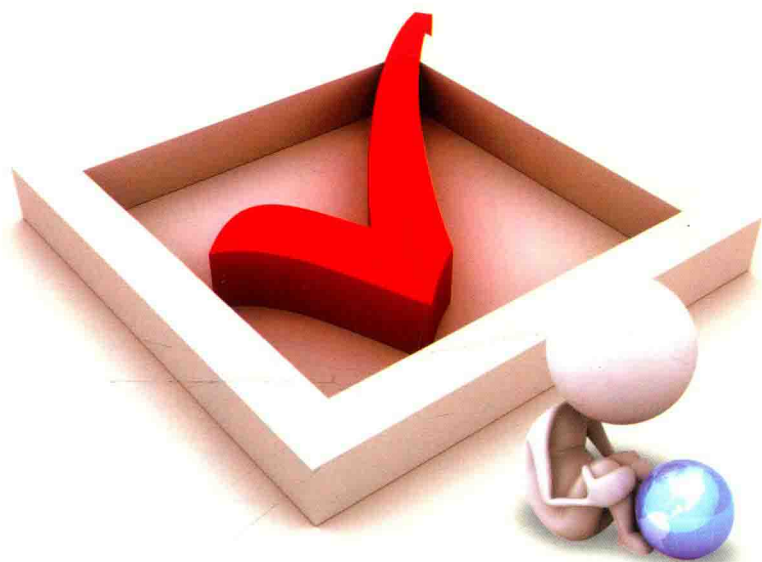


破译心理困惑的密码·感受游戏的神奇魅力

心理游戏是通往内心世界的一条通道。

洞悉自己的综合心理特质，让你在短时间内洞悉自己及他人的心理变化，
发掘那些深藏于内心的种种可能，从而看清自己，掌控他人。



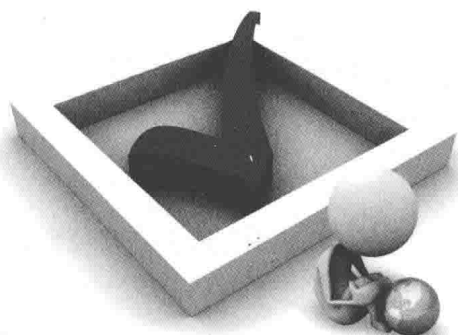
每天一个 心理游戏

解读心理密码·洞悉人性弱点

许文静◎主编



团结出版社



每天一个 心理游戏

常州大学图书馆

解心理密码 洞悉人性弱点

藏

许文静◎主编



团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一个心理游戏 / 许文静主编. —北京: 团结出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5126-5923-0

I. ①每… II. ①许… III. ①心理测验—通俗读物
IV. ①B841. 7—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 310915 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tipress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 165 毫米×235 毫米 16 开

印 张: 20

印 数: 5000 册

字 数: 350 千

版 次: 2018 年 2 月第 1 版

印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-5923-0

定 价: 59.00 元

前 言

屠格涅夫说：“人的心灵是一片幽暗的森林。”心理游戏是通往内心世界的一条通道，可以帮助你洞悉自己在智商、性格、事业、爱情、婚姻、财富、健康、社交、能力以及情绪等方面的心理特质，让你在最短的时间内洞悉自己及他人的心理变化，发掘那些深藏于内心的种种可能，从而看清自己，掌控他人。

心理游戏是人们在与他人的交往中，通过观察、学习、认知、探讨、调整与他人的关系，学习一种新的生活态度和行为方式。人们用“心理”来总称心思、思想、感情，而心理游戏是一个关于心思、思想、感情等规律的游戏，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学游戏。心理游戏伴随着在游戏活动中出现的心理现象，将真实的自我反馈出来。人们在心理游戏中可以学会认知自我，通过游戏学会肯定自我，也学会自我实现。在生活中，自己才是自己的知己。懂得衡量自己的人，才能找到自身的价值。

心理游戏实际上是一种思考方式，是一种生活态度，当你在轻松自在的游戏中破译了心理密码，自然能感受到游戏的神奇魅力。在我们的生活中，到处都蕴涵了心理学独特的气息，只是看你有没有一双慧眼去发现。

你了解自己的真实性格吗？你能一眼洞悉他人的内心吗？你是否经常与成功擦肩而过？你的变通能力如何？你清楚自己身上的最大弱点吗？你是个有创造力的人吗？你有自己不愿意承认的丑陋性格吗？你的身体真的像你想的一样健康吗？你知道自己有哪些成功的潜质吗？你的最佳伴侣是什么样的？你的情商有多高？其实，这些问题的背后都隐藏着不为人知的心理秘密。人生最大的敌人是我们自己。不了解他人没关系，但不了解自己则很可怕。正是因为对自己缺乏足够的认识，我们才会经常陷于各种旋涡中。那么，怎样了解自己呢？无疑，心理测试是最好的途径之一。

每天玩一个心理游戏，可以让你更好地掌控自己的情绪，保持良好的心态；可以让你在人际交往中游刃有余，轻易获得他人的青睐；可以让你更懂得享受生活，珍惜身边的点滴幸福；可以让你更懂得享受财富，彰显自身的存在价值；可以让你重拾旧时的美好，也可以让恋爱和婚姻不再痒，让幸福不再远离。在这场不断破译密码的旅程中，你可能会因为错过一些东西而遗憾，也会因为收获一些东西而满足，这就是本书带给你最大的快乐。

本书收录了 500 多道轻松、有趣的经典心理测试题，内容涵盖了人生的方方面面，包括性格、婚姻、爱情、职场、财富、人际、健康等方面，以诙谐的情景引入测试，融合了独到的测试分析，引人深思的测试点拨，帮助你全面、客观地认识自己及他人，学会解决生活中出现的各种问题，轻松驾驭生活，从而拥有健康的身心、和谐的家庭、满意的工作、圆融的人际关系、完美的心态和成功的人生。

翻开本书，你将进行一次有趣的心灵之旅。你在游戏中可以发现，游戏并没有我们想象中的那么单一，心理学并没有我们想象的那么高深，而那些难解的生活现象本质上也没有那么深奥。游戏可以让心理学知识脱去以往的枯燥外衣，以轻松、有趣的经历带领你在这次旅程中，尽情地体验心理学的奥妙。希望本书能让你在轻松的游戏中找到自己的方位，也希望这种心理游戏在带给你欢乐的同时，能给你更多的心灵启迪。

目 录

第一篇 自己的命运自己掌控——认识自我游戏

第一章 揭开假面，认识自我	2
自我分析游戏	2
自我评估	3
认识自我的游戏	5
形象卡	7
才能清单	8
猜猜我是谁	9
重塑自我	10
角色互换	11
设定自我目标	12
优点与缺点	15
让别人了解自己	15
流星雨	17
我有一个梦	18
【心理密码解读】全面认识强大的自我	19
第二章 认识你的生命价值观	21
师傅的临别赠言	21
做，还是不做	23
塞翁失马	24
责任	26
乱网游戏	28

剧毒篱笆	29
木板过河	30
整体决策	31
设计公司大楼	32
公平与不公平	33
象棋真人秀	35
飞盘击物	36
【心理密码解读】用自己的价值观来衡量	37

第二篇 探寻你的情绪能量——情绪心理游戏

第一章 了解自己的精神状态	40
生命线	40
潮起潮落	41
暗中寻宝	42
恐惧症	43
乐观	45
宽容	47
踩尾巴	48
善用注意力	49
性格障碍	50
紧张游戏	53
通天塔	54
潜在忧伤	56
忍耐性	57
无所畏惧	59
空虚游戏	61
气质类型	63
【心理密码解读】深不可测的海底冰山——潜意识	68
第二章 透析你的心情效能	71
三分钟演讲	71

坦然面对	72
分享快乐和痛苦	73
超级大头贴	74
猫捉活老鼠	75
微笑伴随你	76
瞎子走路	78
身心互动游戏	78
快乐打分	79
幽默细胞	81
不要激怒我	84
抢毛巾	85
笑对小错	86
自尊心	87
【心理密码解读】喜怒哀乐是怎么一回事	90
第三章 探测个人的真性情	93
烧绳子	93
付工钱	94
克服恐惧	95
赞美他人	96
摆脱束缚	97
暗器高手	98
信任背投	99
冲动的诱惑	100
境由心造	102
独处游戏	102
笑容可掬	104
你的杯底是谁	105
直觉力	106
情感病毒	108
缓解紧张情绪	109
【心理密码解读】“情绪”是“需要”的晴雨表	112

第三篇 IQ 巅峰大挑战——智商心理测试

第一章 给你的智商打打分	114
头脑风暴	114
巧取乒乓球	115
案情推理	116
小虫罗斯的故事	117
谁杀死了船长	119
在细节中学习	120
印泥作画	121
应答自如	122
预测后果	123
狗尾续貂	124
玩转文字	126
迷宫探宝	127
海盗分金	128
快速记词	131
硬币“跳舞”	132
积木对抗	133
“盲人”指挥	134
防水纱布	136
回力飞标	137
焰花双开	138
【心理密码解读】我们是怎么记住事物的	139
第二章 让自己的思维做做操	143
偏向虎山行	143
蛇是谁养的	144
童年趣事	145
黑白诱惑	148
好邻居	149

绕口令	150
大风吹	151
戏剧的对白	152
看图说话	154
争抢“30”	155
小问题难倒你	156
形象刺激法	157
寻找变化	158
思维优势	159
两张纸片	161
智过禁桥	162
老虎过河	163
三人决斗	164
【心理密码解读】拆掉思维的墙	165

第四篇 你的成功路还有多远——成功心理游戏

第一章 探寻你的情商密码	168
判试卷	168
应聘技巧	170
穿越绳网	171
稍微远一点	172
扩大市场份额	174
七个和尚分粥	175
99.9%又怎样	176
诺亚方舟	177
聪明囚犯	178
联想记忆法则	179
你说我做	180
橡皮筋	181
推手游戏	182

再撑一百步	183
穿衣服	183
【心理密码解读】影响情商高低的因素	185
第二章 洞悉自己的创新潜质	188
5R 法	188
营救人质	189
九点连线	190
可乐瓶的妙用	191
创意建筑	192
七巧板	193
平结绳圈	194
牙签游戏	195
百货商店	196
颠倒是非	197
故事接龙	198
塑造身体	199
美丽景观	200
玩具公司	201
圆球游戏	202
【心理密码解读】借用想象的力量进行创造	203
第三章 最大化的影响力	206
扩大市场份额	206
不可能的销售	207
令人满意的售后服务	209
顾客服务游戏	210
提高你提问的技能	212
抽卡表演游戏	214
聪明的理发师	214
举重	216
赢得顾客	216
换人大挑战	218
高空飞蛋	218

飞盘争夺战	219
绳子建房	220
【心理密码解读】具备领导人格魅力	221

第五篇 洞悉人性弱点，透视博弈之道——人性博弈游戏

第一章 不可不知的人性弱点	224
同心协力	224
我没做过的事	225
听与说	226
即时演讲	227
心理障碍	227
虚荣心强	230
高度敏感	232
心胸	234
烦恼	236
动机	238
沼泽地救儿童	239
野心	240
追求完美	242
强迫症倾向	244
争夺奖金	245
奖励的妙处	246
【心理密码解读】合理表达，不做人格的“攻击手”	247
第二章 博弈中的最佳策略	249
开启管理理念	249
和谐的鼓手	250
民俗战略	250
马亚克斯公司	251
理解你的顾客	254
购物券	256

面对危险	257
社会适应能力	258
抢珍珠拔河赛	261
行动力	261
【心理密码解读】博弈中的危机意识	262

第六篇 不可不懂的交际艺术——社交心理游戏

第一章 你的交际能力如何	264
串名字	264
有趣的活动告示牌	265
信任空中飞人	266
趣味记名法	267
交换名字	268
百花争艳	269
“捧人”赛	270
哑剧天才	271
划分小组	272
初次见面	273
虎克船长	274
晋级	275
超级比一比	276
与人交往	277
转勺子	279
【心理密码解读】拿捏最佳的距离，保持最适度的关系	279
第二章 你的人际辐射力有多远	282
沉默的自我介绍	282
精彩时刻	283
画面具	284
猜五官	285
猜牙签	286

捉尾巴	286
集体盲行	288
“俘虏”游戏	288
抛笑	289
小组物品清单	290
对号签名	291
旱地龙舟	292
你像哪种动物	292
绑一起	293
【心理密码解读】缩短心的距离，建立与他人的亲密关系	294
第三章 对自己的洞察力知多少	296
谎言	296
神秘的液体	297
观察力测试	297
谁是“凶手”	298
主持人的错误	300
听音辨器	301
猜测输赢	301
帽子戏法	302
记忆搜索	303
抓扫把	304
抢舞伴	304
【心理密码解读】增强与他人的亲密感	305

第 一 篇

自己的命运自己掌控
——认识自我游戏



第一章 揭开假面，认识自我

自我分析游戏

游戏目的：

1. 增强对自我的认识，了解自己的差距。
2. 找出指导自我学习的最佳方法。
3. 理解这种方法如何应用于团队分享。

游戏准备：

人数：10~15 人。

时间：10 分钟。

场地：室内。

材料：分析表。

游戏步骤：

1. 主持人给每个人发一张分析表。
2. 人们把自己的优势、劣势、威胁及机遇填在分析表中。
3. 人们组成小组与其他成员分享自己的心得。

【游戏心理分析】

认知自我是对自己的一种肯定。这是心理的一种自我认识状态。自我认知感强的人通常对自己有相当清楚的了解和自知，对自己的优点和缺点知道得一清二楚，善于扬长避短。对自己的优点有了一定程度的了解，可以在适当的时机把自己的优点最大化，对缺点的认知可以让人们减少犯错误的几率。懂得自我的人对自己充满了信心，坚信付出就会有回报，所以会脚踏实地地为自己的目标奋斗。

讲究实际，注重现实，才能不会沉湎于虚无缥缈的幻想之中。现实的人遇事镇静沉着，对事情的判断坚决果断，但不能综观全局的弱点往往使他们收获甚微。

自我评估

游戏目的：

1. 训练人们评估其行为和态度。
2. 激励参与者检查其能力和成长的情况。

游戏准备：

人数：不限。
时间：20 分钟。
场地：室内。
材料：学习资料、笔。

游戏步骤：

1. 每一位参与者会收到一份资料《衡量你的贡献》（见附件）。参与者在 10 分钟之内完成。
2. 让参与者以三人或者四人的小组进行合作，分享他们的评估结果，时间为 10 分钟，相互间按以下的每一条陈述给予反馈：
 - （1）是的，我对你的评价跟你对自己的评价一样。
 - （2）我想，你在这儿低估了自己。比如……
 - （3）在这方面，我的经验是你……（肯定的例子）。我想，你如果……你能在这方面为团队作出更大的贡献。
3. 让每个人确定并在团队中分享他（她）在团队作出的积极贡献，以及对个人改进行动的承诺。

附件

衡量你的贡献

请根据你认为其与你相符合的程度对以下每一条陈述作出回答。

1. 从不