

XINDI NADIANSHI
XINJING ZICE 100 TI

心底那点事儿

心境自测100题

张欣 著

- 伊索寓言的哲理
- 佛洛伊德梦的解析
- 格里格·津巴多的心理学分析
- 烦恼的心境设计
- 在娱乐的不经意间自己解析烦恼的昨天今天明天



金盾出版社

心底那点事儿

——心境自测 100 题

张 欣 著

金盾出版社

内 容 提 要

本书主要针对青年人在学习、工作和日常生活中易出现的精神压力,设定100道心境自测题,运用漫画形式,缓解并消除心理上的负担。读者在轻松、有趣的阅读和欣赏过程中,可逐渐提升心理素质,增强抗抑郁能力。

图书在版编目(CIP)数据

心底那点事儿:心境自测100题/张欣著. —北京:金盾出版社,2013. 10
ISBN 978-7-5082-8597-9

I. ①心… II. ①张… III. ①心理测验 IV. ①B841.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第170313号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

彩色正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

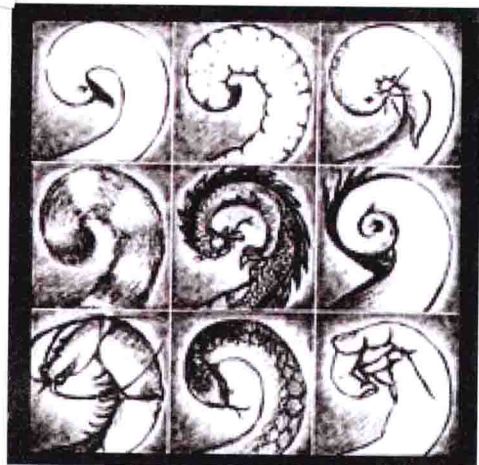
各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:14.5 彩页:8 字数:230千字

2013年10月第1版第1次印刷

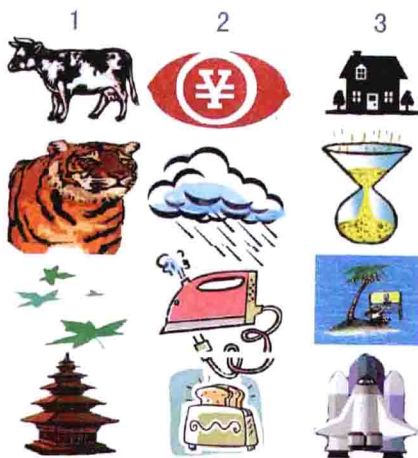
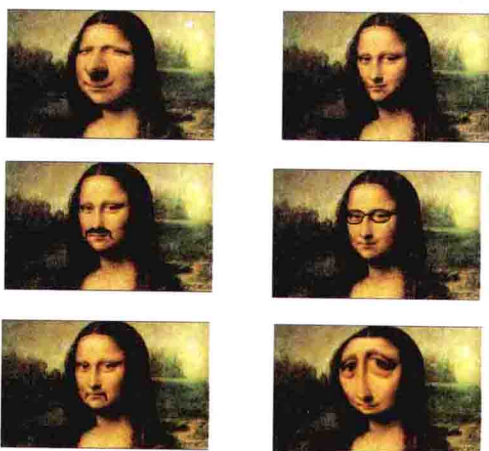
印数:1~8000册 定价:30.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



T1. 研究发现，人们对事物及动物的喜好往往来自自然的感受。而这些有可能会影响人的一生。俗语说得好，“江山易改本性难移”，可能就是这个道理。

T2. 不是对大师达芬奇“蒙娜丽莎”的挑战，但你的选择有可能从一个角度反映出真实的你。

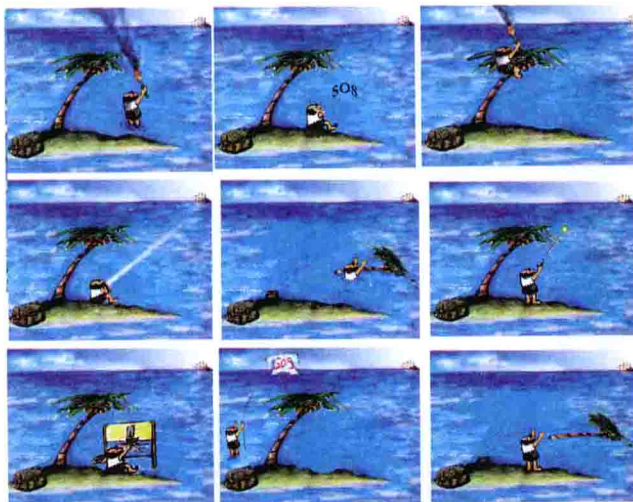


T3. 当你因为世间种种事情心烦而又不愿找医生和朋友倾诉的时候，你不妨玩玩“匪夷所思的12连图”。虽然只是一个小小的游戏，但有可能给你某种提示和启发。



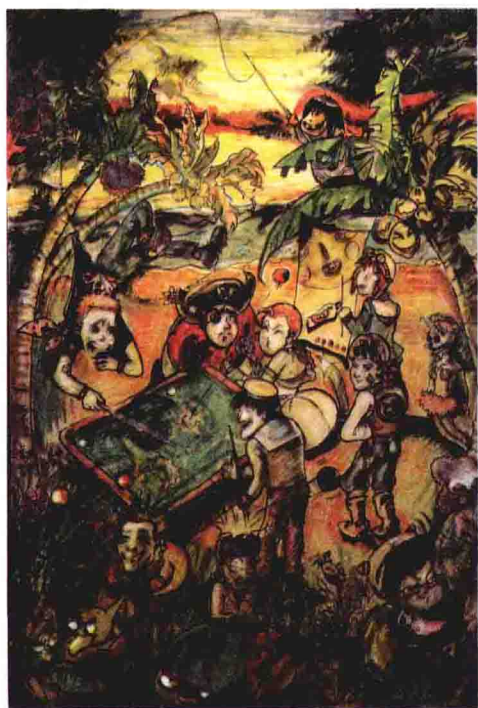
T4. 这是让很多人一直不解的事情，一只玻璃瓶里装着帆船模型。它是如何装到玻璃瓶里的？

T5. 想象力丰富是好事，但“超凡想象力”又会怎样呢？



T6. 一个人的综合沟通能力是预防抑郁症的关键。

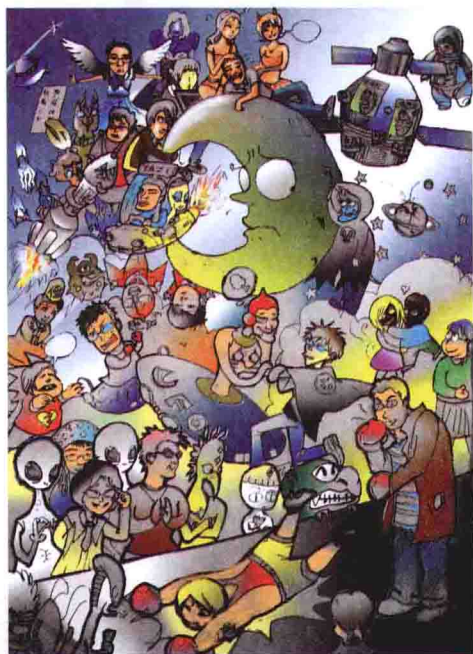
假如你一个人被困在一座荒岛上，你能想什么办法进行自救？



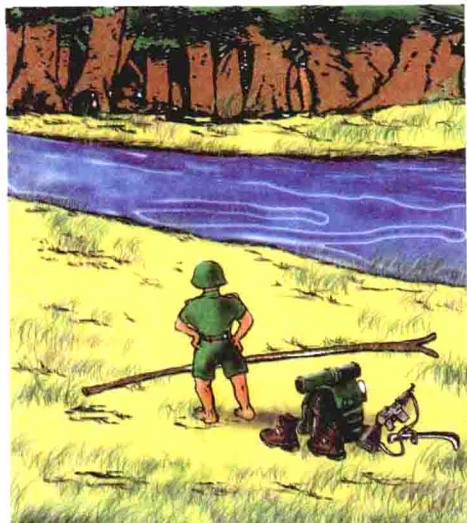
T7. 对颜色的喜爱往往会反映出一个人的性格。

你认为给神仙配什么颜色的衣服最和你意？

T8. 你在一个大家庭里（团队）的言行举止，可以测出你的阳光指数。

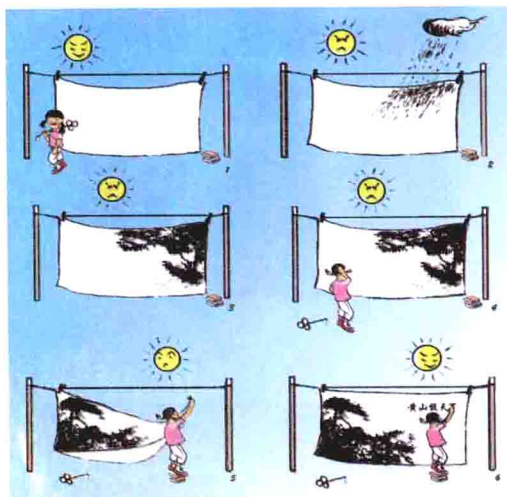


T9. 预测你的未来（纯属游戏，信则有不信则无）



T10. 一个人的性格是会从生活的点点滴滴中显现，所以言行举止所作所为就可以反映出你的基本性格。

T11. 当我们泰然自若到了心若止水的境界时，你会把“烦恼”辩证起来看，从此你会发现世界是那样的美好。



到底多少只??

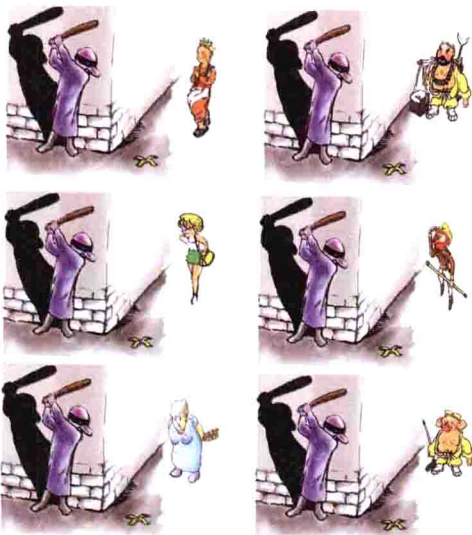
T12. 人在“烦恼”时要学会“放弃”，时时有事都“纠结”，不是大科学家就是一个神经病。



T13.《西游记》是一部家喻户晓的世界名著，师徒四人历尽千辛万苦、经历了种种磨难终于取得了真经。故事的精彩不单单在于神话故事的本身，从心理学的角度分析，师徒四人西天取经的行为举止和一言一行，或多或少能影射出我们自己。



T14. 开心与幽默并不难，难的是时时事事都快乐与幽默一把。



T15. 人的情绪好坏，有主观和客观两种因素的影响，而客观因素的影响是目前多数抑郁患者的主要原因。



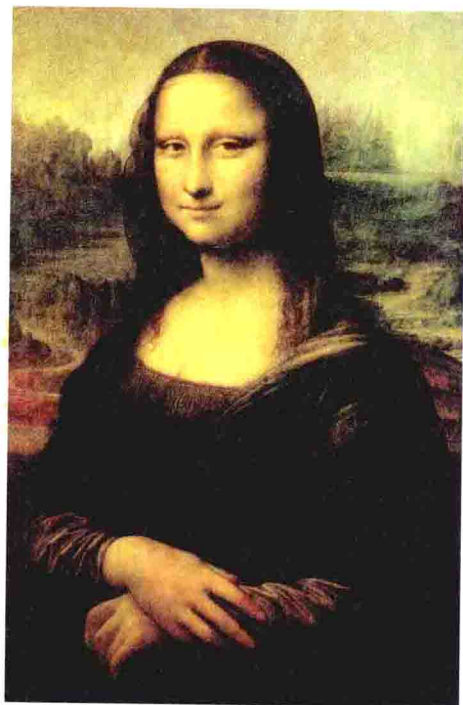
T16. 从一个人对一件事情的认知评价中可以找出他（她）的小秘密。

T17. 不要无端地怀疑和猜忌他（她）人的“花心”，爱慕是人的本能；地球上与人们共处的某些动物，也有许多类人的特质。



T18. 一个人丧失了人性的良知，抑郁肯定是必然的。看这幅“呼唤”图，你有什么感受。





T19. 五百年以来，蒙娜丽莎神秘的微笑引来了无数学者和闲人的遐想与猜测。你认为哪种说法更可信？



T20. 五更鬼在敲门

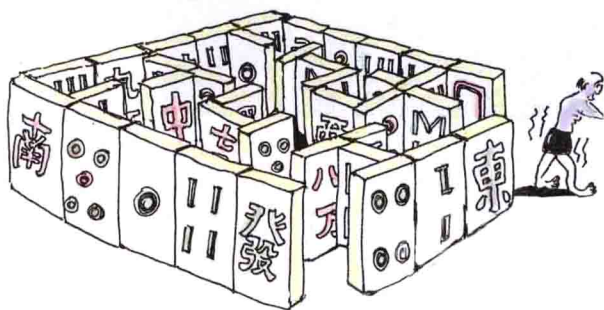


T21. 广交好友，多找朋友聊聊天，推心置腹地交流和倾诉不但可以增强人之间的感情，更能使自己心情舒畅，烦恼尽消。



T22. 如果你是船工，划一只只搭乘一个人的小船，面对湍急的河流，你准备搭乘谁？

T23. 当老师、朋友或家人把你引入股市、证券，或参与直销、传销等遭到打击后，看看你的反应。



T24. 面对挑战，人们会反映出不同的心态；不同的心态反映的是不同人的抑郁免疫力。





序言

《心底那点事儿》，是一部用漫画情境设计出来的自测烦恼的游戏性著作。作者经过近十年来的努力，通过对不同层次、不同职业人员的实际检测，完成了这部通过漫画预设烦恼心境，进行自我解析烦恼缘由的趣味书。

美国科学家近年来研究发现，如果在一个特定的环境下，对一个人施加某种难以承受的心理重压，将会急剧加速研究对象的衰老过程；并由此导致对象的心绪烦躁、精神抑郁，以致情绪失控等症兆的产生。而婚姻中的裂痕、家庭中的纠葛、事业上的坎坷，则是使人罹患心理疾病，殃及健康的直接原因。

让我们最为担忧的是，大部分患有心理疾病的人，并未意识到它的危险性。因而既不向他人倾诉，又不去医院进行心理治疗。

《心底那点事儿》并不是为人们解除病患的医用书籍，它是运用伊索寓言的哲理，佛洛伊德梦的解析，美国心理学家理查德·格里格、菲利浦·津巴多的心理学分析，中国成语的感悟，而设计出来的漫画情境游戏。其主旨在于尝试一种新的方法，当一个人遭遇“烦恼”的时候，学会通过一种自我解嘲的方式，用娱乐心态去舒缓个人的“心



结”。

本书情境游戏的设计来源于平时的日常生活,虽然一些设计并不能用科学手段去检验,但这种寓教于乐的“游戏”,会让阅读者快乐地敞开心扉,使有形的漫画羽化为“无形的天使”,进而抚平心灵深处的伤痛,找回一个阳光健康的自我。

编著者





目 录

CONTENTS

第一章 感觉、认知

第一节 基本认知感觉	(1)
1. 测测你的情感指数及心理视力的基本框架	(1)
2. 测测你的心理血压	(2)
3. 测试朦胧心态体重	(3)
4. 测试现实心态反应	(4)
5. 测试基本性格特点	(5)
6. 测试心态体质特征	(6)
7. 测试特殊条件下心理素质	(7)
8. 测试脾气与耐性	(8)
9. 测试心理胃口和对社会现象的承受能力	(9)
10. 测试想象力和创新能力	(10)
第二节 主观认知感觉	(11)
11. 测试自我减压的能力	(11)
12. 测试患抑郁症的概率	(12)
13. 测试近期患抑郁症的概率	(13)
14. 测试被动承受能力	(14)
15. 测试主动承受能力	(15)
16. 测试怨气肚量程度	(16)
17. 测试报恩心理指数	(17)
18. 烦躁心境游戏	(18)
19. 测试疑心反应	(19)
20. 测试你的前世反应	(20)



21. 测试抑郁心理的概率	(21)
第三节 环境认知感觉(一)	(22)
22. 测试抑郁家庭环境影响	(22)
23. 测试抑郁人际环境影响	(23)
24. 测试是谁影响了你的心情	(24)
25. 检测目前和今后最适合与你共事的人	(25)
26. 测试你的“花心”指数	(26)
27. 测试团队的认可度、员工在团队中的倦怠指数、公司(团队) 现状	(27)
28. 测试近期你的烦躁原因	(29)
29. 测试抗诱惑的程度	(30)
30. 测试抗纠缠的能力	(31)
31. 测试你对人的判断力	(32)
32. 测试你的综合沟通能力	(34)
33. 测试职业心态落差指数	(35)
34. 测试职业社会公信力的心理承受能力	(36)
35. 测试强势与弱势者心态	(37)
36. 测试你的认知——情感人格指数	(38)
37. 测试理财机遇敏感度	(39)
38. 测试你的特殊环境的谨慎度	(40)
39. 测试你心目中有无最好朋友	(41)
40. 测试你的认知判断能力潜质	(42)
第四节 环境认知感觉(二)	(43)
41. 测试思维受外界的影响度	(43)
42. 测试你在陌生职业环境中的适应程度	(44)
43. 测试社会表象的主观反应	(45)
44. 测试超凡想象力	(46)
45. 测试你在处理龌龊事件中的容忍度	(47)
46. 测试你的善良指数	(48)
47. 测试你的情绪激情指数	(49)
48. 测试你的挑战性指标	(50)
49. 测试你身处险境下的存活概率	(51)
50. 测试你的探索欲与求知欲	(52)



51. 测试你的隐性影响自信心指数	(53)
52. 测试你当前的阳光指数	(54)
第五节 环境认知感觉(三)	(55)
53. 测试你的幽默指数	(55)
54. 测试你的坚韧指数	(56)
55. 测试你的狂野指数	(57)
56. 测试你的孝心指数	(58)
57. 测试你的善意谎话指数	(59)
58. 测试你的忍耐指数	(60)
59. 测试你的公共道德指数	(61)
60. 测试你对子女的耐性	(62)
61. 测试你对子女的溺爱程度	(63)
62. 测试你对子女教育心理的影响程度	(64)
63. 测试你的行为干练指数	(65)
64. 测试你的吝啬指数	(66)
65. 测试你的隐性意外概率	(67)
66. 测试你的艳遇实现指数	(68)
67. 测试你的戒备敏感指数	(69)
68. 测试你的身体魅力指数	(70)

第二章 诊断、会诊

第一节 九大显性梦境	(71)
69. 午夜狂奔	(72)
70. 漫无目的地游荡	(73)
71. 我飞呀! 飞	(74)
72. 炼狱煎熬	(75)
73. 没有胜负的拳击赛	(76)
74. 永无休止的纠缠	(77)
75. 目睹暴力现场	(78)
76. 假面舞会	(79)
77. 五更鬼在敲门	(80)
第二节 积极解郁方法	(81)



78. 快乐的心态	(82)
79. 聆听大自然	(83)
80. 迈开你的腿	(84)
81. 做一个美食家	(85)
82. 广交好友	(86)
83. 神奇的蔬菜和水果	(87)
84. 活到老学到老	(88)
85. 树立挑战意识	(89)
86. 交一个好友很重要	(90)
第三节 破坏性和非人性潜能	(91)
87. 测试你的纠纷沟通处置指数	(92)
88. 测试你的无事生非控制指数	(93)
89. 测试你的仇富心理指数	(94)
90. 测试你对国家公务员公信力的认知度	(95)
91. 测试你的行为自控能力	(96)
92. 测试你对社会与家庭对抑郁症影响的认识	(97)
93. 测试你对民营企业的信心指数	(98)
94. 测试你对子女的关爱程度	(99)
95. 测试你对抑郁症案例的重视程度	(100)
96. 测试你对抑郁症群体的关注度	(101)
97. 测试你对医德医风及病人自身素质的基本看法	(102)
98. 测试你对抑郁病人的尊重度	(103)
99. 测试你处理不可预知突发事件的能力	(104)
100. 测试你对强势群体的报复心理程度	(105)
第四节 未来	(106)
101. 预测你的未来烦恼因素	(106)

第三章 自我调节, 舒缓心结

积极心态三十六计	(107)
1. 泰然自若	(107)
2. 千虑一失	(108)
3. 爱屋及乌	(109)