

情商意味着：有足够的勇气面对可以克服的挑战，有足够的度量接受不可克服的挑战，有足够的智慧来分辨两者的不同。

——李开复

哈佛给青少年做的



2680个

一本教你学会自我调整、自我管理、自我激励的书



情商



全面提升你的社交力、意志力、沟通力、自信力



游戏



做完美性格的你

古吴轩出版社

哈佛给青少年做的



瑾瑜
编著

情商



游戏



做完美性格的你

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛给青少年做的268个情商游戏：做完美性格的你/
瑾瑜编著. —苏州：古吴轩出版社，2013.8

ISBN 978-7-5546-0124-2

I. ①哈… II. ①瑾… III. ①情商—青年读物②情商—少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162342 号

责任编辑：王 琦

见习编辑：陆九渊

策 划：王 超

装帧设计：艺海晴空

书 名：哈佛给青少年做的268个情商游戏：做完美性格的你

编 著：瑾 瑜

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

经 销：新华书店

印 刷：北京蓝空印刷厂

开 本：710×1000 1/16

印 张：22.5

版 次：2013年8月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-0124-2

定 价：32.80元



前言 PREFACE

性格决定命运，而情商决定性格。

为什么别人朋友很多，而你的朋友很少？为什么别人每天都开开心心，你却总是愁容满面？你是不是常常管不住自己的情绪？你是如何应对挫折和意外的？你是一个人见人爱的人，还是与周围水火不容的人？为什么别人总能当上班干部，而你却总是无缘当上团队的领导？

这一切，都与情商有关。

所谓情商，就是一个人在情感、情绪、意志等方面的掌控能力。拥有高情商，我们才能掌控自己的情绪；拥有高情商，我们才能纠正自己的性格弱点；拥有高情商，我们的人际关系才能顺通……

进入21世纪以来，全世界的教育学家都开始强调情商的重要性。越来越多的实例证明：那些智力有余，情商不足的青少年，显然在成年之后不能够更好地适应这个社会。由此可见，从青少年时期就开始进行情商的培养尤为重要！

伟大的北宋诗人苏轼曾经说过：“人之难知，江海不足以喻其深，山谷不足以配其险，浮云不足以比其变。”这句话说的是了解他人有多么的困难。其

实，不仅是了解他人非常困难，对自己有一个非常清醒的认知也是非常困难的。

所以，单纯的大道理，已经完全不适合如今的青少年了。通过游戏进行自我调整，通过游戏进行情商提升，这远比父母的唠叨、老师的训斥更有效果。事实上也的确如此。“寓教于乐”，相信这个词我们都非常熟悉，也正因为如此，《哈佛给青少年做的268个情商游戏：做完美性格的你》才会隆重上市。它能帮助青少年在游戏之中，更好地了解自我，了解他人，从而达到全面提升自己情商的目的！

在本书中，我们列举了268个哈佛大学所提倡的情商游戏，按照自我、他人、沟通这三个层次，通过一个个简单有趣的心理测试题，帮助青少年在阅读本书的过程中了解到自己的情商现状，并可据此采取一系列的培养方案。

contents 目录



第1章 个性大考验

正是因为每个人性格上的差异，我们才会感受到与身边其他人的显著差别。我们经常看到有些人看上去沉默寡言，一天也不说一句话，而有些人一打开话匣子则没完没了；有些人能与周围的人打成一片，有些人则独来独往我行我素……这些差别实际上与性格有着千丝万缕的联系。那么，你的性格是什么样的呢？赶紧来进行一次个性大考验吧。

1. 你是不善言辞的内向型还是活泼开朗的外向型？ 2
2. 你知道自己有什么样的性格缺陷吗？ 4
3. 熬夜习惯也能检测你的性格 5
4. 你是怎么打喷嚏的？ 6
5. 给你的性格涂涂颜色 7
6. 你有怎样的性格障碍？ 8
7. 从电脑屏保看性格 9
8. 不同的人会怎么过他们的节假日 11
9. 六张图测试你的性格 13
10. 你在家排行第几？ 14

11.你在镜子里面看到了什么？	15
12.别让自私心理害了你	16
13.告诉我，你的选择.....	18
14.你写微博的习惯是什么？	19
15.周末你会睡到几点？	20
16.你喜欢采用哪种方式洗澡呢？	21
17.你的生日准备怎么过？	22
18.你平时是怎么睡觉的？	24
19.你知道自己个性的显著特点吗？	25
20.旅行时你都准备了哪些常备药物？	26
21.你旅行时会带什么样的包？	27
22.你平时都是怎么点菜的？	28
23.通过减肥看个性	29
24.你可以战胜你自己吗？	30
25.你做事的态度怎么样？	32
26.什么样的风景最让你陶醉？	33
27.伸出你的手掌看你的性格.....	34
28.你和网友怎样见面？	35
29.你平时都是怎么看电视的？	36
30.《白雪公主》的故事中你最想扮演谁？	37
31.看看你画出了什么.....	38
32.你是一个霸道的人吗？	39



第2章 甩掉情绪包袱

考试中遇到难题时，有的人会冷静地思考解决的办法；而有的人发觉自己不会做之后，就开始无比紧张，结果什么也没有想出来。其实，这都是你的情绪在作怪。你是属于冷静型呢，还是紧张型呢？

- 33.你的情绪是否健康? 42
- 34.情绪也有自己的指数 44
- 35.坏情绪，你能否控制? 45
- 36.看看你心里面是否有嫉妒情绪..... 48
- 37.青春飞扬的年纪别总是焦虑 50
- 38.属于你的情绪优点有哪些? 52
- 39.考试失败，你有怎样一副面孔? 53
- 40.忧郁还是不忧郁? 54
- 41.甩掉情绪紧张的包袱 55
- 42.测测你是否患有恐惧症 57
- 43.梦里，你最害怕的是谁? 58
- 44.看看自己是否习惯感情用事 59
- 45.做游戏，看情绪 61
- 46.为什么我们总是烦躁? 62
- 47.你是一个具有消极情绪的人吗? 63
- 48.此刻，你的情绪是怎样的? 64
- 49.你有怎样的脾气? 65
- 50.你的情绪究竟是怎样的? 66



第3章 不被冲动迷了眼

每个人都有冲动难忍的一刻。心理学家说，因愤怒而冲动的一刻，智商为零。因此，在这种负面情绪的影响下，我们经常会做出一些自己原本并不想做的事情，可等冷静下来时，我们就会陷入无尽的懊恼之中。你是一个容易冲动的人吗？赶快进入本章来测试一下吧。

- 51.你的进取心会不会令你冲动？ 72
- 52.急性子的你是怎样等人的？ 73
- 53.你是一个被冲动青睐的人吗？ 74
- 54.你是不是一个“炮筒子” 76
- 55.画只眼，揭露你性格的残酷面 77
- 56.你总是陷入生气的情绪中么？ 78
- 57.冲动指数，我们必须了解的常识 80
- 58.你的心机指数究竟有多高？ 82
- 59.固执心理在你的身上有多少？ 83
- 60.你能做到随机应变不冲动吗？ 84
- 61.你是一个气量大的人吗？ 85
- 62.从处理废品情况看你是否冲动 86



第4章

走出挫折的迷宫

人生之路从来都不是一帆风顺的，总是不可避免地会遇到一些绊脚石。既然我们没有办法避开它们，为什么不选择坦然面对呢？想要走出挫折的迷宫，既要有顽强的毅力，又要有十足的勇气，你能做到吗？

- 63.学会乐观地面对问题 90
- 64.你的内心，是否藏匿着太多悲观？ 91
- 65.如何应对人生路上的低谷？ 93
- 66.你在挫折面前的状态是什么？ 94
- 67.轻易妥协之人，是否就是你？ 95
- 68.失落时，你会怎么应对？ 96
- 69.你喜欢什么类型的脚踏车？ 97
- 70.意外降落，你希望身在哪里？ 98
- 71.通过小鸟测试你的受骗度 99
- 72.遭遇火灾你会怎么办？ 100
- 73.你的自卑究竟出在哪里？ 101
- 74.失意时你如何调整 102
- 75.面对寂寞，你该作何选择？ 103
- 76.透过喜欢的东西看你抵御挫折的能力 104
- 77.面对挫折，你是否有应对技巧？ 105



第5章

相信自己，加油

俗话说：“世界上最难对付的敌人就是自己。”当我们连自己都可以战胜时，就没有什么能够阻挡住我们前进的脚步了。无论面对什么困境，只要相信自己，我们就不可能会被这种暂时的失败所压倒。相信自己，你可以！

78.你的想象力是否非常丰富？	110
79.“主见”这个词是否属于你？	111
80.一双鞋子就能透出你的信心	112
81.大人有什么让我们羡慕的？	113
82.自我评价你做得好吗？	114
83.一个故事，一段信心	115
84.自身优点万万不可忽略	116
85.自我信任你能够做到吗？	117
86.配角与主角哪个属于你？	119
87.测试一下你是否不信任自己？	121
88.踏实一点你能做到吗？	122
89.驱散自卑才能收获自信	123
90.独立，你必须掌握的技能	126
91.考前焦虑症是否正在干扰你？	127
92.站姿，你的自信心折射窗口	128
93.想成就大事先看是否拥有特质	129
94.你会怎样处理危急局面？	130
95.你成功的潜质有哪些？	131
96.你是拜金主义者吗？	132
97.来一场意志力大考验	133



第6章

自我激励，自我解压， 为自己打气

每个人的身上都会有优点，只要我们将其发掘出来，就可以汇聚成为一股强大的力量，而这种力量足以帮助我们战胜任何困难。失败了，受挫了，不要失落，不要气馁，拍拍身上的泥土继续前进，你永远是最棒的！

- 98. “成功”二字，你是如何看待的？ 138
- 99. 对于未来你有自己的想法吗？ 139
- 100. 累了你会如何解压？ 140
- 101. 羞怯只会让你愈发自卑 141
- 102. 面对机遇你是否感到了紧张？ 143
- 103. 透过大扫除看学业 144
- 104. 面对压力，你能否承受得住？ 145
- 105. 测测自己的自制力有多强 146
- 106. 你是否习惯依赖他人？ 148
- 107. “原则”二字还在你的心里吗？ 149
- 108. 不怕失败，就怕自满 150
- 109. 上进心是我们必须拥有的 151
- 110. 想要自我激励，先学自主能力 153
- 111. 远大的目标你是否还记得？ 155
- 112. 你会坐在计程车的哪边？ 156
- 113. 在危机与重压中，你会放弃什么？ 157
- 114. 争强好胜只能让压力越来越大 158
- 115. 忍耐力，你无法规避的三个字 159



第7章 学会理解他人

理解是一种巨大的力量。当一个人犯错误时，理解他人，我们就可以化干戈为玉帛。学习宽容别人，多站在别人的角度去思考问题，对我们来说也是一种别样的风景。

- 116.也许你就是敏感的那类人..... 162
- 117.你是否懂得换位思考的道理? 163
- 118.你的心灵，是一套怎样的房子? 164
- 119.你能理解别人的优秀吗? 167
- 120.父母的举动你可以理解吗? 168
- 121.面对他人的插话，你有怎样的理解? 169
- 122.试着理解别人，降低敌对情绪..... 170
- 123.尝试着理解别人对你的疏离 172
- 124.你能理解别人的失误吗? 174
- 125.你能尝试着去倾听别人的话吗? 175
- 126.友谊出现裂痕，你们该怎么办? 176
- 127.想要理解他人，先接受他的道歉 177
- 128.哪一类人是你最无法理解的? 178
- 129.面对这样的问题你会试着理解吗? 179
- 130.想要理解他人，先学宽容他人..... 180
- 131.你是一个记仇的人吗? 181
- 132.对待别人，你是否很偏执? 182



第8章 快乐随心变

拥有快乐，我们会拥有一个好心情；拥有快乐，我们的人生也会变得丰富多彩。一个快乐的人，他的生活是充实的；一个快乐的人，他会学着给自己找更多的快乐。既然快乐这么重要，那么，你快乐吗？

133.从买衣服看你的快乐来自哪里.....	186
134.乐观指数，你所不了解的知识.....	187
135.想要快乐就要扔掉包袱	188
136.与朋友在一起你快乐吗？	189
137.你喜欢什么样的椅子？	190
138.莫让虚荣心搅乱好心情	191
139.面对悲伤我们会有怎样的调整？	192
140.找准定位，收获快乐	193
141.危机，快乐性情的测试仪.....	194
142.你是哪一种小动物？	195
143.对于人生你有怎样的追求？	196
144.你脆弱吗？你能快乐吗？	197
145.沙漠里你会有怎样的愿景？	198
146.从等电梯的细节看你是否快乐.....	199
147.你的心里是否藏着悲伤的情绪？	200
148.压力是快乐心情的第一杀手	202
149.你的快乐有几分？	203
150.什么事情最让你高兴？	204
151.痛苦总在你身边围绕吗？	205
152.什么样的季节，什么样的心情.....	206
153.你的快乐会昙花一现吗？	207



第9章 洞察了解他人

敏锐的洞察力，可以帮助我们透过事物的现象看到本质；敏锐的洞察力，可以帮助我们去伪存真，拨开云雾见月明。在人际交往中，这种洞察能力会显得尤为重要。你是不是一个拥有敏锐洞察力的人呢？赶快进行下面的测验吧。

- 154.听他说声“再见” 210
- 155.小动作里有大文章..... 211
- 156.你是否能从站姿判断一个人的性格？ 212
- 157.从谈话中看他的特点 213
- 158.刷牙也能透露一个人的性格 214
- 159.颜色——洞察他人的最佳渠道..... 215
- 160.他的语速怎么样？ 216
- 161.你的脱衣习惯是怎样的？ 217
- 162.洞察女生性格，不妨从坐姿入手 218
- 163.他有怎样的拿筷子习惯？ 219
- 164.撑脸还是托下巴？ 220
- 165.透过走路姿势，让你看清他的为人 221
- 166.他的家里，有一只怎样的宠物？ 222
- 167.留意他的吃饭细节..... 223
- 168.哪种食品，是他最爱吃的？ 224
- 169.想要了解他，不妨听他笑..... 225
- 170.哪种类型的音乐是他的最爱？ 226
- 171.他中了五百万……..... 227
- 172.他对于《卖火柴的小女孩》有怎样的看法？ 228
- 173.地铁里的他..... 229
- 174.他是怎么吃汉堡的？ 230
- 175.对于摆鞋子，他有怎样的习惯？ 231

176.他是否是一个反应力优秀的人？	232
177.你的观察力真的过硬吗？	233
178.你拥有敏锐的第六感吗？	234
179.你的朋友是贪婪的人吗？	235
180.善与恶，你能第一时间分辨吗？	236
181.看一个字就能了解一个人	237
182.交谈中你最讨厌哪种人？	238
183.你的洞察力算优秀吗？	240
184.直觉真的那么准吗？	241
185.付款方式透露着他的个性	242
186.他最喜欢看什么样的电视节目？	243
187.足球和篮球他最爱哪一个？	244



第10章 做个社交小能手

我们的生活离不开社交。在学校我们需要和老师、同学交往，在家我们需要和父母交往，可以说人与人是在交往中建立起和谐关系的。良好的社交能力不仅可以帮助我们建立良好的人脉，而且对我们的学习和生活也是大有裨益。那么，你是不是一个社交小能手呢？

188.语言技巧，你是否可以得心应手？	248
189.你有怎样的社交习惯？	249
190.你会赢得其他人的喜爱吗？	252
191.你的沟通能力是否及格？	253
192.你的朋友会怎样对待你的生日？	255
193.坐在车上你有什么事情要做？	256
194.你的好朋友究竟是哪一种？	257

195.亲和力是否在你的身上?	258
196.你的戒备心是否已经超标?	260
197.看清自己是哪种交际者	261
198.你懂人情世故吗?	262
199.你的社交形象有几分?	264
200.你的社交优势在哪里?	265
201.死党与你究竟有多少距离?	266
202.透过远行测防御心.....	267
203.好的人缘是否属于你?	268
204.看蚂蚁, 测能力	269
205.面对朋友的要求, 你能拒绝吗?	270
206.朋友的哪个部分最让你看重?	271
207.别做一个不及格的交际者	272
208.你的好朋友究竟在哪里?	273
209.你是否是一个容易被影响的孩子?	274
210.你的人际关系是个什么“结”?	274
211.哪些事情是你无法忍受的?	275
212.你给自己的人际关系打几分?	276
213.谁可以给你带来幸福?	277
214.你的社交缺点就隐藏在学校里.....	280
215.你算是交际达人吗?	281
216.你在择友时的表现.....	283
217.你是不是总会感到孤独?	284
218.学学握手的交际技巧	285
219.“谎言家”是你吗?	286
220.遵守秘密你能否做到?	287
221.太阳会在哪里出现?	288
222.面对损友你会怎么做?	289
223.你是一个让人感到亲切的人吗?	290
224.和别人交谈你能轻松应付吗?	291