

每天玩一个心理游戏，轻松认识自己、解读他人

经典  
实用

# 每天一个 心理游戏

财富秘密 爱情婚姻

情商智商 智商水平 社交技能 职场生存

张平 编著

**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。

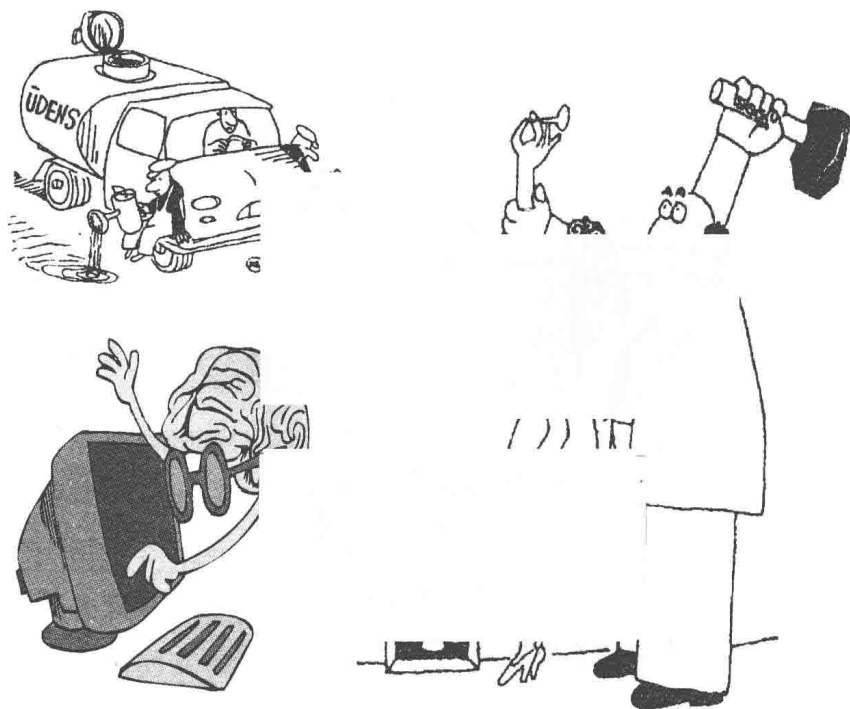
中国华侨出版社



# 每天一个心理游戏

(第一卷)

张 平 编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

每天一个心理游戏/张平编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.11  
ISBN 978-7-5113-4248-5

I. ①每… II. ①张… 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(2013)第265041号

---

## 每天一个心理游戏

编 著: 张 平

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 法思特书装

文字编辑: 万永勇

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 716千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4248-5

定 价: 158.00元(全四卷)

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 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  |
| 看清自我游戏 .....        | 6  |
| 形象卡 .....           | 7  |
| 才能清单 .....          | 9  |
| 猜猜我是谁 .....         | 10 |
| 重塑自我 .....          | 11 |
| 角色互换 .....          | 13 |
| 设定自我目标 .....        | 15 |
| 优点与缺点 .....         | 17 |
| 让别人了解自己 .....       | 18 |
| 流星雨 .....           | 20 |
| 我有一个梦 .....         | 21 |
| 我的五样 .....          | 23 |
| 你的重要他人 .....        | 24 |
| 再选你的父母 .....        | 25 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 糖豆 .....                   | 26 |
| 过“鬼门关” .....               | 28 |
| 虚拟空间 .....                 | 29 |
| 我还能做什么 .....               | 31 |
| 【心理密码解读】全面认识强大的自我 .....    | 32 |
| <b>第二章 认识你的生命价值观</b> ..... | 34 |
| 师傅的临别赠言 .....              | 34 |
| 做，还是不做 .....               | 36 |
| 塞翁失马 .....                 | 38 |
| 责任 .....                   | 40 |
| 乱玩游戏 .....                 | 42 |
| 剧毒篱笆 .....                 | 44 |
| 木板过河 .....                 | 45 |
| 整体决策 .....                 | 46 |
| 设计公司大楼 .....               | 47 |
| 三个进球 .....                 | 48 |
| 公平与不公平 .....               | 50 |
| 象棋真人秀 .....                | 52 |
| 飞盘击物 .....                 | 53 |
| 价值观大拍卖 .....               | 54 |
| 月球散步 .....                 | 56 |
| 勇于承担责任 .....               | 57 |
| 自负 .....                   | 58 |
| 对自己好 .....                 | 61 |
| 写下你的墓志铭 .....              | 63 |
| 【心理密码解读】用自己的价值观来衡量 .....   | 65 |

## 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 .....          | 68  |
| 生命线 .....                    | 68  |
| 潮起潮落 .....                   | 69  |
| 暗中寻宝 .....                   | 70  |
| 恐惧症 .....                    | 72  |
| 乐观 .....                     | 74  |
| 宽容 .....                     | 76  |
| 踩尾巴 .....                    | 78  |
| 善用注意力 .....                  | 80  |
| 性格障碍 .....                   | 81  |
| 紧张游戏 .....                   | 84  |
| 通天塔 .....                    | 86  |
| 潜在忧伤 .....                   | 88  |
| 忍耐性 .....                    | 90  |
| 无所畏惧 .....                   | 92  |
| 空虚游戏 .....                   | 95  |
| 气质类型 .....                   | 97  |
| 幸福人 .....                    | 102 |
| 大树与松鼠 .....                  | 105 |
| 一杯水的重量 .....                 | 106 |
| 【心理密码解读】深不可测的海底冰山——潜意识 ..... | 107 |
| 第二章 透析你的心情效能 .....           | 112 |
| 三分钟演讲 .....                  | 112 |
| 坦然面对 .....                   | 114 |
| 分享快乐和痛苦 .....                | 115 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 超级大头贴 .....              | 116 |
| 猫捉活老鼠 .....              | 117 |
| 微笑伴随你 .....              | 118 |
| 瞎子走路 .....               | 120 |
| 身心互动游戏 .....             | 121 |
| 快乐打分 .....               | 122 |
| 幽默细胞 .....               | 125 |
| 不要激怒我 .....              | 128 |
| 抢毛巾 .....                | 130 |
| 笑对小错 .....               | 131 |
| 自尊心 .....                | 132 |
| 【心理密码解读】喜怒哀乐是怎么一回事 ..... | 136 |
| 第三章 探测个人的真性情 .....       | 139 |
| 烧绳子 .....                | 139 |
| 付工钱 .....                | 140 |
| 克服恐惧 .....               | 141 |
| 赞美他人 .....               | 143 |
| 摆脱束缚 .....               | 144 |
| 暗器高手 .....               | 145 |
| 信任背投 .....               | 146 |
| 冲动的诱惑 .....              | 148 |
| 境由心造 .....               | 150 |
| 独处游戏 .....               | 151 |
| 笑容可掬 .....               | 152 |
| 你的杯底是谁 .....             | 153 |
| 直觉力 .....                | 154 |
| 情感病毒 .....               | 157 |
| 缓解紧张情绪 .....             | 159 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 表情拷贝 .....                  | 162 |
| 【心理密码解读】“情绪”是“需要”的晴雨表 ..... | 163 |

### 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 ..... | 166 |
| 头脑风暴 .....         | 166 |
| 巧取乒乓球 .....        | 167 |
| 案情推理 .....         | 168 |
| 小虫罗斯的故事 .....      | 170 |
| 谁杀死了船长 .....       | 172 |
| 在细节中学习 .....       | 173 |
| 印泥作画 .....         | 174 |
| 应答自如 .....         | 176 |
| 预测后果 .....         | 177 |
| 狗尾续貂 .....         | 178 |
| 玩转文字 .....         | 180 |
| 迷宫探宝 .....         | 181 |
| 海盗分金 .....         | 183 |
| 快速记词 .....         | 186 |
| 硬币“跳舞” .....       | 187 |
| 积木对抗 .....         | 188 |
| “盲人”指挥 .....       | 190 |
| 防水纱布 .....         | 191 |
| 回力飞标 .....         | 193 |
| 焰花双开 .....         | 194 |
| 自测湿度 .....         | 195 |
| 声音图案 .....         | 197 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 数数大挑战 .....              | 198 |
| 记忆关键字 .....              | 199 |
| 神奇的大脑 .....              | 201 |
| 侦察敌情 .....               | 202 |
| 两管喝水 .....               | 203 |
| 到底吃啥 .....               | 205 |
| 谁是主角 .....               | 206 |
| 大女子村 .....               | 208 |
| 开火车 .....                | 210 |
| 抢凳子 .....                | 211 |
| 【心理密码解读】我们是怎么记住事物的 ..... | 212 |
| 第二章 让自己的思维做做操 .....      | 217 |
| 偏向虎山行 .....              | 217 |
| 蛇是谁养的 .....              | 219 |
| 童年趣事 .....               | 220 |
| 黑白诱惑 .....               | 223 |
| 好邻居 .....                | 224 |
| 绕口令 .....                | 226 |
| 大风吹 .....                | 227 |
| 戏剧的对白 .....              | 228 |
| 看图说话 .....               | 231 |
| 争抢 30 .....              | 232 |
| 小问题难倒你 .....             | 233 |
| 形象刺激法 .....              | 234 |
| 寻找变化 .....               | 236 |
| 思维优势 .....               | 237 |
| 两张纸片 .....               | 239 |
| 智过禁桥 .....               | 240 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 老虎过河 .....           | 242 |
| 三人决斗 .....           | 243 |
| 红黄帽子 .....           | 245 |
| 为何要死 .....           | 246 |
| 分析能力 .....           | 249 |
| 气体举重 .....           | 252 |
| 一根变双 .....           | 253 |
| 画图表意 .....           | 254 |
| 说东道西 .....           | 255 |
| 香蕉剥皮 .....           | 256 |
| 有模有样 .....           | 257 |
| 明分秋毫 .....           | 258 |
| 直觉 .....             | 259 |
| 再现指纹 .....           | 262 |
| 【心理密码解读】拆掉思维的墙 ..... | 263 |

## 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 ..... | 266 |
| 判试卷 .....          | 266 |
| 应聘技巧 .....         | 268 |
| 穿越绳网 .....         | 270 |
| 稍微远一点 .....        | 270 |
| 扩大市场份额 .....       | 273 |
| 七个和尚分粥 .....       | 274 |
| 99.9%又怎样 .....     | 275 |
| 挪亚方舟 .....         | 276 |
| 聪明囚犯 .....         | 277 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 联想记忆法则 .....              | 279 |
| 你说我做 .....                | 280 |
| 橡皮筋 .....                 | 281 |
| 推手游戏 .....                | 282 |
| 再撑一百步 .....               | 283 |
| 穿衣服 .....                 | 284 |
| 【心理密码解读】影响情商高低的因素 .....   | 286 |
| 第二章 洞悉自己的创新潜质 .....       | 290 |
| 5R 法 .....                | 290 |
| 营救人质 .....                | 291 |
| 九点连线 .....                | 293 |
| 可乐瓶的妙用 .....              | 294 |
| 创意建筑 .....                | 295 |
| 七巧板 .....                 | 296 |
| 平结绳圈 .....                | 297 |
| 牙签游戏 .....                | 299 |
| 百货商店 .....                | 299 |
| 颠倒是非 .....                | 301 |
| 故事接龙 .....                | 302 |
| 塑造身体 .....                | 303 |
| 美丽景观 .....                | 304 |
| 玩具公司 .....                | 305 |
| 圆球游戏 .....                | 307 |
| 【心理密码解读】借用想象的力量进行创造 ..... | 308 |
| 第三章 最大化的影响力 .....         | 311 |
| 扩大市场份额 .....              | 311 |
| 不可能的销售 .....              | 312 |
| 令人满意的售后服务 .....           | 314 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 顾客服务游戏 .....           | 315 |
| 提高你提问的技能 .....         | 318 |
| 抽卡表演游戏 .....           | 320 |
| 聪明的理发师 .....           | 321 |
| 举重 .....               | 323 |
| 赢得顾客 .....             | 324 |
| 换人大挑战 .....            | 325 |
| 高空飞蛋 .....             | 326 |
| 飞盘争夺战 .....            | 327 |
| 绳子建房 .....             | 328 |
| 抽牌喝酒 .....             | 329 |
| 请你当教练 .....            | 330 |
| 传球 .....               | 331 |
| 踢足球 .....              | 333 |
| 他的授权方式 .....           | 334 |
| 囊中失物 .....             | 336 |
| 【心理密码解读】具备领导人格魅力 ..... | 337 |

## 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 ..... | 340 |
| 同心协力 .....          | 340 |
| 我没做过的事 .....        | 341 |
| 听与说 .....           | 342 |
| 即时演讲 .....          | 343 |
| 心理障碍 .....          | 344 |
| 虚荣心强 .....          | 347 |
| 高度敏感 .....          | 349 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 心胸 .....                      | 352 |
| 烦恼 .....                      | 354 |
| 动机 .....                      | 357 |
| 沼泽地救儿童 .....                  | 358 |
| 野心 .....                      | 359 |
| 追求完美 .....                    | 362 |
| 强迫症倾向 .....                   | 364 |
| 争夺奖金 .....                    | 366 |
| 奖励的妙处 .....                   | 367 |
| 积极进取 .....                    | 368 |
| 挑战 .....                      | 370 |
| 强大的意志力 .....                  | 371 |
| 该出手时就出手 .....                 | 374 |
| 成功的秘诀 .....                   | 376 |
| 心中的浓雾 .....                   | 377 |
| 不放弃 .....                     | 378 |
| 【心理密码解读】合理表达，不做人格的“攻击手” ..... | 380 |
| 第二章 博弈中的最佳策略 .....            | 382 |
| 开启管理理念 .....                  | 382 |
| 和谐的鼓手 .....                   | 383 |
| 民俗战略 .....                    | 384 |
| 马亚克斯公司 .....                  | 385 |
| 理解你的顾客 .....                  | 389 |
| 购物券 .....                     | 391 |
| 面对危险 .....                    | 392 |
| 社会适应能力 .....                  | 393 |
| 抢珍珠拔河赛 .....                  | 396 |
| 行动力 .....                     | 397 |

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 ..... 400

    串名字 ..... 400

    有趣的活动告示牌 ..... 401

    信任空中飞人 ..... 403

    趣味记名法 ..... 404

    交换名字 ..... 405

    百花争艳 ..... 406

    “捧人”赛 ..... 407

    哑剧天才 ..... 408

    划分小组 ..... 410

    初次见面 ..... 411

    虎克船长 ..... 412

    晋级 ..... 413

    超级比一比 ..... 414

    与人交往 ..... 415

    转勺子 ..... 418

    登黄鹤楼 ..... 419

    尴尬的交谈 ..... 420

    寻猎 ..... 421

    爬梯游戏 ..... 422

    寻找切入点 ..... 423

    【心理密码解读】 拿捏最佳的距离，保持最适度的关系 ... 425

第二章 你的人际辐射力有多远 ..... 428

    沉默的自我介绍 ..... 428

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 精彩时刻 .....                          | 429 |
| 画面具 .....                           | 430 |
| 猜五官 .....                           | 431 |
| 猜牙签 .....                           | 433 |
| 捉尾巴 .....                           | 434 |
| 集体盲行 .....                          | 435 |
| “俘虏”游戏 .....                        | 436 |
| 抛笑 .....                            | 437 |
| 小组物品清单 .....                        | 438 |
| 对号签名 .....                          | 439 |
| 旱地龙舟 .....                          | 440 |
| 你像哪种动物 .....                        | 441 |
| 绑一起 .....                           | 442 |
| 化解对抗 .....                          | 443 |
| “明星”访谈 .....                        | 445 |
| 苹果 .....                            | 446 |
| 积极的反馈 .....                         | 447 |
| 部属与领导 .....                         | 448 |
| 一“圈”到底 .....                        | 450 |
| 按图索骥 .....                          | 451 |
| 两虎相斗 .....                          | 452 |
| 【心理密码解读】缩短心的距离，<br>建立与他人的亲密关系 ..... | 455 |
| 第三章 对自己的洞察力知多少 .....                | 457 |
| 谎言 .....                            | 457 |
| 神秘的液体 .....                         | 458 |
| 观察力测试 .....                         | 459 |
| 谁是凶手 .....                          | 460 |