

## <<5分钟心理小游戏>>

### 图书基本信息

书名：<<5分钟心理小游戏>>

13位ISBN编号：9787530856291

10位ISBN编号：7530856294

出版时间：2010-5

出版时间：姚会民 天津科学技术出版社 (2010-05出版)

作者：姚会民

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<5分钟心理小游戏>>

### 前言

“你了解自己、认识自己吗？”

”最初接到这个问题的时候，相信很多人都会觉得好笑。

可是，当你静下来独自沉思时，当你望着镜子里的自己时，当你看着熙熙攘攘的人群时，你或许会思索良久，然后问自己：“我是谁？”

我到底是一个什么样的人？

我真的认识自己、了解自己吗？

其实，这是一个古老而永恒的话题。

尤其是在这个光怪陆离、五彩缤纷的现代社会，越来越多的人开始徘徊、开始迷茫，以致陷入困境，迷失自我，饱受心灵折磨。

那么，我们如何才能更迅速地、更有效地、更真实地了解自我、认识自我呢？

心理游戏就是一种有效的方式，是一把打开心门的钥匙。

在娱乐的过程中，它可以帮助你正确地了解自己的真实状况，实现对自己全方位的透析和把握。

众所周知，心理学已经以其科学性、实用性、有效性，为越来越多的人所熟悉；同时也已经被广泛应用于婚恋、社交、工作、学习、管理等各个方面，这也为心理测试游戏提供了更加科学的依据。

心理测试游戏不仅可以从个体的性格、情绪、人格、智力、能力、心理健康等各方面对个体进行全面的描述，同时还可以通过对同一个人的不同心理特征之间的差异进行比较，从而确定其相对的优势与不足，发现其行为变化的原因，帮助受测试者做出及时的调节和改善。

## <<5分钟心理小游戏>>

### 内容概要

通过心理游戏在娱乐中了解自己，“认识自己、了解自己”，是一个古老而永恒的话题。尤其是在这个五彩缤纷、光怪陆离的现代社会，越来越多的人开始徘徊、开始迷茫，以致陷入困境，迷失自我，饱受心灵折磨。

那么，我们如何才能更迅速、更有效、更真实地了解自我、认识自我呢？

心理游戏就是一种极为有效的方式，更是一把打开心门的金钥匙。

因为在娱乐的过程中，就可以通过科学的测验，得出具有说服力的量化数据，帮助你了解自己的真实状况，实现对自己全方位的透析和把握。

## &lt;&lt;5分钟心理小游戏&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 自我探索——我到底是个什么样的人“我到底是个什么样的人?”相信这是很多人都经常问到的问题。

通过下面的这些测试,相信你会对自己有一个更加清晰、更加真实的认识。

所以,不妨拿起手中的笔,寻找最真实的自己。

一、你能够真正认清自己吗二、你是自己最大的敌人吗三、你知道自己的缺点在哪里吗四、你是一个有修养的人吗五、你是一个够稳重的人吗六、你是一个有责任感的人吗七、你是一个够成熟的人吗八、你是一个输不起的人吗第二章 性格奥秘——你真正了解自己的个性吗你真正了解自己的个性吗?恐怕很多人都难以给出一个肯定的答案。

生活中,人与人的性格不同,有的人成熟稳重,有的人暴躁冲动,有的人内向羞涩,有的人活泼开朗……那么,你到底具有怎样的性格呢?一、你了解自己的个性吗二、你是性格保守的人吗三、你性格的弱点在哪里四、测一测你性格的颜色五、你遇事情容易冲动吗六、你的依赖性到底多强七、乘车动作泄露你性格八、如何面对500万大奖九、笑容会露出你的心机十、由洗澡时间安排看性格十一、你有强烈的双重人格吗第三章 精绪调控——做自己最好的精绪调节师每临大事有静气,懂得控制自己的情绪,这才是一个人成功和幸福必备的资本。

因为当你懂得控制自己的情绪时,很多糟糕的事情往往能使之有转机。

那么,你是自己最好的情绪调节师吗?一、你是情绪化的人吗二、你能控制自己的情绪吗三、你容易产生羞怯情绪吗四、你容易滋生浮躁情绪吗五、测测你的情绪紧张度多高六、你是如何缓解紧张情绪的七、你有严重的孤僻倾向吗八、你是个完美主义者吗九、你觉得自己是贪婪的人吗十、你觉得自己拥有自信吗第四章 情感揭秘——你和他缘分到底有多少缘分这东西,实在是可遇而不可求的。

因此,缘来的时候,一定要学会珍惜;缘去的时候,一定要保持坦然。

在情感生活中,你想知道自己与他的缘分到底有多少呢?来做下面的测试吧!一、你和他会在哪里邂逅呢二、他真是你的白马王子吗三、测测你多久会厌倦一个人四、你相亲成功的概率有多高五、如何让喜欢的他上“钩”六、为什么白马王子还没出现七、青春痘透露你的桃花运八、丘比特之箭会饶过他吗九、你们在一起会不会幸福十、你们的爱情为什么只开花不结果十一、你们的爱情潜伏着危机吗十二、你能和相爱的他长相厮守吗第五章 婚姻迷茫——该怎么营造和谐的二人世界经过了卿卿我我、花前月下的恋爱阶段,当跨进婚姻的殿堂时,你是否发现两个人开始相处的日子充满了磕磕碰碰。那么,你们的婚姻中到底存有怎样的矛盾,该怎么营造和谐的二人世界呢?不妨从下面的测试中寻找答案。

一、你有强烈的结婚欲望吗二、你具有奴役男人的天赋吗三、你很期望“嫁入豪门”吗四、你目前适合走进婚姻殿堂吗五、你是个让人讨厌的醋坛子吗六、你对伴侣的哪个方面最宽容七、你认为夫妻之间应该有秘密吗八、你能够与伴侣同患难共享福吗九、你会选择使用家庭暴力吗十、是谁在破坏你们的婚姻十一、你家会有“第三者”出现吗十二、婚姻在你生命中占什么位置第六章 性福解码——发现自己的真“性”情性,无论是为了生殖还是为了欢娱,都能够给人带来回味,带来满足,带来期盼。它是人的一种本能追求,可以使身体更健康,婚姻更美满,生活更浪漫。

而要想轻松享受“性”的乐趣,就需要发现自己的真“性”情。

一、你的性成熟度有多高二、你适合婚前同居吗三、你敢表达自己的性欲吗四、从内裤看你的性爱情结五、提到做爱。

你会想什么六、你会计较做爱的地点吗七、由生日蜡烛窥探你的性趣八、房门把手与你的性爱态度九、从双脚窥测他的性心理十、测你被骗上床的指数第七章 魅力发现——让自己成为最耀眼的焦点魅力是一个人的综合指数,是从内到外流露出来的一种气韵,是一个人在性格、气质等方面吸引入的力量。

生活中,你有没有让人惊艳的美丽和超凡的魅力?你知道如何让自己成为人群中最耀眼的焦点吗?那么请走进本章的测试吧!一、测一测你的魅力在哪里二、你拥有哪种超级魔力三、你对名牌的免疫力有多强四、你是哪种类型的魅力女生五、你留给别人的第一印象是什么……第八章 人脉测试——你是会说话会事的人吗第九章 职场解析——你是一个潇洒的职场达人吗第十章 你能否实现自己的发财梦第十

<<5分钟心理小游戏>>

一章 生存考验——测一测自己的EQ有多高第十二章 成功预知——你到底有没有创业DNA第十三章 健康自测——自己的健康自己把脉

## <<5分钟心理小游戏>>

### 章节摘录

俗话说，金无足赤，人无完人。

每个人都有自己的优点和缺点，世界上根本就不存在十全十美的人。

如果一个人过分在意自己的缺点，就会对生活没有信心。

但是，如果你不能清楚自己的缺点在哪里，不能弥补自己的不足，就会在以后的生活中犯大的错误。

那么你的缺点在哪里？

回答下面的问题，或许可以帮你找到自己的缺点。

1.当你和你的女朋友约会的时候，你看到她好像很无聊的样子而一言不发，你会怎么说？

A.咱们回去吧B.怎么啦？

是不是心情不好C.想出去散散步吗D.不做任何反应2.当你和女朋友交往的时候，如果母亲总是说你女朋友不好，劝你赶紧和她分手，这个时候你会怎么说？

A.她是一个不错的姑娘，希望妈妈能真正地了解她B.不用您说，我正要和她分手呢C.这事就不用您管了，我自己会解决的D.好的，您说的话我会好好考虑的3.假如在你马上要结婚的时候，你原来的女朋友突然对你说：“我依然爱你”，并提出要嫁给你，你会怎么做？

A.很为难，不知道怎么办才好B.答应对方的请求C.将她痛骂一顿，然后将她赶走D.断然拒绝她的请求4.假如你的一个很要好的朋友穿着一件并不适合他的衣服，却自我感觉良好地对你说：“怎么样，还不错吧！

”这个时候，你怎么回答？

## <<5分钟心理小游戏>>

### 编辑推荐

《5分钟心理小游戏》：在娱乐中探索自我在游戏中完善心灵评估自己最真实的状况洞察他人最隐蔽的心理自我探索——我到底是个什么样的人性格奥秘——你真正解自己的个性吗精绪调控——做自己最好的精绪调节师情感揭秘——你和他缘分到底有多少婚姻迷茫——该怎么营造和谐的二人世界性福解码——发现自己的真“性”情魅力发现——让自己成为最耀眼的焦点人脉测试——你是会说话会事的人吗职场解析——你是一个潇洒的职场达人吗你能否实现自己的发财梦生存考验——测一测自己的EQ有多高成功预知——你到底有没有创业DNA健康自测——自己的健康自己把脉

<<5分钟心理小游戏>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>