



心态好 才是真的好

快乐高中八堂课

张丽珊 著

著名心理健康教育专家张丽珊
八堂课揭开同学、老师、
父母和你自己的心灵秘密

高中生心理荒芜如何拯救？
高中生的青春危机如何化解？

内在痛点？
厌学？人际焦虑？
名校失宠阴霾？高考压力？



天津出版传媒集团

天津人民教育出版社

心态好 才是真的好

快乐高中八堂课

张丽珊 著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心态好才是真的好 : 快乐高中八堂课 / 张丽珊著

. -- 天津 : 天津人民出版社 , 2014.9

ISBN 978-7-201-08846-4

I . ①心… II . ①张… III . ①高中生—心理健康—健康教育 IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 186456 号

天津人民出版社出版、发行

出版人：黄 沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com>

电子邮箱：tjrmcbs@126.com

北京聚源德印刷有限公司印刷

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 16 开本 18 印张

字 数：262 千字

定 价：38.00 元



推荐序一

你的快乐成长是学校教育的坚守

耀华中学有着一大批独一无二而又无法复制的优秀教师，他们是学生心中的“明灯”和“偶像”，他们教艺精湛，师德高尚，气质儒雅，举手投足间无不散发着“育魂”的“神气”、“养志”的“朝气”、“化人”的“正气”、“健体”的“勇气”。丽珊老师就是这些老师的典型代表，她在二十余载的教育教学中努力践行着我校的“以德育魂、以文化人、以学养志、以体健身”的教育特色。

《心态好才是真的好：快乐高中八堂课》是丽珊老师继《学生时代 赢在心态》和《高考成功 赢在心态》之后的又一力作。丽珊老师投身心理健康教育有爱心，有方法，有反思，有升华。她拥有爱生如子的胸怀，珍惜每一节的心理健康课，向45分钟要效率，用35分钟为全班同学讲解心理学理论、提供简单易行的心灵成长方案，通过案例分析的方式引导学生换位思考，提高解决问题的能力；后面的10分钟则与有需求的学生单独交流，学生们都珍惜这样的机会，排队向丽珊老师敞开心扉，“我们都喜欢‘温暖十分钟’，许多困扰我们很久的问题，丽珊老师春风化雨般的点拨，让我们茅塞顿开，心里可敞亮了”。从受益学生的兴奋描述中我看到了他们对老师的崇拜、对教育的信任、对学校的情感、对人生的期待。

丽珊老师二十多年一面坚守在学校心理健康教学和咨询的一线，一面在各大主流媒体开设心理专栏，服务全市乃至全国的青少年，就青少年心理特点而言她是最有发言权的。从书中的“案例分享”中，我们不难看出丽珊老师应邀走入孩子们的心灵，剥茧抽丝，丝丝入扣地抚慰、纠正、扶植、激励。她又从大量的个性化的案例中总结出普遍性的规律，给学生们更科学、更理性的引领，使学生们获得可持续发展的能力。





“耀华教师风采墙”是耀华园最具人气的地方之一。凡教龄满二十年者，都会以最灿烂的照片，发自内心的教育体悟，荣登其上。这里没有级别之分，也无需华美装饰，这面墙彰显着教师对教育的赤诚热爱，书写着耀华人对教育的执着求索。丽珊老师的教育箴言：“爱在沟通中传递。”一句朴实的话却蕴含着人生真谛，父母爱孩子，但因为不了解孩子的内心需求而想错了办法、用错了招儿。丽珊老师设计问卷，让孩子讲出在亲子沟通中的感受，然后通过“家长学校”指导家长如何给孩子不伤害的爱。“丽珊老师的讲座有理论有方法，我们一边听一边反思日常沟通中误伤孩子的言行，掌握了科学沟通的方法。丽珊老师为我们搭起了亲子心灵之桥。”学生家长代表在校务座谈会上真诚地说。原教育部校长培训中心陈玉琨主任倡导的“有道德的教育”所追求的“以课堂之美怡学生之情，以教师之行养学生之性，以科学之理明学生之心”恰是如此吧！

耀华学校就像一片森林，每一位教师都是一棵树，植根于学校的沃土，并按照学生的需求伸展着自己的枝条，为学生的生长提供栖息地和活动场，方便学生从低到高，从高回低，从这棵树飞到那棵树，采摘果实，品味飞翔的快乐。一位资深专家在我校承办的“人民教育家论坛”讲话中指出：“耀华中学在中国千校一面的教育体系中，有着自己独特的教育追求、教育引导和教育战略，任校长将‘德行与学养并重’的理念植入学生和教师心中。”2010年底，五个考取香港中文大学的毕业生利用圣诞假期来到耀华园，转遍学校的每一个角落，看望每一位教过他们的老师，包括宿舍的生活老师。他们身上留下了明显的耀华教育的印记——尊重和感恩。

我在写这篇文章时充满对学校每一位老师的感激、感恩，也充满了对学生的热爱和热忱。预祝每一位高中生都能从丽珊老师的书中收获启发，收获人生智慧，拥有幸福快乐的高中时代！

天津耀华中学校长 任奕奕

2014年7月18日





推荐序二

丽珊心理疗法，最适合中国人的心灵成长方案

丽珊于2014年1月出版了“丽珊她话题”丛书，我有幸成为第一个读者，并斗胆向读者介绍了丽珊心理疗法。4月份丽珊将《心态好才是真的好：快乐高中八堂课》的书稿发给我，邀请我继续写序言，我在受宠若惊的同时也惊叹她的勤奋。

丽珊运用其独特的心理疗法帮助了无数来访者，这基于她扎实和广博的知识、探索人性的热情和丰富的人生阅历。历史专业出身的她更愿意用历史的眼光洞察人的发展与环境的关系，把握社会发展规律对人的影响，丽珊有着深厚的中华文化底蕴；熟悉心理学的读者在阅读中不难发现，丽珊博采西方心理学各流派之长，将两者有机地融合在一起，形成独具风格的丽珊心理疗法。我认为该疗法与其他心理咨询流派主要的不同有三个方面，一是中华传统思想对每一个华人的心理价值取向构成深刻而深远的影响，尊崇这些思想会使自己的人生顺畅。二是父母都发自内心地爱孩子，而孩子也是爱父母的。双方成长的年代不同，价值观和行为方式不同是正常的。如果两代人本着“求大同，存小异”的态度，双方达成爱的互动，将拥有幸福人生。三是提出原生家庭的概念。所谓原生家庭与新生家庭是相对而言的。原生家庭是由父母照料，孩子出生并成长的家庭；新生家庭是孩子长大之后组建的家庭。原生家庭对一个人的影响包括个性、人格、人际互动、情绪管理、恋爱、婚姻状况、事业发展的轨迹和可持续性等各方面。原生家庭对新生家庭的影响是有规律可循的。

丽珊植根于耀华中学，对学生进行了二十年的成长跟踪，她真实地感受到中学时代的人生体验对其一生的深远影响。丽珊扎根学校的同时也在电台、电视、报纸、杂志、网络等各种媒体开设心理学专栏，为企业、团体做心理





顾问及心理咨询，这也使她对不同社会阶层的人的心理有全面的把握，对成年人所面临的来自生活、人际、事业、金钱、性、健康、心理等方面的压力有直观的认识，继而再将这些社会经验化作人生智慧传授给在校的学生，为他们指明人生道路。在咨询中，从横向上看，丽珊能比较精准地把握来访者的思维方式、行为习惯、给周围人的感受，以及他在人群中所处的位置；从纵向上看，透过来访者此时此刻的行为，她能够了解到他过往的经历，同时对他的未来也有了某些预见。因此，丽珊给予学生或者来访者的指导具有难得的通透性、系统性和前瞻性。

丽珊心理疗法理念

1. “趋利避害”是人性的核心，顺势而为，只要方法得当，每个人都会做出最符合自己幸福的选择。
2. 本民族的传统文化是人们心底最深层的价值取向，一旦挑战传统文化则会造成内心的纠结和系统的混乱。
3. 改变是需要生命能量的。人际系统中生命能量最旺盛的人最具弹性，最先改变并带动其他系统内成员的改变。
4. 家族间的情绪是相互关联的，作为新生代要无条件接纳长辈，否则新生代将会沿袭自己否决的老一辈的思维模式和行为模式，并沿袭不幸福的人生。
5. 每个人都有智慧的潜质，一旦外界环境适宜，则会激发智慧的光芒。

丽珊心理疗法的实施方案

1. 身心合一，在心理咨询中可以调动一切积极因素进行调整。
2. 在心理咨询师指导下的同伴互助是高品质、高效心理咨询最行之有效的辅助手段。
3. 家庭系统的调整是艰难而缓慢的，但也是最能保证问题不再复发的方案。
4. 善于人际交往的学生最具有可持续发展的动能。



5. 充分的自我认知，准确的定位，合理的期待是避免焦虑、消除紧张、和谐人际的关键。

6. 爱是最核心的生命能量。在心理咨询中修复来访者受伤的爱和被爱的能力，会使来访者的生命更有力量。

我珍惜每次与丽珊交流的机会，并愿意将她的理念传播开来，让更多的人从中收益！

Angel

In Los Angeles, USA

May 19, 2014





目 录

前言 高中生应具备的六种能力	001
----------------------	-----

第一讲 新环境，而今迈步从头越

第一节 新环境，机遇与风险并存	005
第二节 新环境，先认识后适应	009
第三节 行为习惯是我们真正的名片	016
【心灵作业】第一印象练习	022
【媒体文章】名校“踩线儿”生遭失宠阴霾 心理调整强于报班上课	023
【推荐阅读】《信任的速度：一个可以改变一切的力量》	028
【心理测试】你给别人的第一印象如何	028
【说给父母】接纳孩子适应期内的各种表现	031

第二讲 心理健康，为你快乐成长保驾护航

第一节 心理健康的“灰色区域”理论	035
第二节 你的各种层次需求都获得满足了吗	044
第三节 常用的心理自助的方案	049
【心灵作业】你可以给自己专业的心理支持	057
【媒体文章】一个中学学霸的作业逻辑	058
【推荐阅读】《不抱怨的世界》	060
【心理测试】焦虑度测试	061





【说给父母】面对厌学，心理陪伴比学科家教更有效	062
-------------------------------	-----

第三讲 高情商，助你的生活步步高

第一节 丽珊情商——智商互动模型	067
第二节 我们的情绪由何而来	071
第三节 适度焦虑会让我们更具成长力	079
第四节 提高沟通力，你会成为更 nice 的人	083
【心灵作业】发现你的内在“痛点”	090
【媒体文章】优等生的五个瓶颈如何打破	091
【推荐阅读】《情商魔法训练营》	095
【心理测试】内在小孩状态测试	096
【说给父母】好母亲是孩子幸福的起点	098

第四讲 同学缘儿好，让你的校园生活充满快乐

第一节 与朋友心灵之间的距离：0.618	101
第二节 你可以摆脱被同学欺负的处境	108
第三节 建立友情同心圆	115
【心灵作业】消除人际焦虑的方案	123
【媒体文章】有些话为什么不能对别人说	124
【推荐阅读】《界线对谈——谈判艺术的技巧》	129
【心理测试】人际交往中你属于哪种类型	129
【说给父母】让孩子的人际交往充满正能量	132

第五讲 师生融洽，给你的校园生活多个支撑

第一节 与教师相处规则一：定位准确	135
-------------------------	-----





第二节 与教师相处规则二：界线分明	142
第三节 与教师相处规则三：充满善意	149
【心灵作业】评估你在学校的情绪	153
【媒体文章】说说我的期末评价	154
【推荐阅读】《致加西亚的信》	160
【心理测试】气质类型测试	161
【说给父母】父母要成为师生和谐的推动者	167

第六讲 孝敬父母，使你的生命有力量

第一节 认同父亲使你生命有力量	171
第二节 认同母亲让你人际更和谐	181
第三节 你父母的婚姻顺遂吗	187
第四节 塑造更 nice 的父母	195
【心灵作业】回顾成长中你与父母的互动	196
【媒体文章】孩子挨批抹泪 家长心疼护短	197
【推荐阅读】《给孩子不伤害的爱》	201
【心理测试】父母教养方式测验	202
【说给父母】给孩子不伤害的爱	204

第七讲 学习力，令你一生处于不败之地

第一节 多维度提高学习力	207
第二节 你知道如何战胜厌学吗	214
第三节 高效率学习法	219
【心灵作业】拷问自己的学习力	222
【媒体文章】高三的节点闯过去	224



【推荐阅读】《高考成功 赢在心态》	229
【心理测试】学业成就动机测试	229
【说给父母】让孩子成为热爱学习的人	232

第八讲 职业生涯规划，替你铺就起飞的跑道

第一节 九型人格帮你更好地认识自己	235
第二节 缺乏职业生涯规划难以收获成就感	251
第三节 填报大学志愿秘籍	256
第四节 出国留学秘籍	258
【心灵作业】高中生职业生涯规划书	260
【媒体文章】你给自己的独立生活能力打几分	263
【推荐阅读】《我在美国上高中——一位留美高中生与教育心理专家的心灵对话》	268
【心理测试】职业价值观测试	269
【说给父母】中学生职业规划不早了	274

后记 信念的力量	275
----------------	-----



前言

高中生应具备的六种能力

自1995年在《家庭报》上开设“丽珊青春信箱”以来，二十年间我在不同的纸媒上开设的专栏署名就一直沿用“守望大众心理健康的丽珊”。这个署名是一种承担，虽然我不敢保证给每一位求助者的答复是最完美的，但我可以保证它是在科学的基础上最符合社会主流、最负责任和最用心的。这个署名还是一种自我激励，让自己始终保持一颗赤子之心，热爱生活、热爱新知、热爱周围每一个有缘相识、共事的人，让自己活出心理健康的人应有的幸福人生。1998年，我在耀华中学创办心理健康使者团，当时社团的愿景就是：“首先做一个心理健康的人，然后去助人，让更多的人体会生活的美好和阳光的灿烂。”二十年来，我做到了！

高中时代是承前启后的重要阶段，由被标签化走向自我认知，由他律走向自律，由依赖走向独立，由成长走向成熟。这个过程如果有意识地培养自知力、成长力、学习力、选择力、自控力和沟通力，不仅能够拥有快乐的高中时代，也能为卓越的职业生涯奠定坚实的基础。

所谓自知力是指一个人的自我觉察能力，通过解读自己的人格类型、兴趣爱好、人生目标、优势和劣势等方面，确定自己到底是怎样的一个人。自知力高的人还善于观察周围的人，给自己在人群中一个准确的定位，制订人生规划符合实际情况。

所谓成长力是指一个人持续成长的动机和能量。具有成长力的人不沉溺于过去，而是展望未来，他们既不会因为过去的成绩而沾沾自喜，也不会因为过去的失败而止步不前。成长力高的人始终保持热忱，明确前进方向，勇于行动，善于行动。

所谓学习力包括学习动力、学习毅力和学习能力三要素。学习力是把知





识资源转化为知识资本的能力。学习力不仅包含知识总量,也包含知识质量,即学习者的综合素质、学习效率和学习品质;还包含学习流量,即学习的速度及吸纳和扩充知识的能力;更重要的是看知识的增量,即学习成果的创新程度以及学习者把知识转化为价值的程度。学习力高的人具有优质的学习品质,能快速地进入学习状态。

所谓选择力是对外部环境保持高度敏感,善于收集最新资讯、整合资源、明确方向。他们在充分自知的基础上,秉承顺势而为的原则,在纷杂的选项中遴选出能够将自己的资源和优势最大化的方案。选择力高的人会减少内耗,直奔目标。

所谓自控力既包括对人生目标的控制,拒绝人云亦云的盲目,具有抵御各种诱惑和纷扰的能力;又包括及时觉察自己的负性情绪,采取有效措施加以控制,自觉地提升情绪管理水平;还包括善于观察周围,与拥有正能量的人成为朋友,有效控制负能量人士对自己的影响程度。自控力强的人在人生中很少陷入尴尬的境地。

所谓沟通力是指能够将自己的诉求、愿望和情绪准确地表达给对方,并且得到相应反馈的能力。沟通力强的人可以化干戈为玉帛,与不同类型的人都能达成友好互动。沟通力强为和谐的人际关系奠定基础。

本书用八堂课从不同维度给高中生讲了增长六种能力的方案。为尊重个人隐私,书中人物皆为化名。丽珊老师祝福每一位高中生都能收获幸福的人生,幸福是一种感觉,也是一种能力,更是一种智慧!

守望大众心理健康的丽珊

2014年7月19日

丽珊联系方式:

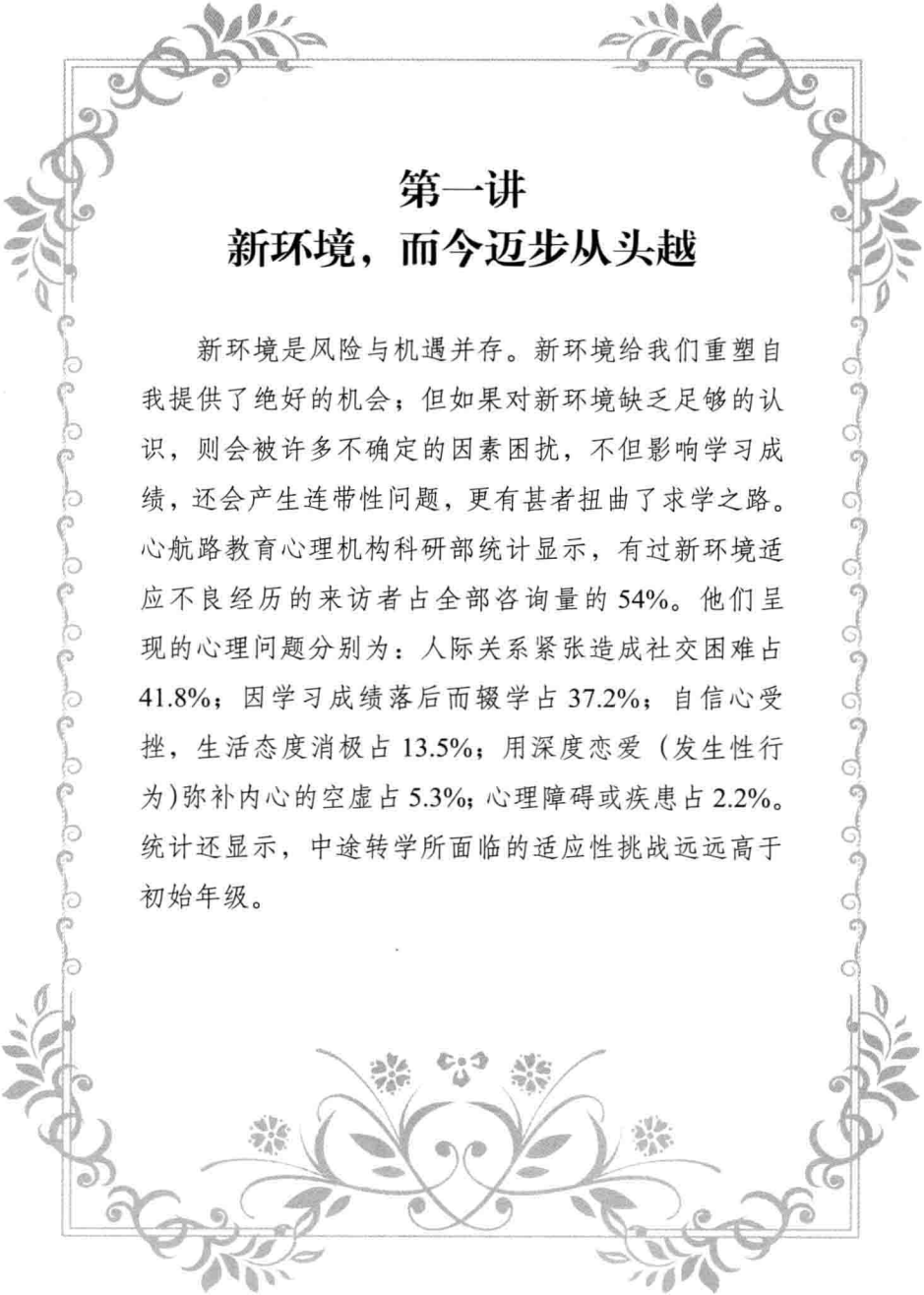
微信:lishanrexian

丽珊幸福心理公众平台:tjzhanglishan

电子邮箱:lishanrexian@163.com

心理热线:022-23396165 13662045051



A decorative border with floral and leaf motifs surrounds the text. The top corners feature larger floral designs, while the bottom center has a symmetrical floral arrangement.

第一讲

新环境，而今迈步从头越

新环境是风险与机遇并存。新环境给我们重塑自我提供了绝好的机会；但如果对新环境缺乏足够的认识，则会被许多不确定的因素困扰，不但影响学习成绩，还会产生连带性问题，更有甚者扭曲了求学之路。心航路教育心理机构科研部统计显示，有过新环境适应不良经历的来访者占全部咨询量的 54%。他们呈现的心理问题分别为：人际关系紧张造成社交困难占 41.8%；因学习成绩落后而辍学占 37.2%；自信心受挫，生活态度消极占 13.5%；用深度恋爱（发生性行为）弥补内心的空虚占 5.3%；心理障碍或疾患占 2.2%。统计还显示，中途转学所面临的适应性挑战远远高于初始年级。



第一节 新环境，机遇与风险并存

天津耀华中学自1994年在高一年级开设心理健康课，我有幸二十年间断地担任这门课程的任课教师。为了方便学生，我每节课都留下十分钟与有需要的学生“私聊”，这个时间被学生们称为“温暖十分钟”。他们会将一些最需要及时解决的困扰讲给我听。开学之初的一个月，他们给我讲得最多的就是无法适应新环境——

他们发现高中的同学除了有优异的学习成绩之外，还有很多业余爱好、旅游经历、人生阅历、社会热点问题的个人观点……看着同学们交流，觉得自己知识匮乏，根本搭不上话儿；

他们难以融入新环境的同时又惊恐地发现，和初中的朋友再也不像之前那样亲密无间，心与心之间仿佛隔了些什么；

曾经老师眼中的优秀学生，现在却沦为“空气”，老师根本没有注意过自己；他们第一次体会到上课听不懂老师所讲的内容；

他们不知道是不是这就是生命的转折点，难道以后自己就这样生活了吗？有的学生甚至因此出现睡眠障碍。

……

心理学家皮亚杰认为，智慧的本质从生物学来说是一种适应。它既可以是过程，也可以是一种状态。人是在不断变化中与环境达成平衡的。在适应的过程中有积极的适应，也有消极的适应。积极的适应是为了“征服”，而消极的适应则是“同化”。

每个人进入新环境都会或多或少出现不适应反应，但因为每个人的个性不同、所处环境不同、心理的调试能力不同，由此产生的情绪反应程度也不一样。那么新环境适应是不是有规律可循呢？

