

# 《心态好才是真的好》

## 图书基本信息

书名：《心态好才是真的好》

13位ISBN编号：9787201088467

出版时间：2014-9

作者：张丽珊

页数：276

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心态好才是真的好》

## 内容概要

《心态好才是真的好:快乐高中八堂课》基于著名心理教育专家张丽珊老师二十年一线教师经验写作而成，全书围绕高中生可能遭遇的心理问题，结合张丽珊老师的专业心理教育理论，通过高中生实际心理咨询案例，探讨并展示了高中生可能遇到的由环境适应产生的心理问题，与同学、老师、家长相处可能产生的心理问题，高中生如何提升个人心理自助能力等，指导高中生如何培养健康的心理状态。通过八堂课，提升高中生的自知力、成长力、学习力、选择力、自控力、沟通力，是高中生培养健康心理状态，收获快乐高中的必读书目。

# 《心态好才是真的好》

## 作者简介

张丽珊，“丽珊心理疗法”创始人，国内著名心理专家，生涯导师。心航路中国大教育网创办人、总督导。天津市未成年人心理自助互助会创会秘书长。国内第一代EAP心理培训师、咨询师，担任十余家欧美企业心理顾问和管理顾问。

已出版专著：《向丽珊敞开心灵》、《成长是首流动的歌》、《朋辈交往有规则》、《与成人交往有技巧》、《花季恋情》（上、下）《特殊的爱给特殊的你》、《成功的教师生涯，您这样走过》、《成功的学生时代，你应这样度过》、《孩子快乐成长，您应这样呵护》、《与厌学学生的心灵对话》、《学生时代 赢在心态》、《高考成功 赢在心态》、《你可以嫁得更好》、《你可以生得更踏实》、《给孩子不伤害的爱》等。

## 书籍目录

### 目录

前言 高中生应具备的六种能力

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

第二节 新环境，先认识后适应

第三节 行为习惯是我们真正的名片

【心灵作业】第一印象练习

【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

【推荐阅读】《信任的速度：一个可以改变一切的力量》

【心理测试】你给别人的第一印象如何

【说给父母】接纳孩子适应期内的各种表现

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

第二节 你的各种层次需求都获得满足了吗

第三节 常用的心理自助的方案

【心灵作业】你可以给自己专业的心理支持

【媒体文章】一个中学学霸的作业逻辑

【推荐阅读】《不抱怨的世界》

【心理测试】焦虑度测试

【说给父母】面对厌学，心理陪伴比学科家教更有效

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

第二节 我们的情绪由何而来

第三节 适度焦虑会让我们更具成长力

第四节 提高沟通力，你会成为更 nice 的人

【心灵作业】发现你的内在“痛点”

【媒体文章】优等生的五个瓶颈如何打破

【推荐阅读】《情商魔法训练营》

【心理测试】内在小孩状态测试

【说给父母】好母亲是孩子幸福的起点

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

第二节 你可以摆脱被同学欺负的处境

第三节 建立友情同心圆

【心灵作业】消除人际焦虑的方案

【媒体文章】有些话为什么不能对别人说

【推荐阅读】《界线对谈—谈判艺术的技巧》

【心理测试】人际交往中你属于哪种类型

【说给父母】让孩子的人际交往充满正能量

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

第二节 与教师相处规则二：界线分明

第三节 与教师相处规则三：充满善意

【心灵作业】评估你在学校的情绪

【媒体文章】说说我的期末评价

【推荐阅读】《致加西亚的信》

【心理测试】气质类型测试

# 《心态好才是真的好》

【说给父母】父母要成为师生和谐的推动者

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

第二节 认同母亲让你人际更和谐

第三节 你父母的婚姻顺遂吗

第四节 塑造更 nice 的父母

【心灵作业】回顾成长中你与父母的互动

【媒体文章】孩子挨批抹泪 家长心疼护短

【推荐阅读】《给孩子不伤害的爱》

【心理测试】父母教养方式测试

【说给父母】给孩子不伤害的爱

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

第二节 你知道如何战胜厌学吗

第三节 高效率学习法

【心灵作业】拷问自己的学习力

【媒体文章】高三的节点闯过去

【推荐阅读】《高考成功 赢在心态》

【心理测试】学业成就动机测试

【说给父母】让孩子成为热爱学习的人

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

第二节 缺乏职业生涯规划难以收获成就感

第三节 填报大学志愿秘籍

第四节 出国留学秘籍

【心灵作业】高中生职业生涯规划书

【媒体文章】你给自己的独立生活能力打几分

【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》

【心理测试】职业价值观测试

【说给父母】中学生职业规划不早了

后记 信念的力量

# 《心态好才是真的好》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)