

<<中小学生情商培养活动实例>>

图书基本信息

书名：<<中小学生情商培养活动实例>>

13位ISBN编号：9787501967971

10位ISBN编号：7501967970

出版时间：2009-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：莱沃茨

页数：228

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>

<<中小學生情商培養活動實例>>

前言

當看到這本書時，我感到如獲至寶，立刻想與我的學生分享，想與更多陪伴孩子們成長的教育工作者分享。

書中的理念和活動方案可以為和我一樣在一线面對學生的老師解決一些燃眉之急。

畢業工作幾年，和所有選擇“教師”這個職業的人一樣，我帶著理想主義的憧憬踏上講台。

面對現實中既有共性又有個性的學生群體，教師常常會面臨很多棘手的問題，如學生的適應問題、學業問題、人際交往問題、情感問題。

由於學生問題層出不窮，學校教師有時就像消防員，隨時準備滅火救人。

學生問題的根源，通常是由於錯誤的自我認知或欠缺人際交往的技能，如果得不到及時的解決，這些問題漸漸由小到大，累積成嚴重的後果，為成長的花季塗上一抹陰影。

感謝作者深刻的洞察力和卓越的創造力，為我們帶來了她本人多年研究和實踐的精華。

她從學生每一個年齡階段的慣性思維入手，深入剖析學生的每一個想法、每一種感受、每一次行為的根源。

幫助學生了解自己的情緒、想法與行為的關係。

在今天的中國，雖然情商的学习與提高已經得到廣大教育工作者及學生家長的重視，中小學教育中對情商理念的探討和相關知識的學習也不少，但是具體如何在校園里、在課堂上培養學生情商的能力，我們一直缺少比較系統並且可操作的教學設計。

這本書彌補了此遺憾，也為我們廣大教育工作者啟發了實踐的思路。

本書為培養學生情商提供了一個較為完整全面的體系。

全書分為三個部分共29課，選取了與青少年生活緊密聯繫的常見問題作為主題，每一課是一個獨立的單元，包含有理論知識的介紹和詳細的活動設計，結尾還補充了延伸活動和面向中學生的調整內容。

第一部分為培養掌控情緒的技能，主要探討了如何做選擇、團隊協作、表達情感、理解假設、應對焦慮和憤怒等。

<<中小学生情商培养活动实例>>

内容概要

本书立足于丹尼尔·戈尔曼的情商理论和加德纳的多元智力理论，结合认知行为疗法的相关方法和情景剧的活动形式，为培养学生的情商提供了一个较为完整和全面的体系。

全书主要分为三个部分共二十九课，选取了与青少年生活紧密联系的常见问题作为主题，每一课是一个独立的单元，包含有理论知识的介绍和详细的活动设计，结尾还补充了延伸活动和调整方案。

第一部分：培养情绪技能，主要探讨了如何做选择、团队协作、表达情感、培养责任心、应对焦虑和-愤怒等。

第二部分：培养社交技能，主要探讨了自我接纳、自我评价、同伴压力、增进友谊、应对批评和偏见等主题。

第三部分：培养生活技能，主要探讨了操控行为、主动倾听、给予反馈、交流和协商、价值澄清技能、寻求帮助、承担风险、处理欺骗、偷窃、欺侮行为以及目标设立等。

<<中小学生情商培养活动实例>>

作者简介

阿迪娜·布卢姆·莱沃茨 (Adina Bloom Lewkowicz) 是一名预防专家、课程顾问、治疗专家、演员和一对双胞胎的母亲。

最近，她出任美国克利夫兰市青少年社会辩护律师协会的协调人，为其提供预防青少年犯罪的教育计划和相关资料。

阿迪娜在艺术治疗领域拥有丰富的经验，治疗的

<<中小學生情商培养活动实例>>

书籍目录

导论 一位教师的悲哀第一部分 培养掌控情绪的技能 第1课 理解选择的过程 第2课 培养团队选择能力 第3课 辨别情绪 第4课 理解假设 第5课 探究并降低焦虑 第6课 培养对情绪的意识 第7课 如何对待愤怒 第8课 探究并承担责任 第9课 选择快乐第二部分 培养社交能力 第10课 培养自我接受能力 第11课 探究自我评价 第12课 评价不切实际的期望 第13课 增进友谊 第14课 加固家庭 第15课 关于批评的学习 第16课 处理同伴压力 第17课 探究偏见第三部分 培养生活技能 第18课 了解操控行为 第19课 积极的倾听与反馈 第20课 培养坚定的品质 第21课 学习交流与协商 第22课 构建学习技能 第23课 澄清价值观与结果 第24课 探究欺骗行为 第25课 探究偷窃行为 第26课 探究欺侮行为 第27课 探究酗酒和药物滥用行为 第28课 寻求帮助 第29课 勇于冒险和设定目标后记 一个教师的喜悦附录A 附录B

<<中小学生学习情商培养活动实例>>

章节摘录

3.检验情景让学生回答下列问题。

如有必要可提供答案。

检验假设：你是否认为只有当事物处于某种状态时你才能感到幸福，并且如果不是那样生活就糟透了？

（不，我还有通往快乐的其他途径。

）当快乐专家让蒂娜关注她看见和拥有的事物时，你是否认为专家人给蒂娜一个好建议？

（不，让蒂娜看她想要的和已拥有的东西，最终没让蒂娜快乐。

）改变假设为可证实的信念：什么是使蒂娜变得更快乐更好的信念呢？

（尽管事物不是完全随心愿意，我仍能选择快乐。

）重写反映新信念的新想法：这个想法可能导致什么结果？

（我知道生命中有些事物与我想的不尽相同，但无论如何，我可以选择好一点的感觉。

）重新定义基于这一想法的感觉：这种感觉能有什么作用？

（接受、快乐。

）基于这个新信念，预测行为和结果：你认为这个场景如何才能使蒂娜感到满足并且建立信心？

（蒂娜可能意识到那个专家不适合她，但她自己就是能使她快乐并能控制快乐的专家。

她可能会希望她生活中的某些事情能变得好一些，但如果事情不能如愿，她能够承认并不会因此而沮丧，并且运用自己的想象力来帮她自己。

）4.情景2：基于可证实的信念告诉学生，他们将演出一部情景剧，反映这个可证实的信念：尽管事情不尽如人意，我仍可选择快乐。

<<中小学生情商培养活动实例>>

后记

哦，我发现自己对学生的影响力比先前设想的要大得多！

学生们看起来比之前更开心，学生相处更融洽，问题在减少，我似乎有更多的时间教学，同时学生在学业方面的表现也更好。

看——她的脸上露出了微笑！

看起来她终于摆脱了压力产生的头疼。

真让我惊讶，他仅仅是告诉朋友他很生气而不是动手推倒对方。

我很难相信，我手中握着的是她细心修改过的协议，没有因为不够完美而被扔掉。

这些描述仅仅是成功案例中的一小部分，我喜欢回忆当一名二年级学生看到我面带悲伤走向大厅，她会问我：“安迪娜，你在假设什么、想些什么让你如此悲伤？

”或者，当一名五年级的学生为自己的行为辩解道：“我别无选择。

”其余的同学回答：“不，你有选择。

”我记得，一个学生说自己贬低别人是因为这是他唯一能做的事，通过一些与说坏话斗争的课程，他说他没有改变他的做事方法。

随着课程的进行，他找到老师，请求老师帮助他改掉这个坏习惯。

<<中小学生情商培养活动实例>>

编辑推荐

《中小学生情商培养活动实例》由中国轻工业出版社出版。

<<中小学生情商培养活动实例>>

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>