

<<培养情商>>

图书基本信息

书名：<<培养情商>>

13位ISBN编号：9787510701245

10位ISBN编号：7510701244

出版时间：2010-1

出版时间：中国长安出版社

作者：琳达·兰提尔瑞(Linda Lantieri),丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)

页数：196

译者：安燕玲

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>

## <<培养情商>>

### 前言

最近和一位母亲谈论她女儿在学校的表现。

谈话中她说道：“不错啊，她擅长数学，在英语方面也不错——但在情商方面更优秀。

”这是不久前的一场谈话。如果没有前些年的努力，这样的谈话原本是不可能发生的。

那是1993年，我、琳达·兰提尔瑞以及其他一些志同道合的朋友一起组建了“学校、社会和情绪学习相结合协会”（CASEL）。

当时只有少数项目能称得上是真正的“社交和情绪学习”（SEL），设有系统的情商课堂教学，并另增了标准的全日制管理生活课程。

包括：提高学生的自我觉醒意识和自信心，管理负面情绪和冲动，提高共情和合作意识。

琳达在其中一个项目中起着关键的作用，她提出的“创新解决冲突”模式已经在上百所学校的降低校园暴力事件方面取得成效。

许多早期在校园中进行的“社交情绪学习”已经开始能够对抗这样一些挑战：青少年吸烟嗜酒、中途退学、未成年意外怀孕以及其他一些未成年人易犯的错误。

W.T. 重要基金会委任给项目组一项课题，就是研究在学校教授的“社交和情绪”技能的关键因素中，有哪些是真正起作用的。

## <<培养情商>>

### 内容概要

教育家琳达·兰提尔瑞和心理学家丹尼尔·戈尔曼通力合作，研究出一系列具有突破性的方法。这些方法不仅可以让孩子各种能力达到一个最佳的水平，而且对他们的一生也将会产生深远的影响。

本书提供了一系列帮助孩子增强自我意识、提高专注力和觉察能力、增强与人共情和沟通的能力的技巧和方法，通过平静意识、放松身体和管理情绪等具体练习，逐渐使孩子具备良好的“内在恢复能力”，进而从小培养强大的内在力量。

## <<培养情商>>

### 作者简介

琳达·兰提尔瑞，社交和情绪学习、解决冲突以及危机干预方面的国际知名专家，在教育领域有着40年的经验。

她是“内心重建项目”的主要负责人，“学校、社会和情绪学习相结合”（CASEL）协会创始人之一。

此外，她还是“创造性地解决冲突”（RCCP）项目的合伙创办人。

“社交和情

## &lt;&lt;培养情商&gt;&gt;

## 书籍目录

致谢序言：社交和情绪学习的重要作用第1章 积蓄内在力量 本书指南 关于教授减轻压力、增强幸福感练习的研究成果 社交和情绪管理能力的发展第2章 引导孩子进入放松身体、平静意识和集中注意力的练习 指导原则1：自己先练习平静和放松的方法，然后试着在孩子身上应用 指导原则2：你要成为孩子的良师益友 指导原则3：孩子在学习中的积极参与会让他们学得更好 指导原则4：耐心等待学习的效果 指导原则5：在开始按照指导书和CD光盘所介绍的活动之前，先在你的家庭生活中引入一些新的习惯 指导书的组成结构 准备开始并坚持下去 关于这两个策略的背景信息：放松和集中注意力 关于“放松” 关于“集中注意力” 第3章 放松身体、平静意识和集中注意力的练习（5—7岁） 影响5—7岁孩子成长的因素 针对这个年龄段的孩子。

我们需要记住 练习 进入放松状态：渐进式的肌肉放松 练习 集中注意力：专注第4章 放松身体、平静意识和集中注意力的练习（8—11岁） 影响8—11岁孩子成长的因素 针对这个年龄段的孩子，我们需要记住 练习 进入放松状态：渐进式肌肉放松 练习 集中注意力：专注第5章 放松身体、平静意识和集中注意力的练习（12岁及以上） 影响12岁及以上孩子成长的因素 针对这个年龄段的孩子，我们需要记住 练习 进入放松状态：渐进式肌肉放松 练习 集中注意力：专注第6章 让孩子带领我们走进21世纪 我们的机遇 材料订购清单 补充读本

## &lt;&lt;培养情商&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 积蓄内在力量关于教授减轻压力、增强幸福感练习的研究成果在当今社会中，压力不能被管理的严峻形势是显而易见的。

据估计，现今美国大约70%~90%的访医人群中，都是患有与压力相关的身体机能失调。

在十年的研究中，不能有效排解压力的人比没有压力的人的死亡率要高40%。

当生活的挑战袭来的时候，我们的社会又寄希望于寻求快速解决方法。

于是，用药物来医治自己和孩子。

据了解美国每年要消耗50亿美元抗抑郁药来试图控制压力。

孩子们的生活如今也越来越有压力。

成年人在匆忙狂乱的节奏中生活，他们的孩子最终也会受到这些压力的影响。

在美国，社会本身已经在以多种方式发生着变化，增加了孩子的压力，威胁着他们的童年。

许多家长夜以继日长时间工作，他们生活的时间和空间都被工作所占用。

结果，越来越多的孩子只能长时间和不同的看护人员在一起。

同时，驱使孩子过早地掌握学业上的技能，也使学校成为他们生活中主要的压力来源。

今天太多的年轻人正面临着精神健康和心理调整的问题，而我们的社会也并没有资源来提供恰当的支持和关注。

据估计，大约有五人之一的9至17岁的孩子被诊断有精神失调。

原因在于越来越多的孩子每天都匆匆忙忙地上学，他们在认知和情感方面却没有做好学习的准备。

而教育工作者面临更高的公众期望值，同时又要面对所需的内在资源日益匮乏的问题。

我们常常把孩子不善管理压力的症状，误解成某种应该被制止的行为。

孩子们真正感受到压力而作出反应，并非故意捣乱的时候，常常受到老师和家长的斥责。

孩子又会因为受到斥责进而再产生压力反应，形成恶性循环，这样孩子和成人都会深陷其中，不能自拔。

## &lt;&lt;培养情商&gt;&gt;

## 后记

在刚刚拿到《培养情商》原版书的时候，我曾简单地从书名上判断这是一本理论性较强的书。因为“情商”这个词尽管今天已经被广泛使用，但究竟什么是“情商”似乎又没有明确的定义，每个人都有各自不同的理解。

至于如何培养情商，大多也都停留在理论层面上的探讨。

在看到这本书的内容之后。

才了解到作者琳达·兰提尔瑞已从具体操作层面上为家长和教育工作者提供了实用的方法和指导。

正如书的副标题所说“增强儿童内在力量的技能”。

更难能可贵的是。

对同一个理念书中会根据不同年龄段孩子的成长特点。

设置不同的具体操作方法。

从简单到复杂、从游戏清单的准备到为家长指导孩子做练习时所说的“台词”，都事无巨细地提供了实用、有效的方法。

书中所提到的众多方法和技巧，最让我和孩子受益的就是“觉察自己的感受，用腹式呼吸来放松身体”、运用“思考日志”来排解烦恼以及充分利用“讲故事时间”。

以前当儿子处于压力和紧张的状态下，很难控制自己的情绪和感受，他通常会生闷气或者把怨气转嫁给家人。

<<培养情商>>

媒体关注与评论

## <<培养情商>>

### 编辑推荐

《培养情商:增强儿童内在力量的技能》荣获美国2008年最佳心灵图书奖, 社交和情绪学习方面的国际知名专家琳达·兰提尔瑞与美国哈佛大学教授、著名心理学家、《情商》作者丹尼尔·戈尔曼合力打造培养儿童情商的权威之作!

随书赠送: 丹尼尔·戈尔曼原声录音盒中文配音CD光盘儿童期是培养情商最关键、最重要的时期《培养情商:增强儿童内在力量的技能》首次向人众提供培养孩子高情商的行之有效的方法和技巧

<<培养情商>>

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>