

<<培养未来的孩子>>

图书基本信息

书名：<<培养未来的孩子>>

13位ISBN编号：9787530870082

10位ISBN编号：7530870084

出版时间：2012-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：彭爱华

页数：126

字数：100000

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>

<<培养未来的孩子>>

前言

每个人都会有与生俱来的潜能，这些潜能能不能被充分运用、充分发挥，要看是否能被完整地开发，而开发的关键，则是从小开始。

在这本书里，包含了60个提升EQ的小秘诀。

从了解自我开始，一直到做一个情商高手，共分为五个部分来做系统化训练。它们分别是“认识真实自己”“情绪的自我管理”“与人相处的技巧”“自我激励的艺术”“你就是情商高手”，每个部分都提供了数个秘诀，以及提升EQ的方法，并附上练习题目，让小朋友可以按部就班，循序渐进，一步一步借着简单易懂的说明，加上生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能，希望对小朋友们提升EQ能有所启发。

珍惜自己与生俱来的天赋，将它做最大的发挥。

不管是在学习上，还是在人生发展上，都将会有很大的帮助。

希望每一位小朋友都能从本书中得到一些属于自己的启发与帮助。

<<培养未来的孩子>>

内容概要

《培养未来的孩子：EQ情商》提供了提升EQ的小秘诀，并附有训练游戏，可以让你成功地提高EQ，而且这些方法既简单又有趣，你还在等什么呢？这些小游戏跟你以前看过的EQ测验可是完全不同的哦！因为你不但能在日常生活中练习，而且还可以跟朋友们一起玩呢！至于练习后所能获得的效果，保证能让你大吃一惊！赶快行动吧！

<<培养未来的孩子>>

书籍目录

第一章 认识真实的自己

- 1 经常自我反思
- 2 试着走出自我的误区
- 3 利用回忆，调动自己的情感
- 4 通过游戏了解自我感觉
- 5 从父母那里学习
- 6 学会驾驭愤怒的情绪
- 7 拍下自己的情绪照片
- 8 相信自己的直觉
- 9 看看你能不能管住自己
- 10 参加体育锻炼
- 11 走出情绪低谷

第二章 情绪的自我管理

- 1 用冷静面对羞辱
- 2 等你平静下来再做决定
- 3 为自己亲手种一棵树
- 4 显示你的缺点
- 5 学会退一步思考问题
- 6 合理安排假期
- 7 乐观地面对困难
- 8 学会划定恰当的心理界限
- 9 爱心从最小的细节开始
- 10 养成随时随地做好事的习惯
- 11 学会自我安慰
- 12 参加社区活动
- 13 做习惯的主人
- 14 学会抱怨的技巧

第三章 与人相处的技巧

- 1 团体合作力量大
- 2 学会妙用幽默
- 3 学会拒绝和接受拒绝

.....

第四章 自我激励的艺术

第五章 你就是情商高手

参考文献

<<培养未来的孩子>>

章节摘录

版权页：插图：不知道小朋友有没有这样的经验：如果一个人离你非常近，几乎马上就能碰到彼此的鼻尖了，那么这时要想看清对方实在是很难的。

但是，只要你往后退几步，双方保持一定的距离，就能够将对方看清楚了。

同样的道理，如果你想要看清自己，就需要走出自我，与自我保持一定的距离，这样会给你带来一些新的令人感到意外的发现。

但是，如何才能做到与自我保持一段距离呢？

下面的办法或许可以达到哦！

例如，你用他（她）生气了来代替我生气了。

每当他（她）情绪激动的时候，就会拼命吃很多很多东西。

他（她）一口就喝干了一大杯可乐，太牛了！

这种走出自我的方法，就是采用以局外人的身份，来客观地评价自己的情绪。

这种方法可以让自己高兴，因为高兴能使你获得一些解脱，忘掉当前情绪的失落。

将自己放在比别人高的位置上的人，总是很孤独的，他们没有多少好朋友，因此，小朋友在说话、写作文的时候，尽量少用“我”“我认为”之类比较自我的话语，只有走出了自我，才能拥有较高的情商。

小朋友们有没有这样的感觉：你也许对过去的一些事情记不起来了，但是当你看到以前的照片，或眼前的场景和自己印象中的场景相似时，往事就会一古脑儿地呈现出来了。

比如，在几年前，你参加了一次夏令营，十几天的团体生活给你留下了深刻的印象，一些小朋友和你成了好朋友，但是现在你很久都没有和他们联系了，甚至有时连他（她）的长相都记不起来了。

如果就在你回忆这些往事的同时，把你在夏令营的照片翻出来，这样很快就能想起当初那些激动人心的细节了。

如果你心情很不好，那就翻开你的大相册，最好是全家人的照片，因为照片上显示的都是你们非常高兴时的照片，你可以在翻看照片的时候，为自己挑选一个安静的环境，看照片时尽量多地回忆你拍照时的情绪，这样你的情绪很快就会被激发并高涨起来。

当然，如果有可能，你可以选择上网，跟好朋友聊聊天，或者找个能和你说得来的人，把自己的情绪发泄出来。

自我感觉也可以以游戏的方式，通过别人的看法和观点来修正。

列出一个关于自己性格品质特征的清单，清单尽可能完整地展示出你各方面的个性，但是你必须真实并且要有一定的代表性地列出清单，然后将这张清单复制多份。

找一个绝对不会被打扰的环境来进行你的游戏，即使是父母也不许他们加入进来。

请你的朋友来参加这项活动，最好是男孩、女孩都有，因为男孩和女孩看待问题的角度会有很大的不同，让你的朋友相信你是非常认真地对待这项游戏，是你非常信任他们才会让他们加入进来的。

<<培养未来的孩子>>

编辑推荐

《培养未来的孩子:EQ情商》编辑推荐：一个人是否具有较高的情商，和儿童时期的教育培养有着密切的关系。

因此，培养情商应从小开始。

如果你想成为高情商的人，就赶快翻开《培养未来的孩子:EQ情商》找到通向成功的“金钥匙”吧。

<<培养未来的孩子>>

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>