<<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 认识直实的自己

- 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