第一图书网, tushu007.com

<<情商魔法训练营>>

图书基本信息

书名：<<情商魔法训练营>>

13位ISBN编号：9787544721370

10位ISBN编号：754472137X

出版时间：2011-10

出版时间：译林出版社

作者：[比利时] 米杉

页数：338

译者：倪男奇

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

前言

本书向大家展示了一个个生动、丰富的情商课堂，这是一种全新的课堂，大多数人都渴望参与其中，从中获益。
我希望，不久的将来，在世界上所有的学校中都能够看到这样的情商课堂。
　我的工作是提供心理咨询。
在工作中，我经常发现许多人在生活中不能正确表达情感，出现交流障碍，这是很正常的现象。
但我也深感吃惊，因为这些人甚至没有掌握情商最基础的一些因素。
我常想：他们究竟从学校中学到了什么？
他们会读、会写、会算，但他们完全不知如何正确地与人沟通交流，更不用说调节情绪、识别并确认内心需求了。
人类文明发展至今，更多关注的是如何教会人们读书识字、赚钱谋生、消费享受、服从管理，却往往忽视了情商教育这个领域。
　本书将帮我们补上这一课。
三十多年的实践经验让我知道，通过小组活动和游戏来学习是最有收益的，这尤其适用于我们的青少年。
对青少年而言，他们迫切需要尽早接触情商教育。
所以，这本书适时出炉了。
　当然，这本书不是什么高深的理论书籍，也不是一堆技能的罗列而不具有任何可读性。
我想要给大家的是情商课堂的生动再现，任何人都可以从中受益，从中了解情商教育的关键。
　阅读此书后你或许会提出疑问：这个模拟课堂的学生怎么个个都那么富有教养、聪明出色？
的确，他们并非来自真实课堂，而是作者的设置。
这样设置是为了传达内容的需要，以便读者从中获得高层次的体验与感受。
　本书向大家提供了全面的情商教育过程，读者和老师都可以便捷地把它复制、改编和演绎到自己的生活或课堂中，从而深入地了解如何：　正确地观察和倾听　处理自己的情绪　识别自己的需要　提出要求　有效地倾听和交流　承担自己的责任　拥有积极向上、富有创见的思维　培养自信、果断行事的能力　发展内心的力量，获取成功　创造性地解决冲突　加强对自我的认识　……　所有这些方面都可以、也应该通过各种活动巧妙而深入地习得。
然而，这些比其他任何科目都更需要直接的体验，这也是小组活动、游戏成为情商教育过程的重要媒介的原因。
　尽管大家都认为孩子们和青少年需要掌握个人成长和生活交流的技能，但至今没有一套完整的课程方案来解决这个问题。
与此相关的教育理论得到了大量的探讨，但可供老师和培训师直接使用的教学方法与材料始终缺乏。
而本书不仅适用于老师、培训者和学生，也适用于父母，满足他们寻找更有效的生活技能的需要。
　需要特别声明的是，这些活动和技能并不是我发明的，也并非为我独有。
我著书时参阅了大量资料，也调查了不少学校，从中撷取所需信息并加以糅合。
具体的来源都在书后附录中一一列出。
当然，我也决不认为自己采集了所有的素材，创作了一套完善的方法。
实际上，许多有创新性的发展是大家共同期待的，本书的情商教育只是提供了一个平台、一个框架，无论是老师还是参与者都可以借此发挥自己的能力，成为教育中最有力的推动者。
　教师和活动实践者也会从这些活动中获益匪浅。
他们会发现，展开这些活动并不需要什么特殊的条件或资质。
并且，由于本书提供的情商方法很少涉及认知理论（尤其是主题框架、游戏和活动），因此它们可以广泛地兼容于其他教育方法。
　不论老师是否接受过此方面的培训，他们都会发现书中的方法切实可行，且行之有效。
我要特别指出的是，情商教育小组活动的实施并不只限于那些高层次的专业人士，任何有激情、有创意的教育者都可以学习和掌握它。

唯一的要求就是教育者在管理小组活动时必须拥有信心和调控能力。
本书提供的游戏和活动轻松有趣、效果明显，可以在各类群体中展开。
但学校依然是最理想的场所，我们的青少年在学校度过他们的大部分时间，体验最初的个人和社会的挑战，融入情商教育的学校将更有助于学生成长为完整、健全的人。
一个朋友看完书稿后对我说：“我尝试了你书中提到的大部分游戏和活动，每次都能从中感受到不同的东西。
要是我能早一些接触它们，或许我的生活就不会总是变得乱糟糟了。
”只要你有意进一步学习，希望提高人生素养，赢得美好人生，本书都适用于你。
本书主要是面向年轻一代，尤其是少年朋友。
情商教育对于他们的顺利成长无疑是至关重要的。
当然，本书也面向教师和各类教育者，以及任何进行小组工作的人士，书中的教育思维和教育模式会让他们深受启发。
本书还可以成为他们课堂中的教科书，书后有“游戏索引”和“培训师指南”，可以有效地帮助他们具体实施每项情商教育活动。
另外，父母或将为人父母的人也可以从中获益，本书不但有助于他们自身的发展，也可以促进他们创建健康和谐的家庭关系。
更重要的是，书中的技能和方法会使他们更好地了解下一代，掌握子女的发展动态。
21世纪不容许我们再忽视情商教育的必要性。
今天的青少年就是明天世界的主人，他们将承担世界发展的重任，因此，他们需要有足够的能力和正确的方法，来积极面对并创造性地解决生活中的疑难和挑战。
目前的青少年可以轻松应对科技的新发展，可以熟练运用各种电子设施，与此同时，他们更应该接受情商教育，拥有健全的心理和健康的生活。
这是我的期望和目标。
米杉

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以课堂教学与游戏活动的形式，从一个广阔的人生视角，揭示了我们习以为常的沟通之中潜藏的病态模式，并进一步旦现了积极正向的沟通方式与情感技巧，探讨了人生中不可或缺的某些主题。

尤为重要的是，在整合之后，提供了一套具有广泛适用性的教育方案，一套有助于完善传统教育的生动方案。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

米杉(Michel Claeys)，比利时心理治疗与培训师，情感教育专家，《梦的真相——梦的心理学解析与疗愈》与《由心咨询——心理治疗中的超个人范式》作者。
有二十余年的专业经验，广泛接触个人成长、团体工作、心理咨询与治疗的各种流派与方法，并从中发展出人本主义和超个人心理学的整合方法。
于2000年底定居北京，在做心理治疗的同时，为中国高校及心理机构提供专业培训与讲座。
目前提供的培训内容有本性治疗、释梦治疗(DreamTherapy)以及对教师情商教育的培训项目，而这在欧洲同样受到欢迎。

第一图书网, tushu007.com

<<情商魔法训练营>>

书籍目录

引言
1　像照相机一样看
2　感受在身不在脑
3　识别你的需要
4　如何提出有效的请求
5　放下评判
6　承担责任：你总是有选择
7　如何成为一个好的倾听者
8　有毒的想法，创造性的想法
9　找到自尊与自信
10　找到内在自由的空间
11　主动倾听的技能
12　将冲突情境转化为双赢局面
13　你到底是谁?找到真我
14　澄清意愿使你更有力量
15　什么是真正的领导能力
16　生活是一面镜子：你所看即你所是,
17　探索内在空间
18　价值与目标：知道你想要什么
结语
情商教育培训指南

章节摘录

版权页：插图：我们真正感兴趣的是找到一个目标，让我们来关注、放松、互动分享和共同成长。
我们看重的是这个教育的过程，而不是什么高深的理论。
而这个教育过程的第一步就是让我们大家认识自己看待或观察生活的方式，更重要的是来认识我们看待自己的方式。
“我们以后还有很多机会进行这方面的活动，也希望这种方式会逐渐成为你们的习惯，那就是：不要妄加推测，先要投入地看！
察看一下你的思绪，放下你的想法；察看一下你的感受，和这个感受在一起。
去看你面前的事物，如果你不喜欢，就去改变你看待它的方式。
不论何时遇到难事，首先应该做的是让自己停下来，收住一切想法，认真地看一看面临的状况：究竟发生了什么？
让自己再回看一遍：我看待事物的方式正确吗？
哪些是我的臆测？
哪些是我的想法、我的信念、我的投射？
我可以换种方式来看待这一切吗？
……这也是我们要通过游戏活动来共同探讨的内容。
几次课程之后，你就可以成为重塑自身认识的专家了。
这就像摄影或摄像一样，从不同的方向选定画面。
作为作业，在下次课前，我请大家再次阅读一下你们以街头照相机的身份做下的记录。
我想请你们再添加一幅图景：在你的照相机前有人发生了冲突，有人非常的情绪化。
要注意舍去解释推断的内容，只留下描述性的内容，做事实性的观察。
”本次课程结束时，老师感谢学生们的积极参与和坦诚相对。
他提醒大家准备一个笔记本，用来做笔记，记下课上的练习活动和课后的随感。

编辑推荐

《情商魔法训练营》小小魔法，生命翻转。
为你补上缺失的情商教育课，从庸常的生活手中夺回原本属于你的爱与自由。
——你，总是有选择。

第一图书网, tushu007.com

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