

<<优秀小学生逆商大提升>>

图书基本信息

书名：<<优秀小学生逆商大提升>>

13位ISBN编号：9787807536918

10位ISBN编号：7807536918

出版时间：2009-6

出版时间：哈尔滨出版社

作者：学习型中国·读书工程教研中心 编

页数：181

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>

<<优秀小学生逆商大提升>>

内容概要

《优秀小学生逆商大提升》包含了提升小学生逆商（AQ）的60个小秘诀，从提升认识力开始，一直到提升合作力，共分六个部分，它们分别是“提升认识力”、“提手意志力”、“提升自信力”、“提升耐挫力”、“提升处理力”和“提升合作力”，其中每部分都与小学生的成长息息相关。

《优秀小学生逆商大提升》旨在让小学生真正掌握提升逆商（AQ）的秘诀及方法，并附练习题，让小学生朋友按部就班、循序渐进地按照简单易懂的说明，进行趣味性的练习，自然而然地激发潜能。相信《优秀小学生逆商大提升》一定会让你的逆商（AQ）得到快速提升。

<<优秀小学生逆商大提升>>

书籍目录

第1章 提升认识力 1.培养自己的独立精神 2.认识逆境的意义 3.懂得珍惜财富 4.正确面对失败 5.里根的简历 6.咦？他们曾是差生 7.提升自我保护能力 8.给自己许个未来的愿望 9.透过苦难看到的 10.安逸背后的危机 第2章 提升意志力 1.从幻想这一刻开始 2.为理想搭起桥梁 3.拥有坚强不屈的信念 4.开发自己独特的潜能 5.做一个乐观积极向上的人 6.心动就开始行动 7.培养永不服输的性格 8.排解坏情绪的训练 9.强健的体魄和坚强的意志力 10.拒绝诱惑 第3章 提升自信力 1.告诉自己你是最棒的 2.欣赏自己的不完美 3.相信自己的力量 4.做好自己不追随他人 5.PK影视明星 6.尽量去帮助别人 7.把微笑挂在脸上 8.有梦想就要肯定自己 9.别担心，你也可以 第4章 提升耐挫力 1.跌倒了，算什么 2.换一种思维的智慧 3.做一个活力四射的人 4.自我调控 5.丰富生活，转移注意力 6.一定要有跑赢的勇气 7.坦言与善待 8.小家伙，大志向 9.挑战极限 10.经常自我反思 第5章 提升处理力 1.搞定经常欺负你的人 2.学会自己缓解压力 3.学会实现目标 4.怎样避免无谓的争吵 5.树立责任意识 6.别为打翻的牛奶哭泣 7.专心致志创造奇迹 8.不放弃最后的5分钟 9.走向成功的秘诀——感悟 10.机智应变的能力 第6章 提升合作力 1.理解“我们”这个词的含义 2.做个奉献爱心的赢家 3.学学“斑马”的合作精神 4.试着“走出去” 5.释放你的内心感受 6.和不同性格的人相处 7.保持朋友间的友好往来 8.做一个谦虚的人 9.学会控制自己的情绪 10.唤醒老虎的豹子

<<优秀小学生逆商大提升>>

章节摘录

版权页：插图：3 相信自己的力量 在生活中，有些小朋友为自己不够聪明、不够高、不够白、不够苗条、不够美丽等事情而烦恼，他们总是盯着自己的不完美而苛求自己，因此常常自卑。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

接受生命中无法改变的事情，学会欣赏自己的不完美。

一项研究表明，对逆境保持乐观态度的人表现出更具进取性，会冒更大的风险；而对逆境持悲观态度的人则会消极和谨慎。

反应在自信心方面，自信的人逆商较高，在逆境中往往更容易保持乐观心态，自然也就容易达到成功的目标。

缺乏自信的人则表现不积极，容易对前途丧失信心，不去努力争取。

自信心是希望和韧性的体现，在很大程度上决定了一个人如何对待生命中的挑战和挫折。

一个人的心理状态很重要，在潜意识里认为，自己是什么样的人，那么他很快就会知道自己应该成为什么样的人，并且最终也会按照自己的想象去塑造自己。

如果他从内心深处觉得自己很重要，并把这种感觉化为一种动力，就能很好地推动自己迈向成功。

有一个年轻人名叫查尔斯，在他30岁那年，他的工厂破产了，也就是在一夜之间，他丧失了所有的财产，成了一个名副其实的穷光蛋。

查尔斯无法面对残酷的现实，心里沮丧透了，几乎想自杀。

有一天，他去见牧师。

他流着泪，将自己如何破产、生活如何窘困的事情给牧师细细说了一遍，恳求牧师给予指点，帮助他东山再起。

牧师望着他，沉默了一会儿说：“我对你的遭遇深表同情，但是，我却没有能力帮助你。

”查尔斯的希望像泡沫一样一下子全都破灭了，他脸色苍白，喃喃自语道：“难道我真的没有出路了吗？”

”牧师考虑了一下说：“虽然我没有办法帮你，但我可以介绍你去见一个人，他可以帮你东山再起。

”“这个人是谁呢？他真的有这种神奇的力量吗？”

”查尔斯满腹狐疑。

牧师带领查尔斯来到一面大镜子前，然后用手指着镜子中的查尔斯说：“我介绍的就是这个人，在这个世界上，只有这个人可以使你东山再起，你必须首先认识这个人，然后才能下决心如何做。

在你对这个没有作充分的剖析前，你不过是一个没有任何价值的废物。

”查尔斯向前走了几步，怔怔地望着镜子里的自己，面容憔悴，毫无精神，不由自主悲从中来，伤心地哭了。

几天后，查尔斯又来见牧师，不过这次他从头到脚几乎是换了一个人，步伐轻快有力，双目坚定有神。

。

<<优秀小学生逆商大提升>>

编辑推荐

<<优秀小学生逆商大提升>>

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>