

<<中小学生情商培养活动实例>>

图书基本信息

书名：<<中小学生情商培养活动实例>>

13位ISBN编号：9787501967971

10位ISBN编号：7501967970

出版时间：2009-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：莱沃茨

页数：228

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>

## <<中小學生情商培养活动实例>>

### 前言

当看到这本书时，我感到如获至宝，立刻想与我的学生分享，想与更多陪伴孩子们成长的教育工作者分享。

书中的理念和活动方案可以为和我一样在一线面对学生的老师解决一些燃眉之急。

毕业工作几年，和所有选择“教师”这个职业的人一样，我带着理想主义的憧憬踏上讲台。

面对现实中既有共性又有个性的学生群体，教师常常会面临很多棘手的问题，如学生的适应问题、学业问题、人际交往问题、情感问题。

由于学生问题层出不穷，学校教师有时就像消防员，随时准备灭火救人。

学生问题的根源，通常是由于错误的自我认知或缺乏人际交往的技能，如果得不到及时的解决，这些问题渐渐由小到大，累积成严重的后果，为成长的花季涂上一抹阴影。

感谢作者深刻的洞察力和卓越的创造力，为我们带来了她本人多年研究和实践的精华。

她从学生每一个年龄阶段的惯性思维入手，深入剖析学生的每一个想法、每一种感受、每一次行为的根源。

帮助学生了解自己的情绪、想法与行为的关系。

在中国，虽然情商的学习与提高已经得到广大教育工作者及学生家长的重视，中小学教育中对情商理念的探讨和相关知识的学习也不少，但是具体如何在校园里、在课堂上培养学生情商的能力，我们一直缺少比较系统并且可操作的教学设计。

这本书弥补了此遗憾，也为我们广大教育工作者启发了实践的思路。

本书为培养学生情商提供了一个较为完整全面的体系。

全书分为三个部分共29课，选取了与青少年生活紧密联系的常见问题作为主题，每一课是一个独立的单元，包含有理论知识的介绍和详细的活动设计，结尾还补充了延伸活动和面向中学生的调整内容。

第一部分为培养掌控情绪的技能，主要探讨了如何做选择、团队协作、表达情感、理解假设、应对焦虑和愤怒等。

## <<中小学生情商培养活动实例>>

### 内容概要

本书立足于丹尼尔·戈尔曼的情商理论和加德纳的多元智力理论，结合认知行为疗法的相关方法和情景剧的活动形式，为培养学生的情商提供了一个较为完整和全面的体系。

全书主要分为三个部分共二十九课，选取了与青少年生活紧密联系的常见问题作为主题，每一课是一个独立的单元，包含有理论知识的介绍和详细的活动设计，结尾还补充了延伸活动和调整方案。

第一部分：培养情绪技能，主要探讨了如何做选择、团队协作、表达情感、培养责任心、应对焦虑和-愤怒等。

第二部分：培养社交技能，主要探讨了自我接纳、自我评价、同伴压力、增进友谊、应对批评和偏见等主题。

第三部分：培养生活技能，主要探讨了操控行为、主动倾听、给予反馈、交流和协商、价值澄清技能、寻求帮助、承担风险、处理欺骗、偷窃、欺侮行为以及目标设立等。

## <<中小学生情商培养活动实例>>

### 作者简介

阿迪娜·布卢姆·莱沃茨 ( Adina Bloom Lewkowicz ) 是一名预防专家、课程顾问、治疗专家、演员和一对双胞胎的母亲。

最近，她出任美国克利夫兰市青少年社会辩护律师协会的协调人，为其提供预防青少年犯罪的教育计划和相关资料。

阿迪娜在艺术治疗领域拥有丰富的经验，治疗的

## <<中小學生情商培养活动实例>>

### 书籍目录

导论 一位教师的悲哀第一部分 培养掌控情绪的技能 第1课 理解选择的过程 第2课 培养团队选择能力 第3课 辨别情绪 第4课 理解假设 第5课 探究并降低焦虑 第6课 培养对情绪的意识 第7课 如何对待愤怒 第8课 探究并承担责任 第9课 选择快乐第二部分 培养社交能力 第10课 培养自我接受能力 第11课 探究自我评价 第12课 评价不切实际的期望 第13课 增进友谊 第14课 加固家庭 第15课 关于批评的学习 第16课 处理同伴压力 第17课 探究偏见第三部分 培养生活技能 第18课 了解操控行为 第19课 积极的倾听与反馈 第20课 培养坚定的品质 第21课 学习交流与协商 第22课 构建学习技能 第23课 澄清价值观与结果 第24课 探究欺骗行为 第25课 探究偷窃行为 第26课 探究欺侮行为 第27课 探究酗酒和药物滥用行为 第28课 寻求帮助 第29课 勇于冒险和设定目标后记 一个教师的喜悦附录A 附录B

## <<中小学生学习情商培养活动实例>>

### 章节摘录

3.检验情景让学生回答下列问题。

如有必要可提供答案。

检验假设：你是否认为只有当事物处于某种状态时你才能感到幸福，并且如果不是那样生活就糟透了？

（不，我还有通往快乐的其他途径。

）当快乐专家让蒂娜关注她看见和拥有的事物时，你是否认为专家给蒂娜一个好建议？

（不，让蒂娜看她想要的和已拥有的东西，最终没让蒂娜快乐。

）改变假设为可证实的信念：什么是使蒂娜变得更快乐更好的信念呢？

（尽管事物不是完全随心愿意，我仍能选择快乐。

）重写反映新信念的新想法：这个想法可能导致什么结果？

（我知道生命中有些事物与我想的不尽相同，但无论如何，我可以选择好一点的感觉。

）重新定义基于这一想法的感觉：这种感觉能有什么作用？

（接受、快乐。

）基于这个新信念，预测行为和结果：你认为这个场景如何才能使蒂娜感到满足并且建立信心？

（蒂娜可能意识到那个专家不适合她，但她自己就是能使她快乐并能控制快乐的专家。

她可能会希望她生活中的某些事情能变得好一些，但如果事情不能如愿，她能够承认并不会因此而沮丧，并且运用自己的想象力来帮她自己。

）4.情景2：基于可证实的信念告诉学生，他们将演出一部情景剧，反映这个可证实的信念：尽管事情不尽如人意，我仍可选择快乐。

## <<中小學生情商培養活動實例>>

### 後記

哦，我發現自己對學生的影響力比先前設想的要大得多！

學生們看起來比之前更開心，學生相處更融洽，問題在減少，我似乎有更多的時間教學，同時學生在學業方面的表現也更好。

看——她的臉上露出了微笑！

看起來她終於擺脫了壓力產生的頭疼。

真讓我驚訝，他僅僅是告訴朋友他很生氣而不是動手推倒對方。

我很难相信，我手中握着的是她細心修改過的協議，沒有因為不夠完美而被扔掉。

這些描述僅僅是成功案例中的一小部分，我喜歡回憶當一名二年級學生看到我面帶悲傷走向大廳，她會問我：“安迪娜，你在假設什麼、想些什麼讓你如此悲傷？

”或者，當一名五年級的學生為自己的行為辯解道：“我別無選擇。

”其餘的同學回答：“不，你有選擇。

”我記得，一個學生說自己貶低別人是因為這是他唯一能做的事，通過一些與說壞話鬥爭的課程，他說他沒有改變他的做事方法。

隨着課程的進行，他找到老師，請求老師幫助他改掉這個壞習慣。

## <<中小学生情商培养活动实例>>

### 编辑推荐

《中小学生情商培养活动实例》由中国轻工业出版社出版。



<<中小学生情商培养活动实例>>

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>