

<<教师口袋书>>

图书基本信息

书名：<<教师口袋书>>

13位ISBN编号：9787504164759

10位ISBN编号：7504164755

出版时间：2012-7

出版时间：教育科学出版社

作者：史蒂夫·布里特

页数：96

字数：100000

译者：范玮

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>

### 内容概要

在简要介绍心理学有关情商的基本知识之后，作者把重点放在了如何放松学生的心情、预热课堂教学，如何从细节方面对待自己的情绪等一线教师常常面对的棘手问题，读来亲切、实用。

#### 作者简介

史蒂夫·布里特，作家，培训师，曾任高中英语教师，英语语言专业，在培养青少年学生创造性思维及批判性思维等方面较有专长。

书籍目录

前言前言 智能、足智多谋以及读写能力 身心联系 意识和潜意识中的想法 积极意图 为情绪绘图 自我破坏 自我察觉 放松和呼吸 醒来的猫 想象 一处特殊的地方 积极关注 书籍和封面 眼睛 身体语言 声音情感 感觉进程 观点 自我评价 感觉过滤 三种知觉位置 探讨价值 调整记忆 调停 定向反射 赞扬的要点 健康的语言 语言和观念 更好的隐喻 通感——感觉的联合 珍贵的日记 生命线 占星术 个性饼 情绪智力游戏——技术的综合利用 快照 五种可能性与多种结果 情绪智力专利 品质分布图 荒岛 找相同 处理情绪 情绪符号 情绪主题卡 嫉妒先生 控制板 坚决主张的权利 寓言 活在当下 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：概念智能、足智多谋以及读写能力情绪智力（EI）又被称为情绪的足智多谋。我们利用某些智慧来达到目的，从这个意义上讲，我们是足智多谋的，或者说我们能够足智多谋。但是那些能够使我们不断返回智慧源头，处理自己以及他人情感的事物到底是什么呢？我认为它们来自于四个方面。

运用更多有意识的、准确的感觉，使自己的理解力不断提升。

做到这一点，意味着在盛怒之下依然能够自控。

这样一来，我们就能决定自己此时此地如何思考、如何感受。

要培养这种能力，重要的是要能掌握有关放松技巧的知识。

这一方面包括上述几点，以及灵活清醒的思考能力。

这又需要做到下面这一点——这种创造性的态度指的是一种能够把信息（Information）转化为内化了的构成物（In-Formation）的态度，是一种能够更加积极主动地寻求理解的态度。

情绪智力的另一个代名词是情绪的读写能力。

如果我们将读写能力理解成为阅读与写作的能力，那么拥有情绪的读写能力就可以被视为我们能够读懂其他人的情绪，能够描述自己的情绪“笔迹”。

它为我们的思考、感受以及行为方式创造出崭新而且更加积极的模板。

应用以下这些问题如同进入情绪智力领域的一条通道。

你可以先向自己提出这些问题，再鼓励学生进行思考。

如果你面对的孩子年龄很小，则需要改变这些问题的叙述方式。

你上一次感觉不愉快是什么时候？

你认为是什么引起的？

你上一次感觉愉快是什么时候？

你认为是什么引起的？

你现在感觉如何？

注意一下你的身体姿势，以及身体任意部位的紧张点。

你通常感觉情绪如何？

绝大多数情况下，你是高兴、心满意足还是焦虑或者灰心失望？

你觉得为什么会这样呢？

当你感觉状态好的时候，你会做些什么事情来维持呢？

如果答案是你不曾做过什么，那么，你认为自己能做些什么事情来维持积极情绪呢？

回顾一下“弹球游戏”（见3页），你最近是否有类似的经历？

是什么事情引起了争吵？

回过头来想想，你认为自己能做些什么来改变当时的情境呢？

回想一下你喜欢并且与其相处愉快的某个人。

注意一下伴随这些记忆的感受。

对方以及你自己的哪些方面，有助于促进你们之间的积极关系？

回想某个你不喜欢的人。

注意一下伴随这些记忆的感受。

对方以及你自己的哪些方面，导致你们之间的消极关系？

现在，清除全部不愉快的回忆，想一想你特别喜欢的某个人。

你通过什么方式来放松呢？

在1至5这样五个等级之间，你认为自己控制自己想法和情绪的能力处在哪个水平上？

编辑推荐

《教师口袋书:助学生提升情商》含蓄地表达了这样的观点——学生自身是发展其情绪智力的源头，这些能力原本就潜藏在每个人身上。

作为教师，我们只能引导学生去发展、去挖掘；我们不可能将情绪智力强加给他们。

正如谚语所言：师傅领进门，修行在个人。

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>