

<<应该补上的一课>>

图书基本信息

书名：<<应该补上的一课>>

13位ISBN编号：9787506024631

10位ISBN编号：7506024632

出版时间：2006-5

出版时间：东方出版社

作者：米歇尔·克莱

页数：361

译者：莉利晓,陈艳颖

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>

## <<应该补上的一课>>

### 内容概要

《应该补上的一课:为所有12岁到112岁的人们开设的情商课堂》以生动的笔触、轻松的风格向我们详细展示了一个个精彩的情商课堂：老师和学生们通过一个个趣味盎然、寓教于乐的游戏活动，惊喜地发现生活的意味，情感的力量。

《应该补上的一课:为所有12岁到112岁的人们开设的情商课堂》作者探讨了成功人生不可或缺的所有人生主题与情感技巧，生动细致、引人深思。

读者可以从中发现广阔的人生视角，有效的教育方法。

书中所涉及的成长进程，所探讨、实施的游戏和活动不仅会令读者受益，还适用于在不同群体中展开，不论是孩子还是成年人。

更为重要的是，《应该补上的一课:为所有12岁到112岁的人们开设的情商课堂》提供了一项针对所有学校的教育方案，一套完善传统教育方法的生动样例，那就是向学校引介完整的情商教育课程。

情商教育属于整体教育计划的一个重要部分。

但令人遗憾和吃惊的是，几乎所有学校都把它轻易遗漏了。

该是改变这种状况的时候了。

《应该补上的一课:为所有12岁到112岁的人们开设的情商课堂》将清晰明了地告诉您应如何补上这一课。

“虽然大家都认为我们的孩子和年轻人需要掌握个人成长方法和社会技能，虽然各个地方都声称自尊、自强、自信、意志力、自主、沟通、解决矛盾、情商等诸因素应纳入教育计划之中，但直至目前仍没有人针对这些方面提出完整的课程。

” “《应该补上的一课:为所有12岁到112岁的人们开设的情商课堂》向老师和教育工作者提供非常有益的指导，他们可以从中获得灵感，找到情感教育的不同模式。

并以《应该补上的一课:为所有12岁到112岁的人们开设的情商课堂》教材进行施教。

”

## <<应该补上的一课>>

### 作者简介

米歇尔·克莱于1950年生于比利时，是四个孩子的父亲。最初他攻读法律，专业是犯罪学，但自感律师职业非一生之追求。届而立之年时投身教育和个人成长领域。20世纪70年代末他移居苏格兰，游历美国，接触了各种新兴的教育潮流和方法。个人成长和团体动态发展成为他最主要的研究方面。80年代他重新定居布鲁塞尔，开创了许多与个人心理健康和成长有关的教育项目。90年代初他创办了一个非赢利性的组织，帮助那些濒临死亡和失去亲人的人们渡过心理难关。作为一名独立的心理治疗学家，他在此领域发表了许多文章，指导了许多类型的放松练习。2000年四个孩子均长大成人后，他移居中国的北京，从事私人的心理咨询工作。促进个人成长和完善的教育策略是他长期以来探索的方向。本书就是他长期工作的结晶。

## <<应该补上的一课>>

### 书籍目录

引言 / 1情感教育培训指导(供教师和培训者参考)1.介绍2.课堂模式3.指导方针4.开展游戏和活动5.其他的一些方法第一章 告诉我你看到了什么第二章 告诉我你的感受第三章 确认你的需要第四章 说出你的要求第五章 观察与判断第六章 承担责任第七章 倾听与交流第八章 积极地思考第九章 找到自尊与自信第十章 放开一切，享有自由第十一章 积极地倾听第十二章 如何应对矛盾冲突第十三章 找到真正的你自己第十四章 明确你的目标第十五章 尝试领导能力第十六章 照镜子第十七章 探查你的内心空间第十八章 确定你的价值观，确定你的目标参考注释参考书目附录结语

## &lt;&lt;应该补上的一课&gt;&gt;

## 章节摘录

更多的人与大家分享了自己的感受后，老师说道：“好的，让我们来做另外一个游戏吧。还是挑选自己的同伴，确定谁是A，谁是B。

这次要选择你原来没有结过对子的人。

都准备好了吗？

好，这个游戏是不需要语言的，整个过程中大家都不要说话。

一会儿会给大家一段时间彼此交谈的。

这个活动的目的是“看着”你要观察的人，但不是用眼睛。

现在，A闭上眼睛，B不要闭眼睛，而是抓住同伴的手，引导它们触摸和体验教室里的所有物体和人，还要帮助同伴使用其他的感观来体验，让他用耳朵听，用鼻子闻，用嘴巴尝一尝。

但一定要尊重对方。

这是一个体验“信任”的游戏，几分钟后彼此交换角色。

还有什么问题吗？好的，那么现在开始。

” 学生们调整了位置，开始按照老师的指示在教室内走动。

一些人触摸桌子和椅子，一些人走到窗户边或去体验墙壁。

还有一些人撞到了其他同学，并通过手来进行辨认。

很快，他们游走遍了整个教室，呈现出各种姿态，甚至是趴在地板上，或用腿绊倒了对方。

“不要着急，慢慢来。

” 老师说道，“体验一下你所触摸到的东西是由什么构成的，还可以用鼻子闻一闻……” 有的人碰到了其他同学，都忍不住笑起来。

“大家要注意体验自己的感受，在这个过程中你都想到了什么，你是如何感知的？” 几分钟后老师要求大家交换角色：“大家停下来，暂停一下。

现在轮到B闭上眼睛，A开始引导同伴去触摸不同的物体。

” 又过了几分钟，学生们又围成一个大圈，开始分享彼此的体验。

他们都很兴奋，都体验到了一些新鲜的感受。

通过感官来观察，通过手指来“看”，让思维平静下来，只是认真地体验所观察、注视的一切。

“大家不要把这种体验想得太复杂了，”老师提醒说，“我们的目的不是做出什么深奥的哲学判断。

你可以和其他人进行讨论，他们或许会不认可我们所体验和分享的东西。

这都很正常。

我们并不是要制定什么心理定律。

我们真正感兴趣的是找到一个目标，让我们来关注、放松、互动交流和共同成长。

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法，甚至可以说是来认识我们看待自己的方法。

” “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：不要妄加推想，先要关注地看！察看一下你的思绪，让不良想法走开；察看一下你的感受，让行随心动；认真关注你眼前的一切，让真实的生活呈现。

很重要的一点就是，调整自己观察、看待生活或周围的方式。

无论何时遇到难事，首先应该做的是让自己停下来，收住一切的想法，认真地看一看面临的状况，看一看究竟发生了什么。

看一看自己是否以正确的方式观察了；看一看是否出现了自己的主观臆测，看一看什么是自己的推想和猜测，更要看一看是否可以换种方式来看待一切。

这也是我们要通过游戏活动来共同探讨的内容。

几轮游戏之后，你就可以非常熟练地重新框定你的认识了。

“再框定”是一个摄像术语，意思是把图像定于不同的角度，从不同的方向选定画面……下次课时我

## <<应该补上的一课>>

会让大家再次审视你们以街头摄像机的身份记录下的图景。

根据本节课的领悟和学习来重新框定你的图像，相信你们那时会更确切地舍去一些包含臆断、干扰观察力的东西。

本节课结束时，老师感谢学生们的坦诚和积极参与。

他还提醒大家准备一个笔记本，随时做笔记，记下课中的练习活动，记下课后的随感。

## <<应该补上的一课>>

### 媒体关注与评论

情商，也被简称之为EQ，虽然许多地方都声称自尊、自强、自信、意志力、自主、沟通、解决矛盾、情商等诸因素应纳入教育计划之中，但作者认为，很多学校都把它轻易遗漏了，很少有人针对这些方面提出完整的课程，现在到了改变这种状况的时候了。

情商培养困难吗？

作者不这样认为，他通过一些看起来很平实的办法，让人们提高自己的情商，譬如包括：告诉我你看到了什么；告诉我你的感受；确认你的需要；说出你的要求；积极地思考；找到自尊与自信；放开一切，享有自由；积极地倾听；如何应对矛盾冲突；找到真正的你自己；明确你的目标；尝试领导能力；探查你的内心空间；确定你的价值观，确定你的目标。

作者力图向读者提供全面的情商教育过程，以便可以便捷地把其复制、改编和演绎到自己生活或工作中，从而深入地了解如何：正确地观察和倾听，处理自己的情感，确认自己的需要，有效倾听和交流，承担自己的责任，培养自信……作者一再提醒，大家不要把这种体验想得太复杂了，因为其目的不是做出什么深奥的哲学判断。

你可以和其他人进行讨论，他们或许会不认可你所体验和分享的东西。

这都很正常，这里并不是要制定什么心理定律。

大家真正感兴趣的是找到一个目标，让自己关注、放松、互动交流和共同成长。

作者认为不要妄加推想，先要关注地看！察看一下你的思绪，让不良想法走开；察看一下你的感受，让行随心动；认真关注你眼前的一切，让真实的生活呈现。

很重要的一点就是，调整自己观察、看待生活或周围的方式。

无论何时遇到难事，首先应该做的是让自己停下来，收住一切的想法，认真地看一看面临的状况，看一看究竟发生了什么。

看一看自己是否以正确的方式观察了；看一看是否出现了自己的主观臆测，看一看什么是自己的推想和猜测，更要看一看是否可以换种方式来看待一切。

## <<应该补上的一课>>

### 编辑推荐

你将要步入一堂别致、生动的情感课堂，大家也简称之为EQ课，这是一种全新的课堂，它将向大家提供全面的情商教育过程，读者和老师都可以便捷地把其复制、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，处理自己的情感，确认自己的需要，有效地倾听和交流，承担自己的责任，培养自信……



<<应该补上的一课>>

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>