

<<滋润心田的春雨>>

图书基本信息

书名：<<滋润心田的春雨>>

13位ISBN编号：9787543633537

10位ISBN编号：7543633531

出版时间：2005-5

出版时间：第1版 (2005年5月1日)

作者：周之良

页数：261

字数：160000

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>

## <<滋润心田的春雨>>

### 内容概要

情感教育的目的是提升人的情绪商数，情商是情感教育效能的测量指数。

我们这册书以情商作为贯穿始终的红线，将情感教育各层面的内容串接在一起，为我们勾画出情感教育的内涵，提示出情感教育的焦点，设计出情感教育的方式等等。

这册书的结构分为两大层面，四项内容，两大层面涉及知识层面和实践层面，知识层面包含第一篇情商解密和第二篇情商升级，这一层面主要涉及的是有关情绪与情商的知识性内容；实践层面包含了第三篇情绪变奏与第四篇情商训练，第一层面描述了青少年常面临的情感方面的成长问题，并提供了大量可操作的情商训练技巧。

这册书的风格凸现轻松、活泼、自然的特点，易读易懂，以青少年易于接受的方式传递情感教育的真谛。

<<滋润心田的春雨>>

书籍目录

序言前言第一篇 情商解密 第一章 情绪与情商 第二章 情商七巧板 第三章 情商的功能 第四章 情商测测看第二篇 情商升级 第一章 识别情绪 第二章 表达情绪 第三章 选择情绪 第四章 运用情绪 第五章 管理情绪第三篇 情绪变奏 第一章 放飞压力 第二章 舒解愤怒 第三章 化解抑郁 第四章 消除疑虑 第五章 杜绝无助 第六章 走出自卑 第七章 应对挫折 第八章 远离孤独第四篇 情商训练 第一章 认知训练法 第二章 快乐训练法 第三章 放松训练法 第四章 移情训练法 第五章 行为训练法

<<滋润心田的春雨>>

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>