<<优秀小学生情商大提升>>

图书基本信息

书名: <<优秀小学生情商大提升>>

13位ISBN编号:9787807536925

10位ISBN编号: 7807536926

出版时间:2011-4

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

<<优秀小学生情商大提升>>

内容概要

《优秀小学生情商大提升》提供了提升小学生情商(EQ)的60个方法,共分五部分来作系统化的训练,分别是:了解自我、管理自我、激励自我、学会交往和情商高手。 其中每部分都提供了一些秘诀以及提升情商(EQ)的方法,并附有练习题,简单又有趣。

小学生朋友可以按部就班、循序渐进地按照简单易懂的说明,结合生活化、趣味性的练习,自然而然 地开发潜能。

《优秀小学生情商大提升》无论是在学习上,还是在人生的发展上,都将给你很大帮助。

<<优秀小学生情商大提升>>

书籍目录

第1章 了解自我1.看看你能不能管住自己2.从父母那里学习3.拍下自己的情绪照片4.试着走出自我的误区5.走出情绪低谷6.学会驾驭愤怒的情绪7.利用回忆调动情绪8.参加体育锻炼9.相信自己的直觉10.经常自我反思11.通过游戏了解自我感觉第2章 管理自我1.显示你的缺点2.学会自我安慰3.等你平静下来再作决定4.乐观地面对困难5.学会抱怨的技巧6.合理安排假期7.随时随地做好事8.参加社区活动9.用小事培养爱心10.为自己亲手种一棵树11.做习惯的主人12.用冷静面对羞辱13.学会退一步思考问题14.学会划定恰当的心理界限第3章 激励自我1.相信自己是胜利者2.时刻保持希望,做最好的自己3.与快乐的人相处4.换一种心态看待问题5.勇敢面对失败6.懂得自我激励7.自己动手实现愿望8.将自己的爱好发扬光大9.坚持不懈、持之以恒第4章 学会交往1.学会谈话的技巧2.选对时间和父母交谈3.先要学会聆听4.与自己喜欢的人交朋友5.先了解别人,再求被了解6.投其所好去交流7.设身处地为他人着想8.旁观者清,当局者迷9.注意你语言中的感情色彩10.保持微笑与人交流11.礼貌待人12.学会妙用幽默13.真诚地赞美14.对朋友要有诚信15.宽容,让你的天地更广阔16.学会拒绝和接受拒绝17.团体合作力量大18.找一个榜样学习交往第5章 情商高手1.旅游培养忍耐力和适应能力2.正确对待批评3.活到老学到老4.学会给自己减压5.学会独立解决一些问题6.时刻保持希望7.学会乐意接受新技能8.坚持写日记

<<优秀小学生情商大提升>>

章节摘录

插图:第1章了解自我1.看看你能不能管住自己我们来做一个实验:让你和一群小朋友分别走进一个空荡荡的大厅,在大厅最显著的位置为你们每人放了一块你们最喜欢的软糖。

在你将要走进去的时候,老师对你说:"如果你能坚持到等我回来还没有把糖吃掉的话,你将会得到一个奖励——另一块软糖,也就是说,你将会得到两块软糖。

但是,如果你没等我回来就把糖吃掉的话,那么,你就只能得到这一块。

"实验开始,你和其他小朋友依次走进大厅……想想看,老师半天不回来,而你又忍不住想吃掉手中的软糖,但是,你又想得到两块软糖,你最终的答案是什么呢?是吃掉还是等老师回来?

其实,上面是用来测试你的情商指数的实验,如果你没有抵制住诱惑,吃掉了那块软糖,就说明你的控制力需要提高。

因为,科学研究发现,凡是小时候缺乏控制力的人,今后无论他的智商如何高,他成功的几率都很小;而那些自小就能够通过转移注意力的方式控制自己情绪的孩子,往往能更好地把握自己的人生。 你能很好地控制住自己的情绪吗?

从现在开始,让我们一起走上提高情商之路吧。

<<优秀小学生情商大提升>>

编辑推荐

《优秀小学生情商大提升》是由哈尔滨出版社出版的。

简单易行小秘诀·多元智能大提升本套书从智商、情商、逆商、财商、创造力五个方面有针对性地培养小学生的综合能力。

每《优秀小学生情商大提升》都提供了如何提升这些能力的说明,小学生朋友可以一步步按照简单易懂的说明,结合生活化、趣味性的练习题,自然而然地开发潜能。

书中还特别融入了励志故事与益智游戏,特别适合小学生阅读与实践,小读者只要按照书中的方法,循序渐进地练习,就可以在短时间内使自己在智商、情商、逆商、财商、创造力这五个方面得到全面提升,从而在今后的学习以及人生发展道路上,如虎添翼,畅行无阻!

<<优秀小学生情商大提升>>

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