

<<培养高情智学生的7堂课>>

图书基本信息

书名：<<培养高情智学生的7堂课>>

13位ISBN编号：9787500686088

10位ISBN编号：7500686080

出版时间：2009-1

出版时间：玛兹雅·潘朱 (Marziah Panju)、薛妍 中国青年出版社 (2009-01出版)

作者：玛兹雅·潘朱

页数：141

译者：薛妍

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>

<<培养高情智学生的7堂课>>

前言

我们教育体制的一个关键要求就是教育要反映我们周围的世界。在不断革新的技术的推动下，我们的社会和经济生活正经历着迅速的变化。最后的结果是工作场所专业化程度越来越高；每个小组都要互相合作，共同解决问题，彼此有效交流才可以完成工作。

通过在课堂上教导情智（Emotional Intelligence），学校可以帮助学生做好在这个世界中生存的准备，这是学校教学最重要的一个方面。教师可以发挥强有力的作用，塑造并教导学生如何控制愤怒，尊重他人的感受，如何化解矛盾，进行自我激励，等等。

因此，如今最理想的学习环境就是必须把“硬技术”和“软技能”（与理论事实相对应的人际技能）相结合。

学校要致力于培养出“全才”——学习必须要进入学生的心灵和思想中。除此之外，目前针对教育制定的议程已经意识到并承认了“软技能”在让所有孩子都取得更大的学习成就方面的重要性。

<<培养高情智学生的7堂课>>

内容概要

良好的情绪状态可以使学生注意力集中，思维流畅，对教师心怀感激和亲近，从而达到最佳学习状态。

情智是准确判断并有效控制自己和他人情绪的能力。

情智包括这5项能力：自我意识、自我控制、考虑他人感受、自我激励、交际技能。

作者设计出在课堂上切实可行的7项策略，来提高以上5项能力，最终收获一个安全高效的课堂。

<<培养高情智学生的7堂课>>

作者简介

作者：(英国)玛兹雅·潘朱 (Marziah Panju) 译者：薛妍英国名师玛兹雅·潘朱，有15年的小学教育和管理经验，获得剑桥六学教育学硕士学位，并为青少年教育奉献终生。作为情绪智力的推崇者，她时常为教师、家长和学习者举办讲座。

<<培养高情智学生的7堂课>>

书籍目录

前言第一部分 什么是情智第二部分 构成情智的5大要素自我意识自我控制考虑他人感受自我激励交际技能第三部分 提高情智的7堂课第1堂课：学习环境安全积极的学习环境是首要保证第2堂课：情绪语言扩展情绪语言有助于更好地表达感受第3堂课：维系关系充满关爱的关系可以改良学习氛围第4堂课：证实感受证实学生的感受能缓解学生内心压力第5堂课：积极参与积极参与是真正的沟通第6堂课：思考技能高层思维技能让学生越来越聪明第7堂课：及时反馈反馈让大脑快快动起来附录 学生情智自我测试

<<培养高情智学生的7堂课>>

章节摘录

近年来，“情智”这个词的概念吸引了大量注意力，一直都被推崇为我们可以为自己和孩子做的回报率最高的投资。

但它绝对不是到了21世纪才流行起来的。

古希腊最有影响力的哲学家之一亚里士多德曾在公元前就清楚地明白控制愤怒的重要性：谁都可能愤怒——这很容易做到。

但是要确保愤怒的对象正确无误，程度恰到好处，时间毫无偏差，目的公正无偏，方法适当得体——这可不容易。

所以情智这个理念并不是新出现的。

不过我们刚刚认识到大脑中负责认知、情绪和社会的部分是互相关联互相依赖的——我们的感受会对我们的思维产生巨大的影响，我们的行为和情绪是不可分割的。

虽然人们越来越意识到这点的重要性，但几乎没有人认识到情智对于我们在生活各个领域能否取得成功起到多么关键的作用，也不知道一个人的情智是完全有可能提高的。

什么是情绪？

神经科学协会成员艾瑞克·詹森（Eric Jensen）曾写过几本关于以大脑为基础去学习的书籍，他这样定义情绪：特定环境刺激下受生理驱使的跨文化反应。

情绪被认为是人类应对周围环境的报警系统。

几个世纪以来，人们一直都对情绪的研究以及它在实践中的重要性很感兴趣。

公元前1世纪格言作家普布利柳斯·西鲁斯（Publilius Syrus）曾说：统治你的情绪，别让你的情绪统治你。

“情绪”和“情感”这两个词经常替换使用，但实际上情感是情绪反应的一部分。

情绪是跨文化的：全世界都一样。

而情感是情绪下的习得反应，以我们所处的文化为基础。

情绪可以是多面的，有时候很难准确说明。

在过去的10年里，科学家对于情绪在我们生活中的作用有了大量的发现。

导致现代社会诸多问题的一个主要原因就是没有意识到情绪的重要性。

所以我们一起去看看为什么情绪如此重要吧。

情绪为什么重要？

我们的情绪很重要，因为它包含了宝贵的数据。

它是我们日常生活最基本的部分。

它经历了数百万年的进化改良才发展出来。

我们的身体通过情绪与我们交流，告诉我们为了做到健康快乐需要什么条件。

如果我们不听身体发出的信号，那么只能给自己带来不幸。

比如情绪可以让我们避免和粗鲁暴力的人交往。

悲伤使我们痛苦，反过来可以帮助我们惋惜失去的东西，珍惜现在还拥有的一切。

幸福和快乐指引着我们去追求有助于身心健康的事物。

我们的情绪还和别人交流信息。

比如说生气的表情意思是“走开”——别人也真的会走开。

另一方面，我们微笑，就是告诉别人和自己交流是安全的。

我们的情绪还是刺激行动的脉搏，促使我们采取或拒绝各种各样的行为。

没有情绪我们没法长久持续下去：情绪会催促我们采取必要的行动。

最著名的反应就是“斗争”还是“逃跑”规则，面对危险我们最迅速的反应是反击或者逃走。

情绪还会加强我们的思考。

如果心情不错，我们就会想出有趣新颖的主意。

如果因为一个问题担心或者沮丧，创造力就不会自然流淌，我们就会陷入困境。

情绪是最佳信息处理状态的关键因素。

<<培养高情智学生的7堂课>>

如果学生的情绪很积极，大脑把学习内容编成码，这次经历就会被打上重要并有意义的记号。经常充满耐心地去照顾学生的情绪，把情绪导致的后果当作课堂授课的核心，最后会达到个人提高和学习成绩进步的目的。

所以利用健康的策略来应对、交流并控制情绪可以帮助孩子们在学业上和彼此学习的情景中保持注意力。

了解自己的情绪让我们对有关自己和他人的行事习惯认识得更清楚。

关键是要倾听并智慧地利用我们的情绪；可是由于文化的原因，我们多少次被告知要压抑自己基本的情绪？

<<培养高情智学生的7堂课>>

媒体关注与评论

控制你的情绪，以免你的情绪控制你。

——古罗马箴言作家 普布利柳斯·西鲁斯

<<培养高情智学生的7堂课>>

编辑推荐

《培养高情智学生的7堂课》情智是我们可以为自己和孩子做的回报率最高的投资，课堂上情智充沛与缺乏，直接决定学业的成败，每位不满足于埋头讲课的教师都应该放在枕边的书。

控制你的情绪，以免你的情绪控制你。

——古罗马箴言作家 普布利柳斯·西鲁斯通过阅读本书，您可以收获：一群充满热情不乏理智的孩子，一个安全、高效、默契的课堂，一段给你充实体验、丰硕成果和美好回忆的教学生涯。

<<培养高情智学生的7堂课>>

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>