

<<提升孩子EQ的60个秘诀>>

图书基本信息

书名：<<提升孩子EQ的60个秘诀>>

13位ISBN编号：9787506446594

10位ISBN编号：7506446596

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：彭爱华 编著

页数：126

字数：80000

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>

<<提升孩子EQ的60个秘诀>>

内容概要

本书提供了提升孩子EQ的60种方法，共分为五个部分进行系统化的训练，分别是：了解自我、管理自我、学会自我鼓励、学会与人交往、做一个情商高手，每个部分都提供了一些秘诀以及提升EQ的方法，并附有练习题，简单又有趣。

小朋友可以按部就班、循序渐进，一步一。

步借着简单易懂的说明，加上生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能，不管是存学习上，还是在人生发展上，都将获得很大的帮助。

<<提升孩子EQ的60个秘诀>>

书籍目录

第一章 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, 调动自己的情感 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

第二章 管理自我 1. 显示你的缺点 2. 学会自我安慰 3. 等你平静下来再做决定 4. 乐观地面对困难 5. 学会抱怨的技巧 6. 合理安排假期 7. 养成随时随地做好事的习惯 8. 参加社区活动 9. 爱心从最小的细节开始 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

第三章 学会自我激励 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. 要有坚持不懈、持之以恒的精神

第四章 学会与人交往

第五章 做一个情商高手

参考文献

<<提升孩子EQ的60个秘诀>>

章节摘录

插图

<<提升孩子EQ的60个秘诀>>

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>