

## <<了解自我与他人>>

### 图书基本信息

书名：<<了解自我与他人>>

13位ISBN编号：9787561353950

10位ISBN编号：7561353952

出版时间：2011-2

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：（美）库柏，（美）威多斯 著，曾学民，摇摇 译

页数：145

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>

## <<了解自我与他人>>

### 内容概要

40个亲子活动可引导家长帮助孩子：&#61656; 读懂各种社交暗示&#61656; 正确处理与朋友之间的矛盾&#61656; 正确理解他人的需求和意图

<<了解自我与他人>>

作者简介

作者：（美国）芭芭拉·库柏（美国）南希·威多斯 译者：曾学民 摇摇芭芭拉·库柏，国家承、人的医疗技师和咨询顾问，纽约普拉特学院的助理教授！

## <<了解自我与他人>>

### 书籍目录

写给家长的话 致亲爱的小读者

活动1&emsp;找对感觉 1活动2&emsp;连载漫画故事 4活动3&emsp;情感贴画：快乐！  
8活动4&emsp;让我高兴的事情 11活动5&emsp;情感贴画：悲伤 14活动6&emsp;让我悲伤的事情 17活  
动7&emsp;情感贴画：担忧 20活动8&emsp;让我担忧的事情 23活动9&emsp;情感贴画：愤怒 26活  
动10&emsp;让我愤怒的事情 29活动11&emsp;愤怒的不同程度 32活动12&emsp;我将从身体的何处感受情  
绪变化 36活动13&emsp;漆片钥匙链 41活动14&emsp;今天发生在我身上的事情 44活动15&emsp;强项和弱  
项 47活动16&emsp;我永远都改不了的/我想要改变的 50活动17&emsp;情绪检查表 54活动18&emsp;你崩  
溃了吗？  
58活动19&emsp;当我生气时 62活动20&emsp;计划改变时 67活动21&emsp;改变你头脑中的计划 70活  
动22&emsp;冷静的方法：一个安全的地方 74活动23&emsp;冷静的方法：深呼吸 77活动24&emsp;冷静  
的方法：画一张图，写出你的感觉 80活动25&emsp;冷静的方法：让我高兴的事情 83活动26&emsp;做个侦  
探 86活动27&emsp;学做一个读心者 91活动28&emsp;是不小心，还是故意的？  
95活动29&emsp;取决于环境 98活动30&emsp;该不该告状 101活动31&emsp;游戏：赢和输 106活  
动32&emsp;友谊等式 110活动33&emsp;保护自己 115活动34&emsp;友情联络 120活动35&emsp;决定和谁  
一起玩 124活动36&emsp;友谊太阳系 128活动37&emsp;你是否被卡住过？  
132活动38&emsp;如何解困？  
135活动39&emsp;是什么让我改变？  
139活动40&emsp;你成功了 142

## <<了解自我与他人>>

### 章节摘录

版权页：插图：卡蒂上学的时候很不好过，她不知道为什么。

每天午餐前，她准备做作业的时候，她就会有点不安。

如果有人，比如她的老师，问她怎么了，她就会哭。

大家问她为什么感到不安，刚开始，卡蒂自己也不知道怎么说。

她很迷惑，很烦恼。

卡蒂学校的辅导老师知道，当人们用图片而不仅仅是用语言来解释某些事物时，卡蒂能够更好的理解。

她的辅导老师就用不同的色彩来表达不同的感受，通过这种方式可以帮助卡蒂了解她自身的感受。

他们一起做了一个漆片钥匙链。

当她没有感到不安的时候，她就在家里和学校练习使用它。

这教给她让她在一切事情都很好的时候，注意自己的感受。

一天午餐前，她觉得不安，就取出钥匙链，想她此刻的感受。

她挑出表示“悲伤”的漆片。

当她的老师问她，为什么觉得悲伤时，卡蒂解释说，过去，她每天都是和她的朋友贝丝坐在一起吃午餐，她们非常喜欢对方，吃午餐的时候很高兴，今年她不能和贝丝坐在一起了，因为现在他们在不同的班级，这让她感到很悲伤。

## <<了解自我与他人>>

### 媒体关注与评论

这是一套必须经由家长或教师和孩子的共同参与、共同消化才能获得功效的书。我们生活中的困惑和问题很多，解决的途径一是从理论上认识，二是从方法上改善。这套书提供的是方法，但它是建立在心理学理论基础上的。家长或教师如果善用这套书，则会使其成为良好的教育辅助工具。

——著名教育专家、超级畅销书《好妈妈胜过好老师》作者尹建莉这套针对4~14岁孩子在成长过程中所遇到的心理和社会问题而设计的图书，极具针对性。其特色表现在理念超前、内容全面、形式活泼、即学即用。

全套12本书如同12个各具特色的孩子，令人珍爱。

相信广大家长阅读后会难以释手。

——中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长兼秘书长赵刚这套《即学即用亲子教育互动指南》的作者都是专门研究各种孩子问题的专家，在长期的研究和临床实践过程中，他们积累了丰富的经验。

因此本套书都以亲切的口吻向孩子和家长讲述了各个活动的具体操作过程，非常适合孩子们阅读。

——著名教育专家、“中国当代早教之父”冯德全作为一名教育工作者，我认为这套书理念超前、实用有趣；作为一位妈妈，我认为这套书是联系我和孩子的纽带；作为一名读者，我感谢这套书带给我的惊喜和快乐！

——家庭教育专家、“开心妈妈”屈开我们都喜欢拿来就用的东西。这套《即学即用亲子教育互动指南》最大的特点就在此处——即学即用。

——畅销书《天才是教出来的》作者赵菊英

## <<了解自我与他人>>

### 编辑推荐

《了解自我与他人:40招帮孩子提升社交技巧》：40个亲子活动引导家长帮助孩子：读懂各种社交暗示、正确处理与朋友之间的矛盾、理解他人的需求和意图。  
著名教育专家《好妈妈胜过好老师》作者，尹建莉倾情推荐。  
中国教育学会家庭教育专业委员会秘书长，赵刚作序推荐。  
即学即用亲子教育互动指南。  
全方位解决孩子成长难题。  
全套版权引进。

<<了解自我与他人>>

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>