

<<EQ之门>>

图书基本信息

书名：<<EQ之门>>

13位ISBN编号：9787801273703

10位ISBN编号：7801273702

出版时间：2002-07

出版时间：经济日报出版社

作者：劳伦斯.沙皮罗(美)

译者：施美华

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>

## <<EQ之门>>

### 内容概要

本书正是要教会孩子们类似的办法和

书籍目录

- 目录
- 译者序
- 作者序
- 第一部分：介绍
- 第一章 情感智力：培养孩子的新方法
- 什么是情感智力
- 情商与智商
- 为什么智商高时情商却低
- 培养孩子的新方法
- 情商对培养孩子的作用
- 为人父母与孩子的情商培养
- 反习惯而行之
- 发展性地理解情商
- 本书如何帮你
- “足够好的父母”
- 第二章 作高情商的父母
- 给予孩子建设性的关怀
- 积极的约束
- 培养高情商孩子的最大障碍
- 从何处着手
- 父母情商检查表
- 第二部分：道德情感
- 第三章 鼓励孩子的同情心
- 少儿同情心发育的几个阶段
- 如何帮助孩子增加同情心
- 提高对孩子同情心和责任心的期望
- 教会孩子“随时随地做好事”
- 让孩子参加社区服务
- 需要牢记的情商要点
- 第四章 诚实与正直
- 如何让孩子明白诚实的重要性
- 教会孩子建立信任感
- 尊重孩子的隐私
- 需要牢记的情商要点
- 第五章 负面道德情感：羞愧和内疚
- 羞愧的价值
- 如何利用羞愧感
- 如何利用内疚感
- 何时、如何恰如其分地使用“负面”情感
- 需要牢记的情商要点
- 第三部分：情商思维技能
- 第六章 现实地思考
- 克服逃避现实的心理
- 帮助孩子直面现实
- 培养孩子面对现实的勇气

<<EQ之门>>

需要牢记的情商要点

第七章 乐观主义：忧郁症和成绩差的解毒药

乐观与悲观的区别

悲观的危害

乐观的优势

如何培养乐观的孩子

需要牢记的情商要点

第八章 通过修正思维方式改变行为

行为修正法可以改变大脑的化学成份

把某问题定义为“敌人”

重新设计问题，并通过写作来摆脱它们

教孩子掌握自我对话的技巧

使孩子积极的自我对话更自觉

意象技能的奥妙

选择合适的意象法

教会孩子运用意象法

帮助孩子掌握意象法的其它方式

需要牢记的情商要点

第四部分：培养孩子自己解决问题的能力

第九章 用言传身教教会孩子解决问题

家庭会议

需要牢记的情商要点

第十章 解决问题的语言

利用基础词对来解决问题

需要牢记的情商要点

第十一章 解决问题的方法训练

帮助孩子寻找多种方法

画连城游戏（5-10岁）

通过寻找“例外”来解决棘手问题

把思维转移到解决问题的方法上去

用方法 目的思维解决问题

建立你和孩子之间脚手架式的关系

建立互相依赖关系的提示递减游戏

需要牢记的情商要点

第五部分：培养孩子的社会技能

孩子最初的社会化过程

第十二章 掌握说话技巧：成功交流的要诀

如何教会孩子谈话的技巧

需要牢记的情商要点

第十三章 幽默感和愉悦感

儿童幽默感的发育阶段

如何帮助孩子将幽默用于社交

利用幽默感来减少痛苦与不舒服

“愚蠢”地玩

讲笑话的时间

用幽默感来减轻压力

用幽默感来培养孩子的价值观和宽容品性

## <<EQ之门>>

小丑随时存在

需要牢记的情商要点

第十四章 交友：出乎想象地重要

孩子们如何交友

如何帮助孩子交友，保持友谊

自我中心阶段

满足需要阶段

互惠阶段

亲密阶段

需要牢记的情商要点

第十五章 在团体中发挥作用

争取团体接受

孩子不能被同伴接受怎么办？

你自己加入团体，给孩子做个榜样

让孩子在家庭中充当角色

鼓励孩子参加特定团体

为有严重社交问题的孩子寻找训练团体

需要牢记的情商要点

第十六章 彬彬有礼至关重要

如何培养有礼貌的孩子

需要牢记的情商要点

第六部分：自我激励，走向成功

战胜困难

自我鞭策的源泉

第十七章 期待成功

如何让孩子明白学习的价值

掌握环境

让孩子掌握自己的世界

教育要结合孩子的兴趣和学习方式

参与孩子的学习

需要牢记的情商要点

第十八章 坚持不懈，持之以恒

如何帮助孩子看到持之以恒的重要性

合理分配时间

掌握时间和工作的进度

爱好的价值

魔术

参与孩子的爱好

需要牢记的情商要点

第十九章 直面并战胜困难

不成功的原因

用合作游戏帮助孩子面对和战胜失败

合作机器人

合作排球

更近些

合作空中曲棍球

## <<EQ之门>>

需要牢记的情商要点

第七部分：情感的无比威力

第二十章 情感意识和表达

情感表达的本质

如何培养孩子表达情感的能力

如何帮助孩子成为好听众

“积极倾听”游戏

需要牢记的情商要点

第二十一章 超越语言的交流

非语言暗示的重要性

非语言交流的困难何在

教会孩子非语言交流技能

“消音”游戏（7至12岁）

情感字谜（6岁以上）

猜测情感（5至10岁）

拍下你的情感（5至12岁）

需要牢记的情商要点

第二十二章 情感控制

情感控制的神经系统科学

如何教会孩子控制情感

需要牢记的情商要点

第二十三章 治疗精神创伤

通过精神干预治疗心灵

如何帮助孩子对待精神创伤

用精神治疗身体

某些情商技能可以促进孩子的身体健康

认松法

减轻痛苦的影响

需要牢记的情商要点

第八部分：

电脑与情商：令人难以想象的完美结合

第二十四章 提高情商技能的软件

讲故事软件

帮助孩子掌握新思维方式的软件

影响价值观的软件

身临其境软件

需要牢记的情商要点

第二十五章 电脑化世界中的情感智力

与别人的联系

信息高速公路上的危险

培养高情商孩子的前景

需要牢记的情商要点

#### 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>