

<<EQ密码>>

图书基本信息

书名：<<EQ密码>>

13位ISBN编号：9787802033191

10位ISBN编号：7802033195

出版时间：2006-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：劳伦斯·夏皮罗

页数：262

字数：250000

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密码>>

内容概要

尽管大家一致同意培养孩子的情商技能是一件非常重要的事，但正是本书首次系统化地讨论了孩子在儿童时代情商技能的发展，并提供了一些实用性方法，帮助你教养孩子，使孩子获得更高的情商技能。

与其他儿童教养书籍不同的是，本书并非作者作为心理学家教育孩子的一家之言，而是集全美各地的大学、医院、医疗研究机构的研究成果之大成。

尽管这些成果来自不同领域，如神经解剖学、儿童生理学、社会人类学、教育学和心理学，但各种学说的结论都是一致的：解决人际关系问题的能力、持之以恒的能力、友善及同情心等情商技能，孩子都是可以通过父母的培养而获得，都能对孩子日后的生活品质产生深远影响。

在本书中，作者把情商分为6个部分：思考能力、解决问题的能力、社交互动能力、成功的欲望和自我激励、道德情感，情感和表达。

每个部分又细分出特定的情商技巧，比如：自我激励、交友、体谅他人（同情心）、务实性思考等。

本书还告诉家长，如何做一个高情商家长及如何善用计算机提高孩子的情商等8个技巧。

保存本书，在遇到问题时，随时翻阅，像美国许多父母一样，把本书作为你培养孩子的指南和“枕边书”，它一定不负你所望！一旦读完本书，你便会清楚地了解孩子的情商水平高低，知道怎样有的放矢的帮助孩子发展情商，并迅速提高孩子的情商。

<<EQ密码>>

作者简介

劳伦斯·夏皮罗博士，儿童康复专家，儿童情商培养演讲家，美国儿童心理学应用中心创立者、总裁。
现居美国费城。

书籍目录

译者序 一位父亲的感悟 作者序 小改变大成效 如何使用本书 父母情商自测表 第一部分 情商入门 第1章 EQ：培养孩子的新方法 一、什么是EQ 二、情商与智商（EQ与IQ） 三、智商高情商低现象 四、培养孩子的新方法 五、了解一些“情感解剖学” 六、你我决定孩子的未来 七、戒除旧习惯，建立新习惯 八、预知孩子的情感发展阶段 九、做“足够好的父母” 第2章 如何做高情商的父母 一、给孩子肯定性的关爱 二、给孩子肯定性的约束 三、克服培养高情商的最大障碍 四、从何处入手 第二部分 情商思维技能的迅速培养技巧 第3章 改变思维，改变行为 一、改变思维方式，改变大脑成分 二、把问题看成“敌人” 三、制定“问题作战计划” 四、教孩子掌握自我对话技巧 五、使孩子更自觉的自我对话 六、运用意象技能的奥妙 七、合适意象法的选择技巧 八、教孩子运用意象法的技巧 九、掌握意象法的其他方式 EQ技巧要点 第4章 务实性思考的迅速培养技巧 一、如何克服逃避现实的心理 二、如何培养孩子直面现实 三、务实性思考的迅速培养技巧 EQ技巧要点 第5章 成绩差和忧郁症的解药 第6章 迅速治愈孩子的身心创伤 第三部分 迅速培养孩子解决问题的能力 第7章 父母言传身教的巨大作用 第8章 妙用语言解决问题 第9章 解决问题能力的练习方法 第四部分 迅速培养孩子的社交技能 第10章 儿童期交友：比你想象的还重要 第11章 掌握交友谈话的技巧 第12章 培养孩子的幽默感 第13章 教孩子在团体中如鱼得水 第14章 礼貌教育至关重要 第五部分 成功欲望和自我激励能力的培养技巧 第15章 期待成功，才能成功 第16章 不懈努力，持之以恒 第17章 接受并战胜失败 第六部分 迅速培养孩子的高尚道德情感 第18章 同情心和爱心 第19章 诚实和正直 第20章 羞耻心和内疚感 第七部分 迅速培养孩子的情感表达技巧 第21章 情感的意识与表达 第22章 掌握非语言沟通技巧 第23章 教孩子学会情感控制 第八部分 利用电脑迅速提高情商 第24章 利用电脑软件迅速提高情商 第25章 互联网时代的情商 后记 培养高情商孩子的美好前景

<<EQ密码>>

章节摘录

书摘二、情商与智商(EQ与IQ) 尽管社会学家们对人类智商的确切构成因素仍有争议,但大多数专家都认为智商可以用标准化智力测试来确定,比如,韦氏智力量表就是其中一种。

它用来测量人的语言和非语言能力,其中包括记忆力、词汇量、理解力、问题解决能力、抽象思维能力、认知能力、信息处理能力和视觉驱动能力。

通过这些测出的“一般智力因素”,就是我们所说的IQ。

智商被认为在孩子满6岁以后几乎不再变化,且与其他诸如大学升学考试之类的测试密切相关。

然而情商的含义则模糊得多。

萨洛维和梅耶最初将其定义为“社会智商的一部分,而社会智商则包含控制自己和他人感觉和情绪、并对这种能力进行鉴别,用来指导自己的思考和行为的能力”。

他们反对以情商(EQ)作为情感智力(Emotional Intelligence)的同义词,因为他们担心这样会误导大众,让人们误认为情商也是可以准确测定的,甚至认为情商的构成是可以测量的。

事实是,尽管情商可能永远无法测定,但它仍然是一个有很多含义的概念。

尽管我们现在确实无法轻易测定大多数的情感特质和个性特征,如仁慈、自信、尊重他人等,但是,我们仍然能从孩子身上看到这些品质,并承认它们具有的重要性。

戈尔曼先生的《情感智力》一书广受大众的欢迎和新闻媒介所给予的重视都证明了一点:大众本能地了解了情感智力(EQ)的含义及其重要性,并认同情商(EQ)就是它的同义简称,正如大众认同智商(IQ)为认知智力的同义词一样。

情商技巧并不是IQ或认知智力的反义词,相反,它们无论是在理论方面,还是在现实世界中,都强有力地相互发生作用。

在最理想的情况下,如果一个人可以在认知能力和社会情感技巧两个方面都出类拔萃,就会像一些伟大的领导者一样。

杜克大学政治学者詹姆斯·大卫·巴勃教授通过研究发现,托马斯·杰弗逊几乎是智力和个性的完美结合体。

他不但是一位伟大的演说家,而且是一位真正的天才。

至于其他伟大的领导者,似乎只需要高情商就够了。

尽管奥利弗·万德尔·赫尔姆斯认为富兰克林·德拉诺·罗斯福是“二流的智力,却有一流的性格”,但很多专家认为,罗斯福充满活力的个性和无与伦比的乐观精神,是他领导美国人民克服经济萧条,并赢得第二次世界大战胜利的最重要因素。

约翰·F·肯尼迪也得到过同样的评价,许多历史学家认为,他以自己的高尚情操和智慧领导着国家。

情商与智商相比,前者受遗传因素的影响要小得多,这或许就是两者最重要的区别了。

这就为父母和广大教育工作者提供了一次机会,以“后天养育”来弥补孩子的先天不足。

从而为他们日后的成功奠定基础。

P7-8

<<EQ密码>>

媒体关注与评论

书评迅速培养孩子出类拔萃的8个技巧，世界上第一部把情商研究成果应用研究于家庭教育的巨作。天下望子成龙为人父母者的福音：“智商是天生的，情商却是靠后天培养的。

” 人类智能研究的最新成果表明，最精确、最惊人的成就评量标准是EQ（情商），EQ高的人在人生各个领域都占尽优势。

EQ在成功的因素中往往占80%，透过EQ，可以精确地预知人生道路上的每一种可能及答案。

本书在总结现在情商理论的基础上，提炼出一套简单有效、实用可行的训练方法。

通过阅读和训练，能大大地提升个人的EQ指数，从而在个人生活和职业生涯中获得成功。

<<EQ密码>>

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>