

<<优秀小学生情商大提升>>

图书基本信息

书名：<<优秀小学生情商大提升>>

13位ISBN编号：9787807536925

10位ISBN编号：7807536926

出版时间：2011-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：学习型中国·读书工程教研中心 编

页数：181

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>

## <<优秀小学生情商大提升>>

### 内容概要

《优秀小学生情商大提升》提供了提升小学生情商（EQ）的60个方法，共分五部分来作系统化的训练，分别是：了解自我、管理自我、激励自我、学会交往和情商高手。

其中每部分都提供了一些秘诀以及提升情商（EQ）的方法，并附有练习题，简单又有趣。

小学生朋友可以按部就班、循序渐进地按照简单易懂的说明，结合生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能。

《优秀小学生情商大提升》无论是在学习上，还是在人生的发展上，都将给你很大帮助。

## <<优秀小学生情商大提升>>

### 书籍目录

第1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.利用回忆调动情绪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2章 管理自我1.显示你的缺点2.学会自我安慰3.等你平静下来再作决定4.乐观地面对困难5.学会抱怨的技巧6.合理安排假期7.随时随地做好事8.参加社区活动9.用小事培养爱心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3章 激励自我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.坚持不懈、持之以恒第4章 学会交往1.学会谈话的技巧2.选对时间和父母交谈3.先要学会聆听4.与自己喜欢的人交朋友5.先了解别人,再求被了解6.投其所好去交流7.设身处地为他人着想8.旁观者清,当局者迷9.注意你语言中的感情色彩10.保持微笑与人交流11.礼貌待人12.学会妙用幽默13.真诚地赞美14.对朋友要有诚信15.宽容,让你的天地更广阔16.学会拒绝和接受拒绝17.团体合作力量大18.找一个榜样学习交往第5章 情商高手1.旅游培养忍耐力和适应能力2.正确对待批评3.活到老学到老4.学会给自己减压5.学会独立解决一些问题6.时刻保持希望7.学会乐意接受新技能8.坚持写日记

## <<优秀小学生情商大提升>>

### 章节摘录

插图：第1章了解自己1.看看你能不能管住自己我们来做一个实验：让你和一群小朋友分别走进一个空荡荡的大厅，在大厅最显著的位置为你们每人放了一块你们最喜欢的软糖。

在你将要走进去的时候，老师对你说：“如果你能坚持到等我回来还没有把糖吃掉的话，你将会得到一个奖励——另一块软糖，也就是说，你将会得到两块软糖。

但是，如果你没等我回来就把糖吃掉的话，那么，你就只能得到这一块。

”实验开始，你和其他小朋友依次走进大厅……想想看，老师半天不回来，而你又忍不住想吃掉手中的软糖，但是，你又想得到两块软糖，你最终的答案是什么呢？是吃掉还是等老师回来？

其实，上面是用来测试你的情商指数的实验，如果你没有抵制住诱惑，吃掉了那块软糖，就说明你的控制力需要提高。

因为，科学研究发现，凡是小时候缺乏控制力的人，今后无论他的智商如何高，他成功的几率都很小；而那些自小就能够通过转移注意力的方式控制自己情绪的孩子，往往能更好地把握自己的人生。

你能很好地控制住自己的情绪吗？

从现在开始，让我们一起走上提高情商之路吧。

## <<优秀小学生情商大提升>>

### 编辑推荐

《优秀小学生情商大提升》是由哈尔滨出版社出版的。  
简单易行小秘诀·多元智能大提升本套书从智商、情商、逆商、财商、创造力五个方面有针对性地培养小学生的综合能力。  
每《优秀小学生情商大提升》都提供了如何提升这些能力的说明，小学生朋友可以一步步按照简单易懂的说明，结合生活化、趣味性的练习题，自然而然地开发潜能。  
书中还特别融入了励志故事与益智游戏，特别适合小学生阅读与实践，小读者只要按照书中的方法，循序渐进地练习，就可以在短时间内使自己在智商、情商、逆商、财商、创造力这五个方面得到全面提升，从而在今后的学习以及人生发展道路上，如虎添翼，畅行无阻！

<<优秀小学生情商大提升>>

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>