

<<提升孩子EQ的60個方法>>

图书基本信息

书名：<<提升孩子EQ的60個方法>>

13位ISBN编号：9789862250839

10位ISBN编号：9862250836

出版时间：2010-4

出版公司：漢湘文化事業股份有限公司

作者：彭愛華

页数：160

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個方法>>

內容概要

第一本必看的親子共讀書 優選生活教育系列，互動式的親密閱讀孩子成材的關鍵，快樂成長的指南EQ是一種控制自身與他人情緒和適應社會的能力。

EQ決定命運，也是影響個人成功與幸福的最關鍵因素。

成功 = 20%智商 + 80%EQ。

EQ是震撼人心的人類智能評判的新標準，它與一個人的未來成就以及幸福密切相關。

一個人是否具有較高的EQ，和兒童時期的教育培養有著密切關係；因此，培養EQ應該從小開始。

如果你想成為高EQ的人，就趕快來閱讀本書，找到通往成功的「金鑰匙」吧！

<<提升孩子EQ的60個方法>>

作者简介

彭愛華 為了創作出豐富的作品，用心投入製作本書，努力做到盡善盡美，而這些的努力只是希望能得到每位讀者的喜愛。

<<提升孩子EQ的60個方法>>

書籍目錄

第一章 瞭解自我 1. 看你能不能約束自己 2. 從父母身上學習 3. 拍下自己的情緒照片 4. 試著走出自我 5. 走出情緒低谷 6. 學會駕馭憤怒的情緒 7. 利用回憶調整自己的情感 8. 參加體育活動 9. 相信自己的直覺 10. 經常自我反省 11. 用遊戲瞭解自我觀感

第二章 自我管理 1. 不要掩飾你的缺點 2. 學會自我安慰 3. 等你平靜下來再做決定 4. 樂觀地面對困難 5. 學會抱怨 6. 適當規劃假期的時間 7. 養成隨時隨地做好事的習慣 8. 參加社區活動 9. 愛心要從每一個細節做起 10. 親手為自己種一棵樹 11. 當習慣的主人 12. 用冷靜面對羞辱 13. 學會退一步思考問題 14. 學會分辨心理界線

第三章 學會自我激勵 1. 相信自己是勝利者 2. 時時刻刻保持希望，做最好的自己 3. 與快樂的人相處 4. 換一種想法看待眼前的問題 5. 勇敢面對失敗 6. 懂得自我激勵 7. 自己動手實現願望 8. 把愛好變成自己的優勢 9. 要有堅持不懈、持之以恆的精神

第四章 學會與人交往 1. 學會談話的技巧 2. 選個時間和父母交談 3. 要先學會聆聽 4. 和自己喜歡的人交朋友 5. 先求體貼別人，再求被體貼 6. 投其所好去交流 7. 設身處地為他人著想 8. 要清楚「旁觀者清，當局者迷」的道理 9. 注意你言語中的情緒 10. 保持微笑與人交流 11. 有禮貌地待人 12. 學會善用幽默 13. 真誠的讚美 14. 對朋友要有誠信 15. 寬容，讓你的天地更廣闊 16. 學會「拒絕」和「接受拒絕」 17. 團結合作力量大 18. 找一個榜樣，和他做朋友

第五章 做一個EQ高手 1. 旅行可以培養忍耐力和適應能力 2. 正確對待別人的責難 3. 活到老學到老 4. 學會幫自己解壓 5. 學會獨立解決一些問題 6. 時時刻刻保持希望 7. 學習樂意接受新的事物 8. 持續寫日記

<<提升孩子EQ的60個方法>>

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>