

<<独到点拨我的第一本情商提升书>>

图书基本信息

书名：<<独到点拨我的第一本情商提升书>>

13位ISBN编号：9787543330641

10位ISBN编号：7543330644

出版时间：2012-9

出版时间：天津出版传媒集团，天津科技翻译出版有限公司

作者：《青少年成长智慧库》编委会

页数：123

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>

## <<独到点拨我的第一本情商提升书>>

### 内容概要

《边看边学5Q：独到点拨我的第一本情商提升书（彩色图文版）》汇集了大量的提升EQ的小秘诀，共分为五个部分进行系统化的训练，分别是：了解自我、管理自我、学会自我鼓励、学会与人交往、做一个情商高手，每个部分都提供了一些秘诀以及提升EQ的方法，并附有练习题，简单又有趣。小朋友可以按部就班、循序渐进，一步一步借着简单易懂的说明，加上生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能，不管是在学习上，还是在人生发展上，都将获得很大的帮助。

<<独到点拨我的第一本情商提升书>>

书籍目录

第一章 首先要真正了解自己你能够管住自己吗？

向自己的父母学习给自己的情绪摄影努力走出自我的误区跳出情绪低谷学会掌控愤怒的情绪让回忆来梳理好你的情感养成阅读的好习惯经常进行体育锻炼跟着自己的直觉走多进行自我反思在做游戏的过程中了解自我感觉第二章 自己管理好自己发现并正确对待自己的缺点常常进行自我安慰先冷静下来再做应对倒霉鬼和幸运儿抱怨也有技巧合理安排假期养成随时随地做好事的习惯多多参加社区活动播撒爱，从小处开始自己亲手栽一棵树做一个诚实的孩子感受习惯强大的力量面对羞辱要冷静退一步海阔天空第三章 学会与人交际全面认识自己选对时间和父母交谈先要学会聆听交朋友要选择自己喜欢的人先求了解别人，再求被了解投其所好去交流设身处地为他人着想弄清什么是“旁观者清，当局者迷”注意你的语言感情色彩待人处事要讲究礼貌培养自己的幽默感赞扬他人要真诚对待朋友要讲诚信第四章 学会去鼓励自己第五章 提升自己成一个情商高手

<<独到点拨我的第一本情商提升书>>

章节摘录

家庭就是一个小社会，让孩子学会社交技巧的最初地点是家里。

孩子与父母经常对话的行为习惯，有可能被拿来用在与同伴的交往中。

同时，父母是孩子人生路上的第一位老师，因此，在培养孩子的交际能力上，父母首先要起到言传身教的表率作用。

但是对于很多父母来说，最大的障碍却是忙碌的工作，导致他们与孩子的交谈的越来越少。

小朋友们应该主动要求和父母交谈，最好给自己和家长定一个交谈时间表。

比如，你可以每天在睡觉之前和父母交谈15分钟后，再睡觉；或者每周有几次在饭桌上和父母进行一些有意义的谈话。

如果父母有空陪你长时间的散步或者开车出去兜风，更是你们交流的最好机会。

在你和家长的谈话中，你需要敞开心扉，将自己内心的想法和计划都说出来；这样，父母就会更加了解自己的孩子的学习、生活及情感。

这种自然暴露的交谈方法，被欧美国家大量采用。

其好处就是父母和孩子可以分享双方的思想和情感，对孩子的缺点和错误，以及在学习和交往中产生的问题，都能够得到直接的解决办法，并让你逐渐如父母那样去处理问题。

因此选对时间和父母交谈，可以让你获得很多。

.....

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>