

<<儿童生活技能ABC>>

图书基本信息

书名：<<儿童生活技能ABC>>

13位ISBN编号：9787811168891

10位ISBN编号：7811168898

出版时间：2010-2

出版时间：北京大学医学出版社

作者：宋逸，赵骞 主编

页数：68

字数：55000

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>

<<儿童生活技能ABC>>

前言

我第一次听到“生活技能”这个词的时候，它还是个英文——life skill，直译过来就是“生活技能”四个字。

很多人听到这个词的第一反应都是，噢，这是教我们怎么做饭的。

也有人问我们，这是不是就是野外生存指导什么的？

告诉大家怎么找水源，哪里有浆果，什么样的蘑菇不能吃，遇到野兽怎么办，我都会笑着回答，也不是。

说“不是”是因为我们所说的“生活技能”指的人的心理社会能力；说“是”是因为我们所说的“生活技能”是一种积极行为的能力，是有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力。

日常生活中有各种需要我们是知道的，但是有什么挑战啊？

还值得我们花时间来学习“生活技能”？

尤其是现在值得我们学习的东西那么多，值得我们去体验的东西那么多，有挑战，有太多挑战。

和朋友吵架了，该不该先伸出手说“我们和好吧”是挑战；校际篮球联赛的最后1分钟，我们还落后1分，现在的控球权在我手里，前方有防守，是直接投篮还是传给别人，是一种挑战；明天有一场重要的考试，我想好好休息，可却怎么也睡不着，也是挑战；学校和家里不让去网吧，可我老想上网玩游戏，我的成绩下降了，我很矛盾，怎么解决这个问题，更是一种挑战。

挑战有很多种，怎么来应对它，用什么样的方法可以保持良好的心理状态，来完成挑战，就是“生活技能”所希望能够解决的。

<<儿童生活技能ABC>>

内容概要

生活技能具体包括五对十种能力，具体如下 · 自我认识能力-同理能力 · 有效交流能力-人际关系能力 · 调节情绪能力-缓解压力能力 · 创造性思维能力-批判性思维能力 · 决策能力-解决问题能力 我们在每一本书中都会详细解释每一对能力，在书里有一些小案例以及解决的方法，它们不一定是最好的，它们只是提醒我们：所有的事情都可以有不同的处理方法和解决方法，不同的解决方法造成了不同的结果，这个结果可能是好的，也可能不那么好，但是在学习了“生活技能”之后，我们可以转换我们的思维方式，去思考和发现事物表象之后的本质是什么，让我们更好地去了解，什么是让我们发怒的真正原因?什么是我们压力的来源?我是个什么样的人?我会安慰别人吗?遇到问题，我应该怎么办?怎样成为受人欢迎的人?.....处理这些问题的核心只有一个：那就是用积极的行为，保持良好的心理状态。

在书中有小朋友们亲手画的图画，每个儿童都有双巧手，每个儿童都是天才。

每天我们都会碰到各种各样的问题，有简单的、有复杂的，我们希望大家能用“生活技能”这个工具把自己的生活调整得更加精彩。

<<儿童生活技能ABC>>

书籍目录

调节情绪能力什么是情绪？

情绪是由客观事物引起的 情绪的产生和产生什么样的情绪总是与个人需要相联系的情绪的作用 情绪能够影响我们的健康 名词解释：积极情绪和消极情绪 情绪不仅影响我们的健康，还会影响我们的人际关系 情绪有时还会影响我们的命运 知识链接：调节情绪能力 情绪控制的理性调节法(Rational—Emotive Theory) 什么是非理性信念系统的特征呢？

小测试：你有不合理的信念吗？

什么是ABC理论？

小活动：“想法”决定情绪 心理练习：发掘自己的优势 调节情绪小窍门 1. 了解哪些情况会让你有消极情绪？

2. 你的消极情绪会让你做出什么样的行为？

.....缓解压力能力结语

<<儿童生活技能ABC>>

章节摘录

我们一定更愿意与有积极情绪的人做朋友吧！

美国心理学界经过长达10年时间，对100多个国家和地区的1万多人进行了详细调查，发现快乐是人类特有的一种心理感受，具有浓重的主观色彩，它与种族、年龄、职业、地位和个人占有的财富等等没有多少内在联系。

这一研究表明，快乐属于我们自己。

每个人都有潜质做一个快乐的人，做一个有积极情绪的人，这种情绪来自内心的力量，不会被外界的事物所左右。

情绪有时还会影响我们的命运 有个地区对当地监狱的成年犯人做过一项调查，发现了一个惊人的事实：这些不幸的男女犯人之所以沦落到监狱中，有90%的人是因为他们缺乏必要的自制能力，太过情绪化。

情绪化很容易谋杀掉一个人的幸福。

它是带针刺的长矛，锋利无比而又以刁钻的无法抗拒的角度穿过心灵，毫无预兆地吞噬掉美好的事物，并带给人以绵延不绝的心理压力。

让我们看看下面这个例子吧！

有一位法官在宣判了一个杀人犯死刑后，走到这个囚犯面前，对他说：“请问，你还有什么话对你的家人说吗？

”“你去死吧，你这个伪君子、混蛋，你对我的裁决不公正！

”囚犯狠狠地把法官骂了一通。

法官非常生气，对着囚犯非常粗鲁地数落了十多分钟，囚犯等法官一说完，脸上立刻露出了笑容。

<<儿童生活技能ABC>>

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>