

《最亲切的情绪课》

图书基本信息

书名：《最亲切的情绪课》

13位ISBN编号：978755520844X

出版时间：2014-8-1

作者：[韩]x咸奎汀

页数：176

译者：水心

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《最亲切的情绪课》

内容概要

这是一本自我情绪管理的成长书。孩子爱生气，易烦躁，这都不是他的错，只是他不懂得情绪管理。韩国顶尖情绪管理专家咸奎汀博士亲自支招，教孩子们认识情绪、表达情绪，进而科学地管理好情绪。

这是一本轻松有趣的互动书。孩子通过在书中涂抹情绪温度计，描画情绪测验版，给情绪建档案，从而准确辨识各种情绪，清楚了解各自的特点和表现，从而掌握科学管理情绪的好方法。

这是一堂全面科学的情绪课。兴奋、感动、自信、舒畅、生气、沮丧、羡慕等这些都是孩子经常感受到的情绪。它们没有好坏之分，都是弥足珍贵的。孩子需要做的就是正确地辨识，从而懂得尽情享受那些令人愉悦的正面情绪，用有效办法摆脱负面情绪的困扰。

《最亲切的情绪课》

作者简介

韩国C&A Expert情商训练中心CEO；成均馆大学EMBA兼职教授；美国马里兰大学客座教授；拥有国际权威的MSCEIT情商诊断资格；美国十大领导力训练机构BlessingWhite首席教练；韩国多家电视台热门栏目的特邀嘉宾，具体是MBC今早直播间专家访谈，KBS早晨庭院星期四特别讲座，EBS父母导师大课堂等；著有《情商决定孩子的未来》《有情绪,没什么大不了》等书。

《最亲切的情绪课》

书籍目录

第一课

现在说说你的心情好吗？

情绪到底是什么？

你的情绪温度是多少呢？

为什么要了解自己的情绪？

读懂情绪的“魔法师”——情绪测验板

【情绪博士，我想知道】“我现在的的情绪，我也不清楚呀！”

第二课

令人兴奋，真愉快！——愉快、开心、兴奋

谢谢，真心感谢你！——感动、感激、感谢

我喜欢你！——喜欢、激动、友情

啊，要飞起来了！——清爽、舒畅、轻松

我能做好！——自信、自豪、勇气

很安静，很安静！——安定、舒服、满足

太爽了，真痛快！——痛快、爽、愉悦

第三课

呃啊，要爆炸了！——伤心、生气、愤怒

害怕，感到恐惧！——害怕、紧张、恐惧

悲伤，眼泪一直在流！——悲伤、痛惜、伤心

我什么事都做不好！——自卑、羞愧、受挫

没有趣，不想做！——厌烦、无聊、倦怠

心好烦，好累！——压力、疲劳、难受

我也想要！——羡慕、嫉妒、猜忌

【情绪博士，我想知道】“难道只有我在生气吗？”

第四课

读懂情绪，管理好情绪

学会让负面情绪转身离开

你的情绪很重要，我的情绪也很重要

【情绪博士，我想知道】“别人一点儿都不理解我的情绪！”

《最亲切的情绪课》

精彩短评

1、实用性强，基本可以拿来直接上。插图也好。荐。

《最亲切的情绪课》

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：www.tushu000.com