

# 《情商改变孩子一生的能量书》

## 图书基本信息

书名：《情商改变孩子一生的能量书》

13位ISBN编号：9787504481399

10位ISBN编号：7504481394

出版时间：2013-8-1

出版社：中国商业出版社

作者：张然

页数：256

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](http://www.tushu000.com)

# 《情商改变孩子一生的能量书》

## 内容概要

何为“情商”？它是良好的道德情操，是乐观幽默的品性，是面对并克服困难的勇气，是自我激励、持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己和他人情感的能力等等。简而言之，他是人的情感和社会技能，是智力以外的一切内容。

从以往的社会实践来看，社会组织培养人才与选聘人才，一直重视的都是智力因素，并且还有一个衡量智力的测试系统——智商（IQ），也称智力商数，智力商数越高，表明一个人的才智越高。

新的世纪是一个要求更高，竞争更加激烈的世纪，无论对你还是对孩子，都是一种挑战，那么你和孩子都准备好了吗？无论你清楚与否，在培养孩子的过程中，你哪怕在方法和态度上稍微做一点点对你来说是一种举手之劳的改变，都可能决定孩子终生的成功与幸福，相信你不会不愿意。

本书以无比详实的例证，告诉家长们如何预防和杜绝孩子不好的行为，如何培养孩子的各种情商技能，如何帮助孩子掌握走向成功的金钥匙。书中的理论集美国心理学研究之大成。

# 《情商改变孩子一生的能量书》

## 作者简介

张然，女，祖籍辽宁，北京师范大学文学学士，曾在美国学习工作，从事出版行业多年，曾主持策划多部畅销书作品，其中包括《别让儿童伤在敏感期》，编译过畅销书《卡尔·威特的教育全书》等系列图书。

## 书籍目录

### 一 关注孩子的情感世界——丰富的情感是孩子身上最重要的非智力因素

让孩子知道自己无时不在承受他人的爱

培养孩子的关爱之心

培养孩子的仁爱心

培养孩子的同情心

培养孩子乐于助人的情结

### 二 为孩子的情绪解套——远离坏情绪，是对孩子心灵的最好养护

要让孩子保持适宜的情绪状态

帮助孩子总结和摆脱不良情绪

尊重孩子必要的情绪渲泄

帮助孩子走出抑郁的困扰

做父母的要充分相信孩子

允许孩子宣泄心中的不满情绪

注意及时平息孩子的愤怒情绪

帮助孩子消除悲观的情绪

善于让自己走出情绪化的樊篱

### 三 引导孩子树立正确的人生观——一个人对待人生的态度，取决于他从小确立的人生观

引导孩子树立正确的人生观

从小教育孩子讲诚信

一辈子以撒谎为耻

鼓励孩子树立远大志向

培养一种心系他人的情怀

责任感是一种对社会的真诚态度

### 四 塑造孩子乐观积极的性格——多一分好性格，就少一分坏情绪

引导孩子克服懒惰心理

帮助孩子培养独立自强的性格

培养孩子的优良个性

培养孩子乐观积极的性格

父母要避免自身的行为造成让孩子冷漠的氛围

善于培养自己良好的情绪

注重乐观性格的培养

通过游戏优化孩子的性格

让孩子撑起自信的风帆

始终树立自己是最棒的心态

### 五 锻炼孩子稳定地心理素质——过硬的心理素质是抵御坏情绪的克星

面向成功，提升情商

心理承受能力强是成功者重要的素质之一

心理承受能力给孩子带来超然的心态

培养孩子的自强能力和自信心

通过增强责任感来提高孩子的心理承受力

自信是提高心理承受能力的第一要素

告诉孩子每一次挫折都是进步的阶梯

培养孩子的抗压能力

### 六 培养孩子博大的胸襟——孩子无大胸襟，未来则无以致高远

教育孩子抛弃狭隘的心理

让孩子养成谦让的美德

让孩子有一个广阔的胸襟

如果有能力就尽量去帮助他人

从小培养谦虚的品格

屏弃嫉妒的心理

从小就要有自己的理想和目标

七 让孩子懂得感恩——懂得感恩是提高孩子社会责任的动力

让孩子知道感恩

有一颗感恩的心才能坦然过一生

从小教导孩子增强感恩的意识

让孩子真正地明白为什么要感恩

让孩子知晓自己的生活离不开他人的付出

教育孩子懂得回报

要让孩子懂得必要的付出是一种义务

懂得感恩从尊重他人开始

让孩子懂得尊重和感激父母

八 让孩子有个好人缘——好人缘的孩子才会有竞争力

通过亲情带动友情

在生活中学会与他人和睦相处

好人缘者是不可或缺的资源

好人缘保证你在未来的打拼中游刃有余

交际能力要从小培养

多让孩子参加集体活动

让孩子懂得倾听

让孩子懂得与他人合作的重要

培养沟通能力，建立良好的人际关系

九 教孩子学会掌控情绪——掌控情绪就是避免错误

帮助孩子学会自控

帮助孩子远离抑郁的阴影

不让孩子养成任性的毛病

教育孩子正确认知情绪

父母宜不断地向孩子传播好情绪

高效能地培养孩子的高情商

引导孩子多一些淡定的情怀

教孩子学会心理调节

让孩子必须学会能控制自己的行为

让孩子的情商不断地得到丰富

父母要指导孩子正确认识情绪

十 教导孩子热爱生活，善于融入——热爱生活才能去创造和享受生活

培养孩子的“亲社会行为”

让自己看起来是个懂事理的孩子

用责任心赢得周围人的信任

多增强孩子的适应能力，少为孩子担心

培养孩子成为社会人

掌握处理人际关系的基本原则

拥有一颗宽容的心

从小养成遵守公共准则的习惯

# 《情商改变孩子一生的能量书》

## 精彩短评

### 1、电子版

# 《情商改变孩子一生的能量书》

## 精彩书评

1、父母要做到严于律己，孝敬长辈，关心亲朋、邻里，对孩子坚持正面的教育。另外一点也特别重要，就是一家人要相互关心，特别是夫妻之间要相互体贴，这对于培养孩子的爱心能起到潜移默化的作用。

# 《情商改变孩子一生的能量书》

## 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](http://www.tushu000.com)