

中小学生情商培养活动实例



[中小学生情商培养活动实例_下载链接1](#)

著者:莱沃茨

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787501967971

《中小学生情商培养活动实例》立足于丹尼尔·戈尔曼的情商理论和加德纳的多元智力

理论，结合认知行为疗法的相关方法和情景剧的活动形式，为培养学生的情商提供了一个较为完整和全面的体系。全书主要分为三个部分共二十九课，选取了与青少年生活紧密联系的常见问题作为主题，每一课是一个独立的单元，包含有理论知识的介绍和详细的活动设计，结尾还补充了延伸活动和调整方案。

- ◆第一部分：培养情绪技能，主要探讨了如何做选择、团队协作、表达情感、培养责任心、应对焦虑和愤怒等。
- ◆第二部分：培养社交技能，主要探讨了自我接纳、自我评价、同伴压力、增进友谊、应对批评和偏见等主题。
- ◆第三部分：培养生活技能，主要探讨了操控行为、主动倾听、给予反馈、交流和协商、价值澄清技能、寻求帮助、承担风险、处理欺骗、偷窃、欺侮行为以及目标设立等。

作者介绍:

目录:

[中小学生情商培养活动实例_下载链接1](#)

标签

中小学生情商

评论

[中小学生情商培养活动实例_下载链接1](#)

书评

