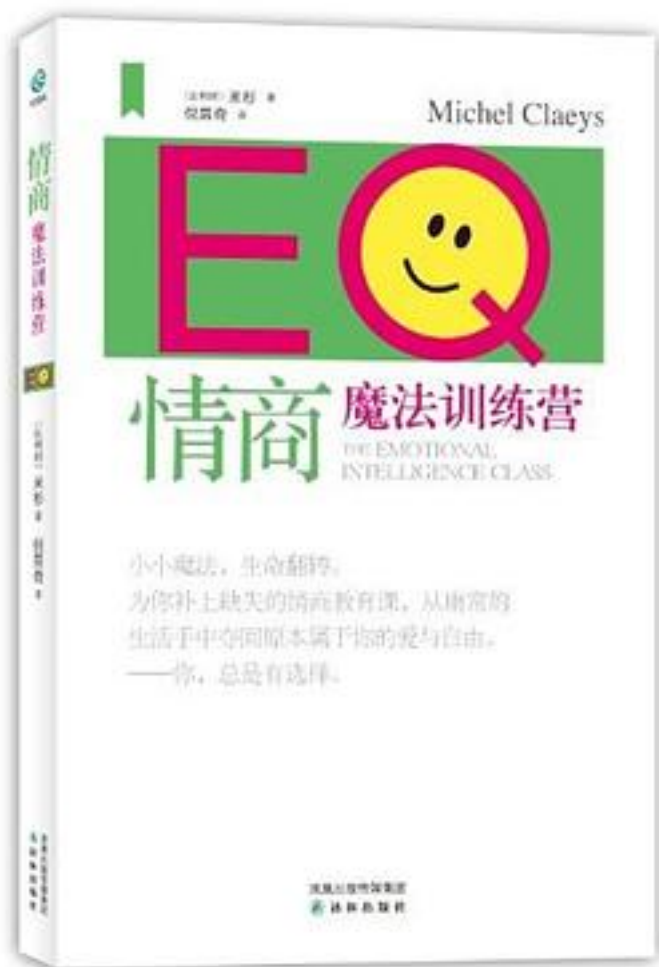


情商魔法训练营



[情商魔法训练营_下载链接1](#)

著者:[比利时] 米杉

出版者:译林出版社

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9787544721370

《情商魔法训练营》以课堂教学与游戏活动的形式，从一个广阔的人生视角，揭示了我

们习以为常的沟通之中潜藏的病态模式，并进一步呈现了积极正向的沟通方式与情感技巧，探讨了人生中不可或缺的某些主题。

尤为重要的是，在整合之后，提供了一套具有广泛适用性的教育方案，一套有助于完善传统教育的生动方案。

“我选择生气？”

——是的，你总是有选择。在事实面前，你可以选择生气或者不生气。伤害你的并非事实，而是你对事实的解释，是你的选择。

“你真的会说话？”

——如实地表达自己的感受，不指责不攻击不投射，你能否做到？

小小情商魔法训练营，教你识别自己的需求、把握自己的选择、表达自己的真实感受并承担自己的责任，补上学校教育严重缺失的情商课，最终享受生命的丰饶与自由。

作者介绍:

米杉（Michel Claeys），比利时心理治疗师，2000年底定居北京，在做心理治疗的同时，为中国高校及心理专业机构提供培训与讲座。二十余年的专业经验使其广泛接触个人成长、团体工作、心理咨询与治疗的丰富多样的流派方法，包括佩尔斯（Fritz Peris）的格式塔方法、埃里克森（Milton Erickson）的催眠术疗法、NLP、阿萨鸠里（Roberto Assagioli）的精神综合法（Psychosynthesis），以及一些古老的佛教修行和瑜珈传统中的呼吸、观想和思维控制方法。基于人本主义心理学的背景，他发展出其超个人心理治疗方法——本性治疗，在其著作《由心咨询——心理治疗中的超个人范式》（中国轻工业出版社，2009）中有论述。他的著作被翻译成中文出版的还有《应该补上的一课》（东方出版社，2006）。

目录: 引言／11 像照相机一样看／12 感受在身不在脑／163 识别你的需要. ／304
如何提出有效的请求／415 放下评判／566 承担责任：你总是有选择／707
如何成为一个好的倾听者／928 有毒的想法，创造性的想法／1119
找到自尊与自信／13110 找到内在自由的空间／14711 主动倾听的技能／16212
将冲突情境转化为双赢局面／18313 你到底是谁？找到真我／20514
澄清意愿使你更有力量／22315 什么是真正的领导能力／24116
生活是一面镜子：你所看即你所是／25517 探索内在空间／27018
价值与目标：知道你想要什么／284结语／302情商教育培训指南／304
· · · · · · ([收起](#))

[情商魔法训练营_下载链接1](#)

标签

情商

心理学

自我完善

改变性格的好书

自我提高

训练

实用性强

米杉

评论

如果你选择放弃权利，让自己无能为力，你的身体也会有这种乏力的感觉：没有力量！
如果你选择拥有权利，你就是处于内在的力量中，实际上，你有大量精力和能量做你想做的事情

如何提高情商啊

一本值得多次读的书

糅合了很多身心灵内容，有点碎；又针对普通人，又针对老师，有点混乱；有些游戏的作用没有写出来，有点小遗憾。

好像带一群孩子实践一下书上的课程。也是自己想要补上缺失的情商训练。

对没有过情商训练的人有用。缺乏新意。

如果我在成长的年纪收到过这样的训练！

很不错的书。放到了我的推荐书单中。当然了，因为我缺少这方面的能力。

30 人的小组教学，非常好，也适合个人，非常实用。

实则是一本教学手册，挺实用的

课堂对话形式。启发人！！

作为魔法情商训练营中文版插画作者大力推荐，现已作为部分培训机构教材，书中案例中的预设情景在现实中都得到了印证。

重要的不是这些教学活动，而是对活动的引导与提问。

这本书要推荐，作者的很多观点都很有实践价值，情商的提高，个人情绪的控制，作者的思考模式逗有参考性。可以反复读的一本正经。

非常好，值得一读

不错，挺有趣的，有些心理学的基本点

非常值得推荐。时下社会过度解读情商，似乎封神似乎又被拉下神坛。但对情绪认知是非常值得推荐。理解别人感受和需求，理解自己，找到自己的空间，学会把情绪剥离。内容很棒，每个人都值得。以教学做游戏对话体验情绪，比说教好很多。读起来不累，又值得反复读的好书

浅显易懂，深入浅出，最好的情商书籍

通俗，但到位，个人成长很好的书籍。我在其中学到最宝贵的是，与人交往中的不评判，这让我内心更为平和包容。

[情商魔法训练营 下载链接1](#)

书评

[情商魔法训练营 下载链接1](#)