

# 《青少年情商培养手册》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：16开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787563942213

## 内容简介

情商教育，越早开始越好。早开始、早培养、早锻炼，才能尽早培养出较高的情商，才能尽快地适应竞争日益激烈的社会，才能让青少年一生受益。吕宁编著的这本《青少年情商培养手册》从十一个方面向青少年提出了简单、有效的情商训练方法，不仅让青少年认识和了解情商对人生的重要性，而且让青少年自己不能输在情商上，明白自己的方向到底在哪里、到底该如何走，如何走向成功，从而健康、快乐地生活。

## 目录

### 第一章 每天提升一点情商很重要

情商对于青少年的重要性

情商比智商更加重要

情商也可以后天培养

如何判定情商的等级

制订科学的情商培养计划

每天进步一点

### 第二章 认清自己，准确定位

知道自己想成为什么样的人

走稳脚下的路

扬长避短才能把握未来

能够自省才能进步

对父母的溺爱说“不”

挫折面前要坚持住 第一章 每天提升一点情商很重要 情商对于青少年的重要性

情商比智商更加重要 情商也可以后天培养 如何判定情商的等级

制订科学的情商培养计划 每天进步一点 第二章 认清自己，准确定位

知道自己想成为什么样的人 走稳脚下的路 扬长避短才能把握未来

能够自省才能进步 对父母的溺爱说“不” 挫折面前要坚持住

懒惰是成功的绊脚石第三章 自信自强是成长必需的品质 自信是成功的基石

挑战自我，超越自我 做独一无二的自己 挖掘潜能 不要小瞧自己

对自己进行积极的暗示 自己就是取得成功的最大资本 事在人为，爱拼才会赢

第四章 合理利用时间，从学习中发现乐趣 珍惜时间就是珍视生命

生活中要有危机和紧迫意识 利用好课余时间 避免做事拖拉，提高办事效率

合理规划生活 明白学习的真正意义 将学习培养成兴趣 善于接受别人的意见

学习方法比成绩更重要 严格执行学习计划表 第五章 掌控身边的关系

青少年必知的礼仪常识 给别人留下良好的“第一印象” 改善不良的人际关系

不妄议老师的言? 学会欣赏和赞美别人 尊重身边的每一位同学

拥有好人缘的十种技巧 维持和谐人际关系的秘诀 遵守礼仪的四个基本原则 第六章

理智地面对一切 要行动但不要冲动 高情商来自细节 让好习惯取代坏习惯  
准备好迎接机遇 换个角度，换个思维 减小办事阻力的方式 懂得取舍之道  
最大的困难在我们心里 规律生活是成功的保障 第七章 学会调整和掌控心态  
多从他人角度考虑问题 凡事多往好处想 不要被第一印象所困  
树立信念，消除忧虑和恐惧 改变思想，走向成功 倾听与道听途说  
付出善良，收获善良 人生的成功与失败关键在于自己的选择 第八章  
学会控制压力，找到排解不良情绪的方法 远离焦虑 与父母及时沟通  
轻与重的把握 学会减压，学会生活 愤怒可以毁灭任何东西 找到合适的倾诉对象  
及时排解心中怒气 情绪“降温”的六种方式 第九章 失败是生活给予的礼物  
挫折是成长的必经之路 向着太阳前进 扬长避短与取长补短 不要为失败找借口  
用行动摆脱失败、内疚和悲哀的情绪 找到前进的方向  
以直接、积极的方式面对生活的难题第十章 宽容才能快乐，知足才能常乐  
懂得知足的人才是幸福的人 用真诚的微笑感动他人 无法改变环境就改变自己  
责任并不是负担 追求共赢的生活 适当的后退也是一种进步 拥有包容豁达的心态  
助人是快乐之本 忌妒是心灵的地狱 第十一章 积极和感恩对提升情商很重要  
树立正确的人生观和价值观 积极主动的心态是成功的必备元素 学会感恩与回报  
学会与他人分享 感恩是生活的必修课

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

如何判定情商的等级我们说一个人的情商高或者低，其实并不是指其情商高到多少分，或者低到不及格。情商的判定不像学习成绩的判定，它不能用具体的分值来对应，而应以等级评判。情商主要分几个等级：（1）高情商——高情商的人，能够尊重所有人，不将自己的价值观强加于人。对自己有清醒的认识，能承受压力。自信而不自满，人际关系良好。善于处理生活中遇到的各方面的问题。

（2）较高情商——一般来说，较高情商的人绝对是负责任的好公民。自尊，有独立人格，但在一些情况下易受别人焦虑情绪的影响。比较自信而不自满，拥有较好的人际关系，能应对大多数的问题。

（3）较低情商——较低情商的人，容易受他人影响，自己的目标不明确。比低情商的人稍善于原谅和宽容他人，能控制自己，能应付较轻的焦虑情绪。

把自尊建立在他人认同的基础上，缺乏坚定的自我意识，人际关系较差。

（4）低情商——低情商的人一般自我意识比较差。没有确定的目标，严重依赖他人。处理人际关系能力差，应对焦虑能力差。生活无序，无责任感，爱抱怨。

青少年朋友们可以根据上面的等级来检查判定，看看自己的情商大概属于什么级别？为了将来的成功，找出自己目前的不足所在，并给自己订立一个目标，努力让自己慢慢达到理想的情商程度。有些情商高的学生，往往不仅成绩好，还有很好的人际关系，更能够在生活等方面比普通的学生更为顺利。

有这样一个例子：张孟苏是一个高中三年一直在外租房子住，学习和生活没让妈妈操一

点心的女孩，她有着良好的心理素质和自我教育能力，具有很强的社会适应能力，在人际交往方面做得非常好。

课余，张孟苏会去学跆拳道和书法。在学习班里，她总是一边帮老板做事，一边学习，这样别人都不收她的学费。“我的朋友遍及全国各地和国外部分国家，都是在国内比赛和平时打工中结交的。”“老师让我去酒店详谈，我十白碰到骗子，连忙给同学发了一条短信，让她半个小时后给我打电话，发现情况不对就报警。”能够将人际关系、交际技巧运用得如此娴熟，将非智力因素发展得如此优秀、全面，是很多大人都难以做到的，但是张孟苏还只是一个高中女生。

应该说，这样的学生，是我们所有青少年的榜样，毕竟，对交际型人才、高情商者的欣赏已成为教育者和社会的共识。而且做过教师的人已在反复教育实践中验证了这样一个道理，那些学习成绩不够出类拔萃而具有高情商的学生，往往是未来社会的成功者。

一个情商高的孩子，懂得主动自发，主动做事、主动读书、主动做功课……因此，就算他们的智商不比别人高，但由于形成了好的学习习惯，同样可以取得优异的学习成绩。

下面就是一个十分注重从小事中锻炼自己情商的例子（以日记形式展现）。如何判定情商的等级我们说一个人的情商高或者低，其实并不是指其情商高到多少分，或者低到不及格。情商的判定不像学习成绩的判定，它不能用具体的分值来对应，而应以等级评判。

情商主要分几个等级：（1）高情商——高情商的人，能够尊重所有人，不将自己的价值观强加于人。对自己有清醒的认识，能承受压力。自信而不自满，人际关系良好。善于处理生活中遇到的各方面的问题。（2）较高情商——一般来说，较高情商的人绝对是负责任的好公民。自尊，有独立人格，但在一些情况下易受别人焦虑情绪的影响。比较自信而不自满，拥有较好的人际关系，能应对大多数的问题。（3）较低情商——较低情商的人，容易受他人影响，自己的目标不明确。比低情商的人稍善于原谅和宽容他人，能控制自己，能应付较轻的焦虑情绪。

把自尊建立在他人认同的基础上，缺乏坚定的自我意识，人际关系较差。（4）低情商——低情商的人一般自我意识比较差。没有确定的目标，严重依赖他人。处理人际关系能力差，应对焦虑能力差。生活无序，无责任感，爱抱怨。青少年朋友们可以根据上面的等级来检查判定，看看自己的情商大概属于什么级别？为了将来的成功，找出自己目前的不足所在，并给自己订立一个目标，努力让自己慢慢达到理想的情商程度。有些情商高的学生，往往不仅成绩好，还有很好的人际关系，更能够在生活等方面比普通的学生更为顺利。

有这样一个例子：张孟苏是一个高中三年一直在外租房子住，学习和生活没让妈妈操一点心的女孩，她有着良好的心理素质和自我教育能力，具有很强的社会适应能力，在人际交往方面做得非常好。课余，张孟苏会去学跆拳道和书法。在学习班里，她总是一边帮老板做事，一边学习，这样别人都不收她的学费。“我的朋友遍及全国各地和国外部分国家，都是在国内比赛和平时打工中结交的。”“老师让我去酒店详谈，我十白碰到骗子，连忙给同学发了一条短信，让她半个小时后给我打电话，发现情况不对就报警。”能够将人际关系、交际技巧运用得如此娴熟，将非智力因素发展得如此优秀、全面，是很多大人都难以做到的，但是张孟苏还只是一个高中女生。应该说，这样的学生，是我们所有青少年的榜样，毕竟，对交际型人才、高情商者的欣赏已成为教育者和社会的共识。而且做过教师的人已在反复教育实践中验证了这样一个道理，那些学习成绩不够出类拔萃而具有高情商的学生，往往是未来社会的成功者。一个情商高的孩子，懂得主动自发，主动做事、主动读书、主动做功课……因此，就算他们的智商不比别人高，但由于形成了好的学习习惯，同样可以取得优异的学习成绩。下面就是一个

十分注重从小事中锻炼自己情商的例子（以日记形式展现）。“妈妈说楠楠是一个情商很好的孩子，即便他的琴拉得不是特别好，但是他仍然被所有的人喜爱，他的情商那么高将来一定是个非凡的孩子。妈妈常常当着我的面对楠楠说：‘你是我见过的最聪明、最可爱的男孩子，阿姨就像喜欢一休那样喜欢你。’妈妈的意思是想告诉我，我是个情商不高的孩子。我不喜欢和邻居打招呼，见了不感兴趣的人就像没看见一样毫不理会，只有在我需要帮助的时候才会不得不去跟人搭讪。“有一天我问妈妈，在‘智慧’这个词里，‘智’是不是指智商，‘慧’是不是指情商？于是我知道了，如果情商太低的话，智商再高也没有意义。我开始自己尝试着做些改变，我决定像‘慧’这个字一样做个有‘心’人。”自从妈妈经常在我面前提起她多么喜欢楠楠，甚至说如果楠楠也是她的孩子那该多好！听妈妈这么说，我就多长了个心眼，她买西瓜回来我就赶紧帮她提购物袋，她在换床单，我就连忙过去帮她铺平，买了矿泉水我第一时间送到她的嘴边，有好吃的东西也不忘记喂她一大口，见了邻居我就尽可能地大声打个招呼，在路上看见小朋友也呼唤他们的名字问好，和同学们争抢着帮老师做事……“我在做这些改变的时候经常问妈妈：‘妈妈，我是不是很棒？我的情商变高了没有？’妈妈忍不住笑弯了腰，她给了我一个拥抱，于是我就知道了我做得很好。”通过这个例子我们可以发现，情商是可以学习、培养和自我历练的。如果你目前的学习状态还不尽如人意，你不妨像这个可爱的学生学习，从自己的情商等级方面开始突破。如果你开始注重培养自己的情商，将自己的情商提升一个台阶，也许你就会发现，你的学习成绩也在逐步地上升。 P12 - 14

.....

[显示全部信息](#)

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