

<<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

图书基本信息

书名：<<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

13位ISBN编号：9787508067025

10位ISBN编号：7508067029

出版时间：2012-2

出版时间：华夏

作者：刘杨

页数：240

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：<http://www.tushu007.com>

## <<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

### 前言

哈佛大学是全世界最具影响力的顶级学府之一，以培育优秀人才著称。300多年间，培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁，为政界、学术界、商界贡献了无数精英。

哈佛靠什么打造了这些精英？

其教育理念中有什么深藏未露的秘密？

与其他一些大学不同，相比于分数来说，哈佛更看中学生的综合素质，更注重对学生的兴趣和爱好的培养，和其综合能力的提高。

哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼有句至理名言，揭示了哈佛学子乃至其他全部精英取得成功的最核心要素：成功=20%的智商+80%的情商 青少年的情商和智商水平直接决定着其现阶段的学习状况和未来的发展。

哈佛很重视对学生的情商和智商的培养和提升。

什么是情商？

情商就是EQ，Emotional Quotient的简称。

即心理学上所指的是人的情绪品质和对社会的适应能力，是与智商相对应的概念。

它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

什么是智商？

智商就是IQ，Intelligence Quotient的简称。

即智力商数，个人智力水平的数量化指标。

智力测验者用一个人的智力测验分数与同龄组正常人的智力测验平均数之比作为智商，以标识一个人的智力发展水平。

内容简介 “改变一生的哈佛课”丛书包括两本，《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》与《改变青少年一生的哈佛IQ智商课》，分别从情商和智商两方面汲取并总结哈佛大学300年来教育理念中的精髓和哈佛家训的要旨，通过一个个生动有趣、寓教于乐的小故事揭示其教育智慧。

每个小故事都包涵深刻的教育意义和丰富的人生哲理，可以激发青少年对社会、人生进行多角度的思考，使他们见微知著，洞悟人生智慧，从小培养成为哈佛学子应具备的优秀素养，为将来有所作为打下坚实基础。

本书《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》从认识自我、管理情绪、调动潜能、承受挫折、理解他人、正确做事、乐观积极和交往合作，共八个方面剖析、总结了哈佛情商教育的精髓。

读者对象 本书建议中小學生及家長共同閱讀。

有一些家长，对孩子要求很高，总觉得自己比孩子高明，事实往往并非如此。

孩子就像一张白纸，他(她)未来图画的美丽或丑陋是父母描绘的结果。

请家长和您的孩子携手，共同成长、共同进步！

共同打造孩子的美好未来！

## <<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

### 内容概要

“改变一生的哈佛课”丛书共分两本，《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》和《改变青少年一生的哈佛IQ智商课》，分别从情商和智商两方面汲取并总结哈佛大学300年来教育理念中的精髓和哈佛家训的要旨，通过一个个生动有趣、寓教于乐的小故事揭示其教育智慧。每个小故事都包涵深刻的教育意义和丰富的人生哲理，可以激发青少年对社会、人生进行多角度的思考，使他们见微知著，洞悟人生智慧，从小培养成为哈佛学子应具备的优秀素养，为将来有所作为打下坚实基础。

《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》从认识自我、管理情绪、调动潜能、承受挫折、理解他人、正确做事、乐观积极和交往合作，共八个方面剖析、总结了哈佛情商教育的精髓。

## <<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

### 作者简介

刘杨，毕业于哈尔滨师范大学，多年来一直关注青少年教育，在青少年课外阅读和作文训练方面有一定的成就。

编著有《小故事大道理》《读懂人生》《给心灵洗个澡》《成长心灵鸡汤》《做一个懂教育有方法的好家长》等多部优秀著作。

## <<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

### 书籍目录

#### 第一章

做到优秀，始于自知

——拥有认识自我的力量

没吃到东西的山羊——学会深刻地认识自己

一块木头的一生——学会估量自己的价值

不怕烫的热水鱼——学会优势思维

卖石头的小男孩——学会看重自己

老鸵鸟的自白——学会不掩饰自己的弱点

竹节——学会时时校正自己的方向

好水罐与破水罐——善于利用自己的不足

小鱼与波浪——学会喜欢自己的状态

没有马甲的乌龟——学会保持自己的本色

舒服地睡上一觉——学会自己去实现梦想

没有左臂的男孩——学会扬长避短思维

有鳞的王鱼——学会正视自己真正的样子

#### 第二章

影响世界，推动自己

——锻炼管理情绪的本领

洛克菲勒与律师——学会冷静不生气

公路上的年轻人——学会不自我设置障碍

不能碰的仇恨袋——学会远离负面事物

黑木炭与白衬衫——学会不造成无法弥补的后果

小伙子的钟表——学会凡事不急躁

林肯烧信——学会发泄但不伤害他人

冠军是聋子——对不好的声音一定要说不

国王买灾祸——学会填补空虚

毛驴与干草——明白选择没有十全十美

趴在冰面上的猎手——学会战胜内心的恐惧

苏格拉底的学生——学会克服自负心理

随手关门——学会客观地对待过去

孔雀的烦恼——学会不抱怨

#### 第三章

相信自己，力量无穷

——增强调动潜能的信心

学跳舞的小象——学会把不可能变成可能

小泽征尔与乐谱——学会敢于挑战权威

驼背的王子——学会经常进行积极的自我暗示

爱因斯坦的态度——学会先自己相信自己

推销员克洛尔——学会不低估自己的能力

年轻人的100万美元——学会用行动实现愿望

头上的绿蝴蝶——学会表现出自信的一面

实现梦想的表哥——学会享受大器晚成的胜利

9岁上大学——学会面对他人认为不可能的事情

白头翁的教诲——学会自己开发自己

神奇的城堡——相信梦想带给自己的力量

## <<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

不吸烟——学会自律

不满的罐子——学会挖掘自身的无尽潜力

将军的问题——学会凡事竭尽全力

富翁的遗嘱——学会拥有成功的野心

树和泥土——学会不妄自尊大

### 第四章

未来赢在不懈坚持

——提升承受挫折的意志

默默的马——学会默默承受

飞翔的蜘蛛——成功之前是需要做很多事情的

永远的一课——学会承受住困难的考验

大海里的船——学会挺过去就是成功

三人寻宝——学会拥有韧性

曾经的花花公子——学会在“羞辱”中奋起

受伤的经历——拥有突围的精神

哈利？

波特的作者——学会找到生命中的亮光

蝴蝶总理——学会战胜自身的不足

老鹰的重生——学会承担成长中的伤痛

小泥人过河——坚定内心的信念不放松

受伤的大雁——学会对理想执著

摔倒的肯尼迪——学会用梦想的自我形象要求自己

每天100下——凡事都始于小事

仓鼠种萝卜——学会坚定立场

### 第五章

拥有爱心，真情可见

——学会理解他人的品质

北风和太阳的比赛——学会以温暖的力量对待他人

王子与年轻人——学会以他人的思考角度想问题

最有价值的小金人——学会沉默这一最大的力量

大债主与小债主——学会宽容

最后的善良——学会相信他人对你的善意

黄金座位——一点一滴的小事也要为他人考虑

1万英镑等于8万英镑——给予他人最渴望的东西

开店——学会对别人负责

课不能停——学会感恩，懂得分享

种西瓜——学会为他人播种下希望

去避暑的小羚羊——学会不强求改变别人

### 第六章

方向正确，引领未来

——掌握正确做事的方法

意外的面试——学会给予他人及时的帮助

命运女神的礼品——学会用辛苦的付出获得想要的一切

天堂鸟——学会倾听内心最真切的声音

哲学家的考虑——学会凡事不犹豫不后悔

一定要进球队——学会用行动铺就梦想

一生磨一镜——学会专注地把一件小事做到成功

<<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

比尔？

盖茨的11条准则——学会接受建议和善于总结

回头草——学会时常回头看一看

三个人的一生——走出过去，成就未来

卡内基的省悟——学会关注有意义的事情

咖啡的生意——成功要靠自己把握

一棵小树——学会做人做事有良心

四个过桥人——学会专注于事情本身

农夫与贝壳——学会不妒忌

第七章

笑到最后，笑得最甜

——拥有乐观积极的态度

樵夫的斧头——学会拥有百折不挠的心态

一只蜘蛛和三个人——凡事多从积极方面想

沙漠中的仙人掌——学会在困境面前不低头

司机考试——学会不和诱惑较劲

教练伍登——永远朝向光明的一面

垒球主力——拥有选择自由的权力

曾经的跌倒——学会找出失败的原因

骆驼大爹的水桶——学会心中永远充满希望

心安草——学会让自己能够安心地生活

第八章

大家帮助，成功容易

——培养交往合作的能力

鼠与船洞——不要做危害他人的事情

搬石头的人——学会依靠集体的力量

放心地倒下——学会相信你的伙伴

双份的愿望——不吝啬给予他人希望拥有的

群鱼斗渔网——学会协同合作互相配合

东西两岸的羚羊——感谢帮助你成长的对手

好人和坏人——说别人坏话就是破坏自己的形象

放大镜与望远镜——严以律己，宽以待人

狮子与野狼——学会与合作伙伴共赢

天堂与地狱的区别——善待他人就是善待自己

## <<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

### 章节摘录

版权页：他吃不下饭，睡不着觉，一天天憔悴下去。

最后，小伙子只好又跑来乞求命运女神，“可敬可爱的命运女神，请收回你的礼物吧，我正生活在困扰之中！”

“命运女神没有动容，只是惊讶地看着小伙子。

他跪下来哭道，“荣誉是不该属于我的东西，它带给我无尽的惩罚，它夺走了我往日的快乐，还把我推入了痛苦的深渊。

我没有努力，没有成绩，却想得到荣誉，这是不对的！”

“命运女神慈爱地望着小伙子：“那么，是挫折把你教明智了？”

好吧，你需要什么？”

我再给你一次机会，不过这次你得慎重地挑选！”

“小伙子没有再挑选什么，而是默默地站起身，离开了。

几十年过去了，小伙子再也没去找过命运女神，而是抓紧时间，用学习来弥补流失的光阴，用工作来修复被虚假名誉嘲弄的痛苦，长年累月地奋斗着，成为一个技艺高强、德高望重的高级工程师。

一天夜里，这位中年工程师突然听到有人叩门，他开门一看，那个熟悉的面孔映入他的眼帘，美丽的命运女神捧着那装有“名誉”的宝匣出现在他的面前。

命运女神说：“可敬可爱的工程师，现在我给您送来该属于您的真正荣誉了。”

“但是工程师拒绝了：“不，不！”

我不能接受您的馈赠。

属于我的东西我没有得到，这对我恰恰是一种鞭策，一种激励。

它付给我的将是加倍的幸福和快乐！”

“命运女神微微地笑了，她的笑容很欣慰，很甜美。”





## <<改变青少年一生的哈佛EQ情商课>>

### 编辑推荐

《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》编辑推荐：1.汲取数百年顶级教育智慧，揭秘哈佛精英的成才之道。

2.情商成就孩子的未来。

《改变青少年一生的哈佛EQ情商课》建议中小學生及家長共同閱讀。

孩子就像一张白纸，他（她）未来图画的美丑是父母描绘的结果。

請家長和您的孩子攜手，共同打造孩子的美好未來！

潛能教育在很大程度上是一個獎勵的教育、讚美的教育、欣賞的教育。

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:<http://www.tushu007.com>