

<<让我们做朋友>>

图书基本信息

书名：<<让我们做朋友>>

13位ISBN编号：9787510107689

10位ISBN编号：7510107687

出版时间：2011-6

出版时间：中国人口出版社

作者：“让我们做朋友”研究团队

页数：253

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>

<<让我们做朋友>>

内容概要

《让我们做朋友：儿童人际交往训练手册》以儿童发展心理学为指导，围绕解决人际交往问题的六个步骤进行设计。

每一步骤的课程都建立在学生关于情绪的认识以及他们自己在人际交往中所积累的生活经验之上。

课程的初始部分教导学生认识情绪和管理情绪。

尔后，课程引导学生认识解决问题的六个步骤。

<<让我们做朋友>>

书籍目录

第一单元 情绪

第一课 识别和定义情绪

活动目标

准备活动的材料

指导语

活动一：情绪脸谱

活动二：相反的情绪

总结

应用练习活动

第二课 连五子游戏

活动目标

准备活动的材料

指导语

活动一：连五子游戏

活动二：连五子游戏的情境

总结

第三课 身体对情绪的反应

活动目标

准备活动的材料

指导语

活动一：情绪脸谱

活动二：身体语言

活动三：个人情绪

总结

第四课 生气的程度

活动目标

准备活动的材料

指导语

活动一：生气程度测量表

活动二：当我生气的时候

活动三：表达生气情绪的表格

总结

第五课 我的情绪盒子

活动目标

准备活动的材料

指导语

活动一：生气情绪盒子

活动二：我的生气情绪盒子

活动三：分享盒子

总结

第六课 认识和管理情绪

活动目标

准备活动的材料

指导语

活动一：乌龟的故事

<<让我们做朋友>>

活动二：自我对话练习

总结

应用练习活动

乌龟的故事

第七课 练习自我对话(两天)

活动目标

准备活动的材料

指导语

.....

第二单元 寻找线索

第三单元 解释线索

第四单元 设立目标

第五单元 设想实现目标

第六单元 选择行动

第七单元 实施行动

第八单元 小测验

《让我们做朋友》课程反馈表

<<让我们做朋友>>

章节摘录

版权页：插图：“你们的壳！

这是你们为什么有壳的原因。

当你沮丧时，或者觉得就要有麻烦时，你可以进到壳里去。

当你在你的壳里，你可以得到片刻的休息，想想你面对的事情，以及下一步如何做。

”莱斯丽和拉尔夫看着他，还是有点困惑。

于是，老乌龟解释道：“当你沮丧或者觉得就要有麻烦时，这就是你能做的事情。

拉尔夫，你可以对自己说：‘我觉得生气了’。

莱斯丽，你也可以对自己说：‘我觉得担心或者沮丧了。

’然后对自己说，走到自己壳里去，放松自己。

’在你的壳里，你是安全的。

你可以休息一会儿。

你可以放松你身体所有的肌肉。

你可以让它们变软——就像煮过的意大利面，然后，用几秒钟做深呼吸，把你遇到的麻烦从嘴里呼出去，扔到你的壳的外面去！

然后说：‘我一能一找一到一帮一助一自一己一的一办一法一啦。

’思考一些你能够做的可以帮助你自己的事情。

想象出尽可能多的主意。

然后选出帮助你避免麻烦也是帮助你感觉良好的最好方式。

然后走到你的壳的外面来实践你的主意。

做出你能做到的帮助自己的最好的事情。

”拉尔夫有一点犹豫地看了看老乌龟的脸，“我不认为我能做到。

”他说道。

“这是避免麻烦的途径，”莱斯丽说，“你能再说一遍吗？

”她问道。

老乌龟又重复了一遍。

“当你觉得你有麻烦了，记住‘通向快乐生活的秘诀’四个部分的内容。

<<让我们做朋友>>

编辑推荐

《让我们做朋友:儿童人际交往训练手册》是由中国人口出版社出版的。

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>