

# 高雄榮總圖書館主題書

## 10704 主題：情緒管理

	<h3>情緒管理的第一堂課</h3>
	<p>作者：林大有著 索書號：176.5 8774 2006 條碼號：0000055711</p>
<p>一堂價值美金 300000 的情緒管理課，教您每天如何只用一分鐘來管理自己的情緒。</p> <p>我們的情緒每天都在陪伴著我們，影響著我們，但卻很少會有人真正研究過情緒對我們的影響。</p> <p>英國學者倫布朗認為情緒是「人類所有活動背後最直接 的動力」；哈佛大學教授邁克爾·波特認為「最偉大的管理者是那些善於管理情緒的人」……</p> <p>本書將告訴您：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◎什麼是情緒？它是怎樣產生的？</li><li>◎影響一個人情緒的因素 有哪些？</li><li>◎情緒對我們有什麼影響？</li><li>◎我們應當如何判斷自己以及周圍人的情緒指數？</li><li>◎如何控制和利用自己的情緒？</li><li>◎如何利用周圍人的情緒？</li></ul> <p>拿在您手中的這本書，從情緒的深層含義入手，對情緒產生的影響進行了有趣生動的說明，同時提出了情緒管理的有效辦法並且開創性地提出如何利用自己和別人情緒的辦法，輔以大量翔實的實例，它們或是歷史著名的事件再現，或 是當代世間百態，或是偉人智者的妙語連珠，或是小人物們的處世之道，可謂是包羅萬象，博古通今。讓您可以在輕鬆的閱讀中加以推敲借鑒。</p> <p>他山之石，可以攻玉，我們透過他人的成敗，可以更清晰地找出情緒管理的捷徑。</p> <p style="text-align: right;">&lt;書籍簡介取自<a href="#">博客來網路書店</a>&gt;</p>	



## [EQ：為什麼EQ比IQ更重要？](#)

作者：丹尼爾.高曼(Daniel Goleman)著；張美惠譯

索書號：176.5 838 2006

條碼號：0000082825

與認識自我、管理情緒、激勵自己、認知他人情緒，以及人際關係息息相關的能力——EQ，才是決定個人成功、快樂與否的關鍵。而EQ不但是可以學習的，更可以從小加以培養。

### 喜

· EQ的影響遍及生活各個層面，不僅攸關人際關係的和諧，隨著新的市場力量使得職場生態不變，高人一等的情緒能力更成為決勝的關鍵。

### 樂

· 畢昂迪的樂觀才是讓他維持表現的關鍵。這種心境能讓身陷困境中的人不致流於冷漠、無力感、沮喪。自我勝任感強的人跌倒了能很快爬起來，遇事總是著眼於如何處理而不是一味擔憂。

### 怒

· 怒火中燒時，發洩其實只會使情緒中樞火上添油，結果只是更加憤怒，或使憤怒的情緒更加延長，於事無補。

### 哀

· 粗心一點的人也許不會注意到她的眼淚，但同理心告訴我們，模糊的淚眼證明她是口是心非，就像從白紙黑字去推論一樣清楚。事實上，我們每個人都兼具理性與感性的判斷力。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



## [EQ 關鍵報告：不只排解情緒,也要運用情緒](#)

作者：布萊德貝利(Travis Bradberry), 葛麗薇絲(Jean Greaves)著；楊淑智譯。

索書號：176.5 8585 2006

條碼號：0000051956

### 達賴喇嘛鄭重推薦：

「這本書以創新的手法積極處理情緒，運用智慧謀求利益。」

★ 達賴喇嘛、成功學大師 史蒂芬·柯維 熱情推薦

無論人扮演什麼角色，EQ都比IQ更重要，對扮演領導角色的人來說，EQ更是加倍重要。當人類從工業時代的控制哲學邁入知識勞工時代的授權哲學之際，情況更是如此。根據研究，64%的人受情緒控

制而不自知，若能洞悉自己的情緒，你就能超越目標，完全發揮潛力。

本書大規模調查研究五十多萬人所得的資料，並將其轉化成實用的策略與技巧，利用個案分析的方法，教你變成 EQ 達人，不僅單刀直入的傳遞有效而寶貴的 EQ 改善方式，更具有相當豐富、實用的研究發現，同時以解說和測驗的方式雙管齊下，不愧是學習 EQ 最佳教戰手冊，想變得更傑出的您絕對不可錯過。

本書另在網上提供免費 EQ 測驗，幫助你：具體了解自己需要增進哪些 EQ 技巧、釐清自己與他人互動的模式。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



## 情緒之書

作者：蒂芬妮.史密斯(Tiffany Watt Smith)著；林金源譯

索書號：176.52 8845 2016

條碼號：0000056706

### How Do you feel? 你有什麼感覺？

- 第一本深度研究人類情緒的歷史文化與萬千型態變化的「情緒考古學」。
- 156 則詞條羅列你我未曾察覺的感受、情緒、欲望與心理狀態，認識「情緒文化」。
- 走進情緒世界，用宏觀視野看待理性現實中的感性自我，探索人類內心世界。

你的心臟是否在「期盼」中嘖嘖亂跳？你的胃是否因「緊張」而打結緊縮？你戀「愛」了嗎？感到「惱怒」？你對本書「好奇」嗎？報告時「坐立難安」？因為「來客焦慮」而心急難耐？或因「思鄉感」的不自在而頭暈目眩？

情緒總是難以捉摸與無法名狀的，即使在理智清明的時刻，情緒純粹或混雜的程度、微妙的轉折，以及變化萬千的偽裝型態，讓我們多半時候都受制於情緒、不由自主被掌控。因此，唯有藉著關注感受、捕捉情緒，才能真正了解自己與他人。

本書從大量神經心理領域的科學報告、歷史文獻、文藝作品、流行文化和音樂等，蒐羅了大量對情緒的描述和定義，揭露人類探索情緒的歷程。從希臘醫生希波克拉底斯、探險家達爾文、維多利亞時代到佛洛伊德，都指出情緒化身為人類潛意識的動能，穿梭在意識中，在在影響我們的價值觀與行為，因此他們對情緒的關注，除了為精神治療、心理輔導和人格研究領域帶來重大貢獻，也再現了人類演化意識中的深刻痕跡。

最重要的是，本書介紹了「情緒文化」這個觀念。掌握情緒不光從生物學或心理機制著手，更需捕捉那些鑲嵌在我們所處時代地域中、具有鮮明文化脈絡的感受。透過「情緒考古學」，挖掘出現今早已不存的情緒文化：

為什麼美國總統開始在正式肖像中展露微笑？  
16 世紀的勵志書作家竟然鼓勵人們要悲傷？  
18 世紀藝術家特別喜歡表現出被驚嚇的經驗？  
有些情緒可以公開表達、有些卻必須隱藏或壓抑？

**本書特色：人類是感情的動物。**

但是，情緒是如此難以名狀、細緻複雜，因此若將之統整歸類，就像將天上雲朵歸類一樣困難。然而，那些倏忽即逝的心理狀態，卻是每個人要認識自己、理解人性的重要工具。

許多專家都不諱言要用科學來理解情緒是有困難的，不過情緒雖然幽微到無法被辨識，卻真實存在著。本書列舉歷來文獻中對情緒的刻畫，試圖考掘該議題，以便訴諸更多討論。過程中不但揭發情緒所隱含的文化脈絡與時代意義，更演示從古至今人類探索情緒的歷程。書中充滿了對各式情緒細微變化的觀察，輔以趣味實驗和典故，就像一場深入潛意識的探險，挖出那些不自覺的私密情節，甚至遠古記憶的痕跡。

要搞懂你自己，先搞懂情緒是怎麼回事；要搞懂情緒，本書是不可錯過的起點。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



## 面對孩子的憤怒

作者：揚烏韋·洛格(Jan-Uwe Rogge)著；羅慕謙譯。

索書號：176.56 8346 2007

條碼號：0000051984

會搗蛋的不一定就是壞小孩；不吵鬧的不一定就是乖小孩。

「該學的不學，只會打架、鬧事！」

「還這麼小就會挑釁父母，長大以後還得了！」

兒童與青少年的憤怒或暴力行為，是另一種形式的求助呼喊。孩子憤怒的形式不只限於肢體暴力，自卑、自虐的壓抑也是一種憤怒。

孩子的憤怒是一面鏡子，所有陪伴孩子一起成長的大人，都能夠在其中看到自己

憤怒並非全無益處，它能幫助孩子塑造人格與創造性。一起成長的爸爸、媽媽、老師，會在孩子的憤怒中看到自己。處理兒童與青少年的憤怒時，大人也必須接受自己人格中的破壞性憤怒與創造性憤怒，唯有認識並接受這一點，大人才能接受孩子的整體人格。

「憤怒教育」——學會「怎麼處理憤怒」的教育，從小就該開始，而且沒有停止的一天

良好的憤怒教育，是幫助孩子適應競爭社會的重要課題

本書為父母師長說明孩子憤怒與其在校表現、性別差異、家庭暴力、同儕交友之間的關係，並提倡有別於

傳統方式的「憤怒教育」，教導兒童與青少年認識自己的負面情緒，並以健康、正確的方式來紓解。教育孩子面對並處理憤怒，是一種必要的生活手段，時時刻刻，每個成長階段都在進行。良好、有效的憤怒教育，能讓孩子在競爭社會中，具備更優秀的溝通、表達與自我肯定能力。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



## 日本溝通大師教你生氣的技術

作者：福田健著；林雯譯

索書號：176.56 8359 2015

條碼號：0000056318

★這堂「生對氣」課，人人必修★

濫好人→學勇敢爭取，不再軟腳被壓垮

爆衝人→學不亂發飆，穩住場子更有利

男女朋友→惱人的王子公主病，找辦法對付

職場人→有氣勢+講道理=取得更好條件

★★★《商業周刊》1428期封面特別報導★★★

以下情境，你遇過嗎？

- 同事工作遲交，內容錯誤百出
- 和女友訂好約會，卻屢屢臨時被爽約
- 老鳥指導菜鳥，菜鳥裝嫩學不會
- 主管說要提拔你，升遷加薪卻沒份
- 太太問先生行蹤，先生永遠裝忙不理

遇到這些很悶的事，你是含淚吞忍，或是暴怒翻桌？

問題是，有用嗎？

「株式會社說話方式研究所」會長福田健說：一味壓抑不是美德，也無法改變現狀；不看場合亂發飆，更是賠面子又失裡子。諸事不順、處處衝突時，想消弭心中不滿，就應該「生對氣」。

「生氣」是現代人不可或缺的溝通管道，「生對氣」才會打造新的信賴關係。

生氣有道理：福田健老師雙管齊下，從「自己生氣的技巧」與「面對他人生氣的方式」，幫助你看清生氣的真面目、學會正確表達生氣的情緒，還可以視對象改變面對生氣的方式。

生氣也有技巧，只要 10 招，人人做得到：

- ① 弄清楚為何事生氣
- ② 先知道自己的脾氣

- ③ 就算第一句是生氣的語氣，第二句就冷靜下來
- ④ 從小事開始，習慣生氣
- ⑤ 用普通的音量慢慢說
- ⑥ 試著將憤怒寫在紙上
- ⑦ 從表達「我在生氣」開始
- ⑧ 表達隱藏在憤怒情緒下的真正感情
- ⑨ 絕不觸怒長上或當權者
- ⑩ 不要發完就算了，記得善後

全書有各種情境與實用案例，對主管、對部屬、對女友、對家人，都附有實用 tips 指點。遇到狀況，隨時參考。修完「生氣學分」，工作生活雙贏！

#### 本書特色

- 1.日本溝通名師，「生對氣」密技大公開
- 2.遇見不合理，生氣當然有理！
- 3.案例豐富，務實可行，隨翻隨用

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



### 情緒勒索

作者：周慕姿著

索書號：176.52 8643 2017

條碼號：0000082744

「我這輩子的希望都在你身上了……」 「爸媽難道會害你嗎？」 「你敢離開，我就跳下去。」

明明是最愛的家人、伴侶，與信任的朋友、同事，但為什麼我們卻總是感到委屈、想逃？

你未曾覺察的「情緒勒索」，正在你的日常裡，一步步逼你就範。

眼淚與憤怒，往往就是一種情緒勒索！

**6 道關鍵練習，擺脫被情緒勒索，重新掌握人生！**

情緒勒索是一種操控，只會讓彼此的關係崩壞。

因為當對方一再屈服與退讓，那是因為懼怕，而不是因為親密、信任與愛。

以上這些例子，你是否非常熟悉？這些我們習以為常、不以為意的對話，其實就是緩緩掐住我們脖子，讓我們無法呼吸的「情緒勒索」。當你不順對方的意，情緒勒索者開始自憐，或責怪、貶低、在你身上貼標籤，甚至威脅你。於是，你心懷歉疚，也開始自我懷疑，自己是否很糟、不成熟……你深陷在這些情緒裡動彈不得……

情緒勒索最常發生在伴侶、親子、職場、人際間，而在華人社會裡，更常見，且更糾葛，因為我們有根深柢固的孝順文化與對權威的尊崇，以及總是要求孩子「好，還要更好」，而後者，更容易讓人自我價值

感低落。

周慕姿心理師以精準且層次分明的角度，剖析情緒勒索的面貌，以及何種人最容易陷入情緒勒索的困境，並且針對華人文化，提出提升「自我價值感」為避免情緒勒索的最主要關鍵。此外，適時建立情緒界限，搭配練習，重新掌握自己的人生，因為，這是你的人生，你不該為滿足別人的需求而活。

### 本書特色

◎台灣第一本由專業的諮商心理師討論「情緒勒索」的專書，內容精準，又條理分明，書中的各個例子，更是讓我們讀來，每一則都心有戚戚焉。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



## 釋放更自在的自己

作者：尼克·歐爾納(Nick Ortner)著；蔡孟璇譯

索書號：176.54 8735 2014

條碼號：0000070422

如果可以.....

永遠紓解困擾多年的失眠、過重、肩頸僵直和身體疼痛，會是什麼樣子？

放下那些沒有任何好處的憂鬱、焦慮、恐懼與沉重感，會是什麼樣子？

讓自己從「我不夠好」、「我做不到」等受限信念中解脫，又會是甚麼樣子？

你將能夠有些什麼樣的創造、成就，或者貢獻？

給自己一個機會，過一個沒有「應該」的自在生活。敲開過往創傷與負面經驗，我們才能騰出空間，真正的放下、尋回內心的平靜與自在，迎接更正面、更健康、更快樂的自己。

每一天，生活裡無數惱人的小事，在我們的身心不斷觸發千百次小型壓力反應，讓我們長期處於「戰鬥或逃跑」的警戒狀態，使得我們筋疲力竭、生病、失眠、心煩意亂。

這就像是花園裡長滿了雜草，只是要求自己正面思考、否認惱人事物的存在，並不會使情緒消失。除非，我們能彎下腰，親自動手去拔除雜草！

EFT 情緒釋放技巧是一套結合東方經絡穴位按摩及西方心理學的思維場療法，透過輕敲眉頭、眼尾、眼下、鼻下、下巴、鎖骨、側胸腔、頭頂 8 個穴點，疏通經絡能量，有效減除壓力與負面情緒。

作者尼克·歐爾納，2004 年開始研究 EFT，全美有近百萬人都參與他的「敲打解方」(Tapping Solution) 線上活動；他也是利用 EFT 解決失眠、過重、莫名疼痛、婚姻感情、財務壓力等全方位問題的先驅者，並在歐美澳引領一股敲打新風潮。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>





## 易燃物，你又燒起來了嗎？：一生受用的憤怒管理妙方

作者：勞勃.亞倫(Robert Allan), 多娜.布萊斯(Donna Blass)原著；許晉福譯。

索書號：176.56 847 2007

條碼號：0000055712

### 改造易怒的基因、擺脫憤怒的控制

憤怒跟恐懼一樣，是人類億萬年來演化出來的一個強大的生存工具。然而，我們每天的生活一旦為它所宰制，它就會傷害我們的健康、破壞我們和親密愛人的關係，讓我們更難獲得幸福、健康的生活。

許多成年人都從父母身上「遺傳到」了具殺傷力的憤怒模式。本書將教導你學會用建設性的方式來表達自己的需求，並且讓這些需求獲得滿足。只要你有心打破憤怒在你身上和你家族中的惡性循環，你就能發現你憤怒的起因，並找出更有效的方式來滿足你的主要需求。

### 透過本書，你將能學會：

- 找出憤怒的根源並加以控制——不用耍花招，不用吃藥，也不用接受心理治療
- 改善你和親人、朋友及同事間的關係
- 打破憤怒的世代循環，避免將具殺傷力的行為模式傳遞給下一代
- 維護你的健康，降低你罹患冠狀動脈心臟病等疾病的機率

<書籍簡介取自 [博客來網路書店](#)>



## 民困愁城：憂鬱症、情緒管理、現代性的黑暗面

作者：甯應斌, 何春蕤著

索書號：415.8735 8422 2012

條碼號：0000068158

本書的知識—政治主旨可表達如下：本書揭示公共世界與私人生活的互相關連，因此談論經濟、政治、資本等議題時不能不論及性、情緒、個性（自戀）文化等等之作用，反之亦然。然而本書同時也指出：公與私無法彼此完全相通——本書在探討憂鬱症時很清楚地顯示：社會壓迫與客觀的現代動力固然是憂鬱症的成因條件，但是仍有個人身體、家庭關係與生命史的偶然因素。這些不能被納入公共的偶然，雖然屬於私密領域，不能被社會完全建構或被政治方案改造，但是卻又有十足的政治蘊涵，可以用來說明那些企圖「透過公共集體努力來改造偶然私密」的政治路線之不可行，例如保守的傳統主義者、女性主義、禁慾左派的路線等（不論是反變態、反色情、反不文明）。同樣的，因為這些無法被社會建構與公共努力所掌握的偶然因素作祟，（壞）情緒無法完全納入社會的理性管理，相反的，社會控制與情感理性化的企圖反而持續產生不適當或沒來由的情緒，易言之，某些情緒管理反而帶來無法管理的情緒。



一言以蔽之，本書指出：「情感的理性化」與「獸性的文明化」均有其限度，故而「道德進步」亦有其限度。

本書是處理情感現代性與情緒疾病的學術論著，對流行的進步觀念與批判成見提出質疑。本書同時也解釋了當代思潮與批判理論的許多基本觀念與學術常識，部份章節可供對社會運動有研究興趣的學生閱讀，還有部份章節也適合對情緒哲學有興趣的哲學學生。

本書從批判理論與情緒哲學這兩種取向探究心理疾病與社會的關連，延續著性政治對公私區分的辯證，主張被視為私密的情感情緒應該是社會批判理論的基本核心範疇，而且公共無法窮盡私密的意義，社會與心理之間存在著斷裂縫隙。本書指出了（西方）現代性的黑暗面，認為高舉文明現代、政治正確的道德進步主義，看似與道德保守主義對立，其實兩者所構成的新道德主義是當代新自由主義的側翼。

<書籍簡介取自 [博客來網路書店](#)>



## 怒氣管理

作者：安藤俊介著；劉珮瑄譯

索書號：490.14 8349 2010

條碼號：0000065855

**不生氣是不可能的！但管理怒氣是可以訓練的！**

**美國 Fortune 雜誌 500 大企業相繼採用！**

**獲得三大企管中心認證、日本經濟部認證的怒氣管理術首度公開！**

**●贈！《解怒咒語隨身冊》●**

讓怒氣現形，打造「不生氣模式」！

如果席丹學過怒氣管理，2006 年的世足賽冠軍也許就會是法國！

煩躁過頭，忍不住就兇了別人？火氣一來，不小心就說了不該說的話？

都是上司的錯？都是不中用的下屬害的？

前輩邀約的應酬非去不可嗎？自己忙得焦頭爛額卻難以拒絕別人請託？

不生氣是不可能的！但管理怒氣是可以訓練的！

本書教你如何在火冒三丈時，系統化處理「怒氣」的技巧：

★「吼！」情緒來襲時，練習腦袋空白的停止思考、難度倒數的拖延技巧、觀察小物件的專注訓練、約定下次討論的優雅暫停法等「衝動控制技巧」；

★再將怒氣分級、透過「怒氣紀錄」、「壓力紀錄」，讓怒氣現形；

★找出地雷引爆關鍵時間點，擺脫固定的生氣模式，打造「不生氣模式」；

★練習一次「連續 2 4 小時不生氣的冷靜行動」，即使火冒三丈，也要假裝冷靜；

★最後，改善溝通技巧、用字謹詞，不用「你應該……」指責別人，改用「我覺得……」說出自己想

法的習慣，養成傳遞真心的對話方式與技能！

只要實踐本書內容，就能在職場上達到以下效果：

˘人際關係改善！ ˘壓力瞬間消失！ ˘職場升等！

恭喜你，（你要）加·薪·了！！

### ★「怒氣管理」應用領域★

˘商務經理人在職訓練 ˘職業運動選手心智訓練 ˘青少年教育計畫

### 本書特色

- 1.條理列出「怒火」發生的原因與解決之道，並以職場生活為案例，容易閱讀理解。
- 2.書中以圖表方式解釋怒氣，一目瞭然。
- 3.並非單方面要讀者壓抑怒氣，而是談「別太衝動，衝動容易誤事」（如世界杯足球賽中法國隊痛失冠軍寶座的例子）。
- 4.除了練習「不生氣模式」，也要打造「零壓力」的環境，讓怒氣無處可發。
- 5.搭配《解怒咒語隨身冊》隨時記錄自己的怒氣、壓力，打造「不生氣」生活。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



## 高 EQ 領導力

作者：丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)著；陳佳伶譯

索書號：494.2 838 2015

條碼號：0000071270

★ 高 EQ 領導者的策略，永遠著眼於更大的善！

★ 推動創新、培育明日卓越領導者必讀的重要著作！

本書《高 EQ 領導力》可說是高曼博士自 1995 年出版超級暢銷書《EQ》以來最重要的一本書。它輯錄了高曼博士近 20 年來陸續在美國《哈佛商業評論》(HBR、HBR.com)、LinkedIn.com、個人部落格，以及知名商業期刊發表的研究論述。

本書當然也融合了他在心理學和腦神經與行為科學的專業。藉由實際訪談數百家企業和政府機構的主管及其團隊成員或顧客之間的互動與問題，做了許多有助於提高主管情緒智商的指導與案例分析。從中我們也得以看到領導者的情緒智商，如何直接影響員工的工作績效和部門的獲利情況。

這些文章與研究案例不但是他在領導學跟情緒智商領域研究的精華，也是被廣泛引用、確證實效的管

理實務教材，更是致力培育明日卓越管理階層、提高效率，以及推動創新的商業界領導者、教練和教育人士必讀的作品。

從這本書中我們可以知道：

為什麼 EQ 才是人才脫穎而出的最關鍵特質，而不是 IQ 和專業技能？

為什麼耶魯大學的管理學院在招生過程中也增加了 EQ 測驗？

為什麼有「全球最佳雇主」之稱的 Google 人資長拉斯洛·柏克（Laszlo Bock）也對媒體坦言，過去重視的學業成績，在招募過程中毫無參考價值？

現今的老闆究竟最需要你展現哪些高 EQ 的領導力？

在六種領導風格當中，哪幾種最能營造好的工作氛圍、留住更多的人才，並讓部門的獲利更多？

優秀的領導者該如何學習自我管理，擁有哪些同理心、社交技能與帶領團隊合作的能力？

身處令人高度分心的數位新時代，領導者該如何對自我的覺知、對他人的關注，以及對外部變化的覺察力？

面對現今全球政經動盪不安、社會情緒反向的狀況，《高 EQ 領導力》猶如醍醐灌頂，及時提供了許多具有關鍵影響力的觀點，讓我們了解，今天做的決定，將在未來發生何種影響！

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



## [我是 EQ 高手：加強孩子的情緒管理](#)

作者：楊俐容著。

索書號：528.1 8673 2007

條碼號：0000061917

《我是 EQ 高手》一書兼顧兩種情緒理論取向，並依據國小高年級孩子的心理與「情緒」特徵，佐以淺顯易懂又方便操作的設計與說明，一步步引導孩子走入 EQ 的成長，令我非常佩服。——吳英璋鄭重推薦（台灣大學心理系教授）

國小五、六年級，是兒童期和青春期的交界，也是自我認同、人際連結的關鍵階段，良好的情緒管理能力，將是未來人格發展和身心健康的根基。有鑑於此，台北市八頭里仁協會延請兒童青少年心理專家楊俐容老師，針對國小高年級學生規劃一系列 EQ 教育課程，多年來已經在台北縣市十多所小學成功推展，成效卓著，為校園中的情緒教育播下快樂學習的種子。而今，在許多志工家長、教師的殷切企盼下，這套淺白實用、活潑精緻的「EQ 武功祕笈」互動式教材（書及光碟）將於 2007 年 1 月起陸續出版問世，希望連結更多地區的老師及家長，一起來推動 EQ 教育，幫助孩子建立良好的人際溝通，培養樂觀開朗的健康性格。

### 本書特色

1. 包含一份精美的教案（內有課程帶領者的實用手冊、課程內容及教學資源），搭配一張互動式教學光碟，針對國小學童的心智發展，提供最貼切的教材規劃。

2.已在台北市十多所小學推展多年，簡單實用，深受各界肯定！

3.《我是 EQ 高手》分為四大單元，淺白易懂，舉例豐富，教案設計創意十足，有心情故事、趣味問答、情緒溫度計、EQ 小書製作、EQ 劇場...，每單元皆傳授一項武功祕笈，鼓舞學習動機，孩子容易吸收和記憶，並可刺激孩子思考，於日常生活中巧妙應用。

3.教師及家長志工可利用早自習、班會或彈性課程進行，四大單元分四週完成，教學無負擔。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>