

YITIAN  
YIDIAN  
QINGSHANG XUNLIAN

一天一点  
情商训练

365天，全方位提升情商

柴一兵 编著



每天3分钟阅读，掌握1个情商要点！

情商比智商重要，水平比文凭重要  
循序渐进，受益一生

北京工业大学出版社

一天一点  
情商训练

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一天一点情商训练 / 柴一兵编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.7

ISBN 978 - 7 - 5639 - 3926 - 8

I. ①一… II. ①柴… III. ①情商 - 通俗读物  
IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 111245 号

## 一天一点情商训练

---

编 著: 柴一兵

责任编辑: 李 光

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710 毫米 × 1010 毫米 1/16

印 张: 24

字 数: 297 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 3926 - 8

定 价: 39.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

# 前言

“一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能排解悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，即使再聪明，也不会有大的发展。”

（丹尼尔·戈尔曼 哈佛大学教授、著名心理学家）

“你能调动情绪，就能调动一切。”（乔治·布什 美国前总统）

“如果你不懂 EQ，从现在起，我们宣布——你落伍了！”（美国《时代周刊》）

……

这些名人言论说明什么？说明情商对我们成功、成长的重要性。

有的人，遇到事情脑袋就发蒙，被别人说两句就控制不住自己的情绪，想表达自己张口却总是得罪人……这些都是情商不高的表现。情商不高，会让人很难控制自己的情绪，不能准确分辨他人的情绪，也没有办法适当地展露自己的情绪，轻则陷入容易被人误会的惯态，重则影响未来的发展。

然而，一直以来，我们的教育都注重提升人的智商，却忽略了情商的培养。确实，智商高的人才思敏捷，思维活跃，聪明伶俐，优于常人；但情商高的人也不差啊，他们擅长交往，善于表达，心理素质好，处处受欢迎。两者对于我们的生存立足和获取成功与财富都非常重要。所以，不可片面地强调一点而忽略另一点。

情商作为人们在人际交往中控制情感和处理问题的能力，也许有的人会具备一定的先天优势，但后天的培养更为重要。你可能自出生以来，就拥有



成为下一个比尔·盖茨的智商，但不可能生来就能对控制自己的情感驾轻就熟，不可能从小就精通处理一切人际问题，没有人天生具备这种天赋。而且，如果没有后天的锤炼和摸索，很可能连与生俱来的那点“小灵气”都会消耗殆尽。

为了帮你变成“后天情商达人”，我们精心编写了此书，分为两篇、十四章：“基础篇”讲述“神奇的情商定律”、“揭开情商的面纱”和“有趣的情商故事”；“应用篇”分别讲述“自省情商训练”、“快乐情商训练”、“成功情商训练”、“沟通情商训练”、“社交情商训练”、“职场情商训练”、“领导情商训练”、“销售情商训练”、“创业情商训练”、“爱情情商训练”和“家庭情商训练”，以满足读者在各方面提升情商的需求。

只要你在社会上生存，就有必要阅读本书，尤其是以下读者：

1. 公关人员；
2. 销售人员；
3. 各级主管；
4. 领导者；
5. 秘书、助理；
6. 创业者；
7. 恋爱中的男女；
8. 不快乐的人。

另外，为了适应现代人工作忙碌、抽不出长时间学习的现状，我们把全书按照 365 天的形式编排，每天讲述一个情商要点，只要每天花费三五分钟时间阅读，就可以在不知不觉间全方位地提升自身情商，为未来的工作和生活提供助力。本书能给读者带来切实的帮助是我们全体编创人员的最大心愿！

# 目 录

## 第一章 神奇的情商定律

第 1 天	墨非定律：意念影响结果	3
第 2 天	皮格马利翁效应：积极暗示，容易梦想成真	4
第 3 天	南风法则：温情扑面胜于严酷待人	5
第 4 天	杜里奥定律：热情让你的人生更精彩	6
第 5 天	酸葡萄和甜柠檬：精神胜利未尝不可	7
第 6 天	巴纳姆定律：你是天仙还是俗人	8
第 7 天	心理摆效应：别让情绪“坐过山车”	9
第 8 天	霍桑效应：快扔掉你的坏情绪	10
第 9 天	野马结局：脱缰的坏情绪会导致严重的后果	11
第 10 天	超限效应：把握适度的艺术	12
第 11 天	情绪转移效应：情绪也会传染	13
第 12 天	惯性定律：习惯也会影响命运	14
第 13 天	海格力斯效应：冤冤相报就快乐吗	15
第 14 天	糖果效应：克服小诱惑，压抑小欲望	16
第 15 天	投射效应：学会不要以己度人	17
第 16 天	过度理由效应：少一些没有必要的猜想	18
第 17 天	塞里格曼效应：永远别习惯失败	19
第 18 天	毛毛虫效应：低头赶路，也要抬头看路	20
第 19 天	半途效应：中途放弃多可惜	21
第 20 天	贝尔纳效应：浅尝辄止何谈发展	22

## 第二章 揭开情商的面纱

第 21 天	情感的力量	25
第 22 天	人能控制自己的情感吗	26
第 23 天	人的两种认知方式：感性和理性	27



第 24 天	情商是什么	28
第 25 天	情商的作用	29
第 26 天	情绪也有聪明和愚蠢之分	30
第 27 天	情商高的优势	31
第 28 天	情商低的危害表现	32
第 29 天	情商改变你的命运	33
第 30 天	情商和成功的关系	34
第 31 天	情商和智商的关系	35
第 32 天	智商和情商的纯粹类型	36
第 33 天	天才和白痴，仅一步之遥	37
第 34 天	真正的智慧等于智商加情商	38
第 35 天	情商测试有用吗	39
第 36 天	情商是先天形成，还是后天习得	39
第 37 天	思想可塑，情商也可以改变	40
第 38 天	摆脱对情商的小偏见	41
第 39 天	进行一场精神之旅	42
第 40 天	人人都能成为情商大师	43

### 第三章 有趣的情商故事

第 41 天	洛克菲勒和律师	47
第 42 天	米伽尔教授的软糖实验	48
第 43 天	征服病魔的罗斯福	49
第 44 天	曼德拉的幽默艺术	50
第 45 天	“以己为镜”的爱因斯坦	51
第 46 天	马克·吐温的人生哲学	52
第 47 天	仁爱比聪明更可贵	53
第 48 天	勇敢面对陌生人的希拉里	54
第 49 天	走出人生低谷的瓦尔坦	55
第 50 天	值得沃尔特去做的事情	56
第 51 天	战胜疾病的巴雷尼	57
第 52 天	超越肉体限制的霍金	58
第 53 天	把握先机的王嘉廉	59
第 54 天	阻碍尼克松前进的最大障碍	60
第 55 天	放手做，一切皆有可能	61
第 56 天	希尔顿的成功谈	62

第 57 天	像玫琳凯一样热情 .....	63
第 58 天	竭尽全力的比尔·盖茨 .....	63
第 59 天	卓别林：尊重他人所尊重的 .....	65
第 60 天	愿赌服输的亿万富豪 .....	66

#### 第四章 自省情商训练

第 61 天	你怎么看待自己 .....	69
第 62 天	辩证理解自我、本我和超我 .....	70
第 63 天	积极主动地认识自己 .....	71
第 64 天	接纳不完美的自己 .....	72
第 65 天	定位自己的优缺点 .....	73
第 66 天	自省是认识自己的魔镜 .....	74
第 67 天	反省一天做过的事 .....	75
第 68 天	适当的自我肯定 .....	76
第 69 天	承认自己的错误：有则改之，无则加勉 .....	77
第 70 天	在自省中认清自我价值 .....	78
第 71 天	别做情绪的奴隶 .....	79
第 72 天	学会管理自己的情绪 .....	80
第 73 天	如何调节你的情绪 .....	81
第 74 天	换位思考，提升自省的质量 .....	82
第 75 天	如何培养同理心 .....	83
第 76 天	改善你的情感认知 .....	84
第 77 天	反思你的人际关系 .....	85
第 78 天	人际交往中的自我认知 .....	86
第 79 天	愤怒会带来什么 .....	87
第 80 天	击退你的愤怒 .....	88
第 81 天	在反思中体察忧郁 .....	89
第 82 天	消灭你的低落情绪 .....	90
第 83 天	保持你的个人特色 .....	91
第 84 天	在自省中重获坦诚 .....	92
第 85 天	检视你的压力状态 .....	93
第 86 天	寻找敢于面对的勇气 .....	94
第 87 天	做一个谦卑的人 .....	95
第 88 天	学会自我控制 .....	96
第 89 天	以人为镜看得失 .....	97





## 第五章 快乐情商训练

- |         |                      |     |
|---------|----------------------|-----|
| 第 90 天  | 快乐是一种选择 .....        | 101 |
| 第 91 天  | 活在当下，不为明天担忧 .....    | 102 |
| 第 92 天  | 别掉入“安全感”的陷阱 .....    | 103 |
| 第 93 天  | 释放和转化你的压力 .....      | 104 |
| 第 94 天  | 了解乐观的力量 .....        | 105 |
| 第 95 天  | 其实我也没有那么不堪 .....     | 105 |
| 第 96 天  | 用自嘲赢得精神放松 .....      | 106 |
| 第 97 天  | 打败负面的情绪和思维 .....     | 107 |
| 第 98 天  | 要乐观，别盲目 .....        | 108 |
| 第 99 天  | 憋一口气，深呼吸 .....       | 109 |
| 第 100 天 | 谁都想做乐观的人 .....       | 110 |
| 第 101 天 | 悲观会影响你的健康 .....      | 111 |
| 第 102 天 | 看到坏的一面，更看到好的一面 ..... | 112 |
| 第 103 天 | 乐观是最宝贵的资源 .....      | 113 |
| 第 104 天 | 明天又是新的一天 .....       | 114 |
| 第 105 天 | 人生没有过不去的坎 .....      | 114 |
| 第 106 天 | 平和一点让你更快乐 .....      | 115 |
| 第 107 天 | 昨天做的傻事还是忘掉吧 .....    | 116 |
| 第 108 天 | 打败快乐的天敌 .....        | 117 |
| 第 109 天 | 责备不会让你更快乐 .....      | 118 |
| 第 110 天 | 用乐观战胜顽疾 .....        | 119 |
| 第 111 天 | 态度积极，希望就会在转角 .....   | 120 |
| 第 112 天 | 快乐作伴，永不乏味 .....      | 121 |
| 第 113 天 | 心态乐观才能更成功 .....      | 122 |
| 第 114 天 | 微笑能给你带来好运 .....      | 123 |
| 第 115 天 | 要自己寻找快乐 .....        | 124 |
| 第 116 天 | 掌握快乐的转换器 .....       | 125 |
| 第 117 天 | 把快乐写在脸上 .....        | 126 |

## 第六章 成功情商训练

- |         |                    |     |
|---------|--------------------|-----|
| 第 118 天 | 画一幅积极的“自我肖像” ..... | 129 |
| 第 119 天 | 对成功充满渴望 .....      | 129 |
| 第 120 天 | 想成功，情商得多高 .....    | 130 |

第 121 天	修炼你的成功情商 .....	131
第 122 天	“情眼”看成功 .....	132
第 123 天	想成功，先修炼好性格 .....	133
第 124 天	了解自己，才能成功 .....	134
第 125 天	少点抱怨，多点行动 .....	135
第 126 天	明白独立思考的价值 .....	136
第 127 天	细节决定成败 .....	137
第 128 天	潜能可以挖掘 .....	138
第 129 天	困难也会助你成长 .....	139
第 130 天	自信是引你成功的明灯 .....	140
第 131 天	蛛丝马迹点亮光明 .....	141
第 132 天	有梦想就不能放弃 .....	142
第 133 天	你的目标有多高 .....	143
第 134 天	我们要不断超越自己 .....	143
第 135 天	勇敢地迎接机遇 .....	144
第 136 天	遇事不急，临危不乱 .....	145
第 137 天	创造力改变你的一生 .....	146
第 138 天	等你的“蘑菇”慢慢长大 .....	147
第 139 天	挑战逆境：态度决定成就的高度 .....	148
第 140 天	学会放弃的智慧 .....	149
第 141 天	成功是成功之母 .....	150
第 142 天	别让成功变成负担 .....	150
第 143 天	培养战胜苦难和挫折的意志力 .....	151
第 144 天	迎接人生最大的挑战 .....	152
第 145 天	明白反省的力量 .....	153

## 第七章 沟通情商训练

第 146 天	说得好福从天降，说不好祸从口出 .....	157
第 147 天	词不达意真的很糟糕 .....	157
第 148 天	倾听是最动人的诉说 .....	158
第 149 天	表情能告诉你什么 .....	159
第 150 天	身体语言透露你的心 .....	160
第 151 天	注意说话的姿势 .....	161
第 152 天	察言观色是基本功 .....	162
第 153 天	学会友善的说话方式 .....	163



第 154 天	寻找对方感兴趣的话题 .....	164
第 155 天	不吝啬你的赞美 .....	165
第 156 天	发问之前先考虑一下 .....	166
第 157 天	不要妄下结论 .....	166
第 158 天	如何说服别人 .....	167
第 159 天	沟通的基本功 .....	168
第 160 天	沟通的三颗“心” .....	169
第 161 天	沟通的七宗罪 .....	170
第 162 天	沟通的三个细节 .....	171
第 163 天	拒绝的小窍门 .....	172
第 164 天	批评也是艺术 .....	173
第 165 天	果断能节省更多的时间 .....	174
第 166 天	注意说话的语调 .....	175
第 167 天	语速适中，表达更清晰 .....	176
第 168 天	调动积极的情绪，更容易打动他人 .....	176
第 169 天	刺猬效应：要给别人留空间 .....	177
第 170 天	不做喋喋不休的人 .....	178
第 171 天	永远不要争论对错 .....	179
第 172 天	牢记他人的名字 .....	180
第 173 天	知己知彼更易沟通 .....	181
第 174 天	打造你的沟通情商 .....	182

## 第八章 社交情商训练

第 175 天	情商决定你的“社交商” .....	185
第 176 天	社交智力的基本原理 .....	186
第 177 天	不可忽视的第一印象 .....	187
第 178 天	永远以最好的形象出现在人前 .....	188
第 179 天	最近的印象很重要 .....	188
第 180 天	你有社交恐惧症吗 .....	189
第 181 天	社交障碍——世界排名第三的心理问题 .....	190
第 182 天	走出社交障碍 .....	191
第 183 天	帮你化解社交难题 .....	192
第 184 天	你的社交竞争力有多少 .....	193
第 185 天	别做团体的“边缘人” .....	194
第 186 天	挖掘你的社交天赋 .....	194

第 187 天	掌握一些社交礼仪 .....	195
第 188 天	人际关系成功学 .....	196
第 189 天	朋友圈是最厉害的“杠杆” .....	197
第 190 天	情商帮你拓展朋友圈 .....	198
第 191 天	向身边的贵人借力 .....	199
第 192 天	打开心结：和陌生人说话 .....	200
第 193 天	心理小常识，派上大用场 .....	200
第 194 天	提升你的包容性 .....	201
第 195 天	灵活变通让你更受欢迎 .....	202
第 196 天	亲和力提升你的社交商 .....	203
第 197 天	人际交往 3A 法则 .....	204
第 198 天	把握社交中的亲密度 .....	205
第 199 天	你不是永远的社交中心 .....	206
第 200 天	如何经营你的好人缘 .....	207
第 201 天	不做十全十美的人 .....	208
第 202 天	低调是人生的通行证 .....	209
第 203 天	社交六大避讳 .....	210
第 204 天	打造你的交际风度 .....	211
第 205 天	性格互补的人容易相处 .....	212

## 第九章 职场情商训练

第 206 天	智商决定是否录用，情商决定是否升迁 .....	215
第 207 天	在工作中展现你的最佳形象 .....	216
第 208 天	收敛自身的锋芒，别人更容易接纳 .....	217
第 209 天	有人的地方就有江湖 .....	218
第 210 天	谁在控制你的职场前途 .....	219
第 211 天	做下属也得具备高情商 .....	220
第 212 天	提升自己是最大的筹码 .....	221
第 213 天	交际：办公室的潜规则 .....	221
第 214 天	培养良好的职业习惯 .....	222
第 215 天	学会拒绝让你的工作更轻松 .....	223
第 216 天	善用异性效应 .....	224
第 217 天	为自己的隐私设防 .....	225
第 218 天	别做职场“祥林嫂” .....	226
第 219 天	不可不知的办公室礼仪 .....	226



第 220 天	搞定难相处的同事	227
第 221 天	角色定位很重要	228
第 222 天	你有事业心吗	229
第 223 天	完备你的职业规划	230
第 224 天	团队是你的立足环境	231
第 225 天	群体意识的重要性	232
第 226 天	别做职场“木乃伊”	233
第 227 天	激情让工作不枯燥	234
第 228 天	跳槽就像硬币的正反面	235
第 229 天	爬上职场“金字塔”	236
第 230 天	工作有工作的快乐	237
第 231 天	不要透支自己	238
第 232 天	别让压力压垮你	239
第 233 天	别让工作过多干扰生活	240

## 第十章 领导情商训练

第 234 天	智商是基础，情商是升华	243
第 235 天	什么样的人能成为领袖	243
第 236 天	用情商提升你的魅力值	244
第 237 天	用易于接受的方式去说服下属	245
第 238 天	平易近人，做下属的激励导师	246
第 239 天	学会尊重欣赏下属	247
第 240 天	站在前人的肩膀上	248
第 241 天	跟上潮流，勿故步自封	249
第 242 天	负起当领导的责任	250
第 243 天	建立和谐的团队关系	251
第 244 天	发挥领导的感染力	251
第 245 天	敏锐地发现问题	252
第 246 天	公私分明并不容易	253
第 247 天	如何才算公平	254
第 248 天	满足员工的不同需求	255
第 249 天	激发员工的主人翁意识	256
第 250 天	沟通是最有效的黏合剂	256
第 251 天	善于引发共鸣	257
第 252 天	尊重不同的声音	258

第 253 天	尊重下属的选择 .....	259
第 254 天	跟下属做真正的朋友 .....	260
第 255 天	充分信任下属 .....	261
第 256 天	情感激励更胜物质 .....	262
第 257 天	用荣誉激励下属 .....	262
第 258 天	犯了错误你会怎么办 .....	263
第 259 天	坚守热炉法则 .....	264
第 260 天	要有果断决策的胆识 .....	265
第 261 天	要有领导者的胸怀 .....	266

## 第十一章 销售情商训练

第 262 天	销售其实是一种情绪接触 .....	269
第 263 天	高情商是拿订单的关键 .....	269
第 264 天	亲密的 5C 理论 .....	270
第 265 天	适时流露你的关心 .....	271
第 266 天	适当承诺赢得信任 .....	272
第 267 天	及时安慰收获果实 .....	273
第 268 天	解决冲突推进关系 .....	273
第 269 天	步步为营，得寸进尺 .....	274
第 270 天	把握客户的需求 .....	275
第 271 天	端正推销的观念 .....	276
第 272 天	运用情绪的力量 .....	277
第 273 天	控制你的情绪 .....	278
第 274 天	退货应该更客气 .....	279
第 275 天	铭记推销三大法则 .....	279
第 276 天	寻找并接近潜在的客户 .....	280
第 277 天	判断客户的购买欲望 .....	281
第 278 天	判断客户的购买能力 .....	282
第 279 天	利用朋友圈寻找客户 .....	283
第 280 天	优化你的销售技巧 .....	283
第 281 天	晓之以理，动之以情 .....	284
第 282 天	双面宣传胜过单面宣传 .....	285
第 283 天	传统的思维趁早丢弃 .....	286
第 284 天	让对手跟在自己身后 .....	287
第 285 天	让竞争对手追着自己 .....	288



第 286 天	短缺销售的魅力 .....	289
第 287 天	善用承诺—致原理 .....	290
第 288 天	引导别人自己说服自己 .....	291
第 289 天	用情商赢得销售事业的成功 .....	292

## 第十二章 创业情商训练

第 290 天	创业如下海，情商决定沉浮 .....	295
第 291 天	告别浮躁，做好“十年磨一剑”的心理准备 .....	296
第 292 天	沉着冷静，不被意外的困境打乱阵脚 .....	297
第 293 天	读懂逆商的作用 .....	297
第 294 天	努力可以超越不如意的开始 .....	298
第 295 天	为你的事业注入创新的血液 .....	299
第 296 天	创业的野心必不可少 .....	300
第 297 天	创业不要害怕失败 .....	301
第 298 天	让 1+1 的结果大于 2 .....	302
第 299 天	天上真的会掉馅饼吗 .....	303
第 300 天	准备周全才能万无一失 .....	304
第 301 天	立业先立人 .....	305
第 302 天	小项目不值一提吗 .....	306
第 303 天	心有多大，舞台就有多大 .....	307
第 304 天	第六感或许能带来好运 .....	308
第 305 天	远景目标指导你不断向前 .....	308
第 306 天	准备好迎接机会了吗 .....	309
第 307 天	不要害怕投资的风险 .....	310
第 308 天	做熟悉的领域更有底气 .....	311
第 309 天	果断不是一天练成的 .....	312
第 310 天	气度决定你事业的高度 .....	313
第 311 天	感谢你的对手 .....	314
第 312 天	永远为你的客户着想 .....	315
第 313 天	随机应变的能力 .....	316
第 314 天	别为资金太犯愁 .....	316
第 315 天	起用有才能的人，聪明地放权 .....	317

## 第十三章 爱情情商训练

第 316 天	情绪连线，为幸福加分 .....	321
---------	------------------	-----

第 317 天	男女大不同：了解恋人的不同心理 .....	322
第 318 天	情商决定你的两性关系 .....	323
第 319 天	思考你的情感需求 .....	323
第 320 天	读懂对方的情感需求 .....	324
第 321 天	详解恋人的肢体语言 .....	325
第 322 天	激励你的爱情 .....	326
第 323 天	爱值得爱的人 .....	327
第 324 天	情人眼里出西施 .....	328
第 325 天	感情越遇挫越牢固 .....	329
第 326 天	冷战要坚持多久 .....	329
第 327 天	为什么有人桃花朵朵开 .....	330
第 328 天	距离也会产生美 .....	331
第 329 天	对情人的考验别没完没了 .....	332
第 330 天	退一步，海阔天空 .....	333
第 331 天	让你的爱情能够喘息 .....	334
第 332 天	经营你的感情 .....	335
第 333 天	找到你的灵魂伴侣 .....	336
第 334 天	适当吵嚷有益健康 .....	337
第 335 天	失恋不是世界末日 .....	337
第 336 天	别在伤口上撒盐 .....	338
第 337 天	逃离恋爱暴力 .....	339
第 338 天	结婚要慎重 .....	340

## 第十四章 家庭情商训练

第 339 天	提升情商，在无形中化解潜在的婚姻危机 .....	343
第 340 天	及时纠正小错误 .....	344
第 341 天	适时让步的夫妻之道 .....	344
第 342 天	小事妥协，大事坚持 .....	345
第 343 天	呵护你的人生伴侣 .....	346
第 344 天	聪明的女人，请别唠叨 .....	347
第 345 天	经营家庭别怕付出 .....	348
第 346 天	修复你的婚姻断裂层 .....	348
第 347 天	平衡的人生最幸福 .....	349
第 348 天	婚姻不是事业的坟墓 .....	350
第 349 天	理顺婆媳关系，稳定“军心” .....	351





第 350 天	培养高情商的孩子 .....	351
第 351 天	做称职的家长 .....	352
第 352 天	提升你的教育情商 .....	353
第 353 天	隔代教育，扬长避短 .....	354
第 354 天	试着做孩子的领路人 .....	355
第 355 天	引导孩子识别情绪 .....	356
第 356 天	负面情绪更需疏导 .....	356
第 357 天	激发乐观积极的态度 .....	357
第 358 天	无法自控是大问题吗 .....	358
第 359 天	满足好奇心，引导求知欲 .....	359
第 360 天	用挫折教育帮孩子对抗压力 .....	359
第 361 天	纠正孩子的自卑心态 .....	360
第 362 天	培养孩子的独立意识 .....	361
第 363 天	“小霸王”是如何养成的 .....	362
第 364 天	如何帮孩子处理负面情绪 .....	363
第 365 天	训练孩子的人际互动能力 .....	363