附件1：

**幼儿园家长培训课程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程主题** | **内容简介** | **备注** |
| 1 | 用心爱孩子 | 家庭教育方法指导 |  |
| 2 | 阅读—润泽孩子一生 | 幼儿阅读习惯的培养 |  |
| 3 | 关注孩子的心理成长 | 对孩子心理健康的关注 |  |
| 4 | 好习惯终身受用 | 幼儿良好习惯养成教育 |  |
| 5 | 幼小衔接教育 | 幼儿在成长发展中家长应关注的问题指导 |  |
| 6 | 父母，是家庭最好的“风水” | 家庭系统对孩子的影响，父母言行、情感方式对孩子的影响，父母如何营造良好的家庭成长环境。 |  |
| 7 | 穷养富养和慢养 | 树立正确的养育观，引导父母调整心态，优化家庭教育 |  |
| 8 | 建立规则，培养习惯 | 父母如何帮助孩子建立规则意识，转变行为，形成良好的生活学习习惯 |  |
| 9 | 家庭体育与艺术的本质：  塑造孩子人格 | 体育艺术对孩子人格的培养，如何帮助孩子挑选适合发展的兴趣特长。 |  |
| 10 | 合理赞赏，推动孩子成长 | 不惩罚该怎么做，掌握赞赏的技术，让孩子主动发展。 |  |
| 11 | 培养独立自主的孩子 | 培养孩子生活自理、思维独立的方法技巧，培养孩子独立人格。 |  |
| 12 | 让孩子爱上一年级：  如何做好幼小衔接 | 幼儿园大班的孩子如何顺利过渡到小学，爱上一年级，快速适应小学生活。 |  |
| 13 | 创意点亮童心 | 让绘画成为儿童表达愿望的语言。 |  |
| 14 | 让生活成为教育场 | 生活中点点滴滴的细节是最好的教育素材 |  |
| 15 | 无痕连接 有备启航 | 如何做好幼小衔接的准备 |  |
| 16 | 和孩子一起快乐成长 | 家庭如何为小班新生入园孩子做好心理以及能力方面的准备 |  |
| 17 | 过好幼小衔接关 | 解读小学特点，帮助幼儿园家长提前做好入学准备 |  |
| 18 | 让经典阅读陪伴童年 | 浅析早期阅读的重要性，指导家长如何选择优秀幼儿读物，探讨阅读指导方法。 |  |
| 19 | 幼小衔接早准备 | 解读“入学准备”的核心内容：改变观念、全面准备、操作训练，给父母简单易行的建议。 |  |
| 20 | 塑造阳光心态 | 六个工具、四个步骤，让你拥有阳光心态，伴你永远成功！ |  |
| 21 | 让绘本陪伴孩子成长 | 什么是绘本?不同的绘本对于儿童成长有哪些价值?亲子阅读的方式有哪些? |  |
| 22 | 让您的孩子爱上幼儿园 | 幼儿园一日活动介绍、幼儿入园焦虑有哪些具体表现、家长如何应对。 |  |
| 23 | 好妈妈胜过好老师 | 要改变对孩子的评价标准；正确对待早期教育。 |  |
| 24 | 和孩子一起成长 | 谈谈好习惯的培养。了解孩子发展的几个关键期。怎样说孩子才会听。 |  |
| 25 | 携手伴孩子成长 | 树立正确的教育观、儿童观，伴孩子共同成长——孩子该由谁来教？教什么？怎么教？ |  |
| 26 | 幼小衔接的思考与实践 | 正视入学初期烦恼，了解烦恼产生原因，做好幼小衔接准备，帮助孩子轻松上学。 |  |
| 27 | 建立温馨和谐的亲子关系 | 亲子关系是家庭中的重要关系，无论是祖辈还是父母都对孩子成长起到至关重要的作用 |  |
| 28 | 做会爱的父母 | 通过体验活动，让家长认识到要遵从孩子在不同年龄阶段的发展规律，用正确的科学的方式爱孩子。 |  |
| 29 | 如何培养孩子的阅读能力 | 理论与体验相结合，让家长习得培养孩子阅读习惯的技能 |  |
| 30 | 有效沟通 | 理论与体验相结合，让大家掌握沟通技巧，做到沟通有效。 |  |
| 31 | 提升素养，和孩子一同成长 | 理论与体验相结合，提升基本素养，做到家校有效配合，有效沟通，从而提高教育的幸福感 |  |

**小学生家长培训课程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程主题** | **内容简介** | **备注** |
| 1 | 不吼不叫，  养成孩子良好作业习惯 | 利用爱和规则，调整心态，父母如何管理孩子作业的流程及方法指导，养成孩子良好作业习惯。 |  |
| 2 | 建设家校共同体，  共育孩子好习惯 | 父母如何加强家校联系，形成合力，共同助力孩子成长，培养孩子良好的学习习惯。 |  |
| 3 | 父母，是家庭最好的“风水” | 家庭系统对孩子的影响，父母言行、情感方式对孩子的影响，父母如何营造良好的家庭成长环境。 |  |
| 4 | 不骄不躁，做智慧父母 | 父母如何淡定心态，形成合力，培养独立自主的孩子。 |  |
| 5 | 积极有效的亲子沟通 | 父母如何掌握沟通技术，建设和谐的亲子关系 |  |
| 6 | 好家风，孕育好孩子 | 关注家风对孩子的影响，父母如何营造良好的家庭成长环境。 |  |
| 7 | 一年级：父母与孩子齐步走 | 父母如何调整心态，帮助孩子做好适应小学生活的准备 | 一年级新生家长 |
| 8 | 帮助孩子跨越小升初 | 六年级学生学习的重点转化，父母如何引导孩子度过六年级。 | 小学毕业班家长 |
| 9 | 如何教，才算合格父母 | 学习东西方的教育智慧，尊重孩子的好奇心并能透过表面行为，发现孩子真实的需求，和善而坚定的养育孩子，积极应对权力之争 |  |
| 10 | 怎么说，孩子才肯学 | 学会积极倾听孩子，给予美好感受，同时掌握吸引合作的一些技巧，做到鼓励惩罚有方 |  |
| 11 | 如何成为高效能的父母 | 缓减育儿焦虑的方法，可以寻求协同思维模式，可以在化解冲突时，创造出生活中更多的第三选择 |  |
| 12 | 怎么陪，孩子才肯学 | 教养方式不同，陪伴位置会有差异，孩子的依恋类型也会影响陪伴的有效性，运用高质量陪伴的三大要素和有效陪伴的四种技巧帮助家长走出陪伴的误区 |  |
| 13 | 孩子的人生谁来接管 | 选择做父母是人生的一场修炼，当育儿有冲突时，选择听谁的？当知道了育儿理念，如何选择适合的方法？父母身先士卒帮助孩子从小培养选择的能力 |  |
| 14 | 用好习惯点亮生活 | 习惯对人的影响很大，小学阶段重点培养孩子的学习习惯，尤其是阅读习惯和良好的作业习惯，其次是培养孩子的生活习惯，要请家长重视家务劳动 |  |
| 15 | 走好小学第一步 | 一年级学生家长行为习惯培养、学习方法指导的具体策略 | 一年级新生家长 |
| 16 | 承前启后巧过渡，  家校合作助成长 | 针对三年级学生身心特点，指导家庭教育的策略，促进顺利过渡 |  |
| 17 | 家校合作，助孩子品学兼优 | 培养优良道德品质、行为习惯、学习方法，促进学生全面发展 |  |
| 18 | 轻松跨越——小升初 | 指导六年级学生家长对孩子的科学指导和适当帮助 | 小学毕业班家长 |
| 19 | 科学方法，走向高效学习 | 指导科学的学习方法，帮助孩子高效学习。 |  |
| 20 | 有效阅读指导，轻松学好语文 | 指导课外阅读的家庭教育策略 |  |
| 21 | 高情商，让孩子更受欢迎 | 指导家长培养孩子情商的具体策略 |  |
| 22 | 智慧陪伴  ——与孩子一起成长 | 陪伴的意义；陪伴的误区；陪伴原则；如何陪伴。 |  |
| 23 | 做孩子的知心人——父母如何帮助孩子解决烦恼 | 孩子有哪些烦恼；帮助孩子解决烦恼的原则；帮助孩子解决烦恼的具体方法。 |  |
| 24 | 管理情绪，做智慧父母 | 情绪的意义；情绪的作用；学会和善而坚定的养育孩子。 |  |
| 25 | 花季雨季爸妈陪你同行  ——如何养育青春期孩子 | 青春期孩子的特点；对待青春期孩子的原则；对待青春期孩子的方法。 |  |
| 26 | 孩子，你能行——如何培养独立自主的孩子 | 孩子的主要问题有哪些；对孩子的期望；培养孩子的自主性（鼓励、爱、尊重） |  |
| 27 | 帮助少年起飞 | 做好小初衔接，适应初中生活。 | 小学毕业班家长 |
| 28 | 关注孩子，培养习惯 | 如何培养小学生良好的习惯与规则 |  |
| 29 | 倾听孩子心声，与孩子一起成长 | 家长教育孩子的方法指导 |  |
| 30 | 家校携手，打造幸福童年 | 如何看待家庭教育与学校教育对于孩子的影响？家长和教师如何有效沟通？才能统一意识，为孩子成长服务。 |  |
| 31 | 好习惯成就好未来 | “好习惯成就好未来”道理都懂，执行却困难。 |  |
| 32 | 陪孩子安然度过青春期 | 青春期的孩子，生理和心理的变化。父母与孩子的相处方式，决定着孩子度过青春期的方式 |  |
| 33 | 孩子的身上，藏着父母的气质 | 父母生下孩子，养育孩子，孩子的身上，藏着父母的气质，父母改变，孩子改变。 |  |
| 34 | 做高情商的父母 | 引导家长觉察自我情绪和识别孩子的情绪，学习情绪自我管理和帮助孩子正确处理情绪 |  |
| 35 | 优化家庭心理氛围 | 引导家长分析家庭心理环境的影响因素，学习创设有利于孩子成长的家庭心理环境 |  |
| 36 | 亲子沟通的有效策略 | 引导家长分析亲子沟通存在的问题，学习和谐亲子沟通的技巧，提升家长影响力。 |  |
| 37 | 助孩子扬帆启程 | 引导家长协助孩子克服小升初、初高中学段衔接中遇到的困难，适应新的学习环境。 |  |
| 38 | 家校沟通，为孩子建桥OR拆桥？ | 家长如何通过言语和行为正确引导孩子，帮助孩子对学校、对老师和同学建立起良好的感情，从而帮助孩子拥有良好的学业心境。 |  |
| 39 | 家庭式的学习能力培养 | 揭示孩子学习成绩好坏的原因，学科学习思维与家庭教养语言与家长思维模式的关系。作为家长可以操作的部分有哪些。 |  |
| 40 | 行为习惯的训练与矫正 | 如何帮助孩子改掉坏习惯，如何帮助孩子建立良好的习惯。（谈具体的操作方法） |  |
| 41 | 亲子沟通 | 如何说，孩子才会听？ 如何做，孩子才愿意信赖并且听从建议接受帮助？ |  |
| 42 | 一起做教育之花的播种人 | 教育好自己的孩子，是你最重要的事业；教育孩子，仅有爱，不够；尊重和配合老师，实现家校共育。 |  |
| 43 | 家长如何说，孩子才会听 | 亲子有效沟通的方法，学会正确处理孩子的情绪。 |  |
| 44 | 乡村小学毕业班家长的教育视域 | 从家长对教育应有的理解、对孩子应有的理解审视自己的教育盲区，从而找到教育策略 | 小学毕业班家长 |
| 45 | 做会爱的父母 | 通过体验活动，让家长认识到要遵从孩子在不同年龄阶段的发展规律，用正确的科学的方式爱孩子。 |  |
| 46 | 如何培养孩子的阅读能力 | 理论与体验相结合，让家长习得培养孩子阅读习惯的技能 |  |
| 47 | 提升素养，和孩子一同成长 | 理论与体验相结合，提升基本素养，做到家校有效配合，有效沟通，从而提高教育的幸福感 |  |
| 48 | 读懂孩子·助力孩子快乐成长 | 了解孩子，读懂孩子“成长的需要”，让孩子和父母一起快乐成长。 |  |
| 49 | 让孩子愿意学习 | 正确认识学习，促进孩子视动和听动的激活，让孩子愿意学习的策略等 |  |
| 50 | 让孩子爱上阅读 | 正确认识阅读，爱上阅读的原则和方法等 |  |
| 51 | 好爸好妈助力孩子成长 | 了解当下孩子的变化和对家长需要改变的意义，学习正确爱孩子的方法。 |  |

**初中生家长培训课程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程主题** | **内容简介** | **备注** |
| 1 | 尊重孩子，理解孩子的心理需求 | 家庭教育的方法指导 |  |
| 2 | 家校协同，助力孩子初一生活 | 初一新生家长如何加强家校合作，共同培养孩子习惯，帮助孩子尽快适应。 | 初一新生家长 |
| 3 | 有效沟通，走近青春期孩子 | 父母掌握沟通技术，如何化解与青春期孩子的沟通障碍。 |  |
| 4 | 家校合力，助力孩子成长 | 父母如何加强家校联系，形成合力，共同助力孩子成长 |  |
| 5 | 初三毕业班学生的家庭支持 | 初三毕业班家长如何在精神和物质上给孩子提供家庭支持。 |  |
| 6 | 引导孩子做好初中三年规划 | 家长如何引导孩子做好初中三年的生涯规划，避免偏差。 |  |
| 7 | 如何营造良好的家庭教育环境 | 引导家长掌握家庭教育正确方法，营造和谐的家庭教育环境。 |  |
| 8 | 帮助孩子快速适应初一生活 | 家长如何帮助孩子消除进入初中的不适感，平稳适应初一生活。 | 初一新生家长 |
| 9 | 目标管理，让家教有方向 | 掌握学习目标的制定原则、方法，帮助家长引导孩子制定切合实际的学习目标，实行过程管理，让目标引领家教方向。 |  |
| 10 | 任务清单，让家教有序列 | 了解任务清单的重要性，明确时间管理的科学方法与原则，用实例引导家庭珍惜时间，提高效率，制定并完成学习与生活的任务清单。 |  |
| 11 | 习惯培养，让家教有抓手 | 认识习惯，了解习惯的作用，明确良好的家庭教育习惯，走出初中孩子家庭学习不良习惯的误区，培养良好的家庭教育习惯。 |  |
| 12 | 契约签订，让家教不头疼 | 认识契约的特点及在家庭教育中的积极意义，针对初中孩子常见的手机、作业、游戏、交友等问题，引导父母与孩子签订契约，帮助孩子健康生活，正常学习。 |  |
| 13 | 规则意识，让家教有章法 | 认识规则的重要性，了解家庭教育中的规则，纠正家庭教育中不守规则的现象，帮助家长和孩子一起制定积极的家规家风。 |  |
| 14 | 适应技巧，小升初不纠结 | 初一孩子和家长适应不良的表现，初一家长应具备的心态，与孩子与老师沟通的技巧。 | 初一新生家长 |
| 15 | 忧患意识，有挫折也从容 | 初中阶段孩子可能遇到的各种竞争与挫折，父母应该具备的科学心态，了解应对挫折的技巧。让孩子积极应对挫折。 |  |
| 16 | 做一名合格的新时代家长 | 新时代如何做一名合格的家长，需要家长思考、研究和掌握，培养优秀子女。 |  |
| 17 | 好习惯受益终身 | 学生进入初中以后，将好的习惯固定下来，将不好的习惯加以矫正，有利孩子成长、成才 |  |
| 18 | 亲子沟通的有效策略 | 引导家长分析亲子沟通存在的问题，学习和谐亲子沟通的技巧，提升家长影响力。 |  |
| 19 | 助孩子扬帆启程 | 引导家长协助孩子克服小升初、初高中学段衔接中遇到的困难，适应新的学习环境。 |  |
| 20 | 家有中考生 | 引导家长了解面临中考或高考的孩子的身心状态，成为孩子考试的有效助力。 | 初三家长 |
| 21 | 家校沟通，为孩子建桥OR拆桥？ | 家长如何通过言语和行为正确引导孩子，帮助孩子对学校、对老师和同学建立起良好的感情，从而帮助孩子拥有良好的学业心境。 |  |
| 22 | 家庭式的学习能力培养 | 揭示孩子学习成绩好坏的原因，学科学习思维与家庭教养语言与家长思维模式的关系。作为家长可以操作的部分有哪些。 |  |
| 23 | 行为习惯的训练与矫正 | 如何帮助孩子改掉坏习惯，如何帮助孩子建立良好的习惯。（谈具体的操作方法） |  |
| 24 | 亲子沟通 | 如何说，孩子才会听？ 如何做，孩子才愿意信赖并且听从建议接受帮助？ |  |
| 25 | 从“失控”、“忍者神龟” 到情绪管理 | 1. 规范孩子的行为，从学会情绪管理入手。 2. 帮助家长建立家庭规范，让自己的言行更具有操作性和规范性。 |  |
| 26 | 做会爱的父母 | 通过体验活动，让家长认识到要遵从孩子在不同年龄阶段的发展规律，用正确的科学的方式爱孩子。 |  |
| 27 | 用爱和智慧与孩子一起成长 | 结合自己做班主任的经验，和家长沟通如何帮助孩子克服自卑、作业习惯差、偏科等十大问题。 |  |
| 28 | 情绪、情感及内在需求 | 情绪、情感和我们的内在需求有着什么样的链接。通过了解，更好的认识自己、了解孩子。 |  |
| 29 | 做最好的自己 | 清楚自己当下的生活状况及内化规条；从而培养健康人格的孩子，做最好的自己。 |  |
| 30 | “夫妻恩爱”是给青春期的中学生最好的成长环境 | “夫妻关系”是影响孩子成长的重要因素，父母是孩子一辈子的老师，请让“恩爱”传递 |  |
| 31 | 对孩子不要 “谈性色变” | 家长你为青春期的孩子“性烦恼”而烦恼吗？ |  |
| 32 | 家校如何联手形成合力 | 如何联手“哄出好孩子”让我们家长老师心想事成 |  |
| 33 | 花开四季，何来“早恋”？ | 帮助家长引导孩子构建良好的人际关系 |  |
| 34 | 怎样与青春期的孩子沟通？ | 面对青春期孩子叛逆、层出不穷的反常表现，家长怎样接招？ |  |
| 35 | 怎样让你的孩子智商情商更高？ | 怎样让孩子离电视、电脑、手机远些，让孩子更聪明？最好的老师在哪里？ |  |
| 36 | 单亲、离异家庭的孩子同样能成才 | 单亲、离异家庭的孩子有着特殊的心理，要引导他们处理好复杂的关系。 |  |
| 37 | 夫妻恩爱的秘诀 | 父母吵架，离婚，对孩子有着巨大的杀伤力，给孩子最好的礼物是父母恩爱。 |  |

**高中生家长培训课程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程主题** | **内容简介** | **备注** |
| 1 | 亲子沟通的有效策略 | 引导家长分析亲子沟通存在的问题，学习和谐亲子沟通的技巧，提升家长影响力。 |  |
| 2 | 助孩子扬帆启程 | 引导家长协助孩子克服小升初、初高中学段衔接中遇到的困难，适应新的学习环境。 |  |
| 3 | 家有高考生 | 引导家长了解面临中考或高考的孩子的身心状态，成为孩子考试的有效助力。 | 高三家长 |
| 4 | 家校沟通，为孩子建桥OR拆桥？ | 家长如何通过言语和行为正确引导孩子，帮助孩子对学校、对老师和同学建立起良好的感情，从而帮助孩子拥有良好的学业心境。 |  |
| 5 | 家庭式的学习能力培养 | 揭示孩子学习成绩好坏的原因，学科学习思维与家庭教养语言与家长思维模式的关系。作为家长可以操作的部分有哪些。 |  |
| 6 | 行为习惯的训练与矫正 | 如何帮助孩子改掉坏习惯，如何帮助孩子建立良好的习惯。（谈具体的操作方法） |  |
| 7 | 亲子沟通 | 如何说，孩子才会听？ 如何做，孩子才愿意信赖并且听从建议接受帮助？ |  |
| 8 | 从“失控”、“忍者神龟” 到情绪管理 | 1. 规范孩子的行为，从学会情绪管理入手。 2. 帮助家长建立家庭规范，让自己的言行更具有操作性和规范性。 |  |
| 9 | 情绪、情感及内在需求 | 情绪、情感和我们的内在需求有着什么样的链接。通过了解，更好的认识自己、了解孩子。 |  |
| 10 | 做最好的自己 | 清楚自己当下的生活状况及内化规条；从而培养健康人格的孩子，做最好的自己。 |  |

**小学生心理健康教育课程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程主题** | **内容简介** | **备注** |
| 1 | 小升初适应性辅导 | 分析小学与初中的差异，帮助学生顺利渡过小升初的关键期。 |  |
| 2 | 青春期心理辅导 | 帮助学生解决青春期困惑。 |  |
| 3 | 考前心理辅导 | 引导学生正确看待考试，学会用最佳状态应对考试。 |  |
| 4 | 花季雨季我们从容走过  ——五六年级青春期教育 | 青春期生理认识；心理认识；心理调节 |  |
| 5 | 学会与烦恼相处  ——小学生情绪疏导 | 烦恼知多少；烦恼的来源；如何应对烦恼 |  |
| 6 | 有效方法，快乐学习 | 了解学习风格；各种学习风格的学习方法；影响学习的各种因素及调整方法。 |  |
| 7 | 青春无悔 | 发掘生命、关于爱和人际关系真谛的课程。 |  |
| 8 | 青春期健康知识讲座 | 针对青春期女孩子的一堂课 |  |
| 9 | 学习加油站——提高学习效率 | 体验不同的学习方法对自己学习的影响从而认识到“多感学习法”的重要性、有效性和高效性。 | 限50人 |
| 10 | 做时间的主人——有效管理时间 | 调整自己的时间安排，从而达到有效管理自己时间的目的，让自己生命的每一天都有意义 | 限50人 |
| 11 | 生命之重——生命教育 | 通过体验活动，体会生命的来之不易，从而珍惜生命，懂得感恩父母，做一个有爱而坚强的人。 |  |
| 12 | 穿越土豆，克服困难 | 引导大家在体验中感悟，在分享中成长，从而收获克服困难的方法和信心。 | 限100人 |
| 13 | 力透纸杯，团结协作 | 通过体验活动，让大家必须全体成员目标一致，方法得当，团结合作，才能把事情做好。 | 限50人 |
| 14 | 生命成长里的思想生长 | 通过阅读、思辨、对比等具体策略帮助学生构建自己的思想体系 |  |
| 15 | 换个角度看生命 | 用蜘蛛结网的故事启示孩子，其他生命在遇到困境时的活法，再用力克胡哲的故事来启发孩子珍爱生命，拥有高贵的灵魂，因为从生命的起源看每一个人都是独一无二 |  |

**初中生心理健康教育课程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程主题** | **内容简介** | **备注** |
| 1 | 做有责任性的男孩 （男生青春期教育） | 青春期男孩的生理心理特点、男孩的责任担当，青春守则。 | 初中男生 |
| 2 | 给人生留下最美的记忆 | 对女学生的心理健康教育，重点是人生观、价值观的引导。 | 初中女生 |
| 3 | 初中女生青春期教育 | 初中男生女生的心理变化，初中生异性交往的误区，初中生早恋现象的应对策略 | 初中女生 |
| 4 | 在这花开的季节 | 帮助青春期的学生拨开心理迷雾，学会自我保护，接纳自己的成长。 | 初中女生 |
| 5 | 灿烂六月天  ——中考迎考辅导 | 协助考生应对迎考过程中遇到的心理困惑，改善身心状态，助力考试。 | 初三学生生 |
| 6 | 我的初中我做主 | 引导学生认识自我，规划学业发展，明确努力方向，改善当下的学习行为！ |  |
| 7 | 微笑面对校园人际关系 | 三个选题：1.藏在书包里的玫瑰（转角遇见他（她））------ 异性交往2.师生交往3打开心门交朋友（同伴交往） |  |
| 8 | 中考前心理讲座 | 三个选题：1只做正因，你的心才会很静2今日蓄志 静磨内功3考前压力管理 | 初三学生 |
| 9 | 班干部领导力培训 | 成为零吼叫的班干部，唤醒班干部集体智慧，既可以与同学和睦相处，又成为老师的得力助手。 | 团体辅导 |
| 10 | 让阳光洒满心田 | 普及心理健康教育知识，培养乐观、积极的健康心理 |  |
| 11 | 和谐相处你我他 | 学会正确处理与他人的关系，掌握基本的人际交往技巧 |  |
| 12 | 我的青春我做主 | 帮助学生正确应对青春期的困惑，把握人生方向，健康成长 |  |
| 13 | 从容面对考试 | 帮助考生正确看待考试，调节状态，积极应对考试 |  |
| 14 | 人际关系团辅 | 通过团体互动和支持掌握成熟的交往技巧，形成积极的人际交往认知 |  |
| 15 | 小升初适应性辅导 | 分析小学与初中的差异，帮助学生顺利渡过小升初的关键期。 | 初一新生 |
| 16 | 青春期心理辅导 | 帮助学生解决青春期困惑。 |  |
| 17 | 考前心理辅导 | 引导学生正确看待考试，学会用最佳状态应对考试。 |  |
| 18 | 如何管理自己的情绪 | 引导学生以最恰当的方式来表达情绪。 |  |
| 19 | 青春无悔 | 发掘生命、关于爱和人际关系真谛的课程。 |  |
| 20 | 学习加油站  ——提高学习效率 | 体验不同的学习方法对自己学习的影响从而认识到“多感学习法”的重要性、有效性和高效性。 | 限50人 |
| 21 | 做时间的主人  ——有效管理时间 | 调整自己的时间安排，从而达到有效管理自己时间的目的，让自己生命的每一天都有意义 | 限50人 |
| 22 | 生命之重——生命教育 | 通过体验活动，体会生命的来之不易，从而珍惜生命，懂得感恩父母，做一个有爱而坚强的人。 |  |
| 23 | 穿越土豆，克服困难 | 引导大家在体验中感悟，在分享中成长，从而收获克服困难的方法和信心。 | 限100人 |
| 24 | 力透纸杯，团结协作 | 通过体验活动，让大家必须全体成员目标一致，方法得当，团结合作，才能把事情做好。 | 限50人 |
| 25 | 人生从“零”也要自信 | 孩子不要给自己扣“反帽子”，亲手毁了自己的信心 |  |
| 26 | 积极心态，引领成长 | 积极的心态像太阳，消极的心态像月亮，中小学生如何构建积极心态 |  |
| 27 | “孝”是为人的根基 | 百善孝为先，“孝”是学出来的，我们一起“孝”吧 |  |
| 28 | 换个角度看生命 | 学会做一个自我觉察的人，从生命之殇中学会思考和面对人生的挫折与磨难；觉察生命的真相，珍惜你所拥有的一切 |  |
| 29 | 行走在明媚的阳光里  ——初中生心理健康教育 | 了解青少年心理健康的识别标准和青春期常见的心理问题后，用五种人际效应助力你的人际沟通，用焦点解决短期治疗法调适你的焦虑，让自我管理扩大成长可能 |  |
| 30 | 生命列车——你我同行 | 通过生命卡片彼此认识，接纳不同的生命状态；通过生命列车连接现在，探索未来；通过纸笔练习定位自己的社会角色，体现不同的价值观；通过生命冲击，感恩当下，相互支持 | 团辅 |

**高中生心理健康教育课程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程主题** | **内容简介** | **备注** |
| 1 | 捍卫男孩的成长 （男生青春期教育） | 青春期男孩的生理心理特点、男孩的责任担当，青春守则。 | 高中男生 |
| 2 | 谁的青春不迷茫 | 职校生如何自我认识，建立自信，自我完善，自主发展。 | 职校生 |
| 3 | 给人生留下最美的记忆 | 对女学生的心理健康教育，重点是人生观、价值观的引导。 | 高中女生 |
| 4 | 宽容他人，悦纳自己（团辅） | 帮助学生学会宽容，看见美好，提升爱自己和爱他人的能力。 | 职校生 （一个班） |
| 5 | 灿烂六月天  ——高考迎考辅导 | 协助考生应对迎考过程中遇到的心理困惑，改善身心状态，助力考试。 | 高三学生 |
| 6 | 我的高中我做主 | 引导学生认识自我，规划学业发展，明确努力方向，改善当下的学习行为！ |  |
| 7 | 入学高中，你准备好了吗？ | 高中生如何主动适应高中生的人际关系和学业架构学业特点和竞争。 | 高一学生 |
| 8 | 高考前心理讲座 | 三个选题：1只做正因，你的心才会很静2今日蓄志 静磨内功3考前压力管理 | 高三学生 |
| 9 | 班干部领导力培训（团辅） | 成为零吼叫的班干部，唤醒班干部集体智慧，既可以与同学和睦相处，又成为老师的得力助手。 |  |
| 10 | 让阳光洒满心田 | 普及心理健康教育知识，培养乐观、积极的健康心理 |  |
| 11 | 和谐相处你我他 | 学会正确处理与他人的关系，掌握基本的人际交往技巧 |  |
| 12 | 我的青春我做主 | 帮助学生正确应对青春期的困惑，把握人生方向，健康成长 |  |
| 13 | 从容面对考试 | 帮助考生正确看待考试，调节状态，积极应对考试 |  |
| 14 | 人际关系团辅 | 通过团体互动和支持掌握成熟的交往技巧，形成积极的人际交往认知 |  |
| 15 | 如何管理自己的情绪 | 引导学生以最恰当的方式来表达情绪。 |  |
| 16 | 引导高中生进行生涯规划 | 预则立，不预则废！人生亦如此，帮助孩子未雨绸缪、引领人生我们责无旁贷！ |  |
| 17 | 行走在明媚的阳光里  ——高中生心理健康教育 | 了解青少年心理健康的识别标准和青春期常见的心理问题后，用五种人际效应助力你的人际沟通，用焦点解决短期治疗法调适你的焦虑，让生涯规划让助你少走弯路 |  |

**教师培训课程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程主题** | **内容简介** | **备注** |
| 1 | 塑造阳光心态 | 六个工具、四个步骤，让你拥有阳光心态，伴你永远成功！ | 幼儿园教师 |
| 2 | 问题学生的成因及转化 | 解读问题学生的心理、家庭成因，提供转化策略帮助。 | 小学/初中教师 |
| 3 | 教师开展家校沟通的策略 | 教师开展家校沟通的途径方法，如何与家长开展有效沟通，化解家校冲突。 | 小学/初中教师 |
| 4 | 共建班级发展共同体 | 建设班主任、任课教师、学生、家长发展共同体，团结合作，共同发展，互相成就。 | 小学班主任 |
| 5 | 有效沟通，促进家校合作 | 促进家校有效沟通的实践操作方法 | 小学班主任 |
| 6 | 一群好家长就是一个好班级 | 班主任如何调动家长积极性，让家长主动参与到教育之中，为自己减负，让教育增值。 | 小学班主任 |
| 7 | 教师生涯规划团辅 | 引导教师消除职业倦怠，正确认识自我，理顺职业发展影响因素，明确发展方向。 | 限30人 |
| 8 | 班级管理中的心理学 | 帮助班主任分析班级管理的影响因素，巧用心理策略提升管理效应。 | 初高中班主任 |
| 9 | 教师的职业幸福感 | 如何在职业中寻找成就感和幸福感 | 中小学教师 |
| 10 | 巧妙沟通 家校共赢 | 初中班主任与家长沟通的原则、方法；家校沟通舆情处理。 | 初中班主任 |
| 11 | 智慧沟通 师生共长 | 初中班主任与学生沟通的原则、方法；师生矛盾的舆情处理。 | 初中班主任 |
| 12 | 妙语如珠 同伴互助 | 初中班主任与同事沟通的原则、方法；同事矛盾的舆情处理。 | 初中班主任 |
| 13 | 班主任入门小技巧 | 初中任班主任的形象系统、语言系统、知识系统、道德、能力要求；常见的班级管理问题及处理办法。 | 初中新班主任 |
| 14 | 班主任专业成长 | 初中班主任班级管理能力的解读，专业素养的提升，基本功竞赛水平的提高 | 初中新班主任 |
| 15 | 人际关系团辅 | 通过团体互动和支持掌握成熟的交往技巧，形成积极的人际交往认知 | 团辅：中小学教师，限40人 |
| 16 | 力透纸杯，团结协作 | 通过体验活动，让大家必须全体成员目标一致，方法得当，团结合作，才能把事情做好。 | 团辅：中小学教师，限50人 |
| 17 | 遇见自己，心暖如春  ——自我探索和接纳 | 比较两张不同的回答方式来促成思维定势的改变，变被动为主动；用焦点解决短期治疗分技术发现自我优势，接纳肯定自我；通过赏析视频体验协同优势，提高生活满意度 | 团辅：中小学教师，限50人 |