附件1  **2018心理健康（生命教育）课程菜单**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序**  **号** | **讲座（团辅）主题** | **内容简介** | **适用学段及对象** | **主讲老师** |
| **1** | 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。 | 高中女学生 | 包丽娜，家庭教育高级指导师 |
| **2** | 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。 | 初、高中男生 | 张良，国家二级心理咨询师，常州市心理学会理事，区未成年人成长指导中心副主任 |
| **3** | 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 | 中专职校学生 |
| **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（一个班级） | 洪夏丽，心理学硕士，职教中心专职心理老师 |
| **5** | 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 | 周燕，国家二级心理咨询师，省前中专职心理辅导教师，常州市心理教育学科带头人 |
| **6** | 灿烂六月天  ——中高考迎考辅导 | 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。 | 中考/高考考生 |
| **7** | 我的初中/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！ | 初/高中生 |
| 8 | 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） | 初高中学生 | 钮维萍，横山桥高中专职心理老师，区心理学科带头人；国家二级心理咨询师，市 “钮维萍工作室”领衔人；市心理中心心理咨询师 |
| 9 | 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。 | 高中生 |
| 10 | （中高考）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 | 中\高考学生 |
| 11 | 班干部领导力培训（团体辅导） | 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。 | 学生干部 |
| 12 | 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 | 初/高中生 | 吕玉华，省前黄高中，教育硕士，国家二级心理咨询师，专职心理辅导教师 |
| 13 | 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 | 初/高中生 |
| 14 | 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 | 初/高中生 |
| 15 | 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 | 初/高中生 |
| 16 | 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 | 初/高中生/教师  （不超过30人） |
| 17 | 初中生青春期教育 | 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 | 七八年级学生  （男、女生分开） | 刘亚勤，遥观初中副校长，市骨干教师、德育先进 |
| 18 | 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。 | 小学高年级  初一新生 | 杨洋，湖塘实验中学，专职心理教师，国家二级心理咨询师 |
| 19 | 青春期心理辅导 | 帮助学生解决青春期困惑。 | 小学高年级/初中生 |
| 20 | 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。 | 小学/初中生 |
| 21 | 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。 | 初/高中学生 |
| 22 | 激扬青春，拥抱明天 | 了解青春期生理和心理的变化，学习适当减压的方法和管理情绪的技巧。 | 中学生、  小学高年级学生 | 朱亚洪，成章小学，国家二级心理咨询师，心理健康中学高级教师 |
| 23 | 有效方法、快乐学习（团辅） | 学会科学合理的学习方法，提高学习效率 | 小学五六年级  学生 |
| 24 | 学会与烦恼相处 | 学习适当减压的方法和管理情绪的技巧，维护心理健康。 | 小学中高年级  学生 |
| 25 | 青春无悔 | 发掘生命、关于爱和人际关系真谛的课程。 | 小学高年级/初中生 | 周玲，刘海粟小学，国家二级心理咨询师，区成长指导中心兼职咨询师 |
| 26 | 青春期健康知识讲座 | 针对青春期女孩子的一堂课 | 小学五六年级女生 |
| 27 | 学习加油站  ——提高学习效率（50人） | 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。 | 小学中高年级及初高中学生（50人） | 王凌云，鸣凰中心小学，国家二级心理咨询师，常州市优秀班主任，全国体验式心理团辅特等奖获得者。 |
| 28 | 做时间的主人  ——有效管理时间（50人） | 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 | 中小学生（50人） |
| 29 | 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。 | 中小学生 |
| 30 | 穿越土豆，克服困难（100人） | 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。 | 中小学生（100人） |
| 31 | 力透纸杯，团结协作（50人） | 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。 | 中小学生、教师（50人） |
| 32 | 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 | 小学五六年级学生 | 丁雄鹰，宋剑湖小学副校长，省优秀教育工作者，市德育先进工作者，市优秀班主任。 |
| 33 | 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！ | 高中生 | 韩爱明，戚墅堰实验中学，常州市心理保健师、常州市心理协会会员 |
| 34 | 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 | 中学生 |
| 35 | 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 | 中小学生 |
| 36 | “孝”是为人的根基 | 百善孝为先，“孝”是学出来的，我们一起“孝”吧 | 中小学生 |