附件8

常州市生命教育月“真爱护航”家庭教育公益课程菜单

**（幼儿家长公益课程）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主题** | **实施时间****建议** |  **课时** **45分钟/课时**  | **题目** | **受众****（学生、家长）** | **开展形式****（论坛+直播、活动）** |
|
| **个性****课程** | **小班** | 1 | 入园准备 | 入园前 | 3 | 孩子入园，您准备好了吗？ | 小班家长 | 讲座、直播 |
| 建立规则意识的关键期 如何说“不” | 小班家长 | 讲座 |
| 读懂孩子 陪伴成长 | 小班家长 | 均可 |
| 2 | 入园适应：入园焦虑、父母心理调试 | 开学初 | 3 | 绘本中的入园适应解读 | 小班家长 | 直播 |
| 迈出情绪管理的第一步 | 小班家长 | 活动 |
| 新生入园焦虑，父母先过心理关 | 小班家长 | 直播、讲座、团辅 |
| 3 | 入园适应：生活习惯培育 | 10月 | 3 | 育生活习惯，做自主宝宝 | 小班家长 | 均可 |
| 4 | 家庭教养：优化家庭教育环境 | 不限 | 3 | 陪孩子走过关键的启航期 | 小班家长 | 均可 |
| 怎样说话孩子才爱听 | 小班家长 | 讲座 |
| 小细节 大智慧——家庭教育是孩子真正的起跑线 | 小班家长 | 讲座 |
| 5 | 父母成长：父母角色与教育能力 | 开学初 | 3 | 爸爸决定孩子成长的高度 | 小班家长 | 讲座 |
| 记录孩子成长“档案袋”，提升教育力 | 小班家长 | 讲座 |
| **中班** | 1 | 儿童的人际交往能力培育 | 不限 | 3 | 少儿玩伴，创生人际交往体验场 | 中班家长 | 讲座 |
| 好习惯好人生 | 中班家长 | 直播、讲座、团辅 |
| 2 | 男孩与女孩的性别教育 | 不限 | 3 | 认识自己从我们的“小秘密”开始 | 中大班家长 | 讲座 |
| 3 | 幼儿兴趣的发现与培养 | 不限 | 3 | 发现兴趣，助力孩子的自信人生 | 中大班家长 | 讲座 |
| 4 | 其他 | 不限 | 3 | 劳动运动和艺术，培养孩子核心素养 | 中班家长 | 讲座 |
| 在活动与游戏中培养孩子学习的兴趣 | 中、大班家长 | 讲座 |
| 健康儿童不可或缺的“心理营养” | 中、大班家长 | 直播课 |
| **大班** | 1 | 带孩子熟悉小学生活 | 不限 | 3 | 幼小衔接，让孩子更好地适应小学生活 | 大班家长 | 讲座 |
| 孩子要幼升小，家长该怎么准备？ | 大班家长 | 讲座 |
| 2 | 培养孩子的自信心 | 不限 | 3 | 自信是成长的重要品质 | 幼儿阶段与小学低年级学段家长 | 讲座 |
| 3 | 幼小衔接 | 不限 | 3 | 家长怎样帮助孩子做好幼小衔接准备 | 大班家长 | 直播、讲座 |
| 4 | 其他 | 不限 | 3 | 科学解码，幼小衔接 | 直播、讲座、团辅 | 讲座 |
| **共性****课程** | **全学段** | 1 | 如何让孩子更聪明 | 不限 | 3 | 玩出智慧 | 中大班幼儿及家长、教师 | 讲座 |
| 2 | 幼儿良好情绪、情感培养 | 不限 | 3 | 小怪兽的情感世界 | 中大班幼儿及家长、教师 | 直播 |
| 积极情绪 | 家长 | 活动 |
| 家庭情商教育的智慧 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 幼儿良好性格养成 | 不限 | 3 | 培养独立自主的孩子 | 家长 | 讲座 |
| 如何培养孩子好性格？ | 家长 | 讲座 |
| 谈谈孩子的发展框架 | 家长 | 均可 |
| 4 | 幼儿家庭玩具的选择与使用 | 不限 | 3 | 玩具总动员 | 家长、教师 | 直播 |
| 5 | 家庭亲子活动的作用、内容和形式 | 不限 | 3 | 高质量的亲子活动，高质量的陪伴 | 家长 | 讲座 |
| 6 | 隔代教育的问题与解决 | 不限 | 3 | 隔代教养“小神兽” 祖辈该咋办 | 家长 | 直播、讲座、团辅 |
| 隔代教育与亲子教育 | 家长 | 讲座 |
| 7 | 其他 | 不限 | 3 | 赞赏是个技术活 | 家长 | 讲座 |
| 二孩家庭的百味生活 | 家长 | 讲座 |
| 巧用积极语言暗示，修正孩子的坏习惯 | 家长 | 直播 |
| **特训****课程** | **全学段** | 1 | 母亲的角色训练（团体辅导课程） | 不限 | 12 | 如何扮演好妈妈的角色 | 家长（妈妈） | 团体辅导 |
| 2 | 其他 | 不限 | 3 | 做会爱的父母（团辅课） | 家长 | 活动 |
| 告诉你父母该懂的一些心理知识 | 家长 | 讲座 |

**（小学家长公益课程）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主 题** | **实施时间建议** |  **课时** **45分钟/****课时**  | **题目** | **受众（学生、家长）** | **开展形式****（论坛+直播、活动）** |
|
| **个性课程** | **一****年****级** | 1 | 帮助孩子尽快适应小学生活 | 开学前后 | 3 | 用“心”做父母--如何帮助一年级学生更好适应学校 | 家长 | 论坛+直播 |
| 一年级的小欢喜 | 家长 | 论坛+直播 |
| 一年级孩子家长，你准备好了吗？ | 家长 | 讲座 |
| 2 | 新生父母训练营 | 开学前后 | 3 | 大手牵小手 | 家长 | 讲座 |
| 低年级孩子学习习惯的培养 | 家长 | 讲座 |
| 用心呵护 静待花开 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 如何成为一个好家长 | 不限 | 3 | 换位思考，做个与孩子一样“高度”的家长 | 家长 | 讲座 |
| 和孩子一起成长（低年级） | 家长 | 讲座 |
| 幼小衔接，你能做得更棒 | 家长 | 讲座 |
| 4 | 怎样让孩子爱读书 | 不限 | 3 | 读了书就不会输 | 学生 | 讲座 |
| 阅读从现在做起 | 家长 | 讲座 |
| 父亲参与家庭阅读的思考与实践 | 家长（最好是孩子的父亲） | 讲座 |
| 5 | 如何培养孩子的学习习惯 | 不限 | 3 | 如何陪伴孩子学习 | 家长 | 讲座 |
| 好习惯助我们更轻松 | 家长 | 讲座 |
| 今天我们怎样做家长 | 家长 | 讲座 |
| 6 | 其他 | 不限 | 3 | 家校教育双向融合的尝试 | 家长、教师 | 讲座、直播 |
| 幸福老爸成就幸福儿童 | 家长 | 讲座 |
| 少儿玩伴，创生学科综合融通体验场 | 家长、教师 | 均可 |
| **二****年****级** | 1 | 让孩子拥有强健的体魄 | 不限 | 3 | 身心共育，培养强健体魄 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 如何让孩子学好数学（语文、英语） | 不限 | 3 | 英语学习能力的进阶式养成 | 家长 | 讲座 |
| 想说爱你也容易 | 学生、家长 | 讲座 |
| 3 | 改变拖拉的孩子 | 开学初 | 3 | 学习那些事儿 | 家长、教师 | 讲座 |
| 不当“懒羊羊”和“慢羊羊” | 家长、教师 | 讲座 |
| 向拖拉说再见 | 家长 | 讲座 |
| 4 | 其他 | 不限 | 3 | 让孩子爱上学习 | 家长 | 讲座 |
| 让孩子爱上阅读 | 家长 | 讲座 |
| **三****年****级** | 1 | 小学生学习兴趣培养 | 开学初 | 3 | 顺利渡过转折期 | 家长 | 讲座 |
| “三陪”父母在行动 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 让孩子承担责任 | 不限 | 3 | 培养孩子成为有担当的人 | 家长 | 讲座 |
| 和孩子一起成长（中年级） | 家长 | 讲座 |
| 3 | 如何让孩子学好数学（语文、英语） | 不限 | 3 | 起始年级英语学习攻略 | 低学段家长 | 讲座 |
| 学好Phonics（自然拼读），读英语so easy! | 低学段家长 | 讲座 |
| 三年级习作能力的培养 | 家长 | 讲座 |
| 4 | 其他 | 不限 | 3 | 学会交往 | 家长 | 讲座 |
| 三年级是道坎 | 家长 | 讲座 |
| 让孩子学会选择 | 家长 | 讲座 |
| **四****年****级** | 1 | 培养意志健全的人 | 期中 | 3 | “双减”背景下，孩子们的能力提升空间在哪里？ | 家长 | 讲座 |
| 2 | 培养孩子的生活能力 | 不限 | 3 | 在劳动中快乐成长 | 家长 | 讲座 |
| 培养生活力，提升儿童未来生活幸福指数 | 家长 | 讲座 |
| 劳动中学会成长 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 其他 | 不限 | 3 | 有效沟通，构建成长为中心的家庭文化 | 家长 | 讲座 |
| **五****年****级** | 1 | 带孩子走进青春期 | 开学初 | 3 | 与青春期的孩子一起成长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 成长不烦恼 | 家长 | 讲座 |
| 做青春期孩子的知心朋友 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 学习能力训练 | 期中 | 3 | 提升素养，和孩子一起成长 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 5、6年级学生身心特点与教育要点 | 不限 | 3 | 读懂“神兽”叛逆，做智慧父母 | 五、六年级学段及初中家长 | 讲座 |
| 让孩子成为她自己 | 家长 | 讲座 |
| 智慧陪伴，携手共成长 | 家长 | 讲座 |
| 4 | 其他 | 不限 | 3 | 做一名优秀的的家长 | 家长 | 讲座 |
| 时间管理秘籍 | 中高年级家长 | 讲座 |
| 中小学生的学习力培养 | 家长 | 讲座 |
| **六****年****级** | 1 | 高年级学生的异性交往 | 期中 | 3 | 男孩女孩，你们好！ | 中高学段学生 | 讲座 |
| 2 | 让孩子爱学习的父母策略 | 开学初 | 3 | 让孩子爱上学习 | 家长 | 讲座 |
| 和孩子一起成长（高） | 家长 | 讲座 |
|  为孩子的成长赋能 | 家长 | 进座 |
| 3 | 电子产品成瘾的预防 | 下学期 | 3 | 如何对待非正式小学生网络群体？ | 中高学段家长 | 讲座 |
| 合理管控孩子使用电子产品 | 家长 | 讲座 |
| 家长如何应对孩子沉迷电子产品 | 家长 | 直播 |
| 4 | 其他 | 不限 | 3 | 冲刺毕业考试——毕业班英语语法梳理复习 | 学生 | 直播 |
| 我的孩子有点儿小叛逆 | 学生 | 讲座（直播） |
| 如何培养自信的孩子 | 家长 | 讲座 |
| **共性****课程** | **全****学****段** | 1 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 3 | 高质量陪伴 为孩子成长赋能  | 家长 | 讲座 |
| 我看我家，我爱我家 ——家庭系统的优化建设 | 家长 | 讲座 |
| 读懂神兽叛逆 做智慧父母  | 家长 | 讲座 |
| “双减”背景下，家庭教育的“减法”与“加法” | 家长 | 讲座、直播 |
| 优化亲子关系，营造温馨氛围 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 责任心培养 | 不限 | 3 | 培养孩子的责任心 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 小学生年龄特点与家庭教育要点 | 不限 | 3 | 每个孩子都是一个秘密 | 家长 | 讲座 |
| 智慧陪伴，与孩子一起成长 | 家长 | 直播、讲座、团辅 |
| 4 | 陪着孩子去运动 | 不限 | 3 | 科学运动，促进亲子关系 | 家长 | 讲座 |
| 陪着孩子去运动，去成长 | 家长 | 讲座 |
| 5 | 做一个心理健康的父亲（母亲） | 不限 | 3 | 你，能成为一个与学校教育成功合作的好家长！ | 家长 | 讲座 |
| 你的高度决定孩子人生的宽度 | 家长 | 直播、讲座 |
| 怎样做个智慧好家长？ | 家长 | 讲座 |
| 6 | 小学生心理问题与教育对策 | 不限 | 3 | 学做智慧家长，护航孩子成长 | 家长 | 直播、讲座、团辅 |
| 智慧陪伴，让孩子爱上学习 | 家长 | 讲座 |
| 儿童青少年心理发展与辅导 | 家长 | 讲座 |
| 7 | 上初中前的心理准备 | 不限 | 3 | 前进吧，少年！ | 学生 | 讲座 |
| 家庭心理环境的优化 | 家长 | 讲座 |
| 8 | 家庭教育中的心理技术 | 不限 | 3 | 读懂孩子 做智慧家长 | 家长 | 均可 |
| 让孩子做自己人生的主角 | 家长 | 讲座 |
| 家庭教育中的博弈 | 家长 | 直播、讲座 |
| 9 | 小学生的性教育 | 不限 | 3 | 花蕾护航 女童保护 | 家长 | 均可 |
| 如何跟孩子谈“性” | 家长 | 讲座 |
| 沟通之道 | 家长 | 团辅 |
| 10 | 小学生的生命教育 | 不限 | 3 | 珍爱生命，快乐成长 | 学生 | 讲座 |
| 让孩子爱惜生命 | 家长 | 讲座 |
| 11 | 家庭劳动育人 | 不限 | 3 | 劳动教育，从家庭开始 | 学生、家长 | 均可 |
| 12 | 指导孩子度好寒暑假 | 寒暑假前 | 3 | 少儿玩伴团，假期更精彩 | 学生、家长、教师 | 均可 |
| 13 | 小学生好习惯培养 | 不限 | 3 | 如何培养孩子的好习惯 | 家长 | 均可 |
| 好习惯成就好未来 | 家长 | 直播、讲座、团辅 |
| 不吼不叫， 养成作业好习惯 | 家长 | 讲座 |
| 如何培养孩子优秀习惯？ | 家长 | 讲座 |
| 学习金字塔在家长培养学生好习惯中的运用 | 家长 | 讲座 |
| 学会时间管理 心平气和陪作业 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 双减背景下的家庭养育（一至三年级） | 家长 | 讲座 |
| 14 | 其他 | 不限 | 3 | 好爸爸是怎样炼成的 | 家长 | 均可 |
| 双减：父母的责任回归（四至六年级） | 家长 | 讲座 |
| 谁动了我的情绪 | 学生 | 讲座 |
| 亲子阅读：让孩子阅读最好的方式 | 家长 | 讲座 |
| 培养专注力：性价比最高的价值投入 | 家长 | 讲座 |
| 青春期孩子教育的特征与策略 | 家长 | 讲座 |
| 如何与孩子有效沟通？ | 家长 | 讲座 |
| 陪伴阅读 为美好未来奠基 | 家长 | 均可 |
| 15 | 双减背景下的好习惯培养系列之一 | 不限 | 3 | 家长怎样帮助孩子养成天天有效课外阅读的习惯 | 家长 | 讲座、直播 |
| 16 | 双减背景下的好习惯培养系列之二 | 不限 | 3 | 家长怎样帮助孩子养成勤于反思学习的好习惯 | 家长 | 讲座、直播 |
| 17 | 双减背景下的好习惯培养系列之三 | 不限 | 3 | 家长怎样帮助孩子养成乐于专题研究的好习惯 | 家长 | 讲座、直播 |
| **特训****课程** | **全****学****段** | 1 | 学习困难与行为问题孩子的家庭教育 | 不限 | 3 | 习惯是这样养成的 | 家长 | 讲座 |
| 家长帮助孩子克服学习困难与行为问题“八法”谈 | 家长 | 讲座 |
| “三方会谈”：让特殊学生不特殊 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 关系冲突家庭的父母训练（小班） | 不限 | 4 | 巧用“黄金三步”，化解叛逆行为 | 家长 | 讲座或活动 |
| 学会放手，做60分家长 | 家长 | 活动 |
| 单亲妈妈/爸爸如何弥补孩子内心创伤 | 家长 | 团辅 |
| 3 | 沟通技术训练（小班） | 不限 | 4 | 亲子巧沟通 | 家长或教师 | 讲座 |
| 非暴力沟通在家庭中的运用 | 家长 | 讲座、团辅 |
| 让亲子沟通高效而简单 | 家长 | 团辅 |
| 恰当鼓励，促进高效亲子沟通 | 家长 | 直播、讲座、团辅 |
| 4 | 其他 | 不限 | 4 | 家庭教育中的正面管教（团辅系列） | 家长 | 团辅 |
| 关注孩子心灵的成长，给生命更多阳光 | 家长 | 讲座 |
| 今天我们如何做家长 | 家长 | 讲座 |

**（初中家长公益课程）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主 题** | **实施意见建议** |  **课时** **45分钟/****课时**  | **题目** |  **受众（学生、家长）** | **开展形式****（论坛+直播、活动）** |
|
|
| **个性****课程** | **七****年****级** | 1 | 帮助孩子适应初中学习生活 | 开学前后 | 3 | 正向陪伴促适应 善用沟通共成长 | 学生和家长 | 讲座 |
| 适应初中新生活 | 学生 | 讲座 |
| 初中学习早知道 | 学生 | 讲座 |
| 家校协同育人，开启初中生活 | 家长 | 讲座 |
| 走好初中第一步 | 学生或家长 | 讲座/直播 |
| 2 | 好习惯的价值与培养 | 开学初 | 3 | 初中生良好学习习惯的培养 | 学生或家长 | 讲座 |
| 培养良好习惯 迈好青春步伐 | 学生或家长 | 直播 |
| 专注伴我成长 | 学生 | 活动 |
| 3 | 和谐亲子关系的建设 | 期中 | 3 | 自我成长 做个暖亲 | 家长 | 讲座 |
| 父母之命 | 学生 | 直播/活动 |
| 在阅读中唤醒家长角色的自我成长意识 | 家长 | 讲座/直播 |
| 学生问题行为的产生、应对及干预 | 家长 | 讲座 |
| 有效沟通 创设和谐亲子关系 | 家长 | 直播/活动 |
| 4 | 初中生学习能力提升 | 期中后 | 3 | “学霸”是怎样炼成的 | 学生 | 讲座 |
| 嘀嗒嘀嗒，时间都去哪儿啦 | 学生 | 直播/论坛 |
| 优化学习心理状态 | 学生 | 讲座 |
| 智慧陪读，提升高效学习力 | 家长或学生 | 均可 |
| 5 | 亲子沟通步骤 | 不限 | 3 | 架起沟通心桥 | 学生 | 活动 |
| 亲子沟通 注意方法 | 家长 | 直播 |
| 唤醒好孩子——《小孩不笨2》电影赏析 | 家长 | 讲座/直播 |
| 如何鼓励、批评孩子 | 家长 | 讲座 |
| 如何让孩子愿意和父母交流 | 家长或学生 | 均可 |
| 6 | 逆商提升的家庭教育 | 不限 | 3 | 化危为机——从挫折中奋起 | 学生 | 讲座 |
| 在行动中理顺情绪 | 学生或家长 | 讲座 |
| 7 | 绿色上网指导 | 期中 | 3 | 如何进行习惯管理，从手机之困谈起 | 家长或学生 | 均可 |
| 虚拟世界的真实问题 | 学生或家长 | 均可 |
| 推开网络依赖这扇门 | 家长 | 讲座 |
| 8 | 青春期的性教育 | 不限 | 3 | 防狼计划 | 学生 | 直播/活动 |
| 时值豆蔻，自绽芳华 | 学生 | 直播 |
| 青春小鹿进他心 | 家长 | 讲座 |
| 9 | 其他 | 不限 | 3 | 展开隐形的翅膀 | 学生 | 活动 |
| 智慧陪伴爱成长 | 家长 | 讲座/直播 |
| 夫妻间的相处方式，藏着孩子的未来 | 家长 | 讲座 |
| **八****年****级** | 1 | 青春期 “逆反”问题 | 开学初 | 3 | 家有“青春期”儿女 | 家长 | 均可 |
| 有效沟通，走近青春期孩子 | 家长 | 讲座 |
| 成长路上有你陪伴——《摔跤吧爸爸》电影赏析 | 家长 | 讲座直播 |
| 让孩子“被需要”助力青春期 | 家长 | 家长 |
| 2 | 帮助孩子做好人生规划 | 开学初 | 3 | 做好职业规划 享受幸福人生 | 学生 | 直播 |
| 彩绘生命的蓝图 | 学生 | 均可 |
| 指向未来的学习 | 学生 | 均可 |
| 3 | 初中生的性教育 | 期中 | 3 | 做自己的护花使者 | 学生 | 直播 |
| 陪你走进花季 | 女生 | 讲座 |
| 成长之道 | 学生 | 团辅 |
| 4 | 男生女生的性别角色与心理成长 | 不限 | 3 | 捍卫男孩的成长 （男生青春期教育） | 男生 | 讲座 |
| 女生性别角色与心理成长 | 女生 | 讲座 |
|  拥抱青春 笑迎花季 （女生青春期讲座） | 女生 | 讲座 |
| 5 | 其他 | 不限 | 3 | 儿童青少年心理发展与辅导 | 家长 | 讲座 |
| **九****年****级** | 1 | 毕业班学生的身心保健与家庭支持 | 开学初 | 3 | 毕业班学生生活与学习建议 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 初三学生心理调适 | 期中 | 3 | 拥抱自我，活在当下 | 学生 | 直播 |
| 孩子的困惑，你知道吗？ | 家长 | 讲座 |
| 阳光心态，快乐成长 | 学生 | 讲座 |
| 考试，想说爱你不容易 | 学生 | 活动 |
| 3 | “应试准备”中提升学生素质 | 期中后 | 3 | “预见”方能遇见 应试必杀技 | 学生、家长 | 讲座 |
| 4 | 普高还是职高——选择与生涯发展 | 第二学期 | 3 | 我是创造奇迹的“笨”小孩 | 学生 | 讲座 |
| 敢问路在何方 | 学生 | 讲座、直播 |
| 5 | 其他 | 不限 | 3 | 手机，我们的“爱恨情仇 | 家长 | 讲座 |
| 中考前，我们应该这样做！ | 学生或家长 | 讲座/直播 |
| **个性****课程** | **全****学****段** | 1 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 3 | 家长情绪对孩子的影响及其情绪化解 | 家长 | 讲座/直播 |
| 2 | 帮助孩子学会时间管理 | 不限 | 3 | 做时间的主人 | 学生或家长 | 讲座/活动 |
| 莫让光阴付流水 | 学生 | 活动 |
| 学会时间管理，促进高效学习 | 学生 | 讲座/活动 |
| 3 | 早恋问题应对 | 不限 | 3 | 青春期孩子的异性交往 | 家长 | 讲座/活动 |
| 爱是一种能力  | 学生 | 讲座 |
| 4 | 孩子学业不良问题应对 | 不限 | 3 | 作业就要按时交 | 学生 | 活动 |
| 学习真的那么令人头疼吗 | 学生 | 直播 |
| 让假期变“佳”期 | 家长 | 直播 |
| 5 | 初中生父母的角色认知与转化 | 初一 | 3 | 智慧父母托起孩子的青春期 | 家长或学生 | 均可 |
| 为孩子播撒幸福的种子 | 家长 | 直播 |
| 父爱如山 | 家长 | 讲座/直播 |
| 6 | 陪孩子走过青春期 | 初一 | 3 | 家长如何维护青春期孩子的心理健康 | 家长 | 讲座 |
| 孩子，如果成功太难，我们就平凡地生活 | 学生 | 讲座 |
| 如何教育引导青春期孩子？ | 家长 | 讲座 |
| 家有青春期子女 | 家长 | 讲座 |
| 7 | 初中生的生命教育 | 不限 | 3 | 生命教育 | 学生 | 讲座 |
| 珍爱生命 自信成长 | 学生 | 均可 |
| 8 | 家庭教育中的心理技术 | 不限 | 3 | 做一个能“说”会“听”的家长 | 家长 | 直播 |
| 家庭教育中的心理抚养 | 家长 | 讲座 |
| 家庭心理教育策略漫谈 | 家长 | 讲座 |
| 9 | 初中生学习力训练 | 不限 | 3 | 关于学习那些事 | 学生 | 均可 |
| 如何帮助孩子缓解学习压力？ | 家长 | 讲座 |
| 10 | 其他 | 不限 | 3 | 为你点赞 | 学生 | 活动 |
| 情绪管理技巧 | 家长 | 活动 |
| 培养责任感，树立价值观 | 家长 | 讲座 |
| 培养抗挫能力，塑造坚毅个性 | 家长 | 讲座 |
| 增强自控力，合理使用电子产品 | 学生或家长 | 讲座 |
| **特训****课程** | **全****学****段** | 1 | 关系冲突家庭的父母训练（小班） | 不限 | 4 | 正面管教训练 | 家长和学生 | 均可 |
| 2 | 亲子沟通训练（团体活动课程） | 不限 | 4 | 有效沟通技巧训练 | 家长 | 活动 |
| 怎么样说话，孩子才能听进去？ | 家长 | 均可 |
| 3 | 其他 | 不限 | 4 | 心手相牵，亲子和谐 | 学生和家长 | 活动 |
| 做情绪的主人——情绪疗愈 | 家长 | 均可 |
| 你的孩子被“PUA”了吗？ | 家长 | 讲座/直播 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主 题** | **实施时间安排** | **课时** **45分钟/****课时**  | **题目** | **受众（学生、家长）** | **开展形式****(论坛+直播、活动）** |
|
| **个性****课程** | **高****一** | 1 | 帮助孩子适应高中生活 | 开学前后 | 3 | 遇见我的高中生活 | 学生 | 讲座 |
| 在高中，遇见更好的自己 | 学生 | 讲座 |
| 新学校 新起点 新精彩 | 学生 | 讲座 |
| 2 | 高中生常见心理问题及解决 | 开学初 | 3 | 我与心理健康的距离 | 学生 | 团辅 |
| 我们与心理健康的距离 | 家长 | 讲座 |
| 高中如何通关 | 学生 | 讲座、直播 |
| 3 | 高中生的学业发展与成长 | 期中 | 3 | 学习，这是一门科学 | 学生或家长 | 论坛+直播 |
| 理想的学习 | 学生或家长 | 讲座 |
| 如何引导高中孩子学业规划？ | 高一家长 | 讲座 |
| 天天向上，我要怎么做？ | 学生 | 直播、讲座 |
| 4 | 父母在高中生成长中的角色 | 不限 | 3 | 成长自己，成就孩子——播种学习好习惯 | 家长 | 讲座 |
| 叩响心扉 | 家长 | 讲座 |
| 新生父母训练营 | 家长 | 讲座 |
| 5 | 高中生学习力训练 | 期中 | 3 | 决定学生未来的学习力特训营 | 学生 | 团辅 |
| 说说学习中记忆这件“小事” | 学生 | 讲座 |
| 6 | 高中生的生涯规划 | 不限 | 3 | 高一新生生涯唤醒 | 高一学生 | 讲座 |
| 新高考，更要生涯规划 | 学生或家长 | 论坛+直播 |
| 预见，方能遇见 | 高一学生 | 讨论 |
| 7 | 新高考背景下的选科指导 | 不限 | 3 | 选科 选择 | 高一学生 | 讲座 |
| 8 | 其他 | 不限 | 3 | 高中生学习心理问题与家庭教育策略 | 家长 | 讲座 |
| 陪孩子走过高中三年 | 家长 | 讲座/直播 |
| 和谐相处你我他（高中生人际交往） | 高中学生 | 讲座 |
| **高****二** | 1 | 家长与孩子的关系建设 | 不限 | 3 | 发现自己的品格优势与美德 | 学生和家长 | 活动 |
| 我们一起好好说话 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 高二学生的心理、学业问题与解决 | 不限 | 3 | 心理聚光灯：提升课堂注意力 | 学生  | 活动  |
| 3 | 优秀学生的学习和生活 | 不限 | 3 | 优秀是一种习惯 | 学生 | 讲座 |
| 4 | 其他 | 不限 | 3 | 知已，是否难求？ | 高二学生 | 讲座 |
| **高****三** | 1 | 父母帮助孩子减压增力 | 期中 | 3 | 芳香疗愈，赋能成长 | 学生或家长 | 讲座 |
| 科学减压，为孩子高考保驾护航 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 高考生考试心理训练 | 期中后 | 3 | 家有高考生 | 高三考生家长 | 讲座、直播、论坛 |
| 心态调整的加减法 | 学生 | 讲座 |
| “表达性治疗”应用于考前减压 | 学生 | 讲座 |
| 3 | 其他 | 不限 | 3 | 高三，你准备好了吗？ | 学生 | 互动讲座 |
| 有效陪伴，用“心”支持 | 家长 | 讲座 |
| **共性****课程** | **全****学****段** | 1 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 3 | 让家成为孩子成长的真正港湾——良好家庭心理环境的创设 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 高中生家庭亲子关系的改善 | 不限 | 3 | 良好的亲子关系 | 家长 | 讲座 |
| 读懂青春期孩子 做孩子的支持者 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 孩子早恋问题应对 | 不限 | 3 | 如何面对“早恋” | 学生或家长 | 直播 |
| 玫瑰花背后的秘密——高中生爱情心理辅导 | 学生 | 讲座 |
| 4 | 中学生生涯规划 | 高一高二 | 3 | 生涯规划之探索“独一无二”的自我 | 学生 | 讲座 |
| 如何引导高中孩子学业规划？ | 家长 | 讲座 |
| 家庭中的生涯教育 | 家长 | 讲座 |
| 5 | 性与爱的教育 | 高一高二 | 3 | 谈谈情 说说爱 | 学生 | 讲座 |
| 6 | “网瘾”问题的应对 | 高一高二 | 3 | 怎样从虚拟世界“捞”孩子 | 家长 | 讲座 |
| 科学上网 | 家长 | 讲座 |
| 7 | 家庭教育中的情绪管理 | 不限 | 3 | 做高EQ的家长 | 家长 | 讲座 |
| 家庭教育过程中的情绪管理 | 家长 | 直播 |
| 谁负责给我们好心情？ | 家长 | 团辅 |
| **特训****课程** | **全****学****段** | 1 | 关系冲突家庭的父母训练（小班） | 不限 | 4 | 理解与沟通——现代家长教养之道 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 沟通技术训练（小班） | 不限 | 4 | 跟孩子好好说话 | 家长 | 团辅 |
| **系列****课程** | **全****学****段** | 1 | 成长之道 | 不限 | 3 | 我是谁？ | 学生 | 团辅（不超过30人） |
| 3 | 爱的大讨论 | 学生 | 团辅（不超过30人） |
| 3 | 面对生活压力 | 学生 | 团辅（不超过30人） |
| 3 | 预防艾滋病 | 学生 | 团辅（不超过30人） |