附件1

2025年常州市“真爱护航”家庭教育与心理健康公益培训课程预约表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校名称** | **课程主题** | **课程名称** | **参与年级**  **及对象** | **参与人数** | **课程开展时间** | **课程开展地点** | **预约人** | **联系方式** | **备注** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2025年常州市“真爱护航”家庭教育与心理健康公益培训课程菜单

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **主题** | **学段** | **序号** | **实施时间建议** | **课时**  **（45min/课时）** | **课程题目** | **受众**  **（家长/学生）** | **开展形式**  **（讲座/团辅）** |
| 入学适应 | 幼儿 | 1 | 开学初 | 2 | 用“心”做父母 为成长赋能 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 幼小衔接 助力成长 | 大班/一年级家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 幼小衔接，大班家长应该怎么做 | 大班家长 | 讲座/团辅 |
| 4 | 开学初 | 2 | 从点滴生活出发，携手幼儿成长 | 小班家长 | 讲座/团辅 |
| 小学 | 1 | 开学初 | 2 | 陪孩子走好学习生涯第一步 | 一年级家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 开学初 | 2 | 团结合作，共创美好未来 | 学生和老师 | 团辅 |
| 3 | 开学初 | 2 | 陪你一起慢慢长大 | 一年级家长 | 讲座/团辅 |
| 4 | 开学初 | 2 | 小学阶段的关键词-幼小衔接父母培训 | 一年级家长 | 讲座/团辅 |
| 初中 | 1 | 开学初 | 2 | 幸福密码之自我发展 | 学生 | 讲座 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | 高中生涯与选择 | 家长/学生 | 讲座 |
| 2 | 不限 | 2 | 选科 选择 | 高一学生 | 讲座 |
| 情绪管理 | 幼儿 | 1 | 不限 | 2 | 迈出情绪管理的第一步 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 高质量家庭教育，从重视情绪养育开始 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 小学 | 1 | 不限 | 2 | 做处理孩子情绪的高手 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 了解情绪 有效管理 | 学生 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 争当情绪小卫士——儿童应对负向情绪的妙招 | 学生 | 讲座 |
| 初中 | 1 | 不限 | 2 | 接纳EMO，请你快乐 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 幸福密码之情绪管理 | 家长/学生 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 情绪解码——中学生自我情绪管理与调适 | 学生 | 讲座 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | 识别情绪，悦纳自己 | 学生 | 讲座 |
| 全学段 | 1 | 不限 | 2 | 家庭的温度，情绪的风度：如何在家中进行有效的情绪管理 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 破译情绪密码，做情绪稳定的家长 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 妈妈好情绪，家庭好风水 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 4 | 不限 | 2 | 让积极情绪助力孩子高效学习 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 5 | 不限 | 2 | 情绪教养 从家庭教育开始 | 家长 | 讲座 |
| 6 | 不限 | 2 | 情绪管理之道 | 家长/学生/亲子 | 讲座/团辅 |
| 7 | 不限 | 2 | 家长的情绪管理 | 家长 | 讲座 |
| 亲子沟通 | 幼儿 | 1 | 不限 | 2 | 规则的建立与习惯的养成 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 以孩子为镜，成长自我 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 家庭教育中，如何与孩子有效沟通 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 小学 | 1 | 不限 | 2 | 这样沟通更有效 | 家长/亲子 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 亲子沟通锦囊 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 一幅画读懂内心 | 学生/亲子 | 讲座 |
| 4 | 不限 | 2 | 用心沟通 用爱陪伴 | 家长 | 讲座 |
| 5 | 不限 | 2 | 做孩子生命的守护者 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 6 | 不限 | 2 | 积极沟通，让亲子关系更和谐 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 7 | 不限 | 2 | 家长如何与孩子有效沟通 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 初中 | 1 | 不限 | 2 | 学做智慧家长 成就优秀孩子 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 用心沟通、用爱陪伴 | 家长/亲子 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 幸福密码之亲子沟通 | 家长/学生 | 讲座 |
| 4 | 不限 | 2 | 构建支持系统，助力青春成长 | 家长 | 讲座 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | 做孩子心理成长的支持者 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 不限 | 2 | 高中生家长的亲子沟通之道 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 有效陪伴，用“心”支持 | 家长 | 讲座 |
| 全学段 | 1 | 不限 | 2 | 赋能式亲子沟通，孩子更喜欢 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 孩子的未来藏在父母的嘴里（积极有效的亲子沟通） | 家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 父母如何说，孩子才会听 | 家长 | 讲座 |
| 4 | 不限 | 2 | 亲子沟通之道 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 5 | 不限 | 2 | 基于萨提亚家庭治疗模式的亲子沟通 | 家长 | 讲座 |
| 家庭教育方法 | 幼儿 | 1 | 不限 | 2 | 建立规则，养成习惯 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 关注幼儿发展，从“倾听”出发 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 智慧育儿——培养4-6岁孩子的关键能力与良好习惯 | 家长 | 讲座 |
| 小学 | 1 | 不限 | 2 | 因脑施教：脑科学在家庭教育中的应用 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 不限 | 2 | 高质量陪伴 为孩子成长护航 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 鼓励、奖励的正确方法 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 4 | 不限 | 2 | 如何让孩子的兴趣更持久 | 家长 | 讲座 |
| 5 | 不限 | 2 | 做拿得起放得下看得远的家长 | 家长 | 讲座 |
| 初中 | 1 | 不限 | 2 | 关爱孩子心理，助力新发展 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 解码青春期 亲子共成长 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 破解家庭养育难题的策略和方法 | 家长 | 讲座 |
| 4 | 不限 | 2 | 建设亲子关系，培养抗挫能力 | 家长 | 讲座 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | 心理韧性——人的核心竞争力 | 学生 | 讲座 |
| 2 | 不限 | 2 | 叩响心扉 高中生父母与孩子的沟通训练 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 高中生家长的心灵成长之道与实用方法 | 家长 | 讲座 |
| 全学段 | 1 | 不限 | 2 | 关爱自己 直面压力 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 培育坚韧：帮助孩子构建抗逆力的家长指南 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 学做智慧家长，护航孩子健康成长 | 家长 | 讲座 |
| 青春期  主题 | 小学 | 1 | 不限 | 2 | 当青春来敲门 | 5-6年级家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 读懂神兽叛逆 做智慧父母 | 小学高年级/初中家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 高年级学生的异性交往 | 五六年级学生 | 讲座/团辅 |
| 4 | 不限 | 2 | 让青春如花绽放 | 五六年级女生 | 讲座 |
| 5 | 不限 | 2 | 嗨，大男孩们 | 五六年级男生 | 讲座 |
| 6 | 不限 | 2 | 家有青春期儿女 | 家长 | 讲座 |
| 7 | 不限 | 2 | 会说话，与青春期孩子进行有效沟通 | 小学高年级/初中家长 | 讲座 |
| 8 | 不限 | 2 | 青春私语 成长解密 | 小学高年级/初中学生 | 讲座/团辅 |
| 9 | 不限 | 2 | 青春期焦虑的家庭觉察与化解 | 小学高年级/初中 | 讲座 |
| 初中 | 1 | 不限 | 2 | 如何陪伴孩子度过青春期 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 幸福密码之青春密语 | 学生 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 男孩的蜕变 | 学生 | 讲座 |
| 4 | 不限 | 2 | 做一个能“听”会“说”的父母 | 七八年级家长 | 讲座 |
| 5 | 不限 | 2 | 父母对话青春期 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 6 | 不限 | 2 | 解密青春期 听懂少年心 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | 做责任担当的男生（男生青春期教育） | 初高中男生 | 讲座 |
| 电子产品管理及网络素养 | 小学 | 1 | 不限 | 2 | 孩子沉迷网络群聊，您怎么办？ | 5-6年级家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 掌中小屏幕 心中大未来——小学生合理使用手机 | 学生 | 讲座 |
| 初中 | 1 | 不限 | 2 | 虚拟世界里的真实问题 | 家长/学生 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 放下手机，去有风的地方 | 5-6年级学生 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 初中生父母如何帮助孩子做好手机和网络管理 | 家长 | 讲座 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | 高中生父母如何帮助孩子做好手机管理 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 如何帮助孩子做好手机和网络管理 | 家长 | 讲座 |
| 全学段 | 1 | 不限 | 2 | 数字时代家教新策略：解锁孩子电子产品管理密码 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 网络成瘾的预防和干预方法 | 学生 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 优化亲子关系，合理管控手机 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 多子女家庭的心理健康与教育策略 | 幼儿 | 1 | 不限 | 2 | 二孩家庭的“幸福密码” | 家长 | 讲座/团辅 |
| 小学 | 1 | 不限 | 2 | 多子女家庭教育的特点与方法 | 家长 | 讲座 |
| 全学段 | 1 | 不限 | 2 | 二胎家庭的教育策略 | 家长 | 讲座 |
| 2 | 不限 | 2 | 二孩家庭的百味生活 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 新二孩时代的养育宝典 | 家长 | 讲座 |
| 考试（考前/考后）常见心理问题及应对 | 小学 | 1 | 不限 | 2 | 自强自信提升抗逆力 | 六年级学生 | 团辅 |
| 初中 | 1 | 不限 | 2 | 减压赋能 助力中考 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 幸福密码之考试心理辅导 | 学生 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 赋能归来，元气满满 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | 减压赋能 助力高考 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 高中生学习心理问题与家庭教育策略 | 家长 | 讲座 |
| 全学段 | 1 | 不限 | 2 | 告别考试焦虑：科学减压让你轻松应考 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 考试过后，为“心”赋能再出发 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 考试常见心理问题与积极应对 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 4 | 不限 | 2 | 考试无忧——心理策略在考试中运用 | 学生 | 讲座 |
| 5 | 不限 | 2 | 如何助力孩子中/高考 | 家长 | 讲座 |
| 6 | 不限 | 2 | 提升抗逆力 为中高考赋能 | 初高中学生 | 讲座 |
| 7 | 不限 | 2 | 抗逆力心理辅导 | 初三/高三学生 | 讲座 |
| 人际交往 | 幼儿 | 1 | 不限 | 2 | 阅读绘本，感受与同伴在一起的快乐 | 中班幼儿 | 讲座/团辅 |
| 小学 | 1 | 不限 | 2 | 交往的魔法密码 | 学生 | 讲座 |
| 初中 | 1 | 不限 | 2 | 驱散忌妒阴云 迎接合作共赢 | 小学高年级学生/初中学生 | 讲座/团辅 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | 人际交往的艺术 | 学生 | 讲座 |
| 全学段 | 1 | 不限 | 2 | 如何建立和谐的人际关系 | 家长/学生 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 同学抑郁了，我该怎样与之相处 | 家长 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 鼓动心弦，释放压力 | 各学段学生或教师 | 团辅 |
| 4 | 不限 | 2 | 幸福密码之人际交往 | 学生 | 讲座 |
| 5 | 不限 | 2 | 教师与家长沟通的艺术 | 教师/家长 | 讲座/团辅 |
| 6 | 不限 | 2 | 谈心谈话的艺术 | 教师/家长 | 讲座/团辅 |
| 7 | 不限 | 2 | 教师心灵成长团体辅导 | 教师（40人内） | 讲座/团辅 |
| 学习管理与习惯养成 | 幼儿 | 1 | 不限 | 2 | 培养孩子规则意识与习惯 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 小学 | 1 | 不限 | 2 | 会学乐学，从“心”出发 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 三四年级是道坎 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 3 | 不限 | 2 | 向拖拉说再见 | 家长 | 讲座 |
| 4 | 不限 | 2 | 让孩子爱上阅读 | 家长 | 讲座 |
| 5 | 不限 | 2 | 低年级孩子学习习惯的培养 | 家长 | 讲座 |
| 6 | 不限 | 2 | 积千累万不如养个好习惯 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 7 | 不限 | 2 | 提升学习力从提升注意力开始 | 家长 | 讲座/团辅 |
| 初中 | 1 | 不限 | 2 | 学会时间管理，促进高效学习 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 初中生良好学习习惯的培养 | 家长/学生 | 讲座 |
| 3 | 不限 | 2 | 指向未来的学习 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 4 | 不限 | 2 | 智慧陪读，提升高效学习力 | 家长/学生 | 讲座/团辅 |
| 5 | 不限 | 2 | “学霸”是怎样炼成的 | 学生 | 讲座 |
| 6 | 不限 | 2 | 学习加油站 | 学生 | 团辅 |
| 高中 | 1 | 不限 | 2 | “纸”想告诉你—时间管理 | 学生 | 团辅 |
| 2 | 不限 | 2 | 构建韧性思维的n个练习 | 学生 | 讲座 |
| 全学段 | 1 | 不限 | 2 | 常见学习心理问题与应对 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 中高考考前心理辅导 | 初三 | 1 | 考前 | 2 | 有效陪伴，携手应考 | 家长 | 讲座 |
| 初三 | 2 | 考前 | 2 | 积极心态，迎接考试 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 初三 | 3 | 考前 | 2 | 识别孩子问题行为，不慌不忙巧妙应对 | 家长 | 讲座 |
| 初三 | 4 | 考前 | 2 | 青春中考旅途，家长用心陪伴 | 家长 | 讲座 |
| 初三/高三 | 5 | 考前 | 2 | 学业、考试压力大，家长应该怎么办？ | 家长 | 讲座 |
| 初三/高三 | 6 | 考前 | 2 | 陪伴，温暖的力量 | 家长 | 讲座 |
| 初三/高三 | 7 | 考前 | 2 | 家有考生 | 家长 | 讲座 |
| 初三/高三 | 8 | 考前 | 2 | 拥抱压力，一起向未来 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 初三/高三 | 9 | 考前 | 2 | 你不知道的解压小技巧 | 学生 | 讲座 |
| 初三/高三 | 10 | 考前 | 2 | 做神队友，送神助攻 | 家长 | 讲座 |
| 初三/高三 | 11 | 考前 | 2 | 一切都是恰恰好（情绪与压力管理） | 学生/家长 | 讲座 |
| 初三/高三 | 12 | 考前 | 2 | 考前心理赋能 | 学生 | 团辅 |
| 高三 | 13 | 考前 | 2 | 做考生真正需要的陪伴者 | 家长 | 讲座 |
| 高三 | 14 | 考前 | 2 | 高考征程风雨同行，共赴未来阳光灿烂 | 家长 | 讲座 |
| 初三 | 15 | 考前 | 2 | 给自己的情绪洗个澡 | 家长 | 讲座 |
| 初三 | 16 | 考前 | 2 | 做情绪的主人 | 家长/学生 | 讲座 |
| 初三 | 17 | 考前 | 2 | 考试，想说爱你不容易 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 初三/高三 | 18 | 考前 | 2 | 拥抱焦虑，勇敢向未来 | 学生 | 讲座 |
| 初三/高三 | 19 | 考前 | 2 | 情绪加油站——考前情绪管理 | 学生 | 讲座/团辅 |
| 初三/高三 | 20 | 考前 | 2 | 考前压力管理 | 家长 | 讲座 |
| 初三/高三 | 21 | 考前 | 2 | 考试不要慌，应对焦虑有法宝 | 学生 | 讲座 |
| 初三/高三 | 22 | 考前 | 2 | 鼓舞人心，迎接挑战 | 学生 | 团辅 |
| 初三 | 23 | 考前 | 2 | 用孩子的语言与他们沟通 | 家长 | 讲座 |
| 初三/高三 | 24 | 考前 | 2 | （中/高考）有效而专注，人生不遗憾 | 学生/家长 | 讲座 |