

序

家庭，是孩子生命的摇篮，是人出生后的第一个课堂；家庭，是社会的细胞，有了健康的细胞，才能有健全的肌体。家长，是儿童的第一任老师，家长教育，无论对国家还是孩子的发展都起着非常关键的作用。

今年8月，常州市妇联与常州开放大学联合成立了社区家长学校总校，标志着家庭教育已成为终身教育、社区教育的一项系统工程。通过开展家庭教育宣传普及、社区家庭教育课程开发、家长学校骨干培训、提供线上线下指导等多种形式的服务，帮助家长树立正确的育儿理念，掌握科学的家教方法，提升家庭教育质量，弘扬良好的家风美德，为孩子的健康成长提供一个阳光温暖的家庭环境。

本期精选50门课程，涉及家庭和谐、亲子关系、家长教育、性格养成、学习引导以及安全教育等六大类型。课程开发师资也颇为雄厚，市家庭教育讲师团、社区家庭教育名师工作室、社区教育特色项目工作室、专业的心理咨询团队、医卫专家等都为此次课程开发贡献了智慧和经验。

古人云：“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”。做好社区家庭教育工作，对稳定家庭，和谐社会，安定国家都是积极有益的，可谓利在当代，功在千秋。常州市社区家长学校总校建设的探索虽然刚刚起步，但这是智者的探索，是行者的创新，相信在社会各界的关爱和支持下，在广大社区教育工作者的共同努力下，社区家长学校工作将结出越来越多的硕果。

周广菊

二〇一八年一月

目 录

一、家庭和谐

快乐妈妈，温暖家庭	何雪芬 (1)
览家训 修德行	董农美 (2)
老子道德经与现代家庭和谐	许西惠 (3)
百善孝为先	王建兴 (4)
夫妻关系对家庭教育的影响	朱国梅 (5)
婚姻家庭法实务知识讲座	葛建义 (6)

二、亲子关系

如何与孩子进行有效沟通	顾锡宏 (7)
与青春期孩子的相处之道	董农美 (8)
如何轻松规划亲子旅行	孟亚俐 (9)
孩子最渴望的 10 件非物质礼物	何雪芬 (10)
怎样说话孩子才爱听?	何雪芬 (11)
学会沟通、做青春期孩子的好帮手	仲红俐 (12)

三、家长教育

如何做称职的家长	顾锡宏 (13)
做一个有准备的妈妈	顾锡宏 (14)
如何做个好家长	顾锡宏 (15)
孩子的职业生涯规划之家长篇	马 玲 (16)
度过入园焦虑 家长先行	顾 娟 (17)
好妈妈育儿经	仲红俐 (18)

四、性格养成

小学生应该培养哪些好习惯	顾锡宏 (19)
如何引导孩子迈好青春第一步	顾锡宏 (20)
小小理财师课堂之《小狗钱钱的故事》	葛俊芬 (21)
您的性格是否影响到了孩子	何雪芬 (22)
长大不烦恼	董农美 (23)
远离智能产品	王红益 (24)
好女孩家训之优雅女孩	王红益 (25)

好男孩家训之智慧男孩	王红益 (26)
培养充满自信的孩子	孙和英 (27)
阅读绘本, 学会拥有与分享	常素梅 (28)
阅读绘本, 亲子共节奏	常素梅 (29)
阅读绘本, 鼓起真正的勇气	常素梅 (30)

五、学习引导

如何让孩子学习不掉队	顾锡宏 (31)
初中生怎样学习成绩会更好	顾锡宏 (32)
如何培养孩子的记忆力	顾锡宏 (33)
如何指导孩子度好寒暑假	顾锡宏 (34)
为六年级孩子领航	董农美 (35)
孩子做作业磨磨蹭蹭, 怎么办?	吴吉 (36)
亲近阅读 快乐阅读	徐智 (37)
阅读写作之思维导图法	戴菊伟 (38)
如何锻炼演讲口才	张军 (39)
让小学生爱上写作文!	王云 (40)
小牛顿实验室——发现趣味身体, 探索人体奥秘	施苏苏 (41)

六、安全教育

余罪——预防未成年人违法犯罪	葛俊芬 (42)
交通安全关系千万家	葛俊芬 (43)
以案说法——向校园欺凌说“不”	陈莺 (44)
好视力, 靠保养	蒋乐雅 (45)
医护知识早知道——预防儿童意外伤害	李亚民 (46)
认识自己, 接纳自己——青春期保健	戚慧 (47)
孕产期心理保健	周伶霞 (48)
健康在左, 幸福在右——关注女性健康	孙和英 (49)
无毒青春 健康生活	周科 (50)

课程名称	快乐妈妈，温暖家庭				
课程类别	家庭和谐	课时	2	面向对象	社区居民 企业女员工
内容提要	<p>女性在家庭中承担着很重要的责任，也发挥着非常重要的作用，尤其是在家庭氛围、家庭文化、亲子关系、婆媳关系、婚姻质量等方面，女性的素养、心态、智慧、思维方式和视角都会产生或积极或消极的影响，因此，一个家庭里如果有一位快乐的妈妈（媳妇、妻子），是一种幸运、一份福气和无形的财富。</p>				
课程提纲					
一	导入和暖场（破冰游戏）				
二	团体活动：你快乐吗？				
三	团体活动：天使与恶魔				
四	团体活动：我的快乐我做主				

主讲教师	何雪芬	性别	女	出生年月	1972 年 2 月
学历	硕士	职称职务	副教授	联系电话	18015071127
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、情商教育				

课程名称	览家训 修德行				
课程类别	家庭和谐	课时	2	面向对象	常州市民
内容提要	<p>家训文化在我国源远流长，家谱里的众多家训为“齐家”“治国”“平天下”发挥过积极作用。重读家规家训，选取精华，不但明辨道德是非，增加个人修养，涵养情性，更好地处世立身，还能弘扬传统美德，让社会更和谐，家庭更美满，生活更幸福。本讲选取古代常州家谱里的典型家训，联系现实生活里的各种问题，分析治理之法，给人以警策！</p>				
课程提纲					
一	家训文化源头长： 1. 什么是家训 2. 为什么会有家训 3. 《颜氏家训》和《朱子家训》（《朱柏庐治家格言》）				
二	毗陵庄氏受益多： 1. 毗陵庄氏“读圣贤书 做豪杰事” 2. 庄氏董太夫人 家事训言 持家之道 为人之道 育儿之道 为妇之道 夫妻之道 延师之道 读书之道 3. 毗陵庄氏成就，一门三院士				
三	名族家训弘美德： 1. 毗陵蒋氏家规家训 父必慈 友兄弟 睦宗族 爱亲戚 和邻里 2. 武进汪氏宗规家训 慎昏姻 勤读书 3. 毗陵孟河汤氏家训 顺父母 敦品行 4. （武进雪堰）莘村董氏家训 十六字家训 严教子 睦邻里 惩赌博 《西江月》词				
四	家训糟粕须剔除： 1. 二十四孝图 埋儿奉母 2. 妇德规范 不能出门，烧香赏灯 3. 不重科学 现在还有要喊鬼，算命				
五	与时俱进学精华： 1. 正确对待 吸取精华 2. 加强自我修养 3. 审时度势 不断进取				

主讲教师	董农美	性别	女	出生年月	1961年11月
学历	本科	职称职务	副教授	联系电话	13861020505
工作单位	常州开放大学				
研究方向	地方文化、社区教育、家庭教育、职业素养				

课程名称	老子道德经与现代家庭和谐				
课程类别	家庭和谐	课时	2	面向对象	社区居民
内容提要	瓜熟蒂落，我们由爱情进入婚姻，继而拥有家庭，虽然很辛苦，但应该很幸福。但是现实生活中“家家都有一本难念的经！”显而易见，婚姻、家庭是一本充满着许多问题的“经”……。读老子，运用老子的智慧把我们的家庭打理的和美、和谐，使我们每个家庭的成员从美好的家庭生活中获取生活的快乐。				
课程提纲					
一	负阴而抱阳，冲气以为和 用老子的智慧做到阴阳的调和、夫妻和合，家和万事兴				
二	安其家，守其雌 推动摇篮的手推动了世界，一个家庭，妻子、母亲很重要，妻子守住“弱”、守住“妇道”，“知足不辱”切勿“望夫成龙”				
三	安其家，守其雄 一个家庭，男人一定要有责任心，“知其雄”家庭才有安全感				
四	不欲以静，家庭安定 男的不能贪欲美色、钱财，女的也不贪心不足，那么家庭自然安定，家人泰然自若；知足者，富也				
五	敝则新、曲则全 用智慧维系爱情的甜蜜，用革新使家庭之树重现生机				
六	慎终如始，无败事 善始善终，开始谈恋爱组建家庭要慎重、离婚更要慎重				

主讲教师	许西惠	性别	女	出生年月	1969 年 12 月
学历(位)	硕士	职称	副教授	职务	教师
工作单位	常州机电职业技术学院				
研究方向	圣贤文化与现代人生幸福				

课程名称	百善孝为先				
课程类别	家庭和谐	课时	2	面向对象	各个阶层
内容提要	围绕什么是孝、为什么要孝、如何孝等几个方面全方位解读孝，让受众真正明白孝是齐家兴业的基础，进而努力践行之。				
课程提纲					
一	什么是孝？核心：孝是一种责任，是社会责任的起点。				
二	为什么要孝？通过十种恩来层层解读父母恩情。				
三	如何行孝？通过全身（爱护身体）、孝亲、仁民、爱国、惜物等几个方面展开。				
四	孝的延展。				

主讲教师	王建兴	性别	男	出生年月	1968 年 9 月
学历	本科、MBA	职称职务	高级经营师	联系电话	13606115366
工作单位	江苏众诚国际物流有限公司常州分公司				
研究方向	中国传统文化				

课程名称	夫妻关系对家庭教育的影响				
课程类别	家庭和谐	课时	2	面向对象	未成年人父母
内容提要	<p>家庭是社会的细胞，家庭是子女教育的基础。夫妻关系严重影响着子女教育的效果。家庭教育始于夫妻关系，家庭教育的根本不在夫妻二人的知识和学历而是取决于夫妻二人的对做人的认识，因为家庭教育的内容主体是做人的教育，教育的形式不在言教而在身教。</p> <p>因此，作为盼望子女成才的父母，需要思考的就是我们该如何完善自己的做人，怎样为孩子的家庭教育提供一个舒适、温馨、和谐、健康、温暖、向上的环境。这是家庭教育成功的基础。家庭教育的终极目标是：培养人格健全的孩子！</p> <p>孩子不仅是我们的未来，我们才真正是孩子的未来！</p>				
课程提纲					
一	情感银行： 1、建立爱的帐户，了解爱的语言 2、智慧情感存款 3、“存一进百”的智慧				夫妻关系优于亲子关系，我们要想对孩子有更好的榜样引导，首先需要先经营好一份夫妻关系，其次是以良好的亲子关系为基础。
二	夫妻关系中的差异冲突处理： 1、了解差异与冲突 2、处理差异与冲突 3、寻求双赢				
三	原生家庭对夫妻关系的影响： 1、了解原生家庭 2、关于情绪按钮 3、感受、情绪、认知				
四	夫妻关系的“四大杀手”： 1、男女在冲突中的不同表现 2、亲密关系地要诀 3、情绪的金字塔				
五	情绪处理五步骤： 1、人心灵深处最大的两大需求 2、了解标明被激发的情绪，发展情商 3、觉察被引发情绪背后的思维				
六	互动提问				

主讲教师	朱国梅	性别	女	出生年月	1970年12月
学历	专科	职称职务	心理咨询师	联系电话	15189759125
工作单位	瑞文心理工作室				
研究方向	心理咨询、家庭教育、夫妻婚姻关系				

课程名称	婚姻家庭法实务知识讲座				
课程类别	家庭和谐	课时	2	面向对象	社区居民
内容提要	结合案例为社区居民讲授生活实践中常见婚姻家庭纠纷涉及的实用法律知识，引导社区居民依法处理婚姻家庭矛盾、纠纷。				
课程提纲					
一	彩礼返还				
二	夫妻个人财产、共同财产				
三	夫妻债务				
四	离婚时房屋的归属				
五	遗嘱的写法				

主讲教师	葛建义	性别	男	出生年月	1964年6月
学历	大学	职称职务	副教授	联系电话	13813669026
工作单位	常州工学院				
研究方向	法学				

课程名称	如何与孩子进行有效沟通				
课程类别	亲子关系	课时	2	面向对象	中小学生家长、社区家长
内容提要	亲子关系重在沟通，沟通是走进孩子心灵的唯一而有效的途径，是理解孩子的试金石。能与孩子沟通的父母，其在教育孩子方面往往是成功的。				
课程提纲					
一	与孩子沟通的意义				
二	与孩子沟通的原则： <ol style="list-style-type: none"> 1. 语气与内容同等重要。 2. 选择沟通交流的时机。 3. 沟通要讲究技巧。 				
三	有效沟通的四大技巧： <ol style="list-style-type: none"> 1. 学会倾听。 2. 互换角色。 3. 培养共同爱好。 4. 与孩子做朋友。 				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	与青春期孩子的相处之道				
课程类别	亲子关系	课时	2	面向对象	初中家长
内容提要	<p>青春期孩子叛逆、挑战权威、有隐私、爱表现、谈恋爱等等，种种行为表明了他们的成长。这种一反常态的行为，让习惯了爱“乖宝宝”的家长们手足无措。如何更新教育观念，认识孩子此刻的心理生理特点，是父母们应该思考的问题；用“接纳”、“放手”、“尊重”、“包容”来满足孩子成长的需要，用“自律”、“鼓励”、“平和”、“向上”来严于律己，就能营造和谐的家庭氛围，协助孩子平稳度过青春期。十二条相处之道，能给你很多启示！</p>				
课程提纲					
一	我们的问题观念： 1. 面子重要。 2. 形势不清。 3. 盲目攀比。 4. 替代情结。				
二	我们与孩子的冲突： 1. 不听话 脾气大。 2. 爱打扮 谈恋爱。。 3. 说不得 常反击。 4. 求独立 藏隐私。。				
三	解决问题的途径（猕猴实验视频） （一）对孩子 1. 接纳、认同、共情。 2. 放手、信任、平和。 3. 尊重、克服焦虑、适当控制。 4. 包容、自嘲、示弱 （二）对自己 1. 自律 不包办代替 教会做事《别为打翻的牛奶哭泣》 2. 鼓励 赞美 《考 41 分的物理学教授》 3. 平和 严格控制自己的情绪 4. 向上 给孩子做个好榜样				
四	总结： 静待花开 你若足够优秀，孩子自会精彩！				

主讲教师	董农美	性别	女	出生年月	1961 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授	联系电话	13861020505
工作单位	常州开放大学				
研究方向	职业教育、学前教育、社区教育、家庭教育、写作				

课程名称	如何轻松规划亲子旅行				
课程类别	亲子关系	课时	2	面向对象	全体市民
内容提要	授课老师通过自由行实例带给家长们一些旅行订票、住宿等小窍门，并给家长提供一些规化旅行线路的经验。该授课老师通过旅行案例让家长们看到在亲子旅行中如何培养孩子人际沟通、计划规划及实施的能力。通过亲子旅行进一步帮助学生学会自理、自律及产生浓浓的爱国情怀。从而让大家真正领略“读万卷书不如行万里路”的真谛。				
课程提纲					
一	亲子出游的意义				
二	家长合理规划自由行的注意点和技巧				
三	处理亲子关系及培养孩子人际沟通能力的技巧				
四	自由行案例教学——展现亲子旅行中成长的点滴及出行规划攻略				

主讲教师	孟亚俐	性别	女	出生年月	1978 年 11 月
学历	本科	职称职务	讲师	联系电话	13775221667
工作单位	江苏城乡建设职业学院				
研究方向	楼宇智能化工程技术				

课程名称	孩子最渴望的 10 件非物质礼物				
课程类别	亲子关系	课时	2	面向对象	小学生家长会 社区居民
内容提要	我们对于给孩子买礼物总是主动而慷慨，以此来表达对孩子的爱，其实在精神及心灵的层面，孩子也需要“礼物”，比如准确的爱、真正的尊重、可以学习的榜样、安全感等等；				
课程提纲					
一	现场互动：您给孩子打几分？				
二	家长对孩子成长的影响和意义				
三	孩子最渴望的 10 件非物质礼物				
四	家长学习资源推荐				

主讲教师	何雪芬	性别	女	出生年月	1972 年 2 月
学历	硕士	职称职务	副教授	联系电话	18015071127
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、情商教育				

课程名称	怎样说话孩子才爱听？				
课程类别	亲子关系	课时	2	面向对象	社区居民
内容提要	我们经常把“孩子不听话”挂在嘴边，自己的一片苦心，似乎总是得不到孩子的理解；那么孩子不爱听什么样的话呢？到底怎么说，孩子才愿意听呢？本课程将通过生活中的具体案例，来探讨亲子沟通的有效性问题。				
课程提纲					
一	现场互动：您的孩子听话吗？				
二	孩子最不喜欢听的话有哪些？				
三	家长怎么说，孩子才爱听？				
四	现场互动、提问，解答家长的疑问				

主讲教师	何雪芬	性别	女	出生年月	1972 年 2 月
学历	硕士	职称职务	副教授	联系电话	18015071127
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、情商教育				

课程名称	学会沟通、做青春期孩子的好帮手				
课程类别	亲子关系	课时	2	面向对象	初中生父母
内容提要	孩子升到初中，不论是学生还是家长也许都有一个适应期和过渡期，会紧张、担心、不适应。其实，解决这些困扰和问题的关键，在于父母的沟通和陪伴，父母做的怎么样？有没有和孩子建立一种有效的、积极的沟通模式。升到了初中，孩子进入了青春期，生理上与心理上都会有明显的变化，学习难度和小学相比也增加了。学习了本次讲座课程，各位家长朋友将更深入地了解如何和孩子沟通、做青春期孩子的好帮手。				
课程提纲					
一	引入： 亲子沟通对孩子的成长很重要				
二	青春期孩子的心理特点： <ol style="list-style-type: none"> 1. 烦恼增多、情绪变化快 2. 有很强的自尊心 3. 孤独感增强 4. 独立意识增强，但渴望父母的支持与保护 				
三	父母该学会的沟通技巧： <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立良好的沟通模式 2. 多陪伴孩子体验生活 3. 退出对孩子的代理 4. 养成亲子共读的习惯 5. 多留一点时间给自己，维持好夫妻关系 				
四	优秀育儿书目推荐： 刘墉《成长比成功更重要》系列				

主讲教师	仲红俐	性别	女	出生年月	1985 年 5 月
学历	硕士	职称职务	讲师	联系电话	13776836329
工作单位	常州开放大学				
研究方向	社区教育、心理学（国家二级心理咨询师）				

课程名称	如何做称职的家长				
课程类别	家长教育	课时	2	面向对象	幼儿园及中小学生家长、社区家长
内容提要	父母是孩子第一任老师，也是最长久的老师。家庭是孩子的第一所学校，也是孩子的终身学校。父母对孩子的影响是一生的，父母及家庭教育决定孩子的一生。如何做称职的父母呢？				
课程提纲					
一	称职父母应该做孩子的榜样： 1. 严格要求自己，自觉检点言行。 2. 以身作则，榜样示范。 3. 具备良好行为习惯。				
二	称职父母应该给孩子良好环境： 1. 温馨和谐的家庭气氛。 2. 端正、良好的家庭风气。 3. 健康的家庭文化氛围。 4. 给一个属于孩子自己的空间。				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	做一个有准备的妈妈				
课程类别	家长教育	课时	2	面向对象	幼儿园、一年级家长
内容提要	孩子从幼儿园升入小学，将开始接受正规的学校教育，小学是一个很重要的阶段，是人生的重要基础，家长应重视并为孩子升入小学做好准备，帮助孩子迈好人生重要一步。				
课程提纲					
一	了解教育的意义与目的。				
二	了解小学阶段孩子成长的目标。				
三	做好几项工作：[案例分析] 1. 科学安排生活，关注营养与健康。 2. 加强亲情沟通，激发学习兴趣。 3. 创设良好氛围，养成学习好习惯。				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	如何做个好家长				
课程类别	家长教育	课时	2	面向对象	幼儿园及中小学生家长、社区家长
内容提要	父母是孩子首任老师，也是终身老师，是孩子最重要的老师，家庭是孩子第一所学校，也是终身学校，父母和家庭教育决定孩子的一生。有好的家长、有科学得法的家庭教育，孩子才会有好的未来。因此，每一个父母都应学做一个好家长。				
课程提纲					
一	理解教育的意义和目的。				
二	了解孩子成长阶段的特点。				
三	好家长应该具备的八大理念。				
四	教育孩子的原则与方法。				
五	家庭教育应避免的几种误区。 [结合案例分析几种家庭教育类型的利与弊]				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	孩子的职业生涯规划之家长篇				
课程类别	家长教育	课时	2	面向对象	中学生家长 社区居民
内容提要	<p>衡量教育是不是真正的好教育的最重要标准是看它能不能让每个学生成为他自己，应该让每个学生成为他自己，最好的教育是帮助每个人成为他自己，而生涯教育就是帮助学生找到自己、发现自己、成就自己的教育。</p> <p>生涯教育是一个系统化、分阶段实施的教育过程，根据人的发展规律，各个阶段又有所侧重。在中学阶段开展生涯教育，能帮助学生根据自己的性格特征、兴趣爱好、能力特长来选择未来的职业方向。对继续深造的学生进入更高阶段学习，生涯教育能让学生充分了解自我，围绕未来职业发展的方向有计划的进行学习，合理选择专业，做好人生职业规划的第一步，并为未来职业生涯的发展和终身学习作好准备，以适应迅速变化的社会。</p>				
课程提纲					
一	什么是职业生涯规划				
二	中学生进行职业生涯规划的重要性				
三	家长如何帮助中学生进行职业生涯规划				
四	中学生职业生涯规划教育应注意的问题有哪些？				

主讲教师	马玲	性别	女	出生年月	1981 年 6 月
学历	大学本科	职称职务	讲师	联系电话	13961174357
工作单位	溧阳中等专业学校				
研究方向	语文教育 、 职业生涯规划				

课程名称	度过入园焦虑 家长先行				
课程类别	家长教育	课时	2	面向对象	社区婴幼儿家长
内容提要	每到入园开学季，几乎每个幼儿园开学的前几天，都能听到漫天的哭闹声，教室门外都围满了手足无措、焦心的父母。孩子伤心，父母揪心，入园焦虑成了一个孩子顺利入园的敏感期。如何减少入园哭闹，顺利入园，我们建议家长先行，本课程从“正确认识入园焦虑”、“了解孩子到底在怕什么”、轻松入园“六要”“六不要”、“准备倒计时”五个视角，用丰富的实例和学习者一起了解孩子的心理，分析入园焦虑的压力所在，和孩子一起度过入学的第一个敏感期。				
课程提纲					
一	正确认识入园焦虑： 1. 哭闹、厌学、害怕都是入园焦虑的常见表现 2. 家庭环境—集体环境，心理和生理的适应期 3. 孩子焦虑还是家长焦虑？				
二	孩子到底在怕什么： 1. 家庭环境—幼儿园环境，不熟悉的陌生环境 2. 全听我的一要守规矩，不熟悉的心理落差 3. 自由作息一定时作息，不适应的生理规律				
三	轻松入园“六要”“六不要”： 1. 切忌“六不要”，信任是同步的教育 2. 轻松入园“六要”，陪伴是最好的教育				
四	准备倒计时： 1. 培养孩子的“朋友圈”概念 2. 学会表达需求，调整作息习惯 3. 倾听孩子，包容孩子不好的情绪				
五	互动提问				

主讲教师	顾娟	性别	女	出生年月	1988年2月
学历	本科	职称职务	幼儿园二级	联系电话	13515264208
工作单位	常州邹区中心幼儿园				
研究方向	学前儿童教育				

课程名称	好妈妈育儿经				
课程类别	家长教育	课时	2	面向对象	社区婴幼儿家长
内容提要	妈妈是世界上最伟大，也是最艰难的角色。相信每个妈妈都想努力成为一个好妈妈、成功的妈妈。养育孩子实际上是一种关系，首先是母婴关系，然后是家庭关系。本次课程，将从“孩子需要怎样的妈妈”、“什么是足够好的妈妈”、“如何做一个足够好的妈妈”这三个递进式的视角，向学习者展开一幅色彩斑斓、生动丰富的育儿画卷，对父母的育儿过程会有明显的启发和指导意义。				
课程提纲					
一	孩子需要怎样的妈妈： 1. 能够触摸到的妈妈 2. 帮助孩子接触外部世界 3. 寄托情感需求				
二	什么是足够好的妈妈： 1. 为孩子提供一种抱持性环境 2. 贯注原初的母爱 3. 逐渐退出对孩子的代理				
三	如何做一个足够好的妈妈： 1. 陪伴孩子要趁早 2. 给孩子只该属于他的情绪 3. 进行有效的行为矫正 4. 多留一点时间给自己，维持好夫妻关系				
四	优秀育儿资源推荐： 1. 张怡筠博士《幼儿情商微课堂》系列（优酷、网易公开课） 2. 孙瑞雪教育经典套装《爱和自由》、《捕捉儿童敏感期》、《完整的成长》				
五	互动提问				

主讲教师	仲红俐	性别	女	出生年月	1985 年 5 月
学历	硕士	职称职务	讲师	联系电话	13776836329
工作单位	常州开放大学				
研究方向	社区教育、心理学（国家二级心理咨询师）				

课程名称	小学生应该培养哪些好习惯				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	幼儿园及小学家长、 社区家长
内容提要	小学阶段是人生重要的奠基阶段，也是孩子习惯养成的关键期，在小学阶段培养孩子良好习惯对其未来成长与发展有重要意义，家长能否帮助孩子从小养成良好习惯将决定孩子一生命运的好坏。				
课程提纲					
一	明确孩子培养习惯的重要性。				
二	明确孩子应培养的主要习惯： 1. 文明做人的习惯。 2. 科学学习的习惯。 3. 阳光生活的习惯。				
三	家校合力促成孩子好习惯。				
四	反复训练成就孩子好习惯。[案例分析]				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	如何引导孩子迈好青春第一步				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	小学六年级及初中学生家长、社区家长
内容提要	从小学升入初中，是孩子学习生涯中的一个重要转型期。由于生理心理上的变化和环境的改变，要适应初一年级的学习生活，不仅需要孩子的努力，也需要父母做好应对的准备，帮助孩子顺利迈好中学第一步。				
课程提纲					
一	了解初中教育特点。				
二	做个有准备的父母：[案例分析] 1. 关注生活，保障孩子的身体健康成长。 2. 正确引导，指导孩子处理好人际关系。 3. 学会放手，培养孩子自主学习的意识。 4. 方向引领，帮助孩子制定学习目标。 5. 严格要求，帮助孩子养成学习习惯。				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	小小理财师课堂之《小狗钱钱的故事》				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	社区居民、学生 企事业单位职工
内容提要	好习惯是慢慢养成的，我们经常在做一件事的时候说“试试看”，不要试试看，我们需要马上行动，如果你抱着试试看的心态，最终只能以失败而告终。尝试纯粹是一种借口，还没开始，就给自己找好了退路。不能试试看，你只有两个选择，做或不做。《小狗钱钱的故事》告诉我们理财也是一种好习惯，给自己定个小目标，朝着这个目标去努力，树立自信心，坚持不懈，成功就在不远处等着你！				
课程提纲					
一	好习惯的培养： 1. 行动力；2. 执行力				
二	理财好习惯的培养： 1. 给自己定个小目标				
三	吉娅成功的秘密： 1. 自信；2. 坚持不懈；				
四	互动环节： 账本的故事				

主讲教师	葛俊芬	性别	女	出生年月	1968 年 10 月
学历	本科	职称职务	副教授	联系电话	18900651373
工作单位	常州开放大学				
研究方向	社区教育、会计学				

课程名称	您的性格是否影响到了孩子				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	小学生家长会 社区居民
内容提要	性格决定命运，这已经被生活中很多的事实证明了；家长应该重视对孩子性格的培养，好的性格是陪伴孩子一生的财富；如何培养孩子的好性格，除了正确的引导，也要避免家长自身在潜移默化中对孩子产生的一些消极影响。				
课程提纲					
一	现场互动：用三个词概述一下您孩子的性格特点？				
二	如何理解“性格决定命运”？				
三	性格的形成与完善				
四	推荐阅读资源				

主讲教师	何雪芬	性别	女	出生年月	1972 年 2 月
学历	硕士	职称职务	副教授	联系电话	18015071127
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、情商教育				

课程名称	长大不烦恼				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	小学六年级同学
内容提要	六年级学生，即将升入中学的孩子，青春期开始，给父母和老师增添了很多教育难题。他们活泼好动，生理和心理变化大，求知欲旺盛，性萌芽启动，独立而又有依赖，成熟又有担心。告诉他们七个方法，顺利渡过这个特殊时期：1. 确立目标，分解跨越 2. 了解自己，扬长避短 3. 推迟享受，成就大业 4. 善控情绪，平和内心 5. 严于律己，宽以待人 6. 勤奋坚韧，享受成功 7. 爱好阅读，滋养心灵				
课程提纲					
一	自我介绍： 要求：认真思考，大声回答，勤于笔记！				
二	长大很烦恼： 作业多；做不完；父母催，烦死人；同学靓，我自卑；老师烦，常挨批；小秘密，何处藏；考不好，心不甘；我心苦，谁人知！				
三	不烦恼的七种方法： 1. 《马拉松冠军的智慧》 不烦恼方法一：确立目标，分解跨越 2. 《井蛙归井》 不烦恼方法二：了解自己，扬长避短 3. 《棉花糖的故事》 不烦恼方法三：推迟享受，成就大业 4. 《林肯的情绪管理法》 不烦恼方法四：善控情绪，平和内心 5. 《亲亲那个姐姐吧》 不烦恼方法五：严于律己，宽以待人 6. 《站起来》 不烦恼方法六：勤奋坚韧，享受成功 7. 《张惠言故事》 不烦恼方法七：爱好阅读，滋养心灵				

主讲教师	董农美	性别	女	出生年月	1961年11月
学历	本科	职称职务	副教授	联系电话	13861020505
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、社区教育、地方文化				

课程名称	远离智能产品				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	社区居民、青少年
内容提要	智能时代的来临，智能手机方便了人们的生活，同时也给许多家庭教育孩子带来了烦恼。本讲座从“为什么要远离带毒的‘苹果’？”、“如何远离带毒的‘苹果’？”两个方面呼吁现代家庭教育对智能手机要晓其利弊、明其定位、管住源头、堵疏齐下，让生活因苹果而平安幸福。讲座融趣味性和教育性于一体，从趣谈经典的“苹果”故事导入，戏称智能手机为带毒的“苹果”，结尾回归事物本质揭示苹果的寓意——平安幸福。				
课程提纲					
一	趣谈“苹果”，谈话解题；（三个著名的苹果故事）				
二	带毒“苹果”，揭秘隐患；（剖析触目惊心的案例）				
三	远离“苹果”，权在家长；（手机控的一天）				
四	智启“苹果”，平安幸福。（寄语家长和孩子）				

主讲教师	王红益	性别	女	出生年月	1978年1月
学历	本科	职称职务	中小学高级	联系电话	13861069506
工作单位	常州市武进社区培训学院				
研究方向	社区教育、成人教育、家庭教育				

课程名称	好女孩家训之优雅女孩				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	社区居民、青少年
内容提要	<p>优雅是一种美丽与智慧，是每一个女性应该追求的最高境界，它没有年龄界限，是心灵纯净、身体健康、气质高雅、谈吐不俗、举止端庄、平易近人、品德优秀的综合体。家长把女儿培养成一个优雅的女孩，这是送给女儿最好的人生礼物和无尽的财富。本讲座结合多个案例，从多个方面引导家长培养优雅女孩的策略。</p>				
课程提纲					
一	序说优雅，美丽从容绽放（感知认识）				
二	培养气质，高贵由内而外（聚力富养）				
三	拥抱阳光，微笑常伴一生（积极心态）				
四	塑形淑女，端庄人见人夸（打造形象）				
五	优化人缘，环境影响深远（缔结成功）				

主讲教师	王红益	性别	女	出生年月	1978 年 1 月
学历	本科	职称职务	中小学 高级	联系电话	13861069506
工作单位	常州市武进社区培训学院				
研究方向	社区教育、成人教育、家庭教育				

课程名称	好男孩家训之智慧男孩				
课程类别	性格养成	课时	1	面向对象	社区居民、青少年
内容提要	本讲座结合生活中的案例，讲述家庭教育中家长如何培养智慧型男孩。引导家长从观察、想象、求知、天赋、天性、动手、思考、幽默八个方面培养孩子的智慧，助其成长为一个真正的男子汉。				
课程提纲					
一	观察，做生活的有心人				
二	想象，让思想飞越无限				
三	求知，做知识的大富翁				
四	天赋，才华要从小挖掘				
五	天性，男孩可顺其自然				
六	动手，智慧创新着力点				
七	思考，男孩最酷的动作				
八	幽默，凸显男孩的机智				

主讲教师	王红益	性别	女	出生年月	1978年1月
学历	本科	职称职务	中小学高级	联系电话	13861069506
工作单位	常州市武进社区培训学院				
研究方向	社区教育、成人教育、家庭教育				

课程名称	培养充满自信的孩子				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	未成年人父母
内容提要	父母和家庭是孩子自信的源泉，孩子的健康快乐成长是离不开自信的陪伴，让我们的父母真切地领悟到培养孩子自信的重要，切忌毁掉孩子的自信。父母学会用积极的心态培养充满自信的孩子。				
课程提纲					
一	心理学实验的启示： 《天才试验》印证，充满自信的积极心理暗示是强大的正性力量，是孩子成长中不可或缺的营养剂。				
二	何谓自信： 发自内心的自我肯定与相信 人对自身力量的确信 是个人对自己所做各种准备的感性评估				
三	孩子自信的重要来源： 儿童自我认知依赖于成人的评价，尤其是父母；孩子越小越重要。				
四	父母如何帮助孩子建立自信： 给孩子无条件的接纳和爱，尤其是孩子的负性情绪 帮助孩子正确认识自我、认识他人、认识世界，正确对待他人的评价				
五	父母毁掉孩子自信的十种行为				

主讲教师	孙和英	性别	女	出生年月	1956 年 10 月
学历	本科	职称职务	心理咨询师	联系电话	13921077703
工作单位	瑞文心理工作室				
研究方向	心理咨询和家庭教育				

课程名称	阅读绘本，学会拥有与分享				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	学龄前孩子的父母
内容提要	孩子在成长过程中需要不断地去体验拥有和分享，特别是只有对“拥有”有了切实的体会才能去主动给予和分享。但一些父母们有时却忽视了这一点，人为地隔断了两者之间的内在联系，让孩子无法探索“物权”的边界。如何尊重孩子的物权，切实体验拥有，主动分享，通过亲子绘本的阅读和理解，将有助于对孩子的“界限感教育”，逐渐形成乐于分享的好品质。				
课程提纲					
一	孩子“物权”和“界限感”的形成				
二	现实生活中父母们对“拥有和分享”教育的误区				
三	通过案例分析孩子体验对物品“拥有”的重要性				
四	通过绘本阅读来帮助父母们如何自然而然地让孩子学会给予和分享				

主讲教师	常素梅	性别	女	出生年月	1977年11月
学历	硕士	职称职务	副教授	联系电话	无
工作单位	常州开放大学				
研究方向	思想道德教育、家庭亲子关系				

课程名称	阅读绘本，亲子共节奏				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	学龄前孩子的父母
内容提要	<p>在孩子的成长过程中,很多父母对孩子会有过多的焦虑和催促,甚至会过度“代劳”,而忽略了孩子自身的成长规律和心理感受,结果是在日常生活学习中父母会急哄哄,孩子反而会磨蹭磨蹭,甚至会越催越慢。如何来结束亲子之间的磨蹭拉锯战呢?通过亲子绘本的阅读和理解,将有助于解决这个问题。</p>				
课程提纲					
一	理解“节奏”的不同和对孩子成长的意义——父母需要等待孩子慢慢长大哟				
二	通过举例和绘本阅读分析让父母认识到与别人家的孩子过度比较和孩子在催促中缺失了什么?				
三	通过《别说你快点快点》、《快点儿妈妈 等会儿爸爸》来挖掘孩子磨蹭的原因				
四	结束亲子磨蹭拉锯战的建议				

主讲教师	常素梅	性别	女	出生年月	1977年11月
学历	硕士	职称职务	副教授	联系电话	无
工作单位	常州开放大学				
研究方向	思想道德教育、婚姻家庭亲密关系				

课程名称	阅读绘本，鼓起真正的勇气				
课程类别	性格养成	课时	2	面向对象	学龄前孩子的父母
内容提要	对于勇敢这个品质，现实生活中很多家长认为“勇敢就是不怕”、“勇敢就是不哭”，果真如此吗？这个逻辑能成立吗？孩子为了大人眼中的勇敢，实质上要承担很大的心理压力。通过绘本阅读让父母走出这个教养误区，从而认识到孩子真正的勇敢不是什么都不怕，而是清楚自己怕什么；真正的勇敢来自于孩子内心的力量，是“做自己”；同时明白“爱”是勇气的来源。				
课程提纲					
一	现实生活中父母们所认为“孩子的勇敢”误区及分析				
二	举例（打疫苗）说明如何给孩子澄清勇敢与哭泣，并能坦然地面对和战胜打针的害怕				
三	通过举例和绘本阅读分析让父母认识到孩子真正的勇敢不是什么都不怕，而是清楚自己怕什么；让父母认识到“爱”是一个有魔力的词，“爱是勇气的来源”				
四	推荐和引导如何共读《勇敢的莎莎》、《第一次上街买东西》、《魔奇魔奇树》等				

主讲教师	常素梅	性别	女	出生年月	1977 年 11 月
学历	硕士	职称职务	副教授	联系电话	无
工作单位	常州开放大学				
研究方向	思想道德教育、家庭亲子关系				

课程名称	如何让孩子学习不掉队				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	中小学生家长 社区家长
内容提要	学习是孩子青少年阶段的主要任务，培养孩子良好的学习品质，提高孩子的学习能力，对孩子的持续学习和未来成长发展有着重要的意义。				
课程提纲					
一	什么是学习力？				
二	孩子学习存在的主要问题。				
三	孩子为什么学习上不去？				
四	如何提升孩子的学习能力？[案例分析] 1. 激发孩子学习动力。 2. 掌握科学学习方法。 3. 培养持续学习毅力。 4. 创设情境增强自信。				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	初中生怎样学习成绩会更好				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	初中生及家长 社区家长
内容提要	学习方法和习惯优良与否,是学生学习成绩好坏的重要原因。孩子升入初中之后,对他们进行必要的学习方法指导,重视培养良好的学习习惯,是十分重要的。要想高效学习,提高成绩,到底必须掌握哪些学习方法呢?				
课程提纲					
一	学会听课——课堂学习是学习的最主要环节,听好课十分关键。				
二	重视预习——预习是指学生自学新课内容,做好知识准备的过程。				
三	认真作业——作业是巩固、检测新学知识的手段。				
四	做好复习——复习是对已学过的知识进行重新学习,具有承前启后的作用。				
五	勇于实践——包括课外阅读、参观游览、社会实践、尝试实验、研究性学习等。				
六	形成有效的学习方法。				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	如何培养孩子的记忆力				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	中小学生家长、 社区家长
内容提要	记忆力是学习能力的重要因素，是影响学习成绩的重要方面。没有合适的记忆方法，学习成绩将会受到影响。记忆力是可以培养的，提高记忆力也是有规律可循的。只要掌握科学方法，记忆力就会提高，孩子的学习成绩也会不断进步。				
课程提纲					
一	什么是记忆力？				
二	提高记忆力的原则： 兴趣—情绪—目标—计划				
三	科学记忆的方法与环节： 第一印象—尝试记忆—理解记忆—过度记忆—复习记忆				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	如何引导孩子度好寒暑假				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	中小學生家長 社區家長
内容提要	根据教育规律及青少年身心发展规律，学生在经历一阶段紧张学习之后，将会有一段休整的阶段，即寒暑假。假期是孩子休息、充实和调整的阶段，应该让孩子的身体与心理得到放松与休息，即让身心得到调整，为下一阶段更进一步继续学习做准备。那么家长应如何帮助孩子愉快而充实地度好假期呢？				
课程提纲					
一	了解学校放假的意义与目标： 1. 孩子为什么要有假期？ 2. 孩子应该在假期干什么？				
二	孩子度假五原则。				
三	孩子在假期必须完成五件事。				
四	孩子在假期应避免的误区。				

主讲教师	顾锡宏	性别	男	出生年月	1965 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授 校长	联系电话	18961163566 13961123566
工作单位	常州开放大学				
研究方向	家庭教育、心理咨询辅导、学习方法指导、思想政治教育				

课程名称	为六年级孩子领航				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	小学毕业班家长
内容提要	<p>六年级的孩子，是从少年到青年的一个转折点。如何引导孩子走好这一步，是每个父母必须认真学习，认真思考的问题。本课程抓住“领航”这个关键词，从三个方面描述了孩子们的心理及学习特点，从五个方面阐述了必须遵循教育规律，给孩子以支持与鼓励，用五个“建议”，让父母们不但领悟教育规律，更有可操作的方法。</p>				
课程提纲					
一	自我介绍: 千里草 播放短片自我介绍				
二	六年级孩子心理及学习特点: 1. 寻求独立和自由 2. 关注异性 3. 性格基本形成 由少年向青年过渡——小大人。				
三	如何在人生关键期给孩子领航: 什么是领航? 1. 合理期望 罗森塔尔效应 《考 29 分的物理学教授》 建议一: 多看优点, 学会鼓励 2. 平等温暖 《在黑名单里的父母》 猕猴实验视频 建议二: 包容青涩, 平等相待 3. 克服焦虑 天道酬勤 《香蕉实验》 建议三: 天道酬勤, 不吼不叫 4. 建立规则 《我的这五年(剪辑)》 建议四: 承担责任, 学会做人 5. 自律自觉 《16 岁少女的悲剧》 《父亲的含义是榜样》 建议五: 严控情绪, 寻求外援				
四	结束语: 如果能给孩子温暖, 和孩子平等, 将来会回报你的。				

主讲教师	董农美	性别	女	出生年月	1961 年 11 月
学历	本科	职称职务	副教授	联系电话	13861020505
工作单位	常州开放大学				
研究方向	地方文化、社区教育、家庭教育、职业素养				

课程名称	孩子做作业磨磨蹭蹭，怎么办？				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	社区家长 幼儿园、小学低年级
内容提要	从生活、学习各方面帮助孩子尽快适应小学生活，优化亲子交流沟通方式。				
课程提纲					
一	入学前的准备： 1. 做自己的思想准备； 2. 做孩子的学习准备				
二	能力培养远比学习本身重要： 1. 注意力的培养； 2. 自理能力的培养（1）生活自理能力 （2）自主安排学习的能力				
三	提高学习的自觉性，充分挖掘孩子学习的内驱力： 1. 表扬和奖励存在的误区； 2. 广泛阅读的意义				
四	父母要身先士卒： 自我检查是否存在“拖延症”				
五	有效的教育必须建立在有效沟通基础上： 1. 沟通的具体策略； 2. 了解孩子，了解年龄特点，了解学段特点 3. 学会帮助孩子做考后分析				

主讲教师	吴吉	性别	女	出生年月	1979 年 12 月
学历	本科	职称职务	中学 高级	联系电话	13813548198
工作单位	常州市实验初级中学				
研究方向	家庭教育、心理学（国家二级心理咨询师）				

课程名称	亲近阅读 快乐阅读				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	全体市民
内容提要	<p>阅读可以使一个人的智商更高，可以让一个人的思维方式更健康，可以使人得到成长。同时，与孩子一起分享阅读，更能够使家庭关系融洽，丰富我们的心灵，拓宽我们的视野，充实我们的精神世界。</p> <p>爱阅读的孩子一定是睿智的、理性的、善良的、友爱的。作为家长，平时如何引导孩子亲近阅读，爱上阅读，使阅读成为孩子的兴趣爱好，共同创建快乐阅读的家庭氛围。</p>				
课程提纲					
一	阅读的意义				
二	引导孩子产生阅读兴趣的方式方法				
三	培养孩子良好的阅读习惯				
四	案例分析				

主讲教师	徐智	性别	女	出生年月	1977 年 11 月
学历	本科	职称职务	讲师	联系电话	15961488066
工作单位	江苏城乡建设职业学院				
研究方向	汉语言文学				

课程名称	阅读写作之思维导图法				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	中小學生
内容提要	<p>从小就被老师要求，写文章时要先列提纲。渐渐地这种方式被演变成机械化的结构方式，模式化的思维导向。导致目前千篇一律的文章泛滥，作品缺乏鲜活的生活体验，丧失了缤纷的色彩。本课程旨在通过积极调动学生左右脑的不同功能，调整他们的思维方式和方向，用一种可视性强的图式来帮助学生构思和记忆，让用有力量的颜色来激发学生的想象，争取创造出一篇又一篇的鲜活作品。（本课程包括写人、写事、写景以及写作结构中的开头和结尾内容）</p>				
课程提纲					
一	首先学习如何绘制思维导图（要点） 打开你的五官：科学观察（附图）				
二	从“木头”到“皮球”：联想和想象				
三	去“有”存“动”的人物描写				
四	“动静结合”的场景画				
五	把体验感受深深烙印在风景里				

主讲教师	戴菊伟	性别	女	出生年月	1976年3月
学历（位）	教育硕士	职称职务	中文副教授 注册心理师	联系电话	13813565005
工作单位	武进开放大学				
研究方向	社区教育、传统文化、心理健康教育				

课程名称	如何锻炼演讲口才				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	社区人员
内容提要	<p>演讲能力是培养孩子综合素质中重要的方面之一，拥有好口才的孩子会更加自信。本课程通过对演讲基本要求、技巧等内容的讲授，让学员在练习中感受语言表达的魅力，提高当众讲话的能力。</p>				
课程提纲					
一	演讲的基本理解				
二	演讲稿的写作				
三	做好演讲的要义				

主讲教师	张军	性别	男	出生年月	1970 年
学历	硕士	职称职务	副教授	联系电话	18505195911
工作单位	常州工学院				
研究方向	口才培训				

课程名称	让小学生爱上写作文!				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	社区居民
内容提要	小学中高年级学生的作文经常是困扰家长的一大难题, 如何让孩子不再害怕写作文, 让作文出彩, 取得高分? 小学生写作文五大招, 让作文课堂不再枯燥!				
课程提纲					
一	小学生写作文困境分析				
二	如何让作文出彩, 取得高分?				
三	教你五个高分作文小妙招				

主讲教师	王云	性别	女	出生年月	1988 年 6 月
学历	硕士	职称职务	科员	联系电话	18806121207
工作单位	常州开放大学				
研究方向	中国现当代文学				

课程名称	小牛顿实验室——发现趣味身体，探索人体奥秘				
课程类别	学习引导	课时	2	面向对象	青少年
内容提要	<p>原苏联著名教育家苏霍姆林斯基说过：“儿童的智慧在他的手指尖上。”本课程涉及了人体学、力学、化学等知识，采用由浅入深，渐进式的学习方法，配备安全环保的实验器材，通过学生自己动手做实验，亲身感受科学的奥秘。在学习实践过程中，不仅培养他们的观察能力和动手能力，还激发他们的想象能力、思考能力、沟通能力以及创造能力。每次实验成功也为他们带来极大的自信心与成功的喜悦。</p> <p>爱因斯坦的科学，从爸爸给他的指南针开始；爱迪生的科学，从妈妈送他的科学实验书开始。你的科学呢？就从小牛顿的实验室开始吧！</p>				
课程提纲					
一	小牛顿做实验预备操 1. 换手做做看 2. 左右手分不清				
二	探索人体奥秘，发现有趣的自己： 1. 手臂变短 2. 脊椎变长 3. 一指神功 4. 抬不起来的左脚 5. 无法踮起的脚 6. 瞬间缩小的瞳孔 7. 掉不下来的硬币				

主讲教师	施苏苏	性别	女	出生年月	1990年1月
学历	硕士研究生	职称职务	助教	联系电话	13616139690
工作单位	常州开放大学				
研究方向	社会学、终身教育				

课程名称	余罪——预防未成年人违法犯罪				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	家长及学生
内容提要	小孩干点坏事有没有问题？青少年犯罪伤害了谁？青少年犯罪谁之过？一份来自中国青少年犯罪研究机构的统计资料表明，近年来，青少年杀人犯罪占 50%，流氓案犯占 70%，强奸案犯占 50%，伤害案占 67%，盗窃案占 70%，13 岁以下青少年青少年犯罪明显增加，其中十四、五岁少年犯罪案件占到青少年犯罪案件总数的 70%以上。这个数字让人触目惊心，也引起了我们的深思。				
课程提纲					
一	家庭教育（怎么办？）				
二	学校教育（怎么办？）				
三	社会教育（怎么办？）				

主讲教师	葛俊芬	性别	女	出生年月	1968 年 10 月
学历	本科	职称职务	副教授	联系电话	18900651373
工作单位	常州开放大学				
研究方向	社区教育				

课程名称	交通安全关系千万家				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	家长及学生
内容提要	<p>走路——谁不会啊！但是我国每年死于各类事故的人数大概有 10 万人，其中交通事故占 60%，我国交通事故死亡人数位居世界首位，平均每天 280 多人死于车祸，其中中小学生占 8%。也就是说每三四天一个班的学生就消失了，这个数字向我们敲响警钟，追根溯源，安全意识淡薄，麻痹大意，侥幸心理，违章违纪是造成交通事故最根本的原因。遵守交通规则、提升交通安全素养从你我做起。</p>				
课程提纲					
一	步行安全				
二	骑车安全（自行车、电瓶车、摩托车）				
三	开车安全				

主讲教师	葛俊芬	性别	女	出生年月	1968 年 10 月
学历	本科	职称职务	副教授	联系电话	18900651373
工作单位	常州开放大学				
研究方向	社区教育				

课程名称	以案说法——向校园欺凌说“不”				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	青少年
内容提要	近年来，以校园欺凌事件为代表的校园暴力行为时有发生，有些案例让人触目惊心，国务院更印发了《关于开展校园欺凌专项治理的通知》，要求各地各中小学校针对发生在学生之间，蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段，实施欺负、侮辱造成伤害的校园欺凌进行专项治理。通过案例介绍校园欺凌的原因、形式以及防范措施，帮助青少年学法、懂法，并增强自我保护能力。				
课程提纲					
一	校园欺凌的代表性个案简介及原因分析				
二	校园欺凌的具体表现形式				
三	如何对校园欺凌说“不”				

主讲教师	陈莺	性别	女	出生年月	1976 年 10 月
学历	本科	职称职务	副教授	联系电话	13961291763
工作单位	常州开放大学				
研究方向	婚姻法、未成年人保护法、				

课程名称	好视力，靠保养				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	社区中老年居民
内容提要	<p>随着生活水平的提高，越来越多的人开始注重锻炼身体，然而眼部衰老可能先于身体的其他部位，当你的眼睛出现各种不适的时候，你是否把这视为一种常态而忽视了？你是否知道如果进行合理的视觉训练可以延缓眼部衰老？本课程将针对调节不足类视觉问题科普简便易行的自测及训练方法。</p>				
课程提纲					
一	眼睛衰老的表现： 1. 眼睛衰老的表现； 2. 眼睛的结构简介。				
二	视觉训练： 1. 球镜反转拍； 2. 棱镜翻转拍； 3. BLOCK 线训练。				
三	个人视觉状态自测： 1. 左右眼视力； 2. 飞蚊； 3. 指测眼压； 4. 视野对照法				

主讲教师	蒋乐雅	性别	女	出生年月	1983 年 8 月
学历	本科	职称职务	讲师	联系电话	15851925647
工作单位	常州卫生高等职业技术学校				
研究方向	眼视光学				

课程名称	医护知识早知道——预防儿童意外伤害				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	社区婴幼儿家长
内容提要	<p>有数据显示，全世界每年有 100 多万 14 岁以下的儿童死于意外伤害，中国意外伤害占儿童死因总数的 26.1%，而且这个数字还在以每年 7%-10% 的速度快速增加。每年，常州市儿童医院都要收治数千例遭遇意外伤害的孩子，他们中有的孩子吞了贝壳、硬币、钥匙、耳环、指甲刀等；有的误服了老鼠药、降压药、止泻药、化工原料等；有的孩子将橡皮、小弹珠、小棉花塞进了自己的小耳朵、小鼻孔，甚至是小女孩的下体；还有的遭遇了车祸、溺水、烫伤……面对这些惨痛的教训，我们认为，家长有必要了解预防儿童意外伤害方面的知识，让儿童“远离意外伤害”刻不容缓！</p>				
课程提纲					
一	常见外伤的现场急救： 1. 车祸；2. 骨折；3. 毒蛇毒虫咬伤				
二	烧烫伤该怎么现场救治： 1. 物理烧烫伤；2. 化学烧烫伤				
三	溺水触电的急救： 1. 溺水；2. 触电				
四	遭遇异物怎么办： 1. 消化道异物；2. 其他异物				
五	孩子惊厥的家庭救护： 1. 良性惊厥；2. 恶性惊厥				
六	互动提问				

主讲教师	李亚民	性别	男	出生年月	1974 年 8 月
学历	硕士	职称职务	常州市儿童医院急诊、重症医学科副主任 主任医师	联系电话	13961168490
工作单位	常州市儿童医院				
研究方向	临床医学、儿科学				

课程名称	认识自己，接纳自己——青春期保健				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	电大女生
内容提要	<p>青春期是人生最美好的阶段，也是身体、心理发生重大变化的阶段，青春是羞涩的，也许很多生理问题困扰着你而羞于启齿，本次课程，将从“青春发育的生理规律”、“生命的孕育和诞生”、“性的安全教育和身心保护”这三个方面，告诉你青春藏在你身体里的秘密，让你度过一个健康美好的青春。</p>				
课程提纲					
一	青春发育的生理规律： 1. 月经是怎么来的？ 2. 月经期要注意什么？ 3. 月经不正常怎么办？				
二	生命的孕育和诞生： 1. 生命的来源 2. X、Y 染色体代表着什么？				
三	性的安全教育和身心保护： 1. 学会 say no 2. 懂得一点避孕知识				
四	三道防火墙： 1. 洁身自好 2. 避孕 3. 终止妊娠				
五	互动提问				

主讲教师	戚慧	性别	女	出生年月	1980 年 12 月
学历	硕士	职称职务	讲师	联系电话	13861182510
工作单位	常州市妇幼保健院				
研究方向	子宫肌瘤，卵巢囊肿，月经失调				

课程名称	孕产期心理保健				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	孕产妇及家属
内容提要	<p>妊娠、分娩和哺乳是妇女一生中的特殊时期，不但会出现身体和心理的变化，还会出现一系列的心理反应。研究发现良好的心理状态，对孕妇和胎儿都有健康积极的作用。孕产妇的心理健康越来越受到社会的关注。本课程最主要的目的就是帮助孕产妇如何保持良好正面向上的状态，提高孕产妇及家庭幸福感。</p>				
课程提纲					
一	孕产妇常见的心理变化： 1、对怀孕的心理反应；2、不同时期的心理反应				
二	导致心理问题的原因： 1、与体内激素水平变化有关；2、妊娠合并症/并发症； 3、负性生活事件；4、家庭因素；5、人格特征				
三	常见心理问题及应对方法： 1、睡眠问题；2、敏感多疑；3、焦虑 4、产后常见的心理反应；5、产后郁闷；6、产后抑郁				
四	保持孕期积极乐观心理的方法： 1、营造温馨和睦的家庭氛围；2、建立一种宽容和感恩之心 3、恰当的情绪表达和分享快乐； 4、改变形象；5、放松训练				
五	互动提问				

主讲教师	周伶俐	性别	女	出生年月	1980年12月
学历	本科	职称职务	产科 护士长	联系电话	13685296608
工作单位	常州市第二人民医院				
研究方向	孕产期护理、产后康复、心理学（国家二级心理咨询师）				

课程名称	健康在左，幸福在右——关注女性健康				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	女性
内容提要	了解和掌握健康新概念，树立健康理念，明确各个时期女性维护自身健康的重点，提升身心健康水平，成就幸福人生。				
课程提纲					
一	健康新概念： 身心健康 10 条标准				
二	女性健康特点： 经期健康维护：悦纳、能力、成熟 孕期健康维护：欣喜、爱护、应变 产期健康维护：保养、调适、快乐 更年期健康维护：认知、平和、乐趣				
三	身心健康的关联性： 相辅相成、不可或缺： 内啡肽的分泌——人体抗病力 相互影响、交互致病： 身心疾病——心身疾病				
四	牵手健康，成就幸福： 运用情绪的力量 乐在工作的心理密码 获得“穷开心”的能力 排除心灵与身体的双重毒素				

主讲教师	孙和英	性别	女	出生年月	1956 年 10 月
学历	本科	职称职务	心理咨询师	联系电话	13921077703
工作单位	瑞文心理工作室				
研究方向	心理咨询和家庭教育				

课程名称	无毒青春 健康生活				
课程类别	安全教育	课时	2	面向对象	社区人员
内容提要	毒品是万恶之源。吸毒不仅损害人的身心健康，毁坏家庭，而且影响社会治安和经济发展，甚至危及国家政治稳定，极大阻碍人类的进步。作为社区教育中的重要内容，本课程从禁毒知识宣讲，毒品对社会的危害以及具体案例的剖析三个方面向社区人员宣讲禁毒的重要性，并号召广大居民争当禁毒公益宣传志愿者。				
课程提纲					
一	关注常州禁毒微信公众号。				
二	宣讲禁毒知识、毒品的社会危害及具体案例剖析。				
三	禁毒知识问答，争当禁毒公益宣传志愿者。				

主讲教师	周科	性别	男	出生年月	1982年5月
学历	本科	职称职务	讲师、江苏省毒品预防教育师资培训班首批禁毒宣讲员	联系电话	13585342631
工作单位	武进技师学院				
研究方向	社区禁毒宣传、青少年法制宣讲				