

# 序 言

1月20日，备受瞩目的《中华人民共和国家庭教育法（草案）》提请全国人大常委会审议，标志着家庭教育正式纳入国家教育事业发展规划和法治化管理轨道。随着未成年人保护需求的提升和家庭教育问题的凸显，养育孩子已不只是“家事”，而是成为全社会关注和参与的“大事”。

在过去的一年，常州市妇联与常州开放大学依托常州市社区家长学校总校，继续深化家庭教育指导服务，向广大家庭传播优秀文化，普及科学家教知识，帮助社区居民提升家庭教育水平。先后开展了家庭教育工作室建设、家庭教育面授课程和线上课程的开发、网络学习平台建设、社区家长学校负责人培训、“科学家教社区行”公益巡讲、家庭教育科学研究等活动。以平台汇聚资源，推动全市家庭教育工作提质增效，为新发展格局下常州家庭教育的高质量发展作出了贡献。

在这辞旧迎新之际，常州市社区家长学校总校推出了第四期家庭教育面授课程，本期精选了60门家庭教育课程，覆盖家庭文化建设、家长教育指导、心理健康教育、性格养成塑造、学习方法指导等五大类主题；在课程征集过程中，获得了市家庭教育讲师团、常州市家庭教育工作室成员、专业心理咨询团队及心理医卫专家的积极响应和参与，还在常州市教育局德育处和青少年活动中心的大力支持下，统筹纳入了一批中小学骨干班主任的优质家庭教育课程。

教育家苏霍姆林斯基的《家长教育学》这样写道，“家庭教育好比植物的根苗，根苗茁壮才能枝繁叶茂，开花结果。”家庭教育关系到孩子的终身发展，关系到千家万户的切身利益，关系到国家和民族的未来。常州市社区家长学校总校将以课程资源开发为切入点，以家庭教育需求为关注点，以强化资源整合为生长点，推动全市家庭教育水平的不断提升，携手共育孩子美好的未来。

编者

二〇二一年一月

# 目 录

## 一、家庭文化建设类

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| 讲述道德文明故事、传播优秀历史文化.....      | 仲红俐 (1)  |
| 讲文明从孩子做起.....               | 仲红俐 (2)  |
| 名人母亲的职商教育.....              | 施苏苏 (3)  |
| 优化家庭建设, 改善家庭系统.....         | 张 良 (4)  |
| 好家风孕育好孩子.....               | 张 良 (5)  |
| 珍爱生命, 快乐成长——后疫情时代的生命教育..... | 张 良 (6)  |
| 营造良好家风, 润泽孩子心灵.....         | 徐叶红 (7)  |
| 生命最美的馈赠 .....               | 邹建美 (8)  |
| 父爱如山.....                   | 赵敏芝 (9)  |
| 家庭教育的顶层设计.....              | 朱国梅 (10) |

## 二、家庭教育指导类

|                        |          |
|------------------------|----------|
| 祖辈巧带聪明娃.....           | 王红益 (11) |
| 家庭教育中的难点和突破.....       | 曾振华 (12) |
| 四大系统助力孩子远航.....        | 袁鹏飞 (13) |
| 家庭教育中的高质量陪伴.....       | 胡 丹 (14) |
| 夫妻间的相处方式, 藏着孩子的未来..... | 焦文艳 (15) |
| 关于厌学的那些事.....          | 王 鑫 (16) |
| 别让分心伴孩子成长.....         | 芮彩琴 (17) |
| 二孩家庭的教养模式.....         | 张 良 (18) |
| 良好的亲子关系.....           | 汪小西 (19) |
| 如何对待非正式小学生网络群体? .....  | 程美琴 (20) |
| 亲子共读——道家庭文化大餐 .....    | 顾文琴 (21) |
| 家校共育, 携手同行 .....       | 卢 红 (22) |
| 谈谈孩子的发展框架 .....        | 魏东华 (23) |

## 三、心理健康教育类

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| 我不是不听话——认识多动症孩子.....        | 高婷叶 (24) |
| 基于脑科学的青少年心理健康课程.....        | 王苏弘 (25) |
| 提高儿童注意力和自控能力——呵护儿童心灵成长..... | 任艳玲 (26) |
| 关注儿童成长发育健康——正念父母养育.....     | 陈芋圻 (27) |
| 从心智出发, 塑造自己的英雄之旅.....       | 张毅力 (28) |
| 健康心理, 快乐成长.....             | 吴海燕 (29) |
| 一生的命题——性的教育.....            | 陈景贤 (30) |

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 厌学背后的心理原因.....       | 周 洁 (31) |
| 家庭教育中最实用的心理学技巧 ..... | 倪 莺 (32) |

#### 四、性格养成塑造类

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| 如何培养孩子的责任意识.....      | 顾锡宏 (33) |
| 如何学会与孩子沟通.....        | 顾锡宏 (34) |
| 如何教育引导青春期孩子.....      | 顾锡宏 (35) |
| 如何引导孩子学会情绪管理.....     | 顾锡宏 (36) |
| 非暴力沟通.....            | 乔 君 (37) |
| 自媒体中的孩子如何变“美” .....   | 于冰心 (38) |
| 青少年品格训练.....          | 戴菊伟 (39) |
| 好孩子是“惯”出来的.....       | 王 芬 (40) |
| 好习惯成就幸福人生 .....       | 朱利文 (41) |
| 打开幸福的通道——与孩子好好说话..... | 吴 洁 (42) |
| 自信是成长的重要品质.....       | 汪小西 (43) |
| 如何帮助孩子做情绪的主人.....     | 万爱雯 (44) |

#### 五、学习方法指导类

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| 如何帮助孩子适应幼儿园生活.....           | 顾锡宏 (45) |
| 如何帮助孩子爱上阅读.....              | 顾锡宏 (46) |
| 如何帮助孩子适应小学生活.....            | 顾锡宏 (47) |
| 如何帮助孩子缓解学习压力.....            | 顾锡宏 (48) |
| 孩子上幼儿园，你准备好了吗.....           | 张 萍 (49) |
| 明天，我们如何和孩子共成长——小升初衔接教育 ..... | 赵敏芝 (50) |
| 家长帮助孩子克服学习困难与行为问题“八法”谈.....  | 湛伟俊 (51) |
| 小学生辅导——如何帮助孩子克服拖延问题.....     | 王清莲 (52) |
| 家长如何培养孩子的专注力.....            | 王红益 (53) |
| 学习金字塔在家长培养学生好习惯中的运用.....     | 湛伟俊 (54) |
| 不吼不叫，养成孩子良好作业习惯.....         | 张 良 (55) |
| 时间管理，高效学习.....               | 冯 芸 (56) |
| 培养孩子的时间管理能力.....             | 范晓宇 (57) |
| 嘀嗒嘀嗒，时间都去哪儿啦.....            | 蔡 辰 (58) |
| “学霸”是怎样炼成的.....              | 商 坤 (59) |
| 演讲有风采、人生更精彩 .....            | 朱利文 (60) |

|             |   |           |   |             |           |
|-------------|---|-----------|---|-------------|-----------|
| <b>课程名称</b> | <b>讲述道德文明故事、传播优秀历史文化</b>  |           |   |             |           |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 社区居民/中小學生 |
| <b>内容提要</b> | 上下五千年，我们中国的文化源远流长，中华民族传承下来许多宝贵的知识文化，非常值得现代社会里的人们去学习、发扬光大。这样的经典著作非常多。本课程主要通过讲述故事的形式，和大家一起分享中国优秀的历史文化，感悟我们的先人、圣人传下来的道德精神。 |           |   |             |           |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |           |
| 一           | 第一个故事——《千字文》的由来   |           |   |             |           |
| 二           | 第二个故事——荀巨伯不弃友   |           |   |             |           |
| 三           | 第三个故事——缙萦救父   |           |   |             |           |
| 四           | 第四个故事——王充痴迷读书   |           |   |             |           |
| 五           | 第五个故事——齐晋鞏之战  |           |   |             |           |
| 六           | 第六个故事——吴隐之的节俭孝廉   |           |   |             |           |
| 七           | 小问题——为什么说我们是炎黄子孙？   |           |   |             |           |

|             |         |             |    |             |             |
|-------------|---------|-------------|----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 仲红俐     | <b>性别</b>   | 女  | <b>出生年月</b> | 1985年5月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生   | <b>职称职务</b> | 讲师 | <b>联系电话</b> | 13776836329 |
| <b>工作单位</b> | 常州开放大学  |             |    |             |             |
| <b>研究方向</b> | 教育学、心理学 |             |    |             |             |

|             |   |           |   |             |      |
|-------------|---|-----------|---|-------------|------|
| <b>课程名称</b> | <b>讲文明从孩子做起</b>   |           |   |             |      |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 社区家长 |
| <b>内容提要</b> | 文明，是有史以来沉淀下来的，有益增强人类对客观世界的适应和认知、符合人类精神追求、能被绝大多数人认可和接受的人文精神、发明创造以及公序良俗的总和。社会文明的形成是个人成长与国家发展的重要任务。本课程基于现代社会文明案例分析，从家庭教育的角度，帮助居民朋友分析为什么要讲文明、以及应该怎样讲文明、引导孩子形成一个良好的文明习惯。 |           |   |             |      |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |      |
| 一           | 为什么要讲文明？<br>1. 为自己——家庭的素养、氛围、代际传递<br>2. 为国家——建设社会文明、树立国家形象  |           |   |             |      |
| 二           | 现代社会文明案例分析<br>(十个小案例)   |           |   |             |      |
| 三           | 讲文明从孩子开始——家庭是孩子的第一所学校<br>1. 幼儿期是习惯养成的关键期。<br>2. 家长要以身作则，重视日常生活中的文明教育，注意自身平时的言行，养成良好的文明习惯，营造良好的家庭文明氛围。<br>3. 加强书本、绘本阅读的教育作用。   |           |   |             |      |
| 四           | 注重家校合作——家长要了解学校教育中的文明教育，在家庭教育中予以强化、配合、衔接。   |           |   |             |      |
| 五           | 重视宗族文化传承对道德文明的教育作用  |           |   |             |      |

|             |         |             |    |             |             |
|-------------|---------|-------------|----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 仲红俐     | <b>性别</b>   | 女  | <b>出生年月</b> | 1985年5月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生   | <b>职称职务</b> | 讲师 | <b>联系电话</b> | 13776836329 |
| <b>工作单位</b> | 常州开放大学  |             |    |             |             |
| <b>研究方向</b> | 教育学、心理学 |             |    |             |             |

|             |  |           |   |             |        |
|-------------|--|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>名人母亲的职商教育</b>   |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 社区所有居民 |
| <b>内容提要</b> | <p>《一生成就看职商》的作者吴甘霖回首自己从职场惨败者到走上成功之道的过程，再总结比尔·盖茨、李嘉诚、牛根生等著名人物的成功历史，并进一步分析所看到的众多职场人士的成功与失败，得到了一个宝贵的理念：一个人，能力和专业知识固然重要，但是，在职场要成功，最关键的并不在于他的能力与专业知识，而在于他所具有的职业素养，即职商。</p> <p>母亲是孩子职商培养的第一引路人，不同的母亲教给孩子不同的职业素养。回望众多名人母亲的职商教育历程，充满了教育智慧，引人深思。本课程通过让听众了解和品位名人母亲们对自己孩子职业素养的言传身教，让正在职场的成年人收获启发，为铺就自己和孩子的职业发展之路提供更多职场正能量。</p>                |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |        |
| 一           | <p>一流员工的十大职业素养：<br/>敬业、发展、主动、责任、执行、品格、绩效、协作、智慧、形象。</p>   |           |   |             |        |
| 二           | <p>十大职业素养如何养成</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 敬业：王继才之妻给儿子的教育</li> <li>2. 诚信：李嘉诚的母亲</li> <li>3. 创新：李开复的母亲</li> <li>4. 责任：钱学森的母亲</li> <li>5. 执行：俞敏洪的母亲、名人的每一天——洗星海、梅兰芳</li> <li>6. 品格：莫言的母亲——梦想、学习、宽容、坚强</li> <li>7. 绩效：霍普金斯的母亲</li> <li>8. 协作：恩格斯的母亲</li> <li>9. 智慧：习近平的母亲</li> <li>10. 形象：杨澜——英国老太太的母爱式教育</li> </ol> |           |   |             |        |
| 三           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聊一聊您的伟大母亲教给您哪些职商财富</li> <li>2. 谈一谈您将教给您的孩子哪些职商财富</li> </ol>  |           |   |             |        |

|             |        |             |    |             |             |
|-------------|--------|-------------|----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 施苏苏    | <b>性别</b>   | 女  | <b>出生年月</b> | 1990年1月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生  | <b>职称职务</b> | 助教 | <b>联系电话</b> | 13685261240 |
| <b>工作单位</b> | 常州开放大学 |             |    |             |             |
| <b>研究方向</b> | 终身教育   |             |    |             |             |

|             |   |           |   |             |    |
|-------------|---|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>优化家庭建设，改善家庭系统</b>  |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 父母 |
| <b>内容提要</b> | 家庭是一个系统，运转需要符合一定的系统法则。本课程将从新一代父母如何改善家庭运行系统的方法、家庭成员的互动模式对成员的影响及修正方法指导、父亲和母亲正确的位置等方面讲讲如何促进家庭正向健康发展。 |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |    |
| 一           | 热身活动《爱的圆圈》  |           |   |             |    |
| 二           | 家庭系统的四大法则对家庭的影响及修正  |           |   |             |    |
| 三           | 家庭的四种互动模式对成员的影响及改善  |           |   |             |    |
| 四           | 归位两大家庭角色：父亲和母亲的角色   |           |   |             |    |

|             |                  |             |                |             |             |
|-------------|------------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 张良               | <b>性别</b>   | 男              | <b>出生年月</b> | 1972年6月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科             | <b>职称职务</b> | 中学高级教师，<br>副主任 | <b>联系电话</b> | 13813686738 |
| <b>工作单位</b> | 常州市武进区未成年人成长指导中心 |             |                |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育、青少年心理       |             |                |             |             |

|             |  |           |   |             |    |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>好家风孕育好孩子</b>  |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 父母 |
| <b>内容提要</b> | <p>家庭的发展离不开良好家风的影响。从党和国家倡导家风建设的高度，谈家风是什么及重要性。家风对子孙发展的影响，如何营造健康正向的家风。女性在家风建设中应该发挥积极作用。好好说话，建设良好的家庭话语氛围。</p> |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |    |
| 一           | 家风对家庭发展的重要性  |           |   |             |    |
| 二           | 家风是孩子成长的隐形推手   |           |   |             |    |
| 三           | 女人对良好家风营造的积极作用   |           |   |             |    |
| 四           | 好好说话是一个家庭最好的风水   |           |   |             |    |

|             |                  |             |            |             |             |
|-------------|------------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 张良               | <b>性别</b>   | 男          | <b>出生年月</b> | 1972年6月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科             | <b>职称职务</b> | 中学高级教师，副主任 | <b>联系电话</b> | 13813686738 |
| <b>工作单位</b> | 常州市武进区未成年人成长指导中心 |             |            |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育、青少年心理       |             |            |             |             |

|             |   |           |   |             |         |
|-------------|---|-----------|---|-------------|---------|
| <b>课程名称</b> | <b>珍爱生命，快乐成长——后疫情时代的生命教育</b>  |           |   |             |         |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 小学、初中学生 |
| <b>内容提要</b> | 疫情复课后，全国各地发生多起学生意外事件。本课程紧扣时代现实，结合新冠疫情的“生命至上、人民至上”，结合视频动漫，讲述生命的来之不易和独特性，教给学生爱护生命、调适心理的方法，树立“珍爱生命、实现价值”的生命主题。 |           |   |             |         |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |         |
| 一           | 认识自己的生命，体会自己生命的来之不易。  |           |   |             |         |
| 二           | 我的生命独一无二：生命的独特性。  |           |   |             |         |
| 三           | 我要珍爱生命：如何爱护生命、保持心理健康。   |           |   |             |         |
| 四           | 我要实现生命的价值：画出自己的生命线，规划完善。  |           |   |             |         |

|             |                  |             |            |             |             |
|-------------|------------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 张良               | <b>性别</b>   | 男          | <b>出生年月</b> | 1972年6月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科             | <b>职称职务</b> | 中学高级教师，副主任 | <b>联系电话</b> | 13813686738 |
| <b>工作单位</b> | 常州市武进区未成年人成长指导中心 |             |            |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育、青少年心理       |             |            |             |             |

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>营造良好家风，润泽孩子心灵</b>   |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 中小学家长 |
| <b>内容提要</b> | 孩子的成长离不开家庭教育，良好的家风，对孩子的学习和成长起着重要的促进作用。课程从培养良好的德行素养、营造浓厚的学习气氛、建立和谐的成员关系、营造轻松愉悦的家庭氛围四方面，谈如何营造良好家风。 |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | 家长与家庭教育决定孩子的未来，良好的家风可以促进孩子的学习和成长。什么是良好的家风。   |           |   |             |       |
| 二           | 1. 培养成员良好的德行素养。  |           |   |             |       |
| 三           | 2. 营造浓厚的家庭学习气氛。  |           |   |             |       |
| 四           | 3. 建立和谐的家庭成员关系。  |           |   |             |       |
| 五           | 4. 营造轻松愉悦的家庭氛围。  |           |   |             |       |

|             |           |             |     |             |             |
|-------------|-----------|-------------|-----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 徐叶红       | <b>性别</b>   | 女   | <b>出生年月</b> | 年 月         |
| <b>学历</b>   | 大学本科      | <b>职称职务</b> | 副校长 | <b>联系电话</b> | 13584534598 |
| <b>工作单位</b> | 常州市潞城中学   |             |     |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育、家校共育 |             |     |             |             |

|             |  |           |   |             |          |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----------|
| <b>课程名称</b> | <b>生命最美的馈赠</b>   |           |   |             |          |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 3—6岁儿童家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>家庭教育对孩子的成长起着至关重要的作用。作为家长，是留给孩子家财万贯，还是留给他们一些生产性的，可持续性的财富呢？从教育的角度讲，“阅读”“自由”“良好表率”是给予孩子最宝贵的财富。</p> |           |   |             |          |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |          |
| 一           | <p>阅读不但可以塑造一个孩子的智力，还可以塑造他们的心理品质。让孩子爱上阅读，才能让他了解外面的世界多么浩瀚宽广，也有助于养成他善思、坚韧、善良的品格。</p>                  |           |   |             |          |
| 二           | <p>给孩子自由，不是对孩子放任不管，而是给孩子“三权”：选择权、尝试权、犯错误权。一个人，首先是个自由的人，才可能成为一个自觉的人。</p>                            |           |   |             |          |
| 三           | <p>“言传不如身教”，家长在教育过程中要给孩子做出表率，在和孩子相处过程中，家长的一言一行都在潜移默化地影响着孩子。所以，家长的“良好表率”很重要。</p>                    |           |   |             |          |

|             |            |             |             |             |             |
|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 邹建美        | <b>性别</b>   | 女           | <b>出生年月</b> | 1976年11月    |
| <b>学历</b>   | 大学本科       | <b>职称职务</b> | 幼儿园高级职称、副园长 | <b>联系电话</b> | 15806121010 |
| <b>工作单位</b> | 常州市红溪实验幼儿园 |             |             |             |             |
| <b>研究方向</b> | 学前教育、家庭教育  |             |             |             |             |

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>父爱如山</b>  |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 全年段家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>随着社会的发展，现代家庭分工的细化导致家庭教育出现了新的问题——父爱缺失。有调查表明：有60%的母亲在家庭教育中独当一面，父亲真正起到主导作用的不超过15%，由父母共同承担教育责任的只有不到三分之一，父亲在家庭教育中的缺失现象严重。而父亲在孩子成长过程中，肩负着重要的责任。</p> |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | 家庭教育中的父爱缺失现状分析   |           |   |             |       |
| 二           | 浅谈父亲在孩子成长中的作用  |           |   |             |       |
| 三           | 父亲在家庭教育中发挥作用的几点具体做法。   |           |   |             |       |

|             |                       |             |        |             |             |
|-------------|-----------------------|-------------|--------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 赵敏芝                   | <b>性别</b>   | 女      | <b>出生年月</b> | 1971年4月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科                  | <b>职称职务</b> | 中学高级教师 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 常州外国语学校               |             |        |             |             |
| <b>研究方向</b> | 中学生领导力培养、家庭教育（指导师、讲师） |             |        |             |             |

|             |   |           |   |             |      |
|-------------|---|-----------|---|-------------|------|
| <b>课程名称</b> | <b>家庭教育的顶层设计</b>  |           |   |             |      |
| <b>课程类别</b> | 家庭文化建设  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 社区居民 |
| <b>内容提要</b> | 家庭教育的终极目标是培养孩子健全的人格。培养孩子，首先让孩子成为一个独立有思想的个体，其次是拥有健全社会技能的社会人，最后是有才华有能力的人。         |           |   |             |      |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |      |
| 一           | <b>家庭对孩子的影响</b><br>1、家庭是影响孩子健康成长，性格塑造的重要因素<br>2、孩子健康成长的重要家庭因素<br>3、家长的认知、观念的重要性 |           |   |             |      |
| 二           | <b>学校对孩子的影响</b><br>1、学校是培养孩子社会技能的重要场所<br>2、家庭与学校合作的方法<br>3、让孩子积极融入学校（归属感、价格感）   |           |   |             |      |
| 三           | <b>社会对孩子的影响</b><br>1、积极培养孩子的人际关系<br>2、帮助孩子愉快的融入社会                               |           |   |             |      |
| 四           | <b>世界对孩子的影响</b><br>1、贫穷限制我们的思维<br>2、创造机会让孩子了解世界、体验世界，爱上世界<br>3、培养孩子成为影响别人的人     |           |   |             |      |
| 五           | 互动提问  |           |   |             |      |

|             |                           |             |       |             |             |
|-------------|---------------------------|-------------|-------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 朱国梅                       | <b>性别</b>   | 女     | <b>出生年月</b> | 1970.12.04  |
| <b>学历</b>   | 大专                        | <b>职称职务</b> | 心理咨询师 | <b>联系电话</b> | 15189759125 |
| <b>工作单位</b> | 瑞文心理工作室                   |             |       |             |             |
| <b>研究方向</b> | 心理咨询、家庭教育、夫妻婚姻关系、情感智慧自我成长 |             |       |             |             |

|             |   |           |   |             |    |
|-------------|---|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>祖辈巧带聪明娃</b>  |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 居民 |
| <b>内容提要</b> | <p>家庭生活中，祖辈也是很多家庭的重要成员，孩子的成长离不开祖辈们默默地付出，但往往很多祖辈在教养孙辈时出钱又出力，好心办坏事，不知道究竟怎么做才好。本课程呼吁广大居民都来关注隔代教育的问题，鼓励祖辈学习掌握科学的育儿方法，实施优质隔代教育，让祖辈也能带出聪明娃。</p> |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |    |
| 一           | 认识隔代教育，了解隔代教育三大利弊。  |           |   |             |    |
| 二           | 评析教育案例，强化祖辈教养四项原则。  |           |   |             |    |
| 三           | 做好隔代教育，学习优质教育五个策略。  |           |   |             |    |

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

|             |   |           |   |             |    |
|-------------|---|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>家庭教育中的难点和突破</b>  |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 父母 |
| <b>内容提要</b> | 从家庭教育的根本问题出发,探讨如何父母可以如何为儿童提供各种游戏与工作的环境、机会,在面对具体的问题时有哪些策略可以选择实施。 |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |    |
| 一           | 儿童教育的根本问题   |           |   |             |    |
| 二           | 营造良好的家庭教育环境   |           |   |             |    |
| 三           | 家庭教育中的“36计”   |           |   |             |    |

|             |             |             |      |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 曾振华         | <b>性别</b>   | 男    | <b>出生年月</b> | 1982年11月    |
| <b>学历</b>   | 大学本科        | <b>职称职务</b> | 中学高级 | <b>联系电话</b> | 18912338389 |
| <b>工作单位</b> | 常州市钟楼区宝龙幼儿园 |             |      |             |             |
| <b>研究方向</b> | 幼儿教育,家庭教育   |             |      |             |             |

|             |  |           |   |             |         |
|-------------|--|-----------|---|-------------|---------|
| <b>课程名称</b> | <b>四大系统助力孩子远航</b>  |           |   |             |         |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 初中家长及学生 |
| <b>内容提要</b> | <p>每个孩子都想在考试中取得优异成绩，但并不是每个孩子都能考的好。在笔者看来，学习与这四大系统紧密相关，分别是：支持系统、目标系统、方法系统和评价系统。这四个系统互相影响，互相作用，贯穿始终。任何一个系统出了问题，都会影响到其他系统的运行。本课程具体分析了每个系统的内容，以及容易出现的问题和对应策略。</p> |           |   |             |         |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |         |
| 一           | <b>目标系统</b><br>1 目标让孩子自己来定，孩子自己定的目标，才会有动力全力以赴地去完成。<br>2 目标不是简单的分数，而是一个参考。<br>3 目标要有合理区间。<br>4 定目标，是为了达成目标。   |           |   |             |         |
| 二           | <b>支持系统</b><br>1 认可孩子的选择，不要“加价”；甚至可以帮助他“降价”。认可就是支持！<br>2 相信孩子，找到那个让你相信的“点”，信任就是支持！<br>3 陪伴，给孩子做一个榜样，不玩手机。陪伴就是支持！   |           |   |             |         |
| 三           | <b>方法系统</b><br>1 别人成功的办法不一定适合你的孩子。<br>2 与老师多沟通，寻求老师的建议<br>3 给孩子一个调整期，定好目标，试行。<br>4 方法可以阶段性改变。  |           |   |             |         |
| 四           | <b>评价系统</b>  |           |   |             |         |

|             |            |             |             |             |             |
|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 袁鹏飞        | <b>性别</b>   | 女           | <b>出生年月</b> | 1975年10月    |
| <b>学历</b>   | 大学本科       | <b>职称职务</b> | 高级教师、校党支部书记 | <b>联系电话</b> | 13861083966 |
| <b>工作单位</b> | 常州市教科院附属中学 |             |             |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育       |             |             |             |             |

|             |   |           |   |             |    |
|-------------|---|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>家庭教育中的高质量陪伴</b>  |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>解读“高质量陪伴”内涵，提供“高质量陪伴”策略。“陪着”“陪同”不等于“陪伴”。高质量陪伴应该是陪伴孩子，和孩子共同成长。尝试“确保时间”“打造空间”“亲密无间”“榜样其间”，帮助孩子在高质量陪伴中收获更多爱和智慧，拥有更多幸福的能力。</p> |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |    |
| 一           | <p><b>“陪伴”的误区</b><br/>“陪着”“陪同”不等于“陪伴”。</p>  |           |   |             |    |
| 二           | <p><b>“高质量陪伴”的内涵</b><br/>“高质量陪伴”应该是陪伴孩子，和孩子共同成长。</p>  |           |   |             |    |
| 三           | <p><b>“高质量陪伴”的“四间法”</b><br/>1. 确保时间    2. 打造空间    3. 亲密无间    4. 榜样其间</p>  |           |   |             |    |

|             |            |             |               |             |             |
|-------------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 胡丹         | <b>性别</b>   | 女             | <b>出生年月</b> | 1987年6月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科       | <b>职称职务</b> | 中学一级<br>团委负责人 | <b>联系电话</b> | 13775641568 |
| <b>工作单位</b> | 常州市教科院附属中学 |             |               |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育       |             |               |             |             |

|             |  |           |   |             |    |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>夫妻间的相处方式，藏着孩子的未来</b>  |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>在生活中，跟爱人之间的相处方式，其实就是对孩子的一种侧面教育，因为夫妻之间的相处是孩子看到的第一对社会关系，这会影 响孩子的情商，择偶观，价值观。夫妻间的相处方式，藏着孩子的未来。“不要让家庭成为夫妻打骂的战场！”</p> <p>夫妻之间的相处方式将会是以身作则最好的诠释，爱人觉得幸福，那么孩子以后一定会幸福的！</p> |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |    |
| 一           | 不要在孩子面前数落爱人的不是   |           |   |             |    |
| 二           | 夫妻之间不用分工明确，一起付出  |           |   |             |    |
| 三           | 彼此陪伴   |           |   |             |    |
| 四           | 离异父母也要让孩子有完整的爱   |           |   |             |    |

|             |            |             |      |             |             |
|-------------|------------|-------------|------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 焦文艳        | <b>性别</b>   | 女    | <b>出生年月</b> | 1985年9月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科       | <b>职称职务</b> | 中学一级 | <b>联系电话</b> | 13951226921 |
| <b>工作单位</b> | 常州市教科院附属中学 |             |      |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育       |             |      |             |             |

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>关于厌学的那些事</b>  |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 家长教育指导   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 初中生家长 |
| <b>内容提要</b> | 面对青春期孩子的厌学问题，你了解为什么你的孩子开始厌学了吗？你想知道我们能为孩子做些什么？在实施帮助的过程中，你懂得如何和孩子沟通才有效吗？今天这个讲座将一一为大家拨开疑云，获得力量。   |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | 导入：改变结果先找到原因   |           |   |             |       |
| 二           | 为什么你的孩子开始厌学？<br>1、对生活失控<br>2、缺乏掌控生活的具体方法。<br>3、亲子关系问题  |           |   |             |       |
| 三           | 我们能为孩子做些什么？<br>1、知道习得性无助。<br>2、学会让孩子自己做选择。<br>3、了解青春期孩子的心理逻辑。<br>4、唤醒他学习的内驱力。  |           |   |             |       |
| 四           | 你会和孩子沟通吗？<br>青春期的孩子沟通可以分为以下七个步骤：<br>1、接纳并描绘孩子的感受，表达自己的感受<br>2、跟孩子一起确定目标<br>3、跟孩子一起分析资源。（资源包括人力、时间、财力等等）<br>4、寻找方法。先询问孩子有没有方法，再跟孩子一起讨论方法。<br>5、一起预设困难。（这里面有孩子的困难，当然也有我们的困难）<br>6、设定好父母的角色——助手、支持者<br>7、给孩子鼓励、支持和勇气。 |           |   |             |       |

|             |                              |             |        |             |             |
|-------------|------------------------------|-------------|--------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 王鑫                           | <b>性别</b>   | 女      | <b>出生年月</b> | 1974年6月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科                         | <b>职称职务</b> | 中学高级教师 | <b>联系电话</b> | 13861237961 |
| <b>工作单位</b> | 常州市第24中学                     |             |        |             |             |
| <b>研究方向</b> | 心理学（国家二级心理咨询师）、家庭教育（家庭教育指导师） |             |        |             |             |

|             |  |           |   |             |    |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>别让分心与孩子成长相伴</b>   |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 家长 |
| <b>内容提要</b> | 孩子的成长离不开好习惯的培养，带着良好的习惯孩子的生活和学习都会效率翻倍，但是掌握良好习惯的基础就是要拥有良好的专注力，离开了专注力其他的能力培养、习惯培养都无从谈起。因此如何拥有好的专注力、如何评估孩子的专注力状态是广大家长朋友们必备的知识。 |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |    |
| 一           | 专注力不足的典型表现   |           |   |             |    |
| 二           | 专注力是一种元能力  |           |   |             |    |
| 三           | 专注力认识误区  |           |   |             |    |
| 四           | 专注力不足的成因   |           |   |             |    |
| 五           | 给家长的建议   |           |   |             |    |

|             |            |             |   |             |             |
|-------------|------------|-------------|---|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 芮彩琴        | <b>性别</b>   | 女 | <b>出生年月</b> | 1971年9月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科       | <b>职称职务</b> |   | <b>联系电话</b> | 18006118200 |
| <b>工作单位</b> | 芮彩琴家庭教育工作室 |             |   |             |             |
| <b>研究方向</b> | 专注力        |             |   |             |             |

|             |  |           |   |             |        |
|-------------|--|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>二孩家庭的教养模式</b>   |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 父母、准父母 |
| <b>内容提要</b> | 不同的家庭教养模式会给孩子造成不同的发展影响。独生子女的父母开始进入二孩时代，在教育孩子方面既要传承传统，又要符合新时代的发展。针对不同二孩类型，采用不同的养育方式，给每个孩子公平惟一均等的爱，促进孩子健康成长。 |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |        |
| 一           | 家庭教养模式的不同带给孩子的影响   |           |   |             |        |
| 二           | 二孩组合四种类型的特点及其教养原则  |           |   |             |        |
| 三           | 处理二孩嫉妒的原则：给每个孩子惟一的爱  |           |   |             |        |
| 四           | 处理二孩嫉妒的实际教育技巧  |           |   |             |        |

|             |                  |             |            |             |             |
|-------------|------------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 张良               | <b>性别</b>   | 男          | <b>出生年月</b> | 1972年6月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科             | <b>职称职务</b> | 中学高级教师，副主任 | <b>联系电话</b> | 13813686738 |
| <b>工作单位</b> | 常州市武进区未成年人成长指导中心 |             |            |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育、青少年心理       |             |            |             |             |

|             |   |           |   |             |        |
|-------------|---|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>良好的亲子关系</b>  |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 中小学生家长 |
| <b>内容提要</b> | 良好的亲子关系对于孩子的成长具有重要的意义，在积极健康的关系中成长的孩子具有积极良好的心理健康水平；建立良好亲子关系的主要策略与方法。 |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |        |
| 一           | 亲子关系对于孩子健康成长的影响；  |           |   |             |        |
| 二           | 积极健康的家庭生态系统需要亲子间积极良好的亲子关系；  |           |   |             |        |
| 三           | 建立良好亲子关系的策略与方法。   |           |   |             |        |

|             |               |             |         |             |             |
|-------------|---------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 汪小西           | <b>性别</b>   | 男       | <b>出生年月</b> | 1976年3月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科          | <b>职称职务</b> | 中小学高级教师 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 溧阳市未成年人成长指导中心 |             |         |             |             |
| <b>研究方向</b> | 心理健康教育与家庭教育   |             |         |             |             |

|             |   |           |   |             |        |
|-------------|---|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何对待非正式小学生网络群体？</b>  |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 中高年级家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>孩子进入五六年级，往往会自发形成小团体。在今年这个超长寒假里，很多孩子会利用网上课程期间偷偷加入各种班级孩子自发创建的群聊组织，开学后放学回家也会第一时间打开群聊……如何对待孩子这种自发性的群聊群体？是否将手机没收，一堵了之呢？</p> |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |        |
| 一           | 班级非正式群体现状分析   |           |   |             |        |
| 二           | 正确面对非正式网络群体   |           |   |             |        |
| 三           | 对于非正式网络群体建设的思考和改进策略   |           |   |             |        |

|             |               |             |         |             |             |
|-------------|---------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 程美琴           | <b>性别</b>   | 女       | <b>出生年月</b> | 1980年9月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科          | <b>职称职务</b> | 中小学高级教师 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 常州市紫云小学       |             |         |             |             |
| <b>研究方向</b> | 非正式小学生网络群体的研究 |             |         |             |             |

|             |  |           |   |             |          |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----------|
| <b>课程名称</b> | <b>亲子共读——一道家庭文化大餐</b>  |           |   |             |          |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 3—6岁儿童家长 |
| <b>内容提要</b> | 随着图画书(绘本)的推广与普及,越来越多的家庭,开始重视亲子共读。大家逐渐形成一种共识:孩子就应该在妈妈讲故事的声音中长大,度过一个温暖快乐的童年。亲子共读,俨然成为一道全新的家庭文化景观,一道色香味俱全的家庭文化大餐。 |           |   |             |          |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |          |
| 一           | 亲子共读存在的问题在哪里?  |           |   |             |          |
| 二           | 亲子共读的迷人之处在哪里?  |           |   |             |          |
| 三           | 提高亲子共读的品质从激发兴趣开始。  |           |   |             |          |
| 四           | 提高亲子共读的质量还从了解“七步阅读法”做起。  |           |   |             |          |

|             |            |             |            |             |             |
|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 顾文琴        | <b>性别</b>   | 女          | <b>出生年月</b> | 1974年4月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科       | <b>职称职务</b> | 幼儿园高级教师、园长 | <b>联系电话</b> | 13813580616 |
| <b>工作单位</b> | 常州市红溪实验幼儿园 |             |            |             |             |
| <b>研究方向</b> | 学前教育、早期阅读  |             |            |             |             |

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>家校共育，携手同行</b>   |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 初中生父母 |
| <b>内容提要</b> | <p>孩子进入初中，家长面临如何帮助孩子快速适应初中生活、孩子进入青春期父母教育方式如何转变、初中学业内容增加父母如何助力孩子学习等问题，这时候加强与老师的沟通，配合好学校的教育教学工作，不断更新自己的育儿理念显得尤为重要，良好的家校共育氛围有助于提高教育效果，增进亲子关系。</p> |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | <p>导入：<br/>家校共育对达成教育目标很重要。</p>   |           |   |             |       |
| 二           | <p>家庭教育对孩子对重要性<br/>1. 父母是孩子的启蒙老师。<br/>2. 身教大于言传。<br/>3. 从包办到逐渐放手的心态转变。<br/>4. 和孩子共同成长，做学习型家长。</p>  |           |   |             |       |
| 三           | <p>家校共育如何掌握好度<br/>1. 正确对待学校老师反馈的孩子情况。<br/>2. 经常保持家校交流，便于适时调整育儿措施。<br/>3. 老师营造互相交流、分享的家校共育氛围。<br/>4. 通过丰富多彩的活动，改善亲子关系。</p>                      |           |   |             |       |
| 四           | <p>推荐育儿书籍<br/>王君《亲爱的孩子，见字如面》</p>   |           |   |             |       |

|             |           |             |      |             |             |
|-------------|-----------|-------------|------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 卢红        | <b>性别</b>   | 女    | <b>出生年月</b> | 1981年4月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科      | <b>职称职务</b> | 中一教师 | <b>联系电话</b> | 15195099121 |
| <b>工作单位</b> | 常州市正衡中学   |             |      |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家校共育、亲子沟通 |             |      |             |             |

|             |   |           |   |             |    |
|-------------|---|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>谈谈孩子的发展框架</b>                                |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 家庭教育指导  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 家长 |
| <b>内容提要</b> | 通过生活习惯、阅读习惯、特长打造和人格培养的方法分析, 提供全面培养孩子健全人格的方法和路径。 |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |    |
| 一           | 从初中的学生表现看小习惯的养成 1                               |           |   |             |    |
| 二           | 阅读系列的打造   |           |   |             |    |
| 三           | 特长与兴趣发展   |           |   |             |    |
| 四           | 家庭文化的影响   |           |   |             |    |

|             |         |             |   |             |             |
|-------------|---------|-------------|---|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 魏东华     | <b>性别</b>   | 男 | <b>出生年月</b> | 1977年6月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科    | <b>职称职务</b> |   | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 常州外国语学校 |             |   |             |             |
| <b>研究方向</b> | 青少年成长   |             |   |             |             |

|             |   |           |   |             |           |
|-------------|---|-----------|---|-------------|-----------|
| <b>课程名称</b> | <b>我不是不听话——认识多动症孩子</b>  |           |   |             |           |
| <b>课程类别</b> | 心理健康教育  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 幼儿园、小学生家长 |
| <b>内容提要</b> | 随着孩子进入学校,总有一些孩子会常常表现出话多、多动、不听从管理的情况,如何更好的理解这些孩子,更好的读懂他们的行为,帮助孩子自我管理 |           |   |             |           |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |           |
| 一           | 多动症儿童的常见表现  |           |   |             |           |
| 二           | 多动症儿童大脑的发育特点  |           |   |             |           |
| 三           | 多动症的发病原因  |           |   |             |           |
| 四           | 养育多动症儿童的原则  |           |   |             |           |
| 五           | 如何帮助孩子管好自己  |           |   |             |           |

|             |                |             |           |             |             |
|-------------|----------------|-------------|-----------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 高婷叶            | <b>性别</b>   | 女         | <b>出生年月</b> | 1982年2月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科           | <b>职称职务</b> | 副主任<br>医师 | <b>联系电话</b> | 13775079729 |
| <b>工作单位</b> | 常州市武进人民医院医学心理科 |             |           |             |             |
| <b>研究方向</b> | 认知行为治疗         |             |           |             |             |

|             |  |           |   |             |          |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----------|
| <b>课程名称</b> | <b>基于脑科学的青少年心理健康课程</b>                                     |           |   |             |          |
| <b>课程类别</b> | 心理健康教育   | <b>课时</b> | 5 | <b>面向对象</b> | 中小学学生及家长 |
| <b>内容提要</b> | 基于现代脑科学研究技术，针对青少年儿童成长发育时期出现的心理行为问题，对孩子和家长进行科普宣传教育，并进行正确引导。 |           |   |             |          |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |          |
| 一           | 青少年常见情绪问题和调节技巧   |           |   |             |          |
| 二           | 儿童青少年常见心理行为问题的识别与应对  |           |   |             |          |
| 三           | 沟通技巧与人际冲突解决  |           |   |             |          |
| 四           | 时间的朋友——基于脑科学的学习和时间管理                                       |           |   |             |          |
| 五           | 青春期心身发展与健康   |           |   |             |          |

|             |           |             |           |             |             |
|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 王苏弘       | <b>性别</b>   | 男         | <b>出生年月</b> | 1981年6月     |
| <b>学历</b>   | 博士研究生     | <b>职称职务</b> | 副主任<br>医师 | <b>联系电话</b> | 13921091200 |
| <b>工作单位</b> | 常州市第一人民医院 |             |           |             |             |
| <b>研究方向</b> | 儿童青少年精神病学 |             |           |             |             |

|             |  |           |   |             |          |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----------|
| <b>课程名称</b> | <b>提高儿童注意力和自控能力--呵护儿童心灵成长</b>                                  |           |   |             |          |
| <b>课程类别</b> | 心理健康教育   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 中小学学生及家长 |
| <b>内容提要</b> | 儿童心理发展有规律可循，学习识别可以更好地帮助儿童发展，孩子的健康成长离不开家长的不断学习，遇到问题解决问题，做更好的父母。 |           |   |             |          |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |          |
| 一           | 儿童心理发展特点   |           |   |             |          |
| 二           | 常见儿童心理异常问题   |           |   |             |          |
| 三           | 快速测评识别问题   |           |   |             |          |
| 四           | 如何提高注意力和自控力  |           |   |             |          |

|             |           |             |           |             |             |
|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 任艳玲       | <b>性别</b>   | 女         | <b>出生年月</b> | 1981年8月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生     | <b>职称职务</b> | 副主任<br>医师 | <b>联系电话</b> | 18761157177 |
| <b>工作单位</b> | 常州市第一人民医院 |             |           |             |             |
| <b>研究方向</b> | 儿童青少年精神病学 |             |           |             |             |

|             |  |           |   |             |        |
|-------------|--|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>关注儿童成长发育健康—正念父母养育</b>   |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 心理健康教育   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 小学生及家长 |
| <b>内容提要</b> | 基于正念行为治疗理论，针对青少年儿童成长发育时期出现的心理行为问题，对孩子和家长进行科普宣传教育，并对家长进行正念父母养育指导。 |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |        |
| 一           | 儿童成长发育规律   |           |   |             |        |
| 二           | 家庭教育的本质  |           |   |             |        |
| 三           | 常见儿童心理行为异常问题   |           |   |             |        |
| 四           | 正念父母养育   |           |   |             |        |

|             |           |             |      |             |             |
|-------------|-----------|-------------|------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 陈芋圻       | <b>性别</b>   | 男    | <b>出生年月</b> | 1986年11月    |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生     | <b>职称职务</b> | 主治医师 | <b>联系电话</b> | 18861123034 |
| <b>工作单位</b> | 常州市第一人民医院 |             |      |             |             |
| <b>研究方向</b> | 儿童青少年精神病学 |             |      |             |             |

|             |  |           |   |             |     |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-----|
| <b>课程名称</b> | <b>从心智出发，塑造自己的英雄之旅</b>   |           |   |             |     |
| <b>课程类别</b> | 心理健康教育   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 中学生 |
| <b>内容提要</b> | 12岁到18岁，是传统意义上的青春期。这个阶段最重要的任务是寻找和建立身份认同，塑造自己对外界相对固定的反应方式。青春期本身充满矛盾，是一个断裂的过渡时期，对社会标准或者过度顺从或者非常反抗。了解青春期心理发展的障碍，建立正确的应对方式，与环境和自我和谐相处。 |           |   |             |     |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |     |
| 一           | 寻找和建立自我身份认同是顺利度过青春期的主要发展任务。“我是谁？”“人生的意义是什么？”自我意识高度觉醒的青春期面临巨大变化，需要底层的心理支撑。  |           |   |             |     |
| 二           | 为自我负责，容纳矛盾，是身份认同的标志。   |           |   |             |     |
| 三           | 自己的人生由自己塑造，无限的可能性始于现在选择做的事。应对方式决定面对同一件事的不同选择，产生不同的结果。  |           |   |             |     |
| 四           | 建立人生的榜样，找到归属感，参与到积极的竞争中。   |           |   |             |     |

|             |           |             |       |             |             |
|-------------|-----------|-------------|-------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 张毅力       | <b>性别</b>   | 女     | <b>出生年月</b> | 1983年12月    |
| <b>学历</b>   | 博士研究生     | <b>职称职务</b> | 助理研究员 | <b>联系电话</b> | 15189730981 |
| <b>工作单位</b> | 常州市第一人民医院 |             |       |             |             |
| <b>研究方向</b> | 精神卫生与心理健康 |             |       |             |             |

|             |  |           |   |             |    |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>健康心理，快乐成长</b>   |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 心理健康教育   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>心理健康对孩子的成长至关重要，尤其是现代社会不仅成人面临巨大的压力，孩子也要面对强大的竞争以及现代社会中各种媒体信息的报道渲染。因此，重视孩子的心理健康至关重要。</p> |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |    |
| 一           | 儿童心理健康的重要性   |           |   |             |    |
| 二           | 儿童心理的特点  |           |   |             |    |
| 三           | 帮助儿童维护心理健康的方法  |           |   |             |    |

|             |        |             |     |             |             |
|-------------|--------|-------------|-----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 吴海燕    | <b>性别</b>   | 女   | <b>出生年月</b> | 1985年2月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科   | <b>职称职务</b> | 班主任 | <b>联系电话</b> | 13775189057 |
| <b>工作单位</b> | 三井实验小学 |             |     |             |             |
| <b>家庭教育</b> |        |             |     |             |             |

|             |   |           |   |             |        |
|-------------|---|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>一生的命题——性的教育</b>  |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 心理健康教育  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 未成年人家长 |
| <b>内容提要</b> | 近年来,大家越来越多得关注性侵案、流产、意外怀孕等社会问题,这些问题的产生大部分源于性教育的缺失,然而我国家庭很少关注性教育,故家庭教育者应当提升父母对于性教育的重视程度,普及性教育的方法及内容,帮助未成年人树立正确的性观念。 |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |        |
| 一           | 培养孩子对自己身体的正确态度是培养健全人格的重要基础。   |           |   |             |        |
| 二           | 孩子自行获取的性知识往往参差不齐,在成长的过程中缺乏科学的性知识引导。   |           |   |             |        |
| 三           | 父母是传授性知识当之无愧的首选老师,我们应当扭转对于性知识的偏见,克服心理障碍,正视性知识。  |           |   |             |        |
| 四           | 性教育的内容主要包含性发育、避孕、预防性侵犯三部分。男生女生都应学会保护自己,在遇到危险时知道如何求救。  |           |   |             |        |
| 五           | 在传授性知识时,需要注意使用合适的方法和恰当的语言。  |           |   |             |        |

|             |            |             |      |             |             |
|-------------|------------|-------------|------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 陈景贤        | <b>性别</b>   | 女    | <b>出生年月</b> | 1995年11月    |
| <b>学历</b>   | 大学本科       | <b>职称职务</b> | 中学二级 | <b>联系电话</b> | 18452620040 |
| <b>工作单位</b> | 常州市教科院附属中学 |             |      |             |             |
| <b>研究方向</b> | 性教育        |             |      |             |             |

|             |  |           |   |             |    |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>厌学背后的心理原因</b>   |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 心理健康教育   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 家长 |
| <b>内容提要</b> | 厌学问题是现在很普遍的一个心理问题，它其实是一个结果，并不是孩子不爱学习的原因，我们需要去真正了解其厌学的原因才能去解决它。 |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |    |
| 一           | 厌学原因三大类之：孩子本身的人格特点   |           |   |             |    |
| 二           | 厌学原因三大类之：家庭教育问题  |           |   |             |    |
| 三           | 厌学原因三大类之：其他原因。   |           |   |             |    |
| 四           | 经验分享   |           |   |             |    |

|             |            |             |         |             |             |
|-------------|------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 周洁         | <b>性别</b>   | 男       | <b>出生年月</b> | 1989年12月    |
| <b>学历</b>   | 大学本科       | <b>职称职务</b> | 中级心理治疗师 | <b>联系电话</b> | 13775607970 |
| <b>工作单位</b> | 常州市德安医院心理科 |             |         |             |             |
| <b>研究方向</b> | 心理学、家庭教育   |             |         |             |             |

|             |  |    |   |      |               |
|-------------|--|----|---|------|---------------|
| 课程名称        | 家庭教育中最实用的心理学技巧   |    |   |      |               |
| 课程类别        | 心理健康教育   | 课时 | 2 | 面向对象 | 中学生家长<br>社区居民 |
| 内容提要        | <p>家庭教育从哪里开始呢？我们认为从爱开始的。</p> <p>爱，首先从倾听开始。如果孩子心目中有一些困扰能够向爱自己的人说出来，通常问题就解决了一半。对孩子来说，随时有人倾听自己、关注自己，这是一种最大心理上的支持；把自己心中的烦恼表达出来并且确知不会得到嘲笑，这更是对问题的一种再认和静化。</p> <p>我们还要学会主动倾听，你愿意听孩子说话，你真心诚意地想帮助孩子。孩子的想法也许与你的想法出入很大，但你必须能真的接受他们的想法。你必须相信孩子有能力处理自己的情感，解决自己的问题。你必须将孩子视为不同于你的独立个体。孩子能够被理解、被包容，才能真正学习。他有自己的生命，有自己的尊严。你只能「陪」孩子走过苦涩，但绝不能替他解决，如此一来，你才能真正有效地帮助孩子。</p> |    |   |      |               |
| <b>课程提纲</b> |  |    |   |      |               |
| 一           | 引入：亲子沟通误区，你每天都在踏入  |    |   |      |               |
| 二           | <p>您的家庭生活有活力吗？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 坦诚直接的沟通。</li> <li>2. 富有弹性的规则。</li> <li>3. 家人间的界限较清楚。</li> <li>4. 幽默、乐观的家庭氛围。</li> <li>5. 整个家庭与外界的关系：愿意了解和接受新事物。</li> <li>6. 自我价值感：家人内心充满温情和信任。</li> </ol>   |    |   |      |               |
| 三           | 看见孩子，是教育的出发点   |    |   |      |               |
| 四           | 经典心理读物推荐：《热锅上的家庭》[美] 奥古斯都·纳皮尔  |    |   |      |               |

|      |         |      |      |      |             |
|------|---------|------|------|------|-------------|
| 主讲教师 | 倪莺      | 性别   | 女    | 出生年月 | 1976年3月     |
| 学历   | 大学本科    | 职称职务 | 中学高级 | 联系电话 | 13961410946 |
| 工作单位 | 常州市第一中学 |      |      |      |             |

|             |   |           |   |             |        |
|-------------|---|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何培养孩子的责任意识</b>  |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 中小学生家长 |
| <b>内容提要</b> | 责任意识是一个人立足社会、自身发展的重要品质。责任,可以让一个人清楚自己的职责、使命和任务,培养孩子的责任意识十分重要、刻不容缓。 |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |        |
| 一           | 自己的事情自己做,对自己负责  |           |   |             |        |
| 二           | 参与家务劳动,体验家庭责任   |           |   |             |        |
| 三           | 培养对他人与集体的责任意识   |           |   |             |        |
| 四           | 父母要以身作则   |           |   |             |        |
| 五           | 鼓励孩子的负责任行为  |           |   |             |        |

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

|             |  |           |   |             |        |
|-------------|--|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何学会与孩子沟通</b>   |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 中小学生家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>亲子沟通是当今父母越来越关注的话题，很多父母发现，孩子越大，越不容易沟通，他们很难了解孩子的内心世界。有的父母与孩子的对话甚至充满了火药味，面对不同年龄阶段的孩子，沟通的方式也要有所变化，需要父母学习掌握沟通技巧，了解孩子心理特点，走进孩子的内心世界，构建和谐的亲子关系。</p>  |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |        |
| 一           | 亲子之间为什么会发生沟通不畅？  |           |   |             |        |
| 二           | <p>亲子沟通的原则与技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 父母要成为良好沟通者的榜样</li> <li>2. 亲子沟通时遵循平等、尊重原则</li> <li>3. 换位思考，理解孩子情感</li> <li>4. 创造良好的沟通氛围</li> <li>5. 掌握沟通技巧：“你——信息”变为“我——信息”</li> </ol> |           |   |             |        |

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

|             |   |           |   |             |                  |
|-------------|---|-----------|---|-------------|------------------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何教育引导青春期孩子</b>  |           |   |             |                  |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 小学高年级家长<br>初中生家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>十二三岁的孩子开始步入青春期，这个时期的孩子生理和心理都发生着巨大变化，他们的心理品质、情绪发展、思维方式等都与以前有着明显的不同，青春期是人的“心理性断乳期”，也是人生观念和行为习惯形成的重要时期，更是教育的关键时期。父母要根据青春期孩子身心发展的特点尊重关心、帮助引导，促使孩子健康成长。</p> |           |   |             |                  |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |                  |
| 一           | 青春期孩子的心理特点  |           |   |             |                  |
| 二           | 青春期孩子的成长需求  |           |   |             |                  |
| 三           | 青春期孩子的教育重点  |           |   |             |                  |
| 四           | 青春期孩子的教育原则  |           |   |             |                  |

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

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何引导孩子学会情绪管理</b>  |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 小学生家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>情绪控制与调节能力是人们进行社会交往，融入社会生活的重要技能之一，对孩子的个性发展具有重要影响。受大脑发育程度的限制，小学阶段的孩子情绪稳定性较差，比较容易受环境影响，自我控制与自我调节情绪的能力欠佳，容易出现情绪失控行为。父母在家庭生活中要注意引导孩子学会控制与调节自己的情绪，增强孩子自我情绪管理能力。</p> |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | 引导孩子学会适当表达自己的情绪  |           |   |             |       |
| 二           | 引导孩子学会合理宣泄不良情绪   |           |   |             |       |
| 三           | 以身作则，恰当调控自己的情绪   |           |   |             |       |

|             |                           |             |           |             |                            |
|-------------|---------------------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|
| <b>主讲教师</b> | 顾锡宏                       | <b>性别</b>   | 男         | <b>出生年月</b> | 1965年11月                   |
| <b>学历</b>   | 大学本科                      | <b>职称职务</b> | 校长<br>副教授 | <b>联系电话</b> | 18961163566<br>13961123566 |
| <b>工作单位</b> | 常州开放大学                    |             |           |             |                            |
| <b>研究方向</b> | 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        | 非暴力沟通  |    |   |      |    |
| 课程类别        | 性格养成塑造   | 课时 | 1 | 面向对象 | 家长 |
| 内容提要        | <p>非暴力沟通又称爱的语言、长颈鹿语言等，著名的马歇尔·卢森堡博士发现了神奇而平和的非暴力沟通方式，通过非暴力沟通，世界各地无数的人们获得了爱、和谐和幸福。</p> <p>现实生活中很多亲子问题归根到底都是沟通问题，粗暴的语言、失控的情绪，让本该温馨和睦的家庭乌烟瘴气，本课为家长们点出家庭中常见的三种暴力沟通的来源，介绍了三种非暴力沟通的方法。</p>   |    |   |      |    |
| <b>课程提纲</b> |  |    |   |      |    |
| 一           | <p style="text-align: center;">暴力沟通的来源</p> <p>1. 道德评判：是用道德标准来评判人，如果一个人的行为不符合我们的价值观，那他就被看作是不道德的或邪恶的。</p> <p>2. 比较：总是把别人家的孩子的优点跟自己家孩子比较，打击孩子自信，影响孩子的个性发展。</p> <p>3. 强人所难：父母对孩子经常做强人所难的事，久而久之，就会变成控制型父母，限制了孩子的个性发展。</p>                     |    |   |      |    |
| 二           | <p style="text-align: center;">非暴力沟通的方法</p> <p>1. 观察：孩子做错事时，我们要仔细观察正在发生的事情，并清楚地说出观察结果，但是不要轻易评判孩子。</p> <p>2. 寻找需求：孩子发怒往往是因为需求没有得到满足，所以当孩子发脾气的时候，家长要尝试去捕捉孩子的需求。</p> <p>3. 请求：需要孩子配合时，家长要尽量使用请求式沟通，与请求相对的是命令，孩子会自然而然地排斥、反感命令，命令让人产生压迫感。</p> |    |   |      |    |

|      |            |      |      |      |             |
|------|------------|------|------|------|-------------|
| 主讲教师 | 乔君         | 性别   | 女    | 出生年月 | 1986年7月     |
| 学历   | 大学本科       | 职称职务 | 中学一级 | 联系电话 | 15106117489 |
| 工作单位 | 常州市教科院附属中学 |      |      |      |             |
| 家庭教育 |            |      |      |      |             |

|             |  |           |   |             |        |
|-------------|--|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>自媒体中的孩子如何变“美”</b>   |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 初中学生家庭 |
| <b>内容提要</b> | <p>最近，有个小孩火了，他就是钟美美。在网络上对他的评价褒贬不一。不得不说对于“钟美美”敏锐的观察力和大胆的创造力，社会还应以鼓励取代阻止，以呵护取代打击。</p> <p>一直以来，我们都在强调素质教育，谈论如何让孩子沿着适合自己的道路自由发展。而“钟美美”这个年轻的表演天才，正是一个可以让我们脱离纸上谈兵状态，践行相关理念的鲜活典型。这件事有很多解读的角度，但我今天只想从自媒体的角度解读，一谈到自媒体，很多家长就会想到上网、手机、电脑、平板等词汇。其实，这些只是自媒体的一部分。所以，今天我想先谈一下什么是自媒体。</p> <p>自媒体时代已经到来，作为孩子们的引路人我们还不如换角度思考，如何正确引领孩子。</p> |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |        |
| 一           | 分析一：自媒体受到青少年青睐有其必然性  |           |   |             |        |
| 二           | 分析二：自媒体对青少年价值实践的影响   |           |   |             |        |
| 三           | 分析三：自媒体时代解决青少年价值观问题的方法   |           |   |             |        |
| 四           | 问题解决策略   |           |   |             |        |
| 五           | 建议   |           |   |             |        |

|             |               |             |                |             |             |
|-------------|---------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 于冰心           | <b>性别</b>   | 女              | <b>出生年月</b> | 1992年5月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科          | <b>职称职务</b> | 中学二级<br>信息技术教师 | <b>联系电话</b> | 13961208913 |
| <b>工作单位</b> | 常州市教科院附属中学    |             |                |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育；信息化教育研究； |             |                |             |             |

|             |  |           |     |             |       |
|-------------|--|-----------|-----|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>青少年品格训练</b>   |           |     |             |       |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造   | <b>课时</b> | 1-6 | <b>面向对象</b> | 儿童青少年 |
| <b>内容提要</b> | 本课程是系列课程，通过心理团辅活动，帮助青少年树立自信；学会管理时间；做情绪的主人；学会沟通，做一个受欢迎的人。 |           |     |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |     |             |       |
| 一           | 初创阶段：暖场活动（植物大战僵尸、刮大风等）                                   |           |     |             |       |
| 二           | 工作阶段：纸笔练习和活动分享（小小动物园、时间饼图等）                              |           |     |             |       |
| 三           | 结束阶段：活动分享和反馈巩固（心有千千结、甜甜蜜蜜等）                              |           |     |             |       |

|             |                |             |     |             |             |
|-------------|----------------|-------------|-----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 戴菊伟            | <b>性别</b>   | 女   | <b>出生年月</b> | 1976年3月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生          | <b>职称职务</b> | 副教授 | <b>联系电话</b> | 13813565005 |
| <b>工作单位</b> | 武进区青少年活动中心     |             |     |             |             |
| <b>研究方向</b> | 儿童青少年心理健康教育与咨询 |             |     |             |             |

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>好孩子是“惯”出来的</b>  |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 幼儿园家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>行为改变习惯，习惯养成性格，性格决定命运。培养孩子良好的学习习惯，幼儿期举足轻重。几乎所有的家长都会“惯”孩子，但是“惯”需要讲究方式和尺度。教育就是培养习惯。总结多年的带班经验，我为家长们梳理了行之有效的“惯”出好孩子的方法，让好习惯成就孩子一生。</p> |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | 好孩子不是“管”出来的，是“惯”出来的  |           |   |             |       |
| 二           | 想“惯”出好孩子，请先进入孩子的世界   |           |   |             |       |
| 三           | 循序渐进，好性格需要慢慢“惯”<br>(如独立性、竞争意识、勇气、合作、自控力、自理能力等)   |           |   |             |       |
| 四           | “精兵强将”是从挫折中“惯”出来的  |           |   |             |       |
| 五           | 随时随地学习，浇“惯”孩子的头脑   |           |   |             |       |

|             |                       |             |              |             |             |
|-------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 王芬                    | <b>性别</b>   | 女            | <b>出生年月</b> | 1979年11月    |
| <b>学历</b>   | 大学本科                  | <b>职称职务</b> | 小学高级<br>保教主任 | <b>联系电话</b> | 18961235958 |
| <b>工作单位</b> | 武进区刘海粟艺术幼儿园           |             |              |             |             |
| <b>研究方向</b> | 优化家园沟通的技巧、建立良好亲子关系的研究 |             |              |             |             |

|             |  |           |   |             |          |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----------|
| <b>课程名称</b> | <b>好习惯成就幸福人生</b>   |           |   |             |          |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 3—6岁儿童家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>孩子的品格培养、生活习惯、学习习惯、劳动习惯等都是来自与家庭教育，父母作为孩子的第一任老师，一定要高度重视家庭教育的重要性。3-6岁这个年龄阶段的孩子各方面发展都处于关键期。如何抓住关键期，培养好习惯，让孩子收益终身呢？本期讲座将围绕关键期的特点，引导家长在语言、行为等方面对孩子进行各种好习惯的培养。</p> |           |   |             |          |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |          |
| 一           | 什么是好习惯？好习惯对人一生的影响。   |           |   |             |          |
| 二           | 3-6岁儿童涉及到哪些关键期（敏感期）。   |           |   |             |          |
| 三           | 如何针对关键期的特点培养孩子的好习惯。  |           |   |             |          |
| 四           | 培养好习惯的方式方法。  |           |   |             |          |

|             |                     |             |                  |             |             |
|-------------|---------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 朱利文                 | <b>性别</b>   | 女                | <b>出生年月</b> | 1976年8月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科                | <b>职称职务</b> | 幼儿园高级教师、<br>年级组长 | <b>联系电话</b> | 15961195518 |
| <b>工作单位</b> | 常州市红溪实验幼儿园          |             |                  |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育、儿童心理、学前教育、早期阅读 |             |                  |             |             |

|             |   |           |   |             |      |
|-------------|---|-----------|---|-------------|------|
| <b>课程名称</b> | <b>打开幸福的通道——与孩子好好说话</b>   |           |   |             |      |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 社区家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>每个孩子都是父母的寄托，我们愿意倾尽所有去爱。每个孩子其实也都愿意听父母话，得到父母认可，做父母高兴的事。然而现实中，很多时候是针尖对麦芒，父母与孩子之间并没有互通这份爱。问题在哪呢？今天就让我们试着打开幸福通道，掌握几项沟通技巧，与孩子“好好说话”。</p> |           |   |             |      |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |      |
| 一           | 犯了错误怎么批评才有效果  |           |   |             |      |
| 二           | 表扬除了“好棒”还可以怎么夸  |           |   |             |      |
| 三           | 增进感情，除了上学那点事，还能聊点什么   |           |   |             |      |
| 四           | 不要让孩子情绪成为沟通的软肋  |           |   |             |      |

|             |           |             |    |             |             |
|-------------|-----------|-------------|----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 吴洁        | <b>性别</b>   | 女  | <b>出生年月</b> | 1987年4月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生     | <b>职称职务</b> | 讲师 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 常州开放大学    |             |    |             |             |
| <b>研究方向</b> | 社区教育、家庭教育 |             |    |             |             |

|             |   |           |   |             |        |
|-------------|---|-----------|---|-------------|--------|
| <b>课程名称</b> | <b>自信是成长的重要品质</b>   |           |   |             |        |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 中小学生家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>居里夫人说：“自信心是人们成长与成才的一种重要的心理品质。” 自信心是学生健康发展的动力。它能激励学生不断克服困难，自强不息，逐步地自我完善，为实现自己的理想而不懈地努力，成为生活的强者。</p> <p>要培养孩子的自信心，首先要了解孩子不自信的主要原因；然后根据原因寻找提高孩子自信心的主要策略与方法。</p> |           |   |             |        |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |        |
| 一           | 自信对孩子健康成长的影响  |           |   |             |        |
| 二           | 孩子不自信的主要原因  |           |   |             |        |
| 三           | 提高孩子自信心的策略与方法   |           |   |             |        |

|             |               |             |         |             |             |
|-------------|---------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 汪小西           | <b>性别</b>   | 男       | <b>出生年月</b> | 1976年3月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科          | <b>职称职务</b> | 中小学高级教师 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 溧阳市未成年人成长指导中心 |             |         |             |             |
| <b>研究方向</b> | 心理健康教育与家庭教育   |             |         |             |             |

|             |  |           |   |             |      |
|-------------|--|-----------|---|-------------|------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何帮助孩子做情绪的主人</b>  |           |   |             |      |
| <b>课程类别</b> | 性格养成塑造   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 社区居民 |
| <b>内容提要</b> | <p>从孩子出生起,就产生了情绪,从起初的不会表达到后来的会表达,从会表达又逐渐走向过分表达。我们时常在大街上看到嚎啕大哭、哭闹不止的孩子;也经常会看到大声与父母、爷爷奶奶争吵不已的孩子。这些情绪的表达和抒发都不利于孩子在成长过程中良好心态的养成,帮助孩子成为情绪的主人,有利于孩子的健康成长与发展。</p> |           |   |             |      |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |      |
| 一           | <p>了解孩子的负面情绪</p> <p>(一) 孩子常见负面情绪的几大种类</p> <p>(二) 孩子负面情绪产生的常见原因</p>   |           |   |             |      |
| 二           | <p>如何处理孩子的负面情绪</p> <p>(一) 面对孩子负面情绪家长的几步做法</p> <p>(二) 处理好孩子的负面情绪后如何引导孩子反思</p>   |           |   |             |      |
| 三           | <p>家长面对孩子负面情绪时的几个处理小技巧</p>   |           |   |             |      |

|             |        |             |    |             |             |
|-------------|--------|-------------|----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 万爱雯    | <b>性别</b>   | 女  | <b>出生年月</b> | 1994年1月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生  | <b>职称职务</b> | 教师 | <b>联系电话</b> | 15952113577 |
| <b>工作单位</b> | 常州开放大学 |             |    |             |             |
| <b>研究方向</b> | 思想政治教育 |             |    |             |             |

|             |   |           |   |             |               |
|-------------|---|-----------|---|-------------|---------------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何帮助孩子适应幼儿园生活</b>  |           |   |             |               |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 幼儿园家长<br>社区家长 |
| <b>内容提要</b> | 上幼儿园是孩子走向社会的第一次挑战。三四岁的孩子，由于心理发育不成熟，不能控制情绪，再加上分离焦虑，当幼儿要独自面对陌生的环境、老师和伙伴时，很容易产生哭闹、乱发脾气等不适应幼儿园生活的表现。如何让孩子融入集体，适应幼儿园生活，是家长需要重视的问题。 |           |   |             |               |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |               |
| 一           | 家庭要对孩子入园的态度保持一致   |           |   |             |               |
| 二           | 了解幼儿园的教学要求  |           |   |             |               |
| 三           | 重视孩子在幼儿园的生活情况   |           |   |             |               |
| 四           | 正确对待孩子的缺点   |           |   |             |               |
| 五           | 尊重、信任幼儿园老师  |           |   |             |               |
| 六           | 培养孩子自理能力和交往能力   |           |   |             |               |
| 七           | 正确看待入园适应期   |           |   |             |               |

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

|             |  |           |   |             |                  |
|-------------|--|-----------|---|-------------|------------------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何帮助孩子爱上阅读</b>  |           |   |             |                  |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 幼儿园家长<br>小学低年级家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>在家长的引导和有效参与下，五六岁的孩子已经有一定的阅读能力了，五六岁是培养孩子阅读兴趣的好机会。让孩子从小开始阅读，主要不是让孩子学到多少知识，而是让孩子对阅读产生兴趣，从而爱上阅读，养成良好的阅读习惯，为将来的读书学习打下基础。</p>                                       |           |   |             |                  |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |                  |
| 一           | <p>幼儿阅读的意义：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促进思维发展</li> <li>2. 建立道德情感</li> <li>3. 获得美好感受</li> <li>4. 发展语言能力</li> </ol>                             |           |   |             |                  |
| 二           | <p>如何引导孩子阅读：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 选择一本好书</li> <li>2. 亲子一起共读</li> <li>3. 让读书成为家庭休闲方式</li> <li>4. 与孩子同伴共读</li> <li>5. 家庭交换书籍阅读</li> </ol> |           |   |             |                  |

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

|             |   |           |   |             |                    |
|-------------|---|-----------|---|-------------|--------------------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何帮助孩子适应小学生活</b>   |           |   |             |                    |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 幼儿园大班家长<br>小学一年级家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>孩子从幼儿园升入小学，成为小学生，这是孩子人生中一个至关重要的时期。进入小学，标志着孩子已经进入以学习为主的人生成长阶段。家长不仅要在物质上帮助孩子做好充分的准备工作，还要帮助孩子在学习、生活、人际交往等方面做好适应准备，更为重要的是陪伴孩子养成良好的学习、生活习惯，让孩子适应小学生活。</p>                               |           |   |             |                    |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |                    |
| 一           | 为什么孩子有害怕入学现象  |           |   |             |                    |
| 二           | <p>如何帮助孩子做好入学适应</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 让孩子对小学生活产生向往</li> <li>2. 帮助孩子尽早熟悉学校生活</li> <li>3. 和孩子共同选购学习用品</li> <li>4. 引导孩子建立良好同学关系</li> <li>5. 规划孩子的作息生活</li> </ol> |           |   |             |                    |

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

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>如何帮助孩子缓解学习压力</b>  |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 初中生家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>中学生的压力主要来自学习、人际交往、老师、父母、同伴等方面，其中学习压力最为突出。特别对初三孩子来说，他们正处于青春期的高速发展期，生理和心智的发展还不成熟，对事物的认识及自我调节的能力有限，一旦学习压力过大，不能正确面对，不仅会影响到学习效果，而且还会严重影响到身心健康发展，父母要重视并帮助孩子缓解学习压力。</p>  |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | <p>孩子们为什么会产生较大学习压力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课程的难度和深度</li> <li>2. 周围环境带来的无形压力</li> <li>3. 自己不能正确面对压力</li> </ol>  |           |   |             |       |
| 二           | <p>帮助孩子缓解学习压力方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导孩子正确看待学习成绩</li> <li>2. 引导孩子正确面对同学竞争</li> <li>3. 帮助孩子树立自信心</li> <li>4. 教会孩子一些减压的小方法</li> <li>5. 调整学习方法，劳逸结合</li> <li>6. 不给孩子施加过多压力</li> </ol> |           |   |             |       |

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

|             |  |           |   |             |    |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>孩子上幼儿园，你准备好了吗？</b>  |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 父母 |
| <b>内容提要</b> | 1. 了解孩子入园前必须要做的物质准备、心理准备；<br>2. 孩子入园不适应的典型性表现及对应策略；<br>3. 常见心理问题的应对策略。 |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |    |
| 一           | 经验分享：举例说明幼儿入园后分离焦虑的典型表现。   |           |   |             |    |
| 二           | 头脑风暴：孩子入园后家长最担心什么？   |           |   |             |    |
| 三           | 沙龙研讨：幼儿园对于入园焦虑的应对策略，家长应该怎么做。   |           |   |             |    |

|             |             |             |       |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 张萍          | <b>性别</b>   | 女     | <b>出生年月</b> | 1981年4月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科        | <b>职称职务</b> | 幼儿园高级 | <b>联系电话</b> | 13861170033 |
| <b>工作单位</b> | 常州市钟楼区康佳幼儿园 |             |       |             |             |
| <b>研究方向</b> | 学前教育、家庭教育   |             |       |             |             |

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>明天，我们如何和孩子共成长——小升初衔接教育</b>  |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 六年级家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>小升初，顾名思义就是小学升初中，这是孩子继幼升小之后的第二个重要的转折点。很多家长对孩子进入初中后出现的变化感到一筹莫展，因此，有必要让家长提前了解孩子进入初中后可能遇到的问题，并学习应对措施，帮助孩子尽快适应初中学习生活。</p>                    |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | <p>家长篇</p> <p>1、常见的家长类型；</p> <p>2、不同层次家长对孩子的帮助；</p> <p>3、我们如何支持鼓励孩子成为最好的自己</p>   |           |   |             |       |
| 二           | <p>孩子篇</p> <p>进入初中可能面临的学习、成长困惑及帮助措施。</p> <p>学习困惑：1、学习节奏跟不上；2、学习习惯、方法不对；3、学习方向不明；4、不能合理规划时间。</p> <p>成长烦恼：1、优秀不再；2、厌烦交流；3、欠缺主动；4、遇到困难无措。</p> |           |   |             |       |
| 三           | <p>高效能孩子的七个习惯培养</p>  |           |   |             |       |

|             |                       |             |        |             |             |
|-------------|-----------------------|-------------|--------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 赵敏芝                   | <b>性别</b>   | 女      | <b>出生年月</b> | 1971年4月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科                  | <b>职称职务</b> | 中学高级教师 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 常州外国语学校               |             |        |             |             |
| <b>研究方向</b> | 中学生领导力培养、家庭教育（指导师、讲师） |             |        |             |             |

|             |  |    |   |      |          |
|-------------|--|----|---|------|----------|
| 课程名称        | 家长帮助孩子克服学习困难与行为问题“八法”谈   |    |   |      |          |
| 课程类别        | 学习方法指导   | 课时 | 2 | 面向对象 | 家长或家长+学生 |
| 内容提要        | 斯金纳提出的强化理论分为两种类型:正强化和负强化。斯金纳认为:人或动物为了达到某种目的,会采取一定的行为作用于环境,当这种行为的后果对他有利时,这种行为就会在以后重复出现;不利时,这种行为就减弱或消失…… |    |   |      |          |
| <b>课程提纲</b> |  |    |   |      |          |
| 一           | 家长帮助孩子克服学习困难与行为问题有哪些行之有效的方法?   |    |   |      |          |
| 二           | 家长在帮助孩子克服学习困难与行为问题时如何运用“正强化、负强化”等方法?   |    |   |      |          |
| 三           | 运用这些方法会有怎样的成效?   |    |   |      |          |

|      |           |      |                  |      |             |
|------|-----------|------|------------------|------|-------------|
| 主讲教师 | 湛伟俊       | 性别   | 女                | 出生年月 | 1970年5月     |
| 学历   | 大学本科      | 职称职务 | 中小学<br>高级<br>副校长 | 联系电话 | 13921083898 |
| 工作单位 | 溧阳市燕湖小学   |      |                  |      |             |
| 研究方向 | 新时代家长学校培训 |      |                  |      |             |

|             |  |           |   |             |       |
|-------------|--|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>小学生辅导——如何帮助孩子克服拖延问题</b>   |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导   | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 小学生家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>孩子写作业太慢，做事拖拉，总是不能按时完成任务，是很多家长都觉得十分苦恼的问题，反复的催促不仅解决不了孩子的拖延问题，还会引起孩子的反感情绪，激化亲子矛盾。深入分析拖延问题的产生原因后，结合青少年发展特点提出解决小学生拖延问题的对策。</p> |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |       |
| 一           | 拖延问题产生的原因  |           |   |             |       |
| 二           | 解决拖延问题的对策  |           |   |             |       |

|             |                |             |     |             |             |
|-------------|----------------|-------------|-----|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 王清莲            | <b>性别</b>   | 女   | <b>出生年月</b> | 1980年3月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生          | <b>职称职务</b> | 副教授 | <b>联系电话</b> | 13275221015 |
| <b>工作单位</b> | 常州开放大学         |             |     |             |             |
| <b>研究方向</b> | 社区教育、家庭教育、亲子沟通 |             |     |             |             |

|             |   |           |   |             |    |
|-------------|---|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>家长如何培养孩子的专注力</b>   |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 居民 |
| <b>内容提要</b> | <p>专注力是孩子学习和做事能否成功的一个关键因素，对孩子的一生起到至关重要的作用。本课程主要呼吁家长重视专注力提升问题，引导家长在家庭生活中如何培养孩子的专注力，为孩子变得更优秀加分减负。</p> |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |    |
| 一           | 什么是专注力？专注力不够的表现有哪些？（源自对生活的回顾）   |           |   |             |    |
| 二           | 专注力到底有多重要？（一正一反两案例）   |           |   |             |    |
| 三           | 家庭生活中，家长如何培养孩子的专注力？（专注力培养八法）  |           |   |             |    |
| 四           | 玩一玩，你的专注力如何呢？（一张纸一支笔现场专注力训练）  |           |   |             |    |

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

|             |   |           |   |             |          |
|-------------|---|-----------|---|-------------|----------|
| <b>课程名称</b> | <b>学习金字塔在家长培养学生好习惯中的运用</b>  |           |   |             |          |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 家长或家长+学生 |
| <b>内容提要</b> | <p>学习金字塔是美国缅因州的国家训练实验室研究成果。它用数字形式形象显示了:采用不同的学习方式,学习者在两周以后还能记住内容(平均学习保持率)的多少。它是一种现代学习方式的理论。最早它是由美国学者、著名的学习专家爱德加·戴尔 1946 年首先发现并提出的。对培养学生好习惯有着至关重要第作用。</p> |           |   |             |          |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |          |
| 一           | 学习金字塔是什么?   |           |   |             |          |
| 二           | 怎样在学生学习习惯培养中运用“学习金字塔”?  |           |   |             |          |
| 三           | 在学生学习习惯培养中运用“学习金字塔”会有怎样的成效?   |           |   |             |          |

|             |           |             |                  |             |             |
|-------------|-----------|-------------|------------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 湛伟俊       | <b>性别</b>   | 女                | <b>出生年月</b> | 1970年 5月    |
| <b>学历</b>   | 大学本科      | <b>职称职务</b> | 中小学<br>高级<br>副校长 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 溧阳市燕湖小学   |             |                  |             |             |
| <b>研究方向</b> | 新时代家长学校培训 |             |                  |             |             |

|             |   |           |   |             |         |
|-------------|---|-----------|---|-------------|---------|
| <b>课程名称</b> | <b>不吼不叫，养成孩子良好作业习惯</b>  |           |   |             |         |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 小学初中生家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>父母吼叫、催促式管教孩子的作业现象很常见。本课程教给父母建立正确的“爱和规则”，利用爱和规则来培养孩子主动作业的好习惯。改变孩子作业拖拉磨蹭、注意力不集中等毛病。侧重实际的操作指导，家长便于操作。</p> |           |   |             |         |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |         |
| 一           | 现场调查：你的孩子在作业上存在哪些问题？  |           |   |             |         |
| 二           | 爱和规则：建立孩子良好的生活和学习习惯   |           |   |             |         |
| 三           | 利用爱和规则，培养孩子自主作业好习惯的实操步骤   |           |   |             |         |
| 四           | 肯定鼓励的技术，巩固孩子好的作业行为  |           |   |             |         |

|             |                  |             |                |             |             |
|-------------|------------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 张良               | <b>性别</b>   | 男              | <b>出生年月</b> | 1972年6月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科             | <b>职称职务</b> | 中学高级教师，<br>副主任 | <b>联系电话</b> | 13813686738 |
| <b>工作单位</b> | 常州市武进区未成年人成长指导中心 |             |                |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育、青少年心理       |             |                |             |             |

|             |   |           |   |             |         |
|-------------|---|-----------|---|-------------|---------|
| <b>课程名称</b> | <b>时间管理，高效学习</b>  |           |   |             |         |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 初中孩子和家长 |
| <b>内容提要</b> | <p>进入初中后，由于学习科目的增多、学习内容难度的加深，孩子的学习压力相比小学一下子提升了很多，许多孩子都有一个困惑：感觉时间总是不够用。其实孩子们的学习，时长不是最重要的，效率才是关键。这门课程主要来谈一谈如何进行时间管理，让学习更加高效，希望能给家长和孩子们一些启发。</p> |           |   |             |         |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |         |
| 一           | 时间管理的三种类型及优缺点对比。  |           |   |             |         |
| 二           | 关于时间管理的几点实用的小提示。  |           |   |             |         |
| 三           | 时间管理案例分享。   |           |   |             |         |

|             |               |             |             |             |             |
|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 冯芸            | <b>性别</b>   | 女           | <b>出生年月</b> | 1986年4月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科          | <b>职称职务</b> | 中二，<br>教研组长 | <b>联系电话</b> | 13585309068 |
| <b>工作单位</b> | 常州市教科院附属中学    |             |             |             |             |
| <b>研究方向</b> | 初中生的学习引导之时间管理 |             |             |             |             |

|             |  |           |   |             |    |
|-------------|--|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>培养孩子的时间管理能力</b>   |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导   | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 家长 |
| <b>内容提要</b> | 当下孩子普遍存在一个问题就是学习拖拉，缓慢，时间观念不强。如何帮助孩子提升时间管理能力、提升时间感知能力成为眼前父母最为关心的主题。 |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |  |           |   |             |    |
| 一           | 什么是时间管理  |           |   |             |    |
| 二           | 时间管理问题的四种类型  |           |   |             |    |
| 三           | 时间管理改善的4种方法  |           |   |             |    |

|             |            |             |         |             |             |
|-------------|------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 范晓宇        | <b>性别</b>   | 男       | <b>出生年月</b> | 1989年4月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生      | <b>职称职务</b> | 二级心理咨询师 | <b>联系电话</b> | 18252542914 |
| <b>工作单位</b> | 芮彩琴家庭教育工作室 |             |         |             |             |
| <b>研究方向</b> | 心理咨询       |             |         |             |             |

|             |   |           |   |             |    |
|-------------|---|-----------|---|-------------|----|
| <b>课程名称</b> | <b>嘀嗒嘀嗒，时间都去哪儿啦</b>   |           |   |             |    |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 学生 |
| <b>内容提要</b> | 时间是公平的，珍惜它的人能创造价值，挥霍它的人会一无所获。时间是可以计算的，分清轻重缓急，有计划地朝着目标持续前行，聚沙成塔，终会厚积薄发，实现人生价值。 |           |   |             |    |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |    |
| 一           | 嘀嗒嘀嗒，时间都去哪儿啦  |           |   |             |    |
| 二           | 著名的杯子理论   |           |   |             |    |
| 三           | 时间管理的四象限法则  |           |   |             |    |
| 四           | 形成闭环思维  |           |   |             |    |
| 五           | 管理时间的四象限法则  |           |   |             |    |

|             |             |             |      |             |             |
|-------------|-------------|-------------|------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 蔡辰          | <b>性别</b>   | 女    | <b>出生年月</b> | 1988年2月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科        | <b>职称职务</b> | 团委书记 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 常州市金坛第三初级中学 |             |      |             |             |
| <b>研究方向</b> | 初中生心理健康教育   |             |      |             |             |

|             |   |           |   |             |      |
|-------------|---|-----------|---|-------------|------|
| <b>课程名称</b> | <b>“学霸”是怎样炼成的</b>   |           |   |             |      |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 1 | <b>面向对象</b> | 初中学生 |
| <b>内容提要</b> | 进入初中以来,初中生需要了解高效学习的状态及其标准,重点关注自身思维习惯、学习方法、时间管理、品格锤炼等方面发展,并要加强自学能力的提升。 |           |   |             |      |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |      |
| 一           | 优秀是一种习惯——培养优秀的学习习惯  |           |   |             |      |
| 二           | 优秀是一种思维——关注高效的思维训练  |           |   |             |      |
| 三           | 学习是一种品格——锤炼德才兼备的品格  |           |   |             |      |

|             |             |             |        |             |             |
|-------------|-------------|-------------|--------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 商坤          | <b>性别</b>   | 男      | <b>出生年月</b> | 1985年8月     |
| <b>学历</b>   | 硕士研究生       | <b>职称职务</b> | 中学一级教师 | <b>联系电话</b> | 13921083898 |
| <b>工作单位</b> | 常州市实验初级中学   |             |        |             |             |
| <b>研究方向</b> | 初中教育教学、家庭教育 |             |        |             |             |

|             |   |           |   |             |       |
|-------------|---|-----------|---|-------------|-------|
| <b>课程名称</b> | <b>演讲有风采，人生更精彩</b>  |           |   |             |       |
| <b>课程类别</b> | 学习方法指导  | <b>课时</b> | 2 | <b>面向对象</b> | 退休老年人 |
| <b>内容提要</b> | 一言一行俱是君子风度！说话也是一种风度。怎样说好听？如何说别人爱听？如何在众人面前演讲？演讲有哪些技巧？如何配合演讲做一个PPT？演讲有风采，人生更精彩将围绕什么是演讲？演讲前的准备，演讲时的声音、形体语言、演讲时的姿势等为各位社区朋友提供指导。 |           |   |             |       |
| <b>课程提纲</b> |   |           |   |             |       |
| 一           | 演讲在生活中的重要性  |           |   |             |       |
| 二           | 欣赏名人演讲，感受演讲魅力   |           |   |             |       |
| 三           | 学习演讲的技巧   |           |   |             |       |
| 四           | 如何配合演讲做个PPT   |           |   |             |       |

|             |                     |             |                  |             |             |
|-------------|---------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|
| <b>主讲教师</b> | 朱利文                 | <b>性别</b>   | 女                | <b>出生年月</b> | 1976年8月     |
| <b>学历</b>   | 大学本科                | <b>职称职务</b> | 幼儿园高级教师、<br>年级组长 | <b>联系电话</b> | 15961195518 |
| <b>工作单位</b> | 常州市红溪实验幼儿园          |             |                  |             |             |
| <b>研究方向</b> | 家庭教育、儿童心理、学前教育、早期阅读 |             |                  |             |             |