**百位心理名师向祖国70周年献礼公益讲堂主题清单**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **主题** | **主题简介** |
| **1** | 社会心理 服务体系内涵 | 一是了解社会心理概念提出的政策背景，回应人们对美好生活需要这一社会主要矛盾的变化，立足于健康中国建设的国家战略;二是社会心理服务的概念的政策的演进;三是社会心理服务概念的内涵界定为以提升和改善个体与群体心理健康的一种社会实践活动;四是对社会心理服务的概念进行内涵解读。五是加强社会心理服务体系建设，既要有工作目标、内容、模式等工作体系的建设，又要有政策、专业队伍及资源保障体系的建设。 |
| **2** | 家有考生- 心理学家与中考生家长面对面 | 本次讲座从家长在中考生面临中考时应如何应对，从家长应对应该做的7件事情角度，给中考生家长提供应对办法，帮助中考生家长缓解压力，帮助中考生更好的应对中考。 |
| **3** | 如何助力 孩子的积极学习和健康成长 | 如何助力孩子成长是家长在孩子成长过程中的必修课程，有效的助力会促进孩子健康、全面的成长，使孩子的学习积极有效、事半功倍。 但是，很多家长面对着成长中的孩子，不知该如何助力孩子，不了解孩子需要哪些助力。同时孩子也会因为得不到家长良好的助力，造成心理的差异感。  本次讲座将同家长们一起探讨如何助力孩子，让家长在孩子遇到问题时能够提供及时、正确的帮助，使孩子能够健康成长。 |
| **4** | 家庭中儿童学习 习惯和个性培养 | 童年期是培养良好习惯的关键期，恰当地家庭教育能够帮助培养良好的习惯和个性特征。热播电视剧《都挺好》里面的三兄妹个性各有缺点，都是原生家庭培养不当的问题。本讲座通过分析儿童良好习惯和个性形成的原因，针对性地提出解决策略。帮助家长有效实施个性和习惯培养方案。本讲座适合有3-10岁儿童的家庭。 |
| **5** | 中学生入学 适应不良及其应对 | 抓好孩子初中后的五件大事，一抓预习，二抓听课，三抓复习，四抓作业管理，五抓时间管理。 |
| **6** | 年轻父母 应该知道的 心理学“道理” | 1. 出生婴儿最需要母亲。母亲有质量的陪伴金不换；2、儿童健康成长需要心理营养：接纳、支持、保护等，同时适度挫折必不可少；3、父母亲是否了解孩子的特点是进行有效沟通和因材施教的前提；温暖的家庭气氛是保证儿童健康成长的心理环境。 |
| **7** | 幸福婚姻的秘诀 | 从婚姻关系为什么重要着手，喜欢什么样的人，第一印象的形成，到激情、浪漫的产生，讲解婚姻相处之道，到婚姻的长久相处能够为生活带来哪些好处，包括对人际关系的影响。 |
| **8** | 催眠与高效睡眠 | 催眠是非常神奇的心理现象，经常在文艺作品当中被当做看点。一个人在催眠状态下会有些神奇的表现，是真的还是假的，它究竟有什么作用，有什么原理？催眠跟睡眠有什么关系？催眠能够提升睡眠质量吗？本次课程将给大家解密并体验。 |
| **9** | 压力应对及 情绪管理技巧 | 跟智商相比，一个人情商更重要，不会管理情绪的人，智商等于零。每个人都知道情商的重要性，都想让自己快乐一些，身上多一些正能量。可是，工作或生活中总有不如意的事情，让人心态失衡，被抑郁、焦虑、愤怒、沮丧等负面情绪影响，明明自己很容易做到的事情，却因情绪状态不佳，错失良机。此外，坏情绪还会传染给自己的家人或同事，甚至客户，直接影响工作效率或家庭和谐。不仅如此，坏情绪导致躯体化，降低身体免疫力，有不少疾病跟坏情绪有关。本次培训主要从情绪自我管理角度，通过个案分析、心理游戏等手段，帮助员工认识到坏情绪对身心健康的具体影响，掌握一些最简单实用的管理情绪技巧，通过心理训练，提高自己的情商水平，快速宣泄坏情绪，缓解压力，从而感到工作快乐生活幸福。 |
| **10** | 好孩子，性格好！  ——亲子心理教育系列讲座 | 亲子关系困扰的背后，大多是亲子之间无法有效沟通，尤其是作为引领者的父母，不了解自己的需求或者自己的需求本身存在不合理之处，尽管每个父母的动机都是好的，但许多父母是想当然地按照自己的意愿塑造孩子，不知道孩子内心的真正需要，以至于亲子之间的互动，越来越没效率，伤及亲子关系，甚至造成孩子性格缺陷。本次系列讲座从应用心理学的角度，教给各位父母一些简单有效的发展心理学知识及沟通技巧，帮助父母了解每个年龄段孩子的心理特点，减少亲子冲突，促进亲子关系良性互动，协助孩子养成好性格。 |
| **11** | 让孩子更优秀 让父母更省心 | 每个父母都希望自己的孩子出类拔萃，成龙成凤，可是由于不熟悉儿童心理发展的基本规律，想当然地按照自己的意愿塑造孩子，而不顾及孩子的内心感受。于是，出现了许多“熊孩子”。听话的孩子是父母最喜欢的，可是那样的孩子失去了自己，将来在职场中没有主见，被别人的评价所左右。其实，好孩子一定性格好，性格决定命运，自信的孩子，将来无论做什么，都会体验到幸福感。否则，无论如何优秀，都不幸福。本课程从发展心理学的角度，教给各位父母最基本的儿童及青少年心理学知识，掌握儿童及青少年的心理发展规律，抓住不同年龄儿童及青少年的心理特点，以简单有效的心理技巧，促进其健康成长。 |
| **12** | 幼儿性教育 与性安全 | 孩子应该会问，“我从哪里来？”“为什么会有我？”之类的话，让父母不知从何说起，几乎所有父母都有这个困惑。本次系列讲座从儿童发展心理学的角度，结合大量案例，教给各位父母一些简单有效的发展心理学知识，帮助父母了解每个年龄段孩子的性心理特点，减少性教育与性安全的误区，促进孩子身心灵三方面健康成长。 |
| **13** | 幸福婚恋的密码 | 在亲密关系中，表达自己与了解对方之间，如何进退得宜？满足自我需求与角色期待之间，如何平衡兼顾？国标摩登双人舞的“进退”规则，预示婚恋中男女的“相处”规则。我们往往要求对方的舞步，却忽略了自己的脚步。其实，我们都在关系中修行，亲密关系，不仅仅是如何面对亲密伙伴，更是一段认识自己、接纳自己的历程，最终学习到，不是对方让我们变的完整，而是在与对方的互动中，让自己变的完整，从而创造美好的亲密关系，跳出和谐双人舞。 |
| **14** | 心理压力与减压 | 从何为压力到压力的产生讲解，一般压力是什么样的反应，解析哪一类人更容易产生压力，分享压力管理的23个技巧，给出心理健康的秘方。 |
| **15** | 心理健康与维护 | 从心理健康的标准到影响心理健康的因素分享如何正确的维护心理健康 |
| **16** | 压力与情绪管理 | 本次培训从压力的来源与产生机制，压力与情绪的关系，压力的表现，压力的积极意义，化解压力的方法，调整情绪的思路与方法帮助职场员工正确的处理自己生活中的压力，调节自身情绪，更好的面对生活 |
| **17** | 心理应激的干预 | 本次讲座从心理应激的临床表现，产生原因，心理应激干预的原则、具体方法与技术，如何进行快速心理康复五大方面帮助民众了解心理应激并做好自我修复 |
| **18** | 领导干部 如何开展 心理疏导工作 | 本次讲座从企事业单位干部（心理骨干）开展心理疏导工作的理念、原则、思路、方法与技术等层面帮助企业单位干部（心理骨干）面对实际生活中的心理问题更好的对员工做疏导，给出心理疏导的秘诀 |
| **19** | 青年人的性生理与性心理问题 的困惑与解决措施 | 本次培训从性生理、性心理的相关知识，常见问题与障碍，解决问题的思路、措施与方法等层面分析讲解青年人常见的性心理问题，帮助青年人更好面对性以及解决当下自己在性困惑的问题 |
| **20** | 女性心理 健康与维护 | 本次培训从女性的生理与心理特点与规律，女性应如何维护心理健康两大层面帮助女性朋友正确应对心理的问题并做好维护 |
| **21** | 如何营造维护 家庭的婚姻与生活 | 本次讲座从影响婚姻、家庭生活的心理因素，应如何营造并维护幸福的婚姻与家庭生活帮助普通民众更好的维护家庭之间的幸福，提高家庭生活质量 |
| **22** | 老年人的 心理健康与维护 | 本次分享从老年人的生理、心理特点及规律，影响老年人心理健康的因素，老年人应如何维护心理健康入手帮助广大老年人更好的认知自我，并调节自我心理健康 |
| **23** | 如何做好 兼职心理医生 | 本次分享从兼职心理医生的生命线、职业理念与原则为主帮助想要兼职从事心理行业的朋友更好的了解心理行业，完善如何做好一个心理医生的前提 |
| **24** | 兼职心理医生 的入门技能 常见案例的咨询 | 本次讲座从心理咨询的框架结构、程序与过程，临床常见心理咨询案例的理解与把握，临床常见心理咨询案例的咨询思路与策略， 临床常见心理咨询案例技巧与技术应用分享作为心理咨询师的入门技能和案例，帮助想要从事本行业的兴趣爱好者更加深入的了解心理医生 |
| **25** | 领导心理学 与组织管理 | 本次分享从领导心理学的基本理论，利用心理学知识和技能，提高凝聚力，激励与惩罚，达到既定目标的程序与过程深化心理学在组织管理中如何更好的为企业提升效率 |
| **26** | 家长学校 －如何培养优秀的孩子 | 本次讲座从教育心理学的基本理论，教育目标的商定，教育中的心理问题，子女教育中的误区，有效教育的策略、方法与技巧，早恋、网瘾、厌学等常见问题教育思路与策略， 技巧与技术应用等实用角度助力家长及学校更好的培养优秀子女 |
| **27** | 神经症的 诊断与治疗 | 本次讲座从神经症的发病原因，临床表现，产生原因，神经症的临床咨询思路与方法，咨询技巧，典型案例剖析，案例讨论等专业角度帮助民众增强神经症认识，并通过案例深化了解神经症 |
| **28** | 如何解决 现代社会中的纠结 | 本次分享从动机、需求的理论，动机冲突的类型与临床表现，解决冲突的思路与方法，咨询技巧，典型案例剖析，案例讨论等角度以实用、高效为原则帮助民众利用心理知识解决生活中常见问题。 |
| **29** | 好爸好妈课堂 | 本次讲座可以帮助各位家长更加客观而准确地解孩子；学会如何做爸爸和妈妈；同时学会跟孩子学会做朋友；如何学会完美接纳孩子；正确的培养自信、乐观的孩子 |
| **30** | 亲子课堂 《正面管教》 | 本次亲子课堂帮助家长学会更加客观而准确地了解孩子；发现了解教育孩子内心的正确理念；正确认知在亲子互动中，原生家庭及个性成长在亲子互动中所呈现的问题根源； |
| **31** | 《正念养育》 快乐养育法 | 本次讲座通过学习用正念的方式养育孩子把正念养育应用到现实中；实现孩子的快乐养育、收获快乐，做孩子最好的陪伴者和同行者。 |
| **32** | 职场减压与幸福力 | 每个人在社会上都会因为各种事情的发生，让我们产生不同的情绪反应，有积极地反应、有消极的反应，有开心的回应、有愤怒的回应，无论是哪种都是情绪的反应。喜怒哀乐各种情绪在左右我们的生活和工作的脚步，如何让我们找到幸福和快乐，学会和压力做朋友，本期课堂带您学习情绪管理的路径，让情绪中的现实和想法分开，找到情绪管理的核心要点，让您收获满满，找到活在当下的幸福力。 |
| **33** | 正念教育 培训授课大纲 | 正念是以一种特定的方式来觉察，即有意识地觉察(On Purpose)、活在当下(In the Present Moment)及不做判(Nonjudgementally)”。  活在当下、觉察、接纳是正念的核心主题，目前在美国主要应用于医疗、教育、司法等领域，在中国尚在推广和接纳阶段，还未被社会及广泛人群所接受。 |
| **34** | 身体的情绪地图 （预计在6月初完成录制） | 本次讲座从华人对心理概念比较陌生，通常从身体化表现来认知自己怎么了，来了解自己内心的心理变化，认知自我情绪，更好的调节自己的情绪 |
| **35** | 儿童养育问题 | 本次分享从2-18岁青少年成长过程中，家长应注意什么这个问题帮助家长更好的认知儿童在成长期内心的核心需求，在儿童的成长道路上，如何正确应对常见问题 |

注：以上内容为部分选题，主题清单持续更新。