

课程大纲：《亲子依恋模式》

主讲：王攀老师 3 课时

课程背景：

- ◆ 人类是社会之人，依恋是在婴儿出生后与父母亲之间产生的最早的人际模式。
- ◆ 依恋关系不仅对儿童期非常重要，甚至还会影响人的一生发展。
- ◆ 父母了解依恋对人生的重要意义，创造条件形成安全的依恋，会让孩子人生发展更加顺利，受益无穷。
- ◆ 人际交往和情绪调控能力都与依恋的品质有关，对于将来走向社会，走上职场，依恋关系是人生最早的“起跑线”。

课程简介：

以“心理学”为核心学科，融合发展心理学、认知心理学、心理咨询等相关学科的知识点，结合当下“安全感”、“空心病”等热点谈论亲子依恋模式。

课程目标：

- 短期目标 -- 了解和熟悉妻子依恋模式的类型。

- 长期目标 -- 建立良好的亲子依恋模式，塑造孩子良好情商。

授课对象：有亲子育儿需求的职场人士，全职妈妈，幼教和儿童教育工作者。

授课方式：讲师讲述、案例分析、分组讨论、互动答疑、游戏体验等方式

课程大纲/要点：

一、 依恋本质与意义

◇ 什么是依恋：

✓ 案例讨论：

◇ 依恋的功能：

✓ 案例讨论：

◇ 依恋的形成：

✓ 案例讨论：

二、 依恋理论与类型：

◇ 依恋理论创始人：

✓ 案例讨论：

◇ 依恋类型：陌生情景实验：

✓ 案例讨论：

◇ 跨文化的依恋研究：

- ✓ 案例讨论：

三、 依恋与儿童发展

◇ 依恋与能力

- ✓ 智力；
- ✓ 语言；
- ✓ 学校适应；
- ✓ 学业表现；

◇ 依恋与人际交往

- ✓ 同伴；
- ✓ 恋人；
- ✓ 陌生人；

四、 依恋与心理健康

◇ 叛逆

- ✓ 依恋模式
- ✓ 原因
- ✓ 对策

◇ 成瘾

- ✓ 依恋模式

- ✓ 原因

- ✓ 对策

◇ 抑郁

- ✓ 依恋模式

- ✓ 原因

- ✓ 对策

◇ 焦虑

- ✓ 依恋模式

- ✓ 原因

- ✓ 对策

五、 小结 (实践与应用) ▯ **Q & A**

- ✓ 什么是依恋模式

- ✓ 依恋模式的影响

- ✓ 依恋模式的改变

