

《培养健康快乐成功的孩子》课程大纲

【课程背景】

今天，我们在越来越多的媒体中看到有关教养悲剧的报道。长期以来，我们父母把孩子过于简单化，以为只要爱就可以对孩子发号施令，比如，不许哭、不许问、不许辩解、也不许消极。实际上，这样做的结果是，我们把孩子的许多情绪问题掩藏或转移了，久而久之，这些没有解决的问题成了垃圾，成了各种心理问题的根源。父母和孩子之间情绪沟通方式决定了孩子情商的养成。本课程将帮助父母学会充分利用与孩子相处的宝贵时间，担当积极主动的角色，指导孩子学会人际相处的基本技巧，理解并应对消极情绪、控制冲动、学会共情等，养育具有较高情绪管理能力的高情商孩子。

对于学业繁重，并且要兼顾业余兴趣培养的孩子来说，学会时间管理，是自我管理，包括提升学业水平、培养好习惯的一项重要任务。对于喜欢磨蹭、做事拖拉的孩子，如果仔细观察，我们往往会发现大多数孩子是因为时间观念不强、时间意识淡薄，导致做事效率不高、喜欢拖拖拉拉。本课程将帮助父母朋友们对孩子进行科学有效的自我管理，提升自我管理水平和提升学业成绩以及培养好习惯，。

【课程时间】 2天1晚（集中授课与体验活动）

【课程对象】

迫切需要改善、平衡工作与家庭的企业中高层管理者

所有热切渴望改善家庭环境，解决孩子教育问题的社会人士

希望和孩子一起成长的父母

孩子教育出现或即将出现危机的家庭

【授课方式】

讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。

案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟各种挑战的体验。

情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨，讲师点评和指导。

培训设置扑克牌积分形式，讲授 60%+案例讨论及实战演练分享 40%。

【培训大纲】

一、原生家庭对孩子的影响

1. 了解家庭的基本结构
2. 原生家庭对孩子成长的影响
3. 原生家庭对孩子性格的影响
4. 原生家庭对孩子心理的影响
5. 原生家庭对孩子婚姻观的影响

二、亲子关系与夫妻关系

1. 最温暖的情感关系
2. 最伤心的情感关系
3. 亲子关系重在夫妻关系
4. 家庭教育的前提是“关系”
6. 家庭生态图

体验活动：

破冰：体验活动--撕纸（目标--呈现个体的多样性，感悟每个家庭成员的独特性）

感受：体验活动--家庭雕塑（目标--显现家庭系统中存在的各种样态）

3.应对：体验活动--家庭系统排列（目标--体验每个人在家庭系统中的位置及其感受，调整位置呈现平衡的理想状态）

三、孩子心理发展规律及必备心理营养

- 1.孩子成长的六个核心精神软件

自尊心：精神人的脊梁骨

自信心：进入大脑的主程序

责任心：管住自己的心锁

主动进取精神：人生的动力源

学习兴趣：学习行为的生理学动力

良好习惯：杰出表现的自动程序

2.解读不同年龄段孩子心理发展规律及心理需求

2 岁左右的孩子

5 岁左右的孩子

10 岁左右的孩子

12 岁左右的孩子

17 岁左右的孩子

四、情商沟通教育风格

1、情商教育四大常见类型

1) 鸵鸟型

2) 老虎型

3) 绵羊型

4) 袋鼠型

2、情商教练 – 牧羊犬型

1) 接纳情绪，设立规矩

2) 教导孩子找到情绪解决方案

案例：孩子要买东西，你不同意。他开始发脾气：“我就是要买……”

五、如何与孩子进行情绪沟通

- 1、情绪沟通
- 2、指认及表达情绪
- 3、教孩子说情绪而不是做情绪
- 4、理解并接纳孩子的情绪

- 1) 反映对方所说内容
- 2) 反映对方内心情绪
- 3) 替换情绪化字眼

案例讨论：孩子气冲冲地说“我再也不要跟小飞说话了”，父母如何回应？

案例讨论：孩子不开心的说：“我不想上学了。”父母如何回应？

六、愤怒情绪管理

- 1、愤怒反应的四种行为

案例讨论：期末考试结束后，孩子满脸不高兴，一进门就把考卷往地下一扔，摔门进房间了。你拿起卷子一看，78分……

- 2、愤怒管理 SCC 法则
- 3、愤怒管理红灯 - 黄灯 - 绿灯
- 4、愤怒管理的具体流程方法

七、挫折情绪管理

- 1、马丁塞利格曼 ABCDE 乐观技术
- 2、乐观三步曲

- 1) 幸亏没有更糟
- 2) 我最喜欢的是
- 3) 我要利用这优势，做个乐观大师！

案例：孩子英语考试没考好，只得了 82 分，回家闷闷不乐。

八、批评的艺术与称赞的技巧

1、批评的艺术

- 1) 内容对事不对人
- 2) 不滥用一般化之语句
- 3) 批评行为，不批评特质

案例：孩子上网太久，累得没做功课。

4) 建设性的批评做法

- ◇ 说事件
- ◇ 说感受
- ◇ 说期望
- ◇ 说好处

2、表扬的技巧

1) 表扬的步骤

- ◇ 说结果
- ◇ 说具体原因
- ◇ 说人格特质
- ◇ 说正面影响

九、情绪管理的重要法则

1、先关注孩子的心情，再处理事情

2、接纳情绪，设立规矩

3、温和的坚持

4、说情绪，而不做情绪

5、做顾问，而非领导

6、不同性格的孩子沟通方式不同

十、孩子拖拉磨蹭的原因与案例分析

1、拖拉磨蹭的原因

- 1) 生理原因拖延
- 2) 心理原因拖延
- 3) 行为原因拖延

2、孩子拖拉磨蹭的原因与案例分析

案例一：记不住具体几点

解决方法

案例二：做事没有先后顺序

解决方法

案例三：分不清时间长短

解决方法

十一、时间管理过程中，会遇到哪些拦路虎？

1、父母的情绪管理

- 1) 先处理心情，再处理事情
- 2) 说情绪而不做情绪
- 3) 事先与孩子沟通，让孩子参与时间管理的决策
- 4) 情绪管理不佳，为情绪道歉

2、父母的批评方式

- 1) 批评行为
- 2) 不批评人格特质
- 3) 做好情绪管理

- 4) 帮助制定解决方案
- 5) 教导孩子找到情绪解决方案

3、父母的表扬方式

- 1) 表扬行为细节
- 2) 表扬人格特质
- 3) 不做泛泛的表扬
- 4) 相信并鼓励孩子继续加油

十二、克服拖延，进行时间管理的常用方法

1、钟表、闹钟、计时器的作用

2、制定计划表

- 1) 学年／学期计划表
- 2) 月计划表
- 3) 周计划表
- 4) 日计划表

3、专注力的培养与一心二用

4、5分钟的作用

5、培养守时

- 1) 提前告诉事项
- 2) 给出时间量
- 3) 倒计时提醒
- 4) 提示不能准时的惩罚后果

6、学会拒绝和善于请教

7、“生物钟”的作用

十三、帮助孩子制定目标与计划

1、目标一：提高当众演讲表达能力，紧张减少，敢于演讲。

解决方法（提高演讲能力）

2、目标二：提高写作文的速度以及数学答题的准确度。

解决方法（提高写作文的速度）

解决方法（提高数学计算的准确度）

3、目标三：这个学期，将数学成绩提高 10 分。

解决方法（数学成绩提高 10 分）

4、帮助孩子制定假期安排

1) 暑期月计划

2) 暑期周计划

3) 暑期日计划

十四、孩子管理时间，父母需要做哪些步骤？

1、做好沟通

2、训练时间观念

3、制定目标计划和日程表

4、训练速度与质量

5、批评技巧和表扬艺术

十五、深度体验培训

一、爱与恨的体验——老鹰与小鹰（40 分钟）

1.老师讲老鹰与小鹰的故事给学员听

2.学员谈对这则故事的感受

3.学员诉说老鹰对小鹰的爱

4.学员体会小鹰对老鹰的爱

这个体验活动旨在让父母们感受与孩子之间的亲情关爱，无私奉献。

二、亲子游戏《大风吹》（30分钟）

教会家长如何与孩子玩《大风吹》这个游戏。

三、心理辅导游戏《心有千千结》（30分钟）

1、将学员分成若干小组，每组10人，让每组成员手拉手围站成一个圆圈，记住自己左右手各相握的人。

2、在节奏感较强的背景音乐中，大家放开手，随意走动，音乐一停，脚步即停。找到原来左右手相握的人分别握住。

3、小组中所有参与者的手都彼此相握，形成了一个错综复杂的“手链”。在节奏舒缓的背景音乐中，讲师要求大家在手不松开的前提下，用各种方法，如跨、钻、套、转等（但手不能放开），将交错的“手链”解成一个大圆圈。

【解说】

1、游戏结束后问学员下列问题，如刚开始的感觉怎样？是否思路混乱？当解开一点后，你的想法是否发生了变化？在这个过程中，你是否体会到“胜利往往就是在坚持一下”？很多学员一开始看到这个错综复杂的大结的时候不相信它会解开。可是随着游戏的进行，大家的心情就会变得越来越轻松，到最后回归一开始的大圆圈时，大家都忍不住欢呼起来，由此可见“结”在我们心中，只要我们下定决心解开心结，就一定能达到目标。

2、强调思维的多样性，解开结的方法有很多种，每个人都是突破口，关键是找对方法，有时候还要转变思维，换位思考。体验非语言沟通的作用，由于不能说话，更需要我们多关注同伴的需要，解读同伴传达的非言语信息，留意同伴的行为语言，只有这样才能迅速完成任务。

3.通过游戏感受亲子教育中的千千结，给出解开千千结的方法。

四、5分钟压力释放体验——合一音乐欣赏（5分钟）

五、一杯水的力量（学会释放压力，承担家庭教育责任）（30分钟）