

# 《助力考生心态建设，让梦想照进现实》

主讲：刘寻

## 【课程背景】

中高考是中国学生生涯中的重要时刻，往往伴随着极大的压力和期望。这门课程旨在通过心理辅导和亲子团体活动，帮助考生和家长建立积极健康的心态，优化考前准备，实现梦想。

本课程强调考生与家长的共同参与，旨在建立和谐、支持的家庭环境，促使考生在中高考这一重要时刻保持最佳状态。

《助力考生心态建设，让梦想照进现实》课程将有助于激发考生的潜能，降低焦虑，增强自信，同时也帮助家长找到最合适的支持方式，共同为考生的梦想助力，让梦想真正照进现实。

## 【课程目标】

- 1、心理准备与调适：教授学生如何在考前调适心态，通过呼吸练习、情感释放等技巧减轻焦虑。
- 2、亲子沟通与合作：通过团队活动和角色扮演等方式，增强家长与孩子之间的相互理解和信任。
- 3、目标设定与规划：帮助考生明确个人目标，合理规划学习和休息时间。
- 4、家庭支持与指导：为家长提供有效的支持和指导方式，促使家庭成为孩子成功的坚强后盾。

## 【课程形式】

- 1、心理团体辅导：引导考生和家长共同参与，共享情感，增强团体凝聚力。
- 2、亲子互动：通过实际操作和游戏，促进考生与家长之间的沟通与合作。

【课程时间】6小时

## 【课程内容】

### 第一章 考前心态与压力解析

#### 一、面临孩子中/高考我的心态？

解析：是这样的吗？

#### 二、三层脑结构：内心冲突与能量内耗

#### 三、压力超载的父母和孩子

#### 四、考生心理压力超载不易识别

#### 五、考生压力超载的问题及表现

案例一：15岁中学生

#### 六、其他常见现象

- 1、阳光心态不见了
- 2、有效行动减少了
- 3、学习效率降低了
- 4、人际关系变糟了

### 第二章 主动追求积极心态

#### 一、心理压力状态与成绩

#### 二、影响考试成功的因素中

#### 1分钟活动

- 三、语言如何影响心态
- 四、正向语言助力考生

### 三、减压技巧——运用 DNA-V 模型提升考生心理状态

DNA—V 的定义及其理论来源

- 1、DNA-V 源自 ACT
- 2、积极心理学取向
- 3、依恋理论
- 4、自我决定论

DNA-V 模型的作用

- 1、V：价值

案例分析：价值迷茫的考生

激活价值目标 - 飞翔法

D：探索者

练习：激活探索者的“十个问题”

N：观察者

体验：激活观察者的“身体扫描”

- 4、A：建议者

激活“有效的”建议者：为孩子发展赋能

### 四、DNA-V 运用场景举例：

一、考试中突然慌乱怎么办？

BOLD 心理调节技术：3 分钟快速考场状态调节

二、搞定失眠

科学实验来揭秘

三、唤醒梦想 现场体验

(价值发现与考场心态预演)

四、提升考生学习状态五大关键点