附件：

“考试你好”2023年考前心理辅导公益服务活动课程菜单

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **活动形式（讲座/团辅）** | **活动类别  （心理辅导类、情绪管理类、生涯指导类等）** | **主题名称** | **对象** | **学段** | **活动人数限制** | **主讲人** |
| 1 | 讲座/团辅 | 情绪管理类 | 考试，想说爱你不容易 | 学生 | 九年级 | 团辅20人左右；讲座不限 | 詹艳、谢晓虹、张冬梅 |
| 2 | 讲座 | 心理辅导类 | 家有考生 | 家长 | 九年级或高三 | 不限 | 周燕、朱珏、顾锡宏 |
| 3 | 讲座/团辅 | 情绪管理类 | 情绪加油站——考前情绪管理 | 学生 | 九年级或高三 | 团辅30人左右；讲座不限 | 周燕、王苏弘、顾锡宏 |
| 4 | 讲座 | 心理辅导 | 有效陪伴，携手应考 | 家长 | 九年级 | 不限 | 沈惠娟、胡娜、奉英、赵世俊 |
| 5 | 讲座 | 情绪管理类 | 拥抱焦虑，勇敢向未来 | 学生 | 九年级或高三 | 不限 | 高婷叶、胡娜、王苏弘 |
| 6 | 讲座 | 心理辅导类 | 做神队友，送神助攻 | 家长 | 九年级或高三 | 不限 | 高婷叶、周燕、赵世俊 |
| 7 | 讲座 | 心理辅导类 | 学业、考试压力大，家长应该怎么办？ | 家长 | 九年级或高三 | 不限 | 张毅力、朱珏、赵世俊 |
| 8 | 讲座 | 情绪管理类 | 考前压力管理 | 家长 | 九年级或高三 | 不限 | 程祺、任艳玲、王苏弘 |
| 9 | 讲座 | 心理辅导 | 陪伴，温暖的力量 | 家长 | 九年级或高三 | 不限 | 张冬梅、胡娜、顾锡宏 |
| 10 | 讲座 | 心理辅导 | 积极心态，迎接考试 | 学生 | 九年级 | 不限 | 张冬梅、赵俊、奉英 |
| 11 | 讲座/团辅 | 心理辅导类 | 拥抱压力，一起向未来 | 学生 | 九年级/高三 | 团辅30人；讲座不限 | 刘婷、朱珏、王苏弘 |
| 12 | 讲座 | 情绪管理类 | 考试不要慌，应对焦虑有法宝 | 学生 | 九年级/高三 | 不限 | 孔亚萍、曲羽佳、王苏弘 |
| 13 | 讲座 | 心理辅导类 | 做考生真正需要的陪伴者 | 家长 | 高三 | 有互动的小型讲座80人以内 | 孙红欢、周燕、任艳玲、奉英 |
| 14 | 讲座 | 情绪管理类 | 做情绪的主人 | 家长/学生 | 九年级 | 不限 | 袁鹏飞、胡娜、秦 曙、奉英 |
| 15 | 讲座 | 心理辅导类 | 识别孩子问题行为，不慌不忙巧妙应对 | 家长 | 九年级 | 小型讲座，有互动，50人左右 | 袁鹏飞、曲羽佳、王苏弘 |
| 16 | 讲座 | 情绪管理类 | 给自己的情绪洗个澡 | 家长 | 九年级 | 不限 | 翟秀娟、胡娜、顾锡宏 |
| 17 | 讲座 | 亲子沟通 | 用孩子的语言与他们沟通 | 家长 | 九年级 | 不限 | 杨蓉、曲羽佳、秦曙 |
| 18 | 讲座 | 心理辅导类 | 你不知道的解压小技巧 | 学生 | 九年级/高三 | 不限 | 周洁、曲羽佳、周海燕 |
| 19 | 讲座 | 心理辅导类 | 青春中考旅途，家长用心陪伴 | 家长 | 九年级 | 不限 | 方翰青、赵俊、周海燕 |
| 20 | 讲座 | 心理辅导类 | 高考征程风雨同行，共赴未来阳光灿烂 | 家长 | 高三 | 不限 | 方翰青、赵俊、顾锡宏、周燕 |
| 21 | 讲座 | 潜能提升 | （中/高考）有效而专注，人生不遗憾 | 学生/家长 | 九年级/高三 | 不限 | 朱珏、秦曙、周海燕 |
| 22 | 讲座 | 心理辅导类 | 一切都是恰恰好（情绪与压力管理） | 学生/家长 | 九年级/高三 | 不限 | 朱珏、赵世俊、王苏弘 |