

附表：百位心理名师向祖国 70 周年献礼公益讲堂主题清单

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的建设，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。

		<p>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。</p>
(4)	家庭中儿童学习习惯和个性培养	<p>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。</p>
(5)	中学生入学适应不良及其应对	<p>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。通过此次讲座，帮助学生更好的适应中学生活，寻找到合适的学习方法，学会学习、提升学习能力进而从容面对中学生活。</p>
(6)	年轻父母应该知道的心理学“道理”	<p>出生婴儿最需要母亲。母亲有质量的陪伴金不换；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；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。</p>

(7)	幸福婚姻的秘诀	<p>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。</p>
(8)	催眠与高效睡眠	<p>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。</p>
(9)	压力应对及情绪管理技巧	<p>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。</p>

(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)	善解童心 ——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)	善解童心 ——幼儿性教育与性安	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

	全	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)	公安方向 ——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)	公众——压力管力	<p>现代社会是一个“压力的年代”，我们几乎每天都生活在压力的刺激中，因压力而产生的不良反应，主要表现为焦虑、忧虑、抑郁、愤怒、过劳、神经衰弱等，以致造成身心疾病的困扰。给企业带来的直接表现就是：缺勤率上升、士气低落、效率下降、执行力减弱等。</p> <p>是什么原因，让本来最可能出现心理、情绪问题的人，却比我们更为健康，更为坚强，甚至更为快乐轻松？</p>

		通过讲座，让民众了解生活、职业压力的表现及后果，了解压力的根源并进行管理，平衡生活和工作之间的关系；掌握自我减压的方法，提升工作绩效。
(16)	学生自我认知	青少年时期是人探究和形成自我同一性的关键时期，自尊、自信、自爱是他们未来成功人生、快乐人生的基础。本课程通过回答“我是谁？”“谁最了解我？”“我的性格好不好？”三个问题，帮助青少年更好地了解自我、悦纳自我，成为能控制自己的最有力量的人。
(17)	如何戒除网络成瘾	网络成瘾是一种心理疾病常伴随着孤独，焦虑，抑郁，不仅影响我们的身体健康，也会对我们的家庭和工作带来很大的影响，所以防止网络成瘾非常重要。
(18)	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。
(19)	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。

(20)	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
(21)	领导干部（心理骨干）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
(22)	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。
(23)	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。
(24)	如何营造维护幸福的婚姻与家庭生活	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。

(25)	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。
(26)	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。
(27)	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。
(28)	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。
(29)	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。

(30)	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。
(31)	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。
(32)	老年人心身健康	心理健康存在的主要问题及相关因素进行了探讨，通过分析现状、讲解成因、现场提问等形式为社区中老年居民介绍了老年人的心理现状、心理需求、心理健康标准和心理疾病的预防等四个方面的内容，同时通过举例分析，为社区老年人们传授心理健康知识以及心理疏导的基本方法和技巧。
(33)	家庭关系	良好的家庭关系是教育的心理资本。人的一生，就是追求幸福和快乐的旅程。越来越多的研究表明，一个人的幸福感与他的自尊水平息息相关。而罗杰斯说：我们都是通过从他人那里获得无条件的积极关注来增加积极的自我评价。而只有父母才可能为我们提供这样的高质量的人际关系了。因此，家以及家庭关系对我们就变得至关重要。

(34)	教师的心理状况管理	<p>物质的发达会带来精神的危机，文明的发展会带来人性的压抑，关注心理健康是社会发展的必然要求；心理健康出现问题是个体对于压力源的认知出现偏差，可以考虑从人际交往、专业发展、工作负荷、家庭关系等几个方面进行压力的疏解；而对于压力管理，可以采用以下方法进行心理健康的自我调适：一是区分心理问题，注重分类管理；二是注重心理沟通，提高工作交通；三是提升智慧品质，促进专业发展；四是调控心理状态，应对工作负荷；五是优化心理素质，追求人生幸福。在座的教职员工强烈表示，这次讲座自己受益匪浅，自己了解到了心理工作的重要性，也知道了压力的来源，懂得了自我调适的方法，有助于自己以后以更加积极的心态面对工作和生活。</p>
(35)	如何做亲子游戏	<p>亲子游戏是家庭内父母与孩子之间，以亲子情感为基础而进行的一种活动，是亲子之间交往的重要形式。游戏的整个过程要能够给孩子和家长双方都带来乐趣。要让孩子在游戏中体会到创造和成功的快乐，而家长则能够体会到亲子交流的幸福。家长应学会更多的游戏，并将具有特定功能的亲子游戏同日常的育儿生活相互交融起来，这样就可以在丰富而快乐的育儿生活中，使宝宝的潜能不断地开发出来。</p>
(36)	绘画给孩子更丰富的创造力，儿童青少年时期	<p>绘画永远有新的课题、新的内容、新的方法、永远需要不断去尝试、不断去感受、不断寻求自己的观念及与众不同的表现方法—这种创造性的思维习惯，应该从小养成。让一种优秀思维在不知不觉中变成自我意识，才算真的具有创造性。</p>

(37)	心理与身体健康	<p>身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。人是由大脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体，生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。积极健康的心理状态，有益于身体健康；消极不健康的心理状态，使人容易患生理疾病。</p>
(38)	如何做好情绪管理	<p>“情绪管理”即是以最恰当的方式来表达情绪，如同亚里士多德所言：“任何人都会生气，这没什么难的，但要能适时适所，以适当方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”据此，情绪管理指的是要适时适所，对适当对象恰如其分表达情绪。情绪管理是一门学问，也是一种艺术，要掌控得恰到好处。因此要成为情绪的主人，必先觉察自我的情绪，并能觉察他人的情绪，进而能管理自我情绪，尤其要常保鲜活的心情面对人生。</p>
(39)	如何更好的提升学习力	<p>学习力是把知识资源转化为知识资本的能力。本次讲座教大家如何更好地提升学习力，提高自身价值。</p>
(40)	生活中的音乐减压	<p>音乐的很多形式对我们的身心健康都是十分有益的，越来越被大众所接受的一个领域就是音乐心理治疗。其实，在很多时候，我们可以在自己的日常生活中使用音乐来给自己减压。音乐减压法最大的优点就是可以在日常活动中来进行，并不会占用其它时间，完全可以把这种简便的方法运用到你的生活中。并且这种方式可以让生活变的更有规律。</p>

(41)	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
(42)	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；
(43)	正念养育	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。
(44)	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。
(45)	正念教育 培训授课大纲	“正念”练习在部分健康 APP 中有着广泛的应用，同时在全球多个国家与地区，都有相关的练习培训机构。“正念”作为一套有助于人的健康操作化方法，正被越来越多的人所喜爱。

		<p>此次讲座将为听众介绍“正念”的具体内涵和开展形式，以及其在人们生活中的积极作用。通过现场互动的形式让现场观众深刻体会到“正念”所带给人们生理、心理上的全新体验。</p>
(46)	身体的情绪地图	<p>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。</p>
(48)	如何帮助孩子培养好习惯？	<p>很多家长都希望孩子能够养成良好的生活习惯、学习习惯等，但不知道怎么做才能帮助孩子养成良好的习惯。本次讲座讲述如何帮助孩子培养好习惯，使更多家庭受益。</p>
(50)	单亲父母如何有效率的教育孩子？	<p>单亲家庭的孩子容易因为缺乏父爱或母爱而导致心理失衡，所以单亲父母要采取严宽适度的家庭教育方式，多和孩子沟通、交流，了解孩子内心的感受与想法。</p>
(51)	孩子社交能力低落，该怎么办？	<p>一个人的成功除了自己的智商外，人际关系好坏直接影响着成功。所以想要成功一定要学习驾驭生活的能力，尤其是面对目前竞争激烈的社会更是如此，家长要让孩子自小学会社交能力。想要孩子的社交能力增长，家长在培养孩子的时候要放开手脚，多带孩子到外面见世面。孩子经历一些大的场面，同时在社交方面家长要教会孩子一些社交礼仪。让孩子学会礼貌，在社交过程中孩子可以增强自信心。</p>

(52)	我的孩子不愿意去上学，该怎么办？	孩子不想上学，家长通常会对孩子进行管教，认为孩子只是单纯的逃避学校，却认为任何原因都只是“借口”。通过本次讲座，帮助家长正确的认识孩子不愿上学的想法，帮助家长更好地理解孩子、鼓励孩子。
(53)	不想送孩子去幼儿园，如何创造孩子一个良好的自学环境？	近年来，幼儿园劣性事件屡见不鲜，很多父母不想将孩子送到幼儿园，但又担心孩子在家里学不到东西，本次讲座将帮助家长为孩子创造一个良好的自学环境，让孩子更安全、健康地成长。
(54)	如何培养孩子的道感？	任何一种道德现象，只有当少年儿童对它形成了正确的认识之后，才有可能化为情感和意志，从而外化为行为和习惯。因此，培养孩子的道德感是一个重要的过程，会影响孩子的一生。
(55)	如何与伴侣有效沟通？	伴侣之间需要精心地呵护和经营，其中伴侣沟通是重中之重，既不要让距离冲淡了伴侣之间的爱情，也不能让不当的沟通方法伤害所爱的人。伴侣进行积极有效的沟通，可以宣泄郁闷，化解歧见，消除代沟，增进情感，拉近彼此的心理距离。
(56)	如何处理婆媳问题？	婆媳问题似乎历来都是家庭关系中很微妙的一部分，大体上是因为生活观念、生活细节上出现了矛盾所致。关系虽然微妙，但是如果大家都能给对方多一点尊重和包容，问题就会少很多。

(57)	如何处理青少年厌学	面对青少年厌学，首先要调整家长的态度、观念。理解孩子厌学的原因、背后的困难，多沟通，少批判。
(58)	军人心理健康状况及其防护	军人因为职业的特殊性，不但要面临战争的高风险，还要面临部队、家庭和社会的应激等诸多问题，承受着较大的心理和社会压力。因此军人的心理状况是不容忽视的问题，尤其在基层部队，应引起高度重视，及时予以心理干预及治疗，避免发生严重后果。
(59)	为何相爱容易相处难——婚恋健康教育	两个来自于不同的家庭的人，由于生长环境、所受教育的不同，他们的性格与习惯肯定是不相同的，相处的时候就要互相包容对方的缺点，可是有的人却无法做到这一点，因此两个人往往会因为没有办法相处而导致分手，所以说两个人的相处难，是需要两个人用心经营的。
(60)	催眠减压	催眠减压，就是催眠师利用道具使患者进入患者的潜意识中，并使患者进入深度睡眠状态，从而使患者从生理到心理达到放松。催眠减压不仅仅是对于患者，对于现在知识爆炸和竞争激烈的时代，很多白领整日处于强压状态，怎样才能使他们高效的工作，快乐的生活呢？可以通过睡眠的形式，当然这与自然睡眠不一样，而是需要减压的人在他人的游说，催眠等等以处于一种放松状态，达到放松，忘却烦恼的一种排压方式。

(61)	如何应对压力事件 ——压力管理	压力事件几乎每天都在发生，如何应对压力解决问题至关重要。本次讲座讲述如何正确应对压力事件，进行合理的压力管理。
(62)	心理健康与维护针对一般民众	心理健康是身体健康的动力和保证，只有实现心理健康，才能顺利地适应社会。本次讲座旨在传达心理健康的重要性以及如何维护我们的心理健康的状态，让自己更好地生活。
(63)	压力管理与情绪调试	本次讲座帮助大家进行合理的压力分解，情绪调试。帮助大家保持一个健康的心理状态，学会释放自身的压力。
(64)	老人身心健康照护 —— 针对家有高龄老人的子女	老年人保健养生的同时还需要有健康的心理状态，特别是在现在社会，老年人易得病，他们容易顾虑自己的身体，加上生活上的其他压力，会使他们担心将来。子女们就需要更多的精力关注老年人的身体以及心理上的健康。
(65)	儿童养育问题	本次分享从 2-18 岁青少年成长过程中，家长应注意什么问题帮助家长更好的认知儿童在成长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

(66)	如何与焦虑共舞	<p>当今,焦虑的现象几乎弥漫在整个中国社会生活的方方面面,并已成为当前中国一个比较明显的时代特征,从某种意义上来说,人们已经进入全民焦虑的时代。我们需要用坦诚的心态与焦虑情绪共舞,修正思维模式,正确认识焦虑。</p>
(67)	关于“肥胖”的习得性无助与自救	<p>习得性无助是指人或动物接连不断地受到挫折,便会感到自己对于一切都无能为力,丧失信心,陷入一种无助的心理状态。肥胖者面对自身的缺陷产生的习得性无助的自救方式就显得尤为重要。</p>
(68)	聚焦优势视角,赋能儿童心理健康成长	<p>孩子在成长过程中不可避免的会遇到压力、挫折与失败,甚至会遭遇巨大的创伤与逆境,有些孩子面对这些压力、逆境与创伤时能够及时调整并积极应对,而有些孩子则在巨大的压力下焦虑、紧张、失去自信,变得退缩、逃避、不愿意接受挑战,或者变得暴戾、敌对,从而做出极端行为。多年来,心理学更多聚焦于研究人的问题行为与缺陷,而较少关注人的积极品质和内在优势,优势视角相信人天生具有一种能力,可以通过利用自我的自然资源来改变自身,相信每一个人、团体、家庭和社区都具有巨大的力量和独特优势。即便人们经历了巨大的压力、逆境甚至创伤,依然可以充分挖掘内在优势,积极发展甚至变得更加优秀。</p> <p>本次讲座,张果老师将跟家长一起探讨,如何聚焦优势视角,看到孩子的内在潜能和优势,在亲子互动中能够帮助孩子积极面对压力与挫折、逆境与创伤,提升孩子的自我价值和自我效能感,帮助孩子建立积极的信念,为孩子心理健康成长助力、赋能,从而建设幸福家庭,塑造孩子幸福人</p>

		生。
(69)	职场心理调适及压力管理那些事儿	<p>随着依法治国的推进，法院人员的职业压力越来越大，如何做好法院人员的自我减压，保持良好的心理健康，建立起良性的内外环境，使得法院人员更好地融入推进法治进程至关重要。</p> <p>本次讲座杨继全老师将和您一起聊聊心理压力的成因；与您一起认识压力，调试心理状态；帮您更好地接纳自我、快乐生活。</p>
(70)	哀伤辅导-坦然的面对失去和死亡	<p>人生的得失只是暂时的表象，得到的越多失去的也会越多，这就是平衡的法则。万物有生便有死，失去和死亡都不是人可以左右的，本次讲座的意义在于帮助您正视失去和死亡，坦然面对它们。</p>
(71)	焦虑抑郁的识别与预防	<p>目前抑郁症和焦虑症成为了现在的关注焦点，它需要被识别，人们需要认识它，以及治疗它的药物，遇到了如何去面对，在发生前我们也要清楚的知道如何进行预防。</p>
(72)	正念生活，减压之道	<p>通过讲座了解正念，体验正念的活动:正念听声、正念进食、正念躯体扫描、正念呼吸、正念观察想法；让正念更好的融入生活,缓解压力。</p>

(73)	试穿别人的鞋子: 提高你的共情力	通过讲座让听众了解什么共情, 在生活中共情的对人际关系起到的作用, 帮助听众学会共情的方式, 刚好的感受到共情。
(74)	穿越失落的幽谷之路: 哀伤心理辅导	当面对人生的失落是, 每个人都会有不同的感受及表现。通过讲座了解有哪些因素会造成哀伤状况的产生, 并学会正确面对人生的丧失, 调节哀伤情绪。
(75)	考前减压	本次讲座将从理论讲解、现场放松体验等两个环节开讲, 帮助学生做关于考试焦虑问题的自我辨析, 了解考试压力的真正来源, 并通过“肌肉紧张放松法”及冥想等身心放松方式帮助学生缓解心理压力, 引导学生摆脱焦虑状态。
(76)	干部情绪压力管理和阳光心态	本次讲座, 围绕认识情绪、认识压力、情绪与健康、情绪调适等方面进行阐述, 助力各级干部了解自我调适的方法, 培育积极面对压力的阳光心态, 从而获得更为。
(77)	我的改变你的成长 ——亲子关系	<p>孩子只是一面镜子, 照出的都是家长的问题……家长在家庭教育中承担着主体作用, 家长的教育理念体现了一个家庭的教育走向。</p> <p>家长如何才能读懂孩子、理解孩子, 形成正向的教育理念? 在家庭教育实践中, 如何运用正向教育理念的方法和技巧? 然而, 在我们自己做出改变时, 我们会发现你周围的人也在不断的改变。</p>

(78)	幸福能力的提升	你为什么总是不快乐，总盼望着什么时候自己才能幸福？对自己的幸福能力的了解，创造自我幸福的能力。不同状态下的幸福能力的不同，积极心理学的幸福法则。了解更多关于幸福的能力和创造。能够自我创造幸福感的人。
(79)	企业文化和制度构建	一个成功的企业离不开企业文化以及制度的完善。本次讲座从企业实际情况出发构建适合企业的文化建设和管理制度，形成企业独特的风格。
(80)	员工个人分析和职业定位	不同类型的员工放在合适的位置上才能发挥出他的最大价值，所以个人分析和职业定位能够帮助员工对自己产生更深刻的认识，也能为企业创造更多的价值。
(81)	高中生心理健康辅导	高中生面临着学业、社交等多重的压力，压力过大就会导致心理问题的产生。本次讲座针对高中生常见的心理问题给予不同的应对方案，帮助高中生保持积极良好的心态。
(82)	产后抑郁的预防和治疗	近年来，产后抑郁概率逐年升高，引起了社会上的关注以及女性的重视。本次讲座针对产妇多发的抑郁者进行预防和提供治疗方案，帮助更多母亲避免产后抑郁的发生，挽救一个家庭。

(83)	“美丽庭院”社区心理服务建设	<p>本次讲座主要内容是社区心理服务的建设。进行社区宣导，以家庭为单位建设美丽庭院、和谐家庭。并开展评选活动，让社区民众体会暖心服务，构建和谐家庭，让生活更美好。</p>
(84)	<p>优秀党建人才专题培训班</p> <p>——非公企业党建的困境与对策</p>	<p>正随着经济社会的持续快速发展,非公有制企业已经成为社会组织结构中覆盖面迅速扩大、集聚人员越来越多的一个重要领域。在新的形势下,如何加强和推动非公有制企业党建工作,强化党组织在非公企业的核心作用和战斗堡垒作用,推进企业快速发展、促进和谐社会建设,是当前和今后各级政府 and 党组织亟待深入研究的课题。为深入了解和掌握海原县非公企业党组织现状,进一步强化非公企业党组织建设,提升非公企业组织党建。</p>
(85)	坚守千万牺牲凝聚的党性	<p>不忘初心，难在不忘、贵在坚持，关键是要有那么一股韧劲，在党纪国法面前心存敬畏，始终做到严于律己。组织严密、纪律严明是我们党的优良传统和政治优势，也是我们党始终坚强有力的根本保证。在中国这样一个幅员辽阔、人口众多的发展中大国执政，没有铁的纪律规矩，党的凝聚力和战斗力就会被削弱，人民幸福、民族复兴就无从谈起。还应看到，为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴，不会一蹴而就、一劳永逸，前进道路上还会面临许多可以预见和难以预见的风险挑战。形势越复杂、任务越艰巨，就越要加强纪律建设，维护党的团结统一，确保全党统一意志、统一行动、步调一致前进。做到这一点，离不开党员、干部擦亮初心、涵养党性，时刻牢记共产党员这个第一身份，努力为人民多做实事、多出实绩。</p>

(86)	孩子在学校使用暴力,该怎么办?	本次讲座对青少年在学校施暴的原因进行分析,帮助家长了解自己的孩子。并针对此现象提出解决的建议,避免校园暴力的出现。
(87)	如何教给孩子正确的性知识?	在中国很多的家长缺乏对孩子的性教育,导致孩子缺乏自我保护意识。本次讲座将帮助家长教给孩子正确的性知识,让孩子更好地保护自己。
(88)	我该离婚吗?	随着时代的发展,伴侣之间出现问题不愿意迁就导致离婚率逐年升高。本次讲座针对婚姻出现问题的家庭,分析问题的原因并提出建议,帮助更多夫妻挽救婚姻。
(89)	该怎么告诉父母:「我是同性恋」?	同性恋群体逐渐被社会接受,但对于父母一辈仍然是难以启齿的关系。本次讲座讲述如何向父母解释自己是同性恋,能够让父母接受并不产生其他负面影响。
(90)	如何面对出轨后的良心谴责?	与听众一起面对内心的谴责,寻找到能够应对内心的谴责最舒服的处理方法,帮助听众更好地生活下去。
(91)	部队士兵压力管理与心理健康	部队士兵要面临战争的高风险,还要面临部队、家庭和社会的应激等诸多问题,承受着较大的心理和社会压力。因此部队士兵的心理状况是不容忽视的问题,应引起高度重视,发现问题及时予

		以心理干预及治疗，避免发生严重后果。
(92)	新时代背景下,该如何与网络“争夺”青少年	本次讲座针对当代青少年对网络“情有独钟”的现象进行分析，帮助有网瘾倾向的青少年家长解决青少年过于依赖网络的问题。
(93)	叙事疗法在家庭关系中的运用	叙事简单地说就是说故事。叙事疗法相比其他方法更加简单易行，能够更好地维护家庭关系。
(94)	如何排遣教养压力?	本次讲座主要讲述教养压力的来源、为何会产生教养压力以及教养压力的排解方法，帮助您缓解这方面的压力，更轻松愉快地面对生活。
(95)	心理咨询领域中的文化复兴与国学自信	心理咨询在国内的应用中融入了国学领域与本土化的知识，让咨询更加的融入中国文化。
(96)	舞动即沟通 ——如何与身体沟通,关照躯体动作背后的情绪	通过体验身体的形态变化，感受自己的情绪变化，更好地了解身体变化、让自己了解到情绪的变化，从而更好地学会感知、控制情绪。
(97)	就想丁克，怎么着?	越来越多的夫妻选择做丁克，但是不被长辈理解。本次讲座针对这个问题进行讨论分析，消除大家对丁克的偏见，尊重别人的选择。

(98)	二胎的手足和谐之道	随着二胎时代的到来，越来越多的家庭选择要二胎。但不得不面临两个孩子之间能够和谐相处问题。二胎的出生会不会使家长的精力更多地投入在小孩子的身上而忽略老大的感受。本次讲座将针对手足相处进行分析，提出建议，让二胎家庭更加和谐。
(99)	如何解决丧偶式婚姻的教养问题？	丧偶式婚姻指夫妻一方冷漠对待家庭，无视家庭义务，其中就包括孩子的教养问题。本次讲座针对这个现象，提出丧偶式婚姻对孩子教养的建议，避免影响孩子的身心健康。
(100)	如何帮助陷入网瘾的孩子：网瘾青少年家长讲座	本次讲座面向网瘾青少年家长，从网瘾产生的原因以及如何帮助青少年解除网瘾的角度出发，给家长提出一些建议，让青少年能够健康地成长，不被网络束缚。