|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程**  **名称** | **探索心理学的奥秘** | **执教者** | **王舟、孔亚萍、杨禄禄、周洁、陈珊、冯榴君** |
| **总课时** | 12课时 | **课程类型** | 心理学 |
| **报名学生需具备的条件** | 对心理学有兴趣 | | |
| **课程简介**（200字内） | 探索心理学的奥秘，可以加深我们对自身的了解。通过学习心理学，你可以知道自己为什么会做出某些行为,这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动,以及自己现在的个性、脾气等特征又是如何形成的等等，这些都可帮助我们更好地提升学习的效率，更好地朋友相处。 | | |
| **学习主题/活动安排（请列出教学进度、内容）** | 课时1： 我是独一无二的——认识自我、悦纳自我  课时2： IQ、EQ知多少？  课时3：青春期的烦恼  课时4：核心品质—自控力  课时5：做注意力的管家  课时6：寻找未知的自己  课时7：游戏与人生  课时8：逆商的培养  课时9：认识抑郁症  课时10：其实，你很好！（情绪）  课时11：做时间的主人  课时12：人际交往的艺术 | | |

**常州市朝阳中学2019-2020学年校本课程介绍**