



青少年预备班

Pre-Youth Program

谁适合参加

小学高年级，小四升小五~小六升初一

小升初·培养情商的必修课

青少年时期是人格养成非常重要的时期。性格决定一个人的命运，孩子的性格从小学高年级时期就开始培养可塑性是最强的，所以帮助子女培养更好的性格，就是送给他们一份最有价值、最有意义的礼物。

卡内基训练® 协助家长在此阶段先种下孩子培养自信和沟通能力，以及与人融洽相处能力的根基，开始懂得如何自我管理，更能提升孩子未来成功的机率，奠定基础。

你将学习如何

- 让孩子从活动游戏中创造改变的动力。
- 撒下信心、五力的种子。
- 培养与人互动正确的价值观，开心快乐的迈向成长的第一阶段。

学员证词

家长 / 傅静

女儿上完卡内基后的转变超过我的预期。她变得懂得聆听父母的意见，对爷爷奶奶也更尊重。我很珍惜这种家庭气氛的转变。后来她甚至鼓励我，建议我来上卡内基的课程。我的女儿真的长大了，现在我们之间就像姐妹一样无话不谈。

苏州外国语学校 / 薛天用

我变得更自信了，不管是面对老师还是陌生人都能够很轻松。在小提琴比赛中取得了好成绩。

格致中学 / 校长 张志敏

卡内基训练能够建立一种全新的师生关系，搭建一个平等和民主的对话平台，让每个人大胆地发表自己的见解和看法，从中受到教育。

上外附中 / 预初 沃愉露

我自己的控制情绪的能力好了很多，就是在为人处世的时候，我觉得我可以更冷静的去面对一切的事情。

课程主题与大纲

(每讲3小时，共6讲)

讲次

主题

1

1A 肯定自己提高自信

- 透过八大智能更加认识自己的长处
- 学会表现自己及欣赏他人
- 从活动及游戏中认知自我改善的方向

1B 描绘梦想自主学习

- 畅想及描绘自己的梦想阶梯
- 开始将远大梦想化为可落地的小目标
- 启动自己的行动力

2

2A 调整行为改善人际

- 找出自己个性与行为需要调整的部分
- 学会包容与接纳与自己个性不同的人
- 扩大生活圈成为更勇敢的人

2B 良好人际扩大交友

- 学习好人原则
- 愿意更积极主动地去认识朋友
- 发现并找到改善人际关系的目标

3

3A 时间意识自我管理

- 学会平衡“喜欢做的事”与“应该做的事”
- 开始实施时间管理计划
- 透过面对多人汇报运用，自信表达

3B 情绪管理转换负面

- 学习正向处理情绪的方法
- 面对挫折快速调整，转负为正
- 有效抒发情绪，更积极正向

4

4A 有效沟通减少误解

- 发现沟通误解的来源
- 制定与他人良好互动沟通的改进承诺
- 积极主动投入团队合作

4B 体察付出感恩他人

- 能真心体会父母的辛劳
- 能够感知到他人对自己的好与付出
- 学会表达赞美与感恩

5

5A 自我管理不怕拒绝

- 总结，分析时间的流向
- 做更合理的时间规划来提升专注力
- 能面对拒绝，更有勇气

5B 勇敢说爱，有效合作

- 能真诚的对家人表达感恩与感谢
- 发挥影响力，让家中更温暖
- 改变自己，让合作更轻松愉快

6

S6 分享收获，亲子互动

- 分享自己的成长与突破
- 展现积极主动大方与他人互动

- 与家长共同制定持续成长计划