

【第三讲讲座新闻稿 草稿】2023年5月21日下午,美国华人科学家工程师专业人士协会(科工专, ACSE)联手美亚健康协会(MAHA)在芝加哥西郊的欣斯代尔(Hinsdale)公立图书馆举行了“家庭教育&青少年心理健康”系列讲座的第三讲。该系列讲座是由科工专和美亚健康协会合作项目,旨在帮助家长和孩子了解家庭教育在孩子成长过程中,特别是心理健康方面的重要性,并引起华裔家庭对孩子心理健康的关注。

美国华人科学家工程师专业人士协会
Association of Chinese-American Scientists and Engineers

美亚健康协会
Midwest Asian Health Association

科工专与美亚健康协会合作项目

家庭教育与青少年心理健康系列讲座

(第三讲)

如何设立个性化合理目标

科工专青少年部讲座组
周颖 博士 主讲
程桦 协助

内容亮点

- ☑ 上半场 30分钟: 基于多元智能及适应性理论, 针对如何设立个性化&合理化的目标进行深入浅出的分析。期待通过进行“知己知彼”的渐进式个性化调研过程, 能够探索出来具体家庭的深层次价值取向, 使得一个合理化的目标呼之欲出。同时探讨目标不合理时就会导致的心理健康问题。
- ☑ 下半场 90分钟: 互动、讨论适应性及多元化智能的具体内容与应用; 座谈、分享“育儿目标膨胀下降”的有趣现象, 交流家长逐渐适应育儿过程、逐渐理解孩子的需求和能力、并逐渐形成更为现实可行的目标的心路历程。

05-21-2023 (周日) 2:00-4:00 PM

地址: Hinsdale Public Library
Community Meeting Room
20E. Maple St. Hinsdale, IL 60521

科工专、美亚健康协会共同主办

美国华人科学家工程师专业人士协会
Association of Chinese-American Scientists and Engineers

美亚健康协会
Midwest Asian Health Association

ACSE AND MAHA Cooperation Project

Parenting and Teenagers Mental Health Series Lecture

(Series 3)

How to set personalized and rational goals

Organized by
ACSE Youth Chapter Lecture Group
Speaker: Dr. Ying Zhou
Assisted by Hua Cheng

Highlights

- ☑ First Half 30 mins: Based on multiple Intelligences and adaptability theory, an in-depth analysis will be provided on how to set personalized and rational goals. Through a progressive personalized research process of "knowing oneself and knowing others," specific family values will be explored to establish a rational goal. At the same time, the psychological problems that arise from unreasonable goals will be discussed.
- ☑ Second Half 90 Mins: Interaction and discussion on the specific content and application of adaptability and multiple intelligences; a roundtable discussion on the interesting phenomenon of "Parenting goal inflation-deflation," sharing experiences of how parents gradually adapt to parenting processes, understand the needs and abilities of their children, and gradually form more realistic and achievable goals.

05-21-2023 (Sunday) 2:00-4:00 PM

Address: Hinsdale Public Library
Community Meeting Room
20E. Maple St. Hinsdale, IL 60521

Cohosted by ACSE & MAHA

本次活动的flyer

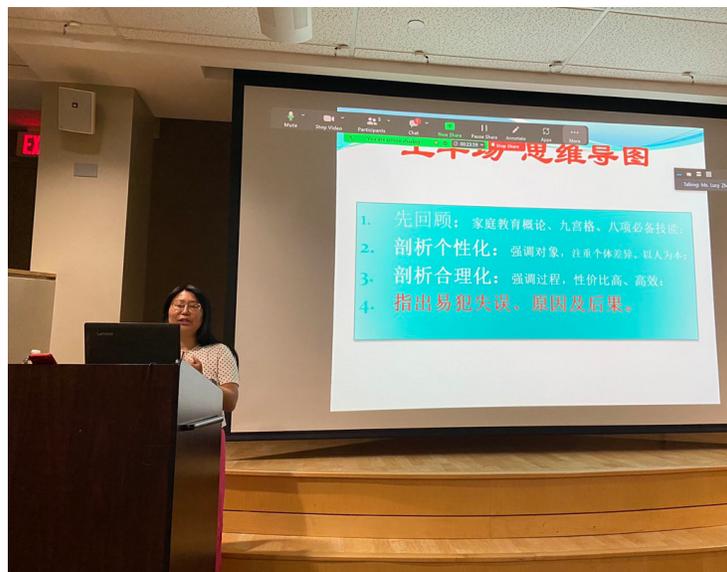
根据经验,主办方同时开通了线上和线下两个会场。会议当天艳阳高照,特别适合全家人一起到户外活动,但也有十余人来到了现场,其中一位听众每次都要单程开车一个多小时来参会。这次美亚健康协会专门为前来现场参会并完成问卷调查的听众准备了\$25元一张的礼物卡,同时为网上参会并参与问卷调查的听众准备了抽奖活动。



科工专副会长 陈育兰 致辞



美亚协会 艾琳女士致辞



周颖博士 主讲

科工专青少年部负责人陈育兰副会长主持了会议并致辞，美亚健康协会的艾琳女士介绍了讲座的背景、意义以及美亚健康协会正在做的一些社区服务项目。随后科工专青少年部讲座组周颖博士回顾了前三次关于家庭教育概论、“九宫格”评估概念以及“八大必备生存技能”等讲座的主要内容，然后重点剖析了个性化及合理化目标的理论基础以及执行过程中出现失误时会导致的一系列情绪及心理健康问题。

最后周颖博士告诉大家，家长在调研与选择适合自己孩子的各种成长目标时，本身就是一个学习和提高的过程。家长们在这个探索过程中不断地了解孩子的现状和需求、了解自己的实力和追求，只要一直带着开放和成长的心态，就会不断地靠近“最

佳”选择。而家长的这一成长过程有个英文术语，叫做Parenting inflation-deflation(育儿目标膨胀下降)。

goal

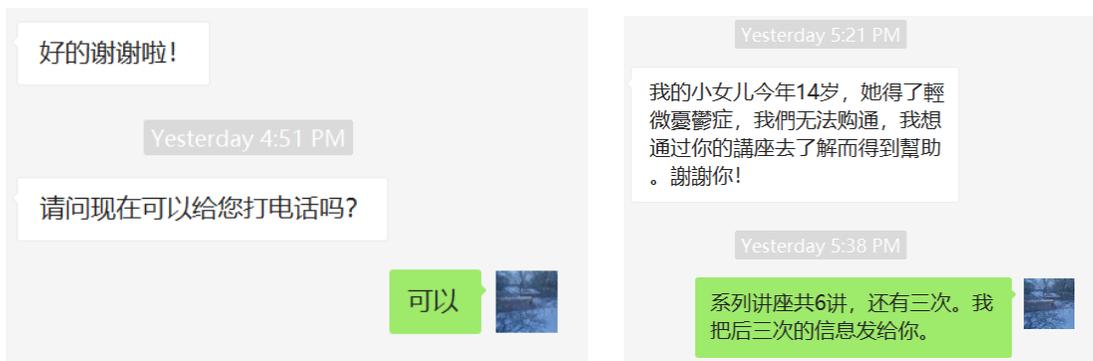


程桦 介绍IEP相关内容



江其莹 分享儿子在MIT及哈佛上学的心理感觉

座谈环节由科工专青少年部讲座组的程桦负责，她提前准备了有关IEP (Individualized Education Program, 个性化教育计划) 的相关信息。现场来宾对这一“科普”性的内容非常感兴趣，大家围绕着这个主题踊跃发言。这是我们华人文化和教育体系中明显有缺失的部分，但却是美国教育体系中的一个重要组成部分。



线上听众留言咨询

线上有两位听众提出了一些非常具体的问题，周颖博士在会后单独和家长进行了长谈并推荐了美亚健康协会的咨询服务。看到此系列讲座开始慢慢地能够帮助到那些有需要的家庭，真的让人期待接下来六月份的讲座——“家校各司其职的重要性”。



部分参会人员合照

(图文:周颖 陈育兰)