

# 中小学 心理健康教育

Mental Health Education  
In Primary and Secondary School

2015.17

总第280期

心理辅导室：打磨中小学心理健康教育的“舰载机”  
——访教育部《中小学心理辅导室建设指南》起草组组长、  
中国人民大学俞国良教授

从时间管理的角度提高个体生涯成熟度

高中生涯教育中的常见问题及应对

高中人生规划教育课程开发的经验分享及思考

扰动，让关系拥有健康的活力

抑郁情绪主题投射画调查

克服逆向心理效应 英语课堂别有洞天



国家期刊奖百种重点期刊  
中国期刊协会赠建全国百家期刊阅览室指定赠送刊物  
联系电话：010-88810835 88817526

ISSN 1671-2684



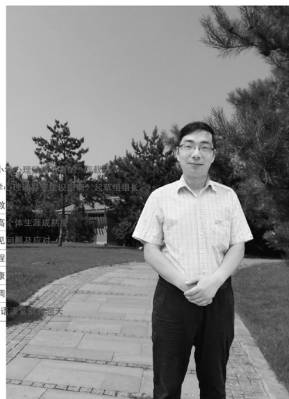
定价：7.5元

CN 11-4699/G4 邮发代号：2-925

中小学  
Mental Health Education  
In Primary and Secondary School  
心理健康教育

2015.17

总第280期



心理辅导室：打磨中小学心理健康教育的“舰载机”  
——访教育部《中小学心理辅导室建设指南》起草组组长、  
中国人民大学俞国良教授  
从时间管理的角度提高个体生涯成熟度  
高中生生涯教育中的常见问题及应对  
高中人生规划教育课程  
扰动，让关系拥有健康  
抑郁情绪主题投射画派  
克服逆向心理效应 英语



国家期刊奖百种重点期刊  
中国期刊协会编建全国百种期刊阅览室指定赠送刊物  
联系电话：010-88810835 88817526

ISSN 1671-2684  
9 781671 268410  
定价：7.5元

# 中小学心理健康教育

(半月刊)

2015年第17期

总第280期

## CONTENTS

### 目 录

顾 问 楚 庄 张怀西  
潘贵玉 王佐书

社 长 陈滨滨

主 编 焦向英

副主编 何 妍（常务）  
王希永（特邀）  
于 洪

协办单位  
特邀副主编 边玉芳

编 辑 王晶晶 王 策  
丁 尧 王抒文  
李益倩

排 版 鑫华星设计

法律顾问 北京市北斗鼎铭律师  
事务所 王旭东律师

#### 本刊声明

稿件凡经本刊使用，即视作作者同意授权本刊其作品包括但不限于电子版信息网络传播权、无线增值业务权；并且本刊有权授权网络合作方再使用。本刊支付的稿费已包括上述使用方式的稿费。

#### 01 卷首

寻找例外：聚集心理正能量  
廖友国

#### 04 专题

心理辅导室：打磨中小学心理健康教育的“舰载机” / 4  
——访教育部《中小学心理辅导室建设指南》起草组组长、  
中国人民大学俞国良教授  
中小学心理辅导室建设指南 / 8

#### 10 学术空间

从时间管理的角度提高个体生涯成熟度  
夏可欣 王乃弋

#### 15 研究实践

高中生生涯教育中的常见问题及应对 / 15  
林雅芳  
高中生生涯规划与心理健康教育融合的策略研究 / 19  
周 茹

#### 22 课程思考

高中人生规划教育课程开发的经验分享及思考 / 22  
张 颖  
活动体验的六种方式 / 24  
——生涯指导课“体验—建构式”教学设计  
邓庆民

## 28 活动设计

人生“心”之旅  
封相彩

## 30 辅导个案

少年的迷茫，微痛的成长 / 30

——一例高中生自我意识问题辅导记录

李凤珍

当理性遇到感性 / 32

——一例 NLP 技术在高三男生情感问题上的辅导应用

杨 凤

女儿内疚得上不了学了? / 34

——抑郁学生家庭咨询案例

王天文

## 36 咨询方略

扰动，让关系拥有健康的活力

温小玲

## 38 一线速递

如何避免师源性心理伤害 / 38

——心理辅导后的反思

苏 张

抑郁情绪主题投射画调查 / 40

侣永辉

## 42 区域采风

以课例教研为载体的心理健康教育教师三阶段成长提升

应江泚

## 45 学科心育

运用学生注意力特点调整教学方式 / 45

张 静

克服逆向心理效应 英语课堂别有洞天 / 46

李明远

教学，从心开始 / 49

——心理效应在小学数学课堂上的有效应用

肖 珩

## 51 班级心育

“摸奖式”表扬的实践与成效

王怀中

## 53 动态

读懂孩子 塑造未来

——首届“木铎心声”心理健康教育高峰论坛第二轮通知

## 44 封面人物：何 进

主管 中国民主促进会中央委员会

主办 开明出版社

协办 北京师范大学心理健康与  
教育研究所

指导委员会（以姓氏笔画为序）

王贺胜 李小鲁 何成保 杜松彭

张绪培 罗崇敏 周浩波 金 燕

周稽裘 翁铁慧 董柏林 韩清林

专家委员会（以姓氏笔画为序）

王 蕤 韦俊卿 叶一舵 田 昕

冯建民 孙义农 曲连坤 关 黎

吴发科 李梦阳 肖汉仕 邹 竑

陈 健 吴增强 孟万金 钟志农

贺银瑞 姚本先 班 华 高思刚

贾晓波 莫 雷 彭剑飞 潘维堂

编辑：《中小学心理健康教育》编辑部

出版：《中小学心理健康教育》杂志社

社址：北京市海淀区西三环北路 25 号青政大厦 610 室

邮编：100089

官方微博：<http://weibo.com/xljkkz>

官方论坛：[www.xljkkz.com/bbs](http://www.xljkkz.com/bbs)

投稿方式：[www.xljkkz.com](http://www.xljkkz.com)

[kmyuhong@126.com](mailto:kmyuhong@126.com)

网站电话：010-88817526

编辑部电话：010-88810835

理事会电邮：[kmwange@sina.com](mailto:kmwange@sina.com)

理事单位报名及咨询电话：010-88817526

中国标准号：ISSN 1671-2684

CN 11-4699/G4

国内邮发代号：2-925

国外邮发代号：M3454

出版日期：每月 1 日

开 户 行：中国建设银行北京苏州桥支行

户 名：《中小学心理健康教育》杂志社

账 号：11001079800056009860

联行号（京外汇款填写）：105100012091

印 刷：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

定 价：7.50 元

广告经营许可证：京海工商广字第 0370 号