

# 中小学 心理健康教育

Mental Health Education  
In Primary and Secondary School

2019.16

总第399期

青少年自恋类型与独处偏好的关系

高中生校园气氛感知与学习倦怠及满意度的关系

学习我有我风格

“笔控”引发的家庭战争

OH卡提问技术在学生心理咨询工作中的应用

在心理健康教育中践行正面管教理念

班主任转介学生做心理咨询的谈话技巧

农村小学教师心理成长实践探索



国家期刊奖百种重点期刊

原国家新闻出版广电总局认定学术期刊

联系电话：010-88810835 88817526

万方数据

ISSN 1671-2684



9 771671 268198

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

2019.16

总第399期



青少年自恋类型与独处偏好的关系  
高中生校园气氛感知与学习倦怠及满意度的关系  
学习自我风格  
“笔控”引发的家庭战争  
OH卡提问技术在学生心理咨询工作中的应用  
在心理健康教育中践行正面管教理念  
班主任转介学生做心理咨询的谈话技巧  
农村小学教师心理成长实践探索

国家期刊奖百种重点期刊  
原国家新闻出版广电总局认定学术期刊  
联系电话：010-88810835 88817526



# 中小学心理健康教育

(旬刊)

2019年第16期 总第399期

## CONTENTS

### 目 录

顾 问 楚 庄 张怀西  
潘贵玉 王佐书

社 长 陈滨滨

主 编 何 妍

副主编 于 洪  
边玉芳 (特邀)

栏目策划 刘 芳

编 辑 卫 虹 王 策  
张 帆 刘 芳  
刘永胜 纪 悦  
张国宪

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

来稿凡经本刊采用,即视为作者同意授权本刊对其图文作品包括但不限于网络传播、图书出版等不同方式再使用的权利,并且本刊有权授权合作方再使用。

- 01 卷首  
与来访学生一起成长  
杨丹丹
- 04 研究实践  
高中生核心自我评价、感知到的学校氛围、利他行为与生活满意度的关系 / 04  
陈 露  
青少年自恋类型与独处偏好的关系 / 10  
——基于独处能力的中介效应探索  
纪文静 韦洪涛  
高中生校园气氛感知与学习倦怠及满意度的关系 / 16  
卓晓霞  
西南地区中小学心理健康教育现状调查及思考:以贵州省为例 / 19  
许秀芬
- 23 校本课程  
木偶艺术在小学情绪力课程中的实践  
崔贝贝
- 25 课程思考  
高中心理课主题选择 / 25  
——基于学生兴趣及班主任和心理教师经验  
陶 楚  
心理课设计:懂学生所需方能解其所惑 / 28  
袁阿潭  
让小团体心理辅导成为高中生心理课堂教学的亮点 / 30  
杨妮娜
- 32 活动设计  
舞出考后“情” / 32  
——高考模拟考后团体心理辅导活动课  
邓 璐

真诚赞美 快乐你我 / 34

王晓娇

其实我好爱你 / 37

——小学中年段生命教育

刘颖 郑泳娜

学习我有我风格 / 40

孙玉伟

学业目标制定 / 43

——初二年级生涯探索之学业规划篇

赵秀慧 杨开燕

## 46 辅导个案

“笔控”引发的家庭战争 / 46

——小学阶段儿童强迫行为的矫治

肖群

曾经优秀的我去哪儿了 / 48

——减轻高中生学习焦虑的辅导案例

谭松林

## 51 咨询方略

OH卡提问技术在学生心理咨询工作中的应用 / 51

梁西胜 刘文文 金建辉

焦点解决短期治疗技术在转化学生外化问题行为中的

运用 / 54

张静 邢学玮 赵瑶瑶

积极心理治疗中的自助式疗法 / 58

邓铁华

巧用叙事疗法，打开学生心结 / 61

王丽

## 63 一线快递

在自闭症康复教育中渗透心理健康教育 / 63

杨文峰

在心理健康教育中践行正面管教理念 / 65

罗东丽

## 69 班级心育

班主任转介学生做心理咨询的谈话技巧

苏晓

## 71 学科心育

小学足球教学与心理品质培养的有机结合

李永志

## 72 家教心主张

如何让“比较”发挥正向的教育作用 / 72

倪荣华

直面情绪是解决问题的第一步 / 74

蔺晨

## 75 教师成长

农村小学教师心理成长实践探索

陈琪

## 78 心理茶坊

帮孩子撕下“强迫症”的标签 / 78

严增茹

“值周”不是“优等生”的特权 / 80

金灿

“笨”一点，有何妨？ / 60

李莉莉

## 29 封面人物：姚雁

万方数据

主管 中国民主促进会中央委员会

主办 开明出版社

## 编委（以姓氏笔画为序）

马惠霞 方平 曲连坤 刘华山

刘金明 陈旭 苏彦捷 连榕

吴增强 孟万金 郑希付 周宗奎

庞维国 林祺堂 胡卫平 姚本先

钟志农 赵秀玲 赵建国 陶云

莫雷 黄辛隐

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609室

邮编：100089

微信公众号：心渠活水(xljkzz)

投稿方式：www.xljkzz.com

网站电话：010-88817526

编辑部电话：010-88810835

理事会电邮：kmwange@sina.com

理事单位报名及咨询电话：010-88817526

ISSN 1671-2684

中国标准号：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（北京）印务有限公司

广告经营许可证：京海工商广字第0370号