

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2019.17

总第400期

正念干预及其在中小学心理健康教育中的运用

高中生生涯适应力的影响因素及培养策略

以绘本阅读辅导小学生情绪问题的实践

由表及里，探源问题并解决问题

基于微信平台的家长心理健康教育策略

家长在校园危机事件管控中的作用

家庭教育中孩子个性、社会性成长与阶段性任务



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



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 2019.17
总第400期



正念干预及其在中小學生心理健康教育中的运用
高中生生涯适应力的影响因素及培养策略
以绘本阅读辅导小学生情绪问题的实践
由表及里, 探源问题并解决问题
基于微信平台的家长心理健康教育策略
家长在校园危机事件管控中的作用
家庭教育中孩子个性、社会性成长与阶段性任务



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 17 期 总第 400 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 卫 虹

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
消除自卑 从心入手
梁 伟 刘文东
- 04 学术空间
正念干预及其在中小學生心理健康教育中的运用
刘皓宇
- 08 研究实践
高年级小学生学习态度与学业拖延的关系 / 08
——学业情绪的中介作用
商秀英 曲可佳
中学生感恩对生活满意度的影响 / 13
——行为自主的中介作用
孙 静 朱 丹
- 18 课程思考
中小学情绪教学中游戏的实践探索 / 18
潘睿华
也谈心理辅导活动课的“活动教学” / 21
杭 宁
- 24 生涯教育
新高考背景下普通高中职业生涯规划教育实践问题探析 / 24
罗元珊
高中生生涯适应力的影响因素及培养策略 / 27
郑艳春

31 咨询方略

以绘本阅读辅导小学生情绪问题的实践

王 婷

36 辅导个案

由表及里，探源问题并解决问题 / 36

——初中生自我意识发展障碍的个案辅导

陈德冰

直面真实自我 / 39

——运用精神分析技术提升学生自我认知的辅导个案

陈安娜

为什么你们还是不喜欢我 / 43

——初中女生人际交往困扰辅导案例

赵 倩

47 活动设计

心花“怒”放 / 47

——小学低年级情绪辅导

余 丹

独一无二的“我” / 50

王红晶

53 一线速递

基于微信平台的家长心理健康教育策略 / 53

李 远

家长在校园危机事件管控中的作用 / 56

舒 暖 舒 喆

放松训练在缓解高三学生心理压力上的运用 / 59

王秋萍 刘明翔

63 学科心育

巧用焦点解决短期治疗的谈话技术高效管理课堂

余季惟 卞巧云 闫 雪

67 班级心育

教育是心灵的相互靠近和温暖

王宝才 赵东生 高 文 闻 阔

70 教师成长

关照教师情感：从理解走向关怀

张珊珊 韦雪艳

73 家教心主张

家庭教育中孩子个性与社会性成长及阶段性任务 / 73

张一鹏

孩子做计划没有执行力怎么办 / 75

肖健美

77 校园心理剧

一米阳光

孙玉伟 陈洁琼

30 封面人物：卜连英

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

投稿邮箱：www.xljkzz.com

网站电话：010-88817526

编辑部电话：010-88810835

理事会电邮：kmwangce@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 11 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