

CN 11-4699/G4 邮发代号：2-925

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2020.10

总第429期

病毒来啦，我不怕！

——疫情下的小学生“恐慌情绪”辅导

逾越冬天，迎接春天的来临

非常时期，以“乐”安心

“疫”样时光：活出生命的精彩

北京市中学心理健康教育教师胜任特征研究

课堂评价提升学习品质实践研究

“心理成长任务包”助力学生安度疫情

你嘴里的孩子什么样，他就真的什么样



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 268204

10

CN 11-4699/G4 邮发代号：2-925

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

2020.10

总第429期

病毒来啦，我不怕！

——疫情下的小学生“恐慌情绪”辅导

逾越冬天，迎接春天的来临

非常时期，以“乐”安心

“疫”样时光：活出生命的精彩

北京市中小学心理健康教育教师胜任特征研究

课堂评价提升学习品质实践研究

“心理成长任务包”助力学生安度疫情

你家里的孩子什么样，他就真的什么样



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

ISSN 1671-2684



中小学心理健康教育

(旬刊)

2020年第10期 总第429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

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制于网络传播、图书出版等不同方式再使用的权利。并且本刊与中国知网、万方数据库等六家网站合作，本刊有权授权合作方使用来稿。

01 卷首

被接纳的情绪是一股力量

吕小裙

04 专栏

不做错误的“逆行者” / 04

韩 英

赞美口罩 / 07

——小学生疫情心理防护主题班会

韦志中 周治琼 陈一馨

致敬“逆行者” / 09

包曼璐

病毒快走开，健康要抱抱 / 12

祝阳英

病毒来啦，我不怕！ / 15

——疫情下的小学生“恐慌情绪”辅导

倪连芳

疫情中的“善”与“恶” / 17

——初中“抗疫与成长”心理班会设计

沙士良

智变“悟空”战疫情 / 21

——初一学生新冠肺炎疫情心理辅导活动课

张先义 章文凤

逾越冬天，迎接春天的来临 / 24

孙明锋

非常时期，以“乐”安心 / 26

——音乐治疗在团体心理辅导中的应用

周 瑶

“疫”样时光：活出生命的精彩 / 29

——高中心理辅导活动设计

王金立 李哲浩

用画笔给心灵打上“疫苗” / 33

——图画技术在突发公共卫生事件中对高中生心理防护的应用

张艳

和蝙蝠的云端对话 / 36

——疫情中的自我调适

虞杰 翁尧胜

未来，我可能是谁 / 39

——职业生涯探索团辅方案设计

李浩 李志艳

“疫”起防疫 为心赋能 / 42

——应对疫情心理辅导活动课程设计

朱海梅

疫情时刻 照见自己 / 44

——如何在混乱中成为自己的光

邵巧倍 杨妮娜

47 研究实践**北京市中学心理健康教育教师胜任特征研究 / 47**

刘视湘 刘亚鹏

课堂评价提升学习品质实践研究 / 52

——基于积极心理学视角

宋美霞

新冠肺炎疫情时期中学生心理健康状况及影响因素

调查分析 / 57

唐蕾 应斌

61 课程思考**“心理成长任务包”助力学生安度疫情 / 61**

刘欣

发掘“心”资源，为自己配制一份“心灵抗疫特效药” / 64

——空中心理抗疫微课设计与实施

左宏梅 张亚琴 王晶晶

68 辅导个案**从自卑走向阳光**

——失怙初中女生个案辅导

尹梅兴

71 家教心主张**危机状态下如何与青春期的孩子“宅”出良好的亲子关系 / 71**

李凤珍 于婕

孩子的房门应不应该反锁？ / 73

——浅谈中学亲子关系边界感

古采凤

74 心理茶坊**请给自己一个复盘时间 / 74**

程忠智

你嘴里的孩子什么样，他就真的什么样 / 76

孙亦华

78 校园心理剧

门

冯璐

封三 心理童话：感悟离别

无智 绘著

77 封面人物：董羊城

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：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（北京）印务有限公司

广告经营许可证：京海工商广字第0370号