

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

2020.11

总第430期

我的多彩一天

——宅家学习有收获

防控疫情，历事练心

和“拖延”说bye bye

——高三毕业班心理防疫课堂

对学校心理健康教育体系化建设的若干思考

初中生自我导向学习倾向与父母教养方式的关系

高中生生命意义课程体系构建初探

——基于新冠肺炎疫情期间的征稿分析



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

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

2020.11

总第430期



我的多彩一天

——宅家学习有收获

防控疫情，历事练心

和“拖延”说bye bye

——高三毕业班心理防疫课堂

对学校心理健康教育体系化建设的若干思考

初中生自我导向学习倾向与父母教养方式的关系

高中生生命意义课程体系构建初探

——基于新冠肺炎疫情期间的证据分析



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11期

总第430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 张国宪

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

学会与焦虑共处

易利民

#### 04 专栏

隔离病毒 不隔离爱 / 04

——“应对疫情心理辅导”专栏简介

钟志农

我的多彩一天 / 05

——宅家学习有收获

胡静娴

学会调节，“宅”出心“晴” / 08

薛凤琴

防控疫情，历事练心 / 11

袁瑞芳

对疫情心理危机 Say No / 13

徐 儿

我们都一样 / 17

——高中生体验式心理干预主题班会

韦志中 陈一馨 师素方 周治琼

增强心理免疫力 缓解居家防护压力 / 20

潘睿华

人世风灯 向死而生 / 23

刘晓丹

“网课”有方，我心不慌 / 27

——疫情期间高中生“网课”学习状态团体辅导

梁泓舸

和“拖延”说 bye bye / 31

——高三毕业班心理防疫课堂

卢佳适 杨海荣 陈慧瑜

## 34 学术空间

对学校心理健康教育体系化建设的若干思考  
边昊天

## 38 研究实践

家庭因素与高中生心理健康状况的相关研究 / 38  
缪祝意 邓碧兰

停课不停学期间中学生自我效能感与在线学习倦怠  
的相关性分析 / 44

杜晓辉 贾丽萍

初中生自我导向学习倾向与父母教养方式的关系 / 47  
吴蕾

## 51 课程思考

高中生生命意义课程体系构建初探 / 51  
——基于新冠肺炎疫情期间的征稿分析  
邵巧倍 施霄霞

团体动力学对课堂的启示与应用 / 56  
——以一节心理辅导活动课为例

曾楚轩

开始你的表演 / 59

——心理剧技术在心理辅导活动课中的应用  
温九玲

## 61 咨询方略

运用正念减压疗法缓解高中生焦虑抑郁的实践  
陈培密

## 65 辅导个案

挣脱束缚的木桩  
——关于考试焦虑个案的心理辅导  
杨柳

## 69 一线快递

新冠肺炎疫情下考生及家长心理调适 / 69  
罗亚莉

新冠肺炎疫情下，中学生疑病现象探析和解决  
策略 / 71

袁丹

一次的力量 / 75

——如何接听心理援助热线

白玉萍

## 77 校园心理剧

逃离

周霞琪

## 19 封面人物：薛蓓蓓

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

投稿方式：www.xljzz.com

网站电话：010-88817526

编辑部电话：010-88810835

理事会电邮：kmgwange@sina.com

理事单位报名及咨询电话：010-88817526

中国标准号： $\frac{\text{ISSN } 1671-2684}{\text{CN } 11-4699/G4}$

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