

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

2020.13

总第432期

积极心理学视角下中小學生希望感的提升

高中生睡眠质量对心理健康状况的影响

新高考背景下普通高中學生职业生涯规划现状调查

高中阶段开展全面性教育的实践与思考

高三期中后：找准节奏，继续坚持

与己和解 与生共情

——线上教学中的师生心理调节

如何避免孩子沉迷网络



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



积极心理学视角下中小學生希望感的提升
高中生睡眠質量对心理健康状况的影响
新高考背景下普通高中生职业生涯规划现状调查
高中阶段开展全面性教育的实践与思考
高三期中后：找准节奏，继续坚持
与己和解 与生共情
——线上教学中的师生心理调节
如何避免孩子沉迷网络



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)

2020 年第 13 期 总第 432 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
知和行之间的距离
孙开霞
- 04 学术空间
积极心理学视角下中小學生希望感的提升
李星凯 邓秋雨
- 08 研究实践
初一学生时间管理倾向的团体辅导效果 / 08
关文明
高中生睡眠质量对心理健康状况的影响 / 12
罗嘉仪
- 15 生涯教育
新高考背景下普通高中生职业生涯规划现状调查
邓公明 陈 鑫 陈雪梅
- 21 课程思考
用心设计，有备无患 / 21
——例谈小学心理辅导活动课的备课经验
施平蓉
聚焦“一味、两成、三维”，打造优质心理课 / 24
苏巧妙
课堂生成 / 27
——心理课的画龙点睛之笔
孙 玲
“教学做合一”理念在体验式心理课堂中的实践 / 29
孙 琼
- 31 特别关注
高中阶段开展全面性教育的实践与思考
黄仙保

35 活动设计

应对“害怕”，我可以 / 35

——学会有效调节“害怕”情绪

黄健燕

高三期中后期：找准节奏，继续坚持 / 38

王晓菁

我和高考有个约会 / 41

王 剑

撕下消极标签 / 44

郑雅双

47 辅导个案

渴望被妈妈理解的孩子 / 47

——运用空椅子技术化解亲子矛盾

黎琼珠

老师，我太难了 / 50

——高一新生适应不良心理辅导

罗冰燕

老师，我是多动症 / 54

——小学二年级多动症男生心理辅导

徐 涛

老师，我压抑很久了 / 58

——高三学生考试焦虑辅导

薛凤琴

61 咨询方略

应用焦点解决短程咨询解决初一新生适应性问题

颜维卫

64 一线快递

认知行为疗法对小学生注意缺陷多动障碍的干预 / 64

郭炫汝 李 灵

中职女生主动欺凌行为的特点、成因及防治对策 / 66

蒋婷汝

基于积极心理学的学校心理健康教育工作探索 / 69

孙冬怀

与己和解 与生共情 / 73

——线上教学中的师生心理调节

卢亚萍

75 班级心育

不给心理问题学生贴标签 / 75

周祥奉

班级管理中的“和而不同”策略 / 77

——引导中学生积极应对同伴压力

欧阳采兵

79 家教心主张

如何避免孩子沉迷网络

蒯 晨

封三 心理童话：古铜钟声

无智 绘著

57 封面人物：孙冬怀

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

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