

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

2020.16

总第435期

青少年网络成瘾与父母教养方式、情绪智力的关系

积极心理学理念下中小學生疫后心理防护策略

具象化技术在体验式教学中的实践与探索

高考延期，我们不慌

我并不要死，但活得很痛

复学后学生心理“复位”的有效干预

高考备考学生心理服务需求调查



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

16

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

2020.16

总第435期



青少年网络成瘾与父母教养方式、情绪智力的关系  
积极心理学理念下中小学生疫后心理防护策略  
具象化技术在体验式教学中的实践与探索  
高考延期，我们不强  
我并不想死，但活得很痛  
复学后学生心理“复位”的有效干预  
高考备考学生心理服务需求调查

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16期 总第435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  
抓住儿童行为习惯养成的关键期  
马 宠
- 04 研究实践  
青少年网络成瘾与父母教养方式、情绪智力的关系 / 04  
李燕雯  
普通高中学校高一新生心理资本现状调查 / 09  
汤朝霞  
基于家校联合的初一新生学校适应团辅研究 / 13  
吴裕如
- 17 特别关注  
积极心理学理念下中小学生疫后心理防护策略  
苏巧妙
- 20 课程思考  
班级团体心理辅导过程评估与调节思考 / 20  
卢 璐  
“熟手教师”与“新手教师”高中生生涯规划教案设计对比与反思 / 22  
詹丹妮 高雪梅  
心理课作业指导实践与反思 / 25  
——以“快乐清单 Happy List”为例  
袁阿潭  
具象化技术在体验式教学中的实践与探索 / 28  
朱青菁
- 31 活动设计  
驾驭人生帆船，驶出心理舒适港湾 / 31  
陈银欢

**发现身边的力量 / 34**

——我的社会支持圈

邓娜丽 洪艳青 刘思敏 陈静怡

**高考延期，我们不慌 / 38**

——当“意外”敲门时

叶婷婷

**意绘生命 / 42**

——初二生命教育主题活动设计

郭思涵

**绘我，爱我 / 45**

陶雨婧 郭成

**50 辅导个案****我并不想死，但活得很痛 / 50**

——合理情绪疗法与焦点解决技术在心理危机干预中的运用

洪旭霞

**和“怪脾气老师”一起去中考 / 55**

——运用接纳承诺疗法干预“急性焦虑”

刘秋红 余泳芝

**60 一线速递****复学后学生心理“复位”的有效干预 / 60**

俞彬彬 董文华

**高考备考学生心理服务需求调查 / 62**

张雅明 王素娟

**66 班级心育****正视心理“真空期”，让学生做阳光少年**

刘爽 邵有云

**67 学科心育****在语文学科中渗透生涯教育 / 67**

卢骄杰 卢晓宇

**教育心理学在高中思政课教学中的渗透 / 69**

林炜 李梅香

**积极心理学在初中生物教学中的实践 / 71**

魏加宝

**73 心理茶坊****李遼老娘的毛病 / 73**

岳炜

**鼓励是金 / 75**

蔡红

**教育孩子，从心开始 / 76**

薛明伦 张雲芳

**78 家教心主张****从孩子的视角去理解孩子**

尹建平 吕小裙

**79 书评****新时代未成年人心理健康领域的一部力作**

——评《未成年人心理健康及服务状况（2019）》

吴增强

**封三 心理童话：相信这件事**

无智 绘著

**74 封面人物：王常花**

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.xljzz.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