

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

2020.07

总第426期

疫情之下，没有谁是一座孤岛

面对新冠疫情 我有神奇钥匙

——一人一故事戏剧元素在抗击疫情教学中的运用

中学生一般自我效能感、未来时间洞察力和学业拖延的关系

叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用

焦点解决短期疗法在调节高考考试焦虑中的应用

父母的期待与孩子的天性



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

2020.07

总第426期



疫情之下，没有谁是一座孤岛  
面对新冠疫情 我有神奇钥匙  
——一人一故事戏剧元素在抗击疫情教学中的运用  
中学生一般自我效能感、未来时间洞察力和学业拖延的关系  
叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用  
焦点解决短期疗法在调节高考考试焦虑中的应用  
父母的期待与孩子的天性

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7期 总第426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，并且本刊有权授权合作方再使用。

01 卷首  
与孩子一起直面突发疫情  
李 颖

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  
个人防护我能行 我为健康“打CALL” / 05  
陈蒙盛  
面对新冠疫情 我有神奇钥匙 / 07  
——一人一故事戏剧元素在抗击疫情教学中的运用  
张群智  
安心当下，与问题同行 / 09  
——初中生体验式心理干预主题班会  
韦志中 师素方  
打假战“疫” / 11  
——“抗疫与成长”心理班会设计  
罗科洁  
活在当下 为所当为 / 14  
刘鹏志  
疫情之下，没有谁是一座孤岛 / 17  
邵巧倍

21 研究实践  
高中生元情绪、应对方式和主观幸福感的关系 / 21  
马丽铭  
高中生自我概念调查研究 / 26  
容翠环  
中学生一般自我效能感、未来时间洞察力和学业拖延的关系 / 29  
田艳辉 魏 婷

34 课程思考  
叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用 / 34  
陈月芳

**教师真实存在的力量 / 36**

——一节情绪表达心理课引发的思考

张娜娜 钟 鸣

**一场友爱与信任的邂逅 / 39**

——“信任之旅”心理游戏课例分析与反思

赵蓉花

**42 班级心育****因为更自信，所以更优秀 / 42**

——焦点解决取向在新班集体建设中的运用

王西辞 张 静

**请允许学生“狡辩” / 45**

杨爱忠

**润物细无声 阻抗显神通 / 47**

——班级管理中对 学生 阻抗的应对策略

李鑫娟

**49 辅导个案****留守女孩的回归 / 49**

——一例留守初中生的心理辅导案例

靳凯丽

**感受正念 体验放松 缓解焦虑 / 52**

杨海雁

**学校，不再恐怖 / 55**

吴双江

**交往中“不知道该说什么”的女孩 / 56**

——接纳承诺疗法干预初三学生人际交往困难

林秀苗

**61 咨询方略****“爬山图”绘画技术在缓解考前压力中的应用 / 61**

苏怡怡 崔彩园 杨启仁 陈 焱

**焦点解决短期疗法在调节高考考试焦虑中的应用 / 64**

孔 翠

**67 一线快递****中学生短视频 APP 沉迷心理成因及对策 / 67**

姜艾卉

**正念训练在中考体育跳绳训练中的应用 / 69**

吴 海 丁一杰

**72 校本课程****“+量”心育微课程的创设与实践**

洪晶晶

**75 家教心主张****父母的期待与孩子的天性 / 75**

陈玉曦

**孩子厌学，家长需先“自我成长” / 77**

张文华

**78 心理茶坊****一记扣杀球里的教育故事 / 78**

叶剑豪

**倾听，捕捉孩子心底最真实的声音 / 79**

张文慧

**封三 心理童话****隐藏的地下室**

无智 / 绘著

**38 封面人物：蒋庆军**

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

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