

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

2020.09

总第428期

小口罩，大温暖

拒绝“标题党”，让谣言止于不传播

疫情之后，是危机也是契机。

责任·使命·信仰——疫情下的职业认知

从90后到00后：青少年两性情感观的演变

莫名的眼泪感让我非常恐慌

职业生涯教育课之价值观探索

“疫”起看世界



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

2020.09

总第428期

小口罩，大温暖

拒绝“标题党”，让谣言止于不传播

疫情之后，是危机也是契机

责任·使命·信仰——疫情下的职业认知

从90后到00后：青少年两性情感观的演变

莫名的紧迫感让我非常恐慌

职业生涯规划之价值观探索

“疫”起看世界



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9期

总第428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 于 洪

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  
愿有岁月可回首，且以“战疫”共成长  
董舒琪 孙小平

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  
小口罩，大温暖 / 05  
金霞君 朱湘妹 章历红 何水郡  
我是小小魔术师 / 08  
——儿童心理抗疫游戏疗法  
顾向红  
口罩里的“你好” / 10  
潘婷婷  
疫情谣言粉碎机 / 13  
——七年级“抗疫与成长”心理班会设计  
胡 莹  
疫情下的温馨关怀 / 15  
胡琬俊 郑飞宏  
亿心移“疫”，共筑未来 / 18  
王静静 崔凤芹 王 静  
勇担责任，抗击疫情 / 20  
——初中心理主题班会设计  
康 茜 余海飞  
我的世界，有你真好 / 23  
——危机中的人际支持  
孙少英  
“宅”出来的成长 / 26  
——从防疫宅家的经历里学习自我管理  
苏 林  
拒绝“标题党”，让谣言止于不传播 / 30  
仇 霞  
疫情之后，是危机也是契机 / 33  
邵巧倍

**责任·使命·信仰 / 37**

——疫情下的职业认知

徐璐娜 应晓菲

**心怀希望 / 41**

——疫情时刻提升学生的希望感

朱冉冉

**疫情远了，我们近了 / 44**

洪芸

**46 研究实践****农村小学寄宿生心理资本干预方案的设计 / 46**

吴旻 李丹萍

**亲社会行为的影响因素及对中学生亲社会能力的****培养策略 / 52**

季思姚

**54 课程思考****行为学习类心理课“四阶段”教学方法初探 / 54**

许霞丽

**跨越万里的“生命鱼骨线” / 56**

——心理课堂中的“动情”与“走心”

姜企华

**从 90 后到 00 后：青少年两性情感观的演变 / 58**

——不同年代出生的高中生观看同一视频的课堂观察

罗吾民

**61 辅导个案****莫名的眼泪感让我非常恐慌**

——初中生社交焦虑综合干预个案报告

严凤平

**64 生涯教育****职业生涯教育课之价值观探索**

——基于一次教研活动的反思

刘晓丹

**66 一线快递****新型冠状病毒肺炎疫情下小学低段学生心理辅导****工作开展策略 / 66**

唐瑛 曹竣

**音乐训练对小学儿童自我控制的影响及教育建议 / 69**

许晋邦 林怡杉

**如何开展儿童情感智力教育：基于智慧自律的探讨 / 71**

吴浪榕

**73 教师成长****从零开始做“网师”**

刘芸飞 于海玉

**76 家教心主张****“疫”起看世界 / 76**

蔺晨

**疫情期间，家长如何创设良好的家庭氛围 / 78**

王娟

**非常时期，管理情绪，有效沟通 / 80**

刘立清

**封三 心理童话****内心的小孩**

无智 绘著

**12 封面人物：董志慧****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 21 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