

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

2021.01

总第456期

新时代中小学心理健康教育的自我更新

乡镇初中生涯发展课程的开发与实施

中职生核心自我评价和生命意义感的相关研究

心理活动课教学语言的优化策略

生涯早规划 梦想心起航

愤怒情绪的建设性表达

“情书”有毒——初中生校园欺凌案例辅导

小学教师心理健康对学生发展的影响



国家期刊奖百种重点期刊

国家新闻出版署认定学术期刊

联系电话：010-88810835 88817526

万方数据

ISSN 1671-2684



9 771671 268211

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

2021.01

总第456期



新时代中小学心理健康教育的自我更新
乡镇初中生生涯发展课程的开发与实施
中职生核心自我评价和生命意义感的相关研究
心理活动课教学语言的优化策略
生涯早规划 梦想起航
愤怒情绪的建设性表达
“情书”有毒——初中生校园欺凌案例辅导
小学教师心理健康对学生发展的影响

国家期刊奖百种重点期刊
国家新闻出版署认定学术期刊
联系电话：010-88810835 88817526



中小学心理健康教育

(旬刊)

2021年第1期 总第456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 卫 虹

编 辑 卫 虹 王 策
刘 芳 刘永胜
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

请勿使用激将法“激励”孩子成长

严凤平

04 主编访谈

新时代中小学心理健康教育的自我更新

何妍 俞国良

07 研究实践

乡镇初中生生涯发展课程的开发与实施 / 07

李梓娜

中学教师职业效能感与心理健康的关系研究及改善对策 / 14

邹丽琼

广东省首届新高考学生生涯规划问卷调查分析报告 / 21

凌虹

中职生核心自我评价和生命意义感的相关研究 / 25

吴际 叶丽芝

31 课程思考

心理活动课教学语言的优化策略 / 31

罗玉青

如何上好一节心理课 / 33

张丽芬

35 生涯教育**生涯早规划 梦想心起航 / 35**

——以西村地区生涯研学系列活动为例

蒋蔼瑜 李智慧 康冬丽

高中生专业探索的设计与实施策略 / 39

杨 勛

42 活动设计**愤怒情绪的建设性表达 / 42**

张传花

一起赞起来 / 45

孙晓敏

集中注意力 我能行 / 48

周 灵

51 辅导个案**渴望家庭的温情, 抚慰内心的自卑孤独 / 51**

——一名失恋女生的心理辅导

徐 霞

“情书”有毒 / 54

——初中生校园欺凌案例辅导

罗 丹

57 一线速递**小学教师心理健康对学生发展的影响 / 57**

李赫辰 王乃弋

睡眠对小学生情绪调节的影响 / 62

梁 杰

中学生数学学习策略新探: 基于样例学习的视角 / 64

孙 富 杨 博

例谈中学生突发心理危机干预及校园安全管理 / 67

罗元珊

70 校本课程**绘画应用于小学心理辅导课的设计**

李 丽

73 家教心主张**青春期亲子间爱的语言**

李小玲 林君瑜

76 区域采风**农村中学生“精准扶贫”式心理健康教育跟班模式**

何佳梅

30 封面人物: 文艳萍

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: 保定市中画美凯印刷有限公司

广告经营许可证: 京海工商广字第 0370 号