

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

2021.15

总第470期

高中心理健康教育专职教师缘何多数“兼职”

真实自我表达、人格特质与语言成绩的关系

未来视角下初三学习主题心理课的实践与反思

筑梦中考 释压前行

走出阴霾，找回成长动力

——疫情下儿童自杀意念干预辅导

开设“《史记》与人生”选修课程，为学生打造人生支柱

《中小学心理健康教育》伴我成长



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

2021.15  
总第470期



高中心理健康教育专职教师缘何多数“兼职”  
真实自我表达、人格特质与语言成绩的关系  
未来视角下初三学习主题心理课的实践与反思  
筑梦中考 释压前行  
走出阴霾，找回成长动力  
——疫情下儿童自我意念干预辅导  
开设“《史记》与人生”选修课程，为学生打造人生支柱  
《中小学心理健康教育》伴我成长

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

ISSN 1671-2684  
1671-2684

# 中小学心理健康教育

(旬刊)

2021年第15期 总第470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  
刘 芳 刘永胜  
张国宪 张 旗  
邢雨竹

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

好的教育，从“不完备”开始  
孟有花

#### 04 特别关注

高中心理健康教育专职教师缘何多数“兼职”  
——兼论心理健康教育专职教师的岗位职责  
尹晓军

#### 08 学术空间

青少年共同反刍对抑郁症状的影响  
张龙飞

#### 14 研究实践

真实自我表达、人格特质与语言成绩的关系 / 14  
廖文莉 叶 桐 李秋月 徐华春  
高中生时间管理倾向、自我效能感和内部归因的关系 / 18  
祝 寿 邓珍珠 范 蕾  
流动青少年家庭教养方式与网络成瘾：自我控制双系统的作用 / 24  
江 莹

#### 29 课程思考

心理健康教育课如何促进学生深度体验 / 29  
李玉荣  
未来视角下初三学习主题心理课的实践与反思 / 32  
黄珊珊

#### 34 活动设计

正确看待比较 / 34  
杨喜庆  
筑梦中考 释压前行 / 37  
——初三学生考前减压团体辅导  
江 群

## 40 辅导个案

## 悄悄告别害怕 / 40

——视障儿童恐惧伴随泛化的心理辅导案例

方丽琨

## 爸妈，我没有装病 / 42

——心理热线化解学生心理危机

陈焱

## 走出阴霾，找回成长动力 / 46

——疫情下儿童自杀意念干预辅导

谢娟

## 49 咨询方略

## 我和“意象”有个约会 / 49

——意象对话技术在学习心理辅导中的运用

余丽娟

## 焦点解决短期治疗技术在疫情应激反应干预中的运用 / 52

周华仙

## 56 一线速递

## 玩转字典，生涯成长的心理根基 / 56

邓剑英

## 家庭教育视角下校园欺凌行为的影响因素及防治策略 / 60

乔乙桓 张惟嘉

## 家校合作应对小学生“分离焦虑” / 62

唐启双

## “刻意练习”在小学学困生转化中的应用与实践 / 64

邱永球 陈尔胜

## 中小学心理健康教育中乡土资源的开发与利用 / 67

——以桂林为例

邹阳 陈宛玉

## 70 学科心育

## 开设《史记》与人生”选修课程，为学生打造人生支柱

唐中云

## 75 心理茶坊

## 真假宝玉，真假你我

岳炜

## 76 专栏：陶博士读心法

## 父母，请不要给孩子不断制造压力

——对一位“全身流窜性疼痛”的“学霸”的辅导  
陶新华

## 78 创刊 20 年

## 《中小学心理健康教育》伴我成长

蒯晨

## 封三 心理童话：给秘密安家

无智 绘著

## 28 封面人物：唐中云

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：保定市中国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