

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

2021.26

总第481期

游戏化学习对于教育的启示

心理健康教育课如何促进学生有效分享

手机控？控手机！

——BPS 模式介入手机依赖干预的个案辅导

回归教育本质：从关注学业成长到关注生命成长

心理健康教育理念指引下的班主任工作实践

提升学生自我价值感，预防极端行为

孩子出现自伤行为，家长如何化“危”为“机”



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
心理健康教育

2021.26

总第481期

游戏化学习对于教育的启示

心理健康教育课如何促进学生有效分享

手机控？控手机！

——BPS模式介入手机依赖干预的个案辅导

回归教育本质：从关注学业成长到关注生命成长

心理健康教育理念指引下的班主任工作室实践

提升学生自我价值感，预防欺凌行为

孩子出现自伤行为，家长如何化“危”为“机”



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26期

总第481期

CONTENTS

目录

01 卷首

我不是坏孩子，我只是一个学习不好的孩子

唐春霞

04 学术空间

游戏化学习对于教育的启示

关京

08 研究实践

良心与感恩对中学生学业成就的影响 /08

罗小漫

学业情绪对初中生陈述性知识学习效果的影响及对策研究 /12

宋秀丽

16 生涯教育

生涯规划视角下促进高中生亲子沟通的实践与思考 /16

辛朵

兴趣、兴趣和志趣：小学职业规划课三部曲 /19

金银花

22 课程思考

心理健康教育课如何促进学生有效分享 /22

李玉荣

有“备”而来 用心琢磨 /26

——探索心理活动课备课新角度

陈恋恋

29 活动设计

制作“冷静瓶”，应对情绪风暴 /29

董莉

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 张国宪

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。

我的命运之牌 /33

——初中生生涯唤醒活动课设计

高 婷

37 辅导个案

手机控? 控手机! /37

——BPS 模式介入手机依赖干预的个案辅导

陈 潇

你听到的往往是你想听到的 /41

——高三女生人际关系敏感辅导个案

马志国

摆脱厌学 重塑认知 /45

——一例高三女生厌学的辅导

杨 虹

一则中职学生生涯规划咨询案例 /48

刘琼阳

52 教师成长

回归教育本质: 从关注学业成长到关注生命成长

赵鹤宾

55 班级心育

心理健康教育理念指引下的班主任工作实践 /55

——心理教师兼任班主任的角色冲突与融合

贺 红

爱我就请看见我 /58

——二胎家庭背景下“大孩危机”班级辅导方案

黄晓莉

61 一线快递

提升学生自我价值感, 预防极端行为 /61

邓公明

中学生网络小说成瘾现状、影响因素及应对策略 /64

于 腾 李亚红

67 陶博士读心法

懂孩子, 才能让孩子更优秀

——对一名考试焦虑女生的辅导

陶新华

70 校园心理剧

重生

冯 杰

74 家教心主张

与孩子一起游戏 /74

徐 梦

孩子出现自伤行为, 家长如何化“危”为“机” /76

陈怡华

79 心理茶坊

托马的蜕变与成长带来的家庭教育启示

蔡 红

63 封面人物: 周虹

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 胡卫平 姚本先 钟志农

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

投稿方式: 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: $\frac{\text{ISSN } 1671-2684}{\text{CN } 11-4699/G4}$

国内邮发代号: 2-925

国外邮发代号: M3454

出版日期: 每月 11 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