

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2021.29

总第484期

当绘画治疗遇上隐喻治疗
——一组适合儿童青少年的结构化心理辅导方法及应用

紧急事件晤谈（CISD）技术在高中校园危机干预中的应用

运用“帽子戏法”培养高年级小学生乐观品质

走进“烦”，提高自己的“情绪颗粒度”

“结巴女孩”的成长蜕变之路

运用自我暴露进行学生谈话的四点建议

今天我们如何做家长

——来自高中专职心理教师的几点建议



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

29

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

2021.29
总第484期

当绘画治疗遇上隐喻治疗

——一组适合儿童青少年的结构化心理辅导方法及应用

紧急事件晤谈(CISD)技术在高中校园危机干预中的应用

运用“箱子戏法”培养高年级小学生乐观品质

走进“烦”，提高自己的“情绪颗粒度”

“结巴女孩”的成长蜕变之路

运用自我暴露进行学生谈话的四点建议

今天我们如何做家长

——来自高中专职心理教师的几点建议



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



中小学心理健康教育

(旬刊)

2021年第29期 总第484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 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。

01 卷首

界限感，是孩子成长的桥梁
易利民

04 学术空间

当绘画治疗遇上隐喻治疗
——一组适合儿童青少年的结构化心理辅导方法及应用
左宏梅 王子琨

09 研究实践

高中生无法忍受不确定性对心理弹性的影响：
问题解决的中介作用 /09
陈杨丽
父母心理控制与青少年寻求意义感的关系：
学校联结的中介作用 /14
李怡葳 张野

19 咨询方略

紧急事件晤谈(CISD)技术在高中校园危机干预中的应用
罗嘉仪

23 辅导个案

即使妈妈不改变，我仍可以去追梦 /23
——初中女生心理危机干预个案
索玉贤
该如何帮他控制暴脾气 /26
——高中生情绪辅导
吴玲妹
走出失眠的困扰 /30
——小学高年级学生焦虑情绪辅导
吴佩佩

- 33 课程思考**
 看见即降伏 /33
 ——心理教师如何打磨自己的精品课
 张爱青 谢芳丽 袁文清 余俊生
 运用“帽子戏法”培养高年级小学生乐观品质 /36
 张洁
 中职学校家长学堂微课课程建设初探 /40
 屠琰 温建华
- 44 活动设计**
 齐心协力，拯救花儿 /44
 ——小学中年级性别平等教育专题课
 毛清霄
 新学期 心适应 /47
 ——学校动态绘画在高一新生入学适应团体心理辅导中的应用
 张艳
 走进“烦”，提高自己的“情绪颗粒度” /51
 高立平 王静
- 54 一线速递**
 同伴关系对青少年冒险行为的影响及教育建议 /54
 崔丽明
 中学生学业自我效能感的影响因素及提升策略 /56
 闫梦丽
 运用自我暴露进行学生谈话的四点建议 /59
 ——从《云颠之上》中的一段小剧情说起
 刘杰
- 62 陶博士读心法**
 “结巴女孩”的成长蜕变之路
 陶新华
- 65 教师成长**
 别随便给自己的人生设限 /65
 叶慎花
 博观约取，方能厚积薄发 /67
 ——新手咨询师常见的误区及应对策略
 夏莉
- 70 校园心理剧**
 破茧
 李姣
- 74 家教心主张**
 预防孩子沉迷手机，亲子沟通有四大妙招 /74
 陈少贞
 今天我们如何做家长 /77
 ——来自高中专职心理教师的几点建议
 郭艳彪
- 80 心理茶坊**
 我愿为你收藏一粒“沙”
 张娟

76 封面人物：梁淑霞

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：
 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