

# 中小学 心理健康教育

Mental Health Education  
In Primary and Secondary School

2022.14

总第505期

小学一年级学生学习适应性与学业成绩的关系

论中小学心理健康教育课的教学法

谁动了我的奶酪

——对复学后难上学的高中生的案例辅导

案例教学在中学生生涯规划课程中的实践探索

超越时空限制的心理健康教育在线教研

父母同理心：家庭教育中的“锚”

阶层焦虑：青春期亲子关系危机和应对策略



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



9 771671 268228

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

2022.14  
总第505期

小学一年级学生学习适应性与其学业成绩的关系  
论中小学心理健康教育课的教学法  
谁动了我的奶酪  
——对复学后难上学的高中生的案例辅导  
案例教学在中学生生涯规划课程中的实践探索  
超越时空限制的心理健康教育在线教研  
父母同理心：家庭教育中的“锚”  
阶段焦虑：青春期亲子关系危机和应对策略



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)

2022年第14期 总第505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 张国宪  
张旗 石雪

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

“宅家”期间，如何引导孩子参与家务劳动  
黄健燕 罗焯良

#### 04 研究实践

青少年心理资本与道德行为的关系：  
自我控制的中介效应与家庭社会经济地位的调节效应 /04  
陈秀珠  
小学一年级学生学习适应性与其学业成绩的关系 /09  
李瑜婷

#### 15 课程思考

论中小学心理健康教育课的教学法 /15  
舒晴  
在心育课堂中如何进行有效设问 /18  
蔡舒依

#### 21 活动设计

亲子沟通一小步 /21  
——六年级学生亲子沟通团体辅导  
沈晓萍  
短视频避坑指南 /25  
杨丹

#### 28 校园心理剧

沟通从心开始  
谢佩丽

## 32 辅导个案

爱乱抓的猫 /32

——一则运用故事疗法辅导小学低年级学生的案例

陈莲花

走出抑郁的困扰，“陪伴”是关键 /35

张家丽

小刺猬的“秘密” /37

——运用认知行为疗法解决学生人际行为问题的辅导案例

张红梅

夜空中最亮的星 /40

——认知行为疗法运用于“饭圈”女孩的个案研究

李晶

谁动了我的奶酪 /43

——对复学后难上学的高中生的案例辅导

周筱燕

## 48 陶博士读心法

“压力越大越想玩”的考试心理现象解析

陶新华

## 51 生涯教育

“5W1H”高中生涯规划教育体系探索 /51

徐玉婷

案例教学在中学生生涯规划课程中的实践探索 /54

宋海燕

科学选科 综合决策 合理规划 /57

——高中生生涯规划辅导案例

云晶晶

## 61 教师成长

为心理教师“正名” /61

王承清

超越时空限制的心理健康教育在线教研 /64

王亚楠

## 66 家教心主张

父母应学会像福尔摩斯一样思考 /66

王晓娇

父母同理心：家庭教育中的“锚” /68

李海燕

青少年抑郁的家庭成因初探 /71

韦晓

阶层焦虑：青春期亲子关系危机和应对策略 /73

温惠燕

## 78 心理茶坊

在重复中寻找治愈的力量 /78

易利民

管而不教与教而不管 /79

黄薇薇

## 50 封面人物：刁山菊

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：kawangce@sina.com

理事单位报名及咨询电话：010-88817526

ISSN 1671-2684  
中国标准号：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