

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2022.21

总第512期

高中生专业决策影响因素问卷编制

青少年智能手机依赖的现状及其影响因素

树洞之外——探索亲子关系边界的团体辅导

解开情绪的“毛团”，从感受中开出幸福的花儿

当“高考”遇到“失恋”

——叙事疗法应用于高三学生心理辅导

向内激活 向外创造：心理教师专业化发展路径的探索与思考

孩子被同学欺负，家长该怎么办



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

2022.21
总第512期

高中生专业决策影响因素问卷编制
青少年智能手机依赖的现状及其影响因素
树洞之外——探索亲子关系边界的团体辅导
解开情绪的“毛团”，从感受中开出幸福的花儿
当“高考”遇到“失恋”
——叙事疗法应用于高三学生心理辅导
向内激活 向外创造：心理教师专业化发展路径的探索与思考
孩子被同学欺负，家长该怎么办



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：010-8810835 88817526



ISSN 1671-2684

中小学心理健康教育

(旬刊)

2022年第21期 总第512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 于洪

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

不要让鼓励变成阻力
蔺晨

04 学术空间

高中生专业决策影响因素问卷编制
魏楠 陈国鹏

10 研究实践

青少年智能手机依赖的现状及其影响因素 /10
杨扬 高文斌 樊春雷 陶婷 王利刚 白兰
初中生心理韧性对学习压力的影响：领悟社会支持的
中介作用 /19
王凯 陈艺民

23 课程思考

看见 对话 成长 /23
——高中生情绪探索系列心理课程的设计
毛艳莉
具象化技术在小学心理课堂中的实践 /26
杨雅琼

28 活动设计

“害怕”那些事儿 /28
——小学低年级情绪辅导活动设计
邓宝兰

树洞之外 /31

——探索亲子关系边界的团体辅导

蓝伊琳 何佐钦 张碧

35 校园心理剧

特别

——消除性别刻板印象，勇敢做自己

张淑杰 奚之琛

39 咨询方略

解开情绪的“毛团”，从感受中开出幸福的花儿 /39

卢路路

建立顺应模式对焦虑障碍干预的有效性例谈 /42

骆思思

45 辅导个案

我想做个“坏女孩” /45

——帮助高三女生摆脱自我隔离的个案辅导

陆春燕 安小燕

当“高考”遇到“失恋” /48

——叙事疗法应用于高三学生心理辅导

连丽香

53 生涯教育

积极心理学视角下中学生生涯教育课程体系研发与实施构想 /53

梁臣凤

寻找建筑中的物理人 /57

——物理学科生涯规划主题辅导方案

张敏 王娟

60 一线速递

全员导师制背景下“重点关注学生”摸排工作实践探索 /60

刘晓丹

补位关怀：教师支持对留守小学生学校适应的影响及教育建议 /62

李永强 王薇薇

65 案例精选

构建“五维融合”的学生心理危机干预体系

——浙江省杭州市城西中学“1+X”介入式心理危机干预体系建设

章建华

69 教师成长

向内激活 向外创造：心理教师专业化发展路径的探索与思考

徐梦

73 家教心主张

孩子被同学欺负，家长该怎么办 /73

陈蒙盛

父教在青少年健康成长中的重要作用 /77

扈秀梅 王玉梅

56 封面人物：郭鑫芳

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