

# 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



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