

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2022.23

总第514期

负性生活事件与青少年手机依赖的关系：一个有调节的中介模型

观而远，感而近

——典型人物事迹用于心育课的优化策略

游戏化教学在生涯课程中的实践

——以“人工智能大作战”活动为例

与自己和解 与父母和解

——应用情绪聚焦疗法消除学生严重身心问题的辅导个案

分床睡觉是孩子成长中的重大事件



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

23

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

2022.23
总第514期



负性生活事件与青少年手机依赖的关系：一个有调节的中介模型
观而远，感而近

——典型人物事迹用于心育课的优化策略

游戏化教学在生涯课程中的实践

——以“人工智能大作战”活动为例

与自己和解 与父母和解

——应用情绪整体疗法消除学生严重身心问题的辅导个案

分床睡觉是孩子成长中的重大事件



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)

2022年第23期 总第514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
黄偲聪

排版 鑫华星设计

法律顾问 北京市鑫诺律师事
务所 张庆律师

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

先懂孩子，然后给予爱
易利民

04 研究实践

初中生未来时间洞察力和主观幸福感的关系：
一个链式中介模型 /04
李春森
负性生活事件与青少年手机依赖的关系：
一个有调节的中介模型 /10
刘亚非

16 课程思考

心理情景剧在心理健康教育课堂中的应用探索 /16
黎燕
观而远，感而近 /19
——典型人物事迹用于心育课的优化策略
陈文慧

22 活动设计

游戏化教学在生涯课程中的实践 /22
——以“人工智能大作战”活动为例
段宜
接纳生命中的“不确定性” /26
——疫情背景下的生命教育
邱立君
旗帜鲜明的“Flag” /29
——高中生如何设定有效目标
朱文斌

32 咨询方略

策略式干预在疫情时代网络心理辅导中的应用 /32

——对一例有强迫症状学生的网络干预

林小丽

从“鹰巢”里反观自我 /35

——反映位置技术在学校心理个案辅导中的应用

刘艳丽

39 辅导个案

基于 ACT 的焦虑躯体化干预报告 /39

谢晓媛

与自己和解 与父母和解 /43

——应用情绪聚焦疗法消除学生严重身心问题的辅导个案

胡倩

一位初三女生学习焦虑的成因及辅导策略 /48

叶慎花

51 陶博士读心法

分床睡觉是孩子成长中的重大事件

陶新华

54 一线速递

家庭经济困难中职学生群体心理问题的现状与救助对策 /54

文雯

当学生来心理辅导室“吐槽”老师 /58

——一例师生冲突辅导个案的伦理思考

戈逸

62 区域采风

中小学心理健康教育成果区域性推广应用的实践与探索

丁光木

66 班级心育

一种基于同伴压力的中学线上班级管理方法实践 /66

梁若男

学会接纳学生情绪的力量 /69

——读《如何说，孩子才肯学》反思班主任工作

谢文姬 蔡林青

72 学科心育

构建平等和谐的师生关系，提升初中英语教学效果

马玉

75 家教心主张

如何走出“完美妈妈”人设带来的焦虑 /75

李莹莹

积极引导，习得乐观 /77

——如何培养孩子的乐观品质

许春苗

有类厌学是因为被社交孤立 /79

王梅

80 封面人物：孙颖

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