

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2022.30

总第521期

学校个案心理辅导中的伦理困境与思考

青少年危险行为“防疏一体”的积极教育策略探析

“双减”背景下高年级小学生睡眠现状审思

巧用课堂生成资源，延长心理课的“保质期”

写给自己的情书

——高一新生心理成长与生涯发展第一课

找寻第三条路，看见生命的更多可能

——悖论干预在青少年电话心理辅导中的运用

心理关怀视域下严重心理问题学生家长的心理困境及学校帮扶对策



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

30

CN 11-4699/G4 邮发代号: 2-925

中小学
心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2022.30

总第521期



学校个案心理辅导中的伦理困境与思考

青少年危险行为“防疏一体”的积极教育策略探析

“双减”背景下高年级小学生睡眠现状审思

巧用课堂生成资源,延长心理课的“保质期”

写给自己的情书

——高一新生心理成长与生涯发展第一课

找寻第三条路,看见生命的更多可能

——停论干预在青少年电话心理辅导中的运用

心理关怀视域下严重心理问题学生家长的心理困扰与应对策略



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30期

总第521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
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

父母如何安慰哭泣的孩子
田晓莉

04 学术空间

学校个案心理辅导中的伦理困境与思考 /04
邱文龙
青少年危险行为“防疏一体”的积极教育策略探析 /10
胡春梅 邓公明

16 研究实践

青少年应对网络恶语的国际经验与本土模式 /16
陈峥 黄彬彬
“双减”背景下高年级小学生睡眠现状审思 /22
庄聪敏
中小学生健康上网行为的特征调查及教育建议 /26
刘文令 王枫 罗小漫

32 课程思考

巧用课堂生成资源,延长心理课的“保质期”
卢路路

35 活动设计

写给自己的“情书” /35
——高一新生心理成长与生涯发展第一课
张艳

登未至之境 探前行路标 /38
——高一年级生涯规划心理辅导活动课
陈秀敏
自画像与亲子镜 /43
——家长积极心理品质团体辅导
安 宁

47 校园心理剧

误入“春之国”
——初中生亲子关系主题心理剧
林浩然

52 咨询方略

不伤害协议在中小学生自杀危机干预中的运用
侯瑞灵

55 辅导个案

找寻第三条路，看见生命的更多可能 /55
——悖论干预在青少年电话心理辅导中的运用
丁 丽
重构生命故事，实现自我成长 /58
——叙事疗法在高中生心理问题躯体化个案辅导中的应用
吕晓琴
怕黑的女孩 /62
——运用叙事疗法帮助小学生构建和谐亲子关系的辅导案例
麦淑钧

65 一线快递

心理关怀视域下严重心理问题学生家长的心理困境及学校帮扶对策 /65
李毅娇
童年创伤对青少年抑郁的影响及防范策略 /68
王 慧

71 案例精选

“双减”背景下以“积极心理+”构建学校七彩教育体系
苏巧妙

74 教师成长

区域心理健康教育教研员领导力提升的途径
王言锋

78 家教心主张

内疚不是感恩，请合理培养孩子的感恩品质
黄健燕 赵世华

79 心理茶坊

高三备考，请留一点时间给“无用”
唐中云

64 封面人物：张琼芳

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：kmmwangce@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