

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2022.32

总第523期

高中生手机依赖的影响因素：基于个体中心的视角

当预设与课堂生成不一致时

美好校园 不“欺”而遇——初中生校园欺凌活动设计

“君子易子而教”的心理学反思

基于元宇宙的高中生涯教育场景构建及实践路径

多元朋辈督导：提升班主任心理健康教育素养的新途径

基于自我决定理论谈如何唤醒孩子的学习内驱力

从“涵容”视角看亲子沟通的听说艺术



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

32

CN 11-4699/G4 邮发代号：2-925

中小学
心理健康教育

2022.32
总第523期

高中生手机依赖的影响因素：基于个体中心的视角
当预设与课堂生成不一致时
美好校园 不“欺”而遇——初中生校园欺凌活动设计
“君子易子而教”的心理教学反思
基于元宇宙的高中生生涯教育场域构建及实践路径
多元朋辈督导：提升班主任心理健康教育素养的新途径
基于自我决定理论如何唤醒孩子的学习内驱力
从“疏管”视角看亲子沟通的听说艺术



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 32 期 总第 523 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

父母需要与孩子健康分离
吕小裙

04 研究实践

高中生手机依赖的影响因素：基于个体中心的视角 /04
刘亚非

中职生同伴关系对手机成瘾的影响 /10
——负面评价恐惧的中介作用

李斯颖

高中生的人际敏感性对自伤行为的影响：自尊和孤独的链式中介作用 /15

吕 娜

20 课程思考

巧用课堂作业，玩转心理课堂 /20

徐冰沁

新课标背景下小初衔接心理健康教育课程探究 /23

郑雪钦

当预设与课堂生成不一致时 /26

戴逸茹

29 活动设计

做“兴趣大富翁” /29

——小学五年级生涯教育活动设计

胡 娟 赵 茜

美好校园 不“欺”而遇 /32

——初中生校园欺凌活动设计

何 丽

36 校园心理剧

成为你自己
——接纳自我主题心理剧
张娜娜

39 辅导个案

“郁郁”没那么可怕了 /39
——叙事疗法在心理辅导中的应用
强 薇
乌云过后，我们还是好朋友 /43
——一例初中生人际交往辅导手记
蒋雯洁

47 陶博士读心法

“君子易子而教”的心理学反思
陶新华

50 生涯教育

初中生涯教育体验式学习课程体系的构建与实践 /50
王晓娜 朱国庆 张凯歌
基于元宇宙的高中生涯教育场景构建及实践路径 /55
曹 卢 陈 超 方培元

60 一线快递

初中生考试焦虑干预的新视角
——基于 SFBT 团体辅导的探索
文 艺

64 班级心育

基于核心素养的体验式心理主题班会课程开发
肖健美

67 教师成长

多元朋辈督导：提升班主任心理健康教育素养的新途径
刘本荣

72 家教心主张

基于自我决定理论谈如何唤醒孩子的学习内驱力 /72
黎 强
抓住家庭教育中不同阶段的关键点 /75
赵 琳
从“涵容”视角看亲子沟通的听说艺术 /77
李一平 张杲阳

79 心理茶坊

我学会了怎么和父母“过招”
岳俊清

46 封面人物：罗丹

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：kmwangce@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