

中小学

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

心理健康教育

2023.11

总第538期



QK2300482

青少年网络欺凌的影响因素及教育建议

音乐心理剧对青少年阈下抑郁状态的干预研究

初中心理课中开展青春期性教育的实践探索

新手心理教师如何做好抑郁个案概念化

从例外中寻找力量

——应用焦点解决短期治疗技术缓解考前焦虑

扰动家庭互动模式 拓展家校合作空间

——乡村学校家校合作的策略探究

希望感：青春期孩子自我成长的垫脚石



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

万方数据

ISSN 1671-2684

CN 11-4699/G4

邮发代号：2-925



ISSN 1671-2684



9 771671 268235 1.1



青少年网络欺凌的影响因素及教育建议
音乐心理剧对青少年阑下抑郁状态的干预研究
初中心理课中开展青春性教育的实践探索
新手心理教师如何做好个别化案例化
从例外中寻找力量
——应用焦点解决短期治疗技术理解考前焦虑
社区家庭互动模式 拓展家校合作空间
——乡村学校家校合作的案例研究
希望感：青春期孩子自我成长的催化剂

国家期刊网百种重点期刊
国家新闻出版署认定学术类期刊
联系电话：010-88810835 88817526

ISSN 1671-2684
CN 11-4699/G4
邮发代号：2-925



中小学心理健康教育

(旬刊)

2023年第11期 总第538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制于网络传播、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

不做踢猫者，更不做被踢者
王琛倩

04 学术空间

青少年网络欺凌的影响因素及教育建议
孙瑞婷 吴媛 刘嵩吟

08 研究实践

音乐心理剧对青少年阑下抑郁状态的干预研究 /08
孙敏
中学生人格与学业拖延的关系：
时间管理倾向的中介作用 /13
余明聪 孙思玉

20 课程思考

心理健康教育活动中对学生违纪行为的处理 /20
李义双
初中心理课中开展青春性教育的实践探索 /22
谢雅雅
例析心理课上学生移情能力培养的方法 /25
王有鹏

28 活动设计

“爱情糖果工厂”研学记 /28
——高中生异性交往心理辅导活动课设计
全丽娜 李静

种下幸福与快乐的种子 /32
——高中生情绪管理心理辅导课设计
宋金枝

36 咨询方略
新手心理教师如何做好抑郁个案概念化
苏媛 汪书雅

39 辅导个案
一只低头飞翔的海鸟 /39
——中职生自卑心理个案辅导
刘绶妃
从例外中寻找力量 /42
——应用焦点解决短期治疗技术缓解考前焦虑
杨小斌
生命的跪拜 /46
——将萨提亚模式用于家庭治疗的案例报告
李晶
摇摆不定的“风筝”男孩 /49
——由青春期性冲动引发困惑的个案辅导
陈方涵

53 陶博士读心法
寻找被爱的印记可以疗愈创伤
陶新华

56 生涯教育
生涯教育中德育的重要性及实施路径
刘佳琳

59 一线速递
扰动家庭互动模式 拓展家校合作空间 /59
——乡村学校家校合作的策略探究
丁一杰
我能更专心 /63
——小学低段多动学生团体辅导的实践研究
温鸿洋
高中生焦虑情绪团体认知行为干预实践 /67
李芬青

71 班级心育
校园心理危机应对中班主任的工作途径
蔡雯婷

74 家教心主张
希望感：青春期孩子自我成长的垫脚石 /74
乐燕霞 董斌
父母会聊天，孩子更出色 /77
赵世华 黄健燕
不妨和孩子一起发发牢骚 /78
乌爱洁

79 心理茶坊
当孩子需要一只狗
张文丽

62 封面人物：宋冰冰

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

中国标准连续出版物号：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

绿苗成长，绽放绿色童年

——浙江省嘉兴市南湖区大桥镇中心小学心理健康教育工作掠影



◆ 校长室“清风聊天吧”开放



◆ 运动会心理访谈

养心：融合关键事件节点开展心理咨询活动

学生在成长过程中有很多关键事件会给他们带来深刻影响。学校融合各大节日活动开展心理咨询活动。例如，在体育节活动中，开展“运动会心理访谈”活动，关注学生在参与运动会前后的各种心理感受；在中秋节期间，开展“留守儿童心理访谈”活动，关心家长不在身边的学生的心理状况，及时疏解他们的不良情绪。访谈活动让学生们释放了不良情绪，展望自己的未来。总之，学校心理辅导中心融合各种关键事件节点，为学生搭建心理平台，助力他们健康成长。

浙江省嘉兴市南湖区大桥镇中心小学全体教职工用自己满满的爱心，默默守护着乡村的孩子们，通过润心、养心和育心呵护孩子们稚嫩的心灵，助力绿苗健康成长。

育心：开展形式丰富的育心护苗行动

结合学校升旗仪式集会，利用班级形象展示平台，学生们积极创编心理剧本，开展心理小剧场活动，宣传心理健康教育；每周利用“绿苗心理广播”开展心理主题宣讲；每月组织学生和教师在午间活动对全校学生进行心理健康宣传；每天中午，校长室开放“清风聊天吧”，为学生提供倾诉的空间，让学生们畅所欲言，倾吐心中的烦恼和快乐；打造“楼梯间文化”，在每个楼梯间展示学生在心理健康教育活动中的作品，让学生认识到拥有健康心理的重要性。



◆ 学生参加成长课程活动



◆ 学生心理小剧场活动



◆ 学生小团体辅导

定价：10元

手机客户端：3.5元