

中小学

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

心理健康教育

2023.17

总第544期

心理应激状态下自我关怀干预研究述评

小学生坚毅性对数学学业成就的影响：一个链式中介模型

焦点解决评量技术在心理课中的应用

发掘优势，理解幸福——初中生积极心理品质培养心理课设计

积极赋能 让爱回家——小学单亲学生心理困扰的个案辅导

让“早恋”变成孩子成熟和进步的动力

高中生生涯规划课程有关教学内容知识的探索与总结

家长要学会与焦虑情绪对话



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



ISSN 1671-2684





心理应激状态下自我关怀干预研究述评

小学生坚毅性对数学学业成就的影响：一个链式中介模型

焦点解决评量技术在心理课中的应用

发挥优势，理解幸福——初中生积极心理品质与心理课设计

积极赋能，让爱回家——小学单亲学生心理困扰的个案辅导

让“早恋”变成孩子成熟和进步的动力

高中生生涯规划课程有关教学内容知识的探索与总结

家长委员会与焦虑情绪对话



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



ISSN 1671-2684
1671-2684

中小学心理健康教育

(旬刊)

2023年第17期 总第544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

本期责编 张国宪

编辑 卫虹 王策
刘芳 张国宪
张旗 石雪
黄德聪

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

捕捉课堂教育契机，引领学生主动成长
肖喜农

04 学术空间

心理应激状态下自我关怀干预研究述评
李承芝 叶爽 戴扬慧

10 研究实践

单亲家庭初中生抗逆力现状及提升策略 /10
黄松涛 姜永志
小学生坚毅性对数学学业成就的影响：
一个链式中介模型 /18
柳萌学

24 课程思考

深度学习理论下小学心理课教学有效性的实践探索 /24
苏晓芸
焦点解决评量技术在心理课中的应用 /27
颜剑平

30 活动设计

我已经足够好了 /30
——高中生关爱自我主题心理辅导活动课
喻子窈

发掘优势，理解幸福 /33
——初中生积极心理品质培养心理课设计
徐妍娜
应对手机诱惑，我有“心”思路 /37
——高中生手机使用主题课程活动设计
江妍雪

40 辅导个案

积极赋能 让爱回家 /40
——小学单亲学生心理困扰的个案辅导
孙丹丹
心随沙动，守护美好 /44
——小学生情绪障碍的个案辅导
吴惠韶

47 陶博士读心法

让“早恋”变成孩子成熟和进步的动力
陶新华

50 生涯教育

坚持体验式生涯教育，为学生成长导航 /50
田明
高中生涯规划课程有关教学内容知识的探索与总结 /53
张翠翠 黄晓婷 王婧妍 李妍 赵晓媚

58 一线快递

家校社协同，助力离异家庭儿童走出“厌学”困境 /58
盖茹
用“生命五问”辅导技术引导学生和家长突破生活困境 /60
张群智

63 班级心育

用拼贴画心理疗法叩响转学生的心门 /63
杨青青
积极引导，助力幼小衔接期儿童入学适应 /66
谢芳丽

68 学科心育

高中思政课沉浸式教学的路径探索 /68
林炜
积极心理健康教育在语文教学中的渗透 /71
王迎新
中学音乐教学中接受式音乐治疗方法的应用 /74
齐萍

77 家教心主张

家长要学会与焦虑情绪对话 /77
麦贝吉
从父母无意识的视角理解孩子的“慢” /79
顾向红

49 封面人物：郭亚东

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

国际标准连续出版物号：ISSN 1671-2684

国内统一连续出版物号：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

多方联动，全员育心

——浙江省平湖市职业中等专业学校心理健康教育工作掠影



◆ “心约佳期”青年圆桌论坛



◆ 青年圆桌派



◆ 学生团辅活动：我爱我，拼贴美好



◆ 学生团辅活动：约“绘”春天

接续“一月一活动”，绘就“全体赋能”

组织设计、开展一系列内容丰富的沉浸式体验辅导活动是普及心理健康知识最有效的途径。学校以积极心理学为导向，确定学年心理健康教育主题，如积极自我、积极情绪、积极关系等，以月为单位渗透“一月一活动”，使内容聚焦主题，层层递进。（1）开展“自主需求”心理辅导活动，学校心理辅导室每日定时开放，方便学生及时求助；（2）落实“精准点单”心理辅导活动，专职教师开设团体辅导，团辅“菜单”包括六大主题共二十四节心理课，供各班“点单”；（3）创设“特殊人群”心理辅导活动，如高三学子考前心理辅导、新疆学子大型心理活动、常住生人际团体辅导活动。

融合“家校医社”，携手“全员育心”

建立家庭教育指导教师队伍，创建家庭教育“四坊”联动体系，深化“教师共修坊”、“家长提升坊”、“学生体验坊”和“亲子互动坊”四坊联动成长体系，开设基于专家引领、互动体验、同伴互助的家长课堂，已有三届学员顺利毕业。

大力推进心理健康教育“两结合”：通过每月一天的医生驻校诊疗，心理专职教师驻院跟岗实践，做好“医教结合”；引入社会组织机构入驻学校，心理专职教师走进社区，做好“社教结合”。

学校自上至下对心理健康教育的重视，加上“心育人”由内而外对心理健康教育的热情，使学校心理健康教育工作成效明显。学校先后获评浙江省心理辅导一级站、浙江省首批300个心理健康教育示范学校、浙江省中小学医教结合试点学校、浙江省首批数字家校联盟示范校、嘉兴市首批家长师范学校、平湖市校外未成年人心理健康教育辅导站、平湖市家庭教育创新实践基地。

定价：10元

手机客户端：3.5元