

中小学

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

心理健康教育

2023.19

总第546期

“以生为本”的心理健康教育：朋辈咨询

深化中小学心理班会实践的路径探寻：问题、原因与建议

“双减”背景下的初中生学业压力现状与教育对策

丹麦“洞察与展望”学校生涯教育项目的内容、效应及启示

基于“朋辈互助”理念的团体沙盘游戏课程开发与实践

爱情宝典——高中生异性交往团体辅导

随班就读阿斯伯格综合征高中生的干预实践

霍兰德职业兴趣理论在新高考选科中的发展与应用



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
9 771671 268235 1.9>



“以生为本”的心理健康教育：朋辈咨询
深化中小学心理班会实践的路径探寻：问题、原因与建议
“双减”背景下的初中生学业压力现状与教育对策
丹麦“洞察与展望”学校生涯教育项目的内容、效应及启示
基于“朋辈互助”理念的团体沙盘游戏课程开发与实践
爱情宝典——高中生异性交往团体辅导
随班就读阿斯伯格综合征高中生的干预实践
霍兰德职业兴趣理论在高考选考科中的发展与应用



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
9 797175 268403

中小学心理健康教育

(旬刊)

2023年第19期 总第546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 卫虹

本期责编 卫虹

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

善解“童心”，引导孩子“坚持到底”

黄健燕 赵世华

04 主编访谈

“以生为本”的心理健康教育：朋辈咨询

俞国良 何妍

10 学术空间

深化中小学心理班会实践的路径探寻：问题、原因与建议
齐建芳

14 研究实践

“双减”背景下的初中生学业压力现状与教育对策

梁艳芳

20 国际传真

丹麦“洞察与展望”学校生涯教育项目的内容、效应及启示

韦凯茵 陈宛玉 郭婷

24 课程思考

基于“朋辈互助”理念的团体沙盘游戏课程开发与实践

沈燕瑜

29 活动设计

困境“画家”，绘出“成长” / 29

——表达性艺术治疗在初中挫折教育心理课中的应用

潘晓敏

情绪直播间 / 32

——初中生情绪调控主题课

谢福泉 肖含悦

爱情宝典 / 36

——高中生异性交往团体辅导

赵婷婷

练就同理心，少年不可欺 / 39

——教育戏剧在反校园欺凌主题活动课中的应用

苏怡怡 杨启仁

43 校园心理剧

非典型男生

——打破刻板印象完成性别认同的心理剧

余畅 袁璐璐

49 辅导个案

随班就读阿斯伯格综合征高中生的干预实践 / 49

曾雯 周小微

走出无法言说的悲伤 / 55

——以模拟生活情景疗法辅导逃学小学生的个案

陈金枝

润物细无声 / 59

——以系统家庭疗法帮小学生摆脱游戏成瘾的辅导个案

李粤汉

63 生涯教育

霍兰德职业兴趣理论在新高考选科中的发展与应用

颜晓佳 蒋欢 李宜芸 章君果

67 一线快递

积极心理学视角下提高中职学生自我效能感的策略

吴婷婷

70 班级心育

爱，让“顽石”焕发光彩 / 70

伍顺燕

充分的赞美在初中班级管理中的作用 / 72

温惠燕

75 家教心主张

当欺凌发生后，家长该如何应对 / 75

于明东

未来已来，家长如何为孩子的生涯奠基 / 78

段宜 刘欢

28 封面人物：吴晓燕

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

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：kmgwance@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：7月1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

与心灵相约，和幸福同行

——四川师范大学附属青台山小学心理健康教育工作掠影



◆ 心理课：童话剧演出



◆ 故事戏剧课：看我变变变



◆ 专注力游戏课

● 丰富多彩的心理活动

以学生为中心，学校设计了系列心理健康教育活动，营造温暖、接纳的校园心理氛围。组织学生绘制幸福卡片，并将卡片挂在青鸟幸福树上；小花园里，铺上学生设计的情绪大富翁地毯，学生们在课间玩得不亦乐乎，掌握了合理宣泄情绪的方法；开展亲子活动——“让我成为你，让我更懂你”，学生和家角色互换，彼此理解、互相体谅；开展童趣漫画活动，为全校师生科普心理知识。

● 专业有效的心理辅导

班主任每月填报学生心理状态月报表，心理教师有针对性地进行后续辅导；开设“心灵相约”预约平台；心语小屋每日开放；心理教师综合运用游戏治疗、沙盘游戏、正念等技术开展个体咨询和团体辅导；心理教师定期研讨，接受专业的督导，守护学生心灵成长。

● 同心协力构建“心育联盟”

学校定期为教师和家长提供丰富的心理健康教育培训，开展了个别访谈、家长沙龙、家长亲子课、心语信箱、专家心理课等活动，有效提升了教师和家长育人理念，丰富了育人技巧，建构起了全员积极参与的“心育联盟”。

四川师范大学附属青台山小学将不断开拓心理健康教育特色活动，优化心理健康教育体系，继续为学生的心灵成长、幸福人生保驾护航。



◆ 团体心理沙盘游戏课



◆ “情绪大富翁”游戏



◆ 心理小组合作互助

定价：10元

手机客户端：3.5元