

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2023.23

总第550期

同伴欺凌与社会支持的双向关系探析：基于微观生态系统理论

从部级精品课评价指标谈怎样上好一节专业的心理健康教育课

现实的温暖——初中生人际心理辅导活动课

正向结盟，走出心理危机学生家校沟通困局

高中“服药学生”的心理困境与应对策略

尊重 接纳 鼓励 信任

——班主任如何陪伴抑郁症学生成长



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





中小学心理健康教育

(旬刊)

2023 年第 23 期 总第 550 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

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 孙雅晨

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

放下“内疚式教育”
陈本月

04 学术空间

同伴欺凌与社会支持的双向关系探析：
基于微观生态系统理论
陈杰英 曾天德

10 研究实践

压力知觉对高中生睡眠质量的影响：
心理韧性的中介作用 /10
李雅蓉 刘径言
中学生自闭特质对主观幸福感的影响：
心理弹性的中介作用 /16
杨慧 沐守宽 林国耀

22 课程思考

从部级精品课评价指标谈怎样上好一节专业的
心理健康教育课 /22
廖兆慧
借“课堂矛盾”，促师生成长 /26
许婷婷
中小学心理微主题班会融合课程实施模式探索 /28
吴卫国 何冬平 黄凤平

33 活动设计

现实的温暖 /33
——初中生人际心理辅导活动课
窦伟伟 黎佩珊

用成长型思维看挫折 /36
——初中生心理辅导活动课设计
林柳希
我能变通不执拗 /40
——初中生人际交往心理辅导活动课
孙 华

- 43 校园心理剧
你的世界，我的世界
——构建和谐亲子关系主题心理剧
胡晓梅 袁建群

- 47 辅导个案
正向结盟，走出心理危机学生家校沟通困局 /47
邵 静
乖巧女孩的伤心事 /50
——五年级女生自伤心理危机干预
杨静娇

- 55 陶博士读心法
不断变化中的我才是真实的我
——一位乖女孩发展性问题的心理咨询启示
陶新华 邢 悦

- 58 生涯教育
家校社联动，助力小学生生涯启蒙
黄潇洒 韩 婧

- 62 一线快递
高中“服药学生”的心理困境与应对策略 /62
林志华
不评价的沟通助力良好师生关系的建立 /65
——听障生日记留言技巧
巨翠娟

- 67 班级心育
头雁领航，列阵齐飞 /67
——积极心理学在“雁阵式”班级管理模式中的应用
陈 芳
尊重 接纳 鼓励 信任 /70
——班主任如何陪伴抑郁症学生成长
金 婷

- 72 教师成长
中小学心理教师突破职评困境的思考
郝蒙蒙

- 75 家教心主张
好好听孩子说话
马 蕾

- 78 心理茶坊
幸福的公式 /78
刘振敏
等待花开的时间 /80
徐 静

- 57 封面人物：张新景

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

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：8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

建章立制，医校合作共建

——济宁学院附属高级中学心理健康教育工作掠影

建章立制，心理健康教育工作实现了常态化

学校成立了心理健康教育发展中心，建立了学生心理健康定期筛查制度和咨询室日常值班制度，每周一至周五下午五点至七点由两位心理教师在咨询室接待学生来访；设立了心理热线电话和心语邮箱，张贴在学校宣传栏；依据学生发展的不同特点，开展内容和形式各异的心理讲座和团体辅导。学校心理健康教育发展中心积极组织教师参加国家、省市级教育主管部门举办的心理健康教育专业培训，并定期开展教研活动；不定期地组织开展心理健康教育知识主题班会；不定期地聘请省内外专家团队来校举行心理讲座，缓解教职工的职业倦怠问题，提升教职工的幸福指数。

医校合作共建，创新心理健康教育工作模式

学校结合自身的特点和区域优势，创造性地开展心理健康教育。学校与山东省戴庄医院开展医校合作，在学校建立青少年心理健康教育基地，引进医院的专家团队，共同开展心理健康教育工作，在全省首创医校合作教育模式；和《中小学心理健康教育》杂志签约，为学校心理健康教育工作提质增效提供专业化技术支持。



◆ 团体辅导活动：信任源自友谊



◆ 心育团队教师参加培训学习



◆ 心育团队开展教研活动



◆ 团体辅导活动：拼搏向前

心理健康教育硕果累累

学校成功承办第一届济宁市心理健康教育公开课和优质课教学活动，张新景老师获得优质课一等奖；学校心理团队积极研究心理健康教育理论知识和咨询技能，先后在《中小学心理健康教育》《新课程教学》等杂志期刊发表论文十余篇；学校于2017年承接省教科院重点课题“班主任参与学生心理健康教育的方式”并顺利结题；编写的校本教材《快乐学习，健康成长》获省教科研优秀成果奖；有两位教师获山东省学生心理健康教育先进个人荣誉称号。

定价：10 元

手机客户端：3.5 元