

中小学

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

心理健康教育

2023.25

总第552期

生态焦虑的影响因素、心理效应及其应对

积极心理学视角下绘画疗法解析路径优化

亲子关系对青少年抑郁的影响：感恩和自我关怀的中介作用

“小小”心理作业单，课堂过程妙用“多”

喜欢和爱——初中生异性交往活动课设计

摆脱不良人际关系的苦恼——初中生焦虑情绪辅导案例

绘本在小学生生涯探索中的价值与实施策略

例谈生命教育视角下高中朋辈心理互助模式的探索



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 25



生态焦虑的影响因素、心理效应及其应对
积极心理学视角下绘画疗法解析路径优化
亲子关系对青少年抑郁的影响：感恩和自我关怀的中介作用
“小小”心理作业单，课堂过程妙用“多”
喜欢和腻——初中生异性交往活动课设计
摆脱不良人际关系的苦恼——初中生异性交往活动课设计
绘本在小学生生涯探索中的价值与实施策略
例谈生命教育视角下高中朋辈心理互助模式的探索



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25期 总第552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 卫虹

编辑 卫虹 王策
刘芳 张国宪
张旗 石雪
黄偲聪 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

切莫给孩子贴负性标签
林瑜媚 严凤平

04 主编访谈

生态焦虑的影响因素、心理效应及其应对
俞国良 何妍

10 学术空间

积极心理学视角下绘画疗法解析路径优化
张文艳 杨双双 陆文慧 刘晓峰

15 研究实践

心理健康教育对中小学生学习认同的影响研究 / 15
黎亚军 高燕
亲子关系对青少年抑郁的影响：感恩和自我关怀的中介作用 / 19
粟思畅 魏铭辰

25 课程思考

“小小”心理作业单，课堂过程妙用“多” / 25
——心理作业单在初中心理课中的应用
陈露
例谈表达性艺术治疗在高中情绪辅导课堂的应用 / 28
吴明霞

31 活动设计

收获高中果实 绽放精彩人生 / 31
——高一学生生涯唤醒心理辅导课教学设计

喻玲玲

遇见更好的自己 / 34

——基于叙事理念提升小学生认知的心理课设计

沈秋凤

守护自己的身体界限 / 38

——预防小学生性侵害心理辅导课

王晓娇

喜欢和爱 / 43

——初中生异性交往活动课设计

张方蕾

47 辅导个案

摆脱不良人际关系的苦恼 / 47

——初中生焦虑情绪辅导案例

王琦

倾心陪伴，心向阳光 / 51

——对抑郁症初中生的个案辅导

霍清

喜欢“出手”的顽童 / 55

——小学生攻击性行为的个案辅导

刘盼

59 生涯教育

长大以后做什么 / 59

——生涯启蒙在小学低段语文教学中的渗透

王润

绘本在小学生生涯探索中的价值与实施策略 / 61

麦艺蓝 罗艺馨 陈宛玉

65 一线快递

构建中小学生心理危机干预“家校社医”协同机制的实践 / 65

——以四川省德阳市为例

唐瑛

例谈生命教育视角下高中朋辈心理互助模式的探索 / 69

许丽玲

72 班级心育

赏识教育在小学班主任工作中的运用策略

张娟

75 学科心育

学科教师对学生自伤行为的干预案例

潘家琪 沈敏亚

78 家教心主张

为什么孩子变得不愿意倾诉？

徐庄敏

14 封面人物：陈萍

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：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：9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

打造学生心灵成长院

——浙江省宁波市古林职业高级中学心理健康教育掠影



◆ 心理团体活动



◆ 心理委员团队开展心理研学



◆ 成长会客厅通宵节主题活动



◆ 大合唱比赛

多层次织密心育网络。学校在每年的十月中下旬对高一新生进行心理普测，每年春季对全校学生开展心理普测。建立了严密的多级联动心理健康教育网络体系，成立了书记（校长）为组长的心理健康教育工作领导小组、德育工作领导小组和关心下一代工作领导小组等职能组织，形成了书记（校长）、主管校领导、功能处室、心理老师、班主任、心理委员多级联动、紧密有序的心理测控链。

四个结合，打造心育特色品牌

心理健康教育与三育人相结合。学校基于三育人原则，形成了以心理专职教师领衔、兼职教师积极参与的专兼职教师队伍。实施了“心明眼亮”工程，全面推进心理健康教育工作，聘请兼职心理健康教育副校长，定期开展学生心理个案督导、班主任工作室案例研讨及师生全员心理讲座，全方位指导学校班主任德育团队及心理专兼职教师团队成长。

心理健康教育与生涯教育相结合。积极探索职业生涯规划和心理健康教育的实践课程，形成了课程资源包，用于教学实践。通过信息化技术和平台建立学生个人成长档案（融合心理健康档案、生涯档案和学业水平档案）。通过课堂教学、校内活动、校外实践形成了完善的课程体系。通过课程融合、咨询融合、实践融合、师资融合，提高思政课程改革的有效性。围绕“成长会客厅”德育品牌，积极开展生涯心理实践活动。

心理健康教育与学生社团组织相结合。心理社团的成员由各班心理委员组成，主要工作是密切关注班内学生的行为和心理上的波动，协助心理教师开展班级团体心理辅导。社团定期组织心理研学活动，提升心理委员专业素养，助力朋辈辅导的开展。

心理健康教育与家校联系制度相结合。学校通过家校联动开展亲子辅导。成立了家长委员会，建立了相关制度，通过举办家长开放日、家长心理讲堂、家长会等，指导家长正确对待孩子，树立科学的教育观与成才观。

定价：10 元

手机客户端：3.5 元