

# 中小学 心理健康教育

Mental Health Education  
In Primary and Secondary School

2023.26

总第553期

青少年受欺负与非自杀性自伤行为的关系研究

融合教育背景下ADHD倾向儿童的学校干预新模式探究

学科核心素养导向下的心理健康教育课例设计

学校心理辅导中基于认知行为疗法的个案概念化示例

全面考量 智慧选择——高考志愿填报指导的个体行动研究

五公里彩虹跑提升高三学生自我效能感的探索

班主任如何帮助有养育困难的家长

家庭教育中慎用“好孩子”标签



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



26



# 中小学心理健康教育

(旬刊)

2023年第26期 总第553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 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

看见内心期待 促进爱的联结  
张丽娟

#### 04 学术空间

青少年受欺负与非自杀性自伤行为的关系研究 /04  
甘雄 秦珂楠 张蔓茹 王品逸 杨蕊嵘  
中小学生学习自我效能感的影响因素及应用 /10  
乔麟婷

#### 16 研究实践

农村初中留守儿童自伤现状、影响因素及对策 /16  
刘照梅 郭泾宗  
融合教育背景下 ADHD 倾向儿童的  
学校干预新模式探究 /20  
陈芳琳 何凤婷 郑嘉炜

#### 24 课程思考

初中生情绪管理校本课程开发 /24  
廖颖娜  
学科核心素养导向下的心理健康教育课例设计 /28  
吴秋平

#### 33 活动设计

你是我的朋友 /33  
——小学高年级同伴关系辅导课  
廖虹 陈雪莹  
像毛竹一样成长 /37  
——高中生自我认识活动课设计  
张智超

来自不同星球的你 /40  
——高一人际交往主题心理课设计  
王昭

43 校园心理剧  
看见  
——初中生亲子沟通主题校园心理剧  
胡金凤

48 咨询方略  
学校心理辅导中基于认知行为疗法的个案概念化示例  
杨月新

52 辅导个案  
恨的背后，是深深的渴望 /52  
——家校社联动缓解中职生的情绪与行为障碍  
贾淑勤  
中学生非自杀性自伤案例的心理辅导 /55  
刘明蕾

59 陶博士读心法  
双相情感障碍是可以预防和疗愈的  
陶新华 万金智

62 生涯教育  
全面考量 智慧选择  
——高考志愿填报指导的个体行动研究  
蒋亚兰 李晓萍

65 一线快递  
微信公众号在小学心理健康教育中的应用 /65  
——以心理韧性的培养为例  
韩婧怡  
五公里彩虹跑提升高三学生自我效能感的探索 /68  
罗敏

71 班级心育  
班主任如何帮助有养育困难的家长 /71  
王世华  
两块泡芙引发的冲突 /74  
——如何做好小学生情绪管理  
边颖

77 家庭心育  
家庭教育中慎用“好孩子”标签  
胡慧娟

80 心理茶坊  
引导学生远离色情短视频，堵不如疏  
林美聪

54 封面人物：窦延丽

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：9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

# 打造特色发展项目，为学生构建生命发展支持系统

——四川省成都市盐道街小学锦馨分校心理健康教育掠影

## 构建课程体系，提升心理健康教育实效

学校借助四川省地方教材《生命·生态·安全》构建了心理健康教育校本课程体系，并通过国家课程教学的内容与方式授课；同时，积极开展心理健康教育特色活动，开发综合实践课程。通过课程体系的建设和实施，确保学校心理健康教育取得实效。



◆ 学生心理团辅活动：疾风劲草



◆ 学生心理活动：七彩手印



◆ 学生心理游园活动：解手链



◆ 学生心理讲座：人生五样

## 构建学生生命发展支持系统

从2021年9月起，学校组织开展了以自然生命、社会关系、生命探索为主题的小学高段学生生命探索活动，构建学生支持能量圈，即包括“自我支持”能量圈、“家庭支持”能量圈、“教师支持”能量圈、“朋辈支持”能量圈和“社会支持”能量圈在内的“五位一体”的学生生命发展支持系统。开展生命教育主题实践、“男/女生课堂”、团体辅导、亲子活动、生命教育宣讲、家长工作坊、家长网络学习等活动，让学生了解生命的起源，感受生命诞生的漫长历程和艰难过程，感悟生命的来之不易，从而懂得珍惜自己的生命，主动探索自己的内心，发展积极的品质和能力，建立自我支持系统。学生在自我支持的基础上，更好地运用家庭、教师、朋辈、社会等资源，蓄积力量，形成生命成长的支持能量圈，最终呈现出积极向上、勇于探索的样态。

定价：10元

手机客户端：3.5元