

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2023.29

总第556期

高中生主动性人格与学习投入的关系：心理资本的中介作用

基于小学生希望感提升的双线混融教学探究

保护孩子的表达欲——五年级家长课堂教学设计

不愿摘下口罩的女孩

——用接纳承诺疗法帮助小学生重建自信

用“沟通本”提升小学生心理健康水平的方法探索

班主任开展班级心理危机预防工作的策略

家庭教育中培养青少年积极心理品质的策略探究



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





高中生主动性人格与学习投入的关系：心理资本的中介作用
基于小学生希望感提升的双线混融教学探究
保护孩子的表达欲——五年级家长课堂教学设计
不愿摘下口罩的女孩
——用接纳承诺疗法帮助小学生重建自信
用“沟通本”提升小学生心理健康水平的方法探究
班主任开展班级心理危机预防工作的策略
家庭教育中培养青少年积极心理品质的策略探究



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



中小学心理健康教育

(旬刊)

2023 年第 29 期 总第 556 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 张国宪

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
警惕“流泪的感恩”
潘秀丽
- 04 研究实践
高中生主动性人格与学习投入的关系：
心理资本的中介作用 /04
王 静 周 玲 刘 智 陈 雪
家校协同干预中小学生学习焦虑 /10
戴斌荣 许思远
- 15 课程思考
基于小学生希望感提升的双线混融教学探究 /15
邵倩雯
基于 OH 卡牌的初中心理课堂活动设计与实施 /18
盛 婷
- 21 活动设计
保护孩子的表达欲 /21
——五年级家长课堂教学设计
施跃东
清官难断“家务事” /25
——七年级亲子关系活动设计
王昌玲
玫瑰少年，在我心里 /28
——“打破性别角色刻板观念”主题心理辅导活动课
王钰璇

32 咨询方略

正向开场 量化评估 例外探索 小步行动
——焦点解决短期咨询在入学适应不良学生中的应用
沈丹萍

37 辅导个案

不愿摘下口罩的女孩 /37
——用接纳承诺疗法帮助小学生重建自信
陈曦
家校社协同育人 为心理危机学生生命成长赋能 /41
赵莉莉

44 陶博士读心法

丧亲
——哀伤辅导是生命教育的重要时机
陶新华

47 一线快递

心灵互助，成就你我 /47
——基于积极心理学的初中心理委员工作手册设计
杨玉虹
用“沟通本”提升小学生心理健康水平的方法探索 /51
汤丽娜 杨林岗

55 区域采风

共生自助 自驱成长 /55
——浙江省杭州市西湖职业高级中学心理健康教育特色实践
徐民华 胡惠云
搭建家校共育生态圈 培育学生阳光心态 /60
——广东实验中学初中部家校课程建设实践
苏岚颖

63 班级心育

班主任开展班级心理危机预防工作的策略
吴俊志

66 教师成长

中小学班主任职业倦怠：表现、危害、成因及对策 /66
——基于双因素理论视角的分析
王志向 王少鹏 赵雅琪
中小学心理教师职业现状 /70
——基于心理教师的访谈视角
赵乾坤

74 家庭心育

家庭教育中培养青少年积极心理品质的策略探究 /74
马淑芬
父母离婚，如何将对青春期孩子的伤害降到最低 /77
王雪莲 汪宇晨

80 心理茶坊

“贴近”的幸福
蔡红

46 封面人物：区淑玲

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：10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

立足两本文化，培养容山品格

——广东省佛山市顺德区容山中学心理健康教育掠影

“体验式生命教育”的特色抓手

学校以体验式生命教育为抓手打造心理健康教育特色。内容包括唤醒生命意识的“生存保护教育”、激发生命潜能的“生涯规划教育”和提升生命质量的“生命价值教育”三个部分，着力培养学生的“三生”意识：生存保护意识、生涯规划意识和生命价值意识，让学生学会活着、活好并活出价值，做健康人、优秀人和幸福人。



◆ “525”心理健康日活动



◆ 高三心理团体拓展活动



◆ 学生课间心理活力操



◆ 和谐家家教沙龙活动



◆ 学生生涯规划拓展活动

由点到面提升成效

容山中学在心理健康教育领域进行了摸索和尝试，取得了较为显著的成效。学校曾承办广东省心理健康教育师范学校现场会、广东省中小学心理健康教育工作现场会。先后被评为全国生命教育先进单位、广东省中小学基础教育实验学校。心理科组被评为广东省青年文明号、广东省先进女职工集体、佛山市五一劳动先进集体、佛山市五星级心理辅导室。生命教育工作案例获广东省基础教育成果二等奖和广东省心育优秀案例；抗疫生命教育微课获佛山市特等奖和一等奖；生涯教育案例获广东省心育优秀教学成果；生涯规划校本教材获顺德区生涯教育资源征集一等奖并结集出版；家庭教育工作案例被评为广东省优秀典型案例。

定价：10 元

手机客户端：3.5 元