

# 中小学

Mental Health Education  
In Primary and Secondary School

# 心理健康教育

## 2023.33

总第560期



中小學生欺凌者的類化特征：一項基於類屬性思維EPA模型的質性研究

基於系統思維與積極心理學理論的欺凌干預實踐：

“和平包”項目實施的經驗與啟示

基於繪畫療法的心理輔導活動課教學實踐

如果說出的話能“看見”

——小學生應對語言暴力主題心理課

隱喻技術在學校心理輔導中的應用

農村中小學心理教師專業發展困境及出路



國家期刊獎百種重點期刊

國家新聞出版署認定學術期刊

聯繫電話：010-88810835 88817526

ISSN 1671-2684

CN 11-4699/G4

郵發代號：2-925



ISSN 1671-2684



9 771671 268235

3 3 >



中小學生欺凌者的類化特征：一項基於類屬性思維的  
基於系統思維與積極心理學理論的欺凌干預實踐：  
“和平包”項目實施的經驗與啟示  
基於繪畫療法的心理輔導活動課教學實踐  
如果說出的話能“看見”  
——小學生應對語言暴力主題心理課  
隱喻技術在學校心理輔導中的應用  
農村中小學心理教師專業發展困境及出路



國家期刊獎百種重點期刊  
國家新聞出版署認定學術期刊  
聯繫電話：010-88810835 88817526

ISSN 1671-2684  
CN 11-4699/G4

郵政代碼：2-925

ISSN 1671-2684

郵政代碼：2-925

# 中小學心理健康教育

(旬刊)

2023年第33期 總第560期

## CONTENTS

### 目錄

顧問 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 于洪

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

记下我们的小小幸福  
吕玉华

#### 04 特别关注

中小學生欺凌者的類化特征：  
一項基於類屬性思維 EPA 模型的質性研究 /04  
劉新跃 楊昕玥 趙永萍  
基於系統思維與積極心理學理論的欺凌干預  
實踐：“和平包”項目實施的經驗與啟示 /12  
劉思碩  
拒絕道德推脫，助青少年遠離網絡欺凌 /17  
趙琳  
校園欺凌對留守兒童的影響及家校合作應對策略 /20  
陳建華

#### 23 课程思考

基於繪畫療法的心理輔導活動課教學實踐 /23  
叶舒畅  
心理課教學的常用討論類型與討論策略 /28  
戴佳玲  
高中室外團體心理遊戲拓展課程的實踐 /31  
肖丽华

#### 35 活动设计

如果說出的話能“看見” /35  
——小學生應對語言暴力主題心理課  
曹雅靜

我的能力墨迹图 /39

——初中生能力发展心理课

王凯

那些背后的声音 /42

——童话社会剧应用于高中生应对语言欺凌心理辅导课

张娟

#### 47 咨询方略

隐喻技术在学校心理辅导中的应用

李哲

#### 50 辅导个案

走出第一视角，寻找化解冲突的钥匙 /50

——高中生宿舍人际冲突心理辅导

韩佩蕾

从“爸爸别走”到“爸爸再见” /52

——一年级新生分离焦虑个案辅导

谈青

卸下考试的枷锁 /56

——合理情绪疗法应用于高三学生考试焦虑个案辅导

陈韵贞

#### 60 生涯教育

基于生涯适应力的高中生涯规划课程教学

冉晓旭 杨瑞 邓作兵

#### 63 一线快递

初中班级心理委员在学校心理危机“三预”工作中的作用机制 /63

周玲

积极心理学视角下随班就读学生的支持策略 /67

蔡晓珊

#### 69 班级心育

巧用焦点解决 助力学生成长 /69

李昕烨 王银娣

体验人生路：一次登山心理辅导 /73

陈夏敏 王佩

#### 75 教师成长

农村中小学心理教师专业发展困境及出路

陈宇燕

#### 78 家庭心育

父母倦怠对孩子心理健康的影响及应对策略

姚佳彤

#### 80 心理茶坊

被“看见”的孩子才会有“看见”的力量

朱文斌

#### 62 封面人物：申发贤

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：kwmangce@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：11月21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：保定市市中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

# 挥洒育心甘霖 浸润泉溪少年

——湖北长阳土家族自治县第一高级中学心理健康教育掠影

## 构建特色心理课程体系，开发心理健康校本课程

坚持每双周一节心理健康课，根据学校特色和学生特点，将心理健康课、生涯规划课、生命安全教育课进行整合，形成了富有特色的校本课程体系，编写校本教材《泉溪追梦》，内容涉及自我认知、适应、情绪、生命安全、人际、学业生涯规划等各个方面。创新研发“心理课堂学习报告册”，便于学生记录心理课堂带来的成长。



◆ 心理社团组织的“为高三助力留言板”活动



◆ 高一新生入学心理测评



◆ 高二年级心理团辅活动：心连心

## 开展心理特色教育活动，营造浓厚的校园心理氛围

学校搭建活动平台，开发学生心理潜能，助力学生身心两健。创办向日葵学生心理社团，以社团为依托组织开展了心理月报、展板、观影日、原创心理漫画大赛，以及心理游园会、心理微电影拍摄、“5·25 心理健康宣传月”等一系列心理健康教育活动。将心理健康教育融入到艺术节、运动会、社会实践、专题讲座、校园广播等系列活动中，让学生在活动中感悟成长；定期召开家长会，通过培训讲座对家长开展心理知识科普，实现家校共育。



◆ 高三年级减压课：同心鼓



◆ 心理特色校本教材



◆ 创新设计心理健康教育课堂学习笔记本

## 重视心理健康教育队伍建设，强化专业能力提升

学校重视心理教师的专业提升，通过请进来、送出去等方式切实提高教师的专业基础理论、专业知识和操作技能水平，更好地服务学生，助力学生健康成长、全面发展。

定价：10 元

手机客户端：3.5 元