

# 中小学

Mental Health Education  
In Primary and Secondary School

# 心理健康教育

## 2023.09

总第536期

青少年自杀意念的影响因素及干预对策

从基本心理需求满足看中学生网络使用的父母监管有效性

高中生抑郁问题的心理辅导要点与策略分析

与考试“和解”，与焦虑“话别”

——叙事生涯咨询技术在缓解高中生考试焦虑中的应用

基于顶层设计的生涯教育课程研发与实践探索

基于微信小程序的中小学生学习心理互动辅导平台构建

叙事疗法在“问题学生”转化工作中的应用



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





青少年自杀意念的影响因素及干预对策  
从基本心理需求满足看中学生网络使用的父母监管有效性  
高中生抑郁问题的心理辅导要点与策略分析  
与考试“和解”，与焦虑“告别”  
——叙事生涯咨询技术在缓解高中生考试焦虑中的应用  
基于顶层设计的生涯教育课程研发与实践探索  
基于微信小程序的中小学生心理互动辅导平台构建  
叙事疗法在“问题学生”转化工作中的应用

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09期 总第536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

编辑 卫虹 王策  
刘芳 张国宪  
张旗 石雪  
黄偲聪

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

从“德西效应”谈父母应慎用外部奖励  
王颖

#### 04 学术空间

青少年自杀意念的影响因素及干预对策 /04  
张婵 李佳忆 杨勇  
留守儿童非自杀性自伤行为的影响因素  
分析及教育建议 /09  
徐姜超

#### 12 研究实践

从基本心理需求满足看中学生网络  
使用的父母监管有效性 /12  
——一项针对父母的质性研究  
王晶晶 王工斌  
家庭累积风险对青少年抑郁的影响：  
积极心理品质的中介效应分析 /20  
张琼芳 余彬杨 向海蓉

#### 25 课程思考

初中心理健康教育课堂中心理资本的开发  
潘秀丽

#### 28 活动设计

玩手机的小老鼠蜕变记 /28  
——初中生手机使用心理课设计  
陈仪 苏怡怡

沟通无阻“爱” /31  
——初中生亲子沟通心理辅导活动课  
杨文静

### 35 咨询方略

高中生抑郁问题的心理辅导要点与策略分析 /35  
周卉  
叙事疗法在小学心理健康教育中的应用 /39  
熊丝

### 43 辅导个案

与考试“和解”，与焦虑“话别” /43  
——叙事生涯咨询技术在缓解高中生考试焦虑中的应用  
马俊华  
小恐龙，我不需要你了 /46  
——叙事疗法在小学生愤怒情绪辅导中的应用  
许婷婷  
我害怕被孤立 /49  
——叙事疗法在高中生人际焦虑辅导中的应用  
史家欢

### 53 生涯教育

基于顶层设计的生涯教育课程研发与实践探索 /53  
——以广东省深圳市坪山区 W 学校为例  
段宜  
OH 卡在高中生涯教育中的应用 /57  
王佩金

### 60 一线速递

基于微信小程序的中小学生心理互动辅导平台构建 /60  
安瑞  
家校社协同，助留守儿童走出网络欺凌 /63  
马克健

### 65 区域采风

“心理吧”：农村小学心理健康教育工作新探索 /65  
——浙江省宁波市海曙区广德湖小学心理健康教育特色解析  
周雪燕 胡丹妮  
三元共生：浙江省内首个县级学生成长指导中心的孵化探索 /70  
丁丽娜

### 74 班级心育

促进小学新生入学适应的班级管理实践探索 /74  
黄碧娥  
叙事疗法在“问题学生”转化工作中的应用 /76  
李云

### 79 家教心主张

“双减”之后，家长如何监管孩子做作业  
田秀君

### 52 封面人物：陈晓芳

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：kawangce@sina.com

理事单位报名及咨询电话：010-88817526

ISSN 1671-2684  
中国标准连续出版物号：CN 11-4699/G4

国内邮发代号：2-925

国外邮发代号：M3454

出版日期：每月 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