

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

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





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：kmmwangce@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