

中小学 心理健康教育

Mental Health Education
In Primary and Secondary School

2019.22

总第405期

高一学生睡眠状况与学习焦虑和学习成绩的相关研究

高年级小学生自信心与亲社会倾向的关系：社交焦虑的调节作用

心理课如何通过师生问答提高课堂效率

未来，你好——高中生涯发展角色探索

正念训练，消除焦虑的躯体化症状

从例外入手，促进人际和谐

班级归属感对初中“流动边缘生”教育复原力的影响

亲子关系最大的问题，是看不到有问题



国家期刊奖百种重点期刊

原国家新闻出版广电总局认定学术期刊

联系电话：010-88810835 88817526

万方数据

ISSN 1671-2684



CN 11-4699/G4 邮发代号：2-925

中小学
心理健康教育

2019.22

总第405期



高一学生睡眠状况与学习焦虑和学习成绩的相关研究 / 08
罗嘉仪
高年级小学生自信心与亲社会倾向的关系：社交焦虑的调节作用 / 22
阴云航 陈姣 卢卓琼
心理课如何通过师生问答提高课堂效率 / 28
胡慧娟
未来，你好——高中生生涯发展角色探索 / 33
蔡笑菁
正念训练：消除焦虑的法宝 / 39
王颖
从例外入手，促进人际关系 / 42
王素萍
班级归属感对初中“留守儿童”心理的影响 / 45
潘贵玉 王佐书

国家期刊奖百种重点期刊

原国家新闻出版广电总局认定学术期刊

联系电话：010-88810835 88817526



中小学心理健康教育

(旬刊)

2019年第22期

总第405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
边玉芳(特邀)

栏目策划 刘 芳

编 辑 卫 虹 王 策
张 帆 刘 芳
刘永胜 纪 悦
张国宪

排 版 鑫华星设计

法律顾问 北京市北斗鼎铭律师
事务所 王旭东律师

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，并且本刊有权授权合作方再使用。

01 卷首
接纳不完美的自己
杨 芳

04 学术空间
中学生关爱品质量表的编制
陆茵茵 谢晋艳

08 研究实践
高一学生睡眠状况与学习焦虑和学习成绩的相关研究 / 08
罗嘉仪
初一新生职业探索、心理韧性与希望感的关系 / 12
干登·傲登格日丽 朝鲁门 王素萍
青少年安全感在自尊和父母婚姻冲突中的中介作用 / 17
王 颖
高年级小学生自信心与亲社会倾向的关系：社交焦虑的调节作用 / 22
阴云航 陈 姣 卢卓琼

27 课程思考
心理教师在课堂中的教学机智 / 27
施发萍
心理课如何通过师生问答提高课堂效率 / 28
胡慧娟

30 活动设计
一年之计在于春 / 30
——初中生目标与时间管理辅导
李芳萍
未来，你好 / 33
——高中生生涯发展角色探索
蔡笑菁

36 辅导个案

多种咨询技术在长期性失眠中的综合应用 / 36

李 洋

一个生涯规划渗透于人际关系辅导的案例 / 39

沈 呈

正念训练, 消除焦虑的躯体化症状 / 44

段朝辉

从例外入手, 促进人际和谐 / 47

刘彩华

51 咨询方略

基于 EMDR 技术的高中生负面情绪干预案例研究

黄晓燕

54 一线快递

从中小学心理咨询热线看儿童青少年心理问题的特点 / 54

徐 儿

关注农村留守儿童心理健康教育, 呵护遗落乡间的天使 / 57

郭玉良

班级归属感对初中“流动边缘生”教育复原力的影响 / 60

吴丽兰

62 班级心育

群体心理学与小学课堂教学评价模式的探究 / 62

王晓东

育人需大爱 润物细无声 / 64

杨玉秋

借“心理效应”之石, 攻“后进生转化”之玉 / 66

吕小裙

69 学科心育

新高考背景下生物选修课程的开发

——以性别平等课程为例

黄仙保

71 校本课程

小学心理社团校本课程开发方案

——以广东省惠州市南坛小学实验学校为例

林 贝 傅如凤 陈 爽 黄 瑜

74 家教心主张

当孩子面对困难时, 父母该如何站位 / 74

吴 苹 罗 然

亲子关系最大的问题, 是看不到有问题 / 77

蒋蔼瑜

78 心理茶坊

给孩子一个有安全感的课堂 / 78

吕谜荣

心理课堂上的小画家 / 80

郑娟茹

26 封面人物: 郭玉良

万方数据

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 林祺堂 胡卫平 姚本先

钟志农 赵秀玲 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(xljkzz)

投稿邮箱: 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

ISSN 1671-2684

中国标准号: 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 1 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: 中煤(北京) 印务有限公司

广告经营许可证: 京海工商广字第 0370 号