

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康

2010年第5期(总第160期)

CONTENTS



顾问: 吴阶平

名誉主编: 彭瑞聪

社长/主编: 蔡焯基

常务副主编: 张继志

副主编: 李心天 崔以泰 方耀奇

副社长: 李占江

编辑部主任: 马欣良

广告发行部主任: 孙桦

责任编辑: 孙桦

本期策划

让冠心病远离你(04)/A型行为模式易导致冠心病(04)/坏情绪很伤“心”(06)/赶走你的坏情绪(07)/父母患病, 儿女需警惕(08)/巧妙应对突发事件(09)/健身贵在适时适度(10)/注意饮食搭配(10)

精神罹患

别把“健忘”当儿戏(11)/“多事之秋”需3步走(12)/老年抑郁症有7大征兆(14)

心身保健

哭一哭, 祸变福(15)/幽默益健康(16)/雾天晨练应缓行(16)

专家论坛

隔辈养育: 仅凭热情还不够(17)

压力管理

“办公室孤儿”的求生之道(20)/5个提问, 解开倾诉疑团(22)/4招, 让消极情绪破冰(24)

心理师园地

当咨询师遇上“周伯通”(25)/网络咨询, 并不简单(27)

育儿教子

妨碍亲子沟通的5种因素(29)/谁说成长没烦恼?(30)/蹲下去跟孩子说话(31)

婚恋心曲

爱你就不打扰你(32)/记得他说过的话(33)/我的爱情比你帅(34)/“熬”粥(35)

光影人生

放走“飞屋”, 真爱犹存(36)/你的缺陷, 我的最爱(37)

缤纷心态

“偏食”的孩子(38)/一生做好一件事(39)/放慢脚步(40)/和孩子一起成长更幸福(41)

心理诊室

横刀夺爱, 伤的却是自己(42)/你愿意做那只老猴子吗?(44)/别因孩子的心理障碍而羞耻(46)/坏情绪也是你的“客人”(47)

职场心理

求职也需打张心理牌(48)

人际广角

搭给儿女的梯子(50)/父母也需要你的爱(51)/心是口非伤和气(52)/三枝玫瑰(53)/草率的女儿，累坏了娘(54)/给别人留个门(56)/事实不是你想的那样(56)

心理与社会

越热闹越孤单(57)/“不，请别这样注视我！”(58)

心病万象

他为什么总是“对号入座”找自己的病？(60)/被噩梦困扰的人(62)

资讯

退休可使人年轻，痛苦也会随之减轻(37)/婚姻能让你们更健康(52)/男人更容易“临阵脱逃”(57)/放慢吃饭速度可以减肥(57)/照片也能当“镇痛剂”(63)/见钱眼开，所言非虚(63)/性别不同，兴趣不同(63)/撒谎时女性比男性更易识别(63)/忍气吞声的男人易患心肌梗死(63)

热点话题

遇到烦心事，你愿意求助吗？(64)

国学养心

情致相胜——中医的独门功夫(66)

情趣园

开心驿站(68)

心理人生漫谈

时光转身(70)/海归的阿姨(71)/生命不该那么拥挤(72)/挣多少钱才够花？(73)/“空仓”也能有收获(74)/不必知道他是谁(74)

排忧解难

服用抗抑郁药后，多久能有效果？(75)/少儿节目真有那么吸引人吗？(75)/考试前，我怎么会心神不宁？(76)/治疗精神分裂症的药物有副作用吗？(76)/孩子为什么总被小伙伴欺负？(77)

广告

东明莲洲，希望之洲(77)/走进宁心舫，关注您的心理健康(77)/第五期全国心理治疗师理论与实务强化培训项目(78)/深海鱼油 卵磷脂全面上市(79)/欢迎订阅2010年《心理与健康》杂志(80)

总发行：北京报刊发行局

订阅：全国各地邮局

邮发代号：82-582

刊号：ISSN 1005-7064

CN11-3387/R

国外总发行：中国国际图书贸易总公司（北京399信箱）

国外发行代号：6359BM

定价：8.00元

广告经营许可证：京西工商广字第8061号

印刷：北京京师印务有限公司

编辑：《心理与健康》编辑部

出版：《心理与健康》杂志社

编辑部电话：(010) 62382552

广告发行部电话：(010) 62389483

传真：(010) 62389483

地址：北京市西城区德胜门外安康胡同5号

邮编：100088

本刊网址：<http://www.xlyjk.com>

封面、版式设计：北京易丰印刷有限责任公司

网址：<http://www.efeng.com.cn>

网络合作：中国公众科技网

网址：<http://www.cpstnet.cn>

本刊如有印刷、装订质量问题，请寄回北京京师印务有限公司调换。

地址：北京市海淀区学院南路12号

邮编：100088 电话：(010) 62257290

中国科学技术协会主管

中国心理卫生协会主办

首都医科大学附属北京安定医院协办

下期要目

儿童遗尿，从“心”论治

别让你的孩子成为“蛋壳娃娃”

我是一个“蚁族”

帮孩子把错误变财富

如果，这是“天才”的代价

如何化解打电话时冷场的尴尬？

作者注意：稿件、图片一经采用，稿酬一次付清，版权归本刊所有。

投稿邮箱：xlyjk@chinajournal.net.cn

出版时间：2010年5月11日

版权所有 翻印必究