

PSYCHOLOGY & HEALTH



# 心理与健康

**微笑型抑郁**  
——你所不知道的痛

**儿童恋母**  
别走入歧途

**隔代抚养**  
不是老人的义务

**“食之有味”**？  
也是病？

**你还能与父母**  
**聚几次？**

**发错信息收对人**

**精神健康伴老龄，**  
**安乐幸福享晚年**

**挣脱“脑锁”，**  
**走出强迫**

**走出习惯性流产的**  
**“心理怪圈”**

中国心理卫生协会 主办

ISSN 1005-7064



刊号：ISSN 1005-7064  
CN11-3387/R  
邮发代号：82-582

**2012.10**

定价：**10.00**元

# Contents

2012年第10期(总第189期) 出版时间:2012年10月11日



## 心理与社会

### 19 隔代抚养不是老人的义务

- 20 难说轻松的饭局
- 22 简单生活
- 23 人到40
- 24 为什么丹麦人痛恨炫耀

## 缤纷心态

- 25 断翅的蝴蝶
- 26 感谢相遇 只需记得
- 27 如果看见云在笑
- 28 善待自己
- 29 做一个有思想的陀螺

## 专家论坛

### 34 微笑型抑郁

——你所不知道的痛

## 热点话题

### 36 你还能与父母聚几次?

## 运动与心理

- 38 从“前景理论”看奥运夺冠

## 情趣园

- 40 人老心不老

## 特别关注

- 6 精神健康伴老龄,安乐幸福享晚年

## 本期策划

### 8 挣脱“脑锁”,走出强迫

- 8 识别强迫这张“脸”
- 10 她为何每天洗个不停?
- 12 赶不走的“怪念头”
- 14 药物治疗,必不可少
- 16 “糟糕!强迫症又复发了!”
- 18 你的爱,疗愈我的伤

## 育儿教子

- 30 怎样培养幼儿的自主学习能力
- 32 儿童恋母别走入歧途
- 33 做孩子的同龄人

32



8



34



36



19



## 青春心语

42 网瘾少年：和父母的“拉锯战”

## 婚恋心曲

- 44 就这样离婚？
- 46 爱情伞
- 47 老公表针老婆摆
- 48 无声的浪漫

## 职场心理

- 49 职场第一课
- 50 初入职场的静默
- 51 怀揣一个目标去应聘
- 52 当事务堆积如山  
——时间管理的技巧
- 54 “被利用”的价值

## 心病万象

### 55 “食之有味”也是病？

- 56 七旬翁成了“纵火犯”
- 57 “颠倒黑白”伤不起

## 心理诊室

58 心口不一的妈妈

### 60 走出习惯性流产的“心理怪圈”

62 父母恩爱，便是给孩子最好的礼物

## 身心保健

- 64 控制血糖，重拾健康
- 65 常有一颗“难得糊涂”的心
- 66 周有光的养生秘诀
- 67 不吃药，如何快速入睡？
- 68 “被动锻炼”，你会吗？

## 人际广角

- 69 转式赞美的力量
- 69 从小懂得
- 70 为顾客省钱的小店

### 71 发错短信收对人

- 72 一把青菜的善良
- 73 “魁梧”的小个子
- 74 母亲可以孤独

## 排忧解难

75 发现孩子偷钱，怎么办？

## 下期要目

### [专家论坛]

姜长青：自知力，精神疾病的晴雨表

### [热点话题]

如果你过够了光棍节

### [精神罹患]

为什么心理治疗师不能马上解决问题？

### [本期策划]

有没有哪个场所让你恐惧？

### [心理诊室]

戒烟路上，不吸烟只能算一小步

### [心理与法律]

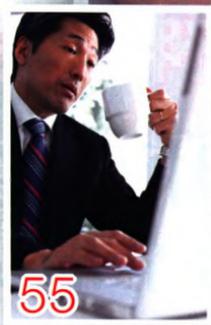
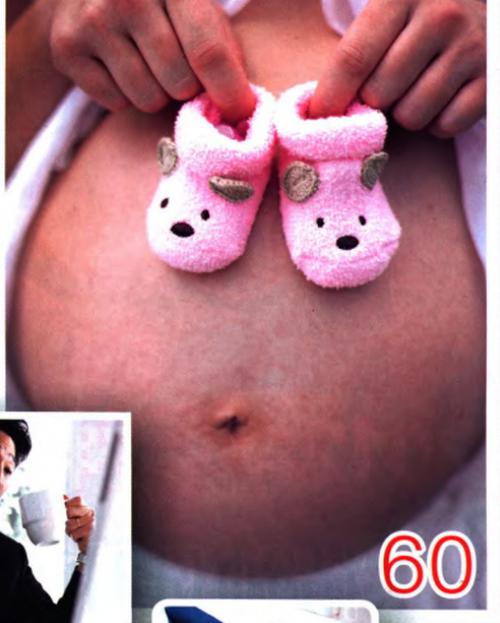
不怕智力欠佳，只怕不讲规则

### [身心保健]

别被网络过度消耗

### [心病万象]

谁在耳边指责？



## 信息窗

76 关注焦虑，让生活更美好

——第四届全国焦虑障碍学术会议  
精彩回顾

78 心理治疗与心理咨询专业委员会第八届年会召开

78 《心理治疗：婚姻与辅导》及  
《心理治疗：家庭与辅导》

78 第三届中国认知行为治疗学术年会  
通知