

PSYCHOLOGY & HEALTH



心理与健康

改变观念，
走出强迫的泥潭

听懂领导的
“潜台词”

你的青春，
有父爱做伴

体内的“气团”哪里来

产前压力，
吃得住！

两代人，
两种情

今天，你？
“微博控”了吗？

谈过敏， 你不必“色变”

中国心理卫生协会 主办

ISSN 1005-7064



9 771005 706099

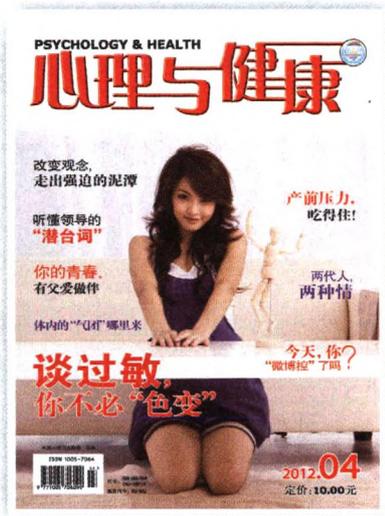
刊号：ISSN 1005-7064
CN11-3387/R
邮发代号：82-582

2012.04

定价：10.00元

Contents

2012年第4期 (总第183期) 出版时间: 2012年4月11日



本期策划

6 谈过敏, 你不必“色变”

- 6 揪出让你过敏的“元凶”
- 8 食物过敏, 与美味“无缘”?
- 9 我真的不想当“鼻涕王”
- 10 过敏性休克——生命悬于一线
- 11 别让你的孩子变成“孤雁”

专家论坛

12 改变观念, 走出强迫的泥潭

热点话题

- 15 当“虎妈”“狼爸”来临

心理师园地

- 18 发现另一个自己
- 20 请放下“拯救者”的幻想

心理与社会

- 21 “能力哥”PK“关系哥”
- 22 斐济岛: 时间是用来浪费的

职场心理

23 听懂领导的“潜台词”

- 24 解读职场的“不合群”
- 26 在高薪高职面前

压力管理

27 产前压力, 吃得住!

- 28 给心身留条“缝儿”

心病用药

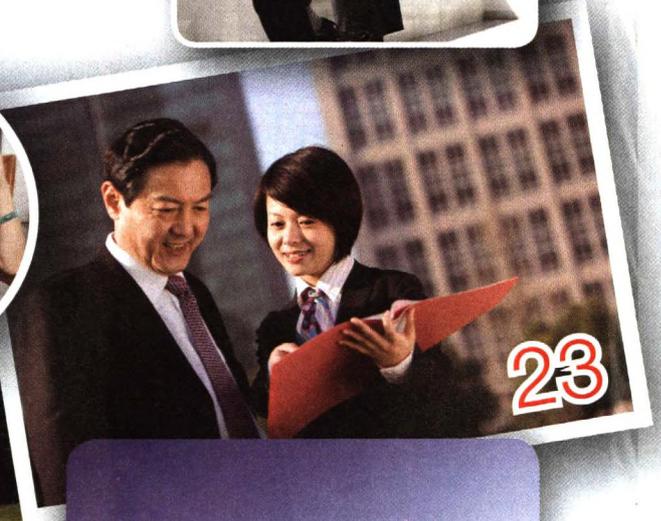
- 29 精神分裂症的药物治疗

金色时光

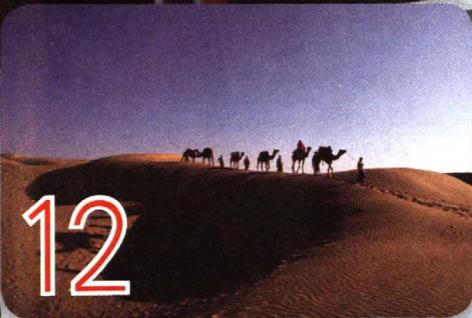
- 31 计较不如宽心
- 32 退休老爸, “官味”不减

缤纷心态

- 33 的哥的心理学
- 34 今天, 你“微博控”了吗?
- 35 亲爱的, 我为你开门
- 36 踏绿
- 37 “前辈”的话
- 37 梦想



6



心理处方

- 38 婚后女人快乐的5个秘方
- 39 对付恐惧, 7步走

情趣园

- 40 开心驿站

人际广角

- 42 老爸的专利
- 43 父母的心
- 44 快乐其实很简单
- 45 两代人, 两种情**
- 46 父亲的100枚硬币
- 47 老妈悄然“扔”旧货

育儿教子

- 48 童心是一面明镜
- 49 小小男子汉爱漂亮
- 50 隐藏的情绪
- 51 列个计划, 没眼泪
- 52 父母心情差, 孩子问题大

心理诊室

54 体内的“气团”哪里来

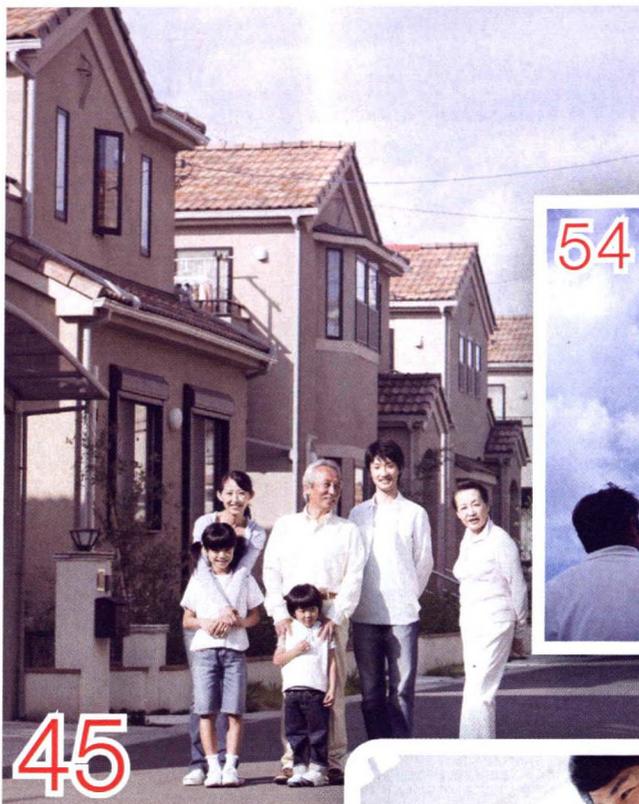
- 56 父母为孩子“铺路”到何时?
- 58 孩子拖拉, 父母之责

精神罹患

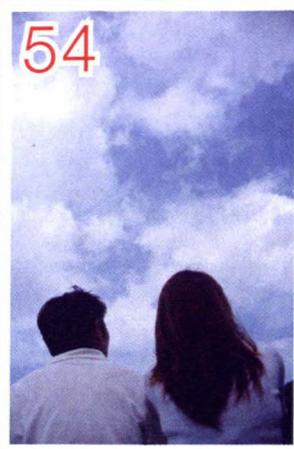
- 59 和我们的抑郁症亲人在一起!
- 62 从电影中看“孤独症”

婚恋心曲

- 65 回心锁
- 66 美丽的误会
- 66 在你的背上老去



54



45



- 67 围城里的波澜
- 68 一生等你
- 69 盛开的野花

心身保健

- 70 吵架后, 为身体“讲和”

教师“心”干线

- 72 爱的幸运豆
- 73 放走恨, 留下爱
- 74 “笨蛋”是这样“炼”成的

青春心语

- 75 当“优质女”遇上“颓废男”
- 76 你的青春, 有父爱做伴**

信息窗

- 78 《重性精神疾病的认知行为治疗——图解指南》
- 78 《心理治疗: 婚姻与辅导》及《心理治疗: 家庭与辅导》
- 78 灯光影响情绪, 环境触动效率
- 79 北京慧源人生管理咨询服务中心
- 79 北京宁心坊咨询中心
- 79 包头市陈欣心理咨询职业培训学校简介
- 79 中国心理卫生协会——第三届中青年心理卫生学者学术研讨会征文通知

下期要目

[专家论坛]

关爱被精神病折磨的家庭

[职场心理]

林书豪的职场启示

[缤纷心态]

风景这边独好

[本期策划]

都市“寻梦人”, 你快乐吗?

[婚恋心曲]

你是谁的宝贝?

[压力管理]

简单易学的减压10法

[人际广角]

吃你剩饭的那个人

[心病万象]

注意力不集中也是病吗?