

PSYCHOLOGY & HEALTH



心理与健康

张玲：
疲劳感与
抑郁症

遗弃精神病人
需承担法律责

角色错位：
生命不能
承受之重

挂在嘴边的
伤害

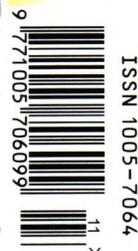
面子哲学

成功白领
的烦恼

告别暴力，
还原家庭温暖

2014 NO.11

零售价：10元 国内邮发代号：82-582 国内统一连续出版物号：CN 11-3387/R 国际标准连续出版物号：ISSN 1005-7064



Contents 目录

2014年第11期(总第214期) 出版时间:2014年11月11日 创刊时间:1994年3月

本期策划

- 6 告别暴力,还原家庭温暖
- 7 家庭暴力可以发生在任何人身上
- 9 遭遇暴力时,你该怎样做
- 10 三个问题,破除家暴困局
- 13 找到自己的“情绪按钮”

热点话题

- 14 心情好,血糖才好

专家论坛

- 16 张玲:疲劳感与抑郁症

心理师园地

- 18 与负性想法保持距离
——学会认知解离
- 20 角色错位:生命不能承受之重
- 22 做幸福的心理师

心理与社会

- 24 面子哲学
- 25 拒绝跟风
- 25 衣柜里的亲情
- 26 难道不值得高兴吗?

职场心理

- 27 你能听懂上司的“弦外之音”吗
- 28 细节的力量
- 29 老板犯错之后
- 30 蹲下只是为了跳得更高

心病万象

- 31 成功白领的烦恼
- 32 忽冷忽热的小伙儿
- 34 凭空消失的“女友”

心病用药

- 35 儿童抑郁症——舍曲林治疗
- 36 利培酮:体重增加别盲目停药

人际广角

- 37 那些尊重 别样温暖
- 38 你有没有她快乐
- 39 因为被原谅所以能原谅
- 40 有多少唠叨可以“加热”

情趣园

- 42 “和谐”社会

心理与法律

- 44 遗弃精神病人需承担法律责任

教师“心”干线

- 46 留守儿童,心事向谁说?
- 48 直面负性情绪

心理处方

- 50 “明明一族”的烦恼,你有吗
- 52 如何走出选择僵局

婚恋心曲

- 53 一句话,一辈子
- 54 青梅且待竹马来
- 56 修正对男人的不合理信念
- 57 有温度的水果糖

育儿教子

- 58 别把童心打破
- 59 挂在嘴边的伤害
- 60 阳刚教育,父亲的“专利”
- 61 爱应有分寸



两性私语

- 62 善待妻子的“性号弹”

身心保健

- 64 银屑病只是人生的“小插曲”
- 65 干燥综合症:别让母亲“干着急”

缤纷心态

- 67 爆米花的美丽时光
- 68 等一个月亮
- 69 冬的遐想
- 70 一粒沙的世界

青春心语

- 71 藏在青春里的秘密
- 72 与女儿沟通为什么那么难
- 74 别让焦虑阻挡前进的脚步

排忧解难

- 75 挥一挥衣袖,把怒气带走

资讯

- 47 第五届亚洲认知行为治疗大会暨第四届中国认知行为治疗学术年会(第二轮通知)
- 51 《中国健康心理学杂志》欢迎订阅、欢迎投稿
- 77 心理健康,和谐社会
——多地开展精神卫生日宣传活动

美洋体感音波系统

身体感知音乐 声波调节健康



BSM-208
体感音波打坐台

你知道身体细胞会“唱歌”吗？

你知道给奶牛听音乐，可以增加产奶量吗？

你知道人的耳朵分为内耳和外耳两部分吗？

应用领域

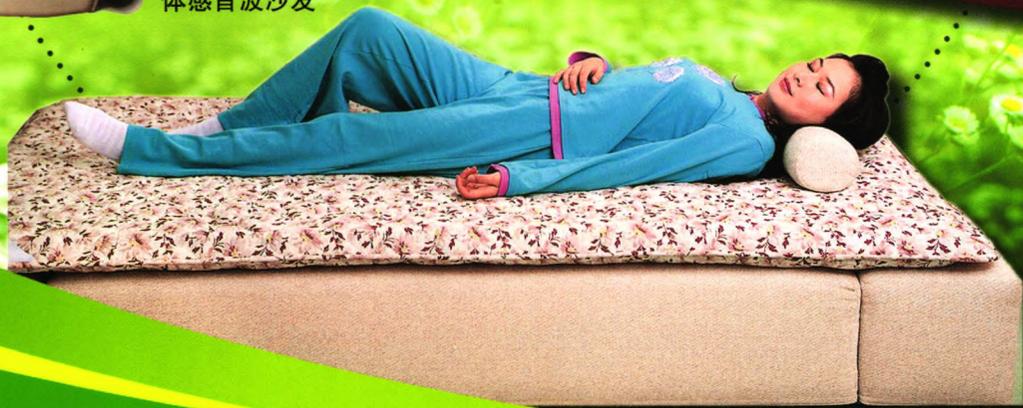
康复训练、心理咨询、教育培
训、健身康体、养生会所、
减压中心等



BSM-768
体感音波沙发



BSM-196
体感音波沙发床



BSM-908
体感音波床垫

多项国家发明专利和实用新型专利



把音波中 16-150Hz 的低频信号，经
过增幅放大和物理换能后，使音乐的“外
源性振动”与人体的“内源性振动”产生
同频共振，从而对人产生快速深度的放松
和减压作用。



关注美洋微信
了解更多美洋科技产品