

PSYCHOLOGY & HEALTH



# 心理与健康

闫俊：  
驱散恐艾症  
的阴霾

肢体比语言  
更有魅力

心理咨询师：  
谁动了你的“奶酪”？

老巷，老井，老人

积极语言HAPPY模式：  
让孩子爱上滑冰

躲过嫉妒的  
“暗箭”

冒“仙气”的  
农家老太

## 与抑郁症 打一场持久战

2014 No.12

ISSN 1005-7064



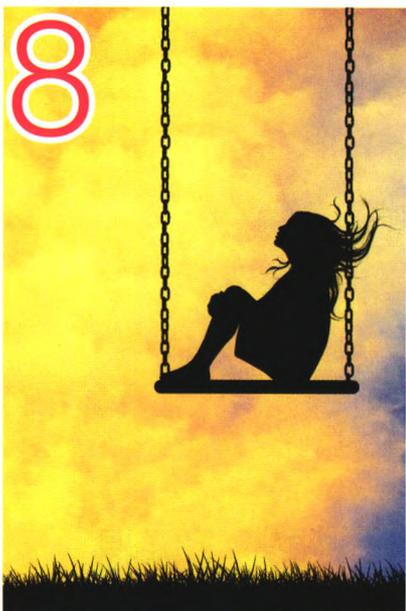


# Contents



## 6 闫俊：驱散恐艾症的阴霾

从心理学的角度分析，“恐艾症”患者不仅仅仅是由于对艾滋病的临床表现和传播途径的片面性认识和错误理解，相当一部分人与本身的性格以及其他心理障碍有密切关系，尤其和焦虑障碍关系密切。



## 8 与抑郁症打一场持久战

抑郁症是一种常见的心理障碍，临床上以心境低落为主要特征。虽然抑郁症常被人们称为心灵的“感冒”，但千万别掉以轻心，以为仅凭自己咬牙“硬扛”，就能躲过抑郁的侵袭。和抑郁症过招，必须要有打持久战的心理准备。



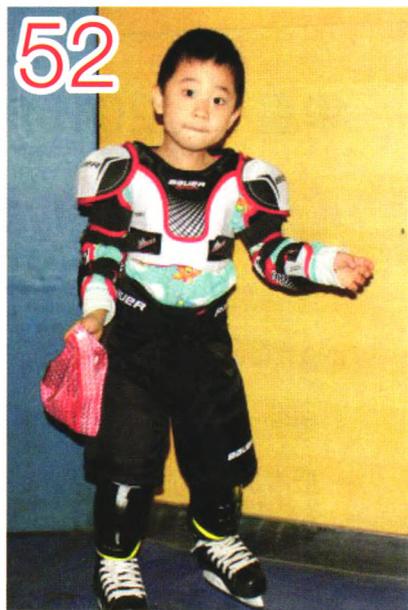
## 18 肢体比语言更有魅力

人际交往中，肢体语言可以让你在交谈瞬间夺目生辉，迅速地走进人心，实现轻松的沟通。



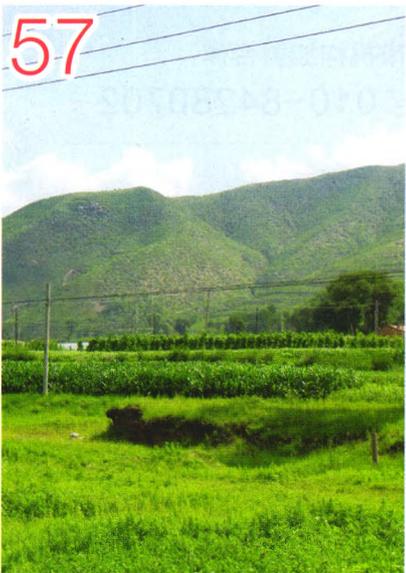
## 43 躲过嫉妒的“暗箭”

嫉妒是人们处于共同权益的竞争时，对相应的幸运者或潜在的幸运者怀有的一种冷漠、贬低、排斥，甚至是敌视的心理状态。



## 48 心理咨询师：谁动了你的“奶酪”？

在市场经济体制下，以前那种单纯的“等、靠、要”的做法早已过时了。这条优胜劣汰的法则同样适用于心理咨询行业。



## 52 积极语言HAPPY模式：让孩子爱上滑冰

积极语言是一种能够引发个体积极情绪，发现个体优点及潜能的语言。

## 57 冒“仙气”的农家老太

近一个月来，刘大妈耳边的声音开始越来越多，讲话人也多了起来，有的熟悉，有的陌生，有男人的声音，也有女人在讲话。



## 65 老巷，老井，老人

多少年过去了，很多事都已不记得，唯一记得的就是家乡那老巷，亘古悠长；老井，深邃清涼；还有那位可亲可敬的张奶奶。

# Contents 目录

2014年第12期 (总第215期) 出版时间: 2014年12月11日 创刊时间: 1994年3月

## 专家论坛

6 闫俊: 驱散恐艾症的阴霾

## 本期策划

8 与抑郁症打一场持久战  
8 抑郁症: 心灵的“感冒”  
9 你的思维方式积极吗?  
11 自我对话: 走出抑郁的陷阱  
13 抑郁症复发有“征兆”  
14 多管齐下, 击退抑郁症

## 心理与社会

15 再多一点宽容  
16 有竞争, 就会有失败  
18 肢体比语言更有魅力  
20 给娘梳头  
21 把“如果”改成“下次”  
21 美国的“恐怖戒烟”

## 教师“心”干线

22 “没人愿意演我的剧本!”  
24 教学生为他人喝彩  
25 谁也不是害群之“马”  
26 唤醒“智力浅”的孩子

## 青春心语

28 青春的疼痛  
29 有些“好奇”, 需要等待  
31 别让优秀成为负担  
32 儿子的舍友溺水之后  
33 为青春着色

## 心理诊室

34 流浪的孕妇

## 人际广角

36 给父母留一把钥匙

37 话味, 值得品味  
38 我家的“度娘”  
39 送一篮鸡蛋给邻居  
40 又到采摘板栗时

## 心身保健

41 父亲生日所想到的  
42 竹在空中飞

## 心理处方

43 躲过嫉妒的“暗箭”  
44 控制你的“暴脾气”  
45 治愈“玻璃心”

## 情趣园

46 关注儿童心理健康

## 热点话题

48 心理咨询师: 谁动了你的“奶酪”?

## 精神罹患

50 “完美”先生

## 心理师园地

52 积极语言HAPPY模式: 让孩子爱上滑冰  
54 “女汉子”也可以娇羞

## 心病用药

55 药物剂量会影响强迫症治疗效果  
56 精神分裂症病人需长期服药

## 心病万象

57 冒“仙气”的农家老太  
58 突然“失声”的女歌手



## 职场心理

59 别人不是你的镜子  
60 苦难也是一种财富  
61 隐性就业  
62 职场“海水”喝不得

## 缤纷心态

63 煲一锅汤, 爱一家人  
64 叮叮当当的日子  
65 老巷, 老井, 老人  
66 哲学烧饼摊

## 婚恋心曲

67 不必在最美的年华相遇  
68 懂得之美  
69 原味女人  
70 最美的情话

## 育儿教子

71 淡化孩子的五种心理  
72 珍惜这一世的相遇  
74 做一个笑脸妈妈

## 排忧解难

75 如何帮助孩子正视父母离婚的现实

## 资讯

27 《中国健康心理学杂志》欢迎订阅、欢迎投稿  
73 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)

# 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