

PSYCHOLOGY & HEALTH



心理与健康

中国需要
好医生

况伟宏：
饮食调理可
预防老年痴呆

阻碍职场
发展的六宗罪

暑假给孩子
补“四课”

喜欢和男生玩，
真的不对吗？

“女强人” VS
“女人味”

和死亡
保持1米的距离

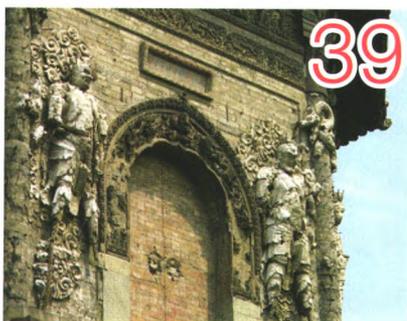
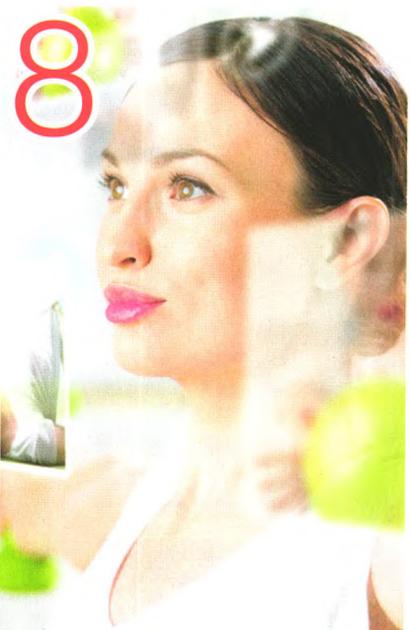
带着病症， 积极生活

2014 NO.7

ISSN 1005-7064
9 771005 706099
07



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

6 中国需要好医生

近期,一个令民众啼笑皆非、也令医学界为之汗颜的事件莫过于一个名为“安定医院郝医生”的人在微博上蹿红。由于他的“风趣幽默”,开博短短半个月,其粉丝量已暴增至数十万众。

8 带着病症,积极生活

俗话说“心宽一寸,病退一尺”,精神疾病的康复更是如此。对于精神分裂症患者来说,单纯的药物治疗无法让他们完全康复,必须让他们回归正常的社会环境,感受家庭的温暖。

16 况伟宏: 饮食调理可预防老年痴呆

近期有很多研究者开始意识到,调理饮食是预防老年痴呆的有效方法之一。如果在饮食中更多地摄取对大脑有益的食物,那么患老年痴呆的风险比其他人低40%。

18 “女强人” vs “女人味”

“女强人”的出现,给“男女平等”以最好的注解,同时也给世人提出一个新的疑问:“女强人”如何扮演好自己固有的“女人”和“妻子”的角色?直白点说就是,“女强人”还要不要“女人味”?

27 阻碍职场发展的六宗罪

我在总结职场经验的时候,发现成功的同学都或多或少地避免了以下六宗罪……

39 和死亡保持1米的距离

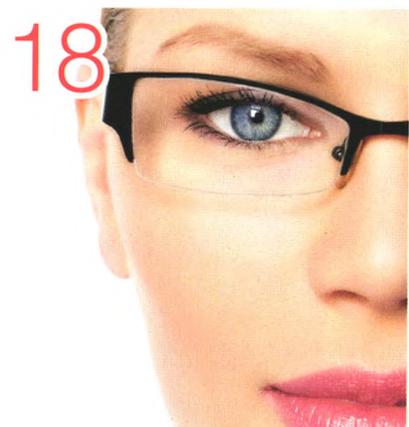
一个人的离去,有时也让我们原谅了那人身上的所有缺点和缺陷。一个人的离去,让更多的人有了时间反省自己,什么是该珍惜的,什么是该坚持的,什么是该忽略的,什么是该妥协的。

58 暑假给孩子补“四课”

学习很重要,知识很重要,但生活技能同样不可忽视,家长在给孩子弥补知识的同时,千万不要忘了给孩子也补补生活课。

77 喜欢和男生玩,真的不对吗?

我是个性格开朗、喜欢运动的初中一年级女生。我很喜欢与男孩子一起玩,我们在一起打球、下棋,玩得很高兴。可是老师和家长都反对我这样做。与男孩子在一起玩,真的不应该吗?



阻碍职场发展的六宗罪 27

文/杨善

前不久,我和小华,我们高中同学组了一次聚会,大家聊了聊过去,更多的话题都聊了现在的事业。我也听说了一些同学现在的情况,有成功的,也有失败的。我在总结职场经验的时候,发现成功的同学或多或少地避免了以下六宗罪。

第一宗罪:甘于平庸
高中毕业那年我考上了大学,进入大学后,进了一家事业单位做编辑的工作。工作之余,写写博客,看看新闻,发发帖子,日子过得平淡。工作上,同事们都很忙,下了班就回家带孩子,每天只睡几个小时。日复一日,其他的同事没有,直到有一天,单位换人了,我被调了下来。此时我才意识到自己什么也不会,工作也没有出路,只好去工作了。

第二宗罪:拒绝阅读
一个同学告诉我,他最近开了一个网店,卖的是各种各样的产品,生意还不错。我问他是怎么做到的,他告诉我,他每天都会花几个小时的时间去阅读各种书籍,从网上下载各种资料,以便和大家聊天的时候有话可说。就这样,上班的时候,他不忙不忙,下班的时候,他就去书店买书,回家后就读书。他告诉我,他每天都会花几个小时的时间去阅读各种书籍,从网上下载各种资料,以便和大家聊天的时候有话可说。

第三宗罪:人云亦云
小华是一家报社的编辑,到了单位之后,他为了和同事多聊几句,每天都会花几个小时的时间去阅读各种书籍,从网上下载各种资料,以便和大家聊天的时候有话可说。

第四宗罪:心灵懒惰
高中毕业,过得可真是大家羡慕的“安逸”生活。可什么事都不做,没有上进心,只会在自己的舒适圈里打转。没有好奇心,只有安逸的生活,那地接受新鲜事物,挑战自己,挑战那些新鲜事物,挑战那些新鲜事物,挑战那些新鲜事物。

第五宗罪:不懂提问
在工作中,我们经常会遇到一些难题,这个时候,我们经常会遇到一些难题,这个时候,我们经常会遇到一些难题。

第六宗罪:逃避现实
高中毕业,过得可真是大家羡慕的“安逸”生活。可什么事都不做,没有上进心,只会在自己的舒适圈里打转。没有好奇心,只有安逸的生活,那地接受新鲜事物,挑战自己,挑战那些新鲜事物,挑战那些新鲜事物。



Contents 目录

2014年第7期(总第210期) 出版时间:2014年7月11日 创刊时间:1994年3月



热点话题

6 中国需要好医生

本期策划

8 带着病症, 积极生活

11 让爱无负担

——照顾患者7要素

13 家属, 4种心态需调整

14 精神分裂症复发前的自我识别

15 拯救美丽心灵

专家论坛

16 况伟宏: 饮食调理可预防老年痴呆

心理与社会

18 “女强人”VS“女人味”

20 另类表达

21 活着就是幸福

22 人脉教育在美国

23 家中也设防

职场心理

24 找到你的内部动机

25 “上帝”在嫉妒你呢

26 如何消除职场代沟?

27 阻碍职场发展的六宗罪

28 坐在最前排的座位

心理诊室

29 当死亡靠近, 请你说不(十)

心病万象

32 解不开的“心身病”

34 如何解救孩子脆弱的心?

情趣园

36 哲理漫画选登

37 世界杯来了!

人际广角

38 常带婆婆出出门

39 和死亡保持1米的距离

40 两样收成

41 就当我是第一次听说

42 善意的回报

43 小男孩“撼动”大市长

心理处方

44 征服“芳心”5秘诀

45 老年人自我息怒小锦囊

婚恋心曲

46 对面的男孩看过来

47 错过与过错

教师“心”干线

50 “狂风暴雨”的背后

52 别做可怜的“寒号鸟”

54 偶遇学生

育儿教子

56 润物细无声

58 暑假给孩子补“四课”

59 妈妈“驭”儿计

金色时光

60 宽宏大量享晚年

61 退休失权的心理过渡

62 岳母的“孩子”

心身保健

63 妙语亦回春

64 快走+日记: 好心情悄然而至

65 清淡饮食, 健康相伴

缤纷心态

66 “白纸脸”的温暖

67 米糕留香

68 每一株小草都有梦想

69 梦中那悠悠蝉鸣

70 清兰开指尖

青春心语

71 行动比自责更实在

72 用照片来表达最美的暗恋

74 年少不识父母心

两性私语

75 女人的性爱误区

排忧解难

77 喜欢和男生玩, 真的不对吗?

78 如何让孩子敢于认错?

资讯

33 第七届全国心理卫生学术大会会议通知

55 第四届全国医院临床心理科建设与发展高峰论坛暨两岸四地睡眠医学发展高峰论坛

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