

PSYCHOLOGY & HEALTH



# 心理与健康

张卫华: 100个人,  
100种慢性失眠

曾经爱我的  
老公去哪儿了?

送一半友情  
给别人

五步, 带你  
走出心理困境

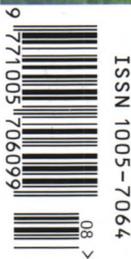
谁偷走了  
我的“性”福?

“神曲”不妨  
笑着听

愿得一心人, 白首不相离  
——“剩女”心态透视

## 产后抑郁症: 年轻妈妈别怕

2014 NO.8

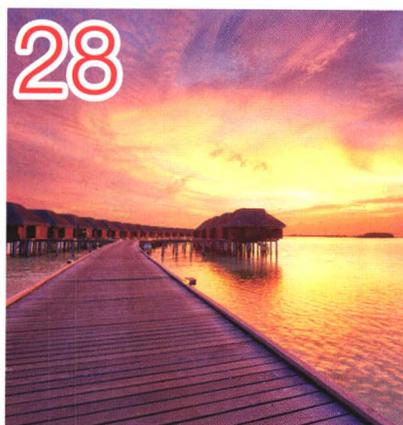


零售价: 10元 国内邮发代号: 82-582 国内统一连续出版物号: CN 11-3387/R 国际标准连续出版物号: ISSN 1005-7064



6

# Contents



28

## 6 产后抑郁症：年轻妈妈别怕

产后抑郁症是一个公共健康问题。它不但影响患者本身，还影响母子的纽带关系，延缓婴儿的认知和行为发育，甚至影响到孩子以后的人生，出现如情绪、行为、认知以及人际交往等问题。

## 15 张卫华：100个人，100种慢性失眠

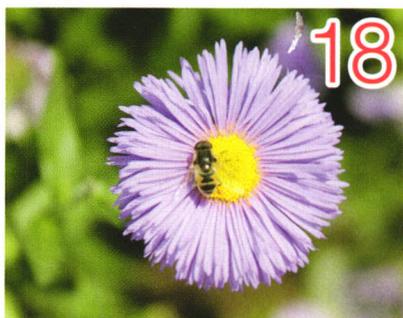
慢性失眠在得不到及时治疗的情况下，首先会严重影响到本人和家庭的生活质量，其次会明显增加未来发生抑郁障碍等精神障碍以及心、脑血管疾病等多种躯体疾病的风险，不能不重视。



15

## 18 “神曲”不妨笑着听

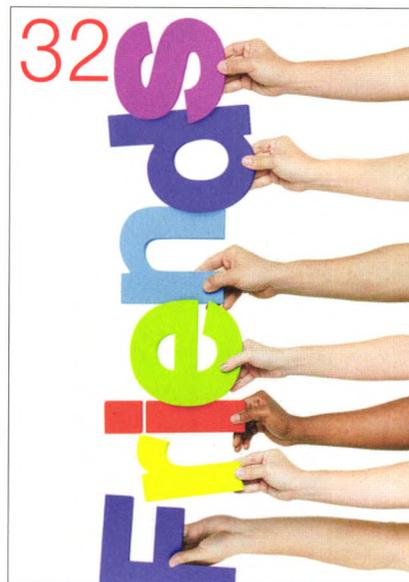
忙碌是一种累，清闲更是一种累。想要生活清闲安逸，就要有一颗平常而淡然的心境。



18

## 28 曾经爱我的老公去哪儿了？

小王越来越承受不了老公的喜怒无常，始终也想不明白那个成熟稳重、温柔体贴的老公哪里去了？



32

## 32 送一半友情给别人

送一半友情给别人，留一半友情给自己，是对友情的渴望与珍惜，是为人处世的豁达和智慧。



40

## 40 谁偷走了我的“性”福？

谜底终于解开了。从小到大，父母对书馨过于严厉的管教，让书馨对性一直讳莫如深，很少主动去学习和了解性方面的知识，加上当年男友对她的伤害，给她留下了很大的心理阴影，继而对性爱产生了排斥、恐惧的心理，压抑了自己的性欲望。

## 52 五步，带你走出心理困境

NLP有一套“改变对世界和别人看法”的技巧，这套技巧统称为“换框法”，而五步脱困法就是其中的一个技巧。



52

## 61 愿得一心人，白首不相离

### ——“剩女”心态透视

“剩女”可以逃避外界的舆论，但是逃避不了自己的婚恋问题，既然老大不小了，是需要直面自我，问一问自己究竟要什么。



61

# Contents 目录

2014年第8期(总第211期) 出版时间:2014年8月11日 创刊时间:1994年3月

## 本期策划

- 6 产后抑郁症:年轻妈妈别怕
- 6 遭遇产后抑郁,家人支持很重要
- 8 “我不是一个称职的妈妈”
- 9 识别产后抑郁症
- 10 年轻妈妈为何割伤手腕?
- 11 产后抑郁,如何安全用药?

## 热点话题

- 12 孝顺父母:超越距离的关爱

## 专家论坛

- 15 张卫华:100个人,100种慢性失眠

## 心理与社会

- 18 “神曲”不妨笑着听
- 19 老妈的生日
- 20 与自私没关系

## 职场心理

- 21 坚持做到最后
- 22 积极的心态让你所向披靡
- 23 学会麻烦别人
- 24 别让奖励迟到

## 精神罹患

- 25 她为何不再阳光?
- 26 怪异的“隐形”人
- 28 曾经爱我的老公去哪儿了?

## 教师“心”干线

- 29 “扑克牌”风波
- 30 落入凡间的天使

## 人际广角

- 31 善良的阳光让种子更饱满

- 32 送一半友情给别人
- 34 上苍快递的珍贵礼物
- 35 小小的善

## 心身保健

- 36 夏夜读书暗香来
- 36 优雅地变老

## 情趣园

- 38 反欺诈十种常见骗局
- 39 关注空巢父母

## 心理诊室

- 40 谁偷走了我的“性”福?
- 42 小雪的爱情
- 44 当死亡靠近,请你说不(十一)

## 金色时光

- 47 足不出户的“网上旅游”
- 48 老年人要锻炼脑力
- 49 “话聊室”传播正能量

## 心理与法律

- 50 “医疗责任”与“监护责任”

## 心理师园地

- 52 五步,带你走出心理困境
- 54 人生还有另一面色彩
- 55 自己搞定负能量  
——书写式心理位移

## 缤纷心态

- 57 10号窗口
- 58 夜来幽梦忽还乡
- 60 小蜘蛛和捕蝇草



## 婚恋心曲

- 61 愿得一心人,白首不相离  
——“剩女”心态透视
- 66 热播剧里的“冷思考”

## 青春心语

- 68 淡淡的青草香
- 69 我收到了你的善良
- 70 走出失恋的阴霾

## 育儿教子

- 71 女儿入园记
- 73 “现场直播”

## 排忧解难

- 74 父母吵架,我该不该离家出走?
- 75 孩子吃亏,家长怎么办

## 资讯

- 27 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高峰论坛
- 76 “提升价值,开拓蓝海”——2014中国EAP行业峰会召开

# 美洋体感音波系统

身体感知音乐 声波调节健康



BSM-208  
体感音波打坐垫

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

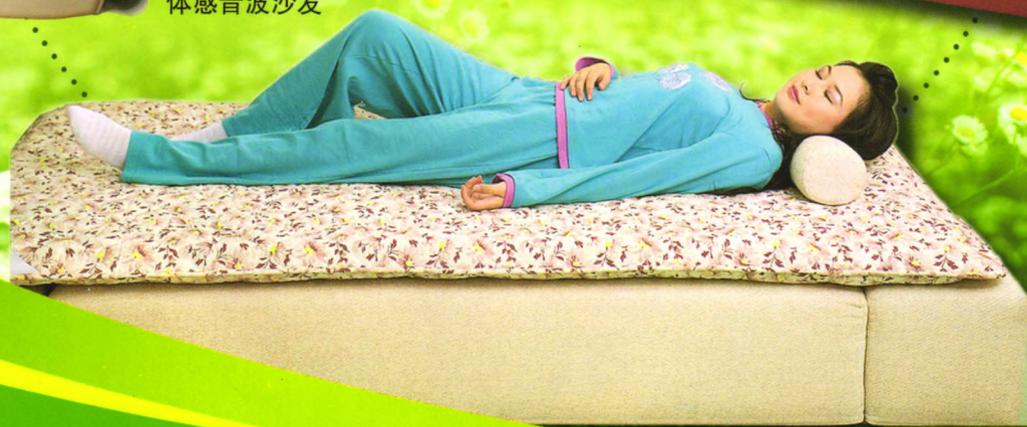
康复训练、心理咨询、教育培  
训、健身康体、养生会所、减  
压中心等



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