

PSYCHOLOGY & HEALTH



心理与健康

重技术轻伦理

——心理咨询之大忌

**权衡失眠药物的
效果和成瘾风险**

仪式的力量

**心脏也怕
“PM2.5”**

黑玫瑰·蓝玫瑰

**灵异的
“狐仙”**

**“适度妥协”
也是一种职场能力**

稳定血压， 心理干预不可少

- 高血压的错误认识，你有几个？
- 情绪会影响血压
- 危险的 A 型行为模式
- 心理自助稳血压
- “神龟”驾到，压力闪开

2015 NO.1



ISSN 1005-7064



零售价：15 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

2015年1月号(总第216期) 出版时间:2015年1月11日 创刊时间:1994年3月



缤纷心态

- 6 仰起头来美丽着[花汐]
- 7 流年里的红裙子[王举芳]
- 8 找不着北也无妨[马亚伟]
- 9 一盆石腊红[丁立梅]
- 10 留三分, 给优雅[范泽木]

专家论坛

- 11 重技术轻伦理
——心理咨询之大忌[钱铭怡 侯志瑾]

本期策划

- 15 稳定血压, 心理干预不可少
- 16 高血压的错误认识, 你有几个?
[刘梅颜]
- 18 情绪会影响血压[彭国球]
- 19 危险的A型行为模式[彭国球]
- 20 心理自助稳血压[段慧君]
- 21 “神龟”驾到, 压力闪开[姜乾金]

热点话题

- 22 仪式的力量[刘明]

心理师园地

- 24 “昆山8·2爆炸事故”心理援助纪实
[陶新华 杨文红]
- 26 让心灵与身体共舞[张果]
- 28 觉察当下, 活在此时此刻
[朱丽莎 祝卓宏]

心理与社会

- 31 我家的“传家宝”[李美艳]
- 32 情分, 比钱更重要[高小宝]
- 33 那些潮湿心灵的善良[郭秀云]
- 34 卖房“风波”[高楚菲]
- 35 愤怒像流感[鲍海英]

运动与心理

- 36 体育锻炼, 你能坚持多久?
[李洁玲]
- 38 运动伤残发生后[石扩 刘松怀]

成瘾与健康

- 40 酒信赖不是道德问题[牛雅娟]
- 42 权衡失眠药物的效果和成瘾风险[曾宪祥 张斌]
- 44 成功戒毒离不开家属的配合
[陈哈晖]

情趣园

- 46 哲思漫想[王少华]
- 47 心理新词[赵国民]

心理诊室

- 48 心脏也怕“PM2.5”[贺建华]
- 50 抗抑郁治疗和性福生活[汤宜朗]
- 52 要尊重, 不要暴力[刘凤琴]

教师“心”干线

- 54 教师如何走出“职业高原”?
[郑艳玉]
- 56 当我可以理解学生的时候
[王兆杰]

职场心理

- 58 心态积极成就职场人生[卞梦薇]
- 60 给别人展示的机会[刘改徐]
- 61 “适度妥协”也是一种职场能力
[盛人云]
- 62 种下一粒种子[胡源源]

育儿教子

- 63 谁让孩子输在起跑线上[李幼冰]

- 64 谨防“超限效应”[周礼]
- 65 告诉孩子你的爱[管洪芬]

婚恋心曲

- 66 黑玫瑰·蓝玫瑰[程应峰]
- 67 别让爱情走天涯[刘改徐]
- 68 减字木兰花[李红都]

心病万象

- 70 他讲给我听的创世纪故事
[叶子]
- 72 处处“受欺”的娇娇女[王慧红]
- 74 灵异的“狐仙”[王迎春]

排忧解难

- 75 辅导孩子有技巧[周礼]
- 76 恋爱无须天长地久[颜士州]

资讯

- 59 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)
- 73 《中国健康心理学杂志》欢迎订阅、欢迎投稿
- 77 幸福企业·智慧管理——2014第三届中国心理管理实践论坛在京召开
- 77 第四届全国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成功举办



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

北京美洋科技发展有限公司

地址：北京市朝阳区东三环中路景华南街旺座中心西塔 1502 室

电话：010-87636007 / 010-87636860

网址：www.bjmiyo.com