

PSYCHOLOGY & HEALTH



# 心理与健康

张宁：心理障碍，  
认知行为治疗可作首选

扭转劣势，  
当职场不败达人

收起焦虑，  
让孩子自由飞翔

她为何  
在来访者面前流泪？

节后“空巢”防“空心”

与婆婆  
同念“家教经”

黄金周，  
来次幸福旅游吧！

## 关注心理健康 促进社会和谐

- 智力：超常不易，落后也难
- 善于管理情绪
- 坚持到底才会赢
- 人际关系影响幸福感
- 适应环境，先改变自己
- 人格决定了命运
- 你的心态是多少岁？

2015 No.10

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



ISSN 1005-7064



# Contents 目录

2015年10月号 (总第225期) 出版时间: 2015年10月11日 创刊时间: 1994年3月

## 专访

- 6 精神卫生事业的昨天,今天,明天  
——专访国家卫计委疾控局王斌副局长

## 本期策划

- 9 关注心理健康 促进社会和谐  
——迎接第24个世界精神卫生日
- 11 智力: 超常不易, 落后也难
- 12 善于管理情绪
- 13 坚持到底才会赢
- 14 人际关系影响幸福感
- 15 适应环境, 先改变自己
- 16 人格决定了命运
- 17 你的心态是多少岁?

## 专家论坛

- 18 张宁: 心理障碍, 认知行为治疗  
可作首选

## 热点话题

- 20 黄金周, 来次幸福旅游吧! [岳晓东]

## 缤纷心态

- 22 风中的灯盏 [周丽]
- 23 活出你自己 [章中林]
- 24 你拥美景, 她有花期 [葛闪]
- 25 转身遇见秋 [宋莺]
- 26 亲爱的陌生人 [云翦愁]
- 26 如风一样 [一弘]

## 心理师园地

- 27 噩梦连连的背后 [沈青岚]
- 28 她为何在来访者面前流泪? [薛青仙]
- 30 想象暴露, 帮你驱走恐惧 [朱沁蕾]
- 32 以己为景——自我观察之道  
[曹静 祝卓宏]

## 心理与社会

- 34 出人意料的回答 [韩青]
- 35 父母在, 不敢输 [王纯]
- 36 欢迎打扰 [范俊强]
- 37 一张A4纸 [曾卉]
- 38 开车“路怒”啥原因? [高峰]
- 39 哪个是我的舞台 [马亚伟]

## 情趣园

- 40 创造属于他们的世界  
——首都医科大学附属北京安定医院  
工娱疗科患者作品选

## 心理与法律

- 42 相煎何急: 伤害至亲为那般?  
[张琳]

## 精神罹患

- 45 令人痛苦的“怪病” [李志营]
- 46 一个女孩的孤独世界 [黄娟]
- 48 收起焦虑, 让孩子自由飞翔 [杨威]

## 婚恋心曲

- 50 人生不只如初见 [王吴军]
- 52 爱情说明书 [古保祥]
- 53 百合的玫瑰花心 [颜士州]
- 54 一片“喜欢”的花瓣 [张军霞]

## 职场心理

- 55 你的热爱有多少 [程刚]
- 56 扭转劣势, 当职场不败达人 [一叶]
- 57 扑腾的鸟儿不会飞 [化君]
- 58 小心职场“中二病” [任天军]
- 59 别让嫉妒的蛇钻进心里 [张燕峰]



## 心理诊室

- 60 不要书呆子, 也不要网瘾 [银娟]
- 62 好强老人的“心结” [王娜]

## 育儿教子

- 64 顺其自然 [覃光林]
- 65 与婆婆同心“家教经” [胡豫杰]
- 66 别让“回声”变得难听 [张君燕]
- 67 亲子沟通“萌萌哒” [赵娜]

## 人际广角

- 68 做人不能太傲慢 [周礼]
- 69 节后“空巢”防“空心” [崔云龙]
- 70 善良都在细节里 [马亚伟]
- 71 掌声响起来 [张培胜]

## 心身保健

- 72 多年“老胃病”竟然好了 [李勇]
- 73 “笑疗”使我受益 [刘锴]

## 两性私语

- 74 中年丈夫为何逃避性爱? [马晓年]

## 资讯

- 31 继续教育项目  
第二届中国一贝克认知行为治疗  
系列培训初级班、中级班 (第四  
期) 招生简章
- 76 中国心理卫生协会成立30周年  
暨第八次全国心理卫生学术大  
会成功举办

# 美洋体感音波 康复健疗系统

北京美洋科技发展有限公司，是一家集研发、生产、销售和服务，以专业推广体感音波技术的高科技公司，是中国体感音波技术及产品的供应商和推广服务商。

美洋体感音波康复健疗系统采用现代高科技的分频—增幅—换能技术，把音波中 16-150Hz 的低频部分滤波、扩大、转换成物理振动波，再结合音乐与身体器官产生和谐的共振。

## 应用领域：

- 压力管理中心：放松减压，调适心情
- 心理科：针对求助者的焦虑抑郁状态进行放松及辅助调理
- 睡眠医学中心：助眠、帮助长期失眠者早日摆脱心理痛苦
- 心身医学科：改善自主神经系统功能，辅助消除心身疲劳，走出亚健康
- 作为配套的硬件设备，可供相关科室体验和选择



BSM-196  
体感音波  
沙发床



BSM-768  
体感音波  
沙发

## 多项国家发明专利和实用新型专利



## 应用机构（部分名单）：

卫生部中日友好医院  
北京大学医学部  
空军总医院  
北京玛丽妇婴医院  
广东省人民医院  
广东省中医院  
广州中医药大学附属南海妇儿医院

广州市太阳船康复教育中心  
上海市虹口区儿童福利院  
湖北省中医院  
国家体育总局体育科研所  
2008 北京奥运会中国举重运动队  
广州中医药大学附属第一医院



关注美洋微信  
了解更多美洋科技产品