

PSYCHOLOGY & HEALTH



# 心理与健康

**CBD专家访谈录**  
——如何把握会谈结构？

**谁来弥补  
错失的青春**

**关爱救援军人**  
——为了“生”的希望

**舌尖上的记忆**

**打破晚睡的  
“魔咒”**

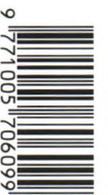
**你敢不敢  
清空自己**

**活着才是  
唯一的答案**

## 孤独症治疗—— 早期发现是根本

- 难以承受的家庭之痛
- 孤独症的药物治疗和家庭康复训练

2015 **No.8**



ISSN 1005-7064



6



# Highlights

## 6 关爱救援军人

——为了“生”的希望

军人往往是最早暴露于灾难现场的人，难免受到心理冲击，是值得关注的一个群体。

## 8 孤独症治疗

——早期发现是根本

一些家长怀着更为积极的心态，在漫长的治疗过程中，他们渐渐接纳孩子的不同，帮助孩子发现和确认自己的能力，找到属于孩子自己的独特人生之路。

## 15 CBD专家访谈录

——如何把握会谈结构？

结构化是CBT的特点，如何把握会谈结构，有效利用会谈时间，是初学者常常遇到的问题。在第五届亚洲CBT大会上，来自不同地区的专家们，通过圆桌讨论的方式回答了这个问题。

## 18 舌尖上的记忆

“世上最好吃的菜是什么？”“是我老妈做的鲫鱼汤！”所谓“妈妈的味道”最美，只是因为里面有孩子太多的记忆，溢满了温情。

## 24 谁来弥补错失的青春

小林已经7个月没有走出家门了，每天他都像一个游魂，飘荡在网络上，他好像对所有的网上事物都感兴趣，但却又好像对什么都提不起兴致。

## 49 活着才是唯一的答案

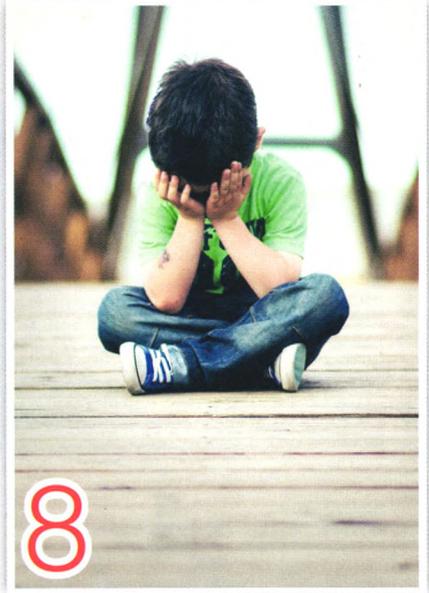
只有让学生的内心强大起来，才会给他们加上一把无形的“安全锁”，而这把安全锁的名字就是“敬畏生命”。

## 50 打破晚睡的“魔咒”

打破睡前行为定式，营造好的睡眠环境，让我们的生活回归健康轨道。

## 74 你敢不敢清空自己

我也在想：人生就是一个装满水的瓶子，如果不倒掉水，碰上好的红酒，也没办法将红酒装进去。清空自己，是把更好的东西装进来。



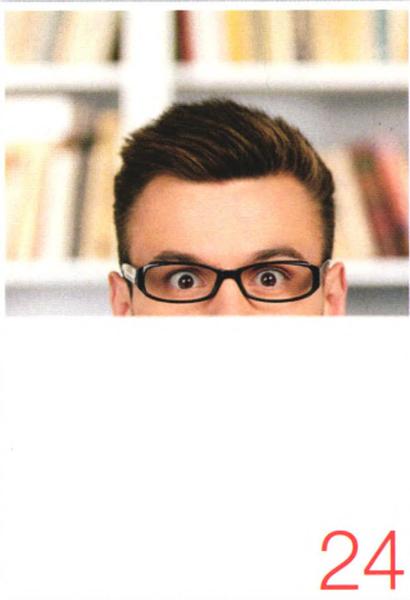
8



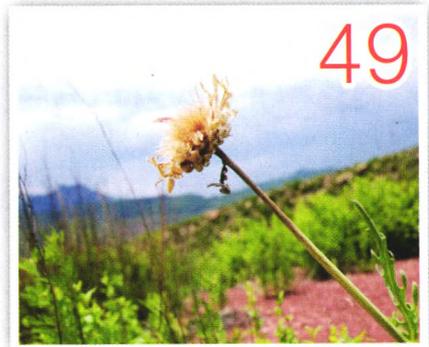
15



18



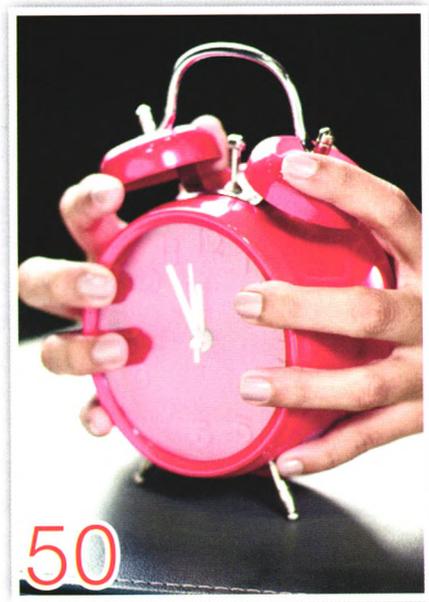
24



49



74



50

# Contents 目录

2015年8月号(总第223期) 出版时间:2015年8月11日 创刊时间:1994年3月



## 热点话题

- 6 关爱救援军人  
——为了“生”的希望[史杰]

## 本期策划

- 8 孤独症治疗  
——早期发现是根本[崔永华]
- 11 难以承受的家庭之痛[顾亚亮]
- 13 孤独症的药物治疗和家庭康复训练  
[史欣娟]

## 专家论坛

- 15 CBT专家访谈录  
——如何把握会谈结构?

## 心理与社会

- 18 舌尖上的记忆[马亚伟]
- 19 在必要时“亮剑”[刘子蘅]
- 20 畅销源于一则征婚广告[李素珍]
- 21 踢毽子的童年[王纯]
- 22 相亲请客,谁来买单?[许圣义]

## 心病万象

- 24 谁来弥补错失的青春[马东霞]
- 26 摆脱强迫,沐浴阳光[颜士州]
- 28 产妇与婴儿一样需要关注[黄娟]

## 青春心语

- 29 给压力留一些空间[程刚]
- 30 爱发言就是爱自我表现吗?[姚扶有]

## 情趣园

- 32 哲理漫画[毕传国]
- 33 肖乾旭哲理漫画之生活感悟(二)  
[肖乾旭]

## 人际广角

- 34 把你的负面情绪藏起来[路小远]
- 35 那些爱的细节[荒沙]
- 36 坦然面对问题[张培胜]
- 37 儿子敲开邻家门[李良旭]
- 38 爱,让一个人强大[范俊强]

## 婚恋心曲

- 39 “愤怒”的早餐[汤园林]
- 40 梔子花的芬芳[袁恒雷]
- 43 消失在歌声中的爱[张军霞]
- 44 在这样的夜里[陈奕娟]
- 45 不要忘了飞翔的姿势[马亚伟]

## 教师“心”干线

- 46 挂在心中的彩虹[学学]
- 47 你你看你看月亮的脸[李良旭]
- 49 活着才是唯一的答案[熊仕喜]

## 心身保健

- 50 打破晚睡的“魔咒”[李新]
- 52 溃疡久治不愈有“心因”  
[陈福新]
- 53 癌症与不良饮食习惯[高峰]

## 心理处方

- 54 别被暴脾气所伤[李万龙]
- 55 误会,请你离开![李花]

## 心理师园地

- 56 空无一人的世界[史欣娟]
- 58 不听话的哥哥[张雯]

## 金色时光

- 61 父亲的朋友圈[余平]
- 62 莫当“负翁”[钱国宏]
- 63 老年人休闲宜读书[骆昌芹]
- 64 在忘与不忘之间[王琴]

## 缤纷心态

- 65 低头,错过时光[云翦愁]
- 66 绿茶女子[付小方]
- 67 让心化蝶飞[王举芳]
- 68 斜生的椰子树[郑玉超]
- 69 阳光从来不迟到[张军霞]
- 70 在晨光里舞蹈[王纯]
- 71 做棵“心安草”[李爱华]

## 职场心理

- 72 如何突破职场天花板[金建云]
- 74 你敢不敢清空自己[刘希]
- 75 你有自己的作坊吗?[张锦芸]
- 76 琢磨之心[程应峰]

## 资讯

- 77 中国心理卫生协会老年心理卫生专业委员会第十二届学术年会圆满结束

# 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独家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