

PSYCHOLOGY & HEALTH

# 心理与健康



[专家论坛]

詹淑琴：  
美好生活，从高质量睡眠开始

[热点话题]

《反家庭暴力法》施行：  
对家暴“零容忍”！

[精神罹患]

该如何帮你，  
我的爱人

[育儿教子]

生二胎，你家的大宝准备好了吗？

[青春心语]

校园霸凌，  
不该发生的伤害

[缤纷心态]

苏醒

[人际广角]

还不完的  
“恩情债”

与癌共舞，  
让生命如花绽放

2016 No.3

ISSN 1005-7064



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

零售价：15元 国内邮发代号：82-582

# Contents 目录

创刊时间: 1994年3月



2016年3月号 (总第230期)

出版时间: 2016年3月11日

## 本期策划

- 6 与癌共舞, 让生命如花绽放  
[陈钊 郑迹遐 王娜]
- 7 我眼中的抗癌明星
- 8 摆脱抑郁, 走出患癌后的低谷
- 11 癌痛来了, 该吃止痛药吗?
- 13 笑对病魔, 活出生命的质感

## 专家论坛

- 14 詹淑琴: 美好生活,  
从高质量睡眠开始

## 热点话题

- 16 《反家庭暴力法》施行: 对家暴  
“零容忍”! [但淑华]

## 心理与社会

- 20 跑跑龙套又如何? [潘玉毅]
- 21 幸福与财富无关 [钱永广]
- 22 热播宫廷剧背后的心理学意义  
[韩旭]
- 24 做健康的“低头族” [王琮宇]

## 精神罹患

- 26 他的情绪为何如此多变 [刘丽君]
- 28 痛苦的小美 [汤欣舟]
- 30 该如何帮你, 我的爱人 [黄娟]

## 心理诊室

- 31 最“懂事”的来访者 [薛青仙]

## 心理师园地

- 34 轻松打破咨询僵局 [袁阿潭]

## 青春心语

- 37 校园霸凌, 不该发生的伤害 [张愉悦]
- 39 一朵卑微的雪莲花 [王世虎]

## 情趣园

- 42 哲理漫画 [廖新生]

## 成瘾与健康

- 44 家人齐努力, 告别“酗酒君” [成翠贞]

## 缤纷心态

- 46 花香鸟自来 [化君]
- 47 美妙的半小时 [颜巧霞]
- 48 让我们彼此对望 [刘青纯]
- 49 花开的声音 [韩旭]
- 50 苏醒 [路来森]

## 婚恋心曲

- 51 “半糖夫妻”多美好 [姚扶有]
- 54 谁动了爱情的元气 [刘改徐]
- 55 素颜如雪 [耿艳菊]

## 人际广角

- 56 半块豆沙饼的温暖 [房宽杰]
- 57 防人之心不可有 [乔兆军]
- 58 别轻易试探你们的情谊 [安宁]
- 60 还不完的“恩情债” [阿丽]
- 61 别在比较中“失衡” [翟杰]

## 育儿教子

- 62 打造舒适型亲子依恋 [胡豫杰]
- 63 与猫共舞 [傅彩霞]
- 64 生二胎, 你家的大宝准备好了吗?  
[王瑞红]

## 金色时光

- 66 老年生活结张“网” [吴敏]
- 67 母亲的猴年红包 [余平]
- 68 退休后也要讲成长 [王月冰]
- 69 给退休生活找个支点 [张培胜]

## 身心保健

- 70 养生是一种生活态度 [张坤]
- 72 节俭为乐年寿高 [陆言]
- 73 得了关节炎别只顾着吃药 [高峰]

## 职场心理

- 74 专业的人, 最有职场魅力 [王月冰]
- 75 剪掉多余的花枝 [化君]
- 76 你是做一块砖还是做一枚棋子?  
[包利民]
- 77 最高明的认输 [陈亦权]
- 78 不要告诉自己失败了 [唐效英]

# 美洋体感音波 **减压放松** 系统

身体感知音乐 音波调节健康

## 音乐智能时代，市场创富项目

集愉悦 助眠 放松 养生 保健 康复健疗于一体的健康养生项目  
音乐智能的非药物绿色天然放松技术。

划时代的

### 音波经络调理技术

音乐与医学的完美结合

音乐康复领域的重大突破



- 跨学科专家团队研发的基于脑神经学的音乐康复技术；
- 可实时动态监测调理对象的心率变化曲线、压力指数、自主神经系统协调状况等各项指标，使调理过程更加客观、真实、可信；
- 专利的“骨传导”体感音乐放松技术，填补了我国音乐康复领域的一项空白。

2项国家发明专利  
8项实用新型专利



**诚招合作商**

**010-87636007**

### 应用领域

改善焦虑 抑郁  
★★★★★

睡眠调理  
★★★★★

脑神经康复  
★★★★★

骨密度重建  
★★★★★

安抚镇痛  
★★★★★

心理训练 压力管理  
★★★★★

慢病康复  
★★★★★

养生健疗  
★★★★★

