

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康

Q K 1 7 3 7 2 7 5



2017
No. 11

医患沟通的重要通道
——共同决策

跑步, 跑出
抑郁症的“魔掌”

“漫步边缘人生”
——边缘型人格
障碍的诊断与治疗

让家庭教育 回归理性

是谁偷走了
你的爱情

如何把握
人际关系中的界限

由红色和尖锐物品
引起的恐慌

职业资格被取消,
百万心理咨询师怎么办

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

WWW.XLYJK.COM

零售价: 15 元 国内邮发代号: 82-582

Contents

目
录

创刊时间: 1994年3月

专家论坛

- 6 医患沟通的重要通道
——共同决策 [甘昭宇]

本期策划

- 8 让家庭教育回归理性
9 全职母亲的困惑: 孩子为何不领情
11 慢速培养造就幸福孩子 [史欣鹏]
13 对话李荔医生: 家长要做明白人
15 爱, 用心说出来 [沈楠]
17 二胎妈妈的新烦恼 [王爱侠]

热点话题

- 20 职业资格被取消, 百万心理咨询师怎么办 [祝卓宏]

心理诊室

- 22 “漫步边缘人生”
——边缘型人格障碍的诊断与治疗 [周福春]
25 深度觉醒, 摆脱原生家庭系统的不良影响 [张愉悦]

运动与心理

- 28 养心健身练地书 [林廖君]
29 在大自然中放飞心灵 [周颖]
30 跑步, 跑出抑郁症的“魔掌” [赵林林]

心理处方

- 32 朋友失恋, 如何安慰他 [韩旭]
33 拥有好睡眠的“五法宝” [成淑云]

教师“心”干线

- 34 拒绝“黑标签” [孙秀娟 李元功]
36 轻松化解“同伴危机” [王海英]

- 38 被藏起来的笔记本 [王霞]

情趣园

- 40 读书格言 [吕志华]

人际广角

- 42 为什么我们会看某些人不顺眼 [吴琼燕]
43 别让你的好心成了驴肝肺 [罗阳舟]
46 如何把握人际关系中的界限 [刘玲]

婚恋心曲

- 47 迷恋“美少女妻子”的丈夫 [刘长柏]
48 你是我一个最真的梦 [袁恒雷]
50 是谁偷走了你的爱情 [古保祥]

金色时光

- 51 打瞌睡的母亲 [马亚伟]
52 为爸妈定制“微信” [刘卫]
53 快乐的“两面派” [陈永江]
54 小礼物中的婆媳情 [王纯]

育儿教子

- 55 给责备加上包装 [周礼]
56 性健康教育, 父母该怎么跟孩子说 [杨超]
58 勇敢的疤痕 [马艳杰]

排忧解难

- 60 惩罚有“道” [秦艳霄]

缤纷心态

- 62 微凉 [王吴军]
64 小雪留白 [赵利勤]



2017年11月号 (总第250期)
出版时间: 11月11日

- 65 窗外 [范俊强]
66 悠然的生活 [刘晶宇]

职场心理

- 67 招聘有梦想的人 [吴小毛]
68 人生没有白走的路 [刘希]
69 让自己多懂一点 [化君]
70 别中断寻找 [程刚]
71 表达决定高度 [王月冰]

心病万象

- 72 从大数据看男性中年危机和抑郁症 [杨文 刘羽]
74 呵护天使 [董千红]
75 由红色和尖锐物品引起的恐慌 [王东梅]
76 不可言说的丝袜情结 [马东霞]
78 儿童强迫症诊疗指南系列谈之二: 如何早期发现和识别儿童强迫症? [郝毅]

心脑调谐仪

改善学习疲劳
缓解精神紧张
强化记忆效果
充沛脑力发挥



感受身体的变化，为自己加油！

- 生物反馈技术利用现代生理科学仪器，通过清晰呈现人体内的各种生理指标，使人可以有意识地进行意念控制和心理训练，从而调节身体机能，恢复良好状态
- 依托中科院、北京大学医学部、中国教育科学研究院专家技术保障
- 通过中国心理学会心理学标准与服务研究委员会技术评定
- 获得国家知识产权局专利证书（一种温度调控系统及方法/2015106047256）