

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



道家思想对
现代生活的启示

——听张亚林教授
谈道家认知疗法



社交，到底可怕在哪儿？

自闭症康复之路，该如何走？

2018 | 1
总第 252 期

WWW.XLYJK.COM

ISSN 1005-7064



万方数据

零售价：20 元 国内邮发代号：82-582



创刊时间：1994年3月

2018年1月号(总第252期)

出版时间：1月11日

本刊入选中国期刊协会2017年
《中小学图书馆馆配期刊》

征稿启事

除正常有关征稿的条件和要求外，还包括如下内容：

◎凡向我刊投稿的，视为同意由我刊发表。稿件(含图片)一经刊发，即视为作者同意将修改权、出版权、发行权、汇编权、改编权、信息网络传播权等权利全部转移给本刊。

◎作品一经采用，本刊将按照规定一次性支付作者稿酬。如作者姓名或地址不详，导致本刊无法支付作者稿酬的，请作者在作品发表两个月后与本刊联系。

◎稿件文责自负，凡抄袭、剽窃等侵犯他人著作权，以及一稿多投，本刊概不承担任何法律责任；如造成本刊损失的，本刊将依法保留追究责任人法律责任的权利。

版权声明

◎本刊及本刊网站(http://www.xlyjk.com)所有内容的版权均属本刊所有，任何纸质媒体(包括杂志或报纸)、网络媒体、移动媒体或个人未经本网协议授权不得转载、链接、转贴或以其他方式复制发布/发表，否则本刊将依法追究相关人的法律责任。

◎任何纸质媒体(包括杂志或报纸)、网络媒体、移动媒体或个人如需使用本刊(含网站)作品，必须首先取得本刊的书面同意。

◎凡属法律所规定的合理使用目的而使用本刊(含网站)作品的，不得对本刊作品的原意进行曲解、修改，同时必须注明稿件来源于“《心理与健康》”或者“《心理与健康》杂志社”。

◎对于不当转载或引用本刊(含网站)内容而引起的民事纠纷、行政处罚或其他损失，由转载人自行承担相关责任，本刊概不承担责任。

版权所有 翻印必究

万方数据

Contents

目录

专家论坛 \ wcc226@163.com

⑥ 道家思想对现代生活的启示
——听张亚林教授谈道家认知疗法

本期策划 \ wcc226@163.com

⑨ 社交，到底可怕在哪儿？
10 敢问路在何方？
11 5招教你应对电话恐惧
13 升职的烦恼
14 你了解社交焦虑吗？
16 公众面前你害羞了吗？
——社交焦虑的认知行为治疗

热点话题 \ wcc226@163.com

⑰ 自闭症康复之路，该如何走？

心理师园地 \ wcc226@163.com

20 吃零食吃出了烦恼
23 全职妈妈关心出了个“小病人”

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

26 她为什么还要睡在父母中间？
⑳ 二胎家庭，你知道吗？
29 孩子口吃，家长巧应对

青春心语 \ yangbin_xlyjk@163.com

32 寝室风云

17
自闭症康复之路，
该如何走？



9 社交，到底可怕在哪儿？

心身保健 \ suncong825@126.com

34 “乱”不在“腹”而在“心”
——认识功能性胃肠病
35 忽高忽低的“高血压”
⑳ 抑郁成“胃癌”？
38 是冠心病还是心身病
39 愿你与好眠温柔相待

文艺与心理 \ lhr0622@126.com

40 初恋失恋的自我救赎
——漫谈电影《失恋33天》里的失恋心理



36 抑郁成“胃癌”？

中国科学技术协会主管
中国心理卫生协会主办
首都医科大学附属北京安定医院承办

名誉主编 蔡焯基
社长 任艳萍
主编 姜长青
编辑部主任 姜长青
广告发行部主任 孙桦
责任编辑 汪呈呈
wcc226@163.com
栏目编辑 杨彬
yangbin_xlyjk@163.com
李海荣
lhr0622@126.com
西英俊
xiaotong0829@163.com
李颖
liying_wust@sina.com
马云
binyixqc@163.com
孙丛丛
suncong825@126.com
梁月竹
yuezhuliang@126.com
美术编辑 马琳
maoci208@163.com

编辑:《心理与健康》编辑部
出版:《心理与健康》杂志社
编辑部电话:(010)62382552/58340257/58303257
广告发行部电话:(010)62389483/58303258
传真:(010)62389483
地址:北京市西城区德胜门外安康胡同5号
邮编:100088

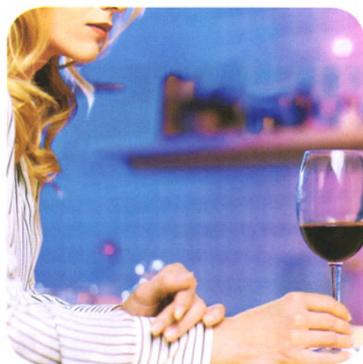
全国各地邮局均可订阅
国内邮发代号:82-582
中国标准连续出版物号:ISSN 1005-7064
CN 11-3387/R
国外总发行:
中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)
国外发行代号:6359BM
定价:20.00元
广告经营许可证:京西工商广字第8061号

排版印刷:北京盛通印刷股份有限公司
地址:北京亦庄经济技术开发区经海三路18号
邮编:100176
联系人:张慧芳
电话:(010)67887676-862

如发现本刊印刷、装订质量问题,
请直接与北京盛通印刷股份有限公司联系



打开微信,扫描二维码或者直接搜索“心理与健康”,即可快速加入《心理与健康》的公众平台,了解资讯,直接购买杂志及其他周边商品。



42 我为什么是一个酒鬼?

心理诊室 \ binyixqc@163.com

- 42 我为什么是一个酒鬼?
- 44 离婚带不走的内心伤痛

教师“心”干线 \ yangbin_xlyjk@163.com

- 46 他真的是一个“坏学生”吗
- 48 你是谁“重要他人”
- 50 请不要不理我,好不好
- 53 中学生的早恋问题

排忧解难 \ lhr0622@126.com

- 56 保高薪还是保清白
- 58 “神奇”的心理治疗

心理与社会 \ lhr0622@126.com

- 60 绿萝之死
- 61 家中小天地
- 62 乡愁意象
- 63 乡村的长者
- 63 腊八粥香浓

压力管理 \ xiaotong0829@163.com

- 64 不会开空调
- 65 靠得住,才是真正的职场魔力
- 66 压力管理的八个“招式”
- 68 如果不努力,你都不知道自己有多厉害
- 69 学习是人生应尽的礼仪

心理健康资讯 \ wcc226@163.com

- 70 两周,助你找回丢失的控制感

业界动态 \ lhr0622@126.com

- 72 第十二届海峡两岸阳光心理论坛成功举办

编读往来 \ lhr0622@126.com

- 73 开栏寄语

新书推荐 \ sun.hua@vip.126.com

- 74 自恋的境界

心理小说 \ lhr0622@126.com

- 76 天珠

会议专栏 \ sun.hua@vip.126.com

- 80 第一期全国心理普及工作联盟培训课程
- 82 让心理普及工作汇成一束光,带给你我心理的力量
——热烈庆祝“全国心理普及工作联盟”成立!
- 84 用好《公众心理科普纲要》,做实心理服务
- 85 生理·心理·智力
——三维平衡帮助孩子健康成长

失眠,漫长的不归路? 87



心病万象 \ liying_wust@sina.com

- 86 老年人突发精神异常
- 87 失眠,漫长的不归路?
- 90 微笑背后的死亡阴影
- 92 精神分裂症吃药好,还是打针好?
- 94 聊聊强迫症
——各家学说论强迫

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）