

QK1848074



PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康

专家论坛

唐登华：
在家庭中理解，
在系统中看待

不要让他们
《从你的全世界路过》
——如何与痴呆老人相处



2018 | 10
总第 261 期

WWW.XLYJK.COM

健康心理, 快乐人生

ISSN 1005-7064



9 771005 706099

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10月号（总第261期）
出版时间：10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责任人的法律责任。

◎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 \ yangbin_xlyjk@163.com

6 唐登华：在家庭中理解，在系统中看待

本期策划 \ yangbin_xlyjk@163.com

- 10 健康心理，快乐人生
- 11 新时代下国家心理政策解读
- 14 中国精神卫生调查概况
- 17 幻觉的认知行为干预策略

热点话题 \ yangbin_xlyjk@163.com

20 不要让他们《从你的全世界路过》
——如何与痴呆老人相处

心理师园地 \ yangbin_xlyjk@163.com

- 22 叙事疗法中的“穿梭时空”提问技术
- 24 你在拖延什么
- 26 应付卡技术讲解：我担心自己患了不治之症

10 健康心理，快乐人生



6 唐登华：在家庭中理解，在系统中看待



20 不要让他们《从你的全世界路过》
——如何与痴呆老人相处

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

- 28 为人父母是一场深度的修行
- 30 我和女儿谈学习
- 31 微博上的“悄悄关注”
- 32 留一点“叛逆”给自己

青春心语 \ wcc226@163.com

- 34 悄悄话，悄悄说
- 36 16岁的高跟鞋

心身保健 \ suncong825@126.com

- 37 切莫谈“癌”色变
- 38 睡不醒的张大娘
- 40 生完孩子为什么总想排尿
- 41 有一种抑郁叫“老年抑郁”

教师“心”干线 \ wcc226@163.com

- 43 沙盘游戏促心理成长
- 46 阴影也是人生的一部分

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 孙桦
广告发行部主任 杨 旗
yangbin_xlyjk@163.com
责任编辑 汪呈呈
wcc226@163.com
李海荣
lhr0622@126.com
唐丽荣
842365761@qq.com
李 颖
liying_wust@sina.com
马 云
binyixqc@163.com
孙丛丛
suncong825@126.com
梁月竹
yuezhuliang@126.com
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。



52 “为什么他们总是在看我?”

——一例社交焦虑障碍的认知行为治疗案例

文艺与心理 \ lhr0622@126.com

48 身之香易得,心之味难足
——电影《香水》的心理学解读

心理诊室 \ binyixqc@163.com

50 担心是毒,关心是爱
52 “为什么他们总是在看我?”
——一例社交焦虑障碍的认知行为治疗案例

54 孩子不去兴趣班,我该怎么办?

排忧解难 \ lhr0622@126.com

58 生孩子后总是发脾气怎么办?
60 如何让孩子更“听话”

心理与社会 \ lhr0622@126.com

62 掬水
63 高跟鞋里藏着我们走过的路
64 相爱容易相处难

压力管理 \ 842365761@qq.com

66 学会接受他人的帮助
67 心灵助人者的自我减压
68 跳出你的人生舒适区
70 厌食女孩心中的牵挂
——来自家庭中的压力

心理健康资讯 \ yangbin_xlyjk@163.com

72 体重污名:对肥胖的歧视和偏见

心理小说 \ lhr0622@126.com

74 相见不欢



64 相爱容易相处难

新书推荐 \ xinliyujiankang@126.com

78 《幸福的科学:积极心理学在教育中的应用》

心病万象 \ liying_wust@sina.com

81 并非“胃肠”惹的祸
82 抓住失眠的“元凶”
83 家里成了垃圾场
84 岳父走了,我成了小心眼
85 家庭治疗专家眼中的强迫症

业界动态 \ lhr0622@126.com

88 2018妇儿博览会“如何成为智慧父母”分论坛成功举办
89 【CPA百场培训-北京站】第四届神经调控治疗技术在精神疾病治疗中的应用培训班圆满举办

会议专栏 \ xinliyujiankang@126.com

80 2018中国EAP行业峰会暨中国EAP行业20周年庆典在杭州举办
90 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!
93 用好《公众心理科普纲要》,做实心理服务
94 第四批心理服务基层科普讲师复试结束,继续探索服务基层新模式

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）