

QK1808019

PSYCHOLOGY & HEALTH



# 心理与健康

听精神分析  
咨询师解梦

莫让赌博  
给新春佳节“添堵”

压岁钱引起的风波

2018 | 2  
总第 253 期  
WWW.XLYJK.COM

ISSN 1005-7064



9 771005 706099

万方数据

零售价: 20 元 国内邮发代号: 82-582

# Contents

目录



创刊时间：1994年3月

2018年2月号(总第253期)

出版时间：2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

专家论坛 \ yangbin\_xlyjk@163.com

6 听精神分析咨询师解梦

本期策划 \ yangbin\_xlyjk@163.com

10 莫让赌博给新春佳节“添堵”

11 “赌”上了人生,“博”不来掌声

12 愿赌不服输

——警惕病理性赌博

14 不要让赌博成为过节的常态

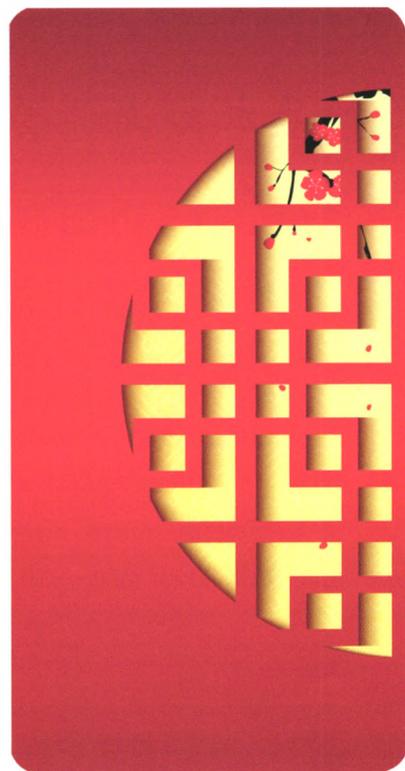
15 赌博是如何让人越陷越深的

17 对新型赌博套路说: NO!

热点话题 \ yangbin\_xlyjk@163.com

18 压岁钱引起的风波

## 10 莫让赌博给新春佳节“添堵”



心理师园地 \ yangbin\_xlyjk@163.com

21 作业每天写到凌晨

——一例作业拖拉案例的研究

23 如何让首次网络咨询更有效

25 画里画外潜藏的抑郁



## 18 压岁钱引起的风波

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

28 关于“安全感”的那些事

31 把“提示”进行到底?

32 家长不能忽略

孩子“羞耻心”的培养

青春心语 \ wcc226@163.com

34 干掉手机这个“敌人”

35 妈妈让我学会自信

心身保健 \ suncong825@126.com

38 失眠了只能靠安眠药吗?

39 人到中年“五不扛”

40 关于甲状腺结节,  
你应该知道的那些事

42 A型性格与高血压

43 被吓出的“心”病

文艺与心理 \ lhr0622@126.com

44 从《调音师》看  
偷窥癖的成因及疗愈



## 35 妈妈让我学会自信

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 杨楦  
yangbin\_xlyjk@163.com  
栏目编辑 汪呈呈  
wcc226@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。



## 46 他离开了,我要怎么活?

心理诊室 \ binyixqc@163.com

46 他离开了,我要怎么活?

48 苏格拉底式提问,让理性和情感走向平衡

50 强迫症患者的意外之旅:暴露反应预防

教师“心”干线 \ wcc226@163.com

52 唤醒心灵的同路人

54 优秀的成绩,为何只是昙花一现?

心理健康资讯 \ yangbin\_xlyjk@163.com

57 大脑对食物的反应:贪食症患者VS健康人群

排忧解难 \ lhr0622@126.com

58 男女生在一起要注意什么

59 妈妈车祸去世该不该瞒孩子?

60 怎么让“少年老成”的孩子活跃起来

心理与社会 \ lhr0622@126.com

62 寂寞旅途书相伴

63 经霜

64 重逢旧时年

65 叮叮当当的铁匠铺

65 不问花开

压力管理 \ xiaotong0829@163.com

66 为人生打基础

67 生命不能在欺骗中开出灿烂的花朵

68 请不要吝啬你的信任

69 美好的日子在路上

70 给梦想加个“截止日期”

71 别人无法拿走的东西

业界动态 \ lhr0622@126.com

72 “心身医学全国行”系列学术活动

73 中国首届接纳承诺疗法(ACT)峰会在北京召开

新书推荐 \ XLYJK@126.com

74 易春丽:

《依恋三部曲》给我的启示

心理小说 \ lhr0622@126.com

76 天珠

会议专栏 \ XLYJK@126.com

82 5·12,我们的10年之约

——首届全国心理急救年会即将召开

83 《我与5·12》征文大赛启事

84 心理危机干预专业论文征文启事

心病万象 \ liying\_wust@sina.com

86 医患沟通话信任

88 我为吃“狂”

90 呼吸困难,天然气中毒?

91 从暗服药冲突谈起

——说说精神分裂症的治疗手段

93 难哄的“老小孩儿”

94 行为疗法专家眼中的强迫症

## 88 我为吃“狂”



## 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）