

QK1816000

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



“缓解心中之苦，
走出幽谷之路”

——失独父母的
哀伤特点及其干预

直面中年危机：把握人生转折期

网红时代背后的心理学思考

2018 | 4
总第 255 期
WWW.XLYJK.COM

ISSN 1005-7064



零售价：20 元 国内邮发代号：82-582



创刊时间：1994年3月

2018年4月号（总第255期）

出版时间：4月11日

本刊入选中国期刊协会2017年
《中小学图书馆配期刊》

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



10 直面中年危机：把握人生转折期

专家论坛 \ yangbin_xlyjk@163.com

6 “缓解心中之苦，走出幽谷之路”
——失独父母的哀伤特点及其干预

本期策划 \ yangbin_xlyjk@163.com

- 10 直面中年危机：把握人生转折期
- 12 事业财务危机潜伏，人到中年何去何从
- 14 中年人婚姻家庭压力背后的真相
- 16 奋斗路上，莫让身体拖后腿
- 17 曾经那朵美丽的花

热点话题 \ yangbin_xlyjk@163.com

20 网红时代背后的心理学思考

心理师园地 \ yangbin_xlyjk@163.com

23 我要数二十个数字才能走出房门

6 “缓解心中之苦，走出幽谷之路”
——失独父母的哀伤特点及其干预



25 发散性思维技术讲解

——思考各种可能性，消除猜忌心和不安

27 原生家庭的靠近与离开

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

- 29 让孩子自己“飞”
- 30 已经很努力了，为何还是学习不好？
- 32 如何识别孩子的焦虑情绪
- 33 亲子冲突之后，莫忘和孩子谈心



33 亲子冲突之后，
莫忘和孩子谈心

青春心语 \ wcc226@163.com

- 35 友情价更高
- 36 载满父爱的稿费单
- 37 摇摆的树枝，不摇摆的梦想

心身保健 \ suncong825@126.com

- 39 失眠的那些事儿
- 40 “出不去门”的王大爷
- 41 “拉肚子”的隐情
- 43 胃肠道也是情绪的“晴雨表”

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 杨槟
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
liyong_wust@sina.com
马云
binyiqc@163.com
孙丛丛
suncong825@126.com
梁月竹
yuezhuiliang@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。



50 “别人家的孩子”, 有苦说不出

文艺与心理 \ lhr0622@126.com

44 从《霸王别姬》看儿童性心理创伤

心理诊室 \ binyiqc@163.com

46 赖床20分钟,是否人生失去意义?

48 连续噩梦,有何深意

50 “别人家的孩子”,有苦说不出

教师“心”干线 \ wcc226@163.com

52 青春的滋味:痛并成长着

54 教师

——学生的心灵捕手

排忧解难 \ lhr0622@126.com

56 孩子总爱吮吸手指怎么办?

58 该怎样对待孩子收到的微信红包

心理与社会 \ lhr0622@126.com

60 奔跑的蚂蚁

61 匠人与婚姻

62 春之短章

62 水是花朵的颜色

压力管理 \ xiaotong0829@163.com

65 把“职业倦怠”升级成“职业眷恋”

66 拖延症的克星

——番茄时钟

68 背负苍凉也要笑迎朝阳

69 化作一杯会沉淀的水

70 朴实的心

Contents 目录

心理健康资讯 \ yangbin_xlyjk@163.com

72 聚焦准妈妈的心理健康

73 二胎来袭,
如何避免“同胞竞争”?

业界动态 \ lhr0622@126.com

74 北京安定医院临床心理病房顺利运行

75 “第九届北京睡眠高峰论坛”报道

心理小说 \ lhr0622@126.com

76 相见不欢

新书推荐 \ xinliyujiankang@126.com

80 《犯罪心理分析》

——洞察犯罪心理

会议专栏 \ xinliyujiankang@126.com

82 世界睡眠日

——规律作息,健康睡眠,让你晚上睡得香

83 专访深圳市深科心理健康促进
中心刘福源名誉理事长

84 谁偷走了你的“黄金睡眠”?

85 乐者,心之动

——体感音乐的作用

87 中国心理卫生协会心理咨询师
专业委员会2018年度学术会议
第一轮通知

心病万象 \ liying_wust@sina.com

89 如何高效就诊

——精神科医生有话说

90 小军的大学梦

92 长期不出门是病吗?

93 认知治疗专家眼中的强迫症

74 北京安定医院临床 心理病房顺利运行



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）