



QK1832390

PSYCHOLOGY & HEALTH

# 心理与健康



焦点解决  
短期治疗漫谈

“原生家庭”是成因  
还是挡箭牌？

为高考画好句号

2018 | 7  
总第 258 期

[WWW.XLYJK.COM](http://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



创刊时间：1994年3月  
2018年7月号（总第258期）  
出版时间：7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

# Contents

目录

专家论坛 \ wcc226@163.com

## 6 焦点解决短期治疗漫谈

本期策划 \ wcc226@163.com

## 10 “原生家庭”是成因还是挡箭牌？

11 原生家庭的爱与自由

13 努力了很久，还是无法原谅妈妈

15 高考状元为何与父母决裂？

——基于压力系统模型的心理  
咨询策略

17 如何科学看待原生家庭

热点话题 \ wcc226@163.com

## 18 为高考画好句号

心理师园地 \ wcc226@163.com

22 别让失控的情绪破坏了你的人际关系

## 24 饼图技术讲解

——壁虎是我害死的吗？

26 且游且渡

——沙盘游戏中的过渡性客体

27 疼痛：来自潜意识的信号

# 10 “原生家庭”是成因还是挡箭牌？



## 6 焦点解决短期治疗漫谈

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

## 28 青春叛逆期：父母该怎样与孩子沟通

31 多给孩子失败的机会

32 不讲理的智慧爸爸

青春心语 \ yangbin\_xlyjk@163.com

34 毕业季，我们的泪只甜不苦

36 友谊的小船曲折前进

——来自一场雨的考验

教师“心”干线 \ yangbin\_xlyjk@163.com

37 从中医中悟出如何转化问题学生

38 心理承受能力不是什么都装得下的筐

40 做快乐的教师，你需要……



## 44 神奇的生理盐水

身心保健 \ suncong825@126.com

42 难治的瘙痒，我该怎么办？

## 44 神奇的生理盐水

45 选择一处居所，寻求另一种生活方式

47 老年人饮食健康五“法宝”

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 汪呈呈  
wcc226@163.com  
责任编辑 杨楦  
yangbin\_xlyjk@163.com  
李海荣  
lhr0622@126.com  
唐丽荣  
842365761@qq.com  
李颖  
liyong\_wust@sina.com  
栏目编辑 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

国际标准连续出版物号: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。



## 54 正念——帮你直面焦虑

文艺与心理 \ lhr0622@126.com

48 家庭教育的误区与出路  
——电视剧《欢乐颂》对家庭教育的启发

心理诊室 \ binyixqc@163.com

50 我是不是做了假咨询?  
52 心理咨询,教会我人生的减法  
54 正念  
——帮你直面焦虑

排忧解难 \ lhr0622@126.com

56 让人烦躁的“大姨妈”  
58 为什么我与丈夫总在矛盾中

心理与社会 \ lhr0622@126.com

60 等风来  
61 逆光之美  
62 让细节开花  
63 听雨观世界

压力管理 \ 842365761@qq.com

65 苔花的梦想  
66 丢掉嫉妒心  
67 “耕耘”有时未必有“收获”  
68 不嫌麻烦方能成功  
69 你要开始,就从现在  
70 孤独的人是如何看世界的?

心理健康资讯 \ wcc226@163.com

72 心理学告诉你:爱猫有理  
73 对校园暴力说不!



## 83 戴着耳塞生活的人

心理小说 \ lhr0622@126.com

74 相见不欢

新书推荐 \ xinliyujiankang@126.com

78 《依恋的形成》  
——爱的理论研究

心病万象 \ liying\_wust@sina.com

81 玫瑰花的眼泪  
83 戴着耳塞生活的人  
85 转学后的痛苦挣扎  
86 精神病学家眼中的儿童青少年强迫症

业界动态 \ lhr0622@126.com

88 中国心理卫生协会森田疗法应用专业委员会第十二届学术大会在济南召开  
89 中国心理卫生协会心理咨询师专业委员会2018年度学术会议在杭州召开

会议专栏 \ xinliyujiankang@126.com

90 2018年“百名优选心理科普讲师”遴选计划第二轮通知  
91 2018年“心理服务基层科普试点单位”遴选计划第二轮通知  
92 2018年全国心理产业博览会在厦门召开  
95 精神科普,乐随心生  
——“我为患者讲一课”征文通知

## 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）