

QK1837621

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



心理治疗效果：
在哪里和何所来？

走进心理测量的世界

与马拉松有关的
六个心理学事实

2018 | 8
总第 259 期

WWW.XLYJK.COM

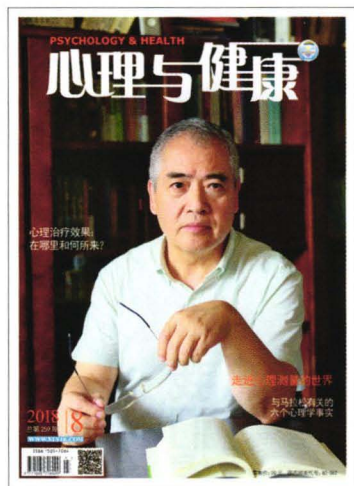
ISSN 1005-7064



9 771005 706099

万方数据

零售价：20 元 国内邮发代号：82-582



创刊时间：1994年3月

2018年8月号（总第259期）

出版时间：8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：

①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。

②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。

③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

①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。

②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。

③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”。

④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



6 心理治疗效果： 在哪里和何所来？



18 与马拉松有关的六个 心理学事实

专家论坛 \ yangbin_xlyjk@163.com

⑥ 心理治疗效果：在哪里和何所来？

本期策划 \ yangbin_xlyjk@163.com

⑩ 走进心理测量的世界

12 心理测试异常≠心理疾病

14 精神科门诊中的心理量表

16 高校心理普查知多少

热点话题 \ yangbin_xlyjk@163.com

⑩ 与马拉松有关的六个心理学事实

心理师园地 \ yangbin_xlyjk@163.com

22 “我痛恨我自己”

——勤奋的高三女孩为何如此内疚？

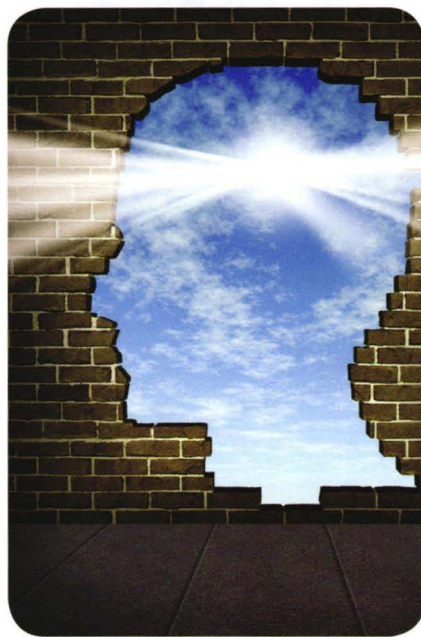
24 是学业困难？还是对尊重的需要？

26 代价收益技术讲解

——我们的爱还能继续吗？

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

28 把父爱放在手背



走进心理 10 测量的世界

③⑩ 如何在家训练特殊儿童的模仿能力

33 当孩子由一只小绵羊变成难以驯服的小狮子

青春心语 \ yangbin_xlyjk@163.com

34 青春的灯火

35 你好，三个视角

心身保健 \ suncong825@126.com

37 再识抑郁症

38 爱情甜蜜活上百岁并不难

40 “此心安处是吾乡” ——跟苏东坡学接纳

42 性格决定寿命

教师“心”干线 \ wcc226@163.com

43 学生犯错时，还有一种做法

46 “坏孩子”变形记

47 让你的心越过横杆

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 杨彬
yangbin_xlyjk@163.com
栏目编辑 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
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 谎言深处,是恐惧

文艺与心理 \ lhr0622@126.com

48 军人过硬心理素质的展示
——电影《红海行动》的军人心理评析

心理诊室 \ binyixqc@163.com

50 “我病了,和别人不一样”

52 谎言深处,是恐惧

54 拿什么拯救你,我的爱人?

排忧解难 \ lhr0622@126.com

56 在挫折中成长

58 在关系中我该何去何从?

心理与社会 \ lhr0622@126.com

60 从生死本能看“蓝鲸”游戏

62 咬书

63 一庭栀子香

压力管理 \ 842365761@qq.com

65 心理压力也可以有公式

66 学习压力来了,该怎么办?

68 “休闲病”,亦会透支人们的健康

心理健康资讯 \ yangbin_xlyjk@163.com

71 幸福也可以“遗传”

72 悲伤音乐的再审视

73 婚姻中的幸福与健康

心理小说 \ lhr0622@126.com

74 相见不欢

新书推荐 \ xinliyujiangkang@126.com

78 《手能看穿一切:
手势心理学的前沿探索》

Contents 目录

心病万象 \ liying_wust@sina.com

81 “积极废人”们:小心陷入低动力的泥淖

82 险被抑郁症击垮的女强人

84 抑郁症如此高发,日常生活中我们如何预防

86 精神分析专家眼中的强迫症
——对两例青少年强迫症的思考

业界动态 \ lhr0622@126.com

88 危机干预 大爱无疆

——2018年全国心理危机干预大会暨5·12汶川地震十周年纪念大会在绵阳召开

89 中华医学会第十二次全国儿童青少年精神医学学术会议
——暨第四届亚洲儿童多动症学术会议在上海顺利召开

会议专栏 \ xinliyujiangkang@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及第二届中国心理品牌建设论坛在厦门召开

68 “休闲病”,亦会透支人们的健康



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）