



QK1842973



PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康

心理咨询师的
专业成长之路

开学季, 学生常见
心理问题与对策

携手同行, 预防自杀

2018 | 9
总第 260 期

WWW.XLYJK.COM

ISSN 1005-7064



万方数据

零售价: 2.00 元 内邮发代号: 82-582



创刊时间：1994年3月
2018年9月号（总第260期）
出版时间：9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侵权人的法律责任。

◎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



6 心理咨询师的 专业成长之路

专家论坛 \ wcc226@163.com

6 心理咨询师的成长之路

本期策划 \ wcc226@163.com

10 携手同行，预防自杀

12 如何帮助有自杀征兆的人

13 齐心协力，预防自杀

——一例成功的心理危机干预

热点话题 \ wcc226@163.com

18 开学季，学生常见心理问题与对策

10 携手同行， 预防自杀



18 开学季，学生常见 心理问题与对策

心理师园地 \ wcc226@163.com

22 “她也太无情了！”

——认知疗法在一例失恋案例中的应用

25 遭遇家暴的女孩

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

28 领孩子逛菜市场

29 用摄影滋养亲子关系

30 儿童的心理健康，离不开培育者的引导

31 孩子入园有八忌

33 释压从家长开始

青春心语 \ yangbin_xlyjk@163.com

34 在“潮湿”的青春里长成一株向日葵

36 同桌的岁月

教师“心”干线 \ yangbin_xlyjk@163.com

38 关注教师心理健康，护航教师职业生涯

40 一样的从前，不一样的自己

心身保健 \ suncong825@126.com

42 快走让我扔掉了降糖药

43 老年人为什么易发生骨折

44 养生之道重在养心

46 被疼痛困扰的学霸

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 杨彬
yangbin_xlyjk@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

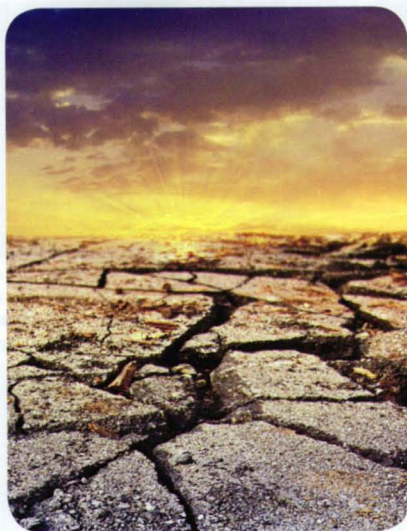
国外总发行:
中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)
国外发行代号:6359BM
定价:20.00元
广告经营许可证:京西工商广字第8061号

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。



48

如何超越二元对立冲突 ——电影《唐山大地震》的启示

文艺与心理 \ lhr0622@126.com

48 如何超越二元对立冲突
——电影《唐山大地震》的启示

心理诊室 \ binyixqc@163.com

50 留守儿童的丧亲之痛
52 孩子是解决夫妻问题的良药吗?
54 警惕网络成瘾,快乐过暑假

排忧解难 \ lhr0622@126.com

56 我到底该不该选择结婚?
58 我是不是小题大做了?

心理与社会 \ lhr0622@126.com

60 眉豆的眉
61 走不散的朋友
62 为何乖乖女不见了

压力管理 \ 842365761@qq.com

65 职场人当有南瓜的性格
66 慈悲塑心,让心平和
69 大学生如何摆脱抑郁情绪

心理健康资讯 \ wcc226@163.com

72 没有咨询师在场的心理干预
有效吗?

Contents 目录

73 我们为何会选择视而不见?

心理小说 \ lhr0622@126.com

74 相见不欢

新书推荐 \ xinliyujiangkang@126.com

78 心理学教材也可以很有趣
——《人格心理学:人与人有
何不同》

心病万象 \ liying_wust@sina.com

81 黑暗里的自己,一定要坚强
82 熟悉的“陌生人”
84 久治未愈的“肚子疼”
85 道家认知疗法专家眼中的
强迫症

业界动态 \ lhr0622@126.com

88 第六届精神病学与临床心理
学国际新进展论坛圆满落幕
89 多学科协作,大力推进我国睡
眠疾病诊疗规范化
——中国医师协会第九届睡眠
医学学术年会在沈阳召开

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

84 久治未愈的 “肚子疼”



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）