QK1864897

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康

何为抑郁，
抑郁何为

为什么患者
都爱听隔壁
老王的

专家论坛

马辛：
科学研发心理健康综合服务技术，
构建网络服务平台

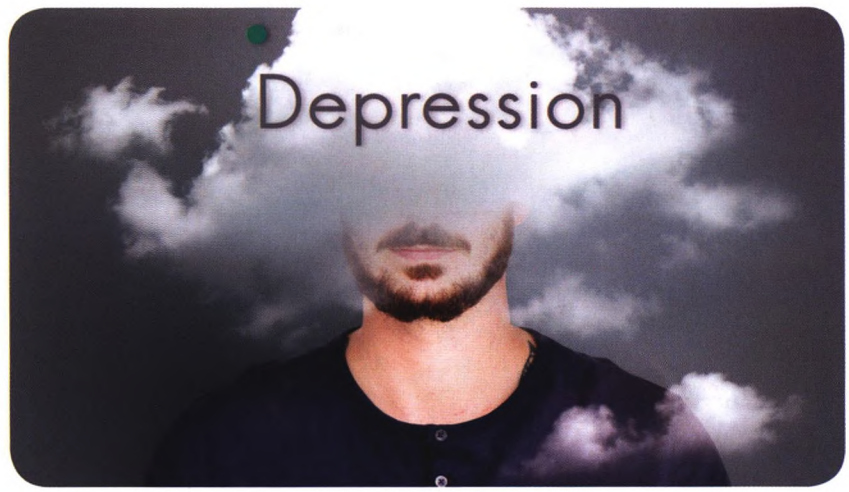
2019 | 1
总第 264 期
WWW.XLYJK.COM
ISSN 1005-7064
零售价：20 元　国内邮发代号：82-582

万方数据

http://www.xlyjk.com

创刊时间：1994年3月
2019年1月号（总第264期）
出版时间：1月11日

Contents 目录



9 何为抑郁，抑郁何为

专家论坛 \ wcc226@163.com
6 科学研发心理健康综合服务技术，构建网络服务平台

本期策划 \ wcc226@163.com
9 何为抑郁，抑郁何为
11 抑郁情绪VS抑郁症
13 绕在抑郁身边的焦虑
14 实现高效就诊，精神科医生有话说：就诊前需要做的准备

热点话题 \ wcc226@163.com
16 为什么患者都爱听隔壁老王的

心理师园地 \ yangbin_xlyjk@163.com
20 心理咨询关键是练好基本功
——谈自我成长的实践与体会

23 刷短视频根本停不下来怎么办？
24 全部失去技术讲解
——当你全部失去，你才会发现自己真正在乎谁
26 我的羞耻感从何而来？

育儿教子 \ yuezhuliang@126.com
28 错失陪伴孩子成长要如何弥补？
31 过年，最佳亲子教育时光
32 成就感离不开家长的参与
33 请牢牢牵着他的手

青春心语 \ yangbin_xlyjk@163.com
34 黑夜到极致，便会生出光明

教师“心”干线 \ yangbin_xlyjk@163.com
36 请别让他人代做心理咨询
38 教师，要有一份勇气……
40 美丽的高一女孩为何如此抑郁

心身保健 \ suncong825@126.com
42 心静自然“良”
43 调出好心情
44 六种蔬菜助你减肥瘦身
45 老年人慢性疼痛的六大特征
46 守住灵魂的健康
46 当年轻姑娘遇上“鬼剃头”

6 科学研发心理健康综合服务技术，构建网络服务平台

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

Contents 目录

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
编辑部主任 姜长青
广告发行部
主　　任 孙　桦
责任编辑 汪呈呈 wcc226@163.com
栏目编辑 杨　槟 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 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。

万方数据

50 不敢发脾气的人，往往缺少爱

影视解读 \ lhr0622@126.com
48 《神秘巨星》：家庭能给予孩子的并非你所想象

德芬说 \ xinliyujiankang@126.com
50 不敢发脾气的人，往往缺少爱

心理诊室 \ binyixqc@163.com
54 当逃离成为习惯
56 你不快乐，孩子都知道
——二胎妈妈的不易与辛酸
58 我妈就是“猪队友”
60 与女儿的沟通为什么那么难

排忧解难 \ lhr0622@126.com
62 你也可以腾出时间陪娃
64 你害怕的是失去亲密关系的那份痛

心理与社会 \ lhr0622@126.com
66 慢与远
67 蜜色冬晴
68 天色正蓝
69 李裁缝的玉米爱情
70 一份敞开的信任
71 幸福犹如瓶中水

压力管理 \ 842365761@qq.com
72 压力与适应
——情绪导向压力的成因与调试
73 大学新生的减压策略
75 正念减压，让心慢下来
76 职场妈妈如何平衡家庭和工作

心理健康资讯 \ yangbin_xlyjk@163.com
78 重庆坠江公交：司机情绪智力引发的悲剧
79 神奇的“资源日记”

心理小小说 \ lhr0622@126.com
80 “石头”会唱歌

心病防治 \ liying_wust@sina.com
82 过度贪吃也是病
84 “余光”的烦恼
85 治疗精神分裂症切忌漏服药物
86 疯狂的“大姨妈”
87 都是耳鸣惹得祸？
88 一例强迫症的治疗案例及点评

会议专栏 \ xinliyujiankang@126.com
90 科普心世界，点亮新生活
——“全国心理普及工作联盟”简介
92 “心理科学普及推广大会暨全国心理服务基层协作网年会”通知
94 公众心理急救普及课程招生简章

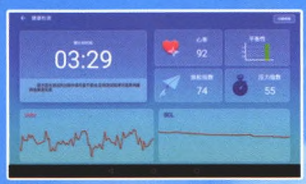
60 与女儿的沟通为什么那么难

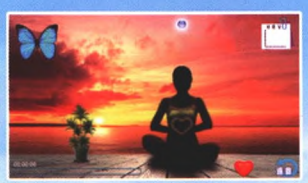
76 职场妈妈如何平衡家庭和工作

广告

心世界教育科技

心世界心身整体健康调理系统





检测：

20余项心理与生理指标

评估：

压力 情绪 疲劳 学习状态

八大类干预方法：

全息脑波 多维体感音乐 生物
反馈训练 冥想引导 红外线放松
富氧减压 负离子 体感按摩

用途：

降低压力蓄积 舒缓情绪；
促进恢复体力精力；
促进缓解身心疲劳 提升活力；
心理素质 应激能力自主平衡训练；
改善失眠 焦虑 抑郁状态。

用科学的技术 提供专业的产品

体感音波放松床

体感音波放松减压舱

体感音波减压放松躺椅

体感音波冥想蒲团

应用领域：

医院、身心康复中心、体检中心、养老中心、心理咨询中心、美容美体机构、养生会所、教育机构、体育培训机构等。

部分应用机构：

中国人民解放军总医院 国家社保局 国家粮食局
中科院心理研究所 中国人民银行 中国金币总公司
中石化 国家电网 新奥集团 美年大健康
洛阳火箭军部队 大连外国语大学 庄河市青少年宫

心世界（北京）教育科技有限公司
Heart World (Beijing) Education Technology Co., Ltd.
服务热线：010-51243950 18600173090
地址：北京市海淀区苏州街西屋国际C-904

万方数据