

QK1953503

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



专家论坛

陆林：
睡眠——
健康的守护者

别让抽动障碍
夺走孩子的笑颜

2019 | 12
总第 275 期

WWW.XLYJK.COM

关注心理咨询师的能力提升
——中国心理卫生协会心理咨询师能力提升工程

ISSN 1005-7064



771005 706099

万方数据

零售价：20 元 国内邮发代号：82-582

Contents

目录

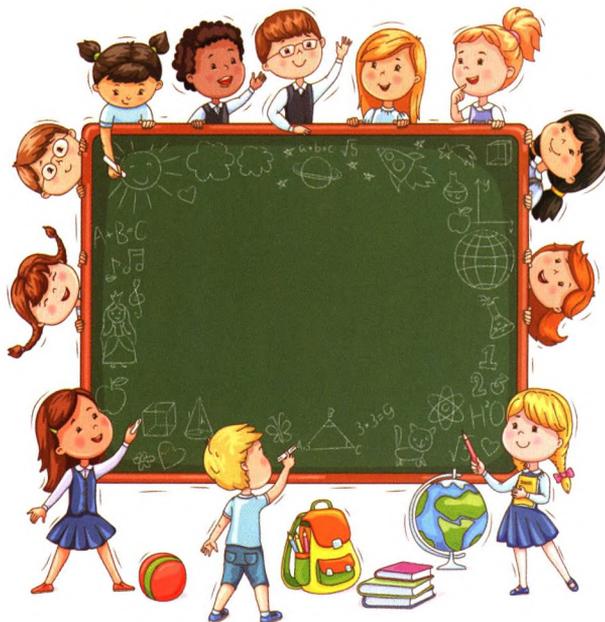


创刊时间：1994年3月

2019年12月号（总第275期）

出版时间：12月11日

本刊入选中国期刊协会2017年
《中小学图书馆配期刊》



10 别让抽动障碍夺走孩子的笑颜

专家论坛 \ yangbin_xlyjk@163.com

6 睡眠——健康的守护者

本期策划 \ yangbin_xlyjk@163.com

10 别让抽动障碍夺走孩子的笑颜

11 孩子眨眼耸肩嗓子出声是怎么回事

13 抽动障碍那些事儿

14 孩子患上抽动症，家长怎么办？

热点话题 \ yangbin_xlyjk@163.com

16 关注心理咨询师的能力提升
——中国心理卫生协会心理咨询师能力提升工程

心理师园地 \ wcc226@163.com

20 学习认知行为治疗的心路历程

22 布置家庭作业技术讲解：去看看，心理咨询师给你留作业了

25 Stop技术，帮你调节愤怒

26 聆听身体的故事
——叙事疗法在处理痛经案例中的应用

曹洁谈养育 \ wjx9331@126.com

29 我的孩子受不了一点儿批评，怎么办？

育儿教子 \ yuezhuliang@126.com

30 “断奶”是为了更好护航

31 角色互换的一天

32 如何应对远离宝宝的焦虑

34 请用心呵护孩子生命之花

36 你知道如何科学地教导孩子吗？

青春心语 \ wcc226@163.com

38 青春正好

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

6 睡眠——健康的守护者



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
广告发行部主任 孙桦
责任编辑 杨 斌
 yangbin_xlyjk@163.com
栏目编辑 汪呈呈
 wcc226@163.com
 李海荣
 lhr0622@126.com
 唐利荣
 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)62382552/59513351/59513352
 广告发行部电话: (010)62389483/59513350
 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。



60 我多想睡一个好觉

教师“心”干线 \ wcc226@163.com

- 40 美丽的青春不能承受之伤
——一位反复自伤、自残学生的案例分析
- 42 看得见的行为, 看不见的心理
- 44 “我是同性恋吗?”
——青春期男孩同性依恋现象

心身保健 \ suncong825@126.com

- 46 她缘何总想吸引异性的目光?
- 48 提升“睡商”, 对你很重要

影视解读 \ lhr0622@126.com

- 50 《千与千寻》
——父母变猪与理解父母

德芬说 \ wjx9331@126.com

- 52 你有多少“拒绝力”, 就有多少成功的底气

心理诊室 \ binyixqc@163.com

- 56 从制订计划中跳出来
- 58 他为何执迷于强迫行为
- 60 我多想睡一个好觉
- 62 查不出原因的疼痛

排忧解难 \ lhr0622@126.com

- 64 我什么时候才能活出自己
- 66 男子汉的女孩子



90 我走出来了吗?

——正常哀伤反应与病理性哀伤

心理与社会 \ lhr0622@126.com

- 69 回到自己
- 70 急躁的时代, 如何能够沉得住气?
- 73 晾晒
- 74 小草也有花样幸福

压力管理 \ 842365761@qq.com

- 76 留学生学业问题的压力处理
- 78 在“慢生快活”中感受幸福的意境
- 79 中年更像一条船
- 81 睡眠减压, 深度比长度更重要

心理健康资讯 \ wcc226@163.com

- 82 父母为什么要对孩子进行心理控制?
- 83 跨越道歉的心理障碍

心理小小说 \ lhr0622@126.com

- 84 停电

心病防治 \ liying_wust@sina.com

- 86 滥用“聪明药”——小心反被聪明误
- 88 痊愈之路, 还需走出“安全”环境

90 我走出来了吗?

——正常哀伤反应与病理性哀伤

科普心世界 点亮新生活

心世界心理自助服务系统



十二个模块



多种显示风格
自由选择



ppt, 视频, 音频
三组形式自由选择



后台自由
编辑内容



自由设置
单位架构



高端硬件配置