



QK1917542

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



专家论坛

李洁：
肠道菌群或许
能改变人的
精神状态

悄然“叛逃”的
健康头发

关于基层心理示范区
建设的思考

2019 | 5
总第 268 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

2019年5月号 (总第268期)

出版时间: 5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

万方数据

Contents

目录



9 悄然“叛逃”的健康头发

专家论坛 \ wcc226@163.com

6 肠道菌群或许能改变人的精神状态

本期策划 \ wcc226@163.com

9 悄然“叛逃”的健康头发

10 关于斑秃的心理学研究

11 大把掉头发,我会秃顶吗?

13 雄性脱发并非灭顶之灾

15 聊聊脱发和焦虑感

热点话题 \ wcc226@163.com

16 关于基层心理示范区建设的思考

心理师园地 \ yangbin_xlyjk@163.com

20 最深刻的自我理解是“接纳”

22 丧子哀伤,男女有别

24 重塑真实的自信

26 一双善于发现的眼睛

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

28 撒谎“习惯”为何改不了?

29 趁早培养孩子的自信心

30 “爱”是孩子最好的成长礼物

31 旁边还有路

32 沙盘里的激烈战斗



6 肠道菌群或许能改变人的精神状态

青春心语 \ yangbin_xlyjk@163.com

34 “乱室佳人”的家庭纷争

教师“心”干线 \ yangbin_xlyjk@163.com

36 工作家庭两相宜

——谈谈教师如何平衡工作与家庭

38 我希望,我在老师心中是最美

40 遇见你,真好!

——一位孤独女孩转变的心理辅导个案

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
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。



46 失眠者问: 为何脑袋难关机

心身保健 \ suncong825@126.com

- 42 应试与正念:写在大考前
- 43 闹情绪的皮肤病
- 45 癌症越来越青睐年轻人?
- 46 失眠者问:为何脑袋难关机

影视解读 \ lhr0622@126.com

- 48 贪执
——千寻的神秘世界

德芬说 \ xinliyujiankang@126.com

- 50 配得感,影响你的一生

心理诊室 \ binyixqc@163.com

- 54 “英雄救美”式的爱情,
可能没那么美
- 57 你是否在用无效的方式
应对焦虑?
- 60 做一个不完美的妈妈

排忧解难 \ lhr0622@126.com

- 62 孩子为何无故胸闷气短?
- 64 今后的路我该往哪儿走



72 正念与减压



54 “英雄救美”式的爱 情,可能没那么美

心理与社会 \ lhr0622@126.com

- 66 何以让你的朋友圈三天可见
- 68 开一朵花在陌生人心里
- 69 少年的心中江湖
- 70 谁不曾被善良温暖过
- 71 心有光 天会亮

压力管理 \ 842365761@qq.com

- 72 正念与减压
74 跷跷板之上的“纠结”
76 从我到我们
——谈谈大学生人际交往

心理健康资讯 \ yangbin_xlyjk@163.com

- 78 这8种行为也是孩子焦虑的
表现
- 79 找寻生命的意义

心理小小说 \ lhr0622@126.com

- 80 朋友啊朋友

心病防治 \ liying_wust@sina.com

- 82 不愿上学的大学生
- 84 爱和陪伴就是力量
- 85 无处申诉的“迫害”
- 87 科学减停药,警惕撤药
综合征

中科普广告专栏 \ xinliyujiankang@126.com

- 90 沙盘游戏正在走进你身边
- 93 谁偷走了你的“黄金睡眠”?

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）