

QK1923782

PSYCHOLOGY & HEALTH

# 心理与健康



专家论坛

郑毅：  
心理健康必须  
从儿童抓起

对于“陪读”，  
听听孩子怎么说

社会心理服务人才队伍  
建设的机遇与挑战

2019 | 6  
总第 269 期

WWW.XLYJK.COM

ISSN 1005-7064



9 771005 706092

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6月号（总第269期）

出版时间：6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负责人的法律责任。

◎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”。

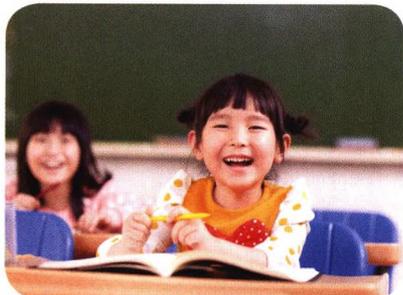
◎对于不当转载或引用本刊（含网站）内容而引起的民事纠纷、行政处罚或其他损失，由转载人自行承担相关责任，本刊概不承担责任。

版权所有 翻印必究

万方数据

# Contents

目录



## 心理健康6 必须从儿童抓起

专家论坛 \ yangbin\_xlyjk@163.com

⑥ 心理健康必须从儿童抓起

本期策划 \ yangbin\_xlyjk@163.com

- ⑨ 对于“陪读”，听听孩子怎么说
- 12 孩子磨蹭莫心急，掌握规律不生气
- 14 当“焦点解决”遇到辅导作业

热点话题 \ yangbin\_xlyjk@163.com

⑰ 社会心理服务人才队伍建设的  
机遇与挑战

心理师园地 \ wcc226@163.com

20 “自我卷入”在新手咨询师专业  
成长中的阻抗

22 泰山欲压顶，四两拨千斤  
——一起校园危机干预案例

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

26 依恋关系  
——人类心灵的避风港

29 与孙子谈情商

30 孩子可以不认错

32 合理引导孩子顺利度过  
“死亡敏感期”

青春心语 \ wcc226@163.com

③④ 如何接纳你，  
我荒诞不羁的青春？

教师“心”干线 \ wcc226@163.com

- 37 中小学心理教师的困惑与思考
- 38 改写校园中不和谐的音符
- 40 从“我不行”到“我可以”

心身保健 \ suncong825@126.com

④② “天黑请闭眼”  
——不当睡眠健康的杀手

44 换个思路治“便血”

46 身体不舒服为何检查不出毛病？

47 细数焦虑功与过

## 9 对于“陪读”， 听听孩子怎么说



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  
 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:** 北京市西城区德外大街13号合生财富广场204  
**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。



## 59 当优势变成枷锁

影视解读 \ lhr0622@126.com

48 别再对温暖架起高墙

德芬说 \ xinliyujiankang@126.com

50 长久而舒服的婚姻,  
都有这个共同点

心理诊室 \ binyixqc@163.com

54 “处女情结”让他备受煎熬

56 如何开启离婚后的生活?

59 当优势变成枷锁

60 十年婚姻: 爱情到底在哪里?

62 别让你的情感“过敏”

排忧解难 \ lhr0622@126.com

64 聊聊“无抽”那点事

66 不肯上学的孩子

心理与社会 \ lhr0622@126.com

68 “打卡网红”为哪般

70 兰花落

71 不疯魔,不成活

压力管理 \ 842365761@qq.com

72 想说“不”,并不是很容易的事

74 精神科医生如何减压

75 如何应对考试失败带来的挫折

77 晴天备伞,在职场的雨天逆袭

心理健康资讯 \ wcc226@163.com

78 人们难以改变  
不良习惯的原因和对策



## 64 聊聊“无抽”那点事

79 社会关系如何影响健康?

心理小小说 \ lhr0622@126.com

80 莫名其妙的“考场法则”

心病防治 \ liying\_wust@sina.com

82 阴晴不定的父亲

84 一名病龄22年精神分裂症患  
者的求医之路

86 避无可避的“恐恋症”

企业心理服务 \ xinliyujiankang@126.com

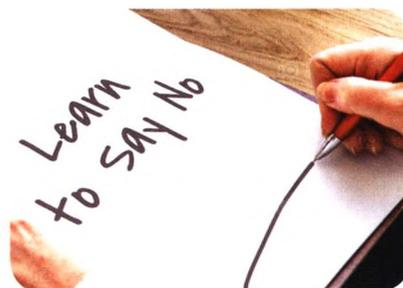
90 关注海洋石油采油平台员工心  
理健康状况

中科普广告专栏 \ xinliyujiankang@126.com

92 沙盘游戏本土化应用创新课  
程2019招生简章

93 谁偷走了你的“黄金睡眠”?

## 72 想说“不”,并不是很容易的事



# 科普心世界

# 点亮新生活

## 心世界心理自助服务系统



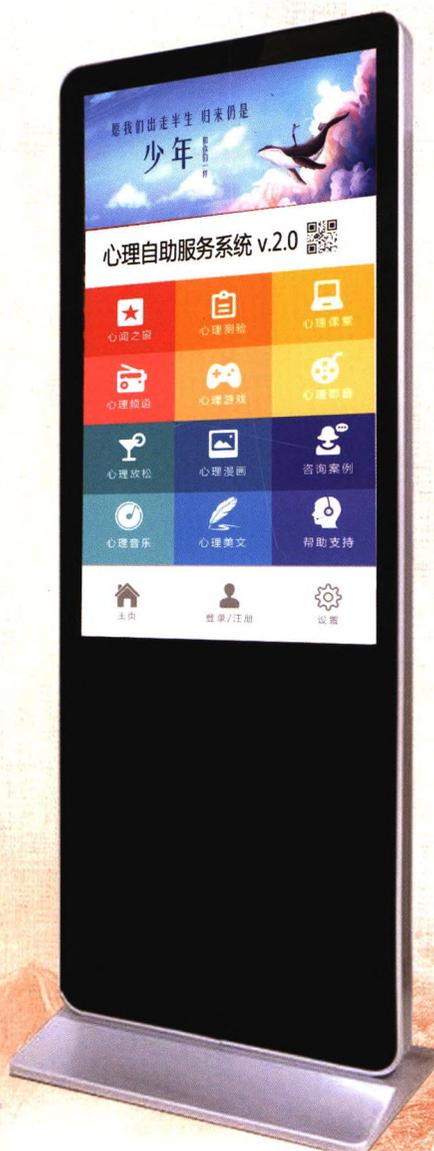
十二个模块



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