

QK1932926

PSYCHOLOGY & HEALTH



# 心理与健康



专家论坛

栗克清：  
失眠知多少

最可爱的人  
最美丽的心

——谈军旅生涯对  
军人的人格塑造

社会心理服务体系  
建设的几个问题

2019 | 8  
总第 271 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8月号（总第271期）  
出版时间：8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

# Contents

目录

专家论坛 \ yangbin\_xlyjk@163.com

## 6 失眠知多少

本期策划 \ yangbin\_xlyjk@163.com

## 8 最可爱的人 最美丽的心

——谈军旅生涯对军人的人格塑造

## 11 与新兵战友谈谈适应不良和适应障碍

## 13 想说爱你不容易

——压力环境下看军人家庭复原力

热点话题 \ yangbin\_xlyjk@163.com

## 16 社会心理服务体系建设的几个问题

心理师园地 \ wcc226@163.com

## 19 舒展的含羞草

——沙盘游戏转化死亡焦虑

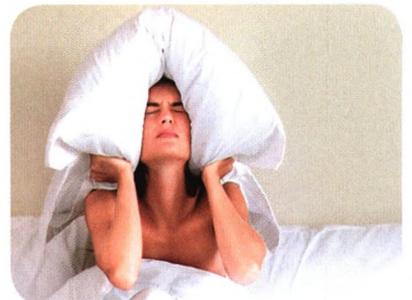
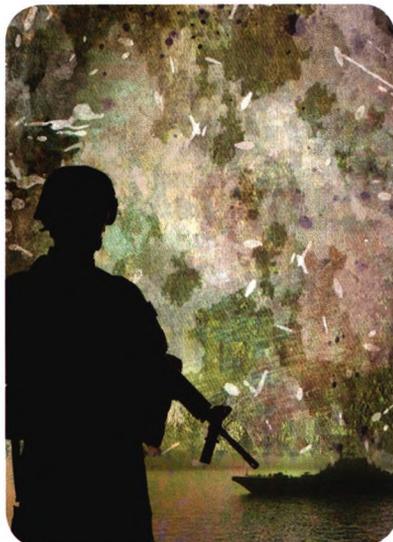
## 22 我必将受到惩罚

——谈自虐型人格的行为模式

## 24 让留守儿童的心灵插上翅膀

# 8 最可爱的人 最美丽的心

——谈军旅生涯对  
军人的人格塑造



## 6 失眠知多少

育儿教子 \ yuezhuiliang@126.com

## 26 “中二”少女的困惑

## 27 大动肝火是牵动了妈妈哪根神经？

## 29 你知道孩子是如何听故事的吗？

## 30 如何给孩子最好的爱

——谨以此文献给我生命中的奇迹——茉莉

曹洁谈养育 \ xinliyujiankang@126.com

## 32 把“带孩子”做成事业

——曹洁专访

青春心语 \ wcc226@163.com

## 33 “学不会”的自行车

## 34 总有人在笨拙地爱着你

教师“心”干线 \ wcc226@163.com

## 35 育人，切莫伤害孩子

## 36 “意外”的收获

## 38 索取，也是一种沟通方式

## 40 育人先育心

——“达人秀场”育心课

心身保健 \ suncong825@126.com

## 42 戒酒也需懂科学

## 43 闹情绪的甲状腺

## 45 恼人的胃病

## 46 嘌呤高了莫发愁

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 杨彬  
责任编辑 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  
liyong\_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)62382552/59513351/59513352  
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

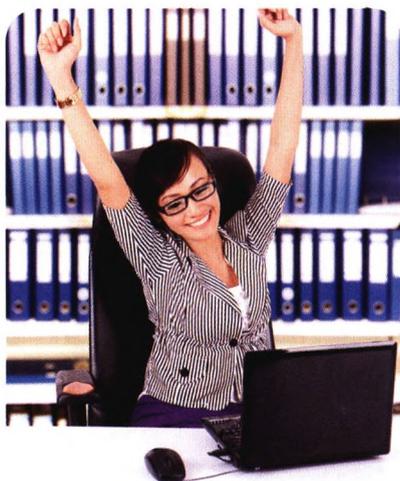
国外总发行:  
中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)  
国外发行代号:6359BM  
定价:20.00元  
广告经营许可证:京西工商广字第8061号

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。



## 54 如何克服反复检查

影视解读 \ lhr0622@126.com

48 和孩子一起赏影健身

德芬说 \ xinliyujiankang@126.com

50 内在成熟的女人,是怎么谈恋爱的?

心理诊室 \ binyixqc@163.com

54 如何克服反复检查

56 一篇文章让我寝食难安

58 我老公真有“精神病”吗?

60 当抑郁来敲门

排忧解难 \ lhr0622@126.com

62 见面就吵,不见面就想,我该怎么办

64 永恒的幸福来自于我们的心灵

心理与社会 \ lhr0622@126.com

67 蝉的绝唱

68 陌生人是尚未认识的朋友

69 一朵花儿的芬芳

70 长发里的青春记忆

71 线下足迹线上心迹

压力管理 \ 842365761@qq.com

74 教你如何处理哀丧



## 86 专家教您如何与医生沟通

75 缓解压力并不难

77 谈谈我的失败经历

78 从“抗逆力”角度看成瘾

心理健康资讯 \ wcc226@163.com

80 从实验研究看性别匹配的偏见

81 人们为什么喜欢读小说?

心理小小说 \ lhr0622@126.com

82 红墙

心病防治 \ liying\_wust@sina.com

84 都是“嗜酒”惹的祸

86 专家教您如何与医生沟通

88 割双眼皮竟然得了“抑郁症”?

89 过分“洁癖”的父亲

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”?



## 74 教你如何处理哀丧

# 科普心世界 点亮新生活

## 心世界心理自助服务系统



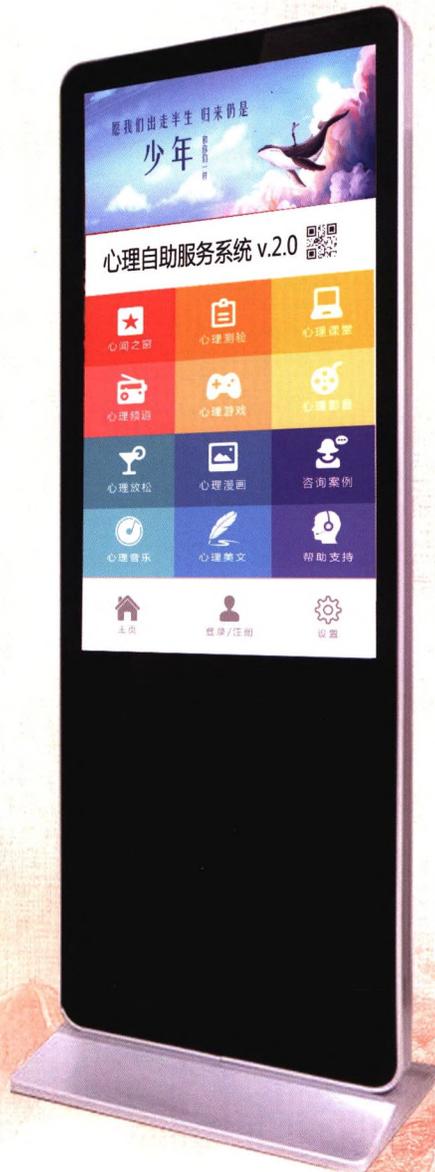
十二个模块



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