

# 心理与健康



**精神卫生!**  
战“疫”斗争中  
不可或缺的一环

**遗忘的人群，  
忽视之“伤痛”**  
关爱老人，关爱  
看护者自己

COVER  
**王刚**  
首都医科大学附属北京安定医院院长，中国心理卫生协会副理事长兼秘书长。

## 危机来临， 从“心”出发

新冠肺炎疫情中对突发公共卫生心理服务体系的一点思考

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



零售价：20元

万方数据

**10**  
**2020**  
总第 285 期

# Contents

http://www.xlyjk.com

## Expert 专家论坛

杨槩yangbin\_xlyjk@163.com

### 06 危机来临,从“心”出发

——新冠肺炎疫情中对突发公共卫生心理服务体系的一点思考

经过全社会的共同努力,此次疫情的心理救援工作取得了显著效果,在我们欢庆胜利的同时,也需要对心理救援工作做出深刻的反思,助力国家完善突发公共卫生心理救援体系的建设。



## Focus 本期策划

杨槩yangbin\_xlyjk@163.com

### 10 精神卫生!战“疫”斗争中不可或缺的一环

每年的10月10日是世界精神卫生日,在本期策划栏目中,让我们从3个不同的角度了解精神卫生事业在抗击疫情中的贡献,掌握相应的心理健康知识。

### 11 疫情下医护人员的心理援助

### 13 看见哀伤,与爱同行

——北京师范大学公益哀伤咨询项目

### 15 新冠疫情下海外国人心理健康的促进方法

## Hot Topic 热点话题

杨槩yangbin\_xlyjk@163.com

### 18 遗忘的人群,忽视之“伤痛”

——关爱老人,关爱看护者自己

今年10月25日是中国传统节日重阳节,为了使老人安享晚年,家庭和睦,我们不仅应关注老年人群,更需要关注老年人的看护者,尤其是患精神障碍老人的看护者。



万方数据

## Psychologist 心理师园地

杨槩yangbin\_xlyjk@163.com

### 21 我断掉了,我要自杀

### 23 如果没有站在高处,我将跌落深渊

——从防御谈自恋型人格的治疗

可只有今天,当我们在咨询室中重演了这一幕,李一才明白他们之间到底曾经发生了什么,也才明白在自己的执着和自大之下,藏着的只是一个需要被爱、被照顾、永远不想被放弃的小男孩……

### 26 从青少年的视角,看亲子关系(上)

谁来教我们如何与父母相处?

——从解读自我开始

## Parenting 曹洁谈养育

吴建昕wjx9331@126.com

### 29 再生气也不要对孩子说这几句话

## Education 育儿教子

刘超995994612@qq.com

### 30 孩子沉迷网络的背后

### 32 拒绝做“低头族”,帮助孩子远离手机瘾

## Youth 青春心语

刘超995994612@qq.com

### 34 不要让课外班压垮了孩子

### 36 青春期“体像烦恼”的内在症结

## Teacher 教师“心”干线

李佩璇lpx0123@126.com

### 38 巧用妙招,“酿造”心理味浓郁的心理课

### 39 警惕青少年的非自杀性自伤行为

希望我们的社会能够高度重视有自伤行为的青少年,并给予及时帮助和关注,让他们快乐地度过青春的花季,为他们的成长保驾护航。

## Social Worker 社工师之窗

刘超995994612@qq.com

### 42 你的婚姻得“法”吗?

## Health 心身保健

孙丛丛suncong825@126.com

### 44 科学养心,走出“悲秋”情绪

### 46 妈妈,我一紧张就肚子疼



创刊时间:1994年3月

2020年10月号

总第285期

出版时间:10月11日

官方微信公众平台



扫一扫

了解资讯  
购买杂志  
更方便

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,本刊将依法追究责任人法律责任的权利。

## Movies 影视解读

李海荣lhr0622@126.com

48 从《我是余欢水》看如何走出低自尊

## Defen 德芬说

吴建昕wjx9331@126.com

50 以爱之名的指手画脚,到底有多伤人?

## Consulting 心理诊室

马云binyiqc@163.com

53 疯狂花钱的背后

55 为何我总是缺乏耐心

58 高考前的心理急救

——考前重度焦虑辅导案例

高考前一天,脸色憔悴的晓雯走进了咨询室,整条手臂上都是一道道的伤痕。整个咨询过程中只要说到与学习相关的情况,晓雯都是干呕不止……我要怎样才能帮她顺利走进考场呢?

60 要不要接受出轨的老公

## Q/A 排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

62 身处美国,我不敢面授教学怎么办?

64 你究竟想得到什么?

66 我想要成为女人,该怎样面对不能理解我的父母?

## Social 心理与社会

李佩璇lpx0123@126.com

70 健康减肥,才是长久谈论美的资本

72 生气时,怎样才能不“踢猫”?

74 入学季,如何解救中年“空巢危机”?

随着儿女们离家求学,原来热闹的家庭突然安静了,孤独开始漫向了中年夫妻,不仅心里空落落的,焦虑、失眠、纠结也伴随着孤独一同袭来……

## Stress 压力管理

刘超995994612@qq.com

76 当愤怒情绪的主人



78 天生敏感的人,这份心理减压锦囊请收好

为什么别人的一句话、甚至是一个表情变化,都很容易让我浮想联翩?为什么每次参加完社交活动之后,都感觉心累,想一个人好好静静?这份心理减压锦囊请收好!

80 自我暗示——激发潜能的神秘力量

## Information 心理健康资讯

李海荣lhr0622@126.com

82 如何预防和干预青少年网络成瘾?

——来自一项关于网络成瘾影响因素的元分析的启示

## Fiction 心理小小说

李海荣lhr0622@126.com

84 美丽的哀愁

## Anxiety 心病防治

李颖liyng\_wust@sina.com

86 药物依赖与撤药反应

89 警惕季节性抑郁症找上门

90 关于精神分裂症,你该知道的二三事



92 在“冰上”行走的人

94 谁偷走了我的睡眠?

本刊入选中国期刊协会  
2019年《中小学图书馆馆配期刊》

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 杨棋  
yangbin\_xlyjk@163.com  
李海荣  
lhr0622@126.com  
刘超  
995994612@qq.com  
李佩璇  
lpx0123@126.com  
李颖  
liyng\_wust@sina.com  
马云  
binyiqc@163.com  
孙丛丛  
suncong825@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

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

### 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刊协议授权不得转载、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相关责任人的法律责任。

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

# 社会心理服务

# 大讲堂



公益课堂

免费测评

心理科普

## 组织机构

主办单位：中国生命关怀协会社会心理服务工作委员会

运营单位：心理半小时栏目组、心世界科技、爱奇艺融学教育

特别支持：中国社会工作发展基金会心理援助基金

合作单位：心世界科技、心境阳光、中科普、北京国奥医院、国科心理