

心理与健康



节约粮食
从改变
心态做起

COVER
杨凤池
首都医科大学临床心理学系教授, 中国心理卫生协会特殊职业群体委员会主任委员

守初心, 慧民心, 让心灵之花盛开

心理咨询师的责任与担当

强化免疫——
注射疫苗与心理
免疫“两手抓”

国内邮发代号: 82-582

ISSN 1005-7064



零售价: 20 元

12
2020
总第 287 期

Contents

http://www.xlyjk.com



Expert 专家论坛

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

06 守初心，慧民心，让心灵之花盛开

——心理咨询师的责任与担当

应用心理学职业发展道阻且长、道阻且跻、道阻且右，望吾辈投身之中，发挥自身专业所长，为社会和谐发展作出应有之贡献。

Focus 本期策划

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

08 节约粮食从改变心态做起

目前国家提倡节约粮食，减少浪费，在经济困难的时候如此，在人民富裕的时候，一样如此。我们可以从心态上做出哪些调整与改变，来实现节约粮食、减少浪费呢？

10 跳出心理饥饿的游戏

——关于“吃播热”的心理行为分析

12 妈妈，我们为什么要光盘？

Hot Topic 热点话题

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

14 强化免疫—— 注射疫苗与心理免疫 “两手抓”

12月15日是“世界强化免疫日”，在新冠病毒肆虐全球近一年之时，新冠疫苗终于陆续投入使用。通过此文，让我们从心理的角度来聊聊疫苗与免疫。

Psychologist 心理师园地

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

18 “以画识人”技术解析

20 透过隐喻找到真实的自己

隐喻技术利用隐喻具有认同作用这个特点，通过隐喻的方式，引导患者认同某个隐喻，从而矫正患者的负性核心信念。

23 我要离开治疗

——从“付诸行动”谈对表演型人格的治疗

25 放松心绪，与宝宝相遇

——如何帮准妈妈缓解妊娠期焦虑

Youth 青春心语

刘超995994612@qq.com

28 活出自己的时代

Education 育儿教子

刘超995994612@qq.com

30 请把真爱留给孩子

32 家有疑似抑郁症孩子，爸妈怎么办？

34 远离亲子冲突，让“会爱”驻家

亲子冲突根源在于“爱”，产生冲突的直接原因在于“爱”的表达，解决亲子冲突的根本还是“爱”。让“会爱”驻家，才能令冲突离家。

Parenting 曹洁谈养育

吴建昕wjx9331@126.com

36 幼小衔接易出现的心理问题及矫正

Teacher 教师“心”干线

李佩璇lpx0123@126.com

38 应对挫折的四“有”法

——如何帮助学生赶走习得性无助

40 235分伪造清华大学录取通知书

——闹剧背后的教育反思

42 如何将团体辅导的理念与技术引入班会？



创刊时间：1994年3月

2020年12月号
总第287期
出版时间：12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

订购热线

010-59513350/62389483

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。



Social Worker 社工师之窗

刘超995994612@qq.com

44 新手社工社区调研“秘笈”

Health 心身保健

孙丛丛suncong825@126.com

46 “空罐头”也是可以改变的

Movies 影视解读

李海荣lhr0622@126.com

48 做有觉察的父母

——影片《阳光普照》带给我们的反思

Defen 德芬说

吴建昕wjsx9331@126.com

50 调整这个态度，你就能活出最佳版本的自己

Consulting 心理诊室

马云binyixqc@163.com

54 洁净女孩养成记

56 当妄想出现时，我该如何与之相处？

随着积极地融入生活，小李也在实际生活中检验想法的真实性，希望他能一直做妄想的主人，掌控属于自己的人生。



58 强大，从接纳弱小的自我开始

60 我为何喜欢不优秀的男生？

Q/A 排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

62 频繁跳槽让我失去人生的方向，该怎么办？

64 如何不被敏感多疑所扰？

66 我为什么总对老公的前女友充满敌意？

Social 心理与社会

李佩璇lpx0123@126.com

68 解读无性婚姻：是不是生完孩子后，你们过得就像室友？

70 恋爱不顺，或许是原生家庭在作怪

在咨询中，我经常听到我的来访者表示，他的原生家庭不好。这个“不好”指的是什么？原生家庭不好的人又会有哪些特点，以及应该如何应对呢？

72 失独老人：如何拯救他们沮丧的晚年？

Stress 压力管理

刘超995994612@qq.com

76 “网抑云”背后折射的心理压力

78 用“心流”实现幸福

虽然体验心流并非易事，但几乎每个人都能提升自己这方面的能力，通过不断地学习和实践，我们在日常生活中就能获得积极稳定的内心秩序和安宁。

80 “五理”并举，做自己的情绪调节师

Information 心理健康资讯

李海荣lhr0622@126.com

82 婚姻关系对健康的影响

83 心情好的时候更容易受骗？

Fiction 心理小小说

李海荣lhr0622@126.com

84 你是我的好朋友

Anxiety 心病防治

李颖liying_wust@sina.com

86 都是“胆小”惹的祸？

88 病“好”了，仍需及时复诊！

90 疑心病是一种精神疾病吗？

93 药的含量高不等于药劲儿大

94 如何提高抑郁症患者服药依从性？

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 李海荣
广告发行部主任 孙桦
责任编辑 杨彬
yangbin_xlyjk@163.com
栏目编辑 李海荣
lhr0622@126.com
刘超
995994612@qq.com
李佩璇
lpx0123@126.com
李颖
liying_wust@sina.com
马云
binyixqc@163.com
孙丛丛
suncong825@126.com
美术编辑 马琳
maoc208@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