



WW QK2002609

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



COVER

肖存利

北京市西城区平安
医院院长，西城区精
神卫生保健所所长。

情绪水库的
雨季

请允许孩子
表达负性情绪

粉红花园的
再次绽放
心理关怀
在延伸护理
工作中的运用

面对疫情，
打赢心理攻坚战！

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



零售价：20 元

万方数据

02

2020

总第 277 期

Contents

<http://www.xlyjk.com>



Expert专家论坛

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

06 情绪水库的雨季

——请允许孩子表达负性情绪

家长们制止了负性情绪的释放，这就像筑了一个“没有泄洪口的负性情绪水库”。情绪水库，宜疏不宜堵。

Focus本期策划

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

10 面对疫情，打赢心理攻坚战！

学会与焦虑情绪相处是打赢这场战役的心理疫苗。让我们携手，以积极、理性的心态应对疫情。

12 普通大众如何应对疫情带来的焦虑情绪

14 居家隔离人员的心理应对

15 新型冠状病毒肺炎患者的心理应对

16 救助人员的心理自我调整方法

17 疫情期间：面对孩子，我们可以做什么？

Hot Topic热点话题

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

18 粉红花园的再次绽放

——心理关怀在延伸护理工作中的运用

粉红花园公益组织提供了各种以心理支持为主导、知识宣讲为辅的团体治疗，帮助乳腺癌患者走出阴霾，活出自己。

Psychologist心理师园地

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

22 抗击疫情，咨询师如何使用苏格拉底式的提问

苏格拉底式的提问，是一种非教导的会谈，是建立在经验引导基础上的启发式教育，是认知治疗中最迷人的部分。

23 几种认知治疗技术在危机干预中的应用

24 如何挑战不合理信念

25 核心信念作业表技术讲解

——治病去根，修复你的负性核心信念

28 浴火重生

万方数据

Parenting曹洁谈养育

吴建昕wjx9331@126.com

31 父母无意的恐吓，给孩子埋下恐惧的种子

Education育儿教子

梁月竹yuezhuliang@126.com

33 女儿爱说“我帮你”

34 宁静的港湾



36 战胜拖延：帮助宝宝管理时间

37 摘掉女儿心中的“怨气球”

Youth青春心语

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

40 永远17岁，永远相信爱

她们会在人生旅途中不断发现崭新的自己，但在内心深处，“青春”仍然是人生的关键词，永远17岁，永远相信爱。

Teacher教师“心”干线

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

42 黄金需要红炉炼，细玉需要妙手磨

44 孩子，我愿做你们的老师妈妈

45 顺应时、事、人渗透生命教育

Social Worker社工师之窗

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

46 不忘初心，方得始终



创刊时间：1994年3月

2020年2月号

总第277期

出版时间：2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，本刊将依法保留追究责任人法律责任的权利。

Health心身保健

孙丛丛suncong825@126.com

- 48 冬季老人如何预防冠心病和脑意外
- 49 心脏病发作，还是惊恐障碍
- 50 为人师表的妈妈怎么了

Movies影视解读

李海荣lhr0622@126.com

- 52 爱，要说，更要做

Defen德芬说

吴建昕wjx9331@126.com

- 54 决定一个人气质、婚姻、财富的，其实是同一个习惯

Consulting心理诊室

马云binyixqc@163.com

- 58 音乐帮她走出了抑郁症
- 60 面试，你做好心理准备了吗？
- 62 一通深夜求助电话



64 他为什么总担心中毒？

对于谨慎而言，不仅有父亲的管得过严，还有母亲的爱得过火，爱得过火导致的软弱依赖，加剧了管得过严导致的怯懦拘谨。

Q/A排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

- 66 面对新型冠状病毒肺炎疫情，我该怎么办？
- 68 老父亲变身“苏大强”
- 70 中年男人的责任担当

Social心理与社会

李海荣lhr0622@126.com

- 73 当危机到来时，我们应该如何认知
- 75 蛮爱
- 76 弯路也有风景

Stress压力管理

唐利荣842365761@qq.com

- 77 学会处理“消极”情绪
- 78 落寞的“老漂族”

这些在村里邻居眼里看来是“进城享福”去的“老漂族”，进城后是不是真的都过上了幸福的晚年生活呢？



Information心理健康资讯

杨槟yangbin_xlyjk@163.com

- 80 怎样花钱更幸福？
- 81 母亲即使轻度抑郁也会影响孩子的心理健康

Fiction心理小小说

李海荣lhr0622@126.com

- 82 复仇后的心路

Anxiety心病防治

李颖liying_wust@sina.com

- 85 “聪明药”并不能让你真的变聪明
- 86 帮花季少女挣脱强迫控制
- 88 阿鹏的精神康复之路
- 90 警惕微笑型抑郁
- 92 精神分裂症的前世今生
- 94 爱的奇迹

康复治疗让我找到心灵的港湾，梦想让我扬起风帆，重新启航，哪怕前面是惊涛骇浪我都义无反顾勇往直前！

本刊入选中国期刊协会
2019年《中小学图书馆配期刊》

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 孙桦
广告发行部主任 杨槟 yangbin_xlyjk@163.com
责任编辑 李海荣 lhr0622@126.com
栏目编辑 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
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
/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

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

人民心理学 服务于人民

心世界 社会心理服务综合管理系统



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