



心理与健康



Q K 2 0 0 2 4 8 4

预防家暴，
远离家暴

归来，
我们如何度过
后疫情时期

疫情焦虑的
自我调节

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



9 771005 706099



零售价：20元

万方数据

03

2020

总第 278 期

Contents

<http://www.xlyjk.com>

Expert专家论坛

杨骅yangbin_xlyjk@163.com

06 疫情焦虑的自我调节

全社会都已经动员起来，化焦虑为力量，群防群治就能够打败新冠病毒。我们坚信，疫情终将控制，健康必有保障。身心健康将是我们永远追求的目标。



Epidemic心理战“疫”

杨骅yangbin_xlyjk@163.com

10 归来，我们如何度过疫情时期

当生活恢复常态，人们再次匆匆忙忙冲出家门，涌入嘈杂、拥堵、充满压力的社会生活，你和我都做好准备了吗？

12 疫情时期，关于强迫与疑病的那些事儿

14 新冠肺炎来袭，如何应对恐慌？

警觉期可以让身体充分动员起来，有利于进入抵抗期后应对威胁，但如果过度或不恰当，就会给身心带来损害。

16 当爱人成为密切接触者——一个普通医生家庭的应对策略

18 被疫情吓出的“心脏病”

Focus本期策划

杨骅yangbin_xlyjk@163.com

20 预防家暴，远离家暴

人们组建家庭是为了将此刻的幸福延续下去，可是幸福往往被家庭暴力所扼杀。

22 从性的角度看家庭暴力

24 “白丝带”，协助家庭暴力施暴者开展“自救”

Hot Topic热点话题

杨骅yangbin_xlyjk@163.com

26 吹散春季抑郁阴霾

万方数据

Psychologist心理师园地

杨骅yangbin_xlyjk@163.com

30 雪落下的声音

——当解离成为防御机制

32 我该如何面对出轨的爸爸？

34 咨询关系中的“躲猫猫游戏”（上）

原来她一直在把自己的感受与渴望，藏在种种观点、理论和批判中，跟我玩儿起了“躲猫猫”。

Parenting曹洁谈养育

吴建昕wjsx9331@126.com

37 面对疫情，幼儿心理如何防护

Education育儿教子

梁月竹yuezhuiliang@126.com

38 患阿斯伯格综合征的孩子

40 这拒绝，温柔而坚定

42 与儿子的“青春期”过招

Youth青春心语

杨骅yangbin_xlyjk@163.com

44 盛在碗里的温暖

Teacher教师“心”干线

杨骅yangbin_xlyjk@163.com

46 我不要“你觉得”，我要“你感到”

48 让爱回归

——一位经常离家出走学生的案例分析

Social Worker社工师之窗

杨骅yangbin_xlyjk@163.com

50 带你走近社工一线



创刊时间：1994年3月

2020年3月号

总第278期

出版时间：3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，还包括以下内容：

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。



Health心身保健

孙丛丛suncong825@126.com

52 让孕妈妈远离疫情后的不良情绪

在本文中,给孕妈妈们分享一些有助于心身放松的胎教相关的内容,希望能帮助孕妈妈们孕育积极、乐观、健康、聪慧的宝宝。

Movies影视解读

李海荣lhr0622@126.com

54 勇敢面对自己的“原始人”心结

——电视剧《晚婚》人物个性分析

Defen德芬说

吴建昕wjx9331@126.com

56 想通这四点,你就不会再生气了

Consulting心理诊室

马云binyixqc@163.com

60 老人的“怪异”行为,你读懂了吗?

62 老师,求你表扬我一次

他开始把注意力从事件的描述转到内心情感的体察:一直很希望被肯定,仿佛权威的肯定可以让自己获得证明——我是有价值的。

64 抬头看见美丽天空

66 我的抑郁症为什么还不好?

Q/A排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

68 每天被孩子骂,我该怎么办?

70 如何跟妻子保持良好的婚姻关系

72 蹚过那条悲伤的河,彼岸有阳光

Social心理与社会

李海荣lhr0622@126.com

75 久寻不遇

76 在孤独中迎来和自己的相逢

78 走出“情感勒索”

情感勒索是一种控制行动最有力的形式,虽然往往是无形的软暴力,却是一种对情感的绑架,让人感到压抑甚至窒息。



80 飘向春天的树叶

Stress压力管理

唐利荣842365761@qq.com

82 赶走你的失眠和坏情绪

84 企业老板的心理减压

Information心理健康资讯

杨槁yangbin_xlyjk@163.com

86 母亲是父子依恋关系的调味剂

87 女性更易遭受伴侣的网络侵害



Fiction心理小小说

李海荣lhr0622@126.com

88 画像

Anxiety心病防治

李颖liying_wust@sina.com

91 烟草可降低血中药物浓度

92 神出鬼没如影随形的口吃

94 “心药”也可医“胃病”?

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

万方数据

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 姜长青
广告发行部主任 孙桦
责任编辑 杨槁
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
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

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