



心理与健康



充值一个月!
我们在心理上
如何更好地
备战高考

?

致乘风破浪的
2020届高三考生

COVER
谢斌
上海市疾病预防控制中心
精神卫生分中心主任，中国心理卫生协
会副理事长。

度过了
超长寒假，
我为什么
不开心?

全球战疫：
海外华人常见的
6种心理应对

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



零售价：20元

万方数据

06

2020

总第281期

Contents

http://www.xlyjk.com

Expert 专家论坛

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

06 度过了超长寒假，我为什么不开心？

这是一个新冠肺炎疫情下的超长寒假，它破坏了跟主观幸福感有关的很多东西，比如正常的家庭生活、人际交往、学习环境……那我们该怎么办呢？



Focus 本期策划

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

10 充值一个月！我们在心理上如何更好地备战高考？

——致乘风破浪的2020届高三考生
当你刚刚听到“高考延期一个月”时，你当时的心情是怎样的？如何把这“充值”得来的一个月扎扎实实地过好？



12 安“心”宅家：复课前后大学生的心理调节

14 疫情之下，毕业生的“逐梦之路”

Hot Topic 热点话题

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

16 全球战疫：海外华人常见的6种心理应对

海外华人群体在新冠肺炎疫情大爆发的背景下有着曲折的心路历程，而疫情下的心理防护直接关系到自己的身心状态和免疫力，需要好好的呵护和对待。



官方数据

Psychologist 心理师园地

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

19 重塑自我，给自己写一个传记吧

——传记分析技术讲解
要修正原有的负性核心信念，就需要对负性核心信念来源的童年经历时期的生活事件进行处理。传记分析技术就是这种思路的具体体现。

21 敢问路在何方

——一则毕业生咨询手记

24 他们都讨厌我(下)

——从关系的建立谈偏执型人格的治疗

Education 育儿教子

刘超995994612@qq.com

26 你们家，是不是也有一个爱“玩话筒”的孩子？

28 让青春的花朵美丽绽放

30 孩子怕狗的真实

31 讲真，多大玩手机更好？

你的孩子是否对手机情有独钟，甚至已经离不开手机？但是你知道孩子到底多大接触手机才比较好吗？



31 宝宝咬手指，该怎么办？

Parenting 曹洁谈养育

吴建昕wjsx9331@126.com

33 停下过度的表扬

Youth 青春心语

刘超995994612@qq.com

34 做好自己才是关键

Teacher 教师“心”干线

李佩璇lpx0123@126.com

36 偏科生的逆袭：没有人天生优秀

38 小小手抄报，教育意义大

40 一个后进生的奋斗史

阿德勒说，成功会为后面的成功提供榜样。而父母遭遇困境时的沉着应对，不自乱阵脚，其态度和家庭的氛围，对孩子来说，则胜过千万句的说教。

Social Worker 社工师之窗

刘超995994612@qq.com

42 关于社工职业的思考

43 社工“闪耀”乡村小学



创刊时间：1994年3月

2020年6月号

总第281期

出版时间：6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。

Health 心身保健

孙丛丛suncong825@126.com

- 44 疫情之下精神疾病患者的自我管理
- 45 关爱“老糊涂”，抓住溜走的爱
- 46 蝴蝶抱自我催眠操，孕育心仪的好宝宝

Movies 影视解读

李海荣lhr0622@126.com

- 48 星际探索
——父亲缺位与一位男孩的自我成长

Defen 德芬说

吴建昕wjx9331@126.com

- 50 德芬专栏：
渣男狩猎的女人，有哪些共同点？

Consulting 心理诊室

马云binyixqc@163.com

- 54 领导为什么这么不公平
- 56 绘画隐喻的力量
- 58 无线送关怀，帮着撑起天
——谈丧亲老人的心理关怀
- 59 她出现了久违的笑容
——一位转学适应障碍女生的个案辅导

Q/A 排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

- 62 高考临近，压力太大怎么办？
- 64 疫情好转，为何我和丈夫的关系却出现了问题？
- 66 疫情曙光初现，我该如何找到亲子关系关系的曙光？

Social 心理与社会

李佩璇lpx0123@126.com

- 68 过好当下，才能过好一生
- 70 亲子沟通的技巧
- 72 奉献你调适我
——疫情志愿者的爱的传递
- 73 社恐的我，决定改变
- 74 女儿的小闹钟



Stress 压力管理

刘超995994612@qq.com

- 76 隔离期间的烦恼
国内疫情得到有效控制后，从外地返京的人员越来越多，在隔离期隔离人员与邻里之间的矛盾冲突也一度成为较为敏感的话题。
- 78 探寻“怯场”的奥秘
- 80 总是心慌睡不好，到底怎么了？

Information 心理健康资讯

李海荣lhr0622@126.com

- 82 什么样的儿童会被同伴所拒绝？
- 83 青少年是怎么被小伙伴们给带坏的？

Fiction 心理小小小说

李海荣lhr0622@126.com

- 84 阳光下的蓝裙子

Anxiety 心病防治

李颖liyong_wust@sina.com

- 86 当语言问题遇到多动症
- 88 用“身体说话”的精神科疾病
- 91 他为何总嫌邻居吵？
- 92 从程诺的案例谈抑郁症
- 94 焦虑加重时
临时增加药物剂量是对还是错？

在焦虑障碍较长的治疗时间内，难免会因症状的波动出现焦虑加重的情况，那么患者能临时增加药物的剂量吗？



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

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
主任 孙桦
责任编辑 杨滨
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
liyong_wust@sina.com
马云
binyixqc@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

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

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