



心理与健康

全国中小学
图书馆馆配期刊



QK2060360

疫情一周年专题

丧亲反应
与哀伤处理

COVER

韩布新

中国科学院心理研究所
博士生导师, 亚洲心理协会
(APSA) 主席

从精神卫生视角
看青少年抑郁的
自杀问题

因心流
得兴盛
以幸福

国内邮发代号: 82-582

ISSN 1005-7064



零售价: 22 元

万方数据

01

2021

总第 288 期

Contents

http://www.xlyjk.com



16

Expert 专家论坛

彭莉莉 pengll2012@126.com

06 因心流得兴盛以幸福

我们探索从心流体验的过程中实现兴盛幸福的途径, 兴盛指最佳心理功能, 而实现最佳心理功能则与心流密切相关, 心流则使生活更美好。



10



06

Focus 本期策划

彭莉莉 pengll2012@126.com

10 从精神卫生视角看青少年抑郁的自杀问题

当患者认识到自己反复想死的念头是疾病所致的, 反而释然很多。和医生一起把疾病治疗好, 问题也就迎刃而解了。

12 多一点关爱, 少一点伤害

——谈农村留守儿童的自伤行为

14 青少年非自杀性自伤行为的科学应对

Hot Topics 热点追踪

彭莉莉 pengll2012@126.com

16 疫情一周年专题 丧亲反应与哀伤处理

疫情已延续到2021年, 在一周年这个特别的时间节点, 特别是在疫情中经历重大丧失的人们, 成了我们非常关注的群体。

Psychologists 心理师园地

杨棋 yangbin_xlyjk@163.com

20 陪伴是治疗抑郁症的良药

22 “拼命三郎”背后的故事

24 情绪评估技术讲解:

用数字描述你的心情

26 如何促进网络心理咨询效果? 万方数据

Families 育儿与家庭

刘超 995994612@qq.com

28 面对焦虑依恋型的孩子, 父母该怎么做?

30 帮助孩子远离校园欺凌

校园欺凌是每位父母都不愿看到的一幕, 让我们帮助孩子织牢织密自信网, 与孩子一起成长, 共同抵御校园欺凌。

32 孩子怕上学, 爸爸妈妈该怎么办?

Schools 教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

34 比起“早恋”, “毒友谊”更可怕

36 “老师, 我想转学”——优等生也有烦恼

Communities 社工师之窗

刘超 995994612@qq.com

38 个案工作是个技术活儿

Health 心身保健

李佩璇 lpx0123@126.com

40 别再对高血压爱答不理

42 心理年轻真的能延缓生理衰老吗?

研究发现, 人的心理状态和精神力量对于身体的影响远超我们过往的认知, 精神力量甚至能影响一个人衰老的进展。

43 肌肉酸痛应如何缓解

44 辨识青筋, 读懂身体的警报讯号

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

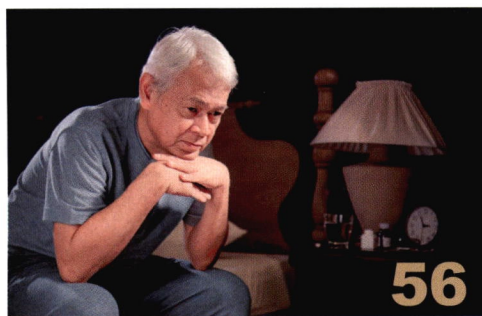
征稿启事

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、摄制权、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。



56

Golden Age 金色时光

李海荣lhr0622@126.com

46 善调心态最养生

Films 影视解读

李海荣lhr0622@126.com

48 爱的正确打开方式

——《隐秘的角落》里的家庭教育觉察

Defen 德芬说

吴建昕wjx9331@126.com

50 疗愈，只为与真实的自己相遇

Case Studies 心理诊室

马云binyixqc@163.com

54 是什么让爸爸对孩子失去耐心？

56 警惕体检后“心病”来袭

如何看待体检结果，关键在于心态。境由心造，身随心转。能够坦然面对生命，我们的老年生活就会多一份安宁和幸福。

58 如何克服学习拖延

60 面对学生的阻抗，心理老师怎么办？

Q&As 排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

62 该如何适应他人“插足”的三角关系？

64 孩子沉迷网络小说无法自拔，父母该怎么办？

66 如何走出妈妈因病离世的阴影？

Better life 心理与生活

李佩璇lpx0123@126.com

68 “精致穷”与“粗糙富”，你选哪一种？



88

70 如何找到高敏感的舒适区？

72 为什么我们总忍不住熬夜？

Stress 情绪与压力管理

刘超995994612@qq.com

75 为过度焦虑开“三副药”

我们每个人的身后都伴随着焦虑的影子，有人正身陷焦虑，有人正抵抗焦虑，有人正贩卖焦虑，那么应该如何应对过度焦虑？

77 如何科学评估及应对压力？

79 从“傻人有傻福”看心理调适

Research 心理健康资讯

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

82 积极情绪助力更好记忆

83 情绪调节困难的青少年更容易实施网络欺凌吗？

New reads 新书推荐

吴建昕wjx9331@126.com

84 《请你迷失在我身旁》

Clinic 心病防治

彭莉莉pengll2012@126.com

86 致抑郁青少年父母的一封信

88 儿童对立违抗行为，不可小觑

小明上课不认真听讲，不愿意写作业，经常顶撞老师，还特别容易生气，和同学们发生冲突，父母苦恼，小明究竟怎么了？

90 认识强迫清洁，践行科学防护

92 老伴离世引发的抑郁症

Feedback 读·作·编互动

李佩璇lpx0123@126.com

95 2021年，你有什么愿景吗？

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

姜长青(兼)

主编

姜长青

编辑部主任

广告发行部

孙桦

主任

责任编辑

彭莉莉

pengll2012@126.com

栏目编辑

杨槩

yangbin_xlyjk@163.com

李海荣

lhr0622@126.com

刘超

995994612@qq.com

李佩璇

lpx0123@126.com

马云

binyixqc@163.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：

中国图书贸易总公司(北京399信箱)

国外发行代号：6359BM

定价：22.00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

版权声明

本刊及本刊网站(http://www.xlyjk.com)所有内容的版权均归属本刊所有，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。

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