



QK2137733

PSYCHOLOGY & HEALTH



# 心理与健康

全国中小学  
图书馆馆配期刊

航天员的心理素质  
是怎样“炼”成的？

COVER

肖泽萍

上海市政协教科文体委专职副主任，  
上海交通大学医学院精神卫生学系兼职教授，  
主任医师，博士生/硕士生导师

难以被理解的  
情感过山车  
双相情感障碍

## 性格， 决定命运方向

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



零售价：22元

10

2021

总第297期

万方数据

# Contents

http://www.xlyjk.com



创刊时间: 1994年3月

2021年10月号

总第297期

出版时间: 10月11日



## Expert专家论坛

杨骐 yangbin\_xlyjk@163.com

### 6 性格, 决定命运方向

——重视人格障碍对身心健康的影响

人各有志, 性格多元化存在, 并无绝对的好坏之分。但有是否正常的区别。最重要的鉴别点就是个体自心是否自洽, 与外界相处是否和谐。

## Focus本期策划

杨骐 yangbin\_xlyjk@163.com

### 10 难以被理解的情感过山车

——双相情感障碍

双相情感障碍又称为躁郁症, 与抑郁症同属情感障碍家族, 它的主要特点是患者的情绪如过山车般起伏不定。

### 12 为什么双相障碍需要长期治疗?

### 14 在冰火两重天中寻求平衡

——双相障碍患者如何更好地康复

## Hot Topics热点追踪

杨骐 yangbin\_xlyjk@163.com

### 18 航天员的心理素质是怎样“炼”成的?

中国载人航天事业获得举世瞩目的成就, 彰显大国精神。本次我们邀请武国城老师, 为大家解析航天英雄们的心理素质是如何“炼”成的。

## Psychologists心理师园地

杨骐 yangbin\_xlyjk@163.com

### 22 心理咨询中的“以人为本”

——一例线上咨询引发的思考

### 24 现实就是幻想的边界

——从精神动力学中的“支持”和“解释”谈对精神分裂症的辅助治疗

### 27 给自己贴上“抑郁症”标签的女孩

## Families育儿与家庭

宋琳楠 songln0210@126.com

### 30 爱孩子, 该怎样做?

父母爱儿女, 这几乎是一切动物的本能。可是要善于教育他们, 就不是容易的事了。的确, 爱是一码事, 会不会爱又是另一码事。

### 32 莫让留守带来挥之不去的伤痕

### 34 如何帮助孩子适应“幼升小”?

## Schools教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

### 36 警惕校园里“隐秘的角落”

——心理辅导案例中的校园欺凌现象探析

校园欺凌给孩子带来严重的心理困扰, 本文全面解析当校园欺凌发生时, 孩子、老师和家长的科学应对策略。

### 38 老师, 我想生活在阳光下

——一例严重心理问题的辅导与调适

## Communities社工师之窗

宋琳楠 songln0210@126.com

### 40 “解锁”你不了解的“心理健康社会工作”



## Health心身保健

宋琳楠 songln0210@126.com

### 46 “小心脏”, 我该如何拯救你?

——浅谈心脏神经症

### 48 关爱身体, 从心做起

## Golden Age金色时光

李海荣 lhr0622@126.com

### 50 童心依旧在, 快乐养天年

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。

## Films 影视解读

李海荣 lhr0622@126.com

- 52** 从《困在时间里的父亲》看阿尔茨海默病

## New reads 新书推荐

吴建昕 wjx9331@126.com

- 54** 什么心理：我们为何这样想，那样做

## Case Studies 心理诊室

赵鑫 zhaoandxin888@163.com

- 58** 高考落榜生该如何进行认知干预  
佳卉是一名高三学生，一个月前因高考落榜出现抑郁焦虑等情绪，同时有睡眠差、食欲减退等症状，由母亲陪伴来进行咨询辅导。
- 60** 孩子，你慢慢来
- 62** “持刀行凶”的胆小鬼  
——一个初三学生临考自伤行为的个案辅导
- 64** 学会放手是真爱

## Q&As 排忧解难

李海荣 lhr0622@126.com

- 66** 该怎样和青春期的孩子相处？
- 68** 很难让目标为我服务，该怎么办？
- 70** 求职面试为什么我总是退却

## Better life 心理与生活

李佩璇 lpx0123@126.com

- 72** 得不到就毁掉你：女性该如何应对“表白暴力”？  
本文为您解析什么是“表白暴力”；暴力表白者有着哪些特征和心理；更重要的是，如何应对表白暴力？
- 74** 亲密，别陷入相处误区
- 76** 怀念天堂的“李焕英”

## Stress 情绪与压力管理

李佩璇 lpx0123@126.com

- 78** “暴怒”的背后，原来是“羞耻”  
当人们产生羞耻感时，通常会选择逃避或用某种行为去掩盖它，不让自己的羞耻暴露被别人知道。但当无法避免羞耻暴露时，暴怒便会出现。
- 80** 提升心理弹性，让内心更强大
- 82** 对于愤怒情绪，该压抑还是该宣泄？

## Research 心理健康资讯

彭莉莉 pengll2012@126.com

- 84** 孩子哭闹不好带与父母的教养方式有关吗？

## Clinic 心病防治

彭莉莉 pengll2012@126.com

- 86** 疾风骤雨中的花朵：青春期突出心理问题的预防与应对
- 88** 恋爱受挫的女孩为何常常心慌
- 90** 如何为精神障碍患者“去污名化”
- 92** 晚睡的人，小心抑郁风险

## Feedback 读·作·编互动

宋琳楠 songln0210@126.com

- 94** 关于“情绪性进食”，你了解多少？

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 姜长青  
主编 李占江  
编辑部主任 李海荣  
广告发行部主任 孙桦  
责任编辑 杨滨  
yangbin\_xlyjk@163.com  
栏目编辑 彭莉莉  
pengll2012@126.com  
李海荣  
lhr0622@126.com  
李佩璇  
lpx0123@126.com  
宋琳楠  
songln0210@126.com  
赵鑫  
zhaoandxin888@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：22.00元

广告经营许可证：京西工商广字第8061号

排版：临湘宇诚传媒有限公司

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

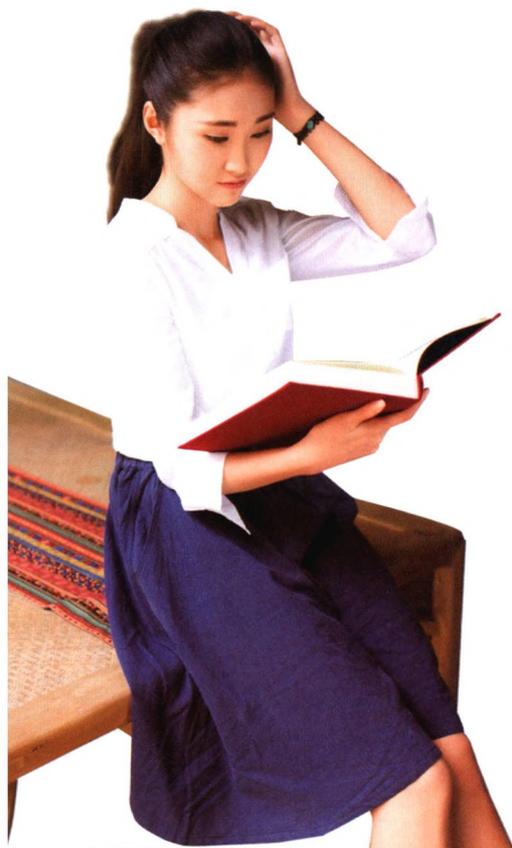
地址：北京亦庄经济技术开发区经海三路18号

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。

除非特别声明，本刊所有发表文章不代表中国心理卫生协会或本刊编委会的观点。

# 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