



心理与健康

全国中小学
图书馆馆配期刊



QK2100123

“就地过年”

还是“回家过年”，
其实并不矛盾

**从“心”出发，
逐梦启程**

谈“十四五”规划
中的“心理建设”

COVER

李晓虹

首都医科大学附属北京安定
医院副院长，中国心理卫生
协会青年工作委员会委员

关注青少年 心理健康

非自杀性自伤（NSSI）行为背后的“心痛”

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



零售价：22 元



万方数据

02

2021

总第 289 期

Contents

http://www.xlyjk.com

06



Expert 专家论坛

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

06 关注青少年心理健康

——非自杀性自伤(NSSI)行为背后的“心痛”
非自杀性自伤(NSSI)是指个体出现不被社会认可,无明显自杀意图,在意识层面故意伤害自己的身体,且不会造成致命危险的一系列反复、故意、直接、多样的行为表现。

Focus 本期策划

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

10 “就地过年”还是“回家过年”,其实并不矛盾

“就地过年”不会让我们疏离亲人,相反,平安与健康是一切的根本,也是对家人新年最重要的祝愿!

12 给生命以愿景,还岁月以饱满

14 新春佳节,疫情常态化防控莫轻心

Hot Topics 热点追踪

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

16 从“心”出发,逐梦启程

——谈“十四五”规划中的“心理建设”
本刊邀请到北京市精神卫生保健所黄庆之副所长,就“十四五”规划中心理层面的建设目标相关问题进行专访。

Psychologists 心理师园地

杨槩yangbin_xlyjk@163.com

20 为来访者留出足够的心理空间

22 我们是一家人

——一例领养家庭关系评估的案例

24 恐惧、攻击与愧疚

——从施虐幻想谈抑郁症的起因
恐惧的背后是攻击,所以她会怕。攻击就会造成伤害,所以她会愧疚。但愧疚到了一定程度,说明她没有办法修复这段关系,所以抑郁就形成了。

万方数据

27 是校园欺凌还是精神病性心理异常

Families 育儿与家庭

刘超995994612@qq.com

30 别人眼中的“我”重要吗?

他们要用自己或抑郁或疯魔的行动来向过去的自我宣战——我想要生命力,我想要一个属于自己的“我”。

32 和孩子一起“追星”

34 呵护性格内向孩子的自尊心

Schools 教师“心”干线

李佩璇lpx0123@126.com

36 老师不可不知的学生情绪管理

38 学习动力不足,哪些心理因素在作怪?

Communities 社工师之窗

刘超995994612@qq.com

40 社工大考,你心动了吗?



10

Health 心身保健

李佩璇lpx0123@126.com

42 身体没病,我为什么那么难受?

——谈谈心身疾病如何自救

44 走出高胆固醇血症管理误区

Golden Age 金色时光

李海荣lhr0622@126.com

46 最美莫过夕阳红

——走近老年性抑郁

Films 影视解读

李海荣lhr0622@126.com

48 疗愈从找回童真开始



创刊时间: 1994年3月

2021年2月号

总第289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

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。



Defen德芬说

吴建昕wjx9331@126.com

50 “萤火之火，聚梦逐光”

——张德芬空间首届心理讲师大赛圆满落幕

Case Studies心理诊室

马云binyixqc@163.com

54 莫让“心里的疤痕”害自己

56 女儿的“心痛”从哪里来

常常，孩子与父母的亲密关系生了“病”，孩子的心理就会“生病”。要治疗小欣的“心病”，必须理顺她的亲密关系。

58 如何摆脱惊恐的苦恼？

60 她为何如此沉迷于自伤

Q&As排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

62 孩子在学校不讲话怎么办？

64 如何应对青少年抑郁？

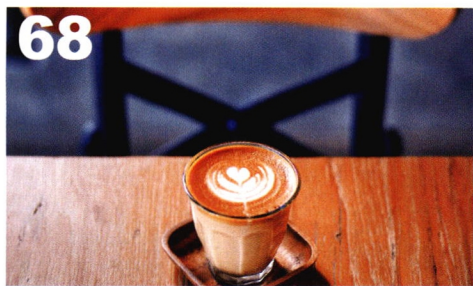
66 我该如何改变自己的“玻璃心”

Better life心理与生活

李佩璇lpx0123@126.com

68 疫情一周年： 新冠疫情带给我们的生活启示

在疫情一周年之际，除了感慨世事无常，人生悲欢离合苦，我想我们也应该积极回望与沉思。



70 小心，别中了“焦点效应”的毒！

72 恋爱中的女人为什么爱唠叨？

Stress情绪与压力管理

刘超995994612@qq.com

74 正视年龄，活出自我

——基于接纳承诺疗法的“年龄焦虑”心理调适

76 做自己的音乐治疗师

78 如何缓解夫妻相处的压力

Research心理健康资讯

彭莉莉pengli2012@126.com

80 社交媒体用得越多越幸福吗？

New reads新书推荐

吴建昕wjx9331@126.com

82 《分手心理学：走出伤痛，拥抱幸福》

Clinic心病防治

彭莉莉pengli2012@126.com

84 边缘型人格障碍的“三不稳” “一冲动”

86 不受欢迎的“武艺”：睡梦罗汉拳

——谈快动眼睡眠行为障碍(RBD)的发生与治疗

电影《武状元苏乞儿》中，苏灿的睡梦罗汉拳威力无穷。现实生活中其实也有类似的情况，但它的出现却并不受人欢迎。

88 为何难以控制赌博心魔？

90 反复离婚的背后

——谈婚姻关系中的嫉妒妄想表现

Feedback读·作·编互动

李佩璇lpx0123@126.com

94 “高富帅”和“白富美”，是你的 择偶标准吗？



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	姜长青
广告发行部主任	孙桦
责任编辑	杨彬 yangbin_xlyjk@163.com
栏目编辑	彭莉莉 pengli2012@126.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方的法律责任。

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

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