



WJ QK 2120375

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



全国中小学
图书馆馆配期刊

父亲节,
为父亲撑起
一把关爱之伞

“珍爱生活,
远离毒品”
不是一个
空洞的口号

COVER

高文斌

中国科学院心理研究所研
究员, 心理健康促进研究
中心主任

三维平衡,
赢在心理

国内邮发代号: 82-582

ISSN 1005-7064



零售价: 22 元



万方数据

06

2021

总第 293 期

Contents

http://www.xlyjk.com



Expert 专家论坛

杨骐yangbin_xlyjk@163.com

06 三维平衡, 赢在心理

随着社会发展, 我国青少年儿童成长过程中普遍存在评价标准单一、社会化环境不足、短期目标过重等问题, 这些将在多方面影响儿童青少年的身心健康成长。



Hot Topics 热点追踪

杨骐yangbin_xlyjk@163.com

20 “珍爱生活, 远离毒品”不是一个空洞的口号

毒品最大的危害体现在, 一个人只要吸毒上瘾后, 原本的兴趣爱好、爱情、事业带来的愉悦、幸福感, 对于他来说已经变得索然无味, 更不屑一顾。

Psychologists 心理师园地

杨骐yangbin_xlyjk@163.com

24 当心理咨询师成为来访者

当一个心理咨询师坐在来访者的位置, 当心理咨询师脱去咨询师的“外衣”成为一名来访者, 这是一种怎样的体验?

26 从绘画解读抑郁症患者的 心路历程(上)

28 不能动弹、痛得想死却又不能死 ——一例热线电话辅导案例

Families 育儿与家庭

宋琳楠songln0210@126.com

32 缺失父爱的家庭丧失了什么

“丧偶式育儿”多指的是家庭教育中父亲的缺失, 我将之解读为“三缺”: 父亲缺席, 父教缺位, 父爱缺乏。

34 学区房背后的“教育焦虑”

36 切莫让“兴趣班”摧毁了孩子的兴趣

Schools 教师“心”干线

李佩璇lpx0123@126.com

38 我是教师, 我快抑郁了

——浅谈教师如何保持良好的心理状态

40 心理教师怎样上好心理课

Communities 社工师之窗

宋琳楠songln0210@126.com

42 与精神障碍患者相处的这三年

——一名医务社工的志愿服务心得

Focus 本期策划

杨骐yangbin_xlyjk@163.com

11 父亲节, 为父亲撑起一把关爱之伞

在本期策划栏目中, 让我们从多个角度共同关注父亲的心理健康, 为多年替我们遮风挡雨的父亲撑起一把关爱之伞。

12 无悔过往, 不惧未来

——浅谈中年男性心理健康

14 宝爸也会产前或产后抑郁吗

16 如何维系良好的父子关系

——健全的产生 尽力的教育 完全的解放

18 做好“打工人”和“顶梁柱”

——中年男性工作家庭压力的平衡应对

万方数据



创刊时间: 1994年3月

2021年6月号

总第293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

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。

Health 心身保健

宋琳楠songln0210@126.com

44 莫让恐惧心理 阻止疫苗接种的脚步

我们接种的每一剂新冠疫苗都是在为自己撑起一张“免疫保护伞”，只有我们更多人“撑伞”才能建立起牢固的免疫屏障，更好地保护我们自身和家人的健康。

Golden Age 金色时光

李海荣lhr0622@126.com

46 老人为什么总爱“折腾”儿女

48 身心俱疲的看娃老人

Films 影视解读

李海荣lhr0622@126.com

50 寄存希望，过好每一分钟

——《送你一朵小红花》带给我们成长

Defen 德芬说

吴建昕wjx9331@126.com

52 张德芬新作《情绪自由 人生更轻盈》：最真实的你，都藏在压抑的情绪里

Case Studies 心理诊室

赵鑫zhaoandxin888@163.com

56 音乐给孤独症患儿带来希望

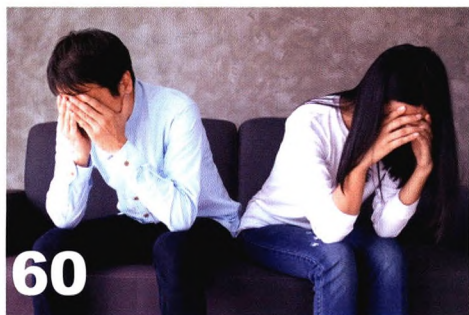
58 在不确定中确定地前行

60 夫妻俩在为谁争吵？

——走不出家门的儿子（上）

来到咨询室的父母，很多是因为孩子在校或在家“出问题了”。谈的是孩子的问题，却不知不觉呈现了家庭的模样和关系。而这些关系貌似比问题更引人关注。

62 罹患焦虑症的高考生



Q&As 排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

64 该怎样面对不服管教的学生？

66 我是否该去精神专科医院就诊？

68 怎样平衡学习与追星？

Better life 心理与生活

李佩璇lpx0123@126.com

70 为什么我们喜欢聊八卦？

原来，当我们的祖先还是猴子时，就开始“八卦”了，八卦和我们大脑的奖赏机制有关……快来看看八卦还能满足人们的哪些心理需求。

72 解读“我好，你不好”式沟通

——那些总是批评你的人，其实在玩这个心理游戏

74 别让你“过度的补偿心理”害了你

Stress 情绪与压力管理

李佩璇lpx0123@126.com

76 为什么养育者总感到内疚？

78 如何缓解“共情疲劳”？

80 焦虑，不是我们的敌人

Research 心理健康资讯

彭莉莉pengll2012@126.com

82 别让科技侵扰成为你育儿路上的阻力

New reads 新书推荐

吴建昕wjx9331@126.com

84 《文化心理学》

Clinic 心病防治

彭莉莉pengll2012@126.com

86 治疗“抑郁症”，切不可一叶障目

88 走近“学校恐惧症”

90 浅谈儿童常见心理问题的预防及应对策略

Feedback 读·作·编互动

宋琳楠songln0210@126.com

94 夜深了，你是不想睡还是睡不着？

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
主编 李占江
编辑部主任 孙桦
广告发行部主任 杨彬
yangbin_xlyjk@163.com
责任编辑 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
美术编辑 马琳
maocci208@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福胡同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

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。

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