

PSYCHOLOGY & HEALTH



心理与健康

全国中小学
图书馆馆配期刊



激情褪去，
爱会消失吗？

当新春佳节
遇上疫情防控常态化

心理健康维护的 组织效价

COVER
苗丹民
 空军军医大学军事心理学系教授、博士生导师
 中国心理学会军事心理学专业委员会
 主任委员

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



零售价：25 元

01
2022
总第 300 期



创刊时间: 1994年3月

2022年1月号
总第300期
出版时间: 1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

投稿须知

凡向我刊投稿的作品, 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。

征稿启事详见微信公众号

万方数据

Contents

<http://www.xlyjk.com>



Expert专家论坛

彭莉莉 pengll2012@126.com

4 心理健康维护的组织效价

研究发现, 在严密管理的组织中, 凝聚力强的组织, 其个体心理健康水平都比较高, 明显超过其它因素对心理健康的影响。那么, 维护个体心理健康的重要因素是什么呢?

Focus本期策划

彭莉莉 pengll2012@126.com

8 激情褪去, 爱会消失吗?

伴侣之间的激情会永不熄灭吗? 当激情褪去, 是放弃关系还是折磨彼此? 这是我们想要的结局吗? 应该不是。可以打破这样的恶性循环吗? 或许可以。

10 横亘在婚恋途中的冲突

12 从进化心理学视角看女性为何主动选择离婚

Interview心理访谈

彭莉莉 pengll2012@126.com

14 当新春佳节遇上新冠肺炎疫情防控常态化

当前, 全球新冠肺炎病毒不断变异, 我国“外防输入”压力持续增大。在春节来临之际, 该如何平衡由于疫情防控的需求, 可能耽误回家、出行计划的心情, 过好一个平和、健康、平安的节日呢?

Psychologists心理师园地

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

20 新生不适应校园生活该怎么办?

——多种心理治疗技术的综合应用

22 手机上瘾的消解

——从家庭系统的视角理解个案中的青少年是手机上瘾, 还是教育方式的纷争? 如何从家庭系统的视角理解并处理青少年手机上瘾的困境?

24 心理咨询师能为来访者提供什么?

Families育儿与家庭

宋琳楠 songln0210@126.com

26 “双减”政策下, 该把周末还给孩子

随着国家“双减”政策的推出, 意味着孩子的周末时间就腾出来了。那么, 如何来安排周末的生活和学习, 就成为父母和孩子需要共同面对的问题。

28 假如你的孩子只是个普通人

30 如何让孩子学会表达?

Schools教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

34 用艺术的力量, 重绘生命的蓝天

——谈叙事绘画治疗在心理减压中的应用

36 教育, 该不该请家长?

Communities社工师之窗

宋琳楠 songln0210@126.com

38 如何帮助“老漂族”做好心理调适?

Health心身保健

宋琳楠 songln0210@126.com

40 细数生气之“罪错”

42 高频美甲, 要付出哪些代价?



Golden Age金色时光

李海荣 lhr0622@126.com

44 疫情下, 居家老人的心理健康谁来管?

Defen德芬说

吴建昕 wjx9331@126.com

46 宁可一个人优雅地老去, 也不将就

Films影视解读

李海荣 lhr0622@126.com

50 从《叫我第一名》看如何面对自身缺陷

Office心理传播工作室

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

52 哪些题材的动画片可以放心给娃看?

虽然动画片一直给人童真无瑕的印象,但是其中的一些内容依旧存在心理风险。在新媒体时代,到底哪些题材的动画片适合孩子观看?家长又该注意些什么呢?



54 严重失眠者,不妨试试催眠疗法

Case Studies心理诊室

赵鑫 zhaoandxin888@163.com

56 抓住暗夜中的光芒

——心理热线中的故事

58 心理咨询帮她找回了自己(上篇)

60 关爱老年人,关注“老年漂”

62 “狂野男孩”就医记

Q&As排忧解难

李海荣 lhr0622@126.com

66 女儿不愿回家怎么办?

68 发现孩子有“手淫”的现象,我该怎么办?

Better life心理与生活

李佩璇 lpx0123@126.com

李海荣 lhr0622@126.com

70 女性面对“职场性骚扰”,该如何进行心理重建?

如果你遭受过或正在遭受“职场性骚扰”的话,面对心理伤害,该如何进行心理重建,以便尽快使生活和工作回到正常的轨道上来?

72 追星族的心理,你懂吗?

74 为什么看别人谈恋爱也能如此上头?

Stress情绪与压力管理

李佩璇 lpx0123@126.com

76 一份写给留学生的解压指南

78 你的焦虑,是因为太在意别人的回应

80 中学生该如何做好时间管理?

82 别让拖延毁掉你的人生

Research心理健康资讯

彭莉莉 pengll2012@126.com

84 离婚冷静期的设立有价值吗?

Clinic心病防治

彭莉莉 pengll2012@126.com

86 为何我总觉得自己长得不好看

88 整日忧心忡忡的孩子

——儿童焦虑障碍知多少

90 骨瘦如柴的美丽陷阱

——浅谈神经性厌食

92 孩子出现自伤行为,该怎么办?

孩子在成长过程中,究竟遇到了什么无法摆脱的困境才迫使他们以如此极端的方式来宣泄内心的苦闷、抑郁或愤怒呢?

Feedback读·作·编互动

宋琳楠 songln0210@126.com

94 如何应对疫情带来的行业影响?



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。

万方数据

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 姜长青

主编 李占江

编辑部主任 孙桦

广告发行部主任 彭莉莉

责任编辑 pengll2012@126.com

杨槟 yangbin_xlyjk@163.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:25.00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

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