

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



全国中小学
图书馆馆配期刊

疫情下的
焦虑与抑郁

一位精神科医师的
成长之路

COVER

李凌江

中南大学湘雅二医院一级主任医师,
中华医学会精神医学分会主任委员



Q K 2 2 3 9 7 8 4

应激与应对:
从自我救赎到专业求助

国内邮发代号: 82-582

ISSN 1005-7064



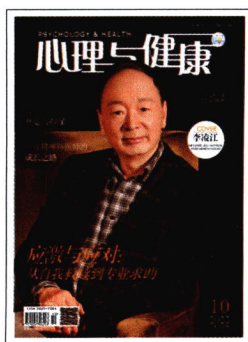
零售价: 25 元

万方数据

10

2022

总第 309 期



创刊时间: 1994年3月

2022年10月号
总第309期
出版时间: 10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

杨滨 yangbin_xlyjk@163.com

04 应激与应对: 从自我救赎到专业求助

应激与人类健康的关系,一直是学术界与大众的热门话题,值得探索而又难解。了解应激的发生发展规律,科学防范过度的应激与精神创伤,是我们每一个人都值得关注和思考的。



Focus 本期策划

杨滨 yangbin_xlyjk@163.com

08 疫情下的焦虑与抑郁

据统计,新冠肺炎疫情发生以来,全球新增超过7000万抑郁症患者,9000万焦虑症患者。当疫情遇上焦虑、抑郁,我们该如何应对呢?

10 关注疫情下青少年精神心理问题

11 封控区志愿者如何有效识别精神心理问题

Interview 心理访谈

杨滨 yangbin_xlyjk@163.com

14 一位精神科医师的成长之路

在10月10日“世界精神卫生日”来临之际,我们对话了武汉大学人民医院王高华院长,听王院长讲述他的“成长之路”,并为大家带来对于近年精神医学发展趋势的分析与认知。

Psychologists 心理师园地

杨滨 yangbin_xlyjk@163.com

18 单身就代表不优秀吗?

——需要解离的认知融合

20 或许你可以更加松弛地坐在咨询椅上

22 善待“音乐强迫”

——闯入性旋律引发的高中生焦虑个案解析

Families 育儿与家庭

彭莉莉 pengli2012@126.com

24 你好,初中!

——如何帮助孩子顺利适应小升初

26 调控情绪: 重在提高自我认知

28 儿童做家务,有哪些好处?

Schools 教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

32 考期临近,如何缓解考试焦虑?

34 “努力,让我变得更糟了”

——一例高校女生心理辅导个案分享

36 如何培养校园中的“少年心理师”?

电视剧《女心理师》的热播,让大家看到了心理咨询师的价值和作用。在学校,很多学生亦对“心理师”这个称呼非常好奇,充满向往,想要成为一个“少年心理师”。

38 如何在小学语文教学中融入心理健康教育?

Communities 社工师之窗

杨滨 yangbin_xlyjk@163.com

40 让“空心村”老人不再“空心”

Health 心身保健

杨滨 yangbin_xlyjk@163.com

42 甜蜜又痛苦的秘密

——浅谈青少年神经性厌食

45 你了解抑郁症的中医护理吗?

Golden Age 金色时光

李海荣 lhr0622@126.com

46 警惕老年人的自杀问题

相比其他年龄段人群来说,老年人自杀的决心的往往更大、成功的概率也会更高。老年人的自杀问题日益引起社会各界的重视!



47 “唠叨”细说琐事或许亦是病

Defen德芬说

吴建昕 wjx9331@126.com

- 48 《我们终将遇见爱与孤独》荣登当当网多个榜单, 张德芬获“热门作者”称号

Films影视解读

李海荣 lhr0622@126.com

- 52 跟着《我的姐姐》去“看见自己”

Office心理传播工作室

杨槩 yangbin_xlyjk@163.com

- 54 孩子“网瘾”大, 父母该怎么办?

网络是把双刃剑。作为家长, 我们要结合家庭情况和孩子自身的性格特点, 因材施教, 采取不同的措施帮助孩子战胜网瘾, 寻找现实中美好生活的意义。

- 56 顺利度过恋爱磨合期的心理策略

Case Studies心理诊室

赵鑫 zhaoandxin888@163.com

- 58 男孩为什么总是捡吃头发

- 60 请移走麻木对我的伤害(下篇)

Q&As排忧解难

李海荣 lhr0622@126.com

- 64 何时开始和孩子分床睡更好, 你知道吗?

- 66 爸爸对孩子的性格发展影响知多少

Better life心理与生活

李海荣 lhr0622@126.com

李佩璇 lpx0123@126.com

- 68 如何走出“外遇后遗症”的阴影

听完晓蔓的倾诉, 我断定她深陷“外遇后遗症”的影响。不加以疏导的话, 她以后的婚姻生活会出现两种结果: 一是离异, 二是貌合神离继续假装过日子。无论哪种结果, 对于她来说都是悲剧……

- 70 总被催婚, 到底该怎么办?

- 72 心理学, 如何学?

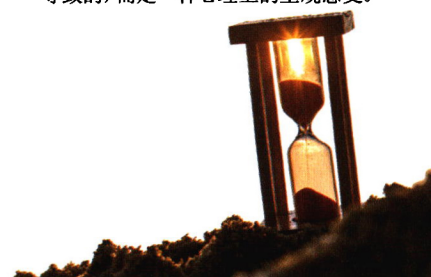
Stress情绪与压力管理

李佩璇 lpx0123@126.com

- 74 职场中的你, 有“社交疲惫”吗?

- 76 精神内耗, 该如何突破?

如果你常常因为过度的思虑而感到非常心累, 说明你可能陷入了“精神内耗”! 精神内耗会让人感到疲惫, 这种疲惫并非身体劳累导致的, 而是一种心理上的主观感受。



- 78 释放压力, 绽放美丽

——写给从职场回归家庭的全职主妇

Research心理健康资讯

彭莉莉 pengli2012@126.com

- 82 父母起冲突未必对孩子有害

- 84 阳光成长心育未来

——山东省胶州市心理健康教育区域推广实践纪实

Clinic心病防治

彭莉莉 pengli2012@126.com

- 86 从梵高到丘吉尔, 当我们遭遇

“天才病”时

——谈双相情感障碍

- 89 你了解抗抑郁药的“停药反应”吗?

- 90 青少年自杀应对, 家庭参与不可少

- 92 为何儿童更易困在社交焦虑之中?

Feedback读·作·编互动

彭莉莉 pengli2012@126.com

- 94 国策之下, 如何有效甄别中小学生学习抑郁?

Mourn悼念

- 96 沉痛悼念张继志教授

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 杨 槩
责任编辑 yangbin_xlyjk@163.com
栏 目 编 辑 彭莉莉
pengli2012@126.com
李海荣
lhr0622@126.com
李佩璇
lpx0123@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

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

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、心源泉教育

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