

# 心理与健康



全国中小学  
图书馆馆配期刊



不可忽视的  
家庭语言暴力

“神兽归笼”  
背后折射出的  
家庭教育短板

COVER  
**蔡太生**  
教授, 博士生导师  
中南大学医学心理学研究所副所长  
中国心理卫生协会心理评估专业委员会  
主任委员

## 儿童智力障碍的 早期识别与诊断

国内邮发代号: 82-582

ISSN 1005-7064



9 771005 706228

零售价: 25 元



万方数据

11  
2022  
总第 310 期

# Contents

http://www.xlyjk.com



创刊时间: 1994年3月

2022年11月号

总第310期

出版时间: 11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

## Expert 专家论坛

彭莉莉 pengll2012@126.com

### 04 儿童智力障碍的早期识别与诊断

“智障”一词经常用于描述那些存在不被他人理解的行为异常的个体,可以说已经达到了滥用的程度,那么,到底什么样的个体会被诊断为智力障碍呢?智力障碍的诊断标准又是什么呢?



## Focus 本期策划

彭莉莉 pengll2012@126.com

### 08 不可忽视的家庭语言暴力

语言暴力不仅发生在陌生人之间,更常发生在家庭内部。从家庭语言暴力的发生对象来看,主要分为哪两种语言暴力?又该如何应对?

### 10 目睹家暴儿童的心理之伤

### 12 停止家暴,别让家成为要逃离的地方

## Schools 教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

### 32 中学生“心因性返校复学”之心理评估

### 34 她为何突然不想上高中了?

### 36 挣脱心灵的枷锁

——谈高考生如何应对强迫思维

## Interview 心理访谈

彭莉莉 pengll2012@126.com

### 14 “神兽归笼”背后折射出的家庭教育短板

近两年,随着居家线上教学的增多,孩子与父母的相处也在经受着前所未有的挑战。家长如何利用好孩子因疫情居家或寒暑假、长假更好地进行家庭教育?

## Communities 社工师之窗

杨槩 yangbin\_xlyjk@163.com

### 38 初当社工该如何适应职场?

## Health 心身保健

杨槩 yangbin\_xlyjk@163.com

### 40 妊娠期控糖的心结如何解

## Psychologists 心理师园地

杨槩 yangbin\_xlyjk@163.com

### 18 “自杀”也是一种表达方式,你“听”到了吗?

——关于自杀的处理建议

### 20 如何做一个合格的热线咨询员

这几年心理热线平台对于民众发生的重大灾难和危机事件等进行了越来越多的援助。那么,热线工作需要注意什么?如何做一个合格的热线咨询员?

### 22 我要控制我的人生(上)

——心理师如何破解厌食症

## Golden Age 金色时光

李海荣 lhr0622@126.com

### 42 缘何恩爱夫妻晚年变“怨偶”

在我们生活中,有的老年夫妻,婚姻凑合着过。也有的老年夫妻,善于经营婚姻。幸福的婚姻也需要用心去经营,有哪四招让婚姻保鲜的技巧?

## Families 育儿与家庭

彭莉莉 pengll2012@126.com

### 24 应对厌学的家庭教育策略

### 26 居家学习,父母应如何与孩子相处?

### 28 家人共进晚餐能带来怎样的价值?



## Defen德芬说

吴建昕 wjx9331@126.com

- 44** 个人成长作家张德芬《我们终将遇见爱与孤独》：  
为读者们而著的一本“行路指南”

## Films影视解读

李海荣 lhr0622@126.com

- 48** 面对真实的自己，战胜心魔的开始  
——观《当怪物来敲门》有感

## Office心理传播工作室

杨槩 yangbin\_xlyjk@163.com

- 50** “被误置的”情感依恋  
——斯德哥尔摩综合征
- 51** 什么是快餐式爱情？
- 52** 小心患上“疫情强迫症”
- 53** 要当心，疫情也会导致抑郁

## Case Studies心理诊室

赵鑫 zhaoandxin888@163.com

- 54** 褪去焦虑的外衣，插上自信的翅膀
- 56** 在离婚边缘游走的夫妻

夫妻二人结婚将近10年，未生育孩子，最近已经分居一年，只在节假日见面一起去双方的父母家吃饭。二人现在考虑要不要离婚，他们发生了什么？



- 58** 妈妈，带我去做心理咨询吧
- 60** 风雨过后是彩虹  
——一例受挫幼儿的心理辅导
- 62** 女孩胸闷发抖背后的真相

## Q&As排忧解难

李海荣 lhr0622@126.com

- 66** “三段式”化解你我矛盾
- 68** 孩子经常咬指甲，怎么办？

## Better life心理与生活

李佩璇 lpx0123@126.com

李海荣 lhr0622@126.com

- 70** 爱国东西，我该怎么办？
- 72** 他喜欢我，是我讨厌他的开始  
——“性单恋者”的爱情独角戏

当暗恋多年的学长向小林表白时，她突然就觉得非常讨厌、恶心。这是一种什么现象？小林究竟怎么了？

- 74** 如何在爱情中诉说“爱的语言”

## Stress情绪与压力管理

李佩璇 lpx0123@126.com

- 76** 疫情之下的“敏感力”与“钝感力”
- 78** 正念，救我于焦虑水火
- 80** 产后抑郁症教会我的事

## Research心理健康资讯

彭莉莉 pengll2012@126.com

- 84** 心理社会服务“123456工作法”  
——助力职工“快乐工作”，促进企业“和谐发展”

## Clinic心病防治

彭莉莉 pengll2012@126.com

- 86** 远离非自杀性自伤

非自杀性自伤的发生不仅影响个体的身心健康，同时会作为一种现象在社会中流行传播，成为当今世界广受关注的精神心理问题。了解非自杀性自伤的预防措施，有助于个体远离这一症状的威胁。

- 88** 科学应对强迫症
- 90** 快速循环型双相障碍的识别与治疗
- 92** 考前失眠，你该怎么办？

## Feedback读·作·编互动

杨槩 yangbin\_xlyjk@163.com

- 94** 到底是什么治好了我的“精神内耗”？

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  
栏目编辑 杨槩  
yangbin\_xlyjk@163.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。

# 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