

WWW.XLYJK.COM

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



全国中小学
图书馆馆配期刊



QK2205357

适度焦虑的 平衡策略

——地方性散发疫情下的
心理应急管理

双奥精神， 从“心”动到行动

COVER

王学义

河北医科大学第一医院精神卫生中心主任
河北省心理卫生学会理事长

让儿童青少年 拥有一颗健康的心

国内邮发代号: 82-582

ISSN 1005-7064



零售价: 25元



万方数据

02

2022

总第 301 期



创刊时间: 1994年3月

2022年2月号
总第301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

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

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

4 让儿童青少年拥有一颗健康的心 —— 低龄化心理障碍的成因与对策

儿童青少年是祖国发展和建设的未来, 也是民族健康发展的基石, 儿童青少年心理健康是健康中国建设最重要的工程之一。

Focus 本期策划

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

8 适度焦虑的平衡策略 —— 地方性散发疫情下的心理应急管理

健康心理学从形象学的角度将压力分为巨石压力和细沙压力, 我们既要保持觉醒, 又要轻松应对, 学会把握适度焦虑。

10 新冠疫苗加强针, 你想知道的都在这里

12 疫情“常态化”更要心态“平和化”

—— 谈如何做好常态化疫情防控中的心理调适

Interview 心理访谈

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

14 双奥精神, 从“心”动到行动

“双奥之城”北京即将举办第24届冬奥会, 全民的运动激情再次被点燃, 那么如何才能拥有像运动员一样强大的心理素质和强健的体魄呢?



Psychologists 心理师园地

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

18 防御: 心灵的面具(上) —— 谈谈防御机制中的“全能幻想”

20 如何向来访者介绍心理咨询

来访者第一次进行心理咨询, 可能会对咨询过程有很多困惑和陌生感, 作为心理师应该如何向来访者介绍心理咨询呢?

22 萨提亚应对姿态在咨询中的妙用

Families 育儿与家庭

宋琳楠 songln0210@126.com

26 巧用绘画走进孩子的内心

28 “双减”下的教育焦虑带给我们哪些思考?

30 如何做好家庭中的“爱心教育”?

Schools 教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

32 “佛系”与“鸡娃”的战争

—— “双减”, 真的减轻焦虑了吗?

在“双减”政策逐步落地的今天, “佛系”和“鸡娃”两种教育理念的碰撞还在继续, 老师应该如何做一名合格的教育活动推进者?

34 如何告别学习上的“伪勤奋”?

36 中职生如何提高自信?

—— 自我效能感提升策略

Communities 社工师之窗

宋琳楠 songln0210@126.com

40 社区服务, 伴“返城族”走出时代阴霾

Health 心身保健

宋琳楠 songln0210@126.com

42 如何消除“夜食”带给你的睡眠困扰?

44 宋先生的喉癌症状哪里来?

Golden Age 金色时光

李海荣 lhr0622@126.com

46 如何帮助您, 迷路的“老小孩儿”

Defen德芬说

吴建昕 wjx9331@126.com

48 知名心理学畅销书作家卢熠翎正式加入“全国服务标准化技术委员会”

Films影视解读

李海荣 lhr0622@126.com

52 爱可以跨越一切
——观《狐狸与小鸟》

Office心理传播工作室

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

54 现代心理学时间表
——从1878年到今天：历史上的里程碑事件

56 坚守心理防线，让骗局无处遁形
——大学生受害者心理分析及防范策略

Case Studies心理诊室

赵鑫 zhaoandxin888@163.com

58 心理咨询帮她找回了自己(下)

60 屡遭失败的恋爱

62 聆听他人先学会感受自己

64 孩子的问题，还是父母的问题？

青春期孩子正处于身心急剧发展变化之中，要求独立、尊重、叛逆、冲动，而良好亲子关系的背后是其父母良好的夫妻关系。

Q&As排忧解难

李海荣 lhr0622@126.com

66 对于非自愿个案，心理老师应该怎么做？

68 孩子自卑紧张不愿意上学，
家长该怎么办？

Better life心理与生活

李海荣 lhr0622@126.com

李佩璇 lpx0123@126.com

72 多孩父母该如何面对婚姻倦怠？

经常有父母找我咨询时说，有了两个孩子之后感觉压力大，时间都给了孩子们，导致婚姻质量下降，婚姻倦怠感加强，那么该怎么办呢？

74 恐怖片何以令人上瘾？

76 出生顺序真的会影响性格吗？

Stress情绪与压力管理

李佩璇 lpx0123@126.com

78 职场遭遇人际关系压力，该怎么办？

80 自我照顾，成年人需要学习的
“必修课”

82 医疗工作者，该如何克服
“职业倦怠”？

Research心理健康资讯

彭莉莉 pengll2012@126.com

84 自伤行为会自动停止吗？

Clinic心病防治

彭莉莉 pengll2012@126.com

86 悲伤的过往，短暂的感情
——边缘型人格障碍及其心理干预

88 孩子注意力不集中，就是注意缺陷
与多动障碍吗？

90 关于抗抑郁药物使用的那些事

抗抑郁药物治疗是抑郁症最常用的一线治疗手段之一，但是很多人对抗抑郁药物充满了疑问和误解，导致抑郁症治疗率及服药依从率低。

92 面对“异性恐惧症”，该如何
自我调适

Feedback读·作·编互动

宋琳楠 songln0210@126.com

94 让人爱恨交织的“网络购物节”



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。

版权所有 翻印必究

万方数据

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 杨槟
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

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