

WWW.XLYJK.COM

PSYCHOLOGY & HEALTH



心理与健康

全国中小学
图书馆馆配期刊



睡眠，
需要重新学习

如何做好中小學生
抑郁和心理危机
筛查？

COVER

徐一峰

上海交通大学医学院精神卫生学系主任
上海市精神卫生研究所所长

双相障碍：心境的 “潮起”与“潮落”

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064

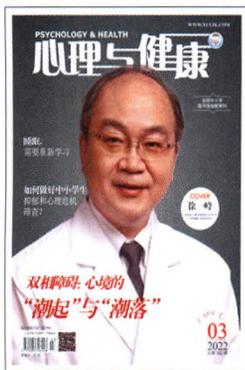


零售价：25元

万方数据



S M H C
03
2022
总第302期



创刊时间: 1994年3月

2022年3月号

总第302期

出版时间: 3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

04 双相障碍: 心境的“潮起”与“潮落”

双相障碍是一种抑郁发作和躁狂发作交替出现、反复发作的疾病。不论是哪个发作期, 双相障碍都会给个体造成社会功能损伤, 影响其正常生活和发展。



Focus 本期策划

彭莉莉 pengll2012@126.com

08 睡眠, 需要重新学习

睡眠是人们不可缺少的一种生理现象, 如同呼吸一样, 是自然而然、无须刻意控制的生理活动。可是, “我之前睡眠很好, 现在一宿都睡不着”, 这究竟是因为什么呢?

10 疫情防控常态化下, 应对失眠障碍的自我调节策略

12 睡眠和精神障碍有怎样的关系?

Interview 心理访谈

彭莉莉 pengll2012@126.com

14 如何做好中小学生抑郁和心理危机筛查?

教育部、国家卫健委等部门对青少年的心理健康愈加重视, 并出台了一系列政策文件。那么, 在国家级行动下, 如何做好中小学生抑郁和心理危机的评估和筛查?

Psychologists 心理师园地

杨槁 yangbin_xlyjk@163.com

18 团体心理咨询, 如何做一个合格的领导者

团体心理咨询不同于个体心理咨询, 可能很难完全照顾到每一位参与者, 那么我们怎样才能最大限度地让每个参与者都能感受到整个团体的关心关怀呢?



20 咨询师带给来访者的礼物 ——如何提升咨询效果

22 防御: 心灵的面具(下) ——谈谈对防御机制的处理

Families 育儿与家庭

宋琳楠 songln0210@126.com

26 职场爸妈该如何高效陪娃?

28 与孩子沟通, 你知道该如何做吗?

家有学龄前孩子的父母也许大多会有这样的困惑: 为什么我讲的话, 孩子总是不能按照要求去做? 为何孩子不易沟通, 会有方法吗?

30 单亲妈妈“错爱”孩子为哪般?

Schools 教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

32 花季少女为何郁郁寡欢?

34 学生的逆反, 老师的难题

——为班主任搞定“叛逆”学生支几招

36 其实我不是“小太阳”

——积极心理治疗视野下, 高中生心理辅导案例解析

Communities 社工师之窗

宋琳楠 songln0210@126.com

38 志愿服务中, 社工该如何发挥专业技能?

Health 心身保健

宋琳楠 songln0210@126.com

40 心梗后, 孙爷爷为何不再快乐?

42 学会休息, 给身体高效充电

Golden Age 金色时光

李海荣 lhr0622@126.com

44 佳节过后谨防中老年人出现分离焦虑

Defen德芬说

吴建昕 wjx9331@126.com

- 46 第十一届公益节 张德芬空间荣获全国“公益传播奖”

Films影视解读

李海荣 lhr0622@126.com

- 50 生而为人，她为何总是抱歉？——看电影《被嫌弃的松子的一生》

Office心理传播工作室

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

- 52 当心！社交媒体也可能是你的抑郁之源

- 53 解读宠物猫的“精神变态”

爱撸猫的你有没有想过，为什么你的猫主子总是出现令你抓狂的“反人类”行为？它的内心世界究竟藏着哪些不可告人的秘密？



Case Studies心理诊室

赵鑫 zhaoandxin888@163.com

- 56 被“计划表”打乱睡眠计划的女大学生
- 58 揭秘真实的心理热线救援——从《女心理师》谈起
- 60 咨询师帮她走出了对婚姻的恐惧
- 62 活在玻璃罩里的“乖乖女”

Q&As排忧解难

李海荣 lhr0622@126.com

- 64 我为什么如此讨厌身体接触？
- 66 我该如何应对考试后忐忑不安的心态？

Better life心理与生活

李佩璇 lpx0123@126.com

李海荣 lhr0622@126.com

- 70 爱人如斯，如何看待与相处？——写给“回避型依恋者”的伴侣
- 72 谈谈心理学视角下的“怀旧”
- 74 年轻人为何爱上“剧本杀”？
- 75 面对抛弃，身为女人该如何对待？

在两性情感关系中，有时候会出现一种“始乱终弃”的模式。不管出于什么原因，如果男方放弃了这段关系，我们身为女人应该如何应对？

Stress情绪与压力管理

李佩璇 lpx0123@126.com

- 78 乐观，情绪调节的好帮手
- 80 人到中年，该如何解压？

Research心理健康资讯

彭莉莉 pengll2012@126.com

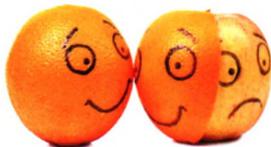
- 82 疫情防控需要“免疫”“心理”双屏障
- 84 建体系 重服务 促产业——打造社会心理服务体系建设先行区

Clinic心病防治

彭莉莉 pengll2012@126.com

- 86 暴饮暴食可不一定是暴食症
- 88 “心情号”过山车——青少年双相情感障碍案例分享

青少年时期是双相情感障碍疾病的高发年龄段。双相情感障碍是一种终身性脑部疾病，该病复发率高、自杀率高，是一种需要终生呵护关注的长期存在的疾病。



- 90 完美主义的工作狂——谈谈强迫型人格障碍
- 92 失眠该如何合理用药？

Feedback读·作·编互动

宋琳楠 songln0210@126.com

- 94 让家长喜忧参半的“抑郁症筛查”

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 pengll2012@126.com
责任编辑 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

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

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