

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康

W

QK2214082



全国中小学
图书馆馆配期刊

家事·国事·法律事

——《家庭教育促进法》背景下
如何与孩子相处

打造社会心理服务
典范城市

——张家港市社会心理服务
体系建设的探索与实践

COVER

贾艳滨

暨南大学附属第一医院精神医学科主任
暨南大学精神心理疾病临床与
转化研究所所长

警惕老年期
轻度认知障碍

国内邮发代号: 82-582

ISSN 1005-7064



9 771005 706228

零售价: 25 元

万方数据



04

2022

总第 303 期



创刊时间: 1994年3月

2022年4月号

总第303期

出版时间: 4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

杨骐 yangbin_xlyjk@163.com

04 警惕老年期轻度认知障碍

轻度认知障碍(MCI)是介于正常衰老和痴呆之间的一种中间状态,是阿尔茨海默症的早期预警信号,也是防治的关键时期。本文为大家带来MCI的识别和干预相关的知识。



Focus本期策划

杨骐 yangbin_xlyjk@163.com

08 家事·国事·法律事

——《家庭教育促进法》背景下如何与孩子相处

2022年1月1日起施行的《家庭教育促进法》让教育的家庭范畴上升为社会乃至国家层面,本文从《促进法》第二章“家庭责任”中选取两句话,提出依法带娃的个人见解。

10 生命教育

——家庭教育中不可或缺的一环

13 家庭教育怎样影响孩子的学业成绩?

Interview心理访谈

杨骐 yangbin_xlyjk@163.com

16 打造社会心理服务典范城市

——张家港市社会心理服务体系建设的探索与实践

我们邀请到江苏省张家港市委宣传部副部长、市文明办主任钱晓东,为我们带来张家港市社会心理服务体系建设的经验分享。

Psychologists心理师园地

杨骐 yangbin_xlyjk@163.com

18 伦理,心理咨询中的“交规”

咨询伦理不仅告诉我们应该做什么和不该做什么,还告诉我们在处理咨询相关事情时的原则和方法。它犹如交通规则,是每一个新手上路前的必修课。

20 突发事件常见心理危机干预技术(上)

22 吃还是不吃

——进食障碍的精神动力学解读

Families育儿与家庭

宋琳楠 songln0210@126.com

24 育儿教子应有生涯观

26 孩子不听话,问题出在哪儿?

28 家长该如何应对“养育倦怠”

Schools教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

30 “双减”后,中小学教师如何进行心理健康自护?

32 老师,我的孩子没病!

——谈谈家长如何不被“病耻感”挟持

34 别让你的过高期望毁了孩子

在学校心理辅导工作中,我深刻地体会到家庭是一个系统,要想孩子得到改变,家长要与孩子一起改变和成长。当家长的自我状态是充盈而放松的,孩子的心态也会发生好的转变。



Communities社工师之窗

宋琳楠 songln0210@126.com

38 社工视角下的老年人情绪管理

Health心身保健

宋琳楠 songln0210@126.com

40 肌肉萎缩症状,何处来?

42 每逢考试就摔倒,需从“心”上查病根

Golden Age金色时光

李海荣 lhr0622@126.com

44 退休后“孤独”别忍着

Films影视解读

李海荣 lhr0622@126.com

50 原生家庭的“爱”与“毒”

——电视剧《小敏家》带给我们的
思考与启发

Office心理传播工作室

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

52 孩子突然跟不上学习，究竟是 哪里出了问题？

54 隐形的自我

Case Studies心理诊室

赵鑫 zhaoandxin888@163.com

56 躯体症状背后的苦闷

——完美老年人的恐惧

58 对爱情既向往又害怕的女生

60 害怕打雷的大叔

Q&As排忧解难

李海荣 lhr0622@126.com

64 孩子沉迷游戏，父母该怎样换位思考？

父母需要提高换位思考能力，把自己当孩子，设身处地理解孩子的内心感受，从孩子的位置思考问题，无形中也给孩子树立了换位思考的榜样。



66 孩子没有同理心，我该怎么办？

Better life心理与生活

李海荣 lhr0622@126.com

李佩璇 lpx0123@126.com

68 控制欲会伤害夫妻感情

70 “萌即正义”：人们为何愿意 为“可爱”买单？

72 我爱我的女儿，但是我对她羡慕嫉妒恨

Stress情绪与压力管理

李佩璇 lpx0123@126.com

76 躺平，当代年轻人的“习得性无助”

躺平是有门槛的，如果一个人不具备躺平的条件，又偏偏要躺平，很可能是因为“习得性无助”。这种躺平无法缓解无助感，还会让人长期处在强烈的焦虑中。

78 你遭受过职场“微攻击”吗？

80 在职场上找不到方向，该怎么办？

Research心理健康资讯

彭莉莉 pengll2012@126.com

82 面对死亡，婴幼儿期的孩子会悲伤吗？

Clinic心病防治

彭莉莉 pengll2012@126.com

84 我真是社交焦虑症吗？

86 又要考试了，我好焦虑

——谈谈学生的考试焦虑

88 警惕青春期厌食症

90 被手机“绑架”的孩子：青少年的智能手机成瘾

智能手机成瘾往往只是青少年应对问题的一种方式，是一种表象。关注背后更深层次的需求，促进家庭环境的和谐，增强青少年的自信，才有望让孩子不再成为手机的“囚徒”。

92 他为何总晕倒？

——谈谈分离（转换）性障碍

Feedback读·作·编互动

宋琳楠 songln0210@126.com

94 家中发生变故，该不该告诉孩子？

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

编辑部主任 李占江

广告发行部主任 孙桦

责任编辑 杨槟
yangbin_xlyjk@163.com

栏目编辑 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

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

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