WWW.XLYJK.COM

PSYCHOLOGY & HEALTH

# 心理与健康

QK2230434

## 考研 or 就业:
如何迎接你的生涯决策

## 残疾预防日:
守护健康，精神残疾知多少?

COVER
**安翠霞**
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副理事长

## “优雅老去”，保持大脑健康
——老年痴呆的识别与防治策略

国内邮发代号：82-582
ISSN 1005-7064
0 8>
9 771005 706228
零售价：25 元

08
2022
总第 307 期

万方数据

创刊时间：1994年3月

2022年8月号
总第307期
出版时间：8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

**04** “优雅老去”，保持大脑健康
—— 老年痴呆的识别与防治策略

随着我国老龄化社会的到来，痴呆的患病率日益上升。其实在患病早期，我们就可以及时发现，及时干预，延缓疾病进展。那么，有哪些因素可以保护我们的大脑？如何预防痴呆呢？

## *Focus*本期策划

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

**08** 考研or就业：如何迎接你的生涯决策

作为高校学生的重要生涯决策之一，考研或就业的选择过程往往是复杂、有压力、纠结徘徊的。在本文中，我们将探寻影响大学生们做出生涯决策的心理因素，并提供能够帮助个体做出合理生涯决策的方法。

**10** 用“心”备考　静待花开
—— 给考研人的心理备考策略

**12** 致“二战”研友：“上岸”路在何方？

## *Interview*心理访谈

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

**14** 残疾预防日：守护健康，精神残疾知多少？

每年8月25日为“残疾预防日”，本期心理访谈我们邀请到中国残疾人联合会副主席黄悦勤教授，以期增进大众对于精神残疾的认识，预防精神残疾的发生，守护健康。

## *Psychologists*心理师园地

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

**18** 揭开心灵成长密码
—— 基于BPS模式的小学生学业烦恼辅导个案（下）

**20** 奇迹是随时可以发生的
—— 焦点解决短期治疗在心理咨询中的应用

**22** 彩绘曼陀罗在学生心理辅导中的案例详解

## *Families*育儿与家庭

彭莉莉 pengll2012@126.com

**24** 父母爱孩子，也要相爱

**26** 如何提升孩子的抗挫折能力

**28** 疫情之下的亲子冲突：从亲子沟通视角该如何应对？

## *Schools*教师“心”干线

李佩璇 lpx0123@126.com

**32** 被孤立的女孩
—— 如何建立健康的寝室人际关系？

**34** “双减”背景下，如何激励教师的积极性

**36** 女“学霸”的烦恼

## *Communities*社工师之窗

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

**38** 关于社工督导，你知道多少？

## *Health*心身保健

杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

**40** 女孩为何莫名腹痛？

某天，我正在急诊值班，突然听到诊室外传来急促的声音，“大夫、大夫，快救救我妹妹！”之后就看到一位中年女性搀扶着一位面色苍白、双眼紧闭的年轻姑娘步入诊室……

## *Golden Age*金色时光

李海荣 lhr0622@126.com

**42** 破解被子女屏蔽微信朋友圈的烦恼

## *Defen*德芬说
吴建昕 wjx9331@126.com

**44** 主持人李蕾对谈张德芬：
如何停止内耗，让自己拥有收获快乐的能力

## *Films*影视解读
李海荣 lhr0622@126.com

**48** 青少年世界的谎言、暴力与忽视
—— 观《少年的你》

## *Office*心理传播工作室
杨槟 yangbin_xlyjk@163.com

**50** 系统式催眠技术在心理咨询中的妙用
—— 一例因朋友“背叛”导致自我价值感降低的案例

**52** 换个视角看拖延
—— 如何驯服拖延这匹烈马
面对任务，想要好好表现，但却迟迟没做，在这个过程中，伴随着焦虑、懊恼和自责。精神分析大师弗洛伊德将这种冲动和理性之间无休止的冲突比喻为“马与骑手模型”。

## *Case Studies*心理诊室
赵鑫 zhaoandxin888@163.com

**54** “换岗”换出来的心病

**56** 游戏少年背后的家庭问题
有些创伤如果不正视它，它可能永远存在。格式塔心理咨询可以帮助来访者进行自我觉察。带着来访者回到“那时那地”处理未完成事件，触碰到“那时那刻”最真实的自我。

**58** 你可以不是曾经的那个少年

**60** 被“余光”和“口水”困扰的高中女生

## *Q&As*排忧解难
李海荣 lhr0622@126.com

**64** 总觉得有人在背后说我坏话是病吗？

**66** 父母如何培养孩子“延迟满足”能力

## *Better life*心理与生活
李海荣 lhr0622@126.com
李佩璇 lpx0123@126.com

**68** 幸福婚姻的三大法宝

**70** “上瘾性”行为，该如何摆脱？

**72** 后疫情时代，如何把心安顿好？

## *Stress*情绪与压力管理
李佩璇 lpx0123@126.com

**74** 老朋友变新上司，该如何相处？

**76** 新手妈妈怎样摆脱焦虑？
邻居刘姐前不久刚刚升级做了宝妈。她提前做了许多育儿功课，还特意去上了育儿班。在孩子降生之前，刘姐信心满满自己会成为一个育儿大神，然而孩子出生后不到一年，刘姐却彻底崩溃了……

**78** 在忙碌的生活中，点亮内心的自由

## *Research*心理健康资讯
彭莉莉 pengll2012@126.com

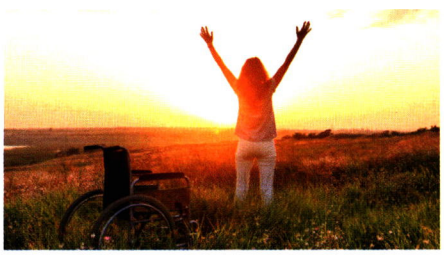
**82** 怎么做才能不拖延？不如问问那个打游戏从不拖延的自己

**84** 加强心理服务体系建设
凝聚社会治理“心”力量
—— 山东省博兴县扎实推进社会心理服务体系建设

## *Clinic*心病防治
彭莉莉 pengll2012@126.com

**86** 如何有效应对手机成瘾？

**88** 轮椅上的街舞女孩
—— 谈转换障碍
女孩莫名“瘫痪”，各种检查都找不到原因。一次，女孩在健身房听着音乐，竟从轮椅上站了起来，翩翩起舞。可是回到家后她又瘫在床上无法起身。有医生建议她到精神科看看……



**90** 分娩疼痛会导致产后抑郁吗？

**92** 当焦虑遇上躯体化症状，该如何应对？

## *Feedback*读·作·编互动
彭莉莉 pengll2012@126.com

**94** 疫情防控常态化下，囤货必要还是非必要？



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
主　　编 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
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、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

网站：www.xsjeap.com

万方数据