

WWW.XLYJK.COM

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



全国中小学
图书馆馆配期刊



COVER

彭凯平

清华大学社会科学学院院长
清华大学产业研究院院长

佳节遇疫情，
我们该如何
进行心理调适

疫情之下，
职场中年人的
焦虑与迷茫

改变时间观， 改变生活

——从积极心理学的视角谈时间价值

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



零售价：25元

01
2023
总第312期

万方数据



创刊时间: 1994年3月
2023年1月号
总第312期
出版时间: 1月11日(月刊)

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。

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

目录

http://www.xlyjk.com

专家论坛

彭莉莉pengll2012@126.com

- 04 改变时间观, 改变生活**
——从积极心理学的视角谈时间价值

彭凯平

本期策划

彭莉莉pengll2012@126.com

- 08 佳节遇疫情, 我们该如何进行心理调适**

陈慧 黄书珍

- 10 科学应对, 平安健康过大年**

于皖豫

- 12 巧妙应对疫情不确定性, 做自己健康的第一责任人**

何婷

热点访谈

彭莉莉pengll2012@126.com

- 14 疫情之下, 职场中年人的焦虑与迷茫**

彭莉莉



大咖谈“心疗”

彭莉莉pengll2012@126.com

- 20 疫情下的“危”中之“机”**
——新冠疫情创伤后成长及表现

刘正奎 赵雨晴



育儿与家庭

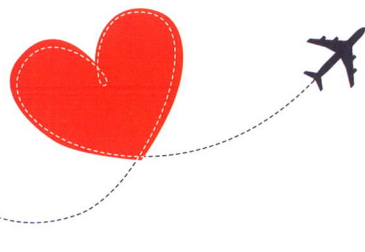
彭莉莉pengll2012@126.com

- 22 留守儿童的不良情绪, 家长该怎么办?**

彭小婷

- 24 以画对话, 巧妙打开幼儿沟通之门**

马春春



情绪与压力管理

李佩璇lpx0123@126.com

- 40 疫情之下不敢旅游, 如何放飞自由心?**

丁发炜

- 42 晚婚时代, 焦虑的父母该何去何从?**

蓝草

- 44 “暴力”之后, 女性的安全感缺失如何缓解?**

苏日娜

心理师园地

杨骥yangbin_xlyjk@163.com

- 48 如何爱你, 亲爱的孩子?**
——咨询师怎样帮助“孩子出问题”的家长

蒋佩

- 50 如何更好地开始心理咨询?(上篇)**
——初入心理咨询行业的四个担心

郑浩

- 52 莫让“最美逆行者”的灾后心理创伤“不可逆”**
——谈谈灾后“闪回”症状的心理干预策略

陈景

金色时光

李海荣lhr0622@126.com

- 56 谁偷走了她的好脾气?**

王娜

心身保健

杨骥yangbin_xlyjk@163.com

- 58 劳动健身更“健心”**
——浅谈劳动对心理健康促进的重要意义

凌瑞

- 60 产褥期的心理护理该怎么做?**

张梦

- 61 卵巢早衰应身心同治**

任秀云

心理传播工作室

杨骥yangbin_xlyjk@163.com

- 62 决断之心: 行动比纠结更重要**

于音

- 64 打破限制需要选择的勇气**
——谈谈如何应对职场焦虑

班胜星

心理诊室

赵鑫 zhaoxin888@163.com

26 离婚的阴霾该如何摆脱?

马志国



28 妈妈和孩子的对话

——谈谈如何化解母子间的情感隔离

王春彦

30 志气不可被人夺

朱小红

32 拿什么拯救你,不幸的童年

周静

心病防治

彭莉莉 pengli2012@126.com

36 酗酒解郁会愁更愁吗?

祁娜



38 为何我困于食物,无法自拔?

——关于青少年进食障碍的科学应对

罗凤娇

校园心理

李佩璇 lpx0123@126.com

66 遭遇校园暴力,该如何自救?

王莉

68 校园心理剧,解决“心”烦恼

黄培高尚云

70 教师,该如何安排好寒假生活?

白燕

社会心理服务资讯

彭莉莉 pengli2012@126.com

74 品质美育 护航成长

聚力打造心理健康教育新高地

青岛市城阳区教育和体育局

心理与生活

李佩璇 lpx0123@126.com

李海荣 lhr0622@126.com

76 人们为何爱“比较”?

高琪

78 春节宅家,如何坚持体育锻炼?

——心理学方法助力你步入运动之路

Meiya

80 如何矫正恋爱童话与亲密现实的错位?

庄艳

排忧解难

李海荣 lhr0622@126.com

82 理想的人际关系该如何经营?

宋红燕

84 如何摆脱妈妈的双重约束?

廖冉

德芬说

吴建昕 wjx9331@126.com

86 张德芬空间CEO卢熠翎:

疫情当下,更要守护心理健康的“绿码”

张德芬空间

社工师之窗

杨彬 yangbin_xlyjk@163.com

90 如何“安放”父母的唠叨

——“会飞的悄悄话”志愿服务项目案例

谢颖灵

影视解读

李海荣 lhr0622@126.com

92 如何应对校园霸凌?

——《女生要革命》观感

吴珊颜

读·作·编互动

杨彬 yangbin_xlyjk@163.com

94 寄语·2023

——《心理与健康》杂志与您一路向前

公众号留言读者

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 ——

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 姜长青(兼)

广告发行部 孙桦
主任

责任编辑 彭莉莉
pengli2012@126.com

栏目编辑 杨彬
yangbin_xlyjk@163.com

李海荣
lhr0622@126.com

李佩璇
lpx0123@126.com

赵鑫
zhaoxin888@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、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