

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



全国中小学
图书馆馆配期刊



用爱点亮
每一颗星

——孤独症患儿宜早
发现早治疗

从“网游成瘾”到
“短视频成瘾”：
家长该何去何从

COVER

王长虹

河南省精神卫生中心全国优秀医院院长
中国心理卫生协会理事
河南省心理卫生协会理事长

疫情日趋平稳，
哀伤反应尚需应对

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



04>



零售价：25 元

04

2023

总第 315 期



创刊时间：1994年3月

2023年4月号

总第315期

出版时间：4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

杨骥yangbin_xlyjk@163.com

04 疫情日趋平稳，哀伤反应尚需应对

王长虹



本期策划

杨骥yangbin_xlyjk@163.com

08 用爱点亮每一颗星

——孤独症患儿宜早发现早治疗

闫静怡 刘华清



10 关于孤独症，家长需要知道的6个问题

梁太柱 曹庆久

13 孤独症康复训练技术有哪些？

戚艳杰

心理访谈

杨骥yangbin_xlyjk@163.com

16 从“网游成瘾”到“短视频成瘾”：

家长该何去何从？

盛雪竹



大咖谈“心疗”

彭莉莉pengll2012@126.com

18 认知行为治疗的科学与艺术

王建平

育儿与家庭

彭莉莉pengll2012@126.com

20 凌乱的家庭环境会影响孩子的心理成长吗？

王靖民

22 孩子逆反，家长该怎么办？

何丽

24 陪伴孩子走出抑郁，父母能做什么？

苏媛

26 关注孕产妇心理，守护母婴健康

齐涵

心理诊室

赵鑫zhaoandxin888@163.com

28 聚焦优势，重构希望

——一例自卑女生的心理咨询

李婷

30 嫌弃自己的女孩

马志国

32 我很享受拿同学的东西

——一例高中女生行为问题的辅导个案

黄华炎

心病防治

彭莉莉pengll2012@126.com

34 关于自恋型人格，你了解多少？

李杨

36 成年人为何也会害怕分离？

胡惠南

38 抗精神病药物导致“闭经”该如何治疗？

李峰

情绪与压力管理

李佩璇lpx0123@126.com

40 “抗疫”过后，如何回归正常生活？

孟博冉

42 职场“年龄焦虑”该如何打破？

蕊红

44 应对心理应激，我们可以这样做

司书玲

心理师园地

杨骥yangbin_xlyjk@163.com

46 易术心理剧在哀伤辅导中的应用

——以一则丧父主角的故事为例

钟亮红



48 失控跳动的文字，不是阅读障碍惹的祸？

——浅谈阅读强迫症咨询之拓宽控制策略

陈景

金色时光

李海荣lhr0622@126.com

50 养老服务志愿者，该如何设置“心理边界”

贺美龄

51 奇特的“腹痛”

王娜

心身保健

杨斌yangbin_xlyjk@163.com

54 照护脑卒中失能患者的三个要点

马蓉

56 谈谈ICU患者的心理康复护理

王青 丁凯 沈伟鸿

58 不容忽视早产孕产妇的心理护理

孙珍珍 杨锐

60 患了胃溃疡, 医胃也医心

马同伟

61 脚踝运动损伤患者的治疗与心理疏导

温荣友

心理传播工作室

杨斌yangbin_xlyjk@163.com

62 “旅行潮”现象的背后

——情绪性消费解析

迟毓凯

64 战胜抑郁, 迎接新生

王悻

校园心理

李佩璇lpx0123@126.com

68 “家校联合辅导”如何渗透心理健康教育?

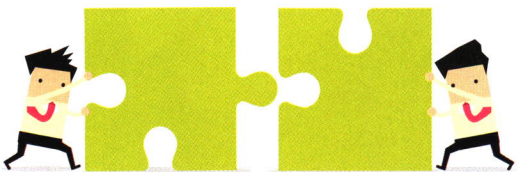
——一位语文任课教师的实践探讨

张雅晴

70 老师, 今天心理课还玩游戏吗?

——让心理游戏走进中学心育课堂

张蓉



72 轻度抑郁大学生心理辅导更为重要

代俊

心理健康资讯

彭莉莉pengli2012@126.com

74 体重评价会影响亲密关系的质量吗?

邢玲君 王葵

社会心理服务资讯

杨斌yangbin_xlyjk@163.com

76 用心 用力 用情

守好学生心理健康教育工作责任田

李海玲 王岳飞 刘璐

心理与生活

李佩璇lpx0123@126.com

李海荣lhr0622@126.com

78 寻找真爱

李红都

80 同一屋檐下, 如何相看两不厌?

王莉

排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

82 孩子沉迷网络, 父母该如何应对?

张群

84 后疫情时期, 如何帮孩子步入正常生活

杨超

德芬说

吴建昕wjsx9331@126.com

86 亲密关系线上课

知名个人成长作家张德芬: 教你活出想要的幸福关系

张德芬空间

社工师之窗

杨斌yangbin_xlyjk@163.com

90 医疗社工如何做好老年慢性病的心里护理?

王健媚

影视解读

李海荣lhr0622@126.com

92 从《树上有个好地方》看后进生转化

严风平

读·作·编互动

彭莉莉pengli2012@126.com

94 后疫情时代, 你的生活恢复往日常态了吗?

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。

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 姜长青(兼)

广告发行部
主任 孙桦

责任编辑 杨斌
yangbin_xlyjk@163.com

栏目编辑 彭莉莉
pengli2012@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

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