

PSYCHOLOGY & HEALTH

心理与健康



全国中小学
图书馆馆配期刊



面对婚姻，
年轻人在忧虑什么？

守护健康、提升
幸福，CBT与你同行
——一场关于认知行为
治疗的公益直播课

COVER
毛富强
天津医科大学心理学研究所所长、教授
中国心理卫生协会首批认证督导师

大学生抑郁症 早期识别与预防

国内邮发代号：82-582

ISSN 1005-7064



零售价：25元



万方数据

05
2023
总第316期

目录

http://www.xlyjk.com



创刊时间：1994年3月

2023年5月号

总第316期

出版时间：5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

专家论坛

彭莉莉pengll2012@126.com

04 大学生抑郁症早期识别与预防

毛富强



本期策划

彭莉莉pengll2012@126.com

08 面对婚姻，年轻人在忧虑什么？

胡惠南



10 与孩子相处的“忠恕之道”

秦琴 江永强

12 孩子总和我吵架，该如何化解

殷锦绣

14 有娃之后，夫妻相处之法

袁泉

大咖谈“心疗”

彭莉莉pengll2012@126.com

16 守护健康、提升幸福，CBT与你同行 ——一场关于认知行为治疗的公益直播课

本刊编辑 彭莉莉



育儿与家庭

彭莉莉pengll2012@126.com

22 助力孩子生涯发展，父母要“三做” “三不做”

杨丹丹

24 让孩子正确面对失去，父母应该 怎样做？

赵翠翠

心理诊室

赵鑫zhaoandxin888@163.com

26 难以消除的“星星”

赵莹莹

28 陷入诈骗陷阱的女博士

隋唐

30 一名高中生的戏剧人生（上）

苏莉莉

心病防治

彭莉莉pengll2012@126.com

34 规律治疗 点亮归途 ——谈谈精神分裂症的维持治疗

李田 薄奇静

36 孕产期精神科用药的十条建议

陈林

38 探秘“无抽搐电休克治疗”

李艳茹 姜玮

情绪与压力管理

李佩璇lpx0123@126.com

40 填满你的“杯子” ——走出自怜，掌控自我

meiya

42 独立带娃，或许更好

王莉

心理师园地

杨斌yangbin_xlyjk@163.com

44 躯体化障碍：身体，替我言说了 一切（上）

刘昭

46 他为何怕上厕所？ ——“害羞膀胱综合征”案例咨询思路

柯丽辉

48 共情疲劳

沈艳红

金色时光

李海荣lhr0622@126.com

52 老年人的社会工作该如何做？

魏凌云

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 彭莉莉
pengll2012@126.com
栏目编辑 杨楦
yangbin_xlyjk@163.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

心身保健

杨楦yangbin_xlyjk@163.com

- 54 治疗冠心病,保持良好心态也很重要
吴圣佳 康磊 王敏慧
- 56 慢阻肺患者心理护理小技巧 康爱绒
- 58 不可忽视肺结核患者的心理干预
谢平 陈彩萍 王迎迎
- 60 重度颅脑损伤患者的心理康复
茹德文

心理传播工作室

杨楦yangbin_xlyjk@163.com

- 62 中年危机,该如何平稳度过? 唐义诚



- 64 关注青少年抑郁,我们应该怎么做?
任天冷

校园心理

李佩璇lpx0123@126.com

- 66 将“冷”学科的板凳坐“热”
——谈谈特教老师的心态调整 卢婷
- 68 “考试焦虑”,教师可以做点什么?
张天
- 70 呵护心灵,健康成长
——在班主任工作中融合心理健康教育
王宏忠
- 72 高中生该如何提高自信?
——谈谈自我效能感提升策略 陈枫兰

社会心理服务资讯

彭莉莉pengll2012@126.com

- 74 加强“四网”融合 促进服务落实
——青岛瑞阳心语社会心理服务经验介绍
蒋洪林

心理与生活

李佩璇 lpx0123@126.com
李海荣 lhr0622@126.com

- 76 我们为什么愿意为“仪式感”买单?
孟博冉



- 78 如何疗愈人际中的“敌我对立”?
罗海英
- 80 美满婚姻贵在共情同感 姚扶有
- 82 “历久弥香”的苹果 书芸

排忧解难

李海荣lhr0622@126.com

- 84 孩子厌学,咨询师如何与家长沟通
韩金祥
- 86 不能接受别人的任何礼物也是病吗?
廖冉

德芬说

吴建昕wjsx9331@126.com

- 88 心理“逍遥派”卢熠翎:
致力心理教育,掌握人生主动权
张德芬空间

影视解读

李海荣lhr0622@126.com

- 92 彼此碰撞,只为了感受到彼此的存在
——观影《撞车》 王赞

趣味心理

杨楦yangbin_xlyjk@163.com

- 94 “洗脑广告”背后的心理学
——睡眠者效应 王雅玉

读·作·编互动

杨楦yangbin_xlyjk@163.com

- 95 当你失落、沮丧时,会主动寻求帮助吗?
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 ——

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