

心理人生

# 心理医生

PSYCHOLOGICAL

# LIFE

新浪微博: <http://weibo.com/xlysheng> 腾讯微博: <http://t.qq.com/xlys28260>  
统一刊号: CN46-1047/R 邮发代号: 28-260 定价: 10元  
2015年2月 总第238期 出版日期: 2015年2月1日

02  
2015

网购狂，你的生活是杯具  
善良，也会让我们受伤  
独处的好处远超你的想象  
别让焦虑成“家族遗传病”

ISSN 1007-8231



9 771007 823008

02

心理人生

心理医生

2015年2月总第238期

出版日期：2015年2月1日

首席学术顾问：上海复旦大学心理学研究中心

编委：栾桑泽仁 孙时进 盛中国 黄希建 金宏章 孟腹 汪新亮

社长·主编：张红丽

副社长：陈虹 王泽久

执行副主编：彭晓云

策划：王国荣

编辑：李启达 唐旭升 王心梦 高伟

美术总监：王宝玲

美术编辑：余训波 张凤娣 吴有璋

主管：海南省卫生厅

主办：海南省医学会

编辑：《心理医生》杂志社编辑部

出版：《心理医生》杂志社有限公司

统一刊号：CN46-1047/G4

地址：海口市世贸东路世贸中心F座1605室、C座1302室

邮编：570125

电子邮箱：xlysheng@vip.163.com

编辑部电话：0898-68546466

广告发行部电话：0898-68546082

传真：0898-68546082

网络订阅读看网：www.bookan.com.cn

印刷：江西新华印刷集团有限公司

广告经营许可证：琼工商广字103号

国内发行：江苏省报刊发行局

订购处：全国各地邮局

邮发代号：28-260

定价：10元

#### 本刊提示

1. 欢迎赐稿，请勿一稿多投。一经发现，拒付稿酬。稿件一律不退，敬请作者自留底稿。从稿件投往本刊之日起，两个月后不见采用或通知，可另行处理。
2. 本刊少量使用了海内外作者的文图，敬请作者速与本刊编辑部联系，以便函寄样刊和稿酬。
3. 本刊作者文责自负，对侵犯他人版权或其他权利的文字、图片稿件，本杂志社概不承担任何连带责任。
4. 投寄本社的文字、图片稿件，本刊视为已接受以上约定。
5. 凡有印刷装订质量问题，请寄本刊发行部调换。

# CONTENTS

## 扉页 / TITLE PAGE

03 | 原来，担心是一种诅咒

## 心理热点 / PSYCHOLOGICAL HOT TOPICS

06 | 网购狂，你的生活是杯具

## 心理咨询师 / PSYCHOLOGICAL CONSULTANT

10 | 身心明澈，岁月静好

## 王博士门诊 / DOCTOR WANG'S CONSULTATION

15 | 彻底告别抑郁症（续）

## 社会观察 / SOCIAL VISION

18 | 我们为什么爱跑步

21 | 自媒体怎样把握自己的未来

23 | 精神癌症——抑郁症

## 悦读 / READ JOYFULLY

26 | 任性其实是有条件的

27 | 大撒把

28 | 大眼睛双眼皮

29 | 这么任性真的好吗

## 情爱 / SEXUAL LOVE

30 | 难道爱情中，时机决定了一切？

32 | 受到家暴，女性为何不选择离开

34 | 网恋真如传闻中的那般不靠谱吗

36 | 为什么我们会相爱、背叛和分开

38 | 感受嵌入生命中的爱情

39 | 对于另一半的苛求远超我们所想

## 成功境界 / SUCCESSFUL STATE

40 | 对成功的理解与心理健康密切相关

41 | 幸福就是不惧



42 | 心理学八卦史：弗爷威武

#### 幸福导航 / HAPPINESS CONSULTATION

- 44 | 关于幸福生活的五个小贴士
- 45 | 每个人都有各自的幸福
- 46 | 幸福的生活需由平和的内心来奠定
- 47 | 在流动的生活中寻找幸福

#### 专家诊疗 / EXPERTS DIAGNOSIS AND TREATMENT

- 50 | 婚前有性 ≠ “性混乱”
- 52 | 别让情绪牵着你的胃口走
- 53 | 揭秘忘年恋的心理成因
- 54 | 善良，也会让我们受伤
- 56 | 生死的智慧
- 58 | 消除“恐艾症”最有效的是心理治疗
- 60 | 你的欲望不是罪

#### 生活中的心理学 / PSYCHOLOGY IN THE LIFE

- 61 | 10个方法提升你的赚钱能力
- 62 | 别让焦虑成“家族遗传病”
- 63 | 撑伞透露你的爱情观
- 64 | 独处的好处远超你的想象
- 66 | 内心敏感的人该如何保护自己
- 67 | 朋友圈里的“糟糕朋友”要不要清理
- 68 | 为什么女招待看上去总是很性感
- 69 | 我们总是难以作出决定

#### 职场 / CAREER

- 70 | 如何平衡工作和生活
- 71 | 4步骤找到最喜爱的职业

72 | 什么是真正的职业

74 | 行动大于知识

75 | 远离经理综合症

76 | 成熟是不以自己钟爱的姿态做事

#### 伴你成长 / GROWING UP WITH YOU

- 78 | 父母关系影响子女一生
- 79 | 8个好方法教你如何管教孩子
- 80 | 100种可能造成童年心理阴影的事件
- 82 | 童年教养过严会引发什么心理问题
- 84 | 一个心理学家写给8岁孩子的信
- 86 | 过年过节，别让孩子“被聚会”了
- 87 | 一句话就可以改变孩子的命运

#### 犯罪心理 / CRIMINAL MENTALITY

88 | 恶魔博士与他的“谋杀城堡”

#### 生命密码 / CODE OF HUMAN LIFE

- 91 | 4时刻男人最没自制力
- 92 | 12星座无节操排行榜，戳中你了吗
- 94 | 12星座鄙视链，星座中的等级斗争
- 96 | 完美主义倾向反而让人轻生
- 97 | 为什么我们都不喜欢自己的身体
- 98 | 现代人缺少悲剧性的乐观主义
- 99 | 当我们通过性实现心灵的互通

100 | 测试 / TESTING

102 | 心理支援 / PSYCHOLOGY ASSISTANCE

105 | 言论 / SPEECH

106 | 幽默 / HUMOUR

# 心理医生

心灵主导人生

国内刊号：CN46-1047/G4

单本定价：10元

订购处：全国各地邮局

邮发代码：28-260

## 诚招广告发行代理商

联系人：张焯

联系电话：0898-68546082

《心理医生》创刊二十年来，秉承“传播健康理念，救助心理疾患，创造快乐人生”的办刊宗旨，以其兼具专业性、普及性、可读性和实用性的特点，赢得了读者的认可，拥有自己相对固定的读者群。在传播正确舆论普及健康知识方面取得了一定的社会效益。曾荣获“2005年海南先进期刊”荣誉。二〇一〇年被选定为海南省农家书屋的配送期刊。

地址：海南省海口市世贸东路世贸中心F座1605室

邮编：570125 邮箱：xlysheng@vip.163.com