

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/xlysheng>  
统一刊号: CN46-1047/R 邮发代号: 28-260 定价: 19.00元  
2015年6月 总第242期 出版日期: 2015年6月1日

06  
2015

当今社会，婚姻还拥有多少力量

幸福心理学：自我的秘密

性格的快与慢对职场命运的影响

在应试的土壤里培养优秀的儿子

ISSN 1007-8231



9 771007 823008

06

心理人生

# 心理医生

2015年6月总第242期

出版日期：2015年6月1日

首席学术顾问：上海复旦大学心理学研究中心

编委：格桑泽仁 孙时进 盛中国 黄希建 金宏章 孟馥 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 黎雅文 张凤娣

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图文，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 | 独处，是一种快乐的途径

## 心理热点 / PSYCHOLOGICAL HOT TOPICS

06 | 家庭冷暴力，夫妻都是受害者

## 心理咨询师 / PSYCHOLOGICAL CONSULTANT

10 | 幸福人生 悦纳自己

## 王博士门诊 / DOCTOR WANG' S CONSULTATION

14 | 彻底告别抑郁症（续）

## 社会观察 / SOCIAL VISION

17 | 亲人临终时，我们该怎么办

20 | 全面放开二胎，能否拯救中国

## 悦读 / READ JOYFULLY

22 | 柳暗花明

23 | 最是一年好光景

24 | 做梦时的冲锋号

25 | 又到儿童节

## 情爱 / SEXUAL LOVE

26 | 速配背后的心理学

28 | 爱情故事毁掉了我们的爱情生活

30 | 当今社会，婚姻还拥有多少力量

32 | 男人动手动脚，女人怎么办

33 | 你要有多幸运才能找到真爱

34 | 女人，你的安全感究竟在哪

35 | 女人婚后读不懂老公的原因

## 成功境界 / SUCCESSFUL STATE

36 | 人生的“成功”不应由生活来买单

37 | 如何剔除你的失败基因

38 | 随心而行，不被追求快乐所拘束



## 幸福导航 / HAPPINESS CONSULTATION

- 39 | 懂得感恩是收获幸福的源泉
- 40 | 别只顾着警觉苦难，而错过了幸福的间歇
- 42 | 我们的幸福，和标准无关
- 43 | 幸福心理学：自我的秘密

## 专家诊疗 / EXPERTS DIAGNOSIS AND TREATMENT

- 46 | 孤独症离我们并不遥远
- 49 | 实用的克服情绪低落的方法
- 50 | 情绪矫正——心理咨询的发展方向
- 52 | 焦虑的人相对更易成功
- 54 | 短暂的压力也会造成大脑永久的改变
- 55 | 你的原生家庭，到底对你有多大影响
- 56 | 亲密中的恐惧如何克服

## 生活中的心理学 / PSYCHOLOGY IN THE LIFE

- 58 | “恋爱”的正确打开方式
- 60 | 如何优雅应对讨厌的人
- 61 | “花痴”居然真是病
- 62 | 抱怨真的和性格有关系吗
- 64 | 嫉妒只会让你更痛苦
- 65 | 社交媒体能否成心理治疗助力
- 66 | 适当沉默有益身心
- 68 | 周末爱宅？患上了“休闲病”

## 职场 / CAREER

- 69 | 谁说年轻人没有职业倦怠
- 70 | 如何克服职场焦虑症
- 72 | 性格的快与慢对职场命运的影响
- 74 | 职场安全感缺乏该如何改善
- 76 | 职位不在高低有用武之地最重要

## 伴你成长 / GROWING UP WITH YOU

- 77 | 初二女儿收到情书后
- 78 | 孩子，我不欠你的
- 79 | 好父母从不说这些话
- 80 | 教你如何管住家中小霸王
- 81 | 教育的目的是尊重生命
- 82 | 在应试的土壤里培养优秀的儿子
- 84 | 一个好爸爸是如何培养孩子的

## 犯罪心理 / CRIMINAL MENTALITY

- 85 | 杜塞尔多夫的吸血鬼

## 生命密码 / CODE OF HUMAN LIFE

- 88 | 神奇的梦境
- 89 | 每个星座的致命伤（续）
- 92 | 负面信息笼罩如何让本心不变
- 95 | 红色振奋心情 黑色镇静安眠
- 96 | 你的房间就是你真实处境的写照
- 98 | 眼睛如何“出卖”你的想法
- 99 | 7个小动作流露真情

## 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