

<<躁男症候群>>

图书基本信息

书名：<<躁男症候群>>

13位ISBN编号：9787221089137

10位ISBN编号：7221089132

出版时间：2010.5

出版时间：贵州人民出版社

作者：戴蒙,许晋福

页数：307

译者：许晋福

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<躁男症候群>>

前言

当我为了这本书而开始作研究时.关于“暴躁男性症候群”（Irritable Male Syndrome），我其实已经有了一点认识。这样的认识一部分是来自我在工作上接触的男性个案和他们的伴侣，一部分是来自读者们寄给我的数千封电子邮件。那时候我已经知道，躁男症候群和男性在青春期或更年期所经历的荷尔蒙变化有关。而且我相信，在男性身上，暴躁、攻击性和忧郁这三者是彼此相关的。

<<躁男症候群>>

内容概要

本书不仅是有关躁男症的第一本著作，也提供了切实可行的预防、诊断与治疗的方案。它也会让我们对男性忧郁症的了解、诊断和治疗有了崭新的认识，并将带给无数的男性和他们所爱的人解脱与快乐。

实际上，有高达30%的男性（尤其是青少年和中年男性）会出现躁男症的症状，轻微的话可能变得情绪不稳定、暴躁易怒，严重的话则可能令人做出暴力甚至自杀的行为。

此外，其所造成的痛苦与伤害，不仅会影响躁男本身，更会波及他的家庭、社区甚至整个社会。为什么原本慈爱的丈夫、父亲或儿子一夜之间却变得如此暴躁、愤怒与自闭变得让你不再认识他们？

<<躁男症候群>>

作者简介

作者杰德·戴蒙（Jed Diamond）心理治疗师，也是“活力男性健康计划”（MenALive）的主持人、著有七本作品，其中包括畅销全球的《男性更年期》一书目前担任“全球男性健康大会”的国际科学委员会委员，他现在和夫人卡琳住在加州的威里兹。

<<躁男症候群>>

书籍目录

前言 一万名男性同胞的心声 上篇 发现问题 第一章 躁男症候群——这是什么?真有这种东西吗?
第二章 聆听心声、发现事实——“我(或我家这个男人)是不是得了躁男症?” 第三章 外发型躁男症——暴躁、愤怒与暴力 第四章 内发型躁男症——暴躁、忧郁与自杀 中篇 认识问题 第五章 男人的末路——男人快绝种了吗? 第六章 感情、工作与躁男症——男人快沦为第二性了吗?
第七章 压力与躁男症——为什么男人会想抛弃一切,远走高飞? 第八章 躁男的身体——基因、大脑、化学作用与荷尔蒙 下篇 解决问题 第九章 面对否认——当身边的躁男说:“我不暴躁,有问题的是你。”你该怎么办? 第十章 强健你的身体——运动、饮食与荷尔蒙的平衡 第十一章 打开你的心胸——追求情绪的健康与快乐 第十二章 提升你的灵性——治疗你和自己、和他人以及和世界的关系 后记与读者进一步分享

<<躁男症候群>>

章节摘录

面对一个新的现象，要想出简短、精确又有用的定义来加以描述并不容易。就某层意义而言，这本书其实就是在替躁男症候群这个东西下定义。底下是我现在对它的定义，但它可能会随着我们搜集到更多资料和做过更深入的研究之后而有所改变。

躁男症候群：一种发生在男性身上，由过度敏感、焦虑、挫折感和愤怒等情绪所构成的状态，其发生和生物化学变化、荷尔蒙的变化、压力及男性身份的丧失有关。

接下来让我们进一步探讨这个定义。

从我辅导过的那些患有躁男症候群的男性及其同住的家人身上，我发现，在相关的许多症状里头，有四个是最基本的。

<<躁男症候群>>

编辑推荐

如果你是男性，意识到得了躁男症亲友觉得你有问题，而你认为他们才有毛病如果你是女性，身边的男性自己觉得有问题他们居然为了小事火冒三丈。
请立即阅读《躁男症候群：男人为什么抓狂》，挽救你的生活。

<<躁男症候群>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>