第一图书网, tushu007.com

<<男人那几天>>

图书基本信息

书名：<<男人那几天>>

13位ISBN编号：9787539929279

10位ISBN编号：7539929278

出版时间：2008

出版时间：江苏文艺出版社

作者：尹璞

页数：220

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

自序：谁来关注男人每个男人都是“千面英雄”，在生活中扮演着不同的角色：人子、人父、人夫；同学、学生、教师；下属、同事、领导……“男儿有泪不轻弹”，所有问题都自己扛。
被赋予“强者”、“顶梁柱”符号的男人也许担负了太多的义务，承载着太多的责任……当情绪与焦躁、郁闷、压抑、紧张、神经质等同的时候，工作出现红灯，家庭出现红灯，健康出现红灯……全球著名的IT公司的员工自杀了、著名学府的学生跳楼了、原本恩爱的夫妻离异了……这类事件屡见报端，不堪重负的男人不断地倒下，我们不禁发问：男人，你究竟怎么了？
其实，男人也有着正常的生理周期、心灵周期，当男人“那几天”到来的时候，因为它的隐性，失却了关爱、重视，这些很正常的反应被理所当然地忽略了。
缺乏自我调节，疏导，一件毫无来由、细枝末节的事情就很有可能引发和周围人群之间的口角之争，甚至升级造成严重的后果。
所以说，男人的“那几天”关乎家庭、公司乃至社会，影响学习、工作以及生活。
谁来关注男人？

第一图书网, tushu007.com

内容概要

也许某天你会发觉你的员工不知道为什么工作时仿佛失去了平日雷厉风行的干劲，变得有些“不思进取”……　也许某天你会发觉你的丈夫不知为什么，每个月总有几天控制不住地心情烦躁，动不动就发火，对性事也提不起兴趣……　每到此时，你都会有些纳闷：他到底是怎么啦？

其实，这些状况几乎每个男人都会周期性地出现，就像女人的“好朋友”那样准时，我们将其称为男人的“那几天”。

本书打造了一个全新的概念，即男人也有生理周期，男人同样需要心理关怀。作者通过多年的心理研究，为读者阐释了男人“那几天”在日常生活中的表现形式、危害、产生的根源，并为男人度过“那几天”期提供了具体的方法和技巧，全面、客观、独到、实用。

本书的主旨是让全社会关注男性心理健康，不要让男人表面的坚强蒙蔽了自己的双眼，女人们要学会体谅男人，老板要更加关爱男性员工……　这是女人了解男人的指南，男人认识自己的明镜，是每一个关爱男性心理健康者的必备之选。

作者简介

尹璞，国务院外专局EAP项目专家；北京昭光大众健康研究所研究员；美国加利福尼亚州政府社会服务部分析员；美国卡萨医院心理健康中心董事兼咨询师；“全民健心计划”发起人、首席主讲专家；中国抗癌协会肿瘤心理学专家委员会专家委员；CCTV-4央视国际频道《同乐五洲》特邀心理

<<男人那几天>>

书籍目录

第1篇 男人也有“例假” 上帝是公平的 男人的“小化工厂” 心理决定生理 “倒霉”的男人第2篇 “那几天”怎么了 莫名其妙的低潮 心理素质高手 凶男人多是“纸老虎” 自言自语成心病 被放大的负面思维 老爸儿子大PK 大骂老板的员工 丑陋男人的羞耻 给自己放个假 猛老虎逃避房事 间歇性好男人 “例假”大碰撞 婚外恋的温床 男人没有好东西 带病上场的运动员 女人到底要什么 “我爱你”综合征 “大众情人”玩失踪 就是不会说“不” 要错大家一起错 心理学“匿名现象”第3篇 谁制造了“那几天” 都是月亮惹的祸 昨天最难过去 成败都是睾丸酮 只做自己的角色 男儿有泪不轻弹 成功学综合征 老子就不信了 姥姥出远门了第4篇 “那几天”这样走过 最佳“人生哲学” 加法减压法则 辛苦了,谢谢！

<<男人那几天>>

章节摘录

第1篇 男人也有“例假”　　上帝是公平的　　女人有月经，那是上帝故意安排的。
月经有它的生理必要性，但是，没有女人喜欢月经。
难怪在北方一些地方，来月经被称为“倒霉”。
当男人庆幸的时候，却不知道上帝颇有幽默感，而且永远公平。
男人也有那么几天，只是不像女人那样生理上有明显反应，男人只是在心理上有反应。
每个月总有那么几天男人们一反常态，心情非常低落，只是他们自己没有发现而已！
　　男人也有“那几天”？
　　是的。
像所有女人一样，男人也有“例假”！
或许你会对此嗤之以鼻，又或许你认为这是天方夜谭，但事实就是如此。
每个月，你是不是也有几天控制不住地心情烦躁，动不动就发火，对性事也提不起兴趣，工作时仿佛失去了平日雷厉风行的干劲，变得有些“不思进取”……不要纳闷，不要彷徨，其实，这是你的“兄弟”来了！
　　男人也有“那几天”，而且就像女人的“姐妹”那样准时。
　　女人的心理波动，多和生理周期相关。
男人虽说没有像女人例假那样明显的生理周期，但是，同样有大约一个月一循环的生物规律周期！
每个月，男人也会出现一反常态的几天，不是爱发无名火，就是一声不吭，上班打不起精神，回到家里也没了“性趣”，似乎哪儿都不对劲。
　　这种周期性的情绪低潮，在男人中具有一定的普遍性，医学上被称为男性生理和心理“周期”。
从生理学角度来说，男人是不可能来月经的，但每隔一定的时间，他们也会有那么几天出现情绪上的波动，乃至身体上的不舒服，国外一些医学专家称之为男性的“低潮”现象。
这实际上是一种生物节律变化，是男性机体激素水平变化的结果。
　　1.情绪周期可能在男人女人身上都有表现，但是男性的周期和女性不一样，被焦虑控制着，在这种状态下会对生活和工作带来影响，在夫妻性生活方面表现尤其明显，同时也严重影响学习、人际交往等方方面面。
　　2.一些病态的表现会出现在男性生理周期的低潮期，据国外一些研究显示，情绪节律周期大约为28天，它影响着人们的创造力和对事物的敏感性、理解力以及情感、精神心理方面的一些机能。
在“情绪高潮”期，往往表现出精神焕发、谈笑风生；“情绪低潮”期，情绪低落、心情烦闷、脾气暴躁，严重时甚至会有暴力倾向和自杀倾向。
　　3.一切生物都有生物节律。
人的生长、发育、体力、智能、心跳、呼吸、消化、泌尿、睡眠乃至人的情绪无一不受体内生物节律的控制。
只不过有的人节律明显，有的人不明显。
　　由于男人“例假”不像女人例假那样有特别明显的标志，所以，不容易明确定位，也就容易被忽视。
虽然没有显而易见的生理反应，但是，心理波动和相应的情绪、行为变化却相当明显！
　　男人的“小化工厂”　　健康四大基石是：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，其中，心理平衡占50%。
为什么心理平衡一项就占50%呢？
我们常听说的“身心健康”中，“身”和“心”的关系是什么呢？
　　“身”和“心”是分不开的。
我经常用一个比喻：人的身体就好像是一个“小化工厂”，或者说是一个“小药厂”。
控制这个“小化工厂”“阀门”的，就是你的心理平衡状况、你的情绪。
当你紧张、焦虑、感受压力时，有一个“阀门”就被打开，分泌出大量的肾上腺素，在你体内循环。
它会使你瞳孔张大，呼吸急促，心跳加快，血压升高，手心和脑门儿出汗，等等。

同时，还有很多其他“化学品”，或者作为压力的产物，或者作为身体应付压力的“武器”，也被分泌出来，在你身体里循环。
与此同时，一些提供你身体日常功能需要的“阀门”受到影响或者抑制。
举一个最典型的例子：负责消化、吸收、新陈代谢功能的“阀门”就开始失常了。
这时，如果有人说你好像“吃错了药”，乍看似在开玩笑，实则很有道理。
心理不平衡、不会减压的人，就等于长期处于一种“吃错了药”的状态。
时间长了，能没病吗？
很多类似头疼、高血压、心脏病、胃溃疡、消化系统紊乱、神经系统紊乱、免疫系统功能下降、失眠、视觉问题，甚至更严重的问题，都可能始于压力、始于心理。
这种身心机能紊乱问题不能简单地当成身体问题去医治，解决问题的关键在于减压，在于心理平衡。
不处理好自己的心理平衡，你随时可能在不同程度上伤害自己的身体。
现实中，因为情绪突然受刺激而出现中风、心脏病发作的人很多；因为长期心理失调，而患上或大或小的慢性病的人也不少。
当然，很多情况下，这些病的基本病理已经存在，“万事俱备，只欠东风”。
那么，你的情绪就起了催化剂的作用，有时，即便这些病理本来不存在，单凭长期的压力和处理不好的负面情绪，单凭“身”、“心”的关系，也足以让它从无到有，从小到大。
心理失衡，不仅仅影响到身体健康，还严重影响一个人的判断能力、思维能力和办事能力。
就算你打算趁着年轻，先用生命换事业，你的工作效率和事业发展也要大打折扣。
心理上的问题，如果我们不能将其合理地化解，它就要为自己谋求一个出处。
或者从行为上找到出处，或者从身体上找到出处。
长期心理不平衡，要么行为上会做出一些自己通常不会做出的蠢事，要么在身体上以各种症状或疾病的方式展现出来。
当然，咱们的“小化工厂”也能生产其他“化学品”。
当你感觉喜悦、舒畅、放松、和谐时，肾上腺素的“阀门”就关上了，另外一个“阀门”被打开，分泌出一种叫做“内啡肽”的东西，它有个俗名，叫“快乐激素”。
它不仅能使我们精神上感觉喜悦、舒畅、放松与和谐，同时，它还是天然的止痛剂，能减少我们身体上的痛苦。
除此之外，内啡肽还能增强免疫系统的运作，提高免疫功能。
一个心态乐观、心情舒畅的人的前脑里，会长期储藏很高的内啡肽。
这不仅使他感染疾病的几率比其他人少，就算他不幸染上疾病，他感受到的病痛也会比其他人小，恢复健康的几率大，速度也比一般人快。
除了身体健康的好处外，心理平衡的人思维清晰，反应机敏，遇事不慌、不惑，不用说亲人了，包括老板、同事和客户在内，不同场景下接触的不同人都喜欢跟你相处，愿意与你合作，喜欢和你交朋友。
男人的“小化工厂”和女人的“小化工厂”有一个重大的差异，那就是性激素的不同。
雄性激素，也就是睾丸酮，是男人特有的。
它除了性功能之外，还给了我们好胜、好斗的特点，促使我们追求“赢”，追求成就，追求被崇拜。
这也使男人为了“赢”肯拼命，为了面子不要命，怕失败，对挫败和挫折耿耿于怀，“君子报仇十年不晚”，貌似坦荡实则心里放不下事儿，生怕被人看不起，更怕被自己看不起，必须不断地积累一个又一个有意义或没意义的“胜利”来证实自己的价值，满足自己的成就感，维持自己对自己的自我接受。
睾丸酮既造就了男人，也拖累了男人，拖垮了男人。
男人的性激素会有周期性的节律波动。
生物节律导致男人“例假”发生。
当超负荷的精神压力积累到一定程度，就会引起身体内激素的异常分泌和大脑中神经递质的失衡，这会使人的情绪出现周期性的问题。
在男人“例假”期，男人的性激素发生波动，使男人的身体和心理都产生一定的变化。

这一点与女人相同，在女人例假期，性激素的波动同样对女人的身心产生影响。
而且，在妻子的“月经”期里，男人的身体和情绪也会受到影响，甚至会调整自己的身体和情绪，以顺应妻子的激素周期，久之也可以产生情绪周期性变化。
作为社会动物，我们身边每一个青春期年龄以上的人都在经历这些波动。
这些波动不仅影响他自己，也影响到身边的其他人。
这是因为，我们的“小化工厂”还能生产出一种特殊产品，叫做“信息素”。
这是一种能够通过空气传播的化学信息。
我们很多人都经历过亲人或朋友患了绝症，大家都一致决定不告诉病人。
然而，周围人都处于悲伤、痛苦的情绪之中，虽然大家都装着没事儿，可是，病人还是能够感觉到不对劲。
这是因为，周围人的负面情绪的信息已经通过信息素的方式在空气中传播出来，被病人接收到。
没想到吧，自己有时出现的那种“感觉”，竟然还有科学的根据！
由此可知，自己的情绪波动会影响别人，别人的情绪波动也会影响自己。
因此，保持好自己的心理平衡，不仅是为了自己，也是为了自己周围的人，尤其是亲人。
鉴于此，我总结出十二字箴言：平衡自己，快乐家人，和谐社会。
每一个个人自己平衡了，他的家庭才能快乐；每一个家庭都快乐了，社会自然就和谐了。
保持自己的心理平衡，本身就是为和谐社会做贡献。
　　男人的事业心，以及男人在事业、生活的方方面面几乎一切值得自己自豪的成就感，都多多少少来自睾丸酮的激励。
同时，男人惹的祸、遭的罪，也多多少少有睾丸酮的影响。
先风光，然后再埋单，有时还没风光就埋单了！
你自己是“小化工厂”的主人。
虽然我们不能改建这个“小化工厂”，那是大自然几亿年进化的产物，改了就不对了，改了咱也就不男人了。
但是，我们毕竟掌握着“阀门”的钥匙。
经营好自己的“小化工厂”，不仅是心理健康的金钥匙，更是身体健康的金钥匙，也是事业发展的金钥匙。
它能让我们成为一个事业有成、家庭和睦的好男人，更能让我们做一个健康、快乐的好儿子、好丈夫、好父亲、好同事、好朋友、好哥们！
　　心理决定生理　　现实生活中，总是有些人心里笼罩着沉重的阴影，或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重……我们将其称为心理阴影，或叫心理失衡，它对人们的生活是有害的。
　　人的心理平衡能力主要由人的认知能力和情绪调节能力决定。
人的认知能力是心理平衡的基础，它在一定程度上决定着人的情绪调节能力；而人的情绪调节能力又影响着人的认知能力的发展，二者相辅相成，共同构建着人的心理平衡状态。
　　人的认知能力通常包括注意力、观察力、记忆力和思维能力等基本因素，它是心理学研究的重要内容，也是衡量一个人心理健康状况的重要标志。
生理学研究表明：从30岁左右开始，人体脑细胞数量开始减少，60岁以后更加明显。
脑细胞的减少带来一系列的衰老症状，从而也导致了认知能力的衰退。
　　目前发现的心理失衡主要有以下几种表现：　　1.灰色心理：“灰色心理”一词源于美国。
美国社会医学专家经过调查发现，人到中年常会出现消沉颓废、郁闷不乐、焦虑烦躁等不良心理状态，这种心理状态被称为“灰色心理”。
中年人为什么会患灰色心理疾病呢？
因为中年人在生理上已由旺盛期进入缓慢衰退期，并开始感受到现代生活、工作的快节奏，在“内忧外患”的冲击下，心理开始出现偏差。
　　2.抑郁症：有资料表明，抑郁症是造成全球精神疾患的主要原因之一。
在20岁以上的成年人中，抑郁症患者正以每年11.3%的速度增长，全球现有1%的人遭受此病折磨。

在我国随着生活节奏的日益加快，人们固有的生活秩序被打乱，抑郁症患者日益增多。
3. 情绪饥饿：情绪饥饿与否和人的生活状况有很大关系。
清贫者由于整日为油盐操劳，思想有所寄托，不致缺少情绪体验。
所以，情绪饥饿常产生在生活富足、闲散舒适、无所追求的人群之中，他们长期无所事事，精神毫无寄托，缺乏亲情安慰，常处于情绪起伏的不健康状态，久之则心情抑郁，疾病缠身。
4. 信息膨胀：社会发展至今已进入了一个“信息爆炸”的信息社会，信息量的增加，使人精神负担加重，心理障碍加大。
对现代信息的接受，超过了心理的承受能力，就容易造成大脑中枢神经功能的紊乱，发生现代信息膨胀综合征。
造成人们心理失衡有许多原因，社会变迁过快、生活方式的转变、生活观念的更新等，都会使人们走进失落的世界。
现代人的心理失衡是一种不健康状态，已经成为一种严重的社会问题。
因此，我们必须设法摆脱心理失衡使思维正常运作，走出心灵的误区。
1. 加强修养，遇事泰然处之。
人的生命由旺盛走向衰老直至消亡，是人类不能抗拒的自然规律。
应当养成乐观、豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。
2. 合理安排生活，培养多种兴趣。
适度紧张有序的工作可以避免心理滋生失落感，令生活更加充实，从而改善人的情绪和抑郁心理。
同时还要培养多种兴趣。
爱好广泛者总觉得时间不够用，生活丰富多彩就能驱散不健康情绪，并可增强生命的活力，令人生更有意义。
3. 保持心情宁静。
面对大量的信息，保持心情宁静，学会吸收现代科学信息，提高应变能力，将众多信息予以分类归纳、综合判断、分析研究，使其条理化。
这样就可避免信息饱胀感和互相干扰感。
4. 适当变换环境。
人在一个过于安逸的环境里反而容易诱发心理失衡。
而新的环境，接受挑战性的工作、生活，可以激发人的潜能与活力。
亦可变换环境进而变换心境，使自己始终保持健康向上的心理，避免心理失衡。
5. 正确认识自身与社会的关系。
要根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。
要摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待得失成败。
这样可减少心理失衡。
6. 善良。
一个善良的人不管走到哪里都是一个天使，而天使不管走到哪里都会受到别人的爱戴。
一个深受别人爱戴的人，每天都能生活在欢乐和幸福之中，即便有不好的心情，也会在别人的关怀中变得开心起来。
因此要想把自己的心理保持在一种健康状态，首先要有一颗善良的心灵。
7. 宽容。
宽容不仅仅表现的是自己的胸襟和气度，更是一种待人处世的行为准则。
俗话说得好：金无足赤，人无完人。
一个人生活在世界上不可能不犯点错误，如果你都斤斤计较，那这个世界对于你来说还有什么意义。
因此我们要学会宽容，在宽容别人的时候，也要学会宽容自己，毕竟自己也是一个实实在在的凡人。
8. 乐观。
拥有乐观精神的人永远都是年轻的，不管他的实际年龄有多大，总是给人一种青春的气息，朝气蓬勃，昂扬向上，在眉宇间透露着一股永恒的气质——永不言败。

9. 淡泊。
每个人都是赤裸裸的来到这个世界，也终归是要赤裸裸的离开这个世界，不管你想带走什么，都是一种徒然。
追逐名利，只会让你的心灵陷入一种困顿，而这种困顿也最终将让你的生活充满悲伤。
因此我们要追求一种自然而常态的生活。
在中国的传统文化里面，对心理平衡也有专门的研究，当然，那时候不叫心理平衡，而叫“养心术”。

媒体关注与评论

男人必须要做的事情是调节好自己的心理，减少悲剧的发生。
——新浪健康 为了你身边男人的和谐、健康，女人可以好好读下。
——搜狐女人 这本书从某个层面讲，是一个“革命”，希望能引起辛苦工作的男人们开始勇敢正视一次自己的健康。
——健康时报 一本很有意思的书，也是一本很有意义的书，这是所有男人的紧急必修课。
——时尚健康

编辑推荐

《男人那几天》(亚马逊网络独家销售) 国家部办委局及香港社会团体权威机构推荐本书国家劳动和社会保障部全国妇联法律服务部首都精神文明办国家职业资格心理咨询师远程培训办公室国家EAP协会中国项目中心中国国际人才交流协会EAP办公室主流媒体支持中央电视台北京电视台中央人民广播电台新浪网搜狐网健康时报华夏心理网企业推荐首钢中建三局西门子联邦快递中国平安友邦保险中国人寿新华人寿

名人推荐

男人必须要做的事情是调节好自己的心理，减少悲剧的发生。
——新浪健康 为了你身边男人的和谐、健康，女人可以好好读下。
——搜狐女人这本书从某个层面讲，是一个“革命”，希望能引起辛苦工作的男人们开始勇敢正视一次自己的健康。
——健康时报一本很有意思的书，也是一本很有意义的书，这是所有男人的紧急必修课。
——时尚健康

第一图书网, tushu007.com

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