

图书基本信息

书名：<<直面心理困惑.彰显男性魅力-男性常见心理困惑及应对>>

13位ISBN编号：9787562469988

10位ISBN编号：7562469989

出版时间：2012-9

出版时间：重庆大学出版社

作者：吴明霞 编著

页数：201

字数：167000

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>

## 内容概要

《绿色生活读物·心理健康系列·直面心理困惑,彰显男性魅力:男性常见心理困惑及应对》从心理学的视角,涵盖了男性整个人生中生理、心理及社会关系的特点,介绍了22个男性常见的心理困扰。

每章以一个心理困扰为轴心,从男性真实生活中整理提炼出该困扰可能有的典型表现,方便读者以此来判断自己或身边的人是否存在类似的困扰;然后从社会、家庭、个人等多方面、多角度全面分析心理困扰的成因,试图从行为表现直接揭示内部的心理原因,希望通过原因分析让读者朋友明了其行为背后的根源,为缓解或者解决困扰提供根据和方向。

在此基础上,收集整理大量案例,结合编者自身经验,有针对性地提出相应的解决问题的策略。

《绿色生活读物·心理健康系列·直面心理困惑,彰显男性魅力:男性常见心理困惑及应对》尽量用通俗易懂的语言来介绍这些科学实用的方法,让每一条策略都具有可操作性,以期男性朋友可以按照书中的方法来应对心理困扰,构筑幸福生活。

在每章的结尾处,我们根据内容精选了一些富有启迪的名言佳句、哲理小故事等,以升华本章主题,希望借此带给读者一些触动和思考。

## 作者简介

吴明霞，心理学博士。

现为西南大学心理学部应用心理学系副主任、副教授、心理咨询与辅导方向的硕士生导师；在应用心理学系、心理健康教育研究中心从事心理治疗、心理健康、精神分析方面的临床诊治、督导、教学及科研工作。

发表论文50余篇，编写了多部大学生心理健康教材、大众心理健康读物。

目前担任重庆心理学学会副秘书长、重庆市社会心理学会心理咨询专业委员会主任、西南大学心理学部心理健康教育研究中心下属的心声咨询室主任、咨询督导。

书籍目录

第一篇 身心篇

- 第一节 冲动虽难耐，欲止尚可为——如何克服冲动控制障碍
- 第二节 举杯消愁愁更愁，嗜酒成癮需移——如何应对酒精依赖
- 第三节 失眠多梦，该如何恋上好觉——如何应对睡眠障碍
- 第四节 男人如山，永葆魅力——如何应对生理衰老

第二篇 工作篇

- 第一节 工作要努力，身体要留意——如何避免“过劳死”
- 第二节 问渠哪得不枯竭，为有源头活水来——如何应对职业倦怠
- 第三节 四十不惑，化危为机——如何应对中年危机
- 第四节 暂告一段落，再迎下一春——如何对待离职退休

第三篇 性篇

- 第一节 分桃断袖，“同志”亦有爱——如何面对同性恋压力
- 第二节 本是男儿身，心似女娇娥——如何应对性身份问题
- 第三节 特殊“性癖好”，满足需慎重——如何面对性偏好障碍
- 第四节 我的“性”福，我保卫——如何面对性功能障碍
- 第五节 彰显“绅士风度”，让爱和尊重先行——男性性态度、性礼仪、性道德

第四篇 婚恋-家庭篇

- 第一节 爱是艺术，“恋爱”需“练爱”——如何建设性地谈恋爱
- 第二节 失恋不失态，整装重待发——如何面对失恋
- 第三节 适龄婚娶，莫待无花空折枝——如何面对“剩男”状态
- 第四节 双面胶or夹心饼，让爱不再为难——如何在“婆媳大战”中运筹帷幄
- 第五节 百年修得共枕眠，几朝不和各自飞——如何避免不理性的离婚

.....

参考文献

章节摘录

版权页： 1.改变对饮酒的认识误区（1）酒不能让人快乐。

不少人以为酒可使人心情舒畅，希望以酒除去不快的情绪。

而实际上喝得太多反而会使人情绪低落，心情郁闷。

酒精是大脑的抑制剂，过量时可导致严重抑郁。

同时，酒精会影响我们的记忆，在极端情况下会损害脑部，有些酗酒者更会出现幻觉，听见一些不存在的声音，这是极不愉快的体验，有时幻听更会持续及难以消除。

（2）酒不能消除忧愁。

有些人在遇到挫折无法排遣、渴望得到心灵上的慰藉时，常常喝得酩酊大醉，以此来平息自己情绪的波动，暂时忘掉自己所烦恼的事情。

实际上，研究证明酒精非但不能使人忘记过去的事情，恰恰相反，酒醉之后，烦恼的事情更加集中，以至于大喊大叫，甚至做出过激行为，失去对自己的控制，造成更大的烦恼。

借酒消愁只能是愁上加愁。

（3）酒不能改善睡眠。

有的人相信喝酒可以帮助入睡，改善睡眠。

但研究发现，借酒入睡者不仅会处于朦胧的梦境状态，还容易发生呼吸不畅、呼吸暂停等现象，进而影响睡眠质量。

（4）酒不能激发情欲。

有人误以为饮酒能激发人的情欲，提高人的性能力。

其实并非如此。

饮酒不但没有催情作用，相反，酒精是高级中枢神经的抑制剂，甚至能造成阴茎勃起功能障碍。

2.药物治疗 长期大量饮酒者，一旦停止饮酒，会出现种种躯体的不适的感觉，包括手抖、出汗、恶心，随之出现焦虑不安、无力、烦躁等症状。

在停止饮酒1天后，可出现发热、心悸、恶心、呕吐、血压升高，等等。

以上的躯体反应称为戒断反应，一般在断酒后2~3天达到顶峰，随之症状逐渐减轻，4~5天后躯体反应基本消失。

（1）缓解戒断症状：药物治疗可以适度减轻躯体的不适，帮助戒酒者顺利度过戒断期。

常用的药物主要有苯二氮卓类，如安定，常用剂量一般为每次5~10mg，直至症状被控制。

如果有恶心呕吐等胃肠道反应，可注射5~10mg甲氧氯普胺。

所有的药物使用都需要遵医嘱。

温馨提示：如果出现严重戒断反应应在专业医生指导下治疗，避免自己因强制戒酒而发生危险。

（2）药物戒酒：药物可以影响酒精在体内的代谢，提高体内酒精的浓度。

可以使人在饮酒后迅速出现明显的症状，如面部发热、潮红、血管扩张、搏动性头痛，甚至呼吸困难、恶心、出汗、低血压、晕厥。

因此药物常常用于戒酒。

因为在服用该药后饮酒会引起明显的不适，因此饮酒成瘾者会逐渐减少饮酒。

但因为该类药物可能引起明显的副反应，因此必须在医生的监护下服用。

编辑推荐

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>