

《男人其实很忧郁》

图书基本信息

书名：《男人其实很忧郁》

13位ISBN编号：9787561432693

10位ISBN编号：7561432690

出版时间：2005-10

出版社：四川大学出版社

作者：泰瑞斯·瑞尔

页数：240

译者：黄汉耀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《男人其实很忧郁》

内容概要

男人坚强勇敢的外表下其实也有压力，创伤和脆弱带来的忧郁，只是传统教育使他们为了自尊和羞愧而把忧郁深藏在心里。隐藏的忧郁不会消失，只会带来双重瑕疵：忧郁和身体疾病、酗酒和药物上瘾、家庭暴力和亲密关系挫败、工作狂和厌倦职业生涯……

“忧郁”在男人之间，是一种沉默的传染病——男性对他们的家庭、朋友，以及自己，隐藏自己的情况，以避免“没有男子气概”的忧郁困境。我们所能想到的一些典型男性困扰——不易建立亲密关系、工作狂、酗酒、虐待行为、暴躁——就是他们想要躲避忧郁的企图。而且，这些企图只会伤害男人所爱的人，同时把不良的状况传承给他们的子女。只有当我们穿越废墟，直面忧郁，治疗自己，恢复关系时，我们才能真正站立起来。这就是美国知名作家、心理专家泰瑞斯·瑞尔想告诉我们的东西。书中的分析和技巧男人和女人都应该读一读。

《男人其实很忧郁》

作者简介

泰瑞斯·瑞尔(Terrance Real)，美国哈佛大学性别研究计划主任、麻州剑桥家庭中心资深教员。瑞尔对于性别议题的主张，代表了美国民间对话场域中崭新而主流的意见，被誉为“当今世界思索、处理男性及其人际关系最具新意的声音”。瑞尔担任家庭治疗师、夫妻和家庭治疗师二十年

《男人其实很忧郁》

书籍目录

欢迎走进男人的世界——男人的秘密花园序 曲 父亲的隐喻 打开关闭的心 第1章 男人的隐藏忧郁 兴趣缺乏的律师 难道是不讲理 情境重塑 让忧郁浮出表面 李尔王的影子 忧郁是软弱病 保护男性的自我 假面忧郁 第2章 郡索希斯之子：自尊、羞愧与忧郁 一张微笑的空白支票 诊疗室里的父女 妈妈的小卫兵 空虚之泪 一直奔跑的男人 夸大VS.羞愧 健美先生的明星梦 第3章 空洞的男人：隐性忧郁与上瘾 隐性忧郁的极端版本 男人变身性 爱上瘾高度掌控 危机乍现 揭开心伤 以伪装的形式重演创伤 父亲的艺术之梦 羞愧循环 男人本色 第4章 心结待解：创伤与生物学 男人最喜欢的说词 完美的麦可 童年创伤第5章 男子汉之过第6章 关系的失落第7章 必要的损伤第8章 两个内在小孩第9章 忧郁也是一种遗产 第10章 穿越废墟：治疗我们自己第11章 学习亲密：治疗我们的关系第12章 我们站立之处终曲

《男人其实很忧郁》

章节摘录

书摘一张微笑的空白支票托马斯之所以找上我，是因为他被显性忧郁折磨了好几个月，不能安稳入睡，内心烦乱，无法集中精神。他觉得烦恼、无助、一无是处且一无所有。他并不知道当前这个危机是长期、慢性隐性忧郁爆发的结果。托马斯第一次来看我时表示，他不清楚自己为什么会紧张得坐立不安。他是一家大型国际零售机构的财务部门主管，年薪“将近40万美金外加奖金”。他是从“低贱的”蓝领阶级白手起家的。为了抚养三个女儿，托马斯努力工作，让家人过着衣食无忧的优越生活，可是女儿们唯一缺少的就是她们的父亲，，托马斯在家中的行事作风是——其实他在家的时间很少——疏远和独裁。他的快速升迁，连带地使整个家庭彻底改头换面达11次。托马斯从没有想过这些改变会对家庭带来多少冲击，也从未邀请家人一起讨论此事。他只是简单地假定，这对他一家人来说是件好事。30多年来，托马斯每周平均工作80个小时，包括晚上与周末。最近几年他发现和妻子“渐行渐远”。年过半百的托马斯对于婚姻失和毫不惊讶，也不想了解个中原因。他很快就找到一位更年轻貌美、更有吸引力的伴侣。让托马斯深感烦恼的事情出乎他意料之外，那就是3个女儿几乎快变成陌生了，20多岁的女儿们完全站在母亲那一边。依照托马斯的说法，女儿们只有在需要钱的时候才会对他有兴趣。许多成功的男人都跟托马斯一样，直到人际关系的账单到期，才能看出奋不顾身投入工作的杀伤力。托马斯觉得女儿们抛弃了他，这种感觉重击他并触发了剧烈的绝望感，就像现代的李尔王，他觉得女儿们无情地背叛他，毫无谅解之心；甚至鄙视他辛苦工作的慷慨付出。然而，和他的家人初次见面时，女儿们透露其实她们并没有敌视父亲，只是觉得童年时期跟母亲的关系比较亲近，必须在父亲缺席的情况下自己学习成长。托马斯的一位女儿描述父亲是“偶然来访的独裁者”，另一位女儿说他是“一张微笑的空白支票”。P24-25

《男人其实很忧郁》

媒体关注与评论

书评 这本突破性的书籍，是一条“黑暗的出路”。作者向我们显示出，男人如何揭露他们的痛苦、治疗自己，重新恢复关系，并打破虐待的传承。作者对于病人情境进行了深入分析，所有的故事令人动容，甚至，他加进了自己的忧郁经验，因为他是两个儿子的父亲，也是暴力、忧郁父亲的儿子。书中的坦白与悲伤，就像是横扫千军的飓风。本书不仅对饱受忧郁折磨的男性提供决定性洞见，同时对深爱这些男人的女性提供抚慰与指引。因为，它显示出忧郁男人的出路。

《男人其实很忧郁》

精彩短评

- 1、首先，书送到的生活拆开塑料包装感觉书皮不怎么干净但是看在送货的小伙子气喘吁吁的送来也就没什么。至于里面的内容，感觉有点象心理学的专业，其实很少见到有书里面描写的那么阴暗、偏执的男人，不象介绍的那么实用，我们都是普通人啊。
- 2、读完以后觉得还可以，只是感觉更合适西方人一些。
- 3、想多一点理解你身边的亲密爱人吗？或者您会恍然大悟的理解从小到大您称为父亲的那人为何表现出“男人本色”！ 这本书引用了实际上发生的许多案例从中，让你多有感觸！我是個女人但還是從本書終獲的許多.....！
- 4、这是在图书馆借的书 看过之后感觉不错 就在当当上买了一本送人 书内容不错 女生也可以看的哟
- 5、社会上对于男女性别的鲜明行为定义是各自不同忧郁的前提，而童年畸形的家庭教育是导致性格影响的主因。虽是西方人所著，但十分有助于理解中国父亲这个群体。
- 6、内容不错，包装和印刷都很好，正版，赞一个！
- 7、阅读中，读后再来追加评价
- 8、不太懂！
- 9、本书内容还不错，但当当网给我发来的明显是一本旧书！！！在当当买书已经超过300本，还头一次遇到这种事，真的很失望！
- 10、不管是男人还是女人都应该看看！
- 11、读完这本书直接发现了我自己内心的显性忧郁
- 12、还没看完，但是感觉这本书不错。很有指导性。
- 13、这本书我爱不释手啊！！！！好快点买拉！！zhendea!!!
- 14、这本书是我一个同学偶然间拿出来，给我看得，可就是这本书，深深地吸引了我，它里面的内容，及分析，让我不由得和自己联系起来，。不知道这书是让我受益呢，还是让我产生了许多错误的认识
- 15、没看完
- 16、作为我了解男人的一本入门书这本书还是给了我一些关于男人的全新见解，帮助我更好的理解周围的男人们，父亲，朋友，男友等。是本不错的书籍，推荐女性和男性朋友们。
- 17、看完这本书，我看到了爷爷、爸爸、男友身上的隐性忧郁。打破父辈承袭的忧郁，需要男人有直面自己、直面问题的勇气和坚持到底的坚定信念。
- 18、书的内容还可以，但是书的质量太差了，像盗版的，也非常的像地摊上卖的6块钱一本的书的质量；刚开始看这本书，内容还是非常的吸引我的！
- 19、书的内容不容置疑.....但是卓越的书简直太惨了，无法形容，一个差字不足以形容其惨状.....
- 20、书本很好，正版的。不过没有较多心理学方面基础的人，读的话悔恨不容易找到头脑。
- 21、想了解男人的可以阅读
- 22、太专业了==！
- 23、帮我在两性课程上有所认识
- 24、这是一本理解不同性别的心理差异
- 25、Narcissus那索希斯（在河边变成水仙花的少年）一般人总是认为，那索希斯象征过度自爱，实际上他却展现了相反的一面。文艺复兴时代的哲学家Marsilio Ficino观察到，那索希斯并非过度自恋，而是缺乏自恋。如果那索希斯拥有真正的自爱，就有能力离开自己的幻影。那索希斯的诅咒是麻痹、不能动弹，不是爱他自己，而是依赖自己的倒影。（影子是跟着人走，看环境的；而不是相反。）在本质上，健康的自尊是内在的，是一种面对自己不完美的抚慰能力，而不（单）是自己拥有什么或可以做什么。健康的自尊认定所有的男人与女人一律平等；每个人所承继的东西，不会比另一个人更多或更少。这种自有其价值的观点，不会让我们失去判断细微差异的能力。我们仍然可以辨认自己和他人的天赋与限制，而且基本的自我价值、自我重要感，不会因外在的因素而增减。（动态平衡吧）发展真实关系的能力不足，那索希斯迷惑了，最后成为自己倒影的奴隶。除了最内在的自我之外，迷恋一切外在的东西。由于隐藏的忧郁源于缺乏内在的活力，从水中反射出来的光彩只是空虚一场。每一次想要接近渴望的对象，水中人儿就会立刻消失，每一滴眼泪、每一个痛苦的表情，都让美丽的影像碎散，无法恢复旧观。（p23）“欢迎来到丰富、内省的新世界”这些东西一直跟着，只是害怕表现出来“

《男人其实很忧郁》

没有表面看起来那么高兴”“更像是要避开一场灾难。每一次成功就觉得松了一口气，可是经常担心有什么东西躲在角落里。”只能以扩大外在自尊的方式——金钱、权利、特权（女人），安慰自己的心理伤口。活下去的补药，用以取代真实的感情关系。无法跟别人产生真正的亲密关系，因为不能提供自己亲密的感情。-杭州润本咨询中心

26、压抑与享受。这才是真的男人

27、粗略翻看后感觉不错，应该是男人必备的一本书，其实对生活中我们每一个人来说童年都会有伤痛，幼小的孩子的心灵是很容易受到伤害的。不去关心自己的伤痛到成人的时候它还是会以别样的方式再次呈现出来，可能后果就非常可怕了，因为那个时候你抗拒伤痛的破坏力就更大。

28、原来一个男人的成功也须建立在持有感情上呀，那么家庭的维护与支撑当然是靠男人一手遮天下吗。我曾经听过这么一个作者他是这样说的，轻声细语，那种锐力实感所属，随着他感情的丰富，阅历的浅识（由浅入深吗？）他似乎还有着一手遮天下的愿望，什么男人的世界，女人只表示顺从，夜里还很温柔等等，这都是他对女人的独到见解，在这本书中其实就很容易显出，其实女人也可以掌管天下，那为什么... 阅读更多

29、对女性心理辅导的书太多了，有誰关心男人，其实男人也有脆弱的一面，只是与女性的表现方式不同，发泄也不同。男人的苦痛通过这本书也让女性了解男性，使两性的交流得到良好的沟通！！

30、谢谢你所讲的那些故事，家庭，父亲

31、对男生有用，，，，，不错

32、心理学流派大多认为伤痛还是与原生家庭有关。男人的伤痛的治愈关键在关系的连接，女人主要在表达主见。处理好与他人的关系之前，需先处理好与自我的关系。

33、鄭重的再次詢問當當網,我每月都會在當當網上買書, 每次收到書時我都是以很期待的心情去收書 但真的,每次都發現新書都黑黑的一層灰在上面而且有的都書角折損 我是個愛書如命的人 , 真的很心疼書被折騰成這樣 有幾次很高興的收到了用塑料膜封起的書 哈!真的好高興 現在很多人都會在當當網的上面買東西了 真切希望貴公司將品質控管提升!謝謝

34、男人的内心世界

35、专业人士和普通人群都适合的一本书。让人对男人的隐性忧郁有很透彻的了解。

36、感觉很不错 有些地方很受益 可以看清男人 也更容易让自己理解他们

37、拯救我于反复挣扎之中！

38、挺实用的，属于心理医生的作用。

39、听推荐买的，阅读的目的是了解人性，读后感觉偏专业了点，很多阴暗内心历程的揭露让人痛苦，观念也较陌生。可能是不适应非专业的读者。

40、庆幸能读到在大学图书馆看到并且读完这本书，这本书对我影响很大。

41、这本书细细地读了，准备再读一遍。感觉，里面的内容比名字更具吸引力。本书堪称研究男性隐性忧郁的经典，作者本人既是治疗师，又是一名当事人。作为家庭暴力的受害者，他曾经有过混乱无助的青少年时期。因此，他对男性隐性忧郁的理解，既有理性理论的高度，又有感性亲历的共情。这本书着重探讨了男性的隐性忧郁及忧郁的变形：包括药物滥用、工作狂、性与爱情上瘾、强迫与控制、冷漠孤独等等，以及应对的措施。看这本书，象由一位资深的男性问题专家做向导，一起去经历一个个忧郁男性的生命故事。书里完美地展现了心理咨询与治疗中的家庭治疗、心理剧、催眠、空椅等技术，实操性和理论性都很强，值得心理专业人士借鉴。同时，这本书写得深入浅出，也适合生活中饱受压力的普通男人和爱他们的女人阅读。

42、理解男性，才是真正的男女平等

43、从家庭视角讲述男人。

44、男人哭吧，不是罪！

45、还不错吧，值得看看。用心去体会。

46、在学校读过一遍，内容发人深省，可以改变一些我们对于男性和女性的刻板印象，很有价值的书籍

《男人其实很忧郁》

精彩书评

1、<http://www.bullog.cn/blogs/simonhuanghe/archives/202646.aspx>看到这本书，完全是因为被标题吸引。买下这本书，并且读完，我发现确实是个非常正确的决定。因为，我也是个有点忧郁的男人，而且，是最常见的“隐性忧郁”……我最初感到很奇怪，这本书会被以撒书房推荐，因为我几乎看不到什么关于信仰的内容；读完之后，仍然没有发现什么，所以我倾向把它作为一本纯粹的心理学术著作。在我自己的心情属于“调适期”的时候，读这样一本书对自己来说，是很大的帮助吧，这也许是最属灵的一个解释了。……我曾经以为过，我很了解女生，后来发现自己了解的真的只是小女生而已；后来也曾经以为过，自己了解男人，但是现在慢慢发现，不要说别的男人，连自己都还不够了解。各种各样的管理学、领袖学理论懂得不少，但是真正面对问题的时候，还是常常毫无头绪，就像我自己的工作一样。心理学，也是一个我很感兴趣的领域吧，如果要读博士的话，肯定是读心理学的——虽然常常看到心理医生自杀的新闻...^_^至于男性心理学，由于男性本身的特点，已经是心理学领域里面的一大难题——正如书中所说，从小就被鼓励进行情感交流的女性，虽然长大后大量表现出显性忧郁，但是重症心理问题发生概率很低；而从小就被限制情感交流的男性则恰恰相反——无论是上瘾、重度精神病、自杀还是恶性心理犯罪，发案率都远远高于女性。男人，在很多时候成了一个“高压锅”，外面看起来稀松平常，里面却承受着巨大的压力。不爆则已，一爆惊人。更多的男人，选择了对某种事物的上瘾行为。引用书中的界定，“正常与上瘾的最大区别，在于前者可以提高适度的自尊感，后者则以绝望的心态投入不适当的活动。”——借酒浇愁愁更愁，讲的就是这个道理。……而这本书除了提供了很多现实的案例之外，最最感人的地方，还是作者本人破碎的过去，和他本人修复与父亲的关系的过程。也许他本人的例子有点极端，但是从字里行间，哪怕是翻译之后，仍然给人很动心的感觉。尤其感人的是，当作者的父亲在生命的最后时间，给作者留下的那段祝福：“愿你和你的哥哥，在每一方面发挥最大的潜能。我对你的祝福是，希望你的过去，你家庭的过去，不再让你向下沉沦。如果还有任何事情拖累你，我祝福你能够尽快解放。你听到吗？我祝福你解放，我要你很自由、很快乐、很强壮。这就是我对你的祝福，孩子。”当然，还有那段作者在父亲墓碑前，带领众人的一段祷告：“父亲，我愿你一辈子与暴力的战斗，和你一起葬在这里。愿你的子女从今以后得到释放。而且，愿你也得到释放。我祈祷，普罗米修斯放走老鹰。我祈祷，老鹰回来之后，不会伤害任何人。我祈祷，愿你在天上找到最后的安息。我们为你而活着。送上我们的爱，阿门。”……每一次看小时候的照片的时候，都会发现父母当年，是如此的年轻。而看着自己一天天长大，他们一天天老去，每天缠绕心头的一个问题是：“我究竟还能和他们在一起多少时间？”今天收到北京的消息，一个北京的专卖店店长，上个月因为癌症离开了这个世界，而她是1984年才来到这个世界的...人生，真的，真的很需要珍惜...

《男人其实很忧郁》

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:www.tushu111.com