

## <<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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 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>>

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>