

# 《直面心理困惑，彰显男性魅力》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787562469988

## 编辑推荐

“男人”二字，分量如山，意味着担当与责任。当今社会，男性被寄予了越来越多的期望，承担着各种各样的压力。与此同时，各种心理问题深深地困扰着男性朋友，让我们身心俱疲。

针对现代男性普遍存在的心理困扰，资深心理学专家吴明霞为你答疑解惑，教你告别心理问题困扰，活出男性本色和魅力。

## 内容简介

《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。

## 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，嗜酒成瘾瘾需移——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

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)