



绿色生活读物

心理健康系列

丛书总主编：吴明霞



# 直面心理困惑, 彰显男性魅力

## ——男性常见心理困惑及应对

*Zhimitian Xinli Kunhuo Zhangxian Nanxing Meili*  
*Nanxing Changjian Xinli Kunhuo Ji Yingdui*

吴明霞 编著

婚姻危机、生理衰老……

如何应对层出不穷的心理问题, 化危为机,  
资深心理学专家吴明霞为你“出谋划策”,  
教你告别心理困惑, 彰显男性魅力。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



# 直面心理困惑, 彰显男性魅力

## ——男性常见心理困惑及应对

*Zhimiàn Xīnlǐ Kǔnàwù Zhǎngxiǎn Nánxìng Mèilì*  
*Nánxìng Chángjiàn Xīnlǐ Kǔnàwù Jǐ Yìngduì*

吴明霞 编著

重庆大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

直面心理困惑,彰显男性魅力:男性常见心理困惑  
及应对 / 吴明霞编著. —重庆:重庆大学出版社,2012.9  
(惠民小书屋丛书·心理健康系列)  
ISBN 978-7-5624-6998-8

I. ①直… II. ①吴… III. ①男性—心理保健—通俗  
读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 220025 号

## 直面心理困惑,彰显男性魅力

——男性常见心理困惑及应对

吴明霞 编著

责任编辑:敬 京 版式设计:敬 京

责任校对:刘 真 责任印制:赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限公司印刷

\*

开本:890×1240 1/32 印张:6.75 字数:167千

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6998-8 定价:15.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

## 前言

“男人”，这两个字分量如山，肩负的是责任，彰显的是气度。在当今社会男性被寄予愈来愈多的期望，这就要求男性用一生的时间来书写自己的“男人”奋斗史。这一路上虽风光绮丽，但也艰辛迷惘，人生苦乐，皆将遍尝；这一路上，我们难免会遭遇或者已经遭遇了这样或那样的心理困扰，有来自身心健康方面的，有来自婚姻和家庭方面的，也有来自工作和事业方面的。这些大小困扰，或多或少妨碍了我们追求成功、获取幸福的步伐，严重的可能会让很多男性陷入心灵的“困境”，不可自拔。《直面心理困惑，彰显男性魅力——男性常见心理困惑及应对》这一本书正是针对现代男性普遍存在的心理困扰，为各位读者朋友答疑解惑，教广大男性朋友轻松、自如地生活，彰显我们男性魅力。女性朋友读这本书，也可以更加地了解男性，懂得男性，在与男性相处的过程中，更为融洽愉悦。

本书从心理学的视角，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。本书尽量用

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。

全书根据男性常见心理困扰的内容分为身心篇（共4个主题）、工作篇（共4个主题）、性篇（共5个主题）以及婚恋—家庭篇（共9个主题）四篇，共22个主题。一个主题为一章，每章包含6个版块：反例导入（以男性真实发生过的事件或典型性的事件为引子，导入本节的主题）、行为表现（以条目的形式罗列出典型的外在表现）、原因分析（主要从心理学的视角来探讨分析困扰的成因）、专家支招（提出生动、可操作的解决方法和策略）、名言佳句（深化主题，启发思考）。本书本着科学的原则，在规范科学的写作基础上，具有操作性、生动可读性的突出特点：通过分问题、分条目的形式提出行为表现和解决办法，让读者可以把此书当作实际指南来使用，充分体现了本书的操作性；本书所有案例均来自男性朋友的现实生活，全书的语言生动明了，即使是在阐述心理学原理部分所用的语言也非常生活化，深入浅出地为读者呈现科学的内容，让本书可以成为男性朋友枕边的读物。

本书由吴明霞主编，各节的撰写者分别是，身心篇第一、二、三节：李茜茜、张义群；第四节：罗雅心；工作篇第一、二、四节：刘传星；第三节：阎秀峰、张义群；性篇第一节：李茜茜、张义群、黄俊峰；第二节：杨正中、张义群；第三节：杨艺馨、张义群；第四节：李茜茜、张义群；第五节：王平、张义群；婚恋家庭篇第一节：王莎莎、楚喆；第二节：李小红、张义群；第三节：李小红；第四节：张筱筱；第五节：刘传星；第六节：刘传星、张义群；第七节：黄俊峰；第八节：王红柳；第九节：张筱筱、王红柳。本书由吴明霞提出理论框架并负责修改、统稿及定稿。

本书是 2012 年重庆市高等学校教学改革研究立项项目“大学生婚恋性心理健康教育课程建设的研究与实践”(编号 1203098)的结题成果。本书在编写过程中参考了许多国内外相关书籍和资料,在此向原作者们表示真诚的感谢!本书凝聚了参与本书编辑的各位编者的努力和智慧,在此向各位编者表示衷心的感谢!当然,此书能够顺利诞生还要特别感谢重庆大学出版社的邀约和信任!

受限于该领域现有研究成果和编者水平、时间等问题,书中可能存在一些错误或者不足之处,还望广大同行、专家学者、男性朋友不吝赐教!

编 者  
2012 年 7 月

## 第一篇 身心篇

- 第一节 冲动虽难耐,欲止尚可为 / 2  
——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 / 11  
——如何应对酒精依赖
- 第三节 失眠多梦,该如何恋上好觉 / 20  
——如何应对睡眠障碍
- 第四节 男人如山,永葆魅力 / 30  
——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 / 45  
——如何避免“过劳死”
- 第二节 问渠哪得不枯竭,为有源头活水来 / 53  
——如何应对职业倦怠
- 第三节 四十不惑,化危为机 / 60  
——如何应对中年危机

#### 第四节 暂告一段落，再迎下一春 / 67

——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 / 76

——如何面对同性恋压力

#### 第二节 本是男儿身，心似女娇娥 / 84

——如何应对性身份问题

#### 第三节 特殊“性癖好”，满足需慎重 / 92

——如何面对性偏好障碍

#### 第四节 我的“性”福，我保卫 / 102

——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 / 110

——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” / 120

——如何建设性地谈恋爱

#### 第二节 失恋不失态，整装重待发 / 130

——如何面对失恋

#### 第三节 适龄婚娶，莫待无花空折枝 / 139

——如何面对“剩男”状态

#### 第四节 双面胶 or 夹心饼，让爱不再为难 / 149

——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 / 156

——如何避免不理性的离婚



**第六节 围城“内战”不解,城外“扰兵”不断 / 163**

——如何应对婚外情

**第七节 制止家暴,从我做起 / 172**

——如何预防和避免家庭暴力

**第八节 把“父亲”当作事业来做 / 182**

——如何扮演好“爸爸”的角色

**第九节 告别“难”人,勇当“超级奶爸” / 191**

——如何当好单亲爸爸

**参考文献 / 202**



## 第一篇 身心篇

---

男性在接受社会期望和要求的同时，还承受着来自身心方面的压力，可能会出现各种各样的身体症状或者心理困惑，严重影响到男性同胞们的身心健康。然而，往往我们会误以为身挑大梁的男性强大无比，男性朋友自己也可能觉得身为男子汉，本就身心强健，从而忽视男性的身心问题。因此，有的男性朋友面对自己不为人知、难以言说的各种身心困扰时，常常不知所措。

在身心篇中，我们选择了4个典型的心理困扰进行探讨：如何应对冲动控制障碍、酒精依赖、睡眠障碍和生理衰老。面对生理上和心理上多方面的困扰，如不能清楚地认识，妥善地处理，很有可能影响男性的身心发展，从而不能拥有更广阔的发展舞台，散发男性力量之美。我们在这部分针对这些主题，分析原因和出谋划策，以帮助男性正确对待这些身心问题，从而保持身心舒畅。

## 第一节 冲动虽难耐，欲止尚可为 ——如何克服冲动控制障碍

小刘正念大二，学习成绩不错，平素安静寡言，踏实沉稳。在同学眼里，小刘是一个各方面都不错的男生，令人羡慕。但是，他有不为人知的秘密：从小时候起，就常常忍不住在逛超市的时候，悄悄地把货架上小物品撕掉标签后放在自己兜里带出门。每次成功以后，小刘总感觉到一阵兴奋的快乐，但过后又常常被自责和后怕所折磨。他担心自己万一哪一天失手被发现了，被带到派出所该怎么办？他一遍遍告诉自己：这次是最后一次，再也不干了。但不久后又控制不住往超市跑。他把拿回来的东西放在箱子里，从来没用过。有时候，他会打开箱子看。为了改掉这个习惯，他尝试过拿刀扎自己的手，用牙咬自己的手，但都收效甚微。小刘觉得自己“双面人”的生活总有一天要倒塌，而自己也会疯掉的。

让小刘如此痛苦的状态，医学上给予了一个名称叫作“冲动控制障碍”，是一组心理障碍的统称。指在过分强烈的欲望驱使下，采取某些不当行为，这些行为系社会规范所不容或会给自己造成危害，其行为目的仅仅在于获得自我心理的满足或解除精神上的紧张感。有此问题的个人称这种行为带有冲动性，自身无法控制。常见的类型有病理性赌博、纵火癖、偷窃癖、拔毛癖、购物癖等。其中，一般人中大约3%可能有病态性赌博，男性发生率比女性高；每千人有6人可能有偷窃癖，只有不到5%的小偷是属于偷窃狂；拔毛癖大约有4%的人群，女性比男性多，男女比例大约1：4；购物癖的发病率最低2%~8%，最高12%~16%，其中

80%~95%为女性;对于纵火癖发生率以及男女比例,目前尚不清楚。冲动控制障碍给我们自己带来巨大的精神痛苦,甚至可能带来严重行为后果,损害到社会,或者触发法律被惩罚。

## 冲动控制障碍的表现

(1)明知道自己的这种行为是不好的,虽极力加以控制,但总归于失败;

(2)想要实施这种行为的冲动让人十分困扰,同时实施该行为过后让人非常痛苦;

(3)行为目的仅仅在于获得自我心理的满足,而没有任何明显的目的(比如经济收入,掩盖罪行,改善个人生活条件,出于政治与社会目的,发泄私愤和报复等);

(4)行为带有冲动性,不受理智的控制;

(5)在行为前,心情紧张或不快感越来越强烈;

(6)在行为过程中,可体验到如释重负般的快感或行为本身可带来极大的心理满足;

(7)反复发生,在发作的间歇期没有明显的精神障碍。

如果我们符合有上述表现,那么,冲动控制障碍可能正在困扰着我们。

### 原因分析

冲动控制障碍形成的原因仍然是一个谜。目前有许多有关的推理和

假设,从神经生物学到心理学意义,以及社会文化都被用来解释冲动控制障碍的形成机理。

## 1. 生理学的原因

5-羟色胺是一种脑内的神经递质,负责信息的传递。有脑成像的研究显示,大脑前额叶的5-羟色胺的水平降低与行为抑制功能降低有关,从而可能激发了行为的失控。5-羟色胺功能低下,造成了行为的去抑制。

多巴胺以及代谢异常是患者的奖赏和强化问题的基础;去甲肾上腺素调节觉醒,注意和感觉寻求使之在冲动行为中有一种快感。

生理学上有报告指出,强迫性的偷窃行为,可能因为一些器质性的原因造成,如肿瘤、癫痫、痴呆或药物作用造成;纵火癖者尿5-羟引踪乙酸及脑中苯乙二醇浓度低,而这分别代表是5-羟色胺及去甲肾上腺素系统的关系,而这也代表他可能是情感型疾病家族中的一员。

## 2. 心理学原因

(1)强烈的欲望:许多有冲动控制障碍的人,都会体验到强烈的欲望,在这种欲望的作用下,他们往往很难控制住自己的行为。

程文,一位20岁的大学生,他正被购买东西的欲望所困扰。他说:“每次看到电视上或者杂志上有商品的广告,我就会有强烈的购物的欲望,这种欲望充斥着我的整个身心,如此强烈甚至让我觉得内脏都在紧张和纠结,我的整个脑子都在想购物的事情,停不下来。我几乎每天都要买东西,我的信用卡已经刷爆了很多次。但我停不下来,这种欲望会一直纠缠我,直到我买东西之后才能稍微减轻一点。”

(2)逃避现实,降低焦虑、厌烦和抑郁:有的冲动控制障碍患者认为,

冲动的行为是为了逃避一些情绪,这些情绪让他们沮丧、焦虑、不安、抑郁。就像酗酒的人往往是为了逃避现实一样,冲动控制障碍的患者的某些冲动行为也是逃避现实的一种方式。

刘星,一位19岁的大学男生,他因为不停的赌博而被学校警告处分,他在检讨书中写着:“我父母不关心我,我也没有朋友,我常觉得很孤单。孤单的时候,我就去赌博,赌博是我避开孤独的唯一办法。虽然赌博让我陷入了严重的经济危机,在一个月之内花完了我一学期的生活费,还欠了别人很多钱,也不敢告诉家里,但是我不能想象我不去赌博会是什么样子,如果我不去赌博,我没办法独自面对我的孤独。我的生活里没有朋友,也没有其他爱好,要好点的同学都没有。赌博使我不再空虚。”

(3)失控的奖赏:有些冲动控制障碍患者的冲动行为本身就能给他们带来令人愉快的感觉。比如喜欢赌博的人喜欢那种赶去娱乐场所时的兴奋感以及获胜的感觉。冲动购物的人会从买过的很多数量的商品中获得一种快感和愉悦。

子琦是一位22岁的大四学生,她在大三结束的那段时间,开始不停地逛商场购物,寝室里堆满了买来的各类物品,有衣服、食物、各类装饰品,甚至还有许多她可能根本没有机会用的小东西。她每天上课的时候都在想着购物的事情,下课后就直奔商场。她的三张信用卡已经刷爆,每个月都在为如何还款而忧心忡忡。面对好友的劝说,子琦也觉得自己的行为似乎过了头。但如果一旦晚上待在家里不去商场,她就觉得坐立难安。当她奔向商场那一刻时,她觉得整颗心都激动难安。将物品购买到手里时,心里有一种难以名状的满足感。

### 3. 社会因素

社会和文化信息、娱乐节目、电影电视杂志，将财物和金钱的获取美化，即使获得这些物品的方式是非法的。购物也常常被宣传得非常美妙，盗窃被描述为无需负责的青少年的娱乐。消费文化传递的是：人们想要物质和金钱，无论如何要获得它们。很多冲动控制障碍患者认为，这些社会文化信息加剧了他们的冲动或者行为。

### 4. 家庭功能的缺失

早期的家庭环境和家庭教育是导致冲动控制障碍的原因之一。比如，很多“偷窃癖”患者都是单亲家庭长大的，或从小缺乏父母关爱等。儿童时期缺乏关爱的一些孩子可能通过恶作剧、偷东西等坏行为以引起父母关注，从而获取情感上的需要；随着年龄增长，长期以来爱的缺失所带来的焦虑和不安全感积聚成疾，会导致他们出现一种心理障碍，“偷窃癖”就是其中一种。偷窃，让他们享受到紧张刺激的快感，而当这种不道德的行为被人发现或让他遭受惩罚时，心理上获得一种受人关注的满足，弥补其情感上的缺乏，更让他们无法自拔。有人认为家庭因素可能是拔毛癖发病和使症状持续的因素，如父母性情急躁、消极、不履行父母的职能、不与孩子接触；父母与孩子敌对或严厉是女性少年患者家庭的主要模式。

#### 专家支招

峰哥年近40，已婚，是个体商户，由于父亲嗜赌，从小峰哥就开始接

触赌博,上大学时由于和同学赌博,把一年的学费输掉;他曾独自一人到澳门赌博,输掉大量金钱,于是他到处借高利贷,到处躲债。终于有一天峰哥厌倦了这种生活,下定决心戒赌。他在母亲的支持下开始心理咨询,并参加冲动控制障碍成长小组;在妻子的帮助开始经营建材生意,把全部的精力和注意力都投入到生意的运营中;主动切断和从前的赌友的联系,不到娱乐场所和赌场,每一次听到“赌博”就主动回避;每次有冲动要去赌博的时候就带妻子和儿子出门去旅行,不让自己单独相处。3年过去了,峰哥没有再接触赌博,生意做得红红火火,事业和家庭成为另一个带给他愉悦和快乐的源泉。

对于很多冲动控制障碍患者来说,找到能够帮助自己的专家不容易。因为关于该问题的研究不多,很多临床医生并不具备该方面的专业知识,所以很多人试图自己处理。冲动性购物的患者和盗窃癖的患者可能让自己不去商场,而病态赌博的患者可能会尝试去做其他的事情来分散自己的注意力。但对很多人来说这些办法收效甚微且有可能产生另外不同类型的痛苦。因此,我们在这里建议可以通过以下几个步骤来逐渐改变:

## 1. 记录情绪日记, 监测自己情绪的变化

许多冲动控制障碍患者通常对于冲动行为有不理性的认识,错误地认为冲动行为是解决生活问题的途径,相信这些行为是缓解焦虑的唯一方式。因此,对自己的情绪变化的觉察,以及对与情绪相联系的想法的觉知,是改变的第一步。

### 情绪日记

记录下每一天你在什么时候感到特别的忧虑、焦虑或者恐惧。在出现这些情绪的时候,发生了什么具体的事情? 评定此时情绪反应的严重



程度(1~10),在出现这种情绪的时候你有什么想法?在出现这种情绪后你是怎么应付的?然后再一次评定你应付之后的情绪程度。

按照下列的等级层次评定情绪反应的严重程度:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

心情平静

中等程度焦虑或恐惧

极度焦虑或恐惧

日期时间	发生事件	情绪类型	情绪强度	我的想法	我的行为	情绪强度

## 2. 寻找不同的可能性

我们的情绪常常跟随着我们的想法而产生,消极的想法会导致消极的情绪。

在了解了自己常常出现的消极情绪及与之伴随的想法之后,接下来的第二步就是改变自己惯用的思维套路,以新的思维方式改变旧有的模式,从而改善自己的情绪。多问自己几个问题:除了我现在想到的可能之外,有没有其他可能的解释?有没有我没有考虑到的现实?在此阶段,可以进行以下练习:

在表的左边一栏写出你消极的想法,再在右边一栏里写出你需要考虑的一些可能的事实。

消极的想法	其他可能的事实

## 3. 挑战自己的认知

对思想和情绪做了监测和记录,然后列出其他可能的事实,下一步就