

人心与
情绪
丛书



躁男 症候群

杰德·戴蒙 著
许晋福 译

——男人为什么抓狂

THE IRRITABLE
MALE SYNDROME

Jed Diamond

贵州出版集团公司
贵州人民出版社



躁男 症候群

「日本第一」的躁男研究
躁男症候群 躁男研究會

躁男研究會
2014年10月

杰德·戴蒙 著
许晋福 译

躁男 症候群

——男人为什么抓狂

THE IRRITABLE
MALE SYNDROME

Jed Diamond

贵州出版集团公司
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

躁男症候群:男人为什么抓狂 / (美) 戴蒙著;许晋福译. —贵阳:贵州人民出版社,2010.4
ISBN 978-7-221-08913-7

I. 躁… II. ①戴… ②许… III. ①男性—躁狂症—研究
IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 040391 号

责任编辑:杨建国 梁永春
装帧设计:韩 捷

Copyright © 2004 by Jed Diamond. All rights reserved.
Published by arrangement with RODALE INC, Emmaus,
PA, U.S.A.

躁男症候群

作者:(美) 戴蒙 译者:许晋福

出版发行:贵州出版集团公司
贵州人民出版社
(贵阳市中华北路 289 号)

邮 编:550001

电子邮箱:guojian57@sina.com

经 销:新华书店

印 刷:中国电影出版社印刷厂

开 本:1/16 640×960mm

印 张:20

字 数:190 千字

版 次:2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-221-08913-7

定 价:32.00 元

所有权利保留

未经许可,不得以任何方式使用

如同经前症候群是公认的女性问题，躁男症即将成为公认的男性问题。这本攸关男性健康与家庭幸福的宝鉴，分析各国最新相关研究结果，发现高达30%的男性（尤其是青少年和中年男性）暴躁、愤怒与自闭的原因，并针对躁男症四大成因提出预防、诊断与治疗。

前言

一
万
名
男
性
同
胞
的
心
声

当我为了这本书而开始作研究时，关于“暴躁男性症候群”(Irritable Male Syndrome)，我其实已经有了一点认识。这样的认识一部分是来自我在工作上接触的男性个案和他们的伴侣，一部分是来自读者们寄给我的数千封电子邮件。那时候我已经知道，躁男症候群和男性在青春期或更年期所经历的荷尔蒙变化有关。而且我相信，在男性身上，暴躁、攻击性和忧郁这三者是彼此相关的。

可是我少了一样东西,那就是大量的资料。当我和罗岱尔出版社(Rodale)终于谈妥了这本书的签约事宜时,出版社的编辑答应让我把两份问卷放到《男性健康》(Men's Health)杂志的网站上。反响非常踊跃。有将近六千位男性填写了“暴躁男性症候群问卷”(Irritable Male Syndrome Questionnaire),有将近 3500 位男性填写了“男性忧郁问卷”(Male Depression Questionnaire),他们的年龄从 10 岁到 75 岁都有。

为了分析大量的资料,我请来了心理鉴定专家考特尼·约翰逊(Courtney Johnson)来助我一臂之力,他是杜克大学的统计学暨心理学双博士。分析的结果相当有趣,也让我们首度窥见得了躁男症候群的男人是活在什么样的世界。在我编制的这两份问卷中,每个问题都有四个选项:几乎从不、偶尔、经常和几乎总是。问卷的结果分析之后,我们发现了几个重点:

压力对男性而言是个大问题。

只有 8%的男性表示自己很少感到有压力。

46%的男性表示自己经常或几乎总是感到很有压力。

性是男性很关心的事。

40%的男性表示,他们在性方面几乎从未得到满足。

忧郁和暴躁有关。

有 21%的男性表示,他们经常或几乎总是感到忧郁。

只有 9%的人说自己很少感到暴躁,但是 40%的人说自己经常或几乎总是如此。

跟愤怒有关的情绪有其显著性。

只有 7%的男性表示自己很少生气,但是有 50%的人表示自己经常或几乎总是如此。

8%的男性表示自己很少感到不耐烦,但是有 57%的男性表示自己经常或几乎总是如此。

9%的男性表示自己很少觉得疲倦,但是有 54%的男性表示自己经常或几乎总是如此。

10%的男性说自己很少感到挫折,但是有 45%的男性说自己经常或几乎总是如此。

11%的男性表示自己很少感到不满,但是有 45%的男性表示自己经常或几乎总是如此。

12%的男性表示自己很少讲话刻薄,但是有 54%的男性说自己经常或几乎总是如此。

17%的男性说自己很少感到精疲力竭,但是有 43%的人说自己经常或几乎总是如此。

46%的男性说自己经常或几乎总是感到乏味。

跟忧郁有关的情绪有其显著性。

只有 7%的男性表示,他很少有想要抛开一切、远走高飞的念头,但是有 62%的男性表示他们经常或几乎总是有这样的念头。

只有 11%的男性表示,自己很少出现强烈害怕失败的恐惧感。但是有超过一半,也就是 55%的男性表示,自己经常或几乎总是经历这样的恐惧。

12%的男性表示自己几乎从未感到体力透支,但是有 44%的男性表示自己经常或几乎总是如此。

12%的男性表示自己几乎从未感到空虚,但是有 48%的男性表示自己经常或几乎总是如此。

只有 13%的男性说自己很少用看电视来打发时间,但是有 51%的人说自己经常或几乎总是这么做。

14%的男性表示自己很少觉得郁闷、悲观、绝望,但是有 51%的人表示自己经常或几乎总是如此。

14%的男性表示,自己几乎未曾通过挑逗、A 片或外遇来满足性幻想,但是有 50%的男性说自己经常或几乎总是如此。

有 46%的男性表示,他们经常或几乎总是觉得自己没出息或病态。

51%的男性表示自己经常或几乎总是有睡眠的问题。

同样地,有 51%的男性表示,他们经常或几乎总是对自己非常严苛,并且对失败耿耿于怀。

你有躁男症候群吗?

为了解一个人有没有躁男症候群,我设计了一份总共 50 题的问卷。全部的题目和计分方式请见第二章。我和约翰逊博士在分析过测验的结果之后发现,其中有 14 题特别有鉴别力。这 14 道题分别如下:

你是否经常感到:

1. 烦躁
2. 生气
3. 闷闷不乐
4. 不耐烦
5. 紧张
6. 对别人有敌意
7. 寂寞
8. 压力很大(在家的時候)
9. 心烦

10. 神经质
11. 压力很大(工作的时候)
12. 工作过度
13. 没有人爱你
14. 嫉妒别人

你的回答如果有六个以上的“是”，你可能就得了躁男症候群。建议你翻到第二章把整份测验完整地做一遍。

你有男性忧郁症吗？

许多研究显示，女性得忧郁症的比例是男性的两倍。但令人纳闷的是，男性的自杀率却比女性高出了三到十五倍。根据若干研究男性健康的学者和我自己的研究，得忧郁症的男性应该比我们原先以为的多得多。那为什么以前会漏掉那么多人呢？我认为，这是因为以前没有问对问题。

为了解一个人有没有男性忧郁症，我设计了一份总共五十题的问卷。全部的题目和计分方式请见第四章。我们在分析过测验的结果之后发现，其中有十五题特别有鉴别力。

回想一下你最近两个礼拜的感觉，再想想下面的句子：

1. 我觉得别人老爱跟我作对，不然就是叫我失望。
2. 我最近常常觉得郁闷、悲观或绝望。
3. 我觉得自己没出息或“有病”。
4. 我觉得焦躁不安、灰心丧气。
5. 我知道我对别人充满敌意，虽然我不见得会表现出来。
6. 我觉得自己的感觉是迟钝和麻木的。
7. 我和家人或朋友的关系越来越疏远。
8. 我一定要让别人觉得我是对的，我说的话才算数。

9. 我觉得空虚。
10. 我刻意和别人划清界限,不让别人越雷池一步。
11. 我觉得我无法给别人什么有价值的东西。
12. 我很难专心。
13. 我常常疑神疑鬼,防卫心很强。
14. 我对自己非常严厉,也常常觉得自己没有善尽抚养和照顾家人之责。
15. 我的情感能量很低。

上面的陈述如果有五句以上符合你最近的心境,你或许就得了忧郁症。建议你翻到第四章把整份测验完整地做一遍。

如何阅读本书

本书分成三篇。第一篇讲述躁男症候群的症状、如何发现,以及它可能造成的严重后果。第二篇则针对该症候群及其背后的成因作进一步的探讨。在最后一篇,我将为受到该症候群影响的男性和女性提供一些协助。

由于这在临床上还是一个很新的领域,因此我在本书的最后还以注脚的方式针对某些资料注明出处。此外,为顾及各种层次的读者,我在文字上除了顾及临床上的严谨要求,也力求浅显易懂。

说到底,我写这本书是为了帮助那些得了躁男症候群的人不再受苦。所以我很乐意知道各位读者的经验和这本书对你们的帮助。愿意分享者可以写信到: jed@menalive.com 或 jed@theirritablemalesyndrome.com。也可以到我的两个网站上获取最新资讯,网址分别是: www.menalive.com 和 www.theirritablemalesyndrome.com。在后一个网站上,各位可以看到完整的参考书目和相关资源。

前言 一万名男性同胞的心声

上篇 发现问题

- 第一章 躁男症候群——这是什么？真有这种东西吗？·003
- 第二章 聆听心声、发现事实——“我（或我家这个男人）是不是得了躁男症？”·030
- 第三章 外发型躁男症——暴躁、愤怒与暴力 ·064
- 第四章 内发型躁男症——暴躁、忧郁与自杀 ·090

中篇 认识问题

- 第五章 男人的末路——男人快绝种了吗？ ·121
- 第六章 感情、工作与躁男症——男人快沦为第二性了吗？ ·143
- 第七章 压力与躁男症——为什么男人会想抛弃一切，远走高飞？ ·161
- 第八章 躁男的身体——基因、大脑、化学作用与荷尔蒙 ·180

下篇 解决问题

- 第九章 面对否认——当身边的躁男说：“我不暴躁，有问题的是你。”你该怎么办？ ·207
- 第十章 强健你的身体——运动、饮食与荷尔蒙的平衡 ·230
- 第十一章 打开你的心胸——追求情绪的健康与快乐 ·255
- 第十二章 提升你的灵性——治疗你和自己、与他人以及和世界的关系 ·279

后记 与读者进一步分享

·307

[上篇] 发现问题

“心情不好的时候,女人不是大吃大喝就是血拼一番,男人则会去攻击别的国家。”

——喜剧演员 伊莱娜·布思勒(Elayne Boosler)

【第一章】 躁男症候群

这是什么？真有这种东西吗？

003

问：一个男人要是老觉得疲倦、痛苦、易怒，你会说他怎么样？

答：很正常。

问：要如何分辨一个男人是否得了暴躁男性症候群？

答：你请他帮忙递盐，他却对你大吼大叫：“拿去拿去，你就只会叫我做这件事！”

以上两则对话，取材自伦敦的《每日镜报》(Daily Mirror)，这两则对话很生动地描述了很多现代男性及其同居人的体验。在现代人的生活中，压力这个东西似乎成了家常便饭，而且有越来越多男性把受挫的情绪发泄在自己最亲密的人身上，此其一。男人的暴躁、指责和愤怒，似乎比以前更多也更强烈，此其二。随便问男人一个问题，他就突然火冒三丈，气得像要把你给吃了似

的。男人到底怎么了？

这样的现象，在某些男性身上是经年累月而成，在某些男人身上却是一时半刻的事，好像只要某个开关一按，他就从“好好先生”变成“恶劣的家伙”。曾经有一位女性朋友感慨：“天啊，他月经来了不成！”我告诉她，她这样讲“虽不中亦不远矣”，她紧接着回了一句：“我就知道。”

自从我开始研究这个主题，我接到了成千上万封男女读者的来信，信中都描述了他们的亲身体验。让我们来听听他们的心声。

一位女性的观点

最近我接到了一封署名芭芭拉的妇女的来信，信中的内容充分反映了许多女性在自己的男人得了躁男症候群之后所经历的体验：

004

大概有一年了吧（或许更久，我记不清楚了），我渐渐觉得，那个和我结婚 22 年的丈夫，和我及家人的距离是越来越远了。他的情绪变得越来越阴沉、越来越暴躁，也越来越不稳定。他的体力变差了，性欲更是已经降到谷底。

还有，最近他逢人就开始抱怨，说家里的每个人有多糟。尤其是我们那 19 岁的儿子马克，更是经常成为他的箭靶。马克一向很用功，各方面的能力也都不错。过去，丈夫跟我的看法一样，认为马克是我们认识的小孩里最用功的一个。可是没想到，这一切一夕之间全都改变了。现在的马克，跟以前一样每天从早上六点念书到下午四点半，可是，他老爸现在却常常骂他懒惰、不上进，或其他各式各样的负面评语。

而且他认为,孩子们的表现要是够不上他的标准,那一定是我的错。相反的,要是他们表现良好,那是因为他给了他们正面的影响。反正有问题就一定是我的教养方式不对。我知道这听起来很荒谬,但他确实是这么想的。

此外,这些日子以来,他什么事情都要怪在我头上。要是他的袜子或内裤不见了,那一定是因为我放错了地方或故意气他。我没有开玩笑,他是真的这么告诉我的。不过我最难过的是,他现在变得很冷淡,甚至不再像以前一样抱我或对我表达感情了。而且,就算他碰我,他的方式也很粗鲁,一点儿都不温柔。以前,我老公是我认识的最乐观、最积极,也最风趣的人,现在我却觉得我好像跟一块愤怒的砖头住在一起。

一位男性的观点

男性一般比较不容易意识到或承认自己得了躁男症候群,不过,有一位在《男性健康》网站上填了那份问卷的男性朋友就意识到了这个问题,而且他还应我的要求对自己的经验做了更深入的描述。这位朋友名叫瑞克,52岁,已婚,育有两名子女,年纪分别为22岁和26岁。瑞克说出了很多男人的心声。

我认为,我的暴躁易怒跟我现在所处的人生阶段,以及似乎越来越大的工作压力和家庭压力有关。我是个电机工程师,服务于中西部的一家大企业。这几年公司做了很多“整合”,许多人也因此被迫走人或提早退休。我在这家公司虽然待了很久,我也认为我不太可能被炒鱿鱼,可是我还是很担心。

要做的事情总是很多,但时间似乎总是不够用。我有