第一图书网, tushu007.com

<<新女性大脑>>

图书基本信息

书名：<<新女性大脑>>

13位ISBN编号：9787543946439

10位ISBN编号：7543946432

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：蒙娜丽莎 · 舒尔茨

页数：338

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

今日女性的大脑不仅与祖母辈女性的传统大脑不可同日而语，而且与传统男性大脑也存在差别。《新女性大脑》一书将帮助不同年龄的女性了解如何在压力之下保护自己敏感的大脑，改善情绪，培养自信，提高注意力和记忆力以治愈情绪和身体上的问题。
书中的问卷和测试将帮助你了解自己大脑的结构；营养补充建议和最新的药物介绍会使你获得有关改善和支持大脑思维活动的所需信息。
本书将帮助你更好地认识自己的天赋、直觉和新女性大脑的惊人力量。

<<新女性大脑>>

书籍目录

前言第一部分　认识你的大脑简介第一章　两两相对：左脑、右脑；女性大脑、男性大脑第二章　总有一天我们会合二为一：理性和直觉；男性化和女性化大脑第二部分　新女性大脑的情绪、心境和焦虑第三章　情绪风水：感觉什么就是什么第四章　忧郁的月亮：经前综合征、抑郁和其他情绪第五章　新月亮：调整你的情绪回路第六章　我狂躁不安：担忧、恐惧、焦虑和烦躁第七章　在静寂的夜晚：调解好你的焦虑程度，镇静下来第八章　我有一种感觉：监控你的直觉以控制情绪及焦虑第三部分　新女性大脑的思维、学习及注意方式第九章　我能看到数里之外：注意与知觉、冲动性与强迫性第十章　往事不堪回首：记忆力、智慧、老化及精神创伤第十一章　与你的直觉亲密接触：十步计划译者感言后勒口封底

<<新女性大脑>>

章节摘录

简介　女性大脑与男性大脑之间存在着差异，女性大脑有自己独特的思维方式。
不过在过去的50年里，女性一直在迫使自己的大脑适应男性世界。
作为女性，我们不得不像歌曲里唱的那样学习“像男人一样走路”、“像男人一样讲话”，而我们的内心却仍然是一个女人。
为了能将这两种迥然不同的角色融合为一体，女性的大脑不得不发生改变。
生物学研究表明，任何学习新技能的过程都会引起大脑结构上的变化。
最近的研究也表明，学习活动可以使大脑发生改变。
对大脑的解剖研究发现，即使像抛接物品之类的活动也可以使大脑产生变化。
因此当女性不得不在扮演传统女性角色之外，再担当原本属于男性的那些责任，她们的大脑也随之产生结构和功能上的变化。
随着我们这个世界的技术复杂程度越来越高，女性所扮演的男女两种角色让女性在身心两方面都付出了代价。
所以，今天的女性面临着与生俱来的思维和情感挑战，但是女性大脑和身体的独一无二的结构也使她们具备了女性特有的天赋与能力。
我写作此书的目的就是想告诉女性朋友们，如何在保持自身本来的情绪和思维协调发展的同时去适应我们每天所面临的新的挑战，在不以牺牲健康为代价的前提下，完成为我们在诸如董事会、家庭、医院或办公室里的工作。
相信我的亲身经历一定会对此有所帮助。
新女性大脑　4年的医学院学习和3年的神经解剖与行为神经科学的博士论文研究，让我了解了人们对女性大脑的传统认识。
我也曾将女性大脑和男性大脑进行过比较，试图发现在大脑当中，人们的情绪、注意力、记忆力、道德、行为、欲望、激情是如何产生的，我们的身体与大脑又是如何彼此产生联系的。
14年前，在美国波士顿城市医院里，看着周围其他医生时，我意识到那些女医生们的大脑与我所了解的传统女性大脑根本就是两回事，她们当中虽然也不乏zDJL科医生和全科医生等富于同情心和母爱的女性，并且在业余时间里，她们也会投身于循环再利用运动或是照顾无家可归者，但还是会有出人意料的情况发生——一位我们一致认为会从事小儿科工作的女大夫，结果却选择了所有医学专业中最有男子气概的专业——外科。
……

第一图书网, tushu007.com

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