

<<羊城学堂（第2辑）>>

图书基本信息

书名：<<羊城学堂（第2辑）>>

13位ISBN编号：9787807319580

10位ISBN编号：7807319585

出版时间：2009-7

出版时间：广州出版社

作者：王晓玲

页数：585

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>

## <<羊城学堂（第2辑）>>

### 前言

羊城学堂是由中共广州市委宣传部、广州市社会科学界联合会主办，广州图书馆、信息时报等单位协办的面向社会的公益性学堂。

她以科普性、实用性、开放性、鲜活性、精巧性、互动性赢得百姓的喜爱和欢迎，市民亲切地称呼：“她是我们自己的学校！”

羊城学堂越办越好，越办越红火，可喜可贺！

“喜”在何处？

“贺”在哪方？

我们可以为她送去许许多多的喜报，可以为她颂出许许多多的贺词，但最根本的是，她是羊城千万市民的文化盛宴。

“宴”者，用酒席招待客人也。

宴，有婚宴，有寿宴，有孩子的满月宴……这些盛宴都是物质的盛宴。

羊城学堂给市民提供的盛宴是文化的盛宴，精神的盛宴。

“盛”者，盛大也。

用“盛大”来形容羊城学堂一点也不过分。

其一，长盛。

羊城学堂从2007年1月开办以来，坚持每周六一讲，至今已举办了近100讲。

在一个社会迅速变革时期，她能坚持不懈，且有越来越旺之势，不能不说是个奇迹。

其二，人盛。

羊城学堂是众人之学堂，性别不分男女，年龄不分老幼，学历不分高低，地域不分南北，来者不拘，到羊城学堂“赴宴”的除羊城父老之外，还有来自莞城、禅城的远方宾客，难怪每场报告常常是座无虚席，还要在走廊另加座位。

<<羊城学堂（第2辑）>>

内容概要

《羊城学堂（第2辑）》是由中共广州市委宣传部、广州市社会科学界联合会主办，广州图书馆、信息时报等单位协办的面向社会的公益性学堂。她以科普性、实用性、开放性、鲜活性、精巧性、互动性赢得百姓的喜爱和欢迎，市民亲切地称呼：“她是我们自己的学校！”羊城学堂越办越好，越办越红火，可喜可贺！“喜”在何处？“贺”在哪方？我们可以为她送去许许多多的喜报，可以为她颂出许许多多的贺词，但最根本的是，她是羊城千万市民的文化盛宴。

书籍目录

经济形势篇2007 - 2008年楼市形势分析与预测2007 - 2008年人民币走势分析与预测2007 - 2008年股市形势分析与预测2007 - 2008年物价形势分析与预测科学技术篇中国能源的严峻形势与对策建筑与环境的和谐统一循环经济在身边从飞天梦想到遨游太空天文学研究及最新发现外星文明探索健康生活篇环境与健康现代生活与化学品污染室内空气污染与健康科学、理性看待食品安全膳食、营养与保健心理疾病防治与生活素质远离“三高”的健康生活方式疾病防治与药物使用法律知识篇《城乡规划法》：阐释与践行《劳动合同法》：热点问题解析《就业促进法》：民生之本、安国之策《劳动争议调解仲裁法》：维护与保障《个人所得税法》：理解与适用文化修养篇国学与和谐快乐的人生走进民间文化大学堂读书、写书、做人现代广告艺术的鉴赏《红楼梦》与读者的“心灵空间”外国文学篇安娜·卡列尼娜的婚姻与爱情《巴黎圣母院》的圆形结构夏洛蒂的《简·爱》《堂吉珂德》的叙事游戏奥运亚运篇从奥运冠军到心理学工作者奥运会后的商机奥林匹克文化与人文精神奥林匹克精神在现实生活中的体现北京奥运会的最新解读科学锻炼与快乐健身筹办亚运给我们的思考人口发展篇性别与空间谁能保证你的人生“性”福伴你越过花季、雨季的沼泽人口老龄化的严峻形势与对策代际公平及其实现改革开放篇春天的故事虎门的虎们中华文明的岭南时代

## 章节摘录

小孩发烧了就带他去医院里面看，医生告诉她，小孩的病情变化比较快，很容易就转成肺炎，她一听就慌了。

医生说观察小孩的呼吸，一分钟多少，不能太快了。

她记住了医生所有的交待，一个晚上没睡觉就盯着小孙子，也没有什么问题。

三四天以后小孙子退烧了，好了。

结果她却因为这几天的睡眠不好，导致了她一直到现在晚上都睡不着觉，心情很郁闷，心脏也不好，头也昏，耳也鸣了。

我后来再一细问，发现她就是一个很执著的人，以前在单位里是一个小领导，对任何事情都要求做得很好。

退休之后带孙子，她就觉得要帮儿子和媳妇分担一下负担，也要做到最好。

什么都要求好，压力是很大的，这么多年的压力下来，就因为小孩子发烧这一事件成了导火索，就一下子把她长期压抑的这些情绪发泄出来了，然后就导致长期失眠。

抑郁症有一个特点，女性多于男性，为什么呢？

目前也还没研究得很清楚，但抑郁症与x染色体有关，我们女性是xx，男性是xY，还有女性雌激素的作用，再加上，女性在社会分工上都基本是负责比较琐碎的事情，可能不如意的事情也比较多。

我刚刚也说过，这个病是有生物学基础的，并不纯粹是意志的问题。

所谓的生物学基础，就是在我们的大脑皮层和整个区域的神经长期的紧张，绷得很紧，那么其分泌出来的神经介质的平衡被打破所引起的疾病。

这种情况下投射到神经的皮层，就会调整我们的心情，该高兴的时候高兴，该哭的时候哭，这是我们调整情绪的一个重要的通路。

当这种反射投射到肌体节的时候，就是调节我们人类的行为的，这时就会出现一些激烈的动作，例如静坐不了，烦躁，冲动，还有强迫的症状，老是觉得不干净，不停地洗手，不停地关门等等。

当这种反射投射到产生五羟色胺的系统的话，就会产生惊恐、焦虑、紧张的症状，惶惶不可终日，整天觉得会有大祸临头，反正就是担心，整个人感到很恐怖。

这个就跟我们的焦虑是基本相关的，焦虑跟抑郁是“连体婴”，有焦虑必有抑郁，有抑郁必有焦虑，问题是以哪种为主。

如果它投射到下丘脑的话，就会影响我们的食欲，可以是厌食，也可以是贪食。

所以这些症状都是有它生物学的基础的。

.....

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>