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：9787543937147

10位ISBN编号：754393714X

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：蒙娜丽落·舒尔茨

页数：338

译者：马晶,李静,范菁菁

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

前言

在我认识的人当中，蒙娜丽莎·舒尔茨（Mona Lisa Schulz）比任何人都更像是一个巫师。
她游走于可见与不可见的世界之间，在理智与直觉、意识与无意识之间穿梭，给我们生活中尚无人了解的神秘世界带来光亮，并潜移默化地影响着我们的身心世界。
而她在照亮这些神秘世界，对它们在我们生活中所产生的影响进行解释的同时，还为我们提供了获得身心健康的医学知识和专门指导。
这点使我在生活和工作中获益匪浅。
我与蒙娜丽莎最初相识是在1992年，当时她正在完成她在医学院最后一年的学习，同时也在撰写行为神经系统科学方面的博士论文。
但当她提出要选修我的妇产科课程时，却被我拒绝了，因为我当时除了忙于《女性身体》（Women ’s Bodies）和《女性智慧》（Women ’s Wisdom）两本书的写作外，还要照顾两个年幼的孩子，应付大量的门诊工作。
不过，我当时还是被她那所谓的直觉力所吸引，因此便回答说如果她能事先对病人进行直觉解读或判断的话，她可以花上一天的时间和我一起看病。

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。

作者简介

舒尔茨博士在书中不仅引用了科学家的研究成果，还包括了她在临床实践过程中所接触的一些病例，以及自己在工作和生活中发生的故事，使这本书不仅富于魅力。
而且易于理解。
舒尔茨博士还将自己作为精神病学家和医学家的两种身份融合在一起，从她对自己大脑的了解开始.
帮助女性更充分地了解她们自身与众不同的能力。
遍布全书的问卷和测试将帮助你了解自己大脑的结构，同时书中所提供的心理测试练习、营养补充建议和最新的药物介绍还会使你获得有关改善和支持大脑思维活动的所需信息。
舒尔茨博士在帮助女性大脑发挥其最大潜能的同时，将引导她们踏上一段迷人的、个性化的自我发现和治愈之路，从而更好地认识自己的天赋、直觉和新女性大脑的惊人力量。

作者蒙娜丽莎·舒尔茨已获得医学博士和理学博士学位，目前任美国佛蒙特大学医学院和缅因州医学中心的精神病学专业副教授，同时还是神经精神病学和医疗直觉专业的执业医师。
舒尔茨博士的另一本著作是《唤醒直觉》（Awakening Intuition）。
除了从事研究工作外，她还是畅销书作家克莉丝汀·诺斯鲁普（Chnstlane Northrup）博士的通俗时事通讯的顾问．并且经常出现在全国性的电台节目之中。
她还曾作客于全美著名的《奥布拉脱口秀》和《探索频道》等电视节目。
她现居住于美国缅因州的雅尔莫斯市。

<<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

章节摘录

第一部分 认识你的大脑　　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。

媒体关注与评论

幸运的话，你这一生一定会遇到一两个好老师，舒尔茨博士就是这样一位拥有独特天赋和直觉的老师。
她用幽默诙谐、化繁为简的笔调向读者翕绍自己对大脑和人生的认识与了解。
对于我们这个时代的每个女性而言，《新女性大脑》绝对不可不读。
——琼·鲍里申科（Joan Borysenko）.理学博士，著有《修身养性》（Minding the Body，Mending the Mind）和《忙碌的女性如何获得心灵平衡》（The Inner Peace for Busy Women） 蒙娜丽莎·舒尔茨博士用她特有的直觉天赋向我们展示了专门针对女性所做的研究。
对任何一个想寻求平衡生活以及希望引导帮助他人的人而言，本书是必读之作。
——迈克尔·J.格尔伯（Michael J.Gelb），理学博士，著有《如何像里奥纳多·达·芬奇一样思考》（How to Think Like Leonardo da Vinci）和《发现你的天赋》（Discover Your Genius） 终于有一位既拥有专业医学知识又富于智慧的作者向我们揭示了女性所具有的天赋。
作者在书中用极其准确、清楚的语言介绍了人类身、心两者之间的联系，读来朗朗上口，宛如诗作。
这是第一本对女性思维力量做出医学解释的作品，更重要的是，它帮助女性认识到自身的巨大能量和她们对社会做出的独一无二的贡献。
——弗兰克·劳里斯（Frank Lawlis）.理学博士，著有《注意力缺失症的解决之道》（The ADD Answer） 对于今天的女性而言，她们的生活充满了困惑与挑战，角色要求多种多样，而舒尔茨博士的作品恰恰是帮助她们实现健康生活的指导和帮助。
阅读本书将使女性获得在生活中的优势，而对于男性来说，他们也同样需要舒尔茨博士的睿智帮助。
——劳拉·多塞（Larry Dossey），医学博士，著有《平凡事物也有治疗魔力》（The Extraordinary Healing Power of Ordinary Things）、《重新发明药品》（Reinventing Medicine）和《拥有治疗魔力的单词》（Healing Words）

编辑推荐

在《新女性大脑》这本首次揭露女性大脑独特力量和天赋的著作中，精神病学家、脑科专家蒙娜丽莎·舒尔茨（Mona Lisa Schulz）博士将告诉你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。

在大多数男性更愿意每次只专心做一件事情的时候，为什么大多数女性却可以同时应付诸如照顾孩子、打理工作、清扫厨房等多种事情呢？

这是因为在左右大脑之间，女性有比男性更多的联系，女性也因此可以同时关注多种事情，应对多种需求。

不过，女性大脑的这种特点也让她们在身心两方面都付出了代价。

她们所面临的压力不仅改变了她们大脑的结构，还不定期地引发了多种健康问题。

事实上，今天的女性明显比男性，甚至比几十年前的女性面临更多的困扰，诸如情绪低落、心情沮丧、焦躁易怒、注意力难以集中以及记忆力下降等。

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