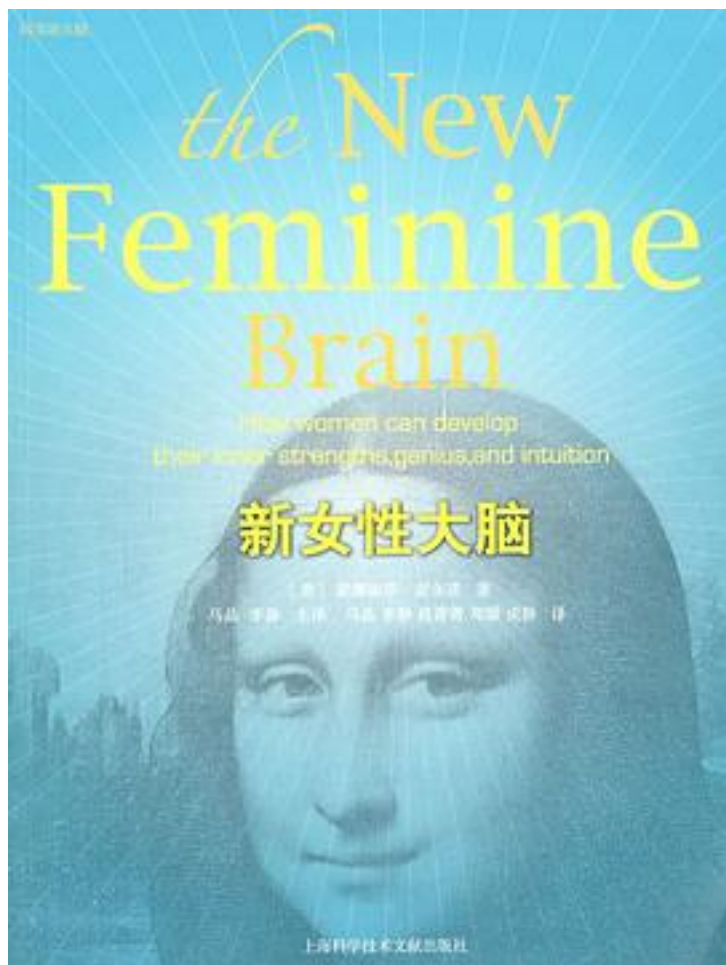


新女性大脑



[新女性大脑_下载链接1](#)

著者:蒙娜丽落·舒尔茨

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2009-1

装帧:平装

isbn:9787543937147

《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。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》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。

作者介绍:

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（Christiane 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。

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
• • • • • [\(收起\)](#)

[新女性大脑_下载链接1](#)

标签

女性

心理学

新女性大脑

科普

科学新文献

生活

脑

貌似有趣

评论

也是个江湖术士

女人男人不一样，女性文学边缘读物。

找共鸣和理解的话还是有的，也有一些简单的科普

其實主要講的是什麼直覺， 一般吧。

生理上很大程度上决定了心理、语言方式、逻辑和空间能力等等。这本书也算是自己探索男女差异的一步吧。

把新时代的女性大脑做了全面剖析，给许多女性心理困扰提供了理论依据和解决方案，让女性和男性都更加了解新女性大脑。

……想看点抑郁症题材书籍，这写的啥…

不太适合我...

有很多有趣的故事，尤其是舒尔茨本人的学习历程让同为女医学生的我有很多共鸣。这本书能帮女性更好地了解自己，能让自己对自己更宽容。抓住自己的天赋，尽力弥补缺点，这样的结论虽然从小就被讲烂了，但用这里面的理论和故事讲出来却让人更信服，理解更深刻。不过读完并不能对注意力，记忆力有什么突破性改变哈

作者以真实的事例说明男性与女性大脑的异同，直觉的产生和如何有效应对生活的5种情绪。个人各位本书的阅读上各位可以去粗取精

[新女性大脑_下载链接1](#)

书评

[新女性大脑_下载链接1](#)