

## <<女人要读懂自己>>

### 图书基本信息

书名：<<女人要读懂自己>>

13位ISBN编号：9787030229304

10位ISBN编号：7030229304

出版时间：2008年10月

出版单位：科学出版社

作者：[美]克伦·J.米勒 博士,[美]史蒂文·A.罗杰斯 博士

页数：188

译者：屈宗利,吴志红

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>

## <<女人要读懂自己>>

### 内容概要

本书由两位美国心理学家共同编著而成，主要从心理学角度讲解了女性在不同生理时期雌激素的变化及其对情绪的影响。

书中引用了大量科学研究及生活实例，用亲切、细腻的语言，对女性一生中“习以为常”的生理变化进行了全新的解析，并指导她们如何通过改变饮食和生活方式、使用激素替代疗法或药物治疗来进行自我调节，以达到改善情绪，提升生活质量的目的。

本书是中青年知识女性以及关注自身生活与健康质量的女性必备读物。

## <<女人要读懂自己>>

### 作者简介

作者：(美国)克伦·J.米勒 (美国)史蒂文·A.罗杰斯 译者：屈宗利 吴志红  
克伦·J.米勒博士是美国加州大学医学研究中心的一位临床神经心理学专家。

她主要致力于以下研究领域：激素对认知与情绪的影响、阿尔茨海默病的早期诊查及记忆力的改善。

米勒博士还是加州大学神经心理学实习培训项目部主任，负责培训毕业生的认知评估能力。

她曾发表过多篇文章，多次参加国家级研讨会，并组织开办了专业人士深造研究会。

史蒂文·A·罗杰斯博士是美国加州韦斯特蒙特学院的临床心理学助理教授。

他主要致力于激素对情绪的影响以及阿尔茨海默病的早期诊查。

他曾发表过多篇文章，多次参加国家级研讨会，同时他还是一位心理医师。

## <<女人要读懂自己>>

### 书籍目录

绪论 雌激素与女人的情感第1章 起伏不定的雌激素改变着女性的大脑 女性与男性体内均有雌激素 雌激素对女性大脑的影响始于出生前 起伏不定的雌激素重塑女性大脑 雌激素是大脑中的天然抗抑郁药 雌激素与女性的睡眠周期 雌激素过高会加快男性衰老 本章小结第2章 情窦初开的女孩为何总是伤感、 青春少女悲伤的真相 青春期与抑郁症的出现 女孩为何比男孩更易患抑郁症 雌激素点燃青春期抑郁症之火 青春期抑郁症的典型特点 本章小结第3章 经前期综合征是女人自身的缺陷吗 “经前期综合征”一词的由来 什么是经前期综合征 经前焦虑症的诊断 抑郁症与经前期综合征和经前焦虑症的关系.....第4章 我不是坏妈妈——产后抑郁症不该有的罪名第5章 围绝经期——多米诺效应从40岁开始第6章 是默默承受还是积极应对第7章 激素替代疗法的作用与风险第8章 植物激素与自然疗法第9章 忧郁相伴女人一生致谢

## <<女人要读懂自己>>

### 章节摘录

对于正值青春期的女孩来说，麦迪逊的经历并不稀奇。

许多女孩在麦迪逊这个年龄都有过这种悲伤和孤独的心理历程，并伴有其他的抑郁症状。

她们都困惑于同一个问题：为什么自己的情绪会出现如此巨大的变化？其实进入青春期之后，即使童年过得很幸福的女孩也可能会出现伤感、失眠和焦虑。

这种变化出现在女孩的青春期并不只是一种巧合。

社会、心理与激素水平的变化都会对青春期的女孩产生一定影响，使她们患抑郁症与其他心理疾病的几率增加。

过去，许多家长和医生都将这些变化归结于青春期女孩不稳定的心理。

如果您是一位女孩的家长，您就会了解这些处于青春期的女孩有多么的浮躁、喜怒无常与叛逆。

这些情绪缺陷极易使她们患抑郁症。

许多家长可能会认为孩子们的这些情绪变化均属青春期正常的心理现象，从而采取宽容的态度。

但问题是这并不能消除女孩患抑郁症的危险，尤其对于那些正处于生理与心理变化阶段的女孩。

为了预防抑郁症，女孩们不仅要清楚在青春期雌激素与抑郁症之间的关系，还要了解青春期抑郁症的表现。

这会改变女孩们步入青春期时的心理感受，改变家长教育孩子的方式，也会改变女性对自己青春期的认识。

要正确了解这些内容，首先要认识到：在青春期，雌激素第一次对女性情绪产生了特殊作用。

## <<女人要读懂自己>>

### 编辑推荐

《女人要读懂自己》是中青年知识女性以及关注自身生活与健康质量的女性必备读物。

<<女人要读懂自己>>

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>