

# 《慧心女人》

## 图书基本信息

书名：《慧心女人》

13位ISBN编号：9787543650367

10位ISBN编号：7543650363

出版时间：2011-1

出版社：青岛出版社

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

随着社会竞争的日趋激烈、文化多元及价值冲突的不断加深，人们的生活节奏变得越来越快，心理健康已经成为当今社会一个使用频率越来越高的关键词。联合国世界卫生组织（WHO）公布，心理疾病将成为全球第二大疾病，心理问题已严重影响到人们的生活质量和身心健康。现在，人们也普遍认识到，当下社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质的竞争，是心理与人格的较量。健全人格，是生物进化所赋予人的本性在充分发挥时所能达到的境界，是人类应该追求的价值目标。毫无疑问，21世纪将属于那些能够承受和应对社会变化及多项改革所带来冲击的人格健全者。保持心理健康，追求精神安乐的境界，在人的一生中至关重要，应该远远大于对物欲的追寻。一个人只有心理健康，才会有主观幸福，感受“日日是好日”；才能克服遇到的困难，战胜挫折，提高生活质量。毋庸置疑，随着社会的发展和变革，生活中越来越多的女性会面临更多的心理问题。例如，婚姻问题、就业问题、社会交往问题、计划生育问题等等。由于女性具有独特的生理、心理变化及个性心理特征，且所面临的精神压力也较为复杂，从而更加容易形成心理压力，影响个人的身心健康。女性不仅具有独特的内分泌系统，而且随着生长发育进程，还具有月经、妊娠、分娩、产后泌乳和哺乳等独特的生理功能。这些生理功能不仅受神经及内分泌系统的调控，同时也会受到社会文化因素和个人心理因素的影响。

# 《慧心女人》

## 内容概要

《慧心女人:现代女性心理保健指南》内容简介：美丽是女人的资本，健康是美丽的基础，拥有健康才能拥有真正的美丽探讨女性敏感的心理问题，揭示女性一生的心理历程，放松心情、减缓压力，进行科学的心理保健，做一个智慧的女人，打造由内而外的优雅与美丽！

# 《慧心女人》

## 书籍目录

掀起你的盖头来——入门篇 心理健康的定义与标准 心理健康的个体差异 (1)人之初，始分化——脑的发育对心理健康的影响 (2)种瓜得瓜，种豆得豆——遗传因素对心理健康的影响 (3)先入为主——早期经历对心理健康的影响 (4)三岁看大，五岁看老——人格特质对心理健康的影响 (5)男女有别——性别对心理健康的影响 (6)近朱者赤，近墨者黑——生活环境对心理健康的影响 性别差异导致的心理健康问题 (1)相似取向 (2)差异取向 (3)性别差异导致的心理健康问题 我是谁?——性别的自我概念 一出生便被打上烙印——性别的社会建构 人们心目中男女的形象——性别的文化表征 性别是如何形成的 (1)心理分析的观点 (2)社会学习的观点 (3)认知发展的观点 .....萌芽蕴蕊——儿童篇含苞待放——青春期篇风华正茂——青年期篇多事之秋——中年篇金色年华——老年篇

### 章节摘录

插图：婴儿出生后，在外界环境的刺激下，脑的生长及其结构化以很高的速率延续着。婴儿的早期经历不只是刺激一个业已形成的大脑，实际上它是以一种动态的和常常不可逆转的方式构建了大脑的神经网络结构。通过研究，现在有足够的理由让人们相信，在选择和建立具有特定反应性能的神经网络方面，早期的生活经历要比早期的视觉体验重要得多。从本质上说，这种同他人相互作用的基本指导规则在婴儿直接的社会性联系中已经开始确立，语言的获得就是一个很好的例证。婴儿早期的语言能力似乎相差无几，不论其出生在何种语言环境中。不过出生后没多久，婴儿的发音越来越同其社会环境中所讲的语言特征相吻合。随着发音特征不断适应周边社会的环境，某些并非环境特征的语言发音能力便逐渐丧失了。于是人的这种加工语言的神经网络受到选择，并且以妨碍将来学习能力的方式稳定下来。这在人们学习第二语言或者无论在哪个年龄阶段语言能力丧失需要恢复时，即可充分地予以证明。由此说明，大脑最大程度的可塑性往往受到年龄的限制（即敏感期的限制），而且正在获得的语言能力暗示着可塑性的相对丧失，因为这种可塑性高度依赖于当时的神经网络。

# 《慧心女人》

## 编辑推荐

《慧心女人:现代女性心理保健指南》：为您揭示儿童期心理特点帮您消除青春期成长的烦恼助您解除妊娠分娩期的忧虑帮您缓解现代职场的压力助您远离更年期的苦闷

# 《慧心女人》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)