

科学图书馆

科学新文献

the New Feminine Brain

How women can develop
their inner strengths, genius, and intuition

新女性大脑

[美] 蒙娜丽莎·舒尔茨 著

马晶 李静 主译 马晶 李静 范菁菁 邓媛 成静 译



上海科学技术文献出版社

科学图书馆

科学新文献

the New
Feminine
Brain

How women can develop
their inner strengths, genius, and intuition

新女性大脑



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新女性大脑/(美)蒙娜丽莎·舒尔茨著;马晶,李静
主译. —上海:上海科学技术文献出版社,2011.1
ISBN 978-7-5439-4643-9

I. ①新… II. ①蒙…②马…③李… III. ①女性-
脑科学-研究 IV. ①R338.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第255813号

The New Feminine Brain

Simplified Chinese Translation copyright© 2008 by Shanghai

Scientific and Technological Literature Publishing House

The New Reminine Brain

Original English Language edition Copyright ©2005 by Mona Lisa Schulz, M. D., Ph. D.

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher,

FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc.

All Rights Reserved

版权所有,翻印必究

图字:09-2008-229

责任编辑:刘红焰

美术编辑:徐利

新女性大脑

[美]蒙娜丽莎·舒尔茨 著

马晶 李静 主译

马晶 李静 范菁菁 邓媛成 静译

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本740×970 1/16 印张22 字数383 000

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4643-9

定价:48.00元

<http://www.sstlp.com>

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。

致读者

医疗直觉并非适用于疾病诊断和特殊的治疗，相反，读者应向他们所信任的医生寻求专业建议，所以书中所列的信息并不能代替医学治疗。任何情绪或身体上的不适还应求助于医生。

任何疾病都不能单纯归结于身体或情绪上的原因。遗传、营养、环境、情绪以及其他不明因素都可能导致疾病的产生。尽管书中引用了许多医学研究结果，但正如我们所知道的，世界上没有十全十美的东西，科学研究也毫无例外有其局限性。所以，身体一旦有了问题，人们还是应该与医生或健康专家共同探讨，寻找生活中导致这些问题的原因，并在此基础上利用医疗、草药和饮食调整等方法来对症治疗。

本书所涉及的病例研究和解读是作者对若干个病例整合后的资料，并非单纯取材于某一个病例，涉及的病人的性别、职业、名字、住址等均已改动。如果雷同，纯属巧合。

媒体评价

这本书对男女不同之处的介绍发人沉思，这是一本能唤起女性对自身独特天赋和能力认识的好书，观点新颖，引人入胜。

——安德鲁·纽柏格 (Andrew Newberg)，医学博士，著有《为何上帝不会离开：大脑科学与信息的生物学研究》(*Why God won't go away: Brain Science and the Biology of Belief*)

对于任何一个想发挥自己大脑潜能、解决情绪问题和改善记忆力的女性而言，它都是一本不可不读的好书，值得推荐。

——达尔玛·辛格·卡尔莎 (Dharma Singh Khalsa)，医学博士，美国预防老年痴呆症基金会主席兼医学主管，著有《优质大脑》(*The Better Memory Kit*)

《新女性大脑》一书应该成为每个家庭必备的医学藏书，它为人们提供了治疗疾患、强化大脑的新模式和新方法。今天，每一点身体上的差别都可能意味着你在生活中处于弱势，而舒尔茨博士恰恰为我们适应和养护大脑这个人体内部的宇宙提供了新的认识。这本书将改变人们的生活方式。

——劳拉·达伊 (Laura Day)，著有《实用直觉》(*Practical Intuition*) 和《循环》(*The Circle*)

《新女性大脑》一书并非只为女性读者带来阅读的乐趣、丰富的知识和敏锐的直觉，它注定能获得所有人的青睐。

——埃尔克诺恩·哥尔德伯格 (Elkhonon Goldberg), 理学博士, 著有《大脑总指挥》(*The Executive Brain*) 和《智慧之矛盾》(*The Wisdom Paradox*)

舒尔茨博士解释了为什么我丈夫必须要靠我才能找到他的一些琐屑之物, 也说明了为什么每次我左侧大脑对我的直觉作出的逐条逐项的解释让他印象深刻。《新女性大脑》一书同样也会让你明白你与自己的另一半之间的区别究竟在何处以及两人如何更好地在一起生活。

——卡多琳·迪安 (Carolyn Dean), 医学和护理学博士, 著有《激素平衡》(*Hormone Balance*)

每个女性在读完这本书后都会意识到自己对这个世界的认识和了解在给予她们丰富的生活经历的同时也使她们更容易受到压力和疾病的困扰。《新女性大脑》一书将为她们未来的生活提供更多有用的参考, 帮助她们积极乐观地生活。

——大卫·艾德伯格 (David Edelberg), 医学博士, 著有《三倍的治疗》(*The Triple Whammy Cure*)

这是一次让人难忘的阅读体验, 它将让你认识到自己的独特之处, 了解自己的生活和经历。作为脑科专家和医疗直觉专家, 舒尔茨博士是我接触过的最风趣的治疗人员之一。作为在婴儿潮时期 (1946—1964) 出生的人, 我现在正在根据她的方法让自己保持大脑细胞的活力, 锻炼记忆力, 提高大脑的灵活反应能力, 保持良好的情绪状态。这本书是关于我最喜爱的领域——人类 (尤其是女性) 大脑的权威导读。

——那奥米·贾德 (Naomi Judd), 著有《激动人心的导读》(*Breakthrough Guide*)

当蒙娜丽莎·舒尔茨博士在 2000 年成为我的医生时，我根本没有意识到她将对我的生活产生怎样的影响。她是我见过的最有天赋的一位女性，能和她一起工作是我最大的运气。

——美国乡村音乐歌后薇娜诺·贾德（Wynonna Judd）

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。



我当时的想法是想亲眼验证她的诊断的准确性如何。答案是“非常准确”。此外，她还能一下子指出导致病人健康恶化的直接情绪问题——而在此之前，我对这种事一直持怀疑态度。结果我答应了蒙娜丽莎的要求，而这个即将毕业、具有非凡直觉力的医学和理学博士的到来，也使我的许多医疗方法得到验证。她的直觉研究结果结合对病人所做的客观性检验报告，不仅使病人得到了更好的治疗和照顾，而且我本人也收获颇丰。就这样，我收下了蒙娜丽莎这个与众不同的学生，并由此开始了彼此之间长期的、富有成果的合作，建立了深厚的友谊。

在合作初期，我常常请蒙娜丽莎到手术室里亲眼看一下病人的身体情况，让她了解自己医疗直觉的诊断结果究竟如何。这种做法不仅使我对自己的直觉有了信心，而且对医疗直觉在医学界的地位和作用也有了信心。虽然医疗直觉并不能取代医学知识和医疗技术，但却为医学研究添加了新的维度。事实上，拥有并相信自己本能（也就是直觉）的医生比其他医生更胜一筹。

蒙娜丽莎获得周围人的认可并非仅仅依靠她所受的教育和学识，重要的是，她的能力来自于生活这所学校——它虽然不能对人作出分数上的判定，但却常常让人们接受最严酷的考验。蒙娜丽莎的生活就曾充满了这样黑暗的日子——脊椎变形、诵读困难症、注意力缺失、癫痫和嗜睡症等都曾使她面临严峻的考验。此外她还经历了几次大手术。而在一次与赛车相撞的事故中，她的肺部严重受伤，骨盆粉碎性骨折。不过这些遭遇让她明白了健康究竟意味着什么。她把这些有死亡威胁的疾病当成了学习挽救生命、健康生活的机会。她在身体恢复过程中对自己的身心都有了新的认识，也因此有了与众不同的人生态度。《新女性大脑》(*The New Feminine Brain*) 就是她应对人生挑战的成果，书中提供的方法既实用又易于学习。蒙娜丽莎常说：“我之所以

研究生活中那些混沌不清、杂乱无序的东西，是因为我想让它们变得正常有序。”实际上，她的那些患有头部损伤、中风、痴呆和运动失调的病人常常处于心理健康和能力的崩溃边缘，他们对任何一个医学研究领域来说都是挑战，而蒙娜丽莎由于抓住了神经科学、精神病学和直觉间的细微差别得以帮助这些病人和他们的家人。她说：“我会发掘（病人身上）尚未受到损坏的部分，并让它们发挥出功效，最大程度地挖掘病人大脑和生活中完好无损的东西。”她用自己的亲身经历证明了这一点。

蒙娜丽莎独特的治疗方法来之不易，因为长久以来人们对理智与直觉的认识存在巨大的文化差异，尤其在医学界更是如此。所以在相当长的一段时间里，她努力使自己的医疗直觉工作与医生工作彼此保持距离，不发生联系，尽管这两者之间存在互补性（为此她不得不为自己准备两份完全不同的简历），甚至她在做住院实习医生期间不得不将自己的直觉力加以掩饰。我永远都不会忘记她的一位导师曾经对她说的话：如果她不停止自己的医疗直觉工作的话（事实上她完全没有把它与医疗工作混为一谈），那么医院的领导绝不会让她完成自己的住院实习工作，那些权威们根本就不相信直觉的存在，或者是蒙娜丽莎声称的任何她所“看到”的东西。因为他们对自己完全无法理解的东西一直抱有恐惧感，历史已经无数次证明了这一点。结果，当她在创作《唤醒直觉》（*Awakening Intuition*）时，她完全被人当成了一位医疗直觉师，人们对她的医疗专业知识根本视而不见。

在经过了当年的“分割”之后（她一直试图把医学与直觉知识隔离开来），现在蒙娜丽莎终于有勇气也有能力把两者结合到一起，使它们找到了理应属于它们的位置——这就是《新女性大脑》一书的出版。对于今天那些想让自己独特的思维、情感和生活方式发挥其应有作用



的女性而言,《新女性大脑》一书为她们提供了独一无二的知识信息,为这些女性成功应对生活中的情绪不稳、焦虑不安、注意力和记忆力下降等问题提供了实用性的方法。我为自己有机会见证和促成蒙娜丽莎的写作成功而深感荣幸与欣慰,相信读者在阅读该书后定会对其赞誉有加。

——克里斯汀·诺斯鲁普

医学博士克里斯汀·诺斯鲁普(Christiane Northrup)著有《母女智慧:创造身心健康财富》(*Mother-Daughter Wisdom: Creating a Legacy of Emotional and Physical Health*)、《女性身体》和《女性智慧》。

目 录

前 言	1
-----------	---

第一部分 认识你的大脑

简 介	3
第一章 两两相对：左脑、右脑；女性大脑、男性大脑.....	17
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.....	37

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	57
第四章 忧郁的月亮：经前综合征、抑郁和其他情绪	83
第五章 新月亮：调整你的情绪回路	119
第六章 我狂躁不安：担忧、恐惧、焦虑和烦躁	159
第七章 在静寂的夜晚：调解好你的焦虑程度，镇静下来	183
第八章 我有一种感觉：监控你的直觉以控制情绪及焦虑	209



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	229
第十章 往事不堪回首：记忆力、智慧、老化及精神创伤	259
第十一章 与你的直觉亲密接触：十步计划	293
译者感言	338
后勒口	339

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。

新女性大脑

4 年的医学院学习和 3 年的神经解剖与行为神经科学的博士论文研究，让我了解了人们对女性大脑的传统认识。我也曾将女性大脑和男性大脑进行过比较，试图发现在大脑当中，人们的情绪、注意力、记忆力、道德、行为、欲望、激情是如何产生的，我们的身体与大脑又是如何彼此产生联系的。14 年前，在美国波士顿城市医院里，看着周围其他医生时，我意识到那些女医生们的大脑与我所了解的传统女性大脑根本就是两回事，她们当中虽然也不乏小儿科医生和全科医生等富于同情心和母爱的女性，并且在业余时间里，她们也会投身于循环再利用



运动或是照顾无家可归者，但还是会有出人意料的情况发生——一位我们一致认为会从事小儿科工作的女大夫，结果却选择了所有医学专业中最有男子气概的专业——外科。

总之，我从前对女性大脑的了解让我有些过于乐观了。当我不得不对病人做出临床诊断时，7年的医学知识学习形同乌有，最明显的例子就是我进入医院实习的第一天。当时我被派到急诊室接诊。我像其他医生一样穿着崭新的100%纯棉制的制服，手里拿着崭新的医生们用的文件夹，看上去和人们所知道的传统意义上的医生一样没有区别。但是，很快我却发现，尽管自己拥有两个博士学位，并且付出了27.5万美元的学费（学生贷款），但是那种男性化的传统医学判读方法根本不适合我。

当我面对自己的第一个病人时，开始我只知道她的名字和年龄，但随后，我却从她的名字中本能地了解了她的一些其他信息，我能感觉到她的身体哪里出了问题，也能判断出她当时的情绪状态以及是什么使她易于患病。有了这些线索后，我很快查阅了值班室的资料，了解到与她的症状有关的一些疾病信息，并开出了化验单以便诊断。应该说，是直觉再加上我大脑里贮存的那些医学知识使我算不上镇静但也颇为老练地接诊了第一个病人。不过，我在第一次使用检眼镜时还是闹出了笑话。检眼镜上的灯光没有对准病人，而是对准了我自己。没多久我就意识到自己不可能成为一个传统意义上的医生，并且我似乎也不可能像其他女同事那样着装打扮。我没办法让自己的头发和制服像她们那样整齐熨帖，而且也没办法像那些女性全科医生一样穿着无袖连衣裙和木屐似的鞋子走来走去。我觉得我必须对自己的大脑进行一番仔细研究，以便让自己能适应医院里的制度并且得到认可。

今天，我知道自己在面临新环境或是遇到新问题时应该采取怎样的做法，但当时我却是在经历了许多曲折和失误后才弄明白这点的——那就是在认清自己的优势和专长，发现自己的缺点或毛病后，再因势利导，取长补短。比如我所擅长的是找到病人的血管后抽血，但在测试病人的血液气体时却颇为担忧（检测血液气体就是检测血液由心脏流出时的氧含量，通常情况下要求操作人员向人体的动脉下针，这是一个极其复杂谨慎的过程）。不过，我们这些实习医生彼此之间都知道对方的长处和弱点，因此有些人专门负责抽血，有些人专门负责血液气体的检测。作为一个团队，我们把所有的技术汇聚在一起，彼此合作。这个团队就是一个大脑。本书就将告诉你，其实每一个人都在一生中做着与此同样的事情——你在不断地挖掘着你自身的优势以弥补自己的缺点。每个女性在出生时就已经拥有了携带父母双方基因的传统女性大脑。你在母亲的子宫里生长发育，直到出生，