



Луанн Бризердин

Женский мозг

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Женский
мозг. Луанн Бризердин**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Женский мозг. Луанн Бризердин / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Луанн Бризердин «Женский мозг». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Нейропсихиатр Луанн Бризердин, доктор медицинских наук, еще будучи студенткой обнаружила, что все исследования мозга проводят над пациентами-мужчинами. Она решила исправить это. Научное познание природы мышления помогает на всех жизненных этапах лучше понимать женщин, их мотивы и поступки, разобраться в тонких эмоциональных настройках любовных отношений между полами. Почему женщины более словоохотливы, чем мужчины? Почему они помнят мельчайшие подробности ссор? Почему они устанавливают глубокие связи с подругами? Книга переворачивает представления об уникальных свойствах женского мышления, вызывая в мужчинах нечто похожее на зависть. Книга «Женский мозг» переведена на 30 языков и продана почти миллионным тиражом. По ее мотивам в 2017 году выпустили одноименную комедию. Зачем читать

- Понять источники женской агрессии, перепадов настроения, склонности к депрессии и гипербобщительности.
- Научиться регулировать свое самочувствие, воздействуя на мозг с помощью внешних факторов.
- Получить возможность лучше представлять и планировать свое будущее.

Об авторе Луанн Бризердин – доктор медицинских наук, нейропсихиатр. Окончила Йельский университет и ординатуру в Гарвардской медицинской школе. Во время учебы обнаружила, что данные по неврологии, психологии и нейробиологии сосредоточены на пациентах-мужчинах. В ответ основала первую в США Клинику женского настроения и гормонов. Заведует кафедрой психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Сопредседатель программы по сексуальной медицине. Ведет прием семей, испытывающих сложности в отношениях.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Введение	7
1. Мозг девочки	8
1.1. Новорожденная девочка	9
1.2. От одного до трех лет	10
1.3. От трех лет и старше	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: **Женский мозг. Луанн Бризердин**

Оригинальное название:

The Female Brain

Автор:

Louann Brizendine

Тема:

Обязательное чтение для образованного человека

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Введение

В человеческом геноме около 30 000 генов. Женский генетический код отличается от мужского менее чем на 1 %. Но это незначительное отличие влияет на каждую клетку нашего тела. Мы по-разному реагируем на удовольствие и боль. И наши мысли, эмоции и восприятие мира существенно отличаются.

Женский мозг меньше мужского в среднем на 9 %, поэтому в XIX веке считалось, что мужчины умнее женщин. Однако количество клеток мозга у мужчин и женщин примерно одинаково. Просто в женском мозгу клетки расположены более компактно.

До 1990-х ученые практически не уделяли внимания женской психологии, физиологии и нейроанатомии. Они изучали психологию, физиологию и нейрофизиологию человека, исследуя преимущественно мужчин. Единственным исключением был период беременности. Он изучался отдельно, с учетом особенностей женского организма.

Луанн Бризердин возмущал такой однобокий подход. И она начала заниматься исследованием особенностей динамичного женского мозга, который под влиянием гормонов может измениться на 25 % в течение месяца. Женский мозг многократно меняется в течение жизни, а мужской мозг после подросткового возраста становится относительно статичным.

Изучение структуры мозга с помощью современного оборудования выявило существенные отличия в строении мужского и женского мозга.

Например, у женщин участок мозга, отвечающий за слух и речь, содержит на 11 % больше нейронов. Это во многом объясняет тот факт, что женщины более способны к изучению иностранных языков – недаром иняз и филфак называют «факультетами невест».

Мужчины чаще преуспевают в точных науках, они менее злопамятны и хуже запоминают подробности бытовых и романтических отношений. И это никак не связано с воспитанием или генетикой. Это гендерные особенности, обусловленные строением мозга.

Книга «Женский мозг» посвящена изменениям, которые происходят в женском мозгу в разные периоды жизни под воздействием гормонов. В книге много уникальных данных нейропсихиатрических исследований и экспериментов, которым автор посвятила всю жизнь.

1. Мозг девочки

Не бывает мозга унисекс. У новорожденной девочки женский мозг, а у новорожденного мальчика – мужской. **Только первые 8 недель после зачатия у всех эмбрионов одинаковый, женский, мозг.** Затем мозг мужского эмбриона начинает меняться под воздействием тестостерона: уменьшается коммуникативный центр, сокращается слуховая кора, но вдвое увеличивается часть мозга, отвечающая за секс. Это объясняет тот факт, что мужчины думают о сексе постоянно, а женщины иногда не вспоминают о нем весь день. Воспитание и социум бессильны это изменить.

Одной маленькой девочке родители покупали машинки и пистолеты вместо кукол и мягких игрушек. Однажды мать девочки обратила внимание на то, как дочь играет с новой пожарной машинкой. Малышка завернула игрушку в одеяло, а потом стала укачивать и петь колыбельную.

1.1. Новорожденная девочка

Новорожденная девочка любит разглядывать лица людей, а мальчик – различные яркие предметы. Девочки с рождения интересуются эмоциями окружающих. Благодаря контакту глаз и наблюдению за мимикой взрослых у девочек быстрее развиваются коммуникативные навыки. Мозг девочек при рождении более зрелый, и мозг мальчиков «догоняет» его только к 1–2 годам.

Полторагодовалая Лейла пришла с родственниками в ресторан. Она стала хватать еду руками, но, заметив строгий взгляд отца, начала есть вилкой. Ее двоюродный брат Джозеф – ровесник Лейлы. Он вел себя в ресторане так, как ему хочется. Он даже не смотрел на лица родных и полностью игнорировал строгие замечания.

1.2. От одного до трех лет

Маленькие девочки «читают» выражения лиц взрослых, в то время как мальчики просто их не замечают. Девочки реагируют на изменение тона голоса, а мальчики нет. Гормон тестостерон заставляет мальчиков активно исследовать окружающий мир, не отвлекаясь на «глупости».

В Техасском университете проводились исследования отличий в поведении годовалых мальчиков и девочек. Ребенка с мамой помещали в комнату, в которой находился опасный предмет. Большинство девочек понимали, что предмет трогать нельзя, уже по выражению лица матери. И в среднем они в 20 раз чаще смотрели на лицо матери. Мальчики незамедлительно начинали трогать запрещенные предметы. Их не останавливало даже строгое громкое «нет».

Поскольку участки мозга девочек крупнее, чем у мальчиков, **девочки начинают раньше разговаривать**, а к 20 месяцам их словарный запас в 2–3 раза больше, чем у мальчиков. Темп речи девочек быстрее, и они реже испытывают логопедические проблемы.

Удивительно, но у приматов наблюдается похожая ситуация. Самки раньше осваивают вокализацию, и во взрослом возрасте они ежедневно используют 17 тонов, в то время как самцы – всего 3–6 тонов. Самки приматов постоянно издают разнообразные звуки, а самцы могут молчать весь день.

Девочки уже в раннем возрасте проявляют эмпатию.

Ученые медицинского факультета Гарвардского университета выяснили, что маленькие девочки лучше, чем мальчики, ладят с мамами. Новорожденные девочки, которым менее 24 часов от роду, уже реагируют на плач другого младенца и выражение лица взрослого; а годовалые девочки способны проявлять сочувствие, если другой человек обижен, расстроен или чувствует боль.

На девочек влияет состояние матери во время беременности и первые 2 года их жизни. Если мать много нервничала и у нее были конфликты с мужем, дочь вырастает подозрительной и нервной. На мальчиков стресс матери не оказывает столь значительного влияния.

Подобное воздействие стресса матери на дочь было обнаружено не только у людей, но и у коз. Если козу часто пугали во время вынашивания и кормления детеныша женского пола, этот детеныш вырастал пугливым.

1.3. От трех лет и старше

Девочки предпочитают компромисс, а мальчики – войну. Мозгом девочки руководят эстрогены, которые способствуют мирному общению, а мозгом мальчика – тестостерон, который толкает его на риск и конфликты.

На детской площадке часто можно увидеть такую картину: девочки спокойно играют вместе, но тут прибегает мальчик, разрушает песочные замки, разбрасывает игрушки, посылает девочек песком и бежит дальше, оставляя маленьких принцесс рыдать от обиды.

Девочки раньше осваивают ролевые игры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.