

<<玩出年轻头脑>>

图书基本信息

书名：<<玩出年轻头脑>>

13位ISBN编号：9787303130283

10位ISBN编号：7303130284

出版时间：2011-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：王大华,彭华茂

页数：212

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>

<<玩出年轻头脑>>

内容概要

“人老了就糊涂”的流行说法并不客观，作者根据研究经验，提出了老年人智力保健应该关注的8个方面，然后针对这8个方面逐一设计了头脑保健活动模块，并为每个模块提供了5种可供选择的具体活动方案。

本书的活动方案是以团体活动方式设计的，蕴含了“积极参与有助于延缓衰老”的理念。但有些老年人因各种限制不能参与团体活动，因此每个活动方案之后都附加一段“如何变成自我训练”的简短说明，以便老年人在家里也可以用这些方法锻炼头脑。

<<玩出年轻头脑>>

作者简介

王大华，女，北京师范大学发展心理研究所教授，中国老年学会理事，中国心理卫生协会老年心理专业委员会委员，主要从事认知老化和老年心理健康的研究与教学。

彭华茂，女，北京师范大学发展心理研究所副教授，中国老年学会老年心理专业委员会委员。主要从事成人思维发展与认知老化研究，包括老年人认知功能老化机制、老年人认知功能的维持与促进等。

<<玩出年轻头脑>>

书籍目录

第一部分 理论介绍 .

一、 流体智力和晶体智力的

终生发展规律

二、 智力为什么会衰退

1. 加工速度

2. 工作记忆

3. 抑制

4. 感觉功能

三、 影响智力活动的因素

1. 文化历史因素

2. 教育因素

3. 职业因素

4.

健康因素

第二部分 活动介绍

一、 加工速度与感觉功能

.....

第三部分 智力运动会实际案例

<<玩出年轻头脑>>

章节摘录

版权页：插图：活动程序 这是个心算的游戏，在主持人宣读题目后，要求各组参赛队员凭借头脑迅速轮流作答，但是当答案是某个规定数字时，要做出规定回答。

以能够正确回答最多题目数量的组为获胜组。

第一步，说明游戏规则。

主持人给每组队员出一些心算题，要求说出得数。

遇到答案是1或5的时候，不能只回答“1”或者“5”。

如果这道题的答案是1，则回答“1，白日依山尽”；如果答案是5，则回答“5，武松打老虎”，如果答案是其他的数字，比如答案是3，就回答“3”！

第二步，决定比赛顺序。

每组的二号队员代表本组抽签并决定自己答题的顺序，然后按照抽签顺序站成一排。

第三步，第一轮轮流答题。

第一轮答题中每名队员轮流做4道心算题，其中每人各有答案是“1”和“5”的题2个；其他两道题的答案在2~9之间。

第四步，第二轮答题。

本轮题目与第一轮题目不同，重复第二步和第三步。

计分规则 计算每个队员两轮答对题目的总数。

如果对答案为“1”和“5”的题目回答正确则分别计为答对两道题。

正确数最多的队员所代表的组为获胜组，按40分（答题正确数最多）、30分、20分、10分（答题正确数最少）。

如果出现并列情况，可采取中间得分或由主持人自行定分。

注意事项 1.当答案是1时，规定的正确回答应该是“1，白日依山尽”。

诸如“1”或者“白日依山尽，1”的回答都不正确；当答案是5时，规定的正确回答应该是“5，武松打老虎”，其他回答都算错；当答案是其他数字时，规定的正确回答就是这个数字。

2.这个游戏要求队员在回答时，不仅要计算正确，而且要特别记住答题形式。

所以在答题过程中，其他队员或者工作人员不要给予提示。

3.活动开始前应给每组的队员按照一号、二号、三号、四号、五号编个号。

<<玩出年轻头脑>>

编辑推荐

《玩出年轻头脑:老年人脑力训练游戏》是一本关于玩儿的书，是一本带着老年人玩儿的书，还是一本老年人可以自己在家跟着玩儿的书。

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>