

《老年的九大误区》

图书基本信息

书名：《老年的九大误区》

13位ISBN编号：9787800736728

10位ISBN编号：7800736725

出版时间：2003-4

出版社：中信出版社

作者：道格拉斯.H.鲍威

页数：231

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

《老年的九大误区》

内容概要

在整个社会逐渐老龄化的今天，关于衰老的大量错误观点及对衰老的恐惧仍然在老年人的心中大量存在。在本书中，作者批判了有关衰老的九大误区，并且告诉我们关于衰老的真相。了解老年的九大误区，有助于我们尽可能长久地保持身体、精神和社会活力。任何想要拥有尽可能从容的心态和尽可能多的知识的读者都会从本书中学到最为有效的方法：避免孤独和抑郁、改善认知功能、制定策略和方法来补偿能力上不可避免要出现的衰退、改善智力、获得智慧。

《老年的九大误区》

作者简介

道格拉斯·H·鲍威尔，教育学博士，哈佛大学健康服务中心行为治疗项目的协调人，行为科学研究中心主任，他在哈佛文理学院、教育学院和成人教育部任教35年，著有4本专著，其中包括影响深远的《认知老化剖析》。他负责开发了一项用来鉴别理想衰老者的新认知测验方法。

《老年的九大误区》

书籍目录

序

引言

误区1衰老是一个很烦人的问题

误区2所有的老年人都是一样的

误区3不健康的身体会导致精神不健全

误区4首先出现问题的总是记忆力

误区5用进废退

误区6老年人很难适应新事物

误区7老年人比较孤单、比较寂寞

误区8老年人有充足的理由感到抑郁

误区9拥有智慧的总是聪明人和老年人

总结达到理想衰老的指导原则

《老年的九大误区》

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