

<<40岁开始重新学习>>

图书基本信息

书名：<<40岁开始重新学习>>

13位ISBN编号：9787501951772

10位ISBN编号：7501951772

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：和田秀树

页数：201

字数：153000

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>

<<40岁开始重新学习>>

内容概要

中年人必须做好心理准备迎接社会对自身的需要。

要勇于学习、坚持努力、适应新的角色要求。

反之，如果不善于学习，机会就会从你的身边溜走。

本书的作者提出了防止老化最好的方法就是学习，提出了中年人如何学习的方法！成年人“重新开始”学习，还有机会！还来得及！现在必须要做的，就是要有踏出第一步的勇气！本书作者作为神经科医师、研究学习法的第一人，运用最新脑科学、认知心理学研究成果，打破了“年龄增加就一定带来记忆力衰弱”的妄断。

作者认为，有着丰富人生经验的成熟年龄者比那些没有干劲的年轻人在学习上拥有更多的可能性。让生命的光芒与年龄一同增长的生活方法，就在这里！

<<40岁开始重新学习>>

作者简介

和田秀树，1960年出生于日本大阪府。

1985年毕业于东京大学医学部，之后曾担任东京大学附属医院精神神经科助手，美国卡尔麦尼甘精神医学国际特别研究员。

现为精神科医生，担任川崎幸医院精神咨询专家、一桥大学经济系讲师。

<<40岁开始重新学习>>

书籍目录

绪言“学习”从40岁开始有趣 现在“不学习的人就无法生存”已经成为常识 只要有干劲,任何年龄的人都具有无限可能性 高龄社会中“学历”如粪土 学习对健康长寿有益 年轻一代日益低下的学力水平令人痛心 从现在开始努力,也可以战胜那些“年轻人”“成功”的理由 第一章 40岁开始。

拥有真正发挥作用的学习能力 “年龄增加,记忆力下降”只不过是个错误的传言 记忆神经细胞在中年之后仍然继续增加 从事低技能工作的人比从事高技术工作的人记忆力更好?最新脑科学研究揭示记忆功能的奥秘 “记忆”的两个种类 “情节记忆”在社会生活中更实用 有必要了解记忆增强法 选择更加有价值的信息、增强趣味性,是中老年人的特权 让“理解力”促进“铭记能力” 无论男女老少,不喜欢温习的人记忆力不好 信息提取法可以提高记忆能力 “越老越聪明”也是脑科学研究的结论 第二章 40岁之后,一样可以拥有希望 选择能取得胜利的“较量”,是中老年人学习时的王牌 奥秘在于脑内额叶组织的功能 首先要防止情感老化 40岁之后保持脑活力的两大要素 只有“浪费”的想法才真正是浪费 心情愉快的体验激发意欲 中老年人在什么方面的能力比年轻人优越 有些领域的学问要靠“人生经验”深化 要充分利用“已经掌握的本领” 4个方面来检查学习与自己的个性是否吻合 认定自己“头脑变迟钝”的想法,有时会弄假成真 第三章 40岁之后,让自己拥有“现代型敏捷的头脑” “敏捷的头脑”现实含义 “学历秀才”与“认知心理学” 认知心理学中的“聪明头脑” 在人际关系中不断磨炼的“聪明”才是真正的“聪明” 中老年人在“认知力”方面更有优势 头脑聪明的人常会陷入某种固定思维 经常多准备几种推理方式,就会使自己的思维模式丰富起来 中老年人的超级自我认知锻炼法 中年之后的最大武器在于老练的人际交往能力 成熟的相互依存关系可以增加头脑聪明度 第四章 40岁之后。

在哪里开始学习?学习什么?在哪里学习 学习什么 “为了什么目的学习”是40岁之后应该考虑的关键问题 怎样才能够坚持下去 中年之后也能在某个方面成为专家 中老年人不能学习理科吗 40岁以后可以选择什么样的能力资格 年纪越大的人越要会利用“学校” 40岁之后留学是否有价值的两个决定性条件 “寓学于教”是最好的学习方法 第五章 40岁以后的学习方法、实践方法 取长补短,发挥优势的学习方法 40岁以后最大敌人是“意欲减退” 要想用规则提高学习效率,就要杜绝例外 消沉的时候应该“保守型学习”,而不宜“进攻型学习” 中年以后如何准备考大学或考研究生 社会人员如何准备入学考试中的英语考试 社会人员如何准备考试中的小论文 中老年人也可以参加普通入学考试 日程管理是中老年人学习成败的关键 中年之后如何掌握电脑操作 将自己的长项与新知识结合起来后记 能够读完这本书。

本身就是一次“胜利”——相信自己,开始学习吧 只有做才有体验成功的可能 中老年人的幸福取决于“自我信任”

<<40岁开始重新学习>>

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>