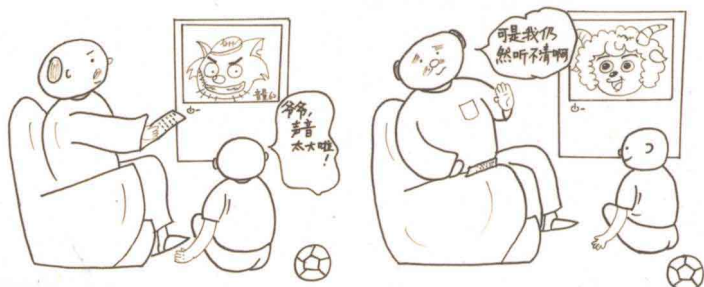


玩出年轻头脑

Wanchu Nianqing Tounao



玩出年轻头脑

——老年人脑力训练游戏

王大华 彭华茂◎编 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



W a n c h u N i a n q i n g T o u n a o
L a o n i a n r e n N a o l i X u n l i a n Y o u x i



玩出年轻头脑

——老年人脑力训练游戏

王大华 彭华茂◎编 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

玩出年轻头脑：老年人脑力训练游戏 / 王大华, 彭华茂编
著. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-303-13028-3

I. ①玩… II. ①王…②彭… III. ①老年人—智力游戏
IV. ① G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 112069 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印刷: 北京嘉实印刷有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 170 mm × 230 mm
印张: 14
插页: 2
字数: 120 千字
版次: 2011 年 8 月第 1 版
印次: 2011 年 8 月第 1 次印刷
定价: 30.00 元

策划编辑: 齐琳 责任编辑: 齐琳
美术编辑: 毛佳 装帧设计: 李尘工作室
责任校对: 李茵 责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

写在前面的话



◇ 本书为谁而写

2010年全国第六次人口普查统计数据显示,我国60岁以上人口已达1.78亿占总人口的13.26%,65岁以上人口占8.87%。预计到2050年,我国每4个人中就有1个人年龄超过60岁。面对如此庞大的老年人群及可能带来的社会影响,社会各界从不同角度都在投入关注、思考和行动。心理学家则主要关注的是如何有效地维护他们的心理健康、提升他们的生活质量。1990年,世界卫生组织提出“健康老龄化”的目标,到1999年(国际老人年)进一步推出“积极老龄化”的设想。2002年第二届世界老龄大会正式将“积极老龄化”作为应对21世纪人口老龄化的战略框架。“积极老龄化”的理念一方面有助于修正人们对老年和老年人的消极看法;另一方面,指出了具体的工作要点,即将老人视为有能力的社会贡献者,他们不应远离社会,而是积极的参与者。

对绝大多数老人而言,由于离退休或由于身体健康原因,他们离开了曾经的工作岗位,也就意味着离开了参与社会的平台。那么如何在社会和老人之间搭建一个参与的平台就直接关乎老人能否成为真正的“参与者”。尽管企事业单位设有类似“离退休办”这样的机构,社区设有“老年活动中心”这样的场所,

社会上也开始出现一些服务于老年人的机构，但它们更多是形式上的平台，而不是实质上的平台。其中一个重要的原因是其管理者和工作人员缺乏有关老年身心特点方面的基本知识，更缺乏一些专业的训练，很难为老人提供有针对性的服务和活动。

最近几年，我们感到老年工作机构和人员对老年心理学知识的需求越来越强烈。越来越多的组织联系我们为他们那里的老年人或工作人员做心理学的培训。我们倍感欣慰和鼓舞，欣慰的是老年人的精神需求和心理健康逐渐受到重视，鼓舞的是我们的研究经验可以转化为提升老人心理健康和生活质量的直接力量。很多次，工作人员和老人们渴望地问我们：“你们讲的头脑保健内容很好，有书吗？”这促成了我们写这本书的第一动力。尽管仍嫌粗糙，我们已经按捺不住激情的热情，要将自己的研究经验写成这本小册子。希望给那些对老人怀有“你们的今天就是我们的明天”情愫的人们提供一些可行的方法和方案，从头脑保健方面关怀老人的心理健康。

◇ 本书的行文结构

《玩出年轻头脑——老年人脑力训练游戏》的行文从结构上可以分为三部分。首先，我们向读者介绍了老年人智力功能的一般特点。“人老了就糊涂”的说法是不客观的。个体的认知能力大致分为两类，一类叫流体智力(如机械记忆能力)，它与神经系统功能的状态密切关联。上年纪后，这类流体能力的确不如年轻时候。另一类叫晶体智力(如社会问题的理解能力)，它主要与社会和文化经验的积累有关。进入老年，我们的社会文化经验可能会多于年轻时期，所以这类能力可以在老年期保持良好。而流体智力之所以衰退，主要归为四种基本认知要素的

衰退，即感觉功能的下降、加工速度的减慢、工作记忆能力的降低和抑制能力的衰退。不过，老年人的智力衰退并不是不可预防和不可改善的，日常生活中多做一些动脑活动，就可以起到良好的效果。

其次，根据研究经验和理论总结，我们提出了老年人智力保健的八个方面，即加工速度与感觉功能、工作记忆、抑制、公算、前瞻记忆、空间定向、语言能力、执行功能。针对这8个方面，我们逐一设计了8个模块的头脑保健活动方案。每个模块设计了5种可选的活动。为便于读者进一步理解每个模块的设计目的，在模块之首插入一段介绍，对该模块所针对的认知能力进行详细解说。

最后，为便于读者的理解和操作，我们提供了两个“智力运动会”的实况作为示例。这两次活动是我们在两个社区进行的，活动的现场气氛热烈，老人们参与度非常高。我们还随机对一些老人进行了采访，老人的反馈信息也附上，希望对大家组织类似活动有一定借鉴意义。在本书最后一页是一份读者反馈表，欢迎读者朋友对本书和我们的工作提出批评与建议，也欢迎读者朋友跟我们联系以了解更多的相关知识。

本书的整体结构和写作思路由我们两人共同设计，具体活动方案的设计来自我们实验室所有人的集体智慧，行文的撰写得到尹述飞、张明妍和燕磊同学的协助。尹述飞同学参与了词汇模块与前瞻记忆模块的撰写；张明妍同学参与了空间定向模块、抑制模块和心算模块的撰写；燕磊同学参与了感觉功能与加工速度模块、工作记忆模块和执行功能模块的撰写。本书第一部分“理论介绍”的内容由彭华茂撰写。“写在前面的话”及全书统稿由王大华完成。

◇ 本书的写作风格

我们在高校长期从事老年心理学研究和教学工作，这本《玩出年轻头脑——老年人脑力训练游戏》是多年研究经验的总结。写作本书的初衷就是为老年服务机构和老年朋友提供一些符合心理学规律的头脑保健方案，这就要求本书文字必须做到易学和易做。用通俗易懂的语言讲清楚抽象甚至晦涩的心理学原理对我们是一个挑战，实际的写作过程中我们也发现，有时候不得不做一些妥协：为了保证含义无误，一些专业术语做了必要的保留。不过，我们努力使这种现象减至最少。

◇ 适用范围

《玩出年轻头脑——老年人脑力训练游戏》中的活动方案都是以团体活动方式设计的，由此可见我们的主要读者群设定为那些为老年人提供服务的机构及其工作人员，如企事业单位的离退办、老年学校、干休所、（敬）养老院、福利院、社区老年活动中心、老年病房和为老年提供服务的社会团体等。本书既是拿来可用的活动手册，也是一本培训手册。上述机构的工作人员通过学习本书，不仅能大致了解老年人认知功能的特点，获得简便可用的训练方案，也可以创造性地设计一些符合心理学原理的活动。我们希望本书达到不仅“授之以鱼”还能“授之以渔”的目的。我们深信，只有当关注老年心理健康的机构和工作人员都具备一定的专业化知识，整个社会的老年服务的专业化水平才能提高，那么帮助老年人提升心理健康、改善生活质量的最终目的才具有一定的可行性。

《玩出年轻头脑——老年人脑力训练游戏》的最终受益者是

老年朋友，所以本书也兼顾老年朋友自我提升的需要。我们在每个活动方案之后都附加一段简短说明，告诉读者这样的活动如何自己玩。我们特别希望老人能够走出家门，参与到社区、社会机构的活动中，因为大量的事实和经验告诉我们，在团体活动中老人的身心健康受益是最大的。但是，我们也知道由于各种原因，有些老人没有机会参加团体活动，那么本书的“如何变成自我训练”就是特别为他们考虑的。希望这些老人在家里就可以做一做符合科学性的心理保健活动。

◇ 如何组织一次智力运动会

读者可以任意从8个模块总共40个活动方案中选择几个进行组合作为一次智力运动会的项目。具体选几个，可以根据时间来掌握。我们的经验是，若有4组老人参加，则40分钟可以做3~4个活动。难度也是可以自由搭配的，初次或者老人整体教育水平较低的情况下，可以选择比较容易的活动。这些活动的具体材料是可以更改的，读者完全可以根据需要或经验对材料进行调整，如汉字、诗歌、数字、图形的选择可以自行调整，只要活动原理符合本书的设计即可。

◇ 特别的致谢

我们首先特别感谢总参的金明武先生，没有金先生富有洞见的前瞻思想，就没有我们的“老年人智力运动会”。2008年暮春时节，我满怀荣幸之情受邀到北极寺老干部服务管理局为离休老干部们做了平生第一场“高规格”的老年心理保健讲座，之后时任副政委的金先生拨冗与我畅谈如何做好老干部心理健康工作。其对工作的热爱奉献之情无不溢于言表，对社会与人生

的深刻洞察无不迸射智慧光芒，时至今日，金先生的声音仍时常萦于耳畔。这次交谈不仅令我的工作和生活获益良多，而且直接诞生了“老年人智力运动会”的想法。所以，“老年人智力运动会”一词当荣归金先生。

我们要特别感谢北京师范大学出版社的编辑齐琳。没有她的辛勤付出，就不会有我们这本科普处女作。齐琳所具备的扎实的发展心理学功底使得我们的沟通十分畅通和高效。作为编辑，齐琳的认真尽责以及周到考虑也让我们少了许多不必要的劳作。特别要感谢的是，齐琳耐心处理我统稿中大段的修改和凌乱的字迹，并且还为本书的封面热情建议了多个设计方案。

我们特别感谢北京香河园社区、中央音乐团老干部处和八里庄社区的工作人员，没有他们的支持和协助，我们无法通过社区平台接触老年人群并开展科研实践。同时，我们也特别地感谢参与老年智力运动会的可爱的老人们，与其说是他们从活动中得到快乐，不如说我们这些年轻人从他们那里学到谦和与达观。当然，我们还要特别感谢为这些活动方案提供一手创作资料的“孩子们”：刘永广、陈翠玲、付艳、陈晓敏、文静、黄一帆、翟晓艳、尹述飞、张明妍、燕磊，以及北京师范大学心理学院本科07级的同学们。我们深切体会到头脑风暴的力量，也深切感受到后生可畏的振慨！

本书特别献给我们的父亲们。在本书写作期间，我们两个人的父亲先后被诊断为癌症，如同其他癌症患者一样，短短两年内，他们尝尽了手术、化疗、失望、悲伤以及渴望健康与生命的折磨。在陪伴父亲与病魔斗争的过程中，我们都深深体会，有没有健康的心态对延续健康和生命是最最关键的。两位老人正在创造奇迹，癌症笼罩的阴影渐渐散去，心中充满阳光的他们如同健康者一样享受着生活。尽管生命之烛何时燃尽无人能预知，但可以掌控的是我们当下的心态。我们愿所有老年朋友们的生命一如初春的阳光般散发温暖和生机。

目 录



第一部分 理论介绍	1
一、 流体智力和晶体智力的 终生发展规律	4
二、 智力为什么会衰退	9
1. 加工速度	9
2. 工作记忆	10
3. 抑制	12
4. 感觉功能	12
三、 影响智力活动的因素	14
1. 文化历史因素	14
2. 教育因素	15
3. 职业因素	17
4. 健康因素	18
第二部分 活动介绍	19
一、 加工速度与感觉功能	21

1. 数字比较	23
2. 图形比较	27
3. 连连看	30
4. 手指散步	35
5. 掂乒乓球	39
二、 工作记忆	41
1. 挑战诗句	43
2. 众里寻它	48
3. 星空定位	52
4. 倒背如流	56
5. 你我都是神算手	61
三、 抑制	64
1. 反反反， 我反	66
2. 说颜色	71
3. 左手右脚	75
4. 嘴巴手指不一样	79
5. 指东打西	82
四、 心算	87
1. 算数接力赛	89
2. 机智抢答	93
3. 一锤定音	97
4. IQ 大碰撞	100
5. 翻“3”越岭	103
五、 前瞻记忆	108
1. 待会儿可别忘了	110

2. 抢椅子	114
3. 七拼八凑	118
4. 猜五官	122
5. 心算大王	125
六、 空间定向	128
1. 心理旋转	130
2. 动手动脑	134
3. 秀秀你的记忆力	138
4. 智能拼图	142
5. 我们都是“活地图”	145
七、 语言能力	150
1. 幸运猜猜猜	152
2. 看谁说得多	156
3. 你组我记	161
4. 让想象插上翅膀	165
5. 词语接龙	169
八、 执行功能	172
1. 换来换去	174
2. 加加减减	177
3. 老虎来了	180
4. 喜新弃旧	183
5. 更新换代	186
第三部分 智力运动会实际案例	189
老年人智力运动会实例一	191
一、 智力运动会实施方案	191

二、智力运动会所用材料	199
三、智力运动会现场扫描	199
老年人智力运动会实例二	202
一、智力运动会实施方案	202
二、智力运动会所用材料	205
三、智力运动会现场扫描	206
四、访谈反馈	207
智力运动会实施注意事项	210



第一部分 理论介绍



人老了，就糊涂了吗？

人一上了年纪，就容易感到自己的脑子不如从前好用了。这样的事情可能很多老年人都遇到过。

从厨房走向冰箱，打算拿根黄瓜，打开冰箱门的时候却突然忘了自己要拿什么。等到走回厨房，看见案板上的蒜瓣，才想起来。

想给朋友打个电话，翻开电话簿查了号码，才拨了两个数就忘记后面的数字了，不得不重新查阅。

面对家里若干个遥控器上的各色按钮，有点儿无从下手的感觉。

和别人聊天，有时候会搞不清楚某句话、某件事刚才说过没有，结果就说起了车轱辘话。

去一个新的地方，面对着各色商店、林立的广告牌、来往的行人和车辆，有点儿弄不清方向。

人家说话速度一快，特别是说的内容还不熟悉，就跟不上趟了。

“人老了，脑子糊涂啦”“没有年轻人脑子灵活喽”，有些老年人会这样感叹。上面列举的这些现象也似乎证实了人们对老年期智力状况的通常看法。人老了，智力就真的全部衰退了吗？



一、流体智力和晶体智力的 终生发展规律

人的智力并非只有一种，相反，每个人都存在着多种智力。心理学上对智力种类的划分，最公认的划分方法，是根据智力在人的一生中的不同发展趋势以及智力和先天禀赋与社会文化因素的关系，将智力分为流体智力和晶体智力。

流体智力，英文是 fluid intelligence，“流体”是英文“fluid”的翻译。“fluid”有流动的、容易变的、不固定的意思。流体智力在人一生中的发展变化正体现了这样的特征。流体智力是不依赖于文化和知识背景而对新事物学习的能力。这种能力让一个人生来就能进行智力活动，即学习和解决问题。流体智力的高低依赖于先天的禀赋，随着大脑神经系统的成熟而提高，和一个人是否受过教育、生活在哪种文化环境下没有太大关系。

哪些是流体智力呢？我们举几个例子看看。记忆尤其机械记忆是其中的典型。记忆能力是我们生来就有的本领。比如一个婴儿可以记住妈妈的声音、记住如何咀嚼食物、记住如何爬行和迈步、记住如何呼唤爸爸妈妈……可以说婴儿的成长片刻不离记忆的帮助。像本文开头提到的查阅电话簿拨电话号码，