**新 书 推 荐**

**中文书名：****《智慧老龄化计划：在生命的最终阶段塑造最好的自己》**

**英文书名：*The Aging Wisely Project: Forging Your Best Self in Life’s Ultimate Stage***

**作 者：Ben Green MD and Scott Fisher**

**出 版 社：Morgan James Publishing**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：264页**

**出版时间：2024年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：老年生活**

**亚马逊畅销书排名：**

**#211 in Gerontology Social Sciences**

**内容简介：**

**在一个人类寿命不断延长的世界里，我们如何最大化利用自己的老年时光？**

《智慧老龄化计划》是一本引导读者探索成功老龄化奥秘的指南。通过两位终生挚友的视角，这本书记录了他们在迈向老年阶段时展开的一场关于意义与成长的深刻旅程。他们的发现成为一盏明灯，为任何寻求晚年生活意义与充实感的人指引方向。

本书结合了简明易懂的心理分析与最新的老龄化研究，清晰地呈现了老年阶段的独特挑战，并探讨了应对这些挑战所需的技能。通过对生活故事的分析，以及对52位长者在 COVID-19疫情期间的访谈，本书揭示了通往“黄金岁月”的多样化路径。

在此基础上，作者扩展了埃里克·埃里克森（Erik Erikson）著名的人类发展模型，提出了一个开创性的第九阶段“长者身份修正”（Elder Identity Revision, EIR）。这一阶段强调，晚年生活同样充满潜力与成长机会，帮助读者掌握迎接老年任务的核心工具。

如今，许多老年人在身体与认知条件良好的情况下多活了25年甚至更久。这使得追求有意义、有影响力、充实的老年生活变得比以往任何时候都更加紧迫。作者坚信，无论年龄多大，进化、成长与珍惜每一刻的时光永远不晚。通过这本书，你将重新定义老龄化的意义，学会如何为世界做出贡献，以及成功完成自己唯一的人生旅程所需的技能。

**作者简介：**

**本·格林博士（Ben Green, MD）**自耶鲁大学求学时期起，就对人类心理发展产生了浓厚兴趣。他拥有40年的精神病学临床经验，并在过去20年专注于儿童与成人精神分析。他现任科罗拉多大学健康科学中心精神病学临床副教授，并在过去四十年间为精神科住院医师提供教学与指导。格林博士曾担任科罗拉多儿童与青少年精神病学会及丹佛精神分析学会的主席，并长期致力于宗教研究、人文心理学以及老龄化、意义和死亡议题的探讨。他多年来在社区讲座中深入探讨这些主题。他现居丹佛，与妻子幸福生活，育有三名女儿及一位新出生的孙子。

**斯科特·费舍尔（Scott Fisher）**对人们如何实现职业与人生目标有着浓厚的兴趣。他拥有耶鲁大学的组织行为学学士学位和组织管理硕士学位。在其职业生涯中，他曾在多个行业担任高管职位，领导人力资源部门以支持企业快速发展并提升员工参与度。作为一名顾问与高管教练，费舍尔在过去25年中为CEO及其团队提供战略开发、变革管理、文化评估与领导力发展的支持。他还曾在科罗拉多大学丹佛商学院教授研究生课程，并在妻子贝夫（Bev）的陪伴下，积极旅行并享受生活。他现居丹佛，是一位热衷但平庸的高尔夫爱好者。

**全书目录：**

**第一部分：我们如何成为现在的自己**

引言：重新思考老年阶段

**第1章：倾听生命的故事**

故事与讲述者

项目框架与分析

观察与结论

**第2章：关系的基础——依恋**

依恋理论深入解读

我们与生俱来的联系需求

对智慧老龄化的启示

**第3章：发展模型——成长与成熟**

埃里克森的前六个发展阶段（从信任到亲密关系的建立）

观察与结论

**第4章：长者身份修正——完成生命循环**

第七阶段：繁衍与停滞（晚年）

第八阶段：自我完整性与绝望（早期老年）

第九阶段：长者身份修正（晚期老年）

控制

能力

连接

连续性

意识

**第二部分：掌控人生轨迹（G.R.A.S.P. 模型）**

**第5章：意义——意义是关键**

意义的力量

访谈案例：意义与目的

**第6章：韧性——坚持的力量**

压力与适应

增强韧性的策略

**第7章：自我接纳——认识并拥抱真实自我**

**第8章：连接与积极实践**

社会、认知、心理与身体的连接

**第9章：感恩——选择满溢的心态**

**第10章：自我完整性——拼凑人生的完整图景**

第三部分：结论与新起点

**第11章：智慧的实践**

态度的重要性

建立新习惯

智慧老龄化长者的箴言

附录

访谈协议

自我评估工具

访谈数据的统计分析

人口统计信息样本

推荐阅读

引用文献

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

