

广东省职业教育教学成果奖推荐书

附件目录

| | |
|---|----|
| 一、老年大学心理健康教育与服务体系：科研、教学、 服务机制创新与实践成果总结 | 1 |
| 二、2021 年广东省教学成果鉴书 | 12 |
| 三、教学成果应用和效果证明材料 | 15 |
| 前言 | 15 |
| 第一部分 老年大学心理健康教育与服务调研专题... | 17 |
| 第二部分 老年心理健康教育与服务建设专题 | 37 |
| 第三部分 老年心理健康系列研究及成果专题 | 56 |
| 四、单位纪检部门对所有主要完成人的政治表现、师 德师风、廉政情况鉴定 | 73 |

老年大学心理健康教育与服务体系：科研、教学、 服务机制创新与实践成果总结

人口老龄化已成为一种全球性态势，中国于 1999 年迈入老龄化社会，是世界上首个老年人口突破 2 亿的国家。2021 年第七次人口普查数据显示，60 岁及以上人口为 26402 万人，占 18.70%（其中，65 岁及以上人口为 19064 万人，占 13.50%）。如何保障老年人的身心健康，拥抱美好晚年生活，是国家层面的一个重要社会议题，十九届五中全会更是将积极应对人口老龄化提升到国家战略高度。

人口老龄化是社会发展的重要趋势，是人类文明进步的体现，也是今后较长一段时期我国的基本国情。老年大学是我国终身教育体系中的重要环节，是凝聚老年群体的重要阵地，在老年大学开展和推广心理健康教育与服务，是改善老年个体心理健康水平、提升幸福感、促进人际和谐和社会稳定的关键举措。从老年大学层面看，可提升老年大学对学员心理健康的重视程度，完善心理健康教育和服务的体制和运行机制，改进教学方法和教学模式，进而提高办学质量；从老年学员层面看，可帮助老年人克服负面情绪、保持健康心态、完善人格，以积极的心态迎接自己老年期的变化，并充分利用空闲

时间和自身经验在老年期延续并提升自身价值；从国家社会层面看，随着人类寿命的延长，老年人离退处后仍有二十年左右的身体健康期，拥有积极良好健康心理的老年人，是社会宝贵的人力资源财富，继续为社会发光发热。

广州大学心理系课题组联合广东省老年大学协会和广东省老干部大学紧跟政策要求，开展一系列的调查与实践研究，自 2013 年以来探索老年心理健康教育与服务的需求，创新老年大学心理健康教育方法，开展心理健康服务，在实践中培育形成了“科研-教学-服务”的综合性老年心理健康教育与服务工作机制，建设具有广东省特色的老年心理健康教育与服务体系。在实践过程中，课题组注重教育理念、内容形式和运作机制的创新，通过强化基础研究、丰富教学内容形式、积极推广服务等措施，在广东省老干部大学的实践体系中取得丰硕成果。

一、科研工作

科研工作以广东省哲学社会规划课题、教育部全国教育规划重点课题为核心，开展老年积极心理、幸福心理学的研究，在核心期刊发表研究成果 4 篇；根据社会实践需求编写出版《老年教育心理学》、《老年积极心理健康手册》等四本老年心理教育教材。

（一）广东省哲学社会规划课题

2013年至2017年，申报并完成广东省哲学社会规划课题（“老年幸福感对老年教育的作用机制研究”，课题编号GD13CJY02），结题论文《社会支持、自尊对老年人心理弹性和健康的影响》和《老年人应对方式与主观幸福感的关系研究：社会支持的中介作用》分别发表于《心理学探新》和《广州大学学报（社会科学版）》。课题组从积极心理学视角出发，研究社会支持、自尊对老年心理弹性和健康的影响、老年人抑郁、健康及社会满意度的关系、老年人应对方式对主观幸福感的关系研究等问题，从理论上论证老年教育为老年人提供社会支持，老年教育提升老年人的自尊水平，促进老年人的生理健康和心理健康。

此课题是广东省老干部教育、老年教育领域首个成功申报和结题的省级科研项目，在全国和广东省老年教育领域领先，是我国老年教育领域的重要成果。通过课题申报、组织实施、研究过程，锻炼了广东省老干部大学、惠州老年大学、江门老干部大学的科研人员，引导广东省老干部大学、广东各地老年大学的科研工作从经验总结式向科学化的实证研究方向发展，促进广东省各地老年大学科研规范化的过程。

（二）教育部全国教育规划重点课题

2015年至2021年，申报并完成教育部全国教育规划重点课题（“老年教育与青少年教育的对比研究：社会支持和希望对积极情绪体验的影响”，课题编号DBA150238），结题论文《社会支持对大学生社会幸福感的影响—希望的中介作用》和《社会支持对老年人社会幸福感的影响机制：希望与孤独感的中介作用》分别发表于《心理学探新》和《心理学报》，结题教材《老年积极心理健康教育手册（二）》（广东教育出版社，ISBN：978-7-5548-2932-5）。

本研究通过调查广东老年教育及青少年教育阶段积极心理状况，为老年及青少年积极心理教育提供丰富的实证研究。首先，加深对国内老年教育及青少年教育过程中积极心理教育重要性的认知，促进科学对待老年教育及青少年教育中的积极心理教育问题；其次掌握老年教育及青少年教育普遍的社会支持情况，关注老年教育及青少年教育阶段的积极情绪体验，预防及改变老年教育与青少年教育的负面行为；最后，希望、社会幸福感及快乐感作为积极心理学的重要组成部分，广泛影响着老年教育及青少年教育的质量，此课题将老年教育及青少年教育的积极情绪体验渗透于积极心理教育中，通过提供更优质的积极心理教育服务吸引更多的老年人及青少年产生参与意愿，在教育实践中提升老年人及青少年

的综合积极心理水平。

（三）教材建设

针对老年心理领域教育教材缺乏的问题，课题组于2018年出版《老年教育心理学》（北京师范大学出版社，ISBN：978-7-303-24240-5）和《老年积极心理健康手册（一）》（广东教育出版社，ISBN：978-7-5548-2410-8），2019年出版《老年积极心理健康手册（二）》（广东教育出版社，ISBN：978-7-5548-2932-5）。目前，《老年心理健康》正在广东高等教育出版社履行出版手续，《积极趋势——积极老龄化》（20万字）正在审稿中。

《老年教育心理学》结合老年教育实际，紧扣国内外老年教育的新理论新成果，围绕老年人的学习心理、教师教学心理、群体心理等，就课程设置、教学管理和教学研究等进行深入具体的探索和阐释。此书共有十二章，分别为：老年教育心理学概述、老年人的身心特点与学习心理、老年人的知识技能学习、问题解决与创新性学习、学习策略、行为学习理论、认知学习理论、人本主义学习理论、建构主义学习理论、教学设计与评价、老年心理健康与心理测验、积极老龄化。

广东省老干部大学与广州大学教育学院根据老年人的特点，结合开展老年教育工作的实践经验合作编写的《老年积极心理健康手册》丛书，目的是向老年人普及

心理健康知识。本丛书依据学科知识逻辑和老年人身心特点，采取图画和文字相结合的形式，内容通俗易懂，配图活泼有趣，案例生动翔实，旨在让老年人了解心理健康的相关知识、提升人际交往能力、缓解压力和焦虑、了解积极心理品质等内容。《老年积极心理健康手册（一）》共有十章，分别为：心理健康、何为积极心理健康、情绪管理与调适、迎接退休生活、人际交往小贴士、如何缓解压力与焦虑、获得快乐的关键、给心灵做“体检”、老年心理健康测评、积极心理品质有哪些。《老年积极心理健康手册（二）》共有八章，分别为：老年人如何保持积极心理、如何积极应对老龄化、如何解释生活事件、什么影响了你的心情、如何建构良好的老年人际关系、老年人如何应对困难和压力、调控情绪，“乐活”老年、积极心理品质有哪些。

二、教学与培训

教学工作依托广东省老干部大学开设了“老年积极心理健康”、“老年心理保健”课程，为老年学员提供专业的心理健康教育，并定期开展全省老年大学教师心理课程培训及各分校的培训，2020年新冠疫情期间参加全国老年大学抗疫服务网络直播授课。近年来，教学与培训的学员、老年大学管理人员超过10000人次。

（一）开设课程

2018年秋季学期至今，开设“老年积极心理健康”课程（2019年改名“老年心理保健”），课程关注老年人自身的积极力量和积极品质，研究如何让人活得更幸福，获得积极的心理感受。通过课堂互动讲解、经典心理影片赏析、社会心理现象分析、心理测验、案例讨论等多种身心结合的教学方法，使学员在了解心理学领域基本知识的基础上，认识人类成年晚期个体心理特征及其变化规律，调动积极情绪，学习积极应对，构建积极关系，从而增进主观幸福感，提高生活满意度。通过本课程，激发初次接触心理学学员的学习兴趣，使他们了解心理学的学科性质、研究对象、研究方法、评价理论、功能效用、历史背景及未来发展，形成对心理学科作为一门科学的正确认识。通过课程学习，使老年学员掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如离退休生活适应技能、挫折管理技能、沟通技能、人际交往技能，帮助老年人更多地关注生活中的积极事件，培养其利用积极思维去应对可能出现的心理问题，找到离退休后生活的意义、价值和幸福秘笈。

（二）培训与讲座

课题组近年来承担广东省老年大学协会的年度教师培训、广东省老干部大学各分校（广东省老干部大学高

院分校、广东省老干部大学广州海关分校、广东省老干部大学人社厅分校)的老年心理健康教育教学工作。2018年至今，开展题为“老年心理健康与积极老龄化”、“压力管理”、“班级管理”、“优化管理，深耕挖潜”、“科学决策”、“顺应时代发展——加强老年大学心理健康教育体系建设”“增强人格认知，提高班级管理能力”、“朋辈心理辅导”、“老年心理健康”等讲座十余次，2020年参加全国老年大学抗疫服务网络直播授课，授课题目为“以积极心态构筑老年人防疫阵线”。通过系列培训与讲座向老年学员、班级干部、老年大学管理者普及老年心理健康教育与服务内容，提升老年大学和老年学员对老年心理健康的重视，提升老年大学的心理健康教育与服务管理提升。

三、实践服务体系

实践服务体系从老年人心理健康的现实问题入手，开设“老年开心聊天室”，并依托广东省老年大学协会，开展“老年心理健康教育与服务体系建设的课题研究，经验模式可推广至广东省其他老年大学。

(一) 社会实践志愿服务

广东省老干部大学于2018年开设“健康驿站”，开展三次朋辈心理辅导培训后，朋辈心理辅导员正式“上岗”。2019年广东省老干部大学“开心聊天室”正式揭牌。

心理健康关系到广大人民群众幸福安康、影响社会和谐发展，在终身教育和积极老龄化思潮的影响下，老年群体的心理健康状况日益受到重视。老年大学朋辈心理辅导是选拔有一定基础的老年大学学员经过短期的培训，对身边有需要的同辈老同志提供同辈交流、心理辅导形式的帮助活动，可以实现老年大学学员的心理互助。老年大学学员有着丰富的人生阅历，更容易与他人共情、开解他人。在老年大学中选拔乐于助人、愿意更多地了解和应用心理咨询知识的学员进行朋辈心理辅导培训，使他们在掌握心理咨询知识提升自身幸福感的同时，为其他老年学员提供心理辅导服务，帮助老年学员积极面对老年生活，提升幸福感，从而达到助人自助的目的，截止 2020 年年底，“开心聊天室”已接待来访老人约 200 人次。

（二）老年大学心理健康教育与服务体系标准建设

2018 年起，课题组与广东省老年大学协会、广东省老干部大学合作，开展老年大学心理健康教育与服务体系建设的标准化研究。该研究通过调查广东省各老年大学对老年心理健康教育与服务的重视程度、心理健康专业人员配置数量、开设心理健康教育课程的情况、心理咨询服务的开展情况等，了解广东省各老年大学心理健康教育与服务的现状、经验与不足，参照我国普通高校、

各类中小学心理健康教育与服务体系建设的经验和成果，以我国老年大学办学条件、老年学员身心状况、各地老年大学对心理健康教育与服务的需求为依据，参照目前广东省各层级老年大学的特点（如省级校、市级校、县级校等），建设与完善分层分类的广东省老年大学心理健康教育与服务评估标准，提出“广东省老年大学心理健康教育与服务体系建设”的框架内容。

广东省老年大学心理健康教育与服务体系主要以建立健全心理健康教育体制机制、建设心理健康教育师资队伍、设置心理健康教育课程、开展心理咨询与危机干预、开展心理健康活动和其他创新工作六方面为着眼点开展。其中，建立健全心理健康教育体制机制包括领导重视和体制与制度建设两个指标；建设心理健康教育师资队伍包括人员配备和培训两个指标；设置心理健康教育课程包括课程设置和教材及辅助资料两个指标；开展心理咨询与危机干预包括心理咨询和危机干预两个指标；开展心理健康活动包括开展心理健康教育相关活动、物质保障和校园文化建设三个指标；其他创新工作包括科研创新和其他工作等指标。

老年心理健康教育与服务体系建设是老年大学未来的重点工作内容之一，通过促进和完善心理健康教育与服务体系，可以增进老年学员对心理健康知识的了解，

提升心理健康水平，增强幸福感，是我国积极应对老龄化社会的重要基础工作。在过往科研-教学-服务工作的基础上，我们将不断拓展科研、提升教学、深化服务，为老年群体做出积极贡献。

2021 年广东省教学成果鉴定书

| | |
|---|---------------------------------|
| 成 果 名 称 | 老年大学心理健康教育与服务体系：科研、教学、服务机制创新与实践 |
| 成果主要完成人 | 姚若松、蒋海鹰、蔡冰、袁欣悦、蔡颖、林正宜、张晓、黄子立 |
| 成果主要完成单位 | 广东省老干部大学 |
| 组织鉴定部门名称 | 广东省老干部大学 |
| 鉴定组织名称 | 广东省老干部大学教学成果鉴定专家组 |
| 鉴 定 时 间 | 2021 年 5 月 24 日 |
| <p>鉴定意见：</p> <p>发展老年教育是我国积极应对老龄化社会的关键举措，老年心理健康研究、教育与服务是老年教育体系中不可或缺的重要部分。作为实施老年教育的主要载体，老年大学加强老年心理健康教育与服务，是积极应对人口老龄化的必然要求。</p> <p>广东省老干部大学课题组坚持以人为本，紧跟政策要求，自 2013 年以来探索老年心理健康教育与服务的需求，创新老年大学心理健康教育与服务体系的教学实践方法，在实践中形成了“科研-教学-服务”的综合老年心理健康教育与服务工作机制。</p> <p>科研工作以广东省哲学社会规划课题、教育部全国教育规划重点课题为核心，开展老年积极心理研究，在核心期刊发表研究成果 4 篇；根据社会实践需求编著《老年教育心理学》、《老年积极心理健康手册（一）（二）》等四本老年心理教育教材。</p> <p>教学工作依托广东省老干部大学开设了“老年积极心理健康”、“心理保健”课程，为老年学员提供专业的心理健康教育，并定期开展全省老年大学教师心理课程培训及各分校的培训，2020 年新冠疫情期间参加全国老年大学抗疫服务网络直播授课。</p> <p>实践服务体系从老年人心理健康的现实问题入手，开设“老年开心聊天室”，并依托广东省老年大学协会，开展“老年心理健康教育与服务体系建设”的课题研究，经验模式可推广至广东省其他老年大学。</p> <p>在实践中，课题组注重教育理念、内容形式和运作机制的创新，通过强化</p> | |

基础研究、丰富教学内容形式、积极推广服务等措施，在广东省老干部大学的实践体系中取得丰硕成果。

专家组一致认为，该成果教育目的明确、教学内容丰富、工作成效显著，具有鲜明的老年教育特色。成果具有较强的针对性、可行性和实效性，在全省乃至全国具有较好的示范推广价值。专家组一致通过成果鉴定，建议推荐申报教学成果奖。

专家组组长签名：叶浩生

2021年5月24日

组织鉴定部门意见：

我单位组建专家组对成果进行鉴定。专家组成员由国内和省内高校、老年大学的专家学者组成，从事专业主要包含了心理学、教育学、成人教育、高等教育、教育心理学等，专业技术职称均为教授以上。专家组通过听取汇报、审阅材料、质询和讨论，形成了最终的鉴定意见。

我单位确认推荐材料真实有效，同意专家鉴定意见。



填写人签名：黄晓燕

2021年5月24日

| 鉴定成员姓名 | 在鉴定组织中担任的职务 | 工作单位 | 现从事专业 | 专业技术职务 | 职务 | 签字 |
|--------|-------------|--------------|-------|--------|------|-----|
| 叶浩生 | 组长 | 广州大学教育学院 | 心理学 | 教授 | 原院长 | 叶浩生 |
| 扈中平 | 组员 | 华南师范大学教育科学学院 | 教育学原理 | 教授 | | 扈中平 |
| 谢少华 | 组员 | 华南师范大学教育科学学院 | 教育政策 | 教授 | | 谢少华 |
| 郑航 | 组员 | 华南师范大学教育科学学院 | 德育 | 教授 | | 郑航 |
| 麻彦坤 | 组员 | 广州大学教育学院 | 心理学 | 教授 | 学院书记 | 麻彦坤 |
| 曾红 | 组员 | 广州大学教育学院 | 心理学 | 教授 | 系主任 | 曾红 |
| 杨文登 | 组员 | 广州大学教育学院 | 心理学 | 教授 | 副院长 | 杨文登 |

教学成果应用和效果证明材料

前 言

人口老龄化是一种全球发展态势，截止 2021 年我国第七次人口普查 60 周岁及以上人口 26402 万人，占总人口的 18.6%。面对老年人口比重不断上升的趋势，党的十九大报告明确提出：“积极应对人口老龄化”。全国老龄办 2018 年发《关于开展人口老龄化国情教育的通知》提出，要倡导全社会树立积极老龄观，积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活。中共中央政治局 2016 年会议通过《“健康中国 2030”规划纲要》，要求加强心理健康服务体系建设和规范化管理，使老年期成为有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。国务院办公厅印发《老年教育发展规划（2016—2020 年）》中指出，发展老年教育是积极应对人口老龄化、实现教育现代化、建设学习型社会的重要举措。

在我国社会积极老龄化背景下，如何保障老年人的心理健康，让其拥有美好晚年生活，已上升为国家层面的一个重要社会议题。心理健康是个体在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康是健康的重要组成部分，健康的老年心理应包含情绪稳定、善于调适、开朗乐观；有一定交往能力，人际关系和谐；社会适应良好，能

应对应激事件；认知功能基本正常等特点。

老年人退休后可能表现出怀旧、恋友、失落和思想消极，易患离退休综合征。这与老年人退休后角色转变与心理准备不足、老有所养的需求与缺乏生活保障而引发的心理困扰、老有所乐和不善于参与等的矛盾有关。因此，国家与社会心理健康教育工作者应该更多地关注老年人的心理健康。

老年群体的心理健康关乎老年个体与国家社会的长远发展，需要老年大学以及各社会力量共同努力。对老年大学而言，提供心理健康教育、开展各类心理健康服务就是要加强其对老年心理健康教育与服务的认识，提高学校管理层和各级人员对老年心理健康的重视程度，采取适当措施，逐步开展和完善老年心理、老年心理健康教育课程，为老年学生提供心理健康服务，帮助老年学生积极面对老年生活，提升幸福感。健全社会心理服务体系是改善公众心理健康水平、促进社会心态稳定和人际和谐、提升公众幸福感的关键措施，是培养良好道德风尚、促进经济社会协调发展、培育和践行社会主义核心价值观的基本要求，是实现国家长治久安的一项源头性、基础性工作。

第一部分 老年大学心理健康 教育与服务调研专题

一、广东省老年大学开展心理健康教育与服务现状调查

随着我国人口老龄化的加剧，老年群体的心理健康问题成为社会关注的热点。为了解广东省各老年大学心理健康教育与服务现状与需求，总结经验，发现问题，并针对发现的问题进行研究，提出建议对策。广东省老干部大学联合广东省老年大学协会开展了广东省老年大学“心理健康教育与服务现状与需求”专题调查，通过文献研究、实地调研与专家讨论，参照国家对普通高校、中职院校、中小学校心理健康教育的指导意见，编制了广东省老年大学心理健康教育与服务现状与需求调查问卷，通过广东省老年大学协会向会员单位发放了 47 份问卷，回收 23 份，回收率为 48.93%。调研问卷包括学校领导重视程度、专业人员的配备、开设心理健康教育课程、开展心理咨询与危机干预、宣传心理健康知识工作等方面内容。以调查结果为依据，形成了《广东省老年大学“心理健康教育与服务现状”专题调查报告》。调研结果如下：

从领导重视层面看，有明确分工确定负责心理健康教育的领导职责的老年大学仅有 3 所（13.04%），所占比重低。从本次调研问卷的回收率仅为 48.93%可见广东省各老年大学对心理健康

教育与服务方面的重视程度不够,没有意识到心理健康教育与服务对老年学生身心健康与人格完善的重要性。老年大学开展心理健康教育与服务工作,首先必须得到领导的重视,制定切实可行的工作计划,需有明确的工作目标和重点,切合老年学生的需要,并与学校教学任务相配合。

从心理健康专职和兼职教职工数量和开设心理健康教育课程方面来看,仅2所(8.69%)老年大学拥有在编心理健康教育专职专业人员(心理学、医学资质的专业人员),所占比重低;7所(30.43%)老年大学拥有非在编的心理健康教育兼职人员;6所(26.09%)老年大学开设心理健康教育相关课程,其中4所(17.39%)老年大学有使用与老年心理健康教育相关的教材。说明目前各老年大学缺乏专业人员,开设的心理健康课程专业性和针对性不强,在教材选用上缺乏专业性、实用性和适用性。

从开设心理咨询服务层面看,仅有5所(22.73%)老年大学有开展心理咨询相关的服务,没有老年大学开设心理咨询热线电话,团体心理辅导、心理健康档案建设工作和心理健康志愿者队伍建设虽有开展,但所占比重低,仍需加大推广力度。

从心理健康教育的宣传层面看,仅有5所(22.73%)老年大学通过宣传手册、海报、墙报、网站宣传、微信推送等方式开展心理健康教育的宣传工作,老年大学心理健康教育宣传工作有待

加强。

综合调查结果，我们发现，广东省各老年大学在发展老年心理健康教育与服务所遇到的困难与国办发〔2016〕74号《老年教育发展规划（2016—2020年）》中所指出的“我国老年教育存在资源供给不足，保障机制不够健全，部门协调亟待加强，社会力量参与的深度和广度需进一步拓展等问题”有相似之处。该文件还指出，推动老年教育持续健康发展，是当前和今后一个时期积极应对人口老龄化、大力发展老龄服务事业和产业的迫切任务。同样，老年心理健康教育与服务体系的建设也需要建立和完善保障机制，根据各老年大学的实际情况，逐步推进。

《广东省老年大学“心理健康教育与服务现状”专题调查报告》部分节选附后

广东省老年大学“心理健康教育与服务现状”专题调查报告

一、项目背景

1 背景

1.1 社会背景

人口老龄化已成为一种全球性态势，中国于1999年开始进入老龄化社会，是世界上首个老年人口突破2亿的国家。据2018年全国老龄委公布的数据显示，2017年底，中国老年人口(60岁以上)2.41亿人，已占全国总人口的17.3%，如何保障老年人的身心健康，拥有美好晚年生活，已上升为国家层面一个重要的社会议题。

党的十九大报告明确提出：“积极应对人口老龄化”。早在2016年中共中央政治局就我国人口老龄化的形势和对策举行的第三十二次集体学习会议上，习近平总书记就强调指出：要着力增强全社会积极应对人口老龄化的思想观念，积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活，老年人是生命的重要阶段，是仍然可以有所作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。积极应对人口老龄化，不仅能提高老年人的生命质量、维护老年人的尊严和权利，而且能促进经济发展、增进社会和谐。伴随社会经济科技发展进步与人口老龄化的客观存在，老年心理健康越来越受到国家和社会各界的关注和重视。

国卫疾控发〔2016〕77号文件《关于加强心理健康服务的指导意见》提出：需大力发展各类心理健康服务。其中，要将心理健康知识融入群众文化生活，通过创新宣传方式，广泛运用门户网站、微信、微博、手机客户端等平台，传播心理健康知识，倡导健康生活方式，提升全民心理健康素养，培育良好社会心态。

党中央、国务院高度重视心理健康服务和社会心理服务体系建设工作。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上提出，要加大力度开展心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。《国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》明确提出要加强心

截至目前，国内尚未有与老年大学心理健康教育与服务体系建设相关文献、实践研究和报道，全国老年大学在此方面的研究与实践少而又少。在终身教育和积极老龄化背景下，老年群体的心理健康状况日益得到重视，亟需协助老年大学建立心理健康教育与服务评估标准，帮助各级老年大学加强对老年心理健康教育与服务的认识，采取措施建立和完善老年大学心理健康教育与服务体系，填补老年心理健康教育与服务的空白，达到国家对开展心理健康服务的要求，提升老年群体和个体的心理健康水平。

4 项目实施介绍

本研究小组根据相关文献研究，以及对部分省、市普通高校和中职学校等已有评估指标体系进行搜集、整理和分析，结合课题组多年从事老年教育研究的经验，编制了“广东省老年大学心理健康教育与服务现状调查问卷”，并于2018年4月由广东省老年大学协会副会长许光超同志带队，前往珠海市老年大学、珠海市香洲区老年大学、肇庆市老干部(职工)大学、西会市老干部大学开展调研、访谈，了解广东省各级老年大学心理健康教育与服务的实际开展情况，根据实际情况修订“广东省老年大学心理健康教育与服务需求与现状”调查问卷。

以下为调研情况展示：

2018年6月，广东省老干部大学常务副校长蒋海鹰，副校长卢红，客座教授王卫东、姚若松一行赴山东老年大学、天津老年大学调研心理健康教育与服务等工作的开展情况。



赴山东老年大学调研学习



赴天津老年大学调研学习

2018年4月，广东省老年大学协会许光超副会长带领广东省老干部大学以及广州大学姚若松教授到珠海、肇庆、四会、珠海的老干部大学、老年大学调研，了解各地老干部大学和老年大学的课程设置和心理健康教育与服务方面的工作。



在肇庆老干部大学调研座谈



到珠海老年大学调研现场参观



到珠海老年大学香洲分校现场调研



到珠海老年大学分校调研



到珠海老年大学华发社区老年教育调研

课题组采用问卷调查法，于2018年4月通过广东省老干部大学向广东省各市、区老年大学发放47份问卷，回收有效问卷23份，回收率达48.93%，通过对回收的问卷进行统计分析，撰写本调研报告。

二、项目实施报告

参加调查的各老年大学总体情况统计

| 序号 | 学校名称 | 在调工作人员 | 城市 | 县区 | 学员人数 | 调查数量 |
|----|--------------------|--------|-----|---------|-------|------|
| 1 | 广东省委老干部大学 | 45 | 广州市 | 越秀区 | 10198 | 249 |
| 2 | 广州老年大学、广州市老干部大学 | 15 | 广州市 | 海珠区、越秀区 | 17066 | 641 |
| 3 | 广州市老年人大学 | 3 | 广州市 | 白云区 | | 37 |
| 4 | 广州市海珠老年大学 | 0 | 广州市 | 海珠区 | 5810 | 190 |
| 5 | 广州市番禺区委老干部大学 | 3 | 广州市 | 番禺区 | 1078 | 47 |
| 6 | 广州市花都区老干部大学 | 0 | 广州市 | 花都区 | 1369 | 50 |
| 7 | 广州市老人院老年大学 | 5 | 广州市 | 白云区 | 150 | 25 |
| 8 | 广州市增城区老干部（老年）大学 | 2 | 广州市 | 增城区 | 672 | 23 |
| 9 | 黄埔区、广州开发区老年（老干部）大学 | 0 | 广州市 | 黄埔区 | 2030 | 64 |
| 10 | 南方医科大学老干部大学 | 0 | 广州市 | 白云区 | 348 | 13 |
| 11 | 白云区老干部大学分校 | 0 | 广州市 | 白云区 | 264 | 10 |
| 12 | 广州从化区老年干部大学 | 2 | 广州市 | 从化区 | 713 | 18 |
| 13 | 肇庆市老干部（职工）大学 | 7 | 肇庆市 | 端州区 | 2683 | 145 |
| 14 | 江门市老干部大学 | 10 | 江门市 | 蓬江区 | 6600 | 217 |
| 15 | 湛江市老干部（老年）大学 | 8 | 湛江市 | 霞山区 | 2555 | 64 |
| 16 | 汕头市老干部（老年）大学 | 9 | 汕头市 | | 2356 | 38 |
| 17 | 揭阳市老干部大学 | 4 | 揭阳市 | 榕城区 | 1339 | 40 |
| 18 | 韶关市老干部大学 | 10 | 韶关市 | 武江区 | 1525 | 55 |
| 19 | 河源市老干部（老年）大学 | 8 | 河源市 | 源城区 | 900 | 27 |
| 20 | 阳江市老干部大学 | 0 | 阳江市 | 阳江市 | 630 | 26 |
| 21 | 惠州市惠城区老年大学 | 0 | 惠州市 | 惠城区 | 603 | 24 |
| 22 | 茂名市电白区老年大学 | 2 | 茂名市 | 电白区 | 456 | 5 |
| 23 | 云浮市老干部大学 | 2 | 云浮市 | 云城区 | 507 | 19 |

注：问卷回收23份。

2 调查结果总体分析

2.1 心理健康教育与服务工作开展情况统计

| 题项 | 题 | 百分比 |
|---|---|--------|
| 1. 学校领导目前工作分工文件中,有明确的分工确定负责心理健康教育的领导职责。 | 3 | 13.04% |
| 2. 学校有在编的心理健康教育专职专业人员(指具有心理学、医学资质的专业人员) | 2 | 8.69% |
| 3. 学校有不在编的心理健康教育兼职人员(指具有心理学、医学资质的专业人员,但不任编) | 7 | 30.43% |
| 4. 学校开设了心理健康教育方面的课程。 | 6 | 26.09% |
| 5. 学校课程使用了老年心理健康教育的专业教材。 | 4 | 17.39% |
| 6. 学校建立了心理咨询室。 | 3 | 13.04% |
| 7. 学校开展了心理健康个体咨询。 | 2 | 8.69% |
| 8. 学校开展了团体心理辅导服务。 | 5 | 22.73% |
| 9. 学校建立了心理危机干预机制,有心理危机干预活动。 | 2 | 9.09% |
| 10. 学校开设了心理咨询热线服务电话。 | 0 | 0.00% |
| 11. 学校建立了心理健康档案。 | 1 | 4.55% |
| 12. 学校开展了同伴咨询活动。 | 2 | 9.09% |
| 13. 学校建立了心理健康志愿者队伍,开展活动。 | 4 | 17.39% |
| 14. 学校经常开展心理健康教育的宣传工作(宣传手册、海报、墙报、网站宣传、微信推送) | 5 | 22.73% |

科学研究。

2.2.3 各老年大学开设心理健康教育课程情况

根据本次调查,广东省各老年大学历年开设与心理健康相关课程的情况如表1所示,其余17所老年大学均设有开设与心理健康教育相关的课程。

表1 各老年大学开设心理健康教育课程情况

| 学校 | 开设课程 | 年份 | 招生人数 |
|--------------|------------|-----------|------|
| 广东省老干部大学 | 老年初级心理健康教育 | 2018 | 22 |
| 广东省老年人老年大学 | 健康与情绪 | 2018 | 50 |
| 肇庆市老干部(职工)大学 | 音乐与养生 | 2017-2018 | 75 |
| 潮州市老干部(老年)大学 | 老年医学保健 | 2015-2018 | 120 |
| 汕头市老干部(老年)大学 | 卫生健康 | 1998 | 50 |
| 江门市老干部大学 | 养生保健 | 2008-2018 | 90 |

由以上数据可知,目前开设涉及心理健康教育类课程的老年大学有6所(26.09%),课程内容主要围绕保健、养生方面,招生人数偏少,所开设的课程并非专业的心理健康教育课程,其具体授课内容的实用性、对老年学员心理健康的影响作用仍有待考究。此外,在已经开设与老年心理健康相关课程的老年大学中,大多数课程均为近两年所开设,说明各高校近年对学员心理健康有所重视。但是,据部分老年大学反映,由于专业人员的配备不足、经费短缺的原因,开设心理健康相关的课程少、授课教师不足;此外,大部分老年学员对心理健康教育有认识误区(实地调查访谈中,各地反映,老年人只要提到心理健康,就认为是心理不健康的人才需要心理健康教育课程),导致报名人数过少难以开班。总的来说,目前各老年大学对心理健康教育的重视程度仍然不够,开设的心理健康教

表2 各老年大学开展团体心理辅导的情况

| 学校 | 讲座 | 频率 |
|--------------|---------------------|---------|
| 广东省老干部大学 | 关爱老年人身心健康 提高老年生活质量 | 每年两次以上 |
| 肇庆市老干部(职工)大学 | 关爱老年学员心理健康 提高老年生活质量 | 2014年 |
| 潮州市老干部(老年)大学 | 心理健康讲座 | 每年1-2次 |
| 揭阳市老干部大学 | 心理健康知识相关讲座 | 每学期至少一次 |

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式,是通过团体内人际交往作用,促使个体在交往中观察、学习、体验,认识自我、探索自我、改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以促进良好适应与发展的助人过程。讲座是由主讲人向学员传授某方面的知识、技巧,或改善某种能力、心态的一种公开公开的学习形式,其与团体心理辅导有本质上的区别,心理健康讲座不能替代团体心理辅导的作用。团体心理辅导适用范围广,既可以针对具有共同心理问题的10人左右的小组,又可以针对几十人的发展性群体;其形式多样,生动有趣;耗时短,效率高,收效好,对于资金不足、场地少的老年大学是较好的开展心理健康教育的形式。

据调查,老年学员大多对心理咨询有误解,认为“精神病患者才需要做心理咨询”,导致心理健康课程和个体咨询难以在老年大学开展。可借助团体心理辅导普及心理学的方法、内容,让老年学员更多地了解心理学,进而推进老年大学开展与心理学相关的课程与活动。

(4) 各老年大学开展电话咨询的情况

参与调查的23所老年大学均没有开展电话咨询相关内容。电话咨询是利用老年学员之间的互动所产生的正面影响,通过培训乐于助人且善于启发、诱导、解决问题的学员担任咨询员,对有心理疑惑的其他学员进行心理健康咨询的模式。在老年大学中,学员可能由于传统思想的限制和对心理咨询工作的不了解而不愿

二、老年大学心理健康教育与服务体系标准建设

根据《广东省老年大学“心理健康教育与服务现状”专题调查报告》了解到的情况，广东省老年大学协会联合广东省老干部大学在广泛进行考察、调研、征求意见的基础上，起草了《广东省老年大学心理健康教育与服务体系建设的指导意见》，用于推动广东地区老年大学心理健康教育与服务工作的开展，指导广东地区老年大学心理健康教育与服务体系建设。

广东省老年大学心理健康教育与服务体系主要以建立健全心理健康教育体制机制、建设心理健康教育师资队伍、设置心理健康教育课程、开展心理咨询与危机干预、开展心理健康活动和其他创新工作六方面为着眼点开展。其中，建立健全心理健康教育体制机制包括领导重视和体制与制度建设两个指标；建设心理健康教育师资队伍包括人员配备和培训两个指标；设置心理健康教育课程包括课程设置和教材及辅助资料两个指标；开展心理咨询与危机干预包括心理咨询和危机干预两个指标；开展心理健康活动包括开展心理健康教育相关活动、物质保障和校园文化建设三个指标；其他创新工作包括科研创新和其他工作等指标。

广东省老年大学心理健康教育与服务体系指导意见

| 一级指标 | 二级指标 | 内容 | 各级学校对应建设水平 |
|-------------------------------------|---------|--|------------|
| 建立健全心理健康教育体制机制 | 领导重视 | 1、成立心理健康教育领导小组，有专门校领导负责，负责心理健康教育的宣传教育、咨询辅导、干预和危机处理的管理。 | |
| | | 2、心理健康教育工作思路清晰，目标明确，措施得力，有心理健康教育工作的长期（五年）规划和近期（一年）工作计划。 | |
| | | 3、以往文件、会议记录有提及心理健康教育的内容。 | |
| | | 4、每年定期召开心理健康教育专题会议，及时讨论并解决问题。 | |
| | 体制与制度建设 | 1、设有心理健康教育课程和心理健康服务体系。 | |
| | | 2、建立与本地医院有关于学生心理保健（咨询服务）方面的对接。 | |
| 建设心理健康教育师资队伍 | 人员配备 | 1、根据实际情况，合理配备一定数量的专、兼职心理健康教育教师与服务人员。 | |
| | | 2、负责心理健康教育与服务的工作人员持有医学或心理健康教育与服务资格证书。 | |
| | | 3、心理健康教育教师具有硕士及以上学历（学位）。 | |
| | 人员培训 | 1、教师每年至少接受一次有心理健康教育内容的培训或讲座。 | |
| 2、组织教师及相关工作人员参加与心理健康教育相关的对外交流、调研活动。 | | | |
| 设置心理健康教育课程 | 课程设置 | 1、心理健康教育课程的教学内容科学规范，教学内容的设计注重理论联系实际，贴近学生。 | |
| | | 2、课程方法和形式灵活多样，通过案例教学、体验活动、行为训练等多种方法，通过演讲、辩论、角色扮演、小组讨论、餐会等多种形式，不断提高课堂教学效果和教学质量。 | |
| | | 3、课程内容丰富多样，涉及人际交往、交流与合作、应变能力的训练等。 | |
| | 教材及辅助资料 | 有适用于老年教育的心理健康教材或辅助资料。 | |
| 开展心理咨询与危 | 心理咨询 | 1、有以专职教师为骨干、专兼职结合、相对稳定、素质较高的心理咨询工作队伍。 | |
| | | 2、设立心理咨询室，开展常规个案咨询工作，有规范的心理咨询记录。 | |

| | | | |
|----------|--------------|--|--|
| 机干预 | | 3、心理咨询师有国家心理咨询师证书或相关培训证书。 | |
| | | 4、向老年学生提供心理健康测评工具或检查服务。 | |
| | | 5、成立老年学生心理健康志愿服务团队、志愿互助小组，并有计划地开展工作。 | |
| | | 6、根据实际情况及时与需要关注的老年学生谈心。 | |
| | 危机干预 | 1、常备心理危机预防与干预措施。 | |
| | | 2、定期组织班干部进行心理健康培训，班级中设有朋辈心理辅导员（心理委员）或班长兼有此职责。 | |
| 开展心理健康活动 | 开展心理健康教育相关活动 | 1、开展团体辅导活动，针对老年群体的需求，讨论制定相应的团体辅导计划和实施方案，帮助老年学生解决心理问题，促进其健康发展。 | |
| | | 2、开展与心理健康相关的讲座。 | |
| | | 3、发挥退休心理咨询师（医生）的作用，协助老年大学建立心理健康服务体系。 | |
| | 物质保障 | 1、有开辟心理健康教育与咨询场地，如个案咨询室、谈心室、测评室等。 | |
| | | 2、有经费支持宣传、科研、课程、调研、讲座、咨询等心理健康教育相关活动。 | |
| | | 3、备有心理健康教育与咨询必须的产品，如办公设备、常用的心理测量工具、心理治疗仪器、心理健康类书籍、音像制品等。 | |
| | 校园文化建设 | 1、校园内设有心理健康文化相关的墙报、展示专栏。 | |
| | | 2、官方网站或公众号有老年心理健康教育相关的版块，定期更新、推送和宣传心理健康知识。 | |
| | | 3、定期招募心理健康志愿者开展心理健康咨询活动。 | |
| 其他创新工作 | 科研创新 | 1、组织开展心理健康教育相关研究，并有相关课题成果。 | |
| | | 2、工作人员、教师开展老年心理健康教育方面的研究，发表与老年心理健康相关的论文。 | |
| | 其他 | 1、在心理健康教师队伍建设方面善于总结经验、善于创新、善于开拓进取，努力开创新局面，受到广大师生员工和社会的好评。 | |
| | | 2、能认真落实教育部、广东省有关心理健康教育工作建设方面的方针、政策及规定，按时完成上级布置的各项工作任务。在老年学生心理健康教育工作方面成效显著；在学校工作中得到主管部门的肯定；在上级有关部门组织的检查评优活动中取得较好成绩。 | |
| | | 3、其他特色工作。（备注） | |

三、老年大学学生心理健康状况与开展心理健康教育对策研究

为了解老年大学学生心理健康状况，有针对性的在老年大学开展心理健康教育与服务，学校对广东省 9 个市的 12 所老年大学的 1062 名老年学生进行了中国老年心理健康量表（城市版）的测量，以及自编问卷的调查。本研究结果显示，与全国城市老年人平均水平相比，在老年大学学习的老年人心理健康状况更好，并有接受心理健康教育和服务的需求，可以通过多种途径在老年大学开展心理健康教育和服务。抓好老年人心理健康教育是关系老年人身心健康的大事，是实施老年人素质教育的一项重要工程，也是为党和人民事业增添正能量的重要举措，老年大学大有可为。详见《老年大学学生心理健康状况及老年大学开展心理健康教育对策研究——基于广东地区老年大学

老年大学学生心理健康状况及老年大学开展心理健康教育对策研究——基于广东省内老年大学

蒋海鹰 蔡 颖

【摘要】 为了了解老年大学学生心理健康状况及其对心理健康教育的需求情况,本研究对广东省9个市的12所老年大学的1062名老年学生进行了中国老年心理健康量表(城市版)以及自编问卷测量调查。结果显示,与全国城市老年人平均水平相比,在老年大学学习的老年人心理健康状况更好,老年大学开展心理健康教育十分必要。

关键词: 老年大学 老年人 心理健康 心理健康教育

1、引言

当前我国已进入老龄化社会,2015年底我国60岁以上老年人口已经达到2.22亿,占总人口的16.1%,预计2020年老年人口将达到2.43亿,未来20年我国人口老龄化形势将更加严峻,发展老年教育的形势和任务更加紧迫。《老年教育发展规划(2016—2020年)》指出“老年人是国家和社会的宝贵财富,老年教育是我国教育事业和老龄事业的重要组成部分,发展老年教育,是积极应对人口老龄化、实现教育现代化、建设学习型社会的重要举措,是满足老年人多样化学习需求、提升老年人生活品质、促进社会和谐必然要求。”中共中央办公厅、国务院办公厅颁发的《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》要求更加注重发挥离退休干部的独特优势,坚持不懈开展以“展示阳光心态,体验美好生活,畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民事业增辉正能量活动。若要做到展示阳光心态,首先需要有健康的心理。有资料表明,65岁以上的老年人中有15%患有某种精神疾病^[1],老年人客观存在的身心特点,需要有人对其进行心理干预,正确引导,合理疏导,以维护其身心健康。了解在老年大学学习的老年人心理健康情况和他们对心理健康教育

2.1.5 结果与分析:采用SPSS19.0对数据进行统计分析

2.1.5.1 老年大学学生的心理健康测量结果要好于常模。

测量结果百分比为好的占23.7%,远大于全国常模的0.7%;较好的占27.2%,大于常模的17.4%;中等的为37.9%,较差的占9.6%,小于常模的14.8%;差的占1.5%,小于常模的2.3%(见图1、2)。

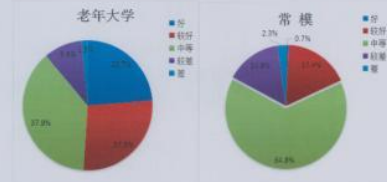


图1 老年大学学生心理健康测试结果与常模比较图

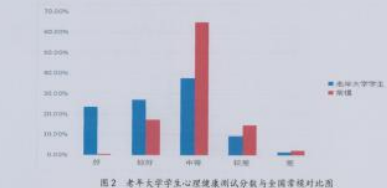


图2 老年大学学生心理健康测试分数与全国常模对比图

总体常模平均分为500,呈近似正态分布;而老年大学学生的测量平均分为769.02,呈偏态分布,测试结果明显集中在高分区域(见图3)。

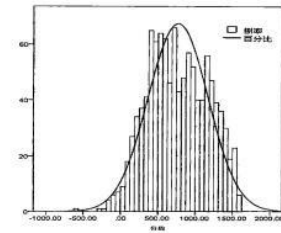


图3 老年大学学生心理健康测试分数分布图

通过推断统计,对老年大学学生心理健康测试结果与全国常模结果进行单样本t检验,发现 $p < 0.001$,差异极显著,有统计学意义(见表1)。

| 检验值=600 | | | |
|-------------|--------|------|------|
| 广东省老年大学学生测试 | t | df | p |
| 结果 | 16.778 | 1061 | .000 |

表1 老年大学学生心理健康分数与常模的样本t检验

2.1.5.2 在男女性别上总分差异不显著。

研究结果显示,男、女性在总分上差异不显著,但在自我认知和人际关系两个分量表上女性高于男性,且差异显著;在认知效能、适应能力、情绪体验分量表上相差不大,跟常模结果一致。(描述统计见图4,推断统计见表2)

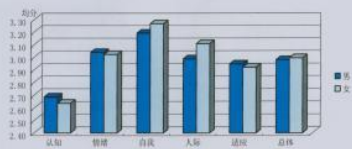


图4 老年女学生测试结果在总体及分量表上对比图

从表2可以看出在自我认知、人际交往上 $0.001 < p < 0.05$, 差异显著, 有统计效应, 既老年女学生在自我认知和人际交往上要明显好于男生; 在心理健康总体水平以及认知效能、情绪体验、适应能力上男生、女生没有显著差异。男女在心理健康状况上不存在显著差异, 但是女生在自我认知和人际交往方面要好于男生, 即女生在对自己的认识和评价以及交往能力、沟通理解他人、关爱和帮助他人方面要好于男生。

| | t | P |
|------|-------|------|
| 总体 | .724 | .468 |
| 认知效能 | -.992 | .322 |
| 情绪体验 | -.182 | .855 |
| 自我认知 | 2.725 | .007 |
| 人际交往 | 2.424 | .016 |
| 适应能力 | -.442 | .685 |

表2 测试结果在男女性别层面上的独立样本t检验

2.1.5.3 在文化水平上总分差异不显著。

如表3所示, 测试结果在文化水平上差异不显著, 即文化水平对心理健康状况

的影响不显著, 但是在认知分量表上 $p=0.016 < 0.05$, 差异显著, 有统计效应, 即文化水平对认知效能影响显著, 文化水平越高, 认知效能得分越高。

| | t | P |
|------|-------|------|
| 总体 | 1.105 | .331 |
| 认知效能 | 4.227 | .016 |
| 情绪体验 | 2.278 | .103 |
| 自我认知 | .890 | .411 |
| 人际交往 | .044 | .957 |
| 适应能力 | 2.041 | .031 |

表3 测试结果在文化水平上的单因素方差分析

2.1.5.4 婚姻状况总分和分量表分数均为有配偶者好于离婚、丧偶者。

根据统计结果, 在婚姻状况上本次统计结果与常规结果一致, 既有配偶的老年学生在总分和分量表上成绩都要好于离异、丧偶的学生(见图5), 本次测试中出现了6名未婚学生, 因为人数较少, 且出现了异常值, 故未参与统计。

总分表: 有配偶>丧偶>离婚;
 认知分量表: 有配偶>离婚>丧偶;
 情绪分量表: 有配偶>丧偶>离婚;
 自我分量表: 有配偶>丧偶>离婚;
 人际分量表: 有配偶>离婚>丧偶;
 适应分量表: 有配偶>丧偶>离婚。

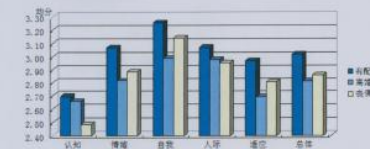


图5 老年学生心理健康的婚姻状况差异

根据结果分析, 老年大学学生的心理健康状况明显好于城市高消费群体, 一方面可能是因为老年大学普遍以“快乐学习”为教学理念, 老年人退休以后在老年大学能学习新知识以适应社会的发展, 能学习新技能以提高自身生活能力, 能与志趣相投的人建立人际关系而得到精神寄托等, 因此心理健康状况会比较好。另一方面, 也可能是因为积极向上、有追求目标的乐群性老年人更愿意到老年大学学习, 性别、文化水平、婚姻状况对心理健康影响的测量结果提示, 在老年大学中要多关注、关心、支持文化水平较低的离婚或丧偶老年人, 特别是男性老年人, 这些人是心理健康教育的重点人群。

2.2 研究二

2.2.1 研究目的: 了解老年大学学生对于开展心理健康教育的态度和需求

2.2.2 研究方法: 问卷调查

2.2.3 研究材料: 自编问卷

2.2.4 被试选取: 老年大学学生

被试选取于广东省广州市、深圳市、珠海市、汕头市、中山市、江门市、东莞市、清远市、韶关市的12所老年大学, 共计发放量表1500份, 回收1380份, 其中有效问卷1062份, 回收率70.8%。其中男405人, 女667人; 平均年龄63岁; 其中有配偶954人, 离婚35人, 丧偶67人, 未婚6人; 文化程度为小学及以下36

人，中学 662 人，大专以上 364 人。所有接受测试的老年学生均知道测试的目的，并自愿参加。

2.2.5 结果与分析

2.2.5.1 对心理健康知识了解欠缺。

62%的人表示不了解心理健康的相关知识，38%的人表示没有听说过心理咨询；在对心理咨询的看法上，76%的人认为去心理咨询就是有病的表现。

2.2.5.2 希望老年大学开展心理健康教育和服

72%的人认为老年大学有必要设置心理咨询室，89%的人认为老年大学有必要开设心理健康教育课。对心理咨询在帮助人处理内心困扰的认识上，38.7%的人认为作用很大，54.4%的人认为有些作用，1.3%的人认为没有作用，5.4%的人不确定（见图 6）。

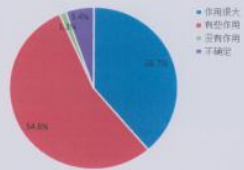


图 6 老年大学学生对心理咨询作用的认知比例图

问卷调查结果表明，大部分老年大学的学生希望学校开设心理健康教育课，建立心理咨询室，相信心理咨询能够解决一些内心的困扰。因此，在老年大学开设心理健康教育课和提供心理咨询服务符合老年大学学生主观需求。

2.2.5.3 希望心理咨询师是专家朋友。

47.0%的人认为心理咨询师应该是朋友，23.7%的人认为是心理学专家，17.2%的人认为应该像医生，5.2%的人认为应该像训导老师，6.3%的人选择其他（见图 7）。



图 7 老年大学学生对心理咨询师的认识比例图

2.2.5.4 对心理健康教育课的内容需求多样化

问卷调查关于“如果开设心理健康教育课，您最想开设什么内容的课程（多选题）”，调查结果如下（见图 8）。

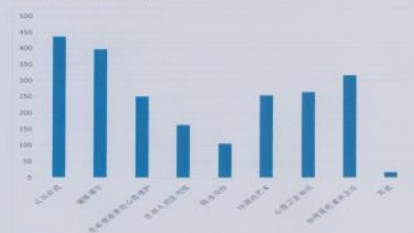


图 8 老年大学学生对心理健康教育课程内容的选择分布图

图 8 显示，选项最多的是认识自我，其次是情绪调节，值得关注的是排名靠后

护心理健康。广东省老干部大学的“心灵驿站”已为老年人提供专业化的心理健康咨询服务，在实践上证明了这种做法的有效性。

3.6 建立专业合作

我国很多高等院校和医院等拥有心理学的学者或专家，老年大学作为终身教育的一部分，可以加强与各单位合作，利用其专业资源，借鉴其成熟的心理健康教育和服

务模式，并通过共同进行老年心理学的科研活动，推进老年大学心理健康教育的开展。



图 9 老年大学开展老年心理健康教育和服各模式图

总之，本研究结果显示，与全国城市老年人平均水平相比，在老年大学学习的老年人心心理健康状况更好，并有接受心理健康教育和服的需求。可以通过多种途径在老年大学开展心理健康教育和服。抓好老年心理健康教育是关系老年人身心健康的重大事，是实施老年人素质教育的一项重要工程，也是为党和人民事业增添正能量的重要举措，老年大学大有可为。

四、广东省老干部大学老年心理健康教育与服务需求调查

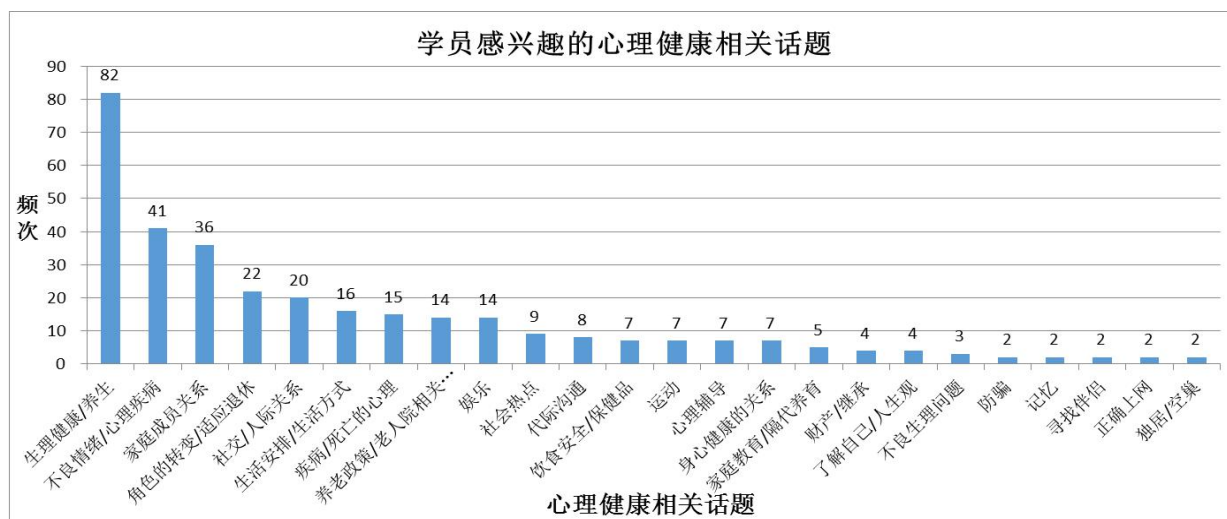
广东省老干部大学长期致力于为在校学生提供心理健康教育与服务，为了更好的开展这一项工作，了解学生对心理健康教育与服务的需求与建议，以便有针对性的开设心理健康教育课程、开展心理健康服务。广东省老干部大学对在校学生以开放式问卷调查的形式，就老年学生感兴趣的心理健康相关话题、心理健康相关课程、心理健康教学活动和老年人需要的心理辅导等四个方面进行调查。调查共回收问卷 199 份，其中有效问卷 195 份。对问卷进行详细的归纳、整理与分析以后得到结果如下：

1、您觉得您周围的老年学生会对哪些与心理健康相关的话题感兴趣？

在具体的问题回答中，学生感兴趣的心理健康相关的话题、相关频次及柱状图如下：

| 学生感兴趣的心理健康相关话题 | 频次 |
|----------------------|----|
| 1、不良心理状态、情绪、心理疾病的调适 | 82 |
| 2、与家庭成员的关系 | 41 |
| 3、社会角色的转变和适应退休的心态调整 | 36 |
| 4、社会交往和人际关系的处理 | 22 |
| 5、有意义的生活方式、生活习惯的养成 | 20 |
| 6、面对疾病和死亡的心理 | 16 |
| 7、代际沟通 | 15 |
| 8、心理辅导 | 14 |
| 9、生理健康和心理健康的关系 | 14 |
| 10、老年人的记忆特点和提高记忆力的方式 | 9 |
| 11、强迫症 | 8 |
| 12、了解自己 | 7 |

| | |
|--------------------|---|
| 13、树立正确的生命观/人生观 | 7 |
| 14、睡眠问题 | 7 |
| 15、特殊的老年问题（如独居和空巢） | 7 |
| 16、了解老年人的心理特征 | 5 |



结果显示，大多数老年学生都表示比较关注生理健康、养生、保健方面的知识（42.1%）；其次较关注不良心理状态、情绪和心理疾病（比如孤独、抑郁、焦虑等）的调适方法（21.0%）；然后是如何与家庭成员相处（18.5%）、对于退休后社会角色、地位的转变产生的落差的调整（11.3%）以及对社会交往和人际关系处理的关注（10.3%）。

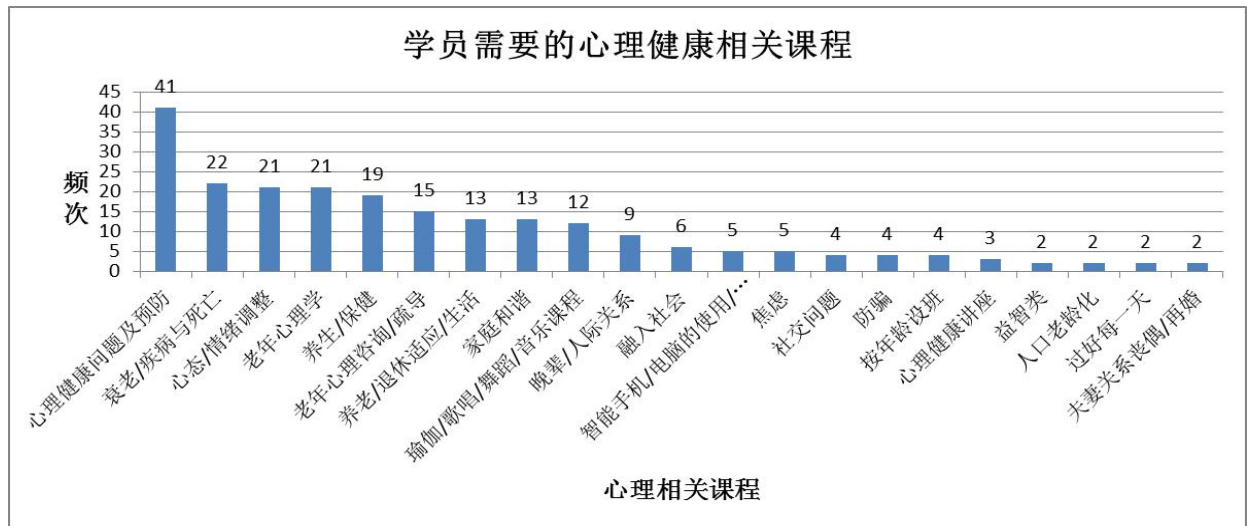
老年学生在退休后面临角色转变、退休后心态调整和生活适应等诸多问题，对养生保健、心态调整 and 如何更好更和谐地与家人相处等话题较感兴趣。

2、您认为广东省老干部大学可以开设哪些与心理健康相关的课程？

在具体的问题回答中，与心理健康课程相关的类型、频次及柱状图情

况如下：

| 学生需要的心理健康相关课程 | 频次 |
|------------------|----|
| 1、心理健康问题及预防 | 41 |
| 2、衰老/疾病与死亡 | 22 |
| 3、心态/情绪调整 | 21 |
| 4、老年心理学 | 21 |
| 5、养生/保健 | 19 |
| 6、老年心理咨询/疏导 | 15 |
| 7、养老/退休适应/生活 | 13 |
| 8、家庭和谐 | 13 |
| 9、瑜伽/歌唱/舞蹈/音乐课程 | 12 |
| 10、晚辈/人际关系 | 9 |
| 11、融入社会 | 6 |
| 12、智能手机/电脑的使用/影响 | 5 |
| 13、焦虑 | 5 |
| 14、社交问题等 | 4 |



调查结果显示，在对老年大学心理健康课程的选择方面，学生最感兴趣的课程是心理健康相关问题的普及与预防（21.0%），其次是衰老、疾病与死亡（11.3%）、心态、情绪的调整（10.8%）和老年心理学（10.8%）等

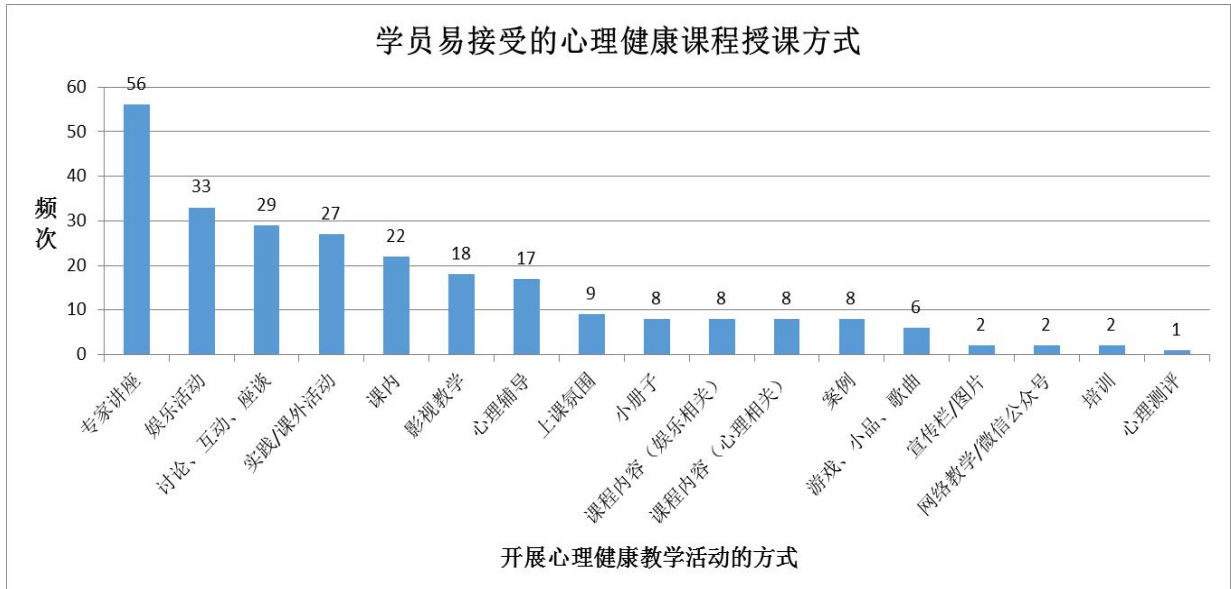
相关课程。

总体而言，老年人有了解老年人心理健康相关知识的需要，对身心健康类、老年退休人员的心态、情绪调整及退休生活的适应等课程较感兴趣。学生希望通过这些课程学习如何更好地开启新的老年生活。此外，学生们对退休后的休闲生活与保健、与子女等后代人相处技巧方面课程的开设也有一定需求。

3、您认为以哪些方式开展心理健康教学活动更容易被老年人接受？

对问卷答案进行统计筛选后，具体排序结果及柱状图如下（按频率从高到低排序）：

| 学生易接受的心理健康课程授课方式 | 频次 |
|-------------------------|----|
| 1、专家讲座 | 56 |
| 2、娱乐活动 | 33 |
| 3、讨论 | 29 |
| 4、实践/课外活动 | 27 |
| 5、课内教学 | 22 |
| 6、影视教学 | 18 |
| 7、心理辅导 | 17 |
| 8、案例、小册子 | 9 |
| 9、游戏、小品、歌曲 | 8 |
| 10、培训、网络教学/微信公众号、宣传栏/图片 | 8 |

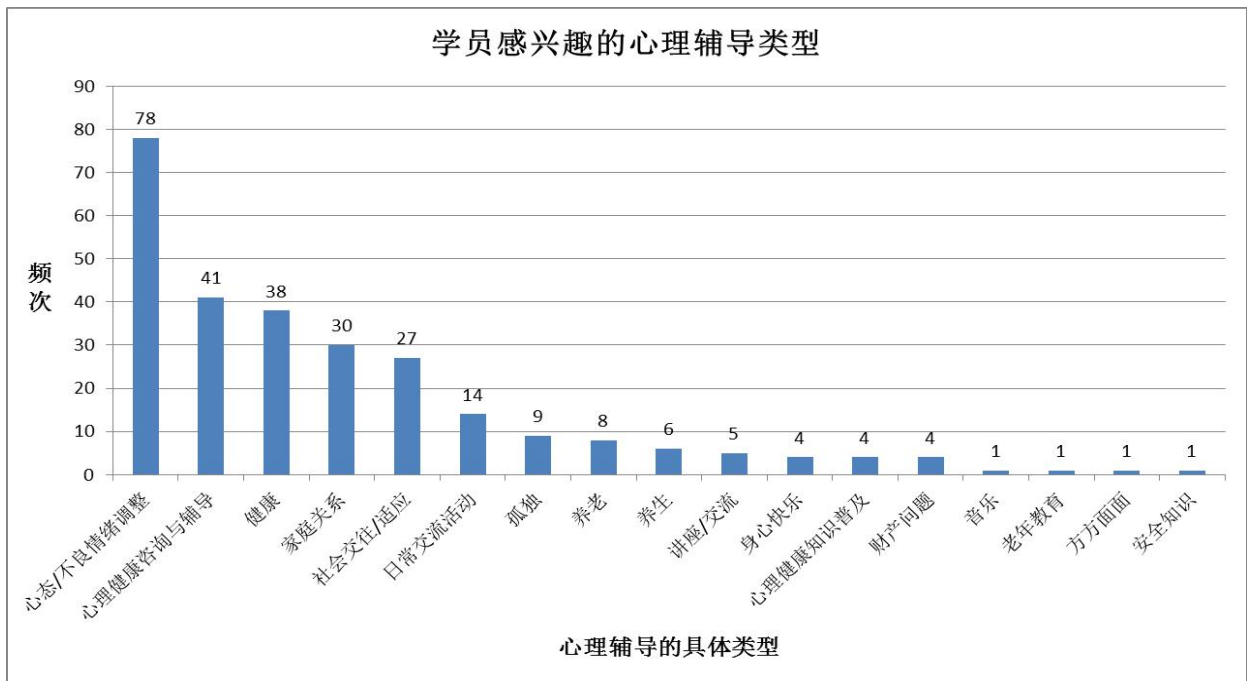


调查结果显示，学生对心理健康课程授课方式最感兴趣的是专家讲座（28.7%）；其次是贯穿有娱乐活动的授课方式（16.9%）；再者是师生讨论、学生互动和座谈（14.9%）的授课方式。除此之外，老年人还希望更多的开展一些课外的实践活动，走出课堂，在实践中更好的学习相关知识。同时，老年人也希望教师能够一改传统的讲授式教学，想要通过与娱乐相关的影视教学的方式学习。最后，学生还对教材的使用方面提出建议，希望使用更加简单易读的小册子来代替课本。

4、您觉得您周围的老年学生可能需要哪些方面的心理辅导？

对问卷答案进行统计筛选后，具体排序结果及柱状图如下（按频率从高到低排序）：

| 学生感兴趣的心理辅导类型 | 频次 |
|--------------|----|
| 1、心态/不良情绪调整 | 78 |
| 2、心理健康咨询与辅导 | 41 |
| 3、健康 | 38 |
| 4、家庭关系 | 30 |
| 5、社会交往/适应 | 27 |
| 6、日常交流活动 | 14 |
| 7、孤独 | 9 |
| 8、养老 | 8 |
| 9、养生 | 6 |
| 10、讲座/交流 | 5 |
| 11、身心快乐 | 4 |
| 12、心理健康知识普及 | 4 |
| 13、财产问题等问题 | 4 |



根据调查情况可以知，大多数老年学生都注重退休后的心态调整（40.0%），比如何面对死亡和疾病；其次关注心理咨询与辅导以及关于如

何应对老年的困难（20.0%）；然后是关于健康的知识（19.5%），老年学生都希望学习更多健康和养生知识。最后，老年学生们对家庭关系和社会交往/适应也比较关注，许多老年学生想要了解如何和年轻一代沟通、保持和睦的家庭关系。此外他们也希望学校可以提供更多的教学实践活动，比如开讲座、宣传心理健康知识来增加对知识的了解。

总的来说，老年学生有学习心理健康相关知识的需要。老年人在学习之中较关注身心健康问题，主动想要了解心理健康相关知识、预防和调适不良情绪的方法。老年学生需要灵活多样的教学方式，轻松愉悦的课堂氛围和必要的教学实践。此外，综合所有调查结果来看，老年人普遍有了解并学习如何预防诈骗的需求，以应对针对老年人的层出不穷的新型诈骗，保护老年人的财产安全。

第二部分 老年心理健康咨询 与服务建设专题

一、积极心理健康教育课程

1、积极心理健康教育课程设置和课堂

2018年秋季广东省老干部大学开设“积极心理健康教育”课程，由广州大学教育学院心理系教授姚若松与蔡冰老师联合授课。



蔡老师向学生讲授心理健康知识



学生认真听课、做笔记

根据“广东省老干部大学心理健康学习需求调查问卷”以及课堂中学生的反馈，按学生的需求设置相关课程专题。

| 课程专题 | |
|-----------------|-----------------|
| 1.积极老龄化 | 8.心理实质 |
| 2.什么是心理学 | 9.认知过程·感觉 |
| 3.心理健康的重要性 | 10.认知过程·知觉 |
| 4.老年积极心理健康 | 11.认知过程·记忆 |
| 5.走近失独老人 | 12.认知过程·思维 |
| 7.心理现象 | 13.积极思维的力量 |
| 6.学以致用——给子孙辈的礼物 | 14.心理咨询——给心灵做体检 |

积极心理健康课程设置

积极老龄化

- ❖ 2002年，世界卫生组织：《积极老龄化：一个政策框架》
- ❖ 2004，央视纪录片：《无声的革命——中国老龄行动报告》
- ❖ 2013年，新修订的《老年人权益保障法》：“把老年教育纳入终身教育和社区教育体系”
“老年学校应当为老年人增长知识、丰富生活、促进健康、陶冶情操、融入社会提供服务”
- ❖ 党的十九大报告：“积极应对人口老龄化”



积极老龄化（课件节选）

Q：您对自己的寿命预期是多少岁？

- ❖ **【健康小贴士】**92岁老人血管竟好得像29岁，他说每周吃三次这道菜！（人民日报）
- ❖ **致敬！**96岁生日当天，他还奋斗在手术台上（澎湃新闻，视频）
- ❖ **91岁教师守候留守儿童：**只要我有口气，不会让他们念不起书（人民日报，视频）
- ❖ **汪建：**100岁为人类平均寿命_搜狐科技_搜狐网 http://www.sohu.com/a/210284344_817801（视频）



心理健康的重要性（课件节选）

2、“有意义的一个月”

为了解老年学生生活和学习情况，通过“老年积极心理健康”课程收集 22 位老年学生一周的实际生活安排表，分析与总结整理后形成下面的“有意义的一个月”，为老年人如何有意义地度过一个月提出参考建议，希望为老年人过上幸福的晚年的生活、提升生活趣味性和生活满意度给予一些启示。

| 日期 | | 时间 | 活动安排 |
|-----|----|-------------|-------------|
| 1 号 | 上午 | 07:30-09:30 | 上课 |
| | | 09:30-11:30 | 浏览时政、新闻 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 煲汤、煮甜品 |
| | | 16:00-18:00 | 做作业 |
| 2 号 | 上午 | 07:30-09:30 | 看近期的书画展 |
| | | 09:30-11:30 | 打扫室内外卫生 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 约朋友来家中小坐 |
| | | 16:00-18:00 | 打羽毛球 |
| 3 号 | 上午 | 07:30-09:30 | 上课 |
| | | 09:30-11:30 | 课后约朋友讨论课后感悟 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 听近期的音乐会 |
| | | 16:00-18:00 | 家庭小聚会 |
| 4 号 | 上午 | 07:30-09:30 | 去超市采购家庭用品 |
| | | 09:30-11:30 | 帮助家人一起准备午餐 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 练习合唱歌曲 |
| | | 16:00-18:00 | 带孙子去公园 |
| 5 号 | 上午 | 07:30-09:30 | 与远方朋友视频联络 |
| | | 09:30-11:30 | 整理房间，丢掉无用物品 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 逛超市 |
| | | 16:00-18:00 | 做晚餐 |
| 6 号 | 上午 | 07:30-09:30 | 上课 |
| | | 09:30-11:30 | 做作业 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 网上浏览新闻、资讯 |
| | | 16:00-18:00 | 学习一个新的常用软件 |

| 日期 | 时间 | 活动安排 | 日期 |
|-----|----|-------------|-------------------|
| 7号 | 上午 | 07:30-09:30 | 阅读书籍、报刊 |
| | | 09:30-11:30 | 微信联系朋友 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 晾晒衣物 |
| | | 16:00-18:00 | 上网联系朋友 |
| 8号 | 上午 | 07:30-09:30 | 上课 |
| | | 09:30-11:30 | 打太极拳 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 看展览 |
| | | 16:00-18:00 | 做作业 |
| 9号 | 上午 | 07:30-09:30 | 约家人/朋友饮早茶 |
| | | 09:30-11:30 | 散步 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 学做蛋糕 |
| | | 16:00-18:00 | 做作业 |
| 10号 | 上午 | 07:30-09:30 | 看电影 |
| | | 09:30-11:30 | 分享观影感受 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 在家做蛋糕 |
| | | 16:00-18:00 | 做作业 |
| 11号 | 上午 | 07:30-09:30 | 打太极拳 |
| | | 09:30-11:30 | 上课 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 听音乐 |
| | | 16:00-18:00 | 做作业 |
| 12号 | 上午 | 07:30-09:30 | 爬山 |
| | | 09:30-11:30 | 饮早茶 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 打扫卫生 |
| | | 16:00-18:00 | 与家人/朋友去附近的美食店吃饭 |
| 13号 | 上午 | 07:30-09:30 | 去附近地方游玩 |
| | | 09:30-11:30 | |
| | 下午 | 14:00-16:00 | |
| | | 16:00-18:00 | |
| 14号 | 上午 | 07:30-09:30 | 约朋友/家人一起去打羽毛球/乒乓球 |
| | | 09:30-11:30 | |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 走访亲戚 |
| | | 16:00-18:00 | |
| 15号 | 上午 | 07:30-09:30 | 上课 |
| | | 09:30-11:30 | 做作业 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 网上浏览新闻、资讯 |

| | | | |
|-----------|-----------|-------------|--------------|
| | | 16:00-18:00 | 学习一个新的常用软件 |
| 日期 | 时间 | 活动安排 | 日期 |
| 16号 | 上午 | 07:30-09:30 | 阅读书籍、报刊 |
| | | 09:30-11:30 | 微信联系朋友 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 晾晒衣物 |
| | | 16:00-18:00 | 上网联系朋友 |
| 17号 | 上午 | 07:30-09:30 | 上课 |
| | | 09:30-11:30 | 练习书法 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 约见老同学 |
| | | 16:00-18:00 | 练习歌唱 |
| 18号 | 上午 | 07:30-09:30 | 约好友去公园散步 |
| | | 09:30-11:30 | 看电视、休息 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 体验附近新开的电车 |
| | | 16:00-18:00 | 学煲秋季养生汤品 |
| 19号 | 上午 | 07:30-09:30 | 听近期的音乐会 |
| | | 09:30-11:30 | 家庭小聚会 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 去超市采购家庭用品 |
| | | 16:00-18:00 | 去博物馆看展览 |
| 20号 | 上午 | 07:30-09:30 | 练习合唱歌曲 |
| | | 09:30-11:30 | 晾晒衣物 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 和家人看电视 |
| | | 16:00-18:00 | 整理衣物 |
| 21号 | 上午 | 07:30-09:30 | 做简单的拉伸舒缓身心 |
| | | 09:30-11:30 | 整理出家中无用物品并捐赠 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 观看《养生堂》节目 |
| | | 16:00-18:00 | 家人一起做丰盛的晚餐 |
| 22号 | 上午 | 07:30-09:30 | 上课 |
| | | 09:30-11:30 | 与老同学聚会、午餐 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 逛超市 |
| | | 16:00-18:00 | 做晚餐 |
| 23号 | 上午 | 07:30-09:30 | 合唱团活动、唱革命歌曲 |
| | | 09:30-11:30 | 带孙子去游泳 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 去市场买菜 |
| | | 16:00-18:00 | 看北京卫视《养生堂》 |
| 24号 | 上午 | 07:30-09:30 | 听报告、观看录像 |
| | | 09:30-11:30 | 与老同学打牌 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 去市场买菜 |

| | | 16:00-18:00 | 饭后散步、做作业 |
|-----|----|-------------|------------|
| 日期 | 时间 | 活动安排 | 日期 |
| 25号 | 上午 | 07:30-09:30 | 看《广州日报》 |
| | | 09:30-11:30 | 打扫家里卫生 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 在盒马买东西 |
| | | 16:00-18:00 | 看《我是演员》节目 |
| 26号 | 上午 | 07:30-09:30 | 学会用微信进行投票 |
| | | 09:30-11:30 | 和朋友去看乐团 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 复习合唱团歌曲 |
| | | 16:00-18:00 | 饭后散步、泡脚 |
| 27号 | 上午 | 07:30-09:30 | 学会发面、做包子 |
| | | 09:30-11:30 | 手洗衣服、清洗皮鞋 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 理发、按摩颈椎 |
| | | 16:00-18:00 | 与好友分享旅游照片 |
| 28号 | 上午 | 07:30-09:30 | 读报纸、看新闻 |
| | | 09:30-11:30 | 和朋友一起加入音乐班 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 整理衣物并捐赠 |
| | | 16:00-18:00 | 帮邻居家带小宝宝 |
| 29号 | 上午 | 07:30-09:30 | 约家人/朋友饮早茶 |
| | | 09:30-11:30 | 散步 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 学做蛋糕 |
| | | 16:00-18:00 | 做作业 |
| 30号 | 上午 | 07:30-09:30 | 上课 |
| | | 09:30-11:30 | 约朋友、同学看花展 |
| | 下午 | 14:00-16:00 | 练习书法 |
| | | 16:00-18:00 | 约见老同学 |

二、健康驿站

为积极响应党的十九大提出的“实施健康中国战略”和加强社会心理服务体系建设要求，满足老同志对生理和心理健康的个性化需求，学校（中心）组织了一批具有专业资质的志愿者设立了健康驿站，专辟场所、购置设备、固定时段、贴心接待，一对一提供专业的健康咨询及心理咨询服务。

校领导高度重视这项工作，校长张帼英、第二校长游宁丰等校领导深入健康驿站了解情况，与志愿者亲切谈话、指导工作。



张帼英校长（左三）深入健康驿站了解情况



张帼英（左五）、游宁丰（左三）、钟铨（左四）等与健康驿站志愿者座谈



校领导与健康驿站志愿者合影

三、朋辈心理辅导

(一) 朋辈心理辅导的内涵

朋辈心理辅导是指由经过短期培训的非专业人员(朋辈心理辅导员)对周围需要心理帮助的个体提供心理咨询与心理辅导,并在日常学习和生活中,自觉开展心理知识普及、心理问题探讨、心理情感沟通、心理矛盾化解、心理危机干预等活动,帮助他人解决日常心理困扰,推动周围群体的互助、关怀、支持,实现“自助式”成长。朋辈心理辅导不同于一般性质的聊天,又不及心理咨询师辅导的专业性,但却能产生专业心理辅导所不及的效果。

朋辈心理辅导由于辅导者和被辅导者之间背景相近,辅导者和求助者能在较短的时间内建立良好的咨助关系,其作为心理健康教育的重要补充在促进情绪改善和行为改变上效果较为明显。由于其具有实施方便、推广性强、见效较快的特点,在心理健康教育领域的应用逐渐受到重视。

(二) 开展朋辈心理辅导的意义

朋辈心理辅导是老年大学开展心理健康教育的有效途径,可以成功实现老年心理健康教育“他助-自助-互助”的互动机制,调动老年学生的主体能动性。在老年大学中实现专业心理咨询和朋辈心理辅导相结合,两种方式相互补充,有利于全面提高老年人的心理健康水平。

1、能充分调动学生的积极性

朋辈心理辅导是同辈之间的互助、关怀和支持,能充分调动

老年学生的主观能动性，从个体的需求出发、关爱、激发个体的积极性，更多地强调情感的作用，从而营造一种团结奋进，积极向上的助人氛围。

2、有利于丰富老年大学心理健康教育的工作

朋辈心理辅导不受时间、地点限制，走进学生之间，给学生提供主动的心理帮助，能满足老年学生的多种心理需求，利于推广，工作方式更加普及化、大众化和生活化。

3、能解决老年大学“师少生多”的矛盾

当前老年大学心理健康教育与服务体系仍然存在体制松散、教师不足、心理咨询师缺乏等问题，导致老年大学心理健康教育的效果不明显。而朋辈心理辅导体系正可以利用学生群体的力量，弥补老年大学心理健康咨询的不足。

朋辈心理辅导的特点决定了它在老年大学心理健康教育中具有独特的优势，比如发现问题及时、涉及范围广、操作简便易行、效果明显、利于良好咨询关系的构建和充分利用老年大学学生的丰富阅历等，这些优势对于更高质量地发展老年大学心理健康教育具有重要意义。

（三）广东省老干部大学开展朋辈心理辅导的举措

1、健全体制机制，完善管理制度

提高对朋辈心理辅导的重视，使朋辈心理辅导得到有效推广，建立结构合理的组织机构，不断健全和完善体制机制。建立了“心理健康教育中心-班级朋辈心理辅导小组-班级心理信息员-朋辈

心理辅导员”四级朋辈心理辅导体系，使不同层级的成员既可以彼此独立，又可以相互交叉，形成功能优化的网络体系，从而保障该项工作的有序实施和顺利开展。

2、规范朋辈心理辅导员的招募和选拔

利用各种宣传途径广泛宣传，招募朋辈心理辅导员，对招募的老年学生进行简历资历筛选，面试选拔等手段进行选拔，最终确定人员。

关于招募我校（中心）朋辈心理辅导员的 通知

广东省老干部大学老干部活动中心 3月11日

为深入贯彻落实党的十九大精神，我校（中心）进一步丰富拓展心理健康咨询服务，现从校（中心）学习、活动的老同志中招募一批朋辈心理辅导员，具体如下：

一、招募条件

- （一）有爱心、有耐心，乐于助人，乐于奉献；
- （二）有丰富的人生阅历，善于做思想政治工作；
- （三）对心理学感兴趣，愿意更多地了解和应用心理咨询知识。

二、服务内容

主要以聊天、谈心谈话形式，对身边需要心理帮助的老同志提供同辈倾听、交流、开导、关怀、支持等心理辅导形式的帮助活动，实现老年学员的心理互助，积极面对老年生活，从而提升获得感、幸福感、安全感。

三、服务回馈

- （一）参加专业学习培训，掌握心理咨询知识，提升自身幸福感、助人自助。
- （二）可正式注册为全省i志愿系统志愿者，记录志愿服务时长。
- （三）优先获得我校（中心）志愿者服务队提供的服务。

四、报名方式

- （一）报名时间：长期接受报名。
- （二）报名地点：党办（8楼812室）

联系人：林老师

联系电话：37878800。

请填写《广东省老干部大学（广东省老干部活动中心）朋辈心理辅导员报名表》，表格可在大堂或党办领取，或登陆我校（中心）网站<http://www.gdlgdx.org.cn/>（网上服务—下载中心—文件表格）下载。

朋辈心理辅导员招募通知

3、开展朋辈心理辅导员职业能力培训

为保证朋辈心理辅导的效果，定期对其进行心理咨询知识相关培训。邀请专业且经验丰富的心理咨询老师对朋辈心理辅导员进行专业指导，提升朋辈心理辅导员心理专业知识深度和实战经验，进而全面提高其应对老年学生心理问题的能力。

2019年4月12日、4月26日和5月17日学校邀请学校客座教授、广州大学心理学教授、博导姚若松为朋辈心理辅导员进行了三次技能培训。

前两次的培训姚教授向朋辈心理辅导员介绍我国的老龄化国情、朋辈心理辅导的概念、分类和原则、朋辈心理辅导员的个人素质与基本态度、朋辈心理辅导的技术与基本步骤等内容，帮助朋辈心理辅导员了解相关知识。





姚若松教授为朋辈心理辅导员作专业辅导

在第三次培训中，姚教授向朋辈心理辅导员介绍朋辈心理辅导的基本流程与形式，并解答疑惑。





姚若松教授与朋辈心理辅导员交流合影

4、成立开心聊天室

开展三次朋辈心理辅导后，朋辈心理辅导员正式“上岗”。2019年5月28日，广东省老干部大学开心聊天室正式揭牌。图为省人大常委会原主任、我校校长张帼英，原副省长、省人大常委会原副主任、我校第二校长游宁丰，省委组织部原常务副部长、省老年大学协会副会长许光超、省委老干部局副局长钟铨共同揭牌。



张帼英（左二）、游宁丰（右二）、许光超（左一）、钟铨（右一）为开心聊天室揭牌



张帼英校长在揭牌仪式上讲话

揭牌仪式结束后，省人大原副秘书长、我校志愿服务队总队长郑红，姚若松教授与志愿者进行工作安排指导。



姚若松教授与志愿者座谈



领导与志愿者合影

“开心聊天室”简介

广东省老干部大学老干部活动中心 5月29日

为给老同志提供一个交流思想、学习与生活经验的空间，我校（中心）特开设“开心聊天室”，每天安排志愿者和专业人员与老同志交流聊天，帮助老同志纾解心结与困惑，保持愉快的心情。

开放时间：周一周二周五上午9点半至11点半；

周三周四下午3点至5点。

地 点：农林上路一横路3号楼（小红楼）一楼。

“开心聊天室”欢迎您！



“开心聊天室”简介

四、广东省老干部大学微信公众号——健康讲坛

为了宣传普及心理健康知识,让更多的老年学生意识到心理健康的重要性,正视心理健康问题,学会调试心理状态。学校在微信公众号上开辟了普及心理健康知识的专栏,不定期的推送关于老年人心理健康类文章。



老年人如何应对焦虑来袭

焦虑是指一系列不安的情绪和行动倾向。有焦虑是因为对某些事物有欲求,当你意识...



“黄昏恋”——破除偏见,走出误区

我有一个厚颜无耻、薄情寡义的父亲。我妈妈生前此后他一辈子,刚去世不到百天,尸..



邂逅蓬勃的晚年

假期间,本实验室的老师和学生参加了不同主题的老年人访谈和调研活动,这个过程...



老年心理健康标准10条,你达标几..

步入老年,拥有健康的心理,不但有益于增强体质,提高抗病能力,获得长寿,还能愉...

老年人如何应对焦虑来袭

李渊柏 广东省老干部大学老干部活动中心

2月9日



01

焦虑是什么?

第三部分 老年心理健康系列研究成果专题

一、广东省哲学社会规划课题

课题“主观幸福感对老年教育的作用机制研究”于2013年12月获得广东省哲学社会科学“十二五”规划课题立项，于2017年10月完成并通过结题。课题成果包括，2016年发表于心理学探新论文“社会支持、自尊对老年人心理弹性和健康的影响”、2017年发表于广州大学学报（社会科学版）论文“老年人应对方式与主观幸福感的关系研究：社会支持的中介作用”两篇论文。

广东省哲学社会科学规划领导小组办公室

粤社科规划办通[2013]35号

关于广东省哲学社会科学“十二五”规划 2013年度资助项目立项的通知

广东省老干部大学 教学教研科：

广东省哲学社会科学“十二五”规划2013年度项目经资格审查、异地匿名初评、学科组专家会议复评，并报广东省哲学社会科学规划领导小组审批同意，现予发布。你单位共确定立项项目1项，资助经费总额3万元（立项名单见附表）。请于2014年1月3日前将项目立项回执统一交至我办，以便办理第一次拨款手续。

请认真做好立项项目的服务和管理的工作，组织你单位省社科规划项目负责人认真学习《广东省哲学社会科学规划项目管理办法》（粤宣发[2007]10号）、《国家哲学社会科学“十二五”发展规划》等相关文件，提高项目负责人的责任感和紧迫感，确保按计划高质量完成研究任务。

联系人及电话：尹梅 钟月仙 （020）83825078

广东省哲学社会科学规划领导小组办公室

2013年12月4日

办公室

结项证书

项目类别：广东省哲学社会科学规划一般项目

(批准号：GD13CJY02)

项目名称：主观幸福感对老年教育的作用机制研究

负责人：蒋海鹰

主要参加人：姚若松 李 丽 王卫东 卢育红 欧 波 吴延凌

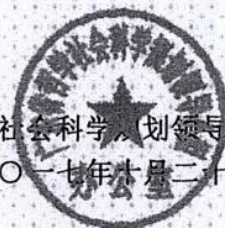
结项等级：合格

证书号：GHYB2017099

本项目经审核准予结项，特发此证。

广东省哲学社会科学规划领导小组办公室

二〇一七年六月二十日



结项证书

广东省哲学社会规划课题成果一:《社会支持、自尊对老年人心理弹性和健康的影响》

心理学探新 2016, Vol. 36, No. 3, 239-244
PSYCHOLOGICAL EXPLORATION

社会支持、自尊对老年人心理弹性和健康的影响^{*}

姚若松¹, 蔡晓惠¹, 蒋海鹰²

(1. 广州大学教育学院, 广州 510405; 2. 广东省老干部大学, 广州 510080)

摘要:采用问卷调查法,对390名老年人进行调查,探讨社会支持、自尊对老年人心理弹性和健康状况的影响,并检验社会支持、自尊与老年人心理弹性、健康的间接效应模型及其模型适用性问题。结果表明:(1)社会支持、自尊、心理弹性与健康状况之间两两相关显著,表明社会支持、自尊和心理弹性是影响老年人健康的重要因素。(2)社会支持、自尊水平和心理弹性水平可预测老年健康水平;社会支持通过自尊对心理弹性影响的中介效应显著。(3)从性别角度看,男女生在间接效应模型上均表现显著,但更适用于女性。结果提示,社会支持、自尊对老年人心理弹性和健康的影响符合间接效应模型。

关键词:社会支持;自尊;心理弹性;健康;老年人

中图分类号:B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1003-5184(2016)03-0239-06

1 引言

心理弹性(Resilience)是个体承受逆境和走出危机的能力,也是个体对逆境、创伤、威胁或其他负性生活事件的适应过程。Jowkar, Friborg 和 Hjemdal (2010)提出心理弹性是人类应对逆境的重要能力之一,心理弹性作为一种对逆境经历反弹的适应能力,近年来越来越受到心理健康研究的重视。在心理弹性研究早期,Kinard (1998)把心理弹性看作是一种静态的个人特质,并常用“保护性因子”、“抗逆力”和“适应性行为”等不同的术语来代指心理弹性。Egeland, Carlson 和 Sroufe (1993)认为心理弹性是一种能保护个体不受危险因素伤害的恒常性、静态的能力和特质。Rutter (1999)将心理弹性视为一个动态的过程并指出心理弹性是个体与环境多因素交互作用的动态过程。而近年来的研究则认为心理弹性是个体健康发展的正常组成部分,在促进个体健康快乐成长以及人类潜能开发方面具有重大意义,并能生活中不断地得到发展(王滨, 罗伟, 2007)。另外,有研究提出心理弹性机制中有几种重要效应,其一是压力缓冲效应,比如社会支持和胜任感等具有压力缓冲作用可减缓压力和逆境的消极影响;其二是间接链锁效应;其三是敏化和钢化效应(席居哲, 桑标, 左志宏, 2008)。

Rutten 等(2013)指出,心理弹性和心理健康之间的关系显著,心理弹性是机体心理活动中动态的适应过程,可减弱心理健康在逆境下的强烈波动。

同时,心理弹性与身心健康的联系还在于心理弹性可被看作是一种防御机制,它使人们能在逆境中成长(Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010)。自尊与心理弹性也是影响健康行为进而影响心理健康的重要因素。一项对美国印第安裔的青少年研究显示,心理弹性受文化、自尊、主观幸福感和社会支持的影响明显(Stumblingbear - Riddle & Romans, 2012),维护各类外部资源(例如朋友间的支持),有助于提高心理弹性水平(Wilks & Spivey, 2010)。Ruiz - Robledo, De Andrés - García, Pérez - Blasco, González - Bono 和 Moya - Albiol (2014)的研究表明社会支持与心理弹性呈正相关。在负性生活事件和自杀行为中,社会支持对压力事件能起到缓冲作用,还能缓解由压力带来的不良情绪(Pietrzak, Russo, Ling, & Southwick, 2011)。

随着国际和国内老龄人口数量、比例不断增加,国际社会和政府更积极关注老年人的身心健康。影响老年人心理健康的因素主要分为主观因素和客观因素,主观因素主要包括老年人的主观感受和体验,客观因素主要包括社会支持、生理功能的衰退、社会角色的变更和家庭环境的变化(傅蓉, 2012)。家庭环境中家庭支持与赡养人的关系变化对老年人的心理健康起着重要作用(李兵水, 赵英丽, 林子琳, 2013)。

本文旨在研究老年人心理弹性、自尊水平、社会支持与健康的内在关系,探讨社会支持、心理弹性和

* 基金项目:国家自然科学基金(201308440095),广东省哲学社会科学“十三五”规划2013年度项目(D13CJY02)。

广东省哲学社会规划课题成果二:《老年人应对方式与主观幸福感的关系研究:社会支持的中介作用》

第16卷第2期
2017年2月

广州大学学报(社会科学版)
Journal of Guangzhou University (Social Science Edition)

Vol. 16 No. 2
Feb. 2017

老年人应对方式与主观幸福感的 关系研究:社会支持的中介作用

姚若松¹, 韩红静¹, 王卫东¹, 蒋海鹰²

(1. 广州大学教育学院, 广东 广州 510006; 2. 广东省老干部大学, 广东 广州 510080)

摘要:采用问卷调查法,对210名老年人进行调查,探讨老年人应对方式、社会支持和主观幸福感之间的关系。结果表明:老年人应对方式、社会支持与主观幸福感存在显著正相关,社会支持在应对方式对老年人主观幸福感的影响中起中介作用,应对方式对主观幸福感关系的中介效应模型受到年龄和性别的显著调节作用。因此,得出如下结论:社会支持在应对方式与老年人主观幸福感的影响关系中起载体作用。此结论对调整老年人应对方式进而提高老年人主观幸福感具有重大意义。

关键词:老年人; 主观幸福感; 社会支持; 应对方式

中图分类号:B844.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1671-394X(2017)02-0066-08

引言

随着老年人口数量不断增长,社会老龄化的进程加快,关注老年人心理健康愈发重要。^[1]老年人基本需要和权益的满足对其幸福感产生了越来越重要的影响。^[2]研究者认为,主观幸福感水平是衡量老年人心理健康水平和生活质量高低的重要指标。^[3]主观幸福感包含生活满意度、消极情绪体验和积极情绪体验等成分,是个体对生活的评价与感受以及衡量个体生活质量的综合性心理指标,包含正性情感、负性情感两个维度。^[4]主观幸福感的影响因素很多,根据相关研究可总结为人口学、经济、工作、家庭、人际关系和情感上的因素。^[5]有研究指出,人格因素是在众多影响主观幸福感的因素中最稳定、最显著的。德内弗和库珀等人的研究表明,影响主观幸福感的人格因素主要有信任、控制点、自尊、情绪稳定性和外向等。在影响因素中得到理论与实证研究最多的

因素是神经质和内向性。^[6-9]Hasida Ben-Zur 研究认为作为个体人格的一种外在表现,应对方式是影响主观幸福感的关键因素,应对方式中的问题导向与主观幸福感的积极情感维度正相关,与消极情感维度负相关。^[10]应对方式指个体在应对挫折和压力时为减轻对自身的影响而做出的在认知和行为上的努力程度,在心理应激过程中起中介作用。应对方式的不同,直接导致影响个体情绪状态的不同,并对身心健康形成影响。^[11]Yasar Ozbay 等研究发现应对方式是影响主观幸福感的重要因素变量,集中问题以防情境引发压力,改变问题等被视为积极的应对方式,并对主观幸福感有预测作用。^[12]McGraw 和 Costu 研究发现,运用应对方式中的理智行为、求助、从逆境中吸取教训等方式的个体,有利于提高个体主观幸福感。^[13]张建人等研究表明,积极应对方式正向预测主观幸福感,而消极应对方式仅与负性情感显著正相关。^[14]陈立芳等认为,应对方式对主观幸福感有重要预测作用,消极应对方式与主观幸福

收稿日期:2016-09-26

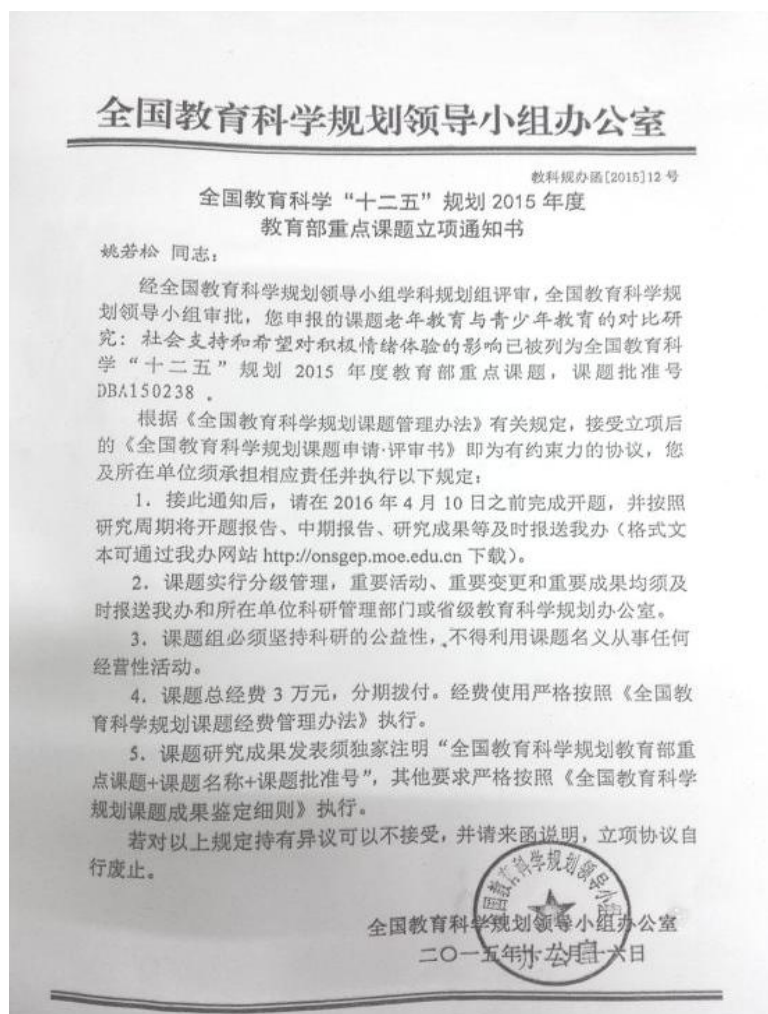
基金项目:广东省哲学社会科学“十二五”规划项目(GD13CJY02)

作者简介:姚若松,广州大学教授,博士,从事人力资源管理、组织行为、应用心理学研究。

通讯作者:王卫东,Email:gzdxwud@126.com

二、全国教育科学规划课题

课题“社会支持对大学生社会幸福感的影响——希望的中介作用”于2015年2月获得全国教育科学“十二五”规划2015年度教育部重点课题立项。课题成果包括，2018年发表于心理学探新论文“社会支持对大学生社会幸福感的影响——希望的中介作用”、2018年发表于心理学报论文“社会支持对老年人社会幸福感的影响机制：希望与孤独感的中介作用”两篇论文。



立项通知书

结项证书

项目类别：全国教育科学规划 教育部重点 项目 (DBA150238)

项目名称：老年教育与青少年教育的对比研究：社会支持和希望对积极情绪体验的影响

负责人：姚若松 证书号： 36997

主要参加人：李丽、陈丽娜、王卫东、蔡晓惠、韩红静、罗园

此项目经审核准予结项，鉴定等级（合格），特发此证。

全国教育科学规划领导小组办公室

2021年3月17日



教育部重点课题成果一：社会支持对大学生社会幸福感的 的影响——希望的中介作用

心理学探新 2018, Vol. 38, No. 2, 164-170
PSYCHOLOGICAL EXPLORATION

社会支持对大学生社会幸福感的影响——希望的中介作用*

姚若松 郭梦诗

(广州大学教育学院, 广州 510006)

摘要:基于积极心理学,采用问卷调查法,对1098名大学生进行调查,探讨社会支持对社会幸福感的影响,并基于希望进行中介效应检验,借此构建三个变量之间的关系模型,探索促进大学生心理健康发展的内在机制。结果表明:社会支持、希望与社会幸福感之间两两相关显著;社会支持和希望及其各维度,显著正向影响大学生的社会幸福感;社会支持通过希望影响大学生社会幸福感水平。研究结果证实了希望在社会支持影响社会幸福感中起部分中介作用的心理机制,为大学生心理健康教育提供了参考建议。

关键词:社会支持;社会幸福感;希望;中介作用;大学生

中图分类号:H848 **文献标识码:**A **文章编号:**1003-5184(2018)02-0164-07

1 前言

近年来,积极心理学在大学生心理健康教育方面日益获得重视,而幸福感是其关注的焦点。幸福感指的是个体对其生活状况的认知,是大多数社会高度重视的目标和生活的动力(Diener, 2000),是对满足需要或实现潜能的感知(苗元江, 2009)。对幸福感的研究,最开始集中于主观幸福感和心理幸福感,二者强调的皆为个体特征(曹瑞, 李芳, 张海霞, 2013)。但个体不能够单独存在,而是处于集体与社会架构之中,需要面临着众多社会责任和任务。因此,这两种研究取向对幸福感的定义是不完善的。而Keyes(1998)提出的幸福感的第三种研究思路——社会幸福感,重点关注个体在社会中的存在,关注其幸福感的公共领域。他认为,社会幸福感即个体对其在社会中及周围环境关系的评价,包括社会整合、社会认同、社会贡献、社会实现以及社会和谐。陈浩彬和苗元江(2015)则认为,社会幸福感发生于个体的存在与发展对社会产生了积极影响。目前为止,社会幸福感没有统一的定义,但大多数研究者认为社会幸福感与个体的社会评估有紧密联系,是探讨个体心理健康的关键,对提高人们心理健康水平有着十分重要的意义。因此,本研究选用社会幸福感模型反映幸福感。

根据前人研究,社会支持能够影响个体的幸福程度。社会支持指的是社会支持资源的交换以及

通过社会、人际关系进行的交易(Heaney & Israel, 2008),主要来源于亲人、朋友、同事和团体组织,可以分为客观支持、主观支持和对支持的利用度三方面(肖水源, 1994)。其中,客观支持即个体在社会中获得的实际支持;主观支持指受到尊重、支持和理解的主观经验,是将社会网络和生活质量相结合的重要方面;对支持的利用度也就是个体对获得支持的利用程度。Lin和Yeh(2014)认为,社会支持会影响个体的认知评价,从而提高个体对环境的适应性。社会支持使得个体相信自己被关心和接受(Dreyer & Schwartz-Attias, 2014),能够提高个体对未来的希望。

希望面向未来,追求让事情变得更好,可以带来社会幸福感,是积极心理学未来的一个发展趋势(Scioli, Ricci, & Nyugenetal, 2011)。希望被定义为对实现目标能力的信念,特别是在通过使用个人能力或优势来影响成果的情况下(Rand, Cripe, Monahan, Tong, Schmidt, & Rawl, 2012)。希望是一种积极的动机性状态,是以追求成功的动力和路径交互作用为基础的心理现象(Snyder, 2002)。其中,动力是追求目标和实现预期目标能力的动机,路径思维是发展目标达成的路线(Monique, 2014)。Wu(2011)把希望定义为个体能切实体验希望本质的心理活动过程和认知状态。Pacico, Bastianello, Zanon和Hutz等(2013)指出,希望是面向未来的力量,是认知过

* 基金项目:教育部2015年重点课题(DBA150238)。

教育部重点课题成果一：社会支持对老年人社会幸福感的 的影响机制：希望与孤独感的中介作用。

网络首发时间：2018-08-23 15:34:17
网络首发地址：<http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.1911.B.20180822.1359.020.html>

心理学报 2018, Vol. 50, No.10, 1151-1158
Acta Psychologica Sinica

DOI: 10.3724/SP.J.1041.2018.01151

社会支持对老年人社会幸福感的影响机制： 希望与孤独感的中介作用*

姚若松 郭梦诗 叶浩生

(广州大学教育学院, 广州 510006)

摘要 基于积极心理学,采用问卷调查法,对859名老年人进行调查,探讨社会支持对老年人社会幸福感的影响机制,并检验希望与孤独感的中介效应模型及其模型适用性,借此构建四个变量之间的关系模型,探索促进老年人心理健康发展的内在机制。结果表明:(1)社会支持、希望、孤独感与社会幸福感之间两两相关显著,社会支持、希望和孤独感是影响老年人社会幸福感的重要因素;(2)社会支持通过希望对社会幸福感影响的中介效应显著;(3)社会支持通过孤独感对社会幸福感影响的中介效应显著;(4)在同时检验希望和孤独感在社会支持影响社会幸福感的多重中介效应时,二者在社会支持和社会幸福感间均起部分中介作用。研究结果证实了社会支持影响社会幸福感及希望和孤独感部分中介作用的心理机制,为提高老年人心理健康水平提供了参考建议。

关键词 社会支持; 社会幸福感; 希望; 孤独感; 中介作用; 老年人

分类号 B844

1 前言

随着中国老龄化的到来,老年人的身心健康问题日益得到社会的重视与关注。近年来,积极心理学在老年人心理健康发展方面日益得到重视,而幸福感作为大多数社会高度重视的目标和生活的动力,是其关注的焦点。对幸福感的研究,最开始集中于主观幸福感和心理幸福感,二者强调的皆为个体特征(曹瑞,李芳,张海霞,2013)。个体不能够单独存在,而是处于集体与社会架构之中,需要面临着众多社会责任和任务。因此,这两种研究取向对幸福感的定义尚不完善。而 Keyes (1998)提出的幸福感的第三种研究思路——社会幸福感,重点关注个体在社会中的存在,关注其幸福感的公共领域。他认为社会幸福感即个体对其在社会中及周围环境关系的评价,包括社会整合、社会认同、社会贡献、社会实现以及社会和谐。陈浩彬和苗元江(2012)则认为,社会幸福感真正实现于个体的存在与发展

对社会产生了积极影响。目前为止,社会幸福感没有统一的定义,但大多数研究者认为社会幸福感与个体的社会评估有紧密联系,是探讨个体心理健康的关键,对提高人们心理健康水平有着十分重要的意义(Salehi et al., 2017)。因此,本研究选用社会幸福感模型反映幸福感。

社会支持指个体从亲人、朋友、同事或团体组织等社会关系中获得物质和精神支持(刘悦,黄希亭,2010)。肖水源(1994)认为,社会支持可以分为客观支持、主观支持和对支持的利用度三方面。其中,客观支持即个体在社会中获得的实际支持;主观支持指受到尊重、支持和理解的主观经验,是将社会网络和生活质量相结合的重要方面;对支持的利用度也就是个体对获得支持的利用程度。大量研究证明,社会支持对个体的健康成长有积极作用。Lin 和 Yeh (2014)认为,社会支持会影响个体的认知评价,从而提高个体对环境的适应性。社会支持使得个体相信自己被关心和接受,减轻个体心理

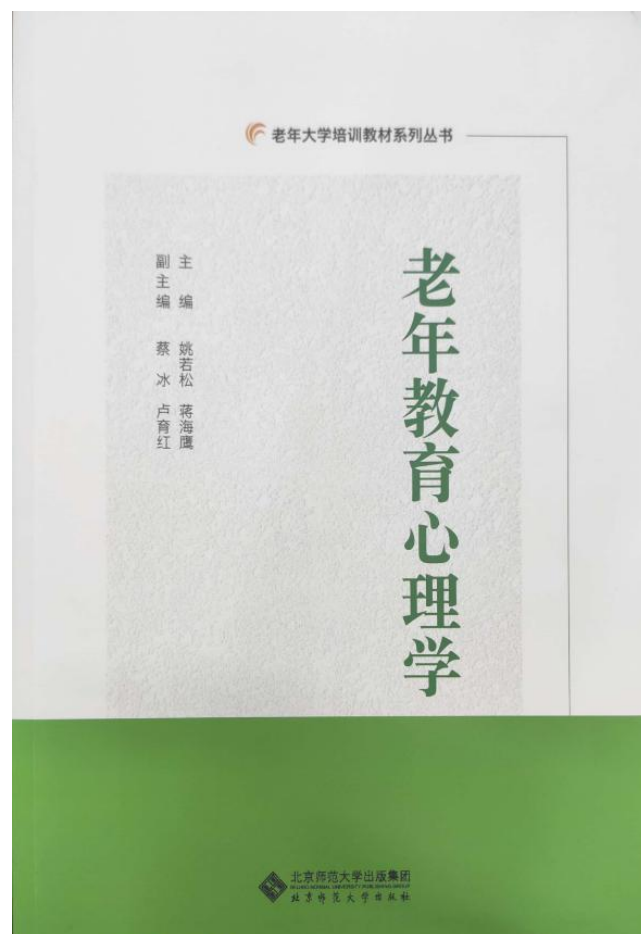
收稿日期:2017-09-26

*教育部2015年重点课题(老年教育与青少年教育的对比研究:社会支持和希望对积极情绪体验的影响;批准号:DBA150238)。
通信作者:叶浩生, E-mail: yehaosheng0817@163.com

1151

三、老年教育心理学

广东省老干部大学为充实师资培训教材，推动师资体系建设工作走向深入，丰富师资建设理论成果，与广州大学教育学院合作，编写《老年教育心理学》作为师资培训系列教材之一，本书将国内外新理论成果与教育心理学基本体系相结合，侧重围绕老年人的学习心理、教师教学心理、群体心理等研究理论，运用教育心理学的知识和规律，指导老年教育工作者合理有效的设置课程、管理教学过程和研究教学方法。此书已由北京师范大学出版集团出版发行。



《老年教育心理学》封面

目录

| | |
|--------------------------------|-------|
| 第一章 老年教育心理学概述 | (1) |
| 第一节 我国老年教育的发展..... | (2) |
| 第二节 老年教育心理学的研究对象..... | (7) |
| 第三节 老年教育心理学的研究方法..... | (12) |
| 第二章 老年人的身心特点与学习心理 | (19) |
| 第一节 老年人的生理、心理特点..... | (20) |
| 第二节 老年人记忆发展的一般特点..... | (22) |
| 第三节 老年人的智力特点..... | (26) |
| 第四节 老年人的人格特征和社会性发展..... | (28) |
| 第五节 老年人学习心理..... | (33) |
| 第三章 老年人的知识技能学习 | (41) |
| 第一节 老年教育课程..... | (41) |
| 第二节 老年学员知识的掌握..... | (44) |
| 第三节 老年学员技能的获得..... | (54) |
| 第四章 问题解决与创新性学习 | (66) |
| 第一节 问题解决的研究概述..... | (66) |
| 第二节 问题解决能力的培养..... | (73) |
| 第三节 问题解决的教学..... | (77) |
| 第四节 创新性学习与教学..... | (84) |
| 第五章 学习策略 | (92) |
| 第一节 学习策略概述..... | (93) |
| 第二节 认知策略..... | (98) |
| 第三节 元认知策略和资源管理策略..... | (105) |
| 第四节 学习策略的促进..... | (109) |
| 第五节 老年人学习策略的提升——以英语学习为例..... | (112) |
| 第六章 行为学习理论 | (116) |
| 第一节 行为主义学习观..... | (116) |
| 第二节 经典性条件作用理论..... | (118) |
| 第三节 联结主义学习理论..... | (121) |
| 第四节 操作性条件作用理论..... | (124) |
| 第五节 社会认知理论及行为主义新进展..... | (129) |
| 第七章 认知学习理论 | (137) |
| 第一节 早期的认知学习理论..... | (137) |
| 第二节 认知结构学习理论..... | (141) |
| 第三节 认知同化学习理论..... | (148) |
| 第四节 学习的信息加工理论..... | (154) |
| 第八章 人本主义学习理论 | (162) |
| 第一节 人本主义学习理论的思想渊源..... | (163) |
| 第二节 人本主义学习理论的基本观点..... | (164) |
| 第三节 人本主义学习理论的应用..... | (170) |
| 第四节 人本主义与老年学员的自我体验与超越..... | (176) |
| 第九章 建构主义学习理论 | (180) |
| 第一节 建构主义学习理论的基本观点..... | (180) |
| 第二节 建构主义教学理论与模式..... | (185) |

| | | |
|-------------|--------------------------|--------------|
| 第三节 | 新建构主义教学法 | (195) |
| 第十章 | 教学设计的评价 | (204) |
| 第一节 | 教学设计概述 | (205) |
| 第二节 | 教学目标设计 | (210) |
| 第三节 | 教学内容设计 | (217) |
| 第四节 | 教学手段设计 | (221) |
| 第五节 | 教学评价 | (226) |
| 第十一章 | 老年心理健康与心理测验 | (234) |
| 第一节 | 老年心理健康 | (234) |
| 第二节 | 老年人常见身心问题及影响因素 | (237) |
| 第三节 | 老年心理健康教育的意义与途径 | (241) |
| 第四节 | 老年心理健康教育在教学中的渗透 | (246) |
| 第五节 | 老年心理健康测量 | (252) |
| 第十二章 | 积极老龄化 | (261) |
| 第一节 | 积极老龄化理论 | (262) |
| 第二节 | 老年教育与积极老龄化 | (269) |
| 第三节 | 完善多元化的老年教育 | (279) |

《老年教育心理学》目录

四、老年积极心理健康手册

为向在校学生普及心理健康知识,广东省老干部大学与广州大学教育学院根据老年人的身心特点,结合开展人口老龄化国情教育有关要求和老年教育工作的实践经验,合作编写《老年积极心理健康手册》(1、2册)。本书采取图画和文字相结合的形式,内容通俗易懂,配图活泼有趣,案例生动详实,旨在让老年人了解认知、情绪情感、人

际关系、人格等方面的知识，并掌握其发生发展的一般规律，调节心理状态，促进身心健康。《老年积极心理健康手册》已由广东教育出版社出版发行，发放给在校学生，深受学生好评。



老年积极心理健康手册（一）封面

| | |
|-----|--------------------------|
| 前言 | / 1 |
| 第一章 | 心理健康 / 1 |
| 第二章 | 何为积极心理健康 / 9 |
| 第三章 | 心理健康第一步：情绪管理 与调适 / 16 |
| 第四章 | 迎接退休生活 / 24 |
| 第五章 | 人际交往的小贴士 / 33 |
| 第六章 | 如何缓解压力与焦虑 / 43 |
| 第七章 | 心理调适：获得快乐的关键 / 50 |
| 第八章 | 心理咨询：给心灵做“体检” / 61 |
| 第九章 | 老年心理健康测评 / 68 |
| 第十章 | 积极心理品质有哪些 / 73 |

老年积极心理健康手册（一）目录

任何事情都有两面性，坏事有可能向好的一面转化。这就是朴素的“动态心理平衡”。



三、积极心理健康教育的成效与评价



积极心理健康教育的成效，除了表现为传统心理健康教育所追求的心理问题的消解、心理障碍的克服外，更看重老年学员心理层面的积极变化：

第一，积极心理品质的发展。从个体层面看，老年学员通过接受积极心理健康教育，其情绪管理能



老年积极心理健康手册（二）封面



目录

- 前言 / 1
- 第一章 老年人如何保持积极心理 / 1
- 第二章 如何积极应对老龄化 / 7
- 第三章 如何解释生活事件 / 16
- 第四章 什么影响了你的心情 / 24
- 第五章 如何建构良好的老年
人际关系 / 34
- 第六章 老年人如何应对困难和压力 / 41
- 第七章 调控情绪：“乐活”老年 / 48
- 第八章 积极心理品质有哪些 / 54

老年积极心理健康手册（二）目录

心理分析：这只狐狸的行为在心理学上称为“投射”，即把自己的愿望与动机归于他人，推断他人也有此动机和愿望，而这些推断往往缺乏客观性。



“投射”

第七只狐狸来到葡萄架下，它站在葡萄架下望着上面的葡萄，心情非常不好。它在想：为什么我吃不到呢，我的命运怎么这么悲惨啊，想吃个葡萄的愿望都得不到满足，我的运气怎么这么差啊？它越想越郁闷，最后郁郁而终。

心理分析：这只狐狸的情况是类似“抑郁症”的表现，即一种以情感低落、思维迟钝，以及言语动作减少、迟缓为典型症状的持久的心境低落状态。

第八只狐狸来到葡萄架下，它尝试着跳起来去摘

广东省老干部大学

关于蒋海鹰等同志的政治和廉政情况说明

蒋海鹰、蔡颖、林正宜、张晓、黄子立等 5 位同志是我校推荐申报 2021 年广东省教育教学成果奖《老年大学心理健康教育与服务体系：科研、教学、服务机制创新与实践》项目的完成人。经核，尚未收到上述 5 位同志有关政治、思想、作风、遵守党纪政纪和廉洁纪律等方面的情况反映。



广 州 大 学

关于姚若松、蔡冰、袁欣悦三位同志廉政情况的 证明

姚若松、蔡冰、袁欣悦同志是2021年广东省教育教学成果奖推荐成果《老年大学心理健康教育与服务体系：科研、教学、服务机制创新与实践》的主要完成人。经组织查核，没有发现这三位同志在政治思想、作风纪律、廉洁自律和学术道德方面存在违法违规现象。

特此
证明

