

# 离退休人员心理健康辅导

讲师：张砾匀

**【课程背景】** 离退休人员面临的主要心理问题是由有价值有规律的生活到没有价值无事可做的生活，又由于记忆力，理解力，精神活动持久性和灵活性的下降，易产生“年龄不饶人”，“日落西山”，“人生终点”等悲观情绪，所以如何帮助离退休人员顺利度过离退休的过度期，从新找到自己的生活重点，避免焦虑、抑郁等不良心理发生，是企业需要关注的一件大事。

**【课程时长】** 6小时

**【授课方式】** 案例分析+理论讲解+技巧练习

**【课程大纲】**

## 一、影响离退休人员心理健康的三个因素

1. 案例分析：一个退休人员找不到快乐
2. 对生活方式的改变不习惯。
3. 对环境突变不适应。
4. 更年期生理因素。

## 二、离退休人员心理特征

1. 黄昏心理
2. 自卑心理
3. 无价值感
4. 不安全感
5. 惧死心理
6. 害怕孤单心理

## 三、如何预防出现老年心理问题

1. 抑郁症的特征与预防
2. 焦虑症的特征与预防
3. 疑病症的特征与预防
4. 神经衰弱的特征与预防
5. 老年痴呆症的特征与预防
6. 老年性精神分裂症的特征与预防

## 四、促进离退休人员心理健康的策略

1. 建立活动中心，增加离退休的人际互动
2. 就地就近参观游览
3. 适当参加音乐茶话会、影剧招待会等娱乐活动。
4. 定期举办书画展览
5. 创办老年大学

## 五、离退休人员的心理辅导策略

1. 针对焦虑症的辅导策略
2. 针对抑郁症的辅导策略
3. 针对神经衰弱的辅导策略