# 退休心理调适论文范文(推荐12篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-11-28

*退休心理调适论文范文 第一篇史俊廷，1942年11月生，山西黎城人。高级讲师，\_党员，毕业于山西省师范学院外语系。曾任山西黎城县第五届政协委员及第十届、第十一届\_常务委员会委员。曾担任黎城党校副校长，长治市第九届政协委员。“他撰写的文章，内...*

**退休心理调适论文范文 第一篇**

史俊廷，1942年11月生，山西黎城人。高级讲师，\_党员，毕业于山西省师范学院外语系。曾任山西黎城县第五届政协委员及第十届、第十一届\_常务委员会委员。曾担任黎城党校副校长，长治市第九届政协委员。

“他撰写的文章，内容博大精深，与时俱进，体现了对社会主义建设事业的突出贡献以及对党的无限忠诚与热爱，极具借鉴意义”。这是为纪念中国\_九十周年所编撰的文献《伟大的中国\_》编委会对史俊廷所提交的“论人口长寿与经济社会的发展”一文的评价。同时该文获得了特等奖。

十八届三中全会再一次关注到老年人口等社会问题，这也显现了国家已经非常重视老龄化社会所带来的种种问题。经济的发展，让我们的寿命延长，再加上我国庞大的人口基数，未来几年，老龄化问题势必将带来更多的社会困扰。为此，尽早谋划，才能从容应对。

该文中，史俊廷从生产力的发展对人口寿命的影响，从老龄化对社会发展的影响两方面作出了深入浅出的分析，最后提出了如何积极稳妥地对付老龄化的挑战。史俊廷说，人类有史以来，不断从自然界获取生活资料以滋养自己的身躯。生产工具、生产能力越发展，从自然界获取的生活资料就越丰富，社会不断进步，人类的生存环境、医疗条件就越舒适，越优越，人们的自然寿命也会延长。这样人口结构就会逐渐改变，出现老龄化，形成老年型国家。人口结构老龄化对经济社会的发展是会产生负面影响的，我们必须积极研究老年学、老年经济学、老年心理学，认真对待，妥善处理，化消极因素，为发展中国特色社会主义作出贡献。

针对老龄化的问题，史俊廷通过人口问题对生产力、经济状况、社会发展等的影响出发，力图对我们如何应对人口老龄化的深层次问题提出可行性建议：第一，大力发展生产力，增强国力。第二，积极提倡“老有所为”。第三，要为老年人实现价值创造条件。第四，积极兴办老年经济实体。

**退休心理调适论文范文 第二篇**

摘要：该研究以大庆市城乡部分老年人和部分社区活动室作为调查对象，采用了老年人身心健康状况问卷调查、当面谈话了解情况和现场观察的方法。论证了精神关爱有利于老年人的身心健康，研究分析了当前城市老年人的心理现状、心理问题产生的原因及应采取的对策与办法。目的是提醒有关部门及工作人员要特别关注老年人的心理，加强调查研究，采取有效措施，认真开展好针对性的精神关爱活动，不断改善和优化老年人的生活环境，帮助老年人排除不良心理、引导和培养健康的价值取向。让广大老年人能够生活在温馨、快乐、幸福的环境氛围中，安度自己的晚年。

关键词：老年人；精神关爱；心理健康；对策分析

一、老年人主要心理及健康问题

针对部分老年人情绪消沉、好发牢骚、不善交际、健康不佳等现象，笔者对大庆市城乡部分老年人做了问卷及访谈调查，发现在城乡老年人群体中不同程度的存在这样或那样的心理问题，一些老人身体状况不太好，在农村这种情况尤为严重。

从下面这个对比表中的部分数据就可以发现农村老人身心健康的问题更为突出些。外，城市内有些社区里缺少老年人活动站，农村的村屯里基本上没有能为老年人提供活动的场所和设施，不能够从硬件上完全满足老年人养老港身、交流、娱乐和卫生保健等精神关爱方面的需求。

(2)家庭非优化环境带来的影响

我国约％以上的老年人为居家养老。因此，家庭环境的优劣对于老年人身心健康的影响不容忽视。

据调查，城市里有％的老人认为自己家庭关系不够融洽，在农村有％的老人对子女们的精神关爱行为不太满意。有少数子女把老人特别是不能完全自理的老人当做自己的负担，对老人生活和健康缺少关爱，甚至采取冷关爱；有的子女在外地工--作或忙于自己的事情，很少关心老人。在农村，由于经济条件、文化教育和传统观念影响，一些老人有病难以得到及时有效地治疗或关爱。上述这些情况的存在使得家庭环境处于非优化的状态，难免使老人产生孤独、伤痛、失望、不满等不良心理，从而影响到老人们的身心健康。

2.老年人认知滞后带来的影响

由于个体受自身教育程度和价值观等因素影响，一些老年人认知改变比较滞后，对退休缺乏必要的心理准备，不能正确认识退休和进入老年后的生活，对原工作单位和企业依然存有依赖思想。认为自己过去的单位和企业应当继续负责照顾自己。于是提出健康体检、外出旅游、发放慰问品、慰问金等福利方面的要求，一旦得不到解决就认为关爱不到位。于是发牢骚、骂街，甚至上访。而农村老人一旦不能够下地劳动后，往往认为自己已经成为一个没有用的人，成了别人的负担。不论是城市老人、还是农村老人，认知滞后必然使自己在较长的时期里难以适应新的生活环境，会带来一系列心理问题，从而影响身心健康。

3.机构工作人员责任意识、服务能力不足所带来的影响

从调查来着，一是养老机构和社区活动站工作人员偏少，平均比例为1:10。多数社区活动站每天仅有一名工作人员，所要做的基本是值班和看护，不能为老人们提供有效的精神关爱；二是养老机构和社区活动站工作人员学历偏低，平均达不到高中学历。知识能力明显不足；三是工作人员正规培训的时间太短，平均为两周，甚至有的只是自己单位培训几天后就上岗，不能完全具备岗位所需要的心理学、社会学、保健救护等方面的知识能力。工作人员基本素质不足，使其不能有效满足社区老年人对健身、交流、娱乐、心理援助等方面精神关爱的需求，难免给老人带来这样或那样的心理问题。而在农村村屯里目前还没有专门从事为老年人服务的工作人员，因此，农村老人身心健康问题更为严重些。

4.许多老年人缺乏必要的心理保健知识

对于老人来讲，精神关爱不仅仅是一种被动的接受，同样也是一种自我安抚的行为主动。而由于各种原因，目前许多养老机构和

二、老年人身心健康问题产生的主要原因

调查发现，有％的老人希望能得到别人精神方面的关爱；有％的老人认为情绪对身心健康影响比较大。

情绪影响健康是现如今被许多人普遍认同和接受的道理，事实上，有很多因素可以影响到个体的身心健康。

1.精神关爱环境不够优化

对老年人的精神关爱，需要优化环境条件，否则可能造成个体挫折的感受，从而导致个体产生心理卫生和心理障碍问题。由此可能会导致疾病、影响到老人的身体健康。

(1)精神关爱的硬件条件非优化造成的影响

以大庆市为例。大庆市城内现有政府主管部门办福利院两个，个人办托老院、所34个，医院办托老院1个。除了政府主管部门办的福利院外，其他个人办的托老院、所由于种种原因在医疗、健身、娱乐、楼台、卫生、人员素质等方面的环境条件相对比较差些。另社区老年人活动站都还没有设立心理咨询室或普遍开展心理健康知识宣传教育服务职能。多数老年人缺乏必要的心理卫生保健知识与技能，农村老人这方面的知识与技能更为缺乏。这就使得许多老年人平时不懂得如何去做才能使自己拥有和保持良好的心态，尤其在遭遇一些恶劣事件时，不知道、也不能够实施心理自助或对他人实施有效的帮助，从而消除不良情绪，由此可能会使一些老年人的心理问题长时间得不到有效的解决，从而影响老人的身心健康。

5.疾病对老人身心健康的影响

人到老年后，难免会有这样或那样的疾病，但如果久病不愈很容易使老人产生紧张情绪和恐惧、自卑心理。此时尤其需要别人的精神关爱，特别是来自子女和亲人们的关爱，否则会使老人丧失对生活的自信，不利于继续治疗，从而使病情进一步加重。

而在农村，由于当地医疗卫生、子女受教育程度和家庭经济条件等原因，一些老人有病后往往不能得到有效的治疗，同时也缺少来自子女和亲人们必要的精神关爱，只能在家里面简单地治疗或任其病情发展。这样的老人一般情绪比较恶劣，对生活几近失去信心、甚至绝望，由此，导致健康状况持续恶化。

6.缺乏人际交流对老人身心健康的影响

调查中发现，不论是在城市还是在农村，有％的老人认

为退休进人老年后自己活动范围减少了；有％的老人感到自己很少与朋友交往；有％以上的老人几乎不串门。在城市里由于多数社区有老年人活动场所，为老人们交流沟通创造了条件，而在农村由于村屯里没有老年人活动场所，老人们的交际范围多限于子女和亲属之间。即便是在条件比较好的城市里，有许多老人很少去活动室，其实是认识缺陷。人与人之间缺少必要的交流与联系，等于失去来自他人的精神关爱，会使自己的不良情绪不能及时地释放出去，会进一步加重心理负担，很容易使老人失去对生活的自信，从而影响身心健康。

三、老年人精神关爱与心理健康问题解决的办法与措施

根据调查，有％的老人认为自己不能够安心养老，有％的老人认为当自己得到别人的关心、关爱时心情会很愉悦。因此，精神关爱工作开展的优劣与否，不仅会影响老人的身心健康，还会影响老龄群体的思想稳定和社会的和谐与文明进步。如今，无论是城市、还是农村，老年人在物质上的需求已经不是主要问题，他们所需要的正是来自社会和他人方方面面的精神关爱，通过精神关爱帮助老人们树立自信、感受价值，从而快乐、健康和有尊严地享受自己的晚年生活。

1.开展好心理健康教育、培养老年人心理自助能力

养老机构、离退休老人管理部门、村委会等，应当定期在老年人中开展心理健康知识讲座、心理自助方法培训，并经常发放一些心理保健方面的宣传教育资料供老人自己学习研究，尤其要加强针对农村老人的心理健康、卫生保健知识的宣传教育。通过有计划地教育和培训使广大老人能够认识到良好的情绪有利于自身健康，并且学习掌握一些心理健康保健知识与心理自助方法与技能，同时还能够为别人提供必要的心理援助。

2.发挥好管理部门在老年人精神关爱中的主导作用

老年人管理部门应当在老年人精神关爱方面发挥主导作用。一是在城乡建设全面覆盖、能够满足老年人养老需要的养老机构；二是在城乡社区、村屯建有能够满足老年人康乐、交流需要的活动场宣、心理咨询室，农村尤其要加强医疗卫生等基础设施建设；三是鼓励个人在社区、村屯开办家庭养老院、托老所，积极开展上门为空巢老人、孤寡老人、失能老人提供陪伴式护理服务；四是政府有关部门要加强对养老机构的检查、监督和管理；五是养老机构、社区、村屯和企业要有计划地开展好各种生日祝福、保健服务、节日慰问、心理调查、心理咨询、身体检查等送温暖活动，尤其要关爱那些久病不愈、子女不在身边和患有重大疾病的老人；六是要经常教育和鼓励老年人广交朋友，多与朋友往来沟通。

3.搭建平台、发挥特长、尊重老年人为社会贡献力量

许多老人在几十年的工作劳动中积累了丰富的专业知识、技能和生产管理经验，管理机构应当认真地进行调查、登记、分类，每年定课题、定目标，鼓励有兴趣的老人积极地去著书、讲座、撰写论文；鼓励有条件的老人出去旅游，并且把自己旅游纪实编写成书；鼓励老人发挥自己特长积极参与社会活动，使老人们现实感受自身的价值，重新激发和继续坚定生活的自信，同时又影响更多的老年人参与进来，将有利于老年人的身心健康和社会文明进步。管理机构要对积极参与活动的老人适当地给予物质奖励，同时要做好典型的宣传工作，使其产生广泛的正面影响。

4.强化管理人员培训、提升精神关爱能力

管理机构和有关管理人员需要了解和掌握必要的老年心理学知识、老年人健康保健知识、老年人管理学等相关知识与技能。因此，有关部门应当每年制订相关的培训计划，定期开展专题讲座与专业培训。培训对象包括城乡老年人管理机构、社区老年人活动室的管理服务人员、乡村干部和社会志愿者。通过专业培训提高城乡管理人员精神关爱服务意识、责任意识、知识能力、和技术能力，以使其有责任、有义务、有能力地为广大城乡老人提供有效的精神关爱服务，为确保老年人身心健康做贡献。

5.加强爱老、敬老宣传教育、营造良好氛围

调查发现，农村空巢老人占到77％以上，城市空巢老人则占到85％左右，有％的老人认为在子女参加工作和成家后家里不如以前热闹了；有％的老人希望子女能经常回家看望自己；有％的老人希望能与朋友经常在一起。由此可见，许多老年人平时从子女和朋友那里得到的关爱远远不足。老年人都希望能够得到来自子女和周围朋友们的精神关爱，这就说明子女和朋友的孝心关怀不仅仅是一种需要和满足，更为重要的是他对于老人们的身心健康有着比较大的影响。因此，精神关爱要从娃娃抓起，要在全社会通过多种形式强化对老人精神关爱的宣传和教育，让更多的人能够认识、重视对老年人的精神关爱。

6.加强老年人精神关爱与心理健康问题的课题研究

加强和重视老年人精神关爱与心理健康问题研究的目的就是为了发现问题、探索原因、制订措施、解决问题、服务老年人群体。有关部门应当把课题研究作为老龄工作一项重要的、长期的目标任务抓好、做好。要结合实际制订研究计划、系统的开展课题研究；要成立研究组织、落实研究经费、确定研究负责人深入城乡调查；要定期召开研讨会、制订办法措施、提出意见建议、认真总结工作经验和推广落实研究成果。

**退休心理调适论文范文 第三篇**

一百多年前，伟大的先哲\_曾把人类的心理活动誉为“地球上最美的花朵”，那么老年人的“心理花园”是什么样呢？

过去认为，老必衰，衰必病，病必死，“无可奈何花落去”。而心理学的新观点―“毕生发展观”，改变了传统陈旧的看法。

现代观点认为：老≠衰≠病，我们可以打破其中关联。如今，老年人各种满意度和幸福感不断提高。然而，某些老年人因为记忆力下降使他们的精神状态黯然失色。为此，本刊记者带着改进老年人心理需求的相关问题，采访了著名老年心理学家、博士生导师、中国科学院心理研究所的吴振云研究员。

四月的北京，风和日丽。在首都师范大学校园里的一套简朴住宅楼内，我们见到了在老年心理学研究方面造诣颇深的中国科学院心理研究所的吴振云研究员。

老年人的记忆力有很大的可塑性

吴振云研究员说，随着我国人口老龄化的加速，我国老龄问题日益增多，老年人的健康问题直接影响着他们的生命质量和生活质量。而随着医学模式的转变，只有从生物、心理和社会三方面维护和促进人类健康，才能达到完美状态。1990年，世界卫生组织首次提出了“健康老龄化”的战略目标，主题就是让全社会都知道要做一个健康长寿的老人。1993年，在第十五届国际老年学学会上，又提出了“科学要为健康老龄化服务”的口号，并要求把老年人认知功能和心理健康研究作为中心任务。于是，记者提出怎么通俗地理解认知功能呢？吴振云说，认知功能就是人们认识客观事物的各种心理功能。通俗地说，就是人们通过眼、耳、鼻、口、手等，把感觉到的信息传到大脑，经过分析、判断，来认识客观事物。它对人的工作、学习和生活极为重要。吴振云强调，在认知这一问题上，记忆十分重要。记忆不仅是认知功能年老化的敏感指标，与老年人日常生活关系密切，而且记忆减退也是很多老年常见病的早期症状。记忆年老化分为两种情况，一是正常年老化，它属于正常的生理现象；二是病理性老化，它是在年老化过程中伴有某些疾病，如高血压、冠心病、脑血管病和糖尿病等而引起的记忆变化，记忆减退速度一般较快，可随病情的加重而加重。

吴振云进一步诠释记忆。她说，过去大家认为记忆随年龄增长而减退，并且逐渐加重，是不可改变的。上世纪70年代，国外在发展心理学领域兴起了一种新观点―“毕生发展观”。这一观点改变了以往年老就全面衰退的传统看法。发展心理学认为，衰老过程有较大的变异性和可塑性，老年记忆也不例外。采取适当认知训练等，可以延缓老人的记忆减退，并在一定程度上可使老人的记忆能力得到改善。

心理学家采用策略训练，对老年人词语记忆可有改善作用，其中的“位置法”对记忆的改善十分有效。“位置法”是一种高效记忆法，通过这一训练可以改善老年人记忆，使老年人的记忆成绩普遍提高3～5倍。训练后，老年人的成绩可以达到甚至超过未训练的青年人。

吴振云认为，对于记忆力的改善，首先老年人要有自信心，要有自我保健意识。过去大家讲保健侧重在身体方面，现在则增加了“健脑”的内容。老年人要适度用脑，经常阅读书报等，这对大脑很有好处。吴振云指了指她家里93岁的老母亲说，老母亲常年坚持看书读报，家里大量的报刊都是为她老人家订阅的，老人还经常给我们讲新闻听呢！所以，她一直思路敏捷，头脑清楚，比一般六七十岁的老人记忆力还好。

对于影响记忆力的主要因素，吴振云指出，一是病理性的老化，二是与老人自身的文化程度、受教育年限以及职业等有很大关系，一些经常用脑的职业，脑力就不易衰退。当然，一些非认知因素，比如情绪等对记忆力也有影响，应引起大家的注意。

老年人怎样获得心理健康

关于老年的心理健康问题，吴振云谈到：心理健康，是指心理活动和心理状态均在正常范围，包括心理过程和个性心理特征的正常。其涵义主要是：一，人的心理活动内部一致，心理过程协调；二，人的心理活动与外部环境统一，表现一致，即主观反映与客观现实相符；三，与环境协调，人际关系和谐；四，人格健全，个性心理特征相对稳定等等。老年心理健康包括五个方面内容：性格健全，开朗乐观；情绪稳定，善于调适；社会适应良好，能应对应急事件；有一定的交往能力，人际关系和谐；认知功能基本正常。

吴振云表示，他们在研究中发现，心理老化过程中，老年人的个体差异十分明显，其中有很大的变异性，挖掘潜力很大。所以，找出老人心理变异的原因，挖掘其潜力，可以力争使老年人的心理向好的、健康的方向发展。其中，有两个问题值得注意：一是健身与健脑并重，不但可预防老年疾病，也可延缓衰老；二是健心与健身并重，要重视心理自我保健，善于心理调适，应对各种事件，很多问题就可以迎刃而解。

目前，我国对于心理健康的评估大多采用自陈式问卷进行心理测量。如常用的“症状自评量表”等。通过大量调查研究，心理学家们发现，老人们的心理健康与健康满意度、生活满意度、经济满意度、夫妻关系满意度、亲子关系满意度、患病数、遭遇重大生活事件数之间有相关。还是以吴振云的老母亲为例，她性格平和，知足常乐，所以心理健康、满意度高，幸福度高，这主要得益于老太太有健康的体魄、健全的性格。

在对老年人遇到的影响心理健康的诸因素进行分析后，吴振云认为，现代老年人要正确对待社会和家人，要做好自己的角色转换，甘心平平淡淡。就拿女性来说，从做母亲时的“教练员”，到做奶奶时的“裁判员”，最后到做太婆时的“旁观者”，就需要从心理上有一个自然的转换和正确的认识。而对于任何人也避免不了的家庭问题，老年人希望的是多理解和沟通，小辈们若能在空闲时多和老人聊聊天，对老人的精神来说，是一种难得的安慰。我们都知道家庭和睦对健康十分重要，家庭关系处理好了，老人的许多心理问题也就解决了。

在采访的最后，吴振云研究员表示，心理健康是健康的主要组成部分，也是人们主观幸福感的重要方面。我们要做好老年心理工作，提高老年人心理健康水平，重视老年人的生活质量。实现健康老龄化和积极老龄化，真正拥有积极健康的老年生活，这是所有老年人企盼的目标。为此，老年人要学会珍惜现在，尽力过好当今的每一天，不要悔恨过去，也不要为未来担忧，老年人要学会自我情绪调节。其实，仅以一个我们常说的“老糊涂”说法为例，已是不准确了。今天科学研究已证明，老年人的智力保持分为两块，一是静态智力，即后天获得的，越学越多，呈上升趋势；二是液态智力，即我们的反应速度等等，呈下降趋势。这两种智力类型，一上一下，在一个个体上，就会表现出一种中和。所以，只要脑功能锻炼得比较好，静态智力一直保持着上升的趋势，老年人是不至于老糊涂的。

通过这次采访，记者体会到：如今，生活富裕了，老年人需要的不仅仅是吃的、穿的、用的、住的，更重要的是精神上的需求，特别是亲情的关爱、社会的尊重以及自身文化气质的提高。

专家小挡案：

吴振云 1937年生于江苏苏州，1959年毕业于上海第一医学院医疗系。中国科学院心理研究所研究员、博士生导师,先后从事医学心理学、生理心理学和神经心理学研究。近二十年来主要以研究老年心理学为工作重点，在老年人的记忆、智力和思维以及认知功能方面取得重大研究成果，先后荣获中国科学院科学技术进步奖，中国老年学研究十年成果一等奖等多项奖励。

现任中国心理学会理事、医学心理专业委员会主任，中国心理卫生协会理事、老年心理卫生专业委员会主任、中国老年学会常务理事、老年心理专业委员会主任等职。

发表论文五十余篇，代表作有：《成人智力发展与记忆》、《记忆训练对改善少年、青年和老年人认知功能的作用》、《青年人和老年人的元记忆与记忆能力关系的比较研究》等。先后参加撰写了《老年心理学》、《中国老年学》、《医学心理学研究方法》等多部著作。

**退休心理调适论文范文 第四篇**

（一）荣誉感强烈.因为管理基础好、待遇落实好、经济实力强,与部分企业离退休人员相比,科研院所离退休人员的优越感更强,并且很多离退休人员都在科研院所工作了一辈子,希望和科研院所共享改革发展成果.

（二）依赖感强烈.科研院所对离退休人员的关心、照顾非常到位,致使很多离退休人员总是将自己当成是其中的一员,有事的时候,总是喜欢找组织解决,尤其是在养老、医疗等方面,非常依赖组织,对科研院所的依赖感、归属感非常强烈,但是当某些意愿无法实现时,就会出现失望、抱怨等消极心理.

（三）怀旧沮丧感.在改革开放不断深入与社会收入不断拉大的形势下,离退休人员和在职人员的工资差距越来越大,导致部分离退休人员出现思想变化,心理难以接受,进而表现出不同程度的怀旧心理,易产生悲观失望、思想偏激等不良情绪.

（四）孤独寂寞感.离退休人员离开一直工作的岗位与相处的同事,生活圈子变小,必然会产生一定的失落感,进而易出现孤独感,特别是离异、丧偶等人员,经常备感孤独寂寞.

（五）疾病恐惧感.离退休人员的愿望就是可以健康长寿,安度晚年,随着年龄的不断增长,相关疾病的发生率越来越高,其越来越注重自身健康.一方面担心生病给家人带来麻烦,成为家庭负担；另一方面害怕生病,对疾病有着很大的恐惧感.

**退休心理调适论文范文 第五篇**

我国已于年正式步入老龄化社会。20\_年11月，第六次全国人口普查结果显示：我国60岁及以上的人口达到亿，占总人口数的，65岁及以上的人口达亿，占总人口数的，预计到20\_年年底，60岁及以上的老年人人口将达到2亿。20年后，老年人的数量将达到4亿。我国步入老龄化社会的时间虽然晚于美国、日本、英国、法国、瑞典等发达国家，但老龄化的增长速度却快于世界速度。我国的老龄化形势极其严峻表现在：①我国的经济发展还未挤身发达国家行列，人口老龄化却比发达国家的进程更快气呈现出“未富先老”的特点。②养老金短缺，老年人的经济无法得到充足的保障。③老人家庭空巢化的现象比较严重，以大城市为例，65岁以上的空巢老人占老人人口数的30%。④丧偶老人（38%）、罹患疾病的老人（20%）需要专业、完善的社会服务，但是社区或者机构的服务能力还相差甚远。在建筑设计方面能对中国的养老问题作出怎样的回应，是建筑师应该关心的问题。

1. 中国港台地区及国外研究状况

理论方面的研究动态

在理论方面的研究多以环境心理学、社会学、行为学、场所理论、医疗护理的研究居多。

在环境心理学方面，有学者认为认知图理论是环境的心理特征。依据认知图理论，环境的预先勘察已经被用来协助老人适应新的养老设施，以及帮助老人找到购物中心的路；日本的井上胜也的《老年心理学》较全面的阐述了老年人知觉视觉、思维智力、动作反应的变化带来的心理变化从而产生情感动机和满足自身心理的需要。

在行为学方面，丹麦的扬盖尔的《交往与空间》可以为老年设施的空间等级营造、户外活动空间、交往空间营造提供理论依据；奥斯卡纽曼的《可防卫空间》为老年设施的安全设计方面提供依据。环境行为学着重研究在特定的环境下对人们的心理的影响，即环境是刺激，人体外部感觉器官和人体内感官与环境也有交互作用。

环境行为学从宏观和微观两个层面为老年人居住建筑的研宄提供依据，在宏观方面需要引起重视的是人类聚居的多样性和混合性。

在场所理论方面，挪威的诺伯舒兹《场所精神》在养老设施实现原居安老，探讨如何营造老年人如何产生归属感以及对场所产生依赖和认同。

在社会学方面，美国学者最早提出“空巢家庭”的概念，空巢家庭的增加对传统的家庭养老产生强烈的冲击。在社会学的研究中，试图解释随着年龄的增长，老年人与其他人以及环境的相处方式发生改变的情况的理论主要有四种：①撤退理论（即老年人不再担任某种角色和责任的时候会把自己从社会结构的某些位置中撤退出来。②活跃理论即有些老年人从某种社会角色中脱离出来，还将寻找其他的代替角色。③连贯性理论即老人在适应自身能力的改变、新的境遇以及生活经历迹他们表现出一种强烈的要保持现在与过去生活之间连贯性的需要。④环境压力和个体能力理论个体能力和环境需求之间存在平衡的话，老年人就能积极地适应和应对周围的环境。

在需求理论方面，马斯洛的“需求层级”理论和布拉德肖的“需求理论”，都为老年人居住建筑在物质需求和精神需求层面的设计提供理论基础。埃里克森的人格发展理论将人格发展看做是一个渐进过程，并将其扩展到人的生命阶段。老年人的阶段是生命阶段的第八个阶段，此时期的特点是自我整合，这为老年居住建筑中的特殊精神空间的设计提供了理论基础。

设计方法方面的研究动态

国外一些发达国家进入老龄社会的时间早于中国，立法、社会保障走过了个不断完善的过程，在立法先行保障下的设施分类、设施设计理念、建筑设计方面都为我们学习借鉴提供了宝贵意见。

在设计方面，美国北卡罗来纳大学教授马赛，提出通用设计理念。1997年设计师朗麦图片来源：脉斯和其他设计师提出了第二版的“通用设计”①的七项原则②，是通用设计理论的重要组成部分之一，也是通用设计理论实践的基础。它为多个年龄族群的居所及环境设计提供基础，这些原则可以被运用于老年人居住建筑设计中。如日本的碧空老人之家的中庭设计，除去无障碍设计之外，还可以提供园艺治疗的空间、交流、防卫、相互监护、易于报警的空间。

2.国内研究动态

理论方面的研究动态

在我国的养老问题心理方面的研宄中，费孝通先生提出的“反馈模式”与西方学者提出的“接力模式”类似，都在探讨养老问题的“责任伦理”，为居家养老模式提供心理和伦理方面的理论依据。

天津大学徐从淮博士的论文《行为空间论》“老人行为与空间”一章揭示了老人的行为、空间、心理的关系。

山东大学吴敏的著述《基于需求与供给视角的机构养老服务发展现状研宄》以社会医学和卫生事业管理学的视角通过用数学建模法、统计学法等方法定性、定量地研宄城市和农村的机构养老服务需求。并对机构养老设施的硬件水平和服务人员的数量、服务质量、入住老人的健康状况的比例等情况都做了理想模型的分析。文章还首次对国内养老机构的服务效率进行了评价。但是没有研宄机构养老设施建筑设计的空间比例方面的理想模型。

中国老龄科学研宄中心编著的国外养老丛书系列《夕阳红工程养老丛书》介绍了国外和港台地区的养老模式，重点从社会保障、社会服务、养老保险等方面介绍社会

对老年人的保障，从老年人的社会参与介绍老年人如何乐享晚年，而并非将养老当做仅仅是解决老年人温饱的最低层次的生存救助。丛书也未从如何营造适老化的居住环境的建筑设计层面进行研究。

王江平的《老年人居住外环境规划与设计》分别从宏观、中观、微观的角度对老人居住环境的室外场地、室外空间和室外设施三个层面分析老人居住外部环境的场地、空间特征，提出了规划、设计的原则、方法。大连理工大学建筑与艺术学院对老年设施问题进行过长期的研究。

方舒在其硕士论文《适合我国国情的老龄居住建筑类型研究》中，对合肥市的一些身体健康的老人的调研发现，大部分老人对于老年公寓和养老院来讲比较倾向于老年公寓，一方面认为老年公寓收费合理生活便利，另一方面也较为自由，能交到道合的朋友，使用者能够接近使用；提供适当的大小和空间，让使用者接近、够到、操作，并且不被其身型、姿势或行动障碍的影响。

在对现在的少子化和家庭小型化进行了研究后，提出了人们的养老观念可以由“家庭养老为主，社会养老为辅”转向“社会养老为主，家庭养老为辅”向社会寻求养老支援。

设计方法方面的研究动态

王江平《老年人居住外环境规划与设计》中提到了“被动利用环境设计”，主要是讲对环境设计时的一种方法，即人的通感不能全部感知的环境可以利用某一种或几种感觉（多为视觉）而被动感知环境的种环境设计力法。杨小东将通用设计理念与住宅相结合，提出“普适住宅”的构想，指出通用设计与无障碍设计的不同，并提供了解决老年人居住问题的新途径。还根据通用住宅模式对国家的一系列住

宅规范做出了补充与完善。

参考文献

1.（西）编老年人居住建筑应对银发时代的住宅策略杨小东，

钟声译北京：机械工业出版社，20\_.

2.（美）布拉福德珀金斯等著老年居住建筑李菁译北京：中国建筑工业出版社，20\_.

3.王江萍老年人居住外环境规划与设计北京：中国电力出版社，20\_.

4.亓育岱主编老年人建筑设计图说济南：山东科学技术出版社，2024.

5.李志民，宋岭主编无障碍建筑环境设计武汉市：华中科技大学出版社，20\_.

6.杨小东编著普适住宅针对每个人的通用居住构想北京：机械工业出版社，20\_.

**退休心理调适论文范文 第六篇**

在“晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲”的武汉市鹦鹉社区居住着一位91岁的长寿老人，每天清晨他围绕江边公园徒步快走2公里锻炼腿力，然后在社区内的水泥地上练习“地书”，锻炼手臂腕力，约8点时吃早点，8点半司机来接送他到汉口循礼门的湖北老龄科学研究院上班，开始他一天繁忙紧张的工作。这位老人就是湖北老龄科学研究院老年学专家，“六十而立”的首创者，现任中国老年学学会特邀理事，中国民主同盟湖北省委老盟委委员，武汉市民盟老龄委员会委员，湖北省吴楚文化研究会副会长，湖北省诗词学会顾问，湖北大学、江汉大学客座教授，武汉诗词学会名誉会长、湖北当代老龄科学研究院院长卫衍翔先生。

六十而立创新论

“挺起胸膛挑重担，勇创人生第二春。”退休后的卫衍翔既不怨天尤人，更不沉沦，而是决心奋发再干一番事业。

1982年，联合国召开世界老龄问题大会，提出国际老龄社会将不可避免地到来。当时国家适逢改革开放之初，百废待举，千头万绪。国家民众关心的是经济发展，对人口老龄化将带来的社会冲击和问题尚少顾及和认识。在此情况下，卫衍翔决心将自已的晚年投入到中国尚处初始阶段的老龄事业中。1984年，他着手创办了武汉老年大学（后交武汉市人民政府管理）、武汉成才自修大学和全国第一所民办老龄科研机构——武汉老龄科学研究院（现为湖北老龄科学研究院），经过4年多的深入调查研究，在请教医学专家论证的基础上，提出了“六十而立”论。“六十而立”是中国古训“三十而立”在时间上的延续。他主张，只要身体条件允许，离退休后的老年人应该立志“六十而立”，鄙视“六十而息”。这一思想是解决社会化老龄问题最积极，最符合中国未富先老国情的思想理论。1988年12月“六十而立”论在全国第三届老年学学术研讨会上一经提出，立即受到各地涉老理论界和老年群体的关注和赞扬。成千上万的老年人在“六十而立”精神鼓舞下摒弃“退休退休万事皆休”的消极人生观，积极投身到社区服务，社会公益活动，研究探讨老年学工作中来，投入到“老有所学”、“老有所为”活动，重新发光发热，“六十而立”改变了传统的老年生命观，价值观、养老观，成为我国老年学说的一个重要内容。

“六十而立”论的践行结硕果

20\_年，他被武汉市老龄办授予全市“老年之星”光荣称号。

20\_年10月，亚洲大洋洲老年学学术会议在北京举行，中国老年学学会根据卫衍翔20多年的贡献，邀请他出席接受了“学术成果奖”和“优秀论文奖”。

实践“四有老人”，第四个三十年的愿景

20\_年8月10日，湖北当代老龄科学研究院在汉口新世界酒楼隆重举行“庆祝卫衍翔先生九十华诞暨《六十而立新论》出版赠书仪式”。中国老年学学会等领导发来贺信、题词，湖北省、武汉市各界有关领导，学界名人及其亲朋好友200余人到会祝贺。

卫院长在答谢词中表示：“今天我已经90岁了，岁月在我生活里已过去三个30年，我希望还有一个第四个30年，让我再一次实践做一个有健康、有参与、有奉献、有尊严的“四有老人”，为伟大祖国的长寿社会再献一份忠诚！”

寿庆之后，卫院长立即投入紧张的工作和社会活动，进行学术交流，社会调查等。

20\_年11月4日赶赴天津，参加“中国首届老年心理研究与发展论坛暨中国老年学学会老年心理学专业委员会第五届学术年会”发表了题为《高龄老人的呼唤：关于创建“长寿社区”服务体系初探》论文，回到武汉后，11月20日立即到华中师范大学老年学会老年问题研究中心拜会老朋友，与老教授们进行老龄问题学术交流。

20\_年3月初完成中国老年学学会将在南京召开的全国论坛论文《积极老龄化的思考，做“四有老人”践行者》。3月27日，率领老科院一行5人带着米、油、现金奔赴武汉市黄陂区武湖农场慰问困难户，在去年出版《六十而立新论》一书后，今年以来卫院长亲任主编，正在组织编纂他的诗集《梦中诗、诗中梦吟草拾录》（暂名），计划于年底前出版。5月4日卫老率领老科院一行11人驱车到湖北钟祥市长寿乡拜访百岁老人，走访座谈，进行实地考察。

**退休心理调适论文范文 第七篇**

（一）角色转变.部分由领导岗位上退下来的人员,因为之前社会地位较高,社交范围较广,生活的重心就是工作与事业,在离退休之后,从繁忙状态转变成赋闲,社交范围变窄,导致其心理落差非常大,进而易产生明显的失落感.

（二）家庭因素.家庭变故、长期患病、独居等均会对离退休人员心理、思想及情绪造成影响.还有部分离退休人员会因为子女工作不理想、经济拮据等产生心理问题.此外,离退休人员的夫妻、子女关系及重组家庭是否和谐等,也会使其心理、思想、情绪出现一定的变化.

（三）个人因素.个人性格、心理素质、人生经历等均会对心理产生影响.在离退休初期,经常无法找准定位,变化角色后未能及时调整心态,导致其未能适应离退休生活,进而出现了一些心理问题.在进入“双高期”之后,身体机能也越来越差,自我调节控制能力减退,加之丧偶、疾病等因素的影响,致使思想负担加重,易出现心理问题.

**退休心理调适论文范文 第八篇**

【关键词】 心理健康服务体系；培训与管理；资格认证

中图分类号： 文献标识码：A 文章编号：1000-6729(20\_)008-0588-06

日本的心理健康专业服务起步于20世纪50年代。开始是学习美国的经验，以后随着社会的变化和日益增长的需要，逐渐进入专业化的培训。近年来，日本心理健康服务中有一种明显的发展趋势和强烈的呼声，就是心理学各个相关学会正在联合，倡导认定心理学从业人员的“基础资格”和“职业资格” ［1］。到目前为止，日本心理咨询和治疗的专业人员资格认证还没有国家统一的标准，资格认证主要来源于各种学术团体。在日本与心理健康和咨询服务相关的学会有近40个。不同的学会有自己的资格认证体系。但是最有影响的专业资格主要有：临床心理士，注册心理咨询师，学校心理士，大学心理咨询师，产业心理咨询师。

1 日本心理健康专业服务领域与机构

日本的心理健康服务可以追溯到20世纪20年代，当时日本就有专门针对神经症治疗的心理治疗森田疗法。但是普及意义上心理健康服务应该从战后50年代开始。1951年美国著名的心理咨询专家、明尼苏达大学教授威廉逊到日本讲学，推动了日本高校的心理咨询发展，东京大学是第一家设立学生心理咨询中心的大学。50年代中期，日本电信电话公司导入产业心理咨询师制度，国际电信电话股份有限公司也设立了产业心理咨询师岗位。产业心理咨询备受关注的根本原因是由于经济高度增长给社会大众带来了种种心理问题。如青少年中的欺侮、逃学、自杀，中年人的忧郁、酒精依赖、身心疾病等带来的危机，老年人的疏远感和对死亡的恐惧，这些都成为心理健康服务的主要课题。

日本心理健康服务的领域主要包括教育、医疗、司法、社会福利、产业、社区等。教育领域的心理健康服务对象主要是各级各类学校的学生，从幼儿到大学生、研究生。文部科学省从1996年开始派遣学校咨询师到中小学去工作，派遣人数逐年增加［2］。日本的大学大多数都设有心理咨询中心这样的心理健康专业服务机构，平均每个中心专职咨询师人 ［3］。大学心理咨询中心积极开展新生心理健康普查，对有心理困扰的学生邀请咨询，扩大心理健康的宣传和推广活动。

医疗机构的心理健康服务主要在综合医院和专科医院。综合医院的精神科、精神神经科、小儿科等都有心理治疗人员。医疗心理健康服务对象从儿童到老人，从患者到家属，范围广泛，工作包括协助精神科医生对患者进行心理测验及评估，开展个别和团体心理治疗。对于非精神疾患的病人，需要心理治疗的也很多，例如老年人的临终关怀、癌症病人的心理重建等。司法领域的心理咨询与心理治疗主要设在家庭裁判所、少年鉴别所、少年院、保护观察所、\_等机构中。福利领域很宽泛，包括从幼儿到老年的服务。社会福利领域有多种国家资格的专业人员，例如社会福祉士、精神保健士等。作为专业的心理服务，在福利机构有心理评估员、心理咨询师、临床心理士、心理治疗师。他们活跃在儿童咨询服务机构、身心残障人士服务机构、老年福利机构。产业心理咨询是为所有劳动者提供的心理健康服务。在企业的保健管理室、员工咨询室、职业咨询所等领域活跃着产业心理咨询师的身影。

2 日本心理健康专业服务人员的资格认证与管理

日本心理健康服务专业人员的资格

在日本，心理健康服务专业人员的资格认定和培训还没有国家资格和标准。许多在医院、学校、企业从事心理咨询和心理治疗相关工作的人员强烈企盼国家资格认证制度。20\_年的国会上，提出了由国家认定临床心理士和医疗心理士的议案 ［4］。目前日本心理咨询和心理治疗人员的资格主要由各专业学术团体认证，比较有影响的专业资格有十种：临床心理士（1988年开始认证）、产业心理咨询师（1992年开始认证）、注册心理咨询师（20\_年开始认证）、大学心理咨询师（20\_年开始认证）、学校咨询师（\_年开始认证）、学校心理士（2024年开始认证）、家庭心理咨询师（1992年开始认证）、临床发展心理士、健康心理士、艺术治疗师。其中法人协会认定的临床心理士和日本产业心理咨询师协会认定的产业心理咨询师影响最大［5］。

临床心理士资格认证与管理

临床心理士是日本心理咨询与心理治疗领域中发展最早、影响最大的专业资格。从1988年9月开始资格认证工作，目前日本已经有约17000人拥有临床心理士资格，也是唯一需要心理学硕士学位才能获得的资格。临床心理士的培养主要是依靠大学和研究生院的专业训练，而其他资格则主要通过各个协会或者学会的培训。临床心理士的申请条件是指定大学的心理学硕士研究生毕业，到20\_年5月1日为止，日本全国一共有156所大学通过了指定审查。这156所大学具有较完善的临床心理士的教育和训练系统和设备。临床心理士的工作主要有能够选择和运用各种心理测验技术进行心理评估，学习各种心理治疗的理论，提供有效能的心理治疗［6］。临床心理士必须学习的知识包括：（1）心理测试（包括问卷法和投射法）。（2）心理治疗（主要包括精神分析、荣格分析心理学、来访者中心疗法、行为疗法、家庭治疗、游戏疗法、心理剧、箱庭疗法、绘画•艺术疗法、催眠疗法、团体治疗）。（3）基础心理学（包括人格心理学、发展心理学、学习•认知心理学、教育心理学、社会心理学、家庭心理学）。（4）哲学•文化•宗教。（5）精神医学。临床心理士资格认定机构是日本临床心理士资格认定协会，该协会是由日本16家心理学和心理咨询治疗学会联合而成的。临床心理士资格申请和审查流程见图1［6］。

获得临床心理士认证后，每5年需要重新审查。在这5年期间，临床心理士必须获得15分以上才能重新更新资格。这15分中必须含有以下(1)和(2)中任何一个项目，并跨越3个不同的项目：(1)协会举办的临床心理士研修会和心理健康会议；(2)协会主办的全国大会，以及各个地区临床心理士会主办的培训；(3)协会承认的相关学会主办的活动；(4)协会承认的和临床心理学相关的工作坊和培训；(5)协会承认的督导经历；(6)协会承认的和临床心理学相关的研究论文以及著作的出版。

注册心理咨询师

认定心理咨询师即注册心理咨询师，是由成立于1967的日本心理咨询学会认证的专业资格，日本心理咨询学会有会员6000多人，是日本最大的心理咨询学术组织。从\_年开始的资格认证已经有1000多人获得此项资格。日本心理咨询学会认定的注册咨询师每7年需要再次审查。这样的制度是为了促进获得专业资格认证的人继续扩展自己的知识面，提高专业技能，提供有质量的服务。日本心理咨询学会注册咨询师资格认证申请及审查过程见图2［7］。

产业心理咨询师的资格与管理

日本从1992年开始实行了产业心理咨询师的资格认证，并得到劳动省的支持和劳动大臣认可。产业心理咨询师主要以个人服务为主，必要的时候需要担负预防的职责，承担起对一般员工进行教育训练的职责。产业心理咨询师需要掌握包含心理咨询各种技法在内的心理治疗能力，而且要开展各种预防、保护工作，还需要担当教育培训管理监督者和初级产业心理咨询师的工作。产业心理咨询师资格分为产业咨询师（初级）、资深产业咨询师（中级）、高级产业咨询师（高级）。对于产业心理咨询师考试合格的人员，社团法人•产业心理咨询师协会将给予登记并颁发合格证书，授予产业心理咨询师称号。产业心理咨询师认证的三级体系见图3［8］。产业咨询师考试（初级）内容见表1［9］。

大学心理咨询师的资格和管理

日本学生相谈学会成立于1955年，经过40多年的发展，1999年5月14日，在学会第18次大会上正式决定建立大学心理咨询师资格认证制度。又经过3年多的努力，终于在20\_年建立了由学会认定具有专业知识的大学心理咨询师资格认证制度，目的是确立学生咨询的专业性，被认定者的名单将送到全国各大学、高等专科学校的校长手中，从而使取得认证资格的心理咨询师在学校的咨询活动能够得到领导的推动和支持。这样做的目的是提高学会会员的专业水平，为大学生提供更有效的心理服务和成长指导。

20\_年6月文部省高等教育局出台的《关于充实大学生活的方案――站在学生的立场上创建我们的大学》文件中，强调心理咨询对于学生健全人格的形成所具有的重要作用，要使咨询师的资格专业化、专职化。也就是说，从事大学生心理咨询工作的人员必须是具有专门知识的专业人才。为了推进学校内部的心理咨询工作，必须建立相应的资格认证制度。学会在关注其他心理学资格认证的同时，必须要建立起学会的特别资格认证。目前拥有大学心理咨询师资格的人数100多人。其申请条件和流程见图4［10］。

取得大学心理咨询师资格后每5年需要申请资格更新，即重新登记，必须具备以下条件：

（1）在取得资格的5年间仍然是本协会成员。（2）在5年中3年以上的时间在学生咨询机构从事以心理问题为中心的对学生学习、生活的援助工作。（3）取得资格的5年间，满足以下3条：①撰写与学生咨询有关的著作、论文、案例报告、翻译文章等取得2分以上的分数；②在本协会主办的大会上口头发言1次以上；③参加本学会主办的研修会、演讲会、研究会等30学时以上。如果从事督导工作5次以上算作20学时。

3 日本心理健康专业服务人员的培训

在日本从事心理咨询与心理治疗的人员培训主要有三条渠道，第一是大学和研究生院的职前培训，也称学历教育，主要包括毕业于临床心理学、咨询心理学、教育心理学等专业的大学生和研究生等；第二是由学会及学术团体提供的在职专业培训，如由日本心理咨询学会等相关机构通过培训班、工作坊、讲座、学术会议等形式进行的培训；第三是由民间心理咨询培训机构提供的专业培训。下面介绍这三类培训的具体培训要求、课程设置。

学历教育

日本现有大学中设有心理学科系的有106所，其中国立大学37所，公立大学4所，私立大学65所 ［11］；设有培养临床心理学研究生学位的学校有98所。从心理健康服务的专业要求看，学历教育应该是主流。

临床心理学专业培训及特点

以名古屋大学为例来说明临床心理学专业的培训特点［12］。名古屋大学教育学部拥有8个专业，在全国国立大学中规模最大。精神发展临床科学专业是其中一个。从本科开始学生就要学习心理咨询、心理治疗、心理测评、学习指导、态度形成•态度改变、生涯发展、意欲•动机形成、认知•思考、性格形成、人格变化等内容，并要完成毕业论文。毕业以后期望成为临床心理士从事心理咨询和治疗的学生，在本科的时候就可以选修投射法基础、临床面谈法、临床案例研究法等课程，并进入研究生院心理发展科学专业。心理发展科学专业是文部科学省在1990年设置的学科，这个学科以人类的发展（幼儿、儿童、青年、成人、老年）为纵轴，空间的扩展（个人、家庭、学校、工作单位、地域社会、跨文化）为横轴，培养心理临床的实践家，以及以临床为特长的学者。心理发展科学专业的课程设置如下：1. 发展临床心理学特论（必修）、发展临床心理学研究演习Ⅰ、发展援助临床学研究演习Ⅱ、发展援助临床学研究实习（必修）（注：在“特论”中主要学习国内外最新的理论性研究，“演习”中主要通过案例研究学习，而在“实习”中则是自己一边接受督导，实际接待来访者进行心理咨询和治疗）。2. 家庭发展临床学特论（必修）、家庭发展临床学研究演习Ⅰ、家庭发展临床学研究演习Ⅱ、家庭发展临床学研究实习（必修）。3. 生涯发展教育学特论、生涯发展教育学研究演习Ⅰ、生涯发展教育学研究实习。4. 跨文化临床教育学特论、跨文化临床教育学研究演习、跨文化临床教育学研究实习。

附属的临床教育设备：名古屋大学在1985年通过文部科学省的批准，继京都大学和九州大学之后，建立了日本第五个大学附属的“心理教育相谈室”。由大学教授、博士研究生和硕士研究生数十名成员构成的咨询室，不仅完成了对研究生的训练和培养，还每年向社会以及社区提供数百次的心理测评、心理咨询和治疗服务，并实行收费。研究生在这里持续地接受教授以及校外心理临床专家的督导，使得自己的技术逐渐熟练，专业水平不断提高。在名古屋大学心理临床训练要求严格，通常开始的半年只能在单面镜下见习，给教授以及高年级学生做咨询纪录，总结咨询报告，然后再在教授的陪同下逐步接触案例，并总结咨询报告在案例研讨会上汇报。督导制度很完善，第一年督导由指导教授担任，第二年以后需要自己付费找学校指定的督导师，督导需要定期汇报督导情况给学校。每周都有一次案例研讨会，案例研讨会分3-4个会场，每个会场都有数名教授以及校外的督导师参加。研究生们轮流发表自己的案例，接受集体督导。硕士研究生毕业以后大多工作于精神病院、儿童咨询所以及学校心理咨询室。博士研究生虽然大多成为大学老师，走上学者的道路，但是他们都从事于研究和临床两方面的工作。

咨询心理学专业培训特点

以筑波大学为例来说明咨询心理学专业的培训特点［13］。筑波大学人间学类（相当于学院）包括心理学、教育学、心身障害学的三个专业。心理学专业又分为实验心理学（知觉心理学，认知心理学）、社会心理学、教育心理学（学习心理学，言语心理学，认知心理学）、发展心理学（儿童心理学、青年心理学、老年心理学）和临床心理学（临床心理学、咨询心理学）五个领域，由三十多名教授构成，进行教育、研究和临床实践。

心理学专业本科生的必修课程是实验心理学、教育心理学、发展心理学、社会心理学、临床心理学概论、心理统计、心理统计实习、心理学研究法、毕业论文等等。如果希望以后从事心理临床的学生还需要选修心理诊断、心理疗法、咨询心理学、性格心理学、临床心理学演习、咨询心理学演习、临床心理学实习和临床心理学特论等科目。

进入研究生院以后，硕士研究生的主要课程是学校心理咨询、教育咨询、临床心理学特讲、演习、学生指导论、学生理解等。此外，临床心理学实习和督导将占去研究生们的大部分时间。筑波大学拥有附属心理相谈室，对外提供心理咨询服务，并从1992年开始收费。研究生将在这里一边接受教授的督导，一边完成他们的心理咨询和治疗的临床训练。

在筑波大学，心理临床训练分成4个阶段完成。第一阶段，在单面镜下见习大约半年，给教授以及博士研究生做咨询纪录，总结咨询报告。第二阶段，在教授的陪同下接触案例，并总结咨询报告在案例研讨会上汇报。第三阶段，自己一个人能够进行咨询，每做完一个咨询就要报告给督导。第四阶段，可以陪同下级生作咨询，并给与指导。每周有一次案例研讨会，研究生们轮流发表自己的案例，接受集体督导。毕业生大多就职于家庭裁判所，少年鉴别所，保护观察所，儿童相谈所，教育相谈所，还有企业的心理咨询中心以及人事部等等。

在职培训（包括学术机构的培训和民办机构的培训）

民间培训机构

在日本有一些注册的心理咨询培训机构，例如财团法人关西心理咨询中心就设有专门的咨询师培训系统。他们在专家的指导和支持下，长年从事心理咨询专业人员的培训。

学术团体培训

日本心理临床学会对临床心理士的培训

获得临床心理士资格以后的持续教育，主要由日本临床心理士资格认定协会，日本临床心理士会以及各个地区的临床心理士会主办多种培训来完成以外，每年定期召开的日本心理临床学会也作出很大的贡献。日本心理临床学会的会员数，截止到20\_年10月31日是20,778人，远远超过日本心理学会的会员总数，是日本最大的心理学术组织。日本心理临床学会的专业人员培训主要通过工作坊，案例报告•公开督导方面。工作坊的内容全面，有适合初学者的，也有适合心理咨询师在工作中的各种需求的。而每一个案例报告•公开督导计时一个半小时。报告者有经验浅的咨询师，也有从事心理临床二三十年的老前辈。由于心理咨询和临床的特殊性，从案例报告和督导中学到的知识、技巧和积累的经验是最重要的。

日本学生相谈学会大学心理咨询师的培训

日本学生相谈学会也就是大学心理咨询学会，作为大学心理咨询师认证基础，专门制定培训的内容。按照认定规则，《大学心理咨询师培训课程》涉及学生咨询总论、咨询的理论与学习、案例评估、大学生诸问题、大学教育与学生咨询、调查研究6个领域，通过学会主办的培训班、讲演会、研究会等形式，确立大学心理咨询师的专业性所涉及的必要内容 ［14］。

产业心理咨询师的培训

产业心理咨询师需要具备的能力包括：①除了进行心理测验、心理治疗等工作外，还需要从事与相关人员的联系、环境的调整、善用社会资源等工作。②必须对系统内的咨询师和同行咨询师以及管理监督者进行咨询、建议和指导。③必须开展为了维护员工心理健康而组织的、由管理者和员工双方共同参加的教育活动。④必须对下一级产业心理咨询师的工作进行支持和指导。⑤需要把握不同职场劳动管理的特色，根据职场的实际情况进行教育训练，并且具备为了解员工的需求进行调查的能力。⑥实施根据劳动安全卫生法第70条第二项规定的“建设快乐的职场”的要求，把尊重个性作为根本原则。劳动者的个性形成除了受到性别、年龄、体力、技能、生理机能的影响，也受到心理机能的影响。此外，为了建设快乐的职场，做到快乐工作，产业心理咨询师需要具备和不同职种之间的团队合作与协调能力。

产业心理咨询师（初级）培训总学时169小时，分成三部分：理论学习48小时（必修的科目共四门，其中产业心理咨询概论18小时，心理咨询理论与技法12小时，人格理论9小时，职场心理健康9小时）；心理咨询实用技巧训练81小时；小论文和对话分析等40小时。中级产业心理咨询师除了对人生、职场的学问、经验有自身独到的见解，在具备必要的心理咨询理论和技法的基础上，还应当了解包含心理健康内容的劳动管理、劳动法的知识，企业、组织和其中人员的产业心理学知识，人际关系理论等多方面的知识和理论［15］。

4 日本心理健康服务的发展趋势

日本作为一个世界经济强国，其社会发展需要心理健康服务。日本文部科学省提出要在全国1万所初中配备专职的学校心理咨询师，厚生劳动省也提出5年中培养5万名职业咨询顾问的政策［16］。同时，文部科学省和厚生劳动省正在为推进育儿心理咨询师的发展合作。但是总体来看，社会对心理健康服务的需求日益增长，而训练有素，经验丰富，具有良好信誉，专业服务水准高的心理咨询与心理治疗人员还远远满足不了社会的需求。临床和咨询心理学专业人员的培训不可能采取短平快的培养方式，需要长期的积累和专业训练。近年来，日本心理咨询和心理治疗发展迅速，培养专业人员的大学和研究生院不断增加，但是师资跟不上需要。采取哪些有效措施可以解决这些问题，正是目前日本心理咨询与心理治疗界正在探索之中的议题。

参考文献

［1］ 松原达哉.编著.心理カウンセラになるための本.ナツメ社,20\_:16.

［2］ 松原达哉.编著.心理カウンセラになるための本.ナツメ社,20\_:56.

［3］ 大利,林昭仁,三川孝子,等.20\_年度学生相にする.学生相研究, 24(3):269-304.

［4］ 松原达哉.编著.心理カウンセラになるための本.ナツメ社,20\_：17.

［5］ 松原达哉.编著.心理カウンセリング.ナツメ社,2024：202-223.

［6］ 日本临床心理士资格认定协会.临床心理士になるために.诚信书房，1988.

［7］ 樊富珉.主编.心理咨询学.中国医药科技出版社，20\_：40.

［8］ 樊富珉.主编.心理咨询学.中国医药科技出版社，20\_：41.

［9］ 日本的产业カウンセラ.社团法人日本产业协会，20\_：67.

［10］ 鸣泽实.大学カウンセラ制度の发足.学生相谈ニュス，20\_：2.

［11］ 松原达哉.日本の心理カウンセリング•心理法のと状.国际心理治疗与危机干预学术会议主题报告，20\_.

［12］ 田治.名古屋大学，床心理士入.日本社，1995：10.

［13］ 佐々木雄二.筑波大学，床心理士入.日本社，1995：25.

［14］ 鸣泽实.大学カウンセラ制度の发足.学生相谈ニュス，20\_：3.

［15］ 日本的产业カウンセラ.社团法人日本产业协会，20\_：33.

［16］ 松原达哉.编著.心理カウンセリング.ナツメ社2024：26.

20\_-05-09收稿，20\_-05-19修回

**退休心理调适论文范文 第九篇**

【摘要】随着我国老龄化的加剧，社会养老对于高素质养老服务人才的需求也越来越迫切，我校于近年开始进行高素质养老服务人才的教学试点，将基础理论教育、专业技术教育与实践教育相结合，培养学生分析和解决实际问题的能力，探索新的人才培养模式，以适应社会老龄化发展的需要。

【关键词】养老服务人才 人才培养模式

【中图分类号】G642 【文献标识码】A 【文章编号】2024-3089（20\_）04-0026-02

一、基本概念

养老服务人才从广义上来讲， 凡是从事老年人服务工作的所有专业人员都可以被统称为养老服务人才，包括全方位供养老年人的经济保障、照料保障、精神慰藉保障以及制度、法律、政策、舆论、管理、思想措施等综合系统[1]。

我校以部分护理专业本科学生为培养对象，依托传统护理学科，面向各类机构及其相关产业，培养德智体全面发展，掌握老年生活护理、老年心理护理、老年疾病照护与康复保健、养老机构经营与管理等知识和技能，能够独立完成职业工作任务，具备较强的实际工作能力，从事高级护理、心理辅导、康复保健、经营管理等技术的专门人才。

二、养老服务人才的知识结构及能力结构

1.知识结构

（1）思政知识：政治理论、思想道德修养与法律基础、心理健康知识、实践与就业知识等。

（2）专业基础知识：老年护理、妇科护理、儿科护理、急救护理、社区护理、精神护理、急救仪器的使用与维护与重症监护等。

（3）管理知识：管理学、养老机构管理与运营、公共关系学、沟通学、老年社会学、老年心理学等。

（4）人文知识：社会老龄化状况、生命文化、礼仪、传统尊老文化等。

2.能力结构：

（1）专业技术能力：掌握护理学的基本技能，了解老年人身体机能退化特征，能够为老年人提供基本的护理、急救、康复训练等健康服务。

（2）管理能力：具备协调组织、沟通、指挥控制等基本管理能力，能够对机构的人力、物力、财力、信息等资源进行有效的决策、计划、组织、领导、控制，保证机构的有效运营与发展。

（3）学习能力：具有科学思维和不断探索的精神、养成良好的学习方法和习惯，能够自主学习、收集、归纳和整理知识，学以致用。

三、养老服务人才的培养模式设计

养老服务人才的培养方案是立足于当前社会老龄化的现状，为我国老龄事业健康发展与实际养老需求服务的。坚持以培养人才的实际应用能力为核心，将专业知识与能力培养相结合促进人才综合全面发展。专业课的教学内容实用性加强，实践课程以提高学生的实践技能和智力技能为目的，使学生具有分析和解决实际问题的能力，以更好地适应岗位的需要。

1.教学安排与课程内容体系

根据养老服务人才培养目标，学校将人才培养课程分为理论课程及实践课程。其中理论课程，包括基础理论、专业理论；实践课程包括基本护理技能、管理技能、岗位综合实践技能。学校采用“校、院”双方联合培养模式，即在学校完成3年专业基础学习，在养老机构完成1年的实践课程，毕业设计和毕业论文答辩等教学工作由双方导师共同指导完成。

根据4年制学习安排，第一学年为基础知识技能学习阶段，主要学习基本公共课程（马克思主义原理、英语等）、生理学、生物化学、微生物与免疫学、健康评估、护理学基础等基础课程；第二学年是专业技能知识学习阶段，主要学习妇、儿、老年、社区护理，急救等专业知识及技能实践；第三学年为综合素质培养阶段，主要学习管理学、心理学、社会学、公共关系、养老机构运营与管理、人力资源管理、经济学等学科；第四学年为实践操作能力培养阶段，学生进入养老机构、老年医院进行实习，在护理岗位及管理部门轮转，并由带教老师现场指导，将所学知识与实践相结合，为下一步就业做好准备。

2.教学方式方法

打破传统教学方式，教学以互动及小组讨论为主，注重学生的团结协作能力及创新能力培养。教室不设置讲台，座位的安排以小组为单位呈肩章式分布，让学生尽量的靠近老师。

教学过程中打破专业和学科之间的壁垒，根据机构实际岗位设置及岗位职能进行知识模块设计，保持教授知识的灵活性与实用性。模拟实际工作情景，进行现场训练及问题讨论，鼓励学生自主学习及参与意识，提高学生未来适应岗位和接受可持续教育的能力。这样既有利于老师教学，也便于学生之间沟通，互相监督和提高学习积极性。

3.培养对象的选拔与评估

我校养老服务人才教育是护理学教育的一个方向，培养对象是根据学生自主意愿及学习成绩来选拔的，进行小班制精英式教育。每年9月份对大二学生进行统一考试及面试，成绩合格的学生纳入培训计划。

评估机制，学生的成绩分成三部分，理论学习成绩、实践实训成绩、志愿者服务成绩，三部分考核成绩都合格才能毕业。其中志愿者服务成绩是以学生自主组织到养老机构、福利机构及社区等开展志愿者服务的次数和活动情况来评定的，目的是培养学生服务社会、甘于奉献的意识，为将来适应岗位工作奠定基础。

四、培养模式的保障实施途径

1.教师队伍保障

培养高素质的养老服务人才，不仅要求老师具有扎实的专业基础知识，而且要具有较强的实践和创新能力，要掌握行业动态及未来的发展趋势，能够熟练的运用各种教学方法和设备在课堂和实践课程中创建学习情境，引导学生将所学的理论知识灵活运用在实践中，激发学生的潜能。学校创造条件鼓励青年教师进行教学改革和创新，组织教师走出去参观学习，让老师在实践中提高，不断加强专职师资队伍建设，以保证教学质量和提高学生的学习能力。

另外，学校从参与“养老服务人才教育培养计划”的机构中聘任了数名具有10年及以上的机构护理及管理经验的行业精英，建设一支校外兼职教师队伍，以满足实践技术应用教学的多样性，实现教学与实践紧密结合。

2.校企合作，订单式培训

养老服务人才在校所学的知识理论及模拟教学所学的知识并不能完全应对实际工作的需要，某些经验和应对方法只有在真实的工作环境中才能学到，学校与企业合作为学生提供实习和学习机会，是实现人才培养的基本途径。

订单式培训，就是指学校与企业签订合作协议，共建实训基地，进行项目合作，根据企业实际的用人需求进行人才培养，有针对性的设计教学计划与培养目标，这样一是保证该专业在一定时期内的方向性，二是保证教学内容的实用行。参与订单式培训的学生毕业后可以选择在学校合作的机构中工作，在一定程度上保证了学生的就业渠道。

3.教学管理体系保障

养老服务人才培养计划是学校近年才开启的特色办学项目，在遵循学校管理制度的基础上，根据该专业方向的特点进行了系列改革，创造性地开展了一系列的工作。

（1）教学质量保证体系

养老服务人才教学计划、模块教学内容、实训设计、考试、毕业论文设计，需由教学评定小组进行评定，评定合格后方能实施。教学评定小组不仅包括学校校长、教务处、教学院长、教师，还包括行业内的专家，根据相关规定和岗位实际需求来评定教学计划和内容，以保证教学质量。

（2）教学监督体系

由学校成立专门教学督导组根据《教师课堂教学质量测评办法》及《实践教学测评办法》的相关规定，对教师的课堂教学、实训、课程设计及毕业论文进行质量监督和指导。监督的结果与教师的年终考核、绩效相关联，从侧面促进教师提高教学质量。

由于教学质量最终体现在毕业生质量与社会人才需求比较后的偏差反馈上，因此，学校也将对毕业生进行终端监控、跟踪调查，收集用人单位对毕业生的知识、能力、素质反馈意见，及时调整教学计划和教学内容，以适应社会对于养老服务人才的需求 [2]。

参考文献：

[1] 邬沧萍.社会老年学[M] .北京：中国人民大学出版社，，203，262.

[2]杨素明，贾桂芳.应用型本科人才能力的评价性研究[J].吉林工程技术师范学院学报，2024，20（8）：5-8.

**退休心理调适论文范文 第十篇**

我这个经历了86个春秋的老人深有体会:“人生真不完满”。但是每人都想健康地活着,这就只有调节情绪、不愁不忧,愉快地面对人生,享受人生。

情绪是人对客观事物的态度和体验,如喜、怒、哀、乐等。情绪是每个人熟悉的,无时无刻不在体验着的。每个人都会有苦有乐,有悲有喜,有爱有恨,如果一个人一直在优裕的环境中生活,没有经受艰苦的磨练就会身在福中不知福。人不走高山,岂知平路好走。

一、不良情绪的危害

古书说:“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇”。现代医学认为,不良情绪会影响消化系统、内分泌系统、神经系统、免疫系统的功能。美国生理学家爱尔玛把人在生气时呼出的“生气水”(有毒),注射在大白鼠身上,大白鼠就死了。人如果生气10分钟,耗费的精力不亚于参加一次3000米的赛跑。

现代医学专家对情绪与高血压、心脏病和癌症、胃病等做了不少研究,说明情绪对身体的影响。美国医学博士汤姆士曾经对患高血压、心脏病、癌症三种疾病的人进行调查,在易急躁、易激动或喜怒哀乐无常的人当中,发病率为,而在谨慎、稳定的人和聪明、活泼、愉快、乐观的人当中,发病率仅为25%～26%。有人对15000名胃病患者的病历研究后得到结论:每5个人中有4人是因恐惧、忧虑、憎恨等无法适应现实生活,是他们得病的原因。这是因为免疫系统与脑部有神经与化学物质联系。德国波恩大学发现癌细胞有很小神经,对疾病、癌的生长和消灭起作用。美国癌症协会证明了大约10%的癌症会自然消失,他们是性格开朗、乐观者。

二、排除不良情绪的方法

A、坦然宣泄:坦然宣泄就是毫无顾虑地谈出自己的心事,找个知心的、可信赖的人,把心里的烦恼、苦水一古脑儿倒出来,听者能关怀、接受、理解就会感到轻松。同时,还可得到解决问题的方法。

B、自我激励:遇到困难、挫折时,在认识或不认识的人中,找一个最敬佩的人作为模范,找出自己的成功事例。发扬自己的优点,肯定自己的能力,增强信心,振作起来,激励自己前进。

C、衡量价值:一个人能够消除烦恼得到快乐,最大的秘诀是正确的价值观念,人生只有短短的几十年,古诗十九首中有“人生天地间,忽如远行客”,“浩浩阴阳移,年命如朝露”。生命如此短暂,岂不珍惜乎。时间是宝贵的,要珍惜光阴和精力。最明智的办法是对使人烦恼的事,都要定一个“到此为止”的限度。

D、投身工作:要让自己忙起来,这是因为最聪明的人也不可能在同一时间想一件以上的事,用有意义的活动去占领自己的头脑,把不快乐的情绪挤出去。在我处于困难时用以上方法找到了快乐。

在我第二次癌症化疗期间,老伴突然去世,这一沉重的打击简直令人难以承受,当时我真不知怎样活下去,悲痛、懊恼整天笼罩着自己。作家聂华苓在小说中寄亡母的信说:“你撇下我们的时候天都塌下来了,我不知是否能活下去”,真说出了我心里话,又说“我现在仍然活着,而且好像活得很好,人就是这个样子,生活在动力时代,苦也好,乐也好,谁也不能停下来,非往前去不可”。这又使我振奋起来,我深知我要走不出这一困境,就会很快步入死亡之门。

我除了用心理学的宣泄法宣泄内心的悲痛外,我主要用自我激励法和投身工作转移注意力的办法,排除悲伤,增强勇气振作起来。

自我激励法就是找一个榜样或者用自己的成功事例来激励自己。我有一个朋友,她不到50岁丈夫去世,留下3个孩子,她一方面含辛茹苦地培养孩子,一方面勤奋钻研培养了一批博士生,现在她最小的女儿也是国家引进的博士生导师,她在培养子女和事业上都取得了显著的成就。我以她为榜样。

我自己没有什么大的成功事例,但也有过值得一提、可以告慰自己的事。我在青年时代求学的生活很艰苦。从初中就流亡在外,一直苦读到西南联大,因经济困难和一位女同学到云南乡下教书一年,回城路上傍晚时被劫,一年辛苦所得,一抢而光,却没因此悲观。\_胜利后回家,乡亲们都称赞我这个村姑娘竟成为全国著名学府的大学生。朋友的榜样,自己艰难求学经历,终于使我增强了生活的信心和勇气,逐渐摆脱悲伤。

投身工作有利于心情平静,把悲伤从头脑中挤出去。让自己忙起来。当我离休后下决心继续研究老年心理学时,我每天睁开眼,想的不再是老伴刚去世时的悲痛情境,而是想怎样去设计问卷,进行调查,怎样分析资料,我到军队干休所,到农村,到工厂进行问卷调查、个别访问,写出论文。当我去参加学术会议时,我想的是如何吸取好意见修改文稿和如何发言等等。总之,没有时间想工作以外的问题,晚上倒在床上,马上就睡着了,没有时间,也没有精力去悲伤了。我深深体会到让有意义的活动把忧虑、烦恼从头脑中挤出去,是征服烦恼的重要秘诀,也是得到快乐的良方。我曾写了一首小诗《谈乐》来抒发我的情怀:有人问我快乐由,快乐千金也难购。只要掌握快乐路,快乐在身边不走。快乐的路何处有,忙碌、奉献加知足。人骑骏马,我骑牛,后面有推车的老友。比一比怎不知足,喜笑颜开快乐留。

看来人处于困难时,通过调节情绪,投身工作,可以得到快乐,达到心理健康,快乐地生活。

三、做心理健康老人

老年人心理健康应具有的特点:(1)热爱生活,喜欢活动,及时行乐,充满朝气;(2)心情愉快能控制情绪,自得其乐,充满喜气;(3)面对现实,善于适应,知足常乐,充满勇气;(4)人际关系协调,家庭和睦,助人为乐,待人和气。

快乐与老年人心理健康有不可分割的关系。快乐是一种动机力量,能使人精神振奋。要像罗斯福被盗后仍能保持乐观心态那样,正确对待生活中的不幸。罗斯福在被盗后说:第一,贼偷去我的东西,没有伤害我的生命;第二,贼只偷去了我的部分东西;第三,最值得庆幸的是做贼的是他,而不是我。罗斯福这样与友人报平安,因为他心中装的是国家大事,个人被盗是小事一桩。同时也说明他善于从不幸中发现大幸,不为眼前烦恼所困扰。碰到不顺心的事换个角度思考,就不会陷于悲观失望之中,就能够摆脱不幸事件,为自己的目标奋斗不已。

有一位老人宋书如在三年内失去两位亲人,失去了心爱的女儿后接着又失去相伴走过风风雨雨的老伴。她虽经历了许多困难,但以坚强的意志笑对人生,愉悦自己,感染他人,战胜了不幸,成为知名的快乐、健康老人。

有位老人自编“五要开心”歌:一要淡泊:小视名权利,含笑谈人生。二要超脱:不要争高低,甘当局外人。三要宽容:胸怀若天地,得让且忍让。四要知足:机遇不相同,自然有差异。五要活动:切忌孤闷寂,尽情寻乐处。还有人提出“三忘三不”:忘记钱财,忘记子孙,忘记死亡;不为钱财奔波,不为子孙操劳,不畏惧死亡。这正是心理健康的老人才能做到的。

(责编:辛娅)

**退休心理调适论文范文 第十一篇**

1药学心理学的特点

药学心理学具有更加广泛的专业知识

药学心理学必须掌握相关专业药学知识外，还包括神经病学，精神病学，心理障碍，药物滥用，儿科及老年心理学等方面的专业知识。药学心理学专业的课程包括6个领域：神经药理学，毒理学，社会行为药学，包括研究和诊断中所应用的评估方法，药代动力学，药物化学和药剂学。这些涉及到3大知识体系。心理学药师必须对神经系统解剖学，病理生理学，生物化学等专业知识有所了解，必须掌握神经解剖学，神经生理学以及神经药理学知识。

物理学和化学知识

一些心理疾病的评估技术和物理疗法需要物理学的先进知识和实践，包括神经递质及其代谢产地的测量，受体结合的鉴定，疾病状态的体表标志，脑波记录，大脑成像技术和电惊厥的技术等也是心理学药师必须熟练掌握的知识。另外，还必须掌握有机化学和药物化学的知识。

行为科学行为科学知识

对药学心理学的实践是非常必要的。它包括药物治疗技术，环境和心理社会压力，心理学测试等知识及在诊断疾病和评估效果时采用的评价方法等。同时，对心理学药师来说沟通也是非常必要的，因为他们必须把药物信息传递给患者和其他专业人员，提高患者的认知，减少患者用药时的抵制心理，提高患者对药物治疗的依从性，从而增加药物治疗的有效性。

2心理学药师的专业能力构成

作为一名心理学药师必须具有全面的专业知识，交流沟通能力以及综合技能。包括：①根据基础药学知识，如精神药理学，药动学，药效学等，制定合理的治疗方案和判定治疗结果的能力。②获取及传递患者的医疗数据有效信息的技能。③使用计算机检索工具，获得新知识信息的能力。④分析和评价药学文献的能力，确定其合理性。⑤评估患者身体状况的能力。⑥有效沟通的能力。⑦能熟悉与临床研究有关的法律和伦理学问题的能力，以及论文写作能力。

3心理学药师的作用

在不同的岗位以及对不同的患者，心理学药师的责任各不相同。但主要作用有以下几个方面：①以精神病理学和药理学为基础，收集相关患者的临床数据加以解释，并对其的诊断与治疗提出自己的意见及建议。②对相关医学，药学文献进行评估，综合整理出确实可行的治疗方案。③对患者及其家属提供相关药物治疗的教育和专业咨询，加强沟通，以增加患者用药依从性。药师良好的形体素质可发挥治疗的暗示效应.。整洁的环境、良好的形象、贴切的语言、专业的动作神态能够拉近药患双方的心理距离，赢得患者的信任，积极肯定的语言能够提高患者的康复信心，有效提高患者的依从性，改善患者的身心反应过程。④开展临床查房，与治疗体系的相关人员进行药物治疗的有效沟通，设计更为安全有效的治疗方案。⑤从事学术交流，更好的为患者服务。

4结论

在日新月异的当今社会，医疗卫生事业的蓬勃发展，人们的健康意识日渐提高。药学心理学作为一门新兴的学科，是临床药学发展的必然产物。心理药学的新颖性，在中国还没有得到药学专业人员的高度重视，而它本身也还有些不完善之处，因此要求我们立足于实践，发展中国的临床药学事业，提高药物治疗的整体水平，使心理学药学在我国得到推广与发展[3]。

**退休心理调适论文范文 第十二篇**

一、人口老龄化对职业教育提出新需求

人口老龄化对社会服务提出新的要求，为此国家已经从政策上鼓励老年产业发展，尤其是推进涉老服务业的社会化和标准化。在这样的背景下，不论是从老年群体、及其所在的家庭，还是涉老产业，都需要大量的涉老职业技术人才。有人曾做过一个粗略的统计，全国每年需要的老年社会工作、老年管理、老年养生保健等方面中专以上的专业人才至少在1万人以上(不包括大量的从事老年产品开发的专业人才)。总体上看来，涉老职业技术人才大致可以分成三类：一是涉老机构管理人员。比如养老院、养老服务中心等机构的管理人员，他们的管理理念、技能水平直接影响相关机构的服务质量；二是涉老技术工作人员。他们需要用自己所拥有的科学观念、精湛技术、高超技能为老年人提供专业护理、心理沟通、精神慰藉等多方面的服务；三是志愿者队伍。近年来，志愿者队伍成为为老年人提供服务的重要组成部分，他们往往以热情为先导，以使命感为动力，就近对老年人提供临时性的服务，但他们的工作往往具有临时性。从目前的这些服务队伍来看，存在不少问题，比如，很多养老服务机构的管理者缺乏养老服务的基本理念、基本知识、基本经验。而目前活跃在养老服务第一线的工作人员多为农民工，他们往往将养老服务理解为是简单的生活照料，从观念到技能方面都亟待提高。志愿者队伍在为老年人提供服务之前往往没有专业的技能准备。由此可见，要更好地服务老年人的需求，必须建设好一支高素质的职业技术队伍。但是，我国目前涉老职业技术教育尚不能满足

上述要求，不论是从专业建设、培养体系还是科学科研的水平都尚待提高。到目前为止，只有个别学校在尝试进行涉老职业技术教育，但从职业技术教育的整体水平来看，此类教育尚不成熟。而在发达国家，同类工作起步较早，一些国家已经有体系完备、内容丰富的相关职业教育。早在1976年，美国开设老年学课程的学校就达1275所，其中27％是大学。1980年，美国社区学院中有三分之一至一半开设一门或数门老年学课程。一些发达国家涉老服务人员已占总人口的1％以上，这些人员一般需要经过培训才能上岗。如日本，目前有324所大学设置了介护福祉专业，只有考取了介护员资格证书，才能上岗从事涉老产业工作。因此，基于人口老龄化的发展需求，积极进行职业教育的相关调整，既是建设和谐老龄社会的需要，也是提高我国社会整体幸福感的需要，更是国际社会发展的大趋势。笔者认为，职业技术院校需要着重搞好涉老专业建设、完善涉老职业培训机制、加强涉老课题的科学研究。

二、加强老年学类的职业教育专业建设

1．坚持实用性的专业建设理念与思路

老龄化社会需要大批经过专业培养、具有良好的职业素质、懂得现代老年养护技术、有较强操作技能和管理水平的高等技术应用性人才。职业技术院校需要根据我国人口老龄化和老龄产业发展的需要，适时建立一系列老年学类的职业技术专业，诸如老年服务与管理、老年社会工作、老年体育运动与保健、老年营养与保健、老年休闲旅游等。在专业建设过程中，应该坚持“以服务为宗旨，以就业为导向，走产学研结合、校政结合、校企结合”的理念。在专业建设时应该坚持的整体思路为：职业技术院校和相关老年学院系要主动与各级老年学学会、养老服务协会等组织，以及民政局、福利院、社区服务中心加强联合，建立与多个涉老行业组织和机构稳定的合作关系，为实施产学结合、工学交替的人才培养模式奠定坚实基础。

2．制定可操作的专业方向培养目标

专业建设的理念和整体思路为老年学专业提供了宏观的方法论，但是老年学类的专业是一个专业群，包括老年社会工作、老年服务与管理等具体专业。各专业建设既有共性又有个性，总体上说来，在培养目标上都应该达成培养具有敬老爱老美德、专业思想坚定、专业理念先进、专业技能扎实的“下得去、留得住、用得上”的高素质技能型专门人才。但各具体=号业方向的特色应该鲜明，在具体专业建设过程中必须确定针对性强、实用价值大、可操作的专业目标。比如老年社会工作专业的建设，就应该培养具有助人自助的社会工作价值观和综合素质、现代化的服务意识与创业精神，不怕吃苦、乐于奉献，能在各级社会福利机构、社区、社会组织等部门从事社会工作的高素质技能型专门人才。老年服务与管理专业，就应该面向基层民政部门、社区、养老机构和老年社团组织第一线，培养具有助人自助社会工作价值观和创业精神，不怕吃苦、乐于奉献，能从事养老机构和社区居家养老服务中心专业技术服：务与管理工作的高素质技能型专门人才。老年运动与保健方向的培养目标则应该为培养德智体全面发展，掌握运动、养生、康复及管理、社工、护理、营销的基本理论和技能，能胜任社区、大型

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！