

关爱老年人心理健康 提升晚年生活幸福感 老年大学的这一碗 “心灵鸡汤”，真香！

很多人认为老年大学的课程，无非就是唱歌跳舞这样喜闻乐见的艺术爱好类课程。但如今的老年大学课程不仅涉及艺术，更有文学、体育、电脑等。在普陀区老年大学，更有一门关爱老年人心理的课程——《解码心灵，幸福生活》。

“你知道老年也会抑郁吗？”“长期抑郁甚至更容易导致老年痴呆！”“如何理性面对问题，与自己和解？活出精彩？”这一碗“心灵鸡汤”，如今逐渐得到了老年人认可，既能够对各种各样的心理问题有所了解，更能通过一些技巧性的方法，化解负面情绪。

从不被理解到热门课程

普陀区老年大学专职教师、国家二级心理咨询师汤艳清表示，“其实，老年人的心理健康一直都是客观存在的问题，但以前大家都不是很重视。现在越来越多的老年人不仅意识到心理健康很重要，更愿意选择这样的课程来全面地了解自己。”

以前的老人很忌讳谈论心理问题，现在的课堂上，老人们都会分享各自在生活中的一些问题，大家还会一起讨论。这些年来，汤艳清能够明显地感受到这样的变化，“当我们真正能够直面心理问题，就是健康生活的开始。”

如今，老年心理课已经成为普陀区老年大学常态化的课程，课堂上不仅有教授环节，还有分享、个别访谈环节，目的就是为了让老人在互动实践中，增强幸福感的获得。

老年人的心理变化很复杂

孤独、寂寞、抑郁……当人生进入老年阶段后，生活面临的变化远比想象中要多得多。在汤艳清的课堂上，有的老人失去伴侣、有的



老人期待子女常来看看、有的老人根本不知道如何融入新的社交圈，“老年人的心理变化，远比我们想象中要复杂。”

当老人从单位退休以后，原来的生活圈被打破了，一方面家庭内部成员的状态会发生改变，另一方面重新融入社区更需要心理调试，有时心理一下子会失衡，这就从客观

上造成了老人的心理容易出现变化。

如今的社会很多元，有的老人是孤独寂寞期盼有人来关心，有的老人则是想追求晚年的个人幸福……在老年大学的心理课上，各个年龄段、不同价值观的老人，通过打开心扉、分享彼此的困惑和想法，来得到一种心理宽慰。

越来越多老人愿敞开心扉

老年人的幸福感究竟应该如何获得？在普陀区，98岁爷爷的规律生活幸福感满满、94岁奶奶还登上了歌唱舞台获得了价值感……在老年大学的心理课堂上，除了告诉老年人应该如何保持心理健康，更重要的是如何重获幸福的能力。

“爱是一种能力，即便是到了老年，依然应该学习保持这种能力。”汤艳清认为，很多中国老人可能一辈子都没有学会爱的表达，如果能在老年阶段重新学习进而表达，就能在生活中感知到各种小确幸，汇聚而来的便是一种幸福感。

“我们会在课堂上一起讨论，同样也会给老人布置回家作业，比如做一件让你立刻能获得幸福感的事情、为配偶做一件特别想做的事情、用爱的语言对家庭说一段话……”汤艳清说，这些互动性的作业也是想通过实践的方式，教会老人感知行动带来的幸福。

这些年来，让汤艳清感到最欣慰的莫过于，老年人越来越能敞开心扉，正视心理健康，这就是通往幸福生活的第一步。

晨报记者 荀澄敏

“老年教育的世界充满惊喜”



随着老年大学报名的持续火热，老年教育越来越得到社会的重视，老年人对退休后老有所学的期待变得越来越高。最近几年，更有一批年轻教师从大学毕业便投身老年教育，还有一批扎根老年教育十几年的中年教师，他们说：“老年教育的世界充满惊喜！来了就不想走！”

因此在老年大学的课堂里，你经常能看到一个年轻教师，带着一群白发苍苍的老人探讨各种学术、艺术、人生的话题，让年轻教师特别感动的是，课堂上的老人仿佛“老小孩”一般，充满求知欲和积极性。一场纯粹的学习之旅就这样在老年大学的课堂里开启了。

每个老年学友都是宝藏

28岁的张静从华东师大研究生毕业后，来到了普陀区业余大学工作，同时担任老年大学的教学工作，开设了《中国旅游名胜赏析》课。张静说：“第一次上课的时候，真的又激动、又紧张。老人们的热情和积极，超乎我的想象，每一次提问都会有良性的互动和讨论。”

在张静看来，每一个老年学友都是宝藏，充满人生阅历的智慧。因此，当老人们都喊她“小张老师”的时候，她觉得直接喊老人“同学”并不太合适，“我觉得‘学友’比较合适，既表示尊敬，也有亦师亦友的关系。”

让张静有点遗憾的是，从教以来都是网上和学友们见面。这学期终于要见面了，大家都很期待，“我的课堂里最大的学友70多岁，最小的也有50多岁，他们去过的地方比我多，分享的照片和视频都很精美。”

老年大学的教学工作，让张静很有成就感，更看到了很多学友丰富多彩的人生，她说：“我会在夕阳红的三尺讲台上，讲好最精彩的课。”

教学相长，各有收获

38岁的汪静恺已经在普陀区老年大学任教十多年，开设了《中国画》课程。“说实话，我很喜欢教老年人，他们在课堂上提出的一些问题，有时会超过我原有的知识领域。我会去专门学习一些老人感兴趣的领域，比如花鸟题材等。”

等到下一堂课的时候，汪静恺便会讲授

新的内容，老人们都听得津津有味，“老年教育更加注重的是过程，而非很高要求的教学结果。”在这教学相长的过程中，彼此都能有新的收获。

让汪静恺最值得骄傲的莫过于，老人们经过一段时间的国画学习后，既陶冶了情操，更在艺术上取得了进步。“到了结业的时候，还会组织老人一起把自己的作品进行展示，还办过线上展览。”汪静恺认为，老年教育最大的意义，就是让老人老有所乐、老有所学。

绘就最美夕阳红

40岁的孙艺萌拥有17年老年大学教学经验，在普陀区老年大学教钢琴。回想第一次接触老年教育时，周围的人都会用一种异样的眼光来看她，“当时来学习的老人也不多，大家对老年教育知晓度也不高，但我觉得这是一个挺好的机会。”

没想到这一教就坚持了十多年，孙艺萌认为，很多老年人到老年大学来学习，这种状态特别好，没有一定要达到某种程度的目的性，有一种纯粹只为陶冶性情的美好。

如果说小孩是一张白纸，那老年人就是一个五彩斑斓的世界。孙艺萌说：“在日常教学中，我觉得自己也能从老年人身上汲取很多人生经验。老年人退休前从事各行各业，很多学了很久钢琴的同学，我们还成了很好的朋友。”

随着上海老龄化程度越来越高，社会对老年教育越来越重视，老年人的晚年生活一定会越来越精彩，绘就最美夕阳红！

晨报记者 荀澄敏

