爱在重阳——记云南农大老教授协会健康讲座

作者：侯丽君 时间：2016-10-17

敬老爱老是中华民族的传统美德。在重阳节期间，云南农业大学离退休办把国庆后的一周定为了“敬老节活动周”，组织全校离退休老教师开展各类活动。

10月11日，在云南省健康与发展研究会的协调下，云南农大请到了云南大学心理健康咨询中心的解亚宁教授，为近一百五十名离退休老教授来带了“健康心理幸福生活——老年心理保健的策略与方法”健康讲座，与老教授们共同探讨了老年人健康心理幸福生活的若干知识。

解亚宁教授以身边的故事及典型个案为例，结合自己深厚的专业素养，用通俗易懂、幽默风趣的语言，引导退休及离退休老人应当如何调节自己的心态，如何与家人更好的相处。通过案例，详细介绍了积极心理调适策略与方法，以及一些控制自己情绪的小技巧。一个半小时的精彩讲课，不时博得在座老教授的阵阵掌声。

由于解亚宁教授本身也是快退休的年纪，和老教授们的沟通格外顺畅，他更能抓得住老教授这样一个特殊群体的特点，针对他们的需

求和特征，分析老教授们在退休生活中可能面临或遇到的一些心理健康问题，并加以阐述，给出既专业又通俗易懂，且具有可操作性的建议和方法。得到老教授们的一直认可。

同时，云南省健康与发展研究会编的《老年朋友健康读本》，也在此次讲座中首次与老年读者见面，在后来的交流中，一位老教授表示，这本小册子图文并茂、言简意赅，说的都是大实话，而且内容新颖，并不跟市面上常见到的老年人健康书籍千篇一律，他自己一口气就看完了，他回家还要分享给自己的老伴。另外几位老教授也给予了同样高度的评价。

一个半小时的讲座在解亚宁教授幽默诙谐的讲课中很快结束了，还有些老教授意犹未尽，跟解教授分享自己的小故事。也有些老人当场就和自己的伙伴分析起了自己的一些小烦恼。

讲座期间，一些老人边听边记，有些甚至拿相机或手机拍照来记录。

云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support：Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868