

全国老年服务与管理类专业
规划教材

NATIONAL PLANNED TEXTBOOK
FOR ELDERLY SERVICE AND
MANAGEMENT

**Psychological
Care**
for the Elderly



老年 心理 照护

主 编 沈 菊 杨 瑞
Chief Editor Shen Ju Yang Rui

副主编 张 敏 何 静
Deputy Editor Zhang Min He Jing

参 编 马 琳 罗 雁 干伟溢
Co-editor Ma Lin Luo Yan Gan Wei-yi



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

项目一	老年人心理照护概述 / 001
任务一	老年人身心发展特点 / 002
任务二	老年人心理照护基本认知 / 009
项目二	老年人心理评估工具 / 018
任务一	老年人人格评估工具 / 019
任务二	老年人认知评估工具 / 026
任务三	老年人情感评估工具 / 030
项目三	老年人心理照护技术 / 036
任务一	老年人个案辅导技术 / 037
任务二	老年人团体辅导技术 / 046
项目四	老年人常见心理问题与照护 / 055
任务一	老年人抑郁心理照护 / 056
任务二	老年人焦虑心理照护 / 063
任务三	老年人轻生心理照护 / 071
任务四	失智老年人心理照护 / 081
项目五	老年人常见心身疾病与照护 / 090
任务一	患高血压、冠心病老年人的心理照护 / 091
任务二	患糖尿病老年人的心理照护 / 103
任务三	患癌症老年人的心理照护 / 109
任务四	患阿尔茨海默病老年人的心理照护 / 119

项目六 老年人社会适应问题的心理照护 / 127

任务一 退休适应问题的心理照护 / 128

任务二 集中养老适应问题的心理照护 / 134

项目七 老年人家庭问题的心理照护 / 140

任务一 老年人婚姻问题的心理照护 / 141

任务二 代际关系问题的心理照护 / 152

任务三 老年人空巢问题的心理照护 / 157

项目八 与死亡相关问题的心理照护 / 168

任务一 死亡焦虑的心理照护 / 169

任务二 临终关怀中的心理照护 / 174

项目九 老年人心理保健活动 / 180

任务一 老年人音乐心理保健活动 / 181

任务二 老年人园艺心理保健活动 / 191

任务三 老年人绘画心理保健活动 / 197

任务四 老年人叙事心理保健活动 / 203

项目一 老年人心理照护概述



项目介绍

随着社会的发展，人口出生率下降，预期寿命延长，老龄化问题日益突出。国家统计局数据显示，截至2021年年底，我国60岁及以上人口为2.67亿人，占总人口的18.9%；65岁及以上人口为2.01亿人，占总人口的14.2%。据中国人口与发展研究中心最新的预测，60岁及以上老年人，2025年将达到3.21亿人，2032年或突破4亿人；65岁及以上老年人，2025年将达到2.21亿人，2033年或突破3亿人。这意味着中国将从轻度老龄化进入中度老龄化阶段，关心老年人的身心健康，提高老年人的生活品质逐渐成为全社会的问题。

随着身心的变化、社会角色的调整、所处社会环境的改变，老年人的生活面临较大的挑战。重视老年人的身心健康，加强老年人的心理健康教育，开展科学的测量及评估，积极开展心理照护服务，将有助于提高老年人的心理健康水平。

本项目旨在全面介绍老年人的身心发展特点和老年人心理照护基本知识，让学生对老年群体有更客观、全面的了解，对老年人心理照护工作形成初步认知。



项目目标

知识目标

- (1) 了解老年人的身心发展特点。
- (2) 掌握老年人心理健康的标准。
- (3) 掌握老年人心理照护的概念、原则及方法。

能力目标

- (1) 能够运用老年人心理健康的标准，分析老年人的心理健康状况。
- (2) 能够运用老年人心理照护的方法，与老年人进行有效的心理沟通。

素质目标

- (1) 树立正确的老年人身心健康理念。
- (2) 养成积极关注老年人心理状况的习惯，自觉尊重、关爱老年人，为老年人提供心理支持。

任务一 老年人身心发展特点



任务情境

丽丽在一家养老服务机构实习。机构前几天迎来了一位新的成员——张爷爷。张爷爷今年68岁，为某公司退休职工，生活基本能够自理，平时喜欢独来独往，与其他老年人交流不多，没什么兴趣爱好。为了更好地为张爷爷服务，丽丽准备对张爷爷开展初步访谈，为张爷爷建立健康档案。



任务目标

知识目标

了解老年人生理、心理发展特点。

技能目标

能够判断老年人生理、心理发展状况。

素质目标

树立正确的老年观，培养关心、关爱老年人的品质。



知识准备

一、如何看待当代老年人

客观地认识和看待老年人，是开展老年人心理照护工作的基础和前提。提到老年人，许多人头脑中首先跳出来的是疾病、衰老等负面词汇。

总体来说，我们既要承认老年人存在的问题，也要看到老年人拥有的资源和优势，正确认识和对待老年人的需求。

(一) 老年人拥有的资源和优势

老年期是大自然对人类的馈赠，和动物相比，只有人类有较长的老年期，可用于

休闲、积极参与社会活动、自我完善等。

老年人具有丰富的人生阅历，并积累了大量的生活经验，老年人对于社会发展及年轻一代的发展具有重要的推进作用。

老年人是家庭的精神支柱，老年人的存在提升了整个家庭的凝聚力和向心力，有助于家庭稳定。

（二）老年人受到的限制和面对的挑战

老年人要面临生理功能的衰退、慢性疾病的困扰以及由生理变化带来的心理变化。

老年人要适应退休后的角色转换。退休作为人生的一个重要转折点，使老年人的生活方式、社会交往等都面临较大调整。

老年人要面对各种可能的丧失。一方面需要面对自己未来的死亡，另一方面需要面对配偶、兄弟姐妹和其他同伴的离开。

老年人要克服环境变化带来的挑战。随着知识技术更新换代的频率越来越快，老年人面临更大的再社会化挑战，比如学习如何使用电子产品，如何适应快速变化的社会，等等。

二、老年人身心发展特点

（一）老年人生理发展特点

随着社会科技的发展和医疗的进步，人们的健康意识增强，均衡营养、加强锻炼，可以在一定程度上延缓衰老。但随着年龄的增长，老年人的生理功能会经历逐步老化的过程。

1. 感官系统

听觉方面，中高音部听力阈值上升，易出现老年性耳聋；嗅觉方面，嗅神经纤维数随年龄的增长而减少，导致功能降低；味觉方面，舌头上的味蕾只剩约 20%，出现食之无味现象；视觉方面，晶状体会变黄且不透明，对黑暗的适应能力降低，眼部晶状体的调节能力减弱，出现远视的倾向，容易患老年性白内障、玻璃体浑浊、视网膜萎缩、青光眼等眼部疾病。

2. 心血管系统

冠状动脉粥样硬化程度逐渐加重，血管壁及瓣膜增厚变硬、失去弹性，血管腔狭窄，易发生心肌梗死。心脏呈褐色萎缩，心包脂肪沉积，血管弹性减弱，心排血量减少，窦房结内和周围有网状纤维增生，一些传导束支因长期劳损、缺血、受压等因素引起纤维化、硬化和钙化，致使心脏传导系统异常，造成心律失常、心动过速、心动

过缓、期前收缩、心房颤动等问题。

3. 呼吸系统

老年人肺部通气和换气功能降低，通气量只有年轻人的 50%~60%，对组织的供氧量只有年轻人的 50%，对缺氧和酸碱失衡的调节活动都降低。呼吸道防御功能及免疫功能明显下降，易引发呼吸系统感染。

4. 消化系统

由于牙齿缺损，口腔黏膜萎缩，唾液分泌量减少，咀嚼力降低，括约肌松弛，胃肠运动减弱，排空迟缓，食欲减退。约 35% 的老年人会出现胃酸降低或无酸，导致消化障碍、铁吸收障碍，出现贫血；肝体积缩小，血流量减少，肝细胞合成蛋白质的功能减退，可出现低蛋白血症及免疫功能下降，各种酶活性减弱，解毒功能下降。

5. 泌尿生殖系统

老年女性的卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失，上皮萎缩变薄，上皮细胞内糖原含量减少，子宫颈萎缩变短，质地坚硬，间质中弹性纤维及平滑肌成分降低，易发生炎症与癌变。老年男性前列腺随着年龄增长也逐渐发生组织增生，导致排尿阻力增大，下尿道梗阻，易发生肾功能损害。

6. 神经系统

老年人脑细胞开始减少，脑组织开始萎缩，神经传导的速度也较年轻时大幅降低，从而造成老年人出现动作缓慢、走路不稳、运动障碍、反应能力差等行动特征。

7. 内分泌系统

老年人内分泌腺分泌细胞功能减退，导致激素和激素前体功能结构异常或合成异常，表现出生殖功能终止和对外界适应能力下降。

8. 肌肉骨骼系统

随着内脏功能的衰退和肌肉的萎缩，一般 70 岁老年人的肌肉强度仅相当于其 30 岁时的一半，这导致老年人无法承受大幅度的剧烈运动。由于钙流失，骨密度降低，老年人容易发生骨折，且骨折后愈合缓慢。

（二）老年人心理发展特点

1. 认知方面

老年人神经系统退化，感觉器官灵敏性下降，认知能力较年轻时有较大变化，出现思维活动减慢、反应迟钝、记忆力和认知功能减退，主要表现为注意转移的灵活性

变差，对新近接触的事物或学习的知识忘得较快，其中机械记忆减退较多，意义识记减退较少。随着年龄的增长，老年人流体智力会逐渐减退，如知觉、记忆、运算速度等；而晶体智力则并不会随年龄的增长而减退，甚至还会有所提高，如与后天学到的知识、文化、经验积累有关的能力。

2. 情绪方面

由于生理老化、社会角色改变、社会交往减少以及心理变化等主客观原因，部分老年人会产生消极情绪，如紧张害怕、孤独寂寞、无用失落以及抑郁焦虑等。

(1) 失落感。社会角色和家庭角色的改变、经济负担加重、疾病困扰等因素，都会使老年人因心理不适应而产生失落感，因而可能出现沉默寡言或者急躁易怒的情况。

(2) 孤独感。与家人缺乏沟通、城市邻里关系的改变、独立居住、丧偶、因疾病不能进行户外活动等都会使老年人产生孤独感，并且容易感到被忽视。

(3) 抑郁感。老年人退休之后，接触社会的机会减少，与人交流的时间减少，信息的来源减少，加之衰老造成的沟通障碍，会产生抑郁感，表现为对周围事物漠不关心、对人冷漠、不爱讲话等。

(4) 焦虑感。很多老年人担心患病，担心自理能力下降，担心给儿女增加负担，这种担心会随着衰老和疾病而加重，使老年人产生焦虑感和恐惧感，表现为冷漠或急躁。

3. 性格方面

随着年龄的增长，人的性格特点既有持续稳定的一面，也有变化波动的一面，稳定多于变化，容易表现为以自我为中心、固执、保守、猜疑、心胸狭窄等。老年人的性格有以下四种常见类型：①整合良好型，表现为生活满意度高、成熟、能正视新的生活；②防御型，表现为刻意追求目标，否认衰老，不愿意正视和接受衰老；③被动依赖型，表现为强烈依赖和盼望他人对自己提供帮助和体恤，或对外界缺乏兴趣；④整合不良型，有明显的心理问题，需要在家庭照料和组织帮助下才能正常生活。

三、老年人心理健康标准

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好。对于老年人心理健康问题，国内外学者提出了不同的标准。

我国老年心理学家吴振云等将老年人心理健康的标准概括为五个主要方面：①性

格健全，开朗乐观；②情绪稳定，善于调适；③社会适应良好，能应对各种应激事件；④人际关系和谐，有一定的交往能力；⑤认知功能基本正常。

万素梅认为老年人心理健康的标准基本可以从以下五个方面进行界定：①有正常的感觉和知觉，有正常的思维，有良好的记忆；②有健全的人格，情绪稳定，意志坚强；③有良好的人际关系，乐于助人，也乐于接受他人的帮助；④能正确地认识社会，与大多数人的心理活动相一致；⑤能保持正常的行为，能坚持正常的生活、工作、学习、娱乐等活动。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心以人的心理包含心理过程（知、情、意）和个性心理特征为理论基础，结合 20 多年来对老年心理学的深入研究，认为老年人的心理健康标准包括五个方面：①认知功能正常；②情绪积极稳定；③自我评价恰当；④人际交往和谐；⑤适应能力良好。

尽管专家们提出的标准存在一定差异，但也存在一些共同点，都强调能够正常生活，适应社会。

四、影响老年人心理健康的主要因素

1. 衰老和疾病

随着身体机能的下降和疾病带来的身体不适和疼痛，老年人对生活的控制感减弱，其必须依赖家人的帮助，从而产生依附感。另外，自身对患病的担忧、死亡的恐惧，以及亲友去世对其的影响，容易让老年人产生忧愁、烦恼、恐惧心理。

2. 角色转换

老年人退休后，失去了原来承担的社会角色，转而在家庭中承担一定角色，如照顾孙辈等。一方面老年人要调适社会角色丧失而可能出现的无价值感，另一方面要面临代际家庭角色的矛盾和冲突。

3. 环境适应

随着社会变迁速度的加快和日常生活方式变化的加剧，老年人面临较多环境挑战，如无纸化支付、网络化社交、就医和出行电子化等，这些挑战要求老年人必须不断再社会化，适应现代社会生活，这给老年人带来了一定压力。



任务实施

工作步骤	具体内容
准备	与张爷爷的亲属沟通，了解张爷爷的基本情况，制定面谈提纲
面谈	采用访谈、观察等方法，对照老年人心理健康标准，初步评估张爷爷的心理健康状况
建立档案	根据与张爷爷亲属沟通及与张爷爷面谈收集到的资料，建立服务对象档案表
制订计划	根据访谈信息，与张爷爷及其家人共同制订照护计划，有效满足张爷爷的需求



任务评价

工作步骤	评价标准	分值	自评分
准备	(1) 前期资料收集是否全面 (2) 是否根据服务对象情况，制定合理的面谈提纲	20 分	
面谈	(1) 是否与服务对象建立良好的专业关系 (2) 是否使用合理的面谈技巧	30 分	
建立档案	(1) 对服务对象的信息记录是否全面、准确 (2) 是否初步了解服务对象的主要需求	20 分	
制订计划	(1) 能否根据服务对象的初评情况，制订合理的计划 (2) 计划是否包含多种解决方案	30 分	



通关测评

回忆本任务涉及的核心知识点，并在方框中写下来。

知识点 1	如何看待当代老年人
具体内容	
知识点 2	老年人的身心发展特点
具体内容	
知识点 3	老年人心理健康标准
具体内容	
知识点 4	影响老年人心理健康的主要因素
具体内容	



任务拓展

案例情境

李爷爷是一家千人企业的领导，今年到退休年龄。考虑到李爷爷身体健康，工作能力强，经验丰富，企业领导班子决定返聘李爷爷为企业的技术顾问。不当领导之后，李爷爷发现员工对自己没有以前热情了，有些人看见自己甚至连招呼都不打，因此李爷爷心里觉得很失落。由于以前当了多年领导，李爷爷当了技术顾问之后，老爱“管闲事”，员工表现不好时总是忍不住批评几句。员工碍于面子，虽然没有当面顶撞李爷爷，但照样该怎么做还怎么做。这让李爷爷非常生气，回到家总是闷闷不乐。

实训任务

- (1) 分析上述案例中李爷爷遇到了哪些挑战。
- (2) 分析判断李爷爷产生这些问题的原因。

任务二 老年人心理照护基本认知



任务情境

实习生丽丽前几天对新入住养老服务中心的张爷爷开展了初步访谈，为张爷爷建立了健康档案。丽丽详细观察和学习了心理照护员王阿姨对张爷爷开展心理照护的程序和注意事项。



任务目标

知识目标

- (1) 了解心理照护的概念和意义。
- (2) 学习老年人心理照护的程序。

技能目标

根据老年人的具体问题为老年人设计心理照护程序。

素质目标

对老年人心理照护工作有准确的专业认知。



知识准备

随着社会的发展，人们越来越意识到心理健康状况的重要性，作为老年照护人员，应该如何对老年人开展心理照护呢？

一、心理照护的概念

心理照护是指在对照护对象的照护过程中，运用心理学方法，通过改变照护对象的心理状态和行为，促使照护对象达到身心康复的一项工作。近年来，心理照护逐步发展为一门完善的科学，主要研究临床照护中的心理学问题，包括帮助照护对象解除对疾病的紧张、焦虑等负面情绪，帮助照护对象适应医院环境，帮助照护对象建立新的人际关系等，特别是医患关系。

二、心理照护的意义

当代医学心理学的研究证明，患者的心理活动以及照护人员对患者施加的心理影响，直接影响治疗效果，心理照护对患者的康复具有积极作用。

现代医学的高度发展，揭示了人类诸多器质性病变均与心理因素直接有关。人们逐渐认识到心身疾病产生的复杂因素，身体与精神会相互影响，心理问题可能导致躯体症状，同时，患生理疾病也可能导致人的心理发生系列变化，影响疾病的治疗和身体的康复。传统的照护模式已不能适应对患者的照护需要，心理照护学便应运而生。

除临床应用，心理照护在家庭、学校及各种社会机构中也得到了广泛的应用。其服务对象不再局限于心理疾病患者。普通人出现心理困扰，也可以运用心理照护的方法进行心理保健，保持心理健康。

三、心理照护的一般程序

心理照护程序是在对老年人存在的问题进行科学评估的基础上，开展心理照护服务，帮助老年人解决问题的过程。

（一）资料收集

收集资料并不是简单地询问老年人的个人信息，而是与老年人建立良好的专业关系，对老年人及与老年人关系密切的家人、朋友等进行详细的访谈，了解老年人的基本情况和行为表现，曾经采取过的应对措施及其效果，老年人对解决问题的期待及投入，等等。

1. 资料收集的内容

（1）个人资料。主要包括籍贯、年龄、性别、受教育水平、婚姻状况、职业、收入状况等基本资料。

（2）生理状况。主要包括对老年人病史的了解，有无残疾、遗传病以及长期慢性疾病。

（3）心理状况。主要包括智力水平、认知能力、个性特点、自我概念、情感及行为方式。

（4）社会环境。主要包括家庭环境、朋辈环境、社区环境和工作环境等与老年人相关的环境。比如他们与家庭成员之间的关系、家庭内部规则、家庭历史等资料；老年人的人际关系状况，与朋友和邻里的关系；老年人处理这些关系的能力如何，老年

人能够获得的社会支持情况如何。

(5) 为解决问题而做过的努力。了解到出现的问题之后,老年人及其家人是否采取过相应的应对措施,效果如何;是否寻求过专业帮助,有哪些改变,效果如何。

(6) 老年人的需求。比如,他们对疾病、治疗的看法,他们最想调整和改变的方面是什么,他们对心理照护服务有哪些期待。

2. 资料收集的方法

(1) 直接收集法,是指通过直接与老年人交谈,了解他们的心理状况、影响心理状况的因素、心理状况的发生发展过程等。一般情况下,老年人如果有求助意愿,会主动提供与问题有关的信息与资料。

(2) 间接收集法,是指通过与老年人的配偶、子女、朋友等相关人员进行交谈,收集老年人心理变化的各种信息。如果心理照护员还没有与老年人建立起坚实的信任关系,或者老年人本身有一些顾虑,不愿直接提供一些与问题有关的信息,而心理照护员又认为这些信息对了解老年人的问题很重要,那么心理照护员可以向老年人的亲友或邻居等了解情况。

(二) 问题评估

对老年人的问题评估是一个动态的过程,贯穿于服务全过程。

1. 问题评估的概念

问题评估主要是根据收集到的信息,了解老年人问题形成的过程,对老年人的问题进行分析,初步判断老年人存在的问题,也叫作个案概念化。

2. 问题评估的主要目的

通过问题评估有助于识别老年人问题的主客观状况,识别老年人问题的成因以及使问题延续的因素,发现老年人及其所处环境中的积极因素,以便决定提供服务的内容和方式。

3. 问题评估的主要任务

(1) 了解老年人存在的问题,如问题的性质、成因、程度及对老年人的影响。

(2) 了解老年人的个人生活经历及行为特征,包括老年人的人格特征、能力、优势和弱点等。

(3) 了解老年人与环境的互动状况及其对自身问题的认识和改变的动力与能力。

(4) 了解老年人所处的环境系统状况,从中找出有利于和不利于老年人改变的因素。

有学者提出了一种包含七个领域的将问题概念化的模式,见表 1-1。

表 1-1 评估老年人问题的概念化模式

领域	说明
行为	评估老年人所表现的行为是过度还是不足，如是哭泣、失眠、唠叨还是沉默寡言、退缩等
情感	评估老年人的情绪，如悲伤、愤怒还是其他
感觉	评估 5 种主要感觉状况，即视觉、触觉、听觉、嗅觉、味觉
意象	评估影响老年人的各种心理意象，如老年人在得知自己的朋友患癌症后，会不会在头脑中不断出现朋友躺在病床上的场景
认知	评估老年人的想法和观点，如老年人对问题的看法，对问题如何归因
人际关系	评估老年人的人际关系状况，如通过老年人的自我陈述观察老年人与其他人的互动情况等
物质	评估老年人是否有药物使用与成瘾的现象，以此分析药物对老年人神经生化过程、认知、行为等的影响

4. 问题评估的主要原则

(1) 个别化、合作原则。每个人都有自己的独特性，所以心理照护员要在与老年人合作的前提下找出老年人的特点及老年人问题的特殊性，这样才能提高服务效率，提供的服务才能满足老年人的需求。

(2) 避免片面、简单归因原则。为了避免片面归因，心理照护员在对老年人进行预估前，要采用多种方式收集资料；为了避免简单归因，心理照护员要能够识别老年人问题产生、演变和发展的过程，能够识别老年人问题的本质及成因等多种因素之间的复杂关系。

(3) 兼顾老年人的弱点与优势。了解老年人的优势能够为心理照护员提供解决问题的资源和介入的切入点，了解老年人的弱点能够让心理照护员知道老年人问题的症结所在。

5. 确定问题的技巧

当老年人的问题比较单一时，比较容易确定。当多个复杂问题交织在一起时，受限于心理照护员的能力和精力，难以同时解决多个问题，需要确定老年人的关键问题，这直接关系到心理照护的效果。

1) 共同探讨需要解决哪些问题

要坚持以老年人为本的原则，与老年人一起讨论并策略性地处理问题，既要照顾老年人解决问题和看待问题的能力，又要兼顾有利于解决问题的原则。比如当一位老年人向心理照护员求助亲子关系问题时，心理照护员发现，其亲子关系问题主要由夫妻关系问题引发，解决夫妻关系问题才是关键。但是，如果老年人自认为亲子关系问题是最急需解决的，心理照护员应该循序渐进，不能强迫他先解决夫妻关系问题，而应该在解决亲子关系问题的过程中寻找解决夫妻关系问题的突破口。

2) 从多个问题中找到核心问题

有些时候，老年人认为同时遇到很多难题，但他并不清楚哪个是核心问题，此时可能需要心理照护员与老年人共同分析，找出核心问题。比如一位老先生自己生病了，自己的老伴儿也住在医院里，两个孩子都在外地工作不能来照顾他及其老伴儿，而他还有一份工作要做。这时，心理照护员要和老先生一起找出核心问题。如果老先生的病情非常严重，那么首先应该让他尽快接受治疗。

3) 先从最容易解决的问题入手

有些情况下，老年人和心理照护员都意识到了问题的根源所在，但由于老年人的能力或者其他条件限制，只能解决对他们来说最容易解决的问题。比如李婆婆经常与老伴儿发生口角，李婆婆抱怨老伴儿生活习惯不好，比较偏爱小儿子，经常因为生活中的这些事情与老伴儿发生争执，导致心情非常不愉快。她一方面觉得不能控制自己的脾气，另一方面又担心因此影响夫妻感情。心理照护员通过与李婆婆的访谈发现她已经意识到自己的问题，并特别希望能够做些什么来改变现状。此时，心理照护员可教给她一些避免发生争执的技巧以尽快降低夫妻争执发生的频率。

（三）确定工作目标

1. 向老年人解释设定目标的意义

心理照护员需要向老年人解释为什么要设定目标，设定目标的主要意义是什么。如告诉老年人：“只有确定了目标，我才知道您想达到什么样的效果，才能决定下一步具体要做什么。”

2. 进一步确定老年人的需要和问题

心理照护员要与老年人再次确认双方对问题和需要的理解与认识，以便所制定的目标是老年人所认可的并且老年人已准备好与心理照护员一起积极努力解决问题。

3. 与老年人共同确定适当的目标

首先是筛选目标，心理照护员与老年人一同找出期望达到的初步目标并对各个目

标进行讨论，以选择和确定具体的目标。心理照护员可以与老年人一起将所有可能的目标写出来，然后逐个对目标进行筛选，当不能确定目标时可以使用量表给每个特定的目标打分，经过比较挑选出老年人最希望和最迫切实现的目标。

其次是定义目标，在目标筛选出来后将目标界定清楚，以具体、可操作的指标定义目标，以利于目标的实现。

可以使用一些引导语帮助老年人确定自己的目标。如“假设我们成功了，您将会做些什么？”或“您希望我们的工作能给您带来什么？”。格拉德·艾根提出了有效目标的标准应该包括七个方面：①应以结果的形式加以描述；②应以明确、翔实的字词做陈述；③应以可测量或可证实的字词做陈述；④应有成功实现的机会；⑤若实现目标，应可改善现状；⑥与老年人的价值和文化应具有 consistency；⑦应有实现目标的时间表。

4. 与老年人讨论目标的可行性及利弊

例如：如果按照现在您选择的目标去做，您觉得对您会有什么影响？有哪些因素能够帮助您实现这个目标？有没有什么障碍？

5. 确定目标并决定实施的具体步骤

在此过程中，应避免由心理照护员包办老年人自身应做的事情。心理照护员可以问“您第一步要做什么事情”或者“在现在的情况下，您觉得从哪里开始比较容易？”，通过提出这些问题，鼓励老年人把对未来的期待变成思考现在的基础。

（四）制订工作计划

制订工作计划是心理照护的重要步骤和内容，服务方案不是随意制定的，要考虑能为老年人提供的最合适的服务、心理照护员所能提供的资源和帮助、心理照护员的能力以及心理照护员对资源的了解和掌握程度。在此基础上，根据所确定的工作目标把工作划分为不同的阶段，确定每个阶段需要采用的方法和需要动用的资源。心理照护员要尽可能地考虑多种解决方案，并兼顾老年人的学习能力、思维习惯、沟通能力，以便所用的方法可以被老年人接受并见效。

（五）执行计划

在心理照护过程中，解决问题的方法千差万别，各种工作方法的流派和依托的理论都有自己的一套介入方法。心理照护员应该为老年人提供以下基本帮助：在介入的过程中，可以通过语言与非语言的方式对老年人表达尊重、信任和接纳，对老年人的每一个进步都及时给予鼓励；对老年人进行情绪疏导；利用多种方法，如对质、总结、自我暴露、辨别非理性观念等方法，协助老年人反省自己对事务的看法和态度，建立

更合理的思维方式；通过角色扮演、奖赏与惩罚等帮助老年人减少或避免不当的行为，建立新的行为方式；改善老年人所处的微观、中观和宏观环境；为老年人提供一些与问题相关的信息与资源。

（六）评估

评估是对向老年人提供的服务的有效性所做的评定，通过总结性评估度量老年人目标实现的程度，通过过程评估对心理照护员在工作过程中运用的技术、方法和策略，心理照护员的态度、角色，老年人与心理照护员的关系等进行评估。评估是为了提高心理照护服务的质量以满足老年人对服务的需求。



任务实施

工作步骤	具体内容
资料收集	了解张爷爷的基本信息、生理状况、心理特点，为解决问题做过的尝试，等等
问题评估	(1) 了解张爷爷存在的问题，问题的性质、成因、程度及影响 (2) 了解张爷爷与环境互动的状况及其对自身问题的认识和改变的动力与能力 (3) 了解张爷爷所处的环境系统状况，从中找出有利于和不利于张爷爷改变的因素
确定工作目标	与张爷爷沟通，共同确定优先解决的问题及目标
制订工作计划	与张爷爷及其家人共同制订照护计划
执行计划	根据计划开展服务
评估	评估服务效果



任务评价

工作步骤	评价标准	分值	自评分
资料收集	资料收集是否全面	10 分	
问题评估	问题评估是否科学、合理	20 分	

续表

工作步骤	评价标准	分值	自评分
确定工作目标	工作目标是否合理、可行，是否与服务对象共同确立	20 分	
制订工作计划	计划是否合理，能否回应服务对象的问题	20 分	
执行计划	开展的服务是否与服务计划相符，服务开展是否有效	20 分	
评估	服务效果如何，服务对象满意度如何	10 分	



通关测评

回忆本任务涉及的核心知识点，并在方框中写下来。

知识点 1	心理照护的概念
具体内容	
知识点 2	心理照护的意义
具体内容	
知识点 3	心理照护的一般程序
具体内容	



任务拓展

案例情境

李爷爷今年 70 岁，是一名退休工人，身体健康状况较好。去年李爷爷的同事和好友中，有三个人因病去世。参加完他们的葬礼后，李爷爷的情绪一直很低落。其好友去世前无法说话、不能自理的痛苦情形，深深地印在他的脑海中。今年过完年之后，李爷爷经常感到胸闷、喘不上气，他怀疑自己的心、肺等内脏出了问题，总认为自己随时都会有生命危险，整天忧心忡忡。子女陪着他到处求医，在此期间他先后到内科、神经科、脑科看过病，做过 B 超、脑电图、核磁共振以及其他多项化验，结果均正常。医生认为李爷爷身体健康，但他始终不肯相信，强烈要求住院，3 个月花了 1 万多元，胸闷等情况还是没消除。后来，李爷爷还要求到北京、上海、广州等地求医。他甚至认为自己活不了多久，还向家人交代后事。

实训任务

- (1) 分析判断李爷爷出现的心理问题。
- (2) 掌握对李爷爷进行心理照护时需要遵循的原则。
- (3) 作为照护人员，请你对李爷爷进行合理的心理照护。

参考文献

- [1] 吴振云, 许淑莲, 李娟. 老年心理健康问卷的编制 [J]. 中国临床心理学杂志, 2002, 10 (1): 1-3.
- [2] 万素梅. 老年心理与生活质量 [J]. 湖北师范学院学报 (自然科学版), 2006, 26 (4): 54-56.
- [3] 余运英. 老年心理护理 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2022.
- [4] 付敬萍, 张鲫. 老年心理护理 [M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2020.
- [5] 人力资源社会保障部教材办公室, 华东政法大学社会发展学院. 老年人心理护理实用技能 [M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2018.