幸福老年生活

本课程适用于年龄50岁以上，退休后，希望以积极心态享受老年生活的人群。

授课以成长团体模式，诣在参与，创造相互的支持和理解，建立幸福小组。

课程共四天，分为两个周末进行。

课程主要内容：

1. 幸福人生是怎样的？积极心理学简介；幸福老年生活的关键要素；老年人最需要管理的五种情绪
2. 人生回顾，感恩和宽恕

* 关系回顾
* 苦难回顾
* 成长回顾
* 意义回顾
* 快乐回顾
* 感恩的心态及练习
* 放下包袱, 轻松前行，宽恕和宽容练习，

1. 展望未来，乐观和积极

* 我的故事，我的人生
* 我的优势，我的爱好
* 重要关系的处理
* 安排生活，管理时间

1. 活在当下，创造幸福老年生活

* 让大脑活跃起来
* 服务心和快乐
* 照顾自己的身心健康
* 建立自己的圈子

1. 幸福老年规划