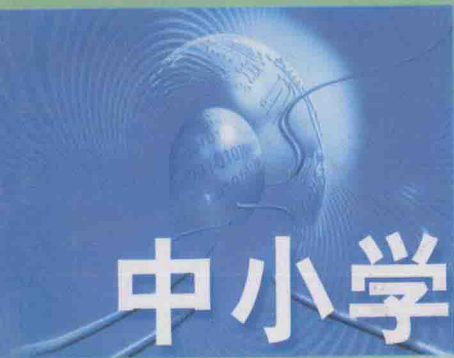


教育部中小学教师继续教育重大项目网络课程开发  
《中小学心理健康与心理咨询》课题成果



# 中小学心理健康 与心理咨询

陈虹 主编

ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG YU XINLI ZIXUN

ZHONGXIAOXUE XINLI  
JIANKANG YU XINLI ZIXUN

中国人事出版社

教育部现代远程教育工程资源建设中小学教师继续教育重大项目网络课程开发“中小学心理健康与心理咨询”课题成果

# 中小学心理健康与心理咨询

主编 陈 虹

中国人事出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中小学心理健康与心理咨询/陈虹主编. —北京:中国人事出版社,  
2005. 6

ISBN 7-80189-356-5

I. 中... II. 陈... III. ①中学生—心理卫生—健康教育  
②小学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055713 号

**中国人事出版社出版**

(100101 北京朝阳区育慧里 5 号)

**新华书店经销**

**北京秋豪印刷有限责任公司印刷**

2005 年 6 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:11

字数:310 千字 定价:16.80 元

本书如有印装质量问题,请电 010-81682368 联系调换

## 中小学心理健康教育工作还需要进一步加强

我在1985年走上国家教委副主任的岗位,分管中小学工作。在实际工作中我感觉到对中小学学生进行心理健康教育是非常必要的。1986年,我写了一篇《关于家庭教育的几个问题》的文章,把心理健康教育作为一个问题提出来。1993年,我曾为湖南的一所小学写了一这样段话:“心理素质的培养要普遍加强。心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件,而健康心理的形成需要精心周到的培养和教育。父母和教师仅仅关心孩子身体健康和学业进步是远远不够的,还必须把关心儿童的心理健康,把培养健康的心理素质作为更加重要的任务。”

1993年2月13日,中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》中指出:“中小学要由‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”1994年8月31日印发的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出,要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质、健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”人们对心理健康教育的认识越来越深刻,现在全国各地,尤其是发达地区的中小学都已经开展了心理健康教育。

心理素质是人的素质的重要组成部分,心理素质对其他素质的形成与发展起着重要作用。所以,我认为中小学一定要加强心理健康教育。第一,要通过心理健康教育,帮助学生做一个能够关心他人、助人为乐、善于合作的人;第二,要通过心理健康教育,帮助学生做一个能够承受困难和挫折,勇于进取的人;第三,要通过心理健康教育,帮助学生做一个律己严格、待人宽厚、诚实守信的人;第四,要通过心理健康教育,帮助学生做

一个自尊、自信、自强、自律的人;第五,要通过心理健康教育,帮助学生做一个能够适应环境、适应社会,具有良好的适应能力的人;第六,要通过心理素质教育,帮助学生做一个具有创新精神和创新能力的人。这些都是学生应当具备的良好心理品质。

有心理健康素质的教师才有心理健康的学生。因此必须加强教师的心理健康教育。目前,教师的压力很大,职称问题、奖励问题、晋升问题都和学生的分数挂钩,尤其是毕业班的教师压力更大。这些压力对教师的心理影响很大,有人调查,有30%的教师有这样或那样的心理问题。要使教师心理健康,第一,要解除或缓解教师的高压心态。不要以学生分数论成败,不要以升学率论成败。第二,要培养高尚的爱生情怀。教师要爱学生,不要只爱那些学习好的学生,要爱全体学生。爱学生要从尊重学生开始,要尊重学生的人格。不要骂学生,体罚学生。第三,要学习教育艺术,掌握教育方法。尤其应重视情感、意志、道德、品质方面的因素。教育应当是有情的,离开了感情的教育只能走入单纯传授知识的刻板、枯燥的死胡同。以情感人,以情化人。感情的交流是育人的基础。教育要由境入情,情境交融,以情感人,由创设情境,引导学生受到真善美的熏陶,从而实现丰富学生的精神世界,促进学生主动地、和谐地、生动活泼地发展的目的。

中小学心理健康教育是一项功在当代、利在千秋的事业,它为教育振兴提供强大的动力,本应引起各级教育行政部门和广大中小学的高度重视,但事实上还存在差距。我认为中小学心理健康教育工作还需要进一步加强,还要注意抓普及,提高人们对中小学心理健康教育的认识。我愿意把这本图书推荐给您,相信对您会有所帮助。

柳 斌

· 2005年5月

# 目 录

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 第一章 心理健康与心理健康教育 .....        | (1)   |
| 第一节 健康与心理健康 .....            | (1)   |
| 第二节 心理健康教育的意义 .....          | (7)   |
| 第三节 心理健康教育的目标与任务 .....       | (12)  |
| 第四节 心理健康教育的原则 .....          | (18)  |
| 第二章 中小学生的心理发展与心理教育 .....     | (24)  |
| 第一节 中小学生的认知发展和认知教育 .....     | (24)  |
| 第二节 小学生情绪、情感的发展与情感教育 .....   | (32)  |
| 第三节 小学生意志的发展与意志教育 .....      | (37)  |
| 第四节 小学生自我意识的发展与自我教育 .....    | (42)  |
| 第五节 小学生性格的发展与性格教育 .....      | (48)  |
| 第三章 心理健康教育课程 .....           | (54)  |
| 第一节 心理健康教育课程概述 .....         | (54)  |
| 第二节 心理健康教育课程的形式 .....        | (57)  |
| 第三节 心理健康教育课程的原则 .....        | (60)  |
| 第四节 心理健康教育课程的教学方法 .....      | (65)  |
| 第五节 心理健康教育课程的管理 .....        | (74)  |
| 第四章 教学过程中的心理健康教育 .....       | (78)  |
| 第一节 教学过程中开展心理健康教育的意义 .....   | (78)  |
| 第二节 教学过程中开展心理健康教育的基本条件 ..... | (84)  |
| 第三节 教学过程中开展心理健康教育的方式方法 ..... | (89)  |
| 第四节 学科教学课中的心理健康教育 .....      | (94)  |
| 第五章 学校各项工作中的心理健康教育 .....     | (99)  |
| 第一节 不同教育活动中的心理健康教育 .....     | (99)  |
| 第二节 班主任工作中的心理健康教育 .....      | (162) |

## 2 中小学心理健康与心理咨询

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 第三节 学校日常管理工作中的心理健康教育 .....       | (171)        |
| <b>第六章 中小学学生的心理辅导 .....</b>      | <b>(186)</b> |
| 第一节 心理辅导概述 .....                 | (186)        |
| 第二节 学习心理辅导 .....                 | (191)        |
| 第三节 生活心理辅导 .....                 | (208)        |
| 第四节 人际交往辅导 .....                 | (216)        |
| 第五节 品德心理辅导 .....                 | (227)        |
| 第六节 挫折心理辅导 .....                 | (240)        |
| <b>第七章 中小学学生的心理问题与心理咨询 .....</b> | <b>(254)</b> |
| 第一节 心理咨询概述 .....                 | (254)        |
| 第二节 有心理问题学生的行为表现 .....           | (295)        |
| 第三节 中小学学生心理异常及其预防 .....          | (303)        |
| 第四节 中小学学生的心理障碍及其咨询 .....         | (311)        |
| <b>第八章 中小学学生的心理诊断与心理测验 .....</b> | <b>(320)</b> |
| 第一节 心理诊断 .....                   | (320)        |
| 第二节 心理测验 .....                   | (330)        |
| 第三节 心理咨询室与心理档案的建设 .....          | (335)        |

# 第一章 心理健康与心理健康教育

当前，中小学心理健康教育越来越受到人们的重视，学校把心理健康教育摆到了越来越重要的地位。因此，了解心理健康的涵义、心理健康教育的意义、心理健康教育的目标任务、内容以及实施心理健康教育的途径、方法和要求，对于学校有目的、有计划、有组织地开展心理健康教育工作，十分必要。

## 第一节 健康与心理健康

### 一、健康的涵义

1948年，世界卫生组织指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的完全安宁状态。”它明确地告诉人们，我们必须与传统的“无病即是健康”的生理学上的健康思想区分开来，健康不仅意味着具有健全的体魄，还必须具有健全的心理。

1989年，世界卫生组织又将健康定义为：“一个只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全，才算是完全健康的人。”健康对于每一个人都是非常重要的。应当全面理解健康概念，树立正确的健康思想：健康包括身体健康，心理健康，道德健康和良好的社会适应四个方面。健康是人的基本人权，它与人的“生命、财产”一样不容侵犯。健康是每位公民的权利和义务，因此要求个体具备主宰自己命运的能力。健康不仅仅是个体的一种需求，也是保证社会稳定的重要条件。社会是由人构成并通过个体发挥作用的，人是构成社会存在的先决条件。因此，社会必然要通过个人的健康来支持，以保证社会健康稳定地发展，这样维护和保证社会的健康也就成为每个人的责任和义

务，所以，我们不仅要提高健康的社会地位，在价值取向上需要培养人们共同的社会健康观，而且要在社会生活中有意识地培养自己的健康意识，提高活动效率和生活质量，促进个体身心和谐发展，形成健全的人格。

## 二、心理健康的涵义

人们在对传统健康思想进行挖掘的同时，根据社会不断发展的需要，对心理健康理论的研究更加系统化、科学化，体现出心理健康内容的时代性和多样性的特点。

1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

1948年世界卫生组织对心理健康的界定是：“人们在学习、生活和工作中的—种安宁平静的稳定状态。”

关于心理健康的涵义，不同心理学家有不同的解释。无论是专业机构，还是心理学家，虽然他们对心理健康的解释有差异，但归纳起来，心理健康的内容应该包含两个最基本的要素：一个是情绪情感要素；一个是思维或智力要素，而且，两种要素体现在人际交往的情境之中。

情绪健康是指，个体的自我感觉和状态方面的健康。美国心理学家迪恩·夏皮罗将情绪健康特征进行了如下的概括：

1. 追求健康的决心和努力。
2. 对不同环境的机动性和适应性。
3. 感到生活有意义和值得肯定。
4. 懂得自我不是宇宙的中心。
5. 同情他人。
6. 在为别人服务或发生关系时能够做到无私。
7. 有对身心的控制感觉，自己能够做出促进健康的选择和决定。

只有满足了上述特征的人其情绪才是健康的。

思维健康则是指人们根据现实情况去认识世界，并能对现实世界发

生的情况做出及时的反应，对生活的处理具有理性判断的能力。其基本特征包括：

1. 具有面对现实与接纳现实的能力。
2. 承担责任的能力。
3. 组织与建构人际关系的能力。
4. 合理运用组织策略的能力。
5. 具有理性的、批判性的思维过程。

美国的哈佛委员会（1974年）在《论中等教育》一文中指出，一个完整的和健全的人，除了理智能力之外，还必须具有身心健康品质。并认为，“心理健康有两种形式。第一种是社会适应，即理解他人并以良好的方式对他人的需要做出反应。第二种是个人适应，即个人理解自己，在应付真实的紧张情形时沉着和适当。”

综上所述，我们可以将心理健康概念解释为：个体与社会环境相互作用时，主要表现在人际交往过程中能否使自己的心理状态保持稳定平衡，使情绪、需要、认知等因素之间保持相对稳定的状态，并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征，也即是个体与环境相互作用时所需保持的一种和谐状态。

在分析、使用心理健康概念时应当注意：对于不同年龄阶段的人来说，心理健康的内容和水平要求是有差异的；要考虑到心理形成的民族文化传统。

### 三、心理健康的标准

#### （一）心理健康的标准划分

##### 1. 国际心理卫生组织关于心理健康的标准划分

在1946年第三届国际心理卫生大会上将“心理健康标准”划分为四个方面：

- （1）身体、智力、情绪十分调和；
- （2）适应环境、人际关系和谐，并能彼此谦让；
- （3）有幸福感；

(4) 在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

## 2. 世界卫生组织关于心理健康的标准划分

(1) 具备健康心理的人，人格是完整的、自我感觉是良好的、情绪是稳定的，积极的情绪多于消极的情绪，并有较好的自我控制能力，能保持心理上的平衡。

(2) 有比较充分的安全感，一个人在自己所处的环境中，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

(3) 健康的人对未来有明确的生活目标，切合实际，不断进取，有理想和事业上的追求。

## 3. 心理健康标准划分的不同依据

(1) 统计学标准：利用统计学的方法，找出正常行为和数值分布。如果其数值分布接近平均状态，其行为则被认为是健康的。如果其数值分布偏离平均状态，其行为则被认为是不健康的。

(2) 社会学的标准：它是以社会规范作为标准，其行为符合社会公认的规范则是健康的，偏离公认的社会规范则被视为不健康或异常。

(3) 医学的标准：没有心理疾病症状者是健康的，否则被判定为心理不健康。由于医学标准侧重在健康的病理方面，因此显得其所界定的范围过窄。

心理健康是指一种心理状态，即个人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。或者说是指个体在与社会环境相互作用时，能使自己的心态保持和谐，能使自己的行为与社会环境保持和谐。

## (二) 心理健康的标准

关于心理健康的标准问题一直是人们普遍关心的问题，然而，心理健康标准并不像身体健康标准那样具体、详细，社会历史、经济、政治、文化、时代上的差异决定了心理健康标准只能是相对的、笼统的。

### 1. 西方心理学家的标准

西方许多心理学家都提出过心理健康的标准，其中以美国人本主义

心理学家马斯洛提出的标准最具代表性：

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力有适当的估价；
- (3) 生活的目标能切合实际；
- (4) 与现实环境能保持接触；
- (5) 能保持人格的完整与和谐；
- (6) 具有从经验中学习的能力；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 能适度地控制和表达情绪；
- (9) 在不违背团体要求的情况下，能适度地发挥个性；
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

## 2. 世界卫生组织的标准

20 世纪 90 年代，世界卫生组织提出了人的身心健康的八大标准：“五快”、“三良”。

“五快”指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快；

“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

## 3. 心理健康的一般标准

关于心理健康的标准，不同学者有不同看法：有人以个体经验为标准；有人以对社会的适应程度为标准；有人以理想模式为标准；有人以统计学结果为标准。

尽管不同学者对心理健康的标准有不同的看法，但是他们确定心理健康的标准并没有太大的区别，所涉及的方面基本一致，在具体内容上也是大同小异的：心理健康很难确定明显的客观标准，无法根据某些数据作为基准，衡量个体的实际状况。另外，心理健康与不健康之间，很难以明确的二分法予以理清。但心理健康也还是有标准可言的，一般认为，心理健康的标准包括 5 个方面：

- (1) 了解自我，接受自我

心理健康的人，能够正面地看待自己和别人，肯定自己，也觉得自己能为他人所接纳。能了解自己的长处与短处，并对此有适当的自我评价。心理不健康的人，则易将注意力放在自己的缺点上，以至于对自己的感受总是很差，缺乏自信。心理健康的人有遵循社会行为规范的愿望，不过分地压抑自己。心理健康的人能真实地感知自己并能正确地看待自己。

### (2) 能正确地知觉现实并适应现实

心理健康的人能对现实环境有正确的感知。心理健康的人可与现实保持良好的接触，能对环境做正确的、客观的观察，并能有效地适应。心理健康的人可以通过切实的方法来解决问题，而不是企图逃避问题。能忍受生活中的打击与挫折，而不是遁入幻想，逃避现实。同时，心理健康的人在不违背社会集体原则的前提下，能保持自己的个性，不过分谄媚，也不过分求赞扬。

### (3) 良好的适应及良好的人际关系

心理健康的人能爱人也能被人爱；与人相处时，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等反面态度，所以能维持和谐的人际关系，心理健康的人并不一定有许多好朋友，但却能与他接近的人保持亲密的关系；且有正常的社会交往能力，在和别人交往时感到舒服自在，并能满足自己的需求；朋友间能彼此信任、情投意合，也愿意尽一己之力帮助对方，将人与人之间的关系建立在互惠基础之上。一个心理健康的人，其个人思想、目标、行动能与社会要求相互协调，能重视团体需要，接受团体传统，并能控制为团体所不容的欲望。

### (4) 能平衡过去、现在和未来的比重

心理健康的人，能活在现实生活中，吸取过去经验以策划未来。能对目前周围的环境、现实中的各种问题，进行冷静的思考。重视现在且能预见即将来临的困难并事先设法解决，对未来有明确的生活目标且能平衡过去、现在、未来的比重，对生命做最好的利用。他有理想和事业

上的追求，能不断进取。心理健康的人并非是十全十美的，而是能从过去的错误中学习，逐步迈向成熟的人。

### (5) 能控制自我感受与情绪情感

心理健康的人能真实地感受情绪并能恰如其分地控制情绪，一个心理健康的人能体会所有情绪。其感受快乐、愉悦、爱与感受忧伤、罪恶感、愤怒一样自然。真实而实际的情绪经验是接近现实，即个体对环境能真实地感知，且能如实地感受，并能恰如其分地控制，不至于太过或不及。心理健康的人不会过于冷酷或无情，他在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。

值得注意的是，不同年龄阶段的人，心理健康水平、标准是有差异的；不同民族、不同国家的人，心理健康水平、标准也是有差异的。

## 第二节 心理健康教育的意义

中小学开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。中小学心理健康教育是根据学生身心发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动；是全面推进素质教育，培养高素质、高质量人才的重要环节，因此，对中小學生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

### 一、心理健康教育的概念

心理健康教育是通过教育手段来促进人们的心理健康发展。中小学学生心理健康教育是学校根据中小学学生生理、心理发展特点，从学生心理实际出发，运用有关心理科学与教育科学的基本原理，通过多种途径、方法与手段，有目的、有组织、有计划地对中小学学生心理素质的各个方面进行积极的教育与辅导，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。

## 二、心理健康教育与其他教育的关系

心理健康教育是素质教育的重要组成部分。

全面发展教育的实施在于全面提高学生的综合素质。在全面发展教育中,心理健康教育不是一个独立的组成部分,但在人的综合素质中,心理素质占有重要的地位,甚至可以说,心理素质如何直接反映出一个人的综合素质水平。因此,心理健康教育与全面发展教育的几个方面都有密切的联系,并有机地融于各项教育之中。

心理健康教育与德育关系最为密切。当我们强调思想道德素质是综合素质的“灵魂”时,学校德育显然处于极为重要的地位。心理健康教育不可能脱离德育而独立,但它更多地反映了从内部施行的旨在形成人格特征的活动。学生思想政治水平的提高、良好行为习惯的养成,需要学校加强德育工作,但是学生的某些认识或行为习惯不仅仅表现为思想道德方面的问题,在多数情况下还反映出心理方面的问题,在教育中如果只是强调外部的社会化的要求而不对学生的内心世界进行心理辅导促进其自我发展形成人格特征的话,往往收效甚微。比如从宏观上说,爱国主义和集体主义教育是德育的基本内容,实施这些教育,对学生形成良好的思想道德水平是十分必要的,但如何将这社会化的要求内化为学生的素质,形成完全的人格,就需要从学生心理实际出发进行引导。因为对学生来说,如何正确认识自己、认识他人,如何正确对待亲子关系、师生关系、同伴关系等,是形成爱国主义和集体主义思想的基础,同时也是爱国主义和集体主义思想在平时学习和生活中的具体体现。不爱自己的母亲能爱国吗?唯我独尊、以我为中心,还谈什么集体主义!所以,对学生的自我意识、人际交往等方面的指导是心理健康教育的重要方面,也是爱国主义和集体主义教育能否取得实效的重要基础。我们再看一些具体的学生行为偏差问题,如对小学生的打架现象,在德育工作中通常是运用批评教育的手段,但往往就事论事,时过境迁也许再犯,这就增加了教育的复杂性和艰巨性,如果我们能对此攻击性行为的成因进行分析,帮助学生懂得在应激状态下如何自我调适,效果可能会

更好。又如对“说谎”这种不良品行，除了教育学生要诚实外，也要从心理辅导的角度去进行引导。举例来说，“狼来了”的故事是以后果来说明说谎的危害性，但如果换一个角度，让学生明白，当自己在“寂寞”的时候、在没有同伴和自己一起玩的时候，不能因闲不住而无事生非，要进行正确的自我调适（如从事一些积极的活动等），那就可以避免因说谎而产生消极后果。在教育实践中有时我们还会碰到学生为包庇同伴的不良行为而说谎的现象，对此也不能就事论事，应从如何交友、如何正确对待“义气”方面着手引导。随着人们物质生活的改善，青少年生理发育的提前，以及文化环境中消极因素的影响，中学生的早恋现象时有出现，对此不要过早下品行不端的结论，而应该对他们加强青春期教育，除了传授一些青春期生理知识外，特别要帮助他们掌握青春期心理发展方面的知识以及如何结交异性朋友方面的道理，引导他们正确对待，当然同时也要进行理想教育。综上所述，可以清楚地看到，心理健康教育与德育两者是融为一体的，心理健康教育是将德育的社会化要求内化为个体内在素质的重要手段，在德育中不失时机地渗透心理健康教育，对保证德育工作的科学性与实效性具有重要意义。

心理健康教育与智育关系也同样密切。智育的主要功能在于提高学生的文化科学素质，学生的学习活动是形成和提高文化科学素质的基本途径。学习的成功并不完全取决于教师的教，关键要看学生的学。就学生个体而言，学习能否获得成功，取决于其心理素质如何。作为学习目标的目标系统、以智力活动直接参与的操作系统以及保证学习活动顺利进行的动力（维持）系统的协同运行，是学习运行的基本机制，三者缺一不可，而这三者正是学习心理的构成。如果说目标系统的确定有鲜明的社会化要求外因的话，操作系统与动力（维持）系统就是个体学习能否获得成功的内因，谁也不能替代。学校对学生进行的学习目的教育，若只停留在一般的社会化要求上，只能使学生达到“要我学”的水平，这种水平对学生主体性与学习潜能的发挥作用甚微，但如果将之提升至“我要学”的水平，这种内因或内驱力将会对学习产生极大的

动力作用。学生对学习目的意义的认识实际上具体反映在情感与意志的心理品质上，如“为振兴中华而学习”的远大的理想；爱科学、爱学习、追求真理的强烈的求知欲望；浓厚的学习兴趣；不怕困难刻苦学习的顽强毅力以及良好的学习习惯等，这些心理品质正是学习的强大动力和维持学习有效进行的基本条件。另一方面，学生的学习活动离不开智力系统的操作，因而感知、记忆、思维、想像方面的品质及其他方面的能力等则至关重要。开发智力、培养能力是智育的一项重要任务，这实际上就是智育过程中对学生认知心理机能的调节与潜能的开发。

此外，心理素质如何对于人们从事体育活动、艺术活动、生产劳动的关系也很密切。在中小学，学生的心理健康和身体健康存在着交互作用，心理健康也是提高中小学生审美素质的基础和条件，并且还有助于劳动观点和劳动习惯的形成。缺乏良好的心理素质，其他几方面素质的水平也会受到很大影响，心理健康教育对美育、体育、劳动（技术）教育的实施并达成教育目标起着积极的促进作用。

### 三、心理健康教育的必然性

为什么要进行心理健康教育所要回答的是关于心理健康教育的必然性、必要性、重要性等问题。所谓必然性，是事物发展中的不可避免、一定如此的趋势。必然性是由事物的本质决定的，是不以人们意志为转移的客观发展趋势。心理健康教育的必然性可以从三方面分析。

#### 1. 人的全面发展需要心理健康教育

人是“生理—心理—社会文化”的综合体。人的全面发展包括生理性发展、心理性发展和社会性发展。人的生理性发展是人的自然化过程，通过营养、卫生、体育等提高人的身体素质，确保生理健康；人的社会性发展是人的社会化过程，通过模仿、认知、学习等提高人的科学文化素质、思想政治素质、道德素质、审美素质等，确保伦理健康和良好的社会适应；人的心理性发展是人的个性化过程，通过暗示、训练、辅导等提高人的心理素质，塑造良好的心理品质，完善人格结构，确保心理健康。