

全国中小学教师继续教育公共课教材

XINLI JIANKANG  
JIAOYU JIAOCHENG

# 心理健康 教育教程

(小学专兼职教师使用)

中小学教师心理健康教育教程编写组

心理

健康

人民教育出版社

全国中小学教师继续教育公共课教材

# 心理健康教育教程

(小学专兼职教师使用)

中小学教师心理健康教育教程编写组

人民教育出版社

全国中小学教师继续教育公共课教材

## 心理健康教育教程

(小学专兼职教师使用)

中小学教师心理健康教育教程编写组

\*

人民教育出版社 出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 24.5 字数: 510 000

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-107-18030-4 定价: 33.80 元  
G·11119

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编: 100078)

---

## 前 言

---

学校教育要促进儿童身心的协调发展，就离不开心理健康教育，中小学生综合素质的提高应以良好的心理素质为基础。在中小学开展心理健康教育，既是适应社会和时代的发展，全面实施素质教育的需要，也是提高中小学德育工作针对性、实效性，促进中小学生全面发展的需要。

开展中小学心理健康教育工作，加强心理健康教育的师资队伍建设是关键。教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》中指出：“各级教育行政部门和学校要把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件”“要积极开展从事心理健康教育教师的专业培训”“要把对心理健康教育教师的培训列入各地和学校师资培训计划，以及在职教师继续教育的培训系列”“通过培训提高专兼职心理健康教育教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。”

为全面贯彻《公民道德建设实施纲要》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神，推进中小学心理健康教育工作健康发展，教育部师范教育司、基础教育司组织有关专家、学者，依据《中小学心理健康教育指导纲要》，编写了《心理健康教育教程》（小学专兼职教师使用）和《心理健康教育教程》（中学专兼职教师使用），作为全国中小学教师继续教育公共课教材培训使用。

《心理健康教育教程》（小学专兼职教师使用）和《心理健康教育教程》（中学专兼职教师使用），旨在强调中小学教师运用心理健康的知识和理论，提高分析、指导和解决中小学生心理行为的能力。通过系统学习和培训，一方面可以丰富心理健康教育的理论和知识，提高



自身的心理健康水平；另一方面能够在教育实践中自觉运用这些理论和知识，结合中小学生的心理特点和中小学心理健康教育的目标、任务，采用科学有效的心理健康教育途径和方法，实现中小学生的全面发展和综合素质的提高，真正使学校每一位教师都树立关心学生心理健康的意识，建立一支高质量的专兼职相结合的中小学心理健康教育教师队伍。

该教程共14章，既重视理论解说和方法指导，又重视实践操作和案例分析。第1~3章，介绍心理健康的知识、理论和原理，以及中小学生的心理特点和不同年龄阶段心理健康教育的特殊性；第4~7章介绍教师开展面向全体中小学生的心理健康教育，包括学习心理、自我意识、人际交往、生活和社会适应的指导；第8~10章针对中小学生常见的心理行为，介绍开展个别心理咨询和团体心理咨询的方法、技术；第11~13章介绍了贯穿于中小学教育、教学活动的心理健康教育和活动课的设计与实施，以及学校、家庭、社区心理健康教育网络的建设；最后一章介绍了中小学生心理健康测量与评价，强调实施中小学心理健康教育切忌医学化倾向。教程的内容实际上是健康心理学、咨询心理学、心理测量学、发展心理学、教育心理学和学校心理学等知识、理论，在中小学心理健康教育工作中的实际应用。

林崇德、郑日昌、方格、孙时进、俞国良、莫雷、刘华山、周国韬、袁桂林、江光荣、樊富珉、贾晓波、沃建中、李虹等专家教授参加了本书的撰写工作，主编是林崇德教授，副主编是俞国良教授，并经教育部师范教育教材审查委员会有关专家审定。

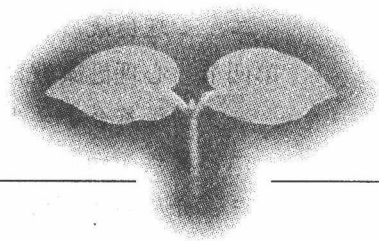
在教程编写过程中，各位作者广泛参考了国内外相关著作，吸收了有关研究成果，并得到了各位作者所在单位和人民教育出版社的大力支持、帮助，在此一并表示衷心感谢！

谨此说明。

中小学教师心理健康教育教程编写组

2004年9月30日

# 目 录



<b>第一章 绪论</b> .....	1
<b>第一节 心理健康与心理健康教育</b> .....	2
一、心理健康的含义与标志 .....	2
二、心理健康教育是时代的要求 .....	6
三、适应性指标与发展性指标 .....	7
四、心理健康教育的目的 .....	8
<b>第二节 国内外心理健康教育的研究</b> .....	10
一、东西方教育对心理健康的影响 .....	10
二、国外心理健康研究对我国心理健康教育的启示 .....	13
三、中国心理健康教育的过去、现状和发展 .....	18
<b>第三节 重视小学生的心理行为问题</b> .....	21
一、小学生心理行为问题的主要表现 .....	21
二、影响小学生心理健康的因素 .....	24
三、小学生心理健康的标准 .....	26
<b>第二章 心理健康教育的基本原理</b> .....	30
<b>第一节 心理健康教育的指导思想与基本原则</b> .....	31
一、心理健康教育的指导思想 .....	31
二、心理健康教育的基本原则 .....	32
三、心理健康教育与小学生全面发展 .....	35
<b>第二节 心理健康教育的模式</b> .....	38
一、心理健康教育专题讲座模式 .....	38
二、心理健康咨询(辅导)模式 .....	38
三、定期心理健康咨询、治疗模式 .....	40
四、学科教学、班主任工作、德育渗透模式 .....	41
五、校园文化活动的教育模式 .....	41
<b>第三节 心理健康教育的功能、目标与任务</b> .....	42
一、心理健康教育的功能 .....	42

二、心理健康教育的目标与任务 .....	43
第四节 心理健康教育的途径和方法 .....	44
一、创设符合小学生心理健康要求的环境 .....	44
二、提供面向全体小学生的心理健康教育 .....	45
三、开展面对个别小学生的心理健康教育 .....	47
四、实施学校心理健康教育的具体方法 .....	47
第五节 创新人才培养与心理健康教育 .....	49
一、创新精神与心理健康 .....	49
二、创新能力与心理健康 .....	50
三、创新人格与心理健康 .....	50
四、知识积累、创新活动与心理健康 .....	51
五、教育创新中的心理健康教育 .....	52
第三章 小学生心理发展的特点 .....	54
第一节 小学生大脑与神经系统的发展和健康教育 .....	55
一、大脑结构的进一步完善 .....	55
二、大脑机能的发展 .....	55
三、小学生的健康教育 .....	56
第二节 小学生认知发展的特点 .....	58
一、小学生注意发展的特点 .....	59
二、小学生记忆发展的特点 .....	61
三、小学生思维发展的特点 .....	63
四、认知能力的个别差异 .....	65
第三节 小学生情绪、个性和社会性的发展 .....	67
一、小学生情绪发展的特点 .....	67
二、小学生自我意识发展的特点 .....	69
三、小学生社会观点采择能力发展的特点 .....	70
四、小学生道德发展的特点 .....	71
五、小学生家庭社会化的特点 .....	72
六、小学生的同伴关系和师生关系的特点 .....	74
第四章 小学生学习心理指导 .....	77
第一节 小学生学习理论概说 .....	78
一、行为学习论 .....	78
二、认知学习论 .....	87

第二节 小学生学习方法指导 .....	89
一、如何激发小学生的学习动机 .....	89
二、指导小学生提高记忆能力的方法 .....	92
三、指导小学生提高解决问题能力的方法 .....	93
第三节 小学生学习问题原因分析及对策指导 .....	95
一、认知方面的原因及对策 .....	95
二、某些非智力方面的原因 .....	97
三、学校及其他方面的原因 .....	99
<b>第五章 小学生自我意识的指导 .....</b>	<b>102</b>
第一节 小学生自我意识的理论解说 .....	103
一、自我意识概述 .....	103
二、小学生自我意识发展的特点 .....	116
三、自我意识在小学生心理健康中的作用 .....	117
第二节 小学生的自我概念与自我评价的指导 .....	120
一、小学生自我概念的构成类型 .....	120
二、自我评价的途径 .....	122
第三节 小学生自尊感的培养与自我控制的加强 .....	122
一、小学生自尊的养成 .....	122
二、小学生自我控制的加强 .....	124
第四节 小学生自我意识问题案例分析 .....	126
一、案例故事 .....	126
二、教育建议 .....	126
<b>第六章 小学生人际交往指导 .....</b>	<b>128</b>
第一节 人际交往的基本理论解说 .....	129
一、人际交往理论 .....	129
二、人际特质理论 .....	131
三、人际激励理论 .....	131
第二节 小学生同伴关系的发展与指导 .....	133
一、小学生同伴关系与心理健康 .....	133
二、小学生同伴关系的发展特点 .....	134
三、小学生良好同伴关系的建立方法 .....	135
第三节 小学生师生关系的发展与指导 .....	138
一、小学生师生关系与心理健康 .....	138

二、小学生师生关系的发展特点 .....	140
三、小学生良好师生关系的建立方法 .....	141
第四节 小学生亲子关系的发展与指导 .....	142
一、小学生亲子关系与心理健康 .....	142
二、小学生亲子关系的发展特点 .....	143
三、小学生良好亲子关系的建立方法 .....	143
第五节 小学生人际交往问题的案例分析 .....	145
一、小学生同伴交往问题的案例分析 .....	145
二、小学生师生交往问题的案例分析 .....	146
三、小学生亲子交往问题的案例分析 .....	147
<b>第七章 小学生生活与社会适应指导 .....</b>	<b>149</b>
第一节 社会适应概述 .....	150
一、小学生社会适应的概念 .....	150
二、小学生社会适应的意义 .....	151
三、小学生社会适应的主要内容 .....	152
四、小学生社会适应的素质要求 .....	156
第二节 小学生健康情感的培养 .....	158
一、小学生情感的特点 .....	158
二、小学生情感的社会适应意义 .....	159
三、小学生健康情感的培养 .....	160
第三节 小学生良好意志品质的形成 .....	161
一、小学生意志发展的特点 .....	161
二、小学生良好意志的社会适应意义 .....	163
三、小学生良好意志品质的培养 .....	164
第四节 小学生心理承受力的提高 .....	165
一、小学生心理承受力的特点 .....	165
二、小学生良好心理承受力的社会适应意义 .....	166
三、小学生心理承受力的提高 .....	167
第五节 小学生社会生活技能的指导 .....	168
一、自我保护技能指导 .....	169
二、社交技能指导 .....	169
三、消费技能指导 .....	171
四、课余活动指导 .....	171
第六节 小学生社会适应问题案例分析 .....	172

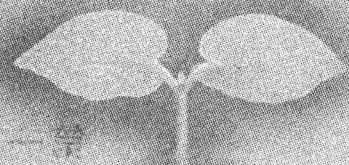
一、小学生学校环境适应不良的案例分析 .....	172
二、小学生学校规范适应不良的案例分析 .....	174
三、小学生人际交往不良的案例分析 .....	176
<b>第八章 小学生常见心理行为问题及其指导 .....</b>	<b>179</b>
<b>第一节 小学生心理行为问题概述 .....</b>	<b>180</b>
一、小学生心理行为问题分类 .....	180
二、小学生心理行为问题的初步鉴别 .....	181
三、小学生心理行为问题早期干预的必要性 .....	183
四、小学生心理行为问题指导的一般建议 .....	184
<b>第二节 小学生学习不良问题及其矫正 .....</b>	<b>184</b>
一、注意缺陷与多动障碍及其矫正 .....	184
二、学习困难儿童及其指导 .....	188
<b>第三节 偏差行为及其矫治 .....</b>	<b>193</b>
一、偏畸习惯及其矫治 .....	193
二、不良饮食习惯及其矫治 .....	194
三、社交退缩及其矫治 .....	195
<b>第四节 小学生品行问题及其干预 .....</b>	<b>197</b>
一、品行问题及其鉴别 .....	197
二、品行问题的主要表现 .....	197
三、品行问题的干预 .....	200
<b>第五节 危机干预 .....</b>	<b>201</b>
一、危机与危机干预 .....	201
二、危机干预的过程与策略 .....	203
三、自杀及其干预 .....	205
<b>第九章 小学生个别心理咨询 .....</b>	<b>209</b>
<b>第一节 个别咨询概述 .....</b>	<b>210</b>
一、个别咨询的概念 .....	210
二、小学生个别咨询的特点 .....	212
三、个别咨询的原则 .....	213
<b>第二节 小学生个别咨询的理论与策略 .....</b>	<b>215</b>
一、游戏治疗的理论与策略 .....	215
二、行为治疗的理论与策略 .....	219
三、现实治疗的理论与策略 .....	223

四、家庭治疗的理论和策略 .....	226
五、其他咨询理论简介 .....	228
第三节 咨询关系 .....	229
一、咨询关系概述 .....	230
二、增进咨询关系的要素 .....	230
第四节 一般咨询过程 .....	233
一、探讨感应阶段 .....	234
二、明确目标阶段 .....	234
三、方案探讨阶段 .....	235
四、工作/行动阶段 .....	236
五、评估/结束阶段 .....	236
<b>第十章 小学生团体心理咨询 .....</b>	<b>238</b>
第一节 小学生团体心理咨询概述 .....	239
一、团体与团体心理咨询 .....	239
二、小学生团体心理咨询的特点 .....	242
三、团体心理咨询在小学心理健康教育中的作用 .....	244
第二节 儿童团体心理咨询的理论 .....	246
一、团体心理咨询的基本原理 .....	246
二、儿童团体心理咨询的进行方式 .....	247
三、儿童团体心理咨询的治疗性功能 .....	248
四、带领儿童团体的要求 .....	249
第三节 小学生团体心理咨询的过程与方法 .....	250
一、团体心理咨询的阶段及目标 .....	250
二、小学团体心理咨询的方法 .....	255
三、团体心理咨询的影响机制 .....	256
第四节 小学生心理健康教育中团体心理咨询的应用 .....	259
一、班级团体辅导 .....	259
二、小学生基本社交技巧训练团体 .....	262
三、适用家长教育的团体活动 .....	265
四、适合教师教育辅导技能培训的团体 .....	267
<b>第十一章 小学教育教学活动中的心理健康教育 .....</b>	<b>269</b>
第一节 在小学教育教学活动中开展心理健康教育的基本要求 .....	270
一、在各项活动中自觉开展心理健康教育 .....	270

二、坚持以学生心理发展为本的原则 .....	271
三、强调智力因素和非智力因素并重的要求 .....	273
第二节 在学科教学中渗透心理健康教育 .....	274
一、在学科教学中培养学生的情感 .....	274
二、在学科教学中开展探究学习和合作学习 .....	276
三、在师生互动过程中理解学生 .....	280
第三节 班主任工作中的心理健康教育 .....	282
一、发挥班主任的角色作用 .....	282
二、建立良好的班集体 .....	284
三、培养学生的道德品质 .....	287
<b>第十二章 小学心理健康教育活动课的设计与实施 .....</b>	<b>291</b>
第一节 小学心理健康教育活动课概述 .....	292
一、心理健康教育活动课的概念 .....	292
二、心理健康教育活动课在小学生心理健康教育中的作用 .....	297
三、开设小学心理健康教育活动课的原则 .....	298
第二节 小学心理健康教育活动课的设计 .....	300
一、确定目标 .....	300
二、分析条件 .....	302
三、设计活动流程 .....	303
第三节 小学心理健康教育活动课的实施 .....	307
一、准备阶段 .....	307
二、动员阶段 .....	308
三、方案实施阶段 .....	309
四、小结结束阶段 .....	310
五、实施过程中应注意的问题 .....	311
第四节 小学心理健康教育活动课的评估 .....	312
一、评估的意义和标准 .....	312
二、评估的方法和形式 .....	313
三、评估结果的反馈和应用 .....	314
<b>第十三章 学校、家庭、社区心理健康教育网络的建设 .....</b>	<b>316</b>
第一节 学校育人环境与小学生的心理健康 .....	317
一、学校育人环境概述 .....	317
二、校园文化建设与学生的心理健康 .....	321



三、学校心理支持系统的建设与完善 .....	325
第二节 家庭教育影响与小学生的心理健康 .....	329
一、家庭环境对小学生心理健康的影响 .....	329
二、学校对家庭教育的指导 .....	332
第三节 社区文化建设与小学生的心理健康 .....	334
一、社区文化概述 .....	334
二、社区心理服务系统与小学生的心理健康 .....	337
第四节 建立学校、家庭、社区心理健康教育网络 .....	337
一、“三结合”心理健康教育网络的意义 .....	337
二、“三结合”心理健康教育网络的任务 .....	339
三、“三结合”心理健康教育网络的建设 .....	340
<b>第十四章 小学生心理健康的测量与评价 .....</b>	<b>342</b>
第一节 搜集小学生心理健康信息的主要方法 .....	343
一、观察法 .....	343
二、问卷法 .....	345
三、访谈法 .....	346
四、测验法 .....	348
五、评定法 .....	349
第二节 心理测验的选择与使用 .....	349
一、测验的选择 .....	350
二、测验的施测与评分 .....	351
三、测验分数的解释与报告 .....	353
四、心理测验在学校的应用 .....	356
第三节 小学生心理健康的常用测评工具 .....	358
一、小学生学习测评的常用工具 .....	358
二、小学生智能测评的常用工具 .....	364
三、小学生人格测评的常用工具 .....	373
四、小学生行为测评的常用工具 .....	376



## 第一章

# 绪 论

20世纪80年代以来,在我国一些省、市的中小学开展心理健康教育,促进了学生心理素质的提高,取得了良好的效果。中小学开展心理健康教育,既是学生自身健康成长的需要,也是满足社会发展对人的素质要求的需要。

## 第一节 心理健康与心理健康教育

心理健康，其英文为 psychological well-being 或 mental health，意指一种良好的心理或精神状态。与心理健康含义接近的词有“心理卫生”和“精神卫生”，意指对心理或精神健康的维护和保健。

围绕着心理健康开展的教育称为心理健康教育。心理健康教育是提高中小学生学习心理素质的教育。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，因此，开展心理健康教育是实施素质教育的重要内容之一。

### 一、心理健康的含义与标志

要开展好心理健康教育，首先要了解什么是心理健康，心理健康有什么样的标志，这样才能使我们的心理健康教育有针对性和实效性。

#### （一）心理健康的含义

在西方，心理健康研究领域既包括对心理健康的研究，也包括对心理问题的研究。因此，心理健康的概念多数时候既代表心理健康，也表示它的相反方向——心理问题。

##### 1. 心理健康分为正负两个方面

从概念的角度看，对心理健康的界定经历了一个漫长而艰苦的过程。迄今为止，对心理健康的比较公认的理解是：心理健康分为正负两个方面，它不仅仅是消极情绪情感的减少，同时也是积极情绪情感的增多。这个比较公认的理解最初来源于 Bradburn<sup>①</sup> 的情绪情感研究。1969年，Bradburn 为研究社会环境变化对个人生活状况的影响，继而对心理健康的影响，编制了一个量表测量情绪情感健康问题。在他的量表中，既包括积极的情绪情感，也包括消极的情绪情感。他的量表后来成为研究者研究和测量心理健康的最常用工具。换句话说，心理健康也就被默认成了这两种情感。Bradburn 发现积极情绪情感和消极情绪情感彼此相互独立。换句话说，积极情绪情感的增加或减少并不意味着消极情绪情感的减少或增加，它们可以同时存在。于是，他把原来的情感量表分为正性情感和负性情感两个量表，并视主观幸福感为其平衡点。这样，他的情感平衡量表的分数即是从正性得分中减去负性得分。根据这个观点，要想提高主观幸福感，不仅要减少消极情绪情感，同时要提高积极情绪情感。

后来的研究者对心理健康分为正负两个方面的观点提出了许多意见。主要意见集中在三个方面：（1）积极情绪情感和消极情绪情感并非总是相互独立，它们有时相互依存。

<sup>①</sup> Bradburn, N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969.

Akiyama (1992)<sup>①</sup> 发现,对西方被试,正性情感和负性情感呈负相关;对日本被试,这两者之间没有明显相关。(2) 社会环境的变化不一定引起心理健康结构的变化。Bradburn 很少注意健康的基本含义。例如,在他的测量工具中,有这样的陈述:“由于完成了某项工作而感到愉快”,“由于某人的批评而感到不安”。这种情绪情感更多的是随行为或社会环境而变化的反应,并非心理健康本身。这样,他所测量的自然不是心理健康的本质,而是心理或者情绪健康的变化。虽然变化也能在一定程度上反映本质,但毕竟不是本质。Ryff<sup>②</sup> 甚至认为积极情绪情感和消极情绪情感是基于其他目的意外发现。(3) 由主观幸福感而引起的对正性情感和负性情感概念的区分,正好迎合了研究者对于心理健康一词的理解。鉴于上述批评意见,我们对心理健康正负两方面的内涵的理解与 Bradburn 的定义有所区别。

## 2. 心理健康内涵的核心是自尊

所谓自尊,是指个体对自己(或自我)的一种积极的肯定的评价、体验和态度。我们在考察了大量文献后发现,自尊是心理健康的核心。因为自尊与心理健康各方面的测量指标都有着高相关。例如,自尊可以反映人们的生活满意度,高自尊的人往往有着积极向上的情绪,对世界的看法也比较乐观,等等。为什么过去没有重视这个观点呢?第一,忽视了心理健康的一个重要含义:它不仅包括正负两方面,更是一种主观的自我态度或体验。这样,自尊毫无疑问应当是心理健康的核心。第二,忽视了自尊是“全面、正面的自我评价”,是一种对自我的态度。态度可以分为认知和情感两个方面。首先,态度包含认知因素,因为态度往往是针对某个具体事物的认识;其次,态度也包含情感因素,因为态度本身既有积极/肯定与消极/否定之分,又有强烈程度之分。这样,自尊概念可以从认知和情感两个方面去理解,并可进一步分为正负两个维度。

我们应对自尊在心理健康中的地位有充分的认识:1) 从心理健康的本质进行对比。对心理健康的比较公认的理解是:对自我和(或)对生活的较为稳定的积极的(消极的)主观态度和体验。在这个前提下,我们来看自尊和情感。如前所述,自尊是全面、正面的自我评价,它是基于认知的针对自我的积极情感或态度。Bradburn 的情感定义则是:与行为相伴的针对自我的积极/消极感觉。从定义看,Rosenberg 认为自尊反映的就是心理健康的内容。因此,从心理健康的本质来看,自尊比情感更适合作为其指标。2) 从深刻和稳定程度进行对比。心理健康是一种较为稳定的状态,而非随时变化的反应。Rosenberg《自尊量表》中的题目所要求的反应基本上都是基于深刻和稳定的认识,如“总的来说,我倾向于认为自己是一个失败者”,“我对自己持有一种肯定的态度”。Bradburn《正

<sup>①</sup> Akiyama, H. Measurement of depressive symptoms in cross-cultural research. Paper presented at the International Conference on Emotion and Culture, University of Oregon, Eugene, 1992.

<sup>②</sup> Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, 57 (6): 1069—1081.



性情感量表和负性情感量表》中的题目所要求的反应则是基于情境而变化的，如“由于完成了某项工作而感到愉快”。后者与心理健康的基本定义是有差距的。因此，从心理健康的深刻和稳定性的要求来看，自尊比情感更适合作为心理健康的指标。

### 3. 心理健康是一种个人的主观体验

Diener (1984)<sup>①</sup>指出，心理健康是一种个人的主观体验，它不仅包括积极情绪情感，也包括消极情绪情感，表现在个人生活的方方面面。我们对此的理解如下。

(1) 主观性。心理健康与否，往往只是个人的主观体验，客观条件只是作为影响主观体验的潜在因素。例如，“厌世情绪”当然有其客观原因，但只在某些人身上会产生主观体验。又如，国外对“主观幸福感”的研究发现，影响主观幸福感的因素很多，其中对生活的主观满意感和主观幸福感的相关比客观的生活条件与主观幸福感的相关要高。

为什么心理健康具有主观性？因为心理现象是客观与主观的统一。心理的客观性主要指心理内容反映了客观的现实，心理是脑这个物质现象的机能，心理的产生与发展依靠实践活动，心理的表现要通过客观的言语和行为。心理的主观性主要指心理是主观的映象，心理特点表现出个性的差异，心理水平主要取决于主体的经验，心理的表现反映了主观的体验。因此，对心理是否健康的感受，带有更多的主观性是必然的。

(2) 积极性。心理健康与否，往往表现为三种基本成分：生活满意度、积极情感和消极情感。研究表明<sup>②</sup>：

- 1) 积极情感的体验时效长且感受强度高的人，通常过一种丰富多彩的快乐生活；
- 2) 积极情感的体验时效长但感受强度弱的人，通常过一种满意而安详平静的生活；
- 3) 消极情感的体验时效长且感受强度高的人，通常会体验到沮丧或其他强烈的消极情感；
- 4) 消极情感的体验时效长但感受强度弱的人，一般会表现出忧郁症倾向或者是大多数时间都不快乐。

由此可见，心理健康的人所表现出来的，尤其在情感方面所表现出来的是有积极性或积极向上的倾向，也就是说，表现出肯定的、正面的精神面貌，热忱的、进取的心理状态。

(3) 全面性。心理健康与否，不仅表现在上述心理现象的知、情、意的各个过程和个性的各个方面，也往往表现在个人生活的各个方面。如《中小学心理健康教育指导纲要》的开头所指出的，中小学生在生活、学习、人际交往、升学就业和自我意识等方方面面，都会遇到各种各样的心理困惑或问题。

综上所述，心理健康的内涵主要指：它是一种个人的主观体验，既包括积极的情绪情感，也包括消极的情绪情感，它表现在个人生活的方方面面，其核心是自尊。

<sup>①②</sup> E. Diener (1999), Subjective Well-being: Three Decades of Progress, Psychological Bulletin, 1999 (2): 276—302.