



心理健康教育视域下的 校园心理生态环境建设

蔺桂瑞 杨芷英 ◎主编

一路走来，我们探索着、实践着、思考着、建构并在不断地完善着大学生心理健康视域的校园心理生态环境，使得学生的心理在这样的环境中成长得更加健康、和谐。



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

心理健康教育视域下的 校园心理生态环境建设

蔺桂瑞 杨芷英 ◎主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育视域下的校园心理生态环境建设/蔺桂瑞, 杨芷英主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5656-3284-6

I. ①心… II. ①蔺…②杨… III. ①大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 309907 号

XINLI JIANKANG JIAOYU SHIYUXIA DE XIAOYUAN XINLI SHENGTAI HUANJING JIANSHE
心理健康教育视域下的校园心理生态环境建设
蔺桂瑞 杨芷英 主编

责任编辑 刘小磊

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 北京九州迅驰传媒文化有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2017 年 6 月第 1 版

印 次 2017 年 6 月第 1 次印刷

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 12.75

字 数 200 千

定 价 28.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

—— 蔺桂瑞简介 ——



蔺桂瑞，首都师范大学教授，教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员，北京市高校心理素质教育专家指导委员会副主任，北京高教学会心理咨询研究会名誉会长，北京大学等全国 22 所大学的心理健康教育顾问、客座教授，主讲的“大学生心理健康”课程被教育部评为国家级精品课程、国家级精品资源共享课程。主要研究领域：大学生心理健康教育及心理咨询。

杨芷英简介



杨芷英，首都师范大学教授，博士生导师，担任首都师范大学心理素质教育工作指导专家，教育部学位与研究生教育发展中心专家，北京市哲学社会科学专家。主要研究领域：大学生心理健康教育与心理咨询、思想政治教育心理学。

编 委 会

主 编 蔺桂瑞 杨芷英

编委会 (排名按姓氏笔画)

杨芷英 赵军燕 赵 凯

梁凌寒 蔺桂瑞

序

心理学的众多研究结果告诉我们，人的心理与环境密不可分。人的心理内环境包括人的知、情、意等复杂的内容，不同的心理学家从不同的视角探讨了人的心理内环境的内容及其复杂的变化。尽管各自的理论不同，冠以的名词概念不同，但在“人的心理的内在和谐是人的心理健康的核心标志”这一点上是一致的，对于“外在环境对人的心理内环境有重要影响”这一点上也是相同的。那么，在高校这一环境当中，如何为大学生创建一个促进其内心和谐的校园心理生态环境？对此，我们经历了 20 余年的探索历程。

犹记得 20 世纪 90 年代初，与国内同时期的同行一样，我们创建学校心理咨询中心，为大学生开展心理咨询，帮助大学生解除心理困惑。但是，我们发现许多学生对心理咨询仍存有顾虑，担心来寻求心理咨询会被别人认为“有病”，故而并不主动地寻求心理咨询。在咨询室中心理咨询师常常等不到几个前来咨询的学生。由此，我们真切地意识到要对广大学生开展心理健康知识的普及宣传教育，使学生了解心理健康的重要性，学会自我调解心理，主动寻求心理咨询。于是，我们探索开展了心理文化周、心理文化月活动。这样，有一部分学生开始积极地参加心理活动。我们进一步发现，那些积极参加心理健康教育活动的同学，变得越来越自信乐观；而那些心理不太健康或有心理问题的学生既不参加心理健康教育活动，也不去寻求心理咨询。为了让这一部分学生能够接受心理健康教育，健康成长，我们在高校中开设了心理健康教育的必修课程和选修课程，力求让心理健康教育覆盖到每一位学生。

我们根据学生的需要，探索着心理健康课程的教学特点和教学方法。在此基础上创建了“教育、教学、咨询、科研”四结合的校园心理健康环境建设模式，此项成果于 2005 年获得北京市优秀教学成果一等奖。我们的“用爱营建有利于学生成长的校园心理生态环境”项目在 2006 年被评为教育部高校校园文化建设优秀成果三等奖。与此同时，我们于 2004 年在北京市的高校当中，率先构建了全员参与的心理危机预防干预体系，为维护大学生的生命安全构筑了一个安全的防护网，我们的“高校心理危机预防干预体系的构建”荣获教育部德育创新奖励。经过多年的探索与创新，我们的大学生心理健康课程于 2006 年被教育部评为全国同类课程中的首门国家级精品课程……

一路走来,我们探索着,实践着,思考着,建构并在不断地完善着大学生心理健康视域的校园心理生态环境,使得学生的心理在这样的环境中成长得更加健康、和谐。今天,借北京市教委科研基地建设——科技创新平台项目,我们将在理论与实践方面所取得的探索成果写进本书。这本书凝聚着我们首都师范大学心理咨询中心几代教师的辛勤付出。同时,我们不断开拓创新,并借鉴了全国同行的研究成果,使本书成为一本高校心理健康教育理论与实践相结合的论著。本书具有以下三个特点:

1. 将哲学、教育学、生态学、心理学对心理生态环境的论述进行整合,作为高校心理生态环境建设的理论依据,将高校心理教育的各项工作纳入影响大学生心理内环境和谐发展的外环境建设,使理论与实践很好地结合,本书兼具心理生态环境理论研究类论著与高校心理健康教育实践总结类论著两方面的优势,形成理论联系实际的特色。

2. 本书以积极心理学为导向。高校心理健康视域下心理生态环境的构建,无论是心理健康课程的建设、心理咨询体系的建设、心理文化活动体系的建设、朋辈辅导,以及心理危机预防干预体系的建设,都是建立在促进学生心理素质的提高,促进学生心理健康成长的积极心理健康理论和心理健康教育理论基础之上的,而非只是为了解决心理问题,预防心理危机。在本书各部分的论述中都体现了积极心理学的理念,体现了现代心理教育发展的特点。

3. 本书的应用性很强。无论是从心理健康课程教学等五个方面的校园心理外环境建设的内容上,还是在这五章正文后面所附的经验案例上,都显示了可供借鉴的应用性。

本书由首都师范大学心理咨询中心教师共同编写。蔺桂瑞、杨芷英担任主编,负责全书的策划和统稿工作。各章编写分工如下:第一章、第七章,蔺桂瑞;第二章、第六章,杨芷英;第三章,赵军燕;第四章,赵凯;第五章,梁凌寒。

感谢北京市教委科研基地建设——科技创新平台项目给我们提供了一个将我们多年来在校园心理生态环境建设上的研究和探索的成果总结出来的机会,感谢首都师范大学科技处给予我们的大力支持!

我们希望本书能为大学生的健康成长创建一个更好的校园心理生态环境,为高校心理健康教育发展做出一点贡献。

限于我们的理论水平和实践能力,本书定有许多不足之处,望同行在阅读时给予批评指正。

蔺桂瑞

2016年6月

目 录

第一章 大学生心理健康教育与校园心理生态环境建设

- 一、心理内在生态环境与大学生的心理健康/ 1
- 二、大学生心理健康与校园心理生态环境/ 10
- 三、校园心理生态环境建设的理念/ 19

第二章 校园心理生态环境建设的理论探究

- 一、国外心理生态环境研究的相关理论/ 27
- 二、我国心理生态环境理论寻源/ 38
- 三、当代学者对校园心理生态环境建设的探索/ 42

第三章 心理生态环境建设之大学生心理健康课程体系

- 一、心理健康课程与心理生态系统/ 46
- 二、心理健康课程的建构/ 51
- 三、心理健康课程的教学模式和教学方法/ 61
- 附：高校心理生态环境建设之心理健康课程体系建设实践案例/ 73

第四章 心理生态环境建设之心理咨询服务体系 / 78

- 一、高校心理咨询与心理生态环境建设/ 78
- 二、高校心理咨询的特点及原则/ 85
- 三、高校心理咨询体系的建设/ 96
- 附：高校心理生态环境建设之心理咨询体系建设实践案例/ 101

第五章 心理生态环境建设之心理文化活动体系 / 114

- 一、作为学校文化生态的心理健康教育/ 114
- 二、高校心理文化活动的建构/ 116
- 三、高校心理文化活动的类型/ 118
- 四、高校心理文化活动的实施/ 126

附：高校心理生态环境建设实践案例之心理健康教育活动体系建设实践
案例/ 130

第六章 心理生态环境建设之朋辈辅导体系 / 138

一、朋辈辅导的含义与作用/ 138

二、大学生朋辈辅导体系的构建与探索/ 140

三、大学生朋辈辅导员的培养与管理/ 142

附：高校心理生态环境建设实践案例之朋辈辅导体系建设实践
案例/ 149

第七章 心理生态环境建设之心理危机预防干预体系 / 156

一、高校心理危机预防干预对校园心理生态环境建设的意义/ 156

二、大学生的心理危机/ 158

三、高校五级心理危机预防干预机制的构建/ 166

四、医校合作危机干预模式的构建/ 173

五、高校心理危机的应对策略/ 178

附：高校心理生态环境建设实践案例之心理危机预防干预体系
建设/ 184

参考文献 / 191

第一章 大学生心理健康教育与校园心理生态环境建设

人的心理发展离不开环境的影响和作用。心理生态环境是指一个人心理成长的生态环境。生态环境理论是我们研究校园心理生态环境的起点。我们提出的校园心理生态环境,是将生态环境的概念引入学校教育中,是指适合学生心理健康发展的校园生态环境。校园心理生态环境表达了学校中个体的行为与周围环境处在一个相互作用的生态系统中,人和环境相互作用和影响。学校是培养人的地方,学校教育最重要的是培养学生健康的心理。而学生健康的心理要在一个良好的生态环境中才能形成和发展。高校中所有物质的、精神的活动都构成了学生心理健康发展的心理生态环境。大学生心理健康教育直接作用于大学生心理成长的心理生态环境。从构建心理生态环境的视角,研究和探讨大学生心理健康教育对大学生心理发展的影响,加强心理健康教育各个层面的建设,对于培养大学生的健康人格,对于实现学校的培养目标具有重要的价值。

心理生态环境包括自然生态环境、社会生态环境和文化生态环境三个方面。舒适的气候、优美的环境等自然生态环境可以让人心情舒畅,情绪稳定;和谐的家庭、学校和社会氛围等社会生态环境让人沐浴在爱与关怀的温暖之中;文化生态环境可以影响人的人生观和价值观,这些环境都会对个体的身心健康产生重要影响。

心理生态环境又分为宏观生态心理环境和微观心理生态环境。在学校范围内,校园宏观心理生态环境包括校园环境、学科教学、思想教育、学校管理服务、师生关系等方面;校园微观心理生态环境包括了诸多对学生进行心理健康教育的因素,例如心理健康课程教育、心理健康教育活动、心理咨询、心理危机预防及干预、学生心理骨干队伍建设等方面。

高校创造一个良好的校园心理生态环境,最终目的正是为了大学生的健康成长与全面发展。

一、心理内在生态环境与大学生的心理健康

心理生态环境分为心理内在环境和心理外在环境。心理健康就是要达到

心理内在环境系统的和谐稳定与平衡。

(一)内在心理生态系统的理论阐述

早在 20 世纪 70 年代,苏联心理学家洛莫夫^①提出,要运用系统理论认识人的复杂心理现象,把人的心理看成由不同方面构成的统一整体。心理现象可以划分为三种基本的、不可分割的子系统:认知子系统实现着认识的机能;调节子系统保证活动和行为的调节作用;交际子系统是人与人的交往过程中形成和实现的。每一个子系统还可以进一步划分。心理系统理论的提出让我们从整体的角度看待一个人的心理现象,有助于我们更好地探索人的心理复杂性。

心理学家伊扎德认为,人格包括六个子系统,分别为:体内平衡系统、内驱力系统、情绪系统、知觉系统、认知系统和动作系统。这些子系统既具有相对独立性,又发生着复杂的相互作用。前两个子系统主要用于调节生理机能,后四个子系统则共同为高级的人类社会性技能提供基础^②。

还有研究者将心理系统的基本要素划分为六个子系统^③:一是认知系统,指个体头脑中由经验、知识、观念所组成的心理组织;二是情感系统,指个体头脑中对客观事物的各种情感体验所组成的心理组织;三是意向系统,包括态度、内驱力、动机三种要素;四是自我系统,指个体头脑中对自身稳定化了的认知、情感、意向所组成的心理组织;五是感知系统,由机体的各种感觉器官组成;六是行为系统,由机体的各种运动器官组成。前四种系统属于心理系统的主体部分,后两种系统从本质上讲属于生理系统,可以看作附属心理系统的外围系统。

美国著名的心理治疗师、家庭治疗师维吉尼亚·萨提亚(Virginia Satir)女士提出了个人内在系统的冰山理论^④。她认为个体的“自我”就像一座冰山,包括:

- (1)行为;
- (2)应对方式——姿态;
- (3)感受——喜悦、兴奋、愤怒等,以及对感受的感受;

① 叶浩生主编:《心理学理论精粹》,福州:福建教育出版社,2000 年版,第 300 页。

② 董文主编:《情绪心理学》,合肥:合肥工业大学出版社,2011 年版,第 143 页。

③ 唐龙云:《对心理现象的系统分析》,《心理科学》,2003 年第 4 期。

④ [美]维吉尼亚·萨提亚著,易春丽、叶冬梅等译:《新家庭如何塑造人》,北京:世界图书出版公司,2006 年版。

(4) 观点——信念、假设、主观现实、思考、想法、价值观；

(5) 期待——对自己、对他人以及来自他人的期待；

(6) 渴望——爱、接纳、归属、创意、连接、自由等；

(7) 自我——我是谁。

萨提亚认为，我们只能看到水面上很少的一部分——行为，而涌动在水面之下更大的山体则是我们更深层次的内在冰山。当我们能够面对自己的冰山，并开始解决某个层次的冰山问题时，冰山的其他层次就会发生相应改变，从而带来整个冰山系统的改变，我们就步入了一个不断调整自我，追求内心和谐和自我成长之旅。

因此，为了更清晰地了解人的内在心理奥秘，解决人类面临的各种心理困扰及心理问题，就需要将人看作一个整体，从心理系统观的角度去看人的心理现象。可以说，人的内在心理是一个具有不同发展水平、不同结构层次、不同功能的完整的、开放的生态系统，组成心理的各部分之间交互作用，相互影响，如：认识、情感、意志心理活动过程，能力、气质、性格个性心理特征之间都发生着相互影响和作用。不仅如此，人的心理还和生理素质、社会文化素质，以及周围环境发生着密不可分的联系。

随着心理系统理论的发展，有研究者将心理系统和生态学理论联系起来^①，指出个体的心理健康就是心理生态系统中各种关系的动态和谐，即心理生态系统各因子根据内外环境的变化不断进行自我调适，以使系统不断实现新的更高层次的和谐的过程。那么，个体的内在心理生态系统具有哪些特点呢？

第一，复杂性。个体的内在心理系统是一个复杂的、多维的系统，这个系统不仅要受到系统内各组成因子的影响，而且还要受到其外部环境的制约，同时这个系统也会对外部环境产生作用与影响。



图 1-1 个人内在冰山图

① 汪晓萍：《论大学生的心理生态环境建设》，《成都理工大学学报(社会科学版)》，2006年第4期。

第二，开放性。完全封闭的系统是不存在的。个体的心理生态系统需要不断发展更新，保持旺盛的生命力，就需要与其所处的环境不断进行能量交换，如：兴趣、信念、理想的获得，情绪的调整等都是个体生态系统不断发展的能量。

第三，流动性。开放的系统各部分是相互连结的，彼此之间能敏感地觉察且有相互回应，允许信息在内部和外部环境中流动。当各部分之间是僵化的连结或完全失去了连结时，个体的认知、情感、行为之间出现了完全不一致的现象，可以说个体心理处于不健康状态。

第四，稳定性。心理系统稳定说明个体处于心理平衡状态，由于心理系统要不断和外界环境相互作用，交换信息和能量，因此心理系统的平衡是一个动态的平衡。当个体内在心理生态系统中的各个因子处于一致和谐的相互作用状态，我们说系统处于平衡状态，个体的心理健康状态良好。当个体内在心理生态系统中的任何一个因子失去了正常功能，或者系统内部、内部系统与外界环境的相互作用出现了问题，个体的心理会出现暂时失衡状态，内在心理生态系统的发展遇到阻碍。要想恢复新的平衡，一方面，心理生态系统有自我修复的能力，可以通过调整系统中的各部分，如调整认知、情绪或期待等因素，重新恢复新的平衡；另一方面，当个体的内在心理生态系统的自我修复功能受损，那么可以在外界的帮助下重新恢复到平衡状态。

一言以蔽之，个体内在的心理生态系统是一个变化发展的动态平衡过程，在这个过程中，系统中的各因子不断和外界环境进行能量交换，从而打破原有的平衡状态，向更新、更高层次的和谐发展。在心理健康教育领域，如果我们能够建构适合大学生健康成长的心理健康生态环境，就可以为大学生心理生态系统的健康发展提供能量，加强其内在心理生态系统的自我修复能力，促进其心理生态系统良性运转，从而推动大学生在更高层次上实现心理生态系统的和谐。

（二）大学生的心理健康的相关理论

从前述的心理生态内环境理论中我们得知，个体的心理健康就是心理生态系统中各种关系的动态和谐，即心理生态系统各因子根据内外环境的变化不断进行自我调适，以使系统不断实现新的更高层次的和谐的过程。高校培养大学生的健康心理就是要达到大学生心理内外环境的平衡、稳定与和谐。那么，如何理解大学生的心理健康呢？

传统的医学及心理学都从疾病的角度来定义心理健康，是一种消极的心理健康观。在这种“没病即健康”的理念下，许多高校不重视心理健康教育，

不重视心理环境建设。因此,建设一个良好的校园心理生态环境,就先要更新旧有的心理健康概念,从积极的视角来探讨心理健康。

1. 心理健康概念的演进

心理健康是健康的重要组成部分。要科学地了解心理健康,就要先了解健康的概念,在此基础上,再达到对心理健康的全面认识。

(1) 健康,从生物医学模式到生物医学社会模式。

对于健康概念的认识,人们经历了一个从生物医学模式到生物医学社会模式的转化过程。一直以来,人们以为“无病即健康”,是从纯生物学角度理解健康的。随着社会的发展,人们发现人类的健康与疾病,普通的生物医学模式已经解释不通,因为它忽略了心理、社会因素对疾病和健康的重要影响甚至决定性的作用。由此,出现了现代医学模式即生物社会医学模式。该模式从医学整体论出发,分析了自然、社会、生理、心理诸因素对健康的综合作用,但其核心是强调社会因素的决定性作用。该模式是对生物医学模式的更正与补充,它不仅重视生物个体本身,更重视影响个体和群体健康的社会、心理和精神因素。

1948年世界卫生组织成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

1977年恩格尔(Engel)在《科学》杂志上发表了一篇著名的论文,在该论文中他提出了一个基本的假设:健康和疾病是生物、心理、社会因素相互作用的结果,即健康的生物—心理—社会模式。恩格尔的假设立即在医学和健康领域产生了影响,得到了广泛的认同。由此,健康概念由单纯生物医学模式转向了当代生物—心理—社会医学模式(bio-psychosocial model)^①。

与此相一致,1978年9月国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》指出:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完美状态。”

继而在1989年,世界卫生组织又进一步深化了健康的概念,在宣言中把健康定义为“包括:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

世界卫生组织对于健康的定义,改变了“没病即健康”的消极理念,是以把人看作一个全面发展的人的视野看人的健康,是一种积极的健康观。

从世界卫生组织对健康的定义的内涵中,我们可以看到作为一个现存的

^① George L. Engel. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, New Series, Vol. 196. 1977.

真实的人来说,躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康这四个方面是缺一不可的,是相互关联的。

躯体健康是健康的生物学基础。躯体健康,是指一个人要具有强壮的体力和体魄,主要指生理功能状态良好,没有疾病,并能抵御各种疾病的侵袭,身体发育匀称,体重标准,能适应自然环境的变化。生理健康是个体成长和发展的基础。只有一个人的生理健康了,才能正常地生活、学习和工作。

心理健康是健康的根本。美国著名心理学家特尔曼对 800 名男性进行了 30 年追踪研究发现,这些人中,成就最大的 20% 的人与最小的 20% 的人之间,最明显的差别不在智力水平,而在于是否具有良好的心理状态。一个人智商很高,内心自卑,不懂得与人交往,不懂得控制情绪,不但无法与他人合作共事取得事业的成功,而且有可能伤害自己 and 他人。

社会适应是健康的能力部分。一位哲人说过:“生活的成功与否,要看适应能力与其内外机遇调剂融合的难度是否相对应。”社会适应是个人与环境取得和谐的关系而产生的心理和行为变化。社会适应能力是指人为在社会上更好地生存而进行心理和生理上的各种适应性的改变,并对改变做出行动的一种能力。社会适应能力是反馈一个人综合素质能力高低的间接表现,是个体融入社会,接纳社会能力的表现。只有具备良好的社会适应能力才能达到个人的发展。面对当今剧烈变革着的社会,面对着无数的挑战和机遇,谁拥有良好的适应能力,谁就能够获取成功。因此,培养良好的社会适应能力,是一个人必备的心理素质。

道德健康是健康的灵魂。道德健康是指不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念,能按照社会的行为规范与准则来约束和支配自己的思想与行为,能为他人的幸福做贡献。道德健康对心理健康具有重要的促进和发展价值。积极而清晰的价值观从根本上促进个体心理健康;良好的道德行为不断增进个体积极情绪体验;与他人和社会的自觉融合持续提升个体生命意义感。

由此我们可以看到,健康包括了身体、心理、社会多方面的内容,健康的目标是追求人的一种更积极的状态、人的更高层次的全面的适应和发展。

(2) 心理健康,从消极认识到积极认识。

由于心理健康是健康的组成部分,因此,随着人们健康概念的认识变化,人们对心理健康的认识也经历了一个从消极到积极的历史演化过程。

在心理学领域,早期的行为主义心理学家、精神分析派的代表人物(如弗洛伊德等)认为,人的行为的根本动力是追求平衡,达到稳态,降低内驱力,消除紧张。

行为主义学派认为人的心理不健康是因为人的行为与外界环境不适应导致的异常，心理健康是将不适应的行为去掉，使人由异常变为正常。弗洛伊德认为人的心理不健康是人的生物性的本能欲求，即“本我”与社会性道德约束的“超我”之间的内在冲突引起的紧张、焦虑，心理健康的人是发展中适应的现实应对能力，将其内在冲突降低到最低程度，使人能够达到心理平衡和行为正常。这些通过消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态定义的心理健

康理论只是让人们去除心理障碍，去除“异常”达到“适应”和“正常”。行为主义、精神分析流派都是从心理问题、心理异常、心理疾病的视角出发来认识心理健康的，这些理论与传统的“无病即健康”的健康观是相一致的，是一种低层次的、“消极的”心理健康观。

诚然，“消极”心理健康理论在过去一段时间内确实对人类和人类社会的发展做出了很大的贡献，但患心理疾病的人口数量却也随着时间的推移而倍增长。已有实践证明我们不能依靠对问题的修补来为人类谋取幸福，因此心理学必须转向关注人的潜能、人的积极品质，帮助人获得精神上的幸福。

因此，继行为主义和精神分析之后，以马斯洛、罗杰斯为代表的人本主义积极心理学开始兴起。他们认为人的生活不仅是为了追求内部平衡，更重要的是追求不断成长与自我实现。认为人既是趋向平衡的，也是追求新的刺激与不断成长的。趋向平衡与追求不断成长，既反映了人格完善的不同水平，也反映了一个人心理生活主动性程度不同的状态。心理健康意味着有高尚的目标追求，发展建设性的人际关系，从事具有社会价值的创造，渴望生活的挑战，寻求生活的充实与人生意义。

近年来，在美国心理学家马丁·塞里格曼的倡导下，积极心理学有了很大的发展。积极心理学认为，心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究，它也应应对力量和优秀品质进行研究；心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。积极的心理学应当从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质。积极心理学在内容上有三个层面的含义：第一，从主观体验上看它关心人的积极的主观体验，主要探讨人类的幸福感、满意感、快乐感，建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚；第二，对个人成长而言，积极的心理学主要关注人的积极的心理特征，如爱的能力、工作的能力、积极地看待世界的方法、创造的勇气、积极的人际关系、审美体验、宽容和智慧灵性，等等；第三，积极的心理品质包括一个人的社会性，作为公民的美德，利他行为，对待别人的宽容和职业道德，社会责任感，成为一个健康的家庭成员。积极心理学的理论从人的积极心理品质认识心理健康，强调人们积极的情感体验，注重人的道德品质和社会责任感，