

# Concept and Structure of Teachers' Mental Health Diathesis from the Perspective of Positive Psychology

Tingting Li, Xiaoming Liu

Department of Psychology, Faculty of Education, Northeast Normal University, Changchun

Email: [litington1230@gmail.com](mailto:litington1230@gmail.com)

Received: Oct. 16<sup>th</sup>, 2014; revised: Oct. 24<sup>th</sup>, 2014; accepted: Oct. 30<sup>th</sup>, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

Teachers' mental health diathesis is one of the important areas that closely links to the research and practice of mental health. The article discussed the concept of mental health diathesis of teachers from the perspective of positive psychology, and explored the structure of teachers' mental health diathesis, so as to provide theoretical analysis for teachers' mental health diathesis questionnaire.

## Keywords

Diathesis, Teachers' Mental Health Diathesis, Mental Health, Positive Psychology, Concept, Structure

---

## 积极心理学视角下教师心理健康素质的概念和结构初探

李婷婷, 刘晓明

东北师范大学教育学部心理学系, 长春

Email: [litington1230@gmail.com](mailto:litington1230@gmail.com)

收稿日期: 2014年10月16日; 修回日期: 2014年10月24日; 录用日期: 2014年10月30日

## 摘要

教师心理健康素质是心理健康素质研究中与实践紧密联系的一个重要的领域。文章从积极心理学视角探讨了教师心理健康素质的概念，并对教师心理健康素质的结构进行了初步探索，以期为今后的教师心理健康素质问卷编制提供理论分析。

## 关键词

素质，教师心理健康素质，心理健康，积极心理学，概念，结构

## 1. 问题提出

近年来，世界卫生组织和国际劳工组织积极致力于促进职场人的心理健康，预示着职场人的心理健康作为公共健康议题得到越来越多的关注(Gabriel & Liimatainen, 2000; Lavikainen, Lahtinen, & Lehtinen, 2000; World Health Organization, 2002)。在欧洲，有 28%的职场人报告他们有与工作相关的心理健康问题(European Agency for Safety and Health at Work, 2000)。一系列针对职场人的压力、焦虑、抑郁干预计划在美国、欧洲和日本实行(Dunnagan, Peterson, & Haynes, 2001; Health Education Authority, 1997, 1999; Jones, Tanigawa, & Weiss, 2003; Putnam & McKibbin, 2004)。这些干预计划深入研究不同工作环境中影响工作者心理健康的潜在危险因素。在这些“高危”行业中，教师和其他教育工作者被认为面临高压而更容易产生心理问题(Tsutsumi et al., 2002; Johnson et al., 2005)。教师在日常生活中面临各种压力情境，包括课程教学、班级管理、人际关系、职称评定以及各种检查评估。这些慢性压力产生身心症状，例如精力枯竭、躯体症状、职业倦怠。近年来，中国的教育体制已进行了巨大的改善，尽管如此，由于教育资源有限，教师仍面临着高压力的工作环境。有研究表明，与其他职业者相比，教师更容易患焦虑、抑郁、高血压、头痛、机能失调、心血管疾病(Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Schaufeli & Greenglass, 2001; Forcella et al., 2007; Unterbrink et al., 2008)。教师的心理健康不仅是教师自身的问题，它会表现在教师的言行举止上，影响学生的身心健康及学习效能。这是因为教师是青少年生活中不可替代的“重要他人”，在孩子的成长发展中，与其接触最多的就是教师。教师的言谈举止和情绪、人格会潜移默化的对学生产生影响。心理健康的教师能够尊重和理解学生，认真倾听学生的所思所想，与学生进行真诚和民主的心理沟通；师生之间互动良好，能够根据学生的身心发展特点组织日常的教育教学活动，对学生的身心发展、人格塑造产生积极影响。

随着积极心理学的发展，研究者更多的开始关注人的积极层面。对心理健康的界定也上升到精神和情感层面的健康幸福，而不仅仅是没有症状表现。心理学不仅仅是应对疾病和缺陷，也应该集中于人自身具有的积极力量的探索和发掘。心理健康不仅仅是治疗心理疾病，更是要促进性格优势的发展，增进人的幸福、社会的和谐繁荣。从这个意义上来说，提高教师心理健康与积极心理学的立场观点是一致的，积极心理学的价值观也指导研究者以积极的视角和方式来提高教师的心理健康水平。

## 2. 教师心理健康素质的界定

“素质”(diathesis)一词最早来源于古希腊，是关于性情或倾向性的看法(荆其诚, 1991)。在对素质概念内涵的揭示过程中，研究者逐渐发现，素质是指一个人身上处在发展中的“基础条件”，主要包括生理和心理两个方面。而心理健康素质是一个具有本土意义的概念，国外研究中没有与“心理健康素质”

直接对应的概念表述，但是与心理健康素质相关或类似的概念，主要有“与自我有关的因素”和“与人格有关的因素”这两大类。然而，有一些学者将自我归入人格，即自我是人格的重要组成部分，从而使心理健康素质也成为人格的一部分(江光荣等, 2004)。沈德立等人在中共十六大报告中所提出“健康素质”这个术语的基础上，依据相关临床心理学研究引申提出“心理健康素质”这个概念，并将心理健康素质定义为是个体在遗传基础上在环境因素影响下形成的内在的、稳定的心理品质，这些心理品质影响或决定着个体的心理、生理和社会功能，并进而影响人体的心理健康和适应水平(沈德立, 马惠霞, 2004)。梁宝勇认为心理健康素质是心理素质的一个重要成分，心理素质大体上可以分成两大部分：认知能力素质和心理健康素质。认知能力素质通常以智力为标志，而心理健康素质则由人格特质组成(梁宝勇, 2012)。由此可以看出，心理健康素质是个体内在的，与人格相关的，具有稳定性的心理品质，它是人们学习、工作和生活的基石。而对于教师来说，心理健康素质是其综合素质的核心要素，是教师与周围环境交互作用中，自身持续、积极的良好心理机能状态的外部表现形式。关于心理健康素质的结构学者们主要是从认知、情绪和意志三个方面来进行划分的。例如，张大均，冯正直认为一个人的心理健康素质，总是表现在他对自我、他人和环境的认识与适应过程当中。第一，认知合理性维度；第二，个性完整性维度；第三，意志健全性维度(张大均, 冯正直, 2004)。田守花在积极心理学全新的价值取向和截然不同的思维方式的启发下，提出教师心理健康素质的认知合理性维度、情绪稳定性维度和意志坚定性维度(田守花, 2006)。沈德立，马惠霞对心理健康素质的维度进行了更为深入的划分，提出我国青少年心理健康素质包括以下7个维度：人际交往素质、自我心理素质、心理活动的动力素质(需要、价值观等)、性格素质以及认知和应对风格(沈德立, 马惠霞, 2004)。教师这一职业有很多特殊性和复杂性，不仅由于工作任务的重要和繁重，而且工作对象还具有多样性，这使得教师在工作过程中，不仅自身教学技术、实践能力获得提升，而且还建立起一套完备的心理调节机制，即教师心理健康素质，这形成心理健康素质研究中与实践紧密联系的一个重要的领域。

### 3. 积极心理学与教师心理健康素质的关系

伴随着积极心理学的发展，越来越多的研究致力于通过构建个体的优势和美德以增进其欣欣向荣(Gable & Haidt, 2005)。尤其是一系列基于积极心理学的教育环境中的干预体系的建立，从五个方面来培养个体积极特质以达到身心健康发展(Waters, 2011)：培养希望(hope) (Green et al., 2007; Marques et al., 2011)，培养感恩(gratitude) (Froh et al., 2008, 2009)，培养宁静(serenity) (Huppert & Johnson, 2010; Broderick & Metz, 2009)，发展心理恢复力(resilience) (Humphrey, 2008; Seligman et al., 2009)，发展性格优势(character strengths) (Seligman et al., 2009; Park et al., 2004; Peterson, 2006; Seligman et al., 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Wood et al., 2011)。Sin 和 Lyubomirsky(2009)将这些干预计划界定为积极心理干预(PPIs)，提出五个促进因素：积极情感(positive emotions)、人际关系(relationships)、投入(engagement)、意义(meaning)、成就(accomplishment)。这些干预计划致力于通过培养优势和美德来提高个体的心理健康水平，从而实现欣欣向荣。一系列研究发现，心理健康和性格优势(Peterson, 2006)显著相关，性格优势和主观幸福感(Brdar & Kashdan, 2010)、工作满意度(Smith, 2010)显著相关。从这个意义上也预示，对心理健康的研究与积极心理学思潮是一致的。

对教师心理健康素质的研究不仅仅局限于解决教师的心理困扰，更重要的是帮助教师发掘自身优势力量，包括积极人格、幸福感、积极情绪等正向力量，使其能够发展出与自我、与环境的和谐。例如 Johoad 提出的九种积极的心理状态，认为一个人若拥有这些有价值的心理品质，就是心理健康，这些心理品质包括幸福感、和谐、自尊感、个人的成长、个人的成熟、人格的完整、与环境保持良好的接触、有效地适应环境以及在环境中保持独立等(王登峰, 2003)。而这些积极的心理品质对于教师来说尤为重要。积极

心理学以优势视角出发，发掘人内在的积极力量，这种独特的视角和研究方法也给教师心理健康素质的研究提供了全新的思路。

#### 4. 积极心理学视角下教师心理健康素质的理论构想

对于教师心理健康素质的结构，不仅要体现出上述一般心理素质，还要反映出教师职业的特点。关于教师心理健康素质的结构，我们试图以文献为理论基础，从访谈出发，对教师应具备的心理品质归纳总结，来确定教师心理健康素质的因素和维度。

##### 4.1. 教师心理健康素质的认知维度的理论分析

认知是对信息的获取、存储和使用的思想进程。认知的基本功能包括注意、学习、记忆、工作记忆、智力表现、执行功能、动机、情感(Lonnqvist, 2010)。并且认知过程影响之后的动机、情绪和行为表现。注意被界定为在过滤和忽视其他不必要信息后对所选择信息的专注；学习则表现为个体有意或无意的知识、技能和行为的持久改变；记忆是一个复杂的结构，表现为对信息的存储、保持和提取；工作记忆是短时的，但在执行记忆功能时具有主要作用；智力表现是对知识信息的获取和应用于实践的能力；执行功能表现为问题解决和计划制定过程；动机是行为活动的驱动力，为行为指明方向；情感则是对他人的理解。也就是说人们要对信息进行认知理解，并且在此基础上创造出新的信息，进而应用于实践，即对问题解决提供帮助。可以看出，认知过程对个体情绪、行为、人格等具有重要影响。

我们认为教师心理健康素质的认知维度主要体现在两个方面：1) 对学生的尊重赏识和宽容理解。尊重赏识体现了教师心理健康素质认知功能中的情感功能，教师对学生人格的尊重，优势行为的赏识，是对学生综合信息进行认知理解，认知是否有偏差，认知程度高低能够体现教师的心理健康素质；宽容理解体现的是注意功能，特别是教师对学生问题行为的应对，能够过滤和忽视其他不必要信息，专注所选择信息。2) 对自身文化素养的提升。表现为教师能够将自身成长看作是一个持久的过程，有意或无意的进行知识、技能和经验的学习积累。

##### 4.2. 教师心理健康素质的情绪维度的理论分析

情绪特征就是个体在情绪活动时，在情绪效价和情绪调控方面的个体差异，所谓情绪效价就是指个体在日常生活中是经常体验到积极情绪还是经常体验到消极情绪，或者积极情绪和消极情绪出现在自己的生活和行为中的比例(张大均, 冯正直, 2004)；情绪调控当然就是指个体对自身情绪隐藏、调节、合理释放的把控能力。心理学家对积极情绪的研究仅仅是消极情绪的十四分之一。对于情绪维度，我们更想从积极心理学视角来谈。积极情绪并不是说要乐而忘忧，而是包括诱发积极情绪的乐观态度以及由此带来的开放的思想、柔和的性情、放松的肢体和平静的面容，甚至还包括积极情绪对个性、人际关系、社区团体和周遭环境的长期影响(Fredrickson, 2010)。

教师心理健康素质中的情绪维度表现在情绪稳定。情绪稳定体现在教学活动中，与学生的交流中，日常生活中，教师能够对自身情绪进行把控。更重要的是，教师应该经常向学生传递积极情绪，包括平和的心境、柔和的性情、积极的人生态度。我们探究教师的积极情绪正是因为积极情绪能够渗入个体的思想、视野、心率、身体变化、肌肉紧张度、面部表情以及资源和人际关系，进而影响个体的心理健康。

##### 4.3. 教师心理健康素质的人格维度的理论分析

心理学家将人格界定为“个体持续稳定的思想、情感、行为，以及在特定情境中表现出来的行为倾向”(Roberts, 2009)。Roberts 对人格的界定反应了行为模式的稳定性，即在某些情境下个体的行动和反应倾向，例如认知模式、对事件的期望以及行为塑造方面。积极心理学视角下，采用“性格优势(character

strengths)”来研究个体的特质。积极心理学家将其界定为通过个体的认知、情感、行为反映出来的心理层面的积极特质。性格优势与人格研究相比多了积极层面的意义。一个乐观豁达、开朗豪爽的人即使遭遇较为严重的生活事件，也不会把问题看得过于严重而产生过度的应激反应(陈建文等, 2008)。Achat 等人的研究指出, 乐观的个性特征能够在应激事件与心身反应之间起到缓冲作用, 使应激事件的作用力减弱(Achat et al., 2000)。培养并发展良好的个性品质, 能够帮助个体缓解压力, 更好的面对逆境(Rutter, 1985)。

对于教师心理健康素质的研究, 则试图挖掘和培养教师的积极的心理品质, 使其在面对压力情境时, 能够通过自身的优势力量来扩展思维、建构资源。我们认为教师心理健康素质的人格维度主要体现在两个方面: 1) 保持积极乐观、心胸开阔。心胸开阔更多体现在教师在职场中的应对, 包括职场人际关系、职称评定、岗位竞争等, 一个心理健康素质高的教师能够坦然豁达的面对这些事情。2) 善良友爱。善良友爱不仅体现在教师的职场人际关系, 更多表现在对学生的关爱和理解, 能够以一颗父母之心对待学生。

#### 4.4. 教师心理健康素质的行为维度的理论分析

行为通常是内在素质的外部表现, 受个体的认知、情绪、人格、价值观等影响。教师行为是指教师在职业活动中, 在其观念指导下所表现出来的有意义的活动单元(林正范, 贾群生, 2006)。教师行为包括具体的教学活动的行为表现, 与学生进行沟通时的行为表现, 处理学生问题行为时的表现, 与学生家长、同事、领导、家人交流时的行为表现。对教师心理健康素质的行为维度研究当然也符合一般行为的特质: 1) 行为都是适应性的。适应性要求教师行为要合乎环境要求并满足本身的需要。2) 行为是繁多而变化的。虽然教师行为繁多, 但它也具有基本的活动方式且是可观察的。3) 行为是可训练可控制的。4) 行为是生理、心理与社会性的有机组织表现(傅春道, 1993)。

对教师心理健康素质的行为维度的研究可以概括为教师对工作和生活的调节和控制方面, 我们认为主要表现为爱岗爱家。爱岗体现在教学活动中的一丝不苟, 对学生的认真负责; 爱家则体现了对家庭成员的关注, 对家的奉献精神。一个心理健康素质高的教师不是忽视对家庭的关注, 一味地投身工作, 而是应该在工作和家庭中找到平衡。

#### 4.5. 教师心理健康素质的适应维度的理论分析

适应性是指个体在社会组织系统、群体或文化经济因素的变化中, 其生存功能、发展和目标的实现相应地变化的能力。适应能力直接决定个人的应激耐受能力(Cnki 概念知识元库)。是个体与环境互动过程中, 对内部资源如认知、情绪、行为等进行调节和控制所表现出来的行为倾向, 个体的认知情绪行为是内部因素, 社会环境则是适应性行为产生的外部条件因素。适应性是个体在社会化过程中, 改变自身或改变环境, 使自身与环境协调的能力, 它是认知因素和个性因素在各种社会环境中的综合表现, 是最具衍生性的心理素质成分, 是个体生存和发展所必要的心理素质之一(张大均, 冯正直, 2004)。有学者对教师的适应能力提出“生态适应”概念, 即教师能够不断学习并掌握教育领域的专业知能, 不断丰富教育专业精神, 能够应用专业知能对教学经验与问题情境进行分析, 并养成对教学日常生活反思的习惯(胡晓红, 郑友训, 2013)。

自我与环境的互动关系, 体现在本研究中为教师的认知因素和个性因素在教与学的环境中的综合表现, 具体表现为五个方面: 1) 与学生进行心理沟通的能力。心理沟通表现为教师能够理解学生, 以一个平等亲和的态度与学生交流。2) 以学定教。以学定教表现在教师能够根据学生的反应及时对教学活动进行调整控制。3) 应对策略。表现在教师能够不断学习并掌握专业技能, 能够应用专业知识对教学活动和问题情境进行分析, 对教学生活进行反思总结。4) 正向引导。体现了教师的角色功能, 即对学生知识的传递, 对学生人生观、价值观的正确引导。5) 理解学生。表现在当学生发生问题行为时, 教师不是一味

地指责、体罚,而是能够从学生角度看待问题,找到恰当的解决方式,帮助学生成长。

综上,教师所具备的一般心理品质按照其发展水平可以分为发展性、适应性两种不同层次的心理品质。发展性主要表现为认知、情绪、行为与人格四种内在心理品质;适应性主要表现为与自然环境的适应,与社会文化的适应,以及人际关系方面的适应。教师心理健康素质是一个综合复杂的系统,上述理论构想是否科学合理还有待于在实践中进一步检验、修正和完善。研究者可以从积极心理学的视角,从积极的情绪和性格优势层面来挖掘并发展教师积极的心理品质,探究教师心理健康素质的结构。

## 参考文献 (References)

- 陈建文(2008). 压力应对人格的结构与测量. *中国临床心理学杂志*, 5 期, 452-455.
- 傅春道(1993). *教师组织行为*. 上海: 教育出版社.
- 胡晓红, 郑友训(2013). 浅谈初任教师的生态适应. *教学与管理*, 1 期, 58-60.
- 江光荣, 柳璐璐, 黎少游, 段文婷(2004). 国内外心理健康素质研究综述. *心理与行为研究*, 4 期, 586-591.
- 荆其诚(1991). *简明心理学百科全书*. 长沙: 湖南教育出版.
- 梁宝勇(2012). 心理健康素质测评系统: 基本概念、理论与编制构思. *心理与行为研究*, 4 期, 241-247.
- 林正范, 贾群生(2006). 教师行为研究: 课程与教学论的重要研究方向. *教育研究*, 10 期, 36-39.
- 沈德立, 马惠霞(2004). 论心理健康素质心理. *心理与行为研究*, 4 期, 567-571.
- 田守花(2006). 关于积极心理学视角下的教师心理健康素质的思考. *成都教育学院学报*, 12 期, 13-14.
- 王登峰(2003). *心理卫生学*. 北京: 高等教育出版社.
- 张大均, 冯正直(2004). 青少年心理健康素质的概念和结构初探. *心理与行为研究*, 4 期, 582-585.
- Fredrickson, B., 王珺, 译(2010). *积极情绪的力量*. 北京: 中国人民大学出版社.
- Maslow, A. H., 许金声等, 译(2007). *动机与人格*. 北京: 中国人民大学出版社.
- Achat, H., Kawachi, I., Spiro, A., DeMolles, D. A., & Sparrow, D. (2000). Optimism and depression as predictors of physical and mental health functioning: The normative aging study. *Annals of Behavioral Medicine*, 22, 127-130.
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44, 151-154.
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2, 35-46.
- Dunnagan, T., Peterson, M., & Haynes, G. (2001). Mental health issues in the workplace: A case for a new managerial approach. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 43, 1073-1080.
- European Agency for Safety and Health at Work (2000). *The state of occupational safety and health in the European Union—Pilot study*. Bilbao: European Agency for Safety and Health at Work.
- Forcella, L., Di Donato, A., Coccia, U., Tamellini, L., Di Giampaolo, L., Grapsi, M., et al. (2007). Anxiety, job stress and job insecurity among teachers with indefinite or definitetime contract. *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia*, 29, 683-686.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408-422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- Gabriel, P., & Liimatainen, M. R. (Eds.). (2000). *Mental health in the workplace*. Geneva: International Labour Office.
- Green, S., Grant, A., & Rynsaardt, J. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2, 24-32.
- Health Education Authority (1997). *Mental health promotion: A quality framework*. London: Health Education Authority.
- Health Education Authority (1999). *Mental health promotion and people at work*. London: Health Education Authority.
- Humphrey, M. (2008). *Bounce back! Resiliency strategies through children's literature*. US: ABC-CLIO.
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice

- for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 264-274.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20, 178-187.
- Jones, D. L., Tanigawa, T., & Weiss, S. M. (2003). Stress management and workplace disability in the US, Europe and Japan. *Journal of Occupational Health*, 45, 1-7.
- Lavikainen, J., Lahtinen, E., & Lehtinen, V. E. (2000). *Public health approach on mental health in Europe: STAKES*.
- Lönnqvist, J. (2010). Cognition and mental ill-health. *European Psychiatry*, 25, 297-299.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139-152.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, P. M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 628-634.
- Peterson, C. (2006). Strengths of character and happiness: Introduction to special issue. *Journal of Happiness Studies*, 7, 289-291.
- Roberts, B. W. (2009). Back to the future: Personality and assessment and personality development. *Journal of Research in Personality*, 43, 137-145.
- Rutter. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology & Health*, 16, 501-510.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 410-421.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Smith, M. R. (2010). *The relationship between character strengths and work satisfaction*. Newton, MA: Massachusetts School of Professional Psychology.
- Tsutsumi, A., Kayaba, K., Nagami, M., Miki, A., Kawano, Y., Ohya, Y., et al. (2002). The effort-reward imbalance model-experience in Japanese working population. *Journal of Occupational Health*, 44, 398-407.
- Unterbrink, T., Zimmermann, L., Pfeifer, R., Wirsching, M., Brähler, E., & Bauer, J. (2008). Parameters influencing health variables in a sample of 949 German teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 82, 117-123.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28, 75-90.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15-19.
- World Health Organization (2002). The world health report 2001. *Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.

[http://www.who.int/topics/mental\\_health/zh/index.html](http://www.who.int/topics/mental_health/zh/index.html)

<http://define.cnki.net/WebForms/WebDefines.aspx?searchword=%E9%80%82%E5%BA%94%E6%80%A7>