

大学生心理健康 与心理咨询

吴远 缪志红 施春华 主编
河海大学出版社

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG YU XIN LI ZI XUN

大学生心理健康与心理咨询

吴 远
缪志红 主编
施春华

河 海 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与心理咨询 / 吴远主编. — 南京:
河海大学出版社, 2002. 8

ISBN 7-5630-1784-4

I. 大... II. 吴... III. 心理卫生 - 健康教育
- 高等学校 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 059054 号

书 名 / 大学生心理健康与心理咨询

书 号 / ISBN7-5630-1784-4/B.29

责任编辑 / 王炎灿

封面设计 / 步江华

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京西康路 1 号(邮编:210098)

电话传真 / 025-3737852(总编室)025-3722833(营销部)

电子信箱 / hhup@hhu.edu.cn

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京京新印刷厂

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 13 印张 330 千字

版 次 / 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 21.00 元(册)

目 录

第一章 心理健康——21 世纪大学生的选择	(1)
第一节 心理健康是 21 世纪人才的重要标志	(1)
第二节 现代健康观念与大学生成才成功	(8)
第三节 心理建设是心理健康的保障	(13)
第二章 大学生心理发展水平与特点	(21)
第一节 青年心理发展理论简介	(21)
第二节 影响大学生心理发展的因素	(25)
第三节 大学生心理发展水平与特点	(28)
第三章 大学生心理健康的现状	(32)
第一节 大学生心理健康的标准	(32)
第二节 大学生心理健康的现状分析	(36)
第三节 大学生心理健康与心理咨询	(42)
第四章 大学生心理咨询的理论与实践	(49)
第一节 心理咨询的一般理论与技术	(49)
第二节 心理测验的理论与技术	(93)
第五章 大学生心理过程与心理咨询	(111)
第一节 认知不良与自我超越	(111)
第二节 情绪障碍和自我调节	(126)
第三节 意志品质与实践锻炼	(146)
第六章 大学生个性心理与心理咨询	(168)
第一节 人格缺陷与自我塑造	(168)
第二节 挫折心理与调适机制	(183)

第三节	独生子女大学生的心理调适·····	(197)
第四节	大学生干部的心理调适·····	(208)
第七章	大学生的交往心理与心理咨询·····	(228)
第一节	人际交往心理与交往能力的培养·····	(229)
第二节	恋爱心理和性心理·····	(256)
第三节	网络心理与交往冲突·····	(272)
第八章	大学生的阶段心理与心理咨询·····	(287)
第一节	新生的角色改变与环境适应·····	(287)
第二节	大学生学习心理障碍及调适·····	(302)
第三节	毕业生择业与心理健康·····	(317)
第九章	大学生日常生活心理偏差及心理咨询·····	(340)
第一节	日常生活心理概述·····	(340)
第二节	日常生活习惯与心理咨询·····	(343)
第三节	日常消费心理与心理咨询·····	(352)
第四节	日常审美心理与心理咨询·····	(356)
第十章	大学生的变态心理及治疗·····	(364)
第一节	变态心理概述·····	(364)
第二节	大学生神经症的调适与治疗·····	(377)
第三节	大学生精神病的预防与治疗·····	(389)
参考文献	·····	(408)
后 记	·····	(410)

第一章 心理健康——21 世纪 大学生的选择

21 世纪已悄然而至。以高科技、信息化、知识经济为时代特征的 21 世纪,将给人类带来什么样的变化?从太空到地球将会出现什么样的奇观?国人断言:在这新世纪的舞台上,各国间的竞争日趋激烈,综合国力的较量日益加剧。这种综合国力的较量,不仅是经济力量、政治力量、军事力量的较量,而且包括文化力量的抗衡。这种文化力量,标志着一个民族的凝聚力以及思想道德、科学文化、心理健康的水平。而这一切归根到底是人才素质的竞争。心理素质是 21 世纪人才素质的重要组成部分,它制约和影响着人才素质其他方面的要素。面对时代的挑战、国力的竞争,面对快节奏、高风险、重压力的社会环境,21 世纪的大学生要肩负起中国再创辉煌、重新崛起的历史重任,心理健康乃明智的选择。

第一节 心理健康是 21 世纪人才 的重要标志

心理健康是现代健康概念的重要指标之一,也是 21 世纪人才必备的重要素质之一。联合国专家预言,从现在起到 21 世纪中叶没有任何一种灾难像心理危机那样带给青年一代无与伦比的痛苦。可见,在未来社会中无论是国际间的竞争更加激烈,还是国际交流合作更加密切和频繁,拥有健康的心理是 21 世纪人才制胜和超越的重要前提。

一、心理健康是未来社会对人才的基本要求

21 世纪全球经济的繁荣,高新技术的蓬勃发展,对大学生成才的挑战,不仅是对科学文化知识的挑战,而且是对大学生综合素质的挑战,尤其是对大学生心理素质的挑战。

现代生活需要良好的心理素质。未来社会高效率的工作环境和快节奏的生活方式,社会结构的变迁和人们观念的变革使得人际关系显现出更为复杂的状态,这一切可能加重人们的心理负担,使人们的心理健康面临更大的威胁。据世界卫生组织统计,一种名为“都市抑郁症”的精神障碍性疾病在全世界流行,美国每年患病人数约有 1 200 万,占全国人口的 5%~6%,我国虽无具体统计数字,但近年来发病率也很高。有关专家介绍,无人对抑郁症有免疫力,它就如同感冒一样是可发生的也是可治愈的疾病。这样的病不仅仅是性格使然,当整日周旋于生存空间与个人发展之间,时间和空间不属于自己的时候,抑郁症就悄悄地逼近你。近年来在别人看来家庭幸福美满、事业鼎盛的成功者踏上死亡之途的事件屡见不鲜,甚至正值青春花季的大学生也因早恋、与同学相处不好或受师长的批评想不开走上不归路的现象日益上升。北京市 20 世纪 90 年代初对 10 所大学非正常失学的问题的调查揭示,心理素质差是导致非正常失学的重要原因,尤其是导致自杀和精神疾患的首要原因。众多的心理疾患给人们带来了极大的痛苦,也给社会带来了相当大的物质、精神损失。据美国心理健康资料中心统计,近年来美国产业界有关人员因在竞争中心理压力大导致生产率下降,每年损失平均达 170 亿美元。清华大学曾对 2 200 名大学生进行心理测试,其中 17.2% 的人属情绪不稳定型,2.6% 的人心理障碍问题比较严重。因此,大学生中大量存在的心理问题直接影响当代大学生的整体素质。锻造健康心理,就成为 21 世纪大学生成长中的一个重要问题。

竞争需要良好的心理素质。竞争是一种普遍的社会现象,又是人类社会中的必然规律。当今社会竞争促进和引导着社会的发展,更主宰着每个竞争者的个人命运。竞争无处不在、无时不有,是每个人无法回避的。大学生要成为未来社会竞争中的优胜者就必须从现在做起,培养竞争意识,提高竞争能力。从心理学的角度看,竞争意识是为解决心理不平衡矛盾所采取的积极态度,是在心理上不平衡矛盾产生—消除—再产生—再消除的不断运动中形成并不断加强的。如此循环往复,竞争意识不断得到强化,个人能力得以不断提高,才能也得以发挥。要培养有利于竞争的良好性格。竞争社会呼唤着独立性和进取性的性格。人的个性的独立发展是社会进步的标志。21 世纪的中国将是物质文明、精神文明更加发达的社会,因而它将为人的独立发展创造更好的条件。“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”是中华民族自古崇尚的人格气节,也是独立人格的集中体现。美国未来学家托夫勒指出:“第三次浪潮文明可能非常有利于培养青少年中的完全不同的性格,对长者不那么依赖,对消费不那么计较,对享乐不那么沉溺。”因此,伴随着 21 世纪的到来,“办事靠父母”、“出门靠关系”的思想将日益为“自食其力”、“独立自主”的自立精神取代。进取性性格表现为强烈的成就需要,强烈的开拓欲望,竞争的波谷意识。美国心理学家麦克莱伦曾对美、德、日等国 100 名取得事业成功的企业家进行目标测试,发现他们的成就需要明显高于一般人,他们视事业成功为人生第一需要。可见一个人切合实际的志向水平某种程度上决定了一个人奋斗程度和成就大小。开拓创新与挫折往往是相伴而行,开拓需要无畏的精神和勇气,需要付出代价,开拓者比默守陈规者艰难得多,开拓者需要树立积极的进取精神,抛弃和抵制不思进取的人生信条。波谷意识是指在竞争中不满足,永远进取,宠辱不惊,矢志不渝。要培养和磨练健康的竞争心理。竞争不仅是促进个人进步和发展的手段,更是社会进步的动力。社会的进

步与个人潜能的发挥是相辅相成的。以一种积极健康的心态参与未来社会的竞争是非常重要的。那种把竞争理解为人与人的互相嫉妒、倾轧、坑骗、虚伪、投机等不健康心理对社会、对他人、对自己都是不可取的。一个人的意志品质、情感情绪、性格、气质等个性心理特征都会影响其竞争能力和成就水平。

合作需要良好的心理素质。科技进步,生产力的发展,社会分工的日益精细,使得人类日益一体化,世界变得越来越不可分割,卫星电脑、空间技术等,把人们更加紧密地联系在一起。同时,人类面临的共同威胁要求人们具备全球意识,合作意识。西方学者统计,自 19 世纪以来,获得诺贝尔奖的科研成果中,合作成果增长很快,通过合作获奖者 1901—1925 年占全部获奖者的 41%, 1926—1950 年增加到 65%, 1951—1972 年上升为 79%。可以预见 21 世纪的重大发明大多数将属于人才群体。培养未来社会合格人才,就必须培养其合作能力,提高其善于合作的心理素质。托夫勒在《第三次浪潮》中强调未来人才要具备合作意识:“他们敢于负责,懂得自己工作怎样与别人配合,能承担更多的任务,能迅速适应变化的情况,以及敏感地与周围的人协同一致。”因此,青年大学生要在未来的竞争与合作中取得成就,必须建立和谐的互补的人际关系,培养豁达、宽容、坦诚、与人为善的品质,树立全局观念,求同存异,既能发挥个体的潜能,又能保证共同的合作目标的实现。

适应社会变化需要良好的心理素质。现代社会的一个重要特点是变化迅速,社会结构重新组合,行业重新划分,技术不断更新,商品翻新流行,社会思潮追风逐浪,一切处于变动之中,社会行业的变化对社会的发展和人才素质的要求有更大的影响。对于 21 世纪的人才来说,面对迅速变化的环境,必须具备灵活应变的能力和好的适应性。要以积极的心态适应多变的环境,机动灵活地进行积极的心理调适和行为调控,不苛求于环境;要以宽容、尊重、

积极、灵活的态度与他人交往,不苛求于他人;要以平和乐观的心境审视自己,不苛求于自己。

二、心理健康是新世纪素质教育的基本内涵

健康新概念呼唤教育新理念。21 世纪科技和社会的发展向教育提出了新的要求。1996 年,在国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的《教育——财富蕴藏其中》的报告中,提出了 21 世纪教育的四大支柱:学会认知,即获得理解的手段;学会做事,以便能够对自己所处的环境产生影响;学会共同生活,以便与他人一道参加人的所有活动并在这些活动中进行合作;最后是学会生存,这是前三种学习成果的主要表现形式。在现代社会学会生存,就要使个人的身心获得全面的发展。即不但要有健康的身体,发达的智力,而且要有劳动的技能,维护社会安宁的品德,审美的意识和情操以及在复杂的社会环境中自我防卫的能力等,因此,一个契合了 21 世纪教育要求的素质教育理念应运而生。

培养健全人格是素质教育的根本目的。当代素质教育思潮的兴起,使健全人格的问题从被忽视的角落堂堂正正地走入了教育殿堂的中心,素质教育的理念已深入人心,素质教育的最终目的更是“英雄所见略同”,即素质教育是以树人育人,提高人的整体素质,形成健全人格发展良好个性为目的的教育。把素质教育的落脚点放在学生良好个性的培养上,说明我们的教育正向科学与人文的整合发展。也就是说,在以人为本,注重人的潜能的发挥的同时已经充分意识到在学生各方面素质的发展中,心理素质是核心,而心理素质的培养又集中体现为健全人格的培养。以就业为导向,以实用为目标的狭隘的培养目标已明显不合时宜。以培养符合新世纪需要的全面发展的具有现代科学技术知识、综合能力和健全人格的人才为时代的需要。当代大学生的健全人格集中表现为:具有积极进取的生活目标和科学正确的人生观。生活目标的

迷失是人格不健全的根由,是否具有正确的人生观,不仅关系到个人学习、工作的成败与生活的幸福与否,也关系到个人对社会的进步与发展作出什么样的贡献。因此,具有明确的生活目标而又热爱自己的学业、事业的人,才能全身心地投入到所从事的学业和事业中,才会真正感受到生活的美好,其人格才会朝着健全的方向发展。具有正确的自我意识和良好的适应能力,具有认定目标、勇往直前的坚强意志,具有与他人热情交往的能力和自我广延的能力,这是健全人格的一种理想状态,是每一个人努力的方向。总之,心理健康是人格健全的基础,人格健全是心理健康达到一定高度的体现。

心理健康教育是新世纪素质教育的前提。单一的应试教育的模式,使学生身心整体素质发育不良。这种模式培养的人才已很难满足现代社会发展对人才的需要。怎样才能彻底扭转这种状况,唯一有效的途径就是尽快地在教育目标中补上心理健康的内容,通过广泛开展心理健康教育,全面促进学生心理素质的提高。心理健康教育是以增进学生的心理健康水平、促进学生个性的健全发展为目的的教育活动。心理健康教育的直接目标可以认为是学生良好心理素质的培养,而其根本目标则与素质教育的总目标完全一致。素质教育的目标中应当包括心理素质和心理健康教育的内容,即心理健康教育本身就是素质教育目标的一种体现。一般认为人的素质结构中包含着思想道德素质、科学文化素质、身体素质和心理素质等基本素质。它们相互影响、相互作用,其中心理素质是人的整体素质结构中的一个子系统。它对人的其他素质及人的素质整体有重要影响。心理品质直接控制着人体的生理活动,调节着活动能量的释放,对增进人的生理机能和提高人的身体素质有重要的影响。良好的心理素质是内化科学文化知识的必要条件。认知心理能力直接关系到内化的方式、过程及效果;情感、兴趣等非认知心理品质则往往成为内化过程中的动力因素。良好

的心理素质包含着道德认识、道德体验、道德情感及道德意志等方面的因素,只有遵循人的心理发生、发展及活动的规律,道德教育才会真正有效。人的外在行为受人的多种心理因素而不仅仅是认知水平支配,心理素质对人的整个行为模式以及一生行为具有直接影响。因此,提高心理素质是学校素质教育的前提。

三、心理健康是促进大学生社会化的保证

个体的社会化和个性化过程是伴生的、相互影响的,二者是不可分割的统一体的两个方面。人的社会化的过程同时也是个性化的过程。从教育的目的来说,它既要求每个学生达到社会化的共同要求,成为社会合格的人才。同时,它也要求充分发挥学生的个性,使每个学生都能充分发挥自己的聪明才智,发挥自己的潜能,实现自己的理想,共同为社会、为国家作出贡献。因此,大学生实现社会化的共性要求同发展大学生的个性并不矛盾。

心理健康是大学生个性化的促进因素。所谓个性化,是指个体在特定社会条件的影响下,在实现社会化的同时形成个人心理和行为倾向独特性的过程。大学生处于青年期,青年期是人生的重要探索期,是个体走向独立和成熟的关键时期,也是身心发展急剧变化的时期,在人的一生发展中也是关键期。这一时期形成的观念、态度和经历将对今后的人生发展产生重大的影响。青年为了能独立地走向社会,要充分考虑设计未来的生活。他们开始探寻人生的真谛,充满着对未来的憧憬;他们开始尝试、扮演各种社会角色,体验各种角色的感觉和责任;他们开始扩大自己的社会交往,增强对自己、他人和社会的理解;他们开始形成自己的价值观念和认识事物的思维方式。青年期也是人生的危机期,这一时期的情绪骚动、内心冲突等“动荡不安”的特点十分显著,因而大学生身上较普遍存在着各种不同程度的心理障碍,对于大学生良好个性的形成是十分不利的。因此,心理健康对于促进大学生自我意

识的发展和完善,提高心理免疫能力,帮助他们走向成熟与独立,培养良好的个性品质有着重要的作用。

心理健康是大学生社会化的必要条件。社会化就是个体在社会影响下,通过社会知识的学习和社会经验的获得,形成一定社会认可的心理行为模式,成为合格社会成员的过程。大学生社会化属于青年期社会化。青年期在现代社会被认为是人生的一个重要阶段。青年社会化的整个过程与内容,反映了一个社会对个人从孩童过渡到成人的要求。社会化的意义不在于使个体被动、消极地接受社会的影响,成为一个毫无个性的“标准人”,而在于使其成为一个具有主动精神和创新意识的个性丰富的人。社会化实质是一种社会和个人相互作用的双向过程。在这个过程当中,个体在一定的社会环境的影响下逐步认识到自我,并掌握了一定的社会文化,取得了一定的社会角色,同时也积极地反作用于社会环境。青年期的社会化任务和内容是多方面的,有的社会心理学家把青年社会化的基本内容概括为五个方面:从家庭的监督下独立;同朋友的正当交往;同异性的正当接触;确立人生观、价值观;计划将来的生活。所有这些社会化的任务,都从不同的侧面和在不同的程度上与个体的认知心理能力和非认知心理能力有关。从社会的整体情况看,一方面大学生的心理素质影响着其社会化的进程和程度;另一方面大学生个体社会化程度本身又折射出其心理素质的高低。因而从全面实现大学生的社会化角度看,心理健康是极为重要的。

第二节 现代健康观念与大学生成才成功

心理素质是 21 世纪人才素质的一个重要组成部分,在人才成长过程中,心理素质起着十分重要的作用。正如精神分析学宗师

荣格所说,“一切的财富和成就,都源于杰出的智慧与健康的心理。”

一、心理健康导航人生

心理健康指的是在对客观世界认识、反映的基础上具有良好的自我行为调节能力。这种能力的体现是通过形成以崇高的理想、信念,良好的道德品质,坚韧不拔的意志等为基本元素构成的心理结构,而这些元素是心理结构中的核心部分,能增加行为内驱力的强度。崇高的理想、良好的道德品质使人的内心生发出坚强的意志、良好的心理状态和适应的行为调节能力,使个体行为目标更加明确、意志更加坚定。因此,理想、信念、品德、意志等既是思想政治教育的内容,又是心理健康教育的内容。崇高的理想、坚定的信念、优良的品质、坚强的意志不仅使人有良好的思想素质、政治素质,而且有良好的心理素质。良好的思想素质如航行的船有了舵,明确的政治方向似航行的船有了目标,良好的心理素质则给航行的船准备了充足的马力。因此,健康的心理必须以良好的思想素质为前提。另一方面,健康的心理能稳定、巩固良好的思想素质,使人有美好的心灵,高尚的情操,积极向上的追求。很难想象,精神萎靡、心胸狭隘、情趣低下的人会有坚定的政治方向、政治立场、政治观念,更谈不上政治纪律、政治鉴别力、政治敏感性。人生观是人格的核心内容,是统帅与支配个人全部心理生活与行为的主导因素。培养大学生健康的心理素质首先要培养他们具有正确的人生观。思想政治素质集中表现为大学生世界观、人生观的统一,其核心是大学生对待人生的态度和看法。“两观”一经形成,就会逐渐构成其思想品质,成为其行为的内驱力,指导和左右着大学生。从心理学的角度看,思想政治素质与大学生心理健康有极其密切的关系,大学生的人生态度和生活行为方式总要受其人生观、世界观、理想、信念的支配。因此大学生健康的个性是形成其正确

的人生观、鲜明的政治态度、先进的思想认识和道德品质的基础。健康心理会以乐观的态度全面地看待人生的光明与黑暗、顺境与逆境、成功与失败、理想与现实,善于从现实生活中学习观察人生、认识人生,学习成功的人生经验,吸取失败的人生教训,探索正确的人生道路,从而奠定健康人生的基石。

二、心理健康激活智能

“智能”这个术语是在 20 世纪 80 年代利用计算机对人工智能进行模拟的基础上提出来的。一般而言,智能是指人的智力和能力,也就是指人的聪明才智和完成活动的本领。心理学家认为,大学生的智力活动与其心理健康是密切相关,相辅相成的。大学生智力正常是其心理健康的一项基本条件,大学生心理健康反过来能促进其有效地学习和发展智力。

大学生心理健康能促进智力发展。大脑是心理活动的器官,也是智力活动的器官。心理活动通过大脑直接影响智力活动。一个心理健康的大学生,在正常的情况下,他的大脑皮层神经过程的灵活性、强度、平衡性都是比较强而敏锐的,不仅使人产生超强的记忆力,而且能活跃创造性思维,充分发挥心理潜力,在生理机制上“激活”大脑,使之有效地处于觉醒状态,促进智力的开发。而长期的心理紊乱会导致大脑机能失调,必然破坏正常的智力活动。心理健康,是智力正常人进行学习、生活、工作的最基本的心理基础,是与周围环境取得动态平衡最重要的心理保障。心理健康能使人常感到心情愉快、无忧无虑,易于在大脑皮层形成优势兴奋中心,使暂时神经联系和旧有的联系复活,进而促进其智力的发展。在大学生智力活动中,总会遇到这样或那样的困境,意志健全的大学生能在困难面前付诸意志的努力,积极寻求解决困难的方法,克服困难获得成绩,坚韧的意志是推动智力发展的关键因素。心理健康的大学生其人际关系和谐,能以积极肯定的态度对待人生,对

待师长,对待同学,能使其情绪愉快和稳定,有利于智力活动的正常进行。当代大学生既要有丰富的知识,多方面的技能,又要具备健康心理,这是现代社会对人才素质的要求。

三、心理健康提高情商

随着人类对自身认识的不断深入,使更多的人对情绪这一领域表现出了极大的关注。很多人认识到对自身情绪状态有无强大的控制、调节能力,往往成为一个现代人是否具备适应社会能力,事业成功的潜力以及获得独特的幸福生活及健康感受能力的一个不可忽视的重要标志。美国耶鲁大学的彼得·沙洛维教授与新罕布什尔大学的约翰·梅耶教授在进行“情绪对事业成功影响”的研究和实践的基础上提出了“情感智商”这一术语,并赋予“情感智商”以四种能力组合:情绪的知觉、评估和表达能力;思维过程中情绪促进能力;理解和分析情绪,可获得情绪知识的能力;对情绪进行成熟调节的能力。从所包含的内容看,“情感智商”揭示了情绪具有优化生活、辅佐人生的作用,表明情感负载智慧,情感不再是一种简单的主观体验,而是一种反映个人智慧水平、包含丰富内容的复杂主观体验。高情商是美好生活的催化剂,它将把人引向成功和幸福,而低情商则是快乐人生的绊脚石,阻碍人们成功的步伐,导致人生的失败和不幸。因此,在这个意义上,高情商的培养是促进大学生心理健康的重要途径,同时心理健康又提高情商。心理健康的大学生具有轻松愉快的情绪体验,乐观积极的情感体验,善于调节和驾驭自己的情绪,做自己情绪的主宰,善于建立积极的自我意象,即对自己的积极评价,保持良好的情绪状态,他们热爱生活,悦纳自己。“情感智商”在人的成才过程中究竟起多大的作用?最典型的说法是:人生成就至多只有 20% 归功于智商,80% 则应归功于情感智商。也就是说智商不是人成才的唯一决定因素,情感智商在人生成就中的作用不可忽视。美国哈佛大学教

育学院的心理学家霍华德·嘉纳说：“芸芸众生，命运之神往往青睐的人就是生活中的强者——他们不是命中注定就有惊人的成就，而后天的努力是他们事业成功的归因，这当中情感智商是命运天平中的砝码。情感智商较高的人一般能把握住生活中的机遇，最终取得成功。”有的学者研究认为情绪对思维的促进能力，作为情感智商中较为高级成熟的成分，是缓解、减少情绪对认知活动的破坏性，增强建设性的重要动力。情感智商可以使个体更有能力为自己和他人的心理健康作贡献，进而有利于人格健康；情感智商本身就意味着一定的心理健康资源，是一种促进心理健康的能力。情感是塑造人格的重要内容，是激励人学习与生活的动力，是影响学习效率和教育效果、影响身心健康的重要因素。

四、心理健康感悟美的真谛

大学生正处在人生情感最为丰富，生活最为惬意的时期，他们用自己的心灵体验着美，凭自己的双手创造着美，以旺盛的精力不懈地追求着美，而“究竟什么是美”的问题也就更为强烈地困扰着他们。究其原因是不健康的心理导致审美心理的扭曲，审美意识的浅薄。

心理健康能形成高尚的审美情趣。心理健康的大学生，审美的感受力强，审美心理结构较为稳定，审美趣味多样，大学生总是以青春的活力、矫健的体魄、灵敏的头脑，显示出对多样美的热烈追求，而且能使人从中悟出美的真谛，陶冶人的情操，升华人的思想，在丰富多彩的校园文化生活中汲取更多的精神营养，把握生活的每一个细节，领略到人生的情趣和美好。大学生所表现出来的情感美、意志美、性格美、行为美、服饰美、语言美、形体美正是心理健康所蕴含的丰富内容，正如俄国作家契诃夫说的，“人应该什么都美，容貌，衣服，心灵，思想。”

心理健康唤起真善美相统一的审美理想。大学生健康的心理