

最新大学生健康状况报告 大学生健康状况调查报告(大全8篇)

报告范文是一种将研究结果、调研数据和分析结论等内容进行整理和呈现的书面材料。查看竞聘报告范文可以让我们的对自己的表达方式进行评估和反思。

大学生健康状况报告篇一

1.1 问卷构成

通过结构化访谈和文献查阅，共收集了40个关于大学生饮食健康方面的问题，其中选取了15个作为问卷题目，分布在大学生饮食健康情况、个人饮食习惯、日常饮食营养均衡情况等方面。

1.2 对象

内蒙古科技大学全体在校学生

1.3 调查

1.3.1 调查方法

抽样调查涉及内蒙古科技大学各年级大学生，期望能够客观反映当代大学生在饮食健康方面的状况。

1.3.2 样本结构

表一 样本结构

性别 年级

大一大二大三大四合计

男97876857309

女55544432185

合计15214111289494

1.4 问卷回收情况

共发放600份问卷，收回518份，回收率为86.4%，剔除废卷24份，有效494份，有效率为82.3%。在收回的有效问卷中，男生309份，女生185份；大一152份，大二141份，大三112份，大四89份。

1.5 统计分析

1.5.1 大学生饮食健康现状

1.5.1.1 三餐饮食习惯

(1) 你的一日三餐都按时吃吗？

按时的有39.8%，从不按时的有22.5%，看情况的有37.7%。

定时就餐的同学很少，其中男生的规律性比女生更差，超过半数的男生不能按时吃三餐。

(2) 你是否会因为心情而影响你的食欲吗？

经常会的有37.2%，不会的有13.4%，有时会的有41.7%，因好坏的程度而定的有7.7%。

大多数同学会因为心情而影响食欲，在积极、愉快的情绪状态下，有利于实现正常的消化功能。当处于抑郁、忧伤、失

望、悲痛等不良情绪状态下时，不利于对食物的消化吸收。其中女生更容易受情绪影响，这与女生自身的心理特点有关，其自我缓解情绪的能力差。

1.5.1.2 膳食结构

(1) 挑选食品时你首要考虑的是？

选择口味的有41.2%，选择外观的有23.3%，选择营养价值的有29.1%，选择其它的有6.4%。

多数学生根据喜好来挑选食物，而不是根据食物的营养价值来决定。这种饮食状况往往会引起偏食、挑食等不良饮食习惯，对大学生的身体健康不利。因为人体所需要的营养物质是由各种食物供给的，没有任何一种天然食品能包含人体所需要的全部营养物质。

(2) 你平时偏爱哪种口味的食品？

酸甜的有12.7%，清淡的有32.3%，辛辣的有46.2%，油腻的有8.8%。

选择清淡饮食的同学较少，很多同学喜欢辛辣食品。男生偏重于辛辣口味，女生则是清淡和酸甜口味居多。但是长期食用辛辣食品对肠胃有着不良影响。

(3) 你的饮食习惯比较偏向于？

多肉少菜的有22.5%，少肉多菜的有52.3%，荤素均衡搭配的有25.2%。

大多数女生吃饭选择以素菜为主，男生则更多的喜欢食用荤菜。长期素食，虽能益寿延年，降低胆固醇含量，减少患癌症机会，但却能引起胆结石，不利于高血压者的降压，引起

营养不良。

1.5.1.3 饮食卫生

(1) 你经常在哪吃饭？

食堂的有47.8%，校外饭店的有18.3%，路边小吃的有23.6%，宿舍里凑合的有7.9%，其它的有2.4%。

外出就餐频率上男生高于女生，但大一学生外出就餐率明显高于其他年级。然而就实地调查发现，学校周围有很多饭馆的卫生条件并不是很好。经常在街旁的饭店吃饭也不是一个很好的饮食习惯。

(2) 吃饭时常会出现什么情景？

和同伴边聊边吃的有12.8%，一边玩手机一边吃的有42.9%，一边玩电脑一边吃的有11.3%，认真吃饭，其它什么干的有21.2%，其它的有11.8%。

能专心吃饭的的很少，男生更喜欢吃饭时玩手机，女生则喜欢与同伴聊天。人们在进食时，消化系统在大脑的统一指挥下，有条不紊的工作，唾液腺、胃肠的腺体不断分泌消化液，胃肠蠕动加快而促进消化与吸收。如果吃饭时高谈阔论，或一边吃饭一边看书或思考问题，势必把尚未嚼烂的食物咽下，加重肠胃负担，而营养成分也难于被人体吸收。则会引起胃病，久之则可能产生消化系统溃疡，患肠胃疾病。

1.5.1.4 早餐饮食健康

(1) 你每天都能按时吃早餐吗？

能的有57.9%，不能的有23.2%，偶尔的有18.9%。

大学生中很多人不重视吃早饭，70%女生按时吃早餐，男生则

很少。每天上午是人脑力劳动和体力劳动的重要阶段，非常需要大脑尽早地兴奋起来，早餐则是启动大脑的“开关”。

(2) 如果有你会选择什么作早餐呢？

速食食品的有21.4%，饭菜的有23.3%，水果的有22.2%，随便凑合的有33.1%。

俗话说得好“早饭要吃饱，午饭要吃好，晚饭要吃少”，据一些营养学家认为早餐是非常重要的，对人的健康十分重要，因为它提供了展开一天所需的能量。所以早餐应该吃得最多、最丰富。

1.5.1.5其他食物的摄取

(1) 你经常会以什么饮品来解渴？

白开水、矿泉水的有23%，奶的有14%，碳酸饮料、瓶装果汁等的有38%，茶、新鲜果汁的有22.3%，其他的有2.7%。

很多同学喜欢喝碳酸饮料，这种饮料释放出的二氧化碳很容易引起膨胀，影响食欲，甚至造成肠胃功能紊乱，并且大量糖分也有损人脏器健康。

(2) 你喜欢以什么样的食品作为零食？（可多选）

水果的有38%，甜品、膨化食品类的有36%，坚果、蜜饯的有42%，其他的有16%，没有吃零食的习惯的有8%。

大学生中很大比例的人群喜欢吃零食，女生比例明显高于男生，吃零食的主要原因是情绪不好或没时间吃饭。

(3) 你多久吃一次水果？

每天的有14%，偶尔的有47%，不吃的有22%，记不得的有17%。

总体来说，水果摄入很少，其中女生略优于男生。

1.5.2大学生饮食健康观念特点

1.5.2.1饮食健康习惯的了解程度

(1) 你了解什么是健康的饮食习惯吗？

选择非常了解有26%，选择基本了解有63%，选择不了解有21%。

非常了解的同学比较少。李素景朱惠兰等在《大学生营养健康状况调查分析》中调查显示缺乏了解和一般了解营养健康知识的人员占调查人员的86.75%，表明大学生不重视营养健康。

1.5.2.2不同性别的大学生在饮食健康存在显著差异

在调查中发现：

(1) 三餐情况上，大学生不良的饮食习惯较严重，其中，偏食、因心情决定饮食、喜欢含油多、经常在小摊吃饭占比例较高。男女比较，三餐没有规律、为减肥而减少食量两项男女有显著性，男生三餐没有规律比例高于女生，女生为减肥减少食量比例高于男生。

(2) 大学生经常喝的饮料方面，男生经常喝的饮料主要是白开水，其次是纯净水或矿泉水，还有碳酸饮料，而女生经常喝的'饮料是白开水、牛奶，其他均较少。

(3) 就餐地点上，男生主要选择学校食堂和学校外的饭店，女生主要选择学校食堂和校外小吃。

(4) 零食喜好上，女生相对于男生更喜欢吃零食，膨化食品摄入量较大。

(5) 水果摄入上，女生吃水果的频率高于男生。

(6) 早餐就餐上，女生相对于男生更加关注，但是喜欢将水果作为早餐，男生则更加喜欢速食食品。

1.5.2.3不同年级的大学生在饮食健康存在显著差异

在调查中发现：

(1) 在三餐情况上，大一学生初次离开父母，无人约束，相比其他年级学生而言更加没有规律。经常性暴饮暴食。

(2) 大学生经常喝的饮料方面，大一学生偏向于碳酸饮料、瓶装果汁和牛奶，大四学生偏向于白开水、矿泉水。

(3) 就餐地点上，大一学生因初到学校，经常聚会及因为口味问题更喜欢在校外就餐，大四学生则偏重于在食堂就餐。

(4) 水果摄入上，大一、大二学生吃水果的频率更高，但大四学生因为忙碌很多不吃水果。

(5) 早餐情况上，大一学生略好于其他三个年级，更多选择饭菜作为早餐，提供足够的能量。

2. 结论与建议

经过调查我们发现我校大学生的饮食很不健康，且关于饮食健康方面的知识知道的少。主要存在的问题包括：日常饮食没有规律、不吃早餐或早餐营养质量不高、偏爱零食、偏爱快餐、偏爱油炸食品、白开水饮用量少、蔬菜和水果摄入量少，常因心情影响食欲等方面。威胁我校大学生健康最大的营养性缺乏病有蛋白质——热能营养不良、维生素a缺乏症、缺铁性贫血和钙的摄入量不足。

对此，我们提出以下几点建议：

第三，注意饮食的卫生。习惯的卫生与否，与食物摄入后的消化、吸收有着密切关系，保证摄入后健康安全，要取舍清洁卫生、整洁、舒适的食堂进餐。

大学生健康状况报告篇二

随着个人的素质不断提高，报告有着举足轻重的地位，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编为大家收集的大学生亚健康状况调查报告，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

随着时代的发展，科技一步步融入我们的生活，社会各种条件设施的越来越先进，体力劳动越来越少，取而代之是精神方面的享受，是导致当代大学生健康状况低下、身体素质下降的主要原因。然而近些年来，我国大学生的多项体质监测结果呈逐年下降趋势，身体状况令人担忧。因此，保持健康的身体成为大学生健康成长的内在要求。

对此，我协会大学生亚健康防控专业委员会针对大学生进行了一系列调查与研究，对在校大学生的健康问题进行了研究分析，并针对大学生目前的健康状态做出了相关的总结，并根据调查结果提出相关意见与建议。

我国是世界性的人口大国，这就使现在的大学生就业越来越困难，社会、学校、家庭和自身等各方面施加的压力越来越大，普遍大学生都在寻求就业出路，有的考研，抱头苦读；有的发展特长，各展千秋，但更多的大学生则是迷茫颓废，不管刻苦的还是颓废的都面临着一个巨大的问题，身体素质在不断的下降，然而很多大学生并未意识到自己的身体健康正在发生改变。这一系列的压力给大学生造成的健康损害已非往日所能比，他们正在遭受着身体和心理的双重迫害，越来

越多的大学生选择结束生命，选择浪费生命，选择虐待生命。

此次调查选定济南英华培训学校，在校培训大学生。主要通过问卷调查的方式来获取数据。调查问卷由张福全设计，使用闭合式与开放式调查问卷结合方式。总共发放了240份，回收233份，回收率为97%，有效问卷233份，问卷有效率为100%。并据此从大学生对亚健康的认识、大学生的睡眠情况、大学生的生活习惯、大学生的锻炼情况及其生活方式等几个方面来分析数据，并从中发现问题提出建议。

1、参与调查基本情况

此次参与调查共233人，其中男生63人 女生170人男女比例，其中男生人数的构成比是27%，女生人数的构成比是72.9%。

年龄组在19—22岁。大部分为医学院学生。

2、对亚健康的认识

建议：加大亚健康知识的普及工作。

3、自身健康状况

大部分学生对自己的身体状况有一定的了解，其中对自己健康状况不了解的68人，占29%。想做个健康计划但又不知道从何入手的112人，占48%。建议，有必要开展一些健康科普课程，教授学生如何做健康计划。

4、睡眠状况与使用电子产品

因为是集体宿舍，故大部分学生的入睡时间为10点到12点入睡。数据显示，10点之前入睡的学生28人占12%，12点以后入睡的45人占20%。

每天使用电脑(手机)时间，4小时内的45人占19%，4到6小时

的158人占67%，6小时以上的30人占12%。

由以上数据可知，该校学生存在“睡得晚、睡得少、频熬夜”的不良睡眠习惯。部分是由学习压力产生的，但是更多的原因，是大学生没有把握好自己玩电脑的尺度，将自己泡在数码产品的世界。其中每天使用电脑(手机)超过6小时的学生应该引起注意。

针对以上的问题，协会专家建议，希望大学生能够养成早睡早起的好习惯，合理规划自己的日常安排；更不要让电脑(手机)霸占了自己的睡眠时间，要提高自己的控制能力。唯有保障自己的睡眠质量，让身体得到深度休息。

5、饮食情况与体质指数

因为饮食情况会另设营养调查问卷，故饮食状况不是本次调查的重点，数据显示大部分学生能每日3餐按时吃饭。吃饭不规律的学生46人，占19.7%。大学生饮食规律程度比例大体相同，而且饮食科学的人数占了大多数。根据以上数据，我们还应看到1/5的大学生饮食不规律。

根据学生提供身高体重数值计算，该校学生bmi 19 以下的62人占26.6%□bmi 19—23 的93人占40% □bmi 23以上的28人占12%，未填写身高体重数值的学生49人占21%。其中bmi 在19以下23以上的学生应该引起注意。

协会专家建议，大学生应当重视三餐，固定用餐，保证每天用早餐。学校可适当延长中、晚餐的开放时间，使同学们都能够有充裕的时间去吃饭。要合理安排自己的生活，早睡早起，少食多餐，合理饮食，按时吃饭。另外，吃零食、夜宵方面要适可而止；不要盲目减肥，应该选择合理的减肥方式，多参加体育锻炼，增强体质。

6、体育锻炼情况

在调查数据中，有95%的同学填写喜欢锻炼，却只有11.5%的同学锻炼次数比较多，更有94%同学甚至就几乎不怎么锻炼(每周参加体育锻炼的次数为不参加)。

许多人认为自己的人生正值青春好年华，精力旺盛，这让不少年青大学生有种错觉，即“病不倒，垮不了，现在学习最重要，不练身体也一样。”根据以往调查显示，多参加体育锻炼的同学表示很少患病，而不怎么体育锻炼的同学经常会出于亚健康状态。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。

大学生的身体素质还是要待提高的，大学生应该多参加体育锻炼，平时也要养成跑步的习惯，没事的时候就和几个同学一起运动运动，至于运动的形式只要自己喜欢就好。

7、心理压力问题

有超过90%的学生认为目前主要的压力来源于学习，合理的安排学习时间，以及增加生涯规划课程尤为必要。

目前该校大学生对饮食的习惯，结构不够重视，体质指数在19以下显示偏瘦的学生较多，这些主要是他们对饮食知识缺乏认识，不重视饮食的健康。大部分学生不重视锻炼身体，这样会导致学生身体素质的下降。还一部分学生不重视睡眠时间的合理性，睡眠时间跟学习、休息、娱乐和锻炼身体时间互相不搭配，找不到相互之间的解决方法。这使大学生自己不重视自己的身体健康，从而导致大学生的身体亚健康甚至疾病。

大学生必须学会科学饮食习惯。科学饮食实质上要解决好三个问题，第一是饮食的质，即如何选择食物;第二是饮食的量，即如何定量吃喝;第三是饮食观念，在大学生中，有相当一部分人由于学习紧张或其他什么原因不吃早餐，一天只吃两餐

饭，或者进食无规律，饥饱不定，这些做法都是不可取的，另外，早餐不能吃得太少，并应有一定量的蛋白质，否则会影响学习和工作效率。晚餐则不能吃得过饱，特别要控制脂肪类食物。否则，胰岛素将不断分泌，所吸收的糖类因夜间睡眠时运动少或不运动很容易变成脂肪，造成皮下脂肪增多导致肥胖。

在锻炼身体方面，应该注意锻炼时间的合理安排，比如一周三次或者更多。要解决好锻炼时间和其他日常活动之间的关系。睡眠时间也要科学性地安排，对于睡眠时间的长短，没有统一的说法。因人而异可以分为长睡眠型(8小时左右)和短睡眠型(6小时左右)，其实4-10小时都属于正常范围，对大学生来说比较合理的睡眠时间是7-8小时，有些学生根据自己学习需要可以缩短到5-6小时。但不能少于5小时，睡眠不足会导致注意力不集中，易引发焦虑症，人会变得多疑、敏感、易怒，以及相当的缺乏自信，而且压力会越来越大。

重要的问题重复3遍，晚上12点以后入睡的，体质指数在19以下23以上的，每天使用电脑(手机)超过6小时的，不参加体育锻炼的，都应引起重视。

大学生健康状况报告篇三

创办30年的.中国大学生运动会尽管越来越不被人关注，然而今天举行的第九届大运会新闻发布会所传达的一个信息却不容人们忽视——调查显示，我国大学生的多项健康指标呈下降趋势。

教育部体育卫生与艺术教育司司长、第九届大运会组委会秘书长王登峰今天在天津说：“现在我们遇到了一个不容回避的现实。”他说，如果普通大学生的体质没有明显提升，建设人力资源强国就无从谈起。

王登峰今天引述了教育部等部门自1985年以来第6次全国学生体质与健康调研结果。这项实施于20xx年的调研发现，相较于20xx年，中小學生身体素质下滑趋势得到遏制，但大学生身体素质却“继续呈现缓慢下降”趋势，尽管下降幅度明显减小。

此项调研通过立定跳远、坐位体前屈、握力和跑步成绩等考察学生的爆发力、柔韧性、力量、耐力等身体素质指标，发现19~22岁年龄组的学生除柔韧素质指标外，爆发力、力量、耐力素质水平进一步下降。如与20xx年相比，19~22岁城市男生、乡村男生立定跳远成绩分别平均下降1.29、0.23厘米，1000米跑成绩分别平均下降3.37、3.09秒；城市女生、乡村女生立定跳远成绩分别平均下降2.72、0.92厘米，800米跑成绩分别平均下降3.17、1.87秒。

结语：学校体育仍是教育的薄弱环节，有些地方存在着学校体育“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”的现象，投入较少，体制不健全，发展不均衡，必须切实加以解决。目前全国各地在加强学校体育工作方面做了大量工作，希望通过大运会的举办，达到加强高校体育工作、繁荣校园体育文化、激发大学生体育锻炼热情、提高大学生体质的目的。

大学生健康状况报告篇四

我校共有43名幼儿，参加此次体检的幼儿有43人，体检率达100%。镇卫生院对体检的幼儿进行了身高、体重、心肺、血色素等检查和营养状况评估，查出咽部工肿大10人次，总患病率达23.8%，各项检查正常幼儿33人，占总人数的78.6%。通过检查，我们发现幼儿的身体健康状况良好，但也存在以下问题：

- 1、膳食结构搭配不合理。
- 2、农村幼儿保健意识差。

二、主要原因分析

一是膳食结构搭配不合理。随着计划生育的深入开展，独生子女和二孩家庭增加，大部分家长对小孩过于溺爱，没有合理的调节幼儿饮食，偏食、挑食、吃零食等不良习惯普遍，导致食欲减退或偏食，影响幼儿的身体健康，幼儿龋齿发生率达20%。

二是农村幼儿保健意识差。据调查农村医疗卫生条件差，技术水平不足，农村家长缺少幼儿保健意识，特别“留守幼儿”营养状况差尤为明显。

三、对策与建议

综合我校目前的情况，可按“四个强化”加强幼儿营养不良防治工作，促进幼儿健康成长。

一是强化宣传，加强幼儿营养知识的健康教育普及工作。幼儿园要进一步加大对科学育儿知识的宣传力度，通过制作幼儿营养知识专栏、开展现场咨询活动、举办科学育儿知识讲座等方式引导广大家长避免过于溺爱幼儿，增强营养健康知识。

二是强化指导，大力推广平衡膳食。学校要充分利用家长学校开展形式多样的育儿知识讲座，聘请专业医生对家长科学育儿进行指导，以增进幼儿的体格、智力发育，为未来储备体智双优秀的人才奠定基础。

三是强化监测，在幼儿园定期开展幼儿体格检查登记。学校要把幼儿体格检查登记纳入学校常规工作中。

四是强化控制，建立健全幼儿健康监测与控制的长效机制。学校将进一步加大对幼儿园卫生经费的投入，强化教师的培训，提高教师卫生保健服务质量。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

大学生健康状况报告篇五

1、调查对象：采取随机分层整群抽样的方法，选择**县近郊的5所中学，其中高中一所，职高一所，初中三所，随机选取每个学校每个年段的班级各一个，合计15个班级共699人，进行问卷调查。其中初一学生108人，初二学生121人，初三学生169人，高一学生119人，高二学生113人，高三学生69人；男生328人，女生371人。实际发放问卷800份，收回699份，回收率为87.4%；剔除35份效度量表得分高于7分的问卷35份，实得有效问卷664份，有效率为回收总卷数95.0%。

2、调查工具：采用华东师范大学周步成等修订的《心理健康诊断测验(mht)》该测验适用于综合检测中学生的心理健康状况。mht共有100个题项，包括8个内容量表和一个效度量表(即测谎量表)，该测验覆盖面广，筛选率高，具有较高的信度和效度。8个内容量表分别是：学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向。每个题项后有“是”和“否”两个答案，要求被试根据自己的真实情况进行选择。8个内容量表得分累积起来，就

是总得分。分量表从整体上表示焦虑程度强不强、焦虑范围广不广;而总得分则表示个人焦虑的一般倾向。该测验以整个量表在65分以上,各内容量表上超过8分作为指标来考察其心理健康状况。如果一个学生的总分超过了65分,说明该生的总焦虑水平较高,范围较广,有情绪困扰和行为问题。8个内容量表中,任何一项标准分达到8分以上时,表明该生在此方面的心理健康问题已到需有针对性地辅导程度。

3、调查方法:本调查以班级为单位、由班主任配合给予统一指导语,利用学生自习时间集体施测。所有数据资料均通过spss12.0统计软件进行处理。

二、调查的初步结果

1、**县中学生心理健康基本情况

调查结果表明,目前**县中学生心理健康的总体状况一般,具有正常的焦虑水平。从表一可以看出,被调查的664名中学生其总焦虑倾向标准平均分为38.40,处于中等焦虑水平(总焦虑倾向标准分即8种焦虑倾向标准分之和在35分以下,属于低焦虑水平;总焦虑倾向标准分在65分以上,属于高焦虑水平;35分到65分之间的,属于中等焦虑水平),另外,在各个内容量表的得分上,学习焦虑得分最高($m=8.02$)处在异常焦虑水平(焦虑倾向标准分在8分以下,属于焦虑正常,超过8分,属于异常焦虑)。从表1也可得知,单项高分(8分以上)所占比例由高到低排列循序为:学习焦虑(57.8%, 384人)、身体症状(22.3%, 148人)、过敏倾向(19.4%, 130)、自责倾向(17.5%, 116人)、对人焦虑(9.5%, 61人)、恐怖倾向(6.5%, 43人)、冲动倾向(4.4%, 29人)、孤独倾向(2.3%, 15人)。

表1664名学生在各个内容量表和总量表上的得分

学习对人孤独自责过敏身体恐怖冲动总焦虑

焦虑焦虑倾向倾向倾向症状倾向倾向倾向

平均分8.024.662.765.395.625.343.343.2338.40

标准差2.852.112.062.172.152.812.542.2312.36

在被调查的664名学生中，41.41%的学生(275人)分数在35分以下，说明这部分学生心理健康状况是好的；分数在35分-65分之间的学生有378人，占有所有被测学生的56.93%，这部分学生处于中等焦虑水平，需要教师在日常的教学中进行心理健康的一般指导和教育；分数在65分以上的学生11人，占被测学生数的1.66%，处于高焦虑水平，属于心理不健康的人群，对于这些总焦虑倾向较强、出现心理健康问题的学生需要制订特别的个别辅导计划，要重点辅导。

2、不同性别的学生心理健康状况的比较

统计结果显示，**县中学生的心理健康状况存在极其显著的性别差异。从表2可以看出，除了孤独倾向和冲动倾向外，其余六个分量表以及总量表的得分上都是女生高于男生，而且都达到了极其显著的差异，这个说明女生的总体焦虑程度要高于男生。

表2不同性别学生在各个内容量表以及全量表上的得分差异比较

男生(n=309)女生(n=355)t值p值

msdmsd

学习焦虑7.422.998.552.61-5.1670.000

对人焦虑4.292.194.971.99-4.1890.000

孤独倾向2.782.142.741.990.2810.779

自责倾向4.992.115.732.17-4.4320.000

过敏倾向5.342.195.872.09-3.1750.002

身体症状4.953.045.682.55-3.3800.001

恐怖倾向2.802.463.812.53-5.2260.000

冲动倾向3.082.323.372.14-1.6680.096

总量表35.6813.0740.7611.19-5.3870.000

说明：在这里n表示被调查的个体数目;m表示平均数;sd表示标准差;t值是两个数字相比的一个比值;p值表示显著性，如果p值小于0.05，那么说明相比的两个数字存在差异，下同。

3、不同年龄段学生心理健康状况的比较

表3不同年龄段学生在各个内容量表以及全量表上的得分差异比较

初中生(n=378)高中生(n=284)t值p值

msdmsd

学习焦虑8.432.777.492.874.2650.000

对人焦虑4.972.144.251.204.3850.000

孤独倾向2.832.112.661.991.0680.286

自责倾向5.682.115.002.204.0580.000

过敏倾向5.702.075.522.561.0160.310

身体症状5.522.885.112.701.8500.065

恐怖倾向3.512.563.122.511.9680.049

冲动倾向3.352.293.082.141.5270.127

总量表39.9812.1436.3012.353.8280.000

同时，对初一、初二、初三、高一、高二、高三的学生进行方差分析后发现，各个年级的学生在学习焦虑、对人焦虑、自责倾向、身体症状以及全量表上存在差异。经事后检验发现，在学习焦虑方面，初三学生要显著高于高一、高二、高三以及初二的学生；在对人焦虑方面高一、高二的学生要显著高于初三的学生；在自责倾向方面，初一学生要显著高于高一、高三的学生；在身体症状方面，初三学生要高于各个年级的学生，但是不存在显著差异；在总量表上，初三的学生要高于高一、高二的学生，初一学生要高于高一学生。由此我们也不难发现初三时期是学生心理问题发生的多发期。

4、不同学校学生心理健康状况的比较

表4不同学校学生在各个内容量表以及全量表上的得分差异比较

梅中(n=119)二中(n=138)云职(n=136)三中(n=121)云中(n=150)

msdmsdmsdmsdmsd3/8首页尾页

对数据的统计后发现，不同学校的学生各个量表以及总量表的得分可见表4。

对五个不同学校的学生在各个量表以及总量表的得分进行方差分析可知，五个学校在学习焦虑($f=4.98, p<0.01$)、对人焦虑($f=6.98, p<0.001$)、自责倾向($f=7.94, p<0.001$)、恐怖倾向($f=3.65, p<0.01$)以及总量表($f=4.72, p<0.01$)上存在差异。经过事后比较发现：在学习焦虑上，云中的学生要好于梅中、二中、三中的学生，而其他几个学校之间则不存在差异；在对人焦虑方面，云中的学生要好于二中、三中的学生，而职高的学生也要好于三中的学生；在自责倾向方面，云中的学生要好于梅中、二中、三中和职高的学生，而其他几个学校之间则不存在差异；在恐怖倾向方面，云中的学生要好于梅中的学生；而在总量表上，也是云中的学生要好于梅中和三中的学生，而其他学校之间则不存在差异。

5、不同民族学生心理健康状况的比较

本次调查共收集到53位畲族学生的问卷(占了所有被调查学生的8%)，并对畲族学生和汉族学生的心理健康状况进行了比较，具体可见表5。

表3不同民族学生在各个内容量表以及全量表上的得分差异比较

汉族($n=611$)畲族($n=53$)t值p值

msdmsd

对人焦虑4.662.124.682.03-0.0780.938

孤独倾向2.782.092.551.670.7800.436

自责倾向5.682.115.002.204.0580.000

过敏倾向5.602.155.922.13-1.0670.286

身体症状5.352.825.302.770.1120.911

恐怖倾向3.402.572.622.072.1430.032

冲动倾向3.222.183.422.71-0.6240.533

总量表38.4212.4738.1711.040.1410.888

从上表可以得知，汉族学生和畲族学生只是在恐怖倾向方面存在差距，汉族学生在该方面的得分要高于畲族的学生。这说明汉族学生对某些日常事物的恐惧感要强于畲族学生。出现这种情况的原因有可能是因为畲族学生的样本不足所引起的无差异的假象，这个有待今后的研究进一步证实。

三、调查结果分析

1、**县中学生总体心理健康状况的分析

调查显示，目前**县中学生心理健康总体状况一般，在被调查的学生中只有41.41%处于低焦虑水平，而有56.93%处于中等焦虑水平，而有1.66%处于异常焦虑状态，由此可见**县中学生当前的心理健康状况不容乐观。对于存在中等焦虑倾向的学生，即存在一定的心理问题，十分需要通过学校的心理辅导和心理健康教育加以帮助，若焦虑异常得不到及时解决，就可能会产生心理障碍和心理疾病。此外，对于处于异常焦虑倾向的学生，这部分学生是处于心理不健康的群体，总体焦虑倾向较强、焦虑范围较广，存在心理疾病，需要立即进行心理治疗，这部分学生不容忽视。

2、男女学生心理健康状况差异分析

研究结果显示男女生心理健康总体水平存在显著差异，女生总体不如男生，这个与国内外同类研究的结果相似。女生在学习焦虑、对人焦虑、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐

怖倾向以及总量表上的得分都显著高于男生。

其次是生理因素，由于女生性意识的萌生比男生约早一年的时间，因此性不安心理在女生身上表现得更早，更明显，他们变得易害羞、难为情，而且青春期的发育早于男生，青春期的女生对胜利的变化和月经的来临有一种神秘感和恐惧感，所以常处于焦虑不安中，有时莫名其妙的紧张，特别是在与人交往时尤为突出，于是产生了对人焦虑。

男生在孤独倾向和冲动倾向上的得分要高于女生，但是没有达到显著差异的水平。这个可能与男生的性格有关，人们在教育过程中赋予男生的形象是生来就刚强，为此在感情上不轻易外露自己，长此以往心中苦闷无处诉说，产生孤独感，而女生较男生更喜欢找人倾诉，心中的不快易化解。在冲动倾向方面，可能与男生更多地表现出攻击、多动和违纪等外向行为有关。

综上所述，加强女生的心理健康知识的传授和心理辅导在当前显得尤为重要。

3、不同年级学生心理健康状况差异分析

研究结果显示，初三年级在各个年级中问题最多，是心理问题的多发期。这主要因为，初中三年级的学生正值青春的高峰期，在生理上，他们已基本上发育成熟，在心理上，初中三年级学生的智力发展已经达到很高的水平，尤其是抽象逻辑思维能力的发展使得他们对事物有了自己的看法，推理能力的发展使他们的某些观点或看法很深刻。基于以上两方面的发展原因，初三学生的自我概念也在逐渐形成并有着极强的自我意识，他们非常注重自我形象的良好设计，但由于对自我形象过度敏感，他们过于着重别人对自己的外在评价和成败得失的评价，以至于产生不良的自我形象，如自卑、自责等。

同时,初三学生面临中考,其所承受的心理压力,遭遇的学习上的挫折感及生活上的心理危机,使得个体的心理状态具有高度的不稳定性 and 不平衡性,这将直接影响学生成就动机模式的确立,并由此影响其学业成绩和心理健康状况,从而进一步影响个体人格的塑造和生涯的发展。

4、不同学校学生的心理健康状况差异分析

由调查结果可知,总体上,云中的学生心理健康状况相对于其他几个学校较好。这个可能是因为**中学和其他几个学校相比更加重视学生的心理健康,重视学生的心理辅导。

5、不同民族学生心理健康状况差异的分析

由研究可知,此次被调查的汉族和畲族学生只是在恐怖倾向上存在差异,汉族学生要高于畲族学生。这个可能是由于当前的家长给予子女的教育多是保护型的,使他们缺乏性格上的各种锻炼,依赖性和独立性都比较差,所以成长过程中一旦失去成人的帮助就感到不安和没有着落。恐怖倾向的产生大多与家庭的过分保护有直接关系。

四、促进青少年心理健康的几点建议

中学生的心理健康问题不仅关系到中学生的生活、学习、工作和身心的健康成长,也关系到整个民族素质的提高和社会的发展,因此我们更加应该重视青少年的健康成长。根据我们调查分析发现,改善和提高中学生的心理健康状况,需要社会的共同努力,才能收到实效,为此提出以下建议以供参考。

(一)改善家庭教育

1、家长要注意儿童早期人格的培养

许多研究表明，青少年在青春期出现的各种心理障碍，大多是儿童早期教育和社会交往带来的精神发育缺乏，如幼年的心理剥夺、童年的经历有时甚至会影响到一个人一生的生活态度和心理体验。如果在人生早期(一般指0-6岁)得到适应最佳教育将会使人的能力得到充分发展。因此，家长要加强儿童早期的独立性和自制力的训练，要抓住这一时期，向子女施以早期智力开发或优良品德的早期熏陶。家长还应经常调整自己对子女的期望，期望值过高或过低都不好，家长只有设法使自己的主观愿望与孩子的客观实际相一致，同时在实现期望过程中应该根据情况的变化，及时对原有期望进行调整，才能减轻孩子的压力。应提倡民主的家庭教育，这样才能较好地运用符合子女身心发展实际的科学方法，家庭教育才能收到实效。

2、让子女在实践中得到锻炼

我国自古以来，提倡在家长的指导下，有目的、有计划的让子女参加各种实践活动的育人方法。孔子说：“君子耻其言而过其行。”说明品德高尚的人都重视在实践活动中培育良好的品德习惯。而且，在实践活动中应该持之以恒，使子女的意志和性格从中得到锻炼，并帮助子女从实践中总结经验。

3、家长要重视家庭环境的优化

家庭环境的优化不仅应体现在为子女创造良好的学习、生活和文化气氛；还应体现在家长自身形象的完善上，使子女在家长乐观向上的情绪和刻苦学习、努力工作的实践中受到有利于身心健康成长的积极影响。对于子女的良好思想和行为表现，家长及时给予肯定才能收到激励、强化的效果。清代著名教育家颜元说过：“数子十过，不如奖子一长。”指出表扬的效果优于批评，因此在教育中，要减少斥责和限制，多给以“表扬”和“承认”的机会，以提高其主动性和积极性，使其产生较高的自我效能感，能正确认识 and 评价自己。为了帮助子女明辨是非，克服、纠正和根除不良的思想和品行

德，可以适当采取不损害孩子身心为标准的惩罚。原苏联教育家马卡连柯说过：“教育子女，这是一件很难的事情。用简单的手腕来应付，是无济于事的。”为此，家长应了解有关教育以及儿童心理方面的基础知识，切实担负起教育子女的重任。

(二)改善学校教育工作

1、转变教育观念

传统的教育忽视学生的个性特点，机械地按照预设的一套模式向学生强行灌输，使学生处于一种消极被动的“被教育者的地位上。”这个不仅使学生失去了学习的内在动力，而且抹杀了他们的聪明才智和创造精神。应将中学生由升学为中心的应试教育转向以提高素质为核心的教育轨道上来，它有助于中小学教育走出狂热追逐高分、升学竞争愈演愈烈的误区，克服片面追求升学率的痼疾，把开发人的潜能、提高学生的素质作为根本目的和最终任务，才能在教育内部从根本上预防和减少青少年心理障碍的发生。

2、积极开展心理健康教育

3、加强青春期的性心理健康教育

对中学生进行性教育一定要讲究实效、慎重、科学，并注意把握时机。根据上海等地对中学生进行性教育的经验，初二年级是性教育的关键期，从这是开始系统地对他们进行有关方面的教育，并将这种教育有计划的延伸到高中阶段，是十分重要的。

4、着力提高教师素质，尤其是心理素质

学校应定期组织教师进行教育理论和心理学知识的学习，通过讲座、讨论、宣传材料等方式，注重提高教师的心理健康

水平还可聘请有关专家和教育先进工作者介绍符号青少年身心发展规律的教育经验，提高教师的育人水平，以便为学生的发展提供良好的软环境。

5、重视家校沟通的途径

建立家庭和学校开展学生心理健康教育沟通的渠道，优化家庭教育环境，是提高学生心理健康水平，增加心理健康教育效果的重要方式和途径。学生心理问题的产生和发展，家庭环境、家庭教育是不可忽视的因素，所以学校教育与家长教育的积极相互配合，将会使心理健康教育工作事半功倍。因此，学校要引导和帮助家长树立正确的教育观，改善家庭环境，以良好的行为、正确的方式、和谐的气氛去影响和教育子女，这样有利于学生心理问题的解决和心理素质的提高。

6、重视创建良好的校园文化

开展丰富多彩的校园文化活动，可以为学生健康发展提供机会和条件。课余时间参加业余活动，有利于中学生多种才能的发挥，丰富精神世界，促进身心的全面发展，使生活更有乐趣，情操得到陶冶，能力得到锻炼，多种需要得到丰富，心理紧张得到缓解。其结果是进一步提高中学生脑力、体力的效率，改善适应能力，促进心理健康。

(三)积极引导青少年培养良好的人格品质

对于学生来讲，保持心理健康的一个重要途径是锻炼培养自己良好的人格品质。青少年首先应树立正确的人生观和世界观，才能对社会、对人生持有正确的认识，提高对心理冲突和挫折的耐受能力。其次是正确认识自我，培养悦纳自我的态度。心理学研究表明，凡是对自己的认识和评价与本人实际情况越接近，表现自我防御行为就少，社会适应能力就越强，特别是女同学要摆脱“男尊女卑”的思想束缚，充分认识自己，发挥自己的潜能。第三就是要学会自觉地调控情绪，

保持积极的、健康的情绪，学会自我疏导不良情绪，使消极的情绪对身心的伤害减低到最小的程度。第四是培养健康的生活方式，自觉的养成良好的生活习惯，劳逸结合，科学用脑，这个对处于紧张学习阶段的高三、初三年级学生尤为重要。

总之，影响中学生心理健康的因素是错综复杂的，学校、家庭、社会和学生本人应密切配合，综合治理，才能收到较好的效果。

大学生健康状况报告篇六

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也越来越复杂。人们的观念意识，情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，现在的大学生有着许多自己特殊的问题，如对新的学习环境的与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。为了进一步了解大学生的心理健康问题以及更早的对其进行心理健康辅导，我们对大学生心理健康问题作了调查与分析。此次活动主要以大学生为样本，以问卷调查和网上调查为形式，以广东大学生心理健康情况为调查目的，共发放问卷110份，回收100份，回收率相当高。现在，我们将调查结果进行数据分析。

处于青春期的大学生，存在多种心理困扰和心理问题。据我们的调查结果显示，大学生心理困扰主要表现为：一、学习成绩不理想，陌生的学习方法，宽松的学习环境，很多学生不由自主地放松学习的要求，成绩达不到自己原来的目标，因此常常感到焦虑，尤其是考试前表现地特为明显。二、人际关系不适，进入大学，远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，学生多少有些不适，部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。造成心理负担。三、就业问题，面对社会激烈的就业竞争，茫然充

满了心里，肩上的压力也越见沉重。四、感情问题，大学生正是出于风华正茂，激情飞昂的阶段，对爱情充满了美好的向往和憧憬。但是，因为感情的不稳定，爱情的破碎，不少的大学生无法承受，往往会走向了堕落，甚至放弃了宝贵的生命。

大学生的心理健康问题存在主要表现在以下九方面

1、理想与现实方面。大学生对未来有自己的设想，且一般理想比较高，希望将来能发挥自己的才能成为社会有用之人，然而，在现实生活中往往难以找到实现理想的途径，有时面对前进道路上的障碍没有克服的信心和方法；有的学生眼高手低，不喜欢“从我做起，从小事做起”，只想做大事而一鸣惊人，这就必然产生理想与现实的冲突。

2、自尊与自卑方面。大学生是经过激烈的竞争才进入大学校园的，他们是青年中的佼佼者，因此容易产生优越感和自豪感，然而，大学里人才济济，许多高中时期的尖子优势不再明显，他们失去了往日的荣耀，易产生心理失衡。有的同学因此就怀疑自己，否定自己，产生了自卑感、挫折感和焦虑感。

大学生活在他们眼里却黯淡无光，他们对学习来不了兴趣，对活动提不起精神，一些大学生自我意识缺乏稳定性，容易受外界因素左右，不能全面认识和正确评价自己，难以建立自信心，从而缺乏心理发展的动力。

4、学习和创造心理方面。目前大学生反映最大的问题是考试焦虑。他们学习目的不明确、动机功利化，学习动力不足，相当多同学是为了应付不得不参加的考试而学习，面对市场人才竞争的压力，他们内心都有危机感，但真正学起来仍然没劲。加上大学宽松的学习环境，不少同学个人约束力差，自制力弱，学习成绩自然也差了。成绩差反过来又影响了学习心理的健康发展，更谈不上创造心理的发展了。

5、人际关系心理方面。大学时代是一个渴望友情又追求孤独的时代，大学生们既希望有一方完全属于自己的自由角落，又害怕孤独，他们常常处在个体心理闭锁又渴求建立良好的人际关系的心里冲突中，不少同学将人际关系不适列为仅次于考试焦虑的影响心理健康的问题。少数同学甚至产生社交恐惧，部分同学则因与其他同学发生争吵或矛盾，不会处理而十分苦恼。

6、性心理和恋爱心理方面。大学生已进入性生理成熟和趋向成熟的阶段，而他们从校门到校门的学习生活经历导致了他们社会化过程的后延，致使他们的性心理的成熟落后于性生理的成熟，加上性知识的匮乏，他们常常在正常的性幻想、性梦、性冲动后产生罪错感，少数同学甚至因此而影响了正常的学习和生活。大学生不能正确处理爱情中的情感纠葛，或失恋后承受不了压力而轻生的现象也时有发生。

7、高校贫困生的心理问题。高校贫困生作为学生中一个特殊的群体，他们特定的成长环境以及特殊的成长经历所带来的巨大心理压力和心理素质的缺陷，给他们自身的健康成长和成才带来了负面影响。贫困生的主要心理问题表现在：(1)、自卑与自尊交织；(2)、焦虑与抑郁并存；(3)、敏感与孤僻共生；(4)、无奈与愧疚交错；(5)、嫉妒与怨恨相伴；(6)、虚荣与依赖互融。

8、情绪心理和挫折心理方面。大学生的社会情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内隐性，他们容易受外界和暂时因素的影响，情绪反应很容易被激发且难于控制，因此他们对因考试失败、交友受挫、失恋、择业失败而引起的挫折情绪体验表现出承受力低的倾向。

9、择业心理方面。近年来“大学生就业难”的问题十分突出，面对市场经济的挑战，他们出现了种种不正常的择业心态。诸如：择业恐惧心态，表现在不了解就业政策和社会需求，面对“自主择业”不知所措、甚至恐惧；盲目攀比心态，表现

在择业期望值过高;急功近利心态,表现在对职业和单位的选择上过分功利化和经济化;择业过程中的心态失衡,如择业中的自卑、嫉妒、焦虑等。

目前我国大学生的心理亚健康状态是普遍现象,据调查,在校大学生中出现心理障碍倾向的约占20%~30%,有较严重的心理障碍者约占10%,有严重的心理异常者约占1%,且该比例有逐渐上升的趋势,因此帮他们解决心理问题势在必行。

面对压力,学会转移自己的注意力或者顺其自然,自我调整。在学习不理想的情况下,认真查找原因,找到适合自己的学习方法,努力提高自己。遇到自己无法解决的问题,虚心请教。面对问题,保持稳定的情绪,努力寻求解决的方法...这些都体现了当代大学生的良好心理状态和健康的心理。

当代大学生是处在一个继往开来的历史时期,是承上启下的时代。我们现在是二十一世纪的大学生,我们所处的时代正是社会主义现代化建设的关键时刻。只有拥有良好心理素质,健康的心理状态的大学生才能体验到自己的存在价值,对自己的优缺点都能作出恰当的、客观的评价,更好的报效祖国,完成历史赋予我们的使命....心理健康的大学生,才能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。在学业和事业上取得一定的成功。

大学生健康状况报告篇七

本次调查采取问卷调查为主,访谈调查为辅的有机调查系统完成。问卷调查范围广泛但一般情况下随机性较大不易控制,在问卷调查的同时辅以访谈调查,具有很强的针对性,以弥补问卷调查可能出现的调查样本和调查问题的不完整和缺失,使整个调查具有更强的可信性。

本次问卷调查主要涉及以下问题

一、基本情况调查

问卷中显示：

在调查样本中，生源地为河南省内的样本数目为38，所占比例为76%。省外样本数目为12，所占比例为24%。男生样本数目为30，所占比例为60%。女生样本数目为20，所占比例为40%。由于在本次调查中样本选择分布不是十分科学，因此而产生的调查结果可能有一定的片面性。

二、学习情况

学习情况调查主要是为了解大学生在学习方面的心理状况，主要包括了解他们在学习中的需要的指导内容、学习能力、临考心情、专业看法、毕业打算、学习主动性以及对自己的定位。

对大学学习生活的态度是因人而异的，受到个人的人生态度、价值取向等多方面因素的制约，因而大学生对大学校园学习生活的评价不一。42%的受访者对自己所学专业的满意度一般，只有10%的受访者对自己的专业非常满意。调查还显示有50%的同学对自己的专业知识的用处前景表示不满意。综合来看，大部分受访者面对与自己专业学习的态度呈现中庸现象。这反映出很多学生对校园学习生活缺乏热情与激情，只是在被动地接受，而没有调整自己的积极性，这才一个侧面还反映出大学生校园学习生活缺乏动力因素。

当今社会在各方面竞争都日趋激烈，大学生学习、就业也不例外。有竞争就必然会产生压力。因此，面对大学学习、生活、就业带来的压力，如何处理就显得异常重要。从调查结果中可以看出，只有4%的同学对自己的就业前景感到十分满意。30%的同学对自己的就业前景满意。而42%的同学对自己的就业前景满意度为一般，并不是十分积极地态度。而还有22%的受访者对自己的就业前景的态度为不满意甚至是十分

不满意。而从毕业后的规划来看，58%的同学选择继续研习，38%的同学选择直接就业。还有4%的同学选择其他。这反映出大部分同学他们给自己的定位，是一种处于迷茫、无目标的大学生，一种消极的定位，虽然是一种这样的定位，但是他们普遍认为学习应是其主要任务，也非常需要老师的就业前景分析和职业规划指导。虽然大家就业前景并不是十分看好，但也从侧面反映出同学们对自己的未来持严谨的态度，而不是没有思考盲目乐观。只是需要指导老师的帮助。

三、生活情况

调查显示，16%的受访者与家人的联系频率为每天一次，32%的联系频率为两三天一次，34%的受访者与家人的联系频率为一周一次左右。也有16%的同学表示很少与家人联系。从受访者的感受来看，20%的同学认为家里人对自己的期望非常大，80%的受访者认为家里人对自己的期望比较大。现代大学生特别是90后大学生大部分都是独生子女，承担了家里父母很大的期望，父母对子女的关注度比较高，也直接导致了一些大学生心理压力较大。

四、情感交际情况

进入了大学校园后，首先面对的就是如何处理与他人的关系。调查显示，24%的受访者认为自己在大学里有知心朋友，26%的受访者认为自己在大学里没有知心朋友。还有50%的同学面对这个问题表示说不清。在问到与同寝室人关系如何，8%的同学表示关系不错，38%的同学表示关系一般，还有48%的同学认为关系很差，也有4%的同学认为这个问题说不清。在面面对与寝室外其他同学关系如何时，66%的同学认为与其他同学关系一般，16%的同学表示关系不错，14%的同学说与其他人关系很差，也有4%的同学认为数不清。还有32%的同学认为大学中的同学关系属于比较单纯或很单纯，也有32%的同学认为大学中的同学关系比较功利化，也有18%的同学认为大足额同学关系严重功利化，4%的同学表示说不清。

在与同学的交往中，52%的同学认为自己沟通交往能力一般，只有4%的同学认为自己的沟通交往能力极佳，充满自信，勇于表现自己，较善于应对处理同学之间的关系。62%的同学认为自己目前的人际关系良好，少部分觉得自己的人际关系一般，也有2%的同学认为自己的的人际关系非常糟糕。经过访谈调查发现，不同的年级、不同的性别之间也存在一些差异。大一新生的自信程度明显低于高年级的同学，应对处理能力也相对较弱。这可能和刚刚进入陌生的环境，并缺乏经验有关。同时。女生稍微弱于男生，这与女生通常比较腼腆、羞涩的性格有关；相反，男生则显得更加主动大方。

在与异性交往的情况调查中显示，2/3的同学有男女朋友。46%的同学对自己的感情状况满意或非常满意。34%的同学觉得自己的感情状况一般，极少同学觉得自己感情状况比较糟糕。调查还显示，1/2的同学认为自己的情感把握能力极佳或良好，也有4%的同学认为自己的情感把握能力比较糟糕。由此部分调查来看，目前大学生校园情感交际方面的情况并不是十分乐观，消极现象也很普遍，不过大部分同学关系比较融洽，小有摩擦都属于正常现象。同学朋友之间出现摩擦争执都很正常，重要的是要采取正确的态度和方法来面对和解决问题。

五、自身情况方面

调查中显示，在面对人生时84%的同学都选择积极生活，仍有12%的同学曾经有过轻生的念头。在对受访者进来一个月的精神状况中显示，52%的同学觉得自己最近的精神状态比较好，也有14%的同学认为自己的精神状况不好，从身体素质的调查来看，56%的同学认为自己身体状况良好，少部分同学认为身体状况极为不佳。在调查中还显示，只有4%的同学认为使自己产生不良情绪的事情非常多，6%的同学认为使自己产生不良情绪的事情比较多，42%的同学觉得一般，53%的同学觉得使自己产生不良情绪的事情很少甚至几乎没有。52%的同学表示当心情遭遇低谷时自己的恢复能力良好。在感觉心情低落

时68%的同学表示会选择自己默默承受，28%的同学表示会找家人朋友倾诉。由于现代大学生接受新事物能力较强，面对无法预测的情况有较强的适应力，因此，遇到挫折时自我排遣的能力比较强，大部分学生都能够承受压力和挫折，但也有一部分同学，心理承受能力较弱，需要加强心理承受能力的培养。

大学生健康状况报告篇八

我们围绕大学生心理健康这一话题为主题，利用网络、实地调查、查阅资料等方式对我们身边的同学进行了心理健康调查。作为当代大学生的我们，面对着崭新的生活，无论是在生活上、学习上还是情感上，很多人都曾有过一段迷茫的时期。而近年来，关于大学生心理问题引发的悲剧报道也日益增多，所以我们希望通过通过对同龄人的调查，总结出大家目前存在的一些普遍问题，提出宝贵的意见，向身边的同学宣传关注心理健康的必要性，帮助身边的同学调整好自己的心态，健康快乐地度过自己的大学生涯，并为将来步入社会做好准备。

1. 7月1-9日：准备阶段

组员集中，分配任务，内部交流，通过各种渠道收集相关资料，谈论自己对大学生心理状况的看法，提出问题，制作调查问卷。

校内调查：

(1)口头询问，在宿舍、班级、同学之间互相交流。作为初步参考资料。

(2)问卷调查，在校园内随机派发问卷进行调查。

校外调查：将问卷以邮件的形式发送给其他大学的同学进行

问卷调查。

在扬州大学农学院进行实地调查，分小组行动并且讨论调查情况。

将通过调查总结出的大学生主要面临的心理问题咨询相关的老师，听取他们的意见，并进行信息汇总。

小组成员一起讨论整理材料，各自发表自己的观点，最后以书面报告形式进行总结。

1. 调查背景

近年来，关于大学生由于心理健康问题而引发的负面报道越来越多，这一现象引起了学校、家庭以及社会各界的高度关注。结合到我们的实际大学生生活，我们也确实面临着学习压力、严峻的就业压力还有复杂的感情问题。

2. 调查目的

我们想通过对大学生心理健康的调查，从中寻找出当代大学生所面临的一些比较普遍的心理困难，向大家宣传心理健康的重要性，为大家提出一些适当有效的生活学习以及情感建议，帮助大家克服那些出现在我们多姿多彩大学生生活中的小阻碍，为我们的健康成长提供动力与信心。

3. 调查对象

本校的同学和江苏省其他各高校的一些大学生。

4. 调查方法或工具

主要是问卷调查，通过网络以及实地调查两个方面进行实施。

5. 数据分析或问题与现状分析

心理健康调查问卷问题分析

(1) 您认为您目前所在的大学与高中的整体氛围相差很大吗？

a.特别大 b.很大 c.差不多 d.无差别

分析：12%的同学认为相差的氛围特别大，无论是学习上还是生活上。48%的同学认为相差很大，主要实在学习氛围和生活习惯上，大学的学习相对轻松而且老师也不会总是督促学习，大学都是住宿生活而很多人都是到了大学才离开家开始住在学校，这一方面很多人表示一开始真的很不习惯。40%的同学认为差不多，虽然大学与高中相比是一个崭新的环境，但他们表示自己很快就适应了这样的生活。0%的同学认为无差别。

(2) 您对目前的大学生活适应状况如何？

a.很好 b.还可以 c.较差 d.差

分析：调查显示15%的同学认为对大学生生活状况适应状况很好，而25%的同学对大学生生活适应状况感觉较差，绝大部分的同学乐观的认为适应状况还可以。这说明大部分同学(60%)生活态度非常乐观他们懂得调节自己在生活中遇到的困难，然而小部分同学则值得注意，他们对生活中的事情处理的不是很乐观，由于他们思想太重，压力太大，所以他们需要更多的帮助和鼓励。

(3) 您认为压力在您的学习生活中对你的影响怎样？

a.正面影响，学习的动力 b.没影响 c.有点影响，影响情绪 d.负面影响，无心学习

分析：有58%的同学认为压力是一种正面影响是他们学习的动力，这表明这些同学面对压力是有着乐观积极的人生态度，他们化压力为动力为自己的人生增添光彩，32%的同学认为有

点影响，但并不严重，这样说明他们也能够逐渐地找到处理压力的方法而不是受挫沮丧，10%的同学认为压力是负面影响，会导致他们无心学习，这说明他们的心理素质还不是很好。

(4) 当您出现学习效率底下的情况时，您会觉得心烦气躁吗？

a.经常会 b.偶尔会 c.很少会 d.不会

分析：调查表明有63%的同学认为偶尔会，20%的同学认为很少会，7%的同学认为不会，这表明绝大多数同学能够乐观地处理自己的学习问题，有着良好的心理素质，而10%的同学表示他们经常会觉得心烦气躁，他们需要加强锻炼。

(5) 您认为宿舍是否有利于您的学习？

a.非常有利 b.比较有利 c.一般 d.比较不利 e.非常不利

分析：从调查中发现没有同学认为宿舍非常有利于他们的学习，25%的同学认为比较有利，32%的同学认为一般，而38%的同学认为比较不利，5%的同学认为非常不利。这说明大多数同学还是把学习放在第一位的，但宿舍的学习氛围不是很好，所以大多数同学表示他们还是倾向于去图书馆或者自习室学习。

(6) 您是否对学校或者教学质量产生过不满心理？

a.经常有 b.偶尔有 c.很少有 d.没有 e.未考虑过

分析：调查发现15%的同学经常有不满心理，说明他们时常在思考自己，反省自己，但又从未去试图改变现状，改变自己，有50%的同学偶尔会产生不满心理，说明大多数同学是乐观的，只是学习任务 and 不幸偶尔让他们心烦，只有20%的同学很少会出现不满心理，13%的同学从未不满，5%同学从未考虑过这一问题，这说明他们的心理素质非常好。

(7) 您与同学相处的状况是否让你感到压力?

a.经常会 b.偶尔会 c.根本不会

分析：从调查中发现有12%的同学经常会有压力，说明他们非常重视同学之间的友谊，但出于某些客观原因使他们对自己的友谊表示不满，有60%的同学偶尔会存在压力，这说明他们的交际能力和心理素质是很好的，而28%的同学则认为根本不存在，说明他们在交际上都是很乐观，总体来说同学们的交际交友都没有什么大的障碍。

(8) 遇到压力你会最先向谁求助?

a.家人 b.知心朋友 c.专业人士

分析：据调查有42%的同学遇到困难会找家长，说明他们的依赖心理还是很强的，缺乏独立思考生活的能力，有58%的同学认为找知心朋友更好，这类同学适应性比较强，自我生活能力比较强，他们不想让父母担心最先想到的是知心朋友。

(9) 您赞成大学生谈恋爱吗?

a.赞成 b.不赞成 c.有时好就可以谈了 d.完全没有必要

分析：有33%的同学赞成谈恋爱，他们觉得不管以后能不能走在一起，都会给自己留下美好的回忆，62%的同学认为有时好就可以谈了，这说明这部分同学会根据自身的条件状况来决定谈与不谈，而5%的同学认为大学生的任务仍然是学习，应该把学习放在首位，而且大学生的经济来源都是父母，谈恋爱需要花费，也会浪费学习的时间，影响学习。

(10) 您失恋后会伤心吗?

a.不会 b.会 c.看情况 d.无所谓或一点都不伤心

分析：对大学生失恋问题，13%的同学不会，5%的同学认为无所谓或一点不伤心，谈恋爱只是在找异性朋友，失恋也许是对方的不足，或者是自己的缺点，而42%的同学认为会伤心，毕竟双方都是真心的最后如果由于各种各样的原因不能在一起还是很难过的，40%的同学认为要看情况。

从调查问卷中可以看出当代大学生心理问题的现状：

1. 心理素质方面，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏自信心，依赖性强等。在困难与挫折面前，很容易束手无策、茫然，面对学习生活中的种种压力，不能调整好心态以乐观积极的态度去面对他们。

2. 人际关系方面，冲动、不能平静地考虑问题是许多大学生的共同问题，缺乏沟通，不能融洽地与同学相处也是一部分同学的困难所在。

3. 情感方面，当面对学习生活中的一些挫折时，许多同学都会出现不良情绪，有些人能够正确地对待它们，而有些人却会因此造成人生的悲剧。同样在大学生最敏感也最普遍的恋爱问题中，有些同学可能无法面对失恋最终自我堕落。

大学生心理问题的原因分析：

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生。

1. 客观原因

1) 学习的任务、内容、方法发生了变化。大学更加强调独立

自学、独立思考和解决问题的能力，而不像中学有老师天天辅导，日日跟随。

2) 生活环境发生了变化。进入大学，宿舍成为主要的生活区，生活需要自理，对于那些没有寄宿经历和依赖父母的同学来说无疑是个巨大的挑战。

3) 人际关系较中学时代要复杂。跨进大学，周围的人来自五湖四海，大家有着不同的生活习惯、语言、习俗等，形成了陌生的交流环境。

4) 对待社会工作的态度发生了变化。大学强调的是学生的自我管理，除了学习之外，还需要参加一些社会工作来锻炼自己的能力，有些同学面对这些倍感压力。

2. 主观原因

1) 盲目自满与自我陶醉。考上大学之后很多人都不由自主地懈怠了下来，一方面大学里没有了中学里的学习压力，另一方面许多同学自认为中学里自己是个佼佼者而放松了对自己的要求，却不知大学里的人才比比皆是。

2) 失望与失宠感。很多同学都觉得目前的大学与自己理想中的大学相差甚远，因此产生了失落感，同时在大学里一下子不再是家庭与老师的重点保护对象也不免觉得有些失宠。

3) 畏首畏尾。面对崭新的环境以及激烈的竞争，很多同学此时却失去了信心，他们不敢表现自己展现自己的才华，久而久之还会产生自卑心理，这给自己带来了巨大的压力。

6. 解决方法

(一) 开展相关心理讲座，设立心理咨询室

校方应充分发挥作用，积极引导同学们建立正确的人生观和价值观。心理问题的出现很可能是由于同学们对自我和社会的认知不够，心理教育一方面可以向学生灌输正确的观念，另一方面也可以纠正大家过去的错误观念，帮助有困难的同学走出心理阴影，沐浴阳光。

(二) 积极参加活动，保持良好心态

多数同学认为自己并不快乐，其实快乐隐藏在生活中的许多角落里。保持良好的心态，首先需要相信：快乐是自己寻找的。自我暗示也是一种有效方法。时刻相信自己是快乐的，就能在无意中将阴霾无限缩小直至消失。积极的参加社会活动，能够增进人与人之间的沟通交流，将自己的不快乐与快乐都学会与身边的人分享，困难时寻求朋友的帮助，失落时寻求朋友的安慰，在这样的氛围中自己也体会到了助人为乐的快乐，进而形成乐观的生活态度。

(三) 降低压力，促进良性竞争

现代的大学生虽然还没有步入社会，但是沉重的压力却已经在他们身边蔓延开来，就业压力，各种各样的竞争压力，来自父母老师的压力等等，这么多的压力往往压得许多人透不过气来。因此，一方面学生应学会自我调整，学会怎样把这种激烈的竞争环境转化为源源不断的动力，另一方面，学校与家庭应给予他们更多的关心与鼓励，而不是一味地施加压力。只有这样，才能避免过多的压力压垮学生，造成严重的心理问题。

大学对于许多人来说都是一个满载梦想与希望的园地，大学也是人一生中最美好的时光，在这里我们不断积累，在这里我们不断成长，在这里我们不断感悟，所以我们应当珍惜自己所拥有的一切，正视一切困难，坚定自己的决心与信心，只有积极向上的生活态度，才能让我们更好地感受大学生活的美好，感受大学生生活的多姿多彩，为自己的未来插上飞翔

的翅膀。

在这次关于大学生心理健康调查的社会实践中，我们受益颇多，虽然只有短短的十天，但是这十天里的经历却是一分宝贵的财富。

十天里锻炼的`是我们的能力。在实地问卷调查的过程中，我们也遇到了一些小困难，例如遇到有些同学的不配合，成员之间的意见分歧等等，但是我们都认真耐心地去解决这些小困难。我们总是带着诚恳的微笑去与每一位接受我们调查的同学进行交流，我们总是心平气和地进行小组讨论，我们总是积极地参与到小组活动中去。这十天我深刻地意识到与人沟通交流的重要性，沟通是人与人和睦相处的重要平台，沟通也是人与人之间互相了解的重要工具，沟通更是人与人之间心灵磨合的润滑剂。与朋友的沟通，与陌生人的沟通，与老师的沟通，面对不同的对象，需要的是不同的沟通方式，但无论怎么样，真诚的心平静的态度都是或不可缺的金钥匙。这十天我也感受到团队合作的重要力量，团队合作不仅仅体现在学校体现在班级里，它还是我们步入社会的一个重要考验。作为小组的小组长，我担负着使组员默契配合的重要责任，团队里既要体现团队合作的精神，也要发挥每一位组员的能力。

十天里帮助我们树立了积极乐观的态度。参加问卷调查的同学都是我们身边的同龄人，对于近年来频繁发生的由于大学生心理健康问题引发的悲剧我们也深有感触，自杀、伤害他人这些原本不该出现在多姿多彩的大学生活里的事，只因为同学们的一念之差而酿成了千年之恨。通过我们自己的实践调查，大家对身边的朋友同学以及自己都有了进一步的了解，也充分认识到了拥有健康的心态，快乐的心灵对于自我生活学习的重要性。