

2023年健康的调查报告 心理健康调查报告 (汇总6篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么什么样的报告才是有效的呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

健康的调查报告篇一

调查时间：

为了了解当前幼儿心理健康状况，帮助家长正确地认识幼儿心理健康教育的重要性，促进幼儿身心健康发展。本人于3月对幼儿心理健康教育状况进行了调查研究。

调查地点：航天幼儿园

调查对象：

本次调查的对象是大、中、小班幼儿家长，主要内容有家长对幼儿心理健康的认识和关注，幼儿出现心理问题的影响因素，幼儿出现心理问题后家长的解决办法，家长在家庭教育方面存在的困惑问题，家长对幼儿心理健康教育活动的接受情况。

调查方法：本次调查采用了问卷调查法，共发放问卷167份，回收148份，有效问卷144份。

调查人：刘淑华

幼儿时期是人生发展的重要时期，也是人格和心理品质形成的重要阶段，个性、情感、态度和很多心理品质都是在这个

时期形成的。由于长期受传统教育观的影响，大多数家长、甚至是教师，更多的是注重幼儿的知识技能、体格发育和智力水平，而对幼儿的心理健康却认识不到位或不重视。尤其随着社会对教育的重视程度逐渐提高，父母对幼儿的期望值不断上升，使幼儿承受越来越重的心理负担，进而产生了异常的行为。因此，树立正确的健康观念，在重视幼儿身体健康的同时，更要高度重视幼儿的心理健康教育。

一、幼儿心理健康现状分析

本次对3~5岁的幼儿做了一次心理健康调查问卷，发出调查问卷167份，收回有效问卷144份。

家长反馈中最常见的幼儿心理问题：性格情绪问题占60%、社会行为方面占18%、人际交往问题占15%、认识方面的占7%。突出表现为任性、胆怯、多动、脾气暴躁、敏感脆弱、自私、独立性及社会交往、合作能力和意识弱、受挫能力弱等不良个性。

从调查的结果反映出家长欠缺对幼儿心理健康足够的准确认识，如果这些问题得不到及时及早纠正，将可能影响幼儿的全面发展。

二、目前幼儿心理健康教育存在的主要问题

幼儿心理健康教育作为培养幼儿身心健康的重要组成部分，已开始逐渐受到教师、家长和社会的重视，但在教育过程中仍存在着一定的问题。

- 1、尽管幼儿园或多或少地开展了心理健康教育，但缺少系统的教育大纲和教材，教育内容涉及面较窄，内容分散、零乱，缺乏系统性。

- 2、在操作层面上，缺乏明确的幼儿心理健康教育的模式、教

育目标、教育内容和教育途径，而且绝大多数幼儿园没有专职的心理辅导教师，因此教育效果不明显。

3、大部分家长虽然能认识到幼儿心理健康的重要性，但由于他们缺乏必要的心理健康知识和教育能力，于是把这个责任推给幼儿园，家园达不到教育一致。有的家长对幼儿心理健康的认识尚模糊，一方面希望孩子听话就好，一方面又鼓励自我个性的发展，甚至放纵和溺爱，导致孩子以自我为中心，表现出执拗、孤僻、胆怯、自卑等心理特征。

三、幼儿心理健康的教育措施

(一) 家庭中幼儿心理健康教育指导

1、应给予孩子充分的抚爱和陪伴。它能带给幼儿满足与温暖，使幼儿体会到生活充满幸福与阳光，从而心情愉快，积极向上，并且也会将这种情感带给别人。但如果过于溺爱，不加要求一味迁就，反而容易造成幼儿骄横、倔强的个性。

2、尽可能地丰富孩子的生活。孩子的生活应该是丰富多彩的，如学习、游戏、运动，劳逸结合。有的家长忙于工作，对孩子更多的关注物质生活，其他方面则很少关心；有的家长则过于重视知识和技能，忽视幼儿的心理健康，致使孩子精神紧张，兴趣偏狭，生活能力差，影响人格的健全发展。

3、为孩子营造温馨和谐的家庭环境。和谐的家庭环境、有益的学习环境对幼儿心理健康起着至关重要的作用。平稳安定的环境，对幼儿心理的冲击力较小，容易适应，不至于产生不健康心理。反之，处于逆境中的孩子往往缺乏教育引导，而在心理上受不住冲击，出现反常心理。如：父母争吵、单亲家庭等会使幼儿心理发生变化，产生紧张、焦虑、悲伤、恐惧、消极、自卑等心理。

(二) 幼儿园的心理健康教育

1、转变教育观念，制定幼儿心理健康教育的教育模式、教育目标和主要内容与途径，充分认识幼儿心理健康教育对幼儿素质教育的重要性。

2、幼儿心理健康教育应尊重幼儿身心发展规律及个别差异，注意教育方法的灵活性、形式的新颖性、多样性、实际性，坚持个别教育与集体教育相结合的原则，促进幼儿认知、情感、意志和行为的协调发展。另外要以游戏为主，寓教育于游戏之中，对其产生潜移默化的影响，如通过幼儿所熟悉的动画人物、故事、游戏等来贯穿活动。

3、在开展幼儿心理健康教育活动时，要营造良好的心理氛围，建立民主和谐的师生关系，创设自由宽松的活动环境，尊重幼儿，关注幼儿，满足幼儿的心理需要，尽力给每个幼儿创设成功的机会，满足他们的成就感。

4、幼儿心理健康教育的主要实施者是幼儿教师和家长。因此，有必要对幼儿教师和家长普及幼儿心理健康知识，进一步提高教师、家长的心理健康水平，以使他们从幼儿心理发展的特点与规律出发，适时地进行心理健康教育。条件若允许可以配置专业的心理教师，对幼儿进行必要的心理疏导，引导幼儿形成良好的个性和人格。

5、社会环境因素是影响幼儿身心健康的重要因素之一。《纲要》指出“幼儿园应与家庭、社会密切合作，综合利用各种教育资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件”。幼儿园应利用家庭、社区以及一切可能的社会力量，为幼儿创设一个安全、健康的生活环境，如：利用家长会、开放日活动、家长学校等活动向家长宣传幼儿心理健康知识、指导家长学习培养幼儿心理健康的方法，并且及时与家长沟通、交流统一方法。

良好的心理是幼儿健康成长的关键，健康的心理是幼儿成长的基石。心理健康教育的目的是提高幼儿的心理素质，不是

解决幼儿心理问题；是面向全体幼儿进行教育，而并非针对有心理问题的幼儿。家长、教师要重视和关心幼儿的心理健康，共同配合进行教育和有效引导。

健康的调查报告篇二

我们的宣传材料围绕老年人普遍遇到的. 孤寂、与子女的关系及其老年人再婚问题提出了切实可行的解决办法，引起了老年人的一致欢迎与好评。

山东师范大学心理学院黎明星社会实践队走进xx市体育馆走访晨练老人

7月20日，根据社会实践活动计划安排，山东师范大学心理学院黎明星社会实践队来到xx市体育馆，与正在散步、锻炼的老年人进行座谈，调查了解老年人当前的心理健康状况。

这些老年人鹤发童颜、性格开朗，对实践队员的到来表现出浓厚的兴趣。实践队员与老人们亲切交谈他们的日常生活情况，与儿孙的关系，家庭是否宽裕等。趁此机会，同学们借助专业优势向他们宣传基本的心理知识，并向他们介绍老年人的孤独感怎样消除等宣传资料。黎明星社会实践队的宣传材料围绕老年人普遍遇到的孤寂、与子女的关系及其老年人再婚问题提出了切实可行的解决办法，引起了老年人的一致欢迎与好评。

这些老年人饱经沧桑，人生经验极为丰富，他们对山东师大同学们的这次活动给予了高度评价。并且认为现在人们的心理状况存在这样那样的问题，急需专业的心理辅导机构给予疏导。对此，这些老年人希望大学生们好好学习，将来用自己的知识报效社会，使人们的身心得健康发展。

健康的调查报告篇三

“中午11：30到1：30，下午4：30到8：30是目前健身房的两个高峰时段，”据健身中心的教练介绍。从身体机能来说，下午4：00到6：00是最适合运动的黄金时段，但忙碌了一天的上班族，下班后都想早点回家，于是午休健身开始热门。

等运动后，回到办公室再适当吃点就可以了。需要注意的是，健身回来可千万别贪吃，因为运动以后人体的吸收能力非常强，多吃可是很容易长肉的。如果到了下午三四点可能还会比较饿，这时再稍微吃点也无妨。少吃多餐，既满足了营养需求，对于减肥塑身也是非常有意义的。

对于健身项目，选择瑜伽、普拉提、慢走等相对静态一些的运动是比较适合的，不仅有助于缓解身体疲劳、提高体能，而且不至于造成下午犯困。如果是自己进行锻炼，半个小时的器械训练加上15到20分钟跑步机或登山机上的心肺训练就差不多了，强度不要太大。

一般来说，中午健身，每次40分钟到一个小时，一周运动三四次就有很好的健身效果。运动完了，洗个澡，神清气爽地投入到下午的工作中。

健康的调查报告篇四

案例

1、“买买买”和接种疫苗两不误

春节长假马上就要到了，为不少人的“买买买”计划创造了绝佳的“借口”。而进入“买买买”清单的，除了皮包、化妆品这些“传统项目”，有人顺便给自己人送上“宫颈癌疫苗”这份大礼。

锡城市民小黄还是个90后，未婚的她准备春节期间去香港接种hpv疫苗。小黄说，最近社会上对宫颈癌疫苗的宣传力度大，加之年龄的关系，所以决定预防起来。而谈及为何选择去香港接种疫苗，小黄坦率地表示，香港疫苗上市早于大陆有3、4年时间，相信疫苗更加成熟。小黄本身有过在香港留学的经历，这次她通过香港某保险公司，预约了香港一家医疗中心，六个月时间内赴港三次，接种三针，整个过程就结束了。“周围已经有接种过的朋友，每次去打一针宫颈癌疫苗，一针花了1400多港币，然后顺便玩几天，以防出现接种后的不良反应。

2、春节带爸妈到日本做体检

“上个月，一名中年女子来我们这咨询，她想给父母报个出境体检旅行团，趁着春节假期出去玩的时候顺便体检。”长年带队到东南亚的导游小杨称，这名女士很纳闷，很多人在国内检查，一旦发现是癌症，就是晚期。她觉得虽然每年都进行年度体检，很难说没有疏漏。“她说放松的时候正是做健康检查的最佳时机，索性趁着春节去旅游的时候，带父母做一次体检。”

随着经济水平提高，越来越多人开始将跨境医疗旅游项目作为他们海外就医的一种选择。小杨还清楚地记得，去年有个患有腰椎间盘突出症的阿姨也来咨询过体检旅游，说是受到了朋友的启发。

“她的朋友多年胃部胀气，在日本旅游的时候，接受pet-ct检查后，被怀疑结肠部位有病变组织。最终，参照着日本的检查报告，老人在上海一家医院被确诊结肠部位长有息肉，并很快进行了微创手术。”

记者调查

医疗旅游“玩”些什么？

体检、美容游最为常见治病游还很稀缺

从锡城多家旅行公司了解到，赴韩国做整形手术、到欧洲氧疗养生、去美国检测基因、到瑞士打羊胎素，已成为海外医疗的一些“规定动作”。据介绍，目前市场上的医疗旅游分为三类：一是休假式的旅游，选择国外的医疗服务，参与体检项目或是进行疗养；二是医疗美容、整形等；三是以治病为主，例如借助国外的仪器设备治疗疑难杂症或进行手术。

“对于无锡游客而言，医疗旅游以前两种居多，其中，体检、美容的旅程更为常见。”康辉旅行社一名导游说，近几年，赴韩国进行整形美容在无锡慢慢流行起来，据不完全统计，去年到韩国整形美容的人数接近千人。

而以治病为主的医疗旅游，因为还在探索阶段，锡城市场还没有敢“大张旗鼓”涉足的机构。“旅行社是轻资产行业，抗风险的能力比较低，如果带一些有疾病的旅客出行，一旦牵扯到赔付，往往非常麻烦”，江苏国旅工作人员透露，目前旅行社只能提供人身意外伤害险，而对于患疾病旅客，保险公司本身也会严格考量。“不过，医疗游是一个潜力很大的市场，利润空间大，体检、美容线路各家机构都在抢占份额，而未来如果保险公司能提供疾病旅客的协同保险等，不排除会在这一领域进一步开拓”。

谁在“玩”医疗旅游？

比普通旅游贵5到6倍客户多是“实力派”

在大多数人看来，医疗旅游高昂的价格，使得它注定处于中高收入群体的视线范围。记者从江苏国旅了解到，目前锡城有两类医疗旅游路线的客户群较多一些。一种是去日本做体检，包括健康检查、早期防癌检查、心脏检查、全基因检测等。另外，丙肝医疗、理疗养生等的度假式医疗也有一定的粉丝。“日本的医学技术在全世界领先，对于癌细胞的检查定位更

精准”，旅行社工作人员包先生介绍，因此这类旅游路线吸引了一部分群体。一般日本医疗旅游之行5-6天，体检之余可以观光、购物，一趟成行价格在2万元上下。体验者多是收入不错的中老年人。

另一种路线则全部是“高端”消费者，比普通旅游贵5到6倍，顾客主要是锡城胡埭一片经商的“实力派”。10—12天的瑞士行，观光、购物之外主要任务是美容，接受羊胎素注射，而去一趟至少六位数打底，价格不菲。“日本、瑞士两条线路加起来，全年能接到锡城20—30个客户”，江苏国旅的工作人员介绍，目前选择医疗旅游产品属于旅行社的辅助性产品，客源凤毛麟角。另一不愿意透露姓名的旅行社曹经理介绍，医疗游是一个潜力很大的市场，但要做大却并不容易。在无锡，他们有少量个人高端定制，费用很高，主要是面向20至40岁的女性。

此外，记者采访的一名香港某保险公司工作人员透露，年接到过20个左右的锡城顾客，买保险之余还希望到港接种hpv疫苗，其中绝大部分是年轻人。

医疗旅游现在“能”玩么？

暂无相关法规确认资质发生纠纷难处理

出境医疗旅游，最担心的便是发生医疗事故。一名业内人士表示，医疗旅游横跨医疗和旅游两个领域，目前，提供医疗旅游服务的，以旅行机构和医疗中介机构为主，但我国并没有出台相关法律法规来明确规定医疗旅游企业的资质，松散的管理极易导致一部分“黑中介”的滋生。一旦发生医疗纠纷，处理起来相当麻烦。

其实，海外医疗也不是那么神奇。市妇幼保健院整形科主任何俭表示，就像很多人追捧韩式整形，大多是因为韩剧热播，韩剧中观众喜欢的明星整容后让人心仪，大家便认为韩国整

形水平好。事实上，关于赴韩国整容失败的案例，此前已多有发生。何俭曾去韩国交流，他说，韩国有一条著名的整形街，看了让人眼花，但其实鱼目混杂，让人辨别不出好坏。从医疗水平上来看，有些技术国外的确更新，但差距并没有大家想象那么大。“上世纪八九十年代的时候，国内的大医院和发达国家的差距可能有几十年，但这一差距逐年缩小，现在有的方面国内还强于国外。”

而对于治病路线的旅客来讲，风险点则更多。江苏国旅工作人员认为，就拿血透患者来讲，一旦在国外突然发病需要住院治疗，原本是旅游签证的旅客需要通过使领馆延续签证或者更换签证类别来完成治疗，手续复杂。而且一旦在国外就医，涉及到的医疗费用也是不低的。好比赴美治疗肿瘤，专家会诊、接受检查、药品费用等加起来至少要60多万元人民币，再加上中介服务费、生活费、住宿费等需要近百万元。

健康的调查报告篇五

随着社会的发展，关注少年儿童的身心健康已经成为人们的共识及注意的热点。关注少年儿童，尤其是小学生的健康知识和行为具有重大的现实意义。因此，了解小学生心理健康现状，分析其形成原因，并制定实施有效的策略迫在眉睫。我们如青学校针对四、五、六年级的学生的'健康知识和健康行为进行了问卷考核。通过考核发现主要存在以下的健康现状：

一、小学生厌学情绪随年级的升高呈上升趋势，面对考试，很多学生情绪紧张，考试失败了，不能用积极端正的态度正确对待，而是萎靡不正。对于课堂学习，没有好的学习方法，总是做些投机取巧，不知道勤奋好学，刻苦钻研；在日常生活中遇到心情烦闷时，也不知道寻找合理的解脱方法，而是对家人，同学无理取闹，乱发脾气，有时甚至采用极端暴力的方法解决。

二、缺乏个人卫生习惯和健康的知识，口渴时乱用同学水杯，跟同学说话，唾液满天飞，脸和手总是脏兮兮的，指甲很长了不知道修剪，口中有痰就随便吐在地上墙上，吃东西不知道先洗手；身上有臭味也不知道洗澡；口臭很严重都不知道刷牙，不小心被狗咬伤了，不知道如何正确处理。

三、缺乏合理营养和健康的知识。有些同学生病硬拖着，有的自行购药物治疗，服药时用茶水；还有的同学枉顾自身健康，耍酷偷学抽烟；不仅如此，很多同学存在着不合理的饮食习惯，他们偏食挑食，例如有的同学遇到自己喜欢吃的菜就猛吃，遇到不喜欢吃的菜就不吃。

四、缺乏环境卫生和健康知识。有些同学不知道爱护周围环境，随意伤害小动物，踩踏草坪，采摘花朵，不仅如此，有的同学还随手乱扔垃圾。

五、缺乏体育运动和健康知识，对人体的解剖生理知识也知之甚少。对平常的体育课和课间广播操，总是敷衍了事甚至找借口逃脱；对于自身的心，肺，胃肠，大脑等主要器官所在的位置和基本生理功能，完全一无所知，更不懂得如何爱护这些器官。

六、缺乏对日常疾病的预防，例如小学阶段常见病的预防：沙眼、近视、龋齿、脊柱异常弯曲、营养性缺铁性贫血、肥胖。常见肠道寄生虫病的预防：蛔虫、蛲虫、钩虫、鞭虫。常见肠道传染病的预防：肝炎、菌痢。常见呼吸道传染病的预防：流感。

七、缺乏安全与意外事故伤害的预防。

八、缺乏心理卫生，不知道如何与同学，老师和睦相处。

学生健康心理的形成，有赖于学校教育，有赖于老师培养，同时也有赖于社区的环境和家庭的氛围，我们要努力推

行“以学校教育为主，家庭，社会共同参与”的方法，让学生在家庭，社会，学校中接受一致的教育，形成一致的健康心理，充分发挥社区的力量，向家长，学生宣传心理健康的知识和教育，尽力保障学生的心理在社会环境，家庭环境和学校环境在红得到健康的发展，努力形成学校，社区，家庭三结合教育网络，共同关注小学生的心理问题，共同关心小学生的心理健康发展。

健康的调查报告篇六

压力虽然看不到、摸不着，但我们每个人都能感受到它的存在。在刚刚过去的20xx年，为了帮助企业从整体上把握白领的工作现状，国内著名的市场调查机构零点研究集团对公司白领进行了一次工作压力调查。

此次负责调查的是零点研究集团所属的北京零点市场调查有限责任公司，通过对415位公司白领(男性45.8%、女性54.0%)的网上调查方式，完成了《白领工作压力研究报告》。调研结果显示，41.1%的白领正面临着较大的工作压力，61.4%的白领正经历着不同程度的心理疲劳，白领们的健康状况令人担忧。

工作压力加剧

本次调查通过快速压力问卷，对白领目前的工作压力大小进行了评估。结果显示，工作压力较大的人占到了调查总人数的41.1%，是工作压力较小的`白领人数比例的两倍。零点研究集团的研究人员汤雪梅认为：我国经济处于这样一个高速发展的环境中，使得目前相当一部分的白领正面临着较大的工作压力，这使得压力成为大家普遍关注的话题。也使人们进一步关心，到底压力会给我们造成什么影响。

已经精疲力竭

在管理学上，当一位职员的心理疲劳程度达到等级3的时候，说明这位职员已经表现出了一定程度的心理疲劳症状，需要对工作压力问题予以注意了。从调查结果可以看出，心理疲劳程度在等级3及以上的人数比例达到了61.4%，也就是说，近三分之二的公司白领正在不同程度地表现出心理疲劳的症状，不得不说，这是一个令人担忧的数字！

工作压力大小体现着工作带给员工的紧张感大小。一般来讲，过度或长期的紧张感会引起员工的心理疲劳，它是一种包含身体、情绪、人际状况等多方面的综合反应。调查采用专门的心理学测评工具枯竭量表，对白领的心理疲劳程度进行评估。

疲劳程度共分为5个等级，等级1意味着目前的状态良好，未出现心理疲劳；等级2代表着目前状态还可以，心理疲劳尚不明显；等级3说明目前已经在一定程度上表现出了心理疲劳，如果不加注意，很有可能会被工作搞得精疲力竭；等级4为明显地出现了心理疲劳，目前已经被工作搞得精疲力竭；等级5则处于危险等级，它意味着目前心理疲劳非常严重，说明你的身心健康正在受到严重的威胁。

当然，员工的心理疲劳程度在很大程度上也取决于员工自身的压力调节能力。对于有些员工而言，中等程度的紧张感就足以使其难以支撑，而另外一些人可能在较大的紧张感下仍然能保持旺盛的工作精力。从调研结果可以看出，40.72%的员工目前正处于等级3的水平，也就是说，相当一部分员工目前虽然表现出了一定程度的心理疲劳症状，但程度相对较轻。

如果企业管理者能够在这时积极地采取有效的压力管理策略，帮助这部分员工正确认识工作压力问题，帮助他们清晰地了解自己的压力来源，并通过培训使他们调整自己的压力应对方式，增强压力承受能力，那么，就能够及时地防止这部分员工向严重心理疲劳方向发展，并使他们保持身心健康。然而，如果企业管理者对员工的工作压力问题缺乏重视，员工

自己也缺少自我调节意识，不能及时地采取有效的调节措施，那么只能使症状继续严重下去。

对于处在等级4和等级5的员工，除了团体形式的培训之外，最好通过更有针对性的个别咨询来帮助他们摆脱心理疲劳的困境。

四类心理疲劳表现

调查结果显示，在被调查的公司白领中，处于前四位的心理疲劳表现依次是：容易疲倦，缺乏精力；与家人或朋友的沟通越来越少；容易忘事；容易忧虑、发愁。

压力对人的影响主要体现在身体、人际关系、工作效率以及情绪四个方面：

容易疲倦、缺乏精力是心理疲劳在身体上的典型表现，当人们长期处于紧张的工作压力下时，往往会出现这种症状。从调查数据可以看出，已经有52%的人出现这种症状。另外，还有其它一些主要的身体表现，如容易生病(如头疼、感冒)(22.7%)和脸色不好(20.7%)。

此外，心理疲劳还体现在人际交往上，如与家人或朋友的沟通越来越少(38.3%)、处理个人事务的时间越来越少(如寄贺卡)(25.8%)、不愿与人接触(18.1%)，以及爱讥讽、对人失去好感(15.4%)。

另外，心理疲劳还体现在工作效率下降上，如容易忘事(36.4%)、难以专注于工作(24.8%)、做事费力(12.5%)。

心理疲劳同时也体现在个人的情绪上，如忧愁(30.8%)、难以快乐(27.5%)，容易急躁、发脾气(26.5%)，无法跟自己开玩笑(21.7%)。

综合以上数据，可以认为，目前在白领群体中，心理疲劳主要体现在缺乏精力、人际沟通减少、容易忘事，以及情绪低落。当你的同事或者你的下属员工出现这些症状时，多一些宽容、多一些理解、多一些关心，关注一下他或者她背后所肩负的压力。当你自己出现这些情况时，也试着去正视自己面临的压力，试着去放松自己，比如与自己开个玩笑。

工作压力来源

调查结果显示，在太短的时间有太多事情要做和不得不迫使自己跟上新科技或本领域的发展并列位于首要工作压力来源的位置，其出现的频次均值均为3.92；处于第三位的是担心未来的工作或业绩，均值为3.83；要长时间地工作处于第四位，均值为3.80。从数据结果可以看出，这四方面在平均值上均接近了较多出现的水平(4分)。

在太短的时间有太多事情要做属于工作负荷方面的压力来源，处于第四位的要长时间地工作也属于这方面的压力来源，它一方面说明了残酷的市场竞争对于企业的时间效率要求甚高，一方面也暗示了企业对于多元化人才的需求。另外，不得不迫使自己跟上新科技或本领域的发展、担心未来的工作或业绩是职业发展给白领带来的压力。在科技迅速发展的现代社会，不进则退。这种无法回避的现实时时刻刻提醒着白领们不能懈怠，然而这种对知识更新的紧迫感也不可避免地给白领造成了压力。同样，职业中，对未来的不确定性在很大程度上也会对白领造成压力。