

# 2023年班级学生心理状况报告表 大学生 心理状况调查报告(实用5篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

## 班级学生心理状况报告表篇一

[摘要]:由于社会生活节奏加快，竞争日趋激烈，贫富差距拉大，人们的心理问题普遍增多。在“高校贫困生”群体中，他们由于经济压力较大引起的各种各样的问题导致心理上所承受的压力也要比其他学生大得多，因此，相对更容易出现心理问题。贫困生在缺乏基本的学习、生活条件和身心严重受损的情况下，学业上感到困难和吃力，他们或者因四处奔波打工学习时间不能保障，或者因身心压力和生活困顿而不能集中精神学习，由此学业受损而影响其长远发展。高校贫困生问题已经成为一个家长揪心、学校担心、社会忧心的不可轻视的问题，了解和掌握贫困生的心理及其人格发展，已经成为高校育人和管理工作中重要的一环。

贫困大学生问题已经不再是一个个家庭的问题，也不仅仅是教育问题，而是一个普遍存在的社会问题，需要全社会共同关注。通过研究贫困大学生心理问题，可以使他们理性地对待贫穷，摒弃“等、靠、要”的依赖心理，树立起自强不息的精神，正确看待生活中的不幸，正确看待贫富和义利，以积极乐观的人生态度去面对经济贫困的现象。提高贫困大学生自身心理素质，通过个别辅导和行为指导等步骤，分析学生无助、困惑、自卑心理产生的原因和后果，帮助学生直面环境和压力，进行自我接纳和自我欣赏，顺利地完成大学学

习生活，让贫困大学生懂得只有摆正心态，奋发图强，德才兼备，自我完善，才能报效祖国，才能最终彻底摆脱贫困的道理，所以，调查贫困大学生的心理问题尤为重要，为此，我调查了长春市奋进乡兴华村、太平村、隆西村、隆北村、一间村。访问了18—25岁的相对贫困的大学生120名。

### （1）自卑心理

表现为现为自己的能力评价过低，看不起自己。由于经济的原因，他们过着节衣缩食的日子，与那些衣食无忧、大把花钱的同学相比，难免会产生巨大的心理反差。贫困生的贫困虽然并非其个人造成的，但是贫困却常常困扰着他们，影响着他们的学习、生活与就业，有些同学大部分时间用来勤工俭学，学习时间不够充足，参加学校各类活动也相对较少，导致学习成绩不理想，综合水平弱。此外，由于在中学时代过分注重应试能力训练，忽视综合能力的培养，知识结构和实际操作技能相对较弱。以上种种不利因素直接导致贫困毕业生在就业中处于弱势，一些贫困大学生由于不能正确对待自身存在的不足和差距，总是自惭形秽、自我封闭、不相信自己。

### （2）焦虑心理

主要表现为恐惧、不安、忧虑及某些生理反应。由于深知家庭经济的困难和父母的艰辛，知道上学机会的来之不易，因此贫困生虽然身在学校，却始终惦记在远方的家庭，总为家里担心。由于国家政策的调整，高校招生规模的扩大，每年走上社会的大学生越来越多，就业难问题日益显著。面对未来，他们经常考虑自己的理想能否实现，忧虑、彷徨随之而来。他们想找一份满意的工作来改变贫困的生活，为家里减轻负担，然而现实和理想存在很大差距，读书的成本和就业的预期收入产生很大矛盾，因此他们心理上产生很大负担。诸如此类问题，使他们容易产生对个人的生存和未来生活危机持续的焦虑心理，表现为紧张烦躁、心神不宁、萎靡不振，

甚至产生对未来的恐惧感。

### （3）抑郁心理

抑郁心理是一种消极情绪体验，挑战困难与憧憬未来是贫困大学生心理成长的主线。在大学学习生活的过程中，面对社会现状，他们既有想进一步学习深造的考虑，又有对找工作不抱希望的担忧。一方面渴望竞争，寻找到理想职业，以证明自身的价值，另一方面害怕竞争，害怕竞争中的失败，害怕选择带来的风险。这种压力长期存在，再加上在平等竞争的用人机制还没有健全的今天，大学生各种社会关系会对他们的就业产生很大的影响，客观上会造成各种的不平等，特别是有一部分学生在校表现并不是太好，然而毕业之后却能依靠父母的关系找到不错的工作，容易使他们产生“学习无用论”的思想，从而产生抑郁心理。

贫困大学生的心理问题严重影响着大学生正常的学习和生活，甚至有些学生不堪经济压力和心理压力，而最终走上自杀之路，为了能够帮助贫困大学生摆脱心理压力，健康快乐的过好大学生活，本人提出解决大学生心理问题的几点措施，具体如下：

#### 1. 家庭方面

贫困大学生家庭中，家长尽量不要给贫困生过高的期望，这样会加大他们的心理负担。双方要多理解宽容，才能营造一个和谐的家庭氛围。幸福不但是靠钱累积起来的，没钱但是相互支持理解同样可以幸福。

贫困生应该树立自强不息的信念，通过努力实现就学和就业。贫困大学生上学期间应该努力学好专业知识，增加资本，提高自己综合能力，而不是像部分大学生那样昏昏度日。

#### 2. 学校方面

学生工作既是服务学生也是教育学生，是促进学生成才的一项重要内容。从学生工作的角度开展心理健康教育，提高学生的心理素质必须和系统性的心理健康教育、素质教育、学生成才教育联系起来，也必须和学生的家庭和他们所处的社会环境联系起来。学生工作应该能够在学生心理健康教育方面发挥更大的作用。原因在于，做学生工作的老师是和广大同学接触最多的人，对学生思想状况、心理问题的了解是最直接的。但就目前情况来看，心理健康教育还未有实质性进步，这是所有做学生工作的同仁努力的方向和目标。贫困大学生的心理健康教育是一个很棘手的问题。

目前，我国高校从事学生管理工作的老师，大多不是心理学专业或临床心理学、心理咨询专业毕业的，对学生的心理健康教育和心理辅导工作缺乏专业知识，甚至有的采取轻视的态度来对待。由此，我认为学生管理者自身必须不断地学习更新知识结构，培养和提高心理素质和修养，当好学生的先导和楷模，大胆创造自己的心理健康教育工作的新天地。

## 班级学生心理状况报告表篇二

我于年10月份，对我居住地周围的一所中学的学生的学习心理状况进行了调查。通过调查研究，对农村中学生的学习心理有了初步的了解，为准确地把握当前农村初中学生的学习心理动向，深化教学改革，加强教育教学的针对性，提高教育教学的实效性，探索实施素质教育的新路子，提供了客观依据。

- 1、农村中学生的学习心理现状
- 2、当前农村中学生的学习心理特点
- 3、当前农中学生的学习心理成因及对策

学生问卷，内容涵盖教育价值观、学习态度、学习需求和学

习目的四个方面。问卷调查在庵上中学进行，共发问卷400份，回收有效问卷386份，接近理想的高效样本数。

整个调查共召开了两次教师座谈会，四次学生座谈会。这些座谈会，不仅为我提供了大量生动的典型材料，而且为理性分析提供了基础。

对学生问卷调查分析，以及多次教师、学生座谈结果显示，农村中学生的学习心理具有明显的时代特征。

我对农村中学生的学习心理现状作了如下分析：

调查显示，大部分农村中学生具有较为明确的教育价值观。74%的学生认为学习的作用是提高自身素质，10%的学生认为学习的作用是为了考大学，16%的中学生没有考虑。

调查还显示，农村中学生的教育价值观带有显著的经济社会特征。他们认为，农村青年的经济收入与受教育程度成正比，其中65%的学生认为大学生挣钱多，25%的学生认为高中毕业生挣钱多，8%的学生认为初中毕业生挣钱多。

调查结果表明，67%的学生对学习的热情较高，24%的学生对学习的热情中等，9%的学生害怕学习。这与他们“考大学”意识淡化是相一致的。值得注意的是，害怕学习的学生数占相当份额。而且，我们在调查中还发现，90%的学生都有自己“最讨厌的课程”。学生害怕学习或讨厌某些课程的根本原因，一是与教师的教学方法紧密相关；二是与该课程的实用价值紧密相关。调查结果显示，86%的学生对与现实生活联系紧、实用性强的语文、数学、物理、化学热情较高，而对学术性较强的历史、地理、生物、英语不感兴趣。在学生讨厌的课程中，英语是初中的核心课程之一，有45%的学生认为“英语对于我们以后的生活几乎没有用处”。

当前，“特长”是师生共同关心的热门话题，在调查中我们

发现，大部分学生对“特长”有正确的认识，其中，92%的学生有自己感兴趣的目标，且有52%的学生希望得到教师的指导。同时，78%的学生希望学到较多的、实用的科技知识，使之能对他们以后的生活工作有所帮助。

调查结果表明，对于初中毕业后的打算，97%的学生选择读高中或中专，3%的学生选择就业，对于高中毕业后的打算，99%的学生有读大学愿望。

当前农村初中生的学习心理状况，其主流是积极向上的，他们正在健康地成长，同时也存在消极的一面，不容忽视。

从宏观角度看，农村中学生深深地感触到了国家经济发展的快步伐，欣喜于辉煌的经济成就。调查结果显示，98%的学生对未来充满美好的向往，其中有82%的学生对“竞争”这一市场经济的本质属性了解较深。从微观角度看，市场经济在农村的逐步深入，使农业的生产结构、生产方式不断变化，农村中学生对于这些变化极为兴奋，因为他们享受到了蕴藏其中的经济利益和文化利益，使他们不愿生活在农村，且幼稚地想及早结束学业而外出打工。

随着高等教育的改革，将有越来越多的人获得上大学的机会，以至于部分学生对考大学信心十足。但是，我国高等教育招生和分配制度的改革，对学生的负面影响也很大。调查结果表明，26%的学生认为家庭难以负担未来读大学的高额费用而放弃考大学的愿望；52%的学生认为大学不包分配而感到前途渺茫，从而在学习上漫无目的。

素质教育是一种突出生存能力和生活能力的教育。其对于学生的积极作用，是使他们认识到了具有真才实学、一技之长的重要意义，从而要求课堂教学更多地联系生活实际和生产实践，并自发地抵触以考试为中心和片面追求升学率的教学方式。其对于学生的消极作用，是使部分学生过多地追求学习的功利性，而忽视了学术性较强的文化课程的基础性意义。

当前，农村中学生中有一大部分是独生子女，处于一种相对优越的生活环境中，备受家人的宠爱，他们一般表现为意志不坚强，缺乏进取精神，耽于生活享受。值得注意的是，我们在接触众多的学生家长后，发现很多家长对学生的要求很高，且大多数侧重于学业成绩方面，而对学生提出考高中、特别是考大学要求的家长越来越多，从而在学习上对学生形成了一种内家庭、户外、学校紧张的矛盾局面。

在农村教育全面实施素质教育的进程中，农村中学越来越重视特长教育和培养学生的个性。可是，由于资金和人才的制约，对于学生学习的纵向多层次和横向多目标需求无法满足，从而导致学生需求与学校教育之间的矛盾冲突。

在诸多的影响因素中，我们认为，教师对于学生的影响最直接、最持久、最有效。但当前的问题是，由于教师行为不断提高，所以使教师的教育和教学工作对学生学习产生的影响越来越大。

影响学生学习心理的因素非常复杂，因而帮助他们形成健康的学习心理的任务十分艰巨。为了适应改革开放新形势的要求，实现由应试教育向素质教育的转轨，应积极地帮助农村中学生形成健康的学习心理。

只有增加硬件和软件的投入，使仪器设备、实验场所、科技知识具有鲜明的时代特征，才能对学生产生求知的诱惑和刺激。

由于主客观方面的原因，农村中学生对国家市场经济发展、高等教育改革、素质教育实施等的了解不透彻，所以有必要以专题报告的形式，向他们介绍国家市场经济发展所取得的辉煌成就和存在的困难以及未来的美好前景；向他们介绍高等教育改革中招生制度的合理性、科学性，收费制度的公平性、保护性，分配制度的灵活性、公正性；向他们介绍素质教育实施的具体内容、价值和未来取向，以帮助他们明辨是

非，消除误导。开设心理辅导课程，对学生进行学习动机、学习兴趣、学习能力、考试心理、学习适应性等内容的辅导是当务之急。

制定科学的课程教学计划和考核标准，主动适应学生的纵向多层次和横向多目标需求。为了真正体现素质教育的特点，在普教中渗透职教，促进学生的全面发展，就必须进行课程改革，相对均衡各学科在教学时间上的比重，淡化各学科考核的学术标准，以使学生具有充足的时间和精力去进行各学科的均衡学习和最感兴趣的学科的强化学习。

改革教育系统的人事制度，营造一个合理、高效的竞争环境，解决“教师行为滞后”问题发展经济学的研究指出，第三世界国家的初等教育和中等教育“学习方法简单和学习内容贫乏是与大多数教师能力差和缺乏主动性密切相关的，他们往往得不到应有的工资，没有兴趣，也没有机会更新自己的知识，提高自己的教学水平”。我们的农村中学教育基本上是属于这种情况。解决“教师行为滞后”问题的有效办法：一是提高教师的工资水平，为他们提供接受继续教育和进行终身学习的经济保障；二是改革教育系统的人事制度，保证教师考核的公开性、公正性、科学性，营造一个合理、高效的竞争环境；三是提高继续教育和终身学习的质量，改变当前继续教育中的形式主义和低效局面。

## 班级学生心理状况报告表篇三

一项针对在校大学生的调查显示，17%的大学生存在心理问题。交际困难、学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷成为困扰大学生的四大心理问题。

这项调查结果是6月25日发布的，调查由福州博智市场研究有限公司完成，共访问了福建师范大学、福州大学、福建金融职业技术学院、福建医科大学、福建工程学院、福建农林大学等6所大中专院校的1200名大学生。

调查显示，约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

一个多月来，我在公司部门领导和同事们热心帮助及关爱下取得了一定的进步，综合看来，我觉得自己还有以下的不足之处：

除交际困难外，学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷等也是困扰大学生的重要问题。

约有30%的大学生感觉压力很大。他们的压力部分来自于所学专业并非所爱，这使得他们长期处于内在冲突与痛苦之中。另外，课程负担过重、学习方法有问题、各种大小不断的考试、严峻的就业形势等，都会给他们带来压力。

即将毕业的小张，已经参加了4场招聘会，都没有找到合适的职位，心情极度沮丧。“我今年要从医大毕业，却没有办法进入好医院工作，我甚至不敢想明天会是什么样子。我不是盲人，但却是择业时的盲人。”

还有近35%的大学生存在情感困惑，由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。“在大二时，我的前女友突然提出要和我分手。”一名姓黄的学生说，“我始终无法忘记那名女生，至今觉得无法解脱。”

此次宣传活动我们在准备宣传材料期间进行了多方面的调查研究，利用网络、书刊等方式查阅各种环保知识宣传资料。现将我此次环保知识宣传社会实践活动的总结及心得体会(针对“白色污染”)进行分析。

攀比心理的形成不可避免。我们应该如何面对呢？首先，我们应树立适应时代潮流的、正确的、科学的价值观，逐渐确立

正确的人生准则，给自己理性的定位。大学生的确需要竞争意识，但并不是所有的事物我们都需要争，生活上次于别人，并不可耻，没有必要抬不起头来。

调查发现，14%的大学生出现抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的人存在敌对情绪。而且，学生心理问题分阶段各不相同，一年级大学生集中表现为新生活适应问题，兼有学习问题、专业问题、人际交往问题；二年级出现的问题依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱；三年级集中在自我表现发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题；四年级则以择业问题为多数，兼有恋爱问题、未来发展和能力培养问题等。而和城镇大学生相比，农村大学生的心理问题要更多一些。

过度的压力使大学生们在情绪上容易失落苦闷。一名接受调查的大二学生说：“我总是有一种难以言状的苦闷和抑郁，感到前途渺茫，对一切都觉得索然无味，老是想哭，但又哭不出来，即使遇到喜事，也毫无喜悦的心情。现在我睡不好，经常做噩梦。”

如今，不少大学都开设了创业指导课，教授创业管理、创业心理等内容，帮助大学生打好创业知识的基础。大学图书馆也提供创业指导方面的书籍，大学生可通过阅读增加对创业市场的认识。

针对本次调查中显示出来的问题，心理测评师、哲学硕士张小平分析说，从个体身心发展的角度看，大学生处于青少年向成年的转变时期，这一阶段中，会出现自豪感与自卑感的矛盾冲突，强烈交往的需要与孤独感的矛盾冲突，理想与现实的矛盾冲突等一系列问题。这些矛盾冲突如果存在过于强烈和持久，在遭遇某种刺激时，就容易出现心理障碍，影响个体的健康发展。

从现实生活来看，大学生们在中学时形成的优势消失，“中心”地位受到威胁，也会使之产生失落感和恐惧感。此外，

当代大学生中，独生子女占了很大的比重。独生子女常常带有强烈的自我中心意识，缺乏社会锻炼，心理较为脆弱，也容易引发上述问题。

务实性和功利性是当代中学生的教育价值观的另外两个特点。当代中学学生越来越强烈地追求未来教育输出的经济价值，他们中的很多人从经济的角度去衡量所学课程的价值，继而决定自己在不同课程上的努力程度。

当手中有余钱时最愿意选择的消费项目。吃喝，旅游，穿着打扮占比重最大，30%选择储蓄，5%选择买书，1%选择其他。可见民以食为天，吃喝还是主流。爱美之心人皆有之，大学生们也重视自己的穿着打扮，追求时尚成为部分学生的副业。女生中购买化妆品衣服的比重较大，男生用在交际娱乐方面占比重偏高些。

从性别来看，分别有69.4%的男生，45.2%的女生自己寻找兼职，38.8%的男生，25.5%的女生通过熟人寻找兼职，22.9%的男生，27.5%的女生通过中介机构寻找兼职，还有部分同学通过广告寻找兼职。调查还发现，80%以上的同学认为学校非常有必要成立专门的兼职指导机构，以丰富同学们的课余生活并确保兼职的安全。

又是一年暑假，大学生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步入社会该作何打算。所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。

## 班级学生心理状况报告表篇四

五、情感因素：很多大学生不能正视恋爱问题，一旦失败就易导致其心理变异，走向极端；

四、正确认识困难和挫折：人生总是会有大小不同的坎坷，没有人的生是顺风顺水的，一个健康的人就是要能够在挫

折中解决问题，而不是逃避。

大学生只有一个健康的心理，才能更好的适应来自社会各方面的压力，更好的处理现在和将来的各种问题，这样，社会才能稳步健康的发展。

## 班级学生心理状况报告表篇五

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，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，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境任务的适应问题。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。如何使他们避免或消除以上种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进身心健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。

1. 了解在校大学生的心理健康状况以便发现问题并能找到行之有效的方法解决问题；
3. 分析出现不健康心理的原因，并采取相应的措施；
4. 通过调研了解学生健康状况，有利于构建和谐校园；
5. 分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

近几年，随着生活节奏的不断加快和社会竞争的日益激烈，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出，直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定。接连发生的大学生自杀事件引起了全社会的关注，大学生的心理健康已成了一个不容忽视的问题。这种现象已引起有关部门和社会各界的广泛关注。为了了解我校大学生心理的现状和心理素质，分析造成大学生心理困扰的主要问题，为今后有针对性地加强大学生的心理教育提供决策依据，从而引导大学生形成健康的心理素质，促进他们更好的应对人生和社会的各种问题和矛盾，我将大学生心理状况作为此次专题调研。此问卷针对大学生目前心理健康状况进行调查，以统计当前大学生心理健康状况，分析当前出现的校园大学生心理健康问题。

从心理学的观点看，大学时代是个人的心理断乳的关键期。心理断乳意味着个人离开父母家庭的监护，彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”，摆脱家庭的依赖，成为独立的个体，完成自我心理世界的建构。当多重发展任务同时落到大学生身上时，必然会产生各种各样的心理冲突。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。作为国家、社会发展的中坚储备力量，大学生将会如何认识和处理这些问题与冲突？大学生的心理健康状况必然会受到全社会的广泛关注。

为此，针对大学生几大类心理问题研究设计了一份心理健康状况调查问卷，我总共设定19条问题，通过为期两周的问卷发放调查，最后共回收40份问卷进行分析，希望能通过分析数据初步了解到大学生心理状况以便发现问题并能找到行之有效的方法解决问题。

由于设定的题目较多，在这里我就挑选更具代表性、问题更

突出的选项进行分析，并提出相应的建议以解决本校大学生存在的心理健康问题。

由这个表格，我们可以清晰的看出有百分之六十多的人觉得紧张情绪会给考生带来影响。这也就说明，会有一大半的人很重视考试，他们期望通过考试取得优异成绩。那么，怎么调整自己的紧张情绪以从容面对考试就显得尤为重要。当遇到考试或自己所重视的其他事情我们又过于紧张时，做个深呼吸，并暗示自己，我已经努力了，结果如何并不重要，重要的是我要体验这个过程，做好每一个细节。这时我们就会放松很多，我们离成功就会更进一步。

有这个问题可以看出，随着就业压力的增加，就业形势的日趋恶化，很多人已不再根据自己的兴趣爱好选择专业，所以对现在所学习的专业热情度不高。

从这个表中可以看出，对自己相貌的人满意的人很少，绝大多数觉得还好，但还是有一部分人对自己的相貌不太满意。更有甚者，还会抱怨自己不够美丽或者帅气，久而久之，会让自己越来越没有信心，严重者会导致自闭。所以，作为大学生我们应该明白身体发肤来自父母，更大部分取决于先天，为了提升自己完善自己我们更应该多读书，多学习。

与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化。学习的任务、内容、方法发生了变化。中学学的是基础知识，目的是为今后继续深造或就业做准备；大学学的是专业知识，目的是把学生塑造成建设祖国的高级专门人才。中学课程几年一贯学习仅有的几门高考课程，中学有老师天天辅导，日日相随；大学要有较强的自学能力，自律能力，独立地思考和解决问题。有一部分人习惯了往日的教学方法，往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。从而导致成绩不理想，失去了老师的重视，产生了一定的心理落差。因此，这就提醒辅导员们对大学生心理健康方面学生成绩问题不可小视，一旦发现同学有消极情绪，就

要立即给学生做好疏导工作。

生活环境发生了变化。部分新生在中学有寄读经历，但也有新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的精神压力。可喜的是调查结果显示这部分人只占极少数。但我们仍不能掉以轻心，要多多关心身旁的人，尤其是那些少言寡语的人，帮助他们融进集体的生活中来。

大学生一方面生理上成熟，有一定的生理需求，另一方面同学们纷纷恋爱也给自身一个刺激，于是想恋爱。但有恋爱的也就会有失恋的，不过总体来说对于失恋问题，大多数大学生很看得开，但因失恋问题而跳楼自杀的也不是没有，所以对这种问题，同学们也不能小视，当我们遇到这种问题时要及时向周围的同学或老师寻求帮助，周围的朋友失恋时也应该及时开导他(她)。

近几年，随着社会发展，就业竞争日趋激烈，就业形势不容乐观，让即将踏入社会的我们感到压力很大是难以避免的。这就需要我们不断学习，不断提升自己各方面的能力，使自己在众多竞争对手中占有绝对优势。

选项：

a□有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感

b□适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己

c□在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右

d□理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想

e□适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力

f□有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计

k□具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己

i□有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。

在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

学习者学习效率。学习者应增强自信心，勇于挑战学习；也要从态度上正确对待考试，提高应试技巧；当出现考试焦虑状态时，可以通过转移注意力的方式应对怯场，稳定情绪。

小结：心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就难以培养出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。