

2023年心理健康调查报告 大学生心理健康调查报告(通用5篇)

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。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！

心理健康调查报告篇一

“感悟生命——生命可以如此美好”此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的一瞬间，带领同学们重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

“感悟生命——生命因坚强而美丽”此阶段为大家播放了“渐冻人王甲”一只手书写坚强的生命、武汉大学三名女学生为救助重病室友省吃俭用，靠卖废品赚钱的感人新闻、以及为纪念汶川地震四周年制作的感悟生命之100个坚强瞬间的视频，在视频的播放过程中，很多同学潸然泪下，那一刻，他们流下的泪，是对坚强生命的敬畏，是对民族大爱的震撼、也是对生命中那些无法预知的未来的辛酸无奈.....

“生命很坚强，却也很脆弱”此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生活上，从依赖到相对独立；学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整 and 变化。

大学生所面临的压力与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性！紧接着让同学们做了一项包含40个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。

为了让同学们更好的缓解心理压力，我们让部分同学分享了自己的减压方法，并向大家展示了大学生心理调节法以及面对心理问题的各种应对措施，鼓励同学们积极面对心理问题，加强交流，培养积极、健康、乐观、向上的心态，正确的认识自我，了解自我，找寻真正的自我。

“珍爱生命——拒绝不良嗜好”我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

第五阶段：展示班级微电影《拥有》为配合我校第十二届5.25大学生心理健康教育系列活动，我班以“感悟生命，寻找真我”为主题拍摄了微电影《拥有》，此片讲述了一名普通的师大女生捕捉生命美好，找寻真我的故事。通过此电影让同学们对生命的美好有了更深层的了解，启迪同学们以一种健康的态度和方式去面对生活，充实自我。

- 1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。
- 2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。
- 3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明

天不懈奋斗。活动成效此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生命的美好，提高心理健康知识，积极面对心理问题；帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守；引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号！

心理健康调查报告篇二

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的'提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度

过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，

而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则

安之，使自己具备较强的适应能力。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

心理健康调查报告篇三

1、调查对象

这次学生基本情况及心理发展状况调查以问卷调查为主。为了保证调查的真实性和有效性，我们严格遵循学生心理、生理特点，采用学生乐于接受的问卷方式进行。调查对象为富

强初中、四合九年制学校、民主九年制学校等校初中各年级学生。共发放问卷85份，回收有效问卷68份，问卷有效回收率80%。

2、调查方法

(1) 我们课题组采用《农村中学心理健康教育实施情况调查问卷》，本问卷共设计28道相关问题。涵盖学校基本情况、师资队伍建设情况、心理咨询室建设情况及心理健康开展情况等四大项内容。

(2) 课题组采用自编的《农村中学心理健康教育基本情况调查问卷》，对3校的管理者及教师进行了访谈。访谈涉及到6个开放式问题，即：对心理健康教育的认识、如何开展心理健康教育、目前开展心理健康教育所面临的困难、下一步此项工作计划与设想等。

调查组通过对调查问卷汇总和分析，组织邀请教师、尤其是班主任进行座谈会，大家达成共识：农村初中师生心理健康教育开展情况不容乐观。

1、学校工作缺乏科学规划，方法简单，教育措施缺位

一些学校的校长、教师对学校心理健康教育工作的认识不清，不到位，认为学校开展心理健康教育就是针对心理有问题的学生，只要设置了心理健康教育教师岗位，开设了心理健康教育课、配备了心理咨询室、开展了心理咨询活动即可，至于如何开展这项工作，那是政教处、德育处、班主任、心理教师、政治教师的事，与自己的工作无关。一些教师只注重科学文化知识教育，忽视心理健康教育工作的开展。

大多数学校仍然使用传统的教育思想和一般的思想政治工作的方法来进行心理教育，甚至所配备的心理咨询老师就是政教主任，将德育和心理健康混为一谈。还有的将心理健康当

作一门学科来对待，在课堂上系统讲述心理学的基本概念、理论；更有甚者，还要安排学生进行心理健康课的考试……还有，更多的社会群体关注的是中学生的心理健康，而忽视了教师的心理健康教育。我们认为：只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。所以，我们研究者应该把关注中学教师的心理健康和中学生的心理健康放到同等重要的地位。

在问卷调查中，我们发现绝大多数初中心理健康教育课一般只在校各七年级开设，约占调查学校的62%，有极少数的学校将其作为必修课，更多的学校将其作为选修课或校本活动课程，课时是很难保证的。有些学校课表上呈现《心理健康教育课》，其实并未按课表上课，这势必影响心理健康教育的连续性、实效性。

在问卷调查中，大部分心理健康教育工作的开展主要是由该学校的心理健康教育教师自主设计和进行的，约占46%，随意性强，缺乏规划性、系统性。学校在经费和人手方面的支持力度不够，增加了心理健康教育工作的实施难度，很多工作不了了之，最终搁置或者放弃。

2、校际发展不平衡，整体发展水平不高

在心理健康教育活动课开展方面，调查问卷统计显示，每个学校都安排了健康课；无专职心理教师；心理咨询室设置形式化、设施简陋、开放度低，未形成常态化。

3、缺乏专业队伍，业务亟待提升

农村中学在这方面存在三个问题：一是缺少心理教育方面的理论储备和实践经验；二是缺少心理教育方面的专业培训和专家指导；三是教师编制矛盾突出，教师教学工作量太大，没有充足的时间和精力来关注和开展学生心理健康教育。新课程改革实施以来，农村教师接受了大量的新课程通识培训和学科专业培训，零散地接受了少量的心理教育培训，但不

成系统，且具体要求也不够明确。加之近几年，大量教师流入城市，农村学校编制紧缺，在岗教师工作量成倍加重，完成教学任务已疲于奔命，没有足够的时间和精力来开展学生心理健康教育。

《中小学心理健康指导纲要》指出：中小学生在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

1、确保专门的师资岗位编制和心理健康教育经费投入

学校是实施学生心理健康教育的主阵地，要求教育行政部门重视农村学校心理健康教育的经费和师资编制，并把它纳入学校评估、教师评价的重要范畴，作为评估、考核学校业绩的一项重要标准。一方面加强教师及学生心理健康的理论培训和实践指导；一方面形成适合农村学校及农村学生实际的心理健康教育评估方案，进行跟踪督导评估，从理论与实践两个层面予以重视和加强。

同时，学校的环境建设要考虑学生的心理发展，切实解决目前部分学校在心理健康教育方面存在的设施不完备、经费投入不足、教师工作量未计入、缺少相关的图书及资料等现实问题。学校要在制定工作目标、工作计划的同时，校领导要亲自过问、专门负责，并明确将心理健康教育列入学校常规课程管理之中，保证其课程时间，促进心理健康教育工作的有效开展。

2、加强师资培训，提高实施水平

加强学生的心理健康教育必须从教师抓起，必须以良好的师资队伍为保障。当前，应特别加强农村小学教师的心理教育

培训。继续教育部门应把此作为重点内容进行专业培训和实践指导，倡导所有教师研究和探索新课程背景下的学生心理健康教育工作的。

在开展继续教育培训时，要增加心理健康教育的培训内容，提高校长及广大教师的心理健康教育意识，多掌握一些心理健康教育的方法及咨询技巧，并有针对性地解决当前心理教师的流动性大、专业教师少、兼职教师业务不熟练及培训机会少等现实问题。对专业知识和实际能力达不到要求的，绝不随意安排做专职心理教师。同时要注意加强对专职心理教师的交流、学习与再培训的工作，努力将其培养成为心理健康教育事业的中坚骨干。

3、构建学校监管建设机制

学校是实施学生心理健康教育的主阵地，但就农村学校而言，还不能有效地实施学生心理健康教育。受长期应试教育的影响，学校向来不敢在教育质量尤其是教学质量上有丝毫马虎。学校在重视智育的同时未能有效地实施德育，尤其是对学生的心理问题疏于指导、研究和教育。学校要树立正确的素质教育观，开设心理辅导活动课，促进学生身心全面和谐发展；加强心理健康教育研讨活动，提高教师的心理健康教育水平。学校要经常开展学生心理健康研讨会和学术交流；加强学校校园文化建设，创设良好的心理环境和氛围，重视环境育人。良好的校园环境对学生的健康心理可产生深远的影响，优良的校风、班风、学风对学生有一种潜移默化的影响，会对学生的心理会产生很大的影响力，从而起到一种正面的引导作用。

4、适时开展家长培训

针对农村学生家长的状况，学校应以多渠道、多形式开展深入的家长培训的工作，帮助家长形成科学的育人观，加强学校、家长、学生三方面的沟通和了解，形成教育合力，积极改善学生的心理成长环境。

5、关注农村“留守孩子”的教育问题

“留守孩子”大多由隔代抚养或寄宿在学校，致使学校、家庭在“留守孩子”的实际教育过程中遇到了“四难”：一是溺爱放纵，教育难；二是缺乏管护，安全难；三是隔代管教，监护难；四是管理脱节，磨合难。由此特殊的心理问题往往出在特殊的学生身上，关爱特殊学生是帮助他们走出心理困境的必要手段。关爱特殊学生应采取个性化的实施办法，将特别的爱送给特别的学生，帮助他们回归正常的心理状态，形成积极向上的心理品格。

我们认为：农村初中学生的心理健康教育工作事关下一代的成长和发展，是一项具有重大意义的教育工作，我们有责任和义务，发动多方力量，健全关爱机制，必须从思想上提高认识，从制度上加强管理，从措施上进行深化，切实形成学生心理健康成长的机制和环境，把农村初中学生的心理健康教育工作做实做好。

心理健康调查报告篇四

学 号：

姓 名： 专 业： 学前教育

年 级： 5年制10级

学 院： 学前教育学院

完成日期□ 20xx年1月14日

指导教师： 王丽娇

幼儿间的同伴交往是指幼儿在集体中，在各种因素的作用下所形成的一种平等、独立、自愿结合、互助互惠横向的友好

关系。同伴关系是人际交往的重要组成，通过这种同伴交往所形成的同伴关系与同伴经验是幼儿社会性发展的一种需要，对社会性发展起着重要的作用，幼儿阶段孩子就已表现出交往能力的差异。对幼儿来说，进入幼儿园后生活中最经常、最主要的接触者就是同伴。良好的同伴关系是幼儿心理健康发展的重要精神环境，有利于他们形成自尊、自信、活泼开朗的性格，有利于促进其社会化及心智的发展。幼儿同伴交往能力是幼儿社会化的重要内容，是幼儿最重要的社会交往能力之一。它有利于幼儿摆脱自我中心，增强幼儿的情感支持，促进其亲社会行为、社会交往能力、社会认知等方面的发展。

本文通过对中班教师进行调查，从中了解现在的教师对于幼儿交往情况的关注程度，对于幼儿交往中产生的问题是否能及时的发现并解决问题。幼儿同伴交往是幼儿期重要的一个发展阶段，是为未来形成良好的亲社会行为、社会交往能力、社会认知一个奠基阶段。因此这是需要教师的为幼儿营造一个良好的同伴交往环境，而这需要教师的细心观察与指导

《幼儿教育指导纲要》中明确指出：要把学习初步的交往列为教育的内容和要求。可见，培养幼儿的交往能力显得多么的重要。建立良好的师生关系、同伴关系，让幼儿在集体生活中感到温暖、心情愉快、形成安全感、信赖感，这有利于对幼儿的人际交往教育系统的开展下去。当代幼儿不仅要有高智商的头脑、健康的身体，更要有适应现代化社会发展所需的交往能力。美国心理学家卡耐认为：

“成功等于30%的才能加上70%的人际关系。”所以，形成幼儿良好的同伴关系是幼儿教育的重要目标。

而幼儿园是孩子孩子学习知识、能力、品德与交往最重要的一个场所，而这些都是教师的精心安排下一步步成为孩子的内在品质。幼儿园中的社会领域教育具有潜移默化性，教师作为课程实施者、与幼儿交往和互动过程中的细心观察与关

注，对幼儿的社会行为发展发挥着重要的影响. 现在的幼儿受许多外界因素的干扰，影响了其正常的同伴交往。教师对于幼儿的交往情况给予的关注，并通过幼儿的交往情况发现幼儿的交往问题与心理问题并及时给予帮助与指导。教师对的关注与指导，往往能影响幼儿为来的社会发展。

(一) 调查对象：120位中班教师

(二) 调查方法：问卷调查法

(三) 调查内容：教师对中班幼儿同伴交往情况关注程度，共20个题目。其中包括

(一) 对于交往的方式上的关注程度

第1题 观察幼儿主动把自己介绍给新伙伴

第2题观察幼儿使用微笑、挥手、点头等体态语

第3题 观察经常一个人独自呆着的幼儿

第8题经常观察幼儿的交往语言吗

(二) 在活动时对于幼儿交往的关注程度

第5题 在活动中能为幼儿提供主动探索、发表意见的机会

(三) 教师的帮助幼儿交往对于幼儿的关注程度

第10题能经常把班里的幼儿的交往情况及类型划分吗

第11题当幼儿有告状情况时会进行处理吗

第12题对于经常乐于助人的小朋友能否经常提出表扬让大家学习

第4题对于幼儿之间争吵时是否及时调节

（四）在心理方面对于幼儿的关注程度

第9题对于受被忽视型的小朋友关注程度

第13题关心不快乐或受到伤害的小朋友

第15题 分析忧郁,性情压抑、退缩型的小朋友并提供帮助吗

第7题 观察孩子进入陌生班级时情绪

（五）对幼儿的交往的帮助

第16题经常

教给孩子一些交往的礼貌用语吗

第17题 会上一些社会交往能力的课吗

第18题 是否能对幼儿经常提出表扬

第19题是否能常家园合作，强化幼儿的交往能力

在对中班120位教师发放的调查问卷中，成功收回120份，其中有108份有效。 结果分析如下：

现阶段大多数教师对于幼儿交往的关注程度还是比较高的，可是这种关注的并不深入，由于多教师不能真正的细致的对幼儿的交往进行观察分析并解决，从数据的大致分析来看对于总是观察的和经常观察的差别不算太多，说明大部分教师的对于幼儿的关注程度的频率算是比较高的，但是经常关注的比例还是要比总是注的比例要高一些，这说明教师的关注还需要加强。而很少以及从不和前两个的比例相对来说差别较大，它们所占的比例很小，可是还是会有一部分教师忽

略了一日生活中对于幼儿交往的关注，关注幼儿的交往对幼儿未来的成长是有很大的影响的。

1、讨论

教师对中班幼儿同伴交往情况关注程度

(一) 对于交往的方式上的关注程度

心理健康调查报告篇五

有关大学新生心理健康问题的报道频见于媒体，26.7%的学生有严重的心理疾患的报道，仿佛大学新生已经成为心理疾病的高发人群。难道象牙塔真的失色了吗?上海立信会计学院针对2003年新生的心理测试结果表明，从整体上看，大学新生的心理健康水平还是比较好的，虽然部分新生有心理问题症状倾向，但是只要教育行政部门控制大学新生的活动情境和生活事件安排，让他们尽快适应大学生活，就可以消除这种倾向。

常见心理症状神经衰弱、抑郁、焦虑

神经衰弱是多种因素造成的反应过度兴奋或迟缓状态。主要表现：精神不足和容易疲劳，注意力不集中，记忆减退；情绪不稳定，烦躁不安；头脑昏沉，睡眠不好。

抑郁是由社会心理因素引起的，以持久的心境低落为主要症状的神经症性障碍。常会表现出情绪上的改变，忧郁、易哭泣；对日常活动缺乏兴趣，感觉前途无望；自责，没有自信。也会伴有焦虑不安、躯体不适和睡眠障碍。

焦虑是每个新生都会体验到的，这是对入学事件的本能反应，只有部分同学持续时间较长，形成一种心理症状。主要表现为莫名的恐惧、惶惶不可终日、时时处于紧张应付状态、感

觉危机就在眼前等。

引发以上这些心理症状的主要原因是新生在刚刚完成从中学到大学转变时的不适应。新生在应付以前未遇见的事情时持久地处于紧张状态，使神经系统超载；专业志向、经济条件、地域等自身条件上的不如意和挫折总是萦绕在头脑中，增加了思维负荷；个人个性特质，如敏感、多疑、依赖性强、缺乏自信心、任性、急躁、好强等在相对宽松的大学环境中得到释放，如果学生自我调整能力不强的话，就容易出现心理症状。

上海市东加西人才咨询研究所所长张静琏介绍说，由于目前各高校具体情况不一，市教委暂时还未能设置统一的教材、课程来辅导大学新生的心理问题，不过各高校都设有了专门的心理咨询室，可以为大学生提供心理辅导。而且高校内也开设了心理辅导方面的选修课，向学生们讲解心理问题的症状（如出现消极心态、失眠、人变得消瘦等）该如何克服、如何寻求帮助等等。

张静琏认为，高校学生的心理辅导应通过三个阶段来完成，第一阶段，也是最主要的阶段，就是要学生提高自我意识，认识自己、悦纳自己、调节自己，从自我的角度来摆脱心理症状；第二阶段，如果自己无法摆脱，可以找好友倾诉，或者进行相关的心理咨询，宣泄后可以缓解心理的压力；第三阶段，就是要寻求心理医生的帮助，进行药物治疗。总之，及早发现自己是否有心理问题是防治的根本。

在迈进一个新的环境时，或多或少总会出现些心理问题，但是现在针对大学新生心理健康水平报道和研究却水分过多，主要原因有以下几点。

首先，是社会对新生的不信任。新生都出生在上世纪80年代，那时关于独生子女的个性弊端的讨论对他们的父母和同龄群体影响很深。于是他们的担心很容易转换为期望的形式。

其次，心理健康重要性的深入人心。人们通过各种途径了解心理健康成为定义一个人是否健康的必要组件和成分，越来越接受心理学。人们清楚大学阶段生理病变的可能性不大，而心理健康都和应急事件有关，于是就合情合理地推导出大学新生心理健康是需要关注的。

第三，大学心理咨询部门的呼吁。一般大学都设置心理咨询室或心理中心，但在顺利开展工作上的障碍还很多。于是这些专业人员就有意识在学术上打擦边球，突出大学新生的症状指标，以便在理论和事实上呼应社会需求，形成一种社会需要压力。

大学新生的心理调适确实很急迫，但是我們也需要相信事实大学新生其实只是有点不适应。