

社会心理压力与调试 大学生心理压力问题情况调查报告(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

社会心理压力与调试篇一

从调查的结果看，大学生心理压力的主要方面主要来自就业压力、家庭压力、人际交往、感情处理这四大方面。

从现实的结果看，在主要心理来源中，77%的学生选择了就业压力、43%的学生选择了家庭压力，32%的学生选择了与老师同学交往的压力，30%选择了感情压力，当然还包括一些其他的压力，77%和43%的比例让我不得不重视大学生的心理负担之重，几乎可以说1中就有6、7个人有就业压力，且差不多一半的人都要有家庭方面的顾虑。在问及家庭教育中给压力最大时，74%的学生选择了是来自父母的期望，18%选择了家境不佳即家庭经济不够好，6%是因为家人关系不好。

从中看出，就业和家庭压力是造成大学生心理压力的主要方面，情感、家庭经济问题也是其中重要的部分。通过对比分析，我们很容易发现一个主线，农村的孩子比城市的孩子压力大，男生比女生的压力大，性格内向比性格开朗的压力大。

(三)压力的来源分析

1、就业压力

就业压力是大学生心理压力的最主要的方面，可以说是几乎

存在大学生生活中的，并且是随着时间的增加而增加的。社会的复杂，竞争的激烈，人心的难测，让在习惯了风平浪进的大学校园中的大学生们更有恐惧感。近年来，大学生人数越来越多，而相对提供的就业缺口却还是不怎么变化，要想在人才济济的社会里钻出一个角落，真是难上加难。加上有些同学对自己的专业满意程度不高，在调查中，43%的学生选择了不是很满意，而24%表示没感觉，这么一种状况的确令人担忧，专业方面给不了他们安全感，就外面的竞争又是如此的激烈，两者形成了反差，更是让他们心里忧心忡忡。他们担心就业后的职位不是自己所理想的，工资也怕不尽人意，或是就业中逃脱不了迟早一天被竞争淘汰。

2. 家庭压力

来压力来源这块，43%的学生选择了家庭压力，可见份量不乐观。望子成龙，望女成凤，一直是众多父母的愿望，他们从小就被授予了高期待，特别是来自农村的学生，这方面的压力会更明显一点。寒窗苦读十几年，家人盼的就是子女能够大学毕业找份好的工作，而学生本身也理所当然地背负了这种期待。他们也想尽自己努力不让家人失望，可反观自己的条件和社会的挑战遍不得不感叹前途渺茫，更是时时担心最终大学毕业就是面临失业，给家人当一棒。除了家人的期待，学生的压力也来自于家庭的家境，18%的学生认为在家庭压力这块，家境不好和家人关系不和谐，也是他们心里负担的一个原因。面对着种种的压力，回家就想好好依靠下，找点温暖和支持，可家人间总是闹矛盾，吵吵闹闹，的确人人很揪心，心情也会不好。从身边的事例中，我们也可发现家庭和谐的学生性格会比较开朗，心理承受压力能力也会强很多。在我们的调查中，也可以发现这一点。

3. 人际交往

大学算是半个社会，我们天天都得跟老师同学打交道，相对初中高中来说，和人打交道的频数有了很大的提升，而且面

对的人更是各种各样，这要求我们的人际交往技巧能力方面也有所提高。30%的学生选择了与老师同学的交往作为心理压力的一部分，他们也许烦恼该如何更好地与他们交往，因为在大学，人脉很重要，关系到你的各种评优，况且人际交往能力强的人办事起来都非常顺利，朋友也会有很多。且不谈生活在校园中，仅仅说在宿舍，如何与舍友相处，相互磨合，也需要很好的交流，大学四年，我们几乎都在同一个宿舍，舍友就如家人一样陪伴在身边，如果连和他们都沟通不好，又该如何度过这四年的大学生活。

4、感情问题

到了大学，很多人都选择了拍拖，感情的不确定因素，让大学生们也会苦恼

大学生们会尝到更多的甜酸苦辣。调查报告中，也有30%的人把这点列入了造成心理压力的原因。为情所困的例子在我们身边很多，再加上性格内向，不懂得如何去减轻压力的则更容易造成更严重的后果，如失恋自杀现象也不罕见。

5、学习压力

到了大学，面对了和与往不大一样的学科，教师的教学方式也有所改变，虽说学习的东西不会像初中高中那么多，但是要是真正学起来会比以前的多得多，再加上有些学生对自己专业学习的科目不感兴趣，慢慢学会了逃课和养成了厌学心理。而有些是由于在学院当了干部，不能很好得处理学习和工作的关系，变得会很烦恼。一方面既想通过工作得到锻炼，可却往往对学习有所影响。

四、结语

从调查的结果和我们的分析上看，大学生心理压力是普遍存在的，如何更好地去减轻心理压力，促建大学生心理健康，

有如下建议及策略：

1. 形成良好积极的心态。在成长的道路上，每个人都会遇到困难和挫折，何况生活在小型社会的大学校园里，不要跟别人比，因为“山外有山，人外有人”，做好自己的，找到自己的定位，朝着目标脚踏实地地走，即使在过程中失败了，也要学会坚强站起来，因为眼泪解决不了任何问题。

2. 不要过于看重专业的“冷”和“热”。社会是瞬间变化的，没人可以猜测到以后哪个专业会有更好的出路，所以现在也就不会出现“冷”与“热”之分。学好自己的一技之长，因为普遍来说社会还是需要专才的人多，而不是全才。当然专才也并不是不懂其他方面的知识，而是“术业有专攻”。在学会控制好自己的厌学情绪外，还得正确处理好学业和工作的关系，要在这两方面取得丰收，必须付出比常人更大的努力，其中是有得有失的。

3. 学会与家人沟通。家庭问题是每个人都会遇到的，重点是我看我们怎么去处理。我们的出生我们不能选择，可是我们可以通过自己的努力改变命运的，要学会体谅家人，无论家人对你什么样的要求，但出发点都是爱你的，要始终认清这一点。要学会和家人沟通，只有走近家人，才会更好地处理与家人发生的矛盾。

4. 放开心胸，学会与别人诉说。心情低落，要学会正确地进行心理辅导，比如可以找别人聊天，或是到外面散下步，或是去唱歌，多采取些可以转移注意力的办法去舒缓自己的心情。也许有些人会比较放不开，对周围的人和事会采取一种防备的逃避心理，这时我们需要适当地放下防备，学会走近别人，这样别人也才能走近你的心里。

5. 学校要多举行有助心理辅导的活动，让学生在活跃的活动气氛中，得到心情的宣泄和放松。开放心理咨询室，让学生有途径去解决自己的困惑，学会把自己的问题说出来，当然也

需要心理咨询老师尊重学生的隐私，不泄露学生的秘密，更要更好地进行疏导。

社会心理压力与调试篇二

本次调查使用青少年心理健康诊断测验量表(mht)[]该量表包含8个维度：学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向。根据量表得分分“心理健康”和“存在心理障碍”两个水平等级。

这次调查中，苏城高中生心理健康状况的问题检出率为4%，低于全国平均水平。在1782名学生中，得分在64分及以下(“心理健康”等级)的共1710人，占96%，这表明绝大部分学生心理健康状况良好。

量表数据显示，在过敏倾向、身体症状、自责倾向、对人焦虑、孤独倾向、恐怖倾向及冲动倾向维度，超过80%以上的学生都处于正常及良好水平，这表明大多数高中生在身体症状上没有任何异常(身体症状维度)；不存在过度自责倾向，能够正确看待失败(自责倾向维度)；热情、大方、容易结交朋友(对人焦虑维度)；很少感到孤独，爱好社交，喜欢和朋友相处(孤独倾向维度)；也没有对平常事物的恐惧情绪(恐怖倾向维度)；可以很好地控制自己的情绪和行为，不会冲动行事(冲动倾向维度)。

男生心理状态整体好于女生

调查发现，男、女生量表得分在大多数维度均处于正常区间，整体心理状况健康。同时，数据显示，男生的整体心理状态显著好于女生，男、女生在八个维度上均存在统计学上的显著差异。尤其在恐怖倾向、过敏倾向、学习焦虑和对人焦虑等维度，男生得分都显著低于女生。而女生只有在孤独倾向上的得分低于男生。

学习焦虑有待改善

在本次调查中，52.9%的学生在学习焦虑指标的得分达到了8分及以上，这部分学生对考试怀有恐惧心理，十分关心考试分数，他们无法对自己存在的考试焦虑进行主动有效地调节，需要老师或者家长及时进行疏导。可以看到，学习焦虑是当前高中生面临的最大心理问题。

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](#)

社会心理压力与调试篇三

不考虑年级，从总体情况来看。大学生的压力来源主要有四个方面：学业、就业、父母及他人的期看还有自我要求。

首先是学业，进进大学之后，学习与环境与高中有很大不同，而且难度有大幅度进步，老师往往是上完课就走了，所以很大程度上需要自己下苦功，这就造成大学生普遍觉得学业方面很有压力。而大二、大三的相对而言更为明显，由于大一打基础、大四课程少，而大二大三有好多都是专业课，所以更轻易出现学业上的压力。

再者是就业，由于当今大学生的数目越来越多，而岗位需求却相对较少，所以竞争相当激烈，很多人一迈出大学的门就意味着事业，这就导致了他们对于能否就业的恐慌，上面的数据可以很清楚的体现这一在大三大四同学中更为突出。

接着是父母等他人的期看。这一因素也占大部分因素，由于大部分家长都对孩子有很大的期看，而这种期看往往就渗透在生活中了。有些家长喜欢把自己孩子跟别人做对比，有些经常把未来什么的挂在嘴边，固然有些并没表现出来，但是都或多或少给在校大学生带来很大压力。

最后是自我要求。各年级的学生都对自己有着高要求，并会觉得有压力。这从某一方面来说是好处，由于身处这样一个竞争激烈的社会不对自己有要求是不行的。但要看是否正确处理好压力，这一点稍后会做分析。

除前四种压力以外，其他三种压力也占一定比例。感情，经济与外貌还有其他未列出来的因素。这七种压力还并不能囊括大学生压力的全部来源，部分大学生还有来自其它方面的压力，但这方面的压力属于个别现象，可能是由于自身特别的条件产生的，在此不做细析。

社会心理压力与调试篇四

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。以至于当今的大学生经常“陷进个人等等。现在的大学生存在的心理，造成大学生心理不健康，从而导致大学生不能以积极的心态来面对这样的现实，这样的学生是很难保质保量的完成学习任务的。为了进一步了解大学生心理健康作了调查与分析。此次活动以武汉八所高校学生为样本，进行抽样调查，以问卷调查为形式，共发放问卷份，回收份，回收率为，其中有效问卷份，有效率为。通过我们的调查与分析，我们总结出当今大学生普遍面临的一些心理。回结如下：

社会心理压力与调试篇五

枝江一中是一所育人环境优美，校园文化氛围浓郁、师资力量雄厚，教学设施较完善的广湖北省示范学校，在办学的历程中她形成了一套比较完善的教学评价体系和严格的学生管理制度。但是随着扩招热浪的影响，学生的总体素质在逐年下降，学生在学习、心理等方面曝露了某些不足，为了更好地了解学生，特别是高一学生现阶段的学习、心理现状，通过开展《中学生心理调查问卷》的形式，我对高一学生进行了一次心理调查工作。（调查问卷样式附后）

本次抽样调查采取无记名的方式进行，调查对象的年龄在15岁到17岁之间的高一年级学生，收回有效的问卷165份；另外在调查方式上还采取与和个别学生谈话的形式来了解学生的基本情况。由于在调查之前，事先已经在学生进行了比较好的准备，因此在一定的程度上，保证了本次调查的有效性和准确性。

通过对调查问卷进行的数据分析，和自己在与学生进行个别交流的记录，结合自身在实践中的感受和认识，现将此次调查问卷反映的内容、分析的结果以及问题解决的策略等有关情况报告于下：

一、学生学习压力状况：

（一）中学生学习压力的基本状况

1、调查问卷统计显示有34.4%学生认为学生压力过大；58.8%觉得“还可以”；对于目前的学习任务，有87.5%的学生感到力不从心，因此在对于进入高中后，面对紧张的学习生活是否感到不太适应这个问题上，有71.5%学生选择的是“有时”；18.4%选择的是“总是如此”；这表明学生学习压力已经超负荷。

2、学生学习压力主要来自各方面的期望、生活和学习环境方面的改变。

(1)在调查中发现，学生对自己的成绩关注达到83.3%，对于为短时间内成绩没有提高而苦恼不已选择“总是”和“有时”的选项分别达到17.4%和64.5%。成绩是学习效果的反映，学生对于成绩的关心和获得高分的愿望自然十分强烈，但在与学生进行个案调查的时候，学生无不表示畏惧成绩的排名，特别是在尖子班，这种抗拒感十分的强大。成绩排名于成绩优秀的学生固然是激励与肯定，同时这也会造成巨大的心理负担，他们必须始终保持领先地位，否则，被师长视为不正常；而成绩排名于基础差的学生更多的是一次又一次的被击败，受老师冷落同学歧视家长责备，背上沉重心理负担，甚至自暴自弃。可见，成绩排名对于大多数学生来说是一种压力，这种压力不仅仅是在学习上的，它最大的影响是在心理上的。

(2)是否掌握科学有效的学习方法也是造成学习压力的重要因素。在开放性问题的回答上，有60.5%的学生对学习上提出自己的疑惑，没有适合自己的有效的学习方法，学生感到苦恼。

(3)学习的压力也有来自自身的要求。调查数据表明，有65%的形式认为目前的学习压力来自于“自己的期望”，32%来自家庭的压力，来自于“老师的期待”则仅仅为2%。对于学生对高中生活的适应性的调查有71.5%学生选择的是“有时”；18.4%选择的是“总是如此”的结果，主要是上述原因发展积聚的一个必然。

(二)实施对策

高中阶段学生多为15——17岁，属于青春期，正处在一个独立走向社会生活的准备时期，他们的身心发展是初中阶段的继续，因而具有许多与初中生相似的特点。但其随着年龄的增长、知识的增加，阅历的丰富，显得相对成熟、老练些，在表现程度及关注的焦点上也有所差别；另外高中阶段的学生

对未来有无限美好的憧憬，他们的想象丰富但又常脱离实际，他们都期望拥有一个理想的、完美的“自我”，这种理想在一定的时期内，确实也能调动他们的积极性，对他们的学习、生活具有指明方向、产生动力的作用。但现实是不以人的主观意志为转移的。由于其期望值过高，使理想的“我”与现实的“我”存在距离，或急于求成，于是常因此而产生心理挫折，使自己处于矛盾痛苦之中，久而久之出现悲观消极的现象。因此针对上述的情况，我们可以从以下方面来解决他们目前的困惑：

首先，提高学生自我的认识能力。人贵有自知之明，班主任在开展日常的辅导工作中，关键是要做到如何引导学生正确认识自己，了解自己，对自己做出一个适中的评价。通过对学生进行“责任理想”的教育，培养他们独立自主生活的能力，教育学生处理同学关系的技巧，班主任应该多到学生宿舍等群体活动的地方，密切了解和注意学生的心理动向，给予学生更多的人文关怀，让学生在新的生活环境中，消除陌生感，提升他们对环境适应度。

其次，学校建立与家庭相互沟通的制度。家庭、学校都是学生成长的重要环境，学校与家长的沟通对于学生的成长起着十分重要的作用。家庭对孩子的期待永远都是高的，这就造成学生在学习一种无形的压力，处理不好，对学生的心理产生不良的后果，为此，在家庭教育上，家长主动联系学校，主动与班主任沟通，密切了解学生的学习、生活、心理状态的发展，无疑是必要的。而学校在教育的过程中，保持严格的管理制度对于有效的教学管理起着很大的作用，但是过于苛刻的规章制度学校应该要慎重考虑。虽然学生都基本认同并能认真遵守学校的各项规章制度，但是处在青春期的高中生，对新事物敏感，接受快，思想活跃，爱赶时髦，追潮流，也是各种观念和意识逐步形成的一个阶段，当世界观初步形成在行为中形成个性的张扬与学校制度的冲突，也会造成他们的心理压力。因此在完善学生管理制度上，建议学校应该采取一种人文意识，既要让学生认识到学校管理制度

的作用，又要既尊重学生的个性发展，同时可以保证教学和管理工作的顺利进行。

第三、学习是学生的主要任务，它也是衡量一个学校办学水平的重要标志，因而十分重要。各课老师应该要向学生明确讲清自己学科的特点，教育学生明确学习目的、学习方向；努力实现从应试教育到素质教育的转变，不仅要重视课堂教学活动，而且要重视社会实践和校园文化生活，尽可能地减轻学生的课业负担；要“授人以渔”，寻找让学生迅速掌握知识、形成能力的途径，传授学习方法和策略；帮助学生树立正确的考试观和分数观。

二、学生学习态度和目标：

(一) 调查的基本情况：

调查问卷统计，在接受调查的学生群体中，有55%的学生认为学习是一种乐趣，有64.7%的学生不监督就可以自主学习，有76.1%的学生对高中的学习有个明确的计划，绝大部分的学生能够明确处理学习与娱乐之间的矛盾，能够认识到高中的知识点是一种理解与记忆相结合的学习，也能够独立完成各门功课，会利用空闲时间来温习，这些表明了调查的学生中，基本上能够意识到自己现阶段的任务，角色的定位准，学习的目标明确。但是在调查中，有几组数据也是不容忽视的：有46.6%的学生认为学习是“不得不做的事”；有45.2%的学生“经常想自己不用花太多时间成绩也会超过别人”；还有18.3%的则对“不喜欢的功课放任自流”这也突出反映了不少学生的学习态度上存在偏差。

(二) 对策分析：

对于上述问题，主要是从端正学生的学习态度来着手。

1、兴趣是最好的老师，对于学习也是一样，部分学生之所以

认为学习是不得不做的事，它的根源在学生缺乏适合自身的学习方法，同时这也是学生对学习本身的过程认识不足的结果，因此，在教育学生的时候，可以向学生点明学习它是“马拉松”式的比赛，如逆水行舟，不进则退，是一个积少成多的积累过程，这个过程艰巨而又辛苦；同时还可以对学生进行一种意志、毅力的主题班会的教育，帮助他们在学习上树立起敢于面对挫折，敢于挑战自我的信心和勇气。同时还要指出学生认为学习是“不得不做的事”这种看法本身就给自己带来了沉重的负担，同时也会给自己造成压力，影响健康，是不取的。

2、对于学生不劳而获的思想，教师不应该嗤之以鼻。这类现象，应该结合思想教育为主，帮助学生认识“一份耕耘，一份收获”的道理，让学生明白天底下是没有免费的午餐。

3、调查显示学生在学习方法上，有71.1%的学生认为“共同学习”的效果会好点，但在学习时间的分配上有70%的实行平均的形式，18.3%的则对“不喜欢的的功课放任自流”，这显然是不合理的。因此对这部分的学生，可以通过采用个案处理，个别谈话的方式来加以教育。

三、学生心理压力的调节

(一)中学生心理压力的调节方式：

1、从调查问卷分析的结果来看，当前中学生在压力舒缓上的方式存在以下的情况：有15.7%的学生向家长倾诉；75.8%的向自己的好朋友倾诉；令人惊讶的是找老师倾诉的只有1.8%，还剩下的则会以发脾气、上网聊天、写日记、做运动、听音乐等方式来宣泄自己的不快与抑郁。

2、在对待心理咨询这个问题上，有26.6%的学生明确表示不会去做相关的咨询；有33.3%的则不知道有这样的一种舒缓压力，解决心理障碍的方法；只有5%人选择这种咨询方式。

(二)对策分析:

适度的压力是一种动力，但是目前中学生所遇到的压力已经成为名副其实的压力，因此心理压力的疏导与宣泄于中学生的身心发展是很重要的，他们都在以各种方式去减轻或解除心理压力。学生多数选择向朋友倾诉，这符合中学生与同龄伙伴交往并建立友谊的需要日趋强烈的心理特点，但不太愿意与师长交谈，或许会使学生心理压力的化解缺乏正确的指导，因此班主任在这方面，应该要主动做他们生活学习的引路人，教会他们调整心态积极面对人生，做学生的知心朋友。同时在引导学生舒缓压力的过程中，教师在教育的过程中应该帮助学生树立文明、健康、科学的方法。

进一步加强学校的心理咨询工作，建立起科学有效的心理档案管理体制。学生的心理问题是一个隐性问题，学校在这方面应该建立一套比较完善的管理制度，引进一些比较科学的心理测试机制，多深入学生当中，了解学生的心理现状，为学生的成长和学校的决策提供依据。

另外在开放性题目中，也有部分学生反映由于紧张的学习负担和心理压力造成了失眠的现象，情绪的波动很大；还有学生认为自己的自信心不足；与同学沟通、师长的交流存在隔膜等一系列问题，针对这样的情况，学校相关部门应该定期对学生各种卫生知识的宣传；心理室的老师也可以定期组织各种心理的相关讲座，提高学生在交际、与人沟通的技能等；同时在班主任工作方面，可以建议多搞一些贴近中学生思维，适合中学生心理发展特点的主题班会，在无形当中给予适当的教育等。

通过与学生的接触，无论学生是从学习上，还是生活，抑或是面对的压力上，他们都比其他部分群体要重，对于一个刚刚结束中考紧张的学习状态的高一学生，我们更应该给予他们更多的人文关怀，学校提供更多的关注，家庭给予更大的体谅，社会给以他们更多的支持，作为与学生接触最亲密的

班主任，给予他们更多的鼓励，帮助他们树立起正确的人生观和价值观，顺利完成高中三年的学业，让他们健康成长。