

大学生心理压力问题调查报告 大学生心理压力问题的调查报告(精选8篇)

报告具有客观性和可读性，它需要我们合理地组织和表达信息，使读者易于理解。报告的开头部分是对研究背景的介绍，下面是一份开题报告的范文供大家参考。

大学生心理压力问题调查报告篇一

心理压力即精神压力，现代生活中每个人都有所体验，心理压力总的来说有社会、生活和竞争三个压力源。压力过大、过多会损害身体健康。下面，小编为大家分享大学生心理压力问题的调查报告，希望对大家有所帮助！

随着社会的发展，社会竞争日益激烈，而作为当代大学生，更是面临了越来越多的压力，家庭、就业、人际交往等各方面的因素，让大学生似乎喘不过气来。如果处理不当，大学生心理健康会造成一定得影响，其后果或大或小，小即产生抑郁、自闭、暴力倾向，大则引发自杀，近年来频繁出现的高校学生自杀现象则证明了这一点。为进一步了解大学生的内心世界，帮助其更好地处理和应对心理压力问题，特进行了此次问卷调查。

1. 调查时间

20xx年10月20日至27日

2. 调查方法

在网上进行电子问卷调查，共发放100份问卷，有效问卷100份

3. 调查内容

针对不同性别、不同地区的大学生从压力的大小程度、压力主要来源方面进行调查

4. 调查对象

此次调查问卷针对在校大学生进行的问卷，主要是针对专科和本科大学生

随着世界的迅猛发展，社会竞争激烈，社会关系日趋负责，大学生们承担了

来自各方面的压力，家庭的压力、父母的期望、就业的压力和人际关系的复杂在无形中让大学生身体心理方面都受到了一定的影响，大学生学会提高抗压能力更具有挑战性和不可忽视。此次的调查的对象并非同一间学校，而是来自多所高校，一共有效问卷100份，在很大程度上有一定的可靠性，而通过此次的问卷调查，我们总结出了目前大学生普遍存在的心理压力问题如下：

(一)从大学生心理压力程度上看：

调查报告结果显示，在大学生心理压力程度上61%的大学生表示对目前的学习偶尔有压力，而认为压力非常大的占了22%，只有13%的大学生认为很少有压力，这结果表明，对于目前的学习，普遍大学生都存在压力，觉得压力非常大的比重不容忽视。当然在这一点上，也有着不同因素的影响，性别、来自的地区、性格都会对这以数据产生了影响。在调查报告中分析，对于压力程度上男生要比女生压力大：54.55%男生认为压力非常大，女生只占45.45%，跟传统观念很有影响，长期以来，男的都被认为是家里的顶梁柱，是要养家的，要学会独自，学会更好地面对社会，也许很早就在他们的心理扎了根，或是在家人父母的长期教育下，儿子要继承后业，赡

养父母下无形中有了担子，特别随年龄的增长，男的比女生更快认识社会的残酷和现实，不免会比女生的压力要大。

除了性别方面对大学生心理压力程度上有影响，学生来自的地区也有着很大的作用。来自农村的学生会普遍比来自城市的学生压力大：在调查报告中显示，选择压力非常大的，农村的是15%，城市的是7%；选择偶尔有压力的，农村的占43%，相对来说，城市的占18%，这一结果也在我的预想中，农村经济、文化等各方面要比城市差，从小，农村的学生就被灌输读好书，走出农村的教育，所以农村的孩子在读书方面也会更努力，可这么一来，压力也无形增加了。再加上也见惯了村里的人不断往城市去就业、谋生，甚至有些人情愿在城市里租房子住也不愿在农村呆，太多太多的事实摆在农村学生面前，除非自己够优秀，比别人更努力，自己才会有出路，才能摆脱贫困的生活。而城市里的学生也许是过惯了舒适的生活，对生活危机感方面就不会比农村学生敏感，因为他们知道起码自己还有家父母的靠山，压力就会比农村学生压力小一点。

当然，性格因素也起到一定的'左右作用。在问及现在的压力性对于以前来说，性格开朗的学生要比内向、冷漠、孤僻的情况要乐观得多。

正如图像显示的，选择压力更大了的人中，性格开朗的人占了43.90%，内向的人占了46.34%，在选择压力小了，性格开朗的人中占了70.97，内向的是25.81，相比下比较悬殊，可见，抗压方面，越开朗的学生心理压力方面要小些，这也许是因为心态不一样，对遇到的困难和挫折表现得就不一样。

(二)大学生心理压力的主要方面

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变化，要想在人才济济的社会里钻出一个角落，真是难上难。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了心理压力的一部分，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

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。

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，可我们是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。

关于大学生心理压力的调查问卷

首先感谢您对本问卷的查看!为了进一步了解大学生心理压力状况，弄清大学生的心理压力烦恼，配合引导促进大学生心理健康，特作了此次问卷调查活动。再次感谢您的作答!

1、请问你的性别是()

a男b女

2、你是哪里人()

a农村b城市

3、你对现在的学习有压力吗()

a.完全没有压力b很少有压力c偶尔有压力d压力非常大

4、与大学前相比，现在压力()

a更大了

b还是一样

c压力小了

d没感觉

5、你对你目前的专业满意吗

a非常满意b不是很满意c不满意d没感觉

6、你觉得你的压力主要来自哪方面()【多选题】

a就业压力

b家庭压力

c在校与老师同学交往的压力

d感情压力

e在校任职学生干部的压力

f其他

7、压力对你的生活起什么作用

a正面影响

b较为负面影响

c很大负面影响

d没影响到生活

8、家里让你最有压力的是()

a父母的期望

b家庭教育

c家境欠佳

d家人关系不好

9、你觉得你是个什么样性格的人()

a活泼开朗b冷漠c内向d孤僻

10、感觉到压力时，你的心情是()

a心情低落，啥事都不想干b烦躁

c开心，因为有动力d平静，和平常没两样

11、你会采取什么方式面对压力()

a压抑自己b宣泄c转移d顺其自然

12、你觉得学校哪种方式最能使你释放压力()

a多开些关于心理健康问题的讲座

b多组织一些外出活动

c每天开放心理咨询室

d举行多种比赛

非常感谢你对本次问卷的支持。如果你想发表关于大学生心理压力问题，那么请你把你的宝贵意见写下来。谢谢！

大学生心理压力问题调查报告篇二

首先感谢您对本问卷的查看!为了进一步了解大学生心理压力状况，弄清大学生的心理压力烦恼，配合引导促进大学生心理健康，特作了此次问卷调查活动。再次感谢您的作答!

1、请问你的性别是()

a男b女

2、你是哪里人()

a农村b城市

3、你对现在的学习有压力吗()

a.完全没有压力b很少有压力c偶尔有压力d压力非常大

4、与大学前相比，现在压力()

a更大了

b还是一样

c压力小了

d没感觉

5、你对你目前的专业满意吗

a非常满意b不是很满意c不满意d没感觉

6、你觉得你的压力主要来自哪方面()【多选题】

a就业压力

b家庭压力

c在校与老师同学交往的压力

d感情压力

e在校任职学生干部的压力

f其他

7、压力对你的生活起什么作用

a正面影响

b较为负面影响

c很大负面影响

d没影响到生活

8、家里让你最有压力的是()

a父母的期望

b家庭教育

c家境欠佳

d家人关系不好

9、你觉得你是个什么样性格的人()

a活泼开朗b冷漠c内向d孤僻

10、感觉到压力时，你的心情是()

a心情低落，啥事都不想干b烦躁

c开心，因为有动力d平静，和平常没两样

11、你会采取什么方式面对压力()

a压抑自己b宣泄c转移d顺其自然

12、你觉得学校哪种方式最能使你释放压力()

a多开些关于心理健康问题的讲座

b多组织一些外出活动

c每天开放心理咨询室

d举行多种比赛

非常感谢你对本次问卷的支持。如果你想发表关于大学生心理压力问题，那么请你把你的宝贵意见写下来。谢谢!

大学生心理压力问题调查报告篇三

随着社会的发展，社会竞争日益激烈，而作为当代大学生，更是面临了越来越多的压力，家庭、就业、人际交往等各方面的因素，让大学生似乎喘不过气来。如果处理不当，大学生心理健康会造成一定得影响，其后果或大或小，小即产生抑郁、自闭、暴力倾向，大则引发自杀，近年来频繁出现的高校学生自杀现象则证明了这一点。为进一步了解大学生的内心世界，帮助其更好地处理和应对心理压力问题，特进行了此次问卷调查。

二、调查时间、方法、对象

1、调查时间

20xx年10月20日至27日

2、调查方法

在网上进行电子问卷调查，共发放100份问卷，有效问卷100份

3、调查内容

针对不同性别、不同地区的大学生从压力的大小程度、压力主要来源方面进行调查

4、调查对象

此次调查问卷针对在校大学生进行的问卷，主要是针对专科和本科大学生

三、调查结果分析

随着世界的迅猛发展，社会竞争激烈，社会关系日趋负责，大学生们承担了

来自各方面的压力，家庭的.压力、父母的期望、就业的压力和人际关系的复杂在无形中让大学生身体心理方面都受到了一定的影响，大学生学会提高抗压能力更具有挑战性和不可忽视。此次的调查的对象并非同一间学校，而是来自多所高校，一共有有效问卷100份，在很大程度上有一定的可靠性，而通过此次的问卷调查，我们总结出了目前大学生普遍存在的心理压力问题如下：

（一）从大学生心理压力程度上看：

调查报告结果显示，在大学生心理压力程度上61%的大学生表示对目前的学习偶尔有压力，而认为压力非常大的占了22%，只有13%的大学生认为很少有压力，这结果表明，对于目前的学习，普遍大学生都存在压力，觉得压力非常大的比重不容忽视。当然在这一点上，也有着不同因素的影响，性别、来自的地区、性格都会对这以数据产生了影响。在调查报告中分析，对于压力程度上男生要比女生压力大：54、55%男生认为压力非常大，女生只占45、45%，跟传统观念很有影响，长期以来，男的都被认为是家里的顶梁柱，是要养家的，要学会独自，学会更好地面对社会，也许很早就在他们的心理扎了根，或是在家人父母的长期教育下，儿子要继承后业，赡养父母下无形中有了担子，特别随年龄的增长，男的比女生更快认识社会的残酷和现实，不免会比女生的压力要大。

除了性别方面对大学生心理压力程度上有影响，学生来自的地区也有着很大的作用。来自农村的学生会普遍比来自城市的学生压力大：在调查报告中显示，选择压力非常大的，农村的是15%，城市的是7%；选择偶尔有压力的，农村的占43%，相对来说，城市的占18%，这一结果也在我的预想中，农村经济、文化等各方面要比城市差，从小，农村的学生就被灌输读好书，走出农村的教育，所以农村的孩子在读书方面也会

更努力，可这么一来，压力也无形增加了。再加上也见惯了村里的人不断往城市去就业、谋生，甚至有些人情愿在城市里租房子住也不愿在农村呆，太多太多的事实摆在农村学生面前，除非自己够优秀，比别人更努力，自己才会有出路，才能摆脱贫困的生活。而城市里的学生也许是过惯了舒适的生活，对生活危机感方面就不会比农村学生敏感，因为他们知道起码自己还有家父母的靠山，压力就会比农村学生压力小一点。

当然，性格因素也起到一定的左右作用。在问及现在的压力性对于以前来说，性格开朗的学生要比内向、冷漠、孤僻的情况要乐观得多。

正如图像显示的，选择压力更大了的人中，性格开朗的人占了43、90%，内向的人占了46、34%，在选择压力小了，性格开朗的人中占了70、97，内向的是25、81，相比之下比较悬殊，可见，抗压方面，越开朗的学生心理压力方面要小些，这也许是因为心态不一样，对遇到的困难和挫折表现得就不一样。

（二）大学生心理压力的主要方面

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

大学生心理压力问题调查报告篇四

大学生的心理压力烦恼，配合引导促进大学生心理健康，特作了此次问卷调查活动。再次感谢您的作答！

1、请问你的性别是

a男b女

2、你是哪里人()

a农村b城市

3、你对现在的学习有压力吗()

a.完全没有压力b很少有压力c偶尔有压力d压力非常大

4、与大学前相比，现在压力()

a更大了

b还是一样

c压力小了

d没感觉

5、你对你目前的专业满意吗

a非常满意 b不是很满意 c不满意 d没感觉

6、你觉得你的压力主要来自哪方面() 【多选题】

a就业压力

b家庭压力

c在校与老师同学交往的压力

d感情压力

e在校任职学生干部的压力

f其他

7、压力对你的生活起什么作用

a正面影响

b较为负面影响

c很大负面影响

d没影响到生活

8、家里让你最有压力的是()

a父母的期望

b家庭教育

c家境欠佳

d家人关系不好

9、你觉得你是个什么样性格的人()

a活泼开朗b冷漠c内向d孤僻

10、感觉到压力时，你的心情是()

a心情低落，啥事都不想干b烦躁

c开心，因为有动力d平静，和平常没两样

11、你会采取什么方式面对压力()

a压抑自己b宣泄c转移d顺其自然

12、你觉得学校哪种方式最能使你释放压力()

a多开些关于心理健康问题的讲座

b多组织一些外出活动

c每天开放心理咨询室

d举行多种比赛

非常感谢你对本次问卷的支持。如果你想发表关于大学生心理压力问题，那么请你把你的宝贵意见写下来。谢谢！

更多热门实用的调查报告范文推荐，欢迎大家参考阅读：

市民环保袋使用调查报告

关于深入群众、进入最基层的调查报告

4月应届毕业生就业情况调研报告

大学生心理压力问题调查报告篇五

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，和人打交代的频数有了很大的提升，而且面对的人更是各种各种，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了心理压力的一部分，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。

三、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。

大学生心理压力问题调查报告篇六

社会环境的嬗变，给当代中国大学生带来了全新的挑战，并因此造成了巨大的心理压力，而且不可避免地将会产生大量心理问题。心理压力和大学生心理健康二者之间存在着越来越高的相关性。据调查，在大学生所面临的大部分压力事件中，主要有几个方面：感到竞争激烈，择业困难；考试负担；父母对自己的期望值过高；自己的工作成效不如别人；理想与现实有差距；精神空虚，无所事事。

2002年2月24日下午15时许，天津医科大学三年级学生马晓明，砍死疼爱自己的奶奶和爸爸，杀母未遂被劝自首。据报道，在案发前，马晓明的成绩一直不好。放寒假前，他就处于一种特殊的心理状态。上大学后，马晓明的成绩一直不好，在两年半的大学时间里，他竟然有14门功课不及格，学校对其进行劝退，回家后，他却怎么也不敢告诉父母实情，还是和过去一样报喜不报忧。

马晓明向警方表示：父母对他抱有很大的希望，他不敢想像，一旦父母知道他的真实情况，会带来什么样的后果。整个寒假，马晓明都是在焦虑和惶恐中度过的。他一方面害怕父母知道真相后会伤心难过，另一方面又害怕开学后没法向学校

领导交待。眼看着开学的日子一天天临近了，马晓明的压力也一天天增大起来。他不知道自己究竟该如何是好，心情越来越烦躁。万般无奈之下，他决定割脉自杀，一了百了。可就在他准备自杀时，他突然闪过一个念头：父母就他这么一个儿子，而且把全部希望都寄托在他身上，一旦失去了自己，他们活着还有什么意思？而且自己成绩差的真相也会随之而暴露。与其让他们痛苦地活着，还不如将他们一起杀了之后，自己再自杀，这样，他就可以心安理得地死去。在“深思熟虑”之后，马晓明开始了行动。在一家人欢欢喜喜地吃完团圆饭，准备送他去学校报到之前，他先用热水瓶将正在打盹的69岁的奶奶砸昏，然后用电线勒死了她。47岁的父亲催出门被他从门后拿出斧头劈了后脑，也死了。随后，心情越来越烦躁，不知道究竟该如何是好。万般无奈之下，他决定割脉自杀。本来，马晓明是准备将母亲刘云一起杀死的，可母亲那慈爱的目光在瞬间遏制了他罪恶的念头，使刘云侥幸逃过一死。

在这个犯罪过程中，当事人马晓明明显处于压力负荷过重的状态下，在成长过程当中家庭的溺爱、教育的不当导致的人格缺失最终酿成了悲剧。

中国政法大学教授费安玲说，中国的教育机制往往不太重视学生的人格和心理健康的形成。中国教育部副部长袁贵仁也坦言中国在心理教育、环境教育、人文精神教育等方面有所欠缺。然而社会对大学生寄予了厚望，学校也往往凭学生成绩的好坏来评判一个学生，这给大学生造成了很大的压力，在期望与现实离得太远时，他们的心理防线就会很快崩溃。

1、案例1及其分析

[访者a基本个人资料] 性别：男；年级：2003级珠海学院

[主述内容] 即将毕业，心中一片茫然，担心找不到理想的工作，有时后也懒得去想这个问题，怕增添烦恼。学习一般，

在班上成绩中游，当看到其他同学都在准备考研究生，自己也想考，但是又不能集中精力学习。缺乏自信，生活态度比较消极，认为所有的一切都糟透了。家在农村，经济状况一般，认为自己有责任挑起家庭的重担，但又觉得力不从心。来访者自认为性格内向。想改变自己，但又不知从何做起。

[案例分析] 在该案例中，来访者虽然没有提到压力二字，但实际上其心理困境主要是由各种压力源造成的。首先，来访者即将面临大学毕业，择业困难构成其压力源的核心。择业压力所导致的心理紧张和心理困境，其实质是由来访者自身能力与理想目标之间的落差造成的，落差越大，心理压力也就越大。来访者学习成绩一般，对自己缺乏信心，但家在农村，又觉得自己责任重大，必须找到一份好工作，因此心理压力是相当大的，而且是与日俱增。其次，择业压力使来访者在心理上产生不安全感。来访者面对压力，采取的是消极应对策略——回避。虽然不去想它，但是问题和压力却仍然存在，尽管只是一种茫然状态。再次，访者内向的个性，直接决定其应对压力的方式及特点：内在指向性和内在性体验，敏感，脆弱和消极。

2、案例2及其分析

[访者**b**基本资料] 性别：女；年级：2006级法学院学生

[主述内容] 自卑，看不起自己。在大众场合不敢发言，跟别人交流时总不能恰当地表达自己，尤其是跟老师或陌生人谈话，总觉得十分局促，举手头足不知如何是好，并且脸红得很厉害。很羡慕别的同学在公共场合能够从容不迫，侃侃而谈。强烈希望改变自己，虽然作过很大的努力，但一直得不到明显改观，内心非常苦恼。从高中到大学很少异性同学交往，别人评价来访者是个冷漠、孤傲的人。从小养成了以自我为中心的习惯，因此，在成长和交往的过程中，朋友越来越少，慢慢地脱离了群体，把自己封闭起来。后来开始反省自己，自责，决得都是自己的错。时间一长，发现自己好象

已经没有脾气了。不管跟谁发生矛盾，都以为是自己的错，然后深深自责，或者把怨气都闷在心里。总觉得难以与周围的同学建立一种和谐的关系。非常担心毕业后不能适应社会生活。近来更是觉得自己一无是处，极度自卑，没有勇气参加任何活动。访者学习成绩在班上前茅。

大学生心理压力问题调查报告篇七

越多的压力，家庭、就业、人际交往等各方面的因素，让大学生似乎喘不过气来。如果处理不当，大学生心理健康会造成一定得影响，其后果或大或小，小即产生抑郁、自闭、暴力倾向，大则引发自杀，近年来频繁出现的高校学生自杀现象则证明了这一点。为进一步了解大学生的内心世界，帮助其更好地处理和应对心理压力问题，特进行了此次问卷调查。

一项由福州博智市场研究有限公司主办，以福州大学、福建工程学院、福建师范大学等6所学校的1200名大学生为对象，进行的大学生心理素质调查。这项调查结果显示：17%的大学生有不同程度的心理问题。其中，人际关系、就业压力、人格缺陷以及感情方面是存在广泛的四大心理问题。在人际关系方面，约23%的大学生存在问题，具体表现为：自闭或没有原则的交际；在学习就业方面，约有30%的大学生心理承受压力大，具体表现为：繁重的考试压力，严峻的就业现实，家庭社会的压力；在人格缺陷方面，约有14%的大学生有抑郁症状，12%的大学生有明显敌对心理，17%的大学生有程度不同的焦虑症；在感情方面，约有35%的大学生存在问题，更有很多由情感引发的自杀等悲剧。

现代大学生犯罪率逐步增加，大学生自杀惨剧层出不穷，这些现象，都与大学生的心理素质有非常大的关系。从个体发展的角度来看，大学生正处于由青少年向成年转变的过渡期，很多矛盾冲突都会出现，如果不能妥善解决这些矛盾，寻找平衡点，就会出现心理障碍，产生心理问题。

2.1 外部环境

总的来说，分为社会环境和学校环境。第一，世界经济不景气，各种经济危机频频发生，我国的许多行业也受到影响，用人单位缩减招工人数，而且加上大学生实践等能力弱，也影响了用人单位对大学生的录用比率，因此，大学生就业形势比较严峻。另一方面，由于社会经验以及专业方向等方面的差异，大学生个体在择业就业上也有很大的不同，其中一部分易产生眼高手低、畏惧社会等心理素质问题。第二，从学校内部来说，我国的素质教育包括大学教育都以文化课为主体，对身体素质以及心理素质的提高不是很重视。在大学里，有很多学校把外语四六级考试以及计算机等级考试作为学生是否毕业，是否能取得学士学位证的必要条件，这在很大程度上加大了学生的心理压力。

2.2 个人心理素质

第一，世界观，人生观，价值观不正确。

期刊文章分类查询, 尽在期刊图书馆

对自己要求严格，对社会负责，对任何事情都以积极向上的态度去对待，乐观，健康地看待事物。扭曲的人生价值观往往是犯罪事件的导火索。第二，心理承受能力差。学校生活相对于社会来说，人际关系不复杂，同学，师生之间都友好团结，另一方面，现在的大学生普遍是独生子女，生活条件优越，很少受到磨难，这些优越的环境让他们像温室里的花朵，一点风雨都经受不了。心理承受能力差，不能承受挫折，不具备正确处理问题的心态，久而久之，则会出现程度不同的心理障碍。第三，心理调节能力弱。大学生接触社会以后，会产生诸如现实与理想的矛盾，现实与书本的矛盾等等，这种不同程度的偏差，如果调节不好，就会产生意识上的焦虑，对现实的不信任感。

3.1 优化社会文化的导向作用

从很大程度上来说，大学生世界观，人生价值观的形成，与社会环境的影响密不可分。因此，培养大学生正确的价值观，健康的心理素质，必须优化社会文化的导向作用。第一，加强传媒的正面导向作用，比如近段时间对“雷锋叔叔”的讨论，对普通人民劳动美的宣扬等等，都是对大众有利的舆论导向，而近年来文化媒体为了吸引眼球，赚取经济效益，在报道中扭曲事实，蓄意炒作，散播低俗丑陋的文化，这些社会文化，会对涉世不深的大学生产生很大的负作用，国家文化管理部门应在社会文化的散播上加强政府的管理职能。第二，加强社会道德建设，尊老爱幼，助人为乐等传统美德不应该被抛弃，而应大力发扬，让大学生积极参与社会的道德建设，担当起对社会的责任。

3.2 提升学校的教育能力

第一，加强生命教育以及生活教育。大学教育更应该教会学生思考生命以及生活的本质，引导学生体会自身的价值，以健康积极的心态，优异的世界观去应对各种问题，解决各种矛盾。第二，关注大学生心理问题。重视心理课，教会学生青春期的心理适应技巧，引导学生合理宣泄情绪，提高学生的抗压抗挫折能力。第三，加强学校的文化建设。开展丰富的校园文化活动，举办各类文体活动，组织学生的社会实践活动等等。第四，开设针对性的心理咨询平台。专业的心理咨询师，可以对存在心理障碍的学生进行疏导，帮助学生克服心理障碍。

3.3 提高大学生的自我认知能力

第一，培养正确的世界观，人生价值观。以文化充实自身的时候，也要思考生命的价值，要有自己清晰的生活目标。心理学研究表明，人的消极情绪的产生，与人缺乏生活目标有很大关系。确立正确的生活观，明确社会责任感，实现成才

目标。第二，增加人际交往能力。乐于交往，勤于交流，克服孤独感。

第三，培养广泛兴趣。第四，体验苦难，提高抗压抗挫折能力。正确认识自身的优点以及缺陷，理智分辨社会各种现象，参加挫折教育，提升抗压抗挫折能力。

[1]王兰芳. 大学生心理问题的成因分析及预防途径[j].陇东学院学报[xx](6).

[2]李鸿飞. 大学生心理健康问题的现状与对策[j].山西高等学校社会科学学报[xx](11).

[3]孔伟，武文玉. 大学生心理健康教育创新模式的构建[j].继续教育研究[xx](11).

大学生心理压力问题调查报告篇八

调查时间：

xx年x月x日

调查对象：

汽车工程学院学生

调查目的：

大学生从事兼职活动在各大高校中已经十分普遍，兼职观念已经深入大学生的内心。大学生的文化知识水平相对较高，但是在从事兼职工作的时候往往充当的是廉价劳动力的角色。为了赚钱或者提高实践能力，大学生对兼职工作基本上没有什么选择，一般是有工作就去做，往往不计较劳动成本的，容易受到能力，同时也可以挣一部分钱。此次调查希望通过

调查问卷的形式来初步了解和反映大学生兼职基本情况。

调查内容：

此次调查的主要内容是大学生兼职活动的目的、从事职业、获取兼职信息的途径、兼职与学习的关系、家庭意见以及在兼职中遇见的障碍和困难等。调查方法：

此次调查采取问卷调查的方式进行。在汽车工程学院共分发70份问卷，回收60份，回收率85%。其中男生占75%，女生占25%。调查结果分析：

(一)、从事兼职活动的人数比例以及性别差别的调查在接受调查的60名同学中，其中有50%的同学做过兼职活动，而男生各占绝对对数，有50%的人没有进行过兼职活动。通过上述数据我们可以得出，在襄樊职业技术学院从事兼职活动的人比例等同于没有的人，而且男女比例失衡。分析在校大学生的心理和襄阳市的基本社会状况我们可以了解到，可能由于社会资源等多种因素的制约，做兼职所占比例不是很明显，但是在条件极不充分的情况下，人数过半，也可以从侧面说明大学生做兼职的观念已经深入人心。

(二)、兼职活动的目的对进行兼职活动的主要目的调查中，有40%的人分别是为了提高个人能力和增加社会经验，为将来工作做准备；而有45%的人是为了赚钱的，只有15%人是随大流或者满足好奇心而从事兼职活动的。通过数据显示大部分人从事兼职活动是为了提高个人能力和增加社会经验，少部分人以挣钱为目的的，极少数人是没有目的性的。大部分大学生认为从事兼职活动对自己是有帮助，持肯定态度的，无论是为了提高能力还是赚钱，只有极少部分人是没有任何目的性的进行兼职活动，随机性比较大。这也从正面反映出从事兼职活动的观念深入人心。

(三)、从事职业的调查

1、职业类型：在接受调查的学生中，30%的选择做家教，20%选择餐饮服务工作，20%的选择发放传单，25%选择做促销工作，5%的选择其他类型的工作。通过上述数据可以初步得出，家教和传单是在校大学生主要选择的兼职工作。家教工作比较固定，比较适合大学生这种知识群体，同时工资也比较可观，不浪费过多的学习时间，深受大学生喜欢。但是毕竟家教工作不是很容易找到，机会不多，所以更多的学生选择了从事促销工作。促销工作市面上比较多，而且工资相对较高，同时所在单位的信誉相对较好，所以更多学生选择促销工作。各有20%的人选择餐饮服务和发放传单的工作，这种工作随即性比较大，工资相对较低，所以选择的人相对较少，有5的人选择其他一些类型的。

2、职业与专业相关度：在调查学生中，只有4%的同学选择的兼职工作是与专业完全相关的，30%是完全不相关的，66%的是部分与专业相关的。对于大部分学生来说，在校的专业理论性比较强，在社会中实践的机会不多，而且想要找到一个与专业相关的工作真的很困难，社会资源限制。同时很多专业性比较强的工作，社会上的人也不会把机会给没有任何社会经验的学生来做的，没有更好的机会能够给同学们机会去实践自己的理论知识。大部分的兼职选择就是考虑到时间和工资的问题，很少考虑与专业的相关度。

(四)、获取兼职信息的途径通过此次问卷调查，40%的同学选择朋友和同学的介绍，有25%同学选择通过学校的一些兼职社团或者组织来获取信息的，15%的是选择自己外出寻找或者通过网络得到，只有20%的是通过学校随处可见的那种小广告。这些数据充分说明了同学们对外出兼职还是存在很大顾虑的，往往是通过相对于比较可靠的途径来获取兼职信息的，很少通过一些广告宣传。大学生做兼职的隐患还是安全问题，通过朋友或者学校一些相对熟悉的机构，安全性比较好，可能有时也会出现上当受骗的情况，但是机率相对于小广告小的多。

(五)、兼职与学习的关系在上课与兼职冲突时如何选择的调查中，有40%同学选择上课，放弃兼职，有40%的选择是课程的重要程度而定，只有20%的同学选择逃课去做兼职。作为学生，最重要的工作还是学习。大部分的同学还是能够做到把学习放在第一位的，只有少部分的同学为了兼职而放弃学习的。其实我们做兼职很重要的成分是为了提升自身能力的，然后为自己的学习服务的，如果我们不能把学习放在第一位，那就是本末倒置了。我们要合理安排我们的时间，尽量不要是自己处在两难的境地，要敢于做出取舍，只有这样才能更好的提升我们的能力。

(六)、家长对兼职的看法在调查家长对学生做兼职的看法中，46%的家长比较支持子女在校从事兼职活动，以此来提高自身的能力，增加社会实践的能力；有18%的学生家长反对学生做兼职，认为学生最主要的还是学习，不应该把时间浪费在做兼职上；而有36%的家长对子女是否做兼职不加干涉，由学生自己决定。

(七)、兼职中遇到的障碍和困难

1、在兼职过程中会遇到各种各样的困难，首先就是获取兼职信息的障碍，在调查中共有40%的同学选择朋友和同学的介绍，有25%同学选择通过学校的一些兼职社团或者组织来获取信息的，15%的是选择自己外出寻找或者通过网络得到，只有20%的是通过学校随处可见的那种小广告。通过调查显示同学们获取兼职的信息的途径比较单一，而且大部分是私人性质且专业性不强，没有任何公共机构为想做兼职的同学提供信息及其他帮助，在这种环境中同学们需要花费大量的时间去获取信息，而且信息的准确和真实性也不能保证这位同学们的兼职带来了极大的不便。

2、在兼职过程中还存在上当受骗的可能，而作为大学生，社会经验不足，更加容易受骗，同时在受骗的同时往往不能很好及时的解决问题，这也是大学生兼职的一大困难。在调查

中，有26%的同学选择与领导交涉，有7%的选择忍气吞声，46%的选择到相关部门投诉，18%的选择直接报警，14%的会通过其他途径解决。

调查报告总结：

丰富多彩的大学生课余生活给了我们无限的激情，满腔的热情，更重要的是的兼职经历。通过调查，同学们大都希望在大学期间从事兼职工作或者已经从事过兼职工作，家长们基本同意子女兼职并予以支持。

学习与兼职的冲突是不可避免的，我们应该处理好两者的关系，在能好好学习的同时，也可以通过兼职锻炼自己，否则就会得不偿失。在兼职过程中同学们遇到了各种各样的困难，由于缺乏经验和社会阅历，不知如何应对，甚至有些同学还被欺骗过。但也有一部分同学具有一定的特长，善于交际，能力突出，能够将兼职工作做得十分出色。

另外，从调查可以看出，学校应该成立专门的兼职指导机构，鼓励8指导同学们从事兼职，使大家在丰富课余生活的同时既锻炼了能力，又获得了一定的报酬，为以后的就业做好准备。