

# 最新大学生心理分析报告(通用5篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 大学生心理分析报告篇一

调查显示，广东大学生存在一定的心理健康隐患，形势不容乐观，而大部分学校的心理健康教育机制落后，工作乏力。

1、从总体上来看，广东大学生对自己并不太自信。

在对大学生你是否觉得自信的调查中，有47%的人选择了非常自信和自信，而53%的人选择了有时不太自信，不自信甚至自卑。女生的不自信比例明显高于男生，女性的心理普遍脆弱、敏感，致使不自信的因素相对男性更多一些，若不加以疏导和防范，出现意外的几率会更高。对你是否认为自己是一个有价值的人的调查显示，67.1%的学生认为自己与他人不相上下。这其实也是一种不太自信的表现。

2、广东大学生最想改变的是知识。

3、广东大学生心态不轻松。在你觉得目前压力大吗的选项中，选择大和快要崩溃的占有39.4%，同样女生的比例高于男生。其中大四学生和研究生选择这两项的比例明显高于低年级的学生。在上学后遇到的最大挫折调查中，学习成绩不理想和就业竞争太激烈选择率最高，道出了广东大学生不轻松的两个主要原因。

4、广东大学生对物质条件基本满意。

5、广东部分大学生情绪低落在你认为自己常处在哪种情绪中

的调查中，26.3%的人选择了郁闷、无聊、烦躁；而对你的日常生活方式评价的调查中，65.9%的人选择了很一般和枯燥。

### 1、大学生的学习负担较重

2、大学生的作弊明显减少在你考试作弊吗调查中，只有1.3%的人选择经常作弊，17.9%的人选择偶尔作弊或公共课作弊，从不作弊的人达69.5%。

3、大学生的业余时间多选择上网或打游戏你在业余时间主要做什么的调查显示，38.3%的人选择了上网或打游戏。上网已经成为了多数学生课余生活的最爱，但过于沉迷网络、容易产生很多心理疾病。在实地调查中，大部分上网的男同学都是在打游戏，其中不乏暴力、血腥、色情的，上网聊天也是大学生发泄情绪的主要方式，正确引导学生对待网络、利用网络是学校面临的一个重大课题。

### 1、大学生对爱情信心不足

通过你如何看待大学生恋爱动机的调查发现，53.9%的同学认为恋爱的主要目的是满足心理和生理需要、打发无聊的时光和随大流，不落伍，只有46.1%的人是因为情到深处而选择人生伴侣。在你对校园爱情的未来怎么看的选择中，有31.1%的人把票投给了无疾而终和社会太现实，毕业各自飞，其中高年级的学生投这一项的比例高出低年级很多。有超过47%的人认为只要双方努力，将来会在一起。

### 2、大学生渴望获得爱情

学校仍旧是学生心中的恋爱天堂，在你在学校会选择什么人做你的爱情另一方调查中，只有8.8%的同学选择不会谈恋爱。有66.5%的同学选择志向相象，趣味相投。

### 3、大学生的性观念依旧保守

尽管有些媒体对女大学生议论纷纷，我们的这项调查却发现，大学生性观念依旧保守。你大学期间是否有性生活的调查中，有超过88.2%的选择了没有，这其中包括了105名硕士研究生。结果可能会有误差，但我们看到大学生对待性的态度还是比较谨慎的。

在你从什么途径了解到性知识的调查中发现，53.2%的人的性知识是通过旁门左道和同学谈论中获得的，只有41.8%的人是从课程和书籍中学习到的，即使在改革开放前沿的广东，大学生在性教育方面依然落后，这不能不引起我们的思考。

### 1、同学关系比较健康

在你与同学关系如何的调查时，超过89.3%的人认为相处融洽，只有10.7%的人承认会偶尔发生矛盾。从整体上看同学之间的关系还是比较健康的，但交往的主动性欠缺，64.5%认为与别人交往一般喜欢、无所谓。

### 2、大学生普遍个性独立但也珍惜友谊

在你遇到挫折的时候依赖朋友吗和是否担心朋友不喜欢和自己一起的调查中发现，大部分的同学会参考同学朋友的意见，但会以自己为主去解决问题。有47.1%的同学担心朋友不喜欢和自己一起。

### 3、大学生遇到心理问题交流途径少

如果你遇到不顺心的事，如何解决，54.2%的同学选择了强忍和逆来顺受，而选择找父母倾诉和找心理咨询机构的仅占8%。

### 1、大学生毕业后的首选是就业

在你希望毕业后的去向是什么的调查中，65.7%选择了就业，28.4%的人选择出国或继续深造，很多同学表示，希望在

工作的过程中，再寻找合适的机会深造。

## 2、广东大学生就业态度比较端正

在毕业后找什么样的工作调查中，选择有发展空间、符合自己专长的占67.8%，社会地位高、收入高的选择率相对低一些，占23.1%。无所谓，找到先呆着、要我就不错了只占9.1%。

在是否参加学校心理健康课程的调查中，只有3.6%的人经常参加，不知道或没参加的比率高达69.8%。而是否去过学校的心理咨询机构的调查中，经常去的比率低至0.8%，92.6%的人表示没听说过或没去过。

## 1、大学生不太关注社会公益

调查显示，学生经常参加社会公益活动的仅为12.4%，有87.6%偶尔参加和基本上不参加。

## 2、大学生普遍反对用极端的方式解决问题

在你如何看待学生自杀事件调查中，非常鄙视自杀之人，对不起父母和社会的栽培共有496人选择了该项，排在首位。

## 3、大学生履行社会责任意识较强。

广东大学生在最后一题大学生应该履行哪些社会责任的调查中，普遍认为应当对得起父母的栽培，努力成才，努力学习专业知识，成为人才，报答社会，经常参加社会实践，帮助他人和热心参加公益活动，说明大学生在承担社会责任方面拥有良好的意识。但关键是要付诸实践。

## 大学生心理分析报告篇二

针对大学生心理健康这一问题，假期我利用网络、实地调查、

查阅资料等方式对我院及其他院校大学生进行了心理健康调查。作为当代大学生，面对着崭新的生活，无论是在生活上、学习上还是情感上，都存在一些心理困惑及心理障碍。而近年来，关于大学生心理问题引发的悲剧报道也日益增多，所以我们希望通过这次调查，总结出大家目前存在的一些普遍问题，提出宝贵的意见，向在校大学生们宣传关注心理健康的必要性，帮助身边的同学们调整好自己的心态，健康快乐地度过自己的大学生涯，并为将来步入社会做好准备。

## 1. 8月3-6日：准备阶段

通过各种渠道查找收集相关资料，提出问题，并针对我院20xx年上学期期末的《高职大一学生心理健康状况调查问卷表》进行数据统计，汇总。

## 2. 8月7-11日：调查阶段（一）

校内调查：

（1）网络咨询，在我院班级、同学之间进行访谈，作为初步参考资料。

（2）问卷调查□20xx年上学期期末已发卷调查）

校外调查：将问卷以邮件的形式发送给其他大学的学生进行问卷调查。

在爸妈在线心理网，对有心理困惑问题的大学生进行心理咨询。

整理材料，对收集的信息进行分析，最后以书面报告形式进行总结。

### 1. 对大学环境的不适应

进入大学后，发现成绩优异的同学有很多，他们在高中时代作为佼佼者的优越感消失了。巨大的心理落差使一部分学生无法适应。在思想上，大学生往往对理想与现实的差距认识不清。学生在考大学前往往被灌输了考上大学就万事大吉、一生无忧等片面的观念。但进入大学后，他们感到学习考试的压力还是那么大，竞争更加激烈，还要面对就业的压力。这种现实与美好理想之间的差距，使很多大学生无法及时调整自己的心态。

## 2. 无法承担巨大的求职和就业压力

就业的双向选择，使大学生面临着巨大的就业压力，特别是对于高职院校的大学生来说，他们认为自己的文凭及学历不如本科生，往往不能实事求是地认识自我，有的缺乏自信，有的缺少积极进取的精神，有的处于眼高手低的情况中，形成种种矛盾心理，心理问题也就随之凸现出来。但相对于城镇学生，农村学生因家庭经济状况等影响对能否就业就更为敏感，出现的心理问题也比城镇学生相对更多一些。

## 3. 恋爱与性心理发生问题

这也是大学生常见的心理困扰，一般包括单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂后的报复心理等。随着生理和性心理的成熟，大学生对性给予了更多的关注，在生理发育、两性关系、恋爱等方面也经常会出现心理困惑和障碍。

## 4. 自我定位出现迷惑

大学生心理渐趋成熟，开始积极地思考人生，不断反省自我，探索自我，经历着种种内心自我评价与认知的矛盾和迷惘。对于学习为了什么，将来想要从事什么样的工作，希望得到什么样的人生等问题的思索使大学生心理起伏很大，如果没有适时的引导，很容易诱发心理障碍。

## 大学生心理问题的原因分析：

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生。

### 1、客观原因

1) 学习的任务、内容、方法发生了变化。大学更加强调独立自主、独立思考和解决问题的能力，而不像中学有老师天天辅导，日日跟随。

2) 生活环境发生了变化。进入大学，宿舍成为主要的生活区，生活需要自理，对于那些没有寄宿经历和依赖父母的同学来说无疑是个巨大的挑战。

3) 人际关系较中学时代要复杂。跨进大学，周围的人来自五湖四海，大家有着不同的生活习惯、语言、习俗等，形成了陌生的交流环境。

4) 对待社会工作的态度发生了变化。大学强调的是学生的自我管理，除了学习之外，还需要参加一些社会工作来锻炼自己的能力，有些同学面对这些倍感压力。

### 2、主观原因

1) 盲目自满与自我陶醉。考上大学之后很多人都不由自主地懈怠了下来，一方面大学里没有了中学里的学习压力，另一方面许多同学自认为中学里自己是个佼佼者而放松了对自己的要求，却不知大学里的人才比比皆是。

2) 失望与失宠感。很多同学都觉得目前的大学与自己理想中的大学相差甚远，因此产生了失落感，同时在大学里一下子不再是家庭与老师的重点保护对象也不免觉得有些失宠。

3) 畏首畏尾。面对崭新的环境以及激烈的竞争，很多同学此时却失去了信心，他们不敢表现自己展现自己的才华，久而久之还会产生自卑心理，这给自己带来了巨大的压力。

### 3、解决方法

#### （一）开展相关心理讲座，设立心理咨询室

校方应充分发挥作用，积极引导同学们建立正确的人生观和价值观。心理问题的出现很可能是由于同学们对自我和社会的认知不够，心理教育一方面可以向学生灌输正确的观念，另一方面也可以纠正大家过去的错误观念，帮助有困难的同学走出心理阴影，沐浴阳光。

#### （二）积极参加活动，保持良好心态

多数同学认为自己并不快乐，其实快乐隐藏在生活中的许多角落里。保持良好的心态，首先需要相信：快乐是自己寻找的。自我暗示也是一种有效方法。时刻相信自己是快乐的，就能在无意中将阴霾无限缩小直至消失。积极的参加社会活动，能够增进人与人之间的沟通交流，将自己的不快乐与快乐都学会与身边的人分享，困难时寻求朋友的帮助，失落时寻求朋友的安慰，在这样的氛围中自己也体会到了助人为乐的快乐，进而形成乐观的生活态度。

#### （三）降低压力，促进良性竞争

现代的大学生虽然还没有步入社会，但是沉重的压力却已经在他们身边蔓延开来，就业压力，各种各样的竞争压力，来自父母老师的压力等等，这么多的压力往往压得许多人透不



过气来。因此，一方面学生应学会自我调整，学会怎样把这种激烈的竞争环境转化为源源不断的动力，另一方面，学校与家庭应给予他们更多的关心与鼓励，而不是一味地施加压力。只有这样，才能避免过多的压力压垮学生，造成严重的心理问题。

#### （四）建立科学的生活方式

为了保持学习效率、有规律的健康生活，必须科学合理的安排生活，坚持体育锻炼，讲究卫生。做到劳逸结合，科学用脑。

大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程，心理健康教育是高校德育教育工作的一个重要组成部分。积极有效的心理健康教育能改善学生的不良情绪，减少心理疾病的发生。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家整理的4篇《大学生心理健康状况分析报告》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

### 大学生心理分析报告篇三

成长像和平的鸽，飞向蓝天；成长像美丽的梦，牵动希望；成长像华丽的锦，镌写生命。本站小编在此整理了大学生心理健康教育自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享

自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小

组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒 哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、倔强、敏感的性格；不服输、重拾自信的少年生活造就了我热情、感性、坚强的个性；积极向上、勤奋努力的青年使我感受快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每

一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧！因为自从懂事开始我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到大学的时候还成像过自己能不能辅修心理学呢！自从上了老师您的课之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更加浓厚的兴趣！

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实？而不是留下自己的悔恨。过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

## 一、自我成长分析：

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸

福!同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出!小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了!每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了!除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王!无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起!从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦!在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹!心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧!在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧!而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番!结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我感观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过

却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指引着我不断去努力！从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢！从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极，很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是××学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成？我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢！老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是

经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前？选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中，，，和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得，，，就在这时，不经意邂逅了米兰·昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光？我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压？让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时？发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。

可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生？正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢？它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案，，，这一路走来人生的道路上留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。

## 二、个人优缺点分析

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良 真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的完成，，，这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信 缺少主见一直是我很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多机会，小学时奥数队选拔



学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的坏习惯，以前总想精益求精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺点，较好地和他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

### 三、 职业规划

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

### 四、 总结

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越走越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求！

## 大学生心理分析报告篇四

我出生于上世纪70年代末，辽东半岛一座美丽的海滨城市，是共和国改革开放全过程的见证人，同时也是第一代的独生子女。我成长于工人家庭，稳定和睦的家庭，较为优良的物质条件，使我拥有一个幸福的童年。由于是独子，也是长孙，所以我成长的每一步都倾注了父母以至长辈几乎全部的心血，成长之路可谓一帆风顺，受到了良好的家庭、学校教育，并于千军万马之中得以幸运地踏过了“高考”这座独木桥，争取到了每省仅五个的录取名额中的一个，幸而又幸的成为了一名大学生，并以较为满意的成绩完成了五年的\*校生涯，成长了为一名光荣的。

回首我的成长之路，如果非要分出所谓高峰和低谷的话，我想应该是我的初中时期，这也是我真正清楚的意识到自己已然成人的阶段。我的初中就读于一所当时以盛产不良少年闻名的中学，所谓近朱者赤，近墨者黑，我在入学之初也未得幸免，结伙、打架、翘课、早恋等等现在看来十足可笑的举动都曾现于我的身上，直到与当时的音乐老师的一次偶然的长谈，改变了我的生活。让我初次有了长大成人的意识，也认清了自己人生的正途。至此，我才以学业作为自己的倾力所在，并于短于一年的时间里努力学习，以全班首位的成绩，进入了一所省属的重点高中，这也是我人生凭己之力，战胜自己获得的第一次成功。

我是一个典型b型性格的人，有着b型性格的人的大部分特点，所以我在大部分的时间里性情比较平和。我认为人生便是不断发现自我，战胜自我，完善自我的过程，在我看来期间的过程要重于结果。于是我拥有了：忠诚、善良、内省、宽容、自制五个在我看来比较好的品质，我心目中的英雄是周恩来和鲁迅，周的智慧、气度，鲁迅先生的坚韧、执著，都是我

所敬仰的品质，尤其是鲁迅先生那张立于众人之中的照片令在我每一次看后都热血沸腾。使自己成为这样的人是我人生的奋斗目标，尽管我未必能有和他们一样辉煌的人生足迹，但我自信能拥有和他们一样的闪亮人格。同时，以自我为中心的思维模式越发地让我警觉这与我独生子女的成长背景密不可分，也是身边的同事朋友给我最多提醒的方面，我是第一代的独生子女，也是第一批由正统渠道进入社会的独生子女，我承认在我们这一代人身上确实有着许多诸如自我中心、自私等等的缺点，但我也坚信我们这一代人也有着前代所没有的自立、自主，我18岁考学离开父母和家庭，投入到社会中去，五年的生涯，我养成了凡事靠自己，凡事争第一的个性，我不会过多的被别人的评价所牵绊，认准的目标从来就不会轻易的动摇，我想这样的个性也是同样是作为独生子女的背景所带给我的。当然，不可否认自我中心的思维方式是我的一大不足，这和人际沟通能力、学历、业务水平、艺术修养同是我目前最需加强与改善的五个方面。

作为一名以生命科学为专业的医务工作者，我是一名唯物主义者，五年的正统临床医学教育，让我有了一个科学的、客观的、唯物主义的生命观，和一套严谨的诊疗逻辑。而作为一名，让我在坚定以上信仰的同时，也以一名标准在道德、信念等方面严格要求自己。这让我对生活有着健康而积极的看法。我坚信人人生来平等。我的待人之道可概括为四个词：善意、宽容、强硬、简单明了。“外冷内热”是好朋友也是女友给我的评价。

在我看来的成熟便是面对失败、挫折仍能保持平和的心态与不屈的斗志，尽管社会赋予了成功成熟太多其它的解释，但我始终相信真正的英雄并不是那些峰尖浪头上的所谓成功人士，我崇拜那些能在逆境之中抬得起头来人，只有这样的人才是不可战胜的。

如果要用三个词来概括我的特点，我想是：宽容、内省、自制。

作为一名心理咨询师，医学专业的背景使我在工作中受益匪浅，不仅让我有了一套科学严谨的诊疗逻辑，也让我更加明了医者所应具有的道德与情操，所谓“救死扶伤”的真谛与“一切为了病家之福祉”的深意。我的性格中偏平和与内省的成分较多，这令我更加善于在咨询过程中与求助者建立友善的咨访关系，更快地打开求助者的心扉，更准确的把握求助者情感过程中细小变化。这些都是我向一名出色的心理咨询师发展的有利条件，让我更能把握某些问题解决的关键点。说到心理问题，每个人都会有一点，只是或多或少。在从事心理咨询师这项工作的过程中，来自求助者的大量负面情绪，来自自身的种种压力，有时也会让人较难承受，但作为一名心理咨询师，我能较清醒地认识到问题出处及解决的最好途径。我有许多的业余爱好，比如音乐和游泳，这都是我宣泄排解不良情绪的良好途径，而较好的自制力，也让我在处理自身的心理问题时，更加的冷静和理智，另外我很喜欢阅读爱伦·坡的悬疑小说，这让我在消遣情绪的同时，可以对自身有一个更加深刻的剖析。有时我觉得探索求助者的问题根源，有些类似悬疑小说的推理过程，曲径通幽而充满乐趣。我最常出现的反移情问题是对某些道德方面越界的求助者的反感，但是职业道德和行业规范要求我对以一切的求助者一视同仁，我寄希望于在解决他们心理问题的同时，能够唤起他们的良知，让他们的生活回归到正常的轨迹上来。我的同事以“谨慎、细致、责任心强”来评价我的工作。而我也更倾向于接待那些拥有高学历、良好修养的求助者，因为他们对于我来讲能更好的沟通，也能给予我更好的配合。每一位经过我的协助走出心理阴影的求助者的笑容，是对我从事工作的最好肯定，也是我本人的极大快乐。

在真正成为一名合格的心理咨询师之前，我认为首先需要做的准备是掌握与之相匹配的技能，其次是咨询师自身必须构筑一道坚强的心理防线，以抵御工作过程中，由求助者那里倾泄的大量负面情绪，再次便是严格遵守诸如保密原则等相关的法律法规，以及相关的职业道德，这些都是我所以为的成为一名心理咨询师的基础。

说到我的奋斗目标，那就是能够用我的力量来帮助求助者走出心灵的困境，重新找到自我，在剖析辅导他人内心世界的同时也让我自己的内心世界更趋完善。这也和我从事这项职业利人利己、服务、贡献社会的初衷相吻合。

作为一名心理工作者，我深知肩负着上级领导、同事殷殷期望与关怀，更感责任之重大。我的性格特质、医学背景、思维方式是我从事这项职业的优势所在。而业务水平、技能则是我尚需提高的方面，在这方面，我也期待我的同事能不吝给予我真诚的指教，能让我更能胜任这项崇高的工作，心理健康工作的路任重道远，我将肩负起这一神圣的使命，用兢兢业业、求真务实的工作态度，为心理健康事业保驾护航。

## 一. ×××大学毕业后的十年规划

(x年-20xx年，20岁至30岁)

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方 向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入××著名外资企业，成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

## 二. 社会环境规划和职业分析(十年规划)

### 1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

## 2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

## 三. 行业环境分析和企业分析

### 1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

### 2、企业分析：

×公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司x年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职

业生涯目标。

#### 四. 个人分析与角色建议

##### 1. 个人分析:

###### (1) 自身现状:

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力和很强的学习愿望和能力。

###### (2) 测评结果(略)

##### 2. 角色建议:

父亲：“要不断学习，能力要强” “工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。” 母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

#### 五. 职业目标分解与组合

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

##### 1. 20xx-20xx年:

成果目标;通过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标：外企企业商务助理

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；接触了解涉外商务活动；英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元；商务助理年薪5万

2.20xx年-20xx年：

学历目标：通过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同类同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3.20xx年-20xx年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

能力目标：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪25万

六. 成功标准



我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

## 七. 职业生涯规划实施方案

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验;2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力;3、快速适应能力欠缺;4、身体适应能力有差距。5、社交圈太窄。

## 八、缩小差距的方法：

### 1. 教育培训方法

(1)充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间□20xx年7月以前。

(2)充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3)攻读管理学博士学位。时间：五年以内

### 2. 讨论交流方法

(1)在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解;利用校友众多的优势,参加校友联谊活动,经常和他们接触、交流。

### 3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力,在嘈杂的环境里也能思考问题,正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时,每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往,不论身份贵贱和亲疏程度。

××本人对于职业生涯规划的看法:

1、职业规划肯定要有,但是我觉得职业规划不可能现在就定下来,周围的环境随时在变,而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西,也会变。我以前想当官,后来想当外企白领,现在想创业,所以我觉得这个很难就定下来,更何况是在校大学生,没有任何社会阅历,谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是,虽然可能没有成型的职业规划,但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有,比如这段时间我要练好英语听力到什么水平,我要朝着什么方向努力,没有努力的方向和短期的目标,那容易虚度光阴。

3、如果我是学生,我可能想听一些别人成功的案例,和为什么别人能取得成功,虽然每个人走的路不同,但是我想有些成功的共同点是相同的,那我作为一个学生,就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

# 大学生心理分析报告篇五

在爸妈在线心理网，对有心理困惑问题的大学生进行心理咨询。

整理材料，对收集的信息进行分析，最后以书面报告形式进行总结。

## 1. 调查背景

近年来，关于大学生由于心理健康问题而引发的负面报道越来越多，这一现象引起了学校、家庭以及社会各界的高度关注。结合到大学生的实际大学生活，他们也确实面临着学习压力、严峻的就业压力还有复杂的感情问题。

## 2. 调查目的

通过对大学生心理健康的调查，从中寻找出当代大学生所面临的一些比较普遍的心理困难，宣传心理健康的重要性，为大学生们提出一些适当有效的学习生活以及情感建议，帮助大学生克服那些出现在学习生活中常遇到的心理困惑，为他们的健康成长提供动力与信心。

## 3. 调查对象

本校的学生和其他各高校的一些大学生。

## 4. 调查方法或工具

主要是问卷调查，通过网络以及实地调查两个方面进行实施。

## 5. 数据分析或问题与现状分析

大学生心理健康调查问卷问题分析

## 1、单选题（只选一个）

1. 你认为在大一开展心理健康教育a.有必要b.无所谓c.没必要
2. 你目前的学习状况a.很顺利b.有困难但能克服存在很多困难
3. 你对自己的身形、容貌是否满意a.满意b.无所谓c.不满意
4. 你在学校的朋友a.很多b.比较多c.很少
5. 你想过自己的前途吗a.没有想过b.想过c.以后再说
6. 你能否控制自己的情绪a.能b.基本能c.不能
7. 你感觉自己的学习自觉性a.很高b.视情况而定c.比较低
8. 遇到困难或压力时，你会最先向谁求助a.家人b.朋友c.老师
9. 在大学生生活里，你最经常的感觉是a.比较充实b.无所事事c.郁闷
10. 你与舍友的关系a.很融洽b.有时会有小矛盾c.经常争吵，难以相处
11. 考试前后你总会心情紧张焦虑吗a.总是b.有时会c.不会
12. 你对所学的专业是否满意a.很满意b.一般c.不满意
13. 你赞同婚前性行为吗a.赞同b.不赞同c.不知道

15. 你认为自己目前的心理健康状况□□□a.很健康b.一般c.存在一些心理问题

a.闷在心里b.向朋友倾诉c.告诉父母d.求助老师e.自我调整f.寻求心理辅导

2. 您的心理困扰主要来自：（）

a.学习b.家庭c.就业d.感情e.情绪f.人际关系g.环境h.自己

3. 您的情绪问题主要是：（）

a.焦虑b.抑郁c.嫉妒d.压抑e.恐惧f.易怒g.其他

4. 你对职业的选择标准是什么？（）

a工作轻松b专业对口c收入高发展好d工作稳定e兴趣f对社会贡献大

5. 本学期学院《智力与心理健康》课程以专题教学采取了一些新的教学方式，你喜欢的方式有：（）

a参与式教学b互动式教学c案例式教学d启发式教学e研究式教学

从调查问卷中可以看出当代大学生心理问题的现状：

1. 对大学环境的不适应

进入大学后，发现成绩优异的同学有很多，他们在高中时代作为佼佼者的优越感消失了。巨大的心理落差使一部分学生无法适应。在思想上，大学生往往对理想与现实的差距认识不清。学生在考大学前往往被灌输了考上大学就万事大吉、一生无忧等片面的观念。但进入大学后，他们感到学习考试

的压力还是那么大，竞争更加激烈，还要面对就业的压力。这种现实与美好理想之间的差距，使很多大学生无法及时调整自己的心态。

## 2. 无法承担巨大的求职和就业压力

就业的双向选择，使大学生面临着巨大的就业压力，特别是对于高职院校的大学生来说，他们认为自己的文凭及学历不如本科生，往往不能实事求是地认识自己，有的缺乏自信，有的缺少积极进取的精神，有的处于眼高手低的情况中，形成种种矛盾心理，心理问题也就随之凸现出来。但相对于城镇学生，农村学生因家庭经济状况等影响对能否就业就更为敏感，出现的心理问题也比城镇学生相对更多一些。

## 3. 恋爱与性心理发生问题

这也是大学生常见的心理困扰，一般包括单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂后的报复心理等。随着生理和性心理的成熟，大学生对性给予了更多的关注，在生理发育、两性关系、恋爱等方面也经常会出现心理困惑和障碍。

## 4. 自我定位出现迷惑

大学生心理渐趋成熟，开始积极地思考人生，不断反省自己，探索自己，经历着种种内心自己的评价与认知的矛盾和迷惘。对于学习为了什么，将来想要从事什么样的工作，希望得到什么样的人生等问题的思索使大学生心理起伏很大，如果没有适时的引导，很容易诱发心理障碍。

## 6. 解决方法

### （一）开展相关心理讲座，设立心理咨询室

校方应充分发挥作用，积极引导同学们建立正确的人生观和

价值观。心理问题的出现很可能是由于同学们对自己和社会的认知不够，心理教育一方面可以向学生灌输正确的观念，另一方面也可以纠正大家过去的错误观念，帮助有困难的同学走出心理阴影，沐浴阳光。

## （二）积极参加活动，保持良好心态

多数同学认为自己并不快乐，其实快乐隐藏在生活中的许多角落里。保持良好的心态，首先需要相信：快乐是自己寻找的。暗示自己也是一种有效方法。时刻相信自己是快乐的，就能在无意中将阴霾无限缩小直至消失。积极的参加社会活动，能够增进人与人之间的沟通交流，将自己的不快乐与快乐都学会与身边的人分享，困难时寻求朋友的帮助，失落时寻求朋友的安慰，在这样的氛围中自己也体会到了助人为乐的快乐，进而形成乐观的生活态度。

## （三）降低压力，促进良性竞争

现代的大学生虽然还没有步入社会，但是沉重的压力却已经在他们身边蔓延开来，就业压力，各种各样的竞争压力，来自父母老师的压力等等，这么多的压力往往压得许多人透不过气来。因此，一方面学生应学会调整自己，学会怎样把这种激烈的竞争环境转化为源源不断的动力，另一方面，学校与家庭应给予他们更多的关心与鼓励，而不是一味地施加压力。只有这样，才能避免过多的压力压垮学生，造成严重的心理问题。

## （四）建立科学的生活方式

为了保持学习效率、有规律的健康生活，必须科学合理的安排生活，坚持体育锻炼，讲究卫生。做到劳逸结合，科学用脑。

大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程，心理健康教育

是高校德育教育工作的一个重要组成部分。积极有效的心理健康教育能改善学生的不良情绪，减少心理疾病的发生，指导他们采取有效的手段和方法促进健康人格的形成和发展。因此在高校中重视学生德育教育的过程中，对大学生心理健康的教育工作必须向更深的层次发展。把心理健康教育作为一个重要的环节加以实施，坚持以人为本的思想，来培养和维持学生健康的心理，增强他们对社会的适应能力。