

2023年大学生压力调查报告论文(汇总5篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生压力调查报告论文篇一

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样，这就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。

大学生压力调查报告论文篇二

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！

大学生压力调查报告论文篇三

哈尔滨师范大学呼兰，江北和江南校区

七、调查问卷

关于大学生学习压力调查问卷首先，万分感激您能百忙之中抽出时间来配合此次问卷调查。本次调查不记名也没有标准答案，结果只做数据统计分析之用。谢谢您的合作！！

1. 请问您的性别____

2您是大学哪个年级__.

a.大一b.大二c.大三d.大四

3. 你对你的专业满意吗？

a很满意b比较满意c不满意d一般

4. 你对自己的专业去向清楚吗？

a很清楚b比较清楚c不太了解d完全不了解

5. 您觉得考试是否给您带来了

学习压力__.

a.没压力b.一般c比较大d.很大

6. 请问您觉得大学的学习节奏应该是___.

a.没日没夜紧张学习b.有计划有条理的学习c.考试前一天突击学习d其他

7请问您觉得自己的学习状态___.

a☐很好b☐一般c☐没什么感觉d☐缺乏动力

8请问您学习的功课中压力最大的是哪一门学科是___。

a☐数学b☐英语c☐专业课程d其他

9. 请问您习惯用来排解学习压力的方式是___.

a☐和家人，朋友聊天找安慰b☐上网c☐打游戏机d☐逛街

e☐听听音乐f☐其他

10你认为适当的学习压力有必要吗

a很有必要b有必要c没必要d不清楚

11请问您自我感觉自己学习压力的来源是___.

a☐同学比自己优秀所带来的压力b☐自己对自己的期望所带来的压力

c☐未来就业问题所带来的压力d☐父母，学校和考试等方面带来的压力

12请问您一般如何对待这样的学习压力_____.

a□转化为动力b□越有压力越消极c□有没有压力都无所谓，没影响

13请问您认为自己平时的课业量如何_____.

a□比较少，很轻松b□一般般，还能应付c□很多，应付不来

14请问您对自己的学习有无明确的学习目标和计划_____.

a□有b□没有c□偶尔有d□完全没有

15请问平时您平时一天花多少个小时投入学习_____.

a□一小时左右b□二小时左右c□三小时左右d□四小时以上e其他

16您经常在哪里进行学习_____.

a图书馆b寝室里c寝室的自习室里d教室里e其他

17感觉您自己的学习状态，学习成绩能处于班里的什么位置_____

a□名列前茅b□中等水平c□较后的名次

18学校社团或班级的活动和工作对你学习压力的影响

a很大b大c一般d没影响

19兼职工作对您学习压力的影响程度----.

a没有过兼职，没影响b有很大影响c有一定影响d没影响

20父母的期望程度对你学习的压力影响

a很大影响b一定影响c一般d没影响

21考试成绩不佳时，你会_____.

a分析原因总结教训继续努力b不管它继续原来的学习方式

c从此放弃自己而颓废d没有任何举动，无所谓

22你对学习的态度怎么样

a刻苦学习把所有时间都投入学习b间接性投入学习

c按老师要求完成学习任务d其他

23学校的教学制度对您的学习压力的影响是怎样的_____.

a大大提高学习效率b有一定的作用

c消极大于积极作用d其他

24学校的学习氛围对你学习的压力有什么影响？

a大大提高我的学习成绩b一定程度上有促进作用

c影响不大d降低学习效率

25请问最能给你提供学习的动力的是_____.

a父母的期望b自己的梦想

c男（女）朋友对自己的期望d其他

26请问您对自己的将来抱着怎样的希望_____。

a□乐观b□一般c□悲观d□其他

27面对当前激烈的就业竞争，以自己目前的能力是否感到学习上有压力_____.

a□能力强没压力b□能力一般，有一定压力相信通过学习可以提高c□能力不足，压力很大d没考虑过。

大学生压力调查报告论文篇四

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

大学生压力调查报告论文篇五

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。