

最新大学生心理压力的论文(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

大学生心理压力的论文篇一

就性别这一社会因素而言，现有的研究所给予女大学生的关注远远不够。有研究表明，在1985—2000这15年中，西方大学校园压力无明显变化，研究者认为这种稳定性在于这归因于在过去的15年中西方高等教育体制没明显变化[1]。这说明时代背景与大学生的压力感息息相关。然而近20年来，中国的时代背景与人们对女性的定位却发生了一定改变。现实生活竞争日益激烈，相比男大学，她们生面临着更为复杂的机遇和环境，一方面她们受传统文化所营造的环境氛围的束缚，在与现代意识间的矛盾中加剧了内心的冲突；另一方面，在面对文化的动荡，社会的变革及价值观的变化时，女大学生为跻身于生存空间的竞争和拼搏，又必须理性的进行思考，挣脱各种羁绊。同时，她们的心理压力也随之增加，心理矛盾增多，她们内心的各种矛盾、冲突和失衡显得复杂，强烈和隐蔽[1]。女大学生表现在能力、性格、需要、动机、理想、价值观和体质等方面的与男性的根本差异说明，她们在认知的内部倾向性和独立的心理特征上有着固有特征[2]。故此，探讨和分析女大学生心理压力的基本特征，实有必要。

作为美国心理学界兴起的一个新的研究领域，利用心理学目前已经比较完善和有效的试验方法与测量手段，积极心理学在研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮[3]。它一改传统病理性的心理学在研究方向上的侧重点，主要研究个人的积极情绪、研究积极特质（其中最主要的是优势和美德）以及研究积极组织系统[4]，进而为心理学的研究提供

了一种全新的视角。正因积极心理学的理论与高校心理健康教育不谋而合，因而在积极心理学的应用方向上，国内的更多的研究者已经开始探讨将积极心理学与高校心理健康教育相结合的方法，并对传统病理性的心理学学校心理健康教育与积极心理学的研究成果进行比较分析，确定了开展校园积极心理健康教育的应用前景[5]。

在现有的关于大学生压力基本特征的研究领域里，前人的研究成果颇丰，如车文博等人发现，大学生群体的心理压力感的主要来源为学校环境压力、学业压力、情绪压力择业压力和人际压力[6]，张林等人对全国13所代表性高校2007名大学生的大一学生进行测查的研究结果发现，大一学生的防御方式和调整情绪的心理调节机制是外部求助和压抑、幻想，大二、三学生以总结经验和自我防御方式主，大四学生的应对方式则更多采用心理调节机制；城市学生在家庭、择业和学校环境方面的压力感显著低于来自乡村的学生；非独生子女在家庭、择业、学校环境和学业压力感方面显著高于独生子女[7]。李虹与梅锦荣对北京1295名大学生的研究发现，学习烦恼、个人烦恼和生活消极事件构成大学校园的主要烦恼，以日常烦恼所产生的压力为主要压力是大学校园烦恼的主要特点，而突发性消极事件并非大学生的主要压力源[8]，等等。现有的有关大学生压力基本特点的研究重在调查压力的来源与发展趋势，并对造成压力感的社会因素（如性别、是否独生子女等）进行了分析，但该类研究却忽略了大学生自身的认知因素，并未顾及个体对压力的评估态度对压力感的影响。就现有研究结果来看，研究者将压力情景下的认知因素主要归为个人的认知评价和认知倾向两个方面。

从lazarus的认知-评价理论来看，认知评价在人们的压力调节上其实是起着重要作用的。人们在情绪活动中不断的评价刺激事件与自身的关系，可以降低压力感，并相应地调整自己的情绪和行为反应，达到更好的适应。已有相关研究[9]证明了这一点，压力作为一种外在刺激，并不直接决定负性情绪的产生。大学生的抑郁、焦虑等负性情绪随着严厉的增大

呈现增多的一般趋势，但并非较高压力必然伴随着较多的负性情绪体验，二者的关系与认知评价的内在调节作用有关。负性情绪体验随个体降低对外界压力事件威胁性的评估而减少；如果个体判断外界压力事件的威胁性有偏差，则负性情绪体验可能会增加。

认知倾向则在情绪反应与压力情境之间发挥着重要的调节或中介作用。研究指出，显著差异存在于认知倾向不同的个体在负性情绪体验上。乐观认知倾向的个体则相对较少，悲观认知倾向的个体负性情绪体验较多。对于女性大学生而言，个人的认知倾向对调节压力感的影响，则较男性更为突出。这是因为女大学生的年龄处于17~25之间，正处于自我同一性与角色混乱或同一性危机的矛盾期，由于对事物认知不稳定，缺乏完整把握，进而造成她们的思维方式容易轻易肯定或否定，造成自卑，形成心理压力和挫折感，进而造成情绪、自信心、压力与挫折应对方面的问题[10]。在性别的差异上，认知倾向也提供了一个重要的参考角度。从某种意义上讲，女生相对乐观的认知倾向具有一定的保护性作用，男性中相对悲观的认知倾向导致了相对较多的负性情绪体验，认知倾向的影响作用主要表现在较低的压力水平下。

关于认知因素是否包含于压力基本特征之中的问题中，学界存在一些争论。一部分学者通过实验发现：一般结果期待倾向，也即一般认知评价倾向（个体对于与自己有关的时间发展趋势及后果的信念和评价倾向，主要包括乐观和悲观两类）与控制点、归因等人格特征具有概念上的联系，它们在内容、指向方面存在明显不同但与个体与环境互动中的效能有关，实证研究往往会发现它们具有虽然显著但却较低的相关，可见认知评价对人们压力感未必存在直接联系[11]。然而，另一部分研究者的研究结果却表明，负性情绪体验在较高压力情境下，持有乐观认知倾向的个体不比持有悲观认知倾向的个体在较低压力情境下的多，甚至倾向于略少，这表明认知评价倾向在负性情绪产生中发挥着相当重要作用[12]。对于这类状况，可以尝试以积极心理学视角来重新审视大学生压

力基本特点研究。因为积极心理学的理论核心就建立在个体积极认知对其自身心理过程有着决定性影响的前提上。因此，以假设形式将认知因素考虑在压力基本特点当中，并尝试以自设问卷的形式来验证二者是否存在相关。如能证明某一认知因素对压力感具有显著高的影响效果，则说明个体认知因素亦属大学生心理压力基本特点范畴。

尽管这些研究都是建立在各自的理论基础之上通过严谨的实验而得出的结论，但是它们都存在着这样或那样的问题：即便是在以正常大学生为研究对象的研究中，在测量个体压力感或与之相关的负性情绪、行为时，这些研究中使用得最多的量表为《症状自评量表[scl-90]》《焦虑自评量表[sas]》《抑郁自评量表[sds]》和《生活事件调查问卷[les]》这些量表的编制大部分不是专门针对青年大学生这一特殊群体[13]，且这些量表多用于检测被测者是否存在心理问题，而对于那些心理健康处于正常水平的被试来说，这些量表的作用令人怀疑。

首先，在研究压力的领域，国内目前尚无已经被普遍投入使用的，具有我国当代大学生群体特色的测量心理健康的量表，而今大学生研究领域，依据性别分类的典型量表也很少有。很多知名专家，例如[vallant]等在经过比较研究心理健康量化工具后特别强调，在工具的适用性上，重视人口统计学变量的因素，心理健康的评价工具应该针对不同对象群体的特征来开发和使用[14]。所以，亟待解决的问题之一是设计并推行一套具有我国文化特色、针对大学生这一特殊群体，选取有代表性的研究对象，且能有效评估他们心理健康的量化工具。

其次，对大学生心理健康量的表实证效度的探索尚显不足。目前国内所使用的评价心理健康的量表很少有对其实证效度的探索。不能单纯使用scl-90来判断人的心理健康水平[15]，尽管在正常人群中的施测结果表明它的信度较高，但实证效

度很低。原因就在于scl-90完全忽视个人的美德、品质对于压力来源、压力发展趋势等基本特征的影响。在心理健康的评价标准上，国内外研究者都指出，应该从多角度、多方面来综合评价心理健康的不同层次，还应注意有效地区分和结合适应与发展、状态与特质，在使用心理健康评价工具上，研究者不能一味只重传统心理学的测量指标[16]。

最后，现有有关大学生适应的研究往往是围绕对大学新生适应的问题而展开的，而大学适应并非只在大学第一年才会出现，应该是大学整个阶段的问题[17]；所以，各种评价量表和工具在理论构思方面存在很大的差异，大学生适应的方面的测查存有很大的不同；现有评估量表评价大学生的适应更多地是从问题的角度出发，很少从积极的角度来评价大学生的适应，而是强调的是适应中出现的问题，等等。

此外，使用国外的量表研究和评价国内大学生适应情况较多，忽视了较大的中西方文化差异。从大学生学习和生活方面来看，西方大学更强调个人而中国大学更强调集体，国内研究在量表的本土化上做得还不够[18]。

当然，以上指出的关于压力基本特征研究领域的这些问题并不是要否定已有研究的价值，因为不管是从学术的严谨程度来看还是从现有的应用结果来看，对女大学生压力基本特征领域的理论进行验证和发展都是一种必要和必然。该领域在当前的发展确实存在一些问题，但这类问题的研究意义是不可否认的，只要按照科学的理性精神进行探索，就必然能够达成诸位研究者的初衷——造就更加美好和健康的学生个体与社会环境。

大学生心理压力的论文篇二

(一)、调查目的

随着社会的进步与发展，竞争越来越厉害。而大学阶段作为

人生的关键阶段，相比于高中阶段，要求一下子高了很多。不管是生活、学习、工作，都比之前困难很多。因此很多人都陷进了矛盾，而且会经常感到压抑、烦躁、焦虑甚至抑郁等。而且近几年来，大学生自杀事件频繁发生，可是却没找到任何措施来应对。与此同时，市场经济又要求大学生具有较强的适应性，社会对大学生的要求又很高，不仅是对能力的要求，而且是对素质的要求。这次调查也是为了深进大学之中发现一些，从而能进步大学生的社会适应能力。

(二)、调查时间

20xx年9月6日~26日

(三)、调查地点

(四)、调查对象

在校本科生

二、报告正文

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：

一、心理压力来源

年级压力来源total学业就业感情经济外貌父母等其他人的期看自我要求其他大一%within年
级2935.4%1923.2%78.5%911.0%22.4%2631.7%3947.6%1012.2%82
大二%within年
级6944.5%5434.8%1711.0%2314.8%63.9%4327.7%7246.5%29.2%26848.0%519.1%558
我们可以从上面的表格得出一些结论：

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。

二、处理心理压力的方法

1、压力在生活中的角色

从图中我们可以很明显的看出来，2跟1占得比例为前两位，分别是71.2%和17.7%即同学们大都能在压力与自己的情绪中找到平衡或者觉得压力完全是正面影响，会给学习带来动力。7.9%的同学觉得压力影响较为负面，只有一个人觉得压力完全负面影响，剩下的3.0%根本感觉不到压力。从这些数据，我们可以看出，大部分人的心态实在还是挺好的，只有部分人会受到压力的不良影响，而在当今校园中正是这一部分人中，出现了无法缓解压力而终极想不开的人。因此，大学生心理还是不容忽视的。

这一题的分析中，我们还对比了男女生的观点，发现对于压力在生活中的角色，以为压力会为学习带来动力的男生明显多于女生，以为没感觉的也是男生比较多，可能是男生现实压力本身就比女生大，而且男生自我调节能力较强；而女生可能本身压力比较少。而找到平衡点是女生比例高，可能是女生的留意力比较轻易分散，可能找到其他途径解决。

2、面对压力时倾诉对象

我们可以从上面的柱形图明显看出，在求助对象上，选择家人、知心朋友的比例女生多于男生，而且多的比较明显。这跟女生的性格有很大关系，女生一般来说都比较喜欢倾诉，而家人和闺蜜通常是最亲近的，而男生则相反。另外，我们发现，选择普通朋友和男女朋友的比例是男生高于女生，这跟男生的个性也有关系。男生通常比较成熟，有事情也选择

不往让远方的家人或朋友担心，或是本身觉得麻烦，于是身边的普通朋友或女朋友就是他们倾诉的对象。而且选择不找任何人的比例男生也比女生高出一倍，由此可以看出男生承受能力远比女生强，他们往往选择自己往调节心态往承受压力。男生有选择老师的也是由于男生心智成熟吧，而女生有的找专业职员，可能由于信任吧，这个属于少数个别的，就不做具体分析了。

3、自我应对压力的方式

由于根据调查结果，应对方式与年级、城乡、专业关系不是很大，所以我们还是从男女生角度、以及整体情况分析。

从表中我们可以看出，在压力眼前大部分人选择转移和自然调整，部分人选择发泄、顺其自然，只有少部分人选择压抑，这说明总体的心理素质还是比较好的。我们需要关注的是这2%选择压抑的。

我们发现，选择转移的男女生比例基本一致，大家都会通过转移的方式排解压力；选择发泄上明显女生偏多，女生情绪化，有事情发生一般都会通过发泄的方式解决，比如哭泣，倾诉，写日记等；与之相反选择压抑的就男生比例高，男生都会深沉，有事情都会自己独自承受，一般不轻易表露；选择自然调整和顺其自然的男女比例相当。

三、学校心理咨询工作情况

1-很好2-较好3-一般4-较差5-很差6-不了解

从表中看出，觉得学校这方面工作一般和对之不了解的人占大部分。觉得很好或较好的只占16%，有13%觉得很差或较差。在各学校真正往学校心理咨询室的人很少，只占很少一部分。学校在这方面的宣传也很少，对学生的心理健康程度不够高。学校的心理咨询与辅导工作应当作为重要环节，而很多高校

将之忽略。

四、建议

从上述分析得出的对于大学生心理的建议：

1、大学生要明确自己的目标，化压力为动力，多跟别人交流、沟通，碰到心理要及时跟别人沟通，尽量不要压抑。假如发现自己有严重心理障碍，要及时找专家进行辅导，避免悲剧发生。

2、父母对孩子有期看是没错的，但家长要留意跟孩子的交流方式，少打击、多鼓励，经常谈心，及早发现孩子的心理。

3、身为学生群体的一员，当发现身边人情绪不对时，要主动关心。同学之间多交流、多互相帮助。

4、学校要健全心理咨询建设，安排师资专门从事学生心理辅导工作，要加大宣传力度，多开展关于心理健康的学习座谈会或者举行一些趣味性活动进行心理教育。

二十一世纪是一个竞争激烈的社会，人才的心理承受能力将经受严重的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、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教育与培养，使他们真正懂得：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预备，从而引导他们科学地走出自我熟悉的误区，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，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战！

大学生心理压力的论文篇三

一、研究方法综述

归纳高校学生心理压力的研究方法，基本分为两种形式：其一是主观性的研究，如问卷调查法、访谈法；其二是较为客观的研究方法，如通过量表的客观研究。

二、研究内容综述

概括高校学生心理压力的研究内容，其主要涉及压力源的调查、造成心理压力的原因、压力程度的比较、学生对压力的应对措施、供学生参考的解决方案，以及典型人群的心理压力问题，等等。

压力源的调查主要涉及学习、人际交往、经济状况、恋爱、前途等方面；造成心理压力的原因主要有社会因素、家庭因素、学校环境等；学生的应对措施一般有消极逃避、宣泄、找人倾诉、认知调节等。

解决方案中的社会方面主要提出应提高全社会对心理健康的重视、建立健全和完善各种社会机制。多位学者提出运用多种媒体手段，倡导健康文明的生活方式，营造积极进取、愉悦和谐的社会环境，提高全民的心理健康意识，为大学生身心的健康成长营造良好和谐的社会氛围；通过社会减轻疏导大学生心理压力，社会相关部门要切实制定并采取有效措施，配合高校，通过建立健全和完善各种社会机制来减轻、疏导大学生的各种心理压力，遏制用人制度上的不正之风，使学校和用人单位形成一种自我约束、自我管理的良好机制。

家庭方面主要提出应营造和谐的家庭氛围、采取民主的教养方式等。一方面，父母本身要在耳濡目染中教会子女宽容理解、乐观豁达、自信开朗、与人为善的良好性格和品质，为子女营造一个身心健康成长的家庭氛围。另一方面，父母应与子女多进行交流沟通，使子女充分感受到家庭的温暖和家人给予的强大支持，让子女能够在家庭成员间健康和谐的氛围中获得尊重与信任，进而树立自信；采取民主的教养方式，为了维护孩子的心理健康，父母需要采取民主的教养方式，

营造宁静愉快的家庭气氛，和孩子形成亲密关系，并注意自身的心理素质，以给孩子树立良好的榜样；多引导其参加各种集体活动或比赛，培养团结合作互助的精神；多给予子女理解支持和鼓励，培养子女的自信心；父母对子女提出的要求要实事求是，不能不切实际地将过高的期望和要求强加于子女身上，等等。总之，要尽可能地采取科学民主的家庭教育方式来减轻孩子在成长过程中的心理压力，以培养健康的心理和完善的人格。

学校教育方面的研究主要提出应加强大学生人生观价值观教育，加强大学生的心理健康教育，提供良好环境，培养综合素质，努力做好大学生就业指导等工作等。

压力程度的比较主要涉及性别压力之间的比较、年级之间的比较、生源地区之间的比较、专业比较、年龄比较等；对典型人群的心理压力研究一般是对学生干部或身体健康有问题学生的研究。

三、研究结果的综述

大学生在校园生活中面临着不同程度的压力，没有压力的学生占极少数。男生的压力水平要略高于女生。

从整体来看大学阶段所面临的压力主要来自于对学习、人际交往和前途方面的考虑，经济状况、恋爱等方面对学生的影响比重不是很大。

虽然学习问题是大学阶段困扰学生的主要问题，但是随着年级的升高特别是大三以后学习方面的压力是逐渐减少的，恋爱问题在大二和大三的时候比较突出。在恋爱的问题上女生所承受的压力要比男生大得多；地区差异表现在来自农村的大学生在经济上所承受的压力要大于来自城市的学生。另外，不同专业方面的比较显示，理科生的学习压力要远高于文科生；人际关系维度一般没有明显的年级差异。

综合研究报道，学生认为压力给自己带来的是消极影响，大学生应对压力时所采取的措施是多元的。大部分学生能够较好地处理压力事件，少数学生缺乏解决能力。

四、对现有研究的评价

现有研究取得了多方面的成绩，但是当下的研究对于压力源的划分缺乏一致性，诸多研究是根据自己的经验从不同的角度来划分，学术界尚未形成比较统一的观点。同时大多数研究的重点放在了压力状况的描述方面，关于压力的应对策略研究尽管提出了很多的解决方法，在一定程度上可以作为缓解大学生心理压力的参考，但是总体来说，这些方法推广性不高，有的比较空泛，有的又过于具体，对于实际问题的根本解决指导意义不大。大学生在面临压力的时候应该怎样做，教师和家长应该怎样做，这些有应用价值的问题还有待于进一步的探讨。另外从研究方法来看很多人都采用问卷法，实际上就是通过大学生自己的主观感受来进行研究，主观性很强，尽管也有很多研究者使用了量表法，以实现客观化研究的目的，但是这些量表的推广性不强。最后从理论基础来看，目前的研究由于是描述性的居多，因而理论的依据不是很充分，对于一些由压力性事件带来的大学生心理问题没有从心理学理论的高度加以解释，不利于心理问题的诊断和治疗。

参考文献：

[1] 文丰安。当代大学生压力之理性审视[J].社会科学家，，10.

[2] 周少贤。当代大学生的压力状况及其应对策略[J].心理研究。2009，2.

大学生心理压力的论文篇四

当代大学生出现心理问题的情况越来越严重，患有心理疾病

和有自杀倾向的大学生比例正在以可怕的速度增加，心理疾病已经成为严重影响大学生成长与发展的障碍因素，也成为严重的社会问题。特别是大学生自杀，不仅给大学生个人、家庭带来了重大的损失，而且给社会以及其他大学生带来了重大的负面影响。大学生的心理问题是不可忽视的。而大学生自卑、冷漠、抑郁、强迫、报复甚至自杀等各种心理问题，都与大学生面临的压力有着不同程度的联系。

一般说压力是一个外在的东西。所谓心理压力，是指人们由于一些已经发生或即将发生的，存在或虚幻的事件而产生的精神困扰。并且这些困扰使得人的精神思想和行为语言受到了一定的影响的一种情绪情感体验。压力必定通过客体的内在的心理状况才起作用。笔者试图分析当代大学生面临的压力对大学生心理的影响。

一、大学生面临的压力

(一)

学习和就业压力

伴随着高校扩招，越来越多的学生有机会进入高等学府深造。扩招的政策一方面为大批学生提供了继续学习的机会，但是伴随而来的社会问题也越来越严重。扩招导致了大学生不再是天之骄子，他们面临着来自学习和就业的双重压力。很多学校都要求本科学生英语要通过国家四级考试、所有课程达到合格以上，毕业论文要通过答辩才可以顺利毕业；研究生要至少在全国性的学术期刊上发表一篇文章，英语至少达到国家六级水平，专业课达到75分以上。这些硬性的规定，已经给大学生造成了一定的心理压力，但是大学生们面临的学习压力已经不仅仅是这些。随着近几年就业形式的不断恶化，大部分学生对自己的前途颇感忧虑，有部分单位和企业招聘条件上明确规定：大学四年平均绩点要达到多少多少，专业排名在百分之多少多少，非国家、省、部属重点本科院

校毕业生不要……这些对大学毕业生硬件上的要求是大学生不再满足于“60分万岁”的口号，而是不断要求高分，不断参加各种各样的考证，不断锻炼自己的各种技能，大学生面临的学习压力是如此严重的。竞争中肯定有成功者和失败者，如果大学生在压力面前不能摆正心态的话，就很容易走上极端。

随着社会岗位的日趋饱和，加之金融海啸对世界经济造成的严重的负面影响，大学生面临的压力仍然会继续增大。3月19日，广东省2016年普通高校毕业生就业工作会议公布的一系列数据令人心惊：截至3月10日为止，广东普通高校本科毕业生的签约率为7.61%、专科毕业生的签约率为8.43%、毕业研究生的签约率为14.87%，相比2016年同期下降了50%以上。由此可见，大学生产生心理压力是不足为奇的。

(二)

两性情感和人际关系压力

谈恋爱是大学校园一个热门的话题，处于青春期的大学生，开始进入性成熟的高峰期。对谈恋爱有着强烈的向往，但是大学生谈恋爱具有浓烈的浪漫色彩和盲目性。很多人不知道“爱”为何物，只是凭一时冲动或者随波逐流。大学生谈恋爱的原因往往有以下几种：第一种是两个人确实产生了感情，渴望在一起；第二种是人有我有，别人有的另一半，自己也渴望有；第三种是觉得自己一个人很孤独，希望找一个人来陪；第四种是希望找一个人和自己一起分担自己的快乐和痛苦。而抱着后三种原因拍拖的人所占的比例是很大的。部分大学生因为人生经历不足，经历过的人生的风浪不多，对爱情投入过多的精力、感情。不同的人对失恋的反映不同，有的人很快就会从伤心、失望、消沉、痛苦中摆脱出来。但是有的人会长期陷入痛苦中难以自拔，失恋会对他们消沉，对生活失去信心，造成精神失常，有的甚至产生报复和自杀心理。产生这种原因的原因是复杂的，不过我认为大学生树

立正确的恋爱观是非常有必要的。

大学生面临的情感压力除了来自两性情感外，一个很重要的方面是人际关系。同学关系和师生关系是大学生面对的两种主要的人际关系。其中同学关系表现得最为明显。有一部分学生会由于不善于处理这两种关系而产生心理偏差。大学生同学之间关系恶化的原因主要有：第一，性格过度内向，自我封闭，不愿意与他人交流；第二，性格内向，极力想融入他人当中，但是力不从心，导致内向加剧，自卑、忧虑等心理加强；第三，以自我为中心，自私自利，不顾他人感受。第四，交际存在介刺，敏感多疑，怀疑身边的人。来自同学之间的人际关系的关系的状况直接影响着大学生的学习和生活。有的同学会因为不良的人际关系而产生自我信仰危机，导致自我怀疑，自我认同感下降，产生抑郁心理。有一部分甚至无法忍受而走上绝路。

(三)

家庭经济压力

来自家庭经济的压力是导致贫困大学生悲观、自卑、抑郁、焦虑、沉默寡言、自我封闭的重要压力源。来自贫困家庭的学生比一般的学生多面临着来自经济的考验。高昂的学费和生活费用是他们很繁重的负担，有一部分学生还会因为自己要花掉庞大的开支而对父母产生负罪感。贫困家庭的学生自卑感不是一天两天产生的，而是在一个漫长的过程中日积月累而成的。有一部分学生会担心别人会因为自己的家庭出身而看不起自己。有时别人的言行举止并不是有意针对或者伤害他们的，可是在他们的角度来看，这些人就是在挖苦嘲讽他们。也有一种情况是他也知道别人并没有看不起他，但是他自己却不自觉地把自己看成低人一等。长时间的自卑容易使一些贫困大学生的心理慢慢转向抑郁。无法挣脱生活的困境，渴望摆脱贫困、改变命运，使他们在抑郁之外又增添了焦虑。除了经济负担之外，学习的压力、能力培养的落

后、同学交往中对自己的误解或歧视、面对“双项选择、自主择业”的就业机制所承受的巨大就业压力，加之未能正确认识甚至部分夸大经济方面的困难，焦虑抑郁的心理成为贫困生突出的心理特点。有些同学以没有钱为理由，逃避或者拒绝与群体交往。久而久之，就会造成性格的严重缺陷。有些心理脆弱的学生甚至悲观绝望，走上了极端。

(四)

社会、亲朋好友、父母的压力

当代大学生面临的来自社会、亲朋好友、父母的压力和压力不容忽视。大学生之间普遍存在着攀比的心理，外貌、能力、前途等各个方面差异都会导致大学生心理的波动。尤其是前途的差异更甚。加之有来自社会舆论的压力，亲朋好友的攀比、家长的期望，有的学生不能正确看待，就会产生心理失衡。

(五)

来自大学生自身的压力

大学生面临着众多来自外界的压力，除此之外，大学生还面临着来自自身的压力。俗话说：人往高处走，水往低处流。绝大部分学生的自我期望值是很高，希望自己可以取得辉煌的成就。自我期望与现实之间一旦产生差距，必然会导致心理的落差。不妥善处理这种落差同样会导致各种心理困扰乃至心理疾病。

二、减压理论

根据学者的心理安全阀理论：我们每个青年大学生的心理容忍度和承受力是一个恒定的常量，它好比一台锅炉的容量和强度；而存在于个体心中的沮丧、抑郁、痛苦、失望、自卑

等负面情绪好比水蒸汽。如果这些负面情绪压抑太久，日积月累，不把疏解宣泄作为一个安全阀，水蒸汽的压力过大，又没有释放的渠道，锅炉就会爆炸。

我们从这一理论出发思考减压的方法。第一，在负面情绪不变，安全阀不打开的情况下，我们可以采用把恒定的常量变成一个可变参数。我们就可以使锅内的压强减少。第二，在心理容忍度和承受力不变，负面情绪不变的情况下，我们可以采取宣泄的方式打开安全阀，减少锅内压强，第三，在心理容忍度和承受力不变，安全阀不打开的条件下，我们可以采取减少负面情绪的方法减少锅内的压强。所以从总的来说，我们从三条途径减少我们的心理压力。第一，提高大学生的心理承受能力。第二，减少负面情绪的产生。第三，及时疏导悲观、自卑、抑郁、焦虑、沉默寡言、自我封闭等不良情绪。

青年大学生正处于“心理断乳期”，其人格尚未完全独立会面临学习、就业、恋爱、社交社会、亲朋好友、父母以及自身的压力，再加上独特的生理因素和生活环境，难免会处于一种优越与自卑、幸福与痛苦、合群与孤独、成功与失落、理想与现实的矛盾冲突之中。所以采取有效的措施帮助大学生减压任重道远。

[大学生心理压力调查]

大学生心理压力的论文篇五

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大学生产生心理问题的原因

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缓解心理压力的应对策略

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。

4结语

[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).

更多热门