

# 2023年大学生心理健康调查表UPI结果

## 大学生心理健康调查报告(汇总6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

### 大学生心理健康调查表UPI结果篇一

83%的大学生认为心理健康的最典型的特征是处事乐观、热情诚恳。

当问及心理健康的最典型的特征是什么时，处事乐观、热情诚恳排第一位(83%)，其他依次是：是有良好的人际关系(56%)，心平气和、与世无争(51%)，吃的下、睡的香(38%)。

九成多的大学生有过心理方面的困扰。

调查结果显示：27%的大学生认为自己经常有心理方面的困扰，66%的大学生认为自己偶尔有心理方面的困扰，仅有2%的大学生表示自己没有心理困扰，另有3%的大学生选择没有想过这个问题。

由调查结果可知，大学生的心理健康状况不容乐观，九成以上的大学生有过心理方面的困扰，应引起教育部门、学校、社会、家长和学生们的足够重视。

人际交往压力、就业压力、处理情感问题能力不强是造成大学生心理困扰和心理问题的重要原因。

调查结果显示：引起大学生心理问题的原因依次是人际交往

带来的压力问题(67%)、就业压力(55%)、自我管理能力不强(51%)、情感问题(48%)、人生发展与职业选择上有困难(48%)、对周围环境的不适应(45%)、学习压力(44%)、经济困难(26%)、不适应大学生活(16%)。

大学生心理问题产生的原因是多方面的。人际交往压力、就业压力、自我管理能力不强是在本次调查中反应最为突出的问题，这反映了当代大学生与他人交往的能力欠缺、对未来就业的担心与自身素质的严厉要求。

人际交往：人际问题产生原因是多方面的：一些学生自卑、孤僻、害羞等无法和别人较好的沟通或者不同性格气质的同学处理问题的方式的差异也会引起人际交往的不融洽。有的大学生却常常忽视平等、互助这样的基本交往原则，常以自我为中心，自私自利，从不考虑对方的感受，这样的交往必定以失败而告终。

就业压力：随着大学的扩招和教育产业化政策的推行，大学生人数大幅增长，高校教育与企业的需要脱节，越来越多的大学生面临严峻的就业难问题。

情感问题：大学生情感问题主要是友情、爱情方面的问题。大学生情感困扰主要集中在恋爱困扰。爱情是校园里一个敏感的话题，部分同学通过爱情排解心理压力，有的女同学或者男同学过于腼腆，和异性在一起会觉得不自在，甚至是害怕。正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。

38%的大学生遇到烦心事或感到压抑时不向任何人诉说。

调查结果显示：大学生选择倾诉的对象依次是知心朋友(65%)、家人(26%)、男/女朋友(14%)、老师(9%)、学长、学姐(6%)、心理咨询师(5%)，而有38%的大学生选择不找任何人。

调查结果从积极的方面可知，大部分同学遇到心理困扰会他

人倾诉，从反面可以看出大学生心理健康意识淡漠。受传统心理观念的影响，部分大学生讳疾忌医，极力掩饰和不愿向他人透露自己的心理烦恼，心理问题长期得不到有效排解，久而久之，负面情绪的淤积将可能导致危机心理的出现，严重的还会影响到学生们正常的学习和生活，甚至出现极端事件。

## 大学生心理健康调查表UPI结果篇二

面对学业与就业的问题，大学生的心理压力也逐渐的增加。为了进一步了解大学生心理健康问题以及更早的对其进行心理健康辅导，我们对大学生心理健康问题作了调查与分析。此次活动以人文学院学生为样本，进行抽样调查，以问卷调查为形式，以青岛农业大学学生心理健康情况为调查目的，共发放问卷96份，回收90份，回收率为93.75%，其中有效问卷81份，有效率为90%。报告从有效问卷采取抽样的方法，选取20份作为样本进行分析，现将结果公布如下：

## 大学生心理健康调查表UPI结果篇三

我是谁，这个问题恐怕很少有人能够回答清楚。每个人都以为能回答很好，可也很容易推翻自己原先的想法，这是我吗？我就是这样一个人吗？这是个很难回答的问题，这也是每个人都得回答的问题：我是谁，我是怎么生活到现在的，我的现在如何，以后怎么发展。大学生正是人生最重要的时期，回答好这些问题，对我们以后的生活和发展都很重要。

我从小学到现在，和大多数的学生一样，都是在父母的要求下，考重点高校，考重点大学。我那时的想法，就是按照父母的期望，好好考大学，好的大学就等于将要有好的工作。每天都是这样说，我就按父母说的，一步一步的走下来，这期间我都没有什么自己的想法，一切都努力往父母说的做，其他的也都是人云亦云，这样一直到了大学开学。我到了大

学，离开了父母，我才到了我的低潮时期，这时的我不知道该怎么和人交流，这里我接触到的人，天南海北，各式各样，生活方式也不相同，我也不知道该怎么去处理生活方面的事。仿佛一切都变的很难，一切都要自己去想，去做。那时的我很迷茫，也想了不少。以前的我，无忧无虑，只要做好学习，一切由父母安排。现在一切都得自己拿注意了。一时不习惯起来。在刚开始的时候，还和同学同寝发生过不愉快。那时的我，觉的和这的生活格格不入，总想回家，每天都过的很压抑。现在未免有些莞尔。到了现在，我也想了很多，也改变了很多。心里也觉的好了很多。我也想到了我的未来该怎么做。所以我现在觉的，大学的生活真是很锻炼人，真是塑造一个人的黄金时刻。这时候的心理是最容易受影响的，而这种影响是会影响到以后的生活的。直到了那个时刻，我才觉的，我的生活才刚开始呢。每个人的生活都有高潮和低谷，我知道以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真考虑和为之奋斗的地方。

我是谁。我的回答是，我就是我，父母只能给予意见，而不能给予实际。一切都只能自己去做。我就是我，别人的所作所为，都是给我的一面镜子，有则改之，无则加冕。我就是我，我的未来，由我自己把握。我所做的一切，都是我的选择。无论对错，结果只能自己承担。我不知道我的思想是否到了成人的境界。但我知道，我以后该好好的判断自己的选择，好好的走自己的路。我觉的这种想法很重要。至少，给了我走下去的信心和决心。也许我从以前到大学之前，我都是浑浑噩噩的走过来的，但我知道，我决不会浑浑噩噩的走过这大学四年。我一定会知道，这四年我的目标和意义。我的将来，我也无法想象的出来。也许我的判断能力还不够吧，但对我的未来充满信心。我知道该怎么去走。

我觉的每个人的生活方式都不同，每种生活方式都有它自身的道理，我们没有资格去批评别人的生活方式和要求别人和自己一样生活。所以我从不干扰别人的生活，至多给别人一些我的想法。我认为每个人都有自己的想法，随意批评别人

的想法是不对的，是不尊重别人，所以我从不随意批评别人的意见。我觉得说谎会给人不诚实的表现，即使是开玩笑也不合适，所以我从不说谎，只开开小玩笑。每个人都有自尊心，每个人也都很容易受伤，所以我从不说别人。我很愿意和他人在一起。因为我觉的每个人都有其优缺点，和其他人在一起可以很好的学习别人的优点，借鉴别人的好的地方。这个世界上没有一个人是绝对的恶人或善人，真正绝对的恶人或善人都是无法生存的。我觉的我应该好好锻炼自己判断能力。为什么别人能看到的优点我却看不到。这就一定是我自己的原因。不止这，我觉的我还有些地方得加强，比如和他人的交流能力，愿意和别人交流不代表能够很好的交流。还有就是和别人交流的胆量，我还是不能很从容的和陌生的人交流。还有我的心理承受能力得加强。在大学，失败和被超越是家常便饭。没有好的承受能力，很容易自暴自弃。

我个人比较欣赏比尔·盖茨，主要是我觉的他不仅是为成功人士，更是我觉的他有许多过人的地方。第一是他的眼光，他知道以后it业将飞速发展，他放弃了上大学的机会，从事了it业。第二是他做事的手法，他可以用各种方法来解决同种问题，还可以创新性的来解决问题。这些都不是主要的，这里也许有些先天的因素，学习不来。但是，他的心理素质是绝对的好。it业向来都是沉沉浮浮的，他没有失败而放弃，看到成功就预测到了下次的成功。这是我欣赏的地方，不为实力，只为那心态。

通过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一直觉的，我的心理还是比较健康的，但是进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理是很容易出现问题的，我在这短短一学期的心理健康教育课中，发现了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年时光。不过我知道我还只是学了些皮毛。我还想知道些解决心理问题的实际方法和一些

关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。

我觉的心理健康教育课有一点很受大家欢迎，就是能和大家在一起相互交流。心理的障碍也是通过大家相互交流来疏导的。可能因为大家还是有些排斥说出心里的事，觉的这挺不好意思的。这其实都能理解，这都是个过程，社会的发展肯定会改变大家的想法的。要知道心理的健康是个漫长的过程，一次两次的交流的疏导是不够的，我觉的大家能相互交流，就能加强这种疏导，大家能交个朋友，多个朋友就是加快心理健康的的一种很好的方式，而且这样大家都能参与到心理健康教育的课堂上来，让大家都受到心理健康的教育。还有就是播放一些关于心理的电影，能让大家感同身受，能更好的接受这种关于心理的想法和论点。不仅能让大家接受些现实的教育，也能让大家有些心理方面感触。这样也能更好的提高自己的对心理和现实的理解。现实和人的心理是相互关联的。外界能影响心理，心理也能对外界有作用。我觉的如果课堂上能加点关于实践性的知识能更好。因为纯理论毕竟枯燥，深奥，不好理解。结合些实践的东西，能更好的提高学习的兴趣。比如放的关于实践的视频等，都是很好的选择。让心理能让自己向好的方面发展。

心理学调查报告怎么写

大学心理健康报告

本文来源：

## 大学生心理健康调查表UPI结果篇四

进入大学一年多了，同学们对大学生活已经适应了，为了更好的增强班级的凝集力、巩固友谊，我们公共事务管理09—1班举行了心理活动，让同学们一起在活动中感受到自己的成

长，感受到成长的快乐，增进彼此的感情。

活动目的：大学同窗好友的友谊，是每个人人生中最宝贵的财富，通过这次活动希望能将心理健康知识普及到每个同学身上，通过大家的参与以增进彼此的了解，认识彼此，认识到自己身上的一份责任，要善于发现别人的心理状况，有效地帮助别人走出心理问题的阴影，把笑脸带给每个人。

活动内容：活动在同学们热烈的掌声中开始，主持人用简单明了的语言向同学们介绍了本次心理活动的主题，活动背景以及活动流程。分别为：人际关系对心理的影响，彼此进行优点的点评，对大学生几个心理问题的讨论，针对问题进行角色扮演和活动感想进行总结环节。

本环节主要由主持人首先向参加活动的同学进行大学生人际交往能力培养的重要性分析，定势效应，晕轮效应，蝴蝶效应等人际交往中常见的心理现象，有趣的演示以及人际交往中解决人际冲突等策略的内容“人际交往时维护大学生身心健康的重要途径，之所以这么说，是因为人际关系影响大学生的生理和心理状况也影响大学生的情绪和情感变化，精神生活。另一方面，人际关系是大学生成长和成才的重要保证正常的人际交往才会有正常的心理环境所以进行这场教育是必要的，进入高校后，学校也很少有系统的课程培训，所以导致很多学生智商很高情商却很低，往往处理不好与他人相处、沟通、交流。”

本次活动主持人要求每一位同学坐在同学中间接受大家的点评，通过大家的点评，知道了原来自己于别人心中的位置。

为了紧扣心理活动主题，主要由同学进行了分组讨论主要的心理问题。

本环节由主持人向每一个小组的同学确定一个命题，让每个同学进行复分析后进行角色扮演。

主持人谈了对此次活动的看法和对大学生心理问题的一些认识，至此活动给大家一个很深的启迪，我个人认为在生活中使人感到轻松、自在、激发乐趣，具备开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起时愉快的。培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人美的享受，与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人。

对于生活中遇到的问题与挫折要积极正确的对待，要憎爱生命，提高面对危机的应对能力，增强勇气和信心，学会与积极乐观的态度面对困境。

活动意义：通过本次心理活动进班级，同学们增进了彼此间的交流和利用心理学知识解决实际问题的能力，整个活动中同学们都积极参与并积极踊跃的发表了自己对这次活动的感言，感触都较为深刻，让大家都从活动中受益。相信在这次活动后的大家不此拉近了同学们的距离，而更准确的说是拉近了一颗心、两颗心……乃至更多心的距离，心灵的距离近了，自然就感受到了成长中的快乐，在愉悦快乐的气氛中拉近同学间的距离，建立更坚固的友谊，与积极的态度看待人生。

## 大学生心理健康调查表UPI结果篇五

近日一份90后大学生心理健康调查报告面世，追求独立却难以摆脱家庭依赖，张扬个性有时却显得叛逆，乐于助人但又常常显得缺乏责任心的90后大学生们，周杰伦、成龙等明星，成为90后最崇拜的偶像并希望自己超越他们，而在职业规划中，大学生们最不想当公务员。

喜欢用qqx天，喜欢用火星文的90后大学生似乎是一个矛盾体。诸多明星之于80、90后，仅仅只是喜欢。90后自己才是自己最崇拜的偶像。个中缘由，不言自明。因为明星已经引不起他们的崇拜。有关专家的解读，认为这是青年一代自信心增强的表现。而另一种说法则是认为这并非是他们自尊的自信，

恰恰是出于某种无奈。这正如最不想当公务员一样连年不断创新高，越来越火爆的公务员招考是事实。那么，我们是相信心里话，还相信这个事实。唯一的解释只有无奈要么言不由衷，要么行不由己。

当然，无奈并不就是消极的，更多情况下或许就是一种积极。因为创业者总是无奈的。想创业才有无奈。对于任何创业者来说，确实每个人都是自己的上帝。创业创新不是复制，也没法复制。八十年代青年的迷茫是这样。今天80、90后崇拜自己的`无奈，也是创业创新强烈冲动的表现。

不崇拜明星名人，因为80、90后的骨子里并不缺乏艰苦拼搏的精神，抗击冰雪、抗震救灾、北京奥运等等中的表现就是很好的明证。而且他们正是喜欢和期盼挑战性。他们拒绝平庸，他们热切需要的是崇高。社会在大力为青年一代，创造机会，创造条件的同时，需要着力经营的还有为他们创造崇高。这非常重要。崇高是青年人赖以生存生长的氧气和热血。每一代青年无不是在时代崇高精神激励下，开拓成长成功的。

有学者认为，就调查结果而言，高傲的90后大学生依旧是温室里的花朵，在十几年的学习当中，甚至没有培养出分析利弊的能力，于是才得出了毕业后当公务员，不要侮辱我的结论。对此，他们很天真、很幼稚，因为他们尚且在温室里，倘若到了现实的沙漠，他们定然会相继死去。公务员的这些苦楚和夹板谁都知道，但是这些苦楚相对于其所得到的待遇和利益是算不了什么的。对此现实生活中已有无数活例证明。

每个时代的青少年都有各自不同的特点，都带有时代的鲜明痕迹。90后的特征是什么？个性张扬、叛逆。但这也并不能简单地看作是缺点。90后接触新事物的能力更强，勇于发出自己认为是正确的声音，这恰恰是社会进步的表现。如果说90后大学生还存在着浮躁、自私、承受挫折能力弱等问题，那也更应该从家长和社会上找原因，是家长和社会给了他们这样一个成长环境。90后大学生带有这个时代高速发展、急剧

转型的鲜明特征，尽管他们还有这样那样的不足和缺点，但毫无疑问，随着逐渐成熟并且融入社会，他们必将成为这个时代的弄潮儿。

## 大学生心理健康调查表UPI结果篇六

每个人都希望拥有一个健康的身体，而健康之于人，不仅仅指生理方面，它还包括我们的心理状况。跨世纪的一代大学生面临的一个极其重要的任务就是：在全部意义上参与健康，做一个生理、心理都臻于完美的真正健康的人。

对于我们大学生，心理健康的标准包括：正常的智力、良好的情绪、健全的意志、和谐的人际关系、正常的自己观念、成熟的心理行为等等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，是大学生成才的基础。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。

想要做一名合格的大学生，心理健康是很重要的。但正确的自己认知是达成心理健康的重要前提。实事求是的认识自己，评价自己，激励自己，扬长避短，奋发上进。但作为一名大学生，很多的时候不能积极乐观的生活。像我来说，以前很多的时候不切合实际，喜欢悲伤地歌曲、故事等，喜欢一个人独处，有什么事情都喜欢憋在心里，所以心情有的时候很忧郁，很悲伤，平时偶尔会有些消极，情绪消沉，我的朋友也很少。在进入大学后，有点不适应这样的生活，后来我参加各种活动，积极锻炼自己，现在的我和以前真的很不一样。现在，我觉得我不再是一个消极的人，我会乐观的看

待事情，能够很好的调节自己的心情。但有的时候做事情太急躁，容易出错，所以我还要在实践中锻炼自己，磨练自己。

情绪是人对客观事情态度的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人在活动中，在接触客观外界时，并不是单纯的认识事情，而总是对客观事物抱有一定的态度，同时在内心深处产生一种特殊的体验，这种态度、体验就是情绪。良好的心境能促进人的身体健康，并有助于充分调动人的积极性，提高工作效率。相反不良的心境则让人心烦意乱，且意志消沉容易激怒，对人的健康起着极大地危害作用。

青年大学生由于内心抑制和自己控制力尚在发展阶段，表现更加突出。有的时候我们会因为一件小事而生气、发怒。在我心情很烦躁的时候，就会经常说话冲人，因此不光让朋友生气，自己也很生气，事后又觉得很对不起别人，但是说出去的话就像泼出去的水，怎么能收回呢，虽然给别人已经道歉了，但毕竟给人家造成了伤害。所以在平时的生活中，我们不能由着自己的性子，要学会克制自己的情绪不断提高自身的修养，遇到事情要冷静，考虑周全，切莫图一时之快，逞一时之勇。在大学这段时间，我觉得我的变化很大，能够听取别人的意见，接受别人的批评，而不会再生气发怒。

居里夫人曾这样说过：“人要有毅力，否则将一事无成。”而伟大的科学家爱因斯坦则指出：“优美的性格和钢铁般的意志，比智慧和博爱更为重要。”如果说信念给人以奋斗的动力，那么意志则直接控制人的事业成功，没有顽强的意志也就没有成功。意志品质是指建立在意志目的性和驱动性这两个基本特征之上的各种品质特点。主要包括：自觉性、坚毅性、果断性、自制力和勇敢。而意志的标准就是这些品质的综合。

对于我，我觉得我是一个坚毅的人。在平时的生活中，我做事情能够坚持到底，能够克服一切困难、战胜挫折，但也不是一个我行我素，固执己见的人。自觉性贯穿于整个意志行

动的始终，是产生坚强意志的精神支柱，有的时候做事情的确要自觉遵守一些制度，但并不是盲从和独断。有些人缺乏主见，行动易受别人的影响和发生动摇的倾向。这点有的时候和我很符合，不能够很果断的做出一些决定，而且很容易改变主意，受别人的影响，事后也很苦恼。因此在平时的生活中，要学会自己作出决定，对于别人的意见要先思考，先判断是不是符合自己，然后再决定。同时作为一名大学生还要有自制力。没有制动器就不可能有汽车，而没有克制就不可能有任何意志。与自制力相反的品质是任性冲动。当然，我们肯定有自制力，但有的时候我们也会放纵自己，感情用事等等。有的时候的确我们不用对自己要求太高，偶尔的放松一下对我们也有好处。但在对待一些严肃的事情时，我们要严肃对待。

和谐的人际关系对于我们大学生是必不可少的。一个现实的人是不可能离群索居的，总是生活和活动于一定的群体之中。同时，社会本身也需要一定的团体和组织。在大学这个特定的'环境里，大学生的人际关系要怎样处理很重要。在平时的生活学习中，我通常团结同学，乐于助人，是同学的好朋友。而且性格开朗、热爱生活，而且能够保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过与别人交往，使我能够认识大学生的社会责任，增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，更好的健康发展。在学习之余我还积极参加业余活动，丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生活，而且为我的健康发展提供了课堂以外的活动机会。比如我加入爱心学校，在爱心学校中，我收获颇多。现在能够很好的与那些顽皮的小学生沟通交流，能够了解社会上的一些现状等等。

因此，作为一名大学生，我们应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心

世界，有利于心理保健。

十全十美的个性人格或许并不存在，但我们完全可以通过不懈的努力，自觉地克服个性弱点。塑造一个愉快而健康的自己。人格与人的心身健康密切相关。许多心理疾病都有相应的人格特征，并且这种疾病在发展的过程中，其相应的人格一直发挥着重要的影响。健康的人格对人的一切就可能具有非凡的支助力量。所以我们要完善自己的个性。