

# 2023年大学生健康调查报告(汇总10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。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生健康调查报告篇一

近来，广东个别高校连续发生了多起学生自杀事件，引起全社会广泛关注。为全面了解广东大学生目前的`身心健康状况，促进学校重视学生心理健康教育，推进大学生素质建设，广东省省情调查研究中心对全省部分本科院校的在校大学生进行了问卷调查，从学生自我评价、学习环境、就业压力、感情问题、人际关系、家庭状况等方面全面审视大学生目前的心理健康状况。

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。

## 大学生健康调查报告篇二

伴随着时间的脚步，我们已经迈入21世纪。新时代里国家之间的竞争将是全面复合型健康人才的培养以及这些人才所能够创造出来的生产力的竞争。在这一独特的大环境之下，时代赋予了现代高校培养人才更加艰巨的任务，高校培养人才不仅要注意学生技术素质的提高，对于他们的心理诉求、心理变化、心理矛盾等都需要严加关注，以培养具有独立健康人格的当代大学生。时代对于当代大学生的高要求是一把双刃剑，一方面可以从外环境上给与当代大学生更大的动力去努力提升自己，另一方面当抗压能力强的学生面对这种情况可以实现自身素质的进一步提高，对于抗压能力弱的学生而言，他们需要更好的梳理自己的情绪、调整自己的心态才能面对这个压力的世界。当他们凭自己努力却不能达到父母的期望时，当他们的耳边充斥“别人家的孩子成功”时，当他们开始抵触父母的叮嘱时，他们更倾向于怀疑自己、从而质疑世界。近年以来，在高校中由于学生自身心理原因未能得到有效解决而导致的休学甚至退学的现象时有发生，有的高校甚至出现了大学生跳楼、投毒等轻言生命的现象。在校大学生已成为目前心理障碍、心理健康问题的高发群体，心理健康问题在高校学生群体中的产生率达到了全体学生比例的10%—30%。关注当代大学生的心理健康问题并帮助他们走出心理健康阴影已经刻不容缓。

### 2.1 研究对象

本次研究工作涉及黑龙江建筑职业技术学院的在校学生。调查随机抽取该院校20xx级新生和高年级学生，涉及该高校的

理科、文科、工科和艺术类学生。

## 2.2 研究方法

本次研究工作过程中运用的研究方法为两种：通过阅读理解大量文献分析数据以及发放相应的调查问卷然后统计归纳数据。

## 2.3 研究工具

目前在此类心理学研究中普遍的研究工具为大学生人格问卷和scl-90症状自评量表，二者的适用范围不同 [1]。

(1) 大学生人格问卷 大学生人格问卷是日本科学家在参加1966年的全日本大学保健管理协会时编制的，它对应的英语翻译为universitypersonalityinventory，因此大学生人格问卷也可以简称为upi，upi的适用范围为大学新入学时的学生，它主要是为了调查新入学的学生，从高中升入大学后心理方面的变化，以期较早地能够发现学生中的精神障碍者、精神分裂症，它能够了解新入学大学生相关的烦恼、对于生活的不满以及新入一个环境中可能存在的迷茫等症状。upi调查问卷分为3部分组成：第一部分为被调查者的基本情况的了解，主要包括被调查者的姓名、性别、联系方式、兴趣爱好、家庭情况、家庭住址等信息，这些信息为后期问卷分析的时候参考使用；第二部分为该调查问卷的精髓部分，为调查问卷的本身，由60项组成，其中题号为5、题号为20、题号为35和题号为50的这四项为测伪尺度，除开此4项外的56项为测试被调查者的烦恼、焦虑等；第三部分为附加题选项，它是作为一种了解被调查者是否曾经接受过心理咨询或治疗、被调查者对于自身的评价以及咨询要求等等。upi的记分方法为计算upi总分的方法，即除开前文提及的4项测伪题目不参与记分以外，其余56项参与记分，答案为肯定的记录1分，为否定的不加分也不扣分，然后将56项分数相加从而得到upi的总分。换言之，upi总分的范围为0—56分，最高分为56分，最低分为0分。upi总

分获得之后就可以进行UPI筛选。UPI筛选结果分为三类：一类、二类和三类 [2]。经UPI筛选为一类的被调查者，则可能为心理异常、具有精神分裂症状疾病，影响正常的学习和生活。对于被归于此类的学生必须引起我们教育工作者的重视，需要对他们进行及时的心理疏导、同时上报学校找到更佳解决方式。对于被归于二类的学生，他们属于心理正常型，但是存在一定得心理障碍，例如人际关系紧张、自身情绪不稳定等等，通过一定的心理疏导能够好转。对于被归于三类的学生为正常心理正常的学生。

(2)SCL-90症状自评量表SCL-90则为self-reporting inventory。它还可以称作90项症状清单，是德若伽提斯于1975年编制的，它针对的是16岁以上的人群。SCL-90是目前世界上心理学界测量人是否有心理障碍、心理疾病的最常规的研究工具。SCL-90由90个项目组成，每一个项目也为打分制度，为5分评价制度，被调查者通过对自身的感知和了解选择对于该项目自己的得分，其中选项选“无”为1分，选项选“轻度”为2分，选项选“中度”为3分，选项选“偏重”为4分，选项选“严重”为5分。分析时一般通过以下指标进行：总分为90个项目所有的得分相加得到的分数，总分反映了被调查者的心理健康的一个总体水平，该项分数越高，表面该调查者的心理健康水平越低，反之亦然；总症状指数的计算方法为90个项目所相加得到的分数除以90。SCL-90调查一共包含了9个因子，这9个因子分别为躯体化、抑郁、恐怖、强迫症状、焦虑、偏执、人际关系敏感、敌对和精神病性，其中每一个因子都包括了被调查者在该方面的痛苦程度。因子分的计算方法为该因子的所有项目的总分除以该项目的数目，通过因子分数的高低，可以得到该调查者的症状分布情况。如果被调查者的某项因子分相对偏高的话，则表明该调查者心理健康问题相对较高。因此为了使本次的研究工作更加具有说服力和较高的准确度，在本次研究工作中采用区别对待的方式开展本次的研究工作，具体而言，对于2014级新入学的学生发放UPI人格问卷，而对于高年级(二、三年级)则发放的为SCL-90调查问卷。

## 2. 4研究过程

(1)研究程序本次研究工作首先是进行培训，然后进行研究的重要部分——UPI和SCL-90问卷调查，第三是进行数据的输入和分析；第四为咨询。

(2)工作要求参与本次研究工作的调查者需要提前了解UPI和SCL-90的具体含义和相应的实施要求，同时调查者应该向被调查者(学生)讲述清楚此次调查的目的，打消部分学生可能会存在的疑虑。

### 3.1UPI测试情况

本次调查工作一共发放UPI调查问卷1945份，回收的调查问卷1912份，同时由于部分同学未按照要求答题或者有漏题现象，这类数据是不能参与统计的，即最终有效调查问卷的份数为1900份。根据UPI调查问卷的结果，在这1900份有效调查问卷中，其中调查结果为一类学生的调查问卷份数为208份，二类调查问卷的份数为702份，三类调查问卷的份数为990份，即一类学生占实测人数的10.95%，二类学生占实测人数的36.95%，三类学生占实测人数的52.10%。在UPI测试中我们还发现UPI得分情况存在“三高”现象：女生的UPI得分高于男生，非独生子女的UPI得分高于独生子女的UPI得分，来自农村家庭的学生UPI得分明显高于来自城市家庭的学生。这说明男生的心理健康优于女生，独生子女的心理健康优于非独生子女以及城市家庭的学生其心理健康状况优于农村家庭的学生。

### 3.2SCL-90测试情况

本次调查工作的SCL-90测试工作中，我们一共发放调查问卷2000份，回收的调查问卷为1963份，有效的调查问卷份数为1952份。通过1—5级评分制度，按照一般研究方法，对



于scl-90测试中总分超过160分，或者其阳性调查项目数超过43项，又或者任一因子分超过2分时，我们考虑对该调查者进行阳性筛选实验，此类调查者需要进行下一步的调查和检查。对本次调查工作scl-90总分大于160分的一共有192份；各因子平均分大于等于2的调查问卷共计401份；各因子平均分大于等于3的调查问卷有82份；各因子平均分大于等于4的有15份。通过分析男生和女生的调查问卷，得出女生的阳性检出率较男生的阳性检出率高，这也说明不仅低年级男生的心理健康状况优于女生，在高年级也如此。分析各年级9个因子的差异可以得出，从整体的角度，是随着年级的增高，分数越来越降低，说明随着年级的增高及年龄的增长，学生对于自身的心理健康也有一定有用调节，更加适应大学生生活方式。

#### 4.1 问题讨论

大学生由于处于高中和步入工作中间这个特殊时期，大学期间的学习方式同高中的集中教育方式完全不同，加上由于大学生本身在此年龄段的自身因素、家庭因素等，容易造成大学生的心理不健康现象，本文从以下几个方面进行分析。

(1) 性别的影响。无论是UPI测试结果还是scl-90测试结果，两项调查结果都显示女生的心理健康程度低于男生，这可能跟女生自身的生理及心理特征有关。由于在我国的传统观念、文化中，对于男生的社会定位以及父母对于男孩和女孩的教养方式的均有不同，而且女生在进入青春期后，她们对于自我的评价明显低于男生，遇见问题她们也比男生有逃避问题、不解决问题的趋势，她们没有坦然面对问题、解决问题的决心和勇气。同时由于女生自身的劣势，在求职以及工作中受到的不平等待遇也会长此以往，影响个人的心理健康。

(2) 是否独生子女的影响。对于此前大部分人的观念中，独生子女由于父母可能过分的溺爱，可能其心理健康程度不及非独生子女。但是在我们此次的调查工作中，我们发现独生子女的心理健康程度优于非独生子女，这可能跟独生子女父母

有效、讲究方法的引导方式有关。

(3)家庭环境的影响。通过本次的调查发现，农村籍学生的心理健康状况不及城市学生的心理健康程度，这是因为农村籍学生的家庭经济状况普遍不佳，在他们的小时候或者初高中的求学过程中，一直以来都是学习上的佼佼者，他们希望通过学习来改变抑或是弥补他们在城市学生当中的心理上的自卑。当同龄人中城市学生可以享受生活时，他们可能还在为下个月的生活费操心，同龄人中城市学生在学校打篮球抑或品咖啡之时，他们可能正在去家教的炎热抑或下雪的路上，这种可能的虚荣心和强烈的自尊心导致了他们的自卑心，从而不愿与别人交往，产生自闭、自卑等心理特征，影响了自身心理程度。

(4)年龄的影响。在本次研究中发现高年级的心理健康程度明显优于低年级学生，这可能是新生入学时，由于在初高中时期，一直注重的是学业成绩的提高，学习分数那时候在学生团体中能占据一个很重要的因素，可能一个人的学习成绩优异后，就能得到很多人的欣赏与包容。但是进入大学后，来自五湖四海的同学，有不同的家庭背景和教育背景，而且大学注重的是全方位的考量，这时候就需要学生去自我适应，调整。因此在低年级时学生容易出现自我矛盾，自我迷茫。随着年龄的增长以及对于大学生活的适应，同时大学期间学校较多的资源供他们去学习和探索，经过几年的学习和成长，他们的眼界更宽了，视野更大了，心胸当然更广阔，从而他们的心理健康状况得到提高。

#### 4.2对策分析

一个人的心理健康离不开环境及个人，因此，可以从如下角度考虑提高学生的心理健康程度。

(1)提供较好的外部环境。一个人的心理健康与其生长环境息息相关，所以我们整个社会应该给学生创造一个积极向上的

环境。同时学校作为学生在校期间的接触场所，更应该创造良好的环境。再次家庭环境对于学生的心理健康也非常重要，家长应注意教育孩子的方法，保证他们生活于一个良好的家庭环境之中。

(2) 开拓创新大学心理健康教育新途径。目前高校关于大学生心理健康的课程一般为选修课，同学们重视程度不够。在目前现代化的21世纪，可以通过多种途径对学生进行心理辅导，比如微信、网络平台等等。目前高校的相关的师资也相对比较薄弱，从而能够提供帮助给学生的资源也相对较少，可以通过充实高校相关师资达到能够为更多的学生服务，对他们的心理进行辅导，从而更好的完成学业，为社会效力。

本次研究工作表明该高校学生的心理状况总体良好，但是仍有一小部分学生存在的心理健康问题。对于以后的教学工作，我们在关注学生学业进步的同时也要关心学生的心理健康情况，培养品德良好、技术过硬的适合社会发展需求的新时代大学生。

### **大学生健康调查报告篇三**

大学时代是学知识长身体的重要阶段，同时也是良好的饮食习惯形成的重要时期，这个阶段掌握一定的营养知识，形成良好的饮食习惯，对于促进生长发育保证身体健康有重要的意义。尤其对于当代大学生，时代赋予我们的使命要我们必须有健康的体魄，具备热血青年的朝气蓬勃，才能成为国家栋梁，那么，关注自我，关注健康就成为我们不可忽视的问题。

于是，为了解大学生在饮食营养方面的情况，我们对我校在读生进行一次题为护理营养健康的抽样调查，发放问卷1500份，回收1194份，有效率为100%，调查普及各个院部，能够真实反映出当代大学生在饮食健康方面的情况。据调查统计如下：

## (一) 营养的摄取

据统计，在校对一些营养食物的摄取状况如下：

种类 每日 偶尔 无规律 几乎不吃或喝

牛奶 25.4% 53.2% 22.4%

鸡蛋 48.3% 47.4% 4.3%

水果 37.2% 58.2% 4.6%

其实，一杯牛奶，一个鸡蛋，一个水果是蛋白质和维生素等营养的合理搭配，但从表中可以看出：同学们对营养还没有形成合理的搭配意识。一杯牛奶可以强壮一个民族不无道理，对于它的营养价值，95.4%的同学表示了解其含有优质蛋白和丰富的钙等元素，但每日规律性饮用牛奶的人却不到一半，原因何在？据统计显示，主要原因是消费水平的制约，近一半的同学认为每天喝牛奶的支出在生活费用中占去很大比例，故只作为一种营养品偶尔补充一下而已。对于水果、鸡蛋，调查中看出这两种营养丰富而价格低廉的食品较受重视，但是2/5左右的人没有形成一个生活规律，只是想起来才吃。

另外，水是维持人体正常生理活动所需的重要的营养素之一，但调查表明大家对每天所需的饮水量并不清楚，只有27.9%的被调查者认为日饮水量应在1000ml以上。其实，人要保证每天新陈代谢的正常需要，维持体内水分出入量平衡日饮水量应在1000ml-1300ml之间才为合理。水能够促进物质代谢，调节体温，并有作用，是生命之源，不可忽视。

## (二) 饮食习惯

良好的饮食习惯对我们的身体健康有着十分重要的影响，我们对在校生的早餐情况进行了调查，结果如下：

校区每日按时吃从不吃吃，但无规律

南区61.8%6.6%30.7%

东区75.6%1.5%22.9%

西区90.3%0.8%8.9%

从上面的调查结果我们可以看出：不同专业的人对饮食重视程度不尽相同。南区和东区在这个问题上比较接近，而西区学生则较为重视早餐，这与西区医学专业为主不无关系，且据调查得知：不吃早餐的主要原因大多是起床晚来不及，而这种无规律的生活习惯势必会给健康带来不利影响，早餐是一天中最重要的一餐，早晨起床之后，及时补充营养是一天中脑力、体力恢复的重要保证，尤其对于学生，不吃早餐将直接导致上课注意力不集中，思维滞后，所以早餐要吃好是不无道理的。

### (三) 健康知识的学习

在校生成获得健康知识的途径，调查显示如下：

对饮食健康知识讲座的态度很必要83.1%

无所谓5.4%

完全没有必要11.5%

对报刊、书籍关于健康知识的态度很重视24.1%

稍浏览68.2%

不关心7.7%

从这一项调查中可以看出：健康知识的完善有利于我们更好

的把握健康，但只有83.1%的人意识到健康知识的必要性和重要性，而只有24.1%的人愿意去认真学习这方面知识，大多数人只是被动地去涉猎而已。但随着生活水平和知识层次的提高，人们将对健康问题也越来越重视。

## 大学生健康调查报告篇四

在日常生活中，健康是我们永恒的话题，而健康教育则成为了提升身体素质和健康水平必不可少的一种方式。在大学生生活中，也是需要具备一定健康素养的，因此，通过学习健康教育，对于大学生们来说也是十分重要的。回顾自己学习健康教育的心得体会，下面就为大家分享一下我的感受。

### 一、健康教育的重要性

健康是一个人最宝贵的财富，高水平、高质量、高效率的大学生活都离不开良好的身体素质和健康状态，而健康教育则可以帮助大学生提升自己的健康素养，培养健康生活方式和良好的生活习惯，降低患病几率，从而提高学习和生活的质量。所以，掌握健康知识和能力已成为大学生们必备的能力之一。

### 二、健康教育的基本技能

学习健康教育，需要具备一些必要的技能。首先，是获取健康知识的能力，包括健康饮食、运动、精神调节等方面；其次，是评估自身的健康状况，做好个人的健康调节，调整不良的生活习惯，如过度饮酒、吸烟、熬夜等；再次，则是处理突发事件的能力，在意外或疾病发生时能够迅速处理，并第一时间进行对症治疗。

### 三、健康教育的学习途径

对于大学生来说，学习健康教育不仅仅是课堂上的学习，自

学更是十分重要的一种方式。可以利用网络资源、阅读相关书籍和期刊、参加社区活动等自我学习和探究。此外，也可以参加相关的培训、讲座、工作坊等，从专业培训师那里获取更多的健康教育知识。

#### 四、健康教育的实践体验

健康教育实践是我们在课堂和自学的基础上进行的一次重要的补充。只有将知识转化成实践并在实践中不断发扬，才能真正理解健康教育的重要性。可以通过健康运动、参加志愿者、食品安全的检验等，将健康教育知识用于实际生活中，并发挥更大的作用。

#### 五、深化健康教育认识

通过学习健康教育，在不断地探究和实践中，我深深地认识到健康是人生不可或缺的一部分，健康知识的学习和实践不仅能够自我保护，还能够更好地与家人、亲友、同学或者工作中的同事交流和交往。同时也要认识到，健康是一种生活态度，只有坚持不懈地践行、保障，才能获得真正的健康幸福。

总结：

学习健康教育，可以帮助我们全面提升自身的健康素养和综合素质，使我们在生活和学习中更具有竞争力。在实践和探究中，大家要不断地补充知识、巩固技能、拓宽视野，使健康教育在大学生生活中发挥出最大的价值和作用。

### 大学生健康调查报告篇五

健康课是大学生生活中一门重要的课程，它不仅关乎我们的身体健康，还对我们的生活方式和心理健康有着积极的影响。在修读健康课的过程中，我积累了很多知识和体会，对健康

有了更深刻的理解。本文旨在分享我对健康课的心得体会，从健康生活、饮食与营养、运动与健身、心理健康和社交关系五个方面进行探讨。

首先，健康课教会了我如何过健康的生活。在大学里，我们常常需要加班加点，长时间地坐在电脑前面。而健康课告诉我，长时间的久坐对我们的身体健康非常不利，容易导致肌肉紧张、心血管疾病等。因此，我们要保持适量的运动，定期进行体育锻炼，保证身体的健康。此外，课程还教会我如何合理安排休息时间，保证充足的睡眠，提高工作效率，提升生活质量。通过健康课，我意识到身体健康是我们开展各项活动的基础，只有保持好身体，我们才能更好地完成学业和进行社会活动。

其次，健康课还让我对饮食与营养有了更深入的了解。在课堂上，我学到了不同食物对身体的影响，明白了合理饮食的重要性。通过学习，我知道了什么食物是有益健康的，如蔬菜水果的摄入能够增加维生素和纤维素的摄入量，有利于身体健康。同时，了解什么食物是不健康的，如过度摄入高糖、高盐、高脂肪食物会导致肥胖、高血压等身体问题。健康课不仅告诉我什么是健康饮食，还教给我如何选择合适的食物，如远离冷饮、零食等不健康的食物，选择粗粮、杂粮等有助于肠道健康的食物。通过这些知识的学习，我现在能够自主选择和控制自己的饮食，使得身体保持在一个良好的状态。

第三，健康课对我个人的身体锻炼和健身习惯的养成也起到了很大的影响。在大学里，课业繁重，很容易忽略对自己身体的呵护。然而，在健康课上，我了解到运动的重要性以及不同运动对身体的影响。通过了解不同的运动类型和运动时机，我找到了适合我自己的运动方式，并养成了每天坚持锻炼的好习惯。通过每天的有氧运动和力量训练，我感到身体变得更健康也更有活力。而且，课程还教会了我如何正确使用健身器材和进行拉伸活动，避免运动伤害。这些锻炼习惯的养成不仅对我的身体健康有益，还能提高我的学习效果和



生活质量。

此外，健康课还让我对心理健康有了更深入的认识。在压力和焦虑的大环境下，我们需要学会正确的应对方式，保持一个良好的心理状态，以应对挑战和压力。通过健康课，我学到了诸如放松技巧、情绪管理、解决问题和调节压力的方法。这些技巧帮助我更好地处理压力，提高自己的心理韧性。此外，健康课还教导我关于睡眠的重要性，了解到睡眠对恢复精力、保持良好情绪和学习效果的重要性。通过这些学习，我能更好地管理我的情绪，保持积极向上的心态，提高自身的心理素质。

最后，健康课还帮助我建立了良好的社交关系。课程在教授健康生活的同时，也鼓励我们与他人交流、分享，建立健康的人际关系。通过小组讨论和团体活动，我认识了很多志同道合的同学，成为了好朋友。在彼此的分享和帮助下，我感受到了真正的情谊和人情味。这些社交关系的建立不仅让我在学术上获得帮助和支持，更增强了我的社交能力，并塑造了我积极乐观、积极面对生活的心态。

总之，健康课是大学生生活中一门重要的课程，它不仅关注我们的身体健康，还关心我们的心理健康、饮食与营养、运动与健身以及社交关系等。通过健康课的学习，我积累了很多有益的知识 and 体会，有助于保持健康的生活方式，树立积极的心态和建立良好的社交关系。希望将来能更好地应用这些知识，让健康成为我的一种生活方式。

## 大学生健康调查报告篇六

当今社会竞争的日益激烈和生活节奏的不断加快，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出，直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定。当代大学生的心理健康问题，不仅关系到大学生的个人成长，还关系到整个社会和民族未来的发展。因此，重视大

学生的心理发展历程，了解其心理健康状态，正确引导大学生排除心理障碍、消除心理阴影、预防心理疾病，应该是当前大学生心理健康教育的首要任务。

关键词：大学生、心理健康问题、诱发因素、解决办法

正文：随着我国经济水平的整体发展，人们的物质生活水平迅速提高，人们在追求身体健康的同时，也关注着心理健康，对于大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。现今的大学生具有开阔的视野，活跃的思维，追求个性化的生活方式，充满着色彩浪漫的情感，但同时也面临着新的心理问题和冲突。

## 一、大学生心理健康问题的表现

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态；而心理障碍则是指心理疾病或轻微的心理失调，它出现在当代大学生身上大多数是因身心疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等。心理健康问题的表现形式多种多样，主要表现在以下几个方面：

### （一）生活不适应

每次生活环境的改变都有一个从不适应到逐渐适应的过程。人的适应能力与自身的生活能力有关，并受到性格和智慧的影响。一般而言，在当代的在校大学生中，不适应问题在大一的新生中表现的尤其明显。大学生第一次离开父母来到一个陌生的城市、陌生的环境和一群陌生的同龄人生活在一起，心理上会发生强烈震荡。大学生活不适应问题是大学生心理问题中一个不容忽视的问题，可以说，大学生的其他很多心理问题也是因为一开始适应问题没解决好而引起的，这应该引起高

校教育的足够重视。

## （二）人际交往障碍

从人的本质上来看，人是一种“社会性生物”，人要想在社会上获得生存与发展，就必须处理好人与人之间这种复杂的关系。尤其是对大学生而言，在集体环境总，更要学习如何处理好人际关系。在与他人相处时，如果与周围人关系融洽，心情就会舒畅，关系冷淡或紧张，就会心烦意乱。大学生的人际关系是多方面的，如果处理不好，心理上就会产生孤独，情绪上自然低沉压抑。

## （三）学业问题

在学习生活中，有些学生遇到竞选失败，奖学金没评上，学习成绩不理想、压力大，跟不上学校培养计划和教学进度，等等各种问题，这也是大学生会经常遇到的问题，如不采取正确的方法和解决措施，同样会引起很多心理健康问题。

## （四）恋爱问题

大学生恋爱人数日益增加，而且越来越早期化。现在大学生中恋爱问题也是心理问题的主要方面。恋爱是大学生生活中的一个重要内容。他们正处于所谓“恋爱季节”，限制他们恋爱是不实际的，只能正确引导。围绕恋爱产生的心理问题有多种表现：有的因没有异性朋友而难耐孤独，烦躁，情绪不定。

## 二、各种心理健康问题诱发因素的剖析

### （一）抗挫折能力差，引发压力难以适应症

现在校园里绝大多数是独生子女，与过去艰苦年代成长起来的大学生相比，这一代大学生在抗挫折能力上有较大落差，而目前有些学校对学生战胜挫折的心理教育重视不够，也使

这种状况的扭转迟缓.

## （二）性格偏执、情绪敏感，易诱发孤独、失落症

当代大学生由于受独生子女家庭环境的影响，不少在性格上以自我为中心，自信偏执，易于冲动，随心所欲.这种特殊环境形成的个性造成人际交往能力差，少数学生因个性、价值观的差异等因素迟迟不能很好地融入新群体而产生孤独感；交朋友特别是交异性朋友中喜怒哀乐的不成熟处理、自我认知和认知他人的偏差导致人际关系敏感，自卑失落，极易诱发心理问题和极端行为.

## （三）失恋等情绪困扰，诱发冲动控制障碍症.

现在大学里谈恋爱现象比较普遍，中年级学生就开始尝试建立属于自己的亲密关系，然而大学生谈恋爱成功率比较低，失恋问题突出.失恋对自己对他人造成的伤害往往很大，不良情绪酿成的事件比较多.失恋造成学生心理失衡，引发各种的心理问题.

## （四）经济条件的差异导致心理落差，引发烦恼、自卑症.

现代社会由于市场经济体制的作用，社会分配存在较大差异，“富二代”、“官二代”等社会热议的问题也给大学生带来了影响.来自贫困地区或家庭经济状况不如意的学生，与衣食无忧的“富二代”学生彼此的认同度有较大差距，容易导致情绪波动、价值观的动摇改变，并加剧同学间的矛盾.而有的“富二代”学生由于对贫困学生缺乏同情心，也可能会在朝夕相处中伤害到贫困生的自尊，引发人际纠纷，导致贫困学生心理障碍的形成和加剧.

## （五）毕业生就业压力大，引发焦虑、恐惧症.

当前在多元化价值观并存的市场经济和日趋激烈的竞争大背

景下，青年群体面临着较重的生存压力、就业压力。不少毕业班学生有“就业综合症”，主要表现在求职过程中的焦虑、急躁、心神不宁，以及达不到期望后的意志消沉和情绪低落。大学生一般就职期望值偏高，向往大城市，不甘心回小县城，同学间也必然会作收入、工作环境等方面的比较；加之，存在一些社会不正之风使学生看到录用人才的不公正，会使他们产生愤怒、不安、无奈、孤独等负面情绪。如果临近毕业而学校对学生这方面的心理关爱忽视，将使这方面问题难以化解。

### 三、排除以及预防各种心理健康问题

#### （一）加强高校心理健康教育工作

学校要高度重视大学生的心理。加大心理健康的宣传力度，定期举办心理健康讲座。开展积极的、健康向上的文化活动，为同学们心理健康提供良好的文化土壤。高校咨询机构工作人员对于大学生的心理咨询要讲究工作的方式和方法，提高自身服务水平和服务意识，深入同学中去，及时了解大学生的心理状况，关心大学生的心理健康，发现苗头及时给予沟通与辅导。

#### （二）自我心理障碍的克服

每个人在交往中都或多或少地出现这样或那样的问题，改善人际关系，加强人际交往，对大学生的学习、生活和心理健康都有重大意义。提高认识，掌握技巧、充分实践，改善交往措施、培养良好的交往品质。在人际交往中应尽可能地做到：肯定对方、真诚热情。在沟通时，语言表达要清楚、准确、生动。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。此外，一个人在不同场合具有不同角色，在教室是学生，在阅览室是读者，在商店是顾客。在交往活动中，如果心理上能经常地把自己想象成交往对方，了解一下自己处在对方情境中的心理状态和行为方式，体会一下他人的心理感受，就会理解别人的感情和行为，从而改善自己待人的

态度，这种心理互换也是培养交往能力的好办法。

### （三）政府完善各种机制

面对当前大学生就业难的现状，一方面政府要继续深化就业体制改革，加快出台相应的政策保证大学生就业，为大学生创业提供政策、财政支持，为大学生进行免费技能培训，另一方面，大学生自己要转变学习方式和就业观念，降低自身期望值，实现多形式就业。“先就业、后择业、再创业，下基层、到西部去、到中小企业就业。当代大学生情感问题的调适策略：引导大学生制定个人的发展计划、用积极的态度来衡量与评价自我、建立大学生心理健康咨询中心，及时疏导大学生情感问题。针对问题提出合理化的建议。

## 四、分析与总结

大学生心理健康工作关系到高校学生的健康成长，关系到学生是否成才，是否适应社会成为社会所需要的人，优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。

## 大学生健康调查报告篇七

健康课是大学生生活中不可或缺的一部分，它为我们提供了关于身体、心理和社会健康的相关知识，培养了我们的健康意识和良好的生活习惯。在学习健康课的过程中，我获得了许多宝贵的经验和心得体会。

首先，健康课教会了我们如何保持健康的身体。身体健康是一切的基础，没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。在健康课上，我们学会了如何正确饮食，合理安排作息时间，

以及适当的锻炼身体。这些知识不仅在学校，也在日常生活中发挥着重要的作用。比如，我以前常常熬夜，但通过健康课的学习，我了解到睡眠对身体的重要性，并尝试养成每天按时睡觉的习惯。我还学会了合理搭配食物，避免吃垃圾食品，多吃蔬菜水果，以保证营养的摄入。这些健康的生活习惯让我感到更加精力充沛，身体健康。

其次，健康课帮助我们改善心理健康。大学生活压力源源不断，健康课教会了我们一些缓解压力和调整心态的方法。在健康课上，我们进行了一些心理疏导和压力释放的训练，学会了放松身心的技巧，比如呼吸法和冥想。这些方法在我面对压力的时候起到了很好的效果。在考试时，我会尝试用冥想的方式来放松自己，保持冷静的心态。此外，我也学到了与他人沟通的技巧。通过与同学们一起讨论问题，我发现与人交流可以让我更好地了解自己的情绪，缓解内心的困扰。

再次，健康课教会了我们如何维护社会健康。社会健康不仅仅是个体的健康，还包括了与他人和谐相处的能力。在健康课上，我们学习了一些与他人沟通、解决问题的技巧。比如，在团队中，我学会了倾听他人的意见，并尊重每个人的想法。这样的做法不仅帮助我更好地与他人合作，还能减少摩擦和矛盾的发生。此外，我也学到了一些积极的心态，比如乐观、宽容和感恩。这些心态让我更加积极地与他人交往，减少了摩擦和冲突，增进了与他人的关系。

最后，健康课教会了我们如何预防一些常见的疾病和疾病的知识。在大学生活中，我们面临着许多疾病的威胁，比如流感、传染病等。通过健康课的学习，我们了解到如何预防这些疾病的传播。在冬天，我们应该多穿衣服，保持体温的稳定，以预防感冒和流感的发生。此外，我们也学到了如何正确洗手、保持个人卫生的方法。这些知识让我们的生活更加健康安全。

总之，健康课在大学生活中起到了重要的作用。它教会了我

们保持健康的身体和心理，维护社会健康，预防常见疾病。通过健康课的学习，我养成了良好的生活习惯，学会了正确对待压力和解决问题的方法，而这些都是我在大学生活中所需要的。我相信，通过健康课的学习，我将能够过上更加健康、积极的生活。

## 大学生健康调查报告篇八

“感悟生命——生命可以如此美好”此阶段为大家展示了我们从呱呱坠地到长大成人，从结婚生子到安享晚年这一漫长人生历程的所有美好瞬间，同时让同学们自由发言，诉说自己生命历程中最希望被定格的一瞬间，带领同学们重温生命中的美好时光。意在让大家感受我们人生中那无穷尽的美好，启迪大家感悟生命的真谛，热爱生命，憧憬人生，去体味生命中每一个美好的瞬间。

“感悟生命——生命因坚强而美丽”此阶段为大家播放了“渐冻人王甲”一只手书写坚强的生命、武汉大学三名女学生为救助重病室友省吃俭用，靠卖废品赚钱的感人新闻、以及为纪念汶川地震四周年制作的感悟生命之100个坚强瞬间的视频，在视频的播放过程中，很多同学潸然泪下，那一刻，他们流下的泪，是对坚强生命的敬畏，是对民族大爱的震撼、也是对生命中那些无法预知的未来的辛酸无奈.....

“生命很坚强，却也很脆弱”此阶段向大家展示了近年来全国各地高校频发的大学生自杀、凶杀案例，一幕幕残忍的画面绷紧了在场每位同学的心。我们在校大学生这一特殊群体处在踏入社会前的过渡阶段。生活上，从依赖到相对独立；学业上，从填鸭式学习到自主性学习，经历着巨大的身心调整 and 变化。

大学生所面临的压力与日俱增，因此大学生群体成为抑郁症的易发人群，抑郁症也成了当下大学生心理的隐形杀手。在播放过此视频后，我们展示了一组对大学生心理健康教育的



研究数据，通过多种方式让同学们了解到心理健康的重要性！紧接着让同学们做了一项包含40个小题的心理测试，并随机抽查测试结果，结果发现部分同学有一定的心理障碍。

为了让同学们更好的缓解心理压力，我们让部分同学分享了自己的减压方法，并向大家展示了大学生心理调节法以及面对心理问题的各种应对措施，鼓励同学们积极面对心理问题，加强交流，培养积极、健康、乐观、向上的心态，正确的认识自我，了解自我，找寻真正的自我。

“珍爱生命——拒绝不良嗜好”我们大学生中存在的不良嗜好如抽烟、酗酒、聚众斗殴等是影响其健康发展的主要因素，为此向大家播放了拒绝不良嗜好的教育片。通过播放视频以及随后的分组讨论，小组回答等环节，让同学们了解到不良嗜好的危害，让其明确身为当代大学生的使命，帮助其更好的认清自我，拒绝不良嗜好。

第五阶段：展示班级微电影《拥有》为配合我校第十二届5.25大学生心理健康教育系列活动，我班以“感悟生命，寻找真我”为主题拍摄了微电影《拥有》，此片讲述了一名普通的师大女生捕捉生命美好，找寻真我的故事。通过此电影让同学们对生命的美好有了更深层的了解，启迪同学们以一种健康的态度和方式去面对生活，充实自己。

1、提高同学们对心理健康教育的认识水平，引导其树立积极、乐观、向上的心态，培养心理素质，锻造做人的品格。

2、帮助同学们纠正不良嗜好，改变不良习惯，认清自身优缺，更好的了解自我，发展自我。

3、引导同学们学会珍惜，学会感恩，珍爱生命，为美好的明天不懈奋斗。活动成效此次活动主要以播放视频的形式进行，在每一阶段的视频展示中都给大家带来了心灵上的洗礼，让同学们进一步体会生命的美好，提高心理健康知识，积极面

对心理问题；帮助同学们改正不良嗜好，培养做人操守；引导同学们认清自我现状，明确自身责任。与此同时鼓励同学们写活动感言，微博互动，以现代大学生应有的方式传递温馨，传递感言，为此次活动画上圆满句号！

## 大学生健康调查报告篇九

大学是一个让人们不断成长的地方，除了学习专业知识外，大学生的身心健康也是一个考验。在这个快节奏的社会中，健康的思维和习惯可以帮助我们更好地应对挑战。大学生需要关注自己的身心健康，养成健康的思考和行为习惯，才能更好地迎接大学和社会给予的种种挑战。

### 第二段：积极心态是健康思维的基石

身体健康与积极的心态息息相关。在大学生活中，我们需要积极的心态应对各种困难与挑战。积极心态能够增强我们的自信心和决心，让我们更加自信地挑战难题，并且在面对压力时减轻我们的压力和负面情绪。在紧张的考试前，我们应该积极备战，树立自信心和决心，这样才能享受更好的大学生活。

### 第三段：合理的饮食和运动

大学生的生活节奏紧张，但也不应忽略了饮食和运动的重要性，因为这对于大学生来说是非常有利的。饮食健康、规律的运动习惯是养成健康的身体的基石。在学习和工作时，如果身体和精神状态不良，就不容易专注，更不容易有创意和想象力。良好的饮食和运动习惯可以提高我们身体的免疫力，提高身体素质 levels.

### 第四段：建立健康的睡眠习惯

良好的睡眠是保证身体健康和思维健康的基础，对于每个人

来说具有极其重要的意义。大学生特别容易因过度的学习和工作而影响睡眠。缺乏充足的睡眠会影响不仅身体健康，还会影响学习和工作的质量，严重的甚至可能引起抑郁症。大学生应该养成良好的睡眠习惯，规律的作息时间和充足的睡眠，这样可以增强记忆力，提高学习效率，丰富自己的生活。

## 第五段：总结

在大学生活中，健康思维是人们做出更好的决策、更有道德感、更创造性和幸福生活的基础。我们必须坚定信念，积极乐观，建立健康的饮食和运动习惯，睡眠时间有规律，并使全面的身心健康走向自我管理正确方向。唯有这样，我们才能在大学和其他领域的更大挑战中取得成功并享受美好生活。

# 大学生健康调查报告篇十

健康是每个人都追求的目标，尤其是在大学生活中，我们更加关注自己的身心健康。而大学开设的健康课程为我们提供了更多了解和学习的机会。在这门课程中，我收获颇丰，深刻认识到健康的重要性，并从中学到了许多有益于自身发展和提升的知识和技巧。下面，我将分享自身在健康课学习中的心得体会。

## 第一段：健康的重要性

健康是一切的基础，一个人只有身心健康才能在学习和生活中更好地发展。在健康课上，老师们教导我们如何正确对待健康，包括均衡饮食、适度运动、保持良好的作息时间等等。我们深刻认识到，只有保持良好的生活习惯，才能够保持健康的身体和精神状态。健康不仅关乎个人的幸福，也影响到整个社会的发展。

## 第二段：心理健康的重要性

除了身体健康外，心理健康同样重要。大学阶段，我们面临着种种压力和挑战，同时也会面临着情绪波动和心理问题。健康课上教授的心理健康知识让我深入了解了自己的情绪和心理状态，并学会了正确应对压力的方法。通过学习放松技巧和沟通技巧，我越发感受到保持良好的心理状态对个人发展的重要性。只有心理健康，才能更好地应对大学生活中的各种挑战。

### 第三段：预防疾病的重要性

在健康课上，我们还学习了许多关于疾病预防的知识。了解了一些常见的疾病的症状和预防措施，如感冒、心脏病、癌症等。这些知识为我们提供了正确应对疾病的方法和技巧，从而预防疾病的发生。我深刻认识到，预防胜于治疗，只有通过积极的健康管理和预防措施，我们才能远离疾病，保持健康。

### 第四段：社交健康的重要性

大学时光是社交活动很多的时期，通过健康课的学习，我更加明白了社交健康的重要性。学习到了有效沟通、人际关系处理等技巧，这些对我在大学期间的交际能力提升有了很大的帮助。良好的社交关系不仅可以带来快乐和满足感，还有助于个人的成长与发展。

### 第五段：践行健康理念

健康课的学习使我对健康有了更加全面和深入的了解，也激发了我践行健康理念的决心。在日常生活中，我开始注重饮食健康，规律作息，并认真锻炼身体。我明白只有自己坚持实践，才能达到健康的目标。通过改变自己的生活习惯，我发现身体状态更好，精力更充沛，学习效果也显著提高。健康不仅是知识，更是实践。

## 总结：

通过健康课的学习，我深刻认识到健康的重要性，明白了身心健康的关联，掌握了预防疾病和保持社交健康的方法和技巧。在大学生活中，我们应该更加注重健康的培养和保持，只有健康才能够实现人生的目标和追求。健康是一种生活态度，只有拥有健康的身心，我们才能更好地面对生活的各种挑战，追求更高的目标和梦想。