

2023年大学生社交压力调查报告(模板5篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生社交压力调查报告篇一

“我们感到迷茫，感到自己很无能。“我希望学校能真正关心到每个学生的心理，因为这比任何关心都重要。”这是大学生的心声。近年来大学生已成为心理弱势群体，进入大学阶段以后，学生面临这诸如学习生活环境、人际关系、学习要求和竞争压力等一系列的问题，都需要大学生们独立地面对和处理，因此也必然会给他们带来一些心理上、思想上的困惑，如：紧张、焦虑、恐惧、孤独、抑郁等。而且近几年来，大学生自杀时间频繁发生，可是却没找到任何措施来应付。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入大学之中发现一些问题，从而能提高大学生的社会适应能力。

(二)、调查时间

20xx年08月11日

(三)、调查地点

互联网

(四)、调查对象

广东省在校大学生

大学生社交压力调查报告篇二

1、您平时的消费集中在哪些方面：()

a.学习(含班级组织活动的花费)

b.生活(衣、食、住、行)

c.休闲娱乐(含花费、泡吧等)

d.其他(请以100元为单位填写)

2、你的月生活消费约为：()你的月家庭收入约为

a.300以下b.300~500c.500~1000d.1000以上

3、你的经济来源是：()(可多选)

a.家庭提供b.助学金、奖学金c.部分来自兼职

4、你觉得你是消费者：()

a.冲动型(喜欢就买)b.计约型(需要才买)

c.宅人型(很少出门购物)d.其他

5、是否在网络上购物?(是/否)

6、你对你自己目前的消费情况感觉是：()

a.很节约b.节约c.一般d.有些奢侈e.很奢侈

f.不清楚一不小心就超支了

7、你有存钱的习惯吗?(有/没有)

8、你有记账的习惯吗?(有/没有)

9、你有做好下一阶段消费计划的习惯吗?(有/没有)

10、你认为花溪(贵阳)的物价水平：()

a.很高b.较高c.一般d.较低

11、你还有其他需要补充的吗?

大学生社交压力调查报告篇三

随着社会的发展，社会竞争日益激烈，而作为当代大学生，更是面临了越来越多的压力，家庭、就业、人际交往等各方面的因素，让大学生似乎喘不过气来。如果处理不当，大学生心理健康会造成一定得影响，其后果或大或小，小即产生抑郁、自闭、暴力倾向，大则引发自杀，近年来频繁出现的高校学生自杀现象则证明了这一点。为进一步了解大学生的内心世界，帮助其更好地处理和应对心理压力问题，特进行了此次问卷调查。

1. 调查时间

20xx年10月20日至27日

2. 调查方法

在网上进行电子问卷调查，共发放100份问卷，有效问卷100

份

3. 调查内容

针对不同性别、不同地区的大学生从压力的大小程度、压力主要来源方面进行调查

4. 调查对象

此次调查问卷针对在校大学生进行的问卷，主要是针对专科和本科大学生

随着世界的迅猛发展，社会竞争激烈，社会关系日趋负责，大学生们承担了

来自各方面的压力，家庭的压力、父母的期望、就业的压力和人际关系的复杂在无形中让大学生身体心理方面都受到了一定的影响，大学生学会提高抗压能力更具有挑战性和不可忽视。此次的调查的对象并非同一间学校，而是来自多所高校，一共有有效问卷100份，在很大程度上有一定的可靠性，而通过此次的问卷调查，我们总结出了目前大学生普遍存在的心理压力问题如下：

（一）从大学生心理压力程度上看：

调查报告结果显示，在大学生心理压力程度上61%的大学生表示对目前的学习偶尔有压力，而认为压力非常大的占了22%，只有13%的大学生认为很少有压力，这结果表明，对于目前的学习，普遍大学生都存在压力，觉得压力非常大的比重不容忽视。当然在这一点上，也有着不同因素的影响，性别、来自的地区、性格都会对这以数据产生了影响。在调查报告中分析，对于压力程度上男生要比女生压力大：54.55%男生认为压力非常大，女生只占45.45%，跟传统观念很有影响，长期以来，男的都被认为是家里的顶梁柱，是要养家的，要学

会独自，学会更好地面对社会，也许很早就在他们的心理扎了根，或是在家人父母的长期教育下，儿子要继承后业，赡养父母下无形中有了担子，特别随年龄的'增长，男的比女生更快认识社会的残酷和现实，不免会比女生的压力要大。

除了性别方面对大学生心理压力程度上有影响，学生来自的地区也有着很大的作用。来自农村的学生会普遍比来自城市的学生压力大：在调查报告中显示，选择压力非常大的，农村的是15%，城市的是7%；选择偶尔有压力的，农村的占43%，相对来说，城市的占18%，这一结果也在我的预想中，农村经济、文化等各方面要比城市差，从小，农村的学生就被灌输读好书，走出农村的教育，所以农村的孩子在读书方面也会更努力，可这么一来，压力也无形增加了。再加上也见惯了村里的人不断往城市去就业、谋生，甚至有些人家情愿在城市里租房子住也不愿在农村呆，太多太多的事实摆在农村学生面前，除非自己够优秀，比别人更努力，自己才会有出路，才能摆脱贫困的生活。而城市里的学生也许是过惯了舒适的生活，对生活危机感方面就不会比农村学生敏感，因为他们知道起码自己还有家父母的靠山，压力就会比农村学生压力小一点。

当然，性格因素也起到一定的左右作用。在问及现在的压力性对于以前来说，性格开朗的学生要比内向、冷漠、孤僻的情况要乐观得多。

正如图像显示的，选择压力更大了的人中，性格开朗的人占了43.90%，内向的人占了46.34%，在选择压力小了，性格开朗的人中占了70.97，内向的是25.81，相比下比较悬殊，可见，抗压方面，越开朗的学生心理压力方面要小些，这也许是因为心态不一样，对遇到的困难和挫折表现得就不一样。

（二）大学生心理压力的主要方面

从调查的结果看，大学生心理压力的主要方面主要来自就业

压力、家庭压力、人际交往、感情处理这四大方面。

从现实的结果看，在主要心理来源中，77%的学生选择了就业压力、43%的学生选择了家庭压力，32%的学生选择了与老师同学交往的压力，30%选择了感情压力，当然还包括一些其他的压力，77%和43%的比例让我不得不重视大学生的心理负担之重，几乎可以说1中就有6、7个人有就业压力，且差不多一半的人都要有家庭方面的顾虑。在问及家庭教育中给压力最大时，74%的学生选择了是来自父母的期望，18%选择了家境不佳即家庭经济不够好，6%是因为家人关系不好。

从中看出，就业和家庭压力是造成大学生心理压力的主要方面，情感、家庭经济问题也是其中重要的部分。通过对比分析，我们很容易发现一个主线，农村的孩子比城市的孩子压力大，男生比女生的压力大，性格内向比性格开朗的压力大。

（三）压力的来源分析

1、就业压力

就业压力是大学生心理压力的最主要的方面，可以说是几乎存在大学生生活中的，并且是随着时间的增加而增加的。社会的复杂，竞争的激烈，人心的难测，让在习惯了风平浪进的大学校园中的大学生们更有恐惧感。近年来，大学生人数越来越多，而相对提供的就业缺口却还是不怎么变化，要想在人才济济的社会里钻出一个角落，真是难上加难。加上有些同学对自己的专业满意程度不高，在调查中，43%的学生选择了不是很满意，而24%表示没感觉，这么一种状况的确令人担忧，专业方面给不了他们安全感，就外面的竞争又是如此的激烈，两者形成了反差，更是让他们心里忧心忡忡。他们担心就业后的职位不是自己所理想的，工资也怕不尽人意，或是就业中逃脱不了迟早一天被竞争淘汰。

2. 家庭压力

来压力来源这块，43%的学生选择了家庭压力，可见份量不乐观。望子成龙，望女成凤，一直是众多父母的愿望，他们从小就被授予了高期待，特别是来自农村的学生，这方面的压力会更明显一点。寒窗苦读十几年，家人盼的就是子女能够大学毕业找份好的工作，而学生本身也理所当然地背负了这种期待。他们也想尽自己努力不让家人失望，可反观自己的条件和社会的挑战遍不得不感叹前途渺茫，更是时时担心最终大学毕业就是面临失业，给家人当一棒。除了家人的期待，学生的压力也来自于家庭的家境，18%的学生认为在家庭压力这块，家境不好和家人关系不和谐，也是他们心里负担的一个原因。面对着种种的压力，回家就想好好依靠下，找点温暖和支持，可家人间总是闹矛盾，吵吵闹闹，的确人人很揪心，心情也会不好。从身边的事例中，我们也可发现家庭和谐的学生性格会比较开朗，心理承受压力能力也会强很多。在我们的调查中，也可以发现这一点。

3. 人际交往

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。

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。

大学生社交压力调查报告篇四

（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11月26日~12月13日

（三）、调查地点

广东工业大学华立学院

（四）、调查对象

在校本科生

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，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压力等等。现在的大学生存在的压力，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的学习压力作了调查与分析。此次活动以广东工业大学华立学院学生为样本，进行抽样调查，以问卷调查为形式。

从心理学的角度看，压力是指“事件或环境，包括个体在与这些事件或环境的相互作用过程中，通过个体的认知与评价而在心理上产生的一种情绪体验”。我们一般所认为的心理压力是指个体在环境中受到种种刺激因素的影响而产生的一种紧张情绪，简称为“压力”。而学习压力的实质是个体面对学习时所产生的情绪和身体上的特殊反应，是个体和学习任务、学习环境之间相互作用的结果，是“一种强烈的情绪和生理上的唤醒”状态。

有调查表明，学习压力在当今大学生所承受的各种心理压力中，是高于经济压力、人际关系压力、家庭压力、婚恋压力等诸多压力的，这表明大学生承受的学习压力是比较大的。而广东工业大学华立学院中的大学生的学习压力又呈现出自身的特点。许多教师在教学过程中发现在这些大学生当中，较普遍地存在着一定程度的学习心理障碍，学习压力较大。很多学生感到学习任务繁重、时间紧迫，感觉自己的进步不如他人明显，对测试学业技能水平的筛选考试缺乏信心，对专业前途感到忧虑。在沉重的学习压力之下，许多学生表现出诸多不适应和学习障碍，接受信息、掌握技能的速度明显减慢、学习效率降低。

对于“学习压力对我们的生活的影响程度”的调查则显示有95%的同学认为这个多多少少还是会有所影响；还有，大家对“学习压力对学习的作用”这一问题的看法是有65%的同学认为学习压力既是压力又是动力；又有85%的同学在思考自己对待学习压力的态度时，觉得自己的做法是一般般而已，也就是说大部分的同学还是没能很好的找到解决学习压力的好方法。确实，只有正确认识到学习压力的实质，我们才能找到解决学习压力的好方法，从而化压力为动力。

既然学习压力的实质是“个体面对学习时所产生的情绪和身体上的特殊反应”，是个体和学习任务、学习环境之间相互作用的结果，那么，学习压力的产生和持续就是一个动态、变化的过程。在学习过程的不同阶段，学习任务的难易、数量、时间要求以及学习者对学习任务的认知、判断，都会导致学习压力的变化，即，学习压力的产生和持续取决于受到影响或威胁的个体对外部环境（学习任务、学习环境）的认知和评价，而大学生的这种认知和评价在很大程度上取决于其智力因素和非智力因素。

1、智力因素的影响

一般而言，当学生知觉到的学习任务难度与知觉到的自身学习能力（智力因素）大致相等时，感受到的压力最大。因为当面临难度很大的学习任务时，一些学生会由于自认为任务难度超出自身智力水平、无法完成而选择放弃，从而逃避了压力；而当面临的学习任务难度很低时，学习者能够轻而易举地完成，从而构不成学习压力。因此，学生的学习能力（智力水平）直接影响着其知觉到的学习压力的大小。面对相同的学习任务，不同个体所感受的学习压力存在着巨大差异，知觉到任务难度与自身学习能力大致相等的个体，由于怀有完成任务的希望，而完成任务的不确定性也最高，因而承受着最大的心理压力。

2. 非智力因素的影响

学习者的非智力因素同样会影响他们对于压力的体验，如学习动机、学习兴趣、学习态度、抱负水平等，都会直接影响学生对学习压力的认知和评价。

如果学生对所学专业兴趣浓厚，渴望在专业领域有所建树，那么他的学习会专注于学习任务本身，将学习过程中遇到的困难当作挑战而乐此不疲，这一类型的学习者一般就不会感受到过重的心理压力；相反，如果学生的学习动机不是由对专业知识本身的兴趣引发的，而是指向外界刺激物，如考试过关、获奖学金、拿文凭等，一旦不能顺利完成学习任务，就很可能产生消极情绪，导致精神紧张，对自身的学习能力缺乏信心，从而带来较重的心理压力。

如果学生对所学专业兴趣浓厚，渴望在专业领域有所建树，那么他的学习会专注于学习任务本身，将学习过程中遇到的困难当作挑战而乐此不疲，这一类型的学习者一般就不会感受到过重的心理压力；相反，如果学生的学习动机不是由对专业知识本身的兴趣引发的，而是指向外界刺激物，如考试过关、获奖学金、拿文凭等，一旦不能顺利完成学习任务，就很可能产生消极情绪，导致精神紧张，对自身的学习能力缺乏信心，从而带来较重的心理压力。

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学习压力。归结如下：

压力之一：所学非所爱

这个时候先需要注意对学习保持比较理性的态度，因为每个专业无论如何都可以教会人一些东西，包括思维方式，在保证本专业的学习都合格的情况下，可以试着了解一下别的专业。这时比较重要的是理智地对待自己更想进入的专业。试着和那个专业的同学老师联系一下，再通过职业倾向测验，看那个专业是否自己真的喜欢以及那个专业是否真的适合自己。如果真的喜欢，可以有两种办法，一是试着转专业（包

括通过考研转专业），二是自学，包括自己看书和旁听课程。

压力之二：找不到学习方法

大学的时候多半是自习，课外阅读量增大，灵活性与创造性增强，各个专业又有各专业独特的学习方法与技巧的要求。许多同学来到大学之后，看到别的同学学得那么好，不得要领，这成了苦恼和焦虑的一个根源。

一个解决问题的好办法就是多去向别人学习，和那些学得好的同学多聊聊，多观察他们的学习方法，也向老师和师兄师姐多请教，许多好的技巧就是那样学到的。但是，单纯地学习别人的也不行，发展出适合自己的学习方法也是很重要的。你是听觉型、视觉型还是触觉型的？是单纯的学习效果更好还是在实践中学习效果更好？根据自己的学习类型，来找到更好的学习办法。

压力之三：自我期望太高

许多同学对于自己的期望很高，想把自己的各专门功课学好，多做项目，多写文章，争取保研和拿奖学金的名额。另外一些同学想拿到双学位，或者拿到各类证书，还有一些同学在托福，雅思上花费了很多的时间和心思。这当然都是无可厚非的，但是有的时候，在学习的同时还要做许多另外的事情，精神长期处于高度紧张的状态下，极可能导致抑郁、焦虑、强迫等心理疾病的出现。

所以，需要估计一下自己的能力和精力量力而行，不要给自己设定太高的目标，也不必拿永远要当no.1来证明自己。只要把自己能够做好的事情做好就足够好了。

压力之四：不恰当的社会比较

能够考上大学的学生，如果单以应试教育的标准来衡量，其

在高中以前的阶段都是相对优秀的，可一等进了大学校门，才知道优秀人才多的是，自己再也不会像以前那样“鹤立鸡群”。这样比较的结果，就是要么“破罐子破摔”，要么加倍努力学习。甚至有些学生为了在学习方面超过别人，性格变得极端、敏感、偏狭。

缓解大学生过重的学习心理压力，调节他们由学习任务、环境引起的紧张、焦躁、抑郁等不良情绪，使他们能够以较为平稳、积极的心态有条不紊地高效地进行学习，可从以下几方面着手进行一尝试。

1、培养学生的学习动机和学习兴趣

当学生体验到学习压力的威胁时，通过改变对压力情境的评价和解释，就可以改变其对学习压力的体验和反应。培养学生的非智力因素如学习动机、学习兴趣、学习态度等，是调节大学生学习压力的有效手段。

当学生对专业学习感兴趣时，学习动机的满足来自学习活动本身：他专注于学习活动以获得求知欲的满足，因此将不需要或很少需要外来的压力，而能自觉地进行学习和钻研，并在学习过程中产生某些肯定的、积极的情感体验，这种积极的情感体验，即使在遇到困难和挫折时，仍然能够使学习者保持良好的心态，积极、自信地面对学习。因此，培养学生的学习兴趣，使他们更加专注于学习任务本身，心理上不过多地被任务以外的因素（如考试、文凭等）所干扰和控制，是一种调节压力的有效方式。

2、改善和丰富教学组织形式

在学生尚未完全掌握大学阶段的学习方式时，教师不仅应在教学内容和进度的安排上注意尽量切合学生的知识水平和接受速度，在教学过程中，也应根据教学目标、教学内容以及学生的集体特征、个别差异等，不断变换教学组织形式，以

激发学生的学习兴趣和自主探究活动，并注意观察了解学生，因材施教。

3、培养大学生学习的积极态度

积极的学习态度可使学生在遇到困难遇挫折时，不是一味地退缩和逃避，而是持积极心态化压力为动力，以更饱满的热情来学习。而要培养大学生学习的积极态度应从以下两方面入手。首先，应着重培养学生良好的学习动机和学习兴趣，在学生的内心形成一股激励力量，这是产生积极态度内在源泉，也是促使学生对学习抱有积极态度的前提和基础。其次，教师应对学生的学习常常进行鼓励，引导学生对学习进行积极的归因，这是促使大学生对学习持积极态度的外在激励。

4、面对压力时倾诉对象

我们可以找身边亲近的朋友倾诉，或是寻找老师的帮助，总之，不要让压力困扰着我们，使得我们消极沮丧。

5、自我应对压力的方式

在压力眼前我们可以选择转移和自然调整，也可以选择顺其自然，但就是不要选择压抑，压抑会使我们整天郁闷不已，生活态度逐渐消沉，这对我们有着很不好的影响。

从上述分析得出的对于大学生如何缓解学习压力的建议：

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，碰到心理压力问题时要及时跟别人沟通，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、大学生要学会自我缓解压力，不要把所有的压力压抑在内心，适当的发泄是必要的，可以找个适合自己的发泄方法适

当宣泄自己内心的压抑。

3、多多关注社会上的就业问题，从中获取一些对自己专业有用处的信息，对症下药，把自己的'长处发挥得当。

4、父母对孩子有期望是没错的，但家长要留意跟孩子的交流方式，少打击、多鼓励，经常谈心，及早发现孩子的学习压力是否过大了。

5、身为学生群体的一员，当发现身边人学习压力过大时，要主动关心。同学之间多交流、多互相帮助。

6、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。

科学的学习方法要求我们要学会给自己减压，因为只有知道如何停止的人才知道如何高速前进。有过滑雪经历的同学都有这样的感受，滑雪最大的体会就是停不下来。刚开始学滑雪时如果没有请教练，看着别人滑雪会觉得很容易，不就是从山顶滑到山下吗？可事实是如果你穿上滑雪板一下就滑下去结果肯定是从山顶滚到山下，摔很多跟头，因为你根本就不知道怎么停止，怎么保持平衡。只有反复练习怎么在雪地上、斜坡上停下来，学会了在任何坡上停止、滑行、再停止才叫学会滑雪了，才敢从山顶高速地往山坡下冲，因为只要你想停，一转身就能停下来。学习也一样，你只有知道了何时放松自己，学会让自己在合适的时间停止，你才算会真正的学习。总之，大学生学习压力的产生是一个多方面因素结合的结果，不能简单将之归结于客观的外界环境。对于大学生个人而言，调控学习压力更重要的是从自身入手，提高自身的心理素质，从智力因素和非智力因素等多方面寻求应付的对策。

大学生社交压力调查报告篇五

越多的压力，家庭、就业、人际交往等各方面的因素，让大学生似乎喘不过气来。如果处理不当，大学生心理健康会造成一定得影响，其后果或大或小，小即产生抑郁、自闭、暴力倾向，大则引发自杀，近年来频繁出现的高校学生自杀现象则证明了这一点。为进一步了解大学生的内心世界，帮助其更好地处理和应对心理压力问题，特进行了此次问卷调查。

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。

2.1 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。

3.1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。

[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).