

2023年小学生压力的调查报告(模板5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

小学生压力的调查报告篇一

工作压力（按照程度选择数字写在边上）

1. 一直做重复性的工作，十分单调。
2. 工作负荷量大、强度高、限期完成。
3. 知识更新，技术更新要求比较快，容易给我造成压力。
4. 与上司，同事的人际关系僵硬。
5. 晋升，培训，表彰机会不平等，不公平。
6. 薪酬不能满足要求，对福利制度(含休假)不满意。
7. 工作升迁机会少，职业生涯发展不明确。

生活压力（按照程度选择数字写在边上）

1. 经常出差、工作忙，没有时间陪伴家人
2. 工作收入的增长速度赶不上物价的上涨
3. 担心自己会失去目前的工作或将来找不到工作
4. 经常失眠，做噩梦

人格健康（是就打勾，否就打叉）

1. 当你站立时，为了舒服，你总是爱把胳膊放在椅背上？（）
2. 你有咬手指或手指甲的习惯？（）

3. 当你与人交谈或倾听别人谈话时敲打桌子？（） 4. 当你站立时，你喜欢双手抱肩吗？（）

（） 7. 聚会时，总是把眼睛盯在一盘或附近几样菜上？

（） 8. 看到别人把大拇指藏在手心，拳头紧握时，你会害怕吗？

（9. 当你说话时； 1. 你感到抑扬顿挫，眉飞色舞，手舞足蹈

□□

2. 你感到有些紧张（）

3. 你把手轻轻的放在衣兜里（） 简答

你认为成功是什么样的？

你认为幸福是什么？

你觉得工作、家庭、个人生活如何平衡？）

压力调查报告（如何调整压力）

随着生活节奏的加快，我们面对越来越多的压力，然而每个人的压力都不一样，我就针对我姐姐的压力做了调查。刘女士未婚工龄：2年，学历：本科 首先，工作压力：

1. 工作的内容周期性相似，这个月要做的事情和上个月相似，今年做的工作和去年的相似，一般都是重复性的工作，偶尔会感到工作单调无聊。

2. 公司内部人员分配制度不合理，导致工作量大，经常限期完成任务，工作强度一般。

3. 工作对知识的更新速度有少许要求，不能一味的搬用以前的知识储备；工作对技术更新也有少许要求，要会应用一些更新之后的软件。

4. 在上班时与同事，上司之间的关系总要花一些时间来处理，偶尔还会因为不太懂人情世故而得罪人。

5. 由于公司内部存在着各种的关系网，导致企业晋升，培训，表彰的机会不平等，不公平，所以会经常抱怨自己“不堪”遭遇，心情很烦躁。

6. 公司给我的工资虽然能支撑我生活基本支出，但是不能满足我更多愿望的实现，对于公司的福利制度基本满意，逢年过年会发一些物品给员工，休假采用的是每周六日休息，个人的年假也不用太费事就能被允许。

7. 不靠关系，公司的升迁机会太少，许多员工在公司工作了三四年，仍然还是个小职员。我偶尔会感到职业生涯发展不明确。其次，生活压力：

1. 有时会因为工作忙，没时间回家陪伴家人，一个人在外面偶尔会想念家人。2. 工资虽然会随着我工作能力的增加而上涨，但是却没有物价涨得快，这让我很是无奈。

3. 偶尔会因为自己在工作过程中出现的错误，而担心自己会失去这份工作。4. 工作生活中的压力经常会导致我失眠，晚上经常不到12点睡不着觉。梦里一般都是自己工作生活中的事，偶尔会做噩梦。接着，人格健康：

成功：对于姐姐来说成功就是有稳定的工作，稳定的收入。

幸福：对于姐姐来说幸福就是有温馨的家庭，想去哪玩就去哪玩。

工作、家庭、个人生活之间如何平衡：8小时工作，8小时之后就不能把工作带回家。

压力的影响

1. 具有积极作用的压力能够提高工作效率和组织绩效，但超过了一定限度，持续而频繁的压力就会引起严重的消极后果。
2. 持续的应激会产生困乏乃至厌倦的心理，导致他们只能依照一种惯性来工作，其主动性和创造性明显减弱，甚至进一步引发焦虑、抑郁、社会逃避等“心理疾病”。
3. 有关研究表明，当工作强度大，责任、风险较大，对个人的要求过多且又相互冲突，或者任职者的工作责任、权限及内容不明确以及对工作的速度缺乏控制能力时，压力感和不满意感就会增强。如果一个人的工作内容单调，工作重要性及个人自主性很低，工作反馈机制不健全，工作同一性差，任职者的压力感就会增强，工作满意感就会下降，对工作的投入感也会降低。
4. 压力轻可导致身体健康状况下降，成为亚健康，甚至会得上各种的慢性疾病。5. 压力太大会让人产生自杀倾向，有生命危险。

1. 学会丢包袱

有效的办法是先分析一下什么对你是最重要的，哪些事情是次要的，重要的事情先做，次要的少做或不做，这样就可以为自己赢得宝贵的时间。

2. 善待自己，放低标准

不要对自己太苛刻了，至善至美只是一个遥远的梦，摆脱完美主义的束缚吧！不要妄想把所有的事情都干得完美无缺。适

当放低一下标准，放松一下自己的心情，或许在客观上也减轻了别人的压力。

3. 远离虚荣

在生活中，许多压力是完全由于自己的虚荣心导致的。为了穿名牌时装、用高档化妆品，住漂亮豪华的房子……不得不拼命地赚钱，无端地增加了自己的压力。金钱、名誉、地位这些如同过眼云烟，却常常被人视为是最重要的东西，为之所累。学会真正地享受生活，摆脱虚荣。

过重的劳动会导致人生理疲劳，效率低下，从而导致过分的焦急与紧张。适当的休息不但会缓解大脑疲劳，而且可以放松一下紧张的心情，减轻心中的压力。特别是上班族，周末应好好休息一下，毕竟工作不是生活的全部。

5. 善于整体规划

“一切尽在掌握”，这种感觉本身就能很好地缓解压力。有选择地而不是被动地接受所面临的各种事情，或许使人感到轻松很多。最好的办法就是根据事情的轻重缓急列出清单，既能有一个整体规划，又能帮助将看似无绪的一堆问题分解成若干具体的小事，一件件应付起来就容易多了。完成一件，就在清单上划去一件，这样做带来的成就感足以鼓舞你将这一做法继续下去。

6. 困惑时及早倾诉

“无压”人士在感到困惑、棘手或难过的时候，总会毫不掩饰地寻求朋友的帮助。当事情变得非常困难或身陷焦虑的时候，向朋友吐露诉说，仅仅是倾诉本身，也能使人获得释放，或许还会得到好的建议。

7. 尽量保持乐观

“无压”人士深信，事情总能朝着所期望的方向发展。所以，总是以最乐观的心情想象最好的结果。需要做的所有事都已经在进展当中，即使遇到麻烦，也一定会以最快的速度重新调整状态。

8. 从不耽搁迟延 能在今天办完的事不会拖到明天，能在当时办完的事不要拖到数个小时之后。因为很多事情搁着未做，本身就能造成巨大的心理压力。

9. 善于分配任务

“无压”人士从来不会认为任何事都非得亲力亲为不可。分配任务，很多人都会认为是上司对下属的事。其实，除了对下级分配任务以外，还可以分配给自己的同事或合伙人、分配给其他服务性机构。

10. 每天都做深呼吸

日常的深呼吸能将感觉到的压力水平减半：挺直后背，两肩放松，由鼻将空气深深地吸入肺部，集中精力感受空气渗透到每个细胞，然后全力将空气呼出，想象体内的压力也随着气流一起排到体外。

11. 腹式呼吸

深呼吸，而且动作愈慢愈好，吸气时肚子会慢慢胀起来，憋住5秒才呼出，吐气时肚子再慢慢沉下去，如此重复几次。这是东西方共通的舒压方式，气功、瑜伽等都是用这种腹式呼吸法。

12. 经常幻想美好前景

用渡过这次难关以后的美好前景来鼓励自己。“一个月以后，我还会为这事而懊悔吗？”“一周以后，我还会为错过了这次

会议而自责吗？”“5分钟以后，我还会为同事刚才给我难堪而恼火吗？”这种将情景推向将来的假设，一定能让眼前的压力逐渐释放。

13. 知道适时说“不”

“无压”人士感到力所不能及时，会坚定地说“不”。“我很想帮你，但我手头还有另外的事要办。”在分身无术或无能为力时，“无压”人士不会一味逞能。在拒绝别人的时候，不一定要把原因解释得一清二楚。

14. 拥有自己的娱乐方式

“无压”人士总能安排出一定的时间尽情去做和工作无关而又一直想做的事。娱乐方式各种各样，但效果却非常相似：让自己释放压力，领略到生活中美好的、值得享受的内容，从而恢复对生活 and 工作的激情和热爱。

15. 泡脚：通常我们的脚底都会累积很多酸性物质，利用泡脚的方式不但可以打通气血经络，消除酸痛，还能延年强身。除了饭前、饭后不宜泡脚外，不分季节，也不分老人、小孩、孕妇、生病的人都适用。

. 16. 静坐休息

哪怕一天里用5-10分钟安静地坐一坐，什么也不要做，把精力集中到周围的声音上，集中到自己的感觉上，自己是否有哪个部位感到不舒服。当你静坐时，心跳放慢、血压下降，也就是说，压力的症状有所减缓，有能力控制局势了。当局势失控时，也是压力最大的时候。我们无法改变过去，但能把握现在。

17. 放声大笑

手里拿点能发笑的材料，例如：笑话书，也可以回忆看过的喜剧电影.....当你发自内心地大笑时，体内引起压力的激素可的松和肾上腺素开始下降，免疫力增强。这种效果能持续24个小时。有趣的是，当你预感即将大笑时，这种效果就已经开始有了。

18. 走路散步

从桌子旁或沙发里站起来，就算走几分钟也好。专家证实，散步有助于平静内心。据观察，一批志愿者负责照顾弱智老人。这是一项非常紧张的工作，志愿者中的人每周坚持散步4次的，很少烦恼不安，睡眠也好得多，血压保持正常。如果每天抽不出半小时散步也没关系，当你感到紧张时，走上5至10分钟，同样会有明显效果。一开始感到紧张就走上几分钟，镇静作用最大。

18. 轻松起床

晚上躺下入睡或早晨醒来起床前，在床上用5分钟放松全身：先绷紧脚趾，后渐渐放松。接下来脚掌、小腿、大腿、臀部，直到上身和脸部肌肉。早晨起床就紧张，那么接下来的一整天都别想轻松了，你躺下睡觉时总想着问题不放会影响你的睡眠质量，而这一点又会加重你的精神负担。因此，每天的开始和结束时花上5分钟放松全身很有必要。

19. 旅游

当一个人心理不平衡、有苦恼时，他应到大自然去。山区或海滨周围的空气中含有较多的阴离子。阴离子是人和动物生存必要的物质。空气中的阴离子越多，人体的器官和组织所得到的氧气就越充足，新陈代谢机能便盛，神经体液的调节功能增强，有利于促进机体的健康。越健康，心理就越容易平静。

20. 读书

读感兴趣的书，读使人轻松愉快的书，读时漫不经心，随便翻翻，但抓住一本好书，则会爱不释手，那么，尘世间的一切烦恼都会抛到脑后。

21. 听音乐

音乐是人类最美好的语言。听好歌，听轻松愉快的音乐会使人心旷神怡，沉浸在幸福愉快之中而忘记烦恼。放声高歌也是一种气度，一种潇洒，一种对长寿的呼唤。

22. 求雅趣

雅趣包括下棋、打牌、绘画、钓鱼等。从事你喜欢的活动时，不平衡的心理自然逐渐得到平衡。不管面临何等目前的烦恼和未来的威胁，一旦画面开始展开，大脑屏幕上便没有它们的立足之地，它们隐退到阴影黑暗中去了，人的全部注意力都集中到了工作上面。

23. 做好事

做好事获得快乐，平衡心理。做好事，内心得到安慰，感到塌实，别人作出反应，自己得到鼓励，心情愉快，从自身做起，与人为善，这样才会有朋友，在别人需要帮助时，伸出你的手，施一份关心别人，仁慈是最有价值的品质，你不可能去爱每一个人，但你尽可能和每个人友好相处，要热情，缺乏热情，一事无成。

24. 忘却

忘却也是保持心理平衡的好办法，忘记烦恼、忘记忧愁、忘记苦涩、忘记失意、忘记昨天、忘记自己、忘记他人对你的伤害、忘记朋友对你的背叛、忘记脆弱的情怀。忘记你曾有

的羞愧和耻辱……这样你便可乐观豁达起来。人生的道路是曲折坎坷的，对于荣辱、富贵、贫穷、诽谤、嫉妒、酸楚等社会附加物，一笑置之，那么你就得到解脱了，心理就平衡了。忘却有害无益的人和事吧，保持心理的平衡。

小学生压力的调查报告篇二

13级631英语班14号 何霜

现在社会普遍反映中小学生学习压力过大，这给孩子们的健康成长和长远发展带来极为不利的影响：学生的书包越背越重，对他们身体的健康发育不利；在校课时太多，容易使学生的疲劳感加剧，从而产生一些心理障碍；大量的家庭作业使学生用眼的频率增加，产生了大量的近视眼；为了提高孩子的学习成绩，家长给孩子请家教、进行陪读，周末还让孩子参加各种补习班，在这种高强度的学习情况下，孩子们经常筋疲力尽、难于应对。

小学生应该是最轻松、最快乐的，这些压力究竟是来自哪些方面呢？对此，我展开了一个小的调查与研究。

一、调查目的

学习压力是一个很普遍的现象，几乎每位学生都会觉得学习有压力。适度的学习压力是激励学生学习的重要因素，它使学生在不断调整自己学习投入的过程中，来改变学习方法和提高学习成绩。但学习压力过大而产生的种种问题则成为学生学习心理的障碍，影响学习成绩的提高。此次调查的目的就是找到小学生过重压力的来源。

二、调查方法

此次小调查主要采用了问卷调查及访谈调查法。其中，问卷调查主要针对小学生，此次调查共发放20分问卷，二年级学

生10份，六年级学生10份；共收回20份，有效问卷20份。

三、调查结果与分析

调查问卷的结构可以分为四个部分，针对来自不同方面的压力。1. 整体感知

这一部分部分设置了一个问题：你是否感觉学习有压力？从调查结果来看，60%的二年级学生觉得有压力；70%的六年级学生觉得有压力。从这个结果可以看出，二年级与六年级的学生觉得学习有压力的比例是相当的，从而可以得出结论：现在的小学生学习压力是普遍存在的。

2. 自身因素

这一部分主要针对学生对于学习是否自己给自己施加了压力。结果表明，80%的学生非常在意自己的成绩，在考试前会感到紧张。这80%的学生会有害怕失败的心理，这种害怕失败心理的产生有很大一部分是因为外界因素，比如说父母的期望，与其他学生的竞争等。

3. 家庭因素

这一部分主要了解学生学习来自家庭、父母方面的压力。结果表明，90%的六年级学生家长希望自己考上重点中学；六年级有80%的学生在父母的要求下参加了课外补习班，二年级的小学生有70%参加了课外兴趣班。70%的学生认为家长很严厉。从这里可以看出，现代小学生的学习压力有很大一部分是来自家庭、来自父母的期望。

4. 教师因素

这一部分主要了解学生来自于老师方面的压力，同时也了解到教学内容的程度是否给小学生带来了压力。结果显示，

有80%的学生认为老师布置的作业很多，而且有一定的难度；有60%的学生觉得面对老师的提问会感到紧张，害怕答错了老师会批评。如今的小学生的学习内容难度加大，给学生带来了极大的压力。

四、调查结果总结

经过调查分析发现，现代小学生的学习压力主要来源于一下几个方面：

1. 害怕失败。大多数学生不愿意失败，教师和家长也不允许他们失败。学习经验告诉他们，失败将会被批评、责怪，对不起父母，抬不起头。长期的内疚、自责产生对学习和考试的恐惧心理，给自己加上心理压力，背上心理包袱。

2. 教育制度的弊端。如今的小学生要学的东西相比以前来说难度更大，内容多，许多的小学生不能够接受。老师为了完成教学任务，为了提高能力就会布置大量的作业，这些作业量大，高难度，导致小学生心情焦虑，从而产生学习压力。

3. 学校方面的因素。当前，由于不少学校还未真正实行从“应试教育”到“素质教育”的转轨，忽视了对学生心理素质的培养，考试成绩、升学档次成了衡量学生有无出息的惟一标准，学生也就将考试、升学的挫折看成是人生的挫折和失败。沉重的课业负担直接影响到学生的身心健康，增加了学生的学习压力和心理压力。

4. 家长方面的因素。由于家长对子女的期望目标过高，往往剥夺了孩子的星期天、节假日。过重的压力、繁多的学业，几乎将孩子天真浪漫、接受大自然和社会影响的机会全部挤掉，而孩子的心理健康却没有多少家长能给予足够的重视。可以说，家长期望值过高是导致学生学习压力的最主要的间接原因。

五、建议与对策

1. 改革评价制度。学生学习的压力中, 考试评价制度的不合理占有很大的比重。现在小学升初中、初中升高中, 都是围绕着高考转。高校招生制度不改革, 课程计划、大纲教材、教学过程的改革就不能实现, 减轻学生学习负担和改变学习的计划都无法实施。

2. 学校要真正减轻学生负担, 营造青少年“心的乐园”。当前的学校生活中, 学生消化学校课程知识的时间逐渐增多, 自由地游戏、学习并且按照自己兴趣做事的时间越来越少。学学校要努力让学生从受管制的生活转向自主的、创造的生活, 给每个学生自主发展的空间和机会。

3. 家庭应该转变观念, 为孩子创造宽松的学习环境。孩子良好的个性品质离不开家庭教育。家长应该认识到, 培养孩子具有健康的心理、健全的人格、良好的个性远比单纯的智力教育重要得多, 也复杂得多。让他们参加一些社会实践, 开阔他们的视野, 增加他们的社会实践机会。在教育子女方面, 做家长的切忌一味高标准、严要求, 而应该多一点平常心, 使孩子能正确面对学习上的挫折与失败。

小学生压力的调查报告篇三

【导语】

1、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, 对于医学生而言更是这样。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。

- 2、调查方法：网络调查
- 3、调查时间： 2013年12月6日~12月8日
- 4、调查地点： 问卷星
- 5、调查对象： 在校本科医学学生
- 6、调查范围： 浙江省

一. 问卷名称： 大学生学习压力的调查报告

二. 问卷题目（问卷原件来自网络，后经赵崇阳修改，问卷共20道题目，下面是其中8道）

1. 您的性别是()a男b.女

三. 目的为了更好的了解全科医学专业学生的学习状况，进一步的了解大学生的精神面貌和价值观念，从而更好的完善大学的教学管理制度和提供更多切实有效的教学方法。

【分析】

二、报告正文

学习压力在我们学生中扮演重要的角色，根据我们的问卷调查显示有80%的同学认为谈论学习压力是一件必要的事，只有20%的同学不看重这件事；另外，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。

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，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。

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：

一. 压力来源

压力之一：所学非所爱

很多人在进大学的时候选择志愿是根据父母老师或者亲友的意见，或者因为都不了解就随便填了一个志愿，或者是因为调剂而到了原本根本都没有想去读的专业。开始读了一段时间之后，发现所学非所爱，于是想学的东西没有时间或者没有办法去学，而要学的课程要参加的考试又都是令人厌烦和头疼的。

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。

压力之三：自我期望太高

许多同学对于自己的期望很高，想把自己的各专业门功课学好，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。

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。

二、大学生学习压力的调节对策

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。

小学生压力的调查报告篇四

1. 了解小学生的课余生活。

2. 查阅书籍，报刊等看看这种“压力方法”好不好。
3. 还有没有更好的学习方法可以缓解学习压力。

信息渠道

涉及方面

具体内容

上网的调查

小学生的课余生活

关于课余兴趣——家长认为课余的个人兴趣说说就行了，现在学习那么忙，根本就没有课余时间培养个人兴趣。

查阅书籍，报刊，上网

“压力方法”好不好

压力方法并不好，它很有可能让学生出现心理疲劳，不但提高不了其学习成绩，还会加深情绪波动、思考迟钝等根源性问题，形成恶性循环，必加快其成绩下降。

书籍缓解学习压力

1从兴趣出发。在学习中培养自己对获得知识的兴趣，把知识应用到生活中来，尝到知识的“甜头”，发自内心愿意学习，这样学习的压力自然就减少了。

2注意学习方法。比如学会有主有次，不要“眉毛胡子一把抓”，对学过的功课要及时复习，并努力做到消化吸收地记忆等等。

3自我调节和放松。比如压力越大，时间越紧越要注意劳逸结合，必要时放下功课散散步，玩玩球，听听音乐，做一些体力劳动，转移一下注意力，甚至冲冲凉，洗一个热水澡等都可以临时减轻学习的压力。

1， 家长应给孩子们一个空间，我认为，学习压力就是在无聊的课外补习中出现的。有心栽花花不开，无心插柳柳成阴，家长们应该激励孩子，让孩子们在兴趣中学习自然找到了好的学习方法，同时找到了自信，得到了压力的缓解。总之，家长要给孩子们有一些放松。

2， 其实“压力方法”会得到孩子们的心理疲劳。比如：孩子会在上学前出现头疼，肚子疼等现象。这时您就要想一想压力是不是太大。并且，孩子的学习成绩会迅速下降，同时会记忆力减退。这就是压力大的后果。

3， 专家认为缓解压力最简单的就是安排一些短时间的放松。比如说讲一个小笑话，或者是听一些小相声，或者听一些轻音乐，这样可以使你身心放松。放松以后再学习，你的效率会非常高。体育锻炼及交流也是一种很好的方法。如果想通过体育锻炼调整自己的情绪的话，跑步应是最适合的。但是不要参加有竞技性的体育，第一可能会有伤害，第二有输赢会影响你的情绪。也可以找老师、家长及朋友谈谈心，发泄一下你的情绪也许会豁然开朗，积极的投入到学习中。

小学生压力的调查报告篇五

调查时间：2017年12月9日 调查地点：西华大学校本部 调查对象：

人员分工：调查人员：阳林玲、廖泽莲、程玲、符芸、杨宏志

问卷制作：阳林玲、程玲

问卷发放及收回:廖泽莲、符芸、杨宏志 数据统计:杨宏志

查询资料:廖泽莲、符芸 报告撰写:阳林玲、程玲

前言:随着社会的进步和发展,竞争越来越厉害,没有文化在现在的社会上真的很难生存,所以人们越来越重视读书。并且学习是人生中最重要课题之一,在人生的不同阶段学习也不尽相同,其中大学是丰富知识、增加阅历、积累经验的重要学习阶段,也是人的价值观、世界观形成的重要时期。因此大学生的学习将影响自我价值观的实现和确定,实现和确定必定会影响到一个国家乃至整个民族的发展。而大学阶段相比于高中阶段,要求一下子高了很多,不管是生后、学习、工作,都比之前困难很多。与此同时,市场经济要求大学生要有很高的适应性,社会对大学生的要求又很高,不仅是对能力的要求,还有素质的要求。然而当今许多大学生对学习目的不明确,一些人在大学里虚度光阴,找不到学习的方向,一些人则完全相反,他们有的想考研;有的想找一份好工作,有的找个女(男)朋友;有的想好好的学习,以书为伍,但到底是怎么样的呢?他们的压力怎么样?鉴于大学生学习压力的问题,我们做了一次调查,以此来了解同学们的压力及解决措施。

开展过程:首先我们根据老师给定调查题目,一起讨论并确定此次调研整体大致过程,然后由阳林玲和程玲去制作问卷。其余三人进行发放问卷,每人各负责十五张问卷,在学校内不同的地点进行调查。分别收回问卷后,交给杨宏志进行数据统计,接着由廖泽莲和符芸去查询资料进行数据分析。接下来各自查询资料汇总交给阳林玲和程玲,并聚在一起说明一下此次调查过程的体会感悟。最后,由阳林玲和程玲撰写此次报告。完成后交由其余三人共同检查其中的不足点,修改报告。

总体压力状况:有百分之47%左右的人感到学习压力很大,有35%左右的人感觉学习压力不大,有11%左右的人没有考虑

学习压力的问题，7%左右的人感觉完全没压力。在感觉压力很大的47%左右的人中，大多数都把大部分时间花在学习上，其余的时间他们会做一些运动、上网等的事情来缓解压力，所以压力虽然大，但是生活也不算太累。但也有其中一部分人抱着“以烂为烂”的态度，虽有压力，却没有正视压力，没有找到正确的缓解压力的方法，每天都处于高度紧张的学习状态，只要学习上有点困难或者受挫等因素，他们会感到特别烦躁，甚至暴躁。在感觉学习压力不大的35%左右的人中，有一部分人可能是心态特别好，对学习保持乐观的态度，对自己的要求不高，能够不挂科，可以顺利拿到毕业证书就行。还有一部分人可能是无所谓，家境好，父母有关系，以后自己的工作和生活都不会是问题，但是为了面子，尽量不挂科就好，但是即使挂了也无所谓。而没有考虑学习压力的11%的人，他们认为大学就应该吃好、玩好，对于学习的事情很少会去想，学得怎么样都行。7%左右的人感觉没有压力，高中繁重且繁忙的学习给他们铸就了一颗坚定的心和锻炼了他们很高的自制力，所以相对于高中来说比较轻松的大学学习对他们就不在是困难，能够很轻松的完成学习。

问卷显示，有51%的同学认为自己的学习进度很快，有点赶不上节奏，同学们为什么会感觉学习节奏很快呢？经过查询资料和对同学们的询问得到，因为在学习中学习方式的改变，学习的任务，内容，方法发生了变化。中学学的是基础知识，大学学的是专业知识。中学的课程都是学校安排好的，也是仅有的几门，并且有老师天天辅导，日日相随。在大学就要自己选课，课程也多了，老师把时间交给同学自己支配。所以就要有较强的自学能力和独立思考解答问题的能力，而且老师都使用ppt进行上课，同学们有时不能及时的记下自己想要的笔记，久而久之就会产生厌学的情绪，因此同学们会感觉到学习节奏很快。有35%的同学认为自己的学习节奏一般，证明也有很大一部分同学掌握其中的学习规律，把握了学习的节奏，跟上了老师的步伐，因此该部分同学觉得学习节奏不快。还有14%的同学觉得很慢，这部分同学要么接受新知识的能力很强，并且能提前预习，课后巩固，要么直接放弃，

对于自己的学习一点都不放在心上。

对于家庭方面，有76%的人受到来自家庭的压力，并影响学习；56%的人认为对学习有一定帮助；但同时认为会阻碍学习的人有为8%。家长的教育方式对学生的学习压力有着至关重要的作用。现在的家庭几乎都是独生子女，父母对子女爱不释手，百般呵护，宁肯自己少吃一点，少穿一点，也不能冷落了孩子，可怜天下父母心。但是，有的家长望子成龙、望女成凤心切，从孩子出生后就寄托了长大一定要考大学，一定要出人头地的希望。因此，按自己的想法为孩子设计了一套成长的程序，不顾孩子个人的感受，必须顺从地在自己的指挥下成长。和孩子交流时，几乎都是学习的话题，不给孩子一点自由的空间。从小都是这样，直到我们读到了大学，一些家长还是喋喋不休的唠叨着我们应该如何如何，直接导致了我们的学习压力。看来家庭影响是影响学习的重要因素，学习压力来源的重要成分。

就业压力促使的学习压力。近几年来，由于社会竞争的加剧，就业市场的不景气，大学生找工作或找比较理想的工作越来越困难。这对大学里众多高年级学生造成很大的精神心理压力，使他们因焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。75%的大学生认为压力主要来源于社会就业。50%的大学生对于自己毕业后的发展前途感到迷茫，没有目标；41.7%的大学生表示目前没考虑太多；只有8.3%的人对自己的未来有明确的目标并且充满信心。而这些就业压力一方面促进大学生好好学习，一方面也带来了不小的学习压力。

学习状态是一个人学习时心态、身体、学习方法等综合作用下所处的状态。而学习状态将会极大的影响到学习的效果。因此一个人的学习状态是极关重要的。调查显示，同学们认为自己学习状态很好的仅仅只有5%，这表明了同学们都清楚地认识自己的学习状态不甚很好的，然而也没有去寻找方法去解决，去调节自己的学习生活，让其步入正轨。其中53%的

同学认为自己的学习状态是一般，这也说明超出一半的同学在学习上尽量保持到一般状态。而也存在30%的同学没什么感觉，12%的同学缺乏动力。存在2/5的同学学习状态不尽人意，这是一个很严峻的问题，直接关系到同学们的学习效果和心理压力问题。因此采取措施进行调整同学们的学习状态是势在必行的事。