

最新大学生心理报告(实用9篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。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！

大学生心理报告篇一

高校大学生心理健康对其未来职业发展具有关键性影响，在职业生涯规划阶段，健康的心理能够使其以积极正向的心态面对职业发展进程中的各种困难与挫折，实现职业发展。当前，高校大学生所面临的就业形势越来越严峻，不断增加的就业压力，使高校大学生暴露出越来越多的职业生涯规划中的心理问题。本次研究中，通过对山西传媒学院500名大学生进行研究，通过实践调查分析大学生在职业生涯规划中常见的心理问题，并立足现实，从社会、学校、大学生个人三个方面，剖析问题产生的原因，并多角度提出解决大学生职业生涯规划中常见的心理问题的对策。

本次调查中，围绕“职业生涯规划”设置了相关问题，针对大学生在职业生涯规划中常见的心理健康问题进行了调查。当前，高校大学生在职业生涯规划中暴露出的心理健康问题具有普遍性和多样性。具体来说，主要包括以下几个方面：

（一）就业选择不明确，存在从众心理

调查发现，大部分学生并没有进行明确的职业生涯规划，并不能根据自己的实际情况确定未来职业发展方向，而是将多数人的就业选择作为参考，忽视综合考虑自身的个性特点。在职业类型选择上，有超过80%的被调查学生选择了高薪白领的工作，其选择的原因主要是对大学生就业的固有印象，认为大学生毕业后就应该坐办公室。盲目跟风而不是从自身实

际出发，导致其未来职业发展可能出现方向性错误。在职业区域选择上，有将近85%的被调查学生首选求职地点都集中在国内一线大城市，他们主观上认为大城市的发展空间大、就业机会比较多，相比较来说更具有就业优势，因此大多数人都会选择大城市。但是，他们中的大多数只看到了在大都市就业的优势，对其生存的艰辛却没有深刻地认知，从而导致在实际就业中，难以承受大城市的生存压力，对其职业生涯发展造成严重影响。

（二）就业目标期望过高，存在功利心理

高校大学生进行职业生涯规划中，需要通过对职业类型、地区、职位、待遇等各个方面不断地对比分析，最终选择适合自己的职业，设置合理的职业发展目标，逐步实现职业生涯发展。这些选择应当是基于学生个人个性特点、兴趣专长等个体因素确定的，然而，目前很多大学生存在功利心理，设置过高的就业目标期望，出现眼高手低的情况，导致出现就业困难。在就业岗位选择的影响因素中，有38%的学生选择了薪资待遇好，24%的学生选择了社会地位高，26%的学生选择了在大城市，仅有12%的学生选择了职业发展前景好。大学生在选择就业岗位时，首要考虑的因素是薪资待遇，同时希望能够在大城市，并且具有较高的社会地位，很少一部分学生会将职业发展前景作为首先考虑的因素。这表明了大学生在职业生涯规划中，存在一定的功利心理，不能从自身实际出发，而是在名利方面设置了过高的期望目标。

（三）就业机会获得能力差，存在依赖心理

学生进行职业生涯规划，最终是要付诸行动，根据确定的职业方向，完成职业选择，实施具体工作。在这一过程中，无论是职业生涯的规划、职业方向的确定、职业岗位的选择，其主体都是学生自己，都应当由学生根据自身实际情况确定。但是，目前很多大学生在职业生涯规划中并不了解当下的就业市场，而是将希望寄托在学校或者父母身上。在“对当前

就业市场的了解程度”问题中，有33%的学生不了解，41%的学生只了解一点点，21%的学生比较了解，仅有5%的学生非常了解。在就业渠道选择中，15%的学生倾向于学校推荐，38%的学生倾向于校园招聘，22%的学生倾向于依赖父母、亲人的关系，25%的学生倾向于社会招聘网进行自主应聘。这表明，大多数学生都将就业的希望寄托于学校或者父母，倾向于自己从就业市场中筛选、并自主应聘获取工作机会的学生占比较低。一方面，大学生会过分依赖于自己的高等学历、热门专业等求职优势条件，并不能清晰地认识到就业市场严峻局面和竞争压力，导致其就业机会的获得能力较差，在求职过程中不能充分展示出自身的竞争优势；或者求职方向错误，自身竞争优势无法发挥，阻碍其成功就业。另一方面，当前还有部分大学生尚未完成心理上的“断乳”，对父母的依赖心理较重，在就业求职中，过分依赖于父母，甚至将职业生涯规划完全交由父母决定，即使是未来职业发展不畅，也不用承担自主选择的责任与后果。这种严重依赖心理不仅会影响大学生的职业生涯规划，对其未来职业发展也会产生严重不良影响。

（四）就业自信心低，存在自卑心理

大学生准确的自我评价是其合理进行职业生涯规划，确保职业选择正确，实现职业发展的重要前提。但是，很多大学生在职业生涯规划中，由于对自我评价过于保守，认为自己工作经验较少、社会阅历不足，没有竞争力，从而不敢去争取一些优质就业岗位，导致错失就业机会。在“你是否会去应聘与自身专业不相符/专业能力要求较高/薪资水平起步较低/离家较远的心仪岗位”等相关问题中，有57%的学生都选择了否定的答案。这表明，大学生在求职选择过程中，会尽可能地避免导致求职失败的因素出现，他们并未真正从自我需求、自身优势出发，去评估岗位是否具有较高的应聘价值，大胆努力去追求自己的心仪岗位。而是犹豫不决、彷徨不定，选择退却、观望，最终错失得到心仪的工作的机会。

（五）就业压力承受能力差，存在矛盾心理

大学生在进行职业生涯规划过程中，通常是以自己梦想中的优质工作为目标蓝本，在初入社会时，面对众多的选择和各种诱惑，也充满着激情与憧憬。但是，现实的残酷会给他们当头一棒，使其面对职业发展更加迷茫和困惑。在“工作压力大、挑战性强/生活成本升高、生活质量下降的情况下，你是否会选择去大城市工作”问题中，有超过50%的学生选择了不会。这与上文调查中有85%的学生都将一线大城市作为首选城市相矛盾。这表明了当前大学生职业生涯规划中存在的矛盾心理。他们既渴望到大城市追求收入高、待遇好的工作，但是对于大城市工作的巨大压力与挑战，以及在大城市可能带来生活上的困苦有所畏惧。这些都导致大学生在职业生涯规划中产生了矛盾纠结的心理，梦想与现实的差距摆在学生面前，使大学生就业时感到困惑与迷茫。

（一）社会因素

当前，我国社会所表现出的对职业教育的忽视，是当前大学生职业生涯规划中心理问题产生的根本原因。一方面，社会发展对职业教育的重视度不足，直接导致学校教育、家庭教育以及个人发展忽视职业教育，而将重点放在理论知识和专业能力的发展中，认为学好理论、掌握好技术，自然而然就能够获得好的工作，实现职业发展。因此，在学校长期以来的教育教学中，职业教育从来并非重点，学生对职业生涯规划的认识严重不足，导致其不能以正确的心态进行职业生涯规划，及时纠正自己的不健康心理。另一方面，社会对职业教育的忽视，也使得高校大学生在学习中不会自觉去了解职业信息，难免在最终面临职业选择时无所适从，出现依赖性、从众性心理，使得潜在就业危机无限扩大，影响其职业发展。

（二）学校因素

一直以来，高校教育教学工作的重点都放在学生专业教育方

面，对学生职业生涯规划指导工作开展的支持力度相对较为薄弱。随着高校毕业生就业形势日益严峻，国家出台一系列促进高校毕业生就业的政策，高校对大学生的就业形势重视度才开始逐渐提升。目前，大多数高校都设置了专门的大学生就业创业指导中心，对大学生进行职业生涯规划教育，为临近毕业的大学生提供就业创业指导讲座等。山西传媒学院同样设置了就业创业指导中心开展相关工作。但是，在实际工作开展过程中，学校就业创业指导中心相对来说更关注学生的就业率，对学生职业生涯规划的科学性、适应性的关注度不足；更关注大学生就业准备状态，而对其就业能力与心理素质的变化关注度不足。这使得学校就业创业指导工作的系统性和实效性受到一定的影响，也不能有效解决大学生在职业生涯规划中由于盲目、困惑、迷茫所带来的一系列心理问题。

（三）自身因素

大学生自身因素是在其职业生涯规划中产生心理问题的关键因素。大学生在择业就业过程中，缺乏对自我准确地认知与评估，从而出现自我认知失调，使其职业生涯规划与现实存在较大的差距。一是，大学生自我认知水平高于实际能力水平，导致其就业心理定位过高，对工作的待遇、社会地位等要求较高，产生功利心理，但受限于实际能力，难以找到心仪的工作；二是，大学生自我认知水平低于实际能力水平，导致其就业心理定位过低，在求职过程中束手束脚，没有勇气去拼闯、挑战，从而产生矛盾、自卑、盲目、依赖的心理；三是，大学生自我认识比较模糊，不清楚自己的实际能力，也不知道想要什么样的工作，在就业生涯规划中，选择随大流，职业生涯规划不确定，职业发展方向不明确，最终难以实现良好的职业发展。

（一）营造良好就业氛围，立足市场更新学生职业教育

营造良好的大学生职业教育社会氛围，提倡职业教育，对于

加强各方职业教育重视度，提高大学生职业生涯规划科学性发挥重要作用。目前，大学生面临更加严峻的就业形势，立足就业市场形势，不断更新学生职业教育，引导学生将职业生涯规划与当前就业市场实际有效联系，加强大学生对职业市场的了解程度，从而制定科学合理的职业生涯规划，综合多方面考虑确定适合自己的工作岗位。对可能出现的困难与问题进行充分的预期，从而避免在职业生涯规划中产生心理问题，提高大学生对职业规划的把握能力，驾轻就熟，还会激发学生职业发展的积极正向心理。此外，营造社会良好的职业文化氛围，加快转变当前社会以利益为导向的就业观念，加大对多元化就业理念的宣传力度，使学校、学生、家长都能转变固有的就业思维，避免大学生在职业生涯规划中出现高不成、低不就的尴尬局面。

（二）完善学校教育模式，加强职业生涯规划

与心理健康教育的深度融合高校完善职业教育模式，加强职业生涯规划与心理健康教育的有效融合，一方面需要完善职业生涯规划课堂体系建设，丰富心理健康教育内容。现阶段，高校职业生涯规划教育对大学生的心理健康关注度不足，教育内容侧重于对就业方法的指导，并没有有效融合心理健康知识，对学生的心理辅导相对不足。因此，完善职业教育课程体系，就需要在职业教育中融入心理健康教育。学校应当聘请专业的心理健康教育教师，根据学生个体差异与就业兴趣、能力等，把握大学生职业发展的心理规律，并以此为立足点，对学生职业生涯规划进行科学的引导，帮助其树立正确的就业观念，制定合理的职业生涯发展规划。另一方面，高校应当丰富职业教育形式，构建职业生涯规划平台。高校借助网络媒体，构建职业生涯规划发展平台，以学生喜闻乐见的形式向其推送职业生涯规划的相关知识，在潜移默化中使学生形成正确的职业生涯规划认知，掌握职业生涯规划科学方法。同时，职业生涯规划平台还可以作为学生职业生涯规划心理健康教育中心，既可以针对学生存在的心理问题进行针对性的教育引导，也可以为学生提供职业发展的心理咨

询服务，为学生及时解惑，消除学生面对职业生涯规划时的矛盾、迷茫等不良心理，指导其进行正确的自我认知，合理制定职业生涯规划。

（三）引导学生进行全方位自我评估，实现个性化职业生涯规划的构建

大学生自我认知失调是其在职业生涯规划中产生心理问题的关键所在。因此，要引导学生进行全方位自我评估，形成正确的自我认知，以此为基础，构建个性化职业生涯规划，促进学生在职业生涯规划中实现自我价值。首先，学校应引导学生构建动态调整的自我评估体系，通过为学生建立档案，指导学生在不同时期根据自身个性特点、兴趣爱好、专业能力、专长优势等情况进行记录，形成动态化的档案呈现，并据此进行自我综合全面评估。其次，根据自我评估，引导学生构建个性化职业生涯规划。学生通过全面综合的自我评估，能够对自身实际能力有准确地了解，在职业生涯规划制订过程中，真正能够立足自身实际，确定自己的职业兴趣、职业能力，以此实现职业个性化发展。在当前严峻就业形势下，高校大学生职业生涯规划中暴露出的越来越多的心理问题值得我们重视。针对这种情况，应深入分析高校大学生职业生涯规划中产生的心理问题及其原因，采取有效措施改进职业生涯规划教育，加强对大学生心理健康引导，指导其正确认识自我，合理规划与自身特点、兴趣、能力相匹配的职业生涯发展方向，促进其职业发展目标与自我价值的实现。

大学生心理报告篇二

关于前言大学阶段是人生的关键阶段，任务艰巨，而且要求很高，常常感到“压抑”，“烦躁”，学习不能进入状态，这样的学生是很难保质保量的完成学习任务的。与此同时，市场经济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，更重要的是对素质的要求。在此情况下，心理健康状况比较差的学生只会无

所适从。所以，从xx日到xx日，我们公共管理系开始了社会调查实习。此次我们小组所选的课题是“关于大学生心理健康的调查”使用了抽样调查的方法，采取问卷调查的方式。调查的对象是：淮工，师专，职大，最后以调查报告的方式总结和汇报这次的调查活动。实习目的通过社会调查实习，将本学期所学习的《社会调查课程》知识运用到实践操作过程中，将理论与实践相结合，在巩固理论知识的基础上，深入大学之中发现一些问题，从而能为当今大学生解决一些实际问题，提高大学生的社会适应能力。实习内容此次我们对大学生心理健康问题的调查，主要分以下三步骤进行：

- 1、根据实际需要选择调查课题并且确定课题，然后制定调查方案，设计调查问卷。
- 2、发放与回收调查问卷，并对问卷进行统计与分析。
- 3、对调查结果进行讨论研究并整理统计分析，撰写调查报告并做好本次调查实习的总结工作。

大学阶段面临着目标的选择，社会角色与个性意志，理想与现实，自我成熟感与自控能力之间的矛盾，加上在新的历史条件下日益激烈的竞争，许多大学生不得不承受巨大的心理压力，这种压力如果应对得不好，会对大学生的思想、学习、工作等方面产生不良影响，甚至成为能力发挥和身心健康的障碍。健康的心理状态和良好的心理素质是一个人全面发展所必须具备的条件和基础。大学生的心理健康状况对其学习能力、思想素质的提高以及人生价值的实现都有着至关重要的作用。

所以我们在选择问卷调查的对象上都是在附近三所大学生里的学生随机调查的。本次调查共发放问卷100份，回收100份，回收率达100%。问卷回收后，经过我们组成员统计，总结，做成了科学的调查报告。其中男生45人，女生55人，比例基本符合我校实际情况，保证了数据的真实客观。

分析过此份问卷后，我们可以清晰地了解到心理健康是大学生成才的基础，是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展，如果离开良好的心理培养，就不能培养出具有先进文化知识的合格大学生。因此，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。但是就此问卷我们可以看出目前大学生的心理健康存在一些问题。比如独生子女与非独生子女；城镇学生与农村学生，他们心理基本都各不相同。所以我们有必要对大学生存在的心理问题以及解决途径等几方面作深刻的分析和阐述。

大学生心理报告篇三

在这次活动中，对社会学院的历史系学生进行了抽样调查。采用问卷调查的形式，对安徽师范大学学生的心理健康状况进行了调查。共发放问卷96份，回收90份，回收率93.75%，其中有效问卷81份，有效率90%。报告采用有效问卷抽样的方法，选取20份样本进行分析。结果公布如下：

在这次调查中，学习问题是最受关注的问题，也是最突出的问题。例如，在问题33“从大到小整理以下项目造成的心理压力”中，44%的学生认为学习造成的心理压力最大。这说明近一半刚进入大学生生活的学生不适应大学生活，尤其是不适应大学学习方式，心理压力很大。通过紧张的高考，很多学生无法适应大学开放轻松的学习方式和生活方式，或者过于紧张而无法摆脱高中的应试教育，或者觉得生活空虚，整天无所事事，浪费学习，浪费时间。再比如第29题“你觉得上大学后最大的挫折是什么？”其中，33%的学生选择“学习成绩不理想”，说明新生迫切需要引导，寻求心理成就感。

在被调查的学生中，45%的人认为大学生活是自由开放的，学生更注重学习，自我意识很高。其中56%的学生在第三个问

题“你业余时间主要做什么？”业余时间我选择自学或者听课。相反，只有10%的学生选择玩游戏或网上谈恋爱。但也反映出学生的心理学习压力还是很大的。

现在大学生经济生活难度不大。第六个问题“你每个月的生活费够吗？”其中67%的学生基本够用，11%的学生有富余。同时，在问题7中，“你认为每月的生活费是自己的负担，会造成心理压力吗？”60%的学生认为没有压力。以上种种表明，随着社会的发展进步，人们的生活水平不断提高，大学生的生活水平也在提高，经济生活给大学生带来的心理压力明显减轻。

第一个问题“你觉得现在的学校和你理想中的大学有多大区别？”其中56%的学生选择“很大”，反映出理想的大学和现实的学校还有一定的差距。问题13“你有自信吗？”69%的学生选择“不自信”或“有时不自信”。问题五“你觉得现在你大学生生活最糟糕的是什么？”57%的学生认为他们缺乏自信。这两个问题都反映出我们的学生没有足够的自信。然而，在问题23中，“关于你的烦恼，你有什么不能说的吗？”你经常觉得自己是个失败者吗？“只有20%的学生认为自己没有这样的问题。问题26：“你的人生目标一直很明确吗？你在为此不懈努力吗？”只有31%的学生认为“可以”。这两个问题也说明学生对自己的未来没有明确的目标，对自己的未来没有信心。以上问题说明，学生没有从不同角度达到心理平衡，理想与现实之间总是有差距。

人际交往是本次调查的突出问题。在问题33“请将以下项目带来的心理压力由大到小排序”中，33%的学生认为“人际关系”带来的心理压力最大。问题8“和一群朋友在一起，你会经常感到孤独或失落吗？”79%的学生选择“是”或“有时”，反映出当代大学生缺乏与人交流的能力。同样，在问题29中，“你认为上大学后最大的挫折是什么？”

33%的学生选择了“不适合宿舍生活”，这与选择“学习成绩

不理想”的学生人数相当，这表明学习方法和人际交往是本次调查中大学生面临的两个最严重的问题。

相当多的大学生来自农村。在以前的日常生活中，焦虑的范围很窄，与他人交流的机会也很少。刚来大学的时候，面对这么开放自由的环境，这么多的学生。面对这么多的公共场所，我不知所措，失去了自己的位置，我羞于表达自己内向的性格。而在城市长大的学生都是独生子女家庭，很难了解农村学生的情况。于是就形成了缝隙。与此同时，在问题20中，“你认为大多数人不可信吗？”78%的学生认为“是”或“偶尔”。这反映了大学生人际交往中的一些问题。

本次调查充分反映了当代大学生的一系列心理问题，社会学历史07班的学生是典型的。它为学校心理健康教育提供了真实、丰富的素材和生动的实例，达到了此次活动的目的，取得了相当的成功。本次活动得到了各方的大力支持，在此再次向海星研究会和历史07班表示衷心的感谢！

大学生心理报告篇四

本文目录

1. 大学生心理调查报告
2. 大学生心理健康调查报告
3. 关于大学生心理压力问题的调查报告
4. 大学生心理问题调查报告

大学生心理

这项调查结果是6月25日发布的，调查由福州博智市场研究有限公司完成，共访问了福建师范大学、福州大学、福建金融职业技术学院、福建医科大学、福建工程学院、福建农林大学等6所大中专院校的1200名大学生。

调查显示，约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

除交际困难外，学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷等也是困扰大学生的重要问题。

约有30%的大学生感觉压力很大。他们的压力部分来自于所学专业并非所爱，这使得他们长期处于内在冲突与痛苦之中。另外，课程负担过重、学习方法有问题、各种大小不断的考试、严峻的就业形势等，都会给他们带来压力。

即将毕业的小张，已经参加了4场招聘会，都没有找到合适的职位，心情极度沮丧。“我今年要从医大毕业，却没有办法进入好医院工作，我甚至不敢想明天会是什么样子。我不是瞎子，但却是择业时的盲人。”

还有近35%的大学生存在情感困惑，由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。“在大二时，我的前女友突然提出要和我分手。”一名姓黄的学生说，“我始终无法忘记那名女生，至今觉得无法解脱。”

调查发现，14%的大学生出现抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的人存在敌对情绪。而且，学生心理问题分阶段各不相同，一年级大学生集中表现为新生活适应问题，兼有学习问题、专业问题、人际交往问题；二年级出现的问题依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱；三年级集中在自我表现发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题；四年级则以择业问题为多数，兼有恋爱问题、未来发展和能力培养问题等。而和城镇大学生相比，农村大学生的心理问题要一些。

过度的压力使大学生们在情绪上容易失落苦闷。一名接受调

查的大二学生说：“我总是有一种难以言状的苦闷和抑郁，感到前途渺茫，对一切都觉得索然无味，老是想哭，但又哭不出来，即使遇到喜事，也毫无喜悦的心情。现在我睡不好，经常做噩梦。”

针对本次调查中显示出来的问题，心理测评师、哲学硕士张小平分析说，从个体身心发展的角度看，大学生处于青少年向成年的转变时期，这一阶段中，会出现自豪感与自卑感的矛盾冲突，强烈交往的需要与孤独感的矛盾冲突，理想与现实的矛盾冲突等一系列问题。这些矛盾冲突如果存在过于强烈和持久，在遭遇某种刺激时，就容易出现心理障碍，影响个体的健康发展。

从现实生活来看，大学生们在中学时形成的优势消失，“中心”地位受到威胁，也会使之产生失落感和恐惧感。此外，当代大学生中，独生子女占了很大的比重。独生子女常常带有强烈的自我中心意识，缺乏社会锻炼，心理较为脆弱，也容易引发上述问题。

大学生心理调查报告（2） | 返回目录

此次活动以社会学院历史学生为样本，进行抽样调查，以问卷调查为形式，以安徽师范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：

一，学习问题

在此次调查中，学习问题是同学最为关心、也是反应最为突出的问题。例如，第33题“将下列几项所带来的心理压力由大到小排序”，其中有44%的同学认为，学业所造成的心理压力最大。这说明刚刚进入大学生活，有近一半的同学对大学生活不适应，尤其对大学学习方式不适应，感到心理压力很

大。从紧张的高考中走过，许多同学不能适应大学开放宽松的学习方式和生活方式，或过于精神紧张死扣书本，不能从高中应试教育中解脱出来，或感觉生活空虚，整日无所事事，荒废了学习，虚度了年华。再如第29题“上大学后，你觉得你最大的挫折是什么？”其中33%的同学选择“学习成绩不理想”，由此可见，大一学生在学习上急需得到指导并寻求得到心理上的成就感。

二，业余生活

在所调查的学生中，有45%的同学感觉大学生活自由开放，同学也比较重视学习，学习自觉性较高，其中56%的同学在第3题“你业余时间主要做什么？”中选择在业余时间上自习或听课，与此相反，只有10%的同学选择上网玩游戏或谈恋爱。但这也从侧面反应了同学心理上的学习压力依然很大。

三，经济生活

如今大学生在经济生活方面基本没有太大困难，在第6题“你每个月的生活费用够用吗？”中，有67%的同学基本够用，更有11%的同学有剩余，与此同时，在第7题中“你认为每个月生活费对自己是否是一种负担，造成心理压力？”有60%的同学认为没有压力。以上都说明随着社会的发展进步，人们生活水平的不断提高，大学生生活水平也在提高，由于经济生活造成大学生心理压力的情况明显下降。

四，人际交往

人际交往问题是在本次调查中反应较为突出的问题。在第33题，“请将以下几项所带给你的心理压力由大到小排序”，有33%的同学认为“人际关系”所造成的心理压力最大。而在第8题，“与一群朋友在一起，你常感到孤独或失落吗？”有79%的同学选择“是”或“有时是”，这反应了当代大学生与他人交往的能力欠缺。同样，在第29题“上大学以后，你

觉得最大的挫折是什么？”选择“不适应宿舍生活”的同学占到33%，与选择“学习成绩不理想”的人数相当，这体现了学习方法与人际交往是与此次调查中同学们反应最为严重的两个问题。

大学生中，有相当一部分同学来自农村地区。在以前的日常生活中焦急范围较窄，与人交往的机会也较少，初到大学，面对如此开放自由的环境，面对如此多的同学。面对如此多的公共场合，一下子不知所措，乱了阵脚，于是羞于表达形成内向性格。而在城市中长大的同学，来自独生子女家庭，难以体会农村地区同学的情况。于是形成隔阂。与此同时，在第20题“你觉得大多数人都不可信任吗？”有78%的同学认为“是”或“偶尔是”。这更反应了大学生人际交往中出现了一些问题。

五，心理平衡

在第1题“你觉得现在学校与你理想的大学有多差差别？”中，有56%的同学选择“很大”，这反应了同学理想中的大学与现实中的学校还是有还是有一定差距的。在13题“你觉得自信吗？”，有69%的同学选择了“不自信”或“有时不太自信”。在第5题“现在自己在大学生生活中，你认为自己哪些方面最差？”有57%的同学认为自己缺乏自信，这两题都反应了我们的同学对自己没有足够的自信心。然而在第23题中“关于自己的烦恼有口难言吗？常常觉得自己是失败者吗？”只有20%的同学认为自己没有这方面的问题。在第26题：“你总有明确的生活目标吗？你在为之不懈奋斗吗？”只有31%的同学认为“是”。这两题又都体现出同学们对于自己的未来并没有明确的目标，对自己的明天没有信心。以上的几题分别从不同角度说明同学在心理上并没有达到平衡，理想总是与现实存在差距的。

本次调查充分反应了以社会学院07历史班同学为典型的当代大学生存在的一系列心理问题。为学校心理健康教育提供了

真是、丰富的资料和鲜活的事例，达到了此次活动的目的，活动较为成功。本次活动得到了各个方面的大力支持，特再次向海星调查研究社和07历史班表示衷心感谢！

大学生心理调查报告（3） | 返回目录

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

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

大学算是半个社会，我们天天都得跟老师同学打交道，相对初中高中来说，和人打交代的频数有了很大的提升，而且面对的人更是各种各种，这要求我们的人际交往技巧能力方面也有所提高。30%的学生选择了与老师同学的交往作为了心理压力的一部分，他们也许烦恼该如何更好地与他们交往，因为在大学，人脉很重要，关系到你的各种评优，况且人际交往能力强的人办事起来都非常顺利，朋友也会有很多。且不谈生活在校园中，仅仅说在宿舍，如何与舍友相处，相互磨合，也需要很好的交流，大学四年，我们几乎都在同一个宿舍，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。

附加:关于大学生心理压力问题的调查问卷

关于大学生心理压力的调查问卷

首先感谢您对本问卷的查看!为了进一步了解大学生心理压力状况，弄清

大学生的心理压力烦恼，配合引导促进大学生心理健康，特作了此次问卷调查活动。再次感谢您的作答!

1、 请问你的性别是()

a男 b女

2、 你是哪里人()

a农村 b 城市

3、 你对现在的学习有压力吗()

a.完全没有压力 b很少有压力 c偶尔有压力 d压力非常大

4、 与大学前相比，现在压力()

a更大了

b还是一样

c压力小了

d没感觉

5、你对你目前的专业满意吗

a非常满意 b不是很满意 c不满意 d没感觉

6、你觉得你的压力主要来自哪方面() 【多选题】

a就业压力

b家庭压力

c在校与老师同学交往的压力

d感情压力

e在校任职学生干部的压力

f其他

7、压力对你的生活起什么作用

a正面影响

b较为负面影响

c很大负面影响

d没影响到生活

8、家里让你最有压力的是()

a父母的期望

b家庭教育

c家境欠佳

d家人关系不好

9、你觉得你是个什么样性格的人()

a活泼开朗 b 冷漠 c内向 d孤僻

10、感觉到压力时，你的心情是()

a心情低落，啥事都不想干 b烦躁

c开心，因为有动力 d平静，和平常没两样

11、你会采取什么方式面对压力()

a压抑自己 b宣泄 c转移 d顺其自然

12、你觉得学校哪种方式最能使你释放压力()

a多开些关于心理健康问题的讲座

b多组织一些外出活动

c每天开放心理咨询室

d举行多种比赛

大学生心理调查报告（4） | 返回目录

随着竞争日益激烈，大学生面临的学习、就业等压力日益增大，从而引发了一些心理健康问题。了解大学生心理状况，

如何以积极、健康、正确的方式对大学生进行引导教育已经成为了摆在学校和家长面前的一道难题。

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%)。

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。

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，这反应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。

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。

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。

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。

为什么选择向朋友倾诉而向父母倾诉的人少呢?大学生认为，朋友和自己的共同语言较多，父母和自己有些代沟，自己的一些事他们根本不了解，也不认同。而且大学生已经成年了，能够独立生活、独立解决一些困难与问题。如果碰到一点点问题就向父母倾诉，父母不了解情况，往往干着急，也难以解决问题。

87%的大学生会开导身边存在心理问题的朋友。调查结果显示：当周围朋友存在心理问题时，87%的大学生会开导他、8%的大学生认为事不关己，无所谓、对外宣传他有问题的占2%、仅有1%的大学生认为为了自身安全，能躲多远躲多远。表现了大学生热心、乐于助人的一面。

在问及多长时间去一次心理咨询室时，12%的大学生表示自己一个学期或更久才去一次，而选择自己从来没去过心理咨询室的大学生达85%。3、高校心理咨询机构发挥作用不大，前来咨询的学生人数不多。

学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，越来越多的高校设置了心理咨询机构。

但是，由于学生对心理咨询人员信任度低、咨询人员专业水平不高、学校经费不足等原因，前来高校心理咨询室咨询的学生并不多。

在问及你认为大学生的心理健康是否应引起重视时，95%的大学生表示要认真对待，根本不用在意的占2%，仅有1%的大学生认为无所谓。调查表明：大学生对自身心理健康的关注。

68%的大学生认为最需要辅导的项目是在面临人生重大选择时提供参考意见。

调查结果显示：大学生认为最需要辅导的项目依次是在面临人生重大选择时提供参考意见(68%)、解答一些思想问题(56%)、介绍一些为人处事的经验(50%)、介绍和开放校内外资源(30%)、在我难以自我控制时给予警醒(39%)。

大学生处在人生的特殊时期，在不同的年级、性别需要辅导的内容不同，当遇到自身无法解决的心理问题时，渴求专业心理辅导员能对自己提供一些帮助。

调查中：57%的大学生认为心理健康工作者应该深入同学中多与同学沟通，23%的大学生认为应该举行心理健康讲座与咨询，12%的大学生认为心理健康工作者应该进行心理健康知识宣传，仅有7%的大学生认为心理健康工作者应该进行心理健康状况调查。

(一)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。

(二)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。

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。

(四)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。”

(五)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。

大学生心理报告篇五

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人。业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

1、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面；有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观

人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大三的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人

得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本.因此对于人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了.人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动；对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑；对待学习、工作和事业，勤奋认真。

第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。

第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动等一系列积极品质。

1、内部环境因素 优势因素：性格开朗乐观，不怕挫折；具有较好的领导才能，能与他人团结合作；具有很强的自信心与自强心；生活学习能够独立，自理能力强；做事认真积极负责，能很好地完成工作，能吃苦耐劳。

弱势因素：不够塌实严谨，比较急躁；惰性思想容易作怪，自我控制能力稍弱，有事粗心大意，对于专业知识了解过少。

2、外部环境因素

当今社会是科技经济飞速发展的社会，我国近几年土木工程发展得相当迅速，特别是改革开放以来，随着经济的发展，出现了建设的高潮。各种工业、民用建设迅速发展，出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看，我国正处在工程建设的高潮中，处在有史以来最大规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策，西部经济建设的发展要依靠基本工程的建设，这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才，东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集中，这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说，目前中国的基础建设正在兴起，大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设，在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

1、现阶段自我要求

最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是闭不可少的。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

自己现阶段制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

结束语 自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

时间是不等人的，提前作好准备，对自己以后的人生将有很大的影响，凡事预则立不预则废，自己对自己职业做提前的规划，为自己以后走向成功打下基础。

学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前时不会忘记回首凝望曾经的岁月。

大学生心理报告篇六

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康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。大学生经

过努力的拼搏和激烈的. 竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心 and 希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，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。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、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训练，使自己真正懂得：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准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，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！

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的人格心理。

以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问

题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，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。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。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，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

大学生心理报告篇七

摘要：近年来，大学生自杀事件频频发生，这一现象引起了家庭、学校以及社会各界的广泛关注。对多数苦读三年的高中生而言，步入大学校门无疑是一件喜事。而随着大学生生活的开始，每个人都面临着一个崭新的环境，心态也会因此有所改变。大学正处于青春期，青春期是生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期，这一时期的大学生们往往在各种互相矛盾的心理状态中挣扎，如独立性和依赖性的矛盾、自制性和冲动性的矛盾、渴求感与压抑感的矛盾等等。因此，大学生的心理健康尤其值得关注。

关键词：大学生大学生生活矛盾心理健康

我们围绕大学生心理健康这一话题为主题，利用网络、实地调查、查阅资料等方式对我们身边的同学进行了心理健康调查。作为当代大学生的我们，面对着崭新的生活，无论是在生活上、学习上还是情感上，很多人都曾有过一段迷茫的时期。而近年来，关于大学生心理问题引发的悲剧报道也日益增多，所以我们希望通过同龄人的调查，总结出大家目前存在的一些普遍问题，提出宝贵的意见，向身边的同学宣传关注心理健康的必要性，帮助身边的同学调整好自己的心态，健康快乐地度过自己的大学生涯，并为将来步入社会做好准备。

1. 7月1-9日：准备阶段

组员集中，分配任务，内部交流，通过各种渠道收集相关资料，谈论自己对大学生心理状况的看法，提出问题，制作调查问卷。

校内调查：(1)口头询问，在宿舍、班级、同学之间互相交流。作为初步参考资料。(2)问卷调查，在校园内随机派发问卷进行调查。

校外调查：将问卷以邮件的形式发送给其他大学的同学进行问卷调查。

在扬州大学农学院进行实地调查，分小组行动并且讨论调查情况。

将通过调查总结出的大学生主要面临的心理问题咨询相关的老师，听取他们的意见，并进行信息汇总。

小组成员一起讨论整理材料，各自发表自己的观点，最后以书面报告形式进行总结。

1. 调查背景

近年来，关于大学生由于心理健康问题而引发的负面报道越来越多，这一现象引起了学校、家庭以及社会各界的高度关注。结合到我们的实际大学生生活，我们也确实面临着学习压力、严峻的就业压力还有复杂的感情问题。

2. 调查目的

我们想通过对大学生心理健康的调查，从中寻找出当代大学生所面临的一些比较普遍的心理困难，向大家宣传心理健康的重要性，为大家提出一些适当有效的生活学习以及情感建议，帮助大家克服那些出现在我们多姿多彩大学生生活中的小阻碍，为我们的健康成长提供动力与信心。

3. 调查对象

本校的同学和江苏省其他各高校的一些大学生。

4. 调查方法或工具

主要是问卷调查，通过网络以及实地调查两个方面进行实施。

5. 数据分析或问题与现状分析

心理健康调查问卷问题分析

(1) 您认为您目前所在的大学与高中的整体氛围相差很大吗？

a.特别大 b.很大 c.差不多 d.无差别

分析：12%的同学认为相差的氛围特别大，无论是学习上还是生活上。48%的同学认为相差很大，主要实在学习氛围和生活习惯上，大学的学习相对轻松而且老师也不会总是督促学习，大学都是住宿生活而很多人都是到了大学才离开家开始住在学校，这一方面很多人表示一开始真的很不习惯。40%的同学认为差不多，虽然大学与高中相比是一个崭新的环境，但他们表示自己很快就适应了这样的生活。0%的同学认为无差别。

(2) 您对目前的大学生活适应状况如何？

a.很好 b.还可以 c.较差 d.差

分析：调查显示15%的同学认为对大学生生活状况适应状况很好，而25%的同学对大学生生活适应状况感觉较差，绝大部分的同学乐观的认为适应状况还可以。这说明大部分同学(60%)生活态度非常乐观他们懂得调节自己在生活中遇到的困难，然而小部分同学则值得注意，他们对生活中的事情处理的不是很乐观，由于他们思想太重，压力太大，所以他们需要更多的帮助和鼓励。

(3) 您认为压力在您的学习生活中对你的影响怎样？

a.正面影响，学习的动力 b.没影响 c.有点影响，影响情绪 d.负面影响，无心学习

分析：有58%的同学认为压力是一种正面影响是他们学习的动

力，这表明这些同学面对压力是有着乐观积极的人生态度，他们化压力为动力为自己的人生增添光彩，32%的同学认为有点影响，但并不严重，这样说明他们也能够逐渐地找到处理压力的方法而不是受挫沮丧，10%的同学认为压力是负面影响，会导致他们无心学习，这说明他们的心理素质还不是很好。

(4) 当您出现学习效率底下的情况时，您会觉得心烦气躁吗？

a.经常会 b.偶尔会 c.很少会 d.不会

分析：调查表明有63%的同学认为偶尔会，20%的同学认为很少会，7%的同学认为不会，这表明绝大多数同学能够乐观地处理自己的学习问题，有着良好的心理素质，而10%的同学表示他们经常会觉得心烦气躁，他们需要加强锻炼。

(5) 您认为宿舍是否有利于您的学习？

a.非常有利 b.比较有利 c.一般 d.比较不利 e.非常不利

分析：从调查中发现没有同学认为宿舍非常有利于他们的学习，25%的同学认为比较有利，32%的同学认为一般，而38%的同学认为比较不利，5%的同学认为非常不利。这说明大多数同学还是把学习放在第一位的，但宿舍的学习氛围不是很好，所以大多数同学表示他们还是倾向于去图书馆或者自习室学习。

(6) 您是否对学校或者教学质量产生过不满心理？

a.经常有 b.偶尔有 c.很少有 d.没有 e.未考虑过

分析：调查发现15%的同学经常有不满心理，说明他们时常在思考自己，反省自己，但又从未去试图改变现状，改变自己，有50%的同学偶尔会产生不满心理，说明大多数同学是乐观的，只是学习任务和不幸偶尔让他们心烦，只有20%的同学很少会

出现不满心理，13%的同学从未不满，5%同学从未考虑过这一问题，这说明他们的心理素质非常好。

(7) 您与同学相处的状况是否让你感到压力？

a.经常**会**b.偶尔**会**c.根本**不会**

分析：从调查中发现有12%的同学经常会有压力，说明他们非常重视同学之间的友谊，但出于某些客观原因使他们对自己的友谊表示不满，有60%的同学偶尔会存在压力，这说明他们的交际能力和心理素质是很好的，而28%的同学则认为根本不存在，说明他们在交际上都是很乐观，总体来说同学们的交际交友都没有什么大的障碍。

(8) 遇到压力你会最先向谁求助？

a.家人b.知心朋友c.专业人士

分析：据调查有42%的同学遇到困难会找家长，说明他们的依赖心理还是很强的，缺乏独立思考生活的能力，有58%的同学认为找知心朋友更好，这类同学适应性比较强，自我生活能力比较强，他们不想让父母担心最先想到的是知心朋友。

(9) 您赞成大学生谈恋爱吗？

a.赞成b.不赞成c.有时好就可以谈了d.完全没有必要

分析：有33%的同学赞成谈恋爱，他们觉得不管以后能不能走在一起，都会给自己留下美好的回忆，62%的同学认为有时好就可以谈了，这说明这部分同学会根据自身的条件状况来决定谈与不谈，而5%的同学认为大学生的任务仍然是学习，应该把学习放在首位，而且大学生的经济来源都是父母，谈恋爱需要花费，也会浪费学习的时间，影响学习。

(10) 您失恋后会伤心吗?

a.不会 b.会 c.看情况 d.无所谓或一点都不伤心

分析：对大学生失恋问题，13%的同学不会，5%的同学认为无所谓或一点不伤心，谈恋爱只是在找异性朋友，失恋也许是对方的不足，或者是自己的缺点，而42%的同学认为会伤心，毕竟双方都是真心的最后如果由于各种各样的原因不能在一起还是很难过的，40%的同学认为要看情况。

从调查问卷中可以看出当代大学生心理问题的现状：

1. 心理素质方面，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏自信心，依赖性强等。在困难与挫折面前，很容易束手无策、茫然，面对学习生活中的种种压力，不能调整好心态以乐观积极的态度去面对他们。

2. 人际关系方面，冲动、不能平静地考虑问题是许多大学生的共同问题，缺乏沟通，不能融洽地与同学相处也是一部分同学的困难所在。

3. 情感方面，当面对学习生活中的一些挫折时，许多同学都会出现不良情绪，有些人能够正确地对待它们，而有些人却会因此造成人生的悲剧。同样在大学生最敏感也最普遍的恋爱问题中，有些同学可能无法面对失恋最终自我堕落。

大学生心理问题的原因分析：

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生。

1. 客观原因

1) 学习的任务、内容、方法发生了变化。大学更加强调独立自学、独立思考和解决问题的能力，而不像中学有老师天天辅导，日日跟随。

2) 生活环境发生了变化。进入大学，宿舍成为主要的生活区，生活需要自理，对于那些没有寄宿经历和依赖父母的同学来说无疑是个巨大的挑战。

3) 人际关系较中学时代要复杂。跨进大学，周围的人来自五湖四海，大家有着不同的生活习惯、语言、习俗等，形成了陌生的交流环境。

4) 对待社会工作的态度发生了变化。大学强调的是学生的自我管理，除了学习之外，还需要参加一些社会工作来锻炼自己的能力，有些同学面对这些倍感压力。

2. 主观原因

1) 盲目自满与自我陶醉。考上大学之后很多人都不由自主地懈怠了下来，一方面大学里没有了中学里的学习压力，另一方面许多同学自认为中学里自己是个佼佼者而放松了对自己的要求，却不知大学里的人才比比皆是。

2) 失望与失宠感。很多同学都觉得目前的大学与自己理想中的大学相差甚远，因此产生了失落感，同时在大学里一下子不再是家庭与老师的重点保护对象也不免觉得有些失宠。

3) 畏首畏尾。面对崭新的环境以及激烈的竞争，很多同学此时却失去了信心，他们不敢表现自己展现自己的才华，久而久之还会产生自卑心理，这给自己带来了巨大的压力。

6. 解决方法

(一)开展相关心理讲座，设立心理咨询室

校方应充分发挥作用，积极引导同学们建立正确的人生观和价值观。心理问题的出现很可能是由于同学们对自我和社会的认知不够，心理教育一方面可以向学生灌输正确的观念，另一方面也可以纠正大家过去的错误观念，帮助有困难的同学走出心理阴影，沐浴阳光。

(二)积极参加活动，保持良好心态

多数同学认为自己并不快乐，其实快乐隐藏在生活中的许多角落里。保持良好的心态，首先需要相信：快乐是自己寻找的。自我暗示也是一种有效方法。时刻相信自己是快乐的，就能在无意中将阴霾无限缩小直至消失。积极的参加社会活动，能够增进人与人之间的沟通交流，将自己的不快乐与快乐都学会与身边的人分享，困难时寻求朋友的帮助，失落时寻求朋友的安慰，在这样的氛围中自己也体会到了助人为乐的快乐，进而形成乐观的生活态度。

(三)降低压力，促进良性竞争

现代的大学生虽然还没有步入社会，但是沉重的压力却已经在他们身边蔓延开来，就业压力，各种各样的竞争压力，来自父母老师的压力等等，这么多的压力往往压得许多人透不过气来。因此，一方面学生应学会自我调整，学会怎样把这种激烈的竞争环境转化为源源不断的动力，另一方面，学校与家庭应给予他们更多的关心与鼓励，而不是一味地施加压力。只有这样，才能避免过多的压力压垮学生，造成严重的心理问题。

大学对于许多人来说都是一个满载梦想与希望的园地，大学也是人一生中最美好的时光，在这里我们不断积累，在这里我们不断成长，在这里我们不断感悟，所以我们应当珍惜自己所拥有的一切，正视一切困难，坚定自己的决心与信心，

只有积极向上的生活态度，才能让我们更好地感受大学生生活的美好，感受大学生生活的多姿多彩，为自己的未来插上飞翔的翅膀。

在这次关于大学生心理健康调查的社会实践中，我们受益颇多，虽然只有短短的十天，但是这十天里的经历却是一分宝贵的财富。

十天里锻炼的是我们的能力。在实地问卷调查的过程中，我们也遇到了一些小困难，例如遇到有些同学的不配合，成员之间的意见分歧等等，但是我们都认真耐心地去解决这些小困难。我们总是带着诚恳的微笑去与每一位接受我们调查的同学进行交流，我们总是心平气和地进行小组讨论，我们总是积极地参与到小组活动中去。这十天我深刻地意识到与人交流沟通的重要性，沟通是人与人和睦相处的重要平台，沟通也是人与人之间互相了解的重要工具，沟通更是人与人之间心灵磨合的润滑剂。与朋友的沟通，与陌生人的沟通，与老师的沟通，面对不同的对象，需要的是不同的沟通方式，但无论怎么样，真诚的心平静的态度都是或不可缺的金钥匙。这十天我也感受到团队合作的重要力量，团队合作不仅仅体现在学校体现在班级里，它还是我们步入社会的一个重要考验。作为小组的小组长，我担负着使组员默契配合的重要责任，团队里既要体现团队合作的精神，也要发挥每一位组员的能力。

十天里帮助我们树立了积极乐观的态度。参加问卷调查的同学都是我们身边的同龄人，对于近年来频繁发生的由于大学生心理健康问题引发的悲剧我们也深有感触，自杀、伤害他人这些原本不该出现在多姿多彩的大学生活里的事，只因为同学们的一念之差而酿成了千年之恨。通过我们自己的实践调查，大家对身边的朋友同学以及自己都有了进一步的了解，也充分认识到了拥有健康的心态，快乐的心灵对于自我生活学习的重要性。

大学生心理报告篇八

随着竞争日益激烈，大学生面临的学习、就业等压力日益增大，从而引发了一些心理健康问题。了解大学生心理状况，如何以积极、健康、正确的方式对大学生进行引导教育已经成为了摆在学校和家长面前的一道难题。

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。

大学生心理报告篇九

在市教体局的领导下，学校一直坚持以教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，积极推进我校心理健康教育工作。对照文件精神 and 评估细则积极进行自查，现将心理健康教育工作自查情况汇报如下：

1、学校领导重视，将相关内容纳入学校总体工作目标

学校为全面推进素质教育实施方案，以努力培养人格自尊、自强自立的合格人才为指导思想，以成功教育理论为指导，以服务每个学生为目标，既注重学生“成才”，更注重学生“做人”，将心理健康教育作为学校德育教育的重要内容，将“成人与成才，齐头并进”作为学校的育人目标。历年来，我校德育工作目标、措施中都将心理健康教育作为不可分割和舍弃的重要部分，努力将心理健康教育工作渗透到常规工作、团队工作和学校重大活动中去。

每学期初，学校行政班子都将对心理健康教育工作作出具体布署；学期结束时安排老师就心理健康教育工作进行交流总结。平时的健康教育工作则给予了人力、物力、时间上的保证，做到切实抓好细节的落实。

2、完善的制度是开展心理健康教育工作的基本前提

学校进一步完善了心理健康工作的规章制度，并制定了相应的例会制度，邀请专家，组织教师学习交流。学校为学生设立了规范的心理咨询室，配备了一名兼职教师，将他们进行的咨询辅导工作按一定标准计算了相应的工作量，同时依托班主任，结合家长学校、社区，以各种心理健康教育活动为载体，全体教师共同参与开展心理健康教育工作，心理健康教育工作取得了比较显著的'成效。

1、接受专业培训，遵守职业道德

学校现有一名心理辅导教师，都接受过市级以上的培训，并且获得了国家职业心理咨询师三级证书。她们具有良好的心理健康教育常识，具备科学的心理辅导技巧和方法，并且严格遵循心理健康教育原则和方法，遵守职业道德。学校大力支持教师外出参加各种心理健康教育会议和活动，让心理辅导教师通过积极和专家请教，同仁交流，不断增进对心理健康教育的理解，增强实践能力，积极推动了我校心理健康教育的开展。

2、定期进行培训学习，为更好地进行心理健康教育创造了条件

我校还定期在业务学习中组织教师学习心理学知识和先进的教学理念，引导教师了解心理学在教育中的前景和价值，学会自我情绪的调整与与学生沟通、帮助学生心理调试的技巧。使教师们有了基本的知识储备，从而为更好地进行心理健康教育创造了条件。

1、班主任工作及团队工作积极渗透心理健康教育

在心理健康教育工作中，我们一直注重对班主任队伍的建设、培养和运用。每学期我们都会为班主任开设专题讲座以提高班主任的理论知识。同时提供机会和舞台让班主任充分交流和展示他们在工作中总结的经验教训。结合年级学生特点及工作重点利用班会时间进行心理健康教育。如新生对他们进行入学教育，帮助他们尽快适应新环境，融入新集体。积极开展以“认识自我”，“搞好与同学老师之间的人际关系”为主题班队教育活动，使学生增强了自信心，同时也学会如何与人交往以及与人交往的一些技巧；初三、高三年级，面临毕业考试的压力，难免有焦虑紧张的情绪，我们通过讲座辅导、心理咨询帮助学生增加正确的竞争意识、克服自卑心理，正确对待考试。

2、学科教育渗透，塑造学生健康人格

我校充分利用教案评比、青年教师展示课等契机深化将心理健康教育融入学科教学的思想。倡导发掘学生在课堂中的情感、态度、价值观，应该说这对教师的授课方式起到了很大的转变作用，也更突出了心理情感教育的重要性。在各项评比和教学活动中，我们一改以往的评判标准，注重学生情感的变化和体验，将此作为一项重要的评估标准。在平时的教学活动中，教务处对于教师的教案撰写、课程的设置和教授都提出了新的要求，更注重学生情感方面的目标是否达成，以突出学生情感认知的变化，让教师们以良好的师德和精神风貌影响学生心理，塑造健康人格。

在学校领导充分重视，学校教师都能积极主动进行心理健康教育的学校环境中，广大师生都能发自内心地感受到一种积极向上的发展态势，我们也会及时总结经验，继续学习，不断摸索，借力教育现代化，进一步抓好心理健康教育工作，找到一条适合我校实际情况的心理健康发展之路！