

大学生心理压力调查报告数据图做(优质5篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。那么报告应该怎么制定才合适呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生心理压力调查报告数据图做篇一

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。

二、调查时间、方法、对象

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

三、调查结果分析

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变化，要想在人才济济的社会里钻出一个角落，真是难上难。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

大学生心理压力调查报告数据图做篇二

不考虑年级，从总体情况来看。大学生的压力来源主要有四个方面：学业、就业、父母及他人的期看还有自我要求。

首先是学业，进进大学之后，学习与环境与高中有很大不同，而且难度有大幅度进步，老师往往是上完课就走了，所以很大程度上需要自己下苦功，这就造成大学生普遍觉得学业方面很有压力。而大二、大三的相对而言更为明显，由于大一打基础、大四课程少，而大二大三有好多都是专业课，所以更轻易出现学业上的压力。

再者是就业，由于当今大学生的数目越来越多，而岗位需求却相对较少，所以竞争相当激烈，很多人一迈出大学的门就意味着事业，这就导致了他们对于能否就业的恐慌，上面的数据可以很清楚的体现这一在大三大四同学中更为突出。

接着是父母等他人的期看。这一因素也占大部分因素，由于大部分家长都对孩子有很大的期看，而这种期看往往就渗透在生活中了。有些家长喜欢把自己孩子跟别人做对比，有些经常把未来什么的挂在嘴边，固然有些并没表现出来，但是都或多或少给在校大学生带来很大压力。

最后是自我要求。各年级的学生都对自己有着高要求，并会觉得有压力。这从某一方面来说是好处，由于身处这样一个竞争激烈的社会不对自己有要求是不行的。但要看是否正确处理好压力，这一点稍后会做分析。

除前四种压力以外，其他三种压力也占一定比例。感情，经济与外貌还有其他未列出来的因素。这七种压力还并不能囊括大学生压力的全部来源，部分大学生还有来自其它方面的压力，但这方面的压力属于个别现象，可能是由于自身特别的条件产生的，在此不做细析。

大学生心理压力调查报告数据图做篇三

调查时间：

xx年x月x日

调查对象：

汽车工程学院学生

调查目的：

大学生从事兼职活动在各大高校中已经十分普遍，兼职观念已经深入大学生的内心。大学生的文化知识水平相对较高，但是在从事兼职工作的时候往往充当的是廉价劳动力的角色。为了赚钱或者提高实践能力，大学生对兼职工作基本上没有什么选择，一般是有工作就去做，往往不计较劳动成本的，

容易受到能力，同时也可以挣一部分钱。此次调查希望通过调查问卷的形式来初步了解和反映大学生兼职基本情况。

调查内容：

此次调查的主要内容是大学生兼职活动的目的、从事职业、获取兼职信息的途径、兼职与学习的关系、家庭意见以及在兼职中遇见的障碍和困难等。调查方法：

此次调查采取问卷调查的方式进行。在汽车工程学院共分发70份问卷，回收60份，回收率85%。其中男生占75%，女生占25%。调查结果分析：

(一)、从事兼职活动的人数比例以及性别差别的调查在接受调查的60名同学中，其中有50%的同学做过兼职活动，而男生各占绝对对数，有50%的人没有进行过兼职活动。通过上述数据我们可以得出，在襄樊职业技术学院从事兼职活动的人比例等同于没有的人，而且男女比例失衡。分析在校大学生的心理和襄阳市的基本社会状况我们可以了解到，可能由于社会资源等多种因素的制约，做兼职所占比例不是很明显，但是在条件极不充分的情况下，人数过半，也可以从侧面说明大学生做兼职的观念已经深入人心。

(二)、兼职活动的目的对进行兼职活动的主要目的调查中，有40%的人分别是为了提高个人能力和增加社会经验，为将来工作做准备；而有45%的人是为了赚钱的，只有15%人是随大流或者满足好奇心而从事兼职活动的。通过数据显示大部分人从事兼职活动是为了提高个人能力和增加社会经验，少部分人以挣钱为目的的，极少数人是没有目的性的。大部分大学生认为从事兼职活动对自己是有帮助，持肯定态度的，无论是为了提高能力还是赚钱，只有极少部分人是没有任何目的性的进行兼职活动，随机性比较大。这也从正面反映出从事兼职活动的观念深入人心。

(三)、从事职业的调查

1、职业类型：在接受调查的学生中，30%的选择做家教，20%选择餐饮服务工作，20%的选择发放传单，25%选择做促销工作，5%的选择其他类型的工作。通过上述数据可以初步得出，家教和传单是在校大学生主要选择的兼职工作。家教工作比较固定，比较适合大学生这种知识群体，同时工资也比较可观，不浪费过多的学习时间，深受大学生喜欢。但是毕竟家教工作不是很容易找到，机会不多，所以更多的学生选择了从事促销工作。促销工作市面上比较多，而且工资相对较高，同时所在单位的信誉相对较好，所以更多学生选择促销工作。各有20%的人选择餐饮服务和发放传单的工作，这种工作随即性比较大，工资相对较低，所以选择的人相对较少，有5的人选择其他一些类型的。

2、职业与专业相关度：在调查学生中，只有4%的同学选择的兼职工作是与专业完全相关的，30%是完全不相关的，66%的是部分与专业相关的。对于大部分学生来说，在校的专业理论性比较强，在社会中实践的机会不多，而且想要找到一个与专业相关的工作真的很困难，社会资源限制。同时很多专业性比较强的工作，社会上的人也不会把机会给没有任何社会经验的学生来做的，没有更好的机会能够给同学们机会去实践自己的理论知识。大部分的兼职选择就是考虑到时间和工资的问题，很少考虑与专业的相关度。

(四)、获取兼职信息的途径通过此次问卷调查，40%的同学选择朋友和同学的介绍，有25%同学选择通过学校的一些兼职社团或者组织来获取信息的，15%的是选择自己外出寻找或者通过网络得到，只有20%的是通过学校随处可见的那种小广告。这些数据充分说明了同学们对外出兼职还是存在很大顾虑的，往往是通过相对于比较可靠的途径来获取兼职信息的，很少通过一些广告宣传。大学生做兼职的隐患还是安全问题，通过朋友或者学校一些相对熟悉的机构，安全性比较好，可能有时也会出现上当受骗的情况，但是机率相对于小广告小的

多。

(五)、兼职与学习的关系在上课与兼职冲突时如何选择的调查中，有40%同学选择上课，放弃兼职，有40%的选择是课程的重要程度而定，只有20%的同学选择逃课去做兼职。作为学生，最重要的工作还是学习。大部分的同学还是能够做到把学习放在第一位的，只有少部分的同学为了兼职而放弃学习的。其实我们做兼职很重要的成分是为了提升自身能力的，然后为自己的学习服务的，如果我们不能把学习放在第一位，那就是本末倒置了。我们要合理安排我们的时间，尽量不要是自己处在两难的境地，要敢于做出取舍，只有这样才能更好的提升我们的能力。

(六)、家长对兼职的看法在调查家长对学生做兼职的看法中，46%的家长比较支持子女在校从事兼职活动，以此来提高自身的能力，增加社会实践的能力；有18%的学生家长反对学生做兼职，认为学生最主要的还是学习，不应该把时间浪费在做兼职上；而有36%的家长对子女是否做兼职不加干涉，由学生自己决定。

(七)、兼职中遇到的障碍和困难

1、在兼职过程中会遇到各种各样的困难，首先就是获取兼职信息的障碍，在调查中共有40%的同学选择朋友和同学的介绍，有25%同学选择通过学校的一些兼职社团或者组织来获取信息的，15%的是选择自己外出寻找或者通过网络得到，只有20%的是通过学校随处可见的那种小广告。通过调查显示同学们获取兼职的信息的途径比较单一，而且大部分是私人性质且专业性不强，没有任何公共机构为想做兼职的同学提供信息及其他帮助，在这种环境中同学们需要花费大量的时间去获取信息，而且信息的准确和真实性也不能保证这位同学们的兼职带来了极大的不便。

2、在兼职过程中还存在上当受骗的可能，而作为大学生，社

会经验不足，更加容易受骗，同时在受骗的同时往往不能很好及时的解决问题，这也是大学生兼职的一大困难。在调查中，有26%的同学选择与领导交涉，有7%的选择忍气吞声，46%的选择到相关部门投诉，18%的选择直接报警，14%的会通过其他途径解决。

调查报告总结：

丰富多彩的大学生课余生活给了我们无限的激情，满腔的热情，更重要的是的兼职经历。通过调查，同学们大都希望在大学期间从事兼职工作或者已经从事过兼职工作，家长们基本同意子女兼职并予以支持。

学习与兼职的冲突是不可避免的，我们应该处理好两者的关系，在能好好学习的同时，也可以通过兼职锻炼自己，否则就会得不偿失。在兼职过程中同学们遇到了各种各样的困难，由于缺乏经验和社会阅历，不知如何应对，甚至有些同学还被欺骗过。但也有一部分同学具有一定的特长，善于交际，能力突出，能够将兼职工作做得十分出色。

另外，从调查可以看出，学校应该成立专门的兼职指导机构，鼓励8指导同学们从事兼职，使大家在丰富课余生活的同时既锻炼了能力，又获得了一定的报酬，为以后的就业做好准备。

大学生心理压力调查报告数据图做篇四

心理压力即精神压力，现代生活中每个人都有所体验，心理压力总的来说有社会、生活和竞争三个压力源。压力过大、过多会损害身体健康。下面，小编为大家分享大学生心理压力问题的调查报告，希望对大家有所帮助！

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，和人打交道的频数有了很大的提升，而且面

对的人更是各种各样，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

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，找准自己的定位，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。

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

非常感谢你对本次问卷的支持。如果你想发表关于大学生心理压力问题，那么请你把你的宝贵意见写下来。谢谢!

大学生心理压力调查报告数据图做篇五

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“陷进个人等等。现在的大学生存在的心理，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心理健康作了调查与分析。此次活动

以武汉八所高校学生为样本，进行抽样调查，以问卷调查为形式，共发放问卷份，回收份，回收率为，其中有效问卷份，有效率为。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心理。回结如下：