

2023年大学生压力调查报告数据(通用5篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编为大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

大学生压力调查报告数据篇一

大学生是祖国培养的高级专业人才，随着心智的发展和社会的变化，大学生承受了越来越重的压力，只有找到压力的来源并用合适的方法来缓解压力，我们才能够有良好的状态去学习知识，学做人才能更好地为社会做出贡献。

案例：

1. 1月5日晚8时30分许，武汉某大学一学院男生宿舍7号楼，一名男生从楼顶跳下，当场身亡。死者仰躺在宿舍楼前滴草坪上，像是睡了过去。死者身高1.7米左右，体型偏瘦。现场已拉起警戒线，多名*正在勘查，大量观看学生正被学校治理员劝离现场。据了解，事发前，学校一名巡查职员曾发现7号楼顶趴着一个人，因天气暗淡，并不能确定，正当他前往细看时，那人已经从楼顶跳了下来。事发后，学校领导带领治理职员迅速赶往现场，发现跳楼者是该校计算机系大四学生，住在7号楼212寝室。知情者称，该跳楼男生已找好工作单位，预备毕业后就上岗滴。该生跳楼亦可能与情感有关。

2. 月09日，身患白血病的即墨小伙刁旭亮高考结束，被青岛一所大学录取，当准备到学校报名时，病情突然加重，不得不住进青岛的医院。因不忍拖累父母，在医院治疗期间，用水果刀刺进喉咙试图自杀。幸亏家人及时发现，经抢救才保住他的性命。记者昨天采访了解到，刁旭亮家住偏远农村，家庭十分困难，为了治病，目前家人已经负债20多万。

3. 年1月16日凌晨5时许，同济大学嘉定校区汽车学院一学生从宿舍楼坠楼身亡。昨天从校方坠亡者为一名20岁左右的叶姓男生，目前已排除他杀可能。而网友事后在学校的bbs上发现，有一封疑似死者留下的遗书，称因厌恶学习，从优等生变成差等生，愧对父母而选择结束生命。

4. 2011年1月17日早九点多，浠水清泉镇水产局附近名年仅23岁的女大学生从六楼跳下身亡，周围目击群众说，女孩满身是血。女孩昨天下午才从学校放假回家，昨天晚上她父母吵了一晚上架，她妈打牌输了几十万，还了二十多万，还有十几万的债。

一·基本概况

经过了十几年的寒窗苦读，我们幸运地进入了梦寐以求的大学。但是新的环境的冲突及未来的就业形势的严峻，使大学生们承受了不小的压力，以致近几年来大学生自杀的案例是有发生且呈现上升的趋势，这引起了社会众多群体的广泛关注。

为此我们组的同学在共同努力下，共投出了300份社会调查问卷，收回有效数据297份；调查方式为无记名调查(问卷见附录)和电子版调查问卷结果。从我们的的'调查结果分析看从中可以得出以下结论。

调查时间：2011年11月22日到27日

调查地点：广东医学院

1. 你觉得自己受到的压力有多大？

a非常大 b较大 c一般 d较小 e很小

比例 5% 41% 35% 10% 9%

2. 你的压力主要来源于哪些方面?

a学习 b人际交往 c就业 d家长期待 e其他

比例 63% 2% 8% 20% 7%

3. 当你觉得压力过大时你会选择什么方式来宣泄压力?

a对朋友倾诉 b大哭一场 c自己闷着 d运动 e其他

比例 22% 24% 19% 29% 6%

4. 适当的压力可以转化为动力, 那么你认为你现在承受的压力对你的主要影响是?

a几乎都能转换为动力 b大部分能转换为动力

比例 13% 36%

c小部分能转换为动力 d几乎不能

44% 7%

有压力才能有动力, 从表中可以清晰地得出这一结论, 绝大多数学生能在不同程度上吧压力转变为动力, 只有极少数的大学生感到压力几乎不能转化为动力。所以这表明我校学生的心理素质是较为良好的, 同时也能辩证滴对待压力与动力之间的关系, 可以再逆境中更好地成长, 这也是对当代大学生成长的必由之路也是与这个时代的社会发展相符合, 相适应的。

5. 你对大学生因为压力太大而自杀有什么看法?

a十分理解 b能够理解, 但不认同他们的做法

比例4%68%

c无看法d无法理解

2%24%

通过分析表明大多数大学生对待压力问题还是很理智的，能理解压力过大的痛苦但又不会采取极端的做法去解决。另外，有2%的同学选择了对此无看法，而这其中的原因是为何呢？是真的无看法亦或是压力太大早已对此感到麻木呢？从另一个侧面看大多数大学生对他们的这些做法感到不可以理解是否也表明了他们的感同身受呢？其中缘由值得我们深刻地反思。

除了这些外，我们又对男女生的调查结果进行了分开统计与对比，发现男女在承受压力和解决压力方面有着非常明显的差别。从调查报告上显示，58%的女生认为自己受压力一般，但是68%的男生表示受到压力较大。这表示男生较于女生来说，受到的压力的影响明显要大许多。我们又根据其他问题，总结出了几点原因：(1)当压力过大时，超过80%的男生宣泄方法只有自己闷着和运动，而其中有32%是选择自己闷着，而女生几乎每种宣泄方式都会用到，其中对朋友倾述和大哭一场较多，各占36%和28%，只有6%的女生会选择自己闷着；(2)女生较于男生来说，更擅长于把压力转化为动力，她们40%的人都能把大部分压力转化为动力，而能够做到这点的男生不过21%。

我们还有统计数据的过程中发现了一个有趣的现象，那就是表示压力对自己影响较小的调查对象，宣泄方式都不会是自己闷着，而在第四题上，他们也常常会选择能够把大部分压力转化为动力。

综合这些结果，我们可以看出，压力的大小跟我们选择的宣泄方法正确与否以及能否把压力转化为动力有着密切的关系。

二·分析原因:

1. 心理压力过大

(1) 外部环境方面。目前世界金融危机的爆发，影响了我国许多行业，不少行业用人计划减少，大学生就业形势较为严峻，大学生流传着“毕业即失业”的口号。随着年级的升高，由于专业方向、社会范围以及家庭背景的不同，大学生个体之间在就业观念、择业机会等方面的差异就越来越大，面对激烈的竞争，一部分学生就读时忧心忡忡，以致表现出缺乏自信、眼高手低、畏惧社会等心理问题。

(2) 内部环境方面。由于大多数学校将计算机等级考试和外语四、六级考试作为考察学生综合能力的主要条件，有的学校甚至将这两个证书作为获得学士学位资格的硬件。社会和学校的多重环境迫使大学生在摆脱了高三的重负以后，又进入了更为紧张的“高四”，繁重的学习给他们带来了不同程度的心理压力。一部分不善于化压力为动力的学生便出现了不同程度的心理疾病，从而影响了学习乃至日后的生活。

2. 心理承受能力弱

大学生追求完美、向往成功，在家庭中居中心地位，加上一些学校存在重“智”轻“德”，重“学习成绩”，轻“心理品质”的倾向，使得部分学生缺乏独立自主的能力，无论在自我估量方面还是在人际关系方面，一旦受阻，便心灰意冷、裹足不前。长期的封闭式学校教育也使大学生似温室的花朵，一遇风雨便神形俱废、一蹶不振。相当一部分学生缺乏承受挫折的能力，不能正确处理遇到的各种困惑和矛盾，经常陷入焦虑、抑郁等情绪中，有的发展成为心理障碍，有的甚至发展到自残、轻生、伤人的严重程度。因此，对大学生进行挫折教育是心理健康教育的题中之义。

3. 心理调节能力差

随着年龄的增长、知识阅历的增加，大学生对社会有了进一步的认识，同时也逐渐形成了自己的人生观和价值观。他们对周围的人和事有着自己的看法和要求，但现实与理想总是存在不同程度的偏差，这种偏差会给大学生带来焦虑，即是个体由于不能达到目标或不能克服障碍的威胁形成的一种紧张不安。

三·几点建议与思考

1. 医学生作为国家医疗事业的后备军，肩负着未来社会救死扶伤的重责，所以必须掌握精湛的医术，而这也使得医学生的学习任务相对繁重，单这也是必然的。没有这些学习上的压力就无法学好这些知识，更谈不上服务于社会。

2. 为了学好医学知识，学生们应尽快适应大学宽松自由的学习生活，加强自主学习的主动性，积极主动地学习，掌握号学习医学知识的方法和技巧，有效滴将学习压力转换为动力，虽然大多数学生对待压力的态度比较乐观，但仍有一部分学生的能力有待提高。

小结：医学是一门复杂艰难的学科，其要学习的内容很多。把这些内容学好，这不仅关系到医学生未来的就业前景，更关系到以后患者和生命健康。所以医学生应该花更多时间来学习这些内容，充分发挥自主性，而积极主动地学习把医学学好学精，而不负患者所托做一个真正称职的医生。

通过这次社会实践调查，我们基本了解到我校学生所承受的心理压力大小与来源，针对这种状况我们提出一下建议：

1. 学校应适当增加心理讲座，开设心理课程，完善心理咨询室，让更多的学生根据自身的心理状况接受心理教育。

3. 学校应多开展一些趣味性活动，鼓励学生们积极参与，让他们在活动中合理宣泄，以及转移压力。

大学生压力调查报告数据篇二

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9月6日~26日

（三）、调查地点

（四）、调查对象

在校本科生

大学生压力调查报告数据篇三

大学生是祖国培养的高级专业人才，随着心智的发展和社会的变化，大学生承受了越来越多，越来越重的压力。大学生的自杀案例也逐年增加，这引起了社会上许多群体的关注。所以我们也关于这方面的问题，做出了一个调查表。

1: 你的性别是:

a男b女

2: 你觉得自己受到的压力对你的影响有多大?

a非常大b较大c一般d较小e很小

3: 你压力的主要来源是哪方面?

a学习方面b人际交往c就业方面d家人的期望e其他方面

4: 当你的压力过大时你一般用什么方法宣泄?

a对朋友倾诉b大哭一场c自己闷着d运动e其他

5: 适当的压力可以转化为动力, 那么你认为你现在承受的压力对你的主要影响是?

a几乎都能转化为动力b大部分能转化为动力

c小部分能转化为动力d几乎不能转化为动力

6: 你对一些大学生因为压力太大而自杀有什么看法?

a十分理解b能理解, 但不认同他们的做法c没有看法d无法理解

大学生压力调查报告数据篇四

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%，相比之下比较悬殊，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

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，找好自

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!

大学生压力调查报告数据篇五

随着社会的发展，年龄的增长，很多大学生或多或少面临来自不同领域的压力，这些压力由于处理不善，对大学生心理健康造成了很大影响，甚至引起了一系列高校大学生自杀事件，以及抑郁、自闭、强迫以及暴力倾向时有发生，震惊全国的“马加爵事件”就是一个典型案例。为了对大学生的心理压力做一个简单的了解，帮助大家找出缓解或减轻心理压力的针对性的方法，我们小组进行了大学生心理压力的问卷调查。

二、调查目的

随着社会的发展，当代大学生在日常的生活、学习、感情、就业中，承受着来自各方面的压力，比如背负着父母的期望，稍不用功，成绩就会不够好；由于大学里的同学都来自于五湖四海，各自的经济状况也有所差距，难免会存在着攀比现象；每年大学毕业生都在增加，就业市场竞争加剧；大学生都有自己的想法，同学之间的交往难免会有些不合这些有形无形的压力如果得不到缓解或释放，就会严重影响大学生的身心健康。为了进一步了解当代学生都有什么压力，压力从何而来，在压力之下我们会有哪些反应，我们应该怎样更好地去应对所面临的压力等，特此做了此次调查。

三、调查内容

我们对不同性别、年级和院系的大学生从压力的大小程度、主要来源、影响和应对方式等几个方面进行调查。

四、调查方法及调查对象

本次调查主要针对我校各院系各年级学生以及少部分其他高校的学生进行问卷调查。外校学生主要采用电子问卷的方式。由于条件有限，本次调查共发放纸质问卷31份，网络回收问卷32份，共63份，其中有效问卷61份。

五、调查结果分析与讨论

对于自己是否有心理压力的问题，只有两位同学认为自己没有心理压力而终止了问卷，下面是对于认为自己有心理压力的同学的调查结果分析。在有效问卷中，男生30人，女生31人。我们可以看出，绝大部分同学都存在或多或少的心理压力问题。

（一）大学生心理压力大小程度

对于认为自己人生中哪个阶段压力最大的问题，39.3%的同学选择了“高中特别是高考”，34.4%的同学认为是出身社会以后，只有24.6%的同学认为是“大学（现阶段）”。这样看来大学生心理压力并不是很严重，然而，无论是高考还是出身社会，都与现阶段密切相关。大学生活与高中时截然不同的，这种环境差异难免带给大学生更大的压力；而对于毕业，就业压力则成了大学生压力的一个主要来源。这两个阶段的压力大小程度也成了衡量大学阶段的压力程度的一个重要指标。

对于心理压力的程度大小问题，77%的同学认为自己“有一点”心理压力，18%的同学认为自己的压力“比较严重”，而4.9%的同学认为自己有“很严重”的心理压力。而在这一问题中，男生的压力明显比女生大：女生有90%的同学认为自己“有一点”压力，选择“比较严重”的占10%；而男生择只有64.52%选择了“有一点”，选择“比较严重”的占25.81%，另外还有9.68%的男生认为自己有“很严重”的心理压力。这可能是由于我国传统思想的影响，男生对于家庭与社会有更大的责任感，认为自己将来要承担责任太大，因此产生了大于女生的心理压力；以及当代我国男女比例失衡的因素影响，大学男生的压力普遍大于女生。

同时，不同性格的同学对压力的感知也不一样。在调查中，性格开朗活泼的同学学压力明显要小于性格孤僻怪异或者双重性格的同学。

（二）压力的主要方面和来源

根据调查可以看出，对于自身最主要的压力有以下几个方面：就业压力及前途问题（47.5%），学业问题（26.5%），经济问题（11.5%），环境适应问题（8.2%），另外家庭问题和感情问题分别占1.6%的比例，还有3.3%的人选择了“其他”。而对于另外一道有哪些方面带给自己压力的多选题，则有了这样的选择：学业问题（75.4%），就业压力及前途问题（65.6%），经济问题（47.5%），家庭问题（37.7%），环境

适应问题（23%），感情问题（27.9%），其他（1.6%）。

从中我们可以看出，学习压力和就业压力无疑是最主要的两个方面，其次是经济问题和家庭问题，以及环境适应问题和感情问题都是大学生心理压力的重要来源。

通过对比分析我们发现，就业压力从大一至大四始终贯穿于大学的整个阶段，并且年纪越高，就业压力越大，学习压力则基本上呈递减状态，级同学学习压力和就业压力基本相等，都为36.84%；07级的同学就业压力为80%，学习压力为0%。学习是学生的天职，学业的压力无可置疑是学生压力的主要方面之一，然而在就业竞争日益激烈的今天，大学生从一踏进校门便开始为毕业就业问题所困扰。

（三）各方面压力的分析总结

1、学业方面

75.4%的同学认为学业问题带给自己压力，其中，26.2%的同学认为学业问题是自己的主要压力来源。

对于自己所学的专业，有26.2%的人“很喜欢”，36.1%的同学认为“既然选择了就会好好学”，还有24.6%的觉得“还凑合”，有13.1%的人“不喜欢自己所学的专业，想向其他专业方向发展”。从这里可以看出，很多同学对于自己所学专业并不热爱，于是不喜欢上课，逃课，这样一来学习成绩下降甚至挂科，于是更加不喜欢上课，甚至产生厌学情绪，造成恶性循环，给大学生带来更大压力。

认为学业和社会兼职的关系“偶尔”让自己困扰的占36.1%，24.6%“不会”因为这个受到干扰，“没经历过”兼职的占19.7%；47.5%的人“偶尔”会为爱情与友情和学业的关系所困扰，认为“不会”感到困扰的有27.9%，11.5%“经常”感到困扰。从这里可以看出，社会

兼职以及感情因素也是给学业带来影响的重要原因。

2、生活方面

对现阶段大学生生活的满意程度，62.3%的人觉得“还可以”，27.9%的同学“不满意”，只有9.8%的人觉得“很满意”。同时从调查中我们看出，经济问题、家庭问题、环境适应问题和感情问题等一系列问题都带给大学生很大的心理压力。

大学是一个小社会，大学生活是社会生活的浓缩反映，大学生在生活上的压力已明显增加。对于家庭的责任感，对于今后生活的责任感带给大学生很大压力。由于来自不同的地域不同的家庭环境，许多家庭条件不太好的同学在经济上也容易感到压力；而离家较远的同学又容易遇到环境难以适应的问题，这一点大二的同学更明显。

3、人际交往方面

在人际交往上，21.3%的“人交际面很广，关系也处理得很好”，

但占更大比重的是选择“虽然交际面不是很广，但与同学和老师的相处很融洽”的同学站到67.2%，还有8.2%的人“容易与同学发生摩擦”和3.3%的人人际关系处理得“很不好”。并且我们发现，人际关系较好的同学明显比人际关系较差的同学压力小。这就告诉我们，在现代社会中建立良好的人际关系，拥有值得信赖的朋友是十分必要的。

4、就业压力

这是大学生压力的主要方面，贯穿于整个大学阶段。在对所学专业的就业前景的看法上，54.1%的认为“虽然热门，但竞争压力很大”，觉得“很热门，发展前景很好”和“太冷门，

没有什么发展前景”的都为18%，还有9.8%的人觉得“即使很冷门，将来也有可能有很好的发展前景”。并且通过对比分析我们发现，无论是热门专业还是不太热门专业的学生都感到很大的就业压力。现在的大学生面临着越来越严峻的就业形势，面对不可知的未来，每个人心中都或多或少地存在着压力。很多同学担心自己将来从事的职业社会地位和收入状况不佳，担心参加工作后不能很好地适应所从事的职业等，这是大学生面临的最重要的一个问题。

（四）心理压力的影响和应对方式

对于心理压力给自己带来的影响，68.5%的人觉得会“带来一定的负面影响，对学习和生活带来一些不便”，29.5%的觉得“可以转化为动力，促使进步”，还有1.6%的人觉得“没有影响”，没有同学认为影响过大，是自己不能正常的学习和生活。这样看来，虽然大学生都有一定的心理压力，但情况不是特别严重，大家都有自己的排解应对方式，并不会对学习生活造成过大的影响，这是值得肯定。

关于应对压力的方式（多选），62.3%的人选择“转移”，比如运动、唱歌、看书等，26.2%的会采取“发泄”的方式，如大哭，大喊，倾诉，记日记等，44.3%的“顺其自然，自然调整”。这些都是比较好的缓解和释放压力的方式，但也有21.3%的会选择“压抑”，比如假装高兴、一个人闷着或抽烟酗酒的方式，这是很危险的做法，容易由于压力得不到即使释放和缓解而愈加严重，影响自己身心健康，所以应该选择一些有利于健康的方式来缓解自己的压力。

六、应对压力的措施与建议