

大学生心理健康调研报告主题(七篇)

大学生心理健康调研报告主题篇一

1、调查背景和目的

心理学家弗洛伊德曾断言：“文明程度越高，人类的心理压力越大。”在当代社会，大学生是一个特殊的群体，他们是来自全国各地的优秀青年，无数这样或那样的光环笼罩在他们的头顶，似乎光环下的青春和生活就没有一点遗憾和阴影。然而，在这些天之骄子中难道就没有如“马加爵”一般内心自卑和孤僻的人吗？难道就没有心理扭曲的“马加爵”还在歧路口徘徊？“马加爵事件”的发生并不是偶然的，它重重的再次敲响心理教育的警钟。近年来校园里因心理问题引发的一系列恶性事件也不只一遍的告诉我们一个事实：心理问题是年轻人成长过程中无法回避的烦恼，也是大学生成才的一大障碍。请看下列资料：

自杀事件：

1. 20xx年3月，身为教授儿子的黄毅留下遗书之后，在自家的楼上坠身而下，结束了自己年轻的生命——又一个年轻的生命在校园里消失。有关人员向记者证实，黄毅留有一份100字左右的遗书，大致内容是：学习负担太重，实在承受不了压力，不想活了。

2. 20xx年9月17日凌晨，广州市海珠区某学院一名刚入校两天的新生无法适应新环境，连续失眠两天后从宿舍楼跳楼身亡。

3. 20xx 年 10 月 9 日约凌晨 1 时，广州某高校 99 级化学系学生石某不顾同学和女友的劝阻，从海印桥上纵身投江结束了年轻的生命，遇难的还有另外一位救他的大学朋友。经调查，石某先后谈了 3 个女朋友都不顺利，加上父亲又下岗，觉得自己学习成绩又不好，对不起家里人。

4. 20xx 年 11 月，广州某大学新闻系 20xx 届毕业生梁某，参加工作不到半年在家采用电击方式自杀身亡。毕业后，梁某在一家广告公司工作，觉得压力很大，身边又没有特别谈得来的同事。面对种种不顺心，性格内向的她很少和家人沟通，越来越封闭，对生活、事业感到绝望。

5. 20xx 年 12 月 31 日上午，广州市五山某高校 20xx 级研究生坠楼身亡。据了解，他们研究生的每门课要根据成绩排名，排在最后 5%~10% 的学生，给予黄牌，累计三个黄牌就换一个红牌，得红牌的学生毕业难度较大。该学生可能是成绩太差，受不了刺激。

犯罪事件：

6. 20xx 年 2 月 23 日，云南大学广西籍学生马加爵因平日性格孤僻多疑，与同学打牌产生误会后残忍用钝器连续伤害四位同学，近日昆明市中级人民法院一审判处马加爵死刑。

20xx 年《中国青年报》报道：20xx 即将毕业的浙江大学农业与生物技术学院学生周一超参加公务员应聘，因体检不合格被取消录取资格后，竟用尖刀行刺嘉兴市劳动人事部

门的工作人员，造成 1 死 1 伤。

7. 20xx 年 3 日上午，北京市人民检察院一分院批准逮捕了涉嫌故意杀人的大学生马晓明。只因功课不好被学校“劝其退学”，上个月，自感没法向家里交待的马晓明把自己的爸爸和奶奶杀死了。

8. 20xx 年 3 月，在长沙市某高校发生了一起杀人碎尸案，犯罪嫌疑人因为感情的纠葛，残忍地将同班女友杀害并肢解。

9. 22 岁的刘海洋，原清华大学机电系学生。20xx 年一二月间，他先后两次在北京动物园熊山黑熊、棕熊展区，分别将事先准备的氢氧化钠(俗称“火碱”)溶液、硫酸溶液，向展区内的黑熊和棕熊倾倒，致使 3 只黑熊、2 只棕熊受到不同程度的损伤。“伤熊”案一时间成为人们口耳相传的热点。

我们不愿想起这些血淋淋的事实，但不得不面对用生命化成的一个个问号：我们这些大学生怎么了？我们接受的不是这个时代最多元的教育文化，享受的不是这个社会最先进的物质产品吗？只是为什么在耀眼的光环下，我们的心灵却如此脆弱？国内关于大学生心理素质状况的研究起步很晚，直到八十年代后期才出现，这种状况又常常被人们模糊地认识着，若走近真实和清晰，我们的思考也许将更有价值，这份调查报告正是由于这样的目的产生的。

2、调查方法和样本构成

本次调查选择了本市南通大学、南通职大两所高校，共发放 45 份调查问卷，收回 42 份有效问卷，无效问卷 3 份。本次调查采取匿名方式，共调查人数 42 人，其中南通大学 8 人，南通职大 35 人，男生 12 人，占 28.5%，女生 30 人，占 71.5%，年级分布：大一年级 18 人，占 43%，大二年级 13 人，占 31%，大三年级 11 人，占 26%。调查问卷样本构成有三个部分，分别是“了解自己”“了解别人”以及“大学生人格健康测试” (upi)。

3、调查结果和初步分析

对大学生生活满意度与人格健康测试结果

表一：大学生生活满意度和人格健康自我评价情况

调查范围 满意 基本满意 不满意 不满意，但无法改变 有明显心理问题 需要关注 群体心理健康

大一年级 11% 44% 44% 1% 44% 12% 44%

大二年级 16% 38% 46% 0% 54% 7.6% 38.4%

大三年级 9% 55% 36% 0% 36% 36% 28%

通大整体 0% 62.5% 37.5% 0% 37.5% 37.5% 25%

职大整体 11% 40% 46% 3% 46% 14% 40%

(1) 大学生生活满意度。从各年级学生情况看，一、二年级学生生活满意程度差异较小，感觉满意、基本满意的人数比例与不满意的人数比例基本持平，但感觉不满意人数比例过大，应引起重视。三年级学生生活满意程度差异较大，感觉满意、基本满意的人数比例为 64%，感觉不满意的人数

比例为 36%。从整体上看,通大学生生活满意程度差异较大,职大生活满意程度差异较小。(详见表一)

(2) 大学生人格健康测试(upi)。

从各年级学生情况看,二年级学生有明显心理问题人数比例均为各年级,三年级学生可能有心理问题的人数比例(包括需要关注群体)高达 72%,一年级学生有明显心理问题和心理健康人数比例相同。从具体数据统计,7%学生曾经有轻生的念头,38%学生自认为心理有问题,大三年级学生心理状况不如低年级学生,女生心理健康状况不如男生,职大学生心理健康状况略差于通大。(详见表一)

(3) 大学生生活困扰状况

从选择人数上看,大学生感到最困扰的事项是:“人生发展与职业选择上有困难”(69%),其次是“思想上有困惑”(52%),选择人数比例排序为 3—6 位的分别是:“课程学习有困难”(45%),“自我管理能力不强”(40%),“经济困难”(35%),“人际关系与沟通上有困难”(30%)。(详见表二)

表二:大学生生活困扰状况

题号事项大一大二大三整体排序

1 不适应大学生活 11% 30% 0% 15% 9

2 课程学习有困难 55% 38% 36% 45% 3

3 经济困难 38% 38% 27% 35% 5

4 思想上有困惑 38% 61% 63% 52% 2

- 5 自我管理能力不强 33% 30% 63% 40% 4
- 6 人际关系与沟通上有困难 38% 30% 27% 33% 6
- 7 与异性交往方面有困难 11% 15% 18% 14% 10
- 8 家庭变故或困扰 11% 38% 27% 23% 7
- 9 人生发展与职业选择上有困难 50% 84% 81% 69% 1
- 10 其他 16% 9% 36% 19% 8

(3) 大学生对心理辅导的需求情况

根据调查数据统计，有 38% 的一年级学生需要心理辅导，有 53% 的二年级学生需要心理辅导，有的 45% 三年级学生需要心理辅导，显示还表明，一年级学生不需要心理辅导的人数比例是各年级的，可见低年级对心理辅导方面的信心不足。

(4) 大学生对生活辅导的需要情况

从选择人数上看，大学生最需要辅导项目为：“在我面临人生重大选择时提供参考意见”和“解答一些思想问题”（62%），2—4 位为“介绍为人处事的经验”（53%）“介绍和开放校内外资源”（52%）“在我难以自我控制时给予警醒（45%）。除了经济援助这样非辅导性的项目外，大学生对辅导的需求状况与他们的生活困扰状况是基本一致的。

(详见表三)表三：大学生对生活辅导的需求情况

需要内容大一大二大三整体排序

- 1. 介绍适应大学生生活的方法 16% 8% 18% 12% 7
- 2. 介绍和开放校内外资源 50% 61% 45% 52% 3

3. 解答一些思想问题 55% 53% 81% 62% 1
4. 介绍为人处事的经验 50% 69% 36% 53% 2
5. 协助解决学习问题 55% 8% 36% 42% 6
6. 协助解决心理问题 38% 53% 36% 43% 5
7. 在我难以自我控制时给予警醒 44% 46% 45% 45% 4
8. 在我面临人生重大选择时
提供参考意见 88% 84% 63% 62% 1
9. 其他 0% 15% 18% 9% 8

二、分析原因

目前，我国普通高校的大学生年龄大多在 18—23 岁之间，他们的心理发展水平处于迅速走向成熟但真正完全成熟的阶段，有着不同于中学生和一般社会青年心理发展基本特点：

(1) 自我意识增强但发展不成熟。

(2) 抽象思维迅速发展但思维易带主观片面性。

(3) 情感丰富但情绪波动较大。

(4) 意志水平明显提高但不平衡、不稳定。这些特点是了解和分析大学生心理状况的客观基础。

大学校园是个多种文化磨砺碰接的地带，多样性的价值观、世界观在这里得到延伸或是方向性的改变，再加上大学生长期生活在一个相对封闭的环境里，缺乏生活阅历、生活经验，其心理适应能力、承受能力、认识问题和解决问题的能力较差，大学生心理疾患正是在这一特有环境中多种诱因

共同作用下发生的。

那么这些心理疾病和障碍又是从哪里的呢？

(1) 大学阶段的特殊性。大学里的学习生活与中学已大大不同，可以说是一个新的学习方法、思维方式、甚至是生活方式的转型期。中学的应试教育和填鸭式教学已经转变为自学为主、老师指导为辅的学习方法，自觉、自立、自主、创造是大学学习的特点。一些同学在进入大学后未能掌握大学学习的方法，导致考试失利。从而带来厌学、自卑、自信心下降等一系列心理问题。有些同学甚至会患上考试焦虑症，从而引发一系列生理上的问题。相对中学单纯的人际关系，大学的交往是广泛的，有同学、同乡、师生、异性、社会活动团体等。同居一室的有来自五湖四海，有不同的城乡背景，有不同的方言、不同的性格，他们之间的磨合是个新问题。一些学生个性强以自我为中心，不会设身处地为别人着想，而性格内向的学生不合群，孤独寂寞，经常埋怨自己没有，甚至想逃避。转型期是一个动态期，一系列的转变都可能让人茫然、忧郁、甚至恐惧，必然对心理健康产生不良的影响。

(2) 家庭教育方式不适当

许多家长寄望于的不仅是自己孩子上大学，出国读书，更多的是今后的出人头地、为家争光。然而，家长期望值过高会给学生造成现实和理想的不统一的落差，使他们背着重重的心理包袱，遇到问题容易产生自卑、暴躁的情绪。从读书

开始，学校和家长只注重智力教育，往往忽略子女的健康心理和人格的教育，同时，在教养方式上，相当一部分家长多采用简单、粗暴的传统的家长制手段，这种消极的教养方式，容易使子女形成敏感多疑、自卑易怒、抑郁焦虑、偏执敌对等不健康的品质。而上大学后，相当多的家长在子女考入大学后将更多的精力转移到提供经济支持上，而对于子女的心理成长问题则关注不够，家庭教育是一个连续和不断更新的过程，这就要求家长要不断学习新的教育观念，了解大学生的心理特点，做好其心理压力的调节和疏导工作。大学生的心理健康水平与学校、父母的教育观念、家庭教养方式之间存在着不同程度的正比关系。

(3) 社会现实的影响

从个体发展心理来看，大学生正处于自我确认期，在他们脑海里设计出美好的未来和前程。然而，现实社会中的种种客观障碍常阻碍“理想自我”的实现。近年来高校扩招范围越来越大，时常使之毕业生就业出现巨大竞争压力，大学生变得到处都是，而自己却什么都不是？什么也都做不成？考研、就业、还是出国……众多学子在这样的十字路口徘徊。如何面对早晚都要涉入社会的现实，给自己未来的发展方向定位，是他们心理的一个结。快速的生活节奏和巨大的工作学习压力使人感到精神压抑、身心疲惫，部分学生逃避现实，消极颓废，沉溺于玩乐放纵，甚至滋生自杀倾向等严重的心理问题。

(4) 人际交往关系困难

当校外网吧成为了学生打发时间的去处，当日记本成为自己的朋友，当宿舍只剩下各自的呼吸，才发现原来自己根本没有可以倾诉的朋友。马加爵就是这样一个真实的例子。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。造成人际交往困难主要原因是目前大学生多为独生子女，对其教育不当造成了一些负面效果，如任性自私、为所欲为；由于从小缺乏集体环境而导致缺乏集体感与合作精神；家长的过分包办使独生子女上大学之后缺乏最起码的独立生活及为人处世的能力。由于交际困难，一方面导致大学生产生自闭偏执等心理问题，另一方面因无倾述对象，有问题的学生更会加重心理压力，还易导致心理疾病。此外，网络作为新兴的一种通讯方式，已成为年轻一代的越来越推崇的一种沟通和排遣方式。但我们必须看到，网络作为心理排泄的一种方式，具有其两面性，是一把双刃剑，在虚拟的世界中一切都没问题，回到现实中各种问题却越来越不能解开。如果过于依赖网络，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往，会影响大学生正常的认知、情感和心理定位，还可能导致人格分裂。

(5) 情感困惑和危机

当前，大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理健康。大学生正处于青年期，伴随性发育的成熟，生理的成熟和心理的不成熟之间发生激烈

的碰撞，渴望爱情，憧憬婚姻，却缺乏成熟的爱情观念，和正确的性观念和性道德，当遇到这类问题或相关问题时往往会不知所措。其次是大学生的恋爱所造成的情感危机，这是诱发大学生心理问题的重要因素，恋爱失败往往导致大学生心理变异，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。

(6) 高校心理咨询工作欠缺

本次调查中发现，64%的学生不满意所在学校心理教育工作，而同样也有42%的学生需要心理辅导和帮助。学校教育在一个人格的形成过程中起着举足轻重的作用。正值青春期的大学生身心发展趋于成熟，但尚没有形成完全健康的人格。据报道，北京52.2%的高校至今还未设立心理咨询机构，亦没有经过专门训练的心理咨询教师，学生的许多心理问题仍被混同于一般的思想问题施以不科学的教导。另外，心理咨询的一些手段、方法落后、陈旧，适应不了学生的要求，以致学生一旦有了心理问题，也不太愿意去心理咨询中心解决。此外，高校的思想政治工作也要跟上时代步伐，要善于针对大学生的不同个性心理因势利导。

(7) 对贫困学生关怀不够

贫富差距问题作为一个社会问题同样也出现在大学校园里。我们不难看到这样的现象：同是一个班的同学，一些花钱大方，追求“卓越”的生活，而另一些同学却省吃俭用，到处寻找勤工俭学的机会，这种落差给贫困生带来了比较重的心理负担和压力。虽然贫穷并不是马加爵杀人的主要理

由，但确实是他产生自卑内向的性别的根源。贫困生出现“心理危机”应该是社会的责任。这些年，城乡的教育差距也在加大，为了跳农门，部分农家子弟和农村学校的眼睛只盯着学习成绩，而且受制于经济条件，一些乡村中小学根本谈不上培养学生特长，导致学生综合素质较差，个性缺乏充分发展，除了学习之外，其他方面的能力都较弱。可在大学里，评判学生的标准是多元的，这样一来，很多贫困生进入大学后就感觉自己各方面都很差，变得自卑、敏感、脆弱、封闭。

三、提出建议

(1) 全社会应该转变观念，更新认识。今后需要加强宣传力度，使大家知道，心理健康和身体健康都是一个人“健康”不可或缺的因素，有了心理疾患就像身体不适一样，应该及时去就医以求得咨询、疏导，对待有心理疾患的人，社会要给予更多的尊重、理解、关爱，不可歧视他们、嘲弄他们。

(2) 树立一个良好成长的家庭环境。父母是孩子成长过程中的第一任老师，家庭和睦，互爱互助可以为孩子树立榜样的力量；父母的教育方式不能再像传统的“棍棒”教育，也不因是独生子女而过分溺爱，父母与儿女的沟通方式应建立在互相信任，互相理解的基础上，对于涉世未深的子女，要多告诉他们社会的复杂性和多面性，使他们对社会能有更深刻的看法和认识，比较及时的洞察自己孩子的各种心理动

向。

(3) 高校应加强心理学知识、常识的教育和普及。高等院校应加强对心理学、生理学知识的教育、宣传和普及，根据大学生的特点开设相应的心理健康教育课程和讲座，通过校刊、校广播站、校园网等载体，大力普及心理健康知识，使大学生学会自我心理调适，消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力，以便有效的进行自我管理。

(4) 高校应完善心理咨询工作和培养高水平的师资队伍。学校心理咨询的形式很多，一般有面谈、集体咨询、电话咨询、通信咨询等多种形式，通过心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。特别是对刚入学的新生，应为他们建立心理档案，开展经常性的定期心理检查。据统计，我国每百万人口中只有 2.4 个心理工作者，10 个精神科医生。心理咨询是一项专业性很强的工作，没受过专业训练的人容易在引导方法上产生偏差，所以培养高水平的专门从事心理工作的人员队伍迫在眉睫。

(5) 积极开展丰富多彩的校园活动和探索多种形式的教学方法。学校和家长要从根本上教育和引导大学生过正常有益的生活，帮助他们选择多样性的校园生活，参加丰富生活的社团，勇敢参与各种社会实践活动，为同学增进交往、接触社会、锻炼能力提供更多的机会和舞台，以有利于他们个性心理的发展。特别是要鼓励大学生们与各种不同类别的群

体进行充分沟通与交流，了解自己以外的人群的生活生存状态。

(6) 强化法制教育，增强大学生的法律意识。大学生犯罪事件提醒我们，增强他们的法律意识，使之对自己的行为产生约束和责任感，提高自己的自控和自律能力。

(7) 加强学校内部管理。特别像一些比较特殊行业的学校，如军事院校、警校等，军事化管理制度下的学生易生产焦虑和压抑的心理状况，学校应在规章制度上多地为学生着想，注意加强班级、宿舍的整体建设，充分发挥学生会、社团的作用，积极开展心理互助活动，为学生营造良好的环境氛围和人文关怀空间。

(8) 增强自身调节能力。提高自己的心理免疫力，也许并非解决心理疾患、压力的途径。面对太多的、更严重的心理疾患的时候，打消掉心理疾病不是病、看心理医生丢人的观念，去勇敢地面对心理医师可能更为必要，但是心病需要自己积极主动的调整依然是解决问题重要的一环。

结束语：我们每个人这一生要面对的问题实在太多了，承受的压力也实在太多了，并不只是在大学阶段。评价一个人的心理是否健康，不是简单的问卷调查可以得出的，也不是某个时间段可以体现的，而即使是不健康，也不是看几次心理医生和上辅导课能完全解决的，做这份调查报告只是想告诉大家，告诉自己一个答案：面对问题和压力，不要选择逃避，只有承担，才会发现自己原来能够举重若轻。重视自

己的心灵，温暖自己的心灵，心理健康离我们并不遥远。

大学生心理健康调研报告主题篇二

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，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除以上种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进身心健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。

调查目的：

1. 了解在校大学生的心理健康状况以便发现问题并能找到行之有效的方法解决问题；
2. 分析造成大学生心理困扰的主要问题，为今后有针对性地加强大学生的心理教育提供决策依据；
3. 分析出现不健康心理的原因，并采取相应的措施；

4. 通过调研了解学生健康状况，有利于构建和谐校园；
5. 分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

近几年，随着生活节奏的不断加快和社会竞争的日益激烈，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出，直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定。接连发生的大学生自杀事件引起了全社会的关注，大学生的心理健康已成了一个不容忽视的问题。这种现象已引起有关部门和社会各界的广泛关注。为了了解我校大学生心理的现状和心理素质，分析造成大学生心理困扰的主要问题，为今后有针对性地加强大学生的心理教育提供决策依据，从而引导大学生形成健康的心理素质，促进他们更好的应对人生和社会的各种问题和矛盾，我将大学生心理状况作为此次专题调研。此问卷针对大学生目前心理健康状况进行调查，以统计当前大学生心理健康状况，分析当前出现的校园大学生心理健康问题。

从心理学的观点看，大学时代是个人的心理断乳的关键期。心理断乳意味着个人离开父母家庭的监护，彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”，摆脱家庭的依赖，成为独立的个体，完成自我心理世界的建构。当多重发展任务同时落到大学生身上时，必然会产生各种各样的心理冲突。作为现代社会组成部分，现在的大学生有着许多自己特

殊的问题，如对新的学习环境的与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。作为国家、社会发展的中坚贮备力量，大学生将会如何认识和处理这些问题与冲突?大学生的心理健康状况必然会受到全社会的广泛关注。

为此，针对大学生几大类心理问题研究设计了一份心理健康状况调查问卷，我总共设定 19 条问题，通过为期两周的问卷发放调查，最后共回收 40 份问卷进行分析，希望能通过分析数据初步了解到大学生心理状况以便发现问题并能找到行之有效的方法解决问题。

由于设定的题目较多，在这里我就挑选更具代表性、问题更突出的选项进行分析，并提出相应的建议以解决本校大学生存在的心理健康问题。

问题一你认为紧张情绪会给你的考试成绩带来影响吗

由这个表格，我们可以清晰的看出有百分之六十多的人觉得紧张情绪会给考生带来影响。这也就说明，会有一大半的人很重视考试，他们期望通过考试取得优异成绩。那么，怎么调整自己的紧张情绪以从容面对考试就显得尤为重要。当遇到考试或自己所重视的其他事情我们又过于紧张时，做个深呼吸，并暗示自己，我已经努力了，结果如何并不重要，重要的是我要体验这个过程，做好每一个细节。这时我们就会放松很多，我们离成功就会更进一步。

问题二你对自己的专业是否满意

有这个问题可以看出，随着就业压力的增加，就业形势的日趋恶化，很多人已不再根据自己的兴趣爱好选择专业，所以对现在所学习的专业热情度不高。

问题三你对自己的外貌满意吗

从这个表中可以看出，对自己相貌的人满意的人很少，绝大多数觉得还好，但还是有一部分人对自己的相貌不太满意。更有甚者，还会抱怨自己不够美丽或者帅气，久而久之，会让自己越来越没有信心，严重者会导致自闭。所以，作为大学生我们应该明白身体发肤来自父母，更大部分取决于先天，为了提升自己完善自己我们更应该多读书，多学习。

问题四上大学后你的挫折是什么

选项

a 学习成绩不理想 b 恋爱不成功 c 不适应宿舍生活 d 经济困难 e 就业竞争压力太大

小计 10104018

比例 25%25%10%0%45%

与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化。学习的任务、内容、方法发生了变化。中学学的是基础知识，目的是为今后继续深造或就业做准备；大学学的是专业知识，目的是把学生塑造成建设祖国的高级专门人才。中学课程几年一贯学习仅有的几门高考课程，中学有老师天天辅导，日日相随；大学要有较强的自学能力，自律能

力，独立地思考和解决问题。有一部分人习惯了往日的教学方法，往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。从而导致成绩不理想，失去了老师的重视，产生了一定的心理落差。因此，这就提醒辅导员们对大学生心理健康方面学生成绩问题不可小视，一旦发现同学有消极情绪，就要立即给学生做好疏导工作。

生活环境发生了变化。部分新生在中学有寄读经历，但也有新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的精神压力。可喜的是调查结果显示这部分人只占极少数。但我们仍不能掉以轻心，要多多关心身旁的人，尤其是那些少言寡语的人，帮助他们融进集体的生活中来。

大学生一方面生理上成熟，有一定的生理需求，另一方面同学们纷纷恋爱也给自身一个刺激，于是想恋爱。但有恋爱的也就会有失恋的，不过总体来说对于失恋问题，大多数大学生很看得开，但因失恋问题而跳楼自杀的也不是没有，所以对这种问题，同学们也不能小视，当我们遇到这种问题时要及时向周围的同学或老师寻求帮助，周围的朋友失恋时也应该及时开导他(她)。

近几年，随着社会发展，就业竞争日趋激烈，就业形势不容乐观，让即将踏入社会的我们感到压力很大是难以避免

的。这就需要我们不断学习，不断提升自己各方面的能力，使自己在众多竞争对手中占有绝对优势。

问题五这些心理健康标准中，你满足几条(多项选择)
选项

a 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感

b 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己

c 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右

d 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生

活中挫折的打击，无过度的幻想

e 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力

f 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计

g 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力 h 有切合实际的生活目标

k 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己

i 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。

在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

小计 24268

比例 60%65%20%45%30%65%35%20%45%

1025%

这个问题是我根据心理学家划分的大学生心理健康的标准改变的，旨在测试本校大部分学生的心理健康大体状况。根据调查结果，我们可以看出绝大部分的人都集中在 abf 选项上，听过进一步分析我们可以知道本校大学生绝大部分有充分的安全感，对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力，能保持自身人格的完整与和谐，具备从经验中学习的能力等。

通过对本校大学生进行问卷调查及结果分析，我提出如下建议：

学校角度设：公共课及团体辅导。学校心理咨询结构的进一步完善。适时的对大学生开展关于心理健康方面的问卷调查，通过问卷了解学生心理状况，对发现问题的学生及时予以帮助。

学生自身角度：要转变观念，正视心理问题，及时与辅导老师沟通接受心理辅导。但如果你真的不想与人沟通，那么你要学会一些自我调节的方法，如：

①自我激励②情境迁移③情绪宣泄④讲究处事技巧⑤学会自我放松⑥要经常自省

心理健康对我们的学习生活有重要的影响，在接受外界帮助的同时最有效的方法就是自我的调节。保持心情愉悦，乐观面对生活。对于大学生心理问题我们提出以下建议：

1. 树立正确的学习观。正确的学习观对学习能力和学习

成绩的提高起着决定性的作用。大学学习是“自学为主，教师讲授为辅”的自主性学习，因此应树立大学生自主学习、创造性学习的观念。这首先需要教师及时引导，帮助学生树立自我识别、自我选择、自我培养和自我控制的自主学习观；其次，大学生在学习过程中不仅要继承前人知识经验，更要敢于另辟蹊径，敢于表达自己的独到见解。

2. 保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

3. 保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

4. 保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，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，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。

5. 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。保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

6. 正确认识自我，克服焦虑。正确认识 and 评价自己的学

习能力，调整自己的学习目标，是克服学习过度焦虑的行之有效的办法。学习目标制定过高，会打击学习者学习的自信心，使学习者对自身学习能力产生质疑；学习目标太低，则会降低

学习者学习效率。学习者应增强自信心，勇于挑战学习；也要从态度上正确对待考试，提高应试技巧；当出现考试焦虑状态时，可以通过转移注意力的方式应对怯场，稳定情绪。

小结：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。如果离开良好心理的培养，就难以培养出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，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。

大学生心理健康调研报告主题篇三

【摘要】随着社会开放程度的加大，大学生生存竞争和压力的增大、文化和价值取向的多元化，心理健康成为社会普遍存在的一个重大问题。面对社会发展和竞争的加剧，对自己期望值很高但对挫折承受力又不强的大学生来说，他们的心理和思想都在发生深刻而剧烈的变化，承受的心理压力和面对的心理问题远大于以前，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大。所以了解和解决大学生心理健康问题一件非常重要的事情。作为一名合格的大学生应该拥有一个积极健康向上的心理，这样才能成为真正的有用之才。

为此我针对此问题对周边同学进行了心理健康问卷调查，通过此途径找出实际问题所在并提出自己的建议和看法希望为广大同学提供帮助。

【关键词】大学生心理健康成因解决途径建议

前言

近期，高校死伤事件频发：南昌航空大学宿舍腐尸事件；复旦大学发生室友投毒事件，起因是生活琐事导致；南昌理工学院一大一女生 15 日晚坠亡，警方初步排除他杀可能人们在震惊和惋惜的同时，大学生心理健康问题也引起了人们的广泛关注。原国家教委曾对 12.6 万名大学生进行调查和测试，发现存在明显心理障碍者达 20.23%，每年全国高校学生因失恋、考试失败、人际冲突、生活受挫等自杀者达数十人之多。据上海高校的调查，在 200 多种令大学生烦恼的原因中，人际关系、学生、异性、对未来的担忧各占 20%。

随着大学生独生子女及贫困生的大量增加，这些心理问题将更加突出，如果对大学生的心理健康问题不加以认真研究解决，不仅将严重影响未来高级人才的质量，还将诱发一系列的社会问题。心理问题已对大学生的身体健康和学习成才产生了较为严重的威胁，大学生健康心理的培养已成为当今社会和各高校关注的重点，为此我对同学之间进行了随机抽样调查，通过问题的发现了来解决这一问题，为广大缓解心理压力做出自己的一份贡献！大学生心理问题调查问卷（详见附录 1）

一、调研基本情况介绍

本次调查方式是在我的同学之间采取随机抽样调查，以问卷的形式进行调查。本次调查借助腾讯 qq 进行问卷发放，也得到了大部分同学的支持。这次调查一共发放了 120 份调查问卷，调查对象为本科及大专的在校大学生，男 70 名女 50 名，一共收回 108 份具有分析价值的问卷。这次调查得到了同学的大力配合具有一定的分析价值和较高的可信度。

二、调研分析

(一)、人际关系问题

根据调查可发现，有的大学生在与同学交往过程中往往表现出自负的心态，待人处事以自我为中心，总想表现自己，经常抱怨别人不理解、不体贴、不关心。有的大学生性格比较内向，不善于表达自己的思想，例如调查中发现有 4% 的同学当自己不受到别人理解时会和别人冲突，缺乏理性，15% 的同学会有不同程度的怨愤和心情压抑！不愿和同学交流、合作，一心只读圣贤书，导致大学生产生自闭偏执等心理问题。此外，大学生之间由于个性、利益等方面的原因也容易产生冲突，导致有些大学生相互冷漠，甚至仇视打击对方，长此以往，他们就会在内心积聚心理问题，极易产生心理疾病。

(二)、学业问题

调查发现 14% 的同学认为大学生活就是三点一线之间教室、寝室、食堂缺乏激情与热情枯燥乏味。据了解学业上的

主要问题是：(1)学习压力大；(2)学习动力不足；(3)学习目的不明确及学习成绩不理想；(4)学习注意力不集中。

(三)、恋爱与性的问题

大学生大都处 18~25 岁的年龄阶段，生理和心理发展过程已进入了性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段，不少大学生开始谈恋爱，但在如何处理恋爱与性问题上常常感到困惑。

(四)、情绪问题

在情绪方面调查发现，12%同学不敢在同学面前大声说话，这反映了一些情绪问题。进入大学后，社会角色的换位引起了大学生许多的心理冲突，从而产生内心的痛苦和不安。大学生易出现的情绪困扰主要有：(1)抑郁。抑郁是大学生最为常见的情绪困扰。如得不到及时的心理咨询及治疗，就会形成严重的心理疾病，造成严重后果。(2)焦虑。通常包括自信心、自尊心的丧失、失败感、罪恶感的增加等，是由几种情绪混合而成的情绪体验，影响大学生的正常生活和学习。(3)自卑。自卑的人大多性格内向，常常觉得自己处处不如人，总感到别人瞧不起自己；做事瞻前顾后、畏首畏尾；不敢与人交往，不敢实践，因而抑制了自己的才华和进取的时机。(4)冷漠。一般表现为对外界的任何刺激都无动于衷，漠不关心，既不与人交流思想感情，也不多管闲事，一副冷若冰霜的样子。从表面上看，冷漠的学生是无动于衷，实际上一些学生内心十分痛苦，有很重的压抑感，如果长期得不

到缓解将产生严重不良后果！

(五)、做法分析经验与启示存在问题及原因

据了解造成大学生心理问题的原因是多种多样的，既有家庭环境、教育环境、社会环境等因素，也有发展过程中自身主观的因素。社会因素在物质文明高度发达的今天，物质文明在不断的发展但是大学生心理教育的缺失使得他们产生了一系列的心理问题。大学生正处于世界观、人生观的形成期，生理和心理处于不稳定阶段，心理素质还十分脆弱，容易造成价值观的混乱和情绪的起伏不定，致使他们心理复杂而动荡不安。家庭因素现在的还在大多数都是独生子女他们生下来嘴里就含着金钥匙是家里的宝，从小的娇生惯养导致他们心理承受能力差。自身因素，大学生个体因素是影响和制约大学生心理个体的人格缺陷大学生的人格结构较复杂，影响因素也很多，在人格的形成和发展过程中，不良因素不同程度地影响着其人格的健康发展，导致其人格发展有缺陷。研究表明，大学生中有相当一部分人存在不同程度的人格发展缺陷，表现为孤僻、冷漠、多疑、悲伤、急躁、冲动、固执、好钻牛角尖、易偏激、骄傲、虚荣、以自我为中心等。自我意识缺乏客观性和正确性，大学生的自我意识是大学生心理发展中具有突出特色的方面，是个性发展的最集中的表现之一。自我意识包括自我认识、自我体验、自我控制等。大学生对自我认识 and 自我评价有浓厚的兴趣，但却常常缺乏客观性、正确性。有时自我感觉太好而自负骄傲，自

我期望值过高，偏离实际水平，而一旦遇到挫折和不幸时，又因偏离而出现逆转，走向对立面，产生自卑情绪，自我评价过低，不能客观、正确地认识自己。缺乏正确的人际交往能力，人际交往问题是大学生最为关注也最感困惑的问题之一。

人际关系的好坏往往影响到大学生的学习、生活、工作等各个方面，也影响到大学生对自我的正确认知，进而影响大学生的心理健康。可以说人际交往能力的欠缺，是大学生产生心理困惑最多、最直接的原因。生活环境变迁，心理学研究表明，个体所处环境的巨大变迁会使个体产生心理应激。生活环境的变迁对新生是一个不小的挑战。

结论与建议

对于以上调研结果发现的问题我向大家提出我个人的看法以及意见希望能对大家未来就业有所帮助。

1、待他人的主动。而师生关系中学生的积极主动显得更加重要。大学中老师不再是中学时代与学生朝夕相处的，为了共同的学习目标而结合的老师了，大学中的老师自身也有繁忙的工作和学习，任课老师也一般在课堂上才能见到。因此，在师生交往中的主动权就掌握在学生的手中。当遇到心理方面或者其他方面的问题的时候，主动找老师寻求解决的方法，有可能的话尽量与老师保持密切的联系，这也是对学生非常有利的。

2、同学之间的长时间相处，尤其是舍友长期生活学习

都在一起。长时间的相处难免会出现大大小小的矛盾。当这些矛盾出现的时候，应该积极地寻求解决，而不应该激化扩大矛盾，尽可能地心平气和地协商解决问题。同时，在处理同学之间的关系时，应该保持一种宽容的心理，设身处地地为他人想想，不能自我中心只顾自己的感受，置他人的感受不顾。

人际交往中，异性的交往是十分重要的。所以在与异性的交往中应该表现得落落大方。在与异性的交往中，不仅能够给人情感的满足感，而且可以让不同性格类型的异性互相补充，更加嫩完善自我的性格，培养健全的人格。

4、当遇到不被理解、信任的时候，每个人都或多或少地感到压抑，这是属于正常的心理反应。此时，自己应该尽可能地与别人增加沟通，委婉地表达自己的想法。在平时的交往中，讲究诚信，建立自己良好的信用，让他人由衷地感到你是可以信任的人。此外我们在发现自己已经出现情绪低落压抑等心理问题的时候，应当勇于正视，寻求方式解决。在解决方式的选择上，尽可能地采取自我调节和与他人交流沟通相结合，解决方式应避免单一化，以期用最短的时间、最有效的方式从心理问题的阴影中走出。

5、正确的价值观是个人健康发展的助推器，是个人保持积极乐观的人

生态度的不竭源泉，是指引人生实现奋斗目标的灯塔。因此，大学生树立正确的人生价值观是十分重要的。踏入大

进校园之后，就有必要对整个大学生涯进行规划，对未来的人生、职业有一个较明晰的规划，确立明确的目标，并为实现目标而努力奋斗，坚持不懈。正确的人生价值观不仅包括个人的人生规划，还应包括对社会的责任感，树立强烈的社会责任感，为社会做出自己应有的贡献。

6、无论是大学生活，还是人生生涯，都不可能是一帆风顺的。即便是

在日常生活中，也会遇到各种挫折，这就需要大学生较强的抗挫折能力。一方面要接受抗挫折教育，另一方面要尽可能地积累挫折经验，丰富人生阅历，让自己心理日渐成熟，为培养健全的人格打下坚实的心理基础。

7、面对大学生学习生活，如何恰当地处理学习生活是大学生必须正

视的问题。在大学学习生活中是否具有明确的目标，在一定程度上影响到大学生对校园学习生活的评价。一半以上的受访者认为大学生活平淡一般甚至枯燥乏味，对大学学习生活缺乏热情与激情，一定程度上是由于大学学习生活中缺乏近期或长期的目标，使大学生缺乏奋斗方向，因而也就缺乏激情的源泉、动力。另一方面，大学生学习生活的自主积极性不高，或许是受到中学时代教育模式的长期影响，留下了些许后遗症，在一定程度上对老师、父母还存在依赖性，没有完全从中走出来。因此，有必要努力培养独立自主意识，这是走向成熟的必经阶段，同时也是进入社会前的必要准

备。

调查总结

大学生处于生理和心理急剧变化的时期，加之社会环境的剧烈变化，很容易出现情绪不稳定和心理失衡。近年来，随着一系列由大学生心理问题引发的恶性事件不断发生，大学生心理健康已经引起社会的高度关注。本文通过对大学生心理健康现状的分析，总结了一些在实践收到良好效果的方法，开展大学生心理健康教育，优化大学生心理素质、开发大学生心理潜能、提高大学生心理健康水平是一项系统工程，需要从转变观念、改善管理、改进教学、拓宽社会活动领域和加强心理卫生知识的普及及教育等多方面入手；需要社会、学校、家庭和大学生本人协调配合，共同努力，持续、有效地促进大学生健康成长。

大学生心理健康调研报告主题篇四

随着社会开放程度的加大，大学生生存竞争和压力的增大、文化和价值取向的多元化，心理健康成为社会普遍存在的一个重大问题。面对社会发展和竞争的加剧，对自己期望值很高但对挫折承受力又不强的大学生来说，他们的心理和思想都在发生深刻而剧烈的变化，承受的心理压力和面对的心理问题远大于以前，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大。所以了解和解决大学生心理健康问题一件非常重要的事情。作为一名合格的大学生应该拥有一个积极健康向上的心理，这样才能成为真正的有用之才。为此我针

对此问题对周边同学进行了心理健康问卷调查，通过此途径找出实际问题所在并提出自己的建议和看法希望为广大同学提供帮助。

随着大学生独生子女及贫困生的大量增加，这些心理问题将更加突出，如果对大学生的心理健康问题不加以认真研究解决，不仅将严重影响未来高级人才的质量，还将诱发一系列的社会问题。心理问题已对大学生的身体健康和学习成才产生了较为严重的威胁，大学生健康心理的培养已成为当今社会和各高校关注的重点，为此我对同学之间进行了随机抽样调查，通过问题的发现了来解决这一问题，为广大缓解心理压力做出自己的一份贡献！

一、调研基本情况介绍

本次调查方式是在我的同学之间采取随机抽样调查，以问卷的形式进行调查。本次调查借助腾讯 qq 进行问卷发放，也得到了大部分同学的支持。这次调查一共发放了 120 份调查问卷，调查对象为本科及大专的在校大学生，男 70 名女 50 名，一共收回 108 份具有分析价值的问卷。这次调查得到了同学的大力配合具有一定的分析价值和较高的可信度。

二、调研分析

(一)、人际关系问题

根据调查可发现，有的大学生在与同学交往过程中往往表现出自负的心态，待人处事以自我为中心，总想表现自己，经常抱怨别人不理解、不体贴、不关心。有的大学生性格比

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/816110214011011005>