

北京市思想政治理论课名师工作室 大学生思想理论热点难点问题工作室

当代大学生压力状况 调查报告

王 易 主编



NLIC2970918247

 中共党史出版社

北京市思想政治理论课名师工作室
大学生思想理论热点难点问题工作室

当代大学生压力状况 调查报告

王易 主编



NLIC2970918247

 中共党史出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生压力状况调查报告/王易主编. —北京:中共党史出版社,
2013. 7

ISBN 978-7-5098-2082-7

I. ①当… II. ①王… III. ①大学生—生活状况—调查报告—中国
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 065913 号

责任编辑:陈海平 王洪妮(特邀)

出版发行:中共党史出版社

社 址:北京市海淀区芙蓉里南街6号院1号楼

邮 编:100080

网 址:www. dscbs. com

经 销:新华书店

印 刷:北京汇林印务有限公司

开 本:169mm×239mm 1/16

字 数:439 千字

印 张:30

印 数:1—2200 册

版 次:2013 年 7 月第 1 版

印 次:2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5098-2082-7

定 价:48. 00 元

此书如有印制质量问题,请与中共党史出版社出版业务部联系
电话:010—83072533



中国人民大学党委书记 王天松

这已经是我读到的王易老师和她的学生们共同完成的第三本调查报告了,与前两本《当代大学生价值观调查报告》、《当代大学生热点问题调查报告》一样,这本《当代大学生压力状况调查报告》依然是以大学生为调查对象,并且由大学生亲自调研撰写的调查报告,它是我们中国人民大学思想政治理论课实践教学结出的丰硕成果。

一直以来我都十分庆幸自己能够从事教育事业。作为一名大学教师和学校的管理者,我常感恩能够与年轻的大学生共享一片校园。漫步在生机勃勃的校园中,就好像又走过自己的青春岁月和学生时代……今天的青年学生对于我们国家具有怎样重要的意义,这无须我赘言。正如梁启超在《少年中国说》对青年寄予的厚望——“红日初升,其道大光。河出伏流,一泻汪洋。潜龙腾渊,鳞爪飞扬。乳虎啸谷,百兽震惶。鹰隼试翼,风尘吸张。奇花初胎,矍矍皇皇。干将发硎,有作其芒。天戴其苍,地履其黄。纵有千古,横有八荒。前途似海,来日方长。美哉我少年中国,与天不老!壮哉我中国少年,与国无疆!”在我们老一辈的眼里,大学生们本应如那初升的朝阳、早

春的小草、生机勃勃的虎犊、涓涓细流的江河之源，无忧无虑地蓬勃生长、壮大……

然而现实却并不理想。当今社会正以不可想象的速度发展着，青年学生们所要面对的这个世界与我们当年已是迥然不同。多元文化交融碰撞，社会转型造成了日益激烈的竞争。这个世界是如此地急匆匆，以至于每个人都不由自主地加快了步伐。这样的快节奏和竞争环境从各个方面给正在成长的大学生们带来了巨大的压力。网上流传着这样一个段子调侃当今青年人的处境——“我们这一代人读小学时，大学不要钱；读大学时，小学不要钱；还没工作时，工作是分配的；可以工作时，得自谋职业；没挣钱时，房子是分配的，能挣钱时，发现挣的薪水根本买不起房……”虽然段子里说的有些夸张，但80、90后的这代人多多少少真的面临着这些困惑。顶住了高考的压力走进了大学校园，大学生们马上又面临着考研、找工作等压力。在这种“压力山大”的环境下，大学生们的心理也如海滩上的岩石一般承受着社会发展所带来的一波波冲击，日渐发生着变化。既然青年学生犹如春之草、江之源，那我们每一位教育工作者，都有责任关注大学生的心理健康，确保学生们健康地成长为一抹绿荫、一条大河。因此，面对各种各样的压力，如何感知学生的心理变化？如何面对这种变化？如何把握这种变化从而对学生进行正确的引导？这是我们教育工作者必须认真思考的问题。

在这一点上，王易老师走在了前头。她利用在高校进行思想政治教育的工作环境，针对大学生的思想、情感、心理等各方面产生的问题，已连续几年进行了调查研究，形成了系列调查报告。现在，她仍然坚持继续这份工作，又形成了这本《当代大学生压力状况调查报告》，对当前大学生所面临的学习压力、情感压力、经济压力、就业压力等进行了全方位的调查研究，准确把握了大学生的心理，并结合挫折教育等热点问题，全面展示了大学生面对各种压力的真实感受，非常具有现实意义，值得每一位学生、老师认真地去读一读，深入地想一想。

走在早春的校园里，看到来来往往的学生们，面对着社会、人生带给他们的压力，青春的脸上却仍旧能够挂着最乐观的笑容，蓬勃的朝气如这春天的景象，作为一个一生从事教育工作的人，我的内心始终相信，他们一定能够化压力为动力，把未来牢牢地掌握在自己的手上！

是为序。



序言

第一章 当代大学生学习压力调查报告

调查报告 2

- 一、当代大学生学习压力的现状 2
- 二、当代大学生学习压力问题的成因 4
- 三、当代大学生应对学习压力的对策 6

附录 1: 问卷调查及分析结果 10

- 一、调查问卷 10
- 二、问卷分析 13

附录 2: 人物访谈及访谈总结 34

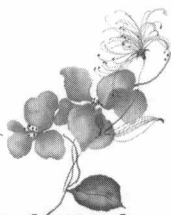
- 一、访谈过程 34
- 二、访谈记录 35

附录 3: 文献调查与资料汇总 57

- 一、期刊论文 57
- 二、书籍资料 64
- 三、其他文献 65
- 四、调研总结 66

附录 4: 调研感想及结语 70

- 一、问卷调查组感想 70
- 二、人物访谈组感想 71
- 三、文献调研组感想 72
- 四、综合协调组感想 73
- 五、结语 74



第二章 当代大学生经济压力调查报告

调查报告 78

- 一、当代大学生经济压力的特点 78
- 二、当代大学生经济压力产生的原因 79
- 三、缓解当代大学生的经济压力的建议 81

附录 1: 问卷调查及分析结果 84

- 一、调查问卷 84
- 二、问卷分析 87

附录 2: 人物访谈及访谈总结 103

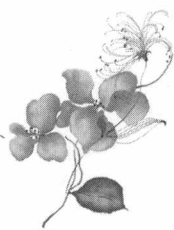
- 一、访谈记录 103
- 二、访谈总结 113

附录 3: 文献调查及资料汇总 115

- 一、期刊论文 115
- 二、书籍文献 119
- 三、新闻资料 121
- 四、网络文献 125

附录 4: 调研感想及结语 128

- 一、发问卷的故事——问卷调查组 王粟民 128
- 二、问卷:想说爱你不容易——问卷调查组 胡远智 129
- 三、没有不可以——访谈组 张秋实 130
- 四、问卷带给我的收获——资料顾问组 赵胜 131
- 五、数据里的世界——数据分析组 余豪杰 132
- 六、结语 132



第三章 当代大学生情感压力调查报告

调查报告 136

- 一、当代大学生情感压力现状分析 136
- 二、当代大学生情感压力原因分析 141
- 三、解决对策分析 143

附录 1: 问卷调查及结果分析 146

- 一、调研策划 146
- 二、调查问卷 147
- 三、问卷分析 151

附录 2: 人物访谈及总结 172

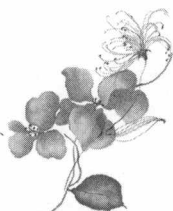
- 一、访谈提纲 172
- 二、访谈记录 178

附录 3: 参考文献 203

- 一、书籍文献 203
- 二、期刊论文 206

附录 4: 调研感想及结语 213

- 一、文献查阅组体会 213
- 二、问卷设计组体会 215
- 三、实地调查组体会 216
- 四、问卷分析组体会 218
- 五、访谈组体会 219
- 六、文字整理组体会 220
- 七、后期报告组体会 222
- 八、PPT 制作组体会 223
- 九、结语 225



第四章 当代大学生就业压力调查报告

调查报告 230

- 一、当代大学生就业压力的表现 230
- 二、当代大学生就业压力产生的原因 232
- 三、解决对策 233

附录 1: 问卷调查及分析结果 236

- 一、调查问卷 236
- 二、问卷分析 240
- 三、数据分析 242

附录 2: 人物访谈及访谈总结 271

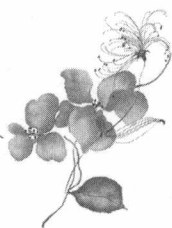
- 一、访谈记录 271
- 二、访谈总结 292

附录 3: 文献调查及资料汇总 293

- 一、期刊论文 293
- 二、书籍文献 304
- 三、新闻资料 312
- 四、网络文献 316

附录 4: 调研感想及结语 320

- 一、问卷组调研感想 320
- 二、访谈组调研感想 323
- 三、PPT 组调研感想 324
- 四、报告组调研感想 324
- 五、结语 325



第五章 当代大学生心理压力调查报告

调查报告 328

- 一、当代大学生心理压力的表现 329
- 二、当代大学生心理压力产生的原因 331
- 三、解决对策 333

附录 1: 调查问卷及分析结果 336

- 一、调查问卷 336
- 二、数据分析 338

附录 2: 人物访谈及访谈总结 355

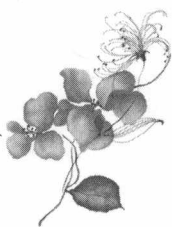
- 一、人物访谈 355
- 二、访谈总结 364

附录 3: 文献调查及资料汇总 369

- 一、期刊论文 369
- 二、新闻资料 372
- 三、书籍文献 383
- 四、网络文献 384

附录 4: 调研感想及结语 386

- 一、问卷组调研感想 386
- 二、访谈组调研感想 389
- 三、PPT 组调研感想 390
- 四、报告组调研感想 391
- 五、结语 392



第六章 当代大学生挫折教育调查报告

调查报告 396

一、高校挫折教育基本现状 396

二、学生眼中的挫折教育 397

三、存在的问题及原因 398

四、解决方式 400

附录 1: 问卷调查及分析结果 403

一、调查问卷 403

二、问卷分析 406

三、数据分析 407

附录 2: 人物访谈及访谈总结 421

一、访谈记录 421

二、访谈总结 447

附录 3: 文献调查及资料汇总 449

一、期刊论文 449

二、书籍文献 454

三、新闻资料 455

附录 4: 调研感想及结语 460

一、问卷调查组感想 460

二、访谈组调研感想 462

三、数据分析组调研感想 463

四、文献调研组调研感想 464

五、负责人感想 465

六、结语 466

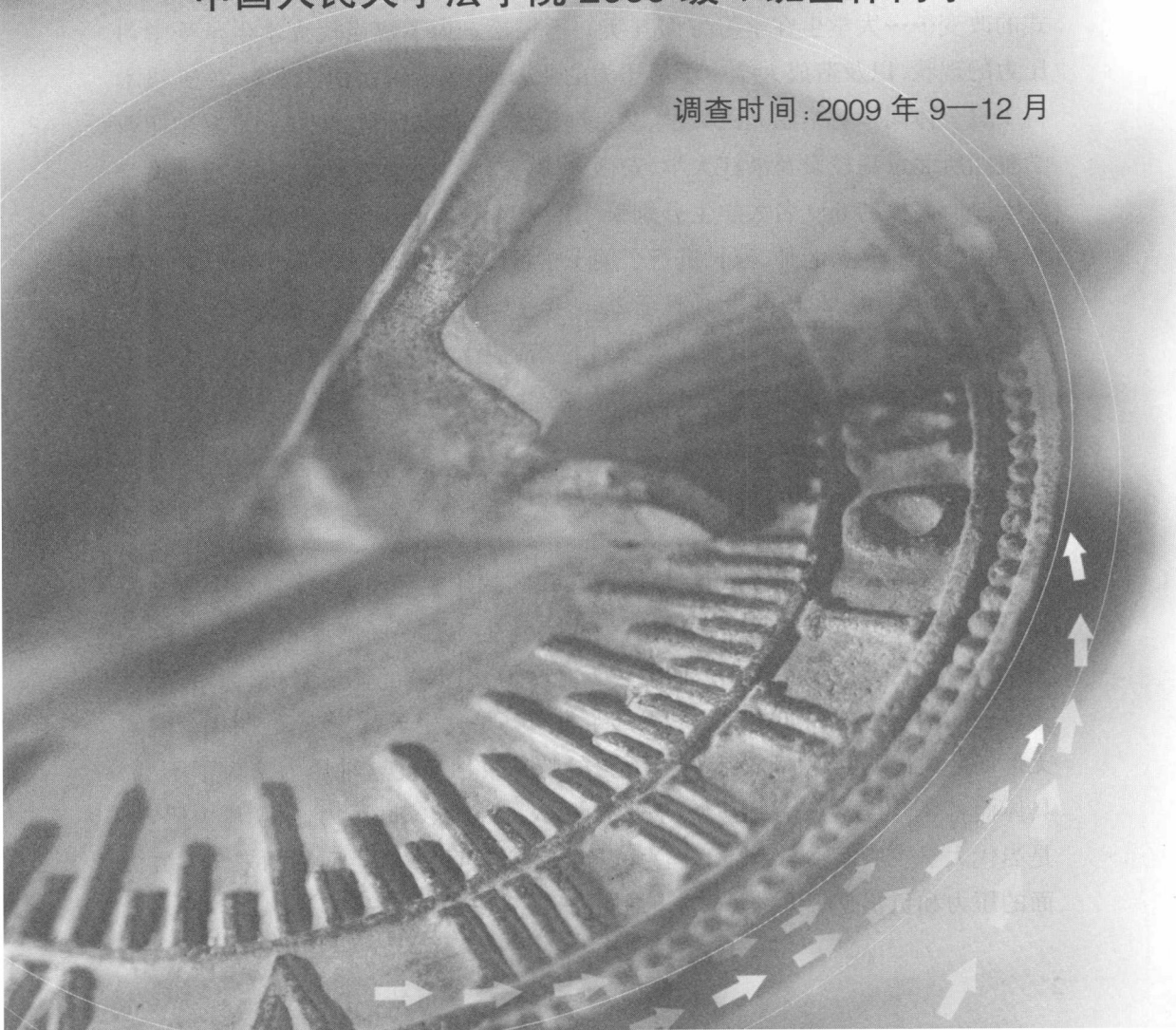
调研名单 467

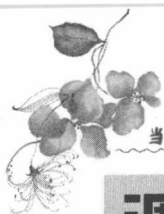
第一章 当代大学生学习 压力调查报告

执行者

中国人民大学法学院 2009 级 1 班全体同学

调查时间：2009 年 9—12 月





调查报告

挤过了高考的独木桥,来到了梦寐以求的大学,在欣喜之余,大学生依然要学习而奋斗。成绩对就业的影响、同学之间的竞争、家长的殷切期望、教学方式的变化……大学生在学习方面其实并不轻松。为了解当代大学生承受学习压力的现状,以及造成大学生学习压力的原因,中国人民大学法学院 2009 级本科 1 班全体同学对中国人民大学、北京理工大学、首都师范大学、北京培黎职业学院四所北京高校以及浙江大学、安徽大学、中南财经政法大学、香港浸会大学等十二所高校的 600 名大学生分别采用纸质问卷和电子问卷的形式进行了调查,并对多位学生、老师、家长进行了关于学习压力的多角度深入访谈。此次调查历时四个月,从 2009 年 9 月起至 2009 年 12 月止,通过对调查数据和访谈资料的分析与研究,在查阅相关文献资料的基础上,我们总结归纳了当代大学生学习压力的表现及原因,并提出了缓解大学生学习压力的对策和建议。

一、当代大学生学习压力的现状

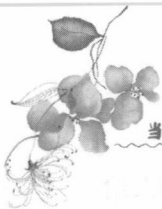
改革开放以来,随着市场经济体制在我国的建立和发展,社会竞争愈发激烈。教育制度改革尤其是高校扩招,使得大学生人数不断膨胀,“大学生”这块金字招牌不再像以前那样光芒四射,“天之骄子”们不得不降低身价,面对现实,为自己的前途考虑。加之现在的大学生很多都是独生子女,家庭的期望变成了无形而巨大的压力,独生子女好胜要强的特殊秉性又使这种压力增大了不少。具体而言,学习压力、就业压力、经济压力、人际压力、家庭压力、婚恋压力等,都是当代大学生所面临与承受的压力。毋庸讳言,当代大学生面临的来自方方面面的压力和负担是很大的,这应该是他们生存状态的显著特征。

关于大学生的学习压力状况,可以说是“仁者见仁,智者见智”,不同的人给出了不同的答案。从问卷调查来看,被调查者一般认为大学生面对的学习压力是适度的(29.2%),加上还有一部分同学选择学习压力很小(22.8%)和没有学习压力(16.8%),说明大学生生活给大学生造成的学习压力不至十分沉重,这是我们乐意看到的结果。这个结论在对课业负担重不重的回答上再次得到确认。然而,我们也绝不能忽视选择学习压力较大(26.8%)和心理不堪重负(4.4%)的那部分同学,尤其是后者,必须给予密切关注,帮助他们早日走出困境。我们还要考虑到这一点,即表示学习压力很小或者根本没有学习压力的同学,他们有可能是进入大学后就开始放松甚至放纵自己,出于补偿心理整天只顾吃喝玩乐,不把学习当回事,一个在学习上不求上进的人自然不会觉得有什么学习压力。

从人物访谈来看,同学们的想法各有侧重,有的同学认为学习压力不算大,没有让自己神经紧张和感到崩溃;有的同学把优秀当作一种习惯,不想落后于人,因此感到了比较大的学习压力;有的同学认为学习压力只是口头上的抱怨而已,对自己的日常生活没有太大影响;还有的同学认为工作与学习不是必然冲突的,虽然学习是主业,但有时工作恰恰成为学习的动力之一。老师和家长也表达了自己的观点,心理咨询老师指出大学生就学习方面的问题进行咨询的频率虽然不是最高的但却具有相当的普遍性,认为大学生确实面临着很大的学习压力;团委老师指出由于各方面的原因大学生总会面对某种程度的学习压力,它是客观的现实情况反应到学生的主观感知上的一种体现;学生家长指出自己不会给孩子过多的学习压力,也没有听说孩子在学习方面有什么大的问题。

从文献资料来看,有人认为学习压力在当今大学生所承受的各种心理压力中高于经济压力、人际关系压力、家庭压力、婚恋压力等诸多压力,表明大学生承受的学习压力是比较大的;有人认为大学生的就业压力最大,学习压力排第二,说明当代大学生的学习压力是很大的,不容忽视;有人认为在大学生面临的种种压力中学习压力最为突出,表现为不适应学习环境、学习成绩不够理想等;还有人认为激烈竞争的社会环境使刚刚从“千军万马挤独木桥”中过来的大学生来不及喘息就又背上了沉重的精神负担。





综上所述,通过问卷调查、人物访谈、文献资料等手段,我们从不同角度、不同层次了解了当代大学生的学习压力现状,可以得出如下结论:当代大学生实实在在地面临着学习压力,这种学习压力还不至于使大部分学生不堪重负,但它带来的整体性影响以及对少部分人造成的严重后果值得关注。

二、当代大学生学习压力问题的成因

1. 从问卷调查可以看出,导致大学生学习压力的主要是一些社会因素,比如升学、就业等,也就是说大学生因担心自己的前途而产生学习压力。当今社会是一个竞争异常激烈的社会,优胜劣汰是明显的社会选择机制。为了毕业后能有一个好的归宿,大学生们必然时刻绷紧神经,在校园里忙于给自己充电,争取做到全面发展。虽然评价一个人不能只看他的学习成绩而应全面考察其综合素质,但我们的社会还是倾向于以文凭取人,学历高、学习好的同学往往能够被社会承认和重用,所以同学们只好埋头苦读,努力把学习搞上去,让自己学有所成。大学生迫于社会的要求和导向,不得不把机械式的学习放在十分重要甚至最重要的位置上,把分数的高低和排名的先后看得很重,让自己活得很累、很有压力。

2. 在人物访谈中,我们发现有些大学生要求自己把优秀当作一种习惯,这是形成学习压力的一个重要原因。众所周知,大学是个高手如林的地方,同学们都是来自全国各地的学习优等生,就算学习成绩不是很拔尖,其学习能力肯定也不弱。正所谓一山更比一山高、强中自有强中手,众多优秀的人站在一起,总还能分出个高下来,曾经的尖子可能就显得不那么突出甚至变得平庸了。在这种情况下,如果还抱着“第一舍我其谁”的心态,时时刻刻都想保持领先地位,那么碰钉子、不如意就是在所难免的。我们不是反对把优秀当作一种习惯,因为这是积极进取的表现,但我们不同意教条式地理解这句话,不能认为只有学习成绩第一才算优秀。其实,真正优秀的人一方面会在学习上力争上游,另外,又十分注意全面发展自己,而不会只顾学习不管其他。

3. 综观各种文献资料,论者普遍认为大学生学习的内在动力不足在相当程度上造成了学习压力。学习的内在动力主要包括学习动机、学习兴趣和学

态度。有人指出,大学生的学习动力缺乏是指学习没有内在的驱动力量,没有明确的学习方向,没有知识需求,更缺乏学习兴趣,厌倦学习,尽力逃避学习,也就是一些学生常说的“学习没劲”。如果学生没有要学习的想法,没有对学习的热情,没有认识到学习的意义,那么学习对他来说就是一种外在的、与他关系不大的东西。但是,为了应付考试,为了应付老师和家长,也为了日后找工作时成绩单不至于拿不出手,他又必须硬着头皮去学、去看、去背,主观上的不情愿和客观上的要求带来了矛盾冲突。此时,学生的学习行为就是被迫的,学习就是一种压力。

4. 关于大学生学习压力的来源,问卷调查显示家庭影响是仅次于社会影响的第二大因素。家庭的支持和鼓励是大学生成长的内在源动力,大学生在大学期间的方方面面无不与家庭有着密切的联系,学习压力问题也不例外。家庭在两个层次上给大学生带来了学习压力。第一,家长一般都会有望子成龙、望女成凤的情结,他们在孩子身上花费了巨大的心血,希望通过孩子实现自己以前未能实现的愿望和家族的振兴,因而会对孩子提出较高的要求,尤其是在学习上的要求;第二,就算家长不会在学习方面苛求孩子,孩子出于报恩的心态也会暗暗告诫自己要努力学习,争取学有所成以报答父母的培养。无论是第一种情况还是第二种情况,抑或是两者皆有,家庭都是造成大学生学习压力的重要原因之一。

5. 课外活动给大学生带来了一定的学习压力。在问卷调查中,有一多半的同学认为课外活动带来了学习压力,其中有近五分之一的人表示课外活动对自己的学习造成了很大的压力;在人物访谈中,虽然几位同学都表示学生会或者社团工作并不一定影响学习甚至会为学习提供一定的动力,但是我们从他们的回答中可以发现课外活动对学习确实会有某种程度的影响。大学期间,学习是大学生的主要任务和中心环节,而参加课外活动、承担社会工作又是大学生的时髦选择。如果大学生“不务正业”,把过多的时间和精力放在学习之外的课外活动和社会工作上,那么他们将很难保质保量地完成学习任务、实现学习目标。在这种情况下,大学生一方面想要把课外活动搞好,另一方面又不想把学习落下,从而在面对学习时备感压力。

6. 学习动机太强是大学生遭受学习压力困扰的原因之一。没有学习动机





的学习行为容易导致学习压力,同样地,学习动机太强也会带来学习压力。学习动机过强,就是干什么都迫切期待成功,不能容忍任何失败。这样的大学生一心关注自己的学业水平,设立了较高的学习目标,把大量的时间和精力都投入到学习中去,并且希望自己的付出能带来立竿见影的效果。然而,学习是一个日积月累的过程,想要在学业上一步登天是不可能的,正所谓欲速则不达。由于学习当中的巨大消耗,这些学生常常感到身心俱疲,无力再战。这样,动机太强的学生往往不能实现自己预先设定的目标,他们总会感觉没有达到理想状态,成绩不够优秀,排名不够靠前,因而容易产生压力感。

7. 大学生不能适应大学的教学方式也会导致学习压力。这一条主要针对大一新生。告别中学时代,开始大学生活,同学面对的是一个全新的环境。就学习而言,中学时期的学习是非常有计划、有组织、有步骤的,有关学习的一切事都由老师安排好了,为何学(明显就是为了中考和高考)、学什么(课表明确了每一天要上的每一节课)、怎么学(老师一再强调题海战术的重要性)皆有现成的答案,同学们只要照做就行,无须自己多想。而一旦进入大学,老师不再像保姆一样为学生安排学习了,他们只会提供一些宏观方面的指导意见,至于到底应该树立怎样的学习目标,应该学习哪些具体内容,应该如何提高学习效率,大学老师大多不会做具体要求。面对这种教学方式由统一安排向自主规划的深刻转变,很多新生都不能适应,至少短期内不能适应。不适应大学学习生活的直接后果是产生焦虑和惶恐,焦虑和惶恐将会带来压力。

三、当代大学生应对学习压力的对策

1. 在感到学习压力的情况下,同学们应当想方设法寻找减轻或消除压力的方法,而转移注意力就是短期内可以见效的方法之一。问卷调查显示,转移注意力是同学们平时最常用的减压方式,在人物访谈中大家也经常提到这一点。转移注意力的好处在于同学们可以在感到压力较大的第一时间作出反应,能够立刻暂停学习活动而置身于其他感兴趣的项目上,无须花费太多的时间和代价。转移注意力一般包括听音乐、运动、旅行、购物、饮食、睡觉、看影视节目等,具体内容要视当事人的兴趣爱好而定,在这里没有必要、也不可能作统一规