**《成长真的不容易——请关注高中生心理健康》调查问卷的分析报告**

随着年级的不断升高、高考的临近，各种压力也越来越大。而随着压力产生的种种问题也就成为困扰同学们学习的最主要心理问题。是否有更有效的方法能减轻当代高中生的压力呢？ 为此本课题组成员在指导老师的支持和帮助下，进行讨论分析。同时，我们还设计了问卷并进行调查。

本次抽样调查采取无记名的方式进行。调查对象为本校高二同学们，我们共发出400份问卷，收回400份，有效380份。我们既有电子问卷也有纸质问卷，在调查方式上还采取对个别同学谈话的形式来了解同学们的基本情况，得到了较全面的结果，以保证本次调查的有效性和准确性。

答案分布与分析结果如下：

1、你现在的学习压力 （ ）

A、过大 B、过小 C、还可以

答案分布：

人 数： A、125人 B、65人 C、190人

百分比：A、32.8% B、17.2% C、50.0%

2、 你认为目前你的压力来自于 （ ）

A、老师的期望 B、家庭的期望 C、自己的期望

答案分布：

人 数： A、12人 B、186人 C、182人

百分比： A、3% B、49% C、48%

3、一般情况下，你会如何缓解自己的压力（ ）

A、与同学交谈 B、与老师、父母谈心交谈 C、体育运动 D、上网打游戏 E、 其他

答案分布：

人 数： A、25人 B、3人 C、80人 D、170 E、102

百分比：A、7% B、1% C、21% D、45% E、27%

4、一次考试失利，对你会有怎样的影响，（ ）

A、情绪波动很大 B、没有影响 C、更加努力

答案分布：

人 数： A、98人 B、38人 C、244人

百分比：A、26% B、10% C、64%

5、你是否很想学习，但总是无法集中精力学进去，莫名其妙感到烦燥，情绪低落，浑身无力（ ）

A、经常 B、偶尔 C、从没有

答案分布：

人 数： A、186人 B、126人 C、68人

百分比：A、49% B、33% C、18%

**adding burden to grass-roots. To this end, the supervision Department of the Party Committee of supervision must be under city and County party Committee Secretary-General (Office). Second, we should focus on. Is the Governor, those related to the globalEvent, Governor the protracted difficult, strong Governor during emergency urgent. Not having special departments in charge of the General Governor, under the normal procedure can do good things not Governor, not authorized by County leaders, not the Governor. Third is to solve the problem. The purpose of supervision, to resolve the problem. To adhere to and further improve the**

6、如果有一场讲座，你希望的内容是（ ）

A、情绪调节 B、学习方法 C、其他

答案分布：

人 数： A、107人 B、224人 C、49人

百分比：A、28% B、59% C、13%

7、你去过学校的心理咨询室吗？ （ ）

A、有 B、很少 C、从不

答案分布：

人 数： A、42人 B、12人 C、326人

百分比：A、11% B、3% C、86%

8、父母对你的期望大吗？ （ ）

A、很大 B、一般 C、无所谓

答案分布：

人 数： A、197人 B、121人 C、62人

百分比：A、52% B、31% C、16%

9、有想过如果将来考不上理想大学的后果吗？ （ ）

A、无 B、偶尔 C、常常

答案分布：

人 数： A、7人 B、266人 C、107人

百分比：A、2% B、70% C、28%

10、觉得和同学之间的关系怎么样 （ ）

A、较好 B、很好 C、一般 D、不好

答案分布：

人 数： A、84人 B、103人 C、157人 D、36人

百分比：A、22% B、27% C、41% D、9%

调查数据的相关分析：

一、压力主要来自何处：

作为高中生，重要的任务是把书读好，学习的压力自然成为他们的重要压力。在访谈中问及同学“你最害怕发生的一件事时，72%以上的同学害怕的是成绩不理想、考不上大学。可见，学习对于这群整天处于高压力的高中生是多么的重要，学习给高中生们带来的压力是巨大的。

1、来自于自身的压力。调查数据表明，有48%的同学们以为学习的压力来自于“自己的期望”。而再从调查数据来看，同学们对自己的期望又来自于家长、社会等方面的影响，从而造成了同学们对自己的高要求、高标准，而当这些要求和目标没有达到时，同学们会产生烦躁、失眠、厌学、怕学等情绪，从而影响了同学们的健康和发展，形成一个恶性循环。

2、来自于家长的压力。调查数据和同学们访谈来看，家长给孩子们的压力也是巨大的。当今社会竞争很强烈，家长们进门、饭后的唠叨，对子女生活的种种限制，对成绩下降的声声指责，无形中置孩子于重负之下， 从而无形的压力就这样压在了子女们的稚嫩的肩上。

3、 来自于学校的压力。从调查数据来看，成绩是学习效果的反映，同学们对于成绩的关心和获得高分的愿望自然十分强烈，但在与同学们个别谈话中我们得知，同学们无不表示畏惧成绩的排名，特别是在尖子班，这种抗拒感十分的强大。成绩排名对与成绩优秀的同学们固然是激励与肯定。同时这也会造成巨大的心理负担，他们必须始终保持领先地位，否则，就会被师长视为不正常，而成绩排名对与基础差的同学们更多的是一次又一次的被打击，受老师冷落、同学歧视，家长责备，从而背上沉重的心理负担，甚至自暴自弃。可见，成绩排名和学校竞争对于大多数同学们来说是一种压力，这种压力不仅仅是在学习上的，它最大的影响是心理上的。

4、是否掌握科学有效的学习方法也是造成学习压力的因素之一。从对同学们的访谈来看，许多同学们在学习上产生了对自己的疑惑，多数是没有找到适合自己的学习方法，学习成绩上不去，或因为基础太差跟不上，同学们感到苦恼，又背上了沉重的心理负担。

5、高中阶段由于学习时间长、压力大，集体活动很少开展，同学之间不再象过去那样随和、融洽，取而代之的是埋头苦学，相互漠不关心。加上经常排名次等外在不良刺激，同学们之间的关系变得复杂。不少同学感到人际关系冷漠。这种阴暗的心理让他们很自责：“我怎么变得这么坏，自己没学好，还巴不得别人也学不好。”

二、调查中同学们心理压力的调节方式：

1、从调查问卷分析的结果来看，当前高中生在压力舒缓上的方式存在以下情况，有7%的同学向朋友倾诉，只有1%的同学向老师父母倾诉，有45%靠上网或打游戏的方式来宣泄压力，有21%的的同学选择通过体育运动排解自已的压力，还剩下的27%则以其它方式来宣泄自己的不快和抑郁。

2、在对待心理咨询这个问题上，有86%的人不会去做相关的咨询，令人吃惊的是几乎没有人去过学校设有的心理咨询室。可见，对同学们的心理问题的关心是不够的。

当问及“如果有一场讲座，你希望是什么内容？”有28%的人希望的内容是情绪调节，有59%的同学希望的内容是学习方法。可见，如何提高学习成绩是同学们最关注的问题。