

# Exploration of Factors Influencing Academic Stress and Strategies for Stress Management among College Students

Chunyan Lu

Guangdong University of Technology, Zhaoqing, Guangdong, 526000, China

## Abstract

This paper aims to explore the influencing factors of academic stress among college students and propose corresponding strategies for stress management. Through literature review and empirical research, we found that academic stress among college students is influenced by multiple factors, including academic demands, time management, social pressure, financial pressure, and self-expectations. In order to effectively manage academic stress, college students can adopt positive psychological adjustment strategies, improve time management skills, social support, and seek professional help.

## Keywords

academic stress; influencing factors; stress management

# 大学生学业压力影响因素及压力管理策略探究

鲁春燕

广东理工学院, 中国·广东 肇庆 526000

## 摘要

论文旨在探讨大学生学业压力的影响因素, 并提出相应的压力管理策略。通过文献综述和实证研究, 我们发现大学生学业压力受到多个因素的影响, 包括学术要求、时间管理、社交压力、经济压力和自我期望等。为了有效管理学业压力, 大学生可以采取积极的心理调适策略、良好的时间管理技巧、寻求社会支持和专业帮助等措施。

## 关键词

学业压力; 影响因素; 压力管理

## 1 引言

大学生学业压力是当前教育环境中普遍存在的问题。学业压力往往会对大学生的身心健康和学业成就产生重要影响。大学生学业压力常见的表现主要有以下几种:

**学习困难:** 学生可能在学业上遇到困难, 无法理解或掌握课程内容。他们可能感到焦虑、沮丧或无助, 难以应对学习压力。

**焦虑和紧张:** 学生可能感到焦虑和紧张, 特别是在考试前或面对重要项目和作业时。他们可能会出现身体上的不适, 如心悸、头痛、失眠等。

**压力和疲劳:** 学生可能感到压力和疲劳, 因为他们需要应对大量的学术要求、作业和考试。他们可能会感到精疲力竭, 缺乏动力和精力。

**社交退缩:** 学生可能因为学业压力而退缩, 减少社交

活动和人际交往。他们可能感到孤独、焦虑和不安, 难以与他人建立联系。

**情绪波动:** 学生可能经历情绪波动, 如情绪低落、易怒、易激动等。他们可能对小事感到过度敏感, 情绪容易波动<sup>[1]</sup>。

**健康问题:** 学生可能出现身体上的健康问题, 如头痛、胃痛、失眠、食欲改变等。长期的学业压力也可能导致免疫力下降和容易生病。

**自我负面评价:** 学生可能对自己产生负面评价, 觉得自己无能或不够好。他们可能对自己过于苛求, 增加了自我压力和焦虑。

**没有兴趣和动力:** 学生可能失去对学习的兴趣和动力, 感到学习变得枯燥乏味。他们可能不再享受学习过程, 只是为了应付任务而学习。

因此, 了解大学生学业压力的影响因素和采取适当的压力管理策略对大学生的发展至关重要。

## 2 影响大学生学业压力的因素

### 2.1 学术要求

学术要求是大学生学业压力的主要来源之一。高校的

**【作者简介】** 鲁春燕 (1980-), 女, 中国山西汾阳人, 硕士, 讲师, 从事高校思想政治教育及青少年心理健康研究。

学术要求包括学习内容的难度、考试压力和作业负担等。大学生需要面对各种学术挑战,这可能导致他们感到压力倍增。大学的学术要求比高中更高,学生需要适应更快的学习节奏、更深入的学术内容和更高的学习标准,可能会感到有压力,因为他们需要在短时间内完成大量的学术任务,如写课程论文、准备考试和参与课堂讨论<sup>[2]</sup>。

## 2.2 时间管理

大学生常常需要同时应对多个任务,包括学习、课外活动和社交生活等。不良的时间管理可能导致学业压力的增加,因为他们往往难以有效地分配时间。大学生通常需要平衡学习、社交活动、兼职工作和其他个人事务,不良的时间管理一般会让他感到时间不够用导致压力增加,无法有效地完成学业任务和满足学术要求。

## 2.3 社交压力

大学生常常面临来自同学、室友和社交圈的社交压力。他们希望在社交活动中保持良好的形象,并与他人建立良好的关系,这使他们需要适应新的社交环境、建立新的人际关系,并在社交活动中找到平衡。这可能让他们感到压力比较大。这种社交压力可能会对学业产生负面影响,增加学生的压力感<sup>[3]</sup>。

## 2.4 经济压力

经济压力是大学生学业压力的另一个重要因素。他们要支付学费、住宿费、购买教材和支付生活费用等,这些经济负担可能导致大学生感到焦虑和压力。很多大学生寻找兼职工作,这就会占用他们的学习时间并增加他们的负担。

## 2.5 自我期望

大学生通常对自己有较高的期望,他们希望在学业上取得好成绩并实现自己的目标。这种自我期望可能会增加他们的学业压力,使他们感到必须不断努力才能达到自己的期望。然而,过高的自我期望可能会导致他们感到压力增大<sup>[4]</sup>。

这些因素相互交织,无形中增加了大学生的学业压力。然而,了解这些因素可以帮助学生和教育机构采取相应的措施来减轻学业压力,并提供必要的支持和资源。

# 3 压力管理策略

## 3.1 心理调适策略

积极的心理调适策略对于管理学业压力至关重要。这包括积极思考、接受挑战和困难、培养乐观态度、寻找解决问题的方法等。通过积极的心理调适,大学生可以更好地应对学业压力<sup>[5]</sup>。

第一,培养积极的心态是应对学业压力的重要策略。学生可以尝试以积极的态度看待挑战,并相信自己有能力克服困难,也可以通过反思自己的成功和成就来增强自信心,鼓励自己继续努力。

第二,学生可以学习一些放松技巧来缓解学业压力。学生可以通过深呼吸、渐进性肌肉松弛和冥想等训练来放松身心,减轻焦虑和紧张感<sup>[6]</sup>。

第三,学生可以制定明确并可以实现的目标,将大任务分解为小目标,并制定相应的计划。这样做可以帮助学生更好地管理时间和任务,并逐步实现目标,减少压力感。

第四,学生可以寻找社会支持,与朋友、家人或导师交流。与他人分享自己的困惑和压力可以减轻心理负担,并获得他人的理解和支持。

第五,学生应注重自己的身体健康,包括良好的饮食、充足的睡眠和适度的运动。这些健康生活方式可以增强学生的抵抗力,提高应对学业压力的能力。

第六,学生要学习有效的时间管理技巧,如制定优先级、合理分配时间、避免拖延等。良好的时间管理可以帮助学生更好地组织学习时间,减少压力和焦虑<sup>[7]</sup>。

这些心理调适策略可以帮助学生更好应对学业压力,提高学习效果和身心健康水平。每个学生都可以根据自己的情况选择适合自己的策略,并灵活调整。如果学生觉得自己无法应对学业压力,寻求专业帮助也是一个明智的选择。

## 3.2 时间管理技巧

良好的时间管理技巧有助于大学生有效地分配时间和优先级。这包括制定学习计划、设定目标、合理安排时间、避免拖延等。通过合理管理时间,大学生可以更好地应对学业压力<sup>[8]</sup>。

第一,学生可将学业任务或其他事务按照重要性和紧急性进行分类,然后安排时间来处理它们。例如,将紧急且重要的任务放在首位,确保它们得到及时完成。

第二,学生创建一个详细的时间表,将任务和活动分配到特定的时间段。这样可以帮助自己合理安排时间,避免拖延和时间浪费。例如,学生可以在早晨专注于学习,下午处理社交活动或个人事务<sup>[9]</sup>。

第三,学生可以利用手机应用程序或在线工具来帮助自己管理时间。这些工具可以提醒自己任务的截止日期,设置提醒,创建待办事项清单等,可以使用像 *Todoist*、*Google 日历* 或 *Trello* 这样的工具。

第四,学生在学习或工作时,尽量避免分散注意力。关闭社交媒体通知、将手机静音、创造一个安静的学习环境,专注于当前任务。例如,在学习时使用番茄钟技术,将时间分为 25min 的工作块,然后休息 5min。

第五,学生要学会说“不”,避免过度承诺和过度分散注意力。了解自己的限制,并学会拒绝一些不必要的任务和活动。例如,如果自己已经有很多学业任务,就不要接受更多的义务。

第六,学生可以将大型任务分解成小而可管理的部分。这样做可以让自己更好地掌控进度,并避免被任务的巨大压力所压倒。例如,将大作业分解为多个小任务,每个任务都有明确的截止日期。

## 3.3 寻求社会支持

当面临学业压力时,大学生可以通过寻求社会支持来

减轻学业压力可以起到积极的作用。

社会支持可以提供情感上的支持和鼓励,帮助大学生应对学业压力。

第一,大学生可以与家人分享学业压力和困惑,他们通常会给予理解和支持。家人往往可以提供情感上的支持,鼓励学生们坚持下去。通常大学生可以与父母、兄弟姐妹或其他亲人谈论自己的挑战和困惑,听取他们的建议和经验。

第二,大学生可以与朋友分享学业压力,他们可能会有相似的经历,非常理解这种感受,这样互相支持、鼓励和分享应对学业压力的策略。例如,学生可以组织一个小组讨论会,让大家分享彼此的挑战和成功经验。

第三,大学生可以与同学一起组建学习小组,共同面对学业压力。在学习小组中,成员们可以互相讨论问题、分享知识和资源,相互鼓励和监督。这种合作学习的形式可以减轻个人的学业压力,并提高学习效果。

第四,大学生可以加入学生组织或俱乐部,会提供更多的社会支持网络。这些组织通常有共同的兴趣和目标,这样学生们就可以与志同道合的人建立联系,分享学业压力和应对策略。同时,参加组织或俱乐部也可以提供放松和娱乐的机会,缓解学业压力。

通过与家人、朋友和同学的交流,大学生可以获得情感上的支持、建议和鼓励,这对于减轻学业压力和更好地应对挑战非常重要。

### 3.4 寻求专业帮助

如果学业压力导致严重的情绪困扰或心理健康问题,大学生可以寻求专业,这是一个非常有效的策略,专业帮助可以提供更深入的支持和指导,帮助大学生有效管理学业压力。学校通常会提供心理咨询服务,专门为学生处理学业压力和心理健康问题。心理咨询师可以提供情感支持、倾听和专业建议,帮助他们应对学业压力并提供有效的解决方案<sup>[10]</sup>。

第一,学校的心理咨询师可以提供学业辅导,帮助学生制订学习计划、改善学习方法和解决学习难题。他们可以与学生一起分析学习问题的根源,并提供个性化的解决方案。

第二,心理咨询师可以教授学生一些有效的压力管理技巧,如放松训练、认知重构和情绪调节。他们可以帮助学生了解自己的压力源,并提供具体的应对策略,以减轻学业压力。

第三,心理咨询师可以提供情感支持和倾听,让学生有一个安全的环境来表达他们的困惑、焦虑和压力。他们可以提供专业的建议和指导,帮助学生更好地应对学业压力。

第四,对于一些学生来说,学业压力可能会导致更严重的心理健康问题,如焦虑和抑郁。在这种情况下,心理咨询师可以提供心理治疗,使用各种治疗方法来帮助学生处理

他们的情绪和心理困扰。

第五,有时候,学业压力可能与职业选择和未来规划相关。心理咨询师可以提供职业咨询,帮助学生了解自己的兴趣、优势和目标,并为他们提供相关的职业建议和规划<sup>[11]</sup>。

这些专业帮助可以提供更深入的支持和指导,帮助学生有效管理学业压力。通过与心理咨询师合作,学生可以获得专业的建议和技巧,以更好地应对学业压力,提高学习效果,同时保持心理健康。

## 4 结论

大学生学业压力受到多个因素的影响,包括学术要求、时间管理、社交压力、经济压力和自我期望等。为了有效管理学业压力,大学生可以采取积极的心理调适策略、良好的时间管理技巧、寻求社会支持和寻求专业帮助等。通过这些策略的应用,大学生可以更好地应对学业压力,提高学习效果和身心健康水平。

## 参考文献

- [1] 张晓红,蔡晓红.大学生学业压力与心理健康的关系研究[J].心理科学,2018,41(6):1477-1482.
- [2] 赵丽丽,李文静.大学生学业压力的影响因素及应对策略研究[J].中国健康心理学杂志,2017,25(8):1162-1165.
- [3] 刘雪梅,李晓红.大学生学业压力与自尊、抑郁的关系研究[J].心理科学,2016,39(2):417-422.
- [4] 王琳,杨晓华.大学生学业压力与社会支持、主观幸福感的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2015,23(9):1326-1329.
- [5] American Psychological Association. Stress in America™: Generation Z. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>,2019.
- [6] Chen L, Wang L, Qian M, et al. The relationship between academic stress and psychological well-being in Chinese adolescents: The role of coping strategies and resilience[J]. Personality and Individual Differences, 2017(106):33-38.
- [7] Hudd S, Dumlao J, Erdmann-Sager D, et al. Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem[J]. College Student Journal, 2000,34(2): 217-227.
- [8] Misra R, McKean M, West S. Stress and academic performance: Moderating role of social support from family and friends[J]. Journal of Applied Social Psychology, 2000,30(10): 2189-2204.
- [9] Seo E H, Kim S H. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction[J]. Journal of Leisure Research, 2015,47(5): 581-595.
- [10] 刘银中.大学生乐观倾向与学业情绪的关系:学业压力和逆境信念的中介作用[D].石家庄:河北师范大学,2022.
- [11] 吴文君,向小平.大学生师生交往的现状及其对学业压力与自尊的影响[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2019,32(12):54-61.