大学生常见的学业压力、人际压力和就业压力主要来源于对成绩的过高期望、社交关系的不确定性以及未来职业的焦虑。学业压力往往源于对学术成绩的追求与课程负担，而人际压力则涉及与同学和朋友的关系管理及社交焦虑。就业压力通常源于对未来职业选择和竞争环境的担忧。根据心理学理论，认知行为疗法（CBT）建议通过调整负面思维模式来减少焦虑，时间管理技巧有助于缓解学业压力，而社会支持理论则强调寻求他人支持以应对人际和就业压力。具体应对策略包括设定现实的目标、分阶段完成任务、培养积极的社交技巧以及进行职业规划和技能提升。