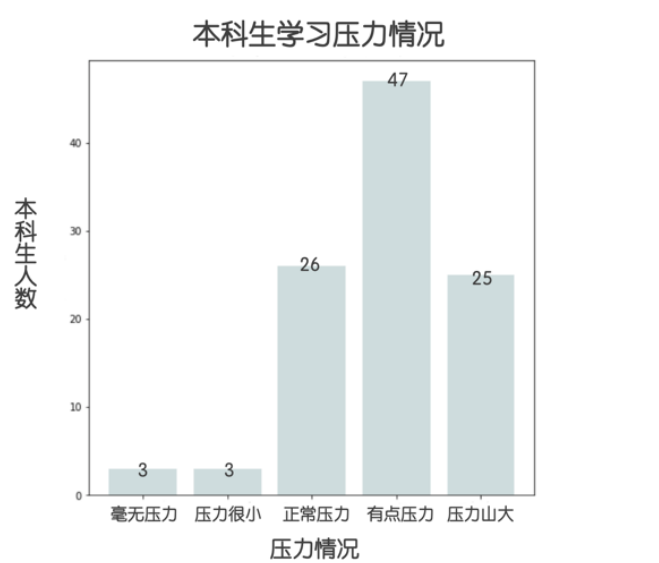


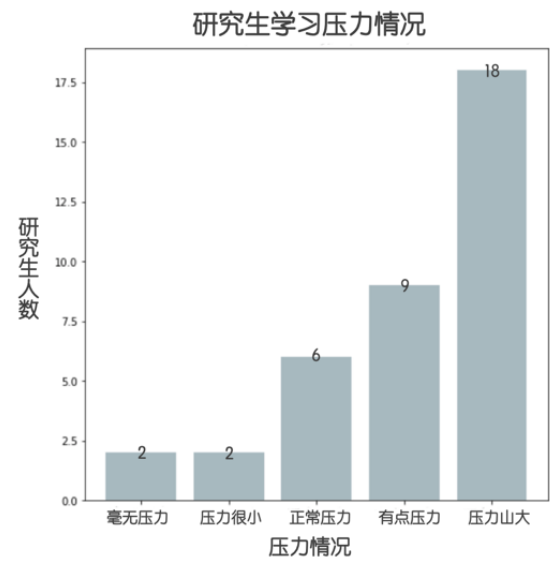
分析主题：学习压力

学习压力可谓是我们大学生都绕不开的一个话题，通过上次的小调查，我想分析一下我们社团成员目前感到的学习压力和以下几个造成因素之间的联系。

首先我们看到的的是研究生和本科生感受到的学习压力的情况。从图 1. 本科生学习压力情况可以看到，仅有少数人存在压力很小和毫无压力的情况。大家最普遍的情况是有点压力，有 47 人占比 45.2%；感到正常学习压力的本科生有 26 人，占比 25%；感到压力山大的本科生有 25 人，占比 24%。从图 2. 研究生学习压力情况可以看到，感到压力山大的研究生最多，有 18 人，占比 48.6%，其次是感到有点压力的 9 人。可以看到，高达 69.2%的本科生和 72.9%的研究生感到有点压力及压力山大，部分原因可能是在疫情的影响下，大家的学习节奏、学习专注力、学习动力都不同程度地受到了影响，因而会觉得压力比较大。同时，由于研究生的学业会比本科生的学业复杂、难，所以他们感到压力山大的比例会比本科生大。



本科生学习压力情况



研究生学习压力情况

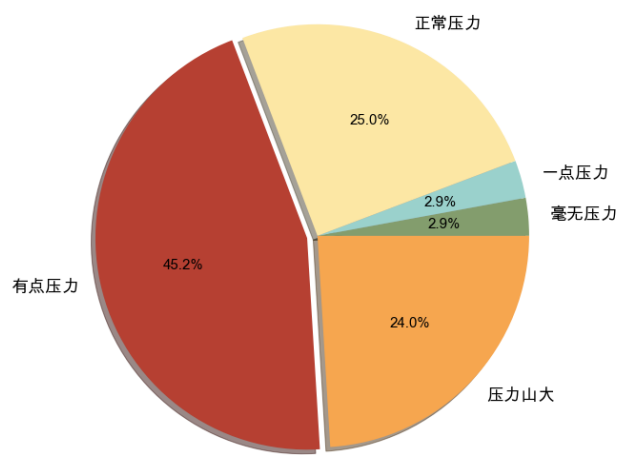


图 1. 本科生感到压力情况

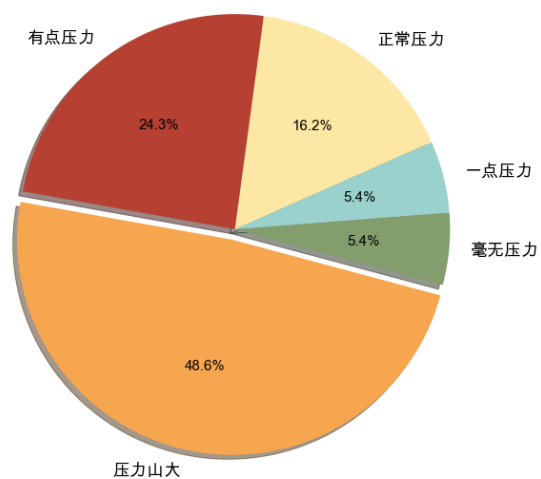


图 2. 研究生感到压力情况

因为目前受疫情的影响，上网课已经成为了大部分留学生的家常便饭。从图 3.学习压力和学习方式的关系可以看到，喜欢上网课且感到毫无压力和压力很小的同学分别占比 80%和 60%，喜欢线下学习的同学占比 20%和 40%。但无论是感到正常压力、有点压力还是压力山大，他们更偏倾向于线下学习，分别占别 78.1%、83.9%和 76.7%，而喜欢上网课的同学仅分别占比 21.9%、16.3%和 23.3%。对于毫无压力和压力很小同学来说，他们更喜欢上网课；对于其他压力大小的情况，他们更喜欢线下学习。

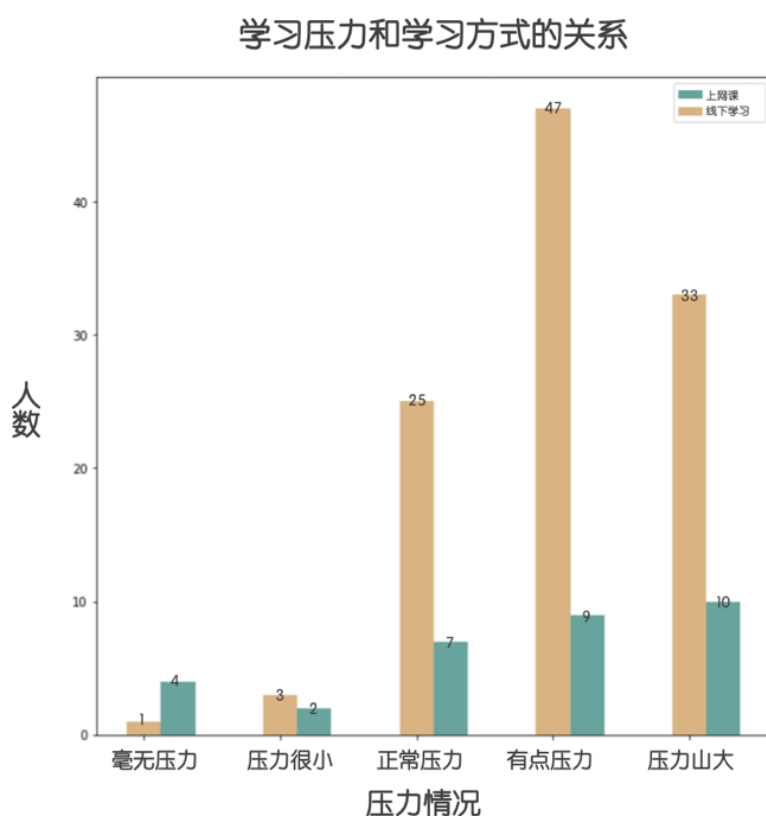


图 3. 学习压力和学习方式的关系

接下来我们再看一下图 4. 学习压力和网课评价的关系（1 分：不太满意，2 分：一般满意，3 分：基本满意，4 分：比较满意，5 分：非常满意），可以看到感到毫无压力和压力很小的同学对网课还是比较满意的，给出了 4 分以上的分别占比 40%和 60%，而感到正常压力、有点压力和压力山大的同学大多数都不适应上网课，给出的评分大多是 1 分、2 分和 3 分，分别占比：81.25%、77.6%和 72.7%。从数据中我们可以看出，感到毫无压力和压力很小的同学更适应上网课，他们可能感到更轻松、没有很大的学习压力，也更适应和掌握目前的学习节奏，有自己的学习习惯而且对自己自

律；但可能对于压力大的同学来说，他们可能认为在线下课堂中，特定的环境和集体学习氛围会带动他们认真听讲，积极回答。但是上网课不能像线下学习一样和 lecturer、tutor 面对面沟通，不能面对面的互动，而且大部分同学会觉得上网课的学习效率不如线下课堂高，因为自己在家上课有可能没法集中听讲，加之布置作业的难度、量度都有提升，学习压力无形之中就增加了。

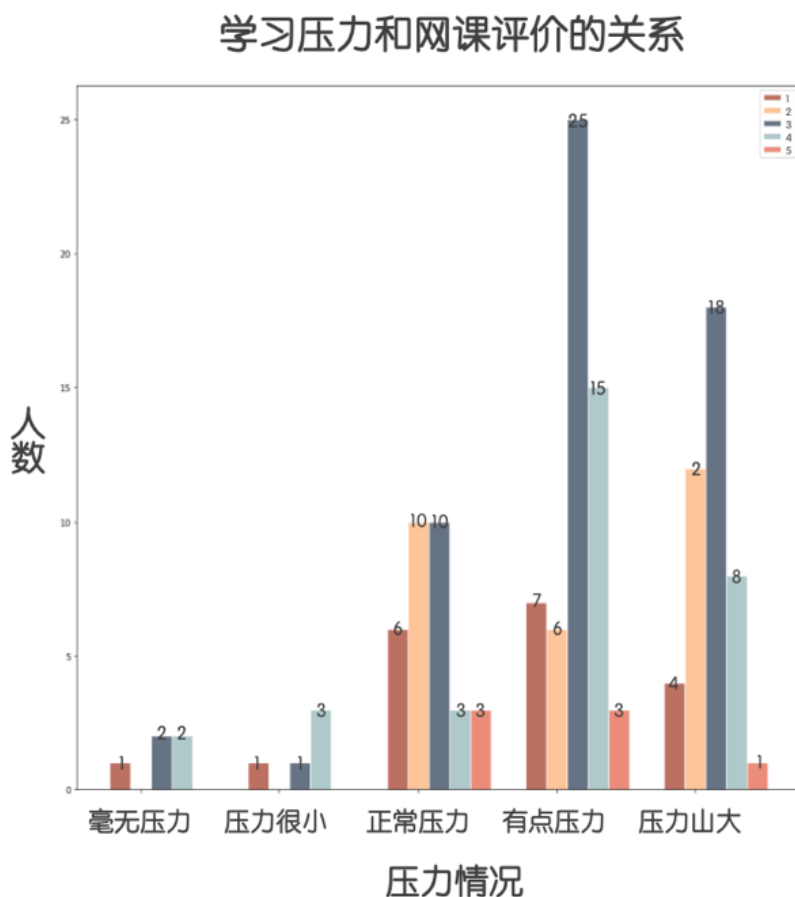


图 4. 学习压力和网课评价的关系

睡眠也是影响学习压力的一部分，从图 5.学习压力和睡眠时间的关系中可以看出，大部分各个阶段的同学平均每天都能保证 7 小时以上的睡眠，其中：感到毫无压力的同学占比 60%，感到有点压力的同学占比 100%，感到正常压力的同学占比 90.6%，感到有点压力的同学占比 78.6%，感到压力山大的同学占比 60.5%。可以发现，学习压力越大会导致同学们的睡眠时间不足。从图中还可以看出，只有感到有点压力和压力山大的同学出现了只有 0-4 小时睡眠时间的情况，而且不足 7 小时睡眠时间的占比（21.4%和 39.5%）比有正常压力的同学高（9.4%），说明压力大的同学可能更喜欢熬夜学习，生活作息不规律，又或是时间没用在学习上导致学习任务堆积在一起。睡眠不充足

对我们的身体其实有很大的负面影响，而且还会导致第二天的精神状态低落，学习效率降低，如此恶性循环进而导致学习压力增大。

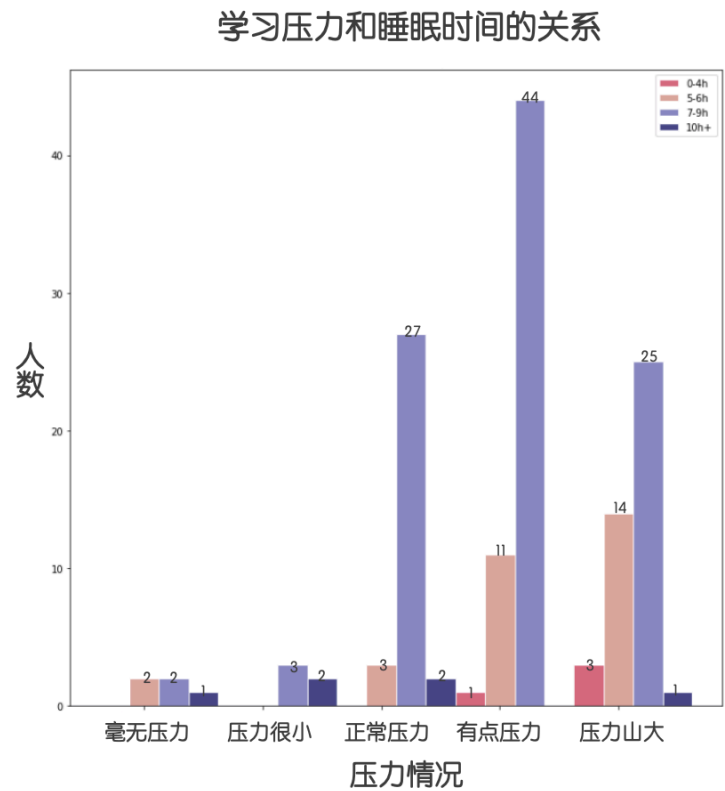


图 5. 学习压力和睡眠时间的关系

合理的运动和健身也可以帮助我们缓解压力，从图 6.学习压力和喜欢运动的关系可以看出，喜欢运动且感到毫无压力、有点压力占比相同为 80%，喜欢运动且感到正常压力的同学占比 62.5%，喜欢运动且感到有点压力的同学占比 57.1%，但是不喜欢运动且感到压力山大的同学的占比比喜欢运动高达 60.4%。从数据中可以看出，大多数喜欢运动的同学学习压力都在有点压力及以下，而不喜欢运动的同学的学习压力都偏大，这说明压力山大的同学可能没有得到适当的放松，他们可以通过运动来缓解压力过大的问题，可以合理规划学习计划，利用碎片时间多运动，做到劳逸结合。

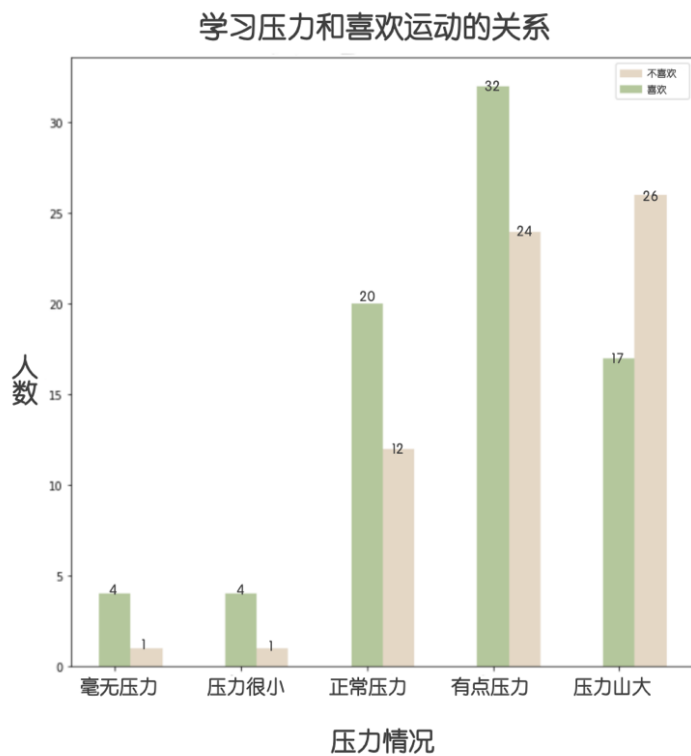


图 6. 学习压力和喜欢运动的关系

从图 7.学习压力和去健身房的关系可以看出，大部分同学都会去健身房，只有小部分同学超宅，其中：去健身房且感到毫无压力和压力很小的同学分别占比 80%和 60%，去健身房且感到正常压力的同学占比 71.9%，去健身房且感到有点压力的同学占比 78.6%，去健身房且感到压力山大的同学占比 65.1%。从数据上可以看出，虽然健身已经成为现在大多数人放松、锻炼的主流趋势，但是去健身房依然不能缓解同学们的学习压力，这可能是由于目前的学习方式（网课）、作业量、社交活和疫情等因素导致的。但是合理地去健身房能让我们的身体得到锻炼，增强抵抗力，又何尝不是一种健康向上的生活方式呢。

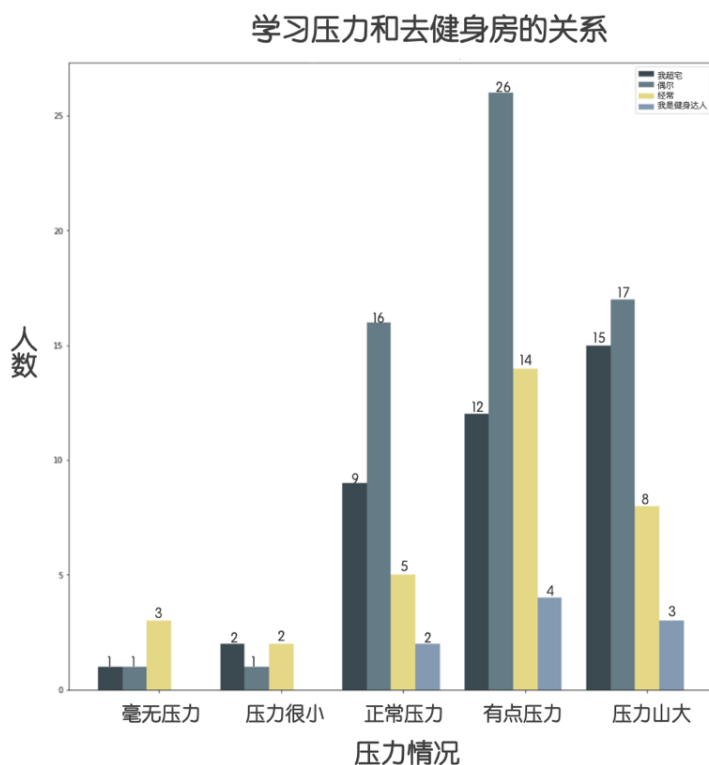


图 7. 学习压力和去健身房的关系

除了外部因素的影响，个人心理调节能力对调节学习压力也很重要。从图 8.学习压力和心理调节能力关系中（1 分：我心理调节能力很差，3 分：我心理调节能力一般，5 分：我能很好的调节自己的心理）可以看到，各个压力阶段的同学都有良好的心理调节能力（4 分以上），分别占有：100%、80%、62.5%、57.1%和 46.5%。从数据中可以看出，大部分同学都有正确良好的心态去面对学习压力，能及时调整自我；但是压力越大的同学心理调节能力越弱，他们不能及时发泄心里的压力，这会导致他们的压力越来越大。

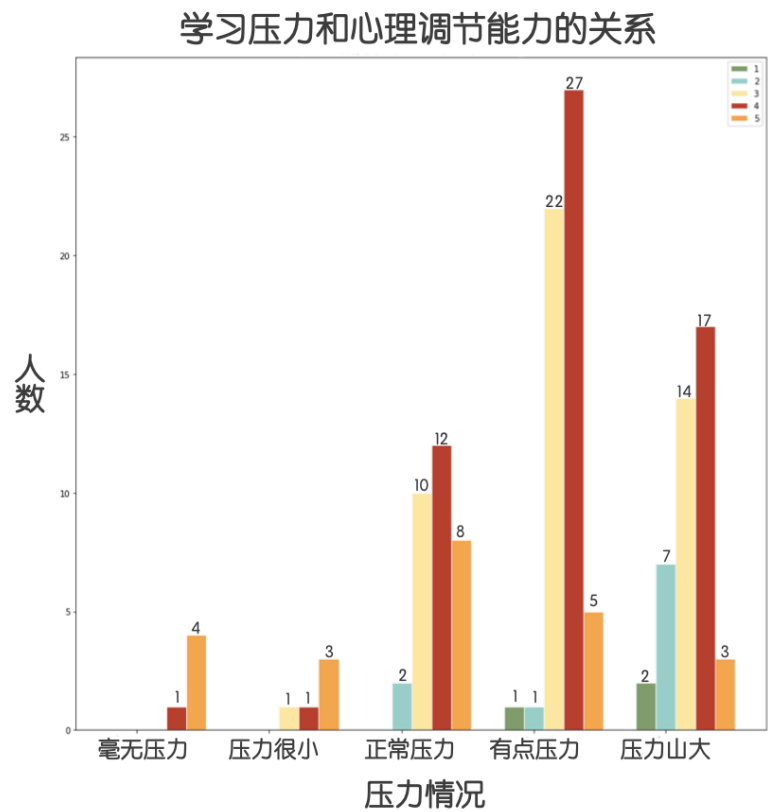


图 8. 学习压力和心理调节能力的关系

final 即将来临，希望大家能把学习压力转化成动力，保持身心愉悦和良好、积极的心态，合理安排每天时间，制定好学习和复习计划，保证充足的睡眠，适当时候可以放松身心，例如：锻炼、听音乐，有条件还可以去亲近大自然；另外要注意营养搭配，身体棒我们才有更多的精力去准备 final！最后祝大家 final 都取得一个好的成绩，final 冲冲冲！！