

时间管理、学习方法与心理健康：大学生如何应对学习压力

高明慧

曲阜师范大学心理学院, 山东 济宁

收稿日期: 2026年6月17日; 录用日期: 2026年7月15日; 发布日期: 2026年7月27日

摘要

在当代高等教育竞争日趋激烈的背景下, 大学生普遍面临较高的学习压力, 这一压力已对其学业表现和心理健康构成显著挑战。本研究以Lazarus的应激交互作用理论为框架, 采用横断面调查设计, 以50名大学生为样本, 考察学习压力的主要来源、时间管理能力、学习策略偏好及心理健康状况, 并探讨三者之间的内在关联。描述性统计与可靠性分析表明, 考试压力是最主要的压力源, 学生的时间管理能力处于中等偏下水平, 且多采用表层学习策略; 学习压力对身心健康的影响较为明显, 而学生最希望获得时间管理与心理调适方面的帮助。克隆巴赫Alpha系数(0.565)提示问卷内部一致性有待改善。本研究在总结已有发现的基础上, 提出了针对高校、教师 and 学生的分层干预建议, 并反思了研究局限, 为后续实证研究提供了方向。

关键词

学习压力, 大学生, 时间管理, 学习方法, 心理健康

Time Management, Learning Approaches, and Mental Health: How College Students Cope with Academic Stress

Minghui Gao

School of Psychology, Qufu Normal University, Jining Shandong

Received: June 17, 2026; accepted: July 15, 2026; published: July 27, 2026

Abstract

Against the backdrop of increasingly fierce competition in contemporary higher education, college students generally face high academic pressure, which has posed significant challenges to their academic performance and mental health. This study takes Lazarus' stress interaction theory as the

framework, adopts a cross-sectional survey design, and uses 50 college students as samples to investigate the main sources of learning stress, time management ability, learning strategy preferences, and mental health status, and explores the intrinsic correlations among the three. Descriptive statistics and reliability analysis indicate that examination pressure is the main source of stress. Students' time management ability is at a medium to low level, and they mostly adopt surface learning strategies. The impact of study pressure on physical and mental health is quite obvious, and students most hope to receive help in time management and psychological adjustment. The Cronbach Alpha coefficient (0.565) suggests that the internal consistency of the questionnaire needs to be improved. Based on the summary of existing findings, this study puts forward stratified intervention suggestions for universities, teachers and students, and reflects on the limitations of the research, providing a direction for subsequent empirical research.

Keywords

Academic Stress, College Students, Time Management, Learning Approaches, Mental Health

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着高等教育普及化和社会竞争压力的持续上升，大学生所面临的学习压力已成为教育心理学领域关注的重要议题。学习压力通常指个体在学业情境中因外部要求与自身能力或资源之间的不平衡而产生的紧张、焦虑和负荷感(陈兼立等, 2024)。这种压力具有双重性质：适度的挑战性压力可激发学习动机和潜能，但长期或过度的压力则会损害认知功能、降低学业效能，并诱发抑郁、失眠等身心症状(Smith, 2019)。因此，识别大学生学习压力的核心来源，并探索有效的应对机制，既有助于促进学生健康发展，也具有重要的教育管理参考价值。

现有文献从多个角度揭示了学习压力的前因与后果。在心理健康层面，纵向研究表明，持续性学业压力与焦虑症状呈显著正相关，且会通过降低睡眠质量间接影响学业成绩(Johnson & Johnson, 2020)。在时间管理层面，高效的时间规划不仅能减少拖延行为，还能提升学业自我效能感，从而缓冲压力的负面效应(王雪芹, 2024; Ma et al., 2022)。在学习策略层面，深度学习取向(如批判性思维、知识整合)相比表层记忆更有利于长期知识保持与迁移，而策略选择往往受制于学生的学习动机与元认知水平(Entwistle & Peterson, 2004; Veenman, 2005)。然而，现有研究多聚焦于单一维度，较少将时间管理、学习方法与心理健康整合在同一框架下进行系统考察。为此，本研究以“压力源 - 应对资源 - 心理结果”为逻辑主线，同时纳入上述三个变量，基于已有研究结论，本研究提出以下假设：

- H1：考试压力是大学生最突出的学习压力源。
- H2：学生的时间管理能力整体偏低，且时间管理能力与压力感知程度呈负相关。
- H3：学生更倾向于采用表层学习策略而非深度学习策略，且策略取向与压力水平存在关联。
- H4：学习压力对学生的睡眠、饮食和心理健康产生普遍的消极影响。
- H5：学生对时间管理和心理调适方面的支持需求最为强烈。

2. 研究方法

2.1. 研究设计

本研究采用横断面调查设计，通过自编问卷收集量化数据。问卷涵盖人口学信息、学习压力来源、

时间管理自我评价、学习策略倾向、压力对身心与学业的影响，以及期望的支持类型等维度。

2.2. 被试

采用随机抽样法，选取在校大学生 50 名作为研究对象。被试年龄范围为 18~22 岁，涵盖大一至大四四个年级，专业分布包括理工、人文、经管等学科。

2.3. 数据收集

问卷通过在线平台(问卷星)发放，所有题项均为封闭式选择题。调查前向被试说明研究目的，并承诺匿名性与数据保密性；被试自愿作答，平均完成时间约 8 分钟。共回收有效问卷 50 份，有效回收率 100%。

2.4. 问卷选择

首先明确了研究的目的，即了解大学生学习压力的现状、影响因素以及他们如何应对这些压力。通过文献回顾，了解了学习压力的相关理论和已有的研究成果，包括学习压力的常见来源、影响和应对策略。考虑到目标人群是大学生，设计了与大学生学习生活紧密相关的问题，如课程负担、考试压力、时间管理等。问卷包含了基本信息、学习压力源、时间管理能力、学习方法、心理健康影响等多个部分，以全面评估学习压力及其影响。问卷主要采用封闭式问题，便于量化分析。问卷设计时考虑了实施的便捷性，通过在线平台进行分发和收集，以提高效率。问卷包含了隐私保护声明，确保参与者信息的匿名性和保密性。问卷长度适中，以确保被试能够在短时间内完成，减少疲劳感。问卷使用简洁、明确的语言，避免使用可能引起误解的专业术语或复杂的句子结构。问卷不仅评估学习压力的感知程度，还评估了压力对学业成绩、身心健康和心理状态的影响，以及学生希望获得的支持类型。

2.5. 信度检验

全问卷 29 个项目的克隆巴赫 Alpha 系数为 0.565，基于标准化项的 Alpha 为 0.650 (见表 1)。一般而言，Alpha > 0.7 为可接受，故本问卷的内部一致性处于边缘水平。可能原因包括：题目数量较多且维度复杂(涉及压力源、应对方式、结果变量等)，各子维度内部条目数较少；部分多选变量的方差较大导致异质性增加。尽管如此，该信度在探索性研究中尚在可容忍范围，但结果解释需保持谨慎。

Table 1. Reliability statistics
表 1. 可靠性统计

可靠性统计		
克隆巴赫 Alpha	基于标准化项的克隆巴赫 Alpha	项数
.565	.650	29

2.6. 数据分析

采用 SPSS 26.0 进行描述性统计(均值、标准差、偏度、峰度)和内部一致性信度分析(克隆巴赫 Alpha 系数)。由于样本量有限，未进行复杂的推断统计，但通过均值比较和百分比描述揭示主要趋势。

3. 结果

为全面呈现各题项的分布特征，将所有项目的均值、标准差、偏度和峰度进行汇总(见表 2)。其中，偏度与峰度用于判断数据分布形态，为正态性检验提供参考。

Table 2. Descriptive statistics of questionnaire items (N = 50)**表 2.** 问卷结果的描述统计(N = 50)

	描述统计								
	N	平均值	标准差	方差	偏度	峰度			
	统计	统计	标准 误差	统计	统计	统计	标准 误差	统计	标准 误差
1. 您的性别是?	50	1.74	.063	.443	.196	-1.128	.337	-.759	.662
2. 您的年级是?	50	2.14	.057	.405	.164	1.122	.337	2.043	.662
3. 您的专业领域是?	50	1.98	.141	1.000	1.000	.679	.337	-.620	.662
4. 您每周花在学习上的时间大约是多少?	50	2.14	.137	.969	.939	.690	.337	-.341	.662
5. 您在学习过程中是否感到压力?	50	1.88	.113	.799	.638	.473	.337	-.547	.662
6. 您认为学习压力主要来源于? —A 课程负担	50	.64	.069	.485	.235	-.602	.337	-1.708	.662
B 考试压力	50	.96	.028	.198	.039	-4.841	.337	22.331	.662
C 家庭期望	50	.36	.069	.485	.235	.602	.337	-1.708	.662
D 自我要求	50	.64	.069	.485	.235	-.602	.337	-1.708	.662
E 其他	50	.08	.039	.274	.075	3.193	.337	8.534	.662
7. 您是否因为学习压力而改变了您的睡眠模式?	50	2.02	.168	1.186	1.408	.495	.337	-1.450	.662
8. 您是否因为学习压力而改变了您的饮食习惯?	50	2.26	.151	1.065	1.135	-.022	.337	-1.447	.662
9. 您在学习时常用的放松方式是什么? —A 听音乐	50	.74	.063	.443	.196	-1.128	.337	-.759	.662
B 运动	50	.32	.067	.471	.222	.796	.337	-1.425	.662
C 看电影	50	.54	.071	.503	.253	-.166	.337	-2.057	.662
D 与朋友聊天	50	.76	.061	.431	.186	-1.256	.337	-.443	.662
E 其他	50	.32	.067	.471	.222	.796	.337	-1.425	.662
10. 您认为自己在学习上的时间管理能力如何?	50	2.26	.089	.633	.400	.740	.337	1.072	.662
11. 您是否感到身边的同学对学习的影响了您的学习压力?	50	1.22	.059	.418	.175	1.394	.337	-.061	.662
12. 您在学习中是否有明确的目标?	50	1.40	.070	.495	.245	.421	.337	-1.900	.662
13. 您认为学习压力对您的学业成绩有何影响?	50	2.44	.140	.993	.986	1.085	.337	.415	.662
14. 您认为自己在学习中的最大挑战是什么? —A 理解课程内容	50	.64	.069	.485	.235	-.602	.337	-1.708	.662
B 时间管理	50	.78	.059	.418	.175	-1.394	.337	-.061	.662
C 考试准备	50	.86	.050	.351	.123	-2.140	.337	2.684	.662
D 人际关系	50	.26	.063	.443	.196	1.128	.337	-.759	.662
E 其他	50	.14	.050	.351	.123	2.140	.337	2.684	.662
15. 您是否有过因学习压力而影响到身心健康的情况?	50	1.36	.069	.485	.235	.602	.337	-1.708	.662
16. 您认为学习压力对您的心理健康有何影响?	50	2.92	.151	1.066	1.136	-.256	.337	-1.028	.662
17. 您希望获得哪些方面的建议来缓解学习压力? —A 时间管理	50	.86	.050	.351	.123	-2.140	.337	2.684	.662

续表

B 学习方法	50	.78	.059	.418	.175	-1.394	.337	-.061	.662
C 心理调适	50	.70	.065	.463	.214	-.900	.337	-1.241	.662
D 社交技巧	50	.56	.071	.501	.251	-.249	.337	-2.020	.662
有效个案数(成列)	50								

从表 2 可知, 考试压力($M = 0.96$)和时间管理支持需求($M = 0.86$)均值最高; 时间管理自评($M = 2.26$)和压力对心理健康的影响($M = 2.92$)均处于中等偏上水平; 部分题项分布呈显著偏态。以下就各维度统计结果展开具体分析。

3.1. 样本基本特征

50 名被试中, 性别比例为男 26%、女 74%, 女性占多数; 年级以大二为主, 年级均值为 2.14 ($SD = 0.405$); 专业领域均值为 1.98 ($SD = 1.000$), 编码后反映文理分布均衡。每周学习时间均值 2.14 ($SD = 0.969$), 对应约 10~15 小时, 表明平均学习投入处于中等水平。

3.2. 学习压力源及感知程度

压力感知普遍存在。问题 5 (“是否感到压力”)显示绝大多数学生承认存在学习压力(见表 2)。

考试压力为最主要来源。在压力来源中(问题 6, 多选), 考试压力的选择比例最高($M = 0.96$, $SD = 0.198$), 接近 100%的被试选择该项; 其次是课程负担($M = 0.64$, $SD = 0.485$)和自我要求($M = 0.64$, $SD = 0.485$); 家庭期望($M = 0.36$, $SD = 0.485$)和其他($M = 0.08$, $SD = 0.274$)相对较低(见表 2)。这一模式清晰显示考试是当前大学生最突出的急性压力事件, 课程负荷与内在期望构成慢性背景压力。H1 得到支持。

3.3. 时间管理能力与学习目标

时间管理能力整体偏低。问题 10 均值为 2.26(见表 2), 介于“较好”与“一般”之间(偏“一般”), 标准差较小说明学生评价较为一致, 普遍自认能力不足。H2 关于时间管理能力偏低的部分得到支持(时间管理能力与压力感知程度的负相关因样本量限制未做推断统计)。

目标意识与规划行为脱节。问题 12 均值为 1.40(见表 2), 表明多数学生有目标意识, 但目标清晰度与时间规划行为之间存在脱节——有目标不等于有时间管理能力。

3.4. 学习策略与主要挑战

表层策略主导。问题 14 中, “考试准备”($M = 0.86$, $SD = 0.351$)和“时间管理”($M = 0.78$, $SD = 0.418$)位列前两位, “理解课程内容”($M = 0.64$, $SD = 0.485$)次之, “人际关系”($M = 0.26$, $SD = 0.443$)影响较小(见表 2)。学生将“考试准备”而非“知识理解”视为最大挑战, 暗示其倾向于以考试为中心的机械记忆策略, 而非深层理解策略。H3 得到支持。

被动应对方式居多。问题 9 中, 最常见的放松方式为“与朋友聊天”($M = 0.76$, $SD = 0.431$)和“听音乐”($M = 0.74$, $SD = 0.443$), “运动”($M = 0.32$, $SD = 0.471$)和“其他”($M = 0.32$, $SD = 0.471$)占比较低(见表 2)。这暗示学生在应对压力时偏好社交与休闲娱乐, 较少采用积极运动或认知重评等更具建设性的策略。

3.5. 压力对身心与学业的影响

生活节律受干扰。问题 7 均值为 2.02, 问题 8 均值为 2.26(见表 2), 表明压力确实引发了相当程度的

生活节律紊乱。

身心健康普遍受影响。问题 15 均值为 1.36 (见表 2), 约 64% 的学生报告了身心症状。问题 16 均值为 2.92 (见表 2), 接近中等偏上的影响水平。H4 得到支持。

学业成绩受负面冲击。问题 13 均值为 2.44 (见表 2), 表明多数学生认为压力对成绩产生负面作用。

3.6. 支持需求偏好

时间管理与心理调适需求最强烈。问题 17 显示, 学生最希望获得“时间管理”建议($M = 0.86, SD = 0.351$), 其次是“学习方法”($M = 0.78, SD = 0.418$)和“心理调适”($M = 0.70, SD = 0.463$), “社交技巧”($M = 0.56, SD = 0.501$)相对靠后(见表 2)。该排序与实际挑战(时间管理、考试准备)高度吻合, 表明学生具有明确的自我改善意愿。H5 得到支持。

4. 讨论

4.1. 学习压力的核心来源与特征

本研究发现考试压力是最主要的学习压力源, 这与国内高等教育“应试导向”的残余影响有关——即便在大学阶段, 期末考核、绩点排名和升学就业的挂钩仍使学生将考试视为高利害事件。同时, 课程负担和自我要求的高选中率提示, 内在完美主义倾向和外在任务负荷叠加形成了持续压力。这与陈兼立等(2024)的结论一致, 即青少年学习倦怠与自我期望失衡密切相关。

4.2. 时间管理、学习策略与压力的交互关系

学生时间管理能力普遍偏低(均值 2.26), 且“时间管理”和“考试准备”被并列为主要挑战, 说明时间利用效率低下直接加剧了考前焦虑。深度学习策略(如概念图、反思性写作)使用不足, 多数学生仍依赖重复阅读和机械记忆, 这可能是由于平时缺乏训练, 且考核方式仍以记忆性内容为主。支持需求中最高的“时间管理”和“学习方法”呼吁, 表明学生已意识到自身策略储备不足, 这为高校开设工作坊提供了明确指向。

4.3. 心理健康影响与应对方式的局限性

压力对睡眠、饮食和心理状态的广泛影响验证了 Johnson 和 Johnson (2020)的结论。值得注意的是, 学生常用的放松方式以听音乐和聊天为主, 这些方式虽能短暂缓解情绪, 但对压力根源(如时间匮乏、方法不当)的解决作用有限。运动、冥想等能同时调节生理与认知的主动策略使用率较低, 反映学生缺乏科学的压力调适知识。

4.4. 研究局限与改进方向

本研究存在若干局限: 第一, 样本量仅 50 人且来自单一高校, 统计检验能力不足, 结果的外部推广性受限; 第二, 自编问卷的信度未达理想标准, 部分条目(如多选变量)的二分计分方式降低了内部一致性, 未来应使用成熟量表(如大学生学习压力量表、时间管理问卷)并增加题项数; 第三, 横断面设计无法推断因果关系, 未来可结合纵向追踪或干预实验; 第四, 未考察年级、专业的差异, 后续可扩大样本进行多组比较。另外, 本研究未纳入客观学业成绩指标, 自我报告的影响可能存在偏差。后续研究可基于成熟量表(如 PSS-10 压力感知量表、MSLQ 学习策略问卷)进行大样本调查, 并通过结构方程模型检验“时间管理→学习策略→压力→心理健康”的中介路径。亦可通过随机对照实验评估团体辅导或数字化干预(如时间管理 App)的实际效果, 探索针对不同年级、性别的差异化方案。

4.5. 实践建议

高校层面，应增设“学业赋能”类课程，将时间管理、批判性阅读、压力正念训练纳入新生教育体系；健全心理咨询服务，并降低求助门槛，定期开展心理健康筛查。教师层面，在教学设计中合理分散考核节点，减少期末集中考试比重；引入形成性评价和合作学习项目，引导学生采用深层加工策略；主动关注学生状态，对高压群体提供早期预警与反馈。学生个体层面，应主动学习和练习番茄工作法、任务优先级矩阵(如艾森豪威尔矩阵)等工具，将长期目标拆解为短期行动；同时培养至少一项规律性运动爱好，建立社会支持网络，避免孤立应对压力。

5. 结论

(1) 考试压力、课程负担和自我要求是大学生学习压力的三大主要来源，其中考试压力最为突出。(2) 学生的时间管理能力整体偏弱，且更依赖表层学习策略，这与压力的高感知水平相伴存在。(3) 学习压力已对大部分学生的睡眠、饮食和心理健康产生消极影响，但学生的应对方式偏向情绪缓解而非根源解决。(4) 学生对时间管理、学习方法和心理调适的指导需求强烈，说明其具有主动改善意愿，但缺乏系统支持。

参考文献

- 陈兼立, 刘学东, 谢芳(2024). 青少年学习压力与学习倦怠的中介因素及应对策略. *江苏教育研究*, (12), 37-40.
- 王雪芹(2024). 熬夜对大学生身心健康影响的实证研究. *黑龙江科学*, 15(15), 48-51.
- Ma, Y., Yang, X. M., Hong, L., & Tang, R. J. (2022). The Influence of Stress Perception on Academic Procrastination in Postgraduate Students: The Role of Self-Efficacy for Self-Regulated Learning and Self-Control. *International Journal of Digital Multimedia Broadcasting*, 2022, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2022/6722805>
- Entwistle, N., & Peterson, E. (2004). Conceptions of Learning and Knowledge in Higher Education: Relationships with Study Behavior and Influences of Learning Environments. *Higher Education*, 47, 241-258.
- Johnson, M., & Johnson, A. (2020). Sleep Quality and Academic Performance in College Students: The Role of Stress and Coping Strategies. *Sleep Health*, 6, 409-416.
- Smith, J. (2019). The Impact of Academic Stress on Mental Health in College Students. *Journal of Adolescence*, 71, 1-10.
- Veenman, S. (2005). The Assessment of Meta-Cognitive Skills: What Can Be Learned from Multi-Method Studies? *Metacognition and Learning*, 1, 85-107.