

## 中职学生心理健康与学习习惯的相关研究

徐学俊 刘 佳 沈周玲

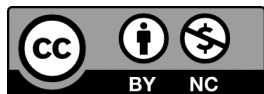
武汉文理学院，武汉

**摘 要** | 以三所中职学校 426 名学生、66 名教师以及 489 名家长为被试，采用孤独量表、简易自尊问卷、学习习惯测查表以及自编的教师问卷和家长问卷，探讨中职学校学生心理健康与学习习惯问题。调查发现，总体来看中职学生的孤独感较低，自尊程度较强，学习习惯一般；来自农村的女生学习态度明显不如来自城市的女生；男生的学习态度明显好于女生；来自农村的学生有较强的逆反心理和较深的封闭倾向；中职学生受歧视的现象仍然存在等。

**关键词** | 中职学生；心理健康；孤独；自尊；学习习惯

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 方法

#### 1.1 研究对象

随机选取湖北三所中职学校 426 名学生（18 个班级）、489 名家长和 66 名教师。

#### 1.2 研究工具

（1）孤独量表：此量表用于评定学生的孤独感与社会不满程度。共有 24 个项目，其中 16 个项目评定孤独感与社会不满，另外 8 个为补充项目，不计入总分。采用五级评分制记，从“一直如此”到“没有”分别计为 1-5 分。总分在 16-80 分之间，得分越高，表示孤独感与社会不满程度越重。整个问卷的内在一致性系数  $\alpha$  为 0.8109，除去补充项目后问卷的内在一致性系数  $\alpha$  为 0.8352。

（2）简易自尊问卷：此问卷有 10 个项目，采用四级评分制，即“符合”计 4 分、“比较符合”计 3 分、“不符合”计 2 分、“很不符合”计 1 分。部分题目采用逆向计分法计分。总分在 10-40 分之间，

基金项目：2023 年湖北省中华职业教育社项目“转型期中职学生心理辅导与危机干预的对策研究（项目编号 HBZJ2023168）”。

作者简介：徐学俊，武汉文理学院特聘教授，研究方向：发展与教育心理学；刘佳，助教，研究方向：应用心理学；沈周玲，助教，研究方向：应用心理学。

文章引用：徐学俊，刘佳，沈周玲：中职学生心理健康与学习习惯的相关研究[J]. 心理咨询理论与实践，2023，5（6）：531-540.  
<https://doi.org/10.35534/tpcc.0506047>

分值越高,自尊程度越强。整个问卷的内在一致性系数  $\alpha$  为 0.7745。

(3) 学习习惯调查表:此问卷由一般的学习习惯与方法、阅读习惯与技能、学习态度、记笔记与写作文等四大因子构成,共计 34 个项目。回答从“是的”“不清楚”到“不是的”。采用三级评分制,即“是的”计 2 分,“不清楚”计 1 分,“不是的”计 0 分。部分题目采用逆向计分法计分。总分在 0-68 分之间。得分越高,表明该学生学习习惯越好。整个量表的内在一致性系数  $\alpha$  为 0.8264。

(4) 自编的《中职学生心理健康调查问卷(家长卷和教师卷)》。

## 1.3 数据处理

采用 SPSS 25.0 统计软件进行数据处理。

# 2 结果与分析

## 2.1 被试的基本信息

(1) 学生:在被调查的学生中,来自农村的学生有 252 人(年龄为  $16.1 \pm 1.45$  岁),来自城市的学生有 174 人(年龄为  $15.5 \pm 1.40$  岁)。其中,独生子女有 63 人(占 25.0%),非独生子女有 189 人(占 75.0%);男生有 135 人(占 53.6%),年龄为  $15.7 \pm 1.54$  岁,女生有 117 人(占 46.4%),年龄为  $16.2 \pm 1.35$  岁。在是否独生子女上,有显著的性别差异,是独生子女的男生比例明显高于独生子女的女生比例。

(2) 家长:家长问卷多由学生的父母填写(占 89.6%),一方面说明此次调查受到大多数家长的重视,另一方面也间接反映出所调查的家庭中学生大多与父母住在一起,生活环境较好。

(3) 教师:在 66 名教师中,男教师有 6 人(占 9.1%),女教师有 60 人(占 90.9%);班主任有 21 人(占 31.8%),非班主任有 45 人(占 68.2%);年龄在 35 岁以下、35-45 岁以及 45 岁以上的教师人数依次为 8 人(占 36.4%)、9 人(占 40.9%)、5 人(占 22.7%)。

## 2.2 中职生在孤独感、自尊、习惯及其因子上的得分情况

研究发现,中职学生的孤独感总分为  $31.30 \pm 9.25$  分,高于 48 分的只有 12 人(占 4.76%),低于 32 分的有 144 人(占 57.14%)。自尊总分为  $29.17 \pm 4.93$  分,高于 25 分的有 195 人(占 77.38%),没有人低于 17.5 分。学习习惯总分为  $43.14 \pm 10.09$  分,高于 34 分的有 210 人(占 83.33%),没有人低于 17 分。

## 2.3 家长和教师眼中中职学生的学习问题

### 2.3.1 学习动机问题

学习动机可分为内部动机和外部动机。由表 1 可知,城市学生的父母与农村学生的父母相比,除了都一致地将“学知识”放在学习目的的首位外,他们对子女的学习动机的指向更多地偏向外部动机,如他们普遍认为子女的学习是为了获得他人的认可,或者是为了“挣大钱而读书”等。值得注意的是,

无论是农民工父母还是非农民工父母，均没有选择“混时间”这一选项，这说明他们对孩子的期望都很高。从家庭教育对中职学生成长的影响程度来看，可以表明大多数中职学生在学习动机上并没有太大的问题。

表 1 不同身份父母对子女学习动机的理解

Table 1 Parents' understanding of their children's learning motivation

		获得他人的认可	挣大钱	学知识	将来生活幸福	其他	总计
父亲	农民工	14.2	4.7	94.3	63.2	1.9	65.0
	非农民工	8.8	1.8	98.2	68.4	3.5	35.0
母亲	农民工	14.9	3.5	94.7	63.2	1.8	69.9
	非农民工	6.1	4.1	98.0	71.4	4.1	30.1

注：表 1 中 2-5 行的数字为选择竖项的人数占相应横项总人数的百分比。

### 2.3.2 中职学生的学习习惯与态度问题

对家长问卷的统计结果显示，城市和农村的家长在对子女学习习惯与态度的了解和看法上没有显著差异。笔者认为这可能说明以下三个问题：一是来自农村的家长对子女的学习关心较少，可能是是因为无力关心，或无暇关心等原因；二是来自农村的学生与父母之间关于学习问题的交流较少，父母所了解到的子女学习习惯与态度不一定真实；三是来自农村的学生的学习习惯与态度并不比来自城市的学生差，或者说来自城市的学生的学习习惯与态度并不比来自农村的学生好。这表明环境因素对学习习惯与态度的影响已经超出了父母身份和家庭教育的影响。

教师问卷的统计结果显示，超过 65% 的教师不认同来自城市学生的学习习惯与态度。在教师眼中，这些学生的学习态度不端正，遇到困难时不懂得自己解决问题，没有明确的学习计划等等。其中，对于“他们有明确的学习计划”的认同度最高，详见表 2。尽管有 68.1% 的教师认为来自农村的学生善良、纯朴，22.6% 的教师认为他们学习认真、刻苦，但 86.1% 的教师认为他们的学习习惯差，31.6% 的教师认为他们有厌学情绪。这些结果都表明城乡学生的学习习惯与态度存在一定问题。

表 2 教师对中职学生学习习惯与态度的认知

Table 2 Teachers' cognition on the study habits and attitudes of Secondary vocational school students

	不符合	比较不符合	说不清楚	比较符合	完全符合
他们总习惯把自己该做的事情往后拖	0.0	40.9	27.3	27.3	4.5
他们懂得学习的重要性，学习态度端正	22.7	45.5	13.6	13.6	4.5
他们能自己解决学习中遇到的困难	22.7	59.1	9.1	9.1	0.0
他们做事情总是有明确的目的	18.2	50.0	13.6	13.6	4.5
他们有明确的学习计划	31.8	50.0	13.6	4.5	0.0

注：表 2 中 2-6 行的数字为选择竖项的人数占被调查教师总人数的百分比。

从表2中可以看出,唯一的例外是不太同意“他们总习惯把自己该做的事情往后拖”的教师比例达到40.9%。另外,在家长问卷中也只有在此题的认同上表现出显著差异,详见表3。不同的是教师问卷的选项只涉及了农民工子女,更具针对性,而家长问卷中调查的是所有学生的家长。

表3 不同亲属对中职学生拖拉习惯的看法

Table 3 Views of different relatives on procrastination habits of Secondary vocational school students

	不符合	比较不符合	说不清楚	比较符合	完全符合
父亲	21.1	18.4	10.5	19.7	30.3
母亲	32.9	21.4	4.3	20.0	21.4
其他	5.9	17.6	23.5	41.2	11.8

注:表3中2-4行的数字为选择竖项的人数占相应横项总人数的百分比。

从表3中可以看出,作为本次调查对象的主力军,母亲和父亲相对于子女的其他亲属在此题上有较高的认同度,也就是说,“习惯把自己该做的事情往后拖”的问题并不仅仅存在来自城市的学生身上,而且也存在于大多数中职学生身上。然而,农村学生存在拖拉毛病的比例略低于城市学生(详见表4)。

表4 不同身份父母对子女拖拉习惯的看法

Table 4 Views of parents of different status on their children's procrastination habits

		不符合	比较不符合	说不清楚	比较符合	完全符合
父亲	农村	27.4	20.8	8.5	18.9	24.5
	城市	19.3	17.5	10.5	28.1	24.6
母亲	农村	26.3	18.4	10.5	21.1	23.7
	城市	20.4	22.4	6.2	24.5	26.5

注:表4中2-5行的数字为选择竖项的人数占相应横项总人数的百分比。

## 2.4 家长和教师眼中的中职生心理问题

### 2.4.1 人际交往障碍与孤独感

调查结果显示,60%以上的教师同意或比较同意中职学生在处理与同学和老师的关系,积极参加集体活动以及勇于与人交往等方面存在苦难。在与教师的访谈中,他们还表示在教育教学中,中职学生存在人际交往障碍。例如,在课堂讨论时,他们因担心言辞不当而不敢与同学进行沟通交流;在课外活动中,许多中职学生也不能与伙伴良好沟通、合作。

调查还显示,许多家长认为他们的子女不善于交往,朋友较少,“不太适应现在的生活环境”“放学后经常呆在家里”。这从侧面反映了部分中职学生常常被排除在群体之外,处于孤立无援、无人理解的孤独境地。

### 2.4.2 自卑与敏感

调查还发现,大部分中职学生存在一定的自卑心理。这是由于他们的中考成绩不理想,没有考上理想的高中。在家庭中,超过一半的家长表示他们的子女“很在意别人对他(她)的看法”“有明显的自卑感”“常常抱怨家庭条件差”等。在课堂上,60%以上的教师还表示中职学生对自己的学习缺乏信心,经常不完成作业。有30%的中职学生对作业总是敷衍了事。

## 2.5 城市与农村学生在相关问题上的差异

从总体来看,城市学生和农村学生在孤独总分、自尊总分、习惯总分以及这四个因子上均未表现出显著的差异。如表5所示,农村学生有五个问题的得分低于城市学生,只是在孤独总分和记笔记与写作文两个问题上得分高于城市学生,但均不显著。

表5 农村学生与城市学生在相关问题上的比较 ( $M \pm SD$ )

Table 5 Comparison of rural students and urban students on related problems ( $M \pm SD$ )

题项	农村学生	城市学生	<i>t</i>
孤独总分	31.30 ± 9.25	31.16 ± 10.16	0.087
自尊总分	29.17 ± 4.93	29.40 ± 5.32	-0.265
习惯总分	43.14 ± 10.09	44.29 ± 10.71	-0.651
一般的学习习惯与方法	16.57 ± 4.34	16.90 ± 4.62	-0.427
阅读习惯与技能	11.58 ± 3.34	12.19 ± 3.60	-1.030
学习态度	4.85 ± 1.83	5.34 ± 1.83	-1.597
记笔记与写作文	10.14 ± 2.93	9.86 ± 3.11	0.548

进一步的研究分析发现,无论是从非独生子女的角度还是从男生的角度来看,农村学生和城市学生在相关问题上均未表现出显著性的差异。仅从女生的角度来看,农村学生和城市学生在学习态度上存在非常显著的差异( $t(69) = -2.365, p < 0.05$ ),农村学生的得分比城市学生低了0.99分。而仅从独生子女的角度来看,在阅读习惯与技能上,农村学生和城市学生表现出显著的差异( $t(48) = -2.227, p < 0.05$ ),农村学生的得分比城市学生低了2.21分。

## 2.6 不同性别的学生在相关问题上的差异比较

从总体来看,在孤独总分、自尊总分、习惯总分以及学习习惯的其他三个因子上,除在学习态度上表现出显著的性别差异外,均未表现出显著的性别差异。

如表6所示,男生的学习态度得分明显高于女生的得分。此外,从图1可以看出,学习态度的高分段中男生占据明显优势。如果仅从独生子女的角度来看,在学习态度上存在相当显著的性别差异( $t(19) = 4.778, p < 0.001$ ),男生的得分比女生高出3.28分。而如果仅从非独生子女的角度来看,在学习态度上也表现出显著的性别差异( $t(82) = 2.192, p < 0.05$ ),男生的得分比女生高出0.86分。这可能是因为男生在农民工子女家庭中更受到重视,父母对他们的期望值更高,与女生相比,男生的学习态度也更好一些。

表6 男生与女生在相关问题上的比较 ( $M \pm SD$ )Table 6 Comparison of related problems between male and female students ( $M \pm SD$ )

题项	男生	女生	t
孤独总分	31.13 $\pm$ 8.80	31.49 $\pm$ 9.86	-0.174
自尊总分	29.11 $\pm$ 5.10	29.23 $\pm$ 4.78	-0.110
习惯总分	43.07 $\pm$ 9.11	43.23 $\pm$ 11.24	-0.074
一般的学习习惯与方法	16.31 $\pm$ 4.28	16.87 $\pm$ 4.44	-0.588
阅读习惯与技能	11.49 $\pm$ 3.13	11.69 $\pm$ 3.61	-0.276
学习态度	5.24 $\pm$ 1.80	4.38 $\pm$ 1.79	2.192*
记笔记与写作文	10.02 $\pm$ 2.60	10.08 $\pm$ 3.29	-0.404

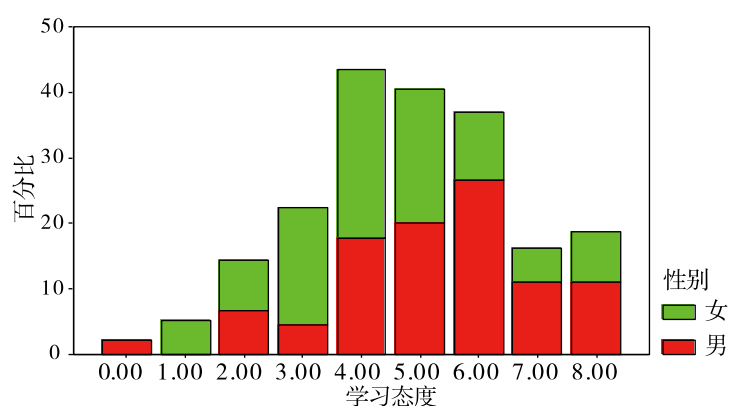
注：\*表示  $p < 0.05$ 。

图1 学习态度的性别差异

Figure 1 Gender differences in learning attitudes

## 2.7 独生子女和非独生子女在相关问题上的差异比较

如表7所示, 总体来看, 独生子女和非独生子女在孤独总分、自尊总分、习惯总分以及这四个因子上均未表现出显著的差异。

表7 独生子女与非独生女生在相关问题上的比较 ( $M \pm SD$ )Table 7 Comparison Of Only-Child and non-only-child in related problems ( $M \pm SD$ )

题项	独生子女	非独生子女	t
孤独总分	33.05 $\pm$ 9.28	30.71 $\pm$ 9.24	1.001
自尊总分	30.38 $\pm$ 4.43	28.76 $\pm$ 5.05	1.310
习惯总分	41.14 $\pm$ 8.74	43.81 $\pm$ 10.49	-1.049
一般的学习习惯与方法	16.10 $\pm$ 4.07	16.73 $\pm$ 4.45	-0.578
阅读习惯与技能	10.62 $\pm$ 2.78	11.90 $\pm$ 3.47	-1.538
学习态度	4.90 $\pm$ 1.79	4.83 $\pm$ 1.86	0.171
记笔记与写作文	9.52 $\pm$ 2.86	10.35 $\pm$ 2.94	-1.121

若单从男生来看, 独生子女和非独生子女在相关问题上的差异都不显著。而若单从女生来看, 独生



子女和非独生子女在学习态度上存在非常显著的差异 ( $t(37) = -2.729, p < 0.01$ )，非独生子女的得分比独生子女高出 2.38 分。这可能是因为相较于非独生女，独生女更容易受到父母的溺爱，导致她们的学习态度不如非独生女。

## 2.8 不同年级的学生在相关问题上的差异比较

调查发现，除了记笔记与写作文有显著的年级差异外，其他项目均未表现出显著的年级差异。通过多重比较发现，一年级和三年级学生在记笔记与写作文上存在显著差异， $MD_{(3\text{ 年级}-5\text{ 年级})} = -2.68, p < 0.05$ ，详见表 8。

表 8 不同年级学生在相关问题上的比较 ( $M \pm SD$ )

Table 8 Comparison of students in different grades on related questions ( $M \pm SD$ )

题项	一年级	二年级	三年级	<i>F</i>
孤独总分	36.40 ± 10.57	29.67 ± 9.02	30.40 ± 10.48	1.932
自尊总分	26.93 ± 5.59	28.67 ± 3.45	30.48 ± 5.52	1.725
习惯总分	38.87 ± 8.96	44.33 ± 8.05	46.16 ± 9.11	1.817
一般的学习习惯与方法	14.20 ± 3.78	17.25 ± 3.25	17.88 ± 3.90	2.489
阅读习惯与技能	10.40 ± 3.27	11.67 ± 2.19	12.36 ± 3.24	1.088
学习态度	5.67 ± 1.18	5.33 ± 1.87	4.64 ± 2.02	1.988
记笔记与写作文	8.60 ± 3.00	10.08 ± 2.43	11.28 ± 2.59	2.857*

注：\* 表示  $p < 0.05$ 。

无论是从独生子女的角度来看，还是从男生的角度来看，不同年级学生在相关问题上的差异都不显著。仅从非独生子女的角度来看，不同年级的非独生子女在记笔记与写作文上存在显著差异， $F(3, 80) = 2.857, p < 0.05$ 。多重比较发现，三年级非独生子女的得分显著高于一年级非独生子女的得分。

若单从女生来看，不同年级女生在自尊总分和一般的学习习惯与方法上存在显著差异。如表 9 所示，一年级女生的自尊得分显著低于二、三年级女生的得分；一年级女生在一般学习习惯与方法上的得分显著低于三年级女生的得分。这可能是因为低年级女生由于年龄较小、心理较脆弱，在初来乍到这个陌生的城市时感到胆怯，还未培养良好的学习习惯，自尊感不足。而三年级女生已经具备良好的适应能力，在与城市学生的交往中，改变了不良习惯，增强了自尊程度。

表 9 不同年级女生在相关问题上的比较 ( $M \pm SD$ )

Table 9 Comparison of related questions among female students in different grades ( $M \pm SD$ )

题项	一年级	二年级	三年级	<i>F</i>
自尊总分	24.00 ± 4.52 $MD_{(3-5)} = -7.73^{***}$	28.50 ± 1.92	31.73 ± 4.91	5.009**
一般的学习习惯与方法	14.00 ± 4.43 $MD_{(3-5)} = -5.07^*$	18.00 ± 2.45	19.07 ± 3.41	3.062*

注：\* 表示  $p < 0.05$ ，\*\* 表示  $p < 0.01$ ，\*\*\* 表示  $p < 0.001$ 。

## 2.9 孤独感、自尊、学习习惯的关系

如表10所示,孤独总分、自尊总分、习惯总分及其四个因子之间存在显著的负相关关系,即孤独感越强的人,其自尊感、习惯及其四个因子越弱。此外,自尊总分与习惯总分及其四个因子,以及习惯总分与其四个因子之间存在非常显著的正相关关系。也就是说,自尊程度较强的农村学生对自己比较自信,能较准确地看待自己,能以积极、乐观的心态从事学习,并能虚心向城市学生学习,不断纠正自己的不良学习习惯。因此,今后我们应该重视增强中职学生的自尊心,让他们更快乐地与城市学生一起学习和生活。

表10 孤独总分、自尊总分、习惯总分及其四大因子的相关矩阵

Table 10 The correlation matrix of total loneliness score, total self-esteem score, total habit score and their four major factors

题项	自尊总分	习惯总分	一般的学习习惯与方法	阅读习惯与技能	学习态度	记笔记与写作文
孤独总分	-0.554**	-0.521**	-0.391**	-0.480**	-0.301**	-0.479**
自尊总分		0.549**	0.479**	0.417**	0.300**	0.518**
习惯总分			0.872**	0.857**	0.568**	0.820**

注:\*\*表示 $p<0.01$ 。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

- (1) 总体来看,中职学生的孤独感较低,自尊程度较强,学习习惯一般。
- (2) 中职学生普遍存在较强的逆反心理和较深程度的封闭倾向。
- (3) 中职学生仍然面临受到歧视的现象。
- (4) 中职学生的家长对子女的学习关心较少,彼此之间缺乏沟通,存在误导子女学习态度的现象。
- (5) 来自农村的女生的学习态度明显不如来自城市的女生。
- (6) 来自农村的独生子女的阅读习惯与技能明显不如来自城市的独生子女。
- (7) 来自城市的男生的学习态度明显优于女生。
- (8) 来自农村的独生女的学习态度明显不如非独生女。

### 3.2 建议

#### 3.2.1 对中职学校的建议

(1) 加强学校心理健康教育,开展适合中职学生年龄特点的适应性训练,培养中职学生健康的心理品质。只有具备健康的心理品质,才能保持积极、乐观的心态面对生活和学习中遇到的各种问题,不会丧失信心和希望,也不会加重孤独感。同时,他们还会在自尊的同时懂得尊重他人,与周围的老师、同学以及其他人和谐相处。针对城市学生瞧不起农村学生的现状,可以开展心理辅导活动及相关座谈会、



主题班会以及互相介绍一个好朋友、互写一封信、互赠一个小礼品、共度一个周末、共同参与一项有意义的活动等,让城乡学生互相了解、认识、接纳,并最终融合在一起。

(2) 加强养成教育研究,端正中职学生的学习态度,矫正他们不良的行为习惯。通过作文比赛、演讲比赛、板报比赛等多种活动,培养他们自觉遵守《中职学生守则》《中职学生日常行为规范》和《社会公民道德》的习惯,成为合格的公民。

(3) 重点关注女生心理健康和学习习惯的培养。女生的心理是非常微妙而复杂的,尤其是对于处于中职阶段来自农村的女生。因此,在开发心理健康校本课程、进行心理健康教育的过程中,要更多关注女生在班级中的行为表现和思想动态,使她们热爱学习、善于思考,让她们的兴趣爱好变得更加广泛,能积极参加学校或班级组织的各种活动,能独立解决学习中遇到的问题,并养成快乐学习的良好心态。

(4) 重点关注一年级来自农村的中职学生。由于低年级学生在很多方面仍然依赖于老师和父母,特别是对于低年级的学生来说,教师可以通过“一帮一”结对子的活动加强对他们学习习惯和方法的培养,使他们早日适应目前的学习和生活,更加快乐地学习和生活。

(5) 开展家庭教育指导,提高家长的素质。应加强家长和学校之间的沟通,实现家庭教育与学校教育的互动。学校可以建立走访制度,除了加大网络联系外,还可以定期组织老师深入中职学生的家庭,与他们以及他们的父母进行交流,了解他们的生活自理情况,尽量为他们排忧解难。

### 3.2.2 对教育行政部门的建议

作为教育行政部门及中职学校的相关管理部门,应制定各种相关政策,对中职学校的办学水平和教学质量进行定期督导、评估和审核,帮助学校解决在中职生在成长教育中遇到的各种问题。

### 3.2.3 对学生家长的建议

作为家长,非常有必要抽出时间关注子女。家长应了解和学习教育学、心理学的知识,了解孩子身心发展的特点。在家中,家长可以就近观察孩子的某种行为,并与孩子展开深层次的心理沟通。要知道,并不是家长的期望越高,孩子就越能成功。孩子们也会不可避免地遭遇挫折和失败,一味地责怪只会让他们的自责更深。与孩子们一起探究失败的原因才是最重要的。多陪孩子外出看看,多与孩子聊天是最简单也是最有效释放孩子内心压抑思想的方法。

### 3.2.4 对属地社区的建议

在中职学生的教育问题上,中职学校所在的社区也承担着不可推卸的责任。社区应尽可能为中职学校提供便利,充分挖掘、整合和利用社区特有的教育资源,积极参与学校教育,并实行社区与学校的互动交流。同时,学校所在的社区应向家庭生活困难的中职学生家庭提供社区资源支持,坚持开展“一帮一”“手拉手”活动;通过多种形式广泛宣传,说明家长在子女成长过程中所起的重要作用以及如何对子女实施有效的教育;社区相关部门可以制定相关计划,如“教育家庭月”或“家长为师计划”,推动家长成为中职学生最重要的引导者。

## 参考文献

- [1] 朱业标,郑国阳. 基于 SCL-90 量表的中职学生心理健康现状分析及对策研究[J]. 中小学心理健康教育, 2023(7): 20-22.

- [2] 李东斌, 叶新珠, 黄晶. 中职教师有能力促进学生心理健康成长吗?——基于混合研究数据的分析与思考[J]. 职业技术教育, 2022(26): 51-57.
- [3] 刘文亮, 陈晓敏. 中职学生自尊水平与心理健康的相关研究[J]. 职教论坛, 2009(2): 47-50.
- [4] 田华珍. 中职学生心理健康教育路径探讨[J]. 新课程研究, 2022(11): 15-17.
- [5] 徐学俊. 心理健康导引[M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2009.
- [6] 邓媛媛. 常态化疫情防控下中职学生心理健康教育初探[J]. 湖北教育, 2022(24): 44.

## Study on the Relationship between Mental Health and Study Habits of Secondary Vocational School Students

Xu Xuejun   Liu Jia   Shen Zhouling

*Wuhan University of Arts and Sciences, Wuhan*

**Abstract:** A total of 426 students, 66 teachers and 489 parents from three secondary schools were used as subjects to explore the mental health and study habits of secondary school students using the Loneliness Scale, the Simple Self-Esteem Questionnaire, the Study Habits Inventory, and self-prepared teacher and parent questionnaires. It was found that, in general, secondary school students have lower loneliness, higher self-esteem and average study habits; girls from rural areas have significantly lower study attitudes than girls from urban areas; boys have significantly better study attitudes than girls; students from rural areas have stronger rebellious mentality and deeper tendency to be closed; discrimination still exists among secondary school students; etc.

**Key words:** Secondary school students; Mental health; Loneliness; Self-esteem; Study habits