

Competition Psychology Growth “: A Study on the Cultivation Path of Psychological Capital for Digital Skill Talents in Higher Vocational Education under the Background of New Quality Productivity

Nan Zhou

Nantong Vocational University, Nantong, Jiangsu, 226000, China

Abstract

In the context of new quality productivity, the psychological literacy of digital skilled talents has become an important issue in higher vocational education. This article focuses on the unique role of vocational skills competitions in cultivating psychological capital, pointing out the shortcomings of “emphasizing skills over psychology” in current talent cultivation, and proposing a three-level leading model of “competition psychology growth”. Through psychological reserve during the preparation period, psychological adjustment during the competition period, and psychological transfer after the competition period, the positive psychological experience in the competition is systematically transformed into sustainable psychological capital, a closed-loop education mechanism is constructed, and digital skilled talents are promoted from “skill excellence” to “psychological excellence”, providing solid talent support for the development of new quality productivity.

Keywords

new quality productivity; Digital skilled talents; Psychological capital; Vocational skills competition; Vocational education

新质生产力背景下高职数字技能人才心理资本培育路径研究

周楠

南通职业大学, 中国 · 江苏 南通 226000

摘 要

在新质生产力背景下, 数字技能人才的心理素养成为高职教育的重要议题。本文聚焦职业技能竞赛在心理资本培育中的独特作用, 指出当前人才培养中“重技能、轻心理”的短板, 提出“竞赛—心理—成长”三阶引领模型。通过备赛期心理储备、竞赛期心理调适与赛后期心理迁移, 系统转化竞赛中的积极心理体验为可持续的心理资本, 构建闭环育人机制, 推动数字技能人才从“技能优胜”走向“心理优胜”, 为新质生产力发展提供坚实的人才支撑。

关键词

新质生产力; 数字技能人才; 心理资本; 职业技能竞赛; 高职教育

1 新质生产力时代数字技能人才的“心”挑战与“赛”破局

随着新一轮科技革命和产业变革的深入推进, 新质生

产力作为以科技创新为核心驱动、以高端先进要素为核心内涵的新型生产力形态, 正逐步成为推动经济高质量发展的关键力量。数字技能不仅是新质生产力发展的技术基础, 更被视为具有先导性和战略性的核心要素。在这一背景下, 推动数字技能人才体系建设已成为国家与产业层面的重要议题。

当前, 数字技能人才培养体系仍存在显著短板。在人才培养中过于侧重编程、数据分析、软件工具操作等“硬技能”的训练, 却普遍忽视了对创新自信、抗挫折能力、团队协作及情绪管理等“软素养”的系统化培养^[1]。2024 年《制造业人才发展规划指南》测算, 仅高档数控机床与机器人领域缺口就达 450 万, 企业最担忧的并非技术短板, 而是创新自信不足、抗挫折力弱、协作沟通低效等心理素质缺位, 形成了人才培养与产业需求之间的“心理鸿沟”^[2]。

为应对这一困境, 近年来职业教育与人才培养领域开

【基金项目】江苏省技工教研课题《职业技能竞赛引领新质生产力时代的数字技能人才培养研究》（项目编号：24YB708）；江苏省高校哲学社会科学思政专项课题《新形势下高职院校“塔式”心理育人体系的探索》（项目编号：2023SJSZ1010）；江苏省高校哲学社会科学思政专项课题《高职院校辅导员视域下谈心谈话实效性提升路径研究》（项目编号：2023SJSZ1011）。

【作者简介】周楠（1989—），女，中国江苏南通人，硕士，讲师，从事公共管理、学生思想政治教育、心理学研究。

始积极探索“赛教融合”路径,尤其重视职业技能竞赛在弥合教育与实践差距方面的功能。竞赛环境凭借其高仿真、高强度与高竞争性,不仅成为检验技术能力的“试金石”,更构建了一个贴近真实挑战的“心理压力测试场”与“素养训练营”^[3]。然而,现有“赛教融合”多停留在技能标准对接层面,忽视了对竞赛心理体验的系统干预,导致积极情绪随赛程结束而快速消散。

基于此,应充分发挥竞赛的引领作用,系统利用竞赛过程中所激发和强化的积极心理体验,如成就动机、心理韧性、认知灵活性和集体效能感,通过有针对性的心理育人干预,将其转化为学生可持续积累与发展的内在心理资本。这不仅有助于弥补传统教育中对“人”的整体发展的忽视,更可为新质生产力背景下数字技能人才的心理素养提升提供实践路径与理论支持。

2 职业技能竞赛与心理资本培育的内在关联

近年来,国内外职业教育研究日益将职业技能竞赛视为“情境化育人”的关键场所。世界技能大赛、全国职业院校技能大赛等赛事普遍采用“真实任务+限时交付”的赛制设计,其任务复杂度、新技术密度与跨界协同要求,与智能制造、数字运维等新质生产力岗位高度同构。这种“高仿真—高负荷—高反馈”情境对参赛者心理产生多维影响。一方面,成功应对挑战能带来强烈的成就感和内在激励,显著提升个体的学习动机和专业认同;但另一方面,时间压力、高强度竞争和不可预知的故障极易诱发焦虑感、自我怀疑甚至倦怠。正是这种兼具积极与消极元素的心理体验,为心理资本的培育提供了不可或缺的实践土壤。

心理资本是个体在成长过程中表现出的积极心理状态,其核心由自我效能感、韧性、希望和乐观四个维度构成^[4],恰与竞赛情境所带来的心理挑战与成长机会高度契合。

2.1 自我效能感

班杜拉指出,个体对自身能力的判断主要源于“成功完成挑战性任务”的直接经验。北京大数据研究院2025年对1086名云计算赛项选手的追踪显示,省赛—国赛两级选拔使学生的技术信心得分提升。“子目标达成—即时反馈”循环,验证了职业技能竞赛通过递进式任务设计放大成功体验,进而显著提升自我效能感^[5]。

2.2 韧性

韧性强调个体在逆境中恢复甚至成长的能力。2024年西南大学对513名工业机器人赛项选手的准实验发现,备赛期平均每周遭遇3.2次程序崩溃或设备故障,持续11周的“失败—迭代”循环后,CD-RISC量表得分显著高于对照组。访谈显示,教练刻意安排的“限时排故”环节使选手习得“可控—可解”归因框架,形成类似“压力接种”的免疫效应,从而强化了从挫折中快速回弹的韧性品质^[6]。

2.3 希望

希望理论将“路径思维”(找到多种达成目标的方

法)与“动力思维”(启动并维持行动的能量)视为核心。2022年重庆电子工程职业学院将Hope Scale嵌入移动学习APP,对移动应用开发赛项选手进行六周监测发现,赛题破解过程中的“多方案比较—最优解筛选”有效训练了学生的途径设计能力,而阶段性评分反馈则持续注入行动能量,体现了竞赛对希望特质的精准锻造。

2.4 乐观

乐观不仅指情绪上的积极预期,更是一种将挫折归因于“暂时、特定、可改”的解释风格。World Skills 2020-2023年创业跟踪研究指出,赛场获奖选手把失败归因为可控因素的比例高达79%,显著高于未获奖群体;且毕业后三年内的创业意向具有显著预测效应^[7]。竞赛复盘环节通过“错误—修正—再验证”循环,帮助选手建立可控性归因,从而固化乐观心态。

职业技能竞赛的过程远不止于技能检验,其本质是一个密集的、情境化的心理资本开发过程。上述证据表明,竞赛情境同时激活了个体在心理资本四个维度上的发展需求与锻造契机。因此,要真正发挥竞赛在培养新质生产力所需数字技能人才方面的引领作用,必须摒弃过去“重技能、轻心理”的单一模式,转向“技能引领”与“心理引领”双轨并行的系统化育人模式。

3 “竞赛—心理—成长”三阶引领模型的构建

在新质生产力发展背景下,基于职业技能竞赛构建系统化的心理育人模式具有重要意义。本研究整合心理资本理论及“赛教融合”实践,构建“竞赛—心理—成长”三阶引领模型。该模型以职业技能竞赛为载体,以心理资本培育为核心,形成一个贯穿备赛、竞赛与赛后全过程的闭环系统,为数字技能人才心理素养提升提供实践路径。

3.1 备赛期:心理储备与价值内化

备赛阶段是心理资本培育的奠基期,核心目标在于构建坚实的心理储备,并将参赛动机内化为高层次的价值追求。

在此阶段,教师角色应超越技术指导,承担起“选苗人”与“激励师”的职责。在选拔环节引入科学心理测评工具,可采用《积极心理资本量表(PPQ)》等工具,综合评估学生的自我效能感、韧性水平及成就动机,选拔出兼具技术潜力和心理发展潜质的“好苗子”,实现从源头的“选优育优”。其次,通过开展户外拓展、结构化团队合作任务等体验式训练,促进团队成员间的信任与支持。最后,引导学生将个人参赛目标与职业生涯规划、服务国家新质生产力发展战略相结合,实现从“要我学”到“我要学”、从“为赛而赛”到“为国成才”的动机升华。通过培养学生成长型思维,使学生相信能力可通过努力提升,建立积极的备赛心态,降低焦虑源的负面影响,将自我价值内化。

3.2 竞赛期:心理调适与积极体验生成

竞赛期是心理资本在高压实境中得以淬炼和升华的关

键阶段。高强度的竞争环境会最大程度地激发个体的情绪与应激反应，也为心理调适提供了最佳教育契机。

此时，教师角色应转变为“稳定器”与“观察员”。作为“稳定器”，教师需提供及时的临场情绪支持。教授学生简易、有效的压力管理策略，如正念呼吸（通过短暂聚焦呼吸缓解急性焦虑）、认知重构（引导其将“威胁性”解读转为“挑战性”解读）和积极自我对话等。通过及时干预手段帮助学生将焦虑水平维持在最佳绩效区间，使学生在极端压力下保持认知功能，提升临场应变能力。每一次成功处理突发状况都是对“我能行”信念的强力强化，有助于提升学生临场应变的自我效能感。同时，作为“观察员”，教师需细致观察并记录学生在高压下的行为表现、决策模式和情绪反应，为后续的科学复盘和个性化指导提供实证依据。

3.3 赛后期：心理迁移与成果固化

赛后期是整个模型形成闭环、实现成果最大化的关键环节。其核心任务是将竞赛过程中激发出的短暂、情境化的积极心理体验，通过系统化的复盘与反思，进行归因、升华和固化，使之转化为学生稳定的内在心理特质和人格资源。

在此阶段，教师角色应转化为“复盘师”与“播种机”。作为“复盘师”，一方面要复盘技术策略得失，另一方面要进行心理复盘。通过深度访谈式的引导提问，如：“这次成功的关键突破，得益于你身上的哪种品质？（如坚持、冷静）”、“那次关键失误后，你内心经历了什么？又是如何一步步调整回来的？”，帮助学生清晰地成功与自身的积极心理品质相关联，对挫折进行积极归因，从而将无意识的积极行为转化为有意识的、可迁移的心理能力。这些方式有助于促进学生积极体验的内化与迁移，使学生将竞赛中获得的自信、韧性应用于学业、求职等其他生活领域。作为“播种机”，要最大化竞赛的辐射效应。可组织获奖选手开展经验分享会、担任低年级学生“心理导师”，通过“同伴教育”将个体的成功经验与心理资本转化为群体共享的成长资源，构建支持性的学习共同体，形成互助互励的良性生态，从而扩大竞赛育人的受益面，实现从“精英培养”到“群体滋养”的转变。

总结而言，本模型强调职业技能竞赛育人工作必须打破仅关注赛果的短视行为，转向一个贯穿全程、主动干预、以心理资本持续发展为导向的系统工程。通过“价值内化—体验生成—成果固化”的三阶引领，真正将竞赛赛场转化

为培育新质生产力所需数字技能人才“心理硬实力”的关键场域。

4 结论与展望

本研究围绕新质生产力背景下高职数字技能人才心理资本培育的现实需求，系统探讨了职业技能竞赛在心理素养提升中的独特功能与实施路径，构建了“竞赛—心理—成长”三阶引领模型，提出了贯穿备赛、竞赛与赛后全过程的心理育人机制。

职业技能竞赛不仅是技术能力的检验场，更是心理资本培育的关键情境。其高仿真、高压与高反馈特性，为自我效能感、韧性、希望与乐观等心理资本要素的激发与强化提供了真实且高效的实践土壤，有效弥补传统教育“重技能、轻心理”的短板。“竞赛—心理—成长”模型强调心理培育的系统性与全程性，实现从外在激励到内在驱动、从情境体验到稳定特质的心理成长闭环。教师角色应转变为复合型育人主体，通过科学心理测评、情绪支持、复盘与同伴教育等方式，引导学生将竞赛体验转化为可迁移的心理资本。

总之，职业教育应充分发挥竞赛在心理资本培育中的引领作用，推动数字技能人才实现从“技能优胜”到“心理优胜”的转变，为我国新质生产力发展提供更具韧性和创新精神的人才支撑。

参考文献

- [1] 赵磊,王迪. 数字技能人才培养的“心理鸿沟”及其对策[J]. 中国职业技术教育, 2021(32): 34-39.
- [2] 郭轶锋,高珂.新质生产力条件下技术技能人才能力培养的挑战与对策分析[J].中国职业技术教育,2024,(10):34-40.
- [3] 陈庆,刘洋. 赛教融合视域下竞赛心理体验的教育转化[J]. 职业技术教育, 2023(10): 45-50.
- [4] Luthans F, Youssef C M, Avolio B J. Psychological Capital[M]. Oxford: Oxford University Press, 2015.
- [5] 北京大数据研究院. 云计算赛项选手自我效能感追踪报告（2023-2025）[R]. 北京: 北京大学教育数据中心, 2025.
- [6] 西南大学职业教育研究所. 职业技能竞赛对高职生希望特质的影响机制研究[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2022, 48(3): 118-126.
- [7] WorldSkills. From Competition to Entrepreneurship: A Three-Year Cohort Study on Optimistic Explanatory Style[R]. WorldSkills International, 2023.