

# 高职学生对“人人持证”技能培训 认知态度与就业压力关系研究

戚逸飞, 安采华

(信阳职业技术学院, 河南 信阳 464000)

**摘要:**基于当前高职学生就业情况,考查学生对“人人持证”技能培训的认知态度与就业压力的关系。数据显示,高职学生对专业技能证书制度认知、技能培训认知与就业压力6个维度均为显著负相关,而学生对技能培训的态度与就业压力呈正相关。基于这一结论,提出了应对策略:提高培训认知方面,建立良好的师生沟通渠道,积极运用新技术手段,提供丰富的技能课程;职业价值引领方面,帮助学生发现自己的优势和兴趣,引导学生正确看待考证,提供心理支持;培养积极心态方面,增强学生的自我效能感,加强挫折教育,发展心理韧性。

**关键词:**高职学生;人人持证;认知态度;就业压力

**中图分类号:** G444; F241.4

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1671-8127(2023)05-0088-09

## Study on the Relationship between Vocational College Students' Cognitive Attitude towards "Everyone Holding a Certificate" Skills Training and Employment Pressure

QI Yifei, AN Caihua

(Xinyang Vocational and Technical College, Xinyang 464000, China)

**Abstract:** Based on the current employment situation of vocational college students, the relationship between their cognitive attitude towards "Everyone Holding a Certificate" skills training and the employment pressure was examined. Through a questionnaire survey and data analysis, it was found that vocational college students' cognition of the professional skills certificate system, their cognition of skills training and the employment pressure were negatively correlated in a significant way in six dimensions. However, their attitude towards skills training was positively correlated with the employment pressure. Based on this conclusion, coping strategies are proposed: in terms of enhancing training cognition, establishing good communication channels between teachers and students, actively using new technological means, and providing more various skill courses; in terms of career value guidance, helping students discover their strengths and interests, guiding them to view certification correctly, and providing psychological support; and in terms of cultivating a positive attitude, enhancing students' self-efficacy, strengthening education on coping with setbacks, and developing psychological resilience.

**Key Words:** vocational college students; Everyone Holding a Certificate; cognitive attitude; employment pressure

## 1 背景与现状

随着高新技术的发展和经济结构的优化,用人单位对劳动力的要求也越来越高。目前,我国年轻人虽然

**收稿日期:** 2023-03-23

**基金项目:** 2022年度信阳市哲学社会科学规划项目“高职学生对‘人人持证’技能培训认知态度、积极心理状况及就业压力关系研究”(2022JY088)

**作者简介:** 戚逸飞(1990—),男,河南信阳人,信阳职业技术学院讲师,硕士,主要从事高职教育心理学、高职生就业与创业研究;安采华(1990—),女,河南信阳人,信阳职业技术学院讲师,硕士,主要从事高职教育心理学研究。

拥有职业技能,但与社会岗位需求有一定差距,这将导致社会劳动力出现结构性缺失.受新冠疫情影响,中国经济和人力资源市场也出现了严重的短缺问题.在当前形势下,就业问题是最紧迫的民生问题,应该放在首要位置<sup>[1]</sup>.为了促进人民群众技能就业和增收,加快人口数量红利向素质红利的转变,河南省委办公厅和省政府办公厅于2021年12月印发了《高质量推进“人人持证、技能河南”建设工作方案》(以下简称《方案》)<sup>[2]</sup>.该方案提出,到2035年,从业人员基本实现“人人持证、技能河南”的目标.职业院校是人才培养和社会服务的主阵地,也应成为“人人持证、技能河南”培训的主力军和主战场.高职学生对“人人持证”技能培训的认知和态度,关系到学生是否了解和愿意接受技能培训,以及是否能够与企业 and 行业的需求良好匹配,从而积极应对工作压力并实现就业.

目前,德国、澳大利亚和韩国等国家已经建立了相对完善的职业技能培训模式.国外技能培训研究主要关注农民、残疾人和智障儿童的父母等群体.例如,有研究发现,老年精神病学技能培训与台湾护理本科学生的态度和知识水平存在关联<sup>[3]</sup>,但未涉及技能培训认知与就业压力之间的关系.急救技能培训对智障儿童父母的急救知识水平和应对压力能力有影响<sup>[4]</sup>.Parker等人的研究发现,对技能培训的认知不足会影响营养学专业学生对技能培训的需求<sup>[5]</sup>.然而,高职学生对技能培训认知态度与学生就业压力之间关系的研究相对缺乏.现有研究主要关注积极心理和技能培训认知态度之间<sup>[6-7]</sup>以及心理干预与就业压力之间的相关性<sup>[8-9]</sup>.至今,还缺乏针对高职学生技能培训认知态度与就业压力之间关系的相关研究.

目前,我国技能培训的研究对象主要是农民工、妇女<sup>[10]</sup>等,研究方向主要包括培训需求、可行性、现状以及培训模式、政策建议等方面,高职学生对技能培训认知态度的研究还相对较少.此外,大学生职业技能培训的普及率非常低.国内关于培训认知态度的研究主要集中在现状调查和需求分析等方面.例如,赵广芳等的研究发现,大部分高职护理专业学生愿意参与老年照护职业技能培训,少数学生不愿意参与此类培训;李荷的研究提出,大学生的就业认知、就业态度、就业价值取向等方面会影响他们的就业行为,但这些研究均未明确阐述学生尤其是高职学生对技能培训认知态度与就业压力之间的关系.在我国,有许多研究者更倾向于研究积极心理与就业压力的相关性,而探讨技能培训认知态度与就业压力之间关系的较少.

## 2 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业压力现状及相关性

本研究共调查了某高职院校的1615名学生,有效问卷数为1591份,有效率为98.51%.在研究中,采用了自编的“人人持证”技能培训认知态度问卷,共8个问题,各项目采用likert5级评分,其Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.88;采用了陈宇红等于2009年编制的《大学生就业压力问卷》来评估学生的就业压力水平,该问卷分为就业竞争环境、职业素养评价、自我认识与定位、缺少求职帮助、专业供求矛盾和就业心理预期6个维度,各项目采用likert5级评分,Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.99.总调查问卷的Cronbach's  $\alpha$ 系数0.96,具有良好的信度.

### 2.1 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度和就业压力状况调查

#### 2.1.1 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度状况

根据高职学生“人人持证”技能培训认知态度问卷调查数据,得到高职学生“人人持证”技能培训认知态度各项目得分,如表1所示.

表1 “人人持证”技能培训认知态度各项目均分

“人人持证”技能培训认知态度各项目	均分
我对职业教育“1+X”证书制度非常了解	3.37±0.92

续表 1 “人人持证”技能培训认知态度各项目均分

“人人持证”技能培训认知态度各项目	均分
我非常了解学院开展的“人人持证”技能证书的培训和考试	3.36±0.95
我打算在毕业之前获取证书	3.80±0.91
取得相关职业资格证书对我以后就业有帮助	4.13±0.86
大学学习的课程对考取本专业职业资格证书有帮助	4.12±0.83
我会主动参加职业技能培训并考取证书	3.88±0.89
参加过学院职业技能证书培训与考试	3.30±1.24
认为学院开展的相关职业技能证书培训有用	4.01±0.85

2.1.2 高职学生就业压力现状和得分状况

根据高职学生就业压力问卷调查数据得知,高职学生的平均就业压力得分为 168.57±43.90,高职学生在就业力量表和 6 个维度的得分和占比,具体如表 2 所示.

表 2 就业压力得分情况

项目	题数	平均值	标准差	
就业力量表得分	59	168.57	43.90	
维度得分	就业竞争环境得分	14	40.45	10.39
	职业素养评价得分	16	45.41	12.40
	自我认识与定位得分	7	20.00	5.71
	缺少求职帮助得分	8	22.80	6.38
	专业供求矛盾得分	5	14.14	4.14
	就业心理预期得分	9	25.77	7.37

2.2 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业压力状况的差异分析

经研究发现,高职学生在“人人持证”技能培训方面的认知态度、就业压力状况得分、就业竞争环境压力得分、职业素养评价压力得分、自我认识与定位压力得分、缺少求职帮助压力得分、专业供求矛盾压力得分和就业心理预期压力得分之间存在显著差异( $P < 0.05$ ),具体如表 3 所示.

表 3 Pearson 相关分析

变量	认知态度得分	就业压力状况得分	就业竞争环境压力得分	职业素养评价压力得分	自我认识与定位压力得分	缺少求职帮助压力得分	专业供求矛盾压力得分	就业心理预期压力得分
认知态度得分	1	—	—	—	—	—	—	—
就业压力状况得分	-0.168**	1	—	—	—	—	—	—
就业竞争环境压力得分	-0.151**	0.916**	1	—	—	—	—	—
职业素养评价压力得分	-0.168**	0.970**	0.874**	1	—	—	—	—

续表3 Pearson 相关分析

变量	认知态度得分	就业压力状况得分	就业竞争环境压力得分	职业素养评价压力得分	自我认识与定位压力得分	缺少求职帮助压力得分	专业供求矛盾压力得分	就业心理预期压力得分
自我认识与定位压力得分	-0.161**	0.952**	0.806**	0.918**	1	—	—	—
缺少求职帮助压力得分	-0.160**	0.949**	0.802**	0.899**	0.928**	1	—	—
专业供求矛盾压力得分	-0.151**	0.936**	0.795**	0.876**	0.902**	0.919**	1	—
就业心理预期压力得分	-0.156**	0.946**	0.813**	0.883**	0.902**	0.910**	0.926**	1

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ .

### 2.3 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业压力状况的相关关系分析

为进一步分析高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业竞争环境压力之间的关系,将高职学生因就业竞争环境产生就业压力、因职业素养评价产生就业压力、因自我认识与定位产生就业压力、因缺少求职帮助产生就业压力、因专业供求矛盾产生就业压力、因就业心理预期产生压力这6个维度分别作为自变量,将高职学生对“人人持证”技能培训认知问卷的各个项目作为因变量,分别进行多元逐步回归分析。

#### 2.3.1 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业竞争环境压力得分的相关分析

将相关数据带入多元逐步回归分析程序,具体结果如表4所示。高职学生因就业竞争环境产生就业压力的得分,与高职学生对“人人持证”技能培训制度认知得分、对1+X证书了解得分呈较为显著的负相关,与“认为技能培训对就业有帮助”题目得分呈显著正相关。

表4 就业竞争环境压力线性回归分析结果

投入变量	非标准化系数		标准化系数	$t$	$P$	VIF	$R$	$R^2$	调整 $R^2$	$F$
	B	标准误	Beta							
常数	52.908	2.428	—	21.793	0.000**	—	—	0.178	0.174	$F = 42.740$ , $P < 0.001$
对“人人持证”制度认知得分	-1.006	0.390	-0.092	-2.579	0.01*	2.451	0.381			
认为技能培训对就业有帮助	1.134	0.318	0.094	3.568	0.000**	1.331	0.398			
对1+X证书了解得分	-0.849	0.402	-0.075	-2.110	0.035*	2.421	0.422			

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ .

#### 2.3.2 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与职业素养评价压力得分的相关分析

将相关数据带入多元逐步回归分析程序,具体结果如表5所示。高职学生因职业素养评价产生就业压力的得分,与高职学生对“人人持证”技能培训制度认知得分呈显著的负相关,与“认为技能培训对就业有帮助”题目得分呈显著正相关。

表 5 职业素养评价压力得分线性回归分析结果

投入变量	非标准化系数		标准化系数	t	P	VIF	R	R <sup>2</sup>	调整 R <sup>2</sup>	F
	B	标准误	Beta							
常数	73.048	1.987	—	36.767	0.000**	—	—	0.155	0.152	F=72.526, P<0.001
对“人人持证”制度认知得分	-1.527	0.334	-0.117	-4.566	0.000**	1.232	0.388			
认为技能培训对就业有帮助	1.057	0.380	0.073	2.784	0.005**	1.299	0.393			

注：\* P<0.05, \*\* P<0.01.

### 2.3.3 高职学生对“人人持证”技能培训认知态与自我认识与定位压力得分的相关分析

将相关数据带入多元逐步回归分析程序,具体结果如表 6 所示.高职学生因自我认识与定位产生就业压力的得分,与高职学生对“人人持证”技能培训制度认知得分呈显著的负相关,与“认为技能培训对就业有帮助”题目得分呈显著正相关.

表 6 自我认识与定位压力得分线性回归分析结果

投入变量	非标准化系数		标准化系数	t	P	VIF	R	R <sup>2</sup>	调整 R <sup>2</sup>	F
	B	标准误	Beta							
常数	31.866	0.923	—	34.517	0.000**	—	—	0.139	0.137	F=64.155, P<0.001
对“人人持证”制度认知得分	-0.802	0.155	-0.133	-5.159	0.000**	1.232	0.358			
认为技能培训对就业有帮助	0.532	0.176	0.080	3.016	0.003**	1.299	0.373			

注：\* P<0.05, \*\* P<0.01.

### 2.3.4 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与缺少求职帮助压力得分得分的相关分析

将相关数据带入多元逐步回归分析程序,具体结果如表 7 所示.高职学生因缺少求职帮助产生就业压力的得分,与高职学生对“人人持证”技能培训制度认知得分呈显著的负相关,与“认为技能培训对就业有帮助”题目得分呈显著正相关.

表 7 缺少求职帮助压力得分线性回归分析结果

投入变量	非标准化系数		标准化系数	t	P	VIF	R	R <sup>2</sup>	调整 R <sup>2</sup>	F
	B	标准误	Beta							
常数	36.175	1.033	—	35.023	0.000**	—	—	0.138	0.135	F=63.303, P<0.001
对“人人持证”制度认知得分	-0.813	0.174	-0.121	-4.675	0.000**	1.232	0.364			
认为技能培训对就业有帮助	0.603	0.197	0.081	3.054	0.002**	1.299	0.371			

注：\* P<0.05, \*\* P<0.01.

## 2.3.5 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与专业供求矛盾压力的相关分析

将相关数据带入多元逐步回归分析程序,具体结果如表8所示.高职学生因专业供求矛盾产生就业压力的得分,与高职学生对1+X证书了解得分呈显著的负相关,与“认为技能培训对就业有帮助”题目得分呈显著正相关.

表8 专业供求矛盾压力得分线性回归分析结果

投入变量	非标准化系数		标准化系数	t	P	VIF	R	R <sup>2</sup>	调整R <sup>2</sup>	F
	B	标准误	Beta							
常数	22.617	0.673	—	33.598	0.000**	—	—	0.131	0.129	F=59.800, P<0.001
对1+X证书了解得分	-0.549	0.117	-0.122	-4.683	0.000**	1.233	0.344			
认为技能培训对就业有帮助	0.373	0.128	0.077	2.906	0.004**	1.296	0.362			

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$ .

## 2.3.6 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业心理预期压力的相关分析

将相关数据带入多元逐步回归分析程序,具体结果如表9所示.高职学生因就业心理预期产生就业压力的得分,与高职学生对1+X证书了解得分呈显著的负相关,与“认为技能培训对就业有帮助”题目得分呈显著正相关.

表9 就业心理预期压力得分线性回归分析结果

投入变量	非标准化系数		标准化系数	t	P	VIF	R	R <sup>2</sup>	调整R <sup>2</sup>	F
	B	标准误	Beta							
常数	41.013	1.191	—	34.433	0.000**	—	—	0.143	0.141	F=66.171, P<0.001
对1+X证书了解得分	-1.137	0.208	-0.141	-5.477	0.000**	1.233	0.355			
认为技能培训对就业有帮助	0.893	0.227	0.104	3.936	0.000**	1.296	0.378			

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$ .

## 3 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业压力的相关结论及应对策略

## 3.1 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业压力调查结果分析

## 3.1.1 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度情况

根据自编问卷调查结果显示,在认知方面,只有9.2%和9.8%的学生在“我对职业教育‘1+X’证书制度非常了解”和“我非常了解学院开展的‘人人持证’技能证书的培训与考试”的条目选择了“完全符合”.这说明学生对于“人人持证”技能培训、考试以及证书制度还不够了解.在“取得相关职业资格证书对我以后就业有帮助”和“认为学院开展的相关职业技能证书培训有用”的条目中,有78.5%和75.5%的学生选择了符合.这说明大多数学生认为“人人持证”技能培训对于他们的就业有帮助,他们对此持肯定的态度.此外,有80%的学生认为“大学学习的课程对考取本专业职业资格证书有帮助”.这说明专业课程与“人人持证”证书的内容相关度较高.在态度方面,学生对于参加职业技能培训和考取证书的态度普遍积极.具体来说,有63.5%的学生表示打算

在毕业之前获取证书,有 67.6% 的学生愿意主动参加职业技能培训并考取证书.此外,48.7% 的学生曾参加过学院职业技能证书培训与考试.这些问卷调查结果表明,学生对于职业技能培训和证书的价值认同程度较高,但缺乏具体认知,需要加以正确引导.

### 3.1.2 高职学生就业压力状况

研究发现,高职学生的平均就业压力得分和各维度压力得分略低于刘春雷做的常模.此外,各个维度的就业压力研究结果显示,压力严重程度选择中度及以上的学生占比均超过了 73%.这表明相对于本科生,一些大专生可能对自己的职业期望相对较低,更注重实现就业稳定和收入保障,而不是追求高职高薪.此外,男生平均分略低于女生,这可能因为工作倾向差异,使男生在某些工作领域更具有优势,例如体力劳动类职业;也可能因为在一些专业领域,男性的竞争压力相对较小,例如教育、医疗等领域,在这些领域中女性的就业比例相对较高,从而降低了男性的竞争压力.

## 3.2 高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业压力关系研究结论

### 3.2.1 Pearson 相关性分析结论

调查数据相关性分析结果显示,高职学生对“人人持证”技能培训认知态度与就业压力及其 6 个维度均存在负相关.

### 3.2.2 高职学生各维度就业压力得分线性回归分析结论

线性回归分析显示,“我非常了解学院开展的‘人人持证’技能证书的培训与考试”及“我对职业教育‘1+X’证书制度非常了解”对就业压力的 6 个维度产生显著的负向影响关系,其原因可能是学生对职业市场的需求和趋势不够了解,对未来的职业方向不确定,甚至认为技能培训并不是他们在学院中最重要的任务,或者认为学院提供的技能培训不能真正帮助他们找到理想的工作.这几种原因会导致学生对技能培训的认知不足,从而增加学生的就业压力.

“取得相关职业证书对我以后就业有帮助”对就业压力的 6 个维度均产生显著的正向影响关系,其原因可能是用人单位通常会更倾向于选择具备相关证书和资质的候选人,学生因此感到压力,再加上即便学生取得了证书,也并不能保证一定能够找到理想的工作,以上原因都会无形中增加学生的就业压力.

## 3.3 缓解高职学生就业压力的应对策略

### 3.3.1 提高学生对“人人持证”技能培训认知

首先,建立良好的沟通渠道.在开展技能培训过程中,教师可以采用各种方式与学生进行交流和沟通.例如,教师可以通过定期开展小组讨论、调查问卷、个人面谈等,了解学生对技能培训的兴趣和需求,并听取他们的反馈和建议.在定期开展讨论小组时,教师可以邀请一些对技能培训感兴趣的学生参加,听取他们的想法和建议.通过以上方法,教师可以更好地了解学生的兴趣和需求,让学生了解技能培训的内容和方式,让学生感觉到自己的声音被听到和重视.

其次,提供丰富多样的技能培训课程.例如,对于计算机编程感兴趣的学生,可以开设 Python 编程、Web 开发、数据结构等课程;对于语言学习感兴趣的学生,可以提供英语、西班牙语、日语等语言培训;对于设计感兴趣的学生,可以开设平面设计、UI 设计、室内设计等课程;对于人际交往方面感兴趣的学生,可以开设沟通技巧、团队合作、人际关系处理、社交礼仪等课程.此外,这些技能培训课程应该注重实用性和适用性.学生参加培训课程的目的是为了提升实际技能水平,因此这些课程应该以实际应用为导向,注重实践操作和项目案例.这可以让学生的学习过程中不断提升实际操作技能,增加他们的实战能力.

最后,充分利用新的技术手段.随着科技的不断进步,新技术手段已经成为技能培训中必不可少的一部分.学院或培训机构可以通过开发在线教育平台或运用视频直播、在线课程等来提供技能培训.在线教育平台能够为学生提供更加便捷的学习环境和更丰富的学习资源,使他们可以在任何时间、任何地点学习自己

感兴趣的技能课程.这些平台通常会根据学生的兴趣和能力水平推荐相应的课程,让学生更有针对性地学习.视频直播和在线课程的交互性也大大提高了学生的参与度和学习效率.通过实时互动,学生可以在课堂上与教师和其他学生交流和互动,分享自己的看法和经验,从而更加深入地了解技能培训的内容和实践.学院或培训机构也可以利用社交媒体等进行宣传和推广技能培训,例如在微信公众号、微博、抖音等平台上发布技能培训的信息和经验分享.社交媒体不仅能够强化宣传效果,而且可以让更多的学生了解和认知技能培训的重要性.学院或培训机构应该充分利用这些手段,为学生提供更加丰富、便捷、高效的学习体验.

### 3.3.2 倡导职业价值引领,树立正确就业观念

首先,帮助学生发现自身优势和兴趣.学生在进行职业规划和就业选择时,往往会面临很多的选择和决策,很难确定最适合自己的方向.因此,学院或培训机构可以帮助学生通过专业的测评、面谈等方式,找到自己的优势和兴趣,了解相关职业信息和机会,让学生更有方向性地进行职业规划和就业选择,避免盲目跟风或者被动就业的情况出现.同时,让学生可以更加清晰地认识自己的职业发展路径和方向,增强自信心和意愿,减轻就业压力.

其次,引导学生正确看待考证.学院或培训机构可以向学生介绍各种考证的类型和特点,让学生了解不同考证的区别和各自的优缺点.同时,学院或培训机构还可以帮助学生明确自己所需要的考证种类和水平,以及考证对于自己职业发展的作用和意义,让学生更加清晰地认识考证的价值和目的,避免盲目追求考证而忽视其他方面的能力和素质.此外,学院或培训机构还需引导学生正确看待考证与就业的关系.考证虽然可以提高学生的职业竞争力和就业机会,但并不是就业的唯一标准和保障.学院或培训机构可以帮助学生了解就业市场的需求和趋势,让学生明确自己所需要具备的能力和素质,从而制定更加全面和有效的职业发展策略,让学生更加全面地看待职业发展和就业问题,减轻因考证带来的不必要的压力和焦虑.

最后,提供心理支持和咨询服务.学生在面对就业压力时,往往会出现情绪波动、焦虑和压抑等情况.因此,学院或培训机构可以为学生提供心理支持和咨询服务,帮助他们有效应对就业压力和情绪波动.学生可以向咨询师、心理医生等专业人员,学习如何应对压力和情绪,并建立健康的心理状态.同时,学院或培训机构也可以通过组织心理健康讲座、开展心理辅导等方式,帮助学生更好地了解自己的情绪状态和心理健康问题,提高应对就业压力的能力,缓解就业压力.此外,学院或培训机构也可以鼓励学生参加社会公益活动、社团组织和志愿者服务等,帮助学生扩大社交圈子、锻炼社交能力和团队合作能力,为学生提供更广阔的人脉资源和社会经验,让学生在锻炼心理承受能力和提高自我效能的同时,增强自己的个人品牌和影响力,为未来的职业发展打下坚实的基础.

### 3.3.3 加强心理健康教育,培养学生积极心态

首先,增强学生的自我效能感.教师可以引导学生制定明确的学习和职业目标,帮助学生了解自己的学习方向和目标,并将其分解为具体的行动计划,以及实现这些目标所需的具体步骤.这样,学生就可以更有计划和方向地进行学习,也更有信心地完成学习任务.

其次,加强学生的挫折教育,培养其乐观心态.教师引导学生正视挫折和失败,从中吸取教训,并不断尝试和改进.学院可以为学生提供更多的挑战和机会.学院可以开设更多的课外活动和社团,如学术研究社团、志愿者团队、创新创业俱乐部等,让学生在实践中获得更多的经验和机会,从而增强学生的自信心和勇气,培养学生的创新精神和实践能力.学院也可以通过加强家校合作,让家长 and 教师共同关注学生的成长和发展,共同协助解决学生在学习和生活中遇到的问题和挑战,让学生感受到家庭和学院的支持和关爱,增强归属感和自信心.

最后,提升学生心理韧性.学生在学业和职业生涯中面临各种变化和不确定性,要应对这些挑战,心理韧性起着至关重要的作用.教师和家长应该鼓励学生不断挑战自我、超越自我,从中获得成长和成功的喜悦.一

方面,学生应该寻找支持和帮助.当遇到困难和挑战时,应该主动向家人、朋友、老师或心理咨询师寻求支持和帮助.这些人能够给予学生理解、鼓励、建议和指导,帮助学生积极应对压力和挑战,增强他们的韧性和适应能力.另一方面,学生应该学会应对各种压力和挑战,采取积极的应对策略.例如,通过运动、放松和冥想等方式,缓解紧张和压力,提高自我调节能力和抗挫折能力.教师和家长应该给予学生积极的鼓励和支持,帮助他们建立自信、坚定信念.同时,学生应该多与积极、乐观的人交往,分享彼此的经验和感受,互相鼓励、支持和帮助,共同走向更好的未来.

#### 4 结语

随着经济的快速发展和科技的迅猛进步,人们的生活方式和就业需求也发生了深刻的变化.在这个过程中,学生就业压力愈发凸显,尤其是技能型人才的需求量不断攀升,更让学生的就业竞争愈发激烈.因此,“人人持证、技能河南”建设工作的实施,对于缓解学生就业压力和提高职业技能人才供给水平具有非常重要的意义.作为职业技能人才培养的摇篮,高职院校应该积极承担责任,深入推进职业教育改革,注重培养学生的实践能力和职业素养,为学生提供更加多元化、专业化的培养方案和实习机会,让学生更好地适应市场需求和就业形势.同时,高职院校还应该加强与企业和社会的合作,将产业需求和学生培养相结合,打破学院和企业之间的壁垒,为学生提供更加广阔的就业渠道和更加优质的职业机会.

#### 参考文献:

- [1] 洪竞科,王小苑.新冠肺炎疫情冲击下中国经济波动与减排效益研究:基于可计算一般均衡模型[J].工业技术经济,2022,41(1):132-141.
- [2] 河南省委办公厅,河南省政府办公厅.高质量推进“人人持证、技能河南”建设工作方案[EB/OL].(2021-12-20)[2023-02-21].<https://hrss.henan.gov.cn/2023/03-06/2701646.html>.
- [3] WU C S, CHANG S H, LIN K C, et al.Effectiveness of a Problem-Based Geropsychiatric Nursing Clinical Internship Program[J].International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022, 19(7): 4318.
- [4] KAÇAN H.First Aid Training Program for Families With Children With Intellectual Disabilities:Effects on Knowledge, Anxiety, and Stress[J].Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 2022,60(9):37-45.
- [5] PARKER EK, ASHLEY M A, MORETTI C, et al.Exploring perceived training and professional development needs of Australian Dietetic Students and Practising Dietitians in the Area of Eating Disorders: a Focus Group Study[J].Journal of Eating Disorders, 2022,10(1): 40.
- [6] LEMERY J, BALBUS J, SORENSEN C, et al.Training Clinical And Public Health Leaders In Climate And Health:Commentary explores training clinical and public health leaders in climate and health[J].Health Affairs, 2020, 39(12): 2189-2196.
- [7] KIM MJ, CHOI JN.Group identity and positive deviance in work groups[J].The Journal of Social Psychology, 2018, 58(6): 730-743.
- [8] ZHAO S,STONE L,GAO D,et al.Imitation dynamics in the mitigation of the novel coronavirus disease (COVID-19) outbreak in Wuhan, China from 2019 to 2020[J].Annals of Translational Medicine, 2020,8(7):448-462.
- [9] BARBET, KIMBLELP, RUBENSTEINC.Subjectie cognitive complaints, psychosocial factors and nursing work function in nurses providing direct patient care[J].Journal of Advanced Nursing, 2018,74(4): 914-925.
- [10] 黄文娟.福州市家庭母婴护理员职业现状及培训需求的研究[D].福州:福建医科大学,2019:13-14.

[责任编辑 梧桐雨]