

职业技能比赛促进高职后排学生个人发展的质性研究

陈 颖

(桂林师范学院,广西桂林 541004)

[摘 要]本研究以高职院校“后排学生”为对象,采用深度访谈、课堂观察等质性调查方法,发现该群体普遍存在习得性无助的心理现象,职业技能比赛成为撬动后排学生状态转变的关键突破口。据此,本研究从学校制度保障、教师教学策略优化、学生自我效能提升三个层面,提出具有针对性的实践对策,以期助力高职院校后排学生实现从无助迷茫到自主成长的蜕变。

[关键词]高职院校;后排学生;职业技能比赛

[中图分类号] G712; G645

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2026)16-0063-04

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.16.022

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

一、问题的提出

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分,习近平总书记在2021年全国职业教育大会上指出:“职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分,是广大青年打开通往成功成才大门的重要途径,肩负着培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要职责,必须高度重视、加快发展。”加强高等职业院校学生的培养工作,需要我们认真研究高等职业院校学生的特点,其中“后排学生”作为高职学生中的一个特殊群体,虽然代表的不是大多数高职学生,但也是我们不能放弃不能忽视的一类人群。如何促进这些学生的成长,从而真正实现总书记说的“培养多样化人才”的目标,是值得每一个职业教育从业者思考的。然而遗憾的是,关于这一群体的研究少之又少。

本研究从促进高等职业院校后排学生成长的角度出发,以广西5所高等职业院校的15名后排学生作为研究样本,运用质性研究范式,结合结构性观察、半结构性观察与深度访谈等资料收集手段,旨在探究高职院校后排学生所具备的共性特征以及职业技能比赛能否促进其个人成长。

二、研究方法数据来源

(一)研究设计

本研究采用质性研究方法,以“高职后排学生参与职业技能比赛的个人发展变化”为核心,通过“现象描述—机制分析—路径提炼”的逻辑展开。选择质性研究的原因在于:后排学生的心理变化(如自信心、动机等)具有隐蔽性,需通过深度访谈、课堂观察等方式捕捉,而量化研究难以触及深层心理机制。

(二)研究对象

本研究采用“非随机判断抽样”,选取广西5所高职院校15名后排学生为研究对象。抽样标准为:①连续一学期以上主动选择教室后排座位;②参与过至少1项职业技能比赛(含选拔阶段);③覆盖不同性别(男8人、女7人)、年级(大一6人、大二5人、大三4人)、专业(机械制造、电子商务、旅

游管理、物流管理、会计等)。选择的方法是先得征得班级辅导员的同意并通过其配合,提供初步符合前两个条件的学生大名单,在征得受访者同意并兼顾不同性别、年级、专业及参赛经历的基础上综合选出了15名访谈对象。

(三)数据收集与分析

本研究的数据收集以半结构化访谈为核心方式,具体实施路径涵盖线上与线下两种场景。线上访谈主要通过QQ、微信等即时通讯工具开展;线下实地访谈则选取无第三方在场的独立空间,包括办公室、学生宿舍、商业休闲场所(如奶茶店)及校园运动区域(如操场)等,进行面对面互动,并为受访者提供饮料、零食等中性物资以消除其心理隔阂。访谈过程采用半开放模式,在保持适度引导与必要提示的前提下,秉持价值中立原则鼓励受访者充分表达真实观点,对其陈述内容不做任何主观评价与干预,仅针对关键信息及潜在线索进行即时性追问,并对受访者存在理解偏差的问题、概念及语词进行专业性解释与引导。在获得受访者知情同意后,访谈过程全程进行录音记录,录音资料经专业转录形成20余万字的文本素材。研究团队依据扎根理论对文本资料进行逐级编码分析,为保障研究伦理,对所有受访者信息进行匿名化处理,采用“学生编号—年级—学科”的编码规则建立身份标识体系。

本研究使用NVivo10.0软件进行编码分析,采用扎根理论三级编码,先从原始资料中提取概念(如“觉得努力没用”→“自我否定”),形成开放式编码138个,再从这138个开放式编码中将关联概念整合为范畴(如“自我否定”“逃避互动”→“习得性无助表现”),最终形成8个主轴编码;最后提炼核心范畴间的关系,构建“竞赛参与—心理转化—行为改变”的以赛育人理论模型。

三、以赛育人:高职后排学生转化的实践范式

(一)高职后排学生普遍具有习得性无助表现

习得性无助现象是由美国心理学家塞利格曼和梅尔于1967年在动物实验中发现的,并且经过动物和人的实验反复

收稿日期:2026-4-17

基金项目:本文系2024年度广西职业教育教学改革研究项目“新质生产力背景下高职财会专业‘教学练—训赛思’一体化实训教学模式的研究与实践”(项目编号:GXGZJG2024B217)及2024年度桂林师范高等专科学校教学改革项目“‘教学练—训赛思’一体化实训教学模式探索”阶段性成果(项目编号:JGA202401)。

作者简介:陈颖(1980—),女,广西桂林人,桂林师范学院商学院副教授,研究方向:职业教育实训教学改革。

验证的学习心理现象,它是指动物(包括人)在连续经历失败和挫折等消极事件后表现出绝望和放弃的态度。当个体在某个具体事件和目标上反复努力却反复的遭受失败后,他就会形成了这种无助感或无力感,并可能泛化到其他情境中,包括那些可控的情境,导致力所能及的任务也不能完成,呈现一种自我放弃状态。

区别于中小学由老师强制排列座位,高职后排学生的座位选择并非随机,而是“规避评价”的主动行为。S3(大二,旅游管理)提到:“坐在后排老师不怎么看得到,回答错了也没人笑。”S10(大一,会计)表示:“前排同学都爱举手,我不会,坐在后面安全。”这种选择本质是对“再次失败”的恐惧,从而采取主动边缘化的举措来达到自我保护,是习得性无助的典型表现。在访谈中,大多数后排学生表现为对什么事情都不感兴趣,自我评价低。8名学生提到“努力没用”。如S4(大一,物流管理):“高中努力了也没考好,现在学专业课估计也一样。”S9(大三,机械制造)也说:“以前不管怎么学都跟不上,现在也就懒得费劲了,学不学都那样。”所有学生均有“我不行”的表述。S1(大一,机械制造):“老师肯定选前排的,我报名也是陪跑。”S10(大一,会计)说:“我对自己没信心,觉得肯定比不过别人,就是凑个数而已。”

(二)职业技能比赛对后排学生的影响路径

对于这些长期处于被忽视地位的后排学生,访谈发现职业技能比赛因其参加门槛低,与课程联系密切,容易成为后排学生激活成功体验的突破口。

1. 初始参与:“低门槛”带来的尝试可能

技能竞赛的“实践导向”降低了参与门槛。如S5(大一,电子商务)因“会玩抖音”参与直播电商竞赛,其游戏化的训练(如模拟直播、脚本设计)使其“觉得不像上课,像玩”,这种“低压力”环境突破了其对“学习=痛苦”的认知。S11(大二,物流管理)也表示:“参加供应链管理赛项,一开始就是觉得挺好玩,没想到还有入门的培训,慢慢就参与进来了。”

2. 关键转折:成功体验激活“胜利者效应”

“胜利者效应”的心理学现象最早在动物实验中得到了证实,浙江大学胡海岚团队于2017年在《科学》杂志上发文第一次指出:大脑中存在一条介导“胜利者效应”的神经环路,先前的胜利经历,会让之后的胜利变得更加容易。都柏林大学圣三一学院心理学教授伊恩·罗伯逊教授在其著作《权力如何影响我们:胜利者效应》中,探讨了胜利对人类心理和生理的影响,揭示了胜利如何改变人脑中的化学效应,使人更加集中注意力,变得更聪明、自信,甚至更具攻击性。罗伯逊教授指出,成功的经历会带来更多成功,这种效应在动物和人类社会中都有所体现。

高职院校的后排学生,作为“应试教育”的失败者最缺少的就是成功的体验,而他们一旦形成成功体验,即使是极为微小的进步,也能显著激发其追求更多成功的内在动机与行为动力。S6(旅游管理)提到:“第一次完整背完导游词时,老师夸了我,那天回宿舍都没刷视频。”S14(大二,会计)说:“在税务技能赛项中,自己做的报表得到了指导老师的认可,那一刻觉得自己还是有点用的,挺开心的。”即使未晋级,“完成训练任务”也能带来成就感,S3(大二,旅游管理)就表示:“虽然没晋级,但自己完整地准备了导游服务赛项的所有内容,还是挺有成就感的。”

3. 长期改变:从“技能自信”到“全面成长”

成功体验通过“技能自信→学业动机→行为改变”的链条扩散。在传统的应试教育评价话语中,考试成绩好是一个学生得到认可的前提。但是在职业教育评价体系中,却出现了和传统高等教育不同的突破口,即动手能力的展现。如S15(大三,财务管理)大一在实训课上了解到企业经营沙盘模拟比赛,因其有着丰富的游戏经验,电脑操作熟练,对规则的理解快,这些都帮助其在选拔中脱颖而出。原来该同学在理论课上总是坐在后排,宿舍及玩得好的朋友也都是成绩相对不好的男生。但自从参加训练队后,他把更多时间都用于琢磨比赛软件,慢慢的脱离了原来的朋友群体。在训练队和其他的同学相互配合,第一次参加区级比赛就获得了二等奖的好成绩。之后其因为对该比赛软件钻研透彻,成为该领域的小专家,被委以辅导学弟学妹的重任,这一经历更加强了其个人力量感,从而三年都持续参加区赛并成功拿奖,成为学弟学妹们眼中的厉害角色。这些奖项也帮助他在课程置换、评优评先等方面提供便利。因为他因获奖有了评优的资格,从而促进了其在专业课上的进步。该同学表示:“原来进校时从来没有想过升本,但是现在好像够得到了,如果只因为一两门课浪费了这个机会那多可惜,所以怎么也要努力学习往前坐。”这是一个典型因比赛获奖,不仅持续参赛,还主动提升专业课成绩,最终实现从“后排”到“前排”转变的案例。S8(大三,物流管理)也有类似经历,在供应链管理赛项中获奖后,不仅对专业课程更感兴趣了,还主动报名参加了专升本的培训,她说:“以前觉得自己就这样了,获奖后发现只要努力还是能有收获的,想再拼一把。”

(三)影响竞赛参与效果的关键因素

1. 同伴群体:负向影响为主,正向引导缺失

同一宿舍或朋友圈的“懒散文化”会削弱改变动力。S2(大一,电子商务)所在宿舍“每天睡到中午,一起打游戏”,其“想上进”的念头在群体压力下逐渐消退。S7(大二,机械制造)也提到:“宿舍的人都不怎么学习,经常叫我一起打游戏,慢慢就不想去参加竞赛训练了。”而S15(大三,财务管理)因加入竞赛训练队,脱离原群体,融入训练队友的“积极型同伴圈”,形成正向循环。S13(大三,电子商务)表示:“训练队的队友都很努力,在他们的影响下,自己也变得更积极了,不再像以前那样整天无所事事。”

2. 教师期望:“标签化”阻碍改变,“差异化关注”促进突破

教师的期望效应,不仅对学生的发展能产生正向作用,也会对学生的自我认识产生负向效应。教师长期不关注后排学生,将后排学生排斥于课堂互动之外,影响了学生的自我肯定和自我身份的认识。后排学生普遍认为“老师不关注我们”。如S2(大一,电子商务):“上课提问从来没叫过我。”S9(大三,机械制造)说:“老师好像觉得后排的学生都不想学习,从来不会特意指导我们。”这种忽视强化了其无助感。而竞赛指导教师的“无差别对待”成为关键支持,S4(大一,物流管理)说:“竞赛指导老师不管我们以前表现怎么样,都耐心指导,让我觉得自己还是有希望的。”

3. 时间节点:大一为“胜利者通路”的黄金期

后排学生长期在否定的环境中成长,形成习得性无助思维,而环境的突然改变,包括来到不同的城市,接触新的老师

和同学,这些变化能为后排学生营造一个与过去进行切割的时间、空间氛围。本次调查中10名大一学生中,5人坚持完竞赛全程;而大二、大三学生仅2人坚持。原因在于大一“新环境”提供了“重新开始”的心理暗示。如S5(大一,电子商务)说:“没人知道我高中成绩差,想试试新东西。”S10(大一,会计)也表示:“刚上大学,想摆脱以前不好的状态,所以报名参加了会计技能赛项。”所以大一新生是最有改变的动力也最有改变可能的群体。应当适时抓住这样的“人生时刻”,再辅以某些“关键人物”的引导,鼓励他们积极参加比赛,通过选拔证明自己。如果在大一没有突破以往无助经验的桎梏,往往以后就又会陷入习得性无助者的无能为力中。

综上所述,高职后排学生的习得性无助源于“学业挫败累积—座位空间隔离—评价标签固化”的循环,其核心是缺乏成功体验;职业技能比赛通过“低门槛参与—微小成功积累—获奖强化自信”的路径,可成为打破循环的“胜利者通路”;而把握大一关键期、教师多提供正向激励、形成积极同伴圈是该通路的重要支撑条件。

四、以赛育人促进学生发展的建议

通过参加职业技能比赛,后排学生可以获得某些改变,每一种改变因子对其未来个人发展会产生不同的作用,但很难说一次参赛经历就能彻底改变某个学生的个人前途和命运。真正能扭转“后排学生”习得性无助想法需要学校、教师、学生的共同努力。

(一)学校层面:构建“全链条竞赛育人生态”

1. 打造阶梯式竞赛体系

除增设“兴趣导向”校级初赛外,还可构建“班级选拔赛—校级挑战赛—省部级联赛—国家级大赛”的四级竞赛链条。打造一个全方位、多层次的竞赛生态,旨在通过精心策划的竞赛活动,满足不同水平、不同兴趣及发展目标的学生需求,确保每位学生都能找到与自己能力相匹配的竞赛平台,从而有效提升其参与度和学习动力。

2. 构建“教学练—训赛思”一体化教学模式

将实训课和大部分专业课教学环节拆解为“教”“学”“练”“训”“赛”“思”六个步骤。通过项目教学和典型工作任务驱动,让学生在实践中学和掌握知识,通过小组自主学习、分组训练、对抗比赛和赛后反思的方式,提高学生的实际能力。特别为未晋级学生开设“赛后复盘工作坊”,由指导教师带领分析失利原因,将失败经历转化为成长素材,避免因一次挫败强化无助感。

3. 建立“技能—学业—职业”联动机制

学校通过制定明确的奖励政策,对在职业技能比赛中取得优异成绩的学生给予物质奖励、荣誉证书、学分认定、成绩置换等多种形式的表彰。同时,可以将一定级别的技能比赛成绩纳入学生综合素质评价体系,作为评优评先、奖学金评定、实习推荐等方面的重要依据,激发学生的参与热情和竞争意识。联合企业设立竞赛人才储备库,对持续参与竞赛的学生提供带薪实习机会,将技能表现纳入职业推荐加分项,形成“以赛促学、以赛谋职”的闭环。

(二)教师层面:创新“心理—技能双轨引导模式”

1. 实施“角色反转”教学策略

打破“教师讲、学生听”的传统模式,在课堂中嵌入竞赛技能微展示环节:让参与过竞赛的后排学生担任小老师,讲

解某一具体技能,通过“教别人”强化学生的自我认同。

2. 设计“可视化成长档案”

为参与竞赛的后排学生建立“三维成长档案”:纵向记录学生在技能操作上的微小进步,横向对比课堂表现,深度追踪心理变化。通过评估学生在参与竞赛过程的头尾表现,确定学生能力在教学过程中的起点和终点,每周与学生共同回顾档案,用折线图、贴纸等直观形式呈现进步,替代抽象表扬,让学生看见自己的成长。

3. 构建“跨学科导师联盟”

由竞赛指导教师、心理咨询师、企业技师组成导师团,针对后排学生的特点分工协作:心理咨询师负责破解“努力无用”的认知误区;企业技师提供真实工作场景的技能指导;竞赛指导教师则统筹协调,确保心理支持与技能提升同步推进。针对不能坚持训练和参赛的同学,导师团可共同设计阶梯式训练计划,先从每天1小时开始,搭配心理咨询师的疲劳情绪管理课,逐步提升坚持力。

(三)学生层面:打造“同伴互助成长共同体”

1. 组建“混合赋能小组”

突破“同宿舍组队”或者“好友组队”的局限,按“技能互补+性格搭配”原则分组:如让擅长实操的艺术设计专业学生与擅长文案的旅游管理专业学生组队,共同参与跨专业竞赛,在协作中发现彼此的优势。同时设置“小组成长基金”,根据每周任务完成情况发放奖励,用集体目标替代个人压力。

2. 开发“胜利经验储蓄罐”工具

鼓励学生记录竞赛中的小成功,比如“第一次独立完成直播脚本”“训练时比昨天快了10分钟”并将这些经验分类存储。当有新成员加入竞赛时,可交流分享这些经验,形成老带新的经验传承链,实现互助共赢。

3. 发挥身边的榜样的力量

将优秀选手的技能视频纳入新生入学教育素材,用“身边榜样”替代“遥不可及的偶像”,降低后排学生的心理距离。邀请曾是后排学生的优秀校友回归校园,分享从竞赛到职场的逆袭经历,并与在校学生建立“一对一”技能帮扶关系。通过校友的真实故事打破“出身决定命运”的偏见,让后排学生看到“现在的自己”与“未来的可能”之间的通路。

通过以上策略,不仅能让职业技能比赛成为后排学生的“胜利者通路”,更能构建一个允许不完美、鼓励试错、看得见成长的教育生态,让后排学生在“技能提升—心理觉醒—社会认同”的循环中,真正实现从“后排”到“前排”的主动跨越。

参考文献:

- [1] 习近平. 论教育[M]. 北京:中央文献出版社,2024:67.
- [2] 陈威龙. 五年制高职生习得性无助现象及干预策略[J]. 文化创新比较研究,2018(27):106-107.
- [3] 浙大胡海岚团队《科学》发文:揭示“胜利者效应”的脑机制[EB/OL]. (2017-7-14). <http://www.news.zju.edu.cn/2017/0714/c773a555291/page.htm>.
- [4] 李群培. 空间社会学视角下的后排学生的座位体验研究[D]. 北京:中国青年政治学院,2019.
- [5] 陈颖,钟灿华. 新质生产力背景下高职财会专业“教学练—训赛思”一体化实训教学模式探索[J]. 现代商贸工业,2025(17):175-176.

Qualitative Study on Promoting Personal Development of Back-row Students in Higher Vocational Colleges Through Participation in Vocational Skills Competitions

CHEN Ying

(Guilin Normal University, Guilin Guangxi 541004, China)

Abstract: This study takes the “back-row students” in higher vocational colleges as the research objects, and adopts qualitative research methods such as in-depth interviews and classroom observations. It is found that this group generally suffers from the psychological phenomenon of learned helplessness. Vocational skills competitions have become a key breakthrough to promote the transformation of back-row students’ status. Meanwhile, the critical intervention period in the freshman year, teachers’ continuous positive incentive guidance, and the positive social circle of mutual assistance and common progress among peers together constitute the important supporting conditions for promoting their transformation. Based on the above findings, this study puts forward targeted practical countermeasures from three dimensions: the improvement of school system guarantee, the optimization of teachers’ teaching strategies, and the enhancement of students’ self-efficacy, so as to help the back-row students in higher vocational colleges achieve the transformation from helplessness and confusion to independent growth.

Key words: higher vocational colleges; back-row students; vocational skills competitions

(责任编辑:章樊)

(上接第59页)

An Exploration on the Practical Ability Construction of “Double-qualified” Teachers in Higher Vocational Colleges under the Background of Deep Integration Between Industry and Education: Value Implications, Development Dilemmas, and Improvement Paths

BAO Yue, WENG Jin-yang, ZHOU Xia

(Jiangsu Agri-animal Husbandry Technology Vocational College, Taizhou Jiangsu 225300, China)

Abstract: Against the dual backdrop of economic and social transformation and upgrading, as well as the high-quality development of vocational education, the deep integration of industry and education has become the core path for the connotative development of higher vocational colleges. The practical ability of “double-qualified” teachers in higher vocational colleges is the core competitiveness of the construction of vocational education faculty, and it is also a key link connecting the education chain and the industry chain. This paper takes the deep integration of industry and education as the research background, focuses on the practical ability construction of “double-qualified” teachers in higher vocational colleges, and systematically analyzes the new requirements of dynamic adaptation, collaborative education, and theory-practice transformation posed by the integration of industry and education on the practical ability of “double-qualified” teachers from three dimensions: industry and education, enterprise and school, and production and teaching. Furthermore, it reveals the practical dilemmas existing in the current practical ability construction of teachers in terms of supply and demand adaptation, school-enterprise collaboration, and teaching transformation. Finally, focusing on the requirements of practical projects, practical platforms, and practical evaluation, it constructs a three-dimensional improvement path of “supply and demand docking — collaborative support — teaching transformation”, providing theoretical reference and practical guidance for higher vocational colleges to build a high-quality “double-qualified” teacher team and promote the deep integration of industry and education in higher vocational colleges.

Key words: industry-education integration; “dual-qualified” teachers; practical ability

(责任编辑:范新菊)