

人工智能背景下积极心理对高职大学生就业能力提升的影响

邵啸

山东传媒职业学院, 山东 济南 250000

DOI: 10.61369/VDE.2025110040

摘 要 : 在人工智能技术快速发展的背景下, 职业院校学生在就业能力提升中面临职业教育与产业需求脱节、心理适应能力不足、就业焦虑加剧等挑战。本文通过梳理相关研究现状, 探讨积极心理在提升高职大学生就业能力中的作用机制, 分析人工智能技术在就业指导 and 心理健康教育中的应用效果, 旨在为职业院校构建心理素质与就业能力协同提升的教育机制提供理论依据和参考。

关 键 词 : 人工智能; 积极心理; 高职大学生; 就业能力

The Impact of Positive Psychology on Improving the Employability of Vocational College Students in the Context of Artificial Intelligence

Shao Xiao

Shandong Communication And Media College, Jinan, Shandong 250000

Abstract : Against the backdrop of the rapid development of artificial intelligence (AI) technology, vocational college students face challenges such as insufficient psychological adaptability and intensifying employment anxiety in the process of enhancing their employability. By reviewing existing research, this paper explores the mechanism of positive psychology in improving the employability of vocational college students and analyzes the application effectiveness of AI technology in career guidance and mental health education. It aims to provide a theoretical basis and references for vocational institutions to establish an educational mechanism that synergistically enhances psychological resilience and employability.

Keywords : artificial intelligence; positive psychology; vocational college students; employability

一、研究背景

在新时代背景下, 职业教育作为培养高素质技能型人才的关键领域, 受到党和国家的高度重视。习近平总书记多次强调职业教育的重要性, 指出必须加快构建现代职业教育体系, 以培养更多的高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。职业教育不仅是推动经济高质量发展的重要支撑, 更是实现人才强国战略的关键环节。而伴随着人工智能技术的迅猛发展, 其与职业教育领域的深度融合已成为必然趋势。《中国教育现代化2035》《新一代人工智能发展规划》等政策明确指出职业教育需与产业需求精准对接, 强化学生职业素养, 推动人工智能与教育深度融合, 培养适应技术变革的高素质技能人才^[1]。同时, 随着山东省“技能山东”行动的推进, 《山东省“十四五”职业教育规划》明确提出要加强职业院校学生心理与就业能力培养, 提升职业教育质量, 培养适应市场需求的技能型人才^[2]。

然而, 当前职业院校学生在就业能力提升方面仍面临诸多挑

战。一方面, 职业教育与产业需求脱节, 课程设置与市场需求不匹配, 导致学生就业能力不足。另一方面, 随着人工智能技术的广泛应用, 学生心理适应能力不足, 就业焦虑加剧, 这些问题不仅影响了学生的就业质量, 也制约了职业教育的可持续发展^[3]。

二、研究现状

(一) 人工智能对职业教育的影响

随着 AI 技术的广泛应用, 职业岗位结构正经历深刻变革。简单重复性、规律性强的工作岗位逐渐被智能机器取代, 而对具备创新能力、复杂问题解决能力、人际交往能力及新兴技术掌握能力的人才需求与日俱增^[4]。研究表明, 人工智能技术加速了就业市场的结构调整进程, 职业院校需要紧密贴合市场需求, 深度调整与优化教育内容和教学方法, 着重培养学生掌握新技能, 以更好地适应全新的就业环境 (刘舒燕, 2025; 华笑, 2024; 光飞, 2023; 徐平利, 2025)^[5]。

（二）人工智能与就业焦虑

面对人工智能技术的迅猛发展及职场竞争的日益激烈，学生群体尤其是职业院校学生的就业心理压力与日俱增。部分学生出现过度焦虑、未来恐惧甚至抵触就业等负面心理状态，即陷入就业焦虑状态（王俊等，2024；曹娟等，2024）^[9]。就业焦虑不仅严重影响学生的心理健康，导致其长期处于精神紧张、情绪低落等不良状态，还在多方面阻碍就业能力提升。因此，在人工智能背景下，如何帮助学生减轻就业焦虑、增强心理适应能力、建立积极职业心态，进而提高就业能力，已成为教育领域及相关研究的重要方向^[7]。

（三）就业焦虑与积极心理教育

近年来，随着积极心理学的蓬勃发展，研究者逐渐关注积极心理教育对学生就业能力提升的影响作用。已有研究表明，积极心理教育能够帮助学生建立自信，使其在面对困难与挑战时相信自身具备解决问题的能力；同时，能显著增强学生的“抗压、抗挫”能力，使其在遭遇挫折时迅速调整心态、重新振作。这些积极心理特质有助于学生更好地适应职场环境，提升职业适应能力与就业市场竞争力（王雨，2023）。其中，积极心理资本（涵盖自我效能感、乐观、希望和韧性四个维度）对于缓解就业焦虑，提升就业能力有着正向影响作用（卢爱新等，2025；胡咸芹，2025；徐超等，2022；刘潇等，2023）^[8]。

（四）人工智能在教育领域的应用

人工智能技术与教育领域的融合，已成为众多学者关注的热点。在日常教育教学中，智能化工具的辅助作用日益凸显。研究发现，通过智能化工具的辅助，学生可以根据自己的学习风格、兴趣和能力进行更加个性化的学习规划，从而更有效地掌握知识，提升自我效能感（董惠琴，2025）。在就业指导教育方面，研究发现，人工智能技术可以通过分析大量数据，预测职业趋势，评估个人优势和劣势，为学生提供切实可行的求职策略（殷丹阳等，2025；肖蓉等，2021）^[9]。在心理健康教育方面，人工智能技术可通过实时监测学生的情绪状态，及时发现并干预心理问题，确保他们以最佳状态面对未来的挑战（李敬荣等，2022；刘皓阳等，2025）^[10]。

三、积极心理教育对高职大学生就业能力的作用机制

（一）缓解就业焦虑，增强心理韧性

在人工智能技术快速发展的背景下，高职学生的负面情绪源于对 AI 技术替代传统岗位的担忧及对自身职业竞争力的不自信。学校可以通过开展职业规划前置化教育与心理健康教育课程，构建有效应对机制。职业规划前置化教育借助职业兴趣测试、能力评估等工具，帮助学生建立科学的自我认知体系，引导其清晰认识自身优劣势，明确职业目标（陈磊，田娟娟，2025；梦鸽，2025）；心理健康课程从积极心理学角度出发，教授学生情绪管

理、压力应对方法。在此过程中，学生心理韧性逐渐增强，为提升就业能力奠定心理基础^[11]。

（二）促进职业适应性与创新能力

积极心理教育将“成长型思维”培养作为核心目标之一，旨在打破学生固有的思维定式，鼓励其主动适应技术变革。例如，在数据分析类实训项目中，学生运用 AI 数据处理软件快速完成大量数据的分析与挖掘，不仅提升工作效率，还培养数据思维与问题解决能力^[12]。同时，实训中的复杂问题与突发情况促使学生探索创新解决方案，有效提升创新意识。此外，积极心理资本与数字化社会支持共同作用，可提升学生面对 AI 技术的适应能力（周玖燕，2025），培养团队沟通协作能力^[13]。

（三）构建 AI 赋能的心理教育体系

人工智能技术的发展为心理教育带来全新工具与方法，推动心理教育体系革新。情绪识别算法可通过分析学生面部表情、语音语调等多维度数据，精准判断心理状态，实现个性化心理干预。例如，系统检测到学生出现焦虑情绪时，会自动推送心理疏导课程与放松训练方案。虚拟现实（VR）技术为学生提供沉浸式学习体验，通过模拟职场场景，让学生提前感受 AI 环境下的工作模式，熟悉工作流程与职业要求，为实际就业做好准备^[14]。同时，AI 驱动的就就业指导系统依托大数据分析技术，整合学生个人信息、学习成绩、职业兴趣等数据，提供精准职业路径建议，并根据就业市场动态实时调整，提升学生就业决策的科学性与合理性。

（四）校企协同：心理教育与 AI 技术融合的实践路径

校企合作是实现心理教育与 AI 技术深度融合的关键路径。企业可为学生提供真实工作场景，使其在实践中积累 AI 应用经验；学生在企业实习中接触实际工作项目与业务流程，将所学 AI 知识与技能应用于实践，实现理论与实践的有机结合。学校借助企业资源优化心理教育内容，引入企业导师参与职业规划课程设计，将行业前沿动态与实际案例融入教学。企业导师帮助学生了解行业发展趋势，明确职业发展方向。全程化职业生涯教育需整合企业资源，通过行业案例教学提升学生对 AI 技术的适应能力（周玖燕，2025）^[15]。高职院校可与本地企业共建 AI 实训基地，通过“工学交替”模式，让学生在真实项目中学习 AI 工具使用，提升专业技能（陈磊，田娟娟，2025）。

（五）政策支持与未来展望

《中国教育现代化 2035》《新一代人工智能发展规划》明确指出，要推动职业教育与产业需求精准对接，强化学生职业素养与心理适应能力。这些政策为高职院校开展教育教学改革指明方向^[16]。未来，高职院校应进一步深化“AI+教育”改革，探索“心理资本+技术技能”的双轨培养模式：一方面，加强 AI 技术在教育教学中的应用，提升学生专业技术水平；另一方面，重视学生心理资本培育，通过完善积极心理教育体系，增强其心理素质与职业适应能力^[17]。此外，需加强校际合作与国际交流，借鉴

先进教育理念与经验，优化培养模式，为社会培养更多适应人工智能时代发展需求的高素质技术技能人才^[18]。

四、结论与建议

人工智能背景下，高职大学生的就业能力提升需从技术技能

与心理素质两方面协同推进。积极心理教育通过缓解焦虑、增强心理韧性、培养创新思维，为学生适应 AI 驱动的职业变革提供内在支撑^[19]。未来，高职院校应以政策为导向，以校企合作为纽带，构建“AI+ 心理教育”双轮驱动的教育体系，推动职业教育高质量发展，为数字经济时代输送兼具技术能力与心理素质的高素质技能人才^[20]。

参考文献

[1] 刘舒燕. 以 ChatGPT 为代表的人工智能对我国职业教育的影响及应对策略 [J]. 才智, 2025, (08): 5-8.

[2] 华笑. 人工智能对高职院校毕业生就业影响分析及对策研究 [J]. 中国传媒技, 2024, (11): 76-79. DOI: 10.19483/j.cnki.11-4653/n.2024.11.016.

[3] 光飞. 新职业发展与高职教育智能化转型 [J]. 黑龙江高教研究, 2023, 41(01): 144-149. DOI: 10.19903/j.cnki.cn23-1074/g.2023.01.017.

[4] 徐平利. 赋能新质生产力: 人工智能时代职业教育变革的体系重构 [J]. 湖南教育 (D 版), 2025, (03): 33-3-149.

[5] 王俊, 苏立君. AIGC、技术异化与劳动者就业焦虑——基于马克思主义政治经济学视角的分析 [J]. 长白学刊, 2024, (03): 80-91.

[6] 曹娟, 齐笑甜. 技术进步与焦虑: 生成式 AI 如何重塑传媒与教育 [J]. 中国传媒科技, 2024, (12): 12-18.

[7] 段玉清. 受欺凌与初中生学校幸福感的关系: 同伴关系和积极心理资本的作用 [D]. 山东师范大学, 2024.

[8] 王雨. 积极心理学视角下旅游类高职学生就业能力提升路径研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2023, (05): 209-212.

[9] 卢爱新, 赵亚苹. 积极心理资本和未来时间洞察力对“慢就业”的中介效应探析 [J]. 洛阳理工学院学报 (社会科学版), 2025, 40(01): 86-89.

[10] 胡咸芹. 心理资本在专业承诺和大学生就业焦虑的中介效应研究 [J]. 商洛学院学报, 2025, 39(01): 83-91.

[11] 徐超, 俞会新. 残疾大学生心理资本对就业绩效的影响: 就业能力与积极应对的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(1): 129-134.

[12] 刘潇, 张琪然, 黄柳, 等. 心理资本视域下高职学生就业能力提升实证研究 [J]. 职业技术, 2023, 22(08): 57-62.

[13] 董惠琴. 人工智能助力学生个性化学习 [J]. 湖北教育 (教育教学), 2025, (04): 64.

[14] 殷丹阳, 郭千瑜. 生成式 AI 赋能大学生就业指导工作的实践路径探究 [J]. 河南教育 (高教), 2025, (01): 43-44.

[15] 肖蓉, 钟云华, 王骄华. 人工智能对就业影响的三维差异与教育应对分析——基于文献综述的视角 [J]. 当代教育论坛, 2021, No.306(06): 77-84.

[16] 李敬荣, 赵然, 张玉. 人工智能心理咨询的发展与应用 [J]. 心理技术与应用, 2022, 10(05): 296-306.

[17] 刘皓阳, 邓启纲. 远程监测技术在心理健康领域的应用探究 [J/OL]. 中国医学伦理学, 2025, 1-10.

[18] 陈磊, 田娟娟. 高职院校大学生就业指导新情况及其应对策略研究 [J]. 教育发展论坛, 2025(2).15-17.

[19] 梦鸽. 提升高职学生心理健康的路径探析——基于积极心理学视角. 现在教育论坛, 2025.08(02).72-74.

[20] 周玖燕. 人工智能时代大学生就业能力提升路径研究. 计算机与自主智能研究进展, 2025.03(02).90-92.