

# 技能习得视域下中职学生自信心培育与学习力重构的实践策略

张宁 刘玉中 李大瑜

四川省巴中市恩阳区职业中学

**摘要：**在职业教育高质量发展的时代背景下，中职学生的技能习得、自信心培育与学习力重构三者之间存在着极为紧密且复杂的内在逻辑关联。本文立足于技能习得这一独特视域，深入且系统地剖析了技能习得作为自信心培育实践载体的具体表现、自信心作为学习力重构心理引擎的作用机制，以及学习力提升反哺技能习得的增效原理。在此基础上，结合中职教育的实际特点和学生的认知规律，提出了一系列具有针对性和可操作性的实践策略，包括基于技能进阶的自信心培育策略和面向学习力重构的支持体系优化策略，旨在为中职教育教学实践提供坚实的理论参考和清晰的实践路径。

**关键词：**技能习得；中职学生；自信心培育；学习力重构

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.159

## 引言

随着我国产业结构的转型升级，社会对高素质技能型人才的需求日益迫切，尤其在“互联网+”与大数据技术深度融合的背景下，数字化技能习得方式正成为提升中职教育质量的重要路径。中职教育作为培养技能型人才的重要阵地，其育人质量备受关注。中职学生正处于身心发展的关键时期，在技能学习过程中，往往面临着自信心不足、学习力不强等问题，这不仅影响其技能习得的效果，更制约着其未来的职业发展。因此，从技能习得的视域出发，探索中职学生自信心培育与学习力

重构的实践策略，对于提升中职教育教学质量、促进学生全面发展具有重要的现实意义。

## 一、技能习得、自信心与学习力的内在逻辑关联

### （一）技能习得是自信心培育的“实践载体”

技能习得过程并非简单的技能知识传递，而是为学生自信心的培育提供了丰富、具体且富有挑战性的实践场景。在这一过程中，学生通过亲自动手操作、反复练习，逐步掌握各项技能，每一次小小的进步和成功都成为自信心生长的养分。其内在逻辑链清晰地表现为：技能学习中的小成功能够有效提升学生的自我效能感，而自我

表1 中职学生自信心与学习力现状对照表

维度	子项	技能习得前的现状特征	技能习得后的变化特征
自信心	操作技能自信	畏惧实操任务，担心“做不好”“出错误”，依赖教师手把手指导，拒绝独立尝试复杂操作。	能独立完成基础技能操作，主动挑战进阶任务，愿意在小组中展示成果。
	职业发展自信	对专业对应的行业岗位认知模糊，认为“中职学历竞争力弱”，对未来就业方向感到迷茫。	清晰了解3-5个目标岗位的技能要求，能结合技能优势规划职业路径。
	自我效能感	倾向将失败归因于“能力不足”，遇到挫折易产生自我否定。	习惯将进步归因于“方法改进”和“练习量”，相信“技能可以通过刻意练习提升”。
学习力	学习动力	被动应付课堂任务，认为学习是“为了应付考试/老师”，对技能训练的内在兴趣不足。	主动参与技能竞赛、企业参观等实践活动，能说出“学好PLC编程对未来进自动化工厂有用”等具体学习目标，课后自主延长练习时间。
	学习策略	缺乏系统方法，依赖“死记操作步骤”，遇到问题时仅能“反复尝试错误”，不会拆解任务或求助资源。	掌握“任务拆解法”，会使用微课、仿真软件等资源自主解决技能难点。
	学习韧性	一次操作失误后易放弃，对长期训练的耐心不足。	能接受“技能习得需要100小时刻意练习”的规律，失误后主动记录“错误日志”，持续优化动作。

效能感的提升又会进一步推动自信心形成正向循环。以焊接专业学生的学习历程为例，他们在初学阶段，往往对焊接操作感到陌生和畏惧，担心无法焊出合格的焊点。当在教师的指导下，经过多次练习，终于成功焊出第一个“合格焊点”时，那种攻克难关的喜悦和成就感会极大地增强他们的自我效能感。这种积极的心理体验会促使他们相信自己有能力完成更复杂的焊接任务，进而激励他们向更高难度的“优质焊缝”发起挑战。在不断练习、不断达成目标的过程中，他们的焊接技能日益精湛，而自信心也在这一一次次的成功体验中持续积累并逐步强化。

(二) 自信心是学习力重构的“心理引擎”

自信心作为一种积极的心理品质，对学生学习力的重构起着至关重要的驱动作用，其通过深刻影响学生的学习心态、学习动机和学习行为，进而推动学习力的全面提升。

其作用路径主要体现在两个方面：一方面，较高的自信心能够有效降低学生的学习焦虑。当学生对自己的学习能力充满信心时，他们会以更平和、更从容的心态面对学习中的困难和挑战，不会因为一时的挫折而过度紧张和自我怀疑，从而能够更专注地投入学习过程，增强其深度参与学习的意愿。另一方面，自信心能激发学生的探索性学习行为。自信的学生相信自己有能力解决学习中遇到的问题，因此更愿意尝试新的学习方法和思路，在不断的探索中总结经验教训，优化学习策略，进而实现学习力的重构与提升。

(三) 学习力提升反哺技能习得的“效率倍增器”

学习力的提升并非孤立的过程，它能够显著提高技能习得的效率和质量，成为技能习得的“效率倍增器”。学习力是一个涵盖多个维度的综合概念，其中包括元认知能力、学习策略运用能力、知识迁移能力、自主学习能力等多个方面。这些能力相互配合，共同作用于技能习得的全过程。

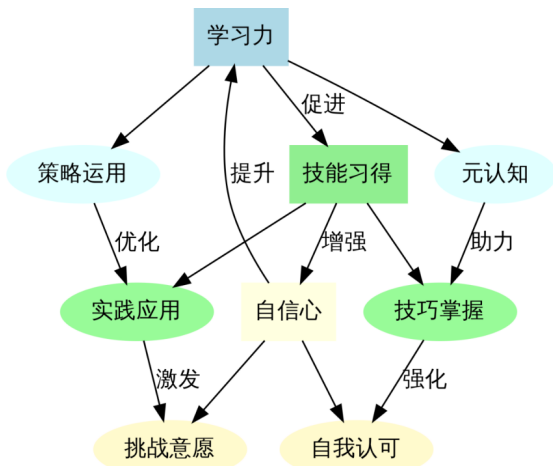


图1 技能习得-自信心-学习力互动模型图

其中，元认知能力强的学生，能够对自己的学习过程进行有效的监控、评估和调节。在技能学习中，他们能够更清晰地认识自身在技能掌握方面的优势与不足，准确识别技能学习中的短板和薄弱环节。同时，学习策略运用能力强的学生，能够根据不同的技能特点和学习目标，灵活运用多种学习方法，如模仿学习、合作学习、探究学习等，提高技能学习的针对性和有效性，进一步放大学习力对技能习得的促进作用。

二、技能习得视域下中职学生自信心培育与学习力重构的实践策略

(一) 基于技能进阶的自信心培育策略

1. “微技能-阶梯式”任务设计

中职学生的技能学习往往具有较强的实践性和操作性，将复杂的核心技能进行合理拆解，能够降低学习难度，让学生在循序渐进中体验成功，积累自信。“微技能-阶梯式”任务设计便是基于这一理念，将核心技能按照其内在的逻辑结构和难度层次，细致地拆解为一系列“可量化、可达成”的微任务，为学生搭建起一座循序渐进、稳步上升的技能学习阶梯。

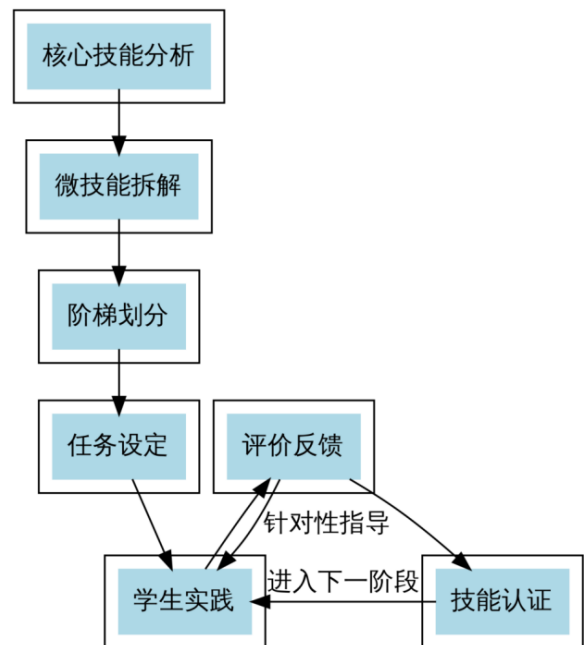


图2 微技能阶梯式任务设计流程图

以数控加工这一核心技能为例，可将其拆解为“装夹工件”→“简单轮廓切削”→“复杂曲面加工”等多个微任务。在“装夹工件”阶段，明确要求学生能够根据工件的形状和尺寸，选择合适的装夹工具，按照规范的操作步骤将工件牢固地固定在机床上，确保装夹的准确性和安全性，这一阶段的评价标准可量化

为装夹时间、装夹牢固度等。当学生熟练掌握“装夹工件”后，进入“简单轮廓切削”阶段，要求学生能够根据图纸要求，编写简单的加工程序，操控机床完成基本的轮廓切削，评价标准包括轮廓尺寸的精度、表面粗糙度等。

## 2. 情境化技能展示平台搭建

定期举办班级“技能擂台赛”，每周聚焦1项核心技能，如烹饪专业的刀工技能、护理专业的静脉穿刺技能等。在比赛前，明确比赛规则、评分标准和奖励办法，营造公平、公正、竞争的氛围。让学生在竞赛情境中充分展示自己的技能水平，通过与同学的交流比拼，发现自身的优势和特色，认识到自己在技能学习中的闪光点。对于表现优秀的学生给予表彰和奖励，不仅能增强其个人的自信心，还能在班级中树立榜样，激发其他学生的学习动力。同步搭建“云端技能展示平台”，学生可上传实操视频至校园学习APP，通过大数据分析生成“技能熟练度雷达图”，直观对比自身与行业标准的差距。

## (二) 面向学习力重构的支持体系优化

### 1. 学习策略训练嵌入专业课程

学习策略是学生提升学习效率、重构学习力的关键工具，将学习策略训练有机融入专业课程教学中，能够使学生在专业知识和技能的同时，潜移默化地掌握有效的学习方法，实现技能习得与学习力提升的双赢。

在电工专业“电路故障排除”课程中，传统的教学往往侧重于让学生掌握具体的故障排除方法和操作步骤。而将学习策略训练嵌入其中后，在进行实操训练以提升学生技能习得水平的同时，还要专门教授“故障树分析法”等学习策略。引导学生学会从故障现象出发，逐层分析可能导致故障的原因，构建故障树，进而有针对性地进行排查和验证。通过这种方式，学生不仅学会了电路故障排除的技能，更掌握了一种系统分析和解决问题的方法，这种方法可以迁移到其他类似的学习和工作情境中。结合在线故障诊断仿真系统，学生可通过大数据记录的典型故障案例库，自主训练故障树构建-虚拟排查-结果校验的闭环思维。

### 2. “成长型思维”培育课程开发

“成长型思维”认为能力是可以通过努力和学习不断提升的，这种思维模式对于中职学生的自信心培育和学习力重构具有重要的促进作用。开发专门的“成长型思维”培育课程，能够帮助学生树立正确的学习观念和认知，摆脱固定型思维的束缚。开设“技能失误案例复盘”工作坊，选取学生在技能学习过程中常见的失

误案例，组织学生进行深入分析和讨论。引导学生将技能学习中的失败归因于“方法不当”“练习不够”“思路有误”等可控因素，而非“能力不足”“天赋不够”等不可控因素。通过对失误原因的深入剖析，帮助学生总结经验教训，找到改进的方向和方法，培养学生从失败中学习、从错误中成长的能力，让学生明白失误是学习过程中的正常现象，关键在于如何从中吸取教训，不断进步。引入AI职业规划助手，基于学生技能训练数据和行业岗位需求大数据，生成个性化职业路径建议，强化职业发展自信。

## 结语

技能习得、自信心培育与学习力重构是中职学生成长过程中相互关联、相互促进的有机整体，共同构成了学生全面发展的重要支撑。通过实施基于技能进阶的自信心培育策略，如“微技能-阶梯式”任务设计和情境化技能展示平台搭建，能够在技能学习的过程中不断积累成功体验，逐步增强自信心；而面向学习力重构的支持体系优化策略，如学习策略训练嵌入专业课程、“成长型思维”培育课程开发和数字化学习资源赋能，则为学生学习力的提升提供了全方位的保障。

## 参考文献

- [1] 罗凤霞, 郑绍红. 教育数字化背景下高职学生在线学习力现状及培养研究[J]. 湖北开放大学学报, 2025, (01): 36-42.
  - [2] 王育雅. 积极心理学视域下中职生学习力提升策略研究[J]. 包头职业技术学院学报, 2024, 25(03): 64-66+70.
  - [3] 周榕. 激发中职生学习内驱力的常用网络设备的配置课程教学改革实践研究[J]. 电脑知识与技术, 2024, 20(09): 175-177+180.
  - [4] 郎旗民. 中职计算机课堂文化重建的研究中心: 学习力生成的探索[J]. 现代职业教育, 2020, (04): 68-69.
  - [5] 徐蓉. 中职学校酒店管理专业学生学习力提升的行动研究[J]. 当代教育实践与教学研究, 2018, (03): 113-114.
  - [6] 陈云炫. 中等职业技术学校学生学习力因素状况调查报告[J]. 现代职业教育, 2017, (06): 57-59.
- 作者简介: 张宁, 1979.07-, 女, 汉族, 陕西涇阳人, 本科, 文学学士, 高级讲师, 研究方向: 中职教研管理、教育理论。
- 基金项目: 本文系四川省2023年教育科研课题《中职生自信心与学习力重构的实践研究》(项目编号: SCJG23A266)研究成果。