

新质生产力视域下压力知觉对就业能力提升的路径研究

葛蕴仪¹

(1.南通理工学院, 江苏 南通 226602)

摘要:新质生产力以技术革命性突破、产业深度转型升级为核心,对大学生T型复合就业能力提出更高标准。高校毕业生在产业迭代、岗位重构背景下面临学业、职业发展多重压力,压力知觉成为影响就业能力发展的重要心理变量。基于压力认知评价理论,结合352份压力知觉问卷调查数据分析发现,过高的压力知觉会降低大学生自尊水平,削弱自我调节学习能力,进一步制约专业技能、创新素养与职业适配能力发展,造成人才供给与新兴产业岗位需求错位。本文剖析新质生产力场景下大学生压力知觉与就业能力之间的内在逻辑,结合调研数据图表分析压力知觉现状,梳理压力知觉制约就业能力提升的现实困境,从个体心理调适、高校育人改革、政校企协同保障三个维度构建实践路径,以期助力大学生化解心理压力,培育适配新产业的综合就业能力,推动实现高质量充分就业。

关键词:新质生产力;大学生;压力知觉;就业能力;自我调节学习;

基金项目:江苏省高校哲学社会科学研究一般项目:新质生产力视域下辅导员就业指导策略研究(2024SJSZ0746)

DOI: doi.org/10.70693/202610150789

A Study on the Pathways Through Which Perceived Stress Enhances Employability from the Perspective of New Quality Productive Forces

Yunyi Ge

Nantong University of Science and Technology, Jiangsu, Nantong 226600

Abstract: New quality productive forces, characterized by revolutionary technological breakthroughs and profound industrial transformation and upgrading, have raised higher requirements for university students' T-shaped employability, which integrates specialized expertise with interdisciplinary competencies. Against the backdrop of industrial evolution and job restructuring, university graduates face multiple pressures related to academic performance and career development, making perceived stress an important psychological variable influencing employability development. Based on the cognitive appraisal theory of stress and an analysis of survey data collected from 352 perceived stress questionnaires, this study finds that excessive perceived stress may undermine university students' self-esteem, weaken their self-regulated learning abilities, and further constrain the development of professional skills, innovative competencies, and career adaptability, thereby contributing to a mismatch between talent supply and the demands of emerging industries. This paper examines the underlying relationship between perceived stress and employability among university students in the context of new quality productive forces, analyzes the current state of perceived stress through survey data and graphical representations, and identifies the practical challenges posed by perceived stress to employability enhancement. Furthermore, it proposes practical pathways from three dimensions: individual

作者简介:葛蕴仪(1994—),女,硕士,研究方向为思政教育;

通讯作者:葛蕴仪

psychological adjustment, reform of university education and talent cultivation, and collaborative support mechanisms involving government, universities, and enterprises. The study aims to help university students alleviate psychological stress, cultivate comprehensive employability aligned with the demands of emerging industries, and contribute to the realization of high-quality and full employment.

Keywords: New Quality Productive Forces;University Students; Perceived Stress;Employability;Self-Regulated Learning

一、引言

发展新质生产力是推动我国经济高质量发展的重要着力点，人工智能、大数据等颠覆性技术集群不断催生新职业、新岗位，劳动力市场对人才的需求由单一专业技能转向“专业深度+跨界广度”的T型复合能力结构。大学生作为高素质人力资源供给主体，是发展新质生产力的重要人才储备。但是当前高校毕业生规模持续走高，新兴产业岗位标准快速迭代，部分学生面对技术变革、就业竞争产生较强心理压力，压力知觉水平显著上升，容易出现学业拖延、自我效能下降、职业规划迷茫等问题，制约自身就业能力的成长，加剧“就业难”与企业“招工难”的结构性矛盾。

压力知觉是个体面对外界应激事件产生的主观心理感受，反映个体对环境威胁、失控感的主观评估，压力知觉水平的高低直接影响个体学习行为、自我评价与职业发展选择。已有心理学实证研究证实，压力知觉能够通过自尊、自我调节学习能力的链式中介效应影响个体学习行为，高压力知觉会降低自尊，损害自我调节学习能力，诱发拖延行为，阻碍知识积累与能力塑造。现有研究多聚焦压力知觉对心理健康、学业行为的影响，将压力知觉置于新质生产力就业场景，探讨压力知觉如何作用于大学生就业能力的研究相对不足。本文结合352份大学生压力知觉问卷调研数据，厘清压力知觉影响大学生就业能力的内在机理，探索新质生产力背景下化解压力知觉负面影响、提升大学生就业能力的实现路径，为高校就业育人、心理育人工作提供理论参考。

二、核心概念与内在作用机理

(一) 核心概念界定

新质生产力摆脱传统增长路径，以创新为主导，具备高科技、高效能、高质量特征，推动传统产业智能化、绿色化转型，壮大战略性新兴产业，重塑就业形态，既创造大量高端复合型岗位，也对劳动者数字素养、创新能力、终身学习能力提出硬性要求。

压力知觉，即个体面对外部环境刺激时感知到的紧张感与失控感，是个体主观层面对压力事件的认知评价，并不完全等同于客观压力事件本身，压力知觉量表主要从紧张感、失控感两个维度进行测量，得分越高代表个体感知的心理压力越大。

就业能力在新质生产力视域下不再局限于求职应聘技巧，而是涵盖扎实的专业功底、数字工具运用能力、创新思维、自我调节学习能力、职业适应能力等综合素养，是大学生适配新兴产业岗位、实现职业持续发展的综合能力集合，强调人才与产业岗位的动态适配性。

(二) 调研样本压力知觉现状数据分析

本次调查问卷共回收问卷352份，样本分布：男生170人（48.3%），女生182人（51.7%）；大一116人（32.95%），大二93人（26.42%），大三84人（23.86%），大四59人（16.76%）。选取压力知觉量表中具有代表性的6道负面感受题项，统计大学生压力主观感受分布情况，结果如表1所示。

表1 大学生压力知觉负面题项选择分布 (N=352, 单位: 人次/占比)

题项	从不	偶尔	有时	常常	总是
1. 因无法预期的事情心烦意乱	6 (1.70%)	123 (34.94%)	157 (44.60%)	65 (18.47%)	1 (0.28%)
2. 感觉无法控制生活中重要的事情	9 (2.56%)	119 (33.81%)	158 (44.89%)	65 (18.47%)	1 (0.28%)
3. 感到紧张不安和压力	6 (1.70%)	122 (34.66%)	162 (46.02%)	61 (17.33%)	1 (0.28%)
4. 无法处理所有必须要做的事情	9 (2.56%)	55 (15.63%)	156 (44.32%)	111 (31.53%)	21 (5.97%)
5. 很多事情超出控制而生气	8 (2.27%)	56 (15.91%)	154 (43.75%)	112 (31.82%)	22 (6.25%)

6. 困难事情堆积, 无法克服	11 (3.13%)	56 (15.91%)	154 (43.75%)	109 (30.97%)	22 (6.25%)
-----------------	------------	-------------	--------------	--------------	------------

由表1数据可见: 仅有不足5%的大学生表示“从不”感受到压力相关负面体验; 超过60%的大学生选择“有时、常常、总是”感受到紧张、失控感。尤其是任务过载相关题项, “无法处理所有必须要做的事情”, 选择“常常、总是”占比达37.50%; “困难事情堆积无法克服”常常、

总是占比37.22%。说明在新质生产力带来学业迭代、就业竞争双重背景下, 当代大学生整体压力知觉处于中等偏上水平, 任务过载、失控感是压力主要来源。为直观展示压力知觉对就业能力的作用逻辑, 构建链式中介路径模型图如图1所示:



图1 链式中介路径模型图

(三) 压力知觉影响大学生就业能力的作用机理

基于压力认知交互理论, 外部就业环境、学业任务、技术迭代带来的客观压力源, 经过个体主观认知加工形成压力知觉, 进一步通过直接、间接双重路径作用于大学生就业能力发展。

第一, 直接作用路径。当大学生压力知觉处于较高水平时, 个体容易陷入焦虑、迷茫的心理状态, 难以理性研判新兴产业发展趋势, 职业规划短视化, 主动参与科研实践、产业实训的意愿下降, 直接抑制就业能力的锻炼成长。问卷数据反映, 超六成受访者存在不同程度失控感, 部分学生面对新质产业对复合能力的高要求产生畏难心理, 回避学习新的数字技能, 阻碍自身就业竞争力提升。适度压力知觉具备激励效应, 可以唤醒个体进取意识, 倒逼学生主动提升能力; 但压力知觉超过阈值, 则会产生消极抑制效果。

第二, 链式中介间接路径。压力知觉负向预测大学生自尊水平, 低自尊进一步削弱自我调节学习能力, 最终阻碍就业能力提升, 形成“压力知觉→自尊→自我调节学习能力→就业能力”链式传导机制。高压力知觉下, 大学生容易产生自我否定, 自尊水平下降; 自尊不足的个体, 缺少内在心理资源, 自我监控、目标规划、资源调动等自我调节学习能力受损, 出现学习拖延, 难以主动开展跨学科学习、产业实践, 无法构建T型知识能力结构, 专业能力、创新能力得不到有效

训练, 就业能力发展受限。与此同时, 领悟社会支持可以缓冲压力知觉的负面冲击, 若个体能够充分感知家庭、学校、同伴的支持, 能够缓解压力知觉带来的消极影响, 保护自尊与自我调节资源, 为就业能力提升提供心理保障。

三、新质生产力视域下压力知觉制约大学生就业能力提升的现实困境

(一) 个体层面: 压力知觉过载引发心理内耗, 能力建构主动性不足

新质生产力带来知识技术高速迭代, 岗位更新速度加快, 大学生需要持续学习人工智能、数据分析等新知识, 学习负荷增大。从调研表1数据可见, 37%左右的学生常常感受到任务堆积、无力克服, 主观失控感较强, 压力知觉维持在中高水平。部分学生面对复杂的能力要求, 产生“能力恐慌”, 过高压力知觉消耗心理资源, 自尊受挫, 自我调节学习效能下降, 出现学业拖延。很多学生被动完成课堂学习, 缺少主动拓展交叉学科知识、参与产业项目的动力, 难以养成终身学习习惯。部分学生对新兴岗位认知片面, 面对就业竞争容易自我怀疑, 职业探索畏缩不前, 难以匹配新质产业对复合型人才的需求。

(二) 高校层面: 心理育人与就业育人融合度不足, 能力培养存在短板

一方面, 部分高校心理健康教育更多聚焦抑

郁焦虑等严重心理问题干预,缺少针对新质生产力带来的技术压力、就业竞争压力的专项心理引导,对学生压力知觉的动态监测不足,没有充分关注压力知觉对学习行为、职业发展的连锁影响。就业指导课程内容偏向传统求职技巧,缺少对新兴产业岗位解读、T型能力构建、压力调适等内容,心理教育和就业教育割裂,未能打通“心理调适-学习行为-能力提升”的育人链条。

另一方面,人才培养供给和产业需求存在错位。高校部分专业更新调整滞后于产业变革,课程体系偏重理论教学,实践教学供给不足,学生缺少对接真实产业项目的机会。当学生在校所学和企业岗位要求存在差距时,进一步放大学生的压力知觉,加剧自我怀疑,即便有提升就业能力的主观意愿,也缺少实践平台支撑。

(三) 政校企协同层面: 社会支持体系不完善, 压力缓冲保障机制有待健全

领悟社会支持能够显著缓冲压力知觉的消极影响,是提升生命意义感、激发个体发展动力的重要外部资源。当前政校企协同育人仍然存在碎片化问题,三方尚未形成稳定、常态化的协同机制。政府、高校、企业之间产业人才需求数据共享不足,企业的岗位标准、技能需求不能及时传递给学生;企业提供的实习实训岗位数量有限,部分实习含金量低,学生很难接触新质产业真实业务场景。

家庭层面,部分家庭对大学生就业期待过高,进一步加重学生心理负担。整体来看,来自学校、企业、家庭多维度的领悟社会支持供给不足,缓冲压力知觉的外部保护力量薄弱,学生独自承受技术变革、就业竞争带来的心理冲击,不利于就业能力持续培育。

四、新质生产力视域下缓解压力知觉、提升大学生就业能力的实践路径

立足压力知觉影响就业能力的直接效应与链式中介机制,围绕保护自尊、强化自我调节学习能力、完善社会支持网络,从个体、高校、政校企协同三个层面构建综合路径,推动大学生就业能力适配新质生产力发展需求。

(一) 个体层面

第一,合理认知压力知觉,做好认知重构。大学生要正确看待新质生产力带来的能力挑战,区分客观困难与主观放大的心理压力,把适度压

力当作自我提升的信号,避免陷入灾难化思维。当感知较高压力时,运用正念冥想、体育锻炼等方式调节情绪,降低紧张感与失控感,阻断高压压力知觉对自尊的伤害。

第二,维护自尊水平,强化自我调节学习能力。建立合理的自我期待,接纳自身阶段性不足,保护自我价值感;训练自我调节学习能力,学会目标拆解、任务监控、复盘反思,克服学业拖延。主动突破单一专业边界,利用线上优质资源学习数字工具,主动参与科创竞赛、跨学科项目,循序渐进构建“专业深度+跨界广度”的T型能力结构,在实践成功体验中进一步降低压力知觉,形成“能力提升-压力缓解-继续成长”正向循环。

第三,主动搭建社会支持网络。遇到压力困惑主动向辅导员、心理咨询师、师长、同伴倾诉,积极领悟家庭、学校的支持资源,借助社会支持缓冲压力冲击,减少独自内耗。

(二) 高校层面

第一,建立压力知觉动态监测,开展针对性心理干预。可参考本研究使用的压力知觉量表,定期摸排学生心理状态,重点关注高年级学生面对产业技术迭代产生的压力。开设专题课程,讲解压力知觉、自尊、自我调节学习之间的关系,教授压力认知重构、情绪调节、时间管理实操方法,缓解学生面对新兴产业岗位的心理焦虑。

第二,重构就业育人课程体系,对接新质生产力人才需求。更新职业生涯规划、就业创业课程内容,增加新兴产业岗位解析、T型能力培养模块,引导学生科学认知新兴岗位,树立终身学习理念。改革人才培养模式,打破学科壁垒,设置模块化课程群、微专业,将企业真实项目融入课堂教学,丰富实训载体,缩小校园学习与产业岗位的鸿沟,减少学生因能力错位产生的压力知觉。

第三,打造复合型师资队伍,推动心理教师、就业导师、产业导师协同工作。心理教师聚焦压力疏导,就业导师做好产业岗位科普,企业产业导师带入真实产业案例,三方协同引导学生在缓解心理压力的同时,明确能力提升方向,打通心理调适到就业能力培育的完整链条。

(三) 政校企协同层面

第一,政府做好顶层制度引导,完善信息共享机制。建立教育、人社、工信跨部门联动,打通产业人才需求数据库,及时发布新兴产业岗位

技能标准,为高校专业调整、学生职业选择提供参考。出台激励政策,鼓励企业向高校开放适配大学生的新质岗位、科研助理岗位,提供高质量实习实训机会。

第二,深化政校企多元协同,搭建一体化实践平台。政府牵头推动高校与战略性新兴产业企业共建现代产业学院,建设虚拟仿真实训环境,让大学生沉浸式接触新质生产力场景。完善合作的评价反馈闭环,企业将人才能力要求常态化反馈高校,高校优化人才输出,减少人才供需错配,从源头降低学生的就业压力知觉。

第三,营造良好社会家庭氛围,拓展领悟社会支持来源。加强社会舆论引导,摒弃唯高薪、唯热门岗位的择业评价导向。面向家庭开展就业观念科普,引导家庭给予学生情感支持,降低不合理就业期待。构建起政府政策支持、企业实践赋能、高校教育引导、家庭情感托底的全方位社会支持网络,发挥社会支持的缓冲效应,削弱压力知觉的链式消极传导,为大学生就业能力提升营造良好外部环境。

五、结语

新质生产力驱动产业岗位迭代升级,既为大学生开辟广阔就业空间,也带来全新的能力挑战与心理压力。基于352份问卷数据可知,当前大学生压力知觉整体处于中等偏上水平,任务过载与失控感是主要压力来源。压力知觉作为重要心理变量,既可以直接影响大学生职业探索行为,也能够通过自尊、自我调节学习能力的链式中介作用,间接制约就业能力发展。过高的压力知觉

会消耗心理资源,诱发自我否定、学习拖延,造成大学生能力成长不足,加剧人才供给与产业需求的结构性矛盾。

破解这一现实问题,不能仅仅聚焦技能培训,更要兼顾心理层面干预。需要大学生做好自我认知调节,激活内在心理资源;高校推动心理育人与就业育人深度融合,改革人才培养模式;政府、高校、企业协同完善社会支持保障,多重举措缓解大学生过度压力知觉,保护自尊水平,强化自我调节学习能力,引导大学生塑造适配新质生产力的复合就业能力,助力高校毕业生实现高质量充分就业。

参考文献:

- [1]于洋,曹颖。新质生产力赋能大学生高质量充分就业探析[J].中国大学生就业,2025(12):15-23.
- [2]王嘉琦。新质生产力驱动下大学生就业创业能力提升路径[J].创新世界周刊,2026(08):55-56.
- [3]张仙婷,辜美惜,邱龙虎,等。大学生压力知觉和线上课程学业拖延行为的关系:自尊和自我调节学习能力的链式中介作用[J].人类工效学,2026,32(01):33-41.
- [4]林佳娇,康晶。大学生压力知觉对生命意义感的影响:领悟社会支持的中介作用[J].心理月刊,2025,20(08):100-103.
- [5]Cohen S,Kamarck T,Mermelstein R.A Global measure of Perceived Stress[J].Journal of Health and Social Behavior,1983,24(4):385-396.