

数字化转型背景下“新劳动形态”对大学生心理健康的影响路径研究——基于七所高校混合式劳动教育模式的实证调查

李芳¹, 徐煜然²

1. 四川司法警官职业学院, 四川 德阳 618000

2. 俄亥俄州立大学, 美国 哥伦布 43210

DOI:10.61369/EDTR.2026090002

摘 要 : 数字化转型正在重塑劳动形态, 虚拟劳动、创意劳动、平台零工等“新劳动形态”对大学生心理健康产生了复杂而深远的影响。本研究基于社会认知理论与自我决定理论, 采用混合研究方法, 对七所不同类型高校的3584名大学生展开实证调查, 并深度访谈了63位利益相关者。研究构建并验证了“技术压力—价值实现—社会支持”的三维交互作用模型。当前高校劳动教育存在“课程内容与数字劳动场景脱节、资源分配与心理需求脱节、政策目标与执行效能脱节”的困境。基于此, 研究提出课程体系重构、心理支持嵌入、数字化平台建设与政策保障协同的四维优化策略。

关 键 词 : 数字化转型; 新劳动形态; 大学生心理健康; 混合式劳动教育; 影响路径

Research on the Impact Path of "New Labor Form" on College Students' Mental Health in the Context of Digital Transformation — Empirical investigation based on the blended labor education model in seven universities

Li Fang¹, Xu Yuran²

1. Sichuan Vocational College of Judicial Police, Deyang, Sichuan 618000

2. The Ohio State University, Columbus, USA 43210

Abstract : Digital transformation is reshaping labor forms, and "new labor forms" such as virtual labor, creative labor, and platform gig work have exerted complex and profound impacts on the mental health of college students. Based on social cognitive theory and self-determination theory, this study employs a mixed research method to conduct an empirical survey of 3,584 college students from seven different types of universities, and conducts in-depth interviews with 63 stakeholders. The study constructs and validates a three-dimensional interaction model of "technical pressure – value realization – social support." Current labor education in universities faces the dilemma of "disconnection between course content and digital labor scenarios, disconnection between resource allocation and psychological needs, and disconnection between policy objectives and implementation effectiveness." Based on this, the study proposes a four-dimensional optimization strategy involving curriculum system reconstruction, psychological support integration, digital platform construction, and policy guarantee coordination.

Keywords : digital transformation; new labor form; college students' mental health; blended labor education; impact path

2020年国务院印发《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》以来, 劳动教育的战略地位被提升至前所未有的高度。然而一个尴尬的现实是: 当政策文件还在强调“拓宽数字化实践场景”时, 大学生们早已身陷于各种新劳动形态之中——有人在B站剪辑短视频月入数千, 有人深夜骑着电动车穿梭在大街小巷送外卖, 也有人为模型的编程项目熬红了眼睛。这些被统称为“新劳动形态”的实践

项目名称: 该成果为“四川省高校人文社会科学重点研究基地·四川劳动教育研究中心”的立项项目《数字化转型背景下‘新劳动形态’对大学生心理健康的影响路径研究——基于7所高校的混合式劳动教育模式调研》阶段性成果, 项目编号: SCLD202530。课题负责人: 李芳副教授, 参与人: 蒋波(四川省成都强制隔离戒毒所, 本科, 副教授)、刘正佳(德阳市第一小学校, 本科, 二级教师)、徐煜然(俄亥俄州立大学, 本科, 科研助理)、黄通勇(四川司法警官职业学院, 本科, 讲师)、林娟(德阳市东街小学校, 本科, 一级教师)。

作者简介:

李芳(1981—), 江西九江人, 四川司法警官职业学院, 心理咨询中心主任, 副教授, 研究方向: 心理学。

徐煜然(2007—), 四川成都人, 俄亥俄州立大学, 本科, 方向: 心理学。

活动，正在以远超政策更新速度的态势重塑着当代大学生的日常经验。

我们注意到，新劳动形态具有典型的“双刃性”。一方面，它赋予学生前所未有的自主空间和经济独立的可能；另一方面，技术焦虑、社交疏离、价值迷茫等问题也随之而来。在我们的前期调研中，超过四成参与平台零工的学生表示“经常为收入发愁”，近两成出现了不同程度的焦虑症状。

遗憾的是，当前高校的劳动教育体系似乎并未准备好回应这些变化。笔者走访的多所院校中，劳动教育课程内容仍以传统形态为主——手工制作、农业劳动、保洁服务——与数字时代的劳动现实形成了鲜明落差。更令人担忧的是，“心理健康干预”在劳动教育中几乎处于系统性的缺位状态。七所样本高校中，仅有一所在劳动教育课程中设置了心理调适模块。这种“重技能、轻心理”的倾向，使得学生在面对新劳动形态的冲击时缺乏必要的心理支持和引导。

那么，新劳动形态究竟通过怎样的路径影响大学生的心理健康？不同类型高校、不同群体的学生又呈现出怎样差异化的风险特征？现有的劳动教育模式应当如何调适以更好地守护学生的心理健康？这些问题构成本研究的核心关切。笔者试图通过一项覆盖七所高校的混合式实证研究，为上述问题提供基于数据的回答，并为高校劳动教育的改革提供可循之证。

一、理论框架

（一）新劳动形态的研究进展

“新劳动形态”并非一个边界清晰的概念。本研究将其界定为数字技术驱动下产生的、区别于传统工业劳动的新型劳动方式和劳动关系，具体包括虚拟劳动（在线内容创作、数据标注等）、创意劳动（程序设计、新媒体运营等）、平台零工（网约配送、众包任务等）和远程协作（云端协同项目等）四种类型。这一界定参考了Frey和Osborne关于自动化对劳动市场影响的研究框架，同时结合了中国大学生群体的实际参与情况。

综观现有文献，至少存在两点不足。第一，多数研究聚焦于单一劳动形态（如平台零工）或单一心理维度（如焦虑），缺乏对新劳动形态“全景式”影响机制的系统性考察。第二，教育学视角的研究相对薄弱——我们了解了不少关于“劳动者”心理问题的调查，但对“学生”这一特殊身份群体在新劳动形态中的心理体验关注不够。学生并非全职劳动者，他们在学业与劳动之间、理想与现实之间的张力，构成了独特的心理情境。

（二）理论基础与分析模型

本研究选取社会认知理论和自我决定理论作为核心理论支撑。在新劳动形态中，学生需要不断评估自己是否“能行”：能不能学会新工具、能不能完成平台任务、能不能在竞争中不被淘汰。这些持续的自我评估构成心理健康波动的重要来源。

自我决定理论认为，自主性、能力感和关联性是人类的三种基本心理需求，当这些需求得到满足时，个体会产生内在动机和积极心理状态；反之则可能出现适应不良。这一框架特别适合解释新劳动形态的“双刃性”——创意劳动因高度自主而可能带来心理赋能，平台零工因算法控制而可能导致自主性受挫。两种截然不同的体验，可以用同一套理论语言加以解释。

基于上述理论，本研究构建了“技术压力—价值实现—社会支持”的三维交互作用模型。技术压力路径反映新劳动形态对学生提出的技术要求和数字环境造成的心理负荷；价值实现路径捕捉劳动过程中基本心理需求满足和自我实现的积极效应；社会支持路径则关注来自同伴、导师和平台社群的情感与工具性支持。

三条路径并非独立运作，而是形成动态交互网络：社会支持既能缓冲技术压力的负面效应，也能增强价值实现的积极效应。

二、研究设计

（一）研究方法

本研究采用混合研究方法中的“解释性时序设计”。先进行量化调查以描述现状、检验假设，再通过质性访谈解释量化发现、探索深层机制。

（二）研究对象

量化调查采用分层整群抽样，在覆盖东、中、西部地区的七所不同类型高校（职业院校2所、应用型本科2所、综合类高校3所）中发放问卷4200份，回收有效问卷3584份，有效回收率85.3%。

三、研究结果

（一）大学生心理健康总体状况

整体而言，样本学生的心理健康阳性检出率（SCL-90总分 ≥ 160 分或任一因子分 ≥ 2.5 分）为28.6%，高于全国常模的18.5%。各因子中，焦虑（ $M=2.18, SD=0.72$ ）、人际关系敏感（ $M=2.05, SD=0.68$ ）和抑郁（ $M=1.95, SD=0.71$ ）得分居前三位。值得注意的是，样本在焦虑（ $t=4.56, p<0.001$ ）和抑郁（ $t=3.89, p<0.001$ ）两个因子上显著高于全国大学生常模，提示新劳动形态的参与可能与这些心理症状存在关联。

一个有意思的发现是，新劳动形态参与者的SCL-90总分（ $M=140.2, SD=39.8$ ）与非参与者（ $M=146.5, SD=41.2$ ）并无显著差异（ $t=1.89, p>0.05$ ）。这似乎与直觉相悖——难道参与新劳动形态对心理健康没有影响？进一步分析发现，问题的关键在于“参与的是哪种劳动形态”。不同劳动形态参与者的心理健康状况差异显著：创意劳动参与者的SCL-90总分最低（ $M=132.5, SD=37.8$ ），心理健康状况最佳；平台零工参与者的总分最高（ $M=152.3, SD=43.5$ ），风险最大。这一发现初步印证了

本研究的假设 H6。

（二）不同高校类型学生的差异

单因素方差分析揭示了清晰的梯度差异。SCL-90总分方面，职业院校（ $M=152.8, SD=42.5$ ）显著高于应用型本科（ $M=138.6, SD=38.9, t=4.56, p<0.001$ ）和综合类高校（ $M=131.2, SD=36.7, t=6.23, p<0.001$ ），呈现“职业院校>应用型本科>综合类高校”的分布模式。自我效能感和心理韧性同样呈现这一梯度。

为什么会出现这种梯度？质性资料提供了重要的解释线索。一位职业院校大三学生的叙述颇具代表性：“我知道社会上很多人觉得职校生就是混日子，我也不甘心，但有时候真的觉得很无力。我们学的技术，可能毕业就用不上了，那我这三年的意义是什么？”这种“存在性焦虑”——对自身价值和未来发展的深层怀疑——在职业院校学生中反复出现。相比之下，综合类高校学生虽然技术压力得分较高（面临更多前沿技术挑战），但因其拥有更丰富的资源和更多元的发展路径，心理韧性也相对更强。

另一个值得关注的是性别差异。女生的 SCL-90 总分显著高于男生（ $t=3.12, p<0.01$ ），尤其在焦虑和抑郁因子上表现明显；但男生的自我效能感更高（ $t=3.56, p<0.001$ ）。这种差异提示，心理干预策略应充分考虑性别特点，对女生群体可能需要更多情感支持，而对男生群体则应注重能力建设和成就体验。

（三）“技术压力—价值实现—社会支持”路径验证

多元分层回归分析以 SCL-90 总分为因变量，控制人口学变量后，结果显示：技术压力具有显著正向预测作用（ $\beta=0.35, p<0.001$ ），价值实现具有显著负向预测作用（ $\beta=-0.22, p<0.001$ ），社会支持具有显著负向预测作用（ $\beta=-0.28, p<0.001$ ）。三个自变量共解释因变量变异的 32.5%（ $R^2=0.325$ ），其中技术压力的独立解释量最大（ $\Delta R^2=0.15$ ），社会支持次之（ $\Delta R^2=0.10$ ），价值实现再次之（ $\Delta R^2=0.08$ ）。

结构方程模型的拟合指标良好（ $\chi^2/df=2.85, CFI=0.94, TLI=0.93, RMSEA=0.06$ ），进一步验证了三条路径的独立效应和交互作用。技术压力对心理健康的直接路径系数为 0.38（ $p<0.001$ ），属于大效应量；社会支持的直接路径系数为 -0.31（ $p<0.001$ ），是最强保护因素。值得注意的是，模型还揭示了三条间接效应路径：技术压力通过削弱社会支持间接损害心理健康（间接效应 = 0.06），价值实现通过增强社会支持间接促进心理健康（间接效应 = -0.07），技术压力通过降低价值实现间接产生损害（间接效应 = 0.04）。

调节效应检验的结果尤其值得关注。社会支持在技术压力与心理健康之间起显著调节作用（ $\beta=-0.12, p<0.01$ ）：在高社会支持条件下，技术压力的预测作用减弱至 $\beta=0.23$ ；在低社会支持条件下，该预测作用增强至 $\beta=0.48$ 。换言之，社会支持的“缓冲垫”效应是真实存在的——有良好的支持系统在身边，同样的技术压力带来的心理冲击会小得多。

多群组分析进一步揭示了高校类型间的差异。职业院校学生的技术压力路径系数（ $\beta=0.45$ ）显著高于综合类高校（ $\beta=0.28, \Delta \chi^2=8.92, p<0.01$ ），表明前者更容易受到技术压力

的负面影响。这一发现呼应了前文提到的“技能恐慌”现象：当数字技术快速迭代时，职业院校学生因专业技能培养方向相对固定，更容易产生“一毕业就过时”的担忧。

四、讨论

本研究的核心发现是：新劳动形态对大学生心理健康的影响并非简单的线性关系，而是通过“技术压力—价值实现—社会支持”三条路径的动态交互实现的。这一发现对于理解数字时代青年群体的心理适应机制具有一定的理论价值，同时也为高校劳动教育改革提供了实践启示。

从技术压力路径来看，当前高校劳动教育面临着课程内容与数字劳动场景脱节的突出问题。七所样本高校中，劳动教育内容仍以传统形态为主，而学生在课堂之外早已深度卷入各种新劳动形态。这种“课堂内外的割裂”造成了一种尴尬局面：学校教的用不上，学生用的没人教。当学生以“小白”身份进入平台零工或虚拟劳动领域时，缺乏必要的心理准备和技能储备，容易遭遇“现实冲击”。本研究发现，首次参与平台零工的学生中，超过半数在第一个月内经历了不同程度的心理困扰。

研究同时显示，创意劳动参与者的心理健康状况最佳，其自我效能感显著高于未参与者（ $t=5.12, p<0.001$ ）。这说明问题的关键不在于“是否参与新劳动形态”，而在于“参与了什么样的劳动形态”以及“获得了怎样的支持”。创意劳动因其较高的自主性和创造空间，较好地满足了自我决定理论所强调的三种基本心理需求；而平台零工因算法控制和收入不稳定，更容易造成自主性受挫和能力感受损。这一发现与 Deci 和 Ryan（2000）的理论预期高度一致。

不同高校类型间的差异则揭示了结构性因素对心理健康的深层影响。职业院校学生面临的困境不仅仅是个人层面的心理问题，更是资源匮乏、社会偏见和发展通道狭窄等结构性因素叠加的结果。正如一位受访教师所言：“我们的学生基础本来就弱一些，面对数字工具时容易产生畏难情绪，需要更多耐心和引导。”但这种“耐心和引导”恰恰是目前最为稀缺的资源——七所高校中，具有心理学背景的劳动教育教师仅占 8.6%。

本研究通过一项覆盖七所高校的混合式实证调查，得出以下主要结论：第一，新劳动形态对大学生心理健康的影响呈显著“双刃性”，技术压力是首要风险因素，社会支持是最强保护因素；第二，不同类型高校学生的心理健康状况存在显著梯度差异，职业院校学生面临的挑战尤为严峻；第三，当前高校劳动教育存在“三脱节”困境——课程内容与数字劳动场景脱节、资源分配与心理需求脱节、政策目标与执行效能脱节；第四，“技术压力—价值实现—社会支持”三维交互作用模型获得了实证支持，为理解和干预新劳动形态下的大学生心理健康问题提供了整合性框架。

基于上述结论，结合研究结论，现提出四项针对性政策建议。一是优化课程架构，推行“1+X”模块化模式，把数字劳动素养、劳动心理调适、劳动伦理设为必修课，搭配创意劳动、虚

拟仿真实训等拓展选修内容。二是配套心理帮扶体系，研发劳动心理动态测评工具，搭建分层预警干预机制，联合企业打造心理赋能实践工坊。三是搭建一体化数字劳动教育平台，集成课程、实训、心理测评与数据研判功能，形成测评、反馈、干预完整闭环。四是强化经费保障，将劳动教育经费占比提至 3% 以上，其

中心心理配套投入不少于15%，按东中西区域差异化分配资源。

数字化发展催生全新劳动模式，高校劳动教育既要培育适配数字产业的劳动技能，更要塑造学生健全人格与正向劳动价值观。统筹技术赋能与人文关怀，融合劳动实训与心理疏导，方能坚守劳动教育育人根本，助力学生长远发展。

参考文献

- [1] 俞国良, 靳娟娟. 心理健康教育与五育关系探析 [J]. 教育研究, 2022, 43(8): 125-135.
- [2] 蔡婧. 劳动教育的综合育人价值与实施路径 [J]. 教育研究, 2023, 44(3): 56-65.
- [3] 刘晓明, 张薇. 数字化转型背景下大学生心理健康教育创新研究 [J]. 中国高教研究, 2024, 40(2): 78-85.
- [4] 王美芳, 赵冬梅. 平台经济下青年劳动者的技术焦虑研究 [J]. 青年研究, 2024, 46(1): 23-35.
- [5] 孙文中, 刘洋. 高校劳动教育数字化转型的困境与突破 [J]. 中国电化教育, 2023, 44(9): 112-120.