 DOI: https://doi.org/10.12345/xdjyjz.v3i10.27018

Analysis of the Path to Enhancing Digital Literacy of Higher Vocational Teachers Based on the Concept of Mindfulness

Fangfang Cui

Heilongjiang Tourism Vocational and Technical College, Harbin, Heilongjiang, 160000, China

·Abstract

This article is based on the education industry standard "Teacher Digital Literacy" issued in 2022 in the People's Republic of China, and takes vocational college teachers in Heilongjiang Province as the research object to study the role of mindfulness concept in enhancing their digital awareness.Through questionnaire surveys and interviews, it was found that the digital awareness of vocational college teachers is relatively weak, and teachers have job burnout in improving their own digitalization. Mindfulness training can enhance concentration and emotional management skills, alleviate technological anxiety, and promote the internalization of digital literacy. The research proposes the theories of concentration training, technology perception and technology blind testing, which is helpful to eliminate the phenomenon of job burnout and provides a theoretical reference for the research on the path to improving the digital literacy of vocational college teachers.

Keywords

Mindfulness concept; Digital awareness; Vocational college teachers; Technological anxiety; Digital literacy

基于正念理念的高职教师数字素养提升路径探析

崔芳芳

黑龙江旅游职业技术学院，中国 · 黑龙江 哈尔滨 160000

摘　要

本文以2022年颁布的中华人民共和国教育行业标准《教师数字素养》为依据，以黑龙江省高职教师为调研对象，研究正念理念在高职教师数字意识提升方面的作用。通过问卷调查，发现高职教师数字化意识相对较薄弱，教师在对提升自身的数字素养方面存在职业倦怠现象。而正念训练可通过增强专注力与情绪管理能力，缓解技术焦虑，促进数字素养的内化。研究提出专注力训练和技术感知、技术盲测理论，有助于消除职业倦怠现象，为高职教师数字素养提升路径研究提供理论参考。

关键词

正念理念；数字意识；高职教师；技术焦虑；数字素养

1 引言

2022 年，中国共产党第二十次全国人民代表大会首次将“推进教育数字化”写进党代会报告，强调“推进教育数字化，建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国”，要求要以数字化为抓手推动教育高质量发展。高等职业教育是中国教育体系的关键组成部分之一 [1]，其主要目标是为社会培养高素质数字化技术技能人才的重任。而高职教师作为教学活动的主导者和实践者，其数字意识的强弱直接关乎着教育水平的好坏和人才培养的成效。

【课题来源】黑龙江省职业教育学会2024年度职业教育一般课题，课题编号：HZJG2025189。

【作者简介】崔芳芳（1987–），女，中国黑龙江哈尔滨人，硕士，讲师，从事数字化转型、室内设计、绿色建筑、旅游管理研究。

2 问题提出的背景及意义

2025 年，教育部印发的 758 项新修（制）订的职业教育专业教学标准（以下简称新标准）表明，未来在高职学生培养方面，注重职业素养和实践操作能力的综合培养，标准强调在教学过程中，要用数字人工智能手段代替传统的教学方式，优化教学过程，且教学内容方式要与产业发展和技术革新等紧密结合。《教育强国建设规划纲要（2024 — 2035 年）》强调，要建设学习型社会，以教育数字化开辟发展新赛道、塑造发展新优势，实施国家教育数字化战略、促进人工智能助力教育变革。2024 年，国务院下发的《加快数字人才培育支撑数字经济发展行动方案（2024—2026 年）》文件强调，推进数字技能提升行动。为满足数字产业发展和企业数字化转型需求，需重点加强数字技能人才的培养。具体包括：加快制定数字职业的国家标准、开发配套职业培训课程和教材，并通过互联网平台促进优质数字培训资源的广泛共享。这些措施为高职教师数字素养培育提供了坚实基础。

3 高职教师数字素养现状

本文以黑龙江省职业院校高职教师为研究对象，通过问卷调查的方式进行数据采集，本次共发出调查问卷 500 余份，收回有效问卷 205 份。调查问卷以《教师数字素养》标准为依据设置量表型问题，对高职教师数字素养现状进行调查，分析目前在数字素养方面存在的现状。问卷分为两部分，分别为高职教师的基本信息部分及高职教师数字素养部分。其中高职教师基本信息部分主要涉及：教师性别、年龄段、职称状况、最高学历、现任职务、从教年限、授课专业类别以及所在高校的办学定位等关键指标。高职教师数字素养部分依据五个一级维度、十三个二级维度，共设置四十个数字素养问题，以及 10 个高职院校数字技术与教师数字素养培训情况开展调查。五个核心维度包括数字化认知水平、数字技术知识掌握程度与技能运用能力、数字化应用能力、数字社会责任意识以及专业发展方面。问卷采用 Likert scale 表进行测量，从非常符合（1 分）到非常不符合（5 分）呈梯度分部。指标为负向计分题项，即得分越低表明高职教师数字意识水平越高，反之得分越高职教师数字意识水平越低。

在调查问卷信度方面，采用克隆巴赫 Alpha 系数（用 α 表示）方法进行问卷信度方面的检验，检验结果显示 α 值为 0.975（见表 1），远大于 0.9（内部一致性极高），因此，该项问卷调查数据的数据可靠性良好，可以进行后续变量间的相互影响分析。

表 1 信度分析表

一级维度	测量项数	克隆巴赫 Alpha
数字化意识维度	6	0.877
数字技术知识与技能维度	8	0.912
数字化应用维度	15	0.957
数字社会责任维度	6	0.889
专业发展维度	5	0.835
数字素养培训情况	29	0.968
问卷总体	69	0.975

首先进行第一个一级维度即数字意识维度方面的独立样本 T 检验分析，其中数字意识维度包含两个二级维度，分别为数字化认识自我评价、数字化意愿。采用的数据统计分析方法为应用比较广的 SPSS 数据统计分析（见表 2），经计算结果如下：高职教师在数字化认识自我评价维度、数字化意愿维度和数字化意识维度的均值分别为 3.95、3.99，数值全部显著大于 3 分（中立），且单样本 T 检验的 P 值全部小于 0.05。此分析结果显示高职教师自身数字化认识相对较低，在工作中比较不会用到很多的数字化技术。同时，经综合评价计算得出数字化意识维度的均值为 3.97，显著高于 3 分（中立），意味着高职教师数字化意识相对比较薄弱，教师在对提升自身的数字化方面存在职业倦怠现象。

表 2 现状分析

能力维度	N	最小值	最大值	N ± 标准差	检验值	t	p
数字化认识自我评价	205	1.0	5.0	3.95 ± 1.138	3.00	-0.552	＜ 0.05
数字化意愿	205	1.0	5.0	3.99 ± 1.197	3.00	-0.088	＜ 0.05
数字化意识	205	1.0	5.0	3.97 ± 1.073	3.00	-0.342	＜ 0.05

注：因为是李克特 5 度量表，因此 3 分表示中立，所以检验值为 3

4 正确理解正念理念

在当前教育数字化转型这一大环境下，目前高职教师存在的这种职业倦怠现象是亟待改变的。只有高职教师适当的调节自己工作上的压力，从思想上意识到数字化素养提升的重要性，才能从根本上提升教师的数字化素养。而正念的视角可以很大程度上帮助教师很好的缓解自身的压力和焦虑，提升自身的心理韧性，降低职业倦怠水平，进而提升自身的数字化意识水平。

基于正念理念的正念减压疗法（MBSR）最早源于 1979 年，是卡巴·金教师首创的，随后世界各地兴起了关于正念理念方面的研究，目前所谓的正念理念的核心要素包含“接纳”、“初心”、“不评价”等。由于正念本质上是人与生俱来的心理特质，意味着通过标准化的正念干预训练可以有效提升这种特质。Brown 等人的研究表明，在正念减压训练中逐步建立并持续强化的正念状态，能有效帮助成年人建立心理健康机制。正念的基本观点包括当下觉知、非评判性觉察、耐心与不争等，这些理念可以帮助教师在面对新技术的学习及应用时可以保持专注和冷静的态度。

研究发现，正念理念的基本观点与教师数字意识的提升过程有很高的契合度。在数字化转型的大环境下，高职教师面临着学习大量新的知识和新的技术软件，在大量新知识新技术的冲击下容易产生焦虑、退缩等负面情绪，产生职业倦怠现象，最终导致数字意识薄弱。而正念的当下觉知观点可以帮助教师更好地专注于学习数字技术，减少焦虑；正念的非评判观点，提倡的“初学者心态”有助于消除教师对新兴技术的抵触心理，在人工智能教学助手等新技术应用场景中保持开放态度接受新技术的学习融入，而不是抵触或急于求成。此外，正念强调的耐心与不争观点可能有助于教师在学习新兴的技术，遇到挑战困难时保持耐心，逐步提升专业数字技术应用技能。在数字技术不断更新换代的今天，教师需要保持学习的热情和好奇心，不断探索和尝试新的数字教学方法和技术。正念训练可以帮助教师打破思维定式，培养创新意识和能力，从而更好地提升自己的数字意识。

5 基于“正念”视角对高职教师数字素养提升的启示和思考

5.1 专注力培养与技术感知

正念理念的当下觉知这一特性与高职教师对新技术应用的专注度相契合，通过呼吸锚定法的专注度训练可以提升教师在学习使用新技术进行教学的持续专注力，可以有效缓解焦虑现象。

呼吸锚定法其实是一种心理调节方法，它的核心是将注意力集中在呼吸过程，以便建立内心稳定点，以此实现调控情绪与认知的目的。具体表现为：采用特定呼吸节律构建生理认知协同模式，增强注意力稳定性与抗干扰能力；在复杂任务中通过呼吸锚定重置注意力分配，降低多任务处理引发的认知负荷；通过呼吸节律与自主神经系统的交互作用，有效缓解技术焦虑等应激反应 [2]。

目前各高校在提升高职教师数字素养方面的常用手段是给教师进行各种新技术应用的系统化专业化培训。呼吸锚定法可以在进行新技术的应用培训过程中帮助教师更好地集中注意力，缓解压力，达到提升学习效果的目的。例如，在教师进行新技术应用培训中，引入呼吸锚定法，增设呼吸锚定专项训练模块，通过「吸气 4 秒 - 屏息 2 秒 - 呼气 6 秒」循环训练，帮助教师快速进入专注状态，增强自我效能感，进而提升新技术应用的学习效率。

高职教师对于新技术的学习应用过程中，首先应抱有接受的状态，才能专注于每一个学习过程的当下时刻，避免因急于求成而忽略基础知识框架的学习和彼此间的逻辑关系。例如，在学习一款新的教学软件时，教师不应被软件丰富的功能所迷惑，而是专注于掌握软件最基础、最核心的操作，如文件的导入导出、界面的基本布局等。通过专注当下的学习，教师能够扎实地掌握数字技能的基础，为进一步提升数字素养奠定坚实的基础。

5.2 非评判态度与技术接纳

“态度”是指人们对于付诸行动的结果的倾向，是正向的还是反向的，在一般情况下，人们会倾向有正向结果的行为，而对可能有反向结果的行为进行否定 [3]。当一个人越觉得做某件事能带来好的结果，他想要去做的念头就越强烈，实际行动的可能性也就越高。“主观规范”是指一个人在做某件事情时，会下意识的考虑外界的影响。当周围人越支持你做某件事，你心里头就越想干这事儿，实际行动的可能性就越大。“感知行为控制”是一种主观判断，是一个人是否能完成某一件事情的自信程度，这种自我效能感越强，人就越敢尝试新事物。这三个因素共同作用于行为意图的形成过程，当正向的态度评价、积极的社会认知、强烈的自我效能感，会强化行为意图，最终实施该行为的可能性就越大。因此，想要从数字意识层面提升高职教师的数字化素养，高职教师对数字技术的认知态度和感知行为、主观规范越是正向的，提升效果越明显。也就是说高职教师越是正视自身在数字技术知识储备、应用能力的欠缺之处，主动接受数字技术知识、努力学习、大胆尝试应用，越能自觉增加和提高自身的数字素养。

6 结语

高职教师的数字素养其实是一种综合型能力，要求教师不仅要掌握新技术的应用能力，还要具备数字思维和数字认知能力。想要实现高职教育的数字化转型，首先要做的是提升高职教师的个体数字认知水平，打破传统的教育思维。高职教师数字素养提升的根本目标在于如何提升教师队伍的数字意识。在正念理念的指导下，能消除教师的职业倦怠现象，可以快速的提升教师数字意识。高职教师数字素养的有效提升需要建立在基本知识和技能的基础上，同时注重数字意识的同步发展。唯有做到数字认知与数字能力协同进度，才能突破技术应用的碎片化困境，激发教师运用数字技术的内生动力，进而增强自主提升数字素养的行为意向。

参考文献

[1] 刘松梅.构建“7+2+1”模式提升教师数字素养赋能智慧教育教学全场域[J].华夏教师,2024,(27):3-6.

[2] 王孝金,邹锦优,穆肃.职业教育教师数字素养现状与提升策略研究[J].职业技术教育,2024,45(35):50-55.

[3] 黄明辉.高职教师数字素养现状及提升策略——基于广东省928名教师的调研分析[J].重庆电子工程职业学院学报,2024,33(05):79-86.