中国心理学前沿
2025 年 7 月第 7 卷第 7 期

韧性为锚：高职学生三重困境的破局模型构建

佘 曦

武汉光谷职业学院，武汉

摘 要 | 本研究聚焦于高等职业院校学生面临的学习动力不足、职业定位模糊及心理抗压能力弱的三重挑战，整合社会认知职业理论（SCCT）和心理韧性理论，提出了韧性为锚的目标循环强化框架（RAG-Cycle模型）。该模型以低难度韧性任务为起点，通过“基础韧性激活-微目标设定-阶段性成功体验-内在驱动力升级”的闭环机制，帮助学生构建心理安全基础与初始效能感，初步验证可同步提升学习动力与心理韧性。研究不仅为破解高职学生成长困境提供了新理论视角，还为教育工作者设计了具体的教学实践路径，助力学生形成应对复杂挑战的适应性发展能力。

关键词 | RAG-Cycle模型；三重困境；心理韧性；职业教育干预

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

高等职业院校（以下简称“高职”）是培养兼具应用技能与专业理论素养的人才的学校，为各企业未来发展培养栋梁之材。据教育部《2024年全国教育事业统计公报》显示，高职（专科）院校在校生总数已达1703.8万，这一庞大的受教育人群，需要教育者、学生自身，以及社会各界的共同努力，提升高职人才的综合素质，培养既有明确职业目标又有心理承压能力的技术型人才，为“中国智造”输送源源动力，为国家经济和社会发展做出更大贡献。近年来，国家在政策层面也更加重视针对高职学生综合素质的培养。国务院《国家职业教育改革实施方案》，提出要建立质量评价机制、监督体系以健全并完善教学质量，确保高职毕业生的就业率与就业质量。2023年教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，明确提出要加强高职生心理韧性的培养。

然而，当今高职院校的学生具有明显的特质，他们的就业目标要在3年快速实现，面临更直接的毕业即就业的压力，但很多学生的职业发展意向并不明朗，同时高职学生普遍存在过往学业挫败史，其心理韧劲基础薄弱。不少学生陷入生涯发展目标模糊、心理韧性薄弱、学习内驱力枯竭三重困境交织且自我强化的负循环怪圈。

1 文献综述

1.1 国内研究进展与局限

高职生心理韧性水平显著低于普通高校群体已成共识。彭怡菡（2023）随机选取广西D高职在校生744名作为研究对象，采用心理韧性量表（CD-RISC中文版）、体育锻炼量等级量表（PARS-3）和睡眠-觉醒评价量表

基金项目：湖北省中华职教社项目“转型期中职学生心理健康与危机干预的对策研究”（HBZJ2023168，2024年结项）成果之一。
作者简介：佘曦，武汉光谷职业学院助教，研究方向：课程教学研究、教学心理学。
文章引用：佘曦. (2025). 韧性为锚: 高职学生三重困境的破局模型构建. *中国心理学前沿, 7*(7), 934-939.
https://doi.org/10.35534/pc.0707149

（MEQ-19）作为测量工具证实，高职大学生普遍因学业挫折史和非本科学历标签有自卑感，且高职生的心理韧性与体育锻炼量、睡眠规律有相关性；另外，现有的干预模式还存在载体碎片化问题，教育部职业技术教育中心研究所（2024）发布的《全国职业院校学情调查报告》指出：72%的韧性培育通过课外实践活动（如社团和比赛）来实现，没有有效向课程主渠道渗透，这种割裂化和碎片化的教育干预模式很难应对高职大学生因学业挫折史导致的整体性心理困扰，导致教育干预效果呈现碎片化；张雅丽等（2025）以目标为激励提升学困生动机的研究成果虽验证韧性提升对学业的间接促进作用存在，但是缺少与生涯目标的联系；欧阳忠明（2025）批判了传统模式存在“三阶段断裂”的现状，指出将生涯教育视为入学后的讲座和毕业前的突击班，导致认知与行动脱节。

1.2 国外理论创新与实践启示

社会认知职业理论（social cognitive career theory，SCCT）由伦特等（Lent et al.，1994）提出，认为自我效能感（对自身能力的信念）、结果预期（对行为价值的判断）和个人目标（行动的方向和目标）这三个重要变量以行动者为中介处于动态交叉影响的过程中；其中，自我效能感与结果预期在职业兴趣与目标制定中互为促进，而职业目标实践中的成败经验又反哺自我效能感与对职业期待的修正。德国双元制职业教育评价采用了双轨评价手段：企业评价学生实操表现，学校教师测量并记录学生职业心理抗挫折能力（Resilience Measurement），并将两种评价记录汇总生成学生的个体化成长计划（BIBB Report，2023）；这样的评价突破了简单的技能要求，成为职业教育协同干预的实证依据。澳大利亚国家生涯教育《国家生涯教育框架》（2015）要求将“心理韧性”作为一项核心教育目标进行评价，通过情境模拟来培养应对能力。在美国加州，CTE标准明确要求开展学生在压力环境下的问题解决能力评价。美国社区学院采取嵌入微模块的培训模式，即在《职业咨询》等必修课中安排10个学时的“生涯适应力”培训，提升训练韧性，增强职业教育学生的生涯适应能力。

总的来说，国内外对职业教育中生涯教育和心理韧性的研究取得一定成绩但也存在不足，具体表现在以下三个方面：（1）缺少“心理韧性—生涯目标—学习动力”三要素协同的干预模型，无法打破三者恶性循环、相互影响的困境。（2）目前国内外研究的职业教育干预路径以建立专项新开课程为主，增加了时间成本、师资成本，没有深入挖掘公共课程的轻量化改造和普适性特征。（3）缺乏聚焦于高职群体特征的研究。

2 三重困境负向循环的形成机制

高职生心理韧性薄弱、生涯目标模糊、学习内驱力枯竭，这三大困境彼此叠加、相互作用，形成了自强化的负向循环。困境一为心理韧性薄弱，这是高职学生经常展现出来的基础心理特征；心理韧性指个体在压力情境中通过动态适应机制维持心理功能完整性的能力，其核心在于逆境中的积极适应与恢复力；在缺乏社会支持的情境下，社会对职业教育的偏见和非本科标签引发高职学生的自我认同危机，学业挫败史对心理韧性的负面影响被显著放大，加剧了高职学生心理韧性的不足；当学生心理韧性不足时，他们倾向于将压力事件更多地评估为一种威胁，产生逃避行为，从而减少对职业世界的主动探索和尝试。困境二是生涯目标模糊，短周期加高压力的培养模式导致学生职业探索期（Super，1953）被严重压缩，对职业目标缺乏探索和规划，职业生涯教育流于形式或被动应对，生涯目标模糊化，根据社会认知职业理论SCCT理论（Lent et al.，1994），自我效能感、职业结果预期和职业目标三者相互影响和作用，当学生无法将当前学习与未来职业发展建立有效连接，加之自我效能感缺乏，学习意义感进而也消解。困境三是学习内驱力枯竭，其表现为依赖外部激励、自主学习能力弱、意义感缺失；高职生的生涯目标如果持续性模糊，他们就需要更多外在的奖励或外力来督促自己的学习行为，这会进一步削弱他们的学习主动性，进而影响学业任务的完成，累积学习困难与负面心理，造成自我效能感持续下降，弱化抗挫折内力，心理韧性进一步薄弱化；可见，对于很多高职学生来说，三重困境形成了自我强化的恶性循环。

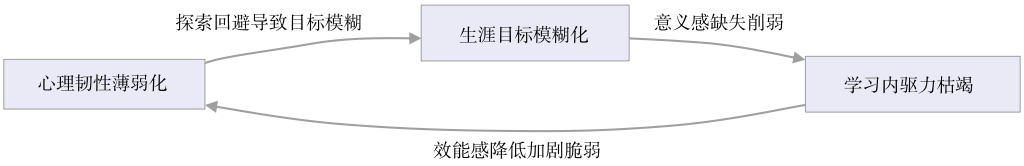

图 1 三重困境负向循环机制

Figure 1 Negative cycle mechanism of triple dilemma

以上结构性弊端不利于高职学生职业技能的培育和高质就业，阻碍了高等职业教育的高质量发展。为此，迫切需要建立生涯教育、心理韧性和学习内驱力三维一体的融合发展机制。

https://doi.org/10.35534/pc.0707149

3 高职教育正向循环机制构建

社会认知职业理论（SCCT）（Lent et al.，1994）与心理韧性理论相结合的研究表明：心理韧性是职业决策和自我效能的基础；如若心理韧性薄弱，高职学生将缺乏设定挑战性生涯目标的勇气；而生涯目标不清或缺失则削弱了学习的意义感和动力。两理论结合的视角揭示破解高职生三重困境的关键点在于实现SCCT框架下自我效能感、职业目标设定、结果期待三者间的良性互动，同时要融入心理韧性理论的核心内涵：个体正是通过应对挑战和克服困难来建构和增强心理韧性的力量。

三重困境的负向交互影响机制中，高职生对职业生涯认知不足而产生的目标结构化偏差，这种偏差在实践中表现为两类典型：一类是低目标偏向，低目标偏向包括一蹴而就的目的趋向和浅尝辄止的目标定位（只关注当下就业和文凭，满足于眼下流水线岗位而缺乏成长性的长远选择）；另一类是随大流的从众型目标偏向——随同别人挤低门槛式职业，放弃个人成长化的长期发展规划。原因在于对自身潜能的防御性贬抑：学生预先设定了“高目标我的能力肯定做不到”的消极归因，进而采取目标降级策略，通过主动压缩期望值来规避失败给自尊带来的威胁。这样的低目标设置无法激发能力提升的和自我效能感，剥离职业目标实现后的意义感，必将造成学生在技能深造、职业规划等发展型目标方面的防御型回避；这类目标结构化偏差将触发高职生三重困境的恶性循环：导致越困难越不明方向、越不明方向越不努力的现象，三重困境负向循环之态势被强化。

破解高职生三重困境的关键是让心理韧性、生涯目标与学习动机三者形成良性的动态循环。这个循环的运转始于心理韧性初始奠基作用：通过建立低挑战任务，构建心理安全区，为学生注入尝试目标的初始勇气。当学生完成最初目标时，结果期待效应开始显现——实际能力的验证强化了“我能行”的信念，这种正向认知反过来持续增强学习动机。随着动机水平的提升，学生自然产生挑战更高难度任务的内驱力，形成上升的成长轨迹。

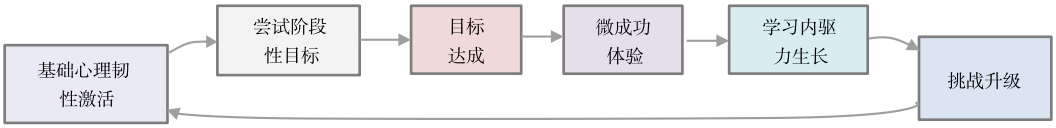

图 2　正向循环形成机制

Figure 2　Construction mechanism of positive cycle

如此正向循环的运行首先从唤醒基本心理韧性开始，每次微成功体验带来的成就感构成持续的自我效能感补给，促进学习内驱力的生长，使学生从被动应对压力转变为主动寻求挑战，最终实现生涯目标清晰度的质变。

4 以心理韧性为奠基并促进目标循环螺旋强化的模型

4.1 RAG-Cycle 模型的理论基础与构建思路

RAG-Cycle模型的构建基于四个核心理论框架的整合：社会认知职业理论（SCCT）、心理韧性理论、自我决定理论（SDT）和适应性循环理论。

社会认知职业理论（SCCT）由伦特等提出，其核心是自我效能感（对自己能力的信念）、结果期待（对行为结果的期望）和个人职业目标（职业行动的指向标）三者之间的相互作用动态平衡问题。该理论认为，自我效能感和对结果的期待激发职业兴趣并促进职业目标的设定，同时在实现职业目标的过程中产生的成败经验又影响着自我效能感和不断修正对结果的期待。高职学生往往缺少对职业目标的清晰认知，无法形成自我效能感和结果期待的正面链接，最终影响学习动力和职业发展。心理韧性理论由马斯滕（Masten）等学者提出，强调个体在面对压力和逆境时的适应与恢复能力。马斯滕（Masten，1990）的研究表明，心理韧性是个体在经历困境或危险后仍能保持良好发展的一种现象。心理韧性是职业决策中自我效能感的核心，心理韧性薄弱直接决定了个体在制定目标时的勇气。高职学生往往由于先前的学习中所遭遇学业失利以及对非本科学历标签的不自信，心理韧性基础比较薄弱，因而无法有效面职业探索中的困难。自我决定理论（Self Determination Theory）由爱德华·德西（Edward L. Deci）和理查德·瑞安（Richard M. Ryan）提出，强调个体有满足自主性、胜任感和归属感的需求，个体通过满足这三大需求。该理论为RAG-Cycle模型提供了"低难度韧性任务激活自主性"的理论基础，表明通过赋予学生目标选择权，可让学生内在动机提升，从而强化学习行为的持续与深度；适应性循环理论为RAG-Cycle模型中的“低难度韧性任务激活自主性”提供理论支撑，认为，选择权赋予学生，霍林（Holling）提出的适应性循环理论描述了系统应对干扰和重组过程中的动态变化过程，该理论认为系统有4个阶段：开发利用资源阶段、保存积聚资源阶段、应对危机释放阶段和创新重构阶段，该理论在RAG-Cycle模型中为“小步递进策略”提供理论指导，认为，学习目标微难

度梯度化，可实现系统弹性的适应，避免因学习目标难度较高而导致循环的锁定。

基于上述理论，本文提出以心理韧性为锚点促进生涯目标循环强化的模型（以下简称RAG-Cycle模型）。RAG-Cycle模型以心理韧性作为启动系统的锚点，这是学生应对挑战的基础素养；以具象化的生涯目标为中间环节，依托微目标行动将抽象的职业定位细化到具体职业路径；通过阶段性成功体验的积累，将心理韧性内化为学习内驱力的生长。模型中Resilience（心理韧性）、Anchor（具象化的生涯目标锚点），以及Growth（内驱力生长）三个核心概念的递进顺序如图3所示。

图 3　RAG-Cycle模型核心概念递进关系

Figure 3　Progressive relationship of core concepts in the RAG-Cycle model

心理韧性作为系统启动器，是学生应对学习与职业挑战的基础能力。通过激活心理安全感破解习得性无助，构建行动起点，解决学生不敢开始与不愿开始的双重阻滞，为后续生涯目标探索和学习内驱力培育奠基；生涯具象化目标以心理韧性为基石，通过微目标行动链将抽象职业方向转化为具体路径，破解学生目标缺失与行动茫然的困境，低挑战任务允许学生自主选择目标类型与难度，契合SDT的自主性需求，实现学习动力的持续牵引；内驱力生长通过阶段性成果体验的持续累积，将心理韧性转化为学习内驱力的生长。

本模型三个核心要素的不可逆次序的设定，其依据植根于社会认知职业理论；伦特（Lent）等学者基于效能期望理论证实，低抗挫能力群体若未经韧性培育直接设定高目标，其目标失败率较对照组显著提高（效应量Cohen's $d \geqslant 1.2$），且失败经历将深度强化习得性无助，这一效应在学业挫败史群体中尤为显著。学生需具备基础抗挫能力方能启动职业目标探索，若强逆三者的次序，则很容易形成以一种发展偏差弥补另一种发展偏差的情况，如在首次设定目标后出现难度过大或学生发现自身客观条件不足等问题，会更易导致学生在面对挫败感时放弃，无法真正解除三重困境。

4.2　RAG-Cycle 模型机制及环节

RAG-Cycle模型根据高职生的起点特性，从高职生面临的易生畏难感、习惯于动手操作、易受影响等因素出发，在考虑高职生的心理和情绪特点的同时，用具体的行为韧性而非抽象职业目标作为切入点。

本模型能让高职学生在一些低难度、低挑战的情境中建立自己内心的安全感，并为以后确立更高阶的目标提供可能，可以打破传统模型先设目标遭遇挫折彻底放弃的死循环。传统生涯教育的“目标设定—技能培训—岗位匹配”线性路径（欧阳忠明，2025），容易使学生陷入三重困境的覆辙；相较于传统生涯教育的线性模式，RAG-Cycle模型通过心理韧性奠基实现动态循环，形成目标-韧性螺旋上升机制。将心理韧性、生涯目标、学习内驱力看作是互相关联的，在互相促进作用下的螺旋上升过程；促使高职学生心理韧性由低转高，并从低水平的基础抗挫能力开始，逐渐攀升至专业领域适应能力的螺旋进化之路，在突破习得性无助锁链之后，随着他们具象化目标的不断达成，自我效能感的不断强化，生涯目标越来越清晰，他们对于学业上的内驱力也在逐步增加，并形成良性循环。

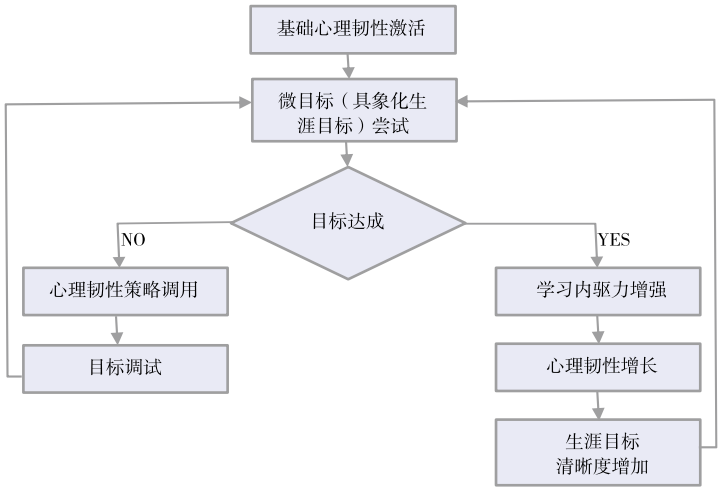

图 4　RAG-Cycle模型运行机制

Figure 4　Operational mechanism of the RAG-Cycle model

https://doi.org/10.35534/pc.0707149

该模型通过循环强化机制，使基础抗压能力转化为问题解决能力，每一轮的尝试都会形成能力迁移，把原来的基础抗挫力转化为专业领域的问题解决能力，分为以下几个阶段：模型运行逻辑如图4所示：以低挑战任务激活基础韧性（阶段1），通过目标具象化（阶段2）和内驱力培育（阶段3）形成强化回路，最终实现韧性升级与目标迭代（阶段4）。

阶段1：基础韧性激活。这一阶段通过激活基础韧性的奠基，破解“习得性无助”的初始锁定状态，教师设计低挑战任务（如7天技能打卡），让学生在安全环境中实践，建立初步自我效能感；让学生在完成微目标挑战的过程中体验到成功的喜悦，逐渐建立起对自己能力的信心，从而激发基础心理韧性。

阶段2：目标具象化。在学生基础心理韧性得到激发之后，引导他们进行颗粒化微目标的尝试。将抽象的职业目标细化为一个个具体的、可操作的微目标，引导学生们去探索；如机电专业学生“发动机仪表器名称初认知”，将抽象职业目标转化为可操作的行动链，把大目标拆解成小步骤，让学生看清“现在能做什么”和“下一步要学什么”，使得职业目标和学习目标不再遥不可及，而是难度由浅到深与能力不断匹配的可操作的小目标。

阶段3：内驱力增强。阶段性成功体验让学生在目标探索过程中不断积累进步经验，自我效能感得到强化，从而主动生发学习兴趣。例如，机电专业学生经过努力学习掌握了发动机拆装技能，在某一项目中应用该技能取得较好效果时，就会对学习产生更加浓厚的兴趣，主动投入更多时间、精力等学习，向难度更高级的学习延展，如主动探索处理复杂的故障排除等方面的知识和技能。该阶段内在动机的提升促使学生主动勇敢地迎接挑战（例如寻求教师的指导），通过成功经验积累实现韧性的升级，为更高层次学习目标和职业目标的探索奠定基础。

阶段4：目标升级与韧性强化。上一阶段的内驱力增长和目标达成反哺韧性生长，从而形成正反馈的韧性升级，学生在学习内驱力的推动下，不断提升自己的专业能力和综合素质，这又会进一步增强他们应对挫折的能力，使心理韧性得到升级，韧性升级为高阶目标探索提供心理保障，形成一个逐步提升的循环。比如，在面对复杂的专业课程学习困难时，学生凭借之前积累的心理韧性和学习内驱力，能够积极主动地寻求解决办法，如向老师请教、与同学讨论等，在克服困难的过程中，他们的心理韧性得到进一步提升，与此同时，心理韧性的生长促成生涯目标升级，形成更清晰的生涯目标和学习目标。

RAG-Cycle模型的核心逻辑是：心理韧性作为系统的启动器，激励学生不畏困难的勇气与信心；可视化目标锚点提供方向；内驱力的生长动能保证学生不断地投入和克服困难，三者相互促进、动态循环。

4.3 RAG-Cycle 模型的实践应用

RAG-Cycle模型在教学实践中的应用，要求教师做到以下几点：一是课程设计上，要整合融入心理韧性训练的模块，比如，在大专一年级《生涯规划》课中融入“压力应对和管理”模块，例如汽修专业在新能源汽车维修专业课中加入10学时压力应对场景情境模拟，形成“学-练-用”一体的教学模式等；二是构建微目标进阶系统，要精准关注学生的起跑线水平及学生心理适应情况，设计由下而上弹性高的微目标难度梯度，比如任务难度系数从0.3到0.8，让目标落地，每个微目标应具有明确的行动指向和可衡量的成功标准，确保学生能够清晰感知自己的进步和成长。比如，借助计算机专业，开展学生微目标阶梯式“学生先掌握基本的语法——程序编制简单程序——进行实践应用”的过程性评价（利用学徒适应性量表记录真实工作场景压力表现），通过这种阶梯目标，让学生能清晰看到进步；三是构建心理辅助系统，对学生心理韧性的发展提供系统的支持，学校借助生涯适应力量表（CAAS）量测学生心理韧性的成长，形成学生个性化心理成长支持方案等；四是要为学生创造更多的职业探索体验、经历及实践的机会等。例如通过校企合作，给学生安排企业实习实践、参加企业项目等，让学生在工作实践中使用所学，增强职业认同和职业目标感。五是增强自我效能感培养，通过成功经验、榜样示范和积极反馈等机制，提升学生的自我效能感；例如邀请成功校友，让校友介绍他们通过增强心理韧性和目标导向性学习方法，分享克服困难获得成功、走向职业成功的事迹，对学生增强自我效能感起到正面激励的示范作用。六是学习环境构建，营造开放、积极、宽松、包容和支持性的课堂文化，鼓励学生不怕困难、不怕失败、勇于尝试和从失败中汲取经验，培养学生正向积极的学习态度和心理特质。

5 结论与展望

本研究提出的RAG-Cycle模型从高职生的特质出发，为高职学生三重困境的破局提供了新的理论视角和实践路径。通过心理韧性基础的激活、职业目标具体化、学习内驱力生成的循环机制，为高职生的成长成才提供全周期的引导和支持，有利于促进高职生心理韧性增强、职业目标清晰化、学习内驱力提升，从而从整体上提升综合素质和就业竞争力。

未来，可以从开发更精准的评估工具、探索模型的数字化实现、深化与产业发展的关联研究、构建教师专业发展支持体系等方面深化RAG-Cycle模型的应用和验证。另外，本研究目前主要是基于理论融通和初步应用方面，后续需开展更大样本检验和在不同情境的研究验证模型的普适性，针对不同区域、不同专业以及不同心

理特质的学生，验证模型的作用和效果。给职教改革提供更具普适性的实证依据，深化其在职教改革实践应用中的价值。

参考文献

[1] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD–RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82.

[2] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self–determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

[3] Holling, C. S. (2001).Understanding the Complexity of Economic, Ecological, and Social Systems. *Ecosystems, 4*(5), 390–405.

[4] Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Self–efficacy in the prediction of academic and career success. *Journal of Educational Psychology, 86*(3), 568–580.

[5] 高晓清, 杨洋. (2022). 社会认知职业理论视角下博士后学术职业认同的影响因素研究. *高等教育研究, 43*(4), 64–73.

[6] 教育部职业技术教育中心研究所. (2022). 全国职业院校教情调查报告（教职所〔2022〕15号）. 教育科学出版社.

[7] 彭怡菡. (2023). 高职学生心理韧性现状与分析——以广西D高职院校为例. *心理月刊*, (14), 45–48.

[8] 王文, 刘勇. (2019). 职校生职业探索的特点及其与自我同一性、心理韧性的关系. *职教通讯*, (12), 59–72.

[9] 梁阳. (2021). 新时期高职毕业生就业质量问题分析与提升对策. *中国大学生就业, 37*(12).

[10] 张雅丽, 杨凯. (2025). 激发高职院校学困生学习内驱力的策略研究. *教育进展, 15*(7), 23–27.

[11] 国务院. (2019). *国家职业教育改革实施方案*. 国务院办公厅.

[12] 中华人民共和国教育部等十七部门. (2023). *全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划* (2023—2025年). 教育部办公厅.

[13] 欧阳忠明, 周诗晴. （2025–04–15）. 为学生发展提供全周期支持. *光明日报*.

[14] 马斯滕, A. S. (2001). 心理韧性理论研究进展. *心理科学进展, 9*(3), 449–456.

Resilience as an Anchor: Constructing a Breakthrough Model for Triple Dilemmas Faced by Higher Vocational Students

She Xi

Wuhan Guanggu Vocational College, Wuhan

Abstract: Based on the fact that for students in higher vocational colleges, learning motivation is not strong, career planning is confused, and the psychological adaptability is low, taking into account the three difficult problems existing in students in higher vocational colleges, this paper successfully combines Social Cognitive Career Theory with psychology and resilience theory to propose the Resilience-Anchored Goal Cycle(RAG-Cycle) framework through innovation. This model, from simple resilience exercises, adopts a closed loop of “simple resilience implementation - mini-goal formulation - phase successful experience - intrinsic motivation upgrade” and thus gradually cultivate psychological security among learners and initial self efficacy on learning, and thus learning motivation and psychological resilience can be simultaneously enhanced. This study does not only provide a novel theoretical view for explaining developmental challenges of vocational college students, but also gives practical teaching implement pathways for teachers to assist student’s development of coping for challenging situations.

Key words: RAG-cycle model; Triple dilemma; Psychological resilience; Vocational education interventions