

当代高职学生“内卷”心态的表征、原因及应对策略探析

李惠红

广东交通职业技术学院运输与经济管理学院, 广东 广州

收稿日期: 2024年7月11日; 录用日期: 2024年8月9日; 发布日期: 2024年8月16日

摘 要

近年来, 高校大学生内卷现象受到广泛关注, 内卷行为导致了大学生们紧张焦虑的情绪、盲目竞争的行为甚至扭曲模糊了价值取向。造成高职学生“内卷化”的主要原因包括外部社会疫情后的就业形势、学校单一的人才培养评价机制以及网络的过度引导; 其内部原因则是个体缺失发展目标、同辈压力、错误认知等多重因素影响。本文将从政校生三个层面出发, 通过完善职业教育体系和就业政策、优化网络空间、改革学生评价机制、开展校园文化、做好职业规划、理性看待竞争等方式唤醒学生的自主意识, 多措并举, 才能有效帮助高职学生走出“内卷化”困境。

关键词

内卷, 高职学生, 原因, 应对策略

Analysis on the Characteristics, Causes and Coping Strategies of Contemporary Vocational College Students' Internal Mentality

Huihong Li

Transportation and Economic Management Department, Guangdong Communications Polytechnic, Guangzhou Guangdong

Received: Jul. 11th, 2024; accepted: Aug. 9th, 2024; published: Aug. 16th, 2024

Abstract

In recent years, the phenomenon of college students' internal examination has been widely con-

cerned. The internal examination behavior has led to the anxiety of college students, the blind competition behavior and even distorted and blurred the value orientation. The main reasons for the “internal enrollment” of higher vocational college students include the employment situation after the epidemic, the single talent training and evaluation mechanism of the school and the excessive guidance of the network. The internal reasons are the individual's lack of development goals, peer pressure, wrong cognition and other multiple factors. This paper will start from the three levels of government and college students, through improving the vocational education system and employment policy, optimizing the network space, reforming the student evaluation mechanism, developing campus culture, doing a good job in career planning, rational view of competition and other ways to awaken students' sense of autonomy, in order to effectively help vocational students out of the “internal volume” dilemma.

Keywords

Involution, Vocational College Students, The Reason, Coping Strategy

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会的快速发展和竞争压力的增大，近几年来内卷一词在网络生活中上快速流行，形成“万物皆可卷”态势。新时代高职学生在高标准、严要求、强竞争、多淘汰的环境中压力倍增，面对社会的学历偏见、社会阶层固化高职学生心态更加低迷，内卷逐渐演化成为盲目竞争、假性学习、自我内耗的生活状态，并加剧产生焦虑消极心理，奋斗精神消解也引发精神危机。

青年是国家的希望，是民族的未来，新时代高职学生作为最富有朝气和梦想的中坚力量。因此关注高职学生内卷现象，深入剖析其生成根源、影响因素并提出应对之策，化解学生思想心态危机，帮助高职学生树立正确的竞争观，实现破“卷”成蝶，培育全面发展的时代新人，是高职院校思想政治教育工作中亟待解决的重大问题。

2. “内卷”的由来及表征

“内卷”源于拉丁语 *involutum*，原意是“转或卷起来”，后来德国哲学家康德最早在《判断力批评》一书提出“内卷化(*Involutions theories*)”这一概念，将其定义为“内缠、纠缠不清的事物以及退化、复旧之倾向[1]”。我国的学者黄宗智用“农业内卷化”的概念来分析过去中国的小农经济，指出内卷化是一种“没有发展的增长”的经济状态[2]。2020年一些学生边骑车边用电脑、吃饭仍不放下书本等类似的图片在各大 app 上出现并传播开来，网友们将这类人统称为“卷王”，从此“内卷”走入大学校园，“卷王”、“躺平”等网络词汇更是成为学生日常自我调侃的口头语。

内卷的本质是竞争，内卷化行为导致的心理影响实质上大多数都是源自于个体与他人进行上行比较而带来的消极影响，非理性的竞争环境导致学生陷入被迫耗费精力的困境中，失去个性发展的自由[3]，这是一种低效、内耗的状态下发生的过度和不理性的竞争，是无实际意义的消耗和精益求精。因此，内卷现象表征体现在一方面陷入盲目竞争，助长了内卷化氛围，给高职学生带来巨大精神压力，出现高度紧张、焦虑、抑郁等心理问题；另一方面不少高职学直接选择“躺平”，没有内在动力，并以此为借口

来逃避现实的竞争压力,虽然这表达了对社会现实的无奈感、无力感,但长此以往会扭曲模糊价值取向,甚至形成畸形价值观。

3. 高职学生内卷现象的原因分析

(一) 外在环境因素

1) 疫情后的就业形势愈发严峻

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,内卷现象和学历贬值问题日益凸显,给高职学生带来了前所未有的挑战和困惑。尤其近几年受疫情和经济环境下行的影响,小微企业和大型企业的就业需求均缩减,毕业生人数却依然在增加,2024 届全国普通高校毕业生预计高达 1179 万人,同比增长 21 万人[4],这样的严峻的就业环境导致许多高职学生从入学起就开始追求更高的学历和职业发展可能性,逼迫高职学生为毕业出路做更充分的准备[5]。

2) 学校单一的人才培养评价机制

当前许多学校采用综合测评体系对学生进行评价,将综合测评成绩作为学生评奖评优推优的重要甚至唯一标准。虽然综合测评是根据学生的学习成绩和在工作、活动,竞赛、志愿实践活动表现作出的综合评定,但是在实际情况中学生的学习成绩评价存在标准模糊,受任课教师主观意愿影响较大等情况;综合测评固定评价模型容易形成固有化榜样,学生素质同质化严重。这样的评价标准会促使一些学生成为功利性导向的精致利己主义者;更多的学生在这样单一的评价指挥棒下,不能退出也不敢退出,容易陷入焦虑,在“内卷”陀螺般旋转,甚至失去积极向上的冲劲,没有目标规划,彻底选择躺平成为“咸鱼”。

3) 网络媒体的过度引导

00 后是互联网时代原住民,互联网是前高职学生获取学习信息资料的重要工具,也是一种娱乐方式,深刻影响高职学生的思想和情绪。近几年来随着网络各种平台的兴起,一些媒体为了博取眼球、吸取流量一再强调“内卷”,制造情绪波动,裹挟较为迷茫的青年高职学生盲目“内卷”,造成非理性的恶性竞争。在“内卷”盛行之下,网络风向骤转,传递更多的是“厌恶‘内卷’之人,成为‘躺平’之人”这造成部分青年学生遭受失败时选择“躺平”,甚至还未“内卷”直接“躺平”的现象,大大消耗青年学生群体本身内在的生活斗志和激情,误导学生的价值观念,“腐蚀其精神追求,削弱其道德意识”[6]。

(二) 学生个体内在原因

1) 发展目标缺失导致迷茫

许多高职学生进入高职生活并不像以前高中那样有清晰的目标,尤其是进入大学相对自由,日常没有太多的学习考试压力,同学们对自己放松了要求。当长时间无法找到自己的发展方向,必然导致内在学习动机不足,缺乏具体的计划和行动,这种迷茫空虚无力感会使学生们越来越焦虑,使其陷入内卷状态之中。

2) 同辈压力导致心理失衡

高职学生中存在的“内卷”并不仅是个体行为,而是更多地体现在同辈群体当中。为了获得优势资源或位置,部分学生把学习当作第一要务拼命学习、参加各种活动,给周围同学造成一种不学习就会落后的焦虑,从众心理驱使部分学生忽略自身的兴趣、爱好、特长等个体差异,随波逐流一起加入到各种“卷学分”、“卷活动”的行为中,进入到盲目竞争的旋转陀螺里,导致大学里出现“人人在学习”的场景但并非“人人想学习”,学习演变成一种假性学习[7]。这样一种学习内卷的氛围,会进一步加重内耗,就容易心理失衡,产生自我怀疑、自我否定、焦虑不安的情绪,甚至导致严重抑郁问题,失去了成长的动力,非常不利于其身心成长。

3) 错误认知导致低价值感

新时代高职学生正处在世界观、人生观、价值观形成时期，容易受到社会和网络各种不良文化思想和价值观念的影响，过度的内卷竞争会使一些学生价值观出现扭曲，只注重对表面物质的追求，从而忽视了精神世界的塑造，成为了精致的利己主义者；一些学生付出努力却得到不基本的期望时会对自己的能力和价值产生怀疑，尤其在与他人的相互比较中倾向于贬低自我价值，选择“躺平”行为对抗压力，逃避现实，进行自我慰藉。“内卷”“躺平”是青年学生群体自身价值取向产生一定偏离后，自我主动稀释和消化不良情绪以及自我表达的一种手段[8]。

4. 高职学生内卷现象的引导策略

综上所述，当前高职学生内卷化现象可以说是一项涵盖多个方面、各方主体共同合作的大工程。因此引导高职学生走出“内卷化”困境，需要从国家社会层面、学校层面、学生个体三个层面出发，多方联动，共同努力，才能实现弱化高职学生内卷化现象，形成积极正向的进取面貌，促进职业教育高质量发展。

(一) 国家社会层面

1) 完善职业教育体系，打造多元人才发展路径

习近平总书记曾指出“在全面建设社会主义现代化国家新征程中，职业教育前途广阔、大有可为”[9]，但当前我国高职教育发展面临着社会认识存在误区、生源质量欠佳、专业布局不强等问题。要扭转社会对高职教育的误识，发挥高职教育培养技能人才的独特优势，国家就要完善职业教育体系，对接社会发展战略需求，对不同类型受教育者进行分流，打造多元人才发展路径，聚焦职业教育的内涵发展和特色办学，这有助于疏浚普通教育轨道上人才拥滞、资源紧缺、过度竞争倾向等现状，进而有效缓解高职学生学业“内卷化”现象，为高职学生成长发展创造资源更加丰沛、竞争更趋良性、探索更显多元的现实环境。

2) 完善高职学生就业和人才培养体系，促进高质量就业

就业是最大的民生，要实现更加充分、更高质量的就业，政府就要完善就业体系，缓解学生就业压力，稳定社会就业形势。首先政府要发挥宏观调控与指引作用，制定相关促进就业计划，完善就业体系，根据社会发展新形势释放新就业形态，激活灵活就业可持续发展；其次，夯实社会就业的经济基础，创造良好的发展环境，为受疫情影响的中小企业纾困，为自主创业的高职学生提供贷款支持，保障灵活就业高职学生的合法权益等。最后引导高校形成合理有特色的办学定位，防止出现“千校一面”、“千生一面”，既提高人才培养质量，增强学生就业竞争能力，又促进学生形成多元就业观，实现高质量就业。

3) 优化网络空间，加强主流文化宣传

高职学生正处在各种价值观形成的阶段，网络媒体的引领作用至关重要。健康、积极的引导能在某种程度上舒缓高职学生学业、未来工作谋求及情感带来的诸多压力，从而利于高职学生积极、平和心态的形成，帮助他们客观冷静的看待生命价值的实现、价值感追求等问题。因此，首先要进一步规范相关网络法律法规，依法治理网络空间，优化网络，激活积极健康、向上向好的内部环境和能量，引导新时代高职学生朝着社会主义核心价值观所倡导的主流文化方向发展。加强主流意识教育，开展“四史”教育、“中国梦”、社会主义先进文化等宣传教育，充分发挥正确的舆论导向，让学生在积极的价值观熏陶下，化解内心的焦虑，涵养奋斗精神，这对于坚定高职学生理想信念，破解“内卷”困境具有重要现实意义。

(二) 学校层面

1) 改革学生评价机制，建立多元育人导向

2020年公布的《深化新时代教育评价改革总体方案》强调了“促进学生全面发展的评价办法更加多元，社会选人用人方式更加科学”[10]。高职院校承担着教书育人、培养学生成才的使命，要把立德树人放在首位，深刻把握高职学生成长成才规律，因势利导、因材施教，加快推进综合素质评价改革，建立多元化的学生评价体系，引导学生多元创新发展，理性看待竞争激烈的社会，才能够降低学生被内卷裹挟的程度。

2) 强化思想价值引领，多措并举推进三全育人

理想信念是精神之“钙”[11]，作为培养人才的高职院校要更加重视对学生的思想价值引领，强化理想信念教育，营造良好育人氛围。一方面要重视发挥“思政课程”和“课程思政”作用，推进“三全育人”，引导学生树立正确奋斗观、是非观、得失观，树立中国特色社会主义共同理想，把“个人梦”与“国家梦”结合起来，引导学生扩大思想格局，不拘泥于校园内部的“内卷化”竞争，争做时代的前进者、奋斗者，这样他们的人生之路才会越走越宽，越发明确自身的价值和意义；另一方面要发挥校园文化第二课堂的建设作用，开展高品质的校园文化活动、主题宣传教育活动，渗透中华优秀传统文化、优秀的校园文化，不断提升主流文化教育引导水平，增强高职学生对主流文化和学校办学理念的认同感，在润物细无声中培塑青年学生的思想修养、品格锤炼、价值取向和责任担当等核心素养，铲除滋生“内卷”“躺平”的土壤，激发他们踔厉奋发、担当作为、干事创业的激情与活力。

3) 构建学生支持系统，培育积极健康心态

在内卷环境下，高强度学习带来焦虑与压力，当无法达到自己期望的成绩时，更加会自卑失落，学校应关注到学生的心理变化，建立学生心理支持系统，设立专门的心理健康教育部门或机构，并配备专业的心理咨询师和心理辅导员，建立健全的心理危机干预机制；开展多样化的心理健康教育活动，包括讲座、工作坊、心理测试和测评等，能够向高职学生传授与心理健康相关的知识，帮助他们了解和认识自己的心理状态，提高自我管理和应对压力的能力，亦使学生个体的精神境界得到提升，让其在努力奋斗中保持理性，追寻真正意义上的人生价值，有力规避高职学生耗竭生命为代价的内卷化现象。

(三) 学生个体层面

1) 合理确定目标，明晰职业生涯规划

知人者智，自知者明。高职学生群体走出内卷困境，最根本的是在深度自我剖析的基础上，了解自己的性格与能力，明确自己的认知与定位，找到自己的优势，树立未来的职业目标。目标是奋斗的原动力，朝着这个方向努力学习、加强学习，而不是亦步亦趋跟随他人学习，这样才能有真正的收获，破除“假性”学习，做到真正学习，从而促进主动学习，缓解内卷压力，推动自我全面发展。

2) 理性看待竞争，关注自身发展性成长

随着越来越多的人开始内卷与被迫内卷，高职学生个体要理性客观看待竞争，学会用“自卷”代替“内卷”，避免陷入互卷竞争的循环。因为竞争是高职学生的必由之路，但是无效、内耗的竞争会适得其反，正确的竞争应该是理性的、积极的、有益的。面对竞争，不能畏惧，也不能被迫参与不良竞争，要学会主动参与而不是被动接受，将外部的竞争压力转化为动力，而不是成为压制自己成长的束缚。同时要调整好心态，不要盲从，要根据自身状况来适当调整自己，始终关注自身发展性成长。“内卷”不理智、“躺平”不明智，“自卷”才是睿智之举，提升自己远比审视他人重要，学好专业技能，建立自己的核心竞争力，在竞争中锻炼自我、提升自我、发展自我。

5. 结语

在当前的社会和校园环境中，大学生都被内卷的洪流裹挟，并对其成长成才形成了不容小觑的影响。因此，要理性对待“内卷”的现实存在，政府要从职业教育体系、制度、网络环境上进行完善和优化，

营造多元、积极的社会环境；学校要遵循多元化价值评价原则，注重学生积极心态培育，引导大学生树立正确的价值观；高职学生要增强自我教育，提升主体意识，提高抗压能力与焦虑消解能力，关注自身的发展性成长，培养核心竞争力，才能实现破“卷”成“蝶”，助力高职学生成为担当民族复兴大任的时代新人。

参考文献

- [1] 康德. 判断力批判(下卷)[M]. 宗白华, 韦卓民. 译. 北京: 商务印书馆, 1964: 85.
- [2] 黄宗智. 长江三角洲小农家庭与乡村发展[M]. 北京: 中华书局, 1992: 77.
- [3] 林扬千. 精疲力竭的突围: 高职学生内卷化现象的表现、危害及应对[J]. 当代青年研究, 2021(3): 88-93.
- [4] 新华网. 教育部高校学生司领导谈高校毕业生就业[EB/OL].
<http://www.xinhuanet.com/talking/20240618/bcb3915134ad4d758d55b652c4101188/c.html>, 2024-06-18.
- [5] 李艳馨, 杨小慧. “内卷”对高职学生价值观的影响及应对策略[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2023, 35(6): 52-56.
- [6] 王豆, 赵爱玲. 高职学生“内卷化”的困境与突围[J]. 重庆电子工程职业学院学报, 2022, 31(5): 73-77.
- [7] 苑津山, 幸泰杞. “入局与破局”: 高校学生内卷参与者的行为逻辑与身心自救[J]. 高教探索, 2021(10): 20-23.
- [8] 袁小平, 季天乐. 当代青年学生“内卷”“躺平”心态的成因及教育策略[J]. 中国成人教育, 2023(8): 35-39.
- [9] 新华网. 习近平对职业教育工作作出重要指示[EB/OL].
https://www.gov.cn/xinwen/2021-04/13/content_5599267.htm, 2021-04-13.
- [10] 中共中央 国务院. 《深化新时代教育评价改革总体方案》, 2020 年第 30 号[EB/OL].
https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5554488.htm, 2020-10-13.
- [11] 中共中央党校, 坚定理想信念 补足精神之钙, 来源《求是》2021 [EB/OL].
https://www.ccps.gov.cn/zt/dsxxjy/xxzl/202404/t20240417_162245.shtml, 2021-10-31.