

当代教育焦虑与内卷的困境分析和解决策略

盛乙婷

杭州师范大学物理学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2025年6月18日; 录用日期: 2025年7月17日; 发布日期: 2025年7月29日

摘要

习总书记指出办好人民满意的教育是当前教育发展的目标追求, 而教育焦虑则成为阻碍此目标实现的绊脚石, 是社会变革阶段个体普遍面临的内心困扰与社会关注的热点议题。在当前的功绩社会下, 绩效让个体之间存在激烈的竞争, 在不断自我剥削式内卷下逐渐陷入焦虑。社会竞争压力与家长的期望偏差、教育资源分配不均、绩效化成绩导向的单向度评价体系等都是构成教育忧虑不断加剧的重要因素。本文基于此深入剖析教育焦虑和内卷现象的根源, 寻求缓解教育焦虑的实际路径, 打破教育恶性竞争的循环, 构建健康的教育环境, 以更好地促进学生的全面成长与个性发展。

关键词

教育焦虑, 竞争, 内卷, 功绩社会

Dilemma Analysis and Solution Strategies of Contemporary Educational Anxiety and Involution

Yiting Sheng

School of Physics, Hangzhou Normal University, Hangzhou Zhejiang

Received: Jun. 18th, 2025; accepted: Jul. 17th, 2025; published: Jul. 29th, 2025

Abstract

General Secretary Xi pointed out that providing a good education to the satisfaction of the people is the goal of the current educational development, and educational anxiety has become a stumbling block that hinders the realization of this goal, and it is a hot topic that individuals generally face in the stage of social change and the concern of the society. Under the current meritocratic society, performance makes individuals compete fiercely with each other, and they gradually fall into

anxiety under the constant self-exploitative involution. Social competitive pressure and parents' expectation deviation, unequal distribution of educational resources, and performance-oriented unidirectional evaluation system are all important factors that constitute the increasing educational anxiety. Based on this, this paper analyzes the root causes of educational anxiety and involution phenomenon, and seeks practical ways to alleviate educational anxiety, break the cycle of vicious competition in education, and build a healthy educational environment in order to better promote the overall growth and personality development of students.

Keywords

Educational Anxiety, Competition, Involution, Meritocratic Society

Copyright © 2025 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

在新时代背景下，我国教育改革取得了瞩目的成就，但随之亦衍生出一系列亟待解决的问题，其中教育内卷化与教育焦虑的普遍化尤为突出，频繁出现于各类媒体报端，成为社会各界关注的焦点。因此，深入剖析此现象背后的成因，并积极探索行之有效的应对策略，对于推动我国教育事业的持续健康发展，具有不可估量的重要性与紧迫性。

2. 教育焦虑现状

《心理学词典》将“焦虑”定义为“个人预料会有某种不良后果或模糊性威胁将出现时产生的不愉快情绪”，表明对“不确定”的担心是焦虑产生的重要因素[1]。教育焦虑被界定为一种心理状态，具体表现为在教育活动的各个环节中教育活动的核心参与者所经历的一种综合性焦虑情感集合，它涵盖了从教育者到学习者，乃至家长等所有直接或间接参与教育过程的主体。我们经常在网络上看见“躺平”“内卷”等词，它们在一定程度上映射出了学生群体中普遍的焦虑情绪状态。他们在追求自己名次地位的保持与提升中，长期处于连续学习与工作的状态，对既有知识进行机械化复制与重组，陷入零部件的处境，鲜少孕育出创新的火花与实质性的成长。当个体洞察到此种高强度努力并未如期换来对等的回报时，自我价值感的探索便成为迫切议题，部分学生内心的累积焦虑随之决堤，倾向于采取“躺平”的姿态作为应对。在此背景下，内卷现象的深化，让他们难以触及或感受到贴近自然、顺应本性的教育体验，内心深处不免陷入深深的忧虑与不安之中。

根据调查，我国家长的教育焦虑比重已经达到 66.8%，处在比较焦虑的水平[1]。其中城市无业、失业、半失业人员教育焦虑占比最高，为 71.6%；在学历和收入方面，专科学历、家庭收入 10 万元以下家长教育焦虑比重最高，并且子女就读公办学校的家长比私立学校更容易产生教育焦虑，通过对家长教育焦虑内容的分析，发现“学习成绩”依然是家长教育焦虑的主导因素[1]。

3. 从竞争到内卷：教育焦虑的根源与演变

3.1. 规训社会转型功绩社会：他者剥削向自我剥削的转变

“规训社会”这个概念由米歇尔·福柯在自己的著作《规训与惩罚》中提出，在这个社会形态下，身体是驯顺的，任凭塑造与驾驭。政治权力直接渗透至个体生命，塑造出顺从并满足权力需求的个体。这

是一个以否定性为主导的社会，各种否定性的禁令占据了主导，充斥着“不可为”与“必须为”的强制性规范。规训社会最显著的标志就是，个体被整合进集体之中，在与整体的协作中发挥作用，不同年龄、时序的人都被用起来，嵌入到合适的位置上，服从于简洁、精确、有效的命令系统，不需要问原因，仅仅只是服从。在这个集体里面没有了“我”，个体的重要性被大大削弱，个性也被消融。例如，历史中的政教合一的时期，人的欲望、读书的权利及平等观念均遭到了否定，于是催生了文艺复兴、宗教改革与启蒙运动的兴起。在我国，儒家的礼教扮演了类似宗教的角色，故我们的启蒙运动聚焦于批判礼教，在这个阶段要做的是把人的自我解放出来，颂扬自由、个性与平等。所以随着个体意识的觉醒，当生产力发展至特定水平的时候，强制性和否定性的话语非但不能助推生产效率，反成桎梏阻碍其前行。规训的禁令体系遭遇了瓶颈，迫使其向激励性的功绩原则转变，功绩社会自然就到来了。

“21 世纪的社会不再是一个规训社会，而是功绩社会，其中的成员也不再是驯化的主体，而是功绩主体[2]。”到了功绩社会，所有蕴含否定倾向、排斥特质、消极色彩的规训话语，均被富含正面激励、扩张性、肯定价值的功绩表述所替代。表面上这是对他人奴役与规训的拒绝，个体出于自身考量与既定条件，自愿进入工厂、企业，成为其劳动大军的一员，没有外界强制力量的驱使与胁迫[3]，但剥削真的停止了吗？在此环境下，我们遵循“位置绩效”优先原则，一切评判与待遇均优先基于工作成效，而非人的尊严，甚至看不到人的尊严[3]。韩炳哲在《倦怠的社会》一书中表示，“工作和绩效的过度化日益严重，直到发展成一种自我剥削。这比外在的剥削更有效率，因为它伴随着一种自由的感觉[2]。剥削者同时是被剥削者，施虐者和受害者之间不分彼此”[2]。于是我们都像是不能停下来的机器了。我们拥有了自由，不再受他人的剥削，而是开始剥削自己，我成为我自己攻击的主体，我既是压迫者又是受害者。所以规训社会的否定性制造出疯人罪犯，与之相反，功绩社会则生产抑郁症患者和厌世者。我们必须也只能专注于被设定的目的与程序性动作，被降格为劳动的动物，并在劳动中逐渐变得机械化，不再是汉娜·阿伦特所说的“活动生命”[4]。

所以在规训社会内，所有受训个体实质上构成了一个相互依存的集体，他们之间或能展开协作与对话，而非直面激烈的竞争[5]。其行为所受的唯一约束，即为既定的规范体系，而此体系之执行，则依赖于那些身处监视与管理岗位的看守者及医疗专业人员。因此，尽管规训环境可能诱发个体的情绪紧张乃至歇斯底里，但在这一社会体系下，个体间仍维系着一种积极正面的相互关联与互动[5]。而在功绩社会则呈现出一幅截然不同的竞争图景，如学校环境里，学校会对所有的同学进行排名，学校并没有规定学生应该考到多少的分数才能保住自己的地位，而是通过构建一个充满竞争性的动态管理机制，实现了从他者剥削到自我剥削的转变。

3.2. 躺平与内卷：焦虑的根源

在功绩社会中，普遍流传着一种信念：“唯有不懈奋斗，方能铸就成功之路。”然而，这句话背后其实暗含着一个伪命题，也就是将失败或困顿归咎于个人不够勤勉、怠惰或缺乏进取心。因为以功绩为导向，带来了地位等级跃升的结果，进而促使人们形成一种观念：高位者必然比低位者才识过人、价值非凡且倍加勤勉。于是，个体不断自我鞭策，并且这种自我鞭策的追求是无止境的，因为人们害怕一旦自己停下来，自己的“功绩地位”就会不复存在，会有向下流动的危险。所以人们会产生一种恐慌的情绪，陷入无尽自我激励与消耗，也就是我们所说的内卷，而推动着的就是焦虑。当焦虑累积至难以承受之际，个体便易陷入疲惫与倦怠的深渊。倦怠的人们在此背景下，既渴望通过“躺平”来寻求心灵的避风港，在快节奏的社会中觅得片刻宁静；又迫于生计所需，不得不紧跟社会洪流，被庞大的社会齿轮推动着前行，直至身心俱疲。所以在绩效社会中，一方面奉行廉价的鸡汤和亢奋的鸡血，在另一方面又落入无尽的抑郁，躺平和内卷两个看似完全对立的词语，正是这种亢奋和抑郁一体两面的表现。

在这样的环境中，剥削如今不再显露为异化和自我剥夺的残酷形态，转而披上了自由追求、自我成就与自我完善的华丽外衣[6]。也就是说在教育中，构建了一种对教育主体而言看似理想化的目标路径，即自我全力以赴地投入被视为通往更优教育成效的捷径，淡化了外部强制性的任务导向，转而以教育成效的愿景和一种近乎自主的方式，微妙地引导并约束着教育主体的行为模式。这就可能催生出两种截然不同的表现：一是倾向于精确量化投入与产出的比例，力求个人收益的最大化；二是追求个性彰显与新奇体验[7]。教育领域的内卷现象与焦虑，正是这两种表现交织碰撞的产物。一方面教育主体深陷于对教育投资回报率的盲目追求之中，将教育过程简化为可预测、可控制的量化游戏，重申了“教育改变命运”、“知识即力量”的传统信条，却忽视了过程中的不确定性、家庭背景差异及外部歧视等复杂因素。这种观念促使人们相信，仅凭刻苦学习与文凭获取就能跨越社会阶层，掌握物质与权力的钥匙。与此同时，为了彰显自我、超越他人，教育主体过度投身于自我压榨式的教育竞赛中，将争夺、占有及消费更多教育资源视为个人成就的象征，从而在教育领域内构建起一种激烈的竞争态势[7]。这种竞争机制，虽能有效激发个体动力，却也加剧了人与人之间的对立，导致人性的割裂，并悄然将人们引入绩效竞争的漩涡之中。那接下来就针对此更详细地探讨一下这种教育焦虑。

3.3. 教育焦虑加剧成因探析

3.3.1. 功绩社会竞争压力与期望偏差

在功绩社会的大背景下，个人的社会地位、经济收益乃至自我价值往往与其教育水平、职业成就等紧密相关。这种竞争特性使得教育成为了衡量个人成功与否的重要标尺，也加剧了社会对教育成果的期望和关注，使之从单纯的知识传授转变为一场激烈的社会竞争，教育逐渐成为了社会竞争的主战场。随着社会发展的迅猛加速，各行业对高素质人才的需求水涨船高，家长们对孩子的教育期望也随之攀升至前所未有的高度。他们深信，唯有通过获取优质教育，孩子方能在未来社会中稳占一席之地，成功实现个人价值，这在学历和收入较低的家长身上表现更为明显。在这样的社会氛围下，教育自然而然地成为了家庭投资的核心。家长们投入了巨额的时间、金钱与精力，积极地为孩子报名各类辅导班、兴趣班，购买最新最全的学习资料，甚至不惜代价争夺进入名校的名额，为孩子铺设一条通往成功的道路。这种高强度的教育投入，寄托了家长们的殷切期望，却也无形中给家庭带来了沉重的经济负担，更让孩子背负上了沉重的学业和心理压力。而且随着高等教育的普及，毕业生数量激增，就业市场愈发拥挤，就业市场的激烈竞争如同悬在头顶的利剑，时刻威胁着学生的未来。学生们为了提升自身竞争力，不得不拼尽全力提升学业成绩，向内自我剥削，随之而来的就是巨大的心理压力和焦虑情绪，他们拼命学习与内卷，担心自己无法满足家长和社会的期望，更忧虑未来的职业发展道路将布满荆棘。而家长们也普遍认为，高学历和名校背景是就业市场的“金钥匙”，他们提前规划孩子的教育路径，不断加大教育投入，期望孩子能在激烈的竞争中脱颖而出。这种过度的期望和投入，不仅让本就焦虑的孩子感到窒息，还让教育竞争变得愈发残酷和激烈，家长们的教育焦虑情绪也随之不断升级，甚至可以说陷入一种恶性循环。

3.3.2. 教育资源分配问题

在我国，受历史积淀、地理环境、经济发展水平等多维度因素的综合影响，长期以来实施的教育发展战略倾向于非均衡模式，即侧重于特定区域或教育领域的优先发展，而非全面均衡地推进各地教育，导致了教育资源分布的显著不均衡。资源分配不公平的现实也使每个人认识到教育竞争的残酷，不同社会群体间的发展机遇呈现出鲜明的两极分化趋势：优势群体因资源富集而享有更多发展机遇，而处于劣势地位的群体发展机会就越来越差，他们认为只能依靠自己加倍努力来试图弥补这一竞争劣势[8]。为了追求个人发展的公平起跑线，众多优秀人才倾向于向教育资源更为集中的地区流动，这种行为虽体现了

个体对优质教育资源的积极追求，但同时也进一步促进了教育资源的集中化趋势，无形中拉大了地区间教育发展的差距。这些差距就导致，那些教育资源相对匮乏地区的学生，即便他们付出了巨大的努力，也难以获得与发达地区学生相当的教育机会与资源支持，进而难以达成同等的教育成果与学业成就，这种努力与回报的不对等感深刻加剧了他们的教育焦虑情绪。所以为了争夺有限的优质教育资源，家长们不得不采取多种策略以争取为孩子铺设更好的教育路径，包括但不限于购置高昂的学区房、选择私立学校就读或让孩子参与各类课外补习班。这种争夺过程不仅伴随着巨大的经济负担，还带来了沉重的心理压力。家长们需要投入大量的金钱和精力来确保孩子能够获得优质的教育资源，同时还需要面对激烈的竞争环境及结果的不确定性，这使他们普遍感受到焦虑与不安。而学校作为一部分教育资源的提供者，为了争夺优质生源，通常会采用设立重点班等方式，也无形中进一步加剧了内卷，加大了家长与学生的焦虑[9]。这种教育资源的竞争，无疑是教育焦虑背后的巨大推手。

3.3.3. 绩效化成绩导向的单向度评价体系

在赫伯特·马尔库塞的力作《单向度的人》中，他深邃地剖析了发达工业社会如何巧妙抑制了民众的批判思维与内在否定力量，构筑了一个单向度的社会。生活于其中的个体的自由与创造力逐渐消逝，他们不再想象或追求与现实生活不同的另一种生活，只专注于事物的功利性与实用性，对人文价值的探索则显得漠然置之，最终变成了单向度的人。这一洞见对当前教育领域普遍存在的焦虑情绪提供了深刻的反思视角。

长期以来，应试教育体制下的评价体系逐步固化，把学生的成绩看成绩效，陷入唯成绩的单向度追求。“唯成绩论”过分强调学业成绩的重要性，让学生面临着巨大的学习压力和竞争压力。他们投入大量的时间和精力于机械记忆与重复性练习之中，不断追求高分、争夺排名，以证明自己的学习能力和价值。这种单一化的评价标准忽视了学生的个体差异和综合素质，也无法满足不同学生的成长需求，使得他们不得不按照统一的标准进行学习和竞争，学习过程变得枯燥乏味、缺乏动力，个人的兴趣和潜能无法得到充分的发展。而家长作为孩子教育的重要参与者，其焦虑情绪往往比学生更为严重。受“望子成龙、望女成凤”传统观念的影响，他们不惜倾注巨大心力，加大对子女教育的投入和监管力度，期望孩子能够在激烈的竞争中脱颖而出，家长的教育认同不断被错误观念带入一种认知怪圈之中[9]。他们担心孩子的成绩下滑、担心孩子的未来前途、担心自己的教育决策是否正确等等，甚至动辄打骂，忽略人的差异性固执地追求成绩与学历，在焦虑的漩涡中越陷越深。

与此同时，在以成绩为导向的教育评价体系下，教师的职业发展与绩效评估紧密关联于学生的考试成绩，这就导致教师在教育教学过程中不得不高度关注学生的成绩，过分注重应试技巧和知识点的灌输，而忽视了对学生思维能力、创新能力等关键综合素质的培养。为了提高学生的考试成绩和满足外界各方面的期望，教师需要投入更多的时间和精力进行备课和教学，加大教学强度与学生的作业量，扮演起加大内卷程度的角色。

4. 缓解教育焦虑：重塑教育价值观，回归教育本质

教育焦虑与内卷现象的产生，根植于深远的历史脉络与社会结构的复杂性之中，背后的多因素交织相互作用，共同塑造了当前的教育生态，因此其解决之道无疑是一项兼具多维性、持久性和系统性的工程，是对教育理念、制度环境乃至社会文化进行全面审视与优化的长期过程，所以本文只提出一些浅见以期缓解这种现象。

4.1. 多尺度评价，全方面发展

习总书记在全国教育大会上指出要健全立德树人落实机制，扭转不科学的教育评价导向，坚决克服

唯分数、唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子的顽瘴痼疾，从根本上解决教育评价指挥棒问题[10]。教育应当摒弃单一的绩效化唯成绩评价体系，转而采用多元化的评估标准，以确保教育能够回归其培养人的核心使命。教育评价，本应作为衡量教育成效的工具旨在彰显教育的本质，即培养全面发展的人才。然而，在功利主义的影响下，教育评价不幸地被扭曲，从原本的辅助手段和工具蜕变成了衡量价值的标尺本身。这一异化过程，导致原本应作为手段的过程性评价，错误地成为了追求的终极目的，进而削弱了教育过程本身所蕴含的丰富价值与意义。

所以我们亟需重构教育评价体系，用表现性评价等方式使其不仅能够反映学生的学习成果，更能全面捕捉和评估学生在知识积累、技能提升、情感态度、价值观形成以及身心健康等多方面的成长轨迹。通过这样的多元评价体系，可以更加真实地看到教育的全貌，促进每一个学生的个性化发展，让教育重新聚焦于人的全面发展与终身成长，而非仅仅局限于短期内的绩效表现。在教育实践中，我们要深化对学生个体差异的尊重，认识到每位学生都是独一无二的个体，无需遵循完全一致的发展路径。我们常说教师是一个辛勤的园丁，那这句话就隐含着学生们是花园里的花朵和树木，每朵花都有不同的花期，而草树也不一定就非得开花。我们的目标是促进学生的全面而个性化的发展，不能只重智育而忽视德体美劳的发展，要鼓励并支持他们按照自身潜能与兴趣绽放光彩，让每一朵花都能以其独有的芬芳绽放，每一棵树都能挺拔成长为独特的风景[11]。

同时，教育工作者有责任协助家长建立对子女发展的合理认知，让他们认识到职业教育与普通教育均占据着教育体系中不可或缺且同等关键的地位，引导他们基于孩子的实际情况与潜能，设定既具挑战性又切实可行的期望。这就要求我们共同努力，防止家长陷入盲目比较或设定过高期望的误区，以免给孩子带来不必要的压力，影响其健康成长与自我实现。还可以通过增强家校合作，共同营造一个鼓励探索、支持尝试、尊重差异的教育环境，更好地促进每一位学生的全面发展，让他们在最适合自己的道路上茁壮成长。

4.2. 促进教育均衡发展，努力实现教育机会公平

在当前教育格局中，优质教育资源的稀缺性问题依旧凸显，其地域分布不均衡现象尤为显著，如农村与经济繁荣、开放程度高地区之间在教育基础设施、师资配备及教育文化理念上的显著差距。因此教育策略亟需实现“立足现实”与“规划未来”的深度融合，坚持因地制宜原则，持续推进教育均衡发展的宏伟蓝图，确保教育资源投入的合理布局与均衡分配，遏制资源无序流动，力求公共教育资源的公平合理配置。这一过程中，需精准把握教育资源投入与教育需求间的动态平衡，以及教育改革力度与发展速度间的和谐共生，共同做大做强教育资源的“共享蛋糕”，但这并不是一件容易的事，甚至说可能更像是一种理想状态。

除了资源分配的公平性这一基石外，还需深耕教育教学领域，强化教育科学研究，优化教育管理机制，并积极拥抱数字化、互联网等现代科技手段，充分发挥其在促进教育创新与发展中的关键作用。通过实施名校校长与名师的跨区域交流机制，以及课程内容的信息化、网络化改造，可以有效激发教育体系的整体活力，促进教育质量的全面提升。还需精细规划，实现中心城区与近远郊区教育资源的“空间优化匹配”，避免个别区域教育资源过度集中导致的承载压力增大及不公平现象[12]。同时，应充分认识和利用校外教育的补充功能，在巩固学校教育主体地位、增强家长与学生信任度的同时，理性看待校外教育的常态化趋势及其在社会分层背景下的调节作用，通过合理引导，有效缓解教育参与机会与教育成果获取上的阶层差距，推动教育公平与质量的双重提升[12]。

在当前的功绩社会背景下，缓解教育焦虑已成为一项刻不容缓却又极具挑战性的任务，这绝非一朝一夕之功就能改变，需要我们从多个维度出发，综合施策持之以恒地推进。只有这样，才有可能逐步打

破教育焦虑的桎梏，让教育回归其本质，为每一个孩子的健康成长和全面发展创造更加良好的环境。

参考文献

- [1] 丁亚东, 薛海平. 家长教育焦虑的现状、特征及影响因素——基于 35162 名家长的实证研究[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2022(5): 145-156+188.
- [2] 韩炳哲. 倦怠社会[M]. 王一力, 译. 北京: 中信出版社, 2019.
- [3] 黄裕生. 不幸、解放与自由之爱——论西蒙娜·薇依关于不幸的思考[J]. 关东学刊, 2021(1): 41-48.
- [4] 刘岩. 功绩社会下关于倦怠问题的研究及出路探析[J]. 甘肃理论学刊, 2024(4): 121-128.
- [5] 蓝江. 功绩社会下的倦怠: 内卷和焦虑现象的社会根源[J]. 理论月刊, 2022(7): 5-11.
- [6] 范高高. 从他者到自我——韩炳哲论新自由主义治理术的转型[J]. 山东科技大学学报(社会科学版), 2024, 26(4): 18-26.
- [7] 苏慧丽. 数字时代的绩效博弈: 教育焦虑与内卷的底层逻辑[J]. 中国电化教育, 2023(6): 51-59.
- [8] 王洪才. 教育失败、教育焦虑与教育治理[J]. 探索与争鸣, 2012(2): 65-70.
- [9] 濮丹阳, 张敬威. 功绩构境下的内卷逻辑: 现代教育焦虑的表现表征、成因与纾解[J]. 吉林省教育学院学报, 2023, 39(8): 78-86.
- [10] 习近平. 习近平在全国教育大会上强调: 坚持中国特色社会主义教育发展道路培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[N]. 人民日报, 2018-9-11(1).
- [11] 李涵. 教育内卷化的表征、成因及纾解——以罗萨社会加速理论为视角[J]. 潍坊工程职业学院学报, 2024, 37(4): 57-62.
- [12] 崔保师, 邓友超, 万作芳, 等. 扭转教育功利化倾向[J]. 教育研究, 2020, 41(8): 4-17.