

马克思异化理论视域下大学生“内卷” “躺平”现象的生成机制与思想政治 教育回应

郭艳茹, 耿丽君, 杨 萍

江南大学马克思主义学院, 江苏 无锡

收稿日期: 2026年8月2日; 录用日期: 2026年9月1日; 发布日期: 2026年9月8日

摘 要

本文以马克思异化理论为分析工具, 在明确大学生学习活动不同于雇佣劳动的前提下, 借鉴异化劳动理论关于主体与活动成果、活动过程、自身发展及他人关系相分离的分析逻辑, 对大学生“内卷”与“躺平”现象进行分析。研究认为, 两种现象并非单纯的个体心理问题, 而是在社会竞争压力、教育评价机制和个体发展诉求交织作用下形成的青年发展困境。从异化理论视角看, “内卷”体现为劳动目的与主体价值之间的偏离, 表现为个体在外部评价体系驱动下陷入重复性竞争; “躺平”则体现为青年面对竞争压力时对异化状态的消极回应。基于此, 高校思想政治教育应从价值观塑造、评价机制优化和实践能力培养等方面展开回应, 引导大学生重新理解劳动价值, 实现个人发展与社会实践的统一。

关键词

“内卷”, “躺平”, 异化理论, 思想政治教育

The Generation Mechanism of “Involution” and “Lying Flat” among College Students in the Context of Marx’s Alienation Theory and the Ideological-Political Education Response

Yanru Guo, Lijun Geng, Ping Yang

School of Marxism, Jiangnan University, Wuxi Jiangsu

Received: August 2, 2026; accepted: September 1, 2026; published: September 8, 2026

文章引用: 郭艳茹, 耿丽君, 杨萍. 马克思异化理论视域下大学生“内卷”“躺平”现象的生成机制与思想政治教育回应[J]. 教育进展, 2026, 16(9): 432-442. DOI: 10.12677/ae.2026.1691921

Abstract

Taking Marx's alienation theory as its analytical framework, and premised on the clear distinction between college students' learning activities and wage labor, this paper draws upon the logic of the theory of alienated labor—specifically, the separation of the subject from the products of activity, the process of activity, self-development, and interpersonal relations—to analyze the phenomena of “involution” and “lying flat” among college students. The study finds that these two phenomena are not purely psychological problems at the individual level, but rather a developmental predicament of youth resulting from the interplay of social competition, educational assessment systems, and individual developmental needs. In the light of alienation theory, “involution” reflects a divergence between the ends of labor and the subject's intrinsic values, manifesting as repetitive competition driven by external evaluative criteria; “lying flat” represents a passive reaction to the alienated condition when young people confront competitive pressures. Accordingly, ideological and political education in universities should respond by reinforcing value orientation, improving evaluation mechanisms, and fostering practical competence, thereby guiding college students to re-examine the meaning of labor and to harmonize personal growth with social engagement.

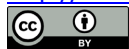
Keywords

“Involution”, “Lying Flat”, Alienation Theory, Ideological and Political Education

Copyright © 2026 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

“内卷”原是社会科学中的分析概念，主要用于描述一种不断向内部精细化发展，却难以实现结构性突破的状态[1]。进入青年话语体系后，该概念逐渐被用于概括教育、就业和生活领域中投入不断增加而边际收益持续下降的竞争现象。在大学校园中，“内卷”主要表现为学生围绕绩点排名、升学资格、竞赛证书、科研经历和实习履历反复追加投入。与之相伴的“躺平”，则表现为部分学生在持续压力、预期受挫和控制感下降后主动降低目标、减少参与或暂时退出竞争。二者在行为表现上分别指向过度投入与降低投入，但其形成均与教育评价、发展机会和社会比较压力密切相关，并可能在同一主体身上相互转化。

现有研究主要从青年社会心态、网络文化、教育评价和思想政治教育等角度对“内卷”与“躺平”展开分析。有研究认为，二者是青年面对发展压力时形成的不同回应，反映了竞争加剧与发展预期变化之间的矛盾[2]；有研究关注青年在积极竞争与完全退出之间的摇摆状态，强调其行为选择具有明显的情境性[3]；还有研究从奋斗精神、价值认同和高校教育方式等方面提出应对思路[4]。上述研究揭示了现象形成的社会和心理条件，但如果仅从竞争强度或个体心理进行解释，仍难以回答：原本以促进能力发展为目的的学习活动，为什么会被体验为外在压力；成绩、证书和履历为什么会由学习结果转变为支配主体的评价尺度；同一名学生为什么会由持续增加投入转向降低参与。这些成果为认识相关现象提供了重要基础，但仍存在一定局限：一是部分研究偏重现象描述或态度评价，对“内卷”与“躺平”的共同生成机制分析不足；二是部分研究侧重个体责任和心理调适，对教育评价、资源配置及同伴竞争等制度性因素关注不够；三是思想政治教育对策有时停留在价值倡导层面，缺少对学生主体经验和高校教育机制的具

体分析。

部分研究已尝试借助马克思异化理论分析青年“内卷”与“躺平”。赵洁从自我异化角度揭示“内卷化”中个体自我消耗与人的发展受限问题[5]；胡静和陶廷昌分别运用异化劳动理论分析青年“躺平”的现实困境，认为青年对劳动过程、劳动成果和社会关系的疏离，是理解其行为选择的重要维度[6][7]。这些研究证明了马克思异化理论对于分析青年现实问题所具有的解释价值，但也留下进一步讨论的空间：一是部分研究将“内卷”与“躺平”分别处理，较少说明两者为何能够在同一个体身上相互转换；二是部分研究直接以异化劳动四重规定对应青年生活现象，没有充分区分大学学习与雇佣劳动；三是一些研究将“躺平”理解为对异化的主动抵抗，却较少考察其防御性和消极性形态；四是相关研究虽然提出思想和价值层面的疏解建议，但对高校评价机制如何强化或缓解异化倾向讨论不足。

马克思在《1844年经济学哲学手稿》中从劳动产品、劳动过程、人的类本质以及人与人关系等方面阐释异化劳动问题[8]。马克思异化劳动理论产生于对特定历史条件下劳动关系的批判，大学生学习活动与雇佣劳动在社会关系、成果归属和活动性质上存在明显差异，因而不能将二者作简单等同。但异化劳动理论所揭示的主体活动及其成果反过来成为外在支配力量的关系结构，为理解大学生“内卷”与“躺平”提供了重要方法，对于分析学习目标工具化、学习过程被动化、同伴关系竞争化以及主体发展受限等问题具有重要解释意义。更重要的是，异化理论由此能够将看似分散的教育竞争、心理焦虑和人际比较问题纳入统一的主体关系框架。

基于此，本文将大学生“内卷”与“躺平”纳入同一分析框架，重点考察其现实表现、异化生成机制及思想政治教育回应。本文试图说明“内卷”与“躺平”并非两种固定且对立的青年类型，而是大学生在相似压力结构下形成的不同应对方式。思想政治教育对相关问题的回应，也不应局限于抽象的态度要求，而应进一步关注教育评价、实践育人和校园支持条件对大学生主体发展的影响。本文的主要贡献在于：第一，在说明大学学习与雇佣劳动存在本质差异的前提下，明确异化理论用于大学生研究的边界，避免对异化劳动概念作直接套用；第二，从学习成果、学习过程、同伴关系和主体发展四个维度，建立“内卷”与“躺平”的统一生成机制；第三，区分策略性休整、防御性退出与反思性拒绝，说明“躺平”并不天然构成对“内卷”的超越；第四，将理论分析与思想政治教育、评价机制和实践支持相结合，使教育回应由一般价值倡导转向具体制度安排。

2. 大学生“内卷”与“躺平”的现实表现及内在关联

“内卷”与“躺平”并非对大学生群体的固定分类，而是青年面对学业竞争、就业压力和发展不确定性时形成的不同应对方式。前者表现为在既有评价体系中不断增加投入，后者表现为降低目标或减少参与。二者行为方向不同，但均反映出大学生个人发展诉求与外部评价标准之间的张力。

（一）教育竞争与发展压力中的“内卷”表现

大学生“内卷”主要表现为竞争目标趋同和投入持续增加。在课程学习中，部分学生将主要精力集中于绩点、排名和评奖资格，学习活动由知识理解逐渐转向分数获取。在升学与就业准备中，竞赛、证书、科研项目和实习经历也容易被视为提高竞争力的必要条件。随着越来越多学生参与，同类经验的区分作用逐渐减弱，个体不得不继续增加时间和精力投入，以维持原有的相对位置。

这种竞争并不等同于正常的进取行为。合理竞争能够促进能力提升，而“内卷”的突出特征在于投入增长与实际发展之间出现不对称。部分学生并非根据自身兴趣和专业规划选择学习任务，而是依据同伴的行为和评价要求作出决定，当“别人都在做”成为学生行动的重要理由时，学习选择便容易受到外部压力支配。由此形成的重复性投入，可能增加学生的时间负担，却未必能够有效促进知识积累和能力发展。

“内卷”还表现为评价指标对大学生活的全面渗透。课程成绩、获奖数量、学生工作和社会实践等原本具有不同功能，但在竞争环境中可能被统一转化为履历材料。学生对活动价值的判断，也容易从是否有助于自身成长转向是否能够形成“可见成果”。当学习和实践主要服务于外部筛选时，大学教育的探索性和自主性便可能受到削弱。

(二) 竞争压力下“躺平”的心理回应

与持续高精力投入的“内卷”不同，“躺平”在部分大学生身上主要表现为降低发展目标、减少竞争参与或对未来规划持回避态度。并且，“躺平”并非统一、稳定的行为状态。部分学生借此表达对单一成功标准的质疑，希望重新安排学习与生活节奏；另一些学生则是在长期压力和反复受挫后，因自我效能感下降而减少行动。

从现实表现看，“躺平”可能体现为对课程学习缺乏持续投入，对升学、就业和实践活动采取被动等待态度，或通过娱乐活动暂时回避现实压力。与一般意义上的休息和生活方式调整相比，消极性“躺平”的关键在于主体对自身行动价值产生怀疑，学生并不是完全没有发展需要，而是认为继续投入难以改变结果，因而通过降低期待减轻失败带来的心理压力。值得警惕的是，更多的学生处于“卷不赢又躺不平”的悬置状态，既无法拒绝竞争，又难以获得劳动愉悦，陷入深度自我分裂。

因此，对“躺平”的分析不能停留在道德评价层面。将其简单归因于意志薄弱，容易忽视教育竞争、就业预期和社会比较对学生心理的影响。同时，也不能把所有降低竞争参与的行为都视为合理反思，学生个体若长期缺少明确目标和现实行动，“躺平”可能由短期的心理防御转变为持续性的自我限制，影响其学习能力、社会参与和职业发展。

(三) “内卷”与“躺平”的内在联系

“内卷”与“躺平”看似分别对应过度竞争与退出竞争，实际上具有共同的生成基础，是当代大学生在面临加速社会竞争时做出的不同取舍，二者都与评价标准集中、发展机会有限和结果预期不稳定有关。当学生认可既有竞争规则，并相信追加投入能够改善自身位置时，通常会选择继续“内卷”；当持续投入未能产生预期回报，或个体感到自身难以控制竞争结果时，则可能转向降低参与。

由此可见，“内卷”与“躺平”并不是两种完全对立的，而是同一压力结构下可能相互转化的行为状态。长期“内卷”容易造成身心疲惫和意义感下降，并成为转向“躺平”的重要诱因；处于低度参与状态的学生，如果获得适当支持、发展机会和积极反馈，也可能重新建立行动目标。二者之间的转换说明，问题的关键不只是大学生是否愿意努力，而在于其能否理解努力的意义，并在行动中感受到能力增长和现实可能性。

3. 马克思异化理论视域下青年“内卷”与“躺平”的生成机制

马克思在《1844年经济学哲学手稿》中指出，异化劳动并非一般意义上的疲劳或心理不满，而是劳动者与劳动产品、劳动活动、人的类本质以及他人关系相分离的状态[8]。在异化条件下，原本由主体创造并服务于主体发展的活动及其成果，可能转化为支配主体的外在力量。大学生的学习活动与马克思所分析的雇佣劳动存在本质差异，不能将二者直接等同。本文所借鉴的是异化理论提供的关系分析方法，即考察原本服务于主体发展的活动及其结果，如何转变为限制主体选择的外部尺度。

(一) 学习成果的外在化

在正常的教育过程中，课程成绩、荣誉证书和实践成果应当是学生知识积累与能力发展的具体表现，其价值在于反映学习过程，而不是取代学习目的。然而，在升学、评奖和就业筛选等多重压力作用下，学习成果容易被压缩为绩点、排名、证书和履历等可量化指标。学生对学习内容的关注，逐渐让位于对评价结果的关注，学习成果也由主体发展的证明转变为获取下一阶段机会的竞争条件。

从异化理论看,劳动产品异化表现为主体创造的成果脱离主体,并以外在力量反过来支配主体。大学生的学习成果虽然不同于物质生产中的劳动产品,但二者在关系结构上存在相似之处。成绩、证书和竞赛经历原本是学生学习活动的结果,当其成为决定奖学金、升学资格和就业机会的重要依据时,学生便可能按照这些指标重新安排课程选择、时间分配和实践参与。评价结果不再只是学习活动的记录,而成为控制学习行为的重要尺度。

这种变化构成“内卷”的直接动力。当学生普遍追求相同指标时,原有成果的区分作用会逐渐下降。为了维持相对位置,个体只能继续增加投入,例如参加更多竞赛、考取更多证书或积累更多实习经历。投入增加并不一定意味着能力同步提高,却会推动竞争门槛不断上升。学生即使认识到部分活动与自身发展关系有限,也可能因为担心退出竞争而继续参与。

当学习成果长期无法转化为预期机会时,成果外在化也可能成为“躺平”的诱因。部分学生在反复投入后发现,绩点和证书并不能稳定地带来升学或就业优势,由此对评价指标的有效性产生怀疑。如果学生无法重新建立学习成果与个人成长之间的联系,就可能由过度追求指标转向否定一切投入。“内卷”与“躺平”由此成为同一评价结构下的两种结果,前者是对外部指标的持续追逐,后者则是对这些指标失去信任后的消极退出。

(二) 学习过程的被动化

马克思认为,异化劳动不仅表现为劳动产品与劳动者相分离,还表现为劳动活动本身成为外在的、被迫的活动。在这种状态下,主体不能在活动中确认自身能力,反而将活动体验为实现外部目的的手段[8]。对于大学生而言,学习本应包含自主探索、知识理解和能力发展的过程,但在评价标准相对集中、竞争节奏不断加快的环境中,学习活动可能逐渐呈现被动化倾向。

这种被动化首先表现为学习动机的外移。部分学生选择课程、竞赛和实习,并非主要基于兴趣、能力或职业规划,而是因为这些经历能够增加评价分数或丰富个人履历。学生看似拥有较多选择,实际选择范围却受到保研规则、招聘条件和同伴行为的明显影响。当外部评价成为主要行动依据时,学生对“为什么学习”和“学习什么”的自主判断便会减弱。

其次,学习时间被不断加速的竞争节奏占据。学生需要同时处理课程成绩、语言考试、专业证书、科研项目和实习准备,活动数量增加却缺少充分的理解与反思时间。部分学生倾向于采用应试记忆、模板套用和短期突击等方式完成任务,以便迅速取得可见成果。学习活动由相对完整的能力培养过程,被切割为一个个需要及时完成的竞争项目。学生虽然保持忙碌,却未必能够形成稳定的专业认同和持续发展的能力。

学习过程的被动化使“内卷”具有自我强化特征。学生越依赖外部标准安排学习,越难以根据自身需要调整目标;越担心落后,越容易增加无差别投入。长期处于被动状态,也会削弱学生对学习结果的控制感。当学生感到自身努力只是对外部要求的机械回应时,便可能采用拖延、回避或降低目标暂时摆脱压力,这构成了由“内卷”转向“躺平”的过程性机制。

因此,问题并不在于大学生是否投入足够时间,而在于其能否以相对自主的方式参与学习。缺少自主性的高强度投入,可能形成表面的积极状态,却难以持续支持个体发展;缺少意义体验的长期学习,也容易使退出成为缓解压力的方式。

(三) 同伴关系的竞争化

马克思将人与人关系的异化视为异化劳动的重要表现。当人的活动及其成果受到外在力量支配时,人与人之间的关系也会受到相应影响,其他个体容易被视为实现自身目的的手段或竞争对象[8]。大学校园中的同伴关系本应包含知识交流、情感支持与合作实践,但在资源有限和排名导向较强的环境中,学生之间的关系可能逐渐呈现竞争化与工具化倾向。

这种变化首先体现在对同伴身份的重新理解。围绕奖学金、保研资格、科研机会和实习推荐展开的竞争,使学生更加关注彼此的成绩、经历和资源。同伴不再只是共同学习的伙伴,也成为衡量自身位置的参照对象。当学生频繁比较绩点、竞赛数量和实习单位时,容易根据相对位置评价自身价值,并由此产生焦虑。

其次,竞争可能限制真实的合作行为。在名额分配和相对排名机制下,分享学习资料、交流申请经验或共同参与项目,有时会被理解为增加他人的竞争优势。部分学生因此减少信息共享,对他人的进步保持警惕。即使存在合作,其目的也可能主要是获得项目成果或评价加分,而不是共同解决问题。合作关系如果被完全纳入成果计算,交往本身的教育意义便会减弱。

网络平台进一步强化了这种比较。学生接触到的往往是他人经过筛选后的优秀成果,而较少看到其实际条件、投入过程与失败经历,容易把少数成功案例当作普遍标准,并不断提高对自身的要求。由此形成的比较并非基于真实、完整的信息,却可能持续影响学生的自我评价。

同伴关系竞争化既推动“内卷”,也可能加深“躺平”。当学生不断以他人的优势衡量自身时,即使已经取得进步,也可能因为相对位置未发生明显变化而感到失败。部分学生会通过继续追加投入缩小差距,另一些学生则可能在长期比较中形成自我否定,进而放弃参与。可见,人与人关系的异化并非单纯的人际矛盾,而是外部评价规则进入校园交往后产生的关系变化。

(四) 主体发展的片面化

马克思关于人的类本质的论述强调,人能够通过自由自觉的活动确认和发展自身。人的发展不应局限于维持生存或适应外部要求,而应表现为能力、需要和社会关系的丰富发展[8]。从这一视角看,大学教育的意义不仅在于帮助学生取得学历和就业资格,还在于促进其形成独立思考、专业能力、公共意识和健全人格。

然而,当教育活动过度围绕少数评价指标运行时,学生的发展容易呈现片面化趋势,丰富的成长需要也容易被压缩为对有限成功标准的追逐。部分学生将时间集中于能够直接产生分数或证明材料的活动,对阅读、兴趣探索、身体锻炼和公共参与等缺少即时回报的内容投入不足。个人兴趣是否值得坚持,往往取决于其能否转化为竞赛成果或履历优势。

主体发展的片面化使学生难以形成稳定的自我认识。当个体主要通过排名和外部评价确认自身价值时,其自我认同便具有较强的不稳定性。一旦成绩下降、升学失败或求职受挫,学生容易把具体结果理解为对个人整体价值的否定。“内卷”由此不再只是行为上的忙碌,也表现为个体必须依靠持续取得外部成果维持自我肯定。“躺平”则体现了主体面对这种片面发展方式时的复杂反应。一方面,它可能包含对单一成功标准的质疑,反映学生试图摆脱外部评价支配;另一方面,如果这种质疑没有转化为新的生活目标和实践方式,就容易停留在回避层面。简单退出竞争并不能自动恢复主体性,因为个体仍然需要通过现实活动形成能力、关系和自我认同。真正克服异化的关键,不是从高强度竞争转向完全不动,而是重新建立个人需要、学习活动与社会实践之间的联系。

(五) “内卷”与“躺平”的转化逻辑

从上述四个方面可以看出,大学生“内卷”与“躺平”具有共同的生成基础。学习成果外在化使学生过度依赖评价指标,学习过程被动化削弱其自主选择,同伴关系竞争化加剧社会比较,主体发展片面化则降低学习活动的意义感。四者相互作用,形成由外部压力进入个体行动和自我认同的完整过程。

在这一过程中,“内卷”通常发生在学生仍然认可既有评价规则,并相信增加投入能够改善自身处境的阶段。个体通过不断积累成绩、证书和经历回应压力,但这种投入如果长期不能带来能力增长或预期回报,便可能导致疲惫、怀疑和效能感下降。当学生逐渐失去对竞争结果的控制感时,“躺平”就可能成为降低心理压力的防御方式。

因此,“内卷”与“躺平”并非简单的积极与消极之分,也不能分别归因于进取心过强或奋斗意识不足。其深层问题在于,大学生未能在学习活动中稳定地确认自身价值和发展方向。青年时的马克思强调:“如果我们选择了最能对人类而工作的职业,那么重担就不能把我们压倒”[9],这种劳动价值观的复归要求重构教育本质,从技能培训转向人的全面发展,使学习过程本身成为目的而非手段。异化劳动理论的解释意义,正是在于将分析重点由个体态度转向主体与学习成果、学习过程、同伴关系及发展需要之间的关系。只有进一步调整这些关系,才能使大学生从被动适应外部评价转向相对自主的发展。

4. 思想政治教育回应大学生异化困境的现实挑战

(一) 价值教育与学生现实经验之间存在距离

思想政治教育通常强调理想信念、责任意识和积极进取精神,这些内容对于大学生成长具有重要意义。思想政治教育获得感应建立在主体需要与满足基础上,并体现为真实、持续的感受和行为实践。[10]但在具体教育过程中,部分内容较多停留于一般性价值表达,对学生所面对的学业竞争、就业不确定性、家庭期待和自我认同困惑回应不足。学生能够理解积极进取的重要性,却未必能够从中获得处理现实问题的具体思路。

当教育话语忽视学生压力的客观来源时,容易把“内卷”简单解释为竞争心态失衡,把“躺平”归因于奋斗意识不足。这种解释虽然强调个体责任,却可能弱化评价制度、资源差异和发展机会对学生选择的影响。面对反复受挫的学生,单纯强调坚持努力,可能增加其自我归因压力,使其将现实困难理解为个人能力或意志问题。

此外,价值教育如果过度强调统一的发展目标,也可能与大学生多样化的成长需求发生冲突。不同学生在专业兴趣、能力结构和职业选择方面存在差异,对成功和有意义生活的理解也不完全相同。思想政治教育需要提供基本价值原则,但不应以单一模板规定所有学生的发展道路。如何在共同价值与个体差异之间建立合理联系,是回应大学生主体性困境的首要挑战。

(二) 教育评价的工具化倾向影响育人效果

高校思想政治教育不仅通过课程和活动发挥作用,也受到学校整体评价制度的影响。如果奖学金、评优、升学推荐和实践认定过度依赖可量化成果,思想政治教育所倡导的全面发展便可能与学生实际感受到的竞争规则不一致。学生在课堂上被鼓励重视过程、合作与社会责任,但在现实评价中,最终决定机会分配的仍可能是分数、排名和成果数量。

以竞优为目的的高度同质化评价会使学习转变为追求分数最大化的策略活动,并导致大学生过度自我监控和主体危机。[11]学生会根据实际利益分配判断哪些行为真正受到认可,并据此安排时间和精力。当社会实践、志愿服务和校园活动主要通过时长、次数和证明材料进行评价时,这些活动也可能被转化为积累履历的手段。原本具有体验、合作和公共参与意义的教育过程,由此出现形式化倾向。

评价工具化还可能影响教师的育人行为。在课程考核、教学检查和成果认定压力下,教师容易更加关注任务完成、材料规范和结果呈现,而较少投入时间了解学生的个体困惑。思想政治教育如果被压缩为可以统计和展示的活动项目,就难以充分发挥情感沟通、价值澄清和主体培育功能。因此,思想政治教育能否取得实际效果,不仅取决于教育内容,也取决于高校整体评价制度是否与育人目标保持一致。

(三) 实践教育与支持机制尚未形成有效协同

主体性的形成离不开真实的社会实践。大学生只有在解决具体问题、参与社会交往和承担现实责任的过程中,才能理解知识、劳动与个人发展的关系。然而,目前的实践教育仍存在活动形式单一、持续时间较短和专业结合不足等问题。一些实践活动以参观、打卡和提交总结为主要形式,学生虽然完成了规定任务,却未必能够形成真实的问题意识和能力体验。

实践教育与课程学习、职业发展之间缺少衔接,也会影响学生的参与意愿。如果学生无法理解实践活动与专业能力、社会需要和个人规划之间的联系,就容易将其视为额外负担。实践活动越趋于形式化,学生越可能以最低投入完成要求,难以通过实践重新建立学习意义。

与此同时,高校现有支持资源往往分散在思想政治理论课、辅导员工作、心理咨询、就业指导和专业教学等不同系统之中。各部门虽然分别承担教育职责,但在信息沟通和问题识别方面可能缺少稳定协作。学生的“内卷”或“躺平”通常同时涉及学业、心理、家庭和职业规划等问题,单一部门难以独立解决。若心理支持只处理情绪反应,就业指导只提供求职技巧,思想政治教育只强调价值态度,学生面临的复杂困境便会被分割处理。

因此,思想政治教育回应大学生异化困境,需要突破单一课程和单项活动的范围。高校实践育人需要构建协同体系,从主体、载体和机制三个方面实现系统协同^[12],其现实挑战不只是改进教育话语,还包括协调评价制度、实践教育和学生支持系统。只有使价值教育与学生经验相联系,使评价机制与育人目标相一致,并形成课程、实践、心理和职业支持的协同关系,思想政治教育才能真正进入大学生的现实生活,为其主体性发展提供持续支持。

5. 马克思异化理论视域下思想政治教育的优化路径

异化劳动理论所揭示的核心问题,是主体创造的活动及其成果反过来成为支配主体的外在力量。大学生“内卷”与“躺平”虽然不能被直接等同于异化劳动,但其背后存在学习目的工具化、学习过程被动化、同伴关系竞争化和主体发展片面化等现实问题。因此,高校思想政治教育不能仅从态度层面要求学生增加投入或克服消极情绪,而应同时调整教育内容、评价制度、实践方式和支持环境,使学生重新建立学习活动、个人发展与社会需要之间的内在联系。

(一) 深化劳动价值教育,澄清学习与发展的内在意义

缓解“内卷”与“躺平”,首先需要帮助大学生正确理解劳动、学习与个人发展的关系。思想政治教育中的劳动价值教育不应局限于强调劳动的重要性,而应说明劳动作为人的自主活动,对能力发展、社会交往和主体确认所具有的意义。学习也不只是获取学历和竞争资格的手段,而是大学生认识社会、发展能力和形成自我判断的重要过程。

在思政课中,经典文本教学可以采用情境化方式。教师可以从主体性、活动目的和人的发展等角度解读马克思相关文本,并结合课程学习、专业选择和求职经历进行分析。教学重点不在于把现实问题机械对应到经典概念,而在于帮助学生识别何时活动仍然服务于自身成长,何时活动已主要受外部尺度支配。教师也应引导学生分析绩点、证书和履历的实际作用及其限度,区分能力成长与指标积累、合理竞争与重复投入,避免把所有外部评价都视为无意义,也避免将其作为衡量个人价值的唯一尺度。

在教育方式上,应减少单向说理,增加案例讨论、问题分析和个人发展反思。例如,可以围绕“为什么学习”“如何看待竞争失败”“什么是有意义的职业选择”等问题组织课堂讨论,使学生在具体情境中澄清自身目标。思想政治教育需要承认大学生面临的现实压力,在此基础上帮助其建立相对稳定的发展判断,而不是以统一的成功模式替代学生的自主选择。

(二) 完善教育评价机制,降低指标化竞争的负面影响

外部评价对学生学习行为具有直接影响。若高校一方面强调全面发展,另一方面仍主要依靠成绩、排名和成果数量分配机会,价值教育便难以取得稳定效果。因此,缓解大学生的异化困境,需要将思想政治教育要求与高校评价制度调整结合起来。

高校可在课程考核、奖学金评定、评优推荐和实践认定中,提高过程性评价和质性评价的比重。课程评价除考察考试成绩外,还应关注学生的问题意识、学习投入、合作能力和阶段性进步;实践活动不

宜只依据参与次数、服务时长和证明材料认定成果，而应考察学生对实际问题的理解、承担的具体任务及形成的反思。对于科研、竞赛和社会工作，可采用成果代表作制度，减少简单累加项目数量造成的重复投入。

课程评价可根据课程性质采用“过程性评价 + 终结性评价 + 档案袋评价”的组合模式，如表 1 所示。这一方案适用于思想政治理论课、专业选修课、项目制课程和实践课程。对于知识标准化程度较高的基础课程，可将终结性评价提高到 50%，过程性评价调整为 30%，档案袋评价保持 20%，避免统一套用相同比例。其中，档案袋应采用“代表作”而非“材料总量”原则。每名学生最多提交两项成果，每项附不超过 500 字的说明，重点呈现问题意识、修改过程和能力变化。这样既能考察学生发展，也能减少新的材料竞争。

Table 1. Course evaluation component table
表 1. 课程评价组成表

评价部分	建议权重	主要内容	实施要求
过程性评价	40%	阶段任务、课堂讨论、问题提出、项目推进、合作表现及修改情况	每 4~6 周反馈一次，只记录关键表现，不以简单出勤代替过程评价
终结性评价	40%	考试、课程论文、项目答辩或综合任务	保留必要的知识和能力考核，避免完全取消统一标准
档案袋评价	20%	学生自主选择 1~2 项代表性作业，并说明形成、修改和反思过程	限制材料数量，禁止以材料堆积增加分数

潜在困难主要包括教师工作量增加、质性评价主观性较强以及学生策略性准备材料。对此，可制定行为描述明确的评分量规，提供不同等级的样例；同一课程由教师进行评分校准；对高分成果实行随机复核；使用电子档案袋减少重复提交等。同时，评价标准还应保持公开、稳定和可申诉。频繁变化或信息不透明的规则容易加重学生对机会分配的不确定感，并推动非必要竞争，高校应明确各类评价指标的适用范围和权重，避免同一成果在不同评价环节重复加分，同时为不同专业、不同发展方向的学生保留合理选择空间。

评价改革并不意味着取消必要的成绩要求和竞争机制，而是防止单一指标过度支配学生发展。其目标是使评价重新发挥反馈和促进作用，而不是成为学生不断追加投入的唯一依据。

(三) 改进实践育人机制，增强学生的主体行动能力

主体性不能仅通过理论讲授形成，还需要在现实活动中得到确认。部分大学生之所以由“内卷”转向“躺平”，一个重要原因是其长期参与的学习活动难以产生可感知的能力增长和现实意义。因此，高校应通过持续、真实并与专业发展相关的实践教育，打破传统课堂与社会实践的隔离，为学生提供形成行动能力的具体条件。

实践项目应加强与课程学习、专业训练和社会需求的联系。高校应结合不同专业特点，组织学生参与真实的生产项目、社会调研、社区服务、创新创业实践，通过亲身参与、亲手创造、服务社会，重建劳动过程与劳动成果的意义联结，体会劳动创造价值的成就感与社会贡献感。低年级可侧重职业认知、社区观察和专业启蒙，中高年级可逐步增加项目研究、岗位体验和问题解决任务。活动设计应以真实问题为中心，使学生承担资料收集、方案设计、组织协调和结果总结等具体责任，而不是停留在参观、打卡和提交形式化报告层面。

实践评价应重视过程和反思。学生在实践中遇到的困难、采取的解决方式以及能力变化，应成为评价的重要内容。即使项目没有形成突出成果，只要学生能够说明问题、分析原因并总结经验，也应得到

合理认可。这样的评价方式能够降低学生对“必须成功”的焦虑,使失败和调整成为学习过程的一部分。并且,在此过程中,高校可以为学生提供专业的并且个性化的生涯咨询与指导,不让高校的就业指导变成形式的存在,而是切身实地地帮助学生基于自身兴趣、能力、价值观进行理性选择和个性化规划,提升面对复杂环境和多元选择时的主体掌控感,减少盲目跟风“卷”或被动消极“躺”。

同时,应避免把实践教育转化为新的履历竞争。高校需要控制活动数量,保障基本参与机会,并减少重复提交材料。实践育人的重点不是增加学生任务,而是通过真实活动使其感受到知识、能力与社会生活之间的联系。

(四) 健全协同支持机制,改善大学生的发展环境

“内卷”与“躺平”往往同时涉及学业压力、心理状态、家庭期待和职业选择,单一课程或部门难以完整回应。高校应推动思想政治理论课、专业教学、辅导员工作、心理支持和就业指导之间形成稳定协作。

在校园环境支持层面,主要从构建积极健康的校园心理支持体系和培育理性包容的校园舆论生态两方面开展:一方面,在校园心理支持层面,高校要开展常态化心理健康筛查与干预,及时发现和疏导学生因过度竞争、目标迷失、意义感缺失导致的心理压力和焦虑抑郁情绪;开展成长型思维等主题的心理健康教育讲座与团体辅导,提升学生应对压力和挫折的心理资本;教师 and 高校辅导员也要鼓励探索与试错,减轻对失败的恐惧,让学生认识到成长道路的曲折性和多样性。另一方面,在校园舆论生态层面,抵制“唯绩点论”“唯排名论”的舆论导向,在校园媒体、师生交流、榜样宣传中,多维度呈现学生成长的精彩故事和多元价值;开展关于“内卷”“躺平”现象的理性对话与研讨,组织主题班会、学术沙龙、辩论赛等,引导学生深入思考现象背后的社会根源、个体选择及其后果,在思想碰撞中形成更成熟理性的认知;高校教师应警惕并疏导对“躺平者”的道德指责,加强与学生之间的沟通,理解其行为背后的结构性困境和个体无奈,提供支持而非简单批判,避免制造新的对立和压力。

在社会政策支持层面,政府应完善青年激励机制,维护公平竞争的社会环境。例如,加大高校毕业生就业扶持力度,推动企业承担更多社会责任、改善用工文化;优化评价体系和资源分配,减少非必要的应试压力,为学生创造更公平的发展机会。

总体而言,思想政治教育回应大学生“内卷”与“躺平”,不能只要求个体改变认知和态度,也需要对影响其行为的教育机制进行调整。劳动价值教育解决学习意义问题,评价改革缓解指标支配,实践育人恢复主体行动,协同支持改善发展条件。四者相互配合,才能使大学生逐步摆脱被动竞争与消极退出之间的循环,在现实活动中形成较为稳定的自我认识和发展能力。

参考文献

- [1] Geertz, C. (1963) *Agricultural Involution: The Processes of Ecological Change in Indonesia*. University of California Press.
- [2] 杨小磊, 邵明霞. 以奋斗精神解蔽青年“内卷”“躺平”现象[J]. 吕梁学院学报, 2025, 15(1): 98-103.
- [3] 张瑞, 徐泽. “躺平”与“内卷”: 新时代青年“45度文化”的生成机制、现实表征及优化路径[J]. 黑龙江高教研究, 2025, 43(5): 107-112.
- [4] 杜榕. 新时代青年奋斗精神的培育困境与培育理路——基于“内卷”“躺平”的分析与思考[J]. 湖南广播电视大学学报, 2022(3): 83-88.
- [5] 赵洁. “自我异化”与人的复归: “内卷化”的实质、成因和纾解[J]. 理论导刊, 2021(10): 101-105.
- [6] 胡静. “躺平”现象: 现实困境、异化逻辑及纾解路径[J]. 湖北行政学院学报, 2021(5): 49-54.
- [7] 陶廷昌. 当代青年“躺平”现象的马克思异化劳动理论透视[J]. 山东工会论坛, 2024, 30(1): 1-10.
- [8] 马克思. 1844年经济学哲学手稿[M]. 北京: 人民出版社, 2000.

- [9] 马克思. 青年在选择职业时的考虑[M]//马克思恩格斯全集: 第 40 卷. 北京: 人民出版社, 1982: 7.
- [10] 李合亮, 张旭. 思想政治教育获得感内涵的全面性认识[J]. 思想理论教育导刊, 2020(8): 118-123.
- [11] 林小英, 杨芊芊. 过度的自我监控: 评价制度对拔尖创新人才培养的影响[J]. 全球教育展望, 2023, 52(4): 14-32.
- [12] 洪晓畅. 新时代构建高校实践育人的协同体系探究[J]. 思想理论教育导刊, 2024(3): 153-159.