

大学生“内卷”心理的质性研究

马晓华, 程永佳*

河南师范大学教育学部, 河南 新乡

收稿日期: 2023年2月15日; 录用日期: 2023年4月7日; 发布日期: 2023年4月19日

摘要

通过质性研究的访谈法, 本研究探讨了大学生“内卷”心理产生的原因以及“内卷”对大学生的影响。通过抽取三个不同年级, 共7名大学生被试进行一对一的访谈。结果发现, 大学生“内卷”现象的产生主要受同学竞争、宿舍氛围和社会环境三方面影响。此外, 由结果可知, “内卷”既可能使大学生取得较好的学习成绩, 也可能导致大学生产生大量的消极情绪。为维护大学生心理健康, 减少由“内卷”导致的消极情绪, 文章从影响因素方面给大学生提出了一定的对策建议。

关键词

内卷, 大学生, 竞争, 消极情绪

A Qualitative Research of Undergraduates' "Involution" Psychology

Xiaohua Ma, Yongjia Cheng*

Faculty of Education, Henan Normal University, Xinxiang Henan

Received: Feb. 15th, 2023; accepted: Apr. 7th, 2023; published: Apr. 19th, 2023

Abstract

Through the interview method of qualitative research, this study discusses the causes of undergraduates' "involution" phenomenon and its influence on themselves. A total of seven undergraduates in three different grades were selected for one-on-one interview. According to the survey, there are three reasons can account for this phenomenon: student competition, dormitory atmosphere and social environment. In addition, "involution" may not only make undergraduates get better grades, but also lead to a lot of negative emotions in undergraduates. In order to maintain the

*通讯作者。

mental health of undergraduates and reduce the negative emotions caused by “involution”, the paper puts forward some suggestions to undergraduates from the aspects of influencing factors.

Keywords

Involution, Undergraduate, Competition, Negative Emotion

Copyright © 2023 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”还是“躺平”？近两年的“内卷”风和“躺平”风刮起了一波又一波，而最近大火的“躺平”让人不禁担心，作为祖国的未来，青年大学生选择“躺平”真的好吗？但是，从各种信息中，我们确实看到“内卷”给大学生带来的焦虑和压力。

“内卷”又称为“内卷化”，译自英文单词 involution。1968年，人类学家克利福德·格尔茨在研究爪哇的水稻农业时发现，这里的农业生产长期以来只是简单地重复生产，没什么进步，格尔茨称这种现象为“内卷化”（赵双阁，陈榕，2022）。“内卷化”一词引入中国后，成为农业经济学术领域的研究术语（黄西西，2022），在爆火之前，“内卷”也只是一个在学术领域被使用和讨论的词汇。2020年下半年，清华大学有一名同学因“边骑车边用电脑跑程序”被称为“卷王”，“内卷”一词也因此被年轻人广泛熟知并高频使用，其中最为流行的用法表示过度竞争（马若宏，王佩瑶，2021）。

新闻媒体刊登了大量关于大学生“内卷”的文章，如“大学生的‘内卷’：竞争还是内耗”、“高校大学生‘内卷’行为大赏，2000字论文变2万，学生：卷不动”……在很多人眼中，“内卷”就是一个无效努力的代名词，消极意味不言而喻。在被“卷”了一两年后，大学生中开始流行“躺平”。“躺平”既指人们在某种环境下所表现出来不争不抢、无欲无求和满足现状的社会心态，又指人们在生活中逃避生活压力，只想维持最基本生活需求的社会行为（彭均，于涛，2023）。彭均和于涛（2023）通过大学生“躺平”现象的调研分析发现，在9305名被调查大学生中，有87.87%的同学有“躺平”行为，不过其中有62.81%的同学认为“躺平是调整自我，短暂放松的一种方式。”由此可见，在持续不断的“内卷”中，大学生对身心放松的迫切需要。

“内卷”作为一个网络热词，从2020年下半年到现在一直持续不断地萦绕在我们的耳边。“内卷”这个词的热度也许会逐渐降低，但是“内卷”所代表的这类现象永远都不会消失。因此，通过探究大学生的“内卷”心理，帮助大学生更全面地认识“内卷”、认识“内卷”的影响，将有助于大学生更好地携“内卷”同行。

目前，与“内卷”现象有关的研究还不太深入，并未有标准化的测验来考察“内卷”的影响因素、“内卷”产生的影响等问题；更重要的是，“内卷”作为一种社会现象，主观性较强，用社会科学研究的方法深入探究个体对这一现象的理解更为恰当（陈向明，2000）。因此本研究采用质性研究的方法，深入探讨大学生的“内卷”心理。

2. 方法

2.1. 研究对象

本研究以河南省某所高校作为样本学校，通过目的性抽样，在该校选择了7名来自不同专业的本科

生作为访谈对象。为了更好地获取有代表性的样本, 研究前期通过一个小的调查问卷, 了解大家是否对“内卷”有感受, 以及自己是否有“内卷”行为, 请愿意跟研究者分享自己想法的同学留下联系方式。通过此方法, 征得的样本信息如表 1 所示, 其中四名大三学生, 一名大二学生, 两名大一学生, 年龄为 18~21 (平均为 19.57) 岁, 女生 6 人。所选受访者能较好反映大学生“内卷”心理的真实现状。

Table 1. Sample information

表 1. 样本信息

访谈对象	性别	年龄	年级	专业
L	女	18	大一	文科
K	女	18	大一	文科
Z	女	19	大二	文科
W	女	20	大三	理科
X	女	21	大三	理科
Y	女	21	大三	文科
J	男	21	大三	文科

2.2. 资料收集

采用一对一的半结构式访谈, 每次访谈时间约为 30~60 分钟(平均时长为 46.83 分钟), 访谈方式为一对一面谈。在获得被访者同意后, 对访谈过程录音。所有被访者在正式访谈前均签署知情同意书。访谈完成后赠予每位来访者一份小礼物。

访谈提纲主要结构如下: 人口学资料; 对“内卷”这个概念的认识; “内卷”对自己的影响; 观察到的“内卷”对宿舍及班级同学的影响; 分析“内卷”的原因; 对“内卷”个体提出一些建议。

2.3. 资料分析

先由“讯飞听见”机器转录 7 份访谈资料, 后经人工校对修改, 共得到总数为 82,080 字的文本资料。将文字资料导入执行分析软件 Nvivo plus 11.0 中, 参考扎根理论自下而上进行归纳总结的理念, 对访谈资料进行编码和分析(陈向明, 2000)。

为了将资料真实的样子呈现出来, 分析过程是在原始资料中抽取节点, 每个节点来源于一个或多个原始资料参考点(程永佳, 杨丽萍, 2019)。本研究共抽取了 10 个节点, 所有节点共来源于 111 个参考点, 具体信息见表 2。

Table 2. Categories, nodes and reference points of the interview data

表 2. 访谈资料的类属、节点和参考点

节点名称	参考点数量(个)	参考点示例
“内卷”是好的现象	3	“自己的‘卷’是谋求上升的一种手段”
“内卷”就是一个网络用语	4	“就是大家的一种调侃”
“内卷”是一种不好的现象	12	“是一种内耗, 不是一个好含义”
就业压力	18	“工作、考研的压力比较大”
宿舍同学之间的比较	19	“宿舍同学都很积极, 都很‘卷’”

Continued

班级同学的竞争	13	“专业课大家都听的很认真”
提高成绩	5	“能够催促我进步”
影响心情	24	“让我情绪上是一种很不情愿的状态”
不太关注别人	4	“有时候, 我会不在乎别人, 不和别人比”
找准自己的目标	9	“找准自己的目标, 不要老跟着别人走”

参考扎根理论的三级编码方法(陈向明, 2000), 结合访谈资料, 将节点作为一级编码, 通过寻找节点之间的关系, 凝练出 8 个主范畴作为二级编码, 具体内容见表 3。在二级编码的基础上进一步概括和总结, 归纳出三个更具有概括意义的三级编码, 具体内容如表 3 所示。

Table 3. Undergraduates' "involution" psychology coding

表 3. 大学生“内卷”心理编码

三级编码	二级编码	一级编码
“内卷”概念	褒义	“内卷”是好的现象
	中性	“内卷”就是一个网络用语
	贬义	“内卷”是一种不好的现象
“内卷”原因	竞争	宿舍和班级同学的竞争和比较
	社会环境	就业和考研压力等
“内卷”影响	积极	提高成绩
	消极	影响心情
	无影响	不太关注别人

3. 结果

3.1. 对“内卷”的理解

“内卷”是引用社会学的一个概念, 既可以做名词, 也可以做动词, 这个词代表的含义也因为每个人的理解不同而不同。受访者对“内卷”这个网络热词的理解有以下三种类型。

3.1.1. 褒义

很多人对“内卷”这个词本身所表示的现象不太认可, 但是有受访者认为, 对个人来说, “内卷”其实是努力的一种表现, 具有积极意义。受访者 L 认为, 对于自己来说的话, 它其实是你在谋求一个上升或者是更好平台的一个手段, 不能说是“内卷”。这表明有大学生认为“内卷”所表现的努力行为有利于个体的发展。

3.1.2. 中性

“内卷”是对一种行为的评价, 有受访者认为这种评价并不带有贬义或者其他感情色彩, 他们把“内卷”作为一种可以用来调侃的网络热词, 受访者 Z 表示, “内卷”并不针对人, 而是针对一种行为的评价, 表示工作学习这方面的竞争越来越激烈, 有一点调侃的意思。一名大三的受访者(W)也表达出类似的观点: 我其实觉得这种“卷”它可能是最近比较新兴这个词, 就像之前我在上高中的时候我们也会经常开玩笑, 比如说你怎么这么“卓”, “卓越”的“卓”。这些同学只是把“内卷”作为一个网络热词看

待, 平时主要用来与同学互相调侃, 并没有认为“内卷”带有太多的感情色彩。

3.1.3. 贬义

网络上对“内卷”的引申义主要是过度竞争, 个体需要付出更多的努力竞争有限资源, “内卷”被看作是努力的通货膨胀。通过新闻媒体我们也能看到, “内卷”带给大学生很大的压力。事实上, 多数受访者确实感受到了过度竞争带来的压力, 因此, 他们对“内卷”的认知比较消极。一位大一的受访者(K)表示: 它不是一个好的含义, “内卷”不等于努力。比如说一个寝室的室友, 她们都很努力, 有些同学早上起的早, 另一个同学看到这个情况, 她就要比那个同学又早, 但是早起之后她又很瞌睡, 结果她就坐教室里瞌睡了一上午, 我觉得这就是“内卷”, “内卷”之后也没有什么好的学习效果。几位大三的同学也表达出类似的看法。受访者 X 认为: 刚开始接触“内卷”时, 我觉得有点像恶性竞争的概念, 大家明明可以没有必要有这样的竞争, 但是我就是想超过你。虽然我觉得“内卷”不好, 但是我自己也会“卷”, 还是觉得我这方面要超过别人。

3.2. “内卷”的原因

关于“内卷”的原因, 其实根据受访者对“内卷”概念的理解, 也能发现端倪。在对“内卷”的解释过程中, 发现受访者提到比较多的关键词是“努力”、“竞争”和“比较”。对于多数大学生来说, 主要的竞争和比较对象就是身边的同学。除了和同学针对性的竞争外, 所在团体的氛围也会影响大学生的“内卷”行为。除此之外, 有不少受访者还提到了当前社会环境对大家的影响。

3.2.1. 同学之间的竞争

根据受访者的表述, 大学生“内卷”的原因主要是同学之间存在过度竞争, 大家都想要不惜一切手段去获取更多的荣誉和奖励。因为有竞争, 同学之间就开始不断地进行比较。一开始是比较成绩, 后来泛化到生活中的小事, 比如, 我要比你起床早; 我要比你在教室待得时间长等, 如此一来, “内卷”也就产生了。受访者 L 提到“内卷”这个词出来之前, 这种现象说是竞争压力大, 当今社会中, 考试这方面“内卷”还是比较严重的。也有受访者(W)无奈地说: “大家可能只是想要得第一, 你要优秀就只能超过身边的同学, 没有办法。”可见, 同学之间的竞争是大学生“内卷”产生的一个主要原因。

3.2.2. 宿舍和班级氛围

宿舍是大学生学习和生活的主要场所, 宿舍氛围对大学生的学业、情感和人际等方面都存在一定程度的影响。不少受访者都提到了舍友之间的“内卷”行为以及这些行为给自己带来的学业、情绪和人际方面的影响。其中, 受访者谈到比较多的是宿舍内的“内卷”给自己的人际交往方面带来了影响。受访者 K 表示, 有舍友经常会盯着自己的一言一行。比如我晚上看书看到 11 点, 她就坚持 11 点不上床。有时候不只是跟我比较, 她早上必须得比宿舍同学都起得早。还有一名大三的受访者(X)提到会有舍友平时和自己交集不多, 也不怎么聊天, 但是有时考完试她就会突然找你聊, 聊两句就开始问你成绩。除此之外, 宿舍的“内卷”氛围有也让受访者本人感到压力。有受访者(X)提到宿舍有同学半夜不睡觉还在背书。还有一名大三的受访者表示了自己对舍友自律能力的佩服: 有舍友每天早早起床, 一天不回宿舍, 晚上回去也不怎么跟大家闲聊。不过访谈对象中的那位男同学表示男生宿舍没有女生宿舍那么“卷”, 大家还会经常一起聚餐和锻炼。

相比于宿舍同学, 班级同学接触的并不是太多, 很多时候, 大家只有在上课时才会遇见。根据受访者的表述, 班级同学也会有“内卷”现象, 一名大一的受访者表示大家专业课听的特别认真, 平时还会找别的途径比如慕课什么的来学习。但是因为班级同学平时不常见到, 因此这种“内卷”现象对自己的影响并没有那么大。

3.2.3. 社会环境

事实上,在这个快速发展的时代,社会上“内卷”的现象也很常见。在这种氛围下,大学生也被“卷”入其中,承受着一重又一重的“内卷”压力。不少受访者都提到了来自社会大环境下的压力。受访者 L 认为考试这方面“内卷”还是比较严重的,很多人学习不是因为自己真的发自内心的喜欢,反正社会现状就是这样,我们只能被迫“卷”,这个没有办法。受访者 K 提到考研、找工作的压力越来越大,逼着大家去努力。在努力的时候就会有比较,不同的人会有不同的心理,有的人可能就会产生“内卷”这样的心理。也有一位大三的受访者(Y)表示社会上营造出了一种“内卷”的氛围:有考研机构来宣讲时,他们常会说:“大家都卷起来了,你也得卷起来。”给我们制造焦虑。其实提到社会环境这方面的因素时,很多受访者都有一种无奈的态度,毕竟处在这个社会,就会受到这个环境的影响。

3.3. “内卷”对自己的影响

接受采访的被试均是对“内卷”有感知的同学,在大学生活和学习中,多多少少会受到“内卷”的影响,影响主要分为积极和消极两大类。

3.3.1. 积极影响

从受访者的表述看,“内卷”的积极影响主要体现在较好的成绩排名。有三位大三的受访者均感受到了“内卷”带来的积极影响,比如,在“内卷”的氛围中,自己取得了靠前的班级排名和更多的知识技能。有一位大三的受访者(Y)表示自己在“内卷”的氛围下,思维特别紧张,然后在这种紧张的情况下,自己的学习效率还变高了,成绩也比想象的更好。但是两位大一的受访者和一位大二的受访者未谈到“内卷”的积极影响,也许是因为她们还没有看到“内卷”带来了良性结果。

3.3.2. 消极影响

关于“内卷”的消极影响,受访者各自从不同的方面进行了分析,总结下来主要有三方面的消极影响。

1) **消极情绪:**有受访者表示,看见大家积极的表现之后,自己不由自主地就想“卷”了。但是当“卷”的时候又会感到很焦虑,有时候“内卷”下完成的学习任务,效果也不会特别好。就连那位性格比较大咧咧的男生受访者也表示:它(“内卷”)让我情绪上是一种很不情愿地状态,让我很难受。即使你有自己的目标,当你要去追这个目标的时候,你会发现很多人都会变成你的竞争对手。虽然我按照自己的步伐走,按照自己的想法走,但是这个路让我走的不是很开心。另外有几位受访者也分别提到了“内卷”带给她们的焦虑、害怕等其他消极情绪。

2) **违背意愿:**有几位受访者认为在“内卷”的氛围下,会迫使自己参加很多自己并不想做的事情。也会因为“内卷”,改变自己原有的学习计划。有一个大一的受访者(K)表示,本来自己是喜欢学习外语的,但是有个学习软件会展示班级同学的学习时长排名,自己看过这个比较之后就不想再用这个软件了。还有几位大三的受访者提到,在大一大二时,会为了排名去参加很多自己不太喜欢的活动,那时候不管是工作还是学习,时间很紧,感觉每天都是乱七八糟的。

3) **人际问题:**“内卷”氛围下,同学之间的竞争行为明显,有受访者表示遇到了因为“内卷”导致的人际关系问题。一位大一的受访者(K)提到自己的一位舍友,因为曾经和自己竞争落败,导致两人关系有些僵化:看出来她最近对我不太友好,所以最近就没有怎么交流过。对于大学生来说,舍友是彼此朝夕相处的人,情感融洽能够让大学生更好地适应大学生活,而宿舍同学之间出现人际问题,不止是出现问题的双方,对整个宿舍和谐氛围的营造都十分不利。

4. 讨论

通过对 7 位大学生的访谈资料分析发现,大学生“内卷”心理产生的主要原因有同学之间的竞争,

尤其是宿舍和班级同学的竞争, 除此之外, 不少受访者也感受到了来自社会层面的压力。进一步, 受访者也主要从这几个影响因素方面提出大学生与“内卷”和解的建议。

对一所高校的大多数学生来说, 平时接触最多的就是宿舍同学。有研究表明, 处在良好宿舍气氛与处在较差宿舍气氛中的大学生之间心理健康状态存在明显差异(张妍萃, 2007)。宿舍氛围是指大学生对所在宿舍环境(物质环境和非物质环境)的一种总体的、被宿舍成员广泛共享的、相对持久的、多维度的心理认知, 它对宿舍成员的心理和行为有着重要的影响(倪群等, 2012)。张妍萃(2007)通过自编大学生宿舍气氛量表, 将宿舍氛围分为物质环境气氛、学习气氛、生活气氛、交往气氛。有研究者通过调查问卷的方式探讨了宿舍学习氛围与大学生学业倦怠之间的关系, 结果发现, 宿舍学习氛围越浓, 大学生的学业倦怠程度越低(孔荣, 刘婷, 2020)。除此之外, 有研究发现宿舍氛围与宿舍人际关系之间有密切联系(倪群等, 2012)。研究发现, 在“内卷”的宿舍氛围下, 舍友之间的关系就没有那么轻松和谐。而宿舍对于在校大学生来说地位特殊, 和谐融洽的宿舍关系可以成为培育大学生健康心理的有利条件, 冷漠紧张的宿舍关系则会导致大学生的心理健康出现危机(苏倩, 2014)。

人的发展除了需要物理环境, 也需要心理环境(葛鲁嘉, 2006)。完形心理学家认为, 心理环境是被人所觉知的环境, 是被人所理解的环境, 这种心理环境会对人的心理行为产生十分重要的影响(刘亚甜, 2013)。有研究者提出社会心理环境概念, 即把影响人心理的环境范围规定在整个社会生活环境的层面(刘亚甜, 2013)。也就是说, 人感知到的社会环境会对人的心理产生重要的影响。现如今这个快速发展的时代, 不管是学校还是各类型的工作场所, 大多呈现出一种“内卷”的氛围, 这种氛围通过互联网在整个社会层面快速传播, 大学生也会受到明显影响。

随着高等教育大众化时代的到来以及高校改革的不断深入, 在校大学生的人数大量增加, 高水平的人才越来越多, 就业压力也越来越大。据国家教育部官网发布的数据显示, 我国 2022 年高校毕业生高达 1076 万, 比 2021 年增加 167 万。新冠疫情以来, 全球的经济和就业都受到了巨大冲击, 高校大学生的就业压力越来越大。随着硕士的不断扩招, 硕士学位的人才越来越多, 相比起来, 大学毕业生更难在就业市场上占据一席之地。因此, 不少大学生选择考研, 想通过提升自己的学历水平来提高自己的竞争力。硕士研究生的报考人数屡创新高, 从 2019 年的 290 万人增长到 2022 年的 457 万人, 考研热让保研、考研成了大学生主要的竞争目标。

竞争是自然界和人类社会普遍存在的一种现象(岑延远, 聂衍刚, 2005)。根据以往的研究总结出两个维度的竞争: 过度竞争和良性竞争。精神分析学家霍妮(Karen Horney)认为过度竞争是指个体为了提升自我价值而不择手段和代价去获取胜利。过度竞争者对其他人有一种强烈的敌视态度, 因为一个竞争者的胜利就是另一个竞争者的失败(岑延远, 聂衍刚, 2005)。Ryckman 等(1997)提出良性竞争是指个体在完成目标任务时并不过分关注结果的输赢, 而是更关注于任务本身的乐趣、自我的发展与提高以及任务本身的完成。随着我国高等教育人数的增长, 大学生面临比过去更为激烈的竞争(王莹莹等, 2012)。通过质性分析发现, 在感受到“内卷”的大学生群体中, 很多都是因为同学之间存在竞争, 导致“内卷”的发生。“内卷”作为一个网络热词, 过一段时间之后, 它的热度可能会下降, 但是这个词形容的这种现象并不会随之消失。因此, 当代大学生应该学会接纳“内卷”, 接纳大家为目标去努力、去竞争的这种现象。

5. 对策建议

5.1. 正确的比较观

有竞争就会有比较, 社会比较是人类普遍存在的一种社会现象。作为社会认知的核心过程之一, 社会比较对个体作出合理决策、构建良好人际关系、正确认识自我和调节消极情绪等多个方面有重要作用(刘思祺, 买晓琴, 2021)。合理的社会比较可以让我们查漏补缺, 取他人之长、避他人之短。不合理的社

会比较, 不仅会让对方不舒服, 还可能让自己沉浸在嫉妒、焦虑的情绪中。大学生应该根据自己的实际情况, 确定与同学比较哪些方面才更加有利于自己的发展, 而不是一味地将比较泛化到生活的方方面面。

5.2. 确定发展目标

“有自己的目标”其实是多数受访者都提到的一个建议。当今时代的大学生成长在充裕的物质条件和丰富的资源环境下, 基本需要已经不再是最重要的需要, 自我实现需要已经成为他们的现实需要与价值追求(马运朋, 2016)。马斯洛把自我实现看作发挥自己的潜能、天资、素质, 也与心理健康有密切的关系。“内卷”产生的原因之一就是, 个体过度竞争, 而忽视了自我实现的需要。当我们把成就与他人的行为联系起来之后, 就会片面的追求超越他人, 从而忘了自己竞争的初衷——实现自我的价值。青年大学生应该确立自己的人生方向, 不以成绩为导向, 逐渐减少现实自我与理想自我的差异, 实现自我价值。

5.3. 接纳内卷

“内卷”是一个网络热词, 可能过一段时间, 它的热度会下降, 但是这个词形容的这种现象不会消失。当代大学生应该学会接纳“内卷”, 接纳大家为目标去努力、去竞争的现象。“内卷”不可怕, 可怕的是我们被“内卷”操控情绪。在这个人人拼搏的时代, 竞争和比较是避免不了的现象, 如果我们一味地沉浸于自己被“卷”的心态, 很可能真的让自己失去了目标, 体会不到努力的意义, 质疑自己的努力行为。

5.4. 学会维护自己的心理健康

大学时期是人的社会化或心理社会性发展的重要阶段。这一时期, 大学生经历着从青少年向成年人的角色转换, 心理健康是他们顺利过渡的心理基础。根据实际情况来看, 大学生的心理健康状况不容乐观(傅小兰等, 2021; 谷松, 2004)。尽管各个高等院校均开设有心理健康教育课程, 以及会提供免费的心理咨询服务, 但通过中国科学院 2021 年发布的《2020 年大学生心理健康状况与需求》一份报告, 可以看出大学生对校内心理咨询服务的使用率并不高。有一个原因是校内咨询师数量难以满足大量学生的咨询需要, 因此, 大学生需要学会维护自己的心理健康。当“内卷”带来的压力让人无所适从时, 可以采用一些方式进行缓解。除了日常的放松娱乐外, 大学生还可以掌握一些简单的心理调适方法, 如正念呼吸练习、渐进式肌肉放松练习等, 这些练习长期做下来对人的心理健康和发展很有帮助(万瑛, 2020; 魏一帆, 唐辉, 2021)。

6. 结论

本研究通过访谈深入探究了“内卷”产生的原因以及“内卷”对大学生的影响, 发现在当今的社会“内卷”大环境下, 大学生由于同学之间的过度竞争和不当比较导致“内卷”行为的发生。对大学生来说, “内卷”有积极的一面, 即会让人努力上进, 取得优异的成绩; 但“内卷”也有消极的一面, 即同学之间的过度竞争和不当比较导致人际关系不和谐, 以及个人负面情绪的产生。积极“内卷”可以给大学生的学业表现带来好的影响; 消极“内卷”则导致大学生产生较大的心理压力。国学大师南怀瑾曾感叹道: “今日的世界, 从表面上来看, 可以说是历史上最幸福的时代; 但从精神的层面上来看, 也可以说是历史上最痛苦的时代。在物质文明发达和精神生活贫乏的尖锐对比下, 人类正面临着一个新的危机。”在这种危机下, 我们更应该关注祖国发展的未来——青年大学生。在满足物质需求之外, 提高大学生的心理健康水平, 提高综合素质, 使其实现人生价值, 促进社会发展。

参考文献

岑延远, 聂衍刚(2005). 论个体竞争性的心理学研究. *心理发展与教育*, 21(3), 125-128.

- 陈向明(2000). *质的研究方法与社会科学研究*. 教育科学出版社.
- 程永佳, 杨莉萍(2019). 新生代农民工城市融入进程中的动力结构. *社区心理学研究*, 7(1), 99-118.
- 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍(2021). 中国国民心理健康发展报告(2019~2020). 见 中国科学院心理研究所(编), *心理健康蓝皮书*(pp. 94-121). 社会科学文献出版社.
- 葛鲁嘉(2006). 心理环境论说——关于心理学对象环境的重新理解. *陕西师范大学学报(哲学社会科学版)*, 35(1), 103-108.
- 谷松(2004). *当代中国大学生心理特点的分析与教育*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- 黄西西(2022). 网络流行语“内卷”的语义演变及流行成因. *汉字文化*, (15), 129-131.
- 孔荣, 刘婷(2020). 宿舍学习氛围与大学生学业倦怠的关系: 核心自我评价的中介与调节作用. *山西高等学校社会科学学报*, 32(9), 34-37.
- 刘思祺, 买晓琴(2021). 社会比较的认知神经机制研究进展与展望. *科学通报*, 66(15), 1835-1846.
- 刘亚甜(2013). *心理环境对大学生心理健康的作用研究*. 硕士学位论文, 广州: 华南理工大学.
- 马若宏, 王佩瑶(2021). “内卷”新用法. *汉字文化*, (19), 114-115+126.
- 马运朋(2016). 自我实现的学习自由赋权及其保障——兼论网络环境下大学生的全面发展. *教育理论与实践*, 36(27), 30-32.
- 倪群, 杨小岚, 宋娜(2012). 大学生人际关系与宿舍氛围的相关研究. *高校辅导员学刊*, (6), 64-66.
- 彭均, 于涛(2023). 当代大学生“躺平”现象的多维论析——基于对全国 23 所高校 9305 名大学生的调研分析. *北京航空航天大学学报(社会科学版)*, 36(2), 174-181.
- 苏倩(2014). 宿舍人际关系与大学生心理健康的关系研究. *学理论*, (32), 273-274.
- 万璜(2020). 分析正念团体干预对大学生心理健康的影响. *心理月刊*, 15(13), 28.
- 王莹莹, 蔡太生, 姚毅, 左劲松(2012). 大学生坚韧人格、自尊与竞争态度的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 20(3), 395-397.
- 魏一帆, 唐辉(2021). 正念训练对自我客体化的影响. *心理技术与应用*, 9(7), 402-410.
- 张妍萃(2007). *大学生宿舍气氛调查及其与心理健康的关系分析*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 赵双阁, 陈榕(2022). 意义的重塑: 对“内卷”一词泛化使用的传播学考察. *传媒观察*, (8), 72-77.
- Ryckman, R. M., Libby, C. R., van den Borne B., Gold, J. A., & Lindner, M. A. (1997). Values of Hypercompetitive and Personal Development Competitive Individuals. *Journal of Personality Assessment*, 69, 271-283.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6902_2