

大学生“内卷”现象的探析及破解路径

王 玉

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月4日; 录用日期: 2024年12月9日; 发布日期: 2024年12月23日

摘 要

随着社会的飞速发展以及生活节奏的不断加快, 高校大学生中的“内卷”现象尤为引人注目, 逐渐演变成一种非理性的竞争态势, 对大学生的心理造成了不良影响。本文对我国高校大学生“内卷”现象进行了深入剖析, 探讨了其背后的成因, 并提出了相应的破解路径, 旨在缓解“内卷”现象带来的负面影响, 促进大学生的全面发展和健康成长。

关键词

大学生, “内卷”, 破解路径

An Analysis and Cracking Path of the Phenomenon of College Students' "Involution"

Yu Wang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 4th, 2024; accepted: Dec. 9th, 2024; published: Dec. 23rd, 2024

Abstract

With the rapid development of society and the continuous acceleration of the pace of life, the phenomenon of "involution" among college students is particularly noteworthy, gradually evolving into an irrational competitive situation, which has a negative impact on the psychology of college students. This article provides an in-depth analysis of the phenomenon of "involution" among college students in China, explores its underlying causes, and proposes corresponding solutions, aiming to alleviate the negative impact of the phenomenon of "involution" and promote the comprehensive development and healthy growth of college students.

Keywords

College Students, “Involution”, Cracking Path

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

“内卷”这一词汇，深刻反映了青年一代在特定历史背景下的独特情绪与情感体验，它作为一个具有社会属性和象征意义的语词符号，承载着丰富的内涵。在网络环境的迅速传播与不断演化中，“内卷”逐渐演变为描述一种非理性过度竞争的代名词，进而成为广泛讨论的社会现象。对大学生群体而言，“内卷”已转变为一个在网络上流行的消极词汇，常被用来表达因教育资源有限而引发的非理性竞争状态。在这样的背景下，大学生为了争夺稀缺的优质资源，不自觉地陷入了“内卷化”的竞争漩涡，普遍流露出抵触与反感的情绪，这不仅导致了时间的无谓消耗，还加剧了人际关系的紧张，甚至使个体陷入深深的自我怀疑之中，从而增加了大学生面临的心理困扰与风险。因此，研究大学生“内卷”现象对于其健康发展十分重要。

2. 研究大学生“内卷”现象的社会重要性及心理学理论基础

2.1. 研究大学生“内卷”现象的社会重要性

2.1.1. 促进教育改革

“内卷”现象揭示了教育资源分配不均的问题，通过研究“内卷”现象，可以发现教育系统中存在的问题和不足，帮助政策制定者识别并解决教育不公平问题，为教育改革提供有力支持，推动更加公平合理的教育机会分配，优化教育资源，提高教育质量，从而缓解“内卷”现象。

2.1.2. 关注大学生的心理健康

在高度竞争的环境中，大学生面临着巨大的学习压力和心理负担。他们不仅要应对繁重的课业负担，还要在各类竞赛、活动中脱颖而出。这种压力可能导致大学生出现焦虑、抑郁等心理问题。通过研究“内卷”现象，可以深入了解学生的心理和行为特点，引导学生树立正确的价值观和人生观，注重身心健康和全面发展，为高校心理健康教育提供有针对性的建议。

2.1.3. 促进就业市场健康发展

大学生作为未来劳动力市场的核心力量，承载着国家和社会发展的希望。然而，“内卷”现象所折射出的就业困境，不仅关乎大学生个人的职业发展和生活质量，更对整个社会的稳定与进步构成了挑战。因此，政府、企业及高校等必须携手应对，以期揭示就业市场中存在的结构性问题，并为构建更加有效的就业政策框架及提供精准的职业指导服务奠定坚实的基础。

2.2. 研究大学生“内卷”现象的心理学理论基础

一是社会比较理论。该理论解释了人们如何通过与他人比较来评估自己的能力和价值。在“内卷”现象中，大学生可能会过度依赖与他人的比较来评估自己的学业和就业前景，从而陷入不必要的竞争和焦虑中。

二是认知失调理论。该理论由费斯廷格提出,指出当一个人持有两个相互矛盾的认知时会产生不适感,进而试图通过改变态度或信念来减少这种不适。在大学生生活中,如果学生发现周围的人都在拼命学习或参与各种活动以获得优势,他们可能会感到需要做同样的事情,即使内心并不真正认同这些行为的价值。

三是自我决定理论。该理论强调内在动机与外在动机的区别及其对个体行为的影响。当大学生面临来自家庭、社会和学校的高期望时,他们可能会更多地受到外在动机的驱动,而不是出于对学习本身的兴趣或热情。长期依赖外在动机可能导致内在动机减弱,陷入一种表面努力但实际上缺乏深度投入的状态。

3. 大学生“内卷”现象的现实表征

3.1. 被动无效学习

在“内卷化”的浪潮中,大学生往往身不由己地被卷入其中,因为学业依然是衡量学生表现的重要指标之一。部分学生将学习视为头等大事,并全力以赴地投入其中,这种高强度的学习状态给周围的同学带来了一种紧迫感,仿佛不努力学习就会落后于他人。因此,那些本想参与课外活动的学生,因担心学业成绩受影响,不得不被迫加入到学习的行列中,结果导致学习目标变得模糊,学习节奏被打乱,学习效率也大打折扣(苑津山,幸泰杞,2021),形成了学习变成了一种形式大于内容的假性努力。这种学习“内卷”的氛围,实质上是在无形中加剧了群体内部的消耗,每个学生都不得不投入更多的时间和精力,以期在激烈的竞争中脱颖而出。然而,实际情况是这种额外的付出并未能带来相应的收获增长,反而造成了一种资源与时间上的无效投入现象。学生们在无尽的学习中奔波,却往往发现自己离真正的学习目标越来越远,收获的成果也愈发显得苍白无力。这种群体内耗,不仅在物质层面上造成了资源的浪费,更在精神层面上给学生们带来了沉重的心理负担。他们在思想上开始渴望“躺平”,渴望能够摆脱这种无尽的竞争压力,放松对自我的严苛要求,享受生活的宁静与自在。然而,在实际行动上,他们却又不真正迈出“躺平”的步伐,因为害怕一旦放松警惕,就会被这个竞争激烈的社会所淘汰。这种被动的学习方式,不仅无法有效地促进学生的个人成长和进步,也无法为高校的教育成效提升带来明显的正面效应。

3.2. 空虚焦虑心理

基于社会比较理论的视角,“内卷化”的竞争环境促使个体更倾向于采用上行社会比较的方式来进行自我评估与判断。上行社会比较,即人们通过与比自己更出色的人进行对比,以期获得前进的动力,激励自己追求更佳的表现。然而,在现实的竞争环境中,这种上行社会比较往往可能导致个体的自我认知出现偏差,进而产生低自我效能感(马雪妍,2022),这种心理状态通常表现为焦虑、抑郁等身心反应。为了缓解内心的焦虑与紧张,个体可能会选择让自己保持忙碌,但这一行为反而可能进一步加剧“内卷化”的程度,从而形成了一种“恶性循环”。在这种循环中,个体并未因主动忙碌而实现真正的提升与满足,反而更多地感受到的是空虚与持续的焦虑。这正是当前众多大学生在“内卷化”趋势下面临的真实心理体验。另外,当大学生深刻感受到现实自我与内心那个理想化的自我形象之间存在着难以逾越的鸿沟时,负面情绪便会在他们心中悄然滋生。这种心理状态对大学生形成正确的价值观产生了不利影响,使得提升个人能力、追求个性化成长和实现人生理想不再是他们奋斗的首要目标。相反,他们投入大量时间在成绩、荣誉等方面的非理性竞争上,而这些投入的时间成本并未转化为个人能力的提升,反而导致了个性自由的受限和人生意义的模糊。

3.3. 价值观取向异化

在大学生群体中,受“内卷化”大环境的影响,其奋斗价值观出现了异化现象。价值观的本质根植

于人类社会的劳动本质以及不断演变发展的物质世界,然而,随着“内卷化”的兴起与蔓延,部分大学生对奋斗价值观的理解产生了偏离。“内卷化”带来的不良竞争,使大学生感受到努力与收获之间的失衡,这与我们倡导的奋斗价值观产生了偏差,进而导致了他们奋斗价值观出现扭曲,这也是近年来“佛系文化”与“躺平心态”等网络热词涌现的根源。具体而言,在“内卷化”的进程中会出现两种截然不同的价值取向:一方面,优秀大学生激烈争夺稀缺资源,形成了激烈的竞争态势;另一方面,部分学生则选择彻底放弃,加入了“躺平”的行列,在价值取向上倾向于通过放弃努力来应对“内卷化”,以“卷不过那就躺平”等理由来回避现实的竞争压力,实现自我安慰。长此以往,他们可能会陷入一种时间、精力不断消耗,却得不到应有回报的恶性循环,从而在心理乃至生理层面承受巨大的压力。

4. 大学生“内卷”现象的成因

4.1. 认知存在偏差

大学生陷入“内卷”现象的一个根源在于他们对竞争概念的误解,错误地将“竞争”与“内卷”混为一谈,未能清晰界定竞争的对象是自我提升还是与同学间的较量,进而错误地认为竞争必然导向“内卷”,将学习过程单纯视为一种工具性追求。在现实情境中,鉴于优质就业岗位、研究生保送机会及学习资源本身的稀缺性,竞争现象始终存在。随着社会的不断演进,新的问题与挑战涌现,尤其是高质量资源的匮乏,进一步激化了竞争态势。然而,重要的是要认识到“内卷”与竞争之间存在着本质差异,两者所能带来的成就感与收获感截然不同。当前,众多大学生在自我认知上存在偏差,往往自我评价过高,致使其在遭遇失败与挫折时,倾向于从外部环境寻找理由,而未作出相应调整便再次投身于更为严峻的“内卷”竞争之中,由此陷入了“精力耗损-无果而终-再次投入”的负面循环之中(曹婧, 2023)。鉴于学生在奋斗目标上的高度趋同性,于评奖评优、升学深造及就业等领域的竞争愈发激烈,若学生缺乏准确的自我定位且内心焦虑加剧,基于优绩主义的心态,他们易于被卷入所属的现实或网络社群中的上行比较漩涡。在此比较过程中,学生感受到来自同龄群体的强大压力,迫使自己采取行动加入“内卷”行列,循环往复,竞争态势愈演愈烈,最终演变为一种过度且攀比性的竞争状态。

4.2. 社会环境影响

随着新媒体的发展与普及,网络已成为大学生获取新知与展示自我的核心渠道。这一变化深刻影响了大学生的人际交往与信息交流模式。然而,在自媒体与短视频泛滥的当下,部分负面信息因其隐蔽性和煽动性,导致大学生在网络空间中频繁遭遇信息片面传递与知识碎片化的现象。一些文章和视频为了增加关注度,经常贩卖焦虑、模糊概念、滥用流行词(徐进, 田尧, 2024),通过塑造“理想化形象”或编造、拼凑数据资料来营造紧张氛围,直击大学生的焦虑敏感点。在信息洪流中,大学生面临网络与个人主动权的转换,极易陷入“信息茧房”与“回音室效应”,同时,微博、抖音等自媒体平台通过算法机制向用户推送同辈群体的精选内容,而大学生在接收与传递网络信息时缺乏独立思考与深入探究的意识,难以洞察网络信息的本质,进而引发误读和误用现象。当网络上充斥着关于“内卷”的广泛讨论时,虚拟与现实的强烈反差使他们产生心理落差感与社会疏离感,导致焦虑情绪不断累积,加剧精神负担。此外,根据调研结果显示,部分学生认为自身陷入“内卷”状态主要受外部环境因素的显著影响,包括周围同学的行为、家庭及社会的期待,以及日益激烈的就业市场竞争等(于美浙, 陈忠平, 2023)。值得注意的是,家庭压力这一常被忽视的因素正逐渐凸显为大学生“内卷”现象的重要诱因之一。在许多家庭中,教育,特别是获取高学历,被视为提升社会地位的有效途径,且往往被视为最为直接的方式。因此,众多家长期望子女能在学业上表现出色,这种期望间接推动学生不断加入“内卷”之中。

4.3. 教育评价机制单一

长期以来,高校倾向于将学生的学业成绩视为衡量其能力水平的唯一标尺,忽视了大学生综合素质其他维度的评估,教育的目标指向了“单向度的人”(李德显,史晓谭,2023)。在高校的教学实践中,测验仍然是主流的学生评价方式,学生的心理过程,如思想、情感等,以及学生的既有经验、认知特点、学习过程中的体验等方面均被边缘化,评价技术与结果呈现出单一化的特点。此外,高校在分配保研资格、奖助学金等优质资源时,主要依据学生的绩点表现,而对于学生的实践能力、专业技能等实际能力的考量则占比较小,这种倾向无形中向学生传递了“分数为王”的价值观,导致学生过分追求成绩与证书,而忽视了过程性能力的培养。高校评价体系单一化的现状,在一定程度上催化了“内卷”现象的蔓延,并导致了学生群体的明显分化。一方面,顶尖学生为了争夺更加稀缺且高质量的资源,可能会滋生非理性的竞争心态与自私自利的思想,他们将赢得奖学金、保研资格视为至高无上的目标。另一方面,对于那些处于相对劣势位置的学生而言,即便他们付出努力,也往往难以取得突破性的进展,因此,他们可能会因为感到竞争无望而选择“躺平”,最终在“内卷”的过程中逐渐丧失前进的动力,内驱力逐渐耗尽。

5. 大学生“内卷”现象的破解路径

5.1. 坚定理想信念,认清自身实际

高校大学生群体中出现非良性“内卷”现象,归根结底还是因为他们没有树立正确的价值观(王振洋,王刚,2024)。首先,思政课作为实现高校立德树人核心使命的核心课程,亟需在实践中得到持续强化,并在创新探索中不断提升层次。高校思政课应当融合知识传授与社会实践,促使大学生在理论与实践的双重滋养下,确立起为中华民族伟大复兴而矢志不渝奋斗的理想信念。当拥有了理想的指引,大学生们便能明晰方向,不会被迫或盲目地卷入“内卷化”的漩涡,而是能够依据个人的理想信念,进行科学合理的规划,从而远离“内卷”的风潮。其次,大学生需准确自我认知,面对校园内激烈的竞争与压力时,应保持冷静反思,明确个人的发展目标与能力界限。大学生是教育“内卷化”的参与者和直接影响者,“内卷”都应有一定的尺度(陈阳,石展,黄欣格,2023),须根据自身实际情况进行合理规划。唯有正确认识个人发展的重要性,并关爱自身身心健康,大学生才能在竞争激烈的社会环境中保持清醒认知、积极生活态度。最后,面对稀缺的优质资源,大学生应当勇于突破教育“内卷化”的局限,调整自我成长的战略方向,主动向外探索新的成长道路,以获取更多的个人价值提升。具体而言,大学生可以通过求教于师长及朋友、发掘个人优势、参与社会实践及培养个人爱好等途径,来丰富自身的知识体系、拓宽认知边界、更新思维方式,进而寻找并开拓超越现有框架的发展模式。在社会高速发展的今天,高校大学生只有树立正确的价值观,认清自身实际,才能认识到过度消耗不可取,从而坚定地作出正确的判断和选择。

5.2. 加强网络监管,营造良好氛围

在当前社会中,媒介的过度渲染是加剧“内卷”氛围的关键因素之一。首先,国家需深化互联网使用的规范化管理,并加大对网络舆论环境的整治力度,通过完善网络法规框架,清晰界定政府各部门的监管职责,详细制定网络信息传播的法律法规与具体条款,持续利用《中华人民共和国网络安全法》作为指导,有效构建网络思想政治教育的核心平台。另外,新媒体平台亦需提升自身的责任意识,加大平台监管的力度,构建一套针对虚假信息的惩罚机制,对于那些虚假、夸大其词及有害的违规内容,应采取零容忍态度,坚决抵制。其次,社会各界需深化对公平竞争与合作原则的理解与实践,致力于营造一种和谐共生的社会文化环境,以此为导向,引导大学生树立积极向上的竞争观念。唯有通过对外界环境

的规范与净化,才能有效消除大学生群体中已形成的错误价值观。此外,针对当前人才评价观念的革新,也迫切需要进行调整与优化。那些深陷“内卷”竞争的大学生之所以过分关注绩点、学分及荣誉,是因为在当前社会背景下,这些成绩与荣誉往往被视为获取未来更优资源和平台的必要条件。最后,家长们需要不断提升自己在教育管理方面的基本素养以及情感共鸣的能力。家长不仅要关注孩子的学业成绩,更要重视他们的心理健康、兴趣培养以及综合素质的提升,纾解他们因为“内卷”造成的身心压力,帮助他们更好地应对“内卷”现象带来的挑战,保持积极健康的心理,实现全面发展。

5.3. 改革评价制度,优化资源配置

首先,高校需摒弃以往单一且僵化的教育评价模式,构建一种“人本取向”的教育评价机制。教育评价的目的在于鼓励学生进步、促进学生健康发展,避免“唯分数”论现象,在综合评价中,分数是一方面,另一方面也要注重学生思想政治素养(王豆,赵爱玲,2022),高校应积极推动评价体系的多元化。在评价内容上,应确保大学生综合能力的提升;在评价目的上,应从甄别与选拔转向诊断与反馈;在评价方式上,则需从传统的测验主导型的标准化评价转变为智能化的个性化评价,以此全面引导大学生树立正确的发展观念和学习态度。此外,还需强化学生实际学习及工作能力的培养,提升其核心竞争力,致力于培养多面型人才,使大学教育真正成为激发学生创新思维、培养具有独立健全人格的新时代青年的高等教育模式。其次,针对当代大学生“内卷”现象的实际情况,相关部门与学校应当开展深入调研,并基于调研结果及时对现有制度进行必要的改革与完善,着重强调学生的全面发展,并致力于提升学生的创新能力和批判性思维能力。在保研评审过程中,应综合考虑学生的各项素质,既要重视学业成绩、学术论文、学科竞赛等硬性指标,也要着重评估学生在社会实践、社会服务以及文体活动中的表现与成就。此外,学校及学院需对资源配置进行优化,通过定期的评估和调整,确保资源分配机制的不断完善和公平合理,以有效缓解过度竞争的局面,为学生创造一个更加和谐、公平的教育环境,实现教育公平与质量的双重提升。

6. 结语

当前,“内卷”现象已成为社会各界的一个重要议题,其背后潜藏的深层次问题同样值得我们深切关注。社会、高校、家庭等各方主体应当密切关注大学生的思想波动,并引导大学生正确看待“内卷”现象,使他们学会明辨是非,坚定自我立场,努力成为新时代的栋梁之才。

参考文献

- 曹婧(2023). 大学生“内卷化”现象探析及对策研究. *大学* (19), 189-192.
- 陈阳, 石展, 黄欣格(2023). 大学生“内卷化”心理表征与破解路径研究. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 21(1), 69-71.
- 李德显, 史晓谭(2023). 教育“内卷”背景下大学生价值观偏差及其矫正. *沈阳师范大学学报(教育科学版)*, 2(6), 19-27.
- 马雪妍(2022). “内卷化”视角下的大学生就业焦虑问题. *人才资源开发*, (8), 60-61.
- 王豆, 赵爱玲(2022). 大学生“内卷化”的困境与突围. *重庆电子工程职业学院学报*, 31(5), 73-77.
- 王振洋, 王刚(2024). 高校大学生“内卷”的原因及应对策略分析. *科教导刊*, (25), 146-148.
- 徐进, 田尧(2024). 思想政治教育视域下大学生“内卷”情绪消解路径探析. *科教导刊*, (1), 136-139.
- 于美浙, 陈忠平(2023). 思想政治教育视域下大学生“内卷化”困境分析. *牡丹江大学学报*, 32(11), 97-102.
- 苑津山, 幸泰杞(2021). “入局与破局”: 高校学生“内卷”参与者的行为逻辑与身心自救. *高教探索*, (10), 123-128.