

# 移动媒体时代教育内卷的心理机制及破解

宋紫琴, 杨佳鑫

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2024年5月14日; 录用日期: 2024年6月28日; 发布日期: 2024年7月5日

## 摘要

教育内卷是长久以来存在的教育问题, 深刻影响着教育主体的情绪和行为。移动媒体时代下智能教育全面升级, 但也给教育带来了一定的影响和挑战, 学生隐藏在教育内卷背后的复杂心理受到影响, 致使教育内卷现象愈演愈烈。从移动媒体时代教育内卷现象产生的过程出发, 就其背后可能存在并受到影响的心理机制进行探讨, 提出可能存在非良性竞争的攀比心理、焦虑心理和从众心理。有针对性地对非良性竞争心理进行理想教育、自尊教育、放松教育、理智教育, 并充分利用移动媒体技术的优势, 以期引导人们形成良好的社会心态, 突破教育内卷, 规避恶性竞争。

## 关键词

移动媒体, 教育内卷, 心理机制, 心理调试

# Psychological Mechanisms and Cracking the Educational Involvement in the Mobile Media Era

Ziqin Song, Jiaxin Yang

Faculty of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: May 14<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jun. 28<sup>th</sup>, 2024; published: Jul. 5<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Educational involution is a long-standing educational problem that profoundly affects the emotions and behaviours of educational subjects. Smart education in the mobile media era has been upgraded comprehensively, but it has also brought certain impacts and challenges to education, and the complex psychology of students hidden behind educational involution has been affected, resulting in the intensification of the phenomenon of educational involution. Starting from the

process of generating the phenomenon of educational involution in the mobile media era, we discuss the psychological mechanisms that may exist behind and be affected by the phenomenon, and propose that there may be the mentality of comparison, anxiety, and herd mentality of unhealthy competition. Targeted education in ideals, self-esteem, relaxation and rationality is provided for the psychology of unhealthy competition, and the advantages of mobile media technology are fully utilised in order to guide people to form a good social mindset, break through the educational involution and avoid vicious competition.

## Keywords

Mobile Media, Educational Involution, Psychological Mechanisms, Psychological Tuning

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

随着人工智能技术的发展和数字化技术的普及,智能教育全面升级和效能提升,但同时也给教育带来了一定的影响和挑战(本刊编辑,张绒,2023),如教育内卷现象愈发升级(苏慧丽,2023)。现代社会我国迅速发展,给社会和个体带来诸多便利的同时也使内卷现象日益凸显,激烈的竞争致使教育内卷等现象层出不穷(杨雄,2021)。移动媒体时代下,学生利用移动媒体收到的信息是广泛且多渠道的,这就增加了攀比心理、焦虑心理、从众心理产生的可能性,进而强化了教育内卷现象。目前,研究者主要关注内卷的影响因素,以及内卷环境下所产生的消极影响。如有研究指出,内卷的存在有其社会因素、环境因素(覃鑫渊,代玉启,2022)。裴越指出内卷环境下,人们会表现出焦虑情绪(裴越,2022)。鲜有研究关注移动媒体时代下隐藏在教育内卷背后的心理机制,以及移动媒体是否会强化教育内卷现象。鉴于此,本研究拟探讨移动媒体时代下学生教育内卷背后所隐藏的心理机制,进而有针对性地对由教育内卷引起负面影响的学生进行心理调试和教育,并充分利用移动媒体作为教育教学的有效工具,引导其形成良好的社会心态。

## 2. 教育内卷及其社会性影响

内卷最早出现于康德《判断力批判》一书,后被格尔茨引入社会学领域,其在《农业的内卷》中提到内卷是一种“很辛苦又很不经济”的模式(郑冰若,2023;杨雄,2021)。后被社会广泛接受,指一种无实质意义的增长或竞争,是一种结构性困境(冉亚辉,2024)。内卷的本质是在有限空间内的激烈零和式竞争现象;内卷的特征是竞争投入增加、模式更加精细化,但并不能产生个人和总量上的共赢;内卷发生在特定的人群和情境下,且社会发展的各个阶段和领域都可能产生内卷(郑冰若,2023;陈诚,包雷,2022)。

教育内卷也同此意,是指升学率锁定条件下,为获得有限或稀缺的优质教育资源,由竞争方式同质化导致激烈而无效的学习内耗(姚从容,马玲,2022)。有限的优质教育资源限定了有限的封闭名额,导致排位赛式的零和竞争,促使学生通过增加更多的投入、更加精致化的竞争应对零和竞争,为超过“别人”而努力,学生缺乏自我目标,盲目走向功利化(郑冰若,2023;陈诚,包雷,2022)。然后到头来所有人都感到精疲力竭,但整体教育效益并无实质意义上的提高(冉亚辉,2024)。

教育内卷带来的内部不良功利化、精致化、盲从化竞争,不仅影响学生的身心健康,而且对国家教育质量并不会产生实质性的改善,反而影响民众心理,形塑一种不良的教育生态,在一定程度上拖滞社会

的进步与发展。教育内卷背后隐藏的是“超越他人, 追求满足”的攀比心理、“资源锁定, 功利竞争”的焦虑心理、“缺乏目标, 盲目竞争”的从众心理。这些心理机制如果不得到有效缓解, 将进一步强化教育内卷, 形成恶性循环。解决这一恶性循环是当下刻不容缓的问题。

### 3. 移动媒体何以强化教育内卷

在移动媒体多样化的时代下教育内卷现象更为突出, 使其背后隐藏的心理机制愈发强烈。以往在移动媒体不发达的时代中, 学生接收到的信息是闭环的, 社会竞争还未如此激烈, 所以可能不会引起强烈的教育内卷心理。而现代社会随着无线互联网技术快速发展和移动设备的不断更新, 微博、微信、小红书、知乎、抖音等移动媒介相继问世。这是社会发展的成果, 移动媒介的出现解决了传统媒介的时空局限问题, 使人们能够随时随地通过移动设备得到他们想要的资源信息(李婷, 2023), 更多人可通过这些信息平台的共享资源来满足自身学业需求, 但也使得学生需更努力地学习和获取更优质的学习资源, 才有可能获得更好的成绩和升学机会, 这在一定程度上强化了教育内卷及其背后隐藏的心理机制作用的发挥。

移动媒体时代下, 社会资源是锁定的, 各年龄阶段的学生都在拼尽全力争取自身所需。当学生通过移动媒体看到其他学生功成名就时, 这难免会增强他们的攀比心理。此外当通过移动媒体看到资源的有限状态下, 众多学生竭尽全力零和竞争, 就会强化他们的焦虑心理。大部分的学生陷入教育内卷是受到外界的影响, 加上自己对未来没有明确的规划, 所以盲目的跟着做。就这样, 更多的学生加入竞争, 而已身处竞争的学生为争夺有限资源而选择加大投入, 由此导致相互倾轧、内耗的教育内卷状态。可以看出移动媒体强化了教育内卷背后可能隐藏着的攀比心理、焦虑心理和从众心理, 以致教育内卷现象愈演愈烈, 形成了一个恶性循环。

## 4. 移动媒体强化教育内卷的心理机制

### 4.1. 攀比心理: 移动媒体对炫耀心理的易化机理

攀比心理, 在社会心理学中也叫“社会比较”, 指个体将自己同他人相比, 发现自己与参照个体发生偏差时, 心里不安, 而产生负面情绪的心理。比较的过程就是攀比心理的一种表现, 是在寻求一种优越感。根据阿德勒自卑与超越的理论, 人在开始生活时便会感受到自卑感, 它会贯穿个体成长的始终, 一旦有了自卑感, 就往往会产生超越的心理, 对优越感的追求是人的天性, 以此来获得幸福感。李苗和李村璞在关于薪酬攀比心理的研究中提到当参照对象的薪酬明显高于自己的薪酬时, 就会进行比较, 而这种攀比心理可能会引发其通过进行过度投资的方式来弥补不公平的薪酬(李苗, 李村璞, 2021)。过度的攀比就会心生嫉妒, 这种嫉妒的感觉也会驱使人们投入巨大的努力以追求优越感(宋迅等, 2010; Bani-Melhem et al., 2023), 进行过度的竞争, 由此可能会使自己迷失。

此外, 基于经典相对剥夺理论的视角来看, 个体主要根据同他人间的对比来评估自身地位及处境(Mummendey et al., 1999), 当个体进行上行社会比较时, 其会感到自身利益被剥夺, 而所激发的相对剥夺感会消极影响个体自尊(杨丽娟, 姜亚丽, 2020; Andreassen et al., 2017), 而自尊水平越低的个体自卑感程度越强(余跃生等, 2022), 为了克服自卑产生补偿行为, 追求优越, 超越他人, 获取满足(何潇雯, 马伟军, 2024)。而在移动媒体时代下, 教育竞争过程中, 会增强学生攀比心理产生的可能性, 因为当学生在浏览多样化的移动媒体时, 会接收到多样化的信息, 比如谁的学业成绩好、谁又考上了好大学等。当下教育体制, 好的学业成绩意味着升入好大学, 好的大学文凭意味着有机会获得更好的就业机会, 好的就业很大程度上决定着社会地位和人生前途(崔保师等, 2020)。在“剧场效应”的作用下, 学生进行上行比较时, 所激发的相对剥夺感会影响其自尊水平, 从而影响自卑感, 为克服自卑、超越他人、获取幸福感, 便进行更多的竞争, 采取不同方式, 陷入无意义的教育内卷中。

## 4.2. 焦虑心理：移动媒体对社会比较的极化机制

内卷是焦虑的外显化,它裹挟着以“焦虑”为核心的情绪(肖璟怡, 2022)。焦虑与资源不足有关,当资源不足时,个体会倾向于认为目标更加难以达到,需要付出更多的努力(陈旭燕等, 2023)。而焦虑心理主要是源于内在心理需求与现实状况产生矛盾、冲突所致(郑琰, 2021)。根据弗洛伊德的焦虑理论,他将焦虑分为三类:现实的焦虑、神经的焦虑和道德的焦虑,其中现实的焦虑来自于对外部世界真实的、客观的威胁的感受,此外个体会采取行动以减轻或消除自身感受到的焦虑。在这个移动媒体发达、信息公开、资源有限而竞争又激烈的环境下,不少学生期望在锁定的资源中争夺一部分资源,当感到来自外界客观威胁带来的压力时,便会产生的焦虑心理,而为了减轻焦虑感,他们会投入更多的努力,进行更加精细化的竞争。

在教育过程中,教育功利化倾向会引发教育焦虑,学生担心未来能否获得优质教育资源、好的工作机会和更高的社会地位,而在数字化时代更容易产生这些焦虑心理,更容易引发学生在教育网络中被迫加快节奏,“只要学不死,就往死里学”,以实现个人利益的最大化(崔保师等, 2020)。并且学生要面对残酷的升学问题,但是每年的升学率是锁定的,学校教育的竞技化会加剧个体的焦虑(王建华, 2022)。

此外,上行社会比较的对比效应指出,当学生身处高强度竞争环境中,很可能产生对比效应(邢淑芬, 俞国良, 2006),更容易出现焦虑情绪(丘文福等, 2017)。而控制价值理论认为焦虑情绪会使学生体验到对自身学业控制感的缺乏(蒙艺等, 2023),会尽力寻找可靠方式来提升自己对于事物的控制感,即在学习上不断内卷(陈继文等, 2024),形成一种恶性循环。移动媒体时代竞争越发激烈,焦虑情绪越发严重,为提升自己对于事物的控制感,只能加大学习投入,陷入恶性循环。

## 4.3. 从众心理：移动媒体对同侪压力的生发机制

从众是指一种有意识或无意识的“跟风”现象,从众心理是指个体受到外界人群行为的影响,为了适应群体的需要或压力,而使自己的观念和和行为趋向公众或多数人行为方式的心理状态(郭强, 2009; 范琼, 2020)。根据阿希从众实验的结论可知个体在受到外界群体行为的影响下,只有小部分人能保持独立思考,而大多数的个体都会表现出随大流的行为。有研究指出部分人没有自己的兴趣和爱好,不知道自己需要什么,对自己的未来没有规划,面对未来的不确定性产生盲从心理(Papenfuss et al., 2022)。在数字化时代,对未来没有规划,很容易受到网络偏向的影响,因为害怕自己与众不同,所以随大流挤进同一条赛道,陷入高度一体化竞争的漩涡中(杨绮瑕, 徐明生, 2021)。

松紧文化理论指出,紧文化会使人们更愿意遵守社会规范,中国作为紧文化的代表国家(Gelfand et al., 2011; Gelfand et al., 2017),人群所处组织内部的社会规范(即“大多数人的行为”)会对个体的行为施加影响(张雯等, 2024)。移动媒体时代拓宽了学生信息接收的渠道,使学生更多地了解到好像大多数的学生都在考研、考公、进大厂,如果自己不这么做是不是就会被抛弃,就会落伍,出于这些烦恼,来自群体的压力,裹挟着这些学生不由自主的迈上了竞争的赛道,即使有时候累了想要停下来,但是看到多数人都在奋力奔跑,便还是会疲惫不堪的迈着沉重的步伐无奈地往前走,挤进竞争的单车道。

## 5. 教育内卷的破解之道

移动媒体时代下教育内卷的背后隐藏着“超越他人,追求满足”的攀比心理、“资源锁定,功利竞争”的焦虑心理和“缺乏目标,盲目竞争”的从众心理。虽然这些心理在轻微的状态下可促进学生积极地奋发向上,但是如果过度并且不能正确调节,不仅会加速推动学生陷入教育内卷,还会使其出现心理失衡、身心疲劳等问题,加上如果心理素质不稳定,就可能会引起一些不适的行为。所以有必要对教育内卷背后的非良性竞争心理进行调试,而良好的心理素质又取决于教育(廖明英, 2022),所以需要个人调

试和学校教育相结合, 以突破教育内卷的怪圈。此外, 移动媒体的发展从本质上讲对人们的生活存在积极影响(张亚利等, 2021), 只是在使用的时候会接收到一些可能加强教育内卷背后隐藏的心理从而强化教育内卷现象的信息。所以可以通过有效运用移动媒体的一些优势, 如互动性交流、即时性传播等来突破教育内卷(杨玲, 2023), 促使学生在移动媒体时代形成良好的社会心态, 回归本我。

### 5.1. 自尊教育: 提升自信以避免攀比情景中的自我迷失

从个体出发, 首先学生要树立自身的“优越感”, 发现并注重自身的优点和长处, 认同自己的兴趣、选择, 不要过度地同他人攀比。其次学生要充实自己的思想, 追求自己内心的梦想, 寻求自己真正喜欢的生活, 而非通过攀比竞争来获取满足。最后要让学生学会自我比较。虽然阿德勒认为, 追求优越感和成功是人的天性(吕方, 2023), 但是追求成功不是要与他人比较, 把他人的成功看作是自己的失败, 所以需要纠正自身的认知偏差, 要清楚认识到自己的失败不是源于他人的成功, 而他人的成功靠的是其自身的努力。因此需要学习他人成功的经验和方法, 提升自己, 永远让明天的自己比今天的自己更好, 向着自我实现不断迈进。

从学校出发, 学校教育应关注学生自尊的获得, 引导学生培养兴趣, 充实思想, 丰富生活, 帮助学生提升自信, 减少同他人间的比较。教师也应给予学生关怀和鼓励, 以促进学生自我信任与肯定。学校还需做好家校合作, 给予学生外在社会支持, 提高其自信, 助力其迈向更好的自己。

### 5.2. 放松教育: 放松训练以减轻焦虑情境中的客观威胁

意识到自己的焦虑情绪及其影响, 是合理应对焦虑的第一步(郑琰, 2021)。为减轻教育内卷背后的焦虑心理, 首先, 可以用自助练习放松身心, 这也是一种帮助个体充分认识自身焦虑情绪的方法。可以通过写下一些客观的问题, 如: 看他人努力为什么觉得事情不妙? 自己是否一定要追求, 会给自己带来什么? 如果其他人有这样的烦恼, 我会如何建议他们? 等然后写出自己的感受 and 不安的想法, 也可以记录自己的焦虑度, 从 1 (完全不焦虑)到 10 (极度焦虑), 就可能会发现你焦虑的那些事情其实没有想象的那么严重。此外, 如果遇到由焦虑引起的心理不适时, 要及时找专业的心理咨询师寻求帮助(靳媛媛, 2022)。通过认识焦虑, 从而减轻焦虑, 增进心理健康, 形成良好心态。

其次是做一做减法。区分出重要紧急、重要不紧急、不重要但紧急、不重要不紧急的事情, 思考事情的价值性, 减少众多事务带来的压力, 以此减少焦虑。

最后学校可开设团体心理辅导课程, 通过实地调查情况开展团辅, 帮助学生舒缓身心; 还可以开展多样化的参与性活动, 如正念冥想等放松训练, 让学生把焦虑抛在脑后, 使学生明白快乐的方式多种多样, 不必非得挤进单行道。

### 5.3. 理智教育: 提高理智以唤醒从众情境中的教育理性

很多时候学生加入教育内卷是因为受到外界的影响, 对自身产生怀疑并改变自己的想法、判断和行为了, 从而盲目地向大多数靠拢, 因此, 进行理智教育尤为重要。首先, 可以教育学生保持独立的人格, 强化思考和判断是非的能力, 挖掘自身喜好, 不随波逐流。其次, 还要学会“出圈”。当很多人在一条赛道上拼命奔跑时, 可以尝试去开发一些未被开发或未被重视的领域, 学会“出圈”、另辟蹊径。最后, 找到定位, 走自己的节奏。一方面, 要找到自己的定位, 放下执念, 不盲目追求。另一方面, 走自己的节奏, 把握自己能把握的, 形成自己专属的生活方式。

此外学校也应从学生的需要出发, 采取一些理智教育措施, 帮助学生克服从众心理。学校应联同家长帮助学生培养明辨是非的能力, 让学生有自己判断, 不盲目跟风。学校也应组织一些团体活动, 给予学生释放压力的机会, 缓解消除来自外界的压力。

#### 5.4. 理想教育：锚定目标以摆脱内卷情境中的不定摇摆

“凡事预则立不预则废”，明确的未来规划对一个人的成功具有指导意义，会为工作、学习、生活指明方向，让自己知道在什么阶段需要什么、应该做什么、最终要成为什么样的人，所以即使看到他人有限的赛道上拼命奔跑，也能有条不紊的走自己的路，最终实现自身的价值。

此外，学校也应该通过多种方式，开展理想教育，明确发展目标。如开设理想课程、生涯规划课程，使学生明理想之意，了解理想的重要性；举办理想演讲会，让学生宣示理想；组织召开交流会，说出实现理想目标过程中的困难，进而给予适当解决方法。同时也让家长参与进来，与学生共同确定未来发展的目标。以此，使学生能够按照自己的理想目标，规划自己的专属人生。

#### 5.5. 新媒体背景下的个性化教育：利用移动媒体制定个性化教育计划

在移动媒体时代，任何人接收到的信息都是广泛、多样化的，所以无法去限制学生能接收到什么样的信息。但是可以充分利用移动媒体突破时空限制、快速复制传播、呈现手段丰富(张立国等, 2023)，以及人们对移动媒体的依赖来制定出一些策略。从接受的角度，将媒体技术运用到教育实践中(黄鑫, 2021)，帮助学生能够有效远离或正确应对教育内卷。

面对教育资源配置不公平的问题，可以通过移动媒体教育数字化的方式，开展“名师课堂”，以便师生能够观摩学习，从而缓解家长和学生的优质资源攀比心理。其次，在面对未来不确定性时，可以根据人们性格、兴趣等因素开发助力人们确定短期目标的应用软件。最后，也可以定期向家长推送一些有关素质教育的信息，重塑学生家长对教育的观念和态度，从而形成良好的教育方式，塑造优良的家庭气氛。以此，通过移动媒体的一些优势，帮助家长和学生远离教育内卷。

### 6. 结论

教育内卷背后隐藏着攀比、焦虑和从众这三种主要的心理机制，且在如今的移动媒体时代，由于信息的公开化，这三种心理机制也会受到影响，从而进一步强化教育内卷现象。因此，可以从攀比心理、焦虑心理和从众心理入手，来破解教育内卷难题，开展自尊、放松、理智、理想教育，一方面学生需要树立目标，认同并相信自己，找准定位，走出自己的节奏，并且适当做一做减法，不过度追求超越他人；另一方面学校可以通过开展心理辅导课程、组织多样化的活动等方式，帮助学生调试攀比、焦虑、从众心理，以突破教育内卷。此外，移动媒体的发展存在利弊，虽然会强化教育内卷背后隐藏的心理机制，但也可以利用它传播迅速、广泛等优势来引导学生正确认识和远离教育内卷，促使学生在移动媒体时代形成良好的社会心态，回归本心，活出自我。

### 基金项目

重庆市教育科学规划课题，农村留守儿童心理健康评估与干预研究，2017-GX-115。

### 参考文献

- 本刊编辑, 张绒(2023). 生成式人工智能技术对教育领域的影响——关于 ChatGPT 的专访. *电化教育研究*, 44(2), 5-14.
- 陈诚, 包雷(2022). 内卷的产生机制与教育内卷的破解. *中国考试*, (2), 81-88.
- 陈继文, 曾鑫玉, 李过, 许磊, 史更虎, 彭顺(2024). 上行社会比较对大学生学习内卷的影响: 焦虑的中介与自我肯定的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 32(6), 913-919.
- 陈旭燕, 李鹏, 闫志英(2023). 焦虑对重量感知判断的影响. *心理学报*, 55(1), 66-78.
- 崔保师, 邓友超, 万作芳, 李建民, 黄晓磊, 秦琳, 翁秋怡, 曹培杰, 杜云英(2020). 扭转教育功利化倾向. *教育研究*, 41(8), 4-17.

- 范琼(2020). 针对大学生就业从众心理的主体性就业指导策略. *学校党建与思想教育*, (2), 65-67.
- 何潇雯, 马伟军(2024). 阿尔弗雷德·阿德勒: 自卑与超越. *大众心理学*, (3), 2-3.
- 黄鑫(2021). 大学生思政教育创新背景下新媒体技术应用研究——评《新媒体环境下大学生思想政治教育接受机制研究》. *教育发展研究*, 41(23), 封2.
- 靳媛媛(2022). 坚守心理防线, 让骗局无处遁形——大学生受害者心理分析及防范策略. *心理与健康*, (2), 56-57.
- 李苗, 李村璞(2021). 高管薪酬攀比心理、控股股东性质与投资行为. *统计与决策*, 37(12), 178-181.
- 李婷(2023). 论移动媒体时代中国传统文化国际传播. *中国报业*, (21), 27-29.
- 廖明英(2022). 基于网络时期的高校心理教育和思想教育相结合实践——评《大学生心理教育教程》. *教育发展研究*, 42(7), 85.
- 吕方(2023). “透视镜”下的问题解剖——读《自卑与超越》有感. *教育视界*, (1), 74-76.
- 蒙艺, 马欢欢, 施曲海(2023). 学业焦虑与学习成绩关系的元分析——基于中国中学生研究数据. *复旦教育论坛*, 21(4), 18-28.
- 裴越(2022). 论“内卷”与“躺平”的生存焦虑. *鲁东大学学报(哲学社会科学版)*, 39(1), 65-70.
- 丘文福, 林谷洋, 叶一舵, 陈志勇(2017). 社交媒体使用对大学生焦虑的影响: 上行社会比较和心理资本的序列中介作用. *中国特殊教育*, (8), 88-92+73.
- 冉亚辉(2024). 人格塑造与天赋发掘: 中小学教育教学的有为与无为——兼议教育内卷化的教育哲学问题. *中国电化教育*, (2), 16-22.
- 宋迅, 王晓钧, 张晓娣(2010). 大学生学业嫉妒问卷的编制. *心理研究*, 3(6), 38-44.
- 苏慧丽(2023). 数字时代的绩效博弈: 教育焦虑与内卷的底层逻辑. *中国电化教育*, (6), 51-59.
- 覃鑫渊, 代玉启(2022). “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育. *中国青年研究*, (2), 5-13.
- 王建华(2022). 我们需要怎样的教育心态. *教育发展研究*, 42(3), 1-5.
- 邬强(2009). 当代大学生从众心理分析及其对策. *黑龙江高教研究*, (1), 97-99.
- 肖璟怡(2022). 热词“内卷”的流行与社会心理的分析. *乐山师范学院学报*, 37(1), 45-50.
- 邢淑芬, 俞国良(2006). 社会比较: 对比效应还是同化效应? *心理科学进展*, (6), 944-949.
- 杨丽娟, 姜亚丽(2020). 大学生相对剥夺感对问题性移动社交媒体的影响: 自尊的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 28(6), 929-933.
- 杨玲(2023). 新媒体对高校思政教育的推动价值与创新实践——评《新媒体时代大学生思政教育挑战与创新》. *教育发展研究*, 43(2), 2.
- 杨绮瑕, 徐明生(2021). 当代大学生“内卷化”心态表征与疏导策略. *青少年学刊*, (5), 16-20.
- 杨雄(2021). AI时代“教育内卷化”的根源与破解. *探索与争鸣*, (5), 5-8.
- 姚从容, 马玲(2022). 教育内卷、摇号入学与减负新政中的焦虑传递. *当代青年研究*, (4), 85-93.
- 余跃生, 周洪丽, 华灿城, 陆玉炯, 苏娟(2022). 医学生抑郁、焦虑、孤独感和自尊对自卑的影响研究. *黔南民族医学学报*, 35(4), 268-271.
- 张立国, 梁凯华, 刘晓琳, 周釜宇, 康晓宇(2023). 共生视角下的“名师课堂”: 本质、现实困境与破解路径. *电化教育研究*, 44(5), 44-50+59.
- 张雯, 潘超, 姚诗铭, 朱佳佳, 凌东, 杨涵淳, 徐静莎, 穆妍(2024). 中国社会中“内卷”现象的个体心理内涵及其特征维度. *心理学报*, 56(1), 107-123.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2021). 社交媒体使用与错失焦虑的关系: 一项元分析. *心理学报*, 53(3), 273-290.
- 郑冰若(2023). 中小学生家长教育内卷的逻辑及其焦虑消解路径. *少年儿童研究*, (4), 120-127.
- 郑琰(2021). 大学生焦虑心理问题分析及应对. *湖北第二师范学院学报*, 38(6), 75-80.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Bani-Melhem, S., Shamsudin, F. M., Abukhait, R., & Al-Hawari, M. A. (2023). Competitive Psychological Climate as a Double-Edged Sword: A Moderated Mediation Model of Organization-Based Self-Esteem, Jealousy, and Organizational Citizenship Behaviors. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 54, 139-151.

<https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2022.12.011>

Gelfand, M. J., Harrington, J. R., & Jackson, J. C. (2017). The Strength of Social Norms across Human Groups. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 12, 800-809.

<https://doi.org/10.1177/1745691617708631>

Gelfand, M. J., Raver, J. L., Nishii, L., Leslie, L. M., Lun, J., Lim, B. C., Duan, L., Almaliach, A., Ang, S., Arnadottir, J., Aycan, Z., Boehnke, K., Boski, P., Cabecinhas, R., Chan, D., Chhokar, J., D'Amato, A., Subirats Ferrer, M., Fischlmayr, I. C., & Yamaguchi, S. (2011). Differences between Tight and Loose Cultures: A 33-Nation Study. *Science*, 332, 1100-1104.

<https://doi.org/10.1126/science.1197754>

Mummendey, A., Kessler, T., Klink, A., & Mielke, R. (1999). Strategies to Cope with Negative Social Identity: Predictions by Social Identity Theory and Relative Deprivation Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 229-245.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.229>

Papenfuss, I., Lommen, M. J. J., Huisman, M., & Ostafin, B. D. (2022). Aversive Response to Uncertainty as a Mediator for the Effect of a Mindfulness Intervention on Symptoms of Anxiety. *International Journal of Psychophysiology*, 179, 30-42.

<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2022.06.014>