

大学生精神内耗的实证调查与积极管理策略

郑小方

浙江万里学院物流与电子商务学院, 浙江 宁波

收稿日期: 2025年3月10日; 录用日期: 2025年4月8日; 发布日期: 2025年4月23

摘要

目的: 了解大学生精神内耗现状与特点, 为相应的教育、管理方案提供借鉴, 促进大学生健康幸福成长。
方法: 采用自编的《大学生精神内耗调查问卷》, 施测于1225名大学生, 从大学生对精神内耗的认知、精神内耗的水平、精神内耗的影响因素与应对策略四个层面进行测度。结果: 大学生对精神内耗认知具有一定的理性; 大学生精神内耗总体处于中等水平, 在专业与考研行为层面存在显著差异, 而在性别、年级、生源地、独生子女等层面不存在显著差异; 大学生认为社会不确定性、学业压力、就业压力、激烈社会竞争、人际压力等更易引发精神内耗; 大学生更倾向于通过听音乐、追剧与刷短视频、享用美食、网络游戏、与朋友或家人交谈等方式来应对精神内耗。

关键词

精神内耗, 自我损耗, 管理策略

Empirical Investigation and Positive Management Strategies on Mental Internal Friction among College Students

Xiaofang Zheng

Logistics and E-Commerce College of Zhejiang Wanli University, Ningbo Zhejiang

Received: Mar. 10th, 2025; accepted: Apr. 8th, 2025; published: Apr. 23rd, 2025

Abstract

Objective: To understand the current status and characteristics of mental Internal Friction among

college students, and to provide references for corresponding educational and management programs, promoting the healthy and happy development of college students. **Methods:** A self-compiled "Survey Questionnaire on Mental Internal Friction among College Students" was administered to 1225 college students. The survey measured four aspects: students' understanding of mental Internal Friction, the level of mental Internal Friction, influencing factors, and coping strategies. **Results:** College students have a certain rational and dialectical understanding of the connotation and value of mental Internal Friction. The level of mental Internal Friction is moderate, with significant differences in professional and postgraduate entrance examination behaviors, but no significant differences in gender, grade, origin, or whether they are an only child. College students believe that social uncertainty, academic pressure, employment pressure, fierce social competition, and interpersonal pressure are more likely to trigger mental self-consumption. They tend to cope with mental Internal Friction through listening to music, watching TV series, browsing short videos, enjoying delicious food, playing online games, and talking with friends or family.

Keywords

Mental Internal Friction, Self-Depletion, Management Strategies

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

根据心理学家罗伊·鲍迈斯特(Roy Baumeister)的理论,内耗是一种“自我耗损”(ego depletion)，“精神内耗”则是指个体内心世界两个不同的“自我”相互冲突和碰撞，导致心理资源消耗以及与之伴生的心理倦怠与效率受损状态。近年来，“精神内耗”成为网络流行语，高频率出现在各大 APP 热门讨论区域，引发网友广泛关注与共情(赵金文，2024)。但精神内耗学术层面的研究较少，处于初步探索阶段。已有的少量研究主要聚焦于精神内耗的症候表现、原因剖析、应对策略等层面进行应然性、描述性探索(李仕源，李如希，2024；李湘，2024；王乐乐，李伟，2023；荆德亨，2023)，而关于青年群体精神内耗现状、原因、应对之策的实然性、实证研究甚少，个别研究基于随机森林和神经网络模型调查，发现完美追求的性格、学校所在地、所属专业、专业成绩排名影响大学生精神内耗(范英兵等，2024)。

青年的精神状态，事关青年成长成才，事关国家发展活力和竞争力，事关中华民族伟大复兴的未来(彭蓉，2022)。随着社会转型发展，青年大学生如何正确认识精神内耗，如何积极应对精神内耗，保持积极的心态与良好的精神面貌，是当前教育关注的重点话题。本研究旨在通过实证调查，客观分析青年大学生对精神内耗的认知，把握其精神内耗现状与特点，探索其影响因素与应对策略，为教育与管理提供参考依据。

2. 研究设计

2.1. 调查对象

将调查问卷编入问卷星，生成二维码，通过线上方式发给不同类型高校学生工作一线辅导员、任课教师，然后转发给大学生自愿填写调查问卷。最后收集到调查问卷 1225 份，剔除无效问卷 44 分，得到有效问卷 1181 份，有效回收率为 96.4%。有效问卷中，涉及性别、年级、生源地、专业、独生子女、考研行为等不同人口学背景资料的样本。具体如表 1。

Table 1. Overall characteristics of the sample
表 1. 样本总体特征

项目	项目分类	人数	百分比
性别	男	459	38.9
	女	722	61.1
年级	大一	563	47.7
	大二	297	25.1
	大三	265	22.4
	大四	56	4.7
生源地	城镇	515	43.6
	农村	666	56.4
独生子女	独生子女	623	52.8
	非独生子女	558	47.2
专业类型	文史哲类	399	33.8
	经管法类	158	13.4
	教育艺术类	58	4.9
	理工农医类	566	47.9
考研行为	无考研打算	404	34.2
	有考研打算	777	65.8

2.2. 调查工具

采用自编的《大学生精神内耗调查问卷》进行调查。参考相关文献资料，借鉴《反刍思维量表》《自我损耗问卷》与其他精神内耗问卷，并结合专家访谈与大学生访谈，自编《大学生精神内耗调查问卷》。该问卷共包含主要包括 28 个项目，被试人口学信息(6 个)、大学生对精神内耗的认知(5 个)、大学生精神内耗的水平程度(11 个)、大学生精神内耗的影响因素与应对策略(6 个)。其中，大学生精神内耗水平测量部分 11 个项目，采用李克特 5 级评分，1 强烈不赞同~5 完全赞同，分别计分为 1~5 分，总分越高，精神内耗程度越高。11 个项目包括三个维度：心理紧张与疲惫、过度思虑、行动力衰减。问卷已经过验证，具有较好的信度效度，可作为精神内耗水平的测评工具。

3. 研究结果

3.1. 大学生对精神内耗的认知

从 5 个层面测量大学生对精神内耗概念的了解、内涵的界定、价值与普遍性的认同情况。“对精神内耗的了解程度”，非常不了解与不太了解的共占 9.1%，一般的占 27.3%，比较了解与非常了解的占 63.6%；对“精神内耗是个体内心矛盾与斗争太多而导致自己心理能量不断消耗”这一观点，非常不认同与不太认同的占 5.2%，一般的占 20.8%，比较认同与非常认同的占 74%；对“精神内耗在大学生群体中普遍存在”这一观点，非常不认同与不太认同占 7.6%，一般占 33.4%，比较认同与非常认同占 59%；对“长期精神内耗会危害个体身心健康”这一观点，非常不认同与不太认同占 2.7%，一般的占 10.9%，比较认同与非常认同占 86.4%；对“适当的精神内耗有一定的积极作用”这一观点，非常不认同与不太认同占 9.4%，一般的占 30.1%，比较认同与非常认同占 60.5%。数据结果表明，大学生对精神内耗一词比较熟悉，对其

内涵与价值具有一定的理性与辩证性认知。

3.2. 大学生精神内耗的水平分析

3.2.1. 大学生精神内耗的总体水平特征

大学生精神内耗总均分为 34.15 (总分应在 11~55 之间), 在心理紧张与疲惫、过度思虑、行动力衰减三个维度上的均分分别为 14.76、9.72、9.67。总体而言, 大学生精神内耗基本处于中等水平, 具体见图 1。

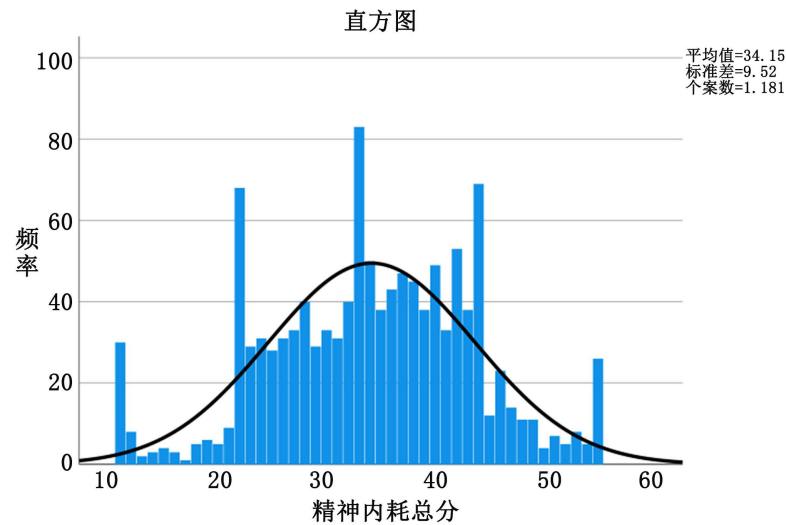


Figure 1. Distribution of the total score of mental internal friction among college students
图 1. 大学生精神内耗总分分布图

3.2.2. 大学生精神内耗在不同人口学变量上的差异比较

通过差异比较分析, 大学生精神内耗总分及各维度在性别、年级、独生子女、生源地、等人口学变量上均不存在显著的统计学意义上的差异($p > 0.05$), 在专业、考研行为变量上存在显著差异。进一步比较发现, 文史哲类专业的学生在精神内耗总分($t = 1.595, p < 0.05$)、心理焦虑与疲惫($t = 0.839, p < 0.05$)维度上得分显著高于理工农医类; “有考研打算”学生在精神内耗总分、过度思虑、行动力衰减维度上得分高于“无考研打算”的学生($p < 0.05$), 具体见表 2。

Table 2. Comparison of mental internal friction among college students in demographic variables (M $\pm$ SD)
表 2. 大学生精神内耗在人口学变量上的比较(M $\pm$ SD)

项目	项目分类	总均分	心理紧张与疲惫	过度思虑	行动力衰减
性别	男	33.63 $\pm$ 10.439	14.49 $\pm$ 5.012	9.63 $\pm$ 3.011	9.51 $\pm$ 3.176
	女	34.48 $\pm$ 8.879	14.93 $\pm$ 4.387	9.78 $\pm$ 2.632	9.77 $\pm$ 2.874
	T	-1.499	-1.598	-0.908	-1.445
年级	大一	34.00 $\pm$ 9.146	14.61 $\pm$ 4.550	9.68 $\pm$ 2.660	9.70 $\pm$ 2.865
	大二	35.13 $\pm$ 8.756	15.25 $\pm$ 4.230	10.03 $\pm$ 2.591	9.85 $\pm$ 2.888
	大三	33.19 $\pm$ 10.515	14.36 $\pm$ 4.960	9.43 $\pm$ 3.144	9.40 $\pm$ 3.283
	大四	34.98 $\pm$ 11.661	15.59 $\pm$ 5.793	9.79 $\pm$ 3.097	9.61 $\pm$ 3.388
	F	2.149	2.521	2.261	1.129

续表

生源地	城镇	34.37 ± 9.418	14.90 ± 4.653	9.81 ± 2.748	9.67 ± 2.988
	农村	33.97 ± 9.603	14.66 ± 4.635	9.65 ± 2.813	9.67 ± 3.004
	T	0.713	0.861	0.997	0.005
独生子女	独生子女	34.54 ± 9.577	14.93 ± 4.717	9.84 ± 2.811	9.77 ± 2.959
	非独生子女	33.71 ± 9.446	14.57 ± 4.555	9.58 ± 2.752	9.55 ± 3.035
	T	1.499	1.327	1.583	1.233
专业类别	文史哲类	35.09 ± 9.437	15.26 ± 4.650	10.02 ± 2.783	9.81 ± 2.964
	经管法类	33.58 ± 9.107	14.50 ± 4.453	9.69 ± 2.734	9.39 ± 2.890
	教育艺术类	35.62 ± 8.303	15.43 ± 4.516	9.81 ± 2.343	10.38 ± 2.338
	理工农医类	33.49 ± 9.757	14.42 ± 4.676	9.51 ± 2.830	9.56 ± 3.096
	F	2.851*	3.136*	2.596	2.088
考研行为	无考研打算	33.35 ± 9.900	14.44 ± 4.729	9.49 ± 2.925	9.42 ± 3.133
	有考研打算	34.56 ± 9.296	14.93 ± 4.591	9.84 ± 2.704	9.79 ± 2.916
	T	-2.090*	-1.748	-2.046*	-2.027*

注：*表示 $p < 0.05$ ，**表示 $p < 0.01$ ，下同。

3.3. 大学生精神内耗的影响因素分析

调查结果显示(见图 2)：在 16 项精神内耗的影响因素中(多选题)，排列前五位的分别是：未来的不确定性 973 人(占 82.4%)，学业压力 903 人(占 76.5%)，激烈社会竞争 853 人(占 72.2%)，就业压力 812 人(占 68.8%)，人际压力 676 人(占 57.2%)。

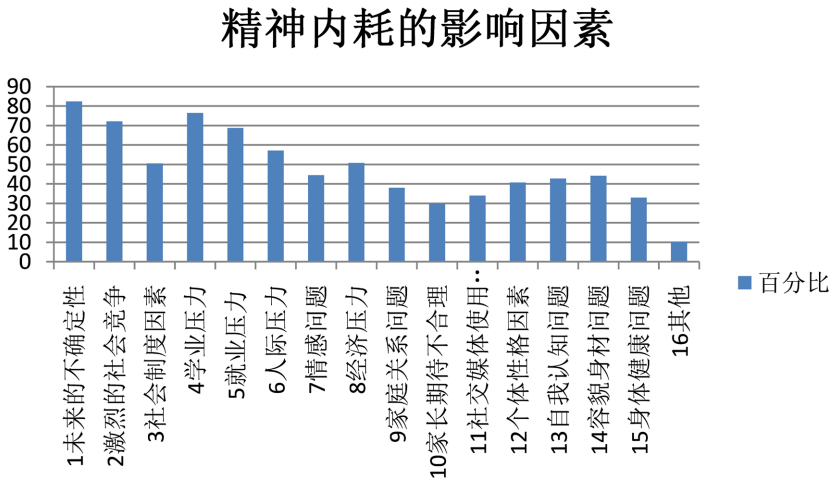


Figure 2. Distribution of factors influencing mental internal friction among college students
图 2. 大学生精神内耗影响因素分布图

近年来，“警惕考研高考化趋势”(即考研日趋全民化、应试化，类似于“二次高考”)的话题引起了广泛讨论，面对考研竞争不断升级，是否会影响大学生们的精神内耗？研究中通过两个项目来测定，“您是否认同考研高考化趋势更易导致个体精神内耗”，认同者占 7.7%，中立者 30.1%，不认同者占 69.9%；

“您是否认同考研高考化趋势更加剧了个体精神内耗”，认同者占4.5%，中立者27.6%，不认同者占72.4%。进一步将个体精神内耗的得分与考研高考化的认同程度进行相关分析，发现精神内耗总分、各维度得分均与考研高考化导致或加剧精神内耗的认同度相关，但是相关系数比较低，在0.135~0.178之间。一定程度上说明，大学生们有理性的认知，认为“考研高考化”对大学生精神内耗有一定影响，但影响程度不高，并非最主要的影响因素。

3.4. 大学生精神内耗的应对方式分析

调查结果表明：在13项精神内耗的应对方式中(多选题)，排列前五位的是：听音乐822人(占69.6%)，追剧与刷短视频671人(占56.8%)，享用美食653人(占55.3%)，网络游戏560人(占47.4%)，与朋友或家人交谈548人(占46.4%)，具体见图3。

当前青年群体中出现“反向生活”(如反向考研、反向就业、反向考公、反向旅游、反向消费等)的现象，大学生们对这一方式用来降低或消除“精神内耗”的认同度如何？结果发现：不认同者占17.7%，中立者占56.4%，认同者占25.9%。

降低精神内耗关键的力量是什么？选择从社会因素着手的619人(占52.4%)，从学校因素着手154人(占13.0%)，从家庭层面着手67人(占5.7%)，从个体层面着手341人(占28.9%)。

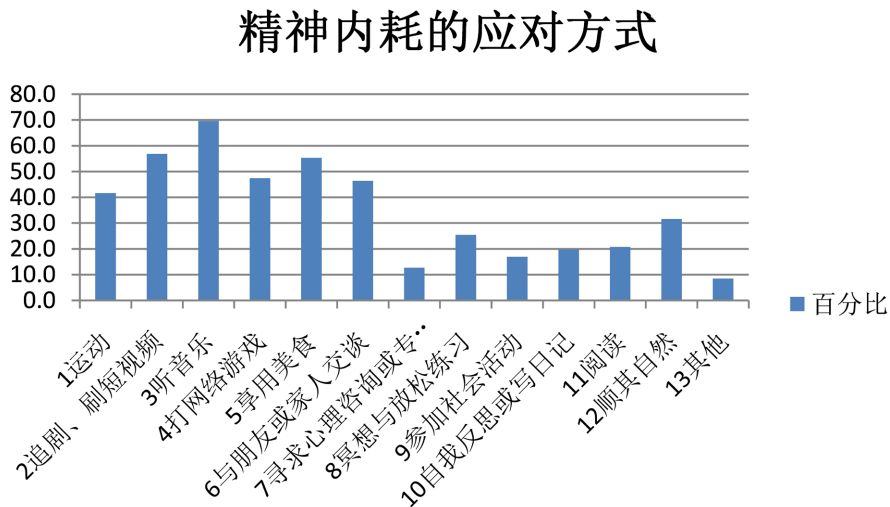


Figure 3. Distribution of coping strategies for mental internal conflict among college students
图3. 大学生精神内耗应对方式分布图

4. 研究结论与积极管理策略

4.1. 大学生对精神内耗的认知具有理性，更需辩证思考，避免精神内耗泛化

调查发现，精神内耗一词为大学生们熟知，绝大多数学生对其内涵与价值有一定的理性认知，能了解其积极价值与消极影响。但调查也发现，还有一部分大学生对精神内耗的知晓与内涵界定不是很清晰，感知到精神内耗的消极作用大于积极作用，需要引导大学生更加客观、理性与辩证思考。

厘清精神内耗的标准。部分大学生习惯性表达自己是“内耗者”，许多正常的情绪表达、职场竞争、人际关系处理、善于反思都被说成是内耗，造成精神内耗被泛化和滥用的倾向。目前虽然没有严格的学术观点来说明精神内耗的判断标准，一般而言可以从三个维度看：是否严重影响身体健康，是否严重影响到正常的学习、生活与人际交往，是否存在严重的痛苦感？

辩证看待精神内耗的价值。从积极视角看,精神内耗在某种程度上是内心深处对自我和世界的探索,是对人生方向和现实困境的追寻,是个体积极追求自我提升的体现;于大多数学生而言,精神内耗是一种情绪的表达信号,指控不如意的万能词,旨在寻求情感的共鸣与自我保护。从消极视角看,过度精神内耗会导致大学生陷入无休止的自我怀疑、无止境的纠结中,身心俱疲,行动力衰减,影响身心健康与生活效能。辩证看待,找到积极价值与消极价值的平衡点,合理调适,充分发挥其积极作用。

4.2. 大学生精神内耗处于中等水平,是多种因素的综合作用,需回应多样化发展诉求,降低精神内耗风险

调查结果发现:大学生精神内耗处于中等水平,表明大学生总体拥有积极、健康的心态,但也有一部分学生体验着不同程度的精神内耗。人口学差异比较分析发现:文史哲类专业学生的精神内耗水平显著高于理工农医类,这与目前已有的相关研究相似,可能与不同专业的升学、就业前景所带来的压力有关;有考研打算的学生精神内耗水平高于无考研打算的学生,而且精神内耗与考研高考化导致或加剧精神内耗的认同度相关,精神内耗的主要影响因素中学业压力排第二,表明学业压力、考研升学确实是引起大学生精神内耗的重要原因,这与《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》的研究基本一致。大学生课程科目繁多,专业化水平较高,学业任务中,同时面对激励竞争,期望通过升学进一步提升自己,从而形成较大的精神内耗。

另外,调查也发现,未来不确定性、激烈社会竞争、就业压力,也是精神内耗的重要影响因素,超过半数的大学生认为从社会因素着手是降低精神内耗的关键力量。相关数据显示:不确定性压力对心理健康影响最大。据统计,2025 届全国普通高校毕业生规模预计达 1222 万人,同比增加 43 万人,大学生就业更严峻。这些外部原因不同程度造成了大学生精神内耗。要减低或化解大学生精神内耗,离不开外部条件的完善与支持。因此,社会层面要围绕青年和关照青年,为青年服务,及时回应青年发展的合理诉求,不断改善相关体制机制,不断完善资源的有效供给与配置,对社会竞争秩序进行有序引导和管理,提供全方位的支持,及时化解大学生精神内耗危机。

4.3. 大学生应对精神内耗的策略具有代际特征,更需塑造积极心态,丰富内心精神世界

调查发现,大学生更倾向于采用听音乐、追剧/刷短视频、享用美食、网络游戏、与朋友或家人交谈等消解精神内耗,赞同“个体层面是降低精神内耗关键力量”的学生不到 1/3,他们更期待社会与家庭的力量支持,可以看出,这具有明显的代际特征,与 Z 世代大学生的特点有关。他们在“全程数字化”“价值多元化”“社交圈层化”环境中成长,这些方式是他们日常主要的娱乐与消遣方式,确实一定程度上能缓解精神内耗。

从深层次分析,精神内耗是个体内心世界的相互冲突而导致的自我耗损,要想走出精神内耗怪圈,更需自我内心力量的支撑,还需从心出发,塑造自尊自信、理性平和的积极心态。大学生可以在生活中,不断找寻生命意义,树立青春奋斗目标,贡献青春力量,丰富精神世界;树立成长型思维,积极主动拥抱各种不确定性与压力,直面挑战;提升自己内在的积极心理资本,悦纳自己,让内心丰盈。

5. 结语

大学生的精神状态,不仅事关其健康成长,更事关民族伟大复兴。研究大学生当下关注的“精神内耗”现象具有较好价值。本研究通过实证调查发现:大学生对精神内耗的认知具有一定的理性,总体精神内耗处于中等水平,在专业与考研行为层面存在显著差异,其他 4 个人口学变量上无差异;引发精神内耗的因素是多元的,社会不确定性、学业与升学压力、影响力更大;应对精神内耗的方式具有明显的代际特征。作为当下大学生的生活样态之一,面对精神内耗,还需社会、教育、个体多层面合力,构建更

积极的心理生态圈。

基金项目

浙江省社会科学界联合会研究课题成果：“考研高考化”趋势下大学生精神内耗的现状、根源与应对研究(编号：2024N053)。

参考文献

- 范英兵, 陈莹, 林爽, 张琦(2024). 基于随机森林和神经网络模型的大学生精神内耗调查研究. *黑河学院学报*, 15(2), 16-18.
- 荆德亨(2023). 青年“精神内耗”的多维透视及其应对策略. *思想教育研究*, (12), 87-92.
- 李仕源, 李如希(2024). 数字时代青年精神内耗的症候剖析与批判审思. *湖南开放大学学报*, (3), 35-43.
- 李湘(2024). 积极心理学视域下大学生精神内耗的缓解路径研究. *心理学进展*, 14(6), 158-164.
- 彭蓉(2022). 习近平总书记关于青年精神状态重要论述的理论阐释. *山西高等学校社会科学学报*, 34(7), 7-12.
- 王乐乐, 李伟(2023). 纠结与治愈: 青年精神内耗的表征、根源与应对. *中国青年研究*, (3), 40-47.
- 赵金文(2024). 困顿与觉醒: 现代青年精神生活的现实透视及引领理路——基于网络热词的话语嬗变分析. *内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版)*, (3), 69-77.