

躺平、内卷和孔乙己长衫

——高职学生交互矛盾心态的路径、机理和对策

赵乐婷, 周宏洪, 王言炉

浙江工贸职业技术学院国际商贸学院, 浙江 温州

收稿日期: 2025年10月29日; 录用日期: 2025年12月8日; 发布日期: 2025年12月19日

摘 要

近年来, 学历内卷现象比较普遍, 高职学生的学历认知直接影响其学习动力与职业选择。部分学生陷入学历迷茫、努力方向模糊的困境。为此, 研究以高职学生为对象, 构建相应心态指标, 采用问卷调查法, 对不同被调研者心态指标之间的相互作用展开分析。结果显示: 学生普遍存在“内卷”、“躺平”和“孔乙己长衫”的心态, 三种心态之间存在显著的影响关系, 共同塑造高职生对学习、生活、努力的满意度感受。

关键词

高职学生, 躺平, 内卷, 孔乙己长衫

“Lying Flat”, “Involution” and “Kong Yiji’s Long Gown”

—Paths, Mechanisms and Countermeasures for the Interactive Contradictory Mentality of Higher Vocational College Students

Leting Zhao, Honghong Zhou, Yanlu Wang

School of International Business, Zhejiang Industry & Trade Vocational College, Wenzhou Zhejiang

Received: October 29, 2025; accepted: December 8, 2025; published: December 19, 2025

Abstract

In recent years, the phenomenon of academic involution has been quite prevalent. Vocational college students’ perception of academic qualifications directly affects their learning motivation and career choices. Some students are trapped in the dilemma of being confused about academic

qualifications and unclear about the direction of their efforts. To address this issue, this study takes vocational college students as the research objects, constructs corresponding mindset indicators, and uses a questionnaire survey method to analyze the interaction between the mindset indicators of different respondents. The results show that students generally have the mindsets of “involution”, “lying flat” and “Kong Yiji’s long gown”, and there are significant influencing relationships among the three mindsets, which jointly shape vocational college students’ sense of satisfaction with their study, life and efforts.

Keywords

Vocational College Students, Lying Flat, Involution, Kong Yiji’s Long Gown

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

近年来,学历内卷现象比较普遍,学历焦虑对高职生而言尤为明显,压力下高职生出现两极分化,一些同学完全放弃学习上进步的追求,上课提不起来精神,完全处于“躺平”状态;一些同学一踏进大学校门就开始琢磨专升本,或跟着卷考证、凑加分,哪怕和专业无关;但更多同学有进取之心,而无吃苦之行,更突显“孔乙己长衫”等交互矛盾心态。这些矛盾心态的存在,不仅阻碍高职生在就业市场中准确定位,实现自身价值;也对高职院校的教育教学工作带来了挑战,降低了教育教学的实效性,不利于高素质技术技能人才的培养。深入剖析这些现象背后的理论根源,探寻有效的解决对策,已成为当前高职教育领域亟待解决的重要课题。

在高职学生矛盾心态研究领域,职业倦怠、成就动机、社会比较与教育焦虑理论构成了核心基石。职业倦怠是指个体在工作重压下产生的身心疲劳与耗竭的状态。美国心理学家 Freudenberger 和社会心理学家 Maslach 两位学者引入,这一理论可用于分析高职生中“躺平”状态(于袁媛, 2022);成就动机理论主要包括麦克利兰的情绪激发理论和阿特金森的期望价值理论,前者强调个体追求成功、避免失败的内在驱动力,后者则进一步指出,个体的成就行为取决于对成功概率的预期和任务价值的判断,该理论为解读高职生行为分化提供了关键视角(李思婷, 姚轶懿, 张倩, 2024);社会比较理论由利昂·费斯廷格提出,认为个体通过与他人比较来评估自身价值;教育焦虑理论聚焦于社会评价机制引发的焦虑情绪(徐延辉, 刘彦, 2021),当前社会对学历的过度看重,使得高职生普遍存在教育焦虑,这种焦虑既可能转化为内卷的动力,也可能因焦虑过度导致“躺平”,同时还催生了“孔乙己长衫”心态。

2. 调查设计和信效度分析

这次调查主要采用问卷调查法,问卷采用自研调查量表,量表分五个维度:基本情况、躺平、内卷、孔乙己长衫和努力成效等内容。采用李克特五等级量表范式。基本情况包括人口学变量,“躺平”包括完全放弃、以及无欲望和追求等 9 个题项。“内卷”包括追求、争取、冒风险等 5 个题项。“孔乙己长衫”包括放不下、失望等 4 个题项。“努力成效”包括学习、生活和努力程度的满意情况 3 个题项。

问卷通过问卷星发放,对象为大一、大二和大三学生在校,有效问卷 300 份。个别访谈共计 50 人。经检测发现,问卷中克隆巴赫系数和 KMO 值分别是 0.936 和 0.917,均大于 0.9, Bartlett 检验结果 P 值小于 0.05,说明问卷具有较高的信度和效度。

3. 高职学生交互矛盾心态的路径关系

根据访谈发现，学生的躺平、内卷和孔乙己长衫等心态并不隔离独立存在，而是交互在一起共同影响满意度。由于“孔乙己长衫”的核心是学生对“学历身份”与“现实回报”不匹配的焦虑，这种身份焦虑的结果是：一方面是催生内卷和躺平，另一方面是直接或间接影响主观满意度；“内卷”心态通过转化为躺平放大不满；“躺平”心态则是一种逃避行为，直接影响满意度。基于此，本研究采用路径分析方法。假设四种心态的路径关系如图 1。

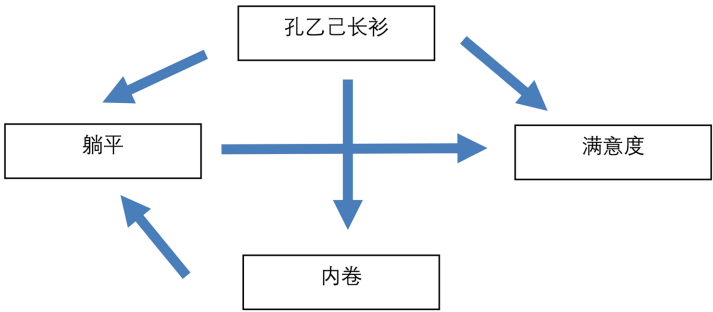


Figure 1. Path relationship among the four mindsets
图 1. 四种心态的路径关系

表 1 数据显示：所有关键拟合指标(χ^2/df 、GFI、RMSEA、CFI 等)均显著优于判断标准，模型与数据的契合度非常好(周俊，马世澎，2024)。

Table 1. Model fitting indicators
表 1. 模型拟合指标

常用指标	χ^2	df	P	卡方自由度比 χ^2/df	GFI	RMSEA	RMR	CFI	NFI	NNFI
判断标准	-	-	>0.05	<3	>0.9	<0.10	<0.05	>0.9	>0.9	>0.9
值	0.121	1	0.728	0.121	1.000	0.000	0.002	1.002	1.000	1.012
其它指标	TLI	AGFI	IFI	PGFI	PNFI	PCFI	SRMR			
判断标准	>0.9	>0.9	>0.9	>0.5	>0.5	>0.5	<0.1			
值	1.012	0.998	1.002	0.100	0.167	0.167	0.004			

注：Default Model 时 $\chi^2(6) = 436.687$ ， $P = 1.000$ 。

表 2 数据也显示：孔乙己长衫心态会对躺平心态和内卷心态产生显著的正向影响关系；内卷心态对于躺平心态产生显著的正向影响关系；而孔乙己长衫心态和躺平心态会对满意度产生显著的正向影响关系。

Table 2. Summary table of model regression coefficients
表 2. 模型回归系数汇总表

X	→	Y	非标准化路径系数	SE	z (CR 值)	P	标准化路径系数
内卷心态	→	躺平心态	0.563	0.066	8.513	0.000	0.508
孔乙己长衫心态	→	躺平心态	0.205	0.065	3.130	0.002	0.187
孔乙己长衫心态	→	内卷心态	0.672	0.042	15.996	0.000	0.678
躺平心态	→	满意度	0.310	0.051	6.078	0.000	0.359
孔乙己长衫心态	→	满意度	0.197	0.056	3.530	0.000	0.208

注：→表示路径影响关系。

图2是心理状态与满意度的结构方程模型(路径分析),核心变量为孔乙己长衫心态、躺平心态、内卷心态、满意度,路径系数反映变量间影响关系,具体看:

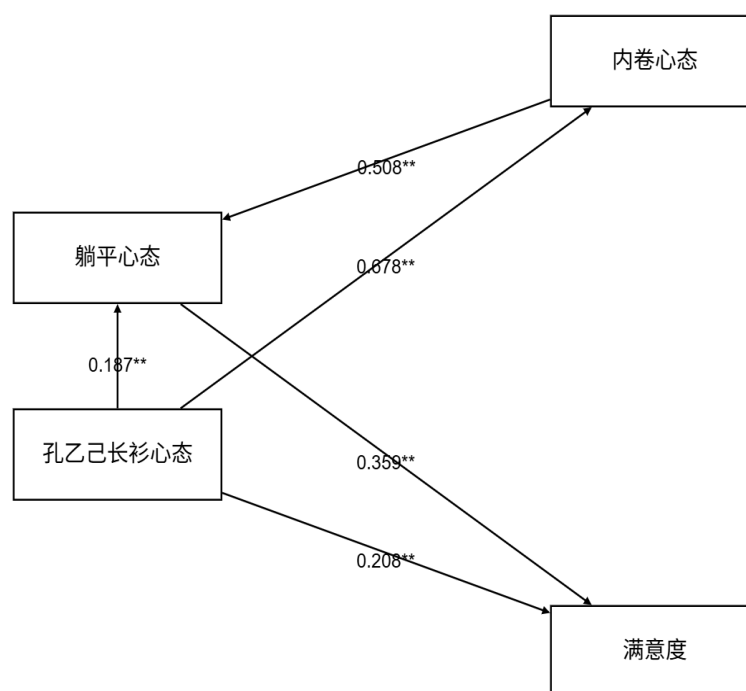


Figure 2. Path relationship among the four mindsets
图2. 四种心态的路径关系

孔乙己长衫心态: 正向影响躺平心态(路径系数为 0.187**, **表示统计显著,下同),说明孔乙己长衫心态越明显,越容易产生躺平倾向;也正向影响满意度(0.208**)和内卷(0.678**)。

躺平心态: 正向影响满意度(路径系数为 0.359**),说明躺平行为或心态能显著提升个体的主观满意度。

内卷心态: 正向影响躺平(路径系数为 0.508**),说明内卷倾向越明显,越容易影响躺平,意味着内卷心态越强烈,个体产生躺平心态的可能性越大。

决定系数 R^2 的核心含义是“模型中所有自变量对因变量变异的解释比例”,根据统计学通用标准, R^2 处于 0.2~0.5 区间时,模型对因变量的解释力度为“中等”。对各核心变量决定系数(R^2)的分析,可看出:躺平心态的 R^2 为 0.663,内卷心态的 R^2 为 0.716,满意度的 R^2 为 0.438,均落在该区间内,说明当前模型虽未完全覆盖影响躺平、内卷心态和满意度的所有因素,但已能捕捉到核心驱动因素,解释效果处于合理且有价值的水平。路径系数均在合理范围之内,并且其作用方向与理论预期是一致的(赵驰,汪建,周勤,2011)。

综上,模型对“躺平心态”、“内卷心态”、“满意度”等变量的解释力度处于合理范围。可为后续探讨如何改善学生心态、提升满意度提供有力的实证依据。

4. 高职学生交互矛盾心态的作用机理

1) 孔乙己长衫心态:理想与现实落差下的“符号枷锁”

作用机理: 孔乙己长衫心态正向影响内卷心态,0.678 的路径系数说明“孔乙己长衫心态”对“内卷心态”的驱动作用最显著,受“符号枷锁”的个体可能更执着于在“精英赛道”中证明自己,从而陷入内卷;孔乙己长衫心态→躺平心态正相关表明,当个体因“符号枷锁”无法在预期赛道中获得价值感,又

不愿选择其他路径时,可能以“躺平”作为逃避竞争、缓解焦虑的策略。

孔乙己长衫心态→满意度正相关比较反常。理论上,孔乙己长衫心态应降低满意度,可能的原因有:(1)主观认知偏差:个体可能将“身份追求”视为积极表现,从而产生自我认同,提升满意度;(2)样本特殊性:样本群体都是高职生,其对“孔乙己长衫心态”的接受度更高,从而影响满意度的测量结果。(3)中介/调节变量的存在:可能存在未纳入模型的变量,在“孔乙己长衫心态→满意度”的关系中起到中介或调节作用(如高自我效能感的个体,能将长衫心态转化为奋斗动力,进而提升满意度;家庭经济条件优越的个体,即使内卷受挫,也能通过家庭支持维持,因此“长衫心态”不会降低满意度)。

例如:学生小A非常的执着于“高职学历不如本科有面子”的这个观点,觉得自己在就业方面天然比别人低人一等(孔乙己长衫心态非常强)。因此,他经常抱怨自己“读高职没出路”,总是消极的态度来应付各种上课(出现躺平行为);但与他人讨论学历时候,又会强调“高职有技能优势”,以此来获得短暂性的心理满足(直接对满意度产生正向的印象)。

2) 躺平心态:“摆烂”与“救赎”的矛盾中介

作用机理:作为中介,内卷和长衫两种心态与躺平形成了“心态冲突→躺平调节→满意度平衡”的逻辑闭环。对孔乙己长衫心态者,因身份执念陷入竞争焦虑,通过躺平逃避压力,最终因淡化身份执念提升满意度。对内卷心态者:因过度竞争身心俱疲,通过躺平摆脱内卷,提升满意度。这与部分理论预期(躺平是对现状不满的逃避)相悖,可能与个体是主动选择还是被动选择有关,若躺平是被迫无奈的选择,满意度可能降低。

例如:学生小B因为参加技能考证的多次失败,导致他陷入“努力也没用”的躺平心态。在躺平之后,他把顺利毕业和积累一些所谓的社会经验作为奋斗目标,对这种状态还挺满意。

3) 内卷心态:过度竞争的“无效消耗”

作用机理:一旦内卷带来的精神内耗超过个体承受能力,会触发防御性躺平,否定“努力=成功”的逻辑,认为“再怎么卷也没用”,不如躺平。

内卷的本质是“在资源有限的环境中,个体投入过度精力进行同质化竞争,却无法获得实质性回报”(如职场无意义加班)。而满意度的核心是“个体需求与现实状态的匹配程度”(如价值实现)。当内卷无法满足这些核心需求时,其与满意度的直接关联就会弱化,甚至呈现“无显著影响”的特征。

例如:学生小C,入学时立志在省级技能竞赛中获奖。为了“卷过”同学,他每天泡在实训室,反复打磨产品精度。但竞赛名额仅2个,且评委更倾向于有企业经验的选手,小李连续两年落选后彻底躺平。

综上所述:孔乙己长衫心态是“导火索”,躺平是“中转站”,内卷是“无效消耗器”,最终共同塑造学生对学习、生活、努力的满意度感受。理解这些机理,能更精准干预学生心态,提升学生努力的幸福感。

5. 提高高职学生心态满意度的对策建议

(一) 缓解“孔乙己长衫心态”焦虑

化解高职生的学历焦虑,首先是要让他们看到技能的实际价值。可以邀请毕业多年的校友回来分享如何自己的成功经历;组织“学历能力辩论赛”互动活动,让学生在思辨和模拟中扭转“高职学历=发展受限”的想法。

其次要搭建“学历-实践”衔接的路径,开设能兼顾学历提升和技能训练的课程,拿到高级职业技能证的学生,优先推荐去好企业实习或就业,帮他们卸下学历包袱。最后要跟合作企业保持密切沟通,定期开实习评估会,根据企业反馈调整课程内容,把企业真实项目融入教学,形成从认知转变到实践适配的完整闭环(吴咏蔚,2024)。

(二) 引导“躺平心态”正向价值

要根据高职生重实操的特点,把专业课程拆成一个个小型技能项目,比如学电商就从策划一次小型直播开始,让学生自主选择项目主题和完成节奏;要是学生有兼职、实习安排,还能申请周末集中实训或线上线下混合实践,不用因为时间冲突就放弃学习。

对做得好的学生给予奖励,比如报销技能认证费用、提供企业参观机会,用正向激励激活学习动力。再建个“技能成长档案”,记录学生的课程成绩、技能认证进度、实习评价等,按月出份成长报告,用直观的数据让学生看到自己的进步。心理老师也可以开设专项课程,跟学生聊清楚“躺平”可以是调整状态的缓冲期,但不能成为逃避成长的借口,帮他们找到平衡(张予贺, 2025)。

(三) 破解“内卷循环”困局

打破内卷,首先要改评价方式。破除唯分数论,学生在项目里的创新思路、团队协作表现、实际技能等等都纳入考核;多路径评优秀,让擅长动手、会合作的学生也能被认可。

其次要多组织团队协作类活动,比如电商专业组队做“校园直播助农”,鞋类设计专业联合企业搞“产品设计大赛”,考核重点放在任务完成度和团队配合上。最后要鼓励学生尝试跨专业实践,比如学机械的帮电商专业维护设备,培育技能型社群,引导大家把精力放在“提升自己”上,而不是盲目跟风竞赛、考证。

(四) 提升“满意度”底层逻辑

要让学生真正满意,先要清楚他们的需求。可以通过问卷加面对面访谈的方式,把受学历焦虑、躺平心态、内卷困扰的学生分类,针对性设计帮扶方案,避免“一刀切”。再通过成功校友分享经验给学生听,打破“技能岗没前景”的误区。最后要建立动态监测机制,通过线上问卷了解学生心态变化,结合企业反馈和学生成长情况,每年调整一次帮扶措施,确保办法能落地见效,形成“心态变好→满意度提升→更积极成长”的良性循环。

6. 总结与不足

本次问卷调查围绕高职学生“躺平”、“内卷”、“孔乙己长衫”三种心态的交互关系及对满意度的影响展开,具备一定的现实意义与理论参考价值,但存在多方面局限性:样本主要来自浙江一所高职院校,以大二大三学生为主、女生占比近6成、文科专业学生多,代表性与普适性不足;满意度测量维度单一;采用横截面研究难以揭示因果时序,研究设计与分析逻辑存在简化等。但结论可以作为相关研究的参考。

基金项目

2025年大学生创新创业训练计划项目阶段性成果:《躺平、内卷和孔乙己长衫——高职学生交互矛盾心态的调查》,省级,项目编号:S202512791017。

参考文献

- 李思婷,姚轶懿,张倩(2024). 国际视野下学生发展指导的经验与启示(1)——基于奥苏贝尔成就动机理论的思考. *中小学德育*, (5), 33-38.
- 吴咏蔚(2024). 服装院校订单班人才培养模式的创新与实践. *西部皮革*, 46(18), 77-79.
- 徐延辉,刘彦(2021). 社会分层视角下的城市居民获得感研究. *社会科学辑刊*, (2), 88-97+2.
- 于袁媛(2022). *MH公司中层管理人员职业倦怠干预方案设计*. 硕士学位论文,沈阳:东北大学.
- 张予贺(2025). “内卷”和“躺平”舆情下大学生心理状态及应对策略. *三角洲*, (22), 254-256.
- 赵驰,汪建,周勤(2011). 知识资本视角下企业成长路径研究——以科技型中小企业为例. *商业经济与管理*, (12), 61-69.
- 周俊,马世澎(2024). *SPSSAU科研数据分析方法与应用*. 电子工业出版社.