

# 高中生学业内卷与错失恐惧的关系： 心理弹性与学业压力的中介作用

何乃馨

内蒙古师范大学心理学院，内蒙古 呼和浩特

收稿日期：2026年8月2日；录用日期：2026年8月25日；发布日期：2026年9月8日

## 摘 要

为了探究高中生学业内卷与错失恐惧的关系，本研究以教育生态视角为基点，证实学业内卷作为外部压力源，可通过心理资源损耗与压力感知的链式反应，间接推动错失恐惧的产生，为理解青少年错失恐惧的成因提供了新的实证证据，为针对青少年错失恐惧的干预提供新视角。本研究采用内卷感知问卷、错失恐惧量表、青少年心理韧性量表和学业压力问卷，对585名高中生进行问卷调查。结果显示：(1) 高中生学业内卷显著正向预测错失恐惧水平；(2) 学业压力在高中生学业内卷与错失恐惧之间发挥部分中介作用；(3) 高中生学业内卷与错失恐惧之间的关系可能通过心理弹性和学业压力的链式中介作用来进行解释。

## 关键词

学业内卷，错失恐惧，心理弹性，学业压力，高中生

# The Relationship between Academic Involution and Fear of Missing Out among High School Students: The Mediating Roles of Psychological Resilience and Academic Stress

Naixin He

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: August 2, 2026; accepted: August 25, 2026; published: September 8, 2026

文章引用：何乃馨(2026). 高中生学业内卷与错失恐惧的关系：心理弹性与学业压力的中介作用. *心理学进展*, 16(9), 50-59. DOI: 10.12677/ap.2026.169427

## Abstract

To explore the relationship between academic involution and fear of missing out (FOMO) among senior high school students, this study adopts an educational ecology perspective. It verifies that academic involution, as an external stressor, can indirectly trigger fear of missing out through the chain reaction of psychological resource depletion and stress perception. The findings provide new empirical evidence for understanding the formation of adolescents' fear of missing out and offer a novel perspective for interventions targeting this issue. In this study, 585 senior high school students completed questionnaire surveys using the Perceived Involution Questionnaire, Fear of Missing Out Scale, Adolescent Resilience Scale, and Academic Stress Questionnaire. The results indicated that: (1) Academic involution significantly and positively predicted the level of fear of missing out among senior high school students; (2) Academic stress played a partial mediating role between academic involution and fear of missing out; (3) The association between academic involution and fear of missing out could be explained via the chain mediating effect of psychological resilience and academic stress.

## Keywords

Academic Involution, Fear of Missing Out (FOMO), Psychological Resilience, Academic Stress, High School Students

Copyright © 2026 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

在我国社会转型与教育改革深化的背景下，高中作为衔接基础教育与高等教育的关键阶段(刘建红, 2025)，面临着突出的结构性压力。2023 年教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》<sup>1</sup>，将青少年心理健康建设上升为国家战略，凸显了学生心理健康培育的重要性与紧迫性。当前，“双减”政策与新高考改革同步推进，但高中教育的竞争逻辑并未彻底转变，反而形成了隐蔽化、高强度的学业内卷格局。

学业内卷本质为无意义的过度竞争(马嘉琳等, 2025; Ma et al., 2025)，表现为学生为争夺优质教育资源，被迫开展超常规的学业投入，其学习行为由兴趣驱动转变为焦虑驱动的被动防御。优质教育资源分配不均、校际升学竞争加剧的现实困境相互叠加，形成超高压的高中教育生态(王素娟, 徐萍, 2019)，催生了高中生群体普遍的错失恐惧心理。该心理是个体惧怕错失同辈优质发展机遇而产生的弥散性焦虑(柴唤友等, 2018)，既源于现实学业排名的波动压力，也源于社交媒体网络中同辈的完美生活与努力人设的对比(Zuckerman & Jost, 2001)，持续损害高中生心理健康。基于此，本研究构建一个链式中介模型以深入探究高中生学业内卷对错失恐惧的影响。

### 1.1. 高中生学业内卷与错失恐惧

内卷描述的是在资源有限的处境中，个体受社会规范与内外压力的共同驱动，呈现出消极心理状态

<sup>1</sup>[https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content\\_6857361.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm)

与非良性竞争行为(张雯等, 2024)。当个体感到所处环境资源稀缺程度较高, 周围群体的竞争行为较强, 且此种竞争日渐固化为被普遍接纳的行为准则, 自身又承受着较大心理压力时, 个体内卷感知水平便会随之上升(刘怡然, 秦立强, 2025)。学业内卷本质上正是资源稀缺催生的一种低效过度竞争(汪雅霜等, 2025)。高中生为争夺有限的升学名额与优质高校入学资格, 被动地投入超出合理学习边界、边际收益持续衰减的学业活动。这类学习行为更多根植于对落后的恐惧, 同伴间的效仿与攀比进一步激化竞争氛围, 使其异化为一种身不由己的生存式竞争。在这种长期高强度的内卷状态下, 学生的社交、休闲与自我发展空间被严重挤压, 身心长期处于紧绷状态。

内卷氛围作为一种宏观的环境压力源, 首先冲击个体的心理资源。根据资源保存理论(Conservation of Resources Theory), 内卷消耗学生的时间与精力, 当资源面临损失或匮乏时, 个体会产生焦虑。而错失恐惧的核心在于个体因担忧错过他人的有益经历或精彩内容而产生的一种弥散性、持续性的焦虑状态(Przybylski et al., 2013), 对于高中生群体来说, 错失恐惧一方面来源于线下学业排名波动、竞赛成果、升学机遇等现实差距; 另一方面源于社交媒体网络中同辈精心塑造的学习形象与生活状态。从社会心理学的角度来看, 错失恐惧更深层的驱动力是对社会联结(social connection)和归属感(belongingness)的威胁(Rifkin et al., 2025)。Rifkin (2025)等人的研究表明, 当个体意识到自己缺席了同辈群体的社交活动, 尤其是那些能够促进群体凝聚的事件时, 会产生一种关于未来社会地位受损的错失感。这种感知到的社会排斥风险, 触发了个体的防御机制, 迫使他们通过持续监控来确认自己未被群体遗忘。受个体错失恐惧驱动, 中学生频繁浏览社交平台以缓解内心不安, 极易引发注意力涣散、学习动力下滑等问题(张丝丝, 2025), 还会伴随社交过载(Selva et al., 2026)、社交媒体倦怠(Parvizi et al., 2026)、无手机恐惧(Guillari et al., 2026)等连锁心理反应, 持续损害个体心理健康水平。压力认知评价理论认为, 外部刺激不会直接诱发心理压力, 个体对事件的主观评判才是情绪产生的关键(Folkman & Lazarus, 1985)。身处内卷环境中, 学生普遍将同辈竞争判定为威胁性事件(卫玠, 王宇, 2023), 同时认为现有资源难以应对激烈比拼, 消极的认知判断不断强化自身落后危机感, 进而催生错失恐惧的消极情绪。基于此, 本研究提出假设 1: 高中生学业内卷能够正向预测错失恐惧水平(H1)。

## 1.2. 学业压力与心理弹性的中介作用

心理弹性(Psychological Resilience)是个体在面对逆境、创伤或重大压力时, 能够积极适应并维持相对健康心理功能的能力(陈桂芳等, 2025; 宋明燊, 曾练平, 2026)。根据资源保存理论(Conservation of Resources Theory, COR), 个体总是努力获取、保留和维持自身认为有价值的资源(Hobfoll, 2001)。内卷作为一种长期的、慢性的压力源(杨美涵等, 2025), 会持续消耗高中生的时间和精力, 造成个体心理资源储备的持续缩减。对于心理弹性水平高的学生, 他们拥有更强的自我效能感和情绪调节能力, 能够有效利用内在与外在资源进行应对, 缓冲内卷带来的冲击; 而对于心理弹性水平低的学生, 内卷压力则直接转化为心理资源的耗竭(陈桂芳等, 2025; 姚博藝等, 2026)。当个体资源陷入匮乏状态, 内卷压力便会转化为沉重的学业负担。姚博藝等人(2026)的研究表明, 心理弹性在学业负担与情绪问题之间起调节作用, 高心理弹性能够削弱学业负担对心理健康的负面影响。同时, 宋明燊和曾练平(2026)指出, 心理弹性作为重要的内部保护性资源, 能够帮助个体在遭遇挫折时发展出积极的应对策略。

学业压力是通常被界定为一种负向的情绪应激状态(刘丽庆等, 2026)。资源保存理论(Conservation of Resources Theory, COR)提出, 压力产生于资源损耗或损耗威胁, 资源损失带来的心理负面影响远高于资源获取的积极作用(Hobfoll, 2001)。当心理弹性不足时, 学生无法有效应对内卷带来的挑战, 导致学业压力急剧上升(Wu et al., 2026)。这种压力不仅表现为对考试排名的担忧, 更表现为一种心理内耗。高强度的学业压力导致认知资源枯竭, 使学生难以集中注意力。为了缓解这种高压状态, 学生可能会转向社交媒

体寻求短暂的逃避,反而加剧了错失恐惧。已有研究表明,非理性的过度竞争加剧学业压力(Su & Su, 2025)。线上同辈多元化的成长经历与成就,会让处于劣势的学生群体主观认定自身错失诸多成长契机,最终促使错失恐惧(Fear of Missing Out, FoMO)不断加剧(Kaddouhah, 2024)。并且有研究已指出,内卷氛围与学业压力呈显著正相关,且学业压力在内卷环境对情绪适应的负面影响中起部分中介作用,这进一步佐证了压力在外部环境与内部情绪间的作用(Liu et al., 2024; Liu et al., 2025)。基于此,本研究提出假设 2: 学业压力在高中生学业内卷与错失恐惧之间发挥中介作用(H2)。

在双重理论视角下,学业内卷从客观资源消耗与主观认知评判两个层面上持续推动错失恐惧的形成与升级。内卷造成的身心资源损耗构成负面情绪产生的客观基础,而个体对资源损失的消极认知评价则进一步放大了焦虑感受。学生陷入学业内卷的裹挟之中,既无法实现高效的学习成长,也难以获得愉悦的身心体验,双重挫败感持续加深错失恐惧程度。学业内卷作为环境压力源,首先冲击个体的心理资源,导致心理弹性降低;心理资源的匮乏使得学生难以有效应对学业任务,进而导致学业压力升高;持续的高压状态最终诱发高中生错失恐惧。综上所述,本研究提出假设 3: 心理弹性和学业压力在高中生学业内卷与错失恐惧之间起链式中介作用(H3)。

## 2. 方法

### 2.1. 研究对象

采用方便取样法,在内蒙古自治区 2 所高中开展问卷调查。共发放问卷 620 份,剔除缺失严重或填写不规范问卷后,最终获得有效问卷 585 份,回收率为 94.35%。其中男生 302 人(51.63%),女生 283 人(48.37%)。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 内卷感知问卷

采用由张雯等人(2024)编写的内卷感知测量问卷。问卷共 18 题,分为四个维度。其中,心理压力 5 题,社会规范 4 题,竞争行为 5 题,资源稀缺维度 4 题。采用 7 点计分,从 1 (完全不符合)到 7 (完全符合),得分越高说明个体感知到的内卷越高。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.79。

#### 2.2.2. 错失恐惧量表

依据我国青少年情况最终选择采用《错失恐惧量表》中文版(李琦等,2019)测量个体的错失恐惧水平。该量表包含 8 题,采用李克特 5 点计分,1 (完全不符合)到 5 (完全符合)。该量表的信效度良好,适用于我国大学生群体和青少年群体研究。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.84。

#### 2.2.3. 青少年心理韧性量表

由胡月琴和甘怡群(2008)基于 Hunter 层次理论编制,是国内首个过程取向的心理韧性测量工具。量表使用李克特 5 点计分方式,共计 27 题,包含目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助 5 个维度。其内部一致性信度为 0.85,重测信度 0.83,具有良好的心理测量学特性,在国内青少年研究中应用广泛。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.86。

#### 2.2.4. 学业压力问卷

使用徐嘉骏等人(2010)编制的高中生学习压力问卷,该问卷共有 21 题,包含父母压力、自我压力、教师压力、社交压力 4 个维度,问卷采用李克特 5 点计分法,1 (完全不符合)到 5 (完全符合),分数越高,代表学业压力越大,问卷内部一致性系数为 0.86,表明问卷信度较好。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$

系数为 0.77。

2.3. 数据分析

本研究采用 SPSS 27.0 和 MPLUS 8.7 对数据进行分析。首先，进行共同方法偏差检验；其次，对人口学变量(性别、年级、是否独生子女、生源地)及四个研究变量(学业内卷、心理弹性、学业压力、错失恐惧)进行描述性统计分析和相关分析；最后，使用 MPLUS 8.7 进行验证性因素分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法进行检验，结果表明特征根大于 1 的因子有 20 个，其中第一因子的方差解释率为 15.184%，低于 40%的临界标准，说明本研究数据不存在严重的共同方法偏差问题，测量结果具有可信性。

3.2. 描述性统计及相关分析

本研究对所有变量进行描述性统计及相关分析。结果表明，学业内卷、错失恐惧、学业压力各变量之间呈现显著性正相关；心理弹性与学业内卷、错失恐惧、学业压力呈现显著负相关；性别与心理弹性呈现显著正相关；年级与错失恐惧、心理弹性呈现显著正相关，与学业压力呈现显著负相关；出生地与学业内卷呈现显著负相关。详细结果见表 1。

Table 1. Results of descriptive statistics and correlation analysis for each variable  
表 1. 各变量描述性统计与相关分析结果

|         | M ± SD         | 1        | 2        | 3     | 4       | 5         | 6         | 7         | 8 |
|---------|----------------|----------|----------|-------|---------|-----------|-----------|-----------|---|
| 1) 性别   | 1.48 ± 0.500   | -        |          |       |         |           |           |           |   |
| 2) 年级   | 2.10 ± 0.787   | -0.031   | -        |       |         |           |           |           |   |
| 3) 独生子女 | 1.55 ± 0.498   | 0.153*** | 0.040    | -     |         |           |           |           |   |
| 4) 出生地  | 1.56 ± 0.497   | 0.088*   | -0.032   | 0.002 | -       |           |           |           |   |
| 5) 学业内卷 | 78.02 ± 10.646 | -0.044   | -0.034   | 0.061 | -0.089* | -         |           |           |   |
| 6) 错失恐惧 | 22.70 ± 6.458  | -0.058   | 0.307*** | 0.037 | -0.037  | 0.325***  | -         |           |   |
| 7) 心理弹性 | 76.98 ± 9.918  | 0.087*   | 0.117**  | 0.025 | -0.045  | -0.279*** | -0.256*** | -         |   |
| 8) 学业压力 | 60.25 ± 11.860 | -0.009   | -0.096*  | 0.066 | -0.038  | 0.493***  | 0.424***  | -0.510*** | - |

注：\*表示相关显著性  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ ，\*\*\*表示  $p < 0.001$ ，下同。

3.3. 心理弹性与学业压力在高中生学业内卷与错失恐惧间的中介效应检验

基于上述描述性统计与相关分析结果，采用 MPLUS 8.7 进行中介效应检验。以学业内卷作为自变量，错失恐惧作为因变量，心理弹性作为中介变量 1，学业压力作为中介变量 2，结果见表 2、表 3。

结果显示，学业内卷不仅对心理弹性具有显著负向预测作用( $\beta = 0.279, p < 0.001$ )，还显著正向预测学业压力( $\beta = 0.380, p < 0.001$ )；心理弹性显著负向预测学业压力( $\beta = -0.404, p < 0.001$ )；在同时引入心理弹性与学业压力两中介变量后，学业内卷依旧能够显著正向预测错失恐惧水平( $\beta = 0.151, p < 0.01$ )，学业

压力显著正向预测错失恐惧水平( $\beta = 0.326, p < 0.001$ ), 心理弹性对错失恐惧的直接预测作用不显著( $\beta = 0.048, p > 0.05$ )。进一步的 Bootstrap 法检验显示, 总间接效应值为 0.174, 95% 的置信区间  $= [0.117, 0.231]$ , 不包括 0, 间接效应占总效应的 53.54%, 表明心理弹性与学业压力在学业内卷与错失恐惧之间起到链式中介作用, 链式中介作用的模型图见图 1。

**Table 2.** Test of the mediating effects of resilience and academic stress  
**表 2.** 心理弹性与学业压力中介效应检验

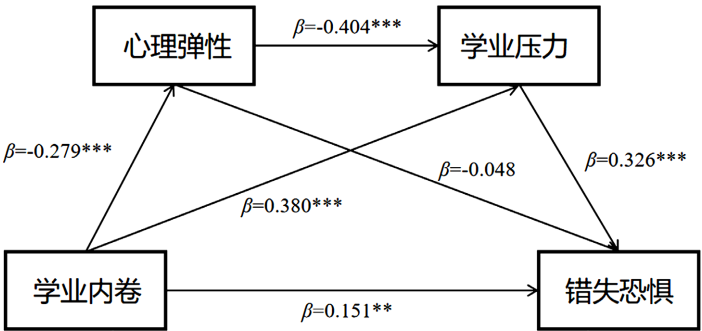
| 预测变量  | 模型 1 (心理弹性) |           | 模型 2 (学业压力) |           | 模型 3 (错失恐惧) |          |
|-------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|----------|
|       | $\beta$     | $t$       | $\beta$     | $t$       | $\beta$     | $t$      |
| 学业内卷  | -0.279      | -5.294*** | 0.380       | 9.151***  | 0.151       | 3.150**  |
| 心理弹性  |             |           | -0.404      | -8.682*** | -0.048      | -1.038   |
| 学业压力  |             |           |             |           | 0.326       | 6.328*** |
| $R^2$ | 0.78        |           | 0.394       |           | 0.199       |          |
| $F$   | 49.232***   |           | 188.853***  |           | 48.246***   |          |

注: \*表示相关显著性  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ , 效应值是标准化数值。

**Table 3.** Total effect, direct effect, indirect effect and path analysis results  
**表 3.** 总效应及直接效应、间接效应、各路径分析表

| 效应类型    | 效应值   | BootSE | Boot 95%CI |       |
|---------|-------|--------|------------|-------|
|         |       |        | 下限         | 上限    |
| 总效应     | 0.325 | 0.040  | 0.247      | 0.402 |
| 直接效应    | 0.151 | 0.048  | 0.057      | 0.244 |
| 总间接效应   | 0.174 | 0.029  | 0.117      | 0.231 |
| 1-2-4   | 0.013 | 0.013  | -0.013     | 0.040 |
| 1-3-4   | 0.124 | 0.024  | 0.077      | 0.171 |
| 1-2-3-4 | 0.037 | 0.010  | 0.017      | 0.053 |

注: 1 = 学业内卷, 2 = 心理弹性, 3 = 学业压力; 4 = 错失恐惧。



**Figure 1.** Hypothetical model for serial mediating effects  
**图 1.** 链式中介作用假设模型图

## 4. 讨论

本研究以高中生为研究对象,以教育生态为基点,整合资源保存理论与压力认知评价理论,建构并检验一个链式中介模型,系统考察了高中生学业内卷对错失恐惧的影响及其内在心理机制,为理解高中生学业内卷行为与错失恐惧之间的关系提供了一些新的理论视角与实证证据。

研究发现,高中生学业内卷能够显著正向预测个体错失恐惧水平,假设 H1 得到支持。本研究结果印证了学业内卷行为作为外界环境压力源影响学生对事件的主观评估,是预测错失恐惧的重要因素。张雯等人(2024)的研究指出,个体对学业内卷的感知由资源稀缺、社会规范、心理压力、竞争行为四个方面体现。在资源稀缺层面,个体感知到所处环境中资源有限(杨维坤,邱小健,2023;朱元嘉,周海涛,2025),认为必须付出超乎平常的努力才可以争夺有限的回报;在社会规范层面,当感知到群体之间大多数人的行为模式与隐形规则,从而被迫加入群体遵守隐形规则;在心理压力层面,通过外界环境影响自身对事件的主观评估,进而引发负面情绪状态(朱元嘉,周海涛,2025),促使个体不断感知到焦虑、挫败甚至出现自我否定;在竞争行为层面,感知到周围人因目标单一而引发的过度且非理性竞争(周继良等,2026)。这促使高中生群体成员之间的学业内卷氛围被进一步强化,将专注自身的学习行为转化适应内卷环境的过度消极学习行为,并最终催生高中生群体普遍的错失恐惧心理。

进一步的分析表明,学业压力在高中生学业内卷与错失恐惧之间发挥部分中介作用,假设 H2 得到验证。一方面,高中生学业内卷能够显著预测学业压力。这表明当个体身处于内卷环境中时,学生不仅把同辈竞争看做威胁性事件,并且认为现有资源有限,不断促使自身进行无意义的过度竞争,将内卷氛围这一外界环境压力源内化为自身的学业压力。另一方面,学业压力对错失恐惧水平具有正向预测作用。当个体所能承受的学业压力超出自身所能承受的阈限时,为了缓解学业压力,个体极易转向社交媒体寻求短暂的逃避(Khateeb et al., 2026),反而会加剧错失恐惧水平。

此外,心理弹性与学业压力在高中生学业内卷与错失恐惧之间起到链式中介作用,假设 H3 得到验证。高中生学业内卷不仅直接影响错失恐惧,还通过削弱心理弹性进而加剧学业压力这一连续路径间接导致错失恐惧水平升高。首先,高强度的学业内卷环境作为一种持续性的外部压力源,会大量消耗个体的心理资源(曾可,2026)。根据资源保存理论,当高中生长期处于过度竞争的内卷氛围中时(杨美涵等,2025),为了维持竞争优势需要付出更多的认知与努力,但超出寻常的认知资源会造成心理弹性的下降。其次,心理弹性的降低放大了个体对学业压力的感知。心理弹性作为个体面临压力、逆境时有效维持、保护并恢复其心理资源的能力,其水平降低意味着个体在面对学业负担与同辈竞争时缺乏有效的调节策略和积极心态。最后,处于高学业压力下的学生,往往伴随着强烈的过度焦虑与不确定性(樊海珍,2025;安娜,2026),为了防止自己在竞争中掉队会产生强迫性的关注倾向。这一结果说明了外界环境压力能够通过个体内部心理资源损耗与认知评价偏差,转化为过度焦虑与强迫性关注。学业内卷所营造的高压竞争氛围首先会削弱学生的心理弹性,使学生在面对学业任务时感知到难以承受的压力,进而诱发对落后或者掉队的强烈担忧,最终表现为持续性的错失恐惧。该转化过程表明外界压力(学业内卷)向个体内部情绪反应(错失恐惧)转化的路径,也凸显了心理弹性在压力缓冲之中的关键作用,当心理弹性不足时,外界竞争压力更容易被个体内化并主观消极评价为威胁性事件,从而激活个体的防御性焦虑机制,促使学生通过不断地获取信息、参与竞争来缓解自身的错失恐惧水平。

本研究在理论层面有效补充并拓展了青少年错失恐惧的生成机制研究体系,形成了区别于既往研究的创新性结论。纵观现有相关成果,学界对错失恐惧的前因变量探讨多集中于社交媒体使用行为、个体人格特质等微观个体与网络环境因素,鲜有研究聚焦校园学业压力对青少年错失恐惧的驱动作用,对高中生群体学业压力诱发错失恐惧的内在传导路径亦缺乏系统验证。相较于单一聚焦个体内部特质与网络

场景的传统研究,本研究立足教育生态的全新研究视角,将高中生学业内卷这一本土学业压力源纳入错失恐惧成因模型,系统证实了学业内卷并非仅产生直接心理影响,还可通过诱发个体心理资源损耗、加剧学业压力感知的链式中介路径,进而激活青少年的错失恐惧情绪。该链式传导机制弥补了过往研究单一路径分析的局限,为理解青少年错失恐惧的校园成因提供新证据。依据本研究结果,高中生心理健康服务可从两条路径协同推进。其一,着力培育学生心理弹性,借助心理弹性课程、结构化团体辅导等形式,聚焦认知灵活性、逆境意义建构、压力接纳、情绪调控开展专项训练,帮助学生适应内卷竞争环境,减少外部学业竞争压力造成的心理资源消耗,增强学业压力耐受水平。其二,推进高中生错失恐惧群体性筛查,精准识别高风险学生;对高错失恐惧个体开展认知干预,通过认知重构矫正单一化竞争思维与害怕落后的不合理认知,并辅以情绪调节训练,削弱学业内卷通过链式中介路径诱发错失恐惧的效应。

本研究针对高中生学业内卷、错失恐惧与心理健康的内在关联机制开展实证探究,所得结论可为青少年心理健康教育相关研究提供一定参考,但研究仍存在诸多局限,有待后续成果进一步补充与完善。第一,研究设计存在固有局限,仅采用横断面设计,仅获取单一时间节点数据验证各变量之间的相关关系,却难以验证各变量之间的因果顺序,未来可采用纵向追踪设计,通过多阶段、持续性的数据采集,系统考察不同学业阶段高中生学业内卷与错失恐惧的发展轨迹,深入揭示变量间的动态作用机制,验证检验高中生学业内卷与错失恐惧在不同发展阶段的动态变化及其对心理健康发展的影响;第二,本研究变量测量方式存在细化空间,本次仅采用量表总分进行测量,虽已验证变量整体层面的关联特征,未对量表各维度、因子的差异化作用进行拆解分析,无法精准识别影响高中生心理健康的核心因子与关键作用路径,难以全面阐释变量间的深层作用机制。后续研究可优化测量与分析范式,引入维度分解分析等精细化统计方法,深度挖掘变量内部核心影响因素与作用边界,据此构建更为精准、适配性更强的高中生心理健康评估体系与靶向干预方案;第三,样本代表性存在一定局限。本研究样本仅来源于内蒙古地域的高中生,样本地域覆盖面较为单一。由于我国不同地区的教育资源配置、学业竞争强度、地域文化氛围及家庭教养方式存在显著差异,致使本研究结论的外部效度与普适性受限,无法直接推广至全国高中生群体。未来可拓展调研样本范围,纳入多地域、多类型学校的高中生开展对比研究,进一步验证研究结论的稳健性与适用性,提升研究成果的推广价值与实践指导效能。

## 5. 结论

(1) 高中生学业内卷显著正向预测错失恐惧水平;(2) 学业压力在高中生学业内卷与错失恐惧之间发挥部分中介作用;(3) 高中生学业内卷与错失恐惧之间的关系可能通过心理弹性和学业压力的链式中介作用来进行解释。

## 参考文献

- 安娜(2026). 社会支持理论视域下的高中心理健康教育研究. *甘肃教育研究*, (5), 96-98.
- 曾可(2026). 凉山州高职院校学生学习投入与学业内卷的关系: 焦虑水平的调节作用. *才智*, (11), 121-124.
- 柴唤友, 牛更枫, 褚晓伟, 魏祺, 宋玉红, 孙晓军(2018). 错失恐惧: 我又错过了什么? *心理科学进展*, 26(3), 527-537.
- 陈桂芳, 戴振威, 高菲菲, 等(2025). 青少年应对方式与负性生活事件、人生意义感及心理弹性的关系. *中国心理卫生杂志*, 39(11), 976-980.
- 樊海珍(2025). 当前青年心理健康现状与干预策略研究. *时代青年*, (17), 99-101.
- 胡月琴, 甘怡群(2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. *心理学报*, (8), 902-912.
- 李琦, 王佳宁, 赵思琦, 贾彦茹(2019). 错失焦虑量表测评大学生的效度和信度. *中国心理卫生杂志*, 33(4), 312-317.
- 刘建红(2025). 高中班级管理中的学生心理健康教育策略. 见 中国通俗文艺研究会, 中国通俗文艺研究会教育文化理论专业委员会(编), “传承中华文化, 融合创新育人专题研讨会”暨 2025 年教育理论与管理学术年会论文集(六)

- (pp. 139-141). 江苏省泰兴市第一高级中学.
- 刘丽庆, 吴佳乐, 王子宸, 等(2026). 身体活动水平对中学生抑郁情绪的影响: 心理韧性 with 学业压力的链式中介. *中国健康心理学杂志*, 34(8), 1262-1267.
- 刘怡然, 秦立强(2025). “内卷”感知对“躺平”状态的影响机制——一个有调节的中介模型. *经济与管理*, 39(1), 85-93.
- 马嘉琳, 张英翰, 王美林, 等(2025). 社会比较与大学生学业内卷的关系: 一个有调节的中介模型. *心理研究*, 18(5), 474-480.
- 宋明燧, 曾练平(2026). 家庭功能与中学生学习投入的关系: 自我同情和心理韧性的链式中介作用. *心理月刊*, 21(7), 117-120.
- 汪雅霜, 梁艳, 袁玉婷(2025). 过度竞争何以发生: 大学生学业内卷的生成机制与纾解策略. *重庆高教研究*, 13(4), 93-104.
- 王素娟, 徐萍(2019). 美国高等院校录取模式对我国新高考改革的启示. *教育与考试*, (3), 16-22.
- 卫玎, 王宇(2023). “内卷” vs “躺平”: 当代青年的话语表征与行为表现——基于扎根理论的研究. *青少年学刊*, (1), 51-56+64.
- 徐嘉骏, 曹静芳, 崔立中, 朱鹏(2010). 中学生学习压力问卷的初步编制. *中国学校卫生*, 31(1), 68-69.
- 杨美涵, 薛文惠, 毕重增(2025). 内卷氛围感对研究生心理健康的影响: 有调节的中介效应分析. *中国临床心理学杂志*, 33(4), 802-805+871.
- 杨维坤, 邱小健(2023). “双减”背景下家长的教育焦虑及其化解策略. *教学与管理*, (9), 14-17.
- 姚博艺, 钱玉淋, 卢慧(2026). 学业负担、家庭功能和初中生情绪与行为问题之间的关系: 心理弹性与积极应对的调节作用. *心理月刊*, 21(2), 104-108.
- 张丝丝(2025). 基于 SSO 模型的青年用户社交网络成瘾影响因素研究. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州民族大学.
- 张雯, 潘超, 姚诗铭, 朱佳佳, 凌东, 杨涵淳, 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.
- 周继良, 曾欣雨, 孟时娟(2026). “有限选择”与“无限内卷”: 推免制度下本科生学业竞争行为偏差的产生——社会学制度主义的视角. *大学教育科学*, (3), 50-59.
- 朱元嘉, 周海涛(2025). 大学生学业内卷的形成逻辑与消解路径. *高等教育研究*, 46(4), 65-72.
- Wu, F., Huang, H., & Zhan, Z. (2026). Associations between External Learning Contexts and College Students' Learning Resilience through Academic Self-Efficacy and Perceived Campus Belonging. *Scientific Reports*, 16, Article No. 19536. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-51060-6>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping during Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Guillari, A., Chirico, A., Palazzo, C., Martino, M. D., Cristiano, F., Suarato, S. et al. (2026). Nomophobia in Nursing Students: Psychological, Academic, and Clinical Impacts—An Integrative Review. *Healthcare*, 14, 830-830. <https://doi.org/10.3390/healthcare14070830>
- Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 50, 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Kaddouhah, M. (2024). An Economic Definition of ‘Fear of Missing Out’ (FOMO). *Finance Research Letters*, 63, Article 105344. <https://doi.org/10.1016/j.frl.2024.105344>
- Khateeb, S. A., Azzam, K., Bannout, N., Abou Yassin, C., Ghosson, A., Soufan, F. et al. (2026). Digital Health Risks and Well-Being: Internet Addiction, Fear of Missing Out, and Life Satisfaction in Lebanese Adults. *BMC Psychology*, 14, Article No. 1073. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04730-z>
- Liu, A., Shi, Y., Zhao, Y., & Ni, J. (2024). Influence of Academic Involution Atmosphere on College Students' Stress Response: The Chain Mediating Effect of Relative Deprivation and Academic Involution. *BMC Public Health*, 24, Article No. 870. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18347-7>
- Liu, A., Wang, Y., Li, R., Chen, Z., & Ni, J. (2025). Academic Involution and Mental Internal Friction of College Students: The Mediating Role of Academic Stress and the Moderating Role of Rumination. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 34, 1001-1010. <https://doi.org/10.1007/s40299-024-00915-5>
- Ma, X., Li, B., Nie, H., Ding, W., He, R., He, W. et al. (2025). Low Self Esteem Contributes to Medical Student Social Media Addiction through Chain Mediation by Academic Involution and Anxiety. *Scientific Reports*, 15, Article No. 40506. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-24317-9>

- 
- Parvizi, A., Malati, M. M., Baradaran, M., Ranjbar Noushari, F., Khalkhali, M. R., & Tahmasebi, M. (2026). Social Media Fatigue in Nursing Students: The Role of Self-Control, Social Comparison, and Fear of Missing Out. *BMC Psychology*, 14, Article No. 347. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04121-4>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rifkin, J. R., Chan, C., & Kahn, B. E. (2025). Anxiety about the Social Consequences of Missed Group Experiences Intensifies Fear of Missing Out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*, 128, 300-313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>
- Selva, L. G., Longo, M., Sulla, F., D’Errico, F., & Monacis, L. (2026). The Relationship between Problematic Social Media Use and Fake News Sharing: A Systematic Review. *Social Sciences & Humanities Open*, 13, Article 102879. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2026.102879>
- Su, Y., & Su, Z. (2025). Cracking the Code of Educational Involution: A Multi-Agent Collaborative Governance and Resource Symbiosis Approach to Sports-Education Integration. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*, 2, 1-13. <https://doi.org/10.62836/jissh.v2i1.356>
- Zuckerman, E. W., & Jost, J. T. (2001). What Makes You Think You’re So Popular? Self-Evaluation Maintenance and the Subjective Side of the “Friendship Paradox”. *Social Psychology Quarterly*, 64, 207-223. <https://doi.org/10.2307/3090112>