

内卷与心理健康——一项叙述性综述

王芳

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2026年3月6日; 录用日期: 2026年4月16日; 发布日期: 2026年4月27日

摘要

2020年“内卷”一词重新流行于大众视野, 已成为当代社会突出的心理现象。各学科领域对于内卷现象越来越关注, 尤其是教育学、社会学和职场等领域。近年来, 大量实证研究表明, 内卷会带来一系列负面心理健康结果, 导致焦虑、抑郁等心理问题。同时, 也有研究表明内卷会激发个体向上内动力, 提高个体幸福感。内卷影响的不一致结果表明其内涵和心理机制仍要进一步深入研究, 个体需要通过转变认知思维来更恰当地理解内卷这一个不可逃避的社会选择, 从而适应社会节奏, 提高自身价值。文章围绕社会视角下的“内卷感知”和个体视角下的“内卷行为”进行概念解析, 深刻理解内卷内涵, 探究不同视角下“内卷”的影响机制。

关键词

内卷感知, 内卷行为, 竞争, 心理健康

Involution and Mental Health: A Systematic Review

Fang Wang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: March 6, 2026; accepted: April 16, 2026; published: April 27, 2026

Abstract

Since 2020, the term “involution” has regained popularity in the public discourse and has become a prominent psychological phenomenon in contemporary society. It has drawn increasing attention across various disciplines, especially in education, sociology, and workplace research. In recent years, numerous empirical studies have revealed that involution is associated with a series of negative mental health outcomes, such as anxiety and depression. Meanwhile, other studies have suggested that involution can stimulate individuals' internal motivation and improve their subjective

well-being. The inconsistent findings regarding the effects of involution indicate that its connotation and psychological mechanism still need further in-depth investigation. Individuals need to adjust their cognitive thinking to better understand involution as an inevitable social phenomenon, so as to adapt to the social rhythm and enhance their own value. This paper conducts a conceptual analysis of “involution perception” from a social perspective and “involution behavior” from an individual perspective, deeply understands the connotation of involution, and explores the influence mechanism of “involution” from different perspectives.

Keywords

Involution Perception, Involution Behavior, Competition, Mental Health

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

近年来，“内卷”一词在网络上迅速流行，不仅在劳动就业、教育等领域引发广泛社会讨论，也吸引了学术界从多学科视角对其展开深刻探讨[1]。各种成长和生活压力带来的人生议题，都在通过机会挤压和过度竞争形成“内卷”趋势[2]。如今研究者对“内卷”的关注越来越多，但先前的研究大多显示了内卷的不同甚至不相关的概念定义。根据互联网的说法，几乎任何事情都可以被称为“内卷”，因此对它在各个领域的概念进行对比分析很有必要。随着“内卷”研究范围进一步扩大，它已经被运用到多个领域，如“大学内卷”和“职场内卷”等。作为新时代的流行语，“内卷”一词常和“过度竞争”相比较，其结果也大多集中于青年焦虑、抑郁等负性情绪。但也有研究表明内卷也会激发个体自身的上进心，适度内卷有利于获得幸福感，有助于个体的自我提高[3]。现有关于内卷的研究多聚焦于单一领域，揭示这一群体社会心态与价值取向的社会现象[4]，然而针对个人的内卷带来的影响研究有待进一步探究[5]。越来越多的学者将内卷研究转向更具体的概念——从社会层面看，内卷围绕着社会营造出高度竞争和资源稀缺的环境，形成内卷氛围感知，从个体层面看，内卷是在环境压力的驱使下，个体为适应社会竞争模式，发挥主观能动性而产生的内卷行为。本文旨在通过不同视角下的内卷带来的影响差异来揭示其内在机制以及其影响。

2. 内卷概念

“内卷” (involution) 作为一个分析性概念，其系统的学术化始于二十世纪的人类学研究。Geertz 在其文化变迁研究中较早使用了这一概念，提出了“农业内卷化” [6]，用以描述一种特定的农业发展困境：农业产出增长但劳动生产率反降。黄宗智将这一概念引入经济学，称之为“没有发展的增长”，即“内卷增长” [7]。作为一个开放的学术概念，“内卷”拥有广泛的解释力，能够用以分析、阐释并回应多维度的社会现象与社会议题。

随着“内卷”概念的不断拓展，其影响力已经渗透至多个范畴。当用内卷化来解释当前中国教育体系中正在经历的问题时，它被描述为一种高成本和内耗却没有相应回报的困境，典型的问题包括教育焦虑、激烈竞争和过度教育[8] [9]。当谈到大学生，“学术内卷行为”指大学生在非理性竞争环境中面临学习困难时所采取的一种消极性增加、竞争过度、生产力低下的学习行为模式[10]，在环境因素与同伴压力的共同作用下，学术内卷行为还呈现出伪学习逻辑与非自愿性学习的双重特征[11]。在当前资源有限的社

会中，人们对于机会的竞争加剧，使得获取资源的门槛也随之提高，从而陷入一种“非理性竞争”的状态[12]。

内卷常与竞争概念关联，泛指这些领域消耗性的、过度的竞争现象[13]。当前公众对内卷概念的理解更多加入了“过度竞争”的内涵[14]。竞争是普遍存在的社会现象，而过度竞争则指个体为实现自我价值、获取竞争优势而不计成本与代价的行为。相较之下，内卷概念的多元化，更多指向资源稀缺背景下，个体会被感知到的内卷氛围所裹挟而被动加入内卷行列，还是为在竞争中获取暂时性优势，调动主观能动性所采取的适应性行动，并非批判各类过度竞争现象的恰当概念。从“内卷”引起群体的讨论，到后来个体喊出“卷生卷死”的口号，再到提出“45°卷”的折中说法，都在说明内卷是当代青年不可逃避的竞争选择。

本文综合内卷对心理健康作用的双向影响路径，从社会和个体视角理解内卷内涵。从社会层面看，内卷更多指个体在面对高度竞争和资源稀缺的外部环境中产生的心理反应[15]，形成内卷氛围感知，包括心理压力、社会规范、竞争行为和资源稀缺的感知[16]，从个体视角看，内卷是一种由资源稀缺而引发的过度努力行为[17]。

3. 内卷与心理健康

3.1. 内卷感知的消极影响

当“内卷化”的概念传播到许多行业时，其引发的社会焦虑会不受控制地蔓延。青年群体共同感受到“内卷”的社会气氛，无形中形成了一种社会压力[18]，形成“内卷感知”。在日益激烈的竞争中，各种同质化和一体化的竞争模式[10]、无法确定的学术和就业情况[19]、竞争机会的减少[20]，以及失业风险的增加[21]，在一定程度上加深了大学生的焦虑和压力情绪[22]，传达出了当下年轻群体参与社会竞争的消极心态[4]。处于困境中的青年对于生存的焦虑和恐慌心理被夸大，同样成为了“内卷”的传播者，陷入“不得不卷”的沼泽。这种内卷氛围形成的外部推力减少了内在价值和心理需求对个体行为的支持，容易导致个体陷入情绪和认知的内耗中，产生焦虑情绪[23]。内卷氛围感会导致个体因担忧资源争夺结果而体验到紧张和不适，营造出对竞争的持续关注[24]。

从社会比较视角看，内卷氛围下的群体会倾向于和同辈进行社会比较，关注自身的优劣势。当压力被过度放大时，容易导致个人形成认知偏差，难以理性看待竞争差距[25]，侵蚀自我价值。在社会上行比较过程中，个体意识到自我资源和成就能力等方面的不足，进而诱发焦虑、迷茫等情绪感知，形成威胁效应，导致对心理健康的负面作用[26]。这种持续比较，易使劣势者产生相对剥夺感，引发嫉妒、沮丧、自我怀疑和自我否定等负面情绪[27]，不仅会磨灭学生的合作、创新能力，还会损伤学生的身心成长与幸福感[28]。内卷感知让个体在压力和负性情绪中不断产生自我消耗，缺乏价值认同和内在动力[1]，使学生产生重复性的社会化焦虑、习得性无助感和自我怀疑[29]，进而影响个人控制感和不安全感，负面影响个体心理健康。这种仅仅为了超越他人、赢得竞争而形成的无意义内卷，容易让人在追逐中逐渐迷失自我[30]，最终导致情感耗竭乃至健康不良[31]。“内卷感知”作为当代青年真实的生存状态，反映出了青年群体在生存与发展层面遭遇的现实困境。

3.2. 内卷行为的积极影响

在社会舆论的持续发酵下，“内卷”的语义概念不断泛化，逐渐成为一个形容各类竞争现象的“万能词”。随意贴上“内卷”标签，不仅会在一定程度上造成对勤奋与奋斗的误读与贬低，还会扭曲拼搏进取与自我实现的价值。事实上，已有研究指出，内卷与焦虑并非简单的正相关关系，当内卷被划分为被动内卷、奖励导向内卷与成就动机内卷三种类型时，只有被动内卷会显著正向预测焦虑水平，而成就动

机内卷则与焦虑呈显著负相关[32]。面对内卷带来的现实困境,青年群体凭借较强的创新意识,在生活方式层面做出调整与转向[33],通过提升个体的心理资源应对外界压力与刺激,来获得个体对环境和特定事件的控制感,这种具备主体能动性内卷行为与个体追求卓越的目标相一致,具有重要的适应性意义。

在很多情境下,人们讨论内卷时多聚焦于宏观社会层面[34],对个体而言,这种竞争已经是获取有限资源的有效方式,是一种社会进步的表现,个体在内卷行为中不断激发努力、拼搏、追求卓越的动力,不仅展示出青年不甘落后的奋斗精神[35],也肯定了个体主观能动性的实践价值,实现了个人综合能力的成长和提升[3]。在社会资源的有限的条件下,个体会尽最大努力获取、保护与维持他们的现有资源,通过内卷行为来竞争有限资源。在这个过程中,社会竞争愈发激烈,个体会不断提高自己的能力和素质以应对竞争,具备良好的自我控制能力[36],促进了个体追求长期目标的能力[37],适应社会发展并应付各种问题,从而帮助个体达成渐进的满足和快乐[38],进而拥有较高的主观幸福感[39]。

在做出内卷行为的过程中,个体出于内在动机主动选择投入时间和精力进行精细化努力,以更为积极的姿态投入奋斗,不仅反映出个体追求美好生活的意愿[40],促进社会和谐氛围[41],更能够激发个体潜能,推动个体实现目标。当个体以积极心态与实际行动应对环境变动与社会竞争时,更能实现个人成长与自我价值[42],获得幸福感。各研究结论都表明内卷氛围既可以被视为一种压力,也可以通过内卷行为进行社会适应。个体对环境压力的认知差异是导致心理健康影响分化的关键因素。从个体方面看待内卷时,内卷行为是顺应社会发展的有效手段,在适当的“内卷”压力下激发个人拼搏力,争取更多优质资源,是实现自我价值的一种奋斗途径。

4. 研究不足与未来方向

4.1. 研究不足

内卷的心理机制具有一定的复杂性,涉及个体心理、群体心理以及社会心理等多个层面,现有的研究只关注其中的某个方面,而未能全面、系统地探究内卷的心理机制;对于内卷方法的研究比较单一,目前的内卷研究多采用质性研究方法,如案例分析、访谈等,以及问卷调查等,缺乏定量研究和实证研究,使研究结果的主观性较强,对内卷现象的解读过于单一,缺乏全面性和深刻性;在跨文化和跨学科比较研究方面缺乏对不同文化和社会制度下的内卷现象进行比较分析,难以揭示其共性和差异。对于内卷的研究还需要发掘更多的可能性和方向,突破现有研究的不足方面。

4.2. 未来方向

对于内卷未来的研究,可深入群体之间的差异化研究,针对不同学历、不同职业类型的个体,探究其内卷动机(如生存压力、社会规范、自我实现等)不同时,是否会对个体的心理反应和行为选择造成差异;探寻内卷行为的前因,过往研究针对内卷氛围产生的压力导致个体的内卷行为,主要集中于社会优质资源的稀缺性竞争,其他资源(如时间、金钱等)稀缺时是否也会促使个体加入内卷行为,探索其影响机制;以及个体的心理资源(如自我调节能力、社会支持等)在影响内卷感知的过程中,是否会被内卷感知反向消耗,这种心理资源的损耗与补充如何影响个体的内卷应对策略和行为,个体的思维认知(如成长型思维、零和信念)能否调节这一影响过程。后续研究既要重视宏观层面的结构性压力,也要关注个体层面的内卷行为与心理反应,构建更为全面和深刻的理论框架,为实证研究提供更有力的支撑。

5. 结论和意义

本文针对内卷的概念分析,揭示内卷内涵,通过两个视角解读内卷带来的影响。在社会群体层面,内卷环境营造出高度竞争和资源稀缺的内卷氛围,导致个体的压力和焦虑情绪,但对于个体层面,内卷

行为是个体面临社会压力之下主动选择的适应性行为, 在这个过程中, 人们的创造力、竞争力和自我驱动力等都会得到提升, 从而推动社会的进步。因此我们需要恰当的理解内卷的内涵, 对环境压力做出正确认知, 利用好其正面价值和动力, 来提高自身价值, 进而促进个体心理健康。

参考文献

- [1] 卢晓雯. 多维视角下的内卷化: 研究现状及概念梳理[J]. 华中科技大学学报(社会科学版), 2021, 35(6): 130-136.
- [2] 彭大松. 内卷化与逆内卷化: 流动人口社会交往的代际流向差异[J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 2021, 38(5): 112-123.
- [3] 邓子瑜, 黄子健. “内卷化”反映社会现象及成因分析[J]. 公关世界, 2022(12): 53-54.
- [4] 覃鑫渊, 代玉启. “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 5-13.
- [5] 刘兴嘉. 社会比较倾向与内卷状态的关系[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2022.
- [6] Geertz, C. (1963) *Agricultural Involution: The Processes of Ecological Change in Indonesia*. University of California Press.
- [7] 刘世定, 邱泽奇. “内卷化”概念辨析[J]. 社会学研究, 2004(5): 96-110.
- [8] Chen, C. and Bao, L. (2022) The Origin of Involution and Solutions to Address Involution in Education. *China Exam*, No. 2, 81-88.
- [9] Yang, L., Zhu, D.Q. and Fan, Y.B. (2022) Is Education Really Involved?—A Critical Analysis Perspective. *Journal of Inner Mongolia Social Sciences*, 43, 179-189.
- [10] Zheng, W.D., Jing, T.T., Cheng, R.J., et al. (2022) An Analysis of the Influence Path of Anxiety on the Irrational Competition Behavior of College Students in the Post Epidemic Era—The Intermediary Role of Employment Values. *Advances in Education*, 12, 918-926. <https://doi.org/10.12677/ae.2022.124146>
- [11] Fan, J.S. and Xin, T.Q. (2021) Entering and Breaking the Trap: The Behavioral Logic and Physical and Mental Self-Help of College Students Involved Participants. *Higher Education Exploration*, No. 10, 123-128.
- [12] 欧阳天明. “内卷”的词义演化[J]. 语文教学与研究, 2021(11): 151.
- [13] 李发根. 创新还是延续: “内卷化”理论的中国本土溯源[J]. 史学理论研究, 2017(3): 61-69+159.
- [14] 郭艳玲. 我国当代大学生“内卷”表征与归因研究——基于话语分析视角[J]. 煤炭高等教育, 2021, 39(5): 65-71.
- [15] 刘怡然, 秦立强. “内卷”感知对“躺平”状态的影响机制——一个有调节的中介模型[J]. 经济与管理, 2025, 39(1): 85-93.
- [16] 张雯, 潘超, 姚诗铭, 等. 中国社会中“内卷”现象的个体心理内涵及其特征维度[J]. 心理学报, 2024, 56(1): 107-123.
- [17] 赵以诺. 资源稀缺性对过度努力的影响[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 浙江大学, 2021.
- [18] 王俊秀. “冷词热传”反映的社会心态及内在逻辑[J]. 人民论坛, 2021(15): 96-99.
- [19] Karakose, T. (2021) The Impact of the COVID-19 Epidemic on Higher Education: Opportunities and Implications for Policy and Practice. *Educational Process International Journal*, 10, 7-12. <https://doi.org/10.22521/edupij.2021.101.1>
- [20] Chandran, K.M., Valsan, T., Krishnakumar, K., et al. (2020) Analysis of the Uncertainty among People Due to the COVID-19 Pandemic. *The International Journal of Indian Psychology*, 8, 2349-3429.
- [21] Shen, G.B., Xu, Y.H. and Yuan, Z.Y. (2021) The Effect of Global Spread of COVID-19 on China's Employment and Its Mechanism Analysis. *Inquiry into Economic Issues*, No. 12, 1-12.
- [22] Yan, D., Zhang, H., Guo, S. and Zeng, W. (2022) Influence of Anxiety on University Students' Academic Involution Behavior during COVID-19 Pandemic: Mediating Effect of Cognitive Closure Needs. *Frontiers in Psychology*, 13, Article ID: 1005708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1005708>
- [23] 杨绮瑕, 徐明生. 当代大学生“内卷化”心态表征与疏导策略[J]. 青少年学刊, 2021(5): 16-20.
- [24] Mulvey, B. and Wright, E. (2022) Global and Local Possible Selves: Differentiated Strategies for Positional Competition among Chinese University Students. *British Educational Research Journal*, 48, 841-858. <https://doi.org/10.1002/berj.3797>
- [25] 吴愈晓, 张帆. “近朱者赤”的健康代价: 同辈影响与青少年的学业成绩和心理健康[J]. 教育研究, 2020, 41(7): 123-142.

- [26] 周昱昊, 张萌. 内卷感知对大学生积极心理健康的影响: 一项短期追踪研究[J]. 黑龙江高教研究, 2025, 43(2): 115-123.
- [27] 安芹, 张炜. 社会比较倾向与主观幸福感: 相对剥夺感及自我概念清晰性的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2025, 33(2): 315-319.
- [28] 徐雯恬, 马丽娅. 学习时代的超越: “内卷”现象的教育困境及突围[J]. 教学研究, 2021, 44(4): 1-10.
- [29] 令小雄, 王亚妮. “内卷”、“佛系”、“躺平”: 概念演进、边界层序及矫治策略——基于文化哲学视域的诠释[J]. 新疆师范大学学报(哲学社会科学版), 2023, 44(5): 130-148.
- [30] 张庆锐. 悬浮于当下境况与意义追寻之间[D]: [硕士学位论文]. 北京: 中央民族大学, 2023.
- [31] 胡三嫚, 申传刚, 刘明前. 工作不安全感对情感耗竭与生理健康的影响: 表面顺从的中介作用与职位的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(6): 1281-1286.
- [32] Yi, D., Wu, J., Zhang, M., Zeng, Q., Wang, J., Liang, J., *et al.* (2022) Does Involution Cause Anxiety? An Empirical Study from Chinese Universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **19**, Article 9826. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169826>
- [33] 胡小武, 向江渝. 去内卷化: 当代青年的“反向生活”及其社会机理[J]. 中国青年研究, 2023(7): 76-84+119.
- [34] 曾凡. 理性看待内卷[J]. 成才与就业, 2022(Z1): 89.
- [35] 宋洋. 青年群体如何应对同辈压力导致的矛盾心理[J]. 公关世界, 2023(2): 39-41.
- [36] 王洪成, 胡莉芳. 博士生“学术内卷”现象的本质及其时代流变[J]. 研究生教育研究, 2023(2): 13-18+61.
- [37] van Hooft, E.A.J. and Kreemers, L.M. (2022) Stop and Start Control at Work: Differential Validity of Two Types of Self-Control for Work Behavior and Emotion Regulation. *International Journal of Selection and Assessment*, **30**, 265-280. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12359>
- [38] Duckworth, A.L. (2011) The Significance of Self-Control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **108**, 2639-2640. <https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108>
- [39] Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R.R., Vohs, K.D. and Baumeister, R.F. (2014) Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, **82**, 265-277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- [40] 令小雄, 李春丽. “躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略[J]. 新疆师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 43(2): 124-139.
- [41] 韩智丽, 陈科华. 当代“内卷”困境与儒家伦理视域中的突围之道[J]. 理论建设, 2022, 38(4): 104-112.
- [42] 高仁爱. 对青年大学生“内卷”与“躺平”现象的反思[J]. 领导科学论坛, 2022(7): 153-156.