

高校学生“内卷化”心态的表现及解决路径

王晶

(新疆师范大学马克思主义学院, 新疆 乌鲁木齐 830017)

【摘要】近年来,“内卷化”一词在经济、政治、文化、社会、教育等各个领域都受到了高度重视。目前,在高校教育中,“内卷化”作为一种消极心态普遍存在于大学生群体中。这是在高校提供的有限资源情况下,大学生通过被动的或非理性竞争行为去争夺优秀资源而造成的局面。高校中思想政治教育也占重要地位,但伴随社会发展,思想政治教育也同样面临各种挑战和问题,出现了一些消极社会现象。所以本文将针对目前所出现的负面现象通过正确的思想政治教育来引导,使其发挥积极作用。

【关键词】内卷化;高校学生;思想政治教育;解决路径

2020年的下半年,一个原本应用于社会学领域的词语“内卷”突然频繁出现在大众视野中,并一举入选《咬文嚼字》2020年度十大流行语,在微博、朋友圈、知乎等各大论坛刷屏。无论是在高校还是社会,大家对于这一热词都产生了极大共鸣,是大势所趋还是发展所迫?随着大众对于流行文化的推动,“内卷化”一词也被不断被赋予新的内涵和理解。在高校中此现象尤为明显,面对学校提供的有限资源,为获得更多有利信息,大学生被迫“卷”起来,导致内部的竞争越来越激烈,由此便会带来各方面的影响。

一、“内卷化”的内涵

(一)“内卷化”的理论来源及定义

“内卷”这一词最早可以从十八世纪的古典哲学家康德所提出的“内卷理论”中来理解,这是第一次从理论上解释说明了内卷化与演化的不同之处^[1]。后来又有美国人类学家戈登威泽(Alexander Goldenweiser)和格尔茨(Clifford Geertz)用“内卷化”一词来描述在文化和农业经济领域在外部扩张条件受到严格限定的条件下,内部不断精细化和复杂化的过程^[2]。格尔茨在登威泽的理论基础上,认为“内卷化”是“系统在外扩张条件受到严格限定的条件下,内部不断精细化和复杂化的过程”^[3]。

(二)作为网络热词“内卷”的含义

2020年的下半年,各大网络平台被几张照片疯狂刷屏:有骑车看书的,也有看电脑的,还有在床上堆满了书的等等,其中骑车看电脑的同学被网友们称为“卷王”而登上热搜。自此之后,“内卷”一词便在高校和社会各界中流行起来,我们将“内卷”用来特指那些被动的和非理性的内部竞争,是一种无意义的竞争和内部消耗所造成的劳动浪费行为。随着“内卷”一词的爆火之后还出现了一些自我调侃的网络词汇,以及“抢跑文化”“剧场效应”“超前教育”等

社会现象,这些都体现了社会青年们对此的无力感。在各种激烈的竞争中,人们不断付出努力和精力最后却只能获得有限的优势,无法突破自己,并且造成了大量的劳动浪费。面对这种普遍社会现象便出现了“躺平”“佛系”等“反卷”行为,大家希望通过无欲无求的生活方式来抵制激烈的内部竞争。

二、“内卷化”在高校大学生中的表现

(一)“内卷”造成的被动学习

对于刚步入大学生活的新生来说,他们中很多人没有明确学习目的,多数都是冲着热门专业,或是将来好就业,抑或是听从父母安排的选择。这本就是一种被动的行为,会降低学生学习的主动性,影响学习效果。而今内卷现象日益突出,当大学生的学习生活均进入正轨后,总是会被一些内部竞争行为所影响。举个例子,在一个平常的周末,你打算放松身心好好休息,可此时你发现周围的同学却早起学习,这便立即影响了你的计划以及心情。这时你会遵从内心调节修整一下还是加入大部队学习呢?如果选择前者,就算休息了也总会想起此时正在图书馆奋笔疾书的同学,不知道已经掌握了多少知识,不仅不能休息好反而不禁会焦虑起来;反之如果选择后者,跟随大部队去图书馆学习,可此时你的精力和体力欠缺,很难进入学习状态,学习效果不好,身体也没休息好,落得个事倍功半的结果。然而这些现象已经普遍存在于高校学生身边,导致更多的人被动地学习,盲目的竞争也使大学生们迷失了方向和初心。

(二)“内卷”造成的形式化学习

现在很多同学在对待老师下发的任务时总是会做一些无意义的精益求精,例如老师布置一篇五千字的论文作为课后作业,有些同学盲目地为了得到老师的夸奖,会刻意增加字数来彰显自己的态度,原本一篇几千字的小作业一些同学可能大写特写到上万字,这

在无形中就对其他同学形成了压力，大家纷纷被迫增加字数，结果却消耗了内部劳动力，但效果并不一定会好。更有甚者把心思放在了形式上的精致，却忽略了内容的重要性，为完成一组幻灯片会精心挑选好看的模板，并配上适合的图片以及背景音乐来完善，使整组幻灯片看起来精美，却忽视了内容的重要性。这样做并没有质的变化，也无法体现认真的态度，无非是无意义的精益求精，做了一些重复的努力。

（三）“内卷”造成的跟风学习

本身主动去图书馆学习是一件积极且值得赞赏的行为，有些同学却因焦虑被迫“卷”入“战争”，即使没有心思学习，也会跟风去图书馆占座，做一些形式主义的事情。他们认为这种方式可以从某种程度上达到“反卷”的效果，有效应对内卷现象，事实上即使这样，本质并没有因为去图书馆占有一席之地而产生任何改变，知识也不是靠这样的方式来获得，并且还会造成资源浪费的现象，占用公共学习资源，影响了真正想要学习的同学。所以无论是学习还是生活，盲目跟风并不会得到好的效果，只会影响自己的计划甚至还会耽误他人，学习不是一个盲目的过程，要靠自身有意识地去进行，要因人而异，学习计划也要贴合实际，如此才不会造成事倍功半的结果。

三、“内卷化”对高校学生的影响

（一）“内卷”的正面影响

内卷其实就是人类为了实现更好更高的精神物质生活条件，而拼命追求的一种表现，是推动社会进步繁荣的内在驱动力。世界上也不存在真正懒惰的人，只是其能获得的利益、权益还不足够有吸引力。当利益、报酬有足够诱惑力时，人们便会不惜一切努力和代价都要去争取一番。这是为了实现美好生活的需求而进行奋斗，但是社会所能提供的资源是有限的，社会的制度也并不能让每个人都在同一起跑线上公平竞争，进而产生的一种社会现象。所以高校的大学生们亦是如此，为了不输在起跑线，为了获得更多的资源，只有拼命学习付出更多的努力才能不落后，在把握好度的条件下，从某种程度上来说是可以形成一种竞争的同学间关系，促使大家更多地都投入到学习中去，在校园内形成良好的学习氛围，也不失为一件好事。部分高校学生能够在正向的引导下，不依赖于负面情绪，而是让负面情绪通过生活其他的状态内消或者外释，也算是对自我内心的一种可持续性抚慰，能够慢慢让身体以及大脑得到的反馈循环形成比较偏正面的影响，便可以尽量减少依赖流量而产生的内卷。

（二）“内卷”的负面影响

首先，我们都明白寒窗苦读十几载就为考上好大学，但这只是一个开始，并不意味着会马上得到回报，

并且如今考研以及求职的竞争力越来越大，年轻人只有制定更高的人生目标，这种庞大的需求与较少的机会和资源之间必然会产生矛盾，进而导致了内卷的开始。目前国内所实行的应试教育给学生灌输的思想即题海战术才能取得好成绩，这种观念无论是在学生还是家长眼里都已根深蒂固，进而忽视了大学的更多可能性，扰乱了生活节奏，也影响其身心健康。在这样愈演愈烈的内部竞争中，为了战胜竞争对手，做一些无意义又浪费时间精力的事情，往往会适得其反，无疑是一种内部消耗的行为。

其次，过度内卷还会导致学生的个性和自由丧失。“真正的教育必然是促进人类不断获得解放与自由的方法，是造就全面发展的人的方法。人类教育的目的，就在于使每个人获得自由而全面的发展。”^[4]“内卷”其实从本质上异化了高校教育的目标和实质，学生被迫“卷入”恶性内部竞争中，便无法实现自我的全面发展。大学生在这座象牙塔里，为了不落后只有拼命学习，他们把本可以用来社交、发展兴趣的时间也都用来学习，这无疑限制了大学生的自由而全面的发展。

最后，过度内卷会影响高校育人的质量。高校始终肩负着为社会培养后备人才的重任，但不仅是传递知识，提供学习平台，更重要的是注重德育，引导学生树立正确的三观。现今成绩却似乎成为衡量学生的唯一标准，把高分学生等同于优等生，教育学家保罗·弗莱雷曾说：“这些‘容器’越是顺从地接受填塞，就越是好学生。”^[5]由此，“高校立身之本在于立德树人。只有培养出一流人才的高校，才能够成为世界一流大学。”^[6]而如今大学生在“内卷”的过程中过度追求外在的“假精致”，不注重精神世界的丰富，这与尼采所说的“没有核心的空壳”^[7]也无异了。

四、“内卷化”的应对措施

思政课是落实立德树人根本任务的关键课程，“要从维护国家意识形态安全、培养社会主义建设者和接班人的高度来抓好”^[8]。为有效缓解高校学生的“内卷化”心态，思想政治教育应做好引导作用。

（一）通过思想政治教育激起学生自主意识，引导学生制定合理目标，做好人生规划，营造包容、多元的竞争氛围

“自我意识是从外部的视角来看待自己的能力，是人类特有的特征，也是人类最高品质的根源，构成了人类区分‘我’与世界这种能力的基础。”^[9]高校思政老师应积极引导发掘学生的兴趣爱好，使其明确自己未来的发展方向和人生目标，引导学生客观分析内外因素，不受刻板思维的限制，明确自身定位，做好人生规划。所以，高校必须加强思想政治教育来唤醒学生的自主意识，营造良好的文化氛围，引导学

生树立正确的竞争观,确定合理学习目标,以实现学生个人的全面自由的发展。

(二)通过思想政治教育坚定学生理想信念,坚定马克思主义信仰,高校必须坚持以人为本的发展理念

“引导学生增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,厚植爱国主义情怀,把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。”^[10]这是对于思政课的论述,高校学生应把自己的人生目标融入社会及国家大局中,坚定四个自信,切实贯彻五个意识,担起时代与历史的大任,切忌盲目竞争而因小失大。高校学生都是具有独立思考能力的个体,他们有想法有目标,思政课教师正确的言传身教才能对学生产生积极影响,帮助引导学生坚定理想信念,树立人生格局。以马克思主义理论武装头脑,坚持以人为本的发展理念,启发学生的思维,鼓励学生之间的良性竞争,这都是作为思政课教师必须担起的责任。

(三)通过思想政治教育对学生价值引领,完善高校内的资源配置,思政课教师注重对学生负面情绪的疏导,缓和心理冲击

思政课教师要着重对学生进行社会主义核心价值观教育,评判成功标准并不唯一,只有当学生摆正态度,才能妥善解决被迫“内卷”所带来的问题。学校层面更要促进教育资源的优化配置,让学生在主观上从容地应对“内卷”现象。随着信息技术的高速发展,高校学生也顺理成章地成了网络媒体的主力军,“要加强互联网思想政治工作载体建设,加强学生互动社区、主题教育网站、专业学术网站和两微一端建设,运用大学生喜欢的表达方式开展思想政治教育。”^[11]不仅如此,网络舆论以及热点新闻也时刻影响着学生,一些媒体通过博人眼球的标题,煽动学生紧张情绪。这时思政课教师就应该正面引导学生客观看待问题,疏导学生的负面情绪,缓和“内卷”现象给学生带来的心理冲击,引导学生主动走出内卷,摆脱被裹挟的心态,借势而为做自己擅长的事情,便不会因为“内卷”而盲目焦虑,反而获得了一个重新认识自我的机会。

(四)通过思想政治教育因材施教,树立科学成才的育人观念,优化评价学生的标准,创新思政工作方法

高校为学生提供的是一个自主、开放、包容的学习平台,思政课教师也不只是向学生传递理论知识,更要注重言传身教相结合,在学习过程中要引导学生自主自愿学习,发掘自己的兴趣爱好,因材施教,对症下药。鼓励学生创造性的学习,拓展眼界,面对“内卷”

时便能用乐观、合理的心态去解决问题。在我国教育事业的大背景下,无论是家长还是老师仍习惯于用学习成绩的好坏去评价学生,“唯分数论”也使学生会一味追求考高分,却忽视了学习的真正目的和初衷,这也变相地促使了“内卷”的出现。大学教育应该从学生的学习情况、身心健康、兴趣爱好等多方面入手,注重学生全面发展,培养学生的个性,彻底改变“唯分数论”的观念,这样才能从根本上解决“内卷”现象的出现,并且要进一步创新思想政治教育工作的新方法,利用新媒体新技术的手段和工具,搭架起思政课教师与学生之间的沟通桥梁,解决教师与学生的“代沟”问题,运用年轻人所喜闻乐见的形式授课,有效、积极地应对“内卷”现象。

“青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向,而青年又处在价值观形成和确立的时期,抓好这一时期的价值观养成十分重要。”^[12]思政课教师只有引导学生树立正确的人生观、世界观、价值观,才能在大是大非面前明辨是非,才能摆脱被“内卷”裹挟的心态,以实现人生目标获得人生价值。

参考文献:

- [1] [德] 康德. 判断力批判(下卷) [M]. 宗白华, 韦卓民, 译. 北京: 商务印书馆, 1964: 85.
- [2] 刘世定, 邱泽奇. “内卷化”概念辨析 [J]. 社会学研究, 2004(05): 109.
- [3] 郭继强. “内卷化”概念新理解 [J]. 社会学研究, 2007(3): 194 — 208.
- [4] 刘同舫. 马克思的哲学主题 [M]. 北京: 人民出版社, 2017: 349.
- [5] 保罗·弗莱雷. 被压迫者教育学 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2020: 22.
- [6] 习近平. 把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面 [N]. 人民日报, 2016-12-09 (1).
- [7] 尼采, 作为教育家的叔本华 [M]. 周国平, 译. 南京: 译林出版社, 2012: 7.
- [8] 习近平. 思政课是落实立德树人根本任务的关键课程 [J]. 奋斗, 2020(17): 6.
- [9] 梅. 人的自我寻求 [M]. 郭本禹, 方红, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2013: 60.
- [10] 习近平. 思政课是落实立德树人根本任务的关键课程 [J]. 奋斗, 2020(17): 6.
- [11] 中共中央国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》 [N]. 人民日报, 2017 — 02 — 28(001).
- [12] 习近平. 青年要自觉践行社会主义核心价值观 [N]. 人民日报, 2014-05-05 (2).