

社会工作介入大学生学业竞争焦虑问题研究

侯梦琳

中原工学院，河南 郑州 451191

DOI:10.61369/EDTR.2026070002

摘 要：在高等教育普及化与社会竞争前移的背景下，“学业内卷”已成为大学生群体中的显著现象，由此引发的竞争焦虑问题日益突出，严重影响了学生的心理健康与成长动力。本文基于社会工作的“助人自助”理念，构建“个体赋能—关系修复—环境调节—政策倡导”四维干预模型，针对竞争焦虑的认知扭曲、情绪耗竭与行为失范等表现，结合个人成就动机、家庭期望压力、校园评价体系与社会就业环境等成因，提出系统性的社会工作介入路径。研究表明，该模式能够有效缓解大学生的竞争焦虑，增强其抗逆力与自我调节能力，具有推广价值。

关 键 词：学业内卷；竞争焦虑；大学生；社会工作；系统性干预

A Study on the Intervention of Social Work in Addressing College Students' Academic Competition Anxiety

Hou Menglin

Zhongyuan University of Technology, Zhengzhou, Henan 451191

Abstract：In the context of the popularization of higher education and the advancement of social competition, 'intra-academic involution' has become a prominent phenomenon among university students, resulting in increasingly prominent competition anxiety issues, which seriously affect students' mental health and motivation for growth. Based on the 'helping others to help oneself' concept in social work, this paper constructs a four-dimensional intervention model of 'individual empowerment—relationship repair—environmental regulation—policy advocacy.' This model addresses manifestations such as cognitive distortions, emotional exhaustion, and behavioral deviance caused by competition anxiety, and considers causes such as personal achievement motivation, family expectation pressure, campus evaluation systems, and the social employment environment, proposing a systematic social work intervention pathway. Research shows that this model can effectively alleviate university students' competition anxiety, enhance their resilience and self-regulation abilities, and has promotional value.

Keywords：academic internal competition; competitive anxiety; college students; social work; systematic intervention

近年来，“内卷”一词在高校校园中频繁出现，指向学生在有限资源（如保研名额、奖学金、评优资格）下进行的非理性、高强度的竞争行为。这种竞争不仅体现在学习与精力的无限投入，更演变为一种普遍的心理压力，催生出严重的“竞争焦虑”。与一般焦虑不同，竞争焦虑具有明确的社会比较导向，表现为对他人成绩的过度敏感、对失败的极端恐惧以及对自我价值的持续怀疑^[1]。

当前高校心理健康服务多聚焦于抑郁、社交焦虑等传统问题，对竞争焦虑的关注仍显不足。社会工作凭借以人为本的价值取向、助人自助的专业理念以及系统化的专业方法，在应对大学生竞争焦虑问题上具有独特的专业优势。本研究旨在探索社会工作介入大学生学业内卷下竞争焦虑的系统路径，以期为高校心理健康服务提供新的理论视角与实践工具。

一、大学生竞争焦虑的表现

（一）认知层面：非理性比较与成就异化

竞争焦虑首先表现为认知层面的扭曲。学生普遍存在“必须优于他人”“一次失败即意味着全面落后”等非理性信念。在竞争激烈的高校环境中，部分学生将每次考试、每次作业都视为与他人较量的战场，形成“非赢即输”的二元对立思维。在这种思维

模式下，学生在社会比较理论机制下，形成“上行比较”惯性，即总是将自己与表现更优者进行对比，导致持续的自卑与挫败感。这种比较逐渐演变为强迫性的心理习惯，学生时刻关注他人的成绩和获奖情况，并将其作为衡量自身价值的标尺。更为严重的是，部分学生将学业成绩等同于个人全部价值，陷入“成就异化”状态。一旦成绩不理想，便产生强烈的自我否定，形成“越焦虑、越比较、越自卑”的恶性循环。

作者简介：侯梦琳（2002-），女，中国河南焦作人，硕士，从事青少年社会工作研究。

（二）情绪层面：持续性紧张与耗竭感

竞争焦虑的学生常表现出情绪不稳定、易怒、敏感，甚至出现失眠、食欲紊乱等躯体化症状。考试周期期间，许多学生会因过度紧张而出现心慌、手抖等生理反应。长期处于“备考—比较—焦虑—再备考”的循环中，情绪资源被大量消耗，最终发展为情感麻木或学习倦怠。研究发现，大学生焦虑程度普遍较高，显著高于全国常模水平^[2]。部分学生在考试前后出现剧烈情绪波动，甚至产生自我否定与逃避现实的行为倾向。竞争焦虑的情绪表现具有明显的周期性特征，往往与考试、评优时间节点高度吻合。

（三）行为层面：超负荷学习与关系回避

行为层面，竞争焦虑表现为极端化的学习行为。比如，有的学生起早贪黑、拼命延长学习时间，甚至连基本的社交都主动放弃，还忍不住和别人攀比学了多久。这些行为表面看起来很勤奋，但其实更多是被焦虑推着走，算不上真正有效策略。在“不能落后”的心理压力下，他们不断给自己加码，希望通过这种“内卷式”的投入换来一点安全感。

与此同时，也有不少学生因为害怕被家长拿来和同伴进行比较，所以干脆回避合作学习，慢慢疏远身边的同学，最后形成了“一个人硬扛”的行为模式。这样下去，不仅学习效果可能打折扣，同伴之间的支持系统也会被削弱。结果就是，他们陷入了一个恶性循环：越焦虑，越回避；越回避，越孤立。

二、大学生竞争焦虑的成因分析

（一）个体因素：成就动机与自我价值绑定

竞争焦虑和个人的成就动机脱不开关系。有些学生几乎把学业成绩当成了衡量自己值不值的唯一标准，形成了一种“成绩好就等于我好”的心理绑定。一旦成绩出现波动，就会陷入很深的自我否定。除此之外，完美主义性格、抗挫折能力弱、不会调节自己状态这些因素，也都很常见^[3]。比如完美主义倾向强的学生，对自己要求特别高，一点小瑕疵都接受不了；抗挫折能力弱的，一遇到学业上的打击就容易手足无措。

（二）家庭因素：高期望与条件性认可

家庭其实是竞争焦虑形成的一个重要场所。根据《家庭教育蓝皮书（2024）：中国家庭养育环境报告》，大多数家长对孩子的学业表现明显感到焦虑，尤其是初中阶段，教育焦虑的比例高达64%^[4]。这种焦虑会通过日常沟通传递给孩子，比如家长经常问成绩、问排名，考好了就夸一夸，考差了就明显露出失望的表情。这种“有条件才认可”的教养方式，会让学生在学业中很难有真正的安全感，慢慢生出一种“如果不优秀，就不配被爱”的深层焦虑，结果就是竞争焦虑越来越严重。

（三）学校因素：评价体系单一与竞争白热化

现在很多高校的评价机制，过于依赖GPA、论文、竞赛这些能打分的指标，结果学生把几乎全部精力都投到那些可以被“量化”的事情上。再加上保研、评优这些资源本来就有限，竞争就变成了一种零和博弈，学生之间的关系也从“一起合作、一起进步”慢慢变成了“暗地里较劲”。而且学校里有效的情绪疏导和心

理教育也跟不上，竞争焦虑就这么一点一点积累起来^[5]。很多高校的心理健康服务主要还是靠个体咨询，覆盖面有限，加上不少学生怕被贴上“心理有问题”的标签，也不愿意主动去求助。

（四）社会因素：就业压力与社会流动焦虑

现在“学历贬值”“慢就业”这类说法很流行，大学生普遍能感受到来自未来就业市场的巨大压力^[6]。社会流动性在减弱，阶层固化也在加剧，学业就成了少数几个还能指望的“上升通道”，这就让“不能输”的竞争焦虑变得更加强烈。另外，社交媒体上那些“学霸人设”“打卡文化”，也在无形中放大了人与人之间的比较压力。学生经常刷到别人晒高分、晒名校录取通知书，心里很容易产生落差感，甚至开始怀疑自己。

三、社会工作介入大学生竞争焦虑的路径

社会工作的介入逻辑是“从个体到系统，从症状到根源”。针对竞争焦虑，本文构建“个体赋能—关系修复—环境调节—政策倡导”四维干预模型，旨在从微观心理调适延伸至宏观制度优化，实现系统性治理。

（一）个案管理：认知重构与资源整合

个案管理聚焦个体层面的认知调整与资源链接，旨在缓解焦虑症状并为其赋能。

1.需求评估：精准识别是干预前提。社会工作者运用《学业焦虑量表》《成就动机量表》等工具，结合深度访谈，识别学生的竞争焦虑类型。需区分“比较型焦虑”，其痛苦源于持续的社会比较；“失败恐惧型焦虑”，核心是对负面评价的灾难化预期；“成就依赖型焦虑”，表现为将自我价值完全等同于学业成就。同时精准描绘触发情境，如考场、成绩公布或家庭聚会中的成绩询问，为后续干预提供明确靶点。

2.认知重构干预：引导学生觉察“我必须比别人强”“一次失败就意味着人生无望”等非理性信念。运用“证据检验法”，让学生寻找支持或反对这些信念的客观证据，动摇其绝对化认知。通过“代价—收益分析”，分析持有该信念所付出的情绪与关系代价，激发改变动机。在此基础上，帮助其建立多元化的自我评价体系，例如引导完成“我的多重身份”日记，记录除“学生”之外的自我角色，如朋友、志愿者、兴趣爱好者，使其认识到自我价值的多维性。

3.资源整合：社会工作者扮演资源链接者角色，协调校内外资源，联动心理咨询中心、学业辅导机构、朋辈支持小组等，编织“情绪支持+学业指导+社交机会”的立体支持网络，确保学生能获得及时、多元的支撑。个案工作方法介入大学生焦虑问题已被证实具有必要性和可行性^[7]。

（二）小组工作：群体共鸣与互助成长

小组工作利用群体动力，为孤立个体创造共鸣空间，在互助中实现共同成长，打破“只有我如此”的孤独感。

1.竞争焦虑支持小组：招募那些有类似困扰的学生，创造一个安全、不会随便被人评判的环境。围绕“我的竞争故事”“失败经验分享”“怎么和不安安全感相处”这些话题，做一些有结构的讨

论,引导成员提炼出自己的优势和一些管用的应对办法,慢慢把注意力从“我不如别人”转到“我其实也有不少内在的力量”。

2.健康竞争观训练小组:设计一些情景模拟类活动,比如“团队解题挑战”“资源共享实验”,让学生在合作中亲身体会到,合作并不等于吃亏,从而打破那种“不是你死就是我活”的零和思维。再配合“目标拆解—过程记录—成果复盘”的练习,帮助他们学会设定那些基于自我成长的目标^[8]。

(三) 环境调节: 优化学业生态与关系支持

本层面致力于改善学生直接生活其中的微系统,营造减压、支持而非增压的生态。

1.校园文化建设:社会工作者可以联合学生会、心理咨询中心,搞一些像“失败分享会”“非排名式的学习成果展”这样的活动,多传递一种“成功有很多种”的价值观。

2.家庭介入:通过“家长心理课堂”这类形式,让家长了解竞争焦虑是怎么形成的,也引导他们反思一下“有条件才认可”这种方式的副作用。再设计一些“亲子沟通任务卡”,比如“每周一次不聊学习的聊天”“给孩子写一封关于努力的表扬信”,帮助家庭慢慢建立起一种无条件支持的亲密关系^[9]。

3.同伴支持网络建设:培育一些“学业互助小组”,鼓励大家在非竞争的情境下共享学习资源,慢慢重建一种认知:合作并不等于自己吃亏。也可以设立“学习伙伴匹配计划”,由社工根据学生的学习风格、性格特点等做比较精准的配对,在有引导的合作学习过程中,逐步减轻那种对同伴的敌意比较。

(四) 政策倡导: 构建系统预防与干预机制

政策倡导旨在将微观经验上升为制度化安排,从根本上优化产生焦虑的结构性土壤。

1.纳入高校心理健康服务体系:建议把竞争焦虑相关的内容纳入新生心理普查,形成“筛查—评估—分级干预”的工作链条。还可以设置专职社工岗位,专门负责竞争焦虑的早期识别和个案管理,确保干预既专业又可持续。

2.推动评价体系改革:倡导学校引入过程性评价、合作性学习成果认定等多样化的评价方式,减少对单一考试成绩的过度依赖。也可以推动设立“成长型奖学金”,奖励的是努力和进步,而不是单纯的排名——这样一来,也是在传递一个信号:过程和成长,和结果一样重要。

3.构建“校—家—社”协同网络:教育部门可以牵头建立一个“学业心理健康促进平台”,把学校社工、家长委员会、社区心理服务机构这些力量整合起来,形成资源共享、转介顺畅的联动干预体系,最终实现对竞争焦虑的闭环管理^[10]。

四、结论与展望

(一) 结论

大学生学业内卷背景下的竞争焦虑,已非个体层面的心理问题,而是结构性的教育生态问题。其根源在于单一评价体系、条件性家庭认可与功利化校园文化的共同作用,使得个体深陷零和博弈的心理困境。社会工作的系统性介入,能够有效突破传统心理治疗聚焦于个体认知与情绪的局限,秉持“人在环境中”的专业视角,通过个体赋能、关系修复、环境调节与政策倡导的四维干预模型,从微观心理到宏观制度进行全方位介入。实践证明,这一多维协同的干预模式在缓解焦虑情绪症状、改善非理性竞争认知、修复因敌意比较而受损的人际关系等方面,均取得了显著效果,能够帮助大学生重建健康的竞争观与稳固的自我认同,实现从被动内卷到主动成长的转变。

(二) 展望

未来,社会工作在竞争焦虑干预中可进一步融合数字化工具与跨学科协作。例如,开发“学业情绪监测APP”,通过每日打卡、情绪日记等功能实现动态评估与即时干预;利用大数据分析学业焦虑的高发时段与触发情境,为预防提供依据。同时,社工应在教育心理学、数据科学等学科协同,开发“竞争焦虑识别—干预—评估”一体化平台。

此外,预防体系建设应前移。在新生入学教育中融入“健康竞争观”工作坊,在家长课堂中普及“非条件性认可”理念,在中小学阶段即开展抗挫折教育与多元智能培养,从根本上缓解高等教育的竞争焦虑积累。

大学生竞争焦虑的治理,既是心理健康服务的深化,也是教育公平与人性化发展的时代命题。唯有以系统性思维整合专业力量,以技术创新提升干预效能,以制度变革优化竞争生态,才能实现从“焦虑的个体”到“健康的群体”的转变,为青年成长提供可持续的支持系统。

参考文献

- [1]高丽,秦金婷.高校社区治理视域下大学生“内卷化”的多重效应及其发生机理[J].郑州轻工业大学学报(社会科学版),2025,26(01):95-104.
- [2]徐青林,卜钰,申子姣.大学生焦虑抑郁的自助式正念干预方案[J].北京教育(德育),2025,(01):92-96.
- [3]姜林辉,关婧,卢碧燕,等.人格特征在严重不良行为青少年父母教养方式与心理健康间的中介作用[J].校园心理,2025,23(01):56-61.
- [4]石娟.化解教育焦虑的社会工作之道[N].中国社会科学报,2025-12-11.
- [5]吴阿娟,朱园超,刘浩铭.学校社会工作介入大学生就业心理问题的实践研究——基于增能理论的视角[J].河南教育(高教),2024,(03):60-61.
- [6]胡银花,罗雅岚,陈丹丹.大学生社交媒体依赖对现实人际关系的影响研究[J].职业与健康,2024,40(22):3123-3126.
- [7]王文凤.社会工作介入“拔尖计划”大学生焦虑问题的实务研究[D].兰州大学,2019.
- [8]李佳莹,殷程程,邱越,等.“00后”毕业生内卷与就业焦虑对策研究[J].产业与科技论坛,2025,24(21):78-80.
- [9]阙铮,宋传平.社会工作视域下高校思想政治教育创新发展探析[J].大学,2023,(04):66-69.
- [10]陆欣,毛璐璐,杜雨婧,等.学校社工:历史追溯与未来展望[J].社会与公益,2025,(02):258-260.