

大学生内卷化竞争对心理健康的影响及教育干预路径

陆琴

青海大学大学生心理健康教育中心, 青海 西宁 810016

DOI: 10.61369/VDE.2026090040

摘 要 : 大学生内卷化竞争已成为当前高等教育领域中备受关注的现实问题, 其对大学生心理健康的影响日益显著。本文在界定内卷化概念的基础上, 系统梳理了大学生内卷化竞争的主要表现: 过度投入学习但收益有限; 价值目标和评价标准趋同, 行为具有盲从性; 过度向上比较, 身心俱疲却难以退出等, 进而分析其对大学生心理健康的负面影响, 如焦虑抑郁情绪加剧、人际关系紧张、低效能感及意义感缺失等。针对上述问题, 文章提出破解大学生内卷化困局的三位一体的教育干预路径: 价值引领——心理健康教育——数字主体效能唤醒。该干预路径为促进大学生心理健康、回归教育育人本质提供可行策略与实践方向。

关 键 词 : 内卷化竞争 心理健康 大学生 教育干预

The Impact of Intense Competition among College Students on their Mental Health and Educational Intervention Pathways

Lu Qin

Mental Health Education Center for College Students, Qinghai University, Xining, Qinghai 810016

Abstract : The involutional competition among college students has become a pressing concern in higher education, with its impacts on mental health becoming increasingly prominent. This paper, based on a definition of involution, systematically outlines its main manifestations among college students: excessive investment in studies with diminishing returns; convergence of value goals and evaluation criteria coupled with herd behavior; and relentless upward comparison that leads to burnout with no easy exit. It further analyzes the negative effects on mental health, including heightened anxiety and depression, strained interpersonal relationships, low self-efficacy, and a sense of meaninglessness. In response, the paper proposes an integrated trinity educational intervention pathway: value guidance, mental health education, and empowerment of digital agency. This approach offers feasible strategies and practical directions for promoting college students' mental health and restoring the essence of education.

Keywords : involutional competition; mental health; college students; educational intervention pathway

2021年,“内卷”成为十大网络热词,“内卷”现象和“内卷化”折射出当前社会竞争加剧后人们的集体焦虑,成为了社会学领域和教育领域研究的广泛关注和研究。随着科技的发展、社会流动性的减小、受教育水平的普遍提高及价值追求的单一化,内卷化不断渗透的到社会的各个领域:从工作场所业绩内卷到教育领域的学业内卷,从消费市场的低价竞争到日常生活中跟风攀比。内卷化带来的压力与焦虑给人们造成了前所未有的沉重负担,在这样的社会背景下,大学生不断被裹挟着陷入到学业内卷、学历内卷和就业内卷的竞争困境中。

一、内卷化的概念及大学生内卷化竞争的表现

内卷化最早是农业经济领域的概念,指在农业生产中不断增加劳动投入使劳动的精细和复杂程度不断加剧,但收入未能持续增长反而造成损失的状况。后来,国内学者将此概念引入我国农

业经济的研究中,之后又不断扩展到其他经济社会领域,内卷化逐渐发展成为国内学术界一个重要的术语,用来分析和解释不同领域的竞争加剧但收益有限的现象。近年来在网络社交媒体的推波助澜下,内卷一词逐渐从学术用语,演变为大众耳熟能详的网络热词,内卷与躺平的讨论也成为描述人们生存困境和竞争焦虑

的代名词。内卷泛指任何没有质变而仅是越来越紧密的劳动投入（以及边际回报递减）的现象，反映了资源有限性与竞争激烈化之间的矛盾^[3]。内卷化被用于描述人本身生存状态，即个体及组织为了获得优质的资源或有利的地位，会通过过度的时间和精力投入来增加竞争力。但因价值导向、目标追求、行为模式等的过度单一同质，导致过度的投入并没有使人获得实质收益或发展的增长，反而造成了低效重复的竞争及时间精力的损耗。这种“卷又卷不动，躺又躺不平”的生存困境导致了社会焦虑的心态，也对当代在校大学生的学习生活状态产生了直接的影响。

随着我国经济社会及高等教育扩招后由精英化到普及化的快速发展，社会各领域的竞争（特别是就业竞争）在不断加剧，社会流动性在减小，学校、家庭、社会不断通过多种方式将内卷化竞争的壓力和社会认知传导给大学生。以学校为例，高校为了推动大学生高质量就业和升学，纷纷制定了一系列量化的评价机制（如绩点和综合测评）。在形式公平和指标客观的评价框架下，对大学生价值和成长成才的评估被简化为学业和日常表现的综合排名、推优、筛选等，加剧了大学生在校期间的内卷化竞争^[1]。大学生内卷化的竞争其实质是一种无意义的非理性竞争状态，具体表现为：1. 投入不断增加，但收益边际递减。在校学习时，无节制地延长学习时间、刷题、实习、考证，时间与精力过度投入，但效率和创造力并未同步提升。2. 价值目标和评价标准趋同，行为具有盲从性。大学生以优绩主义和功利主义价值观为主，缺乏对自身需求与目标的理性审视，为了得到更高的成绩和绩效，将绩点、获奖、证书、offer 等硬指标视为唯一成功标尺；行为具有盲目性与从众性，在校时盲目卷竞赛，卷考试，卷学历，就业时随大流卷入考研、考公、考编热潮，忽略个性发展、兴趣探索和生命体验。3. 过度向上比较，身心俱疲却难以退出。大学生过度关注竞争环境和信息，被迫卷入竞争，不得不应对各种激烈社会竞争的急切焦虑中；不断向上社会比较，时刻关注他人的学习进度、证书数量、实习经历，体现了一种疲惫、无助的学习心态，并由此导致了学习成效在低水平上徘徊的状态^[9]。

二、大学生内卷化竞争对心理健康的影响

众所周知，大学生有合理的竞争目标，适度的竞争可以激励他们追求卓越，提升他们的努力程度和学业成绩，激发他们的潜能，促进其多方面发展。但在高强度的竞争氛围或压力下，特别是长时间过度的竞争，会导致个体和组织都处于高度紧张的压力状态，容易导致组织氛围的异化，也更容易导致个体心理适应能力的弱化甚至是出现各种心理障碍。研究表明，过度竞争易引发人们焦虑、抑郁和倦怠感等情绪困扰，还会降低个体的共情能力，使人更为冷漠，影响人际适应。内卷化竞争中，大学生盲目地追求优绩主义价值观，在“考而优则全优”的片面评价观念下，大学生为了赢得学业竞赛和就业竞争中的胜出，争夺有限的优质资源（包括奖学金、竞赛获奖）、好的就业机会（保研资格或考公）等以及社会认同等，无上限地付出努力，无法平衡学习、工作或娱乐，忽视个人身心的发展，人际的交往。加之数智时代，手

机网络的普遍使用，信息的精准推送和网络社交的圈层化、封闭性等特点，使得大学生群体更容易感知和认同“内卷文化”，狭隘地陷入内卷化竞争的恶性循环。在内卷文化的影响和内卷的环境中成长，“被内卷”的群体感知逐步演化成为一种社会氛围，使人们在内卷压力下做出内卷行为；也会使大学生形成功利化价值追求，造成片面化发展、创造性及社会性发展不足等不良发展状况；内卷化竞争还会加剧大学生人际关系的功利化和竞争化，使原本互帮互助的同学关系，变成充满猜疑和防备的竞争关系，导致交往理性的失序。持续的“内卷化”竞争会使大学生缺乏明确目标与意义，陷入无意义的精神内耗，削弱其心理承受能力，使其身心俱疲出现失眠、焦虑、抑郁、自我认同危机等各种心理障碍问题或身体透支；还易引发低成就动机、消极情绪、低自我效能感，从而陷入“习得性无助”状态，即“躺平”状态^[6]。研究表明，无论是个体所处外部环境还是内在竞争心态，均与心理症状水平正向关联：环境越卷、心态越卷，心理健康状况越差。其中竞争环境对心理健康影响更大，在高度内卷的环境中，竞争心态越强的学生，心理健康状况更好，而“反卷”往往代价更高^[2]。

三、大学生内卷化竞争的教育干预路径

破解大学生内卷化竞争的困局，需要学校主体多管齐下，开展从“价值引领——心理健康教育——数字主体性唤醒”的教育干预，形成由内而外的干预体系。

（一）注重价值引领与社会认知教育

当前社会优绩主义价值取向和工具理性盛行，大学生被裹挟其中试图通过无限低付出努力，获得优质资源，获得暂时地成功。但是，这种价值取向会带来大学生对自己和他人的异化，丢失远大理想追求，把自己变成工具人，把与他人的关系变成功利的竞争关系，这既偏离了马克思关于人的全面发展的理论，也与中国人修身、齐家、治国、平天下的传统价值取向相背离。而大学生正处于三观形成的关键时期，且他们接受了多年的教育，具有较强的认知能力、反思和学习能力，因此首要是学校发挥主体作用，加强价值引领和社会认知，使大学生树立正确人生观、价值观、奋斗观，强化对社会发展变化的认知，以更加理性的状态选择自己的人生目标，建立理想追求。

首先，通过思政课、班会、辩论会等教育形式，引导学生进行价值观的反思与评判。依据马克思“人的全面发展的理论”、中华优秀传统文化里的“天人合一”、“和而不同”等哲学思想及中国共产党艰苦奋斗的历史等，让学生通过对内卷化竞争背后的优绩主义和工具理性的批判，启发他们关注人的全面发展的本质，关注“人的可能性”而非“竞争排位”，使大学生回归自由理性和价值理性。

其次，通过成长论坛、榜样分享和未来畅想等文化活动，弘扬“多元异质”的价值内核。以活动为载体，弘扬德智体美劳全面发展的理念，展示各行各业优秀人才的成长路径，让大学生理解成功并非只有成绩好—就业好这一条路。同时，帮助大学生构建差异认同的文化认知图式，承认多元智能理论框架下的个体

发展可能性,强化互利共生的文化场域,重构生命意义,实现从“成就本位”到“成长本位”的价值转向^[4]。

最后,加强国情教育,引领积极社会认知。对大学生群体,需要通过全面的国情教育和正面的舆论引导,引导他们通过社会实践等活动了解我国发展阶段和发展成就,关注发展的积极面和可能性,坚定其对于中国式现代化的认同和信心,使他们将个人的成长融入民族复兴的征程中,形成积极奋进的价值追求。

(二) 强化心理健康素养教育

大学生长期困于内卷化竞争对其心理健康非常不利,容易出现内卷焦虑、身心疲惫和内耗倦怠等消极心理状态。除了在思想上引领外,还需要注重学生内在心理压力的调节和自我完善,加强心理健康教育,提升学生的心理健康素养和积极调节能力。

首先,通过心理健康通识必修课程和选修课,提升心理健康素养。引导大学生深入认识环境与心理健康之间的关系,并获得情绪调节、自我认同、生命意义获得等方面的系统知识与技能。大学生面对内卷的环境和压力,具有心理健康和心理疾病的知识和观念,心理健康促进和心理疾病应对能力等心理健康素养,是其身心健康的重要保护因素。研究表明心理健康素养高的大学生更倾向于通过运动、社交或专业求助(如心理咨询)缓解压力,能更理性看待竞争,减少消极归因,而非陷入“躺平”或自我否定^[5]。

其次,将心理健康教育贯穿于大学生日常生活和学习的全过程,培育理性平和、自主坚韧的成长型心态。通过辅导员的日常管理和专业教师的专业教育,增强大学生对专业的认知和学校的认同;通过班团队建设和各类社会实践活动,鼓励学生参与公共事务,增强对社会的认知和真实生活的体验;开展主题班会、师生交流研讨,促进师生之间、同学之间、校友之间的交流互动,形成互帮互助非功利化的人际关系;关注特殊时间段(如考试阶

段、毕业季和保研考研期),通过宣传教育、团体心理辅导和个体咨询等多种形式开展教育干预,确保学生用更开阔、更坚韧地应对困境;通过常态化心理测评和访谈指导,引导学生主动识别应对压力,调节情绪,建立客观的自我概念,增强自主性和主体性。开展以价值观澄清、自我认知、选择与决策等主题的团体心理辅导,帮助学生进一步明确自己的价值观和自我概念,区分外界期待和内心渴望,形成科学决策的能力;通过增加班级中小组合作学习、团队项目、休闲互动,设置“最佳进步奖”、“互助奖”等非竞争性荣誉,营造合作互动的班级氛围,转变内卷竞争的班级环境。

(三) 培育数字主体效能

数字技术的主体效能是大学生在使用数智媒体、面对数字技术变革和挑战时所展现出的信心,以及对自己在数智化环境中达成目标的信任感和自主感等。在数智化背景下,数字媒体加剧了消极价值观、内卷文化和躺平文化的迅速传播和广泛蔓延。网络世界通过算法推荐和网络热梗不断炒作(如职场996、卷王、佛系等),让大学生在不知不觉中卷入到内卷与躺平的冲突中,强化了大学生对于未来的不确定性。因此,在数智化时代,通过开展高阶思维训练营,通过深化对数字媒体认知和反思等,突破算法推荐和信息茧房对大学生认知的局限;通过开展数字媒体使用技能培训,提升大学生对数智技术使用时间管理、自控能力和应用创新等主体效能感;通过开展线上线下读书分享和思想交流会等形式,增强大学生对数智媒体中消极内容的批判,通过增加深度阅读提升大学生深度思维和理性认知能力;通过弘扬和体验传统修身养性生活方式,转变大学生过度沉浸于数智媒体,在网络世界休闲娱乐、获取短暂轻松的生活方式,引导其建立身心和谐、陶冶情操,稳定心境的生活方式。

参考文献

- [1] 方曦,马汉阳.大学生“内卷焦虑”心态的影响因素与应对策略探析[J].上海交通大学学报(哲学社会科学版),2025(3).
- [2] 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(1).
- [3] 刘保中,赵文涵,陈炜新.内卷对大学生心理健康的多重影响效应研究[J].中国青年社会科学,2025,44(4):74-87.
- [4] 许萌颖,沈万里,倪娟.PISA2025科学素养测评:评估框架及实践启示[J].教育视界,2026(1):4-9.
- [5] 王汪帅,易颜熙,罗芷薇,厉杰.内卷还是躺平?竞争压力如何影响心理补偿[J].心理科学进展,2024(7).
- [6] 王斌.平台社会的主体化模式危机:理解“躺平”情绪的新视角[J].当代青年研究,2022(6):9.
- [7] 汪雅霜,梁艳,袁玉婷.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[J].重庆高教研究,2025,13(4):93-104.
- [8] 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.
- [9] 朱元嘉,周海涛.大学生学业内卷的形成逻辑与消解路径[J].2025(4):65-72.