

<https://doi.org/10.52288/jbi.26636204.2021.10.14>

學生群體內卷化及教育改革必要性的調查分析 Analysis of the Involution in Students and the Necessity of Education Reform

吳丹丹¹ 彭彬悅^{2*} 陳虹酉³
Dan-Dan Wu Bin-Yue Peng Hong-You Chen

林嘉盈³ 陳嘉偉³ 曾德言³
Jia-Ying Lin Jia-Wei Chen De-Yan Zeng

摘要

我國教育財政投入逐年增長，但獲得的回報卻少之愈少，其中一個重要原因就是中國教育正經歷某種內卷化。經研究發現，內卷化現象在學生群體中具有普遍性，但絕大多數學生並未意識到內卷的危害，其一定程度上拖滯了社會的進步與發展。除去校園內卷化外，校外教育機構野蠻生長也是教育內卷化的亂象之一，長此以往可能會動搖我國長期以來構建成的義務教育體系，因此教育改革十分有必要。本文從學生群體這一視角入手，調研學生群體身邊的內卷化現象，明確學生群體的訴求，由此切入教育層面的內卷化現象與可施行的反內卷措施，為國家、社會層面整改內卷化現象提供合理的決策與建議。

關鍵詞：教育內卷、教育改革、調研結果分析

Abstract

China's financial investment in education is increasing year by year, but the return is less and less. One of the important reasons is that China's education is experiencing some kind of involution. According to the investigation, the phenomenon of involution is common among students, but the vast majority of students are not aware of the harm of it, which has slowed the progress and development of society to a certain extent. In addition to the campus involution, the brutal growth of out-of-school educational institutions is also one of the chaos, which may shake the long-established compulsory education system in China. Therefore, educational reform is very necessary. Starting from the perspective of the student group, this paper investigates the phenomenon of involution around the students, and makes clear the demands of them. From this point of view, the phenomenon of involution at the educational level and the anti-internalization measures can be implemented. The results may also provide reasonable decisions and suggestions for the rectification of involution at the national and social levels.

Keywords: Educational Involution, Education Reform, Analysis of Survey Results

¹ 廈門大學嘉庚學院國際商務學院講師

² 廈門大學嘉庚學院國際商務學院國際經濟與貿易專業 3062443903@qq.com*通訊作者

³ 廈門大學嘉庚學院國際商務學院國際經濟與貿易專業

1. 前言

近年來，“內卷”一詞一直在網絡上刷屏，不停地衝擊著各個領域的人。由於人們盲目從眾的心理，越來越多的群體正在經歷“無效內卷”；而在現代社會中，教育的內卷化問題最為突出。由於教學的精緻化、時間的網格化、管理的精細化到了無以復加的程度，在當下“成績為王”的教育思想中，為了升學競爭，許多學生採取加班加點、補課輔導、題海戰術、大量時間投入、重複機械訓練等方式來提高成績。這個行為在初期可能非常有效，但在到達一定的邊界之後則邊際效益遞減，難以持續有效，反而會帶來負面的後果；許多學生群體的競爭壓力驟增，其可能產生的危害是損傷學生的學習熱情，扼殺學生的創造力。在許多人被裹挾著競爭的同時，殊不知這種競爭模式早已變味兒，甚至有點扭曲；當這種內部競爭偏離理性的軌道，它就已經不再是一種單純的良性競爭，開始演變為社會資源的內耗與無謂的自我消解，其負面效果也顯而易見。

教育是國家民族發展的根基，在解放初期我國就將發展教育作為重點，直至今日仍是如此，而教育機構叢生猶如雜草一般，試圖與國家根基分取養分且大有喧賓奪主之意。可以預見資本投資下的教育機構，勢必會與公立教育機構爭奪如優質教師之類的教育資源，若是優質教師都被教育機構控走，留給公立機構的師資力量則會變弱。嚴重者甚至會動搖我國長期以來構建成的義務教育體系，影響中國教育的根本，影響國家未來發展的命運；同時，也由於教育生產力的不足，導致當前社會的教育體系還不足以提供更加多元化的選擇。一群人爭奪有限的資源，資源不變，當每個人都付出更多成本去爭奪資源，這種內卷的局面更加嚴重，形成了一個惡性循環；實行什麼教育整改政策來反內卷，解決這一惡性循環的局面，就成了當下刻不容緩的問題。

本研究針對學生群體中的內卷化問題，開展線上問卷與線下訪談，明確學生群體的訴求與期望，進而以此為角度，為國家社會層面可實施的反內卷措施與政策，提供合理有效的對策與建議。

2. 概念界定及研究現狀

2.1 內卷化的定義

“內卷化”（involution），又被譯為“過密化”，這一概念首先出現在康德的《判斷力批判》中，他明確區分了“內卷化”與“演化”（evolution）。1963年，美國人類學家格爾茨（Clifford Geertz）將“內卷化”概念引入農業發展研究，他在研究印度尼西亞爪哇島的水稻農業發展時運用了這一概念。其研究發現，爪哇島島內與島外的農業發展存在明顯差異：島外資本充足、勞動力分配均勻，農業發展形式多樣化；島內受缺乏資本、缺少剩餘勞動力轉移渠道、存在行政障礙等制約因素，農業無法向外延擴展，致使大量勞動力不斷填充到有限的水稻生產。然而，勞動力的超密集投入並沒有帶來邊際效益遞增，而是出現單位勞動邊際報酬的遞減，從而帶來一種不斷簡單重複的再生產現象，格爾茨將這一現象為農業“內卷化”（劉成斌與張晏郡，2021）。

在爪哇島的農業“內卷化”背景上繼續拓展延伸，可想而知的結果是：爪哇島島上的勞動力投入會越來越密集，但由於社會容量沒有變化，會出現單位勞動邊際報酬遞減，而勞動力成本越來越低，農業也越來越依靠這種廉價勞動力。到最後，爪哇島上的農業會被完全鎖死，爪哇島農業的進化和發展空間也會被“內卷化”擠壓，甚至是扼殺。從農業“內卷化”這一現象中，我們可以認識到：“內卷化”的真正危害是激烈的惡性競爭的結果，會擠壓和扼殺一個行業向下一階段進化和發展的空間；從社會史觀來看，“內卷化”會加劇階級矛盾，阻礙社會進步、科技革新、國家發展，其害無窮。因

此，對“內卷化”對群眾生活產生的影響展開調研，並提出突破“內卷化”現象建議是十分有必要的。

當今，學生群體中所謂的內卷化主要是指：靠極端剝削、壓榨自己，從而獲得少量的競爭優勢，明明可以有更加輕鬆、效果還更好的選擇，卻仍舊在舊有的選擇中不斷投入各類資源，以及由此產生的各種現象。在教育供給總量不變的情況下，內部競爭並不能帶來學生總體收益的提高，反而會形成劇場效應，其造成的效果反而更差；這種內卷化導致集體非理性，最終損害的是總體的教育生態。

2.2 研究現狀

內卷是一種無意義的資源內耗，在對印尼農業發展強化產生的結果，更多是社會的複雜性（勞動生產率維持不變甚至下降），而非技術突破。這一概念泛化後，用於描述那種長期停留在一種簡單層面的自我消耗和自我重複，而沒有發展的增長（熊作勇，2021）。內卷化使得教育創新性愈發匱乏，同一機制也可見於以應試為主的教育界。面對快速遞增的競爭人數和伴之而來的遞減機會，一些學校會逼迫學生投入越來越多的“勞動”來應試，為的是提高本校的平均考分以及其質量評估水平，促使本來就缺乏創新性的應試教育體系更加內卷化，基本排除了更多關注創新（而非死記）的教育改革（黃宗智，2021）。

2.2.1 反對教育內卷，不是否定教育的競爭

優質教育資源的有限性與人們對優質教育資源需求的無限性之間的矛盾長久存在，社會通過競爭機制來對教育資源進行配置是常態。受教育者確立自己的發展目標，在求學過程中，提高對自我的要求，家庭、學校為其實現發展目標提供支持無可厚非，也無法避免，因此，反對“教育內卷”並不是否認教育競爭（譚濤，2021）。

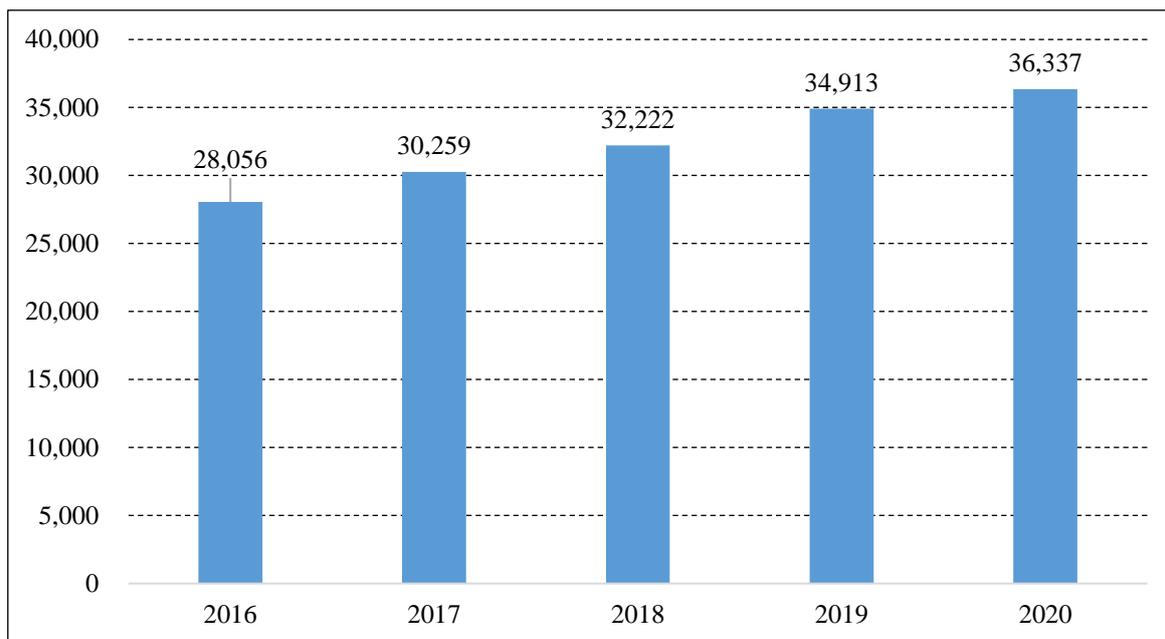
2.2.2 學習效率邊際遞減

眾人皆以為學習的時間越長越好，“鐵杵磨成針”似乎成為教育界的法寶，但實質上這是一種認識的誤區。儘管在一般情況下，學習的時間愈長，學到的知識就愈多；但畢竟每個人的學習時間都有一定的限度，學習者的注意力有起伏、學習效率有增減。在某個限度以內，學習效果和學習時間基本上成正比，在限度以外就成反比。在達到一個特定的限度後，隨著學習時間投入增多，學習效率開始下降，出現內卷化。一個人一天中所能學到的東西有一個最大極限，學習時間有一個最佳適度點，在此點時能達到最佳效果（龐守興與李書肖，2010）。

3. 現狀分析

3.1 教育行業現狀分析

我國素有“教育大國”的稱號，自新中國成立以來，我國教育發展十分迅速。據最新數據表明，全國義務教育普及率高達94%，而每年在教育上的投資也占到了GDP的4%以上（如圖1），但是在高昂的教育支出之下，所獲得的回報卻少之愈少；其中一個重要原因便是教育行業的高度內卷化，它使中國教育發展始終處於一種“瓶頸”狀態，高職教育規模的快速擴張與社會發展的需求並不吻合：量增加了，質卻沒有提高；投入增加了，效益卻沒有遞增，總體上，呈現出一種體量大而內力弱的“虛胖”。



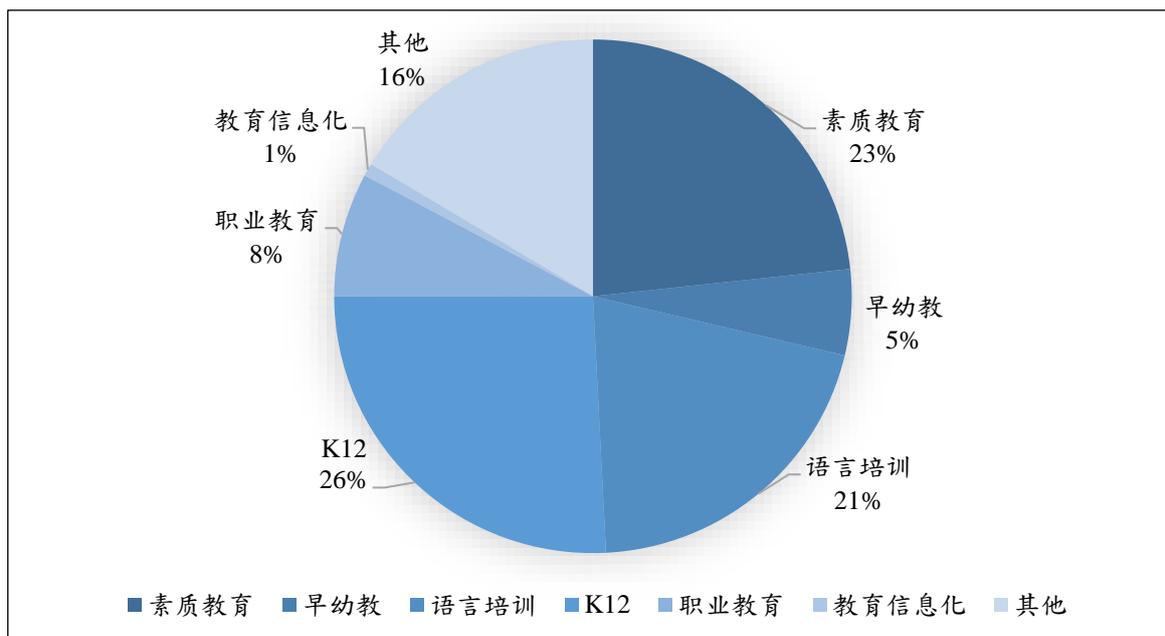
資料來源：中商情報網

圖 1. 2016~2020 年中國一般公共教育支出統計

現今的教育體制使得“升學率”成為了初、高中學校追求的唯一目標，數十年來，抓升學率、抓分數新高成為了教育發展的硬道理，仿佛升學率才是教育發展的標杆，而這也成為了應試教育與素質教育永遠無法逾越的鴻溝。對於學生而言，則更是叫苦不迭，以福建省廈門市為例，今年廈門中考的普職比維持在 57：43，也就是說，普高錄取率會在 57% 左右，即 100 個考生中，約有 57 人能上普通高中，其他 43 人上中職。這是一個相當殘酷的事實，更不要說有些重高是需要一項特長分，那麼學生面臨的壓力就更大了；對於應接不暇的學科作業的同時，還要在課餘時間進行特長的培養，甚至這門特長並不屬於學生的個人興趣。

3.2 相關教育機構發展現狀

在中國日益激烈的升學競爭中，家庭不再滿足於均等化教育為目標的公立教學，私立教育應運而生，從基礎的學科類教育到五花八門的素質教育，私立教育機構蓬勃發展；另一方面，我國每年的教育體系與經濟體系不適應，過剩大量高學歷人才。私立教育機構所提供的工作崗位，一定程度吸納這一部分人群，如此相互作用，使得教育機構進一步膨脹。從 2020 年中國教育行業機構類型分佈情況來看，我國教育行業機構類型十分多樣，其中 K12 占比最多（小學、初中、高中/中專），為 25.8%。其次素質教育和語言培訓占比也較高，分別為 23.3% 和 20.5%（如圖 2）。私人教育在中國已經形成體量巨大的產業，私人教育機構膨脹的背後是中國式的教育軍備競賽和“拼爹”：因為學位對於一個學生的未來至關重要，是成功的跳板；於是富裕家庭開始砸錢在各種課外補習班上，以提高子女入讀名牌大學的機會，經濟條件一般的家庭尚能勉力支撐，而下層的貧困家庭就只能望洋興嘆了。



資料來源：艾媒數據中心

圖 2. 2020 年中國教育行業機構類型分佈

3.3 國內教育機構相關整改

近些年來，教育部門一直在設法給學生們減負，可實際上卻收效甚微；再加上校外培訓機構不斷湧現，學生的壓力反而越減越重。在資本的加持下，校外培訓機構瘋狂增長，全國範圍內的校外培訓機構已經超過了 100 萬家，相比之下，我國公立教育機構只不過 50 萬家。隨著校外培訓機構市場的急速膨脹，行業內環境變得魚龍混雜，一些不具有教育資質的機構趁機亂入，教育市場呈現只見數量增長而不見質量增長的內卷化現象；教培行業虛假宣傳，收費高不合理等亂象嚴重。針對這些問題，國家教育機構實施了以下整改措施。

2021 年 5 月 21 日，中共中央總書記習近平主持召開中央全面深化改革委員會第十九次會議，審議通過了《關於進一步減輕義務教育階段學生作業負擔和校外培訓負擔的意見》，本次會議具有里程碑式的意義。會議指出，義務教育最突出的問題之一是學生負擔太重，短視化功利化的問題沒有解決，特別是校外培訓機構的無序發展，校內減負校外增負現象突出。2021 年 6 月 1 日，市場監管部門對 15 家校外培訓機構進行教育整改，目前已有九個地區著手開始規範校外培訓機構。2021 年 6 月 15 日，教育部召開校外培訓機構監管司成立啟動會，這標誌著校外培訓機構正式進入全面監管時代。

3.4 學生群體中內卷現狀

隨著高校進入嚴字當頭的時代，大學生“劃水”也能畢業的日子一去不復返；而對於初高中生，升學的壓力更像是一座大山壓得他們喘不過氣。“內卷”的熱度增加，不僅是學生群體的一種自我調侃，也是各類學生面對學業以及自我發展的眾多壓力的真實寫照。對於大學生而言，大學生之間的“內卷”是一個普遍現象，例如任課老師對某篇論文作業的字數要求是五千字左右即可，但是不少人為了獲得更好的成績，都選擇寫到八千字到一萬字，甚至更多；到最後，幾乎每個人的作業都大大超出了老師的要求，而能夠獲得滿績的學生比例是固定不變的。這意味就論文作業來說，字數遠超

要求和剛好達標的結果是類似的，因為大家普遍付出了更多的努力，而每個人最終得到的收益卻沒有顯著增加；在初高中學生上，內卷化更在於基礎教育中學習時效的長短。

3.5 內卷化現象造成教育市場亂象

近些年來，教育部門一直在設法給學生們減負，可實際上卻收效甚微，再加上校外培訓機構不斷湧現，學生的壓力反而越減越重；更嚴重的是，在資本的加持下，校外培訓機構瘋狂增長，全國範圍內的校外培訓機構已經超過了 100 萬家，相比之下，我國公立教育機構只不過 50 萬家。隨著校外培訓機構市場的急速膨脹，行業內環境變得魚龍混雜，一些不具有教育資質的機構趁機亂入，大撈一筆，擾亂市場秩序的同時，對部分學生造成了不負責任的惡劣影響，教育市場呈現只見數量增長而不見質量增長的內卷化現象。在種種市場亂象下，國家整頓教育行業、進行教育改革已經是眾望所歸。

2021 年 5 月 21 日，習總書記主持召開中央全面深化改革委員會第十九次會議，審議通過了《關於進一步減輕義務教育階段學生作業負擔和校外培訓負擔的意見》，本次會議指出，義務教育最突出的問題之一是：學生負擔太重；短視化功利化的問題沒有解決，特別是校外培訓機構的無序發展，校內減負校外增負現象突出。2021 年 6 月 15 日，教育部召開校外培訓機構監管司成立啟動會，這標誌著校外培訓機構正式進入全面監管時代。數據顯示，在經濟較發達地區，部分家庭中的教育支出已經達到 40%，而這些支出大部分都進入了教育機構的口袋裡，這不僅給學生造成學業壓力，還給家庭造成經濟負擔；其次，教育機構的盛行，一定會導致教育資源浪費和不公平教育，倘若在教育機構的影響下，獲取教育資源的成本變得越來越高，那一定會造成有錢人壟斷教育資源，最終使富者愈富，貧者愈貧，加劇貧富差距，有違國家初衷；再者，國家於不久之前頒佈了三胎政策，鼓勵生育，但實際上，教育資源的不公平分配已經成為了年輕人不願意生育的一項重要原因，要想孩子不輸在起跑線上，就要購置學區房，送孩子去上補習班，如果再不拿出一些實質性上的措施，而僅僅是生育政策放寬加以口頭鼓勵，那麼對生育率的提升是沒有實質意義的。所幸的是，目前教育行業的改革正在被國家穩步有力地推動，教育改革十分重要，且正在被實行。

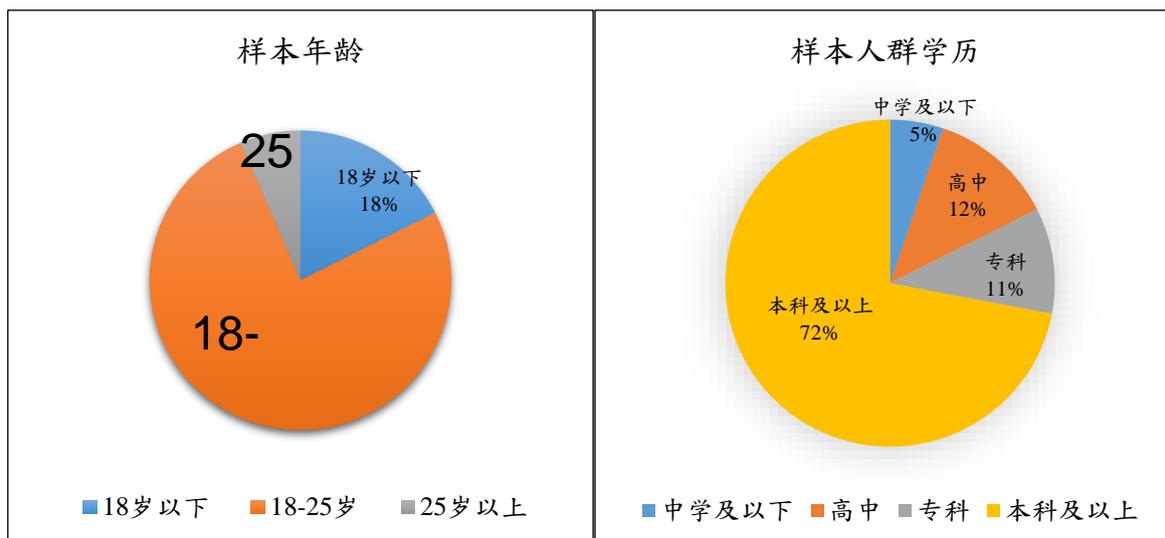
4. 市場調研結果分析

4.1 問卷分析：從數據角度看內卷認知-問卷調研

本研究共調查 257 份線下問卷，68 份線上問卷，共 325 份問卷，其中有效問卷數量為 325 份。

4.1.1 調研的群體主要為從初中到大學及以上的學生群體

本研究的樣本人群大部分處在 18~25 歲之間，占比為 76%（如圖 3 所示），且其他各個年齡段（學生群體）皆有相應樣本人群。基於教育層面而言，18~25 歲處於“內卷”情況中較為嚴峻的部分，因此該樣本人群應較有發言權，數據具有說服力，符合調研要求。



資料來源：本研究分析整理

圖 3. 樣本人群的基本信息

由於本研究對象集中分佈在 18~25 歲人群中，因此本科及以上學歷占 72%，而中學及以下占比 7%，儘管本科以上的學生群體內卷現象相較於中學生等更為嚴重，但調查數據樣本數量不夠龐大，重點不在於中小學生教育內卷的情況，因此可能會導致結果出現一些偏差。

4.1.2 多數人是被迫參與內卷

在普遍內卷化的大環境下，樣本群體所感受到的身邊的內卷現象並不單一，各種情況都在身邊有所出現，並且分佈較為平均（如表 1 所示）。其中最為普遍、占比最大的（26%）是認為周遭內卷氛圍嚴重，使得大多數人盲目跟從，實際上卻沒有什麼進步，導致最終的工作結果或是學習結果差；其次是將簡單的問題複雜化的表面功夫，是自己看起來付出了更多努力，實際沒有意義；再到行事方式的固化，看似不斷深入研究課題，其實毫無建樹，內卷現象已經深入學習工作的各個方面。加劇社會內卷化的是無奈的從眾心理，有很大一部分人群是被迫內卷，由於周遭的人都參與進了內卷，使自己不得不加入這個行列。

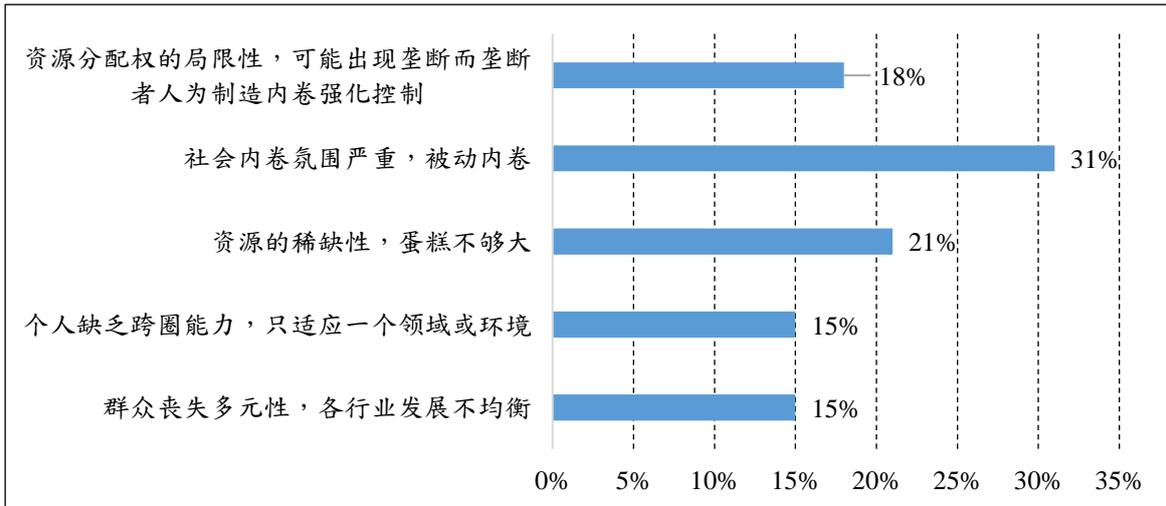
表 1. 樣本群體身邊的內卷現象

內卷現象	固步自封式	制度僵化式	偏離目標式	被動執行式	化簡為繁式	其他
占比人數	17%	17%	20%	26%	20%	3%

資料來源：本研究分析整理

4.1.3 造成內卷的主要原因在於資源的稀缺

造成內卷的原因是多樣的。如圖 4 所示，有個人能力的不足（15%），行業發展的不均衡（15%），身邊的社會氛圍（31%），還有就是資源的稀缺性與資源的分配問題（41%）。最主要的就是資源的問題，物以稀為貴，稀缺的資源勢必會加劇內卷的嚴重程度；而掌權者制定單一的遊戲規則，強化了人為製造的內卷，更會讓人削尖腦袋想要得到資源。

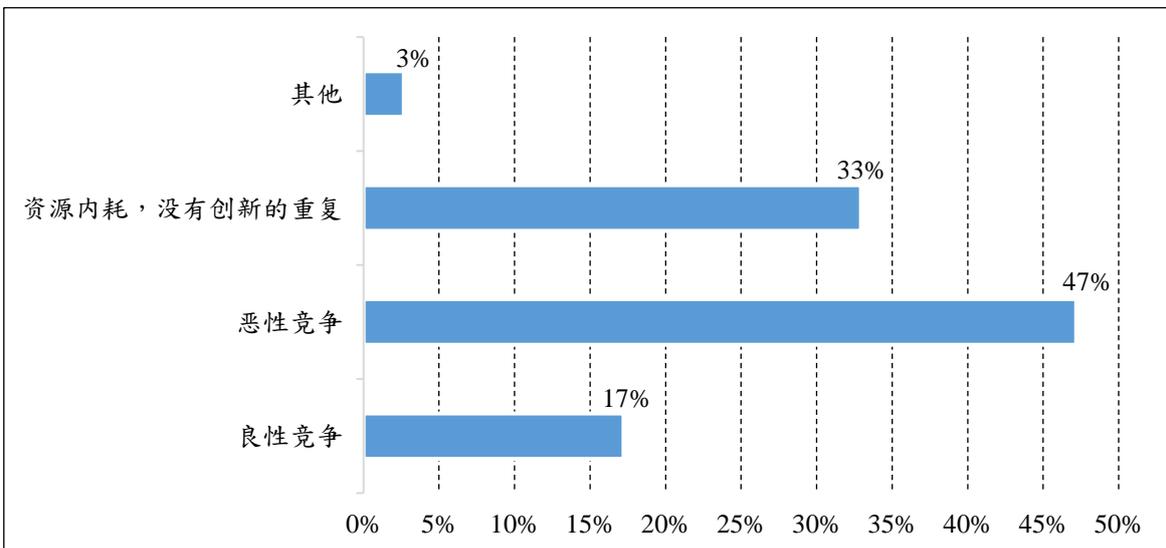


資料來源：本研究分析整理

圖 4. 造成內卷的原因

4.1.4 大部分人並未意識到內卷實質上是一種資源的浪費

接受問卷調查的樣本人群中（如圖 5 所示），近五成的人（47%）認為“內卷”實質上是一種惡性競爭，近三成的人（33%）認為這是一種資源內耗，而少數人（17%）認為這是一種良性競爭。在談到內卷是否會造成資源浪費的時候，僅有不到三分之一（26%）的人意識到內卷造成的資源浪費，而絕大多數（超過 70%）不認為或沒有意識到這一點（如表 2）。



資料來源：本研究分析整理

圖 5. 樣本人群對於內卷本質的認識

表 2. 內卷是否會造成資源浪費

人群態度	是	否	其他
占比人數	26%	70%	4%

資料來源：本研究分析整理

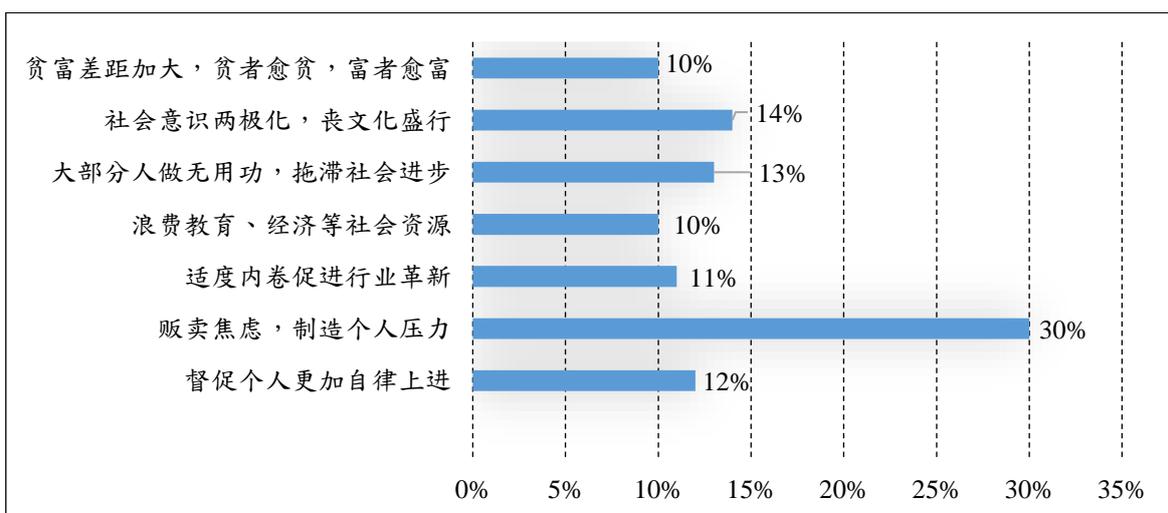
由此看出，人們對內卷的普遍性認知是一種惡性競爭，但並未充分意識到內卷實質上是一種資源的消耗，一種沒有創新的重複。值得我們注意的是，當人們普遍性認知趨於一同時，內卷將會越來越嚴重，無謂的資源浪費也將不斷增多。

以中國的小農經濟為例，中國農村的勞動力雖然不斷地投入到農業發展當中，但農業的發展並沒有取得長足的進步，經濟總量的擴大並沒有帶來農民邊際收入的遞增，反而使得單位勞動投入報酬嚴重遞減，農業發展呈現“過密化”狀態。從勞動力投入產出效率視角來看，單位勞動投入報酬遞減；就是說，當創新、再生的原動力不足的時候，系統內部不斷地複雜化和精細化，這種內卷看起來是一種“進步”，實則耗費了大量的人力資本，導致效率降低（葉龍與季岩硯，2021）。

僅有 10% 的人認為內卷會導致教育、經濟等社會資源的浪費（如圖 4），這也說明社會大多數人的意識沒有覺醒，內卷所帶來的危害性只有非常小的一部分人有清晰的認識。當數量增長型空間飽和的時候，高質量的發展就必須補上來，否則內卷化的陷阱就將變得難以收拾，最終損傷的是教育、農業、社會、經濟，會吞噬每一個個體。

4.1.5 內卷製造焦慮感，增加個人壓力

在提到內卷導致的社會問題的時候，被選擇最多的就是在當前社會內卷的背景下，個人的學習工作壓力都越來越大，個體生活中的焦慮感不斷上升，使得喪文化在社會中盛行蔓延（如圖 6 所示）。



資料來源：本研究分析整理

圖 6. 樣本人群認為內卷導致的社會現象

部分人認為，適當的內卷有助於行業的革新。比如手機行業，每一個品牌都在爭相加班加點，研發新技術新產品以抓住顧客眼球，以至於手機行業的更新換代十分頻繁；但在另一方面，由於內卷現象與內卷化這一個詞匯在網絡上和現實中迅速擴散，年輕的群體正在逐漸形成一種“焦慮文化”。身邊的同齡人越來越多人加入內卷的行列（無論是主動還是被動），導致群體中的焦慮感也在不斷增加，加大了個人壓力。這一種消極文化在一定程度上，會引起一種負面的輿論浪潮，使得主流的積極文化受到衝擊。

在這種內卷環境下，個體的行事方式與思維模式可能會被僵化，久而久之僅僅適應這一個“卷”環境，只在一個單一的領域中隨波逐流。當突然回過神來，發現這個領

域也許並不適合自己的時候，卻早已失去了跨圈的能力和勇氣；另一方面，內卷很大程度上加劇了社會焦慮，“卷”入其中的人們，無論身處哪個階層，都會很害怕。底層怕跟不上社會節奏，希望多付出點努力能改變命運；中層和高層最怕階層的迭代，他們害怕摔下來。大家更害怕卷到最後，連最基本的期望都沒達到。但是人們也不會放棄，不會放棄卷的腳步；說白了，內卷的最大問題不在於競爭激烈與否，而是或許知道最後可能一無所獲，還是要競爭，人們逐漸缺乏了開闢新道路的勇氣，當“走的人多了便成為了路”變成了“再也找不到第一個走這條路的人”，當大多數人都處於“一邊焦慮一邊卷”的狀態中，影響積極正向的主流意識形態。

4.1.6 “躺平”是一種應對內卷化的無效措施

新時代下，反內卷的新措施：哪裡有問題，哪裡就會有解決辦法；在新時代下，當內卷現象充斥著人們的生活之時，群眾中間自發形成抵制行動。因此，一種新興的態度應運而生，即為“躺平”文化的興起。

如果條件允許，有 26% 的人群願意選擇躺平，讓生活更輕鬆；有近三分之一的人（31.9%）認為人生不應該躺平，要用奮鬥成就精彩人生；而將近一半的人群（43%）是存在躺平的想法的，只是因為看到身邊的人都在卷，自己也不敢躺（如表 3 所示）。

表 3. 樣本人群是否會選擇躺平

人群態度	是	否	想躺
人數占比	26%	31.9%	43%

資料來源：本研究分析整理

躺平在真正意義上是否能緩解焦慮，減輕生活負擔呢？事實上並不能。“想躺，看見別人都在卷也不敢躺”，還是因為身邊的內卷氛圍嚴重，讓人無法真正利用躺平來緩解內卷化，只會徒增壓力和煩惱，增加生活的焦慮感，而對於緩和內卷趨勢卻沒有幫助。

4.1.7 利用教育改革解決教育內卷化問題

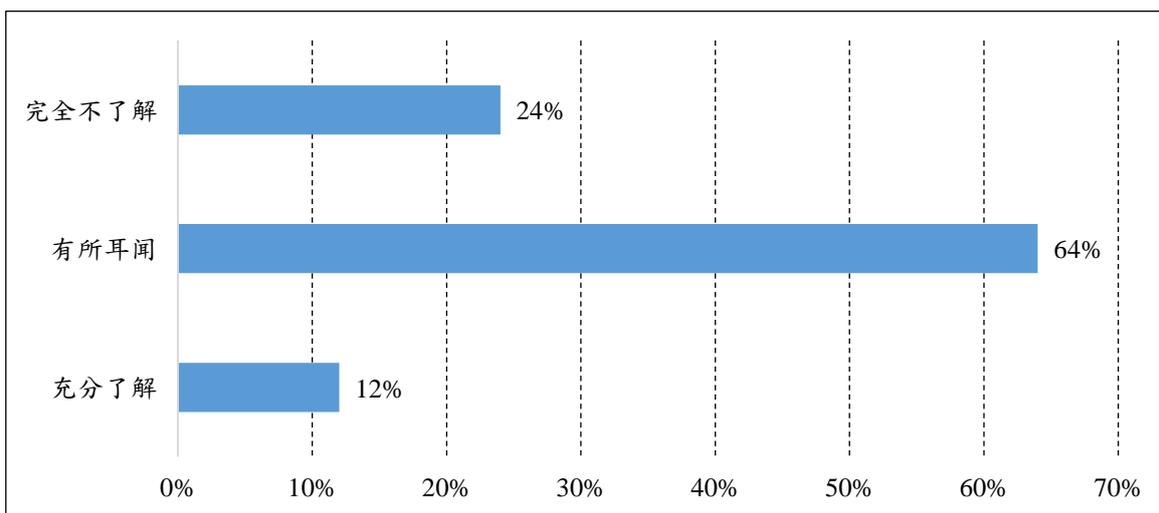
近期，國家在部分地區對教育機構實行改革，如勒令一些教育機構停止給學生在寒暑假進行補課。如圖 7 所示，在樣本人群中，小部分人群（12%）表示進行過充分瞭解，超過一半的人群（64%）對此有所耳聞，還有不到三分之一（24%）的人表示完全不瞭解，說明教育的宣傳力度還需要加強，需要通過更加有深度的從上至下體系來解決教育內卷化問題。

中國高等教育領域實現了快速發展，高學歷人口近年來迅速增加，使得學歷“過密化”，直接造成了“內卷化”趨勢（田牧野，2021）。在當前的教育體系中，學生學業重，家長陪學苦；大多數家庭、家長、學生，都在為了超過“別人家”而努力，到頭來所有人都筋疲力盡，但整體的教育效益並沒有提高。節假日補課、高分複讀、家長高價購買學區房等，都可以歸結為“教育內卷”的實質表現；一時間，“反對教育內卷”、“如何走出教育內卷”，成為了全社會高度關注的話題。

自 1977 年恢復高考改革以來，中國便在不停止地進行教育改革，不斷完善中國教育體系。以教育機構為例，不能盲目地增加教育機構的數量，要保證高質量的師資、生源、學習環境等；辦學時要注意教師資質等信息的審核與公開化透明化，教學不超

網，收費合理等問題。

對於學校而言，主要問題在於功利化的評價，教師、家長與學生思維裡的“唯分數論”、“唯文憑論”已經逐漸根深蒂固，必須改變這種用分數給每個學生貼標籤的做法，建立起科學的、完善的評價機制，要增加多元化的評價方式，不僅僅是只看結果，更要關注學生的成長狀態。每一個學生都是獨特的個體，其在學習道路上的發展、過程和結果都有很大的區別，因此對於學生的評價必須尊重這一豐富性，針對此進行教育改革，進行縱向和橫向評價（楊雄，2021）。



資料來源：本研究分析整理

圖 7. 樣本人群對教育改革的瞭解程度

其次，需要改進“教師—教材—學生”的傳統教學模式，採用“以學生為主體，教師為主導”的教學模式；也就是說，在整個教學過程中，充分調動學生的學習積極性和學習興趣，發揮學生的主體地位。在課堂上，避免“填鴨式”教學，多討論，通過模擬場景或者綜合案例對學生進行實景模擬，通過這種方式，不僅可以搞活課堂，還可以使學生達到充分鍛煉的目的。

另外還應該給學生創造實習機會，多參加實踐性的活動，進入實戰，練習自己的專業知識和溝通能力，從而使自己的專業知識和水平得以充分發揮，使其早日與社會接軌。

對於校外的教育機構而言，重要的是豐富學生的學習體驗，強調德智體美勞的五育教育，而不是把學生訓練成只會做題的考試機器；對於家長而言，教給孩子的不是功利，而應該是對生活的感悟，學會生活，體驗生活，才會讓教育變得有意義，才能真正培養出更加自信、更加善良、更加有能力的人才。

4.2 訪談分析：從個體角度看內卷認知-訪談調研

本次訪談採用的是線下隨機訪談模式，被訪談人為不同學歷和有不同內卷經歷的三位學生。

4.2.1 教育改革重在提高教育質量，而不僅僅是數量

內卷現象在學生群體中早已不是一個陌生的詞匯，每個人表面上總是在下更多的功夫，為了獲得更高的成績。學生的學業壓力，不可避免地在日趨增加。除了課內

作業以外的各種任務、逐漸升高的分數線、增加的入學人數等等，都在對學生群體造成更大的學業壓力。國家應該實施教育改革，以緩解教育內卷化以及學生在該環境下，日漸僵化的思維模式與重複的學習工作，同時也要完善義務教育，合理地配置資源；各學校也應相應地進行有效的創新創業指導，為學生提供更加多元化的發展路徑，避免人才都往一處擠。

4.2.2 人們付出的努力和收穫不成正比

有的人原本就想要通過奮鬥來成就精彩人生，看到身邊的人也在奮鬥，就會督促自己更加努力上進；但由於資源的稀缺性，造成最終結果與沒有開始奮鬥前是相同的，努力的人無法得到更大的一塊蛋糕。內卷趨勢無法遏制，最終社會內卷化越來越嚴重卻沒有實質意義。

4.2.3 內卷增加了資源內耗

部分上級的想法是又想馬兒跑，又想馬兒不吃草。大多數人都是由於身邊的內卷氛圍嚴重，不希望自己在班級中看起來是一個“異類”，被迫加入內卷的行列；而其實只是把簡單的事情複雜化了，使自己看起來付出了更多的努力，並沒有獲得進步。有些學生並不適合去參加補習班或是完全沒有興趣，但由於學校或是家長的壓力而不得不參加，消耗了能量、精力，最終卻什麼也沒有收穫。

4.3 內卷的根源分析

資源的稀缺性是內卷的經濟根源，資源越是稀缺的領域，就會存在越嚴重的內卷。

4.3.1 對資源分配的絕對性控制是內卷的制度根源

資源的控制者通過制定相應的規則和制度，產生和加劇了內卷。這種情況下，內卷是人為製造的，為了強化控制。

4.3.2 喪失多元性是內卷的社會性根源

對一個人完整的評價、對個人價值是否實現的平板標準等，那些應該被包容的多样性的領域逐漸單一化，失去了豐富性；標準和規則都變得很窄，一個個多彩的方式被貼上特定的標籤，評判成好與壞，成功或失敗，導致千軍萬馬過獨木橋的場面。

4.3.3 缺乏破圈的能力是內卷的內在根源

一個個體如果長期從事同一項技術性、消耗性工作，個人能力單一，沒有打造屬於個體自己獨一無二的無法替代的競爭力，就會導致個體的實力無法對抗單一化的規則，逐漸順從這一環境或領域，沒有勇氣也沒有能力離開，最後徹底沉淪於此。

4.3.4 群體無法真正團結是內卷的人性根源

面對這樣一種現象，不能做到與同伴聯手對抗，而是只考慮自己是否能將個人利益最大化，比群體中的其他人更加順從這一環境，最後誰也沒有獲得好處，甚至每個人都淪為其中的一員，無法回頭。

4.4 根據調研結果的矛盾分析

內卷在某種程度上來說是一種惡性競爭，會帶來嚴重的資源內耗。根據本研究的

數據分析，有很大一部人並沒有意識到內卷的危害性，甚至認為對於內卷化沒有必要進行干預和制止；內卷的嚴重之處，不是所謂惡性競爭帶來的後果，而是人們處於邊際狀態，重複地做無謂結果之事卻仍不自知的境地。

在此我們可以引用囚徒困境模型進行相應解釋。按照囚徒困境模型，在外在的某種壓力之下，處於內卷的人如同禁錮在囚牢之中，當面臨兩難的境地之時，往往會趨向於考慮相對利己但是不利於集體最大利益的方式；而為了自身的利益，大部分人會選擇“相對配合”的方案，而極少數人會選擇質疑這麼一種方式。內卷的矛盾與囚徒困境問題的矛盾，都在於個體理性與群體理性之間的衝突性。

因此，人們樂此不疲地與小範圍內的相關人員進行零和甚至負和的博弈，當所有人為了某一個目標付出更多的努力的時候，他們可能更多地掌握了知識，或是更好地提升了自己；但在以結果為導向的今天，這些提升所帶來的收益是遠遠比不上結果的損失的。根據邊際收益遞減，“努力”更多，可能會損失大量的時間，消耗大量的精力，甚至消耗身體健康，且最終卻是收效甚微的。群體中的個體為了個體利益而做出的決策和整體利益的提高南轅北轍，甚至可能讓自己陷入自我懷疑，從而進入更為可怕的“自我內耗”的狀態。內耗指的是一個人和自己的內卷，知道現實在那裡，卻不願意接受現實；通常伴有焦慮、疲憊、崩潰、麻痺等情緒，都不用別人來卷，自己就把自己消耗殆盡了。

在條件允許的情況下，“躺平”不失為一個次佳的選擇，因此誕生了躺平文化，這是一種自發的對於內卷的一種抵制行為。選擇躺平的一類人，主要表現為降低物欲，降低工作、學習積極性，只做自己分內必須做的事情，從而避免自己進入內卷旋渦；但躺平的一項致命缺點在於，會讓人產生依賴性和惰性。部分人群從降低積極性轉變為喪失積極性，不再想著努力想著奮鬥，只想宅在家裡虛度人生。因此會導致社會意識兩極化，喪文化盛行，卷的人拼命卷，躺的人拼命躺，最終大家都沒有實質性的進步，而資源浪費更加嚴重，貧富差距加大，阻礙社會發展。

由此，個人行為的抵制內卷，則需要一個度的把握，當這個度開始失衡，躺平便是促發內卷的另一大推手；更需要社會個人意識的覺醒和國家的“大手”進行干預和調控。內卷的核心矛盾，並不是一群更努力與一群不努力的人之間的矛盾，而是沒有一個更大的“手”來使得整體創造更大的價值。若是沒有更大的價值，那麼所有人就只能按照原有的比例分配原有的蛋糕，但卻為此付出了更多的精力，浪費了更多的資源，自然就是一個死循環。

內卷並不會創造價值，而且會危害每一個人。如果個體不覺醒，不抗爭，管理者不制定有效的措施緩和或遏制內卷，任由內卷趨勢席捲社會，那麼每一個人都將是受害者，每個人的生活幸福感都會降低。因此，要消除或至少緩解內卷，就要做大蛋糕、打破分配壟斷、保持社會多元化、培養破圈能力、團結並利用群眾的力量。

5. 研究建議

5.1 個人找到適合自己的生活方式，避免掉入內卷旋渦

本研究證實躺平在學生群體中並不受歡迎，且躺平文化對於經濟社會發展有很多不利。當前我國的經濟發展面臨著人口老齡化等多方面挑戰，實現高質量發展的目標離不開青年的創造性貢獻。除了躺平以外，個人層面還可以採取積極的方式進行反內卷化，例如妥善安排自己的生活，找到適合自己的生活方式，只有這樣才能在周遭內卷氛圍嚴重時不受影響，在時代浪潮中堅持自我。

5.2 學生群體專注個人提升，拒絕功利性讀書

對學生來說，時下讀書的意義已經有所改變，在應試教育的薰陶下，學生們對讀書的看法似乎已經變成了“萬般皆下品，唯有讀書高”、“讀書能找到更好的工作”。成功主義將成功作為評估一切價值的依據，讀書似乎已經成為了一種獲得成功的手段，而學習的目的也成了應付考試，在考試中取得成績。實際上，讀書的意義遠不止如此，非功利性的讀書能夠為人們提供真正的勇氣，讓人們能夠坦然面對自己的命運，讓人們能夠超脫於世俗的內卷焦慮。在內卷化時代浪潮席捲而來時，學生們更應該靜下心來，拋棄急功近利的心態，找回曾經對學習的熱情，在一點一滴的積累中找到自身對抗時代動盪的力量。

5.3 社會應該營造包容輕鬆的環境，緩和內卷化氛圍

從本研究結果來看，許多人都是被動捲入內卷化現象，而造成這一點的正是當今社會嚴重到令人窒息的內卷化氛圍；倘若社會內卷化風氣能夠整頓，或是大家能夠自發抵制內卷化，營造一個壓力相對較小的社會環境，內卷化現象一定能得到緩解。學校方面，學校可以不公示成績，避免學生間的成績攀比造成焦慮，同時可以提供多元化的發展路徑，不局限於提高成績參加考試一條道路；企業方面，企業可以創新工作模式，只規定需要完成的任務，賦予工作時間一定彈性，在減緩員工“加班內卷”的同時提升工作效率；家庭方面，家長應避免給孩子製造過多壓力，不給孩子灌輸“萬般皆下品，唯有讀書高”的思想，鼓勵孩子發展興趣愛好等。

5.4 政府部門提供更多的工作崗位，減輕就業難問題

時下就業問題越來越突出，已經對學生群體造成一定影響，還未踏足社會的學生們也需要開始操心未來的就業情況；近年來，學生們根據就業形勢選擇專業已經成為了一種趨勢，這也是內卷化現象的一種體現。對此，政府部門可以提供更加多元化的就業機會，創造出更多的工作崗位，或是提供更多的發展機遇如引導學生創業等，以緩和就業壓力，讓學生們能夠選擇自己心儀的發展路徑。

5.5 教育部門深化當前的教育改革，整頓教育業亂象

目前教育行業的改革正在被國家穩步有力地推動，美中不足的是，從研究結果來看，目前對教育改革有所瞭解的學生並不多，大多數受訪者只是有所耳聞，這說明教育改革的影響力還不夠大，未來可以利用新媒體行業，在互聯網上宣傳，深化教育改革在群眾心中的印象，增加教育改革影響力；另外，學生群體對教育改革的方向也有看法，除了整治教育市場亂象外，教育部門還可以推進教育多元化發展，如開設多元化課程，為學生們提供多元化的發展道路等。

6. 結論

本研究通過調研當前學生群體身邊內卷化現象的嚴重程度，掌握當前學生群體對內卷現象與反內卷舉措的態度，得出結論如下：

大部分學生認為身邊存在內卷化現象，且大部分學生都能指出具體的內卷化現象，因此認定內卷化現象在學生群體中具有普遍性。大部分學生認為內卷化現象是由資源的稀缺性引起的，但並未意識到內卷化是一種資源的浪費。學生群體大都認為內卷化現象會製造焦慮感，增加個人壓力，並對內卷化現象採取消極與反對態度；儘管如此，內卷化現象仍十分嚴重，這是由於有不少學生因周遭內卷化氛圍嚴重等原因被迫參與內卷。

學生群體不願意躺平，認為個人層面的反內卷行為收效甚微。實際上也是如此，躺平對於經濟社會發展有很多不利，反內卷化仍需要國家作為。從研究結果來看，學生群體期待國家層面的反內卷化方式，最受期待的方式是增加工作崗位，提供更多就業機會和拓寬教育知識面，提供多元化的發展路徑以及實施教育改革，降低學生學業壓力。因此，國家層面的教育改革十分有必要。

參考文獻

1. 劉成斌、張晏郡（2021）。向體制內卷：疫情風險對大學生就業價值觀的影響。江漢學術，40(4)，5-13。
2. 熊作勇（2021）。走出內卷化：韓國教育熱的冷思考。公關世界，4(4)，107-109。
3. 黃宗智（2021）。再論內卷化，兼論去內卷化。開放時代，4(1)，157-168+8。
4. 譚濤（2021）。教育需要從內卷到成長型競爭的轉型。衢州日報，2021-07-06(6)。
5. 龐守興、李書肖（2010）。內卷化：教育的瓶頸描述。高教發展與評估，26(6)，24-29+119。
6. 葉龍、季岩硯（2021）。經濟內卷化風險防範與新發展格局構建—基於勞動力流動視角。新視野，4，30-35。
7. 田牧野（2021）。被玩壞的“內卷”與教育革命。社會科學報，2021-01-07(8)。
8. 楊雄（2021）。AI時代“教育內卷化”的根源與破解。探索與爭鳴，5，5-8。

收稿日期：2021-07-25
責任編輯、校對：江雅軒、秦依漫