

学生群体内卷化及教育改革必要性的调查分析 Analysis of the Involution in Students and the Necessity of Education Reform

吴丹丹¹ 彭彬悦^{2*} 陈虹酉³
Dan-Dan Wu Bin-Yue Peng Hong-You Chen

林嘉盈³ 陈嘉伟³ 曾德言³
Jia-Ying Lin Jia-Wei Chen De-Yan Zeng

摘要

我国教育财政投入逐年增长,但获得的回报却少之愈少,其中一个重要原因就是中国教育正经历某种内卷化。经研究发现,内卷化现象在学生群体中具有普遍性,但绝大多数学生并未意识到内卷的危害,其一定程度上拖滞了社会的进步与发展。除去校园内卷化外,校外教育机构野蛮生长也是教育内卷化的乱象之一,长此以往可能会动摇我国长期以来构建成的义务教育体系,因此教育改革十分有必要。本文从学生群体这一视角入手,调研学生群体身边的内卷化现象,明确学生群体的诉求,由此切入教育层面的内卷化现象与可施行的反内卷措施,为国家、社会层面整改内卷化现象提供合理的决策与建议。

关键词: 教育内卷、教育改革、调研结果分析

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 厦门大学嘉庚学院国际商务学院讲师

² 厦门大学嘉庚学院国际商务学院国际经济与贸易专业 3062443903@qq.com*通讯作者

³ 厦门大学嘉庚学院国际商务学院国际经济与贸易专业

1. 前言

近年来,“内卷”一词一直在网络上刷屏,不停地冲击着各个领域的人。由于人们盲目从众的心理,越来越多的群体正在经历“无效内卷”;而在现代社会中,教育的内卷化问题最为突出。由于教学的精致化、时间的网格化、管理的精细化到了无以复加的程度,在当下“成绩为王”的教育思想中,为了升学竞争,许多学生采取加班加点、补课辅导、题海战术、大量时间投入、重复机械训练等方式来提高成绩。这个行为在初期可能非常有效,但在到达一定的边界之后则边际效益递减,难以持续有效,反而会带来负面的后果;许多学生群体的竞争压力骤增,其可能产生的危害是损伤学生的学习热情,扼杀学生的创造力。在许多人被裹挟着竞争的同时,殊不知这种竞争模式早已变味儿,甚至有点扭曲;当这种内部竞争偏离理性的轨道,它就已经不再是一种单纯的良性竞争,开始演变为社会资源的内耗与无谓的自我消解,其负面效果也显而易见。

教育是国家民族发展的根基,在解放初期我国就将发展教育作为重点,直至今日仍是如此,而教育机构丛生犹如杂草一般,试图与国家根基分取养分且大有喧宾夺主之意。可以预见资本投资下的教育机构,势必会与公立教育机构争夺如优质教师之类的教育资源,若是优质教师都被教育机构控走,留给公立机构的师资力量则会变弱。严重者甚至会动摇我国长期以来构建成的义务教育体系,影响中国教育的根本,影响国家未来发展的命运;同时,也由于教育生产力的不足,导致当前社会的教育体系还不足以提供更加多元化的选择。一群人争夺有限的资源,资源不变,当每个人都付出更多成本去争夺资源,这种内卷的局面更加严重,形成了一个恶性循环;实行什么教育整改政策来反内卷,解决这一恶性循环的局面,就成了当下刻不容缓的问题。

本研究针对学生群体中的内卷化问题,开展线上问卷与线下访谈,明确学生群体的诉求与期望,进而以此为角度,为国家社会层面可实施的反内卷措施与政策,提供合理有效的对策与建议。

2. 概念界定及研究现状

2.1 内卷化的定义

“内卷化”(involution),又被译为“过密化”,这一概念首先出现在康德的《判断力批判》中,他明确区分了“内卷化”与“演化”(evolution)。1963年,美国人类学家格尔茨(Clifford Geertz)将“内卷化”概念引入农业发展研究,他在研究印度尼西亚爪哇岛的水稻农业发展时运用了这一概念。其研究发现,爪哇岛岛内与岛外的农业发展存在明显差异:岛外资本充足、劳动力分配均匀,农业发展形式多样化;岛内受缺乏资本、缺少剩余劳动力转移渠道、存在行政障碍等制约因素,农业无法向外延扩展,致使大量劳动力不断填充到有限的水稻生产。然而,劳动力的超密集投入并没有带来边际效益递增,而是出现单位劳动边际报酬的递减,从而带来一种不断简单重复的再生产现象,格尔茨将这一现象为农业“内卷化”(刘成斌与张晏郡,2021)。

在爪哇岛的农业“内卷化”背景上继续拓展延伸,可想而知的结果是:爪哇岛岛上的劳动力投入会越来越密集,但由于社会容量没有变化,会出现单位劳动边际报酬递减,而劳动力成本越来越低,农业也越来越依靠这种廉价劳动力。到最后,爪哇岛上的农业会被完全锁死,爪哇岛农业的进化和发展空间也会被“内卷化”挤压,甚至是扼杀。从农业“内卷化”这一现象中,我们可以认识到:“内卷化”的真正危害是激烈的恶性竞争的结果,会挤压和扼杀一个行业向下一阶段进化和发展的空间;从社会史观来看,“内卷化”会加剧阶级矛盾,阻碍社会进步、科技革新、国家发展,其害无穷。因

此，对“内卷化”对群众生活产生的影响展开调研，并提出突破“内卷化”现象建议是十分有必要的。

当今，学生群体中所谓的内卷化主要是指：靠极端剥削、压榨自己，从而获得少量的竞争优势，明明可以有更加轻松、效果还更好的选择，却仍旧在旧有的选择中不断投入各类资源，以及由此产生的各种现象。在教育供给总量不变的情况下，内部竞争并不能带来学生总体收益的提高，反而会形成剧场效应，其造成的效果反而更差；这种内卷化导致集体非理性，最终损害的是总体的教育生态。

2.2 研究现状

内卷是一种无意义的资源内耗，在对印尼农业发展强化产生的结果，更多是社会的复杂性（劳动生产率维持不变甚至下降），而非技术突破。这一概念泛化后，用于描述那种长期停留在一种简单层面的自我消耗和自我重复，而没有发展的增长（熊作勇，2021）。内卷化使得教育创新性愈发匮乏，同一机制也可见于以应试为主的教育界。面对快速递增的竞争人数和伴之而来的递减机会，一些学校会逼迫学生投入越来越多的“劳动”来应试，为的是提高本校的平均考分以及其质量评估水平，促使本来就缺乏创新性的应试教育体系更加内卷化，基本排除了更多关注创新（而非死记）的教育改革（黄宗智，2021）。

2.2.1 反对教育内卷，不是否定教育的竞争

优质教育资源的有限性与人们对优质教育资源需求的无限性之间的矛盾长久存在，社会通过竞争机制来对教育资源进行配置是常态。受教育者确立自己的发展目标，在求学过程中，提高对自我的要求，家庭、学校为其实现发展目标提供支持无可厚非，也无法避免，因此，反对“教育内卷”并不是否认教育竞争（湛涛，2021）。

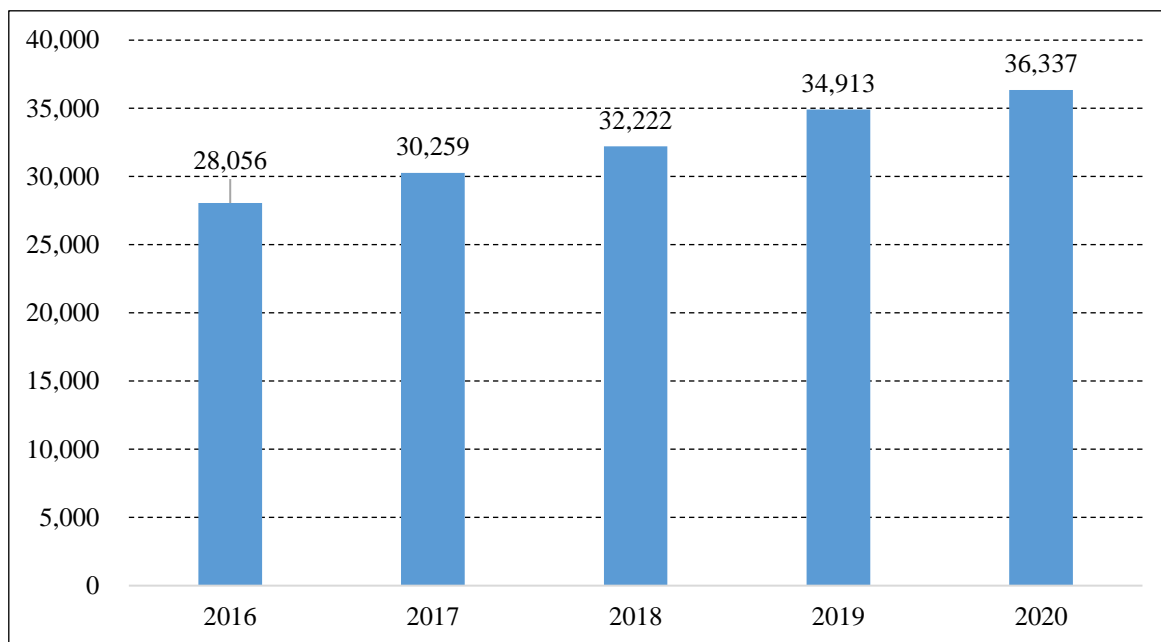
2.2.2 学习效率边际递减

众人皆以为学习的时间越长越好，“铁杵磨成针”似乎成为教育界的法宝，但实质上这是一种认识的误区。尽管在一般情况下，学习的时间愈长，学到的知识就愈多；但毕竟每个人的学习时间都有一定的限度，学习者的注意力有起伏、学习效率有增减。在某个限度以内，学习效果和学习时间基本上成正比，在限度以外就成反比。在达到一个特定的限度后，随着学习时间投入增多，学习效率开始下降，出现内卷化。一个人一天中所能学到的东西有一个最大极限，学习时间有一个最佳适度点，在此点时能达到最佳效果（庞守兴与李书肖，2010）。

3. 现状分析

3.1 教育行业现状分析

我国素有“教育大国”的称号，自新中国成立以来，我国教育发展十分迅速。据最新数据表明，全国义务教育普及率高达94%，而每年在教育上的投资也占到了GDP的4%以上（如图1），但是在高昂的教育支出之下，所获得的回报却少之愈少；其中一个重要原因便是教育行业的高度内卷化，它使中国教育发展始终处于一种“瓶颈”状态，高职教育规模的快速扩张与社会发展的需求并不吻合：量增加了，质却没有提高；投入增加了，效益却没有递增，总体上，呈现出一种体量大而内力弱的“虚胖”。



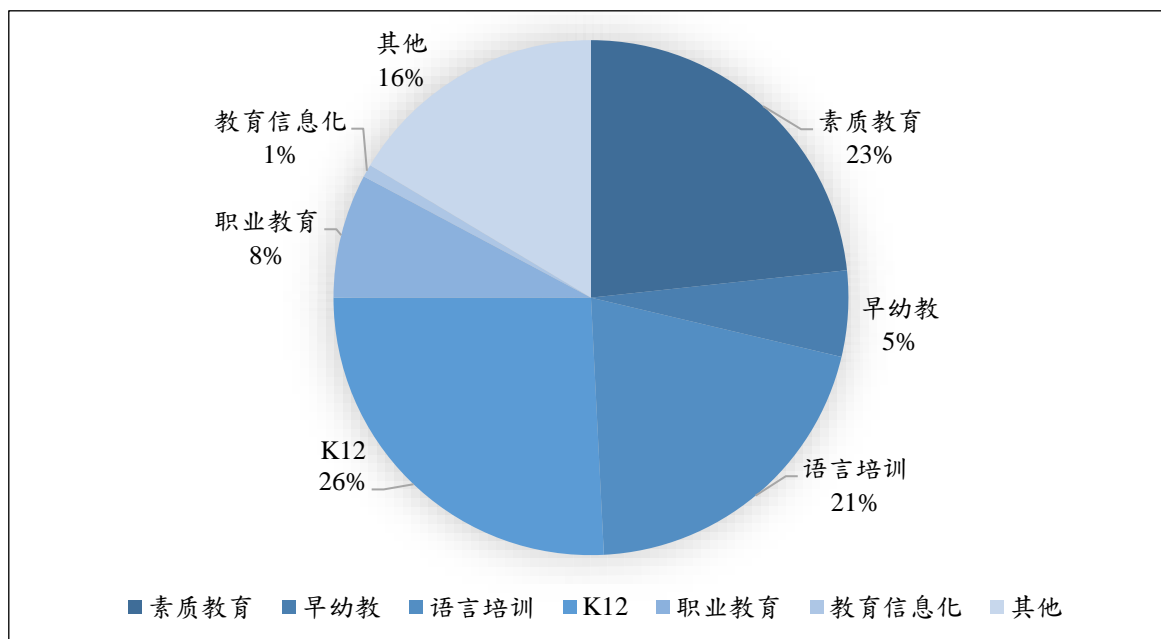
资料来源：中商情报网

图 1. 2016~2020 年中国一般公共教育支出统计

现今的教育体制使得“升学率”成为了初、高中学校追求的唯一目标，数十年来，抓升学率、抓分数新高成为了教育发展的硬道理，仿佛升学率才是教育发展的标杆，而这也成为了应试教育与素质教育永远无法逾越的鸿沟。对于学生而言，则更是叫苦不迭，以福建省厦门市为例，今年厦门中考的普职比维持在 57：43，也就是说，普高录取率会在 57% 左右，即 100 个考生中，约有 57 人能上普通高中，其他 43 人上中职。这是一个相当残酷的事实，更不要说有些重高是需要一项特长分，那么学生面临的压力就更大了；对于应接不暇的学科作业的同时，还要在课余时间进行特长的培养，甚至这门特长并不属于学生的个人兴趣。

3.2 相关教育机构发展现状

在中国日益激烈的升学竞争中，家庭不再满足于均等化教育为目标的公立教学，私立教育应运而生，从基础的学科类教育到五花八门的素质教育，私立教育机构蓬勃发展；另一方面，我国每年的教育体系与经济体系不适配，过剩大量高学历人才。私立教育机构所提供的工作岗位，一定程度吸纳这一部分人群，如此相互作用，使得教育机构进一步膨胀。从 2020 年中国教育行业机构类型分布情况来看，我国教育行业机构类型十分多样，其中 K12 占比最多（小学、初中、高中/中专），为 25.8%。其次素质教育和语言培训占比也较高，分别为 23.3% 和 20.5%（如图 2）。私人教育在中国已经形成体量巨大的产业，私人教育机构膨胀的背后是中国式的教育军备竞赛和“拼爹”：因为学位对于一个学生的未来至关重要，是成功的跳板；于是富裕家庭开始砸钱在各种课外补习班上，以提高子女入读名牌大学的机会，经济条件一般的家庭尚能勉力支撑，而下层的贫困家庭就只能望洋兴叹了。



资料来源：艾媒数据中心

图 2. 2020 年中国教育行业机构类型分布

3.3 国内教育机构相关整改

近些年来，教育部门一直在设法给学生减负，可实际上却收效甚微；再加上校外培训机构不断涌现，学生的压力反而越减越重。在资本的加持下，校外培训机构疯狂增长，全国范围内的校外培训机构已经超过了 100 万家，相比之下，我国公立教育机构只不过 50 万家。随着校外培训机构市场的急速膨胀，行业内环境变得鱼龙混杂，一些不具有教育资质的机构趁机乱入，教育市场呈现只见数量增长而未见质量增长的内卷化现象；教培行业虚假宣传，收费高不合理等乱象严重。针对这些问题，国家教育机构实施了以下整改措施。

2021 年 5 月 21 日，中共中央总书记习近平主持召开中央全面深化改革委员会第十九次会议，审议通过了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，本次会议具有里程碑式的意义。会议指出，义务教育最突出的问题之一是学生负担太重，短视化功利化的问题没有解决，特别是校外培训机构的无序发展，校内减负校外增负现象突出。2021 年 6 月 1 日，市场监管部门对 15 家校外培训机构进行教育整顿，目前已有九个地区着手开始规范校外培训机构。2021 年 6 月 15 日，教育部召开校外培训机构监管司成立启动会，这标志着校外培训机构正式进入全面监管时代。

3.4 学生群体中内卷现状

随着高校进入严字当头的时代，大学生“划水”也能毕业的日子一去不复返；而对于初高中生，升学的压力更像是一座大山压得他们喘不过气。“内卷”的热度增加，不仅是学生群体的一种自我调侃，也是各类学生面对学业以及自我发展的众多压力的真实写照。对于大学生而言，大学生之间的“内卷”是一个普遍现象，例如任课老师对某篇论文作业的字数要求是五千字左右即可，但是不少人为了获得更好的成绩，都选择写到八千字到一万字，甚至更多；到最后，几乎每个人的作业都大大超出了老师的要求，而能够获得满绩的学生比例是固定不变的。这意味就论文作业来说，字数远超

要求和刚好达标的结果是类似的，因为大家普遍付出了更多的努力，而每个人最终得到的收益却没有显著增加；在初高中学生上，内卷化更在于基础教育中学习时效的长短。

3.5 内卷化现象造成教育市场乱象

近些年来，教育部门一直在设法给学生们减负，可实际上却收效甚微，再加上校外培训机构不断涌现，学生的压力反而越减越重；更严重的是，在资本的加持下，校外培训机构疯狂增长，全国范围内的校外培训机构已经超过了 100 万家，相比之下，我国公立教育机构只不过 50 万家。随着校外培训机构市场的急速膨胀，行业内环境变得鱼龙混杂，一些不具有教育资质的机构趁机乱入，大捞一笔，扰乱市场秩序的同时，对部分学生造成了不负责任的恶劣影响，教育市场呈现只见数量增长而不见质量增长的内卷化现象。在种种市场乱象下，国家整顿教育行业、进行教育改革已经是众望所归。

2021 年 5 月 21 日，习总书记主持召开中央全面深化改革委员会第十九次会议，审议通过了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，本次会议指出，义务教育最突出的问题之一是：学生负担太重；短视化功利化的问题没有解决，特别是校外培训机构的无序发展，校内减负校外增负现象突出。2021 年 6 月 15 日，教育部召开校外培训机构监管司成立启动会，这标志着校外培训机构正式进入全面监管时代。数据显示，在经济较发达地区，部分家庭中的教育支出已经达到 40%，而这些支出大部分都进入了教育机构的口袋里，这不仅给学生造成学业压力，还给家庭造成经济负担；其次，教育机构的盛行，一定会导致教育资源浪费和不公平教育，倘若在教育机构的影响下，获取教育资源的成本变得越来越高，那一定会造成有钱人垄断教育资源，最终使富者愈富，贫者愈贫，加剧贫富差距，有违国家初衷；再者，国家于不久之前颁布了三胎政策，鼓励生育，但实际上，教育资源的不公平分配已经成为了年轻人不愿意生育的一项重要原因，要想孩子不输在起跑线上，就要购置学区房，送孩子去上补习班，如果再不拿出一些实质性上的措施，而仅仅是生育政策放宽加以口头鼓励，那么对生育率的提升是没有实质意义的。所幸的是，目前教育行业的改革正在被国家稳步有力地推动，教育改革十分重要，且正在被实行。

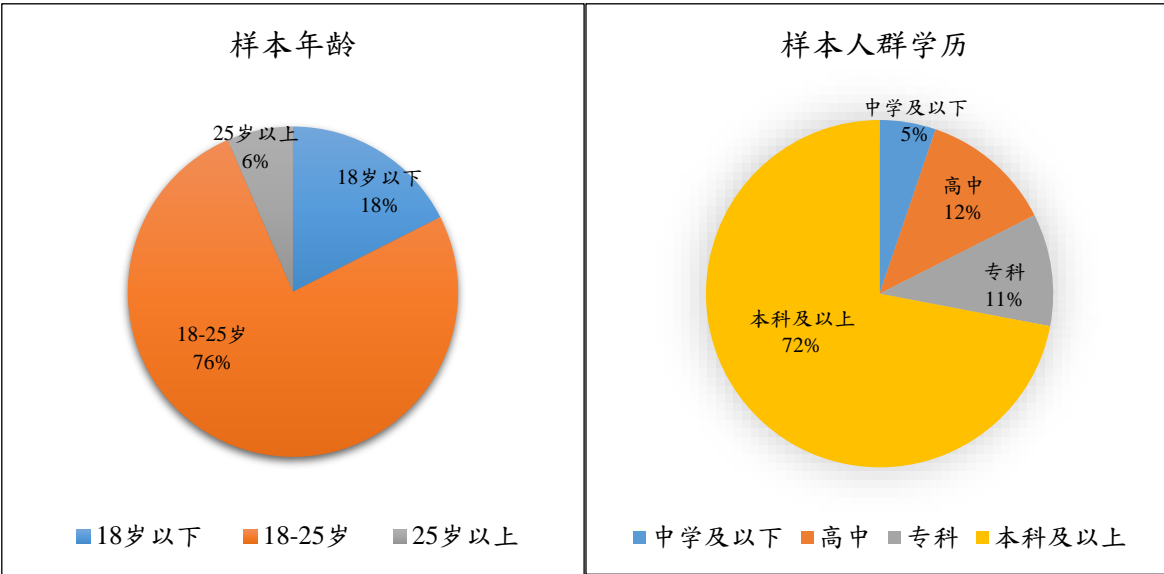
4. 市场调研结果分析

4.1 问卷分析：从数据角度看内卷认知-问卷调研

本研究共调查 257 份线下问卷，68 份线上问卷，共 325 份问卷，其中有效问卷数量为 325 份。

4.1.1 调研的群体主要为从初中到大学及以上的学生群体

本研究的样本人群大部分处在 18~25 岁之间，占比为 76%（如图 3 所示），且其他各个年龄段（学生群体）皆有相应样本人群。基于教育层面而言，18~25 岁处于“内卷”情况中较为严峻的部分，因此该样本人群应较有发言权，数据具有说服力，符合调研要求。



资料来源：本研究分析整理

图 3. 样本人群的基本信息

由于本研究对象集中分布在 18~25 岁人群中，因此本科及以上学历占 72%，而中学及以下占比 7%，尽管本科以上的学生群体内卷现象相较于中学生等更为严重，但调查数据样本数量不够庞大，重点不在于中小学生学习内卷的情况，因此可能会导致结果出现一些偏差。

4.1.2 多数人是被迫参与内卷

在普遍内卷化的大环境下，样本群体所感受到的身边的内卷现象并不单一，各种情况都在身边有所出现，并且分布较为平均（如表 1 所示）。其中最为普遍、占比最大的（26%）是认为周遭内卷氛围严重，使得大多数人盲目跟从，实际上却没有什么进步，导致最终的工作结果或是学习结果差；其次是将简单的问题复杂化的表面功夫，是自己看起来付出了更多努力，实际没有意义；再到行事方式的固化，看似不断深入研究课题，其实毫无建树，内卷现象已经深入学习工作的各个方面。加剧社会内卷化的是无奈的从众心理，有很大一部分人群是被迫内卷，由于周遭的人都参与进了内卷，使自己不得不加入这个行列。

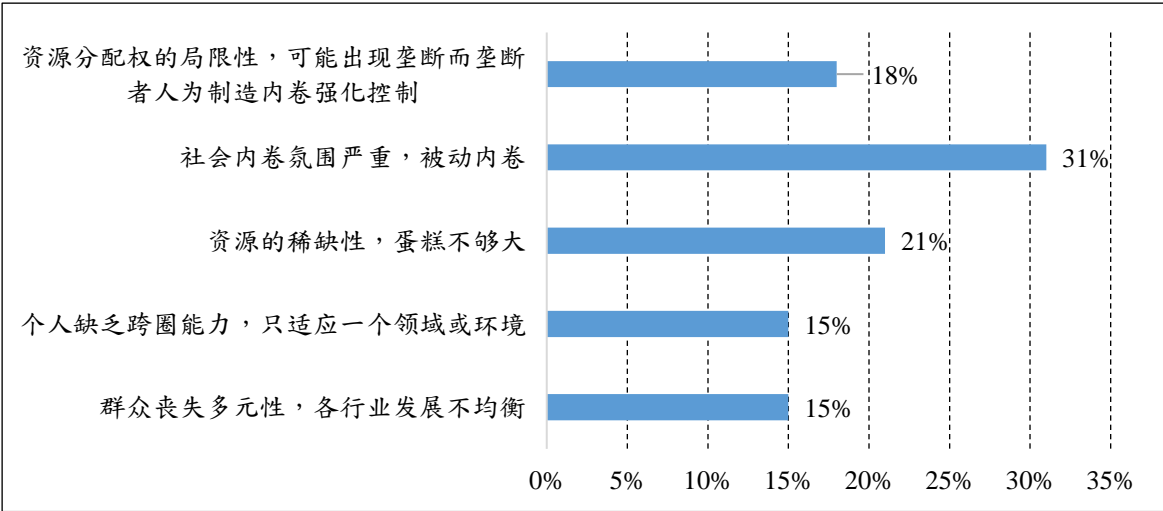
表 1. 样本群体身边的内卷现象

内卷现象	固步自封式	制度僵化式	偏离目标式	被动执行式	化简为繁式	其他
占比人数	17%	17%	20%	26%	20%	3%

资料来源：本研究分析整理

4.1.3 造成内卷的主要原因在于资源的稀缺

造成内卷的原因是多样的。如图 4 所示，有个人能力的不足（15%），行业发展的不均衡（15%），身边的社会氛围（31%），还有就是资源的稀缺性与资源的分配问题（41%）。最主要的就是资源的问题，物以稀为贵，稀缺的资源势必会加剧内卷的严重程度；而掌权者制定单一的游戏规则，强化了人为制造的内卷，更会让人削尖脑袋想要得到资源。

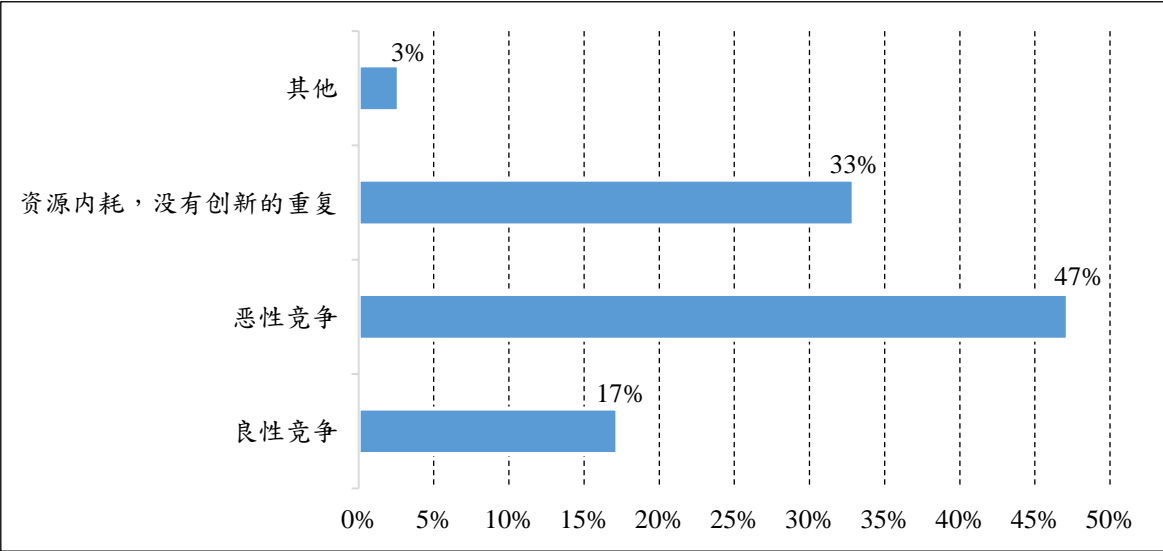


资料来源：本研究分析整理

图 4. 造成内卷的原因

4.1.4 大部分人并未意识到内卷实质上是一种资源的浪费

接受问卷调查的样本人群中（如图 5 所示），近五成的人（47%）认为“内卷”实质上是一种恶性竞争，近三成的人（33%）认为这是一种资源内耗，而少数人（17%）认为这是一种良性竞争。在谈到内卷是否会造成资源浪费的时候，仅有不到三分之一（26%）的人意识到内卷造成的资源浪费，而绝大多数（超过 70%）不认为或没有意识到这一点（如表 2）。



资料来源：本研究分析整理

图 5. 样本人群对于内卷本质的认识

表 2. 内卷是否会造成资源浪费

人群态度	是	否	其他
占比人数	26%	70%	4%

资料来源：本研究分析整理

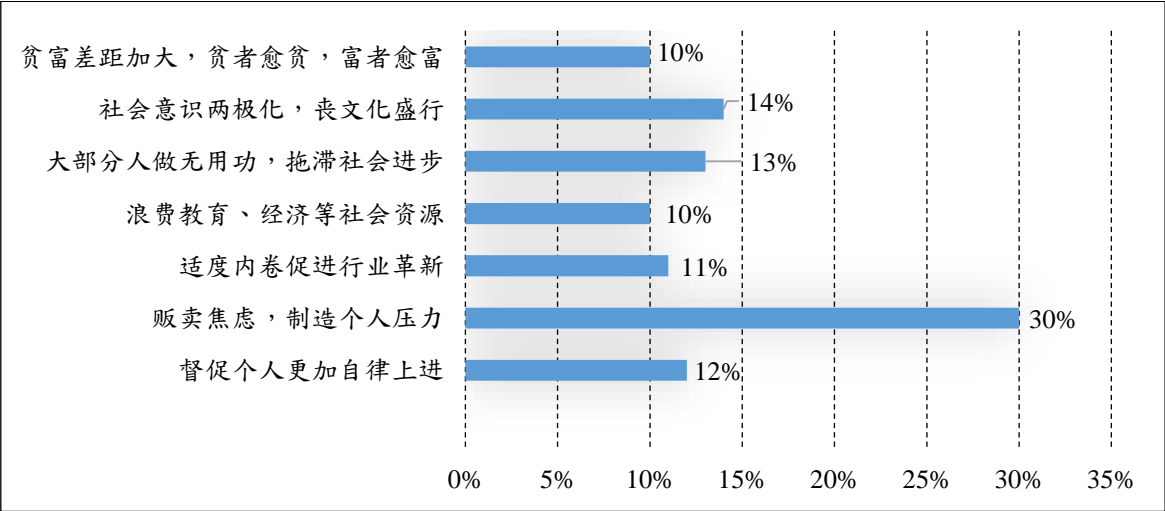
由此看出，人们对内卷的普遍性认知是一种恶性竞争，但并未充分意识到内卷实质上是一种资源的消耗，一种没有创新的重复。值得我们注意的是，当人们普遍性认知趋于一同时，内卷将会越来越严重，无谓的资源浪费也将不断增多。

以中国的小农经济为例，中国农村的劳动力虽然不断地投入到农业发展当中，但农业的发展并没有取得长足的进步，经济总量的扩大并没有带来农民边际收入的递增，反而使得单位劳动投入报酬严重递减，农业发展呈现“过密化”状态。从劳动力投入产出效率视角来看，单位劳动投入报酬递减；就是说，当创新、再生的原动力不足的时候，系统内部不断地复杂化和精细化，这种内卷看起来是一种“进步”，实则耗费了大量的人力资本，导致效率降低（叶龙与季岩砚，2021）。

仅有 10%的人认为内卷会导致教育、经济等社会资源的浪费（如图 4），这也说明社会大多数人的意识没有觉醒，内卷所带来的危害性只有非常小的一部分人有清晰的认识。当数量增长型空间饱和的时候，高质量的发展就必须补上来，否则内卷化的陷阱就将变得难以收拾，最终损伤的是教育、农业、社会、经济，会吞噬每一个个体。

4.1.5 内卷制造焦虑感，增加个人压力

在提到内卷导致的社会问题的时候，被选择最多的就是在当前社会内卷的背景下，个人的学习工作压力都越来越大，个体生活中的焦虑感不断上升，使得丧文化在社会中盛行蔓延（如图 6 所示）。



资料来源：本研究分析整理

图 6. 样本人群认为内卷导致的社会现象

部分人认为，适当的内卷有助于行业的革新。比如手机行业，每一个品牌都在争相加班加点，研发新技术新产品以抓住顾客眼球，以至于手机行业的更新换代十分频繁；但在另一方面，由于内卷现象与内卷化这一个词汇在网络上和现实中迅速扩散，年轻的群体正在逐渐形成一种“焦虑文化”。身边的同龄人越来越多人加入内卷的行列（无论是主动还是被动），导致群体中的焦虑感也在不断增加，加大了个人压力。这一种消极文化在一定程度上，会引起一种负面的舆论浪潮，使得主流的积极文化受到冲击。

在这种内卷环境下，个体的行事方式与思维模式可能会被僵化，久而久之仅仅适应这一个“卷”环境，只在一个单一的领域中随波逐流。当突然回过神来，发现这个领

域也许并不适合自己的时候，却早已失去了跨圈的能力和勇气；另一方面，内卷很大程度上加剧了社会焦虑，“卷”入其中的人们，无论身处哪个阶层，都会很害怕。底层怕跟不上社会节奏，希望多付出点努力能改变命运；中层和高层最怕阶层的迭代，他们害怕摔下来。大家更害怕卷到最后，连最基本的期望都没达到。但是人们也不会放弃，不会放弃卷的脚步；说白了，内卷的最大问题不在于竞争激烈与否，而是或许知道最后可能一无所获，还是要竞争，人们逐渐缺乏了开辟新道路的勇气，当“走的人多了便成为了路”变成了“再也找不到第一个走这条路的人”，当大多数人都处于“一边焦虑一边卷”的状态中，影响积极正向的主流意识形态。

4.1.6 “躺平”是一种应对内卷化的无效措施

新时代下，反内卷的新措施：哪里有问题，哪里就会有解决办法；在新时代下，当内卷现象充斥着人们的生活之时，群众中间自发形成抵制行动。因此，一种新兴的态度应运而生，即为“躺平”文化的兴起。

如果条件允许，有 26% 的人群愿意选择躺平，让生活更轻松；有近三分之一的人（31.9%）认为人生不应该躺平，要用奋斗成就精彩人生；而将近一半的人群（43%）是存在躺平的想法的，只是因为看到身边的人都在卷，自己也不敢躺（如表 3 所示）。

表 3. 样本人群是否会选择躺平

人群态度	是	否	想躺
人数占比	26%	31.9%	43%

资料来源：本研究分析整理

躺平在真正意义上是否能缓解焦虑，减轻生活负担呢？事实上并不能。“想躺，看见别人都在卷也不敢躺”，还是因为身边的内卷氛围严重，让人无法真正利用躺平来缓解内卷化，只会徒增压力和烦恼，增加生活的焦虑感，而对于缓和内卷趋势却没有帮助。

4.1.7 利用教育改革解决教育内卷化问题

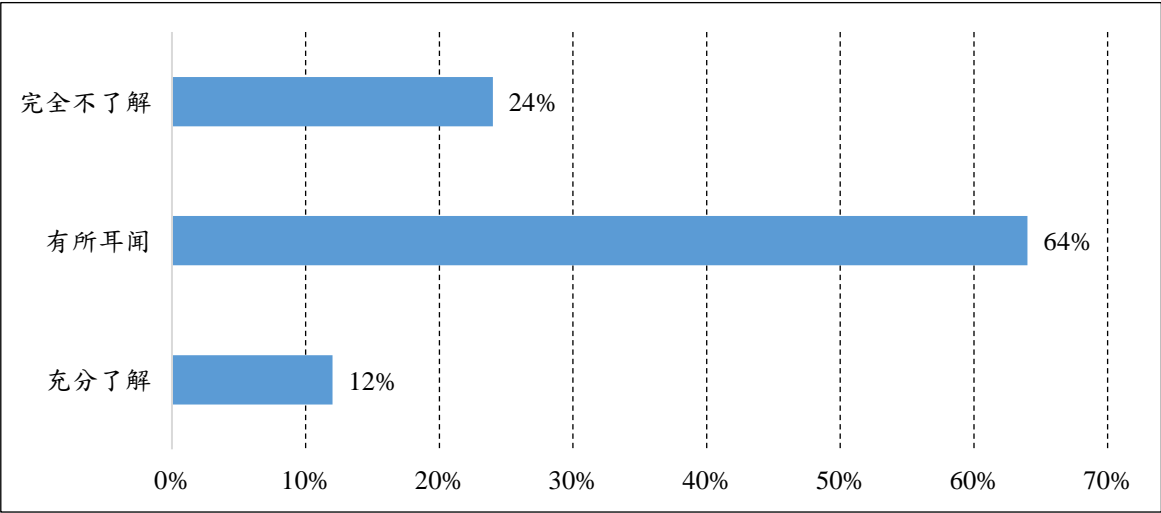
近期，国家在部分地区对教育机构实行改革，如勒令一些教育机构停止给学生在寒暑假进行补课。如图 7 所示，在样本人群中，小部分人群（12%）表示进行过充分了解，超过一半的人群（64%）对此有所耳闻，还有不到三分之一（24%）的人表示完全不了解，说明教育的宣传力度还需要加强，需要通过更加有深度的从上至下体系来解决教育内卷化问题。

中国高等教育领域实现了快速发展，高学历人口近年来迅速增加，使得学历“过密化”，直接造成了“内卷化”趋势（田牧野，2021）。在当前的教育体系中，学生学业重，家长陪学苦；大多数家庭、家长、学生，都在为了超过“别人家”而努力，到头来所有人都筋疲力尽，但整体的教育效益并没有提高。节假日补课、高分复读、家长高价购买学区房等，都可以归结为“教育内卷”的实质表现；一时间，“反对教育内卷”、“如何走出教育内卷”，成为了全社会高度关注的话题。

自 1977 年恢复高考改革以来，中国便在不停止地进行教育改革，不断完善中国教育体系。以教育机构为例，不能盲目地增加教育机构的数量，要保证高质量的师资、生源、学习环境等；办学时要注意教师资质等信息的审核与公开化透明化，教学不超

纲，收费合理等问题。

对于学校而言，主要问题在于功利化的评价，教师、家长与学生思维里的“唯分数论”、“唯文凭论”已经逐渐根深蒂固，必须改变这种用分数给每个学生贴标签的做法，建立起科学的、完善的评价机制，要增加多元化的评价方式，不仅仅是只看结果，更要关注学生的成长状态。每一个学生都是独特的个体，其在学习道路上的发展、过程和结果都有很大的区别，因此对于学生的评价必须尊重这一丰富性，针对此进行教育改革，进行纵向和横向评价（杨雄，2021）。



资料来源：本研究分析整理

图 7. 样本人群对教育的了解程度

其次，需要改进“教师—教材—学生”的传统教学模式，采用“以学生为主体，教师为主导”的教学模式；也就是说，在整个教学过程中，充分调动学生的学习积极性和学习兴趣，发挥学生的主体地位。在课堂上，避免“填鸭式”教学，多讨论，通过模拟场景或者综合案例对学生进行实景模拟，通过这种方式，不仅可以搞活课堂，还可以使学生达到充分锻炼的目的。

另外还应该给学生创造实习机会，多参加实践性的活动，进入实战，练习自己的专业知识和沟通能力，从而使自己的专业知识和水平得以充分发挥，使其早日与社会接轨。

对于校外的教育机构而言，重要的是丰富学生的学习体验，强调德智体美劳的五育教育，而不是把学生训练成只会做题的考试机器；对于家长而言，教给孩子的不是功利，而应该是对生活的感悟，学会生活，体验生活，才会让教育变得有意义，才能真正培养出更加自信、更加善良、更加有能力的人才。

4.2 访谈分析：从个体角度看内卷认知-访谈调研

本次访谈采用的是线下随机访谈模式，被访谈人为不同学历和有不同内卷经历的三位学生。

4.2.1 教育改革重在提高教育质量，而不仅仅是数量

内卷现象在学生群体中早已不是一个陌生的词汇，每个人表面上总是在下更多的功夫，为了获得更高的成绩。学生的学业压力，不可避免地日趋增加。除了课内

作业以外的各种任务、逐渐升高的分数线、增加的入学人数等等，都在对学生群体造成更大的学业压力。国家应该实施教育改革，以缓解教育内卷化以及学生在该环境下，日渐僵化的思维模式与重复的学习工作，同时也要完善义务教育，合理地配置资源；各学校也应相应地进行有效的创新创业指导，为学生提供更加多元化的发展路径，避免人才都往一处挤。

4.2.2 人们付出的努力和收获不成正比

有的人原本就想要通过奋斗来成就精彩人生，看到身边的人也在奋斗，就会督促自己更加努力上进；但由于资源的稀缺性，造成最终结果与没有开始奋斗前是相同的，努力的人无法得到更大的一块蛋糕。内卷趋势无法遏制，最终社会内卷化越来越严重却没有实质意义。

4.2.3 内卷增加了资源内耗

部分上级的想法是又想马儿跑，又想马儿不吃草。大多数人都是由于身边的内卷氛围严重，不希望自己在班级中看起来是一个“异类”，被迫加入内卷的行列；而其实只是把简单的事情复杂化了，使自己看起来付出了更多的努力，并没有获得进步。有些学生并不适合去参加补习班或是完全没有兴趣，但由于学校或是家长的压力而不得不参加，消耗了能量、精力，最终却什么也没有收获。

4.3 内卷的根源分析

资源的稀缺性是内卷的经济根源，资源越是稀缺的领域，就会存在越严重的内卷。

4.3.1 对资源分配的绝对性控制是内卷的制度根源

资源的控制者通过制定相应的规则和制度，产生和加剧了内卷。这种情况下，内卷是人为制造的，为了强化控制。

4.3.2 丧失多元性是内卷的社会性根源

对一个人完整的评价、对个人价值是否实现的平板标准等，那些应该被包容的多样性的领域逐渐单一化，失去了丰富性；标准和规则都变得很窄，一个个多彩的方式被贴上特定的标签，评判成好与坏，成功或失败，导致千军万马过独木桥的场面。

4.3.3 缺乏破圈的能力是内卷的内在根源

一个个体如果长期从事同一项技术性、消耗性工作，个人能力单一，没有打造属于个体自己独一无二的无法替代的竞争力，就会导致个体的实力无法对抗单一化的规则，逐渐顺从这一环境或领域，没有勇气也没有能力离开，最后彻底沉沦于此。

4.3.4 群体无法真正团结是内卷的人性根源

面对这样一种现象，不能做到与同伴联手对抗，而是只考虑自己是否能将个人利益最大化，比群体中的其他人更加顺从这一环境，最后谁也没有获得好处，甚至每个人都沦为其中的一员，无法回头。

4.4 根据调研结果的矛盾分析

内卷在某种程度上来说是一种恶性竞争，会带来严重的资源内耗。根据本研究的

数据分析,有很大一部人并没有意识到内卷的危害性,甚至认为对于内卷化没有必要进行干预和制止;内卷的严重之处,不是所谓恶性竞争带来的后果,而是人们处于边缘状态,重复地做无谓结果之事却仍不自知的境地。

在此我们可以引用囚徒困境模型进行相应解释。按照囚徒困境模型,在外在的某种压力之下,处于内卷的人如同禁锢在囚牢之中,当面临两难的境地之时,往往会趋向于考虑相对利己但是不利于集体最大利益的方式;而为了自身的利益,大部分人会选择“相对配合”的方案,而极少数人会选择质疑这么一种方式。内卷的矛盾与囚徒困境问题的矛盾,都在于个体理性与群体理性之间的冲突性。

因此,人们乐此不疲地与小范围内的相关人员进行零和甚至负和的博弈,当所有人为了某一个目标付出更多的努力的时候,他们可能更多地掌握了知识,或是更好地提升了自己;但在以结果为导向的今天,这些提升所带来的收益是远远比不上结果的损失的。根据边际收益递减,“努力”更多,可能会损失大量的时间,消耗大量的精力,甚至消耗身体健康,且最终却是收效甚微的。群体中的个体为了个体利益而做出的决策和整体利益的提高南辕北辙,甚至可能让自己陷入自我怀疑,从而进入更为可怕的“自我内耗”的状态。内耗指的是一个人和自己的内卷,知道现实在那里,却不愿意接受现实;通常伴有焦虑、疲惫、崩溃、麻痹等情绪,都不用别人来卷,自己就把自己消耗殆尽了。

在条件允许的情况下,“躺平”不失为一个次佳的选择,因此诞生了躺平文化,这是一种自发的对于内卷的一种抵制行为。选择躺平的一类人,主要表现为降低物欲,降低工作、学习积极性,只做自己分内必须做的事情,从而避免自己进入内卷旋涡;但躺平的一项致命缺点在于,会让人产生依赖性和惰性。部分人群从降低积极性转变为丧失积极性,不再想着努力想着奋斗,只想宅在家里虚度人生。因此会导致社会意识两极化,丧文化盛行,卷的人拼命卷,躺的人拼命躺,最终大家都没有实质性的进步,而资源浪费更加严重,贫富差距加大,阻碍社会发展。

由此,个人行为的抵制内卷,则需要一个度的把握,当这个度开始失衡,躺平便是促发内卷的另一大推手;更需要社会个人意识的觉醒和国家的“大手”进行干预和调控。内卷的核心矛盾,并不是一群更努力与一群不努力的人之间的矛盾,而是没有一个更大的“手”来使得整体创造更大的价值。若是没有更大的价值,那么所有人就只能按照原有的比例分配原有的蛋糕,但却为此付出了更多的精力,浪费了更多的资源,自然就是一个死循环。

内卷并不会创造价值,而且会危害每一个人。如果个体不觉醒,不抗争,管理者不制定有效的措施缓和或遏制内卷,任由内卷趋势席卷社会,那么每一个人都将是受害者,每个人的生活幸福感都会降低。因此,要消除或至少缓解内卷,就要做大蛋糕、打破分配垄断、保持社会多元化、培养破圈能力、团结并利用群众的力量。

5. 研究建议

5.1 个人找到适合自己的生活方式,避免掉入内卷旋涡

本研究证实躺平在学生群体中并不受欢迎,且躺平文化对于经济社会发展有很多不利。当前我国的经济的发展面临着人口老龄化等多方面挑战,实现高质量发展的目标离不开青年的创造性贡献。除了躺平以外,个人层面还可以采取积极的方式进行反内卷化,例如妥当安排自己的生活,找到适合自己的生活方式,只有这样才能在周遭内卷氛围严重时不受影响,在时代浪潮中坚持自我。

5.2 学生群体专注个人提升，拒绝功利性读书

对学生来说，时下读书的意义已经有所改变，在应试教育的熏陶下，学生们对读书的看法似乎已经变成了“万般皆下品，唯有读书高”、“读书能找到更好的工作”。成功主义将成功作为评估一切价值的依据，读书似乎已经成为了一种获得成功的手段，而学习的目的也成了应付考试，在考试中取得成绩。实际上，读书的意义远不止如此，非功利性的读书能够为人们提供真正的勇气，让人们能够坦然面对自己的命运，让人们能够超脱于世俗的内卷焦虑。在内卷化时代浪潮席卷而来时，学生们更应该静下心来，抛弃急功近利的心态，找回曾经对学习的热情，在一点一滴的积累中找到自身对抗时代动荡的力量。

5.3 社会应该营造包容轻松的环境，缓和内卷化氛围

从本研究结果来看，许多人都是被动卷入内卷化现象，而造成这一点的正是当今社会严重到令人窒息的内卷化氛围；倘若社会内卷化风气能够整顿，或是大家能够自发抵制内卷化，营造一个压力相对较小的社会环境，内卷化现象一定能得到缓解。学校方面，学校可以不公示成绩，避免学生间的成绩攀比造成焦虑，同时可以提供多元化的发展路径，不局限于提高成绩参加考试一条道路；企业方面，企业可以创新工作模式，只规定需要完成的任务，赋予工作时间一定弹性，在减缓员工“加班内卷”的同时提升工作效率；家庭方面，家长应避免给孩子制造过多压力，不给孩子灌输“万般皆下品，唯有读书高”的思想，鼓励孩子发展兴趣爱好等。

5.4 政府部门提供更多的工作岗位，减轻就业难问题

时下就业问题越来越突出，已经对学生群体造成一定影响，还未踏足社会的学生们也需要开始操心未来的就业情况；近年来，学生们根据就业形势选择专业已经成为了一种趋势，这也是内卷化现象的一种体现。对此，政府部门可以提供更加多元化的就业机会，创造出更多的工作岗位，或是提供更多的发展机遇如引导学生创业等，以缓和就业压力，让学生们能够选择自己心仪的发展路径。

5.5 教育部门深化当前的教育改革，整顿教育业乱象

目前教育行业的改革正在被国家稳步有力地推动，美中不足的是，从研究结果来看，目前对教育改革有所了解的学生并不多，大多数受访者只是有所耳闻，这说明教育改革的影响力还不够大，未来可以利用新媒体行业，在互联网上宣传，深化教育改革在群众心中的印象，增加教育改革影响力；另外，学生群体对教育改革的方向也有看法，除了整治教育市场乱象外，教育部门还可以推进教育多元化发展，如开设多元化课程，为学生们提供多元化的发展道路等。

6. 结论

本研究通过调研当前学生群体身边内卷化现象的严重程度，掌握当前学生群体对内卷现象与反内卷举措的态度，得出结论如下：

大部分学生认为身边存在内卷化现象，且大部分学生都能指出具体的内卷化现象，因此认定内卷化现象在学生群体中具有普遍性。大部分学生认为内卷化现象是由资源的稀缺性引起的，但并未意识到内卷化是一种资源的浪费。学生群体大都认为内卷化现象会制造焦虑感，增加个人压力，并对内卷化现象采取消极与反对态度；尽管如此，内卷化现象仍十分严重，这是由于有不少学生因周遭内卷化氛围严重等原因被迫参与内卷。

学生群体不愿意躺平，认为个人层面的反内卷行为收效甚微。实际上也是如此，躺平对于经济社会发展有很多不利，反内卷化仍需要国家作为。从研究结果来看，学生群体期待国家层面的反内卷化方式，最受期待的方式是增加工作岗位，提供更多就业机会和拓宽教育知识面，提供多元化的发展路径以及实施教育改革，降低学生学业压力。因此，国家层面的教育改革十分有必要。

参考文献

1. 刘成斌、张晏郡（2021）。向体制内卷：疫情风险对大学生就业价值观的影响。江汉学术，40(4)，5-13。
2. 熊作勇（2021）。走出内卷化：韩国教育热的冷思考。公关世界，4(4)，107-109。
3. 黄宗智（2021）。再论内卷化，兼论去内卷化。开放时代，4(1)，157-168+8。
4. 湛涛（2021）。教育需要从内卷到成长型竞争的转型。衢州日报，2021-07-06(6)。
5. 庞守兴、李书肖（2010）。内卷化：教育的瓶颈描述。高教发展与评估，26(6)，24-29+119。
6. 叶龙、李岩砚（2021）。经济内卷化风险防范与新发展格局构建—基于劳动力流动视角。新视野，4，30-35。
7. 田牧野（2021）。被玩坏的“内卷”与教育革命。社会科学报，2021-01-07(8)。
8. 杨雄（2021）。AI时代“教育内卷化”的根源与破解。探索与争鸣，5，5-8。

收稿日期：2021-07-25

责任编辑、校对：江雅轩、秦依漫