

■ 时论与争鸣

DOI:10.15998/j.cnki.issn1673-8012.2025.04.009



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

汪雅霜¹, 梁 艳², 袁玉婷³

(1. 南京大学 教育研究院, 南京 210023; 2. 杭州市临平第三中学, 杭州 311199;

3. 北京大学 教育学院, 北京 100871)

摘 要:大学生学业内卷现象在高校中愈演愈烈,成为高等教育领域备受关注的重要议题。既有研究聚焦学业内卷的现实表征,主要从结构性因素分析其成因,缺乏对学生内在心理机制与意义建构过程的关注。基于理性选择理论和有限理性理论,运用质性研究方法,对 21 名“双一流”建设高校大四本科生开展半结构化访谈,并采用主题分析法对访谈资料进行编码分析,探究大学生学业内卷的生成机制与纾解策略。研究发现,大学生学业内卷的生成一方面受到宏观社会、中观制度、微观人际关系等外部环境的影响,另一方面也源于个体选择,既体现为“主动内卷”的理性诉求,又呈现“被动卷入”的非理性特征。同时,时间资本、人力资本与文化资本的持有与控制对大学生学业内卷的生成起到了推动作用。研究进一步发现,大学生学业内卷是外部环境、资源控制与个体选择三者相互作用的结果。外部环境通过资源分配划定竞争边界,个体则通过资源控制试图突破边界,却又因竞争的自我强化与非理性行为的集体扩散,进一步加剧内卷循环。整体来看,大学生学业内卷的生成机制是一种从结构性规训到主体性选择的过程,呈现主动与被动、理性与非理性交织共构的复杂图景。建议社会创设良性舆论环境,构建可持续社会价值生态圈;高校优化学生评价方式,完善全面育人体系;大学生理性规划发展路径,走出盲从无效的内卷困境。

关键词:大学生;学业内卷;过度竞争;主题分析法;生成机制

[中图分类号]G642 [文献标志码]A [文章编号]16738012(2025)04009312

修回日期:20250409

基金项目:江苏高校哲学社会科学研究重大项目“‘拔尖计划’本科生深度学习:现状、影响机制与提升路径”(2023SJD031)

作者简介:汪雅霜,男,湖南桃江人,南京大学教育研究院副教授,教育学博士,主要从事学生学习评价研究;

梁艳,女,安徽淮北人,杭州市临平第三中学教师,教育学硕士,主要从事学生学习评价研究。

通信作者:袁玉婷,女,江西宜春人,北京大学教育学院博士生,主要从事大学生学习与发展研究。

引用格式: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.

Citation format: WANG Yashuang, LIANG Yan, YUAN Yuting. How excessive competition occurs: generation mechanism and alleviation strategies of academic involution among undergraduates[J]. Chongqing higher education research, 2025, 13 (4): 93104.

一、研究背景

在高等教育普及化与人才竞争白热化的双重驱动下,过度的学业竞争已成为当代中国大学生面临的突出问题。这种非理性、低效能的过度竞争实质反映了学术语境中的“内卷”(involution)现象。“内卷”一词作为学术概念最早由美国人类学家亚历山大·戈登威泽(Alexander Goldenweiser)提出,指文化模式达到稳定形态后转向内部精细化发展的现象^[1]。随后,克利福德·格尔茨(Clifford Geertz)将该概念引入农业研究,用以描述因人口增长导致劳动力持续投入但生产效率并未提升的现象^[2]。黄宗智则结合微观经济学理论,进一步将“内卷”阐释为劳动边际效益递减的社会经济现象^[3]。在教育领域,“内卷”则指大学生面临高成本内耗却未获得相应回报的困境,即在有限空间内的激烈零和竞争^[4]。

随着高等教育规模持续扩张,大学生学业内卷现象日益凸显,主要表现为虚假的全面发展、徒劳的时间投入与变味的人际交往^[5],同时呈现评价失真、竞争失格、个体失独的不良景象^[6]。博士教育阶段则存在发表制度的“内卷化”,呈现“为发表而发表”“不发表就出局”“有数量增长而无实质创新”等目标替代和功能锁定特征^[7]。有学者进一步将“内卷”分为享受型内卷、功利型内卷与裹挟型内卷:享受型内卷的群体自觉、积极、主动地参与竞争并乐在其中;功利型内卷的群体有着明确的导向,更多从对自己有利的角度出发,通过竞争实现利益最大化;裹挟型内卷的群体则相对被动地盲从跟风加入内卷^[8]。该分类揭示了学业内卷的复杂性,但相关研究尚未深入探讨个体如何通过结构性规训与主体性实践生成差异化的学业内卷。

针对大学生学业内卷的生成原因,现有研究主要从社会环境、教育体制、学校文化和个体认知等方面进行剖析^[9]。一方面,以绩效主义为主导的学校文化被认为是促成内卷的首要逻辑和力量^[10];另一方面,竞争心理的裹挟、奋斗路径的单一化、社会环境渲染的焦虑氛围亦会导致大学生陷入内卷困境^[11]。部分研究借助量化方法构建测量模型,揭示了上行社会比较、个体心理压力、对所学专业 and 高校教育的认同感在学业内卷中的影响^[12-13]。也有研究从教育心理视角出发,构建了由“内卷认知”“内卷情感”“内卷意志”作为基本维度的学业内卷感知评价体系,并发现学校、学科、年级和班级等因素均会对大学生的学业内卷感知产生影响^[14]。此外,还有研究通过潜变量增长模型分析发现,学业价值感越高的学生,更倾向于无上限地付出时间精力来追求优异学业表现,从而陷入内耗循环^[15]。在影响后果方面,学业内卷不仅折射出教育资源分配的结构性矛盾引发的过度竞争现象,还会对学生的社会适应和情绪适应造成危害^[16],同时也给国家长期的人才选拔和培养埋下选才单一化、功利化的苦果^[17]。

尽管相关研究不断推进,但仍存在以下不足:第一,既有研究多聚焦学业内卷现象的表征阐释,对于现象背后的生成机制探讨不足,更缺乏在机制理解基础上的教育实践回应。第二,现有针对学业内卷的成因剖析多以理论思辨为主,实证研究仍然较少。尽管部分研究构建了学业内卷的测量和评价模型,但仍缺乏对学生内在心理逻辑与意义建构过程的关注,难以深入呈现学生在内卷情境中的主观体验。第三,现有研究多从结构性因素切入,强调社会环境、教育规训与竞争机制对内卷现象的塑造作用,而忽视了学生在内卷过程中的能动性及其与社会结构的互动性,难以解释理性个体为何陷入集体非理性的“怪圈”。

因此,本研究试图超越现象描述的局限,从大学生的主体视角出发,通过质性研究方法深入剖析个体过度卷入学业竞争的心路历程与内在动因,以期揭示大学生学业内卷的生成机制,进而为破解教育内卷困境提供一定实证依据与政策启示。

二、研究设计

（一）理论基础

为弥补现有研究对学生个体能动性及其与社会结构互动机制的关注不足,理解大学生在资源有限、竞争激烈的外部环境下的行动抉择,本研究选取理性选择理论和有限理性理论作为理论基础,深入剖析大学生学业内卷的生成机制。理性选择理论以理性人为基本假设和出发点,认为行动者在社会生活中所采取的行动是其理性思考的结果,是权衡利弊后所做出的选择,兼具宏观结构与微观个体行为要素,能解释处于宏观背景之下的个人行动以及这些个人行动如何构成宏观社会现象^{[18]25}。后人在对理性选择理论进行批判性分析后提出,人具有完全理性的假设存在逻辑漏洞,因为其忽视了环境的不确定性、信息的不完整性、人认知能力的局限性等多方面因素^[19]。在此基础上,肯尼斯·阿罗(Kenneth Arrow)提出有限理性,指出人的行为“是有意识地理性的,但这种理性又是有限的”^[20]。赫伯特·西蒙(Herbert Simon)丰富了对有限理性的阐述,他指出“理性是在给定条件和约束限制范围内对实现特定目标而言的适当行为方式”^[21],并提出人的行为受理性的支配,但同时受到个人局限性的制约^[22]。有限理性是在诸多主客观条件限制、干扰和约束下的理性,即人类理性受到外部环境、个体认知能力和非认知心理等因素的约束^[23]。

从理性选择理论和有限理性理论出发探究大学生学业内卷的生成机制,具有较高的理论契合性与解释力。一方面,尽管学业内卷表现为个体层面的行为,但从宏观视角来看,也反映了外部环境对大学生个体选择的影响,符合理性选择理论和有限理性理论中外部环境制约个体行动的原则。另一方面,大学生学业内卷的生成,是个体在社会、学校、同伴等因素的共同影响下,经过理性思考或受限于非理性认知所作出的行为选择,契合理性选择理论和有限理性理论对个体决策机制的解释逻辑。

（二）研究对象

本研究采用目的性抽样法,选取21名“双一流”建设高校的大四年级本科生作为访谈对象。选择大四学生主要基于两点考虑:其一,大四学生经历了较为完整的大学学习过程,能全面地回顾自身学业行为与经历,对学业竞争、资源分配及内卷现象有更深刻的认知和体验,从而为研究提供更具深度的资料素材。其二,大四阶段是学生权衡升学、就业等未来目标的关键期,学生面临的学业内卷情境更为复杂和典型,有助于研究者深入理解其行为逻辑与心理动因,揭示大学生学业内卷的生成机制。此外,考虑到“双一流”建设高校在资源配置、学生构成与学术氛围等方面具有一定的典型性,同时为保障样本的代表性和研究结论的信效度,本研究选取的受访学生来自11所不同的“双一流”建设高校,包含综合类、理工类、师范类等不同类型,同时涵盖教育学、文学、工学等不同学科专业,以求最大程度反映不同院校、专业背景下学业内卷的共性与差异。受访者基本信息见表1。

（三）数据收集

本研究通过半结构化访谈收集数据资料。访谈小组由1名从事高等教育研究的副教授和7名硕士研究生组成。小组成员在充分阅读文献的基础上,共同讨论编制预访谈提纲。提纲确定后,访谈者选择多位学生开展预访谈,并根据预访谈反馈对提纲进行修订完善。正式访谈以“你身边存在内卷现象吗”“你如何理解学业内卷”等开放式问题切入,鼓励受访者基于自身经历表达对内卷现象的感知、理解与体验。根据受访者讲述内容,访谈者顺势追问“你提到的……(内卷)现象出现的原因是什么”“有哪些可以破解学业内卷的措施”等问题,逐步探寻学业内卷的生成原因与纾解策略。整个访谈过程鼓励受访者自主表达,并配合即时性追问,通过录音和笔录相结合的方式收集一手资料,力求充分保留受访者原始话语,还原真实的经历与体验。

表 1 受访者基本信息

编号	性别	学科	编号	性别	学科
A01	女	教育学	C04	男	工学
A02	女	教育学	D01	女	管理学
A03	女	教育学	D02	女	管理学
A04	男	教育学	D03	女	管理学
B01	女	文学	E01	男	医学
B02	女	文学	E02	男	医学
B03	女	文学	F01	女	经济学
B04	女	文学	G01	男	理学
C01	男	工学	H01	女	法学
C02	男	工学	H02	女	法学
C03	女	工学			

(四)数据分析

研究采用主题分析法(Thematic Analysis)对访谈数据进行分析。根据维吉尼亚·布劳恩(Virginia Braun)等的定义,主题分析法是一种识别、分析和解释定性数据中的意义模式(即“主题”)的方法,包括熟悉数据、初始编码、寻找主题、审查主题、定义和命名主题、生成报告等6个步骤^[24]。该方法可以应用于一系列的理论框架和研究范式中,旨在理解参与者的想法、感受和行为^[25]。

表 2 基于主题分析法的编码结果

数据摘录	编码	子主题	主题
生活在这个时代,必须做一个内卷的人,不然就会被这个时代淘汰。(A03) 资源是有限的,大家肯定都要去抢这个资源。(B02) 各路媒体不断地给你灌输信息。(A06)	社会转型 有限资源 舆论环境	宏观社会环境	外部环境
现在更多地采用量化的方式去评价你的努力。(B04) 政策就是在暗示我们。(B02)	评价方式 院校政策	中观校园环境	
父母要求去做什么,搞什么证。(C02) 我也要开始学,不能比他落下来。(D01)	家庭期望 同侪效应	微观人际环境	
回到宿舍,(晚上)11点之后,另外一段学习生涯就开启了。(A02) 我们每栋宿舍楼里面有个通宵自习室,有同学经常带着铺盖去学习,就在那睡了。(C01)	“挤”时间 通宵自习室	时间资本	资源控制
擅长内卷的话,是一定会获得一些好处的。(A04) 卷赢了的,会更有学习上的天赋。(A03)	擅长内卷 学习天赋	人力资本	
我有一份学长总结的每门课的学习资料,因为关系好,他就都给我了,我会利用资料有针对性地复习。(C01) 课堂上发言,获得老师的关注。(B02)	获取资料 “刷脸”加成	文化资本	
职位就是那些,但是人却越来越多了。(D01) 参加有含金量、有水准的比赛,还是很有收获的。(B01) 能够得到老师的肯定。(A04)	生存理性 发展理性 社会理性	理性诉求	个体选择
有时候感觉自己复习得差不多了,但看到别人去自习,还是会跟着去。(E01) 只愿意在对成绩有益的事情上努力。(A03)	盲目从众 一味逐利	非理性行为	

基于此,研究根据访谈文本资料,逐级编码,提炼主题,通过寻找编码之间的共性特征、整合编码与主题间的关系、理解各主题的概念内涵,为每个主题确定合适的名称。最后,将主题分析结果和研究问题相联系,深入探究大学生学业内卷的生成机制。经过主题分析,研究共得到 172 条反映大学生学业内卷生成逻辑的原始语句及对应的初始概念,经过对初始概念中交叉重叠概念的提取、合并及归类,最终概括出 18 个编码,接着对其进行再度提炼和概括,共形成 8 个次主题与 3 个主题,结果如表 2 所示。最后,研究者对预留的 2 份访谈资料进行新一轮编码,发现没有新的编码与主题,各主题之间符合原有的逻辑关系,主题分析结果通过饱和度检验。

三、大学生学业内卷的生成机制

研究发现,大学生学业内卷的生成受到外部环境、资源控制与个体选择等多重因素的影响。同时,三方面因素通过相互作用与动态耦合,触发主动与被动、理性与非理性的内卷行为逻辑,最终形成结构性规训与主体性选择交织共构的复杂机制(见图 1)。

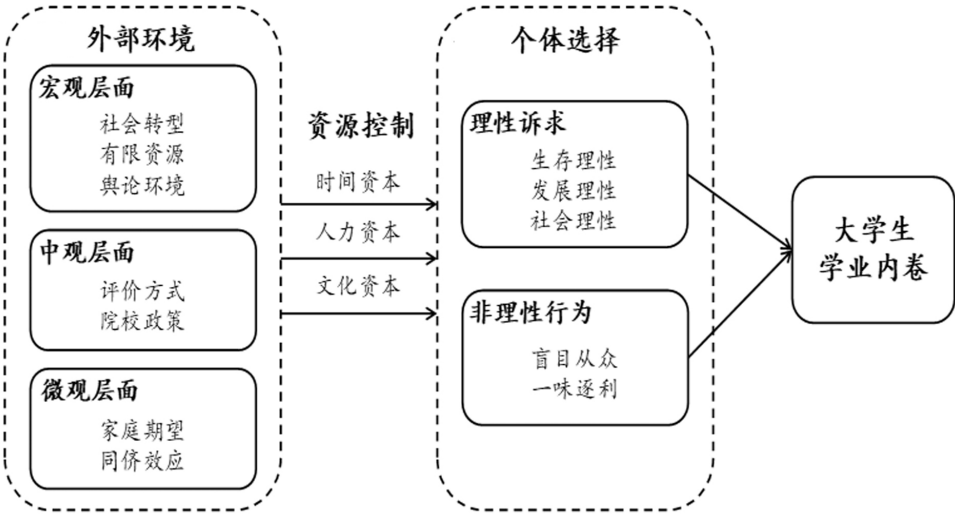


图 1 大学生学业内卷的生成机制模型

(一) 外部环境驱动学业内卷:宏观焦虑、中观约束与微观裹挟的叠加效应

1. 社会转型与舆论环境带来生存和心理的双重困境

社会心态是社会变迁和转型的表征,映射个人与群体、群体与社会之间的多重互动关系^[26]。大学生学业内卷的生成首先源于宏观社会转型带来的生存困境。21 世纪的中国正处于从工业化向信息化、人口红利向人才红利转变的关键时期^[27],人口红利衰减、学历贬值、就业压力等结构性问题凸显,催生了普遍的不确定性焦虑。“这个时代已经到了那种没有办法让人停下来,不做任何事的(地步),我们需要无限地一直向前走。”(A01)“生活在这个时代,你必须做一个内卷的人,不然就会被这个时代淘汰掉。”(A03)随着高等教育的持续扩张,这种“不得不卷”的生存困境愈发凸显。资源稀缺引发的零和博弈逻辑,使得学业竞争异化为“为超越他人而竞争”的生存游戏。“你能获得什么不取决于你自己的能力,而取决于你的对手。”(A03)这种相对剥夺感强化了个体面对竞争时的无力感,使得学业努力不再仅仅出于价值理性,而成为一种生存策略。“因为资源是有限的,大家肯定都要去抢这个资源,那没有办法,只能大家都争抢呗,结果就是优胜劣汰了。”(B02)

此外,学业内卷问题因社会舆论的推波助澜而愈发严峻。一方面,“万般皆下品,唯有读书高”的文化传统形塑了公众对教育的认知。“我们从小到大接受的教育就是教人要努力,尤其是现在更多

的是以分数为载体,我们(被看作)是应试机器、刷题机器,到大学也难以避免。”(D03)另一方面,当代大学生身处以数据驱动的信息环境,网络媒介的开放性与遍在性,使权威性修辞和恐惧性诉求广泛凸显,并将带有煽动性的“内卷”信息精准推送给大学生,进一步加剧其心理焦虑^[28]。正如 A04 提到的:“各路媒体不断给你灌输信息,比如,一个公众号推文:清华北大两个学生,又是学霸又是情侣,获得了很多成就和众人的羡慕,媒体不断推送类似文章,你就会不断焦虑,在这种情况下,卷肯定是比不卷好。”

2. 评价方式与制度设计强化内卷导向的行为规范

当前,高校评价方式日益标准化和数量化,学生的努力往往被简化为可以用数据呈现的结果,却忽略了实质与过程。“现在评价的标准不够丰富和多元,对优秀学生的评选似乎只落在成绩、论文、科研上。”(F01)“在我们学院,评判一个人的学术能力好与不好,就按分数来,分数高你就学得好,分数不高就学得不好。包括保研也是,排名高就可以保去更好的学校,绩点差的就保去不好的学校。”(G01)可见,大学优绩主义引导了数据、效率对价值的僭越^[29],致使越来越多大学生受到此种评价方式的桎梏,只求结果,深陷其中。

院校政策和制度设计也会间接影响学生的行为选择^[30],在无形中强化了学业内卷的行为规范。“政策就是在暗示我们,如果你想要参与(评奖评优),你就必须参与内卷。”(B02)许多学生为了迎合评价制度展开了对政策的策略性利用。“保研是比较看重绩点排名的,由于我们学院的政策是认可重修刷分这一行为,所以大部分同学会为了高绩点花费很多精力去重修已经学过的课程。”(G01)制度本为规范竞争而设,却在执行过程中因过于刚性沦为学业内卷的推手,促使学习异化为追求分数最大化的“表现性学习”,导致个体过度的自我监控,建构出一种“可算度的人”^[31]。

3. 家庭期望与同侪竞争加剧内卷的心理逻辑

在微观层面,家庭期望的强力介入与同侪间的无声竞争进一步将个体裹挟入学业内卷之中。在中国传统家庭中,父母的期望往往以“指令化”形式嵌入子女的成长历程。“父母要求去做什么,搞什么证,要求成绩怎么样,将来工作一定要去哪里等等,说白了是定下一个目标,必须去干。”(C02)这种“指令式”的期望不仅限定了学生的发展路径,更通过代际责任压力将学业竞争义务化,以回应家庭的情感期待与价值认同。“当我们有孝顺父母这种压力和责任在的时候,就会迫使自己去担负起这样的责任。”(A05)

同时,同侪群体的竞争反馈进一步加剧了学业内卷的心理逻辑。在高校这一高度密集的互动场域中,学生的行动选择往往会受到同伴行为的深刻影响。“老师刚留一个期末作业,就有同学已经开始查资料了,我就会有一种紧迫感、压迫感,我也得赶紧去学、去做。”(H01)来自同伴的压力使个体的心理焦虑与内卷行动逐渐同步,在相互比较的过程中,不断被裹挟进持续竞争的节奏之中。“即使我已经休息了,但一看到关系好的同学在学习,就会产生一种‘我也要开始学,我不能比他落下来’的感觉。”(D01)

(二)资源控制助推学业内卷:时间资本、人力资本与文化资本的策略性运作

资源是行动者作出选择的基础。根据理性选择理论,行动者会倾向于控制那些能带来最大收益的资源,以促进个人利益最大化的实现^{[18]39}。研究发现,大学生学业内卷的生成与资源控制的策略性运作密不可分。在外部环境的多重压力和结构性资源分布不均的情况下,大学生会基于利益最大化的逻辑对现实条件进行理性盘算,以时间资本、人力资本与文化资本为抓手,展开策略性的投入与运作。

1. 时间资本的自我剥削式积累

高校学分制的推行使得大学生有充足、可自由支配的时间,闲暇时间的合理运用则是大学生必须

掌握的技巧^[32]。然而,在激烈的竞争压力下,时间管理成为对闲暇时间的自我剥削,致使大学生深陷自主探索的时间贫困^[33]。许多大学生会通过“挤”时间的方式,将更多的闲暇时间投入学习以构筑竞争优势。“我基本上(学习到)10点多才回到宿舍,一旦离期末考试还有一个月左右,就11点回宿舍。我一般是直接休息了,但是有同学回到宿舍,会再学到12点甚至是1点。”(A02)更有甚者将休息时间让渡给学习。“我们宿舍楼有个通宵自习室,一位电气(专业)的同学经常带着铺盖去学习,(晚上)就在那睡了。”(C01)

2. 人力资本的博弈与循环强化

在高强度的竞争压力下,学生自身的知识储备和学习能力,是其参与学业内卷所控制的关键资源。相较于被动卷入者,部分学生会凭借先天或积累而来的能力优势主动投身竞争,以获得更多的机会与认可,进而不断强化自我价值感。“如果真的很适合,或者说很擅长内卷的话,你是一定会获得一些好处和优势的。当你获得这个优势之后,你就会更加认同内卷行为,或者说把它当成努力来看待,从而不断地获得一些新的东西。”(A04)这种优势的循环强化使得学业竞争呈现“赢者更卷、强者愈强”的马太效应,进而造成更激烈的内卷投入。“卷赢了的,肯定更努力,也会更有学习上的天赋。”(H01)对于这类学生而言,学业内卷不再仅是被动应对的防御机制,更是一种基于能力优势的主动选择。

3. 文化资本的圈层垄断与隐性竞逐

大学生在学业内卷过程中不仅控制着显性资源,也会借助一些隐形文化资本来获取竞争优势。“我有一份学长总结的学习资料,因为我们关系好,他就都给我了,我会利用资料把每门课的重点都整理起来,有针对性地复习。”(C01)这种基于人际网络的资源共享看似平等,实则体现了文化资本在特定圈层内部的流通与积累,使得部分学生能够建立起非对称的竞争优势。此外,受访者B02还提到了一种取得高分的“技巧”:“课堂上发言,获得老师的关注,那么在给平时分或者(批改)作业的时候,老师会对你有一些好感。”这种“考评权力下的表现技艺”^[34],深刻体现了文化资本在当代教育场域中的运作逻辑。

(三)个体选择塑造学业内卷:“主动内卷”的理性诉求与“被动卷入”的剧场效应

在个体层面,学业内卷的生成也深受大学生主体选择的影响,该过程既体现了“主动内卷”的理性诉求,也呈现“被动卷入”的非理性特征。

1. 理性诉求:外部场域与自身追求塑造个体行动逻辑

根据理性选择理论,大学生的学业内卷行为可拆解为三重理性诉求:

一是生存理性,即个体在有限资源竞争中,为提升自身生存状况所作出的应对和选择。“每年都有毕业生,但是企业需要的人却没有再增加,导致的结果就是大家都开始内卷。”(D01)很多受访者也表示,随着就业市场趋于饱和,无论是校招、考公还是考编,大学期间的成绩单、竞赛经历、获奖证书都是求职时不可或缺的“背书”。C02就提到,“我们机械工程专业,很多人会去考教资,会自己找好退路”。与此同时,“升学”已成为许多本科生规划未来的主要路径。“内卷就是为了达到很好的成绩,大家也是为了保研或者出国而努力。”(C03)这些行为的背后实际折射出教育领域的信号筛选逻辑,即学历作为个体能力与潜力的象征,常被用人单位视作识别人才的依据^[35]。因此,许多学生倾向于通过学业内卷提升绩点,从而增强自身在未来求职或深造过程中的“信号”效应。

二是发展理性,指个体为满足自身求知旨趣、获得自我认同感并提升综合实力所展现的积极态度。卡尔·雅思贝尔斯(Karl Jaspers)在《大学之理念》中指出:“人类原初的知识渴求并非一种可有可无的兴趣,而是一种强加给我们的迫切需要,好像知识掌握着人类自我认识的唯一要诀。”^[36]恰如A02所言:“面对老师上课讲到的知识点,会有更多的探索欲,会去看很多资料,可能(知识点)和最后

的成绩无关,但还是会花很多精力去了解。”这种求知旨趣是一种发自我心灵最深处的情绪动力要素,卷携着个体深层的价值观,驱动着学习者的深度参与^[37]。求知欲的深化进一步推动学生通过高影响力的实践参与实现能力增值^[38]。理工科学生“选择进入实验室或参加比赛,提升自己的专业能力”(C01、C02)。人文社科学生通过小组合作“锻炼人际交往能力”(D03)。师范生则表示:“参加有含金量、有水准的比赛很有收获。比如说在准备师范生技能大赛的过程中,自己的备课水平有很大提高。”(B01)尽管这些行为被外界视为“内卷”,但对参与者而言,其意义远超竞争本身。“我的满足感肯定是来源于进步了,但这个进步不一定是相比较于身边的同学,如果说这次考试比上一次分数高了,也是一种进步所在。”(B03)这种以自我参照为标准的投入,使个体体会到成长与时间的价值,从而形成一种积极的自我认知。“内卷会让人进入一种比较忙碌的状态……它更多的是一种充实自我的体验,而不让自己有人生虚度、时间白白过去的感觉。”(A04)

三是社会理性,指学生在人际交往过程中因受到他人激励或希望赢得认可而作出的行为选择。人的本质是一切社会关系的总和,社会性是人的本质属性^[39]。一方面,师生关系作为学校中最重要的社会关系,很大程度上影响着学生的行为选择。“我做事情的原则就是把事情做好,每一件事情尽量能够去做到自己觉得有成就感,能够得到老师的肯定。”(A04)同时,同龄榜样的示范和激励不仅能够传递行为模式,更塑造了价值取向与努力方向^[40],也是学业内卷背后的重要社会心理机制。“我会以你们17级或18级作为榜样,在一些细节上,比如四六级、论文发表、课程成绩方面,对自己的目标进行调整,让自己不断地靠近往届的目标。”(A02)在身边榜样的影响下,一些大学生主动调整目标与行为,将榜样的成就内化为自身前进的动力,从而形成一种“理性内卷”的行为逻辑。

2. 非理性行为:盲从心理和利益至上催生无意义竞争

从有限理性理论来看,个体并非完全理性的,其认知与判断会受到信息不完全、认知偏差及情境约束的影响。在理性选择的背后,大学生群体也存在盲目跟风、焦虑模仿与一味逐利的非理性行为。随着评价体系数量化、竞争逻辑工具化,许多学生将高绩点视为学业竞争的“通关密码”,从而陷入对短期结果的过度追求。“为了获取少部分的优质资源,只愿意在对成绩有益的事情上努力。有一些工作、作业跟成绩没有关系,就没有那么上心了。”(H01)甚至有学生为了争取利益而触碰学术底线。如D01所言:“有同学会为了保研名额,去‘水’论文,或者是花钱买专利。”追求合理利益无可厚非,但大学生作为接受高等教育的人,若是只关注结果与利益,忽视过程与成长,容易丧失学习的初心,丢失对知识的敬畏心,缺失对新奇事物的探索欲,最终使其大学生生活流于形式。

另一方面,群体互动中的剧场效应也促使学生在集体观察与相互比较的情境中不断调整自我行为,从而推动学业内卷持续升级。“看别人做科研,自己也得去做科研;感觉自己复习得差不多了,但是看到别人去自习了,还是会跟着去。”(E01)当个体缺乏对行为必要性的独立认知时,往往会出于安全感或认同感的需求而随波逐流,不由自主地也加入看似必要实则盲目的竞争之中。“我本来是一个不愿意卷的人,但是没办法,看到大家都在卷,那我也要卷。”(D03)

(四)从结构性规训到主体性选择:大学生学业内卷的生成机制

研究表明,大学生学业内卷的生成是外部环境、资源控制与个体选择动态交织的结果。宏观社会转型中的学历贬值与就业极化、中观教育制度中的量化评价与刚性政策、微观人际关系中的家庭期望与同侪竞争,共同构成学业内卷的结构性规训框架。资源控制则在外部环境与个体选择之间发挥着桥梁作用,成为个体应对结构性压力的核心策略。大学生通过时间资本的自我剥削式积累、人力资本的重复性优化以及文化资本的策略性争夺,试图突破资源稀缺的限制。此处的资本不再是中性的中介物,而是嵌入特定竞争结构与评价机制中的资源杠杆,成为大学生在学业内卷中争夺话语与获取优

势的关键路径。然而,资源的调配与运用并不意味着个体选择的完全理性化。面对外部高压与资源稀缺,大学生常在“他者目光”与“数据绩效”的驱动下,陷入盲目从众与一味逐利的非理性行为之中。总之,外部环境通过资源分配划定竞争边界,个体通过资源控制试图突破边界,却又因竞争的自我强化与非理性行为的集体扩散,进一步加剧内卷循环。

四、大学生学业内卷的纾解策略

基于前文揭示的大学生学业内卷生成机制,本研究从宏观社会环境、院校育人机制与学生个体行动等方面提出以下几点可行策略,推动形成更加多元包容的学习生态,有效纾解学业内卷困境。

(一)社会创设良性舆论环境,构建可持续社会价值生态圈

本研究发现,外部环境中的舆论导向对大学生学业内卷的生成具有深刻影响。尤其是大众传媒对“成功案例”的广泛宣扬,在无形之中放大了个体差异,触发了大学生对自我发展的过度比较与心理焦虑。因此,需要创设良性舆论环境,营造有助于个体差异化成长的舆论氛围,引导大学生理性认知自我发展路径,拓宽自身价值实现的可能空间。一方面,主流媒体要避免过度渲染“精英叙事”,注重呈现多样化的成长故事,鼓励大学生在探索中定位自我、在差异中肯定自我。另一方面,教育行政部门与主流教育媒体需加强对新时代教育价值观的贯彻与引导,从政策制度设计入手,弱化对量化评价指标的依赖,破除教育单一功能的锁定^[41],强化对综合素养、实践能力与个性潜质的重视,促使主体行为回归教育本质^[42]。通过持续的舆论引导与政策协同,逐步构建一个包容、理性、多元的社会价值生态圈,为大学生走出学业内卷提供良好的外部支持。

(二)高校优化学生评价方式,完善全面育人体系

造成大学生学业内卷的重要原因之一是评价方式的单一与量化。当前高校对学生的评价方式与资源配置往往以分数、绩点、竞赛成果等显性指标为导向,容易催生急功近利的学习风气,不仅加剧了学生之间的非理性竞争,还削弱了个体的自由探索空间,忽略了个性人格养成与内在价值实现。正如哈瑞·刘易斯(Harry Lewis)所说,大学的根本任务在于培养学生的价值观、品格与道德,使其愿意为全人类的福祉而学习^[43]。因此,高校应贯彻落实《深化新时代教育评价改革总体方案》中提出的教育评价改革原则,“坚持科学有效,改进结果评价,强化过程评价,探索增值评价,健全综合评价”,力求评价主体多元、过程评价凸显、个体差异显现,充分发挥评价机制的反馈与激励作用。同时,高校应坚持以学生为中心的教育理念,完善全面育人的学生发展体系,通过构建跨学科课程模块、强化实践教学体系、推行个性化培养方案等方式,支持学生基于自身兴趣探索多样化的成长路径。

(三)大学生理性规划发展路径,走出盲从无效的内卷困境

本研究发现,大学生在学业内卷中的个体选择呈现出理性诉求与非理性行为并存的双重逻辑。因此,大学生增强自我认知能力,明确自身发展定位,是破解学业内卷的关键路径。首先,学生应在清晰自我认知的基础上明确学习和发展目标,避免迷失方向。面对丰富的学习资源与发展路径,大学生应结合自身兴趣与优势,理性选择课程、项目与实践机会,构建契合自身节奏的成长路线。同时,在面对他人“成功叙事”时需保持审慎,提升心理韧性与情绪调节能力,防止在追逐“成功模板”中牺牲自我定位。其次,学业内卷本质上体现的是一种过度的、无休止的、无意义的零和竞争。因此,大学生需树立正确的竞争观,正视同伴间的互促性竞争、合作式竞争,实现非零和博弈与合作共赢^[44]。最后,需要注意的是,破除学业内卷并不意味着否定个体奋斗与努力。真正值得倡导的奋斗,是以清晰目标、理性策略和社会责任为导向的自主发展过程。因此,大学生应树立正确的奋斗观,在珍惜宝贵大学时光的同时,将个体成长与时代使命相结合,追求自我价值与社会价值的统一,从而避免形式化、功

利化的“虚假努力”,转向更有意义、更可持续的发展模式。

五、研究启示与反思

本研究关注存在于高校学生中的过度竞争现象,通过质性访谈探究大学生学业内卷的生成机制。相较于以往从制度性视角和结构性因素解释内卷行为的研究^[45],本研究不仅确认了外部环境在推动学业内卷中的重要作用,更进一步挖掘出资源控制与个体选择在学业内卷生成过程中的关键影响,丰富了对大学生学业内卷行为的理解维度与解释路径。更为重要的是,本研究以揭示学业内卷生成机制为基础,服务于纾解策略的提出与实践方案的探索,力图为破解当前大学生面临的学业内卷提供理论支撑与现实启示。因此,研究深入关注个体在学业内卷中的能动性及其与社会结构的互动性,构建了“外部环境—资源控制—个体选择”的大学生学业内卷的生成机制模型,并据此提出具有针对性的纾解学业内卷的可行策略。

然而,本研究仍存在一定局限与不足。在访谈样本选取时仅聚焦“双一流”建设高校的学生群体,尽管此举有助于深入分析学业内卷在高水平院校中的生成逻辑,但也在一定程度上限制了研究结论的推广范围。同时,尽管本研究已尽可能兼顾受访者在性别、专业等方面的差异性,但整体样本数量仍较为有限,尚难开展系统性的群体异质性分析。因此,未来研究可进一步拓展样本来源,纳入不同类型高校与专业背景的学生,亦可结合定量研究方法,进一步探究不同群体在学业内卷行为中的异质性特征与影响路径,从而更加全面地揭示大学生学业内卷的复杂性与多样性。

参考文献:

[1] GOLDENWEISER A. Loose ends of theory on the individual, pattern, and involution in primitive society[C]//Essays in anthropology. Berkeley, CA: University of California Press,1936:99104.

[2] GEERTZ C. Agricultural involution: the processes of ecological change in Indonesia[M]. Berkeley, CA: University of California Press,1963:80.

[3] 黄宗智. 华北的小农经济与社会变迁[M]. 北京:中华书局,2000:67.

[4] 陈诚,包雷. 内卷的产生机制与教育内卷的破解[J]. 中国考试,2022(2):8488.

[5] 林扬千. 精疲力竭的突围:大学生内卷化现象的表现、危害及应对[J]. 当代青年研究,2021(3):8893.

[6] 苑津山,幸泰杞. “入局与破局”:高校学生内卷参与者的行为逻辑与身心自救[J]. 高教探索,2021(10):123-128.

[7] 赵祥辉. 博士生发表制度的“内卷化”:表征、机理与矫治[J]. 高校教育管理,2021,15(3):104113.

[8] 覃鑫渊,代玉启. “内卷”“佛系”到“躺平”:从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究,2022(2):5-13.

[9] 展宁,崔志源,金敏. “绩点游戏”:大学生“卷绩点”现象的社会学解读——基于异化理论的视角[J]. 中国青年研究,2023(1):7986,12.

[10] 高水红. 内卷化:学校教育过程的文化再生产[J]. 教育研究与实验,2020(4):1318.

[11] 贾欣昊. 高校学生内卷化的现实表征与困境破壁[J]. 教育评论,2024(4):5461.

[12] 陈继文,曾鑫玉,李过,等. 上行社会比较对大学生学习内卷的影响:焦虑的中介与自我肯定的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志,2024,32(6):913919.

[13] 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),2025,33(3):124138.

[14] 陈涛,李点石,李佳丽. 大学生学业内卷感知的测量及检验:兼论新时代学生评价改革的微观转向[J]. 湖南师范大学教育科学学报,2025,24(2):104113.

[15] 魏军,羿聪,周溪亭. 大学生基于学业表现的自我价值感与学业内卷行为的关联:基于潜变量增长模型分析[J]. 心理发展与教育,2025(5):692700.

- [16] 周溪亭,魏军,陈淳琳.大学新生学业内卷与其大学适应的关联:学业内卷氛围的调节作用[J].清华大学教育研究,2022,43(5):13+140.
- [17] 海子奕,程猛.保研内卷生态及其非预期后果:双一流高校大学生保研历程的个案研究[J].现代教育论丛,2022(2):7586,11+112.
- [18] 詹姆斯·科尔曼.社会理论的基础[M].邓方,译.北京:社会科学文献出版社,1999.
- [19] 卢学晖.理性选择理论的理论困境与现实出路[J].天津行政学院学报,2015,17(3):5359.
- [20] 肯尼斯·阿罗.信息经济学[M].何宝玉,译.北京:北京经济学院出版社,1989:122.
- [21] 赫伯特·西蒙.管理行为:管理组织决策过程的研究[M].鲁正茂,译.北京:北京经济学院出版社,1998:179.
- [22] MCGUIRE C B, RADNER R. Decision and organization [M]. Amsterdam: North-Holland Publishing Company, 1972:162.
- [23] 刘永芳.有限理性的本质辨析与价值之争[J].心理学报,2022,54(11):1293+1309.
- [24] BRAUN V, CLARKE V. Using thematic analysis in psychology[J]. Qualitative research in psychology,2006,3(2):77+101.
- [25] CLARKE V, BRAUN V. Thematic analysis[J]. The journal of positive psychology,2017,12(3):297+298.
- [26] 杨宜音.个体与宏观社会的心理关系:社会心态概念的界定[J].社会学研究,2006(4):117+131,244.
- [27] 夏新颜.“人口红利”向“人才红利”嬗变的保障:创新人才培养制度[J].江西社会科学,2012,32(6):19+194.
- [28] 王晓宇,汪安冉.从“精英的傲慢”到“群体的症候”:大学生学业“内卷”的话语生成分析[J].高等理科教育,2023(6):6571.
- [29] 曹永国,张亚平.大学优绩主义的审思及超越[J].高等教育研究,2022,43(3):+14.
- [30] 常桐善.院校研究与学习分析[J].高等工程教育研究,2021(2):614.
- [31] 林小英,杨芊芊.过度的自我监控:评价制度对拔尖创新人才培养的影响[J].全球教育展望,2023,52(4):14-32.
- [32] PAUK W, OWENS Q J Q. How to study in college[M]. Boston: Wadsworth Publishing Company,2007:26.
- [33] 鲍威,何元皓,张高飞.自主探索的时间贫困:高校学生时间配置及其结构性制约机制[J].教育研究,2024,45(12):124+139
- [34] 刘云杉.自由选择与制度选拔:大众高等教育时代的精英培养——基于北京大学的个案研究[J].北京大学教育评论,2017,15(4):3874,186.
- [35] SPENCE M. Job market signaling[J]. The quarterly journal of economics,1973,87(3):355+374.
- [36] 卡尔·雅思贝尔斯.大学之理念[M].邱立波,译.上海:上海世纪出版社,2007:45.
- [37] 吕林海.聚焦“两种兴趣”:“拔尖生”深度学习的动力机制研究——基于全国12所“拔尖计划”高校的问卷调查[J].南京师大学报(社会科学版),2021(2):7688.
- [38] 汪雅霜,袁玉婷.高影响力教育活动参与对拔尖学生社会情感能力的影响:基于“国家大学生学情调查”数据分析[J].国家教育行政学院学报,2023(11):4252.
- [39] 马克思恩格斯文集:第1卷[M].北京:人民出版社,2009:501.
- [40] 阿尔伯特·班杜拉.思想和行动的社会基础:社会认知论[M].林颖,王小明,胡谊,等译.上海:华东师范大学出版社,2018:50.
- [41] 李云星.“漩涡”:教育内卷生成机制解码:兼论教育内卷的破解之道[J].教育发展研究,2022,42(Z2):+9.
- [42] 崔保师.破除“五唯”筑牢新时代教育价值观[N].光明日报,2020+1020(13).
- [43] 哈瑞·刘易斯.失去灵魂的卓越:哈佛是如何忘记教育宗旨的[M].侯定凯,译.上海:华东师范大学出版社,2007:2.
- [44] BRANDENBURGER A M, NALEBUFF B J. Co-opetition [M]. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1996:1920.
- [45] 张洋磊,黄亚革.“内圈”竞争:本科学习投入内卷化表征及成因:基于学生评价视角[J].高等工程教育研究,2022(4):146+151.

(责任编辑:吴朝平 杨慷慨 校对:杨慷慨)

How Excessive Competition Occurs: Generation Mechanism and Alleviation Strategies of Academic Involution Among Undergraduates

WANG Yashuang¹, LIANG Yan², YUAN Yuting³
(1. School of Education, Nanjing University, Nanjing 210023, China;

2. Linping No.3 Middle School, Hangzhou 311199, China;

3. Graduate School of Education, Peking University, Beijing 100871, China)

Abstract: The phenomenon of academic involution among undergraduates has been intensifying across higher education institutions, emerging as a critical issue that has attracted growing attention. Existing studies have largely focused on the explicit manifestations of academic involution and have tended to interpret its causes from structural perspectives, while overlooking the internal psychological mechanisms and meaning-making processes of students themselves. Based on rational choice theory and bounded rationality theory, a qualitative research method was adopted to conduct semi-structured interviews with 21 senior students from “Double First-Class” universities, and the thematic analysis method was used to encode and analyze the interview data to explore the generation mechanism and alleviation strategies of academic involution among undergraduates. The study shows that the generation of academic involution is shaped, on the one hand, by external environmental factors at the macro-societal, meso-institutional, and micro-relational levels; on the other hand, it is also driven by individual agency, encompassing rational pursuits of “active involution” while also manifesting irrational tendencies of being “passively involved”. Simultaneously, the holding and control of time capital, human capital and culture capital contribute to the generation of academic involution among undergraduates. Further research finds that the internal involution among college students is the result of the interaction among the external environment, resource control, and individual choices. The external environment defines the competitive boundaries through resource allocation, while individuals try to break through these boundaries through resource control. However, due to the self-reinforcement of competition and the collective spread of irrational behavior, the internal involution cycle is further exacerbated. Overall, the generation mechanism of academic involution among undergraduates is a process from structural discipline to individual agency, presenting a complex picture of the intertwining of initiative and passivity, as well as rationality and irrationality. It is recommended that the society create a benign public opinion environment and build a sustainable social value ecosystem; colleges and universities optimize student evaluation methods and improve a comprehensive education system; undergraduates are supposed to plan their own development paths rationally thereby breaking free from the dilemma of blind and ineffective academic involution.

Key words: undergraduates; academic involution; excessive competition; thematic analysis method; generation mechanism