

大学生“内卷化”的影响因素分析

何 琴¹ 郭景春^{2*}

1.皖西学院经济与管理学院, 安徽 六安 237012

2.皖西学院实验实训教学管理部, 安徽 六安 237012

[摘要]随着人们生活水平的提高,当代大学生的压力也越来越大,他们的压力分别来自同辈的压力,父母的望子成龙的期望,学校的应试教育等方面。不少大学生为避免个人与家庭期待落空,开展无序、过度竞争,“内卷”一词应运而生,进入公众视野,并在当代大学生群体中产生广泛影响。本研究采用深度访谈法,识别出当代大学生内卷的四大主要影响因素:考研人数过多、绩点至上的就业领域扎堆、攀比心理,并基于以上发现提出了对应的策略。

[关键词]大学生;内卷化;影响因素

DOI: 10.33142/fme.v7i8.20461

中图分类号: G521

文献标识码: A

Analysis of the Influencing Factors of College Students' "involution"

HE Qin¹, GUO Jingchun^{2*}

1.Economic & Management College, West Anhui University, Lu'an, Anhui, 237012, China

2. Department of Experimental and Practical Teaching Management, West Anhui University, Lu'an, Anhui, 237012, China

Abstract: With the improvement of people's living standards, the pressure on contemporary college students is also increasing. Their pressure comes from peer pressure, parents' expectations for their children to succeed, and the school's exam oriented education. Many college students, in order to avoid personal and family expectations falling through, engage in disorderly and excessive competition. The term "involution" has emerged and entered the public eye, exerting a widespread influence among contemporary college students. This study used in-depth interviews to identify the four main influencing factors of contemporary college students' internal competition: excessive number of postgraduate entrance examination candidates, high GPA, clustering in employment fields, and competitive psychology. Based on the above findings, corresponding strategies were proposed.

Keywords: college students; involution; influencing factors

引言

2020年下半年,“内卷”一词在大众视野中的出现,现在“内卷”一词在人们日常生活中扮演着越来越重要的角色,并且出现在各行各业当中。“不内卷”的行业还没有诞生“万物皆可卷”,这些虽是网友发表的言论,但也反映了当前“内卷”这一名词正在广泛流行^[1]。而大学生作为时代的领先者当然不甘“落后”,现在各高校校园里也出现了“各种卷”的现象,有为了绩点而卷,有为了得到老师的“青睐”而卷,也有为了考研或保研而卷。上述现象看似体现学习进取的态度,但其中相当一部分属于无意义的过度竞争与盲目竞争,然而适度的良性竞争,有利于为社会主义现代化建设培育时代新人,引导大学生奋发进取,塑造坚韧拼搏的精神品质。

1 研究设计

1.1 研究背景

“内卷”曾流行于农业,如吉尔茨将印尼的水稻经济描述为“内卷”型的变化,即没有质变的密集化、复杂化,日本的才是带有质变的现代化^[2]。历史社会学家黄宗智用“内卷化”来概述近代华北农村的状况,即人多地少,农民持续不断地投入大量劳力,但收成的增长却极其有限,边际效益不断递减^[3]。根据诸多专家学者的表述并联系当前实际,“内卷化”的本质可以解读为没有实质意义的自我消耗,具有“向外部扩张受到约束和限制”“内部不断精细与复杂化”以及“只有少许或者没有发展的增长”三种特征^[4]。本文所指大学生内卷是在教育资源、升学就业机会有限的条件下,大学生群体陷入封闭式存量竞争,个

体被迫不断加大时间、精力投入，但个体努力-收益比值下降，竞争更多体现为无实质提升的内部自我消耗，属于盲目、过度的非理性竞争现象。

“内卷”在国内网络广泛传播，起源于网络流传的名校学生相关图片：部分学生一边吃饭一边编写代码，晚自习结束后借助路灯阅读，甚至在骑行途中使用电脑撰写论文。这些图片最早在清华北大的学霸之间流传。之后，边骑车边看电脑的“清华卷王”等热门词语登上热搜，相关的表情包也出现在了部分大学生的社交软件中^[5]。当下，“内卷”成为社会热点话题，高校学生群体也普遍受到内卷现象的影响。

1.2 研究的意义

大学生内卷是当下不可忽视的问题，需要国家、政府、学校等相关部门的高度关注。本文以皖西学院大学生为研究对象，深析内卷产生的原因。本文的研究具有以下两点意义：首先，能够为政府部门制定多元化的教育政策提供借鉴，推动教育体系的完善；其次，能够帮助大学生树立正确的世界观、价值观与人生观，为大学生认清人生定位提供一定的启示，从而引导大学生通过正确的竞争方式加快自身的成长，实现人生价值。

1.3 研究方法

本研究主要采用深度访谈法，选取皖西学院大一至大四学生作为访谈对象，于 2026 年 3~7 月围绕大学生内卷成因开展访谈工作。访谈样本共计 52 人，每个年级各选取 13 名不同专业学生。

2 内卷化的影响因素

2.1 考研人数过多

在就业高压下，伴随着大学毕业生的不断增加，近年来研究生报名人数尤其是 2020—至 2023 年逐年上涨，2023 年更是达到了峰值：474 万；2024—2026 年虽然有所回落，但是考研人数仍然稳居 300 万以上。由于就业压力的增加，使得毕业生在找工作的路上处处受挫，随之一些毕业生就从找工作的路上转向了考研这条道路。无论是重点大学的本科生，还是普通院校的本科生都非常乐意报名参加考研。大学生追求更高学历本是积极现象，但部分学生报考研究生仅抱着“重在参与”的心态，本质上是对就业压力的被动回避，由此陷入考研赛道的激烈竞争。

备考学生主要为大三学生，此次采访过程中了解到其实有的学生并不了解考研，甚至说没有兴趣考研，他们参加考研的原因是自己身边的亲朋好友都参加了考研，他们不愿输在起跑线上，便也走上了考研的道路。这便也形成了盲目竞争，使得考研越来越卷，整个校园都充满着“卷”

的气息，比如校园内出现备考学生过早排队等候图书馆开放、熬夜备考等现象。

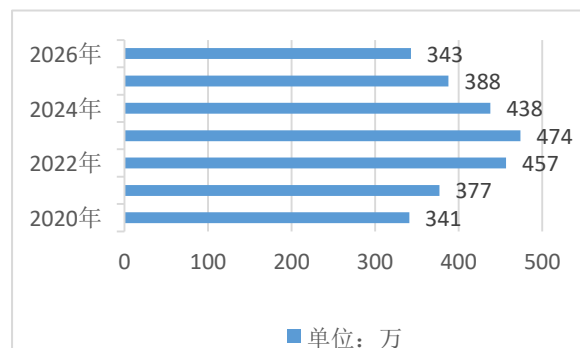


图 1 2020 至 2026 年全国考研报名人数

数据来源：大学生必备网，历年考研报名人数统计。

2.2 绩点至上

大学里的绩点代表了一位学生的综合能力，绩点也与学生的奖学金申请息息相关，绩点越高，申请到奖学金的可能性更大，这也会影响日后个人的履历，所以部分大学生为获取更高绩点采取各类非理性竞争行为。

起初绩点制是作为评价学生学习质量客观化的标准，能够更科学、全面、动态、量化地评价学生的学习质量。但现在绩点制似乎“变了味”。此次采访的大一与大二的学生表示他们一进入学校就会参加各式各样的社团活动，自己及身边的同学也都会选择很多的选修课，但他们选完之后往往不会认真地听课，只是盲目地刷课，甚至请人帮忙刷课，力求刷到最高分。参与社团活动、刷选修课等行为，部分学生目的是获取额外学分，进而提高个人绩点。这些学生会为了获取更高的绩点而进行的无序竞争和过度竞争，不仅不利于自身能力的提高，还会造成时间、资源的浪费。

2.3 就业领域扎堆

当下大学生除了就业难之外，还有就业扎堆的现象。采访大四的学生时，他们就表示当身边的同学知道某一行业就业前景好的时候，大家便都会去这个行业，例如，伴随着互联网技术与电子商务技术的高速发展，电商行业的发展非常快速，大家都争相进入电商行业，电商行业成为了大学生们热门的就业方向。再如，IT 行业一直是男生最喜爱的行业，主要是因为工资高，所以毕业生们都想进入 IT 行业的公司上班。但是通过此次访谈发现有的学生在校期间所学习的专业并不是计算机专业，但他们为了能够进入 IT 行业，会选择在毕业后甚至还没毕业的时候就进入培训机构学习，其目的就是为了将来能够从事 IT 行业。

所以部分大学生关于就业其实并没有经过自己的深

思熟虑，他们选择就业就是听别人或者是家人说某个行业就业前景好，于是他们就盲目跟风也去选择该行业。应届毕业生择业应当结合个人兴趣，不应盲从外界对行业前景的评价。若从事自身缺乏兴趣的岗位，容易产生工作倦怠，盲目跟风会造成个人职业方向迷失。

2.4 攀比心理

攀比心理是催生校园内卷的另一重要因素。部分大学生希望安稳度过大学阶段，同时又不愿落后于同辈群体，由此产生形式化的内卷行为。此次访谈过程中，很多大学生谈到身边的同学看别的同学考研，于是他们也想考，但是并没有真正地付诸行动，而总是在朋友圈先“炫耀”，决定考的时候先发个朋友圈，让大家都知道她要考研了于是收获一波鼓励，然后就开始了他们的考研之路，虽然每日前往图书馆，但仅拍照发布社交平台便离开，并未投入实质性学习。考公务员亦是如此。最后考完试成绩出来了，虽然都是意料之中的结果，但是他们仍会发个朋友圈，配文“emo 中”，希望收到身边亲戚朋友的鼓励和安慰。这种现象常常出现在大学生的日常生活当中，本质上是自身没有树立正确的人生观，对自己的未来没有做好详细的规划，所以只能盲目跟风，通过朋友圈的“炫耀”来满足自身的虚荣心。

除了在精神上出现攀比之外，还有物质上的攀比。部分大学生还存在物质攀比行为，不顾家庭经济条件，追逐名牌服饰、箱包、首饰、高端数码产品等，以此满足个人虚荣心。虚荣心的作祟也引起了无形的内卷，得到满足的学生会心情愉悦，而因为家境贫困无法获取到攀比物质的学生就会感到自卑，这种现象也一直在学生寝室、班级、社团、校园里不断地恶性循环。

3 内卷化的意义

内卷现象具有双重影响，兼具积极与消极效应。内卷化一方面有促进学生不断前行的积极作用，另一方面又有因过度竞争造成内耗的消极作用。

3.1 积极作用

首先，良性的竞争环境下，只要大学生能找准自身定位，就可以通过内卷不断提升自己。其次，内卷有利于学习环境的改善。内卷氛围下，同辈竞争会促使班级形成进取向上的学习氛围，学生普遍不愿落后，力求提升自我。所以良性的同辈竞争氛围能够激发学生进取意识，有利于为祖国培育高素质人才。最后，内卷并不是否定竞争，而是反对无效竞争。那些反内卷的人是在没有找准自己的定位和目标的情况下从而引起无效的竞争而达到的反效果。所以内卷在一定程度上具有促进大学生们前进的积极作用。

3.2 消极作用

日常生活中如果没能把握好内卷的度很容易造成过度竞争和盲目竞争，而且，事实上，绝大多数内卷行为只是对同辈行为的低水平模仿复制。

在内卷的风潮下，很多大学生都存在一种焦虑即别人都在卷，自己不卷就会跟不上别人的步伐。其实在这种焦虑下很容易诞生许多“无效学习”，这类“无效学习”目的更多是缓解内心焦虑，而非实现能力提升，进一步加重学生心理负担。大学生社会阅历尚浅，心理韧性有待提升，长期高压容易诱发抑郁等心理问题。

此外，自从有了内卷后，大学校园里就多出了部分学生熬夜苦读、早起背书，这类看似模范的刻苦方式，并非普适的学习路径，仅适配部分学生。由于个体差异，强行照搬他人作息模式，容易损害身心健康。作息紊乱会造成精神萎靡，降低课堂学习效率，最终适得其反。

因此，对于内卷需要大学生们学会适度地竞争。在这快时代的生活中也许会让人感到压力，但是大学生的精神心态却不应该就此内卷。大学生们唯有创造更多的发展机遇，更加注重自己对于意义感和公平感的追求，才能避免受到内卷的过度影响，才能以更加热情饱满的状态面向未来。

4 应对内卷

4.1 教师引导

高校教师需要贯彻落实立德树人的根本任务，在教学过程中，积极导入思政教育，帮助大学生树立正确的人生观、价值观，唤醒学生的自我意识，引导学生确立合理目标^[6]。在课下，教师也需要积极关注学生的学习与生活状态，以朋友的身份与学生积极交流，了解学生的内心状态，对生活存在困难的学生，协助其对接学校资助帮扶渠道；对存在焦虑、迷茫、抑郁倾向的学生及时开展心理疏导。

4.2 学生主体

4.2.1 扩大资源边界

大学生可结合个人兴趣发展业余实践，拓展多元能力与资源渠道。即便未来所处行业竞争激烈，也能够拥有更多发展可能性，减少无意义的内部消耗。

4.2.2 珍惜时间

要把时间利用到极致。当代大学生们趁着现在还年轻不能浪费时间，青春是自身最大的资本，趁着年轻要勇于拼搏、不断努力。同时，也要注意身心健康，通过体育锻炼增强心理素质，提高抗压能力。另外，也需要对自己的人生进行正确的定位，做好职业规划，不定位就无法正常地向前走，总是在原地踏步，可以提前设计好几个人生规

划,但是要“快速试错”,学会调查和选择。想要规避内卷带来的负面影响,大学生应当合理规划时间,将精力投入真正有助于自我成长的事务。

4.2.3 保持好奇心,终身学习

不管是考研、考公还是就业,对于当代大学生来说,竞争越来越激烈。所以,当代大学生不能总待在一个舒适区里不动。需要不断学习新知识、与时俱进,树立居安思危意识。在难以完全规避内卷的现实环境下,大学生应当理性看待竞争,善于借鉴他人失败的经验教训,虚心听取批评建议,实现自我提升。当代大学生要为自己而学习,不能因为别人学什么就跟风学什么,要有自己的主见,始终保持好奇心,怀着一颗赤诚的心去学习。

5 结语

本文主要以皖西学院大学生为研究对象,通过深度访谈法发现了影响大学生内卷的主要因素,分别为考研人数过多、绩点至上、就业领域扎堆,以及攀比心理四大要素。内卷是社会发展过程中出现的现实现象。当代大学生应当理性看待内卷,规避盲目、过度竞争,依托良性竞争实现自我成长,实现个人价值。

基金项目:2025 年安徽省省级质量工程项目“AI+教育”智慧课程建设“跨境电商(双语)”(编号:2025aijy332);2025 年皖西学院校级质量工程项目课程思政示范课程“跨境电商”(编号:wxy2025026);2025

年皖西学院校级质量工程实践教育基地项目“经济与管理学院六安市跨境电商产业园校企合作实践教育基地”(编号:wxy2025122);2025 年皖西学院校级质量工程项目微专业“数智跨境电子商务”(编号:wxy2025125)。

[参考文献]

- [1]郭艳玲.我国当代大学生“内卷”表征与归因研究——基于话语分析视角[J].煤炭高等教育,2021,39(5):65-71.
- [2]Geertz, C.Agricultural Involution:The Process of Ecological Change in Indonesia[M].Berkeley:University of California Press,1963.
- [3]马若宏,王佩瑶.“内卷”新用法[J].汉字文化,2021(19):114-126.
- [4]张峰林,周玲.高校辅导员“内卷化”现象及其破解之策[J].湘南学院学报,2022,43(1):100-103.
- [5]王志瑞,李少军,马宇轩.大学生在内卷化中的自利性归因偏差[J].公关世界,2021(20):107-108.
- [6]杨绮瑕,徐明生.当代大学生“内卷化”心态表征与疏导策略[J].青少年学刊,2021(5):16-20.

作者简介:何琴(1993—),女,安徽六安人,讲师,皖西学院经济与管理学院教师,从事电子商务专业教育教学;
*通讯作者:郭景春(1987—),男,辽宁朝阳市北票人,副教授,皖西学院实验实训教学管理部教师,从事基础电子实验教育教学。