

跳出“内卷”圈层，缓解教育焦虑

倪金燕

西南大学国家治理学院，重庆

收稿日期：2024年2月1日；录用日期：2024年3月5日；发布日期：2024年3月12日

摘要

当今社会，各类竞争层出不穷，生活中存在众多不确定性，父母期望自己的孩子能够拥有一个清晰的未来，不断增加教育投入。通过“鸡娃群”等新媒体平台的传播扩散，教育“内卷”现象愈发严重。为缓解教育焦虑，家庭、学校和社会需要共同努力：父母需形成良好沟通方式，培养孩子的自主能力，给予孩子一定的自由空间；学校需要摆脱“唯分数论”的限制，设立丰富的课程内容，形成多元评价机制；社会应当改善价值导向，维护孩子的身心健康，促进资源的合理配置。

关键词

内卷，教育焦虑，唯分数论，资源配置

Jumping Out of the “Involution” Circle and Alleviating Educational Anxiety

Jinyan Ni

College of State Governance, Southwest University, Chongqing

Received: Feb. 1st, 2024; accepted: Mar. 5th, 2024; published: Mar. 12th, 2024

Abstract

In today's society, various types of competition emerge endlessly, and there are many uncertainties in life. Parents expect their children to have a clear future and continuously increase their investment in education. The phenomenon of education “involution” has become increasingly serious through the dissemination and diffusion of new media platforms such as “Tiger Parenting Groups”. To alleviate educational anxiety, families, schools, and society need to work together: Parents need to form good communication methods, cultivate children's autonomy, and give children a certain degree of freedom space; Schools need to break free from the limitations of “fraction only theory”, establish rich curriculum content, and form a diverse evaluation mechanism; Society

should improve its value orientation, maintain children's physical and mental health, and promote the rational allocation of resources.

Keywords

Involution, Educational Anxiety, Only Fraction Theory, Resource Allocation

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“双减”的落地，引起社会广泛关注，孩子们欢呼减少了课后作业，家长们乐于减少经济支出。虽然“双减”减少了学生作业负担，也减少了校外培训机构对学业的涉足，但是不同家长对于“双减”的看法各不相同[1]。根据共青团和中青报联合开展的社会调查结果显示，对于“双减”政策更为了解的家，更倾向于支持“双减”政策，孩子成绩位于上游的家长对“双减”的支持率最高，而孩子成绩位于下游的受访家长支持率最低。

从实施过程上来讲，“双减”对校外培训行业造成了一定程度的打击，但距离真正改变社会大众对于学科培训的看法仍然有一定的路要走。自古以来，为人父母“望子成龙，望女成凤”的心态经久不衰。孩子的教育往往是一个家庭最关注的地方，如何提高孩子的学习成绩也成为家长们肩头的大山。在新媒体传播平台中，前有“虎妈”、后有“狼爸”，现如今“鸡娃”成为又一教育热词，相关的电视剧如《小别离》、《小欢喜》等轮番上场，如何培养孩子始终是家长们聚会时的热点话题[2]。在教育“内卷”的背景之下，“鸡娃”被视为对抗“内卷”的重要方式，通过新媒体“无形的风”，从北上广深席卷至中小乡镇，开启“全民鸡娃”模式。

1.1. 内卷

“内卷”一词最早出现在康德的《判断力批判》一书，康德认为，“内卷”与“进化”都属于事物的一种演进方式，但是“内卷”实质上属于“向内演化”[3]。后经由黄宗智教授引入我国，用以解释“劳动投入增加，但是获得报酬却在降低”的现象[4]。“内卷”一词逐渐也被运用到管理学、社会学、传播学等诸多领域。在我国教育领域，对于过度竞争的批判已有数年，其间一个较为流行的解释便是“剧场效应”[5]。电影还是原来的电影，但是每个看电影的人却比之前付出了更多的努力。投射到现今，父母们从原先观看一个大屏幕转变为希望拥有一个独家定制的画面，能够让自己的孩子在重重选拔中脱颖而出。为了孩子能够成才，家长们在孩子的教育上不断投入成本，高价报班、双语教学、出国游学……教育“内卷”通过微信、微博等渠道不断扩散，引来众多家长不断效仿。孩子们原有的快乐童年不断被挤压，不同的教育观念也因此发生激烈的碰撞。

在本文中，将教育“内卷”定义为，在新媒体传播的影响下，父母为提高孩子的成绩而不断投入教育成本，但最终无法获得应有回报的现象。

1.2. 教育焦虑

家长们的焦虑情绪在教育“内卷”中不断累积。家长们一面希望自己的孩子能够真正减轻学习压力，

一面又担心是否会被“弯道超车”，矛盾又焦虑的情绪使得家长们无法理性思考，从而只能被裹挟着进行教育投入。根据智课教育联合新浪教育进行的《中国父母教育焦虑指数调查报告》显示，约有 68% 的父母对孩子的教育感到“比较焦虑”和“非常焦虑”。从孩子还没出生，家长便开始在微博、微信等平台有意无意地接收有关孩子教育的信息，到孩子呱呱坠地，便要开始进行语言、运动、智力等多方面的发掘，等到孩子即将正式入学，家长又开始焦虑学校的质量，“鸡娃群”在此间承担着举足轻重的地位。教育焦虑是一种群体情绪，不单单存在于某一地区、某一学龄阶段。教育“内卷”迫使每一位家长为孩子投入更多的成本，而未进行理智的思考，从而形成集体无意识。

在本文中，教育焦虑是指在“内卷”环境中，家长为了孩子的教育而产生的不同程度的焦虑情绪[6]。

2. 教育“内卷”的来源

2.1. 家庭

2.1.1. 父母角色的错位

父母在拥有孩子之后，个人的角色也会发生相应的变化。适应新角色的同时也需要进行学习扮演新角色。如今在一些新媒体平台上出现了新颖的教养方式，例如，“直升机型”养育，指的就是父母随时随地盘旋在孩子的周围，时时刻刻关注着孩子，也时时刻刻袒护着孩子。同时，也有一些“割草机型”父母，永远跑在孩子前面，在孩子落下每一步前为其清扫路面上的所有障碍[7]。无论是“直升机”，还是“割草机”，父母之爱子，则为之计深远。但是，父母在适应新角色时，也会出现角色扮演的错位。勒庞的《乌合之众》认为，当个体是一个孤立的个体时，他拥有鲜明的个性化特征，而当其融入群体之后，他的所有个性便都会被群体所淹没[8]。父母对孩子的教育也存在从众的行为，原本正常的教育计划被打乱，父母们纷纷成为破坏规则的推动者，将教育门槛不断砌高，造成“内卷”现象，他们抱着更高的教育期望，使孩子卷入更深层次的竞争之中。

2.1.2. 自身认知的限制

如今社会中存在越来越多的双职工家庭，孩子的教育问题常常会落到祖辈的身上。父母对于孩子的兴趣爱好往往不能细致了解，无论孩子配合与否，他们都乐于为孩子报名兴趣班，而当真正涉及孩子发展规划问题时，却无法做出准确的判断。父母希望孩子能够不再走自己曾经的曲折小路，于是尽可能为孩子铺设一条平坦的成长之路。然而，无论是父母亲自教育，或是祖辈进行教育，家长和孩子的认知间似乎一直存在着一条无法跨越的鸿沟。同时，由于父母双方的性格特点、教育背景也存在不同，也因此常常会引发教育理念的矛盾，使孩子感到迷惘、无法适从，也没有确定的追求目标。认知的限制导致父母无法跟上现代教育的脚步，停留在自己打造的焦虑之中，也为孩子带来极大的心理压力。

2.2. 学校

2.2.1. 唯分数论的历史沿袭

科举制的建立使得寒门子弟拥有通过考试改变人生命运的机会，到了现代，分数被大众认为是能够取得“成功”的最有效最可靠的标准。通过分数，似乎就能发现孩子的长处和短处；通过分数，似乎就能衡量教师的教学水平。当分数成为衡量标准时，孩子的学习目的在一定程度上会发生偏离，同时也会削弱孩子原有的想象力和创造力。高考是“内卷”的一个重要战场。虽然高考不断进行改革，但考试大纲却总是有范围的，高考试题只能在考纲范围内进行选择，备考学子们常常进行一种无意义的反复做题训练。学生追求结果的高分，学校将成绩作为评价的核心。“鸡娃”的教育方式以最终成绩作为考核目标，分数成为父母教育的成败标准。

2.2.2. 唯升学率的片面追求

随着高校不断扩招，基础教育的数量和规模达到前所未有的发展，对个人及其家庭来说，高考的意义远远超出任何一场考试，父母、学校对高考的重视程度不断上升。学校对“升学率”的追求受到多方面的因素影响。一方面，受到社会风向的引导，个别学校将“升学率”作为自己的招牌，提升学校在区域内的影响水平，从而招收更多的学生，获取更多的财政资金支持。而另一方面，每年的“升学率”榜单使得学校束缚在排名之中，而父母和学生只能在这些单一化的榜单中做出硬性判断，使得学校在“内卷”的漩涡中无法挣脱，只能追随大流，走向追求“升学率”的道路。

2.3. 社会

2.3.1. 新媒体的传播

科技的不断发展，使得新媒体成为社会舆论信息的重大发源地。媒体鼓励人们发声，给予个人更多的倾诉场所，但是不乏有一些不良媒体为了吸引流量，故意夸大事实，营造“内卷”氛围。网络虽开拓了视野，但也形成了“信息茧房”。桑斯坦在其著作《信息乌托邦》中提出，“信息茧房”的构建，增加了群体极化的可能性，群体内部观念的比重掩盖了个人观念的输出，使得群体内部相同观点不断增加，群体成员的认同感不断上升[9]。

“虎妈”、“狼爸”等教育理念长期影响着家长，使得他们失去对孩子教育的自我判断能力。当一位父母借助互联网平台分享其“鸡娃”的成功历程，便会吸引更多潜在的“鸡娃”父母，借鉴其教育方式，从而出现更多同质性的分享，形成“信息茧房”。“鸡娃”成功故事的分享，在父母群体中不断传播，形成“不鸡娃，便要落后”的错觉，认为“鸡娃才是教育的正确方式”，失去理性思考，导致教育焦虑不断强化[10]。

2.3.2. 资源分配不均

在转型社会的大背景下，伴随着城镇化建设的快速发展，也带来诸多问题。一方面，层出不穷的“鸡娃”信息导致父母群体争相比较，不断堆砌教育成本。父母面对群体性“鸡娃”现象，趋向于跟上大众步伐，在新媒体的传播之下，购买学区房、争上好公办成为父母们抢占教育资源的有效途径。另一方面，尽管在国家政策和政府管控之下，教育资源供给问题得到了缓解，但是不得不承认，拥有丰富社会资源的父母能够为孩子获取更多教育资源，对孩子的成长起到积极的促进作用，而资源贫瘠的父母往往只能为孩子获取基本的教育资源，而无法抢占教育优势[11]。帕特南在其著作《我们的孩子》中描写了在美国贫富两极分化的社会中寒门再难出贵子的现象，展示了美国社会在过去半世纪以来日渐扩大的“阶级鸿沟”[12]。诚然，中国社会同样亦存在此现象，向上流动的可能性固然存在，但是阶级固化的现象依旧严重。优质的教育资源、工作资源、生活资源仍然处于不平衡不充分的水平，父母更倾向于为孩子搭建一个稳定、安逸的生活，把握机遇，共同“内卷”。

3. 如何缓解教育焦虑

3.1. 家庭

3.1.1. 养成良好沟通模式

在家庭教育中，孩子会模仿父母之间的沟通方式，学习日常生活中的表达，从而改变自己的沟通方式。良好的家庭沟通模式既可以帮助孩子得到有效的正向反馈，也可以促进家庭关系的和谐发展。同时，和谐的互动关系也会对孩子的价值观造成影响。不良的沟通将会导致焦虑、烦躁情绪的产生，给沟通各方产生压力。父母不仅应该询问孩子“今天学到了什么内容”，还应当关心孩子“在学校是否开心”，

给予孩子充分的尊重和肯定，引导孩子抒发自己的感受，促进良好的沟通。在教育“内卷”背景下，父母不应只是沟通中的输出方，也应听听孩子的声音，与孩子进行平等的交流。

3.1.2. 培养孩子自主能力

在家庭教育的过程中，父母应遵循科学的教育方式，培养孩子的兴趣，贴近孩子的生活。一方面，孩子的发展需要遵循科学的发展规律。在教育“焦虑”之下，父母希望为孩子挑选一条捷径，但是实际效果并非如同预期，甚至还有可能起到反作用，使孩子失去自身成长的内驱力。另一方面，孩子的发展需要有其自主性。“不愤不启，不悱不发”也可以是家庭教育的示范。父母应当给予孩子自主解决问题的机会，引导孩子独立进行思考，鼓励其进行尝试。在学业竞争愈发激烈的现状下，父母应当给予孩子自主成长的空间，以内驱力带动学习热情，通过多方面兴趣的培养找到孩子的闪光点，以适当的方式履行教养职责。

3.2. 学校

3.2.1. 设立丰富课程内容

教学课程的丰富性能够活跃教学气氛，同时也能激发学生的学习热情，化“被动学习”为“主动求知”。在“内卷”环境下，丰富学生的课程内容能够开阔学生的视野，激发学生对各类知识的求知欲，培养学生更多的兴趣爱好，形成开阔性思维能力。抓住学生兴趣的同时也输入新的知识，缓解学生学习的学习焦虑。同时，学校通过建立良好的家校沟通模式，引导父母不盲目随大流，理性教育孩子，关注孩子心理健康，树立科学的教育观念。

3.2.2. 形成多元评价导向

学校应当从多方面认识学生，发现学生的闪光点，激发学生的潜能，从多维度评价学生。首先，多元评价不仅关注结果这一层面，更关注学生的学习过程。教学评价应全面了解学生的方方面面，激励学生不断学习，同时也能改进教师的教学质量。对学习的评价不应只停留在结果层面，还应该关注学习的过程，强调理论与实践相结合。其次，多元评价需要多重主体。长期以来，考试评价的主体多为老师，依靠单一的标准答案衡量每一次的考卷，当评价内容不再是单一的考卷时，评价主体自然也应该随之改变。将评价方向从单一的考卷搬到现实生活之中，鼓励同伴、教师对学生品行等方面进行评价，及时进行反馈，促进学生个人成长。最后，多元评价也应跟随时代脚步不断改进。采用更加灵活的评价方式，引导学生展示不同的自己，激发学生挖掘更多兴趣，进行多方面发展[13]。

3.3. 社会

3.3.1. 改善社会价值导向

2021年豆瓣成立“普通学”小组，认为在成功与失败的对立面，“普通学”是一种超越对立而存在的状态[14]。小组成员们普遍认可的“普通学”定义是“承认自己的普通，然后向前看”，在追求向上的过程中仍然葆有个体的本真性。相对于“丧系”亚文化只停留在情感宣泄的层面，“普通学”更倾向于是一种理性的行动指南。社会应当转变原有的价值导向，营造积极奋斗、乐于探索的氛围，重视培养具有脚踏实地、久久为功优良品质的“普通人”。让孩子明白，在成长的过程中面临许多选择，选择项的结果并非只有成功或是失败，还有路程中的种种收获。

3.3.2. 促进资源合理分配

教育资源对于学生的成长具有基础性作用，随着我国经济的不断发展，在已有的政策扶持下，教育资源向农村、西部倾斜，对留守儿童、流动儿童的关注不断增加。一方面，应当增加重点地区的财政投

入，保证区域经济均衡发展。政府应当适度加大对薄弱、偏远地区的财政支出，增强基础设施建设，合理配备图书馆、体育馆等公共设施，确保孩子能够享有全面发展的机会。另一方面，取消以“重本率”等为学校排名方式。学校的教学能力不应成为划分“重点”或“非重点”的唯一标准，这种简单的划分方式容易导致教育资源的倾斜，影响孩子们受教育的水平。同时，给予农村教师适当补贴，为发展教育留下人才，使优秀教师资源能够在各个学校中发挥最大的优势，鼓励青年教师走向西部，培养一颗踏实肯干热爱教育的心。

4. 小结

新媒体技术的发展，虽然拓宽了人们的视野，但同时也限制人们的思考能力，促使不理智、从众等行为的发生，使人们产生焦虑与不安的负面情绪。教育“内卷”的促成，不仅仅只是父母主观性的行为结果，学校、社会同样难辞其咎。本文从教育“内卷”产生的原因进行分析，从三个层面探索缓解教育焦虑的途径，维护孩子们的身心健康。

首先是家长层面，由于角色扮演的错位以及认知水平的限制，导致其在孩子教育观念上存在偏差。通过习得良好的沟通模式，培养孩子的自主自决能力，家庭关系能够获得一定程度的改善，从而缓解教育问题所带来的家庭压力。其次是学校层面，原有的“唯分数论”、“唯升学率”的教学理念一再受到批判，学校应该设立多样化的课程，丰富孩子的课程体系，形成多元评价标准，发掘孩子的闪光点，不以分数论英雄。最后，新媒体的传播使得教育“内卷”的影响越来越广泛，应该遏制不良媒体的发展，形成正确社会价值观，转变旧观念，促成新发展，同时社会应当合理配置资源，使得每个孩子都能获得应得的教育，获得全面的发展。

观念的改变并非一朝一夕，在大力倡导“双减”的同时，父母、学校和社会各机构都应该发挥能动性，形成正确价值观念，宣传健康教育理念，减少焦虑情绪的蔓延，为孩子构建一个健康的教育环境。

参考文献

- [1] 彭宗艳. “佛系”与“鸡娃”的战争——“双减”，真的减轻焦虑了吗? [J]. 心理与健康, 2022(2): 32-33.
- [2] 刘丽琴, 谭诤. 《小舍得》折射教育内卷: 家庭教育该何去何从? [J]. 基础教育参考, 2022(6): 64-66.
- [3] 康德. 判断力批判[M]. 北京: 人民出版社, 2002.
- [4] 黄宗智. 发展还是内卷? 十八世纪英国与中国——评彭慕兰《大分岔: 欧洲, 中国及现代世界经济的发展》[J]. 历史研究, 2002(4): 149-176+191-192.
- [5] 杨小微. 中国家长教育焦虑的问诊、探源与开方[J]. 人民论坛, 2019(34): 104-105.
- [6] 李沁柯. “鸡娃”情绪唤起: 城市中小学生家长的教育焦虑与社交媒体使用[J]. 东南传播, 2021(11): 120-123.
- [7] 边玉芳, 鞠佳雯. 越养育越焦虑?——走出“母职内卷”[J]. 少年儿童研究, 2021(12): 5-10+14.
- [8] 勒庞. 乌合之众[M]. 北京: 中央编译出版社, 2011.
- [9] 桑斯坦. 信息乌托邦[M]. 北京: 法律出版社, 2008.
- [10] 耿羽. 莫比乌斯环: “鸡娃群”与教育焦虑[J]. 中国青年研究, 2021(11): 80-87.
- [11] 柴颖, 汪勇. 望子成龙望女成凤: 基于当代“鸡娃”的分析[J]. 少年儿童研究, 2022(3): 35-45.
- [12] 帕特南. 我们的孩子: 危机中的美国梦[M]. 北京: 中国政法大学出版社, 2017.
- [13] 甘靖源. “教育内卷”现象的审视与三重维度消解[J]. 教育实践与研究, 2021(36): 21-23.
- [14] 申璐. 无名之辈我是谁: 豆瓣“普通学”小组的自我呈现与身份认同研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京外国语大学, 2022.