

内卷化视角下双非院校英语专业大学生学习压力心理成因调查

——以武汉科技大学为例

庄杨湘子, 付治强, 冯格格, 聂雨薇

武汉科技大学外国语学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年12月8日; 录用日期: 2024年2月7日; 发布日期: 2024年2月20日

摘要

本研究以内卷化现象为视角, 对双非院校英语专业大学生学习压力的心理成因进行了调查和分析。研究发现, 内卷化现象对双非院校英语专业大学生的学习压力产生了显著影响。同时, 学生的学习压力主要来源于自我期望、社会期望、焦虑情绪、家庭影响以及自我认知等方面。为缓解学生的学习压力, 本研究针对性地提出了建议并旨在帮助双非院校英语专业大学生更好地学习。

关键词

内卷化, 英语专业, 学业压力, 心理成因

A Survey on the Psychological Causes of Learning Stress among College Students Majoring in English in Dual-Noncommercial Institutions from the Perspective of Internalization

—Taking Wuhan University of Science and Technology as an Example

Yangxiangzi Zhuang, Zhiqiang Fu, Gege Feng, Yuwei Nie

School of Foreign Languages, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

Received: Dec. 8th, 2023; accepted: Feb. 7th, 2024; published: Feb. 20th, 2024

文章引用: 庄杨湘子, 付治强, 冯格格, 聂雨薇(2024). 内卷化视角下双非院校英语专业大学生学习压力心理成因调查. *心理学进展*, 14(2), 574-580. DOI: 10.12677/ap.2024.142075

Abstract

This study investigates and analyzes the psychological causes of learning stress of English major college students in double non-native institutions from the perspective of the phenomenon of involution. It is found that the phenomenon of involution has a significant impact on the learning stress of English majors in double non-native institutions. Meanwhile, students' learning stress mainly comes from self-expectation, social expectation, anxiety, family influence and self-perception. In order to alleviate the students' learning pressure, this study puts forward suggestions and aims to help the English majors in double-non-native colleges to learn better.

Keywords

Involution, English Majors, Academic Stress, Psychological Causes

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

近年来，内卷化现象在高等教育中普遍存在，双非院校英语专业也不例外。内卷化的形成和发展受到多方面因素的综合影响，使得双非院校英语专业大学生面临着多方位的学习压力。“真正的教育必然是促进人类不断获得解放与自由的方法，是造就全面发展的人的方法。人类教育的目的，就在于使每个人获得自由而全面的发展(刘同航, 2017)。”然而，内卷化的发展使得大学教育开始偏离原本的正确航道。因此，深入了解内卷化视角下双非院校英语专业大学生学习压力的心理成因，对于缓解其学习压力、提高学习效率和生活质量至关重要。

2. 内卷的含义与发展

2.1. 内卷的含义

内卷主要指同行间为争夺有限资源而竞相付出更多努力，导致个体“收益努力比”下降的现象，倾向于指人们在学习、工作和生活中需要投入更多的精力和成本，但却无法获得相应的更多回报的低效状态(郭继强, 2007)。在高校学术领域，内卷表现为为了获得更好的成绩、排名或机会而不得不超越同学，以期在激烈的竞争中脱颖而出。近年来，“内卷”一词在大学生中引起热议，因为它生动描述了部分大学生面临的困境和由此引发的焦虑、不安、迷茫的心理情绪(埃里希弗洛姆, 2014)。

2.2. 内卷的发展背景

“内卷化”一词的英文为 *involution*，它源于拉丁语 *involutum*，原意是“转或卷起来”。它滥觞于康德、戈登威泽(Alexander Goldenweiser)由格尔茨(Clifford Geertz 或译为格尔兹，吉尔茨、盖尔茨)成型，经黄宗智加以改造后更加引发了争论(郭继强, 2007)。康德对“内卷化”和“演化”进行了对比讨论。他认为，“演化”和“内卷化”是两种完全不同的演化方式：“演化”是自然或人类社会适应外部环境的趋势，而与外部环境无关的内部演化即为内卷化。继康德之后，美国人类学家科尔登维泽使用“内卷”来描述一种文化现象，即动态停滞，并以毛利装饰艺术为例进行了解释。人类学家格尔茨将“内卷”引

入学术研究并对其进行了界定，最初应用于农业领域，用来描述农田的连作连种导致土地逐渐贫瘠的现象，并总结出内卷的独特发展模式：大量的劳动力投入并不能带来显著的收入增长，只会造成劳动的精细化和组织的复杂化。随后，内卷的概念在中国相关的社会科学研究中得到引入和发展，首次由印度历史学家杜阿拉描述清朝经济生活时使用，后被中国历史学家黄宗智应用于分析中国农村经济社会变迁，他认为“内卷的要旨在于单位土地上劳动投入的高度密集和单位劳动的边际报酬减少(黄宗智, 2002)。”

在黄宗智等学者将内卷的概念引入中国学术研究之后，“内卷”一词在中国互联网上得到广泛关注，成为热词之一。除了对社会科学研究的讨论外，它也被广泛用于表达生活中的压力和紧张心态。内卷相关话题的主要参与者通常是受过高等教育的年轻白领和没有工作但思想活跃的大学生。一方面，白领工作者面临着诸如社会福利体系不完善、就业形势日益严峻等旧问题，以及“996”工作模式普及、社会阶层固化和不平等加剧等新问题。然而，他们无法改变自己的现状，只能继续从事日益规范化的过劳工作。另一方面，大学生面临学业压力和诸多不合理的课程问题。近年来，高等教育的文凭越来越呈现通胀趋势。大学生的就业压力并没有随着全民受教育程度的普遍提高而得到抑制，相反，还在不断加剧。在此背景下，“高学历”的标签逐渐成为就业市场的“垫脚石”。受过良好教育的年轻白领的学历资质也相应地“贬值”。在内卷概念中关于“没有发展”的描述中，这两个群体通常能够相互共鸣。近年来，高等教育的通胀趋势导致大学生的就业压力不断加剧。在此背景下，内卷已逐渐演变，对个体而言指的是投入更多精力和成本但无法获得相应回报，对宏观社会而言可能导致整体资源效率降低。

3. 研究双非院校英语专业大学生学习心理压力的社会重要性

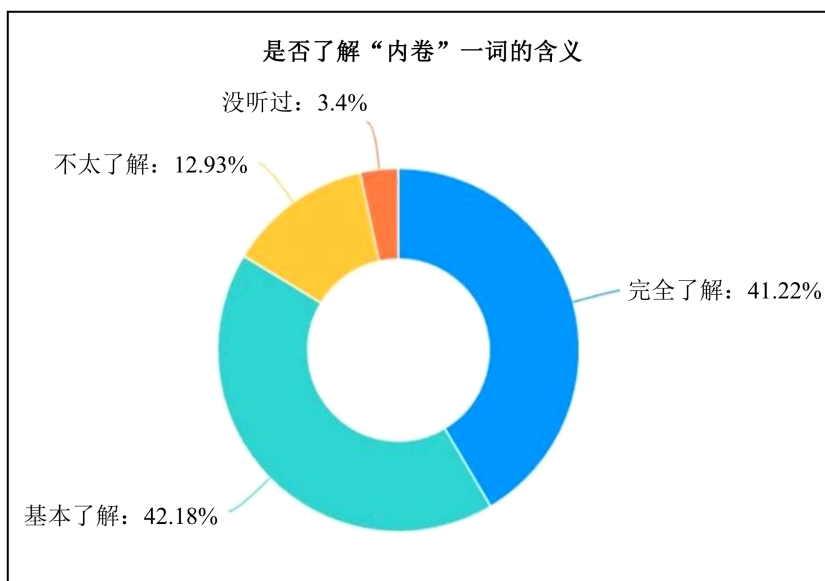


Figure 1. Survey on the understanding of the meaning of the term “involution”

图 1. 是否了解“内卷”一词的含义的调查

数据调查显示，对于“内卷”一词完全了解的英语专业学生有 41.22%，基本了解的也达到了 42.18%。在这种情况下(见图 1)，研究双非院校英语专业大学生学习心理压力不能仅仅停留在对于这个群体中的个体本身，更应该站在社会的层面去深入探讨双非院校英语专业大学生学习心理压力给社会造成的影响。心理压力是一把双刃剑，它既能激发学生的潜在动力，但是过度的压力也会成为学生发展的障碍。我将就两种不同程度的压力来探讨双非院校英语专业大学生学习心理压力的社会重要性。首先，合理的压力

在一定程度上会提高英语专业学生对于专业学习的动力,这意味着英语专业学生将会投入更多的精力到提升自己的专业技能上,对于英语专业大学生的综合能力提升有着良好的促进作用。在这样的作用之下,英语专业的大学生对于自己的能力会提出更加高的要求,以此来满足社会对于当今人才的需要,对于社会发展有良好的促进作用,同时英语专业的大学生能力的提升可以满足英语岗位对于英语专业大学生的要求,这对于社会的就业问题产生良性的影响,同时也能缓解英语专业大学生的就业问题。但是过度的压力会导致学生对于自身的期望过高从而无法达到而有受挫感,这种状态下会形成专业学生之间的恶性竞争以此来达到自己的学业目标,最终形成非良性竞争的社会风气。对于这类极端的心理压力可能会导致不同程度的心理问题,对于良好健康的社会发展也是不利的。因此我们应该合理的对待压力,能将压力转化为动力,合理的利用压力的良性作用对社会产生有利影响。

4. 内卷化视角下双非院校英语专业学生内卷现状

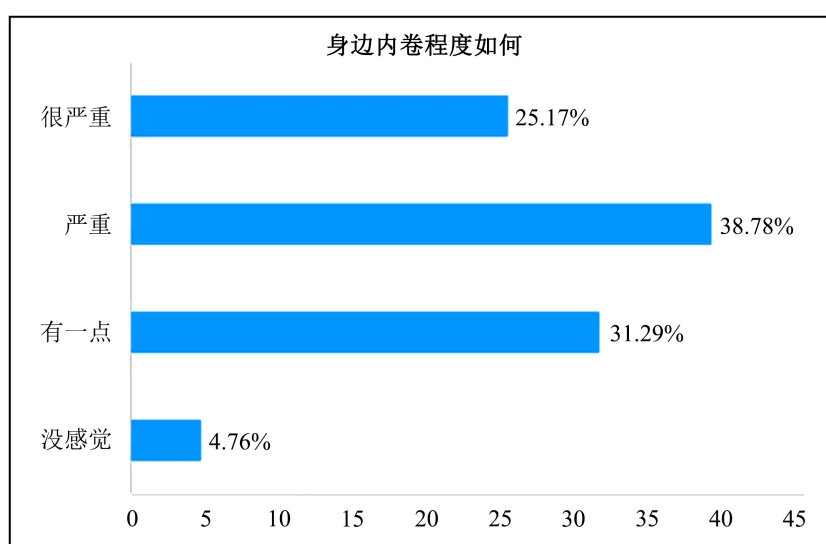


Figure 2. Surrounding involvement level survey
图 2. 身边内卷程度调查

通过调查问卷的结果显示,近些年“内卷”一词在大学生之前是非常流行的,有 83.68%的英语专业学生都表示对于“内卷”一词的含义完全或者是基本了解(见图 1)。

可见“内卷”一词对于英语专业大学生来说是一个热门词汇频繁的出现在同学们的学习生活中。同时有 38.78%的同学表示,在自己身边内卷的程度严重,31.29%认为有一点而 25.17%认为很严重(见图 2)。

对于身边内卷程度的感知反映出在双非院校英语专业学生中内卷现象是存在的其程度可能比我们预想的要更加严重。这一点也在问卷中有所反映,71.43%的同学都认为自己处在内卷的行列之中,无论是主动型内卷,功利型内卷还是裹挟型内卷,大部分的同学都处在这种内卷的氛围里,而这种内卷也给英语专业学生带来了学习上的压力。

通过调查,我们得出了以下结论:针对于目前双非院校英语专业学生内卷现状,给同学们带来了不同程度的学习压力,这些压力的来源收到多方面因素的影响,其中考试竞争大,家庭期望高,国家政策影响以及就业岗位稀缺都出现在了学习压力主要原因的名单上。随着课程难度的不断提高,课程要求不断强化,许多同学出现了对于专业学习力不从心的情况,也因此产生学习压力。同时近些年国家颁布的双减政策对于英语专业学生的就业产生了很大的冲击,导致一部分学生无法找到职业认同感,不知道自己

应该怎么规划自己的专业学习，所以产生了压力心理。在内卷环境之下，家庭和自我也对于学习压力有一定的影响。家庭或者是自我对于自身要求过高，往往导致在内卷环境之下，学生很难从学习中找到获得感，尤其在跟身边同学的对比之下会感到对于学习有很大的压力。大学生内卷化会引起大学生在学习、生活、社交等方面的焦虑、困惑、不安等情绪，从而诱发压力滋长，而这些方面的压力又正好是大学生压力源的主要组成部分(王道阳, 姚本先, 2012)。内卷现象在英语专业学生中普遍存在，因此我们开展该调查也是旨在帮助学生寻找解决压力的办法，希望能转压力为动力，促进学习和全面的发展。

5. 内卷化视角下学习压力心理成因调查

5.1. 主要驱动因素类型

5.1.1. 功利型

根据本项目组收集到的数据，40.95%的同学属于功利型的内卷。这表明大部分同学选择内卷是为了得到某种利益或者达成某个目标。在大学环境中，学生之间的竞争往往很激烈。当周围的同学都在努力学习时，一些学生会感到压力，认为自己如果不加把劲就会被落下。这种同辈压力也可能促使学生进行内卷。在当今社会，拥有一个好的学历往往意味着更好的就业机会。对于双非院校的英语专业学生来说，他们可能面临更激烈的就业竞争。为了增加自己的竞争力，许多学生会选择通过内卷来提高自己的学术成绩。然而，当尚未明确自身发展方向时，继续学习则是学生发展的底层逻辑，随之而来的则是进入学业“内卷化”的漩涡(王怡然, 2023)。此外，从长远来看，除了就业压力外，许多学生还可能出于自我提升的动机进行内卷。这些学生可能意识到，在未来的职业生涯中，拥有扎实的学术背景和专业知识的将会有更多的发展机会。因此，他们愿意付出更多的时间和精力来进行学习。

5.1.2. 裹挟型

根据本项目组收集到的数据，31.43%的同学属于裹挟型的内卷。在双非院校，英语专业学生面临的学术竞争压力尤为显著。由于英语是一门热门学科，学生数量众多，而优质教育资源有限，使得学生们在学业上的竞争十分激烈。这种压力不仅来自于同学之间的竞争，还来自于对学业成绩的过高期望和自我期望。在这种情况下，许多同学处在周围的人都在学习的环境中，尽管可能自己没有需求，但仍然迷迷糊糊地跟着他人一起学，这样的学习在一定程度上是无意义的，甚至会浪费大量的时间和精力，以至于影响了自己真正要做的事情。“家长和学生都习惯进行人生设计，奔着一个确定性而去。他们不愿冒一点风险，一定要走最稳妥的路线(徐菁菁, 郭子介, 2020)。”此外，双非院校的环境和制度也在一定程度上诱导了英语专业学生的内卷行为。一方面，学校的教育资源有限，使得学生需要通过竞争来获取优质的教育资源；另一方面，学校的评价制度往往以学术成绩为主要标准，使得学生不得不将大量精力投入到学习中。此外，学校的职业规划指导不足也使得学生在面临就业难问题时无法得到有效的帮助。

5.2. 内卷化带来压力的主要原因

5.2.1. 客观原因

本次收集到的数据中，55.78%的受访者认为内卷化带来压力的主要原因是考试竞争大，53.06%是家庭期望大。由此可以看出，大部分同学受到的压力来源于外部环境。

5.2.2. 主观原因

本项目组收集到的数据中，46.26%的人选择了自我期望过高。人们普遍对自己有着过高的期望，希望自己能够在学业、事业等方面取得更好的成绩。然而，当内卷化出现，人们发现自己的竞争者比自己更具有优势，或是达成目标的代价比自己已经完成和预想的要多的多时，就会产生挫败感和焦虑感，从

而增加内心的压力。除此之外，其他主观因素如缺乏应对策略和自我批评过重等也是内卷化现象给人们带去压力的原因。

6. 应对措施

6.1. 可采取的应对措施

英语专业学生对内卷化的广泛讨论表明，他们正面临着学术压力，但苦于无法采取有效的措施。在每个学习阶段，学生都会有一定的学习压力。在学习压力保持和提高学习主动性的同时，过度的压力会对学生的身心健康产生负面影响。对于那些心理质量不高、情绪容易失控的大学生，他们需要一种合理、科学的方法来应对学业压力带来的紧张和焦虑。本文将提出一些心理咨询的策略。

6.1.1. 加强自我管理，直面学业压力

在大学阶段，许多学生不再受到教师的学术监督，但他们无法进行良好的自我管理。当他们面对学术压力时，他们都采取了一种消极的态度，无法面对学术压力，并极力回避它。从长远来看，学习的压力会导致学生的焦虑。因此，高校应加强对学生的自我管理教育，以讲座、课程、研讨会的形式教授科学的自我管理方法。同时，高校辅导员也应加强对大学生的指导，正确地认识到学业压力，合理地面对学业压力，并将其转化为积极学习的力量。

6.1.2. 设定学术目标和加强学习意愿

进入大学后，大学生会发现，在不同的大学生活中，学习只是未来四年经历的一部分。此时，大学生很容易失去他们的学术目标。对于学习目标不够明确的学生，高校教师应指导学生建立学习目标，加强学习学生的学习意愿，激发学生的学习动机，鼓励学生不断朝着自己的目标努力，减少学业压力的负面影响。

6.1.3. 加强自我管理，直面学业压力

学校应该加强职业规划指导，帮助学生明确职业发展目标增强学生的就业竞争力。同时提供更多的实践机会和实习机会让学生更好地了解行业发展和市场需求，源头方面削减以专业学生的压力来源。

6.1.4. 加强自我管理，直面学业压力

家庭应该降低对孩子的期望值给予孩子更多的支持和理解。同时还应与孩子保持良好的沟通和交流关注孩子的心理状态和情感需求。

6.1.5. 加强自我管理，直面学业压力

学生应该正确认识自己的能力和素质树立正确的学习观念和价值观念。同时还应学会合理安排时间提高学习效率增强自我调节能力等。

6.2. 措施实施效果

在试行一段时间的上述措施后，由于得到了正确调节、缓解学习压力和自我管理的方法，学生学习态度逐渐变得更加积极，压力也明显减少。此外，由于设定了明确清晰的学习目标、进行了专业的职业规划指导，大部分学生的内卷行为大幅减少，学习也具有了目标导向性。学生学习压力得到纾解，内卷现象减少。

7. 应对措施

内卷化现象的产生和发展背景涉及众多心理因素，包括社会竞争压力、家庭期望压力、教育体制缺

陷、职业发展焦虑、自我价值追求、群体认同需求和社会比较心理等。通过对双非院校英语专业大学生学习压力的心理成因进行调查和分析,我们发现内卷化现象对学生学习压力产生显著影响。为了缓解学生的学习压力,我们需要从多个角度采取有针对性的措施。通过深入分析这些心理因素,可以更好地干预和调整,创造一个更加公平、健康和可持续的社会环境。

致 谢

本文的完成离不开所有参与完成的人的帮助和努力,在此表达深切的感谢!

感谢本项目组的指导老师和内所有成员的努力,感谢所有帮忙填写问卷的同学。此外,还要感谢学校和学院给我们一次宝贵的机会,在论文完成过程中,我们得到了许多宝贵的经验。

带着所有的支持和帮助我们得以完成研究工作,向所有以上的人员表达我们真切的感谢和祝福!

参考文献

- 刘同航(2017). *马克思的哲学主题*(p. 349). 人民出版社.
- 埃里希弗洛姆(2014). *占有还是存在*. 世界图书出版公司北京公司.
- 郭继强(2007). “内卷化”概念新理解. *社会学研究*, 22(3), 194-208+245-246.
- 黄宗智(2002). 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》. *历史研究*, 28(4), 149-176+191-192.
- 王道阳, 姚本先(2012). 当代大学生压力源调查分析. *中国卫生事业管理*, 29(6), 468-470+476.
- 王怡然(2023). *大学生学业“内卷化”现象的审视与引导策略研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 徐菁菁, 郭子介(2020). *绩点为王: 中国顶尖高校年轻人的囚徒困境*.
https://www.sohu.com/na/419676894_105067