

# 积极心理学视域下德育“内卷化”的应然转变

柯毅婷

江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年9月20日; 录用日期: 2023年11月9日; 发布日期: 2023年11月17日

## 摘要

当前社会中,“内卷化”现象在教育领域日益凸显,这主要表现为一种无意义的机械重复,收益和努力不成正比,“为了竞争而竞争”。德育也因此面临着“内卷”效应的挑战。恶性竞争和人情冷漠导致了德育模式的僵化,阻碍了德育主体的发展,让德育的本质和目标逐渐被忽视。为了应对德育的“内卷化”问题,有必要从根本上审视和反思其表现和成因,探索德育超越“内卷”的路径。而积极心理学作为关注人类潜能、动机和幸福感的心理学,帮助学生以积极的心态和行为从“他证”走向“自证”,鼓励学生发挥自己的潜能,以更正面的态度面对困难和挑战,并通过自律和积极的行为来实现自己的愿望和目标。教育者必须始终坚守育人初衷,德育不应该仅仅停留在传授道德规范和价值观的表面,更需要培养学生的思辨能力和自主判断力,注重学生的内在成长和情感培养,从而提升学生的内在品格和社会责任感。

## 关键词

积极心理学, 德育, 内卷

## The Consequential Transformation of “Involution” of Moral Education in the Field of Positive Psychological Perspective

Yiting Ke

College of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Sep. 20<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 9<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 17<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

In the current society, the phenomenon of “involution” is becoming more and more prominent in the field of education, which is mainly manifested in a kind of meaningless mechanical repetition,

in which the benefits are not proportional to the efforts, and thus leads to “competition for the sake of competition”. At the same time, moral education is also facing the challenge of the “involution” effect. The vicious competition and human indifference have led to the rigidity of the moral education mode and the obstruction of the development of the moral education subject, so that the essence and goal of moral education are gradually neglected. In order to deal with the problem of “involution” of moral education, it is necessary to fundamentally examine and reflect on its manifestations and causes, and explore the path of moral education beyond “involution”. Positive psychology, as a psychology concerned with human potential, motivation and happiness, helps students move from “others’ evidence” to “self-evidence” with a positive mindset and behaviour, encourages students to give full play to their potential and ability, to face difficulties and challenges with a more positive attitude, and to develop a positive attitude through self-discipline and positivity. Educators must always adhere to the original intention of educating people. Moral education should not only remain on the surface of teaching moral norms and values, but also need to cultivate students’ critical thinking ability and independent judgement, focus on students’ inner growth and emotional cultivation, and cultivate empathy and civic awareness, so as to enhance students’ inner character and sense of social responsibility.

## Keywords

Positive Psychology, Moral Education, Involution

Copyright © 2023 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

自 2020 年下半年以来，“内卷”一词在社交媒体和社会生活中广泛流传，它呈现出一种“竞争白热化”的现象。这一术语最初被应用于社会科学领域，随后，“内卷”这一概念也被引申到教育领域，人们都“被迫自愿”参与到这场竞争中去。教育的“内卷化”可以用荷兰著名教育哲学家格特·比斯特提出的“学习时代”来解释，二者表现出相似的特征。在“学习时代”的“强式”话语威胁下人们必须学习，这种观念误导人们认为通过学习一定能实现某些外在的目标(格特·比斯塔, 2014: p. 91)。然而，“学习时代”也从另一个角度告诫人们：过度学习是否会绝对地导向美好的事物？强调学生的学习效率和成果，但忽视了学生主体素养的提升。“内卷”这个词同样形象地揭示了德育的现实情况，即德育在表面上被认为非常重要，但在实际行动中却相反。因此，我们需要重视德育的“内卷化”现象，并寻求营造健康的教育环境。在教育中，我们应该注重培养学生的内心世界和品德素养，通过德育的正确引导激发学生的内在动机，实现他们的人生价值和幸福感。只有这样，我们才能真正面对德育中的“内卷化”问题，并为培养全面发展的学生提供更好的教育环境。

## 2. 学校德育中的“内卷”效应

### (一) “内卷”概念及其现实演绎

“内卷”一词在近几年被泛化运用于社会学、经济学、教育学等视域，当它作为一种失调的社会形态引发人们关注的同时又令人担忧，学界有关内卷化理论的相关研究也不在少数。“内卷”最早被引入于哲学，康德在其《判断力批判》一书中提出了人类社会演化的“内卷理论”(die Theorie der Einschaehelung)，该种特定的社会形态被视为是预先完成的。随后人类学家戈登威泽将“内卷”纳入了社会文化

的解析范围，一种文化模式若不能在达到最终形态后转向升级，其内部只会不断“精细化和复杂化”，但难以获得增长。1985年，经济学家黄宗智将内卷化概念引入国内，将其描述为“一种在有限的土地上投入大量劳动力来获得增长的方式”（黄宗智，2000）。这种无效增长的状态更是形象地照进了教育领域的现实，在基础教育领域中，家校合作“迟滞性发展”致使合作模式呈现为渐进性的自我封锁，难以自我突破，合作效能低下（袁亚兵，2021），从而让学生陷入无休止的机械努力和自我设限的束缚之中。

由此我们可以看出内卷化在不同视角下呈现出一种不良竞争秩序中缓慢增长的非理性发展状态。就学校的德育而言，内卷化带来的激烈竞争让理性占据上风，身体的过度消耗往往伴随着个体精神力量的消退。客观化的量化指标并没有促进学生的道德与品行取得长足的进步，反而让他们在追求唯分数的道路上背离了生命成长的初衷。

## （二）学校德育“内卷化”的表象

随着教育的不断深化，学校在实现发展的过程中不断探索教育创新的道路。在德育方面，许多学校将创新体现在德育形式上。例如，在校园的走廊里，学校致力于打造一种走廊文化。然而，我们需要反思学生是否真正对这些走廊里的名人哲理以及杰出人物的事迹有了解，甚至愿意驻足停留观看。这就引发了一个问题：形式上的创新是否真正促进了学生在德育方面的素养提升？如果学校过于追求形式上的创新，而忽视了德育的初衷和目的，可能导致学生只是单纯地接受了表面上的知识，而缺乏对于德育内容和道德价值的真正理解和内化。因此，我们需要警惕在教育创新中忽视德育实效的风险。

### 1. 工具性的德育评价

很多学校制作了品德量化测评或对德育进行考核，这种工具性的德育评价让德育多了一层功利化色彩，偏离了德育原有的本质（谢武纪，2021）。量化评价虽然满足了德育评价可操作性的需求，但却忽略了德育内容的综合考量因素。由于德育评价变成了考试或评分的形式，学生们开始在为了得分而完成德育作业上争相努力。然而，获得高分与学生的真正德性并不一定成正比。因为学生的思想品德是一个动态发展的过程，分数的高低未必能准确地反映出他们道德修养随之而提升。

比斯塔提出，在实际的教育活动中，人们更愿意探索关于技术和管理等有效性问题，来取代探索“到底什么才是真正的好教育”这种价值规范问题，而不考虑这些过程的目的应该是什么（格特·比斯塔，2010：p. 26）。评价结果应该是帮助学生发展和成长的重要参考，而不是用于简单地排名、比较和选拔。我们不能把学生的分数高低当成德育的唯一解释或最终目标，而是应该知道德育的本质是为了让学生成为温暖和细节的支撑体。德育评价需要综合地考虑学生的品德、情感和社会责任等多个维度，并采用多样化的评价方式，例如综合评价、观察记录和学生自我评估等。这样的评价方式可以更全面地了解学生的德育成长和进步，鼓励他们发展积极健康的态度和行为，以及培养他们的社会责任感。

### 2. 学生情感表现的淡漠

在现代社会中，学生的情感冷漠是一个潜在的问题，表现在他们不知道如何应对负面情绪以及缺乏同情心和同理心。首先学生在面临负面情绪的时候，他们不知道应该如何用正确的方式去排解，有时候甚至会用采取过激的方式宣泄，关于青少年自伤自残的新闻报道早已屡见不鲜；除了无法正确应对自己的情绪以外，他们也不擅长应对别人的消极情绪，对他人或事物缺乏同情心，对弱势群体和他人的困境冷漠无感，不能从他人的角度考虑问题。例如校园霸凌现象，那些霸凌者将自己的不满情绪转嫁给他人，把自己生活中的不如意归咎于他人，情绪化反应过大。这些问题反映了当前德育面临的困境。鲍勃·迪伦(Bob Dylan)的歌词“Some people feel the rain. Others just get wet”生动地反映了当代德育的困境。此前关于一则女儿为完成老师布置的作业为父亲洗脚拍完照转身就走的新闻，引起了一片哗然。这种前后反差让人唏嘘，德育的初衷是否只是为了完成作业而完成作业，或者是一场形式上的照片证据。德育本应给予学生精神的成长与现实结果相去甚远。

学生无法正确处理自己的负面情绪和适时回应他人的情感的原因部分源于学生不能及时由心理压力造成的无力感。在竞争激烈的学术和社会环境中，学生可能感到自己无法达到他人对他们的期望，或者无法在各个方面取得成功。这种无力感可能导致消极的情绪，包括焦虑、沮丧、自卑等。

### 3. 学校德育初衷异化的成因

#### (一) 时代的教育焦虑

当代的教育“内卷”现象多来源与教育焦虑，教育焦虑已经腐蚀了社会的各个阶层，无论是高产阶级、中产阶级还是普通老百姓都在为教育殚精竭虑。教育焦虑伴随着学生及其家长的学习生涯，这场恶性“竞赛”的背后终极目的都是为了抢夺更好的教育资源。学生在“内卷”中拼时间、拼精力、拼命的学习投入，但是“过度的学习”终会达到极限，陷入无休止的循环往复后，投入与产出不再是正相关。投入再多得不到成比例的效益，甚至产生负面影响，导致学生的身心受到伤害，道德精神的滋养一点点被“内卷”反噬。

家长也是“内卷”的被荼毒者。随着时代和教育理念的进步，家长对孩子的培养时间一再前推，从出生开始就不能让孩子输在起跑线上。家长谨慎地对其成长和未来做着详细的规划，要学的课程及技能要贯穿于学习生涯。但是这也给孩子带来了心理负担和低落的情绪，一边想要逃出无止境的竞争，一边却被迫持续参与这场竞争。

#### (二) 德育与社会生活相脱节

学校德育的很多内容只是时间上的替换，活动形式僵化，学生的主体性就这样在德育的规训中步步弱化(傅淳华, 2009)。学校德育工作的展开常以召开班级主题班会为主要形式。然而，尽管教师费尽心思精心设计，学生却难以产生共鸣。学校虽然在不断尝试改进德育工作，但德育的效果低效也是无可争议的事实。学校德育常被局限在框架条例内，对学生进行强行的道德灌输，德育的育人功能未能真正被发挥。

教育关怀意味着教育者对受教育者的关注，实现平等和关爱的对话交往，即心理学中所谓的同理心，这意味着将他人的内心世界视为自己的内心世界来体验。然而，教育中缺乏关怀，使学生无法静心倾听他人的意见，无法真正理解他人。他们在心理上缺乏与他人沟通、协商和合作的意愿，从而难以建立健康的互助、关心和合作的关系。尤其在当今这样一个重视科技和网络的时代，学校德育面临新的挑战 and 机遇。越来越多的年轻人喜欢沉浸在虚拟世界中，对社会和公共事务的兴趣减少。学生群体更容易沉溺于手机和网络世界中，这种虚拟的交往缺少了让学生亲身体验社会真实与美好的机会，只有当学生在道德体验中实现对道德生活的自主认知，才能形成属于自己的道德行为准则。

### 4. 超越德育“内卷化”的应然价值取向

立德树人是新时代教育改革的根本目标。德育有助于提升学生道德认知能力、促进学生心理健康成长。为了实现这一目标，教师需要重视德育的优先性，使德育常态化并贯穿于各个学科。研究实践证明，学生的心理状态对于他们的行为和思想有着重要的影响。

而积极心理学作为探索人类优势和促进积极机能的一门应用科学，对于学生实现全方位的成长提供了多方位的视角。美国心理学会前主席马丁·塞利格曼与契克森米哈伊曾概述积极心理学是关于积极的主观体验、积极的个人特质的科学，以待提高个体生命质量，并防止在生命贫瘠和无意义时出现病态(王小磊, 2023)。积极心理学是一种相对于传统心理学的新兴学派，它更加倾向于以积极取向为基础，关注个体的优势与美德，并帮助人们培养积极的心理品质。积极心理学的核心理念是将关注点从“消极”转向“积极”，它强调人们的内在力量和潜力，重视个体的幸福感和满足感，能够帮助人们更好地应对生

活中的压力和挫折。通过积极的心态，人们能够更加积极主动地寻找解决问题的方法，提高对问题的应对能力和心理弹性。

### （一）鼓励学生积极主动地参与德育活动

德育活动应该是学生主体参与的过程，而不是单纯的灌输和指导。教师可以多鼓励学生参与公益活动、社会服务等实践项目，让学生亲身体验和感受到德育的重要性。同时，教师还应引导学生反思自己的行为 and 选择，帮助他们树立正确的价值观和道德观念。教师要尝试与学生建立良好的关系，鼓励学生积极表达自己的情感和需求，帮助他们处理挫折和困难。此外，教师们还可以组织心理健康培训活动，帮助学生学会管理压力、处理情绪和建立健康的人际关系。德育不仅仅发生在道德课堂上，而应贯穿于所有学科和日常生活中，教师通过故事、游戏、讨论和实践等多种方式，将德育内容融入到具体的教学中，让学生更好地理解和应用道德原则。

### （二）学科与育人走向统一

现代知识观认为各类知识是独立的，知识门类之间有明确的界限，知识演变为思维问题的直觉，教书与育人相割裂，教书只强调“教”，知识的功能被窄化为确定的符号和知识结构、体系，“教书”和“育人”演化成为一种并列关系。孙彩平教授提出“教书育人”作为偏正词组的理论内涵，知识的获得过程与人的精神成长是一致的，人的精神成长性为目的，知识的获得是方式和途径(孙彩平, 2012)。

立德树人是教育的根本任务，学科教学以知识为主体来实现教育目标。在学科教学的框架内，充分发挥有关学科的知识优势进行道德教育，使德育与知识、技能有机结合，让知识成为一个富有层次变化的立体结构，使学生在掌握学科知识的同时培养思想品德，实现德育与学科知识的有机融合。学科的知识内容不仅仅是纯粹的学科知识，而且反映了某种思想观点。教师可以借助学科的知识内容，引导学生思考和讨论与道德价值观相关的问题。通过这些学科应用，学生能够将抽象的道德理念与具体的学科知识相结合，加深对道德问题的理解。例如，在语文课上，可以通过文学作品中的人物形象和道德冲突，引导学生思考和探讨道德价值观。德育和学科知识的有机结合，不仅有助于学生获得知识，而且能够提升良好的品德素养，使其在思想和行为上都得到全面提升。

## 5. 积极心理学视域下德育对“内卷化”的超越

教育环境中的积极心理学应用可以帮助学生在学习和成长过程中培养积极的心理品质。

每个学生都有自己的独特之处和潜能，教师发现和激发学生的优势，通过正面的反馈和鼓励，让学生更加积极地投入学习和成长。学生在学习和生活中难免会遇到困难和挫折，如何积极应对这些挑战是培养学生积极心理品质的关键。教育者在积极心理学的理论引导下可以鼓励学生从积极的角度看待困境，帮助他们寻找问题的解决方案。

### （一）给予学生积极的心理暗示

积极的心理暗示有助于帮助学生建立自信和毅力，以应对挫折，并从中获得更多的知识和经验。教育儿童以积极的态度对待生活并培养积极的认知能力是非常重要的，帮助学生发现自我，发展个人潜能，并促使他们形成积极的认知，以更好地协调自己的生活。

学生在生活和学习中常常面临各种困难和挫折，这对他们的成长和发展是一项重要的挑战。在这种情况下，应用积极心理学的积极心理暗示可以帮助学生勇敢面对挫折，并从中学习与成长。通过应用积极心理暗示，学生可以在道德教育中将困难和挫折看作是成长和进步的机会，以积极乐观的态度面对生活中的各种挑战，这有助于德育发挥其功能和影响力，以更好地实现教育效果的优化。此外，学生还需要学会有效地自我管理，以及培养问题解决和压力管理技能，在应对无力感和消极情绪方面需要持久的努力和实践，如参与一些课外活动，培养兴趣爱好，以获取自我管理和问题解决的经验。

## (二) 帮助学生塑造学生健康的人格

学校德育评价在新课程改革中呈现多元化发展趋势。在这个过程中,学校应用积极心理学的原则,鼓励教育者以积极的态度和欣赏的眼光评价学生。教育者需要重视每个学生的闪光点,给予他们肯定和激励,使其获得积极的反馈和幸福感。这种评价方法能够激发学生的积极性和主动性,使他们更加积极地参与德育活动,并转化为符合社会公民要求的道德行为。

当学生在面临多重心理困扰和压力时,教师将积极心理学的理念科学地传授给学生,通过对社会不正确价值观和行为的正面事实类论证依据,对其进行批判性分析,并为学生提供恰当的支持和激励,帮助学生克服困难,对学生树立正确的价值观起到积极的引导作用,引导学生形成积极的人生观、价值观和行为准则。在理想状态下,学生一个在学校获得足够的支持和鼓励,对于他们在寻找未来合适角色的挑战性发展旅程上会提供不少心理动力,使他们愿意努力去做有意义的事情来改变社会。

随着社交媒体的兴起,青少年面临着更加复杂的发展性心理挑战。社交媒体的普及使得青少年在日常生活中面临着来自社会媒体的多重压力,外界给予他们的评论给他们带来了高度的焦虑。此外,社交媒体也容易引发羡慕和比较心理,导致青少年的人际关系变得更加表面化,缺乏真正的亲密友谊。身处这样一个教育面临“内卷化”的时代,这意味着学生很难满足个人需求,并且容易陷入自我否定和自我失望,却难以正面处理自己的需求、恐惧、焦虑和愤怒等消极情绪。为此,积极心理学的应用成为了德育的重要方向,要求教育者要关注学生在不同情境下的处事能力。在德育实践环节中,教育者可以鼓励学生挖掘潜在的优势,激发学生的积极情感,让他们多去参与社会实践活动,创造表达自我的机会。

## 6. 结语

教育“内卷化”的问题无法找到一条简单的途径解决,但我们不能忽视它的负面影响。为了去德育领域的“内卷”化,应该将重点放在育人上,而不是为了追逐分数的高低为德育蒙上功利化的色彩。只有坚守德育的初心,德育才能走出“内卷”。

当前的社会达尔文主义导致竞争成为常态,学生无法单纯依赖书本和网络来涵养个人的德性。相反,学校应提供一个有情感体验和人际交往的学习环境,让学生可以在其中发展品德。德育的改革需要将学科德育作为主要领域,超越知识的传授,使学生不仅仅成为知识的获取者,更成为真正的“人”。知识也不应该仅仅是一堆固定的符号,而是要超越文本的束缚,成为人的思想和行为的载体。学校要致力于培养学生的情感能力和社会适应能力,促进学生对社会的理解和关怀,帮助他们建立健康的人际关系和自我认知。

## 参考文献

- 傅淳华(2009). 学校时间制度的德性困境及其超越. *教育科学研究*, (12), 14-17.
- 格特·比斯塔(2010). *测量时代的好教育: 伦理、政治和民主的维度*(张立平, 韩亚菲 译). 北京师范大学出版社.
- 格特·比斯塔(2014). *教育的美丽风险*(赵康 译). 北京师范大学出版社.
- 黄宗智(2000). *华北的小农经济与社会变迁*(p. 75). 中华书局.
- 孙彩平(2012). 知识·道德·生活——道德教育的知识论基础. *教育研究与实验*, (3), 17-21.
- 王小磊(2023). 积极心理学与中华优秀传统文化融合互鉴的可行性研究. *心理月刊*, (12), 216-219.
- 谢武纪(2021). 道德“育分”机制的伦理风险及其超越. *教育科学研究*, (11), 78-83.
- 袁亚兵, 齐冰(2021). 家校合作内卷化及突破路径. *河北师范大学学报(教育科学版)*, (5), 136-140.