

考研“花式”内卷是如何在卷：内卷心理机制解析

熊富梅, 魏若男, 于璐*

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2023年10月11日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月11日

摘要

泛滥的内卷消耗了个体心理资源, 使人们感慨无处不在的“花式”内卷带来的压力。然而个体的内卷心理究竟是什么, 包含哪些基本要素, 其在认知、情绪、行为方面的表现如何? 本文主要以考研为例对这些问题一一分析, 并解构出个体内卷心理机制: 个体由于对自我认知不足将目光聚焦于所谓的优良资源, 觉察到目标资源的稀缺性, 为此消耗了大量的心理资源或投入了巨大的行为成本, 切身感受到或者预估到收益没有明显的增长的结果, 从而体验到的焦虑、无力感、失落感等消极情绪的心理过程。这为个体内卷心理的理论研究和现实干预提供了概念支持。

关键词

研究生, 内卷概念, 内卷心理机制, 焦虑, 无力感, 失落感

How Is the “Fancy” Involution of Postgraduates: The Psychological Mechanism Analysis of Involution

Fumei Xiong, Ruonan Wei, Lu Yu*

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Oct. 11th, 2023; accepted: Dec. 1st, 2023; published: Dec. 11th, 2023

Abstract

The flood of involution consumed individual psychological resources, so that people sigh every-
*通讯作者。

where “fancy” involution brought pressure. However, what is the involution of an individual, what are its basic elements, and how does it behave in terms of cognition, emotion and behavior? This paper mainly takes postgraduate entrance examination as an example to analyze these problems one by one, and deconstructs the model of individual involitional psychological machine: Due to the lack of self-cognition, individuals focus on the so-called excellent resources, perceive the scarcity of target resources, consume a lot of psychological resources or invest huge behavioral costs, personally feel or estimate the result of no significant increase in income, and thus experience the psychological process of anxiety, powerlessness, sense of loss and other negative emotions. This provides conceptual support for the theoretical research and practical intervention of individual involitional psychology.

Keywords

Graduate Students, Involution Concept, Psychological Mechanism of Involution, Anxiety, A Feeling of Powerlessness, Sense of Loss

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

近年来，“内卷”一词在我国火速流行，其研究扩展至教育、职业发展、基层社会治理、经济发展等各领域。“内卷”被用来形容个体或群体不得不付出努力却收效甚微的现象而席卷各个领域，而考研内卷的本质就是教育内卷。这种现象在生活中随处可见：由于博士论文发表的考核制度，博士生不发表核刊论文就会出局，导致其追求数量取胜、为了发表而发表，使博士生培养偏离了学术本真的目标(赵祥辉, 2021)，呈现出一种低效、非理性的竞争状态(王洪成, 胡莉芳, 2023)。其他如基层社会治理、职业工作等领域都存在内卷现象。如此泛滥的内卷用词增加了个体的焦虑、失落等负面情绪(王斌, 2022)，使人们谈“卷”色变。

内卷心理对个体和社会都有重要的影响。从个体层面看，内卷心理对个体的心理健康和生活幸福有消极影响。内卷心理常伴随焦虑、迷茫等消极情绪，使个体自我效能感降低，甚至出现逃避等行为(叶文璐, 2023)。从社会层面看，内卷心理对人们尤其青年具有消极影响。国外青年群体已呈现出社会性的内卷心理现象，比如美国的“归巢族”、英国的“尼特族”日本的“低欲望族”；而我国的“躺平一族”正揭示当下社会的内卷心理现象(裘晓兰, 2019)。

目前的文献并未发现对内卷心理的概念和机制的研究，主要聚焦于探索各领域的内卷现象，对内卷干预还停留在政策建议方面。耿永志(2023)基于投资论和信号论，提出要应对教育领域的“内卷化”问题应该加大教育领域的改革，合理引导投资功能和信号功能的发挥，加大对培训机构的整治力度。龙宝新, 赵婧(2022)从“双减”政策理念出发，提出应该修复教育观念、创造高品质教学、进行新学校建设来强化内涵建设，助推义务教育突破内卷，回归常态。林扬千(2021)则从建立内卷心理预警、思想疏导和心理诊疗双管齐下、完善资源配置三个方面来应对大学生内卷。

本文通过对内卷心理概念及机制的剖析，不仅可以丰富内卷心理的理论研究，同时有利于探索理解当下社会的内卷心理现象，比如考研内卷(常成, 徐冉, 2023)，并为不同群体尤其大学生的内卷心理的预防和干预提供理论基础。

2. 内卷概念的演化

内卷化(involution)又称过密化,其原意是“转或卷起来”。内卷概念可以追述到康德。康德(Immanuel Kan)曾在《批判力批判》一书中将内卷理论与演化理论进行对比,认为演化是指一个事物从低级到高级、不完善到完善的发展过程;而内卷则相反,是事物发展不断复杂化的过程,不会发展到高级阶段(刘世定,邱泽奇,2004)。

戈登威泽(Goldenweiser, 1936)首次提出文化内卷概念,他将“内卷化”界定为一种社会或文化形式在某一发展阶段,形成了相对稳定并难以突破和转化、不断内部复杂性衍化的情况。将其用来形容毛利人装饰艺术的基本形态达到极限,由于结构特征固化、创造源泉枯竭,进而不断地在内部进行自我复制和精细化,呈现一种动态停滞的文化现象。而后,格尔茨(Clifford Geertz)再次用内卷概念对这一文化现象进行概括,认为文化内卷是某种文化发展到一定形态后,既没办法维持稳定也没办法向高级的文化形态发展,只能在原有状态下不断复杂化和精细化的一种状况(刘世定,邱泽奇,2004)。

之后,内卷概念进一步扩展到农业领域。格尔茨(Clifford Geertz)用农业内卷化概念来形容在印尼爪哇地区,由于资本限制、行政性的障碍、土地资源有限的条件下,增长的劳动力不断的投入农业生产的过程(Geertz, 1965)。后来黄宗智进一步用农业内卷化概念来形容我国的小农经济,认为农业内卷化就是“没有发展的增长”(黄宗智,2000)。

“内卷”一词演化已久,但目前对“内卷”还没有一个统一的定义。从教育内卷的角度来看,袁小平和季天乐(2023)认为“内卷”指人类社会在一个发展阶段达到某种确定的形式后停滞不前,人需要通过付出更多的努力去争取有限资源的现象。徐英瑾(2021)认为“内卷”在社会学领域主要指特定的社会组织在复杂性程度增加的过程中,并没有带来技术上的真正进步,只是在空耗社会资源。杨磊、朱德全、樊亚博(2023)认为“内卷化”不仅是一种过度竞争,还是一种低效竞争、无效发展德社会性危机。刘兴嘉(2022)从内卷带来的结果出发,认为内卷是过长的工作或学习时间,伴随焦虑等消极的情绪以及效率低下、思维迟缓等工作或学习状态。

综合上述早期和近期研究中对各领域内卷现象的不同描述,可以提取出内卷概念的三个共同要素:有限的外部资源、增加的系统内投入、不变或者更少的边际收益。有限外部的资源加上系统内源源不断的投入,进一步营造出系统内的竞争环境,但在这种环境下却没有产出更多的边际收益,就是无效竞争。因此,本文将“内卷”定义为:在有限的外部资源条件下,系统内的个体或群体不断的投入更多的成本却获得了不变或者更少的边际收益的一种无效竞争状况。

3. 个体内卷心理机制的三要素

然而简单的将个体复杂的内卷心理等同于内卷环境下个体的心理体验,还不能准确的诠释个体的内卷心理机制。由于个体的独特性和主观性,不同个体在同一内卷环境下会有不同心理体验,比如身处同一环境下的考研人,有人无比焦虑、紧张,有人却能轻松应对,信心满满。虽然不同个体有不同的心理体验,但个体的内卷心理与各行业领域的内卷状况还是有相通之处。

接下来,本文将从认知、行为、情绪三个角度进行剖析。本文将结合前文中内卷定义中的三个要素,以公认内卷的考研者为例,对个体的内卷心理机制进行深入剖析。

3.1. 个体对目标资源稀缺性的觉察

从内卷的概念角度来看,某领域内卷起来的一个基本要素是外部资源的有限性。由于外部资源的稀缺,行业系统内部才会形成一个相对封闭的环境并产生竞争性的氛围,从而形成内卷化的基础。比如公务员考编,许多人认为宇宙的尽头是编制,所以越来越多的人投入考编队伍,然而编制是有限的,所以

公务员考编呈现出越来越卷的状况(何海清, 张广利, 2022)。

个体内卷心理的前提也是目标资源的稀缺性。不同的是, 个体需要有对目标资源稀缺性的觉察, 才会进一步体验到需与他人比拼的竞争感。考研无疑是非常内卷的一个领域, 由于各种因素, 越来越多的人加入考研队伍, 考研数量在 2022 年已达到四百多万(王峰, 韩甜, 2022)。而各高校的研究生录取名额是限定的, 总体录取比例仅 20% 左右, 录取名额就是考研者的目标稀缺资源。于考研者而言, 大多数人都希望自己是考研的胜出者, 所以能够体验到与他人的激烈竞争氛围, 体验到内卷心理。但是处于考研环境的考研者并非一定能体验到内卷, 其本人若没觉察到录取名额于自己的稀缺性, 也不会感到自己需要和众多的他人展开激烈的竞争, 就不太可能产生内卷心理。比如个体自我效能感很高, 对自己的能力非常有信心, 录取名额于他而言如探囊取物, 可能就不太会体验到内卷感。或者对某些考生而言, 考研只是众多选择的一个, 自己还有创业、就业等方面不错的机会; 或者参加考研仅仅是家庭的压力, 自己并不期待未来的研究生生活, 于此类考研者而言, 研究生的录取名额就并不是那么稀缺, 也不会觉得自己处于千军万马过独木桥的激烈竞争环境, 自然也就体验不到内卷心理。因此, 个体是否体验到内卷心理, 首先要觉察到想要的资源是稀缺性并产生竞争感。

3.2. 个体为获取目标资源的行为付出及心理能量消耗

根据内卷的概念分析, 在有限资源的基础上, 推动某领域的内卷状况形成的另一个因素就是领域内资源的不断投入。比如义务教育阶段的内卷状况: 无数的家庭为了将孩子培养成优秀的人才, 给孩子在未来的竞争中增添一份胜算, 举家在时间上和经济上无限制的投入到课外补习中(陈友华, 苗国, 2021), 才会出现资本源源不断涌入教育市场, 民办教育机构的无限制的扩张的情况(马健生, 刘云华, 2021)。而内卷个体为目标资源投入的方式有两类: 一类是为了胜出, 增加行为付出并消耗心理能量。二类是觉得胜出无望, 放弃投入也消耗心理能量。这两类人不论有无实质的行为付出, 都会体验到内卷感。同样以考研为例, 第一类考生为了得到目标录取名额, 不断的投入更多的时间、将自己的绝大部分精力放在备考上, 甚至花费高昂的费用报考研培训班, 为考研付出了巨大的成本, 备考期间体验了充足的焦虑担忧, 消耗了自己的心理能量。采取第二类投入方式的考生评估自己大概率不能胜出, 选择了放弃或者消极对待考研。虽然他们没有或者较少投入时间、精力, 也不太会投入金钱, 但考上研究生的目标对他们而言还是有吸引力的, 录取名额对他们而言亦是重要的稀缺资源, 也感受到了激烈的竞争环境, 并为此感到无力、失落, 也消耗了心理资源, 同样会体验到内卷感。所以, 只要目标资源对个体具有吸引力, 无论有无行为付出, 个体都会消耗心理能量, 产生内卷心理。

3.3. 体验或预估到收益没有明显增长的心理落差

某个领域内卷的必然结果是: 即便源源不断的投入, 边际收益却没有明显的增长。比如在互联网就业领域, 普遍存在的“996”考勤制度, 要求如此长时间的加班, 不仅给员工的身心带来伤害, 长远看企业也不能凭加班内卷实现持续的利润增长(魏咏梅, 张硕, 2019)。

个体心理层面也如此, 不论个体对获取想要的目标资源是否有实际的行为投入, 个体都会为此消耗心理资源, 而结果是, 只要个体感受到没有或者预估不能获得自己预期收益增长, 就很容易体验到失落、无力等感受。同样以考研为例, 随着录取线逐年上升, 考研也呈现出“高考化”趋势(王峰, 韩甜, 2022), 那部分积极参与竞争、积极投入付出的考生, 需要付出比上年更多的努力、多考十几甚至几十分, 才有可能拿到复试入场券, 甚至极有可能拿不到。这种直观的付出和收益比, 足以让考生在备考期间体验到极度的焦虑、担忧, 并因未上岸感到极度的无力。即便是放弃或消极对待的那一类考生, 哪怕没有多少实质的付出, 但他们也在意考研结果, 会留意考研信息, 能够估算或者替代性的体验到自己会非常艰

难付出才有可能获得想要的复试入场券，甚至大概率拿不到入场券的结果，因此也会产生失落的内卷心理。

综上所述，个体的内卷心理并不等同于内卷环境下的个体心理，但个体内卷心理与内卷状况亦有相通之处。从目前各领域对内卷的定义可以看出内卷具有以下共同要素：有限的外部资源、增加的系统内投入、不变或者更少的边际收益。进而可以将内卷定义为在有限的外部资源条件下，系统内的个体或群体不断的投入更多的成本却获得了不变或者更少的边际收益的一种无效竞争状况。由此可以发现内卷心理机制的三个基本要素：个体对目标资源稀缺性的觉察、个体为获取目标资源的行为付出及心理能量消耗、体验或预估到收益没有明显增长的心理落差。

4. 内卷心理的表现

感到内卷的个体又有什么外在或者内在的心理或行为表现呢？可以从认知、情绪和行为三个方面对个体的内卷心理进行分析。

4.1. 自我需求和价值的认知不准确

内卷者的典型特征是自我认知不够准确，易陷入自我迷失。自我认知不准确的个体对自己的洞察和理解不够，容易受他人评价的影响来评估自己，从而对自己的需求和价值两方面产生错误的评估。

首先，内卷者的自我需求认知不准确。易感内卷者很容易受他人或社会的影响将自我价值聚焦于金钱、成就、地位和声望等所谓的在外的优质资源，而忽略了自身内在的价值，忽略了自己内在需要的满足(赵玉芳, 马星杨, 张秀静, 2023)。近年网红主播泛滥，考编热持续升温等社会现象足以说明当下部分青年的自我迷失，他们易受到媒体、社会的影响而追逐那些流行却不一定适合自己的事物的现象。

其次，对自我价值认知不准确。许多内卷者一开始或许是由于自己在本职工作或者学业上没有足够的自我效能感，随大流参与考研、考编等内卷竞争(何海清, 张广利, 2022)，本就自信不足。加上在内卷的过程中，个体极易经历付出巨大却收效甚微的体验，使对其自我价值的评判更加消极。职场打工者频频感叹卷不动了，不加班、不评优，只完成任务，奉行躺平主义的现场就足以诠释。

4.2. 焦虑、无力感、失落感等负面情绪

内卷给人的印象就是一个消极词汇，且现有的文献几乎都将个体的内卷心理与消极情绪词汇联系在一起。肖璟怡(2022)从社会心理的角度将“内卷”与焦虑联系在一起，认为内卷是消极网络热词。也有研究提出内卷感，认为内卷感由压力、焦虑、倦怠和失落等多种复杂因素组成(王斌, 2022)。

从现实层面看，个体内卷心理的形成虽然很复杂，但往往都会带给自己比较负面的情绪感受。并且个体在许多情况下都会体验到内卷感受，或者说几乎无不感受到内卷的情况。在教育内卷的大环境下，新生代妈妈也不得不卷入孩子的教育竞争中，由此产生教育焦虑(鄂翌婷, 杨建科, 张峻, 2022)。再比如考研领域，绝大多数考研者都在感叹内卷，担心没有竞争优势并且不得不更加努力来获取更多优势而感受到焦虑、无力感等负面情绪。在职场上，不少员工因为业绩的压力、甚至组织文化带来的压力深感处于内卷的状态，同样体验到焦虑、无力、倦怠感；更有员工无法或者不敢承受过度的压力干脆选择“躺平”、“佛系”对待，除了背后隐含的焦虑情绪外，还伴有深深的失望。还有部分个体哪怕是看到他人晒出积极向上的照片这类与自己不太相关的信息，但还是会自我卷入并体验到焦虑、失落等消极情绪。可见个体内卷心理涵盖了焦虑、无力感、失落感等负面情绪。

4.3. 对内卷竞争持参与式或逃避式的行为态度

很多人在感叹内卷并体验到内卷带来的焦虑、无力感、失落感等负面情绪，但由于个体的主体性和

独特性,不同个体的行为反应却是不同的,可以分为参与式内卷行为和逃离式内卷行为。

个体的参与式内卷行为就是参与到内卷竞争当中,成为内卷的一份子。这部分个体或是主动参与内卷竞争,选择付出更多的努力,期望在竞争中胜出。比如积极参与竞争的斜杠青年,他们希望能够提升自我或者增加收益,但又没有更好的更高效的途径或者平台,只能不断地牺牲自己的休闲娱乐时间,身兼多职(牛天,2022)。还有部分个体因大环境的压力而被迫参与内卷竞争,为了避免不进则退、原有收益降低,还是会付出更多的努力。比如职场中的被迫加班行为,被卷入者为了凸显自己有和他人一样工作任务量和积极的工作态,在工作完成情况下还是选择在下班后和大家一起加班。

个体的逃避式内卷行为就是放弃参与到内卷的竞争中,成为内卷的旁观者。这部分个体没有主动参与或者被迫参与内卷,但还是会体验到内卷带来的负面情绪。他们意识到内卷竞争的压力,预期到内卷的低收益,因此不会参与内卷并付出更多的努力去获取不成比例的收益,因为在他们看来反正付出后的结果都差不多。对这类内卷个体的流行说法就是“躺平”青年、“佛系”青年。典型的例子就是佛系上班族,不追求精英职业,不追求奋斗,工作合格即可(曾燕波,2018)。

综上所述,个体内卷心理在认知、情绪和行为层面的表现如下:首先是认知方面,内卷个体的自我需求和价值的认知不准确,极易受外部环境的影响;其次是情绪方面,内卷个体会体验到焦虑、无力感、失落感等负面情绪;最后在行为上,个体对内卷竞争持参与式或逃避式的行为态度。

5. 结论

内卷在诸多领域尤其教育领域引起了许多关注,考研领域更被认为是“花式”内卷的土壤。在谈“卷”色变的社会现象下,人们容易做出过度内卷和完全躺平的两个极端选择。因此,势必要对内卷心理机制进行清晰界定。本文整理了内卷心理的情绪和行为表现,并结合了当前不同内卷定义的共同要素对内卷的心理机制进行了阐述,将内卷心理机制定义为:个体由于对自我认知不足将目光聚焦于所谓的优良资源,觉察到目标资源的稀缺性,为此消耗了大量的心理资源或投入了巨大的行为成本,切身感受到或者预估到收益没有明显的增长的结果,从而体验到的焦虑、无力感、失落感等消极情绪的心理过程。这对内卷心理的研究具有重要的意义,可以为内卷心理理论研究和现实中内卷心理的破解提供概念支持。未来的研究可进一步对内卷心理的概念、影响、作用机制进行实证研究。亦可在此理论基础上,对内卷心理从认知、情绪、动力等方面深入探索和干预。

基金项目

重庆市教育科学规划课题,农村留守儿童心理健康评估与干预研究,2017-GX-115。

参考文献

- 常成,徐冉(2023).大智若愚抑或躺平任卷?——“反向考研”的类型学考察与生成逻辑.《中国青年研究》(4),104-110,103.
- 陈友华,苗国(2021).升学锦标赛、教育内卷化与学区分层.《江苏行政学院学报》(3),55-63.
- 鄂翌婷,杨建科,张骏(2022).“起跑线”的内卷:新生代妈妈的教育焦虑.《中国青年研究》(8),68-75.
- 耿永志(2023).教育领域“内卷化”问题分析及政策建议——基于信号论和投资论的对比.《教育导刊》(1),27-33.
- 何海清,张广利(2022).青年考编现象中的职业想象与内卷实践研究.《中国青年研究》(12),84-91.
- 黄宗智(2000).《长江三角洲小农家庭与乡村发展》.中华书局.
- 林扬千(2021).精疲力竭的突围:大学生内卷化现象的表现、危害及应对.《当代青年研究》(3),88-93.
- 刘世定,邱泽奇(2004).“内卷化”概念辨析.《社会学研究》(5),96-110.
- 刘兴嘉(2022).《社会比较倾向与内卷状态的关系》.硕士学位论文,济南:山东师范大学.

- 龙宝新, 赵婧(2022). “双减”政策破解义务教育内卷化困境的机理与路向. *现代教育管理*, (4), 20-29.
- 马健生, 刘云华(2021). 教育中的资本扩张: 危害与治理. *清华大学教育研究*, 42(4), 50-61.
- 牛天(2022). 内卷化与去内卷化: 斜杠青年的工作困境及出路. *当代青年研究*, (5), 100-108.
- 裘晓兰(2019). 日本“无欲世代”的群体画像和成因探析. *中国青年研究*, (8), 113-119.
- 王斌(2022). 从内卷到内卷感: 情感转向与理论分析——兼论网络消极情感的传播趋势及治理. *北京邮电大学学报(社会科学版)*, 24(1), 33-39, 46.
- 王峰, 韩甜(2022). 研究生要不要扩招? 考研逐渐“高考化”报考人数更多、分数线更高. *21世纪经济报道*, 2022-04-01(006).
- 王洪成, 胡莉芳(2023). 博士生“学术内卷”现象的本质及其时代流变. *研究生教育研究*, (2), 13-18, 61.
- 魏咏梅, 张硕(2019). 互联网行业“996”现象成因及对策研究. *华北电力大学学报(社会科学版)*, (6), 70-77.
- 肖璟怡(2022). 热词“内卷”的流行与社会心理的分析. *乐山师范学院学报*, 37(1), 45-50.
- 徐英瑾(2021). 数字拜物教: “内卷化”的本质. *探索与争鸣*, (3), 57-65+178.
- 杨磊, 朱德全, 樊亚博(2022). 教育真的内卷了吗?——一个批判分析的视角. *内蒙古社会科学*, 43(2), 179-189.
- 叶文璐(2023). “内卷”与“躺平”: 社会变迁下的青年心态困境. *北京青年研究*, 32(3), 28-35.
- 袁小平, 季天乐(2023). 当代青年学生“内卷”“躺平”心态的成因及教育策略. *中国成人教育*, (8), 35-39.
- 曾燕波(2018). “佛系”抑或奋进: 青年职业价值观调查. *当代青年研究*, (6), 5-11.
- 赵祥辉(2021). 博士生发表制度的“内卷化”: 表征、机理与矫治. *高校教育管理*, 15(3), 104-113.
- 赵玉芳, 马星杨, 张秀静(2023). 内卷“胜者”真的幸福吗?——自我增强价值观对主观社会阶层和主观幸福感关系的调节作用. *辽宁师范大学学报(社会科学版)*, 46(1), 25-34.
- Geertz, C. (1965). Agricultural Involution: The Process of Ecological Change in Indonesia. *Population Studies*, 18, 599-600.
- Goldenweiser, A. (1936). *Loose Ends of a Theory on the Individual Pattern and Involution in Primitive Society*. University of California Press.