

# 大学生课外活动内卷化的表现、根源和纠偏

汪露

河南大学教育学部 河南 开封 475001

**摘要:**大学生课外活动内卷化意味着教育效能在表面上出现了“量的堆积”，而根源上确是“质的阻塞”，由此阻碍了教育可持续高质量的发展。在内卷化的理论视角下，大学生课外活动内卷化表现在“旋转陀螺”们的被动发展，“有总比没有好”的异象思维以及“遮遮掩掩”的同窗友谊。究其根源，它涉及教育政策的运行偏差、家庭教育的“随大流”、学生主体意识的迷惘。对内卷化的纠偏关键在于高校牵头：厘清竞争不是量的比拼；教师指导：营造积极健康的竞争氛围；自我唤醒：树立正确的自我意识观。

**关键词:**大学生；内卷化；竞争；自我意识

近年来，内卷化风靡社会的各行各业，各个职业的人都受其影响。其中，被视为引领新时代中国特色社会主义发展的学生们也处在内卷化漩涡之中难以脱身。为了剖析大学生内卷化的表现，不少高校组织调研活动探查大学生参加课外活动的原因。相关统计数据表明，近半学生参加学校活动的目的是为了“加分和考评”。这样的结果并不让人感到意外，它恰恰是当下大学生行为“内卷化”的映证。

## 一、大学生课外活动内卷化的理论基础

### (一) 内卷化的理论释义

内卷化（或译“过密化”）本是一种常见的农业生产现象<sup>[1]</sup>。美国学者格尔茨（Clifford Geertz）在其著作《农业内卷化：印度尼西亚生态变迁的过程》中，把印尼爪哇岛农民为缓解人口压力而持续增加水稻生产的劳动时间投入现象用“内卷化”一词概括，劳动投入的增加确实带来了水稻产量的增长，但也随之带来边际报酬的递减现实。后来，美国学者黄宗智把内卷化概念应用于中国社会经济史的研究中，在其著作《长江三角洲小农家庭与乡村发展》1992年中文版中，黄宗智学者用“密集”“过密”和“发展”描述了农业生产的三种状况。“密集”指劳动投入与劳动产出以相同的速率增长；“过密”指劳动产出的增加以单位工作时间的边际报酬递减为代价；“发展”指劳动产出快于劳动投入增加的速率，单位工作日的边际报酬是递增的。由此黄宗智学者还提出了“过密型增长”理论，即在劳动生产率下降的情况下的经济成长<sup>[2]</sup>。

### (二) 大学生课外活动内卷化的概念界定

课外活动是课程体系不可或缺的部分，是丰富学生课外生活的重要途径。各国学者都很重视对课外活动的研究，美国学者克拉克和斯塔尔指出：“课程是学校打算让学生获得的全部经验。课程并不局限于各种学科、课外活动和辅助工作，诸如指导和保健也都是课程的一部分。”日本学者伊藤信隆也认为，学校课程不仅由“学科”所构成，还包括象“特别活动”、“学校例行活动”等校内外的广大范围的经验领

域和活动在内。国外学者呼吁，课外活动应能满足不同兴趣、喜好的学生的需求，使学生得到全方位的锻炼，个性得到解放，打造多元的课外活动的形式。<sup>[3]</sup>

大学生积极开展课外活动理应是顺应时代发展潮流，切合国家培养德智体美全面发展人才的教育举措。但受“内卷化”思潮的影响，大学生大量参加各种课外活动不但没有形成良性循环，反而有引起“恶性竞争”之势。根据内卷化的相关理论，可以把“大学生课外活动内卷化”理解为在高校资源一定的情况下，为争取优质资源，大学生通过参加课外活动对单位资源的投入不断复杂化、扭曲化，从而形成非常态化竞争下的边际效益递减的现象。

## 二、现实图景：大学生课外活动内卷化的表现

当内卷化成为一种潮流趋势，追求潮流的大学生无一能置身事外，无论你是主动还是被动，大学生参加课外活动呈现出不同的表现形式，一部分学生化身成为不知疲倦的“旋转陀螺”，一部分学生秉承着“有总比没有好”的异象思维，还有部分学生则陷入人际交往的沼泽。

### (一) 被迫的全能：不知疲倦的“旋转陀螺”

旋转陀螺作为儿时的记忆，常见的操作手法就是将一根长的带齿轮的长条穿进陀螺，用力向后拉的同时顺势将陀螺往前抛，陀螺就会在水平面上做向前旋转运动。换句话说，就是在外力的驱使下做被动地旋转向前运动。那么，用不知疲倦的“旋转陀螺”来描绘当代部分大学生再恰当不过。随着高校学生考核评估种类的多样化，考核难度日益升级，大学生内部之间的竞争也是日趋激烈。当前，高校对大学生的课外活动考核项目大致可分为六项：学术科技和创新创业、文化艺术与身心发展、社会实践与志愿服务、社团活动与社会工作、思想道德与政治素养、技能培训与其他。在这繁多的考核项目和严格的考核要求的驱使下，部分大学生不得不被迫化身为“旋转陀螺”，以求面面俱到，分秒必争。虽然高校美其名曰此举皆是为促进学生的全面发展，但我们很难不去质疑：这样的高压考核真的起到了促进广大学子“全面

发展”的效果吗？一方面，不知疲倦的“旋转陀螺”们都是鲜活的有生命的个体，被动的驱使前进对其精力分配是一个重大的考验，健康的大学生活应该是让大学生有充沛的精力自主地去支配学习与课外活动，鱼和熊掌不可兼得，当同时承担多项事务的时候往往容易让自身陷入竹篮打水一场空的风险；另一方面，人的能力是有限的，一个人的发展是建立在自身能力基础之上的，换言之，一个人所承担任务数量和难度应是在其能力范围之内的。而被迫的活动过度化使得大学生往往身不由己，最终这种“不知疲倦”也会变成“精疲力竭”。

（二）无效的时间投入：“有总比没有好”的异象思维

作为现代“经济人”，人人都渴望花最少的成本以赚取最大的收益，因此人们在做事之前往往会通过预估边际收益来决定是否做某事。然而，作为被人们广为认可的部分“高智商”大学生们正做着令人“大跌眼镜”的事情，他们似乎不懂这最浅显的道理，反而以“有总比没有好”的异象思维来统治他们的学习生活。对于当代大学生来说，时间就是金钱，大学的时光是短暂而又宝贵的，如何在寸寸光阴寸寸金的时间里发掘自己未知的潜能，增长自己的见识无疑是最重要的“课题”。然而现实总是出人意料，有些大学生为了竞争有限的资源，如奖学金、党员名额等，他们被迫进行着一场低效的甚至是无效的“时间竞赛”，而这与我们的教育目的是背道相驰的。在现代大学里有着这样一些怪异的现象：比如为了获得更高的绩点，很多大学生把目光放在了课业“量”上。老师布置了 5000 字论文，A 同学为夺高分写了 6000 字，B 同学为了超越 A 同学而写了 8000 字，紧接着 C 同学为了获得更大优势甚至写了 10000 字，于是在不知不觉中就形成了“要比原本字数要求多写一倍甚至几倍”的“潜规则”。再比如有人在大一大二就开始疯狂考证，导游证、教师资格证、BEC 证书等，而当问起考证的目的是何时，回答竟出奇地一致：有总比没有好。

### （三）变味的同窗友谊：遮遮掩掩的交往模式

大学生内卷化已深入大学的方方面面，不仅体现在个体追求层面，还体现在群体交往层面。根据马斯洛的需要层次理论，人的需要包括生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现需要，这五种需要具有层次性，只有当低层次的需要得到满足后才会追求高层次的需要。社交需要作为较高层次的需要，甚至可以说是追求成功需要的中介点，更是我们值得好好珍惜经营的动力需要。然而，在内卷化日趋严重的今天，高校的人际交往有变味的苗头，这种变味的人际交往模式大致可分为两种：一是心口不一型，指人际交往中的矛盾心理，它分为两种形式，“无中生有”和“有却言无”，如在期末备考阶段，有些学生为了影响同学的情绪，故意制造焦虑，明明自己还不懂的知识点故意说成已经熟练于心，有扰乱他人复习计划之嫌；还有的学生明明复习得很好，但当其他同学问起时故意说自己根本就没复习或者

没复习好，好似这样能给自己带来好处。二是病态心理型，指在人际交往中的病态心理，表现为主体情绪的极端化和行为的失范化<sup>[4]</sup>。比如，某同学在实践活动中取得了好成绩，“病态心理型”的学生可能会因为羡慕其得了活动分，从而故意在他人面前说一些扭曲事实的言论，更有甚者，对获得荣誉的同学冷嘲热讽，好似通过这样的方式能得到自我心理平衡。良好的同窗情谊不仅是人发展的需要，更是走向社会、面向未来的奠基石，然而在内卷化阴影下，最美好时期的人际交往也变得遮遮掩掩。

### 三、深层内核：大学生课外活动内卷化的根源

探究大学生课外活动内卷化的根源，不难发现，“竞争”一词与其盘根交错。步入大学，对优秀学生的定义不再仅用分数指标进行评判，大学是各类人才的培养皿，大学生们拥有多样的人生规划选择权。然而，人外有人，山外有山，每种选择上总会遇到更“拔尖”的人。走学术之路，会发现有更厉害的人已经发了很多核心论文；发展兴趣爱好，会发现各种兴趣社团里面有着很多“专家级”玩家。

在这样的宏观大环境下，大学生课外活动内卷化的表象似乎也找到了源头，这是应对竞争压力的正常反应。毕竟没有人甘愿落后，也没有人甘于平凡。但细细思之，这样的竞争从何而来呢？倘若仅仅从社会表象进行剖析未免过于浅显，因为社会表象的形成也不是一朝一夕的结果。一个孩子从入学到走入社会，其思想行为的养成必然是受到学校、父母以及自我认知发展的影响，而这种影响的背后包含着教育政策的策划者和施行者对我们的教育目标究竟要培养一个怎样人才的困惑；包含着学生父母对希望自己的孩子成为一个怎样的人的无措；包含着学生对自己究竟想成为一个什么样的人的迷惘。

#### （一）政策的偏差：抽象的理念和具象的现实

改革开放以来，我国的教育目的历经数次修改完善，纵观教育目的的发展历程，不难看出我国的教育目的反映了社会本位论的思想，突出地反映了教育要培养为社会主义事业服务的建设者和接班人。不可否认，我国的教育目的是集体智慧的结晶，是广大人民群众对培养高素质人才的期盼，也是实现社会主义现代化的重要支撑。但是，我们也应知悉，我国是一个拥有复杂社会文化环境的大国，仅从“德智体美等全面发展”以及“社会主义的建设者和接班人”等的字面含义去落实教育目的未免过于抽象，对于很多高校而言甚至是无从下手。

“活动分”“保研率”“就业率”等各项高校现行的学生评价指标正侵蚀着理想的培养目标。各高校为了评上更好的头衔、为了拿到政府更多的经费支持，不得不向现实妥协，这种妥协表现为育人目标的功利化倾向，文件政策中的德智体美全面发展变成实际运行中的重智轻德，对科研能力、项目成果等的强调，而忽视对德行的培养。偏颇的高校评价指标体系阻碍了大学生全面个性地发展，评价类别往往

是高校科研成果、办学规模、硬件数量等易于量化的指标，轻视了以立德树人为标尺的过程性评价。在这种功利化的教育培养目标熏陶之下，大学生为迎合高校制定的评价指标从而“积极地”参加各项课外活动也就不足为奇了。

#### (二) 家庭的无措：“随大流”式的家庭教育

家庭教育指家庭中的长辈成员在有意或无意中通过自身的言行举止，对小辈成员施以一定教育影响的活动。一名婴儿从呱呱坠地到牙牙学语再到蹒跚学步，家庭是他接触的第一个教育环境，是其生存与发展的基础，这充分体现家庭教育在整个教育系统中举足轻重的地位，也是大学生健康发展的重要因素。前苏联教育学家苏霍姆林斯基说：“如果没有整个社会首先是家庭的高度的教育素养，那么不管教师付出多大的努力都收不到完美的效果。学校里的一切问题，都会在家庭里折射反映出来，而在学校复杂的教育过程中产生的一切困难的根源也都可以追溯到家庭。<sup>[5]</sup>”随着社会竞争的白热化，大学生承受着巨大的升学与就业压力，在流行文化和商业媒体的“推波助澜”下，很多大学生出现程度不一的心理障碍，诸如人云亦云、既来之则安之等。这些问题的发生与父母有不可推卸的责任。在孩子上大学之前，许多家长对孩子的教育表现为“随大流”，家庭教育沦为学校教育的附庸、家长异化为应试教育的陪练。家长为了让孩子赢在起跑线上，给孩子报名大量的学习辅导班，希望自己的孩子能成为别人口中的“好孩子”，如果孩子表现出不愿意的情绪，他们只会觉得是孩子小不懂事，最后还会自我安慰式地认为兴趣都是培养出来的。正是这种“随大流”式的家庭教育给当下许多大学生带来了潜移默化乃至持久的伤害，一句“你看看别人家的谁谁谁”在孩子们的心里也埋下了“种子”。这粒种子在大学里逐渐生根发芽，表现为大学生课外活动的内卷化，人人都想在这场竞争中拔得头筹成为令别人羡慕的孩子。

#### (三) 自我的迷惘：我想成为什么样的人

大学生对“内卷”的迷惘，既合理又不合理，其合理之处在于大学生还处在成长过程中，烦恼和焦虑是迈向成熟的必经阶段。不合理是因为以往很多高校的学业氛围相对宽松，大学生“划水”也能毕业，久而久之，在不少学子心中形成了大学是“娱乐”场所的假象。换言之，以往大学生“内卷”的环境未能成型，竞争压力得不到有效传导。现在则大相径庭，随着教育改革、高校改革地深入推进，大学不再是以往那个“消磨时光”的场所。社会竞争的可视化，广大学子们也在校园里“明争暗斗”，以致不少大学生陷入“内卷”，并对此感到焦虑。在过往十几载的求学生涯中，学子们有父母贴心的陪伴、老师全程的规划帮助，他们可以心无旁骛地学习。然而，在进入大学之后，没有了熟悉的呵护与陪伴，一切都要靠自己，这剧烈地转变使他们无所适从，他们早已习惯被安排好一切，于是在“内卷化”大潮中，他们大多选择“随波逐流”。要想激流勇进，大学生必须改变传统的思

维定式，从无谓的同质化竞争中走出去，发挥自身优势走个性化的道路，明晰“我渴望成为什么样的人”“我可以成为什么样的人”，才能真正成为“不一样的我”。

#### 四、步入正轨：大学生课外活动内卷化的纠偏

##### (一) 高校牵头：竞争不是量的比拼

自教育部长提出“严把教学关、为大学生合理增负”的高校教育工作重点以来，各级高校切实响应教育部号召，不断提升对大学生的教学和实践质量管理。大学生也就自然感受到了相应的学业压力，压力不是退缩的理由，适当的学业压力是大学生快速成长的助力器。积极地应对压力，化压力为动力，这离不开大学生的自我调节，更需要高校给予相应的指导。高校可以从以下几个方面出发：一是高校应该制定出切实的符合学生发展规律的培养目标。学生的全面发展有赖于学校的可持续发展，学校的可持续发展有赖于学校成熟的规章制度。学校应该以国家根本的教育目的为指引，开发出一套适合自己学校学情、适合本校学生学况的培养方案。二是高校要有针对性地优化学生评价方案，广泛吸收广大学子以及高校老师的真实意见。学生评价不要刻板化，要结合质性和量化评价，重视学生的过程性评价。三是高校应该为学生的课外活动质量进行严格的把关，学生参加课外活动的盲目性是导致学生内卷化的原因之一，所以高校应该为课外活动的开设确立合理的门槛机制，确保课外活动开展最优化。

##### (二) 教师指导：营造积极健康的竞争氛围

教师作为广大学子的“引路人”，应尽可能地为学生营造积极健康的学习竞争环境。各任课老师要做好防止内卷的预警工作，例如，通过明确作业的评分细则，让学生明白老师不会因为字数的多少来衡量作业的质量，学生也就不会偏执地用字数的多少作为取得高分的依据。这样不仅从客观上减少了教师的工作量，主观上也有利于教师教学目标的落实，同时也有利于学生主动性和个性化的展示。此外，高校辅导员和心理老师等应做好学生的压力疏导工作，当大学生以证书数量、活动数量等为尺度进行恶性竞争时，相关老师应帮助同学们及时排解压力，可以通过讲座的形式普及健康的竞争心态，对少数极端心理的同学给予针对性的心理疏导和职业规划指导等，尽可能地防止大学生们在对未来的迷惘和未知的恐惧中陷入“内卷”<sup>[6]</sup>。

##### (三) 自我唤醒：树立正确的自我意识观

根据弗洛伊德的人格发展理论，人格由本我、自我、超我三部分构成。本我是人格的原始部分，潜意识的生理本能作为其组成部分。自我是本我的管理者，是协调本我的冲动和现实的部分。超我是最理想的部分，它的特点是追求完美。<sup>[7]</sup>“本我”“自我”“超我”三者间应保持平衡，一个人应该偶尔释放本我，一般能够自我，时不时做个超我，这样才恰恰是人格和人生的平衡状态。因此，处在人生新起点的大学生只有处理好自我、本我、和超我之间的关系，才不

会发生与社会不融合，与他人不协调，与自己不相矛盾的不统一，才能在“内卷化”潮流中乘风破浪。

#### 参考文献

[1] 韦森. 斯密动力与布罗代尔钟罩——研究西方世界近代兴起和晚清帝国相对停滞之历史原因的一个可能的新视角 [J]. 社会科学战线, 2006, (1): 72-85.

[2] 孙杰远. 知识过密化与基础教育改革: 困境与突破 [J]. 当代教育与文化, 2020, 12(04): 1-6+118.

[3] 范树成, 王文强. 国外课外活动的理论与实践及启示 [J]. 河北师范大学学报 (社会科学版), 1992(02): 93-97.

[4] 林扬千. 精疲力竭的突围: 大学生内卷化现象的表现、危害及应对 [J]. 当代青年研究, 2021(03): 88-93.

[5] 龙灵玉. 俄罗斯家校合作机制研究 [D]. 哈尔滨师范大学, 2020.

[6] 叶雨婷. 帮大学生摆脱“内卷”, 高校也要有所作为 [N]. 中国青年报, 2020-11-09(005).

[7] 卢佳. 弗洛伊德人格理论对当代大学生人格教育的启示 [J]. 黑龙江高教研究, 2012, 30(01): 112-114.

汪露 (1997 年 1 月—), 女, 湖北汉川, 汉族, 学历: 硕士研究生在读, 单位: 河南大学教育学部