

“内卷”与“摆烂”的精神内耗动力机制研究

——以云南师范大学学生为例

王 锐

云南师范大学 云南昆明 650500

摘 要:“内卷”原指一类文化模式达到了某种最终的形态以后,既没有办法稳定下来,也没有办法转变为新的形态,而只能不断地在内部变得更加复杂的现象^[1]。“摆烂”指事情已经无法向好的方向发展,干脆不再采取措施加以控制而是任由其往坏的方向继续发展下去。本文意在追寻当下青年大学生的精神内耗的影响因素,对精神内耗的动力机制进行探讨,研究内耗对其个体本身的影响以及分析如何避免精神内耗。

关键词:知识利益冲突;动力机制;向外做工;内向阻断

A Study on the Motive Mechanism of the Spiritual Internal Friction of “Inner Roll” and “Disruption”

— Taking the Students of Yunnan Normal University as an Example

Rui Wang

Yunnan Normal University Kunming, Yunnan 650500

Abstract: Involution originally refers to the phenomenon that after a certain type of cultural model has reached a certain final form, there is no way to stabilize it or transform it into a new form, but it can only become more complex internally. Go to seed means that things can no longer go in a good direction, so we simply stop taking measures to control them and let them go in a bad direction. This paper aims to explore the influencing factors of the current young college students' spiritual internal friction, explore the dynamic mechanism of the spiritual internal friction, study the impact of internal friction on their own individuals and analyze how to avoid spiritual internal friction.

Keywords: Knowledge interest conflict; Dynamic mechanism; Work outward; Inward block

一、本文写作背景

“内卷化”与高校已经无法割离,三联生活周刊于2020年37期刊载了一篇名为《绩点为王:中国顶尖高校年轻人的囚徒困境》的文章,揭露了中国顶尖高校学生的困境事实^[2]。

“内卷”和“摆烂”,其指称对象已由原有含义转而变成当今的大学生之间互相竞争或“破罐子破摔”的代言词。本文目的为追寻研究所谓“内卷”与“摆烂”的精神内耗,其形成与哪些因素有关,对精神内耗的动力机制进行探讨,研究内耗对其个体本身的影响以及分析如何避免精神内耗。

二、精神内耗的追溯研究

前些时间,国内某视频软件上爆火的视频《回村三天,二舅治好了我的精神内耗》,引发了人们对于“精神内耗”的思考。生活带给他的总是无奈与叹息,但他并没有因此一蹶不振,视频中的“二舅”身上是平凡、是美好和坚韧。我们不同于“二舅”,我们拥有更美好的生活,更高的学历,更精彩的人生历程,但为什么我们做不到像“二舅”一样的坚韧、平凡和伟大呢?我们为什么会时常焦虑我们的生活和未来,然后在一次次的焦虑中加重我们的精神内耗,我们该如何改变?

生活在充满“竞争”的世界,多数人周转于工作和学习之间,这让他们时常处于一种“认知疲劳”,并因此而产生大量的精神内耗。从社会学的科学范式的视角来看,对于这种“焦虑带来的心理反应”“认知疲劳和精神内耗”,首先需要追溯此种现象的原因,以往的一些研究

作者简介:王锐(1998-),男,汉族,安徽肥西人,硕士,研究方向为应用社会学。

只是认为是大脑的能量耗竭使大脑产生了“疲劳”。因此不能仅从心理学或生物其他方向来单一看待。

精神内耗又称心理内耗,在心理咨询的视角,通常把这些“精神内耗”称作“焦虑带来的心理反应”^[3]。它同时也指的是人在进行自我控制时所需消耗的心理资源,如若资源不足,人便会处于一种所谓“内耗”的状态,当这种状态长期存在时,会使人感到疲惫。它并不是由身体的疲劳导致,而是心理上的焦虑性障碍。个体在接受社会化的过程中所发生的心理上的障碍则是源于“焦虑”所带来的“精神压力”。它并不是由身体的疲劳导致,而是心理上的焦虑性障碍。

(一) 自我内耗加剧精神萎靡

内卷化(Involution)最初是用来描述一种文化模式,首先由美国人类学家亚历山大·戈登威泽(Alexander Goldenweiser)提出^[4]。与“内卷”相比,“摆烂”更多指的是人们在向更进一步的方向努力过后却发现差距过远,或者达不到目标就自我放弃,有一种希望的潮水退却之后的无力感。从另一方面来看这可以认为是所谓反“内卷”失败后的自我逃离,其危害性就如同时代的“精神毒品”^[5]。

不知道你有没有这种经历:觉得身边的人不喜欢,或是针对我;总感觉领导话中有话,眼神意味深长;犯错后,脑子里重复犯错的过程……其实现实什么都没发生,内心却上演了一场大戏。经历了内心的一段段脑补之后,所得到的却是与之不匹配的结果,这样又进一步的强化了自己的“摆烂”情绪,试着逃离这样的局面,进而就开始持续性的自我放弃。这就是精神内耗的最大表现,这也是毒害自己最严重的1个习惯。它会让人陷入无止境的自我怀疑,进而强化对自我否定的认知,在这样一个不断循环往复的过程中,人的精力持续性消耗,也就是我们常说的“自己活得很累”。

(二) 内向不等于内耗严重

人们通常会给处于学生时代的年轻人灌输一个概念:多交流,外向的人比内向的人更快乐。这里其实隐含了一个矛盾:如一出生下来自己的本性就非常内向腼腆呢,如果只是因为他的天性使然,那么是否也要把他界定为精神内耗严重的人呢?因此这里需要澄清:内向的人并不等于精神内耗严重,而外向的人并不是真的比内向的人更快乐。

性格的内向和向外,与快乐不快乐并无多大的关系,它们相互之间最大的区别或许只是简单的体现在我们日常生活中看到的:社交兴趣差别。

三、精神内耗的影响因素的针对性调查

笔者就读于云南师范大学,因此调查对象则是就读于这所院校的学生。调查的对象年级区间为大一至研二学生,调查方法为网络问卷调查法,面向校内学生发送调查问卷。样本数为50人,其中男生20人,女生29人;

本科学生占比为33人,研究生占比为17人。

通过对50人的问卷调查,发现处于自我精神内耗,觉得学习和生活压力大的人主要集中在大二、大三和研二的学生。其主要原因偏向于:1、在日常生活中有完美主义的倾向,或轻微强迫症;2、不自信,做事畏手畏脚、生活和学习的压力较大;3、在校一个人生活不懂得如何与同学老师沟通,缓解压力;4、情绪较敏感,与同学交往过程中会想太多。超过半数的同学尝试寻求通过其他的方式来缓解内耗压力,但效果并不显著。

四、精神内耗的动力机制研究

结合问卷结果,笔者发现这种精神内耗压力来自于个体所属的群体。布鲁默在勒庞理论的基础上创造循环反应理论,依据循环反应理论,我们将大学生所在校园视为集体,而不同年级就属不同群体。

第一阶段,集体磨合”、“集体兴奋”与“社会感染”期。生活在各群体中学生性格差异不同,当有爱看书的和内向的学生偏向于学习时,身为其室友或同学的学生则会感到不安(因自身未投入产出而处于同层面个体在提升自己)。由此产生“知识利益冲突”¹,这种压力会转移到没有学习的学生上,进而促使加入学习状态。

第二阶段,学生被分为三种:专注学习、介于二者之间和不想学习的学生。那些本意并不想潜心学习的学生在前期可以保持专注,但就上述的内、外向区别(社交兴趣差别)一样:‘内向的人沉浸自己的世界时全然不知他所带给其他人的压力,这种压力会进一步加剧外向的人的精神消耗,由此进一步产生“内卷”或“摆烂”状态’。这种无形的精神压力带给除他们之外的人。专注学习的学生感受到不想学习的学生的目光(“知识利益冲突”带来的嫉妒或羡慕),当原本并不投入的同学学习时,此现象会反之加剧前一种学生的学习力度,这种氛围会在集体之中传播(“人群感染”²),介于之间的学生会呈两极化:投入更多精力去“竞争式学习”³或在巨大的压力下选择放弃,转为第三种学生。

第三阶段,集体中的各群体因公共区域发生交集,导致进一步加剧学生之间对“知识利益冲突”的“竞争式学习”,此时个体之间的感染力和竞争压力持续增强,最终爆发。结果分为三类:更加专注学习(“内卷状态”,过度学习)、中间态(“中立状态”,理智学习)、自我放逐(“摆烂状态”,压力过大而放弃学习)。

五、精神内耗对于个体的影响

学校作为集体,个体基数大且互动频繁,当学习层面上发生此种集体行为时,与之相关的个体生活也会受到大的影响。首先,学生在生活中的譬如不自信,做事畏手畏脚等会让其陷入孤立境遇;其次,计划生育政策的实施产生较多独生子女家庭,相较于子女家庭来说,独生子女对独立生活的理解会稍差。独生子女大学生是

大学生群体中一个类属组成部分。各种因素给独生子女大学生生活成长带来巨大的压力和挑战^[6]。这体现在抗压能力等方面,是独生子女在大学阶段心理上存在的主要问题之一,考试焦虑、人际关系紧张、恋爱受挫、自我实现未果……同时还有就业的压力也越发凸显^[7]。

六、源于自我否定下的精神内耗如何去避免

精神内耗的常见现象可以简单的概括成:想得多,做得少。无论是自我放弃式的“摆烂”还是不甘平庸的“内卷”,大学生已然陷入焦虑的漩涡,即精神内耗。精神内耗重点在于“内”,在有限的资源中,个体没有向外做工,但能量却因为内在而流失,所以避免内耗可分为两个方向:向外做工和向内阻断^[8]。我们从行动的定义层面上来对内耗的解决方式进行分类,从这一层面来寻找原因。

(一) 向外做工

对于向外做工,从最直观角度来说是把脑海里想要做的事情变成实践,重点是把事情变得简单,把过程变得简单,避开干扰因素。

1、“行动极简”。我们会发现,即使是在图书馆学习的同学也会不自觉地把时间成本消耗在数码产品上。若行动层面上来看,拿起手机,打开,浏览的这一行动过程如果变得困难,而打开书包,拿起书本,开始学习这一行动过程变得简易,这无疑可以大大提高学生对于干扰因素的抵抗。因此把电子数码产品交给他人保管或者直接放在宿舍未尝不是一个好的选择。养成一个习惯的时间大约为23天,提前准备好学习的东西,就是要以此减少开始学习的难度,增加浏览数码产品的难度,就是在养成专注的习惯。

2、“目标极简”。不给自己设立难度过高的目标。脚踏实地,不设定过高的目标,年度目标不应超过三个,注意分解任务。在完成自己设立的目标时,可以分解为更小更易完成的阶段性任务。例如在复习一门考试或准备某项考证时,可以给自己划分好阶段任务。在有了细致的分化后,可以更加清晰的看清自己走了多久,离终点还有多远。完成阶段性任务的大脑在多巴胺的奖励下会持续性激励自己进行下一阶段。心中有了目标,有了盼头,当然会更加容易的坚持下去。

(二) 内向阻断

对于内向阻断,则更多是针对于心理因素方面。不论是学生还是社会人群,总是遇到类似的情况:“看到领导的眼神,我总觉得他在暗示我的工作做的不够好”等等。安慰的话总是平淡的,敏感的人群不会轻易的因为他人的安慰改变自己多想的习惯,如何去改善?

1、“情绪极简”。精神内耗根本原因来自个体的主观臆想,它是对自己的心理资源消耗。因此面对日常的学习或生活,要学会接纳自己,正视自己的缺点,欣赏自己的优点,而不是放大小事和瑕疵^[9]。过度思考只会让

我们走入死胡同。

2、“表达极简”。分清楚哪些是无效思考,提醒自己停下来。把自己身边的人和物理清楚,对于不了解的人和事,不妄加评议。在面对别人时,有话直说,提升沟通效率。

3、“成长型思维”。正所谓“得不到的才是最好的”,那么反过来看“得到的就是最差的”?我们应该看到我们得到的和经过努力可以得到的东西,而不是应该过分的去关注那些得不到的或者失去的东西。在心理学上,人们更易受到失去的影响。从客观的角度来看:得到50元和失去50元影响一样大。但实际上失去50元对个人的影响更大。“成长型思维”让我们把精力专注于过程,专注于提升自己,而不是结果。它有助于自己积极应对外在的挫折或困境,从而建立自信^[10]。无论是面对生活还是学习的困难,我们都应该向前走,不要太过遗憾当初。

七、结束语

降低心理预期,养成乐观心态,保持平常心,合理释放压力;拥有被讨厌的勇气,大方表达;用“优势视角”看待自己。尽可能去了解自己的能力局限在哪,哪些问题是自己可以通过努力去改变的,哪些不能^[11]。去出发,去行动,直面事实,用实际行动去打败过度的焦虑。平凡也可以伟大,不要总赞美高耸的山峰,平原和丘陵也一样不朽。

参考文献:

- [1]内卷、打工人……这些流行语暴露了什么? 人民论坛网
- [2]陈诺,郭欣怡.互文性原理下大学生“内卷化”身份建构[J].秦智,2022(08):74-77.
- [3]石梦竹.不做“精神内耗”的人[N].健康时报,2022-08-05(005).
- [4]牛天.内卷化与去内卷化:斜杠青年的工作困境及出路[J].当代青年研究,2022(05):100-108.
- [5]“摆烂”,一种精神内耗[J].作文与考试,2022(Z3):137.
- [6]赵奇.独生子女大学生心理健康状况调查研究[J].时代教育,2017(16):24.
- [7]孙付强,赵晓军.独生子女普遍心理状况对学业成绩的影响[J].商业文化(下半月),2012(09):214.
- [8]张桂姗.谁可以治好我们的“精神内耗”?[J].求学,2022(17):72-73.
- [9]左一.想那么多做什么,干就是了![J].中学生博览,2021(36):60-61.
- [10]廖夏俊,丁岑维.成长型思维助力自信[J].中小学心理健康教育,2022(25):36-39.
- [11]郭权祺.职场人如何对精神内耗说不[N].团结报,2022-04-19(004).