

小猪想逃离内卷

By 南极洲企鹅科学院

0.序言

这篇文档最早预想的名字叫《USTC生存手册》，但后来并没被采用，因为我们不想留下“如果读者不按我们说的做就无法在科大存活”这样的错误印象，这和我们的主张恰好相反。如果读者能意识到，别人对人生问题提出的回答不能完全地指导自己的生活，那我们的目的就达到了。

无论读者是哪个年级，在如今这个时代，想必已经对“内卷”这个名词十分熟悉了。对某些不幸的同学，它占据了本科的绝大部分时间和精力——甚至是从出生到现在的绝大部分时间和精力。

在笔者刚到科大的时候，辅导员曾说：“大学四年的钥匙在于“可能性”三个字。”现在一想，的确如此：世界是十分广袤的，而科大所营造的这片天空，对同学们来说太过狭小了。几年间，我们目睹了无数同学亲手埋葬掉了自己的可能性，然后大呼：“资源是有限的，我只能这样！”

在这个2021年这个时间节点上，我们目睹了18,19,20级每一级内卷越来越严重，同学们活得越来越焦虑。对“内卷”的谩骂声愈发高昂，同时，也有“资源就是有限的，还是人太多了，内卷不可避免”这样的声音发出。这样的现状令我们心中十分不安，想必这样的趋势很有可能继续蔓延，为了应对愈发沉重压抑的黑暗的到来，为了存续思想和希望的火种，我们写下了这篇文档。

上海交通大学的生存手册中已经包含不少我们想说的话：<https://survivesjtu.gitbook.io/survivesjtu/manual/>。

这篇文档会更加注重其中没有涉及的部分。

1.内卷的界定

1.1内卷起源于资源不足吗？

随着“内卷”这个词的爆火，它的内涵也急剧增长，时至今日，它已经成为了一个超级词汇：大家都在谈论“内卷”，但很难知道他们说的是不是同一个概念。甚至于，一开始带有贬义和消极色彩的“内卷”，在部分人那里，已经成为了褒义词：内卷就是指学习，学习就是内卷。

为了避免这种鸡同鸭讲的情况，我们在本节探讨内卷的成因和本质。

一谈起内卷，大家先想到的必然是无底线的，无比激烈的竞争。但这仅仅是内卷的现象，甚至不能充当内卷的定义，更与内卷的成因无关。通常，大家对内卷的解释是：“社会资源不够，人太多了，内卷是不可避免的。”

好个“社会资源不足”！

社会内卷的问题太过复杂，我们这里仅仅把注意力限制在教育问题。当我们谈论“教育资源”的时候，我们究竟在谈什么呢？常见的回答是：“好的老师，好的学习氛围，学校的社会认可度...”

但这些“资源”真的是“教育”中不可替代的吗？例如，“好的老师”这一点，如果你喜欢听课，那Youtube, MIT OpenCourseWare, 甚至bilibili上面(例如<https://www.bilibili.com/read/cv1006774/>)都有极为丰富的课程资源，如果你善用Google和Z-library(<https://z-lib.org/>)等网站，英语世界的几乎所有电子资源都唾手可得，它们从不会拒绝你，除非你拒绝它们。正如，上海交大生存指南开篇所指出的，这些资源远远地比你在科大能够享受到的课程资源质量高。

有人可能会质疑，这样的做法毕竟是缺少交流的。但这也不是不可弥补的，比如你可以和同学通过自学和组织讨论的形式来学习，当你有疑问，你也可以利用邮件询问老师——甚至是其他学校的老师，而且在网络时代，这个问题的解法实在太多了，比如你可以在StackExchange提问，在那里，全世界的科学家都是你的老师；国内的超理论坛也有很多有识之士。重要的是自己有主动去把握自己学习的人生态度，方法总是存在的，这一点以后还会谈到。

好的学习氛围呢？你要意识到学习是纯粹个人的体验。诚然，适当的交流对学习是极为有益的，但学习不是热闹的集体活动，不需要打卡互相监督，也不需要跟人攀比(因为细分的领域里关注的人很少)，它首先是一个孤独的，需要自己独立思考和完成的创造活动。而这样的学习所需要的条件其实并不高。

其他说法不一而足，但共同特点都是：它们事实上和真正的学习并没有本质的关系。我想引用一段话：

“他们总是把中介看的比自己更重要，所以绝大部分时间花在找一个好的权威，好的大学，好的专业，好的学习氛围，好的学习工具等等，如果没有这些圣物给自己“加持”，自己就没有信心能够学好，不愿意思考任何没有现实效果的问题，不敢涉入任何边界外的问题。**但这都是对学习的误会，是把优越感和鄙视链当成了知识的进步本身，是把敬畏的情感置于求知欲之上。**”

我们想了很久，既然上面这些都不是教育资源，真正的教育资源是什么？当我们看到某大学的研究生因为上课迟到就要被克扣助学金，某大学学生早上没有课也要被迫七点起床，甚至有官方媒体拼命宣传某大学“学霸”满满当当的日程表时，我们才意识到，真正的核心的教育资源，无非是一个相对自由开放的环境。

由此，我们认为好的教育资源至少应该满足：（1）让学生意识到一切学习本质上都是自学（2）学校能为学生保证一定程度的自由。

我们应该先解释一下第一点：哪怕有好的老师，好的学习氛围，真正把知识消化理解和吸收是你自己，也只能是你自己。因此一切学习，最后落到实质，都是自学。

由此观之，国内近些年不遗余力地给大学生“增负”的做法，且不说不能培养出真正的人才，客观上只会加剧内卷，学生的心理压力会进一步增加。（这些政策的目的和动机见1.2小节）

按上面这个定义，国内的教育资源无疑是少的，而且越来越少；这样的教育资源也是不可能通过内卷得到的，事实上，内卷只能消灭教育资源。但幸好，这样的资源获得起来，也不是特别困难。

毕竟人有一种最后的自由，即，我们能在给定社会条件下选择自己人生态度的自由，这样的资源是内在于我们自身的。只要意识到了这一点，办法总是存在的，这正是这篇文档希望探讨的。

1.2教育何为？

上面花了不少篇幅，论证了“教育资源不足”并不是个客观事实，而是被人为构建出来的概念。可见，“资源不足”并不是内卷的成因，不如说是一种托辞，一种烟雾弹。那么内卷究竟来自哪里？

马克思已经早早指出了类似的现象(见《资本论》第一卷第二十三章)：

一旦工人因此试图通过工联等等在就业工人和失业工人之间组织有计划的合作，来消除或削弱资本主义生产的那种自然规律对他们这个阶级所造成的毁灭性的后果，这时，资本和它的献媚者政治经济学家就大吵大叫起来，说这是违反了“永恒的”和所谓“神圣的”供求规律。也就是说，就业工人和失业工人之间的任何联合都会破坏这个规律的“纯粹的”作用。

.....

在资本主义体系内部，一切提高社会劳动生产力的方法都是靠牺牲工人个人来实现的；一切发展生产的手段都变成统治和剥削生产者的手段，都使工人畸形发展，成为局部的人，把工人贬低为机器的附属品，使工人受劳动的折磨，从而使劳动失去内容，并且随着科学作为独立的力量被并入劳动过程而使劳动过程的智力与工人相异化；这些手段使工人的劳动条件变得恶劣，使工人在劳动过程中屈服于最卑鄙的可恶的专制，把工人的生活时间变成劳动时间，并且把工人的妻子儿女都抛到资本的轧格纳特车轮下。但是，一切生产剩余价值的方法同时就是积累的方法，而积累的每一次

扩大又反过来成为发展这些方法的手段。由此可见，不管工人的报酬高低如何，工人的状况必然随着资本的积累而日趋恶化。

即便如此，我们也可以采取别的视角来看待这个问题。

回忆之前有关“教育资源”的讨论，我们不难发现，近年来，中学和大学对学生的管束越来越无微不至。多数中学早已禁止了学生使用手机，甚至联合家长禁止学生使用网络。但既然网上有那么多好的材料，甚至大概率比学校老师更能增长学识，启迪智慧，那为什么不大力推广这样的东西呢？

原因其实很明确：

现代公立教育取代传统学徒制的唯一原因，就是传统学徒制培养效率太低，无法满足机器生产的需求。统治者需要大量的识字的、有纪律的、有一定操作能力的产业工人，而学徒制没办法快速培养这样的产业工人。

教育的本意，是心灵的培育，是高雅情操的熏陶。但是为什么，我们都忘记了这个初衷，转而追求『有用』？因为心灵是你的，情操是服务于你私人的，但『技术』『业务能力』却是领导期待的，是社会急需的。在当权者和媒体的摆布下，就连父母都忘记了自己其实并不需要一个业务能力超群的ATM机，而是一个健康强壮、正直的孩子。就连受教育者——我们自己，都忘记了，我们并不想成为煤炭一般的『人力资源』，或者螺丝钉一般的『无名英雄』。我们只想满足自己的好奇心、求知欲、培养自己的理性和道德。

(引自<https://www.zhihu.com/question/23819007/answer/1144095983>)

我们已经触及了一个真相，至少是我们认为的真相。现在的教育体系，比起人的培养，更大程度上只是一个强迫人变得平庸而温驯的机器，福柯已经为它发明了一个恰如其分的名字：社会规训。

我们早已预料到，会有怀着“跨越阶级”的梦想，认定教育的主要甚至唯一目的就是拿到一个文凭的同学，将对此表示不满和鄙夷，我们会在后面展开这个话题，这里可以先稍微谈谈。

当文凭所传递的信号完全取代个人实际能力成为市场上唯一流通的价值时，将构建起以文凭为砖石的秩序井然的社会结构，这并不是阶级即将固化的时代，而是早已固化的时代。我实在想不到有比一纸文凭更容易受到权力和金钱运作的东西，至少比起你个人的成长来讲，它实在不值一提。何况今日，哪怕文凭简历足够亮眼，在国内要维持一个哪怕基本的生活，也不是一件容易的事——这是结构性问题，不存在依靠个人死命内卷这样cheap的解法。

这里也可以看到，内卷的本质是其背后的权力运作，而和其他因素无关。但在当今，很多人有意无意地混淆内卷和学习本身，这是需要制止的：没有人厌恶学习，大家只是厌恶被权力逼迫着学习那些别人硬塞给我们的东西；我们是智人，爱思考爱劳动爱学习就是我们的天性，我们只是反对被异化的劳动和学习。

2.在科大活着

2.1大学生为何自杀？

人们平常说的生存竞争，实际上是追求成功的竞争。他们在竞争中感到可怕的，不是第二天早晨起来能否吃到早饭，而是他们将不能战胜自己的对手。

——《幸福之路》第三章《竞争》

近些年，大学生（包括研究生）自杀的新闻常常有所耳闻。为什么他们会选择在自己的大好时光永远地结束了这一生？诚然，每个人的自杀都有其独特性，但我们在本节尝试给出一些可能的解释。

每个人都是活在一定的信念体系里的，在中学，不少人能够忍受压抑到令人窒息的高考，主要原因在于对大学时代的生活具有美好的向往。内卷的教育体系给予我们每个人以隐性的承诺：你拼命内卷，卷赢了，成了“人上人”，就能过上自由的生活。这导致了无数人对于“人上人”生活的美好幻想（甚至可以说妄想），近些年典型的话语诸如：“有钱人的快乐你想象不到。”等等，而“人上人”毕竟只能是少数，因此造成了“资源的匮乏”。但这本质上却忽视了，哪怕是内卷的阶段性“赢家”也不能活得快乐，甚至也没有真

正的自信。因为内卷不会仅仅出现在人生的一个阶段，而是循环往复的。这个阶段的赢家并不意味着下个阶段仍然是，上一轮的胜利带来的更多是下一轮中更大的心理压力：内卷就像一个赌博游戏，每次都被迫押上所有筹码。为了避免那样，他们只能尽全力压榨自己——一个永恒的牢笼就此诞生了，它不仅禁锢了游戏中的“大多数”，同时也禁锢了那少部分的“赢家”。

在学校，内卷游戏的筹码基本上就是成绩，比如高考成绩或者GPA，而到了社会，游戏的筹码便成了真金白银；在各种场景还会有更加不同的亚种，比如自己孩子参加钢琴比赛获得的奖项。在不同的情境下，“人上人”的标准一直在变化，但无论如何，它都是外蕴的，不关乎我们的内心；即便在内卷游戏中都拔得头筹，一个人的心灵在这个过程中究竟成长了多少，这是值得疑问的。在我们的时代，内卷已经引发了太多的悲剧，但它带来的影响似乎还远远没有结束。

我们继续以学习为例，我们之前说了，真正的学习实际上并不需要太多资源，实际上只需要你正确地使用网络，有足够的自由时间来把思维汇聚到一个点上。但回忆中小学时光，很多人使用网络是被严格的限制的，因为据说网络上有太多坏东西，毫无辨别能力的小孩子一接触到就会学坏。更为严重的，根本就没有在中小学接触过网络，甚至连教科书以外的书籍也被禁止阅读。这一切的原因是为了让孩子们“好好学习”。但这种观念既然本身建立在错误的“学习”观之上，那么这样的做法只会错得更深。无论家长和学校的老师是主观上不知道这是错误的，还是为了满足控制欲和权力欲故意为之，这最后都必然导致学生逐渐养成同样错误的学习观，最后被强迫参加内卷游戏。可悲的是，多数学生常年生活这样的痛苦且错误的模式中，难免导致精神生活荒芜，以至于认知失调，“没有内卷，我们普通人更没有出路！”，却没有意识到，正是内卷创造了“普通人”这个概念，并把人们变成“普通人”。当人们意识到，内卷体系对自己的隐性承诺其实不过一纸空话，并不实际存在；意识到自己无论怎么卷，怎么生活，都始终困在这个牢笼之中的时候，虚无感油然而生，人们被逼着面对一个从小时候就产生，但一直在回避的问题：我这一生究竟有什么意义？而当他们意识到内卷体系为这个问题提供的naive answer不过是个谎言，自身的价值体系就有了崩溃的风险。内卷游戏自带的社会达尔文主义总是倾向于让人内归因，即“还不是你自己又懒又笨！”。因此学生在面对旧有的价值体系崩溃时常常会选择进一步的内归因（“都是我不好，明明老师都认真教了，别的同学学得很好，我成绩却还是很糟糕，我太丢脸了”），导致悲剧的产生。

2.2 遵守规则是美德吗？

这里有一种常见的诘难，是说“我遵守学校制订的规则有什么错的？”这其实正是陷阱所在。“遵守规则”这一行为并非先天是善的，而要看遵守的究竟是什么样的规则，换言之，在对规则进行深刻的思考之前，谈不上“遵守”与“不遵守”，那所谓的“遵守规则”的美德不过是被独断出来的责任，和我们没有关系。好比世界上有一个上帝，能够完全决定你我的行动，我们毫无自由可言，那即便他安排的结果再好，我们能谈得上“善”吗？历史上“遵守规则”作为第一性的善，已经导致了巨大的悲剧，对此，汉娜·阿伦特早有论述：

“平庸之恶”英文为The Banality of Evil，是一个哲学术语，是指在意识形态机器下无思想、无责任的犯罪。一种对自己思想的消除，对下达命令的无条件服从，对个人价值判断权利放弃的恶。

.....

犹太裔著名政治思想家汉娜·阿伦特以《纽约客》特约撰稿人的身份，现场报道了这场审判，并于1963年出版了《艾希曼在耶路撒冷——关于艾希曼审判的报告》。（*阿道夫·艾希曼，纳粹德国高官，也是在犹太人大屠杀中执行“最终方案”的主要负责人。被称为“死刑执行者”。）汉娜阿伦特所撰写的《耶路撒冷的艾希曼：关于邪恶强制性报告》中这样描述审判席上的纳粹党徒艾希曼，“不阴险，也不凶横”，完全不像一个恶贯满盈的刽子手，就那么彬彬有礼地坐在审判席上，接受绞刑，他甚至宣称“他的一生都是依据康德的道德律令而活，他所有行动都来自康德对于责任的界定。”“艾希曼为自己辩护时，反复强调”自己是齿轮系统中的一环，只是起了传动的作用罢了”。作为一名公民，他相信自己所做的都是当时国家法律所允许的；作为一名军人，他只是在服从和执行上级的命令。

据此，阿伦特提出了著名的“平庸之恶”概念。阿伦特以艾希曼的行为方式来阐释现代生活中广泛存在的“平庸的恶”，这种恶是不思考的，不思考人，不思考社会。恶是平庸的，因为你我常人，都可能堕入其中。把个人完全同化于体制之中，服从体制的安排，默认体制本身隐含的不道德甚至反道德行为，甚至成为不道德体制的毫不质疑的实践者，或许有良心不安，但依然借以凭借体制来

给自己的他者化的冷漠行为提供非关道德问题的辩护，从而解除个人道德上的过错。这就是现代社会中、体制化之中个人平庸的恶的基本表现。

正如上海交大的生存手册中指出的：

无论做什么，我们都需要给自己一个理由。每天迫于生活压力，毫无主见地忙碌着，可称得上人生一大悲哀。

在迈进大学校门的时候，我们面临的最大问题是：为什么要上课？也许是因为问题本身太过浅显，以至于我们甚至懒于思考。但我们之中又有谁真正有效地思考过这个问题呢？

“怕老师点名”、“为了抄笔记作业”、“记录考试重点”...这些话，充其量只是我们被迫上课的借口，却不能成为我们心悦诚服去上课的理由。

真正能成为我们上课理由的，只有我们对科学文化知识的渴望。

如果是否上课对你的考试成绩影响不大；如果我们感兴趣的知识不在学校的课程表上；如果上课学习的效果足够差，效率足够低，以至于通过自习，能够在更短的时间掌握知识；那么你还需去上课吗？

2.3主体与客体的倒错

根据前面几节内容，我们不难发现一个现状，大学本来是为了方便学生的学习和成长，为了知识的获取才存在的机构，但现在却完全颠倒过来了：大学就像一个程序一般，学生存在的意义反而变成了这个程序正常运行的一个齿轮，因此不符合主流价值的学生被打上了“不够优秀”甚至“不合格”的标签，成为了程序中的bug。这样，活生生的学生不再是大学生活的主体，而那个没有生命的大学机构仿佛才是有生命的一般。

在这个环境下，学生必然需要考虑的问题是如何自救。

我们在和学弟学妹交谈中，常常谈到：“如果你们对自己现在的专业不感兴趣，那要尽力自谋出路，不要继续随波逐流。”

但这句话常常被人曲解为：“对自己专业不感兴趣就滚出现在的院系。”

这其实完全是误解。如果仅仅是被动地，“嫁鸡随鸡嫁狗随狗”式地活着，那无论在哪个院系待着，其实都没有区别——在当今的大学环境下，这必然会害了你自己。

但反过来，如果能有自己主动去把握自己人生的态度和意愿，那其实在哪个院系其实也没有差别——你可以在物理学院研究社会学，可以在数学专业研究计算机.....这样的例子实在数不胜数，只不过由于主流价值并不宣传，很多忙于内卷的同学仅仅是忽视了他们而已。

因此，有这个结论之前，抽象地谈论“上课好”还是“自学好”，其实没有意义：如果我觉得能从老师那里学到东西，我就去上课，如果不能，我就不去。重要的是，学生应该要有不去上课的自由。

2.4警惕教育上的保守主义者

国内有众多这么一种人，我称之为教育的保守主义者，或者，更通俗的说法，叫“读书无用论者”：他们相信，人具有一些先天的，无法通过后天教育改变的特征，并且，人应该通过这些特征进行分类。我姑且称这个观点为“禀性决定论”，它是一种更加隐蔽的“读书无用论”。平时大家批评最多的读书无用论是：读书不如去打工混社会blablabla。但如果认为教育的唯一作用仅仅是淘汰人，获得文凭，向市场传递信息，这其实也是读书无用论。我们在1.2中已经提到过这种思想了。

在保守主义者眼中，第一学历（即本科学历）是至高无上的，因为有无比神圣的高考为其权威性作保证，因此它是人的这些先天特性的忠实体现。我们引用一段有关Spence信号模型的论述：

“对了，有的答主还光明正大说出【你花上这三年时间的主要目的不是学习知识（当然客观上你学到了那么一点），是来向大学招生办证明自己有多聪明、有多适合大学的学习。】这样的话来，知道的这是**Spence的教育信号模型**（俗称读书无用论），不知道的还以为八股取士复活了。

给懒得百度的人：Spence的教育信号模型简单的说，就是市场上有2种（多种也可以，不影响模型本质）人，一种高能力一种低能力，教育本身是一套刑罚（这个观点可以参考福柯的《规训与惩戒》，不过考虑到大部分人听不懂啥叫规训，我还是说的通俗点好了），高能力的人能吃更多的苦，低能力的人吃不了那么多苦（准确的说，吃的是同样多的苦，但是高能力的人有更快的消化苦难的速度，因此感觉到的苦难更低），因此学位更高的人花钱（理性人假设中的效用，简称为利润，再通俗的说法就是钱）向市场发出了“我能力更高”这样一个信号，因此老板（委托人）愿意给他们（代理人）提供更好的岗位和待遇。

这个模型的描述力当然很强，但是八股取士也符合这个模型，清朝什么下场就不用我多说了吧？

现代教育学，本来就是要逃脱Spence的模型的诅咒（否则直接考八股），以教育（传播理性之光）取代选拔（由Spence的模型可知，任何一种考试制度都具有选拔性，只要这种东西是令人痛苦的）。鼓吹选拔的人只能说是：**曹姥姥进衡水——内卷到家了**

（这句话引用自吃小龙虾是内卷的表现吗？，当然这位答主是否是原创我就知道了，曹大佐本人的梗是“东亚到家了”）“

（引自<https://www.zhihu.com/question/334681627/answer/757641292>）

更糟糕的是，这种“读书无用论”的教育观，会导致对残酷的竞争和淘汰的病态审美，这才是真正没有建设性的观念。

总之，我们不是看批评者说的话是否有理有据，而是先看对方什么身份，是不是完美的。很多人下意识地认为制度本来就是用来淘汰人的，甚至发展出了对残酷竞争和淘汰率的病态审美，一听说某人淘汰了90%、95%甚至99%的竞争者，就下意识地觉得对方肯定是精英，头上有光环，然后相互吹捧（各种大神、大佬之类的词），这种现象在好的大学里尤其严重。我觉得这不是正常人的心态。

（引自<https://www.zhihu.com/question/353601539/answer/879807773>）

说到底，“科气”（即相互卖弱，相互膜拜等等行为）的成因，无非是在一个高度社会达尔文主义的环境下演化出的一种自我保护机制；但可悲的是，很多被“科气”恶心过的人又不遗余力地去把“科气”散播到更广泛的群体，产生一个正反馈过程。究其本质是人文关怀的缺失：即，当人们暴露自己的“缺点”时，会被以极其严厉的态度打压，人们不能真正做到开放和包容彼此的弱小之处。但我们认为，真正的人文精神就是大家能够意识到“缺点”和“弱小”不是单个维度的，而是复杂的，多维的。而强与弱的标准越是单一，那么其实这个群体的精神层次也就越肤浅。

“所以，请不要把你们的努力，仅仅用在让自己站在金字塔顶之上。请让你们得天独厚的环境与能力，不要用在压迫那些没有得到这些东西的人身上，而是用来帮助这样的人们。然后请你们不要逞强，承认自己的弱点，与他人互相帮助地活下去。”

（引自上野千鹤子2019年于东京大学的讲话）

2.5“多数人”

有不少人可能会抱有这样的观点：你说再多这些有什么用呢？这个社会上多数人就是这样，你难道能改变制度吗？改变不了就只有适应。

这是彻头彻尾的谬误。因为一个人不可能同时接触社会上多数人，其生活的幸福程度显然也不会由社会上多数人直接决定。

何况，不同的人虽然都会谈到“多数人”的概念，但是他们脑海中的“多数人”的形象却可能大相径庭：一个生活在大城市的人脑海中的“多数人”观念和生活在草原上的人的“多数人”的观念，真的是一样的吗？即便在科大这个小范围内，“多数人”也不见得是一个良好的概念。因此，就我所见到的诉诸“多数人”的论证是非常可疑的：它默认了“多数人”是对自己人生问题不能进行思考，因此对权威所灌输的观念全盘接收的人，换言之，它的基本假定是“多数人”甚至根本不具有足够理性和反思能力。看上去是为“多数人”考虑，但这其实是彻头彻尾的歧视。也因此，这个论证仅仅是诉诸权威而已。

人们拼命去卷，拼命去提升自己在“社会多数人”那里的评价等级，最终追求的目的，一个是追求相对自由的生活，二个是对他人承认，进而转化为自我的肯定。

即便我们假设“社会上多数人”是一个良好定义的概念，其与每个人的互动也是通过此人身边的小圈子为中介进行的，这意味着，你可以通过反思、批判自己和身边的人，来构造一个相对更好的人际交往氛围，从而一步一步把抽象的理念变为现实的，任何理想的生存环境都是先在观念的王国里建成的。正如我们之前提到过的，人有一种最后的自由，即，在给定的环境下，选择自己人生态度的自由。在当今时代，网络上也能认识不少志同道合的人，说到底，不怕你观点太过锋利，只怕没有观点。

3.在科大的学习

3.1做自己喜欢的事

在本节开头，我想引用一篇孔良老师的文章<https://zhuanlan.zhihu.com/p/36610511>。

的确，要做自己喜欢的事情，说起来容易，但做起来，尤其在起步阶段，需要相当的勇气。因为兴趣总是因人而异的，而我们的教育所做的，其实主要是消灭个体之间的多样性并在他们中间强行建立了一个序关系。这样的环境下，要走出第一步，是需要一些勇气，常常也是需要鼓励的。同时请注意，本节所谈的学习完全是广义的，请不要把你的眼光局限在培养计划或者既定的专业分划当中：专业分划是依赖于社会建构的，但人的兴趣并不会由此分类，因此追求自己的兴趣常常会使自己边缘化，但在在我看来，这已经是莫大的成功了。

3.2如何评判自己的学习？

常常有同学会问：“学自己感兴趣的东西当然相当好，但学得不够好的话，GPA怎么办呢？”这其实在我看来根本不算个问题。这个问题隐含的观点是，一个人的学习情况只能通过GPA来评价；但事实上，这并不合理。因为考试，或者一般的，目前的教育，通过一些极其外在的特征，例如考试能力、能否服从老师学校的安排等等，从而它宣称自己有评判一个人内心的能力。这其实完全是不可能的。事实上GPA或者更一般的，这些量化数据，会有两方面负面影响：

一是，对于那些GPA较低的同学，会扭曲他们的自我认知，好像GPA有能力去指导他们能干什么，不能干什么，甚至于该干什么，不该干什么。这样的同学今天数不胜数，并且习惯于自命为“多数人”来建构一种空虚的集体感。但正如前文所说，这种“多数人”的概念本来就是内卷体系构建出来的，真要是说“普通人”或者“多数人”，按GPA分类又真的有其合理性吗？难道在座诸君又有谁不是普通人？当然，会有人说：“GPA高可以保研，可以申请出国，GPA低的不行，所以那些GPA高的是人上人，我们只是普通人。”但仔细想想，你为什么要读研究生？为什么要出国？你对自己的人生究竟有没有过仔细的思考，还是仅仅接受了环境为你提供的naive answer？在想清楚这些问题之前，哪怕是海外名校的offer，对你来说，也算不得“资源”，倒不如说，是个可能的隐患。

不要迷信所谓名校，适合你自己的才是最好的。真实的面对自己，去名校也未必是好事。

打个比方，你根本没有准备好，又运气好被哈佛大学这类名校的数学系录取了。去了以后你发现，你很想跟某大牛做研究，但是你又没有做好准备，你的基础不够，你将面临巨大的困难，这个时候你最具挑战的事情是，你有没有勇气说，因为5-6年做博士时间不够了，我先学3-4年，再转学去其他地方做类似的东西。但问题是，很多人会背上了名校的包袱，放不下，在看到了同学们都毕业了，心理也急着毕业。所以我见到的大部分情况是放弃，做一些容易上手的，先毕业再说，结果最后都离开学术界了。

所以在你自己还没有准备好的时候，你可以在国内和国外其他学校，先做2-3年的准备，再联系你最想去的地方。如果你真的准备好了，所有人都欢迎好学生的。

(引自<https://zhuanlan.zhihu.com/p/38689987>)

人生不会在你大四那年戛然而止，当你申请结束或者保研或者决定工作之后，GPA永远地失去了它的意义，而你四年的时间却早已化为泡影，这样的东西，是否值得你不惜一切去追求它，望慎思之。

二是，对于那些GPA较高的同学，会让他们产生一种只要通过考试，自己相应的知识就已经掌握得很好了，这样的虚假的安全感。但事实上，不仅局限于课程，很多知识是可以在一点上无限深入往下摸索和思考的，通过考试实际上什么都说明不了。当然，很多人会说，很多知识大家以后都用不到，没必要强求每个人都去深入思考每门课的知识，只要掌握标准内容即可。但这并没有在回应我的观点，标准内容本身就是培养计划规定的，而那正是我所批判的，这种说法无非是循环论证和诉诸权威的组合拳；其次，用课程名字来划分知识，本身就是不合理的，正如人的兴趣不依赖于社会建构的学科分类来划分一般，人的知识也不可能由外界对知识的标签来精确地归类，不把书本知识在自己脑海中尽可能组织得连贯，导致学来学去仅仅是掌握了“麻袋里的马铃薯”，科大已经有太多这样的同学了。进一步思考，什么地方都仅仅掌握“标准内容”，最后成为一个“标准”的人，也就不可能做出什么不可替代的事情，即便有，也纯粹是运气。这样就成为了在内卷中彻底平庸化的，可悲的人。

事实上，我们从前面的论述已经能看出：其实只有兴趣驱动的学习才是真正的学习，而迫于外界压力，例如刷GPA这样的要求去“学”的东西往往考完试就什么都不知道了。因此，按兴趣去学习和真正学得好，并不矛盾，和学得好相矛盾的，恰好是因为外部环境压力，假装去“学”。

如何评价自己的学习情况呢？我认为这件事实际上只能你自己来做。有两个简单的方法可供参考：

(1) 能够尽可能把自己知道的东西组织为coherent的故事，清晰地讲给别人听。(2) 能够接受听众的开放性提问。

事实上，第二条也可以自己扮演“听众”，自己在脑海中讲给自己听，然后问自己。其他人可能碍于面子，太不愿意提出尖锐的问题，因此，这一点实际上最可靠的也只有自己。

然而很多在内卷中脱颖而出的人，在自己内心中，实际上通过不了上述两条规则的检验，这也导致他们的自信都建立于外在的事物，比如某些头衔，人们的崇拜等等，但这些外在事物终究是不稳定的，也是自己无法完全控制的，因此并不能带来真正的自信，而只能让人陷入更大的焦虑中。

3.3主动与积极的态度

“你说的很好，但申请哪里都需要GPA啊。”事实并非如此，实际上只是不能去那些“需要GPA的地方”而已。为什么会需要GPA呢？因为在信息不对称的条件下（即对方不知道申请者的实际水平和学识）的情况下，某些人认为GPA是一个参考。但这里的关键其实在于信息不对称，而非GPA是多么客观的量化指标。因此，正如孔良指出的，关键是看你是否真正对你要申请的领域感兴趣，是否真的有足够的理解（他称为“准备好了”），因此，如果你真的在其中花了足够的工夫，总会有人欣赏你的，你要相信这一点。你可以多去和不同地方的老师们，学长学姐们聊聊（email，或者在社交网站互动），哪怕一个两个老师不理你会，总会有人回复的。

但我的意思不是指导同学们去套磁，甚至不是让你去其他组里做项目，本科期间，你甚至不需要和任何组有行政上的依附关系。你需要的仅仅是学习，真正的学习。最近本科生做科研发文章的风气越发强盛，可这本来就是值得怀疑的：很多中国学生本科之前并不提前学习，如果本科期间又要用琐碎的所谓“科研任务”填满自己的日程，那么一方面是学习情况值得怀疑，另一方面是其“科研成果”的价值，甚至来历都值得商榷。（据我所知，现在科大不少组在招大一学生进去打杂，我认为这不是好的现象。）你需要清醒地意识到，本科生科研的主要目的是让你对相关方向的前沿有所了解，而不是出文章，尤其是你本来就没啥好写的东西的时候（我们认为这和刷GPA没有本质区别，只是换了一个维度内卷）。很多人强调要先做问题，边做边学，我对这样的说法持怀疑态度，我引用一段话：

同样道理，本科科研那些狗屁问题也说明不了任何问题，这些问题要么问题本身不靠谱，要么答案已经知道，只是别人不屑于写下来，搞这种东西纯属浪费时间，他们只是当今产业化的数学界当中，学生刷数据模式的一部分。

另外，所谓的研究热情说，我认为很荒谬。要知道，本科生做研究，题目都是别人给的，凭什么要我对别人的问题充满热情？在我看来，只有研究自己的问题，才能体会到做研究的乐趣。

(引自<https://www.zhihu.com/question/287750412/answer/457418827>)

本研仅仅是试误的一环，本就不必追求一步到位，因此，当你对于一个方向失去兴趣的时候，请不要犹豫离开，何况大部分本科生本来就所在的组没有什么行政上的所属，这样的情况下，离开还有什么心理压力可言呢？

当然，如果你按内卷体系的指导，把自己平庸化了，那最后金玉其外，败絮其中，当然只能通过GPA来评价你了，可这其实毕竟是你自己选的（我没有责怪这样的同学的意思，我只是为其感到可惜）。

我之前带有一些把GPA和学习完全对立起来的暗示，但其实并不完全是这样。我们只能说，某些课的GPA和实际水平有相关性，但这完全依赖于老师或者考核方式，也依赖于你自己应试能力和状态（应试能力并非等同于学习能力，切勿混淆）等等，所以我们看来没有特别讨论的价值，也不认为这样的方式能够全面且合理地评价学生。当然，也许我们短时间不能改变制度，但是制度是客观的，但人们对于制度的看法是主观的，也是可以改变的。

4. 结语&Further Reading

我们用如下这段话为本文作结：

就主观上看，浮士德出于个人的“感情”和“趣味”而选择了造福人类的事业，这纯粹是偶然的一时兴起。我们在前面已看到，他出于同样的兴致也不排斥去干坏事，如勾引少女、充当佞臣什么的。不过话又说回来，从客观上看，自由意志的任意扩展最终将把人引向善的事业，这的确也有内在的必然性。因为自由行动的人们将会发现，只有善的事业，才是真正自由的事业，恶却最终会使人陷入不自由、受奴役。这就是诗在开头上帝所说的，“一个善人在他摸索中不会迷失正途”的真正含义。这里的“善人”不是我们世俗所理解的“讲道德的人”，而是上帝眼中的善人，即自由人。

...

《浮士德》是人类的一面镜子；浮士德是人的一面镜子。浮士德的一生，是追求的一生，是不知足的一生；尽管他干过不少荒唐事，也犯下了不可饶恕的罪孽，但由于他的奋发努力、自强不息，连魔鬼都承认他是一个“高贵的灵魂”。他不需要洗刷自己，辩白自己，因为他一开始就没有，也不想标榜自己的善良动机，但他那永不懒惰、永远健康生动、永不安息的行动意志，却自然将他导向了善和道德的方向。即使他最终的理想只是一个盲目的幻觉，那“自由的国度”的曲调成了他被埋葬的葬礼，这都不要紧，重要的是他真正地生活过了、奋斗过了，他显示了人的自由意志必然地趋于道德的光明前景。

(引自邓晓芒《人之镜：中西文化形象中的人格结构》)

也正如邓晓芒老师在这本书后记中写道：“但我写作不是为了拯救别人，而是为了拯救自己。”这篇文章的写作也是如此。

这篇文档写下来并非是为了获得赞同的，甚至相反，它可能会在相当程度上刺激到读者心中最敏感的一隅。我们并不赞同读者将我们的想法全盘接受，如果那样，反而损失了我们最想传达的核心思想。求索自己的人生是极为困难的问题，面对它，很可能我们始终不会有一个明确的答案（本文并未尝试为读者提供一个答案，仅仅是指出了一些常见的误解），但保持求索答案的态度和求索的过程本身或许就是对人生问题的一种回答，正如浮士德一般：“我要在内在的自我中深深领略，领略尽全人类所赋有的精神，至崇高的，至深远的，我都要了解，要把全人类苦乐堆积在我寸心，我的小我便扩大成全人类的大我，我便和全人类一样，最后终归消磨。”

我想在最后推荐一些语言浅显易读但又引人深思的作品，它们对于内卷愈发激烈的今天，也许能成为一剂良方。

4.1 《卡梅里亚的哲学世界》

这本书是面向青少年的哲学通俗读物，但我认为它比《苏菲的世界》更值得一读，因为后者有混淆哲学与哲学史的倾向（这在国内引起了相当的误解），而这本书完全是问题导向的，而且作者涉猎很广，笔者从中受益颇多。我尤其推荐这一篇

西方伦理学忽视了副产品的重要意义。伦理学家更愿意讨论人生。他们喜欢讨论什么样的人生目标是有意义的，以及用何种方式能够实现它们。西方伦理学有很强的理性主义倾向，喜欢探讨“目的理性”（即什么是好的目标）和“方法的理性”（即实现目标的最佳方法）。副产品无疑是对理性主义的一种无声的嘲弄。因为理性主义者认为，人首先要有明确意识，清楚目标是什么，然后将手中的弓拉满，这样就可以直指靶心。副产品却完全不符合理性主义者的这种设想，所以西方的伦理学家几乎不会关注它（只有极少数伦理学家例外）。

...

许多自我成长类书籍会告诉人们应该如何追求副产品，但这种尝试注定是失败的。特别是那种教你如何克服胆怯、赢得自尊、获得幸福、拥有宗教信仰、在社交中表现得更加自然的书，副产品到来时永远不会随机赠送一本指导手册，这类书籍可以说是智力诈骗。

（引自本书第十八章《副产品：对理性主义思维的挑战》）

4.2 《幸福之路》

虽然刚刚指出了，幸福是一种副产品，刻意追求幸福往往只能远离幸福，但有一些常见的错误值得一谈。

人们在进行这种竞争时，担心的不是不知道明天的早餐在哪里，而是不能比邻居吃得更好。

奇怪的是，很少有人意识到，这里并没有某种装置束缚着他们无可逃避。他们之所以始终不离开跑步机，只是因为从未意识到，不停地奔跑并不能使他们向上一级。当然我指的是那些较高级的商人，他们以有较好的收入，如果愿意的话，足够他们维持生活。然而这样的生活在他们看来是可耻的，好像临阵脱逃，但是当你问到他们的工作有何公益性，除了宣扬紧张生活的陈词滥调，他们必定无言以对。

...

过分强调竞争，直至将它视为幸福的主要源泉，这就种下了烦恼之根。我不否认，成功的感觉容易令人领略生活的乐趣。比如，年轻时不受赏识的画家一旦才华得到认可，其幸福感必然大增。我也不否认，在一定限度内，金钱能增加很多快乐；但超过了这个限度，情况就不一样了。我坚信，成功只是幸福的一个部分，如果为了得到这一部分而不惜牺牲其他部分，那代价就太大了。

（引自本书第三章《竞争》）

不知那些天天宣扬着“生存竞争”的同学，身边可有任何一个人被活活饿死？