

单元 12 热点追踪&课程梳理知识点&作业&作业包

《大学生生活导航》

单元12 热点追踪&课程梳理

袁辛 陈子晨

《大学生生活导航》

热点追踪&课程梳理

任务

选取社会热点问题讨论&课程梳理

学习目标

- 1、跟随、了解生活
- 2、全学期课程知识点整理
- 3、期末考试心理辅导

《大学生生活导航》

热点追踪&课程梳理

学习要求

- 1、保证出勤、认真听课、积极思考；
- 2、认真完成课后作业，努力拓展知识，增强技能；
- 3、高标准严要求，跟随课堂安排，遵守相关规定和纪律。



《大学生生活导航》

热点追踪&课程梳理

心情评估
当下的心情



热点追踪： ——内卷、躺平及其他



热点追踪：内卷、躺平及其他 内卷&躺平

——康德于 1790 年在判断里批判一书中提出，它初步区分了内卷involution与演化evolution的区别。

—— 1963 年，人类学家格尔茨借用内卷一词来描述爪哇岛的农业经济。在岛上由于土地数量有限，缺乏外来技术和资本，农业无法向外延发展，劳动力不断投入到有限的水稻生产中，内部分工变得越来越精细化。在格尔茨看来，这个过程就是农业内卷。

——1985 年，学者黄宗智将内卷的概念缩小，他认为内卷是没有发展的增长。

学术领域，内卷强调的是一种发展模式的停滞不前。
当下的内卷则更多意味着白热化的竞争。



热点追踪：内卷、躺平及其他



内卷，网络流行词，本意是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。经网络流传，很多高等学校学生用其来指代**非理性的内部竞争**或**“被自愿”竞争**。现指同行间竞相付出更多努力以争夺有限资源，从而导致个体“收益努力比”下降的现象。可以看作是努力的“通货膨胀”。

“内卷”的特点：

- 1、无意义的精益求精
- 2、将简单问题复杂化
- 3、为了免责，被动地应付工作
- 4、与预期目标严重偏离的工作
- 5、低水平的模仿和复制是典型
- 6、限制创造力的内部竞争是制度性
- 7、在同一个问题上无休止地挖掘、研究



《太学生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他



内卷的简单例子：

所有人都在电影院看电影，但是有人为了获得更好的视野，一个人先站了起来，后面的人因为前面的人挡了自己，后面的人都站了起来。只有第一排的人在坐着。孩子们上学，班里面有一个学生报了补习班，逼得大家都去报了，但是结果就是大家成绩和名次都没有什么改变，而补习班却赚了钱。

这大致就是说，电影院的第一排的人是受益者，补习班的是受益者，而其中的人都是在恶性竞争。第一排的观众会告诉你，并不是运气好买了第一排。

而是因为我不努力，而你不如我努力，所以你就站起来。但是时间长了，大家都忘记了一个道理，如果第一排的不站起来，不打破原来的规则，那么，看电影的位置其实就是在中间，而中间的位置才是大家努力换来的结果。



《太学生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他



丧文化
宅文化
佛系
躺平



《太学生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他

躺平学

网络用语



躺平学，放弃拼命工作攒钱焦虑伤身的生活，主动低欲望地生活的一种生活哲学。

即要有经济来源，有的人“开源（拼命工作参与内卷）”，这类人“节流（降低开支退出内卷）”。

基本信息

中文名 躺平学



《大学生生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他

【躺平】



——英国有尼特族（NEET），日本叫低欲望社会，美国也有归巢族（Boomerang Kids）。

在努力的边际效应变得很小的时候，就会有一些年轻人躺出来。

《大学生生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他

【边际效应】



边际效应(Marginal utility)，有时也称为边际贡献，是指消费者在每增加一个单位消费品的时候，其产生的效用成递减趋势。是指其他投入固定不变时，连续地增加某一种投入，所新增的产出或收益反而会逐渐减少。也就是说，当增加的投入超过某一水平之后，新增的每一个单位投入换来的产出量会下降。

通俗的解释是：

我们向往某事物时，情绪投入越多，第一次接触到该事物时情感体验也越为强烈，但是，第二次接触时，会淡一些，第三次，会更淡……以此发展，我们接触该事物的次数越多，我们的情感体验也越为淡漠，一步步趋向乏味。这种效应，在经济学和社会学中同样有效，在经济学中叫“边际效益递减率”，在社会学中叫“耐受与满足命题”，是由霍曼斯提出来的，用标准的学术语言说就是“某人在近期内重复获得相同报酬的次数越多，那么，这一报酬的追加部分对他的价值就越小。”^[1]

《大学生生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他

②中国社会出现过的 6 次暴富机会！^[2]

- 1、80年代初期——下海经商-个体户
- 2、90年代初期——股票初发行
- 3、90年代后期——国有资产股份制-工厂股份、土地私有化
- 4、2000年初——互联网经济
- 5、2000-2007年——房地产
- 6、2008-2021年——国家大手笔-贷款宽松、低息……



富有的躺平 贫困的乏力

《大学生生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他



总之，千万不能因为不喜欢“内卷”，就采取“躺平”的态度。“躺平”是极不负责任的态度，不但对不起自己的父母，还对不起亿万个努力工作的纳税人，毕竟高校的运行经费中，学费只是其中一部分，还有很大比例来自财政拨款，而财政拨款的来源就是税收。（科学网）

<https://new.qq.com/omn/20210531/20210531A008DL00.html>

《大学生生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他

李锋亮：现在人们纷纷谈“内卷”，正说明了社会是可以通过竞争获得上升机会的，否则社会阶层固化，怎么努力都是白费力气，而这种情况下社会就可能面临大动荡与大退步。因为如果没有竞争，抑或如果竞争没有区分度，优势家庭的子女将凭借已有的优势，轻松碾压弱势家庭的子女，那将是“上品无寒门，下品无世族”。

如果进入名牌大学就以为可以高枕无忧、前程似锦，轻松获得“钱多事少离家近”的工作，那么广大由于种种原因尤其是家庭原因输在教育起跑线上的学生就再没有“逆袭”的机会，这样的情况只会更糟。因此，家庭背景不那么好的大学生就不要再吐槽“内卷”了。如果没有学习成绩这个硬指标的竞争，那么优势家庭的子女可以轻易通过各种所谓的“素质”占据大部分资源。

鼓励竞争有很多收益，包括促进流动、减缓分层等，然而其成本就包括整个社会不得不“内卷”。教育经济学有一个基本理论是描述教育的信号功能与筛选功能。这个理论认为，教育的经济功能是为了将高能力的人和低能力的人区分出来，从而在就业市场进行匹配。

如果教育的这个筛选功能消失，社会的运转将出现各种失灵。这个理论的创始人之一迈克·斯宾塞由于其在创建该理论上做出的贡献而获得了诺贝尔经济学奖。他认为，只要教育具有筛选功能，过度教育就是一种必然，因为高能力的人为了将自己和低能力的人区分出来，必须要获得比低能力人更高的学历，只有这样才能获得有效的教育信号，从而向劳动力市场表明自己是具有更高能力的人。所以，根据这样的逻辑，教育的竞争是为了整个社会的福祉，而“内卷”是社会从中获得收益的同时不得不支付的成本。

《大学生生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他

网友一拥而上，指责这位教授埋汰年轻人躺平对不起纳税人的说辞，

点赞最高的一个是微博网友@rainbow_crash的发言说：“挺好的，希望清华大学开启副教授末尾淘汰制，每年开除排名末尾的五名副教授；同时，给副教授增加授课奖金和文章发表奖金，且不设置上限：授课越多拿钱越多，文章越多拿钱越多，然后每年逐步提高最少课时数和文章数要求，不达到就不给奖金。”

排行第二的一则留言是：“我已经努力让自己不给别人添麻烦了，你凭什么这样说我？”

还有人说：“对得起自己对得起家人，不给社会添麻烦，过得开开心心的就行了。对不起纳税人是什么鬼，我自己不纳税？”

还有人说：“因为我卷过了，把自己累病了也没什么用啊，现在不躺平，难道进icu再躺平吗？”
“拿着高额的工资，清北的教育资金配额占比那么夸张，说实话，但凡这些资金给其他普通的学校多发一点，中国的大学教育水平都能提升不少。结果这波人拿着最好的待遇，却看不上普通人了。”

@_正时：笑死了，与世无争反倒是被批判的反面教材了。内卷和躺平是个人意愿，我对不起自己就行了
文章作者言： 以上的评论笔者只字未动。——来自网络

《大学生生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他

【内卷】&【躺平】



我厌恶那种一辈子为了钢筋水泥和“传统的家庭观念”，人不应该如此劳累，人应追求那种简朴的生活，所以我做事情总是特别慢，因为我不需要为任何人做事。我有时会躲在某处看着那些忙碌的人发笑...

《太学生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他



【内卷】&【躺平】

??



2000年，本科毕业生107万人
2020年，本科毕业生874万人



《太学生活导航》

热点追踪：内卷、躺平及其他

小鹰展翅 ◆ 《梦的堡垒》



《太学生活导航》

课程梳理



《太学生活导航》

《太学生活导航》



- 1、绪论：解析心理健康 建构团体动力 袁辛
——大学生心理健康及其标准、团体动力
参与团辅活动老师：陈子晨-陈予-朱红-李彪-刘梅-朱庆磊-齐茹-段先超
辛琦-易勇军、张倩-吴亚坤-刘玥-田佳佳-刘越
 - 2、我的大学 我的南开：知悉南开、认识大学 袁辛（魏占玲）
——大学环境、身份转换中的心理适应
 - 3、宿舍人际关系 朱庆磊-杨晓峰
——人际关系心理学、聚焦宿舍人际冲突与建设
 - 4、友情、爱情、亲情与情绪管理 陈予-陈子晨
——解析情感心理学、认知情绪、管理情绪
 - 5、大学生活自我管理：时间、金钱、日常起居等 陈予-相羽
——日常生活中的心理健康
 - 6、学习承载未来：学习目标、计划、策略等 袁辛
——学习心理学、相关问题克服与应对；寻找学业导师。
学业导师：（出场先后为序）
李川勇-李霞-余华-林锴-孙桂玲-曹爱华-邱汉琴-段峰-李文宇
 - 7、大学生涯规划（李军）-朱红-段先超
——心理学视野下的学涯、职业、生涯规划
 - 8、常见心理问题、危机的识别与应对 李洁-刘梅
——常见心理问题如发展-适应-障碍性心理问题识别与应对
——危机识别与应对；生命教育
 - 9、个人权利与责任：我的伦理准则 易勇军-蓝海
——公民观、责任感、规则建立、心理安全
 - 10、我型我塑：身心健康、成长计划 齐茹 袁辛
——移除成长障碍、提升心理资本、塑造个人风格
 - 11、出入校园：认识社会、融入生活 王建鹏-李彪
——走出去、请进来：专家讲座、社会融入
 - 12、热点追踪：学生、社会热点问题探讨 袁辛 陈子晨
——了解社会、反观自身、与时俱进
- 12 单元与讲席讲座衔接 课程拓展、深化◇课程本身拓展、深化；◇辐射……



NKheart

《大学生生活导航》考试

■ 考试——等级制

设置:

- ◆ 平时成绩70分 12个单元选做6个单元作业, 每组作业10分;
- ◆ 期末考 30分
- ◆ 出勤 10分



《大学生生活导航》期末

个人照片

- ◆ 1、绪论: 解析心理健康 建构团体动力 袁辛&全体教师
——大学生心理健康及其标准、团体动力
作业.....
- 2、我的大学 我的南开: 知悉南开、认识大学 袁辛
——大学环境、身份转换中的心理适应
作业.....
- ◆ 3、宿舍人际关系 朱庆磊-杨晓峰
——人际关系心理学、聚焦宿舍人际冲突与建设
作业.....
- 4、友情、爱情、亲情与情绪管理 陈予-陈子晨
——解析情感心理学、认知情绪、管理情绪
作业.....

【说明】

12个单元选做6个单元作业,
单元前用◆符号代表考试作业。
所有作业可交
附个人照, 以使老师更好记住你们
nk2021daohang@126.com
班号-期末-学号-姓名F/M学院

——这个部分老师会提供 word 模板◆●◆

《太学生活导航》

期末考团辅

困扰？



《太学生活导航》

神闲气定迎期末考

- ◆ **正确认识**：不患得患失、考试就是把会做的做出来。
- ◆ **心态调整**：动机水平适中；展示vs受检；
专注目标（南开男排）；心态制胜（排除干扰-把握节奏等）
- ◆ **行动计划**：时间表+任务框；深呼吸；充足睡眠；科学饮食。

赢在实力 胜在心态



态度.....100%

你听到的最重要的东西？
你最大的收获？
你的心情变化？理由

2021/12/26

《太学生活导航》

思考题：1、如何理解苏格拉底“未经考究的生活是不值得过的？”

作业： 1、爱因斯坦在美国高等教育300周年纪念会上的演讲读后感

作业包：1、智慧树《大学生心理健康》、林崇德《大学生心理健康教育读本》
2、丹尼尔平克《全新思维——决胜未来的六大能力》
3、金树人《生涯咨询与辅导》
4、泰勒本《幸福的方法》、哈佛大学《幸福课》
5、理查德格里格《心理学与生活》



以铸以陶 文质彬彬

【思考题】1、如何理解苏格拉底“未经考究的生活是不值得过的？”

【作业】1、爱因斯坦在美国高等教育 300 周年纪念会上的演讲读后感

【作业包】

- 1、智慧树《大学生心理健康》、林崇德《大学生心理健康教育读本》
- 2、(美) 丹尼尔平克《全新思维——决胜未来的六大能力》
- 3、(台) 金树人《生涯咨询与辅导》
- 4、(美) 泰勒本《幸福的方法》、哈佛大学《幸福课》
- 5、(美) 理查德格里格《心理学与生活》

《大学生生活导航》

心育
理念

全员心育 以生为本

心育
目标

**助人快乐 受助成长
互助和谐 自助实现**

心育
宣言

**成长 诚信 锐敏 创新
温润 儒雅 健康 和谐**

心育
信念

茁壮成长



附件

- 1、 单元作业素材：爱因斯坦在美国高等教育三百周年纪念会上的演讲
- 2、 热点追踪——关于内卷&躺平的素材
- 3、 课程视频蒋瑶嘉《梦的堡垒》&《老鹰》

课程资料请勿外传

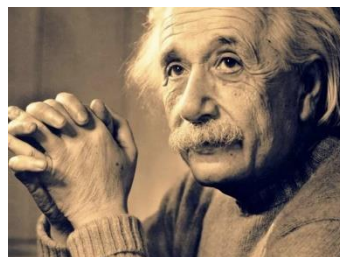
《导航》 20211206-08-10

《大学生生活导航》单元 12 作业素材——供同学们学习、选做作业同学参考。

爱因斯坦: 1936 在美国高等教育三百周年纪念会上的演讲

1936 年 10 月 15 日于纽约州立大学

庆祝日的首要目的，通常是回顾往事，尤其是纪念那些由于对文化生活的发展而获得了特殊荣誉的人物。对我们前辈的这一友好的纪念活动实在绝对不应被忽视，特别是因为这种对往日盛事的回忆，能够鼓舞今天善良的人们无畏地努力。但是这件事必



须由年轻时就与这个州紧密相连，并熟悉其过去的人来做，而不是由我这样一个像吉普赛人一样四处流浪、在各种各样的国家积累经验的人来做。因此，我只能谈论一些与空间和时间无关的、过去是、今后也将是与教育事务相联系的问题。在这一努力的过程中，我一点也不能以权威自居，特别是因为从古到今的、明智的、本意善良的人们已经讨论过教育问题，并且已就这些问题反复地明白地表达了他们的观点。作为教育领域的半个门外汉，我阐述除个人经验和个人信念之外毫无根基的观点的勇气从何而来呢？如果这真是个科学的问题，人们可能会对这些考虑保持缄默。但是，对活跃的人们来说，情况就不一样了。在此，仅有的真理的知识是不够的。相反，若要知识不被抛弃，它就必须被不断的努力连续更新。它就像树立在沙漠里的一座大理石雕像，随时承受着被流沙埋藏的威胁。服务之手必须不断工作，以使大理石在阳光之下永远熠熠发光。我的手也在为大理石服务的手之列。

学校一直是把传统的财富从一代传给下一代的最重要的方式。今天，这种重要程度超过了以前，因为通过经济生活的现代发展，家庭作为传统和教育的载体地位已经削弱。因此，人类社会的延续和健康比以前更加依赖于学校。有时人们把学校看成仅仅是把尽可能多的知识传递给成长中的一代的工具。但这是不对的。知识是死的，可学生是活生生的，它在每个青年人身上培养起来的应该是对集体利益真正有价值的素质和能力。这并不是要泯灭个性，使个人只是成为社会的工具，如蚁群中的一只蚂蚁或蜂房里的一只工蜂。仅仅由没有个性原创、没有个人目标、标准化的人组成的社会是没有发展可能性的可悲群体。学校的目标应是培养能够独立思考、独立行为、又视对社会的贡献为其人生第一要义的个人。我认为英语国家的教育几乎达到了这种理想境地。

但是怎样才能达到这种教育的理想呢？是通过道德说教达到这一目标？绝对不是。言词现在是，今后将仍是空洞的声音，通往毁灭之路从来都是由关于理想的浮华之辞相伴。但是人格并不是由所听到的和所说出的言语，而是由劳动和行动形成的。因而，最重要的教育手段是促使小学生们采取行动。这适用于小学生的第一次学写字，也适用于大学生的博士论文，或者记一首诗，作一支曲，口译或笔译一篇文章，解决一道数学题目，或是进行体育运动。

做事的动机千差万别，因而学校教育的价值主要体现于教导学生们以怎样的动机做事。做同样的工作，可能是出于惧怕不得已而为之；可能因为对权威的野心和对名誉的欲望；也可能源自对某件事的兴趣或者对真理、真知的渴望，没有人会否认老师的态度和学校的管理对学生心理的塑造起着举足轻重的作用。

但是在每项成就背后都有一个作为其基础的推动力，这种推动力反过来又被所从事的事业中取得的成功所强化和滋养。在这里存在着最大的差别，这些差别对学校教育价值至关重要。同一工作，其起源可能归因于恐惧和强制、追求权势和名声的野心勃勃的欲望，或是对对象的爱好、兴趣以及对真理和理解的要求，因此也可以是每个健康的孩子都有的、但很早就被削弱了的神圣的好奇心。完成同样一件工作对小生产生的教育方面的影响可能有很大的不同，这取决于使他完成这件工作的内因究竟是害怕受伤害、利己主义的情感，还是获得喜悦和满足感。没有人会坚持认为学校的管理及教师的态度是对塑造小学生的心理基础毫无影响。

我觉得最坏的莫过于学校主要用恐吓、暴力和人为的权威等手段工作。这种做法摧毁了小学生健康的感情、真诚和自信。这种教育方式产生出顺从的人。难怪这样的学校在德国、中国和俄国居统治地位。我知道在美国这个国家里，学校中不存在这种最坏的邪恶；在瑞士，也许在所有民主统治的国家中都是如此。使学校脱离这种所有邪恶中最坏的邪恶，相对来说比较简单。给予教师尽可能少的使用强制措施权力，这样小学生对教师的尊敬的惟一来源就是后者的德和才。

达尔文的生存竞争以及与此相联系的选择理论已被许多人作为鼓励竞争精神的权威依据来引用。也有一些人用这种方法试图伪科学地证明个人之间毁灭性的经济竞争的必要性。但这是错误的，因为人们进行生存竞争的力量，完全在于

他是一个社会性的生活着的动物。正如蚁冢中单个蚂蚁自己之间的战争对于生存没有什么根本意义一样，人类社会个体成员之间的斗争也是如此。因此人们应该防止向青年人宣传把这种习俗意义上的成功当作人生的目标。这种意义上的成功的人，通常从他们伙伴那儿得到很多，其所得通常远远超过他给他们的贡献。但是，人的价值应该体现于他能给予什么，而不是他能获得什么。

在学校里和生活中，工作最重要的动机是工作中的乐趣，工作所得到的成果的乐趣，以及对该成果的社会价值的认识。启发并加强年轻人的这些心理力量，我看这该是学校的最重要的任务。只有这样的心理基础才能导致一种快乐的愿望，去追求人类最高财富，即知识和艺术技能。学习和生活中最重要的动力应该是对工作的热爱、对工作结果的兴趣和知道这结果对社会的价值而产生的快乐。我认为学校布置的最有价值的作业应该能够唤醒并强化青少年的这种意识。只有这种心理基础才能激发孩子们去积极快乐地追求知识和艺术一般的技巧这些人类至高至大的事业，唤醒这种最宝贵的心理当然不如施加强权或者鼓吹野心那样容易，但却有价值得多。

这些创造性的心理力量的觉醒当然比强力的施行或个人野心的觉醒困难，但它更有价值。重点在于发展孩子对游戏的天真爱好和获得赞许的天真愿望，并把孩子引导到对社会很重要的领域；这种教育主要建立在希望得到有成效的活动能力和社会认可的愿望之上。如果学校成功地从这种观点出发进行工作，它将得到成长中一代的高度尊重，学校规定的作业也被当作一种礼物来接受。我认识一些喜欢在校时光甚于喜欢假期的孩子。

第二个动机是好胜心，说得委婉点就是学生期望得到赞许和尊重，它根深蒂固地存在于人的本性中。没有这种精神刺激，人类合作就完全不可能；取得伙伴赞同的愿望肯定是社会最重要的束缚力之一。在这个感情复合体中，建构性的和毁灭性的力量密切相连。学生取得赞许和尊重的愿望是健康的动机；但要被承认比伙伴或者同学更优秀、更强大、更有才智，就很容易导致过份的自我为中心的心理调整，这可能对个人和社会都会造成伤害。所以学校和教师必须防止使用产生个人野心的简单方法以敦促小学生们勤奋学习。

这样的学校要求教师在他的工作范围内应该是一位艺术家，要求老师在教育过程中要像艺术家那样，创造性地劳动。如何才能在学校获得这种精神呢？对此

不可能存在万能补救方法。就如个人不可能永远健康一样，但有一些能被满足的必要条件。首先，教师们应该在这样的学校里成长。其次教师在教学材料和使用的教学方法的选择方面应该拥有广泛的自主权。因为他在发展工作上的乐趣同样会被强力和外在压力扼杀。

如果至此你们都专心地跟上了我的思考，你们可能会对一件事感到奇怪。根据我的观点，我已谈了这么多究竟以什么精神来指导青年，但是关于课程内容和教学方法的选择，我却什么都没有说。占主导地位的究竟应该是语言，还是科学中的技术教育？

对此，我的回答是这样的，在我看来这些都处于第二重要的地位。如果一个年轻人已经通过体操和跑步训练了他的肌肉和身体耐力，今后他将适应任何体力工作。头脑训练及脑力和手工技巧的训练也是类似的。因此，会说俏皮话的人下列说法大致不错，他把教育定义为：“如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，那么所留下的就是教育。”正因为此，我一点也不急于在强调古典文史教育和注重自然科学教育的两种方法的追随者们的斗争中表态。

另一方面，我想反对另一观念，即学校应该教那些今后生活中将直接用到的特定知识和技能。生活中的要求太多样化了，使得在学校里进行这种专门训练毫无可能。除此之外，我更认为应该反对把个人像无生命的工具一样对待。学校应该永远以此为目标：学生离开学校时是一个和谐的人，而不是一个专家。我认为在某种意义上，这对于那些培养将来从事较确定的职业的技术学校也适用。被放在首要位置的永远应该是独立思考和判断的总体能力的培养，而不是获取特定的知识。如果一个人掌握了他的学科的基本原理，并学会了如何独立地思考和工作，他将肯定会找到属于他的道路。除此之外，与那些接受的训练主要只包括获取详细知识的人相比，他更加能够使自己适应进步和变化。

最后，我想再次强调，在此以一种多少有点较为绝对的形式所谈的内容，代表的只不过是我的个人观点，其基础仅仅是自己作为学生和教师说积累的个人经验。谢谢你们给我这个机会，能在美国高等教育三百周年纪念会这样一个如此有意义的会议上发表这些看法。

（整理：袁辛）

附件 2:

◆【素材 1】从学术名词到时代共鸣：“内卷”都卷了什么？

2020 年，可能没有第二个学术名词比内卷更加出圈了，从幼儿园到大学再到职场，内卷被广泛地运用到各类话题的讨论之中。究竟什么是内卷？它如何从一个学术名词成为这个时代的共鸣？

“内卷”一词最早由德国古典哲学家康德于 1790 年在《判断力批判》一书中提出。他初步区分了“内卷”（involution）与“演化”（evolution）的区别。1963 年，人类学家格尔茨借用内卷一词来描述爪哇岛的农业经济。在岛上，由于土地数量有限，缺乏外来技术和资本，农业无法向外延发展，劳动力不断投入到有限的水稻生产中，内部分工变得越来越精细化。在格尔茨看来，这一过程就是农业内卷。到了 1985 年，学者黄宗智将内卷的概念缩小，他认为内卷是没有发展的增长。在人多地少的情况下，每块土地上将投入更多的人力，但粮食产量将会递减。这是因为由人力增多而提升的产出，被增长的劳动力本身所消费了。

可以说在学术领域，内卷强调的是一种发展模式的停滞不前。而当下的内卷则更多意味着白热化的竞争。越来越多的人为了获得优势，在生活的方方面面拼尽全力。但是由于蛋糕的份额不变，得到蛋糕变得越来越难，并且还造成精神的内耗。有专家举了这样一个例子来解释现代的内卷。家长为了让孩子不输在起跑线上，报了各类培训班。但是她发现所有的家长都为孩子报了名，这意味着大家仍然站在同一条起跑线上。于是她为孩子投入越来越多的时间和精力，但是获得的竞争优势却是有限的。

有网友也将内卷引申到高考，在 A 省，甲校要求高三学生每天学习 14 个小时，这一措施使得学校的录取率在短期内有所提升。于是其他学校也纷纷效仿。由于各个学校的学生考分普遍上涨，在高考录取率不变的前提下，学生考取大学的几率没有实质性的增长。然而对于学生而言，他们却投入更多的学习时间和精力，这样的情况同样适用于当下职场。为了提升业绩，升职加薪，原本工作 8 个小时的员工选择主动加班，于是其他人也纷纷开始延长工作时间。由于员工的业绩普遍增长，他们的实际收益并未增加。而相比于之前，所有人的工作时长却增加了。

有学者形容，如今的内卷像是一个陀螺式的死循环，我们需要不断地抽打自己，

动员自己以获取少量的优势。而其背后则反映的是高度一体化的市场竞争，成为了一种普遍的生活导向。人们拥挤在同一条赛道上，为同一个唯一的目标而奋斗。有评论称，要跳脱出现代内卷困境，就应创造出对不同社会价值的尊重，允许人们寻找适合自己的价值坐标，拥有多元自我实现可能。名校毕业生可以去表演脱口秀，也可以去街道办磨砺自我。赛道不同，竞争维度不同，人生才会更加开阔。

（整理：陈子晨）

◆【素材 2】内卷：我们到底在卷什么

卷真的是太卷了。最近卷到我了。百度百科的朋友们，大家好，我是严飞（清华大学社会学系副教授）。今天让我们从社会学的角度来说一说什么叫内卷。

内卷其实是一个非常学术化的词，最早是用来形容一种文化形态。想必大家都应该知道哥特式的建筑，尖尖的顶，漂亮的花窗玻璃，在一众圆形、拱形的建筑当中尤为突出。我们会发现，后期的哥特建筑，天花板的纹理更加的精细，玻璃花窗也更加的复杂。但是这样一种艺术风格的发展好像也就仅仅限于此了，并没有展现出更多的精彩。内卷最开始用来形容这种没有明显发展或者增长，只能内部越来越复杂的一种状态。

后来社会学家用内卷来描述一种农业状态。他们发现在爪哇岛上的农民，每一个人都非常认真的日夜劳作。但是随着人口越来越多，劳动力不断的壮大，这一片土地上的产能和收益反而停滞不前。有趣的是，产能虽然没有得到提升，但是梯田的形状就好像咱们刚才提到的哥特建筑一样，却越来越好看。

那么到底为什么会出现这样一种现象呢？内卷的本质实际上是资源的有限和认知的局限。在土地面积不变的前提之下，伴随着人口不断的增多，人均资源是在被动的变少。大家缺乏一种动力去发展高科技来提升效率。那么没有技术上的提升，就只能继续投入更多的人力，这样就会再陷入到内卷的黑洞当中。

而到了今天，内卷已经变成了一种内部竞争的代名词。比如在高考当中，一个省的招生名额是非常有限的。当有一所中学开始疯狂的补课的时候，它周围所有的学校都会迫于升学压力，纷纷跟着开始补课。当所有人都开始补课的时候，大家的分数都会得到提升，那么录取分数线也会水涨船高。那对于学生来说，付出的

努力更多，录取率却并没有得到提升，一切又回到了最初的原点。

当然，学习只是我们生活当中的一环，到了职场里面其实也是一样的。今天 996，明天 007，这样的一场竞争没完没了，但是个人的收入 and 企业的效益可并没有因此而得到大幅的提升。讲到这里，其实不是为了让大家用内卷去逃避竞争。很多时候我们改变不了环境，但是至少我们可以认真的想一想，我们真正擅长的是什么，了解到自己的优势，这样才可以达到投入和产出的一种平衡，而不仅仅只是依靠拼时间、拼命来寻得安稳。追求差异化的竞争，或许才是对抗内卷最好的一种办法。

（整理： 陈子晨）

◆【素材 3】年轻人“躺平”引发热议

王辰（《大参考》记者）：近日，清华大学的李锋亮副教授发表了一篇文章，他批评说有些年轻人不喜欢内卷，反而选择躺平。这篇文章一出，在网上立刻引起了热议，尤其是在年轻人群体当中的讨论就更有意思了。那么今天我们就请到了阿旭，来到我们的参考会议室，一起聊聊年轻人的“躺平”的那些事。

阿旭（《大参考》记者）：先不说这个李教授的文章，先给我解释一下啥叫“躺平”？就是这样平着躺呗。

王辰：不是，这个躺平，意思是说，年轻人想表达说：我不想再这么奋斗了，不想再这么卖命的拼搏了，您呐，爱谁谁吧。

阿旭：倒也挺洒脱。那说的是不是年轻人现在比较颓废的一种状态。那李教授这篇文章是这意思吗？

王辰：其实，这倒也不是颓废。李教授主要想表达的意思是说，年轻人在本该奋斗的年纪，应该时刻保持拼搏的那种战斗力。

阿旭：哦，我就说像我们这种年轻人呐，现在——

王辰：哎，我也是年轻人。

阿旭：像咱们这种年轻人，其实，有时候他就是一种自嘲。

王辰：对，我也是这么认为的。那么接下来我们看一看网友们都是怎么来评论的。

阿旭：你像这条评论，“躺平不是说不工作躺在床上等死，而是换一种让自己获得开心的生活方式。拒绝 996，拒绝内卷，拒绝做 007。”

王辰：还有这位网友说的也挺好，“大家都说想当咸鱼，但都只是想一想，并没有人真正的去当咸鱼。大家还不都是在暗自努力。”其实通过这些评论，你有没有感觉出来，其实年轻人他真的只是在自嘲，是一种发泄。其实现在年轻人有一个很真实的现状，是表面上活得很逍遥，但其实内心很焦虑，这才是真正的“扎心”了。其实现在在大城市，尤其是在一线城市，大家管这个年轻人叫“蹲族”。什么叫“蹲族”呢？就是蹲着。蹲着就是因为压力太大了，尤其是来自工作、生活，还有感情方面，各个方面的压力都实在是太大了。所以说年轻人如果感觉到压力，他就蹲着，蹲着都坚持不住了，那就还不如就地直接躺平。

阿旭：躺平，也就是年轻人对于自身状态的一种自嘲和调侃。

王辰：所以说大家也没有必要去过分地担忧年轻人的这种自嘲和宣泄的这种方式。但其实，往往过来人总是很担心年轻人有些事情他做不好。

阿旭：对，就像 80 后担心 90 后，90 后担心我们这些 00 后。

王辰：但其实最后事实都证明每一代人都肩负起了每一代人应该肩负的历史责任。

阿旭：真是太累了，回家躺一会，明天起来继续战斗。

（整理：陈子晨）

◆【素材 4：中国好歌曲】蒋瑶嘉《梦的堡垒》

梦的堡垒 (Live) 词、曲：蒋瑶嘉

氢气球 飞上天 以为不朽 我的双脚 抵不住 路的引诱

从今天起 不再做货架的罐头

从今天起 再痛也要自己走

放肆地被击碎 才发现我的梦 躲在坚强坚强的堡垒

疯狂地被击退 才发现我的梦 躲在坚强坚强的堡垒

有些伤口 莫名痛 变成理由 现实这借口 说太久 变成理由

从今天起 做独自奔跑的犀牛

从今天起 再痛也要自己走
创伤地被击碎 才发现我的梦 躲在坚强坚强的堡垒
疯狂地被击退 才发现我的梦 住在坚强坚强的堡垒
疯狂地被击碎 才发现我的梦 住在坚强坚强的堡垒
疯狂地被击退 才发现我的梦 住在坚强坚强的堡垒



——歌曲唱完之后对话评委

(蒋瑶嘉) hello。大家好，我叫蒋瑶嘉，来自浙江湖州。

(蔡健雅) 哇，你太酷了，好酷。

.....

(周华健) 厉害、谢谢你们没有推.....

(蔡健雅) 哇.....

(周华健) 对，你继续介绍他自己，为什么写这个歌之类的.....

(蒋瑶嘉) 其实这首歌是我今天来的理由，我想唱给我爸爸妈妈听。今天其实是我跟我爸爸妈妈同居的第 18 天，

(蔡健雅) 同居的第 18 天？之前是发生了什么事情？

(蒋瑶嘉) 因为其实我就跟很多小孩一样，只是因为爸爸妈妈小时候工作忙，他们没有办法说这么照顾我。然后我是跟我爷爷奶奶一起长大，他们从来不懂我真

的要的是什么。

（周华健）其实你一直很喜欢走音乐这条路？

（蒋瑶嘉）对，可是他们有另外的想法，是这个意思。对，我爸爸是一个商人。我可以有更好的路，但是我选择站在这个舞台上，我认为我做的这一切，我就想让他们看到今天的台上的我，我想让他们真正承认我。

（杨坤）我觉得我从她的眼神里面，从她的表情跟她的动作，我觉得你好像是一个特叛逆的小孩。

（蒋瑶嘉）**其实我不是这么叛逆的小孩，我很爱他们，我也很爱我爷爷奶奶，我很用功读书，但是只是我很坚持梦想。我觉得我今天的这整身打扮，我的头型，这都不是理由说我叛逆，我爸爸有一条路给我。但是我想如果说我按照他的路去走，也许我 20 年后我都没有资格在他面前谈论什么是梦想。**

（杨坤）这话说得好。

.....

袁辛：前几年我做新生入学教育的时候，咱们学校还有其他的高校。新生入学教育最后都会放蒋瑶嘉的这首歌。那么天津应该是有上万的学生，从本科生到博士都有看过这个片子，听过这首歌。

这个小姑娘算是同学们的学姐，参加中国好歌曲的时候 19 岁，跟同学们差不多大，有自己坚定的梦想。她是富家后代，是香飘飘的千金公主，同学们中可能有不少人喝过他们家的奶茶。我有缘有她的手机号，2015 年的时候，还想把她邀请到我们学校来参加一个十大歌手的回校演出。

对话导师的时候，她说我父亲是一个商人，他有很好的路能够给我。但是如果我跟随父亲的路去走，那么 20 年之后，我没有资格在他的面前去谈论什么是梦想。我想带给同学们说的其实你会看到这个事件，可以跟我们今天的热点主题联系起来，在各种卷的生活中，我们怎样为自己开创一条人生的路途？在卷的这么一个场景当中，怎样认知，怎样行动，怎样感受，希望同学们好好思考。一个富家的千金，用她的脚去走未来，用她的肩去扛明天.....我们会怎样打造自己的未来？

蒋瑶嘉是伯克利音乐学院的学生，是王力宏的小学妹。伯克利音乐学院是顶尖的音乐学院，四年的课程她用两年的时间完成，回到国内发展。视频也呈现出亲子两代人的沟通议题。蒋瑶嘉以自己的方式冲破梦的堡垒，并与父母沟通成功，现

在她的父母非常支持她的事业。

所以我们想给同学们说的是，当我们很多人在“内卷”成为一种非理性甚至是恶性和充满病态的竞争时候，我们要有自己内心的一个坚守，我真正想要的是什么？是不是要在一个赛道里同质竞争？还是“千家说尽何须我、别具胆识向洪荒？”与此同时，关于躺平，我们也需要很好地思考。苏格拉底说：未经考究的生活不值得过。

希望同学们用我们一个学期所学，帮助自己对自己有关的学业、生活，以及社会现象进行思考，走出属于自己的大学人生旅途。

(整理 袁辛)

◆视频素材【老鹰】



珍妮弗：它真的飞起来了，您是怎么做到的？

爷爷：珍妮弗，我并没有使它飞翔，是它自己的意志力做到的。它本来是老鹰，只是一直没有认清自己应该属于天空。

祝福各位同学：

愿《大学生活导航》开启四年大学心路历程、陪伴你们风雨兼程、茁壮成长！