

# 对高校压力与其消费主义因素的分析与突围

西安电子科技大学 方洲

**摘要：**在今天，高校学生抑郁、猝死等新闻屡见于报。竞争压力过大已成为高校学生面临的普遍难题，在高校内部，尤其出现了非理性的内部竞争后，过大的同辈压力让高校学生不得不以更大的努力面对学业。论文将从消费主义因素与庄子的开放心灵两个思想方面，分别对“内卷”的高压竞争做出归因分析并提出解决方案。

**关键词：**内卷，庄子，开放心灵，消费主义

## 1. 高校学生面临高强度压力的浅析

### 1.1 社会整体现状

今天的年轻人追求着名校的学历与高薪工作，并将其作为自己人生高度的证明。

在网上常常能看到对于学校专业的追捧，“比如有一个本科浙大的学生，他认为只有清华北大是一本，包括浙大在内的其他学校都是三本。这套理论吸引了很多 985 学生成为粉丝。有个普遍的说法是生化环材是四大天坑，甚至有人认为如果没有学计算机专业，人生就是失败的”。

对某些特定专业的追捧可视为对其所对应的高薪工作的追捧。名校学历与高薪工作本身无可厚非，但是，将全社会都在追逐这两者的时候，有限的资源就更加显得稀少与珍贵。一方面，这将使得社会对于享有较高水平学校资源与工作岗位的人抱有更高的期望，另一方面，也将使得这样的竞争更为艰难。

“北大的学生毕业卖猪肉是浪费社会资源”“你赚钱那么多为什么不肯为疫情多捐出一些”这样的网络评论虽然无理，但也能反映出整个社会对于名校学历与高薪工作获得者的期望。

来自社会的高期望给了尤其名校学子更高的压力与束缚，在这样环境中成长的清北学生，鲜有“毕业后开家二手书店卖书得度余日”的想法，一方面是他们本身对于更高水平物质生活的追求，另一方面也是社会意识的局限下让他们对这样的选择的回避。

### 1.2 个体的消费主义

今天年轻人对更高水平物质生活的追求又与今天的普遍社会意识相适应，对高薪工作的追求和

消费主义无缝对接，在今天的社会，各种消费主义思想之流行在促进了消费、实现了社会高速发展的同时，也让个人陷入了欲望的陷阱。

“消费能够让生活变得更好”，当代很多年轻人对于各种商品网购的追求与痴迷。这与他们获得的高薪无缝对接，填补了他们的短暂欲望，却也陷入了更深层的欲望当中。对于更高物质生活的追求，也更加引发了他们在高强度的工作中争取更高水平的薪资。然而，在更高的压力下，只会导致更激烈的竞争与消费，却丢掉了健康，获利者只有资本家。

## 2. 高强度社会压力与社会意识的关联与解决

今天年轻人所面临的社会压力与学业压力，表面上似乎是由于今天社会相对单一的评价体系，才会让高校学生面对课程时“唯功利论”，面对学业时“唯成绩论”。但实质上，巨大的压力也与我们现今接受高等教育的群体之巨大、有限的社会资源等多方面因素相关联。哪怕我国将升学评价体系多元化，教育资源丰富化，但最终面对就业市场的选择时，我们仍旧面临着高度的压力。

从根本上解决问题，并不只能寻求外界社会资源的丰富。今天我们可以看到，在不同行业不同领域，所面临的压力是不尽相同的。在计算机相关产业尤其人工智能领域，其从业者竞争之激烈是与小镇教师不可并论的。而对于相关岗位的追逐者，前者也远远大于后者。可以看到，就业压力的

今天年轻人对专业领域的选择，本应是相关行业所面临的压力、所得到的待遇、个人兴趣等方面的综合考量。但在这个过程中，也有不少年轻人一味追求高薪，却忽略了个人的体验与对生活的认真思考。

在“新生研讨会”课程中，老师问同学：“你为什么选择了这个专业？”，大多数同学的回答都是“这个专业的薪资很高，而我本身也是希望能够追求更好的生活”。似乎“高薪资”与“更好的生活”被划上了等号。但事实上，追求更高薪资实际是在追求其所对应的高水平消费能力，然而这又陷入了前文所说消费主义所营造的怪圈：高水平消费填补了他们短暂的欲望需求，却无法为他们带来真正长久的正面反馈。

不可否认，消费本身一定程度上确实会让生活更加便利。但真正的问题却在于，绝大多数人对消费的意义毫无思考，而他们所认为的“更好的生活”“更好的自己”只不过是人云亦云的说法，而不明白自己为什么真正需要高水平的物质生活。

而真正的“幸福”“更好的生活”其实并不是一种社会普遍的标准与认可，而在于一种内在的满足与发自内心的自我认可。没有任何一种“社会主流意识”可以界定一个人如何才能达到真正的具体的幸福。可当一个人对于生活的价值判断盲从“大家都这样说”的观点，一方面会带来个体对于真正幸福的错误判断，另一方面也让社会的价值选择逐渐倾同。

后者让越来越多的人“卷”入“人工智能”“电子信息”等“高薪”产业、领域的大潮。随着国家战略的提出，2019年一年间，西安市内便冒出了近千家芯片设计企业。但在大批高校学生、从业人员涌入的同时，市场对于产业的需求仍旧是有限的，而产业能够给年轻人提供的资源也依旧是有限的。

在未经审视的盲从下，有很多并没有思考过自己是否适合这个行业的人成为了这些领域的炮灰，在学校的同辈中无法在竞争中占据优势，在高强度的工作中惶惶于自己所求究竟是什么，却不及思考生怕成为泡沫炸裂后的牺牲品。在豆瓣小组“985废物引进计划”中，就聚集了这样一群985、211大学在读或毕业却面临困境的“失意者”，其中有不少大三大四的理工专业学生决定高考复读，并计划考取文科专业。

个体意义上，未经思考而盲目追求世俗意义上“成功”与“幸福”，其结果或许并不能为他们带来内心深处的满足。

从国家社会的宏观视角而言，在市场的机制下“高薪”能够吸引更多的年轻人加入到重要战略产业当中，但并非所有人都是产业发展所需要的“人才”。一些专业水平相对低下、在竞争中处于劣势的人，往往只能成为市场盲目性下的“泡沫”炸裂后的牺牲品。同时，年轻人对于“高薪”的追捧也一定程度加剧了产业发展差异与区域发展不协调。

然而，要想破局，并不能只是在于对社会对于高物质生活的普遍追捧的一味批判。要从根本上发现自我，首先要求个体能够冲破包括消费主义在内的社会普遍观念意识，在开放的心灵中保持批判精神，并在此基础上建立新的一套价值观念，且这样的价值观念应该是在遵从社会主义核心价值观的基础上，适应于每一个人的生活的——也即这样的价值观念不应是一味地盲从外界的某些价值，而更多应该是个体对自身的思考，是对于自己所爱所好的探索与追求，如此才能对于自己所处所为，有真正发自内心的认可与满足，也即所谓“幸福”（按亚里士多德的幸福观）。

真正的幸福，应该向内探求，而非求诸于外。

今天面对消费主义的普遍观念时，有人在批判也有人在沉溺，却都往往正切庄子所说“终生役役而不见成功，茶然疲役而不知所向” 终生劳役奔波却难以成功，心中疲惫不堪地工作却迷茫彷徨迷失方向。向外求物，可欲望永远无穷无尽，终究是不如求诸于内。

诚然有“物无非彼，物无非是”之说，然而可悲的不是别人是否认同这句话，而是大多数人都未曾思考过这样的问题，只是随流而驰。

### 3. 突围：庄子开放心灵带来的启迪

#### 3.1 庄子思想中的开放心灵

观乎古时，面对先秦时期百家争鸣，尤其儒墨相争，庄子在纷杂的思想中能够保持着独立的思考，并提出了一套具有开放心灵的精神境界，给我们以启迪。

面对儒墨之争，庄子提出此两者“以其是其所非而非其所是”通过肯定对方否定的观点、肯定对方不认可的观点，而达成与对方辩驳的目的。而面对世事中的这些各种纷争，庄子指出我们应“道通为一”。

对于“道通为一”的理解，一种解释是“对于事物的判断不应受世俗的标准所束缚，而要从本质上去判断”。妻子死后，庄子“鼓盆而歌”，这体现了庄子对于生死有着超然的认识。究其根本，这也体现了庄子没有固守世俗的标准，而是能够从本质看问题，如此才能对于生死持有如是态度。

另一种解释则指出，天地万物看似各有差异，实则都是始于一致的事物——我们姑且把它称为道。由于万物初始的一致性，我们便不应把自己处于与其它事物的对立面，而应与自然和谐共处。

无论哪种理解，都可以理解为“天地与我并生，而万物与我为一”。

在庄子的时代，人们往往师心自用罔顾自然，庄子在《养生主》中便提出了关于自然的价值重估。人要想“养生”就要“做事情顺应自然”。在文本中，无论是“缘督以为经”（做事情顺其自然）的全生原则，还是庖丁解牛时的“依乎天理，因其固然”，庄子都是在“道通为一”的基础上认识到了事物的一致性，以“天地物我一体”的态度对待世界。

《庄子·大宗师》反映的是庄子的生死观。在寓言中，子祀等人相与为友，体认“死生存亡之一体”；子桑户等人“相忘以生”不被死生之情所束缚。他们秉承开放的心灵，思考死与生的关系，以为死的本质也不外是归于大化，是不必令人感到悲痛，如此才能做到“善生善死”，也让他们生时能够更从容、更珍惜，将死时也不会痛苦喟叹。

在为人处世中，庄子在《人间世》中书写了自己的社会责任感与其“寄沉痛于逍遥”的精神境界。庄子清晰地认识到，当下的很多人在给君主谏言的时候盲目而行，最后事情没成功自己也受了害。对此，庄子提出“无用之大用”。同时，庄子又提出要提高自身修养，为人处世时可以表面附和但不要影响内心，不要受别人残暴、奸诈的影响甚至进而和他人同流合污或针锋相对。“乘物以游心，托不得已以养中”，这句具有悲情意味的话是庄子开放心灵的集中表现。

我们的社会在今天尚且对于“外表”不堪之人有歧视之心，在古时更是如此。但庄子却在《庄子·德充符》中提出“道不在五形或肉身”，哪怕五体残障面貌不堪，但只要道德内全，他们是可成为比很多形全貌美的人更加尊贵的人的。此外，在《庄子·应帝王》中列子“三年不出，为其妻爨，食豕如食人，于事无与亲”，也让我们更看到了的庄子的开放心灵。

### 3.2 破局：秉持开放心灵的生活

庄子的开放心灵一方面体现在他对的人生观、生死观与政治观之上，另一方面也体现在其理论

基础：“天地与我并生，而万物与我为一”的“道通为一”理论之上。他不仅针对当时的社会状况提出了自己的价值观，还在《齐物论》用大量的篇幅为其开放心灵建构了充足的理论依据。

庄子的开放心灵能够让我们以更开放更包容的姿态面见这个世界，也能让我们脱离传统观念主流思想的束缚，不是完全地追随或叛逆般地反对，而是以更加开放的心灵去发现事情更多的可能性，以更加批判的眼光推动事物的发展。

在马克思主义哲学中，发展的实质在于新事物的产生与旧事物的消亡，而开放的心灵便是新事物产生的源头。在改革开放四十周年大会上，习近平总书记也大力表扬了改革先锋能够“冲破传统观念束缚，敢闯敢试敢为人先”，这也正离不开改革先锋在开放的心灵下所作出的改变。

在今天的高校学生“内卷”竞争问题中，个人追求的选择占据主要因素。而传统社会观念尤其当今社会主流的消费主义观念的影响，对于学生个人追求也起到了很大的影响作用。而面对消费主义等观念的影响，庄子具有开放心灵的“道通为一”思想可以更好地引发我们的思考，去真正思考自己立足于世的追求与想法，而非随波逐流物质至上，最后被迫卷入内卷大潮。

#### 参考文献

- [1] 陈鼓应.《庄子今注今译》[M].北京:中华书局出版社.2016
- [2] 《读国学长智慧丛书》编委会.庄子智慧[M].郑州:中原农民出版社.2015.
- [3] 钱穆.庄老通辨[M].北京:三联书店.2016.
- [4] 陈鼓应.庄子的开放心灵与价值重估[M].北京:中华书局.2015.
- [5] 陈鼓应. 庄子浅说[M]. 生活·读书·新知三联书店, 2012.
- [6] 郑开.庄子哲学讲记[M].广西:广西人民出版社.2016