

如何定义“卷”？

卷，或者说内卷，是现在的网络流行语，用于指代一个社会活动分布大部分相同、存在普遍而有限的利益或资源的群体，内部人员出于争夺有限的利益或资源的目的，在群体内部过度竞争、恶性竞争。

如何分析“卷”？

首先，“卷”的来源主要有两点：

- 社会资源有限，获得资源需要付出努力和代价
- 争夺资源的人越来越多

这导致资源获取的门槛越来越高，争夺它的人越来越多，每个人得到都越来越少，付出的却越来越多。内卷导致个体的“收益努力比”下降，可以看作是努力的“通货膨胀”。

其次，“卷”会带来负面影响：

- 从个体来说，竞争的激烈、收益的不确定性和减少会带来个人的焦虑，容易导致人精神状态的困惑和迷茫，带来更多的压力
- 从群体来说，内卷不利于社会的良性发展

如何面对“卷”？

对于我现在的的环境来说，我认为“卷”就是同学之间的无意义的内耗，既互相损耗自己的精神、身体，又有可能破坏同学之间的友谊。

要静下心来，树立和确定自己的目标，要搞清楚自己真正想要什么，究竟是一个令人羡慕、极高的绩点，还是活力充沛的身体、健康的心理状态，还是强大的学习、动手能力呢？确立目标并为之努力奋斗，这才是健康的追求方式。

与其谈论“卷”，不如树立正确的目标、建立正确的认知和心理状态。不要在人云亦云、亦步亦趋中离自己的目标 and 理想渐行渐远，不要在意外部的评价、阳光，不要用冷冰冰的分数、数字来衡量自己的人生和价值，做自己想做的、成为自己想成为的，享受过程，摆脱这一看似已经身处内卷的困境其实轻松无比。