这世界并非“优绩至上”“内卷为王”

**--从优绩思想与内卷现象看当代年轻人的价值观**

王若尘 2400011214 工学院

**摘要：**本文探讨了优绩主义与内卷思想在当代社会的体现及其影响。当代青年为了有限的机会而进行大量无效竞争，造成资源浪费和个人发展受限，最终形成内卷的恶性循环。面对这一社会上普遍存在的“囚徒困境”，应当采取综合化措施，其关键在于全社会努力建议一种新的认知：成功不仅仅是外在成就的积累，更在于内在满足感的获得；人生的意义也不局限于超越他人，更重要的是实现自我价值。从宏观政策和微观行为都大力推动变革，才能描绘出一幅更加美好的社会图景。

**关键词：**优绩主义；内卷思想；囚徒困境；社会文化功利化

1. **优绩主义与内卷思想在当下的体现**

何为优绩？何为内卷？优绩主义原本是一种社会理念或体系，其中权利、奖励、资源的分配主要基于个人的能力、努力和成就，而非出身、财富和社会关系等其他非个人因素。然而，若是优绩主义不能真正实现机会均等，那么过度竞争便不可避免，进而产生大量的无效努力，形成了“内卷化”的恶性循环。

如今，优绩主义已与代表着“过度竞争”与“无效努力”的内卷紧密联系，成为许许多多年轻人不懈追求的“牢笼”。他们打着“绩点为王”的口号，举着“宁可累死自己也要卷死别人”的旗帜，却没发现在追求优绩的同时自己也在逐渐陷入“囚徒困境”。这些最聪明的年轻人想要最漂亮的绩点，每一层次的学生都关注每一门课的绩点，在愈加内卷化的环境中将绩点树立为终点，在与同辈极度竞争的过程中疲惫且迷茫。[[1]](#footnote-0)无限度内卷的尽头必定是一个又一个的囚徒困境。而面对这样的现象，年轻人真的毫无察觉吗？不，不是的。这是一位大学生的回答：“大家这么多年都是通过优绩主义、高分数来赢得各种各样的荣誉、资源，这是大家习惯的方式，也就都在延续这样的方式。”[[2]](#footnote-1)如今，优绩主义与内卷思想已经成为很多人的一种“习惯”，有些人深陷其中，苦苦挣扎，却没有勇气打破囚笼；而另一些人站在内卷金字塔的顶端，是竞争中的佼佼者，却没意识到功利的短视正一点点抹杀长远的追求。

1. **优绩主义泛滥的原因剖析**
2. **传统教育层面**

长期以来，望子成龙望女成凤的传统文化背景、应试教育选拔人才的制度设定以及教育内卷的白热化，多重因素构成的社会价值体系之中，大多数普通儿童成长的目标和路径通常是好好学习、顺利考入好大学，人生就有希望。并且学习好，往往才能得到外界的认可和赞许，而在长期的外界教育影响下，儿童也习惯性地据此来进行自我评价——自己是否是一个有价值的人。[[3]](#footnote-2)于是，这种习惯就一直延续在他们的学习乃至工作生涯中。并且，教育对人的影响是十分深远的，这种被优绩主义和内卷思想浸透的教育方式极其可能塑造出又一个优绩主义的忠实拥护者。

1. **经济层面**

在全球疫情冲击之后，我国经济下行压力持续加大，风险挑战明显上升，经济下行带来的是就业市场的压力与收入差距的增大。根据北京大学国家发展研究院（2020）年的研究，2019年至2020年，随着中国经济增速放缓，城镇失业率从5.2%上升至5.4%，特别是青年失业率显著提高。[[4]](#footnote-3)复旦大学管理学院与中国社会科学院合作开展的调查表明，在经济下行期间，超过60%的企业减少了招聘计划，而求职者平均投递简历数量增加了30%。[[5]](#footnote-4)当经济下行或增长放缓时，资源变得更加稀缺，竞争也会加剧，这往往会导致内卷现象的恶化，似乎唯有卷成优绩主义所认同的“成功者”才是唯一出路。

1. **网络科技层面**

一方面经济增长放缓，而另一方面网络科技飞速发展。短视频在近几年迅速火爆全网，但其内容质量大都良莠不齐，而年轻人对短视频传播不同价值观的分析过滤能力和分辨能力又较弱，很容易接受到错误信息并将内卷焦虑现象心理在人群体里传播。[[6]](#footnote-5)2020年5月，豆瓣上成立了一个名为“985废物引进”计划的小组，小组成立的初衷是让有相似经历的人分享失败故事，并探讨如何走出困境。但这件事在网上不断发酵，“985废物”也逐渐被拿来调侃甚至贬低青年人，使得焦虑情绪在青年之中广泛传播。更有甚者，在与著名自媒体的谈话中直接表达这样的观点：“1000万大学生就是1000万废物。”在网络科技如此发达的今天，这样的言论迅速传遍了社交媒体的每个角落并引起了广泛热议和批评。尽管大多数人都不接受这种过于极端的言论，但这段话还是不可避免地加剧了焦虑内卷现象。

1. **社会意识形态层面**

正如上文所提到的，“通过高绩点和优异成绩来获得荣誉和资源是大家所习惯的方式”，优绩意味着优异，内卷意味着努力，这已经被很多人奉为金圭玉臬，他们将此化为价值观念，以此来评判一个人优秀与否。姑且不论这种行为是否正确、是否合适，首先必须引起重视的是，这种优绩主义已渗入社会意识形态，促使社会文化越发功利化，而这种功利化进程又使社会上对于成功的定义更加单一化，越发使人们只注重经济上的成就和社会上的地位，从而忽视了个人兴趣、自身幸福感等被优绩主义排斥在外的内在价值。“物质至上”“精英崇拜”被部分人推崇至极，而从众心理也加重了年轻人的内卷焦虑现象。在某次调查研究中，对“自己本身易受他人影响容易随波逐流”问题中，有80%的大学生在他人的影响中摇摆不定，无法形成自己明确的行动规划指南，在从众心理的裹挟中逐渐失去自我，陷入内卷。[[7]](#footnote-6)

1. **该如何破除内卷与优绩之“囚笼”**
2. **政府角度**

面对我国经济下行带来的风险挑战和经济发展中积累下的“内卷化”现象，需要深挖国内外市场潜力，以满足人们生活基本需求到提高民生质量的转向，习近平总书记在2020年中共中央政治局常务委员会上强调，“要准把握国内外经济形势的阶段性变化，因时因势调整工作着力点和应对举措”。[[8]](#footnote-7)经济下行反映到个人身上就是就业创业困境，唯有从国家政府层面缓解就业压力、调整产业结构，才能真正有效打破当代年轻人为就业而形成的内卷囚笼。

1. **当代青年个体角度**

如今大多数年轻人困于内卷旋涡之中无法挣脱，被优绩主义绑架而不断将自己塑造为“精英形象”，他们越是不停往自己身上贴精英标签，越是以自己所取得的优绩主义意义上的成功为傲，就越是反映出他们内心的焦虑与迷茫。因为迷茫，所以只能随大流地将高绩点等等作为追求的目标；因为焦虑，不断内卷，内卷自己，内卷他人，唯恐自己不是世俗意义上的“成功人士”。可这样的行为，无非是自己将自己关进优绩与内卷制成的牢笼之中，这真的合适吗？

人的行为是其意识的产物，也是其价值观的体现，若是认可优绩主义所提倡的成功观念，那么在自身好胜心和周围人带来的压力下，我们便不可避免地想在世俗意义上取得优胜，从而逐渐加剧内卷的无效努力过度努力。然而，当我们将视线从这些事物上移开，开始注重自身的幸福感和愉悦感，所谓囚笼便不攻自破了。当我培养一门爱好，是出于自身兴趣而非希望这项技能能给我带来多大增益，也不会因为在这件事上投入过多时间而内疚；当我努力学习取得优异成绩，是出于自身对知识的渴望而非是由于周围人带来的压力，会为自己取得的进步自豪，而不会焦虑自己和金字塔顶部的人还有不小的差距。因此，从青年个体出发，重新审视并调整自己的思维方式、行为模式和对成功的定义，才是有效的打破优绩与内卷恶性循环的方法。

1. **结语**

打破优绩与内卷的恶性循环并非易事，但却是构造一个包容且可持续发展的社会的必经之路。摒弃单一的以成绩或财富来衡量成功的标准，承认生命意义的多元性，勇敢地走出一条与众不同的道路，这才是的当代青年应做之事。人生是旷野，不是轨道，只有当我们不再拘泥于所谓“标准答案”时，才能真正享受到丰富多彩的人生旅途，同时为构建一个更加美好的社会贡献力量。

1. 符芬菊：《当绩点为王“囚徒”该如何突围》,《北京青年报》,2020.10.26。 [↑](#footnote-ref-0)
2. 李翔：《详谈00后：了解年轻人是了解未来的最好方式》，新星出版社，2022年，第69页。 [↑](#footnote-ref-1)
3. 北京春晖公益基金会：《困与纾 北京春晖博爱公益基金会困境儿童服务案例集》，2023年。 [↑](#footnote-ref-2)
4. 北京大学国家发展研究院：《中国劳动力市场动态调查（CLDS）》，2020年。 [↑](#footnote-ref-3)
5. 复旦大学管理学院、中国社会科学院：《中国企业——员工匹配调查（CEES）》，2020年。 [↑](#footnote-ref-4)
6. 张雨婷、廖仪、钟卓伶、张月优：《“内卷化”效应下,大学生内卷焦虑现象及破局策略研究》,2022年，第151页。 [↑](#footnote-ref-5)
7. 张雨婷、廖仪、钟卓伶、张月优：《“内卷化”效应下,大学生内卷焦虑现象及破局策略研究》,2022年，第151页。 [↑](#footnote-ref-6)
8. 习近平：《中共中央政治局常务委员会召开会议上的报告》，新华社，https://m.thepaper.cn/newsDetail\_forward\_6570344.2020-03-18 [↑](#footnote-ref-7)