

# 中国科大学生内卷心理调查与分析

PB18111684 吴钰同

2021 年 1 月 15 日



## 中国科大学生内卷心理调查与分析

**摘要：**本调查由作者本人设计问卷，对中国科学技术大学计算机学院 18 级本科生进行抽样，通过分析数据了解了中科大学生对于内卷等恶性竞争的看法，并结合作者亲身感受及相关资料做出分析。

**关键字：**科大学生、恶性竞争、内卷、失败学、自我反思

目录	3
----	---

## 目录

1 引言	4
2 问卷设计	5
3 分析与讨论	7
3.1 真的卷吗？	7
3.2 我们都有光明的前途	8
3.3 保证下限而不是提高上限	9
3.4 都交白卷和比烂	10
3.5 俯视失败者	11
3.6 赎罪主义	12
3.7 吃苦主义	13
4 结论与建议	14
5 参考文献	14

## 1 引言

中国科学技术大学是一所学生整体水平较高，竞争较为激烈的学校，作者所在的计算机系也不例外。作者在大二的时候偶然读到一篇名为《浅谈清华学风、课程内卷、特奖与其他》的文章<sup>1</sup>，第一次知道了内卷<sup>2</sup>这种现象。内卷一般指某个领域中发生了过度的竞争，导致人们进入了互相倾轧、内耗的状态。在心理学中又被成为剧场效应。随后作者经历了数门课程大作业的摧残，对内卷有了切身的体会。经过查阅资料，内卷这种恶性竞争现象并不是清华、科大等少数学校的特例，而是几乎所有 985 院校的共性。

作者曾经与数名同学讨论过内卷的心理学原因以及解决内卷的方法，并在计算机学院的同学中展开调查，虽然未能取得什么实质进展，但作者仍希望将本文作为自己的思考和分析，为以后内卷问题的解决提供参考。

此外，本文还包含作者对于科大学生可能存在的其他病态心理的调查。

---

<sup>1</sup><https://mp.weixin.qq.com/s/QZHvnrCICYpq8411PxJ78g>

<sup>2</sup><https://www.zhihu.com/question/390115434>

## 2 问卷设计

本次问卷完全由作者设计，共计 8 道选择题，调查对象为计算机学院 18 级本科生，共计回收 48 份答卷。为了吸引更多人回答，作者在问卷中有意使用了更为口语化和方便科大同学理解的表述，这可能会造成读者阅读上的困难，在这里先给出问卷，题目的具体含义会在后文中详细说明。

### 1. 你对内卷的认识是？

- A. 我喜欢内卷。
- B. 我讨厌内卷
- C. 我知道内卷是恶性竞争的一种，但是我对此漠不关心。
- D. 我不太清楚什么是内卷。（不用回答第 2 题）

### 2. 现在假设你知道了什么是内卷，你觉得应该怎样缓解内卷？（多选）

- A. 内卷的根源是资源有限，做大蛋糕才能缓解内卷。
- B. 内卷的根源是价值观单一，形成多元的评价体系才能缓解内卷。
- C. 内卷的根源是规则不合理，制定让人卷不起来的规则才能缓解内卷。
- D. 内卷的根源是差距太大，干掉少数卷王才能缓解内卷。

### 3. 对老师布置的选做作业（可以不做，做了有加分的那种），你

- A. 无论多么困难都当成必做作业完成。
- B. 尽力去做，实在做不了就算了。
- C. 感兴趣就做。
- D. 从来不做。

### 4. 当你想卷累了想躺平时，发现别人还在奋斗，你会先恐惧再暗暗憎恶那个人，觉得要是没有他自己会轻松好多。

- A. 说的就是我。
- B. 我有时候会这样。
- C. 我很少这样想。
- D. 别拿这种蠢话侮辱我的人格！

### 5. 当你失败的时候，你会希望别人比你更失败，这样你心里就会稍微好受一点了。

- A. 说的就是我。
- B. 我有时会这样。
- C. 我很少这样想。
- D. 别拿这种蠢话侮辱我的人格！

**6. 当别人失败的时候，你会装出一副同情的样子安慰他，但实际上你想通过安慰失败者来获得优越感。**

- A. 说的就是我。
- B. 我有时会这样。
- C. 我很少这样想。
- D. 别拿这种蠢话侮辱我的人格！

**7. 当你拼尽全力但还是失败的时候，（多选）**

- A. 我不会自责，这多半是运气不好。
- B. 我会自责，因为这相当于我之前的努力都白费了，我感觉对不起自己。
- C. 我会自责，因为我对不起父母、老师的教育和朋友的帮助，辜负了他们的厚望。
- D. 我会自责，因为我对不起国家和社会，浪费了我之前得到的资源。

**8. 你对吃苦的看法是？**

- A. 我喜欢吃苦，因为我要成为人上人。
- B. 吃苦是手段不是目的，吃苦之前我会先衡量利弊，如果吃苦利益较小我就选择不吃苦。
- C. 即使吃好多苦才有可能增加一点成功的概率，我也会毫不犹豫地选择吃苦。
- D. 吃苦跟成功没有相关性，我选择不吃苦。

### 3 分析与讨论

#### 3.1 真的卷吗？

第1题：你对内卷的认识是？ [单选题]

选项	小计	比例
我喜欢内卷。	5	<div><div></div></div> 10.42%
我讨厌内卷。	32	<div><div></div></div> 66.67%
我知道内卷是恶性竞争的一种，但是我对此漠不关心。	10	<div><div></div></div> 20.83%
我不太清楚什么是内卷。	1	<div><div></div></div> 2.08%
本题有效填写人次	48	

内卷这个词并非《浅谈清华学风、课程内卷、特奖与其他》的作者原创，它真正的来源是人类学家亚历山大·古登威泽尔描述的一种文化模式：当文化进入最终固定的模式状态时，便会逐渐局限于自身内部不断复杂化的转变，而无法转化为新的文化形态<sup>3</sup>。

内卷的真正问题并不仅仅是在有限资源下的无限竞争：在剧场效应中，虽然人们被迫站着看电影，但好歹大家都能看到电影，只不过付出了无谓的牺牲。但内卷是负和博弈<sup>4</sup>，同学们把大量的时间浪费在了没有意义的恶性竞争上，最后的结果是每个人都受到了伤害而不是锻炼了能力。

作者在大二的时候上过一门完成大作业总评直接加 10 分的课程，但是大作业是较为无趣且机械的劳动，同学们都没有兴趣去完成，可大家又怕别人都加了分，自己就落后了。最后大多数人都完成了大作业，老师发现如果给每个人总评都加 10 分就会超过优秀率，所以就按照排名向下调整了分数。在这个过程中，能力强的人没有得到相应的回报，能力一般的人分数比预期更差了。看吧，所有人受伤的世界完成了。

这件事之后，作者经常陷入矛盾的心理：一方面，作者深知把时间浪费在没有意义的大作业上，不仅影响自己学习其他课程的时间，而且还使别人陷入焦虑；另一方面，面临保研的压力以及高考时激烈竞争带来的惯性，作者又非常害怕别人超过自己，只能继续把时间投入到内卷中。

调查结果显示，在 48 位同学中，仅有 1 位同学不太清楚内卷是什么，有超过半数的同学了解并反感内卷，说明内卷在科大是一个较为普遍的现象。

<sup>3</sup><https://mp.weixin.qq.com/s/exvZiDfuXfboI2Q7IBHDrw>

<sup>4</sup><https://zhuanlan.zhihu.com/p/256300098>

## 3.2 我们都有光明的前途

第2题：现在假设你知道了什么是内卷，你觉得应该怎样缓解内卷？ [多选题]

选项	小计	比例
内卷的根源是资源有限，做大蛋糕才能缓解内卷。	23	47.92%
内卷的根源是价值观单一，形成多元的评价体系才能缓解内卷。	30	62.5%
内卷的根源是规则不合理，制定让人卷不起来的规则才能缓解内卷。	16	33.33%
内卷的根源是差距太大，干掉少数卷王才能缓解内卷。	3	6.25%
其他 <a href="#">[详细]</a>	2	4.17%
(空)	1	2.08%
本题有效填写人次	48	

意识到内卷是一个严重的问题后，作者和几位同学曾去思考破局的方法。第二题的四个选项就是作者想出的众多解决方法中的一部分。

某位老师曾说过，如果可能，他想让所有科大学生都能读研究生。但是保研名额毕竟是有限的，学校总要想出办法来区分学生。在这样的形势下，把蛋糕做得更大是很难办到的，学校也必须采用让学生竞争的规则，才能确保有人被淘汰。

所以同学们比较倾向于第二个选项：内卷的根源是价值观单一，形成多元的评价体系才能缓解内卷。1998 年修订本《新华字典》中有这样一句话：「张华考上了北京大学；李萍进了中等技术学校；我在百货公司当售货员：我们都有光明的前途。」<sup>5</sup> 我们要调整好心态：只要是竞争，就会有输赢，现在的社会有这么多的机会，又不是只有读书一条路可走，没有必要害怕一时的失败。

更为重要的是，一个人的未来绝不应该也不可能只由一个不大于 750 的整数或一个不大于 4.3 的浮点数决定。

对于制定更加合理的评价规则来缓解内卷，将会在下一题中详细讨论。

<sup>5</sup><https://www.zhihu.com/question/24769284>



### 3.3 保证下限而不是提高上限

第3题：对老师布置的选做作业（可以不做，做了有加分的那种），你 [单选题]

选项	小计	比例
无论多么困难都当成必做作业完成。	6	<div><div></div></div> 12.5%
尽力去做，实在做不了就算了。	27	<div><div></div></div> 56.25%
感兴趣就做。	10	<div><div></div></div> 20.83%
从来不做。	5	<div><div></div></div> 10.42%
本题有效填写人次	48	

作者曾看过这样一则新闻<sup>6</sup>：清华大学自动化系大一学生的某门课程大作业是做一个功能完善的网课平台。这样的要求对于现在大三的作者来说都是很难在短时间内达到的，然而清华的学生却几乎都完成了任务。评论区里有人开玩笑说，就算把造火箭的任务布置成大学生的作业，他们也能做得出来。

作者有幸上过一门大作业自选题目，不设上限，按排名给分的课程。老师的本意是想让同学们能有自己设计和实践的机会，但结果却两极分化：能力强的同学以远超老师要求和课内所学的标准将大作业完成得令作者瞠目结舌，而能力一般的同学甚至连最基本的显示图片都做的很困难。那门课程结束后，包括作者在内的相当一部分同学陷入了深深的自我怀疑当中。

作者一度怀疑自己不适合学习那门课程的相关知识，甚至不适合学习计算机学科。但是，随着后续课程的深入，作者在利用假期充足的时间详细了解相关知识后发现，那门课程实际上并不困难，只要按部就班、循序渐进地学习，很容易就可以掌握。「选做作业」、「大作业」本来的目的是让对课程感兴趣又学有余力的同学提升能力，但是一旦要把学生分出个三六九等，又搞出「上课拧螺丝，作业造火箭」式的「大跃进」，就会给作者这样的普通同学带来巨大的心理压力。

科大的大部分学生都是积极上进，不甘落后的。大家都希望能以较高标准完成老师布置的任务，既取得高分，又锻炼能力。可是，人与人之间的差距是非常大的。如果老师能多考虑一下广大普通同学，为大作业设定一个明确的上限，同时尽力帮助所有同学达到下限，那么同学们焦虑的心情，一定会缓解很多。

<sup>6</sup><https://www.zhihu.com/question/389457315>

### 3.4 都交白卷和比烂

第4题：

当你想卷累了想躺平时，发现别人还在奋斗，你会先恐惧再暗暗憎恶那个人，觉得要是没有他自己会轻松好多。 [单选题]

选项	小计	比例
说的就是我。	7	14.58%
我有时候会这样。	12	25%
我很少这样想。	15	31.25%
别拿这种蠢话侮辱我的人格！	14	29.17%
本题有效填写人次	48	

第5题：当你失败的时候，你会希望别人比你更失败，这样你心里就会稍微好受一点了。 [单选题]

选项	小计	比例
说的就是我。	16	33.33%
我有时候会这样。	13	27.08%
我很少这样想。	11	22.92%
别拿这种蠢话侮辱我的人格！	8	16.67%
本题有效填写人次	48	

首先解释一下第四题中「躺平」的含义：躺平这个词来自知乎，是一种应对内卷的策略，具体指无论别人怎么做，你内心都毫无波澜，对此不会有任何反应<sup>7</sup>。跟「佛系」有点像。

作者曾有过奇怪的想法：如果考试的时候大家都交白卷，那么大家就都是第一了。虽然这个想法非常幼稚，但是经过和周围同学进行交流，发现有不少同学（调查结果可以体现这一点）将自己失败归咎于「别人成功」。这乍一听很荒谬，但是那些同学认为，如果没有那些强者的衬托，他们就不会显得这么失败了。

这种想法肯定是错误的。别人的成功与否，跟自己又有什么关系？只要自己目标坚定，在自己选择的道路上前进，为什么要管别人？之所以会有这种想法，归根结底是大家已经习惯了这种「被比较」的感觉。科大的许多同学都是「别人家的孩子」，老师和父母的夸赞使他们有了一种「超越别人才是自己存在的意义」的错觉，许多人对于失败的定义就是「比别人差」。这就导致了第五题这样「比烂」现象的发生：即使考试成绩没有达到预期，只

<sup>7</sup><https://www.zhihu.com/question/270248422>

要别人考得更不好，就不会觉得难受。

作者并不觉得一个人可以完全独立于他人而生活，但起码不要将比较作为自己存在的唯一意义。**人和人之间是偏序关系，不要强行拓扑排序。**每个人都有自己的闪光点，没有必要为自己在某一方面不如别人而悲伤，找到自己感兴趣和擅长的方面才是最重要的。

3.5 俯视失败者



如果说「比烂」这种心理是奇怪，那么第六题描述的现象就可以用「扭曲」来形容了。

作者曾经在某个群里看到一位匿名同学说他一学期挂了十几个学分，濒临退学。群里许多学习好的同学安慰他说：「补考加油，我们一起努力！」作者看后非常感动，便将此事与几位同学讨论，没想到他们却说：「你怎么知道这些人不是假装安慰他，实际上根本不关心他的痛苦？」

这几位同学的想法看似荒谬，但作者高中时也做过类似的事。当成绩比自己差很多的同学向作者寻求帮助时，作者就会产生一种莫名的优越感和安全感，仿佛站在岸上的人看落水的人一样。但作者又不能表现出自己的优越，只能装作理解了成绩不好的同学的悲伤，不痛不痒地安慰他们几句。最后作者竟有些喜欢上这种比别人强的感觉，不愿去找成绩更好的同学交流。

**有些人内卷的原因不是害怕自己失败，而是希望自己拥有俯视失败者的权利。**作者认为这种心理是非常不健康的，产生这种心理的原因是归根结底还是唯分数论。高中老师会将各种资源都向成绩好的同学倾斜，甚至对他们的错误也加以宽恕，而对成绩一般的同学常常冷眼向看，这就导致许多成绩好的同学有了高人一等的错觉。

幸运的是，调查问卷显示大多数科大同学都没有这种扭曲的心理。

3.6 赎罪主义

第7题：当你拼尽全力但还是失败的时候， [多选题]

选项	小计	比例
我不会自责，这多半是运气不好。	20	<div><div></div></div> 41.67%
我会自责，因为这相当于我之前的努力都白费了，我感觉对不起自己。	17	<div><div></div></div> 35.42%
我会自责，因为我对不起父母、老师的教育和朋友的帮助，辜负了他们的厚望。	8	<div><div></div></div> 16.67%
我会自责，因为我对不起国家和社会，浪费了我之前得到的资源。	2	<div><div></div></div> 4.17%
其他 <a href="#">[详细]</a>	6	<div><div></div></div> 12.5%
本题有效填写人次	48	

作者在与身边的几位同学交流时，发现有些同学特别喜欢自责，他们的常见论调是：「身为学生，我竟然浪费了这么多时间在玩上，我真是堕落」、「别人都在学习，只有我在颓废」、「我为什么连这种题都做不出来，我之前的努力都白费了。」

然而实际上他们的成绩并不差，也没有浪费时间。只是高中时的习惯使得他们由自我反思演变成了自我否定。作者高中时也有一位不但热衷于自我反思、还热衷于替作者反思的同学。他总是说：「我们整天浑浑噩噩，怎么对得起父母，对得起国家？」

作者并不觉得这是一种健康的心理。适当反思可以减少犯错误的机会，但是无止境的自责与反思，将不属于自己的责任强压在自己身上，让自己去偿还莫须有的罪过，就会陷入自我否定的痛苦之中。只要从错误中汲取教训，下次争取不再犯错就可以了，没有必要耿耿于怀。

在问卷的「其他」选项中，有很多同学写到「尽志无悔」，这也是作者所奉行的人生准则。

3.7 吃苦主义

第8题：你对吃苦的看法是？ [单选题]

选项	小计	比例
我喜欢吃苦，因为我要成为人上人。	4	<div><div></div></div> 8.33%
吃苦是手段不是目的，吃苦之前我会先衡量利弊，如果吃苦利益较小我就选择不吃苦。	36	<div><div></div></div> 75%
即使吃好多苦才有可能增加一点成功的概率，我也会毫不犹豫地选择吃苦。	1	<div><div></div></div> 2.08%
吃苦跟成功没有相关性，我选择不吃苦。	5	<div><div></div></div> 10.42%
其他 <a href="#">[详细]</a>	2	<div><div></div></div> 4.17%
本题有效填写人次	48	

吃苦主义这个词是作者从一个视频<sup>8</sup>中看到的，其大致意思就是有些人把吃苦和成功联系起来，认为只有吃苦才能成功，吃越多的苦成功的希望就越大。

作者小时候接受的教育也是如此，但仔细反思后发现：**吃苦是手段而不是目的。如果不吃苦就能成功，谁也不愿吃苦。**作者在许多地方都能听说科大的学生非常能吃苦，学习非常拼命，从而将吃苦与一些科大学生的成功联系起来，作者认为这是不对的。真正优秀的人既能吃苦，又能思考出不吃苦就能解决问题的方法，将自己机械的劳动中解放出来。

在本题目中大多数同学持有和作者相同的观点。

<sup>8</sup><https://www.bilibili.com/video/BV1g4411X7yU>

## 4 结论与建议

本次调查显示,内卷现象在科大学生中较为普遍,科大学生对于内卷原因的理解较为深刻。对于选做作业,即使不感兴趣,大多数科大学生也都会尽力完成。对于自我评价,科大学生更多地倾向于同别人比较,以别人的水平衡量自己。对于失败者,较多科大学生能发自内心地对其进行安慰。大部分科大学生能在适度的范围内进行自我反思。绝大多数科大学生能正确看待吃苦与成功的关系。

作者建议学校加强对学生的心理健康教育,失败与挫折教育,以及正确处理和同学间竞争关系的教育。同时建议教师改进教学方法,采用更合理的评价体系,降低同学们之间恶性竞争的可能性。作为学生,作者认为应该树立积极健康的竞争观念,不过分看重分数和排名;正确对待失败,不过分苛责自己;培养学习之外的兴趣,开阔视野,发现更多生活中的美好。

## 5 参考文献

### 参考文献

- [1] <https://mp.weixin.qq.com/s/QZHvnRcICYpq8411PxJ78g>
- [2] <https://www.zhihu.com/question/390115434>
- [3] <https://mp.weixin.qq.com/s/exvZiDfuXfboI2Q7IBHDrw>
- [4] <https://zhuanlan.zhihu.com/p/256300098>
- [5] <https://www.zhihu.com/question/24769284>
- [6] <https://www.zhihu.com/question/389457315>
- [7] <https://www.zhihu.com/question/270248422>
- [8] <https://www.bilibili.com/video/BV1g4411X7yU>