万 象

大学生的“内卷”:竞争还是内耗

中青报·中青网记者 叶雨婷
实习生 李明圆

最近,“内卷”这个词火了。

“内卷”的本意,是指人类社会在一个发展阶段达到某种确定的形式后,停滞不前或无法转化为另一种高级模式的现象。然而,最近这个词在大学生中广为流传、屡次出圈,引起了一波又一波网络讨论。

随着高校进入严字当头的时代,大学生“划水”也能毕业的日子一去不复返了。不少大学生表示,“内卷”的热度,不仅是大学生的一种自我调侃,也是大学生面对学业以及自我发展的众多压力的真实写照。如何破解“内卷”,也是每一个大学生需要完成的人生课题。

大学里的“内卷”有多少种操作?

说起“内卷”,最早的“出处”是几张名校学霸的图片。

大学生们刷爆朋友圈的几张“内卷”图片是这样的:有的人骑在自行车上看书,有的人宿舍床上铺满了一摞摞的书,有的人甚至边骑车边端着电脑写论文。这些图片最早在清华北大的学霸之间流传。之后,“边骑车边看电脑”的“清华卷王”等热门词语登上热搜,相关的表情包也出现在了不少大学生的社交软件中。

中青报·中青网记者通过采访多位大学生和高校教师发现,大学生之间的“内卷”是一个普遍现象。

施科宇是中国人民大学的大四学生,她用一个实例来说明“内卷”:“比如说,任课老师对某篇论文作业的字数要求是5000字左右即可,但是不少人为了获得更好的成绩,都选择写到8000到10000字,甚至更多。到最后,几乎每个人的作业都大大超出了老师的要求,而能够获得满绩的学生比例是固定不变的。”

“这也就意味着,就论文作业来说,字数远超要求和刚好达标的结果是类似的,因为大家普遍付出了更多的努力,而每个人最终得到的收益却没有显著增加。”施科宇说。

来自北京大学某理科专业的杨凯(化名)表示,“内卷”在学习成绩好的学生中非常普遍。

“最早,可能我学了一个小时,我的同学学了一个半小时,后来他比我多考一分。现在,我的同学学了5个半小时,我没有办法,学了5个小时,最后他还是比我多考一分。从结果上来看,什么都没变,但是我们都被卷入了这样的生活。”杨凯说。

王阳(化名)是北京一所985高校的学生,回想起大一暑假的一次作业,王阳仍旧很感慨:“那是我本科4年除了准备毕业设计之外最忙的一周。”

当时王阳的作业是用所学知识做一份电子日历。作业评分标准是:“学生提交的日历功能越多,相应地给分也会越高,而且获得最高分的作品将被评为满分。在这种情况下,为了取得更好的成绩,同学们尽可能使自己的作品接近最高分。这也就意味着,只要作品还有修缮的余地,他们就会不断为自己的电子日历添置新功能。

“所以,大家就这样一直完善自己的作业,一直做、一直做,几乎都做到了最后的交作业日期才结束。”王阳说,“而且那时候我们才大一啊!”

最近,复旦大学法学院的陈佳颖也不情愿地“卷”入了一场考试中。

“我一直在犹豫是否要报考全国计算机等级考试,一种声音告诉我:考试与我所学的专业关系不大,而且是非必要的考试,倘若眼下着手准备,可能会占用较多本该用于攻克专业课的时间;另一种声音告诉我:如果通过了计算机考试,我就能够拿到又一项技能证明,这将作为颇具竞争力加分项体现在各种简历中,会让我在求职中比别人更有竞争力。”最后,陈佳颖还是决定报考,备考工作也随即展开。

“内卷”,无效消耗还是竞争动力?

若剖析“内卷”背后的原因,离不开一个词:竞争。

进入大学后,大家对于“优秀”的定义变得多样化,大学生们自身学业发展和未来人生规划的选择也比中学时期丰富得多。然而,每一条道路总会有更“厉害”的人存在:想做科研,有人发的论文更多更重要;想玩社团,有人的兴趣和专业水平更高;想找工作,有人简历上积累的证书和经历更多……

在这样的环境下,大学生们的“内卷”,也是应对竞争压力的正常反应。

“随着竞争的加剧,我们需要不断提升自身竞争力才能争取到我们想要的东西,我们也就被‘内卷’驱使着前进,并不断克服困难。”陈佳颖说,“即便这种前行是被动的,但当我们做到之后,再回头看,就会发现:那些自己曾经认为的困难,其实也不过如此吧”。

此前,有媒体就中国顶尖高校中“绩点为王”的现象进行报道,并表示不少顶尖高校的学生因“内卷”而迷茫,“这些中国最聪明的年轻人在极度竞争中,成功压倒成长,同伴彼此PK,精疲力竭。”

有大学生认为,竞争本就一直存在,网络上关于“内卷”的讨论更多是在贩卖焦虑。

贺如松是清华大学机械工程学院精密仪器系的一名硕士研究生,和上热搜的“清华学神”在同一个系。

“骑车不忘看电脑的那位同学,他学习态度很踏实,我很佩服他。他其实不是网友调侃的那种‘天才’,但一直是一步一个脚印干好自己的分内工作。”贺如松说,“他其实也有各种各样的娱乐活动,既能好好学习,也能好好玩耍,我觉得这种心态很好”。

贺如松已经在清华园度过了4年的时光。回想起来,他觉得自己并没有明显地感受到内卷。“我身边的同学也没怎么觉得被‘内卷’了,可能我们都比较佛系吧。至于那些特别厉害的‘大佬’,他们本来就能力很强,谈何‘卷’呢?对于想要完成的目标,我通过一般化的努力都能达到。不过如果有时竞争实在太大,那我也会直接放弃。”贺如松说。

贺如松认为,现在网络上关于“内卷”的讨论,从本质上看还是以贩卖焦虑的居多,理性表达很少。大多数人的视线仅聚焦于“内卷”之下的激烈竞争,却在实际生活中碌碌无为,继续做着“咸鱼”。“对大多数人来说,竞争本就存在,想往高处走就势必付出比别人更多的努力。‘口嗨’无济于事,不如多花点时间泡图书馆”。

如何不被“卷”?竞争并不是量的比拼

如今,从大学生中“出圈”的“内卷”一词出现在各行各业中,成为无处释放的社会压力的代名词。人们常说,大学是一个小的社会,对于正在经历“内卷”的大学生来说,如何正确看待“内卷”,并从“内卷”中脱身,是一个重要课题。

当大学进入“严字当头”的时代,严把教学关、为大学生增负成为高校的重点工作,大学生也就自然感受到了更大的学业压力。压力并不是逃避的借口,适当的学业负担是帮助大学生成长的良药。但是,如何积极看待这样的压力,不仅需要大学生的自我调节,也需要高校给予相应的指导。

“学生说的内卷,往往想表达这样一种困惑:自己明明忙忙碌碌,学得很刻苦认真,但是好像并没有实现太大的突破,并没有提高太多。”中国人民大学新闻学院副教授陈阳告诉中青报·中青网记者。

对未来的迷茫、对当下的困惑,让不少大学生陷入“内卷”。2019年,北京大学教育学院一项调查显示,29.2%的被调查本科学生既无明确的自我发展规划、自主性学业参与也较低,32.8%的学生虽抱有清晰的自我发展目标定位、却在行动上滞后。在本科院校中,近42%在校生对于未来没有清晰的生涯规划。

陈阳表示,“内卷化”本身是一个人类学的学术概念,最早由人类学家吉尔茨提出。在中国,历史社会学家黄宗智最早用“内卷”来研究明清时期长江三角洲的小农经济。有学生把“内卷”看成竞争,认为高强度的竞争使人精疲力竭。“严格来说,这种理解其实脱离了吉尔茨、黄宗智的初衷”。

湖南大学材料科学与工程学院辅导员于涵宇在工作发现,很多正在找工作的大学生也时常陷入“内卷”中。

“比如说,有的毕业生找工作,如果我看你发朋友圈说,你这周参加10场宣讲,下周我就铆足劲儿参加20场,而且我的简历要花很多时间精力,甚至付费去排版美化。”于涵宇说。

“现在内卷更多地表达一种消耗精力的死循环。其实作为辅导员,我个人也是能理解这种竞争和一定程度上的攀比心理,但是我们现在在和学生交流的过程中,就会更加希望学生要有意识去思考,不要让自己进入这个陀螺式的死循环中。”于涵宇告诉中青报·中青网记者。

于涵宇表示,自己经常和学生强调要有“思维意识”。她认为,很多大学中的考核并不是比量的竞争,因此学生们要跳出固有的思维模式,跳出自己认为的高度一体化的竞争,静下心来向内分析自己,再向外分析整体竞争环境,结合大势锻炼和发展自己。

陈阳认为,无论是相对于个体而言,还是相对于整个社会来说,面对“内卷”都是一项挑战。她表示:“学生自己需要想明白‘我希望成为怎样的人’;而教育政策的制定者和执行者,以及学生父母,需要想清楚‘我们的教育目标是为了培养怎样的人才’‘我们希望看到孩子成为怎样的人’。”

手 记

帮大学生摆脱“内卷”,高校也要有所作为

□ 叶雨婷

如今,从大学生圈子中走出来的“内卷”,成为整个社会的热词。

在学术意义上,“内卷”概念最初是为了解释近代中国为什么没有孕育出更高级、更创新的生产方式。而在大学生群体中,裹挟着学分绩、课外活动、学生工作、出国考级……这些大学生则身不由己陷入了“内卷”中。

在以往人们的印象中,不少大学生的生活似乎十分轻松,玩几年就可以拿到毕业证。然而,随着近年来国家对大学教学质量的严格要求,对大学生“毕业关”的严格把控,大学生活不能再这么“划水”了。而对于本就好强的名牌大学学生来说,他们的压力就更大了。

从宏观来看,竞争是好事,有压力和学习的动力更是值得称赞。说明这些被“卷”的大部分是在乎自己的成绩和未来发展的“好学生”。但是,当这样的竞争从“论文作业变成字数比拼”、从“简历竞争变成证书炫技”、从“学习竞争成为时间消耗战”时,原本的良性竞争和积极的学习环境就变了味道。

笔者采访的多位大学生都表示,“内卷”现象的确普遍,自己曾或多或少经历过“内卷”式的竞争,那样的焦虑和迷茫是很难保持置身事外的。在这样的恶性竞争中,避免“内卷”需要大学生们积极调整心态。不被“卷”首先需要一个强大的内心。一个不被外界干扰的心态,其实也是成就更大事业的基础。那些被他人“卷”着走的人,难以正确认识自己,难以明确自己的目标和人生发展道路,也容易盲从。他们不仅活着很累,也在这样的内耗中消耗了自己。

在采访中,不少大学生表示,现在自己可以正确看待“内卷”现象,不会受其他人影响。对于他们而言,在这样的环境中保持定力,有自己的辨别能力,坚定追寻自己的人生目标,就是迈出了成功的第一步。

但是,仅有大学生的努力是不够的。笔者认为,作为承载“内卷”环境的高校,也有责任和义务引导同学们,让大学生们有一个良好的竞争生态。

作为任课老师,在布置作业、课程设计等方面,应当避免留下可以“内卷”的空间,例如,是不是可以限制一下字数的上线、作业内容包含的体量。老师们也应向学生们明确表达,学生并不会因为文章字数的长短、作业中无效的繁琐而取得更高的分数,这样才是一个高效的、健康的课堂氛围。

此外,当大学生们面对升学或就业压力,开始一些证书数量、offer数量的恶性比拼时,高校里的辅导员或相关的学生工作老师也应及时疏导同学们的压力,并给予他们相应的心理疏导、职业规划建议等,防止大学生们在对未来的迷茫和未知的恐惧中陷入“内卷”。

图片新闻

57岁的王建林是甘肃省白银市会宁县最偏远教学点——常山教学点唯一的老师。

1987年,在老家会宁当代课老师的大哥突发急病,把受过高中教育的王建林从兰州叫回来帮忙,弥留之际叮嘱他一定要教好村里的孩子。王建林考虑了一个春节,放弃了兰州石化的工作,拿着微薄的工资,从此成了“孩子王”。

曾经教育经费有限,他自己做教具;当地沟壑纵横,旧校舍在洼地上,他将家里最好的两亩多平地拿出来建了新校舍;孩子们长身体需要营养,他从自己工资里拿钱加餐。而他的眼睛积劳成疾,由于当地医疗条件有限,他又不愿因为看病耽误课程进度,就用纱布蒙着眼睛坚持教学。久而久之,小毛病拖成了大问题,也落下了高度近视、不能见强光的病根。

33年来,王建林教出近300个学生,其中40多人考上了大学。王建林说:“每个孩子都是我的太阳。”

新华社记者 杜哲宇/摄

聚 焦

中小学教师资格证考试“高热不退”

考生目标已不仅锁定在公办中小学校

中青报·中青网记者 孙庆玲 樊未晨
实习生 张释珍 阳 洋

近日,2020年下半年中小学教师资格考试(笔试)在28个省份开考,又一大拨在校大学生走进了考场,迈上了求取教师资格证之路。

中小学教师资格考试,是成为中小学教师的一个起点。前些年因为工作繁重而琐碎,在很多年轻人眼中,中小学教师并不是好的选择。但近几年,却出现了教师资格证报考人数不断攀高的现象。

最直接的一个证据是媒体这样的报道:2019下半年中小学教师资格考试开始网上报名的第一天,由于报名人数激增,导致报名端口拥堵。话题“学信网崩了”一度登上微博热搜榜单。

据教育部公布的数据显示,2019年全年参加中小学教师资格考试人数近900万。值得注意的是,上半年的报考人数是290万,而下半年的报考人数一下子增长到590万,比上半增加一倍多。

这个增长势头2018年就已经显现,教师工作司司长任友群曾经在教育部举办的新闻发布会上曾经介绍2018年下半年的报考人数已经达到447万人。

报考人数持续走高,反映出的是教师这个行业的吸引力在增加。

从《中共中央 国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》《教师教育振兴行动计划》到《教育部直属师范大学师范生公费教育实施办法》,教师的职业发展、社会地位和收入水平都得到了很好的制度保障。

这些因素叠加成为了吸引大学生进入教育行业的重要因素。今年麦可思公司发布的《2020年中国大学生就业报告》显示,2019届本科毕业生就业比例最大的行业类是“教育业”。

中青报·中青网记者在采访中发现,有不少大学生考教师资格证是出于对教育行业的“认可”。

中国人民大学新闻学院大三学生张晓(化名)报名了今年的“教考”,她是这个暑假作的决定。张晓之前曾讲过网课、做过兼职的家教,对教师这个行业有一定的感性认识。再加上父母都是中学老师,她便作出了毕业后回家乡当老师的决定,而这个选择也符合父母的期望。

当老师,也是复旦大学汉语国际教育专业2021届硕士毕业生何艺欣的求职目标。过去几年间,她曾前往英国诺丁汉和西班牙做过对外汉语教师,目前,她正在上海的一所国际学校从事助教工作。这些经历让她更坚定自己的职业选择——她喜欢和孩子们待在一起,这让她觉得“很舒服、很纯粹”,而“教书育人”所带来的成就感,也是何艺欣把教师作为自己职业理想的一个重要原因。

此外,教师拥有比其他工作更长的假期,也成为年轻人选择这一职业的重要因素,“我可以利用工作之余多去外边走一走、看一看。”何艺欣说。

通过“教考”仅是迈向教师行业的第一步,能否最终成为教师还要做更多的准备。

何艺欣介绍,教师资格证考试考察的主要是高中时期的知识,整体而言并不很难,主要用心准备就可以。真正难的是“面试中的授课环节”,尤其对一些非师范专业出身的学生来说,不会太轻松。

不过,有一个现象很值得关注,有“铁饭碗”的公办中小学校已经不再是参加“教考”同学的热门选择,越来越多的人把目光投向民办中小学校和校外培训机构。记者在不久前北京市举办的秋季首场线下双选会上看到,除了那些国企,一些知名培训机构摊位前,排队人数众多。《2020年中国大学生就业报告》也印证了记者的观察,大学毕业生在“教育业”的就业增长主要集中在“民办中小学及教辅机构”。

2018年8月,国务院办公厅发布《关于规范校外培训机构发展的意见》,文件明确“从事语文、数学、英语及物理、化学、生物等学科知识培训的教师应具有相应的教师资格”。这一政策的出台不仅在一定程度上催升了“教考”的热度,同时也在提升着民办培训机构从业人员整体素质,而这种提升则会吸引更多的年轻人进入这个行业。

一位师范生在接受记者采访时列举了培训机构的优点,“年轻人更多”“名校和高学历的人越来越多”“在培训机构的晋升速度会更快”“不用管那么多学生,没有那么多责任"收入更多,过万元是最起码的”……

这些描述在一定程度上呈现了年轻人在选择就业单位时的取舍。“我们培养的学生一般都进入北京知名的公办中小学,但是过了签约5年服务期后,他们中的很多人流向了培训机构。”北京一位师范类院校的老师说。

而今年突如其来的疫情,使得线上培训机构得到了迅猛的发展。在市场上,发展势头好就意味着更多的机会和更好的收入。

不过,并非所有报考中小学教师资格考试的考生都目标明确,还有一些人是“为考证而考证”。今年报考了高中英语教师资格考试的大三学生陈蓉(化名)就属于这种,“现在的打算还是有点过于理想主义了,很有可能明年这个时候我就埋头考别的去了。”陈蓉说。

一家在线教育企业的人力行政副总裁谢慧在接受中青报·中青网记者采访时说,“当前在线教育行业比较热的状态,会促使一些同学‘跟风’加入这个领域,教师资格证对于非科班的同学而言能起到敲门砖的作用。”但是,她也提醒,“在作职业选择的时还要慎重考虑,教育行业是一个需要长期投入的行业,从事这个行业一定要有敬畏之心,发自本心的钻研内容,服务学生和家长,才能出成绩”。

防止家 需厘清 群变味

□ 曲 征

这段时间,“压垮成年人,只需一个家长群”变成了许多家长的口头禅。

家长群变成家长们的负担,早已不是新鲜话题,而一些老师让家长批改作业、辅导孩子功课,早就成为家长吐槽的现象。

家长群设立的目的,本来是沟通家校关系,但是如今已经变了味儿,成为一些老师布置作业、要求家长批改作业甚至要求家长到校打扫卫生等事宜的通知群。个别家长群还异化为“夸夸群”,一些家长开启称赞、感恩模式,拍老师的马屁,个别群竟出现了“争宠”、炫富、争吵、辱骂等行为。

家长们都有工作,忙碌一天回到家中,还要盯着家长群看老师布置作业情况以及其他通知,然后进入辅导、批改模式,通常会弄到很晚才去睡觉,第二天还要上班,如此这般,家长们能没有意见吗?长此以往,不仅引发家长怨声载道,导致老师与家长关系紧张,还不利于培养孩子良好的学习习惯。此外,家长的文化程度参差不齐,有些家长根本辅导不了孩子作业,让这样的家长检查、批改作业,极有可能误导孩子,得不偿失。还有,家长将全部精力用于布置、批改作业,其家庭氛围会完全集中在作业、学习方面,而其他诸如做人教育、习惯养成教育、品质教育以及最最重要的亲子、亲情互动会无暇顾及,且在辅导、批改作业的过程中,家长与孩子不可避免地发生碰撞、摩擦,严重破坏家庭和谐氛围。

实际上,对于家长群的种种弊端,学校老师也不是不知,况且老师在家长群发通知,督促家长做这做那,老师自己也不轻省,甚至节假日也要盯着屏幕检查完成情况。既如此,为什么还要设立家长群呢?一方面是“随大流”心理作祟,另一方面是想通过家长的督促,提升学生成绩,取得一个好名次。在目前一些学校仍然将优秀率、平均分、及格率精确到小数点后两位数字的语境之下,老师们的压力可想而知。

但是,无论什么理由,老师的职责也不能转嫁到家长头上,不能让家长承担布置作业、批改作业的重任。老师的归老师,家长的归家长,不能混淆双方的职责任务,必须厘清双方的职责边界。换言之,教书的职责应该由老师承担,育人的职责可以由老师与家长共同承担。而其他诸如打扫教室卫生、在群里夸赞老师等行为,家长也应该尽量避免。

要做到这些,一方面,相关部门对此应该有具体要求。实际上,教育部门也出台过这方面的规定。去年6月发布的《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》明确提出,杜绝将学生作业变成家长作业或要求家长检查批改作业,不得布置惩罚性作业。有些地方也有这方面的建议。另一方面,每个家长群也该有自己的“群规”,群规必须符合教育部门的相关精神。家长老师要相互监督,力求避免违反群规。

当然,最关键的,还是要将规定落到实处。从各地的现实情况来看,尽管有教育部门的规定,但是执行得并不好。这就必须出台处罚细则,对于逆风而行、顶风而上的教育工作者应给予一定处罚,或者干脆取消各种家长群。

以前,并没有家长群,教育教学工作照常顺利进行。不管怎么说,也不能让家长群异化为“压力群”,成为家长们的累赘和负担。