

# 归因理论视角下当代大学生精神内耗的心态探微

李鑫

山东青年政治学院

**摘要：**“精神内耗”是存在于大学生群体当中的带有焦虑、猜疑、自我怀疑、纠结的一种文化现象。作为当下部分大学生社会心理状态的现实表征，“精神内耗”形象地表达了当代大学生高敏感、低自尊、自卑的心理。本文拟从海德和韦纳归因理论的内涵着手，结合大学生的发展现状，从大学生“精神内耗”的生成及心理动因、对大学生社会心态的影响、归因理论视角下大学生积极心态的构建三个方面进行分析，并有效利用归因理论来构建大学生积极社会心态。

**关键词：**精神内耗；归因理论；积极心态

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.09.100

## 引言

精神内耗，或称心理内耗，是指个体在自我控制中需要消耗心理资源，而当心理资源不足时，个体就处于所谓的内耗状态，长期的内耗会让人产生疲劳感。在心理学上，存在专有名词“内耗效应”，也就是说，在民众群体中，社会或部门因人力、物力、财力的不协调或矛盾消耗而产生负面效应现象。这种疲惫并不是身体劳累造成的，而是一种主观的心理感受，是个体心理损耗造成的一种状态。当代大学生若长期存在精神内耗，则会感到身心疲惫，影响大学学习、生活，此外，身心疲惫也会导致精神过度透支。个人的这种主观感受——感觉自己一直在不断消耗精力，也会导致长期的心理慢性疲劳。

当代大学生之所以会产生“精神内耗”，既有内在原因，还有外部因素。作为社会心理学领域的重要理论工具，归因理论可以以因果关系知觉研究来探索当代大学生的外部环境、内在心理等进行归因，并找出对其产生的影响，从而实现在大学环境中引导学生构建积极的社会心态。归因理论最早由美国社会学家海德在其著作《人际关系心理》中提出。所谓“归因”是指个体为把握事物发展的因果关系而进行认知的结果。<sup>①</sup>海德在最初提出归因理论时提出，个人的行为往往会受到周围环境与个人情感两方面因素的影响，前者包括来自外部的期望、奖惩、命令，甚至工作难度、天气好坏等，这些可以称之为外部原因，后者主要指个人本身的品质、兴趣、人格、情绪、态度以及信念和努力程度等，这些可以称之为内部原因，而归因过程的重点就是确定行为是环境还是个人原因引起的。<sup>②</sup>

## 一、大学生“精神内耗”的生成及心理动因分析

“精神内耗”是非常容易发生在当下年轻人身上的

一种现象。任何一个社会现象的产生与风靡都有其特定的支持条件，存在不一定是合理的，但存在一定是有原因的。<sup>③</sup>美国心理学家韦纳在研究中运用了相关法和因素分析法，根据自身特点将原因分为三个维度：原因源维度（内部——外部）、稳定性维度（稳定——不稳定）和可控性维度（可控——不可控）。这三个维度相互匹配，形成八个不同成分的分类组合，可以用来分析大多数行为发生的原因。2022年7月份B站上出现了一则引起刷屏现象的视频《回村三天，二舅治好了我的精神内耗》，平实、幽默又冷峻的文案与视频的现实感太强，让大家感受到一种积极的力量，一种乐观的生活态度，“二舅”呈现了一个无需内耗的范式。“精神内涵”频频出现在社交媒体中，许多年轻人并以此自嘲。因此，为了解精神内耗的生成原因，有必要分析有效的教育引导策略背后的形成机理。

### （一）外在：“内卷”式的生存环境

随着互联网语境内卷化的不断发酵，内卷化开始被用来描述大学教育中的生态环境，将涵义转向“高度一体化的白热化竞争”。<sup>⑤</sup>康德在《判断力的批判》中论及“内卷”，将其定义为“内缠、纠缠不清的事物以及退化、复旧之倾向”。<sup>④</sup>当代大学生进入大学后，由于自身客观因素和社会发展的客观实际，在学习和受教育、生活和健康、交友和恋爱、成才和就业等方面都有着自身的特殊利益需求，在内卷式的生存环境下，部分大学生自我定位过高、渴望获得他人肯定而陷入对荣誉的竞争中；有些敏感的大学生，极度渴望被认同，但在和他人的相互比较中，为了竞争有限的优质资源，往往会投入较大的时间精力，思考太多、要求过高，产生一种无形的压力，一旦无法获得显著回报，则倾向于贬低自我价值，呈现出自我精神内耗、发展停滞不前的状态，陷入一种消耗内生动力的陀螺式循环。

### （二）内在：成长性心理需求受挫

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham Maslow) 1943年在《人类激励理论》一文中指出,人类的需求像梯子一样由低到高分五类,即生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。青年出现精神内耗症状的主要原因之一,就在于完美主义的社会规定。完美主义的社会规定,主要是指“个体感受到来自重要他人和现实社会卓越标准的压力,尽力去满足别人对他/她的期望,生怕别人对他/她失望。学生进入大学后,一半以上的行为需求都涉及到五大层次,尤其是社交需求、尊重需求和自我实现需求。在实现过程中一旦产生不协调或矛盾,在情绪上则会引起自我损伤,造成无谓的消耗而产生负效应现象。比如,对外界环境的不适应,在人际关系中猜忌讨好使得多种利益和情绪互相冲突;过分考虑别人的感受和情绪,担心别人眼中的自己,过分看重别人对自己的评价、即使这个评价没有带有很明显的贬义;经常否定怀疑自己的能力、将焦点更多地放在不可控的结果上;完美主义者,对事情的完美追求、反复确认,并在内心不断询问自己数遍这样做如何,在内心不断提出新的行动方案,而又逐个否定,从一开始的完美期望,到后来的寸步难行,再到最后的纠结甚至焦虑崩塌,这些体现在不同的需求层次中,背后是成长性心理需求受挫后普遍存在的一种身份焦虑,进而处于一个心理内耗的状态。

### 二、“精神内耗”对大学生社会心理的影响

随着现代社会的急剧转型,快节奏的学习、生活和工作压力,迫使青年像抽打的“陀螺”“随着时代的巨大钟摆而运转,直到筋疲力尽”。“内卷”“躺平”“佛系”“丧”,皆是青年以诙谐幽默的趣味方式表达着对当下社会现实的抗争。对于当代大学生而言,积极的社会心态有利于他们理性看待社会变革所产生的矛盾和问题,形成正确的认识,实现理想信念教育的社会价值。反之,如果长期处于精神内耗中,会引发失眠、头痛、做噩梦,削弱身体素质,对当下的生活状态惶恐不安,长此以往,导致人生目标缺失和理想信念丧失,影响未来的发展。“精神内耗”的出现,必然会对大学生的社会心态产生一定的影响。

#### （一）“精神内耗”铸成“丧”情绪

“精神内耗”的人由于在精神世界中对自己不断地否定与怀疑,随着时间推移逐渐加深对自己精神的消耗,心中的负能量也随之增长,久而久之对学习、生活产生一种

“丧”情绪。“精神内耗”虽然常见,但对人的危害却不可忽视,它会给人带来无形的压力,对自己的要求逐渐升高,内心也逐渐焦虑起来,无所事事时也会产生紧张感,若长期持续,轻则会干扰正常的生活,使学习工作效率急剧下降,重则会让焦虑在体内慢慢积累,最后接近崩溃,更有甚者会因此患上重度抑郁。比如,当评论别人的动态,别人一直不回复,就会猜测他是不是根本不拿自己当回事,如果发朋友圈没人点赞,就会质疑自己的照片是不是不够好看,还是文案不够吸引人,是不是大家对自己有什么不好的想法。这些看似微不足道的小事儿会让自己的心灵颠簸很久,产生焦虑感,铸成“丧”情绪。

#### （二）“精神内耗”产生“丧”行为

“丧”行为是大学生为满足自尊而选择的价值取向。这种行为选择总是伴随着消极的生活态度和不健康的归因方式,不利于大学生形成自尊、自信和积极的社会心态。社会心理学对行为和态度的大量研究表明,除了心理动机和状态会直接外化为行为外,行为本身也会对自己的心理产生一定的影响。在“精神内耗”中,“丧”行为往往并不指向外界,更多是指向自身本体,并导致个体产生一定的消极情绪。比如,在大学的课堂上被提问或参加学校组织的社团活动时,总担心做不好,也不敢表达自己内心的想法,害怕做错,并在脑海中与自己争论一番,不断消耗自己的精力,最终选择保持沉默,不付诸于实际行动。这种现象的频繁出现,使得当代大学生在付出行为动机时的信念逐渐消失殆尽,因为在“丧”情绪的强化作用下,慢慢地开始习惯性无助,伴随着恐惧,焦虑,消极心态,随之而来的是消极行为。这种心态下的社会行为动机与大学生积极社会心态的构建完全背道而驰,也在一定程度上对当代大学生的社会心态产生了负面影响。

### 三、归因理论视角下培养大学生积极心态的途径

依据韦纳在动机归因理论中提出的“事件归因→感性反应→对行动后果的干预→后继行为”模型,青年精神内耗是社会制度、媒体环境、资本逻辑和个人精神匮乏复杂作用的结果。因此,摆脱青年精神内耗之困,高校在培养大学生构建积极心态的过程中,应当集中于掌握大学生认知行为特点,通过探索大学生的归因特点,可以得到特定年级和学科的大学生在某些事件的归因过程中可能存在损害个人身心健康、过度焦虑和猜疑的归因信息,进一步加深和加强对学生行为和思维的了解和

掌握,通过与学生的交流引导学生进行积极的归因,进一步提高归因管理的准确性。

(一) 形成自我认同,注重分类指导,建立积极向上的归因模式

当大学生对自己认知出现偏差时,往往代表着其对自身遭遇的归因原因发生认识上的偏差,对其后续行为也会产生直接的负面影响。<sup>[6]</sup>因此,青年学生,要争做精神内耗的“终结者”,要学会“高质量的独处”,而不是强行维系“不合适”的关系进行“低质量的社交”。在学习和生活中要注重引导学生客观公正地分析自己,加强心理暗示,提高自信心,形成自我认同,做出符合客观实际的归因,从而使大学生养成自尊、自信、积极的社会心态。首先,要激发学生从主观意识上拒绝负面的“精神内耗”,倡导学生在“内耗”时进行自我教育,努力在学习和生活中通过自我认同实现更大的发展。其次,要消除其压力源头,这种“内耗”源于对现实压力的本能反应。阶段不同,学生的特点也不尽相同,面临着不同的问题,因此,就不同阶段的大学生而言,学校应当开展分类指导,对于刚刚迈入大学生活的大一新生而言,要帮助其制定大学生涯规划,确定大学目标,明确人际交往原则等;对于大二、大三的学生而言,要帮助他们明确学习任务、强化专业能力的同时,还要尽早制定就业规划和考研规划;对于即将走上社会的大四学生而言,要帮助其制定职业规划,就业指导,缓解就业压力。此外,应该引导大学生对于在学习、生活和情感中遇到的挫折和困难形成正确的认识,以避免不必要的“精神内耗”。

(二) 注重心理引导,加强认知调节,提高归因管理的准确性

“精神内耗”现象的确折射出社会发展过程中存在的问题和矛盾,所以在大学生中呈现出的各类姿态也属正常,内耗其实就是希望自己做得更好一点,也就是在这种情况下他才会内耗。就当代大学生而言,很多同学之所以会产生“精神内耗”既有对自身素质与能力产生怀疑的内心因素,又有担心受到他人的讥讽的外在因素。因此,根据归因的排除原则,首先要有效引导大学生心理,化解他们恐惧自卑的负面影响,提高他们对学习生活的认知水平,为他们树立正确的学习价值观提供保障。与此同时,要引导正陷于“内耗”的大学生转变思维方式,

从“情绪应对”变为“问题应对”;要摸清正在面临的困难,解决其主要问题;要建立“夸奖清单”,学会看到更好的自己。其次,作为对大学生归因影响最大的群体,教师自身的言行会直接影响学生归因习惯的形成,或者会对校园文化建设的一些中间环节产生间接影响。因此,教育管理者要加深和加强对学生行为和思维的了解和掌握,注重与学生的沟通和交流,把握学生的认知和行为特点,引导学生进行积极的归因。

### 结语

归因理论作为社会心理学领域的重要理论工具,可以用来探讨当代大学生对外部环境和内部心理的归因,将他们的后期期望转化为情绪反应,并与自己的后续行为联系起来,从而阐明不同因素对学生期望和行为的影响,引导学生在校园背景下建立积极的社会心态。“精神内耗”流行于大学生群体当中,是带有焦虑、猜疑、自我怀疑、纠结的一种文化,是当下部分大学生社会心理状态的现实表征,“精神内耗”作为一种典型的群体特质,既需要考虑外在的生存环境,也需要结合自身的成长性心理需求进行分析。

### 参考文献

- [1] 蓝江. 功绩社会下的倦怠: 内卷和焦虑现象的社会根源 [J]. 理论月刊, 2022 (7): 5-11.
  - [2] 张娟. 领导风格与员工工作幸福感: 内隐自利性归因偏差的调节作用 [J]. 北京: 北京大学, 2010.
  - [3] 陈陈, 燕婷, 林崇德. 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系 [J]. 心理发展与教育, 2013, 29 (4): 368-377.
  - [4] 李慧, 徐纪平. 归因理论视角下大学生社会责任感的培育 [J]. 高校辅导员学刊, 2019, 11 (06): 45-48.
  - [5] 熊秉元. 解释的工具: 生活中的经济学原理 [M]. 北京: 东方出版社, 2014.
  - [6] 康德. 判断力批判 (下卷) [M]. 宗白华, 韦卓民. 译. 北京: 商务印书馆, 1964: 85.
  - [7] 郭艳玲. 我国当代大学生“内卷”表征与归因研究——基于话语分析视角 [J]. 煤炭高等教育, 2021, (05): 65-71.
  - [8] 李慧, 徐纪平. 归因理论视角下大学生社会责任感的培育 [J]. 高校辅导员学刊, 2019, 11 (06): 45-48.
- 作者简介: 李鑫, 研究生, 助教, 研究方向: 思政教育, 影视文化。