

基于内卷化时代大学生学习受影响层面的探究

张文朝 李坤隆

(华北理工大学 河北 唐山 063210)

[摘要]“内卷”成了最近的网络热词，在这背后，代表着一群人的焦虑。随着对高校的教学质量要求的提高，大学生的生活再也不是“水”就可以了，“内卷化”在大学学习中普遍起来。内卷在一定程度上督促了部分大学生的学习，但是也在一定程度上影响了大学生，对他们的学习产生了消极影响。本文利用问卷调查得来的数据进行相应的描述性统计和因子分析，分析“内卷”对大学生学习主要产生的影响。针对影响的层面，提出相应的建立，使得大学生能够正确对待当下的“内卷化”。

[关键词]因子分析；描述性统计；内卷；学习影响

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.013

一、引言

1. 大学生“内卷”较为普遍

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。经网络流传，很多高等学校学生用其来指代非理性的内部竞争或“被自愿”竞争。通俗来讲，即我们本来仅需付出百分之八十分的努力去争夺资源，但在“内卷”的情况下，我们需付出百分百的努力去竞争资源，从而造成了“收益努力比”下降。

近年来，国家对大学教育质量的要求不断提高，大学不再是简单的“划水”。在部分大学生超乎标准的完成任务的情况，其他人只能被迫“卷”起来。

2. “内卷”给学习带来了挑战

对于大学生来说，内卷是一件好事也是一件坏事。内卷在一定程度上相当于一种竞争，高强度的竞争使人精疲力尽。如果我们一直处于这种恶性竞争中，会陷入一种消耗精力的死循环，甚至造成学习上的焦虑与自卑。但内卷也对大学生的学习起到了激励作用，促使他们不断提高自己。

二、影响层面的探究

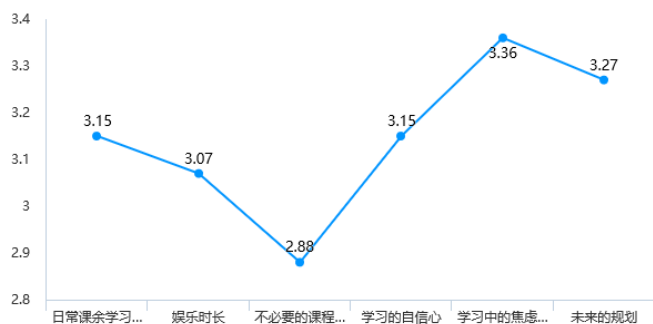
(一) 研究方面

通过简单的调查研究及查阅相关文献，了解到“内卷”主要影响大学生学习的课余学习时长、娱乐时长、不必要课程的投入时间、学习的自信心、学习的焦虑心理和未来的规划。我们针对这些主要受影响的层面进行进一步的探究。

(二) 探究方法和结论

(1) 描述性统计方法的探究

本文利用调查得到的数据进行了描述性统计分析，利用各方面受影响程度分数的平均值建立折线图，折线图如下：



通过折线图可知，主要受影响的是学习中的焦虑心理和未来的规划，受影响较轻的是日常课余学习时长、娱乐时长和学习的自信心，影响最轻的是不必要课程的投入。

(2) 基于因子分析方法的探究

1. 效度分析

类别	KMO	巴特利特球形度检验显著性
内卷对学习的影响程度	0.852	0.000

由上表可知， $KMO=0.852>0.8$ ，且巴特利特球形度检验的显著性为0.00，在检验水平为0.05的条件下，显著。综上，数据的效度很好。

2. 累计方差贡献率

成分	总方差解释								
	初始特征值			提取载荷平方和			旋转载荷平方和		
	总计	比	累积 %	总计	比	累积 %	总计	比	累积 %
1	4.194	69.896	69.896	4.194	69.896	69.896	2.547	42.442	42.442
2	0.713	11.881	81.777	0.713	11.881	81.777	2.360	39.335	81.777
3	0.390	6.495	88.272						
4	0.362	6.038	94.310						
5	0.217	3.609	97.920						
6	0.125	2.080	100.000						

由于按照特征值大于1的原则进行提取只能提取1个主成分，且累计方差贡献率仅为69.896%，贡献率较低。故我们选择提取固定的因子数，提取两个主成分，此时累计方差贡献率达到81.777%，效果较好，能解释原变量的大部分信息。

3. 旋转成分矩阵

为明确各主成分所代表的主要影响因素，现计算旋转成分矩阵，结果如表所示：

	旋转后的成分矩阵 ^a	
	成分1	成分2
日常课余学习时长	.871	.314
娱乐时长	.851	.406
不必要的课程投入时间	.809	.314
学习的自信心	.449	.795
学习中的焦虑心理	.244	.890
未来的规划	.384	.757

由上表可得，主成分1中日常课余学习时长、娱乐时长和 unnecessary 课程的投入时间占比较大，故可将主成分1命名为时间投入层面。主成分2中学习的自信心、学习的焦虑心理、未来规划占比较大，故可将主成分2命名为心理层面。

故可知“内卷化”主要影响的是学习的时间投入层面和学习的心理层面。

三、结论

内卷的存在影响了大学生学习的投入时长和学习心理。

在学习投入的投入时长上，一方面内卷的存在让大学生们有了紧迫感，开始抓紧时间学习。但另一方面，内卷的存在让大学生的学习开始了盲目心理，跟随别人的学习计划安排学习。反而造就大学生忙碌学习一天，但收获却很少。

在学习心理上，一方面内卷的存在让他们开始提前规划未来，另一方面打击了他们学习的自信心，让他们开始焦虑起来，甚至会造成心理上的健康。

(下转第19页)

样化的教学方法,让他们能够在学习思政的时候感受到思想政治教育乐趣。利用多媒体资源可以让同学们激发对于思想政治教育的兴趣和学习积极性,让他们能够在多媒体资源的支持下,去发现思政教育的美好。教师们可以利用PPT课件,让全体同学都观看这些PPT课件,全过程引导同学们去观看,并且为他们讲课一些比较难以理解的地方,比如说如果讲到爱国主义精神,教师们可以让同学们去观看一些具有历史感和沧桑感的影视作品或者是纪录片,比如说最近比较热门的电视剧《觉醒年代》中讲到了五四运动,学生们都上街游行,为了抵制屈辱的巴黎和约,收回青岛,他们在那个黑暗的年代最先觉醒,为了保护国家的主权和领土完整,不惜罢课游行让国人警醒起来,这体现的就是那个年代的青年们身上的时代担当,这样也是对于学生的思想政治教育的一种方式。

2.2 积极引导学生进行教学

思想政治教育对于学生们来说是至关重要的,青年时期正是人生观、价值观、世界观养成的黄金时期,让他们能够通过思想政治教育将自己的人生价值观世界观的方向调整过来,能够将自己的理想信念树立起来,能够以自身的力量为我们的国家和社会做出贡献。因此,教师们要紧抓思政教育的工作过程,确保过程中的每一个环节都能够让同学们参与进来,都能让他们接受到思想政治教育。例如,思想政治教育不仅仅要落实在课堂教学中,还应该落实在其他环节。在部分网络平台上,也可以融入思想政治教育内容,例如青年大学习的主题团课就利用微信公众平台,让同学们首先观看相关的团课主题内容和视频,在他们进行观看的过程中将一些题目插入在视频里面让同学们进行做题巩固,比如说在学习关于党的一百周年的内容时,可能会出现党的第一次会议是在什么地方进行的,党的宗旨是什么,党的性质是什么,党的发展历史是什么等问题,让同学们边观看视频边进行做题巩固。而且由于视频制作的比较生动有趣,所以同学们也更加愿意去进行思政方面的学习,这也更能够激发同学们的学习积极性,视频中的思政方面的内容也能够在同学们心中留下深刻的印象。

2.3 紧密联系时政进行教学

在进行高职院校的思想政治教育的时候,要注意与生活实际相结合,紧密联系当前的时政热点新闻,让他们能够根据时政热点新闻去进行学习。进行思想政治教育不仅仅要指提高学生的这方面的知识储备,还应该将一些精神品质融入同学们的

课堂教学中去。关注时事新闻和热点可以激发同学们的担当,让他们能够紧跟时事,发表自己的看法和主张,意识到自己和国家社会是一个整体,是必不可分的一部分,必须要有宽广的眼界和胸怀,以全球的眼光来看待时政热点,把握时代的浪潮,领会新时代下青年人们的担当。例如,在进行百年党庆的时候,会举办小规模阅兵仪式,许多学生虽然不能到现场进行观看,但是可以让同学们在班级里面进行阅兵仪式的现场直播观看,让他们能够感受到我们当前国家富强民族振兴的壮观景象,许多先进的武器和装备在阅兵时都会被呈现出来,让同学们看到祖国的强大可以增强他们的民族自信心和自豪感,在面对国外的一些冲击文化时,可以抵挡住诱惑,坚定自身的理想信念,时时刻刻把党和国家放在心上,不去做一些危害国家安全和主权的事。一个人如果没有爱国的情怀就不足以立足于社会上,先要有国,然后才有家,如果当代我们的青年思想政治教育不到位就难以担当时代的大任,难以支撑起国家富强和民族复兴的大任,新时代是属于学生青年的,因此一定要做好思想政治教育工作。

结语

坚持三全育人原则,将能够推进我国各个高校的思想政治教育工作,只有这样才能培养出具有较高思想政治素质的学生,为学生未来的工作提供良好的基础。每一个高校都应该着重锻炼学生的意志以及学生的品质,重视培养学生的职业素养,使学生能够更好地适应岗位,适应社会。

参考文献

- [1] 蒋茜. “三全育人”视角下高校思想政治教育模式研究[J]. 山西青年, 2020, (13): 138.
 - [2] 肖轶文. “三全育人”视域下高职院校思想政治教育探析[J]. 湖北成人教育学院学报, 2020, 26(3): 66-70.
 - [3] 阳芳. 基于三全育人背景下的高职思想政治教育工作研究[J]. 南方农机, 2020, 51(9): 184, 202.
 - [4] 魏修华. 新时期高职院校思想政治教育“三全育人”模式的研究与实践[J]. 中国新通信, 2020, 22(13): 200-201.
- 作者简介:
彭世武, 男, 1963年11月生, 本科学历, 湖南郴州人, 湖南化工职业技术学院副教授, 思想政治理论课教学科研部主任, 研究方向高校思想政治理论教育及社会问题研究。

(上接第13页)

四、建议

☆ 在“内卷化”普遍存在的时代下,我们更应做好自己。每个人的学习能力和情况是不同的,我们应该自身实际出发,按照自己的学习能力去安排学习。盲目的跟从别人的计划是行不通的,只会适得其反。

☆ 拒绝“躺平”,提高自我的能力。“躺平”是一种消极的态度,正值青春时光的我们不应该消极对待生活和学习。我们应不断学习新的知识,扩展自我深度,让人生不留遗憾。

☆ 保持良好的心态,相信自己。建立适当的自信心,在焦虑时学会自我疏导或寻求帮助。

参考文献

- [1] 徐英瑾. 数字拜物教: “内卷化”的本质[J]. 探索与争鸣, 2021(03): 57-65+178.
- [2] 杨忠达. 年轻人别一直“躺平”[N]. 云南日报,

2021-06-14(003).

[3] 陈兆平. “内卷”和“躺平”: 网络热词的情感表达[N]. 国家电网报, 2021-06-11(005)

[4] 陈雁夏. 我们为什么会被“卷”? [J]. 求学, 2021(25): 7-8.

[5] 河清. “内卷”可以变成一种督促和陪伴[J]. 求学, 2021(25): 10-11.

作者简介:

张文朝, 出生年月: 2001年08月11日, 民族: 汉族, 籍贯: 山东省济宁市, 学历: 大学本科, 学校: 华北理工大学, 研究方向: 应用统计学。

李坤隆, 出生年月: 2001年02月26日, 民族: 汉族, 籍贯: 河北省石家庄市, 学历: 大学本科, 学校: 华北理工大学, 研究方向: 应用物理学。