

内卷化视角下双非院校英语专业学生学习压力的问题及对策

——以武汉科技大学为例

庄杨湘子, 付治强*, 冯格格, 聂雨薇

武汉科技大学外国语学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2024年4月8日; 录用日期: 2024年5月21日; 发布日期: 2024年5月31日

摘要

在当今社会, 内卷化现象在各行各业中普遍存在, 高等教育领域也不例外。尤其在双非院校的英语专业, 由于学科特点和社会期待, 学生的学习压力尤为突出。本文旨在从内卷化的独特视角出发, 深入剖析双非院校英语专业大学生所面临的学习压力来源及其影响, 如学业负担过重、竞争激烈、心理压力等。我们还将探讨这些压力如何影响学生的学习热情、学业成绩以及身心健康。通过对这些实际问题进行的深入的研究, 我们将提出一系列针对性的对策和建议, 包括但不限于教学方式的改进、心理辅导的加强以及学生自我压力管理的提升等。希望通过我们的研究, 能为双非院校英语专业的教学改革提供参考, 帮助学生更好地应对学习压力, 实现全面发展。

关键词

内卷, 英语专业, 学习压力, 对策

The Problems and Countermeasures of Learning Stress of English Majors in Dual-Non Institutions under the Perspective of Involutionalization

—Taking Wuhan University of Science and Technology as an Example

Yangxiangzi Zhuang, Zhiqiang Fu*, Gege Feng, Yuwei Nie

School of Foreign Languages, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

*通讯作者。

文章引用: 庄杨湘子, 付治强, 冯格格, 聂雨薇(2024). 内卷化视角下双非院校英语专业学生学习压力的问题及对策. 心理学进展, 14(5), 742-748. DOI: 10.12677/ap.2024.145370

Abstract

In today's society, the phenomenon of involution is prevalent in all walks of life, and the field of higher education is no exception. Especially in the English majors of dual-non institutions, students' learning pressure is particularly prominent due to the characteristics of the discipline and social expectations. The purpose of this paper is to provide an in-depth analysis of the sources of learning pressure faced by English majors in dual non-institutions and their impacts, such as excessive academic burden, intense competition, and psychological pressure, from the unique perspective of involution. We will also explore how these pressures affect students' enthusiasm for learning, academic performance, and physical and mental health. Through in-depth research on these practical issues, we will propose a series of targeted countermeasures and recommendations, including but not limited to the improvement of teaching methods, the enhancement of psychological counseling, and the improvement of students' self-stress management. We hope that our research can provide reference for the teaching reform of English majors in dual-non institutions, and help students better cope with learning pressure and realize all-round development.

Keywords

Involutionalization, English Major, Learning Stress, Countermeasures

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

内卷化是当代社会普遍存在的一个现象，指的是社会竞争日益激烈，个体压力不断增加，导致整个社会呈现出一种“内卷”的状态。在这样的社会背景下，大学生作为社会中的一部分，也难免受到内卷化的影响。特别是双非院校的学生，由于学校资源相对匮乏，他们可能更加面临着学习压力的挑战。本文旨在从内卷化的视角出发，探讨双非院校英语专业大学生的学习压力问题，并提出相应的缓解建议。

2. 内卷现象产生的原因分析

2.1. 教育体制问题

教育体制问题是内卷现象产生与发展的重要原因之一。首先，过度强调分数和升学率，使得学生和家为了追求高分而过度竞争。这导致学生们不再关注真正的知识与技能的培养，而是将学习变成了应试训练的过程。其次，教育资源分配不均衡，一些城市和学校拥有更好的师资力量、教学设施和教育资源，而其他地区和学校则面临严重的不平等。这种不平等导致了学生们为了争夺有限的资源而加倍努力，从而加剧内卷现象。另外，单一的评价标准也是问题所在。当前的教育评价主要以考试成绩为导向，忽视了学生的综合素质和个性发展。学生们为了迎合这种评价标准，过度注重应试技巧和死记硬背，而忽略了创造力、批判思维和实践能力的培养。此外，“内卷”在高校学生中表现为务虚、趣末、逐物的“假性学习”（苑津山，幸泰杞，2021），在高校青年教师中表现为考核压力下的追“热点”、主动“灌水”及

弄虚作假等方式来提高学术生产速度(任可欣, 余秀兰, 王世岳, 2020)。

2.2. 就业压力

近年来, 由于就业压力和社会竞争激烈, 内卷现象在中国社会中日益显现并得到广泛关注。就业市场的不确定性和竞争激烈导致了许许多年轻人为了获得更好的职业机会不断努力和拼搏, 而这种拼搏往往演变成了同质化的竞争和过度劳累。一方面, 随着社会经济的快速发展, 高校毕业生数量不断增加, 但优质岗位的供给并未能与之相匹配, 导致了就业市场的激烈竞争; 另一方面, 社会对成功和成就的定义逐渐变得单一化, 只有通过不断超越自己和他人才能获得认可, 这加剧了年轻人之间的竞争压力。在这样的环境下, 许多年轻人为了追求所谓的成功和成就不断加班加点、牺牲休息和娱乐时间, 甚至出现焦虑和抑郁等心理问题。

2.3. 工作生活失衡

在竞争激烈的职场环境中, 许多人为了追求职业成功或应对工作压力而不得不长时间投入工作, 超时加班成为常态。同时, 社会对于个人职业成就和事业成功的高度期待, 以及职场文化中对加班、工作强度的过分推崇, 使得许多人不敢轻易放松或追求个人生活的平衡。随着信息技术的迅猛发展, 工作边界变得模糊, 不少人往往在工作后仍无法完全摆脱工作的干扰。此外, 日益灵活的工作方式也使得许多人很难在工作和生活之间建立清晰的分界线。长此以往, 工作不断侵占个人生活和时间和空间, 个体就会不自觉地过度投入工作, 从而忽视其他生活方面的需求。

2.4. 社会价值观念

社会价值观念对内卷现象的形成和发展起着重要作用。社会普遍对功利主义价值观和社会地位的追求, 以及对金钱和物质的过分崇拜, 导致人们不断奋斗和追求更多的财富和名利。这种价值观念使得人们陷入比较心态和攀比之中, 不断追求外在的成功和认可, 而忽视了内在的幸福感和满足感。不仅如此, 社会对高等教育的期望值却还停留在精英教育阶段, 没有充分认识到高等教育由“精英”向“大众化”阶段转变过程中, 大学生相应的各方面的变化, 仍然认为大学毕业生是社会的精英, 他们应该适应岗位的要求, 在相应岗位上做出不平凡的贡献, 导致社会评价的内卷化(李书肖, 2010)。

3. 内卷背景下英语专业学生学习压力现状调查

3.1. 英语专业学生学业压力的现状

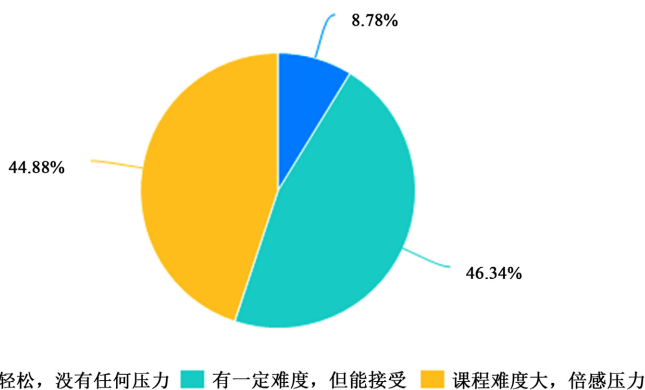


Figure 1. Perceived academic stressed scale for English major
图 1. 英语专业学生学业压力感知表

为了了解当前英语专业的学术压力,作者对英语专业进行了在线问卷调查,得到了 205 个有效答案。根据图 1,191.22%的受访者能明显地感受到当前的学术压力。例如,8.78%的受访者认为他们的专业课程没有压力,也容易学习。而 46.34%的受访者认为英语专业课程的难度可以接受,44.88%的受访者认为课程难度很大,在学习时感到压力很大(见图 1)。

本次在线问卷调查的有效样本数为 205 份,其中新生占 27.32%,大二占 21.46%,大三占 10.24%,大四占 40.98%。根据调查结果,作者对英语专业的学业压力来源有了大概的认识。英语专业学生的学业压力来源如下(图 2)。

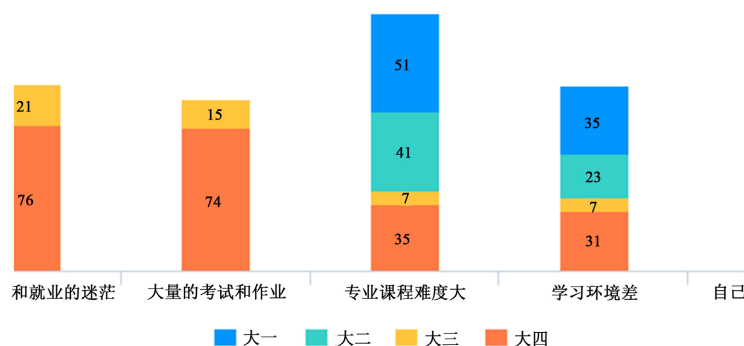


Figure 2. Statistical analysis of academic pressure among English major students of different grades
图 2. 不同年级英语专业学生学业压力统计

从压力来源类型来看,图 1 可以看出,英语专业学生的学业压力排在前三位的分别是:专业课程难度大、自制力不强、升学就业迷茫,而大多数学生认为专业课程难度大是学业压力的来源。从受访学生的年级分布来看,低年级学生与高年级学生存在明显差异:低年级(大一、大二)学生除了认为课程难度大外,还认为学业压力来源于学习环境差、自制力不强;高年级(大三、大四)学生认为学业压力来源于升学就业困惑、考试作业多。

根据这些数据,我们可以得出一些结论:随着年龄的增长,英语专业学生的心理状态和课程要求都发生了变化。大一、大二的学生还没有形成系统的学习方法,但他们每周的课程安排是最充实的,所以他们的心理状态会受到专业课程学习相关因素的影响。他们能够意识到学习的重要性,认为自己应该认真对待学习,甚至很多人会为自己制定严格而完整的学习计划。但是,由于缺乏自制力,他们不能坚持自己的行动。有些大学生会有一种负罪感,但还是没有行动起来做出改变,矛盾的心理斗争导致压力的积累。“大三、大四的学生已经基本适应了大学的学习模式,他们对学习更有信心,也更有经验,不会再因为学习问题而产生心理压力。然而,仍然存在一部分专业认可度低的学生随着专业学习的深入和难度的增加,往往会因为学习成绩不理想而紧张、焦虑(陈玲芳, 2013)。对于大部分的大三大四学生来说,学业压力的改变和即将升学焦虑使他们感到无所适从。四年级的课时最少,对自己学业要求不高的学生在这个时候失去目标。对于想要升学或获得理想工作机会的学生来说,这一阶段是他们考取技能证书的高峰期,频繁的考试和作业给他们带来的焦虑感也会显而易见。”我们可以看到,从大一到大四,学生压力的来源逐渐从大学专业课程的学习转移到如何提高自身综合素质的问题上,这一趋势符合英语专业学生学习的实际情况和心理素质的发展规律。

3.2. 英语专业学生课程压力来源

上述在线问卷调查显示了英语专业学生学业压力的各种来源。在此基础上,笔者查阅了相关文献,

并对部分受访者进行了访谈，总结出了造成这些压力来源的各种原因，具体如下。

3.2.1. 客观原因

1) 不合理的课程安排

英语专业课程一般由公共基础课、选修课、专业基础课和专业方向课组成(陈玲芳, 2013)。根据《高等学校英语专业教学大纲》，英语专业课程分为三类：英语专业技能、英语专业知识和相关专业知识。然而，一些高校的英语专业在专业课程的安排上并不适应学生的学习需求和学习心理，他们只是采用传统的教学方法。以武汉科技大学英语专业为例，在太一期期间，平均课时为每周 30 课时。除正常课时外，大一新生还要上早晚自习，这无疑延长了学生的学习时间，加剧了学生的日常疲劳。这种现象在大一结束后并没有明显缓解。进入大二后，学生需要开始学习各类选修课程，日常生活基本被课程占据，导致学生在学期中段出现疲惫、倦怠等现象。除了专业课程外，一些非专业课程也以考试课程的形式出现，这往往给学生一种错觉，认为只要学好英语专业课程，其他课程就无所谓了。由于公选课的要求不高，学生不会付出相应的精力，所学知识也十分有限。这些课程大多是理论课程，没有新意，缺乏实践，学生的兴趣被抹杀了。另外，选修课大多与专业无关，学生大多选择容易通过期末考试的课程，不仅不能培养学生的积极性，学习效果也不理想。

2) 校园英语学习氛围不强

因为英语不是中国大学生的母语，相对完整的英语应用场景可以给英语专业的学生足够的机会培养自己的英语思维。但校园里能沉浸在英语学习环境中的时间莫过于上课时间。在课堂上，与老师用英语交流的时间是有限的。大多数时候，他们只是被动地接受老师灌输的知识，这与传统的课堂教学方式大致相同，缺乏合适的英语学习环境。以武汉科技大学英语专业为例，大一、大二学生都要学习外教讲授的课程，但学生在日常会话中受到汉语思维的束缚，很难与外教进行有效的交流。课后，在英语环境中锻炼英语应用能力的机会很少。尴尬的课堂氛围加上不理想的学习效果，打击了学生的自信心，心理压力倍增。

3) 社会竞争加剧

近二十年来，随着高校招生规模的不断扩大，高等教育不再是社会的稀缺资源，学生的评定标准也越来越多元化。然而，社会竞争没有跟上评价的多元化。社会招生过于注重学历，过于追求短期效益；公务员考试供远大于求，录取率甚至达到了 5872:1 (李学磊, 2020)这种社会现象无疑助长了学历歧视。此外，英语专业就业相对困难，这使得部分英语专业学生入学后比较焦虑，希望通过不断提高自己的 GPA 来缓解未来的就业和升学压力。

3.2.2. 主观因素

1) 学业规划不清晰

笔者采访了武汉科技大学 2017 级英语专业学生。部分学生表示，自己对英语本身或英语国家的文化感兴趣，但对英语专业的课程设置、教学方式、分数分配方式等基本情况并不了解，甚至有些学生选择英语专业只是为了保证自己能达到大学的要求。然而，这些学生进入大学后发现，专业学习内容并不是自己的兴趣所在。当对专业学习失去兴趣时，这些学生就会对英语课程产生抵触情绪。然而，英语专业的学业要求并不低，这些学生又不甘心成绩不理想。这种矛盾心理干扰了他们正常的学习生活，增加了他们的学业压力。

2) 职业认同感低

职业认同感贯穿大学生四年的学习和生活，也影响着他们未来的职业选择。相关研究证明，专业认同与专业学习焦虑之间存在一定的关系，即专业认同程度越高，越不容易产生焦虑。由于英语专业是一

门专业知识与技术应用高度融合的学科,在学习过程中进步并不明显,从量变到质变的转化需要较长的时间。在笔者的访谈中,大部分学生表示在学习过程中对自己未来的职业感到迷茫。在这种状态下,学生往往认为所学知识没有实际用处,学习热情降低,难免会产生焦虑情绪,认为自己在浪费时间。

3) 心理素质和学习能力差

大学生正处于心理、生理成熟阶段,自我控制、自我调节能力还有待提高。在处理各种人际关系问题时,容易造成情绪不稳定,严重影响学习。此外,不当的学习方法也会导致学生产生焦虑情绪。英语学习不仅需要大量的时间,更需要正确的学习方法。有些学生不能合理分配学习时间,掌握适当的学习方法,自发产生紧张情绪。

4. 内卷化视角下双非院校英语专业大学生学习压力的对策

针对英语专业学生对内卷化的调查和讨论,我们可以明显的发现英语专业的学生正面临着不同程度的学习压力,并且相当一部分的学生苦于没有释放压力的途径,不知道应该如何调节和释放压力带来的消极影响。对于学生而言,压力是一把双刃剑,一定程度的压力能起到积极作用,提高我们学习中的主观能动性,但是过度的陷入内卷带来的学习压力之中则会让我们陷入内耗和自我怀疑的泥潭。因此,基于该研究,我们旨在帮助英语专业学生寻找科学应对学习压力的方法,将压力转化为学习的动力。

4.1. 面对学业压力,提高自我管理能力

在大学之前的学习生活中,很多同学更多的是由老师来监督完成学习任务,但是步入大学之后,老师不再督促学生完成学习任务,因此很多同学容易放松甚至是放纵了自己。因此很多同学出现平时懒散考前才开始学习的情况,往往在最后会有很大的学业压力。有些同学受到周围同学的影响,被迫参与到内卷之中,但是并不明白适合自己的学习方法是怎样的,只是盲目的学习可能没有很好的效果,从而对自己的学习能力产生怀疑。针对这些情况,我们应该明白,对于大学的学习模式,需要我们对于自己的学习生活有着很强的管理能力和规划能力。我们应该合理约束自己,从自身出发制定适合自己的学习方法,同时学校可以制定一些讲座,帮助同学们找到自己的规划和目标,将压力转化为动力。

4.2. 重现职业规划,提高职业认可度

通过调查我们可以看出有相当一部分的同学,他们的学业压力往往来源于对于未来就业的担忧。由于社会对于英语专业需求的饱和以及近些年来国家政策的影响,就业原因也加深了学生对于学业的心理。同时随着课程难度的增加,很多成绩较差的同学对自己的职业认可度会相对降低,针对于这种情况,我们建议同学们积极寻求课程老师或者是学院相关老师的帮助和建议。教师可以结合学生的个人成长背景,社会需求以及个人兴趣等角度出发制定个性化的就业指导。提前对于职业进行规划,可以帮助同学们树立明确的目标。

4.3. 设定合适的目标,激发学习热情

制定合适的目标对于缓解内卷带来的学习压力有着很重要的作用。有些同学尤其是裹挟型内卷的同学,他们往往受到周围人的影响从而加入内卷,他们更容易因为周围人的学习氛围而感到有学习压力,究其原因可能是并不知道自己的目标是什么。合适的目标可以激发学生学习的主动能动性和激情。过小的目标可能很难产生学习上的成就感和获得感,过大的目标难以完成容易产生自我怀疑和身心疲惫,这些都是学习压力的来源。因此同学们应该制定适合自己的学习计划,按照计划来进行学习更加有目标和动力。

4.4. 选择科学方式释放压力

学生可以积极寻求老师, 同学家人的支持和帮助, 共同面对学习压力, 分享经验, 寻找解决压力的办法。同时, 同学们可以养成健康的生活习惯, 积极参与体育运动, 在学习之余培养兴趣爱好, 通过科学健康的方法释放学习带来的压力。

5. 内卷化视角下双非院校英语专业大学生学习压力的对策

综上所述, 从内卷化的角度来看, 英语专业确实面临着低效甚至无效的学术竞争, 特别是在激烈的入学考试和成绩竞争中, 这给他们带来很大的学术压力。本文之所以选择从“内卷化”的角度来分析英语专业学生的学业压力, 是因为当前的英语专业学生确实处于“无意义”竞争的桎梏之下(黄宗智, 2000)。过度的学习压力会变成学习的负担, 造成过度的紧张和焦虑, 给学生们带来过大的学习压力, 对他们的学习生活和身心健康造成严重的影响和伤害。因此, 高校, 社会和学生个人都应积极采取合理的措施和科学的指导, 缓解英语专业学习的焦虑, 防止消极情绪变成更严重的心理问题。

通过此次调查, 我们不仅能够对于现在英语专业学生面临的内卷化现状和压力水平有清楚的认识, 还针对性地得出了相应的解决方法。我们旨在关注英语专业学生个人的实际需求, 解决实际的问题, 帮助英语专业学生更加全面地发展。

致 谢

感谢指导老师付治强老师, 从论文的选题, 项目的推进, 以及项目多次修改后终于完成, 每一步都离不开老师的耐心指导。感谢论文参与完成同学的积极参与, 细致修改。感谢每一位帮助论文完成的朋友, 感谢你们的热情帮助和认真完成问卷。

基金项目

武汉科技大学大创项目。

参考文献

- 陈玲芳(2013). 英语专业大学生学习倦怠的成因分析及对策. *英语广场*, (10), 118-119.
- 黄宗智(2000). *华北小农经济与社会变迁*. 中华书局.
- 李书肖(2010). *内卷化: 我国高等教育的隐忧*. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.
- 李学磊(2020). 中共中央国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》. http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/13/content_5551032.htm
- 任可欣, 余秀兰, 王世岳(2020). “先生存后发展”: N 大学文科青年教师行动逻辑分析. *高教探索*, (7), 106-113.
- 苑津山, 幸泰杞(2021). “入局与破局”: 高校学生内卷参与者的行为逻辑与身心自救. *高教探索*, (10), 123-128