

解构与重构：教育内卷对儿童发展的异化及生态化应对机制

胡英

四川师范大学，中国·四川 成都 610066

摘要：教育内卷现象近年来愈发显著，主要表现为家庭在时间与经济上过度投入，儿童自由时间被严重挤压，以及竞争向素质领域泛化、起始年龄下移等趋势。这种竞争对儿童身心发展造成了双重损害：在显性层面体现为慢性疲劳、焦虑抑郁等健康问题；在隐性层面则抑制了创造力、社会情感能力等发展潜能。教育内卷的生成是多重因素作用的结果。以升学为导向的单一评价体系与优质教育资源稀缺构成结构性根源，社会性焦虑的代际传递，以及数字技术对竞争氛围的异化。基于生态系统理论，本文提出应从排位竞争转向生态位成长的理念更新，通过评价改革与信息资源调控实施治理，并推动家庭、学校、社区协同赋能，以重建支持儿童多元发展的良性教育生态。

关键词：教育内卷；基础教育；生态化；应对机制

Deconstruction and Reconstruction: The Alienation of Child Development by Educational Involution and Ecological Response Mechanisms

Hu Ying

Sichuan Normal University, China Sichuan Chengdu 610066

Abstract: The phenomenon of educational internalization has become increasingly prominent in recent years. It is mainly manifested as excessive investment by families in terms of time and resources, severe reduction of children's free time, and the generalization of competition to the quality domain and the lowering of the starting age. This kind of competition has caused dual harm to children's physical and mental development: on the explicit level, it is reflected in health problems such as chronic fatigue, anxiety, and depression; on the implicit level, it inhibits the development potential of creativity and social emotional abilities. The generation of educational internalization is the result of multiple factors. The single evaluation system oriented towards academic advancement and the scarcity of high-quality educational resources constitute the structural root, the intergenerational transmission of social anxiety, and the alienation of the competitive atmosphere by digital technology. Based on the ecosystem theory, this paper proposes to update the concept from ranking competition to ecological position growth, implement governance through evaluation reform and information resource regulation, and promote the collaborative empowerment of families, schools, and communities to rebuild a positive educational ecosystem that supports children's diverse development.

Keywords: Educational internalization; Basic education; Ecologicalization; Response mechanism

0 引言

义务教育阶段学生负担过重与校外培训过热，长期以来备受社会关注。2021 年 7 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，标志着“双减”政策作为一项国家层面的治理行动正式拉开帷幕。该政策直指长期以来困扰我国基础教育学业负担过重与校外培训无序扩张的问题，旨在重塑健康的教育生态。然而，在政策干预的背后，教育内卷的蔓延及其对青少年发展的影响不容忽视。《全国中小学生学习压力调查》显示，我国中小生日均作业时长达 3h，超韩国 5 倍、日本 3 倍，居全球前列。伴随而来

的，是儿童青少年精神障碍与行为问题发生率的攀升。本文旨在分析教育内卷对儿童发展的异化，并探索应对机制，以缓解教育内卷现象，促进儿童的全面健康发展。

1 儿童发展场域中内卷化竞争的典型表现

1.1 时间与精力的过度投入

1.1.1 过度教育投入的家庭行为表征

家庭是教育内卷的直接承载主体。阶层流动的诉求与竞争失利的规避，共同驱动家庭将大量的经济与时间资源投入子女的校外教育。这种行为已从个体的理性选择演变为一种结构性的社会行为规范。根据《2024 年度家庭教育支出调查报告》，受访的 1368 户家庭的年度孩均教育支

出集中在 1 万至 5 万元（占半数以上），其中 155 户（约 11.3%）支出超 10 万元。由此表明，在整体高投入的背景下，部分家庭已将教育竞争推向更高经济成本的维度。

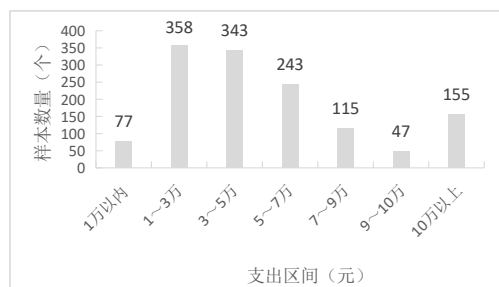


图 1 2024 年度家庭孩均教育消费总支出分布
数据来源：《2024 年度家庭教育支出调查报告》

1.1.2 儿童日程的计划性挤压与自由时间剥夺

家庭经济资本向教育领域的过度转换，直接导致儿童时间高度资本化与计划化。学习时长是衡量此种挤压的关键指标。将中小学生的周学习时长与全职就业人员的周工作时长相比较，呈现出一种倒置现象。据北京大学中国家庭追踪调查（见表 1），2018—2022 年，我国高中生周学习时长接近或超过 60 小时，高于同期全职就业人员平均工作时长。这表明，对许多青少年而言，学习已异化为一种强度超越成人职业工作的日常活动。睡眠剥夺同样严重。多项调查指出，我国各学段学生均普遍存在严重的睡眠不足问题。《2022 中国国民健康睡眠白皮书》显示，参照教育部发布的推荐睡眠时长，各学段学生的实际睡眠时间存在显著缺口。小学生平均睡眠仅 7.65 小时，远低于建议的 10 小时；初中生 7.48 小时，不及建议的 9 小时；高中生更是只有 6.5 小时，比标准少了近五分之一。

表 1 2018—2022 年中国中小学生周学习时长与就业人员周工作时长对比（单位：小时）

年份	企业就业人员周工作时长	高中生周学习时长
2018	46.5	60.4
2020	47.0	60.1
2022	47.9	59.7

数据来源：国家统计局；北京大学·中国家庭追踪调查 2022 版

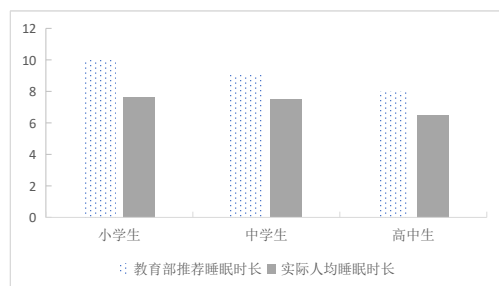


图 2 中小学生推荐睡眠时长与实际人均睡眠时长（小时）

数据来源：中国睡眠研究会《2022 中国国民健康睡眠白皮书》；教育部（2021）《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》

1.2 竞争内容与年龄的异化

1.2.1 技术加持下的低龄超前竞争

人工智能、大数据等技术虽然能够辅助个性化学习与实现提分，但也固化了以技术手段追求竞争优势的思维。更为普遍的现象是，编程、机器人、人工智能启蒙为代表的科创教育在低龄儿童中迅速风靡。这类培训往往被包装成面向未来、培养思维和创新能力的素质教育。但实际上，仍然服务于升学中对特长的隐性要求。竞争从传统的学科，拓展至被技术概念包装的新领域，其本质是一种竞争前置与能力物化。培训机构与科技公司渲染职业焦虑，将创新能力简化为可培训、可认证的标准化技能。儿童早期发展的多种可能性，被过纳入一套狭隘的功利性的评估框架中。技术在这里扮演了双重角色：它既是培训工具，更是制造家焦虑的话语装置。其结果是，儿童的探索过程让位于能否快速产出可视化的竞争成果。这种算法化内卷以“科学”“前沿”之名，为童年套上了新的枷锁。

另一方面，技术平台与社交媒体放大了这种竞争的可见性与压迫感。家长社群中关于孩子掌握了何种高端技能、参加了何种国际认证考试的信息分享，算法根据用户偏好推送的牛娃成长路径与成功学故事，共同营造了一种“别人都在超前，你必须跟上”的紧迫氛围。竞争不再局限于同一教室或学校，而是在技术构建的虚拟空间中，与一个想象中的、无所不在的他者进行无休止的比较。使得内卷摆脱了地理与社交圈层的限制，成为一种更具弥散性、也更为焦虑的生产机制。

1.2.2 竞争赛道的泛化与内卷的全面渗透

素质军备竞赛标志着内卷逻辑对儿童非学术生活的全面殖民。当艺术、体育等项目不再是基于兴趣的自由探索，而是被纳入等级考试、比赛获奖的功利性框架时，其“素质”发展的本意便已异化。学习钢琴是为了考取十级证书，练习游泳是为了获得运动员等级，参与戏剧表演是为了丰富简历……这些活动的内在价值让位于其外在的工具价值。童年生活的丰富性被简化为一份可供量化、比较的素质清单，儿童的每一项潜在兴趣或天赋，都可能被迅速转化为一个新的、需要投入时间与金钱的竞争赛道。

这种竞争赛道的泛化进一步挤压了儿童的休息时间与精神空间。周末与假期被各种素质班填满，家庭旅行变成了研学营，课外阅读沦为了考点分析。甚至他们的游戏也

被赋予明确的技能培养目标。教育内卷由此实现了对儿童生活世界的全景式覆盖——从课堂学习到兴趣发展,从身体运动到休闲娱乐,无一不被打上竞争的烙印。这种全景式覆盖的最终后果,是童年价值与自主性的丧失。哲学家尼尔·波兹曼在《童年的消逝》中指出,当儿童与成人共享同一套目标体系时,童年作为一个具有独特价值的人生阶段便面临危机。在泛化的竞争逻辑下,儿童的时间、身体、兴趣乃至情感,都成为需要被高效管理和投资的项目。童年基于好奇的自由探索、不计功利的人际交往、充满幻想的游戏,以及在试错中认识自我与世界的核心体验被持续挤压和替代。儿童被提前塑造为迷你成人,按照成人世界的规则来规划人生。因此,教育内卷不仅是一种教育模式的困境,更是一种童年文化的危机,侵蚀着儿童应有的发展节奏、精神空间与文化权利。

2 教育内卷对儿童发展的异化

内卷作为一种竞争形态,其影响具有双重性,关键在于“度”的把握。适度的、良性的竞争,在教育情境中确有其价值。它能够激发学生的外在学习动机,在明确的短期目标驱动下集中精力、提升时间管理能力,并在同侪比较中形成一定的自我认知与改进压力。这种竞争若能与内在兴趣、清晰的规则以及对努力过程而非单一结果的认可相结合,确实可以在一定程度上提升特定任务的学习效率与短期内的综合表现。然而,当前教育场域中蔓延的过度内卷,其性质已发生根本异化。它脱离了以赛促学、共同进步的良性轨道,演变成为一种目标迷失、手段单一、且不允许退出的零和博弈甚至负和游戏。其核心特征从提升自我异化为击败他人,从掌握知识异化为获取排位,其后果已远非激励,而是造成了普遍性的身心损耗与发展抑制,这也正是其遭受广泛批评与质疑的根本原因。

2.1 显性代价体系

2.1.1 生理代价:慢性疲劳综合征的低龄化趋势

学业压力引发的慢性疲劳综合征已成为青少年健康的重要威胁。据世界卫生组织(WHO)统计,青少年患病率已达0.68%—1.40%,在高强度学习的城市学生中更为突出,且呈现出低龄化趋势。疲劳可诱发感冒、癌症等多种疾病,甚至导致过劳死亡。更需要警惕的是,其影响可能延续至成年。健康经济学中的累积优势/劣势理论指出,生命早期的健康损耗会在成年后放大:青少年期因睡眠剥夺、持续高压所致的神经内分泌紊乱、免疫功能下降及久坐等不健康的行为模式,可能为成年后罹患心血管疾病、代谢综合征及各类身心疾病埋下隐患。教育内卷所催生的,

不仅是一代疲惫的青少年,更可能在未来造就一批健康早衰的成年人。这提醒我们,其对儿童生理健康的损害,绝非暂时的辛苦,而是对国民健康基础的长期潜在威胁。

2.1.2 心理代价:焦虑、抑郁的代际传递

近年来,青少年抑郁已呈快速增长态势,尤其需要警惕的是,青少年抑郁是其自杀常见的诱因之一。且中小學生跳樓事件亦频频发生,引起社会各界的持续关注。有研究表明,青少年抑郁等负面情绪的增长可能与近年来过度的教育竞争有关^[1],而参加课外补习又会提升此类情绪出现的概率^[2-3]。在国内的研究中,李适源和刘爱玉通过调查研究得出初中生参加课外补习会显著增加其负面情绪的得分^[4]。《2022年国民抑郁症蓝皮书》中显示,有50%的抑郁症患者为在校学生,而抑郁症发病群体亦呈年轻化趋势,青少年抑郁症患病率达15%~20%,已接近于成人。且超过一半的学生会在学业压力中出现抑郁,仅次于人际关系和家庭关系之后^[5]。此外,排位赛式的教育竞争模式,进一步加剧了青少年的心理负担,导致众多学生产生厌学情绪,使其丧失了探索和创新的欲望。该情绪的不良后果甚至持续至高等教育阶段,具体表现为大学生学业敷衍、专业素养衰退等^[6]。

2.2 隐性发展剥夺

2.2.1 创造力抑制的神经学证据:前额叶皮层过度结构化训练

前额叶皮层过度结构化训练会导致其执行功能损害。执行功能是指个体在实现某一特定目标时,其所使用的灵活而优化的认知和神经机制^[7]。学习新知识、解决有挑战性的问题时需要执行能力的参与,参与有创造性、灵活变换的活动等也需要执行功能^[8]。认知灵活性是执行功能的主要成分,而它的生理机制则与大脑前额叶有关。因此,儿童的前额叶皮层若长期处于过度结构化训练,即儿童长期处于高强化的脑力培训模式中,其执行功能将受到损伤甚至丧失,从而导致儿童认知灵活性受到抑制,严重损害其创造力等的发展^[9-10]。

2.2.2 社会情感学习缺失:共情能力与冲突解决能力的发育迟滞

执行功能受损不仅影响认知灵活性,还导致共情能力与冲突解决能力发育迟滞。临床研究表明,额叶受损儿童在执行功能缺损的同时,常伴有明显的情绪调控障碍,具体表现为攻击性行为增加、脾气暴躁及倔强等特征^[11]。这些特质进一步影响其社交互动,难以建立良好人际关系,加剧心理压力,形成恶性循环。因而青少年的社会情感能

力 (Social Emotional Learning, SEL) 发展不足, 导致其在应对复杂社会情境时显得力不从心, 将难以适应多元社会的需求。社会情感能力的缺失, 不仅影响个人幸福, 也从整体上削弱了社会所需要的合作精神、公民意识与解决复杂公共问题的能力。

3 教育内卷的成因分析

3.1 资源分配失衡

教育内卷最根本的驱动力量, 源于教育体系内部长期存在的结构性张力。重点学校与普通学校之间, 城乡之间、区域之间, 在师资力量、经费投入、办学条件与社会声誉上存在显著差距^[12]。这种差距并非单纯由市场或自然形成, 而在一定程度上与过往的重点学校制度、资源配置政策的历史惯性有关。对大多数家庭而言, 进入一所好小学或好初中, 意味着未来在升学竞争中占据更有利的起跑位置。因此, 对稀缺优质学位的竞争, 从高中、初中一直下探至小学甚至幼儿园入学阶段。教育内卷于是呈现出明显的关口前移特征, 每一阶段的教育都被赋予了为下一阶段竞争做准备的工具性价值, 童年的独立性价值在此过程中被消解。

3.2 社会焦虑的代际传递

结构性压力需要通过微观的社会单元与心理过程传递给个体。家庭在这一传导机制中扮演了关键角色。在社会转型与阶层流动议题备受关注的背景下, 教育被普遍视为实现或维持社会地位的最重要、最可靠的渠道。这种教育改变命运的集体信念, 在资源竞争的现实面前, 极易转化为普遍的“教育焦虑”^[13]。当前一代父母, 自身多经历了改革开放后教育扩张与竞争带来的机遇与压力, 对教育回报有着切身体会, 同时也对教育失败可能导致的社会后果抱有深切忧虑。在为孩子未来负责的强大伦理驱动下, 焦虑促使家长采取高度介入、精心规划的密集型教养方式^[14]。家长不仅监督孩子的学校课业, 更积极策划并投资于各类校外教育活动, 试图为孩子积累尽可能多的竞争资本。幼儿园教育被赋予幼小衔接的职责, 小学中年级便开始为小升初的选拔做准备。其结果, 是整个基础教育阶段被异化为一场为冲刺最终决赛 (高考) 而进行的、漫长且充满不确定性的资格赛。儿童的成长节奏与内在兴趣, 必须服从于这场资格赛的阶段性目标。学校、教师与家长的精力, 被迫从“育人”向“育分”倾斜, 从关注学生的全面发展向聚焦其在淘汰赛中的排名位移。

3.3 技术异化与信息茧房的助推

数字技术的迅猛发展, 在重塑社会生活的同时, 也

为教育内卷提供了新的强化机制, 甚至在一定程度上导致了竞争的异化。教育科技的市场化应用与算法化内卷相互绑定。各类在线教育平台、学习 APP 利用大数据与人工智能, 标榜能够提供“个性化”“精准”的提分方案。这在技术上或许提升了某些练习的效率, 但其商业逻辑的本质, 是不断细分知识考点、制造学习需求, 并通过算法营造出一种“你的孩子需要查漏补缺”的持续紧张感^[15]。技术在这里没有用于解放学生、促进教育公平, 而是被异化为制造和维持竞争焦虑、推动教育消费的工具。基于用户兴趣的算法, 持续向家长推送牛娃事迹、升学攻略、政策分析以及各类教育产品的广告, 形成一个高度同质化的信息环境。这使得家长对教育竞争的认知被不断强化和内卷化——他们看到的、讨论的、焦虑的, 都是经过算法筛选的、高度竞争化的拟态环境, 并误以为这就是教育的全部真相。不同阶层、不同地域家庭多样化的教育选择与相对平和的教育状态, 在这种信息流中被系统性遮蔽。其结果是, 家长的决策更容易陷入群体性恐慌与模仿, 剧场效应在数字空间中被无限放大和加速。

4 构建缓解教育内卷的生态化应对机制

4.1 从排位竞争到生态位成长的理念更新

生态化应对倡导转向一种生态位成长思维。在健康的生态系统中, 不同生物占据不同的生态位, 利用不同的资源, 以多样化的方式实现生存与发展繁荣。同理, 教育的目标不是将所有孩子培养成同一型号的人才, 而是帮助每个孩子发现自身禀赋与志趣所在, 找到其独特的社会生态位, 成长为最好的自己^[16]。这意味着必须彻底摒弃“唯分数、唯升学”的单一成功观, 在全社会倡导多元成才、终身发展的价值理念。学校与媒体应承担起传播科学儿童发展观、展示多样化人生历程的责任, 只有当成功的内涵变得多元, 教育竞争的单一赛道才有可能被打破, 家长与学生的焦虑才能从根源上得到疏解。

4.2 破解恶性循环的信息与资源调控

在理念更新的基础上, 需要强有力的系统治理措施, 来破解导致内卷恶性循环的关键节点。首要任务是深化教育评价改革。必须将“破五唯”的要求真正落到实处, 构建基于学生全面发展、尊重个体差异的综合性评价体系。高中与高校的招生选拔应探索建立更具包容性的多元评价模型, 大幅提高过程性评价、综合素质评价、实践能力考查的真实权重, 使其从“软参考”变为“硬依据”^[17]。评价指挥棒的转向, 是引导基础教育实践走出分数竞逐的根本动力。

其次,需通过精准的信息披露与资源调控,缓解因信息不对称和资源失衡引发的恐慌性竞争。教育主管部门应建立并公开权威、全面的区域教育质量监测与学校发展评估报告。报告内容应超越单一的升学率,涵盖学生学业发展、身心健康、艺术素养、社会实践等多个维度,以及学校的课程特色、师资建设、家校合作等情况^[18]。透明、多元的信息公开,有助于家长与社会了解学校的真实样貌,打破对名校的刻板想象与盲目追捧。

4.3 重建家庭、学校的良性生态

健康的儿童成长生态,最终需要在儿童日常生活的微观环境中落地,这依赖于家庭、学校的角色重塑与功能协同。

家庭应从教育的焦虑执行者回归情感守护者与品格奠基者本位,核心在于提供无条件的爱与接纳,以构筑安全的情感港湾,帮助孩子在激烈的外部竞争中维持自我价值感。家长应避免将自身的焦虑投射到子女身上,转而关注孩子的情绪健康、品德养成与自主性发展,尊重其成长节奏,将亲子关系的质量置于学业成绩之上。

学校则需从选拔机器转变为成长沃土,坚决抵制掐尖招生与唯分数排名,着力营造包容、合作、鼓励探索的校园氛围。课程设置应提供丰富的选择空间,教学评价应重视进步与努力,使得不同特质的学生都能获得成就感与归属感。教师的角色应从知识灌输者与管理者,转向学习引导者与学生发展的支持者。

5 结语

教育内卷并非单纯的学业负担过重问题,其本质是一种发展生态的失衡。它意味着儿童成长所依赖的微观、中观与宏观系统之间形成了以排位竞争为核心、以工具理性为支配逻辑的畸形互动模式。在这样的生态中,儿童的时间被资本化,兴趣被赛道化,身心发展的自然节律被外部评价的倒计时打乱。本文揭示了内卷从显性健康损害到隐性发展剥夺的多层异化效应,指出其生成根植于结构性资源失衡、社会焦虑的代际传递与技术的算法化助推的交织。

破解这一困局,不能只依赖政策层面的减负指令,而需要在评价制度、信息环境和日常教育实践等多个层面同步推进系统性变革,推动教育生态从排位竞争向生态位成长转型。唯有多方主体协同发力,将儿童重新置于教育关怀的中心,才能为下一代重建一个容许试错、尊重差异、支持多元成长的良性发展空间。这既是教育回归育人本位的必然要求,也是建设高质量教育体系的应有之义。

参考文献:

- [1] Yi, Chin-Chun. The Psychological Well-being of East Asian Youth. Dordrecht: Springer, 2013.
 - [2] Chen, I-Chen and Ping-Yin Kuan. "The Heterogeneous Effects of Participation in Shadow Education on Mental Health of High School Students in Taiwan." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021.
 - [3] Zheng, Xiaodong, Chengcheng Wang, Zheng Shen, and Xiangming Fang. "Associations of Private Tutoring with Chinese Students' Academic Achievement, Emotional Well-Being, and Parent-Child Relationship." *Children and Youth Services Review*, 2020.
 - [4] 李适源, 刘爱玉. "忧郁的孩子们": 课外补习会带来负向情绪吗? 基于中国教育追踪调查(CEPS)两期数据的因果推断[J]. *社会*, 2022, 42(02): 60-93.
 - [5] 人民日报, 2022. 2022 年国民抑郁症蓝皮书[EB/OL]. https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA4ODE1MDA5Nw==&mid=2649753385&idx=1&sn=b8e71eac58f6a11125ec29a704ae1bd3&chksm=882a3e17bf5db701433357188cf6d2ac8f8da448cdc30d7cdbc49ac996ef3951ece0a62dbd98&scene=27.
 - [6] 曹云鹤, 陈友华. 内卷: 流行根源与社会后果[J]. *人文杂志*, 2023(01): 132-140.
- 作者简介: 胡英(1994-), 女, 四川泸州, 硕士研究生。研究方向: 小学教育。