

给大学生一份更多元的目标清单

中青报·中青网见习记者 席聪聪
记者 王钟的

当代大学生正构建着覆盖学业、科研、求职等方方面面的立体目标网络，展现出前所未有的规划意识与成长主动性。然而，伴随着制定目标，“未完成不可”的焦虑也随之蔓延，“内卷”成为校园里的高频词。为探讨这一问题，中青报·中青网记者与中央团校副校长、国家中长期青年发展规划专家委员廉思教授展开对话。

中青报·中青网:根据您的观察，当代大学生会在哪些方面给自己设定目标？

廉思:当代大学生的目标清单早已超越了书本和课堂，主要围绕几个方面展开。

首先是关于学业和职业发展的目标。这是最为核心的目标领域，涉及对学术成绩、学历提升和职业规划的系统安排。其次是在综合素质提升方面设立的目标。大学生普遍意识到综合素质对个人发展的重要性，因而在组织沟通能力、领导能力和个人表达能力等“软实力”方面设定提升目标。这类目标往往与未来的职场竞争力相关联，具有较强的现实导向性。

同时，大学生还会在自我管理和个人成长方面设立目标，包括时间管理、自律养成、提升审美。而在情感和社交维度，他们也同样赋予其目标意义。如有的学生希望结交志同道合的朋友、提升人际交往能力，或者建立一段稳定的亲密关系。这些目标背后，反映了大学生对身份认同、情感归属和社会联结的本能渴望。

总体而言，当代大学生的目标设定是一张覆盖学业、能力、生活、情感的立体网络。

中青报·中青网:他们的目标是更多元了还是更集中了？

廉思:当代大学生的目标设定呈现出明显的多元化趋势，体现出更强的自我意识和对生活主动权的追求。然而，在这种表面多元的背后，也应注意到在关键发展路径上的集中化倾向，尤其是升学与体制内就业成为最优选项。这种集中并非出于兴趣差异后的自主分化，更多是在高流动性社会结构中对安全与秩序的理性追求。

许多学生将目标的实现与个人价值、家庭期待乃至社会认同深度绑定，在推进过程中形成较强的时间压迫感与情绪压力。一旦进度滞后或结果不达预期，便容易陷入焦虑、自责甚至自我怀疑。

中青报·中青网:在传统的学业领域，大学生设定的目标有怎样的代际特征？

廉思:相较于80后、90后更侧重于“顺利毕业”等底线目标，当代大学生更早开始关注可量化、有助于个人发展的学业指标，如提升绩点、参与科研项目、争取竞赛成果等。另一方面，在专业选择上，他们也表现出更强的现实导向性，许多大学生主动对接国家战略领域，如人工智能、环境科学、新能源等“硬科技”方向，努力在个人发展和国家需要之间实现价值联结。

当然，不可忽视的是，当代大学生普遍面临更高的压力和焦虑。竞争加剧带来的“绩点焦虑”“过分看重排名”，使他们在目标设定上呈现出防御性和回避性交织的特征：既渴望跟上时代浪潮的节奏，又必须为潜在风险预留安全边界。

中青报·中青网:除了传统的学业竞争，当代大学生的目标涉及各个方面，比

□ 黄 杨

在大学校园里，“竞争”几乎从不缺席。无论是保研、实习、奖学金，还是各类项目、比赛，每当重要节点临近，群聊活跃、打印室排队、图书馆座位紧张，大家都在默默加快脚步——不是因为看见了明确的目标，而是因为听见了密集的脚步声。

正因如此，很多的选择与判断，开始被放进“零和博弈”的框架中来衡量：你拿到了名额，我就失去了机会；你走在前面，就意味着我落在后头。在这种理解下，竞争不再是为了“变得更好”，而是为了“不被落下”。哪怕没有人直说，我们也习惯性地用“是否领先”来衡量自己是否“足够好”。

□ 杨朝清

近期，北京大学“全面取消绩点”引发热议。相关改革举措的最大意义，就在于突破评价学生学业能力的单一标准，鼓励大学生自主探索发展方向、发挥个人禀赋。从本质上讲，这也利于学生涵养创新能力和综合素质，脱离“内卷”困境，成长为更全面的人才。作为系统工程，除了“全面取消绩点”外，北大还打出了设置容错探索机制、增加等级制评定方式、完善课程考核反馈机制、深化学业多元评价等一套“组合拳”。

早在3年前，北京大学生命科学学院就推行了“去绩点化”改革试点。此后，学生们普遍反馈在卷绩点、卷记忆性学习上花费的时间减少，把更多的精力释放出来，早早投在科研工作或兴趣所在。

说到改革初衷，北京大学生命科学学院教授王世强认为：“一门课程，如果能

从课堂成绩到社团活动，从科研项目到实习经历，竞争渗透在校园生活的各个角落。良性竞争如同催化剂，能激发大学生的潜能与斗志，促使他们在知识探索中不断突破自我，实现个人与集体的共同成长。然而，以自我消耗为特征的“内卷式”竞争，也悄然侵蚀着大学校园的成长生态。如何在追求卓越的同时守护成长的本真？这需要每一位大学生审视竞争的意义，也需要校园各方共同搭建更健康的评价体系，让校园真正成为孕育多元人才的沃土。



人机协同生成

如社团活动、学生工作等，甚至有学生觉得谈恋爱也应该成为目标。这样的目标认知，体现了怎样的代际特征？

廉思:当代大学生对不确定性感知更敏锐，倾向于将人生发展拆解为若干可控的目标节点，以此获取秩序感与安全感，有着对精神安全感的深层需求。这是对高度流动社会的一种理性回应。

与此前更强调过程体验和人际情感的80后、90后相比，00后大学生成长于信息高度密集、节奏不断加快的社会之中。他们从小接受“超前教育”，提前进入“内卷”赛道，也更早地意识到社会资源的不均衡分布和竞争机制的高强度。因此在行动上展现出更强的计划性和目的性，

这种工具理性反映在人际关系方面，也表现出社交功利化倾向。

中青报·中青网:从社会学视角看，聚焦“达成目标”，反映了当代大学生对“成功”的何种理解？蕴含着哪些深层的社会心态？

廉思:大学生对“达成目标”的聚焦，深刻反映了青年人对“成功”的工具化、外在化和窄化的理解，这是优绩主义流行、风险规避的个体本能以及同辈竞争白热化共同推动的结果。

在心理层面，这种对“达成目标”的关注，也隐含着当代大学生3种社会心态。首先是工具理性的强化。许多大学生将学习、实践，乃至人际关系看作达成某

种目的的手段，行为逻辑更趋功利化。其次是身份焦虑的普遍化。学历“通货膨胀”、机会分配不均等现实问题，使他们倾向于将资源高度集中于某几个关键目标上，以规避被“甩出主流”的风险。最后是意义建构的碎片化倾向。面对传统奋斗叙事的失效，一些大学生试图通过完成一个个短期目标来获取阶段性意义补偿，但缺乏长期耐心的支撑。

中青报·中青网:这样的心态又是由哪些社会因素造成的？

社会心态是多重社会因素叠加作用的结果，既有现代性压力的影响，也有文化环境的塑造。一方面，社会的流动性在增加，不确定性持续增强，催生青年对“稳定感”的高需求。当代大学生成长于社会转型期，产业结构、就业模式不断变化，人生的标准答案逐渐模糊。在此背景下，个体更倾向于寻找清晰、可控的目标来锚定自身位置，“有目标”不意味着行动方向，更是一种安全感的来源。

同时，社会竞争日趋显性化与前置化，迫使青年过早进入“成果导向”状态。无论青年未来的规划如何，几乎所有的重要人生节点都前置到了大学甚至高中阶段，当代青年面临的评价体系更早、更密集、更公开。在这种环境下，“早规划、早积累、早完成”成为当下应对风险的主要方式，是一种竞争压力下形成的自我保护策略。

此外，社交媒体和平台重塑了青年对成功的想象。在高度“可见性”的舆论场中，他人的成就不断放大。青年的自我期待也被平台算法与传播机制所规训。这种氛围加速了青年在情感、社交、兴趣等多个领域的目标化。

总体而言，这种“广泛设立目标”心态，以及“必须达成目标”的紧迫感，并非当代大学生的单向选择，而是社会结构与文化机制交互影响下催生的现实回应。

中青报·中青网:完成这些“目标”，能给大学生带来幸福感吗？他们设定目标—追求目标—完成目标的正向反馈是否稳定？或者说，实现“目标”的过程，能否让大学生形成可持续的自我认同？

廉思:在现实层面，“达成目标”确实能为大学生带来阶段性的满足感和自我肯定，尤其是在当下高度竞争的环境中，结果的正反馈往往成为他们调节情绪、确立价值的重要方式。然而，这种成就感并不必然转化为真正的幸福感。幸福感的深层来源，取决于个体是否在目标追求中获得意义感与内在认同。

完全依赖“达成目标”来确立自我价值的认同体系往往是脆弱的。如果大学生的自我认同仅依靠是否“达成目标”来建立，那么也必然会因为“目标未达成”而崩塌。如果人生只是一个接一个的“任务链”，缺乏意义内核，“完成目标”最终也会变得空洞而机械。

我们课题组之前的调研发现，许多大学生在志愿服务、公益活动、环保行动等非功利性实践中反而可以获得更深层次的情绪支持和价值归属。这些经历往往与升学、就业等主流“成长指标”无直接关联，却能唤起青年内在的共鸣与责任感。

这也意味着，实现目标的过程本身未必导向稳定认同。青年人如果能够把个人目标与内在价值联结起来，这种基于过程体验和自我认同的目标感，才有可能构成一种可持续、内生稳定的价值支撑。

中青报·中青网:当设定的目标未达成

时，大学生通常会呈现出哪些具体的心态表现？

廉思:当代大学生面对目标未达成的情境，往往呈现出一定的心理波动，主要体现在3种典型心态。

其一表现为阶段性情绪失落和方向感模糊。许多大学生容易将“未完成”视为“失败”本身，甚至上升为对自身能力的全面怀疑。这是因为他们的自我认同很大程度上建立在“目标完成”这一前提之上。

其二表现为外部归因带来的失望情绪。将目标落空归因为资源不均、环境不公等外部原因，部分大学生会表现出对社会乃至制度的失望。这种情绪如果缺乏正向引导，容易滑向犬儒式表达，或导致其对制度和集体的信任度下降，影响其参与公共事务的意愿。

其三表现为价值选择的主动转向与自我重构。也有一些学生在挫折后，选择转向更贴近自身兴趣与价值的实践领域。他们从中获得新的意义支撑，并逐步修复对自我与世界的理解。

中青报·中青网:对高校来说，大学生看待“目标”心态的特征，有哪些利弊？对高校的人才培养模式有何具体启示？

廉思:目标导向型的行动模式促使学生不断对接社会需求，形成“问题意识”和“任务意识”，这对于复合型人才成长具有促进作用。同时，在以结果为导向的评价逻辑驱动下，学生易将目标结果与自我价值进行捆绑，从而陷入持续的焦虑与自我怀疑，使高校面临更复杂的心理支持和教育引导任务。这种现实情况也在倒逼高校反思育人模式。

首先要引导大学生建立内在驱动型目标。鼓励学生探索符合个体兴趣、价值取向和社会责任感的“多元目标”。设立目标本身并非没有问题，关键在于要让学生真正“认同”自己的目标，而非被外部评价牵着走。

同时应构建更有弹性的评价机制。评价体系要更加注重过程性、多样性，减少单一的横向评价标准，增加纵向评价维度，让学生认可自己的成长进步，减少“一把尺子量所有人”的刻板标准。

学校还要积极营造公平公正、支持探索、鼓励创新的包容型教育氛围，帮助学生找到更长周期、更服从于内心、更有意义的人生目标。

中青报·中青网:从社会治理角度，可以做什么应对大学生因为“目标”产生的精神困境？

廉思:可以在价值引导、制度安排和文化建构3个层面发力。

第一，社会应倡导更广泛的平凡人价值，树立多元化的榜样系统。通过政策倡导、媒体传播、教育引导等手段，展示多类型、多路径的青年榜样，让大学生看到实现自我价值的多种可能，减轻“唯一目标”的精神负担。这不仅是意识形态层面的引导，更是心理安全的供给。

第二，推动建设青年友好型社会，提升对青年的容错率。从教育评价、职业通道到社会保障，制度设计要给青年人留出空间，让他们在阶段性迷茫与暂时性失败中有机会重构方向、恢复信心。

第三，构建包容开放的话语体系，强化国家愿景与个人目标的联结。社会要以更加开放包容的态度吸纳青年表达、理解青年节奏，强化“个人成长”与“国家发展”的双向连接，引导大学生在认清自我价值的同时，将个人理想与社会责任相融合，建立起更长远、更有意义的目标体系，走出短期绩效焦虑的心理困局。

不是“过于理想”，而是一种更成熟、更理想的相处姿态。在现实里练习信任，在竞争中保留温度。正如古希腊奥林匹克的选手，赛场上激烈角逐，赛后却能互赠橄榄枝；文艺复兴的艺术家彼此较量，也能共筑高峰。真正的竞争，像并肩长跑，彼此激发，彼此成全。

我们不需要躲避竞争，而是需要在合理制度和真实信任之间重构彼此的关系。在有限的名额之外，也有同行的可能。有时候，一份资料的分享，一个建议的提出，不是暴露弱点，而是一次诚意的表达。

要超越“零和博弈”的思维，不是靠谁喊停，而是靠我们都逐渐意识到：校园中的竞争，未必总是“你有我无”，也不应有损于同窗情谊。真正值得我们珍惜的，是那些在竞争中仍能并肩奔跑的时刻。

人一心沿着所谓“直线型上升”的轨道前行——高考考入好大学、本科读完读硕士、读博士，直至找到好工作。在这一过程中，他们却可能忽视了对自己内心的追求。虽然教育严格意义上不是市场性的，但同样存在资源竞争的情况，为了争夺有限的优质资源，学生想要脱颖而出，自然不得不进行大量的比拼和消耗。

破解“考研内卷”的关键，在于深化教育评价改革。对于高校而言，要将过程性评价与结果性评价有机结合起来，杜绝“唯绩点”“唯分数”的价值观；要健全分类评价，让那些有学科特长、创新潜力的大学生获得脱颖而出的机制和渠道。对用人单位来说，要打破“唯名校”“唯学历”的思维定势和路径依赖，真正做到不拘一格选用人才。从“指挥棒”上进行改变和革新，“保研内卷”才能从根本上得到消解。

（作者系华中师范大学高等教育管理
副研究员）



人机协同生成

珍惜那些在竞争中“并肩奔跑”的时刻

这种倾向，并非谁的错。竞争原本就不可避免，但“非此即彼”的观念一旦深入人心，它便开始影响我们看待他人的方式——对比、焦虑、防备，成了潜意识中的默认反应。原本的同伴，逐渐被视作“潜在对手”；原本的分享，也变得需要衡量分寸。

在这样的背景下，每个人的节奏开始变得不一样。有人更专注于独立完成任务，有人选择调整社交边界，把更多心思放在自身进度上。关系未必疏远了，但彼

此之间多了一些默契的沉静——大家都明白，努力从来不是一件张扬的事，每个人都有自己的节奏和方式。

一些时候，我们在“同行”与“对照”之间犹疑，在“协作”与“比较”之间摇摆，甚至连最初的目标也逐渐模糊，不断被裹挟向前：要快一点，再快一点，哪怕并不清楚终点在哪。

但是，竞争本不该是友谊的敌人。我想起上学期和一位同班同学一起准备面试，我们在自习室互相提问、提醒，

上大学的目标不是为了绩点

考到85分以上，我们认为这个学生在知识掌握上已经足够好了，没有必要再花很大的精力达到95分以上。”

近年来，存在某种耐人寻味的现象：在一些高校，研究生推免率明明逐渐走高，但学生的学业竞争压力却与日俱增，这不仅让学生陷入“别人都卷，我不卷不会吃亏”的囚徒困境，感到身不由己，不少高校教师也很无奈。

不论是为了平时成绩在课堂上积极表现，还是为了更好的英语四六级考试成绩多次“刷分”，抑或是千方百计地参加各种各样的竞赛以求荣誉，为了在保研竞争中脱颖而出，一些大学生想尽一切办法，甚至

有个别大学生以要留学、保研为由，理直气壮、明目张胆地找老师“索要”高分。

在某种程度上，“保研内卷”是成功焦虑在教育领域的投射。置身于充满不确定性和复杂性的当代社会环境之中，追求“保守的稳定”得到很多年轻人的认同。读研成为向上社会流动渠道的作用越凸显，就会面临越激烈的竞争，“保研内卷”也就随之产生了。

多年以前，笔者本科毕业时，推免保研的名额并没有现在这么多，但本专业同学大多选择直接就业，读研的同学不论是考研还是保研，都没有面临这么激烈的竞争。现如今，读研似乎已成为本科生心目

中的“最优选择”，竞争也随之激烈。

高等教育进入大众化、普及化阶段。2024年，我国高等教育毛入学率已经达到60.8%。这本身无疑是一件好事，但从用人单位到学生自身，社会对学历的追求也随之水涨船高。还有不少大学生存在一种共同的感觉，不知道自己未来到底想干什么、能干什么，只能将精力投入到保研竞争之中。对于这种处境，人类学家项飙将其描述为自我的陌生化，一些学生只能执行任务，根据外在要求去做反应，但对自己真正的兴趣和热情却是陌生的。

为了迎合世俗的成功标准，不少年轻