

超越绩效逻辑：脚踏实地的高配得感化解教育内卷

李守志¹，任芷若^{2*}

¹重庆大学公共管理学院，重庆，中国

²陆军军医大学教师教学发展中心，重庆，中国

*通讯作者

【摘要】当前教育内卷与精神倦怠的困境，本质上是绩效社会过度“肯定性”所引发的系统性价值危机。学生群体中存在的“低配得感”常常被认定为心理自信缺失，实则不然。本文认为，这种“低配得感”是教育系统在绩效原则驱动下异化为“肯定性暴力”共谋的结果。这种暴力通过单一评价体系、无休止的竞争与条件化认可，不断侵蚀学生自我价值的稳定根基。为超越此困境，教育亟需实现从外部绩效导向到内在价值建构的根本转向。本文提出培育“脚踏实地的高配得感”，旨在通过高配得感培育，为学生构建内在的精神免疫机制，以抵御绩效压力，从而回归“成其为人”的教育本真。

【关键词】绩效社会；肯定性暴力；教育内卷；配得感；价值教育

【基金项目】重庆市社会科学规划项目“民族地区教育、科技、人才一体化推进路径研究”（项目编号：2025ZXYP40）

1. 引言

当代教育正深陷于一种普遍的精神困境：一方面，社会对卓越人才的渴求从未如此迫切，教育投入持续加码；另一方面，学生群体的精神倦怠、价值空虚与内卷式的无效竞争却也日益加剧，形成了一种“越努力，越倦怠”的悖论性图景。这一困境无法简单归因于个体努力不足或心理承受力薄弱，其根源在于更深层的系统性逻辑，即绩效社会通过其特有的“肯定性暴力”，系统性地侵蚀着个体自我价值的稳定根基，制造出弥漫性的“低配得感”。为回应这一现实症候，本文立足于韩炳哲在《倦怠社会》一书中指出的“绩效社会”批判理论，试图揭示教育内卷的价值逻辑根源，并阐明其如何通过制度化的“肯定性暴力”机制，将教育异化为“低配得感”的生产装置。在此基础上，本文提出以培育“脚踏实地的高配得感”为核心的问题解决路径，旨在构建一种内在的“精神免疫系统”，推动教育实现从外在绩效导向到内在价值建构的根本性转向，最终回归其“成其为人”的本真使命。

2. 高低配得感的关系：自我价值认同的两种逻辑

在绩效社会无远弗届的影响下，个体自我价值的认同逻辑正经历两极分化，其核心体现在“配得感”的建构方式上。要破解教育内卷中的精神困境，必须厘清“配得感”的本质内涵，辨明其“高”“低”两种形态的根本差异

及其价值逻辑。

2.1 “配得感”的内涵：作为自我价值根基的内在信念

“配得感”是个体对自身价值是否足以匹配其成就、人际关系与生活境遇的一种深层稳定的内在信念。它并非指向某一具体能力的高低，而是关乎“我作为我本身，是否值得被爱、被尊重、获得美好生活”的一种自我评价，其核心是一种“我值得拥有”的确定性心理体验。从社会心理学视角看，配得感与“获得感”既相关联又相区别。获得感强调“因客观获得而产生的主观感受”，其产生以实际“获得”为基础；而配得感则更侧重于个体对自身是否“值得获得”的根本性价值确认，构成获得感产生的前提性心理条件[1]。在社会心态层面，不确定性明显增加的环境会通过削弱社会信任感与安全感，系统性地侵蚀个体的配得感基础；而稳固的配得感则能为个体提供重要的心理保护，成为抵御社会风险冲击的“压舱石”[2]。在行为表征上，配得感水平呈现为两种典型模态，低配得感个体往往表现出自我认同的匮乏，在机会面前容易于产生“不配获得”的预判性退缩；高配得感个体则具备较高的自我价值确信，行动时更为专注而较少陷入自我怀疑的内耗。需要特别阐明的是，配得感与班杜拉提出的“自我效能感”关注点不同，后者强调“我能做到”的能力信念，而配得感则关乎“我值得拥有”的价值信念。同时，它也比

一般的“自我价值感”更为根本，构成了个体应对评价波动、维持价值确信的深层心理根基。这种基于自我价值确认度的信念差异，系统地导向不同的行为模式与人生轨迹。稳固的配得感构成了人格的压舱石，是个体在遭遇外界评价波动时，保持情绪稳定与价值确信的深层心理根基。

2.2 “低配得感”：依附于外部肯定的条件化价值

“低配得感”表现为一种脆弱、不稳定的自我价值感，其核心特征在于价值感的“条件化”与“外部化”。持有者深信，自身的价值必须通过持续满足外部标准来“挣得”，如成绩、排名、他人认可。这使得其自我认同漂浮于他人的评判之上，陷入“必须证明自己才配存在”的焦虑循环。其内在逻辑是：“只有我做到了……，我才有价值。”这种心态在现实中常表现为保琳和苏珊娜所命名的“冒名顶替综合征”，即个体无法将成功归因于自身能力，而将其归咎于运气或外部因素，并陷入持续的自我怀疑[3]。在职场与学业中，PUA 式的信息环境，如“你的成功只因平台，而非你本人”“工资不涨是因不够努力”等指责[4]，会系统性地制造和强化这种“不配得感”。即使如“985”高校学生或海归等优秀人才群体，也可能在无处不在的外部评判和比较中，内化“我还不够好”的信念，产生诸如“大厂废物”等自嘲，这是面对压抑环境的一种消极对抗与自我价值感的迷失。“小镇做题家”并非天生缺乏能力或志气，其相对较低的配得感，往往源于难以跨越的城乡差距、户籍限制以及资源匮乏等现实条件，使其在“同类竞争”的比较逻辑中易于自我怀疑。

2.3 “高配得感”：根植于内在确信与务实努力的无条件价值

“高配得感”源于对自我价值更为稳固的内在确信。需要澄清的是，健康的“高配得感”是基于对自身能力的认知和对成长过程的尊重，以及往往不可或缺的资源保障所形成的一种不依赖于外部比较的内在价值基准，并非妄自尊大或缺乏礼貌的优越感。其实质是一种“我值得拥有美好事物与机会”的信念。例如，北京顶尖中学的“学神”们所展现出的高配得感，其形成离不开物质资源、户籍制度、优质教育、文化与社会资本等一系列结构性优势的支撑。这些条件共同构筑了他们“天生我材必有用”的底气，使其敢于挑战权威，并自然地将优秀视为常态[5]。因此，真正健康且可持

续的“高配得感”，是“脚踏实地”的，它一方面融合了对客观资源与自身努力的务实认知，另一方面则内化了基于存在本身的无条件价值感。其核心逻辑是“我存在，故我值得；我努力，故我成长。”这是一种将外在资源内化为内在信心，并导向积极行动的价值状态。

2.4 绩效逻辑下的转化：从稳定自洽到被系统性侵蚀

在绩效社会“肯定性暴力”的驱动下，教育系统通过单一评价和无限竞争，完成了一场价值逻辑的偷换。它利用个体对归属与成就的天然渴望，将原本可能内生的、稳定的“高配得感”，驯化为必须不断由外部证据支撑的、脆弱的“低配得感”。这一转化过程，正是教育内卷与学生精神倦怠的心理起点，并制造了“配得感”的扭曲，使得即便是在资源优渥环境中成长起来的个体，也可能陷入必须持续“证明自己值得”的绩效焦虑，而资源匮乏者则更容易在系统的反复否定中，深陷“不配得”的泥潭。

3. 绩效社会中的配得感悖论与“肯定性暴力”的生成

高低配得感之间的张力，在绩效社会的运行逻辑下被急剧放大，由此构成了当代教育中一种深刻的价值悖论。这一悖论的本质在于：教育系统在追求卓越的表象下，通过其内在的“肯定性暴力”机制，制造着配得感的扭曲与困境，将本应稳固的自我价值根基异化为必须持续证明的外部条件。

3.1 悖论呈现：从价值建构到价值消解的制度性困境

绩效社会通过一套精密的制度安排，完成了对配得感的改造。其机制在于将内在的自我价值感与外在的绩效表现进行强制性绑定。在教育场域中，这一过程体现为三个相互强化的环节。首先，通过单一化的评价标准，如考试成绩排名，将学生的价值进行量化比较；其次，建立以这种量化比较为基础的分层奖励体系，使价值获得感变得可计算、可竞争；最后，通过优胜劣汰的叙事，将这种人为建构的等级秩序自然化、正当化。这一制度安排表面上是在激励学生追求卓越，实质上却在消解学生建立稳定自我价值根基的可能性，即当价值必须通过超越他人来证明时，“我不够好”的焦虑便成为普遍的心理状态。

3.2 理论透镜：“肯定性暴力”对配得感的系统性改造

韩炳哲揭示的“肯定性暴力”概念，为我

们理解配得感的系统性扭曲提供了关键的理论透镜。这种暴力不仅源于否定性,更源于过度的肯定性。它不再通过压制和否定发挥作用,而是通过无限的“你可以”“你应当”等肯定性指令,实现对个体的深度控制。这种暴力之所以更为隐蔽和普遍,在于它不需要一种敌对关系作为前提,恰恰产生于一个表面宽容、平和的社会内部。它存在于一个缺乏否定性的同质空间,没有敌我、内外、自我与他者的两极对立。因此,肯定性暴力不是剥离式、排他性的,而是饱和式、兼收并蓄的。它通过过量的、来自“同类者”的激励和期待,将个体裹挟在无休止的自我证明中。无论是抑郁症、注意力缺陷多动症,还是与教育内卷深度关联的疲劳综合征,在韩炳哲看来,都指向这种过度的肯定性,即“自我在过度狂热中燃尽了自身”[6]。在教育语境中,这种暴力具体表现为对配得感的三重改造。第一,价值来源的外部化,将自我价值的确认权从个体内部转移到外部评价系统;第二,价值获取的条件化,将“值得”的感受与具体的绩效表现紧密挂钩;第三,价值维持的临时化,使任何已获得的价值认可都具有时效性,需要持续不断地重新证明。这一改造过程使得配得感从稳定的内在信念,异化为必须通过不断努力“挣得”且随时可能失去的外部认可。

3.3 教育场域中的表现:自我剥削循环与配得感的内在冲突

在教育实践中,这种肯定性暴力制造了配得感困境。学生陷入了一场没有尽头的“自我证明”战争。一方面,系统通过“你可以更好”的持续激励,制造出虚假的自主感和可能性;另一方面,又将这种可能性的实现完全系于残酷的横向比较。其结果是产生了配得感的内在分裂,个体同时体验着“我应该值得”的期许与“我实际上不够好”的焦虑。这种分裂状态驱使学生进行自我剥削。熬夜刷题、过度补习、焦虑于每一次排名变动,所有这些行为表面上是为了追求成功,实质上是为了缓解“我不配”的深层恐惧。内卷不再仅仅是资源的竞争,而成为一场针对自我价值的保卫战。正如韩炳哲所指出的疲劳综合征那样,个体“在过度的狂热中燃尽了自身”,试图通过不断地生产和竞争,确证自己“值得存在”的基本资格。这一配得感的扭曲,不仅解释了教育内卷的心理根源,也指明了超越困境的关键路径。唯有打破绩效逻辑对自我价值的绑架,重建基于存在本身而非外在表现的价值确认,才能真正培育出

“脚踏实地的高配得感”,使教育回归其“成人”的本质使命。

4.制造“低配得感”:现代教育的“肯定性暴力”助推机制

现代教育在“肯定性暴力”生成层面似乎是缄默的,其通过一系列精密的内在机制,持续强化了学生的“低配得感”。这一异化过程不是一种偶然,而是通过以下两种相互强化的机制得以实现并不断加剧。

4.1 绩效原则的无限驱动与价值根基的瓦解

教育系统通过“你可以做得更好”这一看似积极的指令,构建了一套自我强化的绩效驱动机制。这一机制的核心运作方式在于其对“配得感”的条件进行无限抬高与确认进行持续延迟。具体而言,首先,系统通过将“成功”定义为一种流动的、相对的位置而非固定的成就,使得任何已获得的成绩都相对失色。这种“目标的流动性”迫使学生陷入永无止境的追逐,其“配得感”也因此无法在任何具体成就上稳定驻足。其次,系统通过“条件化认可”的逻辑,将学生的价值感与持续的生产力输出绑定。学生为了维持最基本的价值确认,不得不进行自我剥削,压缩休息、持续劳作、过度准备。这种表面上积极的自我驱动,实质上构成了一种隐性的精神侵蚀。个体在不断地“做事”中,反而失去了“存在”的根基。当价值必须通过“doing”而非“being”来证成时,深度的价值虚空便成为“低配得感”的典型症候。

4.2 “同类竞争”的比较逻辑与价值主体的异化

在绩效逻辑的支配下,教育系统自然而然形成了一套同类竞争体系,该体系通过以下方式系统性地生产着“低配得感”。一是通过排名的制度化,将学生间的差异转化为等级秩序。这种差异的等级化使得学生的价值不再由内在特质决定,而是由在序列中的位置界定。无论处于竞争序列的何种位置,学生都无法获得稳定的价值感,领先者恐惧跌落,居中者焦虑落后,末位者内化失败。“低配得感”因而不再是少数人的困扰,而是所有人共享的心理状态。二是通过制造“稀缺性”幻觉,将同学由潜在的合作者转化为直接的竞争对手。在“一争高下”的比较逻辑下,健康的相互激励异化为“同类相食”的消极竞争。更为深刻的是,这套比较机制导致了价值的彻底外部化,学生的自我价值完全依赖于与“他者”的比较而确立。正如鲍德里亚明言及的“谁依靠同类

存活,也将由于同类而死”所警示的,这种价值确立方式在本质上是极不稳定的。个体的价值感随着每次排名波动而震荡,无法形成内在的、稳定的自我内核,从而系统性地阻碍了“脚踏实地的高配得感”的形成。

5. “低配得感”的形成机制与教育异化

在上述理论图景下,学生“低配得感”的形成机制便清晰可见。

5.1 单一评价体系的价值驯化

以学业成绩为核心的评价体系,是肯定性暴力最制度化的体现。在教育社会学视角下,学业成就长期以来被视为个体实现社会流动的核心资本,这一观念已深度内化为社会对教育功能的主导性认知。然而,这种将人的多元价值压缩为单一绩效指标的评价机制,迫使学生的自我价值与外部肯定形成绑定。其直接后果是,学业受挫者持续内化“我不够好”的自我标签,而即便是学业优异者,也难以摆脱“必须持续证明自己”的绩效焦虑。两者共同陷入对自我存在价值无条件确认的普遍匮乏状态。当学生在持续性学业投入后仍无法取得预期成绩时,强烈的习得性无助感便会进一步强化其“低配得感”,从而完成绩效逻辑对主体价值的深层驯化。

5.2 家庭教育中的“条件化认可”

家庭本应是抵御绩效压力的缓冲地带,却常常不自觉地成为其同盟。许多家长无意中实行“有条件地关爱”,即只有孩子达到某种标准才给予充分认可。尤其是以成绩好作为“条件因”,当孩子获得“好成绩”时方给予奖励,此时孩子和的关系场中弥漫着爱心。此类教养模式无形中塑造了“条件化认同”的心理结构,使孩子将自我价值与绩效表现深度绑定,形成“优秀才配被爱”的认知图式。更有甚者,一些家长通过强调自己的牺牲,使孩子背负沉重的情感债务,进一步强化其“不配得感”。无论是“只有…才…”的关爱模式,还是通过强调牺牲制造的情感负债,其核心都是将“配得感”与某种绩效表现挂钩。这使得最亲密的关系场域也充满了条件性的肯定,动摇了孩子对自我价值的稳固信念。

6. 培育“高配得感”作为教育性的“免疫”策略

面对这种弥散性的肯定性暴力,教育的出路在于构建一种新型的“精神免疫系统”,其核心是培育一种不依赖于外部绩效的、脚踏实地的“高配得感”。

6.1 重构价值锚点:从单一绩效到多元存在

教育必须打破“分数=价值”的单一评价思维,建立多元化、发展性的评价观。其目的不仅是评价方式的改变,更是教育哲学的转向,从对“过量肯定”的追逐,回归到对每个生命独特存在价值的发现、确认与祝贺。这一转向的理论基础在于加德纳的多元智能理论,它揭示了人类能力的多样性,批判了以逻辑—数理和语言能力为核心的单一智能观,为教育评价的多元化提供了科学依据。比如,学校在期末评价中,既可以公布“学业卓越奖”,也可以设立并表彰为“公益服务之星”“创意实践家”“团队协作家”“进步飞跃奖”等,让在不同领域展现闪光点的学生都能在集体中获得价值确认的仪式感。当学生在其多样化的天赋与品格中获得认可时,他便能建立起多个稳固的价值锚点,从而有效抵御单一绩效轨道上的风暴,形成“此处不通,彼处闪光”的积极自我认知。

6.2 转变激励话语:从评判性赞赏到描述性确认

用具体、真诚的描述性鼓励肯定学生的努力与进步,而非仅仅关注结果。这一实践深受德韦克“成长型思维”理论的影响,该理论通过实证研究证实,对过程与努力的赞赏能够帮助学生将挑战视为学习机会,从而形成不依赖天赋标签的、可持续的自我效能感。其关键操作在于以“过程性描述”取代“结论性评判”。例如,当一名学生经过苦思冥想最终解出一道数学难题时,教师A说:“你真聪明!”这反而可能强化其“必须一直聪明”的绩效压力;而教师B则可以说:“我注意到你尝试了三种不同的解题思路,即使前两次没有成功也没有放弃,这种探索的韧性和策略调整非常宝贵。”后者是对个体努力与存在过程的看见与尊重,旨在构建稳固的自我认知;前者则是一种绩效肯定的施予,会将个体引向对外部认可的持续依赖。在家庭中,父母亦可运用此原则,将“考了第一名,你真棒!”转化为“我看到你为这次考试制定了复习计划,并且坚持执行,你的努力和自律让你取得了好成绩”。

6.3 重塑“吃苦”叙事:在必要挑战中培育“消极”能力

真正的韧性教育不在于刻意制造苦难,而在于培养学生在面对不可避免的挑战与失败时,能够容忍停顿、接纳不完美,并从否定性经验中学习和恢复的能力。这与心理学中的“心理弹性”理论相契合,强调真正的韧性并非对困难的免疫,而是包含了对挫折的接纳、

整合与从中恢复的动态过程。例如，在一次重要的机器人设计比赛失利后，指导老师可以组织团队进行复盘，其核心议题并非“我们哪里做错了以致失败”，而是“从这次不成功的经历中，我们发现了哪些之前忽略的技术盲点？团队协作流程有哪些可以优化的空间？这次挫折让我们对“好设计”的理解有了哪些深化？通过这样的引导，失败不再是被恐惧和回避的污点，而是转化为宝贵的学习资源。在一个崇尚无限积极的社会中，这种能够“停下来”审视失败而不感到焦虑的“消极”能力，是抵御精神倦怠、培育可持续韧性的关键屏障。

6.4 夯实价值根基：构建“我存在，故我值得”的经验

通过无条件的尊重、信任与爱，在日常教育生活中帮助学生积累“我作为我本身，就是有价值的”经验。这一理念植根于人本主义心理学家罗杰斯提出的“无条件的积极关注”，他认为这是个体形成健康自我概念、摆脱价值条件化枷锁的核心条件[7]。其实践体现在细微处。当学生考试失利情绪低落时，班主任不是首先追问分数，而是安静地疏解“我知道你现在很难过，无论结果如何，你都是我重视的学生，我们一起来面对。”在家庭中，这意味着让孩子明确感受到父母的爱不会因为成绩起伏而增减，诸如“我们爱你，是因为你是我们的孩子，这与你考多少分无关”的言语和与之匹配的行为至关重要。同时，引导其进行内在语言的革命，将绩效逻辑下的“我不行”转变为成长逻辑下的“我正在成长”。这种源自生命本体的价值确信，是应对一切外部肯定性暴力的最坚实盾牌。

7. 结论

当代教育的价值困境，折射出绩效社会的深层发展逻辑。如果教育成为肯定性暴力的推手，它生产的将是疲惫不堪、精致利己的“功绩主体”。在此背景下，培育“脚踏实地的高配得感”，远非简单的心理调适技巧，而是一

次深刻的教育哲学转向与实践革新。这一转向的核心，在于将对教育价值的理解从外在绩效指标的达成，回归到实现“人的全面发展”这一根本宗旨上来。它要求教育从对外部绩效的无尽追逐中抽身，强化生成基于现实努力与内在丰盈的价值主体性。

这一理念与我国教育现代化进程中“立德树人”的根本任务深度契合。“立德”强调内在德性与品格的确立，正是对绩效至上逻辑的根本超越；“树人”则意味着培育能够担当民族复兴大任的时代新人。培育“脚踏实地的高配得感”，正是通过强化学生稳固的内在价值根基，为深化落实“立德树人”根本任务提供坚实支撑。唯有完成这一价值复归，教育才能在绩效社会的洪流中，真正履行其“成其为人”的承诺，为个体生命的向上向好发展培植一方沃土。

参考文献

- [1] 罗仲尤, 曾平, 王桂娟. 不确定性明显增加条件下良好社会心态培育的现实挑战与机制创新[J]. 湖南社会科学, 2025, (04): 115-122.
- [2] 史鹏飞. 从社会心理学视角看获得感[J]. 人民论坛, 2020, (Z1): 108-109.
- [3] 陈敏莹. 担心被揭穿的“冒充者”[J]. 检察风云, 2025, (07): 78-79.
- [4] 吕政道. 建立自信, 摆脱“不配得感”[J]. 检察风云, 2024, (03): 13.
- [5] 彭晓玲. 与“小镇做题家”相比, 北京顶尖中学的“学神”有高配得感[N]. 第一财经日报, 2024-10-11 (A12). DOI: 10.28207/n.cnki.ndycj.2024.003826.
- [6] [德]韩炳哲. 倦怠社会[M]. 王一力, 译, 北京: 中信出版社, 2019: 8-9, 11, 12, 13.
- [7] [美]卡尔·罗杰斯. 《个人形成论: 一个心理治疗师对心理治疗的哲学观》[M]. 杨广学, 等译. 北京: 中国人民大学出版社, 2004.