

被量化的青春：大学生面对的评价体系困境与活法（发布版）

前言：

围绕青年人发展与成长的热点话题，近年来层出不穷。从内卷、躺平，到孔乙己的长衫、GAP、奥德赛时期，每一个词语的走红，都关系到青年脉搏一次惊心动魄的跳动。它们看似在描述不同的情绪、选择和生活方式，却共同指向一个越来越值得关注的问题：今天当我们谈论“青年”，究竟要如何谈起、又需要谈些什么？

青年，是儿童走向成年的人生过渡时期。我们曾经认为这一过渡往往有一条相对清晰的主线：完成学业、进入工作、建立家庭、周而复始；但在今天，随着社会日新月异的发展，我们拥有的人生选择范围在不断扩大，确定的答案却变得越来越少。社会学家乌尔里希·贝克在《风险社会》中指出，现代社会的重要特征之一，是越来越多原本由社会、制度和家庭共同承担的风险与选择，逐渐转移到了个人身上。每个人都需要在不同的可能性之间做出选择，而这些选择又可能随时被社会环境（如教育、就业、家庭等）的变化重新打乱。

因此，个人和时代的关系，需要更多元、更细微、更深入的探讨：青年如何在众多可能性之间做出自己的选择，又如何在充满不确定性的世界中寻找自己的位置？这些问题是我们这个时代的青年每天都在面对的现实，亦或者说，这些问题代表着青年生活本身。

作为深耕青年公益十余载的组织，益微青年 (EV) 见证过数万名大学生走出校园，在乡村夏令营、社区服务的真实社会现场里探索自我、实现成长。近些年来，我们愈发看见青年人正在面临的挑战。从发现问题到深入调研，从行动研究到用户洞察，我们一直试图为青年发展困境寻找更底层的答案。

今年，我们决心再往前一步，开启一个新的尝试：邀请20位青年组成研究团队，聚焦那些既塑造着青年行为、同时也让青年被困住的评价体系（下称尺子），以问卷调查和半结构访谈为研究方法，撰写一份贴合青年真实成长状态的洞察报告——《被量化的青春：大学生面对的评价体系困境与活法》（下称报告）。之所以将尺子作为报告的核心，一是因为日益增长的选择背后必然涉及更复杂的尺子，它们是判断青年成长与否的重要标准；二是我们发现在现实生活中，因为尺子而感到成长压力和痛苦的情况日益增多。因此，这份报告希望通过描述青年和尺子的互动现状来更好地分析青年究竟面临着何种意义上的成长难题。

这份报告既非传统的学术论文，也非情绪化的表达合集。我们不急于给出标准答案，不片面评判任何一方，而是站在更多视角上理解成长的复杂性；我们期待能够扎根青年的真实体验，为家庭、教育机构、学界以及社会公众提供一场理性对话的现实依据。

报告将观察范围聚焦于大学本科生（下称大学生），将他们作为理解当代青年发展与成长的一个重要切面。根据教育部发布的《[2025年全国教育事业发展统计公报](#)》，全国共有 1278 所普通本科院校及 87 所本科层次职业院校，普通本科在校生已达 2135.77 万人，年度本科毕业生 523.06 万人。大学生无疑是我国青年群体中最庞大的构成之一。在生命历程上，他们刚刚步入成年，正是经历波动、塑造与形成价值观的关键时期；在受教育轨迹上，他们大多正从“唯分数论”的高考应试模式，转向规则更复杂、评价体系更多元的大学体系。郑雅君在《金榜题名之后：大学生出路分化之谜》中将大学生生活比喻成迷宫，精准传达了这一阶段对参与者的挑战：选择变多了，目标却变得模糊，迷茫由此成为许多大学生的共同体验。在本次项目回收的 1317 份调查问卷（详细分析数据见附录）中也印证了这个现状：认为自己完全坚定方向或基本遵从内心选择的人不足半数，多数人在当前的大学生活中处于迷茫的状态中。

如何更好地理解身处过渡时期、面对多元评价体系的大学生？报告主要围绕着三个部分去回答这一问题。第一部分梳理了与大学生联系最为紧密的五把尺子，分别是绩点与排名、实践与竞赛、就业与招聘、家庭、社交与同辈，展示这些评价维度如何影响着大学生的生活，又是如何综合作用起来，共同制造出大学生的系统困境。其次，第二部分将目光转向国际，客观呈现西方教育评价体系的特征，并通过访谈故事展现海外留学生的真实生活；借此，我们希望追问：国界之外到底是“风景别处独好”，还是“环球同此凉热”。境况如此，如何突围？第三部分将展示大学生如何在生活中找寻自己的活法：通过开辟新的行动空间以及接续自己生命历程中的经验文中的主人公从尺子丛立的现代困境中获得某种解放，拿回了自我评价的主动权；此外，我们认为，解困并找到自己活法并不是一个能够独立完成的过程，大学生在成长过程中必须依赖外界提供的机会与支持。因此在最后一部分，我们也将介绍当前社会中有哪些能够支持大学生成长的机构组织，期待大学生借助这些力量找到自己未来的道路。

研究定位、中心问题与方法：

研究定位、中心问题与方法

研究定位

报告将观察范围聚焦于大学本科生，他们无疑是我国青年群体中最庞大的构成之一。

生命历程

他们刚刚步入成年，是经历波动、塑造与形成价值观的关键时期

中心问题

如何帮助身处过渡时期、面对多元评价体系的大学生找到自己的活法

全国普通本科院校

1,278
所

普通本科在校生

2,135.77
万人

研究方法

1317 份问卷
深度访谈 72 人

五个评价维度

绩点与排名、实践与竞赛
就业与招聘、家庭、社交与同辈
如何共同制造大学生的系统困境

国际视角

大学生评价体系的国际比较
与留学生体验
追问：是“风景别处独好”还是“环球同此凉热”

受教育轨迹

正从“唯分数论”的高考应试模式
转向规则更复杂、评价体系更多元
的大学体系。

年度本科毕业生

523.06
万人

支持网络

解困不是独立完成的过程
介绍支持大学生成长的社会机构
呈现大学生在资源中发生转变的故事

活法

开辟新行动空间、学会与评价体系共处
寻找支撑自我成长的力量
主人公从困境中获得某种解放，拿回自我评价主动权

*数据来源：
教育部《2025年全国教育事业统计公报》

推荐阅读：

项飙, 康岚. 关于承认的两种模式：认得与认可[J]. 当代青年研究, 2025, (4): 1-21.

第一部分 困境与挑战：大学生所面临的评价体系

报告的第一部分主要聚焦在当下大学生所面临的尺子。我们将尺子定义为以评价个体能力为目的、并通过建立硬性指标或软性文化的方式衡量个体发展程度的制度体系或系统环境。在其中，个体的发展程度通过某些量化的指标或隐性的期待而体现出来。

根据益微青年与研究员们的探讨结果，我们将依次介绍社会中五把与大学生密切相关的尺子——绩点、实践与竞赛、家庭、同辈群体及就业。我们认为，大学生在这些尺子中需要面对情况各异的评价标准，这构成了他们生活当中主要的困境与挑战。

在本部分的最后一节，我们将会强调，社会中的尺子并不是独立作用于个体生活之中。大学生会在成长过程中面临着资源起点不同而带来的发展劣势，也会在发展过程中同时面临着不同尺子所带来的评价压力，这导致大学生实际上在进行一场全能竞赛——他们期待自己能够在多个评价维度中周旋，但这个过程往往会给他们带来在单一竞争维度中更加大的压力和焦虑情绪。因此，本部分在最后会通过个案描述的方式，分析当前大学生因为自身的多重身份（如学生、参赛者、子女、朋友及求职者）的重叠而产生更为复杂的困境与挑战。

尺子一：绩点为王？大学生的挣扎与自省

第一部分的开篇，我们将分享大学生生活中最常见、也是最为重要的一把尺子：成绩。目前，我国高校对本科阶段的学生评价主要使用以绩点（Grade Point Average，简称GPA）和学生素质综合测评（简称“综测”）为主的评价方式（胡艳婷，2023）。这种多元化的绩点与综测体系旨在更多方面地评价学生的成长，但在进入大学的最初阶段，许多本科生依然会延续着高中的学习方式和学习观念，这将会给他们带来不少的困扰。

在下文中，我们会将这种从高中延续到大学的学习方式、学习观念定义为大学生面对学业时的“学习习惯”，并进一步指出，造成这种学习习惯性的主要原因可以归纳为大学生在高中阶段内化的优绩主义观念，以及社会焦虑迷茫的向下传递。

习惯性在大学获取绩点和综测的过程中往往会受到挫折。我们会通过受访者在努力学习过程中的一些挣扎和反思表达一个观点：尽管成绩依然是大学生生活中绕不开的一把尺子，希望凭借着学习习惯来获得高绩点/综测往往是行不通的。这是许多大学生在绩点这把尺子上受挫的关键原因：在游戏规则变化时，他们往往还沿用以往的规则来指导行动。

一、由高中延续至大学的学习惯性

我国的基础教育具有浓厚的应试特征，在学生培养上专注于课本知识的积累和个体认知能力的发展（朱红、张宇卿，2018）。因此，在基础教育阶段，考试成绩往往是优秀学生的最重要评价指标。学生的学业成绩优秀，便能证明他/她这一阶段的努力获得了成效，学校、老师和家长也会给予成绩优秀的同学相对应的正反馈。对于高中生来说，最积极同时也是最有效的正反馈无疑是在高考中考取一个理想的成绩，这份成绩既能代表自己在高中阶段的努力获得了丰硕的成果，也能成为他/她迈向大学阶段有力的敲门砖。

因此，当学生们突破层层包围，终于凭借自身努力奋斗出的优异成绩进入大学，成绩仍会是学生在生活中继续追求的目标。这便是一种从高中延续到大学的学习惯性：遵循考评逻辑，考高分、赚取尽可能多的荣誉称号，便可抵达优秀。追逐这种“优秀”，便会被制度推崇、受人尊敬，同时能够为自己带来更多的利益奖励，获得更多的资源（胡艳婷，2023）。受访者小南在我们的访谈中表达了自己会受到高中时学习习惯性的影响：

研究员：“你刚入学的时候就想去了解（关于成绩的信息），是想拿奖学金，一开始就瞄准了（这个目标）？”

小南：“也有（获取奖学金的）因素...还有就是下意识地（行为）。可能是因为经过初中、高中学习，下意识地想，觉得保持一下（成绩）。有一个这样的习惯：起码不能考得太差，习惯性地那种追求稍微好一点的。”

在访谈中，小南向我们更多地展现的是下意识地把自己的成绩维持在一个不难看的区间里，以此来保持自己既往好学生的标签和形象，但她并没有明确地说出维持、这些标签和形象能够为她当下的生活带来什么明确的收益。我们的受访者竹子也形容自己大学一开始的学习完全是遵循着高中的学习惯性，自己在追求成绩的过程中偶尔会陷入迷茫的状态中：

“（大学）第一学期是按照高中学习的惯性，虽然没有像高中那么的累，整体上来说还是以保留着那样的一种惯性，非常的认真学习，然后好好上课，下课认真复习我的专业课。大学生在刚迈入大学时可能都没有很清晰的目标，不像高中学习时就是为了考好大学、为了走出去。然而，大学生往往沿着学习惯性，持续在成绩上努力。他们虽然不知道自己到底要追求什么，但他们都相信“抓住成绩总是没错的”，“取得一个优异成绩总是不吃亏的”。因此，他们认真听讲每一门课，努力理解老师说的每一句话，刻苦准备每一次考试。

我们所收集的问卷调查数据也能够说明大学生对成绩的重视和关注。问卷中，超过半数的学生在日常花在学习上的时间远超过实践与竞赛、同辈社交、家庭陪伴及就业实习活动；大一和大二的同学尤其重视对学习活动的分配，分别有62.8%和53.7%的学生将40%以上的时间和精力花费在课程学习中。此外，绩点、综合测评和排名这把尺子是大学生感知同辈压力最为重要的来源，85.4%和78.5%的大一、大二学生均认为自己能够感受到绩点给他们带来的同辈压力（详细数据会在尺子四——同辈压力中呈现）。

从我们的访谈和调查结果来看，成绩在刚升入大学生的观念中代表着一个更美好的未来，而这种观念很大程度上是一种优绩主义下的评价信号。在现代社会中，优绩主义指的是以能力和努力程度为原则分配资源的一种社会文化，它最早在西方走向现代的社会运行和制度安排中体现，又在我国的现代化转型中成为社会和个体发展道路上的一种支配性观念（梁伟、陈锋，2025）。对于大学生而言，能够直观证明自己能力和努力的便是自己在学业上的成就，而这种成就在我国社会又需要通过成绩体现出来。因此，社会认可了大学生通过成绩争取未来的上升渠道，保持良好的成绩自然而然成为大学生们理应去追求的目标。

然而，这种学习惯性会在大学生的生活中慢慢开始动摇。动摇的原因有很多，我们认为的关键原因之一是高中的“努力”和大学的“努力”是不能划上等号的。一味地按照学习惯性来学习的大学生到头来会发现，他们或许并不能单凭努力学习就能够取得一个理想的成绩。

二、学习习惯性的动摇

区别于高中的学科成绩，大学时期个人努力不再是标准化考试中获得可量化的成绩以及自我证明的关键筹码（徐叶莹、杨秀芹，2025）。惯性地以“上课认真听讲，课后认真完成作业”的传统努力方式应对大学的考试，很难获得与之匹配的回报。有时，这个回报指的是分数本身。比如受访者明敏同学，对她而言，“一学期的认真听讲”可能还比不上“考前几天甚至几小时的努力”：

“我记得我上学期还有一门课，老师我很喜欢他，他的每一节课我都特别认真的听。后来发现认真听其实没有什么用，因为他会在期末最后一周的时候给你划重点。你还不如那一周认真的去背诵，基本上在考场（划重点的题）是原题，相当于是一种直接当场默写答案的感觉。没有任何含金量，我觉得就没必要就没必要（认真听）”。

有时，这个回报也指的是努力拉开自己和其他不努力的学生之间的分数差距。大学阶段，出题、评分等关键的赋分决策权多掌握在任课老师一人手里，而学校对课程的“挂科率”又有着审慎的要求。以《北京大学本科考试工作与学习纪律管理规定》为例，第四章明确规定教师应按照评分标准科学、公正地评阅试卷，合理控制试题难易程度和成绩分布。在各门课程最后确定的总成绩中，优秀（85分以上）率一般不应超过30%，不及格（60分以下）率一般不超过10%。优秀率超过40%或不及格率超过15%的课程成绩，须经院（系、所、中心）教学主管领导批准、教务部备案后方可登录。

从学校管理的角度来说，优秀率和不及格率的提出与实施能够避免学生出现大规模的高分（体现课程成绩的区分度）和大面积的挂科（控制课程难度），但这也导致教师在面对繁琐的批准和备案手续时倾向于在分数考核上放过学生，避免在最后“捞人”时为难自己。除医学等少数科目以外，很多老师都会像明敏同学的那门课程老师一样，会通过划重点的方式明示或暗示期末考试出题范围，以确保合格率。在这样的考评制度和氛围之下，学生之间的分差并不会像高中那样因为努力程度而出现悬殊的差距。

此外，在大学，人文社科类专业的课程考核甚至可能出现努力了也无法获取高分的情况。无论是试卷还是论文的考核方式，人文社科的答案往往比较开放，这也让老师在课程打分上存在一定的主观性。受访者tt在评价自己的专业课时很无奈的分享了分数和老师主观性之间的关系：

“我们考的很多东西都是没有标准答案，都是开放式的。很多主观题...（哪怕）你把所有东西写上去，你也不会得满分。考试这个东西其实也没有那么客观...很多时候它不是受我控制的，它是看老师：我有没有答到老师的心坎上。没答到我觉得也情有可原，因为很多时候（得分）很看老师的心情。”

在努力争取绩点的过程中，许多受访者逐渐意识到，获取高中成绩和获取大学绩点看似都是在努力求得学业上的成功，其背后的逻辑实际上是截然不同的。绩点的不确定性并不意味着高绩点无法通向一个美好的未来，而是意味着努力不再是获取绩点唯一的渠道。“如何获取学业成功”成为了摆在许多大学生面前的一个现实的难题，他们需要在拿到高绩点这件事情上花费更多的精力和心思。

本章小结

在绩点这把尺子中，我们展现了大学生学习习惯性的延续和动摇。总而言之，随着大学生活的逐步深入，原来以成绩为天的学生们逐渐意识到追求绩点的过程中充满着不确定性，或多或少会经历着这样

迷茫的时刻：在成绩无法衡量自身能力的时候，到底什么才是更重要的？在这一过程中，大学生开始不断向内探索自我，这中间或许有冲突、有受伤、有觉醒、有接纳，但都是自我成长道路上的一个重要里程碑。

实践和竞赛会成为大学生探索自我成长的重要渠道之一。在这里，大学生们获得了学业以外的经历和成长，但也会遇到各类量化评价标准的审视与筛选，不得不直面规则标准带来的压力、比拼失利的失落以及付出与回报不对等的挫败。下文将通过描述实践和竞赛来展现当前大学生在实践与竞赛过程中所面临的新情况与新挑战。

参考文献：

徐叶莹, 杨秀芹. 学生评价制度下“双一流”建设高校本科生的自我异化与制度突围[J]. 中国高教研究, 2025, (6): 33-41.

梁伟, 陈锋. 圈层“内卷”：Z世代大学生的学习困境及其生成逻辑[J]. 中国青年研究, 2025, (5): 21-28.

胡艳婷. 平庸的优秀：大学生量化评价中“分数至上”现象研究[J]. 中国青年研究, 2023, (12): 102-111.

朱红, 张宇卿. 非认知与认知发展对大学生初职月薪的影响[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2018, 36 (5): 42-50+166.

推荐阅读：

[浪潮实验室，2026，《中国大学生，把大学过成了高三》](#)

[三联生活周刊，2020，《绩点为王：中国顶尖高校年轻人的囚徒困境》](#)

[南方周末，2025，《“老师，能申请查询我的成绩细分吗？”当大学生们被绩点困住》](#)

尺子二：实践与竞赛 —— “第二课堂”的理想与现实

对许多刚从高考战场上走出来的新生而言，大学校园里最令人眼花缭乱的，莫过于“百团大战”时五花八门的社团招新、学长学姐热情分享的竞赛经验，以及那些“志愿时长可兑换学分”、“竞赛获奖可保研加分”的传闻。在脱离了“唯分数论”的高中评价体系之后，实践与竞赛成了他们最先接触到的“另一个世界”：这里既有成绩之外的另一种可能，但也有分数之外的另一把尺子。

报告中所指的“实践与竞赛”涵盖了志愿服务、社会实践、社团活动、学科竞赛、创新创业比赛等多种形式。对于刚步入大学的新生而言，这些活动常被描绘成一片自由的天地：这里有志愿服务可以接触社会，有社团活动可以发展兴趣，有学科竞赛可以施展才华。它被称作“第二课堂”，是课堂之外探索自我、全面成长的舞台。那么，大学生真正参与其中的情况如何？他们为何而参与？又在其中获得了什么？本节我们将走进大学生的“另一个世界”。

一、高参与度背后的多重动力与收获

在报告中收集的问卷数据显示，大学生的实践参与度确实很高。90.85%的受访者参与过志愿服务，76.45%参与过社会实践，76.37%参与过社团活动。这些数字表明，实践与竞赛已经成为大学生生活中覆盖面最广的活动之一，绝大多数学生都至少在大学期间尝试过某种形式的课外实践。

实践与竞赛的高参与度首先源于其对大学生的吸引力。在访谈的过程中，许多大学生都表达了对实践与竞赛的新鲜和好奇。

富强：“报名（短期支教）就是想给同学们教一些东西，可能我还是比较喜欢当老师的…其实关于履历这方面的考虑，好像没怎么想，我只是就是想做这件事情…我总觉得，潜意识就觉得自己应该是能帮上点什么忙的，所以就来试了一下。”

若昀：“我一开始是认为参加这些志愿服务，可能是因为一个比较‘庸俗’的原因——参加志愿服务能加分。后来觉得，其实这些志愿服务，有一些类型是我喜欢的，另外一些类型可能是我这不那么适应的。从（参与志愿活动）中，我希望能够找到我喜欢做什么样的事情。”

富强和若昀的讲述揭示了大学生参与实践的两种典型内在动力：一是“想做一些有意义的事情”——对助人价值的追求；二是“想探索自己喜欢什么”——对自我认知的渴望。富强报名支教是出于“喜欢当老师”、“觉得自己能帮上忙”，与“履历考虑”无关；若昀从“加分”的预设出发，却逐渐走向“找到自己喜欢什么”的自我探索。

乍看之下，富强的理由指向“利他”，若昀的理由指向“利己”，但实际上它们在更深的层面上是相通的：实践与竞赛为大学生提供了一个探索自我、实现社会价值的渠道。上大学以前，学生学习的理由几乎是被给定的：为了高考、为了排名、为了上好大学。这些目标虽然清晰，却很少允许学生追问“我到底在乎什么”。实践与竞赛之所以区别于纯课堂学习，恰恰在于它提供了一个“行动先行”的空间，学生可以在做的过程中慢慢感受“我擅长什么”、“我在乎什么”、“我想要什么”。

实践与竞赛在大学生中的高参与度也源于高校制度。大学将实践与竞赛作为大学生的“第二课堂”，要求将学生的参与情况纳入培养方案和评价体系。这使得实践与竞赛和绩点这两把尺子是相互联系的：志愿服务可以纳入综测认定，竞赛获奖可以换取奖学金和保研加分，大学生也会在这种激励制度下更积极地参与实践与竞赛…这种制度设计的逻辑不难理解：在上文，报告已经指出了大学生往往在追求绩点的过程中会出现迷茫的心态，而实践与竞赛的制度化，如学分要求、综测计算和保研关联等做法恰好为迷茫期的学生提供了行动的参照系，一定程度上确保了那些缺乏自发探索意识的学生也能在课堂之外进行人生意义的探索。

自我探索的驱动和外在制度的激励共同造就了实践与竞赛方面的高参与度，这两种动力也让大学生能够获得不同的收获：既有技能和认知层面的增进，也有制度层面的学分、奖金和荣誉。

富强：“我觉得了解了这些（村子里）信息就觉得挺好玩的吧……这是第一次真正意义上的采访……我自己又是一个比较内向的人，对陌生人的话可能会比较害怕说话。但这个（实践的）过程对自己来说也是一个锻炼。”

小寒：“我感觉（囊括实践与竞赛的）综合评测对我来说帮助特别大，因为我在一个成绩不是很好的情况下，能够评到这么多东西，肯定是自己除了学习上之外的付出特别特别多，正因为有这个综合评测，才能让我得到（奖项），不然的话，像我这个成绩，只有在高中时一样，啥也拿不到。”

富强和小寒的表达让我们看到了这两种层面收获对大学生的影响。富强讲述了自己通过社会实践项目在社交上的进步，这是他在以往课堂学习中难以收获的成长。当大学生第一次走进社区做志愿服务、第一次站上讲台支教、第一次为一个竞赛项目熬夜改方案时，他们获得的反馈不再是“对或错”“高或低”的简单判定，而是一种更复杂也更真实的体验：我是否喜欢做这件事，我擅长什么，我在这个过程中感受到了什么、成长了什么。

小寒的陈述向我们揭示了一个容易被忽略的事实：对于那些在纯绩点竞争中不占优势的学生而言，实践与竞赛成为了他们在大学中获得认可和荣誉的渠道之一。高中时代的评价是单一维度的，成绩好就是好学生，成绩差就是后进生。而大学的综测体系为那些成绩不太出众的学生打开了另一扇门：通过竞赛获奖、志愿服务、社团活动，他们同样可以拿到奖学金、获得荣誉称号、被他人所看见。这也是高校将实践与竞赛纳入评价体系的重要初衷，让“全面发展”成为一种可以被兑现的承诺。

在理想中，实践与竞赛应当在大学生的生活中促成一种良性循环：学生出于兴趣参与实践，在实践中获得成长，成长被制度认可并转化为学分、奖金、荣誉，这些外部回报又进一步激励学生继续探索。然而，当制度回报的权重越来越大，实践与竞赛给大学生带来的影响开始发生微妙的变化。

二、制度激励下的参与动机变化

随着实践与竞赛被纳入评价体系，大学生参与的动力结构也在发生变化。当公益时长可以兑换学分、竞赛获奖可以换取保研加分时，一些学生开始有意识地将实践与竞赛当作是获得绩点和荣誉的工具：

甜筒：“最近在学校论坛也会经常看到一种现象，比如说一个团队大概有15个人（的规模），有些项目因为上一年拿了国奖，大家就觉得今年大概率还能拿，所以（这个）团队（的）名额就变得很有价值。就会有人通过一些方式去换取这个名额，然后拿了这个奖之后再去申请奖学金，竞赛本身就是为了获奖去做准备。”

小寒：“我觉得大部分的人可能就是想拿一个证书，或者获奖的一个奖状。因为我觉得成年人了，大家都是在大学里想获得，通过这些竞赛、活动，加分加综测之类的，对以后的找工作，或者是什么考公考研有一定的帮助。”

圈儿：“会说从几个小伙伴一起，从团队找老师，哪个阶段怎么怎么样，做成很多事情，大家在一起约了无数的会议，碰了很多东西，最终取得了这个奖项……奇怪点在于，大家把这种所谓的上进，表现在你在这个过程上多么努力，（但）最终结果指向了一纸奖状，并没有真正的说我真正做成了什么事情。”

我们的问卷数据也为上述现象提供了更宏观的佐证。当被问及“评价社会实践价值的标准”时，76.77%的受访者将“实践成果（如报告、奖项、媒体报道）”排在首位，66.75%看重“是否担任负责人角色”。成果与头衔成为衡量实践价值的重要标准。在同辈压力来源中，“创新创业竞赛”以53.22%的比例高居第二。这意味着，在相当一部分学生眼中，实践与竞赛的意义已经很大程度上与获奖、加分等外部回报绑定在了一起。

这种变化与量化评价的内在逻辑有关。对高校而言，将实践与竞赛纳入评价体系需要可操作、可比较的标准，时长、奖项、职务等易于量化的指标自然地成为了抓手。但量化本身存在一定的局限性：最容易被测量的东西往往是最表层的，而过程中的思考、面对困难时的应对能力等深层收获，恰恰难以被量化。当一套评价体系倾向于以量化的方式来衡量一个活动的效果时，学生的注意力也会被引导到那些指标上。

当学生从兴趣导向变成绩点导向时，那些真正能够帮助学生探索自我、获得多元能力成长的实践与竞赛反而成为了大学生眼中不值得去做的项目。

圈儿：“它（学校的综测）统计你的这些实践经历，主要是围绕着你在学校这个体系里面进行的实践，他没有办法去考量你在校园外的真正的实践……（参加活动）拍照主要是优先，留存证据优先……你真正获得的东西也是有一个‘模板’在的，你套着这个‘模板’写，这样就可以得到优秀的实践成果。而校外的实践，无论是实习，还是我去外面做一些志愿，都是对我来说成长意义非常巨大的一些东西。但是你如果回到学校的体系，你好像会觉得自己又是被否定的。”

圈儿在访谈中和我们分享的，关于自己对校内实践和校外实践的经历很能体现当前的实践与竞赛所面临的窘境。在学校中，绩点评价体系认可的是那些能够被量化（可拍照的、可留证据的）的实践活动；那些在校外的、探索性的实践活动则因为难以被量化而不被纳入到评价之中。

我们也和圈儿探讨了那些实践与竞赛中“成长意义非常巨大”的东西究竟是什么：做事方式的改变（“可以不按标准路径行事”）、人际关系的重建（“可以脱离竞争性的同辈关系”）以及持续探索

自我的可能。这些体验共同构成了一种无法被综测捕捉、但对她而言真实存在的成长。

因此，以制度激励为主的那些实践与竞赛虽然能够被评价体系所认可，但对像圈儿一样，渴望在绩点以外的天地成长的大学生看来可能流于形式；有探索性的实践虽然在某些方面更具成长性，却面临信息渠道闭塞、活动知名度较低、以及如何被学校评价体系所承认等多重挑战。在学校综测和多元成长之间的张力和矛盾，构成了如今大学生在参加实践与竞赛过程中的困境和挑战。

本章小结

实践与竞赛是大学生从单一评价走向多元探索的桥梁。在理想状态中，它们为大学生提供了接触社会、发展兴趣、认识自我的通道。然而，当这套制度被纳入量化评价体系后，它便不再是一个完全自由的空间。

大学生在实践与竞赛中面临的种种挑战，本质上是制度设计理想与现实运行之间的落差。对于多数大学生而言，实践和竞赛是他们在高中以后首次经历的、成绩以外的自我探索活动之一。将实践和竞赛作为学分或绩点纳入评价体系的做法，虽然在一定程度上保证了学生能够参与其中，但也可能带来功利性竞争和应付式行为的出现，使实践和竞赛在某种程度上偏离了促进大学生探索自我的初衷。

除此之外，大学生在探索自我的历程中必然会涉及到家庭的期望，如何在家庭期待和自我成长中寻求平衡，成为了每个大学生都要面临的结构性课题。下文将会围绕家庭和大学生关系来呈现青年所面临的真实境遇。

推荐阅读：

中国科学报，2026，《大学生“双创竞赛”急需回归教育实践，摒弃“奖项至上”》

陈爱民. 大学生社会实践的困境与对策[J]. 人民论坛, 2010, (29): 156-157.

尺子三：在理想与现实之间 —— 大学生与家庭的互动和协商

家庭本位是中国社会的基本底色，“以父母为本”、“孝顺”的社会伦理体系是中国传统社会结构的基础（周飞舟，2021）。因此，个体在社会中的行动往往需要结合家庭语境来理解。作为家庭的重要成员，即将走向社会的大学生也往往承载着来自其家庭的种种期待与责任。如何平衡家庭期待和个人成长便成为大学生必须面对的课题之一。

大学生必须完全按照家庭的期待开展自己的大学生活吗？我们的访谈表明随着受教育水平的提高、与家庭的距离变远以及个体意识的增强，大学生会开始重新对家庭期待做出评估，结合个人偏好、家庭

情况、社会现状审慎做出自己的选择。但不可否认的是，在反复思考之中，家庭仍然是大学生们重要的情感与责任关系网络，也是其做出选择与判断的原初信息来源。

于是，大学生所面对的便不是简单的听或者不听父母的选择，而是在家庭期待与个人成长之间不断做出取舍，灵活协调与家庭的关系。在本节，我们会通过对多位受访者的访谈呈现当下大学生在大学与就业方向选择中的思考与选择。

一、家庭期待的理想样本：稳定、体面、顾家、可预期的人生

家庭对大学生的就业方向、行为取向、地域选择有着或显性或隐性的期待，它们有的是通过直白的语言表达出来，也有的是通过转发视频号内容间接地转述自己的期待。这些期待集中体现为父母对“稳定”、“体面”、“有出息”和“离家近”等标准的认可。

（一）就业方向：稳定体面的人生是最优选择

相较于高中，进入大学后的大学生开始接收到很多来自家庭的职业期待。在我们的访谈中，家庭对于大学生就业方向的期待具有较为明显的趋同性，父母所认为的“好”工作主要是医生、公务员、老师这类稳定和体面的职业。父母也会支持孩子想要继续深造的想法，但最终仍期待大学生能够找上述这些较为稳定和体面的工作。

“我妈一直说她以前想当个医生，她说你要是能当个医生来完成我的梦想多好；我父亲跟我推荐说我比较适合进体制，你比较适合去考公。因为现在大环境都不好，他们都更偏向于选稳定一点的职业。”

“到了大学，因为我现在学的是文学嘛，然后他们又希望我以后能当老师，又想让我考教资，就一直说谁家的女儿又怎么怎么样了，又在哪里当老师了什么的。他就是想让我有一个比较稳定的工作。”

（二）行为取向：做一个别人眼中外向的好孩子

在访谈中我们发现，许多家庭希望孩子是外向的、懂礼貌的、会社交的，能够和同龄人相处得好，尤其是可以在同龄人中担当有领导力的角色；也能跟长辈相处得好，在饭桌上、在闲谈时都能让他们觉得很高兴，让父母觉得有面子。小张的家人会在小张高中、大学成功竞选学生会部长、副主席时感到非常有成就感：

“我高中的时候去学生会，我去当干事，然后成功竞选部长，他们会觉得很高兴、觉得我很厉害。前段时间我们学生会换届，我成功竞选副主席。然后我跟他们说了过后，他们也非常高兴，也会跟他们

的朋友去分享这件事情，觉得这是和我读985一样值得很有成就（感）的事情。”

阿乔的父亲希望阿乔能在熟悉的乃至不熟的亲戚面前大方讲话。在某一些场合会刻意锻炼她：

“我小的时候可能不是那种很爱说话的人……他们觉得我不说话，或者说我不是那种很外向的性格。他们觉得可能是他们的问题，他们就觉得要锻炼我：有的场合他们就会有一点逼我去说话，或者说逼着我去发言。当时我很反抗，但是有的时候我也做了，比如说像那种酒席上他们同学聚会或者吃饭，他们就会让我起来说话，然后敬酒。”

除了基本的“懂得社交礼仪、外向礼貌”，对于一部分家庭中的女孩来说，还存在着更为特殊的期待，或者说对于做一个“好女孩”的要求。从性格到行为，从婚姻到生育，他们对女孩有着一套区别于男孩的评价标准。兔子回忆道：

“记忆里从小到大有太多人来管我...家里人会特别强调女孩子一定要三观正，否则发展就会不好，还经常说如果女孩子婚姻观有问题，以后就成不了家，有了孩子也教育不好孩子。我们家族会认为女孩子一定要嫁人，而且得门当户对，不能去高攀条件太好的对象，以及女孩子发展也不能太厉害，太厉害男人会觉得女的不受管，一定要生孩子，不能不生孩子。”

（三）距离期待：不要离家太远

家庭对于大学生地域选择的期待大多不直接表现为对“去哪里”的明确要求，而是通过对离家距离、返乡便利和家庭联系的重视，影响大学生对于“在哪里上大学、在哪里发展”的判断。

小羊的经历体现了这种地域期待如何影响大学生选择自己的学校。小羊的父母是初中文化的工厂工人，虽然没有为小羊在志愿选择决策上提供直接的支持，但通过家庭经济、父母隐含表达愿望等方式，对她在选择上城市的城市上施加了隐形影响。

“在填志愿的事情上，基本上是我自己拿的主意，父母也不懂，亲戚帮找了个填报志愿的老师给我咨询，但感觉不太靠谱...不过家人希望我留在省内，是因为路途吧，她们不希望我出省，我也觉得省外回家会比较麻烦，所以我就填了省内。”

总之，家庭对大学生的期待往往并不体现在对具体选择的直接要求上，而是通过他们对“稳定体面”、“有出息”、“懂事”、“顾家”等标签的认可反映出来，从而影响大学生的就业、升学和地域选择。因此，相对于成绩、实践与竞赛这类制度性的尺子而言，家庭期望像是一把软尺。它并不会以某些指标来衡量大学生的成长，而是通过父母告诫、亲戚闲聊等文化环境给大学生预设某个成长的

结果，或者说彼岸。所谓的“上岸”便是集中体现家庭期望的结果之一：稳定的工作被指定为航行的终点，仿佛只要靠岸了便取得了彻底的成功。

但是，伴随着进入大学，生活空间的改变与自主意识的增长，大学生大多不会将家庭的评价和期待照单全收，而是根据自己的兴趣、能力和现实处境对其进行筛选和调整。因此，家庭期待对大学生而言既是一把需要面对的尺子，也逐渐成为他们需要自行判断、协商甚至重新定义的参照系。

二、大学之后：家庭的尺子被重新评估

我们利用访谈询问了大学生们对这些家庭期待的看法和行动。面对上述期待，大学生往往不会选择直接服从，而是倾向于更审慎地结合个人喜好、家庭情况、社会现状做出决策。对于不同的大学生而言，其中最重要的影响因素可能各不相同，对于家庭期待的认可程度也存在差异，但总之，从高考开始，他们已经开始审慎地去看待自己在大学以及就业时的选择。

（一）将家庭期待视作人生备选

从小在农村长大的小羊面对的家庭压力相对没那么大。父母通常的表达是“我们不太懂，你自己拿主意”，但也会说希望小羊未来能当老师或者考公。一定程度上，农村背景的父母对大学和职业选择缺乏足够了解，给了小羊一定的选择空间，但也正是父母这样的视野局限导致他们也无法给出合适的建议。因此，小羊只是把家庭的期待和建议作为备选项，而没有确定将来究竟会做什么。无论是去考教师资格证还是考公，都是在不确定自己适合什么工作的背景下的一条后路。

研究员：“刚才说到他们（父母）也希望你考公，那你会考吗？”

小羊：“我感觉我不是很想，但是我可能还是会。”

研究员：“为什么呢？”

小羊：“就是……也是给自己毕业之后的一个选择吧。”

（二）和父母理性探讨未来出路

小张在高考志愿上的选择经历了和家人共同的讨论和权衡，最终接受了父亲的建议选择更容易保研和考公的学校和专业。这个过程中，小张既考虑了自身性格优势，也结合了家庭资源支持和社会就业现状，综合理性考虑之下选择了当下最适合自己的专业和职业规划。

“因为我接受不了解剖（专业）。我跟我妈说我接受不了，她也理解，然后我就没有学医学。后来我说我想当老师，我想考师范，他们虽然也支持，但是因为自己差了点（高考）分，没有考上公费师范

生。去读普通的师范的话又有点太亏了，然后我自己理性地去评估一下，我也觉得不太值。

我父亲跟我推荐说，：‘我觉得你比较适合进体制，你比较适合去考公’。既然我想当老师没有当成，那么我就听我父亲的安排吧，毕竟他可能也有相应的一些资源可以给到我支撑，那我就听他的，所以说我就选择了我现在这样一个相对来说比较好保研，又能够方便进体制的专业。

其实最开始我也没有想过去当公务员，后面我爸爸给我提供过（信息）讨论选择了过后，然后也表达出他的一些资源。过后我仔细思考一下，评估一下自己的性格和我现有的一些条件，我感觉确实比较适合，所以说我才决定把（考公）作为我后续的职业规划。”

小羊与小张的相同之处在于他们都将考公纳入到了自己的职业规划，但两人的选择逻辑并不相同。小羊并没有确定一定会选择这样的走向，父母也没有给出建议她考公之外的其他信息和支持，更多的是出于为自己多一个选择的保底心态；小张则从父亲那里接收到很多关于公务员的职业信息，以及相应资源支持的承诺，最终结合自己的性格和条件，选择了对应更容易考公的院校和专业。相似的就业倾向背后，不同家庭能够提供的信息、资源与职业认知，会影响大学生如何理解和回应家人的期待，进而选择将其看做可以保留的可能性，或是确认可行的现实路径。从这里我们已经可以窥见，大学生回应家庭期待的方式和家庭背景有着重要的联系，我们会在本部分的第六节对这一观点有进一步的讨论。

（三）在部分妥协下寻求未来出路

目前在一所211院校就读本科的兔子面临着来自家庭对于她考上985院校研究生的强烈期待；与此同时，家里传统的婚恋观也不断地给兔子压力。面对这些期待和评价，兔子一部分选择了妥协。对于她来说，这种妥协既意味着回应家庭期待，也是为摆脱家庭期待做一定的准备。她认为985学历会是她的“挡箭牌”，也许一个足够高的学历可以换来自己免受家庭的压力。

“如果问我，在决定自己前途发展上，我个人的主观意志有多大，这个问题对我来说很复杂。

家里人期待我能考研，尤其是我姥爷和妈妈都希望我是985的学生。我觉得这是一个（对自己而言）不得不的选择。因为其实社会能给你的选择不多。我要给家人一个交代。如果我考上了985研究生，我就能避免我家人对我的压力和指责。因为如果我的学历就是家族里最高的，那学历就是我的挡箭牌。这种在别人看起来幼稚的想法，但对我来说，这就是我的现实。这是本地文化的缘故。

我舅就是211的博士，而他家孩子是211的研究生。在我家里，舅舅是一家之主，因为他文化程度最高。只要我的学历够高，我就能免受来自他的压力。”

本章小结

从小羊、小张、兔子的案例中不难看出，家庭在他们的决策中都占有着相当一部分的分量。家庭期待作为一种备选、一种支持、一种压力，以不同的样态存在并影响着大学生们的选择。对此，可以预见的是，大学生和家庭的关系并不会像西方社会那样，个体逐渐不再受制于文化传统及其家庭、血缘关系和阶级地位的外在约束，即贝克所指的“脱嵌”（贝克、贝克-格恩斯海姆，2011）。相较之下，中国的个体观仍强调个体是存在于人际关系——尤其是家庭关系——之中的道德化关系主体，而不是绝对独立存在的权利主体（阎云翔、康岚，2025）。子女对于追求家庭期待的实践责任，子女和家庭之间的情感上的依恋，以及家庭能够给子女提供的物质或精神资源上的支持，都使得家庭难以被大学生完全排除在个人选择的考虑之外。

综上所述，在中国的家庭观念中，大学生往往被视作即将走向社会、需要开始承担家庭责任的成员，这样的观念使得个体在大学阶段会接收到许多来自家庭对他/她自己的期待，正因如此，如何平衡家庭期待和个人成长便成为大学生必须面对的课题之一。我们的报告呈现出当代大学生在处理个人和家庭关系中具备反思性，希望将家庭期待和个人发展结合起来，审慎地去看待自己在大学以及就业时的选择。在我们的访谈里，这种审慎的考虑集中体现在大学生会结合个人倾向、家庭条件、社会现状来考虑自己未来的就业方向。可以预见的是，大学生将会基于他们的家庭背景，灵活协调家庭期望。我们认为，尽管大学生的私人生活和选择会越来越丰富，但看似自由的选择背后隐藏着许多和家庭的协商，家庭这把软尺依然是其生活中长期的重心和锚点之一。

沿着对家庭的探讨，下文将会聚焦于同样也是大学生社交中重要的环节之一——同辈群体进行探讨。随着个人生活逐渐从专注学习走向多元探索，和同辈群体的相处也从原先的围绕成绩进行社交扩展为围绕地缘、趣缘、业缘等关系的同辈社交。在这样的变化中，大学生在和同辈的相处中既感受到成绩之外的支持，也能感受到被他人注视的压力。

参考文献：

[德]乌尔里希·贝克、伊丽莎白·贝克-格恩斯海姆著，李荣山等译，2011，《个体化》，北京：北京大学出版社。

阎云翔, 康岚. 当亲缘被祛魅：“断亲”背后的个体选择与家之存在意义的变迁[J]. 当代青年研究, 2025, (1): 1-24.

周飞舟. 一本与一体：中国社会理论的基础[J]. 社会, 2021, 41 (4): 1-29.

推荐阅读：

阎云翔, 康岚. Z世代的生活选择与家庭祛魅（上）[J]. 当代青年研究, 2026, (1): 1-18.

阎云翔, 康岚. Z世代的生活选择与家庭祛魅（下）[J]. 当代青年研究, 2026, (1): 19-28+63.

三联生活周刊，2024，《出生在中产家庭的一代中国小孩，幸运又不幸》

尺子四：在同辈中被看见，也被比较

在本部分中，我们将大学生的同辈社交分为线上社交和线下社交。线上社交包含微信、抖音、小红书与B站等线上社交媒体，平台的分化带来不同的情感投入模式：微信对话普遍用来熟人维系，抖音/小红书一般用来信息娱乐与比较，而B站大多涉及一些深度内容如学习课程、纪录片观看等等；线下社交主要包含大学生身边环境中现实存在的关系，如面对面的学业竞争、社团活动、朋友聚会、实习职场等等。

目前大学生的社交现状是，线上线下认知高度融合，同辈比较的影响贯穿日常生活，这也导致大学生在同辈社交中既能获得支持资源，也存在着较大的心理压力。此外，在线上社交已深度嵌入大学生日常生活的当下，互联网在给部分大学生带来便利的同时，也使他们感到更加孤独。

一、同辈压力的内涵、来源与现状

报告中的同辈压力主要指来自年龄、身份、处境相近者的比较与评价所引发的心理张力。从我们收集的问卷数据来看，大学生的同辈压力的来源高度集中：绩点/学业排名占比76.13%、竞赛获奖占比53.22%、实习经历占比45.11%。但是随着大学生年级的变化，同辈压力的来源也会随之改变。下表汇总六大主要压力来源在各年级的占比变化，直观呈现压力重心的迁移轨迹。

压力来源	大一	大二	大三	大四
绩点、综合测评成绩与排名	85.4%	78.5%	59.6%	69.6%
证书考取	25.8%	22.2%	26.3%	21.7%
创新创业竞赛经历	35.4%	52.4%	51.5%	57.8%
各类社会实践、志愿服务经历	35.1%	28.3%	19.2%	21.7%
校内外实习、工作经历	8.6%	24.4%	44.4%	61.5%
升学备考（境内外考研、保研）	26.3%	32.5%	43.9%	49.1%

注：原题题干为“以下哪些方面会让你感受到同辈压力（最多选3项）”，多选题的性质导致占比加总超过100%。

从收集上来的数据中，我们可以总结出以下结论：

首先，尽管绩点和综测在同辈压力中占比居高，但它总体上会随着年级的增长而逐渐下降。这种变化既是因为我们在分析绩点时所呈现的，大学生在刚进大学时依旧在持续的学习惯性下高度关注成绩，也是由于随着大学生活的推进，其他活动（如竞赛、实习、升学等）的重要性被提上日程。需要注意

的是，大学生在大四感受到的绩点压力会有一个回升（相比大三提升10%），这可能是由于此时绩点与保研等关键节点挂钩，导致大学生因升学压力再次将注意力放在绩点上。

其次，同辈压力的重心会随着年级的增长而变化。刚进大学，成绩、实践和竞赛是大学生最直观的同辈竞争场域；大二时，尽管这些活动仍是大学生关注的重点，他们逐渐开始感受到实习和工作的同辈压力（相比大一时期上涨了约16%）；在大三，大学生开始将视野放在自己的出路之上，实习（44.4%）和升学备考（26.3%）成为了明显的压力源，这些压力也会延续到即将毕业的大四阶段。

第三，社会实践在同辈压力中均呈现出随着年级的增长而下降的总体趋势。如前文所述，社会实践作为大学生探索自我的活动，更多承担的是引导大学生关注更多元可能性的作用。随着大学生逐渐适应大学生活并找到更多发展的方向，他们会逐渐转向对其他方面的关注，这使得实践和竞赛给大学生造成的压力会随着年级的增长而递减。

值得关注的是，创新创业竞赛经历在大学生同辈压力感知中呈现出了和社会实践不一样的趋势（随年级增长而上升），实践和竞赛似乎不再作为同一把尺子出现在大学生同辈压力感知中。我们认为之所以会出现这种变化是因为相对于社会实践，创新创业竞赛是更为直观与学生的综测、升学及工作挂钩的活动。正如我们在尺子二中分析的，实践与竞赛的制度化导致大学生更为关注那些可以被量化的活动，后者相比前者显然更为能够彰显大学生的能力并被制度所认可。

最后，证书考取在大学生同辈压力感知程度中呈现出相对比较平稳的趋势。证书是一种能够量化大学生在某一领域努力程度的象征，在某些职业（如教师、律师等）中也作为一种准入门槛存在在社会之中。因此，大学生在大学的各个阶段均会参与到考取证书的浪潮之中，它作为一种当下大学生的背景性压力存在在同辈压力之中。

同辈压力的存在使得大学生在和朋友社交的过程中往往会处于一种很矛盾的状态：既期待于能够从社交中获取积极的价值，又会因为他人的看法和获得的成就而感知到内耗、焦虑等消极情绪。下面我们会从这种具有两面性的同辈社交展现大学生和同辈的相处生活

二、同辈社交如何滋养青年

通过我们的观察，社交活动能够带给青年群体无法替代的正向支撑。具体来看，社交活动通过情感联系、认知拓展、行为改善、自我认同再建等方式帮助青年群体重新建立起对生活的掌控感，与同辈群体良性互动生发出情绪价值，最终在潜移默化中完成对年轻人的滋养。社交活动对年轻人的滋养，不只在于它提供了什么，更在于年轻人选择了什么。选择和谁在一起、进入什么样的社交圈，这个选择本身就是一种价值的实现：大学生能够在校园中发挥自己的主观能动性，掌握自己的社会交往和人际关系。

在我们的问卷中，78.92%的受访者将自己大学生活中朋友/同学/室友/恋人等同辈群体视作自己的主要情感来源，超过了家人（64.28%）和师长。由此可见，当下的大学生在实际生活中搭建起了一套以同龄群体为基础的“心理安全网”，这张网络承载了青年人的情绪消化、逆境安抚、内耗疏解等功能，为其在压力不断增长的当下提供了一种舒展的可能性。

同辈能够通过倾听的方式缓解大学生在生活中的压力。在过去，受访者叉叉习惯把自己封闭起来，不擅长表达情绪，也很少对人敞开心扉，情绪紧绷、焦虑时常困扰着她。她在大学中的好友并没有催促她改变，只是一直默默惦记、耐心陪伴。她们一起收留流浪小猫，在宿舍悉心照料，看着小猫一天天长，叉叉也在身边朋友不加评判的接纳中开始慢慢放松、愿意倾诉，不再一味封闭自己。随着心境慢慢舒展，缠绕她许久的焦虑，也在安稳的陪伴中渐渐缓解。

同辈可以给予大学生在生活中更多发展的可能性。线上与线下的多元社交方式促进了不同地区、不同经历、不同爱好的青年人之间的沟通交流，继而发生了奇妙的化学反应。受访者香槟通过刷小红书了解到“各种各样的生活方式”，被此类博主吸引，从而对毕业后的生活与工作有了切实可行的计划；受访者欣子在线下的读书会中因为听到了其他志同道合朋友的观点，得到了更多的信任与尊重鼓励，从而有了“更加注重自己内心”、“想要好好生活，成为我自己”等正向想法。这些观点的交互，让年轻人看到新的思路与行为模式。

以同辈为主的社交活动会带给青年人一种重要的正向行为激励，比如受到身边人的影响而选择一起坚持某些事情，又或者通过线上社交的引导获得一种正向拉动。有受访者分享“（在证书考取、参加竞赛活动中）正是因为和身边的人一起参加了，那么开始之后就不会轻易地中途退出，继而逐渐有了一些小成果。”受访人阿卓因为在互联网平台关注到大量健身视频选择也开始健身，培养了锻炼身体的习惯。也有受访者表示因为旅行vlog而更加向往远方，希望来一场说走就走的旅行。这些例子都说明互联网平台博主的内容成为一部分青年行动的催化剂。

最后，同辈社交能够给大学生带来群体的归属感，也推动他们在关系链接中塑造自我。受访者欣子大学时一直服务于一家公益机构，而且对于公益机构中认识的朋友都有着天然的信任感，经常会约认识的朋友见面或参加读书观影类的活动。毫无疑问，这个公益机构是她大学时期的乌托邦。在这里，欣子找到了归属感，在这个场域中建立了珍贵的联结。受访者叉叉偶然中结识了一位自主创业开咖啡店的前辈，并参与了对方的手冲咖啡体验活动。专注研磨、注水制作的过程，伴着醇厚的咖啡香气，这种体验抚平了她内心的浮躁，让她收获了久违的平静，也彻底爱上了咖啡体验。自此，叉叉开始持续学习制作咖啡的技巧，最终也摆脱了从前找不到兴趣、盲目尝试又屡屡碰壁的迷茫状态。对待咖啡的专注，让叉叉找到了自己的兴趣，沉浸于自己的心流状态。新的尝试帮助她找到了自己的兴趣，加强了自我认同，逐渐告别了此前的迷茫。

人的本质是一切社会关系的总和，上述例子都说明大学生会在不断的社交中确认我究竟是谁，我属于哪里，我的身份定义是什么。尽管不一定能够获得确定的答案，大学生会在持续的同辈社交中摸索未来的方向。

三、同辈社交中的压力与消耗

然而，同辈压力的存在也让社交活动给大学生带来了消耗。社交过程中，外界的评价体系会不可避免地导致大学生产生和同辈比较的心理，这种比较会产生甚至加剧同辈压力；同时，和同辈之间因为沟通方式的差异和价值观的摩擦也会导致情感上的损耗。此外，伴随着互联网的迅速发展，平台的推流算法和流量逻辑会将青年人无意中推向焦虑情绪。最终，大学生往往会被外部评价标准所裹挟，陷入同辈社交的消极影响之中。

同辈竞争时刻存在于生活在大学生的周遭环境中。从大一刚入学开始，大学生就不断面临着加入社团、留任，评奖学金、提高综测、找兼职实习等等不同事项，在这些情况中，同辈往往扮演着同一赛道中竞争者的角色。受访者菠萝看到在生活中一起玩的同学拿到了比他要高的绩点，心里因此产生了一些负面情绪。受访者苹果在刚刚进入大学时，努力申请加入各种社团；同学们都认为加入社团的好处很多，但由于当时的社团数量太少，最终苹果没有成功加入某一社团。他人入选、自己却落选的结果给刚刚进入大学的苹果很大打击，让她产生了自卑情绪。

值得注意的是，尽管在大学中能够自主选择自己的社交圈子，同辈压力并未在其中消失，而是发生了变形。有人的地方就存在着江湖，江湖中必然有着自己特定的规则和标准。有受访者表示，那些反对绩点好、忙保研的大学生社团实际上会让那些希望获得成绩的人感觉到自己被轻视。我们认为这隐隐构成了一种反向评价大学生的标准——在这个社团中，努力成为了被排斥的行为，它同样可能变成困住大学生的一把尺子，让社团中的同学们安于现状，无法心安理得地追逐自己内心的目标。此外，“受欢迎、会来事、会审时度势”这些所谓的人情世故往往是每个社交圈子中通用的评价维度，这使得那些性格相对内向的大学生无论身处何种圈子，都可能感受到同辈社交带来的压力。

除了比较和评判上的压力外，我们也总结了以下可能会导致大学生在和同辈相处中发生冲突的场景。首先是相处过程中的边界侵犯和价值观冲突。社交边界感是人与人之间一条“隐形但清晰”的心理与物理界限，用于明确区分彼此的责任、感受和权利，本质上是在保持自我独立性的同时尊重他人，做到温和而坚定地守住底线，让自己舒服也不刻意让别人难受。但人与人之间的社交边界感并不相同，所以在社交过程中，可能会因为言语与沟通方式不能相互理解而造成许多矛盾。受访者香槟曾经被超级爱粘人、无时无刻要求她陪伴的朋友逼到“彻底闹掰”，这种边界感被侵犯的过程会让大学生在社交过程中明显感觉不适，会时常引发情绪的内耗；受访者欣子为她的朋友介绍工作，而后者却在答应后临时反悔，这也让她们之间产生了矛盾：欣子认为朋友的做法是非常不尊重工作，也不尊重自己的心意。出于好心的帮忙成为了欣子和朋友之间嫌隙的开始，而这往往是大学生在社交中因为价值观不同而发生冲突的常态。

其次，线上社交给大学生带来广阔视野的同时也容易形成焦虑情绪。目前的线上社交媒体已经完全入侵日常生活中，每个人的兴趣、日常关注、聊天内容都被算法精准计算，形成了独属于每个人的信息茧房。受访者香槟称自己的小红书“上下左右都是这样优秀的人”，同龄人许多不同的生活方式，使大学生产生了对“更精彩的人生”和“松弛感”的向往与追逐。

互联网也加重了同辈之间因能力对比而产生的焦虑情绪。受访者香槟的副业是线上接单，帮别人画Q版画和漫画，也会通过互联网的渠道来精进绘画创作。她在互联网上学习时经常被“年纪很小但画技很好”的人惊艳，进而感觉到焦虑和无力：羡慕别人有如此高的天赋，而自己却只能用努力来弥补。还有一些受访者在实习工作后刷到下班做饭的vlog感到“向往却又遥远”，住在宿舍且经常加班根本没有时间和条件为自己烹饪美食。类似这种理想与现实之间的落差，也在无形中加重了青年人对生活方式的焦虑情绪。可以说，信息茧房让大学生长期处于同质化的信息之中，这种同质化久而久之会形成一种新的评价体系，不知不觉地引导大学生朝向另一种人云亦云的方向竞逐人生，也让大学生在长期同质性的比较中产生焦虑、紧张和孤独等负面情绪

本章小结

朋友究竟意味着什么？对于我们的受访者而言，朋友既能够在自己的生活中给予精神和现实上的支持，又不可避免的带来比较和评判的压力。和处理家庭关系相似，大学生总是要在自我和朋友之间找寻一种平衡，而那些能够真正支持到自我成长的同辈会从复杂的相处情境中脱颖而出，成为大学生今后乃至下一个阶段的挚友：在和朋友不断地矛盾张力碰撞过程中，真正的朋友总会浮现出来。

无论如何，同辈对于当代大学生而言更像是一面镜子，通过这面镜子，大学生可以知道他们自己期待/恐惧什么样的生活和未来，而对未来的想象最终都会落在大学生对自己未来的最终选择——关于就业的思考和选择之中。下文将会从大学生的实习和就业选择两方面呈现青年对于好工作的评判，并分析他们的评判是如何在自己实际工作的过程中被影响和改变的。

推荐阅读：

[浙江宣传，2025，《困在同侪压力里的年轻人》](#)

尺子五：想象中的工作，真正做起来是什么样

就业是指具有劳动能力的公民在法定劳动年龄内，依法从事某种有报酬或劳动收入的社会活动。对于大学生而言，就业既是社会规定的、迈向成人的必经之路，也是他们在社会中独立谋求生计的重要途径。在前文中，我们已经描述了就业会在大三、大四时期成为大学生重要的同辈压力源，这意味着大

学生往往在大学的中后期才开始认真思考自己的未来出路，留给他们去探索和选择的时间并不十分充裕。

我们在本部分选择了几位受访者的案例来描述大学生从想象到实际就业过程中发生的故事。他们或是选择了更符合自己兴趣爱好的工作，或是选择了父母口中稳定的工作。无论如何选择，大学生往往会在实际过程中发现想象的就业和现实的就业会有很大的差距，而给他们适应节奏和调适心理的窗口期却是有限的——他们需要快速从“想象工作”中脱离出来，真正投入到“做工作”的过程之中。

一、大学生从职业想象走进实际工作

应聘游戏公司的HR实习生时，露营把自己的游戏经历写了两页。带教告诉她，懂游戏、交流时给人的印象，都是判断她适合这份实习的理由。她原本就喜欢游戏，这个行业在她心里，也比其他工作多了一些吸引力。

露营带着兴趣进入行业，载舟则在投递简历受挫后，选择先争取一个能够进入的岗位。后来，露营发现自己认同的做事方式与岗位要求有冲突，载舟做出了一些成绩，却仍想离开。两段经历提出了同一个问题：大学生往往带着职业想象走进实际工作，而这些想象多大程度上和实际工作是相符合的？

（一）工作尚未开始时的期待

“我在心中可能会把游戏当成一个类似于乌托邦一样的存在吧。”露营记得，在她当时看来，就业形势不太好，其他工作也很内卷，游戏既与自己的兴趣有关，又有富于创造力、自由、包容的公众印象。她向往的因而不只是一份与游戏有关的工作，也包括在这样的行业里做事的方式。

她很早就决定本科毕业后直接就业，大二开始想找实习，却直到大四才真正进入公司。大学中的大量专业课集中在大三，学分必须修完后才能请假，因此实习计划只能往后推。

被问及当时怎样处理课程与实习的冲突，露营停了一下，回答：“没有办法处理，因为这是一个结构性的问题。”露营在大学中就读的是社会学专业，“结构性问题”在她的专业解释中指的是那些社会制度、资源分配等稳定的社会结构自带的矛盾与缺陷，并由此反复产生的社会问题。露营的回答中透露出了当下大学生的一些无奈：自己在为就业奔波的过程中，时常因为学校学分设置和请假制度的要求而遭受阻碍。后来，院里一位在游戏公司实习的同学寻找继任实习生，她在完成学分要求后发去邮件，成功获得了面试机会。

和露营相比，载舟还没有这样明确的行业兴趣。从江西县城到广州读大学，他一度保持着学习习惯，把大部分时间放在学习上，也像许多大学生一样逐渐发现自己并不喜欢所学的专业。大二时，朋友推

荐他加入一个帮助大学生寻找理想工作的线上付费社群。他起初并未决定毕业后一定要去找工作，只想接触课业之外的生活：看别人分享面试、求职的经历，遇到困惑时有人可以问，让他感到安心。

社群创始人做过产品经理，这影响了载舟最初的职业目标。到了大三，他准备简历、投递产品经理岗位，却接连没有回音。后来，一位有实习经验的社群朋友建议他试试产品运营、电商运营，他才得到了一份电商运营实习。

招聘说明称，这份实习能让他“从制作视频到卖货、发货，独立经营一整个店铺”。这种对工作的描述令他兴奋。虽然还说不清自己最终想做什么，能亲手把一件事情从头做下来，对他已经有足够的吸引力。

露营用兴趣辨认想去的行业，载舟借助他人的经验寻找可以尝试的方向。把工作视为毕业后需要面对的事情，并不意味着载舟只求有份收入：他也期待工作能让自己有所发挥。只是这种期待，还没有经过具体岗位的检验。对两个人来说，进入公司都是迫切的下一步，工作将怎样组织、每天的投入能换来什么，仍有不少内容要到入职后才会清楚。

（二）工作开始以后的现实

将兴趣转化成指标

进入公司后，露营惊讶地发现部门里真正玩游戏的只有两个人，而那个不玩游戏、已有四段实习经验的同期，在工作完成度上比她好的多。露营所在的部分负责的是人力招聘，她和同期要根据公司有招聘需求的岗位在市场上寻求合适的求职者，并将他们转化成公司员工。公司衡量实习生工作质量主要采用两个量化的指标：招聘效率和数据，露营在这两个指标上的表现都不如这位“游戏外行”：

她比较在意候选人的软性匹配，遇到自己觉得不符合的地方，就不再往下推进；对方只要看到人选有部分符合岗位要求，就会继续推进，让更多候选人进入后续流程。

游戏经历让她获得了这份实习，而评价她入职后的工作却要看游戏以外的量化指标。这意味着喜欢游戏能够帮助她了解行业，却并不能替她完成筛选和推进人选的任务。更让她为难的是，她希望认真判断一个人与岗位是否合适，工作又要求她尽快拿出结果。即使学会提高效率，她仍需面对自己是否认同这种把求职者视作完成指标的工作观念的拷问。

在露营招聘美术人员的过程中，这种观念上的落差会表现得更加具体。筛选作品集对风格和技术要求很高；但据她与在职美术人员交流的了解，AI生成已在实际流程中占据很大比重。原先自己向往的那些在游戏中个人美术创意，在公司中已经让位于效率和成本，而她也需要根据效率和成本来为公司筛选“合适”的人才。

与此同时，她在这份工作中也无法只凭自己的兴趣来决定去留。露营原本的打算是在收到转正通知后便留在这座异乡的城市，现实却让她不得不重新思考自己的未来出路。尽管按照家庭的期待参加了公务员考试，她还是尽力和家里介绍了自己对游戏行业的喜欢，也理性分析了自己能够在这份工作中获得的待遇。最终，家里同意她留在当地发展，在就业中追逐自己的兴趣。

然而，和家里沟通一致的第二天，公司就向她提出解约，理由是“人力配置有变，岗位需要补充有经验的社招人员”。在解约后，她花了约一周离职、搬家，回学校仓促准备家乡的省考。转正承诺曾让她极力和家庭争取和自己兴趣匹配的工作机会，富有戏剧化的是，这种兴趣似乎也成为了她最后被解约的重要原因：她难以将求职者视作是冷冰冰的数据，这也使她在达成工作指标的过程中步履维艰。

这次变故也使她亲身经历了招聘时就已感到不适的残酷用人逻辑：企业可以按照眼前的岗位需要重新选人，但留给大学生重新思考未来出路的时间却很有限。露营在访谈中和我们讲述了她在解约前后的生活节奏：已经读到大四的她在晚上六点下班后还需要忙碌于毕业论文撰写、毕业班事务以及公务员考试准备。在解约后，她没有时间去仔细处理那些消极情绪，转而将目标放在了自己当时为了迎合期待而准备的公务员考试中。这是一个在就业竞争背景之下大学生必须要面对的现实：在有限的时间里为自己的人生先暂时寻找一条可行的出路。

用重复换取稳定性

载舟进入电商运营岗位后，发现招聘说明里的完整流程，落实到每天，是不断剪视频、发布、看数据，再根据数据调整。他这样描述工作：“剪视频，有数据，好，继续发；没有数据，想着怎么改进，就很枯燥”。工作并非完全脱离招聘时的描述，但他原先期待的“独立经营店铺”似乎并没能兑现，真正做起来，时间大多花在反复剪视频、看数据上。

最初一个月没有取得较好的成绩，他先怀疑自己不适合这个岗位。第二个月慢慢拿到了一些成绩，离职的念头仍然因为这种重复性工作而存在。“剪视频，只为了赚钱，我觉得没意义”。他已经能把事情做好一些，却无法从每天的内容中得到相应的满足。

沿着岗位要求继续努力，可以提高业绩，却没有回答他为何愿意一直做这件事。对尚未找到明确职业兴趣的载舟来说，拿到机会和证明自己能做，并不足以解决对工作内容的疑问。

这份实习还是早十晚十、单休。他需要从异地校区到实习地，另找住处，承担缺课、考勤和考试上的压力，工作又占去了大部分时间。对实习工作的反思是现实且有必要的：如果每天要为它让出这么多时间，他就更需要知道自己得到了什么。

不过，把工作内容变得有意思，并非每个人判断一份工作时最优先的要求。聊到评价标准时，受访者Yoyo先反问我们：“你到底问的是工作还是实习？因为我对他们俩的标准是不一样的”。她不喜欢一段电视台实习也是因为她在这个过程中所感受到的重复性：稿件反馈多是小修改，没有新的整体思路，视频也只是重复使用已经掌握的技能。她希望从实习中学到东西，这些任务不能使她满足。

然而，工作内容的重复性也可能意味着一种稳定性，这有时候会成为大学生追求工作的重要考量。对Yoyo来说，任务是否有趣，还不足以决定她是否接受一份工作，她愿意从正式工作中首先获得稳定：她曾经体验过家庭生活只依靠体制内的父亲收入的时期，这让她的父母和她都认为有一份稳定的工作是十分重要的。这说明当工作能满足大学生更迫切的需要时，工作的重复性并不是他们决定去留的关键因素。

本章小结

在就业部分，我们用比较生动的案例来展现了两种大学生就业的逻辑：以兴趣为业和以稳定为业。在当下就业竞争压力大、以量化指标评价员工的环境下，希望将个人兴趣转化为未来工作的大学生往往会不适应职场逻辑，难以将兴趣转化成衡量自身工作的指标；而那些追求稳定性或是目的较为不明确的大学生，则是要承担工作内容的相对重复和枯燥。我们从访谈中得出的结果是：对于初入职场的的大学生而言，无论对工作有没有明确的兴趣，都需要从自己对工作的想象中脱离出来，让自己在现实中慢慢适应工作的逻辑。

还需要说明的是，尽管现实中就业竞争激烈，大学生会倾向于选择那些更为稳妥的工作作为初入职场的敲门砖，但并不意味着大学生不期待去追求一份真正能够实现个人价值的工作。青年本就是社会中最活跃、最有创造力的群体之一，即使当下的选择是受迫的，大学生也极有可能在未来去寻找自己的理想工作。从这个角度来说，露营在第一份实习中的失败可能为她积累了未来寻找理想工作的经验，而Yoyo追求稳定的选择也不一定意味着她今后都安于现状。我们在此处更多的描述的是大学生在面对初职时的境遇，更多鲜活的就业选择和转折会在报告第三部分（活法）中继续探讨。

参考文献

[教育部：《2023年全国教育事业发展统计公报》](#)

[岳昌君、冯沁雪、辛晓佳、邱文琪：《中国高校毕业生就业趋势研究报告：来自2003—2021年调查数据》](#)

[李晓光：《趋同与分化：雇主招聘决策视角下高学历者的教育职业匹配》，《社会》2024年第6期](#)

交叉性分析：在交织的评价网络中，找到自己的位置

在本部分的前五节，我们详细介绍了大学生在生活中常见的五把尺子，而在最后一节，我们将描述当下大学生时常会出现的一种状态：他们往往会要求自己在各种评价体系中面面俱到，将日常化为“每个方面都不能落下的全能竞赛”。

相较于中学时期以成绩为主导的评价体系，大学中的多元评价既增加了探索自己的可能，也导致学生必须同时在更多的维度证明自己的优秀。教育社会学家斯蒂芬·鲍尔（Stephen J. Ball，2003）将围绕表现、比较和展示运转的评价文化称为“表现主义”。在这样的文化中，评价体系并不只是对已经完成的行动作出判断，它还会反过来组织人的行动：个体需要不断生产可以被看见和比较的成果。而当每一种成长都需要转化为可展示的证据，多元发展的目标就可能异化为现实中的全能竞赛。

然而，除了个人的努力之外，家庭经济、地域、学历位置和支持资源，决定了学生能够回应哪些评价、需要付出多大成本，以及外部评价标准以何种方式进入自我评价。本节将邀请大家走进两位大学生的故事，看见她们相似的处境与不同的抉择。大丹来自湖南县域的一个农村家庭，在地级市一所普通本科院校就读，被访时即将大四，准备毕业找工作，她担心如果跟不上别人，就会脱离队伍；李同学来自四川的乡村，被访时刚刚从专科升入公办本科，专科期间保持三年成绩综测双第一，担任班长和团支书，获奖竞赛五六十项，勤工俭学、空余时间去打工成功专升本，并计划读研，她觉得自己不算卷，因为还没有发挥到极限。

大丹和李同学的父母都曾长期在外务工，两人都曾感受到家庭的经济压力，也希望通过教育获得更稳定的发展，并在大学体验过多重维度的压力，但她们在大学评价体系中的位置和应对方式不尽相同。面对同样的家庭经济压力、就业不确定和学历竞争，大丹努力跟上大部队，李同学则要求自己必须跑到队伍最前面。

一、不同的起点：家庭、地域与学历如何划定选择空间

学生进入大学时，并不是站在完全相同的起点上。家庭经济条件（我们在尺子三时已经部分探讨过家庭背景对大学生职业决策的影响）、成长地域以及学历背景，会影响一个人能够获得哪些信息、拥有多少支持，以及面对未来选择时能够承担多大的风险。社会学家布迪厄曾指出，教育竞争中的个体除了自身能力之外，也会携带家庭长期积累的资源。这些资源可能表现为经济上的支持、对升学就业规则的了解，以及关键时刻能够提供建议和帮助的人际关系。因而，大学生在评价体系中的行动看似是一种独立的选择，其背后也和自身所携带的资源有重要的联系。大丹和李同学都在思考毕业后的道路，但她们能够看到的机会、需要承担的成本，以及能够获得的支持并不相同。她们面对未来做出的不同选择，既体现了个人努力，也回应了各自所处环境带来的不同可能性。

（一）家庭：选择背后的现实成本

“很大一个原因应该是经济压力方面吧，就可能希望自己能先就业。因为如果升学的话，学费或者生活费，家里还要承担比较多。”（大丹）

谈到毕业后的选择时，大丹首先想到的不是自己是否喜欢继续读书，而是家庭是否能够继续支持她走下去。继续升学在大丹的想象中不仅意味着更高的学历，更意味着家庭需要承担更多年的学费和生活费。对于一些大学生而言，考研、继续深造可能是一段探索未来的过程；但对于大丹来说，教育选择始终与家庭经济压力联系在一起。尽快就业，不只是生涯规划上的考虑，也是希望更早实现经济独立、减轻家庭负担。

然而，家庭经济压力并不必然导向同一种选择。同样来自农村家庭的李同学，也面临着经济上的压力。专科期间，她一边勤工俭学，一边将升入本科作为自己的目标。为了获得继续接受教育的机会，她需要在学习、竞赛、学生工作和志愿服务之间投入大量时间和精力。

一个选择尽快走向就业，一个选择继续延长教育路径。表面上看，大丹和李同学做出了两种不同的人生规划，但在这背后，她们面对的是相似的问题：如何在家庭能够承受的范围内，选择一条更有可能改变未来的道路。对于经济条件更加宽裕的学生来说，一次考试失利、一次实习调整，甚至毕业后暂时停下来寻找方向，可能只是成长过程中的一次尝试。但对于需要尽快考虑家庭负担的学生来说，每一次选择都伴随着更加具体的成本。因此，家庭经济影响的不只是学生当前的生活状态，也影响他们拥有多少时间去探索未来，以及是否拥有重新选择的空间。当竞争压力越来越大、试错成本越来越高时，一些大学生不得不更早地将自己的努力转化为现实中可以被认可、可以带来回报的结果。

（二）地域：机会与资源的可见性

“怀化的话，它是一个地级市，如果平时想要找一些兼职之类的，可能机会就不是很大，然后可能更多的精力就会放在学业上。”（大丹）

回忆大学生活时，大丹提到，自己并不是没有想过尝试不同的事情，只是在她所在的城市，能够接触到的机会并没有那么丰富。怀化是一座地级市，与更为发达的省会城市相比，当地能够提供的企业实习、行业活动和社会实践机会相对有限。对于一些大学生而言，生涯发展的方向可能是在实习、分享，或者偶然认识的人中逐渐清晰起来；但对于大丹来说，这些机会并不会自然出现在她的生活里。

因此，她把更多时间投入到了学习中。表面上看，这是一个关于个人选择的决定：她选择认真读书，而不是参加更多实践。但这背后有不可忽视的环境因素的影响：当个体身边缺少足够多的实践场景时，她能够尝试的方向本身就会受到限制。

地域带来的影响，也不仅是机会本身的多少，更是个体在寻找方向时能够获得怎样的有效支持。大丹曾提到，在面对考研、就业、实习这些选择时，很多时候只能依靠自己慢慢摸索。她的父母长期在外务工，对于升学和职业发展的具体路径并不熟悉；在学校和生活中，她也缺少能够提供经验的前辈。互联网似乎让地域距离消失了，大丹可以看到有人参加竞赛、获得实习、成功考研，也可以看到别人展示出来的精彩经历。但她看到的是结果，而不是通往结果的过程。她知道别人获得了什么，却未必知道这些机会从哪里开始，需要提前准备什么，以及遇到困难时可以向谁寻求帮助。

世界变得越来越开放，但机会背后的路径并没有自动变得清晰。

（三）学历：进入竞争的第一道门槛

专科三年里，李同学一直是那个“停不下来”的人。她保持专业成绩和综合测评第一，担任班长和团支书，参加了五六十项比赛和大量志愿活动。后来，她成功通过专升本进入本科，并计划继续读研。但她最初决定升本，并不是因为单纯追求更高学历。一次求职经历让她意识到，学历可能成为一道提前出现的门槛。

“我看了他所有的条件，就觉得自己所有都符合他的条件，唯独卡在学历上……就会让我更坚定，不行，我要本科。”（李同学）

那一刻，她发现，即使自己已经积累了许多经历和能力，在别人真正了解她之前，学历标签可能已经影响了第一判断。于是，本科学历对她而言，不只是多了一张学位证，更是希望获得一个能够公平展示自己的机会。为了跨越这道门槛，她不断积累新的证明。专科期间，她参加竞赛、承担学生工作、参与志愿服务，也努力保持成绩领先。她提到，最开始自己的成绩只比第二名高一点，仍然会听到一些质疑；直到有一次领先第二名三十多分，那些声音才逐渐减少。对于她而言，优秀似乎需要不断被放大，才能抵消学历带来的怀疑。

这也是许多处于学历竞争中相对不利位置的学生可能经历的处境。在今天的教育和就业竞争中，学历不仅代表学习经历，也成为社会评价一个人的重要依据。学历不同，可能意味着进入某些机会时需要面对不同的起点。

“只有当自己强大了，别人才能无话可说。当别人说你的时候，其实证明自己还不够强大。”（李同学）

学历竞争因此带来的不仅是进入机会的差异，也是一种被看见的差异。有些学生只需要展示自己的能力，就能够获得认可；而有些学生需要先跨越学历标签，再让别人看到自己的能力。

二、当评价的尺子交织成网络

进入大学之后，家庭、地域与学历所划定的选择空间，还会与绩点、综测、竞赛、学生工作、入党、升学和就业等评价标准进一步交织。绩点可以影响奖学金、评优和升学机会；竞赛经历可以进入综合评价，也可能成为求职时的一项证明；学生工作和志愿服务既可以带来成长，也可能成为履历中的重要组成部分。这些评价标准相互连接，形成了一张不断运转的评价网络。在这张网络中，学生过去获得的成果，会成为下一次竞争的筹码；而一次机会的获得，也可能带来更多新的机会。身处其中的学生不仅需要面对更多维度的要求，还会根据自己在网络中的位置发展出不同的行动策略，并逐渐用这些彼此交织的标准理解和评价自己，给出自己的回应。

（一）努力跟上队伍

大学生活中，大丹经常会感受到一种来自同龄人的压力。

“如果你一直在一个比较后面，或者离队伍还有一段距离的时候，感觉可能自己就会有一些不安……大家都一直在往上走，但是自己还一直在原地，距离可能会拉得越来越大。”（大丹）

“队伍”并不是一个明确的标准。它可能是身边同学获得的竞赛奖项，也可能是别人正在准备的考研、实习和职业规划。当越来越多同龄人开始积累经验、规划未来时，大丹也会不断提醒自己：“我是不是落后了？”但与此同时，她也会在参与竞争之前衡量自己的胜算。当一项活动需要丰富经历、更多资源或者更强的信息支持，而她觉得自己并没有明显优势时，她可能会选择放弃。

“如果确实感觉自己没有太大优势的时候，我可能会选择放弃，或者直接不去参与这个竞争。”（大丹）

对于大丹而言，退出并不是简单的逃避，而是在有限条件下做出的判断。一次竞争不仅需要投入时间和精力，也需要承担失败后的成本。当成功路径并不清晰，而身边又缺少可以提供经验的人时，谨慎选择可能是一种保护自己的方式。

她仍然在用自己的方式努力。她参加实习，也尝试通过学生工作和日常积累了解未来。只是她衡量成长的方式，并不完全等同于外部评价体系中的“领先”。

她说：“更好的自己也可以是只走一小步，比如今天比昨天多掌握一个知识点。”对于大丹而言，成长并不一定意味着迅速追赶所有人，而是在自己的条件范围内继续向前。

（二）不能停下来的人

如果说大丹害怕的是“掉出队伍”，那么李同学面对的是另一种压力：她害怕自己停下来。专科三年里，李同学不断获得正向反馈。成绩第一、竞赛获奖、担任学生干部、参与志愿服务，这些经历让她逐渐成为老师和同学眼中的优秀学生。但这些成绩并没有让她觉得可以放松，反而逐渐形成了一种新的要求保持优秀。她回忆，刚开始参加比赛和活动时，只是觉得“想提升自己，什么都想去试试”。但当一次次获得成绩之后，优秀逐渐从一个结果变成了一种身份。她需要维持这个身份。为了兼顾学习、竞赛、学生工作和勤工俭学，她几乎没有完整的休息时间。

“其实我每一个做那个事情的当下，我还是会感觉到很累，但一到第二天可能这件事过去了，你再回去看这件事，感觉又觉得还好。”（李同学）

一次次坚持之后，努力似乎形成了一种循环：投入越多，获得的认可越多；获得的认可越多，承担期待也越多。优势可能带来更多机会，但也可能带来维持优势的压力。

三、当外在的尺子成为心里的标准

评价并不只通过学校的制度、教师的判断和同辈的比较，从外部影响学生。当一套标准被反复使用，并持续决定谁能在这套体系中被认可时，学生也会逐渐接过这些尺子，用它们解释自己的处境、衡量自身的价值。于是，即使没有人直接提出要求，评价仍然可以作为一种自我要求继续运转，她们开始用这套标准来拷问自己：我是不是足够优秀？

（一）是不是我还不够好？

对于大丹而言，评价带来的压力更多表现为对自身不足的怀疑。当看到别人参加竞赛、准备考研，获得实习机会时，大丹会感受到一种距离感。她说：身边的人都在不断向前，如果自己一直留在原地，距离可能会越来越大。在访谈中，她多次用“能力不够”、“比较胆小”、“没有勇气”、“有一些惰性”、“自己没有付出那么多”等语言解释自己的处境。然而，大丹面对的并非是“不够努力”，她所处的家庭经济、地域机会、信息渠道和支持网络共同影响着她的选择，但当这些结构性的条件不容易被辨认时，压力最终回到个人身上。她将没能获得的机会理解为：我不够好、不够主动、不够勇敢。这种自我怀疑并不完全来自明确的负面评价。社会比较理论指出，当成长缺少绝对标准时，人们往往通过与他人的比较确认自身位置。对大丹而言，同辈的竞赛、升学和就业成果构成了一支流动的参照系：即使别人并没有直接评价她，他们的前进也会反过来提醒她，自己是否已经落后。她所感受到的压力看似是“自己给自己的”，却并非与外部环境无关，而是在持续的比较中逐渐形成。

（二）我不能掉下去

处于评价网络中相对领先地位的李同学，面对的是另一种压力：害怕失去已经获得的优秀。专业第一、综合测评第一以及大量竞赛成果为她带来了认可，却也逐渐成为她不能轻易失去的身份。过去的成功不只证明了她曾经优秀，也抬高了她的下一次评价自己的标准。优秀还为李同学带来了额外的、常

常不被计算的劳动。在小组任务中，因为她一贯被认为能力较强，其他成员会不约而同地看向她。即使已经承担许多工作，她仍会担心小组作业影响自己的成绩，只能硬着头皮接下任务，有时一直工作到凌晨两点。评价体系给予“能者”更多信任和机会，也容易以能者多劳的方式，把更多责任自然地交给他们。一个人越能够完成任务，就越容易被期待承担下一次任务，优秀因此不只是一种荣誉，也成为一项需要持续履行的责任。

（三）在评价网络中寻找平衡

值得注意的是，评价网络中的不同维度并非完全正相关。在成绩、竞赛和学生工作中表现突出，并不意味着能够在同辈关系中获得同等程度的认可。李同学曾遇到同学希望她退出竞争，也经历过考试后被评价为“装”，以及在投票中未获支持后被要求反思“为什么别人不喜欢你”。这些经历意味着，当她努力回应学业和制度评价时，还需要同时应对同辈围绕公平、竞争与人际关系作出的判断。她既要足够突出，证明自己的能力，又不能显得过于突出，以免承受关系中的疏离与质疑。一把尺子上的“优秀”，可能在另一把尺子上转化为新的压力。

（四）优秀背后的隐性成本

多把尺子交汇所产生的成本，也并不总能被成绩和荣誉记录下来。李同学几乎没有周末、长期睡眠不足，需要承担大量团队劳动，也难以心安理得地休息。专升本备考期间，她离开学校原有的学习环境，察觉到自己的状态变得松散，随之而来的不是对休息的接纳，而是强烈的焦虑、迷茫和自责，甚至会因为小事崩溃、想哭。评价体系所记录的是她最终成功升入本科，却很少呈现她为了维持自律与优秀所付出的情绪和身体成本。

自我价值依附理论指出，当一个人越来越依靠特定领域的表现确认自身价值时，成功能够带来短暂的肯定，却也会使下一次结果变得更加重要。大丹因为暂时没有获得足够的成果而怀疑自己的能力，李同学则因为已经获得许多成果而难以允许自己停下。她们处于评价网络中的不同位置，却都逐渐把外部的尺子转化成了对自己的要求：一个人担心自己不够好，另一个人担心自己不能一直好。这并不意味着学生的努力只是被评价体系驱动，也不意味着竞赛、实践和学生工作没有带来真实的成长。问题在于，当一个人越来越需要依靠持续产出成果来证明自己时，自己的价值不断被条件化，评价体系中的成功未必使她获得更大的自由，反而可能提高下一次必须达到的标准。因而，重新思考大学生评价，需要追问的是：这些尺子最终帮助学生认识了更完整的自己，还是让他们必须把自己塑造成一个在每个方面都不能落下的人？

本章小结

从奖赏全能的人，到看见完整的人

大学评价从单一的成绩标准走向绩点、竞赛、志愿服务、学生工作和社会实践等多个维度，原本是为了让不同能力与兴趣的学生都有机会被看见。然而，当这些维度不是作为可以选择的发展方向，而是被不断累加进“优秀学生”的统一标准时，多元评价也可能变成全能要求。学生不再只是寻找适合自

己的成长路径，而是需要证明自己在每一方面都没有落下：既要成绩好，又要有竞赛、有实践、能承担学生工作，还要拥有良好的人际关系和清晰的升学就业规划。评价的尺子看似更加多元，却逐渐偏离培养立体而丰富的个体的初衷，转而变成一场全能竞赛。

因此，评价网络之外的真实成长更加值得被看见。李同学参加志愿服务之初，并不知道综合测评存在加分上限；即使后来知道自己的分数已经加满，她仍然选择继续参与。她说，自己能够从不同的活动中学到不同的东西。刚开始参加比赛时，她上台讲话会发抖、忘词，后来逐渐能够在许多人面前表达；同一项比赛也从优秀奖走到一等奖。即使这些奖状未必能在未来直接兑换成职业优势，她仍然能够从中感受到能力的提升、成就感与满足感。评价收益与真实成长可以同时存在，一个行动被计分，并不意味着它对学生只有工具性的价值。大丹也保留着一把不同于外部标准的尺子。她认为，只要一件事对自己有意义，或者确实能让自己变得更好，即使暂时没有达到他人或社会规定的标准，投入时间和精力仍然是值得的。这样的成长未必能迅速转化为证书、名次或可展示的履历，却包含着对自身处境的理解，以及在有限条件中继续行动的能力。如果评价只记录显著的成果，大丹所说的“一小步”就容易被忽略；但对具体的个人而言，这一步可能正是重新建立信心、走向下一种可能的开始。

评价还需要把结果放回学生所处的具体情境之中。同样一项竞赛成果，对拥有充分信息、教师指导和家庭支持的学生，与对需要独自寻找机会的学生而言，可能意味着完全不同的付出；同样选择直接就业，既可能源于明确的职业规划，也可能受到家庭经济与试错成本的限制。如果只比较最终拥有多少成绩、证书和经历，起点上的差异就会被隐藏，资源优势也容易被解释为个人更加努力。看见完整的人，因而不仅要看她取得了什么，还要理解她从哪里出发、拥有过哪些机会、承担了怎样的成本，以及在有限条件中完成了什么改变。与此同时，评价需要从对结果的奖惩，更多地转向对成长过程的反馈。一次考试、竞赛或评选不应只告诉学生“你排在体系中的什么位置”，还应帮助她理解已经形成的能力、仍然面临的困难，以及接下来可以获得哪些支持。那些无法被简单计分的变化——对自己的理解、与人的关系、表达能力、自我关怀的能力等——也应当成为理解青年发展的重要部分。它们未必适合被转化为新的分数，却值得被教师、学校和学生本人认真看见。

从奖赏全能的人到看见完整的人，关键在于重新审视评价与人的关系。评价不应要求学生不断证明自己值得被认可，而应帮助他们获得认识自己、探索方向和继续成长的能力。同一把尺子落在不同的人身上，有着不同的重量；相同的结果背后，也可能存在完全不同的成本。只有承认不同的起点、路径与速度，允许学生在不同维度上作出真实的选择，那些无法被兑换成分数、证书和履历的成长，才不会从大学生活中消失。

参考文献：

[法]皮埃尔·布尔迪厄、J.-C.帕斯隆著，邢克超译，2024，《再生产：一种教育系统理论的要点》，北京：商务印书馆。

Ball Stephen J. 《The teacher's soul and the terrors of performativity》. *Journal of Education Policy* 18, 期 2 (2003): 215~28.

第二部分 大学生评价体系的国际比较与留学生体验

在第一部分，我们已经梳理了我国大学生所面临的评价体系，以及大学生在日常生活中的“全能竞赛”状态。然而，评价体系的困境并非中国独有。当一个社会从传统走向现代，个体在社会转型过程中必然面临多重评价标准的冲击与拉扯——这是全球范围内青年共同面对的处境。本章将目光从国内转向国外，选取东亚的日本与韩国、北美的美国、欧洲部分国家以及北欧的芬兰等作为主要参照，通过文献比较与亲历者感知两条线索，回应一个核心问题：如果离开国内的评价体系，是否就能获得另一种成长的可能？

本部分的报告分为制度扫描和案例分析两小节。我们首先会通过文献梳理的方式分析国内外大学体系的异同，并指出尽管同一套制度在不同社会中会产生不同的影响，当代大学生都面临着如何从大学走向社会的现实困境；案例分析部分，我们通过对那些在国外留学的中国大学生的访谈来将国外的困境具体地展现在读者面前。

一、不同模式的评价体系比较

学分绩点制并非中国的独创。现代学分制起源于18世纪末德国的选课制，其理论基础是“学术自由”——强调教师的教学与研究自由，以及学生的学习自由。选课制于1779年在美国弗吉尼亚州落地，1825年弗吉尼亚大学开始试行。20世纪初，由选课制发展而来的学分制被引入中国近代大学，采用量化学习成就的方法以促进学生个性化发展；20世纪末，绩点制随之引入，并逐渐和学分制一起，成为衡量我国大学生的评价体系之一。

然而，同一套制度在不同国家的实践中呈现出了不同的形态和走向。本章将目光投向学分绩点制的“原产地”及其在不同国家的演变——不是为了寻找“更好的模板”，而是为了理解：一套评价工具在不同社会条件下，如何被理解、被使用、被改造。

（一）美国：学分制与绩点制的“原产地”及其当代困境

作为学分制和绩点制的发源地，美国高校的评价体系具有几个核心特征：选课形式的多样性、学制的弹性化、学业评价的绩点制、学习过程的指导性、学分转换的认可性，以及文理工渗透的通才教育理念。

在课程结构上，美国大学普遍采用“集中分配式”选课形式，必修课所占比例较小，而有选择余地的课程约占80%。学生可以根据自己的兴趣、能力及未来规划进行选择，实现了“单科跳级”，但保留

年级管理。美国高校允许学生随时改变专业，只要完成规定学分即可毕业，学校不明确规定修业年限。

美国高校一年级学生入学后通常不分专业，选修语文、文学、写作、人文、数学、社会科学与自然科学等基础课程，到了三年级才开始选择主修专业。这种“通才教育”理念——培养具有广博基础知识、适应社会发展变化的通用型人才——是美国高等教育的基本底色。

然而，这套体系在当代也面临严峻挑战。最突出的问题是成绩通胀。哈佛大学2024-25学年本科课程中约六成成绩为A，而2005-06学年这一比例仅为25%；毕业生平均绩点已升至3.83，1985年仅为3.29。20年前哈佛本科生的平均绩点为3.41，如今已飙升至3.8，该校79%学生的成绩都是A或A-。

当A成为“标配”，绩点便失去了区分度，学生为了在竞争中脱颖而出，不得不转向其他赛道——更密集的实习、更丰富的课外活动、更早的科研经历。

这和我们在描述我国大学生与绩点评价体系中的逻辑有一定的相似性：当绩点不再因为个人努力而拉开差距时，大学生逐渐将目光投向了其他的评价体系。

不同之处在于，美国的评价体系提供了更多元的出口和更弹性的路径，但“被评价”的压力并未因此消失——它只是转移到了其他维度。

（二）欧洲：ECTS框架下的标准化与灵活性

欧洲高等教育区推行欧洲学分积累与转移系统（ECTS），其核心逻辑是以量化方式衡量学生的学习负荷——每学年60学分，代表学生完成学业所需的实际工作量。ECTS最突出的成就是促进了欧盟国家的学生流动，成为推动欧洲高等教育一体化的重要工具。

与美国的完全学分制不同，欧洲的ECTS更强调标准化与可转移性——学分不仅是学习量的度量，更是不同国家、不同高校之间教育质量互认的“通用货币”。这种标准化在一定程度上保障了教育公平和学生流动的自由度，但也引发了对“量化学习”的批判：将学习简化为可累积的学分单元，是否忽视了教育过程中那些不可量化的部分？

欧洲高等教育的另一特点是职业教育与学术教育的双轨并行。学生在教育的早期阶段便开始分流，这也使得大学生的焦虑与中国有本质的不同——更多是“选错方向难回头”，而非“分数不够高”。这种分流机制在一定程度上缓解了所有人都挤在一条赛道上的压力，但也带来了新的问题：过早的分流可能限制学生的探索空间。

（三）日本：学分制本土化与近年改革尝试

日本大学全面采用学分制，全盘学习美国的做法，在《大学设置基准》中规定本科生须学习四年以上、取得124个以上学分方能毕业。与美国相比，日本的学分制更加结构化——许多学校规定学生在低年级必须修满一定学分才允许升级，对学分获取有更严格的进度要求。

近年来，日本高等教育也在经历深刻变革。上智大学等高校引入了CAP System，限制学生每学期可注册的学分数，旨在让学分变得更加“实质性”——学生不再只是“凑够学分”，而是真正深入学习每一门课。2025年，日本文部科学省宣布推行本硕五年一贯制，将原本“本科4年+硕士2年”的6年学制缩短1年，通过“学分互通”和“培养方案调整”整合教育资源。

日本的改革路径提示了一个重要问题：学分制本身并不能保证教育质量——关键在于学分背后的学习是否具有实质内容。当学分沦为“凑数”的工具，评价体系便失去了它最初的意义。

（四）总结：学分绩点制的全球扩散与本土发展

学分制和绩点制从欧洲和美国起源，逐渐扩散至全球，在不同国家的实践中呈现出不同的形态和走向。美国的完全学分制强调弹性与自由——学生可以决定自己的学习节奏、专业方向甚至毕业时间。但这种自由的前提是学费与学分直接挂钩——学生修多少学分付多少钱，挂科意味着额外的经济成本。欧洲的ECTS强调标准化与流动性——学分是跨国界、跨学校的“通用货币”，但这种标准化的代价是：学习被简化为可量化的单元，教育的丰富性被压缩为可计算的指标。日本的学分制强调结构化与渐进性——学生在规定时间内完成规定学分，路径清晰但选择空间有限。近年来的改革试图在结构化与灵活性之间寻找新的平衡。

中国在20世纪初引入学分制、20世纪末引入绩点制，初衷是赋予学生根据兴趣和能力选择课程的自由。在引入初期，这套制度确实在一定程度上拓宽了学生的选课空间，增强了学习自主性。然而在实际运行中，学分制逐渐呈现出两种不同的走向——部分高校以学分制为基础构建了更灵活的课程体系，也有不少高校的学分制在实践中呈现出程序化倾向，学分更多地被用作衡量学习量的工具，而非保障学习自由的手段。绩点制方面，它最初是为了满足学生出国深造的需求而引入的评估工具，随着国内升学竞争加剧，绩点逐渐成为保研、奖学金、评优等事项的核心依据，渗透至学生评价的多个维度，在部分场景中从“评估学习表现”的手段延伸到了其他用途。

同一套制度，在不同的制度环境中产生了不同的效果。美国学生用学分制换取选课自由，中国学生面对绩点竞争的压力——制度是相同的，但制度所处的社会环境不同，制度的功能也随之变化。

值得注意的是，国内高校也在尝试对现行的评价方式进行改革。2015年，清华大学宣布全面改革学业评价体系，从2015级起用A、B、C、D、F等12档等级记录学生成绩，不再使用百分制。2023年底，北

京大学生命科学学院启动试点改革，在本院专业核心课、专业选修课、实验和实践类课程中采用“等级制”考核评定方式，放弃GPA排名。北大生科院原副院长王世强表示，这项改革的目的“不要把学生捆绑在成绩上”，给学生留出更多时间提升素质。这些改革尝试表明，国内教育界正在探索如何让评价体系回归其原本的功能。

然而，等级制能否达到预期的效果，仍取决于它如何嵌入更大的评价体系。如果保研、奖学金、出国申请仍然依赖等级排名，那么“等级制”只是换了一种方式继续排序——从“百分制的竞争”变成“等级间的竞争”。改革的关键不在于“取消绩点”本身，而在于能否同时改变评价结果的使用方式。

二、亲历者感知：留学生眼中的两套评价体系

从制度文本到个人体验之间，往往存在一段距离。上一节比较了不同国家评价体系的制度设计，本节将目光转向评价体系中的个人。通过一组有境外学习经历的中国本科生及毕业生的亲身讲述，本节先呈现受访者在国内评价体系中的感受，再对比他们在国外的体验。受访者的背景丰富多样，有经历过欧洲和北美洲体系的留学生，也有参与过东亚和东南亚交换的学生。

需要说明的是，这些受访者能够获得交换、留学或短期访学的机会，意味着他们在国内评价体系中积累了足够的资本——他们大多是这套系统的适应者，甚至是优胜者。正因如此，他们在另一套系统中的适应与失调，才格外能照出两套结构的差异。

（一）国内评价体系：指向同一个目标的零和博弈

在国内高校，受访者反复描述的是一种指向有限名额的激烈竞争。保研名额、奖学金、评优资格，这些资源是有限的，一个人拿到就意味着另一个人拿不到，竞争因此呈现出零和博弈的特征。这种零和竞争在受访者的讲述中呈现出几种典型形态。

第一种是围绕保研名额的直接争夺。多位受访者提到，保研季同学之间互相窥探信息、试探对方意向。一位受访者用“反目成仇”来形容保研对同学关系的冲击，另一位则说这种竞争“非常恐怖，让人觉得很心寒”。

第二种是互评制度被用作竞争工具。有受访者详细描述了思政互评、小组作业互评等环节如何被异化：关系好的同学互相打高分，不在圈子里的人被系统性地压低排名。这些评分本身的绝对值并不重要，但因为它们与奖学金、评优甚至保研资格挂钩，就成为同学之间暗中角力的战场。一位受访者发现自己被打到全班最后一名后，索性给所有人都打最低分，“大家平均一点呗”。

第三种是围绕加分项的竞赛。由于保研的综合评分中学业成绩只占一部分，剩余部分取决于科研、竞赛、社会实践等软性指标，部分学生开始在这些指标上不计成本地投入。有受访者提到，同一个学院里有人买下上百个专利、发表几十篇论文，只为在加分项上压过竞争者。更值得注意的是，哪些竞赛和成果能加分、加多少分，往往由学院逐年调整，这意味着学生不仅要在竞赛和科研上投入精力，还需要与掌握规则制定权的老师和行政人员保持良好关系，以确保自己的成果在下一轮评审中仍然在评价体系的认可范围内。

这些竞争消耗的不仅是时间和精力，更是人与人之间的信任。一位受访者回顾本科四年，他的精力几乎全部用在了应对评价体系的各项指标上，学业成绩、科研课题、文体比赛、学生干部、海外交流，每个板块都不敢落下。这种生活中的全能竞赛让他在疲惫的同时也感到很孤独：竞赛让大学生将同辈视作对手而非朋友。如果让他重来一次，他说唯一想改变的是“把独来独往的时间留出来，跟朋友们一起出去玩一玩”。

在考核方式上，这种零和竞争与以纸面考核为主的评价形式相互强化。多位受访者指出，国内高校的成绩评定仍以期末考试的权重为主，背诵记忆类内容占比高，实践环节即便存在，最终的成绩呈现仍依赖书面报告或试卷分数。当所有人的学业表现最终都被折算成一个数字、放在同一条排名线上比较时，零和博弈的逻辑就从保研延伸到了日常学习的每一个环节。一位农学专业的受访者直言，有些课程“老师也不爱讲，学生也不爱听”，教的内容与实际工作脱节，但因为它占学分、算绩点，所有人都不得不花时间应付。对他而言，纸面考试无法衡量他的实际能力，但恰恰是那个考试分数决定了他在排名中的位置。

（二）国外：没有终点线的弥散竞争

在国外的学习经历中，受访者也能够感觉到竞争的氛围，评价体系只是呈现出了另外一种形态。国外没有统一的排名体系，没有保研这样所有人争夺的单一通道，也没有综合测评把社团、志愿服务、互评打分折算成一个总分。但压力并没有因此消失，它变得更加弥散，更难定义，也更不清晰。

一位受访者认为国外的竞争是“无形的”：“大家可能都在比较，比较是非常强烈的，但它（竞争）没有上限，也没有一个统一的路径，就是各显身手”。她进一步反思，这种现象“并不是一种竞争，它只是精英环境下给人的一种压力”。如果你本身就是这个环境中的强者，这种弥散的氛围可能是令人兴奋的；但如果你不是，你会持续感受到一种需要不断自我提升的压迫感，却不知道具体该往哪个方向使劲。

与此同时，多位受访者发现，自己在国内体系中曾经珍视的成就和标签，到了新环境中完全不被承认。有人发现自己引以为傲的专业排名在国外没有人在意，有人发现高考成绩在这里毫无意义。这种失效不仅仅是一个成绩不管用了，它动摇的是更深层的东西：在国内，这些数字曾经定义了“我是谁”和“我有多优秀”，当它们突然不被承认时，留学生往往需要重新建立自我认知的坐标。

学业难度本身也是压力来源。一位受访者用“活下去”来形容自己在海外读硕的那一年，论文写作是她从未经历过的考核方式，每天面对文献却不知道能不能产出结果，而截止日期在一分一秒地流逝。另一位受访者第一学期就挂了一门课，此后几个学期都在保证不被退学的压力下度过。

在考核方式上，国外的评价更侧重过程和实践。多位受访者注意到小组作业的频率远高于国内，论文写作取代了大量的背诵考试，实践中的表现被纳入评分，学术诚信的要求也更加严格。每份作业都要查重，评分标准在开课时就以明确的评分细则发放给学生。一位曾到多个国家短期访学的受访者观察到，那里的农学专业学生提交的不是纸质试卷，而是田野实践报告，教师根据学生在实际劳动中的表现打分，而非根据一张卷子上的对错。

（三）零和竞争的另一面

然而，这些在国内系统中经历过激烈竞争的受访者，并非一味否定国内的评价体系。恰恰相反，多位受访者承认，国内那套明确的、可量化的评价标准，曾经给他们提供了清晰的方向感和某种安全感。

一位受访者将这种感受表述得极为坦诚：国内的评价体系给了他“很强的安全感”，因为“我们知道要在哪个方向上去努力”。成绩要达到多少分、科研要发几篇论文、学生干部要当到什么层级，路径是清晰的，按着做就不会出错。另一位受访者说得更直接：“如果突然取消了绩点和排名，那就乱了，我们不知道该往哪个方向努力了”。即便他自己并不特别在意保研，但他认为这套评价体系的存在本身就提供了一种秩序，它“能证明我是一个好学生”。

到了国外，这种秩序感恰恰是缺失的。当旧的评价坐标系失效，而新的规则又尚未被理解和内化时，部分受访者经历了一段真实的茫然。过去那套在每个维度上都做到最好的路径在新环境中完全不起作用，不是因为他做得不好，而是因为那些维度本身不再被承认。

（四）留学生在国外的真实遭遇

因此，尽管留学常被视为“逃离”国内评价体系的选择，亲历者的体验表明：当全能竞赛消退后，留学生面对的并不是“无评价的自由”——而是另一套同样复杂的评价体系。不同之处在于：国内的评价体系是显性的——你知道规则是什么、对手是谁、赢的标准是什么；国外的评价体系则是隐性的——规则不写在纸上、对手模糊不清、甚至“赢”的定义本身也在变化。下面从学业压力、生活适应与身份困境三个维度，呈现留学生在国外的真实遭遇。

学业压力：当“好学生”的策略失效

国内评价体系的一个显著特征是清晰的可操作性。一位受访者描述自己在国内读本科时，将评价体系拆解为学业成绩、科研、文体活动、荣誉称号、海外交流五个部分，逐一“通关”，甚至特意选择了一个冷门的板球队，“因为没有人知道，我直接上场就拿了北京市第一名”（小文）。她表示，“只

要你花心思研究，就知道应该往哪个方向努力”（小文），这是国内评价体系给学生的一种“安全感”——即使竞争激烈，至少你明确知道“怎么赢”。

然而，当留学生进入国外的学习场景，考核形式从“记忆与再现”转向“创造与论证”，竞争的可操作性也在这个转换过程中下降了——“在国内我知道考试能考很高分，因为答案是确定的；但在牛津大学里，我不知道写成这样到底能得多少分”（小玉）。Manyu的回答表明评分标准虽然更加透明了，但如何评分依旧充满不可预测性。一位受访者描述，她的导师当面指出英文表达有问题，“你这个表达我看不懂”，她觉得自己“完蛋了”，但同一门课的大论文却在其他老师的手中拿了高分，至今不知道原因（Tracy）。另一位受访者在牛津选了一门课，老师讲的内容“超出了硕士一年级的理解范围”，最后论文接近挂科（小玉）。

学业压力也与语言有关。语言门槛进一步放大了学习成本——阅读速度、写作表达、课堂参与都受影响。有受访者在海外第一学期挂科后，“后三个学期过得很辛苦，就是为了保证不被退学”（小羽）。与此相比，国内虽然竞争激烈，但至少考试不及格有补考机会、重修制度相对宽容。挂科风险本身，已经构成了一种不同于国内的精神消耗。

生活适应：被忽视的日常成本

在国内，大学生活被制度性地组织起来：班级、辅导员、宿舍、食堂、集体活动——学生的日常生活几乎不需要自己做决定。而到了国外，班级概念消失，选课分散，没有强制集体活动。“当你走在校园里，没有人规定你要去上什么课、参加什么活动，你可以自己决定往左走还是往右走”（俊生）。

这种自由也带来了新的消耗：租房、做饭、修车、跟房东博弈、跟车商讨价还价成为了日常生活的一部分。有受访者说：“我没想到自己能提高这么多——自己烧菜、修理家具、跟房东谈房租、跟车商谈买车”（小羽）。这些独立生活的技能，在国内大学是被制度覆盖的，而在国外则成为一项需要付出大量精力的隐性负担。

社交同样需要重新学习。在国内，社交是被动嵌入班级的——住同一个宿舍、上同一个班、参加同一个集体活动，社交几乎自动发生。但国外没有固定的同学圈子，“如果你还很独来独往，你就是一个人”（小文）。有受访者在加州交换一学期，“单纯靠上课的话，只有一个好朋友，感觉很难和白人玩到一起”（mila）。

身份困境：种族、文化与归属的多重压力

留学生面临的另一种困境，来自隐性评价中的身份标签。这种困境至少有三个层面：种族身份带来的结构性壁垒、文化融入过程中的适应成本，以及华人社群内部围绕“融入与否”的复杂张力。

最直接的一层压力来自种族和文化身份，留学生作为少数族裔在学术和职场场域中面临无形的壁垒。一位受访者坦言，在国外作为少数族裔、没有本地身份，找资源和与人沟通都更加困难。有受访者在刚出国时，“根本不会说英语，别人问我就不敢说”，后来只能厚着脸皮说“don't understand”（小文）。语言问题在短期内尚可通过努力弥补，但文化习惯、社交方式、职场规则的差异，往往需要更长时间才能感知和适应——而这本身就是一种长期的精神消耗。

更为隐蔽的是，即使在同样的学业表现下，留学生的努力也可能因为刻板印象而遭受歧视。有受访者观察到，在国外学术场域中，“亚裔学生往往被视为勤奋但缺乏创造力”——这种刻板印象在无形中影响导师评价和推荐信质量。这意味着，留学生不仅要面对学业本身的挑战，还要付出额外努力来对抗那些刻板印象。这些压力在国内评价体系中较少被讨论——因为国内的评价维度相对统一，身份并非评价体系中的关键指标；而在国外的多元文化场域中，身份上的压力则变得更加具体且难以回避。

另外，有受访者观察到，华人学生群体中普遍存在一种“文化不自信”——想去跟外国人说话，又缩在自己的小圈子里，同时在华人圈子里特别注重自己的身份和角色。这种不自信造成了一种独特且复杂的群体文化：许多留学生既渴望融入当地文化，却又紧紧守住华人圈子里的身份和角色。一位受访者观察到，有些同学在接触外国人时“非常想去跟他们说话”，但回到华人社群内部又格外在意自己的身份，形成了一种“又封闭又想开放”的矛盾状态。另一位受访者则觉得这种对外国人的过度重视本身就是问题所在，“其实他们就那么回事，你跟他们聊就聊，不喜欢就不聊，没有什么必须要跟谁聊的问题”。

这种张力是多层的：既有中国学生与当地学生之间的文化隔阂，也有华人群体内部围绕“谁更融入”“谁更国际化”的隐性比较。圈子与圈子之间存在隔离，不涉及高低之分，但彼此之间真正的理解和交流并不多。在国内，学生面对的主要是评价体系带来的压力；在国外，除了学业压力之外，还要同时应对种族身份、文化适应和社群归属这些在国内完全不需要处理的议题。这些并不是评价体系的一部分，却实实在在地塑造着留学生的日常体验。

（五）毕业去向：留学生在两套评价体系间的选择困境

如果说前面讨论的是“在国外读书”期间的挑战，那么本小节要讨论的是一个更复杂的问题：毕业之后，你将面对哪套评价体系？这是留学生特有的困境——国内学生毕业后进入国内就业市场，评价体系相对稳定；而留学生则需要面对国内和国外两套不同的评价标准，且在毕业之前往往无法确定自己会被哪一套标准衡量。

留在境外：另一套游戏规则的挑战

选择留在境外，意味着需要面对一套新的职业评价逻辑。与国内学历优先的逻辑不同，境外就业市场更强调语言能力、工作经验和文化适配度。有受访者提到，在香港找工作“第一要务是粤语，你其他再好，不能沟通就白搭”（玲）——这是一种与国内不同的“硬门槛”。而在北美和欧洲，留学生面临“竹天花板”的讨论也时有出现——亚裔在职业晋升中面临的无形壁垒，虽然不被写进任何评价标准，但确实存在。

多位受访者的经历印证了这种困境。一位受访者毕业后留英工作，但“完全找不到对口的工作”，最终转向金融行业——这与她硕士期间所学的专业几乎没有直接关系（小玉）。选择留下并不意味着被接纳，有时只是“没得选”之后退而求其次的结果。

回国就业：知识、情感与求职预期的多重错位

选择回国，则需要面对“海归贬值”的现实。2024年有调研报告显示，2023年海归群体中仅有不到三成找到“满意”的工作。留学生的海外经历在国内就业市场中的“溢价”正在缩水。

一位受访者回国后发现自己“两边都不沾”——既不完全认同国内评价体系，也无法完全适应国外标准（小文）。她在国内的同学觉得她“太西化”，国外的朋友又觉得她“不够融入”，两种体系都不把她当作“自己人”，身份卡在两者之间。另一个值得注意的现象是，多数受访者在访谈中较少主动谈及回国就业的具体困境，但多个访谈指向同一个背景：海外学历在国内求职过程中面临不同程度的认可度落差，留学费用与工作回报之间的比例也在持续调整。当留学的经历无法被国内评价体系有效识别时，“海归”的身份就从优势变成了需要额外解释的成本。

本章小结

无论留在国外还是回国就业，留学生最终都会面临同一个问题：没有一个评价体系是完美的，关键是知道自己需要什么、愿意接受什么、有能力承担什么。

国内评价体系的优点是“清晰”——你知道规则是什么、如何赢、对手是谁。它的代价是“拥挤”——所有人都被放在同一赛道竞争。国外评价体系的优点是“多元”——有不同的路径和可能性。它的代价是“模糊”——你不知道自己选对了没有，也不知道毕业后自己将被哪套体系评价。

有人适应国内体系、有人适应国外体系、有人始终在两者之间挣扎——但真正重要的不是“哪里更好”，而是能否在理解规则的前提下，判断哪套规则更适合自己的目标，并做出选择。当一个人能够说出“我知道它的逻辑，我选择接受其中一部分、不接受另一部分”的时候，评价体系就从“定义我的东西”变成了“被我审视的工具”。而这种能力，才是无论在哪个评价体系中都真正通用的东西。

因此，综合全球比较与留学生的亲历体验，我们可以看到：国内外评价体系虽然形式不同，但都不可回避。国外有学业的压力、种族的壁垒、文化融入的困境；国内有绩点的竞争、家庭的期待、同辈的比较——换个环境，不等于换一种处境。无论身处哪套体系，个体都需要面对被衡量、被比较、被筛选的现实。

那么，问题就变成了：我们现在活在一个复杂的社会之中，制度和评价体系构成了一张网络，而我们往往难以通过个人的力量来推动变革。如果外部评价体系无法改变，个体如何在不被定义的前提下，找到自己的坐标？下文将聚焦“活法”这一议题，试图说明：在结构性的压力之下，青年依然有可能通过调整与评价体系的相处方式，重新掌握自我生活的主动权。

推荐阅读：

南方周末，2024，《没有“35岁”等社会时钟，留学生如何重新自我养育》，12月23日，最后访问日期：2026年10月14日。

[浪潮实验室，2024，《重金出国的留学生，为什么越来越少了》](#)

第三部分 活法：没被“困住”的大学生如何活出生命力

本部分聚焦当下大学生的活法，旨在用案例分析的方式展现那些没有被评价体系困住的大学生。绩点、实践与竞赛、家庭、同辈、就业——这些词像一张密不透风的网，罩在大学四年的上空。有人被裹挟着向前，有人选择绕行，也有人在网里找到了自己的出口。

我们通过和20余位大学生的访谈，总结出当下大学生和评价体系相处的三种活法：退出全能竞赛、开辟第三空间，以及回到来时路。在先前的部分，我们已经介绍了当下大学生以全能竞赛的方式来面对大学的生活，也通过对两位大学生的对比分析中指出，和评价体系的相处应当考虑自身的条件和资源，而不是一味追逐各个评价体系中最优秀的那个标准。因此，本部分能够给出的第一种活法便是退出全能竞赛的生活方式，结合自身的实际情况去面对评价体系，专注于进步而非追求完美。

后两种活法我们并未在前文中详述，因此本部分会集中阐述如何通过开辟第三空间以及回到来时路的方式脱离大学生的生活困境。相比于和评价体系相处，这两种方式更侧重于帮助大学生建立起自己的评价体系：正如项飙所指出的，当我们不急于通过证明自己来表明自己的价值，而是通过认得自己来做自己时，外界的评价体系会成为大学生建立起自己评价体系的基座，他们的注意力也能够从外界转向自身，找到自己真正的活法。

一、开辟第三空间

列斐伏尔在《空间的生产》中提出：空间从来不是空洞的容器，而是社会关系的产物——谁在其中活动，这些活动如何被组织，都会影响这个空间的内在逻辑。对于一个中国大学生来说，学校和家庭分别构成了两种最核心的空间：学校提供系统的知识和评价的标准，家庭给予温暖的支撑和生活的锚点。

而“第三空间”——借用文化理论家霍米·巴巴（Homi Bhabha）的说法——则是指那些打断既有结构的地带，它让新的参与和行动形式得以在其中发生。它不在培养方案里，也没有人打分。它可能是一个民间发起的共学项目、一次公益组织发起的社会实践，也可能只是几个同龄人凑在一起完成一件事。在这些空间里，青年人要用自己的判断去做决定：做什么、和谁一起做、怎样承担结果。而当身体进入了一个新的场域，意识的节奏也随之改变。

本小节讲述了两位青年面临的个人困境和走进第三空间之后发生的变化。在这里，青年得以在紧绷的社会时钟之外拉开距离，通过与真实世界的摩擦，活出另一种可能性。

（一）与大学平行：和第三空间相遇

又村今年刚从某传媒类211院校毕业。

2023年夏天，益微青年（EV）乡村夏令营营会现场，又村前面一个大学生志愿者在自我介绍时，刚好提到东北人。于是轮到又村时，她站起来用嘹亮的东北嗓音，在全场做了一个大喇叭似的自我介绍。

“（当时）台下一下子变得特别的热烈。我感觉像是隐性地被点燃了，一下就爆掉了。”

接下来的营会里，又村变得越来越积极。“有想法我就举手，有想法我就举手，话筒递给我就叭叭叭说，我就叭叭叭说。”最后的联欢会上，又村的团队表演了一个节目，节目的最后，她用一场很疯狂的独角戏，给在场的人留下了深刻印象。

“我好比一个死了好多年的火山，疯狂喷发了。”

又村是那年乡村夏令营大学生志愿者团队的一位课程组长，她作为课程负责人，与十几位在校大学生一起去乡村给当地小朋友带去了两周的课外活动。尽管在大一出现抑郁状态后，又村对于好多事情的兴趣都下降了，但随着积极治疗和身心状况的逐渐恢复，她还是力所能及地为自己寻找着社会实践机会。

又村把自己的内在比作一个大房子，房子里面有很多房间，但好多灯都是关着的。“我的整个大学期间，就有点像把这些房间里的灯一盏盏打开的过程。”她说有些灯是通过看书、实习、独自旅行被拧

亮的，但最早亮起来的那几盏，是在EV的环境里被点亮的。

营会上的“火山喷发”成了一个开关。后来她去听老志愿者小树讲怎么和儿童平等的、友好的相处，听着听着，她突然觉得，自己的童年是没有被这样对待过的，但她觉得这一定是她所希望的，自己在小时候被对待的方式：“我突然觉得大房子里，有个房间的灯亮了。灯一照我发现，原来我的房间是长这样的——原来我渴望的（相处方式）是这样子的。”

从23年的课程组长到24年的队员，再到25年担任队长独挑大梁，又村连续三年参加了乡村夏令营项目。除此以外，她还开始接触其他教育公益类组织。大学四年下来，尽管她的绩点和综测排名在班里很靠后，但志愿服务时长却名列前茅。

就读于某体育类省属重点院校的小萨，即将迎来自己本科阶段的最后一个学期。

2025年8月，宁夏一个小县城里，那时正值大二的他，正和广州公益慈善书院发起的平行大学项目的六七位同学一起，在一位同学的家乡做口述史研究。他们同吃同住，白天做各种探访和对话，晚上一起聊天。

小萨是这个平行大学项目的第一届学员。加入项目前，他刚刚度过了一个在迷茫中努力寻找确定性的大一。回想那段时期时小萨说：（面对大学生活）自己犹如一个溺水之人在水里乱抓。而提到自己加入平行大学的过程，他也形容自己当时稀里糊涂地就来了。

“我们大概六七位同学被招进去之后发现，诶？好像完全没有针对我们的培养计划啊，非常粗糙，感觉非常懵。但我后来在想，其实教育本身就应该是这样，没有一个权威机构来去为它下定义。我想象当中的大学是什么样子，就可以在这里实验。比如说我觉得大学就不应该人太多，它可以是十几个人住在一起，早晨读书，上午一起去做志愿服务，下午一起聊天、玩音乐。”他意识到在这里有空间，用更加现实的行动，慢慢把自己想要的大学生活创造出来。

小萨说自己早在中学时代，就一直有一颗蠢蠢欲动的心。抛开应试教育带来的不适感，他发现自己对于探索教育本来的样子，是很感兴趣的。进入平行大学项目，让他意识到自己是可以在物理层面，与大学所在的空间拉开距离的，这让他好像也在更深的精神层面，找到了梦想中的大学和同伴，而这所精神校园，是可以与自己在武体的大学生活，平行存在的。

在不同的公益项目里，两位青年进入了某种相似的场域——有别于学校与家庭的第三空间。身处这个空间里的青年，仿佛置身于一所暂时不被要求提供标准答案的“第二大学”。他们在这里要学会的，

是利用自己的自主性，通过与他人的协作完成一些社会实践任务，并有机会在与各类公共议题的接触中，发展对外部世界的探寻与自我探索。

（二）在相识之前：扛着高中上大学

研究者：大学期间，你有特别在乎过的成绩、排名这类客观评价吗？

又村：曾经是想要在意的，在刚上大学的时候。那个时候我希望能够给自己的未来留很多的可能性，这样到毕业的时候，我就可以尽情的挑选（可能性）。

又村是黑龙江人，中学时就读于一所重点中学的重点班，性格内向的又村并不擅长与人交往，她形容自己当时很自卑，只有成绩能让她有一点安全感。“我觉得在才华和讨人喜欢这两点上，已经没有办法和班里的同学匹敌了，唯独成绩的事情，我还能想想办法。”

或许是对自己中学时期的竞争策略贯彻得过于彻底，进入大学之后的又村发现，自己的世界很封闭，她对于社会和外部世界的了解，也远不及身边的同龄人。这让她变得焦虑，她更加不知道如果考不好，自己还能怎样做，于是便继续把对未来的一切希望，都绑在了成绩这条路上，并试图用更好的成绩，为自己的未来，打开更多的人生可能。

大一时，又村赶上了疫情，当时家里又刚好发生了一些变故，很需要钱，又村很想替妈妈分担压力，又没有能力挣钱。她形容自己当时非常焦虑：“我就想要通过一些手段来让自己变得很强大，让自己心里变得更踏实。但我当时对于什么是我想要的强大，并没有什么概念。”

那时的又村看到别人打比赛取得一些成就，或者是认识了什么很厉害的人，就觉得他们很厉害、很优秀。于是她能做的，就是模仿，什么看起来比较厉害，她就去追求什么。

人的精力和能力是有限的，过于紧绷的又村开始出现明显的心理异常，整个大一上学期，她一直处于非常严重的抑郁状态，以至于没有办法正常学习和生活。

疾病也成了她转变的第一个契机，从那之后，又村开始通过积极治疗和逐渐“放过自己”，慢慢走出痛苦。她说自己后来开始摆烂，而她口中的“积极的摆烂”，其实是试图放弃过去“拼命用成绩换取生存空间”的老策略。

“所以爱考多少考多少，只要学校不给我找麻烦就可以。我就维持一个基本的遵纪守法，同时尽可能地放宽了对自己的要求，也可以说是，对自己什么也不要求了。”

在又村过往的学习生涯中，优绩主义这套东西最厉害的地方就在于：看起来没有人逼她，但一个人在一套标准里待久了，鞭子会长进自己心里，最后不用别人挥鞭，自己就知道往哪跑，跑慢了，还会焦虑。

回忆起高考时，又村说：“如果能重来一次，我可能不会要求自己考这么高了，我当时真是非常努力地想办法榨干自己，就像资本家对工人一样。那时候在我心里，只有学习这一个正当的需求，我可以不休息、不娱乐，同学叫我出去玩，我心里也很抗拒。我是在那么一个状态下，才能拼命地学，抓紧一切碎片时间地学，最后才考了一个我认为比较好的成绩的。如果再来一遍，以我现在对自己的宠爱，我肯定不舍得让自己那么学了。”

小萨是山东淄博人，他说自己初中时期，算是一个所谓的好学生。

尽管能在成绩上完成家人和老师的期待，但他内心却很矛盾。他发现老师和家人会不停地用语言，试图让他加深一种自我认知。“我觉得这是一个非常非常恐怖的事，他们觉得你是一个很好的孩子，你是一个很优秀的孩子，基于这样的一种身份标签，他们不停地对我做心理暗示，说那我这样的孩子，就不应该做所谓的叛逆的、不同寻常的、不循规蹈矩的事情，如果那样的话，我就不是我了。”

后来他考进全市最好的几所高中之一。学校的氛围压得人喘不过气——每节课间只有五、六分钟，而他所在的教学楼里没有卫生间，上厕所得跑到操场那边去。等他上完往回跑时，离上课只剩三分钟了，此时年级主任已经站在楼下，吹着一只音色尖利的哨子，扯着嗓子吼着：“赶紧快点，跑步！”那哨音和嘶吼，后来成了小萨的梦魇，直到今天，他也没法把高中时光看作一段温情美好的回忆。

高中期间，小萨感觉自己没办法再承受理科的学习方式，甚至产生了一种生理上的厌恶，他开始晚自习不写数学作业，自己看闲书。“这些微小的反抗，对我来说是很珍贵的，否则我也不会高中阶段读那么多的所谓的闲书。”他口中的闲书，是一些与文史哲相关，宏大而抽象的书籍，虽然好多都看不懂，却让小萨在那段应试教育的焦灼期，长出了一些独立思考的能力。

小萨的世界第一次迎来第三空间，是在高三的暑假。高考结束后，他看到一条博雅教育公益夏令营的招募帖，并且本能地被圆桌读书会那种为了无用之学而去投入精力，一起研讨文学、哲学的画面打动。经过高中的磋磨，小萨已经本能地对以考试结果为导向的学习，产生了抗拒心理。而这个公益夏令营的出现，正好把他点燃了。

“我家在淄博的一个小县城里，那个夏令营的地点在县城里两个镇的边缘，所以高考后的暑假，当其他同学开始开启放松而慵懒的状态时，我居然每天早上6点钟起床，吃完早饭，然后坐一个半小时公交

车，跑到一个荒凉的镇上，天天（在读书会）和一群人讨论文学和哲学。具体的知识其实我都已经忘却了，但我觉得这就是教育的发生，它不需要一个确切的知识在那里，只需要一个这样的场域，而这样的空间，它真的会很深刻地影响到一个人的未来。”

那个读书会的领读人，是一些有丰富教育背景的在校大学生，小萨形容自己那个暑假，像偷一样地，努力从他们身上偷来一些语言表达，偷大家说话时用到的形容词。也正是在那个夏天，他意识到，原来我们对教育的理解可以如此多样、多元。

（三）走出边界、利他与未来

2026年，平行大学项目也已经进入到第二届，小萨和第一届的同学们作为共创者，与书院的老师们一起，承担了第二届学员的招募工作。他们给这个项目取了一个新的名字，叫“芄麦计划”，取自诗经里的“我行其野，芃芃其麦”，象征一种生机勃勃，郁郁葱葱的生命力。

去年在宁夏的小县城和同学一起做口述史时，小萨曾在那里遇到了高三暑假参加的博雅夏令营的一位组织者，那位组织者也和广州公益慈善书院有些渊源。“我当时感受到，所谓命运的交织，在那个瞬间如此具象化。我觉得共学的意义在于‘共’，而不是‘学’，对于我来说，当我意识到原来有这样一群人在你身边的时候，它本身就是一种力量。”

接下来的半年，小萨会开展和社区、特别是共居社区相关的行动研究，他对人与人是怎么样聚在一起的，聚在一起之后，那些对群体有利他性的行为是怎么被激发出来的感到十分好奇。“我也关心在一个社区当中，人们的关系是怎样建立和发展，又怎样消亡和断裂的。”而他对于社区发展的关切，不仅来源于在平行大学中感受到的伙伴间的友谊，也来源于行走在武汉街头时，尝到的人情味和烟火气。

又村刚刚度过一个有些坎坷的毕业季。

她说自己曾经总是感到很孤独，因为兴趣爱好和三观的不同，很长一段时间，又村都只和大学室友保持着最基本、最必要的接触。

因为抑郁过，为了避免无意识地接收太多传递焦虑的信息，她还关闭了小红书的个性化推荐，只是选择性地看一些自己主动选择的信息。好在从大一暑假到毕业的三年里，除了和EV接触，又村也参加了赋启青年（关注大学生职业探索的公益组织）的活动，还去了一些企业和公益组织实习。每参加一次校外社会实践，又村都觉得自己内心里的某个安全地带，又扩展了一些。

“今年4月的时候，我忽然感觉自己有一个明显的好转，我的大脑和身体好像重新又联系起来了，这个很明显的好转，应该是前面好几年努力下来，一点点积累出的结果：从非常严重的状态恢复到能够正常的生活，再到能够去参与一些活动，再到我能够自己去组织一些活动，它是一个逐渐发生的过程。”

又村这颗在各种公益实践中经历了“灾后重建”的小树苗，终于要独自走向就业市场了。最近她刚刚入职一家位于浙江的社区图书馆，目前还处于实习期。这间图书馆本质上也是一个公益组织，馆内有许多活动，可以把社区内的家庭和儿童都带入到学习和阅读的环境里来。

小萨打算在毕业前，重走一遍西南联大的路线，他想用这样一次有仪式感的巡礼，给自己的大学画上一个圆满的句号。而又村作为图书馆初来乍到的新人，目前正从最基础的工作开始做起，“我希望能 在实习期多多学习，适应这里，3个月后，希望自己能够留下来。”

对这些走入“第二大学”的青年来说，他们实际是把某些内心的种子，在学校之外的土壤中，开展着实验性的培育。这样的培育与他们在“第一大学”里的学业与生活并不冲突，而无论这场培育在哪里发生，最终他们都将带着这些实验成果走出校门、走入社会。

本章小结

在本小节，我们介绍了公益组织作为第三空间给大学生带来的活法。在大学中，大学生在接触这些空间之前并非完全迷茫，他们往往沿着曾经熟悉的绩点体系，又或者是在实践与竞赛、就业等新的评价体系之下进行路径探索。但即使貌似清晰地看到未来的路，甚至走在通向某个目标的路上，他们有时也会陷入某种矛盾，或对于所做之事产生一些关于意义、关于自身的困惑。

在这种迷茫的状态里，大学生接触第三空间的契机往往是带有外部目的性（获取实践学分、获得社会荣誉等）或是具有偶然性的（朋友推荐等），但在真正进入第三空间以后，他们往往能够在其中获得更为具体的支持，也能够通过自己的力量尝试让社会变得更美好。我们总结了这些第三空间能够有利于大学生探索自己活法的重要原因：首先，他们会在这些空间中打开对大学以外的环境以及个体的好奇心；其次，他们通过和他人互动的过程体验到竞争之外的同辈关系，在新的群体中感到被认可和被接纳；最后，在第三空间所展开的社会行动使其产生个人成就感，更新自己对社会、他人和自我的理解。

阅读完又村与小萨的故事，我们或许会本能地追问：这样长出生命力、重新握住生命方向盘的“行动空间”，难道只能发生在校外、发生在特定的公益组织里吗？我们认为，行动空间不应是校外组织的特权，它同样可以、且应该在校内发生。它可以是一个打破专业壁垒、由学生自发主导的读书会，可以是一场围绕校园公共议题（如心理互助、流浪动物保护）的微创新行动，也可以是一个不以绩点考

核为唯一KPI、纯粹由兴趣驱动的创客小组。行动空间的生产，关键不在于地理边界，而在于学校、教师能否为青年松绑，提供容忍“无用之学”与“自主实验”的制度弹性和包容生态。

尽管又村和小萨面对着不同程度的个人发展困境，但他们始终没有陷入到“完全为自己而活”的自我中心主义，而是通过自己的主动选择，在利他的行动里活出自己，这也正是行动空间的价值之一。尽管投入到这样的空间中，背后也有相应的时间和金钱成本，而找到一个好的行动空间也无法一劳永逸地解决所有发展困境。但局部的结构松动与突破，也具有直接的短期价值和长远意义。这些行动空间，不仅给大学生带来了当下的体验，更撬动了他们对未来的想象。

二、回到来时路

大学里的许多选择，都从一个尚未抵达的终点倒推回来：为了工作读研，为了读研争取成绩，再用成绩安排今天。但当终点本身并不清晰，倒推也可能变成原地打转。

访谈中，我们看到几位大学生伙伴试着调转目光，回到自己的生命历程里寻找线索。我们所说的“回到生命历程”，不是简单地回忆过去，也不是从童年寻找一个早已写好的答案。它让大学生把眼前的困惑放回更长的时间里：辨认哪些兴趣反复出现，哪些不适在不同场景中一再发生，重要的关系与现实条件又怎样塑造过自己的判断。

但过去提供的只是线索，不是结论。青年仍要把线索带回当下，通过一次自己能够承担的尝试，看看它是否经得起现实检验。行动可能带来肯定，也可能暴露限制，甚至推翻最初的判断。

这种尝试不能消除升学、就业和经济压力，也不是一条人人都能照搬的路径。它提出的是另一种可能：当未来暂时无法被看清，一个人能否先回看自己已经走过的路，更清楚地判断什么值得继续，什么需要调整？

（一）兴趣的来路

元宵在华南一所综合性大学读人文地理专业。大二下学期，她在一门课上认识了一位老师：对方的研究方向令她感兴趣，对学术的标准也很高。那时，她已经慢慢发现自己喜欢做研究，也想试着做一个完整项目。

“既然我对学术感兴趣，那我就跟着那个老师，做一个完整的学术项目试试看……我到底适不适合，或者说我喜不喜欢。”

这个项目从大三上学期开始，选题是“农夫市集”。研究真正做起来后，她依然喜欢学术，却没有因此看清未来的方向。升学和就业的命题逐渐变得难以回避，困惑也随之具体起来：就业环境整体“悲观”，对口的规划行业受房地产走势影响，业绩不好；继续做学术，又意味着将来可能面对高校“非升即走”的压力；研究生应该出国还是留在国内，她也没有答案。

“不知道该做什么，因为我觉得是一个向前倒推的过程吧，就可能先知道我想要成为什么样的人，再说我接下来读研要去哪，或者怎么样。”

那段时间，她反复找两三位老师，问同一个问题：自己到底适不适合做学术。有的老师说，本科阶段还看不出来；有的肯定她的能力。但这些回答都没让她真正安心。

“外界的声音不能够给我一个真正的安心的感觉吧。”

一位老师没有替她下结论，只告诉她：“未来的事情大家都不知道，所以就想清楚现在到底最喜欢的东西是什么，最感兴趣的东西是什么，你先做着，可能做着做着，你就能够走出一条路来了。”

元宵此前从未这样想过。

“因为我之前一直都看得很远，我又是一个很喜欢为未来焦虑的人，我就突然想到说，啊，原来还可以有这种思维方式，原来可以说从现在当下的感受出发。”

她不再反复追问未来到底走哪条路，而是回看自己已经做过的事：什么让她真正投入，什么做起来仍然有热情。原本用来检验“适不适合学术”的项目，也由此成了她继续辨认兴趣的起点。

最初选题时，元宵只是从一本书出发，模糊地知道自己对食物感兴趣。老师提到农夫市集，她回去了解，才发现母亲早已去过许多次。回头看，这个选题并非凭空出现。在她过往的生命历程中，有两颗种子早已埋下。

一颗来自自然。元宵从小喜欢往山里跑，可以一个人在“很野的山”里发呆一上午；做与自然有关的事时，她会觉得“好像是我就属于这里”。大学里，人文地理关于“人地关系”的训练，则为这种难以言说的亲近提供了表达语言。

另一颗来自母亲。母亲一直关注有机食品和可持续的生活、生产方式，也总在元宵想做什么时鼓励她去做。在元宵年少时，这种鼓励甚至显得“不合常理”。初高中时，母亲觉得有些作业“非常没有意

思，很浪费时间”，让她别做；高三时，又劝她不必和所有同学一起上晚自习到十点半甚至十一点，可以早点回家，保持健康作息。那时的元宵是一个想把每件事都做好的“乖学生”，听完只觉得生气：好学生怎么可以不做作业，怎么可以和别人不一样？

“我妈她一直都觉得，你要是想要做的很好，那你就一定要做跟别人不一样的事情。”

当时，她只觉得这是“奇怪的逻辑”。很多年后，元宵才开始听懂母亲的意思：“就是看你更看重什么吧。”母亲没有告诉她应该选择什么，却很早让她看到，外部的规则并不是唯一尺度。就这样，农夫市集把童年时对自然的亲近、母亲的生活兴趣和大学里的专业训练带到了一起；母亲那句“可以和别人不一样”，也让她在回看自己的选择时，多了一种参照。

从农夫市集出发，元宵又“顺藤摸瓜”，做减塑工作坊、参与零废弃活动，也进入一款可持续桌游项目。她最初只是带参与者体验桌游，后来逐渐参与内容升级、迭代和社群联系；此前访谈过的一位市集摊主，也邀请她参与设计一座零废弃花园，兴趣在重复参与中延展出了更深的连接。

后来，元宵申请北京一所顶尖大学的跨学科硕士项目。她没有抱着一定要申请上的期待，而是边做自己喜欢的事情边准备。面试时，老师问起她的思考和实践，她发现，过去做过的事已经积累成一个“非常充盈的宝库”，老师问什么，她就从里面取出一点。最终，她拿到了录取通知书。

但录取并不是这条路径有效的唯一证据。在结果到来以前，她已经通过一个完整的研究项目、一次次工作坊和逐渐深入的公共实践，知道自己愿意为什么问题持续投入。

而这种从容也有它的条件。元宵并非从不担心现实：“偶尔也会焦虑，很偶尔吧，就是会想一下说，那万一我以后赚不到钱怎么办？”她物欲较低，也暂时把继续深造和学术工作视作一种托底。这些个人条件，同样支撑了她能够沿着兴趣做持续探索的空间。

在本科毕业的节点，元宵仍然无法断言自己未来会成为什么样的人，但已经部分地活出了自己想要的生活：亲近自然，进入真实的人群，也让研究与行动发生联系。她解开的，并不是“未来到底选哪条路”这道题；而是不再要求先看到终点，才允许自己出发。

（二）回到茶馆

晶晶小的时候，就在家乡都江堰的茶馆里度过了许多时光。她坐在那里写作业，手还在纸上动，耳朵却已经跟着大人们的谈话，进入他们的生活。

“我会觉得这多好玩啊！”那么多鲜活的故事、人与人天然的亲近，还有和其他小朋友短暂但亲密的友谊，令她好奇又着迷。课堂之外的世界从那时就存在，只是多年后她才发现，这段经历会把自己带回茶馆。

高中时，晶晶逐渐发现自己对社会学和公益实践感兴趣。高考后，她来到北京一所高校就读社会工作专业。走出循规蹈矩的中学生活后，她开始参加公益和调研。2023年春天，大二的她以科学考察员的身份去内蒙古参加一个“人地关系”主题调研。

在和当地一些爷爷奶奶的对话里，她发现禁牧政策对家庭收入产生了不小的影响。不少年轻人已经外出，一些老人的生活并不好，当地就在不久前还停了暖气。

当地人以为这群从首都来的调查人员或许能向上反映问题，对他们抱有迫切的期许。负责人却叮嘱同学们，不能让居民把希望都寄托在调研团队身上：他们只是来完成访谈，聊个二三十分钟就要离开。

后来接受更多人类学训练后，晶晶能够理解这种边界——当调查者无法兑现对方的期待，适时抽离也是一种保护。但在当时，听完一个个具体的故事之后，她很难只把自己当成记录者。

“我去做这个事情，虽然它可能看上去是好的，但是我在心境上好像没有办法去真正地亲近他人，以及在这个过程中能够去改善他们的生活环境。”

回校后，她又在一家基金会实习了三四个月。原以为可以发挥所学开展活动、帮助他人，实际的日常工作却被大量琐事填满。她开始拷问：自己是否真的喜欢公益；如果眼前的公益行业是这种状态，以后又该怎样做公益？

过去参加项目时，她也常有类似的不安：大学生利用寒暑假进入一个地方，刚刚建立关系，又马上随项目结束离开；一些青年公益组织，也会随着发起者的毕业而中断。那些经历确实给过她意义感，或许也换来评价体系下的成果，但她越来越想知道，这种意义是否真实，自己的行动究竟给别人留下了什么。

回看此前的实践，她意识到，“有些太过短暂”，而自己“真的需要去扎根，去做一些事情”。

大二结束时，晶晶决定休学一年。做出决定，并不等于立刻获得探索的空间。学院不太允许学生仅以社会实践或个人意愿为理由休学，晶晶为此写了一份几万字的公益策划书，以创业计划申请休学。那份计划最终没有落地，却成了她获得一年时间的通行证。

刚刚回到都江堰时，她其实还不明确自己要做什么。她去都江堰的档案室和图书馆查阅地方志，去成都听感兴趣的讲座，也走访一间又一间茶馆。

“慢慢地发现，其实我从小在茶馆里面的经历，对我的塑造是非常深刻的。”

她大范围调研了许多茶馆，做出一张家乡的茶馆地图，最后进入其中一家做服务员：每天早上九点到店，帮着照顾日常生意，听同一群人反复讲述生活，也在老板娘家吃饭。

九个月之后，她不再只是一个前来调研的大学生，而是和茶馆常来的客人们、老板娘发展出亲人一样的连接。

“我反而觉得我好像有一些能够扎根的东西了。”

茶馆不是童年替她准备好的答案。回看过去，这只是让她认出一条值得验证的线索：自己是否愿意在这里长时间参与，而不只是完成一次短暂访谈。九个月的停留最终让她确认的，不只是自己对茶馆的亲近，更是一种更适合她的研究与行动方式——进入具体的生活现场，在更长的时间里理解人与日常。

扎根没有让所有不确定性消失。晶晶仍会在个人期待、环境要求和未来选择之间摇摆，但她不再强求一份“稳定”。本科毕业后，她继续茶馆研究，也准备进入人类学方向深造。她的经历无法被压缩成“休学返乡”四个字，也不需要被照搬。这不是一个仅由个人勇气驱动的故事，学校、朋友、老师，以及逐渐理解她的家人，都是她所说“还蛮强大”的社会支持系统的必要组成。

更值得注意的，是晶晶怎样对待一条从过去浮现的线索：不急着把它解释成答案，而是尽可能为它留出一段时间，用行动检验自己是否愿意继续。茶馆没有替她决定未来，却让她更清楚，自己愿意在怎样的生活里停留。

（三）记录人生节点

晶晶和元宵是在后来回望时，才看见那些散落的线索；明俊则从初中开始，通过持续记录，为未来的自己保留每个阶段的独特感受。初二时，语文老师给文学小社团里的几名同学各送了一本精美的笔记本。他舍不得把它当作普通作业本，从2017年11月写下第一篇关于自己的记录。此后短则隔一两周，长则隔大半年，一直到现在大学毕业，手写留下四十多篇。他不把它叫作日记，而称它为“一些节点的本”。

每到新的阶段，明俊会重新阅读前一阶段的自己。

“我每次看到我初中时候的想法是什么，高中是什么，大一大二，感觉每个人生节点好像之前都自己都有记录，都有当下的感受，现在又能以现在的视角去回看当下的感受，又是一种新的体验。”

学校记录的是成绩、排名和录取结果，这本笔记则保存了那些无法被表格收纳的变化。经历被讲述，讲述得到反馈，新的理解再次写回本子，留给下一个阶段的自己。

“在每次表达的时候，其实我也更清晰，我也能把我每个阶段的事情，做一个梳理。跟不同的人去讲，感觉得到的视角和反馈可能大方向是一样的，但是每次的一些小的一些感觉可能又是不一样的。我都会把它记录下来，又是作为一个以后再回看的一个节点。”

这套方法并没有让他从此不受外部评价影响。保研结束后，明俊一度觉得大学里已经没有太大的“坎”；但第一次进入企业实习时，他仍然经历了不适应，也会拿自己与表现更突出的同伴比较。记录和回看没有提前给出答案，只是让他逐渐分辨：什么事情会令自己难过，什么会令自己开心，在进入新环境时，又发生了怎样的变化。

对明俊来说，记录的价值不在于固定一个“我是谁”的答案，而是让每个阶段的自己都能被后来的自己重新看见。外部评价仍会影响他，新的经历也会改变原有判断。回看大学四年的变化，他说：“向外更加有勇气了一些，向内更加清晰了一些。”这把“自己的尺子”并非一次形成，而是在持续记录、回看和行动中反复校准。

回看过去没有替他们回答未来，却让下一步变得具体。元宵不再追问遥远的终点，转而完成一项项研究和实践；晶晶从二三十分钟的访谈走到九个月的停留；明俊则用持续记录，保存那些不会被成绩单诠释的成长。

这些做法没有消除不确定，也不是人人都能照抄的方法。家庭、经济与制度条件始终影响着选择的范围，行动也可能给出肯定、否定或仍不确定的回答。

回到来时路，不是向过去索取一个命中注定的答案，而是让已经发生的经历重新参与当下的判断。当童年的经验、散落的感受、重要他人的一句话和后来真正做过的事彼此连接，青年或许仍然不知道最终会去哪里，却不必因为看不清终点而停在原地，而是能够更勇敢地在真实的下一步行动中，逐渐形成对自己渴望的“活法”的判断。

本章小结

本章节通过案例分析的方式介绍了大学生是如何在生活中找到自己的活法的：通过寻求新的行动空间、适当地与外界评价体系相处，以及找到自己生命历程中支撑自我成长的力量这两种方式，文中的主人公都从困境中解放出来，找到了自己的活法。

仔细阅读的读者可以发现，在解困的过程中，主人公虽然能说清楚那些改变的契机和节点，但找到自己活法并不是一个独立完成的过程，而往往还需要依赖他人或组织来实现。在报告的最后一个部分，我们会介绍当前社会中有哪些能够支持大学生成长的机构组织，以实现支持资源与大学生的双向奔赴。

推荐阅读：

阎云翔. “为自己而活”抑或“自己的活法”——中国个体化命题本土化再思考[J]. 探索与争鸣, 2021, (10): 46-59+177-178.

阎云翔, 康岚. 退守内心（上）：Z世代的内在性转向与“情感革命”[J]. 当代青年研究, 2026, (2): 1-22.

阎云翔, 康岚. 退守内心（下）：“做自己”的复杂性与主体性的多种可能[J].当代青年研究, 2026, (2): 23-34.

第四部分 支持：《青年发展公益支持资源图谱》

一、为什么做这张图谱

2026年，我们发起青年发展公益支持资源图谱的梳理工作。初衷很简单：我们想知道，一个18-30岁的青年，如果感到迷茫、想找点事做、想获得支持——他能找到什么？去哪里找？

这个问题背后有两层追问。第一层是需求端：青年需要的支持是多元的：他们可能需要实践机会、职业指引、心理支持、同伴社群，也可能只是需要一笔小额启动金去做一件自己想做的事。但很少有青年知道“去哪里找这些支持”。第二层是供给端：大量公益组织在服务青年，但它们散落各处，彼此不知道对方在做什么。一家专注夏令营的机构可能不知道另一家专注职业生涯教育的机构就在同一座城市——而一个青年可能同时需要这两样东西。

需求侧不知道去哪里找，供给侧不知道谁在做什么——这是信息断裂。

做这张图谱，就是把信息拼起来。它不是一个完成的产品，而是一个持续更新的工具：帮青年找到支持，帮机构看到同行，帮资助方看清全局。

二、我们发现了什么

梳理过程中，几个现象逐渐浮现。

第一，资源分布的可见度不均衡。从本次扫描的结果来看，东部沿海和一线城市的青年发展机构数量明显多于西北、东北等地区。这一方面反映了我们现有扫描范围的局限——部分区域的机构可能尚未被收录；另一方面也提示，这些区域的青年发展支持资源确实相对稀疏。

第二，机构类型呈现集中与分散并存的特征。从服务内容来看，乡村夏令营、短期/长期支教、职业发展是机构分布最密集的领域。这些领域的共同特征是：服务模式相对成熟、社会认知度较高、参与门槛相对清晰，因此吸引了较多机构的持续投入。

相对而言，心理支持、性别平等、可持续生活等议题的机构数量较少。这几个议题并非“不重要”——日慈的《2026青年情绪白皮书》显示，97%的青年处于压力状态，心理支持的需求真实且迫切——而是因为这些议题对专业能力的要求更高、服务效果更难量化、资助方的关注度仍在培育阶段。密集意味着有成熟的模式和可复制的路径，分散则意味着这些议题仍在探索期，需要更多的关注和资源注入。

密集与分散本身不是问题。真正的问题是：那些供给密集的领域，是否真的对应了最迫切的需求？那些供给稀疏的领域，是否正在被看见、被支持？

第三，“在校”是主流服务对象，“在职”群体的服务供给明显不足。绝大多数青年发展机构以在校大学生为核心服务对象。这一现象有其合理性：大学生的参与时间相对稳定、组织化程度较高、与公益项目的边界清晰（如乡村夏令营明确招募在校志愿者）。但这也意味着，毕业后的青年——尤其是毕业1-5年的职场新人、灵活就业群体——能获得的公益支持资源大幅减少。

在职青年并非没有支持需求。他们在职业适应、意义感建构、社会连接等方面同样面临挑战，我们也猜测，这些需求可能更多由商业服务（职业培训、知识付费）来替代回应。这种供给结构本身说明了一个问题：公益领域对“在职青年”这一群体的关注和服务设计，仍有较大的探索空间。这不是“断层”，而是公益资源与青年真实生活轨迹之间尚未对齐的部分。我们希望在后续的图谱更新中，逐步补充这一群体的支持资源。

第四，一批机构正在形成松散的联系。2025年，益微青年、灯塔计划、赤橙青年、种太阳、萤火公益、为乐公益、守望者等七家乡村夏令营机构，共同启动了“乡夏伙伴”队长联合培养计划。这是乡村夏令营领域一次自发的协作尝试——规模不大，但它意味着机构之间存在“在一起”的意愿，只是缺少持续的平台和机制。

这样的协作能否延续、能否扩展到更多议题领域，取决于是否有机构愿意承担连接和编织的角色。这也正是EV在青年发展议题上选择“面向领域”策略的原因之一：当行业里有人愿意做连接者，松散的联系才有可能变成可持续的协作网络。

三、这张图谱怎么用

我们对这张图谱的期待有三个层面。

对青年：它是一个导航工具。图谱按“实践参与、职业发展、心理支持、社会议题、发展资助、其他”六个维度分类，标注了每家机构的服务对象、覆盖区域和核心项目。一个想找社会实践机会的大学生、一个想参与环保行动的青年、一个需要心理支持却不知道去哪里的年轻人——都可以按图索骥，找到匹配自己的资源。

对公益组织：它是一面镜子。机构可以看到自己在行业中的位置，看到谁在做类似的事、谁在做不同的事，看到哪些区域是空白、哪些领域是热点。这面镜子不是为了竞争，而是为了协同——知道彼此在哪里，才有协同的可能。

对资助方和行业建设者：它是一张地图。哪些区域资源匮乏、哪些议题供给不足、哪些群体被忽视——这张图本身就是行动指南。资助方的资金可以流向地图上最空白的区域，行业建设者可以把精力投入最需要连接的节点。

我们深知，一张图谱无法解决行业的结构性问题。但它可以成为第一步——让信息流动起来，让彼此看见，让资源不再各自为战。

如果你所在的机构服务18-30岁青年，且暂未被收录，或收录信息有误，欢迎随时联系我们补充、更正。这份图谱，我们会在每年报告发布时同步更新。期待作为我们共同看见青年、为青年培育支持土壤的一份礼物。

四、图谱表格版（持续更新中）

青年发展公益支持资源图谱 (持续更新中) ——



面向 18~30 岁青年群体 · 公益性质的支持资源



五、图谱关键词注释

(一) 为什么是这五个维度？

图谱按服务内容的功能属性划分为五个维度。划分依据来自两点：一是对1257份问卷中青年需求类型的聚类分析，二是对行业现有机构服务内容的梳理归纳。五个维度基本覆盖了18-30岁青年在成长过程中可能需要的公益支持类型，同时每个维度内部的机构服务内容相对一致，维度之间的边界也足够清晰。

维度	释义	包含哪些类型的服务
社会实践	为青年提供真实社会场景中的行动参与机会， 让其在服务他人和社会的过程中获得成长体验	乡村夏令营、短期/长期支教、书信陪伴、线上支教、志愿服务、社区行动、公益大赛等
职业发展	帮助青年提升就业能力、明确职业方向、获得 职业机会，从校园平稳过渡到职场	职业生涯规划、求职技能培训、实习机会对接、就业辅导、创业支持、职业能力建设等
心理支持	关注青年的心理健康和情绪状态，提供预防性、支持性或干预性的心理服务	心理健康课程、情绪支持小组、心理咨询服务、心理危机干预等
社群与空间	为青年提供线下或线上的社群归属和物理/精神空间，满足其社交、表达和归属需求	青年社群运营、青年空间/共享空间、兴趣小组、同辈支持网络、跨校交流平台等
经济支持	为青年提供经济或资源支持，降低其参与行动或自我发展的门槛	奖学金、助学金、行动小额资助、创业基金、项目孵化支持、生活补贴等

维度划分的逻辑说明：

- 社会实践和职业发展是“行动类”支持，前者侧重社会参与和志愿服务，后者侧重职业准备和就业能力，两者在服务目标上有明显区分。
- 心理支持是“健康类”支持，回应的是青年内在状态，帮助其建立稳定的心理基础。
- 社群与空间是“关系类”支持，回应的是青年的归属需求、表达需求和同辈连接需求。在1257份问卷中，“找不到合适的同龄人社群”是高频提及的痛点之一，而行业中也有一批以青年社群、青年空间为核心业务的公益组织（如微辣青年、北辰青年等）。这一类支持很难被前四类完全涵盖——它不是“行动机会”（社会实践）、不是“职业准备”（职业发展）、不是“心理干预”（心理支持）、也不是“经济资源”（经济支持），它是一种“让我找到自己人”的场域。
- 经济支持是“资源类”支持，为以上各类行动的参与提供经济基础，降低门槛。

五个维度之间并非完全互斥——一家机构可能同时涉及多个维度（如一家做乡村夏令营的机构也可能提供志愿者职业发展培训），图谱按机构的核心业务进行归类和标注。社会实践类以行动机会为核心，职业发展类以就业准备为核心，心理支持类以内在健康为核心，社群与空间类以归属连接为核心，经济支持类以资源赋能为核心——每家机构归入最能代表其核心价值的那一类。

（二）为什么是这几个区域？

图谱按机构实际服务覆盖的地理范围划分为七个区域，采用中国七大地理分区的标准框架。划分依据：华东、华北、华南、华中、东北、西北、西南七个区域是中国最通用的地理分区方式，稳定且被广泛认知，便于用户快速定位“我所在的区域有哪些资源”或“我想去的区域有哪些机构”。

区域	包含的省级行政区
全国	服务范围覆盖五个及以上区域或面向全国的服务机构
西北	新疆、青海、甘肃、宁夏、陕西
西南	云南、贵州、四川、重庆、西藏
华南	广东、广西、海南、福建
华中	湖南、湖北、河南、江西
华东	上海、江苏、浙江、安徽、山东
华北	北京、天津、河北、山西、内蒙古
东北	辽宁、吉林、黑龙江

说明：

- 一家机构若在多个区域有项目点，按“全国”标注；若集中在某一区域，则归入对应区域
- 部分机构的服务范围可能覆盖多个区域但并非全国，图谱在标注时会注明其具体覆盖省份
- 区域归属以机构的实际服务覆盖范围为准，而非机构注册地或总部所在地
- 图谱发布后持续更新，欢迎各机构提供最新的服务覆盖信息

（三）关于“公益性质”的边界说明

本图谱收录的机构需满足以下条件：

- 以公益使命为核心导向，不以营利为主要目的
- 服务对象包含18-30岁青年群体
- 在大陆地区有实际服务落地

不收录纯商业机构（如营利性职业培训机构、商业实习平台、商业招聘网站等），即使其服务对象包含青年。部分兼具公益项目与商业业务的机构，图谱仅标注其公益性质的部分。

[青年发展公益支持资源图谱](#)

结语：

镜头跟随不同尺子摇过不同的场景，我们仿佛经历了一段很漫长的航行。从绩点、竞赛、就业，到家庭期待与同辈目光，评价几乎贯穿大学生活的每一个重要选择。它们为人提供坐标，也制造比较；带来机会，也可能成为压力。走到报告最后，我们越来越难以用“接受”或“逃离”来简单描述青年与评价体系之间的关系。真正值得追问的，也许并不是如何摆脱所有评价，而是青年如何在诸多声音之中逐渐形成自己的判断，并找到一种可以安放自身的生活方式。

在报告最后，我们总结了几点能够帮助大学生重新看待评价体系和自己之间关系、建立自我人生坐标的建议：

回到关系：在与人联结中成长

大学生的困惑看似关乎“自我”，实际上始终发生在人与人的关系之中。

家庭可能是最深刻的一层关系。作为新时代的中国青年，既有着对中华传统家庭文化的继承，也面临特定时代背景的挑战。我们不能忽视在过去的二三十年间，教育与就业的社会语境发生了巨变。父母对子女未来的想象，往往带着他们自身经验留下的痕迹；而教育、就业与社会流动环境的迅速变化，

又使两代人对“稳定”、“成功”与“好生活”的理解越来越不同。成长因而并不是简单地服从家庭或摆脱家庭，而是在爱、期待、冲突和责任之间，逐渐学会沟通、协商，并建立自己的边界。

同辈关系同样复杂。来自五湖四海的大学生汇聚在同一个大学空间中时，既可能带来比较和压力，也会产生重要的支持和陪伴作用。更复杂的社会关系将伴随大学生走出校园而进一步出现。通过实习、调研、支教等活动，大学生接触到背景更为多元的人群，也在和具体的人打交道的过程中，拓宽了视域的范围与心灵的疆域。正是在此，许多青年发展支持资源开始与青年的成长发生连接。

因此，对于大学生而言，建立自身的评价体系并非指向彻底摆脱他人的评价。很多时候，自我的评价恰恰需要在关系中逐渐形成：我们通过他人的目光认识自己，也在与他人的碰撞中学习判断哪些声音应该听取、哪些界限需要守住。而自我评价体系的建立需要大学生在和他人保持联结的同时，逐渐拥有选择和协商的能力。

回到行动：向外走、向内看

如果说人际关系构成了成长发生的土壤，那么行动则不断拓宽一个人理解自己与世界的边界。大学生的行动既包括向外尝试，也包括向内求索。

大学阶段充满变化。专业选择、亲密关系、家庭期待、就业方向，一个个问题似乎总在催促年轻人尽快给出答案。但我们在访谈中一次次看到，许多重要答案并不是坐在原地思考出来的。有人选择出国交换，有人走进乡村，有人第一次进入职场，也有人选择暂时停下来；有人沿着既定轨道继续前进，也有人在一次失败或犹疑之后换了一条路。这些行动并不一定立即通向清晰的结果，有时甚至会带来新的困惑。但正是在不断尝试、获得反馈、重新理解自己的过程中，一个人逐渐知道自己在意什么、能够承担什么，又愿意为什么付出代价。

“向外走”与“向内看”因此并不矛盾。很多时候，正因为走进更大的世界，我们才更有可能看清自己的位置。寻找活法不是一次性的选择，而是在外部反馈与内心感受之间不断校准方向。青年未必需要尽早得到确定答案，但需要逐渐学会与不确定性共存。

回到支持：为探索与试错留下空间

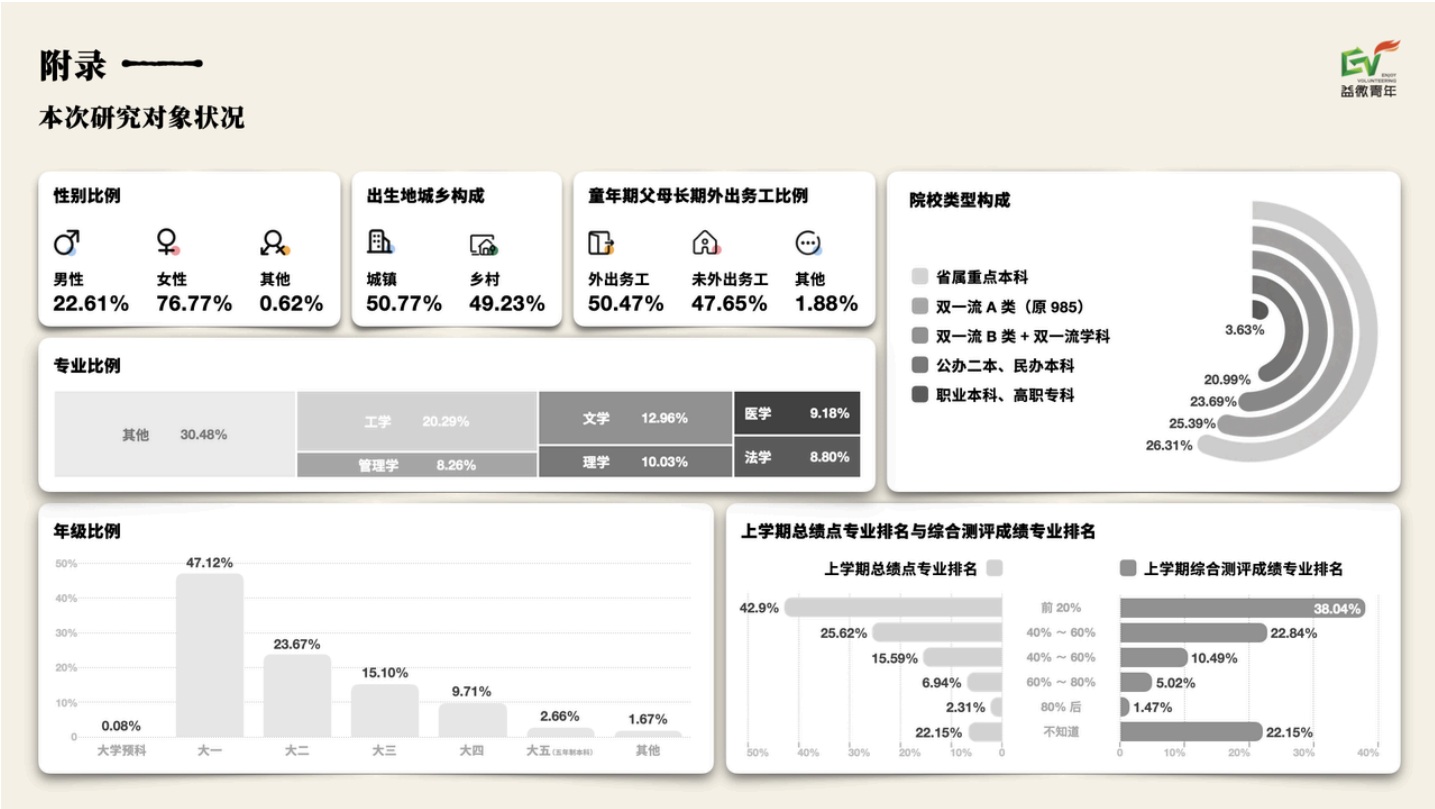
并不是每一种尝试都只取决于个人的勇气，青年行动也需要外部系统的助推。

在梳理公益行业支持资源过后，我们发现仍有一股社会力量始终关心青年、支持青年的成长与发展。多元的支持资源也提醒我们，一个更好的青年成长环境，未必需要再提供一套新的标准答案。相比告诉青年应该成为怎样的人，也许更重要的是提供一些空间：让他们能够与不同的人相遇，进入真实的社会场景，尝试尚不确定的方向，也能够在一次选择没有奏效之后重新出发。

今天青年面临的困难，一部分来自选择越来越多，一部分则来自试错成本依然很高。所以，弥合支持资源与青年真实需求之间的信息断裂，为更多人创造低风险探索的机会，仍然需要家庭、学校、社会组织以及更广泛公共体系共同参与。

答完高考的卷子，人生的考卷才徐徐展开。绩点仍然存在，招聘标准不会消失，家庭期待和同辈目光也仍然会陪伴一个人的成长。我们并不幻想青年能够彻底生活在评价之外。真正可能发生的变化是：在一次次与外部标准互动的过程中，一个人逐渐知道哪些评价值得认真面对，哪些只是阶段性的工具；哪些期待可以回应，哪些道路自己愿意放弃；更重要的是，当不同标准彼此冲突时，自己愿意为什么作出选择，并承担这种选择带来的结果。

青年的成长，某种程度上是重新获得评价主动权的过程。我们不再幻想彻底逃离评价体系，而是在与其互动中找到自己安身立命的方式。从被一把把尺子丈量，到逐渐学会选择自己的尺度，我们在关系中获得支持，在行动中认识自己，并最终成为能够为自己的生活作出判断的人。



上学期总绩点专业排名与综合测评成绩专业排名

上学期总绩点专业排名

前 20%

42.9%

40% ~ 60%

25.62%

40% ~ 60%

15.59%

60% ~ 80%

6.94%

80% 后

2.31%

不知道

22.15%

上学期综合测评成绩专业排名

前 20%

38.04%

40% ~ 60%

22.84%

40% ~ 60%

10.49%

60% ~ 80%

5.02%

80% 后

1.47%

不知道

22.15%

法律声明：

本报告由益微青年组织开展与发布，版权归益微青年所有。本报告为公益开源研究成果，欢迎在注明来源的前提下进行非商业性引用与传播；

未经许可，任何组织和个人不得对报告内容进行歪曲、篡改或用于商业用途。

本报告基于 1,317 份问卷调查、72 次深度访谈、案例研究及公开资料整理而成，旨在从青年自身的视角出发，呈现他们在评价体系中的真实处境与多元活法。

受研究范围与方法所限，报告中的发现与观点仅反映研究开展期间的特定群体经验，旨在为社会理解青年发展议题提供参考与对话素材，
不构成对特定个体或群体的结论性判断，亦不作为专业建议或决策依据。益微青年已尽力确保内容的真实性与完整性，但不对其绝对准确性或完整性作出保证。

资助方



出品方



联合发布方



致谢

主编：樊锦豪
副主编：萧纪君
责任主编：黄若岚

编写组：

樊锦豪、黄若岚、李强、萧纪君、张晨雅、张捷、张境格

顾问：

黎宇琳、周桂英、张境格

研究员：

(按姓氏首字母排序)

曹丽萍、曹馨予、杜钰滢、樊锦豪、冯彦鹏、傅宜君、高政、韩孙瑜、乐文豪、李昕聪、刘琳、吕金彦、孙海燕、王国强、王迪、吴亚雯、吴柳汐、武梦可、萧纪君、闫安、张晨雅、周圆隆

支持资源人：

(按姓氏首字母排序)

陈杜、韩嘉玲、何景伦、洪图、李金、林琳、灵子、刘斌、刘泓、刘海庆、罗玉洁、彭力飞、钱志龙、宋泽宇、苏赞、王大力、王佳莹、王龙玺、徐渝江、张家源、张真、邹海蕾

联系我们

电子邮箱：ev@evlife.org

微信公众号：益微青年



微信小助手：evservice (小年糕)

出品时间：2026年10月14日