

“如果没考上好大学，我是不是只能去要饭了？”

“拿到大学录取通知书那一刻，我像一艘快没油的船，终于要靠岸了，但发动机彻底坏了。”

“放不下完美主义，总是不自觉跟别人比较。”

“感觉自己已经失去了放松的能力……”

在豆瓣平台，有一群年轻人正在“求救”：他们成绩好、守纪律、乖巧懂事，从小就是“别人家的孩子”。然而，“好学生”的标签就像一座大山，让他们喘不过气。

他们恐惧失误、过度反思、习惯性讨好他人，一同陷在“失去自我”的泥潭。他们在尝试自救，有超过13万人加入“好学生心态受害者”小组，寻找同伴、倾诉内心，也让更多人看到“好学生”背后的压抑、痛苦与迷茫。

在今年5月25日全国大中学生心理健康日到来之际，让我们走近这群“学霸”。

“有毒”的优秀

上了大学后，徐容(化名)发现一切都变了。“与高中不同，老师不会再盯着每个学生的发展。”这让从河南省高考中一路“厮杀”、来到哈尔滨工业大学的她有点迷茫、无措。

在大一的第一节微积分课上，徐容就被浇了一盆冷水。“文科生要和理科生统一排名，竞争保研名额。”哪怕高考数学取得了140分的好成绩，但面对大学微积分课，她还是感到吃力，而“必修课成绩在评比中权重很大，一定要重视”。

她想过转专业。当初，为了“不浪费一分”，父母帮她选择了名气大、体面、能赚钱的经管专业，而“成绩达到前30%才能转专业”的门槛又困住了她；她只能“卷”绩点，努力听课、刷题、死磕高数，可成绩就是提不上去。

当既往的成功路径失灵，从“好学生”位置跌落的徐容深陷挫败感与身份认同危机，“我不知道自己未来要走什么样的路”。

这不是她一个人的困扰，还有更多人在“好学生”的光环下如履薄冰。

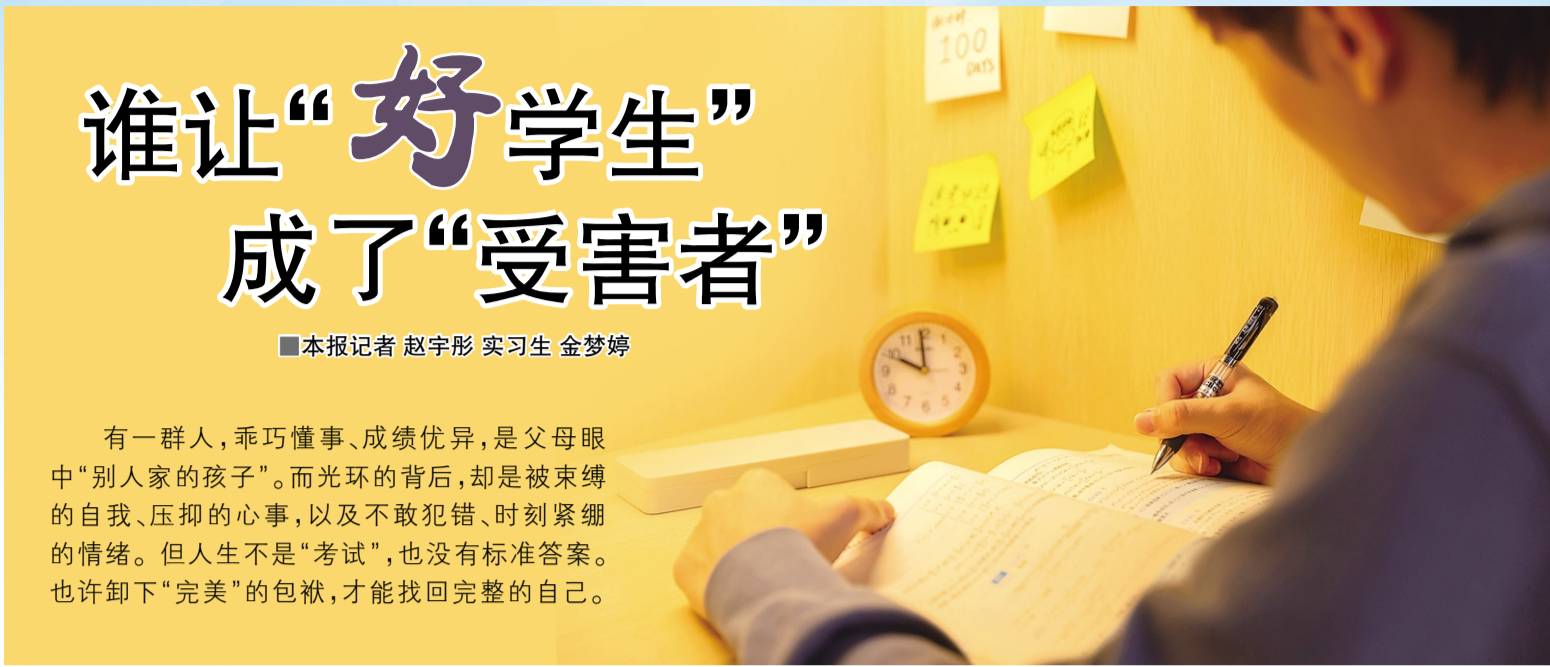
以优异成绩考入复旦大学的许茜安(化名)不愿主动谈起自己的学校。“如果别人知道我来复旦大学，会产生更高的期待，我害怕让人失望。”

这份期待像一道枷锁。从小，父母就会“不经意”谈起同事家的孩子，哪怕她考了高分，父母也只会关注没拿到的分数；高中老师会当众宣读排名，做题错会被点名……她害怕落后，害怕被评价，靠着自我打压、自我PUA(Pick-Up Artist)，维系着“好学生”的身份。

直到读博后，她仍常常陷入自我矛盾。“只有持续工作才能证明自己的价值，而休息则意味着价值缺失。我很难不这么想。”

为了完成上级期待而努力改变自己，高度服从、重视他人正向反馈，反而导致了一系列负面情绪和行为——这是豆瓣小组对“好学生心态受害者”的定义。

第一次看到这个词时，浙江师范大学教育学专业研究生温丽蔚在心里打了个问号：这是舆论



谁让“好学生”成了“受害者”

■本报记者 赵宇彤 实习生 金梦婷

有一群人，乖巧懂事、成绩优异，是父母眼中“别人家的孩子”。而光环的背后，却是被束缚的自我、压抑的心事，以及不敢犯错、时刻紧绷的情绪。但人生不是“考试”，也没有标准答案。也许卸下“完美”的包袱，才能找回完整的自己。

因此，“好学生心态”的“受益者”与“受害者”，不过一枚硬币的正反面。如果一个人长期只能通过“表现好”来获得认可，反而很难自由地探索自我。

而在大学里，成绩不再是唯一标准，竞赛、科研、就业，甚至才艺、外形、人际关系……新的“赛场”无处不在，且并没有唯一答案。

“学生这时需要从‘被安排’转向自我规划，从完成任务转向探索意义。”雷颖表示。而如果没有做好准备，期望与现实的落差会加速“受益者”向“受害者”转变。

在长期的心理健康教育工作中，雷颖发现，这类学生看上去优秀、自律，但内心却长期处于高度警觉状态：一次考试失利，一次竞赛落选，一次老师没有及时回复消息，都可能引发他们强烈的自我怀疑。

“反思本身是一种重要能力，但过度反思则会转化为心理内耗。”雷颖说，把每一次失误都解读为“我这个人不行”，实际反映了一种条件化的自我价值感——只有成功、正确、被认可，才有价值；一旦失败，整个人就被否定了。

在她看来，“好学生心态”的典型特征，是把人生简单理解为一场考试。

“考试有标准答案、明确评分、排名和即时反馈。”雷颖指出，因此，当其面对大学学习、职业选择、亲密关系、人生方向等开放性问题时，反而会非常痛苦。“他们并不习惯追问什么才是真正令自己渴望、适合自己的。”

“真正健康的‘好学生’，既有追求卓越的能力，也有面对不完美的能力。”雷颖说。

“硬币”的两面

早在高中时，徐容就隐约感到不对劲了。“只有考出高分才会收获认可，真的对吗？”就读于当地“名校”的徐容，被诊断为中度抑郁，但并没有得到重视，“家长往往把学习成绩看得更重要，生怕孩子耽误学业”。

客观上，“好学生”的身份让徐容获得了更多隐性的资源——只要足够刻苦、优秀，所有行为就自动变得正当合理，甚至能赢得他人的尊敬。

而进入大学后，既有的评价体系被打破，昔日“好学生”的标签，反而成为加速她下坠的“镣铐”。

“‘好学生’和‘好学生心态’需要区分，后者往往是被过度内化的角色束缚，其核心并不是‘优秀’本身，而是一个过度依赖外界评价。”电子科技大学心理健康教育中心主任雷颖告诉《中国科学报》。

当“成绩好”“听话”“不犯错”逐渐成为一个人证明自己价值的主要方式时，优秀也可能变成心理负担。

“优秀，难道真的成了‘原罪’？”雷颖告诉记者，但当自律背后是“不敢放松”的恐惧，当上进背后是“害怕落后”的焦虑，这两种品质反而会变成枷锁。

通过交谈，温丽蔚也发现，“好学生心态受害者”的本质在于失去了自我主体性。

“在社会竞争加剧、进步主义和功利主义价值观的挤压下，主体性的培育日益边缘化。”温丽蔚说。当鲜活的生命个体被简化为可量化的指标，而其情绪、意见与需求被忽视时，他们就容易被别人对待自己的方式，内化为自己对待自己的方式。

对陷入困境的“好学生”来说，谁才是真正的“凶手”？温丽蔚调研发现，部分学校与家庭所信奉的“优绩本位”催生了这一恶果。

“以认知成就为中心的考试制度长期占据着学校评价的核心地位。”温丽蔚说，当学生们发现成绩不仅关乎前途命运，也是其在学校里的身份凭证时，他们便会主动以这一坐标衡量自我价值。

而当自我评价的“指挥棒”仅仅指向成绩，他们便不再思考：我是谁？我愿意为什么投入长期努力？什么样的生活对我来说是有意义的？

“大学教育不是培养‘会考试的人’，而是要培养‘能面对开放人生的人’。”雷颖说，不仅要训练学生遵守规则，还要帮助他们理解、参与规则，在规则中发展自我。

“很多父母的爱，其实是焦虑包裹的。”雷颖发现，父母担心孩子吃亏、落后，不断提醒、比较、控制，“孩子感受到的就不是爱，也可能是担心不再被认可、不再被爱、不再被看好的压力”。

长此以往，这种由恐惧驱动的状态会消耗心理能量，让人持续焦虑、内耗、缺乏动力。

“家庭最重要的功能不是培养一个永远不犯错的孩子。”雷颖指出，而是让他们知道：即使暂时失败、迷茫、不完美，仍然可以回到一个安全的关系中，重新获得力量。

“好学生心态”是一套复杂体系在人身上的痕迹。随着研究的深入，温丽蔚惊讶地发现，更多因素浮出水面。

“在招募受访者时，联系我的二三百人几乎全部是女性。”这让温丽蔚无比惊讶。她专门在评论区留言，希望增加男性比例，但结果并不如她所愿。

“女生学不明白数理化”，“必须更加优秀，才能得到家人关注”……这些由性别带来的危机感，让温丽蔚逐渐思考背后的深意，“听话、懂事、乖巧，这些对于‘好学生’的期待，往往也是传统

规范中对‘好女孩’的要求”。

“逃避”并不可耻

“学校和家长必须保障孩子拥有自主支配的时间、选择权和试错权，让他们有机会主动走进多元环境。”温丽蔚说。

这需要学校和家庭拧成一股绳。雷颖说道，父母要学会把表现与认可度适当分开，让孩子知道失败并不可怕，减少比较性语言，驱散“别人家的孩子”阴影；学校要支持学生在真实任务中，通过选择、合作、挫折和调整，正确认识自己的能力边界、兴趣爱好、人生价值……所有这些外在的努力都指向一个共同目标：增强心理韧性。

“真正健康的发展是在面对压力、挫折和不确定时，能够保持心理弹性，调节情绪，重新行动。”雷颖说。

“我必须一直优秀”“我不能让别人失望”“我不能犯错”“我不配休息”……这些究竟是感受，还是事实？

这是雷颖帮助“好学生心态受害者”重建自我的第一步。“他们把外界的评价、限制和否定，内化成了内心的自我攻击。”而要想建立健康的自我价值体系，首先要通过自我关怀，让身体与内心重获平静。要想寻找真正的“自己”，还要跳出单一的评价坐标系。

“感知生活中的微小进步，从兴趣、成长和生活体验中获得滋养，学会享受过程，而非执着于结果。”雷颖希望，“学霸”们真正实现从“恐惧驱动”向“内在驱动”的转变。

“我的人生，不会因为一门高数课就完蛋。”第二次考研失利的徐容逐渐意识到，与其在不擅长的赛道上死磕，不如早点寻找适合自己的发展路径。

这是“逃避”吗？也许是。但“逃避”可耻吗？也许并不。

“如果一头鹿，为了躲避狮子而逃跑，它就变成了垃圾吗？如果一只寄居蟹，因为害怕被吃掉而躲起来，它就胆小鬼吗？它们都在用自己的方式挣扎求生。你也一样，是为了活下去才躲起来的。不管看起来多可悲、多狼狈，你为了生存所做的一切，都是勇敢的。”

这是令一所医学院大四学生李里(化名)印象深刻的电视剧台词，也是将她从焦虑、抑郁、病痛里解救出来的契机。

她决定休学。“我天天在哭，不能再这样下去了，我只能逃离。”关于未来何去何从，她还在探索，“但可以确定的是，要追求真实的自我意志”。

而在高度不确定的人生阶段，敢跳出自单一评价体系，自由选择与探索，这本身就是一种勇气。

“在发展心理学中，这叫做‘成人初期’，指青春后期到心理真正成年之间的阶段，具有迷茫、不稳定、未来存在多种可能性的特点。”雷颖说。

在网络上，这也被称为“奥德赛时期”，但这不是“好学生”“坏学生”的专利，而是当代年轻人从依赖走向独立、从标准答案走向开放的人生都会经历的探索期。

“年轻人度过‘奥德赛时期’，更需要建立坚实的心理韧性。”雷颖说，这种迷茫、探索本来就是成长的一部分，有助于他们“最终成为能够实现自我价值的独立个体”。



图片来源:摄图网

这门课开在丛林溪流山涧，学生都是11项全能

■本报记者 陈彬 通讯员 陈胜伟

“本次比赛，我们将两个多学期所学知识全部运用起来。从路线规划到分工配合，每一个环节都需要大家齐心协力。虽然很累，但锻炼了体能，收获了满满的成就感。”顺利完成山地户外运动选项班教学比赛后，浙江农林大学本科生毕健康如此形容自己的心情。

彼时，他正参加一场浙江农林大学山地户外运动技能综合测试。这场在该校东湖校区以及综合实践基地开展的测试，涵盖11个项目，户外运动技能比拼，共有6个班级177名学生参与。

测试中，学生被分成30个小组，全员参与山地越野、攀岩、速降等11个项目比拼。经过约4小时的考验，所有学生按时完赛，用扎实技能展现了坚韧毅力与强健体魄。

正是这场测试，让这门开在大自然中的体育课走进公众视野。

山野间的考核

作为教育部首批大学生野外生活生存训练试点高校之一，浙江农林大学于2002年在国内高校中率先开设野外生存类课程。20多年来，该校打破传统体育课堂边界，将丛林、溪流、山涧变为天然教学基地，让山地户外运动成为强化学生身体素质、锤炼意志品质的重要途径。

凭借鲜明的特色与扎实的教学质量，这门户外运动课程一直是校内最受学生欢迎的体育课程之一，每次选课都会被学生“秒杀”。这个学期，浙江农林大学有177名学生“抢”到这门课，并在不久前进行了教学比赛与技能综合测试，测试成绩将作为本学期该课程成绩的重要组成部分。

本次测试的11个项目分为山地越野、掷准飞盘、引体向上等5个团队项目，以及攀岩、速降、攀树等6个人项目，涵盖团队协作、个人技能、体能挑战、户外实操四大类，既考验引体向上、山地越野等综合体能，也检验攀岩、速降、绳结技术等专业技能，全面检测学生的户外素养与体能储备。

测试赛场上，学生们的身影格外亮眼——山地越野环节，大家穿梭于竹林与步道间，在匀速前行中锤炼耐力；攀岩、速降等高空项目里，队员们规范穿戴防护装备，克服恐惧、勇敢挑战自我；绳结、帐篷搭建等实操项目中，大家分工明确、精准操作……最终，所有学生均按时完成了项目。

“山地越野是难度较高的项目。赛程中，男女同学互帮互助、携手共进，顺利完成全部挑战，也真切锤炼和展现了团队协作能力。”该校本科生吕思彤回忆说。

丛林里的必修课

“我们的课程主要依托区域山地资源，结合农林学科专业特色，探索户外运动与农林学科协同模式，为农林学科学生专业能力提升奠定良好基础，同时传播户外安全理念，规范户外行为，提高学生户外技术操作的规范性和熟练度。”谈及开设户外运动课程的初衷和意义，浙江农林大学体育军训部副主任周红伟如此介绍。

浙江农林大学东湖校区北高南低、有湖有溪，周边还有不少山地丘陵、山涧湖泊，为户外运动教学提供了天然条件。该校正是充分利用这一点，持续推动体育课程提质升级。

“事实上，我们在开展户外运动课程的同时，还从2021年起组织学生开展‘丛林穿越’教学实践。”周红伟告诉《中国科学报》，2025年，学校租

下东湖校区后山近1000亩山林作为天然教学实践基地，并将“丛林穿越”纳入全体新生必修体育课程，实现新生教学实践全覆盖。

目前，浙江农林大学的野外生存教育已经从“小众选修”走向“大众普及”，课程内容也不断丰富升级——从最初的砍柴、生火、烧水、做饭等基础生存技能，逐步拓展到岩降、溜索、攀树、皮划艇等多元化项目，现已形成涵盖背包装填、山地穿越、野外保护站设置、搭索过河等多个模块的完整课程体系，成为学校通识教育核心课程之一。

户外运动，安全是底线。为确保学生的安全，该校不仅向学生发布安全告知书与风险预案，还将安全保障贯穿教学全过程。

“每次开展‘丛林穿越’前，我们都会反复打磨活动方案与安全预案。”周红伟说，教学团队的老师们会提前化身“探路先锋”，实地勘查路线、标记危险路段，仔细排查学生身体状况、备齐急救药品、开展户外安全知识宣讲，并针对山火、滑倒、中暑等突发情况制定详细处置流程。

至于课程训练中偶尔出现的意外，如果处理得当，也会成为学生们成长的契机。

比如，有学生划皮划艇时翻船，有学生野炊时生不着火，也有学生攀岩到一半“上不去下不来”……对此，不少同学表示，正是这些小挫折让他们认识到自身的不足，在反复尝试中掌握更多野外生存技能，也锤炼了抗压能力与应变能力。

大自然中的成长

“经历一次，难忘一生。输赢、名次、分数都不再是重点，这个过程中我们自我超越、相互鼓励、拼尽全力，这才是最宝贵的财富。”顺利完成户外



浙江农林大学山地户外运动选项课程教学比赛与技能综合测试现场。浙江农林大学供图

技能测试的本科生薛家怡表示，户外运动是一门真正让同学们在大自然中锻炼成长的课程。至于户外课程教学测试，“不仅是对一学期学习成果的检验，更让我体会到团队协作的魅力”。

对此，浙江农林大学户外运动队主教练朱士玉介绍，山地户外运动课程教学比赛既是对学生学习成果的集中检验，也是学校户外体育教学特色的生动展现。

“下一步，学校将结合学生反馈与运营经验，持续深耕山地户外运动特色课程建设，打造沉浸式户外实践育人课堂，并逐步向全省、全国推广。”朱士玉说。

周红伟告诉记者，学校开设户外运动课程的初衷，除了提升学生的户外生存技能，也希望更多学生在大自然中得到锻炼和成长，同时培养一批优秀的户外人才。

近年来，学校学生在省级、国家级户外攀岩比赛中，有200多人次获得单项前八名，多次斩获全国大学生攀岩锦标赛团体总分第一名。不少学生因为在校期间修读户外运动课程，毕业后成

为所在单位或地区野外救援队成员。

更值得一提的是，自户外运动课程开设以来，浙江农林大学已有50余名学生结合所学知识，在户外领域就业创业。比如，该校2008届毕业生俞如良毕业后专业从事户外运动拓展培训，成为省内知名野外生存教练，多次参与营救迷路“驴友”、被困游客近百人；2016届研究生张天志曾任学校攀岩队队长，毕业后深耕青少年攀岩培训，现已是浙江省攀岩队主教练。

“身体是革命的本钱，身体健康才能更好地学习！”浙江农林大学体育军训部主任冯伟中表示，学校不仅通过户外课程强化学生体能，还通过成立户外俱乐部、举办校园马拉松、健身操展演等形式，完善校园体育运动体系，让更多师生参与体育锻炼。

“未来，我们还将持续完善营地建设、拓展相关项目，鼓励更多师生利用周末徒步穿越，在山林行进中感受自然、学习技能，在实践中增强体质、陶冶身心，让绿水青山间的体育课堂持续为学子成长赋能。”冯伟中说。