

## 热点主题 38 内卷、孤独……当代年轻人到底在焦虑什么？ (@浙江宣传 2024.9.21)

热点背景	近年来，在青年亚文化中，“内卷”“摆烂”“孤独”“拖延”“失真”“鼠鼠文学”等词汇频频出现
出题方向	青年焦虑，你怎么看？
应用领域	社会现象
问题表现	截至 2024 年 3 月，微博“青年焦虑”相关话题索引热度合计高达 1.6 亿。中国科学院心理研究所发布的《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，我国 18—34 岁的国民焦虑量表均值与抑郁量表均值高于成人期的其他年龄阶段。
<input checked="" type="checkbox"/> 问题分析 <input type="checkbox"/> 意义分析 <input type="checkbox"/> 原因分析	<p><b>部分青年焦虑的现实表征：</b></p> <p>——①<b>发展型焦虑。</b>当代青年成长于经济社会高速发展的时期，美好的社会期待和发展目标在激烈且多重的现实社会竞争中给青年带来了一定程度的压力，青年群体在追求自我发展的过程中容易迷失于世俗对“成功”的定义，在群体间出现低效化的“内卷”现象，由此产生逃避和内耗两种负面情绪。</p> <p>——②<b>情感型焦虑。</b>青年在“人际世界”中承担着不同的角色，在与他人产生情感联系的同时，也面临价值观层面的摩擦与碰撞。当代青年的情感焦虑更偏重于“涟漪效应”内层，即异质化的价值判断导致亲情焦虑、难以预测的价值选择诱发友情焦虑、不稳定的价值内核引发爱情焦虑。</p> <p>——③<b>面对不确定性的焦虑。</b>随着青年对周围世界的感知力增强，他们面临的选择增多，体会到的不确定性就会更多。“不知道如何选择”的疑惑感和“判定选择也是徒劳”的无奈感相互交织，使得部分青年渐渐失去在周围世界中自主选择的欲望，从而产生焦虑与无措的情绪。</p>
<input type="checkbox"/> 问题分析 <input type="checkbox"/> 意义分析 <input checked="" type="checkbox"/> 原因分析	<p><b>为何焦虑？</b></p> <p>——①<b>青年在经济转型阶段的感知性落差。</b>面对经济增速放缓的新形势和产业结构升级提出的人才需求，校园时期的梦想和初入社会的现实形成对比，一些青年产生了心理落差，其精神负荷也不断增压。</p> <p>——②<b>青年在智媒时代的认知困境。</b>互联网使大众传媒鲜活但也削弱了秩序，导致价值观混杂，影响青年认知，此外大数据算法推送同质内容形成“信息茧房”。青年陷入错误价值观后难以突破固化思维，当网络中出现与个体偏好相悖的声音时，不被认同的焦虑和难以破圈的惯性会牵引出一些青年的愤怒情绪，极易引发网络空间舆论战。</p> <p>——③<b>在寻求成功与遭到挫折之间无所适从。</b>传统教育模式时常将“完美主义”作为价值的象征，使之与“成功”建立正相关联系。“完美主义”不仅会在行动上瓦解青年的冲劲，也会在精神层面限制青年的格局。低容错率的心态使一些青年一味追求过程顺利，导致试错的心理成本增加，容易陷入紧张情绪之中。一旦事情的走向开始偏离预期，则自信心受到打击，焦虑情绪也随之产生。</p>
<p><b>对策分析</b></p> <p>★★★★★</p>	<p><b>如何克服焦虑？</b></p> <p>——①<b>拓宽关注视野，提升思考深度。</b>青年人的视野和格局不仅影响其自身的发展空间，更关乎国家和民族的未来。青年焦虑的延续往往是由于其困于已有的思维认知中，仅关注自身困境。只有拓宽关注视野，提升思考深度，用更全面的视角思考其置身的世界，才能在陷入焦虑情绪时找到自救的良方。</p> <p>——②<b>增进自我认同，减少精神内耗。</b>每个成熟的个体都应拥有独立选择的能力和对自我选择的认同，价值观层面的自洽是减少内耗的关键所在。坚定的自我认同是实现自我价值的前提，青年无需因繁杂的声音而动摇，相反需要在成长的过程中培养自身的高配得感，端正自己的目标、认可自己的行为，生成战胜焦虑情绪的内生力量。</p> <p>——③<b>提升实践能力，以确定的行动缓解情绪焦虑。</b>一则青年要清楚地认识到网络信息技术的来源和旨归都是现实生活，应掌握基础媒介常识，洞察失真信息，既不迷失于庞杂的信息洪流之中，也不自困于“信息茧房”，根据实际情况合理设置目标。二则在行动的过程中设立清晰的优先级次序，集中精力解决主要矛盾，则能减少面对未知的恐惧。三则青年要学会自我奖励，使自己更加享受奋斗的过程，将情绪转化为正向反馈以减轻压力，缓解焦虑情绪。</p>

<p>金句集锦</p>	<p>◎无论是逃避还是内耗，当劳动力的投入大幅高于产出时，一些青年不得不在外部条件受限的情况下进行密集的内部竞争，<u>在竞争中消耗个体的自我价值，这样不仅不能为社会带来真正意义上的进步与发展，反而会渲染群体中的焦虑情绪。</u></p> <p>◎身处复杂多变的社会环境之中，一些青年的选择在短期内显得苍白无力，于是他们开始恐惧自主选择，而倾向于参考别人的意见。<u>与特立独行的风险相比，很多青年人更愿意规避价值冲突的可能性。</u></p>
<p>案例积累</p>	<p>/</p>
<p>小试牛刀</p>	<p>☆近年来，在青年亚文化中，“内卷”“摆烂”“孤独”“拖延”“失真”“鼠鼠文学”等词汇频频出现，青年人的焦虑情绪越发普遍。对此，请结合自身谈谈你的看法。</p>



小红书账号：@跟着浙江宣传学面试  
扫描二维码，在小红书找到我