会和国家层面的相互配合，有效应对信息焦虑。针对当代青年群体因信息焦虑而产生的诸多不良影响，根据信息焦虑对青年群体的影响因素，更有针对性地提出信息焦虑的相应对策，主要从个人层面、信息服务机构和社会相关部门入手。

（一）提升个人信息素养和获取信息的能力

应对信息焦虑，最重要的对策之一就是提高个人的信息素养，增强获取信息的能力。面对纷繁复杂、多元价值观的冲击，青少年群体普遍缺乏社会实践经验，他们的世界观、人生观、价值观还未完全成形，难以作出正确的选择和判断，容易产生焦虑情绪。信息大生产时代的年轻人所必须具备的素养之一，就是增强个人有效获取信息的技术，制定获取信息的方案，尽可能选择最好的方式，快速有效地获取正确的信息。学会使用先进的信息处理软件，在面对信息过载时，不断增强信息的查询、处理、鉴别和管理能力，从心理层面对当代青年群体的情绪状态进行调整和提升，从根本上克服一定的心理障碍，这是一项十分重要的工作。在快节奏的当今社会，学会调整自己的生活学习节奏，对信息有保留地吸收，遇到问题及时调节自己的情绪，把注意力放在自己所能调控的范围内，可以有效降低信息焦虑对人的影响。从国家社会层面而言，解决具体的信息焦虑也需要与青年群体联系，建立以政府为主导，加强网络立法，提高网络媒体水平，建立网络信息业务管理的中国特色社会主义高质量的网络管理体系，与高校网络思想政治教育共同努力，加强对不良信息的管理，为信息化时代下的青年群体创造和谐的网络氛围。

（二）国家和社会共同促进优化信息环境，改善信息监管手段

改善信息环境，保证信息资源的高质量，国家和社会应当共同努力，科学规范信息污染和干扰，建立权威的信息发布平台，促进社会信息的公开透明。因此，网络信息传播的信息提供方和信息服务机构要承担起信息质量筛选、信息数量筛选等问题的重担，利用现代信息技术，从研究信息服务人员、机构、服务功能等不同方面进行一定的协同优化，从源头上整合资源，为青少年群体用户提供更加优质的信息服务，构建网络信息生态环境。[13]

相关部门可以采用新技术，通过研发网络安全保护科技手段，过滤不良信息，筛选优质信息，并实施网络信息发布监测，及时删除、过滤由于信息安全问题、信息不实、有害的信息而引起的信息焦虑；对上架的应用软件严格把关，对流氓软件、不良信息等要从信息源过滤，做到防微杜渐。相关部门及管理机构可透过搜寻引擎强化个性化服务、改善资讯导览介面、提升资料检索系统在关键字部分的控制功能、凸显资讯内容重点、降低使用者负担、节省使用者浏览资讯的时间，以减少使用者因资讯交换软体问题而产生的资讯焦虑。同时，为促进信息质量的提高，减少不确定信息和不真实信息，缩短检索时间，还应注意信息的及时更新，为用户提供准确易懂的检索结果。通过这些途径可以在一定程度上解决因信息检索和查找效率不高而产生的信息焦虑问题。[14]有关部门还应尽可能通过减少权限设置、拓宽信息获取途径和方式方法、加大信息资源库建设和投入力度、加强财政、技术及相应部门的支持等多种方式，从源头上解决信息质量不高的问题，减少不良信息、无用虚假信息对青少年群体情绪的干扰。为增强信息的可获得性和可信度，创造确定性的信息活动环境和条件，为广大青少年群体提供一个更加广阔、稳定的信息平台，建立一个绿色、健康的信息平台。加强新时代条件下中国特色社会主义信息平台信息发布的权威性和主导性。最重要的是，在信息传播方面注重制度建设，实现信息的法制化管理，加强立法，加强对互联网传媒的制度管理和责任追究，加强舆情管理和应急处理的能力。

（三）建立社会公益平台，加强青年群体心理健康指导

除了提高自身的信息素养，从生理、心理、认知等多个角度，做好当代青少年群体的心理健康教育，做好信息焦虑干预，也是十分必要的。国家、社会和学校对青少年在这方面的心理辅导也要加强，促使他们形成良好的心理调整能力。青年一代在面对信息焦虑这一心理问题时，一定要回归到情绪变化的自身，学会在心理上进行自我调节，选择最适合自己的调节方法，有意识地加强心理素质建设，以正确的自我认知、拒绝消极的心理暗示、加强自我学习和约束，使自己保持心理平衡和良好的心态与情绪。要具备当代青年应该具备的综合素质，约束自己，改正自己的不良习惯和行为，减少对网络社交媒体的依赖，在现实中加强与朋友的沟通和交流，及时疏导不良情绪。同时，针对青少年群体中存在的信息焦虑现象，需要基于其产生的原因和机理对症下药，有针对性地调整新时代中国特色社会主义的育人方针，引导青少年树立正确的网络道德观，树立平和的信息观，养成合理的行为习惯，建立公益性的科学合理的心理引导平台。在新时代背景下，更好地促进青少年一代健康生活、文明成才，使青少年群体明确自己的发展目标，明确自己的发展规划。