信息过载背景下当代青年信息焦虑及对策研究

姚丝绦

随着当前社会信息大生产的发展，使人们对信息的需求不断增长，越来越多的年轻人受到了“信息焦虑”的困扰。信息时代背景下，信息大量传播而导致的问题对青年一代的学习和生活带来许多影响，虽然信息传播带来了经济繁荣、文化交流等积极效应，但青年一代所遭遇到的信息饥渴、信息过载、信息迷失等问题也造成了信息焦虑的普遍化与年轻化。通过完善健全国家社会学校层层递进的工作处理机制，加强青少年心理健康教育，培养包括改进信息监管方式、提高信息质量等手段在内的青少年学生群体的信息素养，将有利于我们科学对待信息焦虑，积极解决问题。要以习近平总书记关于网络强国的重要思想为指导，更好地利用互联网，在坚持党中央领导下推动网络平台健康发展，推动当代青年健康成长。

“信息焦虑”最早由美国学者Wurman于1989年在其著作《信息安全与信息》中首次提出。[1]在当代社会，随着计算机网络技术的普及和发展，人类已进入信息化时代，互联网在人们的日常生活中已逐渐成为不可或缺的重要组成部分，拓宽了人们获取信息的途径，提高了工作和学习的效率。信息呈爆炸式增长和传播速度不断加快，但所谓的“信息超载”却是在信息大生产时代产生，当获取的信息过多甚至超过个人信息负荷的最大值时，大家的信息负载能力依然有限。与此同时，人们对所需内容的获取也逐渐变得困难，于是，一种被称为“信息焦虑症”的焦虑心理，就会在人们对信息的利用和搜索中产生一种无形的压力。竞争激烈的信息时代也进一步导致了日益膨胀的信息焦虑症，并逐渐成为社会中的一个突出问题。[2]对于当代青年而言，互联网已悄然改变着他们的学习、工作以及生活方式，随之而来的信息焦虑也正不断影响着青年一代的思想状态和行为模式，对于这一现象进行探究、分析和思考是我们在信息大生产时代必须面临的重大课题与严峻挑战。

信息大生产背景下当代青年信息焦虑现象

信息化时代下，科技不断发展，经济不断进步，社会信息化加速推进，让网络信息主体不停面对时刻变化的庞大信息，这也使得网络信息内容潜移默化地渗透到人们的生活之中。与此同时，智能手机和电脑的普及使青年一代在面对这些信息时有了一定的思考空间，面对如此丰富的信息量和方便的工具，通过便捷的网络技术，人们可以有更多的渠道了解各种事件全貌，从更全面的角度认识世界。然而，海量信息所导致的资源利用率低、竞争激烈等一系列问题也给人们带来困惑。在信息大生产时代下，仍然有必要对智能产品和科技进行一定程度的治理。在面对当代社会日益突出的信息焦虑问题时，青年群体作为社会中最活跃的群体，具有独特的网络技术优势和应用优势，因此，研究青年产生信息焦虑的问题也具有极其重要的意义。[3]

（一）信息焦虑在青年学生群体间的表现

基于当代信息生产的大背景环境考虑，信息焦虑

信息焦虑