

# “知识焦虑”，离你是近是远？

■ 本报记者 徐珊珊

## HK 话题

在日新月异的网络时代，有人一天不学习新知识，心里就感觉不安；有人越学习越觉得自己的知识储备不足，因此产生了“知识焦虑”。

何为“知识焦虑”？就是人们对新知识、新信息和新认知迭代始终有一种匮乏感，担心自己因知识匮乏落后于社会和他人而产生的一种心理恐惧。今年，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对2003名受访者进行的一项调查（以下简称调查）显示，超过七成的受访者自称有“知识焦虑”。



### “知识焦虑”，你有吗？

知乎网友snail表示，打开电视，看到主持人在用流利的英语和外国人对话，便觉得自己要努力学英语了，平时走路、做家务、睡觉前都戴着耳机听英语；在网上书店闲逛时，下单买了很多评价不错的书。“借助网络，我给自己搭建了一个不断扩充的巨型图书馆。但是，随之而来的是焦虑和烦躁：这么多资料和书什么时候才能看得完？

我好像总在使劲跑却没有方向，直

到跑得疲惫不堪、筋疲力尽。”

“在这个信息爆炸的时代，不抓紧学习就跟不上时代发展的步伐，自己也会边缘化。但是，随着互联网平台信息的大量涌入，我经常会感觉到‘知识焦虑’。”三亚市民黎太华表示。

黎太华平时会利用空闲时间主动“充电”，学习时政类、文学类和社

会学知识。他会列出具体的学习计划并按时完成，很少有半途而废的情况。但是，越学习，他就越感觉自己

的知识储备不够，“知识焦虑”的感觉越来越严重。

海南大学生李瑞告诉记者，“在完成学校课程之余，我会借助网络学习自己感兴趣的课程。例如，结束学校英语课程的学习后，我会继续在网上学习英语，到课外培训

调查显示，超过7成的受访者自称有“知识焦虑”

6成以上受访者认为“知识焦虑”是因为工作学习中要用到的知识多，自己储备不够造成的

面对“知识焦虑”，86%的受访者平时会主动“充电”学知识。要更好地进行学习和自我提升

去年我国知识领域市场交易额约为610亿元，同比增长20%，使用人数约3亿，约占到我国网民总数的一半

制图/许丽

班学习韩语；学习图像处理软件PS，提升图片编辑技能等。”

看到身边的同学掌握了很多自己不了解的知识，海口大学生罗凤就会出现“知识焦虑”。为了缓解这种焦虑，她会激励自己在课外学习计算机、图像处理等方面的知识。不过，由于日常学习繁忙、有时会偷懒等原因，她的课外学习也有半途而废的情况。

好强、追求完美的人，更容易将自己“送入”知识焦虑的漩涡之中。

“很多人出现的‘知识焦虑’，表面上看是因为觉得自己知识不够用而产生的焦虑，其本质上却是在互联网海量信息面前无所适从而导致的‘选择性焦虑’。”海南师范大学教授曾庆江表示，这种“选择性焦虑”一方面会导致人们对网络信息更加依赖，希望更多地“占有”信息而不考虑自己是否需要，另一方面也让很多人在海量信息面前不愿动脑子，遇到问题在网上“一搜了之”，进而更加依赖网络，从而形成恶性循环。

第三，学会求助。每个人的生命长度和能力都是有限的，没有人能强大到战无不胜。当我们遭遇到独白一人无法解决的困难时，记得向身边信任的人求助，向同伴求助，向亲友求助，向老师求助，向书本求助，向一切有资源帮助你的人和物求助。善于借助他人的力量和资源摆脱困境，可以极大地扩大自己的资源库存，拓展自己的成就领域，增加生命的可能性。这是智者的生存之道。

第四，取悦自己。心理学和实践经验证明，善于取悦自己，可以给自己一份诗意与远方的滋养，帮助自己摆脱庸常生活的琐屑，屏蔽和远离各种烦扰与伤害。建议你每天做一件自己喜欢的事来取悦和滋养自己。这个取悦自己的习惯一旦养成，还可以增强你对生活的掌控感和投入程度，提升生活的幸福指数。当你的内心得到足够的滋养时，你才有力量直面各种困难和不如意，才能做到听从我心无问东西。

亲爱的孩子，学会与各种人物和谐共处也是我们生命的功课。请带着这四个锦囊去迎接生命的挑战吧，愿你早日习得属于你的宝贵经验，逐渐强大你的心智，不卑不亢、自由自在地享受生命的所有馈赠。加油哦！

惠君

## 当青春期遇到管束

惠君老师：

您好！我是一名重点中学的高三学生，从小成绩优秀。我们的高三班主任管理班级的方式令人很压抑，TA不允许我们有自主的空间，TA都想管控一切。悲催的是，我们的班长也是管控欲很强的人。因此，我的高三生活陷入了暗无天日。更令人绝望的是，我的妈妈也是一个控制欲极强的人。从令人窒息的学校回到令人窒息的家，我难以喘息。从他们的言行举止中，我总是感受到伤害与压抑。我该如何与这些令我讨厌的人与环境相处？求赐教。谢谢！

一个倍感苦恼的高中生

高中生：

你好！从你的来信中，我读到了你的绝望与呐喊。青春期是一个人成长的关键期，此时的你们会本能地对压制表示不满与愤怒，你的反应符合这个年龄段的发展特点。这个阶段你需要学习的一项重要技能，就是如何与管制和谐共处。为此，老师送你以下四个锦囊：

第一，拒绝做受害者。你在信中反复强调了班主任、班长和妈妈在言语中总是贬抑和压制你，对你造成了伤害。我想说，不经过你的允许，是没有人能伤害你的。你之所以感觉到被伤害，是因为你自己选择当一名受害者。面对别人有意或无意的言行伤害，你需要设立一个自我保护的底线，将伤害屏蔽掉。首先要拒绝扮演受害者角色。不论遭遇怎样不如意的情景，第一要务是把自己和这些不喜欢的人及情境隔离开，通过一些积极的行动（比如关注自己擅长的领域，回忆自己的成功经验，做运动、听音乐、做自己喜欢的事等），让自己尽快恢复冷静和理性，从受害者角色中跳出来。

第二，试着做学习者。试着看看从事件中，你能收获哪些经验？现在你能为自己做什么？把受害者心态转变为学习者心态，善于从经历中学习，经历才会变成财富。比如，从这些事件中，你能觉察到自己有抵触情绪，你不喜欢各种批评、命令和强迫性的言语，今后与人相处时，你就可以有意识地选择对此类人敬而远之。你还可以观察这些人士的言行规律，避开或减少容易引爆“枪弹”的言行，降低“中枪率”和冲突率，积极变成关系中的主动控制方，找到与他们共处时相安无事的姿势。

一旦成为学习者的角色，你会从所有的经历中发现规律，学习到让自己变得更好更主动的人生经验。从某种意义上说，在越痛苦的经验中，你的成长空间越大。当你能从那些痛苦中萃取出让自己快乐的因素，你就超越了痛苦，实现了人生的大逆转。尼采说：凡是不能摧毁你的，必将使你更加强大。

第三，学会求助。每个人的生命长度和能力都是有限的，没有人能强大到战无不胜。当我们遭遇到独白一人无法解决的困难时，记得向身边信任的人求助，向同伴求助，向亲友求助，向老师求助，向书本求助，向一切有资源帮助你的人和物求助。善于借助他人的力量和资源摆脱困境，可以极大地扩大自己的资源库存，拓展自己的成就领域，增加生命的可能性。这是智者的生存之道。

第四，取悦自己。心理学和实践经验证明，善于取悦自己，可以给自己一份诗意与远方的滋养，帮助自己摆脱庸常生活的琐屑，屏蔽和远离各种烦扰与伤害。建议你每天做一件自己喜欢的事来取悦和滋养自己。这个取悦自己的习惯一旦养成，还可以增强你对生活的掌控感和投入程度，提升生活的幸福指数。当你的内心得到足够的滋养时，你才有力量直面各种困难和不如意，才能做到听从我心无问东西。

亲爱的孩子，学会与各种人物和谐共处也是我们生命的功课。请带着这四个锦囊去迎接生命的挑战吧，愿你早日习得属于你的宝贵经验，逐渐强大你的心智，不卑不亢、自由自在地享受生命的所有馈赠。加油哦！

惠君

（作者系海师附中心理教育中心主任、心理健康教育特级教师）

## 把第二课堂搬到学校图书馆

■ 徐永清

### HK 精彩课堂

阅读和写作是许多学生在学习语文时面临的“两座大山”。由于课业繁重，平时能静下心来进行课后阅读的学生并不多。为了培养学生的课后阅读兴趣，我决定将第二课堂搬到学校图书馆，那里不仅有良好的阅读环境，还有一大批可供细细品读的好书。

为了让学生们更好地享受阅读的乐趣，我每周选择一节课，将学生带到学校图书馆进行第二课堂的学习。初次到图书馆上课，我发现第二课堂存在的问题不少。有些学生选择的读物大多是漫画类读物，我会向他们推荐一些文学名著。一节课只有40分钟，有些学生一下子挑了好几本书放在书桌上，这种方式不仅会增加阅读压力，也会影响阅读的实际效果。我会提醒这些学生，读书不



在快和多，而在于如何选择书籍，如何精读。

把第二课堂移到书香味浓的学校图书馆阅览室，学生们显得很兴奋，刚开始会小声讨论，互相评论哪本书好看。

书本的那一刻，心有不舍，不禁埋怨时间过得太快。

用40分钟的一节课，唤起学生的阅读兴趣、营造书香氛围是很值得的。在日常教学中，语文老师可以通过学校图书馆，打开学生的阅读兴趣，给他们时间和空间与书共享美好时光。

结束第二课堂的阅读后，老师要主动走近学生，与他们交流阅读中遇到的困惑和收获。结束阅读课后，我会让学生把自己的阅读心得说出来、写出来。此外，学生们可以互相推荐文章、图书、杂志。阅读后的总结和分享，有助于激发学生的阅读兴趣和自觉性。

阅读，是让孩子终生受益的习惯。阅读习惯的培养，需要带动，需要引导。我喜欢和学生一起浸泡在图书馆中。在这堂阅读课上，我们都是学生，书则是我们尊敬的老师。

（作者系海南华侨中学高中语文教师）

## 海南日报《教育周刊》征稿启事

海南日报《教育周刊》稿件来源除本报记者自采稿件外，欢迎社会各界踊跃投稿，现将本刊开辟的外约栏目介绍如下：

**校长视野：**从校长的角度探讨对教育的看法  
**精彩课堂：**老师分享课堂教学  
**师说心语：**老师对学生成长的关注  
**校园达人：**有特殊经历、技艺、事迹的师生  
**域外传真：**海外从教、就读经历见闻  
**家有儿女：**父母分享家庭教育、亲子时光  
**快言快语：**对教育话题发表独到看法  
**习作：**文字、图片均可  
**回首往事：**曾经的老师给自己带来的启迪  
**我读经典：**可就某一点发表对经典文学作品的看法  
**读图：**教育、亲子等主题的照片（包括组照）  
**此外，欢迎社会各界提供新闻线索。**  
**邮箱：**2996130659@qq.com  
**电话：**（0898）66810131