

“知识焦虑”，离你是近是远？

■ 本报记者 徐珊珊



惠君信箱

hnhljun@126.com

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。悲惨的是，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中。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？现在你能为自己做些什么？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。当我们遭遇独自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西东。

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

（作者系海南附中心理教育中心主任、心理健康教育特级教师）

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
回首往昔：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

①

调查显示，超过**7**成的受访者自称有“知识焦虑”

②

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

③

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

④

去年我国知识领域市场交易额约为**610**亿元，同比增长**205%**，使用人数约**3**亿，约占到我国网民总数的一半

制图/许丽

“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习英语了，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，随之而来的就是焦虑和烦躁：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

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。

知识付费能否化解“知识焦虑”？

关于“知识焦虑”的产生原因，调查显示，超过六成的受访者认为是由于工作学习中要用到的知识多，自己的储备不够；超过五成的受访者认为是由于信息更新速度快，稍不注意就会跟不上节奏；还有部分受访者认为是缺乏清晰的学习目标和规划，商家为了推销网络课程故意营造出的效果。

“‘知识焦虑’是人们看到自己知识储备不足后产生的焦虑情绪。学习上没有耐心、急于求成，又会导致焦虑加重。”知乎网友 snail 认为。

李瑞表示，过去，人们常说“技

多不压身”。但是，在目前这种信息碎片化时代，大量网络信息向人们涌来，很多时候人们的主动学习都伴随着唯恐落后于时代的焦虑感。

“知识焦虑”让不少人纷纷在互联网平台上为知识付费。近年来，知乎、喜马拉雅等知识付费平台，将知识筛选出来并包装成商品推出。不少人纷纷为此买单，订阅付费专栏、付费课程、有偿问答等。

国家信息中心发布的《中国分享经济发展报告2017》显示，去年我国知识领域市场交易额约为610亿元，同比增长205%，使用人数约

3亿，约占到中国网民总数的一半。从用户需求来讲，知识付费瞄准了人们“自我提升”的焦虑感，催生了为成长买单的购买行为。但是，也有网友认为，为“碎片化知识”付费，让很多人自以为过得很充实，但并未真正解决他们的求知焦虑。

海南省心理卫生协会理事长、海南省人民医院心理科副主任医师康延海表示，由于互联网技术及自媒体平台快速发展，人们在日常生活中会接触到大量信息。由于担心自己跟不上知识更新的步伐，很多人因此陷入知识“匮乏”的危机感中。性格

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。

提高筛选能力 别淹没在信息海洋中

调查显示，面对“知识焦虑”，86%的受访者平时会主动“充电”学习。要更好地进行学习和自我提升，61.5%的受访者建议制订好学习计划，避免半途而废，52.7%的受访者建议明确学习目标，不要贪多。

儋州市民羊玉秀表示，作为一个职场人士和母亲，她平时会主动充电，看一些专业书籍杂志，关注家

庭教育。“我会把每周或每月的学习任务表贴在墙上随时提醒自己。任务无论早晚最后都会完成，基本没有半途而废的情况。”

“面对知识海洋，与其焦虑，不如考虑一下自己自身的优势，然后明确目标为之努力。”李瑞表示，目前，为了学习专业知识和应对今年年底的考试，她每天都会定好学习计划朝着

目标前进，这样可以避免漫无目的的碎片化学习引发的焦虑。

康延海表示，没人能精通所有的事情，陷入“知识焦虑”的人们，要认识到没人能成为全才或“万事通”。在日常的学习和生活中，要选择合理的获取知识的渠道，避免信息接触过多引发焦虑和不安。

曾庆江认为，日常生活中，应提

把第二课堂搬到学校图书馆

■ 徐永清



海南华侨中学学生在校图书馆阅读。

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很浓的学校图书馆阅览室，学生们显得很高兴，刚开始会小声讨论，互相评论哪本书好看。

一些学生告诉我，他们平时也很渴望能静下心来细细阅读，但是苦于平时的学习任务太繁重，根本抽不出时间。在图书馆里，和同学们坐在一起安静地共享40分钟的阅读，感觉很温馨。有些学生合上

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 and 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”。

家有儿女

批评说教不如以身作则

■ 管洪芬

有个朋友在微信上向我吐槽说，她最近情绪很低落，什么事也不想做，不仅没有心情写稿，编辑老师让改稿，她也懒得动……我好奇地问她，“那你天天在朋友圈抱怨自己的孩子懒？”

朋友的女儿正读初二，眼看着期末考试越来越近，朋友的心情也越发焦灼。她曾在朋友圈发牢骚说，孩子太懒了，做数学时，每次看到大题目就主动避开，每次都寄希望于在网上搜出标准答案。这样做的后果就是，每次考试的大题她总是一分不得。

还有一次，朋友的女儿在月考中语文考差了。朋友便抱怨说，孩子不爱读书，家里为她买的书她从来都不看，整天就知道玩，因此阅读理解的能力非常差。但是，不管父母说再多，她依然懒得改。

听到朋友对孩子的抱怨，我突然想起她此前说过的话：她买了好多书，却看得很少，写稿时总觉得脑子空空。该读书时，她又不停翻看手机，时间就这样白白流逝了。

身为父母，很多人在对待自己和教育孩子上实行两套标准。自己懒，应该做的事不做，就理直气壮地哀叹自己情绪不好、工作忙。孩子在大人的眼里，则必须以学业为重。孩子很多时候就是父母的镜子，家长就会谴责和讨伐。孩子听了尚好，一旦孩子我行我素，很多家长都会暴跳如雷。很少有人会反思：孩子这样，像谁呢？

父母是孩子最好的老师，也是对孩子影响最深远的老师。你迷恋手机，你的孩子自然也爱玩手机；你择易避难，孩子有样学样，就会成为你的翻版。孩子很多时候就是父母的镜子，只要仔细观察，你就会在他们身上看到自己的影子，也就会懂得你的孩子之所以变成这样的原因。当父母想让孩子培养某种良好习惯时，批评说教不如以身作则。