

信息焦虑视野下当代中职学生心理发展问题及对策研究

张明依

贵州师范大学经济与管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年11月24日; 录用日期: 2023年12月29日; 发布日期: 2024年1月9日

摘要

在信息时代, 当一切譬如财富、资本、生产的运行被加速而将信息作为载体的知识和文明本身并没有同步时, 就会面临一系列信息问题, 比如“信息茧房”和“信息碎片化”。本文在信息化视域下着眼中职学生的心理发展问题, 通过对信息焦虑理论的解释并梳理相关文献, 从中提炼出目前中职学生心理发展面临的两大主要问题, 一是信息茧房下的话语结构和社群隔离问题, 二是信息碎片化带来的时间消解和异化内卷问题。就此引申出针对这些问题的解决对策, 即通过信息化特质本身和教育的信息化两方面入手进行分析, 拓展解决中职学生心理问题的可能思考, 为中职学生在信息时代的信息健康发展提供帮助。

关键词

中职学生心理问题, 信息茧房, 信息碎片化, 教育信息化

Research on Psychological Development Problems and Countermeasures of Contemporary Middle School Students under the Vision of Information Anxiety

Mingyi Zhang

School of Economics and Management, Guizhou Normal University, Guiyang Guizhou

Received: Nov. 24th, 2023; accepted: Dec. 29th, 2023; published: Jan. 9th, 2024

文章引用: 张明依. 信息焦虑视野下当代中职学生心理发展问题及对策研究[J]. 职业教育, 2024, 13(1): 80-86.
DOI: 10.12677/ve.2024.131014

Abstract

In the information age, when everything such as wealth, capital and production are accelerated while knowledge and civilization itself, which uses information as a carrier, are not synchronized, a series of information problems will be faced, such as “information cocoon” and “information fragmentation”. This paper focuses on the psychological development of secondary school students under the perspective of informationization, and through the explanation of information anxiety theory and combing through related literature, we have extracted two major problems facing the psychological development of secondary school students, namely, the discourse structure and community isolation under the information cocoon, and the dissolution of time and dissimilation and involution brought about by the fragmentation of information. In this regard, the solution countermeasures for these problems are derived, i.e., analyzing through both the informatization trait itself and the informatization of education, expanding the possible thinking of solving the psychological problems of middle school students, and providing assistance for the healthy development of information of middle school students in the information age.

Keywords

Psychological Problems of Secondary Students, Information Cocoon, Information Fragmentation, Informationization of Education

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着全球进入信息时代，数字化信息阅读逐渐成为当今人们接触社会不可避免的方式，而中职学生群体更是作为“互联网原住民”参与到信息化社会当中来。中国互联网络信息中心《2021年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示：第一，我国未成年人互联网普及率已达 96.8%；第二，城乡未成年人在互联网普及率方面的差距已基本弥合；第三，在网络使用方面表现为长时间上网情况突出、使用休闲娱乐类应用比例较高、使用学习资讯类应用比例较低[1]。

具体可以从宏观调控和微观应用两方面来看。在宏观调控方面，网络平台对未成年人的监管已取得初步成效，但“青少年模式”还需要进一步推广和完善。目前“青少年模式”在降低未成年人的网络依赖性方面有一定的效果，超过 80%的未成年人和父母都了解青少年模式，但是设置过的不足 50%，因此在实际应用过程中仍有很多可以改进和提升的地方。同时《未成年人保护法》新增“网络保护”一章，明确规定了互联网娱乐、社会服务的范畴和准则。在微观应用方面，作为目前主要信息获取方式的网络视频平台对未成年人价值观念塑造值得更加重视。未成年人通过短视频、横视频等平台获取社会重要事件和信息，但由于他们信息识别能力有限，平台的内容质量高低会对他们的思想观念造成潜移默化的影响。报告中显示，有将近四成的未成年网民在上网的时候遭遇过不好或者负面的信息，而在这些信息中所占比例最大的是关于炫富、躺平、享乐主义等消极信息，这些信息对于未成年人的世界观、人生观和价值观造成的影响是不容忽视的。

因此，本文就信息时代下作为未成年上网主流的中职学生群体的心理健康问题为切入点，通过对信息焦虑理论的解释并梳理相关文献，从而引出我国中职学生在信息时代下由于信息焦虑而衍生出的新心

理问题，并进一步提出笔者针对该问题的思考和建议，助力中职学生心理健康发展。

2. 信息焦虑相关理论研究现状与文献综述

2.1. 信息焦虑理论

1989年理查德·索尔·沃尔曼发表的《信息焦虑》一书首次提出了“信息焦虑”这个概念，他将信息焦虑形容为“数据与知识博弈之黑洞”[2]。人们产生信息焦虑的主要原因一方面是进入信息化时代后的信息呈指数级增长，而其信息获取能力还停留在处理工业时期那种迟缓、寡薄的信息阶段；另一方面是由于人们的信息获取能力不足导致难以识别、分析和处理汲取有效信息，从而使得个人产生厌恶、烦躁、焦虑等消极情绪。目前来看，学生[3]、教师和医生[4]等身份是信息焦虑的高发群体。他们的焦虑主要表现为社交恐惧症和孤独症候群两大类，其诱发因素主要包括：信息检索质量低、信息过载、信息环境固化等客观因素以及信息饥渴、个人信息素养和认知等主观因素，比如手机依赖和网络成瘾等问题，它们呈现出个体在社交环境中因识别到特定信息而感到的焦躁不安。

2.2. 其他相关概念

话语权稀释是指，在信息化语境中，随着传统媒体如报纸、电视逐渐被互联网为代表的数字媒体所取代，原有媒体传播的内容为了适应新媒介的传播方式而经历的弱化、误读、失真、扭曲、变形和失落的现象。社群隔离是指社会群体之间因存在社会心理距离而产生的隔阂和疏远现象。这一概念最早于1922年由美国著名社会学家费孝通在其著作《乡土中国》中提出。异化是指作为信息接收的主体原本应该通过内在的信息需求和社会反馈信息来进行自我建构，然而由于被与时空、物界、社会不同步的碎片化信息所冲击，从而失去了对主体的信息定位。

2.3. 信息焦虑文献综述

从知网中的文献情况来看，研究信息时代下中职学生心理问题也开始聚焦在“信息焦虑”这一焦点上，而关于信息焦虑问题的研究主要采用量化研究的研究方法。总体而言，研究者们一般通过问卷调查法，针对中学生群体，分析其信息焦虑与网络接触时空、代际差异、心理依赖、创伤应激障碍等变量之间的关系，还有少部分学者倾向于研究信息焦虑问题在人口学变量上的差异以及其影响因素。

王琳等人通过研究移动互联环境下的信息焦虑、健康焦虑和错失焦虑之间的关联机制得出结论，信息焦虑对健康焦虑有显著的正向影响[5]。彭美文在分析高中生信息焦虑与媒介使用的关系后发现，随着信息时代的不断发展，大部分高中生的媒介动机更明确、使用能力更高、依赖性也更强，明确的动机和熟练的媒介使用能力能够有效减少其信息焦虑程度[6]。冯凌云在针对中学生网络暴力的研究中发现，以网络暴力为表征的信息焦虑普遍存在于中职学生群体中，并且对中学生的心理健康产生很大影响，她认为学校教育是改善信息焦虑的重要力量[7]。陈泓历认为，智媒时代的信息焦虑生成于“求真焦虑-群体焦虑-获取焦虑-理论焦虑”为特点的焦虑体系，其终身学习的时代需求也构建了“互联网+教学”这一新型教育形态，因此要注重各类教育的可及性、便利性、普惠性和实效性[8]。

综上所述，当中学生试图通过网络搜寻健康信息时，由于自身信息素养、人格外倾性、信息过载等原因造成信息焦虑体验，这种消极情绪又促使他们投入更多的时间和精力搜集关于自身健康的信息，并在搜集过程中表现出对健康信息的偏好以及对不符合自身信念的信息回避行为，增加了其进行自我诊断的倾向，形成对自身情况的错误认识。也即是说，由于他们既没有接受过系统的媒体素养教育，又没有能够满足他们需要的信息检索体系，他们难以高效查找和使用信息，而是被大量冗余信息所淹没，该群体极易产生信息搜索焦虑、数据焦虑、碎片化信息焦虑等信息焦虑症状，并对学生个人身心健康发展产

生巨大影响。

因此，本小节通过对信息焦虑进行理论和文献综述对目前信息焦虑研究现状进行了简要概括，梳理出引起学生信息焦虑的一些主要原因和产生的问题，并在下文就信息焦虑衍生出的具体问题进行详细探讨，通过对这些问题的分析提出建设性思考，为促进中职学生心理健康发展助力。

3. 中职学生心理发展面临的问题

3.1. 信息茧房下的话语解构和社群隔离问题

3.1.1. 话语权稀释导致信息需求模糊

话语权稀释放在信息化语境之下意为，当报纸、电视等传统媒介逐渐被互联网所代表的数字媒介所取代时，原媒介传播内容为适应新媒介传播方式所经历的弱化、误读、失真、扭曲、变形与失落的现象。笔者认为，正是话语权稀释现象随着加速社会的发展而四散蔓延，人们对于所谓符号信息、表层含义的索求开始压倒其对信息真实意图的需要，又由于前者更容易被传播、理解和吸收，因此在劣币驱逐良币的困境之下，人们会加剧对前者这种能使自己获得即时满足感的信息的依赖，而忽略信息原本想要传递的内容，此时信息需求被模糊了。换句话说，由于谁都对问题拥有解释权，使得问题本身被碎片化肢解，从而导致问题不再具备系统化的讨论场域，也因而导致当今互联网所见问题都成为了利益相关者的解构产物，所表达内容都被解构，信息的本真价值被消解了，人们真正成为某种意义上的“Follower”。而这种话语权的稀释是极其危险的。主流文化生存空间被挤压，异质文化大行其道，当一直适应着传统传播媒介的主流文化被迫卷入数字媒介的轨道，其权威性被摊薄、拆解甚至是失真。

这对于正处于发展中的中职学生群体来说有两大心理危机：一方面，拿“传统文化进校园”举例，由于主流文化的权威性被消解，当中职学生接触到这样一种文化宣传时，第一感觉可能并不是好奇和求解，而是下意识产生排斥心理，又由于在学校教育的场域之下，作为知识进行传播的信息具有系统化特征，它更容易干扰中职学生的信息需求。另一方面，由于现代社会不得不面临着适应碎片化信息的状况，从信息需求的角度出发，中职学生在进入互联网进行浏览时，会比拥有独立思辨能力的成年人更不自觉的消费能让自己获得即时愉悦的信息，比如短视频和图片推文。他们很难感知到真实信息需求对自身更高阶和愉悦的满足感，而更愿意认同即时愉悦自己的“知识”。在潜移默化的影响下，他们将逐渐难以接收系统性、立体性、丰富性的信息而产生信息焦虑，导致其语感变差，理解能力减弱，变得偏执、固守己见。这种心理无论是对于他们的学习还是未来的社会化生活都极其不利。

3.1.2. 高度认同下的社群隔离

由于话语权被解构，加之人们的惰性需求驱使其与时间和空间的联系相分离，人们与信息之间、人们彼此之间的联系被减弱^[9]。换句话说，由于人们更倾向于寻找“自己想要的知识”而主动将自己与另外的物界划清界限。这种现象即是信息的茧房困境，体现在群体身上可被称为社群隔离。笔者认为，关于信息茧房的产生机制除了可以解释为算法推荐、资本运作的推动之外，很重要的一个底层逻辑在于，我们本质上处于一个加速社会。当一切譬如财富、资本、生产的运行被加速而将信息作为载体的知识和文明本身并没有可能也并不同步时，这种类似于文化堕距的现象便成为了将信息裂变成碎片的根本原因，而这种裂变是伴随着很大情感性和渲染性余波的。当碎片被一个社群所吸纳时，这种余波的巨大吸引力很容易在这个社群中产生共振，激发社群中所有人对这些信息和彼此同伴的认同感，并愿意主动进行维护，也因此这种社群行为就产生了排他性，所谓社群隔离。

而信息茧房下的社群隔离对于中职学生来说是危险的，比如偶像经济所带来的“饭圈茧房”问题就是其一，这个问题对于中职学生的教育来说是一个很棘手的问题。当学生们大规模的认同并追随“哥哥

们”的时候，他们在无意识中还被灌输了其背后资本所代表的利益至上等一系列背离主流价值的观念。而这个问题本身都不是最糟糕的，糟糕的是在这群学生抱团共振时，群体极化逐渐形成，作为施教方的老师在教导他们时会遇到了阻力更甚从前。举个例子，如果从前一个贵州学生产生了背离主流价值的观念，当他发现周围没有和他同频的人时，很大几率会反思自己的行为是否过激或者错误，而当互联网造成的信息茧房形成时，他的观念可以得到北京、上海、南京、成都同学和前辈们的支持，心理上得到了极大的认同和满足，在这种情况下要想扭转这个学生的认知就变得十分困难了。因为这些碎片化信息虽然是割裂和片面的，但创造这些碎片化信息的人，平台和资本，他们一定有着一套缜密的消费主义知识体系。笔者认为遗憾的是，想要打败另一套体系不是靠单个教师的力量就能做到的。

3.2. 信息碎片化带来的时间消解与异化内卷问题

3.2.1. 高度认同下的社群隔离

马克思主义认为，人类的学习模式是通过实践将经验转换为知识进行吸纳的，而信息碎片化破坏了这一过程，人们不再经历实践，而是直接跳过了经验吸收知识。这看似是走了知识的捷径，人们可以接收唾手可得的信息而不需要再受时间和空间载体的限制，比如人们可以游离在各种重叠时空中阅读多样化信息，而不是局限于像图书馆一样的单一场所或报纸之类的某一媒体，但由于阅读信息的跳跃性，人们对于信息本身不再有依赖性和认同感[9]。同时，当人们阅读一条碎片化信息时，该信息所指的并不指向其本属的完整信息，而是更倾向于指向多条相关信息，这在市场营销中有一个专门的名词来称谓叫做“引流”，这种引流加大了人们认知信息的难度，导致人们阅读到转化的环节出现了变更障碍。人们在耗费更多的时间阅读同等体量的信息内容时获得的转化却不及从前十之二三，这也就意味着，时间对于转化的影响也被消解掉了。

笔者认为，一方面由于人们在阅读时参与感被减弱了，当进入互联网场域参与讨论时，看似面对着不同立场、不同阶层、不同年龄的网友共同参与的场面，实则由于彼此之间并没有构建起一个对话的空间感，因而缺乏了应有的感官体验；另一方面，在阅读碎片化信息时，由于推送机制和算法等因素的影响，人们从“接收”信息转向“被接收”信息，也即是变得被迫主动接收频繁变动的、与自己无关的信息。这会导致人们在承载超额信息量的同时并没有实在的信息收获。换句话说，人们接收的碎片化信息的体验越多，获得的知识性信息的经验就越少。这对于时间本就有限的中职学生群体来说，问题被放大了。现在我们总是鼓励教育与信息化接轨，鼓励学生了解多元社会议题，但是其中有一个问题值得我们先行思考，那就是中职学生是否有足够的思辨力使其从海量信息中找到所希求的信息，如果没有，就会陷入“我能从互联网上花几分钟就得到的答案，为什么要每天在学校翻来覆去的听”的信息焦虑中。然从笔者经验的角度出发，当一个人没有先行构建系统完整的思维体系时，所收集到的信息于自己来说就好比空中楼阁，而学校教育所传递的是使这个空中楼阁落地的基础框架。

3.2.2. 碎片化信息诱致的异化内卷

这里讲到的异化不是指信息在被碎片化后的传递变异，而是指作为信息接收主体的我们本该通过内在信息需求和社会反馈信息进行自我建构，却由于被前文所提及的与时空、物界、社会不同步的碎片化信息冲撞而迷失了对主体的信息定位。举个例子，当个体在某社交平台被推送的信息都趋于精致装扮下的美好生活时，个体就会由于同伴压力产生的焦虑而被迫卷入这场“战斗”。人们不再思考自己是否想要、不再判断自己所求，而是陷入一种“你有我也要有”、“我不光有，还比你更好”的同伴内卷当中。笔者认为，这同样不只是某个平台带来的问题而是社会加速的震荡。不仅如此，由于失去了对主体的定位，人们更容易陷入碎片化信息成瘾。碎片化信息成瘾在社会各阶段人群中都有较为普遍的体现，比如当打开某个社交应用时不自觉被主页信息吸引，从而陷入点击、退出、再点击、再退出的循环中，甚至

从理性上判断这些东西并没有那么大的吸引力，但大脑对这些感官刺激的满足让人留恋。而越是对这种信息成瘾性，相对应信息含量更大、内容更完整的传统信息比如一篇文献或一本书籍，就越成瘾性。

对于中职学生来说，这种同伴内卷某种程度上能够促进其成长和发展。但笔者认为，同伴内卷并不能等同于同伴关系中的良性竞争，相反，内卷本身就代表着一种恶性的趋从。因为首先个体能力和认知是差异化的，从各科成绩这项来说，当班级中有某位同学的数学成绩得到了98分，由于内卷效应，一方面大家都会以98分的同学为目标，另一方面大家忽略了自己是否擅长该学科的客观事实，从而当自己达不到目标时就会产生自卑、焦虑等消极心理，甚至因此产生厌学的心理问题。其次，我国的教育框架和文化传统可能间接激化了这种现象，甚至促使内卷越过临界，直接转向“摆烂”和“躺平”。我们很难越过客观问题的存在而直接批判现象和结果，因此对于中职学生来说，他们出现内卷或躺平的心理问题也就不仅仅是这个问题本身，而是受加速社会影响下的个体应对现实情况的选择困境。

4. 解决中职学生心理问题的对策

4.1. 从信息化特质着眼——借力打力

当从信息化特质出发，特别是从信息的网络化和智能化两方面来分析如何解决中职学生的心理问题，我们很容易就能想到可以通过这两个特质着眼，一是通过信息的网络化来宣传扩散正面的、主流的信息，二是通过信息的智能化，即是通过算法和大数据的力量，减少不良信息出现的频率。

从信息化网络化着眼，净化互联网氛围。中职学生作为“互联网原住民”天然的就融入到互联网群体当中，这是“青少年模式”这类规制其使用时间和内容的措施实施效果不显著的重要原因之一，堵不如疏。如笔者前文分析，导致上述问题出现的原因是因为社会的急剧加速，因此在这样一个动荡变革期必然要采用顺应时代发展的对策来解决问题。首先有司必须从制度层面上规范互联网运行的守则，比如针对各不同年龄阶段设立严格的艺术、文学等内容分级制度，从根上杜绝问题发生的可能性；其次在此基础上倡导平台与中职学生们接受的、喜欢的宣传方式进行心理健康教育合作，比如在平台上与大V合作产出，在文艺创作的过程中，借助大V的表达积极融入心理知识有关内容，让大V代替有司“带节奏”。

从信息智能化着眼，让智能推荐更智能。有研究表明，信息质量与检索系统质量两大维度对学生的信息焦虑行为影响最大，它包括信息的冗余、虚假、重复、无关等方面[10]。因此从该角度出发，作为中职学生群体主要接触者的平台方，应该利用智能化的信息特性借力打力，构建健康的网络信息环境，特别是解决信息和检索系统二者的质量问题。

4.2. 从教育信息化入手——内外兼修

在加速社会的数字信息化趋势下，教育也要用上信息化的武装，利用信息化教育搭建护航中职学生心理健康的防线。教育信息化有着以下四大有别于传统教育的信息优势，分别是：信息传递优势、信息质量优势、信息成本优势和信息交流优势。现代经济学认为，由于信息搜寻在现代社会需要花费相应代价，因此获取信息是克服人类无知的唯一途径。在传统心理教育中通常采用是息事宁人的态度，即用劝诫代替疏导，这很大程度是因为这些负责人员不具备有效的心理疏导知识，因此笔者认为，搭建全国未成年线上心理咨询平台也许能够有效解决此问题。

在优势的具体实施过程中，比如将全国心理健康教师集合在平台上，当学生遇到心理问题想要咨询时，为防有教师水平不高或渎职行为，可以采用两人以上评价方式最大可能帮助心理问题学生，针对特殊案例，还可以连线专家进行共同研讨。这种“到课不到堂”的方式对于贫困学生或者是不方便进行线下心里帮扶的学生来说是非常有意义的。不仅如此，学生还可以通过浏览平台专业内容推送进行心理健康知识的自主学习并参与讨论，达到内外兼修的目的。笔者相信，如能将这四大优势有效运用，中职学

生心理问题的解决能够更进一步。

5. 结语

我们正处于一个大数据笼罩下的加速社会，信息焦虑已经融入了人们日常生活中如水溶于水而浑然不觉。有研究表明，我国信息焦虑患者占总人数的比重已经达到了4%，其中以年轻人的表现最为明显。特别是学生群体，由于其思想不成熟，性格不稳定，信息焦虑已经严重影响到了他们日常的生活学习，甚至更严重的成为了其心理扭曲、学业退步的诱因。因此，有必要充分考虑到该问题，并加快给出实施对策，将信息化场域下的中职学生心理健康教育与其生活学习融合在一起，更好、更快、更优的解决中职学生心理发展问题，助力中职学生心理健康发展！

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心. 2021年全国未成年人互联网使用情况研究报告[EB/OL]. <https://www.cnnic.cn/n4/2022/1201/c135-10691.html>, 2022-12-01.
- [2] Wurman, R.S. (1989) *Information Anxiety*. Doubleday, New York.
- [3] 龚花萍, 吴灏驰, 梅娇. 大学生信息焦虑行为影响因素及应对策略[J]. 情报理论与实践, 2020, 43(2): 55-60.
- [4] 曹锦丹, 王畅, 梅松丽, 等. 信息焦虑量表编制及其信效度检验[J]. 图书情报工作, 2021, 55(2): 29-32.
- [5] 王琳, 杨雨彤, 苏宁. 移动互联环境下大学生信息焦虑、健康焦虑与错失焦虑的关联机制研究[J]. 现代情报, 2023, 43(7): 64-73.
- [6] 彭美文. 青少年媒介使用与信息焦虑的关系研究[J]. 全媒体探索, 2023, 18(2): 92-94.
- [7] 冯凌云. 校园网络暴力对中职学生心理健康的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 南充: 西华师范大学, 2022.
- [8] 陈泓历. 智媒时代公众信息焦虑症候及其价值引领[J]. 河海大学学报(哲学社会科学版), 2022, 24(5): 46-51+128-129.
- [9] 储节旺, 李佳轩. 信息异化到信息共鸣: 社会加速理论下图书馆碎片化信息的转型服务[J]. 情报理论与实践, 2023, 46(9): 8-15, 23.
- [10] 龚花萍, 吴灏驰, 梅娇. 大学生信息焦虑行为影响因素及应对策略[J]. 情报理论与实践, 2020,43(2): 55-60.