

# 数字时代青年焦虑心理分析与对策研究

田昊翰

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年4月18日; 录用日期: 2024年6月5日; 发布日期: 2024年6月18日

## 摘要

数字时代的兴起带来了新的挑战, 数字焦虑已然成为部分青年的一种心理状态。这种非理性的精神状态是在资本、技术、认知的生成机理下逐渐形成, 对青年的心理健康和思想行为发展产生不利影响。为了有效应对数字时代青年焦虑心理, 需要从强化价值引领、规范网络资本、防范技术风险、提高媒介素养等方面入手, 帮助他们更好地适应数字化时代的挑战。

## 关键词

数字时代, 青年, 焦虑心理

# Psychological Analysis and Countermeasures of Youth Anxiety in Digital Age

Haohan Tian

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 18<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jun. 5<sup>th</sup>, 2024; published: Jun. 18<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

The rise of the digital age has brought new challenges, and digital anxiety has become a psychological state of some young people. This kind of irrational mental state is gradually formed under the generation mechanism of capital, technology and cognition, which has a negative impact on the mental health and ideological and behavioral development of young people. In order to effectively deal with the anxiety of young people in the digital age, it is necessary to strengthen value leadership, standardize network capital, prevent technical risks, improve media literacy and other aspects to help them better adapt to the challenges of the digital age.

## Keywords

### The Digital Age, Youth, Anxiety

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

数字时代的快速发展给青年群体带来了前所未有的便利，与此同时，也带来了一系列新的挑战和问题。其中，数字焦虑成为了部分青年常见的一种心理状态，集中反映出青年在数字空间中的迷茫与挣扎的心理动向。

近年来不少学者越来越关注青年群体在数字时代产生的焦虑心理，经过文献分析主要集中于在以下几个方面：一是青年数字焦虑产生的原因。蓝江(2022)介于在全球化背景下分析青年正在面临着数字化转型的社会条件，认为青年焦虑和倦怠的根源是对日益被技术强化的竞争性内卷的不适。二是青年数字焦虑的表现。付茜茜(2022)指出，在网络空间流行的“内卷”、“摆烂”、“躺平”为代表的亚文化现象呈现了部分青年的精神面貌和集体焦虑；王润泽和杨璇(2022)认为，人们对媒介的依赖所带来的数字自我的崛起，引发对空虚和无意义的焦虑以及对疏离感和孤独感的焦虑。三是数字场域青年群体的思想行为、价值观引导。袁佩媛(2023)等人指出，应加强对“数字青年”的价值引领，完善数字空间的法律制度，引导“数字青年”悦纳内在的真实自我，从而为“数字青年”的成长成才护航。总体而言，学界研究成果丰富，但基于数字时代深层次剖析青年群体焦虑现象的研究成果还不足。

因此，为有效破解青年数字焦虑的困境，本研究旨在深入探讨数字时代背景下青年焦虑心理，通过分析生成机理、提出有效对策，为青年心理的健康发展提供理论指导和实践支持。

## 2. 概念界定

### (一) 数字时代

宋点(2023)提出全球数字化转型的到来，数字技术开始广泛应用，深刻改变着人们的生产、生活、学习和沟通方式。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央做出建设网络强国、数字中国的战略决策。2021年11月5日颁布的《提升全民数字素养与技能行动纲要》中明确提出到2025年，全民数字化适应力、胜任力、创造力显著提升，全民数字素养与技能达到发达国家水平。“数字时代”在成为人们无法回避且热议的词汇的同时，也是学术讨论的热点。

对于数字时代进行概念界定，首要在于信息时代、网络时代与数字时代加以区别。沈逸(2021)提出：“信息技术革命发展进程大致可以分为信息化、网络化、数字化三个阶段，21世纪以来人类社会开始步入数字化阶段，其核心特征是万物的数字化。”从这段内容中可以看出，数字化阶段是信息技术革命的更成熟的阶段，相较于信息化和网络化阶段更为高级。在数字时代，信息技术得到了更广泛的应用，包括5G、大数据、人工智能、区块链等数字技术的不断创新。与网络时代相比，数字时代的数字技术已经融入到日常生活和生产实践中，核心技术已经相对成熟，信息的呈现方式也更为数字化。综上所述，数字时代是指一个信息存在方式正在越来越趋向于数字形式，并以数字技术为运作规则的时代。

### (二) 数字时代青年

数字时代青年，是指在数字化和信息化程度高度发达的时代成长起来的一代人。他们生活在数字科技蓬勃发展的时代，与传统的青年相比，具有独特的特点和行为方式。数字时代青年群体习惯于使用智能手机、平板电脑等数字设备，将互联网作为获取信息、社交交流、娱乐消遣的主要途径。他们具备较高的数字媒体素养，能够灵活运用各种数字工具和应用程序，熟练进行信息搜索、筛选、评估和分享。数字时代的青年在社交网络上活跃，善于利用社交媒体平台与朋友、家人保持联系，并参与到各种网络社区和群体中。他们对新技术和新事物保持开放的态度，乐于尝试和探索数字化生活带来的各种可能性。同时，数字时代青年也面临着信息过载、网络依赖等问题，需要在数字化环境中保持理性思考，合理利用数字技术，实现个人成长和发展。

### (三) 焦虑心理

焦虑心理是一种负面情绪状态，表现为对未来或现实中的某种情境感到担忧、不安或紧张。它是一种普遍存在的心理体验，可以是短暂的，也可以是持续的。焦虑心理通常与认知、情感和生理反应相伴随，可能影响个体的行为和思维。焦虑心理内涵的主要特征包括：一是情绪紧张和不安，表现为个体对未来或某种情境的担忧和恐惧感；二是身体的生理反应，如心跳加速、出汗、呼吸急促等；三是认知方面的表现，包括注意力不集中、思维混乱、难以决策等；四是行为上的反应，可能表现为回避、逃避、烦躁不安等。焦虑心理的产生可以受到多种因素的影响，包括个体的性格特点、生活事件、环境压力等。在适度范围内，焦虑心理有助于激发个体的应激反应，帮助应对挑战和压力。然而，当焦虑心理过度或持续存在时，可能会对个体的心理健康和生活功能造成负面影响，甚至引发焦虑障碍等心理问题。

## 3. 数字时代青年焦虑心理的具体表征

### (一) 信息焦虑

理查德·索尔·沃尔曼在《信息焦虑》中首次提出“信息焦虑”的概念，认为“信息焦虑是数据与知识间的黑洞，当所得的信息不是所需或者说已经理解的信息与本应该理解的信息之间存在差异时而产生的紧张状态”(Wurman, 1989)。在数字时代，青年群体面临的信息焦虑问题日益严重。首先，信息过载是造成焦虑的主要因素。互联网每天产生大量信息，青年们需要在海量数据中筛选相关内容，这不仅消耗精力，还可能因信息筛选不当而错过重要信息，进而感到焦虑。互联网的更新换代使得信息传播门槛降低，信息数量激增，质量良莠不齐，真假难辨，导致青年陷入信息过载的困境。无处不在的朋友圈分享、引人注目的网页资讯、大量微博动态和短视频等形成了庞大的信息洪流。这些信息中夹杂着去价值化、功利化的内容，涵盖各种主观信息、虚假新闻和片面报道，使青年难以辨别真假，感到无所适从。信息量庞大且真实性难辨，增加了判断信息可靠性的挑战，而信息获取的自由度已超出他们的控制范围，使他们深陷恐惧和不安情绪中。其次，社交媒体的普及加剧了比较和展示的压力。青年在网络上不断接触到他人精心策划的生活展示，这容易引发自我价值的质疑和不安，从而增加心理压力。再者，数字时代的匿名性和即时性也使得网络暴力和负面信息迅速扩散，青年群体由于身心发展尚未成熟，更容易受到这些负面影响的伤害。此外，数字技术的发展和应用也带来了监控和隐私侵犯的担忧。青年在享受科技便利的同时，也可能对自己的数据安全和隐私保护感到焦虑。更为深层的是，算法推荐加剧了信息茧房效应，青年只能接触到趋同的信息和观点，难以获得多元视角，这不仅限制了思想的开阔，也可能导致焦虑情绪的加剧。

### (二) 交往焦虑

数字媒介构建了全新的交往方式，形成新的社交关系网络，打造了与传统交往场景迥然不同的数字实践空间。青年群体借助数字实践场域进行数字化交往，数字交往成为他们建立和维系社会关系、进行人际互动的主要手段。他们“在巨大的数字生活调色板上，各取所需”(尼古拉·尼葛洛庞帝, 1997)，数

字时代，青年数字化的交往方式这虽然带来了交流的便捷性，但也引发了一系列心理和社交焦虑。这种焦虑主要表现为对在线身份的担忧、人际关系的虚拟化、社交媒体上的表现压力等多个层面。首先，社交媒体上的“完美展示”文化造成了青年的比较焦虑。许多青年为了在数字平台上构建理想化的自我形象，不断编辑和美化自己的社交媒体账户。这种行为虽然可以短暂提升自我价值感，但长期来看会引起现实与虚拟形象之间的差距，加剧内心的不安和焦虑。同时，不断的在线比较，看到他人展示的精彩生活片段，也会使得青年感受到生活不如人、能力不足的压力，进一步加深焦虑感。其次，数字交往的即时性和匿名性，虽然增加了交流的便捷性，但也使得网络暴力和负面评价的风险增加。匿名或半匿名的网络环境下，人们可能会更放纵自己的负面情绪，言语攻击和网络欺凌事件时有发生，这对青年的心理健康构成严重威胁，增加了在网络空间的交往焦虑。此外，社交媒体的算法推荐可能导致信息茧房效应，使青年只能接触到相同或类似的观点和信息，限制了他们的视野和思考的广度，使得他们在数字环境中感到孤立无援，加剧了交往焦虑。

### (三) 身份焦虑

作为“数字原住民”的青年群体，数字技术已然深刻嵌入他们的日常生活，同时也催生了青年的数字身份。董军等人(2018)研究表明，数字身份并非等同于传统的现实身份，数字身份是个体在网络空间中以符号、语言、文字为中介构建的虚拟身份，具有多元性、可伪性、超域性、流变性和可变性的特征。在数字时代，现代社交媒体的普及和数字化生活方式的影响使得青年群体面临的身份焦虑尤为突出，它们在塑造个体身份认同的过程中扮演了双重角色。一方面，社交媒体为青年提供了展示自我、探索身份的平台，另一方面，这种持续的在线自我展示和反馈循环也可能导致对自我价值和社会归属感的不断质疑和重构，从而引发身份焦虑。首先，社交媒体上的互动常常是基于表面的、经过精心策划的形象展示，青年在这种环境中可能会对自己的真实身份感到困惑。这主要是因为他们在一个高度互联的世界中不断试图定位自己的社会身份和个人价值。社交媒体的普及导致每个人都能实时展示自己的生活，这种不断的在线自我展示不仅是一种社交活动，也成为了身份认同的一部分。然而，这种身份展示往往伴随着对理想化自我形象的追求，这种形象通常是通过筛选和加工后的社交媒体内容来体现的。他们可能会根据他人的反馈(如点赞、评论和分享)来调整自己的在线表现，以符合预期的社会形象或群体标准。这种对外在认同的依赖可能会削弱内在自我认同的稳定性，使个体在现实生活与虚拟形象之间感到脱节。社交网络平台上的“点赞”和评论机制进一步强化了这种身份焦虑，因为青年人很可能将这些社交反馈视为自我价值的衡量标准。青年在获得正面反馈时可能会感到满足和自豪，而缺乏反馈或接收到负面反馈则可能导致自我怀疑和焦虑感增强。此外，数字化交往的匿名性和去个人化特性也可能使青年更容易在网络上表达极端观点或进行冲动行为，这种行为反过来又可能对他们的社会身份和个人形象造成长远影响。

## 4. 数字时代青年焦虑心理的生成机理

### (一) 数字时代“流量至上”代替内容至上

数字时代的数字平台应用大力发展，在商业资本的主导下，资本逻辑已经深入到数字平台的方方面面。在这种逻辑下，“数据流量”成为衡量创作内容受欢迎程度的关键指标，“流量至上”取代了内容和质量至上，成为各数字领域内容生产的主导准则。当流量成为评价数字内容成功的主要标准时，平台和内容创作者的主要目标转变为吸引尽可能多的观众，而非提供有质量或有价值的内容。这种变化不仅影响了内容的质量和深度，也对青年的心理状态产生了深远的影响。首先，流量至上的逻辑促使内容创造者优先考虑吸引眼球的策略，比如使用夸张的标题、激发争议的话题或者过分简化的信息，这些都是为了在短时间内获取更多的点击和观看。这种信息的扭曲传播导致青年群体在信息接收过程中，难以获

得真实、全面的知识，反而是被浅显、断章取义甚至误导性的内容所充斥。这不仅阻碍了他们对事物深入理解的能力，也可能导致他们在社会议题上形成偏见或误解。其次，流量至上的文化在社交媒体上尤为明显，青年在这样的环境中常常感受到强烈的比较压力。他们看到的大多是别人精心策划和展示的成功与高光时刻，而这些经常是经过筛选甚至美化的。这种不断的社交对比，加剧了青年的自我怀疑、不安和焦虑，使他们在追求更高层次虚拟身份认可的同时，可能会忽视自身的真实需求和发展。此外，流量至上也导致了内容的同质化、低俗化问题。为了迎合大众口味和算法偏好，许多内容创作者和平台可能选择重复制作那些已经被验证为高流量、甚至是低俗话题炒作的内容类型。这种同质化、碎片化、低俗化、恶俗化的娱乐产品不仅限制了青年的视野，使他们难以接触到多元和深度的信息，对青年的精神世界和思想观念造成了潜在消解和侵蚀。

## (二) 数字时代“算法滥用”加剧交往异化

青年心理焦虑不仅仅是社会和文化因素的产物，更深层次地，是由于技术逻辑中的一个关键问题——“算法滥用”。在数字时代，算法推荐作为一种新兴的技术范式，在数字信息和社交互动领域发挥着重要作用。通过智能化的系统和个性化的信息推送，算法推荐创建了一个既隐蔽又具有强大渗透力的数字环境，极大地改变了社会上信息的传播和获取方式。这种技术不仅重新定义了用户如何接收信息和与他人交往，还可能对他们的信息选择、社交方式乃至心理健康产生深远的影响。在流行的社交媒体和内容推荐平台中，算法的滥用尤其表现为过度优化用户参与度，而忽视了青年的长期福祉和心理健康，从而加剧了交往的异化。首先，算法推荐系统通过精细化的数据分析，能够捕捉用户的兴趣和行为模式，然后提供个性化的内容。这种看似用户友好的个性化推荐实际上可能导致“信息茧房”效应，即青年被算法引导，只接触到趋同的、符合其已有偏好的信息，从而陷入一个信息上的闭环。这种闭环限制了青年视野的广度和深度，减少了与不同观点和信息的接触机会，不仅抑制了思想的多样性，也可能加剧了群体极化现象的产生。此外，算法导致的社交异化还体现在它改变了人们的社交方式。数字平台上的社交活动很大程度上是由算法推荐的内容和互动机制决定的，这种基于算法优化的社交活动往往忽略了深层次的人际关系建立。用户间的互动越来越依赖于“点赞”、“评论”等快速反馈，缺乏更为深入和有意义的交流，这不仅使得人际关系变得表面化，也加剧了个体的孤独感和被孤立感。

## (三) 数字时代“数字成瘾”消解理性认知

在资本的逐利下，部分数字平台设计了成瘾机制，不断刺激青年的感官和注意，让青年处于随时接收兴奋的预备状态下，使青年对其产生强烈依赖。青年沉迷于数字世界，投入大量时间和精力，导致“数字成瘾”。数字成瘾表现为对数字平台的强烈依赖，停止使用会引发焦虑、沮丧等症状。杨笑颜(2022)等学者指出“当归属感和爱的需求得不到满足时，个体可能会倾向于寻求逃避，而手机的便捷性和隐私性恰好为他们提供了一种逃避现实的空间”。首先，数字成瘾的形成往往起始于无害的日常使用，但随着时间的积累，这种使用逐渐转变为过度依赖。当个体开始过度使用数字设备和互联网服务时，他们的大脑回路开始适应这种高频率的刺激，导致传统的快乐源泉无法提供相同程度的满足感。在这种情境下，数字媒体成为了青年获得即时奖励的主要途径，如社交媒体上的点赞和评论，使得青年的认知模式开始围绕这种即时回馈构建。其次，数字成瘾削弱了青年的理性认知能力。长时间沉浸在数字环境中，用户的注意力、记忆力以及处理复杂问题的能力会受到影响。例如，持续的多任务处理(如边看视频边浏览社交媒体)实际上会分散注意力，降低工作和学习效率，减少深度思考的可能性。此外，数字设备的过度使用还可能导致睡眠质量下降，进一步影响认知功能和情绪调节。再者，数字成瘾导致的连续刺激需求改变了青年的情绪管理方式。在数字环境中，情绪反应往往被放大和扭曲，青年可能因为网络中的负面信息或社交失败而感到过度的焦虑和压力。这种情绪上的冲击直接影响了他们的决策过程，常常基于冲动而非理性判断，从而在现实世界中造成不良后果。

## 5. 数字时代青年焦虑心理的解决对策

### (一) 强化价值引领，夯实主流传播阵地

孙绍勇(2022)提出“随着文化全球化、多元化加剧，人们的价值追求以及价值选择更加复杂多样”。在数字空间中，“个人英雄主义”、“极端主义”和“精致的利己主义”这类极端的价值观念往往通过短视频和网络游戏等形式潜移默化地影响青年群体。这些内容在传递娱乐的同时，也可能促使青年陷入信仰和精神的虚无状态，导致他们在情绪和价值观的导向上出现偏差。为了有效地解决这一问题，建议在数字空间中大力推广和弘扬社会主义核心价值观，引导青年确立正确的价值取向，消除他们在价值认同上的迷茫。首先，强化价值引领意味着在数字媒体和社交平台上注入更多的正能量和积极价值。这可以通过多方面来实现，包括政府、教育机构、媒体和社会组织的共同努力。政府可以加强对数字媒体内容的管理和引导，推动媒体机构制定更加负责任的内容发布政策，避免过度迎合流量和点击率。教育机构可以通过课程设置和课外活动，引导学生形成正确的价值观念和生活态度，提高他们的媒介素养和批判思维能力。媒体和社会组织则可以开展更多的公益宣传活动，倡导积极健康的生活方式，促进社会正能量的传播。

其次，夯实主流传播阵地意味着加强对传统主流媒体的支持和引导，使其成为传播积极价值观念和健康生活方式的重要平台。传统主流媒体具有较高的公信力和影响力，能够对青年产生积极的引导作用。因此，政府应加大对主流媒体的政策支持，鼓励媒体机构加强对青年群体的关注，推出更多针对性强、内容丰富、价值导向明确的节目和栏目。同时，主流媒体也应积极拓展自身的传播渠道和形式，更好地满足青年群体多样化的信息需求，增强他们对积极价值观念的认同感和信心。

此外，还可以通过建立健康的数字生态环境来夯实对抗青年心理焦虑的阵地。这包括加强对数字媒体平台的监管，规范内容发布和用户行为，净化网络信息环境；鼓励和支持有益的网络社区和互动平台的发展，为青年提供交流和学习的场所。

总的来说，强化价值引领、夯实主流传播阵地是解决数字时代青年心理焦虑问题的关键对策之一。只有通过多方合力，共同营造积极向上、健康有益的网络文化氛围，才能有效缓解青年心理焦虑，促进他们的身心健康发展。

### (二) 规范网络资本，提升内容供给质量

“流量至上”是数字时代平台媒体传播现实存在的问题。资本有好处也有坏处，要辩证地看待网络资本的作用，合理的约束资本的发展。首先，应破除网络资本“流量至上”的行业标准。规范网络资本意味着对数字平台和互联网公司进行严格的监管和管理，以防止其过度追求流量和点击率，导致内容质量下降和不良信息泛滥。政府部门应当加强对互联网公司的监管力度，明确规范数字平台的运营行为，严格治理网络资本越界的行为，完善规范网络资本中各行业的立法，对“流量造假”的行为要严肃处理，遏制网络资本在娱乐产业的无序扩张和野蛮生长。同时，互联网公司也应当自觉履行社会责任，加强内部管理，建立健全的内容审核机制，杜绝低俗、暴力、不良信息的传播。

其次，提升内容供给质量需要从多个方面着手。一方面，需要加强对内容创作的引导和培育，鼓励生产高质量、有价值的内容。政府可以设立相关奖励机制，鼓励优秀的内容创作者和媒体机构，推动他们创作更多积极向上、富有思想深度的作品。另一方面，数字平台应当优化推荐算法，降低对点击率和流量的过度依赖，更多考虑用户的长期利益，提供更符合用户需求和健康发展的内容。

因此要着力加强对数字平台和内容创作者的管理，提升内容质量。面对数字时代信息泛滥和内容多样化的特点，要提供正能量丰富、健康积极的高品质内容来吸引青年群体。通过精心策划和生产这样的内容，可以显著降低青年在辨别信息真伪时的时间成本，同时，这种高质量的内容能够引导青年在享受娱乐产品的过程中不仅仅局限于表层的娱乐，而是能够触及思想深度和精神追求。这种方法不仅丰富了

青年的精神世界，而且有助于从根本上预防和减轻青年因数字环境引发的焦虑问题。

### (三) 防范技术风险，提升青年媒介素养

数字化社会转型的大背景下，关注到技术迭代的潜在伦理风险是十分必要的。数字技术的快速发展和广泛应用带来了诸多潜在的风险，如个人信息泄露、网络安全威胁、数字依赖等。针对这些风险，政府、学校和家庭应当共同采取措施，加强对青年的技术教育和风险防范意识培养。政府可以制定相关法律法规，规范数字平台的运营行为，保障青年的网络安全和个人信息安全。学校应将网络安全教育纳入课程体系，加强对青年的网络素养培养，教会他们正确使用数字技术的方法，提高对技术风险的警惕性。家庭则应加强家庭教育，引导青年正确使用数字设备，建立健康的网络使用习惯，保护个人隐私和安全。数字平台也应该将算法技术的运作过程透明公出来，将“数据画像”的权力还给用户，使人们能够清晰地认识数字信息、娱乐内容等推荐倾向。与此同时，也要发挥青年的主观能动性。通过教育和培训，让青年可以更好地理解和利用数字媒介的工具性，学会批判性地分析和使用通过算法推荐的内容。这不仅有助于他们跳出“信息茧房”带来的焦虑困境，也能促进他们在数字空间中的自主选择和自我引导能力。

其次，要加强青年的媒介素养。媒介素养是指个体对媒介环境的认知、理解和应用能力，包括对信息的筛选、分析和评价能力，以及对媒介行为的规范和自我管理能力。在数字时代，青年需要具备更高水平的媒介素养，才能更好地适应和应对数字化生活带来的挑战。因此，学校和家庭应加强对青年的媒介素养教育，加强他们对数字信息的理解和分析能力。青年需要学会辨别信息的真实性和可信度，了解信息来源和发布者的背景，培养对信息的批判性思维，以避免被虚假信息误导或欺骗。学校可以通过开设相关课程或举办讲座，教导学生如何进行信息鉴别和分析，提高其媒介素养水平。此外，应鼓励青年积极参与网络社区和公共事务。通过参与网络讨论、分享信息、参与公益活动等方式，可以促进青年与社会、与他人之间的交流与合作，增强其社交能力和责任感，从而提升其媒介素养水平。需要强调的是，媒介素养的培养是持续性和全面性培养。青年媒介素养的提升是一个长期的过程，需要持之以恒地进行。学校、家庭、社会等各方应共同努力，形成合力，为青年提供多样化、系统化的媒介素养培养方案和资源支持，从而全面提升其媒介素养水平，更好地适应数字时代的发展和变化。

## 6. 结论

习近平(2019)曾说过，“青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量，国家的希望在青年，民族的未来在青年。”数字时代的快速发展给青年群体带来了前所未有的便利，与此同时，也带来了新的挑战。在数字时代，数字焦虑已然成为了部分青年常见的一种心理状态，集中反映了青年在数字空间中的迷茫与挣扎。数字焦虑的形成，是在资本、技术、认知机制的合谋助推下的结果。数字焦虑心理的发展不利于青年的健康成长，也不利于数字生态的良好发展。未来，社会也要重视青年在数字时代的精神世界图景，对青年数字焦虑情绪进行关怀与引导，通过营造积极向上、健康有益的网络氛围，借助多元主体合力有效缓解青年心理焦虑，促进他们的身心健康发展，使他们能够更好地适应数字时代的发展和变化。这不仅促进了青年心理健康发展的需要，也是新时代青年思想政治教育的应有之义。

## 基金项目

本文系 2023 年江苏省研究生科研与实践创新计划项目“数字技术赋能对青年红色记忆的消解风险及应对之策”(项目号: KYCX23\_0914)的阶段性成果。

## 参考文献

董军, 程昊(2018). 大数据时代个人的数字身份及其伦理问题. *自然辩证法研究*, 34(12), 76-81.

---

<https://doi.org/10.19484/j.cnki.1000-8934.12.014>

- 付茜茜(2022). 从“内卷”到“躺平”: 现代性焦虑与青年亚文化审思. *青年探索*, (2), 80-90.
- 蓝江(2022). 数字社会转型中如何理解与化解青年焦虑. *人民论坛*, (19), 90-92.
- 尼古拉·尼葛洛庞帝(1997). *数字化生存*胡泳, 等译, pp. 187-188. 海南出版社.
- 沈逸(2021). 数字时代均衡治理的新需求与新框架. *人民论坛*, (1), 42-44.
- 宋点(2023). *数字时代高校思想政治教育话语体系构建研究*. 硕士学位论文, 南京: 南京邮电大学.
- 孙绍勇(2022). 新时代基于意识形态维度的中国特色社会主义文化自信析论. *思想战线*, 48(4), 165-172.
- 王润泽, 杨璇(2022). 数字自我崛起下的存在焦虑分析. *编辑之友*, (5), 37-41, 48.
- 习近平(2019). *在纪念五四运动100周年大会上的讲话*. 人民出版社.
- 杨笑颜, 白玉佳, 于媛媛, 王晓琦, 吕婧, 曹建琴(2022). 大学生孤独感、社交焦虑与手机依赖的交叉滞后分析. *中国临床心理学杂志*, 30(1), 64-67. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2022.01.013>
- 袁佩媛, 于涛(2023). 技术赋权与主动建构: “数字青年”的出场理路、样态透视与发展考量. *理论导刊*, (3), 78-84.
- Wurman, R. S. (1989). *Information Anxiety* (pp. 33-34). Doubleday.