

## 5 信息焦虑

▼ 5 信息焦虑

▼ 5 信息焦虑

1. 鲶鱼效应

2. 焦虑和信息焦虑

▼ 3. 焦虑的原因

焦虑源自选择

焦虑源自竞争

焦虑源自打扰

▼ 4. 为什么要比

为什么在人口流动大的城市里，人们对炫耀性消费的需求更大

为什么知识要付费？

▼ 5. 如何在信息世界中应对焦虑

感知幸福的能力

辨别信息的能力

屏蔽信息的能力

5 信息焦虑

Word count: 3067

h1 ^

### 1. 鲶鱼效应

h1 ^

装沙丁鱼的鱼槽里放一条鲶鱼，沙丁鱼四处躲避，缺氧问题得到解决

团队管理也是这样，时间久了，内部成员由于互相熟悉，缺乏活力和新鲜感，产生惰性，因此有必要找“鲶鱼”加入团队

从马斯洛需求层次来说

- 人到了一定的境界，其努力工作的目的就不再仅仅是为了物质，而更多为了尊严和自我满足
- 当“鲶鱼”放到老团队，懒散的老队员迫于能力证明和尊严的追求，不得不再次努力工作，以免自己的颜面无处存放

### 2. 焦虑和信息焦虑

h1 ^

**生理学：**中脑腹侧内啡肽水平低，五羟色氨、多巴胺水平低

**心理学：**需要未被满足，安全或利益受到威胁或侵害

**本我和自我的冲突：**“别人眼中的成功”还是“自己内心的舒服”

非理性认知

**现实性焦虑：**对显示的潜在挑战或威胁的一种情绪反应，而且这种情绪反应是与现实威胁的事实相适应的

**病理性焦虑**

- 持续的无具体原因的感到紧张不安，或无现实依据的预感到灾难、威胁或大祸临头，伴有明显自主神经功能紊乱及运动性不安，常常伴随主观痛苦感或社会功能受损
- 基本特点：**
  - 焦虑情绪的强度和现实不对称
  - 非适应性：导致精神痛苦和自我效能下降
  - 相对持久：不随客观问题解决而消失，常常与人格特征有关
  - 表现出自主神经系统症状为特征的紧张的情绪状态。包括胸部不适、心悸等
  - 预感到灾难或不幸的痛苦体验
  - 对于感到的威胁异常痛苦和害怕并感到缺乏应对的能力，甚至现实的适应因此而受到影响

**信息焦虑**

- 信息不足和信息超载
- 当外界信息输入大脑，人体大脑就有高级中枢去综合、分析和判断，并进行一番信息加工
- 人如果在短时间内接受大量繁杂信息后，来不及分解消化，超出机体的承受力，由此便会造成一系列的自我强迫和紧张
- 这种情绪非常接近精神病学中的焦虑症状
- 这种因信息接触过多引起的症状的一些情况被人们称为“信息焦虑症”

3. 焦虑的原因

焦虑源自选择

在浩如烟海的信息大潮中，淘到真正有价值的内容，机会少之又少

优质信息需要作者认真观察、严密考证以及反复论证，生产速度较慢

相反，劣质信息往往通过炒冷饭、蹭热点就能套路化地产出，所以生产速度很快

人们的适应能力跟不上信息的快速增长，陷入了选择的茫然

焦虑源自竞争

在现代社会，信息力就是竞争力，要满足更高的物质需求和精神需求，必然需要不断升级、刷新自我技能

一方面，学习的速度赶不上知识更新的速度，总感觉有学不完的东西

另一方面，学到不等于掌握

因为焦虑，所以急于求成，大多数信息来不及思考和深度加工，没有和自己的行动建立联系

导致大量信息在潜意识无处安放

这是一种慢性压力的恶性循环

焦虑源自打扰

信息过多、过频繁导致注意力被分割，注意力管理能力下降

心浮气躁且注意力无法集中，效率低下

兴趣推送、小红点

4. 为什么要比

凡系统必有结构，系统结构决定系统功能

系统动力学

- 社会分层、共同体价值观输入、个体的上升空间、物质的富足
- 就是对整体运作本质的思考方式，把结构的方法、功能的方法和历史的方法融为一个整体，其目的在于提升人类组织的“群体智力”

为什么在人口流动大的城市里，人们对炫耀性消费的需求更大

在乡村人口中，储蓄及家居舒适也能对外证明该家庭的财力，它们借着邻居间的闲话家常实现声誉的传播

在人口流动大的城市，人们彼此并不熟悉，没有密切的人际关系网络，只能更多地以豪车、衣着、包包以及手表等消费品来判断一个人的阶层

为什么知识要付费？

在人口流动性大的城市，不仅消费品可以用来炫耀，知识也可以用来炫耀

现在更喜欢攀比谈资，谈的是自己知道而别人不知道的咨询，或者自己独到的看法

人们更在意你提供的信息的价值、带来的机会，要想在社交圈中有话语权，内心必须有一点“内容”或者知识支撑，否则社交能力和社交气场就会变得很弱

无论是知识付费还是在别人面前对知识侃侃而谈，都可以用来证明其拥有更好的阶层地位

知识正在成为阶层的分水岭

- 知识付费是奢侈品，以人文社科内容为主要原材料的知识显然具有“高端”气息
- 人们必须拥有知识，而知识付费也在竭力让人们感觉到必须拥有它们
- 无数知识付费产品的社群正在同时运行

对于付费知识产品来说，社交货币也意味着产品有人格的背书，有和别人交流的谈资

- 用户愿意为内容买单，内容实际有效与否并不重要，重要的是社交需求的满足
- 市场产品越来越多，用户选择困难，人们愿意通过付费代替个人搜寻选择，从而避免浪费时间，这使知识付费成为一种可能和需求

除了比之外，焦虑很大程度上来源于不确定性，信息的本质是消除不确定性，但为什么信息不但没有消除焦虑，反而让人更加焦虑

- **Fear of Missing Out**
  - 一旦不能“及时”获知最新消息，就会焦躁不安
  - 当我们急切地用信息消除不确定性时，我们就陷入了另一种焦虑
  -

朋友圈，担心错过信息，会更加焦虑

- **信息世界兜售的焦虑**
  - 用一把尺子衡量所有人，我们担心自己不会成为社会的主流
  - 我们会努力让自己进入社会兜售的主流中去，是社会带给我们的焦虑
  - 但我们一定要这样吗？
  -

月薪过万了吗？房子买好了吗？结婚对象有着落了吗？ .....

## 5. 如何在信息世界中应对焦虑 <sup>h1</sup> ^

### 感知幸福的能力 <sup>h2</sup> ^

- **幸福是什么？**
  - 经济学：幸福 = 效用 / 欲望——**幸福方程式**
    - 效用是一种主观感受，因人而异
    - 幸福感觉类似于满足感，实际上是现实的生活状态与心里期望状态的一种比较，两者的落差越大，则幸福感越差
  - 人们要再社会生活中提高效用，控制欲望，改变需求观念，才能享受到幸福和快乐
  -
- **幸福方程式**阐明了人类追求幸福的动力来源，知足者常乐，知不足才有追求
  - 前者是一种乐观的人生态度
  - 后者是指人的欲望满足后又会产生新的欲望
  - 人类正是为了满足自己不断产生、永无止境的欲望而不断奋斗，这也成为推动社会前进的重要动力
- **哈佛公开课——幸福**
  - 
  - 不必害怕抑郁，每个人都曾在某个阶段抑郁过，我们所要做的不过是寻求帮助
  - 
  - **生命的终极目标是：快乐，并且给周围人带来快乐**
    - 关注：关注快乐的人；信息AB面（信息有好有坏）
    - 改变：渐进的改变、突然的改变
    - 自律：克制情绪并开始行动、心存感激、送人玫瑰、疏导负面情绪、目标：实现目标不会给我们带来长久的幸福，但是实现目标的过程却可以、行动、压力下的恢复、运动、有根据的自信

### 辨别信息的能力 <sup>h2</sup> ^

把证据建立在个人感受上的信息都是不值得依赖的

提高信息素养

- **信息素养**
  - 文化素养、信息意识、信息技能
  - 一个有信息素养的人，能够认识到精确和完整的信息是做出合理决策的基础
  - 能够确定信息需求，形成基于信息需求的问题，确定潜在的信息源，制定成功的检索方案，以包括基于计算机的和其他的信息源获取信息
  - 评价信息、组织信息用于实际运用，将新信息与原有的知识体系进行融合以及在批判思考和问题解决中使用信息
- **表现在**
  - 熟练运用信息工具
  - **处理信息**，能对收集的信息归纳总结
  - **获取信息**：能根据自己的目标有效地收集资料，能熟练使用各种获取信息的方法

- 生成信息：在收集信息的基础上，能准确地概述、综合、履行和表达所需要的信息，使之简单明了，更有价值
- 创造信息：产生新信息增长点
- 发挥信息的效益：能运用接受的信息解决问题
- 信息协作：使信息和信息工具作为跨越时空的、“零距离”的交往和合作中介，使之称为延伸自己的高效手段，同外界建立多种和谐的合作关系
- 信息免疫：能自觉抵御和消除垃圾信息的干扰和侵蚀

考证信息的来源，从三个不同的、可信的信息源处验证信息的可靠性

提升自我管理能力，学会质疑式的认知方法，运用拥有个人特点的知识系统和认识结构来加工、同化和评判外在事物

屏蔽信息的能力 h2 ^

信息刺激量过小、信息刺激量过大，使之达到高负荷的程度，都会引起人的心理不适和心理病理反应

当我们有了解世界上所有信息的欲望的时候，这也会施加给我们强大的心理负担

我们不需要也不可能了解所有的信息

屏蔽无关信息，信息不等于知识，定期评估获取信息的渠道

明确自己真正需要的信息，过滤无关信息