



新闻深1°

制造、贩卖、消费焦虑正在成为产业链悄悄融入日常生活

拿什么实现我们的“情绪自由”



□ 中国妇女报全媒体记者 茹希佳

忙碌了整整一天，只有晚上11点之后的时间才真正属于自己，25岁的白领小华只想上网“冲浪”一会儿就睡觉，“但不知从什么时候开始，就连这最后的自在，也不复存在。”

打开手机，无论是微博、还是刷短视频、查搜索引擎，充斥眼前的都是“我是怎么做到的”“25岁博士毕业，还顺便结了婚生子”“我是怎么实现工作5年年收入百万的人生小目标”“30岁前，我是怎么赚到5套房”……类似的成功学帖子常常让小华觉得自己的人生无比失败，她自己本是从小城市考到大城市的“名牌”大学，也是一路“开挂”的人生，怎么就被现实打击得一文不值了？“每月8000元的工资，一半交了房租，买房结婚都遥遥无期。”每当翻看到这些成功学帖子，再对比自己的境遇，小华的情绪就跌落谷底，“感觉到到处都是成功人士，全世界就自己最失败。”

类似小华这样的遭遇，许多人都经历过，在互联网时代，除了在人设对比中制造焦虑，还在焦虑之外贩卖着一种让人难以接受的价值观“平凡是一种错误”，并在久而久之的贩卖焦虑中，收割普通大众的认同和流量，进而大打“商业牌”，达到营销焦虑、消费焦虑的最终目的，一条制造焦虑、贩卖焦虑、消费焦虑的产业链正在悄悄融入大众的日常生活，让人们总有“被牵着鼻子走”的困扰，又有无处可逃的无奈，如何识破贩卖焦虑的“戏码”？拿什么来拯救我们的情绪自由？

“焦虑时代”如何识破伪焦虑

“不要让孩子输在起跑线上”“比你优秀的人比你更努力”“你要偷偷学，然后惊艳所有人”……这样贩卖焦虑的广告语充斥着网络，仿佛你不为此买单，就有可能被这个时代淘汰。

“宝妈”李莉就深受其苦。她的女儿4岁，乖巧可爱，时常喜欢拿着画笔在白纸上涂鸦，虽是孩童的恣意挥洒，李莉却感觉“挺有天赋”，直到去年夏天的一个午后，李莉在网上刷到一则鼓吹3岁孩子就能够进行画画启蒙教育的小视频，她立刻来了精神，“视频里，别人家3岁孩子能画出这个水平，我们家孩子学起来也不会差，再加上网络主播不断渲染不能让孩子输在起跑线上的言论，我冲动之下，直接下单，给孩子买了一个3888元的画画课程。”

买完课程，李莉每周接送女儿上课，憧憬着自家孩子在画画上的“突飞猛进”，自己来回奔波辛苦不说，她发现孩子在教室里根本坐不住，更听不进老师讲的内容，“本来孩子对画画还挺感兴趣的，被兴趣班这么一折腾，反而没兴趣了，回家后都不爱拿画笔涂鸦了。”李莉总结，“真不该听信‘毒鸡汤’，赔了夫人又折兵。”



高亚菲/绘

● 在互联网时代，除了在人设对比中制造焦虑，还在焦虑之外贩卖着一种让人难以接受的价值观“平凡是一种错误”，并在久而久之的贩卖焦虑中，收割普通大众的认同和流量，进而大打“商业牌”，达到营销焦虑、消费焦虑的最终目的

● 要想改善焦虑要善于辨识有效信息；减少对短视频的依赖；加强与现实世界的链接；积极运动，这些都是改善焦虑等负向情绪的优选方案

李莉不会是商家收割的唯一“韭菜”，商家的话术和套路像复读机一样刺激着人们的神经，见缝插针般融入人们生活的方方面面，因此时下的网络语“贩卖焦虑”由此而来，即商家为助长销量而想出的夸张文案和话术。用固定公式和不同商品搭配，给不同年龄段的人贩卖焦虑，必要的时候还用“工具人”施压，促成交易。

说到底，贩卖焦虑贩卖的是一种匮乏感，不安与恐惧才是最好的推销员。

对此，有专家表示，互联网空间里，正是利用人们走捷径的心态，商家拼命制造焦虑、贩卖焦虑，让普罗大众为此买单。现实生活中，人们不但会有焦虑，还会引起跟风焦虑，比如男人有“发际线焦虑”“中年焦虑”，女人有“身材焦虑”“颜值焦虑”，家长有“教育焦虑”，单身者有“催婚焦虑”，学生

有“就业焦虑”，从业者又有“学历焦虑”“收入焦虑”……如果人们不清楚自己工作、生活的目标，或常常处于一种对未来不确定的状态中，又有很强的从众心理，就极易成为焦虑贩卖者的“天然猎物”。

“焦虑”背后的推手

中国妇女报全媒体记者通过梳理网络信息发现，近年来，贩卖各种焦虑情绪的关注点都紧扣网民心理，主要集中于生活压力、身份认同、生活环境等收入、分配、消费领域。从2012年的“压力山大”，2013年的“土豪”，2014年的“有钱任性”，2015年的“剁手党”，2016年的“小目标”，2017年的“佛系”，2018年的“丧”，2019年的“车厘子自由”，2020年的“明明可以靠脸吃饭，却偏偏要靠才华”，2021年的“内

卷”……贩卖焦虑者往往通过情绪热词，用夸张对比，突出矛盾，模仿拼接等模式渲染情绪，制造焦虑。

东南大学人文学院教授马向真认为，目前，我们所处的时代，短视频和社交平台占据了大多数人很多生活时间，这使我们所谓的“对比”范围在无限扩大。或许在小时候大家都听过“别人家孩子”的故事，但是现在由于网络世界对生活的巨大影响，“别人家的孩子”也在不断增多，在被扩大的比较圈和难辨真假的网络世界中很多人变得“缺乏自我认同”。

但实际上，自我认同对个体来说尤为重要，这是一种心理过程，是个体向他人或群体的价值、规则与外在形态去模仿习得、内化并形成自我行为模式的过程。然而，被商家或者网络塑造的群体价值通常具有非现实性，在商家所企盼的消费模式中，个体不断的模仿，并无法实现真正的自我认同，反而在追寻“他人认同”“优越感”中丢失了部分理性判断，“因此，我们需要对自我价值的肯定，清楚自身的能力及缺陷，以及通过自身获得感的增加，减少对外界刺激的过度、非理性反应。”马向真说。

互联网发展变革确实为“生成焦虑”创造了便利条件。近年来，一些自媒体为吸引流量，围绕消费水平、薪酬收入、生活品质等方面炮制概念、观点，渲染社会焦虑。此外，大数据分析、算法推荐等技术，使网络传播格局出现圈层化等新特点，也催生出“信息茧房”等新问题。

同时，一些不良商家在利益驱动下，为了吸引眼球、收割流量，往往会挑起受众的情绪，制造焦虑，用营销号等网络水军营造强势舆论氛围，普通网民身处其中，即便有自己的价值坚持，发表不同观点，也往往会被淹没。

走出焦虑怪圈，创造自己的未来图景

《应对焦虑》一书中描述，焦虑的产生不是因为外界具体的事物或情境，而是源自想象中的危险，这个危险并不在眼前，发生的可能性也只是微乎其微。

马向真表示，在2022年新发表的研究中，学者们发现时间管理倾向通过状态焦虑进而间接影响高中生短视频成瘾，即焦虑与短视频成瘾通常是正相关，且在焦虑状态下时间管理倾向有减弱趋势。鉴于此，她提出，要想改善焦虑要善于辨识有效信息；减少对短视频的依赖；加强与现实世界的链接；积极运动，这些都是改善焦虑等负向情绪的优选方案。

马向真说，在众声喧哗的时代，我们尤其需要警惕各类生造概念贩卖焦虑的套路，走出焦虑的怪圈，创造自己的未来图景，焦虑只会影响心态，而幸福都是奋斗出来的。

网暴无辜者同样应被谴责

□ 王慧莹

唐山烧烤店打人事件持续引发关注，在案件讨论中，网友一致谴责暴力，然而，就在大多数人等待进一步调查处理结果之时，却不合时宜地出现了一些声音，甚至网暴，对该事件中的烧烤店店主进行攻击和谩骂，在数次面临崩溃之后，烧烤店老板娘无奈地发视频请求大家放过她。

施暴者让人愤怒，网络暴力亦令人痛心。部分网友在谴责不法分子暴力行为的同时，不查明真相就开始谴责烧烤店店主一家，严重的干扰了其正常生活。斥责恶行，向暴力说“不”，这是人之常情，但不能随意猜测，对事件了解不清就对他进行指责，甚至有恶意的言论，让自身也成了网络暴力者，这种“以暴制暴”的行为本身，不仅不能解决问题，还会连累无辜的人。唐山烧烤店打人事件中，视频中现场还是有不少人伸出了援手，包括烧烤店店主，我们不能无视现场这些人的正义行为，反而把矛头指向他们，对他们进行“网暴”。

施暴者的恶行令人愤怒，我们呼吁依法严惩施暴者的同时，也当警惕有人借机挑起“网络暴力”，发动“地域攻击”，当起飞短流长甚至无中生有的“键盘侠”。法治社会任何言行都是有规则的，任何人也都要遵守规则，自己说过的话做过的事都应该承担后果，即便是信口一说、随手转发、跟风议论，都是要负责的。这不仅是对当事人的尊重和保护，也是和谐互联网环境的内在要求。

暴力不会有生存土壤，网络暴力同样应被谴责。在期待相关部门深挖彻查、依法严惩的同时，对唐山烧烤店打人事件的讨论，请不要把焦点放在无辜者身上，更不要让自己成为网络暴力的施暴者。

新闻壹段评

减房租送关爱，为中国好房东点赞！

为了大力支持复工复产，近期各地多次出台关于地产的扶持政策，倡议房东减免房租，帮助租户减轻经济负担，各企业也积极响应政策，落实租金减免倡议。近日，《致好房东的一封信》引发网友关注。根据天猫好房数据展示，近期已收到全国30个城市、超过20万套房源对好房东计划的响应，从几百元到半个月租金，好房东们纷纷拿出真补贴，为千千万万名异乡租客减免房租。

疫情无情，人间有爱。受疫情影响，一些从业者收入减少，而房租支出成为其压力来源之一。好房东们尽己所能减免房租，让身在异乡的租客感受到疫情下的关爱。疫情以来，城市上演一幕又一幕温情故事，汇聚成众志成城画卷，勾勒出城市最温暖的底色。

就业还需真本领，岂能只凭“证书多”

“家庭教育指导师”“碳排放管理师”……一段时间以来，一些机构和单位随意举办培训、评价、发证活动，让不少人深陷考证旋涡之中。人力资源和社会保障部近日印发通知，对面向社会开展的与技能人员和专业技术人员相关的技术技能类培训评价发证活动进行专项治理。

五花八门的证书屡禁不止的原因在于劳动者期望通过获得更多的证书在竞争中脱颖而出。然而，证书数量并不一定代表个人能力高低。求职者还需端正就业理念、辨别证书含金量、提高真本领。有关部门还需建立常态化打假工作机制，提高真证书含金量，让“山寨证书”无处遁形。

“双语带货”为教育机构转型做有益探索

在历经近半年的摸索后，新东方解锁了特色直播带货的正确打开方式——“双语带货”。凭借“双语带货”让新东方方式直播带货在极短的时间里制造了刷屏效应：3天时间，直播间粉丝增加157万，销售额增加1777万元。不少网友将新东方带货主播们的边教英语边带货，视作直播带货的天花板。“新东方主播”还成了热门搜索话题词。

从当初并不被看好到如今找到“双语带货”的特色方式，新东方为教育机构转型做出了有益探索。作为一个企业，新东方背后是一个个员工以及一个个家庭，他们能够尽快实现转型，于情于理，都令人期待。

“反诈剧本杀”，寓教于乐才是好宣传

近日，由安徽省委宣传部等主办的蓝马甲校园沉浸式防骗展暨“防骗反诈 守住钱袋”系列活动在安徽大学启动，沉浸式防骗展馆“止骗厂”也随之开张。展馆由宿舍、图书馆、银行、网吧等9个学生日常场景组成，学生们可在入口处挑选不同的主题剧本，其中植入了刷单返利、情感诈骗、虚假网购、校园贷款、投资理财等多种大学生常遇的骗局。

将学生常见骗局融入剧本，符合当下年轻人的喜好，“沉浸式反诈宣传”让大学生过足了把“戏剧瘾”的同时，强化了反诈意识，同时也为“剧本杀”经营者带来启示。如何既满足年轻人的精神需求，又弘扬社会正气，杜绝色情、暴力、恐怖等违法违规内容，这是“剧本杀”从业者需要思考的问题。

张明芳 整理点评

女报视闻

强降雨致超警洪水 南方多地提升应急响应



▲ 6月13日，福建龙岩市消防救援支队在转移被困群众(手机照片)。

新华社发

▲ 6月13日，广西梧州市桂江、西江段水位上涨。

中新社发 何华文/摄

据新华社电 6月13日，我国南方再迎强降雨过程，水利部12日12时针对南方7省份雨情启动洪水防御Ⅳ级应急响应。南方各相关省份根据雨情变化启动防御应急响应，迅速采取措施应对强降雨过程。

受低涡切变和冷空气影响，广西暴雨天气再度加强，由于持续降雨，广西郁江、南流江、贺江及西江中下游全线等33条河流39个站出现了超警戒洪水。

连日来，福建南平、三明、龙岩等地也遭遇强降雨过程。12日，福建省防汛抗旱指挥部将防暴雨应急响应提升为Ⅲ级，尤溪、富屯溪等2条河流发生超警戒洪水。暴雨导致福建多地不同程度受灾，部分地区发生山洪、泥石流等地质灾害，受灾农村地区出现道路塌方、农田被淹等情况。

广东气象部门通报，截至13日10时，连平、翁源的暴雨红色预警仍在生效中，另有其他10个暴雨黄色和8个暴雨橙色预警信号在生效中，粤北山区可能出现强降雨及其引发的局地山洪、山体滑坡等次生灾害。

专家提醒，持续降雨导致部分地区土壤水分已经达到或趋于饱和，发生山体滑坡、泥石流、塌方等地质灾害的风险高。江河水位普遍较高，再遇连续降雨，引发城乡积涝、山洪、中小河流洪水及地质灾害等的致灾风险高，各地应立足防大汛、抗大险、救大灾，进一步做实做细各项工作。