

市场星报

安徽人的生活指南

2022.5.7
星期六 壬寅年四月初七
今日4版 第7912期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主管主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

阅

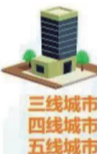
WEEKLY 周刊

读

日前,当当网联合易观发布《读书破万“卷”|国民阅读洞察2022》报告,主要针对当代年轻人关心的一系列读书问题进行剖析。现代人读书真变少了?谁偷走了你的阅读时间?读书还“有用”吗?该报告通过对国人情绪状态、阅读现状、阅读价值等展开深入调研和洞察,提出读书可以缓解焦虑,哪怕在通勤路上有限的时间里读会儿书也能在一定程度上“抵御逆境”。

国民阅读洞察2022 读书对抗焦虑,通勤路上阅读

各线城市级城市用户阅读 TOP3



01 地铁/公车/飞机等交通工具

02 家里,书房,卧室等

03 教室/办公室等学习区域

01 家里,书房,卧室等

02 地铁/公车/飞机等交通工具

03 教室/办公室等学习区域

01 家里,书房,卧室等

02 教室/办公室等学习区域

03 地铁/公车/飞机等交通工具

最焦虑人群竟是90后

“卷”已经成为一种社会现象。报告指出,接近九成受访者或多或少都处于焦虑状态,其中近6成的受访者处于总是焦虑或者经常焦虑状态中。成年人的焦虑各有不同,但焦虑的问题都“来自钱少”!当人们的收入满足不了自身的需求,就意味着缺钱可能会带来种种烦恼焦虑。报告率先提出:不满薪资与收入少成为当代人主要焦虑的问题。在收入方面,有70%受访者的焦虑来自于“钱少”。在职场方面,对工资不满意是焦虑主要原因。

正如19世纪文豪奥斯卡·王尔德所说,“在我年轻的时候,曾以为金钱是世界上最重要的东西。现在我老了,才知道的确如此。”这句话不光70后和80后深有感触,90后甚至00后看了怕也是点头如捣蒜。事实上,最焦虑的群体其实是90后。报告数据显示,90后是对焦虑感知最明显的群体,焦虑均值为3.44,其焦虑程度也远超越70、80、00后。

此外,尽管焦虑问题与“钱少”有关,但收入高≠焦虑少≠更幸福。报告数据显示,收入越高的人群对焦虑感知更强,幸福感也有所下滑。因此,高收入群体普遍比低收入群体焦虑感更强。

此次报告提出以阅读对抗焦虑,即是对此背景下深度观察做出的响应。保持长期的阅读习惯对于个人的滋养往往如春风化雨般润物细无声。报告也同时提出,长期阅读不仅可以帮助读者开拓视野、丰富内在,更能帮助控制情绪,缓解焦虑。

通勤路上选择短暂“沉浸式”阅读

读书越多收入就会越高吗?并不是。但收入越高的人往往读书越多。报告通过对年均阅读量调研发现,收入高低和阅读量大小呈现明显正相关。出人意料的是,这届年轻人读书也比想象中更狠。报告显示,从阅读的频次上来看,近60%有读书习惯的用户每周阅读3天以上;从阅读时长来看,有近30%的用户每日保持了2小时以上的阅读;而在这部分阅读人群中,90后、00后分别占比有30.3%、23.3%。由此可见,这届年轻人读书的能力远超想象。

上班、社交等活动已经占据大量的时间,当代“打工人”还能在哪里阅读呢?答案是,首选在通勤路上。报告显示,一线城市与新一线城市的受访者更喜欢在通勤时间阅读,其中多数人更喜欢在乘坐地铁、公交车或者飞机等交通工具时看书。

此前,中国城市规划设计研究院发布的《全国

主要城市通勤时耗监测报告》显示,北上广深的上班族,平均每人要花41分钟通勤。36个全国重点城市中,有超过1000万人的上班通勤时间在60分钟以上。在大城市工作的许多人,为了减少生活成本选择住得远一些。这样虽然挤占了个人的休闲时间,但从另一个角度而言,远距离通勤反而成为了他们短暂而宝贵的“沉浸式阅读”场景。

去年当当网发布的《2021中国书房与阅读现状洞察》亦显示,通勤、马桶上、睡前等场景已经成为用户的“第二书房”。伴随着更多阅读场景的出现,当当网近年来也在场景化阅读方面持续推进,通过链接不同环境下的人群,激发公众阅读兴趣,唤醒全民读书热情。

打开“非功利”阅读的新世界大门

读书不一定能直接带来功名,但阅读可以帮助人们抵御逆境,缓解焦虑带来的不适感,尤其是可以帮助解决因主观产生的焦虑。报告显示,在阅读对焦虑的缓解程度上,50.4%的受访者认为阅读对自身焦虑是有缓和效果的。

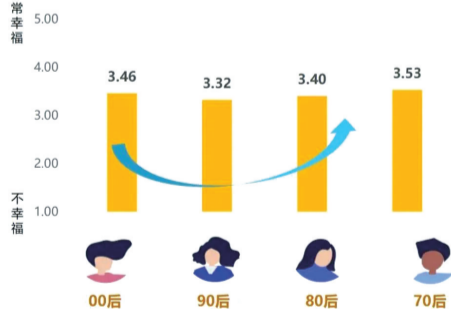
报告指出,焦虑的情绪源自主观客观的内外共同作用。在经济大环境、工作问题、疫情等因素影响之下,人们焦虑的原因一半源自这些客观因素,这也是个人层面难以改变的。但此外,自身的心态、思维、性格等主观因素也是影响焦虑的重要因素。

作家梁晓声说:“读书是最对得起付出的一件事,你多读一本好书,就会对你产生影响。”换句话说,人们通过阅读提升自身的认知能力,能够更好地应对职场、健康等问题产生的焦虑和压力。

阅读愉悦身心,尤其需要打开“非功利阅读”的新世界大门。“网红”教授罗翔认为,读书的目的有功利性目的和非功利性目的。前者是为了成功,后者是对前者进行纠偏。他提出,功利性阅读当然是必不可少的,学好专业,作为将来谋生的工具,但是更重要的是非功利性阅读,这可以让你感受真正的幸福。

报告显示,调研用户推荐的读过两遍以上的书单中,《平凡的世界》《活着》《西游记》《傲慢与偏见》《盗墓笔记》《大江东去》等都是文学、小说类的休闲阅读书籍,功能性书籍较少。值得一提的是,即便是仅有两小时的自由休闲时间的工作日,仍然有48%的受访者愿意花费一半以上的休闲时间用于读书。那些在百无聊赖之时拿起的书,或许会在未来某个时刻对自身产生帮助。来源:百道网

各年龄用户幸福均值



阅读对焦虑作用效果分析

