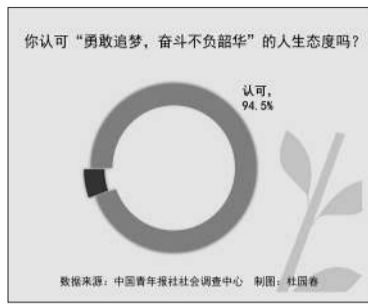


超九成受访青年认可 勇敢追梦,奋斗不负韶华 的人生态度

新的一年 85.6%受访青年已做好准备更加努力向上



中青报 中青网记者 杜园春 实习生 姚秀清

奋斗是青春最亮丽的底色。面对崭新的2023,青年们做好准备了吗?他们认可怎样的人生态度?

上周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1005名受访青年进行的一项调查显示,面对崭新的2023年,85.6%的受访青年已做好准备

更加努力向上。94.5%的受访青年认可勇敢追梦,奋斗不负韶华 的人生态度。

面对崭新的2023, 85.6%受访青年已做好准备更加努力向上

我会力争成为一个对社会、学校、学生和身边人有责任有担当的人。2023年的工作,会更加努力做好。首都师范大学研究生辅导员吴薇说,努力是在任何时候都要的,永远不会停歇。将当下的事尽力做好,面对未来也更有信心。

从事社会工作十余年的魏斐现在正在创业。他说,2023年,自己要更加努力向上,警惕 倦怠 和 冒进。刚刚过去的一年,我在生活和工作上都有懈怠和偷懒的时候。很多机会就这样悄悄溜走了。同时,在取得阶段性成功时,我有时会盲目乐观,导致在缺少前期科学分析的情况下采取一些冒险的做法。三年的创业时光给了我很多教训,乐观自信要建立

可行性之上。他介绍,过去一年机构取得了质的突破,管理制度、考核机制、学习机制都有所完善,明确了社区社会工作和健康社会工作两方面的重点服务方向。2023年,他致力于与团队共同奋斗,努力在行业取得一定的口碑与成效。

某事业单位职员周程森新年33岁。我很怕在岁月的流逝中一事无成。所以时刻告诉自己,时光不返,当抓住机遇、珍惜当下。我还有很多事还没做到,希望2023年的自己一定要做到。努力向前看。

2023年已经开启,85.6%的受访青年表示自己已做好准备更加努力向上。交互分析显示,80后比例更高(89.9%),接下来是90后(87.4%)、95后(86.6%)。

94.5%受访青年认可 勇敢追梦,奋斗不负韶华 的人生态度

吴薇认为,没有梦想的人生是没有意

义的。人生在世,不管年龄多大,都应该去勇敢追梦。作为青年,更应当保有追求梦想的热烈与激情,为之去奋斗。不用去特意扩大梦想的载体,也不用上升到太高的高度,自己内心想要达到的人生就是梦想。去克服给我们带来内耗的障碍,我觉得这也是成长的本质。

国家二级心理咨询师刘玲说:读历史就可以发现,和过去的千百年比起来,我们当下身处的这个时代,是日新月异、不断变化的,有着无数机遇。有梦想,不断为之奋斗,这样的生命姿态非常积极。她认为,如今,物质条件丰裕了,精神层面更要跟上。年轻人要懂得做自己,保持自己的热爱,做热爱的事,在当下的这个时代是非常重要的。概括成一句建议,就是 保持热爱,做自己!

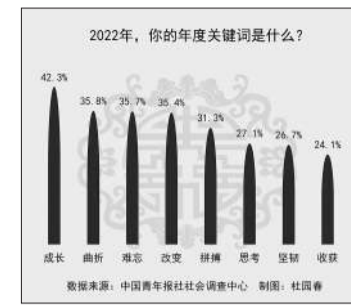
以前,魏斐将家庭事业双丰收视为人生赢家。现在,他觉得单单用这两者去定义人生赢家是不公平的。活好当下,不负时光,做一个说到做到的人,遇

事能直面且有方法。努力让自己成为更好的人,就是赢家。

时代造英雄。不同的时代有不同的召唤。生活在当今太平盛世,依然有属于这个时代的召唤。魏斐说,作为青年一代,勇于追梦、不负青春是成熟的品质之一。有梦想并能坚定不移地去实现,为国家和社会发展添砖加瓦,奉献自己的力量。这些所有的梦就汇聚成了中国梦。

94.5%的受访青年认可 勇敢追梦,奋斗不负韶华 的人生态度。对此,一线城市受访青年比例最高,为96.5%。年龄上,00后(96.2%)对奋斗人生最为认可,接下来是85后(95.2%)、95后(95.0%)。

参与本次调查的受访青年中,00后占29.1%,95后占17.8%,90后占30.0%,85后占12.3%,80后占10.8%。生活在一线城市的占30.9%,二线城市的占34.4%,三四线城市的占23.1%,城镇或县城的占7.7%,农村的占3.9%。



受访青年盘点2022年关键词: 成长位列第一

中青报 中青网记者 杜园春 实习生 姚秀清

2022年已成为过去时,2023年已然开启。在岁末年初之际,回顾过去的一年,大家都有什么样的经历?又如何定义这特别的一年?

上周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1005名受访青年进行的一项调查显示,回顾刚刚过去的2022年,成长、曲折、改变是受访青年提出的主要关键词。

首都师范大学研究生辅导员吴薇,孩子不到3岁。她用 转折 和 改变 来定义刚刚过去的2022年。去年年初我生了一场大病,经历两次手术,在病休期间,我对生活有了新的思考和感悟。休养结束后很快回到工作岗位,面对更强的工作节奏和复杂化的工作局面,反而不再有较大的身心压力,而是开始学着调整和放松,做到豁达和释然。明显感受到自己内心更加强大了,心态有了明显转变。

在一家事业单位工作的周程森新年33岁了,她说2022年是成长的一年。作为团队中的业务骨干,承担了许多攻坚任务,也取得了成效和突破。在业务能力和社交能力上都有了很大提升。周程森说,以前的她是 工作狂,任务一来就加班加点,不按时吃喝,拒绝社交,让工作挤占了太多休闲时间,忽略了生活质感,也让自己吃不消。因为疫情,2022年很多时候都是线上办公,也让我更多地去思考,如何平衡工作与生活。明白很多事不能一蹴而就,也要顺其自然,把握节奏,把心态放宽。

魏斐毕业后一直从事社会工作,现在带领团队创业。回顾过去的一年,他用 曲折 和 成长 来定义。2022年在工作上遇到了很多事情,比如有段时间机构业务量不多,团队运行有很大资金压力。在机构存活与员工去留上曾出现进退两难的局面。我不断反思调整和优化,在管理机制等方面主动变革,后来又遇到了新机遇,机构满血复活,甚至业务量翻倍。目前正在探索医务社会工作、社区可持续发展、社区公共空间营造等领域。回顾2022年,机构的发展如过山车,最终得到了实质性的进展。自己有很多感悟体会,更有获得和成长。

回顾刚刚过去的2022年,大家的年度关键词是什么?数据显示,成长(42.3%)位列第一,接下来是曲折(35.8%)、难忘(35.7%)和改变(35.4%)。其他还有 拼搏(31.1%)、思考(27.1%)、坚韧(26.7%)、收获(24.1%)。

国家二级心理咨询师刘玲介绍,从发展心理学角度来看,人的一生心理是不断发展变化的,一个阶段有一个阶段要面临的挑战。在她看来,成长、曲折、难忘、改变这几个关键词,体现了当下青年的心理状态是理性且积极的,也反映了青年不断发展变化的心理状态。2022年是变化巨大的一年,是我们生命中不可回避的一年。这一年的经历引起很多人内心的触动,从而带来成长。

参与本次调查的受访青年中,00后占29.1%,95后占17.8%,90后占30.0%,85后占12.3%,80后占10.8%。生活在一线城市的占30.9%,二线城市的占34.4%,三四线城市的占23.1%,城镇或县城的占7.7%,农村的占3.9%。

88.5%受访青年接受并热爱 平凡的自己

2023年计划:坚持日常锻炼、多陪伴理解家人位列前两位

中青报 中青网记者 杜园春 实习生 姚秀清

2023年已经到来,崭新的一页翻开。面对新的开始,人们总有许多期许和计划。在成长的岁月里,有成功,也有失败;有得意,也有失意。如何成为更好的自己?

上周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1005名受访青年进行的一项调查显示,对2023年的计划,坚持日常锻炼、多陪伴理解家人位列前两位。61.0%的受访青年表明新的一年要保持乐观积极的心态。88.5%的受访青年接受并热爱 平凡的自己。

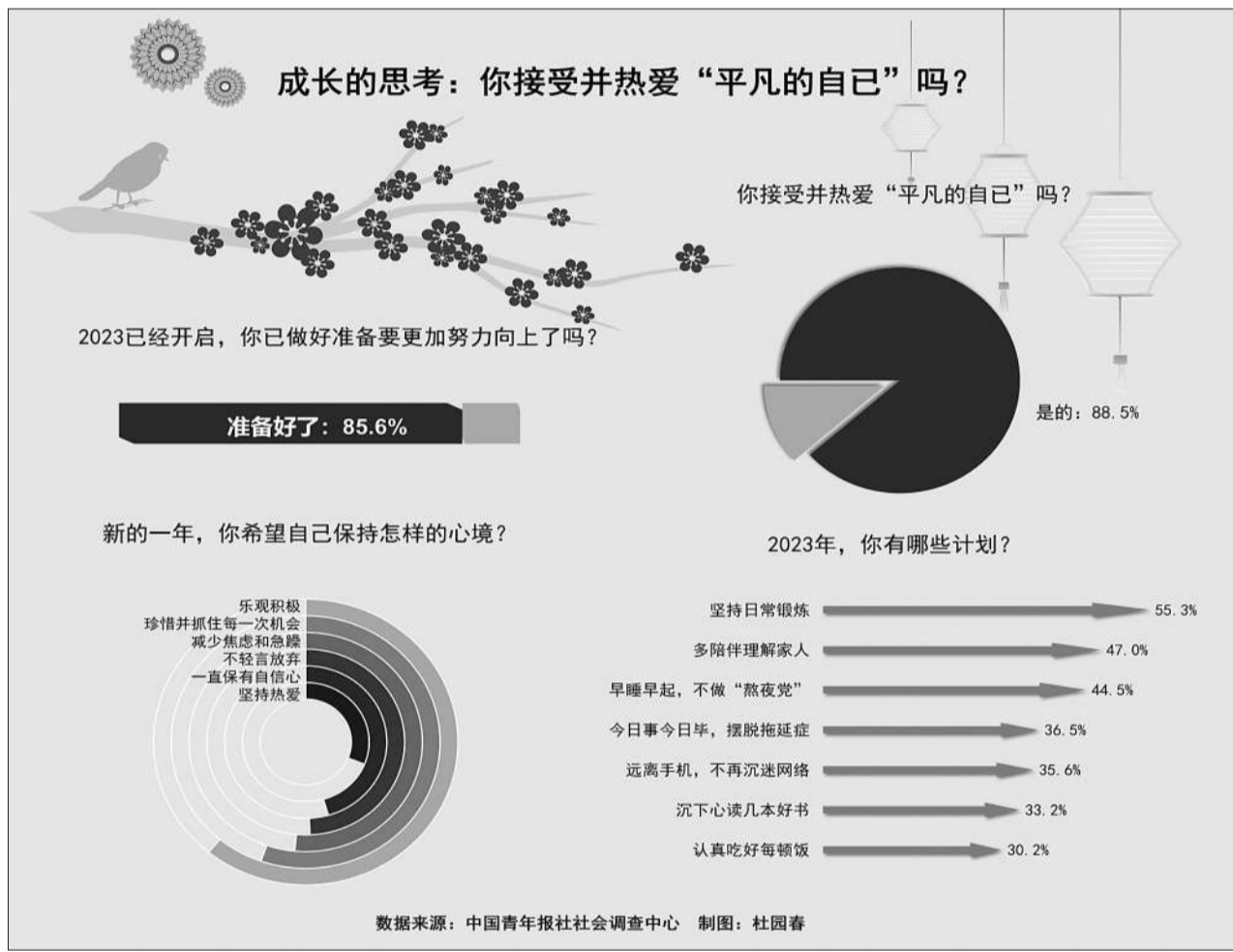
2023年计划:坚持日常锻炼最受重视

首都师范大学研究生辅导员吴薇,孩子不到3岁。平时家中是老人帮忙带孩子,三代同住。她坦言,自从有了宝宝,结束了一天的工作后,回到家接替老人照顾孩子,协调家庭事务,自己能独处的时间寥寥。2023年,她特别希望能有更多独处时间,让一直紧绷着的神经得到休息。她也期待在新的一年里,能更加成熟与睿智、快乐与通达,能为别人带来轻松愉快,自己也感到幸福。

吴薇分享道,2022年最令她激动和快乐的回忆,是去年夏天第一次独立带着宝宝自驾旅行。旅程非常顺利,遇到任何事情都在考虑之内。宝宝也非常开心,我很欣慰和骄傲。十分期待在今年,带着宝宝再出发。

魏斐从事社会工作10余年,现自己在创业,带领团队在社区社会工作和健康社会工作领域深耕。回顾2022年,他感慨很多事因自控力不足没能达到预期。接下来的一年,他希望提高自律能力,告别拖延症。工作上,今年机构项目量是往年的两倍。面临着不小的挑战,更有很大的机遇,非常期待在工作上的突破。我也深刻认识到社交能力的重要性。希望今年能更好地处理人际关系,达到和谐相处。

国家二级心理咨询师刘玲介绍,自己每年都会岁末年初之际认真做计划和总结。她认为,养成做计划的习惯很重要,



不论是短期的日计划、周计划,还是月计划、年计划,甚至再长一些的三年计划、五年计划。人生的不同阶段如果用计划来切割,往往是更容易获得成功的。这也是心理学中的暗示作用,进行积极的心理暗示。

面对崭新的2023年,大家有着哪些计划?本次调查显示,坚持日常锻炼(55.3%)最受重视,接下来是多陪伴理解家人(47.0%)。其他主要有:早睡早起,不做 熬夜党 (44.5%),今日事今日毕,摆脱拖延症(36.5%),远离手机,不再沉迷网络(35.6%),沉下心来读几本好书(33.2%),认真吃好每顿饭(30.2%)。

新的一年要保持怎样的心境?六成受访青年表明要乐观积极

吴薇希望2023年自己能一直保持淡定从容的心态,情绪更加稳定。我是一个独立、不畏挑战的人。但自从有了宝宝,加上工作中不断面临新局面,一下子承受得多了,难免会有情绪,偶尔会爆发。现在想想有孩子气了。希望今年能在心态上保持冷静、淡定、理性,成为常常面带微笑、不急不恼的人。

新的一年,魏斐希望自己能做到内心强大,提升自控力。有了波澜不惊的心境,就不会在遇到困局时只知着急而拿不出有

效的解决方案,也不容易让负面情绪长时间消耗自身。

新的一年,大家希望保持怎样的心境?61.0%的受访青年表明要乐观积极,55.4%的受访青年会珍惜并抓住每一次机会,51.5%的受访青年会减少焦虑和急躁,49.3%的受访青年立志不轻言放弃,45.5%的受访青年希望能一直保有自信心,31.3%的受访青年认为当坚持热爱。

在一家事业单位工作的周程森新年33岁了。2022年她本有着许多小计划,打卡锻炼、按时吃饭、少玩手机,但很多事情都没能按计划做到。这让她感到有些焦虑着急。

刘玲指出,理想很丰满现实很骨感。太多的人在计划执行过程中,因为这样或那

样的原因使计划不能完成。她指出,一方面可能是惰性。可以把年计划分割成季度计划、月计划、周计划、日计划,细化以后执行难度也更高。另一方面,要考虑计划设置是否合理。应结合实际情况,做能够实现的计划。她指出,清晰的认知很重要。如果不是心理抗压能力非常强的人群,不建议为自己设置太高难度的计划。可以从稍微简单轻松的计划开始,一次次地完成能逐渐增强自信心,最终完成所有计划。

88.5%受访青年接受并热爱 平凡的自己

最近,吴薇刚刚读完了《三体》的第一部。她说,接触了这本书的世界观,自己也有很多启发与思考,感到个体是渺小的,同时又是了不起的。来到这个世间一遭,我认为每个人能做的,就是在自己的生活领域里认清自己的角色,做好个体部分,同时协调解决好合作部分的问题。这就是人生,也是生活。每个人既是平凡的,也是不平凡的。我热爱这样的自己。

山外有山,人外有人。我越来越接受并认可这样平凡的自己。虽然是简单而平凡的自己,但是依然热爱生命、怀抱理想、排除万难去追梦。做到生而平凡,但不平庸。魏斐说。

88.5%的受访青年接受并热爱 平凡的自己。不同年龄段群体中,受访80后比例最高,为90.8%。一个人成熟的过程就是自我认识的过程。刘玲指出,从小时候以自我为中心,到逐渐意识到这个平凡而普通的个体,更是另外一个层面的飞跃。实际上,越是知识渊博、阅历丰富的人,往往越谦卑,见大山而知己微。从认识到自己是平凡而普通的个体,更是另外一个层面的飞跃。实际上,越是知识渊博、阅历丰富的人,往往越谦卑,见大山而知己微。从认识到自己是平凡而普通的个体,更是另外一个层面的飞跃。实际上,越是知识渊博、阅历丰富的人,往往越谦卑,见大山而知己微。

参与本次调查的受访青年中,00后占29.1%,95后占17.8%,90后占30.0%,85后占12.3%,80后占10.8%。生活在一线城市的占30.9%,二线城市的占34.4%,三四线城市的占23.1%,城镇或县城的占7.7%,农村的占3.9%。

95.1%受访者使用过线上学习课程

66.9%受访者期待加强线上课程版权保护



中青报 中青网记者 孙山

随着互联网技术的发展,线上学习资源越来越丰富。以慕课(大型开放式网络课程)为例,教育部数据显示,截至2022年11月,我国慕课数量已达6.2万门,注册用户4.02亿。线上课程的发展,让人们可以更加方便地学习知识、提升技能。

近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1542名受访者进行的一项调查显示,95.1%的受访者使用过线上学习课程。选择多样(68.2%)和方便快捷(67.3%)是受访者眼中线上课程的主要优势,66.9%的受访者建议加强线上课程的版权保护。

便捷(67.3%)是受访者眼中线上课程的主要优势,66.9%的受访者建议加强线上课程的版权保护。受访者中,大学生占48.6%,已工作的占51.4%。

选择多样和方便快捷是受访者眼中线上课程的主要优势

杭州某高校大三学生陈彤,用了几个月的时间,玩转了很多摄影技巧。在学习摄影的过程中,陈彤关注了几个视频博主,通过视频,很快就掌握了各种参数以及构图、调色等技能,登录系统可以获得一些硬币,给博主投送就可以了。几乎不需要额外付费,在评论区还能参与博主的互动答疑。

陈彤会利用线上学习资源来培养兴趣爱好。她感觉相比于线下课程,线上课程更加实惠。小语种、摄影、绘画,这些我都是跟着线上课程学习的。有很多免费的,基本都能满足入门需求。

在北京工作的90后刘楠,专业是经济学,对艺术很感兴趣。最近几年,她在线上学习了一些绘画课程,学过彩铅画,也学

过用绘图软件在电脑上画画。线上资源很丰富,学习很方便。

葛晓是上海某高校研究生,在考研的过程中,她通过线上平台学习了很多门课程,我经常用在线课程,平时遇到感兴趣的领域,也会在网找相关的课程。像现在在读研,我会找一些关于研究方法的网课。

葛晓觉得线上学习很方便,也很适合自己,可以节省线下上课的时间,也不受限于学习场地。即便是寒冬酷暑,足不出户就能学习了。

调查中,95.1%的受访者使用过线上学习课程。对于线上课程的优势,68.2%的受访者认为是选择多样,67.3%的受访者认为是方便快捷。其他还有:可反复观看(51.8%),课程质量高(49.3%),上课方式有趣(46.8%)、互动性强(31.2%)等。

66.9%受访者建议加强线上课程的版权保护

对于自制力比较弱的人来说,线上学习可能效率会低。陈彤说,有一次在学习小语种线上课程时,光顾着看其他人的互动评论和弹幕,错过了老师讲的内容,线

上学习有时不容易集中注意力。不像在线下,老师会随时关注大家的听课状态。

现在盗版的线上课程非常多,二手交易平台是重灾区。葛晓说,自己曾花了3000元,买了一套正版线上课程,后来发现在二手交易平台上,有盗版的,价格最低只要几块钱。

葛晓希望进一步加强对盗版课程的监管,我有个学姐发现,自己在平台上讲的课,被放到二手交易平台上卖。我联系上了卖家,但也没法解决问题。走法律途径维权,又太耗费精力。

福建某线上考研辅导机构员工王晴说,虽然授课平台有防录屏的措施,但她发现仍有人在网卖盗版和偷录的课程视频,数量不少,而且维权困难。

调查显示,61.2%的受访者认为在线学习课程难以满足学员的个性化需求,60.7%的受访者认为存在授课教师资质难以辨别的问题。其他问题还有:课程效果不佳(53.6%),退款售后等问题突出(36.5%),盗版横行,付费用户权益难保证(35.5%)等。

在找线上考研辅导机构的过程中,葛晓做了很多功课,她发现授课老师的水平参差不齐,大多数机构都自称团队师资力量

量大,对学生负责,但也有不靠谱的。

读研后,有考研机构联系到葛晓,想请她担任机构的讲师。我根本不认为自己具备了辅导别人的能力,但机构的人说照着课件念就可以了。葛晓希望,可以进一步加强对线上课程师资的审核,规范行业发展。

尽管可以通过官方渠道选择课程,这样无论是师资团队、教学内容,还是课程组织、课后辅导,都更有保障。刘楠感觉,现在线上课程资源丰富,在选择时要多加辨别,不同的授课方式,效果也不同。我觉得小班授课效果最好,然后是直播课,最后是录播课,形式不同价格也不一样,要根据自己的需求选。另外也要仔细查看介绍,多留意细节,比如直播能否回看,授课老师在不在课程群里。

规范线上学习课程,70.0%的受访者建议完善行业规范标准,66.9%的受访者建议加强课程版权、知识产权保护。其他建议还有:培育精品课程,提高内容质量(64.1%),加强授课教师资质认定(63.9%),畅通消费者权益维权渠道(41.3%),加强行业监督管理(33.0%)等。(茅诗意为本文亦有贡献)

扫二维码 填写问卷 发表意见
你期待15分钟生活圈吗?

近来,许多城市开始着力打造15分钟社区生活圈,以15分钟步行范围为空间尺度,配置居民基本生活所需的各项功能和设施。你期待所在社区打造15分钟生活圈吗?扫一扫二维码,一起来说说吧。

你也可以关注 青年调查 微信公众号(微信号:zqbdszx),点击 有奖调查 栏目参与调查。填答案有惊喜哦! 奖励说明 我们会在所有答题者中,抽出10名移动幸运读者,每人赠送30元手机充值卡。



如何增加父亲在家庭教育中的参与度?扫二维码扫码调查获奖名单
189xxxx4387 158xxxx7253
138xxxx2106 138xxxx6965
135xxxx3199 139xxxx3099
150xxxx5170 153xxxx6000
138xxxx6459 182xxxx4896