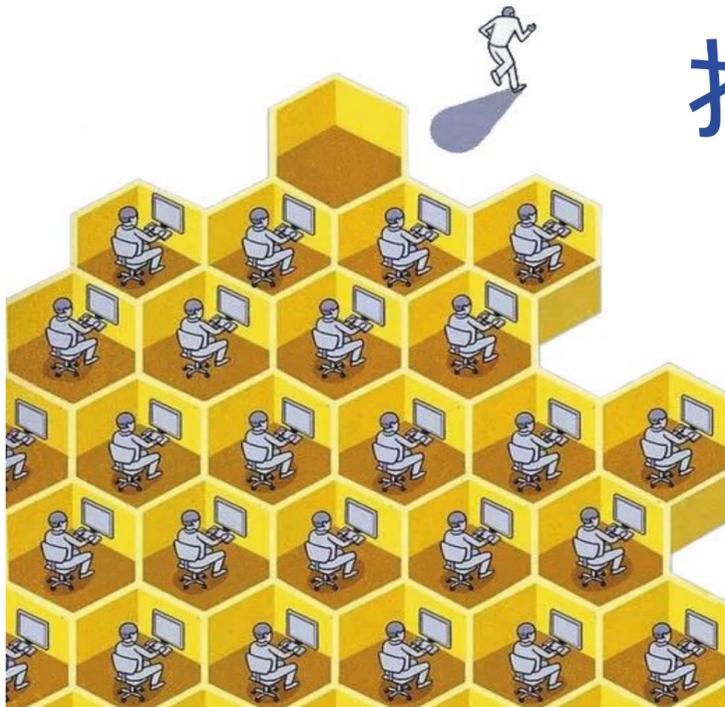


打破“信息茧房” 拥抱多彩人生



“信息茧房”的负面影响

在新媒体时代下，“信息茧房”成为大众所关注的课题。随着互联网的发展，“信息茧房”已悄悄潜伏在人们的生活中：当你在使用抖音、知乎、小红书等社交软件时，是否经常觉得其推荐的内容“正中下怀”？似乎每点开这些软件就刚好为你推荐了你感兴趣的信息内容。这难道是巧合吗？并非如此，这恰恰代表你正身处“信息茧房”之中。

什么是“信息茧房”？哈佛大学教授凯斯·R·桑斯坦在《信息乌托邦》一书中首次提出“信息茧房”的概念——公众在信息传播的过程中，总是会选择性地接触在自己感兴趣的领域，屏蔽自己反对的信息，在同质化的信息世界中迷失，久而久之就如同置身在一个像蚕茧一般的“茧房”之中。随着大数据等技术的不断发展，“信息茧房”的效应进一步显现。大数据贴心的定制化服务，人们根据自我兴趣的选择，使得人们不知不觉地就将自己束缚于同质化信息之中，“信息茧房”看似满足了每一个人的需求，实则切断了我们与外界的联系。

根据《中国互联网络发展状况统计报告》可知，我国20岁至49岁的网民占比最大，占比超过50%，其中中学生网民最多，占比为30.7%。由此可见我国的网民群体以青年为主体。那么作为“与网络世界的接触最为紧密”的大学生，若陷入“信息茧房”的困境会给我们带来哪

些负面影响呢？

桎梏于“信息茧房”使得大学生认知窄化。大数据时代下的社交媒体为“信息茧房”提供了温床，算法推荐使得大学生接收到的信息趋向单一化、同质化，而其他不同类型的信息则被忽略。长此以往，大学生们便为自己构建了一个信息的“牢笼”，并根据算法迅速推荐有着相同爱好的群体聚合。当我们所接受的信息逐渐同质化，与接受相同信息人们的交流越来越多，便建立起了一座“信息孤岛”。在裂变式增长的信息洪流中，只接收到同质化的信息会导致大学生的信息辐射面狭窄且片面，与此同时，还伴随着创新思维素养降低、独立思考能力缺失、人际交往能力下降等问题。

桎梏于“信息茧房”使得大学生全面看待事物的能力下降。身处“信息茧房”的大学生往往陷入以下困境——你看到的，是你想看到的事物；你学到的，是你认同的观点；你听到的，是你想听到的声音。处于此环境下的大学生容易出现盲目自信、心胸狭隘，他们大多认为自己的观点才是“真理”，并且排斥其他与之相悖的观点。这就导致大学生失去了全面看待事物的能力，同时丧失了接受新观点的能力。

桎梏于“信息茧房”更使得大学生



的思想、行为偏向于极端化。随着算法推荐的进一步增长，信息传播时间的进一步增长，各网络群体因相同的兴趣、观点等迅速聚集在一起，形成“信息孤岛”。“信息孤岛”一旦形成，“岛内”成员与外界的交流会大大减少，加剧了大学生网络群体的极化。由于大学生的世界观、人生观、价值观尚未定型，因此当长时间被困于同一类“信息茧房”之中时，其更易受网络负面思潮的影响。个体偏颇的观点因“茧内交流”的封闭性而被放大，个体意识被淹没在群体意识之中，人云亦云的现象不断滋生，使得大学生极易激发非理性的情绪及行为，并受到错误思潮的左右，这些现象都不利

于大学生心理健康的建设。

青年学生是建设社会主义现代化强国的主力军，因此找到“破茧”的途径显得至关重要。主动了解“信息茧房”、剖析“信息茧房”的内在本质、提高对信息的警惕性、建立批判性思维、扩大社交范围、培养阅读习惯等方法都能够帮助我们打开“信息茧房”的对外窗口。“兼听则明，偏信则暗。”作为新时代青年，我们应加强防范“信息茧房”的意识，提升自身的媒介素养，在纷杂的网络环境中趋利避害，摆脱“信息茧房”的束缚，从而促进自身更全面发展。

(公共事务学院22级社会工作1班 陈玮宁)

驯化大数据算法 做信息的“主人”

当今时代是信息化的时代，我们出于学习和工作的需要，经常利用互联网来获取信息。在这个过程中，如若处理不当，我们可能会超负荷吸收无用的信息，也可能陷入“信息茧房”的陷阱之中。为了避免走向这两个极端，学会保持信息环境的均衡性，即在超信息时代的环境下走“中庸之道”，已成为我们这一代人的必修课。

首先，我们要学会筛选信息。在大数据时代下，我们会接触到海量的信息，有些信息对我们当前的需要(例如寻找论文的文献数据)来说，可能是无用的，便没有必要留存下来；有些信息则是虚假信息，与实际不符，这些信息亦没必要留存。我们需要的信息，应该是既符合当前需要，又具有实际价值的信息，即抽取重要、有用的信息，这样才能避免超负荷吸收信息，耗费精力。

其次，我们要学会辩证地看待搜集而来的信息。筛选信息是避免超负荷吸收信息的方法之一，而拥有辩证思维则可以使我们在避免超负荷吸收无用的信息的同时，避免陷入“信息茧房”的陷阱之中。有些信息虽然符合实际情况，但是会被有些别有用心的人刻意地引导，这就是我们要加以甄别的——例如在评价一位杰出的历史人物的时候，如果信息中只列出他的过错，不结合具体条件分析，并以主观的好恶来评判，这种就是刻意地引导着看者往负面评价的方向去思考。对此我们应该透过现象，看到本质，因为一位杰出的历史人物的落后性，往往是一个时代的局限性，反映的是一个时代的落后之处。一旦脱离了特定的时代背景，我们就会陷入片面、静止的观点中，即形而上学的观点中去，不具有运动的辩证思维，则容易被他人带歪带偏，受他人蛊惑，从而成为他人颠倒黑白、歪曲事实的工具。所以，我们要掌握一定的辩证思维，也就是掌握矛盾的本

质，做到不被表象所迷惑，才能避免轻易相信他在网络中刻意引导的舆论与散布的错误信息，防止被人利用，这样我们方可避免形成“固执”的思维模式，从而不陷入“信息茧房”的圈套之中。

最后，我们要学会善于汲取不同的观点。面对一个事物，我们不能只接受单一化的观点，这样会导致我们被网络洗脑，我们的创造力和创新思维便也在这个过程中逐渐被抹杀了，而这就是“信息茧房”的危害之处。所以，我们在了解一个新事物的时候，不能只听好的一面，或者只听坏的一面，应该去了解它的益处与害处，它的优点和缺点等，这样才能更全面细致地看待问题。我们在评析某个理论、评价某个事件、人物的时候，也应该看看不同的观点，例如历史上毛主席与艾思奇先生对于“差别是否是矛盾”这一哲学问题上的学术辩论，双方的观点我们都应该要思索一番，得出相对客观的结论，不能只了解一方，不了解另一方，这样只会犯主观臆断的错误，同样陷入到片面、静止的观点中去，我们的思维发散性也会被禁锢在“信息茧房”之中了。

作为新时代的大学生，我们在这个大数据时代下要做到既不陷入“信息茧房”的圈套之中，也不超负荷吸收信息，就要学会驯化大数据算法，不沉迷于网络平台推送的各类无用信息，用更高的效率获取更多方面的知识，拓宽自己的知识边界。这样才有助于我们激发创新思维和提高创造能力，从而提升自身素养，为祖国的建设添砖加瓦。因此，希望以上几点方法能够帮助你打破网络推送机制的迷雾，更好地利用网络去服务自己、提升自己、发展自己，不做信息的奴隶，而是真正地成为信息的主人，让网络成为你有用的工具，促进你未来的成长！

(金融学院22级金融学 黄祺祺)

捕捉多样化的信息 成就多元化的自己

在大数据的作用下，当下社会大部分人都出现了信息闭塞的情况，大数据似乎总是能够了解到我们心中所想，当我们拿起手机时，无论是打开短视频软件还是购物软件，刷到的似乎都是我们现阶段所需要的或所感兴趣的内容，这似乎方便了我们的生活，节省了信息检索的时间，可事实真的如此吗？或许我们已经在不知不觉中进入了“信息茧房”，并被困于其中了——里面的人很难出来，而外面的信息也很难进去，从而形成了堵塞信息流通的障碍。

关于“信息茧房”，简单来说就是：人们关注的信息领域会习惯性地被自己的兴趣所引导，从而将自己的生活桎梏于像蚕茧一般的“茧房”中的现象。大量的同类信息形成了信息围城，导致人们变成了一座座信息孤岛，很难再接收到其他领域的消息。为什么会进入“信息茧房”——这是一个值得思考的问题。导致这种现象产生的原因可能是以下几点：从用户自身维度而言，受思维惰性的影响，用户习惯于被动吸收社交软件所推送的内容，沉溺于满足感体验，难以跳出“信息茧房”；同时，部分主动干预推荐过程的用户在成功“破茧”后，依旧会落入新的“信息茧房”之中；从信息流动路径而言，算法推荐技术、物联网搜索技术的短板也是导致“信息茧房”产生的重要原因之一，模型数据迭代的最终目的是最大化用户群体，所以我们如果无法从根源上解决问题，就难以逃离“信息茧房”。

“信息茧房”会对大学生造成一定程度的负面影响。对于大学生来说，“信息茧房”无疑加剧了网络群体的极化。在算法推荐及物联网搜索技术的推动下，有着相同兴趣爱好的大学生聚集成群，成为一座巨大的信息孤岛，群体内成员与外部世界交流大幅减少，由于群体成员拥有相近似的观点，群体内同质化的特征显著，从而容易产生盲目自信、心胸狭隘等不良心理，有碍于大学生的全面发展。同时，大量的碎片化信息不断刺激着大学生的视听感

官，导致其专注力下降，即便是有意义有价值的学习类信息，也会因为信息的零散性，影响到整体性知识结构的建立。但是于大学生而言，“信息茧房”难道只有弊端吗？并非如此。“信息茧房”在一定程度上降低了获取信息的时间成本，并且让大学生能够与更多和自己有相似爱好的人进行互动交流。但是从客观层面来说，“信息茧房”的弊端远大于它所带来的好处。

在这个网络飞速发展的社会下，“信息茧房”已成为一大热点，并且与大学生有着千丝万缕的关系。为了解大学生对“信息茧房”的认知情况，我们做了一份关于此的调查。通过调查我们了解到，大部分的同学比较了解“信息茧房”，但仍有少部分大学生尚不了解“信息茧房”，同时68%的大学生并没有意识到自己已经被困在“信息茧房”当中，且沉溺于“信息茧房”为自己带来的便利与满足之中。在同学们了解到“信息茧房”之后，63%的同学认为“信息茧房”给自身带来的消极影响大于积极影响，22%的大学生认为“信息茧房”给自身带来的积极影响大于消极影响，其余15%的大学生则认为“信息茧房”不会对自身造成影响。调查结果还显示，大部分的同学认同“信息茧房”会影响自己吸收多元化的信息这一观点，少部分同学则认同“信息茧房”有利于自身专业的学习，大数据会向他们推荐与专业相关的内容，从而学习到更多的知识。

综上所述，对于当代大学生而言，“信息茧房”导致的信息闭塞带来的影响无疑是巨大的，所以我们势必要对此提出合适的应对之策。作为大学生，我们能做的就是思考“信息茧房”产生的本质，做到对“信息茧房”有更全面的认知，从根源上避免落入“信息茧房”，审慎看待“信息茧房”给我们带来的满足感，保持开放乐观的心态，从而跳出信息的围城，捕捉多样化的信息，成就多元化的自己。

(会计学院22级税收1班 杨芳芳)

学会“破茧” 拒绝“作茧自缚”

在当今时代下，互联网的高速发展促进各种各样的信息爆炸式地增长，许多大学生也许已经被困于“信息茧房”中而不自知。“信息茧房”，顾名思义，就是随着智能化算法的逐渐精进，互联网各个平台的个性化推送让我们养成“信息偏食”的恶习，并且使我们沉溺于这样的“同质化”世界中难以自拔，久而久之便将自己桎梏于像“蚕茧”一样的“信息茧房”之中，导致我们的知识面逐渐狭隘。那么，在这样的情况下，我们该怎样“破茧”，走出“信息茧房”呢？

首先，我们要掌握信息的主动权。“信息茧房”形成的重要原因之一就是在大数据时代下，算法的智能化推送降低了我们获取信息的成本，让我们毫不费力地就可以浏览到自己感兴趣的信息，如此一来，我们便在“信息茧房”之中被动地接收信息。想要“破茧”，我们要从克服自己的惰性开始：树立主动意识，保持好奇心，遇到不了解的信息主

动查找资料，以更加积极的方式去获取多元化的信息。此外，我们可以尝试着对算法进行反制处理——比如：在意识到自己困于“信息茧房”之中时，故意点击“不感兴趣”，让算法不那么轻易地猜到我们的喜好，从而获取更加全面与更多维度的信息，而不是一直作茧自缚于“信息茧房”之中。

其次，我们要保持思维的独立性。在信息爆炸的时代，海量信息鱼龙混杂，真假难辨，有时候你看到的信息或许只是别人想让你看到的信息，许多信息通过“解构”、“重组”，再加上主观情绪化的解说之后才来到了你的面前，此类信息的真实性有待考量。其实，我们可以将互联网当作一个未经筛选的容器，在接收了各种各样的信息后，我们要立足于理性与科学，不断反思与质疑自己所接收的信息，理清信息中的逻辑，分清信息中事实与有价值的部分，独立地判断出信息的真实性，而不是不

加判断地将自己所浏览的信息全盘接收，人云亦云，导致在“信息茧房”之中迷失自我。

最后，我们要减少对网络的依赖，去拥抱更真实的世界。北岛有言：“一个人行走的范围，就是他的世界。”我们不应对世界局限于自己给自己设定的框架之中，不应沉溺于浏览感兴趣的信息所带来的短暂快乐之中。在空闲的时候，将我们的视野从狭小的“信息茧房”里移开，去看见高山的巍峨、沙漠的广阔，开阔眼界，沉淀思维的广度，拓展眼界的宽度，充实自己的内在，丰富自己的精神世界。

那么，突破“信息茧房”对我们来说有哪些益处呢？在挣脱“信息茧房”的束缚的过程中，我们认清了智能推送的两

重性，懂得了应多维度地汲取信息，而非隔绝与自己观点不同的声音，在提高我们的信息检索能力的同时也扩大了自己的知识面。此外，我们将自己从狭小的“孤岛”中释放出来，积极地参与户外活动，增加了与他人直接接触的机会，提高了我们的社交能力，也丰富了我们的见识与情感，从而能够改变固有的思维模式，有效地克服“信息茧房”现象导致的片面性与局限性。

著名作家陈丹青有言：“年轻人仍然所见有限，又迷失在太多讯息之中。讯息不等于眼界。”作为大学生，对于大数据给我们营造的茧房，我们要敢于挣脱它的束缚，掌握信息的主动权，以理性的思维、独立的判断、广阔的眼界正确处理我们得到的信息，不在信息的洪流中迷失自我，不让同质化的信息限制我们的眼界。

(海峡财经学院22级财务管理班 黄玮仪)

携理性观世界 勿自缚于茧房

群效应”下，唯有保持独立的思考，坚持自我的个性，才是保有自我之策。

那么，在这个各类信息泥沙俱下的时代，我们要如何自查自己的信息吸纳状态，了解自己是否陷入了“信息茧房”之中呢？首先，我们可以反思互联网个性化的推送是否使自己仅对部分领域的内容或片面的观点产生了认同感、强粘性，从而限制了视野，产生“信息孤岛”这一问题。其次，自查自己每天花在抖音、哔哩哔哩等娱乐性APP的时间是否已占据了我们的太多生活时间。经过对本校大学生的调查结果显示，70%的

同学认为互联网个性化推送机制会根据用户以往所感兴趣的内容而出现推送单一相关内容的情况，50%的同学表示浏览各类APP已大量占据了他们的生活时间。至此，我们可以得出——对互联网上所吸纳的内容不加分辨、不加思考，则容易陷入“信息茧房”。那么，大学生为什么会容易陷入“信息茧房”呢？

尤瓦尔·赫拉利在《人类简史》中说：“人类在信息不发达的时代被蒙蔽，在信息爆炸的时代只选择符合自己价值观的事实。”在信息爆炸的时代下，面对纷繁复杂的各类信息，个人的主观偏好往往会影响信息的筛选和接收。比如，在不同的社交媒体平台上，人们可能会更愿意接受和认同自己已有的观点，减少接触和了解相反观点的可能性。当手指反复地触及同一类型的信息、兴趣、习惯、价值观就这样向外传输，意识上不断接受大数据推送内容的固化，在此过程中，虽然个人的情绪能被一时满足，但长此以往便会屏蔽了其他应该被看见的事物，进而熄灭了对新鲜事物的好奇心，沉溺于小小的茧房裹足不前。

在个性化算法的助力下，现有的互联网平台会根据用户的兴趣偏好，阅读习惯来推送内容以迎合受众的口味，大数据个性化的内容犹如一张无形的网禁锢着人们的思维，一定程度上剥夺了用户的选择权，机械化的推送使又一个内容

接受者不自觉地陷入自恋自娱的“信息茧房”中，从而隔绝了不一样的声音，固化了接受信息的路径，缺少了思想的碰撞，让个人陷入了思想麻痹的孤岛。

韩炳哲在《倦怠社会》中说道：“我们这一代人面对的最重要的问题，不再是匮乏，而是过于充裕。”诚如所言，揆诸当下，在现代科技的滚滚浪潮中，无数AI智能崭露头角，一方面人工智能为人类提供了发达的数据库，但另一方面也带来了虚幻与现实冲突，让不擅发问者望而却步，让一批人疲于各类压力而迷失了追寻真理的脚步。在这个“碎片化”的时代，人们食用着“快餐式”的文化以此来加快自我“跟随”上时代的步伐，却在两三分钟的数据世界遨游中彻底丢掉了“问题意识”，变得对网络越发依赖而不对自己所接受的信息仔细斟酌，忘却了“智能”的背后也是研发人员意识的体现和程序化的设计，就这样一步步倦怠思索而被动输入，不自觉地成为了温水中的“青蛙”，在无边数据的裹挟中难以让“个人意识”腾跃其上，从而陷入“信息茧房”的圈套之中。

莫要在思绪发达的时代里沉寂思维，我们应主动寻找多元的信息来源，提高自身的信息素养，跳出封闭舒适圈，增加与新鲜事物接触的机会，携理性破茧立身，避免陷入“信息茧房”。

(电子信息科学学院22级电子信息工程2班 庄怡馨)

