

智能时代媒体人的算法焦虑与应对策略

章彤^{1*}, 王雪涵¹, 刘敬如¹

(¹ 浙江传媒学院 新闻与传播学院, 浙江 杭州 310018)

摘要: 智能时代的算法焦虑问题已经成为一种普遍现象, 而有关职业媒体人的考察尚且较为欠缺。研究表明, 职业媒体人的算法焦虑主要体现为三个方面: 在生产环节, 工具理性对价值理性形成侵蚀; 在分发环节, 精准传播对公共性产生消解; 在职业层面, 媒体人面临显著的合法性危机。其成因可归结为算法黑箱的不透明性、流量至上逻辑对新闻专业主义的冲击, 以及智能技术对传统工作模式的颠覆。针对这一问题, 应当从主流价值引领、算法设计更新与人机观念持正三个维度, 构建“人机协同”的发展路径。将算法焦虑的研究主体从用户延伸至媒体人, 能够有效拓展该议题的研究视野, 为媒体人在智能时代的职业转型与价值重塑提供切实可行的实践参考。

关键词: 算法焦虑; 媒体人; 智能技术; 人机协同

DOI: <https://doi.org/10.71411/rwxk.2025.v1i4.489>

Algorithmic Anxiety Among Media Professionals in the Intelligent Era and Coping Strategies

Zhang Tong^{1*}, Wang Xuehan¹, Liu Jingru¹

(^{1*} Jiangxi Science and Technology Normal University, College of Literature, Nanchang, Jiangxi, 330038, China)

Abstract: This paper focuses on the issue of algorithmic anxiety among professional media practitioners in the intelligent era, examining its manifestations, causes, and coping strategies. The study indicates that algorithmic anxiety primarily manifests as the erosion of value rationality by instrumental rationality in the production process, the dissolution of public interest through precision dissemination in the distribution process, and a legitimacy crisis at the professional level. The causes can be attributed to the opacity of algorithmic black boxes, the impact of traffic-first logic on journalistic professionalism, and the disruption of traditional work patterns by intelligent technology. In response, this paper proposes a development path for "human-machine collaboration" from three dimensions: mainstream value guidance, algorithmic design updates, and maintaining a balanced perspective on human-machine relationships. This study extends the research subject of algorithmic anxiety from users to media professionals, broadening the scope of this issue and providing practical references for the career transformation and value reorientation of media practitioners in the intelligent era.

Keywords: Algorithmic anxiety; Media professionals; intelligent technology; Human-machine collaboration

引言

自当下, 生成式 AI 与算法技术的迭代已将新闻传播行业推入“算法社会”的深水区。一方面, AIGC、多模态大模型与实时数据流显著提升了新闻采集、生产与分发的效率; 另一方面,

作者简介: 章彤 (2002-), 女, 浙江杭州, 硕士, 研究方向: 智能传播、视听传播。

王雪涵 (2000-), 女, 黑龙江佳木斯, 硕士, 研究方向: 数字传播, 跨文化传播。

刘敬如 (2001-), 女, 安徽阜阳, 硕士, 研究方向: 网络传播, 智能传播。

通讯作者: 章彤, 通信邮箱: 1426715361@qq.com

算法黑箱、深度伪造与流量至上逻辑也加剧了公共价值的稀释，进而引发了普遍的“算法焦虑”现象。

所谓算法焦虑，可理解为一种对算法不透明、可操控与替代潜能的持续认知-情感紧张。然而，经文献梳理发现，既有研究多将算法焦虑的主体聚焦于终端用户，忽视了职业媒体人作为“算法共事者”所经历的深层心理震荡与专业实践挑战。当生成式 AI 与推荐算法深度耦合，新闻生产链条被重新切割——信息采集智能化、内容创作模板化、分发匹配精准化——传统新闻业的运作逻辑与职业权威正面临根本性质疑。

因此，本文将职业媒体人（指在新闻机构中直接参与内容策划、采集、写作、编辑、审核、分发等核心业务流程的专业从业者）作为主要研究对象，系统考察其算法焦虑的表现纬度与影响因素，并提出应对策略，以期拓展以往的研究视野，并为媒体人在智能媒介时代安身立命寻找新的确定性。

1. 追根溯源：算法焦虑的概念界定

何相较于两个更常见的概念：技术焦虑和信息焦虑，算法焦虑具有其独特性。技术焦虑是指人们面临新的媒介技术时产生的紧张、挫败和烦躁的心理情感，是针对某种特定技术的恐惧。信息焦虑关注的是信息的数量和质量，是由信息过载带来的负面情绪。而算法焦虑是针对算法所带来的整体影响和潜在后果的担忧，关注信息的整体生产与分发过程，主要源于算法技术的不正当使用。

算法焦虑这一概念在学界尚未形成清晰而统一的认识。有学者将其定义为用户在与算法技术互动中表现出来的紧张、不安、忧虑等情绪反应甚至是回避行为^[1]。有学者通过批判性反思，总结出了用户在算法焦虑中的四种表现，即信息安全焦虑、信息质量焦虑、信息获得焦虑、信息沉迷焦虑^[2]。另有学者通过量化研究验证了隐私关注、感知侵扰、感知威胁和系统功能过载会引发用户的算法焦虑情感^[3]。这些研究成果都在不同程度上拓展了该领域的研究，但无一例外地以用户为主体视角，并未将专业媒体人纳入研究视野。事实上，通过文献梳理我们可以发现，既有的国内外研究大多都将算法焦虑的主体限定在用户，忽略了媒体人作为算法的主要接触者之一，更会产生深层的心理震荡。

需要特别强调的是，同为算法的接触者，职业媒体人与普通用户的算法焦虑存在本质差异。普通用户主要作为算法的“接受者”，其焦虑多源于算法对信息环境的塑造（如信息茧房、隐私泄露、内容操纵等）所带来的个体认知窄化、决策干扰及失控危机。而职业媒体人则扮演着算法的“协同者”或“操作者”角色，在算法主导的内容推荐、数据解析、以及受众精准定位等关键环节，媒体人不仅需要承受技术适应的紧迫感，更可能对算法的伦理维度、职业自主性受损、以及工作流程的颠覆性变革感到深刻的焦虑。这种“操作者焦虑”源于媒体人在专业实践中与算法系统进行的直接、频繁且具有权力张力的互动，其体验更深刻，影响更直接关乎职业存续。

算法焦虑作为数字时代的新型社会心理现象，其内涵随着技术迭代持续演进。本研究在整合“技术焦虑”和“信息焦虑”理论基础上，结合新闻传播领域的特定情境，将职业媒体人的算法焦虑定义为：在新闻内容生产、分发及职业实践过程中，媒体从业者因算法技术的深度介入而产生的对技术伦理困境、专业自主性减弱、职业价值危机的持续性担忧、抵触、无力感等负面心理状态及相关的回避或适应行为。

2. 抽丝剥茧：媒体人算法焦虑的表现与成因

2.1. 生产焦虑：工具理性与价值理性的博弈

工具理性理论的源头是马克思·韦伯。他以“合理性”（理性）概念作为出发点，把现代西方社会的发展看成是一种特殊形式的理性的稳步增长，因此合理性在他的理论中起了核心作用^[4]。韦伯在谈到社会行为时提出了工具理性与价值理性两种指导标准，前者是实用与功利的代表，期望根据其对效率、效果的判断，选择一定的手段来实现自己的目的，注重结果的意义；后者作为专业主义和社会责任意识代表，将手段作为自觉思考的对象，其目的被赋予了信奉的特殊意义，始终如一、有计划地以理想与价值为取向^[5]。当下，如何将算法应用于新闻业的生产实践活动，很大程度上就体现了二者的矛盾性。

眼球经济时代，媒体之间的竞争更加激烈，信息的点击量和关注度成为媒体追求的目标。在此情况下，算法成为了符合目的合理性的载体。在内容生产环节，它不仅能自动算出时下热点信息的内容、关键词、表述结构，甚至可以指导媒体如何创作出能成为热点的信息；在内容分发环节，算法设计者可以通过调整目标权重改变特定内容投送的概率，从而提高用户点击量。由此，我们可以得知，在许多商业媒体的应用场景中，算法设计远非绝对中立的技术过程，其程序逻辑往往深刻内嵌了提升用户参与度与粘性的商业目标。这种设计偏向，本质上反映了设计者及其所属组织的特定价值观念与结构性意识形态，使得算法成为一套承载并执行其商业策略的技术工具。

然而，当媒体过度依赖算法的工具理性，新闻内容的生产与分发便可能异化为追求权力和利润的手段，从而偏离了新闻应有的公共性原则。在商业利益驱动下，一些媒体为赚取流量，倾向于制作泛娱乐化的、庸俗猎奇的新闻，并在算法设计中加大此类内容的推送权重。这也许在一定程度上增强了用户黏性，带来经济效益。但若长此以往，娱乐变得社会化，公众在被污染的信息环境中对公共事务漠不关心，陷入到“黄色新闻潮”的狂欢中，渐渐丧失否定性、创造性和批判性，成为马尔库塞笔下“单向度的人”^[6]。

当媒体被算法逻辑蛊惑，忽略了价值理性中那些义务、尊严、美、宗教训示、孝顺等人类信念，沉浸在一种虚假的自我满足中，传统新闻业所恪守的专业主义基石——如学者舒德森所强调的公共服务、客观性、透明性、自治性、专业伦理以及对独特专业技能的信奉——也会遭到严重侵蚀^[7]。算法驱动流量至上原则，直接冲击了新闻专业主义“公共服务”的内核，侵蚀了编辑记者基于专业判断的自主性，并可能模糊甚至颠覆业已建立的专业伦理标准。在此情况下，传统媒体所建构的主流价值观、坚守的新闻理想就被消解了。

因此，如何平衡算法逻辑下的“流量收割”与“价值内嵌”，是职业新闻人焦虑的源头之一。

2.2. 分发焦虑：个人日报与信息茧房的博弈

算法技术在优化信息分发流程、提升边缘内容可见度以及深入解析用户偏好方面，展现出无与伦比的效能。通过大数据的精细化分析，算法可以显著降低信息传递的不确定性，实现信息传递的定制化。通过对每一位用户进行精确的数据处理，符合个人特征的信息流定制服务被成功塑造，最终使尼葛洛庞帝预言的精准化“个人日报”成为现实。

然而，精准传播也意味着信息偶遇机制的缺失。精准的算法投喂机制阻断拦截了多元化的信息流，为用户构建高度个性化的信息环境，其结果便是学者桑斯坦所描述的“信息茧房”现象——一个体日益被同质化的信息所包围^[8]。更进一步分析其内在机制，这种个性化算法实质上充当了一个无形的筛选器（正如帕里泽提出的“过滤气泡”概念所揭示的那样），它倾向于主动过滤掉与用户既有立场、观点相异的信息，从而形成一道信息过滤屏障^[7]。如果长期处于这种算法塑造的“回音室”里，个体反复接触的仅是自身已有认可度的信息和意见。这不仅导致视野趋向单一和狭隘，更可能固化原有的认知框架，甚至强化对特定社会阶层的刻板印象与偏见^[8]。

对于媒体人而言，这种分发机制不仅加剧了社会认知的分裂，更意味着其生产的具有公共价值但可能不符合个体用户短期偏好的严肃新闻、调查报道、多元观点等内容，被算法系统性地边缘化，难以有效抵达目标受众，从而削弱了媒体履行“促进公共讨论”的核心社会功能。路透社新闻研究院《2024 Digital News Report》指出，全球28国受访编辑中，61%认为“算法推荐导致公共事务报道触达率下降”，其中中国编辑比例高达68%（N=312）¹。该报告直接印证了媒体人对于算法分发机制的普遍担忧。

综上所述，如何揭示当代信息传播秩序的内在矛盾，如何寻求更加公正、透明的传播机制，使算法分发机制更好地服务于人类仍是亟待解决的难题，催生媒体人的焦虑。

2.3. 职业焦虑：媒体人工作的合法性危机

诚如上文所言，以算法为代表的智能媒介技术能够以高效率，精准化，多模态形式完成相当一部分新闻工作，媒体从业人员作为该领域的先行者，相较于一般大众，更早地体验到了智能技

¹ Reuters Institute for the Study of Journalism, Digital News Report 2024, (Oxford: University of Oxford, 2024)

术所带来的冲击。随着智能技术的介入,大量基础性、程序化的信息传播任务逐渐被自动化系统所替代。写作方面,美联社自2014年起使用Automated Insights的Wordsmith平台自动生成企业财报和体育赛事报道,数量达到每年数千篇;腾讯的Dream writer、新华社的“快笔小新”等国内AI写作工具也广泛用于财经、体育资讯的快速生成。主播方面,新华社的“AI合成主播”、央视网的小C、澎湃新闻的“小菲”等虚拟主播/主持人已投入新闻播报实践。虽然目前主要承担标准化播报和简单互动,但其逼真度和应用场景的扩展(如24小时不间断播报、多语种播报)引发了从业者对播音主持岗位未来需求的担忧。

那些仅依赖于信息搬运和简单堆砌的媒体,在市场竞争中逐渐失去优势,面临淘汰。与此同时,新闻行业催生了新的职业角色,新闻生产流程经历了重构,创新的新闻产品得以产生,这些变革推动了内容生产领域的格局发生根本性转变。

在这样的背景下,职业新闻人的生存空间被进一步挤压,其职业行为所依循的合法边界正逐步瓦解,其作为“把关人”和专业信息阐释者的传统权威受到严峻挑战。2024年,牛津大学路透新闻研究院发表了一份名为《Journalism, media and technology trends and predictions 2024》的战略样本报告,来自56个国家和地区的314名数字领导者(包括总编、数字出版总监、新闻产品经理等)参加了这份工作。在调查中,只有一半(47%)的受访者表示他们对未来一年的新闻业前景充满信心,大约四成(41%)的人不确定,十分之一(12%)的人表示不太自信。可见,这场由技术驱动的行业变革引发了媒体人在时代转折点上对职业前景的深刻忧思。

迈克尔·舒德森指出,新闻专业主义的合法性部分源于其对社会事件的专业判断和基于规范的运作独立性^[9]。当算法接管了越来越多的信息筛选、价值判断、甚至内容生成任务时,媒体人独有的专业判断空间被压缩,其运作独立性受到算法逻辑和平台规则的强力制约,导致专业媒体所秉持的传统新闻权威存在被进一步削弱。

媒体人面临的核心拷问是:如何在接纳创新型技术的同时维护职业生存空间?如何在发挥技术优势的同时坚守新闻专业性?如何平衡人与机器的角色关系?以上种种问题的核心都是媒体人在利用机器的同时,如何不被机器淘汰?要回答这个问题,需要媒体人付出时间和代价。未来发展方向和前途的未知使得媒体人陷入恐慌与焦虑之中。

3. 纾困之路:媒体人算法焦虑的应对策略

3.1. 价值引领:技术理性与人文理性并重

与现代社会工具理性的发展与价值理性的衰落所带来的问题被称为“韦伯难题”。如何实现二者的平衡?哈贝马斯的交往理性理论也许能带给我们一些启发。他认为,工具理性体现了交往者对于客观世界而不是社会世界和自我世界的一种态度,是在社会系统中产生影响的。工具理性是交往理性的一个不可替代的环节,要让它回到其合法范围内——用以处理人和自然的关系,用以提高社会行动的效率^[10]。

在交往理性的指导下,我们可以提出如下建议。

一方面,媒体、平台、政府、公众等多方主体应协同进行算法优化。第一,

在完成对算法的道德评估并综合考量多元社会利益诉求后,要求算法工程师将对道德准则的理解根植算法设计过程之中,通过“道德铭刻”实践,将公认的社会伦理规范与价值观念融入算法核心。第二,风险评估体系也应纳入算法设计之中。在最小伤害原则的指导下,平台应对算法风险进行日常的实时监测与预防。第三,加强传统把关人对内容的鉴别与筛查,特别是对于一些重要稿件,通过人工复核的方式辅助算法实现新闻价值的回归。

另一方面,规制的泛化可能导致创新活力的衰退,进而抑制技术发展的潜力,因此相关部门在设计规制时不能“因噎废食”,同样需要为优质算法创新提供必要的政策和资金支持,鼓励技术人员开发更具社会价值和商业潜力的算法程序,也激励技术开发者在算法设计中追求高标准和伦理责任。

综上所述,在当前的数字媒介时代,技术的规制与创新之间的平衡至关重要。只有通过合理的引导,才能在保护社会利益的同时,激发技术创新的活力,促进算法技术的良性发展。

3.2. 设计更新:个性化推荐与信息多样性的平衡

算法设计师在进行程序设定时,需要着重考虑几对矛盾的平衡。偶然与必然,习惯与奇遇,悦耳与刺耳。除了迎合个体的阅读偏好,让用户处于自身“舒适圈”中,也需要提供一些惯性之外的信息,帮助用户打破信息茧房。

第一,建立多指标推荐系统。除了社交关系、浏览记录、内容热度等常规兴趣指标外,算法工程师可以按照核心价值观的要求,在算法模型中加入用户评价反馈、内容专业品质、内容来源规范等质量指标,优化算法推荐权重配比^[11]。例如,音乐流媒体平台 Spotify 通过其“Discover Weekly”功能,每周为用户提供一份个性化的音乐推荐列表,而除了传统的兴趣指标外,如社交网络连接、浏览历史和内容受欢迎程度,Spotify 还考虑到了歌曲的情感属性、艺术家的背景信息等因素,进一步丰富了推荐的内容多样性。通过向用户呈现经过严密加权运算得出的结果,用户可以挖掘到更多有价值的、新颖的信息,接触更开阔广泛的世界,了解真实世界的多面性。

第二,优化频道栏目分管机制。对于平台软件顶部的栏目设置,除了根据地域、流行度、兴趣等划分的栏目,添加重点要闻、随机推荐、关注置顶等频道区域。例如今日头条在其首页设置了多个频道,包括但不限于时事新闻、科技资讯、生活小贴士等,并且会根据用户的阅读行为动态调整各频道的显示顺序,这不仅可以改善信息同质化、娱乐化的问题,也在一定程度上加大了算法披露,增强了算法的可解释性,从而提高用户对算法的理解程度。

第三,加强用户自主选择功能。算法设计无法避免一定程度上的人工干预,与其代替用户做选择,不如尊重用户的主体性,将信息选择的权利交还给用户。平台和算法工程师可以设计弹窗或者相应板块让用户选择是否需要算法决策、对算法推荐内容有何不满及建议。通过用户的选择,平台应不断调整算法参数,以优化用户的阅读体验。

总而言之,算法设计师在设定程序时,应在在不同的矛盾关系中寻求动态平衡,以构建出一个既能满足用户个性化需求,又能促进信息多样性和深度的推荐系统。这不仅有助于促进用户认知的多元化,提升用户的媒介素养,也为更广泛的社会传播提供了坚实的基础。

3.3. 观念持正: 人机协同而非机进人退

媒体人须明确,智能技术与人类并非此消彼长的关系,而是相辅相成的关系。正如海德格尔所言,技术是时代的座驾,然而能驾驭技术从而影响时代进程的,永远是具有主体意识的人。

算法虽然具有拓展信息采集能力、自动化生产、洞察用户需求以及精准预测未来等方面的突出优势,但也存在着算法黑箱、算法偏见、算法歧视等问题。更重要的是,算法没有情感,没有办法像人类一般对思想文化、历史背景和社会语境进行深刻的共情与理解。冰冷的数据搜集不能代替有温度的感官捕捉,客观准确的判断依据也不能代替主观鲜活的认识评价。在很多时候,饱含情感的人的观点才是一篇新闻作品中的灵韵,也只有人类才能提出真正符合社会历史环境的、富有洞见性和针对性的观点。

实际上,在新闻生产与传播的各个层面,人与机器都各有优势和局限。对人而言,机器是延伸自我的一种工具,同时也是认知自我的一种手段。彭兰教授还提出:“人机协同的过程,是人与机器相互学习、相互增强的过程,其理想的结果,是人与机器的共同进化。但机器的进化,不应该以对人的核心价值与能力的削弱为代价”^[12]。

“提示工程师”的出现或许给新闻人的职业转型指明了方向。随着传播生态中的主体日益多元化,新闻业的传统边界正趋向于模糊。然而,这种边界的消融并不意味着新闻工作者职业价值的终结,反而对其专业素养提出了更高的要求,进而呼唤新闻专业主义在新形势下的回归^[13]。新形势下“提示工程师”作为一种全新的职业应运而生,能够凭借高质量的提示词帮助智能技术挖掘出意想不到的潜能,改写新闻业的游戏规则。

智能技术浪潮之下,媒体人应认清自己的独特优势,培育智能媒介素养,在拥抱新技术的同时坚守人文价值,在与机器的新关系中做出合适的角色调适或转换,以实现更高层次的信息传播与社会服务。

4. 结语

生成式 AI 的指数级迭代已将媒体人推至“与算法共舞”的历史拐点。焦虑本身并非终点,而是专业主义重建的起点。面对这一由技术革新引发的信息传播新图景,新闻传播学者及从业者若仅停留于对“算法焦虑”的情绪性反应,无疑将错失主动把握未来传播格局的良机。只有主动

适应这场智能传播的新风暴，致力于探索算法技术与人文价值深度融合的路径，才能重新界定并拓展传播的新疆域，帮助我们在信息洪流中安身立命，寻得新的确定性。

参考文献：

- [1] 陈嫣然. 基于扎根理论的青年群体算法焦虑及其影响因素研究[D]. 保定: 河北大学, 2024.
- [2] 付思琪. 基于用户体验的“算法焦虑”问题研究[J]. 中国报业, 2022, 537(08): 18-19.
- [3] 杨选辉, 严章宽. CAC 范式下在线健康社区用户算法回避行为的影响因素研究[J]. 现代情报, 2024, 44(02): 130-141.
- [4] 约翰逊 D P. 社会学论[M]. 南开大学社会学系, 译. 北京: 国际文化出版公司, 1988: 257.
- [5] 马克斯·韦伯. 经济与社会(上卷)[M]. 林荣远, 译. 北京: 商务印书馆, 1997: 54-56.
- [6] 赫伯特·马尔库塞. 单向度的人[M]. 上海: 上海译文出版社, 2016.
- [7] Pariser E. The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You[M]. New York: The Penguin Press, 2011.
- [8] 凯斯·R·桑斯坦. 信息乌托邦——众人如何生产知识[M]. 毕竞悦, 译. 北京: 法律出版社, 2008: 8.
- [9] Schudson, M. The objectivity norm in American journalism[J]. Journalism, 2001, 2(2), 149-170.
- [10] 哈贝马斯. 交往行动理论[M]. 重庆: 重庆出版社, 1994: 78-84.
- [11] 赵双阁, 岳梦怡. 新闻的“量化转型”: 算法推荐对媒介伦理的挑战与应对[J]. 当代传播, 2018, (04): 52-56.
- [12] 彭兰. 智媒趋势下内容生产中的人机关系[J]. 上海交通大学学报(哲学社会科学版), 2020, 28(01): 31-40.
- [13] 喻国明, 李钊. 提示工程师: 未来新闻工作者的身份转变与逻辑重构[J]. 未来传播, 2023, 30(04): 2-12+140.

(主编: 侯本塔 编辑: 黄芊 校对: 金黛彤)