

The Negative Effects of “Information Cocoons” on Gender Polarization and an Analysis of “Cocoon-Breaking” Paths

Jianyu Bai

Shanghai Lingke Bilingual School, Shanghai, 200000, China

Abstract

With the deep integration of intelligent technology and social media, the online space has become a crucial field for public expression and social interaction. However, a worrying phenomenon is the growing intensification of gender polarization online, which often evolves from rational viewpoint discussions into irrational group conflicts and emotional outbursts. Taking the “information cocoon” theory proposed by American scholar Cass Sunstein as the core analytical framework, this paper thoroughly integrates multiple relevant academic literatures, aiming to systematically explore how the “information cocoon” effect exacerbates online gender polarization from multiple dimensions such as information dissemination, individual psychology, and social interaction. On this basis, from the perspectives of multiple stakeholders including platforms, governments and society, media, and users, it proposes multi-dimensional and systematic “cocoon-breaking” strategies—such as optimizing algorithm recommendation mechanisms, strengthening government supervision, reconstructing social dialogue order, enhancing positive media guidance, and improving citizens’ media literacy—so as to provide practically valuable theoretical references for building a more rational, inclusive, and harmonious online public opinion environment.

Keywords

Information cocoon; Gender polarization; Algorithm recommendation; Group polarization; Cocoon-breaking path

“信息茧房”对性别对立的负效应及“破茧”路径分析

白健宇

上海领科双语学校，中国·上海 200000

摘要

随着智能技术与社交媒体的深度融合，网络空间已成为公众表达与社会互动的重要场域。然而，一个值得警惕的现象是，网络中的性别对立日益加剧，常有从理性的观点探讨逐渐演变为非理性的群体冲突与情感宣泄的情况。本文以美国学者凯斯·桑斯坦提出的“信息茧房”理论为核心分析框架，深度整合多份相关学术文献，旨在系统性地探索“信息茧房”效应如何从信息传播、个体心理及社会互动等多个维度激化网络性别对立，并在此基础上，从平台、政府与社会、媒体及用户等多个利益相关方视角出发，提出优化算法推荐机制、强化政府监管、重构社会对话秩序、媒体正向引导与提升公民媒介素养、等多维度、系统性的“破茧”策略，以期为构建一个更加理性、包容与和谐的网络舆论环境提供具有实践价值的理论参考。

关键词

信息茧房；性别对立；算法推荐；群体极化；破茧路径

1 引言

信息技术革命将人类带入数字化时代，微博、抖音等社交媒体因即时、互动、低门槛而成为公众表达与交往的主阵地，却也放大了“双刃剑”效应：性别对立情绪持续高涨，热点讨论常滑离事实，演变为群体谩骂与网络暴力，构建以消极评价为主的负面舆论场，侵蚀社会共识与信任。

为深入理解这一现象背后的传播机制，美国学者凯斯·桑斯坦（Cass R. Sunstein）在其著作《信息乌托邦：众

人如何产生知识》中提出的“信息茧房”概念，为我们提供了极具解释力的理论视角。桑斯坦敏锐地观察到，在信息爆炸的网络环境中，公众并非被动地接收所有信息，而是会主动地、有选择地关注那些他们感兴趣或者能够愉悦自身的内容。长此以往，个体的信息视野会逐渐收窄，仿佛被束缚于一个由自我选择编织而成的“蚕茧”之中，从而与更加丰富、多元的世界隔绝开来。

在算法技术日益主导信息分发的今天，桑斯坦的这一半预言式的隐喻正以前所未有的深度和广度变为现实。“信息茧房”效应不再仅仅是用户主动选择的结果，更是在平台算法的“精心”塑造下被动形成。它不仅深刻地改变了个体的信息接收结构，更可能固化偏见、加剧社会群体的隔阂与

【作者简介】白健宇（2007-），男，中国内蒙古巴彦淖尔人，从事社会群体研究。

冲突。当这种机制与本就敏感复杂的性别议题相遇时，其负面效应被急剧放大。

本文旨在深入分析“信息茧房”效应与网络性别对立之间的内在关联，探讨前者如何从形成机制上激化后者，并在此基础上，整合多方研究成果，提出缓解该负面效应的“破茧”路径。

2 “信息茧房”的形成机制及其与性别议题的耦合

“信息茧房”的形成是一个复杂且多维的过程，是技术逻辑、个体心理和社会结构三者相互交织、共同塑造的产物。当这些复杂的形成机制与充满争议和情感张力的性别议题相结合时，便为网络性别对立的滋生提供了温床。

2.1 平台技术驱动：算法精准推荐下的视野窄化

随着大数据、人工智能等技术的广泛应用，算法推荐系统已经成为当今数字内容平台的核心运行机制。这类系统通过深度挖掘和分析用户的每一次点击、搜索、关注、点赞、评论乃至停留时长等行为数据，为每一个用户构建起一个精细化的“行为图谱”和“用户画像”。其根本目的在于精准预测用户的兴趣偏好，并据此进行高度个性化的内容分发，从而最大限度地提升用户黏性，实现平台的商业利益。

这种以用户偏好为导向的“私人订制”服务，在一定程度上解决了信息过载问题，让信息获取从“大浪淘沙”变成了“精准投喂”。然而，技术的另一面是，它在客观上构建了一个个封闭的信息围墙，即学者帕理泽（Eli Pariser）所称的“过滤泡泡”（Filter Bubble）。

算法通过持续不断地推送用户可能感兴趣的内容，实际上剥夺了用户接触异质性信息、实现“信息偶遇”的机会。如此一来，用户置身于一个巨大的“回音室”中，听到的都是与自己观点相近的声音，这不仅会极大程度地窄化其对复杂性别议题的认知视野，还会使其误认为自己的观点是社会主流，从而丧失了从多角度、多立场理解问题的可能性，为后续的群体极化埋下了伏笔。

2.2 用户心理根源：选择性心理驱动的主动构建

如果说算法推荐是“信息茧房”的外部塑造者，那么用户的选择性心理（Selective Exposure）则是其形成的内在驱动力，是更为根本的成因。这种心理机制是人类为了维护认知一致性和心理舒适区而形成的本能反应。一旦个体对某一性别议题形成了初步的立场，他们便会主动去寻找能够支持自己立场的“证据”，关注观点相似的意见领袖，加入同质化的网络社群。在这个过程中，他们不仅主动过滤掉了相反的观点，还会对持有不同意见的人产生排斥心理。用户在利用技术赋予的权利主动为自己构建认知壁垒，这个过程本身就是“作茧自缚”。

2.3 社会结构：社交网络中的社群化与圈层固化

现代社交网络的兴起，深刻地重塑了人类的社会交往

方式，使人类社会在虚拟空间中重归“部落化”和“圈层化”。有学者明确指出，相较于算法推送所形成的茧房，基于社交圈子形成的“茧房”对民众认知世界的影响更为深远和巨大。这些基于职业、性别、兴趣或共同价值观形成的社群，其内部成员往往具有高度的同质性，而与其他社群之间则表现出高度的异质性。社群扮演了信息“把关人”的角色，只有那些符合社群既有立场和价值观的信息才被允许进入并传播。这种机制创造了强大的“回音室效应”（Echo Chamber），即社群内部的观点在反复传播和相互确认中不断被放大和强化，而外部的异质性声音则被有效屏蔽。

综上所述，“信息茧房”的形成是算法技术、个体心理和社会网络结构三者耦合共振的结果。算法提供了技术可能，选择性心理提供了内在动机，而社群化则提供了社会结构基础。这三者共同作用，将用户层层包裹，使其在性别议题上的认知、情感和立场都趋于单一和固化，最终不可避免地滑向对立与冲突的深渊。

3 “信息茧房”对性别对立的四大负效应

“信息茧房”效应一旦形成，便会对网络性别对立产生显著的激化作用。它不仅影响个体认知，更塑造群体行为，最终导致整个网络舆论生态的恶化。其负面效应主要体现在以下四个方面：

3.1 强化刻板印象，窄化认知路径

刻板印象是对某一社会群体的过度概括化和简单化的认知模式。在正常的信息环境中，个体可以通过接触多样化的信息来修正和打破刻板印象。然而，“信息茧房”的存在恰恰阻断了这一过程。在茧房内部，用户反复接触的是经过筛选的、与个人偏好高度一致的同质化信息。

一篇针对微博评论中性别对立现象的系统研究发现，持续的对立性讨论在网络空间中塑造了一系列关于男性和女性的负面刻板印象。例如，男性被反复标签化为“暴力”、“好色”、“大男子主义”、“不负责任”，而女性则被描绘成“贪图彩礼”、“能力差”、“不理性”、“只要权利不要义务”的形象。这些标签化的评价在茧房内部被反复传播和确认，使得用户对异性群体的认知被极度简化和脸谱化。他们将对方视为一个同质化的、带有原罪的群体符号。这种由“信息茧房”效应所导致的认知路径窄化，是性别对立从具体事件的讨论滑向对整个异性群体进行无差别攻击的认知基础。

3.2 加剧群体极化，制造“回音室”效应

群体极化（Group Polarization）是社会心理学中的一个重要概念，指在一个群体中，经过内部讨论，成员的观点会变得比讨论前更加极端。信息茧房为群体极化的发生提供了理想的孵化器。微博等社交平台上的性别对立现象，已经清晰地展现出群体极化的趋势。研究指出，在性别对立的讨论中，网友们越来越倾向于“抱团”，支持和反对某一观点的

人各自“站队”，形成壁垒分明的团体，这使得冲突从个体间的争论迅速升级为大规模的团体对抗。这种“回音室效应”使得身处其中的个体深信自己的立场是唯一正确的，而将所有异见者视为敌人。这种非黑即白的二元对立思维，极大地降低了群体对不同意见的包容度，从而激化了群体间的矛盾与冲突。

3.3 催生情绪化表达，压制理性讨论空间

“后真相”（Post-truth）时代的一个显著特征是，在舆论传播中，情感的宣泄和立场的确证往往优于对客观事实的探寻。

信息茧房恰恰是这种现象的催化剂和放大器。当一个带有强烈情绪的观点被抛出后，会迅速在群体内部引发连锁反应，形成情感的啸聚与涤荡。

针对微博性别对立评论的分析显示，在相关讨论中，消极评价资源占比高达 91.51%，构建了一个巨大的负面舆论场。讨论中充斥着对异性和婚姻的厌恶、恐慌与愤怒等情绪。这种以情绪为主导的表达方式，严重挤压了理性、客观和建设性讨论的生存空间。对话不再是寻求理解和共识，而变成了宣泄不满、攻击对手的情感表演。这种环境使得真正有价值的公共讨论无法展开，性别议题的探讨也因此陷入了情绪化、非理性的恶性循环。

3.4 助长极端言论，恶化网络生态

“信息茧房”的封闭性、匿名性以及强烈的群体认同感，共同降低了个体在网络空间中发言的顾虑和责任感。为了获得群体的认可，或是为了更有效地攻击“敌人”，用户会倾向于使用更加夸大、绝对化甚至侮辱性的语言来表达自己的观点。在性别对立发展的后期，网络空间中更是充斥着大量针对性别的侮辱性“骂语”，例如用“母狗”、“蛆虫”等词汇对异性进行非人化攻击。这些极端言论的泛滥，不仅将性别对立推向了更加激烈的对抗层面，也极大地污染了整个网络环境，破坏了社会基本的沟通秩序和文明底线。

4 “破茧”之道：消解性别对立的综合路径

打破“信息茧房”对性别对立的负面影响，是一项复杂的系统工程，不可能“一蹴而就”。它需要算法平台、政府部门、社会组织、媒体以及每一位网络用户形成合力，从多个层面进行系统性的综合治理。

4.1 平台层面：优化算法伦理与重塑产品设计

作为“信息茧房”的技术构建者，数字内容平合理应承担起首要的社会责任。其“破茧”路径主要体现在以下两个方面：

(1) 推动算法从“个性化”向“人性化”的转变：平台应在算法设计中注入更多的人文关怀，而不仅仅是追求点击率和用户时长。具体措施包括：引入内容多样性、观点平衡性等评估指标，确保用户能够接触到广泛的观点和信息源。优化推荐机制，制造“信息偶遇”，主动为用户推荐其兴

趣领域之外的优质内容，拓宽用户的信息视野。平台应通过算法扶持那些能够提供深度、理性、高质量内容的创作者，而非仅仅奖励那些能挑动情绪、博取流量的内容。

(2) 增强信息透明度与用户控制权：平台需要将一部分信息选择权交还给用户，以通俗易懂的方式向用户解释推荐算法的基本工作原理，让他们了解自己为何会看到特定的内容。还应赋予用户更多的控制权，自定义信息流中希望看到或不希望看到的内容类型。还应通过技术手段，帮助用户直观地了解自己的信息消费结构，激励用户主动跳出舒适区。

4.2 监管与社会层面：加强治理、正向引导与重构对话

政府监管部门、媒体和社会组织在“破茧”过程中扮演着不可或缺的角色。

加强政府监管与完善网络治理：政府应作为引导者和规范者，要建立健全监管体系，加快建立以部门规章为主、行业规范为辅、多方协同参与的监管体系，提高监管的精细化水平。还要加大惩治力度，明确对恶意挑起性别对立、进行网络暴力等行为的界定与惩处标准，做到执法必严，提升平台和个人的违法成本。

重构社会对话秩序：社会层面的核心任务是“破圈”。要打破圈层壁垒，通过线上线下交流活动，促进不同观点和背景的人们进行对话，增进相互理解与包容。政府和平台应共同努力，在整个社会范围内重构公共对话平台，让不同社群的成员在更大的场域中进行平等的对话与协商，寻求社会共识的最大公约数。

4.3 媒体的正向引导与议程设置

主流媒体应充分发挥其“把关人”和“议程设置”的功能，积极塑造健康的舆论环境。要做到坚持专业主义，秉持客观、中立的原则，避免使用标签化表述。还要主动设置正面议题，多设置一些促进性别平等、展现两性合作共赢的议题，大力传播中国传统优秀文化中的和谐性别观，弘扬社会主义核心价值观。

4.4 用户层面：提升媒介素养与主动“破茧”

冲破“信息茧房”的围困，最终还是要落实到每一个网络用户的主观能动性上。提升全民，尤其是青少年群体的媒介素养，是“破茧”的治本之策。

(1) 首先要加强用户自我教育：用户需要认识到“信息茧房”的存在及其危害，并主动进行自我教育。不仅要培养信息辨别能力，学会对接收到的信息进行理性辨析，自觉抵制“三俗”信息和极端言论的能力。还要保持独立思考，跳出饭圈文化中“沉默的螺旋”，始终保持独立思考的能力。

(2) 其次，用户要主动拓宽视野与拥抱多元：用户应有意识地对抗算法的“投喂”和自身的选择性心理。要主动进行信息探索，有意识地关注不同立场、不同观点的声音，以更开放、包容的心态去迎接“信息偶遇”。还要摆脱媒介

依赖，多参与社会实践，加强人际交往，让社交的重心从线上回归线下，在现实生活中找到体验感与真实感。

5 结论

网络空间中性别对立的持续激化，其背后有着深刻而复杂的传播机制动因。“信息茧房”效应作为其中的关键变量，通过算法的技术塑造、个体心理的内在驱动以及社交网络的结构固化三重机制的耦合共振，为性别对立的滋生与蔓延提供了完美的温床。它通过强化刻板印象、加剧群体极化、催生情绪化表达、助长极端言论等一系列负面效应，将原本可以进行理性探讨的性别议题，推向了非理性的群体对抗深渊，对网络舆论生态和社会和谐稳定构成了严峻的挑战。

尽管技术在“信息茧房”的构建中扮演了重要的角色，但我们必须清醒地认识到，技术本身是中立的，其最终的社会效应取决于人类如何设计、使用和规制它。因此，“破茧”的关键仍然在于人。本文提出的多维度、系统性的“破茧”路径——从平台优化算法伦理，到政府完善监管体系，从媒体发挥正向引导作用，到社会重构对话秩序，再到最终落脚于用户个体媒介素养的全面提升——本质上是对当前数字社会治理的一次全面反思。

参考文献

- [1] 周靓. (2021). 短视频时代“信息茧房”效应的破与立——以抖音“网生代”青少年用户群体为例. 新闻研究导刊(12)(11), 3.
- [2] 韩艾瑾, 高徽. 智能时代“信息茧房”效应检视与破茧策略[J]. 问题研究, 2024(4):1-10.
- [3] 任秋菊, 赵昕, 韩毅. 用户视角下信息茧房的成因分析[J]. 图书情报工作, 2021, 65(1): 120-127.
- [4] 郑满宁, 李彪. 舆情治理视域下社交网络中的信息茧房现象与破茧之道[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2022(4): 140-144.
- [5] 路安琪. 性别冲突议题中的网络群体极化现象研究——以“杨笠代言英特尔”事件为例[D]. 上海财经大学, 2022.
- [6] 李彪. 后真相时代网络舆论场的话语空间与治理范式新转向[J]. 新闻记者, 2018(5): 28-34.
- [7] 秦步焕;王祥凯. (2024). “性别对立”网络舆情对当代大学生的影响及应对策略. 廊坊师范学院学报: 社会科学版(2).
- [8] 范红霞, 孙金波. (2019). 大数据时代算法偏见与数字魔咒——兼谈“信息茧房”的破局. 中国出版(10), 4.
- [9] 金姿姣, 余达淮. (2022). 算法遮蔽下的社交平台性别议题反思. 华中科技大学学报:社会科学版.(4), 7.
- [10] 祁梦含. 网络“性别对立”舆论极化现象研究——以2021年热点议题为例 南京航空航天大学[D].(2025)
- [11] 张新苗. 微博评论性别对立评价研究. 黑龙江大学[D]. (2025) .42.
- [12] 陆雪, 孙蕾, 郑毅敏. (2022). 微博用户“信息茧房”效应及影响因素研究. 中国市场.(16).