

短视频算法裹挟下青年独立思考能力的弱化困境与破解路径

宋晓菲

新疆大学马克思主义学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2026年9月1日; 录用日期: 2026年10月11日; 发布日期: 2026年10月21日

摘要

短视频算法在重塑青年认知方式的同时, 也导致其独立思考能力弱化。算法推送机制引发的信息茧房、碎片化浏览与情绪化内容, 固化了青年的认知视野, 削弱了思维深度与理性判断。这一现象源于算法逻辑、使用惯性、媒介素养不足及思辨教育缺位等多重因素。破解困境需多方协同: 青年应主动突破信息壁垒; 平台需优化算法, 构建良性内容生态; 高校应加强媒介素养与批判性思维教育; 社会则需深化网络治理, 营造理性思辨氛围。唯有多方合力, 方能帮助青年在算法时代坚守独立思考能力, 成长为具有清醒认知与理性判断能力的数字公民。

关键词

短视频, 算法推荐, 青年独立思考能力, 破解路径

The Dilemma of Diminished Critical Thinking Skills among Young People amid Short Video Algorithms and Pathways to Resolution

Xiaofei Song

School of Marxism, Xinjiang University, Urumqi Xinjiang

Received: September 1, 2026; accepted: October 11, 2026; published: October 21, 2026

Abstract

While short video algorithms are reshaping young people's ways of thinking, they are also leading

文章引用: 宋晓菲. 短视频算法裹挟下青年独立思考能力的弱化困境与破解路径[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(10): 278-286. DOI: 10.12677/ass.2026.1510839

to a weakening of their ability to think independently. The information echo chambers, fragmented browsing, and emotionally charged content generated by algorithmic recommendation systems have narrowed young people's cognitive horizons and undermined the depth of their thinking and their capacity for rational judgment. This phenomenon stems from multiple factors, including algorithmic logic, user inertia, insufficient media literacy, and a lack of critical thinking education. Breaking out of this predicament requires multi-stakeholder collaboration: young people must proactively break through information barriers; platforms must optimize algorithms and build a healthy content ecosystem; universities must strengthen media literacy and critical thinking education; and society must deepen internet governance to foster an atmosphere of rational discourse. Only through joint efforts can we help young people maintain their capacity for independent thinking in the algorithmic era and grow into digital citizens with clear awareness and the ability to make rational judgments.

Keywords

Short Videos, Algorithmic Recommendations, Young People's Critical Thinking Skills, Pathways to Resolution

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在人工智能技术深度嵌入日常生活的背景下，短视频凭借碎片化传播、视觉化呈现与强社交互动的核心特质已深度嵌入当代青少年的日常学习与生活场景，成为青少年群体接触信息、表达自我的重要媒介形态之一^[1]。《中国网络视听发展研究报告(2025)》¹显示，全国短视频用户数已超 10 亿，日均使用时长高达 2.6 小时；18~24 岁青年群体构成核心用户层，其中高校学生短视频使用率达 97.6%。如此高的使用率意味着，算法已不再仅仅是青年信息消费的辅助工具，而是深度介入其认知建构过程的结构力量。算法以流量逻辑为核心，通过持续的被动投喂与碎片化内容输出，在提升信息触达效率的同时，也诱发了青年独立思考能力弱化的系统性风险。这一现象不仅关乎个体认知发展，更影响数字时代青年主体性的建构。需从现实困境、深层成因与破解路径三个方面展开分析，探寻在算法环境中重建青年独立思考能力的可能。

首先需明确的是，本文所讨论的“独立思考能力”，是指个体在信息获取与处理过程中主动发起认知加工、对信息来源与论证逻辑进行批判性审视、并在多元视角基础上形成自主判断的综合性认知能力。其核心衡量维度包括：信息甄别与求证意识、逻辑推理与论证分析能力、观点包容性与多元视角整合能力，以及面对复杂议题时的持续专注与深度加工能力。

2. 短视频算法裹挟下青年独立思考能力弱化的现实困境

在短视频算法普及的背景下，青年群体的认知与思维深受影响，且内部存在显著异质性：中学生心智未熟，易受情绪化内容裹挟与价值观扰动；大学生常将其作为减压工具，易陷入无意识浏览惯性；职场青年则易受既有立场影响，导致观点极化。然而，青年并非完全被动，部分用户会通过主动搜索、清理缓存等策略“反向驯化”算法，借平台获取知识、拓展空间，展现出主观能动性。因此，应避免绝对的技术悲观主义。但不可否认，作为数字原住民，青年高度依赖算法环境，其独立思考能力正面临系统性弱化的风险，具体表现为以下四个维度的现实困境：

¹<http://www.wenming.cn/zg/20250327/702ed56e6ed64c0fb87a757b6bdb1239/c.html>

2.1. 信息茧房固化认知视野，造成思维狭隘化

在短视频算法深度嵌入青年日常信息消费的背景下，信息茧房现象日益凸显，成为制约青年独立思考能力发展的首要现实困境。所谓信息茧房，是指个体在信息获取过程中，因算法推荐机制与自身选择性心理的双重作用，长期局限于某一类特定内容所构建的封闭信息环境中，如同蚕茧般将自我包裹，隔绝多元信息的进入。这一现象不仅限制了青年的认知广度，更在潜移默化中固化其思维方式，导致思维狭隘化、观点极化与认知偏差。

算法推荐机制是信息茧房形成的核心技术动因。短视频平台通过采集用户的浏览历史、点赞、评论、停留时长等行为数据，运用协同过滤与深度学习算法，精准刻画用户画像，并持续推送与其兴趣高度匹配的内容。这种“猜你喜欢”的个性化推荐模式，虽在短期内提升了用户体验与平台粘性，但其长期效应却是将青年困于同质化信息的“回音室”中。从理论层面审视，这一机制深刻体现了技术决定论与社会建构论的交互作用：算法技术架构提供了信息窄化的“可能性条件”，而青年的选择性心理与使用行为则将这种可能性转化为现实。此外，青少年正处于价值观塑造的关键阶段，心智尚未完全成熟，对信息的辨别能力较弱，更容易被算法构建的“拟态环境”所左右，导致价值判断片面化等深层问题。

因此，信息茧房通过算法推荐与心理机制的协同作用，系统性地压缩了青年的认知空间，使其陷入思维封闭、视野狭窄的困境，这不仅影响个体的全面发展，也对社会共识的构建与理性公共话语空间的构建产生了潜在威胁。

2.2. 浅层碎片化内容泛滥，导致思维深度缺失

短视频平台以“短、平、快”为核心的传播逻辑，将知识与信息切割为时长数十秒的内容单元，这种碎片化传播模式在提升信息触达效率的同时，也对青年群体的思维深度构成系统性侵蚀。算法为追求用户停留时长，倾向于推荐节奏紧凑、感官刺激强烈的内容，导致深度、系统性知识被边缘化，青年长期沉浸于此，其认知结构逐渐趋向浅表化，离散化，深度思考能力显著弱化。认知心理学中的双加工理论为理解这一现象提供了重要分析框架：短视频的碎片化呈现与即时反馈机制持续激活依赖直觉与情绪的“快系统”（系统 1），而需要意志努力与逻辑分析的“慢系统”（系统 2）则因缺乏训练而日趋萎缩，从神经认知层面削弱了深度思考的生理基础。

碎片化内容的本质特征在于信息的非连续性与逻辑的断裂性。短视频往往以“一分钟读懂历史”“三秒学会心理学”等形式包装知识，而碎片化传播极易造成信息失真与公众认知偏差，使系统化的知识体系被拆解为孤立零散的信息碎片，事件内在的因果逻辑链条随之断裂[2]。虽能在短时间内传递信息点，但缺乏必要的背景阐释、逻辑推演与论证过程，使知识呈现孤立、片面的状态。青年在高频切换的视频流中，大脑持续处于被动接受模式，难以对信息进行深度加工与整合。神经科学研究表明，持续的碎片化信息输入会削弱前额叶皮层的调控功能，导致注意力持续时间缩短，专注力难以维持，进而影响复杂问题的分析与解决能力。更深层次的问题在于，碎片化内容削弱了青年的知识建构能力。系统性知识的形成依赖于逻辑链条的完整连接与认知图式的持续重构，而短视频的跳跃式传播模式打破了这一过程。

总的来说，短视频的碎片化内容泛滥，正在悄然改变青年的认知习惯，这种“所见即所得”的浅层化浏览，使青年陷入了“信息过载而思想贫乏”的悖论之中——看似被海量资讯包围，实则精神世界日益贫瘠，逐渐丧失了对事物表象与本质进行深层关联的洞察力。因而重建思维深度，已成为算法时代青年认知能力重塑的紧迫课题。

2.3. 被动信息投喂常态化，消解主动思辨意识

在短视频算法主导的信息生态中，青年群体的信息获取方式正经历从“主动探索”向“被动接收”

的深刻转变。算法通过精准的数据分析与预测机制，将内容主动推送到用户界面，形成常态化的“信息投喂”模式。这种看似高效便捷的信息服务，实则悄然削弱了青年作为信息主体的能动性，使其逐渐丧失质疑、筛选与反思的意识，最终导致主动思辨能力的退化。使用与满足理论在此呈现出一种悖论性张力，青年本应基于自身需求主动选择媒介内容，但在算法推荐环境中，“满足”被预置和引导，用户的“主动选择”实质上已被算法的预判性推送所替代，媒介使用的工具理性侵蚀了价值理性。

传统信息获取模式强调用户的主动性——个体需基于问题意识，通过检索、比较、甄别等过程获取所需内容。这一过程本身既是思维训练的重要环节，蕴含着批判性思维的萌芽。然而，在算法驱动的短视频平台中，内容推送不再依赖用户主动发起，而是基于浏览历史、互动行为等数据自动完成。用户只需滑动屏幕，便有源源不断的内容持续涌现，形成“信息追着人走”的局面。这种低门槛、零成本的信息获取方式，极大降低了青年主动思考与探索的动力，使其逐渐习惯于接受既定信息，而非主动建构知识体系。在“信息投喂”的舒适圈内，未成年人主动搜索、筛选、质疑信息的动力被削弱。批判性思维所需的主动认知投入被被动消费所取代，容易滋生认知惰性[3]。此外，算法投喂机制弱化了青年的问题意识与批判精神。思辨能力的培养，源于对信息来源、真实性与价值的连续追问。但在被动接收模式下，青年很少思考“为何看到这条视频”“信息是否可靠”“是否存在其他视角”等问题，算法的“黑箱”运作使其将推荐内容视为理所当然。久而久之，个体思维趋于顺从与惰性，缺乏对信息背后商业逻辑与价值导向的警觉性。

因而，常态化被动信息投喂不仅改变了青年的信息行为模式，更深刻侵蚀其作为独立思考者的主体地位。当思辨不再源于内在驱动，而依赖外部供给，独立思考能力的弱化便成为必然。

3. 短视频算法导致青年独立思考能力弱化的深层成因

短视频算法对青年独立思考能力的侵蚀，并非单纯的技术效应，而是技术逻辑、个体行为、素养缺失与外部环境多重因素交织作用的结果。其背后既蕴含算法设计的价值取向，也折射出青年媒介使用习惯、素养短板及教育引导的缺位，共同构成了青年思维能力弱化的深层原因。

3.1. 算法流量逻辑：以用户取悦为核心的内容推送机制

短视频平台的算法设计，本质上服务于资本增值与流量变现的商业目标，其核心运行逻辑是“流量至上”与“用户取悦”。在这一逻辑驱动下，算法并非中立的信息分发工具，而是以最大化用户停留时长、提升互动率为优化方向，构建起一套以迎合用户偏好为基础、以强化用户黏性为目标的推送机制。这种机制虽在短期内提升了平台活跃度，却在深层次上侵蚀了青年独立思考的能力。

在信息过载的时代，短视频平台在算法、低门槛创作和流量竞争影响下，内容生产快速迭代，质量参差不齐[4]。平台、资本与创作者围绕“如何获取并维持用户注意力”形成利益共同体，将内容价值简化为可量化的指标，如播放量、转发率、停留时长等。高指标内容获得更大曝光，进而形成“数据-推荐-更多数据”的正反馈闭环，使算法不断强化用户已有偏好，形成自我巩固的兴趣圈层。更为关键的是，算法的运作使其价值导向隐而不显。平台通过复杂的模型训练与参数调优，将商业利益嵌入技术逻辑之中，使内容分发过程看似客观智能，实则深受资本逻辑支配。为追求流量变现，算法更倾向于推荐娱乐化、情绪化、同质化内容，而深度、理性、复杂的信息因“完播率低”“互动弱”而被系统性边缘化。

因此，算法流量逻辑以商业利益为根本导向，通过技术手段将用户偏好数据化、内容分发指标化、信息价值商品化，构建起一个以“取悦-留存-变现”为核心的闭环系统。这一机制不仅扭曲了信息生态，更在潜移默化中削弱了青年独立思考的主体性，使其沦为算法逻辑下的被动接受者。

3.2. 媒介使用惯性：青年碎片化浏览的行为固化

短视频平台通过“无限下滑”交互、即时反馈和自动播放等技术设计，塑造了青年群体追求即时刺激的碎片化浏览惯性。这种媒介使用模式持续强化用户依赖直觉与情绪的认知“快系统”，同时抑制负责逻辑分析的“慢系统”，导致青年对长文本、复杂论证的专注力与耐受度显著下降，从神经机制层面削弱了深度思考的生理基础。

在认知与行为层面，短视频的碎片化嵌入持续性地占用青少年在不同社会情境下的零散时间，在彰显自身可供性的同时巩固着用户的媒介使用惯性，从而将媒介使用从主动选择转向惯性依赖[5]。这种惯性使“被动接收”成为默认信息处理模式。短视频通常采用“结论先行”的呈现方式，省略论证过程与背景脉络，长期浸泡其中的青年逐渐形成“重结论、轻过程”的思维偏好，在低认知负荷的舒适区中回避需要意志努力的深度阅读。碎片化浏览切割了系统思考所需的时间与注意力，造成“越不看长文，越无法看长文”的恶性循环，导致独立思考所需的心智资源不断萎缩。更为深刻的影响体现在日常生活的媒介化路径依赖中。短视频已深度嵌入青年生活的各个间隙，成为应对信息需求的首选“外脑”，逐渐外包了主动检索、信息甄别与知识建构的能力。同质化的内容推送进一步限制了多元观点的碰撞，青年既缺乏深度思考的行为训练，也缺少系统性的知识框架与批判性思维的素材积累。这种由行为惯性固化的浅层认知模式，使青年在享受信息获取便捷性的同时，也付出了独立思考能力弱化的代价。

这种长期固化的行为与认知偏差，让青年难以跳出碎片化信息的桎梏，无法通过自主梳理、辩证分析形成独立、客观、完整的认知判断，最终彻底弱化了主动思考、理性思辨、深度探究的核心能力，这也是算法环境下青年思维能力退化的重要行为根源。

3.3. 信息甄别缺失：青年媒介素养与求证意识不足

在算法主导的信息环境中，青年独立思考能力的弱化，与其自身媒介素养的短板，尤其是信息甄别与求证意识的缺失密切相关。面对海量、多元、快速更迭的短视频内容，若缺乏必要的批判性思维与核实能力，青年极易陷入认知盲区，被动接受甚至传播未经证实的信息，从而丧失独立判断的主体性。

信息甄别能力的核心在于对信息来源、真实性、准确性与价值取向的系统性评估。然而，当前许多青年在使用短视频平台时，往往将算法推荐等同于信息权威性，对内容的生产背景、数据支撑与立场倾向缺乏基本质疑。例如，面对一则涉及社会热点的短视频，不少青年仅凭标题或片段画面便形成判断，未对事件全貌、信源可靠性进行核实，便参与评论与转发。这种“轻信-传播”模式，反映出其在信息处理过程中求证意识的薄弱，使虚假信息、情绪化言论得以迅速扩散，进一步加剧认知偏差[6]。这种认知模式的转变在无形中削弱了青年群体的独立思考、信息甄别、资料分析的能力，继而引发了青年群体对自我决策能力退化的忧虑。媒介素养的不足还体现在对算法机制的认知盲区。许多青年未能意识到推荐系统背后商业逻辑与数据筛选的存在，误将“看到的内容”等同于“全部事实”，缺乏对信息窄化、算法偏见的警觉性。

青年在算法环境中表现出的信息甄别缺失与求证意识薄弱，既是其媒介素养发展不充分的体现，也是独立思考能力弱化的重要内因。在信息爆炸与算法干预并存的背景下，若不能及时提升青年的批判性思维与核实能力，其作为信息主体的理性判断基础将日益脆弱，难以应对日益复杂的数字认知挑战。

3.4. 外部引导缺位：高校与社会思辨性教育不足

尽管算法逻辑、使用惯性与素养缺失共同构成了青年独立思考能力弱化的现实困境，但外部教育引导的缺位，尤其是高校与社会在思辨性教育方面的不足，是导致这一问题持续深化的关键结构性成因。

当前高校教育在培养青年批判性思维方面仍显乏力。多数课程设置仍以知识传授为核心，强调标准

答案与记忆性学习，而对质疑精神、逻辑推理、多维分析等思辨能力的训练相对忽视。此外，高校对算法技术的社会影响缺乏足够关注，鲜有课程引导学生理解推荐机制背后的逻辑、数据偏见与认知陷阱，使青年在无意识中成为算法的被动接受者而非理性审视者。社会层面的思辨性教育同样存在明显短板。公共教育资源、主流媒体与文化机构在引导青年理性使用媒介、辨别信息真伪方面的作用尚未充分发挥。网络空间中，情绪化表达与流量导向内容占据主导，理性对话与深度讨论的公共场域日渐萎缩，青年难以在真实社交环境中习得思辨交流的能力。同时，家庭教育中对媒介使用的指导多停留在“控制时长”“避免沉迷”等表层管理，缺乏对内容质量与思维方式的深入引导，进一步加剧了外部支持体系的薄弱。

因此，究其根源整个教育生态尚未建立起“技术－人文”协同的育人理念。在技术迅猛发展的背景下，教育不应仅聚焦于技能传授，更应承担起培养理性主体的责任。然而，现实中技术教育与人文素养教育割裂严重，青年虽能熟练操作数字工具，却缺乏对技术逻辑的批判性认知，难以在算法环境中保持独立判断。这种“重技轻道”的倾向，使青年在面对信息操控、认知诱导时极易丧失主体性。

4. 短视频算法裹挟下青年独立思考能力的破解路径

在算法主导的数字生态中，短视频已不仅仅是碎片化信息的载体，更演变为一种重塑青年认知结构的隐形力量。算法通过精准捕捉用户的情绪波动与行为偏好，将青年群体逐步围猎在逻辑断裂、情绪煽动的海量低质内容之中。这种技术性的“投喂”不仅消解了深度阅读的耐心，更在无形中剥夺了个体穿透表象、追溯因果的元认知能力，使青年面临思维固化与主体性丧失的双重危机。面对这一严峻挑战，单纯的技术规避已不足以应对，必须从个体觉醒到社会协同，构建一套系统性的防御与重塑机制。

4.1. 个体层面：打破思维惰性，主动突破信息茧房

青年作为短视频的主要受众，是破解算法裹挟、重塑独立思考能力的第一关键关口。面对算法推送带来的碎片化信息侵蚀、思维惰性固化与信息茧房困境，青年唯有主动跳出被动接收的认知舒适区，主动干预媒介使用行为、重塑信息接收模式、强化思辨训练，才能从根源上打破浅层思维桎梏，重建系统性、自主性的思考能力。

首先，青年需主动破除媒介使用惯性，克制认知惰性，重塑良性的短视频使用习惯。长期无意识的滑动浏览、碎片化娱乐是思维弱化的重要诱因，青年应当摒弃无目的、沉浸式的刷视频行为，建立自律、理性的媒介使用规则。同时，主动跳出低认知负荷的娱乐内容圈层，刻意增加长文本阅读、深度内容研读的比重，主动锻炼自身逻辑梳理、持续专注和深度分析能力，激活大脑思辨“慢系统”，逐步摆脱依赖直觉、情绪判断的思维惯性。

其次，青年要主动突破算法构建的信息茧房，构建多元、立体的信息接收体系。算法的同质化推送会不断固化青年的认知边界，导致思维狭隘、观点单一。对此，青年需摒弃“被动投喂”的信息接收模式，树立主动检索、主动探索的信息意识。同时，跳出短视频单一信息渠道的局限，结合权威新闻平台、学术文献、深度报道等多元渠道获取信息，通过多源信息交叉比对，弥补碎片化信息的片面性与局限性，构建完整、客观的认知体系。近年来，已有部分青年展现出对算法的“反向驯化”实践——有研究追踪了10名大学生6个月内4615条社交网络行为轨迹，发现青年群体并非完全被动地接受算法安排，而是展现出差异化的算法调适策略：从适应性使用(如刻意搜索多元内容以“训练”推荐系统)到主动的跨平台干预(如在B站、小红书、抖音之间切换以获取不同算法逻辑下的信息)，其技术实践体现了“日常抵抗”的逻辑[7]。

最后，树立批判性思维是青年保持价值观独立性的关键[8]。青年强化信息甄别与思辨实践。面对短

视频海量的碎片化内容、情绪化观点和结论式输出，青年要摒弃“全盘接收”的认知习惯，建立“先求证、再判断、后吸收”的思维逻辑。在日常学习与生活中主动开展思辨训练，主动思考问题本质、辩证看待多元观点，逐步养成独立分析、自主判断、深度探究的思维习惯，真正摆脱算法对认知的裹挟，实现独立思考能力的重塑与提升。

4.2. 平台层面：优化算法机制，构建良性内容生态

短视频算法的技术偏向与内容生态缺陷，是造成青年认知浅层化、独立思考能力弱化的核心外部诱因。作为内容分发与信息传播的核心载体，短视频平台承担着规范算法逻辑、净化内容环境、引导良性传播的主体责任。相较于个体的自我调适，平台从技术源头进行机制革新，能够从根本上破解流量至上的推送弊端，打破信息茧房束缚，为青年深度思考与理性认知培育提供优质的媒介环境。

首先，平台需摒弃单一流量导向的算法推送逻辑，重构科学化、合理化的分发机制。通过算法优化和用户引导，打破信息茧房的束缚，引入多样化的信息推荐策略[9]，应优化算法权重配比，降低低俗娱乐、浅层猎奇、情绪煽动类内容的推送优先级，增加知识科普、人文思辨、深度解读、专业干货等优质内容的流量倾斜。同时建立多元推送机制，打破固化的用户标签与内容圈层，主动推送差异化、多角度、跨领域的内容。在具体产品设计层面，可探索设置“内容多样性”权重参数，在推荐算法中引入信息异质性指标；开发“信息茧房指数”可视化工具，向用户透明呈现其信息消费的窄化程度；增设“思辨模式”选项，在该模式下优先推送包含完整论证链条、多视角对照或需要主动检索延伸的内容，引导青年从浅层浏览转向深度认知。

其次，平台需要健全内容审核与筛选体系，筑牢内容生态底线。海量低质、片面、不实的碎片化内容，是干扰青年理性判断、弱化思辨能力的重要原因。平台应升级智能审核系统，结合人工复核机制，严厉整治断章取义、虚假误导、极端情绪化、博眼球式的不良内容，清理无逻辑、无论证、片面化的流量快餐内容。

最后，平台应主动引导内容创作风向，培育思辨性内容生态。依托流量扶持、创作激励、专栏孵化等方式，鼓励创作者产出具备完整逻辑、严谨论证、深度思考的长内容、解析类内容与思辨类作品，改变当下短视频“重结论、轻逻辑，重情绪、轻论证”的创作乱象。通过正向激励，引导内容创作从“流量取悦”转向“价值输出”，为青年提供可深度阅读、可辩证思考、可拓展认知的优质内容资源。以此构建良性循环的短视频内容生态，倒逼青年摆脱浅层浏览惯性，为其独立思考能力的培养与提升提供坚实的平台支撑。

4.3. 高校层面：强化媒介素养，培育青年批判思维

高校作为青年价值观塑造与思维能力培育的核心阵地，是纠正青年短视频认知偏差、修复独立思考能力的关键主体。当前青年思辨能力弱化、信息甄别能力缺失、思维浅层化等问题，与高校媒介素养教育、批判性思维培育的缺位密切相关。相较于个体自我约束的局限性与平台治理的滞后性，高校具备系统化、专业化的教育资源与育人优势，能够通过常态化、制度化的教育引导，帮助青年建立科学的媒介认知，重塑理性思辨的思维体系，从教育源头破解算法裹挟带来的思维困境。

首先，高校应完善媒介素养教育体系，补齐青年网络认知短板。目前多数高校尚未形成全覆盖、针对性的媒介教育课程，青年缺乏系统的网络信息辨别、媒介认知学习渠道。高校可将媒介素养、网络思辨、信息甄别等内容纳入通识教育或思政教育体系，开设短视频认知、网络舆情辨析、批判性思维训练等特色课程与专题讲座。让青年清晰认知浅层浏览、被动接收的思维危害，树立理性、审慎的媒介使用观念。在课程设计层面，可构建包含“算法原理认知－信息溯源训练－逻辑谬误辨析－多元视角整合”

四个模块的系统化教学大纲：算法原理认知模块引导学生理解协同过滤、深度学习推荐的基本逻辑及其局限性；信息溯源训练模块通过案例教学让学生掌握追踪信息原始来源、核实信源可靠性的方法；逻辑谬误辨析模块训练学生识别短视频中常见的“诉诸情感”“以偏概全”“虚假两难”等论证谬误；多元视角整合模块则要求学生针对同一议题从不同立场搜集信息并进行综合判断。

其次，高校应创新教学模式，强化青年批判性思维实操训练。思辨能力的培育离不开实践锻炼，高校需打破传统单向灌输的教学模式，构建互动式、探究式课堂。高校应利用选修课程、专题讲座、科研竞赛等形式开展大学生媒介素养能力提升，让学生学会主动全面审慎地甄别算法推送的媒介信息资源[10]，引导学生针对短视频热点观点、争议内容、片面言论进行多角度拆解、逻辑梳理与辩证分析。鼓励学生跳出固有认知与流量导向，主动质疑盲从观点、梳理信息漏洞、辨析内容真伪，在常态化思辨训练中摒弃情绪化、片面化的思维惯性，逐步养成严谨、理性、独立的思考习惯。

最后，高校应搭建校园思辨平台，营造深度思考的育人氛围。依托社团活动、学术沙龙、主题研讨等校园活动，围绕网络乱象、算法伦理、短视频认知陷阱等话题开展交流探讨。同时，高校可常态化开展阅读分享、逻辑写作、思维实训等活动，引导学生深耕长文本阅读与系统性知识学习，对冲短视频带来的专注力弱化、思维浅层化问题，持续夯实青年独立思考、辩证分析、自主研判的核心能力。

4.4. 社会层面：深化网络治理，营造理性思辨氛围

独立思考能力的培育离不开良好的社会环境。短视频算法带来的思维浅层化、认知同质化、思辨能力弱化等问题，不仅是个体与平台的问题，更是整体网络生态与社会舆论环境失衡的集中体现。因此，破解青年独立思考能力弱化的困境，需要立足社会整体视角，以完善网络治理体系、净化公共网络空间、培育理性思辨的社会文化氛围为抓手，构建全方位、长效化的外部保障体系，为青年思维能力健康发展提供良好的社会环境支撑。

首先，健全网络法律法规与监管机制，压实短视频行业规范化发展的制度底线。当前短视频行业快速发展，算法滥用、流量乱象、虚假信息、情绪营销等问题屡禁不止，不断侵蚀青年理性认知的基础。相关监管部门应进一步细化短视频算法应用规范，出台针对性的算法推送、内容传播、流量运营监管细则，约束平台流量至上的逐利行为，杜绝利用算法制造信息茧房、刻意制造情绪对立、推送低俗浅层内容等乱象。同时建立常态化巡查、举报监督、违规惩戒机制，对过度娱乐化、误导性强、缺乏逻辑价值的网络内容进行规范整治，倒逼短视频行业回归健康、正向、理性的传播轨道。

其次，整合社会传播资源，丰富网络公共讨论的内容供给。各个媒体应主动承担舆论引导责任，打破短视频平台浅层化、情绪化的内容垄断格局。通过深耕深度解读、社会思辨、知识科普、价值引领类优质内容，以青年喜闻乐见的传播形式输出严谨、立体、多元的观点内容，弥补短视频碎片化信息的缺陷。同时积极解读社会热点、辨析网络争议，为青年提供权威、客观的认知参考，引导社会舆论从情绪化跟风、片面化评判转向理性化思考、辩证化分析，逐步扭转网络浅层思维风气。

最后，培育全民理性思辨的社会文化氛围，重塑公众媒介认知风尚。社会层面应广泛开展全民媒介素养科普、网络理性传播宣传等公益活动，引导大众树立科学的短视频使用观念，摒弃盲目跟风、流量盲从、情绪至上的网络陋习。通过营造崇尚深度思考、尊重多元观点、理性辨析信息的社会氛围，潜移默化纠正青年碎片化、浅层化的思维惯性。以良好的社会风气对冲算法带来的认知弊端，与个体自律、平台治理、高校教育形成联动合力，全方位助力青年独立思考能力的培育与提升。

5. 结语

短视频算法对青年独立思考能力的挑战是一个复杂的社会技术问题，其破解之道亦需多方联动、久

久为功。唯有个体觉醒、平台履责、高校育人、社会护航形成合力，方能在算法的浪潮中守护思想的独立与深邃，培养出一代具备清醒认知、独立判断与理性精神的青年群体。

总而言之，技术不应成为思维的牢笼，信息的丰裕也不应以思想的贫瘠为代价。在算法日益渗透生活的时代，守护青年的独立思考能力，本质上是对人主体性的捍卫。唯有实现技术理性与人文价值的平衡，才能让青年在信息洪流中保持清醒的判断力、深刻的洞察力与持续的创造力。这不仅是教育的使命，更是建设健康、理性、富有活力的数字社会的基石。

参考文献

- [1] 郑越洋. 短视频平台在青少年思政教育中的应用与风险防控[N]. 中国电影报, 2026-04-29(012).
- [2] 夏增民, 牛欢欢. 短视频场域中错误史观对青年中华民族历史观的影响及应对——以所谓“1644 史观”为典型案例[J]. 统一战线学研究, 2026, 10(3): 162-175.
- [3] 叶俊, 李少丁. 短视频使用对未成年人深度认知能力的影响与引导[J]. 现代视听, 2025(8): 59-64.
- [4] 马颖, 焦宝. 加速社会中短视频对青年文化认同的影响研究[J]. 天津师范大学学报(社会科学版), 2026(3): 143-150.
- [5] 赵红勋, 杨茂聪. 空间沉浸、时间迷失与价值依赖: 媒介可供性视角下青少年的短视频沉迷机制探析[J]. 未来传播, 2026, 33(3): 57-66.
- [6] 张帆, 沈玉婕. AIGC 生态中青年群体的主体性式微焦虑与数字韧性重构[J/OL]. 兰州学刊: 1-16. <https://link.cnki.net/urlid/62.1015.C.20260508.1108.004>, 2026-05-19.
- [7] 赵甜芳, 王语. 多平台过滤气泡的感知与抵抗: 基于 Z 世代大学生数字社群的研究[J]. 中北大学学报(社会科学版), 2026, 42(1): 87-95.
- [8] 张瑜, 沐乐. 生成式人工智能对青年价值观的影响机制、风险及其应对[J]. 中国青年社会科学, 2025, 44(4): 34-46.
- [9] 丁帅. 人工智能赋能铸牢中华民族共同体意识: 机理、悖困与优化[J]. 中南民族大学学报(人文社会科学版), 2026, 46(2): 56-65+183-184.
- [10] 陈伟, 杜宝彪. 生成逻辑、风险审视与完善路径: 大学生社交媒体使用与情绪表达偏好研究[J]. 传媒, 2025(19): 25-28.