如何化解 AI 言論引發的焦慮？

隨著「AI 將導致人類滅絕」等極端標題頻繁出現在新聞媒體中，公眾中出現了普遍的「AI 焦慮症」（AI Anxiety）與無力感。化解這種心理壓力，需要從解構傳播機制、重建主動能動性以及回歸實體經驗三個層面著手。

A. 認識「科技恐慌」（Technopanic）的形成

1. 了解科技恐慌的意思：

當一項新科技被描述為對社會、道德、安全或人類未來構成重大威脅時，公眾可能因不確定性及反覆出現的警告而產生強烈恐懼。

2. 分辨真實風險與誇大敘事：

科技風險可以是真實的，但新聞標題可能把「可能發生」寫成「即將發生」，或把局部事故描述成全球性災難。

3. 留意歷史脈絡：

新科技的出現往往伴隨希望與憂慮。理解過往社會如何討論電視、電子遊戲、互聯網及社交媒體，有助於**避免只憑第一印象**判斷新科技。

4. 不要因反對恐慌而忽略風險：

批判恐懼敘事，並非否認科技可能帶來的危害，而是強調任何重要主張都必須有相應的證據支持。

B. 辨識媒體如何放大恐懼

1. 注意標題與內文是否一致：

標題若使用「人類即將滅絕」「AI 已失控」等措辭，應檢查內文是否真正提供相應證據。

2. 分辨新聞、評論與預測：

專家提出的可能性、研究人員的假設、評論員的判斷，以及已發生並獲證實的事件，並不是同一回事。

3. 留意情緒性傳播：

憤怒、恐懼、驚訝等情緒可能使人更想轉發內容。看到令人震驚的消息時，先核實來源，再決定是否分享。

4. 不要只看單一來源：

比較不同新聞機構的報導，並盡可能追溯研究論文、官方公告或原始訪問。

5. 了解平台所推薦的報導，推薦機制的限制：

你反覆看到某一類內容，不一定代表它是最普遍的意見、最可能發生的情境，或專家之間的共識。

C. 面對 AI 末日預言時，可以怎樣實踐？

遇到宣稱 AI 即將失控、造成全球災難的新聞時，可以依照以下步驟處理：

第一步：找出原始來源

這是研究論文、官方報告、專家訪問，還是社交媒體上的二手轉述？

第二步：分辨證據與推測

研究實際觀察到甚麼？哪些是模型推演、專家預測或假設情境？

第三步：比較獨立來源

查閱不同研究團隊或可信機構的分析，特別留意研究限制及不同專家的分歧。

第四步：按證據調整判斷

不要因新聞聳動就認定災難必然發生，也不要因內容令人恐懼就立即否定它。按照證據的強弱，決定需要採取甚麼預防措施。