如何面對驚嚇的 AI 訊息？

新聞媒體與社交平台往往需要吸引讀者和增加流量，因此，聳動的標題、末日預言和令人恐懼的消息，可能比平實的分析更容易引起注意和廣泛傳播。我們不必因此否定所有媒體，而是要學習辨別資訊背後的動機，避免被恐懼牽著走。

理性認識資訊環境：可以實踐的六個方法

1. 看到驚人消息，先不要急著相信或轉發。

當我們看到「AI 即將毀滅人類」、「人類很快便會失去所有工作」等聳動標題時，先停下來，**不要立即作出反應**。問問自己：這是已經發生的事實、專家的預測，還是作者對未來的推測？

2. 不要只看標題，要閱讀完整內容。

有些標題刻意強調最可怕的可能性，但文章內文可能指出，那只是其中一種情境，發生的機會仍然不確定。閱讀完整內容，可以避免因標題而過度恐慌。

3. 同一件事，至少查看兩個不同來源。

不要只依賴一則新聞、一段短片或一篇社交媒體帖文。可以找另一家新聞媒體、相關研究報告或專家的原始文章，看看不同來源是否提供相同的事實，以及有沒有遺漏重要背景。

4. 分清楚**事實、預測**與**個人意見**。

例如，「某人工智能系統已成功完成某項任務」可能是可以查證的事實；「人工智能十年內必定取代所有人類」則是對未來的預測。即使發言者是知名專家，也不代表他的每項預測都必然正確。

5. 留意消息是否刻意利用恐懼吸引注意。

當標題反覆使用「末日」、「滅絕」、「史上最危險」、「人類已無法挽回」等字眼時，可以問自己：這則消息有沒有提供具體證據？有沒有交代事情發生的條件和不確定性？它是在幫助我了解問題，還是在刺激我的恐懼？

6. 限制接收驚悚消息的時間，定期整理資訊來源。

不需要時刻追蹤每一則 AI 災難預言。每天選擇一段固定時間閱讀可靠消息，減少不斷刷新社交平台，也可以取消追蹤經常散播未經證實、只會製造恐慌的帳號，**把時間留給工作、家庭、教會生活和實際行動**。

結論：

最重要的是：不要讓情緒取代證據和判斷。 一則消息引起的恐懼越強烈，我們越需要停下來，查證來源、理解背景、衡量證據，再決定應該如何回應。理性並不是否認人工智能可能帶來的危險，而是既不盲目樂觀，也不輕易陷入恐慌，以清醒的態度面對真實的風險。

人工智能監察中心
https://www.aicenters.info/