

屏幕亮起,刷新信息,人们在某个时刻戴上耳机,把手机放进口袋,让一段音频在耳边缓缓展开,也许是一场漫长的对话,或一段从未说出口的往事。播客,已经成为许多人每天的生活方式。播客并不是突然兴起的新媒介,它最早因互联网音频订阅技术在2004年前后流行起来,后来几经起落,随着智能手机和移动音频平台的发展重新回到人们耳边,并逐渐从零散的个人音频实践,进入更广泛的日常收听场景。相关数据显示,截至2025年,中文播客听众已突破1.5亿人。

让不同经验被看见、被听见

此前,我们往往从“耳朵经济”“声音陪伴”等角度理解播客的流行,但许多播客节目更深沉的力量,还在于它们借由声音讲述成长、别离、迁徙、关系、选择等话题,并在讲述与倾听之间创造新的连接和理解。可是,在当下的媒介环境中,视觉占据了绝对优势。短视频、直播、图片社交和信息流推荐不断加快内容更新的速度,让人们乐于“看见”:看见热点,看见现场,看见被剪辑、包装和推送到眼前的生活片段。为什么在一个视觉化、强刺激、快节奏的时代,人们反而愿意花费30分钟、一小时,甚至更久的时间,去听一场没有画面的谈话?在一个被算法、流量和视觉信息主导的时代,播客为何能够让普通人的私人经验被记录、被倾听、被回应,并进入更广阔的公共生活?

与视觉媒介相比,播客最动人的地方恰恰是它没有把一切都展示出来。短视频可以提供画面、表情和场景,却也容易让复杂经验被压缩成一个可被迅速判断的瞬间。播客则在更慢的节奏里保留了更多细微的生命痕迹,呼吸、沉默、笑声、语速的变化,回忆某件往事时突然放缓的节奏,以及那些尚未被整理成标准表达的情绪流动。许多时候,真正打动听众的并不只是“讲了什么”,而是“如何讲出”。声音让生命经验以“一个人在说话”的方式抵达听众,也让那些隐微、迟疑、尚未定型的感受,有了被听见的可能。播客因而适合承载那些难以被一句观点、一个标签或一段短视频概括的生命议题。

播客真正改变的不只是声音的传播方式,还有私人经验进入公共空间的路径。传统广播更多是单向播送,听众在固定时间里接收节目,播客则由主播、嘉宾、听众、评论区、听友群和线下活动共同构成,它让许多原本只存在于家庭谈话、朋友倾诉或私人日记中的经验,获得进入公共听觉空间的机会。一个普通人的故事,一旦被听见、被回应,便不再只是讲述者个人的独白,而可能成为他人与之相遇的入口。



算法时代的“听觉档案”:

播客中的生命叙事与公共记忆

■段霞黎

何理解自己的处境,如何回望来路,又如何在讲述中为生活重新找到线索。

许多能引发听众强烈共鸣的播客,往往从贴近日常的生命经验说起。人如何成长?如何在关系中理解自己?如何面对职业选择、家庭期待与自我确认?这类节目的动人之处,并不只在于讲述者拥有某种特殊经历或突出成就,更在于它们把攀登中的希望与恐惧、困境中的挣扎与游移、时间沉淀后的自洽与从容,放回具体人生之中。

与成长和自我确认相连的,是近年来越来越受关注的家庭与养育议题。亲子理解、代际沟通、自我养育等话题在播客节目中频繁出现,讨论的并不只是“如何教育孩子”,更是新一代父母如何重新理解亲子关系,如何回望自己曾经被养育的方式,又如何在焦虑、期待和自我修复之间学习成为父母。家庭经验由此不再只是家门之内的私事,而成为一代人共同面对的代际记忆。

还有一些声音,记录的是更难被清晰说出的伤痛、疾病与死亡。“抗癌博主”柱子哥的系列播客节目,把普通人面对生死无常的经验带入广阔的公共听觉空间。她以明亮、坦率、幽默而有生命力的方式,讲述治疗、病痛、关系以及对死亡的理解。播客在这里保存的,不只是一个人的回忆,也是一种难以被正式命名的情感经验:如何与伤痛共处,疾病如何改变生活,死亡如何重新照见身体、亲密关系、尊严与告别。

播客中的记忆并不止于个体经验,也延伸到历史、城市等公共经验之中。历史类节目以现代

视角重新讲述人物与事件,让历史不再只是书本里的知识点,而成为回应当下生活的参照;旅行与城市类节目通过旅行记录、人物访谈或声音导览,将方言、街巷、建筑、公共交通与地方故事编织在一起,使城市成为可以被倾听、被记忆、被重新理解的声景。历史、旅行之所以能与“私人故事”发生关联,正在于它们都把宏大叙事重新放回具体的人:人在历史中的选择,人在地方中的行走,人在事件中的命运。

私人经验之所以能够转化为公共记忆,源自于它能够被不同的人带着自身处境反复回应。评论区里的“我也是”“原来不止我这样”“这让我想起……”并不只是简单共情,而是让分散经验彼此照面。播客由此把个体记忆转化为复数的、开放的、仍在生成中的公共记忆。它保存的不是统一的结论,而是许多人如何在声音中重新理解自我、家庭、疾病、生命、城市、历史与时代。

算法时代的“小”声音

今天,人们获取信息越来越依赖平台推荐。算法时代最容易被看见的是迅速、易于判断的内容,算法根据点击、停留、互动和转发,判断什么更“值得”被推送。热点被不断放大,流量向头部集中,一个事件一旦进入公共视野,便会在短时间内被密集讨论、剪辑和再生产。短视频需要开头几秒制造悬念,社交媒体需要醒目的标题和鲜明的立场,热搜机制也倾向于把复杂议题压缩成便于传播的关键词。由此,许多内容被迫变得更

强烈、更简化、更容易引发即时反应;而那些节奏缓慢、情绪复杂、无法被迅速概括为观点或标签的经验,则很容易被淹没在信息流之中。

播客在这种高速流动的信息生态中,保留了一种相对缓慢的表达空间。一个播客节目长达几十分钟甚至一两个小时,它不适合匆匆浏览,也很难被完全压缩成几句摘要。它要求听众投入时间,也允许讲述者展开细节。很多时候,播客真正有价值的部分,并不在于提出一个惊人的结论,而在于呈现一个人如何一步步回忆、犹疑、修正,如何在讲述中接近自身经验的复杂性。这种媒介节奏不适合制造爆点,却适合保存那些不够“热”、不够“快”、不够“响亮”的声音。

“小”声音是指那些在主流信息流中不容易被优先看见的声音,它可能来自一个普通人的疾病经验、一个异乡人的迁徙记忆、一段家庭关系中的漫长拉扯,也可能来自某个小众职业、地方生活或边缘处境。它们未必具有新闻事件意义上的突发性,也未必能够被包装成强观点、强冲突、强情绪的内容,却真实构成了社会生活的底色。播客为这些声音提供了停留的时间,也提供了被认真倾听的可能。

值得注意的是,播客虽然也处在算法之内,却可能在算法时代形成某种“逆向可见性”。据有关调查显示,每周近40%的用户会尝试收听新的播客节目,超过三分之一的用户主动订阅过1万订阅以下的节目,还有10.43%的用户订阅过不足1000人的小众播客。这说明,播客听众并不只是被动等待推荐,也具有主动探索和支持“小而美”内容的倾向。他们不是只被热点推着走,也会主动走向陌生议题、冷门节目和小众经验;平台推荐也不只服务于即时流量,还可以为中小体量的优质内容打开入口。算法不再只是放大头部的机器,也可能在用户探索和编辑选择中,让边缘声音获得进入公共空间的机会。

这种“逆向可见性”,使播客成为一种新的声音“口述史”。它由无数普通人的讲述、评论、转发、补充和回应共同构成。它记录的不是时代的唯一叙事,而是复数的生命经验。许多声音或许不会进入宏大历史,却在一次次收听和回应中,留下一个时代真实而细密的生活纹理。

从广播到播客,变化的是媒介形态,不变的是人们通过声音理解世界与连接彼此的需求。今天的播客并不是对传统广播的简单复归,在移动互联网、平台分发与个体表达共同作用下,播客形成了新型声音空间。它既能安放孤独时刻,也能让个人故事进入更广阔的公共生活。算法时代的“小”声音并不小,它们真实构成了社会生活的底色。播客不止保存了声音本身,亦保存了声音背后的生命经验、情感关系与时代脉搏。

(作者系复旦大学新闻学院博士生)

静静地“听”,慢慢地“看”

——视频播客的媒介特质、内容逻辑与发展审思

■鲁昱晖 谢一宁

用需求的内容生产特质。

重访人际传播,展示深度交流。虽然和传统媒体访谈节目有与生俱来的关联性及互文性,但是宽松舒缓的时长容量、对话节奏和自由多元的主题设定、场景选择,允许视频播客的内容以更随意、更自然、更直接的传达方式娓娓道来。视频播客因此从面向大众传播的“正式访谈”转向类似人际传播的“朋友闲谈”,主播能在更贴近日常生活的互动场域中畅所欲言,输出更具性格色彩与更有真情实感的观点,塑造“活人感”十足的主体身份。

“闲谈”并非毫无营养、散漫无序的“扯闲篇”或纯粹的私人化聊天,而是基于真、善、美的人格底色及人生议题展开的观念交锋与心扉袒露。视频播客规避了人际交流可能出现的狭隘、偏颇、误读等状况,确保了探讨维度始终面向成长历程、生活感悟、职场经验与社会公共价值等正能量话题纵深挖掘。主播不再是清醒、冷静、理性、克制的提问者,而是积极介入对谈场景的表达者与发现者,在与嘉宾的真诚交谈中,细腻地分享彼此的内心世界、人生阅历与现实认知,既展现了更接地气、更加率真的媒介形象,也通过不设限的深度交流,营造出更即兴灵动的思想火花与更立体多维的思辨过程,给予用户更丰盈的知识获得感、更亲切的身份认同感与更多元的观看体验感。

回归个体叙事,激活情感共鸣。伴随“人”的主体性在当代社会的日益凸显,越来越多的年轻人倾向于从具体、真实、微小的个体生命经验中寻求情感共鸣。视频播客通过“你我之间”自由对谈的形式设计与内容安排,搭建起让不同的灵魂相互看见的视听化社交空间,为展示有趣人格、形塑个体化叙事、形成情感联结提供了优渥的土壤。



在议题的设定探讨上,视频播客看似面向无远弗届的辽阔天地,实际上则是指向自我内心世界的袒露与剖析。主播的谈话往往会从某个细腻的想法或某种突然的思考出发,诉说与之相关的自身过往历程、当下境遇与未来判断,串联成长的阵痛、难解的乡愁、生活的褶皱、职业的历练、岁月的憧憬、人生的起伏转,在青春与怀旧的双重叙事编织中展示真实的生命版图。用户沉浸于坦诚相待的叙事氛围,不仅容易被诉说者的真性情打动,更会在相似经历中获得感同身受的力量,以强烈的共情心理加深对节目的认可与喜爱。

分享垂类知识,建构趣缘社区。互联网已经成为全民日常生活的基础设施,带来了传统熟人

探求时,真切的情感需求便很容易被搁置。视频播客以知识宣传与人文关怀并重、现实关切与美好想象并行、严肃话题与闲趣对谈并存的理念与形式,在杂乱无序的信息湍流中,重建深度思考的意义与耐心倾听的价值,让对话触及心灵更幽微的角落,温和有力地回应大众的情感呼唤。主播言语之间缓慢流露出的困惑、创伤、犹疑与觉醒,普遍指向生活高速运转过程中无暇顾及、不敢触碰的人生况味,使用户在“越平静,越汹涌”的戏剧张力中,收获心灵抚慰与情感治愈。视频播客中极具思辨力度的陈述与自叙,也会引导用户杂乱无章、难以言说的记忆碎片,借由他人经验的映照被命名、被串联,在

源自外界的情感经验补偿中重建内心秩序,与真实的自己完成和解。

视频播客目前已经凭借独树一帜的内容表达优势及交互传播属性,沉淀了相对稳定的用户群体及审美期待,打开人人可创作、人人可参与的发展新局面。然而,繁荣景象的背后也潜藏着问题。

一方面,视频播客虽是因为反娱乐化消费潮流而兴起的一种新型视听媒介,但也可能受制于平台的流量逻辑与算法机制,违背深度对话初心。另一方面,广告植入是视频播客产品最主要的营利策略之一,存在折损人文思考连贯性与传受双方亲密度的潜在风险。此外,“短、平、快”的网络视听消费模式敦促创作者通过“提速加更”巩固用户黏性,而视频播客的长内容输出表征及慢思考媒介气质,往往意味着更久的制作周期和更缓的播放过程。可以说,如何完成有意义与有意思的统一,处理变现需求与人文立场的平衡,协调高品质内容表达与连续性制作播出之间的冲突,是现阶段摆在视频播客前进道路上不可回避的难题。

当然,已有部分优质播客为上述疑惑问题给出了具有一定参考性、借鉴性的有效解答。纵览《迪听》《游荡集》《岩中花述》《你,静不下来》等颇受好评的播客,无不秉持着“用户本位”的创作观念,基于播客主与嘉宾深厚的知识储备、文化底蕴与思辨判断能力,以坦率、温润、深沉、直指生活真相的表达,观照社会现实中等待被发现、需要被辨别的人情冷暖与世间百态,在兼顾内容质量与经济效益的同时,致力于塑造经验共享、审美启迪、文化育心、舆论引导的网络空间公共服务品格。

同时,“以慢制快”的好内容常态化出现,也会进一步重塑网络视听用户的消费习惯、审美期待与文化体验,在加速社会环境中让大众少一分浮躁孤独、多一分专注自洽。也就是说,唯有锚定坚守人格化、深耕现实感、重视公共性、强调引领力的坐标系,视频播客才更有可能从“注意力抢夺”升级为“信任力构建”的视听媒介生态位竞争中脱颖而出、保持优势、行稳致远,走向更有商业潜力、文化效能与社会意义的未来发展。

目前来看,视频播客能否实现从网红走向长红、让流量变成留量的系统性转变,仍有待继续观察。但不可否认的是,视频播客的涌现与出圈,重新定义了“访谈”的边界,重新想象着“观看”的意义,重新建构出“社群”的面貌,为身处即时化、碎片化、倍速化视听消费语境中的用户,营造了一个纾解身份焦虑、释放现实压力、承载深度思考、传递人文关怀的理性避难所与感性加油站。

[作者鲁昱晖系北京大学互联网发展研究中心讲师,谢一宁系北京电影学院影像传媒学院科研助理,本文系2025年度中国广播电视社会组织联合会重点学术项目“网络主播人才队伍建设研究”(ZGL2025XSW008)阶段性成果]