Source: *Lianhe Zaobao,* p17
Date: 19 May 2025

时代话题 周瀚毅 孙婉婷

为什么你看到的视频越来越极端?

今年2月至3月，亚洲六个国家展开为期五周的联合行动，包括新加坡警方在内的执法机构，逮捕了400多名涉嫌网络儿童性剥削的罪犯。在更远的地方，英格兰和威尔士每月约有850名男性因网络虐童罪被捕。这些罪犯来自各行各业，包括教师、警察、公务员等。他们最初接触的往往是一些可以轻易在线观看的普通成人内容，但后来却一步步陷入网络中的黑暗角落，接触到更极端的素材。

其中一些犯罪者寻求极端的内容，另一些则被引向他们自己本不会涉足的网络空间。虽然网上的儿童性剥削和性虐待的内容，对我们许多人来说是令人发指、不能触碰的，但你是否发现，自己在YouTube或抖音上看到的视频内容，越来越夸张，甚至带有偏见?

例如，你可能一开始只是看看健康小贴士、退休理财建议，或新闻摘要。没想到过了几天，推荐内容却变成各种“神奇疗法”“经济崩溃预警”，甚至阴谋论。

这并非偶然，而是一种名为“演算法漂移”（algorithmic drift）的现象——视频平台为了让你多看几段影片，延长用户的停留时间，会悄然引导你接触不同类型的内容，从原本中立实用的信息，逐渐转向更加情绪化、更加极端的方向。这种变化往往不容易察觉，却会在无形中扭曲我们的判断与思维方式。我们该如何保护自己，抵御演算法漂移，夺回网上接收到的信息的主动权?

YouTube、抖音、脸书等这类平台，都通过人工智能系统，根据用户兴趣推荐内容。这些系统分析用户的点击、观看时长与互动数据，然后进一步推送相似的视频。听起来很方便，但这些推荐机制的真正目标，并不是提供最真实或最全面的信息，而是尽可能延长你在平台上的停留时间。越是情绪强烈、标题夸张的视频，越容易吸引注意，因此系统自然会不断强化推送这类内容。

久而久之，原本多元理性的内容生态，就可能逐渐被单一、重复甚至误导性的信息取代。这种逐步变化的过程，就是所谓的“演算法漂移”。

我们都可能陷入其中

以下这些情境，许多新加坡人可能都感同身受：

你今年60多岁，对最近暴发的流感感到担忧。你首先观看了一段关于增强免疫力以改善睡眠的草药疗法视频。几天后，你的推荐页面上出现的几乎全是质疑西医、鼓吹传统疗法的视频。你并没有刻意去寻找这些内容，而是算法根据你的浏览习惯，逐步引导你走向更极端的方向。

你是一名职业人士，正开始考虑退休后的养老问题，接着推荐的是有关全球贸易冲突如何影响个人储蓄的内容。再过几天，你看到的视频不断强调只有投资黄金、加密货币或海外资产才能保值。本来是理性实用的理财内容，慢慢演变成充满焦虑情绪的恐慌性投资建议，而这些理财专家是否具有专业知识，往往难以核实。

你是幼儿的家长，正在搜索如何管理儿童屏幕时间的视频，随后却接连看到“蓝光对大脑有害”“电子设备会长期损伤神经系统”等说法的内容。几天之内，你的视频页面充斥各类宣称“电磁波危害被掩盖”“须要购买能量护盾”等内容。原本合理的关切，逐渐被演算法引导至虚假甚至牟利的伪科学信息链。

有时候，当你看到的视频太完美、太震撼或太符合你原本的想法时，不妨问问自己：“这是我的选择，还是演算法的选择？”不要让演算法替我们决定看什么、想什么。我们可以信任科技，但更要懂得查证。

在最近的大选中，你是首投族，想从一个片段开始了解如何查阅选民名册，或了解所在选区的候选人。随后，系统推荐了针对本地政策的评论视频，例如对房价或公积金制度的批评。接下来，你看到的内容变得越来越情绪化，频繁出现“选谁都没用”“制度不会改变”这样的言论。有些视频甚至来自国外，对新加坡实际情况缺乏了解，但演算法依然会持续推荐这类内容。你从一开始的理性关注时事，慢慢被带入一种对政治的无力感。

信息茧房、回声室与“深伪”陷阱

对许多年长者来说，这些平台已成为日常生活的一部分，不仅是获取资讯的渠道，也是娱乐和社交的工具。但如果我们对背后的推荐机制缺乏了解，就很容易在不知不觉中受到影响。

这些演算法的本意不是误导，而是最大化“用户黏性”，加长用户在平台上的逗留时间。但长期反复接触同类内容，可能会逐步改变我们对现实的理解，甚至影响行为。这种现象也被称为“回声室效应”，即人们只接收到与自身观点一致的信息，逐渐排斥异见。

更令人担忧的是，一些看似真实的视频，其实可能是由人工智能合成的深度伪造（deepfake）视频。这些伪造内容在图像、声音上难以分辨真假，容易误导公众，甚至被用来操纵舆论或攻击特定群体。面对这类技术带来的新型风险，我们更须要具备基本的辨识能力。

我们能做什么？从主动查证开始

我们并非束手无策。用户可以主动采取一些行动：不要完全依赖推荐系统，而是尝试主动搜索来自不同信息来源的内容；当你发现自己的视频内容越来越单一或情绪化时，不妨按下暂停键，反思是否陷入了演算法所制造的信息茧房；多与亲友分享观看心得，倾听不同角度的意见；也可以关闭自动播放功能，避免在不知不觉中被系统牵引得越来越远。

在社会层面，我们也要进一步强化数码素养教育，尤其是针对年长用户，不只是教他们如何使用手机，更要帮助他们理解信息是如何被推送的。

我们应推动平台提高透明度，说明推荐机制的运作方式，同时赋予用户更大的控制权，例如调整偏好、重置推荐等功能。

目前，Instagram等平台已为用户提供屏蔽特定内容和更新广告偏好的选项。但是，并非所有用户都知道或了解这些功能。我们应互相帮助，从身边的人开始，选择安全设置，减少演算法的推荐。

在新加坡，我们一向重视理性思考和多元声音。在信息时代，这份理性同样必须应用在对平台机制的清醒认知。有时候，当你看到的视频太完美、太震撼或太符合你原本的想法时，不妨问问自己：“这是我的选择，还是演算法的选择？”不要让演算法替我们决定看什么、想什么。我们可以信任科技，但更要懂得查证。正如一句话所说：“信任，但要核实。”在这个信息真假难辨的时代，这是一个值得我们深思的警示。

作者周瀚毅是新加坡政策研究所高级研究员
孙婉婷是新加坡国立大学传播与新媒体系实践副教授

Source: Lianhe Zaobao © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.