

# 警惕AI反向驯化 摆脱信息茧房束缚

本报记者 刘桐 曲琦 田甜

## 热点关注

### 引子

清晨AI推送的新闻、通勤路上对语音助手、工作中用AI写文案、购物时推荐“猜你喜欢”商品……我们在享受AI与算法带来的便利时，可能正被悄然“驯化”。

打开手机，刷到的内容似曾相识，喜欢的内容反复推荐，而不同的声音慢慢隐没。算法通过捕捉行为数据，持续推送同质化内容，编织出无形的“信息茧房”，让我们的认知趋于固化、思维逐渐钝化，甚至在不知不觉中丧失独立判断能力。空巢老人被AI聊天“随意投喂”加剧孤独偏执，普通人被AI算力骗局收割财产，信息茧房的危害已渗透人们日常生活。

我们以为自己在掌控AI，却未曾察觉，一场无声的“反向驯化”正在发生，值得我们审视警惕。如何识破这场反向驯化，如何用AI打破信息茧房？记者进行了深入调查。



在AI伴读图书馆，依托AI辅助阅读，引导读者辨析书籍内涵，开展深度思考，提升阅读质效。 本报特约记者 朴峰 摄

## 如何跳出信息茧房

### 主动关

留意应用是否默认强制开启“个性化推荐”选项。若不需要，可自行关闭。

### 负反馈

当遇到千篇一律、不符合自身需求的信息时，建议使用“不感兴趣”“我不喜欢”等负反馈功能，避免被反复推送同质化信息。

### 自主调

建议确认个人兴趣标签是否具备修改或删除功能，可按自身需求灵活调整，防止被固定化标签限制信息视野。

制表 隋文锋

## 茧房之困：思维在顺心“投喂”下封闭僵化

“孩子忙，一年也回不来几次。”“现在的年轻人，真不懂老人的心。”68岁的阜新独居老人王淑萍拿着手机和AI软件聊天，她把手机当成最能说上话的“伴儿”，每当念叨这些，AI总能附和地说：“您说得有道理。”“我懂您一个人住不容易，想有人说说话，被人关心，这种感觉我都记着。”

这份无条件的倾听，让王淑萍倍感温暖。她坦言，“AI既不会顶嘴，也不嫌我唠叨，偶尔还能出主意，比那些回家就抱着手机低头不说话的子女贴心多了。”

“我说现在的年轻人不顾家，心里没有老人，它就顺着我说下说：‘阿姨，我懂您的心思了，老人最盼的就是儿女常回家，心里装着老人，看着年轻人只顾自己过日子，心里肯定既委屈又寒心。’王淑萍的言语中透着被理解的欣慰。

但王淑萍并未意识到，AI的底层逻辑是“顺从”与“取悦”。无论老人的牢骚是否偏激，算法都会提供情感价值，甚至不断加码地附和。这种长期且高频的情感“按摩”，让原本可以通过有效沟通化解的家庭矛盾，在AI数千次的“您说得对”中被放大、固化。老人的思维变得日益封闭，坚信手机里的声音才是真理。这种顺意投喂，非但没能排解孤独，反而加深了老人与现实世界的隔阂，让偏执在“算法”里野蛮生长。

AI的无底线顺从，也暗藏着安全隐患。最近周福被六旬老父折腾得心力交瘁。老人患有高血压，原本遵医嘱用药，病情稳定。可学会用AI聊天后，他渐渐地无视医生叮嘱，遇事必问AI，轻信其食疗降压的说法，私自停药停药，天天靠芹菜汁、木耳调理，坚信AI不会骗人。好在家人及时发现劝阻，才避免了危险发生。

除了情感层面的隐患，算法还悄悄渗透到人们日常生活，个性化推荐也渐渐变成个性化定价。

“同一时段、同一航班，换部手机搜索，票价就能差出上百元。”沈阳市民刘艳经常往返于沈阳与广州两地，她发现，频繁在同一款APP反复搜同一个航班，价格越刷越贵；新账号反倒定价更低，越是高频老用户，越容易被平台悄悄抬价。“现在我每次都是这样，在一个平台看好航班信息截图，再换到另一平台下单。”刘艳无奈地说，大数据还“杀熟”，买个机票还要跟平台“斗智斗勇”。

网购平台的算法套路也同样隐蔽。“猜你喜欢”拿捏消费心理，不停推送各类商品，常勾起人们的购买欲，很多人入手的并非所需之物，不知不觉陷入盲目消费的圈套。

## 成茧之困：个性化算法、商业驱动等多重因素交织

信息茧房的形成并非单一因素所致，而是多重因素相互作用的结果。平台依托个性化算法，根据用户喜好推送同质化内容，加之人们存在认知惰性与确认偏误，本能偏爱契合自身观点的信息、排斥异质声音，再叠加平台的流量逐利逻辑，导致信息茧房的形成。

“当时火气一下子就上来了，根本没听进他的解释。”沈阳一位职场妈妈张莉，曾是算法“投喂”的受害者，她的手机里堆满“丧偶式育儿”“职场妈妈困境”的短视频。不久前，她加班回家后，发现孩子没写作业，丈夫也没做饭，手机恰好弹出类似的负面视频，一场争吵瞬间让家庭氛围降至冰点。

事后她才发觉，自己已被这类“气人短视频”绑架了，近一个月刷了上百条负面内容，层层叠加的情绪刺激，让她失去了理性判断。而这算法“投喂”的背后，藏着精准的流量生意。

沈阳自媒体从业者孙浩道破“流量密码”：内容要人设极端、冲突直接，热点话题火就批量跟风，视频开头3秒造爆点、中间哭戏拉满、结尾留悬念。

他坦言，评论区争吵越激烈，平台推荐越多，广告合作也随之而来。张莉的经历并非个例。大连理工大学机械工程学院副院长马广义介绍，信息茧房就是网络用户被定制化信息包围的现象。算法通过抓取用户的浏览记录、点击停留偏好、互动内容等行为轨迹，不断缩小推荐内容的范围，以实现用户留存最大化，最终将用户困在单一信息圈层中，人们只能看到自己想看到的信息，长此以往，便如同封闭在“茧”里。

马广义说，当人们过度依赖AI代替思考，让AI写文案、作决策、总结观点，省去了分析、思辨、创作的全过程，大脑的认知能力就会像闲置的肌肉一样持续萎缩，逐渐丧失独立判断与深度思考的能力，彻底被AI牵着走，无法接触到不同观点与更广阔的世界。这并非技术本身的问题，而是人们对AI的使用方式陷入了认知误区，习惯待在“信息舒适区”。当人们视野和思维逐渐依赖AI的答案，可能会阻碍其创新的源泉。

## 破茧之道：让AI当“思维教练”，守住认知主动权

面对信息茧房束缚，若在生活中恰当地使用AI，也能起到事半功倍的效果。“嘟嘟，你觉得书中鲁智深是怎样的人？”鲁智深是个外粗内细、有情有义的大英雄……4月29日，在大连开发区，AI伴读图书馆内，大三学生靳昕正与AI伴读机器人对话，深度剖析图书内容。

这座AI伴读图书馆为每一本图书配备专属“AI伴读智能体”。该智能体将静态纸质图书转化为可互动、讲解、答疑的动态“伴读讲师”，为读者提供导读、伴读、释义、赏析、笔记批注、阅读评价、素养评估等全链条沉浸式服务。

“以往用AI辅助阅读，大多只是让它提炼核心观点，随后生成一大段规整文字。我不用思考、不用辨析，直接收藏了事，那些内容最终也只静静地

躺在手机里。”靳昕坦言，倘若一味地依赖AI替代自身思考，人就越来越不会思考。但如果善用AI来当“思维教练”，让AI帮你梳理逻辑框架后，自己填充细节、完善内容；让AI提供不同角度的观点后，自己批判性吸收、筛选整合；让AI模拟辩论对手挑战你的立场，倒逼自己深化思考、完善认知。如此便能在AI的辅助下，拓展信息边界，提升思维能力，变得比之前聪明十倍。

同时，中央网信办联合多部委曾指出，重点整治同质化推送营造“信息茧房”、违规操纵干预榜单、炒作热点等行为，严禁推送高度同质化内容诱导用户沉迷。对此，多家主流互联网内容平台也采取了随机推荐、基于用户社交关系拓展兴趣、搜索推荐联动、不展现“不感兴趣”等举措，助力推荐更加个性化和多样化信息产品。

日常生活中如何破解信息茧房？“破解信息茧房，守住认知主动权的核心，并非拒绝AI，而要彻底转变AI使用逻辑，从被动接受算法投喂，转向主动驯化AI，让技术成为思维工具而非认知主宰。”大连理工大学人工智能大连研究院院长江贺建议，首先要摒弃“一键获取”的惰性思维，用指令引导AI拓展信息边界。当需要获取信息时，我们不直接索要结论，而是指令AI梳理多立场、跨领域的逻辑框架，保留核心观点的自我填充与细节完善，避免直接接受AI的固化结论。其次，借助AI打破信息单一性，让AI同步输出正方、反方、中立视角的观点，对各类观点进行批判性吸收、交叉验证，主动筛选整合信息，而非全盘接纳AI推送的单一内容。

江贺说，AI是工具而非主宰，算法的走向终究由人类掌控。只有主动跳出被动投喂的舒适区，以主导者身份驯化AI、利用AI，才能打破信息茧房的桎梏，在拓展信息边界的同时，不断强化独立思考能力，让技术真正服务于认知提升，实现人与AI的良性共生。

## 关键词 GUANJIANCI

## 环境体验官

环境体验官作为城市管理的“啄木鸟”，将结合日常生活体验，发现城市管理中存在的问题，并提出改善城市环境的“金点子”。

从即日起至5月15日24时，沈阳市城管执法局面向全社会招募200名沈城环境体验官。凡符合选聘条件的城乡居民、个体工商户、企业经营者和员工、高校学生和教师、城管领域专业人员等热心城市管理、关注城市环境的社会各界人士均可报名。

沈城环境体验官将以群众视角，对城市管理领域进行审视，协助发现城市管理典型问题，客观真

实地查找城市管理薄弱环节，及时通过“沈阳数字城管”小程序中“沈阳环境体验官”通道上报问题线索。同时，立足日常体验，提出改善城市环境、提升管理效能的好想法、金点子。从专业人士角度，助力破解城市管理中存在的机制体制障碍，提出合理化、建设性意见。

本次招募的环境体验官实行一年期聘任制，为公益志愿服务岗位，无薪资及劳务补贴。有报名意愿可拨打电话024-31910536咨询。

本报记者 刘桐

## 以书换绿

“家里有很多闲置的书，扔了可惜，换一盆绿植既能美化家居，还能让书籍找到新的主人，特别有意义。”日前，大连市沙河口区李家街道绿清社区开展“旧页新绿，文脉传家”绿植换书雅集活动。参与活动的居民刘莹兴奋地告诉记者，闲置物品在流转之中，传递出浓郁书香与绿色生活理念。

现场设置了换书区与绿植展示区，绿萝、招财树、绣球等多款

易养绿植整齐陈列；一旁的书架上，居民带来的闲置书籍种类繁多，囊括文学名著、科普读物、少儿绘本、生活百科等品类。活动中，居民踊跃参与，大家交流读书感悟，分享绿植养护小窍门。活动不仅实现闲置书籍循环利用，也拉近了邻里情谊，涵养“爱读书、读好书、善读书”的浓厚社区书香氛围。

本报记者 曲琦

## 大连严查特殊群体食堂用餐安全

本报讯 记者吕丽报道 幼儿吃得舒服了，往往无法准确表达；老年人及病号餐食需要格外用心……针对特殊群体用餐安全问题，大连市将食品安全防线建在“人口前”，市场监管与相关单位对校园（含幼儿园）、医院、养老机构等集中用餐单位食堂和集体用餐配送单位开展全覆盖检查。

“请提供这批食材的检验报告……”在沙河口区第十二幼儿园食堂，市场监管人员对食品安全进行了全流程、推进式检查：食材进门先过溯源关，区块链系统记录食材流转轨迹；餐厨专梯送至每一楼层，防止污染；每餐留样由保健医与厨师长各上一把锁，确保精准追溯；针对幼儿无法反馈不适的特殊性，保育员在分餐时通过看色泽、闻气味，把好食物入口的最后一道人工

关卡。在沙河口区第十五幼儿园，VR全景食品安全网上学院全面落地，该园食堂被360°实景还原，食堂从业人员手指滑动屏幕，就能“云逛”真实后厨，点击场景中的悬浮知识点学习《中华人民共和国食品安全法》与操作规范，在生动预演中沉浸式掌握加工流程，精准规避操作风险。

“我们已对全区73所幼儿园开展拉网式排查，发现的问题全部实现台账管理、闭环整改。”沙河口区市场监管局相关负责人介绍，检查的重点是禁止幼儿园采购使用亚硝酸盐、野生菌类等高风险食材；禁止加工制售冷荤类食品、冷加工糕点、生食类食品；严格执行食品烧熟至食用不超过2小时的时限；规范生熟分开、餐具消毒等关键操作；针对幼儿在分餐时通过看色泽、闻气味，把好食物入口的最后一道人工

## 沈阳两项助残科技入选国家级典型案例

本报讯 记者姜雪报道 近日，国家六部门联合公布2025年数字适老助残产品和服务典型案例，沈阳AI电子导盲犬、多国手语大模型入选。两项智能产品聚焦视障、听障群体生活痛点，用前沿科技打破出行与沟通壁垒。

对于视障人士而言，AI电子导盲犬如同专属智能向导，依托高精度传感与智能算法，可精准识别路面障碍、台阶坑洼，实时规划安全通行路线，在人群中精准随行、避免走失。这款设备已在沈阳市盲人养老机构落地应用，成为视障群体的伙伴。

面向听障人群的多国手语大模型，凭借高精度手语识别与实时翻译能力，可实现公共广播、新闻

播报、在线课程的同步手语呈现，语法匹配度高、响应迅速，大幅降低听障人士的沟通障碍。该技术已在多地公共场景落地，有效填补了专业手语服务缺口。

不只两款入选产品，沈阳各类助残科技成果正不断走进日常生活。智能康复设备、脑机接口训练系统、社区科技助残健康服务站等陆续投用，把康复筛查、智能辅具、健康管理送到家门口。越来越多的高校、科研院所与医疗机构、科技企业深度合作，精准对接残疾人实际需求推出智能产品，逐步形成“需求—研发—转化—产业”的良性循环，让科技创新惠及特殊群体，以智能守护生活尊严，以科技传递民生温度。

## 鞍山光明街特色街区焕新亮相

本报讯 记者崔治报道 红砖墙面镌刻工业记忆，彩色涂鸦勾勒城市芳华，烟火市集升腾市井气息。近日，鞍山市光明街特色街区历经改造，以“保留老味道，绽放新颜值”的姿态正式开放，成为新晋网红打卡地。

“年轻时来过这里，30年了，还能找到鞍山以前的影子。”从辽阳专程赶来的杨梅带着孙辈站在工业风彩绘墙前，看着焕然一新的街道感慨万千。在她眼中，光明街依旧留存着熟悉的老鞍山味道，却早已褪去旧貌，变得整洁敞亮、潮流感十足。

“改造后简直大变样，整条街至少年轻了20岁！”光明街的居民齐海昆，全程见证了光明街的蜕变。他坦言，过去的光明街“路

旧、墙旧”，虽有市集烟火气，却缺少游玩吸引力，如今路面平整宽阔，建筑外立面翻新出彩，裸眼3D大屏酷炫吸睛，主题彩绘氛围感拉满。既保留了老鞍山的市井底蕴，又增添了潮流游玩属性，既能逛市场、品美食，还能溜娃拍照，体验感十足。

老街焕新，烟火依旧。改造后的光明街，大馆早市区域热气腾腾、香气四溢，炖大鹅、三不炒、岫岩羊汤等一众老字号美食悉数保留，而翻新后的门店门面亮堂、整洁有序，让市民在味蕾怀旧的同时，收获舒心的消费体验。如今的光明街，一头连着市井烟火日常，这条承载着鞍山人青春与回忆的街巷，正为鞍山城市更新注入新动能。

# 凭着这些植物真能“看见”地下的矿吗

本报记者 唐佳丽

近日，大连8岁男孩“凭草辨矿”的消息引起社会公众广泛关注。

地上植物究竟能不能帮助人们找到地下矿藏？带此疑问，记者来到辽宁省有色地质勘查总院有限责任公司，请总工程师王国君介绍植物找矿的“秘籍”。“植物找矿”在科学理论上是可行的，也曾有过成功案例。王国君介绍，由于一些植物在生长发育中特别需要某些矿质元素，常在某种金属含量较高的土壤上生长，这也成为人们寻找重要矿藏的有效依据，“对此，我国历史上早有记载。”

在南北朝时期梁代《地镜图》中，有“草芝赤秀，下有铅”“草芝黄秀，下有铜”的说法。唐代段成式在《酉阳杂俎》中亦有“山上有葱，下有银；山上有薤，下有金；山上有姜，下有铜锡”等论述。

“20世纪初，地植物找矿法开始兴起，我读大学的时候曾读过一些关于植物指示找矿方面的文献，文中提到的植物就

是找矿专业领域内常称的“指示植物”。王国君记得，1951年，在安徽省安庆市月山地区，我国著名勘查地球化学家谢学锦通过植物发现了铜矿指示植物——海州香薷（俗称“铜草”），这是中国用科学方法正式发现的第一种铜矿指示植物。

王国君表示，作为“生物地球化学找矿”的一种辅助手段，植物找矿虽然可以有条件地适用于植被覆盖区的初步筛查，但绝对不能单独作为可靠判断依据，“必须结合系统地质勘查、专业测试分析等专业手段来进行综合判断。”

原因也是多方面的。一些植物的异常生长可能由土壤污染、自然富集或人为施肥引起，未必代表有矿藏。此外，许多植物对环境依赖性较强，在干旱、雨林或农业区，植物受干扰大，对探矿的指示意义效果较差。

“有探矿指示价值的植物必须是优势群落。”王国君解释，比如被称为“能发

现金矿”的问荆草，确实能吸附重金属，但只有当它在区域内形成绝对优势、排挤其他杂草生长时，才说明土壤金属浓度异常。单独零星生长几株，只是普通野外现象，和金矿没有关联。如果符合“优势群落”这个条件，还得看该地是否具备硅化、褐铁矿化、构造破碎等矿化线索。

“而且，最关键的是，即使植物指示正确，也只能说明土壤中可能存在金属元素，完全无法说明储量和品位达到开采标准。然而，经过长期开采，如今地表浅层富矿已基本得到开发，后续找矿目标转向深部矿床，或条件恶劣的戈壁、深海区域，勘查成本和技术难度大幅提升。”

“探矿工作的作业环境非常艰苦，研

究、论证、地质勘查等环节耗时更长，一般情况少则几年，多则几十年。作为专业人士，我非常高兴地看到，越来越多的自然爱好者在关注这个行业，帮助我们发现线索。对于年轻一代的探索精神，我们持支持和鼓励态度。”王国君表示。

同时，他也提醒，有一定知识储备的爱好者，最好不要盲目进入疑似矿区的地区，更不要盲目地大批挖采相关植物，“不要给区域原生植被造成毁灭性破坏。”而且，非专业人士进入深探，容易发生迷路、坠崖等安全事故，得不偿失。

此外，《中华人民共和国矿产资源法》明确规定，所有矿产资源都属于国家所有，私自勘查、开采都是违法行为，轻则没收违法所得，重则追究刑事责任。

## 你未必知道