

# 你在驯化AI, AI也在反向驯化你



在2026中关村论坛年会上,工作人员在训练机器人。李建发 摄

## 表层驯化:

行为与表达,在算法便利中悄然“趋同”

最直观的驯化,发生在人们与算法的日常交互中——人们正在主动改变自己的行为模式,以匹配算法的“舒适区”。10年前,很多人搜索信息时会用自然语言随口提问,比如“哪家餐厅好吃”。而现在,人们可能下意识地输入“人均150元以内、评分4.5以上、距离3公里内的火锅店”——用关键词、限定词、标签来“投喂”算法,只为获得更精准的结果。

这种看似微小的改变,实则是认知模式的深刻转变。辽宁一所高校研二的学生张明轩对此深有体会:“以前写论文查资料,我会用宽泛的关键词慢慢探索,偶尔会有意外的发现。现在,我会精准输入算法喜欢的检索句式,只看首页推荐的内容。久而久之,我的思维变得越来越固化,再也没有了以前的探索欲。”张明轩的经历,正是无数人被算法驯化的缩影——我们不再主动探索未知,而是在算法划定的边界内寻找已知,搜索从“发现之旅”变成了“精准筛选”,而这种变化,往往很难察觉。

算法的驯化,还在悄悄消解表达的多样性,让人类的语言和写作风格与AI“趋同”。一位年轻记者,习惯用AI写作助手优化稿件,久而久之,他的文章变得流畅却千篇一律,失去了原本的个性和温度。一次,他撰写一篇人物通讯,AI助手将他饱含情感的叙述修改成了标准化的句式,虽然逻辑更清晰、表达更规范,却丢失了人物最动人的细节。编辑批评他:“你写的不是新闻,是算法生成的模板。”这位记者才猛然惊醒,自己早已被AI的写作逻辑驯化了,失去了用文字传递情感的能力。

这种表达的“AI化”,不仅发生在新闻写作中,更渗透到了日常生活的方方面面。从商业计划书到法律文书,从诗歌到宣传文案甚至情书,越来越多的人依赖AI生成文本,原本笨拙却真诚的表达,被流畅却同质化的文字取代。AI带给人们表达便利性的同时,也逐渐让人们丧失了语言的多样性和本真。

清晨醒来,你习惯性地打开手机,AI推荐的新闻被精准推送至首页,恰好是你昨晚浏览过的话题;通勤路上,语音助手根据你的说话习惯调整回应语气,你无需刻意组织语言,就能轻松完成指令;工作时,AI写作助手帮你优化文案,你渐渐依赖它的句式和逻辑,甚至忘记了自己原本的表达风格;购物时,算法根据你的浏览记录推送“猜你喜欢”,你在不知不觉中,就买下了原本不在计划内的商品……

我们总以为自己是AI的掌控者,是工具的使用者,却未曾察觉,一场无声的“反向驯化”正在悄然发生——AI正通过数据、算法和界面设计,一点点重塑我们的行为、偏好与认知,让我们在追求便利的过程中,主动向它的“规则”靠拢。

## 深层隐忧:

决策让渡与认知固化,消解个人主体性

比行为和表达驯化更隐蔽、更危险的,是决策上的“无声转让”——我们正在越来越多地将选择权交给AI,依赖算法的推荐做出判断,甚至放弃了独立思考的能力。

沈阳上班族张磊对此有着深刻的体会。“以前周末想出去玩,我会和朋友一起商量,慢慢探索新的地方。现在,我直接打开旅游App,跟着算法推荐的‘网红路线’走,吃推荐的餐厅、拍推荐的照片,虽然省了很多事,但总觉得少了点自己的想法。”张磊说,就连换工作这样的人生大事,他也会参考AI给出的职业评估,“算法说这个行业前景好、薪资高,我就会倾向于选择”。

这种决策依赖,看似“高效”,实则是对自我主体性的放弃。AI的推荐,本质上是基于过往数据的分析,它衡量的是效率、趋势,却无法兼顾人们的情感、个性和人生意义。

更值得警惕的是,AI的反向驯化正在加剧“信息茧房”的形成,进一步固化我们的认知。调查显示,在人工智能加速渗透的背景下,人类获取信息的渠道越来越依赖算法推荐,而算法为了提升用户黏性,往往会持续推送用户感兴趣的内容,屏蔽不同观点的信息。有网民调侃:“我以为自己在刷短视频放松,没想到算法把我困在了一个‘信息牢笼’里,越刷越狭隘,越刷越麻木。”

认知上的驯化,比行为上的改变更难以觉察,也更难以逆转——当人们习惯了算法的“投喂”,就会慢慢失去独立判断的能力,甚至失去对不同观点的包容。

## 保持主体性:

拒绝被驯化,与AI共生共长

当然,也不必对AI的反向驯化过度恐慌,不能简单地将其定义为“技术的原罪”。人工智能与人类的交互,从来不是单向驯化,而是双向影响——人类在适应算法的同时,可以通过点击、停留、分享等行为,训练AI变得更“人性化”,而AI的反馈,也可以促使我们变得更清晰、更理性、更高效。

AI作为一种工具,本身没有善恶,其影响的好坏,取决于人们如何使用它、如何与它相处。人们可以享受AI带来的便利,用它提升工作效率、丰富日常生活,但不能过度依赖它,更不能放弃自己独立思考和判断的能力。

回望人类文明的发展,从

蒸汽机到互联网,每一次技术革新都会带来新的挑战,而人类的进步,就是在挑战中找到平衡,在适应中保持自我。AI的反向驯化,既是技术发展的必然产物,也是对人类主体性的一次考验。它提醒我们,既要拥抱技术的便利,也要守住自我的底线;既要学会与AI共舞,也要保持独立的思想和清醒的认知。

在AI时代,真正的智慧,是与AI共生共长,让技术服务于人类的成长,让人的主体性在技术的浪潮中屹立不倒。(半月谈)

