

我们每天在刷微信、抖音、淘宝，总能刷到自己喜欢的文章、视频和商品。但你有想过，在这些「猜你喜欢」背后，究竟是什么？

简单来说，是个性化推荐算法，以及行为数据分析和收集的结果——它们确实能做到「比你更懂你」，但代价是对于隐私的让渡。这也让越来越多人开始关注个性化推荐算法的隐私问题，增设相应设置开关的声音也不绝于耳。

今年 1 月，《互联网信息服务算法推荐管理规定》出台，明确了算法推荐服务提供者应当以显著方式告知用户其提供算法推荐服务的情况；向用户提供不针对其个人特征的选项，或者向用户提供便捷的关闭算法推荐服务的选项。



在「推荐管理」页面中，淘宝会向你详细说明他们的个性化算法会利用到哪些可追踪到个人的数据，但没有提供前往有关淘宝隐私声明的链接。

关闭前，淘宝主页推荐通常会以你购买过的品类，推荐有关数码产品配件、模玩手办等相关商品，而关闭后，主页推荐就变成「大超市」，推荐的商品基本上是生活用品等。

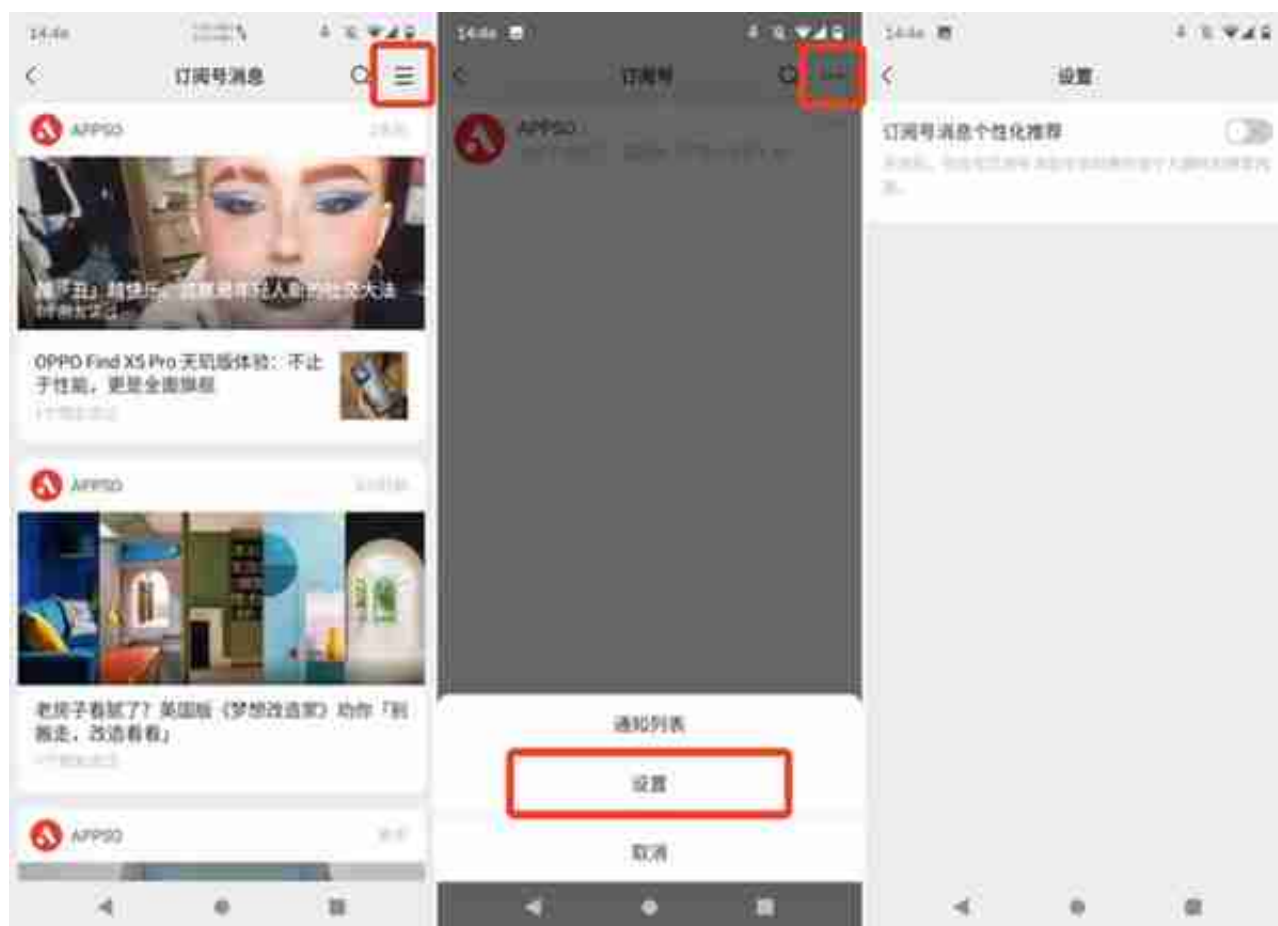


除了藏得深，B站也没有详细说明他们的个性化推荐功能会利用什么样的个人数据。

对于大多数 B 站「杂食」观众来说，关闭「个性化内容推荐」前后，B 站移动端首页的推荐内容，其实类型多少还是会命中你的喜好，但减少推荐常观看的一些细分领域的视频而已。

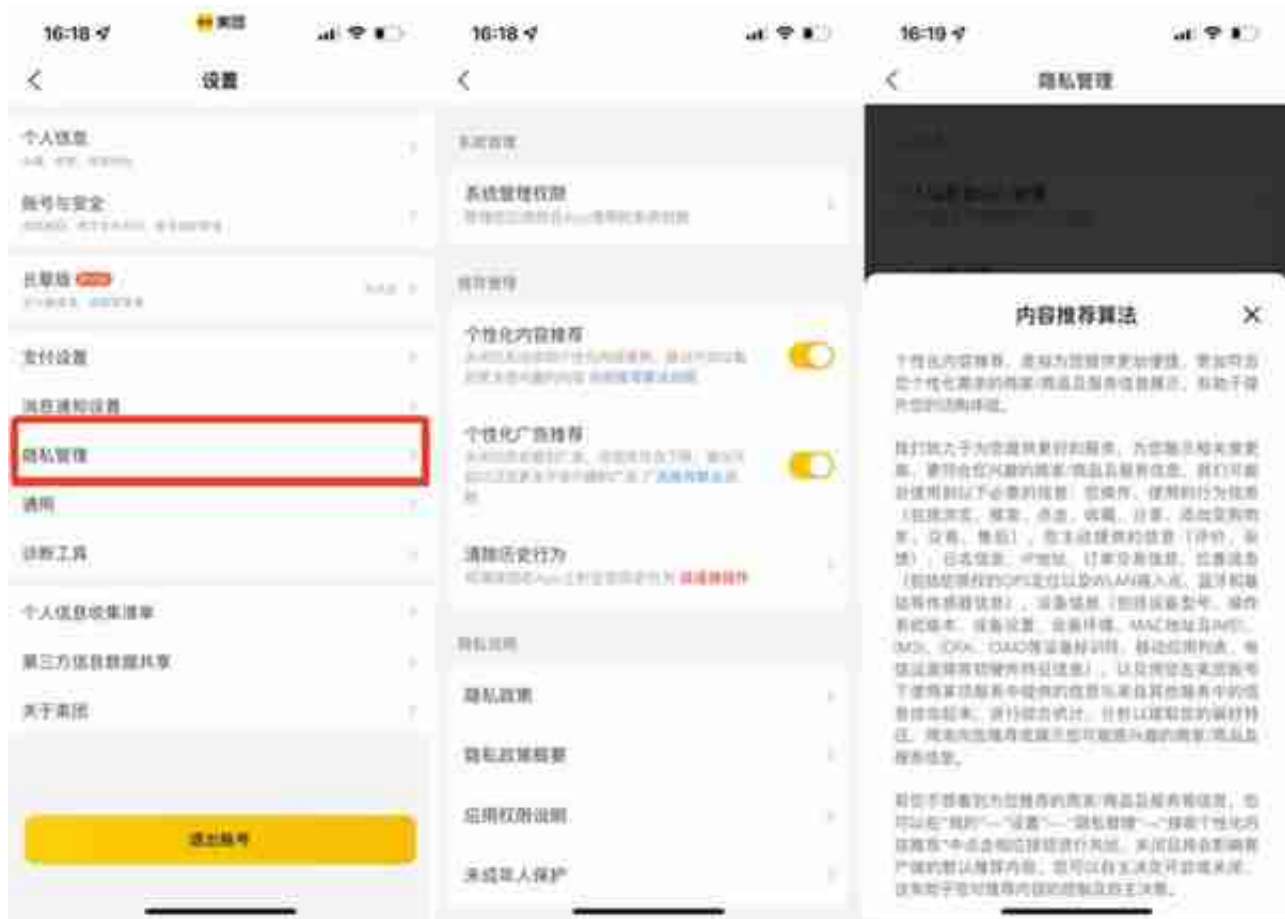


虽然不像淘宝、B站那样会有个单独页面开关，但微博的个性化推荐算法关闭得还算是比较彻底的——在关闭前，我的「推荐」列表里基本上会推荐各类游戏领域和科技领域博主的内容，在关闭后则变成了娱乐圈大杂烩。呃，从这个角度看，微博应该是最不适合关闭个性化推荐功能的……



接下来是视频号。

点击视频号右上角的「小人」标志，依次点击「浏览设置」中的「隐私 > 个性化推荐」，关闭「直播」和「视频」的两个个性化推荐开关即可。



关闭个性化推荐后，美团首页的推荐会明显有相关性降低：关闭前会推荐我之前想下单但放弃的某奶茶店的推荐，关闭后就基本上就是逛点打卡指南。值得注意的是，关闭个性化推荐后的美团也会在一些推荐中标注商家与你的距离，似乎关闭开关没有完全关闭对位置信息的使用。



知乎的个性化推荐开关属于是比较彻底的一派：关闭前推荐的非常细分的话题领域内容，会在关闭后消失无踪，统一变成热点事件相关的内容。



对于我们自身，妄图通过关闭个性化推荐来减少对这些 app 的「心理依赖」也并非最佳选择。

我们选择「刷手机」很大程度上并非因为个性化推荐，而是出于大脑内对信息摄入的需求失衡导致的。就像是没有微博、微信的年代，我们上厕所会拿起洗发水瓶子端详一样。

同理，「个性化推荐」另一个被吐槽的「信息茧房」问题，也并不会因为推荐算法被关闭而被彻底解决——这个问题，本质上也是我们大脑对信息快速处理的偏好所导致。

洗发水瓶子没有「个性化推荐」，我们的大脑也（大概率）不会因为推荐的内容不符合心意而主动减少无用信息摄入。要想真正摆脱「手机瘾」、「社交瘾」，更有效的方法显然是尝试主动调整自己的信息摄入来源，在手机和 app 之外为自己开辟新的选择；对于一个观点和新闻，多了解、挖掘这些事情及消息源，远比被这些内

容调动无谓的情绪要来得更重要。