

## 演算法迷宮：無形之眼的誘惑

刊出日期：2023/10/31 | 文字：林紫璇 | 責任編輯：陳宣予

全文共5283字 · 閱讀大約需要9分鐘

數位時代更迭快速，我們如今身處一個由數位科技塑造的時代。在這個世界中，演算法那一雙無形的眼，不知疲倦地觀察、分析我們的一舉一動。它究竟是來者不善，還是能夠為我們帶來美好生機？未來它又將如何與我們共存？本文一共採訪了七位受訪者，他們對此提出了一些看法。

### 一雙無形的眼在作祟

*「最長的時間，我覺得可能超過5個小時，而且5個小時還是睡覺前……」*

小郭是一位抖音成癮者，他在採訪時回憶起自己使用抖音的最長時長，雖然曾在大學時期嘗試戒除這樣的行為，但最後還是因為無聊而重新下載抖音。

目前就讀於國立陽明交通大學四年級的小郭，高中時因為同儕都在使用抖音而跟風下載，沒想到，不知不覺的，抖音成為了他生活不可缺少的一部分。他認為一切都是演算法在作怪，是演算法讓他迷失在短影音的世界無法自拔。

演算法 (Algorithm) 是什麼？演算法是實現結果的過程與步驟。它透過一套複雜的邏輯與運作流程將結果展示給前端，由工程師預先設計好一套完整的指令，再執行指令產生結果。我們肉眼看不見演算法背後的實際運作，但它卻是雙無形的眼睛，不斷地觀察著我們的動態，並進行資料分析與結果導出。近年來，演算法已經與我們的生活融為一體，不管是社群媒體、網路購物、導航系統、金融行業，甚至是醫療系統，皆為演算法的應用領域。其中，由網際網路誕生的社群媒體平台已然是手機上必備的應用程式，像是臉書 (Facebook)、Instagram、抖音 (Tiktok)、推特 (Twitter) 等等。那麼，演算法究竟是如何操縱社群媒體平台，並讓我們深陷它的魅力呢？

對《古詩詞庫》以及《ITREAD01》的資料進行比較後，可以發現抖音的演算模式。當作品被發佈後，系統首先會通過提前設定好的人工智慧模型來識別作品是否存在違規行為。在確定作品沒有違規後，系統會隨機給每部作品分配一個平均曝光量，確保每部作品都有初始的曝光機會。接著，系統會從作品的曝光中收集各種資料，包括點讚、關注、評論、轉發以及最高完播率 (即所有點擊觀看這支影片的用戶中，完整看完影片的人數佔比)。系統會根據這些資料來選擇表現良好的作品，並將它們進一步推薦給更多用戶。通過系統的多次篩選和驗證，只有那些點讚率、最高完播率、評論互動率等指標極高的作品才有機會進入精品推薦池。這些作品會在用戶打開抖音時優先曝光，使用戶能夠看到極具吸引力的內容。

▲ 現代人深陷抖音的魅力，沉浸在短影音的世界。（照片來源 / [Pexels](#)）

## 如何掌握用戶的喜好

將抖音的演算模式放到其他社群媒體平台比對後發現，雖然每個社群媒體平台都有自己獨特之處，但不難發現，各平台的演算模式大多是雷同的。

在台灣，網路與智慧型手機的使用已變得非常普及，社群媒體滲入大家的生活，約有 90% 的台灣人使用至少一個或多個平台。根據GWI（前身為Global Web Index）的一項研究顯示，台灣人平均擁大約 6.5 個不同的社群媒體平台，包括 Facebook 和 Instagram 等全球熱門媒體，以及 PTT 和 Dcard 等本土品牌。

《動腦雜誌》揭露，抖音（TikTok）是短影音的先驅，根據Influencer Marketing Hub統計，發現整體使用者中有67%為24歲以下的使用者，顯見Z世代已成為短影音用戶的主力。除了抖音外，其他社群媒體平台也紛紛推出了各種創新功能，努力滿足用戶需求，鼓勵內容創作者在其平台上生產高質量的內容。這種激烈的競爭亦不斷推動社群媒體行業的進步，為用戶提供更多選擇和更出色的體驗。

成立於2013年的小紅書，是一個結合社交和購物功能的平台，用戶可以在平台內分享各樣的內容，包括時尚、美妝、生活、旅遊等多個領域。網站分析工具Similar Web顯示了最新的應用程式排行榜，截至2023年10月20日，小紅書在台灣應用程式（IOS系統與安卓系統）的社交排行榜皆位於前五。整合網路行銷團隊萬智匯在文章中提到，小紅書的台灣用戶年齡介於18至24歲，屬於Z世代的年輕用戶最多。小紅書在台灣不止深受國高中生的喜愛，也是大學生熱門的社交媒體之一。

小紅書的演算模式其實與抖音類似。抖音的演算法影響曝光率的主因為點讚數、評論以及轉發，而小紅書則主要是點讚和收藏數。其中小紅書的推薦機制具有獨特之處，那就是「筆記」必須在進入推薦池前經過系統的收錄環節，收錄的方式便是通過搜索來檢測。筆記只要能被搜索得到，那就是成功收錄。一旦筆記被收錄，它將進入系統的推薦池。

推薦池亦分為多個級別，每個級別的曝光量不同。如果筆記的互動數據表現良好，符合進入下一級流量池的標準，系統會將其推薦到下一個級別，曝光量也相應會增加。這個過程可能多次重覆，根據筆記的表現，它可能繼續被推薦到更高級別的流量池，或者停止推薦。另外，舉報是影響筆記推薦量的關鍵因素，舉報可能導致曝光減少，即使是之前表現優秀的筆記也不例外。這反映了平台對用戶生成內容的監管，以確保內容的品質與合規性。

正因為小紅書有如此的推薦機制，因此用戶可以在小紅書內連續看見相同性質的內容。本文的受訪者都一致認為小紅書推薦內容的生成方式非常透明。他們表示，在使用小紅書時，看見的內容大部分是不曾搜尋過的，而是類似熱度排行榜較高的事物，所以認為有一定程度的透明度。

小紅書的頁面簡潔明瞭，操作頁面也非常簡單易上手，操作方式主要為點擊與滑動。推薦頁的內容豐富，除了推薦之外還劃分了很多種類區塊，用戶可以針對某一項分類進行瀏覽。此外，只要透過下滑就能立即更新，產生新的相關內容，因此常常取代Google搜尋的功能。部分受訪者透露，他們平日會用Google搜索附近美食或是穿搭推薦，但是在使用小紅書後，開始減少使用Google搜索的功能。

▲ 社群媒體平台上可提供大量資訊，人們可以搜尋想要的內容。（照片來源 / [Pexels](#)）

## 是福還是禍

小紅書的「下拉查看更多」以及「推播通知」功能為用戶提供了不斷探索的機會，同時也增強了他們參與社交群體的感覺。大部分的受訪者表示，他們經常利用小紅書來打發時間。小紅書漸漸滲透他們的日常生活，不管是想要購買商品或是餐廳推薦，都會讓他們想要打開小紅書。

當被問及社交互動模式是否被影響時，受訪者皆表示，他們與朋友間並沒有因為小紅書而產生疏遠，反倒是增進了他們之間的關係。這是因為小紅書的內容，成為了他們休閒時間可以深入討論的話題。因此，小紅書在社交互動方面其實對本文受訪者來說，並沒有造成負面的效果，反而帶來了很大的正面效益。

除了社交互動模式，使用者心理健康的問題也一直是眾多研究想要探討的主題之一。在社群媒體平台上出現的各種完美形象，容易引起使用者容貌焦慮的情緒。但本文受訪者卻提出不同的看法，他們認為小紅書可以讓心情變好，即使遇到可能引發不適的內容或是留言，如國家政策、選舉、異國文化或是近期戰事的議題時，他們都會選擇直接無視。因此小紅書的演算法對他們的心理健康並沒有很大的負面影響。其中一位受訪者也透露，近期常在小紅書中看到其他國家戰爭的內容，他都選擇直接滑走，不看那些可能令他感到不舒服的貼文。

然而，演算法也的確導致了一些不良後果，這些平台的吸引力也使用戶不知不覺地成為廣告商和宣傳者的目標。用戶會隨著算法的持續運行成為廣告投放的目標，幫助廠商實現獲利，因此個人在社交媒體上不自覺地被當作一種資源，以創造更多收益。這是因為個性化推薦不僅利用用戶數據來預測行為，還試圖

影響和塑造用戶的行為。

那麼，試圖影響和塑造用戶的行為的演算法是否會導致成癮？

人類的大腦中有一種叫多巴胺 ( dopamine ) 的神經傳導物質，當我們感到愉快或受到獎勵與刺激時，大腦中的多巴胺系統會變得活躍，為我們帶來愉悅感。這種感覺會源自於各種情境，像是社交互動、美食、或者娛樂。

然而，多巴胺系統和上癮之間存在一個關鍵聯繫。起初，我們的愉悅感處於微弱的狀態，但如果反覆暴露於相同類型的刺激，大腦會適應並期望更多的多巴胺釋放。這將導致人們的愉悅標準不斷地提高，進而需要更強烈的刺激。演算法就是利用這樣特質，透過持續將內容推送給用戶，刺激他們的多巴胺系統，增加他們的愉悅感。如此反復的過程容易導致用戶成癮的現象，因為他們會渴望從更多的外界刺激獲得快感。

▲ 人們瀏覽社群媒體來獲取更多的愉悅感。( 照片來源 / [Pexels](#) )

## 如何應對強大的演算法

媒體慣習 ( Media Habit ) 揭露我們的日常情緒可以透過平台快速獲得滿足，隨著時間的推移，這樣的行為會漸漸形成一種習慣。習慣分為兩個面向，首先是缺乏行為意識 ( lack of awareness )，我們通常對該行為缺乏自我認知，也就是我們會不自覺地陷入使用行為的狀態。其次為缺乏反應行動 ( lack of reactance )，我們可能會面臨自控上的困難，難以限制或改變自己的使用行為。一旦這種習慣形成，特別是在「快速滿足情感調節需求」方面的習慣，要打破它是非常困難的。

那麼人們該如何應對？社群媒體平台本身是否該做些什麼？

YouTube於2010年推出了「YouTube合作夥伴計劃」，若創作者在12個月內積累1000名訂閱者和觀看總時數達到4000小時，便可提交合作夥伴計劃的申請。先前YouTube官方僅在YPP ( YouTube Partner Program ) 頻道的影片上放置廣告，並將廣告收益分享給該創作者。2020年11月，YouTube官方宣布：不論創作者是否參與YouTube合作夥伴計劃，即日起，所有影片都將自動插入廣告。非合作夥伴的創作者將無法獲取這些廣告的收入。這樣的方式引發了創作者和使用者的不滿，這種由社群媒體平台發起，強制在影片中安插廣告提醒使用者休息的方式是否真的有效？會讓使用者按下「暫停」的按鈕嗎？

本文受訪者針對社群媒體平台應有所作為的觀點提出疑慮，即使平台在使用者瀏覽超過一定時長時，跳出視窗提醒使用者，他們認為這樣的方式對使用者效用不大。因為使用者會選擇直接關掉提醒視窗並繼續瀏覽，因此社群媒體平台本身其實很難去改變使用者的行為。

*「平台不會讓我們意識到上癮，因為他們就是為了讓我們上癮，才要讓我們看，所以這是一個死循環。平台為了賺錢，所以不會說你上癮了，你就只能自己意識到，可是當你意識到的時候，你已經上癮很嚴重了，這就變成了平台不可能告訴你的事實。」*

小郭認為其實社群媒體平台本身就是為了提高用戶黏著度，因此不會告訴使用者他們已經成癮了，因為這樣的結果正是平台想要的。他認為最好的解決辦法就是解除安裝或是強制下線，即在限定的瀏覽時數結束後，平台停止運行，讓使用者無法繼續瀏覽內容。可是，實施強制下線可能會衍生更多的問題，因為使用者被平台限制瀏覽時數，會讓他們想盡辦法註冊新帳號，利用新帳號重新計時的優勢繼續瀏覽內容，這樣的行為將導致賬號的氾濫。因此，小郭認為這已經是一個死循環。

部分受訪者認為，唯有使用者秉持自律的作息，找到生活的重心或更感興趣的事物，才能最大避免陷入成癮的風險。

*「我覺得就是放手讓他們體驗到成癮的過程，然後才能知道說為什麼不能這樣，我覺得也是一個不錯的方式。」*

受訪者小美表示，她曾經是重度的遊戲成癮者，她認為唯有使用者自己經歷過成癮的狀態，才能明白成癮以及怎麼走出成癮的心境與感受。

另一位受訪者小華則提到一個有趣的方法，那就是使用YPT或Flora等等的學習輔助APP，達到讀書效率大幅提升的作用。

*「YPT就是按開始之後，我回到主畫面，然後平常像比較常用的抖音、小紅書還有IG就會被鎖起來，我就不能開起來，然後Flora是每一個（應用程式）都不能開，如果要用其他程式就要暫停讀書的時間。」*

小華提到的兩款應用程式皆是暫時鎖起某些應用程式，以便減少自己打開手機的慾望。但是，她認為這樣的方式只能對少部分較為自律的人有效，因此僅供參考。

綜上所述，其實成癮最大的敵人是自己。如果自己不加以控制使用手機的時間，即使有社群媒體平台或是其他管道的介入，再多的幫助都將會是徒勞無功。

▲ 我們可以透過找到生活重心或感興趣的事物來避免成癮。(照片來源 / [Pexels](#))

## 演算法未來將何去何從

演算法未來將會如何與人類共存？

本文在採訪受訪者時，拋出「你認為演算法未來的趨勢會是什麼？」問題，以席捲全球的AI聊天機器人ChatGPT作為例子，詢問個別受訪者的看法。每一位受訪者對演算法未來的趨勢皆抱持著正向看法，一致認同演算法在未來將會更加強大，可以為生活帶來更多便利。他們認為ChatGPT目前在回答問題時，仍然會有回答不準確以及資料庫尚未更新的情況，但是相信準確度在未來將會有很大的提升，因為其自我學習能力已經超越了人類。

*「他如果有感情的話，就會影響到他的使用，就像是人跟人感情就會有一些摩擦，那這樣他就會沒辦法服從，可能會有自己的脾氣，然後就會變得很難運用。」*

談及演算法在未來是否會有感情方面的議題，受訪者小美提出了假設性的問題，認為演算法不該被注入感情，否則可能會導致更多無法想象的後果。

那麼，演算法是否應該有感情？這項課題也是現代社會需要多加重視與評估的，倘若AI機器人在未來真的擁有情感的話，那我們的生活是否會被取代？倫理問題又該如何解決？人類又將何去何從？未來始終充滿著未知，我們其實更應該對演算法保留一些質疑，不要忽視任何可能存在的風險。

參考資料

[2021年·社群行銷人要知道的「演算法」趨勢](#)

[海外抖音TikTok演算法揭祕·如何迅速引爆流量？](#)

[抖音演算法推薦機制是怎樣的？是隨機的嗎？](#)

[iKala台灣短影音網紅行銷洞察報告書新興社群趨勢與四大短影音優勢](#)

[小紅書的演算法流量分發機制？小紅書的機制和演算法](#)

[演算法如何影響大腦？磁振造影揭露：社群媒體刻意讓用戶成為「巴夫洛夫的狗」|遠見雜誌](#)

[抖音演算法抓準情感需求與慣性·讓你欲罷不能](#)

[看更多廣告！YouTube強制所有影片「插入廣告」網嗆：吃相難看|ETtoday生活新聞](#)

<https://www.facebook.com/faber0205/photos/a.131181367532635/558591514791616/?type=>

© 2023 All rights Reserved

[演算法巨嬰：我們何時斷奶](#)