

CTRL Tomorrow

释放人类潜能的下一个层级



技术越是驱动我们的生活，“身为人类意味着什么”这一问题就越发紧迫。

我们真正拥有多少自主权或控制力？技术如何影响我们的身份和感受？我们如何利用技术来激发真正的潜能？

首个全球罗技 Ctrl Tomorrow 研究探讨了这些问题以及更多内容。它探讨了人类能够对生活中的技术拥有多大掌控力，更重要的是，这种掌控如何影响我们的自信心、乐观心态、社交联结感与身心健康。在技术变革的浪潮中，我们中的一些人可能会感到被落下或被裹挟前行，而另一些人则可能因此备受鼓舞。

在罗技，我们一直相信技术有能力在工作中和娱乐中拓展我们的人类潜能。
人类掌控当下的技术，便能掌控明天。

简介

短短 50 年间，我们见证了 PC 革命，紧随其后的移动革命，云计算和空间计算的兴起，以及当今快速演进的人工智能格局。

所有这些技术发展都对人们的日常生活产生了重大影响，无论工作还是娱乐。

罗技产品是人与数字世界之间的连接纽带，因此人类与技术之间的交互对我们至关重要。虽然大多数关于技术的研究止步于衡量生产力，但我们想提出一个不同的问题：我们与技术相处的的体验会如何影响自身感受，无论是在工作、居家场景，还是对于未来的期许。

全球罗技 Ctrl Tomorrow 研究基于来自九个国家的 8,000 多名受访者的调查，其中包括额外的游戏玩家超采样样本，以及在美国与 IT 决策者 (ITDM) 进行的一系列深度访谈。

研究发现，人们对其技术的掌控是情感收益、生产力提升以及对明天可能性的感觉的关键驱动因素。

您拥有的掌控力越强，体验到的益处就越多。但数据还显示，感觉缺乏掌控会带来更多负面情绪。

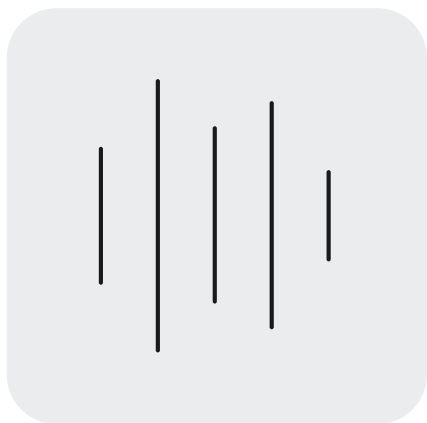
“Control”（掌控）的定义

(n)

/kən'trɒl/ - [kən-troʊl]

在本研究中，掌控是指人们希望技术实现的目标与技术实际交付之间的契合程度。罗技 Ctrl Tomorrow 研究基于数千份全球回复来衡量这一点，这些问题调查了人们的技术配置、对技术的态度、对技术的情感反应以及对技术潜力的看法。掌控，是任何人凭借主动选择与刻意思维模式便可获得的一种能力。它的影响不仅以办公桌上发生的事来衡量，还以它在您整个生活中带来的成果来衡量。

探索我们的发现：



在第 21 页探索 IT
决策者发现



在第 14 页探索游
戏玩家发现

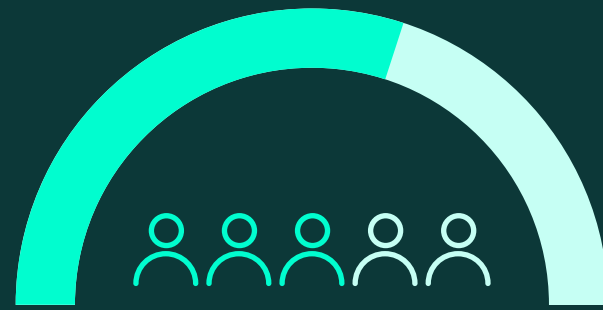


在第 10 页探索各
国发现

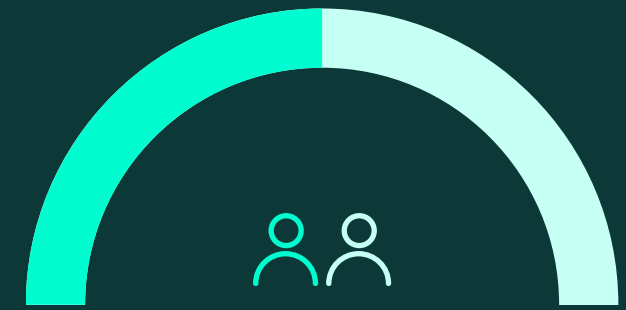
掌控带来巨大回报



全球超过**四分之三**的人认同，对技术感觉更有掌控的人确实能从生活中获得更多。

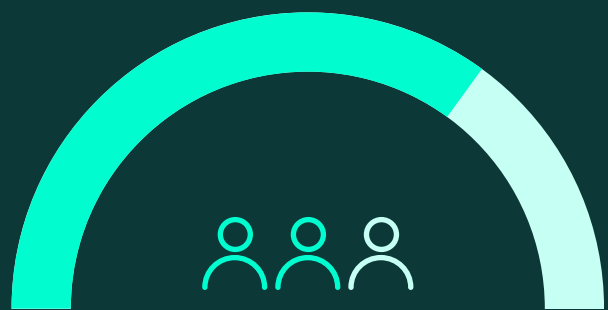


约**五分之三**的人表示，对技术的掌控会影响他们的整体情绪。



二分之一的人表示，当他们掌控自己的技术时，他们完成过原本以为不可能实现的事情。

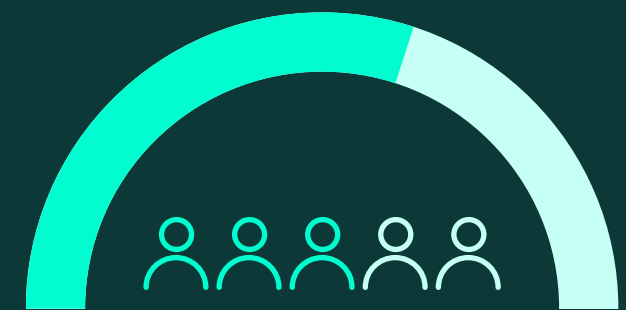
然而，同样地，缺乏掌控也带来负面影响



近**三分之二**的人报告称，当技术出现故障时，他们会感到沮丧、焦虑或愤怒。



近**二分之一**的人报告称，当技术出现故障时，他们会感到无助、尴尬、疲惫，或是觉得自己正在落后。



约**五分之三**的人表示，技术摩擦会影响他们对个人生活的掌控感以及下班后的整体情绪。

Ctrl Score：掌控指数

为了更好地理解和衡量罗技 Ctrl Tomorrow 研究中的掌控，我们构建了一个新的、可追踪的基准，称为 Ctrl Score。它是首个全球技术掌控综合指数，描绘了人们在掌控连续体上的位置，从完全不参与技术世界到完全掌握技术。

每个得分根据人们在三个掌控维度上的问题回答计算得出。它们共同捕捉了人们做出的功能性技术选择以及这些选择所承载的情感分量。它们还提供了关于任何人如何获得更多掌控的洞察。

技术配置与意向性

一个人如何有意识地选择、构建并持续评估构成其日常技术体验的实体设备和工具。

态度与方法

个人在使用技术、接纳新工具时所展现出的自信程度、知识储备与开放心态。

技术潜力观

一个人究竟是将技术视为释放自身潜能、助力完成事务、开展创造、实现自我成长并与其他人建立联结的工具，还是把技术看作阻碍自己发展的因素。

并非每个人都以相同方式与技术建立联系，Ctrl Score 连续体上的五种不同画像清楚地表明了这一点。每种画像衡量一个人对新技术的适应程度。每种画像还揭示了他们体验个人和职业收益或劣势的可能性。这是一个可以随时间变化的得分，正如一个人对技术的态度和方法也会变化一样。



科技掌控者

Ctrl Score (掌控指数): 80–100

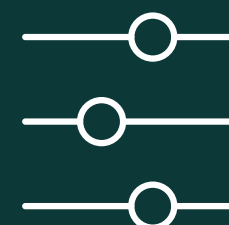
每个维度都被激活，与技术建立有意识的关系。



科技构建者

Ctrl Score (掌控指数): 60–79

有意识且大多自信。



科技适应者

Ctrl Score (掌控指数): 40–59

舒适，但舒适不等于掌控。



科技继承者

Ctrl Score (掌控指数): 25–39

被动参与者。技术到来，而他们并未选择它。



科技旁观者

Ctrl Score (掌控指数): 0–24

身处技术驱动的世界，却并未参与其中。



掌控差距

数据显示，人们可以接触到相同的技术，却在现实体验上截然相反，无论是对今天的感受还是对明天的看法。将他们区分开的变量就是掌控。这些差距在全球的 Ctrl Score 中均有体现。

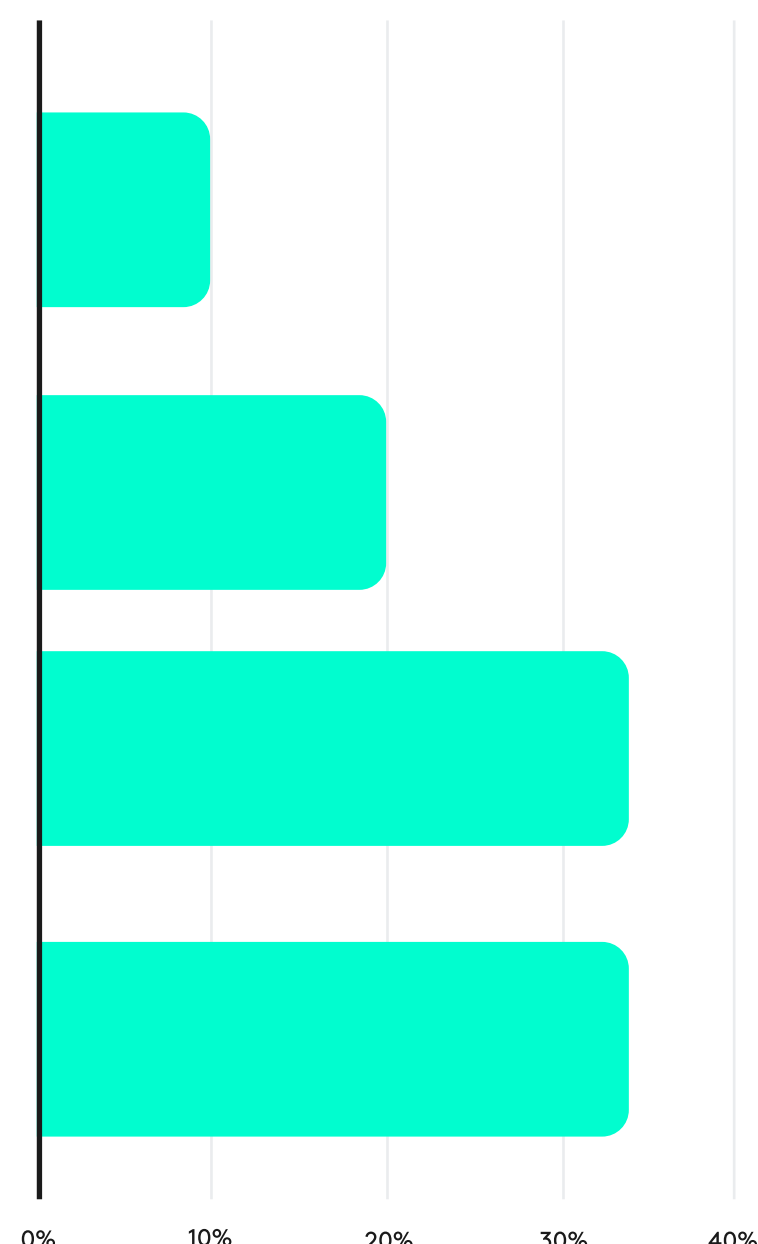
释放人类潜能的下一个层级

10% 的人是科技掌控者，以最高水平的意向性和自主性运作。

20% 是科技构建者，有意识且大多自信。

35% 是科技适应者，舒适但并非真正掌控。

35% 是科技继承者或旁观者，在自己数字生活中主要是被动参与者。



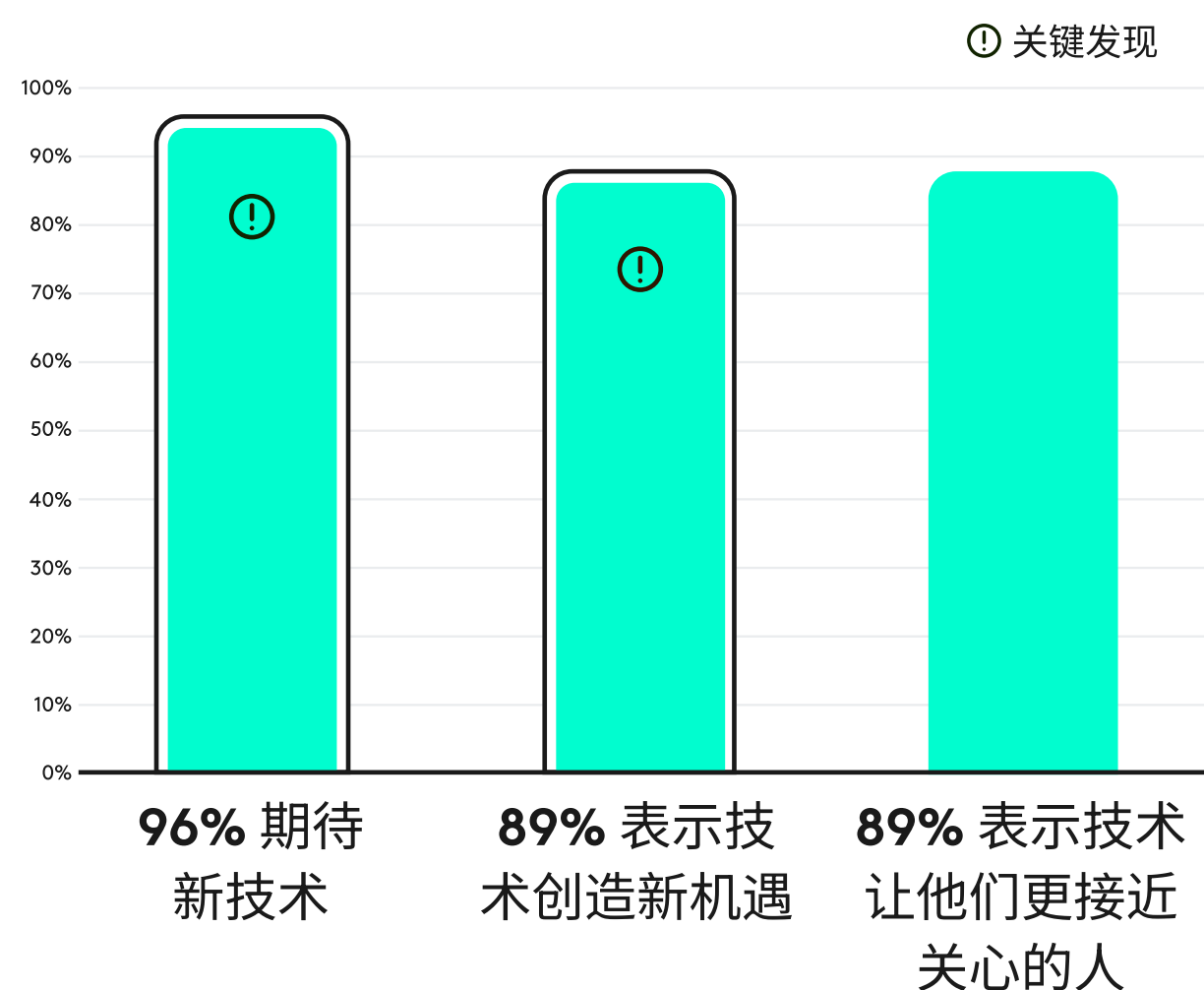
少数人拥有完全掌控，但许多人触手可及

全球结果显示，Ctrl Score 较高的人在家庭和工作中有最高的潜力体验收益。虽然约三分之一的人对其技术感到高度自主，但 70% 的人对其技术配置不够有意识，或信心不足。这阻止了他们充分实现技术掌控所能提供的益处，如更好的创意流或更多精力。这也让他们暴露于糟糕技术配置带来的负面影响，如在工作日结束后感到无助或精力不足。

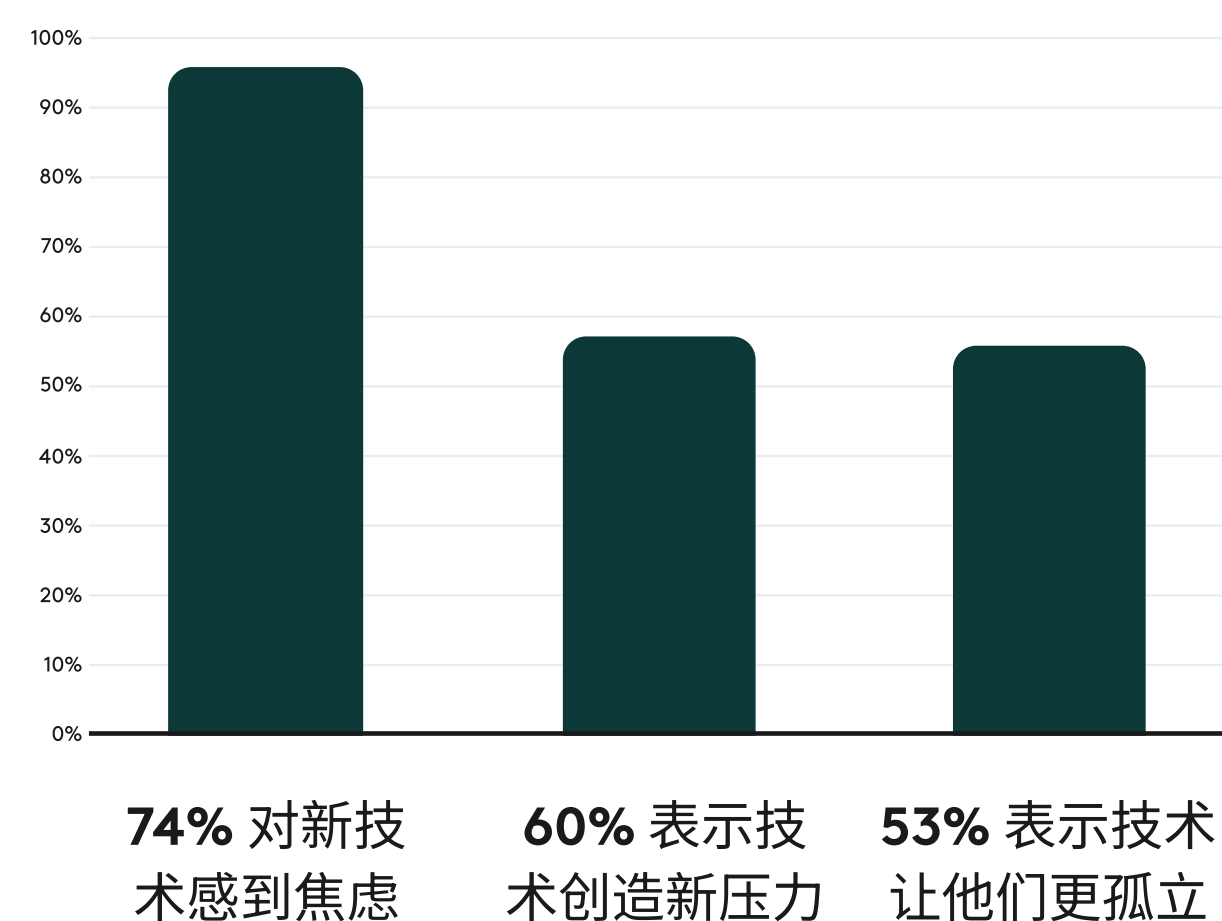
《双键记》：同一键盘，两种境遇

将一位科技掌控者和一位科技旁观者并排放置，他们对完全相同技术的情感关系会看起来截然不同。一个人看到机遇，另一个人感到焦虑。掌控塑造了人们体验他们每天生活的世界的方式，从他们感到多么充满希望到他们可能多么孤独。

在科技掌控者中



但在科技旁观者中





“

当我的技术配置按照我想要的方式运作时，我觉得我真的可以攀登珠穆朗玛峰…我觉得没有什么能阻止我。我感到充满力量。我感到无所不能。

Jarred，29岁

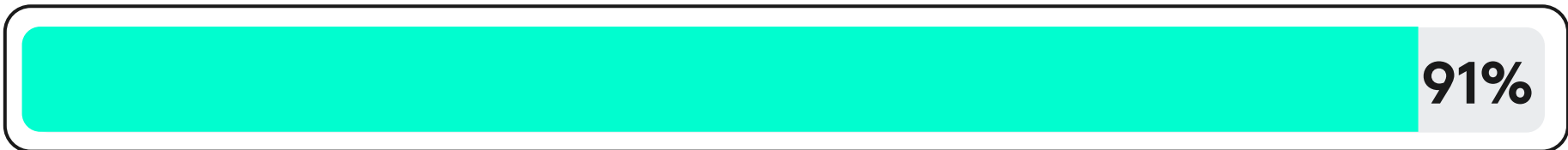
乐观的联结

对技术的态度，包括个人的知识水平和自信程度，与其整体掌控感存在关联。虽然 Ctrl Score 较高的人通常更乐观，但得分较低的人仍然看到技术在塑造其未来福祉中可以发挥的价值。

91% 的科技掌控者乐观地认为技术将提升他们追求职业抱负的能力。

但只有 54% 的科技继承者和旁观者持有同样的乐观态度。

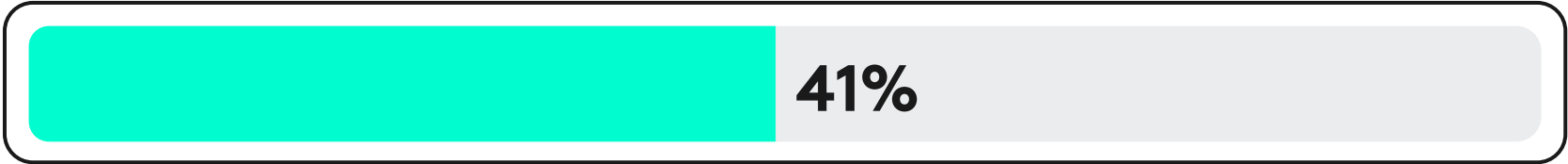
科技掌控者



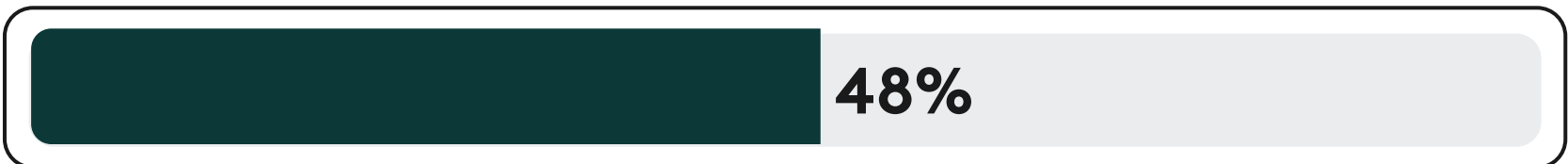
科技继承者和旁观者



普通公众



掌控力最低的人



41% 的人表示，如果技术能够处理日常或重复性工作，他们会把更多精力用于提升自身身心健康、心理状态以及工作与生活的平衡。在掌控力最低的人群中，这一比例上升至接近一半，表明今天感觉离掌控最远的人，最可能从个人福祉的角度看待技术的未来价值。

金钱买不到掌控

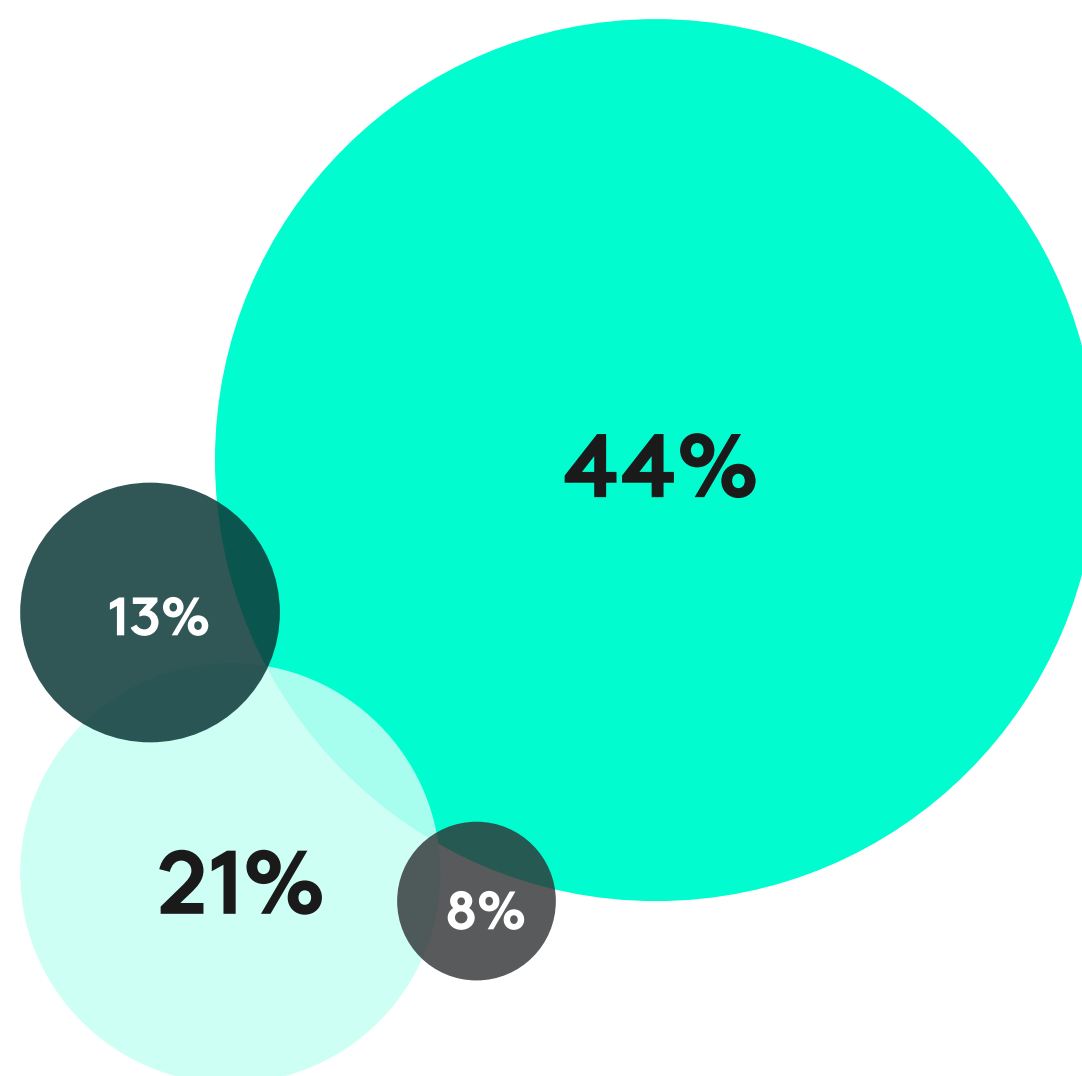
如果对技术的掌控仅仅取决于金钱，那么富人会高居大众眼中最具掌控力人群的榜首，但事实并非如此。相反，人们更倾向于认为拥有技术专长的人掌握着当今对技术的最大掌控，超过那些能负担更多工具和服务的人、制定规则的公司以及选择技术的雇主。

● 44% 表示拥有技术专长的人

● 21% 表示富人

● 13% 表示大型科技公司

● 8% 表示雇主

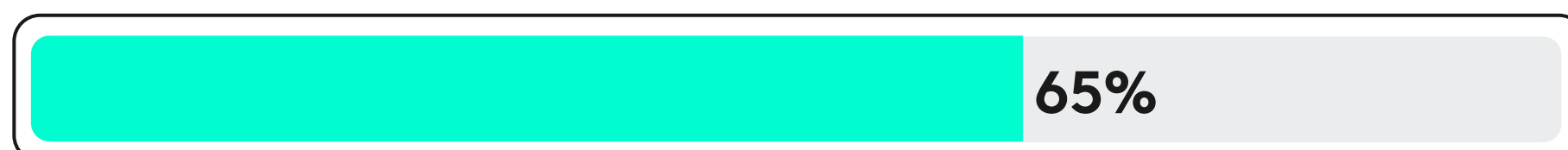


掌控是 AI 采用的入口

AI 的变革速度正在改写技术革命的定义，并考验我们人类的适应能力。AI 准备度首先是人类挑战，其次才是技术挑战。对眼前已有技术的舒适度和自信心，是预测他们对未来事物开放程度的好指标，全球 Ctrl Score 结果也表明了这一点。掌控力最强的人对 AI 感到兴奋，并已在积极使用。感觉缺乏掌控的人在犹豫退缩，面临落后的风险。

65% 的科技掌控者对 AI 感到兴奋，仅 5% 完全不用。

对 AI 感到兴奋的科技掌控者



不使用 AI 的科技掌控者



对 AI 感到兴奋的科技旁观者



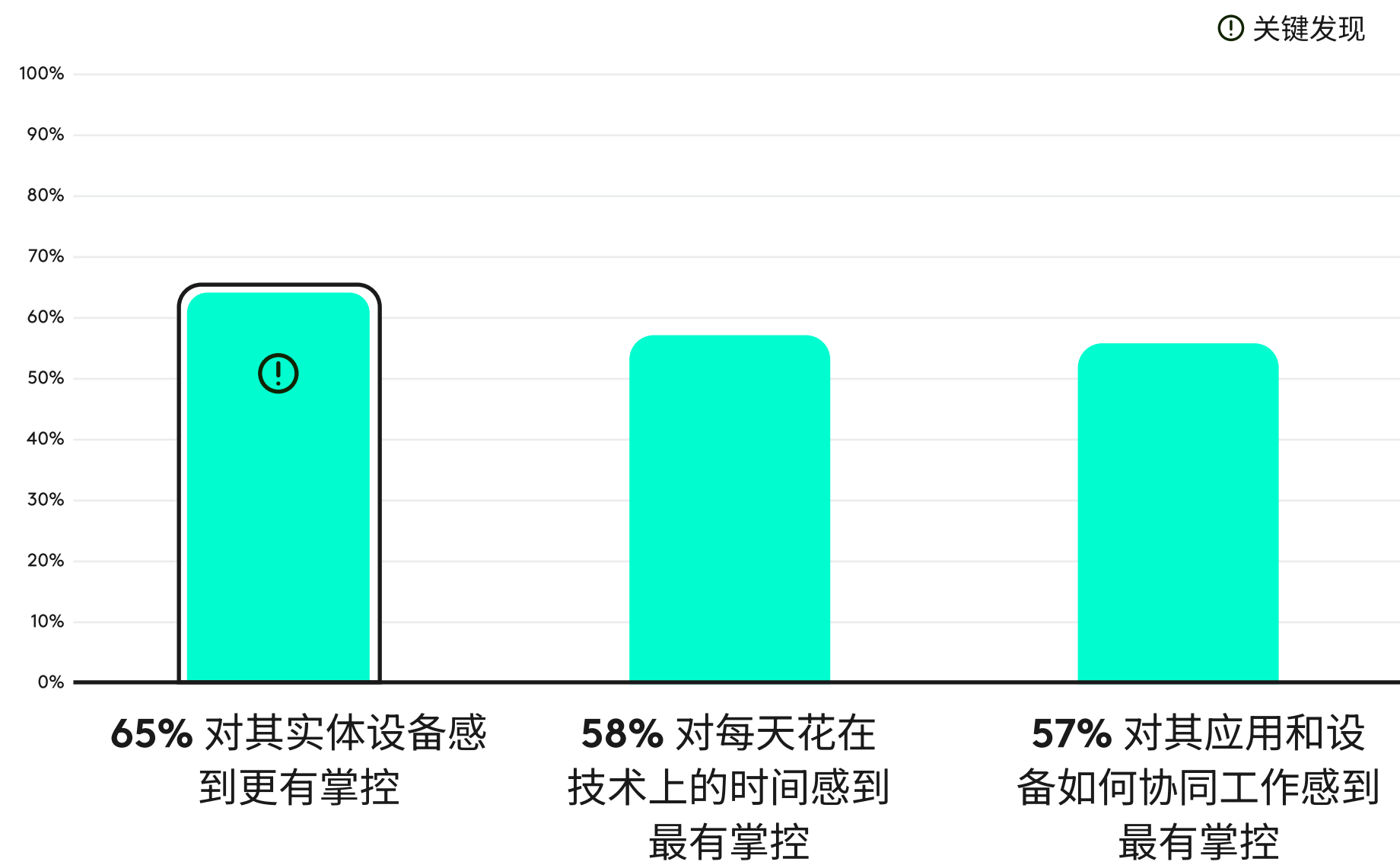
不使用 AI 的科技旁观者



3% 的科技旁观者对 AI 感到兴奋，而 58% 完全不用。

触觉技术驱动掌控

询问人们在技术生活中何处拥有主导权，答案往往就实实在在握在他们手中。实体设备与掌控感之间确实存在实实在在的关联。

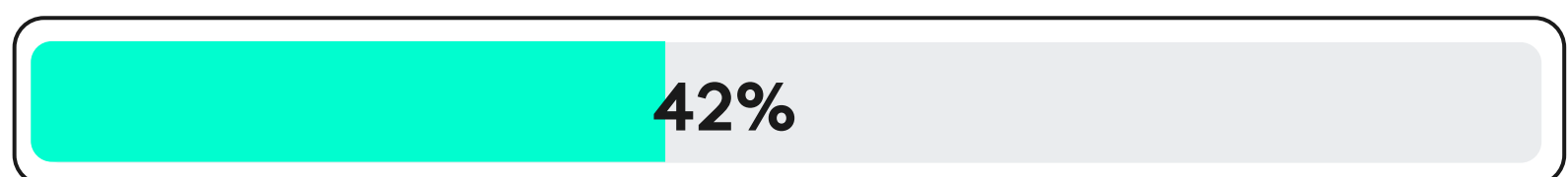


硬件是连接人与技术的实体桥梁

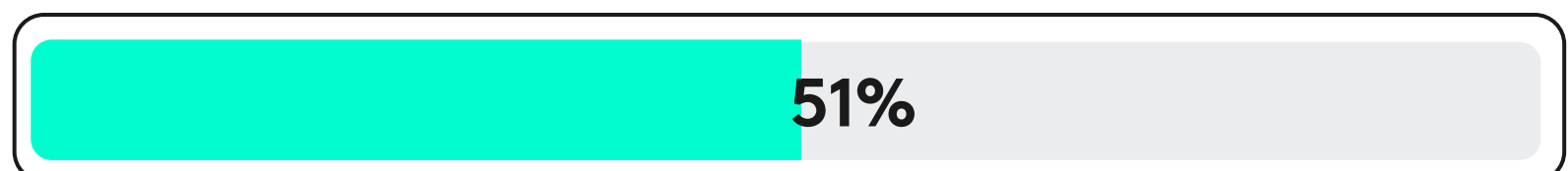
硬件是掌控的关键入口，进而也是 AI 采用的关键入口。它是人们可以配置、定制并真正拥有的层面。数据表明，人们并未舍弃实体设备，反而愈发看重它。而且一个人与 AI 的关联越深入，这一现象就越明显。

42% 的人表示，他们现在比五年前更依赖实体硬件来引导和控制技术，在科技乐观者中这一比例上升至 **51%**，在重度 AI 用户中达到 **76%**

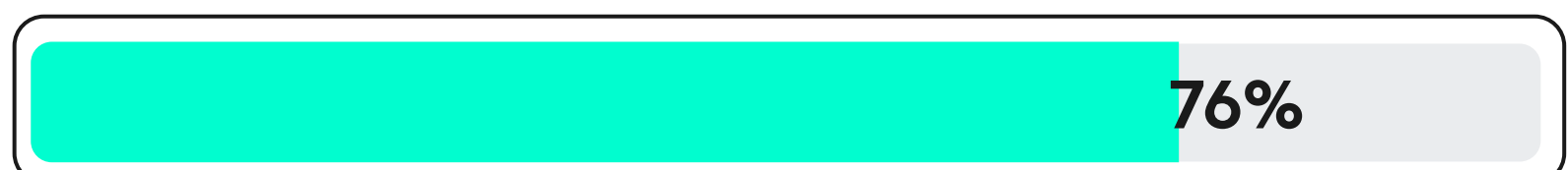
现在比五年前更依赖实体硬件的人



科技乐观者：引导和控制他们的技术



重度 AI 用户



技术与愿景的交汇点

在西方国家，技术通常被视为一种便利，一种让现有日常更快捷或更轻松的工具，但很少是人们会主动去塑造的东西。在许多新兴经济体中，技术的作用有所不同。它是通往进步的途径，掌握它与抱负直接相关。

这种实用性对比机遇性的区别，似乎驱动了人们与技术互动的有意程度。中国和巴西在所有市场中领先，认同技术能够实现其个人潜力，分别为 80% 和 78%，而法国仅为 45%，德国为 56%。

这一模式表明，人们与技术的关系与其市场传统上被认为的先进程度关系不大，而更多取决于他们相信技术能为自己做什么。

全球 Ctrl Score

CTRL Score 画像	全球	美国	英国	澳大利亚	德国	法国	印度	中国大陆地区	巴西	瑞士
科技掌控者	10%	10%	9%	5%	6%	2%	13%	22%	13%	5%
科技构建者	20%	19%	17%	16%	18%	10%	28%	28%	27%	21%
科技适应者	35%	36%	32%	33%	38%	29%	36%	35%	35%	42%
科技继承者	22%	22%	27%	28%	22%	30%	16%	11%	17%	22%
科技旁观者	13%	13%	15%	17%	16%	29%	7%	4%	8%	10%



掌控红利

更高的掌控感带来可观的回报。当人们感觉掌控自己的工具和环境时，数据显示出可衡量的收益。是的，这会带来生产力提升。但本次研究首次表明，掌控还能带来更多情绪与身体层面的益处，包括更强的自信心、乐观心态与创造力，以及更良好的情绪状态、精力水平和身体健康，无论是在工作还是休闲场景皆是如此。

释放人类潜能的下一个层级

掌控的益处

掌控的益处不仅体现在日常时间节省或效率上。人们用抱负和成就来描述它，换言之，回报提升了自己认为可能的天花板。

77%

认同对技术感觉更有掌控的人
能从生活中获得更多。

81%

表示合适的技术配置可能是实现
目标与功亏一篑之间的差别。

56%

表示当他们掌控自己的技术
时，感觉对生活其他领域也更有掌控。

鲜为人知的正向提升秘诀

抱负只是故事的一部分。对技术的掌控为人们带来与健康习惯甚至休假相同的益处。

57%

在掌控自己的技术时，
对未来的感觉更乐观。

54%

切身感受到自身身心
健康得到切实改善。

59%

表示对技术的掌控会影响
他们的整体情绪。



“

我不觉得自己无法参与、无法积极投入或社交互动…这些能带给我快乐，助力我过上自己理想的生活。它让我感觉良好和自信。

Rebecca, 60 岁

自信心与创造力的倍增器

询问员工是什么塑造了他们日常的表现，相当多的人指向一个简单的事情：他们的工具是否按照预期运作。人们每天八小时的感受很重要。当他们的技术配置转变为帮助他们做到超出自己想象的事情时，这就更加重要。

85%

的员工表示掌控让他们在工作中更自信。

82%

表示这让他们在岗位上更具创造力和创新性。

82%

表示当技术配置为他们所用时，他们体验到完全的专注和巅峰表现。



掌控红利在行动

游戏玩家提供了最清晰的证据，表明掌控带来回报。这个群体比几乎任何人都花了更多时间构建对技术的掌控，因而他们在生活不同领域获得了情感和实际益处。

他们通过掌握环境建立的自信心也在其他地方显现。这体现在他们如何应对新挑战、学习陌生工具和在压力下表现。他们的经历是当人们探索技术并拥抱对技术的自主权时会发生什么的预览。

家庭中的掌控力延伸至工作领域

多年来通过在家中刻意选择创建个性化配置，似乎在工作中留下了印记。这对任何试图构建更具适应性和韧性劳动力的雇主来说都是一个教训。

81%

认同游戏让他们在现实生活中处理挑战时更自信。

82%

表示这帮助他们在高压、混乱的情境中保持冷静和专注。

81%

表示对复杂游戏系统的熟悉让他们对工作中学习新技术不那么焦虑。

游戏结束，掌控不止

83%

的游戏玩家表示，他们的游戏配置提供了一个让他们感觉完全掌控的空间。

68%

的游戏玩家表示，游戏是一种社区活动，他们通过游戏建立了真正的友谊，或游戏让他们感觉不那么孤独。

79%

的游戏玩家认同，合适的配置影响他们保持专注和进入状态的能力。



科技摩擦成本

这是另一面：缺乏掌控并非中性。它切实会给人们的情绪、身体健康、工作效率与社交联结带来负面后果。影响不限于糟糕的一天。小摩擦每天累积，涉及数百万人，发生在我们大多数人清醒时间最长的环境中。工作中最初的小烦恼变成一种模式，让生活情感和身体上更加费力。



“

如果仅仅是“想要开展工作”就成为一场无休止的斗争，就会平添一层人们日常生活本不必承受的压力。

Wayne，41岁，IT 决策者

24 小时技术效应

视频通话卡顿带来的挫败感，或是切换设备时遇到的阻碍，并不只局限于办公桌前。对大多数人而言，工作中白白损耗的时间所带来的影响会延续到下班之后，因此掌控不足还会进一步造成生活质量下降。

64%

表示技术摩擦影响他们下班后的整体情绪。

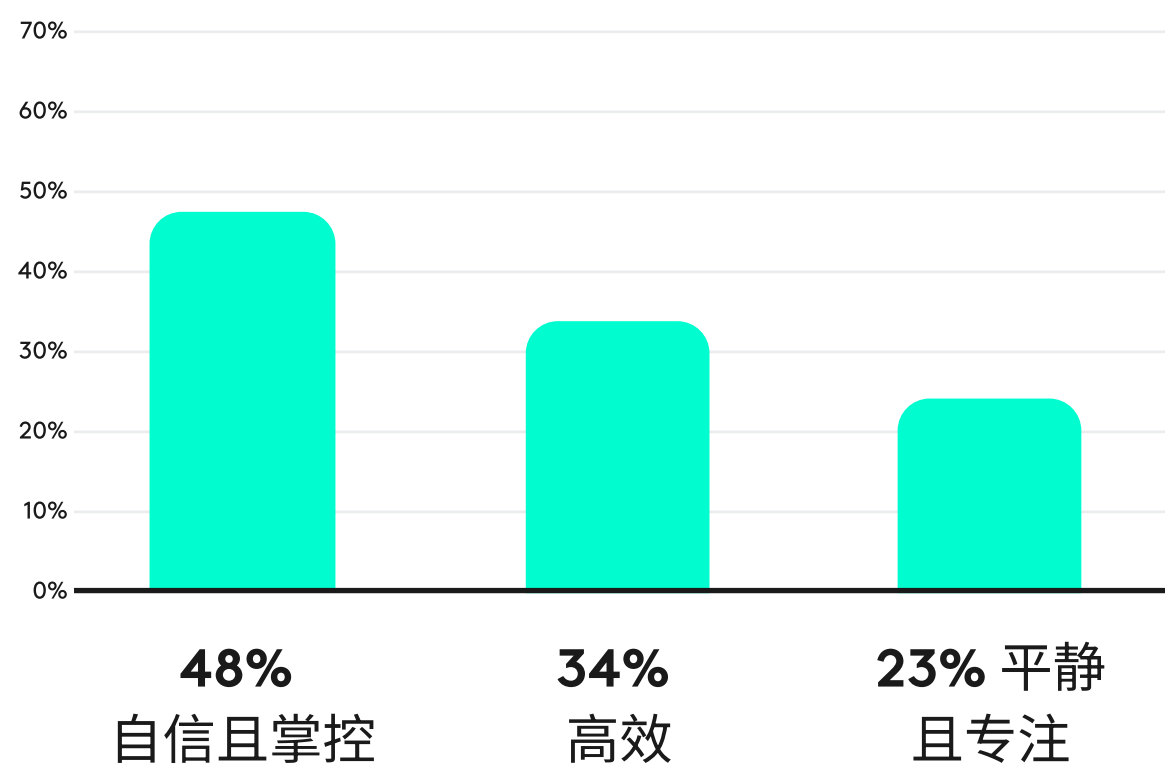
63%

表示这影响他们对个人生活的掌控感。

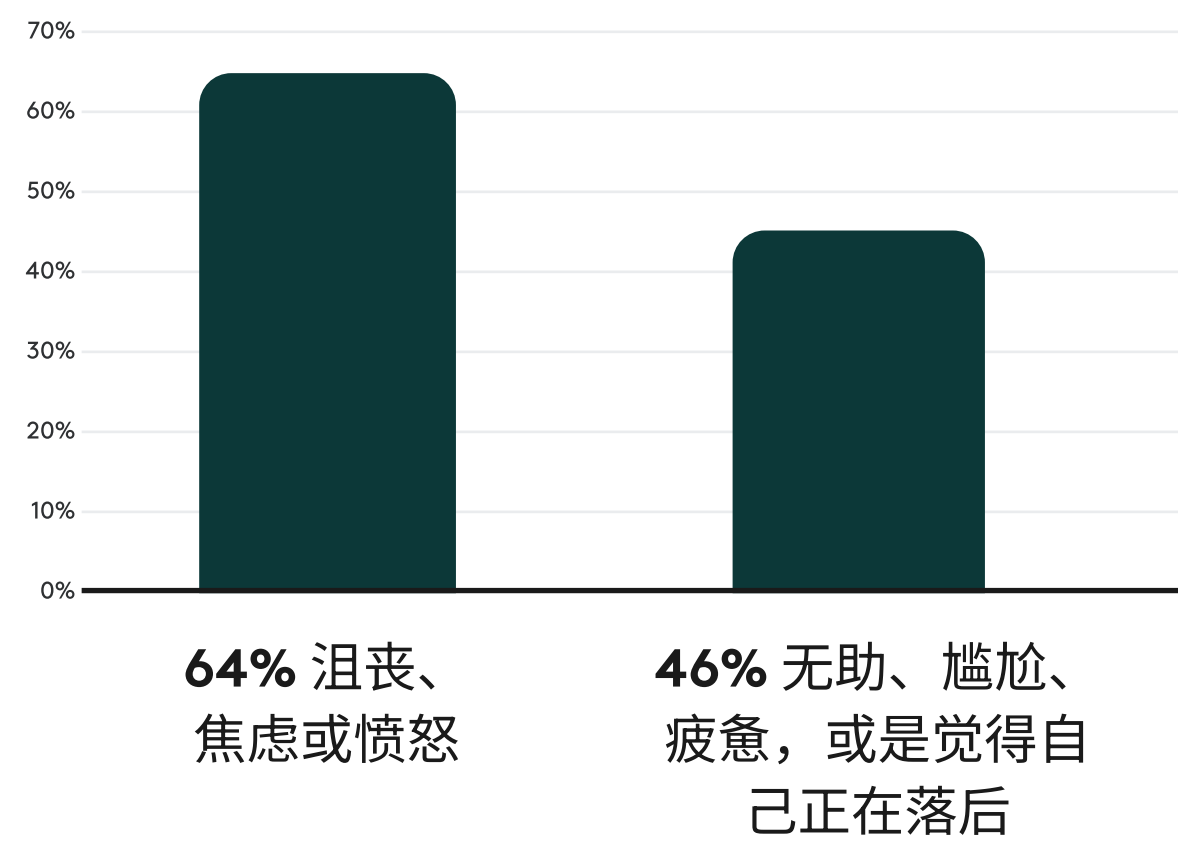
62%

表示这影响他们晚间的精力水平。

当技术完全按需工作时，
人们最强烈的感受是…

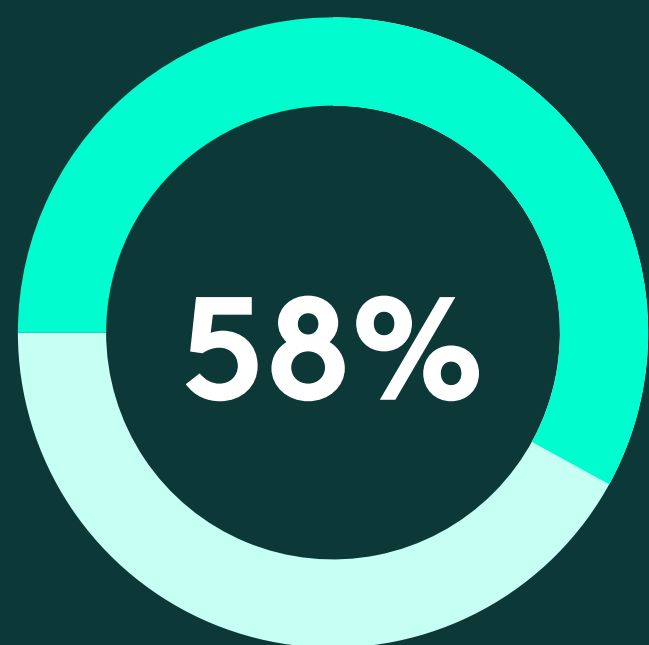


但当技术出现故障时，
人们最强烈的感受是…



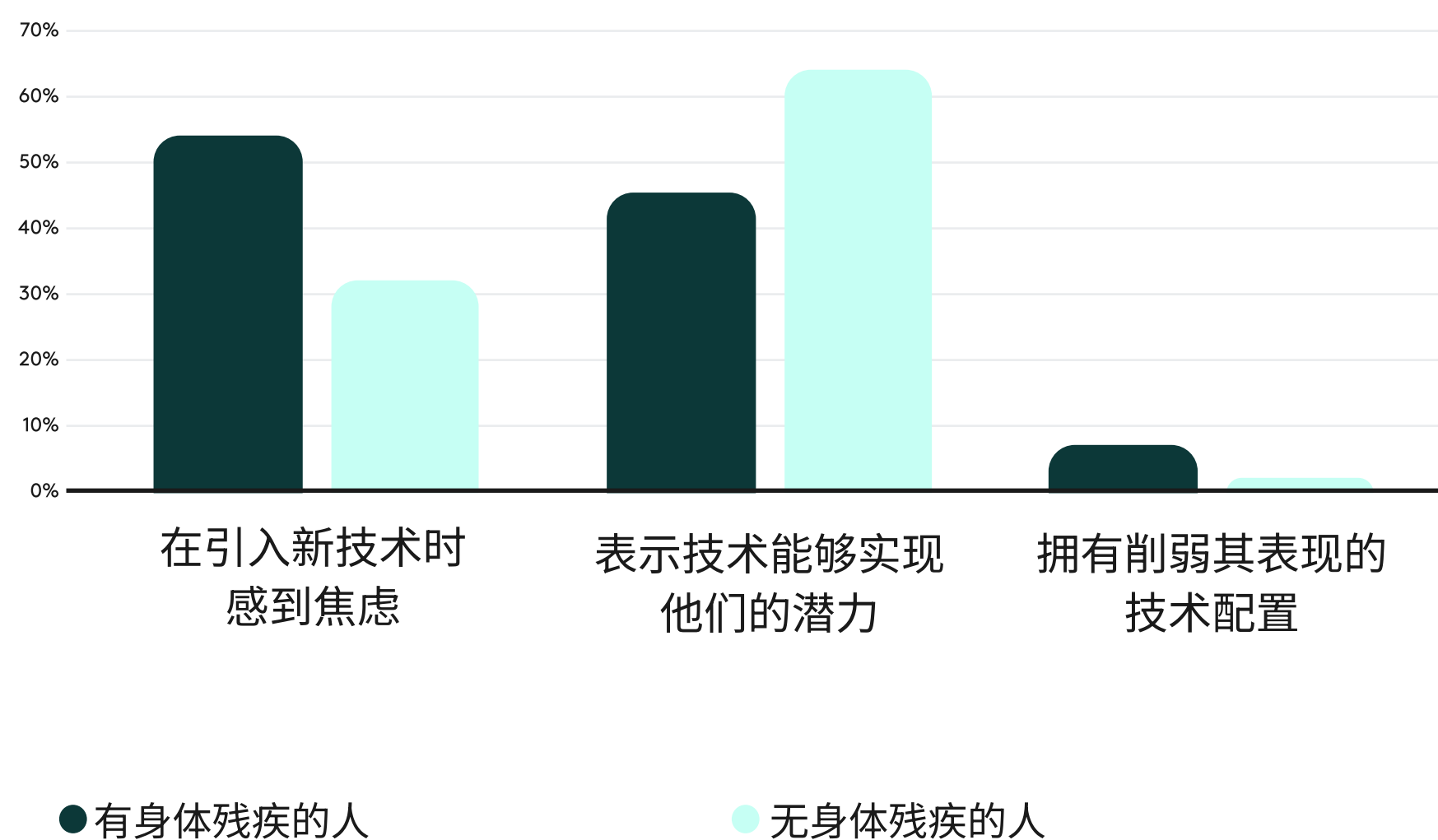
身体会记住一切

对太多人而言，技术配置带来的不适已成为工作生活的常规部分，以一种其他健康问题所没有的方式被悄然正常化。对于有身体残疾的人，这一税负更高。最有可能从周到设计和允许更多掌控的灵活技术中受益的人，实际上最不可能拥有它。



的人每月至少经历一次因
技术配置导致的身体不
适，包括手腕疼痛、眼睛
疲劳和颈部疲劳。

残障人士面临更大压力





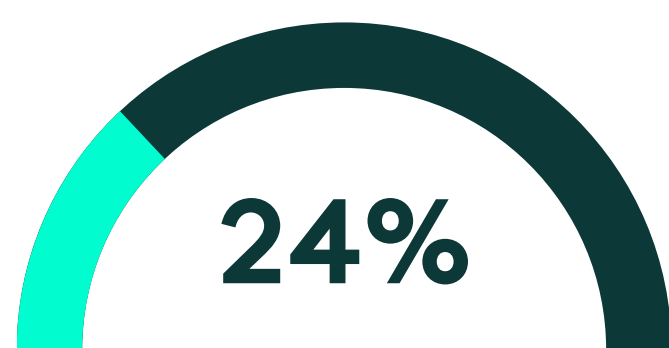
科技摩擦成本的实际影响

在人们技术生活的所有环境中，办公室在掌控方面排名垫底。这种体验上的脱节会带来切实的情绪损耗。在家中构建了个性化甚至高性能配置的员工，常常走进无法提供同样舒适或掌控的办公室，用帮助他们蓬勃发展的工具换取很少有人会自行选择的标准配置。

由此便形成强烈反差，人们在家中拥有自信与流畅的使用体验，在办公室却倍感挫败、难以集中注意力，而办公室恰恰是讲求工作效率的场所。对混合办公员工尤其如此，这种不一致可能在他们被期望亲自协作和表现的日子里影响情绪、专注和精力。

雇主们在这里有一个机会。当公司投资于赋予员工自主权和身体舒适的设备和配置时，他们正在消除阻碍他们想要的表现的正是那种摩擦。

办公室科技体验有待提升



只有 **24%** 的员工表示他们在办公室对技术有更多掌控，相比之下，在家中或随身出行时为 **48%**。



只有**五分之一**的员工如果可以选择，会保留他们当前的工作技术配置。

但当技术为人们所用时，结果不言自明

82%

表示当技术配置为他们所用时，他们体验到完全的专注和巅峰表现。

66%

表示感觉掌控工作技术影响他们的认知专注和注意力持续时间。

69%

的员工表示技术掌控影响他们的工作满意度。



“

当我的技术按预期工作，一切顺利时，我觉得我能更容易进入状态。

Hunter, 25 岁



开启职场体验新范式

组织若能率先弥合掌控差距，倡导员工自主权限，同时有针对性地投入技术建设，便可获得竞争优势。如今，IT 决策者 (ITDM) 塑造企业环境的方式远远超出传统的硬件采购。

相反，IT 领导者已成为人类表现的关键神经中枢，因为他们的技术选择直接决定了员工福祉和人们每天的工作体验。当 IT 优先考虑无缝、赋能的数字体验时，最终可以改善人们的工作体验、生产力和人才留存，这些都可能影响业务表现。

这是一个沉重的担子，但 IT 领导者有能力承担。罗技的数据显示，这些决策者比普通公众更可能在其技术专长之外还具备游戏玩家心态，因此他们自己对掌控所带来成果的体验，直接影响了他们如何考虑为员工配备装备，尤其是在 AI 时代。

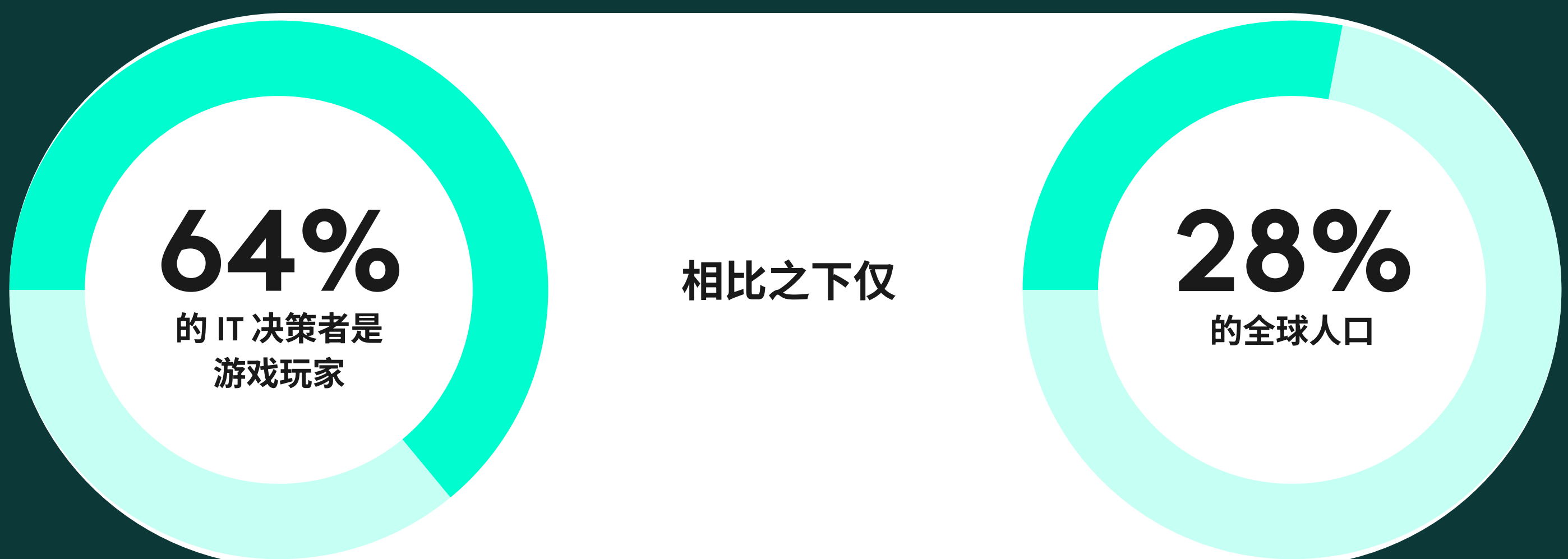


“

当员工的技术配置完全按应有的方式运作时，我看到他们变得更自信、专注和高效。他们不再思考技术，可以将全部注意力投入工作。

Charbel, 48 岁, IT 决策者

IT 领导者自带 ‘进阶’ 基因



洞察员工

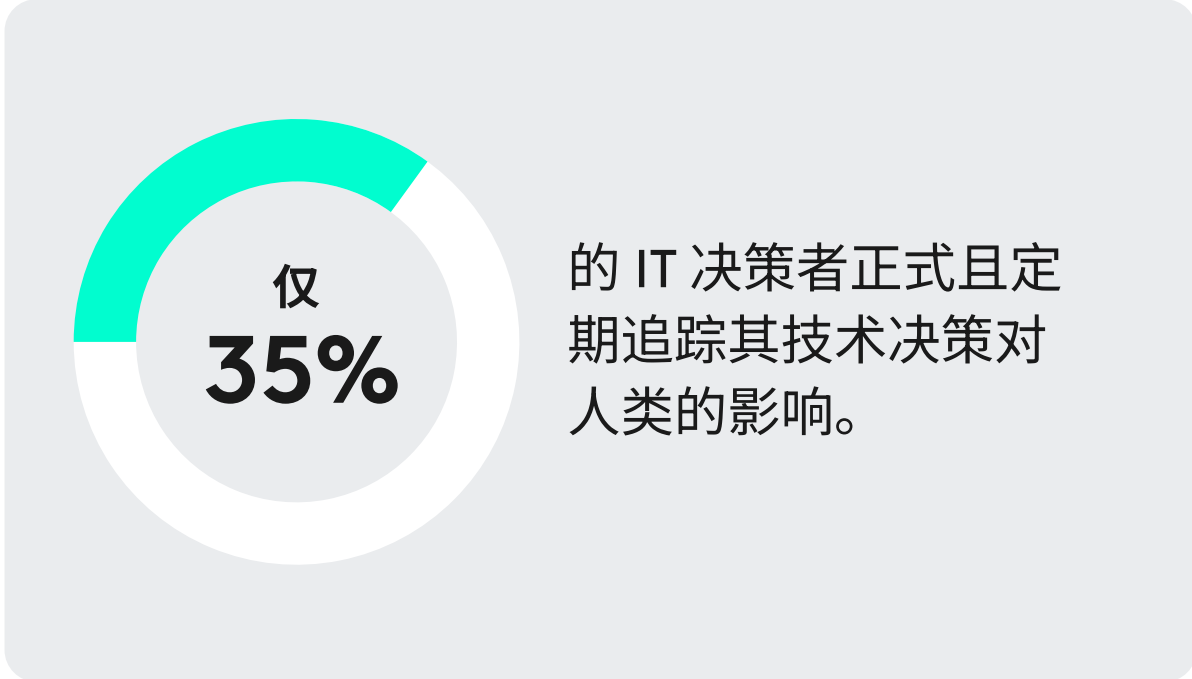
IT 领导者明白硬件属于人才战略，而非单纯的预算明细项。

他们越来越多地从管理基础设施转向主动塑造运营表现。他们的视角已经与人们日常体验紧密一致，这使他们成为员工需要什么才能做到最好工作的最可靠信号之一。IT 领导者知道，当员工感受到所用工具尊重自己的时间时，便会进入心流状态，高效完成工作。

优势	IT 决策者	全球人群
情绪与情感福祉	79% 表示技术质量影响员工在工作日的情绪和情感福祉。	64% 表示这影响他们下班后的整体情绪。
自信心	83% 表示这影响员工自信心。	85% 表示感觉掌控自己的技术让他们在工作中更自信。
工作中的掌控感	52% 表示这影响员工对工作的掌控感。	82% 表示当技术配置为他们所用时，他们体验到完全的专注和巅峰表现。
员工留存率	76% 的 IT 决策者认为技术质量直接影响员工是留下还是离开。	69% 的员工表示技术掌控影响他们的工作满意度。
高效办公	83% 的 IT 决策者看到当员工获得更多技术掌控时，生产力会有所提升。	48% 在技术正常工作时感到自信或掌控。

但缺乏相应的衡量体系

现在的机会是让业务的其他部分迎头赶上。IT 领导者已经理解决策对人类的影响。大多数组织缺乏的是一个衡量它的系统。通过将掌控视为一项指标，IT 领导者可以将直觉转化为影响力。





Ctrl Tomorrow 掌控未来，从今天开始

掌控差距是真实存在的。它将自信和赋权的人与那些感觉专注和精力承受真实负担的人区分开来。

但这种差距并非一成不变。任何人从当下就可以着手缩小这一差距。

对于那些掌控自己的技术、有意识地构建自己的配置、拒绝接受默认设置的人而言，未来不会来得猝不及防。而是一份他们当下就已做好准备迎接的未来。

轮到您了：实现掌控触手可及

从您的双手已经所在之处开始。人们表示，实体设备是他们最能获得掌控感的载体。而对硬件的熟练适应，往往会成为一个切入点，帮助人们对包括 AI 在内的其他各类技术建立更强的信心。如果您不确定从哪里开始，先看看您每天触摸的设备，从键盘和鼠标到耳机和显示器，问问自己它们是否真的为您所用。

从不适感中寻求改进。定期询问自己的配置是否仍然适合自己的生活和工作方式的人，更可能感觉掌控自己的技术，而不是仅仅默认地沿用下去。这意味着即使一切运转良好，也要保持一点好奇心。即使一年一次的检查，或在需要之前尝试一个新工具，也能将被动配置转变为主动配置。

修复您已经学会忽视的摩擦。微小且反复出现的烦恼会累积成对情绪和精力的真正消耗，无论是在工作期间还是工作结束后。解决那些您已经习惯忍受的配置问题，是恢复专注并减少日常损耗的最快方法之一。

IT 领导者如何才能在工作场所建立更好的掌控感

借鉴家庭中奏效的经验数据显示，对实体工具的掌控与自信心、专注和工作满意度之间存在强关联。首先询问员工在家中哪些工具真正好用，以及原因所在。员工的个人配置往往是了解什么能帮助他们专注的最清晰蓝图；与其发布统一标准，不如给予员工塑造自己工作工具的空间，这样他们更有可能进入心流状态并发挥出最佳水平。

衡量对人的影响。只有 35% 的 IT 领导者目前追踪技术决策如何影响员工福祉和绩效。IT 领导者自身已经意识到了这一点，这种意识往往是通过非正式谈话和日常观察获得的。将其正式化为定期衡量，即使简单到每年两次的简短调查，也能将直觉转变为领导层可以采取行动的商业论证。

将设备视为一种留才策略。大多数 IT 领导者已经认为技术质量会影响员工的去留，而员工也认同掌控感会影响工作满意度。下一步很简单：直接询问人们是什么让他们的工作变得不必要地困难，以及什么能让工作变得更轻松。数据显示，IT 领导者和员工已经达成共识，即设备决策应围绕性能和福祉，而不仅仅是成本。



调研方法

全球罗技 Ctrl Tomorrow 研究由 Burson 于 2026 年 5 月至 6 月在九个国家进行：美国、英国、德国、法国、瑞士、澳大利亚、印度、中国和巴西。

Burson 使用在线研究小组在每个国家调查了 $n=900$ 名在线成年人的代表性样本。作为普通人群样本的一部分，每个国家都通过根据游戏行为和游戏频率筛选更广泛在线群体中的受访者，招募了 $n=100$ 名游戏玩家的超额样本。 $n=8,168$ 份调查的全球误差范围为 $\pm 1.1\%$ 。对于每个国家， $n=900$ 名成年人的误差幅度为 $\pm 3.3\%$ 。

普通人群配额在每个国家实地调查前设定，并在数据收集期间调整，以基于在线受众保持样本完整性。在新兴市场，主要是印度和中国，其次是巴西，样本反映的是具备网络接入条件的人群。该群体相较于各国整体人口，偏向更年轻、受教育程度更高。

罗技 Ctrl Tomorrow 全球调查还包括在每个国家 $n=150$ 名 IT 决策者 (ITDM) 中进行的单独问卷。在线研究面板识别了相关职业画像，并根据涵盖其就业状态、组织职责和公司规模的标准进行筛选，以确保与本研究使用的 IT 决策者定义一致。 $n=1,350$ 份 IT 决策者调查的全球误差范围为 $\pm 2.7\%$ 。

普通人群和 IT 决策者调查问卷经过翻译，语言针对每个国家进行了本地化。Burson 在受访各地区的本地专业能力，确保了含义与意图在不同语言间得到完整保留。