

# AI 如何重塑我们的工作

Anthropic 内部研究的发现与启示

2025年12月 | 内部研究报告



# 我们将镜头对准自己， 探寻AI工作变革的早期信号

**核心问题：**AI 究竟如何改变高技能工作？我们研究AI的早期采纳者——我们自己，以期成为更广泛社会变革的“预言家”(instructive harbinger)。

**研究方法：**通过三种不同的证据来源，构建了一幅全面的图景：



**问卷调查 (Quantitative):**  
132 份来自工程师与研究员的详细问卷。



**深度访谈 (Qualitative):**  
53 次深入访谈，挖掘数据背后的人类体验。



**使用数据 (Behavioral):**  
对内部 Claude Code 使用记录的隐私保护分析。

# 核心发现：生产力飙升，但也伴随着希望与隐忧



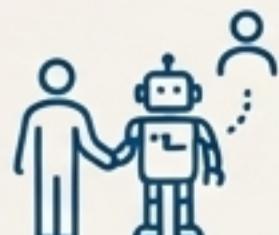
## 效率激增 (Productivity Surge):

工程师正完成远超以往的工作量，并向“全栈”发展，处理之前被忽视的任务。



## 技能悖论 (Skills Paradox):

技能广度扩大的同时，对深度技术能力可能被削弱(atrophy)的担忧也在滋生。



## 协作变迁 (Collaboration Shift):

人机协作日益紧密，但传统的人际指导和合作关系可能正在减少。



## 未来迷思 (Future Uncertainty):

对职业发展的短期乐观与长期不确定性并存，许多人感觉在“努力让自己失业”。

# 数字告诉我们：AI已成为日常工作核心协作者

## 一年内的剧变

日常工作参与度

**59%**

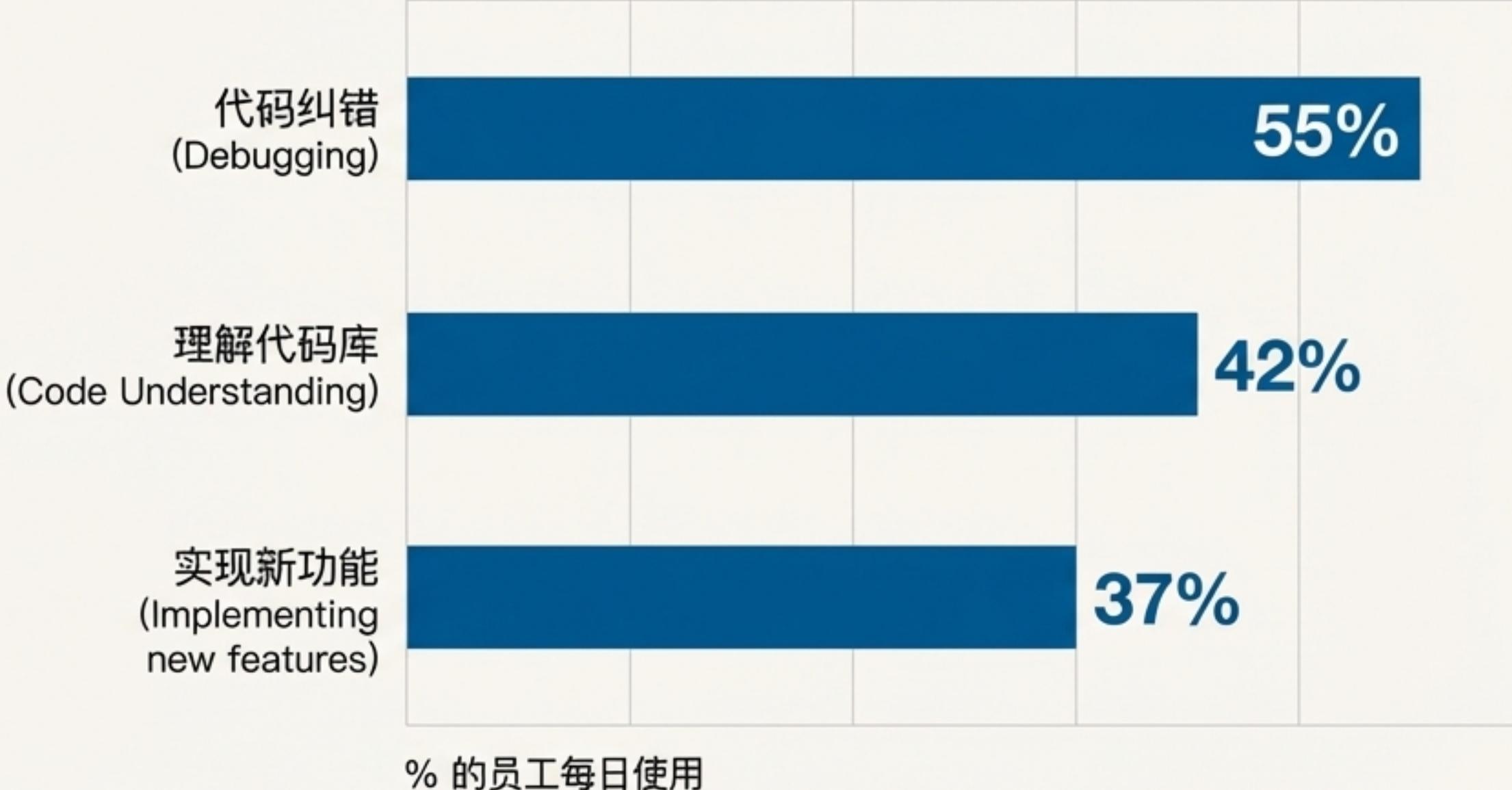
去年为 28%

自我报告生产力提升

**+50%**

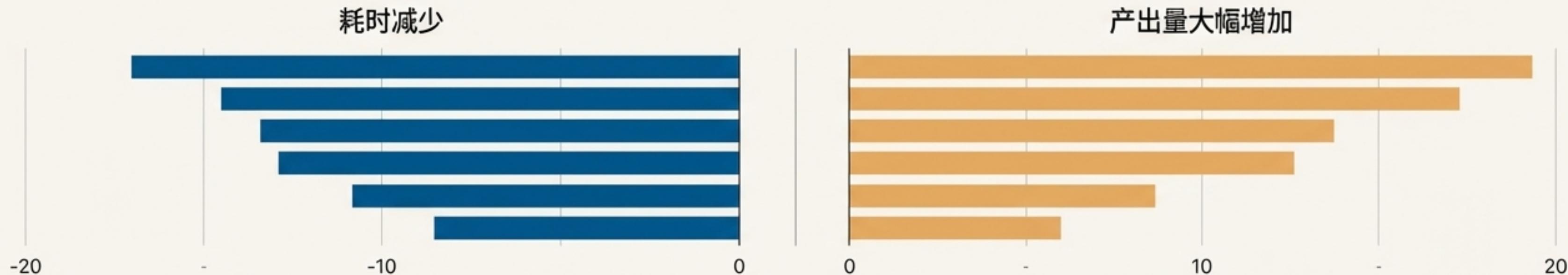
去年为 +20%

## 最核心的应用场景



# 生产力提升的真相：更少时间，更多产出，以及全新的工作

时间与产出的关系（Time vs. Output）：



在大多数任务类别中，员工报告“耗时减少，但产出量大幅增加”。

AI 催生了全新的工作（AI Enables New Work）：

**27%**

的AI辅助工作若无AI将  
不会被完成。

具体示例：

- ↗ 扩展项目规模 (Scaling projects)。
- ☆ 制作“锦上添花”的工具 (e.g., interactive data dashboards)。
- PATCH 修复影响开发体验的“小问题” (Fixing "papercuts")。
- 🔍 进行在手动模式下成本过高的探索性工作。

# 技能的重塑：人人都在成为“全栈”，但也担心“练得更少”

## 能力拓宽 (Becoming Full-Stack)

现象：后端工程师能构建复杂前端UI，研究员能制作数据可视化。

“以前我不敢碰的东西，比如前端或数据库，现在我能非常胜任地去处理。”

(“I can very capably work on front-end, or transactional databases... where previously I would've been scared to touch stuff.”)



## 技能萎缩 (Skill Atrophy)

担忧：担心失去手动解决问题时附带的“附带学习” (collateral learning) 机会。

“当产出变得如此简单快捷时，花时间真正去学习某件事就变得越来越难。”

(“When producing output is so easy and fast, it gets harder and harder to actually take the time to learn something.”)

# “信任但核查”：工程师如何决定将任务授权给AI

授权决策框架（Delegation Framework）：工程师倾向于授权AI处理符合以下特征的任务：



**易于验证 (Easily verifiable):**  
“可以轻松地对正确性进行嗅探测试 (sniff-check)。”



**低风险性 (Low-stakes):**  
“一次性的调试或研究代码 (throwaway debug or research code)。”



**重复枯燥 (Repetitive or boring):**  
“我越不想做，就越可能让 Claude 来做。”



**边界清晰 (Well-defined):**  
与项目其他部分解耦的子模块。

保留给自己的任务（Tasks Kept for Humans）：



高阶战略思考、需要组织背景或“品味”的设计决策。

# 编码的意义与办公室的“新”交流方式

## 对“手艺”的情感 (Relationship to Craft)

接受者：

“我以为我享受写代码，后来发现我享受的是是写代码带来的成果。”

“I thought that I really enjoyed writing code, and I think instead I actually just enjoy what I get out of writing code.”

怀念者：

“花一天时间提示Claude并不有趣，更有趣的是戴上耳机进入心流状态。”

“Spending your day prompting Claude is not very fun or fulfilling.”

## 社交动态的改变 (Changing Social Dynamics)

Claude 成为提问的“第一站”，而非同事。

Claude becomes the “first stop” for questions, not colleagues.

**“初级员工不怎么来问我问题了，这让我有些难过，尽管他们确实更快地解决了问题。”**

“It's been sad that more junior people don't come to me with questions as often, though they definitely get their questions answered more effectively and learn faster.”

# “感觉自己每天都在努力让自己失业”



普遍的职业不确定性  
(Widespread Career Uncertainty)：

角色转变：从“代码编写者”  
转变为“AI系统的管理者”或  
“AI的代码审查者”。



“矛盾心态：短期内我感到乐观，但  
长期来看，我认为AI最终会做所有事  
，让我和许多人变得无足轻重。”

（“I feel optimistic in the short term but in  
the long term I think AI will end up doing  
everything and make me and many others  
irrelevant.”）

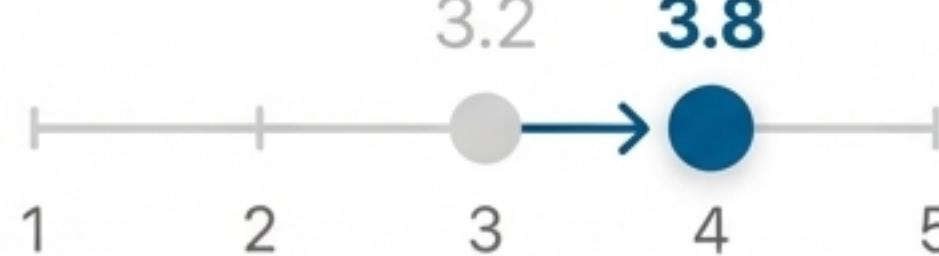
应对策略：  
保持适应性 (adaptability )，转向更需要人际沟通  
和战略思维的工作。

普遍共识：普遍认为几年后的职业面貌“很难说 (hard to say) ”。

# 行为数据证实：AI正处理更复杂、更自主的任务

过去六个月的关键变化 (Key changes in the last six months) :

任务复杂度 ↑



5分制

AI 连续操作数 ↑



9.8 次 → 21.2 次

增长116%

人类干预频率 ↓



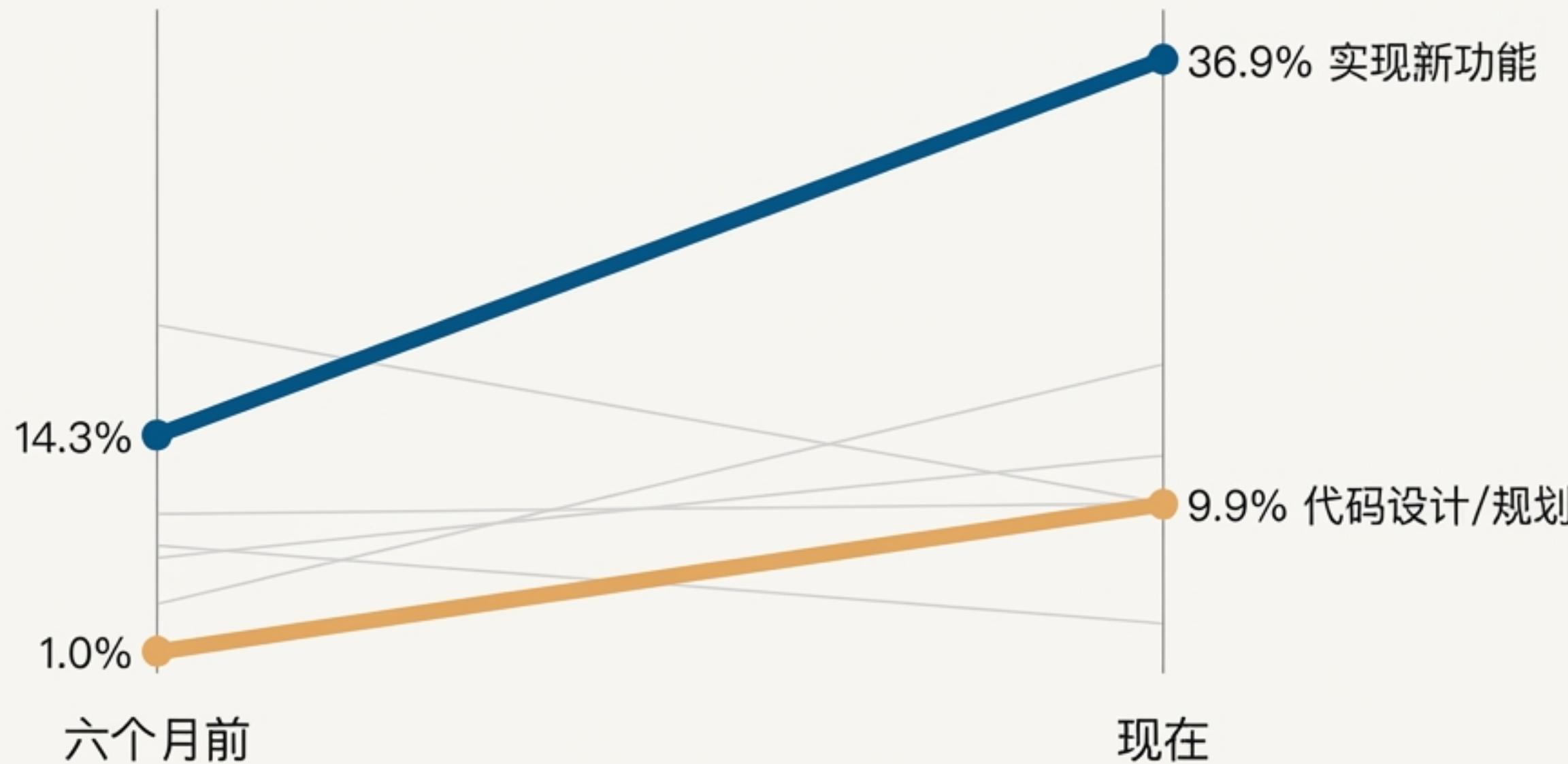
6.2 次 → 4.1 次

减少33%

结论：数据表明，工程师们正授予 Claude 更大的自主权来处理更复杂的工作，而 Claude 也需要更少的人类监督。

# 工作重心的演变：从修复漏洞到架构设计

任务分布的显著变化 (Shift in Task Distribution)：



洞察：AI 正在从执行性、修复性的任务，越来越多地转向生成性、战略性的任务。

# AI正在打破团队间的技能壁垒

不同团队如何利用AI拓展能力边界：



**安全团队 (Security) :**

使用Claude理解不熟悉的代码库，分析安全隐患 (48.9% 的使用场景为代码理解)。



**对齐与安全团队  
(Alignment & Safety) :**

使用Claude构建前端可视化界面，以更好地理解数据 (7.5% 的使用场景为前端开发)。



**非技术员工  
(Non-technical) :**

使用Claude调试网络问题或进行数据科学分析 (51.5% Debugging, 12.7% Data Science)。

**核心洞察：**AI 帮助每个人在自己的核心领域之外变得更强，赋能整个组织。

# 综合洞察：一个机遇与挑战并存的新工作范式

一个充满矛盾的现实 (A Paradigm of Paradoxes) :

- + 明确的收益：显著的生产力提升、工作边界的扩展、学习速度的加快。
- 深刻的挑战：深度技能的维系、有意义的人际协作、职业路径的不确定性。



一个核心问题 (The Core Question) :

AI带来的变革，是类似于从低级语言到高级语言的转变，还是从个人贡献者到管理者的角色过渡？或者，它将走得更远？

# 展望未来：我们如何主动导航这场变革？



## 内部探索 (Internal Exploration) :

- 审视团队协作与专业发展模式。
- 基于“AI 流畅度框架”建立最佳实践。
- 探索新的组织结构，如内部角色演变或再培训路径。



## 外部协作 (External Collaboration) :

- 将研究扩展到非工程岗位。
- 支持 CodePath 等机构更新计算机科学课程。

**我们的承诺：**Anthropic 既是AI的构建者，也是这场工作变革的实验室。我们致力于负责任地引领这场转型，从我们自己开始。