

LIFE TECHNOLOGY / 生命科技
天津成久网络科技有限公司

个人数据价值与产品实践

官网重要文章选编 · 全文印刷版

收录 8 篇核心长文及 3 篇实用指南，覆盖品牌观点、公司体系、AI、个人授权、数据治理与产品使用。保留原文、插图说明及参考来源。

文章来自 lifetv.chat 当前公开博客，整理日期为 2026 年 10 月 8 日。原文时间与来源列于每篇开头。本文集按原文呈现，产品状态请以官网最新说明为准。

目录

01	数据永生：个人数据价值化——重新思考 AI 时代的生活与价值	2
02	天津成久网络科技：个人数据价值化的体系与实践	9
03	AI 正在重塑劳动：个人行为数据为什么值得重新认识	11
04	你的实时数据，应当由你参与决定如何使用	14
05	数据价值如何形成：从一次记录到持续治理	16
06	让 AI 服务于人：从个人记录走向有依据的反馈	18
07	让数据价值回到参与者：成久科技的实践方向	20
08	AI 时代，个人如何建立更长久的主动权	22
09	从第一次打开，到连接你的数字生活	24
10	权益账户登录：一次签名，确认你的身份	25
11	手表连接后，如何看懂每天的健康记录	25

01 / 个人数据价值 • 专题

数据永生：个人数据价值化——重新思考 AI 时代的生活与价值

原文更新：2026-09-30 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/data-life-personal-value

AI 正在改变工作，也让个人数据的价值被重新讨论。从真实记录、授权与 AI 反馈，到更透明的参与机制，天津成久网络科技有限公司分享 Life Technology 的探索方向。

前言：被数据红利遗忘的普通人

清晨醒来，看一眼昨夜的睡眠；出门通勤，选择一条路线；工作间隙，搜索一个问题；结束忙碌，记录一次运动。对大多数人来说，这些不过是平凡的一天。但在数字系统里，它们可能成为一段轨迹、一次反馈、一种偏好，也可能帮助某项服务变得更准确。

我们习惯把价值理解为看得见的劳动：完成一份工作、生产一件产品、交付一项服务。至于日常生活不断产生的记录，它们去了哪里、被谁理解、为谁创造了价值，普通人往往很难得到完整答案。

当 AI 越来越深入生产与生活，这个问题值得被重新提出：**一个人不应当只在被采集数据时出现，也应当在决定用途、理解结果和讨论价值分配时拥有位置。**

天津成久网络科技有限公司围绕 Life Technology 探索的，正是个人数据价值化这条路径。我们希望让分散的个人记录形成可理解的反馈，让技术服务于人的生活，也让参与规则更加透明。本文从劳动变化、数据价值和技术体系三个层面展开，讨论这个方向的意义与实现条件。

数据永生，不是让个人信息无限期保留，而是让有意义的记录在明确授权、持续治理与真实需求中，被认真对待。

第一章：AI 改变的，不只是一份工作



人类与机械共同搭建透明结构，象征技术协作与工作方式的变化。AI 生成的主题插画。

从“做得更快”，到重新分配工作

过去，一项能力往往需要多年学习才能熟练掌握。现在，生成式 AI 可以帮助人们起草文本、整理资料、生成代码或比较方案。被压缩的首先是部分任务所需要的时间；随后，企业可能重新安排岗位职责、协作方式与招聘要求。

这会带来真实压力，尤其是当一个岗位的价值集中在标准化、重复性任务上时。但“某项任务可以自动化”与“从事这份工作的人必然失业”，之间还有很长的距离。质量要求、责任承担、组织成本、客户信任与现场判断，都会影响技术最终怎样使用。

高盛在 2023 年的研究解读中提到，相当于约 3 亿个全职岗位的工作可能暴露于自动化影响；它同时指出，多数工作只受到部分影响，自动化也不必然转化为裁员。这是一项潜在影响估计，而非已经消失的岗位统计。来源：高盛研究，2023 (https://www.goldmansachs.com/insights/articles/generative-ai-could-raise-global-gdp-by-7-percent)

看懂数字背后的范围

IMF 在 2024 年的分析中估计，全球约 40% 的就业受到 AI 影响，发达经济体约为 60%。这里的影响包括替代，也包括辅助和效率提升，不能直接理解成淘汰率。来源：IMF，2024 (https://www.imf.org/en/Blogs/Articles/2024/01/14/ai-will-transform-the-global-economy-lets-make-sure-it-benefits-humanity)

世界经济论坛《未来就业报告 2025》预测，到 2030 年，多种宏观趋势共同作用可能创造约 1.7 亿个岗位、替代约 9200 万个岗位，净增加约 7800 万个。它并非单独衡量 AI 的影响，增长岗位也不只有模型工程师，还包括照护、教育和其他服务领域。来源：WEF，就业展望 (https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/in-full/2-jobs-outlook/)

因此，真正值得讨论的不是“所有人都将无路可走”，而是：谁承担转型成本，谁能获得学习机会，谁能参与新价值的形成？岗位数量增加，不代表每个正在转型的人都会自动受益；某些技能承受压力，也不意味着人的经验、责任与创造力失去意义。

人的主动权，从理解变化开始

对普通人而言，继续学习、保留专业判断、维护真实关系，仍然重要。与此同时，我们也可以开始关注过去被忽略的贡献：经验如何被记录，反馈如何帮助系统改进，个人数据如何被使用。

个人数据价值化应当被放在这个更宽的视野里。它是一条值得探索的参与路径，而不是要求人们放弃劳动、否定技能，更不是以就业焦虑换取购买冲动。

第二章：看见数据，也看见数据背后的人



个人位于透明的权限边界之中，不同生活记录围绕其展开。AI 生成的主题插画。

公共、企业与个人数据，各有用途

我国数据基础制度建设涉及公共数据、企业数据和个人信息数据，并探索不同环节的权益安排。这样的区分，有助于讨论来源、责任和使用条件，不意味着任何一类数据天然“更高级”，也不意味着公开可见的信息都可以任意抓取、训练或转售。来源：国家发展改革委，《数据二十条》解读

(https://www.ndrc.gov.cn/xxgk/jd/jd/202212/t20221219_1343657.html)

公共信息可以提供知识背景；企业记录可以反映业务过程；个人记录可以帮助理解一个具体的人。三者在适当条件下能够互相补充。一本指南解释一般规律，连续的个人记录帮助提出更贴近当下的问题，可靠的业务流程则决定答案能否真正被使用。

我们不能把通用 AI 简化成“只学了公共旧数据”。不同系统的数据来源、更新方式和检索能力并不相同。对于个人服务，更实际的问题是：当用户询问自己的近况时，系统是否拿到了经过授权、与本人对应、时间范围明确的记录？

新鲜，不等于准确；真实，不等于可以随意使用

一条刚上传的数据也可能重复、缺失或测量异常。一个看似连续的曲线，可能包含设备更换、时区变化或长时间未佩戴的空白。离开这些背景，模型说得再流畅，也可能解释错问题。

同样，来自真人的数据并不天然适合商业流通。它是否涉及健康、生物识别或其他敏感信息？本次授权是否允许用于当前任务？必要字段是否已经足够？这些问题决定了数据能不能用、怎样用，而不是等收集完之后再补充说明。

对个人而言，重要的也不只是“记录属于谁”这一句话。更具体的能力包括：知道用途、看到自己的记录、发现错误时能够提出更正，并了解限制使用或删除的条件。技术上的权益账户绑定和链上存证可以帮助识别与追溯，但不能单独取代法律上的权益判断。

> 好的数据服务，不是知道你越多越好，而是在你允许的范围内，对真正需要解决的问题理解得更准确。

一条记录，怎样变成有用的信息

假设一个人记录了连续数日的活动与作息。单独看某一天，数字可能没有特别含义；放回相同时间范围、结合记录完整性，再与本人之前的情况比较，才可能发现值得继续观察的变化。

这里的价值首先是帮助本人理解自己：少一些凭印象判断，多一些有依据的回顾。至于这些信息是否还能在研究或其他场景形成进一步价值，需要另外判断用途、授权、质量与需求，不能从“有记录”直接跳到“有确定收入”。

第三章：从一条记录，到一份值得信任的反馈



智能手表与有序的数据卡片，象征个人记录与连续观察。AI 生成的主题插画，不代表实际测量结果。

数据价值化，首先是一项具体的治理工作

个人数据价值化，可以理解为让个人参与数据从产生、整理、授权使用到反馈的过程，并在存在真实价值交换时，按照明确规则讨论参与者的回报。它不是给每次点击立即贴上价格，也不是把所有信息收集起来等待升值。

这个过程需要一条完整而可检查的路径：

1. **明确用途。** 先说明为什么需要这些数据，提供什么服务，使用范围到哪里。
2. **核对来源。** 将账户、设备、采集时间与记录对应起来，识别缺失和重复。
3. **整理质量。** 保留必要背景，标注异常，让后续分析知道哪些结论可以支持、哪些不能。
4. **按授权使用。** 仅让需要的服务读取必要内容，区分身份核验、个人分析和其他用途。
5. **反馈给本人。** 告诉用户用了什么记录、得到了什么结果，以及还缺少什么信息。
6. **记录规则与结果。** 如存在激励或结算，分清核算、待处理与实际完成，保留可核对的依据。

这些步骤看起来朴素，却决定了系统能否从概念走向可靠服务。少了来源核对，容易串户；少了质量检查，容易重复计量；少了结果说明，用户只能看到一个陌生数字；少了实际结算依据，系统就可能把“应当发生”误写成“已经发生”。

让 AI 给出有依据的回答

真正面向个人的 AI，不能只依靠一段通用提示词。它需要知道当前正在服务谁，检索范围是什么，拿到的记录覆盖哪些日期，再把个人记录与适合本次问题的知识资料联系起来。

例如，当用户问“最近有什么变化”，系统应当先确定比较时间和记录是否完整。缺少资料时，应明确指出缺口；使用文献解释时，应交代依据；给出生活方式方面的参考时，应避免把相关性当成原因。遇到需要专业判断的健康问题，也不能把模型生成的文字当作诊断。

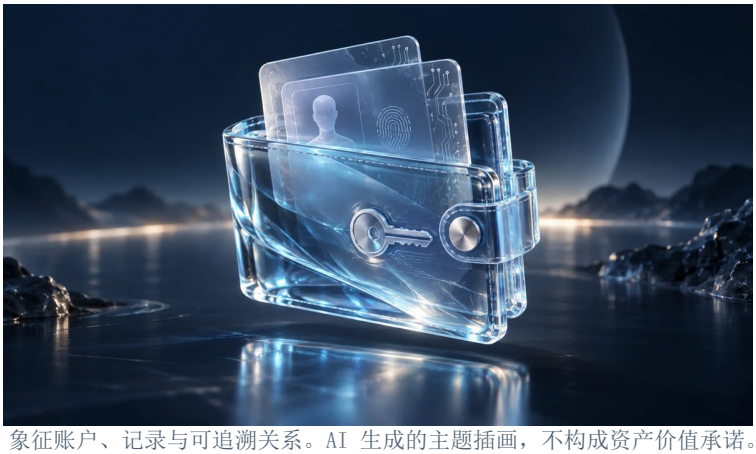
这不只是提高回答质量。它也让用户能够追问：“你为什么这样判断？”如果一个系统无法回答依据在哪里，它提供的就更接近泛泛的表达，而不是个人化的理解。

把权利做进日常使用，而不只写进协议

《个人信息保护法》规定了个人对其信息处理的知情、决定等权利，并对敏感个人信息设置专门要求。对产品建设而言，这意味着用途说明、适当授权和安全措施需要进入实际流程。来源：《中华人民共和国个人信息保护法》 (https://www.cac.gov.cn/2021-08/20/c_1631050028355286.htm)

一个值得信任的服务，应当让用户能够理解关键节点：这次操作提交了什么，哪项结果还在等待，为什么某条信息没有通过，遇到疑问去哪里核对。对普通人来说，清楚的界面与清楚的规则，是参与数据价值的第一层基础。

第四章：价值回到个人，需要真实的机制



晶体权益账户与身份卡片，象征账户、记录与可追溯关系。AI 生成的主题插画，不构成资产价值承诺。

让“看不见的贡献”进入讨论

数字服务的便利有目共睹，而行为反馈、偏好记录与内容贡献如何参与商业价值的形成，也值得公开讨论。用户获得服务，并不意味着关于控制、透明度和分配方式的讨论已经结束；企业投入技术和运营，也不意味着个人的参与可以被忽略。

Web3 Foundation 在 2026 年发布的《The Hidden Price of Free》中，尝试估算个人数据关联的商业价值。其宣传材料提及最高约 16 万美元的终身价值估计，但报告同时设置多种情景，并明确指出：这不是每个人应获支付的精确现金权益。研究中的长期估算，不能被转换成某个项目对用户的收益承诺。来源：Web3 Foundation 研究与方法说明 (https://web3.foundation/insights/)

这个研究带来的启发，不是要求所有人相信一个统一的个人数据价格，而是鼓励我们继续追问：价值是在什么场景形成的，计算中有哪些假设，谁承担成本，参与者获得了什么？把问题问清楚，比制造一个震撼数字更有意义。

区分服务价值、商业价值与参与回报

第一层是**服务价值**。记录帮助个人减少重复说明、回顾变化、获得更贴近自身情况的反馈。即使没有交易发生，这种改善也可能有意义。

第二层是**商业价值**。特定数据在明确授权和治理条件下，是否能帮助一个真实场景解决问题，需要需求方、使用过程和实际效果来验证。它不会因为数据多、保存久，就自然增加。

第三层是**参与回报**。如果项目设置激励，就需要说明计算依据、资金来源、适用条件以及执行状态。运营方提供的活动激励，与数据已经售出后的商业收入，应当分别记录；平台显示的数字与现实中已经完成的结算，也不能混为一谈。

成久科技选择怎样推进

天津成久网络科技有限公司希望把这些关系放进 Life Technology 的产品建设中：以个人为中心组织账户与设备记录，让数据采集有对应关系，让 AI 反馈能够回看依据，让规则和处理结果更容易核对。

这里最重要的并不是宣称“全球唯一”，而是把每个关键环节做扎实。账户登录是否清楚，手表是否绑定本人，采集是否重复，分析是否检索到了相关记录，核算与实际执行是否一致——这些具体问题，比宏大的技术标签更能说明一套系统的质量。

本文描述的是公司的建设方向与评价标准，不把尚需持续验证的授权流通、商业合作或收益结算写成全面完成的事实。具体可用功能、适用条件与当前规则，应以正式产品页面和公司说明为准。

对于代理与服务人员，同样应围绕真实流程介绍产品：帮助客户理解怎么使用、如何核对、在哪里反馈问题。不要把政策方向等同于对项目的认可，也不要把个人信息、链上记录或 NFT 凭证直接解释成不受限制的所有权和稳定回报。

> 把数据价值还给参与者，首先要把理解规则、查看依据和提出疑问的能力交还给参与者。

终章：未来的主动权，仍然属于认真生活的人



共同生长的晶体花园，表达以人为中心、共同参与的技术未来。AI 生成的主题插画。

我们正在经历工作方式、知识获取和日常服务的变化。变化越快，越不应简单地把人分成“将被淘汰的人”与“注定富有的人”。一个人的能力、处境、选择和支持条件都不同，技术未来也不是一条已经写好的单行道。

劳动依然创造价值，经验依然需要积累，信任依然需要建立。与此同时，我们可以提出新的要求：个人在贡献数据时，不应只能接受一个看不清的过程；技术在理解一个人时，也不应把他压缩成一组可以无限复制、无限使用的指标。

个人数据价值化值得探索，恰恰因为它要求我们认真看待每一个具体的人。记录应当与本人有关，反馈应当对本人有用，授权应当能够理解，规则应当能够核对。只有这些条件逐渐成立，关于公平参与的愿景才有落地的可能。

对普通用户，今天可以从三个问题开始：**我提交了什么？它将用于什么？我怎样看到结果并纠正问题？**对技术企业，则需要不断回答：是否真的减少了用户的困惑，是否让个人更有主动权，是否把应有的责任承担起来？

“数据即资产，行为即生产”可以表达一种重新认识个人贡献的愿望。但愿望最终要落实为真实用途、合理规则和可验证的结果，而不是把日常生活包装成必然升值的商品。

我们希望建设的未来，是人能够借助技术更好地理解自己、安排生活并参与价值创造的未来。不是每个人都必须成为算法专家，但每个人都值得被认真解释、被清楚告知、被公平对待。

后记：让愿景，经得起一项项核对

“数据永生”在这里是一种表达：有价值的经验不应轻易散失，个人的贡献不应长期不可见。它不意味着无限期保存个人资料，更不意味着所有数据都会永久增值。

天津成久网络科技有限公司将个人数据价值化作为探索方向，希望把生命科技的理念变成能够被使用、被检查、被改进的服务。我们愿意从每一个具体环节做起，让个人记录得到更好的整理，让 AI 的回答更有依据，让用户在技术进步中拥有更清楚的位置。

让技术理解生活，让价值看见个人。 这是一个需要持续建设的方向，也是一份应该用真实产品来回答的长期责任。

资料来源与阅读说明

本文根据用户提供的品牌文稿编辑整理，保留个人数据价值化的核心主张，并校正统计口径与绝对化表述。统计数据引用对应报告的年份与范围，不代表截至阅读当日的实际就业人数。文中案例用于解释机制；主题插画为 AI 生成，不代表真实用户、设备测量或已实现商业收益。

- 高盛：Generative AI could raise global GDP by 7%，2023 年 4 月 (https://www.goldmansachs.com/insights/articles/generative-ai-could-raise-global-gdp-by-7-percent)
- IMF：AI Will Transform the Global Economy，2024 年 1 月 (https://www.imf.org/en/Blogs/Articles/2024/01/14/ai-will-transform-the-global-economy-lets-make-sure-it-benefits-humanity)
- 世界经济论坛：《未来就业报告 2025》就业展望 (https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/in-full/2-jobs-outlook/)
- 国家发展改革委：加快构建数据基础制度，助推数字经济和数字文明建设 (https://www.ndrc.gov.cn/xxgk/jd/jd/202212/t20221219_1343657.html)
- 国家网信办转载：《中华人民共和国个人信息保护法》 (https://www.cac.gov.cn/2021-08/20/c_1631050028355286.htm)
- Web3 Foundation：The Hidden Price of Free，白皮书、方法与说明 (https://web3.foundation/insights/)

02 / 成久实践

天津成久网络科技：个人数据价值化的体系与实践

原文更新：2026-09-30 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/chengjiu-data-value-system

从登记与权益账户，到订单、手表、采集和 AI 反馈，了解 Life Technology 如何围绕个人连接不同的产品环节。

用一条完整路径理解生命科技

个人数据价值化涉及身份、设备、记录、分析和反馈，任何一个环节单独拿出来，都不足以说明整个产品。一个权益账户地址不能代替完整的个人档案，一只手表也不能自动建立可信的数据服务。真正需要建设的，是这些环节之间清楚、可靠的关联。

天津成久网络科技有限公司围绕 Life Technology 推进相关产品实践。理解这项实践，可以从普通用户的路径出发：为什么需要登记，订单如何核对，设备怎样属于本人，日常记录如何进入服务，最终反馈又应如何被理解。

本文介绍体系思路与产品流程的衔接原则，不将每一项发展目标写成已经完成的能力。具体可用功能、审核条件和规则，以当前 App、后台配置及官网帮助为准。

入口：先让用户知道自己正在做什么

新用户的第一步，应当是从明确的官方渠道了解产品与使用条件，再按页面提示完成登记和权益账户操作。身份信息、个人资料与权益账户虽然需要关联，但承担不同作用：身份核验用于确认相应事实，资料用于具体服务，权益账户用于需要权益账户参与的记录与交易。

注册体验是否顺畅，不只取决于页面好不好看。退出后资料能否继续填写，退回后能否按原因修改，下一步是否清楚，都是用户建立信任的重要部分。把这些细节做好，比在首页堆叠大量概念更能帮助用户开始使用。

权益账户备份也应被认真对待。帮助说明需要让用户知道哪些信息必须由自己妥善保管，哪些操作只是查看，哪些操作会实际提交交易。代理帮助客户使用产品，不应以获得客户的助记词或私钥为前提。

订单：把付款人和使用人分清楚

在包含 NFT 购买与手表交付的流程中，用户可能自己付款，也可能由代理协助代付。这时至少有三种角色需要区分：实际付款的权益账户、订单对应的客户，以及接收相关权益的权益账户。它们有时相同，有时不同。

代付解决的是谁完成付款，不应悄悄改变客户身份或接收归属。同一客户订单的状态，也应从提交、付款核对到后续交付保持一致，避免因为重复点击产生多张互相冲突的订单。

支付结果必须有真实依据。已发起、待确认、核对成功与未成功，是不同状态。清楚显示这些差异，既方便用户，也方便客服与后台处理问题。已经付款的用户更需要明确进度，而不是被反复引导重新购买。



让不同服务环节围绕个人形成清楚的关系 • AI 主题插画

设备：入库与绑定各有职责

公司提前登记手表设备，可以为后续识别提供核对基础；客户收到设备后，再由手机识别实际连接的手表，并与当前权益账户建立对应关系。这样，库存中的设备与真正交付到某位客户手中的设备，才有了清楚的衔接。

绑定不仅要知道设备标识，还要防止错误归属与冲突。已经被其他权益账户使用的设备，不能因为一次新请求就被静默覆盖；同一用户切换权益账户时，也不应误用另一个权益账户的数据和权限。

设备已绑定与蓝牙当前在线，同样是两个状态。临时断开连接，不必被误写为身份失效；反过来，蓝牙能够连接，也不能自动代替后台对设备归属的核对。减少这类概念混淆，是改善使用体验的重要工作。

采集：建立与个人相符的记录

日常数据应当与明确的个人、设备和时间范围对应。采集过程需要处理缺失、重复、离线补传和跨日记录，而不是只计算上传按钮被点击多少次。有本人核验要求的场景，也需要让核验结果与本次采集正确关联。

不同信息应按用途管理。设备记录、个人资料与照片的使用范围，不应因为它们属于同一个账户就无限扩大。对于照片等敏感内容，更需要说明目的、访问边界和必要的保护措施。

个人能够查看自己的记录、理解缺失原因并反馈错误，是这条链路的重要组成部分。数据服务不是单向收集，用户的更正与补充也应成为改善质量的一部分。

分析：让档案与知识各自发挥作用

个人档案提供“这个人在这段时间留下了哪些记录”，知识资料提供“相关概念通常如何理解”。AI 的任务，是在限定范围内把两者结合，给出有依据、能回查的反馈，而不是把一段通用文字包装成专属结论。

当记录不足、知识不匹配或问题超出能力范围时，系统应明确说明。健康相关反馈尤其需要区分日常观察与医学判断。能够承认信息不足，比始终给出确定答案更值得信任。

从长期看，个人 AI 的价值还体现在连续沟通：理解前面的问题，记住经过授权需要保留的内容，识别新旧记录的差异，并让用户能够查看和管理相关历史。这是一项需要持续完善的产品能力。

反馈：把每一种结果写清楚

分析报告、参与奖励、链上记录与人工处理进度，都是反馈，但它们不是同一种东西。报告讲的是观察与依据，奖励讲的是核算规则，链上回执说明交易执行情况，客服记录则用于跟进具体问题。

如果页面显示预计数量，却让用户误以为已经到账，就会损害信任。后台与 App 应采用一致的状态语言，让用户能够从一项汇总进入对应明细。后台也需要区分可执行操作与只读观察，减少误操作。

区域代理的发展记录、代付订单和资金交易同样应分开管理。某个客户由谁服务、某笔款项由谁支付、某项权益属于谁，可以相互关联，但不能混成一个无法核对的总数。

用持续交付建立信任

体系建设的价值，不在于宣称拥有某种全球唯一的位置，而在于用户能否完整走过流程，遇到问题能否找到原因，已有记录能否前后一致。每一项改进都应对应实际问题，并通过测试验证，而不是只增加一个入口。

对普通用户，最有用的开始方式是按官网图文帮助 (https://lifetv.chat/help)逐步了解实际操作。对代理，重要的是向客户解释真实条件、交付步骤和处理渠道。对企业，重要的是让公开说明与实际能力同步更新。

> 生命科技的方向，是让技术更好地理解个人，让个人更清楚地理解自己的数据与参与过程。

天津成久网络科技有限公司将围绕这一方向继续完善产品。本文为体系介绍与品牌观点，不构成数据价格、投资回报或健康效果的保证。

03 / 时代与劳动

AI 正在重塑劳动：个人行为数据为什么值得重新认识

原文更新：2026-09-30 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/ai-work-and-data

> AI 改变的是任务、协作与判断的方式。认识个人行为数据的用途，既要看见机会，也要理解从记录到价值之间的条件。

一份工作，往往不是一项任务

设想一家小企业需要完成一份客户方案。过去，工作人员要查找资料、比较产品、整理报价，再根据客户的实际情况修改表达。现在，AI 可以很快生成初稿。但谁来判断资料是否过期，谁来确认报价能否执行，谁来理解客户没有写在需求表里的顾虑？这些事情并不会因为初稿出现得更快，就自动消失。

这说明我们讨论 AI 与职业时，首先需要把工作拆开。一份职业通常包含资料处理、经验判断、沟通协调、责任承担等不同任务。机器对其中一些任务的帮助已经十分明显，但一个任务变便宜，不等于整份工作不再有价值。真正的变化，常常发生在这些任务重新组合的时候。

如果企业只是要求员工用更少时间完成更多重复工作，技术提升可能主要体现为压力；如果节省出的时间用于理解客户、改进服务和训练新人，同样的工具也可能扩大人的能力。因此，AI 的社会影响不仅取决于模型能做什么，也取决于组织选择怎样使用它。

看见变化，不必把预测读成命运

高盛 2023 年的研究提到，相当于约 3 亿个全职岗位的工作可能暴露于自动化影响。报告同时强调，多数工作是部分受到影响，自动化的任务也不一定全部转化成裁员。它讨论的是潜在影响范围，而不是宣布三亿人已经失业。来源：高盛研究 (https://www.goldmansachs.com/insights/articles/generative-ai-could-raise-global-gdp-by-7-percent)

把“暴露”写成“淘汰”，容易制造一种错觉：职业未来已经被一个百分比决定。事实上，工具采用的速度、执行成本、责任要求、客户接受程度，都会改变实际结果。更有意义的提问是：我所在的工作中，哪些环节正在变快，哪些判断仍需要人，哪些新的问题反而出现了？

普通人的焦虑并不因此变得不重要。转型需要时间，学习需要条件，收入压力也不会自动暂停。但准确理解变化，能够帮助我们把精力放在可行动的问题上，而不是被没有口径的数字推动，仓促放弃已有积累。

行为数据为什么进入这个讨论

工作和生活中，很多有价值的信息过去没有被整理下来。服务人员反复遇到的疑问，使用者对某个功能的纠正，设备在不同环境下的反馈，都可能帮助理解真实需求。它们的价值并不只在数量，而在于补充了抽象模型难以直接知道的情境。

以产品改进为例，系统可以统计一个按钮被点击多少次，但用户为什么放弃下一步，可能需要结合操作顺序、错误信息与本人的说明。一个清楚的反馈，有时比大量孤立点击更能定位问题。这里有价值的是可解释的经验，而不是“任何动作都能立即换钱”。

个人数据值得重新认识，是因为其中可能包含具体生活的背景、变化与选择。它不是替代所有劳动的新口号，而是让过去不易被看见的参与进入讨论：这些贡献如何被记录、被使用，个人能否理解过程，并在适当机制下参与价值分配？



经验与记录之间的连接 • AI 主题插画

从原料到价值，中间还有很长一段路

一条数据产生以后，至少还要经过用途判断、授权确认、质量处理和结果验证。没有明确需求，数据可能只是存储负担；没有正确关联，记录可能被放到错误的人名下；没有背景，模型可能把一次偶然变化解释为长期趋势。

这也意味着，平台投入和个人贡献并不是互相排斥的。个人提供真实记录，技术人员建设处理系统，运营方承担服务成本，使用方提出场景需求。讨论更合理的分配，需要看清各方分别做了什么，而不是把价值全部归给某一端。

一个成熟的机制，应能回答“为什么这类记录需要采集”“处理后帮助了什么问题”“参与规则如何变化”。这些问题的答案越具体，数据价值化就越接近实际服务；答案越依赖宏大词语，用户就越难评估自己究竟在参与什么。

> AI 降低了某些任务的成本，也提高了一个问题的重要性：人的经验，怎样被看见并认真使用？

个人的选择，不止一条道路

对普通用户来说，可以同时做几件并不冲突的事：继续积累专业能力，学习使用工具，提高辨别信息的能力，也开始管理与自己有关的记录。它们共同指向的是主动权，而不是把全部希望寄托在某一种技术或某一种资产上。

例如，完成一个项目后，不妨记录问题、自己的判断、采用的方法和最后结果。这类记录首先服务于本人复盘；如果后来需要分享经验，也更容易区分事实和猜测。记录的价值由用途体现，而不是由“已经数字化”四个字自动赋予。

在生活服务中同样如此。连续记录可以帮助减少遗忘，但人不必为了让数据库看起来完整而改变真实生活，更不必制造重复内容。技术应当降低人的负担，而不是把生活变成另一个必须打卡的工作岗位。

企业应当给出的，不只是一个入口

如果一家企业希望个人参与数据服务，它需要提供清楚的解释、合适的使用路径和可核对的反馈。用户进入系统后，应知道自己当前处在哪一步，哪些记录已经收到，哪些还需要处理，出现问题时如何得到回应。

对 Life Technology 而言，“让技术服务生活”的方向，应落实到这些细节：把账户与本人设备的关系讲清楚，把记录和分析的区别展示出来，把规则说明放在需要作出选择的地方。品牌的意义，最终由日常使用是否可靠来体现。

AI 时代值得争取的未来，不是让人停止创造，而是让人的创造以更多方式被理解。工作仍然重要，经验仍然重要，个人数据则为我们增加了一个观察贡献、组织服务和讨论参与的新视角。

04 / 个人与数据

你的实时数据，应当由你参与决定如何使用

原文更新：2026-09-30 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/personal-real-time-data

> 实时记录与个人生活紧密相关。把收集、授权、权益账户身份和反馈分开理解，才能知道自己参与了什么、可以决定什么。

实时记录，为什么需要个人参与决定

想象两个看起来相似的场景：一款服务读取你今天的活动记录，为你整理个人回顾；另一款服务把相同记录用于与你无关的商业分析。两者都涉及“使用数据”，但目的、参与者、结果和风险并不相同。一次同意，不应在表达上被无限延伸为所有用途都已经获得允许。

这正是个人参与的重要性。数据可能来自生活，但生活中的人不应在数据进入系统后变得不可见。用户至少需要理解，谁正在处理这些信息，为了什么，使用到哪一步，以及自己能够怎样查看和提出问题。

“实时”也不会减少这些要求。记录越接近当下，往往越容易描述一个人的当前状态；这可能让服务更贴切，也让用途边界更加重要。更快的处理速度，应当与更清楚的说明一起出现。

先把四件容易混淆的事分开

第一件事是**产生记录**。例如设备记录一次活动，或用户提交一段说明。第二件事是**存储和关联**，把记录对应到时间、设备与账户。第三件事是**允许某种使用**。第四件事才是使用之后是否产生服务价值、商业价值或约定回报。

这些环节彼此相关，却不能互相替代。上传成功不能自动证明所有后续用途都合理；账户绑定不能自动证明信息准确；收到一份分析，也不能证明这份记录已经发生商业交易。分清它们，用户才不会被一个统一的“成功”提示误导。

对产品来说，最好的做法是把状态写成普通人能理解的话。比如“已收到记录”“分析等待中”“本次结果使用了最近七天资料”，各自说明一件具体事情。状态越准确，用户越容易判断下一步，而不必向客服反复追问。

同意，应当对应具体选择

《个人信息保护法》要求处理个人信息遵循明确目的和必要范围等原则；个人对信息处理享有知情、决定等权利，基于同意的处理也涉及撤回机制。敏感个人信息另有专门要求。具体适用需结合处理场景，不能用一个笼统按钮代替全部判断。来源：国家网信办转载法律全文（https://www.cac.gov.cn/2021-08/20/c_1631050028355286.htm）

把这些原则变成可用的产品，需要考虑用户的真实阅读方式。很少有人会在急着完成注册时逐字研究长篇说明。因此，关键选择应当在对应操作附近出现：本次需要哪些信息，为什么需要，不提交会影响哪项服务。

清楚不等于把所有文字缩成一句“用于优化体验”。这种表达虽然短，却几乎没有帮助。好的简化，是减少术语，保留决定所需要的信息，让人能够在了解后作出选择。



把身份、记录与服务边界分别理解 • AI 主题插画

权益账户地址，不是你的全部身份

权益账户可以作为账户关系和签名操作的一部分，但它不是一个人的完整画像。知道某个地址，不应意味着能查看该用户的全部个人记录；能操作一个账户，也不应意味着可以任意扩大此前授权的用途。

这对于多人服务尤其重要。后台工作人员可能需要处理订单，设备人员可能需要核对绑定，AI 服务可能只需要读取某个时间范围的记录。每种角色都应围绕具体任务获取必要内容，而不是因为信息在同一个系统里，就默认所有人都能看到。

对用户而言，保护账户和理解授权是两种不同的能力。前者关乎谁能代表你操作，后者关乎系统可以做什么。两者都值得认真对待，也都需要产品用清楚的界面来支持。

从“看得见”走向“能纠正”

一个人看到自己的记录之后，可能发现设备时间错误、资料过期或某段数据不是本人产生的。如果系统只允许查看，却没有解释和更正路径，那么“透明”仍然是不完整的。

更合理的服务关系是，用户能够指出疑问，工作人员能够定位原始记录，系统能够保存处理结果并避免错误继续传播。是否允许修改原始记录、怎样保留更正轨迹，需要结合具体业务设计；但不能让错误长期成为后续分析的基础。

同样，用户停止某项服务之后，应能了解哪些信息还需保留、为什么，以及后续如何处理。真正的尊重不只发生在加入时，也发生在改变选择、提出异议和结束使用时。

> 个人数据的主动权，不是一句“都属于你”，而是一组你能理解、能作出选择、能提出纠正的实际能力。

普通用户可以从哪里开始

面对一项新的数据服务，可以先问三个问题：它解决什么具体问题？这次使用为什么需要这些信息？我在哪里看到结果和处理记录？如果答案始终停留在“未来很有价值”，就还不足以帮助你判断当前是否适合参与。

对已经使用的服务，也可以定期检查账户、设备和记录的对应关系。更换手机、设备或权益账户之后，确认当前页面服务的仍然是本人，而不是依靠昵称相同就认为一切已经接续完成。

个人数据参与的理想状态，是用户不必成为安全专家，也能清楚理解自己的选择。Life Technology 的建设方向，应当把这种理解放在体验的中心：用明确的步骤、诚实的状态和可找到的反馈入口，支持每个人管理与自身相关的信息。

05 / 个人与数据

数据价值如何形成：从一次记录到持续治理

原文更新：2026-09-30 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/data-lifecycle-and-value

> 一条数据从产生到使用，需要经过来源确认、质量判断、去重和修正。真正有用的记录，离不开持续治理。

一条记录的旅程，才刚刚开始

手表完成一次测量，屏幕出现一个数字，系统提示保存成功。对用户来说，这件事似乎已经结束；对一项数据服务来说，真正的工作刚刚开始。这个数字来自哪台设备，发生在什么时间，是否属于当前使用者，是否重复提交，适合回答什么问题，都需要进一步确认。

数据不会因为进入数据库，就自动变得可信、有用或者值钱。一个缺少来源的数字，即使保存很久，也可能无法参与可靠的分析；一段经过整理的短期记录，却可能帮助个人发现值得继续观察的变化。讨论数据价值，应当从这段具体旅程开始。

持续治理，是让记录能够被正确理解、适当使用并及时修正的过程。 它不如“永久增值”听起来激动人心，却决定了一项服务能否长期经得起检查。

第一步：先说明它是什么

假设某位用户一天内看到了三次相同的活动数据。第一次来自手表同步，第二次来自网络恢复后的重试，第三次来自重新打开页面。系统如果只按上传次数统计，就可能把一次行为当成三次贡献。用户未必做错了什么，错误发生在平台对事件的理解上。

因此，一条记录需要能够区分“测量发生的时间”“设备上传的时间”和“服务器收到的时间”。这三个时间可能接近，也可能相隔很久。离线后补传的数据，不能仅凭入库时间就被理解成当下刚发生的活动。

单位、来源和适用范围同样重要。分钟不能混成小时，设备估算不能写成专业测量，不完整的一天也不应与完整的一天直接比较。把这些基础事实讲清楚，比给数据加上复杂的名称更能提高可信度。

第二步：判断质量，而不是追求数量

数据质量包含多个维度：有没有缺项，格式是否正确，来源是否可追溯，时间是否合理，与同类记录能否对应。某一项通过检查，并不代表其他项目自然通过。例如，人脸核验可以支持本人参与的确认，但不能保证设备读数完全准确。

异常也不总等于虚假。数值突然变化，可能是生活状态改变，也可能是设备佩戴不当、同步错误或测量条件变化。更稳妥的系统会保留原因标记，允许复核，避免在缺乏证据时把用户直接归为违规。

对用户而言，质量反馈应该具体：“今天缺少这一项”“该记录与已有记录重复”“时间超出本次统计范围”。一个笼统的失败提示，只会让用户反复上传；而反复上传增加了负担，并不会修复真正的问题。



经过整理的档案，才能支持后续分析 • AI 主题插画

第三步：围绕用途建立有效期

同一条数据，在不同问题中有不同价值。昨天的活动记录适合帮助回顾昨天；多年连续记录可能适合观察长期习惯；几个月前的某项状态，未必适合回答“我现在怎么样”。数据越旧，不一定越差，但必须与问题的时间尺度匹配。

这也意味着，保存期限、可使用期限与分析窗口应当分别考虑。系统可以因为审计需要保留一条处理记录，却不应据此把其中的个人信息用于所有后续场景。保存下来是一回事，继续使用需要另一层依据。

一个实用的设计，是让每份报告标明覆盖日期、有效记录数量和缺失情况。用户看到的不只是结论，还能知道这个结论站在多大的样本上。数据不足时，诚实地缩小结论，比用更多文字填补空白更有帮助。

第四步：修正要能传递到后续结果

如果用户纠正了一条误记，旧报告是否还会继续引用它？如果一次重复同步被删除，统计汇总和奖励核算是否会相应更新？这些问题体现了数据治理真正困难的地方：记录并不是孤立存在的，它们可能被多个页面和服务重复使用。

理想的处理方式，是为原始记录、核验结果和分析报告建立清楚的关联。修改发生时，能够找到受影响的结论，标记需要重算或补充说明。用户不应在一个页面看到已更正，在另一个页面又看到旧结果。

这里的目标不是无限保存每一次操作，而是在适当的保留规则下，使重要变更有理由、有责任人、有可解释的结果。已经完成的交易与普通草稿也应采用不同的处理方式，避免为了界面清爽而破坏必要的核对依据。

第五步：把凭证、权益和回报分别讲清

数据库记录、链上交易和数字凭证，可以支持某些事实的核对，例如某时发生了某项操作、某笔转移得到确认。但技术记录本身，不会自动解决所有权利归属问题，也不会让任何数据必然拥有市场价格。

如果产品设置参与奖励，用户需要知道奖励依据、统计周期、重复数据的处理方式，以及页面中的数字究竟是预计、待发还是实际到账。一个清楚的奖励记录，应该能够对应核算过程和真实执行结果，而不是只有一个不断增长的数字。

数据服务的长期价值，还包括更方便的回顾、更少的重复填写和更有依据的反馈。这些体验可以真实发生，却未必都适合换算成资产报价。承认价值的多种形式，能够让产品少一些夸张承诺，多一些可检验的改进。

让“留下来”变成“用得好”

普通用户不需要理解每一项技术细节，但有理由获得简单的答案：这份记录来自哪里，为什么被采用，哪里不完整，怎样纠正。企业则应当把这些问题落实到产品流程，而不是只写在介绍文案里。

对成久科技而言，个人数据价值化值得持续建设的部分，正是这条从采集到反馈的质量链条。它需要在日常使用中反复打磨，也需要接受用户对错误、遗漏和不清楚之处的反馈。

> 一份数据的意义，不在于被保存了多久，而在于它是否在合适的时间，以合适的方式，帮助了正确的人。

本文为个人数据价值专题观点文章。示例用于解释治理过程，具体功能、奖励与处理规则以实际服务说明为准。

06 / 个人与数据

让 AI 服务于人：从个人记录走向有依据的反馈

原文更新：2026-09-30 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/ai-serving-personal-data

> 个人记录提供背景，知识文献提供依据，AI 负责协助理解。怎样让回答不再泛泛而谈，并能解释它从哪里来？

为什么回答很流畅，却仍然不像在回答你

用户问“我最近的情况有什么变化”，系统却回答一段任何人都能收到的生活常识。这种落差并不一定意味着模型不会说话，而可能意味着它没有拿到与当前用户相关的记录，也没有确定“最近”到底指哪段时间。

个人 AI 服务的关键，不是让回答显得亲切，而是让它确实围绕本人问题组织依据。知道用户的昵称，与知道本次能够读取哪些记录，是两回事；记住几句聊天内容，与完整理解个人档案，也不是同一件事。

因此，要让 AI 服务于人，需要把账户、授权、记录检索、知识资料和对话反馈真正衔接起来。每个环节都有自己的职责，不能把所有责任交给一句“请根据个人情况回答”的提示。

个人记录与知识文献，分别解决什么问题

个人记录回答的是“这个人发生了什么”。它可能包含某段时间的设备数据、用户自己补充的说明，以及此前相关对话。知识资料回答的是“怎样理解某类问题”，提供一般概念、方法或背景。

两者不能互相冒充。文献描述的群体规律不能直接当作某个用户的确定结论；个人记录中出现的一次变化，也不能自动证明某种一般原因。好的回答需要说明自己观察到了什么，又是在什么范围内借助知识进行解释。

检索增强生成的研究，将外部资料检索与语言生成相结合，目的是让模型在回答知识问题时利用可访问的资料。它提供了一种技术思路，但接入检索并不自动保证结果正确，资料质量与使用方式仍然重要。来源：Lewis 等，检索增强生成研究 (https://arxiv.org/abs/2005.11401)

回答之前，先把范围确定下来

一个可靠的个人分析过程，应先确定当前账户、本次授权范围和问题所涉及的时间。如果用户刚切换账户，系统不能继续使用上一个账户的上下文；如果只授权读取某类记录，也不应因为其他资料在同一服务器就一并检索。

接下来需要判断数据是否足够。用户询问一周变化，但只有一天有效记录时，系统应说明覆盖不足。若设备中断了两天，趋势展示应保留缺口，而不是为了曲线好看补成连续结果。

当问题本身不明确时，一次简短澄清通常比一长段猜测更有用。比如确认是比较活动、睡眠还是记录完整性，再读取相应内容。这样既减少无关信息，也能让用户知道系统正在理解什么。



有依据的反馈，始于清楚的数据质量 • AI 主题插画

一个回答，最好让人分清三个层次

第一层是**已观察到的事实**：读取了哪些日期、哪些类型的记录，是否存在缺失。第二层是**对变化的解释**：哪些可能与现象有关，依据是什么。第三层是**下一步可以核对的问题**：还需要哪些背景，哪些地方不能凭现有资料判断。

这样的结构不一定要显示成复杂表格，也可以通过自然对话完成。关键是不要把“可能”说成“已经确定”，不要让一般知识掩盖个人记录不足，更不要用很长的回答替代对问题的直接回应。

涉及健康时尤其如此。个人记录可以支持回顾和交流，但模型生成的分析不应被当作诊断。照片清晰度检查、设备指标整理和医学判断属于不同任务，不能因为都与健康有关就混为一谈。

语音体验，同样需要证据与连续性

实时语音让交流更自然，但自然并不等于只要能发声。用户说完一句话后，应知道系统是否听到了；识别有误时，应能看到文字并纠正；回答较长时，应允许打断，而不是必须等整段播完。

更重要的是，对话要承接上下文。用户接着问“那前一天呢”，系统应知道正在比较什么，同时重新核对对应日期的记录。若上下文已经失效，也应明确说明，而不是用一段泛泛回复掩盖无法检索的问题。

聊天记录保存也需要围绕用途设计。为了延续个人服务而保留的内容，应与账户和授权对应；是否另作训练或其他用途，需要分别说明。技术上的“可以保存”，并不等于所有内容都应该永久保留。

> 真正的个人化，不是多叫几次你的名字，而是每次回答都知道依据来自哪里、边界在哪里。

怎样判断一项个人 AI 服务是否在进步

可以用几个真实问题检验：它能否找到本人相关记录，能否说明日期，是否承认缺失，引用资料与问题是否有关，用户纠正后能否调整答案。把这些问题持续检查，比只比较模型参数更接近实际体验。

对 Life Technology，个人记录与知识资料的联动是重要方向，但每一项能力都需要通过实际问题验证。不能因为服务器安装了模型，就直接宣布个人服务已经完整；也不能因为一个演示成功，就忽略不同用户和异常场景。

AI 的意义应体现在帮助人理解生活。让用户少一些重复说明，让回答多一些可靠依据，让不知道的地方被如实表达，这些细节共同决定了一个助手是否值得长期使用。

07 / 成久实践

让数据价值回到参与者：成久科技的实践方向

原文更新：2026-09-30 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/returning-value-to-people

> 让价值回到个人，不只是展示一个奖励数字。透明的用途、可理解的反馈和可追溯的规则，是成久科技的实践方向。

价值回到个人，应该先回到哪里

谈到数据价值，人们常常先想到一个金额。但对普通用户来说，最先需要解决的问题可能更简单：为什么提交的信息又要填一遍，为什么一份报告不知道用了哪些记录，为什么处理状态一直没有解释？这些问题没有解决，金额再醒目也很难建立真实信任。

把价值还给参与者，首先可以体现为更好的服务。用户的资料被正确关联，历史记录能够帮助减少重复说明，系统给出的反馈与本人有关，出现问题时有人能解释。这些改善并不宏大，却直接影响用户每天的感受。

天津成久网络科技有限公司围绕 Life Technology 所探索的方向，是让个人从被动提供记录的人，逐渐成为能够理解过程、查看结果并参与选择的人。这个目标需要落实到产品和运营，而不能只停在宣传中。

看清一条记录经过了谁的手

一份记录从产生到使用，可能经过设备、手机、后台处理、分析服务和工作人员。每个环节都有自己的任务，也可能带来误差。设备可能断连，手机可能重复提交，后台可能尚在排队，分析服务也可能缺少必要上下文。

如果把这些过程全部折叠成一个“处理中”，用户就无法判断问题在哪。更清楚的设计，是把关键状态分开：已经收到、尚需补充、正在核对、结果已生成。状态不必暴露复杂技术，但应对应实际发生的事情。

这种可见性也是改进的基础。用户能指出某条记录不对，工作人员能定位对应过程，开发人员才能针对原因修复。没有过程记录，所有人只能围绕一个模糊结果反复猜测。

回报机制，应当把来源讲清楚

一种服务可能提供运营激励，也可能在真实合作产生收入后按约定分配，还可能只提供有用的分析反馈。这几种模式的资金来源和成立条件不同，不应都用同一个“数据收益”标签概括。

如果是运营方设定的激励，应该说明适用条件、核算方式和当前规则；如果声称来自商业使用，应能解释相应场景与约定；如果只是预估，则应与已完成状态区别展示。用户理解来源，才能理解规则为什么可能调整。

同样，核算完成和实际发放是不同事件。后台算出一个结果，并不代表对应交易已经完成。页面应让用户知道当前阶段，必要时能够核对执行记录。诚实区分状态，是任何涉及回报机制的系统都需要坚持的基础。



参与者应当能够理解数据的使用边界 • AI 主题插画

公平不只是平均分配

不同记录的有效性可能不同，不同服务场景的需要也可能不同。简单平均未必适合所有情况，但复杂到无法解释的计算，同样会降低参与者的信任。真正需要平衡的是用途、贡献、成本和可理解性。

一个好的规则应当让用户在参与前知道主要条件，在参与后知道结果如何产生。缺少哪类资料、重复内容为什么没有再次计入、某次处理为什么延迟，都应能用清楚的语言说明，而不是让用户猜测平台是否在任意改变规则。

当规则调整时，还需要考虑已经发生的行为。新规则从什么时候开始，旧记录按什么条件处理，是否影响正在进行的事项，都应在适当位置说明。可预期性来自这些细节，而不是一句笼统的“平台保留解释权”。

> 对参与者最有价值的承诺，是每一个状态都能解释，每一次变化都能找到依据。

成久实践，需要经得起怎样的检查

对 Life Technology，可以从账户、设备、记录、反馈四条关系开始检查。当前页面服务的是哪个账户，设备是否对应本人，记录属于什么时间，反馈引用了哪些内容。它们一致，后续服务才有可靠起点。

官网帮助页已经按注册、购买与代付、收货以及设备使用等环节组织说明。用户可以先对照正式流程理解操作；涉及具体资格、审核和处理状态时，应以实际页面和公司说明为准，而不是把一篇品牌文章当作全部业务规则。查看图文使用帮助 (https://lifetv.chat/help)

本文提出的是建设方向和评价标准。任何关于商业合作、授权流通或价值结算的进一步安排，都需要真实业务和明确约定支持。把待完善的内容如实列出，不会削弱愿景，反而能让用户知道下一步在解决什么。

让服务人员成为解释者

代理和客服连接着技术系统与普通用户。他们最重要的工作之一，是把复杂状态翻译成可以执行的步骤：现在已经完成什么，还差什么，客户需要做什么，哪些事情由公司处理。

这种解释应尽量建立在同一套记录上。付款人、客户账户和设备归属各有含义，不能为了省事混在一起；出现争议时，也不能用聊天中的一句话代替可核对的订单状态。流程清楚，客户才更容易放心使用。

让数据价值回到个人，并不是把平台与用户放在对立面。更好的方向是让双方责任清楚、信息对称、反馈有效。只有用户真正得到帮助，企业的技术投入才更可能形成可持续的服务价值。

08 / 时代与劳动

AI 时代，个人如何建立更长久的主动权

原文更新：2026-09-30 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/personal-capability-in-ai-era

> 面对工作变化，主动权来自理解工具、整理经验和保持现实联系。让技术帮助人成长，而不只是催促人更快。

焦虑常常来自不知道该准备什么

当一个工具能在几秒钟内完成曾经需要数小时的任务，人们很自然会问：我已经积累的能力还有用吗？下一次变化会不会轮到自己的岗位？这种不安值得认真回应，但回答不应只是另一个更响亮的预测。

更可行的起点，是把“职业会怎样”拆成几个小问题：我的工作在解决谁的问题，哪部分主要是重复处理，哪部分需要判断与责任，哪些结果能证明我的贡献。问题具体之后，准备也才可能具体。

个人数据参与同样应该放在这种清醒的判断中。它可能成为个人管理记录、理解自己和参与服务的一种方式，却不应被宣传成面对所有变化的唯一护身符。一个人的主动权，来自多种能力相互支持。

第一层能力：知道工具为什么这样回答

使用 AI 不只是会输入一句问题。面对生成的文字，我们还需要判断它有没有理解任务、是否引用了相关信息、哪些地方只是推测。一个看起来完整的回答，可能遗漏了真正决定结果的限制条件。

例如，让 AI 起草一份方案时，若没有说明预算、对象和实际执行条件，它可能给出漂亮却不适用的建议。学习补充背景、核对依据和提出修正，往往比单纯追求更长的回答更有价值。

这类能力也会反过来改善个人数据服务。用户能够提出“请说明用了哪段记录”“这个结论缺少什么依据”，系统就更容易暴露问题。懂得追问，不是与技术对抗，而是帮助技术在真实边界内工作。

第二层能力：把经验整理成能够回顾的记录

很多人做过不少事情，却很难在需要时清楚说明自己怎样解决了问题。原因之一，是过程没有留下结构：当时遇到什么，做了什么判断，尝试后有什么结果，后来又怎样调整。

一种简单的记录方法，是围绕问题、行动、结果和反思四个部分写下关键事实。它不需要复杂模板，也不必公开给所有人。首先服务于本人复盘，后来再根据实际用途决定是否分享。

在生活中也可以采用类似思路。记录不只是积累数字，还包括必要背景。例如某段时间出差、设备更换或记录缺失，这些说明可能帮助避免后来误读。高质量记录体现的是理解能力，而不只是保存能力。



在协作中发挥人的判断与经验 • AI 主题插画

第三层能力：保持与真实世界的联系

工具越容易生成内容，实际沟通与结果验证越重要。客户是否理解，团队能否执行，方案有没有解决问题，都需要回到现实中观察。一个服务的价值，不能仅由生成了多少页面或说了多少句话衡量。

人际信任也不会因为信息更容易获取而失去意义。承认不知道、及时说明变化、遇到错误愿意承担责任，仍然是合作的基础。AI 可以帮助组织表达，但这些选择需要人来作出。

个人数据价值化若要长期发展，也需要这样的关系。参与者愿意提供真实记录，服务方愿意清楚解释用途，双方能够在出现问题时共同核对。单靠强烈口号，无法替代这种日常积累。

为自己建立一个可执行的小循环

与其试图一次理解所有技术，不如围绕一件实际问题建立循环：提出问题，整理相关资料，使用工具，验证结果，再保存经验。每次循环都让自己更清楚哪些方法有用，哪些条件不能省略。

例如，选择一个重复耗时的工作环节，尝试让 AI 提供初稿，但保留人工核对。比较前后时间与错误情况，再决定是否继续使用。这个过程得到的是适合自己的判断，而不是照搬别人展示的效果。

同样，参与一项个人数据服务时，可以先观察它是否真正减少了重复劳动、是否给出了有依据的反馈。持续关注实际改善，比把注意力全部放在抽象的未来估值上更容易形成稳健认识。

主动权不是提前知道所有答案，而是在变化中仍能提问、验证、纠正并作出选择。

一个好的产品，应当降低理解门槛

技术系统不应该要求普通用户先掌握整套数据库和模型知识，才有资格使用。它应当用清楚的状态、适当的说明和可找到的反馈入口，把复杂过程转换成容易理解的步骤。

对于 Life Technology，这意味着界面不只展示“有多少”，还需要帮助用户理解“是什么”“为什么”“接下来怎样”。个人记录、设备状态、分析结果和处理记录，都应围绕这个目标组织。

我们希望人们借助技术拥有更多选择，而不是因为新概念不断出现而更加被动。学习工具、整理经验、维护信任、理解数据用途，这些能力并不互相替代。它们共同帮助个人在 AI 时代保留自己的判断与节奏。

09 / 使用指南

从第一次打开，到连接你的数字生活

原文更新：2026-09-22 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/start-with-life

权益账户、手表与个人资料分别做什么？用一条清楚的路径，开始使用 Life Technology。

先从官方下载开始
在官网下载页获取 Android 安装包。已经安装的用户可在 App「关于我们」检查更新。更新时保留原有权益账户，安装前确认助记词已经妥善备份。

创建或导入属于自己的权益账户
按 App 指引填写资料、创建或导入权益账户，并设置转账密码。权益账户地址是你的账户标识；助记词用于恢复权益账户，应离线保存，不要发给客服、代理或网站。

购买与设备开通
在 NFT 入口选择作品，可以自行购买，也可以请区域代理代付。付款成功以到账核验结果为准，随后填写收货信息。公司审核、设备分配和 MAC 绑定均可在订单流程查看，不能把付款提交当作所有步骤已经完成。

连接后，再进入健康与广场
使用绑定的权益账户连接手表。健康数据读取依赖蓝牙；B2C、直播和聊天还受账户开通状态影响。换到另一个权益账户时，原权益账户的设备授权不会自动转移。

10 / 权益账户与安全

权益账户登录：一次签名，确认你的身份

原文更新：2026-09-22 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/wallet-login

连接权益账户和确认登录是两步不同的操作。了解登录签名与转账签名的区别。

App 扫码登录

在 lifetv.chat 的权益账户登录页选择“显示 App 扫码登录”，打开 Life Technology 1.4.45 或更新版本首页的扫一扫。扫描后核对网站、六位核对码和当前权益账户地址，再点确认登录。二维码三分钟后失效，取消或切换权益账户时需要重新扫码。此操作不转账、不扣币。

连接浏览器权益账户

在官网点击「权益账户登录」，使用支持以太坊消息签名的权益账户扩展或权益账户内置浏览器。网站会请求公开的权益账户地址，不会读取私钥。普通浏览器没有权益账户时，页面会给出相应提示。

核对登录消息

权益账户会显示一段身份验证消息，包含地址、用途、随机值和有效时间。确认你是在 lifetv.chat 发起登录，并核对权益账户地址。登录只签署消息，不发送链上交易，也不扣手续费。

登录不等于转账授权

登录状态只用于确认当前账户。转账、付款仍是独立操作。切换权益账户或取消签名后，应重新确认登录身份；不要签署来源不明的交易或授权。

助记词只属于你

官网不会要求你粘贴助记词、私钥或 App 转账密码。权益账户登录失败时可以取消后重试，无需转币激活。

11 / 健康与设备

手表连接后，如何看懂每天的健康记录

原文更新：2026-09-22 • 来源：https://lifetv.chat/blog/read/watch-health

分清设备绑定、蓝牙连接与数据同步，找到数据没有显示的真正原因。

绑定与在线是两种状态

MAC 绑定用于关联手表与权益账户，蓝牙连接用于读取设备数据。手表暂时离线并不表示绑定被取消。请确认使用的是绑定时的权益账户，并允许 App 使用附近设备等必要权限。

先检查手表是否有记录

步数、心率、血氧和睡眠等项目依赖设备实际记录及接口支持。没有记录时应显示暂无数据，不应补造读数。睡眠通常在一段睡眠结束后形成记录，不一定实时出现。

结合时间戳看趋势

查看最近一次采集时间和按日期展示的趋势。跨夜睡眠、离线补传与重复同步可能在不同时间入库，记录时间和上传时间需要区别理解。

今日采集与人脸核验

按健康页「今日采集」完成所需核验。数据是否有效及奖励结算，以后台核算和实际发放记录为准。健康趋势用于日常观察，不能替代专业医疗判断。