

生命调频学

精气神三层状态自测表

——一个人自助观察版

适用人群：希望了解自身当前生命能量状态的个人

建议频率：每周一次，或在状态出现明显变化时使用

填写日期	____年__月__日	第几次	第__次
------	-------------	-----	------

【免责声明】本工具为认知参考性工具，不构成任何医疗诊断、医学建议或治疗方案。使用者应结合自身实际情况独立判断，如有健康问题，请咨询具有执业资质的医疗专业人员。本工具不可替代专业医疗咨询服务。

使用说明

这份自测表帮助你系统观察当前的生命能量状态，覆盖精层（身体）、气层（情绪/能量）、神层（意识/方向）三个维度，共 12 个评估项目。

评分方式：

分值	
5·极强	状态非常好，几乎感受不到困扰
4·强	状态良好，偶有轻微波动
3·中	状态一般，有时好有时差
2·弱	状态明显欠佳，已感到影响日常
1·极弱	状态很差，需要重点关注

提示：请根据当下真实感受作答，不必参照「应该有的状态」，也无须与他人比较。每次测评只代表当时的状态截面，不代表永久判断。

第一层：精层（身体基础）

精层是生命结构的物质载体，也是气层和神层的基础。精层损耗是最先积累、最后被感知的。

评估项目	极弱	弱	中	强	极强
睡眠恢复质量（醒来后的恢复感）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
体力恢复速度（休息后的恢复能力）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
消化功能稳定性（食欲、消化是否规律）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
身体轻盈感（无持续沉重、疲惫感）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

精层小计（满 20 分）	_____ 分
精层主要感受描述	

第二层：气层（能量与情绪）

气层是精层与神层之间的传导层。情志堵塞会让气层失去弹性，表现为情绪波动、行动力下降、注意力涣散。

评估项目	极弱	弱	中	强	极强
注意力持续专注度（能维持深度工作的时间）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
情绪稳定性（起伏后恢复平静的能力）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
呼吸深度与自然度（呼吸是否顺畅）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
日常行动力（启动一件事的意愿与能量）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

气层小计（满 20 分）	_____ 分
气层主要问题	<input type="checkbox"/> 情志郁结 <input type="checkbox"/> 气机阻滞 <input type="checkbox"/> 散漫难聚焦 <input type="checkbox"/> 节律紊乱 <input type="checkbox"/> 暂无

第三层：神层（意识与方向）

神层最精微，也最容易在 AI 时代被外部信息侵蚀。神层的核心是方向感、判断力与意义感。

评估项目	极弱	弱	中	强	极强
方向感清晰度（对自己想往哪里走的清晰程度）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
决策时的内在清晰感（不依赖外部确认的判断力）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
思维敏锐度（无脑雾，思考有力度）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
对未来的真实期待（非被迫乐观，是真实向往）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

神层小计（满 20 分）	_____ 分
神层主要问题	<input type="checkbox"/> 意义感丧失 <input type="checkbox"/> 判断力依赖外部 <input type="checkbox"/> 方向感模糊 <input type="checkbox"/> 信念混乱 <input type="checkbox"/> 暂无

综合汇总与自我解读

层次	得分 (/20)	上次得分	变化趋势
精层（身体）			
气层（情绪/能量）			
神层（意识/方向）			
总分 (/60)			

结果参考

层次	满分	预警区间	参考含义
精层（身体）	20 分	12 分以下	身体基础损耗明显，优先恢复睡眠、饮食节律
气层（情绪/能量）	20 分	12 分以下	能量传导受阻，关注情志出口与行动力来源
神层（意识/方向）	20 分	12 分以下	方向感、意义感偏弱，关注信念层与目标感

综合总分	60分	36分以下	建议系统性关注，可结合四象定位卡使用
------	-----	-------	--------------------

重要提示：此分数仅为观察参考，不代表【健康】或【不健康】的医学判断。分数的趋势变化往往比单次数值更有参考意义。如长期处于低分区间，建议寻求具有执业资质的专业人员的支持。

本次主要发现（自由填写）

下次观察计划

计划下次填写时间	_____年__月__日
重点关注项	

© 天蝎出品·生命调频学 | 版权所有，仅供个人学习与自我观察使用