

# 生命调频学

## 四象定位卡

——安全感 × 生命动力 · 生命系统当前位置

适用：重大决策前 / 每月一次状态定位 / 长期规划参考

**【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。

### 第一步：评估安全感（外层）

安全感是当前生命系统的稳定基础。分四个层次分别评估，综合判断安全感状态。

身体安全感	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 匮乏
关系安全感	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 匮乏
认知安全感（对自己的判断有信心）	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 匮乏
存在安全感（对自己存在的意义笃定）	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 匮乏

安全感综合判断

充足·偏阳  匮乏·偏阴

### 第二步：评估生命动力（内层）

生命动力是当前系统的活跃方向。观察三个方面的趋势，综合判断动力状态。

创造欲（想创造什么的冲动）	<input type="checkbox"/> 在增强 <input type="checkbox"/> 维持 <input type="checkbox"/> 在消退
连接欲（想与人真实连接）	<input type="checkbox"/> 在增强 <input type="checkbox"/> 维持 <input type="checkbox"/> 在消退
展开欲（想推进某件事的冲动）	<input type="checkbox"/> 在增强 <input type="checkbox"/> 维持 <input type="checkbox"/> 在消退

最近 3 个月整体动力趋势

 向上积累  持平  向下消退

生命动力综合判断

 向上·偏阳  向下·偏阴

## 第三步：定位当前四象

将第一步和第二步的综合判断交叉，确认当前所处位置：

### 【老阳】

安全感充足 × 生命动力强

满盈状态。方向清晰、行动有力。主要风险：隐性漏点悄悄消耗资源；要警惕亢极反转。

#### 建议方向：

- 优先检查能量漏点
- 做好后路布置
- 警惕过度消耗

### 【少阳】

安全感充足 × 生命动力消退

空心化状态。外部稳定，内在底层在悄悄被掏空。动力流失是神层意义感开始侵蚀的早期信号。

#### 建议方向：

- 检查信息输入质量
- 筛选关系消耗源
- 恢复底层节律

### 【少阴】

安全感匮乏 × 生命动力向上

积累中状态。方向尚在，底层资源不足。需要保护积累节律，避免被外部压力过度消耗。

#### 建议方向：

- 节律优先保护
- 降低外部消耗
- 减少不必要输出

### 【老阴】

安全感匮乏 × 生命动力消退

内外双低谷。自复原能力最低。任何超出承载力的刺激都可能加速崩塌。目标是先稳住底部。

#### 建议方向：

- 维护最低节律
- 移除持续消耗
- 切断加剧损耗的输入

当前四象位置

 老阳  少阳  少阴  老阴

## 第四步：演化方向与干预优先级

### 自然演化路径参考

当前象	自然演化方向	核心风险	关键行动
老阳	老阳 → 少阳	亢极反转，资源耗尽前未察觉	布置后路，检查隐性漏点

少阳	少阳 → 老阴	空心化加深，慢性意义感丧失	快速收割，补充内在滋养
少阴	少阴 → 老阳	被外部压力提前消耗，跌入老阴	保护积累节律，减少输出
老阴	老阴 → 少阴	误判为永远不会好，放弃积累	稳住底部，等待自然转机

## 五大定律干预优先级 (① = 最优先)

四象位置	节律	能量	信息	关系	环境
老阳	②	①	④	③	⑤
少阳	③	④	①	②	⑤
少阴	①	③	⑤	④	②
老阴	①	②	③	⑤	④

*第六定律 (感知自主)：无论处于哪个象，AI 时代感知自主性的检查始终优先。如果发现自己越来越依赖外部评价、工具或他人确认才能判断自身状态，建议优先关注感知校准。*

## 第五步：当前决策参考 (可选)

如果有具体决策待判断，请填写以下内容：

<b>待决策事项描述</b>	
<b>宏观时势是否有利</b>	<input type="checkbox"/> 顺势 (有利) <input type="checkbox"/> 逆势 (不利) <input type="checkbox"/> 待观察
<b>自身精力是否充足</b>	<input type="checkbox"/> 充沛 (可行) <input type="checkbox"/> 匮乏 (需补充) <input type="checkbox"/> 一般
<b>基础条件是否稳固</b>	<input type="checkbox"/> 稳固 (可推进) <input type="checkbox"/> 欠缺 (需先补根基) <input type="checkbox"/> 一般
<b>综合参考结论</b>	

*声明：本卡片提供的决策参考基于生命调频学认知框架，不构成任何投资、法律、医疗或其他专业建议。所有决策由使用者自主承担。*