

# 生命调频学

## 安全感四层自查问卷

——定位焦虑来源，找到真正需要修复的那一层

适用：感到持续焦虑或动力下降时 / 不知道焦虑从哪里来时 / 每月一次综合自查

**【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

安全感不是单一的感受，而是由四个层次构成的系统：身体安全感（身体够不够用）、关系安全感（被接纳吗）、认知安全感（世界可理解吗）、存在安全感（生命有意义吗）。

不同层次的安全感匮乏，会产生不同质感的焦虑。这份问卷帮助你精确定位：你的焦虑，主要来自哪一层。

**重要提示：**四层安全感可能同时处于不同状态，也可能相互影响。这份问卷的目的不是「打分」，而是「定位」——找到当前最需要优先修复的那一层。

### 第一层·身体安全感（生存驱动层）

**核心问题：**「我的身体够不够用？」——身体安全感的基础是身体节律的稳定性和生命能量的基本充足。当身体持续发出「能量不足、节律混乱」的信号，大脑会自动进入防御状态。

最近三个月睡眠质量	<input type="checkbox"/> 稳定（入睡快、睡眠深） <input type="checkbox"/> 一般（偶有困扰） <input type="checkbox"/> 持续较差
体力恢复感	<input type="checkbox"/> 休息后能明显恢复 <input type="checkbox"/> 勉强恢复 <input type="checkbox"/> 休息后仍感疲惫
身体有没有反复出现的不适	<input type="checkbox"/> 基本没有 <input type="checkbox"/> 偶有但不影响 <input type="checkbox"/> 持续影响日常
饮食节律	<input type="checkbox"/> 三餐规律、食欲正常 <input type="checkbox"/> 不规律但尚可 <input type="checkbox"/> 长期紊乱或食欲异常

**当前已有的失调表现（如实勾选）：**

<input type="checkbox"/> 持续疲惫，休息后难以完全恢复	<input type="checkbox"/> 慢性疼痛或身体部位持续不适
<input type="checkbox"/> 睡眠浅、多梦、易醒，或入睡困难	<input type="checkbox"/> 对身体状况持续感到担忧
<input type="checkbox"/> 消化问题（食欲差、腹胀、肠胃不适）	<input type="checkbox"/> 精力不支撑日常需求，经常感到「撑不住」
<input type="checkbox"/> 免疫力下降，容易生病	<input type="checkbox"/> 体重或外貌出现明显非预期变化

<b>第一层·身体安全感·综合状态</b>	<input type="checkbox"/> 充足（稳定） <input type="checkbox"/> 一般（偶有波动） <input type="checkbox"/> 匮乏（持续困扰）
<b>补充说明</b>	

**第二层·关系安全感（归属驱动层）**

*核心问题：「我是否被这个世界接纳？」——人类神经系统把「被群体排斥」等同于生存威胁。AI时代的比较范围从邻居扩展到全世界，算法持续推送「更成功/更美/更幸福」的他人，使这一层的压力空前增大。*

<b>在重要的人面前，你感到被真实接纳的程度</b>	<input type="checkbox"/> 明显感受到接纳 <input type="checkbox"/> 一般，有时不确定 <input type="checkbox"/> 经常感到不被接纳
<b>与他人比较时的整体感受</b>	<input type="checkbox"/> 很少陷入比较 <input type="checkbox"/> 偶有但能调整 <input type="checkbox"/> 经常比较并感到不如人
<b>当前有没有可以深度倾诉的人</b>	<input type="checkbox"/> 有，且经常联系 <input type="checkbox"/> 有，但很少联系 <input type="checkbox"/> 几乎没有
<b>完成社交活动后的整体感受</b>	<input type="checkbox"/> 通常感到充电/滋养 <input type="checkbox"/> 因人而异 <input type="checkbox"/> 通常感到更疲惫/消耗

**当前已有的失调表现（如实勾选）：**

<input type="checkbox"/> 对被拒绝或被忽视高度敏感	<input type="checkbox"/> 总觉得自己「不够好」，配不上某些东西
<input type="checkbox"/> 过度关注他人对自己的评价	<input type="checkbox"/> 对社交有回避倾向，但又害怕被遗忘
<input type="checkbox"/> 朋友圈/社交媒体发什么之前会反复斟酌	<input type="checkbox"/> 在关系中习惯性讨好或压抑真实感受
<input type="checkbox"/> 感到孤独，即使周围有很多人	<input type="checkbox"/> 长期有「没有人真正理解我」的感觉

<b>第二层·关系安全感·综合状态</b>	<input type="checkbox"/> 充足（稳定） <input type="checkbox"/> 一般（偶有波动） <input type="checkbox"/> 匮乏（持续困扰）
<b>补充说明</b>	

### 第三层·认知安全感（理解驱动层）

**核心问题：**「世界是否可以理解？」——人类神经系统有一个基本公式：不可预测 = 不安全。当未来变得无法预测，安全系统会持续激活，消耗大量生命能量用于防御性的担忧。AI时代职业周期大幅缩短，这层安全感普遍受压。

<b>对未来 1-3 年的整体可预测感</b>	<input type="checkbox"/> 有清晰的预期和计划 <input type="checkbox"/> 大致有方向，细节模糊 <input type="checkbox"/> 感到高度不确定
<b>面对变化（工作/关系/环境变化）时</b>	<input type="checkbox"/> 通常能比较快适应 <input type="checkbox"/> 有压力但能处理 <input type="checkbox"/> 感到很难适应，消耗大
<b>对自己解决新问题的能力的信心</b>	<input type="checkbox"/> 比较有信心 <input type="checkbox"/> 有时有信心，有时没有 <input type="checkbox"/> 经常感到力不从心
<b>脑中「如果.....怎么办」的担忧频率</b>	<input type="checkbox"/> 很少，不构成困扰 <input type="checkbox"/> 偶有，能控制 <input type="checkbox"/> 频繁，影响日常状态

#### 当前已有的失调表现（如实勾选）：

<input type="checkbox"/> 频繁出现「如果.....怎么办」的担忧	<input type="checkbox"/> 对自己能力的信心反复动摇
<input type="checkbox"/> 对变化或突发情况反应过激	<input type="checkbox"/> 脑中难以停止运转，入睡困难
<input type="checkbox"/> 做决定时高度纠结，难以下定论	<input type="checkbox"/> 需要外部确认（问别人意见）才能安心
<input type="checkbox"/> 持续关注新闻/行业动态，但越看越焦虑	<input type="checkbox"/> 对未来有强烈的不确定感和失控感

#### 第三层·认知安全感·综合状态

充足（稳定）     一般（偶有波动）     匮乏（持续困扰）

#### 补充说明

### 第四层·存在安全感（展开驱动层）

**核心问题：**「我为了什么而活着？」——这是最深层、也最容易被忽视的安全感。当前三层都基本满足时，存在安全感的失落会产生一种「空洞的焦虑」——说不清原因，但感到生命失去了重量。现代文明将意义的提供从集体转到个人，这一层普遍缺乏支撑。本层的自查是认知层面的观察，不是临床评估；如有长期的意义感丧失，建议结合专业支持一起工作。

#### 对正在做的事情的整体意义感

感到有意义，值得投入     意义感一般，勉强维持     经常感到意义感空洞

当前有没有让你感到「这件事值得」的核心方向	<input type="checkbox"/> 有，且相当清晰 <input type="checkbox"/> 模糊，正在摸索 <input type="checkbox"/> 几乎没有
早上醒来，对当天的整体期待	<input type="checkbox"/> 通常有期待感 <input type="checkbox"/> 看情况，时好时坏 <input type="checkbox"/> 通常没有期待，甚至不想面对
对「我是谁、我在做什么、这有什么意义」的确认程度	<input type="checkbox"/> 比较确定 <input type="checkbox"/> 偶有动摇，但能恢复 <input type="checkbox"/> 经常动摇，难以确认

当前已有的失调表现（如实勾选）：

<input type="checkbox"/> 对一切失去兴趣，「什么都无所谓」	<input type="checkbox"/> 对过去的选择和当前的路感到深度怀疑
<input type="checkbox"/> 即使目标实现了，也感到「然后呢」的空洞	<input type="checkbox"/> 很难对未来产生真实的期待
<input type="checkbox"/> 不清楚自己真正想要什么	<input type="checkbox"/> 感到生命在「消耗」而非「展开」
<input type="checkbox"/> 感到自己的存在对别人没有意义	<input type="checkbox"/> 长期出现对人生方向和意义的困惑感

<b>第四层·存在安全感·综合状态</b>	<input type="checkbox"/> 充足（稳定） <input type="checkbox"/> 一般（偶有波动） <input type="checkbox"/> 匮乏（持续困扰）
补充说明	

*重要提示：如果你在第四层勾选了3条以上失调信号，且同时伴有持续的情绪低落或对日常生活失去兴趣，请优先寻求具有执业资质的心理健康专业人士的支持。本工具不能替代专业评估，也不能提供危机干预。*

## 综合汇总

层次	综合状态	动力方向	当前最主要的失调信号
第一层·身体安全感（生存驱动）	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 匮乏	生存驱动	
第二层·关系安全感（归属驱动）	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 匮乏	归属驱动	
第三层·认知安全感（理解驱动）	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 匮乏	理解驱动	
第四层·存在安全感（展开驱动）	<input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 匮乏	展开驱动	

## 焦虑来源定位参考

如果感到持续焦虑但不确定来源，参考以下特征对照：

焦虑来源层次	核心判断标准	典型的内心独白
身体安全感匮乏	焦虑伴随身体信号（疲惫、失眠、食欲异常）	「我感觉身体出了什么问题」「我累到撑不住了」
关系安全感匮乏	焦虑与「被排斥/被忽视/不被认可」相关	「他们不需要我」「我是不是哪里出了问题」
认知安全感匮乏	焦虑来自「不知道会发生什么/该怎么做」	「我完全不知道下一步该怎么走」「世界变化太快了」
存在安全感匮乏	焦虑是「空洞的」，说不清原因，伴随意义感消失	「这有什么意义呢」「不知道自己真正在追求什么」

*重要提示：四层安全感是相互影响的系统，不是彼此独立的格子。通常，底层（身体）的匮乏会向上传导影响上层；上层（存在）的失落也会向下侵蚀底层。修复顺序建议：先稳固身体层，再处理关系层，认知层和存在层需要更深层的工作。*

*如果存在安全感（第四层）持续匮乏，且同时伴有明显的情绪低落、对一切失去兴趣，建议寻求具有执业资质的心理专业人士的支持，本工具不能替代专业帮助。*

## 下一步参考

<b>当前最需要修复的层次</b>	<input type="checkbox"/> 身体层 <input type="checkbox"/> 关系层 <input type="checkbox"/> 认知层 <input type="checkbox"/> 存在层
<b>可配合使用的工具</b>	T01 精气神三层自测表   T04 五大定律漏点清单   T02 四象定位卡
<b>本次主要发现</b>	

© 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