

生命调频学

五大定律漏点自查清单

——个人版·找漏点，才能真正「补对地方」

适用：感到「补了没用」时 / 每季度一次系统性排查 / 精气神自测低分后的漏点定位

【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

这份清单帮助你系统排查生命能量的主要漏点。生命调频学第二定律指出：生命能量总量有限，补充之前必须先找到漏点——漏点不堵，补多少都会继续流失。

使用方法：逐条阅读，如实勾选「有」或「无」。每个定律的「有」越多，说明该定律下漏点越严重，是优先需要处理的维度。

诚实原则： 这份清单只对自己有用，不需要表现得「更好」。如实勾选，才能找到真正的漏点。

第一定律：节律优先

节律是时间维度上最基本的生命模式。节律紊乱时，所有其他补充都会大打折扣。

节律优先定律 · 漏点自查

<input type="checkbox"/>	自查问题	有	无
1	我的睡眠时间不规律（入睡和起床时间每天差距超过 1 小时）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我经常熬夜超过 23 点，或凌晨才睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我的三餐时间不固定，经常跳餐或深夜进食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4	我很少有规律的运动，或运动频率极不稳定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我感到一天中没有清晰的动静交替节奏（持续高速运转或长期低迷）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

节律定律「有」的数量合计	___ / 5 条	<input type="checkbox"/> 此律为主要漏点
--------------	-----------	----------------------------------

第二定律：能量守恒与分配

生命能量总量有限，漏点不堵，再补充也是无效的。

能量守恒定律·漏点自查			
<input type="checkbox"/>	自查问题	有	无
1	我经常感到「莫名的疲惫」，休息了也难以完全恢复	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我有持续担忧某些事情的习惯（内耗式焦虑，大量能量用于「防御」而非「创造」）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我在某段关系或某类工作中感到反复被消耗，但还没有调整	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我有「应该做」但一直拖延的事情，占据着后台能量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我补充了很多（保健品、养生方法、调理），但感觉效果不持久	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

能量定律「有」的数量合计	___ / 5 条	<input type="checkbox"/> 此律为主要漏点
--------------	-----------	----------------------------------

第三定律：信息主导

在现代语境下，信息输入对生命系统的影响超过大多数物质因素。

信息主导定律·漏点自查			
<input type="checkbox"/>	自查问题	有	无
1	我每天手机使用超过 4 小时（含刷视频、刷新闻、刷朋友圈）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我发现自己刷完手机后情绪变差，或更加焦虑、空洞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我很难在没有手机的情况下安静地独处超过 30 分钟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我经常接触或关注令自己感到持续焦虑的新闻、话题或人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我感觉自己的判断力和决策越来越依赖外部信息（工具、他人评价、点赞数量）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

信息定律「有」的数量合计

___ / 5 条

 此律为主要漏点

第四定律：关系共振

关系是两个系统之间的能量交换。关系消耗持续发生，会侵蚀生命系统的基础节律。

关系共振定律 · 漏点自查

<input type="checkbox"/>	自查问题	有	无
1	我有一段（或多段）让我感到反复被消耗、却难以退出的关系	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我在大多数社交场合结束后感到疲惫，而非充电	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我有长期未解决的关系矛盾或心结，持续占据心理能量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我缺乏能够真正深度交流的人，或很少有真实的情感出口	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我在某些关系中长期压抑自己的感受或真实需求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

关系定律「有」的数量合计

___ / 5 条

 此律为主要漏点

第五定律：环境调制

长期调制：所处环境持续改变个体内部的节律模式，个体无法完全抗拒环境调制。

环境调制定律 · 漏点自查

<input type="checkbox"/>	自查问题	有	无
1	我的居住或工作环境长期嘈杂、凌乱，或光线/温度不适宜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我很少接触自然环境（户外、阳光、植物），每周少于 2 次	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我的数字环境（主要使用的 APP、关注的账号）整体上制造焦虑多于滋养	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我工作的环境整体气氛高度紧张或高度内耗，持续调制我的节律	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我很少主动为自己创造安静、可以深度恢复的物理空间	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

环境定律「有」的数量合计

___ / 5 条

 此律为主要漏点

AI 时代特别检查：第六定律·感知自主

AI 时代新增检查项：无论其他五条定律状态如何，感知自主性是所有定律能够被正确应用的前提。

感知自主定律 · 漏点自查

□	自查问题	有	无
1	我越来越依赖 AI 工具、算法推荐或他人意见来判断自己想要什么	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我发现自己很难在没有外部参照的情况下，清晰地描述自己当下的真实感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我的内容消费（视频、资讯）主要由算法决定，而非我主动选择	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我在做决定时，越来越难以区分「我自己想要」和「我被影响后以为我想要」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我几乎没有每天独立感知自己状态的习惯（不依赖任何工具、量表或他人反馈）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

感知自主定律「有」的数量合计

___ / 5 条

 此律为主要漏点

漏点汇总与行动计划

请统计每条定律的「有」的数量，找出当前最主要的漏点维度（3 条「有」以上为重点漏点）：

定律	「有」数量	是否为主要漏点 / 补充说明
节律优先	___ / 5	
能量守恒	___ / 5	
信息主导	___ / 5	
关系共振	___ / 5	
环境调制	___ / 5	
感知自主 (AI)	___ / 5	

第一优先漏点

本周可行的第一步

关键原则：找到漏点之后，优先选择「最容易执行的那一步」，而不是「最彻底的方案」。小的可持续行动，比大的不可持续计划更有效。

© 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