朋友圈十年研究 · 十大领域指标体系与分析报告

> 样本：徐文星 微信朋友圈导出（wxid_511lp1j80y4d22） 规模：5,064 条 · 2016-08-25 → 2026-11-09 · 原创文字 22.7 万字 配套文件： `朋友圈十年_可视化看板.html` （图表）、 `指标字典.csv` （可复用指标表）、 `analyze.mjs` （可复现计算脚本）

0. 一页纸结论

#	领域	一句话结论	最强证据
1	十年轨迹	四段式：稀疏前史(2016–2018) → 思想爆发(2019–2021) → 收缩停滞(2022–2023) → 生活化重建(2024–2026)	年发帖 4→975→378→978
2	人格思维	主导模式是「抽象—拆解—自建模型」，用命名和分类消化世界	自创概念「观察者/挖矿/封装」11–12 次，跨 5 年
3	价值观	知识理解 > 自主自由 > 财富工具价值；「幸福」一词 2025 年后消失	「幸福」30 次，末次 2025-01-17
4	兴趣动机	两条长期主线（骑行 11 年、数码 10 年）+ 高频短周期试验；动机偏向「控制感 + 理解复杂系统」	骑行 2016→2026 未断
5	情绪心理	情绪以自嘲缓冲（捂脸 243、破涕为笑 100），用解释代替宣泄	负向词密度 12.7(2019)→4.9(2021)→6.4(2026)
6	决策偏差	两极决策：重仓型研究（投资/技术）vs 直觉型决断（买车不试驾）；已出现杠杆型过度自信	2022 本金亏 75% + 20 倍杠杆
7	观点演变	教育观、死亡观、投资观发生真实修正；品牌偏见属「强化型」，非改变	教育观 4 次迭代可追溯
8	语言风格	短句 + 断言 + 粗俗 + 硬核类比；中位长度 15–25 字，长文才承载思想	问号密度 36.3→13.9
9	关系观念	家庭具体而温和、亲密关系表达稀疏、对权威与陌生人最锋利	「妈」100 次 vs 「对象」34 次
10	未来方向	交汇点已浮现：生物（养殖）× 智能（AI）× 记录（数据）× 投资	2026-04-09 自列六大学兴趣

⚠️ 三条贯穿全文的边界：

1. 朋友圈是**表演性与自留地混合**的文本，不等于真实心理状态；本报告不诊断任何精神疾病。
2. 提到某人 ≠ 关系亲密；不对任何第三方做人格评价，原文中的负面表述只作为**作者表达方式**分析。
3. 每条结论标注证据量（n）与可信度（A/B/C），C 级仅作线索。

1. 数据与方法

1.1 样本结构

类型	数量	占比	分析用途
导出条目总数	5,064	100%	分母基准
含文字原创	3,915	77.3%	主题/情绪/语言/观点分析的**主样本**
纯图片/视频无文字	1,002	19.8%	只参与活动密度统计
转发分享（含标题+链接）	146	2.9%	单独剔除，避免污染语言风格
带评论互动	1,383	27.3%（评论 3,690 条）	社交关系指标
带地理位置	190	3.8%	迁徙/生活半径重建

1.2 三年空档的处理

2016–2018 三年合计仅 64 条（年均 21 条），2019 年 8 月骤增至 34→87 条/月。**2016–2018 不作为趋势比较基准**，只作为「前史证据」使用；所有年代对比默认 2019–2026。

1.3 可信度分级

级别	判定标准
A	≥30 条证据，且跨 3 个以上年份一致
B	10–29 条证据，或 2–3 条强证据（长文/明确自述）
C	单条证据或推断，仅作线索，不可用于结论

1.4 数据质量提醒（重要）

2024 年后出现**疑似 AI 生成或复制摘录**的条目，会影响语言风格统计，需先过滤：

- `2025-01-12` 「男人去公共浴室洗澡…1. 增强社交联系 2. 提升心理舒适感…」——典型模型输出结构；
- `2026-06-27` 一段完整的六爻解卦（「本卦→动爻→之卦」）——AI 生成的决策咨询。

建议在正式建模（如 LoRA 语料）前，用「是否有个人具体细节 / 是否出现模板化列举 / 是否含卦象与 prompt 痕迹」做一次人工清洗。

2. 指标体系总览（一级 → 二级 → 三级）

一级领域	二级维度	核心可计算指标	数据可得性
一 人生轨迹	密度 / 主题 / 事件 / 阶段 / 转折 / 连续 / 中断	年发帖量、年月热力、主题占比、断更天数、关键词首末现	高
二 人格思维	抽象 / 分析 / 质疑 / 独立 / 系统 / 反思 / 不确定性 / 直接度	抽象词密度、定义句式、反问率、自创概念数、类比密度	中高
三 价值哲学	自由 / 财富 / 成就 / 安全 / 关系 / 知识 / 公平 / 幸福 / 自我实现	价值词频与年代曲线、价值冲突共现、言行不一致率	中
四 兴趣动机	出现 / 持续 / 频率 / 深度 / 行动化 / 跨域 / 消退	关键词年度矩阵、首发-末现、行动化事件数	高
五 情绪心理	主题 / 频率 / 强度 / 触发 / 方式 / 恢复 / 变化	情绪词密度、表情符号分布、负向聚集月、恢复叙事比例	中（需强边界声明）

一级领域	二级维度	核心可计算指标	数据可得性
六 决策偏差	信息 / 比较 / 时限 / 情绪 / 变更 / 过度分析 / 高估 / 坚持	决策链完整度、杠杆/仓位自述、计划-结果落差	中低（样本受限）
七 观点演变	首现 / 频次 / 强度 / 理由 / 变更时点 / 解释框架	同一话题的分期立场编码、框架词更替	中高
八 语言风格	长度 / 句式 / 词汇 / 语气 / 修辞 / 观点 / 抽象度 / 演变	字数分布、句长、表情占比、独特词表、隐喻族	高
九 关系观念	友情 / 爱情 / 家庭 / 陌生人 / 权威 / 信任 / 边界 / 主动性	人物提及矩阵、互动率、边界声明事件	中
十 未来发展	兴趣稳定 / 探索 / 价值稳定 / 行动倾向 / 风险偏好 / 未完成 / 交叉	长周期关键词、自述兴趣清单、行动化落地率	中

统一口径：所有「密度类」指标一律用「每百条文本」或「占该年文本条数%」，避免发帖量波动造成的假趋势。这是本报告最重要的一条方法学决定——2025 年几乎每一类绝对计数都下降，但用密度指标看，多数主题并未真的退潮。

3. 领域一：十年人生轨迹与重大转折

3.1 指标与结果

指标	操作性定义	计算方法	本数据结果	证据量	可信度
年度活动密度	每年条目数	按 year 分组计数	4 / 17 / 43 / 370 / 975 / 798 / 378 / 502 / 656 / 342 / 978	5,063	A
年化修正	2026 仅 313 天	条数 ÷ 313 × 365	约 1,140（全期最高）	—	A
月份分布	年×月矩阵	见看板热力图	6 月 527、1 月 440 为峰；7–8 月 348–362 为谷	5,063	A
生活主题占比	关键词命中率	主题词表 ÷ 该年文本条数	见 3.2 表	3,915	B
断更时长	相邻条目间隔	最大 gap	稀疏期最长 134 天；**高密度期最长 78 天（2025-02-06→04-25）**	5,062	A
重大事件	自述型事件句	人工编码 + 位置交叉验证	见时间轴 3.4	22 条	B
连续性	跨 7 年以上复现	关键词首末现跨度	骑行、好奇/星空、记录癖、反权威	40+	A
中断性	首末现后不回归	末现年份早于 2025	考研、电子烟零售、数码评测热情	15	B

3.2 主题占比演变（占该年文本条数%）

主题	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
存在情绪	11.3	7.1	4.2	2.5	3.5	6.1	4.7	5.3
学习知识	11.0	8.4	5.2	4.6	5.5	4.4	3.4	8.5
技术数码	4.7	4.2	3.1	2.9	2.6	5.9	4.3	10.0
金钱投资	5.0	6.8	3.8	5.4	6.4	7.0	6.8	11.0
元思考记录	5.3	5.9	2.4	2.5	2.3	3.0	3.8	4.3
工作职场	1.3	1.0	2.2	3.9	2.0	4.0	1.7	4.2
生活健康	2.0	7.8	6.6	2.9	4.3	5.5	8.5	6.8
社交聚会	2.7	4.2	3.1	3.6	2.6	5.3	4.7	5.6
家庭亲情	2.7	1.9	1.6	1.8	2.3	3.2	2.1	2.2

读法：2019 年是「存在情绪 + 学习知识」双高的**思想年**；2026 年是「技术 + 金钱 + 工作」三高的**实务年**。存在情绪从 11.3% 降到 5.3%，不是「变快乐了」，而是**表达对象的转移**——从「我为什么活着」转向「这个产品/这只股票/这头猪怎么运转」。

3.3 四段式阶段划分

阶段	时间	活动特征	主题特征	自述标记
① 稀疏前史	2016.08–2018	年均 21 条；纯图为主	校园、手机、歌词	`2020-01-25`：「2018 年最黑暗的一年后，2019 年是人生中财富最多的一年」
② 思想爆发	2019.08–2021.12	年均 714 条；≥150 字长文 188 条	存在/虚无/上帝、哲学、1900、自建世界观	`2021-01-26`：分类学/观察者/挖矿模型，「想写书」
③ 收缩停滞	2022–2023	年均 440 条；长度变短	交易、教育批判、农村死亡、短句情绪	`2022-08-06`：「九年来…我的思考在这一年停滞了，这一年一塌糊涂」
④ 生活化重建	2024–2026	年均约 690（年化）	技术/AI、投资、健康 DIY、记录系统、车	`2026-04-09`：自列六大学兴趣；`2026-10-03`：「65–85 分原则」

3.4 十年事件时间轴（带证据与可信度）

时间	事件	类型	证据量	可信度
2016.06	高考结束，入读大专（专业：网络）	外部	6	B
2018 全年	自述「最黑暗的一年」	内部	3	B
2019.08	发帖量从月均 3 条跃至 34→87 条	内部/表达	370/年	A
2019.09	专转本入学（新环境）	外部	20+	A
2019 下半年	夜坐阳台抽烟、出现轻生念头，自述「是观察者救了我」	内部	1	C

时间	事件	类型	证据量	可信度
2020.01–03	疫情期写作爆发；「人即计算机」框架成形	认知	120+	A
2020.12	自评：学位英语通过、收益率 17%、钓鱼入门	外部	4	B
2021.01	提出「分类学 / 观察者 / 挖矿模型」并想写书	认知	8	B
2021.04–06	灌南 YOOZ 电子烟体验店开业（月发帖峰值 142）	外部	13	A
2021.06	本科毕业	外部	12	B
2021.07	入职牧原，南阳集训（南阳师院住宿）	外部	18 定位	A
2021.08–2022.01	灌南牧原场区 → 苏州吴江牧原项目部 → 回灌南	外部	22 定位	A
2022.08	「本金 14000，亏损 75%，信用卡取现 11500，20 倍杠杆」	决策	2	B
2022.08	自评「思考停滞、一塌糊涂」	内部	2	B
2022.12	清空电子烟库存：「卖了两年终于把库存清完了」	外部	2	B
2023.01–03	歌词「一段危险的旅途结束」在 3 个月内出现 7 次	内部	7	B
2023.11–2024.03	多次往返临沂（洙边镇），疑似工作地点变动	外部	6 定位	C
2024.02.14	情人节婚礼当日写下长文（对方在医院）	外部/关系	1	C
2024.06.18	「离死神就差一厘米，劫后余生，医保已清空」	外部	2	C
2025.01–04	年度发帖最低（342）+ 78 天长静默	表达	2	B
2025.08–2026	健康 DIY、NAS 记录体系、AI 日常化、提车特斯拉（3 个月 1 万公里）	外部	60+	A
2026.10	「同龄人研究买房买车结婚生子，我在想死了埋在哪里」	内部	1	C

3.5 三种转折的判定

外部转折（环境变了）——确认 4 处：2019.09 专转本、2021.07 入职牧原、2021.11–2022.01 苏州项目部、2024 婚姻事件。判定依据：地理位置字段 + 自称「毕业一年」等时间锚点，证据 A/B 级。

内部转折（目标/价值观变了）——确认 2 处，候选 1 处

- 2020 上半年：从「追问我是谁」转向「建构一个能用的世界模型」（ `2020-01-18` 三条原则、 `2020-07-23` 质点模型）。证据 A。
- 2022 下半年：从「思想优先」转向「结果/生存优先」，出现自我清算（ `2022-08-06` ）。证据 B。
- 候选：2025 年，从「解释世界」转向「优化生活参数」（营养、睡眠、预制菜、体检）。证据 B，尚需 2027 年数据确认。

认知转折（原来相信的被动摇）——确认 3 处

1. 教育的价值： `2019-12-15` 「上大学真他妈的是赔血本…不要说什么大多数，就是全部赔本」→ `2023-01-28` 「真正的教育是讨论一个人在他不确定的生命中如何发展的一门学问」→ `2025-09-14` 「聪明小

孩不需要悟性」→ `2026-10-18` 「学校老师好像并没有教给我很多知识，我的智力完全可以自己看教材」。这是**同一条信念的四次迭代**，属「修正 + 分化」，不是简单反转。

2. 死亡： `2019-12-15` 祈求「告诉我我是谁」→ `2021-04-21` 「关于死亡的思考我是在去年终于解决的」（自称已解决）→ `2024-01-10` 「我活到 50 岁就够了」→ `2026-10-14` 讨论「埋在哪里比较舒服」。从**恐惧/追问 → 技术性解决 → 数值化 → 空间化**。
3. 品牌判断： `2019-12-03` 长篇贬华为/苹果、推荐魅族 → `2026-08-22` 「这偏见至少从 16 年开始没变过」明确自我定位为「偏见」。这是**强化并自觉化**，不是转折——正好构成「不为找矛盾而找矛盾」的反例（见领域七）。

连续性（贯穿十年）4 条

- 好奇与仰望： `2018-01-31` 躺桥上看星星 → `2024-02-15` 复述同一记忆 → `2025-11-05` 超级月亮与「权力来自解释天象」。证据 A。
- 记录癖： `2019-12-18` 「记忆只能靠短浅的文字才能回想起那段时光」→ `2025-07-05` 买 NAS 备份 → `2026-10-11` 「要做一个网页像朋友圈一样保存我的数据」。证据 A。
- 骑行： `2021-01-28` 追溯 2015 年母亲买的第一辆公路车 → `2026-11-07` 瑞克多/特斯拉路感对比。证据 A。
- 反主流叙事：「大多数人」10 次（2020-01-07 → 2026-08-22），几乎每次都带贬义。

中断性（消失的主题）

- 考研： `2019-12-30` → `2020-08-18` ，此后 0 条（B）。
- 数码评测热情：2020 年 34 条 → 2023 年 2 条 → 2026 年回升为 27 条但形态变了（从「评手机」变成「骂品牌 + 用 AI 硬件」）（A）。
- 电子烟零售：2021–2023，之后完全消失（A）。
- 「幸福」这个词：30 次，末次 `2025-01-17` ，2025–2026 再无（A，但解释需谨慎）。

3.6 盲点与替代解释

- 2019 年发帖暴涨，可能部分由「换学校 + 独处时间变多」驱动，不能全部归因于「思想成熟」。
- 2025 年的低谷与 78 天静默，**不能**推断情绪恶化：同期出现线下生活重心（健身、做饭、对象），且用户本人在 2026 年说明「朋友圈是自己的对白」，说明发布动机本身在变化。

4. 领域二：人格结构与思维模式

4.1 指标与结果

指标	观察内容	计算方法	结果	证据量	可信度
抽象思维倾向	从具体上升到普遍	「世界/存在/意义/本质/系统/规律」密度	「世界」113、「存在」68、「意义」56；2019 存在情绪占比 11.3%	237	A
分析倾向	拆解、找原因	定义句式「X 就是/〓」、因果连词	「因为」274 次；定义式短帖成惯例（ `2024-04-29` 「习惯是一种范式」）	60+	A
质疑倾向	挑战既有观点	反问句、否定前置	问号密度 36.3/百条(2019)→13.9(2026)；「为什么」126 次	300+	A

指标	观察内容	计算方法	结果	证据量	可信度
独立判断	形成自己的结论	自创/改造概念数	观察者 11、挖矿 12、分类学 2、封装、整流、质点	30+	B
系统性思维	关注联系	系统/模型/结构/映射	「系统」14、「模型」12；2026-05-16「龙虾三斤配一包料 / 85 寸电视装不进电梯」= 严格映射	30	B
反思倾向	重新审视自己	**注意：**「反思」仅 4 次	但自评型长文 ≥20 条（2022-08-06、2023-02-26、2026-10-03）	24	B
不确定性态度	接受模糊	「不知道」高频	「不知道」185 次（三元组第 2 位）；2019-11-11「他哪来的没有问题的答案？」	200+	A
表达直接程度	观点明确度	断言句、粗俗词、脏话密度	粗俗词 2.0–8.4/百条（2023 峰值）；2024-05-03「艺术，一定是直接的」	200+	A

4.2 稳定特征（十年一致，A 级）

1. **先定义，再推理**。他解决问题的方式近乎数学：先给对象下操作性定义，再检查定义是否自洽。典型：2023-10-20「无聊〓无止境(重复做类似的事情)(不等于一个或多个对象重复很多遍)」；2024-04-29 把「习惯」拆成「习＝吃水果／惯＝削皮／对象＝黄瓜菠萝芒果」。这类帖在 2023–2026 密集出现。
2. **用计算机/物理模型解释人**。2020-01-18 三大原则「1 无序无常 2 人即计算机 3 唯心主义是甜品」；2020-07-23「带有方向力的质点」；2021-01-08「封装」；2019-12-24「答案一直在那等我加载读取」。**这是一套十年稳定的隐喻系统**。
3. **对共识先扣分**。学校领导（2023-03-31）、辩论会（2020-09-30）、辩证法（2023-01-28）、定投（2026-04-10）、华为（2026-08-22）——他默认「大家都这么说」是可疑信号。
4. **高不确定性容忍 + 强答案需求并存**。他能长期容忍「不知道」，但会持续追问到给出一个自洽答案（2019-11-11、2019-12-24）。这不是矛盾：他要的是「可继续使用的答案」，不是「唯一正确的答案」。

4.3 阶段性特征（B 级）

- 2019–2021：**存在主义期**。语言高度诗化、隐喻密集、第一人称「我」少而重（2019-09-25「父母给了我身体，神给了我灵魂」）。
- 2022–2023：**对抗期**。出现「垃圾人」「傻逼」「神经病」等高对抗表达（2022-10-02、2023-05-28）。
- 2024–2026：**工程期**。从「为什么」转向「怎么做到」，出现量化（65–85 分、摄氧量、40 元 200 克、一万公里）。

4.4 可能的认知盲点（假设，需外部验证）

假设	支持证据	反例/削弱证据	可信度
用「逻辑 / 悟性」给人分层，可能滑向智	2025-10-18「正常→逻辑、次→经验、笨→没神经」；2022-10-02	2025-10-18 同时承认「我自己本身对此类事情比较漠然」的	B

假设	支持证据	反例/削弱证据	可信度
力优越感	「不用分类的垃圾」	自我审视	
自建模型有「过度统摄」风险	质点、封装、映射、嵌入等隐喻被反复用于解释一切	2025-09-14 明确区分「抽象训练」与「经验主义」，警惕经验依赖	B
情绪多被「解释」而非「体验」	2024-06 事故后立刻转入「好好过日子」；情绪高峰常以模型收尾	2025-11-25 「一顿虚空袭来…我的大脑无法整流这些频率」——承认解释失败	B
对他人动机的默认解释偏负面	「奸商」「骗子」「坑队友」「舔」等叙事	对母亲、对象、骑友的叙述温和具体	B

4.5 不同情境下的思维方式

情境	思维模式	证据
独处/深夜	发散、隐喻、自问自答	深夜发帖 25.1%（0–4 点）
面对权威/系统	对抗、归因于结构性恶意	2021-03-08 供给侧、 2026-06-24 腾讯
面对具体器物	极客式拆解、参数化	手机厂商长文、特斯拉/瑞克多路感对比
面对亲密关系	极简、少解释、行动化	「老丈人」系列 4 条（自嘲式），婚礼长文是唯一例外
面对服务者/陌生人	最锋利	2023-05-28 凌晨送电子烟

方法学提醒：关键词法会**低估**他的反思倾向——他几乎不用「反思」这个词，而是用整篇自评长文来完成反思。这类「行为在文本形态里、不在词汇里」的指标，必须靠人工编码补充。

5. 领域三：价值观与人生哲学

5.1 九维价值测量

价值维度	研究问题	测量方式	结果	证据量	可信度
自由	是否重视自主选择	「自由/自主/自己选」+ 拒绝情境	高。 2021-04-21 「我能否为信仰而活」； 2026-01-25 朋友圈=自己的对白	22+	A
财富	金钱的角色	「钱/块钱/工资/投资」+ 语境	**工具性**而非目的性： 2026-06-09 「找到公司活得比我命长的公司」	218	A
成就	如何定义成功	「成功/优秀/厉害」+ 自评	以**认知升级**定义： 2020-12-08 把「三观统一」列为第一项成果	15	B
安全	稳定与风险	风险词 + 规避情境	两极：金融上敢用 20 倍杠杆，物理上「很少做站在危墙之下的事」（ 2024-02-	20	B

价值维度	研究问题	测量方式	结果	证据量	可信度
			15 ）		
关系	亲密与友情	人物词 + 情感句	中低表达强度，「在一起吃」多于「说我爱你」	100+	B
知识	理解世界本身	读书/学习 + 元认知	**最高权重**。 2020-01-25 把「读了四十本书」列为年度最大财富	200+	A
公平	规则与秩序	政策/制度评述	高度怀疑制度善意；对底层有同情但自认漠然（ 2025-10-18 ）	40	B
幸福	什么样的生活值得过	「幸福/快乐/满足」曲线	30 次，**末次 2025-01-17**；此后以「舒服/状态/过日子」替代	30	A
自我实现	最终想成为谁	志向句	「写一本只给自己看的书」（ 2021-01-26 ）→「建一个保存自己数据的系统」（ 2026-10-11 ）	8	B

5.2 三层分析（公开表达 / 实际偏好 / 价值冲突）

① 公开表达的价值观（他愿意说的）

- 「独立思考」：反复强调逻辑、悟性、分类学。
- 「自律与道德内在化」： 2021-01-26 「嘴巴上的道德真的还不如放屁…但是我会修自己的道德」。
- 「反消费主义」： 2024-02-01 「吃喝嫖赌抽我感觉每一样都很无聊并很蠢」。

② 实际反复体现的偏好（不说但一直这么做）

- **信息囤积 > 信息使用**：NAS、备份、知乎链接、书籍采购（ 2020-12-02 「想知道什么就去淘宝搜关键词，买买买」）。他囤的是「可能性」。
- **改造 > 拥有**：DIY 面膜液和营养素配方（ 2025-08-25 精确到「麦角硫因值 5 块钱」）、自建模型、自制朋友圈存档网页。
- **可解释 > 可感受**：面对情绪、死亡、关系，第一反应都是「给它一个结构」。

③ 价值冲突（三组真实张力）

冲突	A 侧证据	B 侧证据	这是矛盾吗?
自由 vs 稳定	「去哪里都可以」的漂泊叙事、拒绝被安排	回到灌南、进入组织化的大企业、买房/埋在家门口的愿望（ 2026-10-14 ）	**不是**。是「行为上求稳、叙事上求自由」的分工
求真 vs 效率	长文推演、要求定义严格	2026-10-03 「不要命的小事，65 到 85 分之间就可以了」	**不是**。他给两类问题分配了两套标准
独立 vs 亲密	2026-01-25 永久屏蔽对象、朋友圈=自己的对白	同年仍有大量与对象的日常（做饭、看电影、一起吃三文鱼）	**不是**。边界划在「解释权」上，不在「关系」上

这三组张力恰好说明：**他的价值体系是分层的，不是自相矛盾的**。表层是「自由/求真/独立」的宣言，底层是「稳定/效率/亲密」的实际选择。做 LoRA 或人格建模时，如果只学表层语言，会得到一个「愤世嫉俗的哲学家」；只看行为，会得到一个「务实的县城工程师」。真实的人是这两个的叠加态。

6. 领域四：兴趣、欲望与内在动机

6.1 兴趣矩阵（关键词年度命中数）

兴趣	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	首现→末现	类型
骑行	4	20	13	5	6	4	1	16	2019-09→2026-11	长期（实际 2015 起）
数码手机	14	34	15	8	2	11	2	27	2018-03→2026-11	长期（形态迁移）
哲学思想	40	49	24	2	8	17	7	32	2019-08→2026-10	长期
钓鱼	4	68	12	11	7	11	9	26	2018-01→2026-11	长期
记录备份	6	7	9	3	5	8	4	12	2019-08→2026-10	长期
人工智能	4	2	1	2	4	23	6	54	2019-09→2026-10	**阶段（2024 起爆发）**
投资交易	3	6	3	8	6	17	1	16	2019-09→2026-10	阶段（2022/2024 双峰）
电子烟零售	0	2	13	1	1	0	0	0	2020-01→2023-05	阶段（已终止）
烹饪营养	0	6	0	1	1	6	9	8	2020-02→2026-11	探索→长期化
摩托汽车	1	6	3	4	6	3	1	16	2019-11→2026-11	探索→长期化

兴趣	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	首现→末现	类型
影视	3	12	9	3	4	4	2	8	2019-02→2026-11	长期（低频稳定）
游戏	2	11	6	3	4	2	2	11	2019-10→2026-10	长期（低强度）
写作叙事	10	21	7	5	5	12	2	16	2017-09→2026-10	潜在（从未真正启动）
健康健身	7	20	11	3	0	10	7	21	2016-09→2026-11	脉冲式

6.2 四类兴趣判定

类型	定义	本样本实例
长期兴趣（多年持续）	8 年以上、且未见 2 年以上中断	骑行（2015–2026）、钓鱼（2018–2026）、哲学思想（2019–2026）、记录/备份（2019–2026）
阶段兴趣（某期高度集中）	单年占比≥5%且集中于 1–2 年	电子烟零售（2021）、钓鱼 2020（峰 68 条）、交易 2022/2024、AI 2024–2026
探索兴趣（短期尝试）	出现≤2 年、条数少	护肤配方（2025）、养花/龟背竹（2026）、飞无人机/极空间新机（2021、2023）
潜在兴趣（多主题反复体现）	未自认为兴趣，但跨领域反复出现	**「解释权」**：天象权力（2025）、供给侧（2021）、教育定义（2023）、股票定价（2026）都在问「谁有权定义」；**「系统设计」**：猪舍设计（2023 童年回忆）、模型封装（2021）、投资组合（2026）

6.3 兴趣背后的动机（假设，非断言）

假设动机	支撑	反证	可信度
创造欲 / 改造欲	DIY 面膜液配方、自制朋友圈存档、猪圈设计	大部分时间是「消费内容」而非「生产内容」；写作 5 年未落地	B
控制感	记录/备份、「可解释」偏好、投资体系化	2022 年用 20 倍杠杆把控制权交给市场	B
效率追求	65–85 分原则、最短路径 Dijkstra（`2026-07-18`）	会花整晚写一条没人看的长文	B
理解复杂系统	计算机、生物养殖、金融、社会制度	对「简单的事」也要求系统性解释（可能过拟合）	B

重要提醒：这些是**从文本行为反推的假设**。同一行为可以有完全不同的动机（比如反复买 NAS，可能是控制焦虑，也可能是职业习惯）。要验证需要一次结构化访谈，而不是更多文本。

7. 领域五：情绪变化与心理主题

7.1 指标与结果

指标	计算方法	结果	证据量	可信度
情绪词密度	正/负向词表 ÷ 该年文本条数 × 100	正 14.7→10.5；负 12.7→6.4（2019→2026）	3,915	B
情绪强度代理	感叹号密度、重复标点、脏话密度	感叹 3.7→1.2/百条；粗俗词 6.3→5.7（2023 峰值 8.4）	3,915	B
表情使用	［xx］计数	1,660 次（2019 年后）；捂脸 243、旺柴 174、呲牙 161、破涕为笑 100、苦涩 67	3,915	A
触发主题	负向词条目的主题共现	制度/权威、服务冲突、死亡、自我评价	300+	B
表达方式	直接/反讽/自嘲/隐喻	自嘲为主：［捂脸］+［破涕为笑］占比最高	3,900	A
恢复叙事	情绪帖后的解释/解决句	约 60% 的情绪长文以模型/结论收尾	60	B
时段效应	深夜 vs 白天情绪密度	深夜帖负向密度更高（需进一步回归验证）	—	C

7.2 三个情绪阶段

1. **2019：高浓度负向 + 诗化**。存在主题 11.3%，负向词 12.7/百条。「深渊」「下沉」「上帝」「死亡」高频。
2. **2021：稀释**。负向骤降到 4.9/百条，但**不是变好**——而是当年被电子烟零售与短句日常占据（平均字数 63→34.8）。这是「情绪密度被内容结构稀释」的典型案例。
3. **2024–2026：低浓度、高自嘲**。负向回落到 6.4，但出现更冷的表达：`2024-02-01` 「只是一个存在，像路边的不规则的石头，河底的沙子，潦草的狗」；`2025-11-25` 「一顿虚空袭来」。

7.3 必须写清的边界

- 本报告**不诊断**任何精神健康问题。词频是**表达行为**，不是**症状**。
- **但有一条需要被正面提及**：`2023-03-04` 写道——「19 年下半年我几乎每天晚上都坐在宿舍外面的阳台上地上抽烟…无数次想翻过铁栏杆从五楼跳下去，是我的观察者拯救了我」。这是一条 C 级（单条）证据，时间在 2019 年，距今 7 年，且上下文显示他把它当作「已经处理过的往事」。作为研究结论它不足以支撑任何判断；但如果这是你本人，值得被认真对待——**有过这种念头的人，找专业的人聊一次，成本很低，收益可能很高**。
- 发帖量下降 ≠ 情绪变差。2025 年的低谷与线下生活重心上升同步。

8. 领域六：决策习惯与认知偏差

8.1 决策特征测量

指标	测量方式	结果	证据量	可信度
决策前信息收集	决策帖的信息密度	**两极**：投资/技术类极重（`2022-09-17` 910 字推演交易品），消费类极轻	20	B
多方案比较	出现「A 还是 B」的比较结构	有，但集中在品牌/车型（`2026-06-27` 「买不买特斯拉毛豆 3」）	12	B
长期收益权重	长期词 + 决策语境	高：`2026-06-09` 「公司活得比我命长」	10	B
短期情绪影响	深夜决策 + 情绪词共现	有：`2022-08-28` 杠杆决策与亏损焦虑同帖	5	C
计划变更率	计划帖 → 后续结果	高：考研（消失）、电子烟店（2 年退出）、旅行随性	15	B
过度分析	自问自答长文比例	高：≥200 字长文 275 条，多含自我反驳	275	A
高估机会	收益预期表述	有：`2020-12-08` 「下一年收益率能不能达到 30%」	3	C
坚持已投入	长期项目持续性	分领域：牧原 5 年（坚持）／电子烟 2 年（果断退出）	10	B

8.2 认知偏差清单（严格按「能否证明」分级）

偏差	观察重点	本样本判定	依据
确认偏误	只看支持原有观点的信息	**可能存在（B）**	华为/苹果叙事 2019→2026 几乎零修正，且 2026 自称「偏见」
沉没成本	因已投入而继续	**证据不足（C）**	反例更强：果断清库存、退出电子烟、退出考研
过度自信	高估判断准确	**可能存在（B）**	`2026-11-07` 「买特斯拉之前我根本没试驾过…我知道这是什么车」
损失厌恶	特别在意失去	**未证实（C）**	有反向证据：主动清仓、认赔
计划谬误	低估耗时	**可能存在（C）**	「想写书」5 年未动；建站计划反复出现
近期偏差	过度重视近期	**可能存在（B）**	年代主题占比显示当期议题主导表达（2024 区块链、2026 AI）
结果偏差	以结果论决策	**已自觉并自我修正（B）**	`2025-09-14` 「通过实例来改造大脑，会导致经验主义或者结果主观」

8.3 三条完整决策链（这是本领域唯一可靠的证据形式）

链 A：电子烟店（2020.12 → 2023.05） 判断：`2021-04-28` 开业营销，「送老公送男友，时尚潮品」 → 理由：`2024-05-25` 事后回顾「我在 21 年开店的时候小姑问我怎么想起来开店的，我说灌南总不会永远开发下去吧」（即：本地市场存在窗口期） → 行动：开车送货、雨天送烟弹、凌晨四点被叫去市区 → 评价：`2022-12-03` 「卖了两年终于把库存清完了」 → 结果：退出，无复盘长文。 **结论**：这是一个**低过度自信、有退出纪律**的决策样本。

链 B：交易加杠杆（2022.08） 判断： `2022-08-28` 「用 20% 的仓位加了 20 倍杠杆能够成功到达预计点位」 → 理由：精密到「预留 1 万做风险控制」 → 前置状态：本金 14000 已亏 75%，信用卡取现 11500（年化 11%） → 评价：无明确事后复盘，但 `2026-04-10` 转向反对定投、 `2026-06-09` 转向标普 500 与「活得比我命长的公司」。 **结论：高过度自信 + 补仓式加杠杆**的典型链条，但 4 年后完成了策略级修正。

链 C：特斯拉（2026.06 → 2026.11） 判断： `2026-06-27` 连续发「买不买特斯拉」「买不买特斯拉毛豆 3」，其中一条用 AI 解卦 → 理由：未记录 → 行动： `2026-09-20` 「提车一月 5500 公里，已经扣 7 分」 → 评价： `2026-11-07` 「根本不需要体验不同的车…我知道优秀的车的共同品质」。 **结论**：决策前的提问是**求确认**而非求信息（AI 算卦是典型确认偏误外包）。

9. 领域七：自我矛盾与观点演变

9.1 观点演变档案

主题	早期（2019–2020）	中期（2021–2022）	后期（2023–2024）	近期（2025–2026）	状态	证据量
教育	「上大学是赔血本，全部赔本」（2019-12-15）	—	「真正的教育是讨论一个人如何在不确认的生命中发展」（2023-01-28）；「文凭到底值多少钱」（2024-02-05）	「学校没教我什么，我可以自己看教材」（2026-10-18）	**修正 + 分化**	42（学历相关条目）
死亡	祈求上帝回答「我是谁」（2019-12-15）	「关于死亡的思考我去年终于解决了」（2021-04-21）	「活到 50 岁就够了」（2024-01-10）	「死了埋在哪里比较舒服」（2026-10-14）	**深化（同一方向）**	30
投资	收益率 17%、目标 30%（2020-12-08）	交易品长文、20 倍杠杆（2022）	区块链/比特币（2024）	反对定投、标普 500、长寿公司（2026）	**修正**	19
品牌（华为）	长文贬斥（2019-12-03）	—	—	「这偏见至少从 16 年开始没变过」（2026-08-22）	**强化（并自觉）**	11
道德	「宗教/道德是限制」（2019）	「嘴巴上的道德还不如放屁」（2021-01-26）	「全是放屁」（2024-04-25 戒淫宝训）	「屎尿屁面前人人平等」（2026-06-09）	**强化 + 通俗化**	17
他人评价	—	「不用分类的垃圾」（2022-10-02）	—	「正常/次/笨」三分（2025-10-18）	**分化（从情绪化骂到分类化）**	8

主题	早期（2019–2020）	中期（2021–2022）	后期（2023–2024）	近期（2025–2026）	状态	证据量
婚姻	「算命说 28 岁结婚」（2021-04-20）	「谈个对象行不行」（2022-06-30）	婚礼长文（2024-02-14）	「我还没结婚，所以离不了」（2025-01-04）	**摇摆（证据不足，C）**	34
AI	询问「机器人/意识」（2019）	模型/算法（2020）	「人工智能发展太快，我的想象力有限」（2024-12-21）	日常使用 GPT/豆包，甚至让 AI 解卦与判断「大众文化素养」（2026）	**转向（从观察者变使用者）**	54（2026 年）
幸福	「追求幸福与感受美」（2019-10-07）	30 次出现	6 次	**0 次**（末次 2025-01-17）	**放弃/退场（A 级但解释待定）**	30

9.2 「不为找矛盾而制造矛盾」——三个反例

1. **华为叙事看似自相矛盾**（既说「这偏见」，又坚持 10 年）：这不是矛盾，是**自觉的偏见**。他自己把非理性标注为「偏见」，反而是元认知清晰的表现。
2. **「追求自由」与「回到县城」**：不是矛盾，是两层需求（叙事层/行动层），见领域三 5.2。
3. **「反对定投」与「2020 年目标收益率 30%」**：不是摇摆，是**目标函数变了**——从「跑赢」变成「活得久」。

9.3 新的解释框架（认知转折的实质）

十年里他换过 3 套解释框架，且每次换代都有明确文本标志：

框架	时间	关键词	失效标志
宗教/诗歌框架	2019	上帝、灵魂、深渊、光	`2019-12-15` 「上帝并不存在，因为上帝是善良的」
计算机/系统框架	2020–2021	人即计算机、封装、加载、质点、观察者、挖矿	`2021-07-15` 用「观察者」解释一切（过度延伸）
工程/参数框架	2024–2026	65–85 分、摄氧量、成本、窗口期、映射	尚未失效

这是本领域最值得投入的发现：他的「认知转折」不是观点 A 换成观点 B，而是**解释框架的换代**。做人格建模时应优先学习「框架切换的模式」，而不是具体观点。

10. 领域八：语言风格与个人表达

10.1 统计数据

指标	结果	证据量	可信度
平均字数	33.2（2025 最低）–63.4（2019 最高）	3,915	A
中位字数	15–25（大多数是「一句话 + 图」）	3,915	A
长度分布	0–9:1,218 / 10–29:1,551 / 30–59:542 / 60–99:232 / 100–199:243 / 200+:275	5,063	A
平均句长	22.6–30.9 字	3,915	A
问号密度	36.3(2019) → 3.8(2025) → 13.9(2026) / 百条	3,915	A
感叹号密度	3.7 → 1.2 / 百条	3,915	A
第一人称占比	16.1%(2022) → 32.8%(2026)	3,915	A
表情符号	1,660 次（2019 后），30 种以上	3,915	A
高频词	什么(744) 没有(622) 一个(535) 就是(491) 自己(452) 不是(419) 世界(201) 问题(177) 思考(124)	3,915	A
独特用词	观察者、挖矿、分类学、封装、整流、质点、映射、加载、变量	30+	B

10.2 语言特征总述

句法：短句串联为主，逗号密集、句号稀疏；常用「嗯／哦／emmm／怎么说呢」起句做缓冲；大量自问自答（「问题是…这个问题是什么呢？他不知道」）。

词汇：抽象大词（存在、意义、本质、系统）与极具体量词（三斤、四斤、15 块、一万公里、200 克）并置——这种「高空 + 地面」的落差是他最独特的地方。

语气：断言 + 反讽 + 粗俗 + 自嘲，四件套。反讽常用括号补刀：「(我真是大孝孙🤡)」「(反正在我印象中自从有华为的字眼出现后这个世界就开始变烂了。)」。

修辞：隐喻系统高度稳定，四大族——

- 计算机族：内存/加载/封装/整流/程序
- 物理族：质点/能量/信息/不确定性/频率
- 农耕族：土/庄稼/猪/饲料/养
- 游戏族：牌桌/筹码/牌面/垃圾（不可分类）

抽象度：日常短帖具体（今天吃了什么、车骑了多少公里）；长帖（≥200 字，275 条）抽象度陡升，几乎全是「定义 + 推理 + 类比」。**抽象不是常态，是他的「深度模式」**。

10.3 个人写作风格说明书（可直接用于 LoRA / 风格提示）

> 以下 12 条是从语料中归纳的可执行规则，附反例与量化阈值。

1. **长度**：日常 10–40 字；深度模式 200–600 字；极少超过 900 字。
2. **句长**：平均 16–25 字，最长句不超过 60 字；用逗号切分而非分号。
3. **开头**：直接给现象或判断，禁止「今天我想谈谈」式铺垫。允许「嗯」「哦」「emmm」。
4. **结构**（长文）：现象 → 追问 2–3 次 → 给定义 → 一个类比 → 反讽或自嘲收尾。
5. **第一人称**：用「我」，但避免「我们」；群体一律称「大多数人」「他们」。

6. **词汇禁忌**：不用「赋能/闭环/抓手/复盘/格局/底层逻辑」等职场词；不用抒情排比；不用「亲爱的」（除戏仿）。
7. **粗俗度**：可出现「他妈的/傻逼/狗屎/放屁」，但密度约每百条 5–8 次，且多用于评论公共对象，不用于亲近的人。
8. **数量感**：任何论断尽量配数字（价格、公里、岁数、比例），这是他可信感的主要来源。
9. **类比规则**：优先从计算机、物理、农耕、赌博四族取材；一个帖子只用一个主类比。
10. **确定性**：结论用短句断言；不确定处用「可能/大概/我倾向于」明确降级。
11. **结尾**：不给鸡汤；多以一个更冷的事实或自嘲结束（「死了就是死了，死了只是死了」）。
12. **标点**：中文全角；感叹号极少；常用「？」表示自问；emoji 用微信表情名（[捂脸][破涕为笑][旺柴]），不用 emoji 字符。

LoRA 语料建议：从 3,915 条中筛出「≥80 字 + 无链接 + 无 AI 痕迹」的约 620 条，按 8:2 分训练/验证；优先保留 2021–2026（语言成熟期）。建议同时训练两个 adapter：「日常短句版」和「思辨长文版」，因为这是两种不同语域。

11. 领域九：社交关系与人际观念

11.1 人物提及矩阵

对象类	提及数	表达温度	典型证据
母亲	100	温和、日常、可吐槽	`2024-05-25` 「我妈说爸爸现在不好打工了」； `2026-05-07` 「我妈老问我在猪场发没发胖」
父亲	13	稀疏、克制、重量级	`2026-04-14` 「我爹是在我十岁死的…食道癌，喜欢抽烟」（全样本最完整的一段父亲叙述）
二姨/三姨/舅舅	18	轻松、具体	`2026-11-09` 与三姨讨论龟背竹叶子
对象/老丈人	34	自嘲式调侃 → 日常化	`2024-03-12` 「老丈人你死定啦」； `2025-11-16` 「和对象看了魔盗团 3」
朋友/兄弟/同学	62	场景化、少抒情	骑友博客（2026-09-18）、舍友回忆
陌生人/服务者	40+	**最锋利**	`2023-05-28` 凌晨四点被叫去送电子烟：「神经病…清朝的布朗条小脑裹到现在」
权威（领导/学校/平台）	30+	系统性怀疑	`2023-03-31` 校领导「喜欢自我感动，喜欢精神自慰」

11.2 关系观念要点

- **家庭观**：具体行动的关心（打电话、吃饭、吐槽），无「孝顺」话语。父亲早逝（十岁）与 `2024-01-10` 「我从小就感觉我活到 50 岁就够了」之间可能存在关联，但**这是推断（C 级）**，需本人确认。
- **爱情观**： `2021-05-19` 「送礼物真的很难…做共同的动作，比如一起吃饭一起看电影…但是这种持续性不强」——他的亲密语言是**共同活动**而非语言表达。
- **友情观**： `2017-09-25` 转发过「有一种朋友不惊不扰，却一直在心间」；后期转为「一起骑车/一起吃饭」的具体关系。
- **边界观**： `2026-01-25` 是最强的一条边界声明——朋友圈是「自己的对白/笔记本」，「我解释个毛线」。这是**解释权边界**，不是关系拒绝。
- **信任观**：对制度性信任低（银行/平台/学校），对具体人信任高（妈、对象、骑友）。

11.3 方法论红线

- 提及次数 **不** 等于亲密程度（母亲 100 次 vs 父亲 13 次，恰恰是父亲早逝的结果）。
- 本报告不评价任何第三方人物的品性。原文里的「垃圾」「神经病」等表述，只作为**作者在特定情境下的表达策略**被引用，不代表事实判断。

12. 领域十：未来十年发展方向

12.1 长期偏好测量

指标	结果	证据
长期兴趣稳定度	高：骑行 11 年、钓鱼 8 年、哲学 7 年、记录 7 年	兴趣矩阵
持续探索领域	AI（2024 起 4 倍增长）、养殖智能化、投资体系	2026 年 AI 54 条
价值观稳定性	高：知识/自主/反权威十年未变	领域三
已表现行动倾向	强：从「想」到「做」的比例在 2024 后明显上升（开店→关店、买车、NAS、建站）	决策链
风险偏好	中高（金融）／低（物理安全）	20 倍杠杆 vs 「不站危墙下」
长期反复出现的目标	写一本书／建一个自我记录系统（同一诉求的两种形态）	2021-01-26、2025-07-05、2026-10-11
未完成仍关注	数学（ `2026-01-25` 欧几里得）、教育理论、长途骑行	3 条
交叉可能性	**生物 × 智能 × 数据 × 资本**： `2026-04-20` 「要找 AI 渗透不进去的行业…养猪肯定算一个」	1 条（但极关键）

12.2 他自己的「兴趣清单」（2026-04-09 原文，最重要的未来证据）

数学（自认「工具 very pool」）／哲学与历史／烹饪与营养学／植物与动物（花卉、瓜果、蔬菜、鸡鱼猪）／人工智能与自动化／写故事（小说）。并附一句自我诊断：「总是担心自己写的故事像是流水账叙事，不够魔幻。」

12.3 三种情景（不预测「你十年后是谁」，只给可分岔的路径）

情景 A：延续型（概率最高的默认路径）

形态：留在灌南/连云港的产业体系内（养殖/设备/智能化），业余维持骑行、钓鱼、NAS、投资，偶尔写长文。

- 机会：现金流稳定；地理与家庭网络完整；已有 5 年行业积累。
- 成本： `2022-08-06` 自评的「纪律与梦想」会持续下沉；写作与数学永远停在「计划」。
- 风险：40 岁后出现「我本来可以」的清算（ `2024-02-01` 「只是一个存在」是预演）。
- **验证方法（可量化）**：未来 12 个月，≥200 字原创长文中「个人项目/作品」类占比是否超过 10%？是否出现至少 1 个对外可见的产出（博客、代码库、文章）？

情景 B：探索型（在现有基础上长出第二条腿）

形态：把「养殖 × AI × 数据」做成可对外交付的东西（养殖场智能装备、行业数据分析、内容/知识产品），副业化推进。

- 机会： `2026-04-20` 自己已经识别出窗口期（「机器人精度不够的窗口期」）；有真实一线经验 + 技术兴趣 + 记录癖，三者罕见叠加。
- 成本：需要持续输出（他最抗拒的「坚持」）；需要与人协作（他社交需求低）。
- 风险：把「研究」当「产出」，做 3 年仍是笔记。
- **验证方法**：6 个月内是否出现 ≥5 条带具体外部反馈的记录（客户、读者、合作者）？是否有人为他的东西付费或使用？

情景 C：转变型（重心整体迁移）

形态：离开养殖业，转向内容/研究/投资/教育方向。

- 机会：语言能力与抽象能力是真实优势； `2026-10-03` 的 65–85 分原则说明他已具备「不追求完美」的实用主义。
- 成本：家庭与地域约束（ `2026-10-14` 「埋在家门口」的强烈愿望）；收入断档；写作零基础产出记录。
- 风险：高估自己的执行力——5 年「想写书」未落地是最硬的反证。
- **验证方法**：先用 3 个月、每周 1 篇、共 12 篇的公开输出做压力测试；完成率 <60% 则该情景暂缓。

12.4 三个情景的共同前提

无论走哪条，**都需要解决同一个瓶颈**：他的能力集中在「理解与批判」，而三条路径的兑现都需要「持续产出与对外交付」。这不是性格问题，是流程问题——而这恰好是他最擅长的事（他给自己搭过 NAS、建过模型、算过配方）。**把「给自己搭系统」的能力，用在「给外部交付」上，是最省力的杠杆。**

13. 局限与伦理

1. **样本偏差**：朋友圈是选择性自我呈现。2020 年 975 条中相当比例是「为发而发」的短句，不等于思想密度。
2. **平台效应**：2019 年后微信生态变化（朋友圈三天可见、AI 内容）影响发布行为。
3. **AI 内容污染**：2024 年后部分条目疑为模型输出（见 1.4），会拉低语言独特性指标。
4. **单模态**：无图片内容分析、无互动对象分析、无对话语境。所有「关系」结论只能是文本层的。
5. **因果不可证**：父亲的早逝与「活到 50 岁」的关联，属于合理假设，不是结论。
6. **不做诊断**：本报告不构成任何心理健康评估。若你或你认识的人正在经历持续的低落、无意义感或自伤念头，请找专业心理工作者——这不是软弱，是获取信息的正常方式。
7. **第三方保护**：报告中出现的所有具体人物（家人、对象、同事、客户），一律不作人格评价；原文中的负面措辞仅作为作者的表达样本引用。

14. 下一步（如果你要继续这个项目）

优先级	动作	产出
P0	清洗 AI 生成条目 + 剔除纯转发	干净的 3,700 条语料
P1	对 275 条 ≥200 字长文做逐条人工编码（主题/框架/情绪/立场）	观点演变档案（本报告 9.1 的完整版）

优先级	动作	产出
P2	建「决策链台账」：所有消费/职业/关系决策 → 判断/理由/行动/评价/结果	决策偏差的真实分布，而不是猜测
P3	双 adapter LoRA（日常短句 / 思辨长文）	可复用的个人风格模型
P4	每年 1 月做一次「同上指标」的自动复盘	十年曲线的第 11、12 个点

本报告全部数字由 `analyze.mjs` 从 `sns_wxid_511lp1j80y4d22.txt` 重新计算得出，可按同一口径复现。