

Activity活动数据

2020年11月27日 23:45

人的经历和体验可由活动集合来模拟，活动（事件）的描述框架（myLife.xlsx中Activity工作表）：

- 日期：活动发生日期
- 开始时间：几点几分，有些活动不必很精确，甚至可以忽略
- 动作（操作）：虽然动词无数，忽略细微很具体的动作，对个体来说，用100个以内的动词可以描述其绝大多数活动。
- 时长（分钟）：精确到5-10分钟。
- 对象：承受操作，如课程名称为上课的对象。
- 数量：量化活动的行为、方式、结果等，如用负数表示花了多少钱。
- 说明（结果、地点等等）：用文字描述该活动有意义的其它内容。

活动分为项目活动和日常活动：

- 项目是在**一定的期限**和资源条件（包括团队）下有明确目标**成果（作品）**的任务（活动）集合。项目活动一般要标明活动的开始时间和对象。
- 日常活动一般不是以成果为导向的，如吃饭、休闲类活动。该类活动描述可以简化，注重体验和有效的生活习惯。一些日常活动（如喝水、步行）可以用一条记录描述一天的累计动作时长。可以不记录活动开始时间。

对未来活动的安排就是计划（将要完成的任务）。

活动类型按照**动作的类别**进行分类。

个人的经验和知识体现在操作设置、计划等方面，每天的活动记录形成个人行为数据。通过分析记录在Excel中的这些数据，可以计算**健康值、情绪值、专注度、知识量、成果、体验度**等状态指标，结合个人阶段目标可以形成改进方向建议及状态提醒，并能对未来的活动安排提供导航服务。

关于活动数据的人工编辑和录入

- 体现“人机协作、行思合一”理念；以人为主，程序为人服务，人机操作要协调。
- **先算后改**：用“活动生成.py”程序由计划任务及已有历史活动数据快速算出某天的活动数据（Activity工作表）；然后用户根据自己该天真实活动对数据进行编辑修改。
- 需要增加新活动时，在没有发生的活动项（行）上修改，不要在新行上添加。最后删除（不是删除内容）其它没有发生的活动行。
- 花些时间（熟练以后一般3-5分钟）修改活动数据，也是对自己当日及过去经历的反思。
- 注意数据是给程序用来分析用的（分析结果如身心状态、工作进展、可视化图表等是为人服务的），因此要求在Excel中编辑要规范，否则程序可能识别不了而出错。
- 可以量化的活动必须记录（如写作字数、编码行数、运动步数、喝水量等），负数表示花的钱数。
- 每天活动总时长不少于1440分钟，一些实际活动可以反映在多个活动项中，如打羽毛球的时间，同时增加了社交、思考时长。
- 活动有交叉的处理原则：可以分别记录。
- 只要关乎身体健康和工作成果等指标的活动尽量都记录。
- 有产出的必须记录，如编程、写作、艺术创作、摄影摄像等。
- 有花销的行为必须记录。
- 与别人交流的活动必须记录。
- 如果充分利用可穿戴计算工具（手环等）及手机里记录的数据（位置、步数、心跳照片等），加上智能算法，可以相当精确地计算出每日活动情况。

每日活动中从计划、设置、活动历史记录推算当日活动集合的逻辑顺序：计划优先、具体优先。有具体时间的任务计划优先考虑，即先考虑日常任务，然后是项目任务，接着是指标计划，再考虑活动历史记录，最后考虑设置。还要考虑专注度和基本身心平衡的硬约束。