人生导航使用说明

人生导航系统通过每日活动数据模型，对人生历程进行记录、分析、模拟及可视化导航。个人大数据和人工智能等技术加持下的人生导航系统，赋能我们每个人活得明白、活得精彩，从而帮助每个人更好地自我管理、丰富人生体验，提升自我身心健康、成就感和幸福感。

要求每人从10月1日起，每天坚持使用人生导航的python程序和Excel数据文件，大家要学用结合，通过Python程序记录（先算后改）、分析、可视化和模拟自己的人生经历，既能掌握Python程序设计，又能在成长过程中长期受益于数据科学技术的赋能。

 1 基本功能

1.1 基础数据管理功能

（1）周期性任务（如课表）转化为每日任务（TaskList）。

（2）每日活动场景数据生成。

（3）每日活动任务生成（先算后改）、深度学习算法。

（4）计划（Plan）生成和修改。

（5）从个人其它应用（如微信）获取运动、位置、照片、朋友圈等数据。

（6）数据验证和清洗。

1.2 各单项活动（如玩游戏、花销、运动）等统计与可视化。

1.3 每日状态指标（健康值、情绪值、专注度、知识增量、体验度、产出分）计算及可视化

1.4 周计划生成，周报、月总结生成

1.5 数字化仪表盘、其它可视化、导航功能。

1.6 活动数据与电脑上的文档、照片等的连接和共同显示。

1.7 虚拟替身及元宇宙。

2 主要工作表简介

2.1 Scene 场景

记录每日个人的活动地点及天气、是否休息日等信息，由Scene.py生成。以后用算法生成更精确的当日活动时需要。

2.2 Activity 活动

最基本的数据，是人生经历的缩影。记录每日个人的具体活动，包括日期、开始时间（可空，对重要活动填）、操作（关键，活动的动词，需精炼）、时长（分钟，每天活动总时长不少于1440分钟，最好在1600分钟）、数量（可空，如步数，负数表示花的钱数）、对象（动作的宾语或活动结果）。

由活动生成.py计算出来，但需要人工花几分钟修改。

建议人工增加的活动直接在当日没有发生的活动行修改，最后删除没有发生的其它活动（程序生成）。只要关乎身体健康和工作成果的尽量都记录；有产出的必须记录；有花销的行为必须记录；与别人交流的活动必须记录，一般每日20-30条。

活动记录的原则：只要关乎身体健康和工作成果的尽量都记录；有产出的必须记录；有花销的行为必须记录；与别人交流的活动必须记录。

2.3 Task 任务

周期性任务（如上课、例会、体育活动等），由人工录入。也可以写程序从课表等生成。

2.4 TaskList 任务列表

明确到日期、开始时间的任务。主要由课表分析.py程序将周期性任务（Task行）分解为单日的具体任务。也可以在此表录入将来（明天及以后）的具体活动。

2.5 其它表：待扩充

3 使用步骤

遵循人机协作、以人为本的原则，用户需要主动分析自己需求，核实、编辑、更新数据，按时运行有关程序。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Step** | **人工** | **计算机算法** | **Python程序** |
| 0 | 熟悉myLife中的各个Worksheet的数据字段和作用 | **（显示个人数字化仪表板）** | （Dashboard） |
| 1 | 录入周期性任务Task，单个任务可以直接在TaskList中录入 | 任务分解生成TaskList | 课表分析.py (Python自动完成) |
| 2 | 核实程序生成的地点、是否休息日（必须每日做） | 生成城市、天气和是否休息日 | SceneSet.py |
| 3 | 在Activity中编辑、修改所生成的活动记录**（必须每日做）** | 由TaskList和Activity历史数据 | 活动生成.py |
| … |  |  |  |