

## #理论拓展包 自我与策略

理论模组：调度、工程与经典

外部系统：人体中的大脑作为意识的载体

### 自我

- 自我：人体的反射表达作为人类意识唯一与外界交互的途径
  - 对于人类而言，意识矛盾的排解与自我的通畅共同构成交互与意义的前提
- 自我控制：单独控制人体的隘口
  - 策略：根据具体的规则控制自我，完成与外界交互

### 生命健康的策略

生命健康/人体功能正常时的自我是表达与观察的领域

- 策略上优先维持（基本）生命健康的交互
  - 血糖控制：即保障人体的能量来源的策略
  - 机能控制：在环境干扰仍然稳定能量转化的策略

根据正常稳定的血糖吸收，有以下策略

1. 降低摄入直接糖份导致胰岛素激增，定期摄入有膳食纤维（谷物/蔬菜）搭配的足量糖类
2. 高消耗时增加储备，并及时补充电解质调配的糖份
  - － 消化系统高负荷工作、高强度运动等
3. 确保氧气供应
4. 确保人体发热和外界温度之间的平衡

维持血糖稳定吸收，需要考虑免疫系统与额外身体机能的策略

1. 降低正常环境下的炎症
  - ◆ 睡眠控制：避免神经系统的有害物积累
  - ◆ 运动控制：在肌肉与器官有害物的正常代谢中，促进抗炎系统持续工作
  - ◆ 姿态控制：避免特定姿态导致局部损伤
  - ◆ 营养控制：为免疫系统与额外身体机能定期提供必要资源
    - － 水、各种优质蛋白质、平衡的脂肪酸、各种维生素、各种微量金属等
  - ◆ 污染物控制：避免难以代谢冗余物的积累
    - － 伤情、脂肪失衡、空气污染、重金属、过敏原等
  - ◆ 温湿度光照控制：使免疫系统与身体机能处于适宜的工作条件
2. 控制环境变化下的炎症
  - ◆ 在较低炎症的状态下，使免疫系统分别接触并识别病原体
  - ◆ 在较低炎症下，使身体适当适应各种运动状态以及稍有差异的温湿度光照条件

### 避免反射占用策略

不被特定反射占用时的自我是意识的领域

- 策略上将自身作唯一的人，把其他事物（包括他人）当作交互过程中使用的工具

- 给予事物多少关注，完全取决于其在自我改变外界的过程所呈现出的特性
- 自我身体的特殊性并不因身体的外在表现所左右
  - 屏蔽“视场角”以外的信息
  
- 理智：在生命健康的自我之上，始终基于知识的模组化发展，选择与放下外界的工具
  - 构建意识内外的共鸣，产生人类的美学
  - “自我的优雅”
  - 优先原型的攻关（紧要），再是模块的攻关（紧急），最后是知识体系的整理（重要）
  
- 决策/抉择：模组化失效时基于命名空间的备用策略
  - 共同决策：根据观察其他自我/他我的决策而决策
    - 互相引导、崇拜、厌恶
  - 敏感：仅优先紧急的攻关
  
- （行为）成瘾：不合适的自我控制规则导致自我被（其基础上的）持续的特定反射所占用及阻塞
  - 睡眠成瘾、怜悯成瘾、怠工成瘾、单调的表达成瘾

## 其他

- 专家：在实践策略时产生的稳定表达