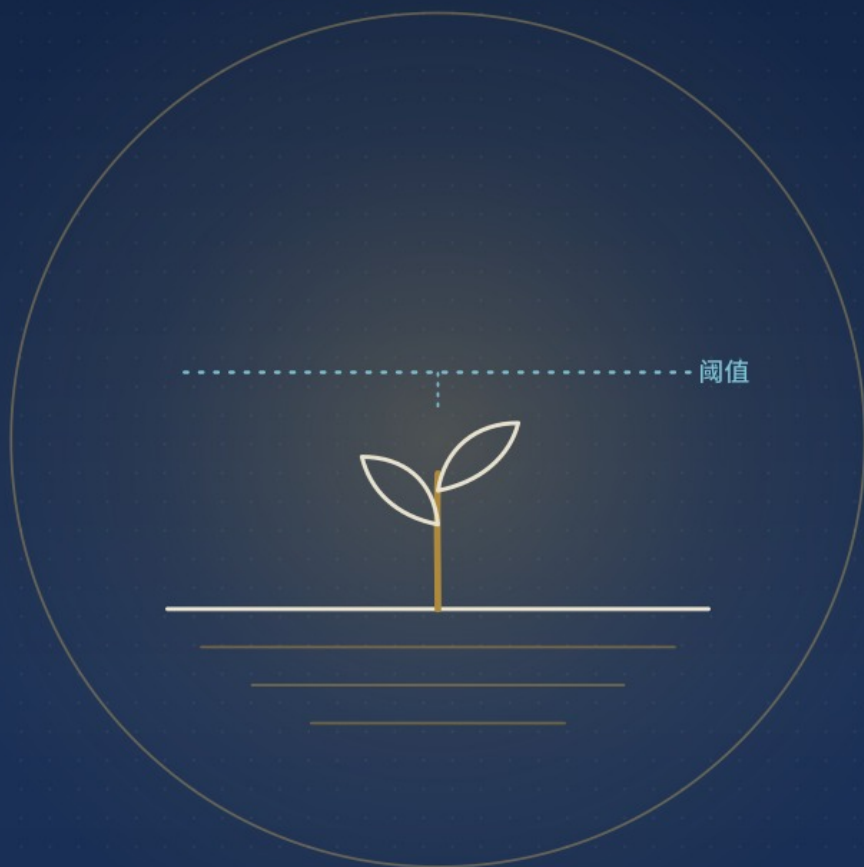


接纳就能解决问题吗？

SDE 揭开接纳主义隐藏的雷



王德生 著

德麦国际出版社

Demai International Press

接纳就能解决问题吗？

学习包

三十八章实践任务（第 304 号配套）

王德生 著

德麦国际出版社

Demai International Press

出版信息

书名 《学习包——三十八章实践任务（第 304 号配套）》

著者 王德生

执笔 配套教学设计，不是著者原文或已验证量表

出版 德麦国际出版社（Demai International Press）·新加坡

编号 德麦国际专著第 304 号

ISBN 979-8-90690-785-1

定价 US\$20.00

开本 170 mm × 240 mm（16 开）

字数 工作册

版次 2026 年 10 月第 1 版

完稿 2026 年 10 月 13 日

本册是《接纳就能解决问题吗？——SDE 揭开接纳主义隐藏的雷》的配套学习任务，每章一题。先写初答，再读原文，再写复答。学习任务为配套设计，不是著者原文、标准答案或已验证量表。

涉及睡眠、焦虑、情绪与疗法的任务，可以跳过；不要因本册停止正在进行治疗；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

版权所有 侵权必究

怎样用这本册子

每章一题：先在「初答」写下自己的想法，读过原文后在「复答」写改变了什么，最后看「检验追问」。可以写不知道，也可以反对作者。

目 录

	1
怎样用这本册子	2
第一编 显露：接纳为什么看起来非常正确	5
第 1 章 替“允许”记一笔账	6
第 2 章 记三个晚上的“推”	7
第 3 章 给半年的星期二点名	8
第 4 章 两块地，各问三句	9
第二编 谱系：接纳派的九条源流	10
第 5 章 态度同，场不同	11
第 6 章 把一张表搬回家	12
第 7 章 一次平静，谁预备的	13
第 8 章 车已经走了之后	14
第 9 章 早晨那句“再睡五分钟”	15
第 10 章 十点半，柜子里有什么	16
第 11 章 先备了什么，再说顺其自然	17
第三编 证据与批评：他们做到哪里，停在哪里	18
第 12 章 翻一次自己的账本	19
第 13 章 问一问“它从哪来”	20
第 14 章 挪一根线	21
第四编 本体论：自然就是发生稳定性再发生	22
第 15 章 哪个“天生”是弄成的	23
第 16 章 “从小就这样”的那张桌子	24
第 17 章 备、候、施，各写一行	25

第 18 章	替身体读一次场	26
第 19 章	记一周“随手”	27
第五编	语法：接纳的宾语	28
第 20 章	把“我接受”改写一句	29
第 21 章	把一句口头禅拆开看	30
第 22 章	周日晚上，问一句谁在推	31
第 23 章	给“不催”加上期限	32
第六编	拆解：九种「接纳」底下的九种稳定	33
第 24 章	拆开两个“睡得好”	34
第 25 章	找一件你真在“待”的事	35
第 26 章	问问你的“允许”交代了什么	36
第 27 章	替你的口头禅找个出口	37
第 28 章	给“没事”记一笔账	38
第七编	镜像：接纳派与努力派	39
第 29 章	我是老周，还是老赵	40
第 30 章	“我要”从哪张桌子冒出来	41
第 31 章	画出你的一次转门	42
第八编	建构：不用「接纳」之后	43
第 32 章	把一句“接纳它”换成三问	44
第 33 章	备一块地：写一张备场清单	45
第 34 章	给一次“候”写五样	46
第 35 章	六场里挑一场走一遍	47
第 36 章	拆开一个“有用”的办法	48
第九编	预测与证伪	49
第 37 章	读懂三臂：写最强接纳版	50
第 38 章	写一条自己的“怎样算错”	51

第一编

显露：接纳为什么看起来非常正确

第 1 章

替“允许”记一笔账

原文：第 1 章 允许一切发生

◆ 一、任务

想一次你对自己说过“允许它发生”“就这样吧”的时候，睡不着、紧张、少吃一口都行。写下：说完之后，哪一样真的松了，哪一样没动？再写这一刻身边有什么：灯、手机、旁人。涉及睡眠或情绪不适的，不想写可以跳过，不必勉强。

◆ 二、检验追问

如果你的“松了”只持续了一晚，或下次再说就不灵了，本章肯定“好受是真的”还站得住吗？该怎样收窄这个“真”？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第2章

记三个晚上的“推”

原文：第2章 越用力越失败

◆ 一、任务

挑三个晚上或三个清早，各写两行：我那天推了什么（看钟、算时间、硬逼自己），然后发生了什么。再写：不推的那一晚，床边的手机、声音、咖啡还在不在。睡眠不是你的难处，或你不想记，就换成别的越用力越拧的事，也可以不做。

◆ 二、检验追问

如果你有一次用力反而成了，比如逼自己起床后一天都顺，本章“越用力越失败”要怎样收窄，才不至于把话说死？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 3 章

给半年的星期二点名

原文：第 3 章 「让自然发生」

◆ 一、任务

翻出你最近半年里一件说过“顺其自然”的事。写下：这半年每个月，这件事实际发生了什么？再把“发生”和“重复”分开列两栏：哪些是新的，哪些只是昨天的照搬？不想翻的事可以换一件小事，不用公开。

◆ 二、检验追问

如果这半年里这件事确实自己变好了，你凭什么认定那是“让它发生”，而不是你某次不经意的动作？本章对“发生”的要求该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第4章

两块地，各问三句

原文：第4章 同显异生

◆ 一、任务

挑一件你正在“等”的事，睡眠、孩子、手艺、关系都行。按三问各写一句：我备了什么？拿什么对照？偏差来了，手在不在？再写：我这是待时，还是坐等？涉及睡眠或情绪的事，不愿意写可以跳过，换一件小事就好。

◆ 二、检验追问

如果备了、对照了、手也在，可事还是迟迟没出苗，这还能叫待时吗？本章“待时与坐等”的分法该怎样收窄才站得住？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 二 编

谱系：接纳派的九条源流

第 5 章

态度同，场不同

原文：第 5 章 罗杰斯：接纳了，改变就发生？

◆ 一、任务

回想两次有人认真听你说话的经历：一次在安静、有时间的地方，一次在嘈杂、被打断的地方。对方态度同样温和。写下两次你走出来时各是什么感觉，再写两个场差在哪里。不必写隐私内容，写场就够。

◆ 二、检验追问

如果在嘈杂的地方，也有人只凭态度就让你好受了，本章“功劳要分给被预备的场”要怎样收窄？态度的功劳剩多少？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 6 章

把一张表搬回家

原文：第 6 章 森田正马：顺其自然，为所当为

◆ 一、任务

设想你想改变一个小习惯，比如晚上少刷手机。先写一张只有三格的日程表：几点，在哪，做什么。再写：没有这张表，只说“顺其自然”，同一天你会怎么过？这是纸上练习，不要求你改变真实的生活或治疗。

◆ 二、检验追问

如果有人没住过院、没有任何表，也靠“顺其自然”好了起来，本章说他的场被预备过，还有证据吗？该怎样收窄这句话？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第7章

一次平静，谁预备的

原文：第7章 正念：从MBSR到MBCT

◆ 一、任务

回想你一次让自己平静下来的经历：听音频、深呼吸、散步都行。写下：那次的地点、时间、旁边有没有人、手上有没有别的事。再写：换到一个吵闹又赶时间的时刻，同样的平静还在吗？不适合做的人可以跳过。

◆ 二、检验追问

如果一个人在最吵最赶的时刻，也靠几次呼吸就平静了，本章“当下是被预备的”要怎样收窄？预备可能藏在哪里？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 8 章

车已经走了之后

原文：第 8 章 DBT：彻底接纳与辩证

◆ 一、任务

回想一件“已经没法改”的事，错过的车、说出口的话都行。分两行写：我承认了什么事实；承认之后，我接着做的第一件小事是什么？再写：这第一件事，是谁或什么替我预备的？涉及很痛的事，可以只选小事，也可以不做。

◆ 二、检验追问

如果有人承认事实之后，只觉得更沉、什么也做不了，本章“承认是对的，要有下一步”该怎样收窄？这时需要谁在场？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第9章

早晨那句“再睡五分钟”

原文：第9章 ACT：接纳与承诺

◆ 一、任务

记三个早晨：闹钟响后，脑子里冒出的第一句话是什么？你照它做了吗？然后写一件前一晚能替早晨预备的小事，比如把闹钟挪远一步。睡眠或情绪方面有难处的，不想记可以跳过，也不必改变任何习惯。

◆ 二、检验追问

如果你只靠一个“为什么起床”的理由，就毫不费力地起来了，本章“起床靠被预备好的早晨”还站得住吗？该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 10 章

十点半，柜子里有什么

原文：第 10 章 自我慈悲与直觉饮食：「身体本来知道」

◆ 一、任务

想一个你每天差不多时刻冒出来的“想吃”或“想要”。写下：这一天你几点吃过饭、睡了多久、路上经过什么，放在手边的是什么，是你放的吗？再写：换一个作息，那个“想”会不会变？饮食方面有困扰、正在接受帮助的，不想做可以跳过，也不必改变治疗。

◆ 二、检验追问

如果某次你只是真的饿了、真的缺了某样东西，“身体本来知道”就对了吗？本章说“稳定是被教出来的”该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 11 章

先备了什么，再说顺其自然

原文：第 11 章 顺其自然的中国源头

◆ 一、任务

回想一次你对自己或别人说“顺其自然”的时候，写下说这句话之前，你已经做了哪几件事：翻了地、选了种、修了渠那样的备。一件也没有也照实写，不必美化。再写：如果重来一次，说这句话之前，你想先补上哪一件？

◆ 二、检验追问

如果有人说，古人的“自然”本来就是什么都不用管，本章还站得住吗？你手里哪些句子，是原文有把握的，哪些只是转述？本章的话该收窄到哪里？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第三编

证据与批评：他们做到哪里，停在哪里

第 12 章

翻一次自己的账本

原文：第 12 章 证据账本

◆ 一、任务

想一件你试过不止一种办法的事，比如腰酸、拖延、闷闷不乐。写下每种办法各做了多久、哪个场跟着变了（椅子、作息、有没有人追问）。不想写健康类的事就换一件小事，也可以整题跳过；正在接受治疗的，一切照医生安排，不必改动。

◆ 二、检验追问

如果两种办法效果差不多，就一定是因为它们搭的场相似吗？还可能有什么别的原因？本章“胜场在暂时改不了的地方”的说法，该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 13 章

问一问“它从哪来”

原文：第 13 章 三路批评为何都没碰本体论

◆ 一、任务

找一件你最近被劝“别管它，看见就好”的事，比如开会前心跳加快。写三行：它一般在什么时候冒出来，当时场里有谁、有什么，一件事换掉之后你猜会怎样。猜完不必去试，不想写也可以整题跳过，不必告诉任何人。

◆ 二、检验追问

如果一个人上完正念课，心跳确实平静了，却没有查过它的来源，这算批评家漏看了什么，还是他已经够用了？本章的话该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 14 章

挪一根线

原文：第 14 章 「预备E」的近邻

◆ 一、任务

选一个你想改的小习惯，写下今天它在哪个位置发生，再写一个只挪动位置、不靠硬扛的做法（像把充电线挪去客厅）。写完先放着，一周后再回来看看有没有变化。睡眠有困扰或正在治疗的，照医生的安排来。

◆ 二、检验追问

如果有人说，挪线只是改了环境，本来就是早有人讲过的老办法，本书多出来的那一步站得住吗？它到底多了什么，哪里该认账？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 四 编

本体论：自然就是发生稳定性再发生

第 15 章

哪个“天生”是弄成的

原文：第 15 章 两种自然

◆ 一、任务

写一件你常说“我天生就这样”的稳定习惯，像每天几点醒。再回忆一次它被打乱的时候（出差、搬家、生病），写打乱了几天、之后靠什么回来的。想不起来就写“没打乱过”，写不下去也可以跳过，不影响往下读。

◆ 二、检验追问

如果一件事你换了好几个场都没变，是不是就该叫“本来如此”了？本章说“稳是再发生”，该怎样收窄才不显得说过头？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 16 章

“从小就这样”的那张桌子

原文：第 16 章 没有第一天性

◆ 一、任务

写一句你常说的“我从小就这样”，如爱吃什么、怕什么。再写这句话背后那张“桌子”：谁在做、谁在吃、一起吃饭的人是谁。现在那张桌子还摆着吗？有些事不想翻就换一件轻松的，不必细说家里的事，也不用写给任何人看。

◆ 二、检验追问

有人天生就是怕辣，有人一尝就爱，这样的差别，能说明“没有第一天性”吗？如果有些差别确实更早，本章的话该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 17 章

备、候、施，各写一行

原文：第 17 章 惯性：阈值以下的运行——SDE 自己的保持档

◆ 一、任务

选一件刚刚平稳下来、别人劝你别动的事，比如孩子肯坐下写作业的这几天。分三行写：我备了什么，我拿什么对着看，出了偏差当天我能动手做什么。哪一行写不出，就空着并标上“还没有”，这本身就是答案。不用一次写完，也不必给别人看。

◆ 二、检验追问

如果备、候、施三样都做了，事还是一直不变，惯性这个说法是否就被推翻了？“阈值以下”该靠什么证据来判断，本章该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 18 章

替身体读一次场

原文：第 18 章 生理规律也是再发生

◆ 一、任务

想一次时差、搬家或换班后的睡饿困。写当时哪些场变了：光、饭点、灯、同屋的人。再写第三天和第七天各有什么不同。这只是回忆练习，不是调睡眠的方法，也不涉及用药；睡不好的人可以不做，长期困扰请看医生。

◆ 二、检验追问

如果一个人的饥饿或睡意几周都不跟场走，本章还能说“生理规律也是再发生”吗？该怎样收窄，什么情形应转去找医生？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 19 章

记一周“随手”

原文：第 19 章 不预备的E，是被别人预备的E

◆ 一、任务

这一周，每次“随手”拿起手机、打开冰箱或拿了结账口的东西，就在备忘录记一行：几点、在哪儿、手边有什么、这东西是谁摆在那儿的。只记不评，不必改，也不必给别人看。一周后翻出来，看哪些时间和位置反复出现。

◆ 二、检验追问

如果你的“随手”里，有些摆设是你自己选的、你也同意，这算“被别人预备”吗？本章的话要怎样收窄，才不把一切都说成被摆布？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第五编

语法：接纳的宾语

第 20 章

把“我接受”改写一句

原文：第 20 章 accept 必带宾语

◆ 一、任务

找一句你说过或听过的“我接受自己是个……的人”。先写它挑走了哪些场合没算，再把它改成“我想看看这个……是怎么来的”的一句话，再写出你明天会多做的一件小事，哪怕只是多看一眼。写完不必发给谁，也不必真的去改。

◆ 二、检验追问

如果有人确实改不了某件事，写“我接受”反而让他不再自责，本章说“最好不要用这个词”还站得住吗？该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 21 章

把一句口头禅拆开看

原文：第 21 章 七种宾语，一个结构

◆ 一、任务

找一句你常对自己说的“接纳”话，比如“我就这样了”“让它待着吧”。写下三行：它是在哪个晚上、哪间屋子、手边有什么的时候冒出来的；换一个晚上它还会这样吗；你说完以后，有没有动过一样东西。不想写可以跳过。

◆ 二、检验追问

如果你发现这句话说完确实什么都不用动，而且过几天自己就散了，本章说它是“被冻住的发生”还站得住吗？该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 22 章

周日晚上，问一句谁在推

原文：第 22 章 连焦虑也不是「已经在那里」的

◆ 一、任务

找一个固定会来的不舒服时刻，像周日晚上的心烦。下次它来时，别急着给它找位置，只记三样：几点开始、之前五分钟碰到了什么、涨落有没有变化。写不出来就记“答不上来”。若这感觉已重到影响生活，请找专业人士聊。

◆ 二、检验追问

如果你记了一周，每次来的原因都找不到，也没有任何东西在推，“每一刻被做出来”这句话还成立吗？该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 23 章

给“不催”加上期限

原文：第 23 章 把门焊死：发现学扭曲发生学

◆ 一、任务

想一件你对身边人（或自己）说过“他就这样，算了”的事。把这句话改成有期限的：这几周我不催，只记三样东西，什么时候开始、卡在哪、桌上有什么抢注意力。再写一句：到哪一天，我看什么再决定动不动。

◆ 二、检验追问

如果孩子（或你）确实有医生诊断的情况，“门被焊死”的说法适用吗？记录与动手的分寸该怎样收窄？已在治疗的，请照常配合。

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 六 编

拆解：九种「接纳」底下的九种稳定

第 24 章

拆开两个“睡得好”

原文：第 24 章 同显之下，按D与E拆开

◆ 一、任务

想一件你或身边人“最近稳住了”的事，睡眠、情绪、饮食都行。分两栏写：这段时间做过什么、身边哪几样东西变了；再写一句，如果换个地方或场变了，这份稳还靠得住吗？睡眠的话题不适，可以换别的事，或跳过。

◆ 二、检验追问

如果一个人确实什么也没做，只是碰上好运气，日子也一直稳着，“功劳该记给谁”的追问还有意义吗？本章的判定栏该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 25 章

找一件你真正在“待”的事

原文：第 25 章 交代了条件的几种

◆ 一、任务

回想一次你“什么都没做、却是在等”的经历，煲汤、打窝、陪孩子哭完都行。按本章四问各写一句：备了什么、拿什么对照、底下什么在变、偏差来了怎么出手。再写一件你说“没到时候”却答不出这四问的事。

◆ 二、检验追问

如果有些事，四问都答得出，等了很久仍没动静，“待时”的说法该在哪里认错？这时该改的是等法，还是别的？请写出你的界限。

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 26 章

问问你的“允许”交代了什么

原文：第 26 章 没交代条件的几种

◆ 一、任务

找一句你对自己说过的“我允许自己……”，像小岚的晚睡。写：这句话背后，我备了什么、拿什么对照、偏差来了怎么办；再写：这个晚上，还有哪些别人预备好的东西在推我。这类话题让你不适，可以跳过。

◆ 二、检验追问

如果一个人说“允许”，只是因为刚经历一场大事，需要歇一晚，也没有长期这样，本章“没交代条件”的批评还适用吗？该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 27 章

替你的口头禅找个出口

原文：第 27 章 功劳为何总记给「自然」

◆ 一、任务

找一个你听过或说过的“它本来会好，你别打扰”。先写这件事前面预备过哪些东西（人、料、时间都算），再写一句出口：出现什么情形，我就承认这个说法不成立。写不出出口，也如实写下“写不出”。

◆ 二、检验追问

如果有一件事你什么也没预备，它真的自己好了，而且多次如此，“功劳总记给自然”该怎样收窄？本书自己的说法也要有这样一个出口吗？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 28 章

给“没事”记一笔账

原文：第 28 章 先堵，后雷：被忽视的特征纠缠E

◆ 一、任务

找一件你一直说“没事，已经习惯了”的小压力，比如周日傍晚的紧。记一周：几点出现、前面多了什么新的消息或安排。再写：如果一个月后记录显示它在变多，我会怎么做。持续难受或有伤害自己的念头，请找专业人士。

◆ 二、检验追问

如果你记了一个月，这件事一点没变多，也没出过事，“阈值以下在累积”的担心还站得住吗？该拿什么证据，才能说“没到线”？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第七编

镜像：接纳派与努力派

第 29 章

我是老周，还是老赵

原文：第 29 章 推与收

◆ 一、任务

回想最近一件拿不准的事，你是习惯“再推一把”，还是“随它去”？各写一句你当时的理由。再写第三句：这件事的“土”里现在有什么、缺什么，水够不够，肥够不够。写不出第三句也没关系，记下卡在哪一步。

◆ 二、检验追问

如果一个人在一件事上，推和放各试过，都确实有效，“推与收是同一块冰”的说法还成立吗？它该怎样收窄，才不冤枉任何一方？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 30 章

“我要”从哪张桌子冒出来

原文：第 30 章 接上两本书

◆ 一、任务

回想最近一次你对自己说“我要……”（我要早睡、我要少刷手机都行）。先别管做没做到，写下说出这句话之前一小时：你在哪里、手边有什么、刚发生过什么事。再写一句：这句“我要”是哪样东西把它拉出来的？不想回想可以跳过。

◆ 二、检验追问

如果你写下的“拉出来的东西”，其实只是一个更用力的决心，算找到场了吗？再想：有些“我要”确实像是自己想了很久才有的，本章“想要是发生出来的”该怎样收窄？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 31 章

画出你的一次转门

原文：第 31 章 为什么两派轮流流行

◆ 一、任务

找一次你立志的时候（比如新年计划）和一次你说“算了，随它去”的时候，各写一行：日期，当时周围有什么在替你鼓劲或替你松劲（打卡软件、假期、同事、天气）。再写：两次之间，你手边有没有哪样东西真的被挪动过？没有就如实写“没有”。

◆ 二、检验追问

如果你的计划是在场没有变的情况下坚持下来的，本章“两派轮流是场的潮起潮落”还站得住吗？该怎样收窄，才不把所有坚持都说成场的功劳？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 八 编

建构：不用「接纳」之后

第 32 章

把一句“接纳它”换成三问

原文：第 32 章 换掉一个词，换掉一个问题

◆ 一、任务

想一件在你身上反复出现的小事（周日晚上心烦、饭后手痒都行；涉及睡眠或焦虑的，不想写可以跳过，换件别的）。先写别人可能对你说的那句“你要学会接纳”。再用三问改写：它靠哪些特征纠缠在再发生？谁预备的？离改变还有多远？

◆ 二、检验追问

如果这件事其实一直没有变化，你换了问法也找不到任何可动的东西，本章的话还站得住吗？这时候“暂时不动”该怎样写，才算坐等？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 33 章

备一块地：写一张备场清单

原文：第 33 章 备场：先备场，再让它发生

◆ 一、任务

选一件你想让它发生的小事（孩子自己读书、早点收工都行）。按时间、地方、东西、人四类，各写一样你现在就能备的；再写一样备好却暂时不用的。最后用三问自查：备了什么，拿什么对照，偏差出现能不能马上施。

◆ 二、检验追问

如果你备齐了场，那件事仍然没有发生，本章“先备场，再让它发生”的话还站得住吗？该怎样收窄，才分得清是备得不够，还是这件事本来就不在场里？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 34 章

给一次“候”写五样

原文：第 34 章 候与施：保持档的发生学

◆ 一、任务

找一件你正在“等一等”的事。写五样：期限（哪天做一次完整的看）、对照图（这一阶段该有的样子，立在什么条件下）、看哪两三样底下的东西、什么情形算偏差、偏差出现谁来动手。写不出的那样，如实留空，留空本身就是结果。

◆ 二、检验追问

如果你五样都写全了，那件事还是没有一点动静，“候”该怎样收窄？什么时候该承认是图画错了、或者地出了问题，而不是继续说“还没过阈值”？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 35 章

六场里挑一场走一遍

原文：第 35 章 日常六场

◆ 一、任务

从睡眠、饮食、焦虑、亲子、衰老病痛、亲密关系里挑一场你最熟的（涉及用药或不想碰的，整场可以跳过）。按备什么、拿什么对照、看什么指标、偏差时施什么写四行。身体与用药的事只写“去问医生”，不写自己的方案。

◆ 二、检验追问

如果你写的四行都做了，对方（孩子、伴侣）却没有任何改变，这套做法还站得住吗？该怎样收窄，才不把“对方没变”都归给你没备好？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 36 章

拆开一个“有用”的办法

原文：第 36 章 给临床与读者的话

◆ 一、任务

想一个对你或身边人确实有用的办法（一堂课、一次谈话、一个固定的聚会）。把它拆成撤路、如实、重排、备场几样，写出你觉得是哪一样在起作用。不用改动或停掉正在做的任何治疗，只是换个名字看。不想写与健康有关的，可以换成别的事。

◆ 二、检验追问

如果你拆了半天，发现分不出是哪一样起作用，整体就是有用，本章“保留，改名”的建议该怎样收窄？什么情况下，这样拆反而没有帮助？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第九编

预测与证伪

第 37 章

读懂三臂：写最强接纳版

原文：第 37 章 可检验的预测

◆ 一、任务

不用做试验，只读设计，也不必把睡眠换成你自己的事。用你自己的话写：为什么第一臂要用“接纳派自己会点头承认的最强版本”？再挑三条预测里的一条，写一句话：如果出现的结果与它相反，你会怎么判断？

◆ 二、检验追问

如果第一臂的人八周之后并没有回落，设计里哪一条预测就错了？这时候，“没有人做过试验”这句话，对你读这本书的态度该有什么影响？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

第 38 章

写一条自己的“怎样算错”

原文：第 38 章 什么结果出现，本书就错了

◆ 一、任务

选本书里你最不服气的一句话，仿照第 38 章的格式写三行：观察什么，什么结果算错，错了哪一环。注意写出一个能量到、事先说死的结果，不要写“如果被证明不对”这类说不清的话。不必真去做试验。

◆ 二、检验追问

你写的这条“算错”，会不会因为指标太粗，怎么都判不出来？再想：它出现之后，书里该退让哪一句、退到哪里？只退一点，还是整条收回？

◆ 三、我的初答

（在这里写。）

◆ 四、我的复答

（读过原文后再写。）

一句话

接纳派看对了惯性，叫错了「本来」，堵死了发生。



「让自然发生」「允许一切」「身体本来知道」，这些话为什么好听，又为什么有时候真的有用？

本书先承认接纳看对了什么：出苗之后，确实不能天天翻土。

再问另一件事：那个稳定，是谁在维持，靠什么维持，什么时候该有人来动？

不用「接纳」这个词，日子可以怎样备场、候苗、按差施肥。

凡被接纳的，都不是本来的、自然的、规律的。

德麦国际出版社 · Demai International Press

德麦国际专著第 304 号

定价 US\$20

ISBN 979-8-90690-785-1



9 798906 907851