

心理学的典范革命 · 学习包

五篇五十章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-789-9

第306卷 · US\$20

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/306/agent/learning.html

01 想开前换了什么

第1章 「你得自己想开」

回想一次你或身边的人真的“想开了”的事。在纸上写两栏：左栏写当时别人劝过的话，右栏写那段时间日子里换掉或多出的东西，比如一碗饭、一个人、一条路。各写满三行，再数一数哪一栏的东西离想开那天更近。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果右栏里换掉的东西，比左栏里的劝说更贴近想开的那几天，“你得自己想开”还算问对了地方吗？再问：若你找到的几次想开，都发生在日子什么也没换、只靠一句劝的时候，本章“想开是一场发生，不是谁按下的按钮”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第1章](#)

02 找一个跟着你的数

第2章 1879 年的那间屋子：心理学把「我是什么」放进了括号

在纸上写下一个被量出来、后来一直跟着你的数：身高、某次分数、某个测评结果都行。旁边写三行：那次量的时候你站在哪里、谁让你“站直别动”、那段日子里正在发生什么。最后写一句：这个数后来被当成了你的什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那个数是在“站直别动”的临时口令下量出来的，后来却被当成你本来的样子，这算不算把一次量法当成了人？再问：若你身上被量的数，换了时间、地点、量的人都几乎一模一样，本章“括号里放进的是一场发生”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第2章](#)

03 我就是这样的人

第3章 从「我思」到问卷：一个先在的「我」是怎样搬进心理学的

把你最常说的一句“我就是这样的人”写在纸上，比如“我就是不爱说话”。下面列出三个场合：家里、单位、和老朋友。每个场合写一句这句话成立还是不成立，不成立的写出那时你是什么样子。数一数有几个场合它不成立。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这句“我通常是”在三个场合里有一两个不成立，问卷里那个先站好的“我”还靠得住吗？再问：若你换遍各种场合，这句话都原样成立、没有一处例外，本章“先有‘我在想’，后有‘我’”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第3章](#)

04 拆开一个形容词

第4章 把一次次的发生写成一个数：特质与智商

找一个从小跟着你的形容词，比如“不踏实”“聪明”“马虎”。在纸上写出三次它最灵验的时候，再写出一段你完全不是那个样子的日子。每一次旁边注明：桌上有什么、身边有谁。看看这个词是挂在你身上，还是挂在那几张桌子上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那个词只在某几种桌子、某几个人身边才灵验，把它写成“他身上有什么”还记对了账吗？再问：若你找不出任何一段日子不像那个词，换了桌子换了人也一样，本章“一个数是一串发生的平均”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第4章](#)

05 两个脾气的我

第5章 勒温的式子里那个 P

仿照本章好脾气在公司、暴脾气在家的例子，写下你在两个地方像两个人的一件事。各用一句话写出那个地方的样子，再写一句：那个“另一个你”大约是哪一年、在什么日子里一点点长出来的。写不出年份就写“想不起”。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果两个地方的你，各有一段能说出来的长成过程，勒温式子里那个先给定的 P 还站得住吗？再问：若你在两个地方的样子，其实早在进场前就定好、和那两个地方怎样待你无关，本章“P 也是场里长出来的”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第5章](#)

06 回到原地想起来

第6章 容器里的心：信息进来，再被加工

回想最近一次走进一间屋子忘了要干什么，后来又想起来的事。在纸上写：忘在哪里，想起在哪里，是看见了什么才想起的。再写一样东西：一到某个地方就想起，一离开就忘。对照本章“回到原地”的说法，看两件事有没有共同处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果想起总是跟着回到原地、看见某样东西一起来，记忆还像从仓库里取出来的货吗？再问：若你多次想起都与身在何处、看见什么毫无关系，只跟脑子当天好坏有关，本章“想起是场又一次把形状显出来”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第6章](#)

07 标签后面补一句

第7章 病在里面：诊断手册把难处放进了一个人

写下一个你给自己贴过或刷视频时对上过的标签，不论是不是正式诊断。在它下面补一句“我最近是怎样变成这样的”，接着只写事实，写三件最近的事，每件注明当时在什么地方、和谁在一起。这只是记录，不做任何判断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三件事里都看得见某种地方和某些人，只把那个名字挂在一个人身上，场是不是被留在了门外？再问：若你记下的事完全看不出地方和人的影子，换到哪里都一样，本章“难处是一场发生，不只在一个人里面”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第7章](#)

08 别人素质我赶时间

第8章 心理学发现了「基本归因错误」，又犯了它

回想本周你在心里说过的一句“他就是这种人”，写下来。再找一次你自己做过差不多的事，写下当时你给自己的理由。两句并排放，在别人那句后面补一行：“他当时在什么样的场里？”尽量写出两条可能的情形。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你给自己的理由全是场，给别人的结论全是人，这个错是不是也会出现在下判断的研究者身上？再问：若你补写别人的场时，怎么想都想不出任何情形，他到哪里都会那样做，本章“心理学发现了这个错又犯了它”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第8章](#)

09 坚持靠推还是拉

第9章 意志力是一口井吗

在纸上写下你坚持得最久的一件事和一件总坚持不下来的事。两件各写三行：是什么在拉你，比如一个人、一段风景、一件盼着的事；是什么在推你，比如规矩、罚款、打卡。最后数一数，两件事里拉的条目和推的条目各有几条。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果坚持得久的那件事拉的条目明显多，坚持不下来的那件多是推，“我就是没毅力”还说明了什么吗？再问：若你坚持最久的事几乎全靠给自己加规矩硬推下来，没有任何拉力，本章“推只是拉不动时的替身”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第9章](#)

10 翻一翻那句评语

第10章 第一篇总账：心理学怎样把一场发生做成了一样东西

写下档案、评语或家长口中跟了你多年的一句话，比如“性格内向”。注明是谁、在哪一年写的。再列出这些年你显出过不一样样子的三个场合，每个写一句当时的情形。对照本章开门关门两张清单，判断这句评语属于哪一列。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那句评语之后你在好几个场里都不是那个样子，它还是在描写你，还是只记下了一次场合？再问：若这些年你在所有场合里都和那句评语一致，从未例外，本章“把变的人先做成一样东西”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第10章](#)

11 回老家那一刻

第11章 1968 年的那一刀：同一个人，换个场子就换了样

回想一次回老家或见长辈时，你一下子像换了个人的情景。写两行：在单位你是什么样，在那张饭桌上你是什么样。再写那张饭桌上吸引你注意的是什么、你的话说给了谁。对照本章米歇尔的“签名”，看你这份签名是谁写的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那张饭桌一摆开，你就显出十五岁时的口气，这份签名的作者还只在你一个人里面吗？再问：若你在各个场里的样子几乎一样，所谓换样只是装出来的，本章“每一个场都在把他重新显出来一次”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第11章](#)

12 一来一回学会的

第12章 心先在两个人之间：维果茨基

选一样你会的本事：系鞋带、骑车、做菜、算账。写下最早是谁陪你做的，那时他做什么、你做什么，用一来一回的顺序写出三步。再写一句：现在你做这件事时，心里还会不会冒出那个人的一句话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出的三步里，本事是在两个人一来一回中慢慢成形的，它还算是从外面搬进你脑子里的吗？再问：若你的本事是独自照着说明书一次学会，过程中没有任何一来一回，本章“本事先在两个人之间显出来”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第12章](#)

13 家里的邀请清单

第13章 椅子在邀请你坐：吉布森

在家里走一圈，写下三样总在邀请你做某件事的东西，比如沙发邀请你躺、充电线邀请你刷手机。每样旁边写：这个邀请一般在几点、你累不累的时候最明显。再看有没有哪样东西，在你精神好时根本不邀请你。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果同一张沙发，累的时候邀请你躺，精神好时什么也不说，邀请还是印好的请柬吗？再问：若你记下的每样东西，无论几点、你累不累，都同样地邀请你，本章“邀请在那一刻才显出来”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第13章](#)

14 在谁面前更松

第14章 治疗关系为什么最稳

写下一个在他面前你会变得更松、更好的人。列出三件你们在一起时常发生的小事，比如他记得你上次说的话。每件旁边标一个字：“他”表示是他一个人的本事，“之间”表示离了你们俩就没有。数一数两个字各标了几次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果“之间”标得比“他”多，把关系拆回两个人各自的本事，还算看清了吗？再问：若你写的每件事都能原样搬到他和任何一个人之间，换谁都一样发生，本章“关系本身就是一个新场”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第14章](#)

15 习惯住在哪片场

第15章 搬一次家，戒掉一个习惯

写下一个你想戒却戒过又破的习惯。记下最近三次破戒的情形：几点、在哪儿、身边有谁、刚做完什么。再写一句：在那个时刻，它替你拿到了什么。只做记录，看看三次的情形有没有一片共同的场。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三次破戒都落在同一片时段、同一种空出来的场里，把它算成意志差还记对了地方吗？再问：若三次破戒的时间地点人物各不相同，找不出任何共同的场，本章“习惯是那片场在他身上显出来的样子”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第15章](#)

16 劝人后顶回的话

第16章 不要求，只唤出：动机访谈

回想你最近一次劝家人或朋友改一件事。在纸上写下你说了几遍、每遍加了什么道理，以及对方每次的反应，第三次时他做了什么。再写一句：如果当时你只把他的话复述回去，你猜他会接着说什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你劝得越多对方顶得越硬，阻抗还只是他一个人心里的东西吗？再问：若你回想多次劝说，对方的反应和你怎么说完全无关，劝多劝少都一样，本章“一句‘我想改’是那一场谈话里新长出来的”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第16章](#)

17 饭桌上说谁的事

第17章 被送来的那一个：家庭治疗

回想最近一周你家饭桌上的谈话。写下说得最多的是谁的事，大约占几成，谁先开口、谁接话。再写一句：如果那个人今晚不在，饭桌上可能会说什么。只记录，不评谁对谁错，也不去问家里人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果饭桌上的话老是绕着一个人转，他的毛病还只是他一个人的吗？再问：若那个人不在时饭桌上的话一点没变、谁也不接谁，本章“被送来的那一个常常只是坐在了那个位置上”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第17章](#)

18 走着想通的那次

第18章 心不只在脑子里：具身与生成

回想最近一次想通一件事、记住一段话或讲清一条路的时候。写下当时身体在做什么：坐着、走着、手在比划还是在忙别的。再写一句：在想通的那一刻，你有没有意识到“是我想”，还是事后才意识到。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果想通发生在走动或手忙的时候，而“是我想”是后来才冒出的，那个“我”还是在动作之前就站好的吗？再问：若你每次想通时，都先清楚感到一个“我”在指挥，再有动作，本章“‘我在做’的意识是在来回里才显出来的”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第18章](#)

19 那个分数的场

第19章 一次性的人，多次性的尺子：复制危机

写下一个你一直半信半疑的分数或评语，比如一次测评结果。注明它是在哪种场里量的：考场、面试、线上问卷。再写一种别的场，比如和熟人一起、做擅长的事，你估计在那里会是什么样。两行并列比一比。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你在两种场里明显会是两个样子，一把要人跨场不变的尺子还能量准你吗？再问：若你换到任何场里，那个分数都会原样重现，本章“一次性的人，量不准于多次性的尺子”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第19章](#)

20 换了环境没换样

第20章 第二篇总账：反叛者为什么都没翻过来

回想一次你换了工作、城市或住处，过了一两年日子又摆回老样子的事。在纸上列出三栏：哪些东西换了，哪些摆法没换，那时你觉得问题出在哪里。再对照本章的九副眼镜，写一句第三种可能。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果换掉的只是地方，摆法和来往却原样搬了过去，只把分量从“我”挪到环境上，是不是也没算对？再问：若你换环境时连摆法和来往都换了，日子仍然照旧，本章“要问‘我’是在哪一片场里显出来的”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第20章](#)

21 醒来先回来什么

第21章 先有物，再有动，最后才有「我」

回想一次在陌生地方醒来、一时不知身在何处的经历。写下最先回来的三样东西，按顺序编号：是一样物件、一件正在发生的事，还是“我在哪里”这个念头。对照本章“先有物，再有动，最后才有‘我’”看顺序是否一样。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写下的顺序也是先物、再动、后“我”，那个“我”还是一开始就在场的吗？再问：若你多次回想都是先有“我”，再看清东西和动静，本章“‘我’是最后才到的那一个”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第21章](#)

22 最早的安慰方式

第22章 子宫里的「我们」

写下你小时候被安慰过的一种声音或抱法，比如一首哼的歌、拍背的节奏。再写下今天最能让你安下心来的三样东西，在每样后面标上“听”“碰”或“看”。数一数，三种标记各有几个。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果今天让你安心的东西多半还是听和碰，最早的“我们”是不是先听出来、碰出来的？再问：若你安心几乎全靠看见一张脸、听懂一句道理，和声音节奏、触碰都无关，本章“听和碰在前，看在后”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第22章](#)

23 到家了的三面

第23章 三号位：分布、场、美

回想你最近一次觉得“到家了”的时刻。在纸上画三格：分布写那时日子怎样摊开，场写那时跟谁连着，美写那时什么在把你往那边拉。每格写一句，再在先到的那一格旁边打个勾。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果“到家了”的感觉要三格都有了才来，“我”还只站在一个人身上吗？再问：若三格全空，你照样在某个地方觉得是自己的家，本章“‘我’站在分布、场、美三样东西上”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第23章](#)

24 一直都这样的那点

第24章 「我」是一个独特组合的发生

写下别人说你“一直都这样”的一点，比如“爱操心”。列出它最常出现的三张网：家人、同事、朋友。再写一张网，在那里它不出现或很淡。对照本章“独特在配比”，写一句这一点是哪几张网养出来的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这一点在某张网里会变淡，你和别人的不同还靠一颗特殊的核吗？再问：若它在你所有的网里都一模一样，配比怎样变它都不动，本章“‘我’是一个独特组合的发生”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第24章](#)

25 忘了时间那一回

第25章 心流的时候「我」去了哪里

回想最近一次做事忘了时间，比如包饺子、修东西、画画。写下：那件事本身的节奏是什么样，你在其中想没想到自己，“我”是在什么时候回来的，那一下是被什么叫回来的。只写事实，不打分。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果做事时“我”很淡，事一停才回来，心流还像是一个人主动走进去的体验吗？再问：若你每次专注时都清楚觉得“是我在用力进入”，自我从未淡下，本章“心流里人进到正在发生的事里去了”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第25章](#)

26 有创造力那一次

第26章 创造力不是主体属性

写下你被夸“有创造力”的一次，或像本章洗澡时冒出点子的一次。列出那前后的三样东西：目标是什么、走过哪些路被否掉、那股劲攒了多久。最后写一句：如果把这三样拿走，那个想法还会出现吗。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果拿走目标、路和攒着的劲，那个点子就出不来，创造力还算长在你身上的一项能力吗？再问：若你有几次点子是凭空出现，前面没有目标、没有路、也没攒劲，本章“创造力不是主体属性”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第26章](#)

27 饿是被什么叫出来

第27章 「我饿了」并不每次都发生

回想一次忘了吃饭、后来突然觉得饿的事。写下：那时手上在做什么，胃大约几点就空了，“我饿了”是在几点、被什么叫出来的，比如一声招呼、一股饭香、一下站起。再看疼和累有没有类似的一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果胃早空了，“我饿了”却要等一声招呼才来，饿的意识还只长在胃里吗？再问：若你每次胃一空就立刻觉得饿，从不需要什么叫出来，本章“‘我饿了’并不每次都发生”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第27章](#)

28 三块地上的好

第28章 腿力和思考力：属性落在哪一块地

写下别人最常夸你的三个“好”，比如腿力好、脑子快、心稳。按本章分成三块地，每个标出它落在哪一块地上，再写一句那块地上有没有路、有没有人陪。最后看哪一块地在你的日子里几乎没有空地。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果被夸的“好”都落在有路有人陪的那块地上，它们还像挂在身上的三个抽屉吗？再问：若一块地上从没有路、也没人陪，你却在那块地上同样亮，本章“属性是三块地上的三种侧重”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第28章](#)

29 我们从哪项统一

第29章 「我们」是统一性的发生

写下你现在最像“我们”的一群人，以及一群天天在一起却从不觉得是“我们”的人。
两群各写三行：日子摊在哪里有交集，彼此怎样连着，有没有一样共同吸引的东西。
数一数两群各有几行写得出来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果像“我们”的那群三行都写得出，另一群一行也写不出，“我们”还是几个“我”凑起来的吗？再问：若天天在一起的那群三项都齐备，却从不觉得是“我们”，本章“‘我们’是一场统一的发生”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第29章](#)

30 分辨和与同的两处

第30章 和，还是同：「我」和「我们」的两种统一

写下你待过的两个集体：一个让你统一了又更像自己，一个让你越待越说不出自己喜欢什么。按本章给的线索，各写一行：人散了以后还想不想那一刻；待久了自己那份配比更清楚还是更模糊。只做比较记录。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果让你更像自己的那处是“和”，越待越模糊的那处是“同”，统一是不是本来就有两种长法？再问：若你待久了说不出自己喜欢什么的地方，散了后你仍常想起那一刻且更清楚自己，本章“同到最后就没有可统一的东西”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第30章](#)

31 一天问自己四次

第31章 测什么：一次性的发生怎样检验

选一句“我就是这样”，比如“我就是急性子”。今天在四个随机时刻停一下，各记一行：几点、在哪、和谁、这一点有没有显出来。晚上数一数四次里它出现了几次，出现的那几次有什么共同处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果四次里它只在一两种场里出现，给你打一个总分还说明了什么？再问：若你连续几天这样记，它在每种场里出现得一样勤，本章“测的不是一个数，是一张场和显影的图”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第31章](#)

32 那张撕掉的计划

第32章 第三篇总账：「发起改变」的虚幻在哪里

找出你写过的一份新年计划或自我要求清单。逐条写下后来怎样了，坚持了几天。坚持下来的那几条，旁边写当时日子里多了什么场、什么人、什么东西；没坚持的，写当时缺了什么。数一数两边各有几条。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果坚持下来的条目都跟着场的变化，没坚持的都只靠一句决心，“发起改变”是不是倒置了次序？再问：若你那些靠决心硬撑的条目反而都成了，场没变也照样成，本章“‘发起改变’的虚幻在倒置”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第32章](#)

33 劝完之后做了什么

第33章 从「发起」到「备场」

回想你最近一次对别人或自己说“你可以改变的”。写下说完之后，你自己有没有接着做什么，过一个月事情怎样了。再写一句：如果只能往那个人的日子里放一样东西，像老韩的一袋瓜子，你会想到什么。只写想到的，不必去做。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那句“你可以改变”说完就没了下文，事情也没变，改变的源头是不是放错了位置？再问：若只靠那一句话，对方真的就从心里发起了改变，场一点没动，本章“改变不从一个现成的‘我’里发起”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第33章](#)

34 日子摊在几块地

第34章 分布的改变：把塌成一处的日子摊开

把你最近一个月的日子画成一张表，列出你常去的地方和常做的事，每块地写一格。数一数一共几格。再回想一段压得喘不过气的日子，同样数格子。两个数并排写下，不做评价，只看摊开的范围差多少。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果压抑的那段日子格子明显少，低落时先问“想不想动”还问到了点子上吗？再问：若你那段日子格子一样多、摊得一样开，情绪照样塌下去，本章“塌缩是一种分布”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第34章](#)

35 三间屋三个你

第35章 场的改变：治疗关系就是一个新场

写下三间你常待的屋子：老家、住处、单位。每间写两行：屋里的次序是怎么排的，比如谁先说话、谁坐哪儿；你在那里显出来的样子。最后在最像你喜欢的那个自己的那间旁边画个圈。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三间屋里次序和连接不同，显出来的你也不同，人还是装在场里的现成一样吗？再问：若三间屋的次序截然不同，你在里面却始终一个样，本章“场在参与长出‘我’”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第35章](#)

36 两种早起对照

第36章 美的改变：吸引代替推动

回想两次早起：一次是闹钟响三遍、跟自己讲道理才起来，一次是没人叫就醒了。各写一行起床时的感觉，再写一行那天前面等着你的是什么。最后写一句：没人叫就醒的那样东西，现在还在你的日子里吗。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果没人叫就醒的那一次，前面都有一样亮着的东西，推还算是长出新日子的那股劲吗？再问：若你自发早起的那几次，前面什么也没有，纯靠自我要求，本章“吸引代替推动”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第36章](#)

37 被拉回去那一回

第37章 三项一起改：为什么单改一项会被拉回去

回想一次培训、旅行或决心之后变了几天、后来又回到原样的事。画三栏：分布、场、美，写下那几天里每栏换了什么，回家后又剩下什么。再看有没有一次改变坚持了下来，同样写三栏。比较两次各动了几栏。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果被拉回去的那次只动了一两栏，坚持下来的那次三栏都动了一点，拉回去的账还该记给毅力吗？再问：若你坚持下来的那次只改了一栏，其余照旧也站住了，本章“三项一起动一点更站得住”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第37章](#)

38 门外说的那句话

第38章 场景：关上房门的高二学生

如果家里或身边有一扇关着的门，或你自己关过门，写下门外说得最多的一句话。再按本章外婆、心理老师、舅舅那样，在纸上列出分布、场、美三栏，每栏写一样门外的人能摆上的东西。只写在纸上，不必去执行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果门外的三句好心话都在要门里的人发起，门开的那一条缝还是喊出来的吗？再问：若门是被一句话喊开的，日子、眼神、等着的东西都没变，本章“门不是喊开的，是在场里发生的”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第38章](#)

39 夜醒前的白天

第39章 场景：夜里三点醒来的人

如果你有过夜里醒来睡不着的晚上，挑一个写下来。只做记录：那天白天摊开在几个地方、见了几个人、有没有一件等着你去理的事。再挑一个睡得好的晚上，同样记三项。两晚并排看，不做诊断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果睡不着的那天白天塌成了一处，睡得好的那天摊得开，夜里的清醒还只是一个人放不放松的事吗？再问：若两天的白天摊得一样开、连着一样多的人，夜里照样一晚醒一晚睡，本章“先把白天摊开，夜才有地方退”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第39章](#)

40 放不下的那几钟头

第40章 场景：放不下的手机

选一个你刷手机最久的晚上，记下那几个钟头：屋里还有什么别的东西，有没有人喊你，前面有没有一件盼着的事。再写一样落了灰、可一碰就停不下来的东西。只记录，看看手机的分量和屋里其他东西的多少有没有关系。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果屋里除了屏幕什么也不拉你，把放不下记成自制力差还公道吗？再问：若屋里摆满会吸引你的东西、也有人常喊你，手机照样一样重，本章“摆一样能带你走的东西比往井里加水管用”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第40章](#)

41 两人都醒着的时间

第41章 场景：吵了十年的一对夫妻

写下你和最亲的那个人一周里两人都醒着、都有余力、又在一起的时段，累计大约几小时。再写三句你们最近说过的话，标出哪几句要经过第三个人或第三件事转一道。最后写有没有一样东西能同时吸引你们俩。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你们相处只剩深夜那一小时，话多半绕着第三者走，吵架还只是两个人性格的事吗？再问：若你们有大把醒着的时间、话也是直说的，照样天天吵，本章“吵了十年常常是两人之间只剩一条绕路的线”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第41章](#)

42 缺你这一手的地方

第42章 场景：四十岁那年被裁员

写下你最拿手的一件小事，比如记账、修车、做饭。再列出身边三个地方，写每个地方缺不缺你这一手。最后回想一次你劝别人“往好处想”，写一句：那个人的“好处”可能在哪儿地上。只写纸上，不必去做。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果一个人丢了工作，丢掉的是一整张缺他一手的网，要他自己积极还说中了要害吗？再问：若一个人被裁后，身边处处缺他这一手，他照样塌下去，本章“先找到一个缺他一手的地方”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第42章](#)

43 那次被帮到的场

第43章 治疗师是谁：场里的一个参与者

回想你被真正帮到的一次。写下帮你的那个人，再列出那段时间还在场的地方、人和事，至少写三样。最后标一下：在那次里，你自己是推手、只被推的人，还是场里的一只手。只做回顾，不评那个人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果被帮到的那次，除了那个人还有好几样东西在场，把功劳全记给一只推手还算对吗？再问：若那次帮助只来自那个人一个开关，别的地方别的人全不相干，本章“治疗师是场里的一只手”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第43章](#)

44 一栏账拆成三栏

第44章 第四篇总账：自责的账，从此不记在一个人身上

写下你最常数落自己的一句话，比如“我这个人就是不行”。在下面画三栏：分布、场、美，把最近一次让你说这句话的事拆进去，每栏写一行。再看哪一栏最空。这是记账练习，不做自我评判。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果拆开后最空的一栏不在你能单独决定的地方，自责只开一栏还记对了账吗？再问：若三栏都满满的，那件事仍只能记在你一个人身上，本章“自责的账从此不记在一个人身上”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第44章](#)

45 一桌人谁真靠近

第45章 被当成一样东西的「我们」

回想一次团圆饭或聚会，写下在座的人和他们在做什么：低头看手机、抢红包、笑一笑。标出哪几个人真的自己靠过去说话了。再写一句你家里常说的“一家人就该……”。数一数靠过去的有几个人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果一桌坐满了，真靠过去的只有一两个，“人到齐就是一家”还成立吗？再问：若你家每次只要人到齐，每个人都自然靠过去说话，本章“能被要求的是到场，要求不出来的是靠过去的心”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第45章](#)

46 礼足乐少的地方

第46章 乐者为同，礼者为异

选两个你待过的“我们”：一个是礼很足的，比如一场典礼、一个讲规矩的家；一个是一起唱过、一起干过活的。各写两行：有没有排好的位置，有没有同感一处的那一刻。再写哪一个散了以后你还会想起。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果礼足的那个散了就散了，同感过的那个还留在心里，只靠礼排出来的“我们”是不是缺了一半？再问：若你经历的典礼礼数周全，却人人都同感一处、常常想起，本章“礼分位置，乐让人同感一处”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第46章](#)

47 重排一次圈子

第47章 水波一样推出去的圈子：差序格局

打开通讯录，写下五个你按血缘或身份排在最里圈的人。再按“这一年一起经历过什么”重排一次，写下排在最里面的五个人。对照两份名单，数一数有几个人位置变了，有没有一个血缘很远却比亲戚还近的人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果两份名单差得不少，按亲疏表排的圈子还是在描写正在发生的来往吗？再问：若你两份名单完全一样，经历过什么和血缘远近总是一致，本章“伸缩本是发生，被钉成了亲疏表”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第47章](#)

48 那次真是一伙的

第48章 学校与公司：被要求的「我们」

回想你待过的团队里真觉得“我们是一伙的”的一次，和一次被要求参加的团建。各写三行：有没有一件一起做的真事，出错后怎样处理，有没有一样吸引人的东西。数一数两次各写出几行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果真觉得是一伙的那次三行都写得出，团建那次写不出，口号和打卡还能拉出同一份心吗？再问：若被要求的团建也让你真觉得是一伙的，却说不出任何真事和吸引，本章“要‘我们’先备一件一起做的真事”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第48章](#)

49 同一份报告两写

第49章 新心理学的三块地基：本体论、主体发生学、主体属性发生学

想一个你最近说过“就是那样的人”的对象。先按旧写法写一行：他是什么样的人。再按本章新写法写三行：他在什么时候、和谁在一起、被什么吸引时会那样。对照两份写法，各数一数能想出几条可做的事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果新写法让你想到的办法比旧写法多，换的是不是地基而不是墙皮？再问：若按“什么时候、和谁、被什么吸引”写下来，什么新办法也想不出，本章“要换的是地基，从先在的‘我’换到‘我’怎样一次次发生”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第49章](#)

50 找一处你最不服

第50章 第五篇总账：本书自认最弱的几处

翻一翻本书，写下你最不服的一个判断，照抄原句。再写一件你能想到的事：一旦发生，就能证明它错了，写清时间、人物、会出现什么结果。最后对照本章列出的六处最弱，看你挑的那处在不在其中。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你想出的那件事说得清、看得见，这本书把推翻条件写出来，是不是才配被人接着用？再问：若你挑的那个判断，无论什么事发生都能被它解释过去，本章“把最弱处和推翻条件写在纸上”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与备场：第50章](#)