

还是它吗？ · 学习包

四篇四十章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-818-6

第307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/307/agent/learning.html

01 给比的那把尺记一笔

第1章 一个会说「早点睡」的账号

今晚找一样你常说「还是原来那样」的东西：一个账号、一家店、一个熟人的口气。纸上写两栏：左栏写你凭什么说它没变（名字、口气、一天不断的记录），右栏写你拿来比的那样东西，这些日子有没有和它天天打交道。再写下三件关于它、从没告诉过任何机器的事，放进抽屉。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：右栏里，你拿来比的东西是不是大多正天天和它打交道？再问：若你拿来比的东西从没被它碰过，你却照样越来越拿不准，本章「没有一样外来的东西可比的时候，稳，不等于准」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、原文与留底：第1章](#)

02 去问路的另一端

第2章 一条路要有人看着才走得下去

想一件那个人以前常做、家里却没人说得清的事。找到那件事另一端的人（摊主、同事、老邻居），当面问一句「他以前是怎么做的」，把原话写在纸上。旁边写一行：这句话进没进过任何账号、群聊或纪念文字。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你记下的原话里，有没有一句是家里人和账号都没说过的？再问：若另一端的人说的，和家里人、账号说的一字不差，本章「判定它还是不是原来那条，还得有人手里留着原来的样子」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、原文与留底：第2章](#)

03 分开事和人两本账

第3章 椅子可以一直空

挑一件家里有人接手了的事：缴费、做饭、修东西。纸上画两栏：左栏写「事接上了没有」（第一次真做是哪天），右栏写「做事的还是不是他」——你说「不是他」时拿什么比的。最后问一个看他做这件事最多年的人，记下他的一句原话，先不发群、不给机器核对。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：左栏是不是很好填，右栏却只能靠一两份没被别人碰过的记性？再问：若右栏不靠任何留底也能填得笃定，本章「『还是他』那一层封起来不答，拿来比的那份东西就没人看着了」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、原文与留底：第3章](#)

04 找被管起来以前的那一段

第4章 一粒粮食换了三次身份

拿出你天天看的一张表、一本账或一个指标，往回翻到它「开始被管起来」（考核、托底、新规）之前的那一段。抄一份，标上「这一段，还没被碰过」。再在旁边写：名字没变，前后两段记的是不是同一样东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：前后两段，是不是名字一样、记的已经是两样东西？再问：若被管起来前后的数，含义和走势都看不出区别，本章「名字一直没变的东西，最该问一句：拿来比它的那一段，是不是在它被管起来以前」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、原文与留底：第4章](#)

05 给改口径留一份改之前

第5章 事实上的它，制度上的它

找一样最近被「改了口径」「升了级」「换了名字」的东西：一张报表、一份评分、一个会员等级。把改之前的原样复印或拍照，写上「改之前」和日期，单独放着。再写两行：东西本身变了没有？是尺子变了，还是东西变了？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：有了改之前那一份，你分不分得出是东西变了还是说法变了？再问：若手里没有任何改之前的原样，你照样能确定事实变没变，本章「那样东西要是被制度先碰过，事实那一格就填不出来」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、原文与留底：第5章](#)

06 写两行：凭什么说它换了

第6章 谁来宣布它已经换了

想一样你觉得「早就不一样了」的东西：一家常去的店、一个用了多年的软件、一段关系。纸上写两行。第一行：你凭什么觉得它换了？第二行：你拿来对的那样东西，这些年被谁用过、用过几回？写不出第二行，也照实写「写不出」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第二行写得出来吗？写出来的那样东西，是不是这些年一直没人借、没人用？再问：若宣布「它已经换了」的人，手里只有被反复使用过的旧东西也能说得准，本章「要宣布『它已经换了』，光有一个签字的人不够，还要一份这条线从没碰过的旧东西」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、原文与留底：第6章](#)

07 给一句「我……好」找坡

第7章 一道坡、一双腿、一次爬

挑一句你常说的「我……好」：我记性好、我手巧、我睡眠好。纸上写三样：它在哪张桌子、哪道坡上亮的；靠哪一遍、哪一趟维持着；要查它还在不在，有没有一样东西是这些年那一遍从没碰过的。去找那一样，试一次，记下结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你找到的那道「没走过的坡」，测出来和你嘴上说的一样吗？再问：若换了从没走过的坡，结果和每天那一趟毫无差别，本章「要查它还是不是原来那份，还得找一道这些年的爬从没走过的坡」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、原文与留底：第7章](#)

08 写下凭哪几样认它

第8章 一只搪瓷缸凭什么是「这一个」

挑一样你确信「一直是它」的东西：一只杯子、一串钥匙、一把旧伞。写下你凭哪几样认它，每样后面标一句：这一样是天天用的时候认熟的，还是从没被拿出来对过的？请家人悄悄换一件相似的，看你凭哪一样认出来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你最后靠哪一样认出来？那一样是用出来的印子，还是一份没被这一路用过的东西？再问：若你只靠天天用出来的印子，被人照着仿了也照样认得出，本章「『还是它』要查，得有一份这一路的『一直』没碰过的东西」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、原文与留底：第8章](#)

09 拆之前拍一张不看的

第9章 三个地方，一个没说出口的默认

下次拆、修、整理一样东西（一台小电器、一个抽屉、一份文件），动手前拍两张照片。一张边做边看，另一张不打开。做完先用看过的那张对，再打开没看过的那张对，各记一句看出了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：没看过的那一张，有没有看出看过的那张没看出的地方？再问：若两张对出来的完全一样，边看边做的那张并没有变成「照着它装」，本章「三家自己的材料都在说：它用一次，就被续接碰一次」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、原文与留底：第9章](#)

10 数一数标准被拿出来几次

第10章 地窖里的那块圆柱

找一样你家里或单位拿来「对」的东西：一把卷尺、一只秤、一本老账、一份最早的合同。数三个数：它被拿出来对过几次，被拿去干活用过几次，还有没有一份从来没动过。写在一张纸上，标上日期。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三个数里，被拿去干活的次数是不是远多于拿来对的？没动过的还有吗？再问：若一样标准被拿出来比了很多次，读数和它的复制品始终一致、说得清谁没变，本章「每被拿出来对一次，就被碰一次；碰到最后，它按定义永远对，也永远查不了」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、原文与留底：第10章](#)

11 给一份东西写上没碰过

第11章 用一次，少一份

想一个你在乎的人或一样东西，列出关于它的五样材料。每样问一句：这条续接（账号、相册、修订本）用过它没有？找出一样还从没被用过的，在上面写「没碰过」和今天的日期。再看看：被用过的那几样，有没有哪样东西本身一点没少？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：被用过的那几样，东西是不是都还在，只是已经被续接吃进去？再问：若一份被续接喂过的材料，仍能像没碰过时一样查出续接哪里不像，本章「留底花掉的不是它的物质，是它的局外」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、原文与留底：第11章](#)

12 交之前先扣下一份

第12章 喂：拿留底去训练、去照着做

下一次把照片、录音或文字交给一个会学习的软件（输入法、相册整理、AI 助手）之前，先挑出一份不交。在上面写「没喂过」和日期。一周后，拿交过的一份和没交的那份，各去对一次软件的输出，记下两次对出的结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：拿交过的那份去对，是不是只对出「像」；没交的那份，对出了不一样的地方没有？再问：若交过的那份同样能对出软件哪里不像，本章「喂过的留底，拿回来对，只能对出『像』；它对不出『不是』」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、原文与留底：第12章](#)

13 给纪念文字标三个字

第13章 补：拿留底去填空

翻出你给某个人、某件事写过的纪念文字、相册说明或朋友圈。挑五句，每句旁边标一个字：「原」（他说过）、「记」（我记得）、「想」（我想他会这么说）。再找一份不是家里人讲出来的东西，对一对标「原」的那几句。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：标「想」的那几句，有没有后来被你当成了「原」？外面那份东西对上了几句？再问：若补进去的话从没回头改过你的记性，「原」「记」「想」始终分得清，本章「填进去的东西会回头改掉拿来填它的那份留底」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、原文与留底：第13章](#)

14 给对照定一个预算

第14章 对：每比一次就碰一次

找一件你常拿来「确认还是那样」的东西：一张老照片、一首歌、一条回家的路。数一数这个月拿它对了几回，写下来。然后定一个次数，下个月只对这么多，每对一次在纸上画一道，并写下这一次对完记得的样子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：对得越勤，你记下的样子是不是越来越像最近那一次？再问：若一个月对了几十回，那份东西在你心里的样子一点没往被比的那一方挪，本章「对得越勤，被对的那份留底越像被查的那一个」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、原文与留底：第14章](#)

15 画一个十字

第15章 四格：查得了的，和自签的

拿一张白纸画一个十字：左上写「查得了的还是」，左下写「查得了的不是」，右下写「说不出凭什么的不是」，右上空着。挑四件你最近说过「还是那样」或「变了」的事（一个人、一家店、一个习惯、一个指标），按凭的那一份有没有被它碰过，各放进一格。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：右上那一格有没有东西？放进去的那件事，是不是你最笃定、从没人反对的？再问：若右上那一格的事，只要把握足、没人反对就同样经得起一份局外的东西去查，本章「『还是它』站不站得住，不看像不像、有没有人反对，只看手里还剩没剩一份它没碰过的东西」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、原文与留底：第15章](#)

16 三个记号对一遍

第16章 最像的时候最查不了

找一样你天天用、越来越顺手的東西：一个越来越懂你的输入法、一份越改越顺的计划表、一个推荐越来越准的软件。纸上写三行：它是不是看上去在变好？它出过错有没有哪张单子记下来？你现在手里还有没有一份它从没碰过的东西？另开一页「不告诉它的」，记下这周它让你心里一顿的话，不去纠正它。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三行里有几行是「是」？「不告诉它的」那一页一周记了几条？再问：若三个记号齐了，你拿一份它没碰过的东西去对，它照样对得上、挑不出毛病，本章「那一格的毛病不是『还是它』变弱了，是『还是它』再也输不了」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、原文与留底：第16章](#)

17 写一张二十行以内的单子

第17章 留底余量怎样数

挑一样你认定「还是它」的东西。第一行写清续接的名字和起始日，再写冻结日。一行一份（一个人算一份，能单独回答一次才算一份），每份标喂过、补过、对过（记次数）或没动过，拿不准的标「不明」按碰过算。数出分子分母，连在一起写，比如 5/20。请家里另一个人不看你的单子再标一遍。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两人一开始有几份标得不一樣？余量写出来是几比几？再问：若两个人照同一套规矩标出来总是差很多，或分母随手就能改大，本章「本来有多少份能对的东西，现在还剩多少份没被它吃过、补过、比过」这个读数的说法就该收窄。

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、原文与留底：第17章](#)

18 给「原件」查一回用途

第18章 它不是「证据」的新名字

在你的工作或家里找一样被叫作「原始」「底稿」「备份」或「基准」的东西。问三句：它被拿出来用过几次？每次是给谁用的？有没有一次是给正要拿它来检查的那件事用的？写下答案，标出哪几次是「查」，哪几次是「抄、回去、换」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：它是一直被当成井在打水，还是有人在记它被花掉了多少？再问：若证据、底稿、备份、基期这几个旧词已经能记下这样东西被同一条续接用掉了几次，本章「证据问真假，备份问能不能回去，留底只问一件事：这一条续接，碰过它没有」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、原文与留底：第18章](#)

19 在扉页写一句话

第19章 三家各自停在哪里

找一本你读过、而且很信服的书，在扉页写一句话，回答一个问题：这本书判断「还是它」时用的那份对照，被它自己的论证碰过没有？写不出来，就写「它没问」。再写一句：它靠什么让你不必再去查它？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写下的那一句，是不是指向一个「不必查」的地方：路接上了、事实在先、一直持存？再问：若那本书早就数过自己手里的对照还剩几份，本章「三本书都把『还是它』放在一个不必查的地方，所以三本书都不需要留底」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、原文与留底：第19章](#)

20 修之前留三页原样

第20章 「还是它」是怎样长出来、又怎样被签掉的

找一件你正在慢慢「修」的事：一份做了好几年的文件、一个越来越顺手的习惯、一间一直在整理的屋子。从里面挑出一份它还没碰过的原样（几页、一张照片、一件旧物），写上日期和「先不碰」，单独放好。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你找得到这样一份吗？找的时候，是不是发现大半已经被修过、补过？再问：若修补到最后一份原样也收进去，你仍能拿别的东西证明修好的还是原来那一件，本章「回写每收走一份留底，这句话就离自签更近一步」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、原文与留底：第20章](#)

21 给一盒旧东西列单子

第21章 那盒磁带要不要放

把家里关于一个走了的人的录音、录像、信、聊天记录列一张单子，每样后面写一个字：喂、补、对（写次数）或无。挑一样标「无」的，先别用，写下三件事：拿它来做什么（听还是查），给谁，用完怎么办（不上传、不转录）。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：标「无」的那几样，有没有一样你本想马上拿去上传？写下三件事以后还想吗？再问：若一盒没放过的磁带转录上传给账号以后，家里照样有东西能说它哪里不像，本章「把材料全部喂进去，账号最像的那一天，家里也就再没有一样东西能说它不像了」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、原文与留底：第21章](#)

22 开一列「不像」

第22章 「他不会这么说」越来越少

如果你有一个纪念账号，或一个你常说给自己听的「他」，开一列「不像」，每月月底数一数记了几条。连续两个月是零时，找一个没用过账号、也很少听你讲他的人，请他看十条，只看不改，他挑出来的抄下来放在别处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个局外人挑出了几条你已经不再挑的？再问：若他一条也挑不出，而且他手里确实有一份没被账号碰过的记忆，本章「『他不会这么说』越来越少，不是好转的读数」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、原文与留底：第22章](#)

23 给认得出的人分三类

第23章 老面馆换了师傅

挑一样你从小认得的东西：一家店、一道菜、一条街、一位老人的口头禅。问一句：今天要是有人说它变了，谁能证明它没变？把想到的人和东西列出来，每项后面写一个字：「天」（天天在场）、「隔」（隔很久才碰一次）、「无」（从没被今天碰过）。去问一位「隔」或「无」，记下他的话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：说得出「变了」的，是天天在场的人，还是隔得久的人？再问：若天天在场的人反而最先、最准地说出哪里变了，本章「谁能说『不是它了』，不看谁站得近，看谁手里还有一份这家店没碰过的留底」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、原文与留底：第23章](#)

24 复印一份改革以前

第24章 收储以前的那几年

在你管着的事里，找一份「改革以前」「换系统以前」「新规矩以前」的记录：一本旧账、一张老照片、一份旧报表。原件不动，复印一份；写清它是谁记的、记的是什么时候；找一个还记得那段日子的人，请他讲一遍，记下原话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那份旧记录和你现在天天看的数，讲的是不是同一种行情？再问：若管了多年以后的数据，和管之前那几页拿来对照的结论毫无两样，本章「要知道原来是什么，只能靠管之前、没被碰过的那几页」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、原文与留底：第24章](#)

25 给续写的句子贴便签

第25章 「管仲」这个名字被续写了两千年

翻开家里一本族谱、相册、讣告或纪念文章，找出十句写那个人的话。分两类：他本人说过、写过的；后来的人替他说、替他总结的。给后一类贴一张浅色便签，不删不改。最后数一数，前一类还剩几句，有没有一句能在家里人讲述以外找到出处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：十句里，原话剩几句？能在外面找到出处的有几句？再问：若续写得认不出、原样也没了，你照样能分出哪一句是他本人的，本章「补得认不出，原样没了，就只剩名字给自己作证」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、原文与留底：第25章](#)

26 换口径前另存原数

第26章 一张台账换了基期

下一次你单位或家里改口径、换模板、换系统，动手之前，把旧口径下的原数另存一份，写明日期，放到新系统够不着的地方（打印、另一只硬盘）。换完以后，拿新旧两种算法各算一次同一个数，写在一张纸上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：新旧两种算出来差多少？新曲线是不是比旧的平？再问：若新基期就取被续接改过的年份，换完照样找得到断点、时滞也不变长，本章「换的那一天，能把断点找出来的那份旧账，有没有被一起吃进去」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、原文与留底：第26章](#)

27 给一样旧物贴「暂不动」

第27章 手没了，「我的手」还在

在家里找一样走了的人留下、而你们这一年一次也没动过的东西（半罐茶叶、一支笔、一件外套）。别急着用，先贴一张纸条，写上日期和「暂不动」。再写下你心里最笃定的一句「他就是这样的」，旁边注：这句话现在还能拿什么去对。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那句最笃定的话，旁边能写出对照吗？再问：若一句话在没有任何东西可对的时候，反而比有东西可对时说得更犹豫，本章「最笃定的那一声『还是它』，常常出在再也没东西可对的时候」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、原文与留底：第27章](#)

28 修之前先留个样

第28章 十九年若新的那把刀

家里有一样天天在用、天天在修的老东西：一口锅、一把剪刀、一辆旧自行车。修它之前先留样：描一圈轮廓，拍三张照片，或把换下的旧零件装袋写日期。修完把新样子和留样摆在一起，写下差在哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：修完以后，你凭手感还说得出它和以前差在哪里吗？留样说得出吗？再问：若天天维护它的那双手，不靠留样也能准确说出它哪里变了，本章「维护……正是那条一边保住、一边改写的续接本身」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、原文与留底：第28章](#)

29 开一本当天写的本子

第29章 「我一直是我是」是后来写的

给孩子或给自己开一本「当天写的本子」，一个月写一两行当天发生的事，写完合上，往后不改，也别常翻。今天先做一件事：写下你最早的一段记忆，再去问家里人那天的情形，找一张相关的照片，看三样对不对得上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你最早的记忆，和家里人的说法、照片哪一个更贴？有没有一处其实是照片或别人讲的？再问：若你最早的记忆和当天留下的记录处处吻合、没有一处是后来讲出来的，本章「『我一直是我是』的开头一段，是别人替你记的」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、原文与留底：第29章](#)

30 翻一次「改进服务」开关

第30章 机器吃自己写的东西

打开你常用的那个会写东西的软件，翻一翻设置，找有没有「用我的内容改进服务」一类的开关，记下它现在开着还是关着。再把你自己写过的一份要紧的东西，另存一份原稿，放在软件之外，写上日期。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你找到那个开关了吗？你写的东西有几份只留在软件里改过的那一版？再问：若一台机器一代代吃自己写的东西，越写越顺的同时，照样有办法不靠人写的原文查出自己偏了，本章「人写的那一份原文，就是它的留底」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、原文与留底：第30章](#)

31 封一只「不给厂家看」的信封

第31章 一段代码说「行为没变」

找一样常被「更新」的东西：手机记账软件、单位的一张统计表、电表月读数。下一次更新之前，记下一个你算得出来的结果，写上日期，装进信封封起来。更新以后拿它对一次，只记「哪天、对上没有」，不改信封里的数。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：更新说明里有没有「同步更新自检」之类的话？你的信封对上了吗？再问：若测试跟着一起改过的那片绿灯，照样能证明它和改之前那一版对得上，本章「测试跟着代码一起改，绿灯就只是在给自己签字」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、原文与留底：第31章](#)

32 定一条花的规矩

第32章 家里的、单位的、自己的三张清单

拿一张纸，选一个你在乎的人或一样东西，写下「关于它的东西」，先求全再求多。
每项问一句：这一份，碰过没有？碰过的标喂、补或对，没碰过的数一数，除以总数。
然后只定一条规矩：剩下那几份里，哪一份，什么时候，当着谁，用一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：定这条规矩时，你是想锁起来不碰，还是想一次用光？再问：若不记账、随手花的人，和定了规矩有计划花的人，到头来手里能对的东西一样多，本章「知道还剩几份、这次花哪一份，才叫守住」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、原文与留底：第32章](#)

33 先封自己的几成把握

第33章 最近的四位邻居

下回你凭印象下一个判断（认一个人、估一笔账、判断孩子是不是真会了），先在纸上写下自己有几成把握，折好放起来。再去问别人对不对。听完以后，不看纸，再写一次你现在有几成把握，最后打开纸对比。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：听完别人那句「对」以后，你的把握涨了没有？你还记得原来是几成吗？再问：若没有人说「你认对了」、只是对照被中性吸收，把握却从不上涨，本章「没有人说『你认对了』，只要续接把对照吃进去，把握也会涨」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、原文与留底：第33章](#)

34 收好换下来的那一件

第34章 更老的邻居

家里修过、换过零件的老物件，一只换过机芯的表、一把换过把手的菜刀，看看换下来的那件还在不在。在，就找个盒子收好，写上换下的日子，别拿去拼、别当零件。再写一句：要是有人问「这还是原来那只吗」，你会拿什么出来对。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你家里换下来的旧件还在几样？在的那几样，被拿去拼过、用过没有？再问：若前人「按什么算还是它」「用过的不许再算」的办法，早已把只拿来对过的那一份还剩多少记下来了，本章「只拿来对过的那一份，还剩多少」的问法就该收窄。

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、原文与留底：第34章](#)

35 记下一段只在一人手里的往事

第35章 身边的邻居

下次一家人翻老照片，或几位老朋友聚在一起，听到一段你从没听过的往事，先别追问，也别转述给更多人。只记下是谁、在哪儿、讲了哪一段、几月几日。一个月后看看，这段往事有没有被别人讲起，讲的和你记下的差在哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一个月后，那段往事有没有被讲顺、被并进别的故事？再问：若一段往事被很多人讲、拼进传记以后，仍能说得它改了哪里，本章「改了以后，还剩哪一份没被碰过的，能说出它改了」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、原文与留底：第35章](#)

36 打开一样舍不得碰的旧东西

第36章 三处被削弱的地方

找出家里一样你一直「舍不得碰」的旧东西：一封信、一本相册、一盘录像带。打开看一眼它现在的样子，和你记得的锁进去时的样子比一比。要是它在自己变淡，就决定这一次花不花、怎么花（拍照留影、原件放回），在一张纸上写下今天花了哪一份、还剩几份。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：它现在还是你锁进去时的样子吗？褪掉的那部分，是谁碰的？再问：若锁起来几十年的东西毫发无损，而天天查对的那一份也没有越查越薄，本章「留底不碰也会淡，碰了就少一份」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、原文与留底：第36章](#)

37 先写不对的地方再看答案

第37章 跑了两次，都没跑出来

你手里要是有一件常常「自己对答案」的事（对账、复核、自查报表、孩子的作业），下次先别看对照，先写下你觉得哪几处可能不对，把这一张另存一份不改。再拿对照去比，数一数你事先圈出的和真错的对上了几处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：事先圈出的，和真错的对上了几成？那张另存的纸，有没有被你后来改过？再问：若看完结果再补的解释，不经别处事先预言也能算数，本章「输了以后补上的解释，只有在别处事先预言过、又经得起检验，才算数」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、原文与留底：第37章](#)

38 记一个月的「它变了」

第38章 本书怎样算错

找一件你常凭感觉判断「还是它」的事：一位老朋友、一家常去的店、一款用了多年的软件。开一页纸，每回心里冒出「它变了」或「这不像它」，记一行：日期、它做了什么、你冒出的那半句。同时写下：你凭什么，那样东西被它碰过没有。一个月后数行数。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一个月后有几行？越往后是越多还是越少？再问：若不事先写下「看到什么就不信」，只凭事后感觉，也能可靠地分出它是真变了还是你变了，本章「一个说法，要是什么结果都能被它解释，它就什么也没说」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、原文与留底：第38章](#)

39 翻回原文读一段

第39章 这本书自己也是一条续接

找一本你最近读过的书或一份文件，你手里如今只剩自己的笔记或机器给的摘要。先凭笔记写三句它说了什么，再找回原文，翻开任意一页读一段，把你写的三句和原文放在一起对。在笔记旁边标出差在哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的三句和原文差在哪里？是不是差在你笔记里写得最顺的那几处？再问：若只靠笔记和摘要，就能把原书说的每一处都对准，不需要原文留在那里，本章「三本书原样留在站上，……是让你随时能拿来查本书」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、原文与留底：第39章](#)

40 开一栏「没来得及对的」

第40章 不适用的地方

找一件你常常「先做了再说」的事：付款、转发、签字、给药。做一个小栏目，每次来不及核对就记一行：日期、什么事、为什么来不及。一个月后数一数，有几次是真的等不起，有几次只是图省事；每一次过后三天内补对一次，记下补对的结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一个月里，真正等不起的有几次？补对时，有没有一次发现当时做错了？再问：若硬拿「这一份，它碰过没有」去卡急事，并不耽误事，或者急事过后不补对也从不出问题，本章「一把尺子……不该挡在急事前面；知道自己在哪里不说话，说的那些才算数」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、原文与留底：第40章](#)