

躺平的SDE解构 · 学习包

五编四十四章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-817-9

第309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/309/agent/learning.html

01 把一颗词拆成三句

第1章 一个帖子，一个词

下一次你想说「我躺平了」，或听人说「他躺平了」，先别用这颗词。纸上写三行，同一件事换三句说：第一行写手上，这几天实际做了什么、没做什么；第二行写脑子里，最常冒出来的那句话是什么；第三行写心里那个我，此刻被显成了什么样。写完再看，三行里有没有「躺平」两个字装不下的东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三行写出来，是不是比一颗「躺平」多出了波和片，有了能下手的地方？再问：若你写了好几回，三行每次都和「躺平」两个字一样平，什么也没多出来，本章『一个名字能把一团雾盛出来，也能把它压成一颗豆子』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、原文与怠速：第1章](#)

02 先找路上的车辙

第2章 「他就是懒」

找一个你最近被说「懒」、或想说别人「懒」的场合。拿一张纸，把这个人（或你自己）过去两三年真正使过劲的事，一行一件写下来，每行旁边注上：那份劲送出去以后，变成了什么东西没有。写完数一数，纸是空的还是满的；满的那几行里，有几行写着「没变成什么」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：满的那几行里写着「没变成什么」的，是不是正是车停下来之前在泥里打滑的车辙？再问：若你身边被说懒的人，多数纸上一行使过劲的事也写不出，本章『它把一种转法，错当成了一样品性』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、原文与怠速：第2章](#)

03 把心里一栏挪成三栏

第3章 习得性无助与倦怠

拿一张纸分三栏。第一栏写手上：这一个月每天实际在做哪几件事。第二栏写脑子里：对这份工作或这段路最常冒出来的判断，旁边标上是有凭据，还是只是一句话。第三栏写心里：现在怎么看自己。写完看哪一栏最满、哪一栏最空。若睡不着、动不了手的日子接连不断，请找医生或心理咨询师，这张纸不能代替看病。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：车停下来的原因，是不是有一半落在手上和脑子里那两栏，而不只在心里那一栏？再问：若你三栏写完，手上和脑子里两栏都和停下来不相干，只有心里那一栏说得通，本章『车停下来，还有一半原因在路面和油表上』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、原文与怠速：第3章](#)

04 在同一片土上找不同

第4章 内卷理论与低欲望社会

找一件让你觉得「大家都在卷」的事。纸上写两行：第一行写这片土具体在怎样推你，是名额少、规则变，还是身边人都在加量；第二行写同一片土上，有没有一个人转出了不一样的样子，他手上做了什么不一样的事。再加一行：你这台引擎此刻是在泥里空转，还是已经退到了路边。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：同一片土上，是不是确实推出了不止一种车？再问：若你看遍身边，同一片土上的人都被推成一个样子、毫无例外，本章『土在推，可同一片土上，推出的车不止一种』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、原文与怠速：第4章](#)

05 给都不划算的账加页

第5章 回报递减与理性退出

把你最近那笔「都不划算」的账翻出来，加两步。第一步，数一数纸上一共几条路；只有两三条的，再写出三条，哪怕看起来离谱。第二步，每条路旁边，除了钱和时间，加一栏：走这条路，一年以后手上会多出一样什么新东西。做完再看「都不划算」四个字，还站不站得住。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：账一加页，「都不划算」是不是就松了，说明原来那本账只剩省油一页？再问：若你把路写到六条、每条都加了「多出什么」那一栏，结论仍旧纹丝不动，本章『怠速的账只剩一页，省油那一页』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、原文与怠速：第5章](#)

06 把主语换成那件事

第6章 共同的病根：先认定车里坐着一个司机

找一句你最近说过的、关于自己或别人「不想动」的话，原样写下。再改写一遍，规则只有一条：主语不许是「我」或「他」，只许是「那件事」「那片土」「那句话」「这台引擎」。比如把「我就是懒得投简历」改成「几十份简历没回音，回写进来，沉成了『投了也白投』」。改完数一数，第二句多出了几处能下手的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换了主语之后，是不是多出了简历、回音、那句话这些能下手的地方？再问：若你改写了好几句，第二句里能下手的地方一处也没多出来，本章『换掉这一处，出路就从骂人变成了修车』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、原文与怠速：第6章](#)

07 给「我就这样」写来历

第7章 没有先坐好的司机

把你最近说过的一句「我就是什么什么」原样写下。在它下面换一种写法：「这几年，哪几件事，让我被显成了这个样子。」至少写出两件具体的事，带上年份。然后看一看：这几件事里，有没有哪一件现在已经变了，而那句「我就是」还没有跟着变。

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「我就是」底下，是不是都能写出一段来历，说明它是转出来的？再问：若你怎么回想也写不出任何一件让你被显成这样的事，它从小到大从没变过，本章『「我就这样」不是坐在驾驶座上的人，是发动机低转速时显出来的一颗粒子』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、原文与怠速：第7章](#)

08 读一次自己的转速表

第8章 转速表

找一件你这一两年都「先放着」的事，照随身三问各写一句：一，那两头还在不在较劲；二，第三头这一年动过没有，比如简历改过几回、和人认真聊过几次；三，每次念头起来又落下，最后留下的是一个动作，还有一句「再说吧」。三句写完，在怠速、空转、熄火重打、挂挡前进里圈一个。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：圈出来的那一格，是不是和旁人只看速度表得出的「没动」不一样？再问：若你读了好几件事，转速表的读数总和速度表一模一样，车没走时发动机也真停了，本章『车没走，不等于发动机停了』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、原文与怠速：第8章](#)

09 找出定格的那个字

第9章 只剩一项对比

回想今天做过的三个小决定，比如要不要去一个饭局、要不要接一件活、要不要回一条消息。每个决定后面，写下你心里最后落下的那一个字：够不够、累不累、划不划算、丢不丢人。三个字是不是同一个？在它旁边再写一个别的问题，比如「这件事一年后会变成什么样」，明天早上看一眼。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三个决定，是不是被同一项对比接住了？再问：若你连着几天记下来，每个决定落下的字都不一样，变化和分布都在心里亮着，本章『怠速的时候，看得出的区分，只剩一项对比定格』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、原文与怠速：第9章](#)

10 给「就这样」补波补片

第10章 只剩一颗粒子

找一件你最近常说「就这样」的事，把那句话写下来。先补一波：换成一段有前有后的时间，比如「这三年，每次通电话，说到第五分钟就会吵起来」。再补一片：把它放进一整片里，写上周围还有谁、各在什么处境。补完再读一遍，看那句「就这样」是不是还是全部。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：补上时间和别人之后，那颗「就这样」是不是松开了一点？再问：若补了波、补了片，这件事读起来仍旧只是一颗摆着不动的粒子，没有节奏也没有位置，本章『错不在粒子，在只剩粒子』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、原文与怠速：第10章](#)

11 给守着的东西验一处

第11章 只剩一种真

找出你守了很多年、一次没拿出来用的东西：一段旧录音、一把吉他、一句「我想要对口的工作」。这周给它做一次小验，只验一处，不验全部：听五分钟、弹一首、拿去问一个人一句。验完写一行：哪一处还行，哪一处想改。再写一行：被碰过之后，它还和原来一样吗。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：守着的那股真，是不是一被验就有了要改的地方？再问：若你验了好几处，每一处都原封不动，什么也没被推翻，也没长出新东西，本章『只守不验，是它一直停在原地的原因』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、原文与怠速：第11章](#)

12 给明天加一个猜

第12章 路：只够活着的三律、三步、算账

翻出你上周七天的日子，可以是周报、日记，也可以是消费记录。数一数，有几天走过完整的六步：猜、做、看、回、改、再来；有几天只是做、回、再来。然后给明天加一个猜，小到不能再小，比如「午饭换一家店，也许更好吃」。晚上看一眼：猜对了还是错了，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：加了一个猜之后，那个做、回、再来的小圈，是不是多出了看和改？再问：若你连着两周每天加一个猜，路还是原样画圈，一点也没往外偏，本章『怠速的路不是不走，是只走做、回、再来三步』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、原文与怠速：第12章](#)

13 让手先碰一样新东西

第13章 土：三块地各自封存

先点一点三块地：这一周手碰过什么新东西，脑子里转得最多的是哪一句，心里坐着的那个「我」长什么样。然后明天只让手碰一样新东西，越小越好：下楼买一份没吃过的早点，拆开一个样品拧一拧，录一分钟路上的声音。晚上记一笔：这点火，有没有烧到脑子里那一句。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：手上那一碰，是不是让脑子里或心里那块地也动了一点？再问：若你连着几周让手碰新东西，脑子里那句和心里那颗「我」始终纹丝不动，本章『手上那块地是最好下手的』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、原文与怠速：第13章](#)

14 给自己写一页总单

第14章 怠速的总式

拿一张纸画三栏：土、路、形状，每栏只写一行。土：手最常碰的东西、脑子里最常转的一句、心里那颗「我」。路：这一阵的目标、每天走几步、最常算哪笔账。形状：心里最常落下的那个字、最常说的「就这样」、守着没打开的东西。从左往右读一遍，圈出一项最松的，明天留意它一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：九项读数，是不是一起停在最低一层，动一项其余也跟着松？再问：若你发现九项里有几项高高在上、并不在维持层，或动了左边一项右边纹丝不动，本章『三维九子都停在维持存在的最低一层』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、原文与怠速：第14章](#)

15 用边界表对一个词

第15章 怠速不是什么

下一次有人用一个词说你，或你用一个词说别人，比如躺平、摆烂、佛系、无为、歇一阵，先别认，也别驳。拿边界表对一对，写下三问的答案：熄火了吗；有没有一个「歇完以后」；有没有故意让事情更坏。最后写一行：这个词说的，是一台引擎怎么转，还是一个人好不好。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个词，是不是把怠速和熄火、休息或摆烂混在了一起？再问：若你对了好几回，发现怠速和休息、摆烂在日子里根本分不出两样，本章『它是没熄火、没下一站、把发生压到最低的那种转』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、原文与怠速：第15章](#)

16 画三个圈找回写

第16章 一台引擎的三环

找一件这一年里你觉得「有变化」的事，比如学会一样新本事，或跟某个人近了、远了。纸上画三个圈：第一圈写当时哪两样东西在顶着；第二圈写顶出来的新样子是什么；第三圈写这个新样子回头改了你什么，是习惯、身边的人，还是你对自己的看法。看你在哪一圈卡住。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写到第三圈，是不是最容易卡住，变化明明有过，回写却说不上来落在了哪里？再问：若你写了好几件事，第三圈每次都写得最顺、最满，本章『三环里，第三环最容易漏』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、原文与怠速：第16章](#)

17 给一件事认出车型

第17章 一正三病

翻手机日历往回三个月，挑出你花时间最多的一件事。对着它问三句：两头较劲了吗，较得轻还是重；较劲推出新样子了吗；新样子留在土里了，还是被旧土吸回去了，还是只够把昨天抄成今天。答完贴一个标签：挂挡、空转、熄火重打、怠速。先不改，只认车。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你贴的那个标签，是不是能从断在哪一环读出来？再问：若你找到一件事，回写那一环长期断着，它却照样稳稳地低转了很多年，本章『怠速是三病里唯一不断环的』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、原文与怠速：第17章](#)

18 圈出较劲的两头

第18章 两头较劲，第三头不动

想一件最近让你觉得「累又没用」的事。纸上写三个字：形状、路、土。圈出两个：这件事里，是哪两头在顶。剩下没圈的那一个，就是不动的第三头，用一句话写它，比如「我在公司的位置，三年没动」。三个都想圈的，先圈打得最久、最累的那两头。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：圈出来的，是不是落在加量、错位、内耗三个战场里的某一个？再问：若你的累怎么圈也落不进「两头较劲、第三头不动」，三头都在动却照样累，本章『看哪两头在顶、哪一头不动』才分得清累的说法就该收窄。

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、原文与怠速：第18章](#)

19 给那条短链补一节

第19章 从空转到怠速：五步

想一件你以前很用力、后来不太用力了的事，把那件事里最常说的一句话写下来，比如「加了也白加」「学了也用不上」。看它是几级台阶：从「做」直接跳到「白做」，就是一条短链。在它下面写一个问题：「上一回不白做，是在什么时候、什么地方？」不必回答，只记下想起了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：车退到路边，是不是从回写沉成那句短话开始的，而不是从某天早上想开了开始的？再问：若你回想好几件事，劲收下来之前都没有任何一句短话先沉出来，本章『是从回写不改土、只沉成一句话的那一刻开始的』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、原文与怠速：第19章](#)

20 看劲送出去变成什么

第20章 第一种怠速：油门踩死之后

若你或身边的人是拼过、拼不动、收了的样子，这周找一件最小的事：劲送出去以后，一周之内就能看见它变成了什么，比如把一个别扭的流程写成一页说明给新同事。每晚记一行：今天送出去的哪一份劲，变成了什么。两周后数一数，有几行是空的，有几行写着东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：劲一能看见变成了什么，推一把的劲是不是就冒了头，说明先熄的是幸福律？再问：若你记了两周，劲每天都看得见结果，推一把的劲还是一点也不回来，本章『最先熄的，是幸福律』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、原文与怠速：第20章](#)

21 只碰一下摆着的路

第21章 第二种怠速：挂不上挡

把摆在你面前的几条路，一条一条写在纸上，每条后面写下你脑子里那句「不行」，看看这几句「不行」是不是同一句。然后挑一条，这周不去走它，只去碰它一下：去别人店里转十分钟、打个电话问一句、搜一搜第一步要做什么。回来记下：隔开的那一层，揭开了哪个角。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那几句「不行」，是不是把形状和土隔开了，看久了，看本身成了日子？再问：若每条路你都实地碰过，「不行」都有实据，并不是同一颗身份粒子在裁，本章『每条路都配了一句「不行」，形状和土就隔开了』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、原文与怠速：第21章](#)

22 写出理想降格的台阶

第22章 第三种怠速：方向盘和油门打架

把你开学或入职那天写下的一行字找出来，或凭记忆写下。在下面把这些年它被改成过的样子一行一行写出来，比如「进大厂」「找个好点的工作」「找个工作」「能毕业就行」。每两行之间写一个词：那一回改小，是哪一块土改不动。写完看每一级台阶，各对着哪一块没动的土。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：想要的样子，是不是每变小一回，都对着一块改不动的土？再问：若你那行字一路改小，中间每一回土其实都动了、也改得动，它是自己缩下去的，本章『想要的样子不是自己变小的』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、原文与怠速：第22章](#)

23 画一条来回摆的折线

第23章 熄火重打

找一件你已经来回摆了好几回的事，把这几年的起起落落画成一条折线。往上摆的地方，写一句当时是什么拉你起来的；往下落的地方，写一句当时心里沉下的是什么话。画完找两样：拉上拉下的，是不是同一片土上的两样东西；有没有哪一笔写着「这一回，我换了什么」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：每一回往上摆踩出来的东西，是不是都没回写进土，被旧土吸了回去？再问：若折线里每一回往上都留下了换过的东西，下一回是接着上一回走的，本章『车在空转和怠速之间摆，哪一头都留不下东西』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、原文与怠速：第23章](#)

24 找最松的那道门

第24章 为什么怠速这么稳

写下一件「想了好几回、一回也没推动」的事。再写三行：这件事要动的是哪一头，形状、路还是土；另外两头是怎样把它拉回去的；另外两头里哪一处最松。比如想补录一期节目，拉回去的是土里没有约好的人，最松处就是先打个电话约好时间。只动那最松的一点，看这一回落不落回碗底。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那件事每一回，是不是被另外两头拉回了碗底？再问：若你只动想动的那一头，另两头一处不碰，它也稳稳动起来了，本章『一头想动，另两头一拉，又落回碗底』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、原文与怠速：第24章](#)

25 找还着着的两股劲

第25章 不断环的那一点火

拿第 22 章的三型总表，先认出你的主型，再看「最先熄的律」和「最先失的劲」那两行。你熄掉的是表上那一格，另外两格就是还着着的火。纸上写一件事：最近一个月，那两股还着着的劲，在哪一件小事上动过一下，比如帮人修了一回东西、看一样东西看入了神。只写下来，先不做什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：每一型熄掉的，是不是只是一律、一股劲，另外两股压低了没熄？再问：若你认真找了一个月，三股劲一股也找不到动过的痕迹，本章『每一型熄掉的，只是一律、一股劲』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、原文与怠速：第25章](#)

26 给停下来的话标年份

第26章 大学生：三种怠速按学年出现

找一张纸，把这几年你（或你孩子）最常说的那句「停下来的话」写下来，比如「能毕业就行」「再看看」。旁边写：这句话是哪一年开始说的，那一年发生了什么。再写一行：那一年最先被降下来的，是想要的样子、送出去的劲，还是能走的路。你要是家长，不必去劝，自己也写一张。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那句话，是不是在正在成形的年纪沉下来，把还没长出来的样子先定了型？再问：若二十岁上下沉下的那句话，几年后一碰新土就自己松了，并不比四十岁沉下的更难揉开，本章『在最松的一片土上，先定了型』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、原文与怠速：第26章](#)

27 记两周分外那一点

第27章 只做分内，下班即走

下班的电梯里花一分钟，回想今天做完的事里，有没有哪一件你多做了一点点，不是因为被要求，是因为想。有，就在手机备忘录里记一笔，写是哪件；没有，也记一笔，写「无」。连记两周，看推一把的那股劲还剩多少，在哪几天冒过头，冒头的那件事落在哪一片土上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：只做分内的日子里，推一把的劲是不是被一并收掉了，只偶尔冒头？再问：若你记了两周，几乎天天都有「多做一点」，只是不在原来那条赛道上，本章『它保住了不熄火，也一并收掉了推一把的劲』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、原文与怠速：第27章](#)

28 对一对先看看的账

第28章 私营企业家：观望

拿一张纸，左边写「这两年我说过『先看看』的事」，右边写「后来看了没有，看到了什么」，一件一件对。对完数一数，左边几行，右边几行。右边那一两行，是挡把被摸过的地方，把它圈出来。若停在路边的是家里长辈，别劝他闯，陪他把那一两回再去看一次，只问一句「你看到了什么」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：「先看看」是不是说了很多回，真去看的只有一两回？再问：若你对下来，每一句「先看看」后面都真去看了、看到了实在的东西，看完才定下不动，本章『「先看看」不是一个动作，是一种转速』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、原文与怠速：第28章](#)

29 数一数降过几回格

第29章 中年：方向盘慢慢松开

把那本旧计划翻出来，或在纸上凭记忆写下你二十几岁、三十几岁时最想做的一件事。在它下面写这件事这些年被降过几次格，每一次降成了什么：延期了，缩小了，还是换了个名字。不写原因，只写降成了什么。写完看那条往下走的台阶，最后一级离现在有多远，上一级又在哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：方向盘是不是一年一年降格、一级一级沉下来，并没有哪一个晚上真的定下不做？再问：若你翻出的那件事，是某一天清清楚楚换了方向、转去做了别的，本章『方向盘不是被谁夺走的，是一年一年降格、一级一级沉下来，自己慢慢松开的』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、原文与怠速：第29章](#)

30 饭桌上说一句别的话

第30章 婚育与家庭

记一记家里饭桌这一周说过的话，分三类打勾：手上的，几点、吃什么、钱够不够；脑子里的，想到的、想不明白的事；心里的，谁怎么看自己。然后今晚试着说一件你今天脑子里那块地上碰到的事，哪怕一句，不指望谁接。记下：说出来以后，桌上的话有没有多出一类。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：家里饭桌的话，是不是几乎全落在手上那块地，另外两块慢慢封上了？再问：若你家饭桌上几乎只说手上的事，家里人脑子里和心里那两块地却照样常常点火，本章『手上碰的那块地上的话占了全部，另外两块地就会慢慢封上』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、原文与怠速：第30章](#)

31 把分数换成一步

第31章 学校这片土

若你是家长，下一次孩子考完回家，先不问「第几」，问一句「哪一道题，你是想了很久才想出来的」，记下他答的是一颗词还是一串理。若你是学生，在错题本那行「下次进前十」下面加一行「这次我在哪一步想错了」，只写一步。离开学校久了，就数一数自己常用的词，有几颗是成绩单上学来的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：回写是不是常常只落在一个数、一颗词上，那串理被预先训练得很短？再问：若孩子被问到「哪一步」时，一串理张口就来，学校这片土并没有把话压成词，本章『做完一件事，回来的是一颗词』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、原文与怠速：第31章](#)

32 用三问照一次换地方

第32章 城市、县城与回流

你要是刚换了地方，或正想换，拿纸分三行写：到了新地方，手上碰的东西哪一样变了；脑子里最常说的话，变了没有；说起自己时的那个词，变了没有。三行都写「没变」，先别急着再换，想一想能不能在这里让其中一行变一变。若你在县城看着回来的年轻人，问一句：这几天碰到什么新东西没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换了地方而三行都没变的，是不是车只是从一个路边挪到了另一个路边？再问：若你见到有人三行都没变，换了地方后却照样挂上挡走了起来，本章『换了地方，土没换，叫假换路』的分法就该收窄。

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、原文与怠速：第32章](#)

33 给点头的视频分两类

第33章 平台与流量

今晚刷手机时，每看到一条让你点头说「说的就是我」的视频，停一下，在备忘录里记一笔，分两类：这一条说的是「我怎么了」，还是「我从此就这样」。前一种是刹车名字，可以收着；后一种是停车的标签。再记一笔：这一周看了几条讲一串理、不是一颗词的东西，看完跟谁说过。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：平台递来的词一多，回写是不是更顺地落成了「我就这样」？再问：若你记了一周，点头的那些词越多，你反倒越常去找一串理、越常挂挡，本章『词一多，回写改道更顺，怠速也更稳』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、原文与怠速：第33章](#)

34 先分型再说话

第34章 东亚镜像

把第 22 章的三型总表找出来，对着你自己，或对着家里那个停在路边的人，问一句：这台车，是慢慢沉下来的，是卷到头收住的，还是几种轮着来的。写下判断的凭据：哪一年、哪件事、那时脚下是哪片土。再写一行：它是从哪一扇门进来的，下一步就先看哪一头被堵。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：停在路边的车，是不是因为来路的土不同，主型才不同？再问：若你发现在同一片土上长大的人主型各不相同、毫无规律，远隔两地的人主型却一模一样，本章『主型不同，是因为土不同，不是因为人不同』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、原文与怠速：第34章](#)

35 分清换路还是停车

第35章 西方镜像

你要是正想着「辞职」或「不干了」，先在纸上分两样写。一样是「离开这片土」：要去的那片新土，手上碰的、脑子里想的、心里那个我，哪一样会变。一样是「把劲收小」：你心里想要的，其实是不是这个。若已经只做分内，再写一行：收掉的那一截劲，现在去了哪里，是在等一条新路，还是哪里也没去。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你说的「不干了」，是不是分得出换路和停车两样？再问：若你身边安静辞职的人，收掉的那截劲大多已经接到另一片土上、挂着挡在走，本章『安静辞职更像怠速』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、原文与怠速：第35章](#)

36 看榜样手上沾了什么

第36章 历史镜像

若你心里把哪位古人当作「躺平的榜样」，去把他的诗文或传记找一段来读。读的时候只问一件事，写三行：他离开原来那条路以后，手上碰的变了没有，脑子里想的变了没有，心里那个我变了没有。三行都动了，他是换路的人；三行都没动，他在路边陪着你，可他不是你的地图。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：被当成「躺平祖师」的古人，是不是有的在怠速，有的其实换了土？再问：若你读下来，陶渊明辞官以后手上、脑子里、心里三块地都没有动，本章『陶渊明是换土，不是怠速』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、原文与怠速：第36章](#)

37 往对方手上放一件事

第37章 为什么劝不起来

今晚先不劝。想一件明天能让那个停在路边的人「手上」做的小事，一个钟头以内，比如帮你对一下账、看一份合同。开口时只说事，不说道理；做完了，也别追问「有没有什么想法」。第二天记一笔：他手上碰到了什么新东西，有没有哪一样缠了上来。再回想上一回劝了多久，第二天什么变了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：管用的那几回，是不是都是劝里夹带进来的一股新的缠，而不是道理本身？再问：若有可靠的例子，没有任何新的人、新的地方、新的事进来，单凭一番劝说就让长期怠速的车稳稳挂上了挡，本章『劝说对着的是一颗显出来的「我」，对手却是一整台稳住的引擎』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、原文与怠速：第37章](#)

38 在被堵的一头放新东西

第38章 不是点火，是挂挡给油

拿一张纸画一条竖线。左栏写：这台车（你自己，或你担心的那个人）眼下被堵的是哪一头，是使了劲样子变不了，是想要的有、路裁不出，还是想要的和每天的路在打架。右栏写：那一头周围，这一个月进来过什么新东西，一个新的人、一个没去过的地方、一种没试过的做法。写「无」的，明天找一样放过去，不求管用。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：车动起来，是不是因为被堵的那一头进来了一样新东西，而不是从头再点一次火？再问：若你见到一辆久停的车，被堵那一头什么新东西也没进来，单靠从头来过就稳稳上了路，本章『找到被堵的那一头，给它接上一样新东西』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、原文与怠速：第38章](#)

39 换一把尺子推一下

第39章 第一种怠速怎么挂挡

若你是拼过、收了的那一种，这周从一个晚上里留出一个钟头，找一件「推一下、一周内能看见它动」的小事：帮朋友的小店看一次数据，给小区群整理一份通知。只有一条规矩：不用你原来卷的那把尺子量，不排名，不比较。一周后记下它动了没有。动了，就再推一次；没动，换一件。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：推一下就回一下的地，是不是让推一把的劲先回来了？再问：若你换了几片新地，每次都推得动、看得见，推的劲仍一点不回，非得回原赛道加量才回来，本章『换场换的不是地址，是推和动之间的距离』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、原文与怠速：第39章](#)

40 把我是改成所以能

第40章 第二种怠速怎么挂挡

在纸中间写下你最常说的那句「我是某某的」，比如「我是做了十年财务的」。四周写三句「我某某，所以能某某」，每句都具体到一个晚上能做完的一件事。挑最小的一件，找一个真需要它的人，问一句「要不要我帮你看看」。若停在路边的是长辈，别替他写，带一件你真不懂、他真懂的事去问他。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那颗身份粒子，是不是先裁掉了候选的路，在它旁边放进新路以后，它自己挪了位置？再问：若你写出的「所以能」一件件都做成了，那颗「我是某某的」却越来越硬、照旧裁路，本章『在它旁边放进新路，它自己会挪位置』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、原文与怠速：第40章](#)

41 给抽屉里的东西落地

第41章 第三种怠速怎么挂挡

把抽屉里那样东西拿出来，一支录音笔、一把吉他、一本写了三页的小说，摆在桌上看得见的地方。在手机日历里找出这周一个固定的两小时，写上它的名字。再想一个能和这件事缠上的人，给他发一句「我想做一件事，你能不能当第一个听众」。记下三样各落了没有：桌上的一件、日历的一格、手机里的一个人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：想要的样子，是不是落进一个固定时段、一个等你的人、一样手里的东西以后，才不再悬着？再问：若三样都落了，那件事照样一回没动，单靠「重新找回初心」却动了起来，本章『第三种怠速不缺理想，缺一块让理想落地的土』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、原文与怠速：第41章](#)

42 给心里三行各补一行

第42章 三把钥匙：命名、判错、计算

打开备忘录或一张纸，写下最近最常冒出来的三句：一颗词，如「没意义」；一条短链，如「加了也白加」；一本只剩一行的账，如「先活着」。各补一行：词下补准名，在哪件事上、对谁没意义；链下补换道条款，如果怎样，这句就不算数；账下补两个不打架的新目标和一行余量。只拿第二条去试一件小事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：补上准名、岔口、余量以后，那三行字是不是松了一扣？再问：若你给短链装了换道条款，两周里条款明明应验了，那句话照样在哪里都成立，本章『一句话一旦知道自己什么时候不算数，它就从一条锁链，变回了一条路』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、原文与怠速：第42章](#)

43 在你管的土里留空凳

第43章 给正在成形留一块地

你一定管着一小片土：一个组、一个家、一张饭桌、一个群。这周在里面留一张空凳子：带组的，周会留十五分钟，让每人说一件「手上在试、还不知道行不行的事」，不评价，不追进度；当家长的，交给孩子一件家里真需要的小事，说声谢谢，不追问。两周后记下：有没有人坐上去，坐上去以后多了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一小块不排名、不催促、却真等着人的地，是不是让有人挂上了挡？再问：若你留出的空凳子要么没人坐，要么一坐就被排进考核、又变回原来那片泥，本章『一小块有约束的空地，才是给正在成形开的门』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、原文与怠速：第43章](#)

44 给这次停下写下一站

第44章 什么时候该怠速

若你此刻正停着，这一页不劝你起来。拿一张纸写一行，回答：这一次停下来，是在止损、保住还剩的劲，还是在踩刹车，三样里是哪一样。答得出，再写一行「什么时候、什么样子，我再挂挡」，写得很小也行，比如「等睡够一周」。答不出，就把纸放在桌上。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这一次停下，是不是像服务区那样写着下一站，而不是像停车场那样门窗都关了？再问：若你见到很多人停下时从没写过下一站，后来照样自己回到了路上，本章『问题不在躺下，在躺下之后有没有写好下一站』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、原文与怠速：第44章](#)