

心的发生学导论 · 学习包

九编五十二章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-426-3

第354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/354/agent/learning.html

01 清单的来路

第1章 理念的我：我想成为的那个人

翻出一份你写过的计划或愿望清单（没有就现在写三条“我想成为什么样的人”）。在每一条旁边标一个来源：谁说过的话、哪本书、哪次被刺了一下、看见过哪个人。标不出来源的打问号。只写给自己，不必给任何人看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三条里有几条能标出外面的来源？若你能举出一条，翻遍记忆也找不到任何外部来源、纯是凭空长出来的，本章“理念的我的材料多半来自外面”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、原文与新心：第1章](#)

02 三张纸

第2章 现实的我：账单、身体、作息里的我

抄下三个数：手机一周屏幕使用时间、最近一张账单（或购物记录）的总额、昨晚入睡的时刻。再各写一句你上周对这三件事的“打算”。只记打算和数字差在哪里，不评对错。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三处差距里，有没有哪一处是班次、钱、人这些“条件”推的？若三处差距你都能凭一句话当场改掉并保持一周，本章“现实的我不听命令，却肯听条件”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、原文与新心：第2章](#)

03 夜里那一句

第3章 自我的我：夜里独处时的那个我

回想最近一次躺下后又想起白天某句话或某个画面（没有就想一件旧事）。写三行：这句话原本是谁在什么情形下说的；你现在记的版本，和当时可能的版本差在哪里；想起它时身体哪里有反应。写完就留给自己。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这一夜的难受，有没有被白天的某件事叫醒？若你反复核对后发现它和白天的事、心里的志向都毫无牵连，纯属独立运转，本章“夜里那个我不是起点，是接力的一站”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、原文与新心：第3章](#)

04 三个下午

第4章 合成：心是怎样被“合”出来的

选上周三个不同的场合（工作、家里、朋友），各写一句“那时的我是什么样子”：语气、姿势、说话的快慢。再各标一下，这个样子是想成为的样子、实际的处境、当下的感受，三者里谁占上风。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三个样子差在哪里？若你的三个场合里，样子完全一样、不随场合有任何变化，且都能由一个固定的内核说完，本章“心不是现成的，是被一次次合出来的”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、原文与新心：第4章](#)

05 为你好

第5章 主体中心：为什么心总觉得自己是发动者

回想上周你对某人说过或想说的一句“我是为你好”“我都是为了你们”。写下：当时你看见了对方的什么，没看见对方的什么（表情、他自己的打算）。再写一句换成“我想知道你怎么看”的版本。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：换成后一句，哪里不一样？若你能举出一例：你从“我是起点”的感觉出发，事后对方确认你完全看准了他的处境，且这样的情形占你生活的多数，本章“看见自己是出发点，不等于真的是出发点”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、原文与新心：第5章](#)

06 尝汤的两个口

第6章 客体性与互动性：心里那两个次要的声音

今天做一件有对象的小事（做一顿饭、倒一杯水、挑座位）。动手前停三秒，问两句：“它实际是怎样的（咸不咸、烫不烫）？”“她觉得怎样？”做完记下：这两句里哪一句你平时问得最少。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪一句最少问？若你一周里每次都只凭“我觉得”就把事办成，对象也没有任何不合的反馈，本章“别只问我觉得咸不咸，也问它到底咸不咸、她觉得怎样”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、原文与新心：第6章](#)

07 那一下伸手

第7章 孟子：恻隐之心与“四端”

想一件你不假思索伸手帮了一下的小事（扶门、捡东西、拉一把）。写它发生前两秒你看见了什么。再写：这一下之后，你有没有再做过什么让它长大？没有就写没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那两秒里看见的是什么？若不管多小的一下，其前都找不到任何遇见（没有看见谁、没有碰到什么事），总是凭空冒出来，本章“端是开头，不是齐备；开头在遇见里露面”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、原文与新心：第7章](#)

08 第一遍

第8章 荀子：心能知道，化性起伪

挑一件你已经学会的熟练事（骑车、某个软件、一道菜）。写第三遍、第十遍各比第一遍变了什么；再写第一遍是被什么撞着开始的（一句话、一次出丑、一个急用）。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第一遍是被什么撞开的？若你的这件事，开始之前没有任何外来的撞击，纯粹由内部自发，且之后长得顺，本章“第一遍之所以开始，往往是被什么东西撞了一下”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、原文与新心：第8章](#)

09 放空两分钟

第9章 庄子：心斋与“虚室生白”

找一段两分钟的等待（等电梯、排队、烧水），不看手机、不听东西，只听周围的声音，数一数能分辨出几种。结束后写一句：有没有哪个声音或念头是自己“进来的”，而不是你去找的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：有没有东西是进来的？若试三次，都没有任何你没安排的东西进来，脑子里只有预先想好的事，本章“新东西常常在让开的地方落脚”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、原文与新心：第9章](#)

10 忽然不烦了

第10章 慧能：明心见性，本来无一物

想一次做家务或走路时，烦心事忽然松开的经历。写松开前一刻，你手上和周围有什么（水声、风、人声、天色）。再各写一句：“我找回了本来的平静”“有一点新的东西碰上了我”，哪句更贴你那一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪句更贴？若那次松开前后，周围一切条件原样不动，且你每次想松就能松，本章“那一刻的轻，也许不是找回来的，而是碰出来的”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、原文与新心：第10章](#)

11 生气的间隙

第11章 朱熹：心统性情

下次烦躁或生气时（没有就回想一次），写三栏：你知道自己在生气的那一秒；你说出口的那句话；那句话之后对方的反应。再写：“看见了情绪”这一步，有没有改变下一步。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：看见情绪之后发生了什么？若你能举出多次：只靠自己“看见”，不靠任何人或事的介入，火就稳稳落下并改变了此后的做法，本章“看见情绪，不等于回写”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、原文与新心：第11章](#)

12 过阵子

第12章 陆九渊与王阳明：心即理，致良知

列一件你心里有数、却一直在拖的事（回电话、探望、道歉）。先写心里的“知”是什么，再今天做最小的一步（发一条消息就行），做完记下：你看到了什么是做之前没有的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：做完那一步，看到了什么新东西？若做完以后你看到的与做之前心里想的丝毫不差，没有任何新东西，本章“新的知，常常在迈出去的那一步才第一次出现”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、原文与新心：第12章](#)

13 谁先会的

第13章 中华之心的SDE诊断

挑家里的一样做法（一道家常菜、叠被子的方式、一句口头禅），问一位长辈或自己回想：这是跟谁学的？再往上一代呢？写出能追到第几代，断在哪里，断口处有没有“外面来的”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：追到哪里断了？若你能追到源头，并确证那个“第一个”完全凭内部自己想出、没借任何外面的东西，本章“站稳之后，新的东西从哪里来”这一缝就该收窄。

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、原文与新心：第13章](#)

14 舍不得换

第14章 希伯来之心：石心与肉心

找出家里一件你用惯了不想换的东西（沙发、杯子、手机壳）。写三句：为什么不换；如果有人替你换了，你的第一反应是什么；哪天你自己愿意换，最可能是因为发生了什么。写物件，不评价人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：“愿意换”最可能因为什么？若你的“愿意换”几乎总是靠自己下决心、与外面任何人事无关，本章“手术的刀握在人之外”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、原文与新心：第14章](#)

15 购物车三声

第15章 柏拉图：灵魂三分

下次往购物车里加东西（或点外卖犹豫）时，把脑子里冒出的声音记成三栏：劝你买的、劝你别买的、不吭声的。最后写：是哪件从外面进来的小东西改了排序（价格提示、一条评论、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：是什么改了排序？若最后的决定总是由那三个声音在里面自己争出来，没有任何外来小事起作用，本章“三分图画得出一夜的冲突，画不出冲突为什么在这一夜换了出路”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、原文与新心：第15章](#)

16 那一手

第16章 亚里士多德：灵魂是生命的形式

拿家里一件工具（剪刀、锅铲、扳手），写它“做得成什么”，再写两件看着像它、其实做不成的东西。然后写你自己做得成的一件小事：第一次做成是在什么时候、看谁做过。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：“做得成”是从哪里来的？若这“一手”可以脱离一切使用与练习，凭名字或定义就自带，本章“灵魂是活着的东西做得成的那一手，要在用里才显出来”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、原文与新心：第16章](#)

17 周日晚上

第17章 奥古斯丁：不安的心

选一个什么都做完了却不踏实的时刻（周日晚、出差前夜）。记下半小时里你做的三件打发的事，再试一个向外的小动作：给久未联系的人发一句话，或下楼看一眼街。记下不踏实有没有变。这不是测什么，只是看一看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：向外的小动作之后有变化吗？若不安无论有没有向外动作都原样不动，且只要自己安排就总能消掉，本章“不安也可能是心向外开着的那扇门，还没有人敲”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、原文与新心：第17章](#)

18 说不出的喜欢

第18章 帕斯卡：心有理性不知的理

选一个你喜欢却说不出为什么的东西（一条路、一首歌、一家店）。先写能说出的三条理由，再写没说出口的部分可能连着哪段经历、哪个季节。然后对一位朋友说一句，记下对方的反问带出了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：说出口之后，理由变了吗？若一说出口，理由就停住不再变、也不再引出任何新的联想，本章“说出一部分，就是一次新的发生”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、原文与新心：第18章](#)

19 口误两栏

第19章 从笛卡尔到弗洛伊德：心成了研究对象

回想一次口误、叫错名字或拿错东西。分两栏写原因：里面的（累了、想着别的）和外面的（对方像谁、刚听过的名字、周围的环境）。数一数你平时哪一栏写得更多。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：哪一栏写得更多？若你的每次口误都被“里面”一栏完全解释，外面一栏毫无贡献，本章“读它要同时看里面和外面”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、原文与新心：第19章](#)

20 道理与早起

第20章 西方之心的SDE诊断：在“赐”与“发现”之间摇摆

选一件道理全懂却做不到的小事（早起、喝水、整理桌面）。写你已试过的三种“自己下决心”的办法；再选一个外面的东西让它进来（约一个同伴、换放东西的位置、定一个固定时间），做一天，记结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：外面的东西起了作用吗？若你这类小事无一例外都靠一句内心决定就稳稳做成，本章“道理都懂而事做不到，转机往往来自外面”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、原文与新心：第20章](#)

21 忘我的几秒

第21章 奥义书：阿特曼即梵

回想一次入迷到忘了自己的短暂时刻（日出、听歌、看水）。写：停下你的是什么；之后你“带回”了什么（一个想法、一点力气、一个做法）；什么也没带回就写没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你带回了什么？若你的这类时刻都只留下一句“认出了”，从未带回任何具体变化，而你也不觉得缺什么，本章“要问带回了什么，不只问认出了什么”的重点就该收窄。

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、原文与新心：第21章](#)

22 一杯静置水

第22章 数论与瑜伽：止息心的波动

取一杯水，放一点茶叶末或糖粉搅浑，静置两分钟，每三十秒记一次所见。再想一件让你心里发浑的事，也“静置”十分钟不去处理，写静下来后看清了什么，以及看清之后还需要谁伸一下手。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：看清之后，还缺什么？若静下来之后，该做的事自然就完成了，不需要任何动作、也不需要任何外来的东西，本章“看见之后，是倒掉、喝下还是加一勺蜜，还得有人伸手”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、原文与新心：第22章](#)

23 追剧的条件

第23章 佛陀：诸法意先导与无我

回想一次入迷到忘了喝水的经历（剧、游戏、聊天）。列出推着你的条件：悬念、自动下一集、疲惫、没人叫你。再写一个可以放进去的小东西（手边放一杯水、设一个提醒），不靠“更强的意志”。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：推着你的有哪些条件？若你能证明那次入迷里没有任何外部条件，全是临时起意的“我要”，本章“我按下去的”是事后才有的话，事前是一整条条件在推”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、原文与新心：第23章](#)

24 老歌前奏

第24章 唯识：八识与阿赖耶识

找一首你很久没听的老歌，或一种久违的气味。先注意身体先有什么反应，再看浮出什么记忆。然后写：这个记忆今天怎样影响了你的一个小选择（爱吃什么、躲什么）。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：身体和记忆谁先到？若你能举出一例：某个强烈的反应与你过去的一切经历毫无关系，纯属当下新生，本章“心的底座在回头改写自己，没有哪一刻是单纯的起点”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、原文与新心：第24章](#)

25 不求夸的面

第25章 《薄伽梵歌》：不执着地行动

为家人或同事做一件小事（一碗面、一杯茶）。事前写一句“我希望得到的回应”，然后做，故意不提；事后记下对方实际的回应，和你的预设差在哪里，有没有一个你没想到的回应。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：实际的回应和预设差在哪里？若你每次得到的回应都与预设一模一样，本章“不让预设的果占住位置，果才有地方自己显露”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、原文与新心：第25章](#)

26 留一面墙

第26章 印度之心的SDE诊断

想一次换环境（搬家、换工位、换手机）。写两张小单：想“带过去”的（让新的像旧的）三条，愿意“留空”的（给新东西一面墙）三条。选一条留空的，真的空一周，记下进来了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一周后，空处进来了什么？若留空一周后什么新东西也没进来，你也没有任何变化，且你别的换环境也总是如此，本章“给新的留一面墙，是心的打开”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、原文与新心：第26章](#)

27 考砸了三句

第27章 三心各以哪一号位为中心

想一个别人遇到挫折的场景（孩子考砸、同事搞砸）。写三句你可能说的：一句偏“回去自己想想”，一句偏“摊开来一项项看”，一句偏“事是事，人是人，先吃饭”。各想一想，说给不同的人会怎样。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三句话分别推了什么？若把这三句话换给三个不同的人，效果总是一样、与说话的重心无关，本章“不同在于力气多花在心的哪一面”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、原文与新心：第27章](#)

28 忽然想学

第28章 0→1从哪里来：本心、恩典、本性

想一件你近几年忽然想做的
新事（学画、种菜、学个软件）。倒推到想做之前的一周，碰到过什么（一张纸、一句话、孩子的一幅画）。再看三种说法——早就想做的本心、有人送来的恩典、去掉遮蔽的本性——各贴几分。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：想做之前一周碰到过什么？若倒推不出任何相遇，三种说法也都不贴，本章“新的东西，是在这团纠缠里被什么带到手边的”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、原文与新心：第28章](#)

29 三天三法

第29章 1→N怎样走：工夫、操练、修行

选一件想学的小事，用三天试三种学法：第一天自己重复练，第二天请人当面指出毛病，第三天只观察自己卡在哪、不急着练。每天记一句：手熟了、站得住了、还是看得明了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三天各得到什么？若三种学法对你的进步完全相同，或只有一种一直有效、另两种毫无贡献且别的事上也如此，本章“长大需要手、场合、注意力三种回写同时发生”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、原文与新心：第29章](#)

30 学新东西卡住

第30章 三心的硬与软

回想你最近一次学新东西卡住（新软件、新规矩）。写你当时停在哪：嫌它乱、一口回绝、还是抓着旧办法不放。只写这一次，不给自己定性。再写：后来是谁的一只手、哪个小东西帮你过了关。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：谁帮你过了关？若你每次卡住都是自己一个人想通，没有任何外来的手，本章“三种药方都需要自己之外的一只手”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、原文与新心：第30章](#)

31 一桌饭

第31章 汇流：心的发生学作为三心的共同出路

下次饭桌或群聊出现分歧，听每个人的话分别属于哪一段：认出硬、等来新、练到长大。写下谁拿自己那一段当了全部。再试着用一句话把三段连成一条路。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三段能连成一条路吗？若你听到的分歧里，双方说法根本互斥、无法放进同一条路，本章“吵起来，是因为每个人都把自己那一段当成了全部”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、原文与新心：第31章](#)

32 硬在哪一处

第32章 石心与肉心：三号位的硬与软，及其组合

选一件你自己一直那样的小事（吃饭时间、摆放习惯、对某事的看法）。问三句：我想成为什么样的人？日子怎么过？这件事在心里意味着什么？看哪一处在松、哪一处硬。只写这一件事的这一刻，不给自己贴标签。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：硬在三处的哪一处？若同一个人在不同的事上、不同的时刻，总落在同一格，毫无变化，本章“同一个人，换一件事，换一格”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、原文与新心：第32章](#)

33 黑屏之后

第33章 “赐”字的发生学：新心来自主体之外

回想一次迷路或卡住，最后是别人或外物帮你走出来（陌生人指路、一块路牌）。写：你自己的排查穷尽了什么；帮助来之前一分钟你手里有什么；来的东西是什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：来的东西是哪里来的？若你能举出一例：没有任何外来的东西，只凭已有的材料，你想出了一个此前真没有的做法，本章“新心不是心自己造的”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、原文与新心：第33章](#)

34 一件多人事

第34章 万事互相效力就是E

选最近一件多方都沾了手的小事（快递错投、水电修理、谁接孩子）。画出至少四个人或物，用箭头标谁的动作带动了谁，看能不能找到“第一个”。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：找得到第一个吗？若你每次画下来，都能找到唯一的起点，其余都只是它的后果，本章“没有哪一方是起点，心是网里的一个结”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、原文与新心：第34章](#)

35 一次小聚

第35章 意义三律与新心的发生

筹备一次小聚（家宴、出行）后，在三栏里各记一件事：出现了某个新东西，有人觉得对得上、舒坦，有人没被锁住、可以改主意。看三栏是同时出现的，还是有先后。三律的白话说法是本书自拟的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三栏是同时的吗？若有一次小聚缺了其中一栏，你仍认为它是一次圆满的新发生，本章“三律是同一次发生的三面，缺一则不成”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、原文与新心：第35章](#)

36 同一句建议

第36章 接住的条件：“叫爱神的人得益处”

回想最近别人给你的一句建议，你当场的反应（顶回去、记下来、去查）。写三项各有没有：门（留了可问的口子）、眼（看清对方说的是什么）、手（做了一个动作）。再写明天可以补上的一个动作。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三项里缺的是哪一项？若无论你留不留口子、看不看对方，建议带来的好处都一样多，本章“效力不靠条件而来，靠接口而进”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、原文与新心：第36章](#)

37 没想到就来了

第37章 日常里的0→1

回想你生活里一次没计划就来了的变化（一个人、一个机会、一场病后的改变）。写：来的东西当时有多小；原来的计划里有没有它；它来后你多了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：来的东西在计划里吗？若你的每次大变化，都能追到一个事先完整的计划并如期发生，本章“新心进来的时候往往只有一句话那么大，来不及准备”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、原文与新心：第37章](#)

38 站在旁边看

第38章 标杆：一个已经显露的S

找一个你想学的人（同事、长辈、视频里的匠人），看他做一件事十分钟，记三个小动作（不是结果），并猜每个动作为什么这样。明天自己试一个。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你学到的是动作还是理由？若你学会一件事全靠明说的规则和结果指标，从没看过任何人做，本章“标杆是已经显露、带着做过的痕迹的人”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、原文与新心：第38章](#)

39 辛苦与长进

第39章 苦难：D 的阻力为什么推心生长

回想一次辛苦但后来有点长进的经历（不要选重创伤）。写：阻力是什么；当时有没有一个可看的样子；有没有人回应。再写一件辛苦了却什么也没长的事，缺的是哪一样。不必美化，也不必给它找意义。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：缺的是哪一样？若你的辛苦只要足够大，就总会变成长进，与有没有样子可看、有没有回应无关，本章“缺了其一，只是损耗”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、原文与新心：第39章](#)

40 补缺的一块

第40章 两种失败：没有标杆的苦练，没有苦难的模仿

各找一件：练了很久却没用上的事（像背单词），和照着别人做了几天就停的事（像打卡）。判断各缺的是样子还是阻力，再为其中一件定一个最小的补法，做一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：缺的是哪一块？若你的苦练没有标杆也有效，或模仿没有阻力也扎了根，本章“缺一的失败是结构缺了一块，不是勤懒之分”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、原文与新心：第40章](#)

41 不看册子

第41章 学习耶稣：以耶稣为标杆的发生学读法

想一次帮助别人的场合（志愿、探望、陪人）。先写册子式的三条规矩，再写你见过的某个人在这类场合“怎样用自己”（坐下、先洗碗、不先说话），学他一个动作。无需有信仰，只按本章对经文的读法练习。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是规矩更稳，还是那个动作？若在你的经验里，照条文做对的总比学人做对的更稳，本章“学的是一个人怎样用自己，不是某一条规矩”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、原文与新心：第41章](#)

42 三把尺子

第42章 日常里的1→N

选你正在长的一件事（带孩子、做手艺、照顾人），用三个问题各答一句：前面有没有一个已显露的样子？阻力是不是真实的？外面有没有回应（人、物、做法的变化）？证据只写外面看得见的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：外面有回应吗？若你自觉有长进，外面毫无可见的变化，而他人也一致认同你长了，本章“外面的回应才是长大的证据”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、原文与新心：第42章](#)

43 拆四个字

第43章 四个字，一条路径：行·善·结·缘

回想你最近顺手做的一件小事（帮人拿东西、递张纸条），按四字拆：行（哪几步动作）、善（显出了什么样子）、结（改了谁和谁之间的什么）、缘（原本就在的是什么）。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：缘原本就在吗？若有一件事，你填不出任何“缘”（此前毫无牵连），却照样结出了缘，本章“字序就是发生的顺序，缘早就在”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、原文与新心：第43章](#)

44 汤走完的路

第44章 善是善果：发心论的错位

给人送一点东西（汤、水果）或做件小事。事前写“我以为会怎样”，事后写对方实际的回应，再问一句“这样行不行”，看善在第几轮显出来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：善在第几轮显出？若你的好意，只要出于真心就总被对方当作善对待，与回应无关，本章“善不在端汤的手里，在汤走完的路上”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、原文与新心：第44章](#)

45 追一周

第45章 结是回写：一次顺手怎样改写一个楼道

回想一次别人顺手帮了你、或你顺手帮了人。追踪之后一周里那个地方变了什么（谁多了一句话、谁学会了顺手做、哪个习惯出现了）。写三行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那个地方变了吗？若追踪下来，事做完就完了，周围毫无变化，而你仍断定它“结”了，本章“结是一件事做完之后，那个地方悄悄变得不一样”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、原文与新心：第45章](#)

46 路还是锁

第46章 善缘与孽：回写的分岔

想一次你帮了别人、后来关系反而别扭的事（借东西、替人拿主意），或你看见别人这样。写：对方还有没有自己走的余地；你有没有等回报或想指挥。再改写一个给对方留余地的版本。不涉及具体金额和隐私。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：对方还有余地吗？若施恩图报或强加好意的帮助，在你的观察里同样让关系更近，本章“写进去的是一条路还是一把锁，要看对方还能不能自己走”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、原文与新心：第46章](#)

47 递问轮

第47章 三个场景：送礼、邻里、同事

一周内各做一次：把一样旧东西传给需要的人并说“不用还”；对小区一处小不便先问邻居一句再动；接一件没人想做的小事并留下一张可传下去的做法。做不完三件就做一件，记下“结”落在了哪个载体上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：结落在了什么上？若三处里有一处，善的显露完全不取决于对方的回应，本章“善都显露在对方的回应里”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、原文与新心：第47章](#)

48 数一数

第48章 一个可错的预言：越讲“我的心”，越难结缘

一周里留心两三位大家都说热心的人，记下他们开口时“我”和“你们”各说了几次，以及对方后来是靠近还是客气。这是看对话的重心，不是评判人；也数一数自己的一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：数下来是什么样？若你的记录里，开口先讲“我的心”的人结缘更顺，本章“越讲我的心，越难结缘”的说法就该收窄。样本小、只数几次，所以只能当一个粗略的试探。

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、原文与新心：第48章](#)

49 只在硬处

第49章 修心的再定义：先受赐，再操练，找到硬的那一号位

选一件自己一直那样的事，不整个改，只找最硬的一处（想成为谁、日子怎么过、它意味着什么），设计一个很小的口子（问别人一句、改一个时间），做一次，记下发生了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：只在硬处下手够吗？若在你的经验里，整个重来的大改比只在硬处下手更有效，本章“心不用整颗重来”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、原文与新心：第49章](#)

50 停半拍

第50章 心与关系：从“我对你好”到“我们之间发生了什么”

下次和家人或同事将起争执，先停半拍，问一句“我们之间正在发生什么？”并听完对方的回答再说。事后记两句：对方说了什么我没想到；我原来那句“为你好”是什么版本。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：对方的回答在预期内吗？若你多次试后发现，对方的回答总在你预期之内，且不问也能同样化解，本章“答案要等对方说出口才知道”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、原文与新心：第50章](#)

51 聊完之后

第51章 AI时代的心

若你用过AI聊天，回看一次“被懂了”的对话：那一下松动发生在哪一来一回之间；聊完你有没有回到日子里做一件事（回一条消息、改一个安排）。没用过就拿写日记或对朋友倾诉代替。本章不评判对面有没有心。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：聊完之后日子里变了什么？若聊完松了，之后日子毫无变化，你仍认为它走得很远，本章“动完有没有回到日子里，才说明它走了多远”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、原文与新心：第51章](#)

52 三个条件

第52章 心与幸福

写你不同年纪（或不同阶段）里事情走得顺的三天，各一句。再对三个条件：三个我对得上吗？外面的效力落得进来吗？做的事回得去吗？不要打分。幸福律这一读法是本书自拟的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三个条件各占几分？若你最顺的一天，三个条件缺了两个仍然是，本章“幸福不是心走到一个地方，是心发生得通的那一刻”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、原文与新心：第52章](#)