

AI赋能了谁？·学习包

五编三十八章·阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-975-6

第364卷·US\$23.00

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/364/agent/learning.html

01 一个词替你答了什么：赋能的语法

第1章 “赋能”的语法

先答：你给手机充电和你学会骑车，这两件事里，“受者”是不是同一种东西？再带着问读：说“AI赋能学生的大脑”时，这句话在开口那一刻替你定好了哪三件事？那张“用AI前后”的对比图，量的真是同一个写作单位吗？“赋能”一词在什么地方又用得恰如其分？读时留意陈默的反驳是怎样被接住的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能把“赋能”拆成施者、动作、受者，说出受者先在、能力可搬、方向单向三个暗含的前提，并分清充电式与学骑车式两类能力。失败条件：读完仍认为对比图的右栏证明了学生自己的写作能力提高了。小行动：挑三句带“赋能”的标语，各拆一遍，标出哪一句受者确实先在、递过去的确实是现成之物。

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、原文与仪表：第1章](#)

02 驾照上记的是谁的本事：记账单位

第2章 能力记在谁的账上

先答：外公能开大货车、妈妈只能开小轿车，两人手脚一样，驾照上那一栏记的到底是谁的本事？再带着问读：交通能力的三层里，车改了哪几层？承担单位从腿换成人车单元以后，人在单元里的那一份该怎么记？执行、能力、承诺三本账为什么要分开记，混在一起会怎样？读时留意老李与数学老师各记错了哪一笔。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能用三层说清车改了什么，能说出驾照、限速、实习期为什么都按人车单元记，并把一件用AI完成的事分记进执行、能力、承诺三本账。失败条件：把“按单元记账”理解成人无所谓了，或把承诺账上的责任推给AI。小行动：拿你最近一份用AI做的作业或报告，写出三本账各记了什么，标出你只是“单元里懂”的那几处。

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、原文与仪表：第2章](#)

03 手艺长在哪里：第一刀与三大方程

第3章 第一刀：谁被抽出来当起点

先答：一位好厨子换了灶、换了锅就做砸了菜，他的手艺是长在手上，还是长在灶、锅、食材和吃饭的人中间？再带着问读：三大方程说的显露、差异推进、纠缠土壤怎样一起站起来？“AI赋能大脑”把哪一样抽出来当了起点？三大方程为什么只能当提问的工具，不能当证明？读时留意陈默挑的“循环论证”之刺。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能用炖羊肉讲清显露、差异推进、纠缠土壤三者互相撑着，能指出一个说法把哪一样抽出来当了起点，并说出三大方程只是提问工具。失败条件：拿三个式子去“证明”大脑没被赋能，或说不出任何可以去看、可以被推翻的区别。小行动：回想一次换了工具或版本后手生的经历，记下掉在哪几处、多久回来，看它是否落在磨合最深的地方。

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、原文与仪表：第3章](#)

04 变化归给谁，回写又去了哪里

第4章 第二刀：变化归给谁，回写去了哪

先答：县城从巴掌大摊成一大片，你会说是汽车把它变大的吗？如果车不会盖房子，城又是被什么推大的？再带着问读：本章说的123原理只讲哪一个循环？为什么新样子是结算点而不是起点？回写为什么总被漏掉，它和“大脑被抽出来当起点”的第一刀又是怎样咬在一起的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能用自己身边一件事，依次说出顶撞、逼出新样子、回写三步，并指出回写改掉的是哪一条问题或标准。失败条件：只说出“某工具来了，效率高了”，说不出被重写的问题、标准或习惯。小行动：找一件你单位或家里用了三年以上的新工具，写下它悄悄改掉的一条规矩，以及你是哪一天才发觉的。

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、原文与仪表：第4章](#)

05 被锁在哪一条路：认出任务DNA

第5章 第三刀：被锁在哪一条路

先答：孩子成绩突然掉了一大截，你第一眼会看卷子、看他怎么写作业，还是看学校和家里最近变了什么？你为什么先看那里？再带着问读：六路径为什么没有哪条天生高明？起点错了为什么不报错？本章给出的背离、时间、横向、现场四样征兆，各在提示哪一维最吃紧？认错条件为什么要在动手前写？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能拿一件手头的难事，用四样征兆各找出一条可观察的线索，判断最吃紧的是哪一维。失败条件：四样征兆全拿不出东西，或线索全部出自同一个口子。小行动：为你接下来要试的办法写一张小纸条，写明几周之内、在哪儿、该看到什么，看不到就认错换一维，并把执行没做到与判断错了分开记。

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、原文与仪表：第5章](#)

06 拆一个说法的五步诊断卡与作用链

第6章 诊断卡：拆一个说法的五步

先答：“汽车赋能了双腿”这句话，你觉得别扭在哪里？你能说出一件事实，一旦查到就证明它其实说得对吗？再带着问读：诊断卡的五步各在做什么？三层诊断为什么必须写出三刀怎样咬合？为什么说三个亏缺的名字不是证据？一条可被反驳的作用链要写到什么程度，先后次序为什么也要能查？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能为一个赋能说法写出至少三环作用链，每环都有去哪里查、查到什么算断。失败条件：把任一环换成反话后整段照样通顺，或只写得出“忽视了关系、误解了动力、锁死了路径”这类查不了的句子。小行动：挑一条单位横幅或宣传语，按五步做一张卡，请一位同事挑出最弱的一环去查。

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、原文与仪表：第6章](#)

07 替增强论把话说足：放大器之梦

第7章 放大器之梦

先答：一个平时只写三百字的孩子，被AI追问后写出了打动人的八百字，你会说AI放大了他的思考吗？你最有力的理由是什么？再带着问读：放大器比喻有哪三个好处？认真的增强论和横幅版差在哪里？它怎样化解“拿走AI就打回原形”的反驳，又凭什么占着平权的道理？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能不带讽刺地，用增强论自己的话把它最强的版本复述出来，至少讲出来历、历史、真事、平权四层。失败条件：复述里出现稻草人，比如“增强论认为AI替人思考”，或只剩“用AI人就聪明”的横幅版。小行动：把你身边一件“用AI做成了以前做不成的事”写下来，再追问一句，被放大的那个东西在AI开口前在哪儿。

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、原文与仪表：第7章](#)

08 放大器替你记错了哪一笔账

第8章 能力被记回大脑

先答：孩子用AI写出一篇好作文，分数涨了，这份进步该记在谁名下？你自己用AI做成的事，又记在了谁的账上？再带着问读：“放大”这个词悄悄带进了哪三个前提？为什么人和AI的一来一回，会让“信号源不变”这一条失效？柱状图比的那张卷子，本身又被改写成了什么样子？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能说出扩音器的三个前提，并用话筒啸叫说明回路怎样改写信号源；能指出回写落在作业、评分细则和“会写作文”的意思上；能讲清三刀为何是同一个错。失败条件：仍然只用“AI让能力提升了多少”来提问。小行动：翻出一段自己和AI的对话，标出哪一句是你先问的、哪一段被你删掉了、哪个想法是被追问逼出来的。

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、原文与仪表：第8章](#)

09 增强论对的一半与它的吃亏处

第9章 增强论对了什么

先答：离开AI，你还能独立做成多少平时和AI一起做成的事？你是按哪一个水平给自己定位的？再带着问读：可达世界变大，为什么更像“开门”而不像“放大”？脚手架和放大器差在哪里？复合体做成了什么，和这次经历在人身上留下了什么，为什么必须分成两笔账，又该在哪些时刻特别提防？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能举出一个“门变多了”的例子，说清它和“走得快”的区别；能用三套账拆开一件用AI完成的事。失败条件：要么把复合体的分数直接当成自己的身高，要么把用AI做的事一概判为不算数。小行动：找一份自己用AI完成的材料，隔一周合上电脑，凭记忆画出它的逻辑链，对照原文看还剩多少。

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、原文与仪表：第9章](#)

10 第二大脑：外脑论的最强说法

第10章 第二个大脑

先答：你的手机通讯录、笔记软件，算不算你脑子的一部分？哪天它们丢了，你少的是一样东西，还是一块自己？再带着问读：奥托的笔记本凭什么能和英嘉的记忆相提并论？“中间隔着一道眼睛”为什么划不出里外？外脑论给外物算数定了哪些条件，它又比增强论多看对了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能用自己的话讲清对等原则，并用背不出的电话号码说明颅骨偏见；能说出外物算数的几个条件和“慌不慌”这块试金石。失败条件：把外脑论当成“万物皆我”的胡话，或只记住广告口号版本。小行动：列出三样一旦丢了你会慌的工具，再各写一句：它替你干的是哪一份本该在脑子里干的活。

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、原文与仪表：第10章](#)

11 外脑反过来改写了它的主人

第11章 主人是谁

先答：你用得最久的那个软件，有没有悄悄改变你记什么、怎么问？你还管它叫“我的”吗？再带着问读：外脑论的句子里，为什么“的”字前面总先站着一个人？章鱼图景和渔网结图景差在哪里？“杂项”文件夹是怎样从张力里被逼出来、又回写到选题标准上的？吞并和分割，共用了哪一个前提？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能说明章鱼与渔网结两种图景的差别；能找出一个工具反过来改写自己记录或提问习惯的实例，并说出它回写到了哪里。失败条件：把外脑当成只存不改的仓库，或把署名上的主人误当成想事情的中心。小行动：打开笔记软件里最乱的那个文件夹，数一数有多少条从没再打开过，想想它们为什么没有名字。

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、原文与仪表：第11章](#)

12 外脑寄存在谁家：户主栏上的另一个名字

第12章 外脑论对了什么

先答：你手机和云端里存着的笔记、聊天记录、磨顺了的问法，哪些换个软件、丢了账号就再也拿不回来？你平时是不是也管它们叫“我的”？再带着问读：外脑论撬开颅骨这道墙，功劳到底在哪里？它给的那几道条件，为什么全从持有人一侧看？AI外脑和奥托的笔记本，差在哪三处？没有重开权的交出，算承接还是寄放？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能说出AI外脑“放在别人那里、自己会变、规则别人定”三处走样，能用自己的话讲清封装“附带重开权”是什么意思。失败条件：把“另一半握在别人手里”读成反对依赖，或者只当成一般的消费风险，看不到户主栏记错了。小行动：挑三条你最要紧的笔记，导出成不靠账号也能打开的格式，再注上日期和所用工具的版本。

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、原文与仪表：第12章](#)

13 会用AI的人，到底强在哪里

第13章 会用AI的人

先答：你身边那个“会用AI”的同事或同学，到底强在哪里？是会写长提示词，还是别的什么？要是换你来替“会用AI的人淘汰不会用AI的人”辩护，你会怎么说？再带着问读：驾驭论最强的版本押注的是哪三样本事？老周的手动挡换自动挡，怎样回答“AI越来越傻瓜”的反驳？把话说足之后，还剩哪一个问题没人问？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能说出“会用”包含的懂行、会拆任务、会怀疑三样本事，能说出驾驭论在“方向盘在人手里”这一点上与本书的定向栏站在同一边。失败条件：把驾驭论读成稻草人，只剩“背提示词模板”。小行动：找一次你用AI做得好的事，写下其中哪一步靠的是懂行，哪一步靠的只是对这款工具脾气的熟悉。

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、原文与仪表：第13章](#)

14 提示词水平该记在谁的名下

第14章 提示词是谁的本事

先答：你换过一个AI工具或者一部新手机吗？上手那几周掉下去的，是你自己的本事，还是你和旧工具一起长出来的那一块？再带着问读：驾驭论的受者是谁？“两个人拉大锯”怎样说明关系那一刀？回写落到了哪三处？它为什么只会从“你会不会”起手，三刀又是怎样互相咬着的？这一章和《分割之错》的分界在哪里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能把“会用”拆成两块，一块是带得走的懂行、会拆、会怀疑，一块是带不走的某款工具的问法；能说出《分割之错》切在方向、本章切在记账的分界。失败条件：只用“人退步了”或“工具不行”来解释换工具后的落差。小行动：同一件事换一个AI工具做一遍，记下掉下去的那一截落在哪几类判断上。

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、原文与仪表：第14章](#)

15 方向盘握没握住，感觉说了不算

第15章 驾驭论对了什么

先答：你最近一次和AI一来一回写东西，最后的稿子和你一开始想说的，还是一回事吗？你凭什么这么判断？再带着问读：驾驭论看对的那一半具体是什么？哪一半本事会随着版本更新贬值？小满的作文和陈默的评审意见，方向分别是在哪一步被带走的？他们签下去的名字，认的又是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能说出驾驭论让人吃亏的两种情况，能分清“被带着走”与“被带而不自知”。失败条件：以为凭感觉就能判断自己在不在驾驶。小行动：下次用AI写东西之前，先在纸上写下自己的那一句；写完数一数你否决过它几次，隔一天再读一遍，对照那一句有没有丢、是在第几轮丢的。

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、原文与仪表：第15章](#)

16 机器干活人拍板，凭什么让人放心

第16章 半人马

先答：你身边有没有一件事，是机器先干、人最后签字的？你觉得那个签字的人在负什么责？再带着问读：半人马棋手赢在哪里，是棋力还是协作方法？分工论的三层道理和四条理由里，哪一条最结实？它的账本上为什么本来就写着两个名字，因而不能被当成增强论来拆？读完后试着用一句话替它辩护。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能否用自己的话说出半人马胜出靠的是协作方法，并举出“错误不重叠”的一个日常例子；能否把分工论最强的版本完整复述一遍而不加贬义。失败条件：只记住“人机组队更强”，说不出它的三层道理，或把分工论说成增强论的翻版。小行动：找一件你和工具合作完成的事，写下哪些错是你会犯、工具不会犯的，哪些正好相反。

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、原文与仪表：第16章](#)

17 那条分工线是怎样被挪走的

第17章 那条线为什么钉不住

先答：家里或单位里有没有一件事，名义上由你定，实际上你只是说一声“行”？再带着问读：小郑签下的方案三，决定性的判断发生在哪一步？线的挪动是外面机器推的，还是内部顶撞逼出来的？回写把“拍板”的意思改成了什么？从能力起手和从差异推进起手，各会看见什么？读完后试着画出那条线挪动的路线。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能否对小郑那份报告逐步追问，指出圈候选、定权重两步才是决定性判断；能否说清三刀之间怎样互相咬住，而不是三条并列的毛病。失败条件：仍把“人拍板”理解为一条固定界线，或只会说“机器进步了线就挪”，看不见顶撞与回写。小行动：挑一份你最近签过或点过“确认”的东西，倒推它经过的每一步，标出哪一步的判断不是你做的。

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、原文与仪表：第17章](#)

18 签字的人到底在为什么负责

第18章 分工论对了什么

先答：你签过的哪一张单子，签的时候其实没有真的核过？要是出了事，你能说出自己认的是哪几项吗？再带着问读：认账和判断差在哪里？为什么思考的主语换成复合体以后，认账反倒更需要一个不会散的人？错开为什么不是身份给的，要专门维持？被架空的签字者冤在哪里？读完后想想自己签字时手里握着什么证据。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能否分清判断与认账，说出认账只能落在具名的人身上的三条理由；能否解释思考的主语是复合体、认账的主语是人为什么不打架。失败条件：把认账等同于签个名，或以为只要一边是人、一边是机器，错就自然错开了。小行动：仿照老周的四样，为你常签的一张单子列出签前要核的几项，没核的那几项写明挂在谁名下。

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、原文与仪表：第18章](#)

19 省下来的时间真的会往上走吗

第19章 省下的脑子去哪了

先答：最近哪件事你交给了工具，省下来的那段时间，后来实际花在了哪里？再带着问读：认知卸载研究支持的是解放论的哪一半？认真的解放论怎样区分该卸和不该卸？洗衣机、计算器、老周的活地图这些历史故事有什么共同结构？解放论谨慎地只说“腾出了空间”，它没说的是什么？读完后想想你省下的时间是谁替你安排的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能否说出认知卸载研究支持解放论的哪一部分，以及“长本事还是耗时间”这条判据怎么用；能否复述解放论最强的版本，并指出它只承诺了“腾出空间”。失败条件：把解放论说成鼓吹什么都交出去，或拿一个晚上的手机就宣布它破产。小行动：连续三天记下工具替你省下的时间，以及这些时间实际花在了哪里，先只记，不评判。

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、原文与仪表：第19章](#)

20 省下的时间被谁吃掉了：封装与回写

第20章 封装不是升降机

先答：你最近交给AI或某件工具的一段活，省下来的时间后来去了哪里，真的用在“更高阶”的事上了吗？再带着问读：为什么封装接走的只是一段活，不是一段本事？哪件事算“琐事”，又是由谁、凭什么重新划定的？回写最先改的为什么是标准，而不是工作量？读完以后，你还会把“琐事交给AI、人去做高阶”当成一条现成的分工原则吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能否用三刀说出解放论的毛病，即把脑力当成可搬运的存量、把变化归给外力一推、只从“人还剩多少”起手，并说出三刀怎样互相咬住。失败条件：若只会说“省下的时间被浪费了”，却说不出标准怎样被抬高，就还没读懂回写。小行动：把你一项工作拆成几步，标出AI进来后多出来的步骤，并写下每一步由谁做、谁核对谁，看哪一步可以和人商量着砍掉。

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、原文与仪表：第20章](#)

21 该省的省，腾出的空地要有人画线

第21章 解放论对了什么

先答：有没有哪件活，工具已经做得很可靠，你或你的单位却还要求再亲手做一遍？再带着问读：解放论哪一半是真对的，它为什么能拆掉“苦功就是美德”？省下的空地为什么总被最省力的东西先占，又常被机构收走？什么样的重演说得有理由，值得留下？同一个“要不要再亲手做一遍”的问题，落到老手、新手和整个单位身上，答案为什么会不一样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能否分清两种填满，被标准抬高的制度填满与被自己最省力的习惯填满，并说出画线要答的三问：给谁用、做什么、怎样算做好。失败条件：若把所有重演都当浪费，或都当美德，说明还没抓住“理由”这条边界。小行动：给本周省下的一段时间事先写下用途与验收标准，周末对照看它实际的去向，记下是被自己顺手占了，还是被别人加码收走了。

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、原文与仪表：第21章](#)

22 能力流失为什么不报警：替退化论说足

第22章 AI让人变笨了吗

先答：最近一次“提笔忘字”或离了导航找不到路，是在什么情形下才发现的？再带着问读：记住“去哪儿找”和记住“是什么”为什么不能互相折算？能力流失时，人为何察觉不到，工具、产出与熟悉感各起了什么作用？大人的生疏与孩子的空白差在哪里？“每次新工具出来都有人这么说”这句安慰，为什么挡不住这一回的担心？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能否说出退化论最强版本的几块支撑，各项研究各提示了什么、局限在哪，以及“察觉不到”的三层原因。失败条件：若只把它当成“AI让人变傻”的大话来反驳，就是在打稻草人。小行动：合上电脑，用三句话复述你最近交出的一份AI辅助的文字，看能说出多少自己真正想过的东西，再与一篇自己独立写成的文字比一比。

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、原文与仪表：第22章](#)

23 增强与退化为何吵不出结果：换一本账

第23章 同一本账的反面

先答：你听过的“AI让学生写作变好了”和“AI让学生写作变差了”，各自拿什么作证据？再带着问读：为什么说两派共用一本以个人大脑为单位的账？“原装大脑”是怎样被当成起点的？回写在这里具体改写了什么？换一本账，退化论的证据该怎样重新读？读的时候留意：这一章并不说那些流失是假的，它只说它们被记错了户头。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能否指出平均分是复合体的读数、合上电脑讲不出是单人的读数，并把一场争论拆成成品、单人本事、判断归属三笔账。失败条件：若仍在问“到底涨了还是跌了”，说明账本还没换。小行动：挑一次家里或单位关于AI的争论，写下双方证据各量的是哪一笔账，再试着把争论改写成“哪些判断该由谁承担”的商量。

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、原文与仪表：第23章](#)

24 哪些本事丢了不要紧，哪些要命

第24章 退化论对了什么

先答：你最近丢掉的一项本事是什么，比如记电话、认路、手写？它丢的时候你察觉了吗？再带着问读：同样是流失，为什么提笔忘字大多无所谓，识别仪表说谎的本事却要紧？判别要紧与否，看平时用得有多不多，还是看复合体失灵那一刻谁来接手？脱机演练到底在练什么？读完再回头看你开头说的那项本事，它属于哪一类？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能用“会不会自己报警、错得乱不乱、剩下的本事够不够比对”三条，判出一项流失属于哪一类，并说出它坐在哪个复合体里。失败条件：把所有流失一律报警，或开出“离AI远一点”的药方。小行动：这周挑一个工作中的关键数字，先不借工具估个数量级，再和AI给的数对一遍。再自问：这项本事所在的复合体，现在最容易在哪里失灵？

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、原文与仪表：第24章](#)

25 六种说法为什么都只对一半

第25章 六种说法共用的那本账

先答：“AI放大大脑”和“AI让人变笨”，你觉得哪句更对？你自己有没有在一周里两句都说过？再带着问读：六种说法吵得那么凶，它们的受者为什么都是大脑？关系、动力、起手三刀在那张表里是怎样一刀扯动另一刀的？把记账单位换成复合思考体，原来的争论会变成什么问题？读完试着把讲义上任一句口号，填进那张五列的表。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能把任意一句“AI赋能”口号拆出受者、记账方向、外力归因、漏掉的回写，并说清为何扯住受者那一格后几格跟着动。失败条件：只换了口号，问的仍是“脑袋账上加了还是减了”。小行动：把你这周做的一件事列出它需要的三项判断，各写上承担者，不回答“这算谁的本事”。再自问：哪一种说法离复合体最近，为什么？

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、原文与仪表：第25章](#)

26 考试署名职称怎样替旧账续页

第26章 天天在维持这本账的制度

先答：你的简历、考核表或孩子的成绩单上，有没有一栏能写“和工具一起完成”？再带着问读：考试、署名、职称、绩效、简历怎样把复合体的成果写进一个名字、把失误追到一个名字？执行、能力、承诺三套账被压成一本，会造成什么错觉？“作弊”这个罪名的边界是由什么划出来的？读完想一想，你所在的单位最先该拆开的是哪一套账。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能就一份具体的成果，分开写出它的执行账、能力账和承诺账，并说出哪一笔被冒充成了另一笔。失败条件：把“签了字”当成“做了事”和“有本事”，或把规则的位置当成人品问题。小行动：给你最近交出的一份材料附一段贡献说明，写清人、工具各承担了哪几项判断。再自问：你那里有没有人在给复合体“化装”？

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、原文与仪表：第26章](#)

27 对旧工具失忆，对新工具戒备

第27章 对旧工具失忆，对新工具戒备

先答：你今天用过哪些从不觉得是在“用工具”的东西，比如输入法、计算器、导航？再带着问读：每一样工具当年为什么都挨过同一句骂，熟了以后又为什么从账上消失？失忆和戒备怎样出自同一本只认个人大脑的账？对AI的戒备怎样才算有准头，先例又为什么不能推得太远？读完再数一数，你开头列的工具里，有几样早就隐了身。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能为一件常做的事列出所有参与的工具，包括已经隐身的旧工具，并各写一处它可能出错的地方。失败条件：只把AI单独揪出来记账，或用“当年没事”推出“今天也没事”。小行动：下一次交作业或报告时，附三行小条：用了哪些工具，工具给了什么，自己改了什么、凭什么改。再自问：你对AI的戒备，对准的是哪一类流失？

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、原文与仪表：第27章](#)

28 一个词凭什么什么结果都接得住

第28章 “赋能”为什么这么顺口

先答：你最近写过或读过的哪份总结里有“赋能”“提升”“融合”这类词？删掉它们以后，那句话还剩下什么可以被核对的内容？再带着问读：“赋能”这个词让哪几方都舒服？它藏起了哪四样东西？为什么说它的顺口量的是人对那张网看见了多少，而不是它说得对？顺口为什么只是病征？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能说出“赋能”藏起的转换代价、回写、认账的人和不确定，并能把三刀怎样压进这两个字讲清楚。失败条件：只觉得“赋能是空话”，却说不出它为什么什么结果都接得住。小行动：把自己写过的一句“赋能”式句子，改写成一段每句都能被数据推翻的话，再看看哪一句最让你不舒服。

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、原文与仪表：第28章](#)

29 你和AI是在一起想，还是在委托

第29章 复合思考体什么时候才算成立

先答：你最近一次用AI完成的任务里，有没有哪一步是你推翻了它、它又因此改了说法的？如果一处也指不出，你那次是在开车还是坐车？再带着问读：回路闭合的三条件是什么？“在任务尺度上咬合”怎样用拍板前往返检验来判别？回路闭合之后，为什么还会生出回音室和互相顺从这两种病？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能说出回路闭合三条件，并能对一件任务标出决策点、判断哪几处在拍板前咬上了。失败条件：把用了AI就等同于成了复合体，或者只看来回快慢不看是否赶上拍板。小行动：保存一次完整对话，逐个决策点标出改在第几轮，算出咬合比例，再把被AI夸了三轮的地方拿给一个活人看。

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、原文与仪表：第29章](#)

30 把交出去的活儿里的判断拆出来

第30章 判断义务表

先答：你最近交给AI的一件活儿里，藏着哪几个“对不对”的判断？哪一个你其实没有核过，却已经在上面签了名？再带着问读：为什么要先列判断再找承担者？定向、亲验、仪表、比对四栏各管什么？为什么活儿和判断不是一回事？为什么同一张表换一个人、换一片土壤就要重画？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能为自己的一件任务列出至少六项判断，各归一栏，并为定向栏每一项写出“凭什么”。失败条件：把判断义务表做成谁干什么的分工表，或默认有一个标准的人。小行动：给下周要交的一份材料画一张表，把只能写“请人看”的格子圈出来，作为接下来该去长本事的地方，过一个月再画一次，看格子换没换栏。

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、原文与仪表：第30章](#)

31 读着顺为什么不等于想清楚

第31章 仪表区

先答：一段话读起来又顺又笃定，你凭什么觉得它对？如果这份“对”的感觉在AI文字面前总往同一边偏，你还能靠多读几遍来纠正吗？再带着问读：“不准”和“骗人”差在哪里？仪表区为什么只指“不可亲验”？五环推理链哪一环有研究支撑，哪一环只是推论？识别检验和怎样算错各要测什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能区分随机误差与方向一致的偏差，能说出五环各自的状态与检验办法。失败条件：把仪表区说成凭感觉都不可靠，或把第四环当作已被证实的结论。小行动：找十条AI给出的参考文献，先凭感觉判真假再逐条查证，记下每一次错在“误信”还是“误疑”，看看错是不是集中在一边。

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、原文与仪表：第31章](#)

32 验收换层：签字之前人还验什么

第32章 验收换层

先答：一份统计、查重、文献核对全打了绿勾的报告摆在你面前，三个AI也都说“结论可靠”，你签字之前还该做什么？再带着问读：同层四位为什么让原层验收可以交出去，交出去要满足哪三个条件？三块同源仪表一起点头为什么只算一票？机器验得滴水不漏的时候，人还要盯住哪一道翻译，又怎样防止新东西被旧名字吃掉？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能说出可校准、可重复、可追溯三条，并用它们给手边的一个工具定级；能举出一例“几块仪表单看都对、合起来不对”的情形。失败条件：若受过识谎与比对训练的人，在发现说谎仪表和翻译走样上并不比未受训者强，验收换层就只是好听的话。小行动：下次签一份报告前，写下一件仪表没替你做、而你做了的事。

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、原文与仪表：第32章](#)

33 依赖体检：换得掉吗，知道它变了吗

第33章 依赖与不可替换的依赖

先答：你最常用的那个AI，要是明天悄悄换了脾气，你多久能发现，又要多久才能恢复到今天的水平？再带着问读：为什么离不开AI不算病，离不开某一个不可替换的AI才脆弱？格式、习惯、判断三种锁里，哪一种最深？依赖又是怎样经由回写一步步长成的？脱机演练和无车区，各自守住的是哪一个读数，又为什么不必天天做？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能用四问给自己的一项依赖做体检，分清哪两问管可替换、哪两问管可察觉；能把自己丢掉的一项能力归入“无所谓”或“要紧”。失败条件：若定期脱机演练的人在复合体出错时发现错误并不更快更准，脱机演练就不值它的成本。小行动：本月挑一个要紧环节，不用AI做一次，把结果和AI给的对照存档。

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、原文与仪表：第33章](#)

34 大脑还练什么：粗细往返与随机下钻

第34章 大脑还练什么

先答：一个不懂瓷砖的业主，凭什么在验收那天发现地面坡度做反了？再带着问读：“大脑单独承担粗粒度思维”这个待验命题，受到站内哪三处反对？为什么替它辩护时容易绕成一个圈？把对随机下钻的依赖写进命题之后，量少、门槛低、能回传这三条边界怎样各自去查？整体感本身会不会也是一只骗人的内耳？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能复述命题的改写版，并说出三条依赖边界各用什么去量；能区分来自具体经历的整体感与只是看着顺的整体感。失败条件：若看粗并随机下钻的人只有在下钻越来越多、或非有专业功夫不可时才察觉得到异常，命题撤回为粗细往返。小行动：下次让AI做总结前，先写明一条“不许合并”的规则。

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、原文与仪表：第34章](#)

35 考场还按一个大脑记账吗：三本账分开取证

第35章 教育：考场还按大脑记账

先答：一篇和AI来回改了几十遍的作文，分数该记在谁头上？要是干脆不许用AI，考场量出来的又是哪一种本事？再带着问读：执行、能力、承诺三本账为什么要分开取证？无车区和有车区各量哪一本？判断说明也能让AI代写时，随机抽问为什么守得住？家长问“你用没用AI”，为什么不如问另外三个问题，那三个问题各对着哪一本账？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能为一项写作任务列出判断义务表，标明哪些归定向、亲验、仪表、比对；能说出有车区要交的三样东西。失败条件：若有车区的判断说明与学生在无车区的表现毫无关系，或识谎训练只练会了找老师埋的雷，这套取证就要重找办法。小行动：这周问孩子或自己一句：“它哪句说得很顺，你却觉得不对？”

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、原文与仪表：第35章](#)

36 申请书与审稿：省下的时间去哪了

第36章 科研：署名、返工与验收

先答：用AI起草一份材料后，你是不是又把它从头到尾核了一遍，核的时候最信不过的是哪一段，最放心的又是哪一段？再带着问读：为什么不知道该信哪一段，就只能哪一段都不信？审稿人读到特别通顺的稿子时，那只内耳往哪个方向偏？署名签下去，认的到底是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能为自己最近一份借助AI完成的材料，列出定向、亲验、仪表、比对四栏各有哪几项判断，并说出哪一块仪表“不管什么”。失败条件：表列完了，重做的工夫一点没少，或说不出哪一句是承重的。小行动：下一份材料只亲读三处承重引用，其余交给检索核对。

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、原文与仪表：第36章](#)

37 考核表上的会用AI该怎样量

第37章 工作：绩效表上的“会用AI”

先答：如果你是面试官，会怎样判断一个人“会用AI”，你单位的考核表上有没有类似的用量指标？再带着问读：为什么“用得越多分越高”量的是油耗不是成绩？五个人问同一个模型得出一致结论，一致本身能不能当证据？一份对外文件出错，签字的人到底该认哪一笔账？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能用三刀说清用量指标错在哪里，并说出三刀怎样咬在一起；能是一份常出的对外文件排出判断义务表，指出哪两路来源彼此独立。失败条件：表排出来，几路核对其实同出一源，或签字人仍只签“我看过了”。小行动：本周开会时，指定一人不先问AI，独立给一个数。

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、原文与仪表：第37章](#)

38 普通人每天怎样和AI一起想

第38章 个人：每天怎样和AI一起想

先答：你今天拿AI问过哪几件事，哪一件要是答错了代价最大，你当时有没有拿第二个来源对过？再带着问读：老周问路时哪一段交给仪表，哪一段一定下车看？看报告单时，哪些判断AI可以帮着讲，哪些必须原样交给医生？一天里的定向、驾驶、看仪表、下车走走，你最常跳过的是哪一档？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对：能把自己常拿AI做的事分成“说了就行”“要再对一下”“只能帮我准备”三类，每类写出两件。失败条件：坚持一个月后，截住的错没有变多，被带偏的次数也没有变少。小行动：今晚把林姐的三行卡片抄下来，下一次问AI前先填第二行，找出那一句承重的话。

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、原文与仪表：第38章](#)