

从马力到 Token · 学习包

八编四十一章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-535-2

第367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/367/agent/learning.html

01 一句「有劲」问三遍

第1章 力的总式：号位 × 维 × 界

挑三句你这周说过的「这东西有劲」「这台机器真强」「这人很有能量」，各记一行，后面画三栏：在哪个号位亮（那儿有、正在、我的）；推到前面的是一个样子、一条路还是一股劲；落在哪一界（手上、道理上、心里）。三栏填完，把原句改写成一句更长的话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三栏都填上以后，是不是每一句都变长、变准了，少了任何一栏，那句话就说不清是哪一种力？再问：若有一句说力的话，三栏里哪一栏都填不出，却照样能被检验、被比较，本章「三个因子相乘，缺一个，它就显不成一种力」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、原文与九格：第1章](#)

02 电费单旁添两行

第2章 一度电里没有「我」：一号位之力

拿出最近一张电费单，油费、话费、token 账单也行，先把上面的总数抄下来，认它是真的。再在旁边自己添两行：这股力这个月正在怎样转、哪里可能在漏；它落在了什么事上、换来了什么。连对两个月的单子，看后两行有没有一处能从单子上读出来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是单子上的数很准、谁来读都一样，后两行却一个字都得你自己补？再问：若你找得到一种读数，读法和读的人都没被任何标准固定，却照样谁来读都一样，本章「一号位无我是钉出来的」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、原文与九格：第2章](#)

03 回头找顺的那段

第3章 正在转的力：二号位之力

这周挑两件要用力的事，开车、做饭、写东西、跟 AI 来回都行。做完各记三栏：最顺的是哪一段，那时有没有想到自己；卡住的是哪一段；卡住是力不够还是拍子没对上。下一次做同样的事，只在拍子上改一处，比如早换一档、换个问法，再记一遍。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是同样多的油、电或 token，拍子一改，推出去的结果就不一样，而最顺的那一段恰好没有「我」？再问：若拍子、往返大不相同，结果却几乎没有差别，本章「同一升油、同一度电、同一百万 token，在不同的一来一回里，是不同的力」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、原文与九格：第3章](#)

04 给「我的」问三句

第4章「我的力」：三号位之力

找一样你说得出「我的」的东西：我的车、我用惯的锅、我离不开的软件，或一件别人说「只有你行」的事。在纸上答三句：它的力最常落在哪件事上；围着它长出来的那片联系是哪些东西缠成的；换一个人来，它还叫不叫「我的」。再把它交给家人用一天，记下哪里不灵。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是换了人、换了场，那个「的」字就挂不住了，灵的那一份长在缠出来的联系里，不在东西本身？再问：若落点和场都换了，它亮出来的样子几乎不变，本章「『我的力』是一场发生走完，回写挂上了那个『的』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、原文与九格：第4章](#)

05 给一份力填九格

第5章 九格卡与钉子

挑一件你每天在用的力：电、油、手机流量或一个软件，照本章四行填一张九格卡。第一行写一号位的读数；第二行写它正在怎样转；第三行写它落在了什么事上、落给了谁；第四行写哪颗钉子钉住了哪一格、挤掉了哪一格。填完，圈出你最在乎的那一格。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是钉住的那一格最好填，而你最在乎的，正好是被钉子挤掉的那一格？再问：若撤掉一切标准化、换人换做法，那一格的读数照样稳，又不共享任何校准，本章「稳定是真的，也是做出来的，钉子越好，越看不见」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、原文与九格：第5章](#)

06 分清是劲是路

第6章 劲与路，硬尺与软尺：力的族与界

拿出你这个月花得最多的三样：油、电、流量、token、时间都行。每样问两句，记成两栏：这一份是劲（花多少推多远），还是路（要一步一步走通）；量它用的是硬尺还是软尺。凡是路的那一样，再加一栏：这个月走通了哪几条，没走通的又花了多少份。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是劲那一类花多少就推多远，而路那一类花得多不一定走通得多，量它的尺子也软？再问：若你用在推理、写作上的 token，花出去的份数和走通的程度一路齐涨齐落，像油和里程那样，本章「token 的力常是路，要一次一次走，走通了才算数」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、原文与九格：第6章](#)

07 三档对称度自查

第7章 力的两本账与回写对称度

找一样你用了半年以上的东西：一辆车、一把刀、一个软件或一个 AI。写三行：土里缠进了什么说不出、手上却知道的东西；号位上挂了什么名字，「顺手」「懂我」「离不开」；是它在改它，还是它也在改我，两头各举一例。最后在零写、单写、双写里圈一档。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是用得越久，两头被改写的例子越多，而那个名字是在土里缠了很久以后才挂上的？再问：若你和一个用了很久的模型之间，两头的做法都没被对方改过，或改过的地方对下一次用不出任何影响，本章「token 可以双写」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、原文与九格：第7章](#)

08 想买下好劳力

第8章「一个好劳力」：人力

想一个你身边大家都爱找的人：单位里那个同事、小区里常被请的修水管师傅。写三栏：要是按小时、按件把他的力买下来，能买到什么；买不到的是什么；大家为什么先喊他。再问两个找过他的人，把他们的话按落给谁、缠出的熟识、被抢着请三格分一分。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是买得到的只是时间和件数，那一喊就来、来了就放心的那一份，怎么也切不成份？再问：若有一种人力不靠请某一个人，就能切成一份一份、按同一读数买卖，每一份都一样，本章「那时只能请人，不能买力」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、原文与九格：第8章](#)

09 写一张交接单

第9章 牛的脾气也是力：畜力

找一样你说过「只认我」的东西：你的车、家里那台老洗衣机、你用惯的电脑。列三样：它本身怎样；用的时候那一来一回怎样；你和它之间缠出了什么门道。把第三样里说得出的写成三五条交接单，交给家人用一周，记下他还有哪几处不顺。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是交接单补上了一些，可还有几处，非得他自己一天天用熟才行？再问：若东西换到新手手里，不经重新养熟，用起来就和在你手里一样顺，本章「买得到一头牛，买不到『听话』」、能不能用出来要看两头回写的那片场的说法就该收窄。

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、原文与九格：第9章](#)

10 做饭时留心三件

第10章 火：一号位第一次站出来

明天做一顿饭，留心三件事并记下来：灶、气、电是什么样的；火候是怎样一点点调出来的；这顿饭做给谁，你按谁的口味改了哪一处。过两天请家里另一个人照同一个菜谱、同一口灶做一次，两顿饭摆在一起，写下差在哪三处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是灶和气谁来都一样，差都差在火候和做给谁这两样上？再问：若同一个菜谱、同一口灶，不管谁做、做给谁，出来的饭都分不出来，本章「火种能分份，分出去原处不少；可是火塘端不走，灶还是谁家的灶」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、原文与九格：第10章](#)

11 左右两栏看搬家

第11章 磨坊与帆：被地点锁住的力

回想你最近一次换地方、换岗位或换路线。拿一张纸分左右两栏：左边写跟着你走过来的本事和习惯；右边写留在原处、离开那里就用不上的东西，比如熟门路、熟人、哪段路几点堵。之后一个月，每周在右边补一条新地方要从头缠的东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是右边那一栏比你想的长，有一大块力其实锁在原来那个地方，不在你身上？再问：若这类力可以离开它的地点，被切成一份一份运到别处照样用，本章「它被锁在地点上，人只能去就力，三号位换了个地方站」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、原文与九格：第11章](#)

12 记一周互相帮忙

第12章 为什么从来没有「一度人力」

这一周记下你和别人互相帮的忙：替同事顶一个班、帮邻居搬一趟东西、家里谁替谁做了一顿饭。每件分两栏：按几个钟头、几次记下的账；来的是谁、干得怎样、下回还找不找他。周末把账面上一样多的几件并排放，看它们是不是一回事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是同样记作两个钟头，换了人干出来不是一回事，账面两清，心里却各有一本数？再问：若这些帮忙不管谁来、哪天来都读出同一个数，按这个数还工时再没人问谁来，本章「力离不开『这一个』：一号位立不起来，三号位就没人钉得住」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、原文与九格：第12章](#)

13 看铭牌上大数

第13章 马力：先拿马来比，再把马钉掉

找一件你常用的东西：手机、电饭锅、电瓶车、空调，看它标得最大的那个数，马力、瓦数、电池容量都行，抄下来。再写一栏：我用它时最在乎的是什么。然后问一个用过同款的人，记下他说的门道，对一对哪几条铭牌上没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是铭牌上的数比得清清楚楚，可你最在乎的那一点，是用过的人告诉你的，不在数里？再问：若你找得到一种通行的单位，定下来时就把用的人和它磨出来的熟、被谁抢着要一并算了进去，照样能写进合同，本章「单位留下了马的名字，拿走了马的脾气」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、原文与九格：第13章](#)

14 同一份换人用

第14章 一吨一吨的力：标准煤与热值

找一样按份买的东西：一方气、一度电、一升油、一个月流量。这周找家里另一个人，同一件事各做一次，比如各熬一锅汤、各开同一段路，记下各用了多少份、用出了什么。再写一栏：差出来的那一截，你记在哪里，单子上有没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是份数一样，用出来的却不一样，而那一截差在谁把它用熟了，账上没地方记？再问：若有一种按份卖的燃料，价钱照着用的人熟不熟稳定地变，而且写进了通行的计价规矩，本章「干净的账上，记不下谁把它烧熟了」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、原文与九格：第14章](#)

15 一个月只记换来

第15章 每一桶都一样：原油的桶、品级与基准价

找一样你常买、全国差不多一个价的东西：油、电、话费。拿一个月，自己记一本小账，不记单价，只记两栏：这一份用在了哪件事上；换来了什么。月底再写一行：这个月你改得动的，是价格，还是路线、用法和跟谁搭伙。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是价格牌你管不了，而同一份到手以后换来多少，差在怎么用、走哪条路上？再问：若品级和价格都统一以后，同一份在不同人手里换来的东西差得小到可以不计，本章「油价牌管得住每一升，管不住这一升到了你手里换来什么」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、原文与九格：第15章](#)

16 找谁替你守着

第16章 电网的两颗钉子：电压与频率

看一眼家里的电表、电器铭牌或电费单，找出上面写的电压和频率，抄下来。再回想这周你「伺候」过哪几股力：给车热车、给锅守火、给电瓶车掐着时间充电。分两栏记：要伺候的、不用伺候的；在不用伺候那栏旁写一句：此刻是谁在替我守着。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是不用伺候的那几样，正是钉子钉好的那几样，而你跟它之间几乎长不出什么来往？再问：若在钉得很稳的电网上，用电的人和电之间照样长出一片可认、可复用的场，而且差别来自电本身而不来自电器与手艺，本章「钉得越好，用的人越看不见它在『正在』」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、原文与九格：第16章](#)

17 给电费单补一格

第17章 插座与电表：分布被钉成人人一样

拿出家里最近一张电费单，抄下度数。在空白处分三行写：这个月这些电落在了哪几件事上；哪一件是你在乎的；家里谁用得最多、用来干什么。再把单子从头到尾翻一遍，找找有没有一处记了是谁在用、用来做什么、用得好不好。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是单子只记几度，一处也没问谁用、用来做什么，你写的三行它一行都不收？再问：若你找得到一种通行的电费算法，稳定记下谁在用、用来做什么、用得好不好，并因此改了同一度电的价，本章「插座不问你是谁，电表只记一号位」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、原文与九格：第17章](#)

18 问一个数背后

第18章 焦耳与千瓦时：一号位的公共成立

找三个你信得过的数：体重秤上的、电费单上的、工资条上的。各问两句，记成两栏：
：这个数后头站着谁在替我钉着，检定、规程还是换算；有什么我在乎的东西，这个数加不进去。再拿家里没校过的秤和菜市场的公平秤，同一样东西各称一次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是没校过的读数对不上，而校准过的数加得起来，也因此有好些东西加不进去？再问：若撤掉检定和比对，各台没校过的秤、表长期彼此相容，不靠任何共同的标准链，本章「『谁来都一样』是一群人一层层钉出来的公共成立」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、原文与九格：第18章](#)

19 工资记下了什么

第19章 秒表与工分：想把人的三号位也钉掉

想一想你的工作按什么算钱：按小时、按件、按月还是按业绩。在纸上写两行：第一行，这个算法记下了我的什么；第二行，我做得最好的那一点，它记下了没有。再回想最近三次领导或同事点名找你，各记一笔：这件事为什么落到了你这里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是算法记得住时长和件数，而被点名找的那几次，理由全不在工资表上？再问：若只按件、按时计的办法，在人和活都大变时，照样把同样多的报酬配给同样好的活，好活也不再看是谁，本章「工业钉住了一切能钉的，最后钉不住的，是人」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、原文与九格：第19章](#)

20 同一台机换条路

第20章 一次运算不是一次运算

找一件你常用电脑或手机做的事：整理一批照片、对一份表格、导出一批文件。先照老办法做一次，记下用了多久；再换一种做法，批量处理、换个软件、先排好再动手，同样的事再做一次。分两栏记：机器这一边改不了的，路这一边改了的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是机器没换、电也没多用，换了一条路，省下的就是另一份？再问：若这类事不管换什么做法，花掉的时间和得到的结果都差不多，本章「同一度电、同一块芯片，换一段程序就是另一种力」的说法，在这类事上就该收窄。

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、原文与九格：第20章](#)

21 看软件记了你啥

第21章 软件与平台：波被做成产品

挑一个你每天都打开的软件：外卖、打车、写作或运动软件。翻一翻它记了你的哪几项数，次数、时长、评分、步数，抄下来。再连记三天：用它的时候，哪一段是你和它一来一回在做事，哪一段是它在定节奏、你在跟。最后写一行：这些记录有没有让你自己长出什么本事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是它记得你很多，可那些记录大多回到了平台那一头，没有长成你身上的本事？再问：若你用的平台把记录也回写给你，让你明显长出自己的本事，而且这份回写算进了它的价格，本章「它记得你，却没有让这股力变成你的」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、原文与九格：第21章](#)

22 账单背面写一页

第22章 云与按量计费：一号位的计量回来了

找一张你每月都收到的账单：电费、话费、流量或云服务都行。正面看它记了什么，抄成一栏；翻过来写另一栏：这个月这份力落在了你哪件事上，换来了什么，下回怎样用更好。连着做两个月，看正面那一栏有没有一处碰到背面的内容。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是正面记全了谁付钱、用了多少，背面那一本账却只能你自己记？再问：若你用的按量服务，价格会随你长期攒下的资料和做法而变，同一配置对不同人明显是不同的力，本章「谁付钱、用了多少都在账上，这份力落给你以后成了什么，不在」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、原文与九格：第22章](#)

23 分两栏记来历

第23章 封装：别人的三号位被压进参数

下回用会说话的 AI 帮你做事，比如看一段材料、出个主意，做完分两栏记：哪些是它从千万人那里压来的老路意见，你在书上、别人嘴里也听过；哪些是你这一回带着自己的材料、跟它来回才长出来的。连记五次，数一数两栏各有多少条。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是它张口就有的多是老路上的意见，而带着你的材料和问法才长出来的那一栏，拿掉你就没有？再问：若它在少见的新活上跟在老路活上一样稳，你带不带自己的材料都一个样，本章「『我的』那个钩子，在压的时候被拆掉了」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、原文与九格：第23章](#)

24 五件事各问三句

第24章 一句话里的九格

挑一件常用的工具：AI、一台车、一口锅。列出最近用它做的五件事，每件后面画三栏，只写一两个字：比出来好不好；正在用得顺不顺、用上了多少；离开你手上的笔记和材料，它还是不是这样。填完圈出三栏都满的那几行，再对照账单上那几天各花了多少份。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是三栏都满的，往往不是花得最多的那几件，而价目表只读得到第一栏？再问：若在开放的活上，有没有你自己的笔记和材料，结果都几乎一样，本章「一口气点亮了三个号位，价目表只读得到其中一格」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、原文与九格：第24章](#)

25 两分钟核一核真

第25章 Token 的一号位：计数、跑分与幻觉

这一周，凡是 AI 给你一个出处、一个数字、一个年份，先别急着用，花两分钟去它说的地方看一眼。记三栏：它说了什么；你去哪儿核的；对不对。一周后数一数错了几条，错的那几条看上去像不像对的。最后给常做的几类活各标一个字：查原文、对数据库、不用核。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是错的那几条看上去跟对的一样整齐，不去核就发现不了，得有人替它守？再问：若这一周它给的每一条出处都经得起核，换了活、换了人也一样稳，本章「token 的真不出声地破，所以要有人替它守」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、原文与九格：第25章](#)

26 关窗前答三问

第26章 Token 的二号位：一来一回

这一周每次用 AI 做完一件事，别急着关窗口，花一分钟记三样：这一回转的是形状（改对、改顺）还是问题；来回了大概几轮，有没有哪一段忘了时间；最后接住的是哪一句。连记一周，把账单上用得最多的几次和你觉得最值的几次各圈出来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是最值的那几次，大多是来回多轮、转了问题的，和账单上用得最多的不是同一批？再问：若在开放的活上，只许一问一答和放开来回，最后用上的结果分不出好坏和新意，本章「账单只数 token，不数那几十轮来回里接住的那一句」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、原文与九格：第26章](#)

27 给底子分新旧

第27章 三号位之场：「懂 SDE」是一片场，不是一项功能

翻一翻你给某个工具、某个 AI 或某个团队攒下的「它懂我」的底子：备忘录、模板、给 AI 读的说明、多年的默契。分成两堆：还在长的；旧了、留着备查的。再把最近十次从它那儿得来的东西排在一张纸上，数一数有几条的开头和套路是同一个样子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是底子里有一截早已过时却还在被读，而近来长出来的东西越来越像？再问：若有没有这份底子，同一类活最后的结果放给不知情的人看分不出差别，本章「『懂 SDE』不是装上就用的功能，是一层层回写缠成的场」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、原文与九格：第27章](#)

28 一份钱排两栏

第28章 三号位之分布：同一份算力落在哪里、落给谁

挑一样你花了钱的东西：一份会员、一个套餐、一个月的 AI 订阅。拿一张纸画两栏：左边按用了多少排，用得最多的在上；右边按哪一回落在你在乎的事上、用出了你自己的样子排。两栏排完，用线把同一件事连起来，数一数线交叉了几处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是两栏的顺序对不上，甚至差不多倒过来，用得最多的不是最落在你事上的？再问：若同一份力落在钉死的杂事上和落在开放的事上，对你自己那份材料和底子的依赖都一样，本章「分布不是每人分到多少，是这份力落在了哪里」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、原文与九格：第28章](#)

29 门开着还回来吗

第29章 三号位之美：被选中

挑一样你说「离不开」的东西：一个软件、一家店、一个 AI。回想这个月用它的每一次，分三栏记个大概：被推回来的（送券、活动、默认选项）；被拦回来的（懒得换、换了要重教一遍）；自己走回来的（手边有别的，还专门找它）。再拿一件新事，同时交给它和另一家，看哪家接得住。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是自己走回来的那一栏比你以为的少，而门槛拆掉后在新事上它还被选中，那一份才算它的美？再问：若门槛拆掉以后，你回不回来只看价格和排名，开放的事和杂事上没有差别，本章「美不是好看，也不是跑分高，是门开着、它还被选中」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、原文与九格：第29章](#)

30 卡住先认两样

第30章 三原理在 token 上

这一周用 AI 或做一件难事卡住时，先别急着修。在纸上画一个三角，三个角写：它会
的；我们正在怎么来回；这件事要落在哪、我的材料在哪。每次卡住，从撞在一起
的两个角画一条箭头指向第三个角，只动第三个角，记下顺没顺。一周记三回以上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是认出哪两样在撞、去动第三样，比哪里不好修哪里更快顺过来，而且几条
箭头前后接得上？再问：若你记下的几回里，三样各变各的，看不出两样一撞、第三样跟着
动的先后，本章「两个号位一撞，被推着变的总是第三个」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、原文与九格：第30章](#)

31 换代前写交接

第31章 规模只长一号位

下一次换新手机、新软件或新版本的 AI 之前，先写三行交接单：旧的在你手里已经会了什么；哪几处你教过它、它已经不再犯；哪一种用法、问法最接得住。换过去以后，头两周每天记一行：哪些第一天就变好了，哪些要重新磨。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是速度、读数这类第一天就拿到了，而交接单上那几条要重新缠一遍才回来？再问：若换代以后什么都不用重教，懂你的那份顺手随跑分一起自己涨上来，本章「规模长的是一号位，可以买；三号位是回写出来的，只能养」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、原文与九格：第31章](#)

32 两栏找第一次

第32章 为什么是第一次

拿一张纸画两栏：左栏写「换个人就不是这个样」，右栏写「能按份买卖」。把你知道的力往里填：家里谁做的拿手菜、你常请的师傅、煤气、电、油、手机流量、AI 的 token。每样写进它该在的栏，两栏都能进的写两次。最后数一数两栏都出现的有几样。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是以往的力要么只进左栏、要么只进右栏，两栏都进的只有 token 这一类？再问：若你找得到更早的、按份卖、而卖出去的那份力本身又随用的人和落点而变的东西，本章「第一次的，是它回到了一种按份额计量、按价目表出售的力里」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、原文与九格：第32章](#)

33 替账单填出生证

第33章 三张出生证

找一份你自己的账单：电费、油费、话费或 token 账单，照本章的样子填一张出生证，四栏：这份账单预设了一个什么样的用户；预设了一份什么样的力；它认的是哪一个号位；有哪一个问题它根本没地方让你问。再请一位朋友照样填一张，比一比他多看出什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是每一份账单都只认一个号位，而「这份力落给谁、围着谁长、被谁选中」恰好没地方问？再问：若你见到哪一套正式做法，把「谁在用、用在什么事上」当作单独一项来算，并据此定价或排序，本章「三张出生证都没给三号位留格子」的判断就该收窄。

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、原文与九格：第33章](#)

34 记下挡掉的问

第34章 免检、改名、先验

这一周，每听见一次「这不算」「因人而异」「说到底就是那么多」，不管出自同事、家人还是自己嘴里，都在本子上记一行：说的是什么事；它把差别收进了哪一种，噪声、多少、还是不算力；它挡掉的是哪个问题。周末挑一条，试着把那份差别拆开看看有没有样子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是被收走的差别一拆开就有样子，换了场合会消失，而挡掉的那个问题一直没人问？再问：若认真拆开以后，那份差别真的只是零碎的随机，换什么事都一样大，本章「三种收法都不骗人，收完以后起点没动，三号位又一次像是不在」对免检的判断就该收窄。

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、原文与九格：第34章](#)

35 九格表补空格

第35章 九格里的缝隙

拿你最常用的一份力：电、油、话费或算力，画一张九格表，能填的先填上。看三号位那三格：是根本没有现成的量，还是有量却只走了一条路。在每个空格旁用铅笔写一件下周能做的小事，比如做一次带笔记和不带笔记的对照，或在账单旁加一列「这笔用在哪」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是一、二号位几乎填得满，三号位里场那一格找不到尺子，分布和美有尺子却没人往那边量？再问：若你查到一种现成的正式计量，已经记下同一个用户带着自己的场和不带时的差别，并据此定价或排序，本章「场那一格是没有尺子」的说法就该收窄，改判为偏路。

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、原文与九格：第35章](#)

36 分地板与缠的

第36章 地板 token 与纠缠 token

把你上个月用 AI 的记录翻一遍，分成两栏：一栏是换谁来都该一样的事，比如整理格式、翻译、改错字；一栏是换了你的材料、换了这件事就不是这个结果的事。数一数两栏各几次，估一估各占账单的几成。下个月，第一栏试着换一家更便宜的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是第一栏换了便宜的也没差，第二栏一换就不对味，哪怕它只占账单的一小块？再问：若你在同一个模型上做这两类活，结果里离不开你那份材料的程度并无差别，本章「同一个 token，一面贴着地板，一面亮着三号位」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、原文与九格：第36章](#)

37 每笔写一个字

第37章 一个 token 有几个价？——三属性纠缠给经济学出的难题

这个月用 AI 做事，每做完一件，在记录旁写一个字：「地」或「缠」。月底只把「缠」那一栏单拎出来，每笔写一句它换来了什么；再写一行：便宜有没有让你敢多磨几轮，磨出来以后，你有没有改了下个月怎么买。不记价格数字，只记各占几成。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是「缠」那几笔在账单上占得少，换来的却说得出，而价格和那份值在彼此改着对方？再问：若同一个价下，开放的活在不同人眼里值多少并不比整理格式更散，底子厚的人和底子薄的人对调价的反应也一样，本章「价目表上一个 token 只有一个价，价值在三号位上散成好几份」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、原文与九格：第37章](#)

38 导出你那片场

第38章 大装置与发生器：谁拥有哪一角

今晚列一张单子，写下你用 AI 时那片场都放在哪：方法说明、笔记、例子、你认的好标准。分两栏：在你自己手里的；只存在服务商那里的。挑最要紧的一样导出来存一份，下周把它原样带到另一家同档的服务上，做同一件事，比一比结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是带过去的那份底子，在另一家照样让结果接得住，场跟着你的材料走，不跟着某一家？再问：若原样搬到另一家同档的服务上，结果一下掉回没有底子时的水平，本章「发生器那一角是在使用里回写出来的，要自己带着走」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、原文与九格：第38章](#)

39 写五条我们这里

第39章 养出自己那份力

挑一件你常用 AI 做、又总觉得「不像我」的事：写店铺介绍、回客人消息、写周报。拿一张纸写五条「我们这里是这样」的规矩，下一次用时放进去。之后每周看一次：这五条改了几条、多了几条，出来的东西像不像你这里。连做一个月。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是规矩一条条改、一条条添，结果一周比一周更像你这里，而不是靠换更贵的模型？再问：若一个月下来，这样一点点养的，并不比直接换更贵模型的更快稳住，本章「三号位那份力是养出来的，不是买来的」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、原文与九格：第39章](#)

40 先填读数再说

第40章 别让三号位成了新的主人

下次你想说「这是因为我（或他）用得好」「这车只听我的」，先停一下，把三格各填一个读数：用了什么；怎么用的；带着什么用的。三格都填得出，再找个办法试一下，比如让新手跟着学一周，看差距缩不缩；填不出，就先记成「相关」。这周记三件。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是有的说法三格一填、一试就站住了，有的填不出读数，只是一起涨落？再问：若那些没填读数、只凭一起涨落就说出口的「是因为他用得好」，事后一试也都站得住，本章「说一份力是谁的之前，先把另两格的读数填上，填不出就别说」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、原文与九格：第40章](#)

41 先画红线再做

第41章 本书怎样才算错

挑一件你这周很有把握的事：换条路上班更快、某个菜少放油也一样香、某种问法 AI 答得更好。动手前在纸上写两行：预计会怎样；看到什么、差到什么程度就算你错了。然后去做，连试三次，照实记下结果，第二行一个字不许改。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：是不是第二行先写下以后，结果出来时你没法再往有利于自己的那边挪线？再问：若你发现写不出第二行也照样能把话说清，事后挪线也没人看得出、不碍事，本章「一条写不出判负线的预言，不算说了话」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、原文与九格：第41章](#)