

— SDE 专著 · 第378卷 —

内驱力的虚幻

三界动力纠缠的SDE发生学

王德生 著



德麦国际出版社

ISBN 979-8-90690-954-1 US\$20

出版信息

内驱力的虚幻——三界动力纠缠的 SDE 发生学

著者：王德生

出版：德麦国际出版社 Demai International Press

德麦国际专著：第 378 卷

ISBN：979-8-90690-954-1

定价：US\$20

2026 年 10 月第 1 版 · 统稿阅读版 v1.0

九编五十二章 · 导论 · 结语 · 参考资料 · 读者记录附录

本版正文 180,727 汉字（不含标题、目录、参考资料及附录）。

© 王德生。文字由 AI 协作整理；理论主张、推论与构造情境按正文所述分别理解。

阅读说明

本书研究理念、现实、自我三界动力的相互纠缠，批判把自我侧重的动力体验解释为独立内部力量的做法。三原理的动力机制贯通三方程与六路径，进入反复点火、自我追责与动力调节的具体分析。

本书所说的“虚幻”，指把动力解释为不依赖理念与现实发生的独立内部源泉。它不否认愿意行动的经验，也不把现代心理学中的内在动机概念一概判为无效。

第一至三编讨论发生基础与方法，第四至六编进入生活、教育和工作，第七编讨论AI与出版，第八编组织反例和研究，第九编与当代心理学展开对话。可以按顺序阅读，也可以从具体问题回到基础章节。

人物情境均为构造案例，不作为访谈、实验或治疗的证据。三界不可分离是本书的理论主张；关于行为变化及精神困境的经验判断仍需检验。

阅读时，可以先记录自己的解释，再比较本书的论证是否带来可辨认的改变。理解作者、赞同作者和能够使用方法，是三项不同任务；没有必要在每一章结束时立即达成一致。

目录

导论 为什么越点火越难行动

第一编 内驱力的虚幻如何成立

第一章 从主动行动到拥有内驱力

第二章 动力仓库的想象

第三章 自我世界为何被理解为内部

第四章 内外二分的解释困境

第五章 一个不能独立成立的起点

第二编 三界动力纠缠的发生基础

第六章 同一次行动中的三界

第七章 理念中的问题怎样获得动力

第八章 现实动力不等于现实奖励

第九章 自我动力的真实与非独立性

第十章 侧重与不同步

第三编 完整方法论怎样进入动力发生

第十一章 动力三原理的对称展开

第十二章 三方程与解释约束

第十三章 六路径与具体介入

第十四章 一次动力发生的完整解剖

第十五章 防止方法论成为新口号

第四编 不停地点火的动力困境

第十六章 第一次点火为何令人信服

第十七章 反复点火为何逐渐失效

第十八章 完成事情之外的动机审判

第十九章 从一件事没做成到整个人不行

第二十章 焦虑与精神困境中的解释作用

第五编 动力的调节与再生

第二十一章 动力并非越多越好

第二十二章 减少某类自我动力发生

第二十三章 理念强劲时让现实逐步展开

第二十四章 停下来与换方向

第二十五章 新的继续怎样发生

第六编 教育工作与创造的发生重建

第二十六章 孩子为什么不想学

第二十七章 课堂与家庭怎样参与点火

第二十八章 工作积极性与组织过程

第二十九章 长期研究与创造

第三十章 多人共同事业的动力

第七编 AI 与持续出版的动力发生

第三十一章 AI 改变了哪些发生条件

第三十二章 快速输出之后的停滞

第三十三章 持续出版的理念侧重

第三十四章 回报尚未形成时怎样调节

第三十五章 出版如何进入继续发生

第八编 理论交锋与研究方法

第三十六章 准确辨认内在动机理论

第三十七章 SDE 需要增加什么解释

第三十八章 必须认真面对的反例

第三十九章 怎样研究一次动力发生

第四十章 动力发生的实践复盘

第九编 与当代心理学的动力对话

第四十一章 与行为主义对话 后果如何成为动力条件

第四十二章 与心理动力学对话 未被意识到的动力如何发生

第四十三章 与人本主义对话 成长是展开还是发生

第四十四章 与认知行为取向对话 想法改变与世界改变

第四十五章 与自我决定理论对话 自主为何不等于自足

第四十六章 与社会认知理论对话 能动性并非孤立发动机

第四十七章 与 ACT 对话 不必先点燃一种正确心情

第四十八章 与积极心理学对话 积极是否成为新的义务

第四十九章 与文化心理学对话 谁在定义我的动力

第五十章 与具身及生成取向对话 动力在哪里获得形态

第五十一章 与动机神经科学对话 内部机制不等于内部源泉

第五十二章 共同问题中的分歧与研究责任

结语 参与动力发生

参考资料与材料说明

附录 读者的动力发生记录

一 先把困难写成事件

二 分开描述与解释

三 追踪三界与三维

四 写出可改变的一步

五 保留失败与异议

六 阅读 学习与问对

七 本版的证据边界

导论 为什么越点火越难行动

晚上九点，书桌已经收拾干净，新的计划也贴好了。一个准备重新学习的人打开课程，听了十分钟，发现自己又回到了熟悉的位置：知道应该做，却无法继续。昨天，他刚听完一场使人热血沸腾的演讲。走出会场时，他确信这一次不同。他甚至对家人说，自己终于找到内驱力了。今天的问题似乎因此更加严重：既然已经找到了，为什么仍然做不到？

这是一个用于分析的虚构场景，并非调查个案。但场景中的推理值得认真检查。我们先把一次振奋叫作找到了内驱力，再把第二天的停滞解释成内驱力不够稳定，随后安排新的激励。不断重复的行动，看上去是在寻找动力，实际上可能是在维护同一种解释。无论发生什么，解释总有退路：做成了说明动力足，没做成说明动力不足。被解释的人却没有同样宽裕的退路。他必须承担每次未能兑现的承诺。

本书从这里提出问题。动力究竟是什么？我们能否因为体验到愿意，就断定内部储存着一种可以提取的力量？当愿意无法转化为持续行动时，问题是否必定在于这种内部力量不足？这些问句没有否认愿意的真实性。它们要求把真实体验与对体验来源的解释分开。疼痛是真实的，并不意味着对疼痛来源的每种判断都正确；同样，愿望是真实的，也不自动证明关于愿望发生的某种本体论。

在这里，“虚幻”有一个严格对象：独立的内部动力源。它不是对人的努力、热爱和承担的嘲弄。一个母亲反复照顾孩子，一个研究者多年追查同一个问题，一个学习者在没有奖励时继续练习，这些行为及其切身感受都值得承认。问题在于，承认之后，我们是否过早停止了解释，用一个内部名词遮住了仍然需要研究的发生过程。

本书采用王德生提出的SDE方法论展开这一追问。S指显露，D指差异序列，E指特征纠缠。三方程表达三维之间的相互规定： $S=F(D,E)$ ， $D=G(S,E)$ ， $E=H(S,D)$ 。六路径是S、D、E三个维度的六种有序进入方式；动力三原理追踪两维之间的张力怎样推动第三维改变，以及改变怎样回写前两维。三者分别约束解释、安排探索、追踪动力，不能相互替代。写出形式不等于完成解释；只有指出具体差异、具体纠缠和可辨认的改变，方法才进入对象。

三界是理念、现实与自我。它们不能分别占据S、D、E三个位置。理念世界有它的SDE发生，现实世界有它的SDE发生，自我世界同样有它的SDE发生；本书的核心命题是三界

的动力发生互相纠缠，不能单独存在。因此，不能用理念等于S、现实等于D、自我等于E之类整齐对应，换取理解上的方便。那会在开始时就错置研究对象。

一个人想写书，已经涉及什么值得写、什么算一本书、谁可能读懂等理念规定；也涉及语言、记录、时间、工具、身体与实际修改等现实发生；还涉及这件事怎样成为我的事情，我愿意承担什么，我怎样体验自己的参与。我们可以在某一时刻侧重研究其中一界，却不能把侧重研究误认为该界能够独自发动其余两界。分析入口具有先后，发生依赖未必服从这一先后。

“我就是想写”往往被当作最彻底的解释。它也可以成为一个尚未开始解释的地方。为什么此时想写的是这一本，而不是另一本？为什么昨日一个模糊想法，今天成为非写不可的问题？为什么写了几页之后，原来的愿望改变了？这些问题表明，自我动力并没有因为被体验为自发就脱离发生。所谓自发，首先说明体验中没有一个显著的外在命令；它没有替我们证明发生条件已经全部位于内部。

本书还要研究一种实践后果。当独立内驱力被设为行动起点，人就容易先接受一项准备任务：让自己充分想要。于是，行动之前要激励，失败之后要激励，疲惫之后还要激励。完成事情本已困难，现在又多出证明自己积极的责任。一个人明明已经做完工作，却因“我是勉强做的”而认为自己不够好。内驱力在这里从解释词变成了评价尺度。

我们把这种过程称为反复点火。但点火只是一个待分析的比喻，不是物理能量模型。书中不会将心理动力写成可计算的燃料，也不会把失去行动意愿描述为某个内部油箱耗尽。需要研究的是：鼓舞如何参与一次发生，鼓舞之后发生了什么，落空如何进入下一次期待，以及同一句话为什么逐渐具有不同意义。

第一次听见“你可以改变自己”，可能打开新的尝试。第五次听见同一句话，也可能唤起前四次的失败。语言形式相同，发生已经不同。如果我们只统计鼓舞的次数，却不研究差异序列怎样被此前过程重组，就会误以为同一种刺激应当得到同一种效果。SDE分析尤其关注这一处：历史不是给现在附加的背景，它可能已经进入现在的规定方式。

动力调节因此不必以增强调动为目标。当自我证明的要求不断加码，理念问题和现实行动却未获得相应展开，继续加强自我动员可能加重冲突。此时应辨认需要减少的发生：反复证明价值、提前兑现全部期待，或把一次结果升级为整个人的判决。减少这些要求，不等于削弱自我世界中的喜悦、认同与承担。调节是否有效，要看理念问题能否继续澄清、现实动作能否具体展开，以及自我判断是否获得可修订的依据。

关于焦虑与精神困境，本书提出的是机制研究，而非单一病因判断。“缺乏内驱力”的归因可能参与某些自责与回避的形成，也可能使已有困境更难缓解；这一主张需要过程材料与比较研究。我们不能因为一套解释存在问题，就断言它造成所有相关痛苦。忽略其他因素，会复制本书正在批判的单因解释。

同样，现代动机研究并不都主张内部储存着一股力量。Ryan 和 Deci 对内在动机的经典界定，关注为了活动本身的兴趣或满足而行动，并讨论社会条件如何促进或阻碍这一过程。[3] 这与日常话语中的“把内在发动机点起来”并不等同。因此，本书分别处理通俗话语、具体理论与本体预设。只有对手的实际主张得到准确呈现，批判才有意义。

全书沿着四个问题展开：独立内源的误认如何成立；三界动力如何相互纠缠；反复点火怎样进入自我评价与实际行动；改变怎样接受检验。第一至三编建立概念与方法，第四至六编讨论困境、调节、教育和工作，第七编进入 AI 与持续出版，第八编提出反例和研究设计，第九编与当代心理学展开逐项对话。后半部的比较也会反过来限制前半部的主张，而非只为它寻找支持。

最终，我们希望读者获得一种更精确的追问方式。当行动停滞时，不急着说某个人少了一股力量，而是辨认：原先的显露依据什么形成，现在的差异在哪里展开，特征纠缠怎样改变，哪一种矛盾正在推动或阻断三维的改变，新的改变是否真正回到后续运行。这样的追问不会自动给出答案，却会使“再努力一点”不再成为唯一答案。

本书究竟要反对哪一个命题

要使批判具有明确对象，我们必须把几种常常混用的判断拆开。第一种判断说，有些行动没有受到眼前奖惩的直接推动。第二种判断说，参与者从活动中体验到兴趣和满足。第三种判断说，参与者能够在相当长时间内自行组织行动。第四种判断才说，行动的最终动力来自一个不依赖理念与现实发生的内部源泉。前三种判断可以分别接受观察和询问；它们即使都成立，也不能直接推出第四种判断。本书的论证重心，恰好在这个经常被省去的推论之间。

如果有人把“内驱力”仅仅作为前三种现象的方便称呼，我们没有必要禁止其使用。词语在日常生活中可以保有简略性。但当这个词开始承担发生解释，开始决定教育方式、组织评价和个人归责时，简略就可能产生实际后果。一个并未得到证明的内部源头，会变成管理他人和审判自己的根据。人们不再调查具体阻碍，而是追问当事人为什么没有把自己点燃。一个关于世界怎样发生的判断，就这样进入了现实权力和自我要求。

发生学的追问也不能被简化为追溯最早的原因。假如我们把一个人的热爱追溯到童年经历，然后把童年经历看作最终源头，内部仓库只是被换成了过去仓库。今天的经历如何重新解释童年，今天的工具如何改变过去愿望的可实现内容，今天的关系如何使原先不重要的事件获得意义，这些问题仍须继续研究。发生并不是一条只能从过去流向现在的说明链；当下的变化也会改变过去在当前过程中的作用。

因此，本书使用“发生”一词时，至少包含三个不同但相连的任务：解释某种动力怎样形成，解释它怎样在后续活动中被维持或改变，解释关于它的自我理解怎样反过来参与过程。只写第一项，容易把起源故事当作完整机制；只写第二项，可能忽略已形成条件；只写第三项，又可能把全部问题缩减为改变想法。三界动力研究要求把这三项放在同一个具体过程里，同时保持证据上的区分。

为什么不能用三界解释替代一切细节

三界纠缠是一项严格的理论要求，但它不会自动提供一个人的时间安排、一个课堂的学习难点或一部作品的论证缺陷。相反，它使解释者承担更多工作。凡是声称某一界参与发生，都要说明它在这个过程中以什么规定出现，改变了什么判断或行动，以及为什么不能由一个更简单的解释充分说明。否则，“三界都有作用”很容易成为无所不包、因而无从检查的套话。

本书的案例有两种用途。一种是帮助辨认概念，例如用写作说明愿望会在表达中改变；另一种是提出可调查的机制，例如自我归责可能怎样使困难报告减少。前一种可以使用明确标注的构造情境，后一种若要形成经验结论，就需要真实材料。书中的构造情境不承担证明普遍效果的责任。我们可以从它们看见一种解释是否自治，却不能据此宣布某项方法已经得到现实验证。

这一限制不削弱哲学研究。哲学可以揭露一个推论缺少前提，可以发现两种概念被混用，可以提出比旧框架更细致的研究对象。这些贡献并不依赖虚构调查结果。真正削弱哲学的，是把概念上可能发生的事情，直接写成世界中经常发生的事实；或者把一个富有启发性的解释，宣布为唯一正确的因果机制。

从“我应该有力量”到“这里发生了什么”

独立内驱力的想象之所以顽强，不仅因为它便于解释，也因为它提供了一种令人向往的自我形象：无论现实怎样，人都能够从自身取得不断行动的根据。放弃这种形象，可能让人感觉失去了最后的依靠。但依靠一种未经证明的独立性，并不等于获得了更坚实的行动条

件。承认相互依赖，才可能使缺少的支持、尚未明确的问题和不合理的评价成为可以讨论的对象。

这里也有一种容易出现的过度修正：既然动力依赖条件，那么条件不完善之前我就不能行动。这同样把发生误解为预先备齐全部材料。具体行动往往正是在不完备条件中开始，并通过小规模尝试改变条件。没有独立起源，不等于没有可行入口；没有完整保障，不等于任何尝试都没有意义。三方程约束解释，六路径使行动能够进入，三原理追踪改变为何发生以及如何回写。三者共同防止人被困在无限准备之中。

本书希望保留的，正是一种能够行动又能够修订的承担。当事人可以说“我愿意继续”，却不必由此保证自己永远热情；可以承认“现在做不到”，却不必把它写成关于整个人的终审判决；也可以说“这个目标需要改变”，而不把改变理解为某个内部发动机的报废。发生学不替人免除判断，它使判断重新具有对象、尺度与修订的可能。

发生学不是给动力增加一段背景故事

如果本书只在每次愿望出现之前补充家庭、学校和社会经历，它仍可能没有改变内驱力的基本图像。我们可以讲一个很长的成长故事，最后仍然把动力理解为已经装进个人内部的成品。真正的发生学问题，不只是这个成品从哪里来，还包括它在当前行动中怎样取得具体内容、怎样保持同一、怎样因新的差异而改变。

一个人在少年时期喜欢写作，成年后仍然写作，并不表示同一股力量被保存了几十年。少年时期写作可能围绕故事想象，成年后可能围绕解释问题、承担公共讨论或回应某种经历。连续性需要说明，变化也需要说明。若全部归于始终热爱，就只是用一个稳定词语覆盖了需要研究的过程。

本书因此把动力理解的任务放在具体发生上。它既不否认历史条件，也不把历史当作已经完成的原因仓库；既承认能力能够形成，也不把能力当作无需运行的现成力量。动力研究必须进入能力怎样被使用、目标怎样被辨认、结果怎样回到下一次判断。

两种独立性必须分开

日常所说独立，常指无需他人当场提醒，能够自行安排工作。这样的独立具有现实意义，值得培养。本书所批判的独立，则指动力在构成上不依赖另外两界，能够从封闭内部单独开始。两者不是同一命题。一个人可以在实践上越来越自主，同时在发生上始终依赖语言、工具、判断标准与实际反馈。

若把这两种独立混在一起，批判内驱力就容易被误读为反对自主性；培养自主性也容易被误写为减少一切关系。实际上，可靠的自主可能通过更成熟的求助、更清楚的边界和更准确的工具使用形成。关系的质量改变，比关系数量简单减少更接近需要研究的对象。

同样，三界互相纠缠不要求每次行动都有人在旁边，也不要求当事人始终意识到全部条件。熟练使许多规定退到注意背景，实践因此可以顺畅展开。背景隐退不等于发生缺席，独处也不等于独立自存。这个区别贯穿本书对长期创造和无奖励行动的分析。

动力与理由之间的联系

一个人说明自己为什么行动，可能提供认可的理由，却未必提供全部发生机制。例如，他说为了研究一个重要问题而写作，这一理由可以真实；实际持续还涉及材料、操作、评价和既有经验。不能因为理由未穷尽机制，就说理由只是伪装；也不能因为理由真诚，就认为机制已经解释完毕。

理由本身也会参与发生。把任务理解为完成要求，与理解为澄清一个争点，会改变材料选择和后续判断。理念不是站在行为之外的说明词，自我认可也不是事后装饰。它们通过实际操作进入现实，现实结果又可能使理由改变。

因此，本书避免把人写成只受隐藏力量推动、本人理由无关紧要的对象。发生学的深入，并不是越过人的理解去寻找一个更神秘的原因，而是把理解如何形成、如何参与和如何修订纳入分析。第一人称材料重要，但不拥有独占全部解释的资格。

本书的批判与重建如何衔接

批判部分揭露几个未经支持的推论：从主动行为推导内部实体，从切身感推导独立起源，从没有即时奖励推导没有现实参与，从愿望强烈推导行动条件已经齐备。重建部分则需要说明，撤回这些推论之后，怎样仍然能够辨认个人差异、组织实际行动并承担责任。

如果只完成批判，读者可能知道旧解释不足，却不知道下一步怎样做。如果只提供技术建议而没有发生论澄清，新技术又可能被重新解释为激活内部力量。三方程、六路径与三原理的共同作用，正是让解释与行动保持联系：任何入口都接受相互规定，任何改变都需要说明张力，任何局部结果都需要检查后续回写。

这种联系不是一份保证成功的说明书。它使失败能够提供更具体的信息，使理论也必须接受修改。我们不需要一种永远正确的新口号，而需要一种能够不断提高判断精度的研究方式。

一次没有开始的早晨

下面的情境是为分析而构造的。早晨九点，一位作者坐到电脑前，计划修改昨天的文章。他拥有时间，文档也已经打开，却迟迟没有落笔。他先给自己拟定一个更宏大的目标，又想起几句关于坚持的格言，短暂振奋之后，仍然停在原处。倘若此时只问“为什么没有内驱力”，答案很可能已经被问题预先限定：作者内部缺少某种力量。

然而，打开文档并不等于任务已经清楚。作者可能不知道修改应当针对结构还是材料，也可能发现核心命题与一个例子冲突，还可能担心任何删改都意味着昨天的努力白费。看起来相同的静止状态，可以由不同关系形成。只有进入这些关系，行动困难才逐渐获得可辨别的形态。

假如一位同事指出，文章真正的问题只有一处：第二节没有区分经验报告与因果解释。作者于是开始重写那一段。这个转变可以被叙述为“终于被激发了内驱力”，但这种叙述没有说明同事的意见究竟改变了什么。更具体的解释是，任务从一个需要整体证明自己的庞大要求，变成一个能够判断对错的局部论证问题。

作者随后发现，修改第二节要求调整第三节的例子，又要求重新界定导论中的一句话。行动开始扩展，但这种扩展并非从内部仓库中释放出更多力量。它来自前一步改变了后一步的对象。工作本身形成新的差异，新的差异要求重新组织关联，新的关联又使此前没有显露的问题显露出来。

这个情境还不能证明本书全部理论，却能说明本书选择何种问题。我们不满足于给行为贴上有动力或无动力的标签，而要追问动力如何成为这一次能够继续、转向或停止的具体过程。这个追问将把看似位于主体内部的经验，重新放进它实际发生的世界关系。

三界分析为什么不是三份因素清单

理念、自我、现实三个名称容易被误读为三个盒子。分析者可能把目标放进理念盒子，把感受放进自我盒子，把工具放进现实盒子，然后宣布三者共同作用。这样的分类可以帮助初步整理材料，却尚未完成本书要求的发生分析。

因为同一个目标既具有理念内容，也进入自我承诺，并受到现实条件的塑造。一个工具不仅提供操作能力，也改变什么问题能够被提出，以及使用者如何理解自己的能力。一次评价不仅是现实中的言语事件，也改变标准的意义和自我位置。三界不是把事件切成互不相交的三块，而是揭示同一事件中不可彼此替代的发生关系。

因此，三界纠缠不能被理解为三种已经独立存在的动力最后汇合。若先假定各自完整，再讨论相加，就已经保留了本书所要批判的独立来源想象。真正的难点在于：每一界的动力如何在与另外两界的关系中成为它所是动力。

理念并不是悬空的答案库。某个问题成为问题，需要能够区分的对象、承担问题的人和使问题具有可讨论性的实践。自我并不是在关系形成之前就已完成的容器。自我如何把行动认作自己的行动，涉及语言、历史和实际承担。现实也不是一个毫无意义的外部背景。它在活动中被分化为工具、限制、机会和结果，而这些分化同样具有发生过程。

这一论证并不取消三界之间的区别。恰恰相反，只有保留区别，才能讨论纠缠。若把三界融成一个没有内部结构的整体，“纠缠”就失去含义。本书的任务是同时拒绝彼此独立与无差别混同，在区别中说明不可分离，在不可分离中保留不同作用。

虚幻发生在解释的哪一步

“虚幻”一词容易让人误以为本书否认所有主动、热爱与坚持。需要明确，它指向一种特定解释转换：从“我感到行动出于自己”转向“行动来自一个可以独立供给动力的内部实体”。前一句可以真实，后一句却需要额外论证。

这种转换之所以有吸引力，是因为体验具有直接性，而发生条件往往不同时进入注意。人在专注写作时，未必意识到语言、工具、既有问题与他人反馈的全部参与。没有意识到，并不等于没有参与。主体能够真实地感到“是我在写”，同时并不拥有对写作发生条件的完整认识。

本书也不把这种解释偏差简单归于个人无知。日常评价、组织制度和教育语言可能不断鼓励人们用内部强弱理解行动。若成功被归为内驱力强，失败被归为内驱力弱，那么复杂过程便被压缩为一种人格排序。这个排序容易使用，却可能使真正需要改变的条件退到背景。

批判的重点因此不只是纠正一个概念，而是检查这个概念如何分配注意、责任与行动可能。它让人首先看见什么，又使哪些问题不再被提问？它帮助了哪一种判断，又遮蔽了哪一种差异？这些后果需要在具体实践中分析，不能仅靠词义争论解决。

从发生解释走向实践判断

发生学不自动给出“应该怎样生活”的全部答案。知道一种行动如何形成，并不等于知道它值得继续。某些动力关系可以有效维持行动，却造成不被接受的代价；某些停止虽然降低产出，却保护了更重要的承诺。实践判断还涉及目标、责任和价值选择。

本书提出减少某类自我动力发生，也应放在这一层次理解。它并不是一个普遍要求，更不是把自我活动越少越好当作新标准。它针对那些使主体不断证明自己、不断扩大承诺、不断将局部困难升级为整体失败的过程。是否需要减少，减少哪一项，减少后由什么关系承接，都必须具体说明。

相应地，增加现实承接也不只是追求更多资源。资源需要进入可以执行的安排，理念需要转化为能够讨论的问题，自我需要保留选择、拒绝和修订承诺的能力。三界纠缠的实践含义，最终落在这些能够被共同处理的关系上。

第一编 内驱力的虚幻如何成立

第一章 从主动行动到拥有内驱力

描述怎样变成解释

老师发现一个学生经常提前完成阅读，会说他很主动。这样的判断可以有明确依据：学生在没有临时提醒的情况下完成了哪些事情，持续了多久，在哪些任务中如此。它首先是对一组行为的概括。问题出现在下一步：如果又说这些行为是由主动性造成的，概括便悄悄取得了原因的地位。

这一转变不必然错误。许多研究需要从多次表现推断稳定倾向。但稳定倾向的存在、测量方式与解释能力，需要额外证据。如果“内驱力”完全由当前持续行为来定义，再用它解释当前持续行为，就没有增加独立信息。我们只是把动词改成名词，然后让名词站回动词前面。

为了使解释推进一步，至少应当问：这一倾向能否预测尚未观察到的行动？面对任务变化，它在哪些条件下维持，在哪些条件下失效？与既有能力、资源、评价方式相比，它还能解释什么？如果这些问题都不进入研究，“拥有内驱力”就容易成为一种看似深入、实际上停止追问的语言。

从属性退回发生现场

设想同一个学生读小说时十分投入，学习几何时经常停下。把他归为有动力或无动力都过于粗糙。即使分别说他有阅读内驱力、没有数学内驱力，也只是把分类变细。我们仍须解释小说中的人物、悬念与语言怎样获得切身意义，几何中的条件、图形与证明怎样成为无法继续的过程。

这里的研究单位并非一个封闭的人，而是一次具体的SDE发生。阅读中的“下一页值得翻开”是显露，它受到此前差异序列与特征纠缠的共同规定；翻页又带来新的差异，使人物判断与自我期待发生变化。持续并不是某个名词在背后不断推，而是在过程里一次次获得下一步的条件。

对几何也应采用同样深度。学生究竟不理解什么？是图形无法被辨认，证明步骤之间缺少连接，还是一遇到未知就把它解释为失败？不同问题要求不同介入。笼统要求他增强内驱力，会把这些差异重新压平。

稳定并不意味着自存

一个反驳随即出现：有些人确实在许多场景中都表现主动，难道还不能说他们具有内驱力？本书承认稳定差异需要认真解释。争议在于，这种稳定是否足以证明存在一个独立的内部动力源。稳定可能依赖已经形成、能够迁移的发生方式，也可能依赖持续获得的支持与可使用的工具。

例如，一个研究者习惯把困难写成问题清单，又会把大问题拆成可检验的小问题。这种习惯能够跨越多个课题，形成稳定主动性。它仍然需要语言、问题标准、实际记录与自我承担共同运行。解释越具体，我们越能看见稳定性的形成与维持，而不必假定有一种脱离这些过程的内部力量。

“他很主动”可以保留为日常描述。进入机制研究时，这句话应当展开为一组问题，而非成为其他问题的终点。这样做既不取消个人差异，也不把个人差异变成免于解释的东西。

循环解释怎样进入日常判断

设想教师制作一张表，将按时交作业、主动提问和额外阅读分别计分，再将总分命名为内驱力。只要表的用途是描述某些学习行为，这一做法可以得到讨论。但如果随后用总分解释同一批行为，就产生了重复计算：先把行为压缩成指标，再把指标说成行为的原因。问题不在于使用数字，而在于压缩后的名称被误当作独立发现。

如果指标来自前一学期，并用于预测后一学期，情况就有所不同。它至少具有时间上的独立性。但即使预测成立，我们仍要问，究竟是某种稳定的发生方式持续运行，还是相近任务、相近评价和持续支持维持了相近表现。预测具有价值，却未必给出机制。一个钟表可以准确预测某人每天出门的时间，钟表却不是他出门的充分原因。相关记录、预测工具与发生解释，各有自己的任务。

对个人差异的尊重因此要求双重克制。一方面，不能因为反对独立内驱力就否认人与人之间存在稳定差别；另一方面，不能因为存在差别就宣布差别免于发生学解释。有人更善于把困难变成具体问题，有人更熟悉寻求反馈，有人能够更快辨认自己需要什么帮助。这些差异既属于个人的形成史，也通过当下活动继续维持。承认形成史并不会削弱其现实有效性。

主动性的边界比主动性的标签更重要

一位学生会主动阅读，却不愿参加课堂讨论。教师可以认为他的主动性不足，也可以调查两种活动的差异。阅读允许停顿和回看，讨论要求立即表达；阅读中的误解可以私下修正，讨论中的错误可能被公开评价。这样的区分不保证某种解释正确，但它给出了可以进一步观察的方向。一个总标签则容易让所有差异消失。

假如课堂允许先写下意见再发言，学生开始参与，我们获得的首先是一个局部事实：表达次序的改变与参与变化同时出现。还需要检查是否因为熟悉话题、同伴关系或其他条件改变。只有经过这些辨认，才能逐步说清某条路径如何发生。不能把结果迅速重新命名为“终于唤醒了内驱力”，因为那会把刚刚获得的具体知识再次遮蔽。

从SDE来看，新的发言并非单独显露一个此前隐藏的内部属性。表达过程D改变了，公开评价与准备方式之间的特征纠缠E也改变了，参与者对“我可以发言”的显露S随之可能重组。这个S又会进入下一次准备，形成新的尝试。如果后续没有这种变化，一次发言仍只是一项局部结果。持续主动必须在多次实际发生中得到说明。

本章所建立的标准不是要求每句日常话都成为研究报告，而是要求在需要解释和干预的地方停止偷换。我们可以赞许主动行动，但不能因为赞许方便，就省略主动怎样形成、怎样受到限制以及怎样可能改变的研究。

从行为归纳到属性假说需要多走一步

观察某人多次主动完成任务，可以形成关于其稳定倾向的假说。但假说需要指出适用范围。主动阅读不一定迁移到公开表达，熟悉领域的持续不一定迁移到陌生任务。范围越清楚，属性描述越有用；范围未经说明就扩大到全部生活，解释风险也越大。

稳定倾向还可能由不同机制维持。甲善于把任务拆分，乙拥有丰富背景知识，丙在固定协作中获得持续反馈。三人都可能表现主动，却未必共享同一种可独立提取的力量。概括相似结果有分类用途，机制研究则必须保留不同形成方式。

这一区分不要求放弃所有属性概念。它要求属性获得发生说明，并允许在新材料中修订。一个属性可以真实、稳定而不自存。把非独立性误解为不存在，会使论证落入另一个极端，无法解释人为什么确实能够形成可靠能力。

必要条件与充分解释

行动通常需要某些能力或资源，但一项条件必要，不表示它单独足以解释行动。没有文字能力难以完成写作，有文字能力却未必写这一本书。同样，愿意可能在某些选择中具有关键作用，但愿意本身仍需要具体内容与实际展开。

若以行动发生证明内驱力存在，再以内驱力存在解释行动，就没有独立检验。要推进解释，至少应说明在什么新情境中预期出现什么差异，以及这种预期怎样与其他条件区分。否则，动力只是行为之后的重新命名。

一个反事实比较的用途与限制

可以设想同一个人在任务要求改变后是否仍会行动，这有助于辨认条件作用。但现实中不能把其他一切完全冻结，因此反事实需要谨慎。构造比较可以澄清逻辑，实际因果判断仍需材料。不能因为想象中结果不同，就宣称已证明某项条件的效果。

本书使用这些比较，是为了暴露独立内源解释遗漏的问题。例如，如果所谓稳定动力无法说明为什么任务定义变化后愿望内容也改变，就需要更具体分析。问题不是要求理论解释一切细节，而是要求它不要把最关键变化排除在自己的定义之外。

三种看似相同的主动

考虑三个用于论证的构造情境。第一位学习者每天主动完成熟悉练习，第二位研究者主动追查一个没有现成答案的问题，第三位成员主动接下额外任务。三者都有未经当场催促而行动的表现，但需要解释的内容不同。第一种可能涉及稳定安排的维持，第二种涉及问题在未知中的展开，第三种涉及承诺与协作位置的形成。共同使用主动一词，不能使三种发生自动相同。

熟悉练习中的主动，可以在既有任务标准下观察。学习者知道什么算完成，也知道错误如何修正。研究中的主动却可能包括改变完成标准：原先打算证明的命题被反例推翻，新的问题由此形成。接下额外任务的主动，还要看当事人是否真正能够拒绝，以及承担怎样影响其他责任。若只统计行动是否由本人首先提出，就会把维持、创造和关系应对放在同一指标里。

这不是说主动无法测量，而是说任何测量必须说明它测量哪一种规定。一个量表可以用于比较某类任务中的自发参与，不能未经额外论证就代表一个人在全部生活中的动力本质。

测量越概括，对象范围和解释边界越需要明确。否则，分数看似提供了精确性，实际却可能把多种不同过程压成一个名次。

把主动当作原因，会改变帮助的对象

如果教师认为学生不做题是因为没有主动性，帮助便容易集中于提高主动性。可是，主动性若又由做题行为定义，这个帮助目标就没有独立内容。教师知道自己希望看到什么结果，却尚未知道应当改变哪个过程。目标被误当成机制，是内驱力话语中一个基础性的认识混淆。

把目标说清与把机制说清，分别回答不同问题。希望学生能够自行开始，是可以理解的教育目标；为什么他目前不能开始，则需要调查题意、既有知识、错误回应和时间安排。目标并不因机制未明而失去价值，但也不能因目标合理就宣布某种归因正确。

这一混淆在组织中同样常见。管理者希望成员主动发现问题，随后把问题没有被报告归为主动性不足。可是，若报告问题会导致额外惩罚，成员不报告可能与现实规则直接有关。再要求成员从内部克服这一规则，实际上是让个人承担组织不愿修订的部分。所谓培养主动，就可能成为保持规则不变的办法。

从属性解释走向属性发生

一个稳定属性并不是只能被否定或被承认为天生自存。还有第三条研究道路：说明它怎样形成、怎样被反复实现、在哪些条件下能够迁移。比如，一位学习者习惯在遇到不懂之处先写出问题，再寻找对应材料。这种组织方式可以形成较稳定主动表现，但其稳定性需要通过实际重复获得，而不是由一个内部名词保证。

在这种研究中，属性并未消失。它从无需解释的起点，变成具有形成与维持过程的结果，并且继续参与后续发生。已经形成的习惯会改变新的行动，新行动也可能改变习惯。这种双向参与，允许我们同时承认个人差异的现实性与非独立性。

重要的是，不要把发生论只用于解释弱者。对经常成功的人，同样应研究其任务选择、反馈使用和支持条件。若只对失败者调查环境，对成功者却全部赞颂内在品质，就保留了不对称的解释标准。稳定成功尤其值得研究，因为其中可能有可辨认、可学习的发生方式。

第二章 动力仓库的想象

一个方便的比喻

人们常说积蓄力量、释放潜能、补充动力。这些表达便于交流，也能够传达经验。比喻的问题不在于不够科学，而在于它可能被未经检查地用作因果结构。仓库里有东西，因此可以取出；东西取完，因此不能继续。若把这一结构直接搬到行动动力上，我们就在研究之前预装了存量、容器与提取机制。

最需要区分的是实际资源与动力解释。睡眠、食物、设备和时间具有真实作用；知识、技巧与习惯也可以积累。本书不否认这些条件。它追问的是：具备资源为什么并不总能使某件事情成为值得做、能够做、愿意继续做的事情？资源的存在与具体动力的发生之间，还缺少哪些机制环节？

一间设备齐全的工作室可以闲置，一个人也可以在简陋条件下展开持续研究。两种情况都不能证明资源无关。它们说明，同一类资源如何进入特征纠缠、如何组织差异序列，不能由资源数量单独决定。条件必须实际参与发生，不能只在清单上存在。

潜能怎样成为解释豁免

“你的潜能还没有被唤醒”具有一种特殊便利：成功可以被当作潜能存在的证据，失败可以被当作尚未唤醒的证据。如果没有独立标准，潜能便不再面临失败。相反，当事人承担了一切不成功：他还不够相信，还没有找到正确方法，还没有充分投入。

更严谨的说法应当指出某种尚未实际发挥的能力及其证据。例如，一个人能够理解复杂文本，却没有机会参与真实研究；我们可以据此提出具体能力迁移的假设，并设计适当任务检验。这里的潜在能力是有条件的判断，不是一张保证将来必然成功的空白支票。

发生学关心的正是条件怎样进入实现。过去形成的稳定性不会凭空消失，但也不等于随时可用的成品。旧技巧进入新任务时，可能需要重新组织。我们应当记录重新组织在哪里发生，而不能用“释放”一词把它省去。

资源消耗与解释失败

当一个人疲惫时，要求他休息可能非常合理；但由此不能推出所有停滞都只是内部储量见底。相反，如果条件恶劣、任务定义混乱、反馈始终缺席，只安排休息也未必改变后续过程。需要分别辨认身体恢复、任务重组与意义变化，避免任何一种解释独占其他问题。

因此，批判动力仓库不能走向另一个极端：宣称所有力量都在当下新生，过去毫无作用。历史通过已经形成的技巧、判断、工具与期待参与现在。发生学要解释的是这种参与方式。它既不能把过去当作现成燃料，也不能把现在当作没有来路的瞬间。

能力、资源与动力不能互相代称

一个人掌握外语，是一种已经形成的能力；能够自由支配两小时，是一种可使用的条件；愿意在这两小时阅读某部外文小说，则是需要另外解释的具体发生。能力使某些行动成为可能，但可能性不自动选择行动对象。时间使活动获得空间，但空间不自动组织活动。若把三者都叫作内部能量，就失去了区分准备、选择与实际展开的能力。

同样的能力可能进入不同动力过程。熟悉外语的人可以为了核对引文而阅读，可以为了小说本身而阅读，也可以因为一个误译引起争论而阅读。每种过程都调用已有技能，但技能的调用方式和后续变化不同。一次阅读还可能暴露旧技能的不足，推动重新学习。这里不是某个固定存量被取走一点，而是已有能力在具体任务中得到使用并可能被改造。

“资源能够积累”与“动力由存量释放”之间，缺少一个必不可少的桥梁：资源如何被组织成此刻的行动规定。一个资料库如果没有检索办法，可能增加困扰；如果已经围绕问题建立关联，则可能缩短判断距离。资料数量相同，发生方式却不同。把动力理解为资料、时间或技能的直接总和，仍然无法解释这种差异。

为什么仓库比喻使失败难以讨论

在仓库图像中，失败常被归结为三类：储备不足、提取不畅或消耗过快。它们看似覆盖所有情况，却可能完全没有触及目标是否成立。例如，一个人反复尝试完成彼此矛盾的要求，无论如何增加内部储备，都无法使矛盾消失。如果组织要求既不得修改方案，又必须消除方案固有的问题，受阻就首先需要揭露要求之间的不相容。

仓库图像还使帮助被理解为替人加油，而不容易被理解为共同改变问题。当帮助者认为自己已经提供了大量鼓励，他就可能更难理解对方为何仍然无法行动。鼓励投入越大，对方越容易被要求证明这种投入没有白费。原先希望减轻负担的行为，反而产生了新的兑现义务。这种转变不是由帮助者恶意决定的，而是由双方采用的解释方式与实际回应共同形成。

一个更合适的研究问题是：此次帮助究竟改变了什么？它使任务边界变清楚了吗？它让当事人可以报告原先不能报告的困难了吗？它提供了新的操作方式吗？如果这些都没有改

变，而承诺被显著提高，那么我们至少应当考虑，所谓加油可能主要增加了自我要求。由此不能推出鼓励永远无效，却可以判断本次鼓励的作用尚未得到说明。

保留比喻，撤回本体承诺

日常交流无需清除所有能量语言。一个人说“今天没有电了”，可能只是请求停止工作。真正需要撤回的是由比喻自动附带的理论承诺：存在一个可以精确定位的动力容器，疲惫就是容器空了，激励就是重新充满。比喻可以表达感受，不能在未经论证时成为解释全部行动的模式。

发生学的任务不是发明一种更漂亮的动力物质，而是改变提问。我们不再寻找力量藏在哪里，而是研究愿望、条件、路线和结果怎样获得彼此的规定。旧能力可能参与，新知识可能参与，现实支持也可能参与；它们只有在具体发生中才取得当下作用。这正是从存储论转向发生论的实质。

把能力保存与动力储存分开

记忆、技能和工具可以在较长时间中保持可用，这并不意味着具体行动动力也以同一方式储存。会写作是一种能力，愿意写某篇文章是一项具体发生，两者之间需要问题、标准与实际承担的组织。若把能力储备直接称为动力储备，就省略了调用为什么具有方向的解释。

一套笔记保存了许多观点，但它能否支持当前文章，取决于这些观点怎样进入争点与证据关系。保存使材料没有消失，使用则使材料取得当前作用。动力不是材料在架子上的数量，而与材料如何参与后续差异有关。

潜在能力并非无需验证的承诺

说一个人具有潜在能力，可以表达尚未充分观察的可能，但应说明依据是什么。已有局部表现、相关技能和适当训练条件，可以支持有限预期；它们不能保证任何目标都能完成。潜能如果被定义为无论结果如何都存在，就无法解释具体差异。

“你只是没有发挥出来”尤其容易让理论免于失败。成功证明潜能存在，失败证明发挥不足，全部解释都回到当事人。发生学要求把发挥展开为实际过程：什么任务、什么差异、什么条件改变，以及哪些结果会使原先能力判断需要修订。

消耗比喻的有限价值

一个人说工作使自己耗尽，可以准确表达疲惫与难以继续的体验。本书不需要纠正这种日常语言。需要限制的是从体验直接推导一个独立动力库存，并进一步认为只要重新填满就能解决全部问题。

某些受阻确实涉及身体和时间条件，另一些涉及目标不相容或评价问题。仅用同一消耗模型，会使不同困难获得同一种补充建议。具体发生研究能够保留疲惫的真实性，同时继续辨认其与任务、意义及承担的关系，而不是把所有问题都物化为剩余多少燃料。

“尚未使用”与“尚未发生”之间的差别

仓库图像把尚未行动理解为已有力量没有被使用。发生学则保留另一种可能：当前所需动力的具体规定尚未形成。两种理解会组织不同介入。前者寻找释放、激发和克服阻碍的办法；后者还需要研究行动对象、判断标准与可行路径如何形成。

设想一个人说自己想做重要的事情，却说不清重要具体意味着什么。若认定力量已经存在，只是没有找到出口，就可能鼓励他尽快选择一个宏大项目。若承认愿望内容仍在形成，就会允许比较不同问题、接触具体工作、辨认自己愿意承担的范围。第二种道路不是等待内部答案出现，而是在实际差异中形成新的愿望。

所谓潜能在这里需要被谨慎使用。一个人可能具备许多尚未充分发挥的技能，但未来行动不是这些技能的简单展开。新的对象可能要求改变技能组合，也可能要求形成过去没有的判断。把未来全部理解为内部已有之物的释放，会使真正的新发生被解释成旧存量的显露。

仓库模型为什么容易形成道德化归责

如果力量被假定就在内部，外部条件只被看作帮助取用，那么持续失败就容易被解释为当事人不愿取用。他本来有，却没有拿出来；帮助者已经提示，他却仍不行动。这个推理使不确定的机制问题转化为态度问题，并使帮助者较少需要检查自己的方法。

尤其当帮助者投入很多鼓励时，失败可能被赋予关系意义：没有行动仿佛意味着不珍惜帮助。原先的任务困难因此多出一层必须回报善意的要求。当事人可能更难说出实际问题，因为承认问题仍在，似乎同时否定帮助者的价值。

这条路径并非所有鼓励都会发生的后果。它是仓库预设可能支持的一种归责结构。要研究它，应观察帮助者是否允许改变目标与方法，是否将受阻全部归给个人，以及当事人能否在不损害关系的情况下报告困难。概念如何进入互动，比孤立口号更能说明实际作用。

从补充力量转向重组条件，不等于忽视身体

批判动力存量模型，不能推导出疲惫、身体条件和生活资源不重要。恰恰相反，实际条件必须得到具体辨认，而不能被抽象内驱力覆盖。一个没有必要时间与支持的人，不能被要求用愿望强度无限补足现实缺口。

但是，承认这些条件也不意味着它们可以被简单折算成一个动力分数。相同时间可以被组织成连续研究，也可以被碎片化任务占据；相同资料可以成为证据，也可以成为难以使用的堆积。实际条件如何进入差异序列和特征纠缠，仍然需要解释。

发生论所撤回的，是从某种资源存在直接推导具体动力已被储存的假定。它并不撤回资源的现实作用，而是要求说明这种作用在何处、通过什么过程、以什么限制进入当前行动。

第三章 自我世界为何被理解为内部

体验归属与来源判断

“是我想这样做”首先表达体验和承担的归属。我没有把愿望归给旁人，也没有声称自己只是无关的旁观者。但这句话并没有列出愿望的全部发生条件。归属回答谁在体验，来源解释则必须回答体验怎样成立。二者不能直接互换。

在一次阅读中，我的感动确实由我体验。然而，作品的语言、此前经历、当下理解和具体阅读节奏都参与感动的发生。承认这些参与，不会把感动夺走，让它不再是我的；反而使“我的”获得更具体的规定。自我归属并不要求发生上的绝对独立。

独立内驱力的想象常在这里出现：因为体验最直接地显露为我的，于是发生也被定位到我的内部。现实与理念的参与退到意识的背景，体验的鲜明位置便被当成因果起点。

背景隐退的作用

一个熟练写作者通常不会逐次意识到每个词怎样习得，也不会每句话中重新检查键盘、语言规范与读者理解。但这些条件没有因为不被注意而消失。熟练使一些过程被封装，注意可以转向正在展开的问题。封装带来便利，同时可能带来来源误认。

当写作顺畅时，人容易说灵感从心里涌出来。作为体验描述，这句话没有问题。若据此把语言、技术与问题传统排除在动力发生之外，便超出了描述所能支持的范围。我们不能以注意没有覆盖某个条件，证明该条件没有参与。

不过，也不能把所有无法观察的参与都宣布存在。三界纠缠需要具体说明，而不是在资料不足时以一句“必然有关”补齐。一个研究者应说明哪些参与能够被记录，哪些仅属于理论推断，以及不同推断如何接受检验。

内部意识也有发生史

一个孩子多次听见“成功靠自己”“不能总靠别人”，可能逐渐学会以内部品质说明成败。学校评价、家庭语言与个人回顾在此共同参与。后来他说“我没有内驱力”，看似在报告最私密的内部事实，实际上也使用着已经学会的一套解释语言。

这不是说个人只会复述社会口号。个人能够改写这些语言，也能够新的行动中发现旧解释的不足。发生学保留这种变化的可能。它研究一种解释怎样成为切身判断，又怎样通过新的差异被修改。

因此，自我世界的动力不能被简单放进皮肤之内，自我意识也不能被视为随时可以无误读取内部机器的仪表。它是发生中的一个真实维度，其显露需要被尊重，其解释仍然需要检验。

第一人称的直接性与因果知识的间接性

“我愿意”与“我知道愿意为什么发生”不是同一句话。前者报告一种切身立场，后者提出发生解释。人可以很清楚自己此刻愿意去做某件事，却不清楚这个愿望为何在昨天尚未出现。对当事人感受的尊重，并不要求把当事人提出的所有原因都视为不可修订；同样，外部观察者也不能凭借自己的分析框架，否定当事人的愿望是真实的。

这一差别为共同研究留下空间。参与者提供别人难以直接获得的体验、理由与犹豫，观察者帮助核对时间、操作和前后变化。双方的材料可以相互修正。例如，当事人认为自己突然产生兴趣，记录却显示此前数次接触已逐步改变了理解。“突然”仍然准确描述意识到兴趣的时刻，却不一定准确描述兴趣发生的全部过程。

反过来，观察者可能根据行为持续判断当事人热爱活动，当事人却说明自己只是为了履行某项重要责任。这一说明会迫使观察者区分行为持续与体验愉快。三界研究因此不赋予任何一种材料绝对特权。体验不能直接证明独立源头，行为也不能直接读取全部体验。

熟练怎样制造无需条件的外观

初学者写一句话，可能逐字斟酌；熟练作者则能连续表达。表达越顺畅，参与过程的语言规则和修订习惯越不容易被注意。于是，“我自己就会写”很容易进一步成为“写作动力来自我自己”。但顺畅主要说明一些操作不再需要逐次显性安排，并不说明它们从发生中退场。

这一点可以通过条件改变来理解。让作者面对完全陌生的读者，原先自然的表达可能立即失效；让作者使用不熟悉的语言，原先流畅的段落可能难以形成。并不是内部力量突然被拿走，而是此前稳定参与的规定不再以原方式发挥作用。条件变化使原先隐退的参与重新显露。

这也说明，某些人确实比别人更少需要现场提醒，不足以证明他们较少依赖发生条件。他们可能已经形成可随身运行的记录、判断和组织方式。这里的“随身”不等于自存。读写能力、问题标准和工具习惯可以由个人熟练使用，却仍具有形成史与现实实现条件。可靠的自主性，可以建立在这种形成并持续运行的关系之上。

内部感不是需要清除的错误感觉

本书并不要求人在每次感到“这是我的愿望”时，立即用三界术语纠正自己。切身感本身有实际作用：它使承担有归属，使选择具有不可随意替代的意义。需要检查的是从归属感到独立因果源的额外跃迁。事情属于我，不表示事情只由我构成；我应当承担，不表示其他参与条件无需承担解释责任。

由此，所谓虚幻意识不是指所有内部感受都虚假，而是指一种可能真实而强烈的体验，被附加了它不能单独支持的起源判断。把这一点说清，才能既批判内部动力的自存想象，又保留人的切身生活。否则，批判很容易滑向另一种抽象：仿佛只要指出关系，人就不再能够说“我”。

自我体验中的近与远

“我想做”对当事人很近，形成愿望的许多条件却很远。近的内容可以被直接报告，远的内容可能需要回顾、比较或他人材料。人因而容易以体验的清晰程度分配因果重要性，把最容易感受到的部分当成最根本的来源。

这种分配并没有必然根据。一项熟练技能越稳定，越可能不被注意；一个新的自我判断越鲜明，越容易占据解释。若把注意中的突出位置等同于发生上的优先地位，稳定参与的条件就会系统性隐退。内部动力的想象，部分可以由这种显著性差异得到理解。

但是，不能因此说当事人的体验不可靠。体验可靠地告诉我们此刻什么具有切身位置，只是它不自动告诉我们全部形成机制。发生学需要的是扩大解释，而非贬低体验。把切身性作为材料，才能研究为什么某种目标对这个人、在这个阶段、以这种方式重要。

一次“突然想通”的两种叙述

一个研究者在散步时突然想到新解释。第一种叙述说，灵感来自内部深处；第二种叙述追踪此前反复出现的矛盾、未完成的比较以及当前活动如何改变注意。第二种叙述不应否认突然想通的体验，却会把体验放回更长过程。

仍有一些环节可能无法重建。研究者不记得具体先后，记录也不完整。此时应当承认未知，不能为了维护发生论编造一条过于整齐的链。没有掌握发生史，不等于证明独立内源；承认必有发生过程，也不等于研究者已经知道这一过程。

这一对称限制很重要。内部论不能用未知证明自存，发生论也不能用立场代替具体知识。双方都需要区分概念判断与已经取得的材料。只有这样，对自发体验的研究才不会在两个未经证明的完整故事之间摆动。

第四章 内外二分的解释困境

同一行动中的多种理由

一个人学习钢琴，既喜欢声音，也希望参加演出，还希望回应家人的期待。把这些理由分别标作内部和外部可以帮助初步分类，却未必解释它们怎样共同发生。演出要求可能使练习变得具体，练习中的进展可能改变喜爱，家人的评价又可能被重新理解。

如果预先假定内部理由纯粹、外部理由污染，我们就很难说明这些变化。外部奖励可能打断某种投入，也可能使一项原本无法继续的活动获得必要条件；关键在于实际过程，而不能仅由奖励的位置决定结论。

同样，出于切身兴趣而做的事情也可能妨碍其他责任。动机被体验为内部，并不自动授予它价值优先权。来源分类、发生解释与价值判断是不同任务。

内化仍然需要发生学

内化一词承认某些原先不被认同的要求可以成为个人认可的行动依据。它比固定内外二分更有动态性。但如果只说“外部要求进入了内部”，空间转移的图像仍会掩盖机制。原来那项要求是否保持原义？个人接受的是全部要求，还是经过修订的新要求？现实实践是否参与了这一变化？

例如，一个起初只为考试学习的人，后来被某个数学问题吸引。这并非必然只是考试要求被搬入内部。问题本身、解题经验与自我理解可能发生了重组。原来的考试目标仍在，但它已不再以同一种方式组织全部学习。

在SDE分析中，我们应追踪显露怎样变化、差异序列怎样展开、特征纠缠怎样改写。内化可以作为需要解释的结果名称，却不能代替这一过程。

以三界代替空间拼图

三界研究并不是把内部外部改成三个容器。理念世界不只是头脑里想的，现实世界不只是身体外摆着的，自我世界也不只是感觉的私室。三界的区分需要依据发生的规定，而不是依据物体的位置。

一句评价既有现实表达，也有理念标准，还可能进入自我认同。我们不能把同一句话拆成三份独立物质，再宣称它们发生了联系。三界纠缠说的正是：这些规定在具体发生中彼此参与，而不是后来偶然相遇。

奖励的来源分类不能穷尽它的作用

设想一位作者获得稿酬。若只问稿酬位于身体内部还是外部，答案显然，却解释不了后续。稿酬可能使作者能够减少其他工作，取得实际写作时间；也可能使作者开始迎合特定题材；还可能仅仅确认有人认真使用作品。这些作用分别进入时间安排、问题选择和自我理解，不能由外部奖励四个字统一代替。

同一笔稿酬也可以同时产生多种作用。它提供写作条件，同时增加交付期限；它确认作品价值，同时使作者担心下一次是否还能得到认可。研究不能预先把它归入促进或腐蚀的单一类别，而应追踪这些变化怎样互相限制。三界纠缠允许我们看见复合作用，但不替我们提前决定好坏。

即使奖励取消，活动仍然持续，也不能立即证明活动已脱离现实参与。作者可能保留了此前形成的技能、读者关系和问题计划，也可能重新调整了生活安排。没有当前报酬，不等于没有现实条件；没有眼前命令，不等于没有理念规定。内外分类可以描述某项刺激的有无，却不能自动绘出发生边界。

“真正喜欢”为什么不是终审标准

面对复杂理由，人们经常要求当事人找到最深处那个真正的喜欢。这种追问有时帮助澄清选择，有时却预设复杂理由必须被还原为一个纯净原因。一位教师可以喜欢讲解，又重视收入，也珍惜学生的进步。没有理由认为只有去掉后两项，第一项才变得真实。不同理由是否冲突，需要由具体工作过程来判断。

更重要的是，喜欢本身也会改变。一个人先因为同伴参加活动，后来理解活动的难处，再逐渐形成自己的判断。将这个过程评价为从不纯粹走向纯粹，会掩盖同伴关系持续参与的事实。兴趣并不必须切断形成它的关系，才能具有自己的现实性。

对于动力的价值评价，还应保留另外一组问题：行动是否伤害他人，要求是否可以辩护，结果是否符合承诺。一个人真心喜欢某项活动，并不能回答这些问题。内驱力话语如果把自愿提升为最高正当性，就会把来源判断误用成价值判断。三界发生学必须避免这一混淆。

三界分析不会消除边界

三界互相纠缠不等于所有责任混在一起。教师与学生、作者与编辑、组织与成员之间仍有不同权限和义务。正因为发生是相互参与的，才需要更精确地界定谁能够改变什么。把所有问题说成共同发生，然后要求弱势参与者承担同等责任，同样是不正当的推论。

因此，关系性解释与责任分配之间需要实际桥梁：参与者掌握什么信息，拥有何种决定权，承担了什么可兑现的承诺，能否拒绝不合理要求。没有这些桥梁，三界语言可能被用来稀释责任。本书强调相互依赖，并不是为了使每一个具体决定都失去作出决定的人。

一个要求怎样成为“我的要求”

一个学生原先按教师要求做笔记，后来保留了其中一部分方法，删去了无用栏目，并开始围绕自己关心的问题记录。这时，他可能说笔记已成为自己的需要。若只把变化称为内化，就容易遗漏实际改造：要求并不是原封不动进入内部，而是在使用中变成了不同对象。

理念上，什么值得记录发生改变；现实上，笔记格式与检索方式发生改变；自我上，记录成为可以认可的承担。三界在这一过程中互相规定。原要求的外部来源并不使后来的愿望虚假，后来的切身认可也不使形成过程突然变成内部独立发生。

这种分析还能辨认另一种情况：学生只是学会在检查时展示笔记，实际并不使用。表面遵守相同，发生意义不同。若只依据记录数量判断内化成功，就会把顺从外观与真实使用混淆。内外二分不足以处理这个差别，需要进入具体差异和回写。

理由之间可以相互改变

一个人起初因为收入接下工作，实际过程中发现问题值得研究；研究深化之后，他又开始要求不同的工作方式。收入、兴趣与责任不是几个互不变化的因素，各自在活动中取得新的意义。收入可能提供继续条件，也可能因任务变化而不再足以支持承担；兴趣可能扩大任务，也可能因更深入理解而转向。

将这些理由放在内外两栏，有助于初步说明来源，却不能解释它们怎样共同变化。发生学必须追问，哪项结果改变了哪种理由，什么新差异使原有优先次序不再成立。动力的内容就在这种变化中形成，而不是在两个容器之间重新分配数量。

第五章 一个不能独立成立的起点

先想做还是先做

“先有动力才能行动”在某些日常安排中可以成立：一个人明确意愿之后报名课程。但这项时间记录不能证明意愿在发生上独立于课程、此前经验和实际条件。我们观察到报名之前有愿望，不等于证明愿望之前没有现实参与。

反过来，“先做就会有动力”也不能成为普遍保证。某些尝试确实打开兴趣，另一些尝试则可能加深困难。两句口号互相争论时，容易共享同一个预设：愿望和行动是两件分别完成、等待排列先后的东西。

发生学要求研究愿望和行动怎样在过程中互相改变。最初的愿望可能模糊，初步尝试使它获得具体内容；新的内容又改变尝试方向。这里存在时间上的先后，却不存在某一维度从此获得绝对起源地位。

研究入口不等于本体起点

研究者可以从学生的一句“不想学”开始，因为这是首先获得的材料；也可以从作业过程开始，因为那里留下了记录；还可以从课程组织开始，因为它有明确规则。这些选择都可能合理。它们决定调查怎样展开，不决定世界由什么独自开始。

六路径尤其需要遵守这一区分。S—E—D可以从已经显露的问题进入，追查特征纠缠，再调整差异运行。但箭头并不表示S脱离D、E先存在，然后制造出其他两维。路径表达进入与展开的侧重，三方程仍约束每一个位置。

同理，能够从自我体验入手，不意味着动力来自独立内驱力。我们可以认真倾听一个人的愿望，同时追问这个愿望怎样获得内容、怎样进入行动以及行动怎样修改它。

实践起步需要足够具体

否定独立起点并不使人无法行动。实际工作不必等到全部条件都被解释，才允许迈出第一步。它需要选择一个有理由、可修正的介入位置。例如，把无法理解的题目换成可以操作的模型，然后观察差异。这个位置是方法选择，不是本体特权。

当试验没有奏效时，应返回过程检查：改变是否真正发生，预期是否合理，还有哪些条件没有进入。只有这样，三界纠缠才不会变成“什么都有关所以什么都做不了”。解释整体性必须与行动的可进入性一起成立。

第一编因此留下一个明确要求：任何将动力归给内部的判断，都需要承担额外的解释责任。自我体验可以清楚，主动表现可以稳定，但独立内部动力源并不会因此自动得到证明。

相互依赖为何不造成无法开始

如果S依赖D与E，D又依赖S与E，读者可能追问：在任何事情尚未发生之前，第一步究竟如何可能？这个问题往往把实际行动想象为从绝对空白开始。具体活动却已经处在某种语言、身体、工具、关系与判断之中。开始一篇新文章，不等于世界第一次出现文字；开始一项新研究，也不等于所有问题规定都不存在。

三方程在本书承担的是对具体发生的解释约束，不是凭三个符号回答宇宙绝对起源的问题。我们研究的是已有规定怎样在新张力中改变，以及改变怎样获得后续作用。新的事物并不需要先把全部条件清零；它可能通过重新组织旧规定而出现此前没有的关系与结果。

这也使“从哪里开始”具有两种含义。发生解释询问相互规定，实践安排询问当前哪项操作最有根据。前者不允许把任一维宣布为永恒唯一源头，后者却需要选择有限入口。若把两者混在一起，就会误以为承认纠缠必须同时改变一切。事实上，局部介入之所以值得尝试，恰恰因为它可能经由相互规定改变其他部分。

一个入口需要哪些理由

设想作者无法完成章节，有三个可选动作：再写一份宏大目录，整理一个争议材料，或者向别人宣告新的完成期限。我们不能仅按哪个动作最能令人振奋来选择。应当问，哪个动作更直接触及已辨认的困难，哪个动作能够产生可检查的结果，哪个动作即使失败也能增加知识，以及它会不会制造难以撤回的承诺。

如果已有材料显示章节缺少争议对象，那么整理一组相反论证有明确理由。它未必成功，却能检验问题是否真的可写。重新公布期限则主要改变自我与他人的期待，可能没有触及争议对象。这不是说期限没有作用，而是说其作用需要匹配当前困难。选择入口应由具体证据支持，而不是由固定的积极行动清单决定。

完成一次介入之后，还要辨认结果属于什么层级。整理材料后写出了一段，并不意味着整本书已经具备完成条件；当事人愿意继续，也不意味着后续所有阻碍都已解决。局部成功

不应成为新的无限承诺。否则，一次有根据的起步会迅速被重新包装为独立动力终于出现，解释又退回原点。

“不能独立出发”并不否定承诺

一个承诺可以在条件尚不完全确定时作出，但应当明确它承诺的是努力范围、交付内容还是必然结果。愿意认真研究，与保证发现某个答案，是不同承诺。愿意完成一本书，与保证它获得认可，也不是同一件事。独立内驱力想象容易让强烈愿望承担结果保证，因为它把愿望设定为可以克服一切的起点。

发生学将承诺重新置于可辨认的共同过程之中。人可以尽力，可以协商，可以在证据变化时说明为什么需要修改。这样的承诺并不较轻，它要求更持续的说明和实际承担。它只是不再要求个人以内部强度担保那些并不完全由个人决定的结果。

起点有时间、方法与构成三种含义

一个计划最早被说出，是时间记录；研究者先访谈当事人，是方法入口；主张愿望能够独立产生行动，则涉及构成上的起源。三种含义都可以使用起点一词，但不能互相证明。最早被记录不等于最早发生，最方便调查不等于唯一原因。

若一个人先有模糊愿望，后来通过尝试明确目标，时间顺序清楚，却已经显示愿望内容受行动改变。不能因为愿望先被说出，就把后续过程理解为单向执行。发生的相互规定可以在有先后的过程中展开，不要求所有变化同时出现。

没有绝对起点，仍有当前可做之事

研究者无法一次掌握所有条件，但可以依据当前材料选择一个有限动作。选择一项可核对的主张，整理一组相反证据，试写一个定义，或询问读者在哪里失去线索，都可能成为入口。它们的合理性由当前问题与可修订后果支持。

若一次尝试没有提供新信息，可以换路径；若发现目标本身不成立，可以改目标。入口不拥有本体特权，因此更应允许修订。把方法选择当作永久起源，反而会使人难以承认换一种进入方式是合理的。

责任从有限入口开始

没有一个人能控制全部发生，不等于没有人对具体行为负责。作者可以对是否核对来源负责，管理者可以对是否提供决定信息负责，学习者可以对是否如实报告困难负责。责任范围需要依据实际参与与权限辨认。

独立内驱力想象容易将有限责任扩大为承担全部结果；完全环境决定的说法则可能将有限责任消解。三界研究应同时拒绝这两种越界。人能够从一个具体位置参与改变，既承认关系，又不撤回自己的实际承担。

“从我出发”的实践意义与本体限度

从我出发可以意味着承认自己的实际位置，不替别人作决定，也不假装拥有无限条件。这种实践意义并不与三界纠缠冲突。问题出现在它被扩大为所有动力必须由内部首先产生，再作用于外部世界。

一个人能够从自己的困惑开始调查，但困惑本身已经有对象、语言和判断标准；能够从自己的愿望开始安排，但愿望也在既有活动中获得内容。实践入口属于我，并不使其构成条件全部属于独立内部。将二者分开，可以保留行动者的位置，而不重新建立自存的动力源。

解释的相互性与行动的不对称

三界相互参与，并不要求每个人在每个时刻都具有同样改变能力。学生可能能够报告困难，却不能修改课程；员工能够提出问题，却不能批准资源。行动入口受权限与现实条件限制，不能因为理论强调共同发生，就要求任何参与者独自重组全部过程。

因此，实际介入需要同时回答发生在哪里和谁能够改变什么。若关键条件超出当事人权限，就可能需要协作或规则修订。将无法改变的条件转化为对个人更强意愿的要求，正是内驱力话语容易发生的越界。

能够辨认自己的有限位置，也是一种主体参与。它既不是放弃责任，也不是保证一切结果，而是在实际可进入的地方作出有根据的行动，并让结果继续改变判断。

第二编 三界动力纠缠的发生基础

第六章 同一次行动中的三界

写作不是从一个念头单向流出

一个人说自己脑中已经有一本书，只差把它写出来。真正写作时，他却发现目录必须改变，概念之间存在冲突，某个熟悉例子无法支持原先结论。纸面上的困难又改变了他对“我已经想清楚”的理解。这说明写作并非把内部成品搬运出来。具体书稿的发生，同时改写问题、行动与自我判断。

在理念侧重下，研究者关心什么是问题，什么构成解释，概念能否相容。在现实侧重下，稿件怎样组织、资料能否查到、读者实际如何理解成为突出问题。在自我侧重下，这项工作怎样成为我的承担，我能否认可修改后的方向，我怎样体验失败与进展，获得切身位置。三种分析没有描述三个独立发生后再连接的对象，而是在同一写作中辨认不同规定。

如果我们删掉现实发生，只留下理念与自我，书稿就失去了语言表达、操作与验证的过程。如果删掉理念，实际敲出的字符也无法仅凭物理存在成为一本有意义的书。如果删掉自我，谁在承担判断、什么变化具有切身性等问题又被悬置。这里的删除首先是解释上的反事实检查，不是假定可以在实验室里完整移走某一世界。

三界各有 SDE

理解三界时，最危险的捷径是将三界与三维直接一一对应。理念中的显露可以是一项新解释，差异序列可以是比较、追问与重构的展开，特征纠缠则涉及概念在该过程中的相互规定。现实中的显露、差异序列与特征纠缠同样需要具体辨认。自我中的“我能够继续”也是显露，而不是一个永远站在 SDE 之外的总发动机。

同一个文字修改会同时进入三界，却不意味着三界完全同义。我们需要分别说明修改改变了什么问题理解、什么实际使用方式和什么自我承担。只有能指出这些差异，三界的区分才不是给同一件事重复命名。

三界不可分离也不要求每次意识都同时清晰体验三界。一个人沉浸于计算时可能很少留意自己的形象，但他的判断标准、实际计算和责任承担仍有待分析。显著程度不同与构成依赖不同，是两种问题。不能从前者直接推断后者不存在。

三界的区分必须在同一材料上展开

以一处书稿修改为例：作者把“所有动力都来自内部”改为“某些动力被体验为内部发生”。理念上的变化是论断范围收缩，经验描述与起源解释被分开；现实上的变化是文本实际改写，读者可以核对前后用词；自我上的变化可能是作者承认原判断过强，也可能暂时没有明显感受变化。我们不能因为修改发生，就代替作者宣布他已经获得谦逊或释然。

同一材料的三界分析，应当允许不同证据密度。文本版本可以直接显示措辞变化，作者的反思需要询问或记录，概念变化需要论证。三界不能独立，不意味着三类证据可以互相冒充。尤其不能从现实产出增加，直接推断理念更加成熟或自我更为健康。它们可能共同改变，却必须分别说明改变的内容。

这一要求也防止三界被当作三栏万能表格。给任何行为分别填上“意义、条件、感受”，形式上很整齐，却可能没有研究其相互规定。真正的纠缠分析要指出：文字怎样迫使概念收缩，概念收缩怎样改变后续核对，核对怎样改变作者能够负责的承诺范围。各栏之间发生了什么，比每栏有没有填满更重要。

互相纠缠与单向决定的区别

如果说现实决定理念、自我只是被动接受，就将纠缠改写成单向因果。如果说理念规定一切、现实只是实现、自我只是执行，也犯了相同结构的错误。三界研究需要保留反向改变：现实结果会修正理念，理念区别会改变操作，自我承担也可能使此前被忽略的问题进入持续研究。

但保留反向改变不等于宣称每条作用都同样强。在某个阶段，现实限制可能具有决定性的约束，例如缺乏必要材料使某项论证无法继续；在另一阶段，理念中的定义冲突可能成为主要难题。侧重可以变化，作用可以不对称，相互依赖却仍然存在。用“都有关”抹平差别，与用“只有一个有关”排除关系，都是需要避免的简化。

对于三界的具体动力三原理，也应分别辨认S、D、E之间的张力，再研究这些改变怎样进入另外两界。不能只在整件事情上写一次三原理，然后默认三个世界都得到了说明。若材料不足以展开某一界，就应保留未知，而不是补写一段符合理论期待的内心故事。

构成参与与因果帮助不是同一件事

三界不可分离的论证如果说外部条件会影响个人，就还没有达到本书要讨论的位置。影响可以发生在两个已经分别成立的事物之间；构成则追问，被解释的事物能否在抽去某类

规定之后仍按原义成立。一个人独自在房间写作，门外的噪声可能影响写作，但“什么算一句话”“何谓支持一个结论”等规定，并不只是写作成形之后的外部扰动。没有这些规定，按键动作仍可能存在，却不能按同一含义被辨认为论证写作。

自我动力同样需要这一层分析。“我想把这件事情做成”包含对事情的辨认、对做成的区分和对承担位置的理解。若将这些全部抽去，留下一个纯粹想要的强度，我们尚不能判断它是什么行动的动力。强度并不能自行生成对象的边界。理念规定并非可有可无的附加解释，而参与了这个愿望究竟是什么的成立。

现实参与也不只是事后检验。愿望通过何种动作出现，哪些差异使当事人辨认自己确实在继续，哪些阻碍使原先判断发生变化，都有具体实现。即使当事人尚未公开行动，默想、回忆、比较和表述也不是没有任何发生规定的纯粹内部存量。但这一主张需要避免扩大为任何想象都已完成现实行动。愿望具有现实实现条件，与愿望对象已经现实实现，必须保持区别。

因此，三界不可分离不是简单列出三个影响因素，而是主张具体动力的身份及其变化，需要在三界相互参与中得到规定。这个论证比“环境很重要”更强，也承担更严格责任：必须说明抽去哪项规定，会使哪种原有判断无法保持。若只能泛泛说明某种因素让行动容易一些，就还没有证明该因素具有构成地位。

一个虚构的研究室：相同动作为什么不是同一动力

设想两位研究者在同一房间使用同一台设备，操作时间和记录格式也相同。甲在检验一个自己尚不确定的猜想，乙则在复制一项必须提交的标准演示。外部动作高度相似，并不能据此判断两人的动力相同。甲的一次偏离可能成为重要线索，乙的同样偏离可能首先被当作操作错误。这里的差别并不只是两个内部态度不同，而涉及问题规定、工作用途和责任安排。

若后来演示任务被改为开放调查，乙对偏离的判断可能变化。他开始比较不同结果，询问原先步骤是否必要，甚至提出新的解释。自我体验可能随之变得更投入，也可能仍然平静。但“什么值得追问”已经发生变化。研究应追踪这一变化，而不是只在前后测量兴趣强度，再把全部机制隐藏在兴趣增加之中。

甲也可能发生相反变化。项目如果只奖励符合预期的结果，他原先对偏离的好奇可能逐步转为担忧。表面操作仍相同，实际记录的选择却改变了。现实评价、理念问题 and 自我承担

在这里共同重组，不能把变化简化为甲的内驱力变弱。这一构造场景并不证明某种评价必然造成某种结果，它展示的是：同一动作描述不足以确定动力发生的身份。

分析尺度改变时怎样保持三界清楚

研究一个人一次操作，与研究一个团队半年工作，尺度不同。前者可能以一项判断怎样形成作为中心，后者则需要追踪分工、规则和长期问题选择。不能把个人的一次情绪显露直接当作整个团队的动力状态，也不能把团队保持运转当作每位成员都愿意参与的证据。

三界分析应在每个尺度上明确对象。谈个人自我世界时，不能代替所有成员发言；谈共同理念时，需要说明哪些规定真正被共享，哪些只是文件中一致；谈现实过程时，需要区分计划流程和实际操作。跨尺度联系需要材料，不能凭同一套名称自动建立。

这也要求我们慎用“整个系统想要什么”之类表达。组织目标可以形成现实约束，但组织并不因此拥有与个人相同的第一人称体验。将不同层级的自我规定等同，会制造新的内部源泉想象，只是把容器从个人扩大到了集体。三界纠缠的严格性，应当防止这种未经解释的类比。

一次合奏排练中的三界

以下合奏情境用于概念分析。四位演奏者已经能够各自完成乐段，合奏时却不断失去协调。若将问题归为个人投入不够，指挥可能要求每个人更专注。但独奏熟练并不能保证合奏中形成同样的时间判断。需要辨认的是，进入、等待、回应与整体表达怎样在共同活动中获得规定。

理念侧重包含对作品段落、重音和整体表达的理解。现实侧重包含实际声音、身体动作、空间位置与排练次序。自我侧重包含每位演奏者怎样体验自己的位置，何时愿意让出突出部分，何时承担引导。三界不是三份互不相干的原因清单，而是在同一次排练中共同形成何谓演奏得当。

如果一位演奏者只按自己的独奏标准判断，原先值得强调的声音可能遮住整体关系。这个变化不必来自意愿不足。理念中的好表现需要被重新规定，自我中的成功也可能从突出自己转为支持共同表达，现实操作则需要相应调整。三界的变化不一定同时被清楚意识到，却可以通过实际排练相互推动。

每一界都具有完整的三维分析

在理念世界，原先对段落的理解S与合奏中出现的差异D不相容，可能推动乐句联系E的重组。新的E使同一段音乐获得不同解释，并改变后续比较方式。在现实世界，既有排练安排E不能让关键差异D被辨认，可能推动新的结果显露S：问题被识别为某个进入位置，而非整段都不协调。新的S又引导分段练习。

在自我世界，某位演奏者的“我必须始终表现突出”与共同演奏过程形成张力，可能推动其承担方式改变。但研究不能替他宣布已经完成心理转变。需要看他如何理解新安排，以及后续动作是否改变。外部协调改善，不足以自动证明所有人的自我体验都获得相同变化。

这个例子说明，理念不能直接对应S，现实不能直接对应D，自我也不能直接对应E。每一界都存在显露、差异与特征纠缠。三界之间的联系，要通过各自的具体变化建立，而不是用三维字母替代三界内容。

同一改善可以具有不同解释

排练后来变得协调，可能因为理念解释更清楚，也可能主要因为大家熟悉了段落，或者有人提供了更明确的进入提示。SDE不应把所有改善都立即归给完整三界重建。它需要查明哪些环节有材料支持，哪些仍属于候选说明。

但即使一个直接提示足以解释局部改善，也不能据此将全部动力还原为提示刺激。提示为何被理解、如何进入动作、怎样改变后续判断，仍具有发生条件。局部机制可以相对简单，整体构成却不必因此成为单向起源。

第七章 理念中的问题怎样获得动力

已经知道与尚未能够解释

理念动力常从一个具体的不相容开始。某种解释能够处理熟悉案例，却在新案例面前失效。研究者既不愿放弃已经成立的部分，也不能忽略新的差异。如果这种矛盾推动概念组织变化，并使新的组织返回原问题，动力过程便具有可追踪的内容。

以本书为例，“没有奖励仍然行动”曾被用于说明内驱力。但这一解释无法独自回答兴趣为何变化、行动为何能够重启。对已有显露 S 的理解，与实际追踪到的差异 D 之间形成张力，促使特征纠缠 E 被重组：独立个人的动力模型被重新审查，问题进入三界纠缠。这是一种 S—D 张力推动 E 改变的候选分析。是否成立，取决于实际论证，而不是字母排列。

新的 E 如果只停留在“要重视三界”的口号上，过程并未完成。它必须回写 S 与 D：原来的“有无内驱力”判断需要变得更精确，后续案例调查也需要改用不同记录方式。理念动力的发生因此包含解释的改变与研究的改变。

理念为何不能独自运行

一个反对者可能说，这完全是脑中的思考，何须现实世界？问题在于，“脑中”指位置，没有解释概念的语言条件、材料来源、思考的具体操作和修改痕迹。即使没有对外交流，书写、默读、回想与比较也不能在解释中被视为毫无现实规定的活动。

自我世界同样没有退出。哪个问题值得继续，研究者愿意容忍多大不确定，修改是否被体验为失败还是进展，都可能参与探索。然而，不能以此把理念研究最终还原为自我满足。理念中的有效性要求会反过来限制“我喜欢什么”，现实反例也会推翻自我偏好。

理念动力强劲，因而可以理解为在特定三界纠缠中，问题的展开持续组织后续行动。它是一种发生侧重，不是脱离另外两界的精神燃料。

问题并非只由不满意构成

一个研究者觉得已有解释不好，并不等于已经形成可研究的问题。不满意可能很强烈，却没有指出解释在哪个对象、哪一步推论、哪一种材料上失效。理念动力要获得具体展开，通常需要把这种笼统显露转化为可辨认的差异：旧解释能说明什么，不能说明什么，替代解释必须保留什么。

这里可以看见S与E的张力如何推动D改变。研究者已经形成“需要新解释”的S，但现有概念组织E无法支持直接写出完整理论，于是D转为比较案例、追查定义或构造反例。新的比较可能使原先不满意得到支持，也可能表明旧理论并没有被正确理解。两种结果都属于理念研究的进展，因为进展的标准是判断改善，而不是原先立场获胜。

若每次研究只寻找支持自身不满意的材料，所谓理念动力就可能被自我证明持续重组。理论名称不断增加，关键问题却没有更清楚。理念侧重不能凭作者使用抽象语言来认定，它需要看问题标准是否真的对自我偏好形成约束。愿意接受一个不利于原主张的结论，是这种约束的一种可能表现。

发现新问题与扩大问题数量不同

一个概念可以引出许多关联主题，但关联数量增加不等于问题深化。例如，三界动力可以进入学习、工作和创作；然而，如果三处都只重复“不能只靠自己”，我们只是扩大应用标题。理念深化要求每个场景迫使理论作出新的区分：学习中的能力差异、组织中的决定权限、创造中的评价不确定，都会提出不同要求。

真正有意义的扩展，应当让后来的案例改变前面的理论说明。假如组织案例暴露了权力不对等，本书就不能继续把所有参与者写成平等协商；假如创造案例表明价值暂时无法确定，就不能要求每次行动都得到即时现实反馈。现实与自我的具体发生在这里回写理念，使理论的适用条件更清楚。

这也是判断理念动力是否持续生成的一项标准：新材料有没有改变旧概念的边界。如果没有任何材料能够迫使理论修改，那么不断出现的新作品可能只是同一主张的重新排列。数量可以证明表达活动持续，不能单独证明理念发生具有新的内容。

理念张力必须能够改变一个判断

某种矛盾是否成为理念动力，不能只看它是否令人不舒服。一本书同时出现两个不相容说法，作者可能没有注意，可能注意后略过，也可能真正调整定义与论证。只有追踪矛盾怎样进入判断，才能说明它在该次发生中的作用。文本上存在张力与张力实际参与研究，是两个层次。

设想作者一方面主张动力是独立内源，另一方面又承认兴趣会因任务组织而改变。初步看来二者存在冲突，但还不能立即宣告理论失败。作者可能把内源理解为近端动机，把任务

理解为形成条件；也可能只是使用了含义不一致的词。研究应先辨认解释层级，再决定冲突究竟在哪里。一个过快的反驳，可能在发现真正问题之前就结束了讨论。

当词义与层级得到澄清，真正值得研究的张力才会出现：所谓内部动机的内容是否能够独立规定？它在活动改变之后是否仍是原来的东西？如果不能，内部源头模型如何解释这种身份变化？这些问题能够迫使理论说明自己的构成承诺，而不是只在内外位置上争执。

一个概念修改如何产生后续问题

将“内驱力不足”改写为“当前行动未形成可继续的规定”，最初可能只是表达变化。要使它成为理念进展，必须产生不同调查。原先调查也许围绕信念强度，现在则需要询问行动对象、完成标准、操作次序与反馈使用。新概念通过改变可问的问题，参与后续差异序列。

然而，新表达也可能过于宽泛。几乎任何失败都可以被说成规定未形成，因此还需要进一步区分未形成的种类。是目标无法辨认，标准相互冲突，材料不能支持结论，还是结果不能回到后续判断？每一种都要求更具体概念。理念动力因而不是寻找一个包办所有问题的新名词，而是在新差异中继续分化自己的解释。

这种分化必须保留统一性。若每遇到一个案例就创造一套互不关联的术语，理论虽显得丰富，却失去比较能力。三方程与三原理在这里提供共同约束：不同对象仍须说明显露、差异序列与特征纠缠的相互规定，具体改变仍须说明张力及回写。统一来自共同的解释责任，多样来自对象迫使理论作出的真实区分。

理念的自主性应该怎样理解

有人担心，强调现实与自我参与，会使理念失去自身标准，最后一切观点都只是处境或偏好的表达。这种担心值得正面回答。理念不能独立发生，并不意味着论证的有效性可以由作者喜欢与否决定。一项推论是否成立，仍然需要检查前提和联系；现实使用者是否欢迎，也不能自动决定命题真假。

相对自主性可以理解为某些已经形成的判断规范，能够在过程中限制即时偏好。研究者即使不喜欢一个结果，也可能承认材料要求修改主张。这种约束本身需要实际操作、语言规范和承担来实现，因而并不等于理念成为脱离另外两界的实体。

反过来，若以三界纠缠为由认为什么观点都只反映立场，理念研究就会失去纠错能力。本书并不主张取消理由，而是要求理由的形成、使用和修订都进入研究。理念动力的强度，

不由作者对自己的确信程度衡量，而应看问题是否持续组织更严格的比较，以及不利材料能否真正改变判断。

尚未解决的张力可以暂时保留

不是每个概念问题都能立即解决。强行用一个整齐答案填满空白，可能使后续研究失去真实对象。可以将两种解释并列，说明各自能够处理什么、在哪些地方受限，再寻找能够区分它们的新材料。保留争点并非没有理念动力，有时正是理念活动继续的条件。

这里需要区别开放与含混。开放会清楚说明未知在哪里，含混则使任何结果都能被说成原理论早已包含。前者允许新的差异进入，后者保护既有显露。能够承认一个问题尚未被解决，是理念、自我和现实共同发生的一项重要能力。

一个数学问题如何改变研究者的愿望

设想研究者原先准备证明一个命题，尝试中发现一组反例线索。最初愿望是让命题成立，新的材料却可能使研究方向转为寻找成立条件。若只用内驱力强弱描述，就会把目标变化遗漏掉：研究者可能更加投入，但已经不再追求原先那个结果。

理念动力在这里表现为问题规定改变。原命题S与构造反例的差异D形成张力，推动条件联系E重组。新的条件不是附带修饰，它可能改变整个命题的范围。随后，新E回写S，使研究对象成为一个限定结论；也回写D，使尝试围绕边界而非继续保护原命题展开。

现实过程具有不可省略的作用。计算、书写和检查使某些差异获得可追踪形式，实际错误也可能迫使研究者重做。自我世界则涉及是否愿意承认最初目标不成立，以及是否仍认可新的问题。三界共同发生，才使研究动力能够在目标改变之后继续，而非只维持原有确信。

问题价值不是由难度单独赋予

一个问题困难，不自动意味着值得长期投入；一个问题容易，也不自动意味着没有价值。理念判断需要说明它与其他问题、解释目标和已有知识的联系。若把难度当作价值，研究者可能通过不断扩大任务维持自我形象，却越来越难确认实际进展。

相反，解决一个有限问题可能打开新的关系，使原先宏大但含混的主题获得清楚入口。理念动力不是始终追求更大，而是使问题在差异中取得更精确规定。小问题可以具有重要作用，前提是它确实改变了理解，而不只是提供容易完成的成就。

新颖感与理念发生需要区分

一个新名称、新图式或新组合可以令人兴奋，但兴奋本身不说明产生了不可替代解释。需要问它保留了旧理论什么，改变了什么，以及新差异为何要求这种改变。若只是把熟悉内容换成新的表达，理念活动可能获得传播便利，却未必形成新的机制知识。

这一区分对于本书自身同样适用。三界动力语言必须通过具体区分显示价值：例如说明愿望内容在行动中改变，或揭露自我显著性被误当成起源独立性。理论的新意应当由这些工作承担，而不是由术语数量承担。

问题的吸引力从哪里来

一个理论问题可能使研究者长期投入，即使短期没有回报。说“问题本身吸引他”比说内部力量强更接近对象，却仍需要进一步展开。问题为什么对他构成问题？他能够辨认哪些矛盾？已有知识使什么差异显得重要？若这些条件不同，同样一句问题陈述可能完全没有吸引力。

例如，“两种解释为什么给出不同预测”对熟悉相关材料的人意味着明确张力，对尚不了解背景的人则可能只是一句抽象话。问题的吸引力不是附着在句子表面的固定属性，也不是主体任意投射的感受。它发生在可辨认差异、已有关系与可能推进之间。

这说明理念动力既不能还原为外部奖励，也不能被安置到一个与现实无关的纯概念领域。研究者需要材料、语言和操作，也需要某种自我承担，使问题成为自己愿意持续面对的问题。理念侧重可以很强，但侧重不等于独立。

一个答案怎样产生新的困难

设想研究者解决了一个概念歧义，发现原来归为同一类的现象应当分成两类。这个答案并不只是结束旧问题，还可能暴露此前被掩盖的差异。新的分类要求重新检查例子，旧结论的适用范围也需要改变。继续研究的要求由此产生。

如果把这种继续解释为内驱力不断增强，就会遗漏答案本身怎样改变问题空间。动力并不总在工作之前，工作结果也可以形成下一次发生的条件。作者之所以继续，可能因为新答案使原来的结束不再成立，而非因为内部热情突然增加。

这种过程也可能走向停滞。新的区分过多，研究者无法判断主次；每解决一个问题就开启十个问题，原定任务失去边界。理念动力强劲不保证工作可承担。需要通过现实篇幅、时间和共同目标作出选择，也需要允许自我不对每个可能性负责。

因此，理念活动的成熟不只表现为不断产生问题，也表现为能够说明哪些问题属于当前任务，哪些应保留为后续工作。边界不是理念的敌人，而是使某一论证能够实际完成的条件。

第八章 现实动力不等于现实奖励

做成一小步怎样改变下一步

一段程序终于运行，一张图终于能清楚表达关系，一位读者指出某段论证无法理解。这些现实事件并不都带来奖励，却可能改变后续动力。程序结果改变可行性判断，图形改变问题组织，读者异议改变作者的自我评价与修改方向。

这里需要避免两种简化。第一，现实结果不必然产生积极动力。程序运行也可能暴露问题毫无价值，读者反应也可能使作者停止。第二，现实动力并不就是外部刺激的强度。同一条评论，进入不同发生过程，会具有不同作用。

现实三原理的分析要求指出具体张力。例如，既有工作组织 E 无法支持新的差异运行 D，可能推动结果显露 S 发生改变：原先被视为失败的操作，经过重组成为新的问题证据。随后这个显露又改变工作规则与试验次序。必须追踪到这样的环节，才算解释了现实发生怎样参与动力。

回报滞后的判断

“现实没有动力”在日常语言中常指没有收入、认可或机会。这种体验有具体根据，不能轻轻用理论抹去。但如果在分析上把它等同于现实动力完全缺席，就会漏掉已经在进行的制作、使用、修订与反馈。

一个出版项目可以没有相应销售，却已经形成真实书稿和阅读界面。这些成果不能证明商业模式成立，也不能替代收入，但它们能够进入下一轮判断。现实回报、现实产出与现实动力应分别记录。把它们混在一起，既会夸大成功，也会低估已经发生的变化。

因此，本书不把任何实物出现都称为动力恢复。一本无人使用的书，只证明某种制作已经完成；它怎样参与作者与读者的后续发生，仍需要材料。现实动力不是给成果清单换一个名字。

现实反馈可以出现，也可以尚未形成

一份书稿放到网上，文件已经存在，页面可以访问，这些都是可核对的现实结果。但读者是否阅读、理解和使用，仍可能未知。若用上传成功代表传播成功，再用传播成功代表理论被认可，就在连续三步中扩大了证据的含义。对现实动力的重视，首先应体现在不夸大现实已经告诉我们的事情。

另一方面，尚未出现读者反馈，也不能直接判定作品无价值。缺少反馈可能涉及传播范围、阅读时间、表达难度或需求不足。不同解释要求不同材料。现阶段能够说的，有时只是尚无法判断。承认这一中间状态，可以防止自我评价在全盘肯定与全盘否定之间剧烈摆动。

现实反馈的作用还取决于它能否进入后续修改。收到十条意见，如果只把赞扬留作宣传、把批评视为误解，现实结果并没有充分回写理念。相反，一条明确指出推论缺口的意见，就可能改变章节结构。反馈数量与反馈进入发生的程度，是两个不同指标。

成本不是对理念的否决，也不是可以忽略的背景

持续写作需要时间、设备、审校与维护。承认这些成本，不等于用现实利益否定理念价值；忽略这些成本，也不等于思想更加纯粹。现实条件会规定项目能够以何种节奏继续。若理念扩展速度超过实际核验能力，新增内容可能使尚未解决的问题累积，而不是自动形成更有价值的整体。

合理的分析应把已经投入、仍须投入与可以承担的范围分开。过去投入很多，并不能单独证明应当继续；未来可能有价值，也不能代替对当前条件的判断。与此同时，眼前没有回报也不足以证明应该停止。需要结合问题价值、成果状态、可调整路径和实际承担，形成阶段性的决定。

从三原理看，现实D与既有E的不相容可能推动S重新显露：一个被称为“已经完成”的项目，被重新辨认为“已有草稿、尚待验证”。这一改变如果回写计划，就会调整后续时间与承诺；如果只停留在措辞，实际仍按完成项目推进，就没有解决原先张力。现实动力的研究必须检查这样的差别。

现实阻力并不总是有益的检验

现实中的困难有时能够暴露理念缺口，有时只是阻止必要活动发生。文件损坏、关键资料无法取得或协作中断，并不自动带来更深思想。不能因为强调现实参与，就把一切困难都赞美为成长条件。需要说明困难实际提供了什么差异，以及有没有可行路径使这些差异进入判断。

同样，现实顺利也不必然证明理念正确。一个错误主张可以被流畅表达、精美排版和广泛传播。制作成功、传播成功与论证成立应分别评价。三界纠缠要求研究它们怎样互相参与，并不允许用一个层面的成功代替其他层面的判断。

从失败对象到判断对象的转换

设想作者制作了一份读者练习，原先期待读者能够据此辨认三界动力。试用时，多数回答只是重复三个名称。此时现实结果可以被解释为读者不够认真，也可以成为检验任务设计的材料。两种解释将组织不同后续行动。

如果检查发现题目只要求列出名词，没有要求比较具体情境，那么 D 与 E 的张力可能推动新的 S：练习没有检验实际辨认能力。这个显露又回写任务规定，使下一版加入表面相似、机制不同的情境；也回写执行次序，使研究者先检查读者如何理解问题，再评价答案。原先被视为失败的结果，由此成为明确的设计证据。

但不能由此推断所有不理想结果都应归给设计。也可能任务清楚而参与者没有投入，也可能所需知识尚未形成。机制研究要保留竞争解释。现实结果的价值不是自动替我们作出正确判断，而是提供能够约束判断的具体材料。

反馈不是越及时越好

对某些操作，即时反馈有助于纠正错误；对尚未成形的探索，过早要求成品评价却可能限制展开。这里不能提供一个脱离任务的统一结论。需要区分反馈指向什么：是指出事实错误，询问推理缺口，还是要求作者立即证明整个项目有价值。

反馈的粒度也重要。一段文字中一个术语不清，可以获得局部询问；若每次局部问题都引出关于作者能力的总评，现实反馈就会被自我评价放大。相反，如果只给出整体赞扬，具体缺口也可能长期隐退。让反馈与对象相称，是现实动力调节的一项具体内容。

在三方程中，S 的显露范围会影响后续 D 如何组织。把一个局部错误显露为整本书失败，可能导致不必要的全盘重写；把系统性问题显露为一个小笔误，又可能阻止必要重构。准确的尺度不是语言细节，而参与了行动路线的形成。

尚无回报时仍能形成哪些现实知识

一个项目即使尚未获得收入，也可以逐步知道哪些内容容易理解，哪些操作无法实施，哪些承诺超出交付能力。这些知识不会自动解决资源问题，却能够使现实决策更有依据。若只把回报看作现实唯一发声方式，就会忽略这些已经能够核对的差异。

不过，能够积累现实知识也不能成为无限延后可持续性判断的理由。不同问题需要并行保留：知识是否有所推进，成果是否可用，资源是否足以继续。所谓现实动力，不是将困难改称有价值，而是使不同结果各自获得准确位置，并进入后续选择。

一件工具从存在到可用

一个团队获得了新的写作工具，却未必立即形成新的动力。工具能够生成文字，只说明某项功能存在；成员能否将输出用于核对问题、比较方案和修订判断，还需要实际安排。功能存在与能力形成之间，不应省略使用过程。

设想工具最初被用于快速生成章节，团队很快积累大量草稿。后来发现核对成为主要困难，原先工具使用方式E与实际差异D不相容，推动新的S：瓶颈已经从起草转移到验证。若这一显露回写，就需要改变工具任务与人员安排，而不是继续要求更快生成。

现实动力因此不是拥有更多工具，而是工具进入何种发生。相同工具可以帮助澄清问题，也可以扩大未经核验的内容。物的存在不能直接提供动力评价，使用中的差异才使其具体作用显露。

现实成果怎样改变原先目标

一份样本有时会使人发现原计划过于简单，有时则会使原先不可想象的方向成为可能。现实不是只负责确认理念，它还可能重新规定目标。一个图示暴露出概念重叠，可能迫使作者拆分章节；一次读者使用发现意外价值，可能使项目转向新的问题。

这些改变需要被区分为可检验线索与已成立结论。一次使用产生好感，可以成为继续调查的理由，不能直接证明普遍适用。现实的开放性既带来新的动力，也要求更细致的判断责任。

失败结果的使用条件

失败不是天然有价值的材料。若没有保留操作与判断记录，研究者可能只知道没有达到目标，而不知道为何如此。使失败能够参与后续，需要一定的可追踪性：做过什么、依据什么、在哪一步出现不相容、哪些条件同期改变。

这并不要求记录每一个微小动作。记录应围绕当前不确定性，以足够区分解释为尺度。过少记录使失败无法回写，过多记录又可能占据全部工作。现实动力的重建包含这种判断，而不是简单要求更勤奋地收集一切。

现实中的限制也会形成方向

现实常被描述为阻碍理念的限制，但限制有时也使行动获得可判断范围。限定展览面积，可以迫使设计者明确重点；限定文章篇幅，可以使作者区分核心论证与旁支问题；限定合作时间，可以促使团队处理久拖未决的分歧。限制的作用需要根据它如何进入活动判断。

不过，不能因此浪漫化困难。某些限制使工作无法进行，某些限制迫使人接受不可接受的代价。把所有困难都称为成长机会，与把所有困难都称为动力不足一样，会抹去实际差别。关键是限制是否保留了可行选择，是否与目标相称，以及由谁承担代价。

同一限制对不同参与者也可能不同。缩短期限可能使决策者更快取舍，却让执行者无法核查关键资料。若只从最终交付看限制的积极作用，就会忽略质量与责任如何被转移。现实动力的分析必须包括这些不对称关系。

没有改变环境却改变了现实关系

有时物理环境没有变化，行动却发生改变。例如，团队明确了谁有最终决策权，房间、设备和人员都相同，但反复争论的项目开始推进。这不是现实没有变化，而是现实关系不能被物理布置穷尽。权限、承诺与程序同样构成行动条件。

同样，一个学生获得可以提问而不被嘲笑的约定，教室并未改变，任务关系却可能改变。约定是否真实，需要在后续提问中检验。如果第一次提出疑问便遭到贬低，口头约定就没有形成稳定承接。现实关系具有实践性，不能只看它是否被宣布。

把现实动力等同于物质奖励，会遗漏这些条件；把现实扩展为一切，又会失去区别。较准确的做法，是具体说明某项关系如何通过行动、制度和材料获得可执行性，以及它怎样与理念内容、自我体验相互改变。

第九章 自我动力的真实与非独立性

成为我的事情

一位读者原先只是随手翻书，读到某个问题时，发现它触及自己长期说不清的经历。他开始做笔记，寻找其他解释，并尝试重新安排某项行动。“这个问题与我有关”由此获得了具体内容。自我动力的发生，不是已经完整的自我从内部拿出一种偏好，而是切身性在过程中形成。

这并不取消人的历史。正因为有既往经历，这段文字才可能以某种方式进入当下。但既往经历并不只是一项被储存的事实；它在新的解释里可能被重新理解。原来被视为无能的经历，可能变成任务组织不当的证据；原来被视为外界阻挠的经历，也可能促使人承认自己的判断失误。

自我中的显露S、反思与行动的差异D、身份与价值的特征纠缠E，因而可能一起改变。这里的“自我”不能被预设为变化之外的裁判。谁在承担、怎样承担、承担意味着什么，都是具体规定。

减少某类发生不是取消自我

有人担心，批判内驱力会使个人失去主体性。这个担心把主体性与独立自存绑定了。我们可以承担行动，可以作出判断，可以修正承诺，而不必宣称这些能力完全由封闭内部发动。承认参与条件，反而使承担更具体：哪些是我能够改变的，哪些需要协作，哪些暂时无法控制。

同样，减少自我证明的频率，不等于减少所有自我发生。一个人不再每天用成果证明价值，可能更清楚体验问题本身的吸引，也可能更能承认现实限制。自我世界并未消失，其组织方式发生了变化。

所以，本书在讨论自我调节时，必须写出具体对象。减少羞辱性自责、减少不切实际的兑现要求，与减少关心、认同或责任不是一回事。将它们合并成“少想自己”，会丢失重要的差异。

主体性可以通过关系获得更清楚的形式

一个人能够借助他人、工具和共同知识作出判断，并不意味着判断不再属于他。责任不要求行动者创造全部条件，它要求行动者在自己的权限和理解范围内，对选择、使用和修正

承担说明。作者使用字典，不必因此否认自己写作；研究者接受批评，也不必因此把判断权全部交出去。

独立内驱力想象有时把求助理解为主体性的减弱。这会形成一种奇怪要求：人只有在较少使用支持时，才显得更有力量。然而，如果支持能使问题更清楚、判断更可靠，拒绝支持未必增加主体性，可能只是增加无谓困难。自主参与的关键不在于没有关系，而在于能否理解关系、判断其作用并保持修订的可能。

这也不表示所有依赖都值得肯定。某种支持如果要求当事人放弃判断，或者以帮助为由控制其全部选择，就需要批判。相互依赖与支配关系不能混为一谈。三界纠缠是发生论主张，并不是对所有现实关系的价值批准。具体关系是否合理，仍须考察权力、信息与退出条件。

自我要求怎样变得无处不在

设想作者把每项写作进展都解释为“我仍然有价值”，把每次修改都解释为“我之前不够好”。这样，普通技术问题获得了过大的自我意义。一个引文缺漏本来需要核对，现在却需要证明作者不是失败者。自我动力在这里没有缺席，反而可能过度组织了其他过程。

改变这种组织，并不要求作者相信所有作品都好，也不要求停止质量判断。需要分开的是局部错误与整个人的价值裁决。引文有误就修正引文，论证不足就补充或撤回论断。自我承担可以保留为“我负责改正”，而不扩张为“我必须保证自己从不出错”。前者具有具体操作，后者往往无法兑现。

减少后一类要求可能使新的自我发生出现：承认不知道、愿意请人核对、允许修改旧结论。这不是自我世界缩小到消失，而是它与理念、现实形成了不同关系。主体性因而可以体现为接受事实约束的能力，而不是始终维持强烈、自足、从不动摇的形象。

自我并非在每次发生之前已经完整定型

一个人进入新任务时，可能并不知道自己愿意承担到什么程度。初步尝试使他发现问题的意义，也暴露自己不愿接受的要求。自我在这里并非先有一张完整偏好表，再把任务与表逐项匹配。某些偏好和承担范围，正是在活动中获得清楚形式。

例如，作者起初愿意快速完成一本普及书，写作中发现核心概念需要重新论证，于是开始认同更长的研究过程。他不是从内部取出了早已储存的另一个愿望，而是通过理念困难、

现实修改和自我判断共同形成新的承担。原先的愿望可以被保留、修订或放弃，不能仅用强弱变化来描述。

自我连续性怎样在变化中保留

如果愿望不断发生，是否意味着自我没有稳定性？并非如此。连续性可以体现在对问题的长期关心、对承诺的说明习惯或对错误的修订方式上。它不要求每次具体选择相同。一个人能够因为新证据改变结论，仍然持续承担求真的责任。

稳定性因此需要研究其维持方式。有些稳定依赖反复自我宣告，有些依赖已经形成的操作与协作规则，有些则依赖特定活动持续提供的问题。它们都可能产生看似持久的自我形象，但面对条件变化时表现不同。把全部稳定归于内在力量，会遮住这些差别。

SDE的自我三原理分析，应当能够说明某项身份判断如何在差异中改变，又如何回写后续行动。若作者从“我必须始终提出新思想”转为“我也要承担旧思想的修订”，这个变化不只是一种态度。它应进入任务选择、时间安排和作品评价。只有实际回写，新的自我显露才取得后续作用。

拒绝也可能是主体参与的形式

一个人拒绝更高产量要求，不一定意味着动力减弱。他可能是在辨认现实承接不足，保护论证质量，或者维护其他已经承担的责任。评价拒绝需要进入理由，而不能只从行动数量下降作出判断。

但拒绝同样不能免于说明。如果原先已向他人承诺交付，就需要解释条件怎样改变，哪些责任仍然保留，怎样减少对他人影响。主体性既包含作出选择，也包含对选择后果的承担。它不等于任何当下愿望都获得优先地位。

自我世界因而不是一切要求的最后裁判，也不是需要被压低的障碍。它是切身判断与承担发生的所在，同时始终受理念有效性与现实后果的约束。减少某类自我动力，是在这些约束中重新安排其具体形式，而不是使人变成没有意愿的执行者。

自我解释的改变为何可能失败

有人理解了失败不等于整个人无能，却仍然在受阻时强烈自责。这并不必然意味着他没有真正理解，也不能直接证明概念说明毫无作用。新的理念区分尚未进入实际评价和行动过程，是一种需要调查的可能；现实中持续存在的惩罚性回应，也可能使旧解释保持作用。

因此，不能要求个人仅凭接受一句新道理就完成自我重组。概念说明需要通过具体任务、可报告困难的互动和实际修订取得经验内容。三界共同发生使改变更复杂，也使帮助不再只剩下对内心的劝说。

被看见与必须被认可

人希望自己的努力被看见，可以成为合理愿望。问题在于，被看见是否逐渐变成每次行动都必须获得认可的条件。前者允许作品进入共同讨论，后者可能使没有反馈的工作难以被承认。两者之间的变化，需要在具体发生中辨认。

作者可能原先只是希望有人阅读，后来开始用每日反馈衡量自己的全部价值。此时现实数据被赋予过大的自我意义，理念上的作品判断也可能受其牵引。读者多的主题被自动视为更有价值，尚需深入的难题则被提前放弃。自我动力在这里不是太少，而是某种认可要求过度组织了其他过程。

减少这种支配，不意味着要求作者不在乎读者。可以将反馈用于改善表达，将作品有效性另行核对，将个人承担限定于可控制的工作。不同判断各有对象，自我不必通过一个总体指标反复接受裁决。

自我叙事如何进入下一次选择

一个人把自己理解为永不放弃者，可能因此持续完成困难工作，也可能难以停止错误路径。自我叙事具有实际作用，但其价值取决于怎样与理念标准和现实后果共同运行。叙事不能凭鼓舞性免于检验。

可以保留认真承担的连续性，同时修改不允许转向的形式。比如，从我从不放弃任何目标，转为我会说明为什么继续或结束。后者没有提供相同的英雄感，却可能使判断更准确。主体性不一定通过绝对化形象维持，也可以通过能够接受修订的责任形成。

自我变化不是单独的内心工程

若现实组织仍只奖励无条件坚持，个人即使理解需要修订，也可能难以实践。若理念上仍把改变结论等同于失败，新的自我叙事也缺少支持。三界纠缠意味着，自我调节需要进入评价标准与实际安排，而非只在内心重复更合理的话。

这也使帮助具有更具体内容：允许展示未完成，承认纠错的贡献，给承诺修订以明确路径。新的自我发生通过这些过程获得经验内容，而不靠一项孤立的自我命令保证。

第十章 侧重与不同步

三界并不总以同样速度变化

理念中的一项新构想可能在一小时内成形，现实试验需要一个月，自我认同的改变又可能更慢。三界纠缠不意味着三条进度线同时抵达终点。实际困难往往正发生在不同时间尺度之间。

如果一个人把理念中的可行性立即等同于现实中的可实现性，就会低估制作和检验。如果又把现实暂未实现解释为自我失败，时间差便被转化为人格判断。我们需要保留阶段差异，同时研究阶段之间怎样互相规定。

不能用“耐心等待”统一处理所有不同步。有时现实推进确实需要时间，有时理念方案本身有错误，有时目标与资源不相容。三界分析要求把这些情况分开。等待不是对失败机制的替代解释。

侧重转换如何发生

一本书完成草稿后，工作侧重可能从生成新观点转向核对、修改与读者理解。作者的愿望也应在过程中接受改变。若仍以开拓新题目的标准评价每一个工作日，审校便容易被体验为停滞。实际上，现实验证正参与理念和自我的重新规定。

侧重转换不是把一个世界关掉，再打开另一个世界。修改文字仍涉及理念判断与自我承担；提出新理论也离不开现实材料。转换改变的是组织过程的突出要求，而非世界的存在资格。

因此，“减少自我动力发生”可以在特定条件下理解为减少某类自我要求对全部过程的支配，使问题检验与现实使用取得更适当的位置。这个判断必须由后续结果验证：如果减少之后行动更散乱、责任更模糊，就不能仍宣布调节成功。

不同步需要哪些观察尺度

在一天的尺度上，理念似乎走在现实前面：上午有了构想，下午还没有可用成品。在一年的尺度上，却可能是长期现实经验逐渐推动理念改变。对时间窗口的选择，会改变我们看见的先后。因此，不能把一个短片段中的先行直接写成永久的发生优先权。

自我变化同样存在尺度差异。当事人可能在一次成功后立即说“我能做到”，但真正愿意在困难时再次尝试，需要更长观察。反过来，一个人表面上没有明显振奋，实际却开始更稳定地处理任务。情绪表达的时间、自我理解的时间和行动组织的时间，不应被压缩成一个动力曲线。

研究应当说明自己记录的是事件、阶段还是较长形成过程。事件分析适合辨认一次关键变化，阶段分析适合追踪回写，较长记录有助于判断稳定与迁移。三者之间可以相互支持，却不能互相替代。一次事件的清楚叙述，不足以保证长期规律已经建立。

侧重转换不能只靠通知完成

项目从创作转向审校，负责人可以宣布新的阶段，但实际评价如果仍然奖励新增数量，参与者就会继续优先生成。理念上已经说要严谨，现实安排却没有给予核对时间，自我上仍以产量确认价值，侧重转换便只发生在声明中。

真正的转换需要相互配合的改变。任务应当具体到哪些论断需要核验，进度应当允许修改减少字数，评价应当承认发现错误也是有效工作。当这些规定改变，参与者才可能把审校体验为项目推进，而不是对创造力的惩罚。自我要求随之变化，理念标准也通过现实操作获得更明确的内容。

这里没有一个世界先被彻底改好，再命令另外两界跟随。可以从评价规则入手，也可以从一章真实审校入手，还可以从承认当前完成状态不准确入手。路径选择可以不同，但最终都应检查改变有没有回写其他规定。不同步的调节，并不是让三界变成同一速度，而是使不同速度不再彼此制造无法兑现的要求。

速度冲突怎样转化为人格问题

理念构想可以在短时间形成较完整轮廓，现实制作却需要逐项处理细节。如果作者将轮廓的完整性误认为成果的可立即完成性，就会低估后续工作。期限落空之后，若又把差距解释为自己不够努力，原本的时间尺度问题便转成自我品质问题。

这条转换链应当逐步核对。首先，原先估计依据什么；其次，新增困难是可预见却被忽略，还是工作中才出现；最后，失败归因是否考虑了估计方式。若只审查执行强度，计划本身永远正确，责任就会持续集中在个人内部。三界分析应把计划标准也重新放回检验。

不同步不意味着总要等待最慢的一界

一个项目有些部分可以继续探索，有些需要暂停核验。调节不一定要全体以同一速度行动。可以将已经具备材料的论证向前推进，同时将证据不足的判断保持为待定；也可以先完成低风险样本，让更长周期的使用检验逐步展开。

这种安排需要清楚边界。不能把尚未核验部分混入已完成成果，也不能以某一部分仍待研究为由否定其他已经完成的工作。不同成熟程度的内容应有不同身份和承诺。这样，三界的不同节奏可以共同参与，而不必被强行同步。

侧重转换的具体信号

何时从扩展转向核对，可以根据实际积累的不确定性判断。若新章节不断重复尚未定义清楚的概念，继续扩展可能增加后续修订成本；若多个应用案例都在同一处失败，可能需要返回核心规定；若已有内容可以使用，却迟迟没有真实反馈，工作侧重可能需要转向使用情境。

这些信号不是自动命令。研究者仍需判断问题的重要性、可用条件和其他责任。它们的作用是让侧重转换有材料根据，而非仅凭热情消退。某些时候即使仍然兴奋，也应转向核验；某些时候即使感觉平淡，也值得继续一项重要修订。

不同界的成功不能互相赎免

理念上有新问题，不足以赎免现实交付失实；现实产出很多，不足以赎免理念论证不足；自我感到投入，也不足以赎免对他人的不合理要求。三界纠缠要求共同研究，不能成为用某一界的优点替其他界免责的理由。

反过来，局部不足也不应无限扩张。某次传播失败，不证明理念没有价值；一次自我犹豫，不证明现实工作全部无效；一处论证修订，也不意味着整段经历毫无意义。精确评价既防止过度肯定，也防止过度否定，使动力的后续发生依据具体差异而非总体裁决。

共同过程中的三种时间

任务时间是完成具体操作所需的时间，理解时间是问题规定发生改变所需的时间，认可时间则涉及成果被他人理解和回应的过程。三者可能部分重叠，却不保证同步。作者可以迅速完成文件，仍需较长时间确认证据；读者也可能在发布很久以后才进入讨论。

若把文件完成时间当作全部价值应当显露的期限，就会制造不合理期待。若又因认可没有即时出现而扩大产出要求，现实核验可能进一步被挤压。速度冲突由此成为一种循环：越缺少反馈，越增加发布；越增加发布，越缺少深入使用与修订。

如何辨认等待与停滞

等待具有明确对象，例如某项材料尚未取得、读者尚未完成阅读；停滞则可能表现为没有新的差异进入，却不断重复相同解释。二者不能仅靠时间长短区分。需要看过程中是否存在可追踪的任务，以及获得新材料后是否允许改变判断。

如果所谓等待只是相信未来一定证明自己，便缺少可检验内容。若所谓停滞实际上正在处理必要核对，也不应因缺少可见产出而否定。准确命名时间中的工作，是三界动力调节的一部分。

侧重变化应当在评价中留下痕迹

项目转向核验之后，发现错误应当被承认为进展；转向使用之后，真实困难应当进入修订；转向传播之后，表达清晰度应当得到专门处理。如果评价仍只认可新思想和新数量，侧重转换就只有口头形式。

理念、自我与现实的不同节奏，不需要被强行压成同一曲线。需要形成的是能够互相承接的安排：哪种结果在此阶段可以判断，哪种期待仍需保留，什么变化将触发下一次转换。动力的持续由这些具体安排支持，而不是由不断提高自我要求担保。

第三编 完整方法论怎样进入动力发生

第十一章 动力三原理的对称展开

两维张力与第三维改变

SDE 动力三原理的原文把分析中心放在两维矛盾、第三维改变以及回写。[1] 在本书中，可以分别考察 D 与 E 之间的张力如何推动 S 变化，S 与 E 之间的张力如何推动 D 变化，S 与 D 之间的张力如何推动 E 变化。这里的排列用于保持对称性，不把某一个维度永久指定为动力起源，也不把某一相位当作唯一正确顺序。

第一类情况常见于已有组织无法容纳新的差异。例如，学生实际完成了复杂任务，评价规则却仍把他归为没有能力。D 与 E 之间的张力可能推动新的显露 S：原来的能力判断被改变。但也可能发生相反结果——材料被忽视，规则维持，学生退出。三原理提出追踪任务，不能替我们预定成功结局。

第二类情况可以出现在目标已经明确，而现有条件不能支持原先路线时。对 S 的期待与 E 的实际规定之间的张力，推动 D 重新组织。一个作者希望普通读者理解某个概念，现有表述却依赖大量未解释术语，于是写作路线改变，从定义堆叠转为具体问题展开。新的路线随后又改变目标的可实现内容和材料组织。

第三类情况则可能在既有结果与持续运行不相容时出现。团队已经宣布一种合作方式有效，后续过程却不断产生遗漏。S 与 D 的张力推动 E 改变：贡献确认、任务分配与纠错规则被重建。若只修改宣传文字而不改变实际规则，就不能算完成该相位的回写。

矛盾不是自动保证

在这里，“矛盾”主要指具体规定或要求之间的张力，不能直接等同于形式逻辑中的自相矛盾。两个要求暂时不能同时实现，需要查明是资源冲突、标准冲突、次序冲突，还是对象定义发生变化。不同类型可能需要不同路径。

第三维改变也不必然良好。一个学生面对任务与要求的冲突，可能通过隐瞒来形成表面完成。这同样改变了显露，却未解决原先学习问题。描述发生与评价发生必须分开：三方方程的相互规定不自动授予结果正当性。

因此，三原理分析至少需要记录张力在哪里、第三维具体改变什么、如何回写、付出什么代价。缺少其中任何一项，都容易把它写成“有冲突就会成长”的一般口号。

第一种相位：既有纠缠不能容纳实际差异

为了辨认D与E的张力如何推动S改变，可以继续使用写作。原有章节组织E把“无外部奖励”与“内部独立发生”联系起来，案例调查D却不断发现：没有奖励的活动依然受到问题标准、工具操作和他人关系的参与。这些差异不能由旧组织充分解释。可能出现的新S，是对原论断的收缩：没有即时奖励仅是一种情境特征，不能证明独立内源。

这里必须说明回写。新S若被认真接受，就应改变后续D：调查不再只问有没有奖励，而要追踪具体条件怎样参与。它也应改变E：奖励不再成为现实参与的唯一代表，自我体验与起源解释被分开。若作者口头承认区别，却继续用“没有报酬仍然行动”证明独立内驱力，回写就没有完成。

这一相位并不保证新的显露更真。作者也可能通过否认案例的相关性来维护旧S，或者把每个反例都归为例外。分析三原理不仅要研究成功改变，也要研究改变被阻断、被转向和被表面化的情形。只有如此，动力机制才不会被写成每遇张力必然进步的乐观公式。

第二种相位：显露要求与既有纠缠不相容

当作者已经明确希望写出普通读者能够理解的理论书，S具有一个可辨认要求；现有E却把专业术语、未解释前提和熟悉理论的读者捆绑在一起。张力可能推动D改变：先安排一次试读，记录读者在哪句话失去线索，再据此调整论证次序。改变不只是写得更长，而是使读者需要完成的理解步骤获得实际支持。

新的D会反过来检验原先S是否合理。试读可能表明，一部书无法同时面向初学者和专业研究者，需要区分正文与专题讨论。于是，显露目标本身也被修改。E也随之重组：哪些术语需要前置解释，哪些例子可以承担概念引入，哪些争论需要更专业的材料。三原理不是一旦明确目标就只准改变手段，它允许目标在真实过程里被修订。

第三种相位：已有显露与差异运行持续冲突

一本书被宣布已经完成，这是S；后续核对D却发现多数章节只有提纲式段落。两者不相容，可能推动E改变：完成标准从目录齐全转为正文篇幅、论证展开、材料核验与版式检查共同构成。此时修改的是“何谓完成”的规定，而不是仅仅把状态标签换个颜色。

新E应当回写S，公开状态改为未完成扩写稿；也应回写D，后续工作改为补足论证而非直接宣传成书。这个例子尤其说明三原理与自我承担的关系。承认未完成可能暂时损害自我形象，却使现实工作重新获得准确对象。若为了保护形象继续声称完成，张力就会以更多承诺和补救压力进入后续过程。

三种相位可以在同一次写作中先后出现，也可以在不同层级交错。对称性要求任何一维都不能永久获得优先权，不要求每次观察都能找到数量完全相等的三个相位。研究者应当让材料决定哪种改变最清楚，并保留其他相位尚未得到充分辨认的部分。

张力不是随处贴上的冲突标签

研究者如果总能事后找到两个不同因素，就总能声称存在张力。但差异不必然构成张力。两种要求可以并存，两种活动可以互补，两种意见也可能只是讨论不同对象。要说张力参与动力发生，必须指出某些规定如何不能按原方式同时维持，或者一种差异怎样使原先规定不足以继续组织过程。

以写作为例，作者既重视准确又重视可读，并不自动构成冲突。只有当当前表达方式要求省略必要限定，而省略又导致论断失真时，才形成需要处理的不相容。解决也不一定是二者妥协，可能是重新组织例子、分层解释或调整章节次序。第三维改变的意义，正在于它不把问题限定为原有两项要求之间的机械取舍。

因此，张力描述应当包含对象与条件。“作者在准确与可读之间有矛盾”仍然过宽；“这一术语若不解释会被误解，若按现有方式解释又中断主线”则提供了具体调查位置。不同位置可能需要不同改变，不能统一归为作者内驱力是否足够。

第三维改变可能改变原先两项要求的含义

假如作者新增一个贯穿全章的案例，使术语在使用中逐步获得说明，可读性与准确性就不再完全按原先方式对立。新的D改变了S的可理解形式，也改变了E中术语与例子的联系。这里不是给原先困难额外注入力量，而是通过新组织使原有张力获得不同展开。

这种改变不保证没有代价。贯穿案例可能使读者过度依赖某一场景，因此还需要加入边界与反例。第三维的改变能够生成新问题，回写也不意味着回到一个永久稳定状态。动力发生是一项继续修订的过程，不是一次找到万能安排。

同样，第三维改变可能只是转移困难。团队面对期限与质量冲突，决定取消核验，确实改变了D，却可能使错误风险增加。三原理描述能够指出发生了改变，价值判断仍须追问改变是否值得、谁承担后果。不能把任何生成都自动称为进步。

阻断与伪回写

张力出现之后，第三维可能没有得到有效改变。成员报告计划不合理，负责人只是重复目标；作者发现反例，仍把它放进附注而不修改结论。这些情况需要记录为阻断，而非假定真正变化已经在不可见处完成。

还有一种更隐蔽情况：表达上承认修改，实际过程仍然保持原样。组织宣布允许报告困难，但每次报告仍导致惩罚；作者承认现实回报尚未形成，却继续按已经获得认可来扩大承诺。新的S与旧的D、E并不相容，却被当成已经回写。伪回写之所以值得研究，是因为它制造了改变已经完成的外观，使后续问题更难定位。

识别伪回写，需要检查后续实际规定。不是问参与者是否表示接受，而是问下一次出现相似困难时，规则、操作和判断有没有可辨认变化。一次宣告不能替代持续运行，三原理也不能只在宣告层面闭合。

稳定运行中的动力问题

并非每一次继续都需要大规模重构。熟练作者可以在相对稳定的安排中完成许多页面，常规工作也可能在已有规定下展开。若把每个动作都叙述为强烈矛盾后的跃迁，理论就会失去尺度。

稳定并不等于没有发生。它可能依赖小差异被及时处理，使原有规定能够继续使用；也可能依赖某些问题暂时没有进入当前尺度。研究需要区分维持性调整与改变组织方式的重构。两者都可以进入三方程，但不能未经分析就赋予相同动力意义。

这也给本书留下理论发展任务：动力三原理怎样解释相对平稳的持续，与怎样解释显著转换，应当在更多过程材料中细化。诚实保留这一任务，比把所有稳定都归给隐藏冲突更有解释责任。

从张力记录到机制说明

一份完整机制说明不能只列出发生前后两个状态。它还应当解释，原先哪些规定使过程能够运行，新差异怎样使这些规定不再足够，为什么某种第三维改变成为候选，以及改变怎样取得后续作用。缺少中间环节，所谓动力发生可能只是一段前后对照。

设想编辑团队原先以章节数量判断进度。初期，这个标准能够区分完全未写与已有草稿；进入审校阶段后，同一标准却无法区分充分论证与重复扩写。实际差异D不断增加，既有评价纠缠E仍将新增数量与进展直接相连。张力不在于数量标准从来无用，而在于它不能继续按原方式承担当前判断。

新的S可以是对项目状态的重新显露：目录与篇幅已有基础，论证充分性仍未完成。这个显露如果只被说出一次，而每日安排继续只追求数量，就尚未进入完整回写。要回写E，需要改变完成标准；要回写D，需要安排核对、删改与反例处理。三原理的说明因此同时涉及状态识别与后续组织。

第三维改变为何不只是一项补救

补救常被理解为恢复原先状态，第三维改变却可能重组问题本身。团队不是简单增加编辑人数，使旧数量标准继续运行，而是重新规定何谓进展。原先未被计入的工作获得可见地位，原先容易产生虚假进展的动作受到限制。问题的评价对象由此变化。

这样的重组可以更好，也可以更差。如果新标准复杂到所有人无法使用，或者只奖励发现错误而不要求解决，新的过程也可能受阻。第三维改变并不天然优越。研究需要说明它如何处理旧张力，又产生什么新限制。

三种相位不是三段固定剧情

在同一个编辑过程中，可以从D与E的张力辨认S的改变，也可以从新S与既有E的不相容辨认D的改变，还可以从S与后续D之间的差异辨认E的再调整。它们可能交错出现，不能强行排成一次完成、永不回返的线性流程。

相位区分的价值，是让研究者注意不同变化承担什么作用。若实际改变的是任务路线，不应只说认识提高；若实际改变的是完成标准，不应只说投入增加；若结果显露变得更准确，也不能据此假定操作已经改变。不同相位需要不同材料支持。

延迟回写与局部回写

有些改变不会立即进入全部活动。作者接受了新的完成标准，却需要时间修改既有计划；团队在一个章节上建立新流程，却尚未迁移到其他章节。这可以称为延迟或局部回写，但应说明实际范围，不能将未发生部分算入成果。

局部回写也可能被其他过程抵消。某位编辑认真核验，负责人仍按旧速度发布，实际成果便没有充分承接修改。此时不能只评价编辑个人是否努力，应研究回写在共同过程中的路径为何中断。三界动力的组织尺度，在这里直接影响解释。

回写失败可以成为新的研究对象

一次有效发现没有改变后续，不一定因为参与者缺少意愿。可能是信息没有到达决定位置，可能是规则没有允许修订，也可能是新判断尚不够清楚。需要区分传递问题、权限问题和概念问题。它们可能相互参与，却不能由更多动员统一解决。

研究回写失败，使动力机制不再只关注成功转换。许多反复点火的困境，恰好发生在发现不断出现、实际规定却不断恢复原样之处。人一次次看见问题，却被要求以更大个人投入维持未被修订的过程。

一份退回的设计方案

以下以一个构造的设计情境进一步展开动力三原理。设计师小周完成一份展览入口方案，认为视觉效果已经成熟。项目负责人却将方案退回，只说“不够好”。小周尝试更换颜色、增加图形，又提交了两个版本，仍然被退回。第三次修改前，他开始怀疑自己是否已经失去创造力。

如果分析停在自我世界，就可能把问题理解为受挫之后信心不足。如果只看现实条件，又可能认为负责人表达不清。两者都抓住部分材料，但仍未说明方案为什么无法推进。需要回到具体关系：展览的入口究竟需要让访客完成什么判断，现有设计如何组织这些判断，双方又用什么标准辨认“好”。

进一步讨论发现，负责人实际担心的是首次到访者无法分清购票入口与参观入口，而小周一直把主要任务理解为创造鲜明视觉形象。此前的两个版本都改善了图形，却没有处理入口区分。所谓创造力不足，在这一环节并非必要解释；任务对象在双方那里尚未形成足够一致的显露。

这时可以沿差异与纠缠的张力分析显露改变。购票与参观两类行动之间的差异，与空间布置、标识、访客经验的关联发生张力，使“入口方案”不再主要显露为一张漂亮画面，而显露为引导两类行动的安排。新的显露随后要求重新调整图形层级，并改变设计师与负责人讨论方案的方式。这才构成回写，而不是仅仅换一个任务名称。

也可以沿显露与纠缠的张力分析差异序列改变。当入口被理解为行动引导，原先最显著的颜色差异退居其次，方向、距离、信息层级之间的差异变得重要。这个变化不是增加一项检查表就完成了，它要求双方在比较版本时使用新的次序。若口头承认导向重要，评审时仍只评价是否醒目，差异序列实际上并未改变。

第三种分析着眼于显露与差异的张力怎样改变纠缠。为了检验导向是否清楚，团队不再只让熟悉场地的人审阅平面图，而安排不了解项目的人走一遍模拟路线。新的参与者、材料和判断关系进入设计过程。小周不再独自猜测负责人的审美，而开始处理可以讨论的访客行为。纠缠改变，又回写到任务显露与比较标准。

三种分析不是三个彼此分离的事件，也不是任意套用的三段话。它们从不同关系揭示同一次转变。若缺少对入口问题、评审方式和实际修改的材料，研究者不能仅凭方案最终获批，就宣称三原理的每个环节都已得到证实。

为什么方案获批还不是充分证据

方案可能因为预算即将截止而获批，也可能因为负责人不愿再花时间，未必因为导向问题真正解决。因此，最终批准只是一项结果。要判断上述发生解释是否成立，还需要看设计修改是否确实改变了信息层级，测试者是否更清楚地区分入口，以及后续讨论是否使用了新的判断标准。

如果导向仍然混乱，但团队因时间不足接受了方案，那么发生的可能是风险接受方式改变，而非设计问题解决。这个区分非常重要。三原理分析应当能够描述妥协、拖延和错误稳定，而不能只用于讲述成功。否则，它会把所有最终结果美化为结构优化。

小周的自我关系也可能出现不同变化。他可能意识到此前困难主要来自任务理解不一致，也可能继续认为获批只是侥幸。前者与后者会影响下一次合作，但不能从外部结果直接推断。自我世界需要自己的材料，包括他如何描述事件、如何处理新的反馈、是否仍把模糊评价转化为整体能力判断。

这个案例说明，发生学的细致之处不在于术语更多，而在于不让结果替代过程，不让一种世界的变化代表全部世界已经改变。

第十二章 三方程与解释约束

显露不能独自解释自己

“我不想继续”是显露，但它还不是充分原因。 $S=F(D,E)$ 要求研究者追查这句话怎样在差异序列与特征纠缠中成立。它出现在一次失败之后，还是长期试验之后？“继续”究竟指原任务、原速度，还是全部活动？对这些问题的区分会改变解释。

$D=G(S,E)$ 提醒我们，后续行动并非与显露无关。一个人把当前状态命名为无能，可能改变尝试方式；把它命名为待查的技术困难，也可能改变调查方向。两种命名都须接受事实约束，不能因后一种听来积极就保证正确。

$E=H(S,D)$ 则防止把条件理解为永远不变的背景。共同评价、任务规定与可使用的关系会受到新的显露和行动改变。一次有效修订可能改变合作规则，一次隐瞒也可能加深不信任。条件并不总在过程外等待人适应。

方程不是现成的数值模型

这三式在本书中首先承担结构约束，而不是已经标定的预测函数。若要进行数值模拟，必须另行说明变量、量纲、函数形式、参数来源与适用范围。仅写 F 、 G 、 H 不能提供一个人的动力分数，也不能计算谁应减少多少自我动力。

相互规定还不能凭符号保证某个系统稳定。稳定需要具体运行条件；矛盾可能推动新发生，也可能使原过程解体。保留这一点，能够防止把SDE画成永远转动、永远向上的封闭圆圈。

对本书来说，三方程的直接价值是阻止解释豁免。不能把愿望当作无需解释的起点，也不能把现实条件当作完全不受行动影响的终极原因，更不能把技巧路线当作能够自动制造意义的程序。

同时规定不等于同时测量

三方程表达相互规定，但实际记录总在时间中展开。我们可能先记录显露，再调查此前过程，最后重建特征纠缠。材料获得的先后，不等于对象发生的全部先后。研究报告应区分记录顺序、推断顺序和行动顺序，避免把研究者的工作流程投射成世界本身的单线结构。

例如，访谈中先得到“我不想学”，随后发现作业中某类题反复错误，再了解到评价方式不允许展示未完成答案。三项材料的发现顺序是S、D、E，但它们的实际作用可能早已互相参与。若据此宣布采用S—D—E就证明S最先创造D和E，便把分析路径误读成了独立因果链。

这种区分也影响介入后的判断。改变某项安排之后出现新结果，只提供了时间关系和候选机制。若同期还改变了任务难度、支持程度和评价标准，就不能把全部变化都归给单一动作。三方程使我们对联动更敏感，却不能替代比较与记录。理论越强调纠缠，经验研究越需要认真说明实际改变了哪些规定。

函数符号保留的空白

F、G、H不是三个可以直接调用的算法。它们提示显露、差异序列与特征纠缠需要相互解释，但具体对象怎样进入这些关系，仍由研究承担。在课堂中，D可能包括尝试、纠错与再次作答的次序；在写作中，D可能包括提出主张、核对材料与修订结论的次序。两种D不因共享字母就具有相同的测量方式。

同样，E不能被偷换成一个装下所有其余因素的黑箱。如果任何解释不了的结果都被说成E太复杂，方程就没有提高知识。研究者至少应指出当前E中哪些特征关系已经辨认，哪些关系只是推测，以及什么新材料能够帮助区分它们。对未知的诚实表述，是结构方程能够保持解释价值的前提。

S也不能只选取有利结果。一次介入可能使任务完成增加，同时使当事人更不愿报告困难。只记录前者，就会得到片面的成功显露。研究需要根据任务事先确定哪些结果值得关注，并允许出现未预期的变化。方程不是把世界压缩成一个总分的理由。

从相关变化到机制解释

如果减少公开排名后，学生更愿意展示初稿，可以提出一个候选说明：错误与自我评价的纠缠改变，展示行为因此获得新的条件。但这一说明仍需要材料，例如学生怎样理解排名、改变前后如何处理错误，以及是否存在其他同时变化。不能仅因故事符合三方程，就宣布机制已经得到证明。

机制解释的强度来自环节之间有可核对联系。原先什么规定阻碍了什么差异，介入实际改变了哪项规定，新显露又怎样影响下一次活动，每一步都应能够被独立追问。如果某一步

只有研究者的想象，就应标明为待检验部分。三方方程的严谨性最终取决于这种解释责任，而不取决于符号是否排列完整。

结构式不能替代构成论证

从 $S=F(D,E)$ 这个形式本身，不能直接推出所有关于独立内驱力的结论。一个函数关系可以表达依赖，但依赖的种类、变量的规定与解释范围，需要另行说明。若仅凭写出方程就宣布某种本体论已被证明，会把方法论符号当作论证的替代物。

本书的论证还包括对动力对象的分析：某个愿望如何获得内容，某项主动行为如何被辨认，持续如何在后续活动中形成。三方方程约束这些分析不能把任一维永久固定，但真正支持结论的是具体的构成说明与过程材料。形式与内容必须共同工作。

同样，三个式子的循环出现不能自动证明所有改变都相互加强。某种变化可能削弱原有过程，可能导致活动停止，也可能产生新的不相容。若要讨论稳定、收敛或增长，需要具体模型及其条件，不能从相互规定直接推导。

变量边界怎样影响结论

把D定义为一小时内的写作次序，与把D定义为一年内的研究差异，得到的分析尺度不同。将E限定为当前章节的概念联系，与把协作规则和评价标准也纳入，解释范围也不同。边界选择可以合理，却必须被说明，不能在论证中悄悄扩大或缩小。

例如，研究最初只讨论一段论证的修改，后来却以整个项目的发展证明方法有效，就跨越了尚未解释的尺度。局部变化可能影响整体，也可能被其他过程抵消。需要追踪局部结果怎样进入项目规则，不能因为二者同属一本书就默认已经连接。

这也是三界不能与三维一一对应的原因之一。三界分别提供不同发生规定，每一界内部仍需要辨认S、D、E。如果将理念直接写成S、现实写成D、自我写成E，就会失去描述理念内部差异和现实内部显露的能力，后续分析只能不断例外处理。

同一结果可能具有不同发生史

两位作者都完成一章，字数与表面质量相近，但一位通过反例修订形成结论，另一位只是扩写已有观点。相同S不意味着相同D、E。反过来，相近操作也可能因问题规定不同而产生不同结果。不能从单一结果倒推唯一过程。

这使结果评价与机制研究需要分开。读者可以先评价章节是否清楚，研究者则进一步追问其形成与后续作用。某个结果可以在当前用途上有效，却未必说明作者已经形成可迁移能力。若要判断能力，就需要观察新任务中怎样重新组织发生。

三方方程的价值因此不是给逆向推断提供万能钥匙，而是提醒研究者不要把结果当作自明起点。一个看似内部自然涌出的答案，也有需要研究的差异与纠缠；一个看似外部强制产生的动作，也可能包含当事人的具体判断。

解释的停止应当有理由

任何研究都不能无限追溯全部条件。停止追问并不意味着宣布最后找到独立源头，而是基于当前问题取得了足够说明。比如，已经确认某段任务要求相互冲突，并通过修改获得可检查结果，就可以暂时结束这一轮调查，而不必先完成全部自我形成史。

这种有限性与发生学相容。研究应说明哪些条件在当前阶段被暂时视为稳定，哪些问题尚未进入范围，以及什么新差异会要求重新打开。有限解释不应冒充最终解释，三界整体性也不应被用于要求任何实际行动无限延迟。

一个仅用于逻辑说明的条件模型

为了说明三方方程不能被简化为内部动力单独决定行动，可以构造一个有限模型。设当前任务是否能够继续，受到问题是否清楚与操作是否可进入两项规定的共同影响。这里不将两项规定直接等同于D和E，也不把继续当作心理动力总量；模型只用于辨认逻辑推论。

如果问题清楚但操作不可进入，愿望可能存在，行动仍然受阻；如果操作容易但问题不被理解，动作可能发生，却未必是原先意义上的参与；如果两者都具备，仍可能有其他限制。这个模型显示，某项内部体验即使真实，也不足以单独保证具体行动。它没有证明所有实际情形都服从同一函数，更没有提供动机的数值测量。

进一步设想，一次操作使问题变得更清楚，清楚的问题又改变下一步操作。此时解释不能只把问题清晰度当作固定输入。输入本身在过程中被改变。三方方程的相互规定，正要求研究者注意这种回返，而不把每次行动都写成固定条件单向产生结果。

函数形式与发生新规定之间的边界

在一个已经规定变量与取值范围的模型中，函数可以描述既有范围内的映射。但如果实际研究改变了什么算问题、什么算完成，原先变量的含义可能也需要修订。此时不能只调整参数，仿佛对象定义始终不变。

例如，初稿阶段把完成定义为形成连续文本，审校阶段把完成定义为主要论证能够被检查。两个阶段使用同一个完成分数，可能掩盖指标含义已经变化。若要比较，需要明确共同部分与新增要求，而不是把两次数字直接排列成增长曲线。

这提醒我们，三方程在本书首先承担结构约束，不是一套已经封闭的数量模型。具体发生可以要求重新规定变量、范围与关系。形式化如果要进入，应当说明自己固定了哪些内容，以及这些固定在何种对象上合理。

多对一映射限制逆向解释

相同结果可以由不同过程形成。两名学生都按时完成作业，一名理解了问题，一名只是照抄答案；两位作者都有完整文件，一位经过论证修订，一位重复生成相似文字。结果外观相同，发生内容不同。仅凭S无法自动恢复唯一D和E。

这并不使结果评价无用。它说明结果能回答的问题有限。若研究任务只是确认文件是否提交，外观记录足够；若要判断知识是否形成，则需要更深材料。解释层级应由研究问题决定，而不能让一个容易取得的结果指标承担全部判断。

相互依赖不等于逻辑循环证明

三式互相规定是一种分析结构，但论证不能因此循环：因为S依赖D和E，所以D和E必然是我们所说的样子；又因为D和E如此，所以S解释正确。实际研究需要独立材料约束各环节，避免所有概念只由彼此定义。

可以用任务文本核对目标，用版本变化核对操作结果，用参与者说明理解意义，再比较这些材料是否支持同一机制。材料之间不必完全独立，却应保留能够相互纠错的差异。理论的相互性不能取消证据的区分。

有限模型何时应被放下

一个模型若持续需要增加例外，可能说明对象范围不合适，或者关键规定被遗漏。修订不一定意味着模型全部无效，但应明确保留什么、撤回什么。不能因模型使用了SDE字母，就认为所有失败都只是应用不充分。

形式分析的价值，在于使假定与推论更清楚。它不能替代概念构成，也不能替代真实过程研究。三者共同工作，才可能避免以一套新的符号重建内部发动机的幻象。

方程中的相互规定不等于经验中的同时发生

三方方程表达S、D、E之间的相互规定，但实际观察可能呈现先后。一次评价先被听见，随后当事人重新理解任务，再过一段时间改变行动安排。观察到时间顺序，并不意味着先出现的那一维在存在上独立；同样，强调相互规定，也不能取消具体过程的时间差异。

这里需要区分逻辑关系与事件关系。逻辑关系说明一个维度不能脱离其他维度获得完整解释；事件关系说明某一变化何时被观察到、通过什么过程影响后续。把二者混同，会产生两种错误：一种把最早观察到的事件当作最终根源，另一种用整体纠缠抹去所有可研究的先后顺序。

例如，研究者先记录到某人说“我想继续”，这只是材料出现的顺序。愿望可能已经在此前的任务理解与关系变化中形成。另一方面，愿望表达也可能改变他人安排，从而成为后续过程中的真实条件。它既不是无因起点，也不是没有作用的表面现象。

三方方程在这里提供的是解释约束：任何单维说明都需要检查其余关系，而不是提供无需材料的时间预测。若要预测某种改变会在多长时间内出现，还需要任务、主体历史和实际条件的具体信息。本书不把形式上的相互依赖直接当作经验定律。

函数关系需要说明所讨论的范围

写作 $S=F(D,E)$ 时，不能以为只要知道两个字母，就已经能够计算第三个。这里的函数表达首先用于说明关系方向与非独立性。实际分析仍需界定讨论的是哪一次行动、哪一种显露、哪一组差异与纠缠，以及哪些背景条件暂时保持不变。

若研究对象从一次阅读扩大到长期职业选择，材料层次与时间尺度都发生变化。相同符号不保证可以直接比较。把局部过程中的判断推广到整个人生，需要额外论证，不能仅因为使用同一组字母便跨越尺度。

因此，形式表达应当帮助减少含混，而不是增加权威感。当读者无法从方程回到具体关系时，作者有责任补充解释。一个不能指出对象、差异和关联的方程，在实践中可能只是一句装饰性的总论。

第十三章 六路径与具体介入

六种进入次序

六路径可以写为E—D—S、E—S—D、D—E—S、D—S—E、S—E—D、S—D—E。它们表达当前工作如何进入和展开，不表示六个独立世界。三个维度的排列给出一个形式框架；实际介入还需要说明做什么、如何观察以及何时修正。

以写作停滞为例，E—D—S可以先重组材料与问题约束，再开展一轮写作，观察新的显露。E—S—D可以先依据已有材料形成一个可辨认的章节样本，再据此组织后续路线。两条路径都从E进入，但其实际工作安排应当不同，不能只换标题。

D—E—S可以从一次已经启动的尝试中发现条件问题，修改材料组织，再形成新的结果。D—S—E则可以先让尝试产生一个初步可观察结果，再用这个结果检验与重建条件。试写一页后调整资料搜集，便可能属于后一种安排。

S—E—D从既有显露追问其纠缠条件，再改变过程。S—D—E则让既有结果进入新的使用或试验，由此修改条件。拿一章给读者试读，然后依据误解改写术语规定，可以帮助说明后一条路径。

选择路径的理由

路径选择不能依靠偏爱某个字母。材料是否充分、行动是否可逆、错误是否能够及时发现、介入会给参与者带来什么后果，都应进入判断。某些场景可以快速试作，另一些场景必须先核对条件。

实际运行会往复与嵌套。一个整体采用S—E—D，局部修改却可能先D后S。研究者应标注尺度，避免把不同层级拼成一条虚假的单向流程。路径发生变化并不证明方法失效，但无法说明变化理由会使方法失去约束。

六路径给具体行动留下入口，三方程保证入口不是独立源头，三原则则追踪为什么需要改变与改变怎样回写。三者在一次介入中共同工作。

同一个写作困难的六种安排

把六路径运用于同一个问题，有助于检验它们是否具有真实区别。设想章节已经积累材料，却始终没有形成清晰论证。E—D—S可以先明确材料与主张的对应关系，再按新的关系

试写，最后检查是否出现可辩护的段落。E—S—D则可以先确定判断标准与关键材料，形成一个暂定的论证样本，再用样本组织后续展开。前者侧重由试写生成结果，后者侧重由样本引导过程。

D—E—S可以从已有试写的停顿处进入，检查每次停顿暴露了哪些概念联系问题，再重组这些联系，形成新的章节判断。D—S—E则先让一轮短写完成并保留结果，再依据结果暴露的矛盾修改问题边界。前者不急着取得完整样本，后者有意让样本成为诊断材料。两者适合何种任务，需要依据错误代价和已有材料决定。

S—E—D可以从“本章无法说明核心命题”这一显露入手，追查前提与材料组织，继而调整写作次序。S—D—E则从现有章节进入使用，让读者实际复述论证，观察理解差异，再修改概念组织。前者更多依赖对现有规定的分析，后者更多依赖让结果进入新的活动。它们都不是仅凭字母自动生效的技术。

路径切换应留下理由

作者先采取E—D—S，整理材料后仍然无法判断读者是否理解，便转入S—D—E，让段落进入试读。这种切换可以合理，因为前一条路径产生了新的不确定性。应记录切换原因，而不是在结果出来后任意选择一个最容易解释成功的路径名称。

如果实际行动不断往返，也不必强行把全部过程整理成一条整齐箭头。可以区分主路径与局部操作，说明在哪个尺度上描述次序。比如整本书以先明确问题规定为主，一处论证却通过试写获得新材料。保持尺度清楚，比追求形式上的单一顺序更重要。

路径不是风险等级相同的菜单

从行动开始可能迅速获得材料，但并非所有行动都适合试错。公开作出无法兑现的承诺，会改变他人的安排；未经核验就传播强因果结论，也可能误导读者。在这些情形中，先核对规定和证据通常具有实际理由。六路径提供可能入口，不取消后果判断。

反之，某些低代价的小规模试写，比长时间设想完整方案更有信息价值。如果不断以条件尚未完备为由拒绝尝试，E入口也可能被用作无限准备。方法没有天然正确的位置；它的合理性来自当前问题、可获得材料与可修订后果。每条路径都需要接受这种具体判断。

选择路径之前先说明未知在哪里

如果不知道问题是材料缺少还是表达不清，立即采用某条路径可能只是形式选择。可以先把未知分开：哪些事实已经确定，哪些判断存在竞争解释，哪项有限操作能够产生区分性材料。六路径的入口由此获得理由。

设想一章读者反映难懂。可能是术语未说明，也可能是论证顺序不合理，还可能是读者缺少必要前提。直接要求重写全章，成本高而信息有限。让读者标记第一次失去线索的位置，则可能从已有S进入D，取得新的差异，再重建E。这条路径的理由在于它能区分候选解释，而不在于它在形式上完整。

同一路径的不同尺度

在整本书层面，E—D—S可以表示先澄清总体问题与材料关系，再组织写作，最后形成整稿；在一段论证层面，它可能表示先确定两个概念的区别，再构造推论，最后检查结论。两个描述共享次序，却不能互相替代。

如果局部论证没有成立，整本书总体路径合理也不能赎免它。若全书结构已经失去统一，个别段落写得清楚也不能自动解决整体问题。路径分析需要在不同尺度之间建立联系，说明局部结果怎样进入整体修订。

路径何时应当中止

一条路径如果连续没有产生预期信息，就应考虑是否需要切换或停止。例如反复试写却始终只重复同一主张，可能说明缺少能够改变问题的材料；不断整理资料却无法形成争点，可能说明需要通过有限表达暴露不清之处。持续时间本身不能证明坚持该路径合理。

中止条件可以围绕信息收益与实际代价说明。若下一轮动作没有改变任何已辨认的不确定性，或者代价已经超过当前可承担范围，就需要重新判断。这里的代价既包括时间，也包括对他人承诺、公开误导和后续修订负担。路径不只是认知顺序，也进入现实责任。

技术有效性不能只用符合名称判断

有人按E—D—S填写三栏，认为已经采用六路径。但若E只写环境，D只写行动，S只写结果，而没有辨认特征纠缠、差异展开及其相互规定，就只是一般流程记录。形式相似不代表方法内容相同。

同时，一位实践者没有使用字母，却清楚辨认了规定、改变与回写，也不能仅因术语缺席就说其工作没有发生学内容。方法研究应当检查实际解释与操作，而不以词汇忠诚度衡量有效性。六路径应使工作更加精确，不能成为新的资格标志。

六路径的比较要保持同一任务

若一条路径用于简单写作，另一条用于复杂研究，结果差异无法直接说明路径优劣。比较应尽可能围绕同一问题，明确入口、操作、预期信息和修订条件。路径名称只是结构提示，具体动作才是可检查内容。

例如，同一章节难以理解，可以先分析概念联系，再改写并试读；也可以先试读现有段落，再依据误解重组概念。前者更依赖作者已有判断，后者更依赖使用产生的新差异。哪一种更合适，与当前未知在哪里有关，而不是某条路径永远先进。

路径中的先后不抹去同步参与

先整理E，并不意味着整理时没有显露和差异。作者需要已有S判断什么值得整理，也通过D中的比较形成新的联系。路径表达的是工作侧重的先后，而不是三个维度轮流独立存在。这一区分使六路径与三方程保持一致。

同样，先从S进入，不表示把结果当作自明真相。已有显露可以是错误判断，也可以是不完整报告。研究可以以它为入口，同时调查它如何形成。入口的可用性不等于内容已经得到认可。

六路径各自容易发生的误用

从E进入，可能陷入无限准备，把整理本身当作完成；从D进入，可能成为盲目尝试，没有明确希望辨认的差异；从S进入，可能过早相信现有结果，围绕错误显露不断补充说明。这些风险不决定路径无效，却提示需要什么约束。

E入口需要说明整理将支持什么判断，D入口需要说明动作能提供什么信息，S入口需要保留对显露本身的检验。随后展开的另外两维也有相应任务。若路径只是顺序排列而没有这些解释责任，它就容易变成普通工作流程的重新命名。

一个路径切换的详细例子

作者先采取E—D—S，明确概念区别后试写，得到一段自认为清楚的文字。试读却显示读者仍在同一术语处误解，于是工作转为S—D—E：保留现有段落作为结果，让它进入不同

读者的实际阅读，再依据差异修改术语联系。切换的理由是前一阶段暴露了作者不能独自判断的理解问题。

如果试读进一步发现争论并非表达问题，而是核心命题本身不被接受，就不能继续只改措辞。路径需要再次进入论证材料和反对意见。方法的灵活性体现在允许问题改变操作，而不是在结果不利时任意换一个路径名称宣布仍然成功。

路径选择是一种承担

不同入口的代价不同。直接发布试验性观点可以得到反馈，也可能使读者误认其证据地位；内部试写代价较低，却可能长期缺少外部检验。选择需要考虑实际对象、可撤回性和对他人的影响。六路径不是免除价值判断的技术菜单。

本书所说方向与技术，应当在这种具体判断中统一。方向说明希望改变什么，技术说明怎样进入与观察，三原则则追踪改变为何可能及怎样回写。三者不能拆成互不关联的口号与步骤。

同一困难的六种进入方式

仍以入口设计为例，六路径可以帮助我们比较分析入口。沿 E-D-S 进入，先检查评审者、访客、空间和图形之间的关联，再辨认购票与参观的关键差异，最后澄清设计任务究竟如何显露。沿 E-S-D 进入，同样先看关系，但随后询问各方把方案看作什么，再检查这种显露使哪些差异被优先处理。

沿 D-E-S 进入，可以从两个版本看似变化很大却同样失败的差异开始，追查这些变化为何没有进入访客行动关系，最后重新形成任务对象。沿 D-S-E 进入，则先比较已修改与未修改的方面，发现导向问题始终没有显露，再调整参与测试和评审的关系。

沿 S-E-D 进入，可以先抓住“不够好”这一模糊显露，询问它在负责人、设计师和访客那里分别指什么，再据此建立新的比较标准。沿 S-D-E 进入，可以先把“好入口”拆成能够讨论的任务，辨认导向、视觉和预算之间的差异，随后改变谁参与判断、使用什么材料的关联。

这些说明并不意味着实际工作必须严格执行三步。六路径是注意与操作的组织方式，真实过程可能往返、停顿和跨越。它们的共同约束，是不能让入口成为唯一原因，也不能在某一维获得新说法后便认为其余维度已经自动改变。

选择路径时，应当考虑现有材料与可操作位置。若负责人能够参与讨论，从模糊评价进入可能有效；若负责人暂时无法参与，但有现场材料，可以先从访客路线进入。不同入口的可行性并不证明不同世界具有独立动力，而说明实践者总是在有限位置上介入关系。

路径选择为何会失败

假设团队选择先澄清概念，开了两次会议，仍无法推进。失败可能不是概念讨论本身无用，而是决策权没有明确。每位成员都提出标准，却没有人有权在冲突时作出取舍。此时继续增加定义，只会使分歧更精致，却不会产生可执行决定。

另一种失败发生在测试设计上。团队让熟悉场地的成员模拟新访客，结果所有人都能顺利找到入口。这个结果并不能说明陌生访客也能理解，因为关键差异被样本选择消除了。路径看似完整，材料却没有真正进入需要解释的关系。

还有一种失败来自评价后果。小周知道提出疑问可能被看作能力不足，于是表面同意标准，实际仍独自猜测。会议中出现了清楚语言，不等于共同理解已经形成。若不处理提问的关系后果，所谓澄清可能只是形式性的服从。

这些失败显示，六路径的技术性不在于顺序名称，而在于能否使关键关系进入可观察、可讨论、可改变的过程。任何路径都可能被形式化，也都需要接受实际结果与过程材料的检验。

第十四章 一次动力发生的完整解剖

从反复承诺到具体记录

以下为教学用构造案例。小岚准备写一篇研究文章，连续三周制定计划，每周末都认为自己没有执行力。她的自述是“我很想写，但内驱力不足”。若只停留在这句话，下一步很可能是新的激励。

实际记录显示，她每次开始都试图写导论，却没有确定文章要反驳哪项具体主张。资料很多，但没有分类；任何新材料都会引出新的题目，原题不断扩大。所谓写不出来，至少包含一个可辨认的理念问题和一个现实组织问题，而不能直接归为内部力量不足。

研究先从S进入：保留“我写不出来”作为材料，但缩小其含义——三周内尚未形成能够说明研究对象的导论。随后进入E，整理问题、材料及其约束，发现文章缺少明确的争议对象。再调整D，不再先写完整导论，而是写两份相反主张的比较。这构成S—E—D的一个具体安排。

张力与回写

既有的“我已经有一篇文章”这一S，与实际不断扩大的D存在张力，推动E重建：文章从宏大主题收束为一个具体争点。新的E随后回写S，“写不出来”被修订为“原先没有形成可写的问题”；也回写D，资料搜集转为围绕争点进行。

如果小岚由此写出比较段落，我们仍不能立即宣布动力问题解决。需要观察下一周她能否继续处理反例，是否理解新的问题，是否仍需别人代替判断。一个初步结果只证明局部变化，长期持续需要后续证据。

这一过程中的自我变化也不能被忽略。原先“我必须一次写出好文章”的要求有所松动，小岚开始认可局部判断。但改变不是单独从自我内部发动的，它与问题收束、资料整理和实际段落共同发生。

失败时返回哪里

假如段落仍无法写成，至少有几种可能：问题收束错误，材料不足，表达技术困难，任务本身与当事人的实际承担不相容。此时应当重新辨认，而不是说小岚仍没有真正接受方法。

完整方法论的价值体现在失败后的去向。它应使下一轮调查更具体，而不是让理论获得更多免责理由。如果每种失败最终都被归为“纠缠还不够”，方法便重新变成了内驱力口号的另一种形式。

小岚案例的三界分别怎样展开

在理念世界，小岚的初始显露是“我要讨论一个重要主题”，差异过程却不断引出互不相连的问题。主题的重要性并没有提供论证边界。S与D的张力推动E改变：从围绕主题搜集所有相关材料，转为围绕一项争议判断选择材料。新的E回写S，使文章被显露为一个可以支持或反驳的主张；也回写D，使搜集与写作具有可检查的方向。

在现实世界，文件很多却无法调用，构成另一种具体困难。材料保存方式与实际查找次序之间的张力，可能推动S改变：原先所谓“资料已经充足”，被辨认为“资料数量多但尚未形成可用证据”。这一显露若回写E，就需要建立主张与出处的对应；若回写D，就需要改变摘录与核对的操作。现实变化不能被理念上的问题收束自动代替。

在自我世界，“我应该已经写出来”与反复无法完成之间形成张力。第三维改变不必只有加强努力这一种方向。小岚可能修订自己对初稿的规定，允许先形成能够被反驳的局部段落。新的规定回写自我显露：未完成不再直接等于整个人无能；也回写行动：她更愿意把不完整段落交给他人讨论。这些是案例中的候选环节，须由实际观察而非理论期待确认。

三界的改变之所以互相纠缠，在于其中任何一项都可能影响另外两项。资料对应变清楚，使理念争点更易检验；争点收束，使自我承诺范围更可兑现；愿意展示未完成段落，又使现实反馈能够进入新的理念修订。没有必要为这些变化指定唯一第一发动机。

成功、部分成功与失败要分开记录

假如小岚写出了比较段落，却仍无法处理关键反例，我们可以说问题边界的调整取得局部作用，不能说论文已经能够完成。假如她感到轻松，却没有形成任何更清楚的判断，情绪变化需要承认，任务变化仍然未知。假如文章写成了，但全部关键判断由别人代为完成，还需要讨论她是否真正获得后续独立承担所需的理解。

把结果分开记录，能够防止方法研究只挑选好消息。动力重建可能在一个层面有效，在另一个层面尚未形成，甚至产生新问题。真实的后续工作应当由这些差异决定，而不是由“已经使用了正确方法”决定。

如果最初解释错了

还有一种必须保留的可能：小岚并非缺少争议对象，而是根本不认同这篇文章的任务。若研究者只因自己的理论偏好，不断帮助她整理材料，就可能在更精细的技术中继续施加原先压力。认真听取她对任务的判断，是自我世界参与研究的必要部分。

如果任务来自必须履行的现实责任，也不能仅凭不认同就宣布取消。需要进一步说明责任范围、可协商部分和实际后果。发生学不保证所有张力都能够在无代价条件下解决。它要求把代价与选择说清，而不是用动力话语把难题隐藏在个人内部。

案例中的一次错误转向

继续构造小岚的情境。假如她在整理争点后仍未完成段落，研究者立即建议减少自我压力。这个建议听起来符合本书方向，却可能过早。若实际困难是关键资料缺失，减少压力并不会产生证据；若问题是无法理解对方论证，则需要学习和讨论。关系性分析不等于永远优先选择温和的心理说明。

因此，下一轮应当检查停顿的具体位置。小岚是无法表述主张，无法解释依据，还是担心结论不够重要？可以要求她保留未完成句子，说明自己认为缺少哪一步，再与现有材料比较。这样的材料比总体询问是否焦虑更贴近当前任务。

三个分支不能被写成同一个成功故事

第一种分支是证据确实不足。合理改变可能是缩小结论，或者暂缓文章的一部分。此时成功不在于终于写得更多，而在于避免无依据表达。理念标准改变自我承诺，现实资料限制论断范围，三界共同形成更准确的作品身份。

第二种分支是概念关系不清。可以通过比较两个相近案例，迫使小岚说明差别。如果她能够由此修订定义，就出现理念上的实质变化；若仍然无法区分，应保留问题，而不是用更复杂词语掩盖。写作技巧不能替代概念判断。

第三种分支是展示未完成内容被理解为能力不足。即使材料和概念较清楚，她也可能反复重写开头，不愿交出可讨论的版本。此时改变评价与展示安排可能具有理由。但仍需检查现实回应是否真的允许不完整，不能只要求她从内部相信自己安全。

三个分支可以交织，却需要分别辨认。一个统一的三界框架，不应把不同困难重新压成统一病名。它的作用正是让差异保留下来，并说明差异怎样在同一过程中互相参与。

帮助者也进入发生

研究者若急于证明方法有效，可能倾向于替小岚完成关键判断，然后把成稿当作她动力恢复的证据。这样，帮助者的自我要求已经改变了现实过程。案例分析必须把这项参与写入，而不能将帮助者放在发生之外。

有效帮助需要区分示范、共同完成和参与者自行判断。三者都可以有价值，但不能互相冒名。若主要成果由帮助者完成，就应如实说明；若小岚能够在新材料上运用相同区分，才获得迁移的进一步证据。准确归属并不是为了争功，而是为了知道后续需要什么支持。

案例结尾可以是不确定

一篇教学案例常被期待以问题解决结束，但实际研究未必如此。小岚可能完成局部论证，却决定不继续原文章；可能暂时改变方法，之后又遇到新困难；也可能发现自己并不认同任务。将这些结果保留为可能，有助于避免把方法写成一套必定令人成功的叙事程序。

本书使用构造案例的目的，是展示分析怎样展开，不是预演一个保证出现的结局。真正的完成，需要现实材料告诉我们发生了什么，而非由理论预先安排一个令人满意的收束。

小岚的文章怎样从主题变成问题

继续前文构造案例。小岚最初的题目是讨论现代学习动力，资料涉及教育、工作和个人成长。每条材料都有关，但相互之间没有明确争点。研究者如果只替她编排目录，可能使文件更整齐，却没有使文章具备能够论证的对象。

一次有意义的收束，是让她选择一个具体推论：没有外部奖励仍然行动，是否足以证明动力来自独立内部。这样，资料不再按宽泛主题堆积，而需要说明自己支持或限制哪一步判断。某些材料因此暂时退出，不是因为没有价值，而是因为不承担当前论证。

小岚随后写出对立说明。支持方认为无奖励行为显示内部原因，反对方指出现实参与不只包括奖励。此时文章开始具备可比较内容，但仍不能把反对方自动写成胜者。她需要进一步明确，内部原因是否仅指近端机制，还是独立起源；不同含义将改变争论。

从资料充足到证据适合

资料数量多，不表示足以回答当前问题。一篇讨论兴趣分类的文章，不能直接证明独立内源；一个没有报酬的创作故事，也不能排除工具、问题传统和实际反馈。小岚需要检查材料实际支持什么，而不是把相关性当作证明力。

这个过程会改变她对写作进展的理解。删除不适用材料，看似减少内容，却使论证更准确；发现对手主张被误读，看似削弱自己的批判，却使真正争点更清楚。自我承担若只追求快速证明原立场，就难以认可这些工作。

一个没有成功结尾的中间版本

在这一阶段，小岚可能只能证明某个推论不充分，尚未建立完整替代解释。文章可以如实停在这个有限结果，再提出三界发生分析的研究方向。有限结果并不等于没有成果，也不应被包装成已解释全部动力。

完整方法论在这里提供继续的路径，而非要求每篇文章都完成整套体系。它使她知道下一步需要追踪愿望内容如何形成、现实过程如何回写以及自我解释怎样参与。研究从一个准确边界继续，比从一个过强结论继续更有依据。

行动结果与发生结果

一次任务完成之后，至少有两类结果需要区分。行动结果是对象层面的变化，例如文章提交、设计获批或作业完成。发生结果则是这次过程怎样改变下一轮条件，例如标准变得清楚、合作信任改变、某种自我判断被强化或减弱。两类结果可以一致，也可以分离。

一个人在强烈自我追责下按时交付，行动结果可能符合要求，但下一次面对任务时可能更倾向于将困难理解为整体失败。反过来，一次未完成的尝试可能澄清关键障碍，使下一轮安排更加可行。不能仅凭完成与否，判断整个发生过程是否得到改善。

这里使用“可能”，是因为具体后果需要材料。不能预设所有压力下的完成都损害未来，也不能浪漫化所有失败为成长。发生学要求检查回写的实际方向，而不是用新的价值标签替代旧标签。

复盘时，可以分别询问：对象发生了什么变化，参与者如何理解这一结果，安排是否随之改变，以及下一次事件是否呈现相应差异。若只获得一次事后满意度，便不足以判断长期回写。若只有产出数字，也不足以说明自我世界的变化。

没有继续的案例同样需要保存

研究者容易收集那些通过调整重新开始的故事，因为它们最能展示方法价值。但没有恢复、调整无效和最终放弃的案例同样重要。它们可以揭示方法边界，也可以帮助区分目标不适合、条件不足与解释错误。

假设作者重新界定任务、获得协作后仍然决定不再写作。可能是他发现问题不值得继续，也可能是其他责任更重要。此时停止并不必然意味着方法失败，因为分析目标可能本来就是作出更清楚的选择。但若方法预先承诺恢复产出，就不能在停止之后悄然改变成功标准。

因此，实践开始前应尽量说明正在追求什么：恢复某项活动、降低无效承诺，还是判断是否值得继续。目标可以修订，但修订应当被记录。否则，任何结果都可以被解释为成功，方法就失去可评估性。

第十五章 防止方法论成为新口号

名称不能替代差异

“需要更多纠缠”听起来比“你要更努力”复杂，但两句话可能同样空泛。研究者必须指出哪个规定依赖什么，什么差异将改变这一依赖，怎样知道改变发生了。没有这些内容，复杂术语只是提高了质疑成本。

一个有效的分析应当允许别人区分两种安排。例如，先给目标样本与先重组材料若在实际操作上没有任何不同，就不能声称比较了两条路径。如果回写只意味着研究者事后讲了一个新故事，而参与者后续过程没有变化，也不能据此宣告完成了动力循环。

理论也接受同样的追问

本书不能批评内驱力概念循环解释，同时让SDE概念免于检验。一个案例出现持续行动，不足以证明三界纠缠是唯一解释。我们应当比较更简洁的说明：任务难度降低、信息明确、时间增加等是否已经足以解释变化。若足够，SDE需要指出额外解释在哪里，而不能只把这些因素重新命名。

本体论命题与经验模型也须分层。三界不可独立是本书的理论立场；某项介入能否改善某类行动，是具体经验主张。后者的失败不必立即推翻全部本体论，却必须改变相关实践判断。反过来，实践偶尔成功也不能自动证明全部本体论。

留下可以被推翻的部分

每次分析应预先写明预期：如果问题边界更清楚，是否更容易开始下一步？如果减少自我证明，是否保留或改善任务质量？如果现实反馈进入理念修订，后续判断是否更准确？这些预期都可能落空。

愿意记录落空，方法才真正进入发生。一个从来不允许自己失败的理论，最终会把所有失败转嫁给使用它的人。本书所反对的，正包括这种转嫁。

解释之后能否作出不同判断

检验方法是否只是换名，可以问一个朴素问题：用了这套分析之后，我们能够区分哪些以前混在一起的情形？如果仍然只会建议更多努力、更多支持和更多沟通，那么复杂术语未

必增加了具体知识。SDE 分析应当使行动选择更有区别，例如区分材料不足、目标不相容、评价阻断和自我过度归责。

这种区别必须影响实际安排。材料不足需要补充或收缩主张，目标不相容需要修改要求，评价阻断需要改变反馈方式，自我过度归责需要重新限定判断范围。它们可能同时存在，但不能因此失去各自的处理对象。一个方法的解释价值，部分体现为它能否阻止不匹配的干预。

失败归因也要接受约束

一种理论如果把所有成功归为方法正确，把所有失败归为使用不充分，就没有承担任何风险。SDE 同样可能陷入这种形式。研究者说三界尚未真正纠缠，可能只是重复结果不成功，而没有提供独立判断。要避免循环，必须事先说明什么材料能够表明有关改变确实实施。

例如，任务规则是否实际更改，可以由文件核对；反馈是否进入修订，可以由版本比较；参与者是否理解新安排，可以通过具体复述而非赞同表态检查。如果这些环节已经发生，却没有预期结果，就应承认原先机制判断受到挑战。不能无限增加无法观察的隐藏条件。

理论自我约束是一种实践内容

书中每个章节都应允许读者指出：这里的概念没有分清，这里的案例不足以支持结论，这里的建议没有说明适用条件。这种批评不是对理论建设的外在妨碍，而是理念与现实回写的一个重要渠道。作者如何回应，也进入自我世界的动力发生。

如果作者只能在理论得到赞同的时候继续写作，那么所谓理念动力就可能与认可要求过度绑定。允许反例进入，使批评能够真正改变文本，是本书对自身应承担的同一要求。发生学不能只要求读者改变，也需要改变自己的论证方式。

术语增加可能提高误认成本

简单的内驱力标签容易受到质疑，复杂方法论却可能因为难以理解而获得额外权威。参与者不明白某个判断，可能以为只是自己学习不够，而不再追问判断有没有证据。理论语言越复杂，解释者越应承担把具体含义说清的责任。

如果说某个过程没有发生足够纠缠，就应指出哪项规定尚未相互参与，缺少什么可观察变化，怎样的材料会推翻这一判断。不能把纠缠当作一个只有理论专家能够辨认的隐藏品质。否则，新语言与本书批判的内部力量一样，会成为无法独立检查的原因。

方法忠诚与问题忠诚

对方法的认真，不等于每次都必须证明它有用。某些简单任务可能只需要明确操作，某些停滞可能由一项直接错误解释。若所有对象都被强行扩展为完整三界研究，方法会增加不必要负担，也削弱其在真正复杂问题上的辨认力。

忠于问题意味着使用足够而不过度的分析。能用清楚证据解决的部分，不必故意制造复杂性；简单说明不足的地方，再进入更细致的相互规定。SDE 可以作为研究的深层约束，而不要求每次工作都展示全部术语。

一项自我检查

解释者可以检查自己的文本：是否把三界列出来之后就停止分析，是否把任何变化都称为回写，是否只保留成功案例，是否在失败时要求参与者更加相信理论。若出现这些情况，应当修改实际论证，而不只是增加一段原则性声明。

尤其需要检查主张的尺度。一项构造情境能展示逻辑可能，不足以提供发生频率；一个真实个案能支持过程线索，不足以证明普遍效果；一个有效技术也不自动证明整个本体论。层次分清，使理论能够积累，而不必依靠过度结论维持自身重要性。

让理论有能力承认不知道

不知道不是研究的羞耻，而是需要进一步规定的状态。可以不知道哪个环节起主要作用，却清楚下一步需要什么材料；也可以知道某种归因不充分，却尚未形成完整替代解释。这样的有限知识比一个无所不包的答案更能组织后续行动。

发生学若认真要求一切动力都有形成过程，也应承认自身理论仍在形成。它的概念和应用不能获得例外地位。允许现实使用、自我反思与理念争论共同改变方法，才是本书对三界纠缠最直接的实践承担。

方法使用的四种证据身份

理论定义说明本书怎样使用概念，构造情境说明某种关系在逻辑上如何可能，过程材料支持具体发生判断，比较研究则可能支持更一般的作用推断。四种工作可以相互联系，但不

能互相冒充。一个生动故事不能直接成为普遍因果证据，一个定义也不能靠重复变成现实发现。

方法论的成熟，部分体现为能够清楚标注每项论断属于哪一种身份。读者因此知道应当如何质疑：对定义可以问是否清楚且有区分力，对情境可以问是否自治，对材料可以问是否完整，对一般推断可以问是否考虑替代解释。

不把理论的完整性转嫁给使用者

当方法没有奏效时，解释者可能说使用者没有同时掌握三方程、六路径和三原理。这有时可能涉及真实训练不足，但必须有具体依据。不能只凭失败结果倒推掌握不足，否则理论永远正确，使用者承担所有责任。

应当事先说明使用要求，并检查哪些操作实际完成。若要求已经满足却没有预期变化，就需要修改机制或适用范围。完整方法论不是更高标准的责任转嫁，而应提供更细致的失败辨认。

让成功也接受追问

方法成功时，同样需要询问是否有更直接解释。任务变简单、时间增加、帮助者代做或参与者已经熟练，都可能影响结果。若不检查，理论会把所有有利变化吸收为自身功劳，逐渐形成无法被反驳的叙述。

真正值得积累的成功，应能说明哪些改变具有必要作用，哪些只是伴随，哪些尚不清楚。这种精确性不会削弱成果，反而使后续使用能够知道应当保留什么，而不只模仿表面形式。

让概念接受普通语言的追问

理论讨论中的一个危险，是用专业术语使本来清楚的问题变得难以质疑。某人说“这是纠缠不足”，听者可能不知道该如何反驳，因为没有明确对象。此时最有价值的追问是：具体哪一种关系不足，怎样观察，改变之后预计出现什么差异？

同样，说“三原理没有展开”也需要说明是哪一个环节没有形成。是新的显露没有改变比较方式，还是新的差异没有进入实际安排，或者安排改变后原有评价仍然延续？把抽象判断翻译回具体过程，才能区分理论分析与术语评价。

普通语言的检验不是反对概念，而是要求概念具有工作能力。一个好的概念应当使此前混在一起的现象得到区分，使一个推断的条件更清楚，使不同解释能够比较。若概念只增加庄严感，却没有改变任何判断，就应当删减或重新定义。

方法不能成为新的资格审查

如果一个人遇到困难后，又被要求先完整分析三界、列出六路径、证明自己理解三原理，才被允许获得帮助，那么发生学就可能变成新的门槛。理论本来用于理解困难，却被转化为要求当事人展示理论能力的评价程序。

实践者应当根据需要使用方法。一个简单误解可能通过一句澄清解决，不必展开全部框架；一个复杂合作冲突则可能需要较完整的分析。方法的充分性取决于问题是否得到负责处理，而不是术语是否全部出现。

这也约束本书的写作。章节可以围绕一个具体差异展开，不必在每段结尾重复三界与三原理的名称。理论的一致性应体现在分析没有退回独立来源，而不是体现在词语出现的频率。

第四编 不停地点火的动力困境

第十六章 第一次点火为何令人信服

振奋确实可能打开行动

一个长期不敢报名的人，听到鼓励后完成报名。若因此断言鼓励毫无作用，同样违背事实。批判点火模型不应以否定所有鼓舞开始。我们需要辨认这次鼓舞改变了什么：对失败后果的判断，可能获得帮助的预期，还是某项具体行动的可进入性。

鼓舞可能通过理念改变参与现实行动，也可能通过一个真实支持承诺改变自我判断。一句“我陪你去”与一句“你一定能行”在形式上都可以激励人，具体机制却未必相同。前者可能提供实际协作，后者可能改变期待，也可能只是提高承诺强度。不能用一次情绪评分把这些差异压缩掉。

因此，点火有效需要说明有效于什么。它可能有效于开始，有效于报名，有效于短暂集中，却尚未有效于完成任务。不同阶段不能互相替代。报名增加不是学习完成，愿意开始也不是已经掌握方法。

当时的感觉与后续的过程

评价激励活动时，人们容易在现场收集反馈。现场气氛、参与者的期待与共同表达会影响回答。即使每个人都真诚地表示受到鼓舞，也仍须追踪后续行动。这里不是怀疑感受，而是承认感受只能回答它所能回答的问题。

一个充分的记录应当包括鼓舞前的困境、鼓舞内容、立即变化、实际行动和后续修订。如果只有活动结束时的热情，就无法判断它是否进入稳定的动力发生。SDE的回写要求新的改变参与下一轮，而非停在一次显露上。

把每次振奋都称为内驱力被激活，会使复杂过程获得一种过早完整的外观。我们以为发动机已经点着，剩下只是坚持。实际上，很多关键条件可能尚未形成。

第一次鼓舞往往带来多个变化

一次动员会不只包含讲话。参与者可能第一次见到同样遇到困难的人，第一次获得明确时间表，第一次发现某项任务可以分步完成。若会后开始行动，就不能把全部效果归给热情

被点燃。现场内容、实际安排和关系变化需要分别记录，否则鼓舞的象征性部分会占据所有解释功劳。

这也解释了为什么照搬同一句激励话语，可能无法复制原先效果。第一次活动中同时出现的协作、工具与机会，后来未必存在。重复语言不等于重复发生条件。一个有效经验若被压缩为口号，推广时反而可能丢掉真正起作用的过程。

希望与保证之间的一步

鼓励可以帮助人看见可能性，但可能性若被表述为保证，就会改变后续评价。“可以尝试一种新方法”与“只要你相信就一定成功”，给失败留下的解释空间不同。前者允许检查方法，后者容易把失败归给信念不足。参与者越接受后一种承诺，越可能在受阻时怀疑自身。

这种作用不是每次都会发生，也不由一句话单独决定。还要看困难出现后，帮助者怎样回应。如果回应是一起检查条件，原先夸张语言可能被修正；如果回应是要求更强信念，解释就会进一步封闭。研究点火必须把后续互动纳入，而不能只分析现场修辞。

有效的鼓励应允许退出错误解释

一种负责任的鼓励可以承认未知：现在还不知道哪种路径有效，但可以共同查清下一步。它提供的不是结果保证，而是具体支持和可修订承诺。对某些人来说，这种表达未必立即令人振奋，却可能减少必须用成功证明信任的负担。

本书不因此主张所有交流都应变得冷静谨慎。热烈支持可以具有真实意义。关键在于热烈之后有没有可进入的行动，困难出现后有没有修改解释的空间。鼓舞若能够容纳现实差异，就可能参与动力发生；若要求现实不断证明鼓舞正确，就可能成为后续困境的一部分。

构造案例：一次报名怎样被误读为全部问题解决

阿宁准备参加一项专业考试，已经多次打开报名页面，却迟迟没有提交。他担心自己无法完成课程，也不清楚学习安排是否适合现有工作。朋友的一次谈话使他报名：朋友不仅鼓励，还告诉他可以先核对课程样本，并愿意在最初一周帮助整理任务。当天晚上，阿宁完成了缴费，感到自己终于迈出了第一步。

如果只记录谈话前犹豫、谈话后报名，就容易把变化写成内驱力被激活。更完整的材料却显示，谈话同时改变了对未知后果的判断和对具体支持的预期。报名动作可以由这些变化

帮助说明，不必假定内部仓库突然释放力量。阿宁的喜悦是真实的，但喜悦并没有替我们解释全部过程。

第二周，他发现课程要求掌握一项自己不熟悉的基础知识。此时原先报名成功的解释开始影响后续。如果他认为自己已经有了足够动力，就可能把理解困难视为不应出现的退步；如果朋友也认为最难的部分已经解决，便可能继续提醒他不要辜负最初决心。一个真实的开始，于是被扩大为全部条件已经具备的保证。

成功叙述怎样遮住尚未形成的部分

这类扩大并不一定来自夸耀。人们希望鼓励能够奏效，也希望保留一个清楚的转折故事：从前没有信心，后来被唤醒，此后只需坚持。故事的简洁，使实际学习中的知识差异、任务次序和时间安排退到背景。后续困难因此容易被当作偏离成功叙述，而不是正常需要处理的新问题。

发生学的记录应当在报名之后继续。阿宁究竟在哪一步受阻？他是否能够理解课程要求？原先承诺的帮助实际包含什么？新困难有没有改变学习计划？只有这些材料进入，才能判断最初鼓舞如何参与后续，而不是仅凭第一天的感受作结论。

如果朋友帮助他辨认基础缺口，调整课程顺序，那么第一次鼓舞可以成为一个较长发生过程中的有效入口。若只是重复相信自己，原先支持承诺可能逐渐退化为态度要求。两种后续不能由第一天报名同样成功来区分，它们需要时间材料。

从鼓舞的成效转向帮助的可兑现性

在这个构造案例中，最值得保留的未必是令人激动的话，而是帮助承诺能否落实。陪同核对课程、说明可选择的范围、在困难出现时共同修改安排，都具有可检查内容。它们可能使阿宁更愿意继续，但愿意的内容已经因实际过程而改变。

因此，我们不必否定第一次点火的意义，而应限制它被赋予的解释范围。一次开始值得承认，却不应成为要求当事人以后不再遇到困难的依据。把开始如实命名为开始，能够保护后续学习免于被最初的成功故事绑定。

现场有效与离场有效

一次鼓舞活动发生在特定场合。共同注意、清楚安排、现场陪伴和暂时中断日常任务，都可能参与当时的变化。离开现场之后，这些规定未必继续存在。如果只问活动结束后是否受到鼓舞，就无法判断现场变化能否进入后续生活。

设想参与者在活动中完成了一次短写，回家后却没有继续。不能立即认定其内驱力没有真正被激活。现场题目可能明确，时间被保护，反馈可以立即获得；回家之后，他面对的可能是一个没有边界的长期项目。两个任务的发生条件不同，行为差异需要由这些具体内容解释。

有效的后续研究应当连接现场与离场：活动中形成的哪项区分能够带走，哪种支持需要重新安排，原先任务是否被实际修改。若只有热情被要求延续，其他参与条件全部消失，就相当于要求自我世界独自保存整个现场的动力。

参与者的积极报告能够证明什么

“我感觉好多了”是一项值得尊重的材料，证明当事人此刻体验发生变化。它不能直接证明一个月后能够持续行动，也不能说明变化究竟由哪个环节造成。评价应让报告承担它能够承担的意义，而不将其贬低或无限扩大。

有些参与者可能为了回应帮助者的善意而强调积极感受，也有人虽然表达平淡，却实际获得了有用方法。研究需要结合后续动作，避免把表达强度当作唯一成效。真实体验与社会回应可以共同存在，不能简单二分为真诚或表演。

鼓舞怎样成为可携带的发生条件

如果一次活动帮助参与者形成了一个可重复使用的区分，例如把不会做与不愿做分开，这个区分可能进入后续判断。若还形成了具体求助方式、记录办法和任务边界，现场的作用就不只剩情绪回忆。

这些内容也需要重新运行。参与者在任务中可能发现旧办法不适用，必须修改。可携带并不等于封存在内部、随时自动奏效，而是获得能够在新的理念、现实与自我纠缠中再使用的规定。发生学由此可以解释某些鼓舞的长期作用，而不诉诸独立内源。

第十七章 反复点火为何逐渐失效

同一句话已经不是同一次发生

第二次鼓励发生时，第一次的经历已经参与其中。若前一次鼓舞之后任务依旧无法完成，新的鼓舞会与落空相连。参与者可能表面回应，实际保留判断；也可能为了维护他人的好意，承诺得更强。无论哪一种，都不能把第二次当成第一次的简单复制。

一个连续过程可以这样展开：目标被抬高，短期意愿增强，现实路径没有相应改变，行动受阻，失败被解释为投入不足，下一次动员因此更强。这是一种可能机制，而非所有激励活动的必然结局。需要通过实际记录辨认每一环是否存在。

在这一机制中，失败改变E：激励语言与失望经验形成新的纠缠；也改变D：当事人可能延迟开始、隐瞒停滞或只做容易显示进度的部分；相应S则可能变成“我对这些话已经没感觉”。若只加强语言刺激，就继续忽略了过程已经改变的事实。

强度升级与问题保持

任务没有变得更清楚，工具没有变得可用，反馈没有进入判断，却要求当事人拿出更强烈的愿望，这会形成一种不对称：自我承诺被允许无限增加，其他发生条件则被视为无需检查。最后，任何失败都能归给个人，制度与方法保持清白。

这种结构不能仅靠温和语言纠正。把“你太懒”换成“相信你可以”可能改善交流，但若仍坚持同一错误目标与不可行路径，核心问题依然存在。发生学要求把改变推进到具体规定，而不是只调整话语表面。

真正需要停止的，可能是某一种重复。停止并不保证新的发生自动出现，却可以中断继续积累的无效承诺。接下来必须进入问题、路径和纠缠的重建，否则“不要点火”也只是一句否定性口号。

失效不能仅凭感受减弱判断

一个人听到鼓励后不再像第一次那样激动，不一定说明行动动力下降。他可能已经熟悉任务，不再需要强烈情绪就能继续。相反，现场依旧热情，也不保证后续行动改善。点火是否失效，要以它承诺改变的过程为对象，而不能只比较情绪峰值。

若动员目的在于帮助开始，就记录开始是否发生；若目的在于提高持续完成，就追踪后续过程；若目的在于改善困难报告，就观察是否更愿意提出具体问题。不同指标可能给出不同结果。把所有结果压成“有没有被带动”，会将动力研究变成气氛评价。

重复落空怎样改变语言的意义

第一次听见“这次一定可以”，参与者可能把它理解为信任。经历数次落空之后，同一句话可能被理解为忽视现实困难，也可能提醒当事人此前没有兑现。语言并没有在物理形式上改变，参与它的差异序列已经改变，因而显露不再相同。这正说明历史进入当前纠缠，而非仅仅站在背景里。

如果帮助者只注意到反应变弱，就可能加大强度：更多公开承诺、更严格打卡、更频繁检查。对方则可能为了避免冲突而作出更积极表态。双方都看到某种回应，却越来越少接触实际困难。此时表面配合不能被理解为动力恢复，它可能意味着问题报告条件进一步恶化。

“点不起来”可能包含不同结局

有些人不再相信鼓舞，却仍能在具体支持下工作；有些人拒绝原目标，转向更合理的任务；也有人在多方面持续受困。把三种状态都叫作动力耗尽，会抹去实际差异。尤其不能凭一次拒绝参与，就推断一个人的全部行动能力已经失去。

研究应该追问失效的范围：是某类话语不再有效，某项任务无法继续，还是多个生活领域都出现困难。范围不同，解释与回应也不同。本书关于反复点火的论证，主要针对一种可能的维持循环；它不能代替对个体整体状况的判断。

中断循环不只是停止说话

停止激励语言之后，如果原先不可行的目标、惩罚性评价和信息缺失继续存在，循环可能换一种形式维持。中断需要使某个关键关系改变：失败能够进入规则修订，困难可以被报告，承诺可以按证据收缩，行动可以从实际问题重新组织。停止点火只有进入这些改变，才可能为新的发生留下空间。

构造案例：四轮动员的不同发生

设想一个写作小组连续四轮安排月度目标。第一轮，成员对共同主题感到新鲜，写出了若干短稿。负责人据此认为集体动员是核心方法。第二轮，目标提高为完整文章，成员仍然

积极表态，但材料核对开始占据大量时间。第三轮，目标再次提高，部分成员只提交容易完成的段落。第四轮，会议上依旧有承诺，私下却很少有人报告真正困难。

从表面看，这是一条激情逐渐消退的曲线。若进入具体过程，会发现四轮任务并不相同。短稿、完整文章和经过核验的作品，具有不同要求；材料条件没有随目标同步改变，公开表态却被持续当作动力是否充足的指标。我们不能用刺激相同而效果下降来概括，因为刺激的实际意义和任务规定都已经变化。

第一轮的动员可能帮助形成共同问题，第二轮则可能开始要求成员弥补未被估计的研究工作，第三轮增加了公开兑现压力，第四轮可能主要维持团队仍然积极的显露。同一种会议形式，在不同差异序列中取得不同功能。三原理分析需要识别这些功能变化，而不是把四轮当成对同一个内部开关的重复操作。

历史怎样成为当前的组成部分

第四轮会议之前，成员已经知道哪些困难会得到回应，哪些会被视为借口。这些经验改变了他们选择报告什么。过去并不是一份被动档案，而通过当前预期参与行动。负责人如果只看会议当场的积极程度，就会低估此前回应方式已经产生的选择效应。

这也说明，增加匿名意见箱未必立即解决问题。成员需要在实际回应中看到新规则确实不同。如果提出困难之后仍然受到变相评价，新的工具只改变表达渠道，没有改变特征纠缠。回写需要通过后续行动获得可信的内容，而非仅靠宣布允许诚实。

重建应当从哪一轮重新开始

重建不意味着把成员带回第一轮的兴奋。第一轮任务较简单，问题较少，不能作为后续所有阶段的体验标准。应当重新辨认当前任务需要什么：哪些文章有足够材料，哪些需要收缩，哪些目标应延期，哪些工作可以共同完成。

可以选择一个具体未完成稿，让成员说明材料与主张的关系，再据此修改完成标准。这可能先导致可发布数量下降，却使状态更加准确。如果负责人仍只以短期数量判断成效，新的过程会再次被旧评价压回去。因此，理念标准、现实安排和自我承担都需要接受改变。

点不起来之后并非只剩退出

有些成员可能不再接受大型动员，却愿意参加小范围的材料讨论。这不是自相矛盾。前者已与过高承诺纠缠，后者可能提供实际问题解决。若把拒绝动员等同于拒绝工作，就会错过这种区别。

当然，也可能有人决定退出小组。退出应按具体承诺与后果处理，不能为了证明团队方法仍然有效而否认其选择。发生学允许不同结局，并要求每种结局都有准确说明。它不以恢复所有人的热情作为唯一成功标准。

反复点火可能改变信任结构

当鼓励与多次落空相连，变化不只发生在当事人的自我评价，也可能发生在他对帮助者的判断。原先被理解为支持的话，后来可能被理解为不了解困难；原先期待共同解决，后来可能只期待再次被要求努力。信任的具体内容发生了变化。

这种变化需要实际互动材料。不能因为一个人对鼓励反应冷淡，就断定他已经不信任帮助者。但研究应当允许这一候选解释，而不是将所有冷淡归为内部动力耗尽。关系判断可能改变困难报告、求助选择和承诺方式，进而影响后续现实过程。

为什么更强承诺可能产生更少信息

公开承诺越强，承认受阻可能越困难。参与者担心自己的报告被理解为推翻承诺，于是延迟说明，先尝试独自补救。问题被发现时，调整空间可能已经变小。表面上加强了承担，实际上却可能使信息回写更迟。

这里的问题不是承诺本身错误，而是承诺是否允许按实际变化修订。一个可修订承诺可以要求及时报告偏差，并说明后续安排；一个绝对承诺则容易将偏差变成诚信或人格的总体问题。两种结构会组织不同差异序列。

失效之后的第一次诚实报告

在构造的写作小组中，某位成员终于说明自己并没有理解核心任务。这个报告可能使短期进度看起来变差，因为此前积极表态被重新解释。但它也可能成为真正重建的入口：团队第一次获得能够处理的具体困难。

如果负责人将这一报告视为态度倒退，信息再次被压回；如果能够据此调整任务，新的显露才有机会回写。重建并不总以立即提高产出开始，有时先表现为原先被遮蔽的问题增加。评价若只允许好消息，新的发生就难以获得空间。

对帮助者自身动力的分析

帮助者也可能需要证明自己的鼓励有效。他投入越多，越难接受方法需要改变。于是，他把对方的失败解释为没有真正相信或执行，以此保留自身方法的正确性。内驱力理论在这里不只是被帮助者的自我问题，也进入帮助者的自我世界。

完整分析应让帮助者接受同样追问：目标是否合理，支持是否兑现，失败是否真的指向当事人的意愿。只有双方的解释都能够被修改，关系才不必围绕谁辜负了谁继续运行。三界纠缠不能只用于分析较弱的一方。

三次相同动员的不同意义

再构造一个团队情境。某小组承担一个月内完成资料整理的任务。第一周，负责人举行动员会，强调这项工作的公共价值，并承诺清除流程障碍。成员受到鼓舞，主动提出分工。此时，动员语言与现实承诺相互支持，项目也从零散任务显露为共同事业。

第二周，成员发现资料权限尚未开放，多项申请无人处理。负责人再次强调使命，希望大家保持热情。语言与第一周相似，但位置已经不同。成员现在需要判断的不只是工作价值，还包括第一次承诺是否可靠。若只统计动员次数或情绪反应，就会遗漏这段历史已经进入第二次动员的含义。

第三周，部分成员开始沉默。负责人将沉默解释为内驱力不足，要求每人公开承诺完成数量。对于成员而言，公开承诺可能意味着在权限仍未解决时承担更多责任。于是，有人给出保守目标，有人答应后减少汇报，有人将精力转向容易统计却不重要的工作。表面积极性与实际推进开始分离。

这里的失效并不是一个被点燃的内部燃料自然耗尽。第一次动员创造的期待，在后续未兑现的关系中改变了第二次动员的意义；第二次未处理的困难，又改变第三次承诺的风险。每一次事件都写入下一次事件。相同词句所处的发生系统已经不同。

这一解释仍需材料支持。如果权限事实上已经解决，成员沉默另有原因，就应修正判断。构造案例的作用是展示可能机制，而非证明所有团队动员都会如此。真正的研究需要查看承诺记录、权限变化、工作选择与成员叙述是否相互支持。

重新启动不能只靠更诚恳的讲话

若负责人意识到问题，发表一场更诚恳的道歉，可能有价值，但不足以保证关系恢复。成员需要知道哪些障碍已经解除，哪些仍然存在，任务数量如何重新安排，以及此前未完成是否会被追责。语言修复与安排修复需要相互承接。

例如，负责人可以先开放实际需要的资料权限，取消在条件缺失时作出的数量承诺，并将任务分成可独立验收的小段。成员随后有机会通过一项真实完成的工作重新判断合作关系。信任是否改变，应当在这些后续互动中观察，而不是在道歉当场的掌声中判定。

也可能出现修复后仍有人退出。退出不必说明修复毫无意义，也不必说明退出者缺乏奉献。此前经历可能已经改变其时间安排与合作选择。发生过程具有历史，新的安排无法简单删除旧事件。尊重这种历史，是关系修复的一部分。

因此，停止反复点火并不等于停止表达意义。它要求意义表达与可兑现的条件相连，并允许参与者根据实际经历修订承诺。没有这种修订空间，动员就容易把共同事业转化为单方面的忠诚测试。

第十八章 完成事情之外的动机审判

为什么勉强完成也不被承认

有些任务本来就不令人愉快。整理资料、核对引文、处理重复性事务，仍然可能是承担的一部分。如果一个人必须在完成任务之外证明自己真心热爱，那么评价标准就增加了一项难以满足的要求：不仅要行动，还要以被规定的感受行动。

这种要求会改变自我显露。一个人原先可以说“我不喜欢，但我认为值得做”，后来却认为这说明自己缺乏内驱力。原本能够容纳复杂理由的承担，被压缩为单一的积极体验。自我世界由此出现额外冲突：实际感受与应该拥有的感受不一致。

本书不把所有困难任务都赞美为责任，也不要求人无条件忍耐。它指出，是否值得承担与是否时时愉快是两个问题。判断任务正当性，需要考察其内容、后果与参与条件，而不能只问当事人是否充满热情。

反思何时变成监视

反思能够帮助人理解自己，但持续检查“我到底是真心还是被迫”也可能取代实际工作。每个动作都需要通过动机纯洁性审查，行动便不断中断。这是一种具体的差异组织，需要研究它怎样形成，而不能简单劝人停止思考。

如果组织将主动积极设为道德身份，参与者就可能学习表演热情。表面动力增加，真实困难却更难报告。管理者看到的S因此不再可靠，后续D围绕形象维护展开，E则逐渐排斥异议。三维共同变化，不能只责备某个人不诚实。

减轻动机审判，意味着允许人说明复杂理由与实际困难。它并不取消结果要求，而是使结果和过程能够更真实地进入判断。

动机纯洁性的要求为何难以满足

一个人往往无法把自己的全部理由排列成清楚等级。他可能既愿意完成任务，也期待认可，同时又担心失约。要求他先证明唯一纯粹的内在动机，才能认可行动，就设立了一个远超过实际任务的审查。理由复杂并不自动意味着虚伪，愿望变化也不自动意味着没有责任。

这种审查还可能改变感受。当事人原本能够安静完成一项必要工作，开始反复检查自己是否真正热爱后，注意力转向感受与标准的差异。每次发现不情愿，都被当作缺陷。于是，本来只占据局部位置的不喜欢，可能被放大为对整个行动的怀疑。

评价应当问到什么程度

在协作中，询问参与者是否愿意承担具有合理用途，因为不真实的同意会影响安排。但这种询问应当服务于澄清选择与责任，不应扩展为要求对方展示持续热情。一个人可以诚实说明自己不喜欢某项事务，但愿意在明确范围内完成；这种承诺往往比被迫表达热爱更便于协作。

如果任务本身存在不合理之处，也应允许讨论。不能用“责任不等于喜欢”要求无限服从，同样不能用“不喜欢就没有动力”否定所有必要承担。判断需要回到具体任务、合理期限、可获得支持和实际后果。三界发生学在这里保留复杂性，而不是以一个情绪标准替代所有判断。

让反思回到它能够服务的对象

有用的反思能够改变下一步：我在哪种任务中反复停顿，什么要求无法同时实现，哪些承诺需要重谈。无效的反复审查则可能不断回到无法终审的问题：我究竟是不是一个真正自律的人。前者有可修订对象，后者容易成为对整个人的无限判决。

减少动机审判，并不是禁止反思，而是使反思重新接触可辨认的变化。研究者也应如此：不能因当事人仍有复杂感受，就判断方法没有真正奏效。实际承担、判断质量和后续行动，都应进入评价，而非要求每个人以相同方式表现积极。

构造案例：完成了工作却仍被要求解释热爱

一位编辑按时核对了书稿，指出多个引文错误，并完成修改。负责人却在复盘中说，她虽然完成任务，但缺少主动热爱，因为工作时很少表现兴奋。编辑开始怀疑自己的完成是否值得认可。下一轮，她花更多时间解释自己重视项目，实际核对时间反而被压缩。

这里新增的任务不是作品质量，而是感受展示。负责人将某种可见情绪当作内驱力证据，再把内驱力当作真正负责的条件。编辑已经完成的行为，因此被置于一项难以证实的内部审查之下。问题不在于组织绝不能关心成员的参与感，而在于参与感被限定为一种必须公开展示的形式。

真诚不能由表现风格直接读取

不同人表达投入的方式可能不同。有人频繁讨论，有人安静修改，有人只在关键问题上提出异议。若只认可某种风格，就可能把表达习惯当作动机差异。具体任务中的可靠行为、判断质量与协作回应，应当与表态一起接受观察，而不由表态替代。

同样，热情表达也不应被一概视为表演。它可以是真实参与的一部分。需要拒绝的是从某种表达形式直接读出全部动机，再以这种推断裁决人的价值。第一人称体验与外部表现之间，并没有无需解释的透明通道。

动机审判怎样生成额外劳动

编辑为了证明自己热爱，可能增加会议发言、发送更多进度说明，甚至在不必要时主动承诺新任务。这些行为在表面上提高了积极性，却未必改善作品。组织如果奖励这些可见动作，就会进一步改变工作分配，使实际核验退到后台。

这种变化可以通过现实记录研究：哪些动作占用了时间，哪些动作改变了稿件，哪些动作主要服务于形象确认。不是所有交流都多余，但其用途应当明确。三界分析要求自我认可不能长期取代理念判断与现实质量。

如何保留对参与意愿的合理询问

负责人可以问编辑是否愿意继续承担、当前任务量是否合适、哪些安排影响工作，而不要求她证明自己每时每刻都热爱。这样的询问直接服务于协作决策。若她不愿继续，可以讨论交接与原因；若她愿意但不喜欢某些事务，也可以明确承担范围。

从动机审判转向承担协商，并不降低工作标准。它使标准回到能够共同检查的内容，同时给复杂感受留下真实位置。自我世界不再被要求提供一种单一正确情绪，现实协作也因此更容易获得准确材料。

谁拥有解释动机的权力

在教育或工作中，评价者有时不仅判断行动结果，还声称知道当事人真正的动机。对方提出困难，被解释为不想努力；对方完成任务，又被认为只是被迫。若任何自述都能被评价者重新定义，当事人就很难提供能够改变判断的材料。

这种结构使动机评价失去可反驳性。评价者可以在结果好时要求更纯粹感受，在结果差时要求更强意愿，标准不断移动。问题不在于评价者不能推断动机，而在于推断是否接受证据和当事人的说明，是否有明确范围。

动机评价需要承担举证责任

若声称某人不愿承担，应说明依据哪些具体行为、承诺和选择，是否存在其他解释。不能仅凭表达不热烈或没有主动加码，就作出总体判断。完成质量、沟通记录与实际权限，也应进入材料。

同样，当事人说自己已经尽力，也不能自动免除对具体错误的说明。双方都需要把判断落在对象上。举证责任不是单方面保护个人，而是使共同评价不再依赖对内部状态的无边界裁决。

情绪展示怎样挤占任务内容

如果组织持续奖励热情表态，成员可能逐渐把展示投入当成工作的一部分。进度说明越来越长，实际问题越来越少被讨论。评价者看到更多积极表达，以为动力改善；执行者却可能发现真实任务获得的时间减少。

这一候选机制需要通过实际时间与内容记录辨认。交流可以有效，也可以冗余。关键是交流是否帮助判断、协调和修订，而非仅仅证明大家态度正确。三界动力研究应当让自我显露回到共同任务，而不让共同任务沦为自我显露的道具。

第十九章 从一件事没做成到整个人不行

判断范围怎样扩大

“这次没有完成”描述一项事件，“我总是做不到”扩大到重复倾向，“我没有价值”又扩大到整个人。三句话之间不是自动成立的推理。每次范围扩大都需要证据，却常常在受挫时迅速完成。

内驱力解释可能为这种扩大提供桥梁。任务失败被归为内在属性缺失，属性又被理解为跨情境稳定，于是一个局部结果取得了评价全部自我的资格。具体问题越没有被辨认，整体否定就越容易占据解释空间。

在SDE框架中，改变这一过程并非仅要求人说积极的话。需要使判断重新与材料相连：哪项任务、什么条件、哪些动作、怎样的结果。缩小判断范围有时比把负面词换成正面词更重要，因为它恢复了可调查、可修正的对象。

自我否定怎样改变后续过程

一个人认定自己不行，可能不再提出问题，避免展示未完成作品，也不愿获取反馈。这些行为变化又使现实改进更困难。接下来，较少的进展被当作原判断的证据。这里的循环可以被具体追踪，无须假定有一种内部黑暗力量不断消耗人。

不过，同样的沉默也可能出于其他原因，例如任务没有讨论空间、公开反馈具有惩罚性。研究者不能只凭表面行为就认定存在自我否定机制。必须听取当事人的理解，并核对实际条件。

重建意味着让不同解释有机会竞争。若改变评价方式之后更愿意报告困难，就支持原先判断具有某种限制作用；若没有变化，就应继续调查，而不能要求当事人承认自己“其实还在自责”。

失败判断的范围怎样扩张

“这段论证没有成立”是一个有限判断。它可以进一步被扩张为“我不会写理论”，再扩张为“我没有能力”，最后扩张为“我的努力没有意义”。每一步都增加了范围，却未必增加证据。范围扩大带来解释上的简便：所有困难都有同一个原因；代价是具体修正的位置消失。

缩小判断范围不是强行乐观。若论证确实没有成立，就应承认；若多次出现同类问题，也应研究相关技能和方法。需要拒绝的是把有限材料直接升级成不受反例影响的总体判断。一个人可能在某项技术上长期不足，这仍不等于他的全部能力和价值已被证明不存在。

归责的变化应当怎样核对

如果当事人不再把错误理解为整个人失败，研究者可以预期他更愿意展示未完成工作。但展示增加也可能来自其他原因，例如评价者更换、任务变容易或协作规则改变。因此，需要结合自述与过程记录，而非仅根据一次积极行为确认内部解释已经改变。

同样，如果当事人开始使用更温和的语言，实际却继续隐瞒困难，我们就不能只凭措辞宣布改善。语言改变可能是新的社会期待，也可能尚未进入行动。三原理的回写要求新的显露改变差异过程和特征纠缠；没有这种后续参与，温和表述仍只是局部变化。

承担与自责之间的实际区别

承担会指向可做的事情：确认错误、告知影响、安排修订、改变下一次做法。自责则可能长期停留在对自身的惩罚，却没有形成有效修正。二者有时同时出现，但不能用后者的强度衡量前者的真实性。一个人平静地改正错误，不比反复痛斥自己更不负责。

组织和家庭的回应也会影响这一区别。如果只有强烈自责才被视为态度诚恳，参与者就可能把精力投入展示懊悔。若评价重视具体修正，承担才更容易形成实际对象。自我世界的改变在这里无法脱离理念标准和现实回应独立完成。

构造案例：一次退稿的四种解释

作者收到退稿，编辑意见指出文章主题不符合栏目定位。一种解释是该文章不适合当前栏目；第二种是文章整体质量不够；第三种是作者没有写作能力；第四种是作者没有价值。四种解释范围逐级扩大，原始材料却只直接支持第一种，其他判断需要额外证据。

如果作者立即进入第四种解释，后续可能不再核对栏目要求，也不愿展示文章，因为任何讨论都被体验为继续证明自身不足。现实中的可处理问题因此被自我总体判断覆盖。这里可以提出一个机制假说，但不能仅凭退稿后沉默就确认它，因为沉默也可能出于时间安排、失望或另有计划。

收缩解释范围并非替作品开脱

有人可能认为，将退稿限定为栏目不匹配，是在逃避质量问题。确实，文章也可能有质量缺陷。合理做法是分别检查，而不是用一个尚未得到支持的全盘否定代替检查。栏目匹配、论证质量和表达清晰度可以同时研究，各自使用相应材料。

如果后来发现论证不足，就应修改论证；若多篇作品反复出现同类问题，就需要研究方法与训练。承认这些不足，仍然不等于关于整个人的终审结论。准确限定对象，使批评能够进入行动，而不只是扩大惩罚。

从自责转向责任的三个动作

在这个构造场景中，作者可以先保留编辑原话，避免以自己的总体判断替换原始信息；再明确需要补充哪种评价，例如请熟悉主题的人检查论证；最后依据结果决定修改、转投或暂缓。三个动作都可能带来不舒服，却各自具有可辨认用途。

自责未必立即消失，但它不再独占全部过程。现实材料获得新的位置，理念标准被分开，自我承担也转向具体决定。这样的改变比要求作者立刻恢复自信更接近发生重组，因为它不把下一步依赖于一种必须先完成的内部状态。

当外部评价确实具有羞辱性

若收到的不是具体意见，而是对整个人的贬低，研究不能只要求当事人改变解释。评价行为本身需要被辨认，相关协作或制度也可能需要改变。将所有痛苦都归于个人过度解读，会再次把现实问题内部化。

三界纠缠要求同时研究评价内容、实际权限与自我理解。个人可以学习区分意见，也可以拒绝不合理评价；组织则需要对评价方式承担责任。主体性不只是调整自己以适应一切，还包括有根据地改变参与关系。

负面总体判断与正面总体判断共享的缺陷

“我什么都做不好”显然过强，“只要我愿意就没有做不到的事”同样过强。二者方向相反，却都把复杂发生集中为关于自我的总体判断。后一种表述可能暂时鼓舞人，却会在受阻时为前一种判断提供反转条件：既然愿意就应成功，失败便意味着愿望不真实或自我不足。

因此，重建不只是把负面词替换为正面词。需要改变判断结构，使其具有对象、条件和范围。可以说这项任务目前缺少必要材料，也可以说某种方法在已有条件下取得局部效果。具体判断未必像总体宣言那样振奋，却更能够进入修订。

一次失败怎样被连到全部历史

退稿之后，作者可能想起过去的几次受挫，并将它们整理成自己一直不行的故事。也可能只想起成功经历，拒绝检查当前问题。两种选择都可能使历史成为保护既定自我显露的材料。发生学应研究回顾如何组织差异，而不是把记忆当作中性仓库。

可以重新查看每次事件的具体原因：任务是否相同，评价标准是否一致，后来有没有修正，是否存在相反材料。这样的比较不保证立即改变情绪，但能够限制总体结论的范围。历史重新获得差异，自我判断才不必由一条单线叙事支配。

对错误的承担可以不以自我惩罚为前提

作者发现引用有误，可以承认、修正并告知影响。这个过程需要责任，却不必先证明自己足够痛苦。若只有强烈懊悔才被认可，实际纠错容易被情绪展示取代。自我惩罚的强度与修订的有效性，不能互相代称。

减少无对象自责，并不降低错误标准。相反，它可以使注意返回哪项判断不成立、哪些读者可能受影响、怎样避免同类问题。理念与现实获得具体位置，自我承担也因此更清楚。

第二十章 焦虑与精神困境中的解释作用

一项有限而重要的主张

本书不把焦虑或精神困境视为一种单一现象，也不提出临床诊断。这里考察的是某类日常归因怎样进入困境：当人被要求独自拥有持续动力，而实际行动又不断受阻时，“我缺少应有的力量”可能成为额外负担。它可以与其他因素共同作用，而不必是唯一原因。

至少应区分三种情形。原先较少自责的人在持续内驱力评价后开始否定自己，属于可能的形成作用；已经存在困难的人因这种评价更难行动，属于可能的放大作用；困难有所改善但评价仍阻止其承认进展，则涉及维持作用。三者需要不同的时间材料。

不能把当事人使用“内驱力”一词当作因果证据。也许他只是借用流行语言描述已经存在的问题。要判断解释有没有参与形成，应追踪语言使用之前和之后的变化，以及家庭、学校或组织如何回应。

理论关怀与经验责任

提出一种更宽容的解释可能有帮助，但宽容不能代替准确。把所有问题都归给环境，也可能剥夺个人能够实际改变的部分。三界分析要求同时辨认可改变条件、现实限制与具体承担，不把责任全部放在某一界。

对于严重或持续的精神困境，本书的方法论讨论不能替代专业评估。哲学可以揭示归因结构，却不能仅凭一个概念判断个体的全部状况。承认这一范围，反而使本书能够集中于它真正可以说明的问题。

本章的经验责任是明确的：若所谓内驱力评价并未增加自责，若改变归因也未改变后续过程，或者其他变量更好地解释结果，就应限制原先主张。批判的力度来自可辨认的机制，不来自把所有痛苦都纳入同一个词。

从理论批判到因果主张还需要材料

指出独立内驱力解释存在逻辑缺口，并不能直接证明这种解释造成了某种精神困境。错误观念可能影响行为，也可能在某些情境中影响很小。若要提出因果主张，需要辨认接触、接受、实际使用和后续变化之间的关系。接触过相关话语，不等于认同；认同，不等于它在关键时刻组织了判断。

还必须考虑反向过程。一个人先出现持续困难，后来才借用“没有内驱力”来描述自己。这时该词可能最初只是结果表达。它是否进一步加重自责，是另一个需要追踪的问题。形成作用与维持作用不能混在一起，否则任何相关性都可能被写成起源证据。

怎样研究一种解释的具体作用

可以比较同一人在不同任务中的归因与后续行为，记录哪些失败被理解为技术困难，哪些被理解为内部品质不足，再观察求助、展示和再次尝试的差别。这样的研究仍然不能自动消除所有竞争解释，但比只询问是否相信内驱力更接近过程。

也可以研究具体互动：当事人报告受阻后，获得的是任务帮助、规则调整还是态度训诫；不同回应之后，困难是否更容易被澄清。需要保留没有变化和与预期相反的材料。若只有符合理论的叙述进入书稿，所谓机制研究就变成了观点筛选。

解释责任与治疗责任不能混为一谈

本书可以说明一种归责怎样失去对象，也可以提出改变交流和任务组织的研究方向。但它不能据此判断某个读者的全部困境属于同一种机制。尤其不能因为理论强调减少自我动员，就要求处于不同状况的人采用同样安排。理论的普遍形式与个体的具体需要之间，仍有不能省略的判断工作。

对读者真正有用的结论应当保持尺度：不要仅凭行动受阻就认定内部力量不足，不要把持续痛苦全部解释为意志问题，也不要把本书的新框架当成另一个能够包办一切的单因答案。对于本文讨论的归责机制，能够做到的是使它成为可观察、可讨论、可改变的部分，而非宣称找到了所有困境的最终原因。

精神困境叙述中的一个认识风险

当人长期受困时，一种统一解释可能带来暂时清楚感。“原来都是内驱力理论造成的”与“原来都是我没有内驱力”方向相反，却可能共享同一种过度概括。前者把责任移到理论，后者把责任集中于个人，二者都可能省略具体形成过程。

本书需要避免用自己的批判制造新的确定性。可以研究某种归因如何增加负担，却不能因此预先决定它在每个人经历中的比重。一个人也可能从相关语言获得有效支持，而没有形成自责循环。具体使用方式、现实回应和既有困难，都需要进入材料。

区分解释的内容与解释的使用方式

同样一句“你可以主动一点”，在一种关系中可能是给予选择的邀请，在另一种关系中可能意味着不许讨论任务条件。词语内容相近，实际作用不同。因此，研究应记录说话者在随后如何回应异议、是否提供选择、是否接受目标修改，而不能只统计关键词出现次数。

“内驱力”语言也如此。它可以作为日常描述，可以成为个人自我鼓励，也可以成为组织免除自身责任的标准。只有在实际使用中，才能判断某种语言是否参与了困境形成、放大或维持。概念批判提供警觉，过程研究承担因果说明。

改变解释之后应当观察哪些差异

若一项交流调整使当事人不再被统一评价为动力不足，可以观察他是否更愿意提出具体困难，是否能区分可改变与不可控制部分，以及任务安排是否随之修订。这些结果比要求立即情绪改善更贴近本书讨论的机制。

但即使这些方面改善，也不能据此判断全部精神困境已经解决。理论讨论应当停留在它实际观察到的范围。它可以说明某种归责负担减少，不能直接扩张为全面恢复。保持尺度，是让哲学分析与其他专业判断能够相互配合的条件。

不将痛苦浪漫化为发生动力

三原理强调张力与改变，不意味着痛苦越大越容易创造。某些冲突可能使人失去可行空间，某些要求可能需要被取消，而不是进一步强化。不能要求受困者感谢困境，也不能把没有从困境中成长视为另一项失败。

对发生的研究应当允许这样的结论：某种安排没有合理理由继续，某项压力需要实际减轻，某个目标当前不可承担。承认这些限制，不是理论退缩，而是让价值判断进入具体后果。动力机制的描述与对生活的正当要求之间，始终需要认真区分。

把因果问题写成可以失败的命题

如果主张某种内驱力评价增加了自责，就应说明接触评价之后，哪种自我判断出现变化，以及这种变化如何影响后续。一个可以失败的命题应允许发现：当事人并未接受评价，或者接受之后没有预期后果，或者其他变化提供了更直接解释。

这里不能把所有复杂性都当作理论免责。真实过程当然多因素参与，但具体主张仍需限制范围。若任何结果都被说成三界太复杂，经验研究就失去区分能力。发生学越强调共同构成，越需要把当前检验的局部机制说清。

三种不同的时间问题

形成作用询问某种归责是否参与困难出现之前的过程；放大作用询问已有困难是否因此更难处理；维持作用则询问即使原先条件改变，某种解释是否仍阻止新的判断。三者可能相连，但证据要求不同。

若一个人在受困之后才使用内驱力一词，这不足以证明形成作用，却仍可能提出维持作用的问题。若调整归责之后报告困难更多，也不能直接证明全部困境减轻，只能说明某个相关过程可能改变。时间层次分清，能够避免把一词与所有后果直接连成单因故事。

理论叙述不应替具体人决定原因

读者可能在本书案例中认出部分经历，这种共鸣具有理解价值，却不能替代对其具体状况的判断。相似表达可能来自不同过程，同一过程也可能以不同方式显露。书籍提供概念与研究方向，不拥有对每个读者内心的透明访问。

这种边界使哲学批判能够保持力量。它不需要声称解释全部痛苦，便能够认真指出一种不合理归责：把持续动力设为个人必须独自提供的内部成品，并在现实受阻时以此审判整个人。对这一结构的准确辨认，已经具有明确的理论和实践意义。

从理论批判到个体解释之间仍有距离

本书可以批判一种将所有行动困难归于内部不足的理论语言，却不能据此判断任何一个人的精神困境都由这种语言造成。个人经历涉及多种条件，具体解释需要充分材料。宏观话语的可能作用，与个体过程中的实际作用，属于不同层次。

如果当事人反复使用“我没有内驱力，所以一切都是我的错”的表达，这可以提示自我解释值得研究，但仍不能单凭一句话确定其在整个困境中的因果地位。它可能参与困难的维持，也可能只是当事人后来借用的描述，还可能与其他过程共同变化。需要考察表达出现的时间、使用情境和后续作用。

这种限制不会削弱批判的必要性。相反，它使批判落在能够负责说明的范围：某些激励语言可能将具体问题人格化，某些评价安排可能压缩求助与调整空间。我们可以检查这些安排，而不必先声称掌握个体困境的全部原因。

解释方式本身也是可观察对象

对于本书的研究，可以关注一个较窄的问题：当任务失败被解释为内在不足时，参与者接下来提出了哪些行动选项；当失败被描述为具体关系问题时，选项是否不同。例如，前一种解释是否只剩再次承诺，后一种解释是否出现任务调整、技能支持或重新协商。

即便观察到选项变化，也仍需检查这些选项能否执行。语言开放不等于现实改变。组织可能允许成员讨论条件，却拒绝任何资源调整；个人也可能列出许多解释，却没有权限处理。发生学应当继续追问这些断裂，而不能把换一种说法当作完整解决。

将解释方式作为研究对象，可以避免过度承诺。我们不必声称某个概念导致所有困境，仍能够具体研究它如何分配责任、限定提问和组织后续行动。这种有限而清楚的研究，比包揽一切的原因宣言更有论证力量。

第五编 动力的调节与再生

第二十一章 动力并非越多越好

多个要求怎样彼此挤压

一个人可能同时强烈希望写出好书、迅速出版、获得认可、保持健康并照顾家人。这些愿望各有意义，但它们不能仅凭强烈就同时实现。把所有要求都进一步加强，未必增加有效行动，可能使选择更困难。

因此，动力不能只用强弱一条轴评价。方向是否相容、节奏是否可承接、路径是否可行、改变能否回写，都影响后续发生。高强度承诺与低质量判断可以同时存在；平静行动也可以产生持续而扎实的结果。

三原理中的矛盾推动不等于矛盾越多越好。若张力没有形成可行的第三维改变，只是反复提高对抗，过程可能僵持或解体。判断动力质量，需要看发生了什么改变以及改变如何被后续过程使用。

调节需要对象

“降低动力”同样过于粗糙。我们需要明确减少的是任务数量、兑现期限、自我比较，还是某种反复承诺；增加的可能是核对时间、实际反馈或问题清晰度。它们并非同一数量在不同容器间搬运，而是不同发生过程的重组。

例如，作者减少每日新选题，增加已成章节的反例检查。这可能使短期产出下降，却使理念论证更精确，现实稿件更可用，自我判断更有依据。是否值得如此调整，应由任务目标与实际结果决定，不能只凭“慢下来更好”作出判断。

强烈并不是一种完整的动力描述

我们说一个人很想完成任务，至多描述了愿望的某个方面。愿望指向什么，要求在多长时间内实现，能够容纳哪些修改，对其他责任有什么影响，都尚未说明。两个同样强烈的愿望，可能分别组织出细致研究与仓促承诺。仅凭强度，无法区分它们的实际作用。

同一个愿望内部也可能包含不相容要求。作者既要求论证充分，又要求立刻发布，还要求不修改最初观点。三个要求各自看似可以理解，合在一起却可能阻断工作。继续增加想要的程度，不能消除要求之间的不相容。需要改变的是具体规定，而不是统一提高动员强度。

总量比喻遮蔽了怎样的选择

如果把动力视为总量，人容易认为减少一种要求就意味着整体力量变弱。但减少每日公开比较，可能增加实际核对；减少新选题承诺，可能使既有问题得到深入研究。这里没有可靠依据把所有变化换算成同一动力单位。它们是不同的过程重新取得位置，不能简单相加相减。

因此，本书所说调节，应当写成具体动词：缩小某项承诺，延后某次评价，增加某种反馈，撤回某个不成立的目标，改变某段操作次序。每一个动词都指向可辨认的对象，也都有可能被事实证明不合适。笼统要求少一点动力或多一点动力，则很难承担这样的检验。

调节的评价需要考虑代价

一种安排使工作更快，却可能减少核验；使当事人更轻松，却可能把任务转嫁给别人；使项目更稳定，却可能长期排除有价值的新探索。不能只选取一项好处就宣布调节成功。应当说明得到什么、放弃什么、谁承担了改变的后果，以及这些代价是否可以接受。

三界动力研究没有一个自动最大化所有价值的公式。它提供的是对关系变化的分析约束，让决策不再隐藏在“动力越足越好”的假定里。可持续的继续，也不是永远保持同一强度，而是能够在变化中重新形成有根据的承担。

一个无法同时最大化的工作日

设想作者在一天内同时要求完成新章、核对旧稿、回复读者、安排传播并照顾家人。每项任务都可以有充分理由，但总时间并不因为理由充分而增加。如果每项未完成都被解释为内驱力不足，那么任何实际分配都会留下自我失败：选择一项，就意味着另几项没有达到最高要求。

这里的问题不是动力太少，而是多个要求如何共同成立尚未得到处理。需要判断哪些任务具有当前优先性，哪些可以延期，哪些承诺需要收缩，以及哪些目标本来就不应同时设为每日标准。选择会产生代价，不能靠更强烈想要消除。

三原理可以从S与E的张力进入：作者显露的每日目标超过现有时间与任务组织能够承接的范围，推动D改变。但D改变可能只表现为延长工作，也可能表现为重新排序、缩小范围或分阶段进行。不同改变的后果不同，不能仅凭行动增加认定问题解决。

愿望之间的联系也可以被重建

作者可能把传播理解为必须每天发布新观点，把认真研究理解为必须每天新增章节。若重新辨认，传播也可以通过说明一处实质修订完成，研究也可以通过核对一个反例推进。目标内容改变之后，原先互相挤压的要求可能获得新的组合。

这不是通过改名假装完成。实质标准必须保留：说明修订要真正帮助读者理解，核对反例要真正改变判断。若只是把任何动作都称为进展，就失去约束。重建应当使原先价值要求获得更可行形式，而不是取消所有完成条件。

动力质量不能只看持续长度

某项活动持续很久，可能因为问题不断展开，也可能因为当事人无法承认原计划不成立。持续性本身不决定价值。判断动力质量，需要看新的差异是否进入解释，成果是否接受核对，参与者是否能够修改承诺，以及持续是否以不当代价维持。

同样，短时间完成一项有限任务，不一定比长期坚持更浅。准确结束也可以体现成熟判断。若问题已经解决或当前路径没有继续价值，停止可以让其他重要发生获得位置。动力并非越久越好，正如它并非越强越好。

调节从辨认相互挤压的要求开始

一位作者希望每天写出新内容，同时希望已经写出的每一段都经过核验，还希望及时回复所有读者。三项愿望各有理由，但它们在同一时间安排中可能争夺条件。此时最需要的是评估哪项愿望更真诚，而是明确各项工作在当前阶段承担什么作用，以及哪些要求能够分开安排。

可以先观察一周的实际动作。新内容生成占据了哪些时段，核验在哪些位置被中断，回复是否集中于相同问题，哪些承诺由临时兴奋产生。这样的记录使原先笼统的动力不足变成可辨认的组织问题。它也可能显示，某些困难并非安排造成，而是关键概念尚不清楚，需要转向理念研究。

调节由此具有方向差异。如果主要问题是任务切换，可以重组时段；如果主要问题是承诺范围扩大，可以重新限定交付；如果主要问题是概念缺口，增加时间也可能只产生更多重复。有效选择来自对问题的辨认，而非一项统一的少做或多做原则。

工作量、愿望强度与发生质量

工作量描述完成了多少动作，愿望强度描述某种体验或倾向的程度，发生质量则涉及这些动作是否形成准确判断与可使用结果。三者可能相关，也可能分离。一个人投入更多时间，却重复同一错误；另一个人减少动作，却使关键问题得到澄清。仅凭工作量无法评价全部动力。

这一区分对自我判断很重要。若作者只能在忙碌中确认自己有价值，减少无效动作会被体验为退步。新的评价应当识别哪些差异真正改变了作品：删除重复、撤回过强主张、补足关键证据，都可能减少表面数量而增加实际质量。

发生质量也不应成为另一个模糊总分。它需要根据任务说明。理论写作关注概念与论证，教学关注理解与使用，协作关注交付与修订。不同对象共享方法论约束，却不因此拥有完全相同的成功标准。

为有限性安排正面位置

人能够承担的时间、注意和责任有限。有限性不是需要由更强内驱力克服的道德缺陷，而是实际组织必须考虑的规定。承认有限性，可以使选择获得明确对象：这次完成什么，哪些延后，哪些不再承诺。

这种安排仍然允许创造超出原先预期。有限范围不是禁止新发生，而是为新发生保留可承接空间。若每个时段都被绝对承诺填满，意外问题反而难以进入。动力的调节因此可能表现为减少预先占据，而不是持续增加要求。

不同方向的动力可能互相妨碍

一个人可能同时强烈希望完成研究、维持合作、获得认可、履行家庭责任。困难未必来自动力不足，也可能来自多种要求无法在现有条件下同时实现。若每一项要求都被当作必须加强的内驱力，冲突就会进一步扩大。

此时需要的不是把总动力提升，而是辨认优先顺序、时间范围和可协商部分。有些目标可以延后，有些责任不能转移，有些认可要求可以降低，有些合作承诺需要重新说明。取舍不只是内部决定，它需要进入现实安排，才会改变后续发生。

理念世界也参与取舍。人需要判断哪些目标之间存在真正冲突，哪些只是被想象为必须同时完成。例如，严谨不必等于无限修改，负责不必等于接受所有请求，坚持不必等于拒绝任何转向。澄清这些概念，可以使原先看似不可调和的要求获得新的关系。

强度之外还需要方向与承接

动力强度可以影响行动，却不能独自决定行动是否值得或可持续。强烈投入一个错误问题，可能使错误扩大；较平稳地处理一个清楚问题，也可能形成可靠进展。评价动力不能只问强不强，还要问它指向什么、怎样被检验、由什么条件承接。

这种判断并不要求人在行动前获得全部确定性。许多探索必须在不确定中开始。但探索需要允许修订，不能把强烈承诺变成禁止退出的理由。承诺越大，越需要说明其适用条件，而不是越需要以人格证明维持。

本书所主张的调节，因此是一种结构判断：哪些发生值得维持，哪些需要降温，哪些需要转向，哪些暂时缺少承接。它无法被简化为始终增加或始终减少，也不提供一个适合所有人的固定动力水平。

第二十二章 减少某类自我动力发生

从总量命令转向具体重组

“减少自我动力发生”最容易被误解为不要有愿望、不要重视自己、不要承担。实际上，若三界不能分离，就不可能通过把自我世界彻底清空来改善发生。需要减少的是某些具体的组织方式，例如每次结果都必须证明自我价值，或每个理念发现都必须立即转化为现实认可。

这些要求并非永远错误。争取认可可以帮助作品进入讨论，维护自我尊严也可能支持承担。问题是它们在当前过程中怎样运行。如果认可尚未出现就被解释为全部工作无意义，自我要求便可能取消仍有价值的理念探索与现实改进。

减少可以通过实际安排发生。把公开成绩更新从每日改为阶段性，把作品质量与个人价值分开记录，把一个未达目标拆成不同原因，而非统一判为自己不行。这些只是待检验的介入例子，不是保证有效的处方。

减少之后仍要观察

一种调节是否有效，不能只看当事人当时轻松了多少。还要看责任是否清楚、行动是否能够继续、判断是否更准确以及是否产生新的回避。如果减少要求只是把必要问题永久推迟，就不能称为动力重建。

三界纠缠也意味着，减少某类自我发生可能改变理念与现实。作者不再急于证明每个想法正确，可能更愿意保留反例；现实试验因此更可靠，新的理念判断又改变自我体验。这里的改善来自共同发生，而不是一个孤立自我把旋钮调低。

这一章的主张因此具有条件性：当某类自我动力发生持续制造无法承接的要求，并遮蔽可行的理念与现实调整时，应当研究减少或改变它的可能。不能把这一判断推广为所有人都应少一点自我动力。

先确定需要减少的发生单元

若一个作者因回报迟迟未出现而不断加大产出要求，需要减少的可能不是写作兴趣，而是“每周必须用新增作品证明事业正在成功”这一具体过程。这个过程有触发条件、判断标准和行为后果：回报不足被解释为自我不足，自我不足要求更多产出，更多产出又扩大对回报的期待。减少应当针对这组联系，而非针对自我世界的存在。

可以把公开成绩与实际工作安排分开。作品何时需要修改，由论证与使用情况决定；是否公开进度，由交流目的决定；个人价值不由每次进度更新裁决。这样的区分不会立即消除期待，但能使期待不再自动决定全部动作。其效果需要通过后续任务质量与承担情况检验。

减少必须形成新的可用规定

单纯告诉一个人不要证明自己，可能给他增加另一项要求：现在还必须证明自己已经不需要证明。要避免这一悖论，就需要让改变进入实际安排，而非继续要求内心达到纯净状态。例如，复盘只讨论具体稿件问题，不对整个人的能力作总评；承诺只覆盖可控制的交付，不保证他人认可。

这些安排改变了现实互动，也改变了理念上的评价范围，自我发生因而获得不同条件。一个人可以仍然期待认可，同时不让期待成为每次工作是否有价值的唯一标准。减少并不要求彻底消灭某种愿望，而是改变它在过程中的支配方式。

如果减少之后行动下降

需要认真面对一种不利结果：减少公开要求之后，工作确实更难持续。这可能说明原先要求虽然带来压力，也承担了组织时间、提醒任务或形成协作预期的作用。此时不能简单恢复更强动员，也不能坚持减少必然正确，而应辨认究竟失去了哪项功能。

如果缺少的是明确安排，可以重建具体日程；如果缺少的是他人反馈，可以建立阶段讨论；如果目标本身已失去认可，则需要重新讨论承担。相同的行动下降可以对应不同机制。减少某类自我动力必须与理念、现实的实际重组共同研究，不能被提升为一种普遍的自我修养命令。

构造案例：从每日自我证明转向阶段承担

一位作者每天检查新书数量、阅读反馈和外部认可。没有新增，他认为自己停滞；有新增但反馈少，他认为工作没有价值；反馈积极，他又提高下一天的产出要求。无论结果如何，自我证明任务都不断扩大，实际书稿却缺少充分修改时间。

若只建议减少关注数字，未必触及机制，因为数字承担了确认自身事业正在推进的功能。调节需要提供更准确的推进依据：本阶段哪些论证需要完成，哪些作品进入试读，哪些问题必须保留待查。自我判断不再只依赖每天的外部显露，而能够依据具体承担形成。

实际安排可以先改变复盘对象。每日记录只保留做了什么、发现什么问题和下一步需要什么，不对整个人或全部事业作总评；阶段性检查则分别讨论文本质量、实际使用与资源条件。这里减少的是总体价值裁决的频率，而不是取消认真工作和现实判断。

为什么这一安排仍可能失效

作者可能把新的记录表也用来证明自己，每天要求发现更多问题、完成更多修订。形式改变了，自我要求的组织方式没有改变。此时不能继续增加表格，而应重新辨认：为什么任何局部动作都被赋予总体价值，现实评价是否仍强化这种联系，理念上是否仍把成果数量等同于存在意义。

这说明减少自我动力不是一次技术操作完成的总量调整。它涉及自我显露S、实际评价差异D和意义联系E的共同重组。新工具只有进入这种改变，才可能发挥作用；否则，它只是旧过程的新载体。

保留对认可的愿望

作者期待作品得到理解，并没有错误。问题在于是否把每一次尚未得到认可，都解释为当前工作没有任何价值。可以保留期待，同时承认反馈形成需要条件，也可能最终不符合原先设想。愿望能够与不确定性共存，才不必不断用更强承诺驱逐未知。

认可也应分清对象。读者喜欢表达，不等于赞同理论；认可理论的一项区别，不等于接受全部体系；愿意试用，不等于已经验证效果。自我动力若能够接受这些细分，就更容易从真实反馈中取得继续的依据，而不依赖总体胜利。

减少不是退出责任关系

若作者已向协作者承诺交稿，减少自我证明不能成为不说明延期的理由。应当把不必要的总体裁决与必要的具体责任分开。可以承认目前完成不了原定范围，同时提供准确状态和修改安排。这样的说明可能令人不舒服，却比继续维持完成幻象更负责任。

调节的目标不是让自我永远轻松，而是使切身承担与理念、现实形成更可修订的关系。某些负担会减少，某些需要面对的事实反而会更加清楚。不能以一时轻松作为全部成功标准。

减少自我动力发生的三个不同对象

第一种对象是频繁的总体自我裁决。每次进展都证明我有价值，每次停顿都证明我不行，局部事件被不断提升为整个人的判决。减少这一过程，意味着使评价回到具体对象。第二种对象是不可兑现的自我保证。愿望被写成必然结果，现实差异没有修订空间。减少这一过程，需要调整承诺形式。第三种对象是以认可为唯一完成条件。工作已经产生实际内容，却因尚未获得回应而被全部否定。减少这一过程，需要分开不同回报与判断。

三种对象不能统一为少想自己。一个人可能减少总体裁决，却仍认真维护尊严；可能收缩结果保证，却更愿意承担过程；可能不再以即时认可决定全部价值，却继续重视读者。这些都是自我世界的新组织，而非自我世界的退出。

一个阶段安排的具体推演

设想作者选择一个月作为有限观察阶段。第一周，他保留所有当前承诺，区分哪些已经有明确交付，哪些只是愿景。第二周，选择两项最重要任务，分别明确完成标准与需要核对的材料。第三周，将实际受阻记录为具体问题，不作整个人的总评。第四周，比较原先预期与实际变化，决定哪些安排继续、哪些修改。

这个过程只是构造方案，不是已经证实有效的干预。它的分析价值在于，减少自我要求被转化为可观察的安排，而不只是一句内心劝告。若作者依旧把每周安排变成新的自我证明，方案就没有触及关键机制；若减少承诺导致重要责任被忽视，也需要修正。

怎样判断减少是否变成回避

回避的判断不能仅凭行动数量下降。需要看必要问题是否仍被处理，承诺是否得到说明，困难是否能够进入新的选择。减少新选题而认真完成审校，与停止回应所有责任不同。二者表面都少做了，却具有不同发生内容。

也不能由当事人感到轻松就判定成功。轻松可能来自更合理安排，也可能来自暂时不面对问题。后续材料需要显示，判断是否更准确，行动是否更可组织，现实后果是否被承担。这样，自我调节才不会变成以感受改善替代全部评价。

在关系中减少，而非独自承受减少

如果外部评价仍要求每天证明价值，个人单独减少总体裁决会面临持续冲突。可以在协作中澄清评价用途：进度报告用于安排任务，不用于判断整个人；错误报告用于修订，不求表演懊悔；阶段目标允许依据材料改变，但必须说明理由。

这些现实规则使新的自我发生有机会形成。理念上的责任观也随之改变：负责不等于永不修改承诺，而是如实报告、及时修订并承担影响。减少某类自我动力，最终通过三界共同重组取得实际内容。

减少自我动力与放弃责任的分界

“减少自我动力发生”容易被误解为不再要求自己。为了说明差别，可以比较两个构造情境。甲面对交付困难，停止将每次延误解释为人格失败，但仍向合作者说明进度、重新安排范围，并完成可承担部分。乙则以不应自我施压为理由，不再回复合作信息，也不处理已经形成的影响。

二者都可能声称自己在减轻压力，但实际关系不同。甲减少的是整体自我审判，同时保留具体责任；乙减少了对关系后果的回应。发生学不能只依据自我描述判断调节是否适当，还需要看行动如何影响共同安排。

这种分界也不能被管理者用来恢复无限要求。若任务本身无法在现有条件下完成，承担责任可以包括明确拒绝不合理范围。责任不是保证所有目标实现，而是如实说明能力、条件与后果，并在权限范围内处理可以处理的部分。要求一个人承诺无法控制的结果，并不是更严格的责任观。

减少自我动力发生因此需要说明对象。可以减少“每次都必须证明优秀”的发生，保留“这项事实需要核实”的发生；减少“所有机会都必须抓住”的发生，保留“已经答应的事项需要回应”的发生；减少“没有认可便没有价值”的发生，保留“读者是否理解需要检查”的发生。

这些区别不是把自我世界分成好坏两半，而是辨认具体过程的后果。某种自我要求在一个阶段可能帮助形成方向，在另一个阶段可能扩大冲突。判断需要随着关系变化而修订，不能把任何要求永久归为有益或有害。

如何知道减少确实发生了

一个人说“我不再要求自己完美”，并不说明相关过程已经改变。可以看下一次出现错误时，他是否仍把局部问题扩展为整体结论，是否仍通过增加承诺补偿不安，是否能够在不贬低自己的情况下接受具体批评。这些后续行为提供比一次宣言更有意义的材料。

减少也可能先表现为不适。过去依靠宏大承诺获得明确感的人，在停止承诺后，可能暂时不知道如何安排工作。这不自动证明调整错误，但需要新的现实承接。可以把任务分解为可判断对象，建立有限反馈，重新安排合作，而不能只撤掉旧要求后让主体独自面对空白。

如果减少某类要求之后，重要责任持续被忽略，就需要重新检查调整范围。目标不是让自我活动一概减弱，而是让它与理念问题和现实条件形成更可承担的关系。任何方法都不应被保护成只能成功、不能修订的教条。

第二十三章 理念强劲时让现实逐步展开

一项新思想不是全部实现

提出一个构想与建立一个可用成果之间，经常有很长距离。构想可以连贯，证据却不充分；章节可以齐全，读者却无法理解；平台可以上线，真实使用尚未发生。这些距离不是对理念的羞辱，而是现实发生需要完成的任务。

如果每出现一个问题就立刻开启新的理论，旧问题的验证可能长期推迟。新发生固然重要，已有发生的深化同样重要。三界动力研究不能只赞赏生成速度，还要辨认何时应当转向使用、检验和修订。

现实展开也可能改变理念，而非只是执行理念。读者提出原先未想到的误解，工具暴露无法落实的步骤，反例使某个核心判断需要收缩。允许这些改变回写，现实才不是理论的宣传部门。

阶段目标怎样保持诚实

一个阶段目标可以是完成可供审阅的章节，而非立刻获得广泛认可。这样的安排不是降低一切标准，而是区分此时能够验证什么。可审阅意味着论证能够被检查，不能只意味着文件存在。

随后可以进入小范围阅读、问题记录与修订，再考虑更广的应用。阶段之间并非固定流水线，必要时应回返。但每一阶段应有真实材料，不能只用新的愿景覆盖旧的未完成。

自我动力在这里可以表现为愿意承担修订，而不是不断扩大成功形象。理念保持开放，现实保留检验，自我承认可修正性，三界才可能形成新的持续方式。

理念展开与现实完成之间有多种距离

一项主张已经能够被清楚表述，不代表它已得到充分论证；论证能够在作者看来成立，不代表读者能够重建其推理；读者能够理解，也不代表它已经适用于具体实践。每一步都引入新的判断对象。把这些距离统称为落地困难，虽然方便，却容易忽略它们需要不同工作。

理念强劲时，最容易出现偏差是用不断生成新内容代替处理这些距离。新的章节使项目看起来继续增长，旧章节的证据缺口却没有减少。若此时自我评价又依赖新增数量，现实

核验就更容易被推迟。减少这类自我要求，是为了让已经提出的理念接受它所需要的具体检验。

阶段完成应该有可见对象

一个章节可以有明确的阶段目标：主要命题已经写出，反对意见得到准确呈现，案例与结论的关系能够检查，尚未证实的经验判断被清楚限定。这样的目标比“写得有力量”更易核对，也比“彻底完成所有研究”更适合有限阶段。

阶段目标不必成为僵硬清单。某些章节需要更多概念辨析，另一些需要材料分析。但它必须让别人能够指出尚未完成之处。只有作者自己能够感觉到的完成感，无法替代共同审阅的对象。理念进入现实，也意味着判断获得被他人检验的形式。

不把现实变成单纯执行部门

读者反馈可能要求改变原先目录，实际案例可能要求缩小主张，写作过程可能暴露概念没有真正区分。若这些变化都被视为偏离初衷，现实就只被允许验证理念，而不被允许修改理念。三界纠缠在此失去实质。

现实展开的价值之一，是使理念遇见它尚未充分规定的对象。作者能够保留问题的重要性，同时修改自己当前的答案。自我动力也可以从保证原答案正确，转为承担修订。这样的继续并非理念变弱，而是理念接受了更严格的发生条件。

从思想轮廓到可审阅书稿的四个对象

思想轮廓首先说明准备讨论什么；论证草稿进一步说明为什么这样判断；可审阅书稿使别人能够检查推理和材料；可使用成果则需要在实际阅读或应用中显示其作用。四个对象彼此联系，却不能因文件都叫书稿而被视为相同状态。

理念动力强劲时，轮廓可能快速增加，但从轮廓到论证需要处理前提、反例和边界。现实制作可以使这些要求变得清楚：写到某处无法继续，可能不是意志不足，而是概念尚未区分；案例无法支持结论，可能要求收缩理论，而不是再增加几个相似例子。

现实承接不是照着理念复制

在表达中，理念常常发生改变。作者原以为一个概念足够清楚，读者却将它理解为一个常用词；作者原以为一个例子具有普遍性，实际应用却只适合有限条件。现实承接使概念必须取得更精确形式，而不是把头脑中的成品搬运到纸上。

如果作者坚持所有误解都来自读者没有进入体系，就会使表达免于修订。读者当然可能没有认真阅读，但也可能真实揭示了文本缺口。判断需要具体材料：读者在哪一步偏离，前文是否提供必要区分，术语是否前后稳定。理念不能以自身完整为由退出检验。

给现实过程足够空间

当新构想持续出现时，可以保留选题记录，而不必每个构想立刻转为新书。选择少量问题进入完整写作、审阅和修订，能够让现实经验反过来改变后续选题。若所有构想都立即扩展，核验能力可能被分散，理论之间的重复也更难发现。

这并不意味着永远限制生成数量。某些阶段广泛探索有价值，某些阶段集中深化更有价值。关键是让阶段选择依据实际问题，而不是依据自我必须始终高速产出的要求。理念保持活跃，可以表现为更深入地处理已有问题，而不只表现为新增题目。

一部书从新观点到可用文本的纵向过程

作者最初提出一个核心判断：不存在独立内驱力。这个判断可以形成强烈理念动力，却还没有自动形成一部书。接下来需要区分批判对象，避免把所有内在动机研究都当作仓库论；需要说明三界不可分离的理由；需要展开三原理而非只列出名称；还需要让案例承担不同论证任务。

当这些工作进入文字，作者可能发现最初命题需要更精确表达。独立内源不存在的立场，与某种个人近端机制存在，并非必然冲突；对反复点火的批判，也不能直接推出所有鼓励都会失效。精确化不削弱研究，而使真正争点得到保留。

现实文本在这里迫使理念承担更多责任。口头讨论中可以暂时略过的区别，在专著中需要被展开；自我确信也必须接受读者能够核对的形式。写作因此不是把已经完成的思想装入页面，而是理念、现实与自我共同发生的继续。

阶段目标如何避免两种极端

一种极端是过早宣布完成，只要目录齐全就把书当作成品；另一种极端是要求全部问题彻底解决，才允许任何阶段成果成立。前者遮蔽缺口，后者使有限工作无法结束。阶段目标应当明确当前对象的身份：问题草案、论证初稿、可审阅稿或经过使用修订的版本。

每种身份具有相应标准。问题草案应清楚提出争点；论证初稿应呈现理由与反对意见；可审阅稿应使材料和推理能够检查；使用修订版则需要说明反馈怎样改变文本。身份变化由实际工作支持，而非由标题或排版决定。

让现实展开保留反向改变的权利

如果读者使用表明某个概念难以区分实际情形，作者需要考虑概念是否过宽，而不只要求读者理解更深。若多个案例只能得到相同建议，方法的区分能力也需要检查。现实使用应当能够影响理论，而非只被允许证明理论正确。

这种反向改变可能使新书减少、旧书修订增加。理念动力仍然可以强劲，只是其方向从继续扩大转为提高解释精度。自我愿意承担这种变化，是三界共同发生的重要表现，而不是创造欲望的失败。

第二十四章 停下来与换方向

停止有不同含义

停止一次无效重复、暂缓一个任务、放弃某个目标，与退出全部行动并不是同一件事。把它们都叫躺平或缺乏毅力，会使判断失去对象。我们需要说明停止了什么，保留了什么，为什么停止，以及何时重新评估。

有些暂停用于恢复，有些用于查证，有些用于保护其他重要承担。还有些暂停只是把难题无限推后。不能从停止的外观推断其发生意义。时间安排、后续动作与实际结果共同提供判断依据。

同样，继续也有不同含义。重复原先错误动作可能看似坚持，实则拒绝修订；改变方法后持续追问可能看似摇摆，却保留了更重要的承诺。毅力的评价需要进入内容，不能只统计持续时间。

转换中的连续性

一个研究者放下某个理论，并不必然失去研究动力。他可能保留问题，改变解释。一个作者暂停新书，转向读者反馈，也不必然停止创造。连续性可以存在于问题与责任，而不只存在于原先动作。

在三原理分析中，原有S与D持续不相容，可能要求E重组。若E改变触及目标规定，新的行动便不能只被称为旧动力恢复。它可能包含新的发生。承认这一点，可以避免要求人回到一个已经不适合的过去。

暂停需要说明保留了什么

一个项目暂停新内容，保留审校与读者沟通，与所有活动停止并不相同。前者可能是侧重转换，后者可能涉及目标是否继续。把两者都叫作停下来，会使参与者无法判断承诺还剩什么。明确保留项，有助于使暂停成为可理解安排，而不是由他人猜测其含义。

暂停也应有重新判断的依据。依据可以是取得某项材料、完成一个局部核对或到达约定时间，但不宜仅仅是等到重新充满动力。后者把恢复再次交给一个不明确的内部状态，容易回到本书批判的起点。重新判断应当接触实际变化，而非只等待愿望突然增强。

退出一个目标可以保留更深的承担

研究者放弃某个解释，可能正因为更重视解释对象；作者撤回一项过强结论，可能正因为更重视读者获得可靠内容。若用是否坚持原话衡量承担，就会把修订误判为软弱。承担连续性有时存在于问题标准，而非某个既定答案。

但是，不能借此给所有退出赋予高尚意义。有些退出只是回避可处理的困难，有些会使他人承担未被说明的损失。评价需要看实际理由、已作承诺、可替代安排和后果。发生学使停止成为可以分析的行动，并不预先将它判为正确。

转向不应抹去历史

一项失败的尝试若立即被新计划覆盖，原先暴露的问题可能进入下一轮重复。转向之前值得保留哪些判断不成立、哪些条件被低估、哪些做法仍然有用。保留记录不是为了持续惩罚自己，而是让历史能够具体回写新的过程。

新的方向如果无法说明自己怎样处理旧困难，就可能只是重新命名。真正的改变不一定宏大，但应当有可辨认差异：目标范围缩小，证据要求更清楚，承诺更可兑现，反馈更容易进入。由这些差异判断转向，比仅凭新鲜感更可靠。

暂停之后的三种观察

一个任务暂停后，可能出现三种不同变化。第一，原先被挤压的准备工作得到完成，重新开始具有更好条件；第二，暂停没有带来新材料，只是继续等待愿望恢复；第三，暂停使当事人发现原目标已不值得承担。三种情况不能用同一个休息有效或无效概括。

观察应围绕暂停目的。若目的是核对材料，就检查材料是否取得；若目的是重新协商任务，就检查协商是否发生；若只是暂时停止高成本重复，也应说明何时重新判断。明确目的，使暂停成为实际安排，而不是一种无限期状态。

沉没投入不能单独决定继续

已经写了许多页面，会使作者难以放弃一个不成立的中心判断。但过去投入无法自动提高该判断的有效性。可以保留有用材料，重新组织问题，而不必让所有旧文字都留在最终作品。删除不等于过去全部无意义，可能是过去探索终于形成了更准确判断。

反过来，也不能因出现困难就把旧工作全部撤销。需要区分哪些结论受影响、哪些证据仍可用、哪些结构需要改变。全盘推翻有时与盲目坚持一样粗糙，都避开了具体辨认。发生学要求在连续与改变之间作出有材料的判断。

向他人说明转向

如果项目涉及协作者或读者期待，转向需要可理解说明。原先承诺是什么，新材料怎样改变判断，哪些内容继续保留，哪些安排需要调整，都应明确。不能只用内心状态变化解释全部后果，也不能为了避免失望而隐瞒真实进度。

这种说明具有动力意义。它使现实关系能够按新状态重新组织，也使自我不必持续维护旧形象。理念修改由此进入共同过程，而不是只存在于作者私下想法。转向是否负责任，部分体现在这种回写是否真实发生。

停止的代价需要被看见

停止一项无效工作可能节省时间，也可能影响协作者安排，或者使此前承诺需要重新处理。发生学不应把停止写成没有代价的解放。它要求说明哪些后果真实存在，哪些只是关于自我形象的担忧，以及可以怎样减少不必要损失。

比如，暂停一本书的发布，可能需要通知已参与审阅的人，保留当前版本并说明后续计划。若只是私下停止而不处理关系，现实问题会继续存在。停止具有实践质量之分，不能只以当事人是否松了一口气评价。

继续的代价同样需要核对

坚持原计划也并非没有代价。它可能挤压其他责任，扩大未经核验内容，或者使协作者持续补救。人往往更容易看见停止造成的显性损失，却把继续的累积代价视为理所当然。比较两种路径，需要把双方后果放在同一尺度上。

这样的比较不保证得出容易答案。有时两种选择都不理想，只能选择当前更可承担的一种，并保留修订条件。动力研究不能把所有困难转化为正确方法尚未找到；现实决定有时包含无法完全消除的取舍。

结束一个形式，保留一个问题

作者可以放下某个预定书名，却继续研究原先问题；研究者可以放弃一种模型，却保留需要解释的现象。连续性不必绑定既有形式。能够区分问题承诺与答案承诺，有助于避免将任何转向都理解为背叛自己。

新的形式也应说明怎样处理旧困难。若只换题目而保留相同的扩大目标、缺少核验和总体自责，旧过程会在新对象上重现。真正的转向，应当至少改变一项关键规定，并观察它如何进入后续。

第二十五章 新的继续怎样发生

再生不等于找回原样

一个人重新开始写作，可能不再追求原先的宏大作品，而是先写清一个具体问题。旁人或许认为他不如从前有雄心，但新的过程可能更能持续。判断再生不能只看是否恢复旧强度，更应看是否形成新的可展开规定。

再生需要具体材料。哪些张力被识别，哪一维发生改变，另外两维怎样被回写？原先“我必须证明理论无所不能”这一S发生变化，可能使D转向最难案例，使E容纳失败记录。这里的继续质量，与过去不断扩展主张并不相同。

反过来，新鲜感也可能被误认为再生。换了工具、换了题目、换了计划，当时觉得轻松，却没有改变旧的失败过程。若相同的扩大目标、缺少验证、失败自责再次出现，就应检查是否只是换了表面对象。

持续需要再次检验

再生的证据包含后续使用。新的方式能否在不同难度下保持，是否允许求助与修订，是否使自我判断更贴近材料，是否减少对他人不当要求，都值得观察。不能只用一次成功终结研究。

这一过程也可以形成可迁移的能力：辨认困境、选择入口、记录改变、接受回写。但能力不是保证每次成功的内在成品。它需要在新条件中重新运行，并接受新的差异。

本编由此将动力实践从单向加码改为具体调节。增加、减少、转换与暂停都可能有用，也都可能被误用。完整方法论的任务是给这些选择提供理由与修正条件。

新的继续需要容纳普通状态

如果只有强烈振奋时才承认动力存在，那么平静而持续的工作会被误认为动力下降。新的继续往往并不具有最初启动时的戏剧性。它可能只是知道下一步要查哪份材料，能够接受今天只修正一个推论，也允许某些工作不带来即时愉快。

这种普通状态不能被浪漫化为所有人的理想节奏。它的意义在于，动力评价应当为不同体验留下位置。热烈创造、专注修订和必要维护，都可能参与同一项目。若其中只有热烈被认可，参与者就可能不断追求启动，回避那些使成果真正可用的后续工作。

迁移能力怎样避免重新成为内部仓库

一个人通过多次复盘，学会更快辨认任务不清或承诺过大。这可以成为较稳定的能力，但能力的迁移需要在新对象中重新解释。写作中的有效办法未必适合多人协作，低代价试写也未必适合不可逆决定。能力不是随时取出的万能动力，而是一组能够在具体条件下重新运行的判断方式。

研究迁移，因而不能只问此人是否更自信，还应问他是否能辨认新条件，是否知道原方法何时不适用，是否愿意在需要时寻求不同支持。稳定性并不要求动作永远相同；有根据地改变动作，可能正是能力更成熟的表现。

再生也包含对旧成功的修订

过去有效的方法可能在新阶段产生限制。早期每天生成新内容帮助形成体系，后期继续如此可能挤压核对。再生不只发生在明显失败之后，也可能发生在成功方式需要退出中心位置的时候。若把过去成功当成永久真理，持续就会变成重复。

三原理可以帮助追踪这种变化：已有成功显露S与新的差异过程D不再相容，推动E重建；新的E改变何谓进展，也改变实际工作次序。自我能够承认这种变化，现实能够提供新的检验，理念能够调整问题，新的继续才具有实质内容。

再生的起点可能是一项更小的承诺

一个作者在多次宏大计划落空后，决定先完成一段可以被别人检查的论证。这个承诺规模较小，却有明确对象。完成之后，他能够知道哪些推理成立、哪些材料仍缺少，而不只得到自己终于行动了的感受。新的继续从具体知识获得条件。

若这段论证被认可，也不应立即升级为保证整本书很快完成。应检查下一部分是否具有相同条件。有限成功可以增强信心，但信心需要与对象差异共同修订。否则，再生会迅速被新的过高承诺重新占据。

新方式怎样接受困难检验

在顺利任务中能够继续，尚不能说明新的发生方式已经稳定。遇到反例、资料缺失或意见分歧时，参与者是否能够报告、协商与修改，是进一步观察位置。稳定不要求从不受阻，而要求受阻时仍保留可修订路径。

如果一遇困难就恢复总体自责，也不必宣布全部改变无效。可以辨认哪些部分已形成，哪些条件仍使旧过程重现。再生可以不均衡，也可以反复。研究应保留这种具体性，避免以彻底转变作为唯一可承认的结果。

新的继续也允许结束

有时更准确的发生分析会使人决定结束一项任务。问题已经得到回答，当前路径没有价值，或者其他责任具有更合理优先性，都可能构成理由。结束不一定是动力失败，也可能是判断能力的结果。

本书最终关注的不是让每项活动无限持续，而是让开始、继续、改变和结束都能够获得充分说明。动力的真实不在于永不熄灭，而在于具体发生可以被理解、参与和修订。这样的立场才能真正离开不断点火的命令。

再生的早期征象可能很普通

一个人开始更准确地说出不知道什么，愿意展示一段未完成文字，或能够在受阻时请求具体帮助。这些变化未必带来明显振奋，却可能表明新的差异能够进入过程。若只寻找激情恢复，就容易忽略这些较小但重要的改变。

它们仍然只是早期线索。愿意展示之后是否获得有效回应，报告困难之后是否改变任务，新的判断是否进入下一轮，都需要继续观察。再生不能由一个动作宣布，却可以由一组逐步形成的回写得到说明。

新发生不必重建过去的自我形象

一个人曾经以高强度产出认识自己，后来形成更重视核验的工作方式。新的方式可能没有过去那样显眼，却并不因此缺少创造性。创造可以表现为提出新问题，也可以表现为使旧问题获得此前没有的精确区分。

如果恢复被定义为回到过去全部状态，就会使新的可能失去合法位置。发生学允许方向、节奏和评价一起改变。持续的是有根据的承担，不必是每一种旧动作和旧感受。

再生的稳定性来自能够再修订

新的安排遇到困难时，参与者若能够重新辨认问题、调整路径并说明承诺，就比一次顺利完成更能显示持续能力。这种稳定性不是从此没有波动，而是在波动中保留修订的入口。

由此，动力再生不需要被理解为找回一股失去的内部力量。它可以是新的问题、新的实际组织与新的自我承担共同形成，并在后续差异中继续接受检验。三界始终在场，改变的是它们共同发生的具体方式。

继续之后还要保留修订条件

重新开始容易被赋予过高意义，仿佛一次恢复便证明困难已经结束。实际上，开始只是新的材料出现。任务是否比此前更清楚，安排是否能够维持，参与者是否仍在承担无法兑现的承诺，都需要在后续工作中检查。若刚恢复便立即增加规模，原先尚未处理的矛盾可能再次显露。

因此，可以让最初的继续承担一个有限目标：完成一项能够判断的工作，并保留对过程的记录。记录不必繁琐，只需说明做了什么、哪里仍然困难、下一步需要谁参与。这样，进展不只留下结果，也留下可以支持判断的材料。

若随后再次停顿，不必把前一次继续宣布为虚假。它可能真实解决了一个问题，而另一个问题此时才进入视野。发生过程允许局部进展，也允许不同条件在不同时间成为关键。把全部变化压缩为成功复苏或彻底失败，会再次失去本书努力恢复的过程差异。

第六编 教育工作与创造的发生重建

第二十六章 孩子为什么不想学

先确认不想学的对象

一个孩子说不想学，可能指不想继续今天的练习，不理解某门课，也可能反对一种被持续比较的处境。若成年人立刻解释成缺乏内驱力，就把尚未辨认的对象统一成了人的属性。第一工作应当是使陈述具体，而不是立即反驳它。

构造一个场景：小禾能够口头讲清故事，却在作文前长时间停顿。教师认为她不愿努力，家长认为她没有兴趣。但检查过程发现，她每写一句就担心是否符合范文标准，往往在形成故事之前就修改措辞。问题可能涉及D的组织：表达尚未展开，审查已经逐句介入。

这仍只是候选解释。小禾也可能缺少书写技能，或不理解任务。应该让不同解释接受实际材料检验。SDE方法不是给不想学寻找一个听起来宽容的原因，而是提高辨认的精度。

改变发生而非只改变劝说

可以先尝试保留口头叙述，再共同辨认其中的次序与内容，最后进入文字表达。若这改变了写作过程，我们需要记录哪里改变：故事显露S是否更明确，表达差异D是否能够连续，关于好作文的特征纠缠E是否有所修订。

三原理可以在此追踪：实际表达过程与既有评价要求的张力，是否推动“什么算初稿”的显露改变；新的初稿规定又是否回写评价与操作。若只说孩子受到鼓励所以有动力，关键机制再次被省略。

在实践上，不能把一次有效调整推广为所有学生的方法。不同困难需要不同入口。对学生的尊重，包含允许其具体差异进入解释，而不是把每个人都安排进同一套动员程序。

学习困难与拒绝处境不能混成一种现象

孩子能够理解任务却不愿接受评价方式，与愿意学习却无法理解要求，需要不同回应。前者可能需要讨论规则，后者可能需要教学帮助，两者也可能同时存在。成年人如果只问孩子愿不愿意努力，就把能力、理解、选择和处境压在同一个答案里。

观察应从具体任务开始：孩子怎样复述要求，第一步做了什么，在哪个位置停下，得到怎样的回应。复述错误提示任务理解需要检查；能够口头完成却无法书写，提示表达转换需要研究；只在公开场景停顿，则需要考察评价情境。每一种都只是调查方向，不是凭外观作出的诊断。

小禾案例中的评价次序

在构造案例中，小禾尚未形成故事，就逐句判断是否符合范文。这里可以提出一个可检验假设：过早进入成品评价，阻断了初稿内容展开。相应介入不是取消质量要求，而是改变次序，先形成可讲述内容，再选择需要修改的部分。

如果这种安排有效，新的S可能是“初稿允许不完整但应有可辨认内容”，它回写E中的评价规定，也回写D中的表达次序。若没有效果，则要继续检查书写技能、题意理解或其他问题。不能用孩子没有真正放松来无限保护原假设。

儿童的自述应当怎样进入判断

孩子说不喜欢，成年人不必立即同意取消任务，也不应立即认定是在逃避。可以询问不喜欢哪一部分、什么时候开始、什么变化可能使任务不同。问题应当帮助对象变具体，而不是诱导孩子给出成年人期待的答案。

自我世界在这里不是待点燃的容器。孩子对任务、评价与自身位置的理解，已经参与现实学习。承认这一点，使教育者需要对自己的任务设计和回应方式承担责任，同时仍然保留孩子在尝试、表达和修订中的参与。

同样的不交作业，可能是不同问题

在一个构造课堂中，三名学生都没有交作业。第一名读不懂题目中的要求，第二名知道怎样做却认为必须一次写对，第三名已经完成但不愿公开展示。把三人统一列为缺少内驱力，便会失去最有价值的差异。

第一名需要澄清任务，第二名需要研究初稿与评价的次序，第三名则需要辨认展示条件。三种介入不能保证立即成功，但至少各自回应了具体材料。若统一安排励志谈话，三人可能都表示愿意努力，原先问题却依然没有进入处理。

教学中的三界分析也需要避免替孩子编写内心。教师可以记录未交作业，却不能直接观察害怕失败；后者需要孩子的说明与行为材料支持。成年人提供的候选解释应当允许被否定，否则宽容解释也可能成为另一种强加。

学习的意义可以在活动中变化

一个孩子最初为了完成要求阅读，后来被书中的问题吸引，不能只说外在动机变成内在动机就结束解释。需要追踪哪一处内容改变了他的问题，什么讨论使他能够继续，以及新兴趣怎样进入实际阅读。意义的形成不是简单从外部搬进内部。

也可能发生相反变化：原先喜欢的活动在重复比较中变得沉重。需要研究评价怎样参与活动规定，而非仅感叹兴趣消失。自我世界中的喜欢与不喜欢具有真实体验，同时始终处在理念和现实发生之中。

教师的判断也需要回写

如果一次任务调整改变了学生参与，教师应修改原先关于学生的判断，而不只是宣布方法终于唤醒了他。新的材料可能表明，过去的标签过于粗糙。承认这一点，使教师自身的理念、自我与现实实践也进入发生。

教育不能只要求学生可塑，却让教育者的解释永远正确。共同学习意味着任务、评价和对人的理解都能够接受实际差异的修订。

一道几何题的发生过程

以下情境为教学分析而构造。学生能够背出相关定理，却在证明题前停顿。教师最初要求他更主动思考，学生也反复告诉自己不能依赖提示。几次尝试后，他开始把停顿解释为没有数学内驱力。实际检查却可能发现，他不能区分题目给出的条件与需要证明的结论，也没有形成寻找中间关系的次序。

背出定理是一项真实能力，但定理如何进入当前题目，需要新的差异组织。教师可以请学生先用自己的话说明已知与所求，再画出能够支持一个候选关系的辅助表示。此时并不急于要求完整证明，而是观察哪项区别尚未形成。

若学生由此找到中间步骤，不能只说鼓励奏效。理念上的问题结构变清楚，现实中的图示与书写改变了操作，自我中的我不会数学可能被限定为我尚未辨认这一步。三界变化共同参与，新的S又可能回写下一题的进入方式。

为什么一次示范不等于能力已经迁移

学生能够重复教师示范，可能只说明记住了局部次序。换一张图或改变条件后，他能否重新辨认关系，是另一项判断。迁移需要新材料，不能由第一次完成直接宣布。若下一题又停顿，也不能立即说内驱力重新下降。

需要检查旧方法哪些部分适用，哪些需要改变。比如，区分已知与所求仍然有用，具体辅助线却不能照搬。能力形成并不是把一套动作存入内部后自动调用，而是在新差异中保持某些判断，同时重组具体路径。

学生的错误怎样成为共同材料

如果错误一出现就被评价为不认真，学生可能更关注避免展示，而非理解问题。教师可以先保留错误推理，询问哪一步依据什么。错误由此成为可讨论对象，理念标准通过实际比较得到说明，自我也不必立即承担总体失败。

这并不降低数学判断的严格性。错误仍然需要纠正，只是纠正不以羞辱为必要条件。严谨与尊重可以共同存在，前提是评价对象清楚。对推论的严格检查，与对整个人价值裁决，应当分开。

一道题在三个场合中变成了不同任务

设想学生小宁面对同一道几何题，在课堂上不愿尝试，独自练习时能够写出部分步骤，与同伴讨论时又提出一个有价值的辅助线。这三个场合中的题面相同，实际任务却未必相同。课堂上的任务可能同时意味着公开展示能力，独自练习允许保留不完整尝试，同伴讨论则可能使某个图形关系更容易显露。

如果教师只根据课堂表现判断小宁缺乏内驱力，便会把其他场合的材料排除。若家长只根据独自练习判断课堂安排一定有问题，也同样过快。需要比较各场合中题目如何被呈现、错误如何被处理、时间如何安排，以及小宁如何理解自己的位置。

假设进一步发现，课堂上教师要求完整答案后才允许发言，小宁习惯先说出局部想法，再逐步修正。他并不是完全没有想法，而是无法判断尚未完成的想法是否有资格出现。同伴讨论则允许一句“也许可以这样画”，于是局部思路进入共同工作。差异不只在鼓励多少，而在不完整思考是否获得位置。

改变课堂安排，可以允许学生先说明已知条件与一个可能方向，而不必立即给出完整证明。这个改变是否有效，需要看小宁是否实际参与，以及参与后是否获得有内容的回应。如

果教师口头允许尝试，却在不完整回答后迅速显示不耐烦，新的安排就可能没有形成稳定关系。

同时，参与增加不等于理解已经提高。小宁可能更愿意发言，却仍不理解辅助线为何有效。教师需要继续处理数学内容，而不能把课堂活跃当作学习完成。自我关系改善与理念问题解决相互关联，但不能互相替代。

错误可以承担不同的关系后果

同一个错误，在不同评价关系中可能意味着不同事情。它可以是定位知识缺口的材料，也可以成为排名、羞辱或自我否定的触发点。分析不应只问学生是否害怕错误，还要问错误之后实际发生什么。

如果教师说错误有价值，却只表扬从不犯错的人，学生会依据完整关系理解标准。若同伴因错误取笑，小组合作也可能增加风险，而非自动提供支持。教育中的现实承接包括这些细小而持续的互动，不能用一次积极宣言替代。

另一方面，不能为了减少错误风险而取消判断。数学证明仍有成立与不成立，事实陈述仍需核实。需要改变的是错误与整体人格之间的过度连接，使严格判断能够落在对象上。学生可以知道这一步推理不成立，同时不必由此得出自己没有学习资格。

这种安排也对教师提出要求。教师需要说明错误在哪里，以及怎样进一步检查。仅仅说“没关系，再努力”可能提供情感支持，却未提供学习方向；仅仅给出正确答案，则可能跳过学生当前的理解。发生学要求把支持与对象工作连接起来。

从家庭争执中辨认被遗漏的问题

假设小宁回家后拒绝写作业，家长认为他在学校已经学会，因此拒绝只能说明懒惰。但小宁可能只在同伴帮助下完成局部步骤，尚未能独立组织证明。家庭争执将一个能力与任务衔接问题，转化为态度争论。

家长若先询问“你能从哪里开始”，可能发现小宁能够列出已知条件，却不知道下一步如何选择。这个信息并不保证问题立即解决，却使帮助具有对象。此时要求孩子表态“以后一定主动”并不能补足推理步骤，反而可能使困难更难被如实表达。

家庭与课堂之间需要交换的，不只是孩子是否认真，还包括已经能做什么、在哪一步需要帮助、何种提示有效。这样的信息可以避免双方轮流点火，却都没有处理同一个知识缺

口。三界纠缠在这里不是抽象总论，而是使学习内容、实际支持与自我体验进入同一次讨论。

第二十七章 课堂与家庭怎样参与点火

善意如何形成共同压力

教师希望学生主动，家长希望孩子自律，学生也希望不让人失望。每一方都可能出于善意，但共同作用未必良好。如果所有人都将困难归为内部动力不足，就可能形成一致却错误的解释。学生很难提出任务本身的问题，因为那会被视为找借口。

在这一结构中，报告困难成为高成本行动。学生可以通过表面热情暂时维持关系，实际问题却继续存在。教师看到积极表态，以为方法有效；家长看到计划表，以为态度改变；学生则越来越难承认没有继续。显露被共同维护，差异过程逐渐隐退。

重建需要让困难报告具有实际用途。如果说出不理解之后只是受到更多训诫，要求诚实没有意义。只有困难能够进入任务调整、解释与练习安排，新的显露才可能改变特征纠缠。

选择权与奖励的具体作用

给学生选择并不自动形成自主参与。若所有选项都难以理解，或选错会受到惩罚，选择可能只是形式。奖励也不能只凭存在与否判断效果。奖励怎样被说明，是否改变活动意义，是否压过学习反馈，都需具体分析。

家庭与课堂可以共同记录一次任务的展开：学生怎样理解要求，在哪一步停下，得到什么回应，下一次是否改变。这样的记录比反复争论孩子到底有没有内驱力更接近研究。

责任也需要重新安排。学生承担尝试与反馈，成年人承担任务设计与回应质量，双方都接受修订。这种安排保留个人行动，同时避免把全部发生条件交给孩子的内部去解决。

家校一致并不自动等于解释正确

教师与家长达成一致，可以减少相互矛盾的要求，但一致也可能强化同一种误判。如果双方都认定孩子只是缺少内驱力，新的困难材料就更难进入。孩子提出不理解，可能被解释为态度问题；提出任务过多，又可能被解释为意志薄弱。一致因此变成了关闭解释的条件。

有价值的合作应当允许不同材料改变共同判断。教师看到课堂过程，家长看到课后安排，孩子掌握自己的理解和感受，三方的信息并不相同。协调不是要求每个人复述同一句评价，而是让这些差异能够进入可修订的任务安排。

奖励与选择需要看其实际规定

如果奖励要求孩子隐藏困难才能得到，奖励就可能改变报告行为；如果奖励确认的是具体进步，作用又可能不同。这里不能仅凭奖励存在就推断它破坏或促进兴趣。研究应看它怎样进入活动意义、操作次序和自我判断，而非以标签取代机制。

选择也有类似问题。提供两个都无法理解的选项，未必使孩子获得实际参与。允许选择之后又持续惩罚不符合成人偏好的决定，也会改变选择的意义。真正需要检查的是信息是否足够、后果是否可理解、选择能否得到认真对待。

困难报告应产生实际回应

若课堂希望学生及时提出问题，就需要让提问不只是态度展示。问题应获得解释、示例或任务调整；暂时无法回答时，也应明确后续怎样处理。孩子多次报告困难却只得到新的动员，可能逐渐学会少说困难。这种变化不能被简单归为不主动。

现实回应改变后，自我显露与理念判断才可能改变：孩子发现不理解是一项能够共同处理的学习对象，而不是关于自身价值的判决。这个过程具有教育意义，却仍需要在具体课堂中观察，不应被写成一套语言技巧必然产生的效果。

家庭计划表的两种用途

一张计划表可以帮助孩子看见任务次序，也可以成为每天判定是否自律的工具。前一种用途关注哪些安排可行，后一种用途可能把每个空格变成人格证据。表格形式相同，参与的特征纠缠不同。

若孩子没有完成某项任务，家庭可以检查时间估计、理解困难和临时变化；也可以直接提高惩罚与承诺。不同回应会改变孩子下一次怎样填写计划。他可能更准确报告实际能力，也可能为了避免冲突填写不可能完成的目标。计划因此不只是对未来的中性记录，也会在使用中重组自我显露。

让规则能够承认错误估计

一个有用的计划需要允许修订。如果任何调整都被视为找借口，孩子就难以学习估计与安排，只能学习维持表面一致。成年人也应说明自己的估计可能有误，尤其是当任务要求和时间安排由成年人决定时。

这并不意味着计划可以随意取消。修订需要理由和后续安排。通过这种方式，责任被具体化为报告、判断和重新组织，而不是保证最初计划永远正确。理念上的计划观、现实执行和自我承担因此共同改变。

家校合作需要避免重复加码

教师要求多做练习，家长又安排额外任务，双方可能都认为自己只增加了一点。孩子面对的却是总过程。合作应当检查全部要求怎样叠加，而不是分别以各自任务合理为由退出整体判断。

三界研究在这里必须进入实际时间与内容。仅说要培养内驱力，不能回答任务是否重复、标准是否冲突、反馈是否可用。共同责任不是共同劝说，而是共同接受这些具体问题。

家庭与课堂的要求如何在孩子那里相遇

教师安排阅读，家长安排练习，课外活动又要求准备展示。每一项单独看都可能合理，但孩子面对的是共同时间中的全部要求。若成人只从自己的任务出发，未完成便容易被解释为孩子不够主动，而总过程的冲突没有人承担。

共同研究需要把任务放在实际次序里：哪些要求重复，哪些需要相同时间，哪些标准相互不一致。比如课堂鼓励先写初稿，家庭却要求每句话立即正确，孩子可能在两套评价之间停顿。问题不是简单缺少意愿，而是何谓可以提交的作品没有形成共同规定。

一次家校沟通可以怎样改变解释

沟通首先应交换材料，而非交换标签。教师说明课堂中具体在哪一步受阻，家长说明课后怎样安排，孩子说明自己如何理解要求。三方的信息可以互相限制，避免任何一方仅凭局部经验给出总体结论。

如果发现评价次序冲突，可以明确初稿与修改阶段的不同标准。随后观察孩子是否更容易开始，错误是否更能够被讨论，以及作品质量怎样变化。新的安排需要通过实际使用取得意义，不能以会议达成一致作为完成证据。

让孩子参与规则修订

孩子能够指出某项要求难以理解，或者某个安排与实际操作不符，这些反馈应有进入修订的渠道。参与不意味着所有决定都由孩子作出，而意味着其具体材料能够影响判断。若只是让孩子选择一个成年人已决定的答案，自主性就容易停留于形式。

三界动力的教育意义，正是在这种共同发生中形成。理念标准不是只由成人宣布，现实操作不是只由孩子执行，自我承担也不是要求孩子独自制造兴趣。各方在不同权限中共同接受差异与回写。

两套评价标准如何形成无解承诺

一个孩子可能在学校被要求独立完成，在家中却因效率不高而不断得到直接答案；在学校被鼓励提出问题，在家中却被要求不要争辩。孩子并不是在一个统一的外部环境中简单受到影响，而是在不同关系之间调整行为。所谓不够主动，有时与这些标准冲突有关。

设想家长要求孩子每天自行安排学习，但又逐项否定孩子提出的顺序。孩子很快发现，自己决定可能出错，等待安排又会被批评不主动。此时“主动安排”在语言上被要求，在实际关系中却缺少被接受的空间。继续强调内驱力，不能消除这一矛盾。

解决并非把所有决定交给孩子，也不是取消家长责任，而是明确哪些事项可以自主、哪些需要共同商量、哪些确有不可变约束。自主空间只有具有可预期边界，才可能成为真实行动条件。若边界随评价者情绪改变，孩子很难通过实践学习承担。

学校与家庭也不必拥有完全相同的规则。不同场合可以有不同要求，关键是差异能够被说明，而不是让孩子独自猜测。一个人能够学习区分场合，但不应被要求对互相矛盾且不被承认的标准同时负责。

鼓励如何保持具体

具体鼓励可以指出一个可辨认过程：“你这次先检查了条件，再决定怎么做。”这样的回应帮助孩子看见行动中的某项改变。笼统称赞“你终于有内驱力了”，则容易把进展归为一个不可见的整体属性，也可能使下一次困难变成属性再次失去的证据。

具体鼓励仍需诚实。不能为了维持积极性，把没有发生的努力或理解说成已经发生。过度赞美可能让孩子难以辨认真正标准，也使反馈失去可信度。支持并不要求取消事实，而是让事实能够在可承担的关系中被讨论。

当进展没有出现时，成人也可以明确说不知道原因，并共同检查任务。承认不知道，比立即将困难归为态度问题更有利于保留材料。但这不是一种保证有效的技巧，而是一种解释责任：没有足够证据时，不应提前作出整体判断。

第二十八章 工作积极性与组织过程

动员会议之后发生了什么

一个团队在会议上重新确认目标，每个人表示愿意加倍努力。随后同样的审批延迟、职责重叠与信息缺失再次出现。管理者如果据此判断员工没有真正投入，就把组织过程的问题转化成了个人态度问题。

需要分别记录目标 S、实际工作 D 与组织规定 E。目标是否清楚，任务之间是否冲突，决定由谁作出，结果怎样反馈，都应进入分析。三原理可以追踪目标与条件之间的张力是否推动路线改变，也可以追踪实际路线与既有规则之间的张力是否形成新的结果判断。

若每次冲突只推动员工延长工作时间，而规则不接受修订，就意味着改变被持续压向同一位置。表面上人人更努力，组织却可能没有学习。动力发生不能只由消耗多少时间来衡量。

让结果回到规则

一次任务延期，应当能够改变后续估计和分工，而非只产生一次道歉。回写要求新的信息参与下一轮组织。若延期总被解释为特殊情况，规则就永远不需要改变。

当然，并非所有失败都来自组织。个人误判、疏漏与不履约同样可能存在。三界研究不能成为免除具体责任的工具。它要求责任与实际可控制过程相对应，而不是把全部责任归给态度，也不是把全部责任推给环境。

工作动力的重建由此具有明确标准：任务是否更可理解，行动是否更可组织，异议是否能进入修订，结果是否能改变下一轮判断。热情可以伴随这些改变，却不能代替它们。

工作动力不能与劳动强度互相代称

成员延长工作时间，可能因为投入，也可能因为流程阻塞、返工或无法拒绝。把时间增加直接视为动力增强，会奖励那些看得见的忙碌，却忽略判断与组织质量。一个流程改进使工作更快完成，反而可能被误判为投入下降。

因此，应将目标完成、过程质量与投入条件分别记录。哪些时间用于必要工作，哪些用于等待决定，哪些用于修复重复错误，具有不同含义。三界动力研究不能只从成员是否愿意付出发，还要研究组织如何规定付出的对象。

权限与责任的错配怎样改变自我发生

当成员被要求对结果负责，却没有修改关键条件的权限，失败很容易转为态度审查。成员可能更加谨慎地隐藏问题，也可能不断扩大个人承诺以弥补权限不足。两种反应都需要放回现实组织理解，不能仅视为内部品质。

改变这一过程，可能需要明确谁能够决定范围、谁能够调整期限、谁承担信息提供。规则的修改E会改变实际运行D，也会改变何谓负责的显露S。这里的责任并没有被取消，而是与真实可控制过程建立了更清楚的对应。

复盘不能只有成员表态

一次项目结束，如果复盘只要求成员承认投入不足，组织便很难学习。复盘应当区分估计错误、信息遗漏、执行疏漏和目标变化。不同问题需要不同修订，不能统一通过更强积极性解决。

个人疏漏同样需要被说明。关系性分析不应成为逃避承诺的理由。关键是以实际证据界定责任，并让修订进入下一轮工作。只有道歉、没有规则或操作变化，不能证明回写完成；只有规则变化、没有实际使用，也仍需继续核对。

构造案例：积极团队为何反复返工

一个设计团队每天都能迅速提交方案，客户却反复要求修改。管理者认为成员没有真正理解使命，于是增加动员。实际检查可能发现，需求在不同负责人之间不断变化，团队从未获得可以核对的决定记录。成员的努力没有缺席，发生条件却使每次结果都难以成为下一步依据。

若从S进入，可以先准确描述返工集中在哪些要求；再研究E中决定权与需求记录的关系；最后改变D中的确认次序。新的安排可能先降低提交速度，却减少无依据的反复。评价若仍只看每日方案数量，改变就难以维持。

组织学习需要让规则受影响

成员指出问题之后，如果只被要求提高沟通能力，组织规则仍然固定，改变就被持续压向个人。沟通技能可以重要，但不能替代决定权限的澄清。组织学习的证据，是经验能够改变后续规则与估计，而不只是成员更加熟练地忍受混乱。

自我动力在其中也会变化。成员能够看见具体贡献进入成果，可能更愿意承担；若贡献不断被撤销而原因不明，则可能转向保护性操作。两种变化都不能简单归为内部态度，而应研究组织过程如何参与。

不能把所有责任都归给结构

如果规则已经明确，成员仍然隐瞒重要信息或不履行承诺，个人责任同样需要讨论。三界分析并非为任何一方提供免责工具。责任应当与实际知情、权限和行为相对应，避免从单一结果直接作总体裁决。

具体归责能够形成修订，笼统指责态度或结构则容易保持原状。动力发生研究的实践价值之一，是使责任重新具有能够改变后续的对象。

构造案例：一个不断追加功能的项目

团队准备交付一项工具，最初目标是完成一个明确用途。试用之后，负责人不断加入新功能，并认为成员应保持创业式热情。成员仍然积极工作，但原先完成标准随时改变，任何交付都显得不足。最后，负责人把延期归为执行力下降。

这里需要区分目标发展与承诺漂移。新需求可能真实有价值，却应当改变范围、期限和资源判断。如果只增加内容而不允许其他规定调整，就形成无法同时满足的要求。自我动员被用来填补这个缺口，现实计划则保持表面完整。

从三原理看，原先S与实际D之间的张力可能要求E重组：明确版本边界，把当前交付与后续探索分开。新的E回写S，使完成重新具有可判断内容；也回写D，使成员能够按稳定范围工作。这个改变不是降低积极性，而是使积极性能够进入明确对象。

过程透明为什么可能先暴露更多问题

当团队开始记录需求变化，过去被成员私下吸收的返工会显露出来。短期看，问题数量可能增加，负责人甚至可能认为新流程使大家更会抱怨。实际需要判断的是，问题是否原先就存在，只是现在能够被共同处理。

透明不自动产生改善。记录需要进入决定，否则只是增加文书负担。负责人是否根据变化调整计划，成员是否及时提供材料，协作方是否确认新范围，构成回写的实际内容。没有这些动作，透明可能停留在新的显露。

个人责任在新规则中更清楚

版本边界明确之后，成员仍需履行承诺，报告遗漏并修正错误。发生学分析并没有取消执行责任，而是使责任不再承担无限变化的目标。清楚的范围使个人行为更容易被准确评价，也使组织不能以内部动力不足解释所有结果。

当积极性指标改变了工作对象

设想一个服务团队原本负责解决用户问题，后来组织开始按每日回复数量评价积极性。成员很快学会优先处理容易回复的问题，将复杂问题转交或延后。统计数字上升，但一些真正需要协调的困难长期未解决。若只根据数字判断内驱力，便会把评价制度塑造的行为误认为个人积极程度。

指标并非天然有害。它可以帮助发现积压、分配任务和检查响应。但当某一指标被提升为全部工作价值的代表，成员就需要在解决问题与满足评价之间作出选择。这个选择的发生不能仅归于个人道德，因为组织已经改变了什么行为会被承认、什么工作会被忽略。

从理念世界看，“服务质量”的含义被压缩为可计数回复；从现实世界看，排班、系统和奖励围绕数量组织；从自我世界看，成员可能通过高数字确认自己有价值，也可能因处理复杂问题而显得低效。三界在指标中同时纠缠，指标不是单纯位于外部的一根指挥棒。

改进也不只是增加一句“质量同样重要”。如果晋升仍主要依据数量，成员会合理地判断实际标准并未改变。组织需要说明复杂问题如何记录，协作工作如何被看见，未解决问题由谁承担，以及哪些指标可以互相校正。只有这些关系进入实际决定，评价才发生了回写。

不能把制度解释变成个人免责

指出指标问题，并不意味着成员可以对任何行为免责。故意虚报、推诿或伤害他人仍需要具体评价。但评价应当区分个人选择与制度诱导，避免只处理最可见的个人行为而保留持续制造同类选择的安排。

同样，制度改善并不保证每个人立即改变。成员可能需要时间相信新标准真实有效，也可能缺少处理复杂问题的技能。组织应当检查新的权限、训练与反馈是否到位，而不是在宣布改革后立即把所有困难重新归为个人内驱力。

这个例子使本书的责任观更清楚：发生解释扩大的是需要承担的关系范围，而不是取消承担。一个准确的解释既能够指出成员应当改变什么，也能够指出管理者不能再把什么推回成员内部。

第二十九章 长期研究与创造

热爱怎样在失败中变化

研究者面对失败时，可能更想理解问题，也可能发现原先问题不值得继续。两种结果都不应预先评价为动力强弱。重要的是失败怎样被解释，实际材料支持什么，后续路径为何改变。

假设一个模型连续无法解释某类现象。坚持修改参数可能合理，也可能是在保护错误前提。若研究者把放弃模型等同于否定自我，就难以允许 E 发生实质重组。自我侧重在此可能妨碍理念与现实检验。减少这种绑定，可以让问题继续，而不是让错误形式继续。

反过来，过早放弃也可能失去有价值的方向。因此，不能用“允许改变”替代判断。应说明哪些结果足以要求修改，哪些只是技术尚未成熟，哪些仍需更多材料。动力的持续与判断的精确需要一起研究。

工具参与而不替代承担

笔记系统、计算工具、同行讨论和 AI 可以扩大实际研究能力。它们参与动力发生，但不会自动保证问题有意义。工具越容易生成结果，研究者越需要辨认结果究竟改变了什么。

一个新例子可能只是重复已有主张，一个漂亮图形也可能掩盖定义不清。若工具输出能够进入反例检查与概念修订，就可能支持新的发生；若它仅用来维持“我正在不断创新”的自我显露，则可能加深封闭。

长期创造因而不只是保持热情，也包括能够容忍旧判断被修改。热爱可以指向问题的继续，而不必始终指向自己已有答案的胜利。

创造的未知不等于无条件坚持

研究面对尚未知道的结果，因此不能要求每次尝试都证明成功。但未知也不能成为拒绝评价的理由。研究者可以事先说明当前尝试要澄清什么，即使没有得到预期结果，也应能够判断获得了哪些信息、排除了哪些可能、留下哪些新的问题。

如果一项尝试既不改变判断，也不改善方法，只是维持正在研究的形象，就需要重新检查。长期坚持的价值不由时间长度单独保证。持续可以深化问题，也可以保护错误前提。理念标准与现实材料必须对自我承诺形成约束。

热爱问题与保护答案的区别

一个研究者声称热爱某个问题，但只允许支持既有答案的材料进入，实际动力可能与答案的自我意义紧密绑定。真正允许问题继续，意味着反例能够改变答案，甚至改变原先问题的表述。这样的改变可能令人失落，却也可能形成新的研究方向。

这不要求研究者在每次质疑后立即放弃立场。理论有必要接受修补和深化。关键是修补是否回应实际问题，是否付出可说明的代价，是否仍允许不利结果出现。无限增加不能检验的辅助说法，与有根据地发展理论，应当分开。

创作中的评价需要分阶段

生成阶段允许某些不完整，核验阶段要求明确论证，传播阶段关注读者如何使用。不同阶段不是三界分别工作，而是共同发生的侧重变化。若生成时要求每句话立刻达到定稿标准，可能阻碍探索；若发布时仍以探索自由为由拒绝核验，也不合适。

持续创造需要能够辨认阶段要求，而不只是保持同一种热情。自我动力可以表现为愿意在不同阶段承担不同工作，现实工具可以支持转换，理念标准则说明为什么需要转换。三者共同使作品从可能性走向可供判断的成果。

一个反例怎样改变研究身份

设想研究者长期以推广某一理论为主要任务，后来遇到难以解释的案例。如果他仍把自身定位为推广者，反例可能首先被视为传播障碍；如果逐步转向研究者的承担，反例则可能成为必须处理的知识问题。身份变化不是一句自我宣告，而应体现为材料选择与论证修改。

这并不意味着推广与研究必然冲突。准确传播可以帮助获得更多反例，研究成果也需要被理解。问题在于当二者要求不相容时，什么标准能够约束自我偏好。若任何不利材料都被推迟到以后，理念动力便可能被形象维持持续限制。

研究中的耐心需要明确对象

等待一个实验结果，与无限等待理论终将被认可，不是同一种耐心。前者有具体过程，后者可能没有可判断条件。长期研究需要允许不确定，同时说明阶段内正在澄清什么，以及什么结果会要求转向。

创造并不总能按预定期限发生，但这不能使所有承诺失去边界。可以承诺完成某项比较、整理或试验，不应轻易承诺必定获得重大突破。把过程责任与结果保证分开，能够减少由自我动员造成的不合理负担。

作品完成之后仍可能需要重新学习

作者在一本书中形成的熟练表达，可能使他对自我的解释过于顺手。进入陌生领域时，这种熟练既提供帮助，也可能遮蔽差异。新的对象要求重新辨认基本问题，不能只将旧术语嵌入新题材。

长期创造的能力因此包含暂时放下熟练的能力。能够承认某处尚未理解，能够让新材料改变原框架，才可能使已有思想继续发生，而非只扩大其表面适用范围。

创作中的角色可能反过来改变作者

在一个构造的小说写作过程里，作者原先准备让主人公证明某种立场。写到关键场景时，他发现角色若按既有经历行动，就不会作出预定选择。作者可以强行让角色服从结论，也可以允许这个差异改变故事理解。

理念上的冲突涉及人物逻辑与预定主题，现实上的写作使冲突获得具体句子与事件，自我上则涉及作者是否愿意放弃自己最初想证明的答案。新的E可能从让角色服务结论，转为让主题在人物选择中接受检验。故事因此可能出现原先未预定的意义。

这个例子不能被简化为作者灵感从内部涌出。新意义通过已有文本的具体约束形成，角色并非现实独立人物，却在作品规定中对作者的选择产生限制。理念人生的展开有其实际书写与修订过程，自我愿望也在其中变化。

对作品的热爱不等于保护每个旧段落

作者可能因为投入很多而舍不得删除某章。但作品整体需要与局部情感不必一致。删除一段喜爱的文字，可以是对作品更充分的承担，也可能是过度迎合外部意见。判断需要回到段落作用，而不由喜欢程度或他人权威单独决定。

三界分析使创作中的取舍得到更细致解释。理念上要辨认主题与结构，现实上要检查阅读过程，自我上要承认投入与失落。任何一界都不能独占裁判位置。作品因此既不只是内部表达，也不只是外部标准的执行。

长期创造的节奏包含多种工作

构想、试写、删改、核对和重新阅读，具有不同体验。若只有产生新内容被称为创造，作者就可能不断启动而难以完成。让修订获得正面位置，不是降低创造要求，而是承认作品的发生包含多种差异过程。

持续动力可以在这些工作之间转换。某一天没有新灵感，却完成了关键结构调整，仍可能推进作品。内驱力的单一强度图像难以描述这种变化，三界动力的发生分析则能够追踪不同侧重如何共同形成作品。

长期创作中的不均匀推进

一部作品的写作可能经历快速展开、长时间修改和暂时停顿。若以每天新增字数作为唯一指标，修改阶段就容易显得动力衰退。实际上，作者可能正在处理更难量化的问题：人物行为是否可信，论证是否重复，章节次序是否使读者能够理解。

设想小说作者写出一章情节，却发现主角的选择只是为了推动故事，并不符合此前建立的性格关系。删除这一章会减少字数，却可能使作品更完整。若作者把产出增长当作自我价值证明，就可能保留已写文字，再用更多解释掩盖矛盾。动力表面旺盛，作品问题却不断扩大。

这里需要区分生产动力与修订动力的对象。生产阶段允许尝试尚不确定的可能，修订阶段要求承担选择与删除。两种工作可以交替，但不能用同一标准评价。能够容忍草稿的不成熟，与能够严格删改草稿，并不矛盾；它们属于不同发生要求。

对作品的忠诚可以要求改变原计划

作者可能认为坚持原计划体现内驱力，而改变计划意味着动摇。但作品形成后会提供新的材料。某个人物获得了原先没有预见的关系，某个论证引出无法回避的反例，原计划便需要接受检查。忠于作品的问题，有时要求放弃对最初方案的忠诚。

这不意味着任何新想法都值得改写全书。频繁改变方向也可能成为回避困难的方式。判断关键在于，新材料是否动摇核心关系，修改是否有明确收益，以及是否存在范围更小的处理方式。发生学应当帮助区分必要转向与无边界扩张，而不是为任何变化提供正当性。

长期创作因此需要保存决策理由。为什么保留某章，为什么删去某例，为什么暂不处理某问题，记录这些理由能够减少反复重开已经判断的事项。过去的选择可以被修订，但修订应当回应新材料，而不只是当下情绪变化。

暂停期间仍然可能存在工作关系

停止直接写作之后，作品不一定完全退出生活。作者可能阅读相关材料、观察某种情境，或者在其他活动中发现旧问题的新角度。但不能因此把所有生活都称为工作，取消休息边界。需要区分偶然获得材料与持续承担任务。

如果作者把任何休息都解释为潜在生产，就可能仍无法离开自我要求。承认有些时间不必服务作品，本身可以改变作品与生活的关系。作品值得投入，不意味着它有权占据所有经验。

重新开始时，也不必要求恢复暂停前的强度。可以先阅读最后一次决策记录，确认问题是否仍然成立，再选择一个具体对象继续。这样的开始依赖保存下来的关系与当前判断，而不必等待一种宏大的创作冲动降临。

第三十章 多人共同事业的动力

积极个人为何组成停滞集体

几个人都愿意做好一件事，仍可能因为目标不同、分工不明或评价冲突而停滞。把每个人的积极性加总，并不能推出共同动力。共同事业需要形成相互可理解的规定，使不同贡献能够进入同一过程。

一个人追求速度，另一个人追求严谨，第三个人关心传播。三者都可能合理，冲突不必立即被视为态度问题。需要明确哪些要求在何种阶段优先，结果如何回到下一轮判断，以及不同侧重怎样互相限制。

这也不能简单写成妥协。某些质量要求不能通过平均处理，有些期限必须重新协商。三原理中的第三维改变可能表现为重组任务：把尚需验证的主张与已可发布的材料分开，而不是要求某一方压下所有异议。

共同动力需要可修订的承诺

承诺使协作能够展开，但承诺也应明确范围和修订条件。如果任何变更都被视为不忠诚，参与者可能隐瞒实际困难；如果承诺可以随时无理由取消，协作又无法稳定。两者之间需要具体制度，而不是更多集体激情。

共同复盘应记录谁完成了什么、哪些条件改变、哪些判断需要修订。贡献确认影响自我承担，实际结果影响理念判断，规则修改影响现实过程。三界动力在多人参与中更加复杂，却仍不能归结为各人内部火焰是否旺盛。

共同目标需要可共享的含义

团队成员都说希望项目成功，却可能分别指快速发布、可靠论证、广泛传播或经济维持。共同词语并不证明共同规定已经形成。若不澄清这些差异，成员越积极，冲突可能越频繁，因为每个人都在认真推进不同目标。

澄清不一定要求所有价值完全一致。可以说明当前阶段优先解决什么，哪些要求不能牺牲，哪些可以延后，谁有权决定改变。这样的规定使差异可以参与协作，而不是被要求消失。共同动力不是把所有人改造成相同愿望的人。

贡献确认与实际工作相互影响

如果只有可见产出被认可，资料核对、错误修复和维护工作可能逐渐无人承担。成员并非突然失去内驱力，而是在共同评价中看见不同工作的地位。评价E改变差异过程D，也改变自我显露S：哪些贡献值得投入，哪些贡献无法被看见。

修订贡献确认方式，并不意味着所有工作都应获得相同评价，而是使真实必要性能够被讨论。团队应当辨认某项工作如何参与最终成果，以及忽略它产生什么后果。否则，要求成员无私热爱容易成为掩盖分工不合理的语言。

协作中的退出与修订

共同事业允许承诺修订，但修订需要说明和安排。成员不能以动力变化为由把全部后果留给他人，组织也不能以曾经承诺为由无限增加任务。双方需要明确原承诺的范围、后来改变的条件和可行的交接。

这使共同动力具有制度性内容。它不是每个人内部愿望的简单合计，而是能够让差异、困难与结果进入修订的共同过程。三界分析在多人情形中尤其需要保留权限与责任差别，避免用共同发生稀释实际决定者的责任。

共同事业中的不同动力不必统一成一种感受

在同一出版项目里，有人关心理论问题，有人重视编辑质量，有人希望作品被更多人使用。共同工作不要求每个人都以同样强度热爱同一部分。需要形成的是相互可理解的贡献和可协调的标准，而非统一的内部情绪。

若负责人要求所有人都表现出同一种使命感，实际差异可能转入隐蔽。成员难以说明自己的专业判断，因为不同意见被理解为投入不足。共同动力因此不是由更多一致表态建立，而是由差异能够进入共同过程建立。

分歧怎样形成第三种安排

作者希望快速发布，编辑认为关键论证尚不充分。若只能在立即发布与无限延期之间选择，双方容易将对方视为阻碍。第三种安排可能是缩小发布范围，明确哪些内容已可供讨论、哪些保留待验，同时给后续修订以具体责任。

这种安排是否合理，要看内容是否允许分开、读者会不会被误导以及团队能否履行后续承诺。第三维改变不是自动折中，它必须实际重组要求。否则，只是将原先冲突包装成模糊状态。

共同动力的维持需要信息能够返回

如果执行者发现的问题不能影响决策，团队就只有单向传达。成员可能继续行动，却难以形成共同学习。回写要求结果进入能够改变规则的位置，且改变能够被后续工作使用。

这使多人动力具有明确的现实组织内容。个人愿望再强，也不能单独替代信息路径与决定权限。承认这一点，既保护成员免于无限自我动员，也要求每个人对自己掌握的信息和承诺负责。

多人共同判断不等于把意见求平均

在一个研究小组中，甲重视理论新意，乙重视证据，丙重视表达。三者的判断不能简单平均成一个总分，因为某些证据缺口并不能由更高新意抵消。共同判断需要说明哪些标准具有当前必要性，哪些可以分阶段处理。

分歧因此不必被视为团队动力不足。它可能揭示任务尚未形成共同规定。若只要求大家更加团结，差异会被压到表面一致之下；若能够让不同标准进入具体对象，分歧就可能推动新的任务组织。

决定规则也属于发生条件

谁有最终决定权、如何保留异议、什么新材料会触发重议，都影响成员是否愿意提供真实判断。若异议永远不能改变决定，成员可能逐渐只报告负责人希望听到的内容。表面协调增加，实际回写却减少。

建立规则并不意味着消除所有权力差异。某些角色确实承担最终责任。关键是让决定依据与修订条件清楚，使权力不以他人内驱力不足为理由逃避说明。共同动力需要可理解的权限，而非人人拥有相同权限的虚构。

共同成果与个人意义可以不同

同一项目完成后，有人重视问题得到澄清，有人重视技能形成，有人重视可靠合作。不同自我意义不必统一，只要它们能够在共同任务中得到合理协调。团队不是把所有人的内部愿望复制成同一版本，而是形成能够承接差异的共同发生。

这种共同发生也允许成员在阶段结束后离开。离开不自动证明此前投入虚假，继续也不自动证明更高忠诚。评价应依据承诺、贡献与后果，而不由持续时间独自决定。

共同事业并不拥有一个共同内心

团队经常被描述为需要统一内驱力，仿佛集体拥有一个可以共同点燃的内部中心。实际上，成员可能因为不同理由参与同一工作：有人重视问题，有人重视合作，有人需要收入，有人希望学习。理由不同，并不必然妨碍共同事业；关键在于行动安排能否兼容这些差异。

若要求所有成员使用同一种热情语言，组织可能获得表面一致，却失去真实材料。成员不再说明自己的边界，而是学习表达正确动机。共同事业由此容易把动机纯洁性放在任务合作之前，使分歧只能以隐蔽方式出现。

可以建立较有限而真实的共同承诺：目标是什么，各自承担什么，遇到冲突怎样处理，哪些结果需要共同判断。成员不必拥有完全相同的内心叙述，也能在这些安排中合作。共同动力发生于可执行的关系，而不是先要求所有人内在一致。

分歧何时能够成为推进条件

设想一个研究小组争论是否扩大样本。一方担心材料不足，另一方担心资源不够。若将前者称为有理想，将后者称为缺乏动力，争论就被人格化。更有效的讨论是明确现有样本能够支持什么结论，扩大样本需要多少资源，以及能否缩小研究问题。

分歧可以使隐含条件显露，但它不会自动产生进步。若决策程序不清，争论可能无限重复；若权力不对称，某一方可能无法表达；若没有记录，已解决问题会不断重来。因此，分歧成为动力条件，需要现实的讨论与决策安排。

最终选择缩小问题，并不必然意味着理念退让。它可能使研究从无法承担的总体承诺转向能够负责的具体判断。共同事业的成熟，不在于永远扩大目标，而在于能够说明选择与代价，并让成员据此继续承担。

离开也应当具有可讨论的形式

成员离开常被解释为动力不足或忠诚下降，但离开可能来自时间、价值分歧、角色不匹配或其他责任。组织不必接受所有解释为充分理由，却应避免只允许一种动机叙述。否则，离开会被迫以拖延、沉默或冲突的方式发生。

可以讨论交接范围、未完成事项和资料归属，使退出成为可管理的关系变化。清楚的退出安排也可能改善留下者的合作，因为参与不再意味着无限承诺。能够拒绝和离开，并不自动削弱共同目标；在某些情境中，它使继续更接近真实选择。

这同样说明，自我世界不可消失。共同事业不能以三界纠缠为理由吞没个人边界。成员的判断与承担需要被尊重，同时也应回应已经形成的现实关系。动力发生的共同性，不等于任何个人必须永远留在同一事业中。

第七编 AI 与持续出版的动力发生

第三十一章 AI 改变了哪些发生条件

从想法到样本的距离缩短

AI 可以帮助组织材料、生成候选表达和制作初步样本。对某些任务而言，这缩短了理念构想进入现实检验的距离。原先需要很久才能看到的草稿，现在较快出现，自我判断也因此获得新的材料。

但速度改变不能直接证明知识已经发生。候选表达需要核对，概念需要区分，材料来源需要检查。AI 所产生的流畅性，可能使尚未成立的判断看起来已经完成。若这种显露直接进入自我认可，后续 D 便可能围绕扩展而非检验展开。

因此，AI 参与动力发生的关键不只是它能做多少，而是它的输出怎样进入三界纠缠。输出能否改变问题，能否被实际检查，是否促使人修正自己的判断，决定了它的具体作用。

更容易开始与更难收束

工具可以降低开始门槛，也可能让任务不断膨胀。每个想法都能快速变成目录，每个目录又能引出新的目录。开始变多，完成与验证却未必增加。面对这种变化，继续要求更强内驱力可能完全错过问题。

需要观察哪些阶段成为新的瓶颈。也许表达不再困难，判断与整合成为主要任务；也许材料获取更快，来源核验反而需要更多时间。动力调节应随实际过程改变，而不是仍按照过去的困难配置努力。

输出的三个身份

同一段 AI 生成文字，可以作为候选表达、待检验论证或已经核验的正文。三种身份要求不同。候选表达允许探索，待检验论证需要查清前提与依据，正文则应能够承担公开阅读。若不区分身份，流畅表达很容易在没有经过核验时直接取得成品地位。

身份改变必须由实际工作支持。把文件名从草稿改为定稿，并不构成论证核验；把内容排成书籍样式，也不证明来源可靠。现实显露 S 可能非常完整，差异过程 D 却尚未经过必要检查，E 中的完成标准因此需要重新辨认。这是三原理可以进入 AI 写作的一个明确位置。

判断负担可能重新分布

当生成表达变得容易，原先消耗在起草上的时间未必全部节省下来。一部分工作会转向选择、比较、核对和整合。这里不需要假定工具必然提高或降低总体负担，而应记录具体任务怎样变化。某些任务可能明显加快，另一些则因为候选内容增多而更难收束。

作者若仍把产出速度作为主要自我标准，就可能低估新的判断工作。核对一天却没有新增页数，会被体验为没有进展；生成大量文字却没有解决论证缺口，反而得到积极评价。动力调节需要改变这一标准，使发现错误、撤回过强结论和减少重复都能够被识别为实质工作。

工具参与不取消作者的判断责任

工具可以帮助提出反例，反例是否真正相关仍需要判断；可以给出结构，结构是否对应问题仍需要检查。作者不能以工具生成作为论断成立的依据，也不能因为工具容易输出，就要求现实核验同步达到相同速度。生成与验证具有不同操作，必须分别安排。

这并不是要求作者重新手工完成所有事情。合理使用工具可以让原先难以进行的比较变得可行。关键是为工具输出赋予适当身份，并让它进入可检查的过程。自我世界在此承担的，不是证明自己不需要工具，而是对使用、选择与修订作出有根据的判断。

人与工具之间的判断不能只看最后署名

AI协助写作时，作者可能负责问题提出、材料选择与最终判断，工具参与候选表达、结构比较和初步整理。不同任务的分配需要实际记录，不能仅凭文本由谁输入或作品由谁署名，就确定全部发生归属。

尤其需要区分工具提供了一个说法，与作者已经理解这个说法。若作者不能说明关键推论，也不能辨认适用边界，流畅文本可能掩盖理解缺口。现实输出可以先于充分理解出现，三界并不因此自动完成共同提升。

让工具制造分歧而非只制造赞同

工具可以被用于比较不同解释，寻找一个结论最脆弱的前提，或者把同一案例放入竞争框架。这样的使用可能增加当下不确定，却帮助理念得到检验。若工具只被要求不断确认观点的重要性，自我显露可能增强，实际论证却未必推进。

这里不应假定工具提出的反对意见天然正确。反对同样需要核对。关键是让输出获得可争论身份，而不是因其支持作者就被接受、因其不支持就被排除。人对工具的使用方式，本身就是动力发生的研究对象。

自动化之后还剩哪些承担

某些重复操作可以交给工具，但任务范围、完成标准和错误后果仍需要具体判断。自动化不是让作者退出发生，而是改变参与位置。若只减少操作时间，却不重建检查方式，错误可能以更快速度进入成品。

反之，若工具帮助完成原先耗时的整理，作者可以把注意转向更关键的争点。能力变化由人、工具、问题与现实检验共同形成，不能简单说内部动力被放大，也不能说人完全不再需要判断。

一段生成文字如何改变下一次提问

设想一位作者原来需要半天才能拟出一个章节提纲，现在通过与AI交谈，几分钟内便得到一份完整框架。这里新增的并非只有速度。尚未被区分的问题被分成了若干标题，原来似乎困难的任务获得了可以指认的形态，作者也从“我还没有想清楚”进入“我可以开始修改”的位置。这些变化共同改变行动的发生条件。若只说技术从外部帮助了内部动力，就仍然把技术当作已成形主体之外的一件附加器具，遗漏了主体此刻究竟在面对什么任务。

第一次生成可能使作者兴奋，因为许多原本模糊的关系同时显露。但第二次生成未必具有相同效果。当十个提纲都显得合理时，问题会从缺少想法转变为不能判定哪个想法值得展开。此前促进行动的丰富性，此刻也可能制造选择负担。我们因此不能把一次成功中的条件抽取成永久促进因素，更不能把输出数量直接当作动力发生强度的计量。

在这一构造情境中，第一轮的差异序列是“没有结构与具有结构”，第二轮则成为“许多相似结构之间何者更有解释力”。这两种差异要求的工作完全不同。前者可以通过生成获得显著推进，后者需要比较、删减和面对反例。若作者仍沿用第一轮的办法，只要求更多版本，行动便可能在数量增长中失去具体方向。所谓越来越没有动力，有时只是原来的操作已经不再适合当前问题。

从三原理看，生成并不只改变显露。新的显露会改变哪些差异值得追究，也会改变作者、资料、工具和潜在读者之间的特征纠缠。反过来，作者是否具备辨认术语边界的经验，工具是否保留上下文，作品面向何种读者，又决定了同一段生成文字会显露为帮助、干扰还

是误导。只有把这些往返写出来，才能避免将AI解释为一个不断向主体注入动力的外部电源。

接受建议本身就是一种工作

生成文本容易给人一种工作已经完成的感受，因为它拥有完整句子和整齐结构。然而作者还需要判断：这句话是否表达了我的命题，这个例子是否支持该命题，这个概念是否混用了两个不同层次。这些判断不能由“我喜欢这段话”完全替代。喜欢是一种真实反应，但书稿需要承担的论证责任比喜欢更具体。

例如，工具写出“三界共同作用，因此内驱力不存在”。这句话表面上符合本书立场，却把需要论证的关键一步跳过了。三种因素共同参与，并不自动排除其中一种具有可分离的近端作用。作者必须进一步说明所否定的是哪一种独立性，以及为什么自我世界的形成和运行不能被理解为先已完成的内部储备。发现这个跳步，才是一次有意义的修改。

修改又会回写工具使用方式。作者不再只要求扩写，而会要求分别呈现经验判断、概念前提和反对意见；不再以顺畅程度作为主要标准，而以论证缺口是否缩小作为标准。工具的功能由快速生产改为帮助暴露问题。这个转变可能减少即时兴奋，却增加工作继续的明确性。由此可见，感到更兴奋与形成更可靠的行动条件并不是同一件事。

作者的判断责任也不意味着必须独自完成所有校验。责任可以通过协作者、专业审阅和资料核对分工实现。关键在于分工关系真实存在，能够追溯每项判断由谁、依据什么作出。若只是把责任交给一个无法说明依据的流畅答案，便没有形成可靠的分工，只是把未解决的问题从视野中移走了。

工具失误如何进入下一轮发生

工具出现错误后，作者可能作出两种相反反应。一种是彻底失去信任，认为所有协作都没有价值；另一种是因为已投入大量时间而拒绝承认错误。这两种反应都可能把一个局部问题提升为整体关系的裁决。更细致的处理，是辨认错误发生在哪个环节：信息检索、概念转换、长文衔接，还是任务指令本身不充分。

如果错误出在引文出处，下一轮应改变引用核查程序；如果错误出在理论术语混用，下一轮应建立明确术语表；如果错误出在把假设案例写成经验事实，下一轮应把材料身份写入章节要求。不同错误对应不同回写。泛泛要求“更加认真”无法代替这些改变，因为它没有指出究竟什么条件应当不同。

AI 协作因此提供了一个观察动力发生的窗口：行动的继续往往来自问题被重新组织，而非主体重新被鼓舞。能够发现一个可修正的错误，比得到一句“你很有创造力”更可能为下一步提供明确对象。这里不是贬低鼓励，而是辨认鼓励与任务组织分别承担什么功能。

第三十二章 快速输出之后的停滞

输出与进展的区别

一个文件夹里有很多版本，不能仅凭文件数量判断问题推进。版本之间是否改变了核心论证，是否解决了反例，是否提高了可使用性，才是进展的具体内容。没有这些区别，输出可能成为维持忙碌显露的方式。

AI也可能让人更难承认停滞，因为每次请求都能得到新文字。表面S不断更新，D却在重复相似操作，E中的核心预设没有改变。此时新鲜感掩盖了稳定的无效模式。

三原理分析要求识别真实张力是否推动第三维改变。如果只是换词、加标题、增加案例，而原问题仍未得到处理，就不能把它称为理论再生。内容的扩张与规定性的变化需要分别判断。

让工具承担可核验任务

可以将“再写一版”改成更具体的工作：列出论证依赖，找出无法支持结论的例子，比较两个版本的实质差异，核对引文。工具因此进入可检查过程，而不是持续提供振奋。

这并不意味着所有创造都应被检查表控制。开放探索仍然必要。但探索之后应能说明获得了什么、留下什么不确定，以及下一步怎样进入验证。开放与核验之间的转换，正是动力发生需要研究的部分。

版本差异怎样成为研究材料

连续得到多个版本时，可以比较三类变化：措辞是否不同，论证是否改变，证据是否增加。第一类可能改善可读性，但不能自动代替后两类。若每次版本都只是以不同语言复述同一结论，文字量虽然增加，问题的规定却可能没有变化。

实质修订可以表现为删除一个不能成立的推论，增加对竞争解释的处理，限制原先过宽的范围，或者把混淆的概念分开。它不一定增加字数。有时一段被删去，比增加十段重复说明更接近理论推进。动力评价若只计新增，就会系统性低估这种工作。

停滞可能被丰富表达掩盖

当每次请求都得到完整、流畅的回应，参与者容易把可回应性当作问题已得到解决。尤其在抽象讨论中，任何术语都可以继续产生关联，因而很难从表达本身看见停止信号。需要

主动提出可辨认标准：这段文字解释了哪个尚未解释的问题，允许区分哪两种情形，支持什么不同判断。

如果无法回答，就应暂时停止扩展，返回具体对象。不是所有段落都需要立即转为操作，但它至少应承担清楚的论证功能。大量篇章只有共同主题而没有推进关系，仍可能是一份扩大的材料集，而非已经组织完成的专著。

让不足准确显露

一部计划二十万字的书，只有数万字时，应当明确称为未完成稿。章节齐全与篇幅完成是两种状态，篇幅达标与论证充分又是两种状态。准确报告这些差别，能够使后续工作直接面对缺口，而不是忙于维护已经完成的显露。

这种准确性本身就是三界动力调节。理念上的完成标准被澄清，现实文件接受计数和内容核对，自我承担从维护成功形象转向完成具体工作。若用重复段落或机械改写补齐数字，三界并没有实现新的有效发生，只是让显露遮住差异过程的问题。

一份长稿怎样仍然没有完成论证

一章可以包含许多段落，每段都说三界不可分离，却没有说明为何不可分离、反对者会怎样回应以及实际案例如何区分解释。篇幅增加并不自动增加论证层次。需要检查每段承担什么工作：定义、理由、反例、限定还是实践推演。

如果多个段落只在语气上变化，应该合并；如果关键推论没有支持，则应补写；如果一个案例被反复使用而没有产生新区别，就需要改变分析角度或删除重复。真正的扩充包括增加新内容，也包括减少遮住缺口的旧内容。

机械达标会改变书稿的真实身份

用同义改写凑足目标，会使字数显露S符合要求，实际差异过程D却没有完成理论工作，E中的质量标准也被悄悄替换为长度。这样的达标不能被称为原任务完成。它不仅影响读者体验，也使作者后续判断建立在失真的成果状态上。

因此，字数验收应与内容验收分开。实际汉字数量可以精确统计，论证是否充分则需要阅读判断。二者都必要，却不能互相替代。公开说明尚未完成，比通过形式填充获得完成标签更能支持后续真实工作。

如何判断新文字确实增加内容

可以问新增部分是否提出了原稿没有区分的问题，是否补足一个缺少的推论，是否处理了更强反对意见，是否使案例能够支持更具体判断。若这些都没有发生，新增文字可能只增加熟悉感。

这些问题不是要求每段都提出新理论，而是要求整章具有可辨认推进。说明、例子和过渡可以各有用途，但应共同服务于主问题。AI 写作的速度越快，这种篇章判断越需要明确位置。

快速输出之后任务发生了变换

设想一个研究者在一周内生成了二十篇文章初稿。第一天，他面对的是空白；第七天，他面对的是二十篇相互重复、证据程度不同、尚待判断的文本。若仍把两天的任务都叫作“写文章”，就会误以为同一项工作在动力上突然衰退。实际上，任务已经由表达可能性转向承担取舍责任。

空白具有一种明确的缺失，任一可用草稿都可能构成进展。文本过量则没有这样单一的方向。删去一篇可能比再写一篇更有价值，但删除又容易被体验为损失。作者需要判断哪些文字只是同一命题的换说，哪些章节真正增加了论证，哪些结论必须暂缓。这种工作不能靠延续生成阶段的速度指标来评价。

此时的停滞可以有多种解释。可能是审校能力不足，可能是没有定义最终读者，可能是尚未解决理论矛盾，也可能是同时承担过多承诺。将这些情况统称为内驱力不足，会掩盖它们需要的不同改变。对一个缺少资料的人，继续自我激励不能产生资料；对一个缺少取舍标准的人，增加资料甚至可能使判断更困难。

三界分析要求说明这次任务变换如何出现。理念世界中，可说的的问题不断繁殖；现实世界中，校核、排版、发行和读者理解仍需要时间；自我世界中，“能够大量生产”可能迅速转化为“应当继续大量生产”的身份要求。三者纠缠起来，才可能形成生成越快、后续越难的特定局面。

未完成事项不是简单的数量

十个未完成事项并不必然比三个更难处理。关键还包括每件事是否有明确下一步、彼此是否依赖、是否牵涉对外承诺，以及是否可以暂停。一个可以随时搁置的私人笔记，与一项已经约定交付时间的合作任务，虽然都算一件，所形成的行动关系却很不同。

因此，复盘积压不能只统计数量。可以逐项询问：它为何尚未完成，是缺少信息还是等待他人，是暂时不值得继续还是无法承认已经放弃？这些问题会使“我总是做不完”分解成可以讨论的差异。分解并非为了逃避责任，而是使责任落在具体关系上，避免把所有未完成事项加总为一个关于人格的结论。

对于尚未确定价值的草稿，最合适的下一步可能是写一段否决理由。否决并不意味着此前工作没有意义；它可以保存已经形成的辨别，使同样的无效方向不必重新走过。若组织只承认新增成果而不承认有依据的停止，作者就会倾向于保留所有项目，未完成的状态也就被制度性地延长。

另一方面，不能把整理清单本身当作解决。清单只有进入时间安排、合作承诺和评价标准，才可能改变后续发生。今天把任务重新命名，明天仍同时追求全部目标，名称变化便没有构成有效回写。是否发生改变，应当在下一次取舍中检验，而不是在整理完成的轻松感中提前宣布。

为停止生成建立正当位置

在高速输出的情境里，不生成容易被解释成退步。于是阅读、核对和删改虽然必要，却因为没有显眼的新产物而显得不够积极。这一评价结构会把作者推向不断制造新增文本，并使真正决定书稿质量的工作缺乏位置。

解决这个问题，需要把不同阶段的完成对象分开。生成阶段以获得候选表达为对象，论证阶段以消除关键跳步为对象，材料阶段以核实可核查陈述为对象，统稿阶段以建立章节间的关系为对象。每个阶段都可能产生可见结果，但不必都表现为更多字数。

本书以字数为扩充目标，也必须接受这一限制。字数能够检验篇幅承诺是否兑现，不能直接证明每段文字都增加了解释力。新增文字应当承担明确工作：补足发生过程、区分相近概念、展开竞争解释，或者展示一个能约束结论的反例。否则，批判不停点火的书稿本身，也可能陷入不停扩写的同构过程。

第三十三章 持续出版的理念侧重

从数量记录进入过程研究

2026年10月15日筹划本书时，王德生以近期持续出版说明理念三原理产生的动力。这一自述提供了研究入口：一个问题如何引出另一个问题，既有解释的不足如何推动新的写作。网站目录只能提供特定时点的登记记录；其中可能包含旧书重排、补录与重新发布。本书不以前目录的日期字段重建未经核实的历史出版总量，也不把发布次数当作新作品数量。[4]

这一限定使案例从规模叙述回到发生过程。研究持续出版，应选择可追踪的书目，比较问题提出、初稿形成、实质修订与读者反馈。书目范围帮助确定研究对象，版本材料才能检验具体的动力解释。

作者将动力侧重定位于理念世界，意味着新问题与新解释在持续组织工作。一本书中的争议可能引出另一本书，跨学科应用又暴露新的概念困难。但我们不能把书与书之间的题名关联直接当作发生链，必须找到实际修改与选择记录。

现实与自我的参与

AI对话、稿件保存、编辑、排版和网站发布，构成可以记录的现实过程。作者的兴趣、承担与对理论的判断则提供自我侧重材料。三界共同参与，不要求三界得到同等回报，也不意味着商业应用已经成立。

本书由此把这段经历作为理论与实践相遇的案例入口，而非独立证明。即使出版数量很高，仍需逐本讨论质量、原创性和实际作用；即使现实回报有限，也不能据此否定全部理念价值。不同评价任务应使用不同证据。

数量统计应当先明确单位

持续出版涉及至少四种可能单位：独立书目、文件版本、网站发布记录和首次出版作品。它们可能部分重合，却不能直接互换。同一本书重新排版后上传，可以产生新文件和最新发布记录，却未必产生一本新的作品。统计单位没有说清，数量越精确，误导反而可能越大。

当前目录中的发布时间字段，也不能自动还原过去某一天的完整书架。后来补录、修订或重新发布，都会影响回溯。若需要回答截至某日已经首次出版多少本，应当核对初版信息

或历史快照，而不只筛选当前字段。现有统计能够说明的是按现存字段如何分类，不能超出这一证据范围。

理念侧重的证据应进入作品之间

要支持持续出版由理念问题不断展开的说明，可以选择若干关联作品，记录后一部具体继承了前一部哪个尚未解决的问题。新的书名、新的应用领域和更长的目录，都不是充分证据。关键是概念、推论或方法在什么地方发生了实质改变。

例如，一部书提出关系性解释，下一部书若只是把例子从教育换成管理，理念增量需要另行说明；若管理案例迫使理论补入权限与责任的不对称，且这一补入修改了原有解释，那么可以看到更具体的回写。不同作品之间的联系应当通过这样的文本证据建立。

作者自述与机制研究的关系

作者说自己由理念三原理产生动力，是重要的第一人称材料。研究应尊重这一侧重，同时继续辨认具体过程：哪个矛盾推动了什么改变，改变怎样进入新的书稿与后续判断。自述提出研究方向，但并不免除机制说明。

现实操作与自我承担也不应被写成理念动力的次要装饰。保存、编辑和发布改变了思想可检查的形式，实际输出又改变作者能够提出的承诺；兴趣、认同和责任则参与问题选择与修订。说理念侧重鲜明，与说理念单独产生全部作品，是两种不同主张。本书支持研究前者，不由前者推导后者。

持续出版的研究可以选择一条作品链

与其只统计总数，可以选择三部确有问题关联的作品，比较各自中心命题、关键概念和未解决问题。前一部提出的限制，是否成为后一部的研究对象；后一部的发现，是否回写前一部的表述；新作品是否仅增加应用名称，这些都需要文本证据。

这种作品链研究能够显示理念动力的具体方向。它也可能发现某些关联只存在于作者事后叙述，而实际文本没有相应变化。两种结果都应接受。作者自述提供重要线索，但不能替代版本与论证比较。

出版频率不能独自回答质量问题

快速出版既不能直接证明低质量，也不能直接证明高创造力。判断需要进入作品。若使用工具降低了制作成本，速度可能提高；若核验被省略，速度也可能提高。相同表面结果具有不同发生史。

对批评的回应因此应提供实际可检查内容，而不只争论传统速度标准是否过时。核心问题是否深入，反例是否处理，材料是否准确，作品之间是否有实质增量，才是能够推进讨论的对象。理念动力的强劲，应当经由这些工作取得更清楚证据。

高产之后的维护属于同一事业

书目增加会带来校订、链接维护、版本说明和读者问题处理。若只把新增视为创造，维护就容易被当作无关负担。实际上，维护决定已有理念能否继续进入现实使用，也影响作者能够承担何种质量承诺。

持续出版的动力研究应包含这些后续工作。否则，它只记录显露形成的一瞬间，却遗漏显露如何被保存、使用和修订。出版是继续发生的入口，也意味着新的现实责任开始。

出版数量可以回答什么问题

某一时期出现大量书目，能够首先证明的是可见条目增加。若要据此说明持续出版的发生机制，还需要知道条目如何形成，哪些是新作，哪些是修订、重发或格式转换，哪些已经进入真实阅读。不同问题需要不同材料，不能让一个总数承担所有证明责任。

作者关于“理念三原理产生动力”的自我说明，是理解工作过程的重要材料。它指出问题之间的牵引、概念展开的需求，以及一个论证尚未完成时继续追问的压力。但自我说明并不会自动排除其他条件。写作工具、可用时间、交流对象、发布渠道和既有文本都可能参与其中。把这些条件写入分析，并不会降低理念活动的真实地位。

这里尤其要区别叙述焦点与存在条件。作者可以把主要篇幅用于描述理念问题，因为那是当时最强烈的经验中心；研究者却不能因此推断其他世界没有发生。正如一个人讲述登山时主要谈论路线选择，不等于身体、天气和装备在事件中不存在。焦点是理解行动的一种选择，并非对全部条件的完整清单。

理念的展开为何会要求多本书

假设一个基本命题在不同问题域中引出不同困难：在教育中涉及评价与学习对象，在组织中涉及分工与责任，在出版中涉及表达与接受。作者可能发现，一章无法容纳所有困难，于是把论证分为多本书。这里的扩展可以由问题结构推动，而不只是由数量欲望推动。

但是，多本书是否必要仍需检验。若每一本只更换应用场景，却重复同一组概念和结论，数量增加并未对应问题深化。相反，即便篇幅较短，只要揭示了原命题在某一情境中的限制，也可能比一部长篇更有理论贡献。判断标准应当落在新增区分和新增解释上，而不是把大规模生产本身当作理念生命力的充分证据。

理念三原理的分析在这里可以更具体。一个尚未解决的差异，与已有概念关系发生张力，使新的问题显露；新的问题又改变原来的区分方式和论证关联。若写作只是将既有答案复制到新标题下，显露虽然增加，差异与纠缠却未必获得实质改变。不能因为文本形式繁殖，就预先判定动力机制已经充分展开。

对于持续出版，最有价值的记录可能不是每日新增多少书，而是每本书迫使作者修改了什么。某个反例改变了概念边界，某种应用暴露了原先遗漏的条件，某位读者的问题要求重写论证顺序。这些具体回写，才能让“持续”获得不同于重复的含义。

没有回报与没有现实动力

收入、市场认可和制度承认，都是现实关系中的可能因素，但现实世界不能被这些回报穷尽。即便作品尚未产生收入，作者仍然使用设备，处理文件，遵守时间限制，与协作者沟通，并通过语言材料开展工作。现实条件并未退出，只是某些期待中的反馈尚未形成。

这一区分对作者也具有实际意义。如果把尚无收入解释为完全没有现实动力，就可能把所有继续写作都归于理念或自我，进一步要求自己独自补足全部缺口。若承认可用工具、基本生活条件和合作支持已经构成现实承接，就可以具体辨认哪一部分仍然缺失，而不是把现实世界整体描述为真空。

同样，承认现实承接不等于否认现实困难。没有稳定收入、缺少编辑支持、无法获得读者反馈，完全可能成为严肃限制。分析的作用是使限制准确出现：究竟缺少什么，已经具备什么，哪一种缺口最先影响下一步。这样的辨认比“现实动力没有”更能指导行动，也更符合三界不独立存在的立场。

第三十四章 回报尚未形成时怎样调节

没有兑现不等于没有发生

一个理论项目尚未带来收入，不等于它没有形成可检验成果；形成成果，也不等于未来收入必然出现。保持两点同时成立，可以避免在自我赞许与自我否定之间摆动。现实回报需要专门研究，包括谁使用、解决什么问题、愿意付出什么，以及实际交付是否可靠。

若理念探索持续强劲，自我期待又要求现实立即证明全部价值，就可能出现时间尺度冲突。此时减少某类自我动力发生，可以具体表现为不再把每一次发布都设为获得认可的考场，同时保留对实际应用的认真工作。

这种调整不能只是心理安慰。它需要现实安排：选择少量作品进入真实阅读，收集理解困难，检验学习包是否可用，记录智能体能否支持具体任务。现实的不同反馈再进入理念修订和自我判断。

不把回报要求全部取消

减少即时兑现要求，不等于永远不检查项目可持续性。时间、费用与协作责任需要被看见。若项目依赖资源，资源安排就应进入实际决策，不能以理念动力强劲为由永久延期。

同样，市场认可也不是全部知识价值的裁判。应分别记录理论有效性、使用效果与商业可行性。一个领域的不足可能要求调整，但不必立即否定其他领域已经获得的结果。

三界动力调节由此成为精确的区分工作：哪些要求此时应减少，哪些检验必须增加，哪些目标需要改变，哪些仍值得坚持。

回报不足包含多种问题

如果作品尚未获得收入，可以研究需求是否明确、交付是否可靠、传播是否到达合适读者。如果缺少学术讨论，则需要考虑论证可进入性、概念沟通和交流渠道。如果缺少使用反馈，则应研究读者是否有机会把方法用于具体任务。把这些都称为现实没有动力，会使行动对象变得模糊。

三种不足也不能互相替代。一次积极讨论不证明商业可行，一次购买不证明理论有效，一次成功使用不证明所有场景适用。分别记录这些结果，有助于防止自我期待在单个好消息之后无限扩大，也防止因一个领域不足而否定其他领域已有进展。

减少即时认可要求如何进入安排

可以把新作品的阶段评价集中于可检查事项：是否完成核心论证，是否明确适用范围，是否有人能够按文本重建方法。对收入与传播则保留独立的阶段研究，不把每次发布都设置为全部价值的终审。这不是取消现实检验，而是让不同检验在适当对象上进行。

与此同时，时间和资源承担仍需明确。如果某项项目持续占用必要生活或协作资源，就不能只用长期理念价值回答所有现实问题。应当讨论可承担范围、优先作品和需要暂停的扩展。减少自我动力的某种发生，与增加现实判断的清晰度，可以在同一个过程里共同出现。

等待不能替代验证

现实回报具有时间差，但时间经过本身不是成功证据。若一直没有获得必要反馈，可以改变使用入口、选择更清楚的具体问题，或重新判断作品对读者的要求。等待只有与实际观察和修订相连，才不是把困难推迟。

也应允许某个方向最终不成立。理论项目的某种商业形式失败，不必使全部思想失去意义；但思想仍有意义，也不应被用来宣布商业形式已经成功。三界不可分离，并不取消不同层面的判断标准。准确承认局部失败，有时正是其他发生能够继续的条件。

不同回报有不同接受者

作者可能从问题推进中获得满足，读者关心是否理解并解决困惑，协作者关心任务是否合理完成。不能因为作者理念上收获很大，就假定其他参与者已经得到相应回报。三界纠缠需要进一步进入多人关系的差异。

一个项目是否值得继续，应说明不同参与者承担什么、期待什么、哪些承诺能够兑现。理念价值可以成为重要理由，却不自动覆盖所有现实成本。只有这些差异被明确，减少自我即时认可要求才不会变成要求他人无限等待。

现实验证可以先围绕一个小用途展开

一部宏大理论书可能难以立即验证全部价值，但其中一个明确方法可以进入有限使用。比如，读者能否借助内源与发生的区分，重新描述一项具体工作困难。这里检验的是一个有限用途，而非整个理论体系的最终正确性。

有限用途若得到支持，可以继续研究迁移；若不支持，则检查概念、表达或任务设计。不要把局部结果扩大成全部成功，也不要因局部失效取消所有问题价值。分层验证使现实回报不再成为一个只有有或无的总体判决。

自我期待需要接受反馈的不同节奏

制作完成可以立即核对，理解需要阅读，使用效果可能需要更长过程。期待若要求所有回报同时出现，就容易制造错误失望。区分节奏并不是保证未来一定有回报，而是说明当前材料能够回答到哪里。

等待期间仍可进行具体工作：修正表达、核对承诺、收集实际问题。若没有任何新材料进入，则需要重新选择路径。减少自我动力的某种发生，最终应使现实判断更清楚，而不是使检验无限推迟。

等待反馈时应当维持什么

当作品已经完成初步发布而反馈尚未出现时，作者容易把等待理解为行动中断。但等待也可能包含具体工作：整理读者入口、澄清作品适用范围、建立修订记录、检查获取方式是否方便。这些工作并不保证回报，却能改变作品与潜在读者发生关系的条件。

应当避免把所有无反馈都解释为作品价值未被理解。也许读者尚未看到，也许表达门槛过高，也许主题需求有限，也许论证确有不足。这些解释需要不同证据。若作者直接选择最能保护自我价值的解释，理念世界便可能失去来自现实的校正；若直接选择最严厉的自我否定，又会把尚未获得的信息当作已经成立的判决。

较稳妥的做法，是把等待分成可判断与暂不可判断的部分。获取链接是否有效，可以立即检查；核心概念是否被一位实际读者理解，可以通过具体交流了解；长期影响则不能在几天内下结论。不同时间尺度不应被压缩成同一场即时评价。

减少承诺的具体形式

在现实反馈不足时，减少自我动力发生可以表现为不再把每个理念可能性都转化成公开承诺。想到一个题目，不等于必须立刻宣布一本书；获得一份提纲，不等于已经具备完成它的全部条件。保留可能性而暂不承诺，是对发生阶段的区分，不是对理念价值的贬低。

还可以把承诺缩小到可核对的工作对象。例如，从“本月建立完整理论体系”调整为“本周澄清三原理与稳定运行原则的区别”，从“让所有人理解”调整为“请两位读者指

出导论中无法理解的地方”。这些安排的意义不在于目标小就一定有效，而在于行动与反馈之间的关系更加明确。

减少承诺也需要处理他人的期待。如果已经形成合作约定，仅在内心降低要求并不能改变现实关系。应当说明当前状态、可完成范围和调整理由，让对方能够据此安排自己的工作。否则，表面上的自我减负可能只是把不确定性转移给他人。

不用市场结果裁定全部意义

现实反馈不足，不意味着理念工作毫无意义；理念工作具有意义，也不意味着现实反馈永远不必考虑。两种判断可以同时成立。一个理论问题可能值得长期研究，而某一种出版规模、定价方式或发行节奏却需要调整。改变实现方式，并不必然取消研究方向。

这里的关键是避免整体捆绑。若把作品的市场表现、理论价值、作者能力和人生意义绑成一项总成绩，任何一个局部困难都会牵动全部自我评价。三界纠缠并不要求把所有评价混成一团。恰恰因为它们相互影响，才更需要区分哪些判断能够互相支持，哪些推断跨越了不被证据允许的距离。

实际调节可以从这种解绑开始：销售资料回答传播与购买的问题，同行意见回答特定论证的问题，作者的经验回答写作过程如何被体验的问题。它们彼此有关，却不能互相冒充。让不同材料承担适当的判断责任，是一种现实的动力组织，而非单纯的心理安慰。

第三十五章 出版如何进入继续发生

书籍不是发生的终点

稿件成为书籍，完成了一组重要任务，却没有完成全部知识发生。读者可能误解，也可能提出作者未曾想到的问题。一个概念在真实使用中暴露边界，能够使后续写作更加准确。出版后的发生应被纳入项目，而不是只统计新增书目。

阅读、学习包与智能体可以构成不同入口。阅读提供完整论证，学习任务使读者实际判断，智能体支持追问与比较。但三种形式同时存在，不等于它们共同有效。链接可用、内容一致、任务是否真正对应章节，都是现实检验。

如果学习包只是摘要，智能体只是重复赞同，读者可能获得熟悉感，却没有进入新的差异序列。相反，要求读者提出反例、比较解释、修订原判断，才可能为知识再发生提供具体过程。是否发生仍须观察，而不能由设计者宣布。

从读者意见回到理论

反馈不是只收集喜欢与不喜欢。一个有效问题是：哪项判断发生了改变，依据是什么，在哪个新情境仍然适用，哪里失效？这些材料能够进入章节修订，也可能迫使作者改变理论范围。

出版动力因而可以从“继续增加作品”转向“使已有作品进入更深使用”。这一转换并不否定新书，而是使新书与旧书的现实发生共同组织下一步。理念探索、自我承担与现实使用在此持续改写彼此。

阅读反馈应当区分理解与赞同

读者能够准确复述主张，却不同意它，与读者因为误解而不同意，要求不同回应。前者可能提供真实反例，后者可能提示表达问题。作者如果把所有异议都视为不理解，就使理念免于检验；如果把所有误解都视为读者能力不足，则现实表达也不再接受修订。

可以请读者指出自己理解的核心推论、最难接受的一步和认为可以检验的情境。这样得到的材料比单纯喜欢与否更能进入写作。但它仍不要求每个读者成为研究者。不同阅读目的需要不同反馈方式，不能把参与负担无限转移给读者。

学习材料需要制造真实差异

一本学习包若只是把正文改写成问答，可能提高熟悉程度，却未必帮助使用。可以让读者比较两个表面相似而机制不同的案例，指出哪个环节需要更多证据，再尝试修订一个过强判断。这些任务使概念进入实际辨认，而不只要求记住术语。

关于三界动力，重要的学习结果不是背出三界名称，而是能否区分体验与起源、入口与独立源头、局部成功与整体完成。关于三原理，重要的是能否指出张力、第三维改变与回写，而不是机械排列字母。学习设计应当让这些区别获得可观察的使用机会。

出版后的修订怎样反馈给读者

如果读者指出实质错误，修订应保留清楚说明：原先哪里不准确，改动如何影响结论，哪些部分仍然有效。静默换词虽然可以改善文件，却可能让已使用旧版本的人无法判断影响。版本记录因此不只是技术管理，也参与知识责任。

持续出版可以由此形成不同节奏：新问题进入新作品，旧作品通过实际阅读继续修订，理论范围在使用中逐渐清楚。自我动力不必只通过新增数量获得显露，认真处理一个反例也可以成为具体承担。理念、现实与自我在这里形成持续回写，而非单向生产。

读者的误解也有不同类型

有的误解来自术语没有定义，有的来自读者将熟悉框架带入新文本，还有的来自作者自己前后不一致。三种情况需要不同处理。不能统一要求读者再读一遍，也不能一律重写全部章节。

可以比较读者复述与原文推理，寻找第一次分歧的位置。若文本已有明确限定而被忽略，可以改善提示；若限定缺失，应补充；若作者实际使用并不一致，则需要修改理论表述。反馈由此进入具体回写，而不只是形成喜欢与不喜欢的统计。

智能问答需要保留原书的边界

围绕书籍建立问答入口，可以帮助读者进入问题，但它不应把书中待检验的机制说成已证实结论。回答应能区分原文主张、案例推演和新的解释，尤其不能在缺少材料时替具体读者判定其动力困境的原因。

若问答只能不断确认三界都重要，读者可能获得概念熟悉，却没有提升实际辨认。更有价值的回应应帮助澄清对象、比较解释和确定需要什么材料。智能体参与知识发生，不意味着它可以跳过证据与判断责任。

修订使出版具有时间深度

一本书的不同版本，不应只是封面日期改变。可以保留核心修订记录：哪些判断收缩，哪些案例删除，哪些反对意见得到新处理。读者由此能够理解理论如何在使用中变化。

这种时间深度也改变作者的自我动力。作品不再只用于证明某个时刻已经完成，而成为持续接受反馈的责任对象。理念与现实的回写因此可以越过单次发布，使出版真正参与后续发生。

一本书完成之后并没有离开发生过程

书稿完成并不意味着动力已经凝结为一个不会变化的成品。作品进入阅读后，标题、章节顺序、概念定义和例子都会在不同读者那里获得新的关系。作者无法预先控制全部理解，也不应把任何偏离预期的理解都归于读者能力不足。

设想读者指出，本书反对内驱力，却不断使用“作者愿意继续研究”这样的表达。这个疑问可能来自读者误解，也可能暴露了本书没有充分区分体验语言与发生解释。作者若认真回答，就需要把“愿意”的有效层次写清楚。读者的异议因而不是外部噪声，而可能进入下一轮理论发生。

然而，并非每个意见都应被接受。某些意见要求作者改写为另一种完全不同的研究，某些意见建立在未阅读正文的推测上。作者需要说明接受、部分接受或拒绝的理由。这一判断过程既维护作品方向，也使方向接受实际检验。没有边界的迎合与没有回应的坚持，都不足以构成成熟的回写。

修订记录作为动力关系的证据

修订记录可以保留三个层面的信息：原先如何表述，什么问题促使改变，改变之后影响了哪些章节。这样的记录使理论发展不只表现为版本号增加，而成为可以追溯的论证过程。它也能帮助作者发现反复出现的问题，例如某一概念总在应用章节中被误用，说明定义可能仍不充分。

对于本书，值得记录的修订不是简单增加字数，而是从哪里撤回了过强结论，在哪里补上了独立性的区分，在哪个案例中承认了竞争解释。撤回并不必然削弱理论。有些主张只有收窄到能够承担的范围，才获得真正的解释力量。

修订也改变作者的自我关系。若每一次修改都被理解为证明此前不够优秀，作者就会抗拒材料；若修改被理解为理论工作正常的组成部分，错误可以转化为具体对象。后一种理解不是无条件宽容，而是把评价从整体人格转向可以承担和改善的论证责任。

让作品重新进入共同问题

出版的长期意义不能只由作者的持续热情维持。作品需要进入读者实际面对的问题，获得使用、质疑和重新解释的机会。一本讨论动力的书，如果只能被用来判断谁懂得理论，而不能帮助人们辨认具体行动中的困难，就可能形成新的概念权威，却没有形成新的理解。

因此，本书应当允许读者用它反过来审查本书：是否仍把某一世界当作隐蔽起点，是否以三原理替代了具体材料，是否用“纠缠”掩盖责任，是否把所有停滞都解释为反复点火。一个能够接受这些问题的理论，才有可能在共同使用中继续发生。

作者不需要以不停生产来证明作品仍然活着。一次有根据的回应，一项关键区分的澄清，或者承认某个案例暂时不能解释，都可能构成实质进展。作品进入共同问题之后，继续的方式便不再只有作者一个人的不断点火。

第八编 理论交锋与研究方法

第三十六章 准确辨认内在动机理论

不让标题替代文献阅读

《内驱力的虚幻》这个题名具有明确的批判方向，也容易制造一种误解：似乎凡使用内在动机概念的理论都主张内部有一个独立发动机。若不区分，本书将通过一个自己制造的对手取得胜利。

Ryan 与 Deci 的经典论文明确讨论人与活动的联系及情境条件，也区分不同类型的外在动机。[3] 因而，承认情境参与不是本书独占的发现。真正需要比较的是，各理论如何规定动力的存在方式，以及发生机制在解释中承担什么地位。

本书的批判对象可分三层。第一层是日常中把不行动直接归为个人缺陷的话语。第二层是具体教育或管理中反复激活、忽略条件的做法。第三层是理论上赋予内部动力独立存在资格的预设。三层可能联系，却不能凭一个例子就一并判定。

争论应落到共同问题

如果两种理论都建议改善任务与反馈，实践建议的相似就不能充当 SDE 独有价值的证据。还需追问：它们对变化的对象、条件和后果是否作出不同判断？例如，任务调整是否同时改变了愿意的内容和成功的标准；这些改变能否预测后续选择；哪一种观察会使 SDE 解释失去优势。比较必须允许相同结果，也允许竞争理论解释得更好。

如果比较只停留在谁用了发生、谁用了促进这样的词语上，就难以判断实质。不同术语可能指向相近机制，相同术语也可能承担不同预设。理论比较需要操作安排、解释范围与失败条件共同进入。

保留对方的有效发现

反对独立内部动力源，并不要求否定所有关于兴趣、选择和任务条件的经验结果。某项结果可能在更广的发生学框架中被重新解释，也可能对本书形成约束。保留有效部分，是理论重建的工作，不是批判力度不足。

本书因此不以“传统理论完全没有发生”作为前提。它需要逐项证明哪里已有过程解释，哪里仍然留下未经解释的预设，以及SDE是否真正补上了这一部分。

批判应当区分定义与解释承诺

一种理论用兴趣或满足来界定某类行动，并不必然主张兴趣是独立自存的实体。概念定义说明研究者用什么标准划分现象，发生解释说明这些现象如何形成。若直接从定义中出现内在二字推断内部实体论，批判就跨过了尚未证明的一步。

因此，本书需要把对手的主张写成可以核对的句子。某理论是否明确否认情境作用，是否把个人属性视为完全不受活动改变，是否提供发展过程解释，都应回到具体文本。不能用通俗培训中的一种说法代表全部动机研究，也不能因某个通俗说法借用了学术术语，就把其全部后果归给原理论。

相同建议可能来自不同解释

两种理论都可能支持明确任务、提供反馈或允许选择。实践建议重合，不证明理论完全相同；但理论术语不同，也不证明实践效果不同。需要进一步比较它们关注哪些变化、预期什么结果、如何处理失败，以及会不会在某些条件下作出不同判断。

如果SDE能够预期一项成功介入如何改变下一轮的目标与自我解释，而另一种具体模型只预测即时表现，这可能构成需要研究的区别。但这个区别必须针对实际模型提出，不能先假定所有其他理论都只处理即时刺激。严肃交锋要求双方都以最清楚而非最薄弱的形式出现。

本体论分歧与经验共同点可以并存

本书可以对独立内源预设提出异议，同时承认关于兴趣、任务条件和个人差异的研究具有价值。某些经验发现可能在多种理论中获得解释，本体论争论则需要另外论证。不能因一个实验结果符合SDE就宣布本体论已获唯一证明，也不能因实践建议相近就宣布所有哲学分歧没有意义。

最有价值的比较，可能不是立即决定谁全面胜出，而是确认哪些问题已有较好解释，哪些问题仍需要新的发生分析。这样的交锋使理论积累能够继续，也使本书的批判对象更加精确。

先提出对方可能接受的问题

理论交锋若从“你们都相信内部有一个仓库”开始，可能在尚未阅读具体理论前就制造对立。更合适的起点是共同问题：为什么同一个人在不同活动中表现不同，为什么某些支持有助于持续而另一些无效，为什么短期振奋不能保证后续行动。双方都可能承认这些问题，再比较各自如何解释。

本书可以据此询问，某种理论将兴趣视为活动中的关系性状态、相对稳定倾向，还是独立内源。不同答案需要不同批判。若对方已经明确讨论人与活动的共同规定，就不能把关系性当作本书独有发现；应进一步比较发生的具体机制与解释边界。

术语翻译不能制造虚假的一致或冲突

将内在动机翻译为自我三原理，表面上可以快速建立对应，却可能忽略两套理论的不同对象。内在动机在某些研究中是一种活动理由分类，自我三原理则是本书对自我世界动力发生的分析。分类与机制不在同一层级，不能直接等同。

反过来，不同术语也可能描述部分相同过程。某理论讨论活动反馈改变参与方式，本书将其纳入回写分析，未必因此已经提出新事实。需要说明新框架增加了什么区分，以及这些区分怎样改变判断。概念创新与重新命名之间，应当有可解释的距离。

本体论批判的实际落点

如果某种理论明确把内部属性当作相对稳定预测变量，本书需要进一步问它是否主张该属性独立发生。稳定预测变量可以具有形成史，也可以依赖当前活动。不能仅因使用个人层面的变量，就认定它犯了独立实体错误。

真正的批判落点，是某项解释是否让个人属性退出了发生研究，是否在失败时把全部责任交给当事人，是否无法说明动机内容在活动中的改变。只有这些问题得到具体论证，书名中的虚幻才具有明确对象，而不是成为对整个研究领域的笼统否定。

四种不同的内部含义

讨论内在动机时，至少有四种容易混淆的内部含义。第一种是空间意义上的内部，例如神经活动发生在身体之内。第二种是体验意义上的内部，例如我感到自己愿意，而不是被人直接强迫。第三种是归属意义上的内部，例如我将某个目标认作自己的目标。第四种是发生意义上的独立来源，即动力可以不依赖理念、现实关系而从一个自足主体中产生。

前三种含义并不自动推出第四种。身体内部发生的过程仍然具有形成条件；我体验到愿意，并不意味着我能够直接体验全部原因；目标属于我，也不意味着目标的意义由我单方面创造。若不作这些区分，批判者很容易否认显而易见的经验，而支持者也容易从经验真实跳到来源独立。

本书不要求人们停止使用“我想做”“我喜欢”“这是我的目标”等表达。这些语言可以准确描述行动中的某些关系。本书要求的是：当这些表达被提升为动力解释时，必须补足从体验到发生的论证。一个人能够报告自己愿意，不等于他已经完成对愿意如何形成的说明。

这一点也适用于研究变量。研究者可以把自我报告的兴趣作为一个变量，并考察它与行动的关系。承认这个变量有用，并不意味着接受一个储存兴趣能量的实体。变量是对材料的组织方式，其有效性需要在具体研究中判断；本体论主张则需要另外的论证。不能因为变量能够预测某项行为，就认为它所采用的日常名称已经揭示最终原因。

批判应当准确落在推断上

假设一种理论说，人会因为活动本身的满足而继续活动。对此，本书不能只回应“活动离不开现实，所以理论错误”。这种回应过于宽泛，因为对方完全可能承认现实条件，只是聚焦于继续行为的某种近端关系。真正需要讨论的是：活动本身如何成为有满足感的活动，这种满足怎样随任务与主体历史变化，以及它是否被不恰当地解释成独立内部储备。

如果对方已经提供关系性解释，本书就需要说明自己增加了什么，而不是把对方重新描述成一个较弱版本再加以反驳。可能的增量在于把三界同时纳入发生分析，明确两维张力、第三维改变与回写的过程，或者更细致地解释为什么反复激励会改变下一次激励的意义。这些增量应当在案例中展示，而非仅凭术语不同宣告成立。

批判还应区别学术命题与流行口号。某个培训口号可能声称“动力完全掌握在你自己手中”，而一个严谨理论可能从未作出这种主张。前者可以成为本书批判的对象，但不能直接代表后者。若把二者混同，本书会在论敌选择上失去准确性，也会削弱对真正存在的激励实践的分析。

对于流行口号，也不能只凭一句话推断它的全部作用。同一句话在具体场合中可能是暂时鼓励，也可能被用作长期免责机制。研究者应查看它如何进入任务分配、失败解释和资源决定。语言的实际作用存在于使用过程，而不仅存在于字面含义。

理论对话中的共同问题

不同理论可以在不共享全部本体论前提的情况下讨论共同问题。例如，为什么同一个人在某些任务中主动，在另一些任务中退缩；为什么一种奖励在一个阶段有效，在另一个阶段改变了活动意义；为什么持续行动有时伴随愉快，有时伴随困难。这些问题可以成为对话起点。

本书需要避免把术语翻译成征服关系。把别人的概念全部改名为S、D、E，并不等于解释了它们。真正的翻译需要保留原概念所区分的现象，再说明新的组织方式能否揭示此前难以说明的关系。若翻译使原有区别消失，反而降低解释精度，就应当重新考虑。

因此，本书最强的姿态不是宣称所有动机研究都误入歧途，而是提出一种可被比较的发生学要求：不要将已经形成的体验当作无须解释的起点；不要将局部有效的描述扩展为独立来源的证明；不要让激励责任遮蔽任务与关系条件。这样的要求能够进入具体争论，也能够接受对方的反问。

第三十七章 SDE 需要增加什么解释

与简单解释比较

一个学生在任务变简单后更愿意继续，最直接解释可能是难度降低。若 SDE 只是把难度称为 E，把练习称为 D，把完成称为 S，就没有显示额外价值。更复杂的框架需要承担更高说明责任。

额外价值可能表现为发现原先忽略的相互规定。例如，任务降低难度之后，学生对“有能力”的判断改变，教师也改变后续安排，新的评价又影响练习方式。若这些回写能够解释下一轮差异，SDE 分析才超出单次刺激与结果的关联。

但这一价值不能只在成功之后被讲述。研究前应当说明哪些回写将被观察，缺少它们时会预期什么。如果不同情况都能得到同样故事，框架的区分能力就需要改进。

实践增量如何辨认

一种方法提出更详细记录，却增加了参与负担，未必更好。需要比较它是否使介入更准确、减少无效重复、提高修订能力，以及这些收益是否值得额外成本。理论的复杂性不能自动转化为实践优越性。

在出版案例中，可以比较只要求提高产出与明确区分问题、验证、反馈的两种工作安排。观察的不只是数量，还包括实质修订、错误发现和读者使用。但这种比较需要实际执行，本书不能把研究设计写成已经获得的成果。

不可替代性不能靠宣言

若 SDE 声称某项解释不可还原，就应说明其他框架保留了什么、遗漏了什么，以及遗漏如何影响判断。仅说三界不可分离还不足以完成这一证明。概念立场的独特性与经验解释的不可替代性，应分别论证。

这一要求也保护本书：它允许在某些问题上承认尚未展示额外价值，在其他问题上集中推进。理论不必在所有场景同时胜出，才有值得研究的内容。

解释增量需要一个比较基线

没有比较对象，几乎任何详细叙述都可以显得解释丰富。要判断 SDE 增加什么，应先提出一个较简单的候选解释。例如，任务说明更清楚，所以参与者更容易行动。然后问：仅靠

这一解释，能否说明后续目标改变、评价规则变化和跨任务迁移？如果能够，SDE的额外复杂性未必必要；如果不能，再具体说明缺失环节。

这种比较不要求简单解释永远优先，而是要求复杂理论说明代价值得。详细记录三界可能耗费时间，若只是为了给已知过程换一套词语，就难以成为实际改进。相反，如果它帮助发现持续归责如何阻断反馈，就可能产生明确的实践增量。

预测差异比事后完整更有约束

事后叙述容易把所有变化串成连贯故事。更严格的做法是在介入前写清预期：若困难主要来自评价与报告的纠缠，那么仅增加练习时间可能不会改善困难报告；若改变报告条件，则可能先出现问题数量增加，随后才有任务改善。这里的问题数量增加甚至可能被旧指标误判为退步。

这样的预期需要实际材料验证，也可能失败。其价值在于让理论承担区分不同结果的责任，而不是只在结果出现后选择合适表述。预期若没有得到支持，应修改相关机制说明，不应立即要求参与者更充分地相信方法。

实践价值也包含避免错误行动

一种分析未必立即提高产出，却可能阻止无效加码。例如，辨认权限不足之后，不再要求成员通过加班弥补无法作出的决定。减少无效动作、明确不可控制范围、及时撤回不成立承诺，都可能是实践收益。但这些收益也需要记录，不能只凭理论立场宣布存在。

SDE的价值若能成立，应体现在更准确的区别、更有根据的介入和更诚实的修订上。理论名称本身不构成增量，结构完整也不构成有效性保证。它必须进入具体判断，并接受同样具体的反对意见。

一个可以区分解释的构造比较

设想两种安排都使任务说明更清楚。第一种只提供操作步骤，第二种还允许参与者依据结果修改任务标准。两者可能在第一次完成上表现相近，却在新问题出现时不同。SDE可以提出候选预期：如果回写是持续适应的重要环节，第二种安排可能更容易产生规则修订。

这一预期不是已有实验结果。它需要明确任务、参与者、记录方式和竞争解释，也可能不成立。例如第一种安排已经通过其他渠道提供修订空间，或者当前任务根本不需要规则改变。比较的价值在于让回写从泛泛口号转为有条件的经验问题。

理论何时应当承认没有显示增量

若简单的任务澄清已经充分解释结果，复杂三界分析没有改变任何预测或介入，本书应承认在该对象上尚未显示额外价值。理论可以保有更广解释志向，却不能因此宣布每个局部都不可替代。

承认局部无增量，有助于集中研究真正需要复杂框架的情形，例如目标、自我解释与现实规则在过程中共同变化。理论的价值可以具有对象范围，不必通过全面优越的宣言获得合法性。

实践简化与理论深化可以并存

一个成熟框架可能在背后提供复杂判断，却在实际使用中形成简洁问题。例如：这次停顿具体发生在哪里，当前解释排除了哪些可能，结果能否改变下一轮安排。简洁不等于浅薄，前提是这些问题确实来自充分分析，而不是省略关键区别。

SDE若要进入教育和组织，需要关注使用成本。参与者不一定先掌握全部术语才能获得帮助，但设计者应当清楚简化保留了什么、损失了什么。方法传播本身也是三界发生，不能只追求名称被更多人记住。

三界框架必须付出的解释成本

一个覆盖面很广的框架容易获得表面优势，因为任何事件似乎都可以被归入它的某个部分。但覆盖一切并不等于解释一切。若所有行动都能在事后被称为三界纠缠，而无须说明具体关系，那么框架便只是重新命名现象。本书必须承担更高的要求：指出哪一项关系发生了改变，为什么这一改变在当时具有作用，以及还有哪些解释尚未排除。

例如，一个学生重新开始学习。把它解释为理念、自我、现实共同变化，仍然过于笼统。需要进一步说明：他是否第一次理解题目在问什么，是否获得了能够执行的步骤，是否不再把每次错误当作能力判决，是否拥有不被打断的时间。不同组合对应不同过程，不能以同一段抽象语言覆盖。

框架的解释成本还包括承认信息不足。若材料只有一句“我突然想通了”，研究者无法可靠恢复此前所有张力与回写。此时可以提出若干可能路径，但应当保留它们之间的竞争。把材料缺失填成一个完整故事，会使理论看似流畅，却失去与实际过程的约束关系。

解释增量应当落在何处

本书可以在三个方面寻求解释增量。首先，区分行动开始、持续、改变方向和结束，这些并不必然由同一种机制维持。其次，解释行动结果怎样回写到下一轮条件，使“同样的激励”不再真正相同。再次，把自我体验放回理念与现实关系，说明为何一种强烈的内部感会在关系性过程中形成。

这三个方面都需要具体展示。例如，第一次公开承诺可能使任务获得明确性；第二次承诺可能因为此前失约而带来怀疑；第三次承诺可能成为回避实际困难的替代行为。句子形式相同，历史位置却不同。若一个解释只把承诺看作固定刺激，就难以说明这种变化。发生学分析应当把历史写入条件，而不是在解释失败后补上一句“还要考虑历史”。

但历史也不能成为无限理由。研究者不能把每个无法解释的结果都归于某种未被观察的过去。需要说明哪些历史材料与当前差异有关，哪些只是背景。若无法建立联系，就应当降低解释确定性。三界纠缠不是许可研究者任意扩充原因清单。

最小而充分的分析边界

一次动力发生涉及许多条件，分析不可能全部展开。问题不是是否选择边界，而是如何选择。可以从当前需要解释的差异出发：为什么这次继续而上次停止，为什么这个人接受而另一个人拒绝，为什么同一安排在两个阶段不同。围绕这些差异，寻找能够改变判断的条件。

例如，解释一次会议之后项目重新启动，可能需要讨论决策权限、任务范围和成员对失败的理解；未必需要展开整个组织的历史。若后来发现某项旧承诺影响了成员信任，再扩大边界。这样的扩展由具体困难驱动，而不是为了证明一切都相关而无止境增加背景。

最小充分边界不是声称边界之外毫无作用，而是在当前问题下暂时保留必要关系。它应当允许修订。研究者需要说明哪些条件被固定，哪些材料尚未获得，以及结论适用于何种范围。这样，三界的不可分离才不会被误用成分析无法开始的理由。

第三十八章 必须认真面对的反例

独处仍然创造

一个人长期独处，却持续作画，似乎说明动力可以完全来自内部。但独处首先描述缺少当下的人际接触，不能直接等同于现实与理念缺席。材料、技法、语言、问题历史及具体操作仍需要分析。与此同时，不能为了维护理论任意补充未经观察的参与，应当说明哪些历史材料实际可得。

没有奖励仍然坚持

无奖励行动是独立内驱力论常用证据。它能够说明某类奖励不是必要的直接诱因，却不能自动排除活动本身的实际变化与理念规定。SDE应当解释这些参与怎样成立，而不是只重复“必然有另外两界”。反例的价值在于迫使机制变具体。

说不清理念仍然行动

一个熟练工人可能无法明确说出操作原则，却持续完成复杂工作。若将无法言说等同于理念缺席，就把理念限定为显式陈述。但如果本书主张存在隐含理念，也必须给出可观察依据，例如判断中的区分、错误修正与迁移，而不能把任何行动都循环定义为理念存在的证明。

不愿意却保持习惯

习惯行动说明鲜明愿望不是每次行动的必要体验。它要求本书解释稳定差异组织怎样持续，以及何时被新的张力打断。不能因为缺少自我动员就声称自我世界消失，也不能因习惯稳定就假定它永远不需要发生。

相信内驱力却没有困境

有人使用内驱力语言，能够行动也能休息，不把失败人格化。这构成对“内驱力话语必然导致精神困境”的直接限制。它提示我们研究语言怎样使用、制度怎样评价以及当事人是否保留修订空间。一个词的存在不足以决定整个发生过程。

五类反例共同要求本书保持精确：三界纠缠是需要展开的立场，具体作用必须有材料；批判某种独立性预设，不能推出所有使用相关语言的人都会陷入同一结局。

什么样的反例真正构成压力

一个反例是否有力，取决于它针对哪项主张。独处仍然创造，可以反驳“没有即时人际支持就不能行动”，却未必反驳三界互相纠缠；有人接受内驱力话语却没有困境，则能够限制“这类话语必然造成痛苦”的强主张。把每个反例都说成误解，会使理论失去诚实面对问题的机会。

反例也可能迫使理论澄清定义。如果任何可观察行为都被定义为三界已经存在，那么三界命题在经验层面可能难以被反驳。此时需要承认它承担的是本体论或解释框架的角色，并把具体机制假说另外提出。不能一方面使用无法排除的定义，另一方面又声称经验已经证明独特预测。

习惯与惯性带来的挑战

某些活动在没有鲜明愿望时继续，提示我们不能把动力等同于意识中的想要。但也要问，三原理如何解释相对平稳、没有明显冲突的延续。若每次持续都必须找出一一次显性的强张力，分析可能过度戏剧化。已有规定的再运行、微小修正和新的显露之间，仍需要细致研究。

可以提出的方向是，稳定过程也包含差异，但差异未必每次都迫使整体重组。研究要区分一般运行与结构性改变，不能用同一段矛盾叙述覆盖全部活动。这里是理论需要继续发展的地方，不能仅靠把不可见张力宣布存在来解决。

有效内驱力语言为什么可能存在

有人说自己靠内驱力工作，实际会调整任务、寻求反馈、允许休息，也不把失败全部归于人格。此人的语言可能具有日常简写作用，而没有承担独立内源的严格本体承诺。若仅因用词就判断他陷入虚幻，批判会失去对象。

需要观察语言在关键时刻怎样使用。当现实条件不支持目标时，他是否允许改动？当方法失败时，他是否只责备自身？当他人求助时，他是否把全部责任交给对方内部？这些具体后果，比孤立词语更能显示某种动力解释的作用。反例因此使本书从反对一个词，推进到批判一种可辨认的发生误认。

一个较强的内源反驳

反对者可以说：承认现实和理念参与，并不妨碍存在某种个人内部机制，近端地推动行动。比如一个人已经形成稳定倾向，当前没有额外提醒也能工作。这个反驳比完全排除条件的仓库模型更强，本书必须认真区分。

本书不需要否认所有个人层面的机制。争议在于这种机制是否具有独立起源资格，以及它能否单独规定具体动力的内容。近端作用与构成独立不是同一件事。一个已经形成的能力可以实际影响行动，却仍需要在任务、标准和使用中获得当下意义。

如果对方只主张有限的近端机制，本书应明确承认双方可能并不直接冲突。批判不能通过不断扩大内驱力一词的含义，把任何个人差异都纳入错误对象。精确限定独立性，是保持论证有效的必要条件。

另一种反驳：三界是否只是重新描述

反对者还可以认为，所有行动当然涉及意义、条件和体验，三界只是把常识写得复杂。本书对此不能仅以体系完整回应。需要展示三界分析在哪些地方改变了解释，例如阻止从没有奖励推导没有现实参与，或区分自我体验真实与内源独立未经证明。

如果这些区分确实揭露了原先推论缺口，就具有哲学价值；若还能形成不同研究设计，则可能增加经验研究价值。两种价值应分别说明，不能因为前者成立就自动声称后者已经证明。

保留最不利案例

一个人长期使用强烈自我激励，持续完成高质量工作，能够休息，也不将失败人格化。这样的案例不能被轻易解释为他其实没有真正使用内驱力理论。应当研究为什么相似话语在这里没有产生本书讨论的困境：也许现实反馈充分，也许目标可修订，也许语言只是有限工具。

这个案例不会自动推翻关于独立内源的构成批判，却会限制关于实践后果的强结论。理论应当允许不同层面的主张分别接受检验。否则，一项本体论立场很容易被用来保护所有经验判断。

无人监督时仍然行动

一个人独自练习多年，没有奖励，也没有人监督，这是内驱力独立存在的证明吗？这个例子首先证明外部直接控制并非所有行动的必要条件，却尚未证明理念与现实关系可以退出。练习对象、技能传统、身体条件、工具、判断标准以及对活动意义的理解，都可能在无人监督时继续起作用。

但是，本书不能仅仅列出这些条件就宣布反例被消解。还需要解释为何这些条件在此人身上形成持续，而在另一个拥有相似条件的人身上没有形成。自我世界中的差异必须被认真对待，包括经验、习惯、期待和自我关系。三界纠缠不是取消个体差异，而是要求进一步追问这些差异如何形成并参与当前过程。

更强的反例是：一个人在条件显著恶化时仍然坚持。对此可以有不同解释。目标意义可能变得更集中，既有技能可能降低继续所需的负担，承诺关系可能维持方向，也可能存在对停止的恐惧。坚持这个行为本身不足以区分这些路径。研究者应当允许同样的持续行为具有不同发生结构。

因此，坚持既不能自动证明独立内驱力，也不能自动证明健康而成熟的动力组织。它首先是一项需要解释的行为。对其价值的评价，还需要考虑目标、代价、责任和可替代方式。

突然出现的兴趣

另一个反例是突然兴趣：一个人偶然听到一段音乐，立即决定学习某种乐器，似乎没有经过复杂发生过程。这里需要区分过程短暂与过程不存在。听觉材料、既有经验、当时情境和对未来行动的想象，可以在很短时间内形成新的关系。发生学不要求所有过程都漫长，也不要求主体能够逐步报告它们。

不过，不能因为理论上可以设想这些条件，就声称已经知道真实原因。如果没有材料，研究者只能指出突然性不构成独立性的充分证据，并提出需要考察的关系。这个结论比“我们已经解释了突然兴趣”更有限，却也更准确。

突然兴趣还可能迅速消失。消失不必被解释为最初的愿望虚假。第一次接触的吸引与持续练习的要求不同，后者会引入时间、困难、技能反馈和他人关系。最初发生的真实，并不保证随后条件保持不变。若把短暂性直接当作虚假，就会把持续作为真实性的唯一标准，而这一标准本身需要论证。

条件改善之后仍然没有行动

假如时间、工具和支持都得到改善，一个人仍然不愿行动，这是否说明动力只能来自内部？这个案例表明，仅改变若干可见条件未必充分，却不能直接证明剩余原因是独立内部力量。首先要问，所谓改善是由谁判断的，对当事人的任务关系究竟改变了什么。

一间更安静的房间可能改善工作条件，却无法解决研究问题本身不清楚；更高报酬可能改变收益，却无法使一个人接受某项行动的意义；更多鼓励可能表达支持，却无法修复此前被否定的信任。现实条件不是单一数量，不能用“已经提供很多”替代对其具体作用的分析。

反过来，本书也不能无限推迟承认失败。如果预先提出的解释认为某项条件改变应当带来某种可观察差异，而实际没有出现，就应修改该解释。不能事后不断增加不可检验的条件，使任何结果都变成理论正确。框架可以保留，某一具体机制判断却必须允许失败。

承认个体差异而不返回实体仓库

人们确实表现出稳定程度不同的行动倾向。否认这些差异，会使本书脱离经验。但稳定倾向可以被理解为在一定条件范围内反复形成的关系，而不必理解为固定存量。研究者可以考察它在什么任务、关系和时间范围内稳定，在哪里发生变化。

例如，一个人对逻辑问题持续投入，却对行政任务反复拖延。若称其“内驱力强”，第二类行为难以纳入；若称其“内驱力弱”，第一类行为又被忽略。更有解释力的做法，是辨认两类活动如何显露、差异如何组织、特征如何纠缠，以及这些关系怎样进入自我评价。稳定性因此成为有条件的稳定，而非无对象的强弱。

第三十九章 怎样研究一次动力发生

界定对象与时间

研究应从具体行动开始，例如一名学生完成某类阅读，一位作者修订某章，而不是一开始就研究“这个人的全部动力”。明确对象后，还应确定时间跨度。现场振奋、次日开始、一个月持续与跨任务迁移是不同结果。

初始记录需要保留当事人的原话，同时区分研究者解释。一个人说自己懒，研究者可以将其作为自我归因材料，不能立即把懒确认为事实。相反，研究者认为任务不清，也应通过实际要求与参与过程核对。

过程证据与替代解释

可使用任务记录、版本差异、行动顺序、反馈内容和自我说明。每种材料有局限：自述可能遗漏过程，行为记录不直接给出意义，作品变化也未必说明为什么改变。交叉核对的目的不是寻找一份绝对透明的材料，而是让不同材料相互约束。

应同时记录可能的替代解释。时间增加、技术熟练、任务更换、他人代做等都可能影响结果。若没有控制或比较，就不能把改善全部归给新的动力解释。单个案例可以揭示可能机制，但不直接给出普遍比例。

介入与修订

介入前写清预期、范围和停止条件。若准备减少公开自我比较，应说明它与哪项困难有关，观察哪些变化，以及出现回避责任时怎样调整。对教育和工作中的参与者，解释与安排应保持透明，不能以研究动力为名增加羞辱或隐性操控。

介入之后保留失败。没有变化、出现相反结果、只短期有效，都属于重要材料。一个方法若只能展示顺利案例，会不断低估自己的边界。

建立不混淆材料与解释的记录

一次研究可以保留三层文字。第一层是原始材料，如任务要求、参与者原话、时间与版本变化；第二层是过程描述，如哪项操作先于哪项变化；第三层是机制解释，如某种评价是否改变了困难报告。三层应当能够对应，但不能混写成一段看似直接观察到因果的故事。

例如，“修改后主动发言三次”属于行为记录，“她不再害怕失败”则需要额外材料。即使当事人如此说明，也应标明是自述，而不是研究者直接观察到的内部状态。保持层次，使后续研究者能够重新解释同一材料，而不必接受最初作者的全部推断。

比较需要尊重现实差异

比较两种工作安排时，任务难度、参与者经验、可用时间和支持程度可能不同。若这些差异没有处理，就不能把结果全部归因于动力解释。小规模案例研究可以详细呈现机制线索，却不宜给出没有依据的普遍效果大小。

同一人的前后比较也有局限。时间经过可能带来熟练、任务更换或关系变化。研究应记录这些同时发生的过程，并讨论它们是否提供更直接的解释。三界纠缠要求关注相互规定，不应被用作无法区分任何作用的理由。

研究参与者不应承担证明理论的义务

当事人有权说某种分析不符合自己的经历，也有权说明任务安排增加了负担。研究者不能把不同意解释为尚未理解理论，更不能把没有改善归为不够投入。尊重参与者不仅是交流态度，也是获得可靠材料的条件。

研究应说明记录用途、安排范围和退出方式。尤其在教育或组织关系中，参与者可能因为权力差异而表示赞同，因此赞同不能被直接当作理解或自愿的证据。把这些条件纳入，才不会一边批判点火压力，一边在研究中重建相同压力。

保留理论失败的版本

若最初认为减少自我比较会改善任务，实际却没有变化，应保存这一预测与结果。后来即使找到新的解释，也不应删除最初失败，使过程看起来始终正确。理论修订的痕迹本身是重要知识：它说明哪些条件被遗漏，哪些概念需要更精确。

最终报告应把已观察、合理推断和仍待验证分开。这种区分可能使结论显得不那么宏大，却使读者能够知道如何继续研究。发生学研究的积累，不在于每篇报告都完成最终解释，而在于新的材料能够真实回写原先判断。

从研究问题到材料方案

若研究的问题是反复动员是否减少困难报告，就应首先明确什么算报告、什么算动员以及观察多长时间。不能事后把所有积极讲话都归入动员，也不能将沉默统一视为不愿报告。任务是否允许提问、报告有没有实际后果，都应记录。

可以保留会议要求、成员实际提出的问题、后续回应和任务修改。自述则帮助理解成员为什么选择说或不说。多种材料共同约束解释，避免把研究者预期写成当事人的动机。

时间链条中的缺口

一个候选机制可能包括：动员提高承诺，承诺未获实际支持，失败被归于个人，成员减少报告。四个环节都需要材料。只观察到动员与报告减少，不能自动补齐中间过程。若承诺没有提高，或失败没有被个人化归责，就应考虑其他解释。

过程研究的价值，恰在于能够辨认链条在哪一处不成立。不同案例可能只出现部分环节，或者通过另一条路径形成相似结果。不能为了保持理论整齐而删除这些差异。

没有结果的介入也能产生知识

如果改变评价语言之后，报告行为没有变化，可能说明语言不是关键环节，也可能说明实际后果仍然相同。需要检查介入究竟实施了什么，而不是立即宣布方法无效或参与者不配合。

若已经确认规则与回应确有改变，仍没有预期结果，就应限制原机制主张。新的解释应接受同样标准，不能无限增加隐藏条件。失败记录的作用，是迫使理论更精确，而不是为它提供更多免责故事。

数据之外还有解释责任

即使行为指标改善，也应问改善是否符合原先目标。成员报告更多问题，可能意味着更安全，也可能意味着任务变复杂；产出增加，可能来自更好组织，也可能来自不可持续加码。数据需要在具体发生中解释，不能因为数字清楚就免于概念分析。

三界、三方程、六路径与三原理共同提供研究约束，但不取代任何一项证据工作。方法越完整，越需要清楚说明它在哪一层提出了什么主张。

研究者也进入发生过程

访谈问题可能改变当事人的理解。研究者问“你为什么缺乏内驱力”，已经预设了缺乏与内部来源；问“当时哪些事情使你难以继续”，则开放了不同解释。两种提问可能得到不同叙述。研究者应当记录这种影响，而不是把访谈当作透明地读取一个已经完整存在的内心。

这不意味着无法研究，只意味着研究过程本身也需要说明。可以保留提问顺序，区分主动提及与被提示后的回答，并在分析中考虑概念引导。如果当事人在访谈后改变行动，这既可能成为有价值的材料，也不能被误认为访谈前就存在的状态。

研究伦理同样进入材料质量。若参与者担心回答会影响评价，便可能表达组织希望听到的积极态度。保护表达空间不只是程序要求，也是理解材料含义的条件。不能在高度受控的评价场景中收集“我完全出于自愿”的回答，再把它作为自主性的直接证明。

哪些结果需要修改本书判断

如果某项研究发现，减少整体自我评价并未改变持续行动，而任务技能改善产生了明显差异，就应缩小有关自我审判的解释范围。如果反复鼓励在某些关系中持续提供支持，并未出现预想的意义变化，就应说明哪些条件使其保持有效。如果一种近端动机变量能够稳定解释差异，本书需要承认其研究价值。

这些结果不一定直接推翻三界不可分离的本体论主张，却能够限制从该主张导出的具体实践判断。理论层次不同，受检验的方式也不同。不能拿本体论的广泛性保护所有经验推断，也不能用一个局部变量有效就宣告全部发生学问题已经解决。

第四十章 动力发生的实践复盘

把问题写成能够检查的句子

复盘从一句可核对的描述开始：“本周三次计划阅读，每次在第二页停止”，比“我没有动力”更适合研究。接着记录停止之前发生了什么，怎样理解任务，实际遇到什么困难，以及停止之后怎样评价自己。

然后进入三界分析。理念侧重调查理解与目标，现实侧重调查操作与条件，自我侧重调查切身体验和承担。三栏不是三个盒子，每条记录都要追问怎样参与另外两界。某个困难若无法被当前材料说明，就保留未知，不用术语补齐。

从完整方法论形成候选改变

三方程帮助检查哪些规定被错误地视为固定。六路径帮助选择当前可进入的安排。三原理帮助说明哪项张力需要第三维变化，以及改变如何进入后续过程。例如，已有目标与实际条件不相容，可以先重组路径，但也可能需要修订目标。选择不能仅靠偏好，应有具体理由。

候选改变尽量明确而有限。一次同时改变全部安排，会使结果难以解释；完全不改变实际过程，只增加自我劝说，又可能重复旧问题。合适范围取决于任务，不能规定一条普遍尺度。

复盘也会改变对象

当一个人开始记录困难，他可能已经改变了对困难的理解。研究与干预并非完全分离。对此应诚实说明，不把记录阶段当作绝对未受影响的纯背景。

最后评价三件事：具体行动怎样变化，判断是否更准确，新的方式能否继续修订。若只是暂时感觉良好，应按暂时感受报告；若只完成一次任务，应按一次完成报告。准确命名成果，是避免下一轮虚假点火的第一步。

一次复盘怎样从材料进入改变

设想一个写作者本周安排三次修改，却每次都转向新增章节。复盘首先记录实际动作，而不是立即认定缺乏自律。随后辨认他如何评价修改：是否认为修改不算产出，是否不清楚应核对什么，是否担心发现旧论证错误。这些候选解释需要通过具体材料区分。

若主要困难是修改标准不清，可以从E进入，明确一章需要检查的推论与材料，再组织D并观察S。若已有清楚标准，却每次都回避不利证据，则需要进一步研究自我承担与理念评价的纠缠。不同机制不应使用同一条动力建议。

一次改变可以很有限：只核对一项核心主张，并保留发现的问题。如果由此出现新的判断，应观察它是否改变下一次安排。若作者承认某项论断过强，却仍不断以它扩展新内容，新的显露没有充分回写，复盘就尚未进入实际过程。

复盘的停止条件

复盘不是越详细越好。若记录本身占据全部工作，使每个动作都需要接受理论审查，它就可能变成新的自我监视。应当使复盘服务于具体不确定性：已经能够清楚行动的部分，不必不断重复解释；发现新困难时，再增加必要观察。

同样，不能要求一次复盘解释整个人的全部历史。选择有限对象，形成可检验改变，再依据结果决定是否扩大研究范围。这种节制与三界整体性并不矛盾。整体性约束解释不把关系抹去，有限性约束研究不假装掌握一切。

把成果命名为它实际达到的状态

如果完成的是一次有效开始，就称为开始；如果形成的是可检查草稿，就称为草稿；如果仍缺少文献与篇幅，就保留未完成状态。准确命名不只是报告规范，它会影响下一轮动力。夸大成果制造过高期待，贬低成果则可能遮蔽已有条件。两者都会使后续判断偏离实际。

实践复盘最终应当使下一步更具体，而不是只让当事人更受鼓舞。知道该修改哪个判断、需要什么材料、哪项承诺应当收缩、什么结果将改变当前方案，才是复盘进入发生的证据。人在这样的过程中逐渐获得可迁移的判断能力，而无需把这种能力重新理解为一个独立储存动力的内部装置。

复盘中的三个容易跳过的判断

第一，当前目标是否仍然值得承担。若只问怎样提高执行，就可能让一个不合理目标永久保留。第二，实际困难是否被准确命名。若把材料不足叫作不愿努力，后续动作会持续失配。第三，谁能够改变关键条件。若决定权不在当事人，单纯自我调整可能无法解决问题。

这三个判断将理念、自我与现实联系起来，却不要求一次就获得全部答案。可以先找到最清楚的缺口，形成有限介入，再让结果改变下一轮调查。复盘的价值在于使问题逐步具体，而不是立即产生完整自我画像。

一次有限改变怎样形成可读记录

记录可以写成连续叙述：原先怎样理解任务，实际在哪一步停止，选择改变什么，为什么选择这一点，改变后出现了什么，哪些预期没有发生。这样的记录比抽象评分更容易支持复查，也能让别人指出解释中的缺口。

随后再用三方程检查是否把某项规定错误地当作固定，用六路径说明实际进入次序，用三原理辨认张力、第三维改变与回写。理论并不一定要先以表格出现，它也可以在具体叙述中帮助形成更严格分析。

复盘不应变成新的完成障碍

如果每次行动之前都要求分析全部三界，参与者可能陷入无限准备。实际工作需要有限判断。对已经清楚、风险有限的操作，可以直接开展；当出现反复停滞、解释冲突或后果扩大时，再增加分析深度。

这种弹性不是降低理论标准，而是使方法匹配对象。研究入口与本体起点不同，也意味着我们能够从一个有理由的局部开始，而不必先完成世界全景。能够行动并接受回写，正是发生学实践的基本形式。

最后一次自我点火也不是必要条件

人不需要先完全相信新的动力理论，才能尝试一种更准确的记录。可以保留怀疑，同时检查一个具体问题。理论是否有用，应由它怎样帮助辨认和修订逐渐显示，而不是要求参与者先交出全部信任。

这一区别使本书的实践方向与不断点火真正分开：它不要求先制造一种足够强的内部状态，再让现实跟随；它邀请人进入已经存在的具体发生，在有限行动中取得新的判断。动力由此可以继续形成，也可以在有理由时改变方向或结束。

复盘从事件开始

一次有效复盘可以从一句具体描述开始：“周二收到修改意见后，我没有再打开文档。”这比“我没有毅力”提供更多分析可能。接着需要还原意见是什么，文档处于哪个阶

段，当时还有哪些任务，以及未打开文档之后发生了什么。事件描述越清楚，整体人格判断就越难冒充完整解释。

还原过程时，既要保留当事人的感受，也要区分感受与推断。“我感到被否定”是一项重要经验；“对方认为我毫无价值”则是关于他人判断的推断。二者可能一致，也可能不同。若不区分，复盘会把体验直接扩展为全部关系事实，后续行动也会围绕未经核实的解释展开。

随后可以寻找真正改变下一步的节点。是修改意见过于笼统，还是其中一个核心反例使论证无法继续？是无法安排时间，还是担心修改意味着此前努力无效？不同节点需要不同回应。一次复盘不必解释整个人生，只要找到当前可以负责处理的关键关系。

六路径不是六种万能处方

假设作者因修改意见停下，路径选择可以从最能获得材料的入口开始。若先看纠缠关系，可以考察作者与审阅者的分工和信任；若先看差异，可以区分哪些意见涉及事实、结构或表达；若先看显露，可以询问“修改”此刻被体验为什么。入口不同，不意味着其余维度暂时不存在。

继续顺序需要由实际发现决定。作者发现并非所有意见都难以处理，只是一个核心概念没有定义，那么下一步可以先处理概念差异；作者发现意见本身清楚，却担心承认错误损害身份，那么自我关系就需要更充分展开。不能为了保持预定路径整齐而忽略新材料。

六路径的价值在于防止唯一入口被实体化，并帮助检查是否遗漏某类关系。它不保证任何一种顺序必然成功，也不构成可以脱离内容执行的操作口诀。路径必须回到具体任务，才能成为技术。

复盘结束于可辨认的改变

复盘不应以“以后更加努力”作为唯一结果。可辨认的改变可以是向审阅者询问一项不清楚的意见，删去一个无法支持的结论，为核心概念补充反例，或者重新协商交付范围。这些行动都有具体对象，也能在下一轮检查是否完成。

检查并不只问结果好不好，还要问预期机制是否发生。若作者完成了概念澄清却仍然无法继续，需要重新辨认阻碍；若只是因为截止期逼近而勉强提交，就不能把提交全部归功于复盘。过程证据与结果证据应当相互校正。

复盘也可以得出暂缓的决定。一个项目缺少必要资料，继续生成只会扩大错误，此时暂停有充分理由。暂停之后应当说明保留什么、等待什么、何时重新判断。这样，暂停成为有结构的行动安排，而不是被动消失，也不是必须被点火克服的道德缺陷。

从解释权回到共同承担

当一个人长期被要求独自解释自己的动力不足时，复盘可能成为又一次审判。因此，参与者需要共同承担可改变的条件。管理者不能只要求员工改变心态，而拒绝讨论任务冲突；教师不能只要求学生主动，而拒绝澄清评价标准；作者也不能只要求读者理解，而不检查表达。

共同承担不意味着责任平均分配。不同参与者拥有不同权限，也承担不同义务。谁能够改变资源安排，谁能够修改目标，谁掌握评价权，都应具体说明。三界纠缠越被认真对待，责任就越需要清晰，而不是越模糊。

本书最终希望形成的，是一种能够追问发生条件、承认体验真实、允许具体改变的实践语言。它使人不必先证明自己拥有足够内驱力，才有资格开始工作；也使人不能以“条件复杂”为理由放弃一切承担。行动在关系中发生，承担也应当进入那些实际关系。

第九编 与当代心理学的动力对话

第四十一章 与行为主义对话 后果如何成为动力条件

对话从反对内部小人开始

行为主义并非本书可以轻易归入内部动力论的对手。斯金纳在《后果选择》中，以选择过程讨论个体行为与文化实践的形成，并明确反对把人理解为无需进一步说明的发动者。[7] 本书接受这一提醒：如果只是给行动背后安置一个同名力量，解释便没有真正前进。但双方仍需讨论，行为的后果怎样获得特定意义，以及行动者、行动对象和有效后果的规定如何形成。

以下分析属于本书提出的理论比较，不是斯金纳原文的复述，也不是已实施实验。我们将行为取向当作有力的竞争解释：它可以追问行为在什么条件下出现、随后发生什么、哪些历史使这一行为更可能继续。对本书而言，这些问题不能被抽象的三界纠缠替代。若不能说明具体后果的作用，发生学就没有资格声称比行为分析更完整。

但行为后果的有效性，并不一定能由后果的物理名称确定。同样一笔报酬，可以被理解为合理交换、认可、补偿或收买。同样一次表扬，可以使工作获得共同价值，也可能使当事人感到受控。这里需要研究的并非一个纯粹内部解释如何覆盖外部事实，而是后果在何种比较与纠缠中成为这种后果。

一个读书积分制度的完整过程

设想社区开设读书活动，参加者每读完一本书即可获得积分。最初，积分帮助大家记录阅读，也使活动更容易被看见。一位参与者小林因此开始借书。他此前并非绝对不喜欢阅读，只是不知道怎样从庞杂书目中选择，也缺少能够交流的对象。积分、推荐书目和固定讨论时间同时进入发生过程。

第一个月，小林选择较短的书，因为容易完成。他在讨论中遇到一个与工作有关的问题，开始认真阅读一本较长的著作。长书无法迅速增加积分，却使他不断形成新问题。此时，阅读行为的持续已经不能仅凭最初积分解释，但也不能因为积分的重要性下降，就推断独立内驱力终于接管了行动。问题、文本、讨论与自我承担正在重新组织。

第二个月，组织者公布积分排行榜，并将高分者作为主动学习的榜样。小林发现自己认真阅读长书的工作几乎没有被记录。他开始犹豫，是继续追查问题，还是改读更短的书以保持排名。积分这一形式没有改变，评价关系却改变了。原来辅助阅读的记录，逐渐成为判断阅读者价值的尺度。

第三个月，小林提交了更多读书记录，却减少了深入讨论。组织者据此宣布活动成功。如果只看完成数量，这个结论有一定依据；如果目标包括理解与共同探究，就需要检查数量之外的材料。小林究竟读懂了什么，是否形成新的问题，是否仍愿意讨论未理解处，都不能被积分替代。

这个情境可以得到行为取向的有力解释：评价安排改变了不同阅读行为的后果，参与者据此调整行为。SDE不能把这个解释说成只看表面。需要增加的，是对“什么算阅读成果”的规定本身如何发生的分析，以及这些规定如何同时进入理念、自我与现实三界。

三原理如何进入后果分析

沿D与E的张力考察S，可以发现短书数量与长书理解之间的差异，在排行榜、交流规则和个人问题的纠缠中，使阅读从探究显露为竞赛。新的显露随后改变书目选择，并使未完成的理解失去表达位置。回写发生在下一次选书与讨论中，而不是只发生在参与者口头说“我现在更在乎排名”的时刻。

沿S与E的张力考察D，可以看到竞赛式显露与公开排名的纠缠，使数量差异获得优先地位。原本重要的理解深浅、问题关联和解释质量退到背景。差异序列的变化，又进一步塑造什么会被组织者视为学习进步。若研究者仍用相同积分衡量全部效果，就可能把制度自己制造的标准当作中立尺度。

沿S与D的张力考察E，则可以看到参与者为取得高分重新安排合作：交换简短摘要，选择便于登记的材料，减少难以计分的争论。这些安排改变了阅读活动的特征纠缠。它们不只是环境背景，而是何种阅读能够出现的构成关系。

以上三种分析要求实际材料，而不能由框架自动填出。在真实研究中，需要查看规则变化、选书记录、讨论文本和参与者判断。如果小林的深入阅读并未减少，或者排行榜反而促使他找到同样关心长书的伙伴，便需要承认另一种发生结构。理论不能以预设的控制故事压倒材料。

功能解释与构成解释的距离

行为分析可以问，某项后果是否使某行为在以后更可能出现。这是一项功能问题。SDE进一步追问，被统计的行为何以被认作同一种行为，被称作奖励的事件何以成为可比较的后果。两类问题可以互补，但不能把构成问题当作功能研究的简单重复。

比如，“参加讨论”可以包含提出问题、机械签到、主动解释或保持沉默。同样的出席记录，可能掩盖不同活动。研究者若只用到场次数，仍然可以研究到场行为，却不能未经论证推广到思想参与。问题不在于计量本身错误，而在于指标对应的对象必须清楚。

反过来，指出对象构成复杂，也不能免除功能检验。SDE可以提出排行榜改变阅读显露的假设，但仍需观察这种改变是否出现，以及是否与后续行为有关。概念精细并不自动带来预测优势，发生学应当允许自己的具体解释在比较中失败。

这一区分有助于避免两个极端。一端把所有意义问题都当作多余的内心变量，另一端把所有可观察行为研究都贬为表面。较好的对话，是让功能分析限定某项安排是否具有实际作用，让构成分析检查所研究的作用究竟落在什么活动上。

奖励取消之后发生什么

如果取消积分，小林停止参加活动，是否证明此前只有外驱力？这个推断仍然过快。取消积分可能同时意味着组织者减少投入、讨论安排不再稳定，或者原有共同期待突然失去支点。撤去一个制度元素，未必能够保持其他条件完全不变。

如果取消积分后，小林继续阅读，也不能直接证明内部力量已经独立形成。他可能仍与伙伴讨论，仍面对未解决的问题，仍使用在活动中获得的方法。持续可以说明某些关系已经重新组织，却不意味着关系消失。

为了更清楚地研究，可以比较不同变化：只取消排名而保留记录，只改变积分方式而保留讨论，只增加问题反馈而不增加奖励。这些比较不是万能实验菜单，而是帮助辨认具体机制的设计思路。任何设计都要考虑参与者如何理解变化，不能把制度修改当作完全透明的输入。

还要避免从短期撤除推断长期稳定。一个行为在一周内保持，并不说明它在任何情境中都将保持；一个行为短期下降，也可能是安排转换中的暂时调整。发生学对历史的重视，要求保留适当观察尺度，而不是只寻找一个决定性瞬间。

自我奖励是否仍然属于关系过程

有人会说，即使不依赖外部奖励，人可以给自己奖励，内部动力便仍然成立。这里需要区分谁执行安排与安排如何形成。自我奖励确实可以由当事人组织，但所奖励的目标、评价标准、可用资源和行动后果仍有发生条件。

假设作者完成一节后允许自己休息。这可以帮助明确工作边界，也可以把休息变成必须通过产出赎回的资格。相同安排具有不同可能意义。若作者没有完成便认为自己不配休息，自我奖励可能与整体审判纠缠；若它只是便于安排时间的约定，关系则不同。

SDE不预先判定自我奖励有害或无效，而要求辨认它实际改变什么。它是否使任务更明确，是否提供可以承担的节奏，是否扩大失败代价，是否让原本值得投入的活动只剩计分意义。这些问题需要事件材料，不需要先假定一个内部奖励中心。

行为取向同样可以研究自我管理。因此，本书不能把自我管理的存在当作行为主义无法解释的剩余。双方真正的争论在于，哪些分析单位最能保留行动的具体规定，以及如何处理规则、体验与后果的相互构成。

对不停点火的共同批判与剩余分歧

当激励讲话没有改变后续条件，行为分析会要求查看讲话之后实际发生了什么。SDE同样反对把振奋当作持久动力已经形成的证据。双方可以共同拒绝一种没有过程材料的解释：只要语言足够强烈，主体内部便应当持续供给行动。

剩余分歧在于，自我世界和理念世界应怎样进入解释。如果它们只是被看作行为链条中的附加报告，本书认为仍可能遗漏其构成作用；如果它们被安置为独立控制者，又返回了内部小人。需要的不是在两个极端之间折中，而是展示自我认定、理念规定与现实后果怎样在同一发生中改变彼此。

行为主义对本书也提出一项严格要求：不要把“纠缠”当作新的不可测力量。说动力来自纠缠，如果不能说明哪些特征、何种差异、怎样改变，就可能与说动力来自内驱力同样空泛。这个反问应当保留在本书内部，成为每个案例必须面对的检验。

一场可以改变结论的比较

假设有两个阅读小组，同样使用积分，一个出现机械刷分，另一个形成深入探究。SDE首先应拒绝把积分直接定义为控制。需要比较积分如何与讨论、选书、评价权和自我认同纠缠。某一形式在不同关系中具有不同作用，正是发生分析要解释的差异。

但也不能把任何差异都归于某种看不见的整体。研究者应选择可以检查的环节，例如是否允许公开讨论计分规则，是否承认长期阅读，是否把排名用于资格分配。若这些差异仍不能解释结果，就应继续寻找其他材料，或承认当前解释不足。

一项较有价值的结论可能很有限：在这两个小组中，积分是否被用作成员价值的总评，比积分是否存在更能区分后续行为。这不是关于一切奖励的普遍定律，却能修正过于粗糙的内外二分。理论进展有时正表现为把问题问得更准确，而不是宣布最终胜负。

从行为后果返回出版实践

持续出版也存在类似结构。字数、卷数和发布速度能够帮助组织工作，但若它们成为全部价值的代表，作者可能优先选择易于扩写的主题，回避难以快速解决的反例。指标改变的不仅是努力强度，还可能是问题选择和论证标准。

本书不能因为批判内驱力就拒绝篇幅承诺。用户要求新增五万字，作者应当实际完成，并明确计数范围。但篇幅验收只是一个维度。新增内容还应增加理论区分、具体推演和可反驳性。否则，完成数字的行为可能掩盖了论证没有前进的事实。

因此，出版中的较好安排应当同时保存数量与内容责任：新增了多少正文，处理了哪些此前未处理的问题，哪些结论因反例而收窄，哪些来源只支持有限陈述。这样的安排使指标服务判断，而不让指标独占判断。

这一章与行为主义对话的结果，是承认后果与历史对于动力研究的必要性，同时拒绝把后果理解为无须解释其意义的现成物。行动不是从内部力量仓库取出，也不是被一个抽象外部按钮机械推送。它在具体后果、理念规定与自我承担的相互改变中继续发生。

怎样区分维持行为与改变动力发生

设想学校设置了一个阅读计划。前四周，学生每读完一本书便得到积分，积分可以兑换参观机会。第五周积分停止，部分学生继续阅读，部分学生减少阅读。按照流行内驱力语言，继续者已经点燃内部热情，减少者仍然依赖外部刺激。这个判断过早，因为两组学生读的书、获得的帮助、参加讨论的机会以及对阅读的理解，可能已经发生不同变化。

一位学生起初只是为了参观，读到第三本书时开始追问小说叙述者是否可信，随后加入讨论。积分撤除以后，他仍想查清这个问题。另一位学生每周选择最薄的书，完成摘要便等待兑换。两个人经历了同一项积分制度，却没有经历同一种动力发生。把共同的制度标签当作共同的实际条件，会遮蔽制度在具体行动中获得的不同意义。

第一位学生的持续阅读，不需要解释为奖励已经被搬进心里。阅读对象在推进中发生改变：原来显露的是可以累计的本数，后来显露的是叙述中的矛盾；原来组织行动的是完成与未完成的比较，后来组织行动的是不同解释的比较；原来参与任务的关系主要围绕兑换，后来还包括文本、同伴讨论和自己的判断。这些变化共同构成新的发生条件。

第二位学生停止阅读也不必然意味着人格有缺陷。他可能已经完成自己理解的任务。学校最初把阅读组织成换取机会的活动，事后却要求学生表现出无条件热爱，等于更换了评价契约。如果学校希望出现另一种阅读，应该创造能够进入问题、分享理解和选择材料的条件，而不是在制度结束之后追究学生心里为什么没有留下火种。

这个案例对行为分析同样提出细化要求。后果不是研究者预先命名之后便固定不变的实体。积分对不同学生可能意味着机会、认可、控制或游戏。功能需要在实际关系中辨认。SDE能够补充的是：对象的显露、差异序列和特征纠缠怎样在行动中共同改组，使同一种可见后果不再具有同一种发生地位。这是一项待检验的分析任务，不是用术语取代功能研究。

同样的完成率为什么可能意味着相反的变化

再设想两个团队都把周任务完成率从较低水平提高到较高水平。甲团队明确了任务边界，取消重复报告，使成员能够获得及时反馈。乙团队增加公开排名，要求落后者在会议上说明态度。若只观察完成率，两种安排似乎同样有效；若观察动力发生，它们可能正在积累不同后果。

甲团队成员可能逐渐知道怎样判断工作是否完成，遇到困难时也更愿意提前提出。乙团队成员则可能开始选择容易计数的事项，把不确定但必要的工作推迟，并减少报告问题。这里的可能性必须通过材料检验，不能凭制度名称直接断定。但是，研究至少需要允许这种差异出现，而不能把所有行为增加统一记作动力增强。

动力发生的分析单位因此不应只有某项动作的频率，还应包括动作所参与的任务。一个人频繁发送进度消息，可能是在协调工作，也可能是在防止被认定为懒惰。消息数量增加无法独立说明工作推进。行为的对象、关系和后续效果不同，所谓相同行为便只是表面分类上的相同。

若要比较两种安排，可以记录任务完成之后出现了什么：成员是否能说明判断依据，未完成事项是否进入下一轮协作，错误是否被及时发现，新增任务是否具有明确用途。这些观察并不要求先接受SDE，而是在行为指标之外补充发生过程。SDE若有价值，应当帮助发现单一完成率遗漏的结构差异，并说明这些差异怎样影响后续行动。

对行为技术的批判不能取消行动设计

有人可能从对奖励制度的批判走向另一极端，认为任何明确安排都是外部控制，真正的动力应当完全自然出现。这恰好又恢复了内驱力的独立起点：只要撤去安排，内部力量就会自行显现。发生学不能支持这种浪漫化结论。没有安排并不意味着没有条件，只可能意味着条件变得隐蔽，更多依赖既有资源与习惯。

一个研究者把资料放在容易查找的位置，约定固定的讨论时间，明确本周只处理一个反例，这些安排都可以参与动力发生。它们的价值不在于机械制造热情，而在于改变行动可被看见、比较和承担的方式。具体技术是否合适，需要看它怎样进入任务关系，而不能根据它来自个人还是组织便作道德分类。

本书反对的，是把技术效果解释成内部燃料增加，或把技术失效解释成个人不肯燃烧。合理的安排允许根据反馈调整。若一个计划持续制造无用劳动，应当改变计划；若任务已经不再重要，应当允许退出。只有在目标、动作和后果都可以受到检验时，行为设计才不会变成无休止的服从训练。

与行为主义的对话最终留下一个具体要求：凡声称某种安排提高了动力，都应说明究竟提高了什么行为，在什么条件下提高，后果如何被参与者理解，撤除或改变安排以后发生了什么。回答这些问题之后，才有资格讨论这种变化是否形成了能够继续发展的发生关系。

第四十二章 与心理动力学对话 未被意识到的动力如何发生

不把当代心理动力学缩成欲望油箱

当代心理动力学并不只是把行为归结为一股被压抑的内部能量。Shedler 对这一取向的概述强调情感、回避、重复模式、既往经验、人际关系及治疗关系等内容。[8] 本章仅据此确定对话入口，不据这篇文献裁定各疗法优劣。以下构造情境和 SDE 分析属于本书自己的论证，不是临床个案或治疗方案。

心理动力学向本书提出一个重要问题：当事人能够报告的愿望，是否就是实际参与行动的全部过程？一个人说自己想完成作品，却可能在临近完成时不断新增任务；他说希望得到反馈，却可能反复选择无法回应的对象。单凭自我报告，难以解释这些差异。

本书赞同不能把意识说明视为透明的因果记录。但未被意识到的过程，也不能因此自动被理解为另一个隐藏内部主体。发生学需要追问，这些过程通过什么材料被辨认，如何在关系中延续，又在何种条件下改变。隐藏性说明认识的限度，不直接说明存在的独立性。

一位总在投稿前改题的作者

构造人物小许已经完成三篇论文，每次准备投稿前，都觉得题目不够重要，于是扩大研究范围。朋友称赞他要求高，他也认可这个解释。但半年后，没有一篇进入评审。他开始听激励课程，希望提高行动力，结果每次课程之后又产生更宏大的计划。

对这个情境可以提出多种解释。论文也许确实存在重大问题，小许也许缺少投稿知识，时间也许被其他责任占用。心理动力学取向还会提醒我们，反复改题可能具有某种未被充分认识的功能，例如使作品不必进入外部评价。但这只是待检验的解释，不能从行为形式直接诊断其心理原因。

SDE 分析首先保留这种开放性。我们需要查看每次改题发生前的具体材料：收到什么信息，哪一个问题被提出，作者如何评价已经完成的部分，扩大范围后又获得什么即时变化。只有这些环节清楚，才能讨论反复模式，而不是把三次改题直接合并成一个人格特征。

假设材料显示，小许在独自讨论理论时能够承认不足，但一旦想到评审者会阅读，就把局部不足理解为研究者身份可能被否定。扩大题目使当前稿件再次成为未完成状态，也使评

价被推迟。这里的关键并非他内部有一个专门破坏成功的力量，而是投稿、评价、身份和未完成之间形成了特定纠缠。

回避具有功能不等于回避具有最终目的

说扩大题目推迟了评价，并不意味着小许事先有意识地设计了这一结果，也不意味着这一结果解释全部行为。一个过程可以产生保护作用，而参与者并未清楚认识它。研究者需要区别行为的可观察后果、当事人的意图和分析者提出的功能解释。

如果把功能解释写成“他其实就是不想成功”，就可能制造一个无法反驳的故事。小许否认时，被视为缺少洞察；承认时，又被视为证实。这样的解释结构使当事人失去提供新材料的能力。SDE应当反对这种封闭性，也应检查自己是否用“自我纠缠”制造了同样问题。

更负责的表达是：在已观察到的几次事件中，扩大范围与推迟评价同时出现；这一关系可能参与维持改题行为，仍需比较其他解释。比如，若找到熟悉的读者进行低风险评审后，小许仍因同一个实质问题改题，那么理论问题的重要性就应获得更高权重。

解释的力量不来自揭露一个比当事人更深的秘密，而来自使不同材料获得可以比较的关系。心理动力学的敏感性可以帮助发现被忽略的重复，发生学的约束则要求说明重复怎样在当下重新形成。

过去不是藏在内部的完整剧本

小许可能回忆，学生时代一次公开批评使他长期把评价与羞辱联系起来。这项回忆值得认真对待，但不能把它当作已经完整解释今天行为的钥匙。过去事件如何在今天起作用，还需要经过当前任务、合作关系、评价制度和自我理解。

同一过去可能在不同阶段具有不同意义。曾经被视为羞辱的批评，后来可能被重新理解为某种局限；也可能因为新的类似经历而更强烈地参与当前判断。发生学关注的是过去如何被现在继承和重组，而不是把历史储存在内部，等待某个按钮调用。

这并不否认记忆与习惯具有持续作用。它要求具体说明持续的形式。小许是否预期所有评审都会贬低自己，是否只在权威人物面前如此，是否能在同伴关系中接受修改？这些差异比“童年造成了现在”更能限定解释范围。

心理动力学对历史的重视，与SDE对发生过程的重视有共同问题，但不能直接等同。前者拥有自己的概念与实践传统，后者需要独立说明三界与三原理的分析增量。共同关注历史，只是对话开始，不是理论合并的证据。

被理解之后为什么仍然没有改变

假设小许接受了上述解释，说自己确实害怕外部评价，却仍然不投稿。这并不必然说明解释错误，也不说明只要更深入挖掘便一定解决。理解一句说明，与任务和关系发生改变，是不同事件。

从三原理看，新的显露可能已经出现：小许把改题看作与评价风险有关的过程。但这一显露若没有改变差异序列，他仍可能把接受修改与被判无能混为一谈；若没有改变特征纠缠，他仍可能只能在完全公开与完全隐藏之间选择。新的说法没有完成回写，行动条件便可能基本不变。

因此，可以提出不同实践方向供分析，而不把它们当作临床处方。小许是否能够区分匿名评审、熟人阅读和公开发表？是否可以先让一位读者只检查一个论证？是否能够明确，接受某项批评并不等于接受对整个人的评价？这些变化分别涉及任务显露、差异组织与实际关系。

但即便这些条件改变，投稿也未必是最终正确选择。作品可能仍需重写，作者可能改变研究方向。发生学的目标不应预先设为恢复某种外部期待的行为，而应使决定更准确地回应材料与责任。

关系中的重复不是两个人格的简单相撞

设想编辑每次收到小许的犹豫，都急于鼓励他“你完全可以”。小许短暂安心后又提出更大的疑问，编辑于是给予更强保证。双方逐渐形成一个循环：小许提供不确定，编辑提供确定，实际稿件却没有被检查。

这个循环不能只归于小许的性格，也不能只归于编辑的方法。两人的回应共同使某种交流得以延续。理念问题被替换为能力保证，现实任务被推迟，自我关系则不断围绕是否值得信任组织。所谓帮助，有可能在无意间参与维持原来的困难。

改变循环需要使稿件重新进入关系。编辑可以明确自己能够判断什么、不能保证什么，并邀请小许选择一个具体问题讨论。这样的改变可能使交流暂时不再那么令人安心，却增加了可处理对象。是否有益，应在后续工作中检验，而不能以当场情绪好坏决定。

心理动力学能够提醒我们关注关系中的重复；SDE进一步要求把重复如何改变理念对象与现实安排写清楚。若只说两个人发生了投射或纠缠，而没有说明任务如何被替换，解释仍然停在名称层面。

三界不可分离与解释权的不对称

分析者往往拥有命名权。当他说某种行为体现防御、抗拒或自我保护时，当事人可能难以反驳。理论对话必须把这种不对称也纳入。不是因为解释具有善意，它就自动获得准确性；也不是因为当事人不同意，解释就必然错误。

需要建立能够区分材料标准。某项解释应当对应哪些事件，哪些观察会使它更可信，哪些情况要求撤回？当事人的不同意可能提供新的事实，也可能反映对概念的不同理解。它首先是需要分析的材料，而不是自动证实某种隐藏机制。

SDE也面临同样风险。若分析者把所有异议解释为当事人尚未理解三界纠缠，便使自己退出检验。本书的发生学必须包含解释者自己的位置：他使用了什么材料，掌握哪些权限，怎样影响了被解释过程。

对内驱力语言的更深修正

日常内驱力语言常把人分成想做与不想做两类，心理动力学则提醒我们，一个人可能同时希望靠近与远离同一目标。SDE可以进一步分析，这种矛盾不是两股独立力量在内部拔河，而可能是同一行动在不同关系中显露为不同事情。

投稿既可能意味着让理论进入共同讨论，也可能意味着接受身份检验；完成既可能意味着责任落实，也可能意味着失去继续保持理想形象的空间。这些显露与差异、纠缠相互规定。行动困难因此不必被简化为动力不足，而可以被理解为多重意义尚未形成可承担关系。

这不是说所有拖延都具有深层冲突。某些拖延只是资料不齐、任务不清或时间安排失当。理论的深度不能以解释越隐蔽越高明衡量，而应以是否准确区分不同过程衡量。把每个困难都深层化，与把每个困难都态度化一样，会遮蔽实际对象。

一个反向案例

设想另一位作者小陈，同样在投稿前扩大题目，但每次扩展都对应一个清楚的反例，并留下完整修改记录。最终稿虽然延期，却显著改善论证。若仅凭行为形式把她与小许归为同一种防御，就会错过理念工作的真实要求。

比较两个案例，需要看扩大范围是否处理了原问题，是否产生可以核对的进展，是否在某个节点能够停止，以及作者如何回应具体反馈。相同行为外观不保证相同发生机制，差异材料应当限制解释。

这也反过来要求本书避免把不停点火写成包办一切的总模式。有人确实在鼓励后形成可执行安排，并且持续修订；有人则在鼓励后不断增加承诺。两者需要分别说明。对心理动力学的认真对话，能够帮助本书更重视隐含冲突，同时也更警惕无法检验的深层故事。

从洞察到新的发生

本章最终保留两项工作。第一，动力研究不能只相信当事人的显意识理由，也不能把这些理由当作毫无价值的表面。第二，发现重复模式之后，需要研究它如何在当前事件中形成与改变，而不能只为它找到一个过去的来源。

新的发生可能始于一句更准确的话，也可能始于一次不同的合作经历。无论从哪里进入，都需要回写到其余关系。理念世界中的解释、自我世界中的体验、现实世界中的安排，不能互相代替完成。只有在这些差异得到保留时，“理解自己”才不会变成另一种要求自己立刻改变的点火方式。

历史怎样在当下重新获得作用

心理动力学对历史的重视，使它能够质疑一种过于简单的现实主义：只要当前条件合适，人就应该立刻行动。但历史如何起作用，仍需进一步解释。过去发生过一次公开羞辱，并不等于羞辱作为完整实体被储存在内部，在任何相似场景中自动释放。需要辨认的是，当前情境中的哪些差异与关系，使过去经验重新参与现在的判断。

构造一个例子：小许曾在报告尚未完成时被要求公开说明结论，随后受到尖锐评价。几年后，他面对一个友善编辑，仍不断推迟提交。若只说他害怕评价，解释还不充分。编辑究竟提出了什么要求，小许怎样理解初稿与定稿，提交是否被他理解为不可撤回的承诺，这些具体条件都参与了历史的当下效力。

假如编辑明确表示可以先看问题结构，不要求完整结论，小许开始提交两页说明，那么历史并没有因此消失。变化在于提交的意义、比较标准与合作关系发生了重组。原来显露为一次人格裁决的事件，开始显露为共同澄清问题的步骤。过去仍在场，但它参与当下的方式发生改变。

相反，如果编辑口头说欢迎初稿，收到材料后却立刻转发给多人评判，那么新的经验可能加深原来的预期。此时再次推迟并不能只被解释为旧有冲突固执存在，现实关系也确实提供了新的不信任理由。把所有反应都归于过去，会使当前合作者逃避自己参与造成的后果。

因此，历史不是一个可以单独承担全部因果的仓库。历史通过现时的显露、比较和纠缠获得具体作用；现时行动又会改变历史可被理解和调用的方式。这种双向性，是发生学与简单的过去决定论之间的重要区别。

解释被接受不等于解释获得证实

当一个人听到某种心理解释后觉得很有道理，研究者容易把这种认同视为证据。但是，解释可能因为准确而令人认同，也可能因为表达清楚、符合既有期待或来自受信任者而令人认同。主观共鸣是重要材料，却不是充分验证。

例如，小许接受了自己不断修改是为了避免被否定的解释。随后他确实提交了一份稿件。这可以说明解释参与了行动变化，但仍不能证明它完整揭示了原来的机制。提交也可能受到截止日期、材料成熟或编辑承诺变化的影响。严谨的复盘需要同时记录这些条件，而不是把所有变化都记在一次洞察名下。

反过来，当事人拒绝某种解释，也不能自动被解释为防御。否则理论会形成封闭结构：接受证明解释正确，拒绝也证明解释正确。任何能够把所有回应纳入自身正确性的解释，都需要警惕。SDE同样不能说当事人接受三界分析说明理解深入，拒绝则说明仍困在内驱力幻觉中。

一个可讨论的解释，应当提出能够与其他解释区分的观察线索。若关键问题是提交被理解为不可撤回的自我证明，那么允许分阶段提交可能改变行动；若关键问题是资料确实缺失，仅改变提交意义便不足以解决。这样的区分不会消除复杂性，却使解释承担检验责任。

无意识不能成为新的内部发动机

批判意识层面的内驱力，有时会转而诉诸无意识：人并不知道自己真正被什么驱动，但内部深处仍有一股更真实的力量。这样只是把仓库移到更隐蔽的位置。发生学并不否认未被意识到的过程，而是要求说明这些过程如何形成、在何种关系中产生作用，以及怎样通过行动后果继续变化。

一个人可能没有察觉自己总在接近完成时增加要求。这种模式可以被共同观察，无须先断言存在某个固定的深层目的。观察到模式以后，仍需比较不同情境：他是否对所有任务如此，是否只在公开评价前如此，是否在合作关系明确时有所不同。模式的边界本身就是解释材料。

如果后来发现他在私人草稿中能够顺利结束，在需要署名承担结论时才不断扩张任务，那么自我认领与评价关系便值得进一步研究。这个结论比笼统的自我破坏更具体，也更少把人固定成某种人格类型。它允许现实条件和理念要求进入解释，而不是把一切归于内在冲突。

减少自我动力发生不等于压抑表达

本书提出减少某些自我动力发生，可能被误解为要求当事人少谈感受、不要关注自己。这不是本书的主张。需要减少的是把每次行动变成整体自我判决的过程，而不是减少对体验的辨认。恰恰只有能够清楚表达害怕什么、期待什么、承担什么，才可能区分必要的自我参与与不断扩张的自我审判。

小许可以承认自己担心稿件不够成熟，同时把讨论限定在论证是否支持结论。他无须证明自己完全不怕评价，才有资格提交；也无须把所有不安都解释成需要先解决的深层问题。自我体验被纳入行动，但不再取得决定一切的权力。

这种调整也需要他人参与。若合作者不断把一次错误上升为能力与品格的结论，个人很难单靠自我理解维持边界。减少自我审判既是个人发生过程的调整，也是关系中的评价方式需要改变。心理动力学对关系的敏感，可以帮助本书看到这个层面；SDE则要求进一步说明这种关系变化如何回写对象、标准与行动组织。

第四十三章 与人本主义对话 成长是展开还是发生

尊重人的经验不等于预设完整内核

罗杰斯提出的人格改变条件，把心理接触、关系中的一致性、积极关注、共情及其被感知放在重要位置。[9]因而，不能把人本主义简单描述为让个人独自挖掘内部能量。它对关系条件的重视，是本书必须承认的理论资源。本章讨论的分歧，是成长应当被理解为既有潜能的展开，还是新的规定性在具体关系中形成。

这两种解释在实践上可能相近，却不完全相同。一个教育者可以因为相信学生具有潜能而提供支持，也可以因为认为能力在活动中发生而提供支持。相同善意不足以证明两种本体论等价。需要进一步问，尚未出现的能力究竟以什么方式存在，失败是否被解释为阻碍尚未解除，以及新方向能否超出先前设定的成长内容。

本书不能把潜能一词一概判为错误。它可以表示有根据的可能性判断，例如某人已掌握相关技能，因而有理由期待他能够学习下一项任务。问题发生在潜能被理解为内部已经完整存在的成品，环境只负责去除遮挡。此时，新能力的发生过程便可能被压缩为原有本质的显现。

一个学生第一次发现研究问题

构造情境中，大学生小安原来只擅长完成规定作业。导师让她整理一组访谈材料，她发现不同受访者对同一个词的使用并不一致。最初，她把这种差异当作材料质量问题，准备统一措辞。讨论之后，她开始意识到差异本身可能构成研究对象。

这次转变可以被说成小安的研究潜能得到释放，但这种说法仍需解释：她如何从消除差异转向研究差异，什么标准使不一致不再只是错误，什么关系使她敢于提出一个没有现成答案的问题。若这些环节不被写出，潜能语言只是在结果之后为能力加上一个先前存在的名称。

从SDE看，导师的回应、材料中的差异和研究规范的特征纠缠，使“整理任务”发生新的显露。新的显露改变小安比较材料的方式，她开始保留语境、追问用法，并调整访谈提纲。这些改变又回写到她对自己能够做什么的理解。自我信心可以在过程中出现，却不是解释全部变化的独立起点。

这里也需要保留小安已有经验的作用。她能够辨认语言差异，可能与此前阅读和写作有关。发生不等于无中生有，更不等于忽略能力积累。过去形成的条件参与新活动，但新问题的具体规定不能仅由“她一直有潜能”说明。

接纳如何改变可表达的材料

如果导师在小安提出疑问时立即评价“这个问题太幼稚”，她可能不再表达未成熟想法。相反，认真听取并追问具体材料，可以使不确定的思考进入共同工作。接纳的作用在这里不是把一股力量注入内部，而是改变哪些经验能够出现、哪些差异能够被讨论。

但接纳不等于所有想法都正确。导师可以尊重小安，同时指出她的推断缺少证据。若为了保护积极性而回避判断，学生可能无法学习区分有根据的问题与任意猜想。尊重与严格并不矛盾，关键在于判断落在何处，以及如何进入关系。

SDE 对人本主义的一个有益追问是：支持关系怎样进入对象工作？仅有良好体验，未必足以形成研究能力；仅有严格内容，也未必提供表达不确定的空间。两者需要在具体活动中纠缠，而不能被安排成先修复自我、再独自完成知识工作的两个封闭阶段。

人本主义也可以反问本书：如果过度强调机制和结构，会不会再次把人当作分析对象，失去对切身经验的尊重？这个问题成立。发生学不能只写条件图谱，却不听当事人如何经历过程。自我世界不是可以由研究者代填的一栏，而是需要通过表达、选择和承担获得材料的发生领域。

真正的自己是否已经在等待

日常成长语言常说，一个人需要找到真正的自己。这句话可以具有实践价值，帮助人区别自己的承诺与外部期待。但如果被理解为内部早已存在一个完整身份，当前生活只是遮蔽它，那么选择与变化的发生性就会被削弱。

设想小安在研究过程中发现，自己更愿意做田野工作，而非此前设想的理论写作。我们可以说她认识了自己，也可以说她在新的任务关系中形成了此前没有的自我规定。前一种说法强调发现，后一种说法强调发生。两者在日常语言中可以共存，但理论解释需要说明是否预设一个固定内核。

本书主张，不必在完全固定与任意流动之间二选一。自我可以具有历史连续性，也可以在新经验中改变。连续性来自记忆、承诺、习惯与关系的延续，不必来自一个永远不变的内在本质。变化则需要具体条件，不是随意宣布新的身份便可完成。

因此，“忠于自己”可以被重新理解为对已经形成的经验与承诺负责，同时允许新材料修改它们。它既不等于顺从每个即时感受，也不等于永远坚持最初选择。这样的理解更能容纳成长中的真正新颖性。

成长的方向由谁决定

人本主义强调发展与成长，本书需要进一步询问，什么被认作成长。更独立、更善于表达、更高产、更能适应组织，未必在所有情境中具有相同价值。若教育者预先确定一个理想人格，再将支持用于使学生趋近它，表面上的自由可能仍然包含隐蔽标准。

例如，小安愿意进行长期缓慢研究，导师却把公开演讲和快速发表当作成熟标志。即便导师态度温和，学生仍可能感到必须成为某种人才能得到认可。问题不只在评价语气，更在成长尺度如何形成、是否允许讨论。

SDE 要求理念世界的标准进入检验。成长不能只是一个无需说明的正面词，它需要对应具体能力、关系与责任。某项变化对谁有益，代价由谁承担，是否保留拒绝与转向的空间，都应当能够讨论。

但这并不意味着所有标准都同样合理。研究仍需尊重证据，合作仍需回应承诺，教育仍需承担知识责任。标准可以被质疑，不等于标准消失。发生学的任务是说明标准如何成立与修订，而不是用相对性取消判断。

当支持没有带来预期变化

假设导师提供尊重、时间和资源，小安仍然决定离开研究。若把这一结果解释为潜能没有被充分释放，就可能使成长假设永远免于失败。离开也许意味着她在真实经验中形成了不同方向，而不是仍有某个阻碍等待清除。

另一种可能是支持并未触及关键困难。导师认为自己提供了自由，学生却面对不透明的毕业要求；导师认为自己尊重选择，学生却担心失去推荐。支持是否存在，不能只由提供者的意图决定，需要看它如何被实施与经历。

研究者应当分别判断这两类情况。不能把所有未达到预期的结果归于支持不足，也不能把所有支持失败归于学生拒绝成长。比较材料应包括明确安排、实际后果和当事人选择。理论越强调善意，越需要检查善意是否获得现实形式。

自我动力减少与自我尊重

本书提出减少某类自我动力发生，可能被人本主义质疑为压低人的成长冲动。对此需要再次明确对象。减少的不是探索、喜悦和承担，而是那些要求主体不断证明完整价值、不断兑现无边界承诺的过程。

小安可以继续研究自己关心的问题，同时减少“必须通过一次成果证明自己适合学术”的要求。她可以接受导师帮助，同时不把依赖视为人格缺陷。这样的减少可能使自我经验更加具体，而不是使自我消失。

人本主义对人的尊重，能够帮助防止SDE调节沦为效率管理；SDE对发生条件的追问，则能够帮助防止成长语言变成无限自我优化。双方不必共享全部理论前提，也能够在这个问题上形成有内容的对话。

一个不以赞美结束的对话

设想导师对小安说，当前问题有价值，但证据尚不充分；她可以继续，也可以在了解要求后选择转向。这个回应没有许诺她一定成功，也没有要求她先证明热情。它同时提供判断、选择与责任。

小安可能因此继续，也可能因此停止。决定的价值不能只由是否符合导师期待衡量。更重要的是，她是否获得了理解任务的材料，是否能够表达自己的判断，是否知道选择将产生哪些现实后果。

本章与人本主义对话的结果，是保留对体验、尊重和关系条件的重视，同时追问成长内容与自我规定怎样发生。人不是等待被点燃的容器，也不必是等待被完整释放的成品。新的能力与新的自我关系，可以在理念、现实、自我的纠缠中形成。

被理解之后仍然不行动的情况

人本主义取向重视被理解、被接纳的关系条件，但本书不能把这种条件写成新的万能开关。一个人获得尊重以后仍然没有行动，可能是任务本身缺乏清楚对象，也可能是现实机会尚未形成。不能因为关系有所改善，就要求行动必须立即增加，否则接纳又会变成附带绩效条件的交换。

设想小安终于能够向导师坦白，自己对原定题目没有兴趣。导师没有责备，而是认真听取他的困惑。这个变化有价值，因为它使原来不能说的的问题获得表达。但谈话结束之后，小

安仍不知道下一步研究什么。这里没有必要宣布接纳失败，也不能把尚未行动解释为他没有充分相信自己。关系松动与研究对象形成，是相互关联但不能相互替代的过程。

接下来，小安需要接触材料、比较问题、了解可用方法，并通过尝试判断哪些疑问能够进入研究。导师的接纳使这些尝试更可能发生，但并不预先包含所有答案。所谓成长若要成为具体过程，就必须落实为新的区分能力、实践条件和承担方式，而不只是主观上更愿意相信自己。

也存在另一种可能：小安在探索后发现自己不想继续当前专业。人本主义语言如果只承认留在原轨道上的成长，就会把开放性悄悄收回。SDE同样不能预设所有好的发生都应当向更多投入。退出、转向和重新限定目标，都可能是新的理解与现实判断共同形成的结果。

潜能一词的两种用法

潜能可以是一种审慎的开放判断：目前表现不能穷尽一个人在不同条件下可能形成的能力。它也可以被理解为内部已经完整存在、只等待释放的东西。前一种用法提醒我们不要过早封闭人的可能性，后一种用法却容易恢复动力仓库的形象。

一个学生后来写出了有价值的文章，并不能证明那篇文章早已潜伏在他心里。文章可能依赖此前未曾遇到的问题、后来建立的合作以及写作中形成的判断。承认这些发生条件，不会贬低学生的创造，反而使创造不再被解释为预存内容的搬运。

教育者说学生具有潜力时，最好把这句话理解为对未来条件保持开放，而不是宣布知道学生内部藏着什么。这样既保留期待，也避免把期待变成债务。学生没有走向教育者预想的道路，不必因此被说成浪费了真正的自己。

SDE对潜能语言的改写，是把问题从还有多少东西没有释放，转向哪些尚未形成的关系值得尝试。前者容易要求人持续向内部挖掘，后者则允许人接触新的材料、合作与评价方式。未来由发生过程展开，而不是由一个不可见的内部库存保证。

真诚也有情境与责任

真诚并不意味着任何即时感受都应当直接转化为行动。一个负责人真诚地厌倦项目，并不因此可以不说明交接；一个学生真诚地不喜欢某项训练，也不意味着训练必定没有价值。自我体验需要得到承认，但它如何进入共同事务，仍涉及理念判断与现实责任。

因此，本书不把反对内驱力神话等同于即时感受至上。人可以在没有强烈热情时履行有限承诺，也可以在非常兴奋时暂停一项缺乏条件的计划。这些行动都可能包含清楚的自主承担。关键不是感受够不够强，而是承担是否具有明确对象、边界与可修订条件。

当小安说自己不想继续某项合作时，合适的问题不是要求他证明这种不想是否来自真正自我，而是共同澄清合作还有哪些责任、可以怎样结束、哪些材料需要移交。真诚通过具体协商获得可承担的形式。若真诚被当作取消一切关系后果的理由，它同样会把自我世界设想为独立主权。

成长不能只按产出理解

本书讨论写作与出版，容易使读者以为动力重建的最终标准就是写得更多、完成更快。与人本主义的对话要求纠正这种偏向。一个人学会拒绝不合理任务、承认知识边界、在合作中表达异议，可能减少短期产出，却提高行动的可承担程度。

设想一位作者原来每次接到邀约都答应，随后在赶稿中持续责备自己。他后来开始限定主题和交稿范围，出版数量下降，但每个项目更清楚，也能保留必要的休息与关系时间。不能仅凭数量减少便认定动力衰退。发生系统发生了调节，某些过度自我证明的过程减少，其他更稳定的参与方式得以形成。

当然，也不能反过来把任何减少都美化为成长。若减少来自信息遗漏、协作失败或尚未处理的困难，仍应面对具体问题。人本主义与 SDE 都需要避免一种温柔的不可证伪性：无论发生什么，都说这是成长的阶段。评价需要回到当事人认可的目标、现实后果和关系中的责任，而不是只使用正面的词语。

与人本主义的深入对话，最终不是争夺谁更尊重人，而是说明尊重怎样进入研究与实践。尊重意味着不把人缩减为绩效，不替人宣布内在本质，也不以理解之名取消事实检验。人在关系中形成可能性，同时保有对方向提出异议和重新决定的空间。

第四十四章 与认知行为取向对话 想法改变与世界改变

先纠正一个常见误读

贝克研究所对认知行为实践的说明强调共同检验想法，而不是由治疗者直接宣布来访者想错了；现实担忧也可能有事实依据。[10] 因而，本书不能把认知行为取向概括为凡事改变心态。以下讨论以日常工作情境作概念比较，不构成个体治疗建议。

认知解释对本书的重要提醒，是事件与人的反应之间不能简单画等号。同一句修改意见可以被理解为合作、拒绝或羞辱，这些理解会参与后续行动。SDE 承认这种差异，但进一步追问，理解如何在实际关系中形成，以及它是否被不恰当地安置成一个先于世界的内部解释器。

认知行为取向也会要求本书把抽象主张转化为可以检验的判断。说三界纠缠，并不能自动说明某个想法是否符合证据，也不能代替一项具体行动尝试。理论对话应当保留这种实际约束。

未被回复的信息

构造情境中，研究者小顾把一份提纲发给合作者，两天没有收到回复。他想到“对方已经觉得我没有价值”，随后停止修改，也不愿再次联系。朋友劝他相信自己，但这种鼓励并未改变他对沉默的理解。

这里可以先区分事实与推断。事实是两天没有回复；推断涉及对方如何评价他。推断可能有依据，也可能忽略其他解释。需要查看此前约定、对方工作安排、沟通习惯以及提纲本身，而不是直接把推断判为错误或直接当作事实。

SDE 分析还要问，为什么两天沉默能够承担如此重的意义。也许双方没有约定反馈时间，也许小顾把此次合作当作学术身份的重要证明，也许此前确有被忽视的经历。想法的内容与发生条件需要同时研究。

如果后续发现合作者正在处理紧急事务，小顾的推断可能需要修订。但若合作者长期只在需要帮助时回应，沉默便可能反映真实的不对等关系。发生学不能为了减少自责而要求当事人永远选择最温和解释，也不能为了强调现实条件而忽略过度推断。

改变想法并不等于否认现实

假设小顾将原想法改为“我目前不知道对方为什么没有回复”。这个变化不是积极暗示，而是使判断与现有证据相称。它可能打开后续行动，例如询问反馈时间或寻找其他读者。认知变化因此能够真实参与现实过程。

但如果合作者仍然不回应，小顾需要面对新的材料，而不是无限维持不确定。共同检验应当允许得出关系确实不可靠的结论。不能把所有不舒服的判断都称为不合理，情绪上的舒适也不是判断正确的标准。

SDE 在这里增加的要求，是检查新判断如何回写其他维度。小顾虽然口头承认“不知道”，若仍把全部研究价值寄托于这一位合作者，现实纠缠没有改变；若仍把未获回复与没有价值放在同一差异序列中，新说法也可能只是短暂覆盖。

相反，建立多个反馈入口、明确合作约定、区分提纲质量与个人价值，可以使新判断获得现实承接。理解改变不是孤立心理事件，而是可能进入三界相互改变的一个节点。

行为尝试检验的究竟是什么

小顾可以发送一条简短信息询问对方是否方便在某日反馈。这个行动能够提供材料，但它检验的不是“我是否值得被喜欢”这一巨大问题，而是对方在当前合作中能否作出明确回应。问题尺度越清楚，结果越不容易被扩展为整体人格判决。

如果对方回答可以，并按时提供意见，说明一种沟通安排获得了支持；如果再次失约，说明需要重新评估合作可靠性。两种结果都不能直接裁定小顾的全部学术价值。行为尝试的意义来自预先界定问题，而不是仅仅鼓励行动。

还有一种情况：小顾得到回复后，只短暂安心，很快又需要新的保证。此时应当检查尝试是否被用作不断寻求确认的方式，而非获得能够支持决策的信息。同样的联系行为，可能进入不同发生结构。

这并非认知行为方法特有的问题，任何实践技术都可能被重新组织。SDE 的六路径也可能变成不断检查自己是否正确的仪式。方法需要通过实际功能与后续变化来判断，不能只依据名称。

信念是固定程序还是可变规定

把某种信念称为深层，并不意味着它是不可改变的内部代码。深层可以表示它在许多情境中反复参与判断，也可以表示当事人不容易注意到它。其稳定性需要解释，而不能仅用深层这个名称保证。

例如，“只有持续产出才有价值”可能通过家庭期待、职业评价和自我承诺获得稳定。它不仅存在于一句自我陈述中，也存在于如何安排休息、如何回应错误、如何选择任务。若只修改句子而不触及这些实践，改变可能有限。

但不能由此否定语言工作的价值。一个准确区分可以使人第一次看见自己正在使用什么标准，并为调整提供入口。SDE要防止的是语言变化被夸大全部发生已经改变，而不是否认语言能够改变发生。

三原理可以帮助追踪这个过程：新的显露是否改变差异序列，新的差异是否进入纠缠安排，新的安排是否反过来改变自我与任务的显露。这样的检查应当依赖具体事件，而不是要求每次都填写整齐表格。

真实障碍与判断偏差可以同时存在

小顾可能既处于不可靠合作关系中，又把一次失约扩展为所有人都不认可自己。承认其中一个，不必否认另一个。现实问题与推断问题可以同时存在，并且相互强化。

若分析者只强调现实不公，可能忽略小顾对其他合作机会的过度排斥；若只强调认知偏差，可能使真正的不对等关系得到保护。三界纠缠的价值之一，是避免把解释责任全部分配给单一层次。

实践中可以分别处理：对具体合作重新协商或退出，对普遍化推断检查证据，对研究问题寻找新的材料。不同工作可能有先后，但没有一种工作自动替代其他工作。由此形成的不是折中清单，而是对不同判断对象的准确区分。

认知工作也可能成为新的点火

当认知方法被简化为每天纠正负面想法，它可能变成另一种自我要求：不仅要完成任务，还必须保持正确思维。一个人出现担忧后，先责备自己不够积极，再努力制造更好的想法。这样的使用方式可能加重整体自我监控。

这不是对认知行为理论本身的概括，而是对一种可能误用的分析。严谨方法需要共同检验与具体证据，流行口号却可能只保留“想法决定结果”。本书应当明确批判对象，不能用误用替代理论原貌。

SDE 同样需要防止“你只是没有正确组织三界”的说法。若每次困难都被解释为方法掌握不足，当事人便再次独自承担全部结果。发生学不能通过更复杂术语重新建立同一审判结构。

对话的研究方向

可以设计一个围绕工作反馈的研究，记录参与者最初推断、实际沟通安排和后续修改行为。比较的重点不是哪套术语更受欢迎，而是哪些具体变化与行动转变有关：推断更符合证据、任务更清楚、合作安排更可靠，还是其他因素。

如果只改变推断便能稳定改善某类行动，SDE 应当承认这一近端机制的价值；如果必须同时改变实际评价关系，便需要说明这种条件依赖。两种结果都不能单独证明或否定全部本体论，却能限制具体实践主张。

本章的结论不是认知无用，也不是世界条件可以被思想任意改造。想法是真实参与发生的条件，但它本身也有发生过程。对想法的检验与对现实关系的检验，应当在同一工作中相互校正。

一项行为实验究竟检验什么

在小顾等待合作回复的案例中，可以设计一项有限尝试：发送一封明确列出待决事项与回复期限的邮件，观察对方是否回应。这项尝试能够检验某些具体预测，例如清楚表达要求是否必然导致关系破裂，却不能直接检验小顾是否值得尊重，更不能检验世界是否可靠。

如果对方及时回复，小顾有理由修订这一次情境中的部分判断，但不必由此接受所有合作都会顺利的结论。如果对方仍未回复，也不能立刻证明自己的悲观判断全部正确。对方可能未看到邮件、没有决策权限或确实不愿合作。实验结果需要结合任务条件解释，而不是被强行归入积极或消极的总评价。

SDE 在这里提出的补充是：尝试本身可能改变被检验的关系。原来模糊的等待，在邮件中变成了有期限、有事项的协作请求；对方不再面对一般性的关注，而是面对需要作出选择的任务。因此，这并非只是在一个不变世界里收集信息，也是在行动中形成新的条件。

这种变化并不使实验失去意义，却要求研究者说清楚检验对象。我们观察到的是明确请求之后的回应，而不是对方在所有条件下的固定态度。把局部结果扩大为人格结论，会重新制造本书所批判的整体化解释。

合理担忧与过度概括可以同时存在

现实中最难处理的情况，往往不是想法完全错误，而是想法包含真实依据，却被扩展到过大的范围。一个团队确实曾经忽视小顾的贡献，因此他对再次合作有所担忧；但由此推断任何人都利用自己，则超出了现有材料。承认前一部分，不要求接受后一部分；修订后一部分，也不要求否认前一部分。

如果对话只要求小顾寻找正面证据，他可能感到现实遭遇被抹去。如果对话只确认他的担忧，则可能使新的合作机会在开始之前就被关闭。较严谨的工作是区分事件、推断、范围与行动选择。哪些事情已经发生，哪些只是可能，哪些条件能够改变风险，哪些界限需要明确，这些问题比要求乐观更有用。

从三界分析看，理念世界参与划分证据与结论，现实世界提供具体合作安排与后果，自我世界参与风险体验与承担。三者不能分开处理。仅靠改变解释而不改变署名规则，可能不足以恢复合作；仅靠增加规则而不澄清过去经验如何影响判断，也可能无法形成信任。

认知记录何时成为新的点火装置

任何原本帮助澄清的工具，都可能被用于自我审判。一个人每天记录想法，本来是为了看清判断过程，后来却开始检查自己是否足够理性、是否仍有负面念头。记录越细，越觉得自己没有做好，最后连产生担忧本身都成为失败证据。

这里的问题不能简单归咎于工具，也不能简单归咎于使用者不正确。需要分析工具被放进了什么任务关系。如果记录被解释为达到完美心理状态的考核，它就参与制造新的比较压力。如果记录允许保留不确定、确认真实困难和形成有限行动，它才可能保持澄清功能。

本书提出减少自我动力发生，在这种情境下可以具体理解为减少对每个念头的整体人格归因。出现担忧，并不要求立即完成一次自我修复；形成不准确判断，也不意味着整个人缺乏理性。工具应当服务于具体问题，而不能不断扩张成证明自己合格的仪式。

改变解释与改变制度的先后关系

有时需要先改变解释，才能看见可用的现实机会；有时需要先改变制度，个人才有理由形成不同判断。不存在适用于所有情况的固定顺序。一个人误以为任何提问都会受罚，而所在团队实际欢迎提问，可以通过有限尝试获得新材料。另一个人所在团队确实惩罚异议，仅要求他改变担忧便是不充分的。

六路径的价值在这里不在于提供六个万能步骤，而在于提醒分析者不要把入口当作唯一来源。可以从某个显露方式进入，追问相关差异如何排列、哪些特征相互纠缠；也可以从现实协作中反复出现的特征纠缠进入，重新辨认任务显露与差异序列。无论从哪里开始，解释都应回到相互生成与回写。

对认知行为取向而言，这种对话并非否定局部技术，而是限制技术被扩大为世界观。一次有效的认知调整，不证明所有困境都由想法造成；一次制度调整有效，也不证明体验与判断无关。具体有效性与整体发生论之间，需要保留论证距离。

本书能够提出的较强命题是：如果一种解释长期要求个人修订自己，却禁止讨论任务安排与评价权力，它就可能把现实矛盾转换为私人心理责任。这是可以通过过程材料研究的命题。它不等于认知行为理论必然如此，也不能替代对具体实践的辨认。

第四十五章 与自我决定理论对话 自主为何不等于自足

最接近书名的理论必须最准确地对待

Ryan 与 Deci 将内在动机、不同形式的外在动机及其社会条件加以区分，强调自主、胜任与关系需要的支持；自主的外在动机并不等于内在动机。[11] 这使自我决定理论成为本书必须认真面对的强邻近理论。不能因为它使用内在一词，就断言它主张内部储存一股能够独立取出的力量。

本章只用这一简要原典定位作为对话基础，以下论证是本书对自主、内化与发生的进一步分析。我们不以术语相似宣布 SDE 已经被证明，也不以术语不同宣布对方已经过时。双方需要在具体问题中说明各自能够区分什么。

自我决定理论能够反问：既然内在动机是对活动兴趣与满足的研究概念，为什么称其虚幻？本书的回答必须限定于独立内部源泉的解释，不能把兴趣经验一并取消。进一步的争点在于：相关需要与活动意义在何种程度上被当作既有规定，在何种程度上被解释为发生中的重构。这个分歧需要逐项论证，不能由书名替代。

愿意遵守一项规则

构造情境中，一位志愿者小洁负责活动结束后的资料归档。她并不觉得整理文件有趣，却认为可靠记录有助于后续参与者，因此愿意承担。这种行动不能简单分为因兴趣而做或被迫而做。愿意、意义与活动本身的愉快，属于可以区分的关系。

如果本书把所有自愿行为都称为理念动力，就会失去这些具体差别。小洁如何理解责任、是否可以拒绝、是否获得必要工具、他人是否共同承担，都参与她的愿意。理念世界不是一个替代动机分类的大袋子，自我世界也不只是情绪反应。

设想组织后来要求她独自承担全部归档，并把拒绝解释为缺少奉献。她可能仍认同记录工作的价值，却不再愿意接受当前安排。这不是价值突然消失，而是价值与实际责任的纠缠发生变化。将这种拒绝解释为内驱力下降，会混淆目标认同与对特定安排的同意。

自主的一个重要问题由此显露：一个人是否能够把行动认作自己的承担，并不等于他必须独自承担，也不等于行动不受任何社会关系影响。自主与独立不能被直接等同。SDE 对自足来源的批判，应当保留这种区别。

内化不是把外部东西搬进内部

日常语言容易把内化想象为搬运过程：原先由他人提出的要求，逐渐被装进个人内部，最终成为自己的动力。这个图像方便，却可能使实际变化失去细节。要求被接受时，含义、边界和实践方式都可能改变，并不是一个完整内容从外部移到内部。

小洁最初归档是因为负责人要求，后来发现记录能够帮助新成员，她对任务的理解发生变化。她也可能进一步修改归档方式，使它更符合使用需求。这里不仅是服从来源改变，而是任务对象与评价标准发生了重组。

如果她将负责人每项要求都认作自己的责任，甚至在资源不足时仍不允许自己拒绝，这种认同也不能仅凭“我愿意”判定为成熟。需要考察愿意如何形成，是否允许修订，是否将自我价值与无条件承担捆绑。自我报告是真实材料，却不自动穷尽其发生解释。

SDE的增量，应当落在这种过程分析上：原来的显露如何改变，哪些差异被重新组织，新的纠缠如何回写前两者。若只把内化改称三界纠缠，却没有增加过程细节，就没有完成理论工作。

支持条件为何不是外部装饰

一个自主选择的活动仍然需要条件。小洁愿意整理资料，但若系统无法访问、分类标准不清、使用者从不反馈，愿意也难以形成可靠工作。这里不是内部动力强度不足，而是行动缺少具体承接。

反过来，工具完善也不能保证她愿意承担。她可能认为当前活动不值得投入，或者已有其他责任。现实条件可以扩大可行性，却不能单方面规定价值与自我承担。三界不可分离，不意味着三界可以互相替代。

这与自我决定理论重视支持条件具有接近之处。分歧不能被夸大为对方只研究人、SDE才研究世界。更有内容的争论是：支持究竟是让既有倾向充分表现的条件，还是也参与形成活动、主体与价值的具体规定？不同表述可能带来不同研究问题。

本书主张后一个问题值得独立展开。一个人所追求的自主，可能在新的技术与组织形式中获得以前没有的内容。支持不是给同一个预定主体提供更多空间，也可能改变主体能够选择什么、理解什么以及承担什么。

三种需要与三界不能机械对应

为了方便，有人可能把自主归于自我、胜任归于现实、关系归于理念，或者作其他整齐配对。这样的对应没有根据。自主涉及理念标准与现实权限，胜任涉及自我体验与任务定义，关系也涉及实际互动与共同意义。三界不是给三个心理概念各分一个位置。

同样，不能把自主、胜任、关系直接等同于S、D、E。SDE维度讨论的是显露、差异序列与特征纠缠的相互规定，不是一组需要清单。数量相同不能证明结构相同，更不能用三对三的图表替代概念论证。

真正的比较应当围绕同一事件。例如，小洁何时感到能够胜任？是因为熟悉工具、理解标准，还是因为他人提供具体反馈？这种感受怎样影响下一次任务选择，又怎样被实际结果修订？三个需要概念可以提供研究焦点，SDE则需要说明其发生关系。

如果这种说明不能增加可观察差异，只是换一组名称，本书就应承认解释增量尚未建立。与近邻理论对话最困难的地方，正是不能依靠对方明显错误来显示自己正确。

对基本需要普遍性的追问

本书可以询问，某种需要的普遍性究竟指什么。是所有人都使用同一表达，还是不同文化与任务中的支持具有某种共同作用？是某种广泛倾向，还是对任何个体、任何情境都成立的绝对命题？不同含义需要不同证据。

SDE强调发生条件，并不自动否定跨情境共性。相似的规定可能在多种条件中出现，不能因为条件不同就断言没有共同机制。反过来，观察到广泛共性，也不能直接证明其内容完全脱离发生条件。

因此，理论比较可以从边界入手：哪些自主形式相互冲突，哪些胜任判断依赖特定任务，哪些关系支持在不同制度中具有不同含义。研究应当保留共同性与差异，避免把普遍性写成没有条件的同一，也避免把差异写成无法比较。

本书在这一问题上的责任，是提出清楚的构成分析，而非凭哲学立场否决既有经验研究。若某种需要支持稳定解释多种情境中的差异，应当承认其证据；同时仍可追问这种支持如何获得具体形式。

控制可以借用自主的语言

组织可能告诉成员“这是你自己的选择”，却不给他们实际拒绝的余地。表面上没有直接命令，现实后果却使某种选择几乎不可退出。若只依据语言中的自愿，便会把控制隐藏在自主叙述之下。

设想小洁可以选择是否承担归档，但拒绝者会被排除出后续活动。她说愿意，可能包含对关系损失的担忧。研究者不能因此自动否定她的所有价值认同，也不能只凭认同忽略后果。多个动机关系可以同时存在。

SDE 需要分析选择选项如何形成。哪些选项可见，哪些代价被公开说明，哪些退出方式在现实中可行，哪些自我评价使拒绝变得困难。所谓从内驱力出发，往往跳过这些问题，把最终表态当作无需解释的起点。

但这也不能被用来声称任何选择都不自主，因为任何选择都有条件。若把有条件等同于受控，自主概念就失去区分能力。需要辨认的，是条件如何参与选择，而不是条件是否存在。

不喜欢仍然可以负责地行动

小洁可能始终不喜欢归档，却愿意在有限时间内完成，并要求团队轮换。这样的安排不必被看作尚未达到真正内驱力的低级状态。许多共同责任并不要求每个人对每项任务都产生强烈兴趣。

若组织要求她不仅完成，还必须发自内心热爱，便增加了第二层审判。行动责任与情感纯度被捆绑，成员必须证明自己的动机足够正确。这种要求与本书所说的反复点火直接相连。

自我决定理论对不同动机形式的区分，有助于纠正这种粗糙期待。SDE 则进一步追问，何种组织关系使某一种动机被提升为唯一正当形式。理论之间的合作点，不在于统一术语，而在于共同揭示不必要的动机审判。

当兴趣成为职业要求

一个人因为兴趣开始写作，后来将写作变成职业。此时收入、合同、读者与时间表进入活动。不能仅因出现报酬，就断言原有兴趣已经消失；也不能因为仍然喜欢写作，就否认现实责任改变了任务。

有些部分仍然有趣，有些部分需要承担，有些部分可以外包或轮换。成熟调节可能表现为区分这些关系，而不是维持一种纯粹内在动机。若作者要求自己每个时刻都热爱所有工作，兴趣反而可能成为自我追责的尺度。

三界分析能够把这种变化写得更细。理念问题继续生成，现实出版条件限定工作，自我世界重新理解身份与承诺。它们并非内在动机被外在动机污染的简单故事，而是活动性质在具体条件中改变。

对话中的可检验分歧

可以围绕同一项写作任务比较两种分析。一种重点考察自主感、胜任感与关系体验如何关联持续行动；另一种同时追踪任务显露、差异序列与特征纠缠怎样在过程中改变。研究不应预设第二种必然更好，而应比较其是否增加了对转向、停止与新问题生成的解释。

如果SDE只能在事后把所有变化重新命名，而不能提供额外可辨认关系，那么其经验增量就有限。如果它能够指出某种需要体验变化之前，任务对象本身已经改变，并据此解释原有指标的失效，则可能形成有价值的贡献。

这种比较也需要防止尺度不一致。不能让一个具体心理模型回答全部本体论问题，再以其没有回答为由宣布失败；也不能让一个广泛框架仅凭覆盖范围赢过经过检验的局部解释。双方应在相同问题上比较。

自主的发生学重述

本书最终可以这样理解自主：它是人在具体关系中形成、认领、修订和承担行动的某种方式，而不是行动完全脱离关系的证明。这一定义仍需细化与检验，但它避免将自主与自足混同。

自我世界在这里不可被取消。一个人能否说“这是我愿意承担的”，具有真实意义；只是这句话的意义需要与可选择范围、理念认同和现实后果一起研究。三界纠缠并不剥夺选择，而是解释选择何以成为这一次具体选择。

与自我决定理论的对话，使本书的批判对象更加准确。内在动机作为经验与研究概念，可以具有价值；将它提升为独立内部来源，才是本书所要解构的推断。只有守住这一边界，书名的锋芒才不会以牺牲论证准确性为代价。

自主支持不能被简化为多给选项

一个组织允许成员从三个项目中任选其一，表面上提供了选择，但如果三个项目都要求承担无法完成的工作量，拒绝又会受到惩罚，这种选择不能仅凭选项数量便被认定为充分自主。相反，一个任务的目标由共同协议确定，成员没有无限选择，却能够理解理由、提出异议并协商执行方式，也可能具有自主承担的条件。

这说明自主需要在任务关系中辨认。选择的存在、选择的意义与选择后的承担，并非同一件事。SDE 不把自主降格为环境变量，也不把它提高为纯粹内部品质，而是追问它怎样在理念、自我和现实的相互参与中形成。人对行动的认领，需要一个可以理解和实际承担的对象。

构造一个编辑团队的例子。负责人说每个人可以自由选择负责章节，但所有章节都必须同一天交付，材料却尚未齐备。成员选择之后，负责人以这是你自己选的为由拒绝调整时间。这里，自主语言被用来转移责任。选择行为是真实发生的，却不能因此抹去选择条件以及后续变化。

如果团队后来允许根据资料到位情况重新分配章节，成员的承担便具有修订渠道。自主不是一次签字之后永久承担一切后果，而是在变化条件中仍能够参与决定。这个例子不是对自我决定理论的反驳，而是说明流行管理语言怎样借用自主之名，把复杂发生过程缩减为个人责任。

内化之后为什么仍然需要现实支持

一个人把某项事业理解为自己的价值追求，并不意味着这项事业以后可以脱离时间、工具、合作与反馈。价值认同改变了行动的理由，却没有取消现实条件。把内化理解为从外部依赖转向永久自足，是本书需要明确反对的推断。

小洁参与档案整理，逐渐认同保存地方记忆的意义。她愿意承担枯燥工作，但如果档案室长期无法开放、分类标准持续变动、成果无人接收，她的行动仍可能停滞。这种停滞不能直接证明价值没有真正内化，也不能要求她通过更强认同弥补所有组织缺口。

更具体地说，认同本身也会受到实践经验影响。当整理成果进入公共使用，小洁对保存记忆的理解可能变得更具体；当材料不断被重复分类却没有用途，她可能重新判断当前方案是否值得继续。这是理念动力的变化，不必被解释为内心信念不够坚定。

SDE 强调回写，正是为了防止价值认同被当作一次完成、永久不变的事件。现实实践不是等待内部价值指挥的被动场所，它参与改变价值如何被理解，自我如何承担，以及下一步什么值得做。自主承担也在这个过程中持续形成。

不愉快的行动能否具有充分动力

如果把内驱力等同于兴趣和愉悦，就难以解释很多重要行动。校对一份复杂资料、处理合作中的错误、完成已经承诺的交接，未必令人愉快，却可以是经过理解和认可的承担。自我决定理论区分不同动机质量，为这个问题提供了比热爱口号更细致的语言。

本书进一步追问，不愉快的承担在什么条件下可以持续。仅有意义并不保证无限承受。任务边界、可用支持、完成标准与恢复时间都参与其中。一个人可以认可某项工作，同时合理地限制工作量；也可以承认事业重要，同时判断目前的组织形式无法继续。

如果社会把真正热爱解释为不应感到疲倦，那么不愉快便会变成信念不足的证据。如果又把自主承担解释为已经自愿，因此无权提出条件，那么自主语言也可能服务于过度要求。本书所批判的是这些推断，而不是价值认同本身。

普遍需要与具体发生之间的解释距离

即使承认某些需要具有广泛重要性，也仍需解释它们如何在具体制度与文化中被理解。一个人感到有能力，可能是因为能够独立完成任务，也可能是因为能够在合作中承担清楚的一环。关系体验可能来自频繁交流，也可能来自彼此尊重边界。不能把某种表面形式直接等同于某种需要已经得到满足。

对 SDE 而言，普遍命题与具体发生分析可以互相约束。前者提醒研究者不要只关注眼前绩效，后者提醒研究者不要用抽象需要名称跳过实际过程。若任何令人满意的变化都被事后解释为某种需要得到满足，解释仍然可能陷入循环。需要明确测量、条件与可反驳的预测。

同样，SDE 不能把任何行动变化都解释为三界纠缠改变而停止分析。必须说清楚哪些关系改变、变化如何被记录、为何竞争解释不足。理论之间的真正对话，应当使双方都承担更具体的解释责任，而不是由较宽泛的词语吞并较细致的研究。

自我决定理论向本书提出的反问

如果一个人长期报告自己认可目标、感到有能力并获得支持，却仍然无法持续行动，SDE 是否只是把未知原因统称为纠缠不足？如果是，本书就没有提供增量。需要进一步发现

任务对象是否变化、承担边界是否失配、不同时间尺度的要求是否冲突，并用材料证明这些分析能够区分不同情况。

如果这些条件都未发现明显问题，而局部行为方法已经足以解释变化，本书也应承认当下不需要更复杂的解释。三界发生论可以作为总体理解，却不能要求每项研究都重复完整术语。理论的广度不是增加每次分析负担的理由。它应当在既有解释遗漏关键过程时提供帮助，而不是在所有场合宣称自己更深。

第四十六章 与社会认知理论对话 能动性并非孤立发动机

承认一个真正接近的解释

班杜拉的能动性论述把个人行动放在社会结构影响网络中，并区分个人、代理和集体等能动方式。[12] 这与“每个人独自从内部发动一切”的图像明显不同。本书若把社会认知理论写成只强调相信自己，就会错过最值得比较的部分。

本章围绕一个问题展开：人能够影响自己的行动条件，与人是无条件起点，是否属于同一个命题？答案是否定的。能动作用可以真实存在，同时具有形成条件。SDE 反对独立来源，并不需要否认人能够计划、判断、组织与改变现实。

社会认知理论也会追问，若一切都被归入纠缠，个人差异与实际选择是否还能够被识别？本书必须证明，三界分析能够保留不同参与者的作用，而不是把责任和因果混入一个无法区分的整体。

我能做到中的任务边界

构造情境中，青年研究者小陆说自己没有信心完成一次公开报告。若只给他一句“相信自己”，并没有说明他究竟担心什么。他可能能写清内容，却不熟悉现场设备；可能熟悉设备，却无法判断听众背景；也可能掌握材料，却担心被问到尚未解决的问题。

这些差异决定了“能做到”的具体含义。完成报告可以指讲满时间、让听众理解、准确表达论证，或者回答所有问题。若目标没有澄清，自我效能判断就可能在不同对象之间滑动。今天认为自己能够讲完，明天却因为不能回答所有问题而认为完全不行。

SDE 在这里需要把任务显露与能力判断一起分析。小陆面对的不是一个固定任务加一项内部信心，而是任务如何被理解与自己如何被定位相互规定。某种信心变化，可能来自技能增长，也可能来自目标范围变得准确。

如果把全部变化都称为自我效能提高，会有失精细的风险；但如果因此否认自我效能概念的研究价值，又走得过远。较好的做法是明确测量对象，检查判断与实际表现如何关联，并说明其中的关系条件。

一次练习如何改变三个世界

小陆进行一次小范围试讲。听众指出，他的核心论点清楚，但例子太多，导致时间不足。这个反馈没有简单地增加或减少信心，而是使报告任务发生更具体的显露：需要保留主线并删去旁支。

理念世界中，论证结构获得调整；现实世界中，时间、幻灯片与听众反馈进入新的安排；自我世界中，小陆不再把问题理解为整体表达能力不足，而是看到可以处理的局部任务。这三个变化不能被拆成先后独立的三股力量。

沿S与E的张力考察D，试讲的显露与实际反馈使小陆重新排序重要差异：主论点与例子的关系，比每一页是否漂亮更关键。沿D与E的张力考察S，删减与听众理解的纠缠又使报告显露为一种共同说明，而非个人能力表演。沿S与D的张力考察E，他进一步改变练习方式，邀请不同背景的人反馈。

回写是否成立，要看下一次报告如何组织。如果他只记住“大家说我讲得不错”，却没有修改结构，新的显露可能没有进入实际工作。若他只因一个批评便整体否定自己，也说明差异仍未被准确保留。

代理能动性工具封装

小陆请熟悉设备的同事处理播放与连接，自己集中于内容。这并不必然意味着能动性降低。通过分工实现目标，是行动的一种组织方式。所谓完全靠自己，可能只是把真实协作隐藏起来。

AI工具进一步使这个问题突出。它可以帮助检查结构、生成候选例子、发现重复，但作者仍需判断这些内容是否准确。分工的边界需要可追溯：哪些任务由工具承担，哪些判断必须由人或其他专业关系承接。

SDE与社会认知理论可以共同拒绝孤立英雄图像。分歧在于如何理解复合条件中的主体规定。个人并非在工具之外保持完全不变，再获得附加能力；工具可能改变他能够提出的问题、判断粒度和承担方式。能动性本身也可能在协作中获得新的形式。

但不能因为能力具有复合性，就取消个人责任。小陆不能以幻灯片由工具生成，免除对公开内容的核查义务。责任可以分工，却需要说明分工如何真实成立。把未核实的判断交给无法追责的环节，并不构成可靠代理。

集体信心与集体能力的区别

一个团队可能一致相信自己能够完成项目，却缺少必要资料与权限。另一团队成员言语谨慎，却拥有清楚分工和纠错程序。共同信念与实际能力有关，但不能互相替代。

构造情境中，小陆所在团队在启动会上高度振奋，承诺一个月内完成研究。进入执行后，发现成员对研究问题理解不同。此时继续提升集体信心，可能掩盖真正需要讨论的分歧。团队不是缺少共同情绪，而是尚未形成共同对象。

SDE 要求检查理念世界中的问题是否一致、现实世界中的责任是否可执行、自我世界中的承诺是否可修订。集体能动性不能只由每个人信心相加获得。某些关键能力存在于协调、交接和共同判断的关系中。

同时，也不能说只要分工清楚，信心就无关紧要。成员如何理解失败、是否愿意报告困难、是否相信协作能够回应问题，都可能影响实际过程。发生学应当保留这些关系，而不是用结构替代全部体验。

自我调节不是一个内在管理员

日常语言常把自我调节描绘成一个更高级的我管理一个不够努力的我。这个图像容易产生无穷追问：谁来调节调节者？若再引入更深的意志，解释便不断后退。

可以把调节理解为一组具体活动：比较当前状态与目标，检查偏差，调整安排，并根据结果修订标准。这些活动依赖工具、记录、语言和社会关系，不必由一个内部小人完成。

小陆使用时间记录发现自己总在美化页面上花太久，随后设定一个明确的修改边界。记录使差异显露，边界改变工作安排，实际试讲又修订标准。这个过程具有自我参与，但没有必要假定一个独立调节实体。

然而，记录也可能变成新的审判。若每次超时都被解释为缺乏自控，他可能投入更多时间监控自己，而不是处理报告。技术的作用需要根据其进入的发生结构判断，不能仅凭自我调节名称保证有益。

对互惠作用的进一步追问

社会认知理论的相互影响思路，与 SDE 的相互规定具有接近之处，但两者不能直接等同。相互影响可以在已确定的因素之间发生；相互规定则进一步询问这些因素如何获得当前身份与内容。

例如，个人、行为与环境被区分之后，可以研究它们如何互相影响。SDE 还会问，什么在此次活动中被认作环境，什么算同一种行为，个人的研究者身份如何形成。这个问题并不自动取代原有因果研究，而是增加一个构成层次。

若构成分析不能帮助解释任何实际差异，它就可能停留于哲学重述。本书需要用具体案例证明，任务与主体规定的变化会影响既有变量的含义，进而影响比较与预测。只有在这里，理论增量才可能获得清楚位置。

一个能够反驳过强主张的案例

假设小陆的任务、资源与合作安排都已清楚，只有对自己能力的判断明显低于实际表现；通过准确反馈，他的判断改变并开始行动。这个案例说明，近端自我判断可以具有关键作用。SDE 不应因为反对独立内驱力而拒绝这一点。

关键作用不等于独立起源。准确反馈本身依赖实际表现、比较标准和可信关系。自我判断的改变可以成为过程中的转折，却仍有发生条件。区分转折点与最终来源，能够同时保留心理机制与本体论批判。

如果 SDE 把任何自我因素的重要性都解释为旧理论残余，它就会失去研究自我世界的的能力。三界不独立存在，恰恰意味着自我世界也不能被排除，而不是只有理念与现实才是真实条件。

能动性在有限位置上成立

人能够从有限位置改变部分条件，这种能力值得肯定。小陆无法控制全部听众反应，却能够澄清论点、练习表达、核查资料和回应异议。有限并不意味着无能，承担也不要求全能。

内驱力话语有时把有限能动性夸大为对全部结果负责：只要足够想要，就应克服所有困难。社会认知理论对社会结构与集体行动的重视，可以帮助修正这种夸大；SDE 则进一步追问，能动性的形式如何在三界发生中生成。

本章保留的结论是：否认孤立发动机，不等于否认人的行动能力。能够判断、选择和改变条件，是实际发生中的真实作用；这种作用不需要以一个无条件内部源泉为基础。

能做到与值得做是两个问题

一个人相信自己能够完成任务，却仍然不愿投入，这并不构成矛盾。能力判断回答的是能否做到，价值判断回答的是是否值得，现实判断还涉及当前是否具备条件。三者可能相互影响，但不能合并成一个信心指数。

小陆已经能够熟练制作汇报，却发现汇报内容没有进入任何决策。继续提高制作能力，可能只会使无效工作更流畅。他缺少的未必是效能感，而可能是任务与实际用途之间的联系。若管理者只要求他相信自己，便绕开了工作为何值得投入的问题。

反过来，小陆非常认同一项调查的意义，却不确定自己能否处理资料。他可能需要示范、练习和协作，而不是再次被说服调查有多重要。理念动力已经强劲时，继续加强意义宣传可能增加压力，却不改变行动条件。区分能力、价值与现实可行性，有助于避免把所有停滞都交给自我激励。

SDE不是把这三个问题分别装进三界。能力判断也涉及理念标准、现实经验与自我认领；价值判断同样不能脱离实践后果。三界是同一发生中的相互参与，不是把心理变量重新分成三个篮子。

集体能动性不能由信心相加得到

一个团队中的每个人都很有信心，团队仍可能无法合作。原因可能在于接口不清、信息不通、目标冲突或责任重叠。个人信心相加，不会自动形成共同判断和共同操作。集体行动需要关系层面的组织，而不能只依靠成员各自保持积极。

设想四位作者共同写一本书。每个人都相信自己能够完成章节，但他们对核心概念的理解不同。章节分别写得流畅，合在一起却相互矛盾。若只提高个人信心，问题不会解决。需要形成共同的概念边界、交叉审阅方式和修改权限，使分工成为同一任务中的分工。

一旦这些条件形成，个人的能力也可能得到新的发挥。某位作者原来不擅长整体结构，却能够准确发现概念混用；另一位作者擅长案例，却需要他人帮助限定推论。集体能动性不是独立个体能力的简单总和，而是在协作关系中形成新的行动可能。

这个分析与社会认知理论对社会嵌入的重视可以对话。SDE的进一步要求是说明共同对象如何显露、差异如何被组织、各项特征如何纠缠并回写成员的判断。若只说集体相信自己能够成功，仍不足以说明协作怎样实际发生。

代理行动中的责任不能消失

现代行动常通过他人、机构或技术完成。作者借助编辑、检索工具和人工智能推进写作，这并不使作者失去能动性，但会改变能动性的实现方式。能够调用资源与能够独立完成全部步骤，是不同的能力形式。

问题在于，代理行动容易使责任边界模糊。工具生成了一段流畅文字，作者可能误以为论证已经完成；编辑调整了结构，作者可能不再检查概念是否改变。真正的代理能动性需要知道哪些工作已经委托、哪些判断仍须自己承担，以及怎样验证代理结果。

在持续出版情境中，现实工具显著降低成文成本，理念问题因此可以更快展开。这不是内部力量突然增加，而是发生条件改变。与此同时，校核、整合和判断的负担可能上升。若仍以过去的产出速度衡量自我，就会误读新条件；若只追求新的速度，也可能忽略质量责任。

减少自我动力发生在这里并不意味着放弃作者责任，而是减少用产量证明整体价值的冲动，把注意力转向哪些判断需要亲自核实。代理越强，越需要清楚地区分可委托的操作与不可轻率转移的认领。

自我调节不是一个内部小人发号施令

当理论谈到自我观察、目标设定与反馈调整时，容易出现一种语言幻觉：仿佛人在内部还有一个更小的管理者，负责监督其余部分。这个形象没有解释调节如何发生，只是把需要解释的行动复制到内部。

发生分析应当追问，观察依据从哪里来，目标怎样形成，反馈如何获得意义。一个作者记录字数，是为了掌握项目规模，还是为了每日证明自己勤奋，会产生不同调节过程。相同记录工具进入不同关系，便可能支持规划，也可能制造自我审判。

调节还需要允许目标本身被修订。若所有反馈都只能用于要求自己更加努力，目标便免于检验，调节也会退化为单向加压。真正的反馈可能说明任务过大、标准冲突或方向不合适。承认这些可能性，使自我调节重新进入三界相互回写，而不是成为内部意志对现实的永久命令。

第四十七章 与 ACT 对话 不必先点燃一种正确心情

改变与念头的关系

接受与承诺疗法以心理灵活性为重要目标，讨论接纳、认知解离、当下接触、情境中的自我、价值与承诺行动等相互关联过程。[13] 本书借此讨论一个动力问题：行动是否必须等到某种理想内在状态出现之后才能开始？本章不比较临床疗效，也不把日常案例写成治疗建议。

ACT 与 SDE 之间具有一个明确共同问题：人可能把念头当作必须服从的事实，并把消除某种感受设为行动前提。SDE 进一步询问，这种前提如何在理念、自我与现实三界中形成，以及改变与念头的关系怎样回写具体安排。

需要避免把 ACT 的六类过程与 SDE 六路径机械配对。前者是一组特定理论中的过程概念，后者是 S、D、E 的六种进入与展开次序。数字相同不构成理论同一，强行对应只会使两套概念都失去精度。

等待充分愿意的写作者

构造人物小梅准备写一篇说明文章。她认为只有内心真正愿意，文字才有价值，因此每天先检查自己的状态。若感到迟疑，就寻找激励材料；若仍然不兴奋，就推迟写作。几周后，她花在准备动机上的时间超过实际写作。

这个情境中的问题，不一定是没有愿望。小梅可能已经关心主题，却把强烈兴奋设为真实性标准。平静、疲惫或不确定被解释为不够真诚。行动因此增加了一项额外条件：先证明自己拥有正确心情。

ACT 式问题可以帮助辨认，她是否能够在某些不舒适体验仍然存在时，做出与所重视方向一致的行动。SDE 则需要继续追问，所重视的方向如何形成，当前行动是否确实可行，以及所谓承诺是否又成为无边界要求。

因此，本书不能将“不必等心情”简化为无论如何都应坚持。有些迟疑包含重要信息：任务可能不合理，资料可能不足，目标可能与其他责任冲突。允许感受存在，不等于忽略感受所指向的现实问题。

念头不是命令也不是废物

小梅想到“写不好就说明我没有能力”。这个念头可以被作为经验看见，而不必立即当作事实执行。但也不需要另用另一句口号强行压制它。研究者可以询问，它在什么时刻出现，如何改变任务显露，随后引出什么行为。

若念头出现后，小梅立即转向阅读励志文章，暂时避开具体论证，那么励志阅读可能成为维持原过程的一环。此时更多积极语言未必改变关系，因为它仍在服务先制造正确状态的要求。

从SDE看，新的显露可以是“我正在把一篇文章当作能力总考试”。这一显露若促使她区分文章中的具体问题与整体身份，并改变写作安排，就可能形成回写。若只是多记住一个心理学术语，实际过程仍然相同，改变便有限。

念头的的作用也可能因情境而变。一句“需要认真检查”在事实核查时有帮助，在无限拖延时则可能成为无法结束的规则。不能单凭句子内容判断其功能，需要看它怎样进入当前发生。

价值不能成为更高强度的命令

小梅说自己重视知识传播，于是认为每篇文章都必须对所有人有用。一个有意义的方向被转化成无法完成的标准。若只是强调价值承诺，可能使原有自我要求更强，而不是更灵活。

需要区分方向与具体目标。知识传播可以引导选择，但某一篇文章需要明确读者、问题与范围。方向不要求每次行动实现全部价值。能够完成一个有限说明，可能比不断扩大对象更负责。

SDE在这里追问理念价值如何获得现实形式。价值不是内部保存的一句宣言，它需要在材料、受众、工具与责任中显露。自我认领使其成为我的承担，现实反馈又可能改变其具体含义。

这也意味着价值可以被反思。若某种价值表达要求持续牺牲所有其他责任，便需要检查它是否被过度绝对化。不能因为一个方向被称为价值，就使它退出判断。

接纳不等于同意现有安排

在组织情境中，接纳语言可能被误用为要求成员忍受不合理条件。成员提出任务冲突，管理者却让其练习接受不适。这里需要区分对内在体验的关系与对现实制度的评价。前者改变，不代表后者应当保持。

小梅可以承认自己对公开表达感到不安，同时要求编辑给出清楚范围；可以允许不确定存在，同时拒绝没有资料支持的结论；可以不等待兴奋，同时决定某项任务应当停止。接受某种体验，并不取消对行动条件的判断。

这是一项防止方法被制度挪用的重要区分。SDE也不能用三界纠缠要求人适应一切。纠缠意味着条件需要共同研究，并不意味着现有关系天然正当。

情境中的自我与自我世界

ACT涉及自我概念不能直接等同于SDE自我世界。不同理论对自我的区分方式、用途和证据要求不同。本书可以借对话提出问题，但不能以翻译名词的方式宣告已经吸收了整个理论。

对动力发生而言，一个有用问题是：当事人是否把某个暂时判断当作全部身份。小梅今天写作困难，不等于她只能被定义为缺乏行动力的人。自我世界可以包含观察、选择与修订的空间，而不只是被固定标签占据。

但这种空间也有现实条件。若组织反复用固定排名定义成员，个人很难仅靠改变自我叙述摆脱评价后果。自我关系的调整与制度关系的调整，需要分别说明并相互承接。

从小行动到回写

小梅决定先写一个能够核对的段落。这个行动的价值不在于小就必然有效，而在于它提供了新的材料。写完后，她可以检查究竟哪里困难：概念不清、例子不足，还是句子表达需要修改。

如果这次行动使任务从整体能力考试变成具体论证工作，并促使她调整下一步安排，就形成了可辨认回写。若她把完成一个段落立即扩大为“从此每天都必须高产”，旧过程可能再次出现。开始之后如何解释开始，同样参与动力发生。

一次小行动也可能暴露任务不可行。材料不支持原结论，或者读者根本不需要这项说明。此时转向并不必然违背承诺，反而可能体现对价值更负责的理解。灵活性不能被简化为坚持的技巧。

一个失败的尝试

假设小梅勉强写完一段，却更加疲惫，并没有获得清晰方向。不能自动把这个结果解释为她仍然不够接纳。也许任务确实过大，也许当时需要休息，也许所谓一段包含尚未解决的理论困难。

方法失败时，需要回到材料，而不是加强方法信念。SDE 同样不能说她没有完整走完六路径，所以失败仍然证明方法正确。任何技术都应当允许在具体情境中不适用。

本书对反复点火的批判，在这里获得新的深度：点火不只表现为热烈鼓舞，也可能表现为不断要求自己正确使用心理技术。只要行动前始终附加一项必须先改造自己的资格任务，新的术语就可能延续旧结构。

对话的共同边界

ACT 使本书更清楚地看到，行动不必以某种理想心情作为唯一前提；SDE 则要求继续分析价值、任务与自我的发生条件。双方能够共同质疑无休止的内在状态准备，但不能因此忽略现实障碍与具体责任。

一个可承担的继续，不是证明自己终于没有负面念头，而是在现有体验与真实条件中作出有根据的行动。这个行动可以是写作、询问、协商，也可以是暂停或拒绝。其方向需要被判断，其后果需要被观察，其解释需要允许修订。

愿意承受不适不等于无限承受

当行动不再以消除全部不适为前提，确实可能打开新的空间。但愿意承受不适需要一个明确对象和有限范围。小梅可以愿意在不确定中写出一段草稿，却不因此承诺无限接受模糊要求。她可以承认被评价时会紧张，同时要求评价针对文本，而不是人格。

如果价值行动被解释为只要事业重要就应当承受一切，心理灵活性便可能被改写为顺从能力。对此，本书需要保持明确边界：价值不能替代现实条件，承诺不能取消修订，接纳体验不能等同于认可造成体验的全部安排。具体行动仍需要经过事实与责任的检验。

设想小梅所在项目不断改变交付范围，却要求她练习接受焦虑。这种要求把组织变动的代价交给个人消化。合理的发生分析应同时处理任务边界与体验关系。她可以学习不被每个担忧牵着走，也可以要求项目明确本轮到底交付什么。两种行动并不冲突。

价值澄清也可能成为延迟行动

一个人反复询问自己真正重视什么，有时能够帮助选择，有时却成为无法开始的新理由。他要求在行动前形成完全一致、永不变化的价值体系，于是每次发现矛盾便重新开始澄清。这里的困难不在于价值不重要，而在于把清楚价值设为一次必须彻底完成的内部工程。

价值也可以在具体承担中变得清楚。小梅原先认为自己最重视作品完整，参与共同写作后发现解释能否被他人理解同样重要。两种价值之间的权衡不是靠向内寻找一个最终答案就能解决，而需要在修改、讨论和实际使用中形成判断。

SDE 因此把理念动力理解为可以在问题推进中继续发生的过程。价值并非只能先在内部确定，然后向现实输出。现实尝试可以暴露价值之间的张力，自我体验可以显示承担的界限，新的理念判断再回写行动。价值澄清与行动展开可能交替进行，而不是固定的先后阶段。

从念头中松动出来之后还需要做什么

一个人不再把我一定会失败当作命令，获得了行动空间，但空间并不自动变成路线。接下来仍需确定任务、材料、时间与反馈。如果这些条件没有形成，不能把停滞解释为他仍然不够灵活。

小梅决定写作时允许担忧存在，但她打开文档后发现资料版本混乱。此时需要整理来源，区分已核实与待核实的论据。若她继续把精力用于处理对写不出来的担忧，可能反而忽略真正的操作问题。心理过程与任务过程需要相互校正，不能由任何一方垄断解释。

这个例子也说明，减少自我动力发生不是让人忽视内在体验，而是避免把所有行动困难都转化成关于自己的问题。有时最有效的下一步只是找出缺少的资料、缩小论证范围或联系合作人。它们不是心理工作的低级替代，而是发生系统中的必要部分。

灵活性如何避免成为新的绩效要求

当组织要求员工在变化中保持灵活，灵活性可能从一种能力变成不得拒绝的义务。员工提出计划不合理，被解释为固执；要求明确责任，被解释为不能接受不确定。概念因此脱离其具体用途，成为阻止异议的评价词。

对这类语言，本书提出一个辨认标准：谁有权改变条件，谁承担变化代价，谁可以要求重新协商。如果灵活只要求某一方不断适应，而另一方无须说明决定，那么这种安排并没有体现相互回写。它更接近单向要求。

真正值得研究的灵活行动，应当包括调整目标、维护边界、暂停承诺与提出异议的可能。一个人能够在必要时说不，可能比无条件继续更能体现对现实与价值的准确回应。动力分析不应预设持续投入总是最好的结果。

与 ACT 的对话使本书进一步明确：不必等到理想心理状态出现才行动，但也不必为了证明能够行动而忽略条件。动力发生既不以内部状态的完美为起点，也不以不断忍受为终点。它需要在实际关系中形成可承担的继续。

第四十八章 与积极心理学对话 积极是否成为新的义务

研究积极不等于命令人积极

塞利格曼与契克森米哈赖提出的积极心理学纲领，同时涉及积极体验、个体特征与积极制度，而非只研究个人乐观。[14] 本书因此不能把整个研究取向等同于强迫快乐。需要区分学术问题、具体实践与商业化口号，再讨论它们怎样进入动力发生。

积极心理学对本书可以提出一个直接反问：如果总是分析激励的风险，是否忽略了希望、投入与成就的真实价值？本书应当承认，批判内部动力源不是赞美停滞，也不是把热情视为可疑。问题在于积极体验如何形成、如何维持，以及何时被转化为评价他人的尺度。

以下情境与论证是本书的独立分析。我们不以个别误用代表整个学派，也不以某项理论目标良好便免除对实际后果的检查。

一项每天报告好消息的制度

构造情境中，某团队要求成员每天在群里报告一件工作好消息。最初，这个安排让平时不被注意的小进展获得承认。成员知道其他人正在做什么，也更容易提出协作。积极叙述在这里可能帮助真实工作显露。

一段时间后，管理者开始根据好消息数量评价成员状态。有人当天主要在排查一个反复失败的问题，没有可宣布的成果，便感到自己显得消极。他开始把尚未验证的想法写成突破，或者选择容易产生好消息的任务。制度从分享进展转向表演积极。

形式仍然是每天一件好消息，发生结构却改变了。理念世界中，进展被定义为容易正面叙述的结果；现实世界中，记录进入评价与机会分配；自我世界中，成员需要证明自己值得被视为积极的人。三界共同使一项原本可能有益的安排产生不同作用。

如果仅用积极情绪是否上升评价制度，可能遗漏困难报告是否减少、问题是否被推迟、成果是否被夸大。一个关于积极的研究，也需要保留不积极材料进入分析的通道，否则指标会筛掉制度自己的代价。

希望与保证之间的区别

希望可以使人在不确定中保留行动方向，但保证则声称结果将如愿出现。二者不能混同。对一个尚未解决的研究问题，说它值得继续探索，与说只要坚持就一定成功，承担不同的证据责任。

构造人物小彤正在申请研究机会。她可以相信自己的工作具有继续完善的价值，同时承认名额、评审和资源不完全由自己控制。这样的希望不要求否认现实，也不要求把每次拒绝解释为内部力量不足。

若周围人不断告诉她“你一定可以”，短期支持可能逐渐变成压力。失败时，她不仅面对结果，还可能觉得自己辜负了保证。更准确的支持可以指向可承担部分：核查材料、选择适合项目、认真准备，并允许结果不完全符合期待。

SDE 在这里关心希望的发生对象。希望不是无对象的积极储备，它围绕某种可能性、条件与自我承担形成。可能性改变，恰当的希望形式也可能改变。坚持同一句保证，并不必然意味着维持了同一种支持。

优势如何被形成与识别

一个人被评价为善于表达，可能因此获得更多展示机会，进一步积累经验。优势标签既描述过去，也参与未来。若只把优势看作内部固有资产，就会遗漏机会、训练与评价标准的作用。

但不能由此否认能力差异。某些人在特定任务中确实表现更熟练。SDE 需要解释这种差异如何形成并被维持，而不是用人人都在关系中来抹平差异。发生学的反实体化，不等于反能力研究。

还要考察优势何时变成义务。一个善于组织的人可能被要求承担所有协调工作，拒绝时被认为浪费天赋。优势由行动可能转化为固定角色，使人难以发展其他方向。积极标签也可能封闭发生。

因此，使用优势语言时应保留对象与边界：在哪种任务中有效，依赖什么条件，何时需要协作，是否允许本人不继续承担。这样的区分使优势成为可使用的条件，而不是对人格的永久分配。

沉浸与价值不能互相证明

一个人高度投入某项活动，并不自动说明活动值得继续；一项值得承担的工作，也不必始终带来沉浸。若把投入感当作价值唯一证据，就可能忽略活动后果与其他责任。

例如，作者可能沉浸于不断生成新提纲，却回避核实引用。生成带来即时清晰感，核实则缓慢而琐碎。若只追求投入体验，作品质量可能下降。相反，认真核查虽然不总令人兴奋，却可能是对读者负责的关键工作。

本书不是要贬低沉浸，而是区分体验评价与对象评价。体验可以提供重要信息，但不能独占真、善、美的判断。SDE三界分析要求自我体验、理念标准与现实后果相互校正。

对不停点火的积极版本

反复点火不一定表现为严厉批评，也可以表现为不断寻找新愿景、新优势、新目标。每次活动都使人短暂感到未来开放，却没有处理旧任务的具体障碍。积极语言越丰富，未完成承诺也可能越多。

构造情境中，小彤每次参加成长课程都重新设计人生计划。最初的计划尚未进入现实，她又得到一个更宏大的方向。问题不必解释为课程必然有害，也不必解释为她缺少执行力；需要检查课程体验如何进入任务选择与承诺结构。

若每次计划都增加目标而不减少旧目标，行动系统可能越来越难以承担。此时需要的可能是取舍、退出与现实协商，而不是更强愿景。减少某类自我动力发生，正是在这种具体条件下具有意义。

积极心理学的研究者也可以参与这一批判，因为研究积极条件与命令持续积极是两回事。本书应当寻找共同问题，而非通过制造敌人获得立场鲜明。

制度层面的积极如何判断

一个组织是否支持成员发展，不能只看宣传语和体验活动。需要看它是否允许报告失败、是否承认不同贡献、是否提供可执行资源、是否允许成员修订承诺。积极制度应当在实际关系中被辨认。

设想团队取消好消息数量排名，改为同时讨论进展与障碍，并对关键困难安排负责人。这不是用消极替代积极，而是使问题能够进入共同承担。成员不必把所有材料包装成成功，真实进展反而可能更容易被看见。

但新的制度也需要检查。障碍讨论可能变成互相推责，负责人可能只有名称没有权限。任何安排都不能凭理念目标自动保证效果。三原理要求追踪改变怎样回写，而不是在制度宣布时提前庆祝。

幸福不是动力效率的奖励

如果幸福只被用来提高工作效率，人本身可能再次被当作产出手段。成员被鼓励积极，是因为积极能够完成更多任务，而不是因为他们的生活值得被认真对待。这个价值顺序需要进入讨论。

SDE 不应以发生学名义提供更精细的人员动员技术，却回避目标正当性。动力能够发生，不等于应当让它发生；某项技术能够促进行动，也不等于任何使用都合适。理念世界中的价值判断不可被效率结果取代。

同样，减少动力也不必以恢复更高产出为唯一理由。一个人可以为了照料、休息或改变方向而减少某类承诺。若所有暂停都被解释为给未来加速充电，内部仓库的比喻又以积极形式返回。

对话的实际收获

积极心理学提醒本书保留成长、希望与良好体验的研究位置；SDE 则追问这些正面概念如何在具体发生中获得内容，并如何被制度化为要求。两者的交锋不应停在乐观与悲观的对立。

一个有意义的结果是，使积极不再成为当事人必须先证明的资格。人可以在困难、迟疑与不完整中参与工作，同时获得具体支持与准确判断。真正值得维持的，不是永远积极的表面，而是能够容纳材料、调整关系和承担后果的发生条件。

希望如何与可检验的计划相连

希望可以使人愿意探索尚未实现的可能，但希望若被解释为成功保证，就会失去判断功能。一个团队相信研究值得做，与断言研究一定成功，是两种不同立场。前者允许不确定和修订，后者容易把不利材料看成破坏士气。

在本书的持续出版问题中，理念动力可以先于明确收入与社会反馈形成。作者能够继续写作，是因为问题仍在展开，工具与知识积累提供了现实条件，自我也在承担这项工作。不能因为回报尚未形成便说现实世界不存在，也不能因为理念动力强劲便保证未来必有回报。

较稳妥的希望，应当落实为能够检查的下一步：哪些概念需要澄清，哪些文本需要读者试读，哪些成果可以进入使用，哪些投入暂时不宜扩大。这样，希望参与形成行动方向，却不替代对条件的判断。它允许人继续，也允许人发现当前路径需要改变。

如果每次缺少反馈都要求更积极地相信未来，重复点火就可能成为逃避检验的方式。此时减少某类自我动力发生，意味着减少必须通过成功证明自己的压力，把未来从人格裁决中解放出来。事业可以重要，而其当前方案仍然可以受到质疑。

优势识别为什么可能制造固定身份

一个人被认为擅长协调，可能因此获得发挥空间，也可能从此被分配所有协调工作。最初的优势描述，逐渐变成不得拒绝的角色。其他能力没有机会形成，疲倦又被解释为没有善用天赋。

SDE 要求把优势放回发生条件。某人在一次合作中表现出色，可能依赖熟悉议题、清楚权限和互相信任。换到另一个关系复杂、责任不明的项目，同样的表现未必能够复制。优势不是毫无条件的内部财产，而是能力与具体任务关系中的实现。

这不意味着不能辨认稳定能力。反复出现的能力差异具有实际意义，但稳定性需要在一定范围内说明。一个人擅长某类工作，不等于应当无限承担这类工作；能力能够发挥，也不等于这项工作符合其当前方向。把能力、义务与价值混在一起，会使积极评价成为新的约束。

沉浸体验不是所有任务的评价尺度

有些创造活动能够带来高度投入的体验，但很多必要工作具有中断、等待和反复核对的特点。照料共同事务、处理错误、整理档案，未必持续带来沉浸感。若把理想投入体验当作一切工作的标准，平凡而重要的承担便可能被贬低。

同样，沉浸也不能单独证明行动值得继续。一个人可能非常投入地优化无关紧要的细节，却回避真正需要解决的问题。评价仍需回到任务对象、现实后果与自我承担。体验质量是材料之一，不是价值判断的全部。

本书批判内驱力幻觉，不是要寻找另一种完美感受替代热情。动力发生可能平静、犹豫、费力，也可能愉快。只要行动能够在清楚条件中推进，并允许反馈修订，就不必要求它始终呈现高昂状态。

幸福研究与绩效管理需要区分

当组织使用幸福语言时，需要问其目的是什么。若目的只是使成员更能承受不合理工作量，幸福便被工具化为产出条件。若成员的生活、关系与选择本身具有价值，那么组织就必须允许某些改善导致短期产出减少。

构造一个团队例子：成员提出取消夜间汇报，负责人担心响应速度下降。若组织只在不影响任何指标时才支持休息，就尚未真正把成员生活纳入目标。制度需要明确哪些代价值得承担，而不能把所有改善都包装成必然提升绩效的无成本方案。

SDE 能够帮助澄清目标之间的关系，却不能替组织作出所有价值选择。效率、发展、生活与公平之间可能存在真实张力。发生分析的责任，是使这些张力可见，避免它们被转化为员工个人积极性不足。

允许不积极是现实检验的一部分

一个团队若只欢迎积极反馈，便可能失去发现问题的能力。担忧、失望和不满不必然正确，但它们可能指向尚未被纳入的材料。把这些表达一律视为负能量，会使理念世界失去修正依据，现实问题继续累积，自我世界则承担保持乐观的额外任务。

这不意味着所有情绪表达都应支配决策。需要把体验转化为可讨论的问题：具体哪里不清楚，什么后果已经出现，哪些条件需要调整。积极与消极的分类不能代替这种工作。一个语气平静的批评可能比热烈鼓励更有助于继续发生。

积极心理学与 SDE 之间值得保留的共同问题，是怎样使生活与行动具有更好的条件。分歧则在于不能用积极状态的增加替代对发生结构的分析。好的动力不一定表现为更兴奋，而可能表现为更能看清问题、更少整体自责以及更有边界地承担。

第四十九章 与文化心理学对话 谁在定义我的动力

自我与文化的相互构成

Markus 与 Kitayama 讨论文化与自我的相互构成，提醒研究者不要把某一种自我理解当作脱离文化的普遍起点。[15] 本章据此进入动力问题，但不把国籍当作个人心理类型，也不以东西方标签替代具体材料。以下情境是本书构造的分析案例。

如果一个人说“这是我自己的目标”，目标仍然可能使用共同语言、职业标准与家庭期待。承认这些来源，并不使目标变得不真实。个人认领与社会形成可以同时成立，正如一本书可以具有作者责任，也具有语言与知识传统的条件。

文化心理学因此对独立内驱力图像提出重要挑战：自我不是一个先已完整、随后才接触文化的容器。SDE 与这一问题接近，但需要继续说明三界三原理的具体分析增量，而不能只把相互构成改名为纠缠。

两种主动的评价

构造情境中，同一个学生小航在一个课堂上被要求立即表达个人观点，在另一个项目中则被要求先理解共同任务、确认分工再提出意见。前一种情境中，快速发言容易被看作主动；后一种情境中，过早表达可能被看作没有认真听取他人。

如果研究者只用发言次数衡量内驱力，就可能把评价文化中的某种行为形式当作普遍标准。小航在两个场合表现不同，不必说明内部动力随意波动，也可能说明他正在辨认不同的行动要求。

但也不能用文化差异为所有沉默提供解释。小航可能确实不理解内容，可能害怕评价，也可能认为讨论没有意义。文化是需要具体化的关系，不是一个可以覆盖所有个体差异的总原因。

研究应当查看规则如何被表达、成员如何理解、偏离会产生什么后果。只有这些材料进入，文化才能从抽象背景变成可分析的发生条件。

自主与关系承诺不是简单对立

小航选择一个专业，希望同时回应自己的兴趣与家庭责任。若把家庭因素一概视为外部控制，就可能误解他真实认领的关系；若把家庭期待一概视为正当责任，又可能掩盖无法拒绝的压力。

需要询问，他能够讨论哪些选择，是否了解不同路径的后果，是否允许改变，是否将拒绝某项安排等同于背叛全部关系。相同的专业选择，可以在不同发生结构中形成。

SDE 不要求先将动机分配给内部或外部，再判断哪一方更纯粹。它研究理念价值如何显露、差异如何组织、特征如何纠缠，并追踪选择如何回写家庭关系与自我理解。

这个分析也能够避免另一种浪漫化：关系性不必然优于独立性。关系可以提供支持，也可以形成束缚；独立表达可以扩大选择，也可以遮蔽实际依赖。价值判断需要进入具体关系，而不能由类型名称预先决定。

文化规范如何进入自我语言

小航说“我应该争气”。这句话可能意味着对学习的认真承担，也可能意味着不能让人失望，还可能意味着必须通过成绩证明全部价值。相同表达包含不同可能关系，研究者不能仅凭词语判断。

可以追问，他在何种事件后使用这句话，随后选择什么行动，什么结果会使要求暂时停止。如果任何成绩都只引出更高要求，那么争气可能已成为无终点的自我动员。若它帮助他完成一项明确承诺并允许休息，结构则不同。

文化规范并非只从外部压向个人。个人也会选择、解释、修改与传播规范。小航可能把原先只强调排名的要求，改写为对问题理解负责，并通过与家人交流改变共同标准。这种回写使文化不是静止背景，而是参与者共同维持与改变的过程。

SDE 在这里必须保留权力差异。不是每个人都有同样能力修改规范，有些关系中的反对会产生真实代价。不能因为理论上存在回写，就要求弱势参与者独自完成全部文化改变。

内驱力可以成为一种社会规范

当社会普遍赞美自我驱动者，内驱力不再只是个人经验名称，也成为一种应当成为何种人的规范。人被要求主动、热爱、持续成长，并对自己的停滞提供解释。这个规范可能扩大某些行动机会，也可能使结构性困难难以被表达。

例如，求职者被问是否具有内驱力，却很少被允许询问任务权限、支持资源和评价标准。动力被当作个人携带的资格，组织条件则退到背景。双方关系尚未形成，个人却被要求提前保证持续行动。

SDE 应当研究这种资格如何发生：哪些行为被选作证据，谁有权判断，判断产生什么后果，被评价者如何调整自我叙述。所谓内驱力测量，有时也在生产符合测量标准的表达。

但不能由此断言所有相关测量都无效。某些工具可能在特定范围内提供预测信息。问题在于，预测效度、人格价值与独立来源是不同判断，不能相互替代。一个量表能够区分行为倾向，不意味着它测到了自足动力实体。

翻译中的概念漂移

当内在动机、主动性、自律、上进心与内驱力在日常传播中相互替换，原本不同的研究对象可能被合并。一个人完成不喜欢的责任，被称为内驱力；另一个人热爱某项活动，也被称为内驱力；第三个人服从严格计划，仍被称为内驱力。

这种合并使概念具有很强传播力，却降低解释精度。批判时也容易把所有含义一起否定。书稿需要在每个论证位置说明所指，避免让同一个词在经验描述、价值评价与本体解释之间滑动。

文化心理学对语言与自我理解的关注，可以帮助识别这种漂移。SDE 则进一步追问，概念使用如何改变实际任务与自我评价。翻译不是只换词，可能同时改变行动的显露与可接受的解释。

比较研究不能把群体当作人格

若比较不同地区的学生，不能预先把一组定义为独立自我，另一组定义为关系自我，再用所有差异证实标签。群体内部存在任务、制度、经历与个人选择的差异，群体平均也不能直接描述每个成员。

一个较清楚的研究可以比较同类任务中具体评价规则的差异，而不是从文化总名词开始。谁可以提问，错误如何被处理，选择是否具有实际后果，这些材料更接近发生过程。

即便发现某种稳定差异，也需要说明适用范围与时间条件。文化不是永久不变的内部属性，只是属性被安置到群体层面。若从个人仓库转向文化仓库，本书的发生学任务仍未完成。

共同意义中的新方向

设想小航与家人经过讨论，不再以单一收入目标评价专业选择，而同时考虑学习兴趣、现实条件与长期责任。这个变化不是某一方完全战胜另一方，而是共同判断的差异序列发生调整。

新的标准需要进入实际安排，例如预算、学习计划与重新评估时间。若只在谈话中达成温和共识，实际决定仍按旧标准运行，回写就没有充分发生。理念变化与现实承接需要彼此验证。

小航的自我理解也可能改变：他不再把选择看作证明独立或证明孝顺的二选一，而是面对一个需要持续承担的具体方向。这种改变体现三界动力的共同发生，不能被归为内部终于找到真正愿望。

对话的结果

文化心理学使本书更警惕把某一种自我语言当作普遍动力事实；SDE则要求把文化与自我的相互构成落实到具体显露、差异序列与特征纠缠。双方共同面对的困难，是如何既承认社会形成，又保留个人判断与责任。

动力不是一个完全私人的所有物，也不是文化在个人身上的机械复制。人在已经形成的关系中理解、选择与修订，而这些行动又可能改变共同关系。所谓内部发生的感受，可以真实存在，但其解释不能切断这一往返过程。

同一句自我激励在不同关系中的作用

我必须争气，可以是一种对困难的暂时回应，也可以是长期不允许失败的命令。它的作用不能仅凭字面判断。需要看说话者在对谁负责，什么被视为成功，失败之后是否仍能获得基本尊重，以及这句话怎样进入日常行动。

小航希望通过学习改善家庭生活，这种关系性目标并不自动意味着被控制。他可能清楚理解家庭处境，也认可自己的承担。但如果家庭把每次考试都解释为是否孝顺，原本具体的学习任务就可能变成整体道德审判。问题不在于目标涉及家人，而在于评价怎样扩张，是否允许真实条件进入讨论。

同样，一个人宣称只为自己而努力，也不自动拥有更自由的动力。他可能不断按照社会认可的成功形象检查自己，只是把这些要求表达为个人选择。内外标签无法直接辨认动力质量。需要研究目标如何形成、选择如何受到支持，以及改变方向是否具有现实可能。

文化不是最后一个万能原因

当研究者发现行为差异，容易诉诸文化解释。但文化若只是一个覆盖所有差异的大词，就与内驱力一样缺乏具体内容。说某人因为文化而努力，并没有说明哪些实践、制度、语言和关系参与了努力的发生。

更具体的分析可以追踪家庭如何讨论教育，学校怎样奖励表现，工作机会怎样分配，以及当事人如何理解这些经验。文化通过可辨认的安排参与行动，而不是作为一个漂浮在个人上方的整体力量。个人也可能在这些安排中提出异议、形成新实践并影响他人。

SDE 中的特征纠缠不能被直接替换为文化影响。需要说明哪些特征在具体事件中相互制约，例如成绩、家庭责任、职业机会与自我评价如何共同组织选择。文化分析提供重要材料，但仍须进入显露和差异序列的具体过程。

比较研究怎样避免先把人分成两类

如果研究一开始就把参与者分成独立型与关系型，后续材料可能被迫进入这两个框架。一个人在职业选择中强调个人判断，在照料责任中强调共同承担，并不必然前后矛盾。不同任务关系可能使不同自我理解获得突出地位。

因此，可以先比较同一个人在不同事件中的变化，再讨论群体之间的模式。哪些场合允许表达偏好，哪些场合强调角色责任，哪些安排使个人选择与共同目标相容，这些问题比先给人贴上固定文化标签更接近发生过程。

研究还需要辨认资源差异。一个人强调稳定收入，可能与家庭负担有关，不能立即解释为某种文化缺乏自我实现。另一个人能够自由探索，也可能依赖未被说出的经济支持。若忽略这些条件，文化比较会把现实资源差异改写成心理类型差异。

家庭协商中的三界回写

设想小航希望选择研究工作，家人希望他进入收入较稳定的岗位。最初双方都把分歧理解为价值冲突：一方认为家人不理解理想，另一方认为小航不承担责任。如果继续在这个层面争论，每次对话都可能加强自我辩护。

当他们开始具体讨论收入底线、探索期限、可用支持和退出条件时，分歧可能获得新的形式。研究工作不再被表述为永不妥协的理想，稳定工作也不再被表述为唯一负责的道路。理念判断通过现实条件变得具体，自我承担也从整体身份转向有限承诺。

这种协商未必最终达成一致，但它改变了可以争论的对象。双方可能发现真正困难在于信息不足，也可能确认存在无法轻易调和的利益差异。发生学不保证和谐，却能要求冲突被准确表述，而不是全部归入某个人不够有动力或不够理解他人。

如果协商形成了三个月的试行安排，后续结果必须能够回写原先判断。家人不能在任何结果下都坚持最初结论，小航也不能把所有困难都解释为支持不足。共同承担意味着共同接受材料修正，而不是一次谈话之后各自等待证明自己正确。

翻译概念时需要保留差异

内在动机、自主、意愿、内驱力和自我动力，在中文日常表达中容易互相替代，但它们并不承担同一种理论任务。将自主翻译成完全不受别人影响，会误解关系中的认领；将内在动机翻译成内部储存的力量，又会增加原概念未必包含的本体论承诺。

本书在跨理论对话中应保留术语的工作范围。讨论自我决定理论时，先按其区分说明行动理由；讨论SDE时，再说明为何任何理由的发生不能脱离三界纠缠。不能借中文词语相近，宣称既有理论已经等于SDE，也不能因此把它们都归入仓库模型。

文化心理学对本书的贡献，正在于使看似自然的自我经验重新显出形成条件。感到动力来自内部，既可能具有真实体验基础，也可能受到语言、制度与评价习惯的组织。批判这种来源解释，不需要否认体验，而需要追踪体验如何获得解释与社会效力。

第五十章 与具身及生成取向对话 动力在哪里获得形态

从头脑之外重新划定研究单位

Wilson 与 Golonka 提出的具身研究策略，强调先明确任务，再辨认身体与环境中的可用资源，提出其协调方式并进行检验。[16] De Jaegher 与 Di Paolo 则从参与式意义生成讨论交往过程如何参与社会理解。[17] 两者不是同一理论，也不能被合称为已经证明 SDE。它们提供的是两个重要邻近问题：认知资源在哪里，意义如何在过程之中形成。

这些问题使内部动力图像面临更直接挑战。若活动的组织依赖身体、工具、空间和交往过程，便不能只寻找位于个人内部的发动变量。但从分布式条件到三界不可分离，仍需具体论证，不能因方向接近便省略概念差异。

本章的案例与推演属于 SDE 理论分析，目的在于展示研究单位改变后，动力问题会怎样重新出现。

同一个人为什么换一张桌子便能开始

构造情境中，小乔在家中反复无法开始画图，到工作室后却很快投入。内部动力解释可能说，工作室激发了她原有热情；简单环境解释可能说，工作室外部刺激更强。两种说法都需要进一步说明究竟改变了什么。

在家里，小乔用同一台电脑处理消息、行政事务和绘图，材料分散在多个文件夹。工作室中，图纸、尺具与参考模型已经摆在可用位置，墙上保留上次修改痕迹，同伴也知道当前问题。任务不是同一个完整对象被搬到不同地点，而是在不同资源组织中获得不同可操作形态。

小乔在工作室看到未完成的线条，便知道下一步需要比较两个结构。家中只有一个文件名，无法直接恢复问题。所谓不想开始，有时包含重新构成任务所需的工作，而不是缺少意愿本身。

这并不意味着只要整理环境就能解决所有困难。她也可能对项目目标产生疑问，或与作者存在未处理分歧。具身与情境分析的价值，是扩大研究单位，而不是把一切原因从内部搬到桌面布置。

资源不是现成外物的清单

一把尺是否成为资源，取决于当前任务与使用方式。对某项绘图它提供精确比较，对另一项探索它可能过早固定形式。工具的物理存在与工具在活动中的功能，不能混为一谈。

SDE以特征纠缠分析这一点。工具、身体动作、图形差异与任务标准相互规定，使某种操作成为可能。E不是把所有外部物品列出来，而是说明特征如何在当前发生中彼此参与规定。

如果小乔改变绘图目的，从复制标准图转向探索新结构，同样工具的使用方式也会改变。显露变化会重组差异序列，差异变化又要求新的工具安排。三原理使我们追踪这种往返，而不只描述环境影响心理。

具身研究可以反问：这些分析是否能够转化为具体任务预测？例如，保留上次修改痕迹是否减少重新定位问题的时间，改变材料布局是否影响比较顺序。SDE应当欢迎这种检验，而不是以本体论层次较高为由回避。

身体不是被动力驱动的被动载体

内部发动机图像常把身体理解为接受命令的执行装置。但实际活动中的姿势、动作、疲劳与感觉可能参与问题本身的形成。画图、演奏、实验与写作都不是先在内部完成全部判断，再让身体输出。

小乔用手移动模型时，可能发现屏幕上没有注意到的空间关系。这个发现改变她的问题理解，也改变后续设计。身体活动在此参与知识发生，而不只是消耗动力完成既定动作。

本书不能由此推出所有身体经验都具有优先真理地位。触觉、视觉与操作同样可能误导，需要比较与校验。具身性不是反证据立场，而是要求证据研究包含身体与任务的具体关系。

也不能把身体条件完全心理化。真实的不适与能力限制需要被认真对待，不能用三界关系语言要求人通过改变意义无限克服。发生学承认身体的现实约束，同时研究约束如何进入行动判断。

共同工作怎样生成新的意愿

小乔与同伴一起讨论模型。开始时，她并没有明确想法，只是指出一处看起来不协调。同伴移动另一部分，产生新的可能，她随即提出进一步修改。几轮之后，两人都形成了此前没有的研究方向。

这段过程难以被完整描述为两个内部想法互相传递。某些想法是在回应中才出现的，问题也在共同操作中改变。参与式意义生成提供了研究这一现象的邻近语言，SDE则需要说明具体的显露、差异序列与特征纠缠如何发生。

新意愿也可能在这里形成。小乔不是先拥有完整目标才参与，而是在参与中发现值得继续的问题。行动并非永远等待动机先行，动机也可以在行动过程中获得新规定。

但共同过程并不必然创造新意义。两人可能只是相互附和，重复已有方案；也可能因为权力差异使一方无法表达。研究者需要区分真正改变问题的回应与表面轮流说话，不能把互动存在当作生成已经成立的证据。

协调与纠缠的区别

两个动作同步，并不自动意味着具有SDE所说的特征纠缠。同步可以只是时间一致，纠缠则需要说明特征如何相互规定。两个人同时翻页，未必共同理解；一个人提出异议，另一个人修改概念，却可能形成更深的共同发生。

因此，不能以某种协调指标直接替代意义分析。指标可以提供材料，但需要明确它对应什么。SDE也不能因为强调意义就忽视时间、动作与回应记录，这些记录能够限制过于自由的解释。

较好的研究可以把不同层次材料并置：动作如何衔接，言语如何改变问题，参与者如何理解过程，最终对象如何变化。没有任何单项材料能够独立完成全部解释，但它们可以相互校正。

离开共同场景之后

共同讨论结束后，小乔独自工作时再次停滞。是否说明她缺少真正内驱力？这个判断忽略了共同场景提供的条件：即时回应、材料操作、问题记忆与分工期待。离开之后，某些条件需要重新组织。

可以保存讨论中的关键选择，而不只是最终结论；明确下一步对象，而不只是要求继续努力；安排后续反馈，而不必持续陪伴。这样做不是把外部动力永久替代内部动力，而是让已经形成的工作关系以新的形式延续。

独自工作当然也可以形成丰富发生。文本、记录、工具与问题历史并不会因没有他人在场而消失。孤独不等于无关系，独立操作也不等于独立来源。

对数字平台的反向审查

AI平台可能降低表达与检索的阻力，却也可能使用户不断切换目标。一个界面同时提供许多新建议，可能扩大问题空间，也可能破坏正在形成的差异序列。技术作用不能只用功能数量衡量。

若平台只鼓励继续生成，而缺少比较、保留决策和检查来源的支持，用户可能在流畅输出中失去任务边界。此时所谓动力不足，可能是发生条件被界面不断重组，而非内部热情不够稳定。

具身与生成取向提醒我们，平台不是头脑外的一层装饰；SDE进一步要求分析平台如何同时改变理念对象、自我承担与现实操作。判断工具价值，需要进入这些具体变化。

对话中的保留意见

具身与生成研究并非已经解决全部抽象思维、长期承诺与制度规范问题。SDE也不能借它们的研究成果，直接证明自己的所有本体论命题。相近问题应当成为共同研究入口，而不是互相借用权威。

本章最重要的收获，是把动力研究单位从孤立个人扩展到实际活动，同时保留个人体验与责任。动力的发生位置不能简单用皮肤边界划定，但边界扩大之后，分析仍需具体，而不能止于一切相连。

工具改变的不只是效率

小乔使用纸笔设计时，容易整体观看关系；使用分层软件时，能够反复调整局部；与同伴共同摆放模型时，又会发现原先未曾注意的空间问题。不同工具不只是让同一个内部想法更快实现，也可能参与形成原先没有的想法。

这对动力问题具有直接意义。一个人迟迟不愿开始，可能因为任务在当前媒介中无法获得可操作的形式。换用草图、口述或实物排列以后，问题变得能够进入，并不必然意味着他的内部动力增加。显露方式改变，使新的差异能够被辨认，相关特征的纠缠也有了新的操作条件。

但不能由此推断工具决定一切。相同软件对熟悉者与初学者可能产生不同作用，工具提供的默认分类也可能限制理解。需要研究工具怎样进入具体任务，而不是把任何技术更新都当作动力解放。现实条件的变化同样需要理念判断与自我学习参与。

身体节奏与任务节奏并非天然一致

一个工作流程可以要求持续回应，但人的注意、姿势和操作需要具有具体限制。若组织只根据信息能够多快传递来规定工作速度，便可能把技术速度误当成人的可承担速度。动力困难有时发生在这两种节奏的失配之中。

本书不据此提出普遍的健康判断，而是在任务分析中保留身体条件。长时间等待回复与连续处理复杂材料，是不同的负担；频繁切换与稳定推进，也有不同的操作要求。把所有疲惫都解释为热情不足，会使这些差异失去表达。

同样，身体感受不能直接决定任务价值。感到费力不等于任务不值得，感到轻松也不等于方向正确。需要在身体材料、理念判断和现实安排之间形成可修订关系。发生学不赞成任何一方独断，而要求说明它们怎样共同构成当前的行动可能。

共同操作如何产生事先没有的意愿

两位设计者起初只是为了完成例行评审而碰面。讨论中，他们把几个模型并排放置，发现一个原先未被提出的结构问题。随后双方都愿意继续探索。新的意愿并不是各自内部原有意愿的简单相加，而是在共同对象的变化中形成。

这一案例说明，人际互动不只交换已经完成的内部内容。共同操作可以改变问题显露，使新的比较成为可能，并重新组织各自的承担。参与者后来会说我突然很想继续做，但这种第一人称体验并不证明愿望来自独立内部源头。

SDE 在这里可以追踪三界：理念世界中的问题被重新提出，现实世界中的模型与协作支持试探，自我世界中的兴趣与认领随之变化。每一界又有其显露、差异序列与特征纠缠。不能把模型直接等同于现实，把问题等同于理念，把兴趣等同于自我之后就认为分析完成，因为三者在具体事件中相互构成。

互动同步为什么不是纠缠的充分证据

两个人同时点头、语速接近或操作节奏一致，可能表明某种协调，但不能单凭同步就断定他们形成了共同理解。同步也可能来自礼貌、模仿或统一指令。特征纠缠需要说明相关特征如何相互制约，怎样参与显露与差异组织，而不只是时间上一起变化。

反过来，真正的共同探索可能包含停顿、争论和不同节奏。一个人提出反例，另一个人需要较长时间修订模型，这种不同步不一定意味着关系失败。若只把顺畅当作合作质量，可能遗漏通过差异推进问题的过程。

因此，研究应当记录互动的内容与后果。某次争论是否改变任务定义，某个模型是否使双方发现新的限制，某项决定是否进入后续行动。这些材料比单一同步指标更接近本书所说的回写。它们也允许研究者区分表面协调与实际共同生成。

独处仍然包含历史形成的现实关系

一个人关门写作，看起来没有外部刺激，却仍使用语言、工具、知识和形成于过去的判断方式。独处可以减少即时干扰，但并不使行动脱离世界。现实关系可以通过已经形成的资源、习惯与对象继续参与，不必每次都以他人当前在场的形式出现。

这并不意味着独处没有独特价值。减少同步回应的要求，可能使某些问题获得持续展开的条件。自我体验也可能更加突出，因而产生动力完全来自内部的感觉。发生学需要同时承认这种体验差异与关系的持续存在。

对内驱力幻觉的批判因此不是要求人永远处于社交与合作中，而是避免把独处误认为无条件的自足。一个人可以选择独自工作，同时清楚理解这种工作如何依赖已经形成的知识、制度与物质条件。自主空间与关系依赖可以同时成立。

第五十一章 与动机神经科学对话 内部机制不等于内部源泉

承认机制而拒绝还原过度

Berridge 与 Robinson 区分奖赏相关的欲求与愉悦，并讨论相应机制可以分离。[18] 本章仅借这一有限区分说明，动机不能被一个单一强度词穷尽；不把成瘾研究直接套用到普通写作，也不据此提出医学判断。

神经科学对本书提出的挑战很清楚：既然身体内部过程真实参与动机，否认内驱力是否会否认这些机制？本书的回答应当是，内部位置与独立发生来源属于不同命题。一个机制位于身体内部，不意味着它没有形成条件，也不意味着它自定义行动对象与价值。

反过来，强调三界纠缠也不能让身体机制退出解释。动力困难可能涉及本书哲学分析无法单独判断的因素。发生学应当与具体研究建立层次清楚的关系，而不是用整体性取代专业证据。

想要与喜欢不是同一问题

在日常情境中，一个人可能不断想查看新消息，却并不觉得每次查看都愉快；也可能喜欢阅读一篇困难文章，却没有立即开始的条件。这里仅作概念区分，不把日常行为直接等同于特定神经机制。

这个区分对内驱力话语有意义，因为它常把欲望强度、愉悦体验、价值认同和持续行动合并为一个量。若它们能够分离，所谓动力强弱就需要明确所指。强烈想要不必然带来满意，喜欢不必然带来长期承担，承担也不必然始终愉快。

SDE 进一步要求这些差异进入发生分析。某次消息检查如何显露为紧急，哪些比较使未读消息获得优先地位，平台与工作安排如何纠缠，检查结果又怎样回写下一次期待。仅说大脑喜欢奖励，仍然过于宽泛。

神经相关不能直接承担意义解释

假设研究发现某种神经活动与任务投入相关，这可以提供重要材料，但不能单凭相关说明任务为何对当事人具有特定意义。相同任务标签下，不同人可能面对不同目标、评价与历史。

神经层面的研究可以揭示某些机制，理念层面的分析可以澄清对象与标准，现实层面的研究可以说明条件与后果，自我材料则提供体验与认领。它们不是彼此竞争的全部解释，而可能对应不同问题。

但这种分层不能成为任何层次免于检验的借口。自我报告可能不准确，制度解释可能过宽，神经推断也需要适当设计。相互校正不是简单相加，而是检查各项材料究竟支持哪个结论。

从位置推断来源的逻辑错误

如果一台机器的某个部件参与运行，我们不会仅因它位于机器内部，就认为它无须电源、结构与任务条件。对人的研究更复杂，但类似逻辑区分仍然成立：位置描述不能自动升级为发生独立性的证明。

这个类比只用于说明推断形式，不把人等同于机器。人的理念与自我世界具有不能由机械部件比喻穷尽的内容。正因为如此，内部机制的存在更不能被直接解释成一个单一动力仓库。

本书也需要反向约束：不能因为机制有条件，就否认其因果作用。某种局部改变可以显著影响行动，仍然值得研究与处理。否认独立起源，不等于否认局部机制的重要性。

生理约束不能被道德化

当一个人行动困难时，旁人可能要求他加强意志。这种要求如果忽略真实身体状态，就可能把不能完成解释为不愿承担。哲学批判应当帮助减少这种混淆，而不是提供另一套更复杂的自我要求。

但本书不能仅凭行动困难推断某种身体原因，更不能自行诊断。能够负责提出的，是解释应当保持开放，不能把所有差异预先归入内部品质。具体健康问题需要相应材料与专业判断。

三界纠缠在这里意味着身体条件、任务意义与自我体验可能相互影响，而不是任何一方可以任意控制其余部分。尤其不能把承认意义作用误写成只要改变理解便能克服所有身体限制。

对多巴胺口号的概念审查

流行语言常用某个神经化学名称解释几乎所有行动，把它描绘成动力燃料。这种说法即便借用了科学术语，也不等于已经完成机制说明。需要问它指向什么研究对象，在哪些条件下成立，是否把不同过程混为一谈。

本书不在这里评估具体生物干预，而只审查解释形式。若一个术语同时解释开始、持续、停止、愉快与不愉快，却没有区分条件，它可能只是用技术词替换了内驱力。科学化命名不自动消除循环解释。

SDE 同样不能把张力、回写和纠缠当作这种万能词。每个术语都应对应具体关系与材料，否则对神经简化论的批判会反过来适用于本书。

一个跨层次的研究例子

设想研究者观察一项持续注意任务。参与者的表现受到任务难度、反馈方式与身体状态影响。SDE 可以帮助提出任务意义与评价关系的问题，但不能仅凭访谈推断神经机制；神经测量可以提供局部过程材料，也不能单独决定参与者是否认同目标。

研究设计应当先明确解释对象。若研究短时表现，就不宜直接推广为长期人生动力；若研究价值认同，就不能只使用反应速度替代。尺度与指标需要匹配。

一个有意义的跨层次结果，可能是某种反馈只有在特定任务理解下改变持续行为。这个结果既保留身体机制，也说明意义条件的重要性。它不要求所有理论合并成一套术语，却要求不同层次的结论能够相互约束。

对话的双重纪律

与神经科学对话，本书需要同时坚持两点：身体机制真实存在，不能被哲学语言抹去；身体内部机制也不自动证明独立内驱力。二者之间没有矛盾，只有解释层次需要清楚。

本书反对的不是研究大脑，而是把大脑或某个化学名称当作最终仓库，使理念、现实与自我发生不再需要解释。一个完整的动力问题，既需要局部机制，也需要对象、意义与关系的具体构成。

解释层次不同不意味着彼此隔绝

神经机制、行为过程和意义理解可以研究同一次行动的不同方面，但不同层次并不是互不相干的平行世界。如果某项理论声称任务理解改变了持续行为，就需要考虑这种变化如何在实际操作中实现；如果某项机制研究发现稳定差异，也需要限定它能够解释的任务范围。

跨层次研究最容易出现的错误，是把某一层次的结果直接翻译成另一层次的结论。观察到某种身体反应，不等于知道当事人认可什么价值；当事人报告强烈兴趣，也不等于已经说明某个具体神经过程。两种材料可以互相启发，但中间需要明确的研究设计。

SDE的三界也不是脑、身体与社会的重新命名。理念、自我、现实是本书的发生论区分，神经测量则是一类现实研究材料。不能把一个脑区指定为自我世界，把另一个脑区指定为理念世界，再把三界纠缠说成脑区连接。这样的对应缺乏本书目前能够提供的依据。

必要条件与充分解释需要区分

没有相应身体过程，人的行动无法发生；但指出这一点，并不等于已经解释某个人为何选择写这本书而不是另一本书。必要条件能够限制可能性，却不自动给出具体内容。相同的身体基础可以参与不同对象、不同价值与不同关系中的行动。

反过来，具体意义说明也不能替代对身体限制的研究。一个人清楚认可目标，却受到某种实际限制，不能要求他靠意义克服一切。发生学的完整性不是任何一个层次都能包办，而是各层次的说明能够在明确边界内相互约束。

这一点对减少自我责备尤为重要。行动困难不应被自动归为意志不足，也不应被自动归为某种生物缺陷。两种快速归因都可能跳过材料。负责任的判断需要保留未知，避免把一个尚未理解的问题转化成关于整个人的确定结论。

时间尺度怎样改变研究问题

短时任务中的启动速度、一天内的持续工作、一年中的项目承担，是不同时间尺度上的现象。某种安排可能提高即时反应，却不改善长期参与；某种长期认同也未必表现为每次都迅速启动。把这些指标混成动力强弱，会使理论之间产生虚假的冲突。

研究者应当先说明要解释哪一种变化。如果研究短时表现，就记录相应任务与条件；如果研究长期事业，就需要追踪目标修订、资源变化与身份认领。神经或行为实验能够提供重要局部证据，但不能在缺少中间论证时直接推广到人生意义。

SDE 强调发生历史，也不意味着所有分析都必须无限追溯。可以根据研究问题限定时间窗口，同时说明窗口之外哪些条件被暂时视为稳定。关键是不要把分析上的暂时固定误认为本体上的独立存在。一个变量在实验中被控制，不表示它在真实发生中没有历史。

对内部机制批判的反向检验

本书如果认为任何内部解释都可疑，就会把发生论变成另一种偏见。一个局部机制可能具有很强的预测与干预价值，即使它不是独立源头。承认这种价值，不会使三界纠缠失效。相反，发生分析应当解释局部机制在什么条件下获得突出作用。

可以设想某项任务中，调整一个明确的操作参数便显著改善表现，而进一步访谈未发现任务意义变化。此时没有必要强行声称真正原因一定在更深的三界关系。较谨慎的结论是，当前问题在既定条件下主要由该参数解释；更广的发生条件构成背景，但不是这项比较中新增解释的主要来源。

这要求本书区分本体论承诺与具体解释贡献。前者主张动力不能完全独立发生，后者必须说明为什么在某个案例中采用 SDE 分析比已有模型更有帮助。不能用前者的广泛性替代后者的证明。能够承认局部研究已经足够，是理论成熟的一部分。

科学词汇不应制造新的自我管理焦虑

当日常生活被大量神经词汇解释，人可能开始把每次分心、犹豫或疲倦都理解为内部系统出了问题。原来要求自己保持热情，后来改为要求自己优化某种化学状态，解释形式却没有改变：仍然把行动视为内部储备必须随时充足的表现。

本书不评价未经具体说明的调节方法，而是指出这种推断的风险。一个术语越具有科学权威，越需要清楚说明证据范围。日常体验与实验概念之间不能随意互换，更不能据此给自己作诊断或把正常的不确定当成缺陷。

动力发生的研究应当使问题更加具体，而不是使自我监控无所不在。若一个解释让人能够辨认任务、条件与边界，它可能有助于判断；若它只增加对内部状态的不断检查，却无法说明下一步要改变什么，就需要重新审查其用途。科学语言的价值在于提高可检验性，而不在于给自我审判换一个更权威的名称。

第五十二章 共同问题中的分歧与研究责任

用同一个事件检验不同解释

流派对话如果只是依次介绍概念，读者很难判断分歧在哪里。本章采用一个共同构造案例，把不同解释放在同一事件中比较。这不是已经完成的个案研究，而是一项分析练习，目的在于说明各理论会提出什么问题，哪些材料能够支持判断，以及SDE还需要承担什么证明责任。

小宁负责一个公共知识项目。项目最初目标明确：整理一组分散资料，形成可以供初学者使用的说明。前两个月进展较快，第三个月开始停滞。小宁每天仍然打开文档，却常常改标题、调整目录，很少完成新的论证。他说自己失去了内驱力。团队于是安排鼓励会议，要求每个人重新表达初心。会议当晚小宁写了很多，几天后又恢复停滞。

这个事件包含若干表面事实，但不足以确定原因。打开文档不等于进入任务，修改目录不必然是回避，短时产出增加也不必然意味着动力问题已经解决。研究需要进一步了解：资料是否齐备，目标是否改变，评价方式如何形成，小宁怎样理解完成，以及鼓励之后具体写了什么。

各流派首先会看见什么

行为分析会关注行动与后果的关系，例如哪些活动获得即时反馈，哪些活动长期没有可见结果。心理动力学可能关注接近完成时出现的冲突与重复模式，尤其是提交、评价和被看见的意义。人本主义会追问小宁是否能够表达真实困惑，是否被迫扮演始终积极的角色。认知行为取向则可能检查他对任务、失败与他人反应的判断，并通过有限尝试获得新材料。

自我决定理论会区分不同的行动理由，研究目标认领与需要支持；社会认知理论会关注能力判断、代理资源和协作中的能动性；ACT取向会询问小宁是否把理想状态当作行动前提，以及如何在不确定中进行有限的价值行动。积极心理学可能关注可发展的优势、意义与制度条件，同时需要防止积极表达被绩效化。

文化心理学会研究好作者、负责成员与成功项目这些形象怎样形成，并影响小宁的自我理解。具身及生成取向会关注材料、工具和共同操作如何参与问题形成。动机神经科学能够研究某些局部过程，但不能仅凭小宁的叙述确定具体机制。以上只是研究问题的选择，不是对各流派全部内容的概括，更不是已经作出的个案结论。

这些视角不必互相排斥，但也不能随意相加。若每一种解释都被宣布正确，研究就失去区分力。应当让不同解释提出可以比较的预期，并记录哪些预期获得支持，哪些没有。多视角的价值不在于总能找到一种说法，而在于减少过早封闭问题的可能。

三界分析需要补上什么材料

SDE 首先辨认当前究竟是什么事情在发生。小宁最初整理的是供初学者使用的说明，后来团队是否把它变成展示理论完整性的专著？如果对象已经改变，而期限与资源没有改变，那么停滞可能包含任务重构的问题。它不能被简单归入个人热情下降。

理念世界中，需要调查完成标准、论证范围和价值判断。现实世界中，需要调查资料获取、编辑协作、时间安排和成果使用。自我世界中，需要调查小宁怎样认领任务、体验困难与承担评价。这三组调查只是入口，不能被当作三个相互独立的原因清单。

例如，团队要求理论完整，既是理念标准，也通过会议与审稿制度成为现实安排，并使小宁把遗漏理解为能力不足。一个变化同时进入三界，改变任务显露、差异序列与特征纠缠。发生分析要追踪这种相互参与，不能把一句要求拆成三个孤立变量后便停止。

进一步说，每一界都不能只取一个要素。理念世界并非只有显露，现实世界并非只有特征纠缠，自我世界也并非只有差异序列。三界各自的动力三原理都需要在具体过程中辨认，随后研究它们怎样相互纠缠。把三界与三要素一一对应，会在方法开始时就丢失本书的核心。

动力三原理怎样进入案例

以任务对象的变化为例，原先围绕入门用途形成的差异序列，与后来要求全面展示的特征纠缠出现张力，可能促使项目显露为一项无法结束的自我证明。这是从差异序列与特征纠缠的张力考察显露变化。新的显露又会回写比较标准与协作关系，使小宁更关注遗漏，更依赖认可。

也可以从显露与特征纠缠的张力考察差异序列变化。项目被显露为公共说明，但实际评价却集中于理论是否无所不包，两者之间的张力可能使小宁不断改变章节优先级。原来按读者理解顺序组织材料，后来按能够防止批评的程度组织材料。新的差异序列再回写项目显露与合作要求。

还可以从显露与差异序列的张力考察特征纠缠变化。小宁把项目理解为共同任务，评价却不断比较个人产量，这种张力可能改变成员之间的信息分享与责任安排。原本互相补充的

关系，可能转向各自证明贡献。新的特征纠缠又改变任务怎样被看见，以及哪些差异被突出。

这三种分析不是对案例已经证实的诊断，而是对材料提出的不同问题。它们遵守动力三原理的对称要求：任意两者之间的张力促成第三者变化，变化再回写其余两者。不能只保留最容易叙述的一条，也不能把它们误写成稳定运行的清晰显影、有序轮换与高度纠缠。

三方方程 $S=F(D,E)$ 、 $D=G(S,E)$ 、 $E=H(S,D)$ 在这里提供的是相互约束的表达。它们要求任何一项变化都不能被写成完全独立的发动，但方程形式本身并不证明具体机制已经存在。函数怎样理解、材料怎样对应、变化怎样被辨认，仍须通过实际分析完成。形式表达不能代替发生证据。

六路径怎样指导调查而不制造固定流程

若研究者先接触到团队协作材料，可以沿 E-D-S 或 E-S-D 进入，分别追问相关特征纠缠如何参与差异组织或任务显露。如果先发现完成标准不断变化，可以沿 D-E-S 或 D-S-E 进入。如果先听到小宁说项目已经成了证明自己，可以沿 S-E-D 或 S-D-E 进入。

这里的先后是研究入口与展开方向，不是宣称现实中的发生具有唯一线性顺序。六路径不能被当作六种人格，也不能与其他理论的六项过程直接对应。每条路径都应最终回到相互约束与回写，而不是走到第三项便宣布分析完成。

具体调查可以从项目版本、会议记录、修改意见与当事人叙述开始。版本材料显示实际改了什么，会议记录显示要求怎样形成，叙述材料显示当事人怎样理解这些变化。任何单一材料都可能不完整，彼此之间的差异本身也值得分析。研究者不能只挑选最符合理论的片段。

怎样区分短时点火与关系重构

鼓励会议之后小宁短时产出增加，至少存在几种解释。他可能获得了新的意义理解，也可能只是暂时加强自我要求；会议可能澄清了任务，也可能制造了必须证明投入的压力。要区分这些可能，不能只看当晚字数。

可以继续追踪新写内容是否进入项目，完成标准是否更清楚，协作是否减少阻碍，以及小宁是否能够提出有限而具体的下一步。如果产出主要是重复宣言，核心材料仍未处理，那么增加的活动未必意味着任务推进。如果会议之后明确了读者范围、删除了无关要求，并形成编辑分工，则可能出现不同的发生变化。

反复点火的失效也不应被描述为内部燃料耗尽。每次鼓励都会进入历史。第一次被理解和支持，后来可能被理解为又一次要求证明态度。相同话语在变化后的关系中不再是相同事件。若研究忽略这种历史回写，便会误以为刺激强度需要不断增加。

一个能够修正 SDE 的研究设计

可以设想比较几类项目调整：一类只增加鼓励表达，一类澄清任务范围，一类改善协作条件，还有一类同时允许成员重新协商承担。研究不应预先假定哪类最好，而应记录不同条件下的实际过程。任务性质、既有关系与资源水平可能使结果不同。

如果单纯鼓励在某些项目中带来长期而清楚的推进，SDE 需要说明鼓励如何进入已有发生关系，不能因为结果不符合反复点火的批判便否认它。如果协作调整没有效果，也不能立即说调整不够深。需要考虑理论是否误判了关键问题，或者现有材料无法支持所提出的机制。

研究还应预先规定哪些结果会削弱主张。例如，若所谓关系重构指标与后续行动没有稳定联系，而已有的具体能力指标已经充分解释变化，那么本书关于额外解释贡献的主张就需要收缩。若不同研究者无法根据同一材料辨认显露、差异序列和特征纠缠，方法的操作清晰度也需要改进。

这不会一次性否定整个发生论，但会限制某种应用解释。哲学主张与经验模型应当分别承担责任。前者需要概念论证，后者需要可比较材料，二者不能互相替代。不能在经验不利时退回纯哲学，又在经验有利时宣称获得全面证实。

对精神困境的论断必须限定范围

本书关于精神困境的结论应限定为研究假说：在某些具体情境中，把困难持续归因为内部动力不足，可能参与自责、回避与求助受阻的维持。检验这一假说，需要时间顺序、具体话语使用、后续行动及竞争解释的材料。它既不是所有焦虑的病因解释，也不能凭一段叙述推断某个人的临床状态。

若要研究这条链条，应当区分话语接触、话语认同、自我归因、任务条件与后续体验。接触过励志语言，不等于已经以它解释自己；报告压力增加，也不等于压力由这种语言单独引起。需要比较时间顺序与竞争解释，并允许不同人出现不同反应。

同时，批判话语不能成为新的自责来源。一个人曾经相信内驱力，并不意味着他的困境又是因为相信错了理论。理论传播、组织要求和现实选择共同参与形成理解方式。发生分析的目的，是打开能够改变的条件，而不是增加一项关于个人判断能力的审判。

从理论优势转向共同解释责任

完成这些对话后，本书不应宣布其他流派都只是SDE的局部版本。各理论具有不同问题意识、研究传统与操作方法。它们能够揭示本书容易忽视的内容，也可能在某些具体问题上提供更精确的解释。SDE的任务不是替它们重新命名，而是清楚说明自己的发生论要求与增量。

这个增量可以表述为：自我侧重的动力体验需要被放回理念、自我与现实相互纠缠的发生过程，任何局部入口都不能被升级为独立来源，任何变化都需要追踪其回写。这个主张若要具有研究价值，就必须进入具体材料，而不能仅凭覆盖范围广便获得优越地位。

内驱力的虚幻，因而不是人的愿望虚假，也不是个人不能主动行动。虚幻发生在来源解释上：把真实的第一人称体验，推断为内部存在一股能够独立起始、持续供给并应当随时被调用的力量。与当代心理学的对话使这一批判更精确，也使本书必须放弃容易的对手。

当行动难以继续时，人不必先证明自己拥有足够强大的内部源泉。可以从当前最清楚的一项材料进入，辨认问题怎样显露，差异怎样排列，特征怎样纠缠，并观察变化如何回写三界。这样的研究与实践没有保证永远行动，却能够使继续、暂停和转向都获得更具体的理由。

对话之后的实践尺度

理论对话最终需要回到一个朴素问题：这套分析是否帮助当事人更准确地理解正在发生的事情。若读者学会了很多术语，却只能得出自己还没有处理好三界纠缠的结论，那么理论反而增加了负担。发生分析应当把笼统归因拆开，使可改变的事项、暂时不能改变的条件与仍待了解的问题分别获得位置。

一次复盘可以只解决一个明确问题。例如，把没有动力改写为当前资料不足以支持结论，或者把我不够坚定改写为任务范围已经超过原先承诺。这样的改写不是替人寻找借口，而是让判断能够接受事实检验。若资料补齐后仍然停滞，就继续调查；若范围调整后行动恢复，就记录变化如何发生，不必立刻上升为完整人生理论。

因此，本书所期待的不是人人随时进行复杂的自我分析，而是减少那些无需材料便判定个人不足的解释习惯。理论的丰富应当转化为判断的准确，而不是转化为日常生活中更多的内部检查。当人能够把问题交还给具体任务、关系与条件，同时承担自己能够承担的部分，内驱力的独立源头想象便不再是行动的必要前提。

结语 参与动力发生

回到开篇那个坐在书桌前的人。我们现在不必立即决定他究竟有没有内驱力。可以先问，第二页为什么无法继续，昨天的鼓舞改变了什么，任务要求是否清楚，实际路径是否可行，他又怎样把这次停止解释成关于自己的判断。问题变得更具体，也因此有了不同的进入可能。

这种追问没有取消他的责任。他仍然需要尝试、报告、判断和修订。但责任不再等于独自提供一股足以克服所有条件的内部力量。人能够承担具体行动，而不必承担自己无法单独决定的全部发生。

本书所说的虚幻，始终指向一个解释上的独立源头。真实的愿意并未消失，真实的热爱也未被贬低。它们获得了需要解释的发生史：如何形成内容，如何进入行动，如何受到现实检验，如何在理念重组中改变，如何成为切身承担，又如何可能失效。

三界动力纠缠使我们不能从自我世界独自出发，也不能把另外两界当作可有可无的支持。理念中的问题需要现实与自我的参与才能具体展开，现实中的改变需要理念规定与自我承担才能成为有意义的行动，自我中的愿意也始终具有现实和理念的构成。这里的不可分离，要求详细分析，而非提供一个免于分析的总答案。

动力三原理把研究推进到张力、第三维改变与回写。三方方程使任何一维不能永久退出检验，六路径使实际工作能够选择有理由的入口。三者共同运行时，动力研究不再停留于原因标签，也不退化为按照固定顺序执行的机械流程。

最需要警惕的是把新方法变成新的点火话语。如果学生不再被说缺少内驱力，却被说没有学会三界纠缠；如果研究者不再被要求相信自己，却被要求相信理论必定有效，那么旧的责任转嫁只是换了一种表达。方法的成熟，体现在它能否容纳失败，能否具体指出应当修改什么，包括修改自身的解释。

减少某类自我动力发生，是本书实践论中容易被误读、也值得保留的命题。它提醒我们，发生并非只靠加码。愿望需要获得具体展开，承诺需要接受现实承接，评价需要依据材料。某些时刻，停止反复证明自己，能够让问题与行动重新取得位置；另一些时刻，则需要增加清楚的承担。判断来自过程，不能由一种永远正确的姿态替代。

AI时代使这一问题更加突出。理念可以快速生成，现实文件可以迅速形成，自我期待也可能同步膨胀。但论证、使用与可靠性仍然需要检验。速度打开新的可能，也可能放大未经

完成的环节。能够辨认何时生成、何时核对、何时收束、何时重新开始，将成为动力发生研究的重要任务。

出版同样如此。书籍完成不是全部发生的结束。读者的理解、应用中的困难、反例的出现以及后续修订，都可能成为新的动力来源——更准确地说，成为三界动力继续发生的具体过程。作者不必用每本书证明自己已然完成，也不能因现实回报迟到便取消已经获得的理念与实践进展。

本书提出的核心立场仍需在更丰富的材料中展开。它已经给出一个研究方向：把自我体验的显著性与发生的独立性分开，把行为的稳定性与内部实体的自存分开，把动力的增加与动力发生的改善分开。这些区分不会使人生自动变得容易，却可能减少一些由错误解释增加的困难。

当下一次有人说“你需要再给自己点一把火”时，我们可以多问一句：点火之后，什么将真正改变？如果回答仍然只是“你会更想做”，解释还没有完成。需要继续追问问题怎样变化，行动怎样展开，特征纠缠怎样重组，以及新的改变怎样进入下一次发生。

人能够学习参与这一过程。参与并非站在发生之外控制全部条件，而是在具体的理念、现实与自我纠缠中，逐渐形成更精确的判断、更可行的行动和更愿意接受修订的承担。动力的真实，也就在这些可以继续追踪的发生之中。

从一个解释名词回到多种真实发生

全书并不要求人放弃热爱、愿望或自我认同。相反，它要求这些真实内容得到比内部力量更细致的说明。热爱怎样在遭遇问题时改变，愿望怎样通过行动获得具体对象，自我认同怎样接受现实结果的修订，都值得成为独立而相互关联的研究。

“内驱力的虚幻”如果只留下一个否定结论，就没有完成自己的工作。否定独立内源之后，需要让新的分析进入实际困境：区分任务理解与态度评价，区分现实回报与现实发生，区分减少某类自我要求与取消自我，区分理念持续生成与内容数量增长。每一项区分都应改变我们怎样询问、怎样行动以及怎样判断结果。

本书也不应制造一种新的完整幻象，仿佛只要说出三界、三原理、三方程与六路径，全部动力问题就已解决。术语提供研究方向，具体发生仍要求材料、判断和可修订的承担。理论真正获得力量的地方，不是它能够替所有问题命名，而是它能够承认哪些尚未说明，并帮助人更准确地继续。

一种可以期待的改变是：当行动受阻时，个人不再立即承担独自制造全部动力的义务，帮助者也不再把鼓励当作已经履行全部责任。双方能够共同辨认实际发生，同时保留各自需要承担的部分。这不是没有冲突的生活，而是冲突能够获得更具体对象的生活。

三界动力始终相互纠缠，意味着任何一界都无法成为永久免责的位置。理念必须接受现实与自我的具体参与，现实必须接受理念判断与自我承担的重组，自我也必须放弃以内部强度保证一切的想象。动力的继续，由这些真实变化形成，而不由一项永远不许熄灭的内在命令担保。

一种能够允许未完成的动力理解

本书最后需要保留未完成的状态。发生学不要求每次努力立即抵达一个完整结果，也不允许用完整的语言掩盖尚未完成的工作。承认实际状态，使下一步能够面对真实对象；维护虚假的完成感，则会让后续动力围绕补救与证明继续加码。

这并非赞美拖延。未完成需要说明缺少什么，下一步怎样进入，以及哪些承诺应当调整。准确承认不足与认真继续工作，可以共同成立。自我不必先被判为失败，现实也不必被美化为已经成功，理念则保留接受修订的开放性。

三界动力纠缠的实践含义，最终可以落在这样的承担上：让愿望具有对象，让行动留下可检查变化，让结果有机会改变原先判断。三原理、三方程与六路径共同帮助我们追踪这一过程，但它们不能替代过程本身。

当人不再被要求从内部独自制造全部力量，帮助也就获得了更具体的内容。可以共同澄清问题，改变不合理规则，形成可使用路径，接受尚未知道的部分。动力并未因此失去真实，而是在这些持续可辨认的发生中取得了更准确的位置。

不再把下一次行动当作自我证明

写完一本讨论动力的书，并不会使作者从此摆脱停滞，也不会使读者永远知道如何继续。理论所能提供的，是一种更准确的提问方式。当行动困难再次出现时，我们可以暂缓对内部强弱的判决，先辨认这一次面对的对象、差异与关系。

这种暂缓不是无限拖延判断。它要求把判断放到适当尺度：一段论证是否成立，一项任务是否清楚，一种承诺是否可承担，一次反馈是否改变了条件。具体判断可以严格，甚至可以得出停止或撤回的结论，但它不必扩展为对个人的最终裁决。

当人不再需要通过每一次行动证明自己拥有动力，行动可能获得新的空间。开始可以只是开始，修改可以只是修改，暂时不能继续可以成为需要分析的事实。它们仍然具有责任，却不必同时承担全部人生意义。

本书也应接受发生学的审查

如果读者把本书当作另一本激励手册，用“三界纠缠”要求自己立刻重建全部生活，那么本书也可能进入不停点火的过程。概念越宏大，越需要防止它成为新的自我要求。理解发生学，不等于能够随意控制发生；承认关系重要，也不等于个人有能力独自改变所有关系。

本书应当被用于缩小不必要的自我审判，增加对具体条件的理解，而不是给人增加一项“必须熟练掌握三原理”的负担。技术只有在任务中帮助辨认和改变关系，才具有实践意义。背诵方程与路径，不能替代对实际困难的观察。

同样，三界纠缠不能成为任何参与者逃避责任的理由。管理者仍需说明资源与权限，教师仍需说明评价与教学，作者仍需承担论证与材料，读者也可以提出有根据的异议。相互关联不是责任消失，而是责任需要在关系中准确定位。

让继续具有可以改变的条件

本书最终反对的，是一种封闭解释：做成了说明内部力量充足，做不成说明内部力量不足；任何结果都返回同一个主体，任何困难都要求再次点火。这样的解释看似赋予主体无限力量，实际上也可能把无法承担的责任全部交给主体。

发生学打开的是另一种可能。一次行动的条件可以被认识，某些关系可以被改变，某些承诺可以被重谈，某些目标可以被放弃，某些问题可以继续等待。没有一种可能保证成功，但它们使失败不再只能被解释为内部枯竭。

所谓内驱力的虚幻，并不是愿意行动的虚幻，也不是自我世界的虚幻。它是把相互纠缠的动力发生误认成孤立内部来源的虚幻。走出这一误认，并不需要找到一个更强大的内部发动机，而需要重新进入已经参与我们、也能够被我们部分改变的理念、自我与现实关系。

参考资料与材料说明

- [1] 王德生相关SDE方法论文本：《从三视角的123原理到SDE的三原理》，SDE Universes，重点核对第四篇动力三原理与三方方程互生说明。访问日期：2026年10月15日。<https://sdeuniverses.com/column/ontology-grid/123-to-three-principles/>
- [2] SDE Universes：《自我激励三原理》。作为反复点火问题的站内相关材料，本书未将其中能量比喻当作经标定的物理模型。访问日期：2026年10月15日。<https://sdeuniverses.com/life/essays/sio-5332053add/>
- [3] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology, 25, 54–67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>。核对作者网站所载全文，重点使用定义与人与活动联系部分；本书未对该领域全部实证研究进行系统综述。https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_IntExtDefs.pdf
- [4] SDE Universes 专著书架与书目数据，2026年10月15日读取。书目发布字段包含重新上站情形，不等于历史初版出版时间。<https://sdeuniverses.com/books/>；<https://sdeuniverses.com/books/catalog.json>
- [5] 王德生：《SDE 秩序发生学导论》25万字专著写作大纲，重构版v3.0，2026年10月15日。用于辨认稳定运行三原理与本书动力三原理的术语边界，不将两组原理混用。
- [6] 王德生于2026年10月15日本书筹划对话中的理论陈述：三界动力互相纠缠，不存在单独内驱力；反复点火可能失效；在具体条件下需要减少自我动力发生。上述陈述作为本书立论来源，相关经验主张仍需研究检验。
- [7] Skinner, B. F. (1981). Selection by Consequences. Science, 213(4507), 501–504. DOI: 10.1126/science.7244649. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7244649/>
- [8] Shedler, J. (2010). The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy. American Psychologist, 65(2), 98–109. DOI: 10.1037/a0018378. 本书仅使用其取向特征概述。
<https://jonathanshedler.com/the-efficacy-of-psychodynamic-psychotherapy/>

- [9] Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. DOI: 10.1037/h0045357. 核对 2007 年重印版摘要: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22122245/>
- [10] Beck Institute (2024-12-05). Why CBT Therapists Don't Challenge Clients' Cognitions (and Why It Matters). <https://beckinstitute.org/blog/why-cbt-therapists-dont-challenge-clients-cognitions-and-why-it-matters/>
- [11] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860. https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2020/06/2020_RyanDeci_IntrinsicandExtrinsic.pdf
- [12] Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.1. 本书据出版方摘要核对个人、代理与集体能动性及其社会嵌入。
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- [13] Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*. DOI: 10.1177/0011000012460836. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0011000012460836>。另参 Hayes et al. (2006), Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes, *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16300724/>
- [14] Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11392865/>
- [15] Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and Selves: A Cycle of Mutual Constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430. DOI: 10.1177/1745691610375557. https://web.stanford.edu/~hazelm/cgi-bin/wordpress/wp-content/uploads/2011/02/2010-Markus-Kitayama_Culture-and-Self-A-cycle-of-mutual-constitution.pdf

[16] Wilson, A. D., & Golonka, S. (2013). Embodied Cognition Is Not What You Think It Is.

Frontiers in Psychology, 4, 58. DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00058.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2013.00058/full>

[17] De Jaegher, H., & Di Paolo, E. (2007). Participatory Sense-Making: An Enactive Approach to Social Cognition. Phenomenology and the Cognitive Sciences, 6, 485–507. DOI: 10.1007/s11097-007-9076-9.

<https://hannedejaegher.net/wp-content/uploads/2009/11/dejaegherdipaolo07participatorysensemaking.pdf>

[18] Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, Wanting, and the Incentive-Sensitization

Theory of Addiction. American Psychologist, 71(8), 670–679. DOI: 10.1037/amp0000059. 本书仅借用欲求与愉悦的概念区分，不将成瘾机制直接外推至普通写作。

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27977239/>

材料说明：本书人物情境均为明确标示的构造案例，用于论证与方法比较，不作为已开展访谈、实验或治疗的证据。持续出版章节仅使用目录核对与作者在对话中的陈述；未据此推断收入、临床状态或读者使用成效。第九编仅以所列原始论文或机构说明确定理论入口，后续比较、构造案例与 SDE 推论属于本书论证，不代表相关学者认可 SDE，也不用于裁定疗法优劣。

附录 读者的动力发生记录

一 先把困难写成事件

记录一次具体的未能开始、难以持续或无法结束：时间、任务、参与者、已经做过的动作和可观察结果。把“我不行”改写为可以核查的事件，不预先确定原因。

二 分开描述与解释

分别记录我感受到什么、我做了什么、我怎样解释这一过程。愿意、疲惫与失落是经验材料；“来自独立内驱力”是解释命题。不要让其中一栏自动证明另一栏。

三 追踪三界与三维

在同一次事件中，辨认理念、自我、现实的参与，并分别追问显露、差异序列和特征纠缠。三界不能分别装进S、D、E，E也不是把剩余因素统称为环境。

四 写出可改变的一步

记录当前二维张力、候选的第三维改变，以及它怎样回写前两维。选择一条有根据的探索路径；如果不能说明依据，就保留待查，不用符号填满空白。

五 保留失败与异议

预先说明什么结果支持当前解释，什么结果要求缩小或放弃它。区分行动完成、短期感受改变和后续条件改变。一个结果不能替另外两个结果签收。

六 阅读 学习与问对

阅读提供全书论证。学习包为五十二章分别设计开放问题，记录初答、复答与迁移计划。智能体“续生”依据本轮载入的章节支持追问；模型建议与读者确认修订分开保存。学习任务不是心理测量或临床诊断。

七 本版的证据边界

本书是理论论证与方法探索。人物情境是构造案例；研究方案不意味着已经完成实验；作者自述不替代独立过程证据。关于心理学各取向的对话以所列原典为入口，不宣称系统综述或疗效比较。读者可以在理解主张后保留反对。

让继续获得具体条件

愿意行动是真实的。
把愿意解释为孤立的内部源泉，
仍然需要论证。

从不停地点火，走向对发生条件的辨认、重组与检验。

王德生 著 · 德麦国际专著第 378 卷
ISBN 979-8-90690-954-1 · US\$20