

SDE ⊗ AI · 学习包

六编三十章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-822-3

第392卷 · US\$20

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/392/agent/learning.html

01 找与长的清单

第1章 三秒钟出来的辅助线

今晚把这一周干过的十来件活列在纸上，每件旁边标一个字：答案早就在某处、你只是找来搬来理齐的，标「找」；动手前世上没有现成答案、是试着改着长出样子的，标「长」。数一数各几件，再挑一件「长」的，写下它长出来的头两步。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：标「找」的那一半，是不是正好是机器最先接得走的活？标「长」的那几件，做完以后你自己身上留下了什么？再问：若把标「长」的活交给机器，你在同类事上的做法毫无变化，本章「找出来的留下答案，长出来的留下一个会长东西的人」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第1章](#)

02 三个位置各问一句

第2章 岸上、浪上、水底

在自己的单位或家里认出拒绝者、冲浪者、守床人各一位，包括你自己，写下你平时站哪一格。再各问一句：问拒绝者最怕浪冲坏哪一样，问冲浪者浪最近把他推到哪里，问守床人守的那片地这几年变过没有。记下三个回答。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三个回答合起来，是不是比任何一个位置单独看到的多，而拼不上的那块空白落在哪里？再问：若你认出的这几位，其实都把浪和地看成彼此牵连、会互相改动的东西，本章「三个位置都把浪和地当成先在的、彼此外在的两样」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第2章](#)

03 交出去前写两句

第3章 证明消化不良

下一次拿到一份 AI 帮你写的报告、方案、代码或教案，交出去之前做两件事：用自己的话写两三句「这里面最关键的一步是什么，我为什么相信它」；再问机器「你写这个之前试过哪些不行的路」，记下它答的头两条。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写不出那两三句时，是不是正说明东西还摆在桌上、没有沉下去？机器说的不行的路，有没有一条正是你后来发现最容易碎的地方？再问：若你写不出关键一步，交出去后一切照常、事后也没人追问，本章「形状长得比回写快」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第3章](#)

04 看人五分钟再问机器

第4章 浪拍向所有的岸

下一次要用 AI 帮你判断一件和人有关的事，不管是客户的需求、学生的问题还是家人的身体，先别把材料丢给机器。自己看五分钟，写下三句你觉得最要紧、材料里却没写的东西，再问机器，最后把两边对一对。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：机器的回答里，漏掉的是不是正好是你那三句里的某一句？连用几回后，你那三句有没有越写越准？再问：若你的三句话与机器的回答总是一样，或总是比机器差、也不见长进，本章「浪碎在哪里，那一行的海床就缺在哪里」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第4章](#)

05 一周记机器的错

第5章 跟机器抢同一份工作

找一件你每天在做、机器也开始能做的活，这一周让机器去做，你不跟它比快慢，只记一件事：它每错一次或差一点，记一笔，写下错在哪里、你猜它为什么在那里错。周末把笔记排一排，看能分成几类。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：分出来的几类，哪一类最让你意外，哪一类你换个人来做也会犯？每一类又对应你这一行海床上的哪个缺口？再问：若一周下来机器的错零零散散、分不出类，或你写下的缺口连同行也认不出来，本章「读它错在哪里」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第5章](#)

06 改写一句「我发现」

第6章 东西本来就在那里

挑一句你常说的「我发现」，如「我发现这个客户不靠谱」「我发现孩子最近不爱说话」，改说成「这件事是怎么长成这样的」，再往下接三句：先发生了什么，接着发生了什么，我自己在这条路上做了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：改写之后，这件事里有没有一块是你和对方一来一往一起长出来的，而你原先把自己摘在了外面？再问：若你试过好几句「我发现」，改写后都没有多出任何新的东西，说明那几件事确是本来就在那里的，本章「发现学把找的过程从功劳簿上划掉」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第6章](#)

07 两行字记工具改了你

第7章 冲浪比喻里的老想法

挑一个你天天用的 AI 工具，写下两行字。第一行：用了它以后，哪件事我做得比以前快了；第二行：用了它以后，哪件事我不再做了。第二行想一会儿再写，写完再加一句，你有没有回头改过这个工具一点。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：第二行写出来的，是不是正是浪在改你的地方？它是省出了时间，还是丢了一样本事？再问：若你认真写完两行，发现这个工具对你的做事方式毫无改动，或你对它也毫无改动，本章「浪不是先有的，人也不是先有的」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第7章](#)

08 造读骑三个圈

第8章 象牙塔、评论家、高手玩家

拿一张纸画三个圈，分别写上造、读、骑，把你这个月干过的主要事情一件件放进去。看哪个圈最满，哪个圈空着。再选一件事，让它从最满的圈出发，走进空着的那个圈，再走回来，写下走了一圈后你多知道了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：最满的那个圈是不是你的本事，空着的那个圈是不是你最容易被浪拍到的地方？走一圈后，三个圈的边界还像原来那样分明吗？再问：若你的事情本来就均匀落在三个圈里，且各自做得很好，本章「分开做是三份工作」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第8章](#)

09 读完加一问

第9章 从读到欣赏

在你每天必做的一件「读」的事后面，如读报表、读文件、读孩子的作业，加一问：这里面有没有一处让我想接着看下去。有，就记一句；没有，就写「今天没有」。从明天起记两个星期，再回头翻。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那些「想接着看下去」的地方连起来，是不是已经像一条属于你的线？写「今天没有」的日子里，你又做了什么？再问：若两个星期里每天都有想接着看的地方却什么都没动手，或几乎全是「今天没有」而事情照样转得很好，本章「圈能转靠吸引不靠纪律」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第9章](#)

10 三份旧文并排读

第10章 一条亲历的路

找出你五年前、三年前和今年各一份自己写的东西，工作总结、计划书、给孩子的留言都行，并排放在桌上。不问写得好不好，只问三件事：每份里你默认什么是本来就在那里的；前后哪个「本来就在」被挪开了；是什么拉着你挪的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三个答案连起来，你能不能画出自己的几站，每一站是不是在上一站碎掉的地方起步？再问：若三份旧文里你的想法几乎没有变过，且这些年的事都应付得很好，本章「每一站都在上一站碎掉的地方起步」的说法对你就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第10章](#)

11 先写所见再写规矩

第11章 天亮之前先亮

下次你想发一条规定之前，先停五分钟，不写「不许」和「必须」，只写一件你亲眼看见的事，写清三样：它原来怎样走，它站在什么环境里，现在冒出了什么苗头。发出去，什么都不要求，两周后看有没有人自己朝那里走。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两周里有没有人自己朝那里走，还走成了你没想到的样子？你写所见时，是不是比写规矩时更费力？再问：若两周过去没有一个人动，换成同样事实的一条命令反而一下就推动了，本章「先亮、吸引、不占功」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第11章](#)

12 三栏看不听话的事

第12章 三样东西互相决定

挑一样总不听话的东西，如越来越乱的文件夹、越开越长的周会。在纸中间写它现在的样子，左边写它的路：怎样一步步变成这样；右边写它的土：周围缠着哪些人、工具、习惯与期待。再找一个小地方，动一下，看另外两栏跟着怎么动。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三栏写满后，你以前一直只改的是哪一栏，另外两栏是不是正把它拉回老样子？动了那个小地方之后，另两栏有没有跟着动？再问：若你只改其中一样就稳稳改好了、另两栏纹丝不动，本章「三样东西互相决定」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第12章](#)

13 计划表挑一行

第13章 看见浪起之前

拿出手边最重要的一张计划表，挑一行，在旁边写三样：路，这件事过去一年是按怎样的先后走到今天的；土，它站在什么样的地上，哪一样在松动；形状，路和土合起来最可能先冒出什么。再换一条方程校一遍，看路会被迫往哪里拐。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两条方程都对得上的地方，你敢不敢多押一点？对不上的那一行，是不是正是只从去年外推出来的？再问：若半年后事实证明，这一行凭外推比看路和土还准，而土在这期间确实动过，本章「两样对上，看第三样」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第13章](#)

14 停五分钟找为什么

第14章 被吸引的那一下

下一次你拿到一个现成答案，不管是机器给的、同事给的还是书上印的，先别用，在里面找一处「为什么偏偏是这样」。找到了就停五分钟，不查不问，自己走一遍；走通了，把它讲给一个跟你看法很不一样的人，看他从哪里被拉住。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：走通的那一下，你身上有没有被拉住的感觉？那个看法不同的人，被拉住的地方和你一样吗？你会怎样向他讲？再问：若你停下的五分钟里始终没有被拉住，而答案直接拿来用反倒更好，本章「被吸引的那一下是方向的来源」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第14章](#)

15 给自己行当画三栏

第15章 三盏灯照三个行当

画一张三栏表，只写一行，写你自己的行当。形状一格：这两年机器把什么推得最快；路一格：一样东西从开始到做成的一长串先后，现在哪一段被跳过了；土一格：你和同行站着的那片地，哪一样在悄悄变薄。把表挂一周，每天看一眼。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写不出来的那一格，是不是你眼睛最懒的地方？挂一周下来，哪一格最先拉住了你？再问：若你的行当里这三栏都写得出，且路和土的本事这两年一点没变薄，本章「机器把形状推得太快，人要把路和土重新看回来」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第15章](#)

16 走一遍它的路

第16章 跑在最前面

挑一件这周交给机器做的事，一份总结、一封回信、一道改编题，挑一样。别只看结果对不对，你自己从头走一遍它走的路，查每一步用到的东西来自哪里。碰到它用了你没给的东西、或跳过了你平时一定做的检查，就记一行字。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：一周后翻这几行字，它碎的地方是不是总在相近的位置？这一步你是第一个亲自碰到的人吗？再问：若你亲手走了几遍，每一遍机器的路都稳稳当当、没有一处需要你出面，本章「头狼的本事是第一个用身体碰那串收不回步子」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第16章](#)

17 换起点各走一遍

第17章 六条走法

找一件手上卡着的事，先问焦点：你要的是新样子、新次序，还是那片地变了。第一行从习惯的起点写四句：谁先动，经过什么，哪一步收不回，哪一步还能改。第二行换一个起点再写四句。并排放着，圈出两行都走到的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两行都走到的地方，你是不是更敢往前推？只在一行里出现的，是不是靠换了起点才看见的？哪一步最难写？再问：若你换了好几次起点，落点每次都一样，或每次都走到不同的地方，本章「两个起点都走得到，才算判断」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第17章](#)

18 换一个起手对一对

第18章 与机器对弈的每一条路

挑一件这周要和机器一起做的事，先照老习惯做一遍，存下来。再开一个新对话，换一个起手，最好从你手上真碰过的东西起手，如一堆原始反馈、几次小测的错题。两份并排，圈出重合的，再核实只在新那份里出现的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：只在新那份里出现的東西，核实之后有几条站得住？两份重合的地方，你放心了多少？哪一份更费力？再问：若换了起手，机器给的东西与老习惯那份几乎一样，或不一样的部分一查全是错的，本章「起手权攥在人手里」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第18章](#)

19 开一栏「它错了」

第19章 摔在哪里，礁就在哪里

给你和机器的协作开一栏「它错了」，手机备忘录就行。每次它错，记三样：它说了什么，对的是什么，你觉得它为什么偏偏在这里错，答不出就写问号。记满二十条，按错的样子分堆，不按事情分，挑最大的一堆想下一次从哪里起手。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：分堆之后，最大的一堆是不是比你想的更集中？有没有哪一回你删掉机器的错答、换个问法重问，结果把一块礁藏了起来？哪一堆你最想绕开？再问：若二十条错各不相同、怎么也分不成堆，本章「机器摔在哪里，礁就在哪里」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第19章](#)

20 两个起点问两遍

第20章 狼群的第一次冲锋

本月挑一件跟机器有关的事，从两个不同的起点各问一遍，如先给样子、再给一串步子，看两次落在哪里。摔了的地方记在一张纸上，贴在一个别人看得到的地方，如冰箱门或办公室白板，请同住或同事也记一笔。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两次落点相同的地方，你敢不敢当作站得住？纸上记下的摔跤，有没有别人添上了自己的？再问：若你试了几个月，两个起点的落点总是对不上，或纸上从来没有别人添过一笔，本章「冲出来的是一张摔跤的表」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第20章](#)

21 试一次旧本子

第21章 弯下腰的人

找一样你们那里的「卡点本」，可以是一个人、一个文件夹，或一段谁也没写下来的口头经验。挑其中一条，用手边的 AI 工具试一次，看它在不在同一个地方摔。摔了，就写下当年是谁记的、今天机器怎样摔，放到大家看得到的地方，旁边留一行空白。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：它摔的地方，和旧本子记的是同一处吗？你留的那一行空白，后来有没有人接着写？再问：若旧本子里的几条，机器全都稳稳当当地绕过去了，或你放出去的那一页始终没人碰，本章「仆人守在两样撞上的地方」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第21章](#)

22 找出撞的是哪两样

第22章 两样撞，第三样变

找一件最近让你头疼、修了好几次还是老样子的事。纸上写三行：形状是什么，路是什么，土是什么。再问自己：这一回是哪两样撞上了，被逼着变的是哪一样，我一直修的是不是那个被逼着变的结果。动手后，把改出来的东西写在别人看得到的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：问完之后，你再动手的地方变了吗？改出来的东西写下来以后，下一轮先动的是谁？这一回撞上的是哪两样？再问：若你一直修的就是结果，而修结果反而稳稳解决了问题、再没复发，本章「两样撞，力气落在第三样」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第22章](#)

23 放一条碎处出去

第23章 回写就是造海床

回想这一周用 AI 做的事，找一处让你觉得「它在这里不对劲」。写下来，写清它在哪儿碎，你猜它为什么碎。然后别只存在自己的笔记里，放到别人也看得到、也能接着写的地方，如单位的共享文档、同行的群、一份公开的错题集。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：放出去之后，有没有人在后面接着添？同一处，别人碰到的碎法和你一样吗？你是第一个碰到的吗？再问：若你放出去的碎处一直无人回应，或别人添上来的与你说的完全对不上，本章「回写写到谁那里，海床就长在谁脚下」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第23章](#)

24 给一门学问写一行

第24章 给每一片岸铺一层地

给你所在的一门学问，或孩子正在学的一门课，写一行：AI 在这里碎在哪里。再问自己：这一处碎，底下缺的是哪一层地，是人话、失败、土、那个撞的人，还是别的。写下你能往底下垫的头一件小事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的这一行，同行或同学看了认不认？它与别的学问的碎处有没有相通的地方？再问：若你这一行的学问，AI 碎得最多的地方与本章说的那五门学问全都对不上，本章「同一场浪碎在每片岸上的样子不同」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第24章](#)

25 挪出来留来路

第25章 埋在底下的不占功

找一件你做过、后来被别人用上的东西，一份文档、一个流程、一次修改。看它现在在哪里：是在所有人都能接着改的地方，还是锁在只有你能动的地方。若是后者，想一想能不能挪到前者，留下你的名字和它的来路，后面空几行。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：挪出来之后，你失去了什么，那片海床又多出了什么？想起这件事时，你是不平，还是踏实？名字留得下来吗？再问：若挪出来之后，东西很快被人改坏了，又没有人能改回来，本章「名字可以留着，地不能圈着」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第25章](#)

26 三栏写真名字

第26章 先知、君王、祭司

找一件你和别人一起在做、又和 AI 有关的事，一个项目、一个家里的安排、一个读书小组都行。纸上画三栏，问三句：这一阵子是谁让大家愿意朝一个方向看过去；谁第一个下水、出了事担着；谁把做出来的东西整理好，让下一回的人用得上。每栏写一个真名字。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：写不出名字的那一栏，是不是这个圈停下来的地方？同一个名字出现在三栏里，会怎样？再问：若某一件事三栏都写得出名字，却是同一个全能的人在做，且做得又好又久，本章「三重职分合在一个接力的圈上」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第26章](#)

27 三行问自己

第27章 启明星、头狼、仆人

拿一件手上正在做、又和 AI 有关的事，写三行。第一行：这件事里我先看见了什么，是让别人自己也看见了，还是直接下了命令。第二行：最前面那一步是谁用身体碰过的，碰不通时换没换起点、换没换人。第三行：碰出来的东西写回到了哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三行里哪一行最空？第三行写的是只有你能翻的本子，还是大家都能接着写的那一本？再问：若三行都写得满，却发现这件事并没有因此比别处做得更好，或别处不用这三个位置也做得一样好，本章「三个意象是要跑出来、也要让出去的位置」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第27章](#)

28 放下一天再并排

第28章 浪不在外面

挑一个你用得最久的 AI 对话或工具，做一次放下试验。第一步，放下它一天，看你哪一样还在、哪一样没了。第二步，开一个全新窗口，问一个你在旧窗口里问过的问题，把两份回答并排放着，看哪里不同、不同的地方像谁。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：放下以后没了的那些，是被它接走了，还是你本来就没长出来？两份回答的差别里，有没有你留下的痕迹？哪一边变得更多？再问：若你和它来回了很久，换个窗口它与你都毫无变化、事也做得一样好，本章「浪不在外面」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第28章](#)

29 画四格

第29章 圈怎么转

拿一件你这几个月一直在做的事，画四个格子，按圈的顺序填：方向是从哪里来的，谁先下的水，摔在了哪里，摔出来的东西写回到了哪里。填完看哪一格空着，哪一格只写了「我」。找一个人，请他在空着的那一格里站一回。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：空着的那一格，是不是你的圈停住的地方？只写了「我」的那一格，是不是只写回了你自己？谁接得上空着的那格？再问：若四格都填满了，而这件事下一轮仍从老地方起、并没有从上一轮沉下的地上起，本章「圈从新海床起」的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第29章](#)

30 验一个封了的身份

第30章 每一圈重新挣

找出你身上一个封了很久的身份，老会计、老教师、技术骨干、家里那个最懂手机的人，哪一个都行。写下最近三个月里你在这个身份上真做成的一件事，再写一件本该做到、却靠旧本事糊过去的事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：前一件是这一圈挣到的，后一件是位置开始空出来的地方，你的下一圈该从哪里起？再问：若你这个身份所依的那件活这几年几乎没有变过，且靠旧本事一直做得很好，本章「身份不是封出来的，是一圈圈转出来的」的说法对它就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与浪簿：第30章](#)