

熔不开的粒子：心的符号学·学习包

七编十九章·阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-705-9

第408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/408/agent/learning.html

01 一句话比他先开口

第1章 念头：理念符号

经理请杜明哲当组长，话没说完，“我就是不行”已经先到了，喉咙一紧。请你想一句自己心里“我就是”开头的话，写下来。再学他写测试单，在旁边分三栏标出：念头那一角（理念符号）、身体那一角（自我符号，如喉咙紧、背发僵）、处境那一角（现实符号，如长桌、投影）。它最早在什么场合出现、那时谁在场，记得就写，记不得就写“找不到”，不要编。最后判断：这句话更像一个天生的本性，还是一颗有生日、被一次次压实的粒子？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出一个念头结晶成理念符号的三条判据（稳定、整体、相对独立），并各用“我就是不行”举一例；能分开贝克、埃利斯动的念头那一角，和杜明哲身上没动的身体、处境两角，说清二十多条证据为什么没让喉咙松开；能指认复盘会那二十分钟里同时在场的三样：新的对不上、托得住的场、他自己付出的动能。写不出／分不清这几样，回读本章“它停在喉咙那一层”。

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、原文与熔点：第1章](#)

02 周会前，心先跳起来

第2章 身体：自我符号

周会上林佩珊排第七个发言，第三个人还没讲完，她的心跳先快了，手先凉了，心里却明明知道“没事”。请你回想一个自己身上“成套来”的身体反应，写下它每次来的顺序：先是哪里，后是哪里。再标出它在哪些地方、哪些人面前最响，在哪里几乎不响。只记反应和地方，不必追它从哪件事来。最后判断：它更像一份存进身体、等人找出来的旧档案，还是一个直到今天还在被一遍遍练着的自我符号（在身体里结成的符号）？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出佩珊那一下为什么算一个符号（稳定、整体、相对独立）；能说出六百多个星期一为什么没有一次成为反证，反倒成了“紧着，就过去了”的旁证；能分开范德考克说的“身体记得”和本书说的“一直在练”；能指认视频周会那两年说明了什么：房间（现实符号）也在拉它。写不出／分不清这几条，回读本章“身体不是忘不掉，是一直在练。”

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、原文与熔点：第2章](#)

03 朝西那间屋的下午

第3章 地点、物件、日子：现实符号

每天下午四点，太阳一斜，黄伯钧的脚自己就往朝西那间屋走。他说：“我又没想她。是走到门口，就进去了。”请你想一个一碰就把你拉回去的地方、物件或日子，写下它的名字。再写两行：它是怎样一层层结出来的，哪些日子、哪些动作反复落在它上面；被它拉回去那一刻，是你先想起了什么，还是人先到了、念头才跟上。若它连着一位离开的人，只写那个地方或物件本身，不写失去的经过。最后判断：是你在找回忆，还是它在拉你？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出现实符号指什么（房间、物件、地点、日子、一首歌），并说出西屋怎样过三条判据；能分开巴甫洛夫那种借来力量的信号，和一段日子结出来、自有分量的现实符号；能指认伯钧身上的缝开在哪两角之间：还在等她的身体，和空着的藤椅；能说出腊月十八那个下午，乐言和老冯替他省下了起头的力气，开口讲的仍是他自己。写不出／分不清这几条，回读本章“那份拉扯，本是联结的样子”。

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、原文与熔点：第3章](#)

04 一上匝道手心就湿

第4章 熔不开的粒子：创伤的符号学

徐浩然知道高架比地面安全，可车一拐上匝道，手心就湿，右脚先往刹车上压；妻子劝了三年“想开点”，没有用。请你想一种自己“知道没事、身体照样来”的反应，只写两样：它主要落在哪一界（念头、身体，还是地方物件）；平时在什么场合最容易被碰到。不写当初发生了什么，也不必去碰它。最后判断：别人劝你“想开点”时，那句话够得着它吗？如果写着写着很难受，停下来，这道题可以不做；难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出为什么一个下午就能结出比多年习惯还紧的符号：连接度看付进去的落差，不看次数；能分开“想开点”失效的三层：它在理念那一界，和他自己的念头对得上、没有落差，说的时候那个符号在睡着；能指认福阿与科扎克的两个条件，和本书多看的一样：托着他的那张场；能说出送老先生那一趟只是松动，不是痊愈，也不是办法。写不出／分不清这几条，回读本章“一次就结得这么紧”。

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、原文与熔点：第4章](#)

05 锁上了，还要回去看

第5章 拆不动：执念与反复

孙晓蕾发出邮件后，一上午点开“已发送”七次。她说：“看完一遍，第二遍更不放心。”请你想一件自己确认过、心里却没因此更踏实的小事，写下最近一次确认之后，心里冒出的是哪一句：“它本来就没事”，还是“幸亏我又看了一眼”。再写一句：在你身边那张网里，出了错算谁的，是怎样分的。只做回想和记录，不必去数次数，也不必试着少确认一次。最后判断：那一次“没事”，记到了谁的账上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出几千次确认为什么没让符号松开：松一口气被记成“幸亏查了”，每次确认都是沿着旧路付动能，存成旧符号的连接度；能分开徐浩然“反证进不来”和孙晓蕾“反证进来却被收编”两种熔不开；能指认“我帮你看了”和闻嘉禾那句“真有错，明天一起改”碰的不是同一处，后一句动的是场。写不出／分不清这几条，回读本章“越确认越不放心”。

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、原文与熔点：第5章](#)

06 罗腾树下先给饼和水

第6章 推不动：倦怠与耗尽

星期天晚上，吴嘉明的练习卷只差两道题，他就是打不开文件；身边人的道理他都同意，却一句也进不去，像雨落在铁皮屋顶上。请你回想自己最近一次“道理都懂、就是用不上”的时候：那时身边有没有人在、做了什么；你缺的更像一个新道理，还是力气。只回想，不给自己定计划。最后判断：先补能量、再谈道理，这个顺序放回那一次，对得上吗？如果写着写着很难受，停下来，这道题可以不做；难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出“推不动”和“不想动”的分别：落差还在，旧符号也还在，缺的是动能；能说出对推不动的人再讲道理，为什么是在“加落差”；能分开塞利格曼与梅尔前后两种说法：无助是学来的，和被动是默认的、学来的是控制感；能指认马六甲那几天，妻子和岳父护住了他、替他省下力气，账簿上那四十分钟的动能仍是他自己付的。写不出／分不清这几条，回读本章“不是不想动，是推不动”。

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、原文与熔点：第6章](#)

07 每晚九点看一眼手机

第7章 不回写：石心与麻木

儿子在多伦多，罗振邦说“没什么好难过的”，对什么都淡淡的；可他夜里磨牙，每晚九点还会拿起手机看一眼，又放下。请你想一句自己或身边人多年一个字没变过的话，写下来；再在旁边写一个身体比这句话更早知道的小动作，不必写它挡住的是哪件事。最后对照本章那张表，不给谁下定论：这更像事情进来、留过痕的平静，还是被挡在门外的麻木？如果写着写着很难受，停下来，这道题可以不做；难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出石心是什么：缝隙仍在，人却不再让对不上回写到自己身上，连接度极高、动能为零；能分开石心和看开，区别在那件事有没有在他身上留下痕；能说出这颗石心当初护住了什么，比如腊月的撕扯、父子的争吵；能指认覃家旺父亲一遍遍的电话为什么能从侧门进来，以及为什么不该硬撬。写不出／分不清这几条，回读本章“麻木不是平静”。

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、原文与熔点：第7章](#)

08 铁闸一响就变回十岁

第8章 家：第一张场

蔡欣怡在工作室里敢为一个字体争半小时，可一拉开父母家那道铁闸，肩膀就提起来；父亲放下筷子，嗒的一声，她的背就绷住。请你回想回到父母家时，最先让身体变样的是哪一样东西（一道门、一个声音、一张桌子），写下它，再写那一刻身体做了什么、脑子里冒出哪一句话。只认一认，不急改，也不评父母对错。最后判断：这一套在当年那张场里，是不是曾经合用的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出“场”指什么：一张网的吸引和拉扯，以及早年的场为什么分量最重；能说出家里结晶的符号为什么常常三界拧成一股；能分开“场是地势”和“场是模子”，并用欣怡和哥哥铭达说明；能说出父母也是在他们的场里结晶出来的；能指认小贩中心那一晚的缝：同一声嗒，连着的是父亲小时候怕阿公。写不出／分不清这几条，回读本章“家是人生第一张场”。

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、原文与熔点：第8章](#)

09 一槽泡着热水的碗

第9章 伴侣：两个人的符号三角

唐子骞和夏雨桐为洗碗吵了一年，排班表、洗碗机都没用：雨桐看见碗过夜就坐不住，子骞听见饭后急着洗碗的水声就胸口一紧。请你想一件和最亲近的人翻来覆去吵的小事，分三层写下：碗那一层（吵的那件东西）、话那一层（冲口而出的那句）、身体那一层（那一刻身上的反应）。再写这件事在你小时候的家里意味着什么，对方家里的知道就写，不知道就空着。不判谁对。最后判断：你们吵的，是同一件事吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出戈特曼对在哪里：吵法比吵什么要紧，四骑士，情绪淹没；能分开吵架的三层，说清“吵架发生在第二层，对不上却在第三层”；能说出排班表和洗碗机为什么没用，一槽热水为什么能被两副身体同时读懂；能指认春节在盐城和无锡，两人各自撞上的那次对不上。写不出／分不清这几条，回读本章“碗、话、身体：吵架的三层”。

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、原文与熔点：第9章](#)

10 枕边屏幕朝上的手机

第10章 群体：被一张网拉着

邱凯文入职第三周没在深夜回“收到”，一句“早睡派”的玩笑之后，他睡觉时把手机屏幕朝上放在枕边；后来一句提问被截图转发，他在任何群里都不再提问。请你想一股自己身上“非得这样不可”的紧，写下它是在哪一张网（一个群、一个部门、一个圈子）里练出来的；再写：离开那张网一段时间，它松了没有，到了全新的地方有没有照样出现。最后判断：这股紧还是网正在拉，还是已经结在你身上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出群体是一张网，网的拉力就是势能，以及一个人为什么很难独自对抗一张网；能说出阿希实验里一个同伴先答对说明了什么，而且那个同伴不必是对的；能分开熔开的两条来路：新的对不上，和托着它的那群人松散了；能指认凯文身上哪一样跟着网松了，哪一样要等复盘会上那次新的对不上。写不出／分不清这几条，回读本章“网一松，符号跟着松”。

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、原文与熔点：第10章](#)

11 门合上了，又开了

第11章 新的对不上：松动从哪里开始

潘瑞雪被困过一回电梯，此后天天爬楼梯绕开它，每次绕开都松一口气；被哥哥半拉半推进电梯那一次，她在三楼冲了出去，之后连地铁、拍牙片的小房间也怕了。请回想你躲了很久的一样东西：一条不走的路、一个不进的地方都可以，只写它是什么，不写它从哪里来，也不必去碰它。写下它落在哪一界：一个地方、一个身体反应，还是一句话？再写下每次躲开后那口气的样子。最后判断：这口气是在让它变淡，还是在悄悄加固它？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出旧符号松动的两个条件：先被唤起，并在那时撞上新的对不上；能分开贴新标签、更固、再结晶、弥散四种走向，说出再结晶与弥散只差场这一格；能用范围、回落、说得出口、日子的边四样，指认瑞雪被哥哥拉进电梯后是散了，和颜书蔚一起是结晶了；能说出为什么对不上要由专业的人安全地造出来。写不出／分不清，回读本章“同样的对不上，三种走向”。

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、原文与熔点：第11章](#)

12 一圈塑料椅子托住的话

第12章 托得住的场：关系是疗愈的土

老同学关雪莹在咖啡店对曾美玲说“你其实早就撑不住了”，那一夜她没合眼，第二天冲丈夫吼了一声；一年后在照护者互助小组里，同样的意思她自己说出了口，没有散。请回想一句别人对你说过、说中了你的真话，不必写那件事本身。写下：那时身边有没有一个信得过、稳得住的人？你能不能说停？之后有没有地方把它放下？最后判断：那句话落成熔开还是打散，看的是话本身，还是话之后的那张场？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出场在熔开时做的三件事：接住碎开的那些，降低让对不上进来的代价，给新的结晶一个形状；能分开只有场、没有新的对不上（美玲头两个月只说别人的事）和有对不上、场也托得住（吕彩云那句话之后）两种样子；能指认亲戚那句“你要坚强”是贴新标签；能说出场不去熔，却决定碎开的往哪里去。写不出／分不清，回读本章“场托住的是碎开的那些”。

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、原文与熔点：第12章](#)

13 伸到一半，停了半拍

第13章 谁付动能：慢的理由

快递站长许志勇为改急脾气走了三年：第一年有罚款罐、墙上的“制怒”和一天培训，收着了，却没改；第三年睡得够了，手伸到一半停了半拍，说“放那儿，我来看看”，然后蹲在三轮车边，手还在抖。请回想你身上一个改了很久还没改完的地方，写下它当初在哪一张网里、为了保护你什么，结得那么紧。再标出你退回老样子的那几天，是不是正好最累。最后判断：那份力气，旁人能替你付吗？他们又能替你做什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出改变的三笔账：拆旧要付，建新要付，每天的动能有数；能分开别人做得了的三件事（递来对不上、给一个场、护住动能替他省下力气）和别人替不了的那几千步；能指认墙上的“制怒”是贴在旧符号上的新标签，第一年那个一句话不说的星期是更散；能说出慢有可以算的理由，退回去多扎堆在最累的日子。写不出／分不清，回读本章“这份力气，别人替不了”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与熔点：第13章](#)

14 后门小窗上的字母表

第14章 改念头、改身体、改关系

梅若华三年里见过三位咨询师：尹静秋陪她把半夜那句话写在纸上看，贺立康留意她开口前先耸起的肩，欧阳蕙看见她在咨询室里也在照看对方的脸色；她教室后门的小窗上，还贴着一张十几年的字母表。请写下你心里最常冒出的那句“我就是……”，再找它在你身上的分身（喉咙、肩膀、一个先动的反应），和在房间、手机、日历里的分身。最后判断：你“道理都懂，身体不听”的时候，卡住的是三角的哪一角？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出认知取向主要改理念符号，行为与暴露、身体取向主要改自我符号与现实符号，精神分析与人本取向把重心放在场；能分开“主要作用在哪一界”和“只作用在哪一界”；能指认梅若华的“先看脸色”在三界的三个分身；能说出拉康说抵抗符号化的地方，本书看见的是另外两界已经结晶的符号。写不出／分不清，回读本章“各派站在三角哪里”。

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、原文与熔点：第14章](#)

15 白板上的一个三角

第15章 一个共同的三角

个案讨论会上，江一帆的同事各说各的：一个看见麦冬梅的念头，一个看见她家里的安排，一个看见场，一个看见她累得没有力气。江一帆走到白板前画了一个三角，问：“现在缺的是哪一角？”请回想一次你被人真正帮到的经历，写下帮到你的是一句话、一件事、一个地方，还是那个人本身，并标出它落在三角的哪一角，还是落在场或力气上。再想一次你被理解了却什么都没变的时候，判断：那时缺的是场、新的对不上，还是一点力气？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出渡渡鸟裁决的两句话：心理治疗有用，各派差别没那么大；能把弗兰克列的关系、场所、解释、程序分落到场、现实符号、理念符号、自我符号，把重振士气落到动能；能分开麦冬梅缺的是新的对不上、庄金水缺的是动能，并说出童永康那一例为什么只能当提醒、不能当证据；能说出关系承重，承的是熔开之后往哪里去。写不出／分不清，回读本章“缺了一角会怎样”。

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、原文与熔点：第15章](#)

16 凌晨四点手还在找鱼浆

第16章 人的尽头：当两条出路都堵死

陆秀珍和丈夫守了三十一年面摊，同一年丈夫走了、摊位收了；收摊后头一个凌晨四点，她的手先动了一动，在找鱼浆。请回想一段走过来的难日子，不写发生了什么，只用本章三问分辨：现实还有能动的地方吗？心里那句话还能换个说法吗？原来那个自己还接得住吗？再写下最先托住人的是道理，还是一锅粥、一个人。最后判断：那是人的尽头，还是还有出口的难路？写着难受就停下，这道题可以不做；难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出人的尽头是一个结构上的位置，不是难过的程度；能分开改现实、改理念两条出口，和第三个角上从无到有长出的新的自我符号；能指认姚月娥那一锅粥是先补能量，“你要更有信心”是贴得太早的标签；能说出陆秀珍、甄丽卿、郑国梁、诺哈雅蒂各被哪一张网托住，几条路不排高低。写不出／分不清，回读本章“不是每个难处都是尽头”。

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、原文与熔点：第16章](#)

17 透析室走廊上长出来的

第17章 苦难不是好东西，可它是结晶最密的地方

质检员卢慧娟几年里接连遇上三件难事：母亲透析那件，在透析家属群和弟弟的帮手里，长出了“我也可以被帮”；丈夫欠债那件，她谁也没说，只留下陌生号码一响就发紧的地方；儿子上中职那件，还在熬。请想想你身上的两件难事，不写经过，只各写一行：那时身边有没有托得住的人？身上还有没有一点力气？最后判断：长没长出新东西，账该记在你一个人身上吗？写着难受就停下，这道题可以不做；难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出苦难不是好东西，结晶最密说的是数量和强度，不是好坏；能分开苦难给出的落差，和它同时拿走的场与动能；能指认卢慧娟三件事里哪一件长出来了、哪一件没长出来、哪一件正在成形，差在哪两行；能说出没长出来不是她的错，撑住本身就了不起，苦难也不需要回本。写不出／分不清，回读本章“没长出来，不是她的错”。

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、原文与熔点：第17章](#)

18 凌晨一点四十那声叮咚

第18章 照看自己的三件小事

送餐骑手范子豪凌晨一点四十听见母亲手机叮咚一声，手先往枕边摸，拇指摆好了接单的位置，嘴上却说“年轻嘛，熬得住”。请回想最近一个月你用哪句话盖住过一处对不上，写下这句话，再写下它盖住的是身体、动作、关系还是日子。然后写下：今晚想说一件心里对不上的事，你会打给谁？最近一次真正歇下来是什么时候？最后判断：三件小事里，此刻哪一样在变薄？写着难受就停下，这道题可以不做；难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出三件小事各对着什么：留意对不上对着落差，守住场对着势能，护住动能对着重连的力气；能分开留意和反复确认，分开真正的歇和换了界面照样上班的刷手机；能指认每一次抹平也是一次加固；能说出哪些信号出现时，就不该只靠自己照看，要去找专业的人。写不出／分不清，回读本章“三件事是一个三角”。

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、原文与熔点：第18章](#)

19 白板正中间那一行字

第19章 它怎样才算错

读书会上，博士生邵明远说这本书好像怎么讲都讲得通，讲师秦若岚在白板正中写下：“什么样的结果出来，算这本书错了？”她把书里的说法一条条改写成出现什么就算错，还要求对不上在研究开始前就编码、封存。请写下你相信的一个关于自己的说法，比如“我就是这样的人”，替它写一条出现什么事就算它错。再回看你的一次改变，把原因分成两栏：当时就看见的，后来才找到的。最后判断：要说明你为什么变了，哪一栏站得住，为什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出波普尔可证伪的意思，以及拉卡托斯说的修补什么时候是在退化；能分开事前指认的对不上和事后才找到的对不上，说出后者为什么不能拿来解释结果；能指认第四条为何是本书独有的冒险：同样失配，场弱者更散，场与失配有交互；能说出这些研究为什么只观察、只加不减，不制造伤害。写不出／分不清，回读本章“先把对不上写在前面”。

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、原文与熔点：第19章](#)