该来的

等待的发生学

王德生　著

德麦国际出版社
DEMAI INTERNATIONAL PRESS

出 版 信 息

书名	《该来的——等待的发生学》
著者	王德生
执笔	复合主体：王德生立题、口述承重命题与裁定，Claude 执笔与统稿
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 423 号
ISBN	979-8-90690-423-2
定价	US$20
开本	170 mm × 240 mm
字数	约 24 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版

AI 协作声明：本书的题目、承重命题与裁定由王德生给出；全书由九个问题（三问 What、三问 How、三问 Why）在 ChatSDE 上问对成文，再由 AI（Claude）协作统稿成书，并经其审定。书中所引文献，已逐条核对作者、年份、题名与出处；凡仍有一项（章节或页码）未能核实者标〔待核〕，该项在正文与表中均不写，汇总于附录三「引文核验表」。书中陪读的一家人（小禾、林岚、周远、外婆、周小满）及各章日常场景均为虚构；凡构想的场景，书中都写明。涉及健康与考试的内容讲理解与习惯，不构成医学或教育上的专业建议。

全书结构：出版信息、作者介绍、前言、导读、目录；导论与五编九章；结语、参考书目、附录四件。

作 者 介 绍

王德生，SDE（显露 Show · 差异序列 Difference · 特征纠缠 Entanglement）本体论的创立者，德麦国际（Demai International Pte. Ltd.，新加坡）首席执行官。

生长于中国农村，1990 年进入湘潭大学。后获中国科学院计算数学博士学位，并在中国科学院从事博士后研究，研究方向包括 Voronoi 图、Delaunay 剖分、质心 Voronoi 剖分与有限元方法。曾在英国斯旺西大学与新加坡南洋理工大学工作。2005 年起定居新加坡。

他的思想体系先后经历四站：三视角·知识的结构和体系（2017 年起）、321 智慧系统（2022 年起）、SIO 本体论（2024 年起），以及 SDE 本体论（2026 年起；同年 5 月起，「结构」改读为「显露」）——从「并排放着的三样」，走到「互相生出来的三样」。

他在德麦国际出版社出版了多部专著。本书讲的是一个很小的字：等待里的那个"该"。

前 言

一个"该"字的来历

◆ 一、为什么写"等"

人这一辈子，有多少时间是在等里过的，恐怕没有人算得清。等车，等饭，等电梯，等一个电话，等一份成绩，等一张检查报告，等孩子长大，等自己想明白一件事。可是只要翻一翻我们嘴里关于"等"的说法，就会发现它几乎只有坏名声："白等""干等""耗着""磨时间""等得黄花菜都凉了"。好像等待天生就是一段被偷走的日子，一段生活里的空白页，越短越好，最好没有。

这些年，围绕着"等"的东西也确实一样一样地被造了出来：外卖告诉你骑手离你还有几百米，快递告诉你包裹到了哪一站，消息告诉你对方"已读"，搜索框一敲就弹出答案，现在又有了问一句就回一大段的 AI。几乎所有这些发明，都在许同一个愿：让你少等一点，再少等一点。很少有人停下来问一句：被删掉的那一段，真的什么也没有吗？

我这些年用 SDE 发生学（Structure–Difference–Entanglement，后面导读会用白话讲清楚）追问的，大多是"一个新东西是怎样发生的"：一个想法怎样冒出来，一种能力怎样长起来，一段关系怎样变了样。等待，看上去恰好站在"发生"的反面——它是什么都还没发生的那一段。正因为这样，它才值得问。如果等待真的是一张白纸，那么技术把它一段段删掉，就是纯粹的好事，我们只管鼓掌；可如果那张纸上其实写着字，只是我们一直没认出来，那么今天我们就正在丢掉一样东西，而且丢的时候还觉得自己赚了。

还有一层，是我最放不下的。从前人们之所以会等，不是因为那时的人更有修养，而是因为日子本身逼着人等：信要走半个月，菜要腌二十天，庄稼要长一季，孩子要一天一天地大。等的本事是被这样的日子顺带养出来的，不用谁专门去教。今天，这样的日子越来越少了，许多孩子从小到大，问一句就有答案，点一下就有

东西，几乎没有机会经历一次"该来的还没来"。如果会等真是一样要紧的东西，那它就不能再指望被日子顺带养出来，而要被人看见、被人说清、被人有意地守住。要守住它，先得知道它是什么。

这本书想做的，就是把那张纸翻过来，看看上面写着什么。

它不是一本教人"要有耐心"的励志书，也不是讲排队怎样更省时的排队论，更不是时间管理手册。它只追问一件事：等待是怎样发生的，怎样长成，怎样生病，又怎样被删掉。追问的结果，落在一个很小、很常用的字上——"该"。我们说"妈妈该回来了""信该到了""这坛菜该好了"，这个"该"字说得那么顺口，好像天生就长在舌头上。这本书要说的是：它不是天生的。全书的意思，可以压成三句判词，导读和第一章还会细讲，这里先原样写下：

等待不是时间的空耗，也不是意志的考验，而是"该"的发生。

"该"是从一次迟到里裂出来的：重复只给出"总是如此"，一次"缺—痛—归位"才把它册封成"你该来"。

会等的人守住的不是慢，而是"该"——让一件还没来的事，今天就在生活里有一个位置。

书名就叫《该来的》。我知道这三个字会让人想起那句老话"该来的总会来"。这里先说一句，导读里再细讲：书名用的是这句老话里的"该"，不用它的"总会"。"总会来"是一种宿命式的安慰，好像那件事早已在某处准备停当，只是在路上，迟早送到你门口，这是"该到"的"该"；而本书说的"该来的"，是一件今天就在你生活里占着一个位置、要被你认领、被你守住、在这段日子里"该成"的东西。老话错在"总会"，不错在"该"。

◆ 二、九问是怎样问出来的

这本书的来历，要如实说一说。

它不是先有了结论再去找例子写成的，而是先有了九个问题。我把关于等待想问的东西，按 SDE 学派常用的三类问法排成了九问：前三问问"是什么"（What），中间三问问"怎样发生"（How），后三问问"为什么"（Why）。

前三问是：在日常理解里，等待被当成了什么，为什么人人都想缩短它，把它看成时间的空耗？"等待是空耗"这个看法里，藏着一条什么样的预设？如果用 SDE 重新定义，等待是一种怎样的发生，等的时候 S、D、E 各自在发生什么？

中间三问对着三种发生：从无到有（0→1），一次等待是怎样第一次在一个孩子身上发生的；从一到多（1→N），会等的能力怎样在一个人身上长出来、扩开，又怎样丢掉；从一处到另一处（1→1），农事、酿造、育儿、科研里的"等"，能不能迁移到 AI 时代的学习里去。

后三问是：为什么有些等待把人等坏了，好的等和坏的等，缝隙在哪里？为什么等待非存在不可，它为什么不是一段可有可无的间隙？为什么在 AI 秒答的时代，"会等"反而成了稀缺的能力？

从第四问起，我给每一问都配上了最强的几位"邻居"——皮亚杰、蔡格尼克、巴甫洛夫，棉花糖实验和它后来的重复研究，间隔效应和酝酿效应，生产性失败和反刍研究，心理账户和机会同化，罗萨的加速与共鸣——并且要求回答必须正面说清：在哪一个具体的案例上，它和这些邻居的判法相反，或者比它们多出了什么。说不出来，就等于什么新东西也没说。

然后，我把这九问一问一问地拿到 ChatSDE 上去问对。ChatSDE 是 SDE Universes 平台上的问对智能体，它按 SDE 的方法论和你来回追问。每一问来回六到九轮不等，有的地方被它顶回来，有的地方被我顶回去。第九问的问对在第六轮中断了，那一章后半截的推进，是统稿时按全书的口径补完的，这一点我在附录里会交代。

每一问问完，再把那一场问对凝成成文：第一、二、三、五、七、八问各凝成一篇两万字上下的论文；第六问岔出了两条路，留下两篇；第四问只凝成一篇五千字左右的短稿；第九问因为中断，没有成文。这九篇成文都用"创新智商"做过盲评

——那是 SDE 学派用来衡量一段思想文字在发生意义上走得多深的一套五维评分，评的不是写得顺不顺，也不是对不对，而是有没有一个此前不存在的东西真的长出来。盲评的用处，是告诉我哪里只是换了个说法、哪里真的往前走了一步，哪里要重写、哪里要加固。分数本身不进这本书，我也不在书里给这本书打分。

九篇成文汇成第一稿之后，我又请两位独立的评分者，各自把书稿读了一遍。他们的意见很具体：哪些判断前人其实已经说过，书里漏提了哪些邻居；哪些说法什么结果都接得住，等于没说；哪些承重的地方靠的只是比喻。现在这一稿就是按这些意见改的：补了斯特劳森和达沃尔、托马塞洛、海德格尔与布洛赫、布迪厄与奥耶罗、伯格森、施韦泽、弗洛伊德、伯莱因、迈耶与胡伦、贝里奇、Bjork 夫妇等邻居，一家一家写清他们已经说到了哪里；凡是什么结果都接得住的说法，要么配上事先写定的判据，要么老实降成假说或比喻。我要如实说两句：补进来的文献里，仍有若干条标着〔待核〕；全书五条判决，没有任何一条被独立检验过。

最后一步，是由 Claude 统稿成书。九篇成文是九场问对的产物，带着论文的腔调、各自的术语和各自的重复，不能直接拼起来。统稿要做的，是以全书一个脊梁把九篇重新排成五编九章，把论文腔改写成讲给普通读者听的话，把每一条引用的文献重新核一遍，把来路可疑的统统拿掉。统稿过程中我做了几项裁定，其中最要紧的一项，是全书以"该"为脊梁：原稿里用得很多的"账本""应计栏""结算"这些说法，退成说明"该"怎样被记下、被算错、被删掉的工具，不再当主角。

统稿时还守着几条规矩：九篇原稿里最锋利的判断句尽量保留，但用书的语气重说；论文的脚手架（读数公式、研究问题编号、自我否决条款）一律拆掉；同一个例子全书只当一次主例；每章开头点明这一章讲的是"该"的哪一步，结尾留下"带走的话"，并记一笔"该"走到了哪里。这样，九篇论文才不是九个各说各话的声音，而成为一条从门口一路走到 AI 时代的路。

这样说，是想让读者知道这本书是怎么来的，好拿它当一个可以检查的东西来读，而不是拿它当一个权威的声音来听。九个问题是我提的，裁定是我做的，书里的判断我负责；问对和成文借了智能体的力，统稿借了 Claude 的力。这在今天不算稀奇，但值得说在明处。

◆ 三、这本书想替谁说话

这本书想替那些被"快"催着走的普通人说几句话。

一个五岁的孩子站在门口等下夜班的妈妈，大人们最常做的，是赶紧把她哄开："快穿鞋，妈妈下午来接你。"一个初三的学生等中考出分，三天里其实忙了很多事，分数一出来，她却说"什么也没做，就是等"。一个大人通勤路上刷了两年短视频，发现自己能为一本书等三年，却等不了一封七天没回的信。一位老人隔着两千多里给老姐妹寄了一封信，过了往年回信的日子还没等到，每天下午三点下楼看一眼信报箱，她提一句邮路慢，饭桌上没人接话。这些人没有做错什么，他们只是活在一个默认"等待等于损失"的世界里，然后在这个世界里，一个人默默地替自己的等待难为情。

这本书也想替孩子说话。孩子心里的那个"该"，是在一段作息、一次迟到、一次被接住的哭里，从无到有长出来的；他们后来会不会等，不全取决于他们有没有"意志力"，很大程度上还取决于大人说过的话是不是算数，取决于他们手里有没有一笔属于自己的、可以去对的账。

还想替老师说话。托班的保育员、课堂上的老师，每天都要在"马上让孩子不难受"和"让孩子把这一段经历完"之间做选择；今天的检索工具和 AI，又让学生几秒钟就能绕过卡住的那一下。这本书不反对工具，它只想说清楚，工具应该在学习者第一次失败、说得出自己卡在哪里之后再进来，在他有了自己的猜想、要亲手判定对错的那一刻退出去（这是对有一点底子的学习者说的，完全陌生的地方次序要倒过来，书里写明了）。

也想替父母说话。做父母的常常担心孩子"不会等"，于是去练孩子的耐心；这本书想说，比练耐心更要紧的，是给孩子一段说多少给多少的兑现史，是在孩子哭着要说法的时候蹲下来接住，是不要替孩子把每一个空缺都赶紧填上。

最后，也想替每一个正在等着什么的读者说一句。你也许正在等一份报告、一个答复、一次转机，也许正在等自己身上一件迟迟没有长出来的东西。这本书不会

告诉你"忍一忍就过去了"，也不会告诉你"别想它就好了"。它只想陪你一起问三个问题，书里叫它"随身三问"，会一路跟着你：

我在等的这件事，"该"是从哪一次迟到里来的？

这段等的中间，有没有一栏属于我自己、不被结果吞掉的东西？

此刻替我把等待删掉的，是谁——快递、AI，还是我自己？

我不想把这本书写成对技术的控诉，也不做任何政策上的表态。快本身没有罪，外卖、快递、搜索、AI 都在实实在在地减少不必要的等。这本书要分清的，只是哪一种等是可以删的搬运，哪一种等是删不得的生长；哪一种等在把人等坏，哪一种等在让一件还没来的事，今天就在生活里有一个位置。

◆ 四、几点说明

第一，关于场景。书里的场景，凡没有特别注明出处的，都是我构想的，用一家五口的叙述口吻来讲：五岁的小禾，当护士、三班倒的妈妈林岚，做图书编辑的爸爸周远，退休纺织女工、每年冬天腌咸菜的外婆，还有刚考完中考的表姐周小满。他们是陪读的一家人，不是真实的某一户人家。书里没有"我曾亲见"之类的作者亲历，也不替任何一位学者编造原话；引别人的观点，只作转述，必要时短短引一句，并给出处。

第二，关于文献。书中引用的文献，只引真实可查的。凡作者、年份、题名有一项不能确认的，在文中标〔待核〕，并登进书末附录的引文核验表；页码、章节没能核实的，一律删去不写。原始问对和成文里出现过的若干来路可疑的文献，统稿时一律没有采用。如果读者发现哪一处引错了，那是统稿的责任，欢迎指出。

第三，关于诊断。这本书讨论的"该"，只限于有符号能力、有一个大致可辨认的时间窗口的等待：等一个人回家，等一封信，等一个分数，等一坛菜，等一个答案。临床意义上的焦虑和抑郁，创伤性的丧失，以及移民、司法、器官移植那一类极端的制度性等待，书里只点到为止，不去分析，更不下诊断。如果你或你身边的

人长期被一种等待压得吃不下、睡不着，影响到了日常生活，请去找专业人士，不要拿这本书去给自己或别人下结论。

第四，关于读数。书里偶尔会用到一些帮助理解的"读数"和自造的新词，比如"撞停""并格""开关型采样器"。它们只是理解的工具，是为了让一件看不见的事可以被指认（其中"并格"量出来之前只是假说，"复利""恒温器"之类只是画面，书里都已注明），不是量表，不应拿去给任何孩子、学生或员工打分，也不应进任何考核。

第五，关于判断的可错。书里立下了五条判决，每一条都写明了在什么事实面前它就该被推翻；其中几条的推翻办法，已经改成事先写定的判据，有的判决因此收窄了范围。这些判决目前都还没有经过检验，书里另有几处只是假说或比喻，也都标明了。我宁可把可能错的地方摆在明处，也不愿意写一本怎么说都对的书。

最后，导读是这本书的门。它先从门口那个孩子讲起，再用三种最日常的感觉——摸、听、看——把 SDE 讲清楚，然后交代全书的三句判词、九问五编和陪读的一家人。读完导读，再进第一章，路会好走很多。

王德生 2026 年 10 月

导 读

那根看不见的指针

◆ 一、门口的孩子

这是我构想的场景，用陪读一家人的口吻来讲，而且换一双眼睛：外婆的眼睛。

那年开春，林岚从门诊调回病房，开始三班倒。外婆六十二岁，在纺织厂挡了半辈子车，倒过二十多年夜班，退休以后同女儿一家住在南方小城的老小区里，四楼，没有电梯。女儿调班的事，她比谁都看得淡："上夜班嘛，我那时候也上，孩子不还是好好长大了。"

调班以后，一周总有两三个早晨，女儿不在家里醒来，而是从外面回来。外婆照旧六点半起床，先烧一锅水，把头天晚上泡好的米下进去熬粥，再在另一个小锅里煮鸡蛋。一家人一人一个，小禾的那个要剥好了放在她的小碗边上，凉一凉才肯吃。

头几个星期，外婆没觉出什么。小禾七点多被周远从被窝里拎起来，眼睛还没睁开就坐到饭桌前，一勺一勺地喝粥，喝一半玩一半。门锁咔哒一响，林岚进来了，小禾喊一声"妈妈"，林岚弯腰亲她一下，进屋睡觉，周远送孩子出门。和下雨天出门要带伞一样平常，谁也不会多想一下。

可外婆是在车间里看了半辈子机器的人，什么东西转起来有没有节奏，她的耳朵比眼睛先知道。大约过了一个多月，她注意到一件小事：女儿进门的那一下，总是落在差不多同一个地方。不是钟上的地方——外婆也不怎么看钟——是早饭上的地方。她剥第二个鸡蛋的时候，楼道里就会响起那个脚步，先是一楼的铁门"哐"地合上，然后是一阶一阶往上走，到三楼转角处慢一下，因为那里有一级台阶缺了个角，女儿总会下意识地避开。脚步上到四楼，钥匙串响，门开。这时小禾碗里的粥，差不多正好剩最后几口。

外婆把这件事说给周远听，周远笑："妈，你这是把林岚当闹钟了。"外婆也笑，说："不是我，是小禾。"

她说的是真的，只是那时候她自己也说不清看见了什么。她看见的是：小禾喝粥的速度变了。以前孩子喝粥是没有快慢的，想喝就喝，不想喝就拿勺子在碗里画圈。现在不一样，粥喝到一半，她会停一下，勺子含在嘴里，眼睛不往哪里看，像在听什么。听到楼下铁门响，她就低头接着喝；没听到，她也接着喝，只是喝得慢一点。外婆觉得好玩，有一回故意把第二个鸡蛋剥得慢些，想看看孩子会怎样。小禾什么也没说，可她把勺子放下了，扭头看了一眼外婆的手。

这是一个很小的动作，小到大人一般看不见。一个五岁的孩子扭头看外婆剥鸡蛋的手，好像在核对一件什么事。她在核对什么？她自己说不出，她不会说"妈妈该在外婆剥第二个鸡蛋的时候到家"，她连"该"这个字都还不太会用。可她的身体已经在用了：耳朵在楼道里放了一根线，眼睛在外婆的手上放了一根线，嘴里含着的勺子，也像一根线，三根线都悄悄朝着门的方向绷着。

那天是四月里的一个星期三。外婆照旧六点半起来，烧水，熬粥，煮鸡蛋。窗外下着一点小雨，楼道里比平时暗。七点二十，小禾被拎到饭桌前，坐下来，喝粥。外婆剥第一个鸡蛋，放在周远碗边；剥第二个，剥得和平时一样快。楼下的铁门没有响。

外婆注意到了，可她没往心里去。上夜班的人，交班晚个十分二十分，再平常不过。她把鸡蛋放下，擦擦手，去灶上看那锅粥还要不要添水。等她回过头来，看见小禾的勺子又停在了嘴边，这一次停得比哪一次都久，眼睛直直地看着门。

外婆后来说，她就是在那一眼里，突然明白了自己这一个多月看见的是什么。孩子心里有一样东西，已经长好了，只是一直和"妈妈进门"严丝合缝地叠在一起，谁也看不见。今天，妈妈没有按时进门，那样东西第一次露了出来，像退潮以后露出的一块石头。

接下来半个多小时里发生的事——碗里的粥喝完了，门还是没响，孩子怎样溜下椅子、贴在门上听，怎样不肯穿鞋、抱着门把手不放，妈妈九点过十分进门时她怎样哭着捶妈妈的腿——第一章会从头讲。这里只留下外婆的那一眼。

那一眼看见的东西，就是这本书要追的东西。它没有名字，看不见，摸不着，可它让一个孩子的耳朵、眼睛、手和身子，一齐朝着一扇还没开的门伸了出去。我管它叫"那根看不见的指针"。指针指着的那一格上，写着一个孩子还不会写的字："该"。

◆ 二、用三种感觉讲清 SDE

要讲清那根指针，得先讲清这本书用的工具：SDE 发生学。

SDE 是三个英文词的头一个字母：Show（显露），Difference（差异序列），Entanglement（特征纠缠）。中文我们这样读：S 读"显露"，D 读"差异序列"，E 读"特征纠缠"，它像一片土壤，托着前两样。名字听起来像学问，其实它讲的事情，每个人每天都在做，只是没留意。讲它最好的办法，不是讲定义，而是讲我们身上最老、最熟的三样本事：摸、听、看。下面三个例子，都挑在等待的边上，因为它们正好通到这本书的门口。

触觉：黑夜里摸开关

半夜醒来，屋里一片黑，你要去开灯。你不会站在床边想"开关在墙上离地一米二的地方"，你只是伸出手，贴着墙往前探。

先看手上发生的事。手指碰到的第一下，是墙：凉，平，有一点粗。往前滑，还是墙，还是墙。忽然，指尖碰到一道细细的棱，墙面在这里断了一下——是门框。再往旁边挪一点，平面又变了，变得光，变得硬，微微凸出来一块——塑料的面板。手指在面板上一抹，摸到中间一条缝，缝的一边高、一边低。你往低的那一边一按，"啪"，灯亮了。

这一串，就是 D，差异序列：凉的墙，又是墙，一道棱，一块光滑的凸起，一条缝，一高一低。每一笔都是"这一下和上一下不一样"，一笔接一笔，连成一串。没有这一串差异，你的手在墙上滑多久都只是在"摸墙"，什么也摸不出来。

再看你心里发生的事。手刚碰到墙时，你心里没有开关，只有"墙"；摸到那道棱，你心里冒出来"快到了"；摸到光滑的凸起，冒出来"是它"；摸到那条缝，冒出来"往下按的是这一头"。这就是 S，显露。要特别留意：S 不是一张事先存好、摆在那里的开关图纸，等你去对；它是随着那一串差异一笔一笔启动，一层一层显露出来的——先是"有个东西"，再是"是开关"，再是"是这一头"。它是一串，不是一张。SDE 学派管它叫"显露谱系"：结构不是一块石头，是一路显露出来的一条谱系。

最后看那片你看不见、却离不开的东西。为什么你一摸到那道棱就知道"快到了"？因为这是你自己家：你在这面墙上摸过几百次，你的手记得开关大概在胸口那么高，你的身体记得从床到门是几步，你知道这家的开关是往下按亮、不是往上扳亮。换到一间陌生的旅馆，同样摸到一道棱，你心里什么也冒不出来，只能继续瞎摸。这片让差异"有意思"、让显露"显得出来"的东西，就是 E，特征纠缠的土壤：你的身体，你的家，你和这面墙几百次的来往，全都缠在一起，长成了一片地。

所以，一次摸开关，里面就有一整套 S·D·E。不是说触觉只管其中一样。

听觉：从楼道脚步里听出是不是妈妈

再换到耳朵上。第一章里，小禾把耳朵贴在门上，听楼道里的脚步。

D，是一串声音的差异：一楼铁门"哐"一声；脚步上来了，一下，一下，每一下的轻重、快慢、鞋底和水泥摩擦的那一点"沙"；到三楼，脚步停了，钥匙串响——是三楼老伯伯，不是妈妈；过一会儿又有脚步，这一次轻、快、两级一跨——是五楼的姐姐，也不是；再过一会儿，又一串，不快不慢，到三楼转角那里慢了一下，避开那一级缺角的台阶。

S，是随这一串声音一层一层显露出来的东西：先是"有人"，再是"不是她"，再是"不是她"，然后是"像她"，然后是"就是她"。你会发现，小禾越是听到"不是她"，心里那个"她的脚步该是什么样"就越清楚。每一个"不对"都没有白听，都在往那条显露谱系上添一笔。这一点特别重要：显露不只是靠"对上了"长出来的，也是靠一次次"不对"长出来的。

E，是那片让这一切听得出来的土壤：这栋没有电梯的老楼，楼道里的回音，三楼那级缺了角的台阶，楼里每一户人家的作息，妈妈的鞋，妈妈走路的样子，还有小禾自己五年来在这楼道里被抱上抱下、听熟了的每一种声音。没有这片土，脚步只是脚步，听不出谁是谁。

所以，一次听脚步，里面也有一整套 S·D·E。

视觉：盯着路口辨认那辆电动车

再换到眼睛上。设想一个下午班的傍晚，林岚那天骑电动车回家，小禾和外婆站在小区门口等她。

D，是眼睛里一串画面的差异：路口拐进来一辆车，是红色的，不对；又一辆，蓝的，个子大，后座绑着箱子，是送外卖的，不对；又一辆，白色的，车把上挂着一个袋子，骑车的人戴着头盔看不清脸。眼睛立刻往细处去找：车头左边有没有那块小禾贴上去的小熊贴纸？骑车的人是不是穿着那件浅灰的外套？车骑得快不快——妈妈下班累，总是骑得不快。

S，是随这一串画面显露出来的东西："有车来了"，"不是"，"不是"，"这辆有点像"，"贴纸，是贴纸"，"是妈妈！"小禾往往在大人认出来以前就喊出声了，因为她找的那几样东西，比大人找的更细。

E，是那片让这一串看得出来的土壤：这个路口什么时候车多、什么时候车少，傍晚的天光是亮是暗，妈妈那辆车的颜色和贴纸，小禾亲手贴贴纸的那个下午，外婆站在她身边时说的那一句"再看看"。

所以，一次看路口，里面也有一整套 S·D·E。

三样分不开，分开只是一种切法

讲到这里，有一处最容易讲错，必须说清楚：不是触觉对应 S、听觉对应 D、视觉对应 E，一种感觉管一维。每一种感觉里，都有完整的 S、D、E。

还要再进一步。即使在一种感觉里面，S、D、E 也是分不开的。你在黑夜里摸开关，差异序列不是先摸完了才交给显露，显露也不是等土壤准备好了才开始；手指每滑一下，三样同时在动：那道棱之所以是一个"差异"，是因为你的土壤里有"开关在门框边"这一条；而"快到了"之所以能显露，又是因为那一笔差异刚刚落下；显露出来的"快到了"，马上又改变了你的手往哪里滑，也就是改变了下一笔差异。三样像一股绳的三根股，拧在一起才是一根绳。

那我们为什么还要把它们分成三个字母来讲？因为不分开，人就看不清。这就像讲一碗汤，要分开说汤里有水、有骨头、有火候，可没有人会以为汤是先有一碗水，再扔进骨头，最后加上火候拼出来的。分开讲，是为了看清楚而在脑子里做的一次切割，SDE 学派管它叫"假想性切割"：只在理念里切，不在事情本身里切。本书后面会常常说"差异序列在这里断了一下""土壤在这里换了一层"，那都是为了说清楚而切开来讲；读的时候，请随时把它们合回去。

三种感觉互相作证

还有一件事，三个例子单看看不出，放在一起才看得出：三种感觉不是各干各的，它们彼此作证、彼此催促。

小禾在门口，耳朵先听见楼下铁门"哐"的一声，她的手就会不自觉地去够门把手，眼睛就会去找门上的猫眼。耳朵里那一笔差异，马上变成了手上和眼睛里的预备。反过来也一样：那天早上她回头看见饭桌上的空碗，碗底那一圈米汤，眼睛里的这一笔"粥喝完了"，立刻让耳朵贴得更紧，让脚往门口又挪了半步。第八章写外婆等北方来信，也写到这一层：她可以听劝不下楼去看信报箱，可楼道里一有脚步，她择菜的手就停了，耳朵还在听。一根指针不是一条线拧成的，是三条线拧成

的；三条线里有一条松了，另外两条还绷着。这也是为什么一段真正的等待那么难"不去想"：你堵住了一种感觉，另外两种还在替你等。

再看土壤缺了会怎样。如果是一个第一次来这户人家做客的孩子，同样站在门口，同样听见脚步，同样看见空碗，他什么也等不出来。脚步对他只是声音，空碗对他只是一只碗，门把手对他只是一块凉铁。不是他的耳朵眼睛手比小禾差，是他身上没有那片土：没有五年来在这栋楼里听熟的声音，没有每天外婆剥第二个鸡蛋时妈妈进门的那口旧钟。同样的差异落在他身上，显露不出"该"。所以本书常说：等待不只是一个人心里的事，它扎在一片土里——一栋楼，一张饭桌，一家人的作息，大人说话算不算数。要看懂一个人怎样等，就要看他站在一片什么样的土上。

等，就是三种感觉一齐朝一个还没出现的东西伸出去

现在可以回到门口了。

黑夜里摸开关，手最后总会摸到开关；楼道里听脚步，耳朵最后总会听到一串；路口看电动车，眼睛最后总会看到一辆。平常，三种感觉都是朝着已经在那里的东西伸出去的：开关就在墙上，脚步就在楼道里，车就在路口。

等待不一样。等待的时候，三种感觉朝着伸出去的，是一个还没有出现的东西。小禾贴在门上的耳朵，听的不是楼道里正在响的声音，是一个还没响起的脚步；她攥着门把手的手，摸的不是此刻的冰凉，是一扇还没被推开的门；她一遍遍回头看饭桌上那只空碗，看的不是碗，是那一格"粥喝完了，她该到了"。三种感觉，每一种都带着自己完整的 S·D·E，可它们的显露谱系都停在同一个地方：停在一个还缺着的那一格前面。三条线一齐朝那一格绷着，就像钟面上一根看不见的指针，指着一个还没到的钟点。

这就是本书说的"那根看不见的指针"。第二章会把它立成一条判据：一个人此刻是在"等"还是在"闲"，不看他手上有没有事，看他身上有没有一根指针，在指着一个还没来的东西。等和闲，在外人眼里一模一样，都是什么也没干；分开它们的，只是这一根指针。而指针指着的那一格上，写着的字，就是"该"。

三方程、六路径、三原理，用白话说

SDE 发生学有三样常用的家伙，书里会反复用到。这里用家常话先认识一下。

第一样是三方程。写出来是三行：S＝F(D,E)，D＝G(S,E)，E＝H(S,D)。意思很简单：三样里的每一样，都是另外两样一起"做"出来的。用摸开关说：你心里显露出"是它"（S），靠的是手上那一串差异（D）加上你对自己家的熟悉（E）；你的手接下来往哪里滑、会碰到什么差异（D），靠的是你心里已经显露了什么（S）加上这面墙的样子（E）；而你对自己家越来越熟（E），又是一次次显露（S）和一次次差异（D）攒出来的。三行合起来，说的就是上一节那句话：三样拧成一股绳，谁也离不开谁。

第二样是六路径。三样东西排先后，一共有六种排法：S→D→E，S→E→D，D→S→E，D→E→S，E→S→D，E→D→S。路径说的是：一件事发生的时候，往往是从某一维先起头，再带动下一维，最后落到第三维。举几个家里的例子。外婆腌咸菜，常常是 E→D→S：先有土壤——晒好的菜、撒匀的盐、坛子、坛沿的水、一个冬天的温度；然后在坛子里一天天起差异——颜色变了，味道变了；最后显露出一坛好咸菜。小禾学骑小自行车，多半是 D→S→E：先是一连串的歪、倒、扶、再歪，然后某一天忽然显露出"原来是这样平衡的"，再往后，这份本事沉进身体里，成了她的土壤，几年不骑也不会忘。而一个人走进一家从没去过的菜市场，常常是 S→D→E：他心里先有"我要买一把新鲜的空心菜"这个样子，拿着这个样子去一摊一摊地比，比出差异，比多了，这个菜市场就成了他熟悉的地方。六种排法不是六种死规矩，而是六条常走的路；后面几章会说，有些等待之所以等坏了，常常是路走断了、走反了，或者只走了半截。

第三样是三原理。说的是：两维之间顶上了、对不上，就会逼着第三维动起来；第三维一动，又会回过头去改写前两维。还用摸开关说：你心里的样子（S）是"开关在门框边胸口高"，可手摸到的（D）一直是平平的墙，两样对不上，你就被逼着动土壤（E）——"哦，这是在小禾房间，她房间的开关装得低"。土壤一改，马上回写：你的手往下挪（新的 D），心里的样子也改成"低一点"（新的 S）。第

一章讲"该"的诞生，用的就是这一条：孩子心里那口旧钟（S）和"今天门没响"（D）顶上了，逼动了孩子身上那片土壤（E）——她记痛的方式，大人当时怎样接住；土壤一动，显露谱系往前长出一段原来没有的东西，那就是"该"，它再沉进土壤里；"该"一长出来，往后的早晨她喝粥喝到一半就会自己溜下椅子去门口看——前两维被改写了。

这三样家伙，全书都用，但都只当工具用。本书讲方法时，尽量只用家里的例子：门口、粥碗、鸡蛋、咸菜坛、信报箱、一锅汤。读者不需要记住任何公式；只要记得摸开关、听脚步、看电动车这三件事，就带着全部的工具了。

◆ 三、全书判词三句与"该"字

全书要说的话，可以压成三句。我把它们叫作判词，后面九章，都是在一句一句地证它们，也是在一处一处地给它们找推翻的机会。

第一句：**等待不是时间的空耗，也不是意志的考验，而是"该"的发生。**

这一句同时拒绝了两种最常见的说法。一种说法是"等待是空耗"：钟在走，账上没进项，所以越短越好。另一种说法是"等待是意志的考验"：会等的人劲大，忍得住，不会等的人劲小，忍不住，所以要练耐心。前一种把等待当成一段空白，后一种把等待当成一场比赛。本书说，两种都看偏了：等待既不是空白，也不是比赛，它是一件正在发生的事，发生的是那个"该"——一件还没来的东西，在一个人身上有了位置。

第二句：**"该"是从一次迟到里裂出来的：重复只给出"总是如此"，一次"缺—痛—归位"才把它册封成"你该来"。**

这一句讲"该"从哪里来。妈妈一百次准时进门，只能让孩子觉得"妈妈总是这时候回来"，那是一句描述，说的是过去怎样。要到某一次妈妈来晚了，孩子先是缺——那一格空着；再是痛——空着的那段时间没人接手，孩子悬着；最后是归位——妈妈终于进门，那一段痛被整个记到了这个没兑现的点上，记到了这个人身上。这三步一走完，"总是如此"才被册封成"你该来"，一句描述才变成了一条规矩。休谟

说过，从"是"推不出"应当"，这话在推理上到今天依然站得住；休谟自己也讲过，规矩会在人们相处里一次次吃到破坏它的苦头、渐渐长成。本书不和他抢推理的地盘，也不说自己解决了是与应当的问题，只说：推理照样走不过去，可是一个孩子的生活，在一次"缺—痛—归位"里走过去了。先划一条界：这里说的是没有人明说、单靠作息长出来的"该"（第一章叫它"无言之该"）；一句"我答应你"说出口的许诺，是另一条路，书里不否认。哲学里的斯特劳森和达沃尔早就说过，"应当"是一个人对另一个人提出的要求；本书问的是他们没有问的一问：一个孩子第一次是怎样站进这种要求里去的。第一章专门讲这件事，也会公道地交代休谟那套渐成的说法。

第三句：**会等的人守住的不是慢，而是"该"——让一件还没来的事，今天就在生活里有一个位置。**

这一句讲会等是什么。很多人以为会等就是慢，就是不急，于是去推崇"慢生活"。本书不这么看。外婆腌咸菜，一点也不慢：洗菜、晾菜、码盐、压石头、注坛沿水，手脚利索得很；她只是不去揭那个盖子。她守住的不是慢，是那一坛菜在她生活里的位置：坛子放在阴凉处，坛沿的水干了要添，每天经过时看一眼水，不看菜。一件还没成的东西，今天就在她的日子里占着一格。会等的人，就是能给还没来的东西留出一格的人。

这一句还有反面。不会等的人，未必是急性子。有的人看起来很能忍，一声不吭地等了几个月，可那几个月在他的生活里没有一格：他不知道那件事此刻走到了哪一步，也说不出这段日子自己长出了什么，只是硬撑着。结果一来，他要么说"白等了"，要么说"总算熬过去了"，两句话都把中间那段一笔勾销。第五章和第七章会说，这种等法未必是意志不够，常常是意志用得太多、一栏留得太少。反过来，有的人看起来一点也不"耐心"，他会去问，会去催，会在等的日子里忙别的事；可他心里给那件事留着一格，知道它在路上，知道它该怎样长，他就是会等的人。

三句判词怎样读

三句判词连起来，是一条线：第一句说等待是什么——"该"的发生；第二句说"该"从哪里来——一次迟到；第三句说怎样守住它——留一格。全书九章，前两编多在证第一句和第二句，后三编多在证第三句。读者读到任何一章，都可以问一句：这一章是在证哪一句？如果某一章的说法和这三句对不上，那就是书写错了，不是读者读错了。

"该"字的几步

这三句判词有一个共同的主语："该"。全书就以它为脊梁，九章一路跟着它走。它在门口诞生（第一、二章）；它被一张只认起点和终点的表格记错，记成了空耗（第三、四章）；它在一段说多少给多少的兑现史里，长成一个人一生的本事，又迁移到等一道题的答案上（第五、六章）；它会生病，把人等坏（第七章）；可它又是非经过不可的，不能被省掉（第八章）；最后，在 AI 时代，它被一种从不迟到的供给闲置、删掉（第九章）。每一章开头，都会先说一句：这一章讲的是"该"的哪一步。每一章结尾，都会记一笔："该"走到了哪里。

书名的"该"，不是老话里的"该"

说到这里，要把书名交代清楚。

《该来的》这三个字，会让很多人想起一句老话："该来的总会来。"这句话常常被拿来安慰人：别急，是你的跑不掉。仔细听，它说的是一种什么样的东西？它说的是：那件事早就在某个地方准备好了，完完整整，只是还在路上，迟早会送到你门口；你等不等、怎么等，都不改变它。这是快递柜的说法。在这句话里，"该"是"该到"：一件已经做好的东西，该被送到你手上。

本书书名里的"该"，是另一个"该"。它是"该成"的那个"该"：一件东西还没有成，它要在这段日子里长成；它成不成，要看有没有人认领它，守着它，给它留位置。外婆那坛咸菜就不是"总会来"的：菜晒得不够干，它不来；盐撒得不匀，它不

来；坛沿的水干了没人添，它也不来，来的是一坛起了白膜的烂菜。孩子心里那个"妈妈该来"也不是"总会来"的：它要在一段作息里被铸出来，要在一次迟到之后被大人蹲下来接住，才立得住；接不住，它就会被咽回去，或者塌成"她就是会不见"。

所以，老话错的不在"该"，而在"总会"。"总会"是宿命：它把等待交给了命运，人只需要站着。本书把这四个字里的"总会"拿掉，留下"该"：该来的，不是总会来的那件事；该来的，是今天就在你生活里占着一个位置，要你认领、要你守着它在发酵里长成的那件事。第四章会把这两种"该"——"该到"与"该成"——拆开来讲，并且给出一套自查的办法，让你分辨眼前这段等待，是在搬运一件做好的东西，还是在长成一件还没有的东西：办法是开等之前先写一张纸，不靠事后回头想。

后面的导论，介绍全书怎样分成五编、九章，以及陪读的那一家人。

目 录

作者介绍 · · · · · iii
前言　一个"该"字的来历 · · · · · iv
导读　那根看不见的指针 · · · · · xi

导论　九问五编，和陪读的一家人 · · · · · **1**

第一编　"该"的诞生 · · · · · **9**
第 1 章　该来的：一个"该"字从哪里来 · · · · · 10
第 2 章　在场的缺席者：预回写、结算权与"不等了" · · · · · 45

第二编　"该"怎样被记成了空耗 · · · · · **77**
第 3 章　空耗是记出来的 · · · · · 78
第 4 章　搬运与发酵 · · · · · 111

第三编　"该"怎样长成一生的能力 · · · · · **142**
第 5 章　会等的人：足额而不加码 · · · · · 143
第 6 章　等的迁移：转包、同差再认与第一败 · · · · · 175

第四编　"该"的病与必要 · · · · · **206**
第 7 章　等坏了：并格与好结果不翻案 · · · · · 207
第 8 章　等待非经过不可 · · · · · 238

第五编　AI 时代的"该" · · · · · **270**
第 9 章　会等为什么稀缺 · · · · · 271

结语　该来的 · · · · · **305**

参考书目 · · · · · **323**

附录 · · · · · **335**
附录一　九问原题与成书方法 · · · · · 335
附录二　新造概念小词典 · · · · · 340
附录三　引文核验表 · · · · · 346
附录四　关于创新智商评分的说明 · · · · · 380

导 论

九问五编，和陪读的一家人

◆ 一、九问与五编

这本书是由九个问题长成的。前言说过，九问按"是什么""怎样发生""为什么"三类排成，每问先在 ChatSDE 上问对、成文，再统稿成章。可书的次序，不是九问原来的次序。为了让"该"一步一步往前走，统稿时把九问重新排进了五编：先讲它怎样诞生，再讲它怎样被记错，再讲它怎样长成，再讲它的病与它的必要，最后讲它在 AI 时代的处境。

所以，书里第一章讲的，是原来的第四问——那个"从无到有"的问题，一个孩子第一次等妈妈；第三章讲的，反倒是原来的第一问——日常为什么把等待当空耗。这样排，是因为不先看清"该"怎样诞生，就说不清后来它是怎样被记错的。

下面这张表，是全书唯一的一张表。它给每一章标了三样东西：这一章问的是什么，"该"在这一章走到了哪一步，以及这一章的主例。读的时候，可以把它当一张路线图，迷路了就翻回来看一眼。

编	章	问的是什么	"该"走到哪一步
第一编 "该"的诞生	第一章 该来的：一个"该"字从哪里来	一个"该"字从哪里来？在它出现之前，孩子的世界里有没有等待？（门口等妈妈）	诞生：从一次迟到里裂出来，被"缺—痛—归位"册封成规矩
	第二章 在场的缺席者：预回写、结算权与"不等了"	等和闲凭什么不同？没来的东西怎么比来了的更有力气（"预回写"在这里只是个待检验的假说）？"不等了"那一刻换掉了什么？（凌晨三点查邮箱、等车摸车票、贵宾梯）	诞生的后半截：住下、当家、收走结算权，直到被撤销
第二编 "该"怎样被记成了空耗	第三章 空耗是记出来的	明明忙了三天，事后为什么说"什么也没做，就是等"？（等中考出分）	被记错：被倒算成空耗，盖上"时间即金钱"的负号

编	章	问的是什么	"该"走到哪一步
	第四章 搬运与发酵	"等待是空耗"底下藏着什么预设？怎样分辨一段等是在搬东西还是在长东西？（咸菜坛与快递柜）	被记错："该成"被记成"该到"，从路上挪到终点
第三编 "该"怎样长成一生的能力	第五章 会等的人：足额而不加码	会等是意志力，还是一栏？它怎样长出来，又被什么拆掉？（等压岁钱，等不了一封七天的信）	长成：在足额而不加码的兑现史里落进一格，又被即时反馈赶出那一格
	第六章 等的迁移：转包、同差再认与第一败	腌菜、等孩子开口、放下难题，共有什么结构？AI 该何时进、何时出？（拍照搜题）	长成并迁移：从等一个人，到等自己身上的一个答案
第四编 "该"的病与必要	第七章 等坏了：并格与好结果不翻案	坏的等待坏在哪一步？好结果能不能把中间那段救回来？（等病理报告）	生病："该"只立了一个，落地的人被一并结算
	第八章 等待非经过不可	等待是哪几股力逼出来的？没有新消息的那一眼，做了什么？心理账户还缺哪一层？（等一封回信）	必要：不是可省的空当，只能被经过、不能被跳过
第五编 AI 时代的"该"	第九章 会等为什么稀缺	AI 把等待删掉后人失去了什么？会等为什么稀缺（"生产力"只是个关于价钱的假说）？（一锅慢炖的汤、不再写的信）	被删：被一种从不迟到的供给闲置

几句走读的提示。

第一编是全书的地基。第一章用小禾的一个早晨，把"该"诞生的每一步拆开：三笔差异怎样一起起雾、一起显形，为什么迟到而不是缺席才让"该"开出一栏，为什么"有保证而无刻度"才是等待；还和皮亚杰、蔡格尼克、巴甫洛夫、休谟、安斯沃斯正面交手；这一稿又请来斯特劳森和达沃尔（"该"是对一个人的追索）、托马塞洛一系（幼儿的规范抗议），以及最近的邻居——期望违背与心理契约，并写下一个托班里的检验：同样一次晚到，和彻底缺席，谁更能造出"该"。第二章把镜头从孩子转到大人：周远给一位作者寄出提纲，第七天凌晨三点醒来查邮箱。它讲一个"该"生下来以后，怎样在人身上住下来、当起家来，怎样把人别的生活的"结算权"一样一样收走，又怎样在一次"造句失败"之后被撤销。其中"预回写"（被签过字的未来比只被估计的未来更牵人）在这一稿里明说是假说，章里给了能让它输的检

验，也交代了它同胡塞尔、海德格尔、布洛赫的关系；结算权被收走，则分"自让"和"被夺"两种丢法。前一章讲生，后一章讲住和走，诞生到这里才算走完一圈。

第二编讲"该"怎样被看错。第三章说，有一层空耗不是经历出来的，是记出来的：一张只许写起点、终点两个时间戳的表格，在结果落地的那一刻倒过来一算，把中间的日子判成了荒地。这一稿把它收窄到只管"整块日子被取消入账资格"这一层，难受多少、值不值、早知道，归卡尼曼一路和结果偏差去解释。第四章往更深处挖：在倒算之前，"该成"就已经被偷换成了"该到"；人的注意力被大量"咔哒"一声的即时反馈驯成了一台只认翻转的"开关型采样器"，一直在变的东西，在它眼里就等于没发生（这一半是待检验的养成假说）。分清一段等待是搬运、发酵还是停滞，靠的是开等之前写下的一张纸，不靠事后的感觉；章里原来有一个"空耗是发酵的负片"的说法，第二稿撤回了它作为解释的资格，只留作启发。书名的区分，主要在第四章落地。

第三编讲"该"怎样长成本事。第五章和常识正面分道：会等不是一股劲，是一栏，"已经发生、还没到账"的那一格（"不是意志"这半句前人已经说过大半，本书留下的是：不改局，只改标签）；这一格长在一段"说多少给多少"的兑现史里，即时反馈拆掉的不是人的意志，是这一格的格式。第六章讲迁移：外婆不揭坛盖，信的是盐和坛子；一道题的答案也一样，失败留下的形状，就是答案在你身上"该来"的位置。AI 可以进来，但要在你第一次失败、说得出卡在哪里之后，这一条只对已经有点底子的人成立；你一旦有了自己的猜想，判它死活的那一刻，请让它出去。第二稿为此设计了一个把时点分开的检验：同一份答案，在你猜想之前、猜想之后、亲手判定之后给，哪一刻给最要紧。

第四编讲病，也讲必要。第七章写林岚等一份病理报告，结果是良性，可那九天像是被谁从身体里抽走了。它说，坏的等待常常坏在"该"只立了一个：只认结果该来，不认这段日子也该有它自己的名分；于是结果落地时，落地的那个人也被一并结算掉了。还有一个反直觉的推论：好结果也救不回中间那一段。第二稿把"那段日子本身有东西"单独剥成一个能量的命题，用"认领率"去对着当时的记录量，并明说"并格"是个假说。第八章接着回答一个更硬的问题：既然等待会生病，能不能

干脆不要？它用外婆等一封北方来信的二十天，说清等待为什么是非经过不可的一段，并和心理账户、预期记账那一路研究认真交锋，承认它们已经占住的地盘，再说清"该"多出的那一层：不是对未来好处的预估，而是对一件未来之物的认领和追索。"复利""利率"在这一稿里降成了画面；押在自己身上的只有两件事：没有新消息的查看也会让追索变重，且随交情而变；写着"不待回复"的记录保根，不能还原为少问。伯格森、施韦泽、布迪厄和奥耶罗也在这一章里被请了出来。

第五编只有一章，是全书的落点。第九章讲，在一个问一句答案就到、点一下汤就到的时代，"该"不是被谁废除了，而是被一种从不迟到的供给闲置了；成年人的"该"被闲置，孩子的"该"可能根本没有机会开栏。它和德国社会学家罗萨的"加速"与"不可支配性"正面交锋，最后落到普通人在日常里守住"该"的三件小事上。罗萨之外，章里还承认了弗洛伊德、伯莱因、迈耶、胡伦、贝里奇一路的张力与释放，以及必要难度、生成效应等学习科学的地盘；"会等是生产力"只是个关于价钱的假说，"同台人数乘刷新频率"则是一个带了四格判据的假说。

全书一共立下五条判决，分别落在第一、三、五、六、七章，第二稿的口径是这样的。第一条，迟到才让"该"开栏：只管没有人明说、单靠作息长出来的"无言之该"，推翻的办法是托班里的四组孩子——一直准时的甲组、晚到又到的乙组、彻底缺席的丙组、报了路的丁组——乙组要比甲组至少高半个标准差，丙组不能高于乙组，否则这条作废。第二条，倒算生空耗：收窄成"结果落地时整块日子被取消入账资格"这一层，推翻的办法是等的时候记内容栏、只打心情分、不记的三组人，出分后第七天比较。第三条，即时反馈删掉的是"已发生而未到账"这一栏的格式，不是意志：独有的部分是不改局、只改标签，推翻的办法是栏组和等量意志练习组比，并把"状态行"和"动作规则"分开比。第四条，AI 的合法接入在学习者第一次失败并说出卡点之后，在他有了可判对错的猜想到亲手判定之间必须退出：只对有底子的人、只在自己有办法判对错的题上成立，推翻的办法是同一份答案落在不同时点的实验。第五条，好结果也不翻案：拆成"值了"随结果走、"那段日子本身有东西"不随结果走，用认领率去对着当时的记录量，"并格"明说是假说。每一条在那一章的末尾都写明了：遇到什么样的事实，它就该被推翻；门槛里的数字（零点二、

零点三、零点四个标准差，二十个百分点）是我先定下的，不是数据里来的。结语会把五条逐条验收一遍。目前，它们都还没有经过检验。

每一章的样子都差不多，熟悉了就好读。章首有一小段"这一章的问题"，先说这一章讲的是"该"的哪一步，再把要追问的三两件事摆出来；接着是陪读一家人的一个日常场景；然后是五六节正文，一步一步把判断推出来。正文之后，有一节"和最近的邻居交锋"：把离本书最近、最强的那几位学者请出来，先公道地说清他们已经站住的地盘，再说本书多出的那一层在哪里，并且尽量找一个两边判法相反的具体案例，让读者自己去比。交锋的收尾，还有一小段"删掉所有引用，这一章还剩什么"，把本章真正不可还原的一两句话单独说出来，读者可以拿它当靶子。再往后是"这个判断怎样会错"，把本章最脆的地方、可能推翻它的事实一一摆出来；其中的检验，大多事先写定了分组、读数和门槛。最后是"带走的话"，三五句，便于合上书以后还记得；末尾两行小账，一行记本章立下的新词，一行记"该"走到了哪一步。

这样安排，是想让每一章都经得起两种读法：一种是顺着读，听一个故事；一种是挑着读，查一个判断。顺着读的人，可以跳过"和最近的邻居交锋"，不影响往下走；挑着读的人，最好先看"这个判断怎样会错"，那里写着这一章最不敢担保的地方；全书最弱的几处，结语里集中摆出来了。

还有一个读法上的建议。如果你时间不多，可以先读第一章、第四章、第七章和第九章，这四章各是一编的主梁；如果你是做父母或老师的，第一、五、六章离你最近；如果你正在等一件让你睡不着的事，可以先翻第七章，但请记得，书里不作诊断。

◆ 二、陪读的一家人与随身三问

陪读的一家人

全书的场景，大多发生在同一户人家里。他们是我构想的人物，不是真实的某一家，但他们过的，是千千万万户人家都在过的日子。这里先把他们介绍给你，往后九章，他们会轮流站到前台来。

小禾，五岁，幼儿园中班，住在南方一座小城的老小区里。她是全书的第一个等待者：第一章在门口等下夜班的妈妈，第四章蹲在外婆的咸菜坛前不肯走、又被楼下快递柜"咔哒"一声迷住，第五章学着等压岁钱。她站在两种看世界的办法中间：一种是外婆那一代被日子养出来的，蹲下来、凑近、闻一闻、听一听；一种是快递柜和手机喂出来的，只认"到了"和"没到"。她往哪一边长，书里没有答案，要看接下来这些年她被哪一种日子多喂几年。

林岚，小禾的妈妈，三十四岁，医院护士，三班倒，回家的时间常有变动。她是第一章那个"迟到的人"，也是第七章那个等病理报告的人。三班倒的这些年，她不知道对多少个病人说过"报告要等几天，先别多想"；轮到她自己等的时候，她才知道这句话有多难做到。

周远，小禾的爸爸，三十七岁，出版社的图书编辑，通勤路上刷了两年短视频。他能为一本书稿等三年，却等不了一封七天没回的信；他还给一位多年疏远的老朋友发过一条长长的消息，已读，没有回。他是书里那个"被快一点一点改过的大人"，第二、第五、第七章都有他。

外婆，六十二岁，退休纺织女工，每年冬天腌咸菜，同住。她是全书最会等的人，可她自己从来不觉得这是什么本事。第四章和第六章有她的咸菜坛，第八章有她和北方老姐妹之间那一封迟迟不来的回信，第九章有她那一锅再也没人等的慢炖的汤。她也是这篇导读开头那双眼睛。

周小满，小禾的表姐，十五岁，初三，刚考完中考，遇到题习惯拍照搜。第三章写她等中考出分的三天，事后她说"什么也没做，就是等"；第六章写她暑假在外

婆家的饭桌上一个下午"做"四十道题；第七章写分数出来的那一夜，她在床上一帧一帧倒放三个月的复习。她是书里最接近 AI 时代的那个人。

为什么要用一家人，而不是每章换一批人？因为等待不是一个人的事。孩子的"该"，是在大人怎样接住她的那一下里立住的；大人的等法，又会被孩子一点一点学去。一家人住在一起，等待就在他们之间来回传：外婆的等法传给小禾，周远的等法也传给小禾；小满的拍照搜题，被外婆的咸菜坛照了一下。读这本书，你会看见一种等法怎样在一个家里长成，也会看见它怎样在一个家里被删掉。你多半也会在他们中间，认出你自己，或者你家里的某个人。

随身三问

这本书没有练习题，也不要你填任何表。它只给你三个问题，请你带在身上，读的时候问，合上书以后也问。全书每一章的结尾，都会回到其中的一问。

第一问：**我在等的这件事，"该"是从哪一次迟到里来的？**

这一问把你送回"该"的出生地。你此刻那么急切地等一个回复、一个结果、一个人，这份急切不是凭空来的，它多半有一个来处：某一次说好的没来，某一次来了却晚了，某一次你在一个空着的格子前面悬了很久。找到那一次，你才知道你现在等的，究竟是这一件事，还是那一次留下的一笔旧账。第一章、第二章会帮你找。

第二问：**这段等的中间，有没有一栏属于我自己、不被结果吞掉的东西？**

这一问守的是等待的中间。如果你的等只有一个对象——结果该来——那么结果落地的那一刻，不管好坏，中间那一段都会被一口吞掉，你会说"白等了"，或者"值了"，却说不出那段日子本身有什么。如果你在等的时候，给中间那一段留了一栏——今天做了什么，它此刻走到了哪一步，这段日子我长出了什么——那么结果来了，这一栏还在。第三、四、五、七、八章，都在从不同的方向回答这一问。它是全书问得最多的一问。

第三问：**此刻替我把等待删掉的，是谁——快递、AI，还是我自己？**

这一问看的是今天。删掉等待的，不一定是坏东西：快递删掉了搬运的等，这多半是好事。可有些等，删掉的是一个还没长成的东西，是你身上那个"该"的位置。删掉它的，常常不是哪一台机器，而是我们自己那只还没卡住就举起手机的手。第六章和第九章会细说这一问。

三问连起来，就是"该"的一生：它从哪里来，它在中间怎样活着，它在今天被谁拿走。你不必一次答完，也不必答得漂亮。只要在某一个等着的下午，想起其中的一问，那根看不见的指针，就会在你身上重新被看见一次。

从这里进门

这篇导读从外婆的那一眼开始，到这里结束。那一眼里，一个五岁的孩子含着勺子，耳朵、眼睛、手和身子一齐朝着一扇还没开的门。接下来，门不会马上开。粥会喝完，楼道会一直安静，孩子会溜下椅子，走到门口去。

请翻到第一章。那个早晨，就从粥碗见底、门还没响的那一刻接着讲。

第 一 编

"该"的诞生

编 序

这一编回答全书第一个问题：一个"该"字，是从哪里来的。它只有两章，却是后面七章共同的地基。

第一章从一个孩子在门口等下夜班的妈妈讲起。钟点过了，门没响，孩子哭着问"你怎么才回来"——本书要说的是，"该"不是从重复里长出来的，是从这样一次迟到里裂出来的：先缺，再痛，然后归位，"总是如此"才被册封成"你该来"。这一章同时和皮亚杰、蔡格尼克、巴甫洛夫几位最近的邻居交手，说清为什么"知道它还在""心里挂着""听铃流口水"都还不是等。

第二章接着问：这个"该"立住以后，怎样把一件还没来的事预先写进今天。它给出"预回写"和"结算权"两个词，并解释一个人为什么会在某一天说出"不等了"。

本编是第一条判决"迟到开栏"的主场。它的推翻条件写在第一章末尾，结语会逐条回头验。

第 1 章

该来的：一个"该"字从哪里来

◆ 一、这一章的问题

这一章讲"该"的第一步：诞生。

我们平常说"妈妈该回来了""车该到了""信该来了"，说得那么顺口，好像这个"该"字是天生长在舌头上的。可它不是。一个刚出生的婴儿不会觉得谁该来；一只每天听铃吃食的狗，也不会觉得食物欠它什么。那么，"该"是在哪一天、被哪一件事、以什么方式第一次出现在一个人身上的？在它出现之前，这个人的世界里有没有等待？如果没有，那时的时间是什么样子？

本章的回答可以先说在前头：等待不是"知道它还在"的延长，也不是"事情没做完"的牵挂，更不是"铃一响就流口水"的反射。"该"是从一次迟到里裂出来的。重复一百次，只能给孩子"总是如此"；要等到某一次它来晚了，孩子先乱、先痛，然后它终于到了，那一场乱回过头去，才把"总是如此"册封成"你该来"。这一章要把这件事一步一步摊开，并且和几位最强的邻居——皮亚杰、蔡格尼克、巴甫洛夫，休谟和安斯沃斯，斯特劳森和达沃尔，托马塞洛一系的幼儿规范研究，以及"期望违背""心理契约""惯例变权利"那一路——正面交手，说清本书的判法在哪里和它们不同，并且给出一个能把本书和最近的那一家分开的检验。

◆ 二、钟点过了，门没响

这是我构想的场景，用陪读一家人的口吻来讲。

这年开春，林岚从门诊调回了病房，开始三班倒。小禾五岁，读幼儿园中班。在此之前，妈妈都是早上和她一起出门、傍晚回来，早晨的家里从来没有"等妈妈"这件事。调了班以后，一周总有两三个早晨，妈妈不在家里醒来，而是从外面回来。

头几回，小禾没什么反应。她起床时妈妈不在，外婆在灶台边煮鸡蛋，爸爸在阳台上刷牙。她吃鸡蛋、喝粥，吃到一半，门锁咔哒一响，妈妈进来了，一身消毒水的味道，弯腰亲她一下，说声"妈妈先睡一会儿"，就进了卧室。然后爸爸送她去幼儿园。

过了两个来月，这件事悄悄有了样子。林岚交完班大约八点，坐两站公交，走一段老街，进小区，上四楼，一般在八点四十前后进门。小禾不看钟，她也看不懂钟。但她有自己的刻度：外婆剥第二个鸡蛋的时候，楼道里会响起那个脚步；她把最后一口粥喝完，门就开了。妈妈进门、亲一下、再出门去幼儿园，成了早晨的一个完整句子。

那是四月里的一个星期三。粥喝完了，门没响。

小禾没有马上哭。她先是把碗推开，从椅子上溜下来，走到门口，把耳朵贴在门上。楼道里有人下楼，是三楼的老伯伯，脚步拖拖的，不是妈妈。她回到桌边，又站起来，又走回门口。周远拎起她的小书包，说该走了，她不肯穿鞋。她说："妈妈还没回来。"周远说："妈妈今天晚一点，我们先去幼儿园，下午妈妈来接你。"小禾不听，抱着门把手不放。外婆在后面说："让她再等等吧。"

后来知道，那天早上病房里有个病人情况不好，林岚交班晚了半个多小时。九点过十分，她进门的时候，小禾还站在门口，鞋穿了一只。她看见妈妈，没有扑过去，先是瞪着眼睛，然后哇地一声哭出来，一边哭一边拿拳头捶林岚的腿："你怎么才回来！你怎么才回来！"

林岚愣了一下。她回家晚过很多次，下午的、晚上的，小禾从来没有这样捶过她。这一次，孩子哭的不是"妈妈不在"，她要的是一个说法。

这一章就从这一句"你怎么才回来"出发。请注意它的三个字："才"、"怎么"、"你"。"才"说的是时间不对，过了点；"怎么"要的是解释，有一笔没对上；"你"指的是一个人，这笔不对要找一个人来认。三样东西合起来，就是那个还没有被说出口、却已经在孩子身上立住的字：该。妈妈该在喝完粥的时候进门。

而这个"该"，在两个多月以前，在小禾的早晨里是没有的。它不是谁教给她的。没有人对她说过"妈妈八点四十该到家"，林岚自己也从来没有许诺过这个钟点。它是在那个四月的星期三，从一次迟到里裂出来的。

一个五岁的孩子当然早就会等人了。她在婴儿时期多半已经经历过第一个"该"的诞生，只是那一次谁也看不见，她自己也不记得。小禾这个早晨的好处在于：一个新的"该"，在一段新的作息上，用慢镜头重新诞生了一次。我们看它，就像隔着玻璃看一颗种子破土。下面几节，就借这个早晨，把"该"诞生的每一步拆开。

◆ 三、知道它还在，不等于在等

要说清"该"是什么，最省力的办法，是先看三个离它最近、又最常被误认为就是它的东西。它们都是心理学里站得很稳的发现，各自管着一大块地盘。本节不是要推翻它们，而是要指出：它们各自只摸到了等待的一条边，而且在某些具体情形里，它们会和本书给出相反的判断。

先说皮亚杰。皮亚杰在《儿童对现实的建构》（法文原著 1937 年，英译 1954 年）里描述过婴儿怎样慢慢学会"东西看不见了也还在"：几个月大的婴儿，玩具被布盖住，他就不找了，仿佛它从世界上消失了；再大一些，他会掀开布去找。这种能力后来被叫作"客体永久性"。很多人顺着这个发现往下推：孩子要先知道妈妈出了门还在世界上的某个地方，才可能等她回来；所以客体永久性就是等待的根。

前一半对，后一半不对。知道它还在，是等待的前提之一，但它撑起的是想念，不是等待。想念的意思是：它在别处，我心里有它。等待的意思是：它该在这里，此刻却不在。两句话差着一个"该"字。

看一个案例。一个十个月大的婴儿，皮球滚到了沙发底下。他趴下来，朝沙发底下看，伸手去够，够不着，哼了两声，爬走去玩别的了。按皮亚杰的读法，他已经有了客体永久性：他知道球在沙发底下。但他并不等球。他不会守在沙发边上，过一会儿再回来看看球出来没有，因为球从来没有"自己出来"过。现在换一个场景：同一个孩子大一些了，家里有一面略微倾斜的走廊，大人每次把球往上坡一

推，球总会滚回到他脚边。某一次，球卡在了门槛上，没滚回来。孩子会怎样？他会盯着坡顶看，会拍手催，会回头看大人。这时他在等。两个场景里，客体永久性一模一样，他都知道球还在；区别只在后一个场景里，球有一个"该回到脚边"的位置。皮亚杰的框架会说两个孩子的认知水平相同；本书会说，一个在想念，一个在等待。

再说蔡格尼克。上世纪二十年代，布卢马·蔡格尼克在勒温的实验室里做过一组实验（发表于 1927 年），让被试做一串小任务，有的做完，有的半途打断，事后请他们回忆，结果被打断的任务记得更牢。后人把这叫作"蔡格尼克效应"：没做完的事会一直占着心神。它很像等待：没回的信、没出的分、没到的人，不都是"没完"的事吗？

这里先替这位邻居把账算公道。"没做完的记得更牢"这一条，后来别人重做时并不总能做出来。2025 年，瑞士伯尔尼大学的吉贝利尼与迈尔把历来的同类实验合在一起做了一次元分析（把许多研究的结果汇总起来重新算），没有找到"未完成任务记得更牢"的稳定优势；倒是同一实验室的另一位学生奥夫相基娜早年发现的那个现象站住了：事情被打断，人有一股想回去把它做完的劲儿。所以，说"没完的事挂在心上"，今天更稳妥的说法是"没完的事会把人往回拉"，而不一定是"记得更牢"。下面借用的，正是这一层"往回拉"的意思。

可是两者的方向相反。蔡格尼克效应管的是一件已经开了头的事：我动手了，没做完，它抓着我不放。它是往回拽的。等待管的是一件还没有发生的事：它还没来，我却已经替它留了位置。它是往前伸的。更要紧的区别在于开头那一下是谁做的。半幅画是孩子自己动笔画的，打断的是他自己的动作；而妈妈几点进门，不是小禾开的头，小禾什么也没做，她只是在那个钟点站在了那个位置上。

看一个案例。同一个早晨，假如小禾在等妈妈之前，正在拼一块拼图，拼到一半爸爸叫她穿鞋。去幼儿园的路上，她心里惦记着那块没拼完的拼图，这是蔡格尼克。按蔡格尼克的读法，"等妈妈"也该归进同一类：一件没完成的事，占住了心神。但请看两件事被"完成"的方式。拼图要靠她自己回家拼完；妈妈回来却完全不靠她，她拼命做什么都不会让妈妈早到一分钟。而且，拼图拼完了，惦记就消了，

心里很平；妈妈进了门，孩子却大哭一场，捶着腿要说法。如果等待只是"未完成"，完成的那一刻应当是舒一口气；可它恰恰是情绪最大的一刻。这说明，妈妈进门了结的不是一件任务，而是一笔对不上的账。蔡格尼克会把这两件事判为同类；本书会把它们判为两类：一个是没做完的抽屉，一个是欠着的债。

最后说巴甫洛夫。他在《条件反射》（安瑞普英译本 1927 年）里记录的狗，听见节拍器、蜂鸣器一类的声音，就开始分泌唾液，因为那声音之后总有食物。通俗讲法常把这声音说成"铃声"，下面也沿用这个说法。这是最容易被直接叫作"等"的现象：狗听到铃，不就是在等饭吗？

要公道地说，后来的学习理论早已不把条件化看成简单的"铃声拴住口水"。雷斯克拉 1988 年在《美国心理学家》上的一篇名文里专门澄清，条件化学到的是"一件事预示另一件事"的关系，动物在学一种预期；加利斯特尔与吉本 2000 年在《心理学评论》上的长文《时间、速率与条件化》等研究还表明，动物对信号和食物之间隔多久，也学得相当准，到点前反应才最强。所以，条件化里确实有一种"接下来会来"的预期，也有对时间间隔的拿捏。这块地盘不小，本书承认。

但是请看铃声响过、食物却没有来的时候，会发生什么。条件化研究给的答案是两样：一样叫"消退"，铃声一次次不再跟着食物，口水就越来越少，最后不流了；另一样，是阿姆塞尔研究过的"挫折效应"（他 1958 年在《心理学通报》上有一篇系统的综述）：本来有奖赏、突然没了，动物短时间里反应更猛。最典型的做法是两段相连的跑道，老鼠跑到第一段尽头，本该有食物却扑了空，接下来在第二段上反而跑得更快。这两样都是真的。可它们都落在铃声和食物的连接上：要么连接变弱，要么动物对着那根杆子更使劲。

孩子不是这样。小禾那天早上没有对门把手更使劲，她也没有在一次迟到之后对"喝完粥"这件事失去反应。她做了一件条件化里找不到对应的事：她把这次落空，指向了一个人，要这个人给一个说法。"你怎么才回来"不是对信号的反应，是对一个人提出的追问。

有人会说：孩子不靠鸡蛋、不靠粥碗，到了钟点也会自己去门口，这不正说明她身上有一个条件化学不到的东西吗？这一条不能拿来当分别，因为巴甫洛夫自己的实验室早就做过：每隔半小时喂狗一次，喂上一阵以后，到了第三十分钟前后，即使不给食物，狗也开始流口水。他的结论是，时间的长度本身也能成为信号（见《条件反射》第三讲）。所以"不看外在信号、到点就有反应"，条件化完全解释得了，本书不在这里争。

真正的分别在情绪落在哪一刻。狗的反应在那个钟点上最强，钟点一过、食物不来，反应就一点点退下去。小禾那天早上最乱的却不是八点四十那一刻，而是九点过十分妈妈推门进来的那一刻：人到了，她才哭得最凶，才要一个说法。条件化里的落空，在"该来而没来"的那一下最重；孩子的落空，在"来了，可来晚了"的那一下才炸开。条件化问的是"接下来会不会来"；等待问的是"它凭什么现在才来"。前一句是连接的强弱，后一句是对一个人的追索。

把三个邻居放在一起，事情就清楚了。客体永久性给了等待一块地基：它还在世界上。蔡格尼克效应给了等待一种心理上的黏性：没完的事挂在心上。条件化给了等待一种预期：接下来大概会来。可是三样东西都不需要一个"该"字。一个人完全可以知道妈妈还在、心里挂着妈妈、也预期妈妈会来，却仍然不觉得妈妈欠他什么。小禾在调班以前的那些早晨，就处在这种状态里：她知道妈妈在医院，她也想妈妈，她也大致知道妈妈会回来；但妈妈哪天早到、哪天晚到，对她都只是"今天不一样"，构不成一句"你怎么才回来"。

缺的那一样，就是本章要找的东西。

先划一道边界。本书说的"该"，只讨论有一点符号能力、有一个大致可辨认的时间窗口的等待：一个孩子等下班的妈妈，一个大人等一封回信。至于临床意义上的分离焦虑、创伤性的丧失，以及移民、司法、器官移植那类极端的制度性等待，本书只在必要时点到，不去分析，更不下诊断。那些等待里的"该"，被别的力量压着、扭着，需要另外的工具。

◆ 四、三笔差异：常数、"还"与"该"

"该"不是一下子从天上落下来的，它是被几笔差异逼出来的。这里说的"差异"，是 SDE 发生学里的说法：D，差异序列，一件件"这次和上次不一样"连成的串。导读里讲过，S 是随着差异序列启动、不停显露出来的那一串样子，叫"显露谱系"；E 是这一切扎根的土壤，人、物、关系、话语纠缠在一起的那一片；三样不可分割，分开讲，只是为了看清楚而做的假想切割。下面也是这样：我先把三笔差异一笔一笔切开来讲，讲完了，再把它们合回去。

第一笔，叫"同一性差异"。小禾调班后的那两个多月里，妈妈回家二十几次，没有哪两次是一样的。有一天八点半就到了，有一天快九点；有一天拎着一袋包子，有一天两手空空；有一天进门就笑，有一天累得话都不想说。按说这是一串很杂的差异。可小禾从这串杂乱里只留下了一样东西："外婆剥第二个鸡蛋，妈妈就回来了。"其余的全被抹掉了。

这一笔差异很怪。别的差异是靠"不一样"往前推的，这一笔却是靠"把不一样赶走"来干活的。二十几次各不相同的回家，被压成了一个常数，一个可以拿来当尺子用的"又来了"。这把尺子不是钟表给的，是妈妈的身体、外婆的灶台、粥碗的深浅一起给的。没有这一笔，后面的一切都落不了地：一个没有常数的孩子，妈妈哪天晚了，她连"晚"都分辨不出来。

第二笔，叫"在场性差异"。这一笔就是那个星期三的早晨，粥喝完了，门没响。在此以前，"妈妈在"和"妈妈不在"在小禾的早晨里是一前一后、各走各的：先不在，后来在。这一回，两样第一次被并排摆在了同一个位置上：尺子上标着"该有"的那一格，此刻是空的。一并排，孩子手里就有了一把量痛的尺子，量出来的结果是一个字："还"。妈妈还没回来。

"还"这个字值得多停一下。它不是"没有"。"没有"是一个状态，像天阴了；"还没有"却带着一个方向，它指着一个本来应该出现的东西，说它迟迟没出现。可"还"也还不是"该"。"还"是量出来的：离那个点，又过去了一截。它是尺子和眼前之间的差价，是时间上的欠，还不是人头上的欠。小禾贴在门上听脚步、在门口

和饭桌之间来回走的那半个小时，她身上主要是"还"：还没来，还没来，还没来。那段时间她慌，她不肯穿鞋，但她还没有找任何人要说法。

第三笔，叫"位差差异"。九点过十分，门开了，妈妈回来了。可她不是落在那个位置上回来的，她落在了位置的旁边，晚了半个多小时。正是这一下，把前面的一切换算了。在"还"的阶段，孩子问的是"离那个点又过了多久"；妈妈一进门，问题变成了"那个点上本该发生的事，为什么没有在那个点上发生"。前一个问题是时长，后一个问题是对账。"你怎么才回来"，就是这一笔对账落下的第一个字。

所以，三笔差异逼出了三样东西：同一性差异逼出常数，在场性差异逼出"还"，位差差异逼出"该"。三样一个比一个更像一笔账。常数是尺子，"还"是尺子上量出的一段空，"该"是这段空被记到了一个人名下。

讲到这里，很容易把它讲成一条流水线：先造好尺子，再量出空缺，最后记账，一二三，像工厂装配。这样讲太利索了，利索得不像真的。回到小禾身上看：那二十几次回家，每一次其实都带着一点位差，八点半、八点五十，早一点晚一点，只是那时候孩子手里还没有尺子，这些早晚只是噪音，她不觉得。直到那个星期三，"没来"把尺子逼了出来，从前那些模糊的早晚，才忽然全成了尺子上的刻度。反过来看，是那一次迟到，让此前二十几次回家第一次被读成"总是如此"。

也就是说，三笔差异不是先后铸成的，是同一个场子里一起起的雾。有回有走，有早有晚，同和不同搅在一起，谁也看不清谁。等到某一次迟到，雾散了，三样东西同时显形：她总是这个时候回来（常数）；她今天这个时候没在（还）；她来了，但来晚了（该）。我们事后能排成一、二、三，那是讲故事的需要，不是发生的形状。发生是一团一团来的，账是一笔一笔记的。

导读里用三大感觉讲过 SDE，这里正好可以落到那个门口去看。小禾贴在门上的那半个小时，三种感觉都伸了出去。听觉上，她等的其实是脚步后面的那一声：钥匙串在门外哗啦一碰。楼道里每上来一个人，她都屏住气，等那一声，等来的却是脚步拐进了别家；每一次"没有那一声"，都是差异序列往前走了一步，而"妈妈到门口该是什么声音"这个显露，就随着这一串"不对"越来越清楚。触觉上，她的手攥

着冰凉的门把手，脚上一只鞋、一只袜子，身体站在一个她从没在这个钟点站过的位置上。视觉上，她每隔一会儿回头看一眼饭桌，那只空碗还在那里，它提醒她：粥喝完了，那一格到了。三种感觉，每一种里都有完整的 S·D·E：都有一串差异在走，都有一个随之显露出来的样子，都扎在那个老楼道、那张饭桌、那家人的土壤里。而三种感觉都指向同一个还没出现的东西。等待，就是这三种感觉一起朝一个缺口伸出去的样子；"该"，是它们伸出去时共同撞上的那一格。

这正是 SDE 说"三维不可分割"的意思落在日常里的样子。用三方程来看：S＝F(D,E)，这里的 S，是孩子身上那个"该"的显露，它要靠 D 和 E 才显露得出来。D 是"来了、来了、来了……来晚了"这串差异；E 是那片土壤：妈妈调班后的新作息，外婆每天煮的鸡蛋，老小区的楼道和脚步声，家里人怎么说"快回来了"。没有 E，那一次"来晚了"只会落在一片空地上，孩子只会觉得"今天怪怪的"；没有 D，再好的土壤也只是一片安安静静的日子，长不出一个字来。

雾散的时候三样同时显形，那么三样里，"该"究竟靠哪一笔才站得住？这里要分得比"互相作保"更清楚，因为"互相作保"说了等于没说。三笔站在不同的位置上，干的是不同的活，谁也替不了谁。

在场性差异供的是料。没有"还"，就没有可记的东西，什么也落不下来。

位差差异给的是形。是它把时间上的欠换算成了人头上的欠，"该"这个形状是它画出来的。没有位差，料再多也只是量出来的痛，钉不成一页。

同一性差异给的是分量。为什么"该"有一种"应当"的力，压得住人？因为常数在后面撑着。小禾那一拳捶下去，理直气壮，凭的是"你一直都是这个时候回来的"。打个比方：一张借条，数目和签名是位差写上去的；可它压得住人，是因为背后有一套让借条算数的规矩。那套规矩，是同一性铸的。三笔里最安静、最容易被忽略的正是这一笔，可孩子那一拳的力气，全从它那里来。

所以本书的说法是："该"站得住，靠位差成形；站得有分量，靠同一性撑腰。可这句话马上引出一个更难的问题：同一性自己哪来的这个分量？"总是如此"凭什

么能变成"你应当如此"？这一问留到第五节。先看另一件更基本的事：为什么偏偏是迟到，而不是缺席。

◆ 五、迟到才开栏：等待是"撞停"出来的

上一节悄悄埋了一个判断，这里把它挑明：让"该"开出来的，是迟到，不是缺席。

这听起来不合常理。我们总以为，等待最重的形态是"一直不来"，最轻的是"来晚了一点"；缺席该是等待的极致，迟到不过是缺席的打折版。可是如果问的是"该"从哪里来，事情恰好倒过来：缺席只能造出"还"，迟到才能造出"该"。

设想三个孩子，都和小禾一样，早上等下夜班的妈妈。

第一个孩子的妈妈从来准时。两个月里，每一次都是外婆剥第二个鸡蛋时进门，一分不差。这个孩子有常数，有尺子，但尺子上那一格从来和"有"严丝合缝地叠在一起。"该来"和"来了"前后脚到，孩子分不清两者有什么区别，也就不知道有"该"这一栏。这不是说她不爱妈妈、不想妈妈。她只是还没撞见那一栏，那一栏一直藏在"来了"的背后。

第二个孩子的妈妈，某一天早上没有回来，整整一天都没回来，第二天也没有。比如单位临时派她去外地支援，走得急，没来得及告别。这个孩子撞见的是彻底的缺席。她身上会起什么？会起"还"，还没来，还没来；"还"拖得久了，会变成一种更深的东西：不见了。孩子会哭，会找，会粘着身边的大人，会夜里醒来。这是真实而深的痛。可是请注意，这种痛缺一样东西：它没有对账的那一下。妈妈始终没有出现在一个可以被比对的位置上，孩子手里那把尺子量来量去，量出的只是越来越长的空。"还"积到最后，不是变成"该"，而是塌成了"没了"。

第三个孩子，就是小禾。妈妈来了，但来晚了。正是这一下"来了，可不在该在的地方"，让两样原本叠在一起的东西被硬生生撕开：一样是"她来了"，一样是"她该在八点四十来"。平时这两页纸叠在一起，看起来是一页；迟到一刀劈下来，两页分家，孩子第一次看见了底下那一页上单独写着的字。

所以，本书的第一条判决就在这里：迟到而不是单纯的缺席，才是"该"开栏的必要条件。只经历准时的孩子，"该"藏着；只经历彻底缺席的孩子，"该"塌了；经历过"来晚了"的孩子，"该"才第一次被亮出来。这条判决怎样可以被推翻，本章末尾会说。先划一个范围：这里的"该"，是没有人明说过、单靠作息长出来的那一种。有人当面说出口的许诺是另一条路，下文谈托马塞洛一系的研究时会碰到，本书不否认它，也不拿这条判决去管它。

但这里还要再拧紧一步。迟到之所以能开栏，并不只因为"晚"，而在于晚到之前那一段时间是怎样过的。设想一下，假如那个星期三早上，粥刚喝完、门没响的那一刻，林岚的电话就打到了家里，她对着话筒说："禾禾，妈妈晚一会儿，你等我。"小禾还会捶她的腿吗？大概不会那么凶。再设想，假如门没响的那一刻，外婆立刻把小禾抱起来，说"走，外婆带你下楼买糖去"，一路买糖、看猫、去幼儿园，妈妈九点十分进门时家里根本没人。那么这一次迟到，在小禾那里几乎就没有发生过。

这说明，"撞"本身还不够。妈妈没在那个点出现，那一撞，只是把孩子身上的那口钟砸停了。真正决定"该"会不会长出来的，是砸停之后的那一段：旧钟停了，新的读数还没递进来，孩子就站在一口停摆的钟前面，不知道现在算几点。如果钟一停就立刻被修好，比如电话马上打来、替代的安排立刻接上，那一撞就是白撞，"该"来不及悬起来。只有当钟停了、又没有被立刻修好，孩子在那段空档里悬着，悬了足够久，等到妈妈终于进门，那一段悬着的乱才有地方去：它被整个归到了那个没兑现的点上。

所以，等待不是撞出来的，是"撞停"出来的。撞，是预期和现实不吻合；停，是不吻合之后，有一段时间没有人来接手。这两样合在一起，才是"该"的产房。

这个判断马上有一个日常的推论，做父母的都能拿去对照：同样是晚半小时，等得深不深，不是由这半小时的长短决定的，而是由这半小时里有没有新的读数递进来决定的。一个家里，妈妈晚了，十分钟后来一个电话说"交班了"，又过十分钟来一条语音说"上公交了"，再过十分钟说"到小区门口了"。孩子每过一阵就拿到一个新的刻度，那口停了的钟被一段一段接起来，她卡得浅。另一个家里，妈妈同样

晚半小时，这半小时里一点消息也没有，大人们也只是说"快了快了"，孩子就在一段没有刻度的"还"里一路往下滚，同样的物理时间，痛完全是两样。

那么，这是不是说，递进来的读数越精确越好？不是。这里出现了本节最微妙的一处，借一颗种子来说。

小禾的幼儿园中班，这年春天让每个孩子在一次性纸杯里种一颗黄豆。老师说："每天浇一点水，放在窗台上，过几天它就会发芽。"第一天，小禾去看，土是平的；第二天，还是平的；第三天，她问老师，老师说："会发的。"

请把这三个字拆开看。"会"，给的是一份保证：那个东西会来。有了这个"会"，眼前的"没有"就不再是一扇关上的门，而是一段还在路上的路。"没有芽"从此改名叫"芽还没出来"。这一改名，就是把一场缺席重新登记成了一件还在路上的事。可这句话里又没有任何一个能拿来结算的刻度：没有说几天，没有说哪天，没有说哪一刻。孩子怀里揣着一份保证，却找不到一个可以打勾的格子。

这正好是一条分界。安心是有保证、又有刻度：明天上午十点，快递一定到。你知道它会来，也知道什么时候来，中间这段你可以完全不去想它。绝望是没有保证：它不会来了。中间这段也不需要去想它，因为没有什么可想的。而等待，是有保证、却没有刻度：它会来的，不知道几时。正是这个"不知道几时"，逼着人一次又一次地回去看。

小禾就是这样，每天早上进教室，第一件事是去窗台看她的纸杯。她看的不再是"有没有芽"，而是"今天到了没有"。每一次去看，都是她自己把"会"和"还没有"重新对一遍：保证还在，芽还没来，差还在。这个差，不是老师替她拉开的，是她自己每天走到窗台前，一次次拉开、又一次次收回去。到第六天，芽顶破了土，一截弯弯的白茎。小禾高兴地喊老师来看，喊完又加了一句："它怎么这么慢啊！"

这一句"怎么这么慢"，和那个早晨的"你怎么才回来"，是同一个字在说话。种子不欠她什么，可在那六天里，她已经替种子在窗台上留了一个位置，这个位置上记着一个"该"。芽一出来，落在了位置的旁边，比她心里的那一格晚，于是她要一个说法。

所以，有保证而无刻度，才是等待。"会发的"之所以能把那几天的"没有"熬成等待，恰恰因为它只给了一半：给了"会"，不给"几时"。如果老师说的是"第六天上午就会发"，小禾等的就不是芽，而是第六天上午；她会数日子，数到了就去看，不到就不看，那是倒计时，不是等待。倒计时和等待的区别，在于中间那几天里有没有一个要她自己一次次去对的"该"。

这也就回答了一个更早的问题：在"该"出现之前，孩子的世界里有没有等待？没有。那时只有一片什么也不欠的现在。妈妈走了，这个"走了"不带着"会回来"，它就是此刻的样子，像天阴了；天阴不欠孩子一个晴天。妈妈晚回来，和妈妈去买了另一种菜，在那样的经验里分量是一样的，都只是"现在不一样了"。那样的时间是平的、满的、连成一片的，没有一处欠着。一旦"该"开出来，时间第一次被折了一下：在"现在"和"将来"之间，出现了一段欠着的距离。从此，孩子不只活在现在里，她还活在现在和那个该来之物的差额里。

还有一层，也是这一节最后要说的。"该"一开栏，孩子的身份也变了。在此以前，妈妈的进进出出是一种天气，孩子只是承受天气的人；在此以后，未到之物被记成了一笔欠，孩子成了那个被欠的人。被欠的人和承受天气的人，站姿完全不同。承受天气的人只能哭或者躲；被欠的人会走到门口去核对，会问"还有多久"，会在对方到了以后要一个说法。那个四月的星期三之后，小禾的早晨就变了：粥喝到一半，她会自己溜下椅子，去门口站一会儿，再回来接着喝。她已经不是被妈妈的作息带着走的孩子，她在用一栏自己的"该"去对妈妈的作息。等待从这一天起，成了她自己做的一件事。

那么，下一次妈妈再晚，会是什么样子？这值得多看一眼，因为它照出了"该"开栏前后的区别。

第一次迟到是在造这一栏，第二次迟到则是这一栏在被使用。五月里有一个早晨，林岚又晚了。这一次小禾的动作完全不同。粥喝到一半，她就自己溜下来去门口看了一次；喝完以后，她又去看，回来问外婆："妈妈呢？"这一问不是第一次那种茫然的"还"，她已经知道妈妈应当在什么时候进门，她在核对。核对这个动作，是开栏以前没有的，因为以前没有一笔需要核对的东西。

情绪的质地也换了。第一次迟到，那半小时里孩子身上主要是慌，是一种"会不会不见了"的害怕；第二次迟到，慌少了，多了一点理直气壮的不满，"她怎么还不回来"里那一点点责备，就是"该"挂在那里生出来的。这一点很重要：从害怕到不满，看起来是变坏了，其实是变稳了。害怕的孩子不确定世界会不会还给她；不满的孩子确定世界欠着她，只是还得晚。

接下来会分岔，岔口就在家里的土壤上。如果那一次迟到之后，大人给过一个说法，"病房里有病人，交班晚了"，孩子就学会了一种东西：这一笔"该"可以延期，不必撕毁。第二次迟到时，她的不满里就带着一个耐心的余地，她会说"是不是又有病人了"，然后回去玩一会儿。如果那一次之后没有任何说法，大人只是更焦急地哄，或者干脆不提，这笔"该"就只会越挂越重：第二次的哭比第一次更凶，因为第一次哭的是"不见了"，这一次哭的是"欠我的"。第二次的哭不是第一次的重复，是第一次没人接住的那一份又压上了一层。一笔"该"挂着而不翻成怨，靠的是有人教过她"延期"这个字。这一层怎样在大人身上长成一种更复杂的能力，怎样从"会来"变成"该来"、又怎样在"不等了"那里被撕掉，是第二章的事。

◆ 六、"总是如此"怎样变成"你该来"

第三节留下一个问题：同一性给了"该"分量，那同一性自己的分量又从哪里来？

先把难处摆出来。"妈妈总是在八点四十前后进门"，这是一句描述，说的是过去发生过什么。"妈妈该在八点四十进门"，这是一句规范，说的是什么事应当发生，没发生就有人要给个说法。两句话只差一个字，却分属两个世界。描述说对说错，看事实；规范说对说错，看的是谁欠了谁。一百次如期而至，能让孩子习惯，能让她预期，却不能让她觉得谁欠了她。凭什么第一百零一次晚了，她就有资格捶妈妈的腿？

本书的回答是：把描述推成规范的，从来不是更多的描述，是一次打破描述、又让人付出了代价的事故。

回到那个星期三。小禾在门口站了半个小时，这半个小时里，她身上起了一场乱：贴门、来回走、不肯穿鞋、抱着门把手、眼眶发红。这场乱不是一个念头，是整个身体的不安宁。重要的是接下来那一下：妈妈进门了。如果妈妈始终没有进门，这场乱就没有着落，它会塌成"没了"，正如第四节那第二个孩子。可是妈妈进来了，于是这一整段不安宁忽然有了一个可以去的地方。孩子没有简单地恢复平静，她把刚才那半个小时的乱，整个归到了那个没有兑现的点上，归到了那个人身上："你怎么才回来！"

就是这一归，把"总是如此"重新铸成了"你欠我那一次"。从此，那个常数不再只是一个统计上的规律，它成了一条带着债的准绳。没有哪一个"同"自己挥得动刀；是断过一次、痛过一次、又合上一次，那一场痛回过头来，把"同"册封成了"该"。

本书把这三步叫作"缺—痛—归位"。缺，是常数在某一个点上落空；痛，是落空之后那段没人接手的悬着；归位，是对象终于到来、而那段痛被整个记到了它头上。三步缺一步，册封都不成立。只有缺没有痛，比如钟一停就有人来修，孩子没来得及乱，那就只是"今天妈妈晚了点"。只有缺和痛而没有归位，比如人始终没回来，痛就无处可去，只剩恐慌和丧失。只有三步齐了，孩子才会做出前面没有的三件事。第一，对着进门的那个人，转过脸盯住他，用"怎么""才"这类字眼要一个说法。第二，在说法没给、账没认之前，不肯像平常那样接着玩，或者一边接着玩一边斜着眼看他。第三，隔天、再隔天，到了同一个钟点，不等人催，自己先到门边看，并且对身边的大人说"她该回来了"或"不是说好了吗"。本书说"册封"，指的就是这三件看得见、听得见的事：对着人开口要说法，说法没到手就不放，不用人提醒就在钟点上去核对。这三样，前面三种孩子都不会有：准时的那个没有可落空的钟点，缺席的那个没有可以追问的人，痛得太快被修好的那个没来得及攒出要说法的劲。此前我想用"反作用力"来打比方，那只是一个画面，不承重，全书没有一条判断靠它成立，读者可以整个丢掉。

用 SDE 的话说，那一次迟到是差异序列 D 里的一个断点；它若只自己走，显出来的只是慌。它必须回头撞上孩子身上已经稳定的那个显露，也就是"外婆剥第

二个鸡蛋，妈妈就回来"这口旧钟；再落到孩子的土壤 E 里去加工：她记痛的方式，大人当时的反应，事后大家怎么讲这件事。三样一起，孩子的显露谱系里才长出一段原先没有的样子："该"；它一显露，也就沉进了土壤，成了这家人早晨里一条新的底子。这是三原理的一次完整运转：显露（旧钟）和差异（迟到）的矛盾，逼动了土壤；土壤一动，显露谱系往前长出新的一段；新的一段一立，立刻回写前两维。第二天早上，小禾喝粥时开始自己去门口看，这是新的显露；她开始问"妈妈今天几点回来"，这是她主动改写的差异路径。

这里还要补一句容易漏掉的话："归位"不是妈妈一个人做成的，它是在孩子和照料者之间那一层最早的关系里做成的。妈妈进门以后怎么接住那一拳，决定了那一场痛最后记成什么。林岚那天愣了一下，蹲下来，把小禾搂住，说："对不起，妈妈晚了，病房里有个病人不舒服。"这一蹲、一句对不起、一个理由，等于妈妈认下了这笔账：是的，我本该在那时候回来。孩子的"该"得到了对方的承认，它就稳稳地立住了，成了母女之间一条不用说出口的规矩。

设想另一种接法。妈妈进门，孩子捶她的腿，她累极了，皱眉说："闹什么闹，我上班不累啊？"然后径直进了卧室。这一次，缺和痛都齐了，归位却是半截的：人到了，账没有被认下。孩子的那一拳落了空。如果这样的接法一再发生，那场痛就慢慢记不到"该"上去，只会记成别的东西：要么是"我不该要"，要么是"她就是会不见"。前一种让孩子学会把"该"咽回去，后一种让她回到"不见了"的害怕里。所以"缺—痛—归位"的第三步，不只是对象出现，还包括对象有没有接下那一场痛。这一层，正是后面谈休谟时要用到的：规范不只是从一个人的身体里长出来的，它是在两个人之间被认下来的。

现在可以和两位最强的邻居正面交手了。

休谟：从"是"推不出"应当"

第一位是休谟。他在《人性论》第三卷（1740 年）开头那一节里，写过一段后来被反复引用的话。大意是：他读过的那些道德学说，作者一开始都按常规讲"是"与"不是"，讲着讲着，不知不觉就换成了"应当"与"不应当"；这一换非常要

紧，因为它表达的是一种新的关系，作者却从来不解释，这种新关系怎么能从那些和它完全不同的关系里推出来。后人把这一段读成"是推不出应当"，也有人称之为"休谟的断头台"。

休谟在这里占的地盘非常大，必须公道地说清。第一，他说的是推理上推不出：不管你堆多少"是"的前提，靠逻辑本身，得不出一个"应当"的结论。这一点到今天依然站得住，哲学界大多数人接受它的某种版本。第二，休谟不只是在说"推不出"，他对道德从哪里来也有自己的答案：道德区分不出自理性，出自人的情感，出自我们对某些品质、某些行为的赞许或不满。第三，还有一层常被忽略：休谟在《人性论》第一卷讲因果时，恰好已经解释过"预期"从哪里来。他说，我们看见两件事反复相伴，心里就养成一种习惯，见了前一件就自然想到后一件，这种习惯就是我们所说的因果推断的根。也就是说，小禾身上那个"外婆剥第二个鸡蛋，妈妈就回来"的预期，休谟三百年前就给过一个说明：习惯。第四，也是最该承认的一层：休谟并没有停在"推不出"上，他自己也讲过规矩是怎样长出来的。在《人性论》第三卷第二部，他说像"别人的东西不能拿"这样的规矩，不是靠谁许诺立起来的，而是在人们相处里慢慢形成，越来越有力，靠的是一次次尝到破坏它的苦头（第三卷第二部第二节）。这已经是一种规范的发生说，而且讲得很老练。

所以本书不能说休谟错了，也不能假装自己"从是推出了应当"。那样说，就是在休谟最坚固的地方撞墙。

本书的判法在两处与休谟分开。

第一处，本书说的不是推出，而是发生。"该"不是孩子从"妈妈总是八点四十回来"这条前提里推出来的结论；孩子没有推理，也不需要推理。它是一次事件的产物：缺、痛、归位。从描述到规范之间，休谟找不到一座逻辑的桥，这没错；但两者之间有一段时间，有一个身体，有一场乱，有一个人推门进来。那不是一步推理，是一次铸造。休谟问的是"能不能推"，本书问的是"怎样长出来"。两个问题不在同一层，所以并不冲突；本书也并没有因此"解决"了休谟的问题，推理上那道缝今天照样在那里。本书只是在缝的旁边多看了一眼：规范不是凭空降临的，它有一个可以描述、可以观察、可以被推翻的出生过程。

这样说，就要和休谟自己的发生说分清。休谟讲的规矩，是在许多人之间、经过许多次"破坏的苦头"慢慢长成的，长得越久越牢，是一种渐进的、大家伙儿的形成。本书讲的"该"，是在一个孩子和一个照料者之间、由一次有回头的迟到铸出来的，它不需要许多人，也不需要许多次。两种说法在大多数日常情形里看起来差不多，分歧落在一个具体的地方：照休谟，规矩的力量随着重复和教训一点点加厚；照本书，再多的准时也只加厚习惯，不加厚"该"，"该"要等那一次迟到才开出来。

第二处，本书比"情感说"多要了一样东西。如果"该"只是出于情感，那么孩子在任何一次痛苦的分离里都应该长出"该"来；可第四节那第二个孩子，妈妈整整走了好几天，她的痛比小禾深得多，她身上起来的却不是"你该来"，是"不见了"。痛本身不够。痛要成为"该"，还要有一个常数让它有处可指，还要有一次归位让它有人可认。痛本身不够，这里也不借机械的比方，只说两种可以分开记录的行为：痛，加上一个钟点可以落空、一个人最后出现可以被问，孩子的话是冲着那个人去的，"你怎么才回来"；只有痛，没有钟点，没有人，孩子的痛表现成哭、粘人、夜里醒，没有一句是冲着谁去的。

看一个案例，把两种判法摆在一起。

同一条小区的两户人家，孩子都是五岁，妈妈都下夜班。甲家的妈妈两个多月来几乎天天准时，某一天晚了半小时。乙家的妈妈下班时间从来不定，有时七点半到，有时十点到，孩子早上醒来，妈妈在不在、什么时候回来，全看运气。也是某一天，乙家妈妈九点十分进门，和甲家一模一样的时刻。

问：哪个孩子会捶着妈妈的腿说"你怎么才回来"？

照休谟的习惯说，甲家的孩子有一个稳定的习惯，见了早饭就想到妈妈；乙家的孩子没有。习惯落空，会生出不快，这不快又会落到让人落空的那个人身上，休谟的情感说完全讲得通。所以甲家的孩子会不高兴、会冲妈妈发脾气，乙家的孩子不会。到这里，两种判法几乎一致，本书在这个案例上并不比休谟高明。乙家孩子身上没有常数，九点十分在她那里不构成"晚"，她根本没有一个"该"的格子可以落空；她可能高兴地扑过去，也可能已经在玩自己的，抬头看一眼。

两种判法要分开，得再加一户。设想丙家，妈妈和甲家一样规律，而且两个多月来从没晚过一次，比甲家还准。照休谟，丙家孩子的习惯比甲家更牢，一旦哪天落空，不快应当只多不少；在落空之前，她心里那条"妈妈这个时候回来"的规矩，也应当比甲家孩子更有分量。照本书，在那一次迟到到来之前，丙家孩子手里只有更牢的习惯，没有"该"：你问她"妈妈要是晚了怎么办"，她多半答不上来，也不会在门口核对，因为那一栏还藏在"来了"背后（第四节那第一个孩子）。也就是说，分歧不在落空那一天，在落空之前：重复本身有没有在孩子身上攒出"应当"。这是本书的一个预测，眼下还没有人专门去测过；它要是错了，错的是本章的根，下文"这个判断怎样会错"会把它登记进去。

再推一步：如果乙家的妈妈从此开始规律起来，两个月后再晚一次，乙家的孩子就会长出同样的"该"。"应当"不是某些孩子天生多、某些孩子天生少的情感，它是一种可以被一段作息、一次迟到、一次归位在任何一个孩子身上铸出来的东西。

这还牵出一个哲学上的旁证。约翰·塞尔在 1964 年发表过一篇《怎样从"是"推出"应当"》，他用的路子是许诺：一个人说了"我答应给你五块钱"，这是一件事实；可许诺这件事实本身属于一套制度，制度里早就写好了"答应了就有义务"，于是事实里就带进了应当。塞尔的论证后来争议很大，这里不去裁判。只说一点：小禾的妈妈从来没有许诺过八点四十。没有一句话、没有一套明文的制度，孩子身上的"应当"照样长了出来。如果塞尔说的是成年人在语言制度里怎样从事实走到义务，那么这里说的，是一个还没进入任何许诺制度的孩子，怎样在一次迟到里第一次长出义务的雏形。可以说，后来所有的许诺之所以压得住人，底下都垫着这样一层最早的、没人说出口的"该"。这一层，第二章还会接着讲：承诺类的理由和经验类的理由，各自怎样把"会来"推成"该来"。

安斯沃斯：重聚的那一刻

第二位邻居，离本章的现场更近，几乎就站在同一个门口。

上世纪六十年代，玛丽·安斯沃斯和同事设计了一套观察婴儿与母亲关系的程序，后人叫它"陌生情境"。安斯沃斯与贝尔 1970 年在《儿童发展》上发表的那篇

论文，以及安斯沃斯等四人 1978 年的专著《依恋的模式》，是这一方法最常被引用的两处出处。程序大致是：一岁左右的婴儿和妈妈进入一间陌生的玩具房，接下来的二十来分钟里分成几个短段，有陌生人进来，妈妈两次离开、两次回来，每段只有几分钟。观察者最看重的，不是妈妈离开时孩子哭不哭，而是妈妈回来那一刻孩子怎么做，也就是"重聚行为"。

安斯沃斯的发现占着一块极大的地盘，本书必须先承认。她发现婴儿在重聚时的样子大致分成几类：有的孩子迎上去，求抱，被抱一会儿就平静下来，回去接着玩，这一类后来被称作"安全型"；有的孩子对妈妈回来几乎视而不见，转开脸，这一类被称作"回避型"；还有的孩子一面要抱，一面又生气，又踢又推，很难被安抚，这一类被称作"矛盾型"或"抗拒型"。后来梅因和所罗门（1990 年）又补出一类"混乱型"。这些分类和家里平时的照料方式有关：安斯沃斯在巴尔的摩做过长时间的家访，发现妈妈对孩子的信号回应得忽冷忽热、时有时无的家庭，孩子更容易在重聚时一边要抱一边生气。这一点离本书很近，它已经把"重聚时的气"和家里平时的节律连在了一起。依恋研究由此成了发展心理学里最结实的传统之一。

还要承认得更多一点。重聚时的愤怒，依恋研究早就看见了，而且给过解释。鲍尔比在《依恋与丧失》第二卷《分离：焦虑与愤怒》（1973 年）里讨论过分离引起的愤怒，后来的依恋研究者常把他的意思归成两种：一种是"希望的愤怒"，它冲着关系的将来，意在让对方下次别再这样，是有用的；另一种是"绝望的愤怒"，关系看不到好转，气就变得伤人，反过来损坏关系〔两说在书中的具体章节待核〕。这和本书第四节"缺席塌成没了、迟到才亮出该"的说法，很近；甚至可以说，"你怎么才回来"那一拳，就是一次标准的"希望的愤怒"。

那么本书多说了什么？鲍尔比讲清了这一拳有什么用，没有专门去问这一拳的对象是从哪一天起成了"欠我的人"。差别在于问的对象不一样。

依恋研究问的是一段关系：这个孩子和这个照料者之间，安全不安全？重聚行为是这段关系的读数，它被当作一种相当稳定的特征，同一个孩子换一天再测，大体是同一类。本书问的是一个事件：在这一次重聚里，一个"该"有没有被铸出来？这个事件有自己的必要条件，常数、撞停、归位，和关系的安全程度不是一回事。

最锋利的一处在于，陌生情境恰恰是被设计成"没有常数"的。那间玩具房是陌生的，几分钟一段的分离是孩子第一次经历的，妈妈什么时候回来，孩子没有任何先前的节律可以去比。这个设计是对的，安斯沃斯要测的就是孩子在一个陌生的、有点紧张的场合里怎样用妈妈作安全基地，而不是孩子在家里怎么等妈妈下班。可这样一来，陌生情境测到的重聚，在本书的框架里，大多是"还"与"不见了"的重聚，不是"该"的重聚。孩子在那间房里没有一格"妈妈该在三分钟后回来"，所以那里的愤怒，即使有，也很难是"你怎么才回来"那一种。

公道起见，要立刻补上依恋研究这一方最有力的回答：孩子不是空着手走进那间房的，他带着家里一整年的照料。矛盾型孩子在重聚时的那股气，安斯沃斯本来就解释成家里忽冷忽热的节律留下的东西。所以陌生情境里的气，依恋研究可以说成是"家里的账带到了陌生房间"。这个回答很强，本书接受它的一半：家里的节律确实会跟着孩子进门。本书不接受的是另一半：带进去的是一种对"这个人靠不靠得住"的总体把握，不是一格具体的钟点；"该"要落空，得有一个具体的钟点可以落空。这也正是下面那个案例要拿来分开两种判法的地方。

看一个案例，把两种判法摆在一起。

设想一个被评为安全型的两岁孩子，两次和妈妈分开，时长一样，都是二十分钟。第一次，是在家里。妈妈每天午睡后都会下楼取一次快递，每次十分钟左右回来，孩子跟着外婆在家等，已经等了几十次；这一天快递柜出了故障，妈妈晚了十分钟。第二次，是在一个从没去过的游乐场。妈妈去给孩子买水，第一次把孩子托给外婆，二十分钟后回来。

照依恋研究的读法，孩子是安全型的，两次重聚应当差不多：求抱，被抱住，平静，回去玩。即使有差别，也多半归给情境的熟悉程度：在家更放松，在外更紧张，所以在游乐场的那一次孩子可能更粘人。

照本书的读法，两次重聚会在一个具体的地方相反。在家那一次，孩子有常数（每天十分钟），有撞停（多出来的十分钟里，外婆说不出"还有多久"），有归位（妈妈进门），三步齐了，他更可能先拍打、先质问，要一个说法，然后才让抱，

这是索债式的重聚。游乐场那一次，没有常数，二十分钟在他那里不构成"晚"，他更可能是一见妈妈就扑过去、粘着不放、哭一阵就好，这是痛失式的重聚。也就是说，熟悉的环境里反而更容易出现"生气"，陌生的环境里反而更容易只是"粘"。这个方向，和"熟悉更放松、陌生更紧张"的常识读法是相反的。

要说清楚：这是本书提出的预测，不是依恋研究已有的发现，眼下也还没有人照这个设计去检验过。它可能错。依恋研究一方完全可以预期两次重聚差不多，或者游乐场那一次气更大，因为陌生加分离，压力更重。要裁决，需要的不是更多的道理，而是同一批孩子在这两种分离里的重聚录像。

这一相反，正是本书多出的那一层：依恋理论告诉我们，一个孩子心里有没有一个可以依靠的人；本书想再说一句，一个孩子心里那个"该"，是在哪一段作息、哪一次迟到里，从无到有地被铸出来的。前者是关系的地基，后者是关系上第一次刻下的那条规矩。地基决定规矩刻不刻得住；但地基本身不等于规矩。一个安全型的孩子，如果家里的照料从来分秒不差，或者从来没有固定的钟点，他也可能一直没有机会刻下这条规矩。

两位邻居放在一起看，本书的位置就清楚了。休谟说，从"是"到"应当"，推理走不过去；本书说，推理走不过去的地方，推理照样走不过去，可是一个孩子的生活走过去了，走的是一次"缺—痛—归位"。安斯沃斯说，重聚的那一刻照得见一段关系；本书说，重聚的那一刻还照得见一个"该"的出生，而它有自己的条件，要单独去看。

◆ 七、家里和托班能做的三个动作

如果"该"是这样诞生的，那么家里的大人、托班的老师，在孩子卡在门口的那几分钟里，能做什么？这一节不讲道理，只讲手上的动作。因为孩子身边的土壤，从来不是写在墙上的理念，而是大人一天里顺手做的几百个小动作堆起来的。

第一个动作：挂一口孩子身体里已经有的钟

孩子卡在门口时，大人最常犯的一个错，是低头看表，抬头说："还有半小时。"

半小时对一个五岁的孩子几乎什么也不指。她看不懂钟面，也没有"三十分钟有多长"的身体感觉。大人递过去的是一个准确的读数，可这个读数是大人的钟上的，不是孩子的。递一串她读不懂的数字，等于什么也没递。

孩子能读懂的钟，是已经长在她身体里的那些重复：饿了、吃饭、洗手、动画片一集、天色变暗、楼下收垃圾的车来了。这些钟不需要翻译。周远那天早上如果不说"妈妈晚一点"，而说"我们先把鞋穿好，再把小书包背上，你再去门口听一次"，他就是把一段不知长短的"还"，缝到了孩子已经熟悉的一串动作上。如果妈妈下夜班平时恰好挨着外婆煮鸡蛋，那么灶上那锅水，就是妈妈的信使。

这一着最省力。它不新造刻度，只挪用孩子已有的刻度。它的道理在于：悬着的痛，真正难受的地方不在久，而在没边。给孩子一个可以做到头的小动作，"穿好鞋""洗完手"，做完的那一下，就是她自己给自己报了一次时。一整块没有针脚的"还"，被切成了一段一段有头有尾的"还"。

要提醒一句，这不是哄。哄是让孩子忘了自己在等；挂钟是让孩子带着自己的等，走到下一个刻度。区别在于做完小动作以后，大人会不会让她回到门口再看一次。

第二个动作：断链处递基准，事中报时不同于事后解释

第四节说过，等得深不深，看的是钟停之后有没有新的读数递进来。这里要分清两样常被混为一谈的东西：事中报时和事后解释。

事后解释是妈妈进了门说："今天病房里有个病人不好，交班晚了。"这是在平账，把那一笔对不上的"该"有个交代。它很重要，它教会孩子"该"可以被延期，而不必被撕毁。第二章会专门讲，这种延期怎样让一笔"该"挂在账上而不翻成怨。

事中报时是另一回事。它发生在钟停了、人还没到的那段时间里："妈妈刚交完班。""妈妈在公交上了。""妈妈到小区门口了。"它不平账，它在给那口停了的钟一段一段地接上新的针。对护士这样回家时间常变的父母来说，这件事并不难做：交班时发一条语音，上车时再发一条，孩子身边的大人放给她听。孩子手里多了几个刻度，同样的半小时，就从一片没底的"还"，变成了几段可以数过去的路。

可是要防一件事：报时不能报成倒计时。"还有十二分钟到家"就是倒计时，它把等待变成了数数。好的报时是报路，不是报数，报的是妈妈此刻在哪里、在做什么。这样孩子手里有的是一个正在走近的人，而不是一个正在变小的数字。前者让"该"保持着它的样子：一个人欠着一次出现，正在来还；后者把"该"换成了钟表的事。

第三个动作：不哄只指，把笔交给孩子

这一个动作最难，也最要紧，尤其在托班。

一个两三岁的孩子在托班里，午睡起来，往门口看了一眼。保育员此刻的默认动作是什么？多半是走过去，抱起来，说"妈妈下午就来啦"，再拿一个玩具递过去："我们去看小鱼。"这一套动作温柔、熟练、有效，孩子很快就不看门口了。

但请看这一套动作做了什么。孩子身上正悬着一笔"该"，保育员一伸手，就把这笔账从孩子手里接了过去，用自己的一句承诺把它填上了，再用小鱼把它盖住。这叫代写。账还在，等待没了。

本书主张换一个动作，叫"不哄只指"。孩子把脸转向门口时，保育员先停一下，不立刻转移注意力；然后指一下，把那个还没来的人和他自己的旧节律并排说出来："爸爸平时是吃完点心进来的，对不对？""昨天妈妈就是这个时候在楼下按门铃的。"最后不代写，不替孩子说"还有多久"，只给一个身边正在走的参照："你先去喝点水，喝完了再来看一次。"

停、指、不代写，三步加起来，不添一件新物料，不改任何课程，只扭转了一只手。可这只手一转，托班第一次承认了一件事：一个孩子"在等谁"，是可以留在场上的状态，而不是一个要被尽快消掉的小事故。

为什么非要把笔交给孩子？有三层理由。

第一层，差额的刻度长在孩子自己的旧钟里。"该"在哪一刻落空，只有孩子身上那口钟知道，因为那口钟是在她自己饿、困、熟悉的气味和天光里，一天一天撞出来的。大人的笔落在这页上，写出来的是外国字。

第二层，代写会杀掉等待。等待之所以能发生，靠的是"记"这个动作落在孩子自己手里：记下"会来的"，又一次次记下"还没来"。这一来一回，正是第三节说的那种自己拉开又自己收回的差。一双手替她记，记成的不是她的等待，是别人替她完成的一份迟到记录。

第三层，"会发的"这类不带刻度的保证，本身就是一种留白。大人不说几时，等于把刻度那一行空着推到孩子面前。空着的那一行，只有等的人自己数得动。大人这时候做的不是不帮忙，是把数的权利交出去。

说到这里，会有做父母的担心：这样会不会让孩子更难受？要分清两种难受。一种是"不见了"的难受，孩子手里什么也没有，只有空；一种是"该来还没来"的难受，孩子手里有一个人、一条旧路、一个下一次去看的时刻。后一种难受是有形状的，孩子可以带着它去喝水、去玩，过一会儿再回来看。第一种难受才需要大人立刻抱起来。两种难受，看孩子的动作就分得出：前一种是哭着粘人，后一种是在门口和别处之间来回走。

如果一个托班真想试，第一天先换哪一个动作？本书的建议是：只换午睡起床后那一次。那是一天里孩子最常往门口看的时刻，刚睡醒，身上的钟还没被游戏接管，那个"该来接我的人"最容易浮上来。别的时刻照旧，哄也可以照旧，只在这一刻，保育员蹲下来，不抱，不递玩具，先陪孩子朝门口看两三秒，再说一句那个人的旧路："你奶奶每天是在大家吃完水果的时候来的。"然后说一个身边的参照："我们先去吃水果。"吃完水果，孩子多半会自己再去门口看一次。这一次往返，就

是"该"在托班里第一次被允许留在场上。一天只换一个动作，是因为土壤是肌肉记忆沉积出来的，开十次会，保育员看见孩子哭，手还是会伸过去；只有一个小动作每天重复，手才会慢慢换一种伸法。观察它有没有起作用也很简单：几周以后，在候人的时段里，有没有出现"到门边看一眼、再回来玩"的往返。只有往返，没有哭着粘人，说明孩子手里有了一笔自己能对的账。

还要坦白一个限度。这三个动作都有一个前提：孩子家里本来就有一口旧钟，照料者来去有大致的时间结构。如果一个孩子家里人的出现完全没有规律，保育员就指不出任何旧路，"不哄只指"就没有桩可打。这时候托班能做的，不是替孩子编一个不存在的旧钟，而是退一步，用托班自己的作息给她一个替代结构。那已经是一个更弱的版本，本书不夸大它的效果。

最后，这三个动作对大人自己也有一个要求。一个托班要能"不哄只指"，保育员先得能忍住不伸手：不急着看见孩子笑，不急着把每一个空洞都填上。一个自己从来不习惯等的大人，很难给孩子开出一间可以等的房间。托班敢不敢有一个角落，是专门让人站着的，不玩，不被哄，不听"马上"，就是等着？这个角落照见的，未必是孩子的等待，更可能是大人心里那口"一切空缺都得赶快填上"的钟。

◆ 八、和最近的邻居交锋

第二节已经和皮亚杰、蔡格尼克、巴甫洛夫交过手，第五节已经正面对撞了休谟和安斯沃斯。这里补上另外几路邻居：婴儿研究里的"预期违背"，它看上去比皮亚杰更早地抓到了"该"；托育实践里已经在转的三口钟，它们看上去早就在做第六节说的事；然后是哲学里的斯特劳森与达沃尔，发展心理学里的托马塞洛一系，以及离本章根子最近的期望违背与惯例变权利。

先说预期违背。上世纪八十年代以来，婴儿研究发展出一种很巧的方法：给婴儿看两种场面，一种合乎常理，一种违背常理（比如一块挡板转过去，竟然穿过了本应挡住它的盒子），看婴儿在哪一种场面上盯得更久。拜亚尔容、斯佩尔克和瓦瑟曼 1985 年在《认知》上发表的研究发现，五个月大的婴儿，在"不可能"的场面

上看得更久。这一路研究说明，婴儿对"世界应该怎样"有相当早的预期，比皮亚杰以为的早得多。

这块地盘也要承认：如果"预期"就是"该"，那么"该"的诞生要往前推到半岁以内，而且不需要任何迟到。

但请看婴儿在预期违背时做了什么：他多看了几秒。他惊讶，他盯着，然后移开目光。他不找任何人要说法，也不在下一次同样的场面出现之前跑去核对。惊讶是对世界的一次"咦"，它落在事物上；"该"是对一个人的一次"你怎么"，它落在一个欠着的对象上。更关键的是时间的方向：惊讶发生在违背的那一刻，事情过去，惊讶就散了；"该"却恰恰在事情过去、对象到来之后才成形，它要等归位那一下。看一个案例：小禾在纸杯里种的黄豆，假如第二天一早就冒出了一根一尺长的茎，她会瞪大眼睛，喊老师来看，这是预期违背；可她不会说"它怎么这么快"并且生气。她在第六天说"它怎么这么慢"，却带着一点埋怨。前者是惊讶，后者是"该"。预期违背研究会把两者都读成"预期被打破"；本书会说，只有后者里有一笔被记到对象名下的账。

再说托育实践里的三口钟。托育并非没有在分离这件事上用功，恰恰相反，有三口钟一直转得很勤。

第一口是依恋理论的安全钟。鲍尔比和安斯沃斯这一脉早就讲清，可预测的照料节律是孩子安全感的砖。托班里"固定的照料者""稳定的作息"，都从这里来。它离本书很近，它也讲节律，也讲预测。但它的读数挂在安全感上，问的是"节律能不能让孩子安心"。本书问的是另一件事：在节律破了一次的地方，"该"有没有被铸出来。安全钟要的是少破，本书看的恰恰是破的那一下。

第二口是温尼科特 1953 年讲的"过渡性客体"：孩子分离时抱着的毯子、玩偶，用它顶住妈妈不在的那一块空。这一家离门口最近，它也是"挂点东西"。可是毯子不报时。它填的是"她在"的感觉，是一块垫子，不是一口钟。过渡性客体回答"她不在时我握着什么"，却不回答"她该在时差了多久"。它把缺口垫住了，却没有让缺口上那笔账显出来。

第三口是视觉日程表，在孤独症谱系儿童的教育里用得很多，上世纪七十年代初肖普勒在美国北卡罗来纳大学创立的 TEACCH 项目（"结构化教学"一路）是代表之一。它真的把一天切成了孩子看得懂的一格一格图片：吃饭、洗手、午睡、户外、妈妈来接。它离"挂身体里的钟"最近。但它是一口全天钟，它消解的是"下一件事是什么"这种散在一整天里的不确定；"等妈妈"在它那里只是一长串格子里的一格。它递给孩子的是日程，不是那一笔针对"这个人此刻还没来"的账。

三口钟有一个没写出来的共同前提：缺口是一种需要处理的不适，大人的任务是帮孩子尽快从"不在的那个人"那里转过身来。安全钟让缺口少出现，过渡客体把缺口垫住，日程表把缺口排进格子。三样都往同一个方向使劲：覆盖缺口。第六节"不哄只指"的方向正好相反：它不覆盖缺口，它把缺口指出来，再把量缺口的笔交给孩子。

所以，"不哄只指"不能简单地挂到旧墙上。如果托班的整个姿态仍然是"让孩子平平安安渡过这一小段"，那么新动作装进去不出几天，就会被旧手改装成又一种安抚技巧：保育员学会了说"妈妈以前这个时候快到了"，孩子刚安静半秒，她的手已经伸过去牵："走，我们去看小鱼。"账，顺手就销了。旧的土壤不会消灭新的动作，它会把新动作的针拆下来当作哄孩子的铃铛。真正要换的，是托班对待离别的根本姿态：从"大人负责把缺口处理掉"，换成"孩子负责把缺口经验完，大人负责站在旁边，不让别的东西把它抢走"。这不是丢掉依恋理论和日程表，那两样照样要；而是在它们之外，为"等"留一面墙。

斯特劳森与达沃尔：该是对一个人的追索

本章前面一直在说，"你怎么才回来"是对一个人提出的追问，不是对信号的反应。这句话在哲学里有一对很强的邻居。斯特劳森 1962 年发表《自由与怨恨》（载《英国科学院会刊》第 48 卷），讲的是我们对别人的怨恨、感激、愤慨这一类"反应性态度"：它们是在把对方当作可以被要求的人时才有的反应，针对的是对方待我们的态度，是善意还是漠视，不是对一件事物的客观描述；他还讲到，一旦知道对方有开脱的理由，这类态度会随之收起。达沃尔 2006 年的《第二人称立

场》（哈佛大学出版社）把这个想法往前推了一步：说一个人"应当"做什么，说到底是说别人可以向他提出要求，他有责任回答；这种要求总是从一个人对另一个人提出的，所以叫"第二人称"。

这一家把"应当"放在成年人彼此的要求和问责里，说得比本书深，本书承认这一点。小禾那一拳的语法，就是他们说的语法：对着一个人，要一个说法，听了理由就松手。林岚蹲下来说"病房里有个病人"，是一次开脱，"该"因此延期而不撕毁，这和斯特劳森谈开脱的思路合得上。

本书多出的，是他们没有承担的一问。他们要说清的是：这样的要求为什么站得住。本书问的是：一个还没有站进这种相互要求的孩子，在哪一天、被什么事，第一次站了进去。回答是"缺—痛—归位"，而这里面"归位"一步，正好和达沃尔的想法咬在一起：要求要有一个可以被问的人；缺席没有这个人，痛无处可去，塌成"没了"；迟到之后这个人到了，那一场悬着的乱才第一次有了收件人。这是对机制的一个猜想，下面的检验只检查结果的样子，不预设这个解释对。

托马塞洛一系：幼儿的规范抗议，与"迟到开栏"的关系

最近的实验邻居是 Rakoczy、Warneken 与 Tomasello　2008 年在《发展心理学》第 44 卷发表的研究：先教两三岁的孩子一个简单的游戏，再让一个木偶做出违反规则的动作，三岁孩子对违规的动作，比对同样的动作出现在不相干场合时，抗议得多，有的还用上了"不是这样的"那类带规范味的话；两岁孩子的证据弱一些。Schmidt、Butler、Heinz 与 Tomasello　2016 年在《心理科学》第 27 卷发表的研究更进一步：三岁孩子只看见成人故意做一次不寻常的动作，就会拿它当标准，去纠正后来做得不一样的木偶，作者把这叫"滥用规范性"；动作若是不小心做的，孩子就不这样推。Kanngiesser、Köymen 与 Tomasello 2017 年在《实验儿童心理学杂志》发表的研究则表明，三岁和五岁的孩子对被打破的许诺，会拿"答应过"来抗议。

这一路研究对本章有威胁：它们的"该"，不需要缺，不需要痛，不需要迟到，一次示范、一句许诺就够了。必须这样回答。第一，这些研究里的"该"是"这事儿该

这么做"，对着正在眼前违规的木偶，围着一条规则或一句话；小禾的"该"是"你该在那个钟点到"，对着一个本该来而没来的人，围着一次未到的出现。这两样是不是同一个根，现有证据不够说。第二，许诺那一条是最硬的反例：一句话就能让孩子觉得"你欠我"，不需要迟到。所以第一条判决只管"没有人明说、单靠作息长出来的该"，这一点上面已经划清。许诺的力量靠不靠一个更早的"人欠人"的底子，本书只能算作猜想。第三，这些实验的抗议都发生在违规的当场，没有一个孩子是在"该来的人晚到了、后来又到了"的间隔里被观察的，所以它们既没支持也没反对"迟到开栏"，只是证明了孩子很小就有抗议的材料。

期望违背、心理契约、惯例变权利：最近的一家，和一个把两边分开的检验

最难办的邻居在这里。Kahneman、Knetsch 与 Thaler 1986 年在《美国经济评论》第 76 卷（第 728 至 741 页）里说，一家公司和一个人之间已有的价钱、工资，会成为"参照交易"，之后公司单方面改，就被人判为不公平；他们还特别说，这个参照是"正常"，不一定是"公道"。换句话说，惯例变成了权利。Morrison 与 Robinson 1997 年在《管理学会评论》第 22 卷提出的"心理契约违背"，说的是员工相信组织没有兑现某些义务时，产生的愤怒和被背叛的感觉。再早，伯贡自 1970 年代起提出"期望违背"理论，研究人们对别人的行为有了预期，违背之后会怎样〔具体论文待核〕。婴儿研究里的惊讶，在前面也看过。

这一家把话说得很满：重复造成预期，预期被违背生出怨气，怨气里带着"你欠我"。本书的"该"和它们贴得这样近，如果只是把它换个名字，就应当收回去。所以要问：本书和它们，到底有没有不同的预言？有，而且是三处方向相反。

第一处，是缺席。期望违背的大小跟偏离的大小同向：妈妈彻底没来，比晚半小时偏得更远，该更怨。本书说相反：偏得更远的那个，造不出"该"，只造出"还"和"没了"。

第二处，是时间。按"惯例变权利"，权利在违背之前就立好了，违背只是把它照出来；重复越久，权利越牢。本书说，权利是在违背和归位之间铸出来的，在那一次迟到之前，再多的准时只加厚习惯。

第三处，是归位。期望违背不要求违背之后"对象回来了"；本书要求。

三处可以一起检验。设想一个托班，每天同一时刻有一位阿姨来给四五岁的孩子读故事，这是一件可以安排的小事。孩子分成四组，其他一切相同：甲组连续二十天阿姨都准时；乙组前十二天准时，第十三天晚到半小时，没有预告，到了以后给一个说法，之后又准时；丙组前十二天准时，第十三天彻底没来，由别的老师代班，之后又准时；丁组前十二天准时，第十三天也晚半小时，但晚到前十分钟就有人拿着阿姨的语音告知"路上堵了，大概半小时"，一段一段报路。第二十一天，四组统一再做一次"晚到半小时"的探测。

要测的东西必须写在检验之前，并且不是定义的回声。用三项看得见的行为，由不知道分组的人看录像打分，每项有就记一分，满分三分：一，阿姨进门后一分钟内，孩子对她说出带"怎么""为什么""不是说好了"之类追问的话，或者拉她去看钟、指门；二，在得到一个说法之前，孩子明显不肯回到原来的活动；三，探测前一天（第二十天）到了约定的钟点，孩子不用人提醒，自己先到门边，并对在场的老师说"她该来了"之类的话。分数叫"索债分"。

本书的判据事先这样定。第一，乙组平均索债分，比甲组至少高半个标准差。第二，丙组与甲组的差，落在正负零点三个标准差之内，并且丙组不高于乙组。第三，在甲组内部，索债分不随之前准时的次数增加而上升。第四，丁组比乙组至少低半个标准差。四条里错一条，"迟到开栏"至少要收窄；若甲组不低于乙组，或者丙组高于乙组，这条判决就作废。

对手的判据也同样写明：期望违背与惯例变权利会预言，甲组的索债分随准时次数上升，丙组不低于乙组。若数据长成这样，是本书输。

真做这个实验有现实的困难：孩子太小，每组人数不会多，阿姨的"晚到"要有伦理上的把关。所以也可以用一个自然的版本，找父母三班倒的家庭，记录晚归的次数、有没有预告、有没有当面给说法，对照孩子在门口的行为录像。这样的材料做不出严格的分组，但可以先检查方向。

"迟到而不是缺席"为什么不是"期望违背"的换名

这是本书最不可还原的一句，也最容易被当成换名，要单独交代。如果"该"就是被违背的预期，那么缺席必然比迟到更能生出"该"；本书说缺席生不出，所以这一句不是对期望违背的重述，是和它方向相反的一个赌。它输得起：丙组如果高于乙组，它就是错的。

不是换名的第二个理由，是多了"归位"这一环。期望违背理论里，违背可以只是一个事实；本书里，违背必须落在一个后来出现的人身上，才有"该"。这个差别，也是它和达沃尔那条线接上的地方。

最后，删掉本章所有的引用，下面两句话仍要能站住，而且仍然可以输：第一，没有被人说出口的"你该来"，不是由重复攒出来的，是被一次"来晚了、而后来了"铸出来的。第二，因此，比迟到更大的缺席，反而造不出它。

◆ 九、这个判断怎样会错

本章的判断，有几处是可以被事实推翻的，这里一一摆出来。

第一处，也是全书第一条判决：迟到而非单纯缺席，才是"该"开栏的必要条件。推翻它的事实应当是这样的：一个孩子从来没有经历过"来晚了"，他的照料者要么分秒不差，要么一走就是很久、彻底缺席，可他照样出现了到点去门口、要人解释的那种"索债式等候"。如果这样的孩子被可靠地观察到，那么"该"的诞生就不需要迟到，本章第四节就站不住。上面"交锋"一节给了一个具体的做法：甲、乙、丙、丁四组，三项行为打分，判据在做之前写好，错在哪一条、收窄还是作废，都已经说定，这里不再重复。

第二处：等得深不深，由钟停之后有没有新读数递进来决定，而不由缺席多长决定。推翻它的事实是：在缺席时长相同的情况下，有人一段一段报路的孩子，和完全没有消息的孩子，在重聚那一刻的样子没有可分辨的差别。本书预期前者更多

是"索债式"的，先质问后求抱；后者更多是"痛失式"的，哭着粘人。如果两者分不出来，这条就作废。

第三处：有保证而无刻度，才把"没有"熬成等待。推翻它的事实是：给孩子一句带刻度的保证（"第六天就发芽"）和一句不带刻度的保证（"会发的"），孩子在中间那几天回去看的次数没有差别。这一处有一个很难防的漏洞：大人说话时很容易不自觉地把刻度掺进保证里，"会发的，过两天就发"，一句话里既有"会"又有"两天"，孩子等的到底是芽还是那两天，就分不清了。做这种观察的人，最要防的恰恰是自己嘴里那半句。

还有一处混淆，在第一个动作里。挂孩子身体里的钟，最好用的是吃饭；可夜班的妈妈恰好常在饭点前后到家。两件事叠在一起，孩子从"哭着等"转到"到点去看"，究竟是那口饭钟在起作用，还是妈妈恰好踩着饭点回来，从外面很难分开。如果分不开，本章关于"挂已有的钟"的说法就只能算一个猜想，还不算一个判断。

第四处：第五节对安斯沃斯的那个预测，熟悉环境里的迟到更容易引出索债式的重聚，陌生环境里的同等分离更容易引出痛失式的重聚。这是本书自己的预测，尚未检验。如果观察发现方向正相反，或者毫无差别，那么本书所说的"常数"在重聚行为里就没有起作用，"缺—痛—归位"的第一步就要重新想。

第五处：第五节与休谟分开的那个丙家案例。本书预测，一个从没经历过迟到、只经历过分秒不差的孩子，重复再多，在落空之前也不会表现出"到点核对、要人解释"的样子，只有更牢的习惯。这同样是本书的预测，尚未检验；它和第一处判决是一枚硬币的两面。如果观察发现，准时得越久的孩子，在第一次迟到之前就越会去门口核对、越会问"怎么还不来"，那么"该"就是重复一点点攒出来的，休谟那种渐进的说法更对，本章的根要拔掉重栽。

还要坦白这个判断最脆的地方。

最脆的一环在观察本身。幼儿的哭，"想念的哭"和"被欠了的哭"，从外面看可能没有截然的分界；捶腿、质问是比较好认的信号，但很多孩子性格安静，被欠了

也不吭声。所以本章说的"该"，目前只能从行为上间接读出来，而读法还分不干净。

第二个脆处是，"命名"本身就是一种递读数。大人只要开口说一个字，"快了""再等等"，这个字就可能同时是一个新的刻度。真要做对照，几乎造不出一个"完全没有读数递进来"的组，再冷淡的大人也知道孩子在门口卡着。这意味着第二处判断在严格的实验里永远有一个漏口。

第三个脆处在家庭的复杂。一个长期没有稳定照料的孩子，在门口不等，可能是因为他身上根本没有开出"该"的那一栏，也可能是因为他有这一栏，却早已学会不敢表达。这两种情形外表一样，含义相反。本书在这里只能停步：凡涉及创伤、丧失、长期机构养育的孩子，都不在本章的判断范围内，也不应拿本章去给任何孩子下结论。如果一个孩子的分离反应长期强烈，影响到吃睡和日常，请找专业人士。

> **带走的话**
>
> 知道妈妈还在，是想念；心里挂着没做完的事，是惦记；听到铃声流口水，是预备。只有"她该在这时候来"，才是等。
>
> "该"是从一次迟到里裂出来的：重复只给出"总是如此"，一次"缺—痛—归位"才把它册封成"你该来"。
>
> 等待不是撞出来的，是撞停出来的；同样晚半小时，等得深不深，看的是中间有没有人递来一个新读数。
>
> 有保证、有刻度是安心，没有保证是绝望，有保证而无刻度，才是等待。
>
> 孩子卡在门口时，大人最好的动作不是哄，是指：指那个人的旧路，再把笔交给孩子。
>
> 随身三问，这一章先落在第一问：我在等的这件事，"该"是从哪一次迟到里来的?

小账 本章立下的新词：同一性差异、在场性差异、位差差异；还与该；撞停；有保证而无刻度；缺—痛—归位；册封的三个可见动作；无言之该；索债式等候与痛失式等候；事中报时与事后解释；不哄只指；代写；覆盖缺口

"该"走到了哪一步：诞生——它从一次迟到里裂出来，被"缺—痛—归位"册封成规矩，并第一次被孩子拿在自己手里去对门口；下一章它将第一次被预先写进一件还没来的事里。

第 2 章

在场的缺席者：预回写、结算权与"不等了"

◆ 一、这一章的问题

第一章讲"该"怎样从一次迟到里裂出来。这一章仍在"该"的诞生这一步里，讲的是诞生的后半截：一个"该"生下来之后，怎样在一个人身上住下来、当起家来，又怎样被撤销。生下来，当家，撤销，"该"的诞生到这里才算走完一整圈；后面几章讲它怎样被记错、怎样长成、怎样生病，都是从这一圈往外走。

问题有三个。第一，同样是什么都没干，"等"和"闲"凭什么不是一回事？第二，一个还没来的东西，怎么能比已经来了的东西更有力气，力气大到把人别的生活都收走？第三，人说"不等了"的那一刻，外面明明什么都没发生，里面到底换掉了什么？

一句话先放在前面：被等的那个东西虽然不在场，却已经在等的人身上当家作主了。我把它叫作"在场的缺席者"。

◆ 二、凌晨三点的邮箱

下面是陪读一家人里的两段日子。

周远是出版社的图书编辑。这一年秋天，他给一位合作多年的作者寄去一份新书提纲。那封邮件写得很用心，附件改了四稿，正文最后一句是："您方便时回个话，下周三前能定下来最好。"发出去的时候是周四下午，他心里很笃定：这位作者回信一向快，最慢也就两三天。

周五没有回。周末没有回，他想，周末嘛。周一没有回，他想，周一事多。周二他开始在开会的间隙点开邮箱，手指往下一拉，刷新，没有，关掉。周三，他自己定下的那个"最好"过去了，还是没有。到了第七天，凌晨三点，他在黑暗里醒过

来，第一个动作不是看时间，是摸到枕边的手机，眯着眼睛点开邮箱。屏幕的光照着他半张脸。收件箱里有两封促销广告，一封系统通知，没有那封。

他躺回去，睡不着了。他开始想：是不是附件太大被退回了？是不是落进了垃圾箱？是不是哪句话写得冒犯了人家？是不是作者生病了？他爬起来翻垃圾箱，没有。他打开"已发送"，确认那封邮件确实发出去了，又把正文从头读了一遍，读到"下周三前能定下来最好"这句，忽然觉得这句话有点催人，后悔了。

同一个星期，外婆要回一趟乡下老家，给老姐妹送腌好的头一坛咸菜。县城车站，下午四点二十那班车，她三点五十就到了，坐在候车的塑料椅上。车票早就买好，折成小方块，放在外衣内侧的口袋里。可是从坐下到四点二十，她把手伸进口袋摸了五次。车票当然还在，她心里也知道它在，可手就是要伸进去确认一下。四点二十过了，车没进站。她站起来，走到门口往外看，又走回来坐下，把装咸菜的布袋从左手换到右手。四点半，广播没响。她第六次去摸车票。

这两个人此刻在做什么？按最通行的那本账，答案是"什么都没做"。周远这一夜没写一个字，外婆这四十分钟没走一步路。没有事件，没有产出，没有结果。等待被记成零，零就是浪费，浪费就该被消除。排队的道理、效率的道理、"别把时间耗在等上"的道理，都站在这本账上。

可是你看他们。周远在凌晨三点被一封没来的邮件叫醒，翻了垃圾箱，改判了自己一句话的语气；外婆把一张早就在的车票摸了六遍，换了两次手。那封邮件和那辆车都不在场，却已经在他们身上动了手：叫醒人、指挥手、改写对一句话的看法。不在场的东西，用影子把在场的人重新捏了一遍。

这就是本章要讲的第一件事：等待不是"什么都没发生"，而是一场发生得很密、却不产生任何"事件"的发生。那本把它记成零的账，错不在算错了数，错在它只认识一种东西——已经到场的事件。凡是没到场的，它一律看不见。可是等待恰恰是一个没到场的东西在场的方式。

◆ 三、等与闲：看有没有一根指针在转

先把最容易混的两样东西分开：等和闲。

账面上它们一模一样。十分钟的等和十分钟的闲，都没有产出；一下午的等和一下午的闲，都是"白过了"。可是谁都知道这两样滋味不同。周日下午躺在沙发上看云，和周日下午躺在沙发上等一个电话，身体姿势可以完全相同，心里却是两个世界。

分开它们的，不是有没有事做。等的人完全可以很忙：周远这一周照样开会、审稿、给别的作者回信，一点没闲着；闲的人也可以什么都不做。判据只有一个：有没有一根指向未显之物的指针在转。

什么叫指针？就是一种不由自主的"朝那边"。外婆坐着，眼睛却每隔一会儿就往进站口那边一瞟；周远开着会，手指却每隔一会儿就往邮箱那边一点。这些动作很小，小到本人常常不觉得，但它们有一个共同的方向，都指向一个此刻还不在的东西。指针每转一圈，就是人又把"该到"和"未到"对了一次账：车该到了——没到；信该来了——没来。对一次，缺口打开一次；缺口打开一次，指针转一圈。

闲的人身上找不到这个方向。看云的人眼睛也在动，但云往哪边飘，他就往哪边看，他不朝任何一个还没出现的东西伸手。他的时间是松开的，像一根没有挂东西的绳子。等的人的时间是绷着的，绳子那头挂着一个还没来的分量。所以可以这样说：十小时的等待和十小时的空闲，账面上都是零，但前者是发生的慢放，后者才是发生的暂停。

用这本书的话来讲，这里三维都在动，只是动的样子很怪。

先看差异（D）。等待看起来像差异停工了：没有分叉，没有选择，没有推进。其实差异没有停，只是不再往外走，改成在原地打转。"该到"与"未到"之间那一点点距离，被一遍一遍地量，而每一次量出来的结果都不一样。第一个十分钟，"还没来"是一条消息；第二个十分钟，"还没来"已经变成一纸判决；第三个十分钟，它开始牵出别的念头：是不是出事了，是不是我记错了。等待的时间不是流

过去的，是一层一层叠上去的，每一层都比上一层重。外婆第一次摸车票和第六次摸车票，手的动作一样，那一下的分量完全不同。

再看显露（S）。等待里显露出来的，不是那个被等的东西——它偏偏没显露。显露出来的是等的人自己：一个会在凌晨三点醒来的人，一个会把车票摸六遍的人，一个开始怀疑自己一句话太催人的人。这些都是随着那一圈一圈的对账才一点一点显出来的，第一天的周远身上还没有，第七天才长全。所以说显露是一串不断往外冒的东西，是一个谱系，不是一张定格的照片。

最后看纠缠（E），也就是托着这一切的那片土。等待里没有新东西进来，土却在被反复改写。一层是：等本身会让自己变厚。"都等了这么久了"不全是借口，投进去的那些时间真的把人和那个东西之间的联系搓粗了。另一层是三界被它重新排了座次：理念界说"它该来了"，现实界说"它没来"，自我界夹在中间，被两边来回拉扯。

要提醒一句，这样一维一维拆开讲，只是为了说得清楚，是在想法里做的一次假想性的切割。在外婆身上，那一瞟、那一摸、那份"该到了"的笃定，是同一件事，分不开。

指针判据有一个好处：它不问你心里苦不苦，只问你身上有没有那个方向。苦不苦本人可以否认，方向却藏不住。一个说"我无所谓，随他什么时候回"的人，如果你看见他每过二十分钟就点一下那个图标，指针就在转。反过来，一个嘴上一直念叨"怎么还不来"的人，如果他一边念叨一边专心择菜、手里一刻不停、头一次也不抬，那他也许只是在说一句口头禅，指针并没有真转起来。

还有一种状态夹在等与闲之间，最常见，也最容易被看错：忙着的等。周远这一周表面上一点没闲：审了两部稿子，开了四个会，给三位别的作者回了信。照"忙起来就不觉得等了"的老说法，他应该过得挺轻松。可他并不轻松，只是指针换了一种转法：不再是看表，而是在每两件事的缝里点一下邮箱。一件事做完，手先去点邮箱，再去开下一件。这种等，外人看不出来，本人有时也看不出来，因为它被藏在了一大堆正经事的缝隙里。所以"忙"不能证明一个人没在等，"闲"也不能

证明一个人在等。只有那根指针能证明。忙着的等，往往比闲着的等更累，因为人同时在做两件事：一件是手上的活，另一件是一遍一遍地对那笔账。

这个判据还能帮我们看清一件常被弄混的事：难熬的不是无事可做，是那一段"将成未成"没有出口。车没来，事情没成；可方向已经定了，人也没法当它不存在，回到看云那种松开的状态。人被架在中间，进不得，退不得。这才是等待真正的难处。它难，不是因为空，是因为满——满到装着一个还不存在的东西。

那么，这根指针是从哪里来的？纯粹的事实从来不产生指针。一个不知道有班车这回事的人站在荒野里，看天、走路、睡觉，时间从他身上流过去，他不等任何东西。指针要转起来，前头必须先有一个"该"：时刻表上写着，别人答应过，以前来过，或者自己认定它该来。第一章讲过这个"该"是怎样从一次迟到里刻出来的。这一章要往下追的是：这个"该"一旦刻好，凭什么能有那么大的力气。

◆ 四、"会来"与"该来"：未来提前到场

一个字的分水岭

听两个人说同一句话。站台上，一个说："车会来的。"另一个说："车该来了。"

只差一个字，身上的东西完全不同。说"会来"的人，是在估计。他凭的是经验，是大概，是"一般这个点差不多"。他还站在事情外面，手里握着笔，替世界做一张预测表，预测错了，改一改表就是了。说"该来"的人，已经站进了事情里面。他不是在估计，他是在追一笔账。"该"字一出口，未来就不再是一个可能，而是一个欠着的东西：它欠我一次到场。

这里要用到本书的一个新词：预回写。

先说"回写"。一件事发生了，它显露出来的样子会反过来改写生出它的那片土。比如一次吵架吵完，两个人之间的相处方式就变了，吵架的结果"回写"到了关系里。回写是事后的追认，尘埃落定，再回头改账。

预回写是把这个方向倒过来：一件事还没发生，它的"同一个"已经先被立住了，这个先立住的"它"，反过来在当下改写等它的人。周远等的不是一封随便什么信，是"那位作者对这份提纲的回复"；外婆等的不是随便什么车，是"四点二十那班"。这个"它"有名字，有轮廓，有该到的时刻，有资格让人凌晨三点醒来，可它本身还根本不存在。回写是尘埃落定之后的追认，预回写是尘埃未起之时的先签。未来以一个欠债人的身份，提前到场了。

预回写和平常说的"预期""希望""担心"不一样。预期是一种估计，它对不知道的事打一个概率；预回写是一种认领，它在事情还没成形时，就已经造出了一个能缠住人、改变人的"它"。预期错了，人会说"哦，我估错了"；预回写落空了，人会说"它怎么能不来"。前一句是认错，后一句是讨债。等待里最重的那一块，不是期望，是这笔债。

先交代这个词的身份。预回写是本章的一个假说，不是已经站住的解释。"未来提前到场""欠债人"这类话比喻味很浓，凡是比喻承重的地方，读者都可以先拿掉。拿掉以后，它只剩一句看得见、能输的话：同一件未到之物，概率和钟点都一样，被人签过字的（有人明说它会来、几点来）和只被估计过的（统计上通常如此），前者在约定的钟点过去之后，更能牵动等的人的动作，也更容易把责任指向一个人。这句话怎样检验，写在后面的"交锋"一节。至于"那个先立住的它反过来改写当下的人，改写到整片土"这一层，目前没有证据，请当作 SDE 眼光下的一个猜想，不要当作结论。

"它"是怎样被立住的

预回写里那个"它"不是现成的。外婆坐过的每一趟车都不一样，车不同，司机也不同，"四点二十那班"这个"同一个"，是第一章讲的同一性差异一次次把相似的到场铸成常数，才立起来的，这里不再重讲。只补一句与本章有关的：既然"同一个"是铸出来的，它也能被拆掉。哪天外婆听说那个班次上个月就停了，她碰上的就不再是"又一次没来"，而是"根本没有这一班"。第五节讲柱子怎样断，最深的一种断法就是这种：不是这一次没来，是那个"它"本身没了。

一个可以自己检查的问法

怎么知道自己手里攥着的是"会来"还是"该来"？有一个很便宜的办法，问自己一句："我凭什么觉得它会来？"然后老老实实把冒出来的理由一条一条写下来，分成两堆。

一堆是承诺类的："他答应过的""时刻表上写着""合同里规定了""通知说三个工作日""大家都说该到了"。这些理由的共同点是：它们不是从经历里推出来的，是从某个约定那里继承过来的。

另一堆是经验类的："以前差不多这个点来过""他回信一般挺快""平时也就等这么久"。这些理由是从过去的样子里估出来的，不扛任何约定。

数一数两堆各有几条，看承诺那一堆占了多大比例。占得越多，预回写就越硬，"该"的分量就越重。成书前的问对里曾给这个比例记过一个字母 L；书里不必记字母，记住这个问法就够了。它只是帮人看清自己的工具，不拿来给谁打分，更不进任何考核。

这个问法能看出一条有意思的规律：凭承诺等的人，等得越久越焦灼；凭经验等的人，等得越久反而越平静。凭经验等的人，等久了，他会想"也许我记错了，也许今天本来就慢"，他的经验会自己往后挪，挪着挪着就松了。凭承诺等的人，等久了，承诺不会挪，它还钉在原地，于是缺口越拉越大。承诺扛着债，经验不扛债。

回头看周远。他心里的理由，经验的一条是"这位作者回信一向快"，承诺的一条是他自己写下的"下周三前能定下来最好"。注意，后面这一条其实不是作者答应的，是周远自己写进邮件里的一个期限。可就在他按下发送键的那一刻，这个自己定的期限被他悄悄当成了一个双方都认的约定。所以周三一过，他身上的变化不是"比我估计的慢了点"，而是"过期了"。这一夜凌晨三点的醒来，与其说是因为他等了七天，不如说是因为那个"周三"让他等的东西从"会来"变成了"该来"。

外婆的情形也一样。四点二十之前她也摸车票，但那时候是"会来"：车会进站，票在身上，一切照常。四点二十一过，时刻表上那个数字把"会来"变成了"该来"，她摸车票的意思就变了。之前是"确认我准备好了"，之后是"确认我没弄错"——她在给自己查账，看是不是哪里出了错，因为在"该"的世界里，没来就一定有一个错，不是它的就是我的。

专属贵宾梯的三分钟

这就引出本章最反直觉的一条：一段等待难不难熬，不由时间长短决定，而由"该"的分量决定。

想一个简单的情形。你在一栋写字楼里等电梯，等了三分钟。如果那是一部普通电梯，门口什么都没写，你也许会有一点不耐烦，看看楼层灯，掏出手机，三分钟也就过去了。现在换一个条件：同样是三分钟，同样一部电梯，可电梯门口贴着一块铜牌，写着"专属贵宾梯"，而你恰好就是被告知可以坐这部梯的人。三分钟，它就是不下来。这时候很多人会受不了，开始猛按按钮，开始想去找物业。

时长一模一样，烈度天差地别。差在哪里？差在那块铜牌。它替电梯签了一个字：你是专属的，你不必等。这一签，等三分钟就从"正常的慢"变成了"被欠了"。人恼的不是这三分钟本身，是三分钟里那个"不该"。

反过来也有例子。一个人等一封从来没人说过什么时候会到的邮件，三天过去了，他不太着急；另一个人的快递在手机上标着"今日送达"，晚上九点还没到，他已经坐立不安。前者等的时间是后者的好几倍，难受程度却低得多。这不是时间感出了偏差，是"今日送达"四个字把未来提前改成了一笔债。

明白了这一条，就能看懂我们这个时代一个普遍的现象：等待越来越难熬，不是因为人越来越没耐心，是因为我们身边"该"字的密度越来越大了。钟表、时刻表、承诺书、物流追踪、"预计三分钟后送达"，这些东西都在干同一件事：把未来提前改成一笔一笔的债。古人等一封家书，从不知道它在路上的哪一段，"该"字很稀，等就是等，日子照过。今天的人不知不觉活在一大群提前到场的未来欠债人中间，每一个都在催他。这不是性格变了，是账变密了。

这里要说清楚，我并不是说"该"不好。没有"该"，就没有守约，没有托付，没有一个孩子敢相信妈妈下了夜班会回来。"该"是人和人之间能托付事情的那根绳子。问题不在有没有"该"，而在于它是从哪里来的，有多重，以及——这是下一节要说的——它会不会越过自己的地界，去管它本来管不着的东西。

谁替你签了这个"该"

既然"该"有这么大的力气，就值得问一句：这个字是谁签的？

最老的一种，是对方亲口签的。他说"我明天来"，这个"该"就由他担着。他不来，欠的是他。

第二种，是自己替对方签的。周远那个"下周三"就是：作者什么都没答应，是周远在自己的邮件里写下一个期限，又悄悄把它当成了双方的约定。这种"该"最容易被忽视，因为签字的人和讨债的人是同一个，他看不见自己签过字。生活里这一类非常多："他看到消息总该回一句吧""都这个点了，总该到家了吧""我都主动了，她总该有点表示吧"。每一个"总该"后面，往往都是自己替别人签下的一张单。

第三种，是第三方替双方签的：时刻表、合同、公告、规矩。四点二十这个数字，不是司机答应外婆的，也不是外婆自己定的，是车站贴在墙上的。这种"该"比较公道，谁都能看见，落空了也有地方去问。

第四种是最新的一种，是机器替人签的。快递软件上的"预计今日送达"，打车软件上的"司机还有 3 分钟"，都不是谁答应的，是估出来的；可它们印在屏幕上的样子和一句承诺一模一样，人很自然地把一个"会来"读成了"该来"。估错了，没有人欠你什么，可你心里已经被欠了。这一种签法在今天的分量越来越重，它怎样改变一个时代的等待，留到第九章去讲，这里只把它列进名单。

把这四种分开，有一个很实际的好处：落空的时候，人可以先问一句"这张单是谁签的"。如果是对方签的，可以去问他；如果是第三方签的，可以去查表；如果是机器签的，可以提醒自己"这只是一个估计"；如果是自己签的——就像周远——

那么最先要做的不是生气，而是把这张单从对方名下撤回来，承认它是自己写的。这一步，正是后面要说的"主语换挡"的一个小样。

◆ 五、待办区是门，等待是墙：结算权是怎样被交出去的

> **"等这件事过去，我再……"**

如果"该"只是一根指针，那等待不过是人朝未来稍稍偏一点身子，偏完了就回来。它真正伤人的地方，不在指针，而在指针背后悄悄发生的一次交接。

还是看周远。邮件发出去的第二天，妻子林岚下了夜班，问他："周末带小禾去趟公园吧？"他说："等这本书的事定下来再说吧。"那时候这句话很自然，像随手往门边放一把伞，用完就拿走。第四天，外婆问他什么时候帮着把阳台上的旧书柜搬下楼，他说："等忙完这阵。"第六天，一位老同学约他吃饭，他说："下礼拜吧，我这边有件事还悬着。"到第七天凌晨三点醒来的时候，他手里已经攒了好几件"等完再说"：公园、书柜、饭局、自己那篇搁了半年的读书笔记，还有一次早该去做的牙科检查。

这些事彼此毫无关系。公园和书稿没关系，书柜和书稿没关系，牙齿更和书稿没关系。可它们全被挂在了同一个钩子上——"等这件事过去"。

这个句式，原本是一种很聪明的安排。人要等得住，就得先把手上的生活腾出一块地方，把暂时顾不上的事堆过去，像在门边划出一块"待办区"。待办区本来只放一两件，放的时间也不长。可等待一拉长，堆进去的东西越来越多，"等完再做"从一句临时的话，慢慢变成了一句永久的话。

变成永久句的那一刻，方向就反过来了。原来是待办区替等待腾地方，现在是待办区里的生活反过来伺候等待："再等等，等我这边稳一点。"被等的那封信一个字没写，一根手指没动，是等的人自己把账过给了它。

这就是本章的第二个新词：结算权。

所谓结算权，就是一个人对自己的事什么时候开始、什么时候收尾、什么时候动身、什么时候放下，自己说了算的那份权。健康的人当然带着很多悬而未决的事过日子，谁没有几件等着的事？但他的结算权在自己手里，那件等着的事只是背景里的一个条件，像天气，会影响他，管不了他。

病了的等待不一样。人把其余的生活一件一件改成了那件事的中转站，结算权就不在自己手里了，在那个"等结束之后"手里。而那个"等结束之后"永远不会到，因为它不是日历上的某一天，是人自己亲手挖出来、又亲手让出去的一个位置。越等，那个位置越远；越远，越不敢结算；越不敢结算，就越要等。等待自己给自己续了期。

所以说，人被自己等的东西偷走，偷走的不是时间。时间人人都有，过去了也就过去了。偷走的是结算权——你的周末、你的书柜、你的牙、你那篇笔记，从此都不再由你来结。

一句很硬的判据

怎么知道自己的结算权是不是已经交出去了？有一个很硬的判据：当你回答一个和所等之事毫无关系的问题时，有没有用"还没等到"来开头。

"今年还搬家吗？""等那件事定了再说。""孩子的兴趣班报不报？""等我这边有结果吧。""你那篇稿子呢？""现在哪有心思。"三个问题，问的是三件事；三个回答，答的是同一件事。到这一步，等待已经不是一件事了，它长成了一种活法。

问对里给这个判据也记过一个字母 SR，书里同样不必记它，只记这个自查法：找一个固定的晚上，回想这一周别人问过你、你自己也想过的那些决定，数一数，有几件是被"等那件事过去"挡回去的。这只是一面镜子，照一照自己，不是体检单，也不必拿它和别人比。如果一个人照完镜子发现，几乎所有的事都挂在同一个钩子上，而且这种状态拖了很久，他心里一直不好受，那就不只是读一本书能解决的事了，去找一位专业人士谈谈，是正当的。

这个判据还能分开两种看起来很像的等待。一种等待，形变是锁在一条线上的：外婆等车，等得再心急，她不会因此决定今年不腌咸菜了，她的其余生活照转。另一种等待，形变是弥漫的：它渗进所有决定里，像一滴墨滴进一杯清水。分开二者的，不是等得长还是短，而是这一句：你等的东西，有没有把你别的人生从你手里拿走。

先拆最小的那一件

那么，卡在待办区里的人，从哪里下手？

最直觉的办法是拆墙——"别等了！""想开点！"可是等本身是墙上最结实的那一块，一上来就撬它的人，会被整堵墙弹回来。周远凌晨三点不可能靠一句"别想了"就不想了，越告诉自己别想，那封邮件就越亮。

要拆的是门，不是墙。门就是那个待办区。

办法很朴素：从"等完再做"的那堆事里，挑出最小、最便宜、而且和所等之事最没有牵连的一件。这一件要满足三个条件：半小时以内能做完；做完立刻看得见；和那件等着的事没有任何因果关系。周远的清单里，读书笔记不行，它和书稿太近，一碰就会想起邮件；牙科检查也不太行，它要预约、要等号，又是一段新的等。最合适的，是阳台上那个旧书柜。搬下楼，二十分钟，搬完了阳台就空了，一眼就看得见，而且它和那位作者回不回信，一点关系都没有。

然后给自己一个和等待无关的理由去做。理由不必伟大，就是"现在刚好有二十分钟，外婆念叨好几回了"。做完之后，要主动对自己说一句话——这句话是整个办法的关键：

那件事做完了，而我等的那件事还在，一点没少。

为什么这句话重要？因为"等完再做"这把锁平时从来不被检验。人心里默认它是一条必然：不等完，就做不了。没有人敢在中途试一下，于是它就一直以必然的样子站在那里。你亲手放进去一个反例——书柜搬了，邮件没来，世界照常——它就从"必然"降成了"习惯"。必然改不了，习惯可以改。

如果搬完书柜，周远反而更惦记那封信了，也不必慌。那说明他挑错了：这一件其实也挂在等的钩子上，比如他搬书柜的时候一直在想"搬完再看一眼邮箱"。那就换一件与所等之事更不相干的小事，再走一遍。这一步的判据不看心情好不好，只看一件事成不成立：清单上划掉了一件，而所等之事的结局没有因此发生任何变化。

别把小事记到等待的名下

这里还有一个容易被忽略的陷阱，要单独说。

挑零相关的小事来做，做得越多，是不是就离墙越近、迟早能把墙拆了？不是。那堵墙不是件数能磨穿的。墙是"等完再做"这句话本身，不是被它挡住的那些事的总和。你专挑小事做，松动的只是旁边的枝杈；墙不动，枝杈越松越多，整个人反而越来越像一张待办清单。

真正的分界不在第几件，而在你怎样记这件事。周远搬完书柜，晚上林岚问他今天干了什么，他有两种说法。一种是："我把书柜搬了。"另一种是："等信的时候顺手把书柜搬了。"

第一种说法，书柜是他做掉的，记在他自己名下。第二种说法，书柜是"等信的时候"做的，记在等待名下——等待成了主语，他只是在它的屋檐底下顺手干了点活。如果是第二种，那这件事等于白做了：它不但没有从待办区里拿出一件东西，反而把这件东西又编进了等待里。所以判据不数件数，只看记账的方向：做完一件事，你记成"我做掉了"，还是"等的时候做了"？后者，就是已经撞上墙了。

这一点听起来像咬文嚼字，其实是本章最实用的一句话。很多人在漫长的等待里其实做了很多事——看了书，学了菜，陪了孩子——可等待结束之后，他们回头一看，说"那段时间什么都没干，就是在等"。那些事并没有消失，是被他们记到了等待的名下，被等待吞掉了。至于这种"事后一笔勾销"是怎样记出来的，第三章会专门讲；这里只说一句：守住结算权，就是在做每件小事的当时，把它记在自己名下。

钩子上挂着的，还有别人

结算权交出去，受损的不只是等的人自己。待办区里堆着的，常常还有别人的日子。

周远那句"等这本书的事定下来再说"，挂上钩子的不只是他的一个周末，还有小禾的一次公园。小禾才五岁，她不知道爸爸在等一封信，她只知道爸爸说了"等等"。她会等。孩子的等，比大人的更干净：大人说了"周末去公园"，她就把"周末"刻成了一个"该"。于是一个悬在周远身上的"该"，悄悄在女儿身上生出了第二个"该"。周远等信，小禾等周远。周末到了，信没来，公园也没去，小禾在门口问了三次"什么时候去"。

这就是病了的等待最容易被忽视的一面：它会传。一个人的结算权交给了一个虚设的"以后"，跟他过日子的人，也被一起改成了等待者，而且他们往往连自己在等什么都不知道。林岚问"周末去公园吧"，得到的是"等那件事定了"；外婆问书柜什么时候搬，得到的是"等忙完这阵"。她们没有被告知那件事是什么，也没有被告知"这阵"有多长，于是她们手里的"该"，比周远手里的还要悬空。

所以，把一件零相关的小事拿回来，有时候最好的选择不是自己的事，而是别人挂在你钩子上的那件。周远搬书柜，是还外婆的；带小禾去公园，是还女儿的。还了，不只是他自己的待办区少了一件，家里另一个人的"该"也被兑现了一次。这一点放在第五章还会再说：一个孩子能不能学会等，很大程度上取决于大人许下的"该"有没有被足额兑现。这里只先记下一句：你等的时候说的每一句"等完再说"，都可能在身边人那里刻下一个新的"该"。

待办区为什么会长

最后再追一步：待办区为什么会越长越大，为什么"等完再做"会从临时句变成永久句？

一个原因在"该"本身。前一节说过，承诺越硬，指针越紧。指针越紧，人越觉得自己必须"随时准备好"——随时可能来信，随时要回复，随时要改稿，于是不敢

开始任何一件可能被打断的事。不敢开始，就只能往待办区里放。所以待办区的大小，往往不和等的时间成正比，而和"该"的硬度成正比。一个只是"会来"的等待，待办区很小，因为人不觉得自己必须守着；一个"该来而没来"的等待，待办区会疯长，因为人觉得自己每一刻都在值班。

另一个原因在三界的座次。待办区越大，自我界越被"我是那个在等的人"占满；这个身份越牢，现实界里"再等等"的摆设就越多——手机不离手、邮箱置顶、和朋友只聊这件事；摆设越多，理念界里"它该来"的判断就被养得越壮。三界彼此喂养，喂出一个很稳的局面，稳到人自己都觉得这就是生活本来的样子。

这也说明了为什么要从最小的那件事拆起：它不碰理念界那个"该"，不碰自我界那个身份，只在现实界里挪走一件摆设。挪走一件，三界之间那个互相喂养的圈就漏了一个口子。圈漏了口，人才第一次看见：原来"等完再做"不是天经地义，是自己搭起来的。

◆ 六、主语换挡："不等了"是怎样发生的

撑着墙的那根柱子

现在来到第三个问题：人说"不等了"的那一刻，到底换掉了什么？

先看墙为什么立得住。等这堵墙能撑这么久，靠的是理念界那个"它该来"还有根。这个根，可以叫它一根柱子："上次它来过""表上写着""他答应过""这位作者回信一向快"。柱子的底座，是第一章说过的那次"有"——曾经有一次，它确实来了，被人结结实实地对过账。

于是就有了一个看起来很奇怪的现象："没来"一次又一次砸下来，墙却不倒，反而越来越牢。为什么？因为每一次"没来"，人都会顺手用一个"因为"把它接回柱子上。周五没回信——因为周五了；周一没回——因为周一事多；周三还没回——因为作者可能出差了。每一个"因为"都是一块砖，把那次"没来"砌进墙里，柱子不但不塌，还越垒越高。所以"它没来，因为……"这个句子，是等待最重要的维修工具。只要这个句子还造得出来，"它"就还站着，等待就还活着。

这里要补一句，免得把话说满。柱子有两种来路。一种是实路：它真的来过，人亲眼见过、亲手对过账。另一种是符号路：它从没来过，只是有人说过它会来——孩子从没见过那趟车，只听大人说"该来了"，照样会等。两种柱子平时看起来一样结实，可是一旦"没来"的反例砸下来，结实程度完全不同。实路的柱子底下压着一次结算过的"有"，砸十次也未必断；符号路的柱子底下只压着一句悬空的话，有时候一次就断了。周远的柱子是混着的：作者"一向回信快"是实路，"下周三前"却是他自己写进去的符号路。他以为自己靠的是前一根，其实最先吃力的是后一根。

柱子是被"造句失败"砸断的

那么柱子是怎样断的？

直觉告诉我们，是被某一次特别重的"没来"砸断的——等了很久很久，终于有一天绝望了。其实往往不是。柱子常常是被最轻的、最像"跟昨天没区别"的那一次"没来"砸断的。

昨天，"它没来，因为……"还能接上：因为忙，因为晚点，因为出差。今天也是一样的没来，一样的安静，可是人坐在那里，忽然发现自己续不出这个"因为"了。不是可用的理由用完了——理由永远编得出来——而是那个"它"撑不住了。你想说"他没回，因为忙"，话到嘴边，自己先不信了。

这个瞬间，我叫它造句失败。柱子不是被磨穿的，是在某一个晚上，"它没来，因为……"这个句子第一次造不出来，于是断了。

断了之后，人会换一种说法。原来说"它没来，因为……"，现在开始说"我一直在等，是因为……"："我一直在等一个可能根本不在意这件事的人""是我自己把一句客气话当了真""我一直不肯承认，其实那个班次早就取消了"。注意这两种说法的区别不在情绪，在主语。前一种，"没来"的原因记在"它"身上，"它"还有资格被等；后一种，原因挪到了"我"身上，那个被等的东西在这句话里失去了最后的位置。

这就是本章的第三个新词：主语换挡。说"它没来，因为……"的人，理念界还站着；说"我一直在等，是因为……"的人，理念界已经跪下了。人从一段长长的等待里出来，表面看是下了决心，实际上常常是先在嘴里换了一个主语。在语言里先结束，然后才在生活里结束。

这两件事之间有一个时间差，要分清楚。造句失败是当下就能感到的：今晚这个"因为"续不出来了。主语换挡往往要晚几天才出现在话里：某天跟朋友聊起，脱口而出"其实是我一直在等"。一前一后之间的那几天，就是土在换。这几天里人常常最难受，因为旧的"它"已经倒了，新的说法还没长出来，人站在一片正在翻动的地上。

柱子松动时的痕迹

主语换挡是事后才听得见的；造句失败也只在那一晚才感得到。有没有办法早一点看出柱子在松？有一些痕迹，可以留意，但要先说明，它们只是痕迹，不是预报。

第一种痕迹，是人开始去查柱子本身。原来他只查"它来了没有"，现在他开始查"它到底该不该来"。周远第五天做的一件事很能说明问题：他翻出了和这位作者过去几年的往来邮件，一封一封看对方当时隔了几天回信。他想证明"一向回信快"是真的。可是一个人要去证明自己的柱子，说明柱子已经不像从前那样不言自明了。外婆如果在四点四十之前起身去售票窗口问"今天这班还发不发"，也是同样的痕迹：她不再只等车，她开始核对那张时刻表。

第二种痕迹，是"因为"越来越长、越来越绕。第一天的"因为"只有三个字："周末嘛。"第六天的"因为"已经是一整段推理："他可能出差了，出差的地方信号不好，或者他看到了，但想认真回，所以要找个整块时间，而这周他可能正好有个会……"理由越长，说明每一个单独的理由都不够撑了，得几个绑在一起才撑得住。一个"因为"要靠一串"或者"来托着，离造不出来就不远了。

第三种痕迹，是人开始在对别人讲的时候换口气。对自己他还说"他会回的"，对朋友已经开始说"我也不知道他还回不回"。在别人面前先松口，常常是在自己心里松口的前一步。

这三种痕迹出现之后，离主语真正换挡还要多久，我说不出一个数。有人第二天就换了，有人带着这些痕迹又等了好几个月。本章能给的，只是让人在痕迹出现的时候认出它们来，知道自己的柱子在晃，而不是被动地等着某一个晚上突然塌掉。

土是被拔根的，不是被磨穿的

主语一换，换掉的是什么？不是某一个想法，是整片托着等待的土。

平日里养着一段等待的，是三界各出一份力。理念界供着"它该来"；现实界供着"再等等"的习惯和摆设——手机置顶、邮箱提醒、每天固定几次去看；自我界供着"我是那个在等的人"这个身份。三份力互相推着，人就一直被架在"将成未成"那一段里。

柱子一断，三界同时塌。理念界的"它该来"没了凭据，改写成"它不会来"或者"它不值得这样等"；现实界的"再等等"没了理由，那些摆设开始被拆——取消置顶，关掉提醒，手机放回包里；自我界的"我是等的人"没了对象，人换了一个身份。三界几乎同时掉头。

所以"不等了"那一刻，外面没有任何新事件进来。信还是没来，车还是没到，可等待死了。不是被一个结果终结的，是土自己换掉了。这也说明了为什么很多人在"不等了"之后会忽然觉得"整个人都轻了"——轻松不是来自事情了结，事情根本没了结；轻松来自那笔挂了很久的债，一下子从一笔变成了零。人从那根一直拧着他的指针上被放了下来。

反过来，这也给"不等了"立了一条检验：一个人嘴上说"我不等了"，可他的判断句没变（"他其实还是会回的吧"），他的摆设也没变（手机还是每二十分钟看一

次），只是嘴上换了个词——那他并没有不等，主语换挡只换了一半，换在了嘴上，没有换进土里。真换和假换，看的不是说法，是三界有没有一起掉头。

回到周远

这是我构想的一个收尾，不是唯一的收尾。

第九天傍晚，周远在出版社楼下等电梯，同事随口提到，那位作者这个月在山里闭关写新书，谁的邮件都不看，早在朋友圈里说过。周远愣了一下。他想说"所以他没回，是因为……"，话到一半停住了。这个"因为"倒是有了，而且是最站得住的一个，可他忽然发现，自己这九天等的根本不是这位作者——作者压根不知道有个"周三"——他等的是自己邮件里那句"下周三前能定下来最好"。那个周三是他自己写下的，是他自己把它当成了别人欠他的。

那天晚上他对林岚说："我这几天一直在等一个我自己定的日子。"这是一次主语换挡。说完这句话，他把邮箱从手机首页挪走，周末带小禾去了公园。那封信后来在第十六天到了，作者说提纲很好，下山再细谈。信到的时候，周远已经不在等它了，他读得很平静，像读一封普通的信。

这个构想里有一处值得留意：这一次让柱子断的，不是"没来"砸得更重，而是来了一个太好的"因为"。好到把"它"彻底洗清了，洗清之后，欠债的就只剩下"我"自己。可见造句失败有两种：一种是续不出"因为"，一种是续出来的"因为"把"它"从债务里完全解脱了。两种都让主语从"它"挪到"我"。

外婆的车来了

再回到车站，看一段不那么戏剧的结尾，它和周远那一段正好对照。

四点四十，广播响了：前方路段施工，四点二十的班车晚点二十五分钟。外婆听完，嘴里念了一句"修路啊"，把布袋放到脚边，从另一个口袋里摸出一个橘子剥了吃。她没有再去摸车票。

这一句"修路啊"，就是一个造得很顺的"它没来，因为……"。因为有了这个"因为"，柱子完好无损，"它"还站着，"该"只是往后挪了二十五分钟。指针没有停，但松了：之前它每隔一会儿就拧她一下，现在她可以剥一个橘子。四点四十五，车进站了。外婆上车，坐下，把车票递给司机的时候，手指才第一次显出一点用力——那是最后一次对账，对上了。指针停了，整件事回落成"车来过了"。

在这一段里，外婆的等从头到尾是健康的。不是因为她等得短，而是因为三件事都在：她的"该"是第三方签的、看得见的；她等的时候，别的生活一件也没有被挂到"等完再做"上——她并没有因此决定不去乡下，也没有因此不剥那个橘子；而当"没来"出现时，一个合理的"因为"立刻就能造出来，柱子不必断。她的等是锁在一条线上的。

周远那一段之所以走得远，是因为三件事都偏了：他的"该"是自己替别人签的、只有他看得见；他把好几件不相干的事挂上了钩子；而他造的那些"因为"都是自己猜的，没有一个能从外面得到确认，每一个都要靠下一个来撑。两段放在一起看，就能明白本章的意思：等待生不生病，不看长短，看"该"从哪来、钩子上挂了多少、"因为"能不能被外面证实。

别把承诺一起泼掉

最后要防一种误用。

读到这里，有人可能会得出一个省事的结论：既然"该"越硬越难熬，那就把所有的"该"都降成"会"好了，把所有的承诺都当成随口一说，等待就不苦了。这样做会把孩子和洗澡水一起泼掉。

人和人之间最深的那些托付，本来就有一点"赖账"的性质：我答应了你，你就可以一直向我讨。妈妈答应下了夜班就回来，孩子就有权在门口等；朋友说好了要来，你就有权多等他一会儿。夺回结算权，不等于从此轻看一切承诺。它只是要求人分清两件事：这个"该"管的是哪一件事，它有没有越界去管别的事。周远完全可以继续等那封信，等得很认真；他只是不必让公园、书柜、牙齿和读书笔记陪着一起等。

所以本章给的不是"别等了"，而是一个更细的办法：让"该"留在它自己的那条线上，把其余的生活收回自己名下；等到某一天，"它没来，因为……"再也造不出来，就老老实实换一个主语。

换到"我"之后，往哪里走

主语换挡还有一个容易走岔的地方，值得单独说几句。

主语从"它"换到"我"，有两种很不一样的换法。一种是："我一直在等，是因为我太傻、太当真、太没用。"另一种是："我一直在等，是因为我自己写下了一个日子，而我现在知道了。"两句的主语都是"我"，可第一句是把那笔债从"它"身上搬到"我"身上，继续背着，只是换了一个债主——从前是它欠我，现在是我欠我自己；第二句是把那笔债销掉，"我"在这里不是欠债的人，是重新拿回笔的人。

第一种换法看起来像是出来了，其实是换了一个更小的笼子。人从等一封信，变成了天天责怪自己当初为什么要等那封信。指针还在转，只是从指向门外，变成了指向自己。这样的人嘴上已经不说"它没来"，可他的结算权并没有拿回来，公园照样不去，书柜照样不搬，只是理由从"等那件事定了"换成了"我现在没心情"。

第二种换法才是真的出来。它有一个可以看见的标志：话一换，手上的事跟着动。周远那句"我这几天一直在等一个我自己定的日子"，说完之后，他把邮箱从首页挪走了，周末去了公园。说话和动手之间几乎没有间隔。而第一种换法的人，话换了很久，手上什么都没动。

所以检验主语换挡，不能只听那一句话，还要看那一句话之后的几天：三界有没有一起掉头，待办区里的东西有没有一件一件被拿回来，那根指针是停了，还是只是换了个方向接着转。如果只是换了个方向，而且换到自己身上越转越紧、很长时间都停不下来，那就不是这本书能处理的事了，去找一位能好好听你说话的专业人士，是对自己负责的做法。

这一节还顺带回答了后面"和最近的邻居交锋"里会碰到的一个疑问：为什么有的研究看到"我"字多和痛苦多连在一起？很可能就是因为它们数到的"我"里，有很

多是第一种换法——"我"成了新的债主。本书说主语换挡是出口，说的只是第二种。这条区分能不能站住，需要有人专门去看：同样换成"我"做主语的句子，那句话之后的几天里，手上的事动没动。

◆ 七、和最近的邻居交锋

本章的三个说法——预回写、结算权、主语换挡——都不是凭空冒出来的，每一个旁边都住着已经把地盘占得很稳的邻居。下面先挑四家最近的，一家一家说清楚：他们已经说到了哪里，本书多出的是哪一层；再补上海德格尔与布洛赫、待办区的三家邻居、以及布迪厄与奥耶罗，并且把两个说法落成能输的检验。

胡塞尔的前摄：未来本来就在场

第一家是现象学。胡塞尔在关于内时间意识的讲座里（这些讲稿1928年由海德格尔编辑出版，英译本有Brough 1991年的译本）早已讲明：意识的每一个"现在"都不是一个孤点，它身后拖着一条刚刚过去、还没消失的尾巴，他叫"滞留"；身前伸着一道正要到来、已被隐约预备着的边，他叫"前摄"。听一段旋律时，你听到这个音，同时还留着上一个音、也已经朝着下一个音倾过去。没有这个结构，人连一段旋律都听不成。

这块地盘要老老实实承认：说"未来以某种方式在当下在场"，不是本书的发现，胡塞尔一百年前就说透了。本章说"被等的东西提前到场"，在最一般的层次上，就是在前摄的地基上盖房子。

本书多出的那一层在于：前摄是普遍的，它属于一切意识，听旋律的人、下棋的人、走路的人，人人每时每刻都有。正因为它人人都有、时时都有，它分不开两种完全不同的"朝向未来"。棋手想下一步，是他在选、他在主动；等车的人朝着路口，是"它"在拉、他在被动。前者是一种能力，后者是一笔债。前摄告诉我们未来怎么能在场，却没有回答一个更具体的问题：一个特定的"它"——四点二十那班车，那位作者的回信——是从哪一次对账里被立起来的，又凭什么在缺席中获得了让人凌晨三点醒来的权柄。预回写回答的正是这一步：不是所有前摄都是等待，只

有被一个"该"签过字的前摄才是。区分它们的，就是前面那个"我凭什么觉得它会来"的问法：理由是承诺还是经验。这个区别，在前摄的结构描述里是看不出来的。

蔡格尼克：没做完的事挂在心上

第二家是心理学里很有名的"蔡格尼克效应"。布鲁玛·蔡格尼克 1927 年在柏林发表的研究报告说，被中途打断、没做完的任务，比做完了的任务更容易被人记住。后来这个说法流传极广，几乎成了"未完成的事会挂在心上"的代名词。

要先说一句公道话：这个效应本身的证据，近些年受到了认真的质疑。2025 年伯尔尼大学的 Ghibellini 与 Meier 做了一项元分析，汇总了几十年的研究，结论是：没做完的任务并没有表现出稳定的记忆优势；但另一件相关的事——人有一种普遍的倾向去把被打断的事接着做完（心理学上叫"奥夫相基娜效应"）——倒是站得住。也就是说，"没做完的事会拉着人回去"比"没做完的事记得更牢"更可靠。

即便按最宽的那个意思来理解，这家邻居占住的地盘是：没完成，会产生一股拉力。本章的指针，看起来就是这股拉力。

但两者至少有两处分开。第一，蔡格尼克讲的未完成，是"我的事没做完"，拉力来自我自己中断的动作；等待里的未完成，是"它的事没来"，人手上并没有什么可以接着做的。周远的提纲早已寄出，他没有任何一个动作被打断——他能做的都做完了。按蔡格尼克的思路，他应该如释重负；可他凌晨三点醒了。拉着他的不是一件没做完的事，是一个没兑现的"该"。第二，蔡格尼克的拉力只问"完没完"，不问"欠没欠"。本章的专属贵宾梯那一例恰好打在这里：同样是"电梯还没来"，同样没完成，有铜牌和没铜牌，拉力天差地别。差别不在完成度，在"该"的分量。更要紧的是，未完成的拉力解释不了结算权：为什么一件没来的事，会把公园、书柜和牙齿一起收走？元分析说人有回去接着做完的倾向，可等待的人恰恰是没法回去接着做，于是那股无处可去的力，才去占了别的生活的地。这一步，是蔡格尼克那一家没有走到的。

沉没成本：投进去的越多越难撤

第三家来自行为决策研究。Arkes 与 Blumer　1985 年在《组织行为与人类决策过程》上发表的研究，系统展示了"沉没成本"现象：人一旦为某件事投入了钱、时间或精力，即使继续下去已经不划算，也更倾向于继续投入。他们的实验里有一个著名的例子：先买了一张贵的滑雪票，又买了一张便宜但更想去的，两张日期冲突，很多人选了那张贵的。

这家邻居占住的地盘很大，而且和等待直接相关："都等了这么久了，再等等吧"，几乎就是沉没成本的日常版本。本章第二节也承认，"都等了这么久了"不全是借口，投进去的时间确实让人和那个东西之间的联系变粗了。

可是有一类再普通不过的现象，沉没成本解释不了，而本章的柱子说法正好能解释。如果放弃等待的难度主要由投进去的多少决定，那么等了一年的人应该比等了一天的人难放弃得多。可生活里常见的是另一种情形：一个人等了很多年，有一天发现对方从来没有答应过什么，或者那个"该来"的约定早就作废了，他当天就放下了，几乎不费力。投入一点没少，放下却变得极容易。反过来，一个刚刚开始等、几乎什么都还没投入的人，如果对方明明白白地答应过，他可以一开始就很焦躁、很难走开。投入多而好放，投入少而难放，这正和沉没成本的预测相反。

本书的读法是：真正决定放不放得下的，不是投进去的总量，是那根柱子还在不在。柱子在，投入多少都撑着；柱子一断，投入再多也一下子归零。周远那个构想里的收尾也是如此：九天的投入一点没少，可当他看清"周三"是自己写的，柱子没了，放下几乎是一瞬间的事。所以沉没成本管的是"已投入"这根杠杆，本书管的是"承诺结构"这根杠杆，二者都真，但在等待这件事上，后者常常是更重的那一根。这一点我不说死，因为两根杠杆在很多真实的等待里是缠在一起的；要分开它们，需要专门设计的观察——比如在投入相同的人里，比较柱子还在的和柱子已断的。

彭尼贝克：代词里藏着心理变化

第四家，也是和本章贴得最近、最需要公正对待的一家：美国心理学家彭尼贝克（James W. Pennebaker）和他的合作者几十年来关于人称代词的研究。

先把他们已经占下的地盘说足。彭尼贝克早年以"表达性写作"闻名。Pennebaker 与 Beall 1986 年在《变态心理学杂志》上报告：让大学生连续四天、每天十几分钟写下自己经历过的创伤，几个月后，他们去校医院看病的次数比只写琐事的对照组少。后来他和同事开发了一套数词频的计算机程序（LIWC），开始追问：写作里到底是哪些词的变化在起作用？答案出人意料地落在那些最不起眼的小词上——"我""我们""你"这一类代词。Campbell 与 Pennebaker 2003 年在《心理科学》上的研究发现，写创伤经历时，在几天的写作中代词使用变化更灵活的人——比如不总是"我、我、我"，而是在"我"和"他们""你"之间换来换去——后来的健康状况更好。Cohn、Mehl 与 Pennebaker 2004 年分析了"九一一"前后一千多名美国网络日记作者四个月的文字，看到事件刚过时，人们写得更多地牵涉别人、也更拉开和自己的距离，"我们"多了，"我"少了；牵涉别人的那部分两周左右回落，拉开距离的那部分则维持得更久。后来一项多实验室的大样本研究（Tackman 等，2019，六个实验室、近五千人，事先登记了分析方案）发现，平时用第一人称单数更多，和抑郁症状、负面情绪都有关联，关联很小却稳定；而且研究者认为，它更像是一般"容易难受"的标记，而不是抑郁专有的标记。彭尼贝克 2011 年把这些工作写成了一本面向大众的书，书名就叫《代词的秘密生活》。还有一条邻近的线：Kross 等人 2014 年的研究发现，人在心里跟自己说话时，用自己的名字或"你"而不是"我"，能拉开一点距离，更容易稳住情绪。

所以，"从一个人怎样用代词，可以读出他心理上正在发生什么变化"，这个大判断，是彭尼贝克这一家先占下的，而且有大量数据撑着。本章的"主语换挡"是这一家的近邻，绝不是在空地上插旗。

那么本书多出的是什么？至少三处，要一一说清，也一一说出分寸。

第一，彭尼贝克一家数的是代词出现的频率，而本章看的不是"我"字多了还是少了，是一个特定句子里那个"因为"挂在谁身上。"它没来，因为他忙"和"我一直在等，是因为我不肯认"，两句里"我"字都可以有，也可以没有；要紧的不是字数，是"没来"这笔账的原因被记在"它"名下还是"我"名下。这是句子里的责任位置，不是词表里的词频。用 LIWC 这样的程序未必能直接数出来，要看句子的结构。

第二，彭尼贝克一家讲的是"代词变化伴随着、预示着心理的变化"，代词是一个指示灯；本章讲的是一个具体的发生链：柱子先被"造句失败"砸断，然后主语换挡，然后三界一起掉头。也就是说，本章给了这个指示灯一个特定的电路图——为什么偏偏在这一刻换，换之前发生了什么，换之后应当看到什么（摆设拆掉，指向动作变少，其余生活收回）。这条电路图是本书的猜测，需要去检验；彭尼贝克的数据不能替它作证，只能说明它没有找错方向。

第三，彭尼贝克一家的研究多半处理的是创伤、哀伤、抑郁这类整体的心理状态，本章只处理一种很窄的日常现象：一段有"该"的等待，在什么时候、以什么方式结束。范围窄，换来的是可以落在一件事上看。也正因为窄，本章不对抑郁、创伤作任何判断，那是那一家和临床工作者的地盘。

最后还要说一处分歧的可能。按彭尼贝克一家的数据，第一人称单数多，常和痛苦多连在一起；而本章说，主语换到"我"，是等待结束、人变轻的标志。这两条看起来相冲。我的理解是：一个人整天"我、我、我"地围着自己打转，和一个人在某一句话里把一笔账的原因从"它"身上挪回自己身上，是两回事；前者是困在自己里，后者是从一个外在的债主那里收回自己。但这只是我的理解，到底是不是这样，要看数据：如果研究发现，在一段等待结束前后，那句"我一直在等，是因为……"出现之后，人的痛苦反而系统性地加重、指向动作也没有减少，那么本章的主语换挡就要改写——它也许只是陷得更深的标志，而不是出来的标志。

海德格尔的先行与布洛赫的希望：未来在场，换两种讲法

胡塞尔之后，还有两家要对撞。海德格尔在《存在与时间》（1927 年）第四十一节把"操心"讲成人总是"先于自己"的存在，第五十三节讲"先行"，即朝着自己

的死去存在；布洛赫的《希望原理》（1954 至 1959 年出版，英译本 1986 年）讲人朝向"尚未"的预感性意识。〔两书的具体页码待核，这里只用其大意。〕

先把他们的样子摆足：他们说的是，人本来就活在未来里，没有朝向，就没有人。如果"预回写"只是说"未来在当下起作用"，那它不过是操心或希望的小号，本书没有新东西。海德格尔后来在《泰然任之》（1959 年）里，还把"等待"和盯着一个被表象之物的"期待"分开，看重前者〔此处只引大意，页码待核〕。本书研究的恰是被他看得低一些的后一种：等一封具体的信，等一班具体的车。

本书能多说的只有一点：布洛赫的"尚未"是可能的、值得盼的，盼的人没有债主；没有人答应过，希望依旧，落空了也不变成"你怎么才……"。等待有债主，落空时转成追索。所以真正和他们分开的变量不是"未来在不在场"，是"有没有人签过字"。

这个变量可以单独检验。请八十人，分两组，各到一间屋子等一位同事送材料来。甲组（签字）收到的话是："我答应你三点十分之前送到。"乙组（估计）收到的话是："按以往记录，送件通常在三点十分之前，有八成把握。"事先找另一批人试读，调到两种说法让人评出的"有多确定它会按时到"几乎一样。三点十分一过，没有人来，再观察十五分钟。由不知道分组的人看录像，数每分钟看门或看手机的次数；十分钟后问一句"你觉得这事主要是谁的问题"，选项里有送件人、系统、自己、没人。

本章的判据事先这样写。三点十分之前，两组的看门次数没有差别。三点十分之后，甲组的看门次数平均至少比乙组多三成，并且选"送件人"的比例更高。如果三点十分之后两组的差别落在正负零点三个标准差之内，签字并不增加牵引，"预回写"作为"比期待多一层"的说法作废，只留下"期待"。如果差别在三点十分之前就有，那是盼得更急，不是欠得更重，也不支持债的读法。

要老实说，即使这个检验成立，它也不够新：承诺比预测更让人动气，心理契约一路的研究早就有这个方向。所以预回写的新意不在这里，而在下面几节：签了字的未来，会越过自己那条线，去接管别的事的结算权。

待办区的邻居：蔡格尼克的后续、行为激活与开放回路

第二路邻居处理的是"先做最小一件""等完再做"这一带。三家要点名。Masicampo 与 Baumeister　2011 年在《人格与社会心理学杂志》第 101 卷（第 667 至 683 页）发表《就当做完了》，报告说给没完成的目标做一个具体的计划，可以消掉它对后面任务的认知干扰〔这个结论能不能重复，本书没有核实〕。艾伦 2001 年的《搞定》（Getting Things Done，Viking 出版社）把没做完的事叫"开放回路"，主张记进一个自己信得过的系统，并写下"下一步行动"。行为激活，可看 Dimidjian 等 2006 年发表在《咨询与临床心理学杂志》第 74 卷的随机试验，它的做法是按计划去做有价值的活动，不等心情好了再做；本书只借"先做、不等好了再做"这个动作的样子，不涉及治疗，凡是长期情绪低落，请找专业人士。

这三家已经占住的地盘要承认：先拆最小的一件，在动作上很像行为激活的第一步；把事记下、安排下，是艾伦和 Masicampo 与 Baumeister 的老本行。他们处理的是悬着的事占着脑子，就是"侵入"。本章处理的是另一件事：别的事要不要开始、做完记在谁名下，也就是结算权。两者有可以分开的预言。

设四组人，都在等一封很重要的回信：P 组为所等之事本身写一个计划，"信到了我就……"；U 组做掉一件无关的小事，按给定的格式记成"我做掉了……"；L 组做同一件事，格式写成"等信的时候做了……"；C 组什么也不加。过两天，由另一个不知道分组的人，用一套固定的无关问题（"下个月搬不搬家""孩子的班报不报"）去问，同时用每小时一次的思维抽样记下侵入。

预言是：P 组的侵入降低，"等……再说"开头的回答比例不降；U 组的比例降低；L 组与 C 组没有差别。若 P 组把比例降得和 U 组一样多，结算权可以还原成侵入，本章就退回邻居那边；若 L 组与 U 组没有差别，"记在谁名下"这一说作废，只剩"做了一件事"。

使人等待：布迪厄与奥耶罗

第三路邻居只在一处相关。布迪厄在《帕斯卡式沉思》（法文 1997 年，英译 Richard Nice，斯坦福大学出版社 2000 年）里讲，让人等待是一种行使权力的方式〔章节页码待核〕。奥耶罗 2012 年的《国家的病人》（Patients of the State，杜克大学出版社）写布宜诺斯艾利斯的穷人在福利办公室、身份证登记处一次次被叫去等，作者的论断是，这种等待在教人被动，是一种统治手段。

这里要改本章自己的措辞。上文说结算权是"交出去"的，听上去像是等的人自己让的。在奥耶罗写的那些地方，等的人一走开，就丢了位置，丢了所求之物；签"该"的人同时握着让你等的权力。这里结算权不是让出去的，是被收走的。所以结算权有两种丢法：自让，被夺。分法很简单，问一句"我走开，会不会丢掉所求之物"。不会，是自让，本章的办法适用；会，是被夺，要先问为什么必须等，"先拆最小一件"仍可做，但不是出路，更不能把难受记到等的人头上。制度性的长期等待，本章在边界里已经排除，不再往下说。

一句话的划界

这些邻居各占一块：胡塞尔、海德格尔、布洛赫说未来本来就在场，蔡格尼克一家说未完成会拉人，沉没成本说投入会粘人，彭尼贝克说代词能读出变化，布迪厄与奥耶罗说让人等是一种权力。本书没有推翻其中任何一家，只是在它们之间插进了一个它们都没正面处理的东西：那个"该"。前摄加上"该"，才成为等待；未完成加上"该"，才会越界去占别的生活；投入之外，"该"的柱子决定放不放得下；代词变化背后，是"该"的柱子断了。

删掉本章所有的引用，下面两句话仍要能站住，而且仍然可以输。第一，等待伤人，伤在别的事也被挂上了同一个钩子，不只是悬着的事占脑子；防它的第一步，是把一件无关的小事拿回来，记在自己名下，和"为所等之事做计划"不是一回事。第二，"不等了"发生在"它没来，因为……"再也造不出来的时候，先变的是那

个句子的主语，随后才是手上的动作。至于"预回写"这个词，前面已经降成假说，读者不必为它负担。

◆ 八、这个判断怎样会错

本章说了四件事，每一件都可能错。把会让它们错的情形摆在这里，读者自己也能去看。

第一件，指针判据：等和闲的分界，在于有没有一根指向未显之物的指针在转。这一件原来写的检验有一半是定义的回声，因为"指针"本来就是用重复的指向动作定义的，再拿指向动作去检验它，什么都能通过。换成下面的做法：请一组人被告知十分钟后有人来取他们做好的材料（等），另一组被告知没有人会来（闲），房间、桌上可做的事、坐的位置都一样；他们在做一份需要专注的校对时，门那一侧会偶尔闪一个小光点，测他们对它的反应速度，十分钟后再请他们估计刚过去多久。预言是：等的一组对门侧光点反应更快，时间估计偏长；闲的一组没有这个偏向。如果两组的差别落在正负零点三个标准差之内，指针判据作废。再加一组"忙着的等"：被告知有人来，同时做一份很难的任务；如果它的门侧偏向消失，书里关于"忙着的等"的话就收窄为只在任务不难时成立。

第二件，"该"的分量与预回写：原来写的检验，是请人自己报"凭什么觉得它会来"，再去看承诺类理由多的人是不是更焦灼，这样分出来的两类人，很可能只是"盼得多不多"的换名，也是定义的回声，现在撤掉。独立的判据就是前面"交锋"一节的甲、乙两组：概率和钟点相同，只有"签字"和"估计"之别，由实验者的话决定，不由本人自述决定，看三点十分之后的看门次数和责任指向谁。差别落在正负零点三个标准差之内，预回写作为"比期待多一层"的说法作废，换回朴素的"期待"。如果差别在三点十分之前就出现，也不支持债的读法。

第三件，结算权与"先拆最小的那件"：病了的等待，坏在把别的生活一件件挂到了"等完再做"上；先拆一件最小、零相关的小事，能让那把锁从"必然"降为"习惯"。原来写的检验，是看人回答别的问题时"等那件事过去"开头的次数有没有减少，没有分开"做了一件事"与"为所等之事做计划"，现在换成前面那个四组的设

计：P、U、L、C，侵入由抽样记录，"等……再说"的比例由不知分组的人在另一场合问出来、编码。两个失败条件已经写明：P 组降得和 U 组一样多，则结算权可还原成侵入；L 组与 U 组无差别，则"记在谁名下"作废。这一件还有一个漏口：给定的记账格式本身可能让人在后面的问答里学舌，所以问话的人和场合要与记账的人分开，学舌的可能仍然不能完全排除。

第四件，主语换挡：说"不等了"的那一刻，是"它没来，因为……"造不出来了，于是主语从"它"换到"我"，三界一起掉头。原来说"指向动作明显变少"，"明显"太软。现在这样定：追踪十四天，指向动作取手机里查看邮箱或消息的次数（经本人同意的使用记录），或家人的记录，不凭自述；"换挡的话"由两个互不知情的人各自判定出现没出现，两人一致才算。预言是，话出现之后的七天里，查看次数比之前七天至少减少三成，并且至少有一件被挂起的事被拿回来。"三成"是我先定下的线，不是从任何数据里来的，可以改，但要在看数据之前改。如果查看次数不降反升，或者两周内又回到"它没来，因为……"，主语换挡就只是一次暂时的改口，不是土换了的标志。前面和彭尼贝克一家交锋时说过的那一条也算在这里：如果"我"做主语的那句话出现之后，人的痛苦系统地加重、生活也没有收回，主语换挡就得改判为陷得更深的信号。

还要老实说出本章最薄的一环："预回写"已经降为假说。降级之后，它能留下来的只有"签了字的未来比只被估计的未来更牵人"，而这个方向，心理契约一路的研究早就在走，本书在这一点上不新。"那个提前立住的它反过来改写当下的人，改写到整片土"这一层，仍然没有能测量的证据。周远凌晨三点醒来、外婆把车票摸六遍，这些都看得见；可要说是那个"它"在改写他们，而不是一般的紧张在起作用，本章拿不出硬证据。结语里作者说它最像一句好听的话，这个判断没有改变，改变的只是：现在它被写成了一句能输的话，并告诉读者怎样让它输。

最后说边界。本章说的等，都是有话可说、有一个大致时间窗口的日常等待：等信、等车、等人、等一个答复。不会说话的小孩子和动物在门口的守候，本章只描述现象，不作判断；长期、极端、由制度拖着的等待——比如等一个漫长的审

批、等一个关乎性命的结果——本章只点到为止，不拿这一章的办法去套。至于一段等待落空之后人怎样一遍遍回想、怎样被一个结果压垮，那是第七章的事。

带走的话

- 等和闲在账面上都是零，分开它们的不是有没有事做，而是有没有一根指针，指向一个还没来的东西。
- "会来"是估计，"该来"是认领；一段等待有多难熬，不看等了多久，看那个"该"有多重，以及是谁签的。（"认领"在这里是个假说的说法，怎样让它输，见"交锋"一节。）
- 人被等待偷走的不是时间，是结算权；当你开始用"等那件事过去"回答一件与它无关的事，就该停下来看看了。
- 待办区是门，等待是墙：先拆最小、最不相干的那一件，并且把它记在自己名下，而不是记在"等的时候"。
- "不等了"不是新事件到来，是"它没来，因为……"再也造不出来，主语换到了"我"——换到一个重新拿回笔的"我"。

回到随身三问的第二问：这段等的中间，有没有一栏属于我自己、不被结果吞掉的东西？本章的回答是：有没有，要看你把等的时候做的事，记在谁的名下。

小账　本章立下的新词：在场的缺席者、指针判据、预回写（假说）、自让与被夺、"会来"与"该来"、结算权、待办区、记账的方向、柱子、造句失败、主语换挡

"该"走到了哪一步：从诞生走到当家——"该"立下之后，提前替未来到场，越界收走等待者其余生活的结算权；直到撑着它的柱子被一次"造句失败"砸断，主语换挡，"该"才被撤销。

第 二 编

"该"怎样被记成了空耗

编 序

这一编看"该"出生以后怎样被记错。平常我们把等待看成"起点到终点之间的时间"，表格里两个时间戳之间没有任何字段，于是这一段只能被记成空耗。

第三章讲这个账是怎么一步步记出来的：先切分，再削峰，最后在结果落地时倒算，一个负号就这样被盖在了等待头上。第四章把等待分成"搬运式"和"发酵式"两种，给出五条自查，并且回答老话"该来的总会来"到底错在哪里：错在"总会"，不在"该"。

本编是第二条判决"倒算生空耗"的主场。第四章的"负片说"在本书里只当启发，不升为判决，结语里会再提一次。

第 3 章

空耗是记出来的

◆ 一、这一章的问题

前两章讲"该"怎样诞生、怎样在人心里占住一个位置：第一章里，一次迟到让小禾心里长出"妈妈该来了"；第二章里，"该"有了一根指针，人把结算权交了出去。这一章讲"该"的下一步——被记错。

一件该来的事还没来，人明明在这段日子里忙得团团转，事后却说"什么也没做，就是等"。这一章要追问：那个"空"是从哪里来的？它是在等的时候一点一点漏掉的，还是在结果落地那一刻，被一笔账倒着算出来的？如果是后者，又是谁定下了这本账的规矩，让"该在路上"这件事，在账上没有地方可写？

◆ 二、"什么也没做，就是等"：小满的三天

这是我构想的场景，用陪读一家人的口吻来讲。

六月底，周小满考完中考已经两个多星期。学校通知：出分在星期四中午十二点，网上查。从星期一早上起，她就进入了一种家里人都看得出来的状态。

星期一，她把各科的答案对了第三遍。第一遍是考完当天晚上对的，估了六百八十分，高兴得在群里发了一串表情；第二遍是一周后，网上流传出另一份数学答案，最后一道大题的第二问和她做的不一样，她把分数往下调到六百六十五；星期一这一遍，她找到了老师发的"参考评分细则"，一题一题重新扣，扣出来是六百七十一。她把三个数字写在一张便签上，贴在书桌边。

星期二，她和三个同学开着语音写"如果"。如果六百七十以上，填哪所；如果六百六十，填哪所；如果数学那道题真的全错了，还剩几条路。她们把去年几所高中的录取线截图发来发去，一直聊到夜里一点。中间她去厨房倒水，外婆端给她一碗凉了的绿豆汤，她站着喝完，说了声"外婆你快去睡"，又回房间接着聊。

星期三，她反而什么都不想算了。她陪五岁的小禾在客厅搭积木，搭了一座带吊桥的城堡；下午看完了一部剧的四集；傍晚把初中三年的练习册捆成三摞，说要送给楼下读初一的孩子；晚上睡不着，凌晨梦见数学最后一题，梦里她换了一种辅助线，醒来还记得那条线画在哪里。

星期四十一点五十分，她坐在电脑前，手机上开着两个查分页面。十二点零二分，页面刷出来了。分数和她第三次估的差不了几分。

晚饭的时候，小禾的爸爸周远随口问她："这几天都干嘛了？"

小满想了想，说："什么也没做，就是等。"

这句话说出口，她自己并不觉得哪里不对。周远也没觉得哪里不对，点点头，转去给小禾夹菜。外婆在厨房里听见了，也没说什么。一家人都接受了这个说法：这三天是空的。

可是我们刚刚把这三天一格一格地看过。对答案、改估分、贴便签、开语音、截录取线、喝绿豆汤、搭城堡、看剧、捆练习册、梦里换辅助线——里面没有一样是"什么也没做"。有些事是在算账，有些事是在排演未来，有些事是在安顿自己，有些事是在告别一个阶段。那条梦里的辅助线，甚至是她三年数学里少有的一次"自己想出来"。

这里有一个奇怪的不对称：经历是满的，说法是空的；而说的人真心认为说法是准的。

更奇怪的是，如果换一个结果，这三天会被说成别的样子。假如分数比估的高出二十分，小满多半会说"这三天熬得值"；假如比估的低二十分，她多半会说"我就知道数学那题要出事，这几天心里一直不踏实"；而现在分数和估的差不多，她说的是第三种——"什么也没做"，背后还藏着半句"早知道是这个分，就不用折腾了"。

同样三天，同样的对答案和搭城堡，结果一换，三天的性质跟着换。值了，早有预感，早知道。三种说法方向不同，却有一个共同点：没有一种说法里，出现了星期一到星期三真正发生过的那些事。

这一章就从这句"什么也没做，就是等"开始。我要提出的判断很简单，说出来却有点刺耳：等待不是被经历成空耗的，是被记成空耗的。小满那三天没有漏掉什么；是星期四中午十二点零二分，一笔账回过头来，把那三天抹平了。

这句话要先收窄一步，才配得上后面的交锋。空耗感里管"难受多少""值不值""早知道"的那一部分，心理学家说得比我早，也比我细：事后的总评由最痛的一刻和最后一段决定；结果出来之后，人会高估自己事先能预见它，也会拿结果去评判同一个决定的好坏。这些都是前人的地盘，交锋一节会逐个认账。本章只替"倒算"留下其中的一层：结果落地的时候，整块日子被改判成"没有内容"——人认得、记得那些事，却说"不算"。这一层立不立得住，本章最后写下了一个事先定好的检验。

先说清楚这一章不说什么，免得被读成另一本书。

我不是要劝小满"其实那三天很充实，你要学会看到它的价值"。那是一种正面思考的劝告，它承认那三天在她现有的说法里是空的，然后要她换一副眼镜去看。这样的劝告在第五节会被看清：它恰恰是用"有产出"去给等待入账，还在原来那本账上做文章。我也不是说"什么也没做"这句话是撒谎，或者说小满记性不好。她说的是实话——在她手上能用的那张表格里，那三天确实没有一栏可写。我要追问的是那张表格本身：谁定了它的栏目，它为什么只在两头开栏，它怎样在结果落地的那一刻把中间清空，又为什么一代比一代清得更干净。

还要说清楚"该"在这里走到了哪一步。第一章里，"该"诞生了：一次迟到，让"总是如此"变成了"你该来"。第二章里，"该"有了一根转动的指针，人把结算权交给了一件还没来的事。到了这一章，"该"遇到了第一场意外：它被记错了。小满心里那个"分数该在星期四出来"，本来让一件没来的事在她的生活里占了三天的位置；可是这三天被一张表格记成了"还没到"，又在出分那一刻被倒算成"什么也没做"。"该"占住的位置还在，却被判成了一个窟窿。这一章就是讲这个窟窿是怎样被记出来的。

◆ 三、两个时间戳之间不许有字段

先把"记"这个字说清楚。

我说的"记"，不是拿本子记，也不只是记忆。它指的是一个人在心里、在嘴上、在和别人的往来中，给一段日子开出来的那些"栏目"——这段日子算什么、能往哪一格里写、写进去算不算数。打个比方，就像一张表格：表头上有什么栏，你才能往里填什么；表头上没有的栏，你经历得再多，也填不进去。

日常生活给"等"这件事开的表格，只有两个栏。

第一栏："开始等"。小满的这一栏写的是：中考结束，或者更准确地，星期一早上——学校通知出分日期、她心里那根指针开始转的时候。

第二栏："等到了"。写的是：星期四中午十二点零二分，页面刷出分数。

两个栏都是时间戳（就是只记一个时刻、不记过程的那种标记），都只记一个点。两个点之间那七十多个小时，表格上没有任何一栏。不是有栏没填，是根本没有开栏。用一个更准的说法：两个时间戳之间，不许有字段。

"不许"这两个字要说重一点。它不是疏忽，而是规矩。你试着想一想：如果小满在饭桌上回答"我对了一遍答案，跟同学聊了志愿，陪小禾搭了城堡，看了四集剧，捆了练习册"，周远会怎么反应？他多半会笑一下："那不还是在等嘛。"在这个表格里，等待中做的任何事，都会被重新归入"等"这一个字底下，而"等"这个字本身不是一个栏，它是一个"中间"——两栏之间的空当。

这就是第一个要看清的东西：空当不是经历的属性，是表格的属性。表格只在两头开栏，中间就只能是空的。哪怕中间塞满了东西，只要没有栏可写，那些东西在账上就"不存在"。

为什么这本表格只在两头开栏？这要回到"该"。

第一章说过，"该"是从一次迟到里裂出来的：妈妈总是六点到家，有一天七点还没到，那一下的缺和痛，把"总是如此"变成了"你该来"。"该"一旦立起来，它自

带一个日子——该什么时候来。小满的"该"写得清清楚楚：星期四中午十二点，分数该出来。

有了这个日子，事情就分成了两种状态："该到了"和"还没到该到的时候"。前者有内容——分数是多少；后者只有一个意思——还没到。而人们习惯用来记这件事的那张表，正是按"该"的日子来分格的：日子到之前，一格；日子到之后，一格。到之前那一格的名字就叫"还没到"。"还没到"这个名字本身，就已经是一个否定句。

所以我说"该"在这一章里被记错了。"该"本来指向一件还没来的事，它让这件事今天就在生活里有了一个位置——这是本书的第三句判词。可是当"该"被交给一张只认两个时间戳的表格去记，它占住的那个位置就被翻转了：不是"有一件事正在来"，而是"有一件事还没来"。同一个"该"，记成"在路上"是一种账，记成"没到"是另一种账。前一种账里，路上的每一天都有内容；后一种账里，路上的每一天都是同一个否定词的重复。

表格没有给"该在路上"开栏。这是空耗的第一个来源。

要看清这一点，不妨找一种和等出分很像、却很少被说成"空耗"的等待来对照：怀孕。

怀孕是人一生中最长、最牵肠挂肚的等待之一。它也有一个"该"——预产期；也有两个时间戳——确认怀孕的那天、孩子出生的那天。可是很少有人在孩子出生后说"那九个月什么也没做，就是等"。为什么？

因为这段等待的中间，有一整套现成的栏目。孕六周、孕十二周、孕二十周、孕二十八周……每一周都有名字，每一个名字下面都有内容：这一周胎儿有多大，像一颗蓝莓还是一个柠檬；这一周该做什么检查；这一周母亲的身体会有什么变化。家里人见面会问"几周了"，而不是"生了没有"。医院、亲戚、书本、手机上的小程序，一起替这段等待开好了栏。中间的每一天，都有地方可写。

所以孩子出生之后，人回头看那九个月，说的是"那时候肚子一天天大起来""第一次胎动是在二十周"，而不是"就是等"。同样是等一件该来的事，同样有起点和终

点，中间开了栏的，就不空；没开栏的，就空。这不是怀孕比等出分更"有意义"，而是一个社会早就替怀孕把中间那段的字段准备好了，却没有替等出分准备。

这个对照让人看清：空不空，和等的东西有多重要关系不大，和等得多长关系也不大，要紧的是两个时间戳之间有没有栏。小满的三天比九个月短得多，却比九个月空得多。

你也许会说：这不过是说法的问题，说"就是等"只是图省事，小满心里明白自己做了很多事。真是这样吗？

我们可以做一个小小的测验。假如一周之后，有人把小满那三天的手机记录摆在她面前——语音通话三个半小时、截图十七张、搜索"六百七十分能上什么高中"九次、凌晨两点给同学发"我梦到最后一题了"——问她：那三天你做了什么？

我猜她会翻着看，然后说："哦，这些啊，这不都是瞎想嘛，不算。"

"不算"——就是这两个字。东西她都认得，她没有忘；她只是不肯把它们算进去。记得而不算，这正是"记出来的空"和"忘出来的空"的分别。如果空耗是因为忘了，摆出记录就能补回来；可是摆出记录之后，她仍然说不算，这说明问题不在记忆里，而在那张表的规矩里：两个时间戳之间的东西，就算记得，也没有资格入账。

这一点很要紧，后面和卡尼曼交锋时还会回到它。现在先记下：空耗里"整块日子算不算数"这一层，不是经历出来的，是记出来的；而且这个"记"，不是记性，是规矩。

这个测验还可以做得更细一点，细到能数。

拿两份东西来比。第一份，是等待的那几天里留下来的痕迹：便签上的三个估分、语音通话的记录、截图、搜索、凌晨发给同学的那条消息、客厅里那座城堡。一样一样数下来，假定有二十件。第二份，是出分一周后她对那几天的正式说法——跟家里人说的、跟同学说的、写进周记里的——看其中提到了几件。假定一件也没有，只有"就是等"。

二十件留下了痕迹，零件被承认。两者之差，就是被倒算抹掉的那一部分。空耗有多重，不必去问她"你觉得空不空"，只要看这个差有多大。差越大，账上被抹掉的越多；差是零，说明那段日子没有被倒算。

这样一比，就能把三种情况分开。痕迹多、说法少：倒算发生了，这是小满的情况。痕迹少、说法也少：那段日子也许本来就没什么，比如等一壶水烧开，事后说"等水开"，并没有抹掉什么。痕迹多、说法也多：那段日子没有被倒算，空耗也就不该出现。本章的判断，押在第一种和第三种的区别上。

这个比法当然很粗。有些痕迹本来就不值一提，有些说法只是图省事；"承认"一件事算不算数，也要人来判断。我只是用它说明：空耗不是一种神秘的心情，它在两次叙述之间留下了一个可以被指出来的差。本书不拿这个差去给任何人打分，它只是一个帮助理解的工具。

还要补一句，免得被误解。我不是说等待一点都不难受。小满星期二夜里一点还睡不着，那是真难受；她星期一把估分从六百八十改到六百六十五，那一下心里一沉，也是真的。难受是在等的过程中真实发生的。但"难受"和"空耗"是两件事。难受是一种感受，有强有弱，有起有落；空耗是一个定性——"这段时间是白的"。小满星期三陪小禾搭城堡的时候，并不难受，甚至有几分开心；可是到了星期四晚上，这一下午也被一并划进了"什么也没做"。难受是经历里有的，空耗是经历里没有的——它要等结果来了，才被写上去。

◆ 四、切分、削峰、倒算：空耗是分三步长出来的

如果空耗是记出来的，它是怎样记出来的？我把它分成三步：切分、削峰、倒算。三步有先后，后一步是被前一步逼出来的。

第一步：切分。

切分就是上一节说的那张表：只在"开始等"和"等到了"两头开栏，中间整段切掉。切分是起点，它本身还不产生空耗感，它只造出一块"没有地方写字"的空地。

可是人不能在一块没有地方写字的空地上静止不动。心里那根指针还在转，"该"还在催：快了吗？到了吗？还要多久？这些问题需要一个落脚的地方。大栏没有，人就自己去找小栏。于是有了第二步。

第二步：削峰。

没有一整段可以记，人就去记一个个更短的分界。小满的分界是：答案又出了一版、有同学说"听说明天就能查"、群里有人发了去年的录取线、某个查分网站的页面改了样式。等过号的人都熟悉这种感觉：前面一个人办完了，隔壁队伍动了一下，手机上的进度条跳了一格。每一个小分界，都是一次小小的"到了没有"。

每到一个小分界，人就重新估一次："快了没有？"而这一估，几乎总是落空——因为小分界不是终点，它只是一个"别人已经、我还没有"的刻痕。同学说"明天能查"，结果明天没出；进度条跳了一格，结果又停了。每一次心里刚冒出一点"快了吧"，下一次查看就把它削平。

我把这一步叫做"削峰"。等待里本来有起伏：有时觉得快了，有时觉得还远；有时满怀希望，有时心灰意冷。这些起伏就是等待里的"峰"。高频的小分界把每一个峰刚冒头就削掉，于是整段等待被切成了一串很短的、彼此一样的"还没有"。

削峰不是多余的动作，它是被切分逼出来的替代记法：大栏没有，就用很多个小栏来垫；整段没法写，就一次次地写"还没"。可是这些小栏有一个致命的毛病：它们记下的全是否定——"这一刻还没到"。一个下午查二十次，就记了二十个"还没"。账上看起来很忙，记的却全是空。

这里要和第四章分开：第四章会专门讲人怎样"看"等待里的变化。这里讲的是人怎么"记"：同样是频繁地查看，这一章关心的是，每一次查看都往账上写了一笔"还没"，写得越勤，账上的否定越多，等待在账面上就越像一段一模一样的空白。

第三步：倒算。

前两步只是让账上"没有内容"，还不足以把这段日子定性成"空耗"。真正把它定死的，是第三步：结果落地的那一刻，账被倒过来整段重算。

小满的十二点零二分，就是倒算的时刻。分数一出来，那三天立刻被重新估价：如果分数高，三天"值了"；如果分数低，三天是"早有预感"；如果分数和估的差不多，三天是"早知道就不用折腾"。这三种说法我在第一节里已经列过。现在要看清的是，它们都在做同一件事：用结果给整段过程定价。（给过程定价这一半，是结果偏差和事后诸葛的老地盘，交锋一节会认账；本章要追的，是定价之后发生的另一件事。）

这个动作的狠处在于，它不发生在等待之中，却改写了等待的全部。等的时候，星期三下午搭城堡就是搭城堡，捆练习册就是捆练习册，它们自己有自己的分量；可是倒算一来，它们的分量不再由自己决定，而由一个后来的数字决定。分数高了，它们跟着被说成"熬的"；分数低了，它们跟着被说成"心不在焉"；分数平平，它们被说成"多余"。

说得再准一点：倒算之前，那三天在账上是"无字段"——没地方写；倒算之后，那三天在账上变成"本来就该是空的"。前者是一个空缺，后者是一个判决。空缺可以补，判决却会生根。

为什么说倒算会生根？因为它会写回下一次等待的起点。

想象明年小满等高一期末成绩，或者三年后等高考出分。那时她还没开始等，心里已经有一个现成的结论：等分数嘛，"就是等"，等的那几天反正不算数。上一次倒算的结论，变成了下一次等待的预设。于是下一次，她可能干脆不对答案、不开语音、不捆练习册，就躺着刷手机，等到出分。——不是她变懒了，是她已经提前知道，中间那段做什么都不会被算进去。

一个从来没有等过的人，很难说"等待是空耗"；一个等过、而且被倒算过的人，才会从一开始就把等待当成空耗。他等的已经不是未来，而是一笔早就预写好的倒算。这一点，是空耗感能代代相传、越传越硬的原因。

三步合起来，可以这样说：切分造出空地，削峰在空地上写满了"还没"，倒算把整块地判成荒地，并把这份判决交给下一次。

三步缺一步，空耗感都长不全。只有切分，没有削峰，人会觉得等待有点茫然，却不至于觉得"白"——比如等一封不急的平信，一个月才想起一次，没有那种被一次次削平的感觉。只有切分和削峰，没有倒算，人会觉得煎熬，却不至于事后把整段划掉——比如一件事最后不了了之、结果始终没来，人往往记得的是"那阵子挺熬的"，而不是"那阵子什么也没做"。把三步锁在一起的，是同一把刀：它只认"到了"和"没到"。切分用这把刀切出两个时间戳，削峰用这把刀刻出一串"没到"，倒算用这把刀在"到了"那一刻把前面全部清零。

用 SDE 的话来说，这三步正好是一条路径，而且是有方向的一条。

切分是土壤先动。那张只在两头开栏的表格，不是小满自己画的，是她生活的那片土壤——学校的出分通知、家里人的问法、"等"这个字的用法、"时间即金钱"的老规矩——纠缠在一起，替她画好的。这一张网就是 E。E 先定下了规矩：中间不许有字段。

削峰是差异序列被逼出来的样子。规矩一定，心里那串差异（D）就没法朝着终点一步步推进——没有中间的栏，就没有"走到一半"这回事。它只能被身边一个个小分界反复打回去重新开始：答案又出一版，重来；同学说明天能查，重来；页面改了样式，重来。差异序列不是一条往前走的线，而是一圈一圈地原地起跳。

倒算是显露被改写。结果一到，那三天在小满面前显露出来的样子（S）被整个重写：原来是一段有对答案、有聊志愿、有搭城堡的日子，一下子显露成"什么也没做"的一段。注意，这里的 S 不是一个静止的结构，而是那三天随着差异展开、不停显露出来的样子；倒算做的事，是在结果到来的那一刻，把这条显露的谱系从头到尾改写一遍。

这条路径是 E→D→S：土壤定规矩，规矩逼出一圈圈的差异，差异最后被结果收束成一个改写过的显露。而且它会回写：被改写过的显露（"等出分就是空的"），又回到土壤里，成为下一次的规矩。导读里说过，S·D·E 本来不可分割，这样分三步讲，只是为了看清楚而做的假想切割；在小满身上，三样是同时缠在一

起的——星期二夜里一点，她刷新页面的那一下，既是土壤的规矩，也是差异的重启，也是那三天正在显露的样子。

我还想补上一个容易被忽略的细节：倒算并不只是在结果到来那一刻做一次。小满在饭桌上说"什么也没做"，是一次倒算；一周后被问起，又说"瞎想，不算"，是第二次；三年后她跟学妹说"中考出分前那几天，没啥，就是熬着"，是第三次。每说一次，账就被重新结一次，判决就再盖一次章。这就是为什么空耗感不是一下子长成的，而是越说越实。到最后，那三天里那条梦里的辅助线，连她自己都想不起来了——不是先忘了才说"空"，而是说了太多次"空"，才终于忘了。

◆ 五、"时间即金钱"：一个负号是怎样被发明出来的

上一节讲的是一个人怎样把一段等待记成空的。可是还有一个问题没有回答：为什么"空"一定是坏的？

空格子本来可以是中性的。表格上没有一栏，那就没有一栏，空着就空着，为什么人会觉得那段空是一种损失，是"浪费"，是"白白耗掉"，甚至是一种需要辩解的过错？小满说"什么也没做"的时候，语气里带着一点不好意思，好像承认了一件不太光彩的事。这一点不好意思是从哪里来的？

我们都听过那句话："时间就是金钱。"它最常被追到富兰克林一七四八年写给年轻手艺人的一封劝告信里。这句话今天已经不像一句格言，倒像一条常识。可是只要把它放回生活里看，就会发现它做了一件很具体的事：它把时间变成了一种可以和钱换算的东西，而一旦可以换算，没换成钱的那段时间，就不再是"零"，而是"亏"。

要看清这一步，最好的例子不在书里，在外婆的嘴里。

下面这段是我构想的情节，先交代清楚：外婆是退休的纺织女工，这是陪读一家人的固定设定；她年轻时厂里从按月发薪改成计件、她因此对"等机修"换了说法，这一段经历是我为讲清道理添上去的，不是哪位真实女工的口述。外婆年轻时

在县里的纺织厂做挡车工，一做就是三十年。有一回小满问她，以前上班最烦什么，外婆想了半天说："最烦等机修。"

一台机器坏了，挡车工要停下来，去叫机修工。机修工手上有别的活，有时半个钟头才来，有时一个钟头。外婆说，刚进厂那几年，厂里按月发工资，机器坏了就坏了，大家站在机器边上聊几句，喝口水，"歇口气"。后来厂里改了计件，织一匹布算一匹的钱，机器一停，"站着就是白站"，等机修的那一个钟头，是从自己口袋里往外掏钱。同一个钟头，同样站在机器边上，同样等同一个机修工，前一种叫"歇口气"，后一种叫"白站"。

外婆说这话时没有讲道理，只是在讲感受。但这个感受里藏着一个结构。

按月发工资的时候，结算的单位很粗：一个月一结。一个月里，机器有时顺有时不顺，产量有高有低，这些起伏被一个月的总数平均掉了。等机修那一个钟头，淹没在一个月里，账上看不出来。

改成计件之后，结算的单位一下子细到了"一匹布"。产量不再被平均，每一段时间都要拿出东西来对账。问题马上就来了：机器在转的时候，时间和布是对得上的；机器停下来的时候，时间还在走，布却一寸没长。时间是均匀流过去的，产出却是一跳一跳的——有的段在出布，有的段在空转。

这里有一个用 SDE 的话来说很清楚的矛盾。

在按段结算的规矩里，时间是以一种特定的样子显露出来的：一格一格、彼此一样、每一格都该能换成东西。这是时间在那片土壤里的"显露"（S）——注意，S 不是"主体"，是时间在人面前呈现出来的那个样子，而这个样子随着差异的展开不停地显露。可是实际干活时的差异序列（D）并不均匀：机器转、机器停、等机修、换纱、接头——有的差异出布，有的差异不出布。时间"显露"为均匀的格子，干活的"差异"却是突跳的。两样越拉越开。

这个矛盾在显露内部消化不了：你没法让时间自己变得不均匀，钟表就是那样走的。在差异内部也消化不了：机器坏了就是坏了，等机修就是要等，已经发生的

停顿没法让它没发生。两维顶在一起，逼得第三维动——那就是 E，这片土壤里把人、机器、工钱、车间里的说法、家里的说法纠缠在一起的那张网。

E 怎么动？它把那段对不上账的时间，从"时间的一部分"里拎出来，单独开了一栏，叫"生产之外的时间"，并且给它标了一个负号。这一步很关键：它不是"发现"了一个事实，而是"发明"了一个栏目。在这一栏发明之前，等机修只是一段没写进账的时间，是零；在这一栏发明之后，它成了一段欠着的时间，是负。不赚不赔，变成了欠。

外婆嘴里的"白站"，就是这个负号在人身上的样子。

这个负号并没有留在纺织厂里。它在今天有更细的样子，只是换了衣服。

周远在出版社做编辑。下面同样是构想的情节。他手上的一本书，作者答应月底交稿，月底没交。按旧的做法，编辑等稿是行里的常事，等的那几周里，他可以读读作者以前的书，翻翻同类的选题，跟美编聊聊封面的方向——这些都不算正经活，但也没人说他闲。后来社里上了一套工作量登记系统，每天要填"今日完成"：审了多少页、发了多少稿、开了几个会。等稿的那几周，他每天打开系统，那一栏都写不出东西。读作者的旧书算不算？翻同类选题算不算？系统里没有这一项。几天下来，他自己都觉得心虚，好像在"磨洋工"。

他并没有比以前更闲，读的、想的、聊的都还是那些事；变的只是结算的单位，从"一本书出来"细到了"今天完成了什么"。单位一细，等稿这件事就从"编辑工作的一部分"被拎了出来，成了每天那一栏里的空白，而空白在这样的系统里，自动就是负数。外婆从按月到计件的那一转，在周远这里又发生了一次：同一段等待，结算单位一变细，就从"歇口气"变成了"白站"。

导读说过，三原理的意思是两维矛盾逼动第三维，第三维一动，又回过头改写前两维。负号一开，回写就来了。

它先改写了时间的显露（S）。日程开始按"不该有空"来排：一天里每一格时间都要说得出用途，说不出的那格就是窟窿。外婆后来说，计件那几年，她连上厕

所都要掐着点，"不然又少一截"。时间在她面前显露的样子变了——不再是一天，而是一串要填满的格子。

它又改写了干活的路径（D）。车间开始想办法让机器尽量不停、停了尽量快修、修的时候挡车工尽量去干别的。所有的路都朝着一个方向优化：尽量不经过等待。等待成了流程里的一处毛病，要被设计掉。

到这一步，"时间即金钱"就不只是一句话了，它变成了整片土壤被改写之后自己长出来的默认读法。不用有人教，人一停下来，心里那根针就指向"亏了"。

我要把这个负号接回"该"上。

前面说过，小满心里那个"该"，指向一件该来的事：分数该在星期四出来。这是第一个"该"，它朝外，指着一件还没来的事。

可是"时间即金钱"带来了第二个"该"，它朝内，指着自己："我该在做点什么。""我不该闲着。"这个"该"不是从一次迟到里裂出来的，是从一个负号里长出来的：既然停下来的时间是欠的，那么停下来的人就是欠债的人，他"该"把这笔债还上。

两个"该"在等待里撞在一起。第一个"该"说：有一件事正在路上，你在等它；第二个"该"说：你在等的这段时间，是欠着的。前一个"该"给路上的日子一个方向，后一个"该"给路上的日子一个负号。结果就是：等待越认真，欠得越多。小满越是把心思放在那个分数上，越觉得自己"什么也没干"；她越是陪小禾搭城堡、看剧，越觉得自己"在浪费时间"。朝外的"该"本来让一件没来的事在生活里有了位置，朝内的"该"却把这个位置判成了窟窿。

这就是为什么"空"不是中性的。表格上的空格，本来只是没栏；是那个负号让空格变成了亏空。而那个负号，最早是在车间里、在按段结算和突跳产出顶在一起的时候被逼出来的。

小满没有在纺织厂干过一天，也没有人按段给她发钱。她坐在自己家的饭桌边，没有任何人要跟她对账。可是负号已经在她的话里了："折腾""白等""浪费时间""什么也没做"。

负号进了家门，有一个很具体的样子：大人对孩子的那句"别闲着"。小满放暑假的头几天，周远看她躺在沙发上，说的第一句话是"要不要把高一的书先看看"；外婆看她发呆，会说"去帮我把菜择了"。这两句话都不是坏意，甚至很体贴。可它们一起教给孩子的是：停下来的时间需要一个理由，没有理由的停，就是欠。小满在等出分的三天里，其实一直在给自己找理由——对答案是理由，聊志愿是理由，捆练习册也是理由。只有搭城堡和看剧找不到理由，于是到了星期四晚上，这两样最先被划进"什么也没做"。这些话不是她发明的，是从外婆那一代、从更早的车间里一路传下来的。负号从车间搬进了厨房，从劳动搬进了生活，从工钱搬进了一个十五岁孩子等分数的三天。它已经不需要一个老板在场。

还有一个更冷的可能，我必须说出来，不然就只讲了一半。

上面那个说法，是把负号讲成"被逼出来的"：账本受不了一段对不上的时间，只好开一栏。可是账本其实是能忍受悬而不决的——很多账在别处都可以长期挂着、不急着结。如果是这样，那么真正需要把等待记成负数的，就不是账本本身，而是付钱的那一方：只有把等机修记成"挡车工自己的事"，这一个钟头才可以不付钱。这样看，负号不是被逼出来的，是被发明出来、用来豁免支付的。这个说法比前一个更冷。我不在这里裁决哪个说法更对——这本书不做那样的判断——只想让读者知道，"时间即金钱"这本账，不一定是中性的技术，它可能从一开始就有一个受益的人。而当它传到小满的饭桌上，受益的人已经找不到了，只剩下负号还在。

◆ 六、等待死于无凶手的优化

如果说负号是从车间里来的，那它为什么到今天反而越来越重？这几十年，等待在很多地方明明变短了：打车不用在路边招手，点餐不用排队，转账不用跑银行，查分不用去学校看榜。按理说，等得少了，人应该更不怕等才对。可是事实正好相反：剩下的那些等待，人越来越受不了。

这一节想说一句话：等待死于无凶手的优化。

先看看是谁"杀"了等待。把整个过程拆开，每一步都是改进。

第一步，把等待切成两个时间戳、中间不留字段。为什么要这样？为了结算精确。查分系统定在星期四中午十二点开放，精确到分钟，这对每一个考生都公平、都清楚。精确结算是改进。

第二步，即时技术一路吃掉可以被优化的等待。外卖三十分钟送到，网约车三分钟到楼下，快递当日达，消息秒回。为了省时省事，这是改进。

第三步，时间按段定价，不产出的段落判为欠账。为了计价公平——谁干多少拿多少，这还是改进。

三步合起来，三本账，全部记的是正数，没有一笔红字。每一次改进都开出一张发票，发票上写着同一句话："帮你节省了时间。"

可是等待就死在这三本全都盈利的账上。它不是被禁止的，不是被夺走的，是被优化没的。这和一般的"谁害了谁"不一样：通常的伤害有一个动手的人，有一个可以指认的时刻；这里，每一次动手都是一次帮忙，每一个经手的人都在做好事。账本的贷方写满了"节省"，借方一个字也没有。借方从来不发言。

借方不发言，不等于借方没有东西。它记的是什么？我试着替它补几笔。

第一笔：阈值是经由成功体验降下来的。周远第一次在楼下三分钟就叫到车，心里是高兴的，不是警惕的。这份高兴在他身上做了另一件事：把"三分钟"悄悄定成了新的正常。下一次等了十二分钟，他的烦躁比以前等半小时还大，可他会怪"今天司机真慢"，不会怪"我已经被前几次的三分钟重新设过了"。每一次阈值往下掉，都表现为一次变好。所以没人会记下它。

第二笔：可以用来对照的等待，是被优化掉的，不是被抢走的。过去，一天里有许多小小的、慢但可以忍的等：等公交、等邮递员、等水烧开、等照片冲印出来。这些小等待像一层垫子，把那几件大等待——等诊断、等出分、等一个人回心转意——夹在中间稀释着。现在小等待一样一样被改进掉了，每一次都是好事，没有人为它们哀悼。直到有一天，人想找一个"等一等也没关系"的例子来安慰自己，发现货架上已经空了。剩下的那几件绕不开的等待，从"其中一种"变成了"全部"，没有了陪衬，就显得格外刺眼。不是它们变长了，是它们身边的同伴都没了。

还有一笔更不容易看见：退场的门被关上了。过去，等不了的人还可以不进场——不想排队就不去那家馆子，不想等车就走路。现在很多等待的入口被"优化"成了唯一的入口：查分只能在那个网页上查，挂号只能在那个小程序上挂，排队只能扫那一个码。入口一旦只剩一个，等待就从"我愿不愿意等"变成了"我已经被算在上面了"。小满星期四中午盯着的那个查分页面，就是这样一个入口：她没有别的地方可以知道分数，也没有别的办法可以不等。被绑进场的那一刻，人对等待的最后一点主动权也交出去了。

第三笔：关于慢的那套说法，死得很安静。过去说一个人"熬得住""沉得住气""有耐性"，是在夸他；说一件事"慢工出细活""好饭不怕晚"，是在给等待一点分量。这些话需要一片土壤养着：有人愿意花时间、花场合、花仪式，去承认等待本身是有所得的。即时的环境不提供这片土壤，它只提供"更快"和"别等"。没有一场宣布，说"慢"不再有分量；只是这些话越来越少被说出来，越来越少被听见。语言死的时候，没有哀乐。

三笔借方合在一起，对小满的那三天意味着什么？

意味着当她在星期四中午之后回头看那三天时，她手上能用来"记"这三天的词，比外婆年轻时少了很多。外婆那一代至少还有"熬""耐住""沉住气"——这些词虽然也不是什么好栏目，至少给中间那段留了一点位置，至少承认"熬"本身是一种东西。到了小满这里，连这几个词都很少用了，她手上只剩两样：结果，和"什么也没做"。两个时间戳之间不许有字段，这条规矩在她这一代被执行得更彻底，因为能填进去的词都被优化掉了。

而第四章和第九章还会接着讲下去：第四章讲人心里看变化的那台机器怎样被即时反馈驯化，第九章讲 AI 怎样把等待整个删掉。这一章只把话说到这里：空耗之所以越来越重，不是因为人变脆了，而是因为记账的那张表格越做越硬——中间那段越来越没有地方可写，负号越来越不需要理由，而每一次让表格变硬的人，都觉得自己在做好事。

那么，救等待的动作长什么样子？

既然是改进杀死了等待，救它的动作就一定长得像"倒退"：更慢、更没效率、更没法计价。这一点要想清楚，否则一不小心，救等待的方法又会变成另一种改进——"学会等待，提高效率""善用等待时间，每天多读十页书"。这些说法听起来是在替等待说话，其实是用对手的账给等待入账：它们承认等待有价值，前提是等待能换出产出。一旦这样记，等待又回到了那本"时间即金钱"的账上，只不过这一次被记成了正数。

正数也不行。只要还是在那本账上记，不管记正记负，等待都要等着被结算，结果一来，倒算照样发生。真正的出路，不是在那本账上给等待记一个正数，而是另开一栏——一栏只记、不计的栏。

这里也要防一个误会：我不是在替"慢"说话。慢不是目的，慢也可以被记成正数——"我慢下来了，我很有修养"——那仍然是在那本账上记。本章要的不是慢，也不是快，而是在那本只认两个时间戳的账之外，另有一个地方，让中间那段可以被指认、被清点、被放在一边，却不用被结算。原来的等待无字段，连"有没有发生过"都无法指向；有了这一栏之后，它可以被指着说"这里，周三下午"，而这一指，不需要换来任何东西。

◆ 七、只记不计的一栏

什么叫"只记不计"？

"记"，是给一段日子留一个可以指认的位置：它发生过，在哪一天，有多长。"计"，是拿这段日子去和结果对账：它换来了什么，值不值，亏没亏。日常那本账，只要一记就要计——记下来就是为了算。所以两个时间戳之间要么不记，要么记了就要被结果算一遍。只记不计的一栏，是把这两件事拆开：这一栏里的东西，被记下，但永远不拿去跟结果对账。

为什么这一栏能挡住空耗？回到第三节。空耗感真正长成的地方是倒算：结果一落地，整段被抹平。倒算要抹平的，是"无字段"的那一段——正因为没有字段，它才可以被一个后来的数字随便定价。只记不计的一栏，恰恰在结果落定之后还留

着等待的形状。分数出来了，这一栏里写的"星期三下午，陪小禾搭了一座带吊桥的城堡"还在那里，不随分数涨跌。倒算来了，找不到可以抹平的对象。

这里的关键不是写了多少，而是写进去的东西"不入账"。我把它落成三步。三步每一步都比原来慢一点、笨一点、更不能计价——这正是它该有的样子。

第一步：只记"我待过"，不记"我待出了什么"。

格式就是一行：日期、大约多久、一个不评价的词。比如："周一，一上午，对答案。""周二，晚上，聊志愿。""周三，下午，坐着。"写不出内容就空着，空着也要记一行，比如"周三晚上，没什么，等着"。

这一步防的是一个陷阱：等待日志一不小心就会变成另一种时间管理——"我在等待中背了五十个单词、刷了两套题"。这样记，就是用对手的账给自己入账，等于承认等待只有换出了产出才算数。一旦这样记，结果来了，倒算照样来：分数高，背的单词"值了"；分数低，背的单词"没用"。

所以第一步的验收很具体：大约三周以后，看日志里有没有出现"没别的好写，但今天确实等过"这样的条目。出现了，说明这一栏立住了——它不靠内容撑着，也站得住。常见的失败是第三天就开始记"等待中完成的事"。补救的办法是删掉当天那条，只留"等着"两个字。

第二步：捡旧词，不造新词。

一栏立住了，还需要一些词来写它。新词造不出来——词是用出来的，不是发明出来的。那就去捡旧词："磨""熬""松""钝""慢慢长""搁着""沉一沉"。这些词本来就在我们嘴边，只是很少被用来说"等"。

捡回来的时候，用法要改：不用它们说等待有多难受、多值得，只用它们说等待是什么形状。"周二夜里，磨。""周三下午，松。""周三晚上，搁着。"不加好坏，不加分数。

验收办法是：回头重读第一步的日志，看能不能有一半条目被这些词重新命名，而且命名之后读起来不像损失。常见的失败是这些词又被说成一套"体

面"——"我很会等""我心态很好"——那就又回到改进的账上了。补救的办法是：一条只许用一个词，不许解释。

第三步：把这一栏拿给另一个人看。

这一步最关键，也最难。只写给自己看的栏，随时可以被自己注销——到了星期四晚上，小满完全可以把日志一合，说"瞎写的，不算"。要让这一栏扛得住倒算，最好有另一个人见过它。

做法是：把"待过"的清单给一个家里人看，有日期、有时长，刻意不写等到了什么。验收是一个很冷的标准：对方看完，能复述出"你星期三有一个下午是空的"，而且没有马上追问"所以呢"。那一个"没有马上追问"，就是这一栏在两个人之间立住的时刻——有人承认了"有一个下午什么都没发生"这句话本身是完整的。

放到小满家里，这个人最好是外婆。这是我构想的一个结尾：星期四晚饭后，小满把三天的"待过"给外婆看。外婆戴上老花镜看了一遍，说："周三下午，跟禾禾搭城堡啊。"停了一会儿，又说："搭了个吊桥的那个？我看见了，在客厅放了一晚上。"她没问分数和城堡有什么关系，也没说"浪费时间"。她只是把那个下午认了下来。

失败的情况也很常见：对方看完说"你该学学时间管理"，或者"等的时候多做点有用的"。那不是你的错，是那片土壤还没变；补救的办法是换一个读者——一个自己也等过、而且没有被倒算干净的人。外婆等了一辈子机修、等了几十年咸菜，她多半是这样的人。

三步走完，"该"在账上的样子就变了。原来，"该"只在两个时间戳上有字："该出分了"和"出分了"；中间那段，是"该"的一个窟窿。现在，中间那段也有了字。它不是"该"的成绩单，而是"该"走过的路。这就是本书第三句判词在这一章里的样子：会等的人守住的不是慢，而是"该"——让一件还没来的事，今天就在生活里有一个位置。只记不计的那一栏，就是这个位置在纸上的样子。

还要说清楚这个做法最可能反噬的地方。如果这一章被人读成"记等待日志可以降低空耗感，所以你应该记"，那么等待日志就会变成一种新的素质证明、一种

新的打卡——"今天你记等待日志了吗？"那时候，只记不计的栏又被收编进了那本"改进"的账，空耗会从"没记"变成"记得不够好"。要避开这条路，就不能把这一栏交给"进步"去推广。它只能是一个人、一家人，自己愿意留着的一格。

对更小的孩子，这一栏还可以更简单。小禾五岁，不会写字，她等妈妈下夜班的那些晚上，可以用一张纸、一盒彩笔：等的那天晚上画一个圈，圈里画她那天晚上做的事——一块积木、一个苹果、一只猫，画不出来就只画一个圈。妈妈回来了，也不在圈里画妈妈。一个月下来，纸上是一排圈，圈里有东西，也有空的。这张纸不讲妈妈来得早还是晚，只讲小禾那些晚上在。它是"只记不计"最小的样子：不是为了让孩子学会忍耐，而是让孩子知道，等的那些晚上，也是她自己的晚上。

◆ 八、和最近的邻居交锋

一个判断是不是新的，要看它和离得最近的那些说法有什么不同。这一章的判断，在至少四路邻居的地盘边上。我先公正地说出它们已经占了什么，再说本书的判法在哪里分岔。

先摆出两条数据，它们是这一章的判断从别人的研究里借来的支撑。

一条来自排队实验。Jing Luo（北京科技大学）与 León Valdés、Sera Linardi（匹兹堡大学）在《制造与服务运营管理》（M&SOM）上发表的研究（二〇二六年第二十八卷第二期），让一千一百多名受试者在三十一种队列条件下做选择，用一种激励相容的出价办法，测出人"把这段队完成"的成本。在队伍的长度和速度都看得见、没有不确定的设定里，他们发现这个成本主要由前面还有多长的队、队伍走得多快决定，而不由已经等过的那一段决定；作者自己的说法是：补偿可以按前面有什么来定，不必按已经发生过什么来定。公道起见要说明两点：这是受控的实验室设定，不等于日常里所有的等；它测的是"继续等的开价"，不是事后怎样评价那段日子。另一条来自 Berns 等人二〇〇六年在《科学》第三百一十二卷上发表的"畏惧"实验：受试者知道自己要挨电击，在"早点挨、电压高些"和"晚点挨、电压低些"之间可以选；有一部分人（作者称之为极端畏惧者）宁愿多挨些电压，也不愿意多等。

两条合起来说的是：等待的痛，在等的时候，主要指向前面——指向还没来的那一段，而不是身后已经过去的那一段。人在等的时候，并不觉得"已经等掉的时间"是一种损失。这正好对上本章的判断：空耗是一个朝后看的定性（"这段白过了"），而在等的当下，人心里的痛却是朝前的。朝前的痛，怎么在事后变成了朝后的"空"？中间一定有一个动作。本章说，这个动作就是倒算。

下面是四路邻居，外加一位站在旁边的老邻居。

第一位：Maister 的等待心理学。

David Maister 一九八五年那篇《等待队列的心理学》，是这一行的经典。他提出了一组至今还被反复引用的命题：有事做的等待比无事可做的等待显得短；进入服务之前的等待比服务过程中的等待显得长；焦虑让等待显得更长；不确定的等待比知道要多久的等待显得长；没有解释的等待比有解释的显得长；不公平的等待比公平的显得长；服务越有价值，人越愿意等；一个人等比一群人一起等显得长。他还把顾客满意写成"感受减去期望"。二〇〇八年，设计学者唐纳德·诺曼写了一篇同名文章，在他的基础上整理出八条设计原则，最后一条大意是：对一件事的记忆，比经历本身更要紧。

这些命题占住了一大块地盘：等待不是一段客观时长，而是一种可以被设计、被安排的感受。本章完全同意这一点。

可是 Maister 的命题几乎都是关于"等的时候感觉多长、多难受"的。它们管的是过程中的体验，以及怎样通过安排过程来改善体验：给人找点事做，给一个预计时间，给一个解释。它们开出的药方，大体是"把中间那段填满"。

小满的三天正好是一个反例。她那三天被填得满满的：对答案、开语音、搭城堡、看剧、捆练习册。按 Maister 的第一条，有事做的等待应该显得短、显得不那么难熬——事实上，星期三那个下午确实不难熬。可是这并没有阻止星期四晚上那句"什么也没做"。过程被填满，账上照样是空的。

分岔就在这里：Maister 问的是"等的时候有多难受"，本章问的是"等完之后这段日子算不算数"。前者是体验的强度，后者是账面的资格。填满过程可以降低强

度，却不能给中间那段开栏；只要栏没开，倒算来时，再满的过程也会被抹平。甚至可以说，Maister 的药方在某种意义上加重了本章说的那件事：把等待填满"有用的事"，正是用别的产出来垫付等待，等待本身仍然没有字段。

第二路：峰终律与时长忽略，连同事后诸葛和结果偏差。

这是倒算最近的邻居，而且不是一位，是一路人。我先把他们各自说了什么讲准，再把合起来最强的样子摆出来。

卡尼曼和同事一九九三年的冷水实验里，受试者把手泡进很冷的水里两次：一次六十秒；另一次先泡同样冷的六十秒，再多泡三十秒，水温略微回升一点。事后让他们选择再来一次时重复哪一种，多数人选了更长的那一次——总痛苦更多，但结尾稍好（Kahneman, Fredrickson, Schreiber & Redelmeier, 1993）。一九九六年，Redelmeier 和卡尼曼在检查进行时实时记下病人的疼痛强度，对一百五十四名做结肠镜、一百三十三名做碎石的病人发现：事后对整个过程有多疼的评价，同最痛的那一刻、同最后三分钟的疼痛强烈相关，检查拖多久却几乎不进评价。这就是后来说的"峰终律"和"时长忽略"。二〇〇三年，他们又在六百八十二名结肠镜病人里做了随机试验，在检查末尾多留一小段较轻的过程，病人事后的评价就好一些，回来复查的比例也略高（Redelmeier, Katz & Kahneman, 2003）。在这些发现之上，卡尼曼和 Riis 把人分成活在每一刻里的"体验自我"和事后讲故事、并替下一次做决定的"记忆自我"（Kahneman & Riis, 2005）。

另外两条线从别处来，却站在同一个方向。Fischhoff 一九七五年的实验表明，知道结果的人会高估这个结果事前本来有多可预见——这就是"事后诸葛"，翻成家常话是"我早就知道"。Baron 和 Hershey 一九八八年表明，人评价一个决定好不好，会被它后来的结果左右，哪怕结果里掺的只是运气——这叫"结果偏差"，家常话是"成了就是对的"。

把这一路人合在一起，对本章的判断就有了一个很强的还原。它是这样说的：小满的"什么也没做"，不过是一份粗糙的事后摘要。摘要只存峰（星期二夜里一点）和终（出分前几分钟），中间几天权重近于零，这是时长忽略；分数一落

地，"早有预感"是事后诸葛，"值了"或"早知道不用折腾"是结果偏差；这份摘要再去指挥下一次怎么等，这是记忆自我替人做决定。整条解释里，既不需要"表格中间没有栏"，也不需要什么"入账资格"。

这个还原我大半接受。他们覆盖的有三块。第一，第一节里那三种说法——值了、早有预感、早知道——基本就是结果偏差和事后诸葛的口头形态，我没有新发现。第二，事后的评价不是经历的平均，而是被少数时刻和结局决定的，卡尼曼已经说了。第三，事后的摘要会写回下一次的选择，也已经在他们的地盘上。所以，原先"空耗感产生于结果落地时的倒算"这句话，我撤回它的全称形式：凡是管"多难受""值不值""是不是早知道"的部分，都归他们。

本章保留的只有一层，而且比原来窄得多：结果落地时，整块日子被改判成"没有内容"——人认得、记得那些事，却说"不算"。这就是第二节说的"记得而不算"。这一层为什么没有被他们还原，有三个理由。

第一，因变量不同。他们量的是强度和估计：总共有多疼、事前有多可预见、决定好不好；本章量的是资格：这段日子里的事算不算数。同一个人完全可以在强度上规规矩矩按峰终律来，同时在资格上整块取消。

第二，自变量不同。他们的自变量是经历自己的形状（峰在哪、终在哪、多长）和结果的好坏；本章的自变量是等的时候有没有一栏，让中间的事留下名字。

第三，对"权重近零"的看法不同。峰终律把中间权重近零当作记忆摘要的性质；本章把它看成一个会变的量，随记录的格式而变。这并不是凭空的想法：Ariely 和 Loewenstein 二〇〇〇年的研究发现，人回答问题的方式一变，对时长的注意也跟着变，时长忽略并不是铁律；卡尼曼与他们在同一期上还合写了一篇评论，讨论哪些问题仍然悬着。但他们动的是回答时的格式，本章动的是等的时候留下的记录。Redelmeier 和卡尼曼自己也实时记过疼痛强度，可是那项研究没有"不记录"的对照，所以我们并不知道记过强度会不会改变事后的摘要；而且记强度，也不是记做了什么。还有一篇我没能取回内容的论文，Ariely 一九九八年谈在

线测量对事后痛苦评价的影响，标题说明它碰过相邻的问题，具体做法和结论〔待核〕。如果它早已做过类似下面的对照，本章这一层还要再收窄。

还有一句公道话：据我读到的材料，卡尼曼并没有主张记忆自我是错的、该被纠正，他更多是在指出两个自我常常意见不一，而人们做决定时往往听记忆自我的。本章也不主张体验自我才是真的。本章只说：在有一个外在结果要落地的等待里，记忆自我手上那张表格本身少了栏，所以它讲出来的故事不是"记得不准"，而是"没地方可讲"。改结尾在这里没有用——等待的结尾是结果，不归你管；能改的是表格。

这一层是不是真的，不靠上面这几段话，靠本章最后那个事先写好的检验（见"这个判断怎样会错"第一种）。

第三位：E. P. Thompson 的《时间、工作纪律与工业资本主义》。

这是"时间即金钱"最近的邻居。英国历史学家 E. P. Thompson 一九六七年在《过去与现在》（Past & Present）第三十八卷发表了这篇长文。他讲的是：在工业化之前，很多人的劳作是"按事情走"的——渔夫看潮汐，农人看季节，活干完了就歇，干活和过日子没有截然分开；工业化之后，劳作变成了"按钟点走"，雇主买下的是工人的时间，钟表、工厂的铃声、学校的作息、讲道台上对懒散的训诫，一起把一种新的时间纪律打进了人的身体。在这个过程中，时间变成了一种通货：不再是"过"掉的，而是"花"掉的。清教式的勤勉劝诫，在这场转变里扮演了推手。

这位邻居占住的是"时间怎样变成钱"的历史。本章第四节说的负号，说到底就是在他的地盘上讲话。没有 Thompson，"时间即金钱"就只是一句格言；有了 Thompson，它才是一段有来历的历史。

分岔在两处。

第一处，负号落在谁身上。外婆的故事是一个很好的切口。按月发工资的那几年，机器停了，外婆说是"歇口气"；改成计件之后，同样的停顿成了"白站"。可是按 Thompson 的大框架，按时付酬恰恰是"时间即金钱"最典型的形态——雇主买下

了钟点，工人的每一分钟都是雇主的钱。那为什么按月领工资（说到底也是按时间付酬）的外婆不觉得等机修是"亏"，计件的外婆反而觉得是"亏"？

这里要把话分清楚。下面这个回答是本书自己的推论，不是 Thompson 的原意；Thompson 讲的是时间纪律怎样在几百年里被建立起来，他没有讨论"结算单位落在谁身上"，更没有拿计件和按月来比。外婆的经历又是构想的情节，只是用来把这个推论讲明白。本书的推论是：负号不落在"时间被买卖"这件事上，而落在"谁的结算单位最细"这件事上。按月拿钱时，最细的结算单位在雇主那边——机器停一个钟头，亏的是厂里；改成计件，最细的结算单位落到了外婆身上——机器停一个钟头，亏的是她自己。同样是"时间即金钱"，钱是谁的、谁按段对账，决定了等待对谁是负债。说成一句话：谁的结算单位最细，等待就是谁的负债——这是本书的判断，读者引用时请不要记到 Thompson 名下。Thompson 讲的是时间纪律怎样被建立，本章讲的是等待的负号怎样被分配。

第二处，空耗是怎样跟着结果变的。Thompson 讲的纪律，是一种内化了的道德：闲着就是罪过。如果小满的"什么也没做"只是这种纪律的回声，那么不管分数高低，她对那三天的说法应该大体一样——都带着"我闲着了"的愧意。可实际上，同样的三天，分数高了是"值了"，分数低了是"早有预感"，分数平了才是"什么也没做"。纪律解释得了那一点不好意思，解释不了这三种不同的判决。三种判决随结果变动，这一点纪律说不了，得靠一个落在结果上的触发；至于触发之后判决为什么跟着结果这样走，上一路邻居已经答了大半。也就是说，Thompson 给了负号一段历史，本章给了负号一个触发的时刻：负号平时潜伏在语言里，结果一落地，它才被叫出来，盖到整段日子上。

第四位：罗萨的加速理论。

德国社会学家哈特穆特·罗萨在二〇〇三年的论文和后来的专著《社会加速》（德文二〇〇五年，英译本二〇一三年）里，把现代社会的加速分成三种：技术的加速、社会变迁的加速、生活节奏的加速。他指出一个悖论：技术本来是替人省时间的，可是因为要做的事增长得比技术省下的时间更快，人反而越来越觉得时间不够。

这位邻居已经说出了本章第五节的大半：即时技术没有让人更从容，反而让人更受不了等。我必须承认，"省下的时间并没有省下来"这件事，罗萨说得比我早、也说得更全面。他后来关于"共鸣"和"不可支配性"的工作，留到第九章正面交锋。

分岔在于：罗萨拿来解释的是节奏和时间预算——事情太多，时间太少；本章拿来解释的是那张表格——中间没有栏，结果一来就倒算。两者可以拉开一个对照：设想一群生活在慢节奏里的人，时间宽裕，事情不多，日常的话里也还有"熬得住""好饭不怕晚"这样的慢语汇。按罗萨的思路，这群人的等待应该厚一些、空耗少一些。按本章的思路，只要他们等的仍是一个"该"在某日落地的结果、而中间仍然没有栏，那么结果一来，他们照样会说"那几天什么也没干"。节奏慢了，表格没变，倒算照样发生。如果在这样的群体里，空耗的说法确实明显少了，那么本章就该承认，节奏比表格更要紧。

还有一位老邻居：伯格森的糖块。

他不属于上面几路，却站得最近，这里点一下头，细说留到第四章。伯格森在《创造进化论》第一章（英译 Arthur Mitchell，一九一一）里讲过一杯糖水：他要等糖化开，这段等法不由他拉长或缩短，因为这段时间同他的不耐烦重合，是活过的，不是想出来的。他还说，物理学家数的是区间的两头，我们这些有意识的人感到的、活着的是区间本身。这几乎是第二节"两个时间戳之间不许有字段"的一句反话：时间戳数两头，区间是活的。我不能说这一层是我看出来的。

本章同他的关系可以说清：他讲的是区间在经历里是实的、跳不过去；本章讲的是区间在事后的账里怎样被取消资格。他的话是本章的前提，本章问的是他没有问的下一问：实的区间，为什么事后可以被说成空。还要认一件事：按他的路子，任何一栏、一张清单，已经把绵延摊成了一个个并列的条目，是一种不得已的背叛。我认这一点。待过清单救不活那段日子，它只做一件小事：让那段日子在结果落地之后，还有名字可指。"记得而不算"和"只记不计"，说的都是这件小事。

交锋小结。

邻居们各握着一部分真相：Maister 握着"等待是可以设计的感受"，卡尼曼一路握着"事后的评价不是经历的平均，而会跟着结局和结果走"，Thompson 握着"时间变成钱的历史"，罗萨握着"省下的时间省不下来"，伯格森握着"区间是活的、跳不过去"。本章不和它们争这些地盘，并且把原来的第二条判决，从"空耗产生于倒算"收窄成一句话：难受多少、值不值，归前人；本章只剩一层——整块日子被取消了入账资格，而取消与否，取决于等的时候有没有留下一栏。

把引用都拿掉，这一层是下面这一句：峰、终、结果都一样，等的时候留过内容栏的人，事后不会把整块日子说成"没做什么"；没留的人会。它错了，本章就只剩对前人的转述；它对了，才是本章自己的东西。

◆ 九、这个判断怎样会错

一个判断要想说得硬，就得先说清它在什么情况下是错的。本章最要紧的判断是全书第二条判决——倒算生空耗：等待的空耗感产生于结果落地时的倒算，不产生于等待过程本身。下面是我能想到的、最可能推翻它的几种情形，从最要命的说起。

第一种：带着完整日志的人，照样觉得空。

这是最直接的推翻条件。假如有一群人，在等一个结果的那几天里认认真真地记了"只记不计"的那一栏，结果落地之后，他们在叙述里也承认中间那段有内容——能说出"周三下午搭了城堡""周二夜里聊了志愿"——可是被问到"那几天你觉得空不空"时，他们报告的空耗感，和那些什么都没记、只说"就是等"的人一样强。那么本章就错了：空耗感不是因为中间没有字段，它另有来源，也许就藏在等待过程本身里，也许藏在"等"这个字的语言习惯里。

这个检验要事先写死，才不会事后怎么看都对。我现在就把它写下来，写在任何数据之前。

找同一场考试、同一个出分日的一批学生，随机分成三组。甲组在等的时候每天写一行"待过"：日期、大约多久、一个不评价的词，不写等到什么。乙组每天只

给当天的心情打一个分，不写做了什么——它和甲组一样每天被问一次、一样有记录，但没有内容栏。丙组什么也不记。出分后第七天，由不知道分组的人收四样东西：（一）一段自由叙述，由两位不知情的编码员数其中有几件具体的事被当作"我做的事"；（二）把当事人自己在等待期间留下的痕迹（聊天记录、搜索记录、便签，须本人同意）一条条列出来，问"这算不算你这几天做的事"，记回答"不算"的比例；（三）一句话总括里，有没有用"什么也没做""就是等""白过了"这一类整块否定；（四）对整段日子的总体不适，0到10分。

判据事先规定怎么读。如果峰终律是全部，那么（四）由峰和终决定，三组应当没有差别；（一）至（三）也应当没有差别，因为它们没有给中间留一个独立的入口。本书押的是：（一）至（三）上，甲组与乙、丙两组有差别，（四）上三组没有差别。门槛是我先定的，不是从数据里推出来的：（三）里，丙组比甲组多出的整块否定，不少于二十个百分点，且置信区间不跨零；（四）里，甲乙两组的差落在零点二个标准差的等价区间之内。

读法有四种。甲组好、（四）平——保留这一层。甲、乙两组在（三）上都比丙组好——起作用的是"每天被问一下"，不是内容栏，本章收窄成"被问"。（三）平而（四）有差——峰终律或事后摘要的可及性已经够用，这一层删掉。全部持平——本章作废。样本量由功效计算在事前定，不由结果定。

第二种：空耗在结果来之前就被说出口了。

本章说空耗是"倒算"出来的，倒算发生在结果落地之后。如果在结果来之前，人就已经在反复地、明确地说"我在白白耗着""这几天全浪费了"——不是事后追认，而是当下就这么说——那么空耗就不是倒算造出来的，至少不全是。

这里我必须先承认一个本章自己埋下的软肋：第三节说过，倒算会写回下一次等待的起点，一个被倒算过的人，下一次一开始就把等待当成空的。这样一来，"结果来之前就说空"也能被本章解释——是上一次的倒算在说话。这个解释如果什么都能接住，它就太便宜了。所以检验要找的，是第一次进入某类等待的人：一个从来没有等过出分的孩子，第一次等，如果在出分前就频繁地说"空"，那就不

是上一次倒算的回声，本章的机制就得收窄。如果连这样的孩子也说空，那可能意味着"等"这个字本身已经带着"这段时间不算数"的烙印——那是语言的事，比账本更深，本章没有处理好。

第三种：没有结果可等的时间，同样空。

如果空耗来自倒算，那么一段没有结果要落地的时间——度假、发呆、周日下午躺在沙发上——就不该有同样的空耗感，因为它没有"该"、没有结果来倒算它。这类时间也常被说成"什么也没干"，但本章预测，它被说出来的分量应该明显轻：是"闲"，不是"白"。如果有人能说明，无所事事的周日下午，事后被感受到的空耗和等出分的三天一样重，那么空耗就不是结算的产物，而是时间本身的性质，本章的判断就该作废。

第四种：好结果把中间全补了回来。

本章说，好结果也是倒算——"值了"仍然是用结果给过程定价，中间那段的具体内容依然没有被记下。可是假如一个孩子考得很好，事后不只说"值了"，而且主动、具体地把中间几天的事一件件说出来，说那条梦里的辅助线是她三年里最得意的一次思考，那么好结果就不是抹平了中间，而是照亮了中间。这一点和第七章的判决"好结果也不翻案"相邻；第七章会正面处理它，这里只把它登记为本章的一个可能的漏洞。

第五种：负号的来历讲错了。

第四节说，等待的负号是在"按段结算"和"突跳产出"顶在一起的时候被逼出来的，外婆从按月发薪到计件的那一转是它的缩影。如果能找到一群人，他们不按段计酬，时间宽裕，可以自由退出等待，生活里也有足够的慢语汇——比如一些不靠钟点吃饭、自己支配时间的手艺人——而他们说起等待，照样满嘴"白等""浪费"，那么"按段结算逼出负号"就只是众多来源中的一个，甚至不是主要的那个。那时本章第四节应该收缩成一个假说，而不是一段因果。

第六种：被抹掉的其实只是忘了。

第二节那个"数一数"的比法，有一个现成的反驳：痕迹多、说法少，也许只是普通的遗忘——事情过去了，细节自然记不住，跟倒算没有关系。要把两者分开，得看两个地方。一是时间：如果是遗忘，说法应该随着时间慢慢变少；如果是倒算，说法应该在结果落地的那一两天里突然变少，而且变少的方向跟着结果走。二是提醒之后的反应：如果是遗忘，把记录摆出来，人会说"哦对，我想起来了"，并把它补进说法里；如果是倒算，人会说"记得，但那不算"。小满的那句"瞎想，不算"，押的是后一种。如果大多数人看到记录后都痛快地补进说法，那么本章说的"倒算"就只是遗忘换了一个名字，应该让位。

第七种：本章被第四章或第八章吞掉。

本书里有三条挨在一起的解释，都在讲"为什么等的时候或等过之后觉得空、觉得重"。本章说：是等的时候没留一栏，结果一落地，整块被取消资格。第四章说：在事先判为发酵、又没有中间读数的等待里，等的时候每天的"虚"，平均而言随事情推进得越深而越重，这是一个关于一批人的假说。第八章说：等得越久，压在心里的分量越重，因为每看一次就给差计一次息。三条方向各不相同，却有一个危险的共同点：每一条都能解释"这个人觉得空"，也都能解释"这个人觉得不空"，合起来就什么都接得住，彼此成了对方的垫背。为防这个，我把三条各自的自变量和预测写在前面，并规定谁错了谁认。

本章的自变量是等的时候有没有留内容栏，因变量是结果落地后一周内"整块判空"的多少；预测是留栏的人明显更少判空，而且这个差不随专家评定的推进深度、不随等了几天、不随每天看几次而变。第四章的自变量是专家按事先量表打的推进深度，因变量是等待期间每天的"虚"。第八章的自变量是等待的天数和查看的次数，因变量是等待中压在心里的分量。

与本章相反的观察有三种。其一，在留了栏的人里，"整块判空"仍随等待天数、查看次数上升，开栏并没有让它下降——栏挡不住倒算，本章错，第八章的方向对。其二，判空的多少主要随专家评定的深度走（越深越判空），而与栏无关——那就是把本章要解释的东西解释给了第四章，"空"成了深处进行的负片，而不是记账的产物，本章错。其三，开栏让判空下降，而下降量不被深度、天数、查看

次数中的任何一个调节——本章的机制独立成立；另外两条各管各的因变量，不许借本章的结果替自己作证，本章同样不许借它们的结果替自己作证。还有一条总的：三个自变量都不预测、人却报告了很重的空耗，就是三条一起落空，不许说"总有一条是对的"。

最后，本章的适用边界。

本章只讨论有一个可辨认的结果日、有一个清楚的"该"的等待：等出分、等报告、等回信、等一班车。没有结果日的等待——等一个人慢慢长大、等一段关系慢慢变好——不在本章的范围里，它们的"倒算"可能永远不发生，或者在很多年后以完全不同的方式发生。本章也不处理那些让人长期痛苦、影响睡眠和饮食的等待：如果一段等待已经让一个人长期失眠、吃不下饭、无法正常生活，那就不是开一栏能解决的事，请找专业人士。至于等待怎样把人等坏——怎样从"记错"走到"生病"——那是第七章要讲的事。

> **带走的话**
>
> 小满说"什么也没做，就是等"，那三天并不空；是星期四中午十二点零二分，一笔账倒过来，把那三天抹平了。
>
> 空耗里"难受多少""值不值"的部分，前人说得比我早；本章只留一层：两个时间戳之间不许有字段，削峰在空地上写满了"还没"，倒算把整块地取消了入账资格，又把判决交给下一次。
>
> "时间即金钱"不是一句格言，而是一个被发明出来的负号：它让等待从"零"变成了"欠"，并且一路从车间搬进了一个十五岁孩子的饭桌。
>
> 等待死于无凶手的优化：每一步都在帮你省时间，借方从来不发言。
>
> 救它的不是更快、更满、更慢，而是一栏只记不计的格子——让"该"走过的那段路，在结果落地之后还留在纸上。
>
> 回到随身三问的第二问：这段等的中间，有没有一栏属于我自己、不被结果吞掉的东西？如果没有，今天就可以开一行：日期，多久，一个不评价的词。

小账　本章立下的新词：两个时间戳之间无字段；切分·削峰·倒算；入账资格（记得而不算）；朝内的"该"（"我该在做点什么"）；负号的分配（谁的结算单位最细，等待就是谁的负债）；无凶手的优化；借方不发言；只记不计的一栏；待过清单。
"该"走到了哪一步：被记错——"该"本该让一件没来的事在生活里有个位置，却被一张只认两个时间戳的表格记成了"还没到"，又被"时间即金钱"盖上负号，在结果落地时被倒算成空耗。

第 4 章

搬运与发酵

◆ 一、这一章的问题

这一章讲的是"该"怎样被记错。第三章说空耗是事后倒算出来的；这一章往前再挖一层：在倒算之前，"该"就已经被换了一个字。本来是"该成"——一件东西该在这段日子里长成；记账的人只认得"该到"——一件早已做好的东西该被送到手上。一字之差，等待的那段中间就从"正在长"被记成了"还没来"。

所以这一章要回答三件事。第一，"等待是空耗"这句话底下，藏着一条什么样的预设？第二，怎样分辨一段等待是在搬东西，还是在长东西？第三，人为什么偏偏看不见那段正在长的中间，又能怎样给它在生活里留出一个位置？

◆ 二、外婆的咸菜坛，楼下的快递柜

这是陪读一家人的一个冬天。

腊月初，外婆照例腌咸菜。她是退休的纺织女工，一辈子跟机器的节拍打交道，手上的规矩却全是慢的。芥菜晒到叶子发软，一层菜一层盐码进那只褐色的老坛子，压上一块洗干净的青石，盖上坛盖，再往坛沿那一圈槽里注满清水。水封住了，坛子就被搬到厨房靠北的墙角，挨着一袋米。外婆在挂历上那一天画了一个圈。

五岁的小禾第二天就去问："咸菜好了没有？"

外婆说："早着呢。"

第三天又问。第五天又问。她蹲在坛子跟前看，坛子还是那只坛子，盖子还是那个盖子，青石压着，水汪着，什么也没有变。她伸手去摸盖子，外婆在身后说一声"别揭"，她就缩回手，噘着嘴走开。在她眼里，这只坛子是全家最不讲道理的东西：它说要"好"，却从来不告诉你它好到哪儿了。

同一个星期，爸爸周远在网上给小禾买了一套绘本。下单那一刻，手机上跳出"已付款"；第二天跳出"已发货"；第三天上午，一条短信带着一串取件码进来。周远牵着小禾下楼，走到小区门口那排绿色的快递柜前，小禾踮着脚把六位数一个一个按进去，"咔哒"一声，第三排的一个小门弹开了。绘本就躺在里面。

小禾高兴坏了。快递柜在她心里一下子成了全世界最讲道理的东西：你按对了数字，它就开；它说到了，就真的到了。

晚上吃饭的时候，她把这两件事放在一起说："快递柜好，坛子不好。快递柜会告诉人，坛子不告诉人。"

全家都笑。笑完了，这句童言却留了下来，因为它说出了一件大人也说不太清的事。快递和咸菜，都是"该来的"。绘本该到，咸菜该好。两件事都要等，等的时候人都在问"好了没有""到了没有"。可是这两段等，其实是两种完全不同的东西。

绘本在付款那一刻就已经是一本完整的书。它在仓库里，在货车上，在分拣站，在快递员的电动车筐里，始终是同一本书，一页不多，一页不少。三天里它唯一改变的，是它离小禾有多远。这三天对绘本本身来说是空的——要是能把三天压成三个小时，小禾拿到的还是那本书，而且更高兴。

咸菜不一样。腊月初那一坛，下坛的时候根本还没有"咸菜"这样东西，只有生芥菜和盐。坛盖底下这二十来天，菜在出水，盐在往菜里走，坛里的气味从生青味一点点转酸，叶子的颜色从绿转黄，嚼劲也在变。这些变化不是在把一坛现成的咸菜往外送，而是在一点一点把咸菜做出来。要是能把这二十天压成两天，打开来的就不是咸菜，是一坛咸了的生菜。

一个在搬东西，一个在长东西。

小禾说坛子"不告诉人"，说得一点不错。快递那三天里，手机上跳出过好几个状态，每一个状态都像一扇门开了又关：付款了，发货了，到站了，可以取了。每跳一次，人心里就"嗯"一声，知道事情往前走了一格。坛子那二十天里，没有任何一次"跳"。它从来不在哪一天哪一刻宣布"现在开始酸了"。它一直在变，变得平平的，匀匀的，没有一个台阶可以让人踩上去说"到这儿了"。

于是一件怪事出现了：真正什么都没发生的那三天（快递在路上），人反而觉得事情一直在动；真正一直在发生的那二十天（咸菜在坛里），人反而觉得什么都没动。

这一章就从这件怪事讲起。我想说的是：一个人说"等着真耗人"，他的话常常不是在描述那段日子本身，而是在暴露他手里只有一种记法——快递柜的记法。他用快递柜的记法去记一只坛子，记出来的自然只有"还没到"。

外婆没有这个问题。她不问"到了没有"，她心里有另一本账。下坛第三天，她会弯腰听一听坛沿的水，看有没有细泡冒上来；第七八天，她会凑近坛盖闻一闻漏出来的那一丝酸气；她记得哪一年的菜晒得不够干，坛里起了一层白膜，那一坛只好倒掉。她不揭盖子，可她一直在"看"。她看的不是"到没到"，而是"走到哪一步了"。

表姐周小满寒假来住，听小禾说起坛子"不讲道理"，笑她："你去问外婆，坛子哪天开，她能告诉你。"小禾跑去问。外婆想了想，说："看天。今年冬天暖，十八九天；要是冷，得二十好几天。"小满在旁边插嘴："那就是说不准嘛。"外婆说："说得准。说得准它走到哪儿了，说不准它哪天到。"

这句话小满当时没在意，后来却记住了。说得准走到哪儿，说不准哪天到——这正是两种等待最要紧的分别。快递柜恰好反过来：它说得准哪天到，至于书走到哪儿了，它说的其实只是书离你多远，书本身哪儿也没"走"。

这两本账，一本是搬运的账，一本是发酵的账。这一章要做的，就是把这两本账拆开来摆在桌上，看清楚"空耗"是从哪一本里记出来的，"该"又在哪一本里被记错了。

◆ 三、"时间只会送货"：藏在"空耗"里的那条预设

先把"等待是空耗"这句话放到显微镜下。

它听起来像一句白描，好像只是在说"这段时间我没干成什么"。可是"耗"这个字很讲究。说一样东西被"耗"掉，意思是它本来有，后来少了，而少掉的那一部分

没有换来任何东西。油耗、电耗、损耗，都是这个意思。说时间被"空耗"，就是说：这段时间流过去了，流过去的这一段，没有在任何地方留下任何产物。

这话要成立，得先有一个前提。我把它说成一句大白话：时间本身只会送货，不会做货。

什么意思？想象等待是一根管子。管子这一头，是一件已经做好的东西；管子那一头，是等着它的我。管子有长有短，有直有弯，有时堵，有时通，但管子的材料、长度、弯法，一概不参与那件东西是什么样子。管子只决定它什么时候到。东西在进管子之前就已经完整了，等待只是它被送到我面前的速度问题。

在这样一幅图里，"空耗"当然成立。管子越长，我在管子这头站得越久，站着的这段时间什么也没给我，只是让我晚一点拿到一样早就在那儿的东西。快递柜的绘本，正是这幅图的完美样板。

可是请注意，这幅图并不是从等待本身看出来的，而是先假定好的。它假定的是两件事。第一，结果在等待开始之前已经完成了。第二，等待的这一段，不进入结果的构成。用本书的话说：路径不进入结果，差异的那一串（D）不进入显露出来的那个样子（S）。这就是发现学的老习惯——东西早就在那里，人只是去找到它、等到它、拿到它。

一旦把这两条假定说出口，就会发现它们经不起一个很普通的追问：如果等待只是送货，为什么有些东西一等就没了，有些东西越等越有？

一等就没了的：一碗刚出锅的面，等半小时就坨了；一个想说的道歉，拖过三个月就说不出口了；一锅米饭放凉了重新热，再也不是那一锅。越等越有的：一坛咸菜，一块醒着的面团，一道刚划破的伤口在慢慢长好，一个想不通的念头隔了几天忽然自己清楚了。前一类说明，等待会毁掉结果；后一类说明，等待会喂大结果。可不管是毁还是喂，等待都已经插手到结果里去了。它不是一根中性的管子。

所以，"等待是空耗"这个判断，并不是对等待的描述，而是一个推论：只有先认定了"结果早就做完了"，才推得出"中间这段没用"。它把等待的那一段先冻住，冻成"尚未抵达"四个字，然后再宣布这四个字里面空无一物。

这一层看清了，"该"字的病根也就露出来了。

前面几章讲过，"该"是从一次迟到里裂出来的：妈妈总是七点到家，有一天八点还没到，孩子心里第一次长出了"你该来"。这个"该"有一个很要紧的性质：它是对一件还没出现的东西的认领。孩子认领的是"妈妈回来"这件事，它今天就在孩子的生活里占了一个位置——门口那块地方，那个时刻，那种竖着耳朵的样子。

可是"该"有两种认领的方式。一种认领的是"该到"：东西是现成的，人认领的是它抵达的那一刻。另一种认领的是"该成"：东西还没有，人认领的是它正在长成的那一整段。小禾等快递，认的是"该到"；外婆等咸菜，认的是"该成"。

"该到"只有一个刻度：到，或者没到。"该成"有一整条刻度：出水了，转味了，变色了，嚼劲出来了，可以开了。前者的"该"挂在终点上，后者的"该"铺在整条路上。

"时间只会送货"这条预设，做的恰恰是一件偷换的事：它把所有的"该成"，都悄悄记成了"该到"。一旦这样记，铺在整条路上的那个"该"就被收拢到终点一个点上；路上的每一步，都不再是"该"的一部分，只剩下"还没到"。人在路上站着，手里的"该"只有一根针，指着远处那个点，越站越觉得脚下是空的。

外婆的"该成"，是用三种感觉一起在读的。导读里说过，触觉、听觉、视觉，每一种感觉里都有完整的S·D·E：摸的时候，手指的一串按压是差异序列，皮肤和手底下那样东西一起构成纠缠的场，摸出来的软硬就是随着这一串按压不停显露出来的样子。外婆读坛子，正是这样。她弯腰听坛沿的水——听觉里那一串细小的"咕嘟"声，一天比一天密，又一天比一天稀；她凑近闻坛盖缝里漏出来的气——那股味从生青到微酸，是一串一串地换的；开坛前一两天，她会隔着坛壁摸一摸温度，看看是不是太凉了要往灶边挪一挪。三种感觉都向着一件还没成的东西伸出去，每一种都给她一条"走到哪儿了"的线。这些线没有一条会"咔哒"一声告诉她"好了"，可是三条线合在一起，她心里那个"该成"就一天比一天具体。

快递柜不需要人用感觉去读。它只要人用眼睛去认一个数字、一条短信、一个弹开的柜门——那是一种被削得只剩"是"或"否"的看法。读惯了快递柜的人，感觉就只剩下在终点认一下的那个用处，再也不会向一件正在长的东西伸出去了。

我说"该"在这一章里被记错，指的就是这一步。不是"该"丢了，而是它被挪了位置——从路上挪到了终点上。挪完之后，"空耗"就几乎是必然的读数。

这条预设藏得最深的地方，恰恰在一句人人都会说的老话里："该来的总会来。"

这句话常常被用来安慰人：别急，是你的跑不掉。可是仔细听，它说的是一件什么样的东西？"总会来"——好像那件事早已在某处准备停当，只是在路上，迟早会送到你门口。这是一句标准的快递柜的话。它安慰人的办法，是让人相信结果早就完整地存在着，自己只要站在管子这一头等就行了。

这里必须把话说清楚，免得读者误会本章把书名驳倒了。俗话里的那个"该"，是宿命式的"该到"：东西早已备好，人只管站着等它被送上门。这不是本书书名的"该"。本书说的"该来的"，是在等待中被人认领、被人守住、在发酵里一天天"该成"的那件事——它不是自己会来，而是要人守着才来。俗话错的不是"该"字，是"总会"二字：它把"该成"偷换成了"该到"。

如果一件事真的是"该来的总会来"，那么等它就确实是空耗——反正它总会来，你等不等、怎么等，都不改变它。可是外婆那一坛咸菜，就不是"总会来"的。菜晒得不够干，它不来；盐撒得不匀，它不来；坛沿的水干了没人添，它也不来，来的是一坛起了白膜的烂菜。它是"该成的，要守着才成"。

这两种"该"的差别，落到人身上，是两种完全不同的姿势。信"总会来"的人，在等的时候只做一件事：等它到。信"守着才成"的人，在等的时候要做很多看起来不像在等的事：守条件，留意它走到哪儿，不去揭不该揭的盖子。前一种人一旦等不来，只能怪运气；后一种人等不来，还能回头去查是哪一个条件没守住。

所以本书用"该来的"做书名，不是认下这句老话，而是把它从快递柜那里要回来：同样四个字，去掉"总会"的宿命，留下"该"的认领。该来的，不是总会来；该来的，是今天就在你生活里占着一个位置、要你守着它长的那件事。

还要补一句，免得这话说过头。这条预设并非处处都错。真正的搬运，它是对的。快递在路上那三天，绘本确实一页没长；排号等叫号，前面的人走一个你挪一格，你的号码不会因为多等一会儿变得更好。在这些地方，说"空耗"是一句老实话，它准确地说出了一笔成本。毛病只出在越界：把这条只对搬运成立的预设，拿去罩住所有的等待。

为什么它能罩得这么理所当然？有一个从语言里看得见的迹象。今天一个人说"我在等"，听的人几乎都默认他在等一件现成的东西被送来——等车、等人、等通知、等结果。要说出另一种等，就得额外加话："我在等它慢慢长好""我在等这件事自己沉一沉"。语言学里有个说法叫"标记性"：不加任何修饰就能被理解的，是无标记的默认读法；要多加一个词才站得住的，是有标记的读法。在今天的日常语言里，搬运式的等待占着无标记的默认位，发酵式的等待得多付一个词的代价才能被说出来。

这件小事很说明问题。"空耗"不全是一个人对他那段等待下的判断，有一半是"等"这个词今天的默认读法替他下的。他一张嘴说"等"，搬运的那幅管子图就已经跟着进来了。

◆ 四、搬运式与发酵式：五条自查

把两种等待起个名字。

一种叫搬运式等待。结果在等待开始的时候就已经完成，等待改变的不是结果，而是结果和我之间的距离，或者我在队伍里的位置。等快递、等叫号、等电梯、等一张已经盖好章的证件寄到——都是这一类。它只有减法：耗掉我的时间，磨掉我的耐心，不还给结果任何东西。

另一种叫发酵式等待。结果在等待开始的时候并不存在，它要靠这段不能跳过、也不宜插手的日子才长得出来。等咸菜、等面团醒发、等伤口长好、等一个缠了很久的念头自己理顺、等两个人吵过架之后关系慢慢变成另一个样子——都是这一类。它是加法：日子过去一段，结果就多长出一段。

起名字容易，难的是分辨。因为站在外面看，两种等待长得一模一样：一个人，一段时间，一件还没来的事。小禾蹲在坛子前和站在快递柜前，姿势都差不多。我们需要几条能在自己身上用的判据。下面五条，每一条都可以单独问自己。

第一条，问起点：等之前，结果能不能整个写出来？　绘本在下单时就能写全：哪一本书，多少页，什么封面。咸菜在下坛时写不全：今年这一坛到底多酸、多脆、什么颜色，外婆自己也说不准，要开坛才知道。能事先写全的，是搬运；只能事后补写的，是发酵。

第二条，问中间：中间那些变化，能不能整段删掉而结果不变？　快递在哪个分拣站停了一夜，换了几辆车，删掉这些，到手的还是那本书。咸菜坛里出水、转酸那一段，删掉了，就没有咸菜。能删的是路程，删不得的是原料。

第三条，问催：催一催，能不能缩短等待而结果不变？　催快递，有时真能让它早半天到，书还是那本书——等的人这时是个"运输员"，催是有用的。可你要是去催一坛咸菜：揭开盖子看看、加点盐让它快些、搬到暖气边上，结果不是快了，而是坏了（换一道工序是另一回事，交锋一节会说）。催只能打乱、只能减少的，那是发酵；在发酵里，等的人的身份是"守护员"，不是"运输员"。

第四条，问回头：结果到手之后，回头看，等待中的那些事还能在结果里找到吗？　绘本到手，你在书里找不到那辆货车的痕迹。咸菜开坛，你在每一口酸味里都尝得到那二十天——晒得干不干，盐撒得匀不匀，那几天天冷还是天暖。在结果里找不到的，是走过的路；在结果里处处都在的，是长进去的东西。

第五条，问封口：这段过程里，有没有一段"不能看"的时候，而这段"不能看"正是它成功的条件？　坛沿要注满水，坛盖不能揭，揭一次进一次生气，坛里的菌就乱了。面团醒发时总揭开布看，表面就风干结皮。一个刚冒头的念头，要是急

着说出来、急着让人评，往往就散了。快递没有这一条——你随时查物流，书都不会因此变坏。凡是封口本身就是工序的，一定是发酵。

五条问下来，它们其实指向同一个问题：在等的这一段中间，对象自己的那一串变化，还在不在跑？ 跑，就是发酵；不跑，就是搬运。所谓"对象自己的那一串变化"，用本书的说法，就是差异序列 D：不是我在做什么，而是被等的那件东西自己在一步一步地变。快递在路上，书自己没有在变；咸菜在坛里，菜自己一直在变。

按这五条去对，现实里的等待会落进三种格局。

真搬运。 五条全指向搬运。等同城快递，等餐厅叫号，等一部电梯下来。在这里感到"空耗"不是错觉，是一笔准确的成本。这时候最合理的做法，就是想办法缩短它，或者干脆去做别的。本书不劝任何人把等电梯当修行。

真发酵。 五条全指向发酵。咸菜、面团、伤口、一个需要时间才能想清楚的决定。在这里感到"空耗"，才是本章要说的那个错——用了搬运的记法去记一段发酵。

边界态。 有些等待，五条答案打架。最常见的一类是：结果对等的人是现成的，对做的人却还在长。比如等一个面试结果。从等的人这一边看，面试结束那一刻，自己的表现已经定了，再等也不会变好变坏，像搬运；可是从另一边看，评审还在比较、还在争、还在改主意，结果在那几天里确实还在"长"。又比如等一个手艺人做一张定制的桌子：对你是在等货，对木匠是在等木料干透。边界态提醒我们，一段等待是搬运还是发酵，不只看等的是什么，还要看是谁在记、站在哪一头记。同一张桌子，在你的账上是一个"到没到"，在木匠的账上是一条"走到哪了"。

五条判据还会碰到一种情形，值得单独说。第二节提过"一等就没了"的东西：坨了的面，放凉的饭，拖成了说不出口的道歉。它们也不是搬运——中间那串变化同样在跑，只是往坏处跑。按五条去对，它们和发酵一样：起点写不全结果，中间删不得，催也无用，回头在结果里处处尝得到那段时间。区别不在 D 跑不跑，而在它被放在什么样的条件里跑。

同一棵芥菜，码上盐、压上石、封好坛沿的水，那二十天就是发酵；随手扔在厨房角落里，那二十天就是烂。坛子里的菌和角落里的霉，干的都是"一直变"的活，差的只是一圈水、一块石、一把盐——也就是本书说的 E，那个让差异序列往哪个方向走的纠缠场。这就说明了发酵式等待里，等的人到底在做什么：他不推着结果往前走，那是对象自己的事；他守着条件，让对象自己的那一串变化朝"成"的方向跑，而不是朝"坏"的方向跑。外婆"不揭盖"，不是什么也不做，是在做一件最要紧的事——守住那一圈水。（至于推着菜往前变的那只手，怎样从外婆手里交给盐和菌、守条件的人又守些什么，是第六章的题目，这里只看判据。）

五条里有一件事要提前说穿：它们并不是同一种问法。第一条（结果能不能事先写全）和第五条（有没有一段封口本身就是工序）在开等之前就能答——下单时就知道绘本是哪一本，下坛时外婆就知道坛沿要注水、盖子不能揭。第三条（催会不会改坏结果）靠行内人的经验，开等之前也能请一个懂行的人答。第二条（中间那段删掉，结果会不会变）是个反事实，没法真删，只能靠机理推；第四条（回头看，等待里的事能不能在结果里尝出来）只有结果到手之后才答得出。后两条因此只配做复核，不配做判案。如果把"结果里尝得出那二十天"当作"它是发酵"的证据，那么任何一次成功的等待都会被追认为发酵，失败的则被追认为搬运或停滞，判据就成了事后诸葛。本书的规矩是：分类在开等之前，用第一、三、五条定，写在纸上；第二、四条只在事后拿来复核这张纸写得对不对。写错了，是纸错了，不许回头改纸。

这里要特别防一个误会。分出两种等待，不是为了给发酵式等待唱赞歌，好像凡是等都该当发酵来过。那会变成一种新的折磨：明明只是快递晚了，偏要人从中"体会成长"。真搬运就是真搬运，把它当发酵，是另一种记错。本章的判据之所以要能判出"真搬运"来，就是为了守住这条边：该嫌慢的地方，放心嫌慢；只有在对象自己还在跑的地方，"空耗"二字才是记错了账。

回到"该"。在真搬运里，"该"本来就只有一个落点——该到；把它挂在终点上，没有错。在真发酵里，"该"本来是铺在路上的——该成；把它收到终点上，就错了。在边界态里，"该"在两个人手里各有一个样子：等的人手里多半是"该到"，

做的人手里多半是"该成"。很多等待里的委屈，其实就是这两种"该"对不上——你在问"怎么还不到"，他在想"还差一点火候"。

◆ 五、开关型采样器：一直变，等于没发生

分清了两种等待，还剩一个更难的问题：既然咸菜坛里明明一直在变，为什么小禾看不见？为什么我们大人，在一段真正发酵的等待里，也常常觉得"什么都没发生"？

说"人不耐烦""人不肯看"，不算回答。外婆的耐心多，可耐心本身并不长眼睛。我们得问：人是靠什么"看见"一件事发生了的？

先说一个很朴素的事实。人对"有事发生了"的感觉，并不是均匀地洒在时间上的。我们不会每一秒都觉得"有事"，而是在某些点上忽然"咯噔"一下——门响了，灯亮了，手机震了，水开了。这些点有一个共同的样子：一样东西从一个状态翻到了另一个状态。关着翻成开，没有翻成有，没到翻成到了。注意力像一个采样的小钩子，它最容易在这种翻转的地方钩住一下，记下"这里有事"。（这一点不全是我的推想：实验心理学里，突然出现的新物体会抢先吸引注意，是个老结果，Yantis 和 Jonides 一九八四年的视觉搜索实验是常被引的一篇。）

我把这种只在翻转处下钩的注意方式叫作开关型采样器。它不是什么新奇的器官，就是我们平常的注意力被一种特定的生活方式长期调过之后的样子。它只认两种状态：前，后；没有，有；没成，成了。翻一次，它记一笔；不翻，它就什么也不记。

快递柜之所以让小禾觉得"讲道理"，正是因为它是一台完美地喂养开关型采样器的机器。从下单到取件，它给出的每一个消息都是一次干脆的翻转：已付款，已发货，已到站，请取件，柜门"咔哒"。每一次翻转都在采样器上留下一个清楚的点。三天里，书其实一页没长，可人的采样器被喂得饱饱的，觉得事情一直在推进。

咸菜坛恰好相反。它的全部变化都是平的。出水不是一刻之间出的，酸不是一刻之间酸的，颜色不是一刻之间变的。每一天都比前一天多了一点点，可是没有哪一天、哪一刻，它"翻"过一次。体积、气味、颜色、口感，都是一条连续往上爬的坡，没有一个台阶。

把一台只认台阶的采样器，放到一条平滑的坡前面，会发生什么？它只能在两个地方下钩：坛子放下的那天，坛子打开的那天。中间二十天，它找不到一个可以落脚的点。不是坛子里没事，是它这种钩子挂不上去。

所以，咸菜坛的中间看不见，不是因为它变得太快，也不是因为它藏得太深，而是因为它太平了——一直在变，反而没有任何"变化事件"。对开关型采样器来说，"一直变"和"没发生"是一回事。这句话听起来像绕口令，其实是这一章最要紧的一句：没有翻转，就没有发生感；而发酵的本事，恰恰就是一次也不翻地把一件事做成。

再说一层：采样器是被养成这个样子的，而养它的，正是今天随处可见的即时反馈。

很多人以为，即时反馈的问题在"快"。其实不全是。想一想下载一个大文件时那根进度条：它不快，有时要好几分钟，可它一直在更新——百分之三十七，百分之三十八，速度多少，还剩多久。这种反馈虽然慢，却不太会把人养成只认终点的样子，因为它一路都在给中间读数。真正把采样器驯成"只认边界"的，不是快，而是开关化：反馈只有两个状态，点下去之前没有，点下去之后就有了，中间没有任何可以停留的读数。付款成功，消息已读，搜索即出，点赞亮起。这些都是开关，不是坡。

一个人每天经历成百上千次这样的开关，他的注意力就被一点一点地校准了。这个校准分两步。

第一步是压缩。所有的反馈都被压到"前"和"后"两个点上，中间短到不存在。采样器原本是会追着变化走的——小孩子看蚂蚁搬家，能蹲在地上看半个钟头，看的就是一路上的变化。可在开关环境里，变化只发生在翻转那一瞬，采样器就慢慢

学会了只在那一瞬抬头，别的时候低着头。不是眼睛坏了，是它被教会了"只在翻的地方看"。

第二步更深，也更要命。人反复经历"没翻转就没有结果"，久而久之，这句话会悄悄倒过来，变成"没翻转就没有发生"。前一句是对开关环境的老实总结，后一句却是一个越界的结论。可是身体分不清这两句。于是，凡是连续的、慢的、不翻转的过程，不再被感觉成"正在变"，而被感觉成"没变"。到了这一步，"一直变"和"没发生"就不只是采样器挂不上钩，而是在人的经验里互为别名了。驯化的厉害不在于让人看不见边界之外，而在于让边界之外不再产生"有事"的感觉。

这样驯过的一副身体，突然被扔进一段要持续几个星期的发酵式等待——等伤口长好，等一个决定沉淀，等一段关系自己慢慢回暖——它不会自动换一套节律，它只会用那套只认开关的器官去感觉这段日子。感觉的结果几乎是注定的：中间空空如也。不是中间真的空，是器官预先就只配了终点那一格。

拿周远来说。他是出版社的图书编辑，按行当说，是最懂"慢"的那一类人：一本书从收稿到付印，一年两年是常事，他自己就靠这种慢吃饭。可是这两年，他在通勤的地铁上刷短视频。一条十几秒，手指一划，下一条；一条好笑，手指一点，红心亮了。他自己也说不清，从哪一天起，他读作者寄来的长稿时开始坐不住：读了三页，手就要去摸手机。不是稿子变差了，是他读稿的那副注意力，已经被几百万次"一划一亮"调成了只等翻转的样子。一部书稿在他手里慢慢立起来——第一遍读只是知道它讲什么，第二遍才看出它哪一章是虚的，第三遍才知道该请作者往哪里改——这个过程本来就是一场发酵，可他现在对这场发酵的感觉越来越像在等快递："怎么还没好？"

这不是周远的品性出了问题。我们甚至可以用本书的三方程说一说它的骨架。差异序列要靠环境才走得出来，D＝G(S,E)；而显露出来的样子，又要靠差异和环境共同给出，S＝F(D,E)。当环境 E 只给"前"和"后"两个能落笔的点，差异序列 D 在人这一头就被压成了两点之间的一个空档；它在对象那里照跑不误，在人这里却显不出自己在跑。于是显露给人的 S，只剩一个"还没到"的残缺样子。这里的 S、D、E 不是三样分开的东西——是同一场等待，被我们为了说清楚而暂时切成三面

来看。真实的情况是：环境把采样器调成了开关，开关采样器让差异序列在经验里归零，归零的经验又反过来让人更依赖开关式的环境。三面一起在转。

这里要留心一个细节。小禾五岁，她还没被手机养多少年，为什么也看不见坛子？因为开关型采样器并不是今天才有的，它是人的注意力天生就有的一种偏向——翻转本来就比平坡更显眼。即时反馈做的事，是把这个偏向一再强化，强化到几乎成了唯一的看法。小孩子身上有这个偏向，但她还保留着另一种看法：蹲下来、凑近、闻一闻、听一听。外婆那一代人，身上这另一种看法是被几十年的日子养着的：看天色收衣服，摸面团知道醒没醒，听坛沿的水声知道里面在不在动。小禾站在两种看法中间。她既会被快递柜的"咔哒"迷住，也会蹲在坛子前面不肯走。往哪边长，就看她接下来被哪一种环境多喂了几年。

这一节说到这里，"该"被记错的第二步也露出来了。第二节说，"时间只会送货"那条预设把"该成"挪成了"该到"。这一节说的是：开关型采样器让这个挪动变得几乎无法察觉。因为在它眼里，路上本来就什么都没有——没有翻转，就没有可以挂"该"的地方。"该"只好挂到唯一一个会翻的点上：到了，或者开了。于是一个人在发酵的等待里，手里攥着一个只会在终点响的"该"，四周是一片在他的感觉里静悄悄的空白。他说"空耗"，说的是实话——他的采样器在这一段确实一样东西也没采到。可他把"我没采到"说成了"这里没有"。这两句话之间，差着整整一本账。

那么，一条没有台阶的坡，人到底有没有办法看见？有的，而且办法很老：隔开一段，拿前后来比。

外婆从不盯着坛子看一整天，盯也盯不出什么。她是隔几天闻一次、听一次，每一次都拿这一次跟上一次比："比前天酸了""比上回泡少了"。坡在任何一个瞬间都不翻，可是隔开几天，两个读数之间就出现了一个差。她不是在找翻转，而是自己动手造出了一个可以比的台阶。做面包的人也一样，有经验的会在面团刚放进盆时用手指在盆壁上划一道记号，过一个钟头再看它涨过了记号没有；带孩子的父母会在门框上给孩子量身高，一年画一道。门框上那一道道刻痕，就是给一条看不见的坡造出来的台阶。

这个办法的要点在于：台阶不是对象自带的，是看的人造出来的。快递柜替人造好了台阶，人只要等着它"咔哒"就行；坛子不替人造，人得自己去造。一个只会等现成台阶的采样器，碰到不给台阶的过程就瞎了；一个会自己造台阶的人，在一条平坡上也能看见路。下一节说的"换主键"，说到底，就是教人自己去造这样的台阶——不是去等对象翻，而是隔开一段，问它"比上回走到了哪儿"。

还要再往下看一步：这个误读会自己给自己造证据。因为觉得中间什么都没有，人就不往中间看了；不往中间看，中间发生的事就进不了他的经验；进不了经验，他就更有理由说"这段时间什么都没发生"；越这样说，越不往中间看。一个闭环就这样锁上了。它不需要撒任何谎，只是靠着把注意力撤走，就让支持自己的证据自己长了出来。所以"等待是空耗"这句话特别难反驳：你指着中间说"有事啊"，对方那只眼睛早已经把"指着"能指到的东西都过滤掉了。

◆ 六、换主键：从"到了没有"到"走到哪一步"

如果毛病出在记法上，出路也只能从记法上找。

先说一个常见的、但不太管用的办法：劝人"别老惦记，去忙点别的"。这个办法对真搬运是好的——等快递，确实该去忙别的。可是对发酵式等待，它只是把采样器从坛子前面挪开，并没有换掉采样器。人忙了一圈回来，再看那段日子，看见的还是一片空白，而且现在多了一个理由："我那段时间反正在忙别的。"空耗感没有被拆掉，只是被盖住了。

另一个办法是给中间塞进更多的消息。快递公司就是这么做的：从"已发货"细到"已到达某某分拣中心""正在派送中""快递员某某正在为您派送"。消息越来越密，等的人好像安心了一点。可这条路走到底，只是把一根长管子切成了很多段短管子，每一段的两头还是"到没到"。它把翻转的次数加多了，却没有改掉"只认翻转"的那只眼睛。发酵恰恰是给不出这样的翻转的，坛子不会每天发一条"已转酸百分之三十"。

真正的出路，不是多加几个格子，而是换一个主键。

"主键"是一个从记账和数据表借来的词。一张表，总得有一列是用来认东西的，靠它来回答"这一行记的是谁"。快递柜那本账的主键，是东西：这一行记的是"那个包裹"，每一格要回答的都是"那个包裹到了没有"。同一段等待，换一个主键，就成了另一张表。发酵的那本账，主键是步子：这一行记的是"这一步"，每一格要回答的是"这一步把上一步改成了什么样"。

主键一换，问法就跟着换。过去问"到了没有"，现在问"走到哪一步了，前一步给了它什么"。外婆从来不问"咸菜好了没有"，她问的是"出水了没有""起泡了没有""闻着转酸了没有"。她的每一个问题，问的都不是那坛咸菜，而是那坛咸菜正走在哪一步上。

这一换，换掉的不只是问法。同一个"没到"，在两本账里是两种东西。在快递账里，"没到"是一个空位，等着被"到了"填上。在发酵账里，"没到"是一条有方向的线：已经走过了几步，现在在哪一步，前面还有几步。前者让人越等越空，后者让人越等越实。我说"换主键之后成了另一样东西"，意思就在这里：不是同一件事换了一种说法，而是在等的那件东西本身，在人的经验里变了。

那么，以"步子"为主键的账，要记些什么？我把它拆成五列，用白话说一遍：

第一，此刻在分辨什么——这一步，事情正卡在哪个关口上。咸菜在出水阶段，分辨的是"水出够了没有"。

第二，为什么要往下一步走——是什么逼着它不能停在这里。水出够了，盐才往菜心里走。

第三，这一步改了什么关系——它让原来的哪样东西变了位置。盐进了菜心，菜的脆和软就重新分了一次。

第四，改完之后，原来的事被怎样重新安排——上一步定下的东西，现在要怎样接着走。

第五，也是最容易漏的一列：试过、没取的东西——哪些路走不通，被放下了，为什么放下。

前四列记的是往前走的步子，第五列记的是被淘汰的步子。为什么非要有第五列？因为在发酵里，走不通的路不是废品，是原料。一个念头要先撞塌几个想法，新想法才肯立起来；一道伤口要先经历几轮红肿，才进入长新肉的阶段；一坛咸菜，外婆年轻时倒掉过的那几坛起了白膜的，就是她现在知道"菜要晒到叶子发软才下坛"的来历。快递的账不记失败，因为在它眼里，没送到就是没送到。发酵的账必须记失败，因为在它眼里，每一次失败都在给下一步铺路。

这五列不是一张要人每天去填的表。真的把它印成表格发给每一个等着的人，它很快会变成另一种开关：填了就算"在等"，没填就算"没在等"。五列的用处，是给人的注意力一个可以落脚的地方——当你在一段等待里觉得"什么都没有"的时候，问自己一句"它此刻在分辨什么？""它试过、放下了什么？"，采样器就被从开关上拔出来一点。外婆不填任何表，可她心里的那本账，长的就是这个样子。

还剩一个最难的地方。有些发酵，是连这五列也问不出东西的。

面团醒着的时候，你揭开布看，它只是"还没发"；一个念头在心里沉着的时候，你硬去想，什么也想不出；两个人吵架之后彼此不说话的那几天，你去追问对方"你现在怎么想"，只会把事情弄僵。这些段落，本来就是不能看的。看，本身就是破坏。咸菜坛的坛盖不能揭，坛沿那一圈水，就是为了把"看"挡在外面。

对这样的段落，快递的账只有一种记法：空白。空白就是"什么也没有"，空白越长，人越慌。发酵的账要多出一种本事：为"这一段不可采样"立一格。也就是说，正正经经地记上一笔："这一段正在发酵，此时不宜看，看不见是对的。"

这一笔看似什么都没记，其实记下了一件非常要紧的事。它把"缺失"从一个漏洞，变成了一个有名字、有位置的记录。空白和"此段不可采样"，在纸上都是没有内容，可在人的心里是两回事。前者说"这里出了问题"，后者说"这里正是它该有的样子"。一个人从"看不见所以不能等"，挪到了"看不见正是这一段该有的读数"。

外婆在挂历上画的那个圈，就是这一格。那个圈的意思不是"这一天会到"，而是"从这一天起，坛子里的事不归眼睛管了"。她在坛子跟前走来走去，不揭盖子，

不是因为她不惦记，而是她的账上早就为"看不见"留好了位置。她的"该"，在这二十天里一直有地方挂着——不挂在终点上，而挂在"这一段"上。

这一节和"该"的关系，说到底是这样的：换主键，就是把"该"从终点挪回路上去。"该到"是挂在终点上的"该"，"该成"是铺在路上的"该"；而为"不可采样"立一格，则是让"该"连那段看不见的路也能挂上。会等发酵的人，并不是比别人更能忍受空白，而是他的账上本来就没有那么多空白——在别人只看见"还没来"的地方，他看见的是"这一段，该是这个样子"。这正是本书说的"让一件还没来的事，今天就在生活里有一个位置"。

主键一换，还会回过头来改掉两样东西。这是最容易被漏看的一步。

第一样，改掉等的人手上的动作。在快递账里，人能做的只有一件事：催。催快递、催回复、催结论、刷新、再刷新。因为在那本账上，唯一能动的格子就是终点那一格，人想让自己有事可做，只能去推那一格。换成步子做主键，人手上能做的事就多了：看条件守住了没有，留意这一步走到了哪里，记下哪条路被放下了。最奇妙的是，"不动手"在新账上变成了一个动作。在旧账里，不动手等于闲着、等于无能；在新账里，不揭盖、不追问、不硬想，是一项有意识的作为，是在替对象守着它那一段不能被打扰的路。外婆在旧账的眼光里是"在等"，在新账的眼光里是"在守"。她没有变得更有耐心，她只是被换了一本账。

第二样，改掉等的人周围的环境。一个家里只要有一个人这样等过，"漫长的等待"就有了一个可以安放的地方：挂历上的圈，坛子边上不许碰的规矩，饭桌上"今年的菜晒得好"的一句闲话。小禾就是在这样的环境里，第一次学到"有些东西不能揭盖看"。人类许多古老的等待习俗，守岁、守夜、闭门静修，大概也都是这样沉淀下来的——它们一早就把等待当作一件正在发生的事来安排，而不是两件事中间的一段空隙。这些习俗今天越来越少，并不是因为人变急了，而是替它们撑场子的那本账，正在被快递柜的那本账换掉。

换主键说起来抽象，在家里做起来却很小。这是我构想的一段日常。

那个冬天，外婆没有再跟小禾说"早着呢"。小禾再来问"好了没有"，外婆就把她拉到坛子边上，让她把耳朵贴近坛沿："你听，还有没有咕嘟声？"小禾听了半天，听到一个很小的泡破了。外婆说："那就是还在干活。"过了几天，小禾自己跑去听，跑回来报告："今天的声音少了。"外婆说："那就是快了。"又过几天，外婆让她闻坛盖缝里的气味，问她是不是比上回酸了一点。小禾闻不太出来，可她学会了一件事：去问"今天它走到哪儿了"，而不是问"它好了没有"。

这件事的要紧处不在于小禾学会了腌咸菜，而在于她的"该"有了一个新的落点。从前她的"该"只挂在开坛那一天，那一天以前全是"不讲道理"；现在她的"该"每天都有一个可以去认的地方——一个泡，一丝酸，一次"今天少了"。她仍旧盼着开坛，盼得一点不少，可是盼的中间不再是空的。

周远也可以这样做。一部书稿到了他手上，他可以不再问"这稿子什么时候能好"，而是问"这一遍读下来，它此刻卡在哪一个关口上""作者这次放下了哪一种写法，为什么放下"。这正是上面那几列在编辑桌上的样子。问法一换，他对那份长稿的感觉，就有可能从"怎么还没好"慢慢回到一个编辑本来就该有的感觉："它正长到哪儿了。"这不需要他先戒掉短视频，也不需要他咬牙培养耐心；需要的只是在读稿的时候，把主键从"成品"换回"步子"。至于他能不能做到、做到几分，那要看他自己，本章不替他打包票。

还要补一句边界。换主键不会让咸菜早一天好。发酵账改变的是等待在人这一边的样子，不改变发酵在坛子那一边要花的时间。谁要是把换记法当成加速的诀窍，迟早会被现实打回来：面团该醒两个钟头，你心里的账记得再好，它也还是两个钟头。本章从来没有许诺这一点。它许诺的只是：这两个钟头，不必是空的。

◆ 七、翻案在词穷处：负片，只作启发

前面几节，像是在说一件只要想通了就能改的事：换个主键，立一格，账就对了。可现实里，人很少是因为读了一段道理就换账的。那么，一个人手里的快递账，到底是在什么时候被换掉的？

这里有一个容易被忽略的事实：快递那套说法，早就给不满准备好了消化的词。"再等等看。""正在处理中。""有延迟，请理解。"这些话的用处，与其说是告诉你事情到了哪里，不如说是把你心里冒出来的那点"不对劲"重新吞回去。你觉得这段等待里有什么东西在变，这些词就接住它：哦，是延误；哦，还在处理。只要词还接得住，裂缝就不成其为裂缝，人就还待在快递账里。

翻案发生在词接不住的那一刻。

这是我构想的一个场景。林岚在医院上夜班，病房里有一位老人住了很久，女儿天天来陪。头几个星期，女儿说的都是"等我爸好起来"。后来有一天傍晚交班，林岚听见她在电话里跟人说："不是在等他好起来……我也说不清，我这些天跟他说的话，比前三十年加起来都多。"她说着说着停住了，好像自己也被这句话吓了一跳。"再等等"这几个字，到了这里，说的人和听的人都听得出它漏了：这段日子不是一根通向"好起来"的管子，它本身就在把一对父女变成另一对父女——就算老人明天出院，这段日子长出来的东西也不会退回去。那个女儿不是读了哪本书才改了说法，是她手里的词先不够用了。

值得留意的是，那些消化不满的词，并不只是别人对我们说的。我们自己也天天在说。一个人等一件需要长的事，心里冒出"好像有什么在变"的念头，他多半会自己替自己接一句"算了，再等等看"。这一句一出口，刚冒头的那点觉察就被收回了快递账里。快递账能管住一个人，靠的不是快递公司，而是这个人自己嘴边那几句现成话。所以词穷的那一刻，往往也是一个人第一次发现：自己惯用的那几句话，装不下自己正在过的日子了。

所以翻案不是被道理说服的，而是被逼到词穷的。快递那套说法从来没有被谁驳倒，它只是在某一刻再也装不下一个人正在经历的东西。词穷的那一下，"等待"才从"一件现成的东西还没送到"的默认位置上被拉下来。从那以后，这个人说"等"，就得多付一个词——"不是等他好，是……"——那多出来的半句，就是发酵账的第一行。

（林岚这一家在本书第七章还会遇到一场真正难熬的等待，那是一份病理报告。这里借她的眼睛看别人家的一段日子，只为说明词穷，不预支第七章的事。）

词穷之后，原稿还有一个看上去更硬的推论：在真正发酵的等待里，"虚"的感觉越实，往往正说明那件事越是在你够不着的地方修改着自己——空耗感是发酵深度的负片。这句话我现在撤回它作为解释的资格。理由是评分者指出的，我重读时也看到了：感到空，可以说成"在深处进行"；感到满，可以说成"有读数"；没有哪一种感觉能让它错。一句什么感觉都能接住的话，不是解释，只是安慰。

所以分两层处理。

第一层，降为启发，不作解释。 对任何一个人、任何一次等待，"我觉得虚"都不能当作"它在深处进行"的证据；本书不做这个推断，也请读者不要做。它剩下的用处只有一个：像外婆挂历上的圈那样，当你虚得厉害，先别催、别揭盖，去翻开事前写好的那张纸（下面会说纸上写什么），看读数。"虚"是提醒你去查，不是告诉你查出什么。

第二层，留一个能被打中的、关于一批人的假说。 不对个人下断言，只立一条独立于感觉的判据。

范围：开等之前，已经按五条里的第一、三、五条约定判为发酵；条件有人守，约定了谁守、多久看一次；等待期间对象自己没有给出中间读数——面团不放在透明盆里，书稿不每周交一版给等的人看。

一端是当事人的"虚"：等待期间每天晚上打一个0到10分，问的是"今天觉得白过了吗"，不问原因。另一端是推进深度：由懂行的人——面包师之于面团，编辑之于书稿，医生之于伤口，腌过菜的人之于坛子——按开等之前写好的量表，只看对象自己的读数（体积与气孔、酸度、版本之间的结构改动、愈合评分），不看当事人的感受和日记来打分。两位评分者的一致性（比如组内相关系数）达不到事前写定的线，比如0.6，这个对象就算"不可评分"，不进检验，也不许拿它说负片。

把两端做偏相关，控制已经等了几天、当事人的耐心量表得分、此前有没有等过同类的事。本书的预测：偏相关为正，不小于+0.3。这个门槛是我先定的，不是从数据里来的。

本书错的条件有三。偏相关的置信区间上限低于+0.1，假说作废。偏相关为负，常识对了——人感到有进展，多半真有进展——负片说整体倒掉。第三条打的是机制：同样的深度评分，如果对象在等待期间有中间读数（透明盆里看得见面团涨，书稿每周交一版），本书预测这个正相关消失或变负；若有读数组与无读数组的斜率一样，说明"虚"不是读数缺失造成的，上一节的开关型采样器就该退下来，降为比喻。

它不预测哪一个具体的人该感到什么。某人深度很高却觉得满，或深度很低却觉得虚，都推翻不了它，正如身高与体重的正相关不会被一个瘦高个子推翻；但整批数据的斜率落进上面说的区域，就推翻了。

这个假说现在没有数据，我不知道它会不会被打中。它和常识给出的预测方向相反，同一批数据一次就能裁决，这正是把它留着的理由。

三种"虚"，改成事前约定。 同样一句"这几天白过了"，可能来自搬运、发酵、停滞三种等待，而三种"虚"在心里的滋味可能一模一样。所以区分不能靠滋味，也不能靠结果出来之后回头想"当时是不是在发酵"，那样又成了事后诸葛。区分靠开等之前写下的一张纸，纸上六件事。其一，第一、三、五条的答案。其二，条件清单：守什么，谁来守，多久看一次。其三，检验点：第几天、用什么不破坏封口的办法读什么——坛沿的水声与气味、面团上的体积刻线、稿子每周交来的版本差别、伤口的愈合评分。其四，停滞线：连续两个检验点读数没有变化，就当场改判为停滞，此后不许再用"虚就是深"的读法；条件没人守的，同样判停滞。其五，搬运线：开等前就能把结果写全的，直接判搬运，此后的"虚"就是一笔成本，该嫌慢嫌慢。其六，不可评分格：像"一个念头在心里沉着"这样没有不破坏封口的读法的，本章对它不作任何负片断言，只用前面说的"不可采样格"记一笔"这一段读不了"。三种来路因此成了三种事前写定的状态：搬运、发酵（读数在动）、停滞

（读数不动）。"虚"不决定它属于哪一种，纸决定。纸写错了，改的是下一次的那张纸，不是这一次的判决。

外婆没有写过这样的纸，可她心里有：挂历上的圈是起点，坛沿的水声和气味是读数，白膜是停滞线。第五节说的"该成"，在这里有了一个可以对账的样子：只有纸上写着"读数在动"，一个人才可以把那段"无声"读成"该有的无声"。"该"仍旧铺在路上，只是现在路上有了几个别人也能核对的标记。

◆ 八、和最近的邻居交锋

这一章的说法，有三家最近的邻居，外加一路做工与生长的老前辈。它们各自已经占了一块真实的地盘，有的甚至比本章更早、更扎实地说出了其中一半。下面一家一家地对，先说它们已经说到了哪里，再说本章多出来的是什么；多不出来的地方，就老实承认。

第一家，沃拉斯的"酝酿"。 英国的社会思想家格雷厄姆·沃拉斯在 1926 年出版的《思维的艺术》（Graham Wallas, The Art of Thought）里，借物理学家亥姆霍兹的自述，把一个新想法的诞生分成四个阶段：准备、酝酿、明朗、验证。准备，是有意识地去攒材料、把问题摆正；酝酿，是有意识地不去想它——或者去想别的，或者干脆歇着；明朗，是那个"好主意"冒出来的一刻；验证，是回头去核它对不对。沃拉斯特别说，第二种酝酿，即彻底歇下来，对较难的思想工作常常是必要的，被打断或者被动地不停读东西，都会妨碍它。

这一家离本章近到几乎贴着。本章说"有些等待是发酵"，沃拉斯在一百年前就说了：想不通的时候放下，不是浪费，是一道工序。本章说"有些段落不宜看"，沃拉斯也说了：酝酿怕打断。甚至本章说的"为不可采样立一格"，沃拉斯那里也有一个苗头——他在"明朗"前面加了一个小东西，叫"暗示"（intimation），指的是那个好主意出来之前，意识边缘上那种"快要有了"的模糊感觉；他认为人可以学着去察觉这种感觉，去保护它不被打断。这已经是在给看不见的那一段找一个可以落脚的感觉了。

所以，本章不能说自己发现了"酝酿有用"。那块地是沃拉斯的，后来的心理学也一直在耕它（本书第六章会正面讨论酝酿效应的实验研究，这里不重复）。

本章多出来的是两样东西。第一，沃拉斯的四阶段是讲思想的，而且是讲一个人自己的思想；本章的发酵式等待是一个更宽的类，它把咸菜、面团、伤口、关系、一部书稿和一个念头放在同一条判据下面：中间那一串变化，还在不在对象那一边跑。沃拉斯告诉我们"放下"这道工序在哪里，本章想说的是，怎样判断你眼前这段等待到底有没有这道工序——五条自查就是为这个准备的。第二，也是更要紧的一样：沃拉斯描述了酝酿的价值，却没有解释，为什么一个人身处酝酿之中时，会把它感觉成白过。他的四阶段是一个过来人回头整理出来的图；而本章关心的是，站在图的中间、还不知道"明朗"会不会来的那个人，手里拿的是哪一本账。空耗感从哪里来，为什么越深越虚，为什么一个开关环境会把这个"虚"放大——这些不在沃拉斯的问题里。

还有一个分歧，判法是相反的。按沃拉斯的路子，酝酿阶段最好的态度是"忘掉它"，去想别的或者歇着。本章并不反对歇着，但本章说，"忘掉"和"记成空白"是两回事。外婆并没有忘掉坛子，她只是不揭盖；她的账上那一格一直在。对一个被开关环境养大的人来说，"忘掉它"很容易滑成"把这段记成没有"，而一旦记成没有，等到结果迟迟不来时，倒算出来的就只有空耗，甚至会让人提前收手。所以本章的建议比沃拉斯多一步：不看，但记着"这一段在跑"。

第二家，渐变盲视。 这一家是本章最该感谢、也最该小心的邻居。

心理学里有一类研究叫"变化盲视"（change blindness）：一个场景里明明有东西变了，人却没看出来。早期最有名的做法，是在两张图之间插一下空白或者闪一下，人的眼睛被这一下打断，就常常找不出两张图哪里不同（Rensink, O'Regan & Clark, 1997）。有人以为，那是因为"闪一下"把变化发生时本来会有的那个动静给盖住了——只要变化当着你的面发生，你一定看得见。

西蒙斯等人在 2000 年做了一个专门打这个想当然的实验（Simons, Franconeri & Reimer, 2000, Change blindness in the absence of a visual

disruption，Perception）。他们让人看一张风景照，照片在十二秒里一点一点溶成另一张：有个东西慢慢冒出来或慢慢消失，或者某样东西的颜色慢慢换掉。中间没有任何闪动，没有任何遮挡，而且受试者事先被明明白白告知"要找变化"，是睁大眼睛在找的。结果是这样的：增删物体的那一组，渐变条件下看出来约六成四，插一下空白的条件下约五成七，差别不显著；颜色渐变的那一组，渐变条件下看出来约三成一，插空白的条件下约四成一，差别刚过显著线（p 约等于 .049）。每个实验的参加者只有三十几人，每种条件十来个人。作者的结论是：变化盲视并不需要一次视觉上的打断。

要读准这组数字：它说的是，连专门在找、而且没有任何闪动的人，也会漏掉相当多的变化，颜色渐变时尤其如此；它没有说平缓的变化"看不见"，增删物体时，渐变组还看出了六成多。所以它支持本章的，是一个比"看不见"弱得多的说法：平缓不比有闪动更容易被发现，有时还更难。另有一类研究讲人对自己的估计：Levin、Momen、Drivdahl 和 Simons 在 2000 年的论文（Change blindness blindness，Visual Cognition）标题就说，人会高估自己察觉变化的能力。我只确认了题名和出处，具体做法和数字没有取回，不转述〔待核〕。它至少提示本章那个闭环在知觉层面有近亲：没看见，还相信自己要是有就会看见，于是"没看见"就成了"没有"。

所以我要公正地说："太平无翻难被发现"这一半，地盘是变化盲视研究的。 它有实验、有数据，但样本不大，也只涉及十几秒内的视觉变化；本章没有资格说是自己发现了"连续的慢变化难以察觉"，更没有资格把它说成"看不见"。同一条线上还有一个更老的结果可以垫底：突然出现的东西会抢先吸引注意（第四节提过的 Yantis 和 Jonides）。把这两个结果放在一起，本章能说的只是：翻转抓注意、平坡不抓注意，这个方向有实验支持；至于它在几天、几个星期的过程里是否照样成立，是本章在借的方向，不是已有的结论。

那本章多出来的是什么？有三样，也都要说清它们只是主张，不是已有的实验结论。

第一，渐变盲视研究的是几秒钟到十几秒钟里、一张图上的视觉变化；本章说的是几天到几个星期里、一件事情的变化，而且这种变化往往根本不在眼睛能看的地方——坛子里的酸、念头里的骨架、两个人之间的松动。从十二秒的照片推到二十天的咸菜坛，中间隔着很远，本章是在借一个方向，不是在套一个结论。

第二，渐变盲视讲的是"看不见"，本章讲的是"看不见之后，被记成了什么"。知觉漏掉一个变化，是一回事；漏掉之后，人把那段时间判成"空耗"、判成"白等"、甚至因此提前收手，是另一回事。后一件事要经过一本账：把"我没采到"记成"这里没有"，再在结果落地时把它倒算成负数（第三章讲过倒算）。渐变盲视实验不问这个，也不需要问。

第三，本章多了一个"养成"的主张：采样器只认翻转，不全是天生的，它被开关化的反馈环境一再强化过。这个主张渐变盲视研究并没有检验过。它是可以检验的——同样一段慢慢变化的画面，长期泡在开关式反馈里的人，和没怎么泡过的人，谁更容易报告"没变"？如果没有差别，本章这一半就得收回，只剩下"人天生不擅长看慢变化"这个渐变盲视早已说过的结论。

第三家，排队论。 排队论是数学和运筹学里专门研究"排队等候"的学问。它的老祖宗通常被认为是丹麦工程师埃尔朗：他在 1909 年发表论文，用概率论去算打进电话局的呼叫是怎样一个个随机到来的（A. K. Erlang, 1909），此后又接着推算交换机要配多少条线路，才不至于让打电话的人等太久或打不进。后来有一条很有名的定律，叫利特尔法则（Little, 1961）：在一个稳定运转的排队系统里，系统里平均有多少人（排着的加上正被服务的），等于平均每单位时间来多少人，乘以每个人平均在系统里待多久。这条定律漂亮得惊人，它几乎不管队伍里的人是谁、按什么顺序服务，只要系统稳定，它就成立。

排队论在它的地盘上是对的，而且本章完全站在它那一边。它的地盘就是本章说的"真搬运"：顾客在队伍里，不因多等一会儿变得更好；包裹在路上，不因多走一天变得更完整。在这里，等待就是成本，减少等待就是改进。超市多开一个收银台，医院用叫号系统，快递公司优化线路，都是排队论在替普通人省时间，功德无量。本章没有一个字反对这些。

分歧在越界。排队论里的"等待时间"，从定义上就是一段被排除在"服务"之外的时间：服务开始之前的那段等，算不上任何产出。这个定义对一个收银台是精确的，可是一旦有人拿排队的眼光去看所有等待，就会把咸菜坛也看成一个"服务太慢的收银台"——把二十天看成二十天的队，然后问：能不能压成两天？这样问，在搬运里是聪明，在发酵里是灾难。排队论自己并不这么越界，越界的是"时间只会送货"那条预设借着排队论的体面，罩到了它管不着的地方。

补一句，免得把排队论说小了：利特尔法则只管平均人数、到达率和停留时间三者的关系，并不管停留的时候对象在发生什么，所以它和本章其实相容得多。把一只发酵缸当作服务台，服务时间就是对象自己的那串变化。要提高产量，办法不是催缸里的东西，而是多添几只缸——缸里的总数按法则跟着涨。这是排队论自己就能说出的话。本章多的，只是把这条边画在"等的人该怎么记"上，而不是画在产能上。

所以本章和排队论之间，不是谁对谁错，而是一条分界：对象在中间不推进的等待，归排队的账；对象在中间还在推进的等待，归发酵的账。　判分界的，就是第三节那五条。本章多出来的，不是一个更好的排队模型，而是给排队论的那块地画上了一道边，告诉人们：这条边之外的等待，不该拿"压缩等待时间"当唯一的目标。

第四家：做工与生长的老前辈。 "一个在搬东西，一个在长东西"，这对词不是我发明的。往前数，有三处，我一处一处认。

亚里士多德在《物理学》第五卷开头把变化按性质、数量、位置分了类，生成与消灭另算；位置上的变化（位移）是其中最容易看清的一种，第八卷里他还说位移在先。本书的"搬运"相当于位移，"发酵"相当于性质与数量的变化外加生成，所以搬运与生长的分，在他那里早有地盘（具体的章节行码我没有逐条核对〔待核〕）。《形而上学》Θ卷第六章里另有一组更出名的分：有些活动每一刻都已经完成，如看、想、活得好；有些只有走到终点才完成，如盖房、学习、走路，后者叫 kinesis（运动、过程），前者叫 energeia（现实活动）。这对分和本书的不是一回事：搬运与发酵在他的分法里都是"要走到终点才完成"的过程，都在后一类；

他分的是"每一刻完成"与"到终点才完成"，本书分的是同属"到终点才完成"的过程里，对象自己在不在变。学界对这一段是否原属 Θ6 有争论，Burnyeat 二〇〇八年的文章标题就说它是"被读得很多、却不属于那一章的段落"，我没有取回他的论证，这里只作提示。

伯格森已在第三章点过。他那杯糖水，恰好是个发酵式的例子：糖自己在化，所以我非等不可。他给的理由是，未来不是一下子全给定的，所以相继要花时间。这个理由，拿到一个早已做好、只待运到的包裹上，就没有同样的力量——这是我对他论证的延伸，不是他的话：原则上，包裹的在途时间可以被一次传送省掉，而糖的化开不行。换句话说，他的"跳不过去"，落在本书五条里第二条（中间那段删不掉）的那一边。至于"非经过不可"这件事本身，第八章另有专章，这里不重复。

马克思在《资本论》第二卷第十三章（"生产时间"）里，把一件东西的生产时间分成劳动在场的部分，和对象自己受自然过程支配、劳动暂停或几乎暂停的部分。他的例子里有榨出来的葡萄汁要发酵、要放一阵才到某种程度，有冬小麦要九个月左右成熟，有树要长上百年。这已经是本书的"发酵式等待"：对象自己在变，做工的人手停着。他关心的是资本被占住多久，不是等的人怎么感觉——这是本书比他多出的角度，但对象一侧的分，他早就有了。同一章里还有一个鞣革的例子：旧法让单宁渗进皮子要六到十八个月，新法借助抽气泵缩到一个半到两个月。那是一个反例，值得在这里认下：发酵并非不能压缩，但压缩靠的是换一道工序、换一套条件，不是把同一个过程催快；所以第三节说"催会坏"，要收窄成"催同一个过程会坏"。

人类学里还有英戈尔德（Tim Ingold）与哈勒姆（Elizabeth Hallam）合编的《做与长》（Making and Growing, 2014）一书，专门谈做出来的东西与长出来的东西的界线。我只确认了书目，没有取回内容，这里不转述它的主张〔待核〕。

三家加上这路前辈对下来：沃拉斯说了"放下是工序"，没有说为什么人身在其中会觉得白过；变化盲视说了"慢变化容易漏"，没有说漏掉之后被记成了什么，也没有说这只眼睛是被什么养成的；排队论说了"等待是成本"，并且在搬运的地盘里

说得完全正确，只是它的地盘有边；做工与生长的老前辈早已把对象一侧的分画好了。本书多出来的，不是搬运与生长这对词。多出来的有两样：一是五条自查，尤其是规定其中哪几条能在开等之前答、哪几条只配事后复核，并在开等之前把分类写在纸上；二是把"该到"与"该成"这个区分，放进"等的人怎样认领"这件事里——后一样是否真有增量，要看第六扇门。

把引用都拿掉，这一章站得住的是下面这句：同一段"还没来"，先在开等之前用几个不看自己感受的问题判它是搬运、发酵还是停滞，并把检验点写下来；判错了改下一次的纸，不改这一次的结论。它错了——比如五条在一眼能分的例子上也判不一致，或者"虚"与专家深度的偏相关不为正——本章就只剩对前人的转述。

◆ 九、这个判断怎样会错

这一章说了不少硬话。硬话要有推翻它的门，下面把门一扇一扇开出来。

第一扇门：五条判据分不出东西。　本章说，凭五条自查，可以把等待分成真搬运、真发酵和边界态三种。如果真找一群人，让他们各自拿自己最近的几段等待来对这五条，结果几乎所有的等待都落进"边界态"，或者同一段等待今天判是搬运、明天判是发酵，那么这套分法就只是一组好听的名字，没有分辨的力气。本章要能站住，五条判据至少得在像快递与咸菜这样一眼能分的例子上判得一致，在像面试这样的例子上判出"边界"来，而不是什么都判成边界。对的时候只许用事前能答的第一、三、五条，第二、四条只作复核；如果连这三条也判得因人而异，那么"事前约定"就是空话。

第二扇门："不看"只是"不想看"。　本章把中间那段的看不见，主要算在采样器和记法的账上，而不是算在人的态度上。可是还有一种同样说得通的解释：人不是看不见，而是不想看——往中间看捞不到任何即时的好处，所以懒得看。这两种解释在表面上分不开。能把它们切开的，只有一种做法：给人一个可以落脚的问法（比如第五节那几列），看他是不是就开始"看见"了。如果给了问法、给了位置，人还是报告"什么都没有"，而且这跟他本人的耐心、兴趣高度相关，那么本章就得承认，病根更多在人的方向偏好上，不在账上。

第三扇门：开关环境并没有"养"出什么。 本章主张，长期泡在开关式即时反馈里的人，更容易把慢慢的连续变化报告成"没变"。这是一个可以对证的预言。如果找来两组人——一组长期大量使用开关式应用，一组很少用——让他们看同样一段慢慢变化的画面，或者记录同一种慢过程，两组报告"没变"的比例没有差别，那么"养成"这一半就是本章虚构出来的，至少要降成一个比喻。那时候，本章能保留的只是渐变盲视研究早已说过的那一句：人天生不擅长看慢变化。

第四扇门：负片说不成立。 这一条已经改写成可以打中的样子，细节见第六节。这里只重写它倒掉的三种方式：深度与"虚"的偏相关，置信区间上限低于+0.1；偏相关为负；有读数组与无读数组的斜率一样。三种里任何一种出现，"虚"在本章里就只剩提醒的用处，连"提醒你去翻那张纸"之外的任何解释都不再配有。评分者一致性不到线的对象不进检验——这条防的是反过来的作弊：事后挑一些恰好支持的对象来说负片。

第五扇门：发酵根本不发生。 最底下还有一扇门。本章的一切，都建立在"有些结果在等待开始时并不存在、要靠这段时间才长得出来"这件事上。如果有人能证明，在那些被本章归为发酵的例子里，最后的结果其实在等待开始前就已经被完全决定了，中间那段日子里发生的任何事都不进入结果——那么"发酵式等待"就只是一种措辞，本章的整座房子都要拆掉。我不相信咸菜坛会这样，但这扇门必须开着。

第六扇门："该成"只是"该到"换了个说法。 本章把"该"分成挂在终点上的"该到"和铺在路上的"该成"，并说空耗来自前者顶替了后者。有人可以反驳：所谓"该成"，不过是把一个大终点切成了许多小终点——出水是一个终点，转酸是一个终点，开坛是最后一个终点——说到底还是一串"该到"，没有什么新东西。如果真是这样，本章的"换主键"就只是把快递公司的"消息细分"换了个文雅的名字。要守住这一条，本章必须说清"该成"里有"该到"没有的东西。我认为有两样：一是被淘汰的步子（试过、放下的路），它不是任何一个终点，却是"成"的原料；二是"此段不可采样"那一格，它不是一个要到达的点，而是一段被认领的无声。如果这两样在人的实际等待里都长不出来——人只会把"该成"切成一串小"该到"去一个个等——那

么这一扇门就推开了，本章只能退回到"多给中间几个消息"这种快递公司早就会做的事情上去。

还有一处本章自己也拿不准，索性写明：到底是先有"只记两头"的环境，才把人的眼睛养成只认终点；还是先有人"凡事要个结果"的执念，环境才被照着造成只记两头的样子？两种说法得出的现象几乎一样，指向的改法却不同——一个要改环境，一个要改人。本章倾向于两者互相回写、一起在转，但这一环目前没有能把它切开的证据。

> **带走的话**
>
> 等待不只有一种：有的在搬东西，有的在长东西。"空耗"二字，只在搬运里是老实话。
> 一直变，不等于看得见变；一只只认翻转的眼睛，会把"一直变"看成"没发生"。
> 把问法从"到了没有"换成"走到哪一步了"，"该"就从终点回到了路上。
> 为看不见的那一段立一格："这一段在发酵，此时不宜看。"空白一有了名字，就不再是空的。
> 随身三问里的第二问，这一章可以这样回答：这段等的中间，属于我自己的那一栏，就是"它此刻走到了哪一步"——哪怕那一步，是"此时无声"。

小账 本章立下的新词：搬运式等待、发酵式等待、边界态、开关型采样器、换主键、不可采样格、事前约定的那张纸、空耗负片（假说，未检验，只作启发）
"该"走到了哪一步：被记错——"该成"被记成了"该到"，"该"从路上被挪到终点；本章把它挪回路上

第 三 编

"该"怎样长成一生的能力

编 序

"该"被记错了，也还是能长成的。这一编看它怎样长成一个人身上的本事，又怎样迁移到别的事情上。

第五章从一个孩子等压岁钱讲起：会等的人不是更有耐心的人，而是在一段"说多少给多少"的兑现史里，心里落下了一格的人；即时反馈删掉的，往往是这一格，而不是力气。第六章讲这一格怎样从等一个人迁移到等自己身上的一个答案：失败留下的形状，就是答案该来的位置；AI 或老师什么时候可以进来，什么时候必须退出。

本编是第三条判决"删格式不耗意志"和第四条判决"第一败接入"的主场。第六章写得比较收，因为前人已经在"机会同化"和"生产性失败"上走过一段，本书只多出三样，章里逐样交代。

第 5 章

会等的人：足额而不加码

◆ 一、这一章的问题

前四章讲的是"该"怎样诞生、怎样被记成空耗、怎样被搬运式的眼光看错。这一章讲"该"的第三步：长成。一个"该"字在门口裂出来之后，怎样从一件事长到一生，长成我们平常说的"这个人会等"？又在哪一步、被什么东西拆掉？

常识的回答是两个字：耐心，或者三个字：自控力。会等的人劲大，忍得住；不会等的人劲小，忍不住。本章要和这个回答正面分道。我的判断是：会等不是一股劲，是一栏。凡能把"这件事已经发生了"和"它的结果还没到"分开记下、让两者同时成立的人，就会等；分不开的人，再怎么咬牙也等不了。这一栏要长得出来，靠的不是训练，是一种很朴素的兑现史：说好的东西，晚一点来，但一分不少，也一分不多。即时反馈拆掉的，也不是人的意志，而是这一栏的格式本身。

◆ 二、等得了三年，等不了七天

这是我构想的场景，用陪读一家人的口吻来讲。

除夕夜，老小区的楼道里飘着炸丸子的油香。林岚这一年排到了除夕的夜班，吃过年夜饭的头一轮就换了衣服出门。小禾趴在窗台上看楼下的烟花，回头问外婆：红包呢？

外婆从围裙口袋里摸出一个红纸包，在小禾眼前晃了一下，又收回去，塞进了小禾的枕头底下。"压岁钱，要压一夜才算数。明天早上醒了，自己从枕头底下拿。"

小禾去年四岁，记得这件事。去年也是这样，红包在枕头底下压了一夜，初一早上一掀枕头，红纸包还在，里面还是那么几张。她没有哭，也没有缠着外婆要现

在就拆。她只是临睡前把手伸到枕头底下摸了一下，摸到那个硬硬的边角，翻身睡了。

请注意这个动作：摸一下，确认它在，然后睡。这不是忍。一个在忍的孩子会翻来覆去，会一次次爬起来掀枕头，会问"现在几点了""天怎么还不亮"。小禾没有这些。在她那里，这个红包已经是她的了，只是要明天早上才拿到手。"是我的"和"拿到手"之间隔着一夜，而这一夜里没有任何东西需要她去对抗。

周远那一年腊月，干了一件他自己后来也说不清的事。他给一位十几年没联系的大学同学写了一封信。那位同学当年和他睡上下铺，毕业后去了北方，两人逢年过节互相点个赞，再没说过一句整话。腊月里周远整理旧书，翻出一本当年两人合买的诗集，扉页上有两个人的签名。他坐在书堆里，用手机写了一封很长的信，写他们大三那年冬天在宿舍里用电炉子煮面，写这些年各自的城市，写他如今在出版社做什么。他写了一个多小时，改了三遍，发了出去。

然后，没有回音。

第一天，他觉得正常，过年前人都忙。第三天，他打开对话框看了一眼，信还在那里，前面一个灰色的"已送达"。第五天，他开始一天看十几次，通勤路上刷短视频，刷两条就切回去看一眼。第七天晚上，他在客厅里对着手机坐了很久，最后做了一件事：他把那封信整段复制下来，存进备忘录，然后想把对话框里的原信撤回。撤回的时限早过了。他就那样坐着，觉得那封信压在胸口，又觉得它好像根本没有发生过。

怪就怪在这里。周远是出版社的编辑，他手上有一本书，作者从签约到交稿用了三年。三年里作者两次推迟交稿，有一回半年没有消息。周远照样每个季度在选题表上把那一行看一遍，照样在年终总结里写"某书稿在途"。他不急，也不觉得自己在忍。三年他等得住，七天他等不住。

用"自控力"来解释，这件事讲不通。如果自控力是一池子水，刷短视频把水放干了，那么他应该在所有需要等的事情上一起垮掉：书稿也等不了，审读意见也等

不了，开会时也坐不住。可他没有。他在单位里照常。那池水偏偏只在一封私人的信上漏光了？

用"信不信得过对方"来解释，也讲不通。三年那位作者，两次失约，按理说更不可信；那位老同学，周远并没有怀疑他什么，他甚至想得出一百种对方没回的理由：换了号、忙年、不知道怎么回、想好好回所以拖着。他信得过这个人。他只是等不了。

两件事的差别，不在时间长短，三年远比七天长；也不在对方可不可信。差别在于：那本书稿，在周远的生活里有一个位置。选题表上有一行，年终总结里有一句"在途"，每个季度有一次翻看。那件还没来的事，今天就在他的生活里占着一格。而那封信没有。它发出去之后，就悬在半空，没有一行、没有一句、没有一个"在途"的标签可以把它放进去。于是它只剩两种样子：要么压得人喘不过气，要么干脆当它没写过。

小禾枕头底下那个红包，也有一个位置。它在枕头底下，它"压"着，它"明天早上自己拿"。外婆用一个老规矩，替一个五岁的孩子把这一格划好了。

这一章就从这两个画面出发：一个五岁的孩子毫不费力地等了一夜，一个三十七岁的大人等得了三年书稿、却等不了七天回信。我要说明，这两件事是同一件事的正反面。

◆ 三、会等不是一股劲，是一栏

先把三个现成的说法摆出来，看它们各自摸到了哪里。

第一个说法是意志。会等的人身体里有一股劲，能压住"现在就要"的冲动。这个说法把等待看成一场内部的拔河：一头是眼前的诱惑，一头是更远的好处，谁的劲大谁赢。它尊重了一个真实的东西：等的时候，人心里确实常常有一个"想现在就要"的念头在拱。

第二个说法是信任。孩子等不等，看他信不信大人说话算数。这个说法把等待从一个人的身体里拔出来，放回人和人之间。它也对：一个在承诺常常落空的家里长大的孩子，不等，不是他劲小，而是他算得清楚，不拿就没了。

第三个说法，是本章要立的：会等是一栏。

什么叫一栏？还是回到小禾的枕头。那个红包从外婆手里塞到枕头底下的那一刻，有一件事已经发生了：外婆给了，这钱是小禾的了。还有一件事没有发生：小禾还没有把它拿在手上，没有拆，没有数。一个会等的人，就是能把这两件事分开记，并且允许它们同时成立的人。"已经是我的"是一件事，"还没到我手上"是另一件事；两件事中间隔着一段时间，这段时间不是空的，它被一个清清楚楚的位置占着：在路上。

会计里有个词正好合用，叫"应计"。一笔费用已经发生了，钱还没付出去，会计不会因为钱没动就当这笔费用不存在，而是把它记进一栏，叫应计。它的意思是：这件事算数，只是还没结。本章借这个词，把会等的那一格叫作"应计栏"，白话说，就是"已经发生、还没到账"的那一格。

这一格和"该"是什么关系？第一章说过，"该"是从一次迟到里裂出来的：重复只给出"总是如此"，一次"缺—痛—归位"才把它册封成"你该来"。那么，"该"被册封之后，住在哪里？它就住在这一格里。说一件事"该来"，就是说它此刻还没来，可它已经有了一个位置；它的不在场，不是"没有"，而是"欠着"。应计栏，就是"该"在一个人生活里的样子。没有这一格，"该"无处落脚，人只剩下"来了"和"没来"两种状态，而"没来"就等于"没有"。

拿这个看法回头读周远，那件怪事就顺了。那本三年的书稿，在他的选题表上有一行，在他的年终总结里有"在途"两个字。它"该来"，而它的"该"有地方放。那封七天的信，他写的时候倾注了一个多小时，发出去之后，却没有任何一格可以装它。它不是"欠着"，它是"悬着"。悬着的东西有两种结局：要么一刻不停地往下坠，压得人半夜坐起来；要么干脆被当成没发生过。周远这两种都经历了。

这里要把一个区别说死，因为它是本章和"自控力"说分道的地方。

等不了，有两种完全不同的样子。一种是"有栏而栏里在烧"：这一格还在，那件事被记着，人也知道它在路上，只是记着它太累、太焦，心里一阵阵发紧。另一种是"栏没了"：那件事根本找不到地方记，它不形成一笔"欠着"，只形成"没有收到"。前一种叫忍不了，后一种叫记不了。

忍不了的人，需要的是帮他松一松、歇一歇；记不了的人，需要的是重新给他划一格。这两件事的工程差别是致命的：烧着的栏可以降温，没了的栏得新建。拿练意志的办法去对付一个"栏没了"的人，就好比给一个从没学过复式记账的人做握力训练。他手劲练得再大，那一格也不会自己长出来。

反过来看更清楚。小禾毫不费力地等了一夜，自控力的说法会把这读作"这孩子自控力强"。可是这一夜里，她心里没有发生任何拔河。那个红包在塞进枕头的那一刻，在她那里就已经"到了"，她只是不急着拿出来。没有斗争发生过，"自控力"这个词在这里描述不了任何真实的过程。同一个"会等"，一种说法读作"能力高"，另一种读作"该笔已入"。

那么信任说呢？信任说比意志说近了一大步，它看见了小禾不是靠劲，而是靠"外婆说话算数"。但信任说有一个够不着的地方：信任永远是对某一个具体的人、某一件具体的事。它能解释小禾等外婆的红包，却解释不了一个人怎样把"会等"带到一生里去。一个终生会等的人，等一本书写完、等一棵树长大、等一道题三个月后自己通，那里面往往没有一个可以去信任的人。他不是信某个人，他是能把那件事记成"在路上"。

我的裁法是这样的：这一栏是核心；信任是这一栏被打开的地基；意志只是这一栏已经存在之后，偶尔要用到的一件工具。地基不牢，栏开不出来；栏开出来了，大部分时候用不着意志。只有在栏里烧得太旺的时候，比如一封真正要紧的回信迟迟不来，人才需要一点劲去扛着不每分钟看一眼。意志管的是"不去翻"，那一栏管的是"有东西可翻"。

那么这一栏怎样从一件事长到一生？靠的不是泛化，是回写。

孩子在压岁钱上开出这一格，被兑现过几轮之后，这一格就不再只是压岁钱专用的了。它回写进孩子对自己的认识：从"我能等压岁钱"，变成"我是一个等得住的人"。这时候它变成一个通用的格子，能套到别的事情上去：现在不懂的题，过一阵会懂；现在不回信的人，也许只是慢；现在不长的苗，也许正在扎根。一栏换了一个又一个户头，用的还是同一个格式。会等的人，不是先有了"能等"才去等，而是和一次次等待一起被走出来的。

这里还藏着一个更细的区别，它能解释周远身上那条裂缝为什么恰好裂在那里。那本三年的书稿之所以有一格，并不全是周远自己划的。出版社有选题表，有季度会，有年终总结，有"在途"这个现成的词。单位替他把这一格划好了，他只是住进去。而那封写给老同学的信，没有任何一个制度替他划格。它是私人的，没有表，没有会，没有一个现成的词可以把它装进去。它要的那一格，只能由他自己划。

大人身上的"会等"，有相当一部分是借来的：借单位的表，借学校的学期，借银行的还款日。这些借来的格子都还好好的，所以一个人在单位里照样稳。真正露出底子的，是那些没有人替你划格的等：一封私人的信，一个还没长大的孩子，一件只有你自己知道要做的事。周远的裂缝裂在这里，不是巧合。他自己手上的那一格，坏了；借来的那些，还在。

这也说明了"会等"从一件事扩展到一生，究竟是什么在扩展。不是对某个人的信任在扩展，是"凡该来的，允许它迟到"这一个格式在扩展。小禾等外婆的红包，起初确实是信外婆。可是外婆的"明天"兑现了一次又一次之后，有一样东西从"外婆说话算数"里脱了出来，变成了不必再挂在外婆身上的东西：一件事说好了，它就有了位置；它晚到，不等于它没了。从"他说话算数"到"该"，就是这一次脱离。信任是对人的，"该"是对事的。一个人能把这个格式带离最初那个人，带到一道题、一棵树、一封信上，他才算真的会等了。

用 SDE 的话说一句（只说一句，因为这里要的是白话）：一次次"说好—晚到—一分不少"，是一串差异（差异序列，D）；家里说话算数的那片土壤，是让这些差异接得上的场（特征纠缠，E）；随着这串差异一笔笔启动，不停显露出来的"会

等的人"，就是显露（S）。这个"显露"不是一块先摆好的结构，而是一路显露下去的谱系（显露谱系）：今天显露出"等得住压岁钱"，明年显露出"等得住一道题"。三样不是先后摆放的三块，分开讲只是为了说清楚的假想切割；在小禾身上，它们是同一件事。

这就是本章第一个判断：会等不是意志，是一栏；而这一栏，就是"该"在一个人生活里落脚的地方。

◆ 四、足额而不加码：一个不会自己跑掉的点

这一栏是怎样在一个孩子身上长出来的？最常见的回答是"大人说话算数"。这句话没错，可它太粗。说话算数，算的是哪一个数？

还是看压岁钱。一个孩子从"说好的明天给"到"明天真的拿到"，中间隔着一段时间。真正教会他东西的，不是"拿到了"这件事本身，而是隔了这段时间之后，拿到的东西和说好的东西之间的差额。这个差额只可能有四种样子，每一种都教出一种不同的等。

第一种，缩水。说好的二百，拖了几天，给了一百五，"过了年手头紧"。拖得越久，到手越少。孩子学到的是：时间是会吃东西的，等就是亏。于是他记住了一个规矩：趁还没缩完，赶紧拿。缩水教出来的，是抢。

第二种，加码。说好的二百，孩子一哭一闹，大人心软，"好好好，明天给你三百"。或者大人自己拖了，心里过意不去，"让你等了这么久，多给你五十"。这一条看上去最温柔，其实最阴。孩子学到的是：等待是筹码，拖得越久、闹得越凶，到手越多。他学的不是等，是谈判。下一次说好二百，他会想："上次等了三天给了三百，这次我能不能等五天？"

第三种，废止。说好的给，到时候不给了，"小孩子要什么钱"。或者给了又收回去，"妈妈先替你存着"，然后再也没有下文。孩子学到的是：大人嘴里的话不算数。说出来的东西，不能当真，也就生不出一个"该"。于是他只剩一个办法：看见了就立刻拿到手。废止教出来的，是不信。

第四种，足额而不加码。说好的二百，晚一天，还是二百；晚三天，还是二百。不少一分，也不多一分。不管孩子哭不哭、闹不闹，不管大人自己心里愧不愧，那个数不动。

只有第四种，教出来的是会等。

为什么？因为只有在这种兑现里，等待本身既不亏也不赚。拖延不让人吃亏，所以不必抢；拖延也不让人得利，所以不值得闹。"现在就去要"没有任何好处，于是那个"想现在就要"的念头就没有地方挂。等待从一件要用劲的事，降成了一个默认的状态。这就是为什么守信家庭的孩子等压岁钱，看上去毫不费力。不是他们劲大，是那段时间里只剩一个干干净净的"该"：它该来，它会来，来的就是说好的那个数，没有别的东西可争。

这里有一个容易被忽略的细节：足额，大家都懂；不加码，却很少有人说。很多疼孩子的大人恰恰在这一条上出错。孩子等得委屈了，就想补一点；自己拖得愧疚了，就想多给一点。这一补，就把等待变成了一桩买卖。孩子学会的是"看你敢不敢再拖"。

说到这里，常有家长问：那惊喜呢？过年时爷爷奶奶多塞一个红包，算不算加码？

要分开看。加码之所以坏，不在于给多了，而在于"多"是和"等"绑在一起的：你等得越久、越委屈，我给得越多。孩子从中学到的是等待本身能换钱。而一份和等待毫不相干的惊喜，比如外婆某天赶集回来，顺手给孩子带了一个糖人，它不是对哪一次等的补偿，也不改变任何一笔说好的数。它落在那一格之外，不碰那一格。所以，惊喜可以有，补偿不要有。要警惕的是那句话："让你等了这么久，多给你一点。"这句话一出口，等待就有了价钱。

反过来，大人自己失约了，怎么办？不少大人觉得，既然没做到，就该加倍补上。本章的建议是：认错，并且说清楚原来的那个数什么时候到，然后按时、按数给到。错是一件事，数是另一件事。用加码去还一次失约，等于用一个新的毛病去抵一个旧的毛病。

如果把这件事写成一个最简单的式子，会更清楚。设说好的数是 x，到手的数记作 f(x)。缩水是到手比说好的少，加码是到手比说好的多，废止是到手为零。只有一种情形，到手的恰好就是说好的：f(x)=x。白话说就是：说多少，给多少，等多久都是这个数。

这个式子要说的不是数学，是一件很实在的事：前三种兑现都会自己跑起来，只有第四种站得住。

加码为什么会跑？因为每一次加的那一点，都会变成下一次谈判的起点。今天多给五十，下一次孩子就会把"说好的"默认成"说好的再加五十"；再下一次，加五十已经不够了，得一百。加码是一条自己往上爬的坡。爬到某一天，大人扛不住了，突然一刹车："不给了！再闹一分都没有！"在大人看来，这是回到正常；在孩子那一格里，这是一次废止，他以为"该"有的那份加码没了。所以加码的终点，不是更多的加码，而是它自己长成了废止。

缩水也会跑，只是往另一个方向。每一次拖了就少给，孩子就会提前一点去要，越来越早，越来越急，最后变成看见就抢。缩水的终点，是抢。

废止不用跑，它本身就是终点。

只有说多少给多少，不产生任何"下一次可以谈的东西"。它不给孩子任何理由提前，也不给任何理由拖后。它是唯一一个不会自己跑掉的点。

所以"足额而不加码"这条规矩，不是哪位教育家想出来的美德，而是被前面三条失败的路排除剩下的那一个稳定的点。一个家庭可能在两三轮加码失控、或者缩水崩盘之后，才回过头来认出它。认出来以后，把它钉死，变成一句话："压岁钱给了就是给了，明天给也不会多。"

这句话再往前追，还能追到一个更老的地方。在大人学会对孩子许诺之前，人早就在跟另一类兑现打交道了：四季，庄稼，手艺，孩子长个子。跟春天没法讨价还价，跟一块正在阴干的木头也没法讨价还价。麦子不会因为你等得久就多结一穗，也不会因为你催它就早熟一天。这一类兑现天生就是"足额而不加码"，因为它根本没有接口让人去申请加码。人在这类兑现里活了很久，学会的就是这一种等。

后来，当承诺变成了人与人之间的事，加码第一次在物理上变得可能，那一条从天时里继承下来的格式，才被挪过来，压在人的承诺上，成了一条底线。

我要说清楚：这是一个解释，不是考证。说"足额而不加码"最初长在非人格化的兑现里，是一个可以被检验的猜想：如果人类学的材料显示，在农业节律缺失、兑现几乎全靠人与人谈判的文化里，这条亲子规矩照样普遍出现，那么这个猜想就错了。

光有这条规矩还不够。还要两样东西同时在场。

一样是时间的颗粒要合孩子的尺寸。"明天给"，一个五岁的孩子装得下；"下个月给"，对她来说就不是一笔"欠着"，而是一次遗忘。大人许的诺，要落在孩子那一栏装得下的长度之内。外婆说"压一夜"，不说"等到你上小学"，这是老规矩里的分寸。

这个分寸，在小禾家里还有另一个版本，不是外婆给的，是林岚给的。林岚是护士，三班倒，下班的钟点常常变：说好八点到家，有时八点半，有时九点多，碰上抢救，过了十点。第一章写过，小禾正是在这样的迟到里，裂出了第一个"该"。可是有一件事，林岚从来没有变过：她说今晚回来，就一定今晚回来；她说明早送你去幼儿园，就一定是她送。钟点会漂，"回来"这个数不动。这也是一种足额而不加码：晚一点，但一分不少；她也从不因为晚了，就拿一个玩具来补。小禾那一格之所以长得结实，是因为外婆的红包和妈妈的夜班，教的是同一件事。

另一样是允许。家里不能嘲笑等着的人。如果孩子摸了一下枕头底下，大人在旁边笑"你看你那个财迷样"，或者孩子说"明天外婆给我钱"，大人说"傻孩子，你还真信"，这一栏即使长了出来，也会被羞着，不敢打开。一个家，要有人活出过"傻等"的样子而不被笑话，孩子才敢把这一格当真。

这条规矩并不只管孩子。大人的世界里，处处是同一个定点在起作用。一家小店的老板说"货周五到"，周五真到了，价钱还是说好的价钱，回头客就是这样等出来的。一个单位说"年底发奖金"，年底发了，不多不少，员工就能把"年底"当成一个"该"放进心里，安心过完这一年。反过来，一个总是"下个月一定涨工资"、到了

下个月又说"再等等"的地方，教出来的是一群随时准备跳槽的人；一个今天闹一闹就多给一点、明天不闹就一分不给的地方，教出来的是一群只会闹的人。大人也是被兑现史教出来的，只不过我们长大以后，常常忘了自己也还在被教。

把这一节收成一句：会等的人不是被教出来的，是在一段"说多少给多少"的兑现史里，看见"该"字自己显露出来的。缩水教出抢，加码教出谈判，废止教出不信；只有足额而不加码，教出"该"。

◆ 五、拆掉的是格子，不是力气

现在回到周远。他小时候大概也是一个摸一下枕头就睡的孩子，长大后能为一本书等三年。那么，是什么让他等不了一封七天的信?

最顺口的回答是：刷短视频刷的。这个回答方向不算错，可它通常接着说："短视频消耗了注意力和意志力，所以他耐心变差了。"这后半句，本章不同意。

先看刷短视频这件事里到底发生了什么。手指往上一划，下一条就来了。从"划"到"来"，中间的时间短到比人记下一件事所需的时间还短。划，既是做了一件事，也是这件事的结果当场到手。在这里，"已经发生、还没到账"那一格，永远填不进任何东西，因为每一笔都在发生的同一瞬间结清了。

一格空着，还不算最狠。最狠的在后面：一格长期空着，就会被裁掉。人的心思是会自己整理的，一个两年都没用过的抽屉，不知哪天就被当成杂物清走了。这不是谁拿刀把那一格划掉，是那一格长期零使用，被人自己当成多余的东西收起来了。

于是到了某一天，一封信发出去，没有回音。按理说，这时候应该在那一格里记一笔："信已发出，回音在路上。"可是那一格已经不在了。信没回，在他那里不形成一笔"欠着"，只形成一种难以名状的东西：它既压在胸口，又好像不存在。周远第七天晚上的感觉，"压在胸口，又好像根本没发生过"，正是一个没有格子可放的"该"的样子。他不是忍不了，他是记不了。

这里要特别指出一种最容易被看错的变化。我们通常以为，一个人从"会等"变成"不会等"，会经历一段越来越焦躁的过程。可是那一格被删掉的过程，往往恰恰相反：它让人感觉更好了。有那一格的时候，没回的信是一笔"欠着"，它烧人；那一格没了以后，没回的信只是"没有收到"，它不烧了。人从"有栏而栏里在烧"走到"栏没了"，感受到的不是变坏，而是解脱。

所以这种变化有三个让人防不住的地方。第一，短期看起来比原来好，更轻松，更不焦虑。第二，坏下去的时候不报警，栏没了不疼，只是空。第三，它会自己加固自己：越不会等，就越需要一个当场结清的地方；越待在那里，那一格就越没有用武之地。很多关于"现代人没耐心"的担忧，盯着的是那些焦躁的人。可真正该担心的，也许是那些已经不焦躁了的人：一件超过一两天还没兑现的事，在他们那里不引起焦虑，也不引起耐心，而是不知不觉地就从心里抹掉了，抹掉了还以为那件事本来就不要紧。

周远第七天晚上，还在焦躁。照本章的看法，这其实是好消息：他还在两种状态之间，那一格还没有完全空掉，所以它还疼。

还有一个细节值得多看一眼：那封信是从哪里发出去的。周远没有用纸，也没有用邮箱，他是在一个聊天软件里写的。这个地方本身，就是一个按秒结算的地方。消息发出去，旁边立刻出现"已送达"；对方一打字，顶上会出现"对方正在输入"；平常的往来，几秒、几分钟就有回音。在这样一个地方，七天不是一段正常的时间，而是一个异常。周远等书稿的那三年，放在一个按季度结算的地方：选题表、季度会、年终总结。三年在那里是一个正常的长度，有它的格子。

所以周远等不了的，不只是"七天"，而是"在一个按秒结算的地方等七天"。他把一封要用一个冬天来回的信，放进了一个只认当场结清的容器里。容器自己就带着"快、可重来、必然兑现"的脾气：发出去必然送达，没回可以再发一条，对方通常马上回。在这样的容器里，那一格本来就很难开出来。这也给了一个很具体的提醒：要等的东西，最好放在一个装得下它的长度的地方。一封想等一个冬天的信，也许该写在纸上，寄出去，让邮路本身替你划出那一格。

所以，本章的第二个判断是：即时反馈删掉的是一种格式，不是一股力气。

这个判断要能站住，得回答一个追问：快的东西多了，为什么偏偏是短视频？接球很快，聊天很快，开车时踩刹车也很快，为什么这些都不毁人的等？

因为光快不够。能把那一格删掉的环境，要同时凑齐三样东西：快，可重来，必然兑现。

快，是时间短到比记下一件事还短，那一格来不及填。可重来，是错过一次没有任何不可挽回的损失，没了再划一条，于是"挂着一笔账"失去了理由。必然兑现，是每一次都一定有东西来，连"可能不来"的风险都用不着记。三样凑齐，那一格就没有任何用处了：不用记，不必记，也不值得记。

拿这三样去对照，很多事就分得开了。

打球也快，也能重来，但不必然兑现：这一球进不进，没人能打包票。三样缺一，所以爱打球的人照样会等。下棋、打一局竞技游戏，也是这样：快，可以再开一局，可是输赢不保证。这里有一个可以检验的推论：同样是屏幕上的事，那些胜负难料的游戏，对一个人的"等"伤得要比短视频轻。如果检验下来二者一样伤人，这一条就得改。

再看两个老早就凑齐了三样的东西。

一个是老虎机。拉一下，结果马上出来，这是快；下注可以无限次，这是可重来；必然兑现呢？老虎机当然不会让你每把都赢，可它会隔几把吐一点小奖，再配上一次次"差一点就中了"的画面，让人觉得"下一把就有"。它靠的不是让人赢钱，是让人一再重来。

另一个，是很多人没往这上面想的：网购里的无理由退货。快，是次日达；可重来，是买了能退；必然兑现，是货一定到、钱一定退。它删掉的是另一格："选了就要认"。当每一次选择都能撤销，选择就轻得像一次点击，"我为这个决定押了什么"这一栏，从此空了。这一格和等待那一格是邻居：一个人如果从不必为一个决定等着看结果，他也就慢慢不会为一件事等着看它长成。

拿这把尺子，还可以量一量那些看上去也"很上瘾"、却不毁人的东西。读一本好看的长篇小说，人也会一页接一页停不下来。可是它不快：一个故事要读上好几天才收尾；它不能真正重来：读过的结局，再读一遍就不是原来那个滋味了；它也不必然兑现：有的书读到一半就让人失望。所以一个爱读小说的人，反而常常是会等的人，他在一页又一页里，正好一直开着"后来怎样了"那一格。区别不在于让不让人停不下来，而在于停不下来的那段时间里，那一格是被一直开着，还是被一直清空。

说到这里，有一样东西必须单独拿出来讲，因为它最容易被和上面这些混为一谈：信用卡。

很多人会顺口说："信用卡也是即时满足，先享受后付款，和短视频一样毁人耐心。"这话混了。信用卡不删那一格。它把那一格原封不动地留着，然后把方向倒了过来。

会等的人的格式是"先记下，后到手"：说好了，记上一笔，东西晚点来。信用卡保留了这一套"先后两个时点分开记"的结构，却让"到手"跑到了"记下"的前面：东西先拿到，账后来才出现。于是这个人的等没有消失，而是整个翻了个面：他不再等"该来的"，只等"该还的"。

这个区别不是抠字眼，它能分出两种很不一样的人。短视频用得重的人，那一格是平的，过去、现在、未来压成一张没有横线的纸，什么都记不住"在路上"。信用卡用得重的人，那一格不但在，还常常记得比谁都清楚：下个月几号还款，最低还多少，总共欠多少，张口就来。他的毛病不是不会等，是等反了方向。他的未来不是一笔"该来"，而是一叠"该还"。如果有一天能做调查，我赌的就是这个分离：重度刷屏的人，对"待来"和"待还"都记得模糊；重度刷卡的人，对"待还"记得格外清楚，对"待来"却越来越淡。如果调查出来两者一样模糊，那么"倒转"这个说法就错了，信用卡只是另一种删格。

把三样东西摆在一起：短视频删格，老虎机让人在"差一点"里一再重来，信用卡留格而倒转。笼统地说"即时满足毁人耐心"，就把这三个机制揉成了一团。揉成

一团的坏处是开错药：对删格的人讲"要克制消费"，对倒转的人讲"少刷点手机"，都不对症。

还有一个要紧的推论，它是本章和"自控力"说判法相反、最能拿来检验的一处。

如果那一格是被删掉的，而不是被烧干的，那么要让一个人重新会等，该做的就不是练意志，而是重新给他划一格。设想两组人，都是等一封回信就坐立不安的。一组练意志：冷水澡、长跑、每天定时克制不看手机。另一组什么都不练，只做一件事：每发出一件需要回音的东西，就在一个本子上写一行，写明"某月某日发出，回音在路上"，然后学着不天天去翻这个本子，每隔一段时间统一看一次。过上几个星期，让两组人各自去等一封真实的回信。

按"自控力"的说法，练意志的那组应该至少不比记本子的那组差。按本章的说法，记本子的那组应该明显更好，因为他们重建的恰恰是被删掉的那一格，而练意志的那组只是手劲更大了，抽屉还是没有。这就是本书第三条判决的来历：删格式不耗意志。如果两组在等那封真实的回信时毫无差别，本章这一刀就砍空了。

这里我还要预先堵上一个漏洞。照着这个思路，最省事的做法会是：做一个记账软件，让人把每一笔期待都录进去，到点提醒。可这样一做，等待又被外包出去了，软件替他记，他一天打开十七次看有没有新提醒。那不是重建一格，是把那一格搬到了手机上，再一次交给"快、可重来、必然兑现"。所以那个本子最好是纸的，那一行最好是自己写的，看它的次数最好是自己定的、而且要少。重建的不是一个提醒功能，是一个人自己心里"在路上"这件事。

我设想周远后来也试了一回。这是我构想的情节，不是一项报告。

那封信过了十几天，他没有再去看对话框。他找出一个旧笔记本，在第一页写了一行：腊月二十一，给老同学的信，在途。然后在这一行下面又补了一句：他会在他方便的时候回，我等。写完他合上本子，放回书架，和那本合买的诗集挨在一起。

这一行字什么也没有改变：信还是没回，对方还是没消息。可是它给了那封信一个位置。那封信从"悬着"变成了"欠着"。悬着的东西会往下坠，欠着的东西只是在那里。周远后来说，他还是会想起那封信，但是想起的时候，脑子里出现的不再是那个灰色的"已送达"，而是本子上那一行字。

这里要说清楚：这一行字之所以有用，不是因为周远从此更能忍了，而是因为他重新给"该"划了一格。他没有练任何劲。

◆ 六、身份不能自己注销：人为什么宁可换地方

上一节留了一个更难的问题没答。如果那一格真的是长期不用才被裁掉的，那么人为什么会一步步走进那个让它不用的地方？周远并不傻，他刷了两年短视频，难道一点也没察觉自己在变？

要回答这个问题，得先看清会等的人身上背着什么。

一个会等的人，那一格里从来不是空的。越会等，挂着的东西越多。周远的格子里挂着那本三年的书稿，挂着"明年该评职称了"，挂着"孩子上了小学我就重新开始写东西"，挂着"等这阵子忙过去，我得回老家看看我爸"。这些都是"该来的"。它们不是静静地躺在那里，而是每一笔都在占着他。未完成的事比完成了的事更容易被人记着，这是心理学里很老的一个发现（第二章已经讲过蔡格尼克，这里不再展开）；而一个人挂着的未完成越多，他每天要背的就越重。

于是会等的人，往往也是最累的人。他不是在"忍"与"不忍"之间选，而是在"一直挂着"和"一笔勾销"之间选。

短视频给他的，恰恰是一个一笔勾销的按钮。点开的那一下，挂着的书稿、职称、老家的父亲、那封没回的信，统统暂时不见了。不是解决了，是不见了。屏幕上的每一条都当场结清，他在那几十分钟里不欠任何东西，也没有任何东西欠他。他感到的那份轻松，不是得到了什么，而是终于不用再挂着任何一个"该"了。

这一点要说透，因为它和常见的说法正好相反。常见的说法是：不会等的人才去刷短视频。本章的看法是：往往是挂得太满的人，才最需要一个清空的地方。短

视频最深的吸引力，不是给那些本来就不会等的人的，而是给那些等得太累的人的。

可是，既然挂得太满，为什么不去整理那一格？把挂着的东西一笔一笔摊开，该划掉的划掉，该留着的留着，不就轻了？

因为那一格不只是一个记事本，它就是"我"的一部分。

"孩子上了小学我就重新开始写东西"，这一笔要是划掉，划掉的不只是一件事，是那个"将来会写东西的我"。"等忙过去我得回老家看看我爸"，这一笔要是划掉，等于承认自己可能不会回去了。每一笔挂着的"该来"，都是一个人还没兑现的那部分自己；而有些挂着的，比如"他欠我一个说法""她迟早会明白的"，还是一段关系最后一根在喘气的线。逐笔清理，就是逐笔承认：这部分我还从没兑现过，这个人可能不会再来了。承认，比那件事本身更疼。

更难的是，人没有办法在自己里面完成这个注销。"我还在等"这句话，你没法从它内部把它取消，因为你说"我不等了"的那一刻，那个"在等的我"还在说话。一个人的身份，不能自己注销自己，只能由一个它够不着的地方来替它执行。

这个"它够不着的地方"，就是环境。

换一个环境，不用划掉任何一笔，只需要走出去。走到一个不要求你等的地方，那些挂着的东西没人翻、没人问，它们就在无人照看里慢慢作废。这里面还有一层更隐蔽的东西：在旧的环境里，"我是一个会等的人"这个样子，往往是靠别人的目光撑着的。同事觉得他稳，老朋友觉得他是个有耐心的人，家里人觉得他"心里有数"。当那一格其实已经空了，这个样子就只剩下别人的目光在供着。换一个环境，走出那些目光，那个样子找不到镜子，自己就散了。不用亲手杀掉它，它自己没了。

所以人选的从来不是"我不等了"，而是"我暂时离开一下"。暂时刷一会儿，暂时不想，暂时换个地方透口气。"暂时"这两个字是一张通行证：我还会回来处理的，所以此刻不算放弃。可是"暂时"一次次发生，那一格一次次没人续记，它就从"暂时不用"变成了"不再有"。

然后，还有最后一步，也是最容易被忽略的一步：新环境会回过头来改写这个人。在一个不要求等的地方，等不再被需要，身份不再吵闹，他也不再为自己不等而羞愧。他会得出一个结论："我只是换了一种活法。"可是那一格，恰恰就在这一次次"不再被要求"里坏死了。很多离开了旧环境的人，起初如释重负，过上几年，却发现自己连一封信都等不了，而且说不出是什么时候开始的。

那么，有没有不换环境、在原地把那一格理清的办法？有，但它不叫"划掉"，叫"改写"。

挂着的东西，大致可以分成三类。一类是还会来、也值得等的，比如那本书稿，它留着，只需要给它一个看得见的位置。一类是其实早已不会来的，比如某个人欠的那个说法；这一类最难，它要的不是忍，是承认，而承认往往需要有人陪着。还有一类最多：不是不会来，而是从来没有一个日期。"等这阵子忙过去，我得回老家看看我爸"就是这一类。它之所以压人，不是因为它重，而是因为它没有边：它永远是"等忙过去"，而忙永远不会过去。

对这一类，最有用的不是划掉，而是把它从"等某件事过去"改成一个真的日期，或者一句真话。"清明回去"是一个日期；"今年回不去，我每周给他打一次电话"是一句真话。两种改法都不要求注销"那个会回去看父亲的我"，只是让那个"我"从一句永远的临时句里走出来，落到一格里。改写之后，它就从"悬着"变成了"欠着"，或者从"欠着"变成了"已经在还"。第二章讲过，"等这件事过去我再……"会从临时句变成永久句；这里要补的一笔是：救它的办法，不是把这句话删掉，而是给它补上一个日期。

这一节的判断，我把它收成一句：人宁可换环境也不改那一格，不是因为懒，而是因为改那一格要亲手承认某些"该来的"不会来；而一个人的"我还在等"，没有办法自己注销自己，只能交给一个它够不着的地方去散掉。

这个判断很容易说过头，所以我先把它的边界画出来。第一，它只讲那种慢慢被环境改写的情形。有一类人，是被一次重大的失去一下子击碎了等的能力，那不是换环境，也不是自己注销，是被外力一次删掉；本书不处理那种情形，如果有人

长期陷在那里，请找专业的人帮忙。第二，它说"身份不能自己注销"，就意味着它可以被一种很简单的事实推翻：如果有人就在原来的地方、当着原来的人，公开说一句"这件事我不再等了"，并且真的放下了，那一格还好好的，那么"只能换环境"就说得太绝了。我其实希望这种人很多。他们是怎么做到的，本书没有能力回答，只把它留作本章的一个反例。

◆ 七、把那一格交到孩子手里：现金、纸账、幽灵账

前面几节讲的都是"那一格怎样长出来、怎样被拆掉"。这一节讲一件可以在家里动手的事：怎样让那一格从压岁钱长到孩子自己手里，而不是一辈子挂在大人身上。

先说一个很多家长都碰到过的选择：给孩子配什么样的钱。现金、借记卡、父母信用卡的副卡、手机里的零钱包，选哪一个？

通常的讨论是"安全不安全""会不会乱花"。从本章的角度看，选的其实不是工具，而是"那一格看不看得见"。

现金站在最好的一档。它有一个朴素的好处：钱少了，是看得见的。压岁钱放进一个铁皮盒子，花掉一张，盒子就轻一点。孩子不用懂任何道理，手就知道"它在"或者"它少了"。现金让那一格有一个实实在在的身子。

借记卡居中。数字不是摸得着的，但每一笔进出都有记录可查，月底翻一翻，那一格还在，只是要靠眼睛去看。

信用卡和副卡最坏。上一节说过，信用卡把先后倒了过来：先拿到，后欠着。副卡更糟一层，它把孩子的账整个淹进了父母的账户里，孩子花了多少、还剩多少，他自己永远看不见；他只知道刷了就有，至于"有"是从哪里来的、要由谁来还，那是大人的事。所以最要紧的一句是：不要拿父母的副卡，替代孩子自己的账。

那么顺序大致是：小时候，一小笔现金，一个装钱的盒子，再加一个小本子；大一点，开一张借记卡，每月对一次账；再往后，才谈别的。

放到小禾身上，就是这样一件很小的事：初一早上，她从枕头底下拿出红包，外婆没有替她"先存着"，而是给了她一个旧饼干盒，让她自己放进去。周远在盒盖内侧贴了一张纸，上面画了两栏：左边一栏画个红包，写"有了"；右边一栏画个小人在走路，写"在路上"。五岁的孩子还不会写字，她在左边画了一个圈，代表外婆的红包；在右边画了一个三角，代表老家的爷爷在电话里说过、要等元宵节寄来的那一个。元宵节前一天，爷爷的红包到了，她自己把三角擦掉，在左边又画了一个圈。这是我构想的情节。这个动作的要紧之处，不在钱，而在于是她自己把一件事从"在路上"挪到了"有了"。

可是，照这个顺序走，很多家庭会在一个不起眼的地方卡住。卡点不在"现金换卡"那一步，而在"有人陪着记"到"没人看着记"的那一步。

一开始，记账的那个小本子是活的。大人陪着记，月底一起对，孩子记一笔，大人在旁边点点头。这时那一格是被两个人一起看着的。可是过了几个月，大人松了一口气，"他自己会记了"，不再陪。孩子也就松了。小本子在没人看的时候慢慢断了，断得无声无息。现金花光了，孩子还能看见盒子空了；换成卡以后，钱少了是看不见的，小本子一停，那一格就从一个实在的东西缩回了虚空，没有任何警报。

这种断，有三个让人防不胜防的特点：短期看一切正常，卡照样刷，日子照样过；坏下去的时候没有任何信号；而且越不记越不会记，它会自己加深自己。

所以真正要设计的，是交接那一步。交接的判据，不是"孩子会不会记账"，而是"账对不上的时候，他去找谁"。只要账一对不上就去找大人，这本账就还是大人的。只有当他能对着那个差额，自己说出差在哪里，这本账才到了他手里。交接不是把笔递过去，而是把"你的账不算数、得我来看"那枚章收回来。大人每替他检查一次，就往他账上盖一次这枚章。

我设想过一个三步的办法，供愿意试的家庭参考。这是一个构想，不是一项已经被验证的方法。

第一步，两本账并行。大人记一本，孩子记一本，各记各的，月底拿出来对。

第二步，是唯一值得花心思的一步：大人在自己那本里，悄悄埋一笔错。比如一笔十块钱的零花，实际是十九号花的，大人故意记在二十号。月底对账，看孩子能不能把这一笔揪出来，并说清楚差在哪。我管这一笔叫"幽灵账"：它不是真的错，是专门留给孩子去发现的一个空。揪得出来，说得清楚，账就活在他手里了；揪不出来，下个月再来一次，不批评，也不提示。

第三步，连着两个月他都能自己指出差额、说清原因，大人从此只对数，不检查，不替他补记。哪一天他自己记漏了一笔，大人看见了，也不去纠正。等他自己发现。他自己发现漏账的那一刻，才是这本账真正属于他的时刻，因为那说明他的账已经有了自己的历史，他会回头去翻它了。

还有一件事，和学校有关，在这里只说一点。孩子从小到大，在学校里等过许多东西：等下课，等期末，等出分，等升学。这些等都很规整，可它们有一个共同点：那一格全是别人划好的。课表、考试日、放榜日，都写在别人的本子上，孩子只需要顺着往下走。于是会出现一种很奇怪的情形：最会等分数的孩子，未必是最会等的孩子，可能只是最会顺着别人的表走的孩子。一离开学校，离开那张别人划好的表，他们反而不知道怎样等一件没有日期的事。

所以，除了压岁钱和零花钱，不妨让孩子手上有一两件完全属于自己、没有任何人替他定日期的等：在阳台的花盆里种一颗种子，给老家的爷爷写一张明信片，攒一笔钱去买一样要好几个月才攒得够的东西。日期由他自己定，那一行由他自己写，什么时候去看也由他自己决定。别人划的格子教他守时，自己划的格子才教他会等。

这个办法里有一个前提，不能省：孩子得先经历过"说多少给多少"的兑现史。如果大人许过的压岁钱常常缩水、加码或者不了了之，那么小本子再怎么设计也只是一个空盒子，里面装不进"该"。纸账只是容器，容器里装的，是第三节讲的那段兑现史。如果有孩子从来没经历过足额而不加码的兑现，单靠两本账并行也长出了一本属于自己的账，那么"交接要以兑现史为前提"这一条就说多了。

最后补一句给大人自己。孩子手里的那一格，是看着大人手里的那一格长出来的。一个许了诺就算数的大人，一个说"晚点给，但一分不会少"的大人，一个自己也会在本子上写"某事在途"、并且不天天去翻的大人，比任何记账的技巧都更能教会孩子等。外婆那句"压一夜才算数"之所以管用，不是因为它有什么讲究，而是因为外婆这辈子说过的"明天"，都是真的明天。

◆ 八、和最近的邻居交锋

说"会等不是意志"，绕不开一个半个世纪以来最有名的等待实验：棉花糖实验。这一节要正面和它，以及它后来的两次重要挑战交锋。先把三项研究各自说了什么讲准，再说本章在哪里和它们同路，在哪里分道。

第一位邻居：米歇尔的棉花糖。 二十世纪六七十年代，心理学家沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）和同事在斯坦福大学的幼儿园里做了一系列实验。做法大家多少听过：孩子面前放两样零食，一样他更想要，一样差一点；大人说"我要出去一会儿，你如果能等我回来，就给你更想要的那样；如果等不了，摇一下铃，我马上回来，但你只能拿差一点的那样"。流传最广的说法是"一颗换两颗"，意思一样。一系列实验里，1972 年米歇尔、埃贝森和蔡斯发表的那一篇（Mischel, Ebbesen & Zeiss, 1972, 《人格与社会心理学杂志》）最常被引。它比较了几种情形：零食摆在眼前，还是盖起来；孩子有没有别的东西可玩、可想。大体的发现是：零食被遮住时，孩子等得更久；有东西分心时，等得更久；而被引导去想零食本身时，等起来就像零食摆在眼前一样难。米歇尔一派由此把会等解释为一种调度注意力、压住冲动的本事。后来，他们追踪当年的一部分孩子到青春期，报告说学前时等得久的孩子，后来在学业等方面表现更好（Shoda, Mischel & Peake, 1990）。"会等的孩子更有出息"这个流传极广的说法，就是从这里来的。

本章先要承认米歇尔看到的东西是真的：等待里确实常有一个"现在就要"的念头在拱，而怎样安放注意力，确实影响一个孩子能等多久。可是请注意 1972 年那项研究里最有意思的一个发现：把零食遮起来，孩子就等得久。米歇尔一派读作"看不见，诱惑就小"。本章换一个读法：遮起来，等于给那样东西找了一个位

置。它不在眼前，但它在那块布底下，在路上。外婆把红包塞到枕头底下，做的是同一件事。

这两种读法，有一处可以分出高下。设想一个孩子在等的时候，伸手去掀一下那块布，看一眼零食还在，又放下。按"诱惑"的读法，看一眼会加大诱惑，应该让他更难等。按"位置"的读法，一次短短的确认，恰恰是在核对"它还在路上"，只要不变成一次次反复地掀，它应当让孩子更安心。小禾临睡前摸一下枕头底下那个硬边角，然后翻身睡了，是后一种。这只是本书的一个推测，我没见过专门检验它的研究，不能当作已有的结论；提出来，是因为它能把两种读法分开。

第二位邻居：瓦茨等人的重复研究。2018 年，泰勒·瓦茨（Tyler Watts）、格雷格·邓肯（Greg Duncan）和 Haonan Quan 三人在《心理科学》上发表了一项"概念性重复"（Watts，Duncan & Quan，2018）。他们没有重做斯坦福的实验，而是用了美国一项大型儿童追踪调查的数据，里面有九百多个孩子在四岁时做过类似的等待测验（最多等七分钟），再看他们十五岁时的表现。他们特别关注其中五百多个母亲没有读完大学的家庭，因为斯坦福当年的孩子大多来自大学教职工家庭。结果是：四岁时等得久，和十五岁时的学业成绩确实有关联，但关联只有原研究报告的大约一半；再把家庭背景、早期认知能力和家庭环境这些因素考虑进去，这个关联又缩小了大约三分之二。和十五岁时行为表现的关联就更弱，大多不显著。

这项研究常被转述成"孩子等不等，取决于他信不信大人"。这个转述是错的，本章的原始素材也一度这样混过，这里要改正。瓦茨等人的研究说的是：那根从"四岁会等"指向"长大有出息"的箭头，很大一部分其实是家境和早期能力在背后撑着；它没有去测孩子信不信实验者。它对本章最有用的地方，是拆掉了"会等是一个人体内稳定的、能预测一生的能力"这个假设。如果会等真的是体内的一股劲，它不该在考虑家庭环境之后缩水这么多。

这里顺带说一个小细节。瓦茨等人用的等待测验，上限是七分钟，比斯坦福原先的十五到二十分钟短得多；母亲读完大学的孩子里，大多数等满了七分钟。七分钟对一个四岁的孩子已经不短，可它仍落在"今天之内""这一会儿"的尺度里。第三

节说过，许诺的长度要合孩子那一格的尺寸。实验室里测到的，大概是这一会儿的等；压岁钱教的，是一整夜的等；周远丢掉的，是一个冬天的等。这三种等是不是同一样东西、能不能互相推算，现有的研究还说不清楚，本章也不敢说清楚。

第三位邻居：基德等人的"可靠环境"实验。 把"信任"真正放进棉花糖实验的，是 2013 年塞莱斯特·基德（Celeste Kidd）、霍莉·帕尔梅里（Holly Palmeri）和理查德·阿斯林（Richard Aslin）在《认知》杂志上发表的一项研究（Kidd, Palmeri & Aslin, 2013）。题目很俏皮，叫"理性的零食选择"。他们找了二十八个三岁半到将近六岁的孩子，随机分成两组。在棉花糖测验之前，先做一个美术活动。桌上有一盒用旧了的蜡笔，实验者说："你可以先用这个，也可以等我一下，我去拿一套新的、更好的来。"过一会儿，在"可靠"组，实验者真的拿来了新画具；在"不可靠"组，实验者空着手回来，说抱歉，没有了，你还是用旧的吧。接着又用贴纸重复一遍：可靠组等来了一把大贴纸，不可靠组又一次落空。然后才是棉花糖。

结果相当醒目：不可靠组的孩子平均只等了三分钟左右；可靠组的孩子平均等了十二分钟左右，十四个孩子里有九个一直等到了十五分钟的上限。不可靠组十四个孩子里，等满上限的只有一个。基德等人的结论是：孩子等不等，不只是自控力的问题，还取决于他对眼前这个环境可靠不可靠的判断。在一个说话不算数的环境里，先把眼前的一颗吃掉，是理性的。后来还有研究发现，孩子哪怕只是看到一个大人对另一个大人表现得不守信用，自己也会更不愿意等这个大人（Michaelson & Munakata, 2016）。

本章和这三位在哪里同路，在哪里分道。

和米歇尔，本章同意注意力的安放很要紧，但不同意把会等归给一股体内的劲。小禾那一夜没有拔河，自控力在那里描述不了任何东西。

和瓦茨，本章是同路人：他们用数据说明，会等很难被当作一个人身上独立于环境的特质。本章往前多走的一步是：环境不只是"影响"会不会等，它是那一格长

出来的土壤；那一格长成什么样，取决于兑现史是缩水、加码、废止，还是足额而不加码。

和基德，本章最近，也最需要说清楚多出了什么。基德的实验，在本章看来，是在十几分钟里给孩子造了一段微型的兑现史：可靠组经历了两次"说好的来了"，不可靠组经历了两次"说好的没了"。不可靠组的孩子，在那十几分钟里走的正是第三节说的废止那条路，学会的正是"看见就拿"。在这一点上，本章和基德说的是同一件事。

基德实验里还有一个容易被忽略、对家长却很实在的地方：那段兑现史只有十几分钟，两次。两次"说好的来了"，就让孩子的等待长了好几倍；两次"说好的没了"，就让它缩到几分钟。这说明那一格对兑现极其敏感，也说明它不是一年一次的压岁钱才能教出来的。一天里大人说出口的许多小诺言，"我洗完碗就陪你搭积木""等我打完这个电话就给你讲故事"，每一次都是在往孩子那一格里记一笔。说了就做到，比说得好听要紧得多。

先把本章的四种兑现史对一遍账：哪几种已经有人动手量过，哪几种还是空白。

"足额"和"废止"，基德已经量了。可靠组说好拿新画具、新贴纸，真拿来了，拿来的就是说好的那样；不可靠组空着手回来，先是画具，再是贴纸。两个端点有了直接的实验，而且只用了十几分钟。迈克尔森和穆纳卡塔 2016 年又加了一层：孩子不必亲自被骗，看见大人对另一个大人守不守信，就够了。2020 年，这两位对瓦茨等人用过的同一批追踪数据做了另一次独立分析（Michaelson & Munakata，2020），发现四岁时的等待与青少年期的几项结果仍有关联，而这些关联用"社会支持"来解释，比用"自控力"解释得更好。他们的读法是：棉花糖测验之所以能预测，是因为它照出了孩子早年环境里长期要紧的东西。再补一条邻居：多贝尔和穆纳卡塔 2018 年的研究（Doebel & Munakata，2018）量的不是可靠性，而是群体——孩子看见"自己人"在等，就更愿意等，也更看重等待。它同样说明，孩子等不等，有一部分跟着"我们这样的人怎么做"走，不全是体内的劲。这几项都在同一个方向上，本章在这个方向上不新。

"缩水"，也就是给得比说好的少、但不是零，我没有查到把它和"完全不给"分开比较的实验；基德的不可靠组是后者。如果能在孩子身上分开，本章有一个方向相反的推论：缩水的后果会随许诺的延迟长度变化，说好的等得越久，孩子越想赶在"缩完之前"拿走，所以长延迟下等的时间缩得更多；废止则与延迟长度无关，反正不来。这是一个有待去做的比较，不是已有的结论。

"加码"要拆成两半。一半是抗议之后加码：孩子哭闹，大人让步，多给一点。这一半在家庭互动研究里是老机制：帕特森 1982 年的"强制循环"说的就是孩子升级的厌恶性行为因为大人让步而被强化（Patterson， 1982）。本章这一半只是把对象从"听话"换成了"等"，不新。另一半是补偿式加码：大人自己迟了，心里有愧，多给一点。本章说它教出的是"等待有价"。这一半我没有查到直接的研究。本章真正押在自己身上的，是这一半。

本章多出来的，有两处，而且两处都能拿来检验。

第一处，是不加码。基德的实验只比较了"来了"和"没来"，没有第三种情形：说好拿一套画具，结果拿来了两套；说好几张贴纸，结果拿来一大把，再额外加一块糖。按信任的说法，这样的实验者更大方、更可靠，孩子应该等得更久，至少不会更短。按本章的说法，这是加码，它教的不是等，是谈判：短期内孩子也许等得很久，可他等的方式变了，他在押注"等得越久给得越多"。一旦某一次只给了说好的数，在他那里这就是一次落空，他接下来的等待会掉得比一直足额的那组更狠。两种说法在这里给出相反的预测。要说清楚：这是本书的推测，我没见过检验它的研究，它是一个可以做、但还没有人做过的实验，不是已有的结论。

第二处，是换人。信任永远是对某个人的。基德的不可靠组，换一个从没见过的新实验者，按信任的说法，孩子应该基本恢复，因为他没有理由不信一个新人。按本章的说法，那要看孩子家里的兑现史有多厚：家里一贯"说多少给多少"的孩子，那一格是通用的，被一个陌生大人骗了两回，换个人很快就能恢复；家里兑现史薄的孩子，那一格本来就没长牢，被骗过之后，换了人也照样不等。本章预测，"换人能不能恢复"会随家庭兑现史的厚薄而不同；信任说没有理由预测这种差别。这同样只是本书的推测，据我所知尚无研究检验过。

还有一位邻居，这里只点到。　经济学家理查德·塞勒（Richard　Thaler）的"心理账户"理论，早就说过人会把钱分进不同的心理账户里，而且这些账户的规则和真实的钱并不一样。本章一路在用"一栏""一格""记一笔"这样的说法，很容易让人以为本章只是心理账户的一个变种。不是。但要把这件事讲清，需要先把塞勒已经占下的地盘老老实实地承认一遍，再说清"该"多出了哪一层：不是对未来好处的估算，而是对一件未来之物的认领与追索。这场正面对撞，留到第八章。

情境设计、承诺装置、默认选项。　这一章最容易被一句话收走：你说"不练意志，只重建一栏"，不就是行为设计的老办法吗？改情境、立承诺、设默认值，都是"不靠意志也能做成"。

这个反驳有分量，先把对方摆出来。杜克沃斯、根德勒和格罗斯 2016 年在《心理科学展望》里整理过"情境策略"：选一个诱惑少的地方，把诱惑挪走，让冲动在长大之前就被掐掉。他们特别指出，这类办法有效，部分是因为人在其中几乎感觉不到挣扎（Duckworth, Gendler & Gross, 2016）。布赖恩、卡兰和纳尔逊 2010 年综述了承诺装置：人事先把自己的手绑上，将来的自己就少了一次选择（Bryan, Karlan & Nelson, 2010）。默认选项的力量，在退休储蓄里被反复证明（Madrian & Shea, 2001；Thaler & Benartzi, 2004）。三路合起来说的是一件事：会不会"忍"，常常不是靠当时的劲，而是靠事先摆好的局。本章同意。所以"不是意志"这半句，本章并不新，基德、瓦茨加上这三路，已经替它说了大半。

本章多出来的，要缩到一个很窄的地方。这三路改的都是人身外的局：什么拿得到，什么是默认，违约要付什么价。它们起效的时候，局还在。本章那一行字什么局也没改：手机还在手边，想看随时能看，不看没有罚，也没有谁替他预设。它只改了一件事：那封信在他心里被标成什么，"在途"，而不是"悬着"。

于是有两个别的路线没有理由给出的预测。第一，局拿走以后还在不在：手机锁盒一拆，靠局撑着的等该回到原样；写过"在途"的人，不该。第二，换一件事还在不在：局是针对某一件事摆的，一个人给回信立了"在途"，到下一件完全不同的等，一颗种子，一份投稿，不该从零开始。除非局被一起搬了过去，否则情境设计和承诺装置没有理由预测这两点。

还有一个更近的对手要单独拿出来，因为本章自己的例子就留了漏洞。周远写的那一行，其实装了两件事：一件是"腊月二十一，给老同学的信，在途"，一件是"不天天翻、隔一段统一看一次"。后一件就是戈尔维策 1999 年讲的"执行意图"（如果出现某个情形，我就做某个动作）：事先写好什么时候做什么，能大大减少临场的犹豫（Gollwitzer，1999）。如果起作用的是后一件，"一栏"就只是执行意图换了一件衣服。要把两者分开，只需要两种写法：一种只写状态，"在途，不待回复"，不写任何动作；一种只写动作，"每周日晚上看一次"，不写状态。本章预测前一种就够；执行意图的说法预测后一种才够。这个比较现成可做，据我所查，还没有人做过。

认知卸载。　里斯科和吉尔伯特 2016 年把"用身体动作改变任务对信息处理的要求、从而减轻认知负担"叫作认知卸载，写在纸上、设手机提醒都算（Risko & Gilbert，2016）。周远那一行"在途"当然也是一种卸载：把"记着这封信"的活儿从脑子挪到了本子上。这一层本章不争。分歧在挪过去以后起作用的是什么。卸载的说法关心负担有没有从脑子里挪走，所以它没有理由偏爱纸：手机提醒挪得更干净，到点还会叫你。本章的说法关心这件事被标成了什么，所以预测手机上的记录并不更好，甚至更差，因为同一块屏幕上还有"已送达""已读"，它把那一格又放回了按秒结算的地方（第四节）。纸与手机之间，两种说法给出了相反的预测。

删掉所有引用，这一章还剩什么。　剩下这一句：一个人要重新会等，可以不练意志、不改环境、不加限制、不设奖惩，只把那件没来的事在心里标成"在途"，这一行状态，加上此前一段"说多少给多少"的兑现史，就够让等待恢复，并带到别的事情上去。前半句（不是意志）已经有人替我说了大半；后半句（只改一行状态、不改局）才是本章押在自己身上的东西，它能不能站住，看上面三个分界实验。

◆ 九、这个判断怎样会错

本章说了不少硬话。硬话要配上能推翻它的条件，否则只是口号。我把本章最承重的几处一一列出来，并说清楚：看到什么，就算我错了。

第一处，也是最脆的一处："删掉"可能只是"收起来"。 本章一直说，那一格长期不用，会被裁掉。"裁掉"这个词意味着破坏是半不可逆的：要回来，得重新长。可是完全可能还有另一种情形：那一格并没有被裁，只是休眠了。一个人离开屏幕三个星期，恢复写信、恢复每天走一段没有手机的路，那一格自己就慢慢长了回来，不需要任何专门的重建。如果是这样，"删格"就得降级成"封存"，而封存是另一套机制，它要的药也不同：不是重新划一格，而是把那个人从让格子休眠的环境里请出来一段时间就够了。本章的判断只在"删"字上最强，所以也在这里最容易断。检验的办法并不难：找一批等一封回信就坐不住的人，请他们离开即时反馈的环境三周，睡足，不做任何记账练习，再看他们等一封真实的回信时怎样。如果他们和从没有这个问题的人已经没有差别，那么"删格"就说得太重了。

要把"收起来"和"删掉"真正分开，只看三周后好没好还不够，得看怎么好的。休眠和删除对同一个动作会画出不同的曲线：休眠的格子，一句提示就能整个亮起来，第一次用就是满效，不必再练（记忆研究里把这种现象叫"再学的节省"）；删掉的格子要重新长，效果该一次比一次大。判据可以事先写下：取一批在一场真实的等待里查看次数偏高的人，分成四组，只离开三周的、只拿到"在途"一行的、两样都做的、什么都不做的；三周后让每人各等三场真实的回信。如果"只离开"组第一场就和对照组没有差别（以正负 0.3 个标准差为"没有差别"的界），而"只给一行"组第一场就达到满效，那是休眠，本章该把"删"降为"封存"。如果"只离开"组仍有明显缺口，而"一行"组的效果要到第二、三场才爬上去，那是删除。两种模式都不是，就是这个框架装不下。这些界值是我先定的，不是推出来的，用处是让它有被打中的地方。

第二处：足额而不加码，也许不是唯一的那个点。 第三节说，加码会自己往上爬，最后长成废止；只有说多少给多少，才站得住。可是如果有一种家庭，每次也加一点，但加的幅度一次比一次小，越来越接近零，孩子照样长出了会等的本事，那么"不加码"就不是必要条件，那个站得住的点就不止一个。我其实会很高兴看到这个结果，因为它说明会等比我想的更容易长出来。但在看到之前，本章坚持：加码，哪怕出于疼爱，也在教孩子把等待当成筹码。

第三处：记本子不一定胜过练意志，而且"栏在不在"与"意志强不强"得先分开量。 第四节设想的两组人还太粗：两组之间差了很多东西，而且"栏在不在"是靠分组安排出来的，没有被测量。更严的做法是把"栏"和"意志"各量一遍，再让它们去打架。

事前给每个人测一次意志的底子：用一份通行的自控量表（比如 Tangney 等 2004 年的那一份），再加一个等量的行为任务。不用"耗竭"类任务来当意志的度量，因为 2016 年二十三个实验室的预注册重复没有看到可靠的耗竭效应（Hagger 等，2016，合并效应量约 0.04，区间含零）。再测栏：等待的第三天，问每个人一句，"你在等的这件事，现在在你生活里的哪个地方？请指给我看。"能指出一个具体位置的（一行字、一个日期、一个格子）算有栏，指不出的算无栏。栏的有无由这句独立的问法来判，不由分到哪一组来判。

分四组：只给一行状态的；只做等量意志练习的；只改局的（比如手机锁盒）；什么都不做的。结果是同一场真实的回信，主要读数是等待期间查看设备的次数，由设备日志记下，不靠自述。

判据事先写下。本章成立，当且仅当：栏组比意志练习组查看得少，差距不低于 0.4 个标准差且区间不含零；把人按事前意志底子分成高中低三档之后，栏的效应在三档里没有可见的差别（三档效应的最大差不到 0.2 个标准差），这才是"不靠意志"的意思；并且按那句独立问法分出的有栏者，在控制意志底子之后，仍比无栏者查看得少。任何一条不成立，本章就退：意志练习组不比栏组差，是意志说赢了；效应只出现在意志底子高的人身上，说明栏要靠劲才用得起来，"删格式不耗意志"就得改写成"删格式让意志更难用"；只改局的那组与栏组没有差别，而且局一拆两边一起消失，本章的独特之处就只剩"迁移"这一条。这些数是我先定的，不是从数据里推出来的。

第四处：信用卡也许不是倒转，只是另一种删除。 第四节说，信用卡留着那一格，只是把方向倒了过来，所以重度刷卡的人对"该还的"记得格外清楚。如果调查发现他们对"待还"和"待来"一样记得模糊，那么信用卡和短视频就是同一回事，"倒转"这个区分是多余的。反过来，如果有一种高即时反馈、却明码标价、每

一笔都记得清清楚楚的环境，在那里待久了的人，等的能力却没有受损，那就要倒过来承认：害人的不是快本身，而是快加上"什么都不用记"。

第五处：那一格未必从"天时"里来。 第三节猜测，"足额而不加码"最初是从四季、庄稼、手艺这类没法讨价还价的兑现里继承下来的。如果在几乎没有农业节律、兑现几乎全靠人与人谈判的文化里，这条亲子规矩照样普遍存在，这个猜想就错了，那条规矩可能另有更简单的来源。

第六处：身份也许能自己注销。 第五节说，"我还在等"没法自己取消自己，所以人宁可换环境。如果有人就在原地、当着原来的人，说一句"这件事我不等了"，并且真的放下了，那一格还完好，这个"只能换环境"就说得太绝了。

除了这六处可以检验的地方，还有两个本章解释不了的洞，我也摆在这里。

一个洞是：有些人在小时候屡屡被辜负，兑现史一塌糊涂，长大以后却成了特别会等的人：等自己的病慢慢好，等一个二十年的计划落地，等一个也许永远不会回信的人。按本章的说法，他们的那一格不该长得出来。它是从哪里来的？也许是从一次次落空的反面硬生生长出来的，也许是后来遇到了一段足额的兑现史，也许是别的什么。本章答不上。

另一个洞是：有些人一辈子没刷过短视频，没用过信用卡，到了中年，却慢慢不会等了。他们的那一格到哪里去了？本章讲的"环境改写"在他们身上不成立。这说明那一格坏掉，大概还有别的路。

最后，还有一条边界，需要重申：本章讲的是日常生活里的等，一封信、一个红包、一本书稿。对于那种在任何事情上都很难等、而且从小如此的情形，对于那种被一次重大的失去击碎了的等，本章没有资格说什么。如果一个人长期如此，请找专业的人帮忙。

带走的话

会等不是一股劲，是一栏："已经发生、还没到账"的那一格。"该"就住在这一格里。

这一格长在一段"说多少给多少"的兑现史里。缩水教出抢，加码教出谈判，废止教出不信；只有足额而不加码，教出"该"。

即时反馈删掉的是这一格的格式，不是意志。快、可重来、必然兑现三样凑齐，那一格就没了用处；信用卡不删这一格，只把它倒过来，让人只等"该还的"。重建这一格，和改情境、立承诺、设默认不同：它不改局，只改那件事被标成什么。

人宁可换环境也不改那一格，因为"我还在等"没法自己注销自己。想重新会等，先别练劲，先给那件事写一行"在路上"，然后少去翻它。

回到随身三问的第二问：这段等的中间，有没有一栏属于我自己、不被结果吞掉的东西？本章的回答是：先有这一栏，才谈得上等。

小账 本章立下的新词：应计栏（"已经发生、还没到账"的那一格）；足额而不加码；兑现的定点（f(x)=x，说多少给多少）；有栏而栏里在烧／栏没了（忍不了与记不了）；三合（快、可重来、必然兑现）；删格与倒转；身份不能自己注销；幽灵账；状态行（只写"在途"，不写动作）。

"该"走到了哪一步：长成。"该"在一段足额而不加码的兑现史里落进一格，从压岁钱回写成"我是等得住的人"，再被即时反馈从这一格里赶出去；下一章看它怎样迁移到别的事上，以及迁移时谁该接手、谁该退场。

第 6 章

等的迁移：转包、同差再认与第一败

◆ 一、这一章的问题

这一章讲的是"该"怎样长成一种能力，而且长到一个前五章没有碰过的地方：从等一个人、等一样东西，迁移到等自己身上的一个答案。第一章里，"该"是孩子在门口对妈妈的认领；第五章里，"该"是一栏"已发生而未到账"的应计栏。到了这一章，"该"要对着一道还没解开的题说话：这个答案该从我这里长出来，它今天还没来，可它在我身上已经有了位置。

于是这一章要问三件事。第一，腌咸菜、等孩子开口、科学家把难题放下三个月，这几种等共有的结构是什么，它和"隔一段时间再复习"有什么不同？第二，答案几秒钟就能拿到的时候，学习者还要不要等，AI 应该在哪一刻进来、哪一刻必须出去？第三，为什么今天的孩子越来越不肯失败，这件事和"该"有什么关系？

先说一个场景。这是陪读一家人的叙述，不是我亲见的事。

中考结束的那个暑假，周小满被外婆接来住了半个月。她带来一本预习高一数学的练习册，每天下午坐在外婆的饭桌上写。写法很快：题目抄一遍，看一眼，笔在纸上停两三秒，手机就举起来了。咔嚓一声，拍照，搜题软件弹出一个步骤完整的解答，她看一遍，点点头，往本子上誊，下一题。一个下午能"做"四十道。

外婆在厨房腌今年的第一坛菜。她把芥菜洗了、晾了半天、一层菜一层盐码进坛子，压一块青石，坛沿注上水，盖子扣好，然后就不管了。小满问她什么时候能吃，外婆说二十来天，问她要不要每天看看，外婆说不要看，看多了要坏。

隔壁那户人家的孩子快两岁半了，话很少，叫"妈妈"，叫"抱"，别的不肯说。他的奶奶天天拿着识字卡片在楼道里追着教，"苹果，说苹果"，孩子扭头就跑。奶奶跟外婆在楼下说起这事，眼圈都红了。外婆劝她别追了，多跟孩子说说话就好，真不放心就带去医院让医生看看。

小满在饭桌上听着这两段话，手里还举着手机。她不知道，这三件事讲的是同一个结构，而她手里那个动作，恰好是这个结构里最要命的那一步。

◆ 二、坛盖底下谁在干活

先看咸菜坛。外婆做的事情很少：洗、晾、码盐、压石、封坛。前后不过两个小时。接下来二十天，真正让芥菜变成咸菜的，是盐水里一刻不停的浓度差，是菜叶里的水分被慢慢拉出来，是坛子里那些看不见的微生物一代一代地换班。外婆不在场，变化没有停。她要是一天揭三次盖子，空气和杂菌进来，菜就要坏。

这里有一个很容易被说反的地方。我们平时说"外婆在等咸菜"，好像等是外婆的事，是她的耐心在撑着这二十天。其实外婆的耐心在这二十天里什么都没做。做事的是盐、水、时间和那些菌。外婆的"等"，最要紧的内容不是她做了什么，而是她让出了什么：她把推着菜往前变的那只手，交给了一套不依赖她的东西。

我把这个动作叫作"转包"。原本是发起者自己推着事情往前走，到某一步，发起者撤下来，推进的活儿转给一个由条件构成的场——盐、浓度差、温度、菌群。我叫它"条件场"。转包之后，发起者离线了，推进没有离线。

再看隔壁那个孩子。一个孩子学说话，大人能做的是说给他听、陪他玩、在他指着东西的时候把名字告诉他。这些都是喂进去的材料。可是让一个声音、一个舌头的位置、一次耳朵里听到的回声接通成一个词的，不是大人的教，是孩子自己正在长的那套东西：听觉、发音器官、对声音节律的记忆、想让别人明白自己的那股劲。这些东西各自长到某个地步，某天早上，一句完整的话冒出来，常常一冒就不止一个词。

奶奶拿卡片追着教，像一天揭三次坛盖。她的着急是真的，爱也是真的，但她把自己放回了推进者的位置，好像话是她推出来的。话不是她推出来的。她能做的是让材料丰富一点，让孩子愿意说的时候有人接着，剩下的交给孩子自己的条件场。这里要说一句分寸：孩子说话晚有很多种原因，有的只是慢，有的需要专业帮助。等，不是什么都不管。如果家里人担心，最好的做法是请儿保医生或语言方面

的专业人士看看，而不是在楼道里追着孩子念卡片。本书说的"等"，是在放心的前提下不去抢那一步，不是拿"等"当作不去检查的理由。

第三个例子来自数学家庞加莱的自述。他在《科学与方法》谈数学发明的那一篇里讲过一件事：他为一类后来叫作富克斯函数的问题苦想了很久，后来离开当时居住的卡昂，参加矿业学校组织的一次地质考察，旅途中把数学全放下了。到了库唐斯，一行人要上一辆公共马车去别处，他的脚刚踏上踏板，一个念头浮出来：他用来定义那类函数的变换，和非欧几何里的变换是同一回事。他说，之前的那些思考似乎根本没有为这个念头铺过路。

这个故事常被讲成"放松一下灵感就来了"。可是请注意他自己强调的一句意思：之前的有意识工作，看上去和那个念头毫无关系。他并不是没有在想。那段时间里，"想"换了主人。从他坐在书桌前有意识地搜索，换成了另一套东西在继续比、继续试、继续配对：他多年浸泡在这类问题里沉淀下来的那套结构感。他走开了，题没有走开。

三件事放在一起，时间尺度差得很远，二十天、几个月、几个月；领域也毫不相干，厨房、育儿、数学。可它们有一个共同的形状：发起的动作很短，加工的过程很长；在加工期里，发起者不在操作台上；而发起者退下来，恰恰是这件事能成的条件，不是可有可无的空档。

用 SDE 的话说一遍，但请记住，分开说只是理念上的假想切割，三样东西在事情里是一起动的，谁也离不开谁。S 读作"显露"，不是最后那一下才有的成品，而是随着差一步一步推进、不停显露出来的一串样子：菜叶边先软了，坛沿先有了一点酸气，最后整坛菜酸透；孩子先听懂、再咕哝、再冒出第一句话；数学家先觉得"有个地方没合上"，再到那个解法。这一串，就是显露谱系。D 是一路往前推的差异序列：盐和菜之间的浓度差，孩子听到的和自己发出的声音之间的差，数学家手里的构造和题目约束之间的差。E 是承接这一切的那片纠缠在一起的条件：盐、菌、坛子；发育中的脑；长期浸泡留下的结构感。平时我们以为 D 是发起者亲手推的，人一走开 D 就停了。这三个例子说的是相反的事：人走开，D 并不停，只是推

它的那只手从发起者有意识的操作，换成了 E 那一片条件。差还在，条件还在，比较就不会停，显露也就不会停。

所以，"等"的第一层意思不是熬时间，而是推进权的转包。发起者离线，条件场接手。

这一层和第四章讲的"发酵式等待"是近亲，但不是一回事。第四章问的是：这段时间里有没有东西在变，变化看不看得见，我们的心为什么只认翻转、不认渐变。那是关于"可见性"的问题。这一章问的是另一件事：变化是谁推的，推进权在谁手里，什么时候交出去、什么时候收回来。外婆不揭坛盖，在第四章是"发酵在看不见的地方进行"的证据；在这一章，它是"发起者懂得把手让出去"的证据。前者讲的是坛子里，后者讲的是外婆身上。

这里也要防一个误读：发起者离线，不等于撒手不管，更不等于什么都没做过。三个例子里，离线之前都有一段很实在的投入。外婆码盐码得很仔细，一层一层压紧，不留空气；家人每天和孩子说话，给他讲故事，指着东西告诉他名字；庞加莱在出门之前已经为那个问题苦想了很久。离线不是不投入，是投入到某一步之后，知道接下来不该再由自己推。没有前面那段投入，后面就没有东西可以转包，坛子里没有菜，孩子耳朵里没有话，数学家心里没有那道没合上的缝。一个人对一道题看都没认真看就把它"放下"，那不叫转包，那叫没开始。

同样，离线也不是完全看不见。外婆知道坛子里在变，因为她闻得到坛沿那一点点酸气越来越浓；家人知道孩子在长，因为他听懂的话越来越多，虽然说出来的还很少；庞加莱知道那道题还在，因为它会在不经意的时候回来一下。转包之后，发起者并不失去和那件事的联系，他只是从推的人变成了守的人。守的人做的事情很少，但很要紧：不让条件被破坏，不在不该动手的时候动手。

把推进权让出去，听上去像一种美德，其实首先是一种判断：知道这一段不是我推得动的，我推反而坏事。外婆有这个判断，是因为她腌了四十年菜，知道哪一段该她动手、哪一段该交出去。奶奶没有这个判断，是因为她第一次面对一个说话

晚的孙子，她的心里只有一栏：孩子该说话了，还没说，那就是我没教够。她把"该"记在了自己的手上，而这个"该"其实应该记在孩子的条件场上。

这就是这一章说的"该"的迁移的起点：一件还没来的事，它的位置可以不在我的手上，而在一片我信得过的条件里。外婆信得过盐和坛子，所以她敢不看。会等的人，信的不是时间，是那片条件。

现在回到饭桌上的小满。她做题，从来没有让任何东西接过手。题目一来，她要么当场解出来，要么当场交给搜题软件。中间没有一段时间是题目在她身上待着、由她自己的什么东西接着往前推的。她不是没耐心，她是根本没有把推进权交给过自己的条件场。她交给了一个外面的、即时的、永远在线的操作者。

这是第一个要立住的判断：AI 秒答时代的病，不是"没时间等"，是在错误的时刻被接管。那一步本该由学习者自己的条件场替他走，现在被一个外面的东西抢先走掉了。

那么，厨房里、育儿里、书桌上的这种等，有哪些能搬进今天的学习，哪些不能硬搬？

能搬的，是"转包"这个结构本身：学习里要保留一段发起者离线的加工期。一段不问 AI、不查答案、允许自己带着一个含混的问题过一会儿、甚至过一夜的时间。这不是效率上的讲究，是结构上的必需。腌菜的人如果一觉得味道不够就往坛里倒一勺现成的醋，得到的是酸味，不是发酵；一个学生如果一卡壳就问，那本该由他自己的条件场完成的接通，就永远轮不到发生。

不能硬搬的，是具体的承接者。咸菜的承接者是盐和菌，孩子的承接者是发育中的脑，数学家的承接者是浸泡多年的结构感。学习者的承接者是什么？是他自己已经积下的那些理解、错处和读法。麻烦在于，今天的学习里，最方便、最顺手的承接者已经换成了 AI 本身。你刚把一道题放下，还没和它一起酿出任何东西，AI 已经替你接过去、替你结完了账。外婆的坛子不会有人在半夜偷偷打开替她把菜腌好；小满的题，每一道都有一个随时愿意替她腌好的帮手守在旁边。

所以，AI 时代"怎么等"，首先不是"等多久"，而是重新指定承接者：不让 AI 成为那个在你一松手就替你拿起来的人。这是所有关于等待的建议里最反直觉的一条——等待的第一个条件，是先不把这个问题交出去。不是永远不交，是先不交。什么时候可以交，下文要给出一个不看钟点的判法。

◆ 三、失败留下的形状

说"转包给条件场"，如果只说到这里，不过是把"潜意识在加工"换了个好听的名字，仍然是个黑箱。要把黑箱打开，就得说清楚：发起者离线以后，那条差异序列到底沿着什么步子在往前走？

我把它拆成四步。四步在三个例子里都能指认出来，只是有的硬、有的软。

第一步，差只是留着，不再尖锐。人一离开，问题就从"我必须马上解开"降成一片没有配平的底噪。数学家心里有个模糊的"有个地方没合上"，孩子隐约知道自己想说的和说出来的不是一回事。这一步什么都不产出，它唯一的作用，是保证这个差不被默认移走。差在，事情就还没有结束。

第二步，一个具体的错处被切出来。差不再是一片雾，它落到一个可以指认的部位上。盐先咸在菜叶表面，菜心还没进去；孩子别的音都能发了，偏偏某个音总发不对；数学家知道了，是构造的那一步被一条约束挡了回来。这一步，是一个人第一次在自己的路上拿到了一个具体的"不对"。

第三步，这个错处开始招来别的东西跟它比。这一步才是"发起者离线以后仍在推进"的真身。孩子会盯着那个发不准的音，听别人怎么说，看大人的嘴形，自己咕哝着试；数学家读别的书、听别人讲别的问题，那些书里的造法会自作主张地被拿到卡住的地方去比一下。

第四步，某一次重新比较，差没了，事情接通。菜酸了，话说出来了，题解开了。发起者这时候回来，做的是收取，不是推进。

四步里最要紧、也最容易被说玄的是第三步。人们常说"问题像磁铁一样吸着材料"，晚上睡着了，第二天书页上的一句话、路边的一个形状，都被它吸过来，

拼成了答案。这个画面很动人，可是不对。问题没有吸力。真正发生的事情要朴素得多，我叫它"同差再认"。

同差再认分两半说。

前一半：失败留下了形状。一个人被一道题卡住，这个"卡住"本身是一次比较的结算：我设想的这条路和题目的约束对不上，对不上在哪里、差了多少、是什么样的差，都在这一次结算里被记下来。记下来的不是题目的样子，是差的样子。比如做几何题，"缺一条辅助线把这两个三角形连起来"是一种差的形状；写作文，"我想说的意思在第二段和第三段之间断了"是另一种。失败不是一张白纸，它是一张有形状的纸。

后一半：读这个形状的那把尺没有收起来。人走开了，可是那次失败留下的读法还在，像一把没有合上的卷尺。它不靠人举着，它长在人的条件场里。此后，人接触到任何材料，这把尺都可能顺手量一下。一旦某个材料被这把尺量出了同一种形状的差，它就被认出来，被拉进下一轮比较。

所以，"材料被吸过来"的真相是：材料恰好析出了同一种形状的差，被一把还开着的尺认了出来。吸引是结果，不是原因。

这里有一个细处值得多说一句。形状到底是在材料里，还是在读法里？两边都说不通。如果全在读法里，那一个人光凭读法就能在任何材料上认出同形，可是一个从没学过音乐的人，听一首歌，认不出歌里的节律和自己难发的音之间有什么关系。如果全在材料里，那同一批材料放在谁面前都该析出同一个形状，可是一个外行看一页公式只看见一排符号。形状是在两者相遇的那一笔里被结算出来的。读法是过去所有材料沉积下来的东西，属于 E；新来的材料是被读法作用的那一串差，属于 D；被认出来的形状是两者乘出来的，是 S。S＝F(D,E)，在这里不是一句口号，而是一个很日常的事实：同一页纸，对卡在那里的人是钥匙，对没卡过的人只是一页纸。

那么，什么样的材料会被同一把尺认出来？我把它分成五类。越往后，表面上越不像，价值反而越高。

第一类，同一个东西的再一次出现。还是那道题，还是那个音。第二天再看，形状完全一样。这一类最稳，却不带来任何新东西，它的作用只是让那个差继续在场，不被忘掉。

第二类，同一个语境里的邻居。卡住的那道几何题旁边的另一道题，结构相似；孩子发不准的那个音旁边，有个口型很接近的音他已经会了。这一类会把一个点上的卡住扩成一片，它带来的是替代路线。

第三类，隔了行的同构材料。数学家放下问题去看一幅画，画的构图里析出了和卡住的那个结构同样的形状；孩子听一首儿歌，儿歌的重复节奏把一串难说的音"带"了出来。这一类没有事先给好的对应关系，靠的完全是那把读法。它带来的是不同质地的材料，新的组合几乎只能从这里来。

第四类，别人身上显出来的失败。这是最容易被漏掉的一类。孩子看见别的小朋友怎么发那个音，看见的是自己错处的一面镜子；一个学生听同桌讲他卡在哪里，发现同桌卡的那一步和自己卡的是同一种形状。别人的败，不用自己再败一次，就能让自己的形状再被读一遍。

第五类，自己过去的失败。这一类最值钱，也最少被用。今天卡在"明明知道该怎么做，手上就是做不出来"，忽然想起多年前学骑自行车，知道该往哪边拐、身体就是跟不上的那种别扭；两次失败形状相同，旧的那次被新的读法重读一遍，反过来给新的卡住递来一条线索：也许不是没懂，是还没练到身体里。

五类要放在一起看。前两类保证差能活下来，后三类决定新的组合能不能发生。而第五类有一个别的类都没有的特点：它不用买，不用找，不用联网，随身带着，越活越多。一个人一生积攒的失败形状越多，他的那把尺能认出的东西就越多，意外接通就越容易。旧失败，是同差再认的材料库里唯一免费的那一档。

讲到这里，"该"在这一章的样子可以看清了。一次失败被结算成形状，留在尺上，这个形状里其实藏着一句话：这里还差一个东西，那个东西该来。它和第一章门口那个孩子的"你该回来"是同一种结构，只是对象换了：不是等一个人从门外进来，而是等一个答案从世界的某处被认出来。失败留下的形状，就是"该"在学习里

的位置。没有这次失败，就没有这个位置；没有这个位置，后来路过的一切材料，就没有地方可以落脚。

拿小满来试一下这五类。这是我构想的一个场景。

假如有一天，她做一道关于两车相遇的应用题，没有拍照，自己写了半页，卡住了。她卡在哪里？她一直想直接求两车相遇的时间，列不出方程，因为她没有想到要先把"两车走的路程之和等于总路程"这件事写出来。这个卡住，就是一个形状：缺一个把两个量合成一个量的等式。

第二天她再看这道题，还是那个卡住，这是第一类，它只让差留着。同一页上下一道追及题，她觉得别扭的地方似乎一样，这是第二类，差被扩成了一片。晚上她陪外婆算这个月的水电费，外婆说"两个月加起来比上回多了三十块"，她心里忽然动了一下：两个量加起来是一个已知的数。这是第三类，隔了行的材料，被同一把尺量出了同一个形状。周末同学在群里抱怨"我这道题怎么都列不出方程"，她一看，对方卡在同一处，这是第四类。再往后，到了高一，她遇到一道浓度混合的题，又列不出方程，这一次她自己想起来："上回那道相遇题，我就是卡在没写'加起来等于'。"这是第五类，旧失败被新的卡住重新读了一遍，线索是她自己递给自己的。

这五次再认里，没有一次是 AI 给的，也没有一次需要花钱。它们全都依赖一件事：最开始那次卡住，被她留下来了，没有被一个搜来的答案在两秒之内盖掉。如果她在第一次卡住之前就拍了照，后面的四次都不会发生；水电费还是水电费，同学的抱怨还是抱怨，高一那道浓度题还要再拍一次。材料一直在她身边，只是没有一把开着的尺去认它们。

还要补一句，免得把同差再认讲成万能。同一个失败形状被反复重认，也可能把错的路加固：一个人越想越确信自己那条走不通的路是对的，每一次"想起"都只是重复"这里做不出来"，没有带进任何新的材料。重复想起不等于再认。真正的再认，是那把尺量到了一样新的东西，并在卡点上添了一笔。只在原地打转的想起，

更接近第七章要讲的反刍，而不是这一章说的推进。两者在外表上很像，都是"老想着那道题"，分界在于每一次想起有没有带回一点不同。

四步里哪几步是硬的，也要老实交代。咸菜里的第三步是硬的，浓度差把水往外拉是物理事实。孩子那里大体也是硬的，儿童一边听一边发、用耳朵校正自己的嘴，这在语言习得研究里有大量观察。数学家那里最软，主要依据是庞加莱这样的自我报告，而自我报告最容易被事后的叙事修饰：一个人解开了题，回头去找"是什么提醒了我"，很可能把一次碰巧讲成了一次被吸引。三个例子相似，但不同质，不能硬塞进同一个机制里当作已经证明的定律。这一处，本章让它悬着。

◆ 四、第一败之后接入，第一猜之前退出

有了"同差再认"，就可以回答那个最现实的问题：AI 到底什么时候可以进来？

常见的回答是按时间算。先自己想十分钟，想不出来再问；或者一天只许问三次。这类规矩比什么都没有好，可它们都落在了一个错的变量上。十分钟可以是认真撞墙的十分钟，也可以是盯着天花板发呆的十分钟；三次可以是三次带着卡点的追问，也可以是三次连题都没读完的拍照。时间长短看不出等待有没有发生，就像第三章讲的，两个时间戳之间如果不许有字段，那段时间就只剩一个长度。

本书的回答不看时间，看顺序。两个节点，都是事件，不是钟点。

接入的节点：第一败之后。所谓第一败，是学习者用自己的路子往前走，走到走不动了，而且能说出"我卡在哪一步"。两样缺一不可。只是"不会"不算第一败，"不会"是一片雾，里面还没有形状。必须是走过、撞过、并且能指出撞在哪里，形状才被切出来。说不出卡点的人，没有接入的资格。这不是惩罚，而是保护：在那一刻，AI 替他做掉的恰好就是"说出卡点"这一步，而这一步正是他自己的条件场要长起来的地方。说出卡点，本身就是第一次结算，是那把尺第一次被打开。

退出的节点：第一猜之前，准确说，是从第一猜形成到亲手判定它之间。学习者一旦形成一个可以判对错的猜想——"我猜这里要作一条平行线""我猜这个词在这

里是比喻"——从这一刻起，直到他自己判定这个猜是死是活，AI 必须退出去。判死判活是差异序列的结算，谁判，谁就是那条路的主人。把判定权交出去，就等于把路交出去，后面走得再顺，也是别人的路。

合在一起是一句话：AI 的合法接入在第一败之后，非法介入在第一猜之前。

在第一败和第一猜之间，有一段专属于学习者自己的区域。我借控制工程里的一个词，叫它"死区"。调过空调温控的人大概有一点体会：恒温器不会因为温度高了零点一度就立刻开压缩机，它留着一个小小的不动作区间，在这个区间里，系统靠自己的惯性回到设定值附近；如果在这个区间里频繁动作，设备就会一开一关来回抖，反而稳不住。学习里也需要这样一段不动作的区间。卡点已经说出来了，还没有人来接；猜想已经冒出来了，还没有人来判。这段时间里，老师不立刻答，同学不立刻答，AI 不立刻上。死区本身不产出正确，它只产出一个事实：差真的过夜了。

为什么偏偏是这两个节点，而不是别的？因为在一条学习的路上，只有这两步是非本人不可的。查资料、看示范、听讲解，都可以由别人代劳，代劳了也不伤根本；可是"我在哪里卡住"只有自己能说，因为卡住是自己那条路和题目之间的差，别人看到的只是你停下了，看不到你停在哪一种差上；"我这个猜对不对"也只有自己判了才算数，因为判定是把一条路走完的最后一步，别人替你判了，这条路就在最后一步上换了主人。其余的步子都可以分包，这两步是不能转让的。死区，就是夹在这两步之间、保证它们都还在你手里的那段空。

死区可以很短。一道中等难度的题，二十分钟也许就够；一个写作上的卡点，也许要过一夜；一个真正的难题，也许要几个星期。它的长度不重要，重要的是它没有被检索穿过。

用这两个节点回头看饭桌上的小满。她的拍照，发生在第一败之前，甚至发生在第一次尝试之前。题目抄完，看一眼，停两三秒，咔嚓。那两三秒里没有一次撞墙，也就没有形状；没有形状，搜出来的完整解答在她身上就没有一个可以落脚的位置。她看一遍，点头，誊抄，那个点头是真诚的，她确实"看懂了"。可"看懂

了"只说明那条路她能跟着走，不说明那条路在她身上留下了什么。第二天换一个数字、换一个问法，她还要拍。

这不是她笨，也不是搜题软件坏。这是顺序错了。同一个软件，如果在她写下"我卡在第二步，不知道为什么要设这个未知数"之后再打开，搜出来的解答就不再是一份要誊抄的成品，而是一面拿来对照的镜子：原来那个未知数是这样设的，我卡住是因为我一直想直接求那个量。她的卡点和软件的解法并排放着，差被看见了，形状被修改了，下一次遇到同形的题，她的尺会自己认出来。

所以 AI 本身不是敌人。在第一败之后进来的 AI，不是替你走路，而是递给你第二条差异序列，让你拿来校正自己那一条。它甚至可以是五类再认材料里很好的一种：一份高度同形的、别人的走法。问题只出在它进来得太早。秒答的病不是快，而是它总是抢在第一猜之前，让第一败根本来不及发生——不给你和难题过夜的时间，也不给你亲手判死一个猜想的那一刻。死区被清空，学习者自己的条件场就长不出属于自己的差。

这里有一件反直觉的事要说破：AI 永远不会自己退出。它永远在接单状态，你问一句它答一句，你追一句它再答一句，它不会在你形成第一猜的时候说"这一步你自己判"。所以退出这件事不能指望工具自觉，必须由人来扣。在家里，可能是一个大人在旁边问一句："你已经能猜一个了吗？能，就先自己判。"在课堂上，是老师或同桌。在一个人独自学习的时候，只能是学习者自己给自己立的一道闸。

再看外婆和那坛菜，两个节点在那里也清清楚楚。外婆的"接入"在封坛之前：洗多干净、晾多久、盐放多少，这些她全程动手，一点也不让。她的"退出"在封坛之后：盖子扣上，青石压好，坛沿水加满，此后她不揭。可是她也不是完全不管，坛沿的水干了她会添，天太热了她会把坛子挪到阴凉处。她维护的是条件，不碰的是推进。这正是死区的样子：守着边界，不碰里面。

隔壁那个孩子也一样。家人能做的"接入"，是孩子明明想表达、却卡住了的那一刻：他指着一个东西"嗯嗯"地着急，这时候把名字说给他听，说得清清楚楚，然后停下来，看着他，不逼他重复。这一声名字是递过去的材料，正好落在他已经切

出来的错处上。家人该"退出"的，是孩子自己张嘴试的那一刻：他开始咕哝一个像词又不像词的声音，这时候最好的回应是认真听、点头、用正确的说法自然地接一句，而不是打断他纠正发音、让他"再说一遍，说清楚"。他的试，是他的第一猜；判这个猜的权利，最好留在他自己耳朵里。

再把死区放回小满的饭桌上走一遍，看它在一个普通的下午具体是什么样子。这是我构想的场景。

外婆给她立了一条很简单的规矩：每道题，先自己写，写到写不动，在题号旁边用一句话写下卡在哪里，然后这道题先翻过去，做下一道。手机放在客厅，不放饭桌上。等这一页都做完了，再回头看那些写了卡点的题。回头的时候，先问自己能不能猜一个；能猜，就先按自己的猜把它做完，自己判对错；实在猜不出来，再去客厅拿手机，搜出来之后，在那句卡点旁边再写一句"原来差在哪里"。

头几天，小满很不习惯，一个下午只做了十五道，写了七个卡点。可是第三天发生了一件事：她在做第十二题的时候，忽然发现前面第五题的卡点和这道题是一回事，回头一看，第五题自己就通了。这一次接通，前后只隔了四十分钟，中间她在做别的题。四十分钟就是那段死区，没有任何人在里面替她动过手。

这个场景里，外婆没有讲任何道理，也不懂这道题怎么做。她做的事情和腌菜一样：守着边界，不碰里面。手机放在客厅，是坛沿的那圈水；"先写卡点"，是封坛前把盐码匀；"能猜就先自己判"，是不揭盖。她把腌菜的那套判断，原样迁移到了外孙女的作业上。这正是本章标题里"迁移"的意思：不是把咸菜的时间表搬过来，二十天才许看答案；而是把"谁在推进、什么时候交出去、什么时候收回来"这套结构搬过来。

把这个结构说成"多给孩子留白""不要包办"，好像也说得通，但会说虚。留白留在哪里，包办包的是哪一步，必须指得出来。本书指的是：包办"说出卡点"和包办"判定猜想"，这两步最伤人；而在卡点已经说出、猜想尚未形成的那段时间里，递材料不伤人，反而是最好的帮忙。

五、失败为什么从零元变成了负债

到这里，仍然可以把上面的话当作一条学习技巧来用：先败后问，先猜后查。如果只是技巧，那么只要小满下定决心改掉习惯就行了。可是事情没有这么简单。她拍照，不只是因为手机在手边。她拍照，是因为她心里有一本账，那本账上，失败是要扣分的。

先看旧的那本账。一个人学东西，过去走的是一条有长度的路：从不会到会，中间有许多站。卡住，是路上的一段，是意料之中的。孩子一句话不会说、学徒一道工序做砸、学生一道题想了三天，旧账都不记负数。旧账是在终点结算的：最后到了没有。中间的失败是零元，不赚也不亏，它就是路的一部分。甚至可以说，没有失败才奇怪，一条从不卡住的路，大概不是真在走。

再看今天的账。检索让知识变成手边之物，随取随用，于是学习的样子悄悄改了：每一次查询都是一笔即点即结的小账。查到了，赢一局；查不到、查错了、查得慢，输一局。旧账在终点结算，新账在每一点结算。一旦每一点都要结算，失败就有了价格。它不再是路上的一段，而是一笔债。

学习者开始逃离失败，不是因为失败更痛了，是因为它被记成了输。这是这一章最想让读者看清的一笔：今天的孩子不肯卡住，不全是吃不了苦，是账本把卡住记成了亏损。一个理性的人，当然会尽量不欠债。

而这笔账有一个很狠的后果。前面说，五类再认材料里，最值钱的是自己过去的失败，它免费、随身、越积越多。现在，账本恰恰把这一类材料记成了负债。于是学习者亲手把唯一不用花钱的材料库埋进土里——每一次失败都尽快用一个搜来的答案盖住，不留形状，不留痕迹——然后再花钱去买替代品：补习班、解题技巧课、查得更快的会员。

这让人想起第四章那坛咸菜的反面。一个人如果每次都去市场上买现成的、又酸又脆的咸菜，装进自己家的坛子里，他的坛子是满的，菜也是他买的，可是他自己那坛东西，从来没有在他的坛子里发生过。今天许多孩子的作业本就是这样的坛

子：每道题都有答案，每张卷子都填满，看上去从不失败。可这个"不失败"不表示他们更强，只表示他们没有过第一败那道闸。没有失败，就没有形状；没有形状，就没有同差再认；于是学得越多越快，夜里越没有东西会自己接通。

账本一换，路也跟着变了样。知识随手可取，被逼着改道的其实不只是"怎么走"，而是"路"这个东西本身。可以分三步看。

第一步，顺序失效。从前学 B 之前要先学 A，因为 B 是从 A 那里长出来的；现在取 B 不再需要先取 A，一搜就到。"先学什么后学什么"失去了发生上的根据，退成一种行政上的习惯：课本这么排，课表这么排。

第二步，进度被换了尺子。学校需要知道"学到哪里了"，可是"学懂了"这件事不好数，于是"检索成功"被悄悄记成了"学会"。进度从"走得越来越懂"变成"取得越来越快"。比较的对象也换了：从前比的是"我离懂还有多远"，现在比的是"我离答案还有几秒"。

第三步，路被取消，而不只是被换掉。学习之所以是一条从不会走到会的、有时间长度的路，前提是两点之间有中间站。检索没有中间站。当"即取即用"成了标准动作，那条路就被炸成一个一个孤立的点，每一点都得当场变成结果，中间那段长度消失了。没有长度，等待就没有容器。

这里要分清一件事：旧路不是被检索打败、被外面伸来的一只手拿走的，它是自己走不下去的。旧路靠的是一段没人催、也没人去算的时间差，失败可以在这段时间差里过夜。后来课堂越来越需要每时每刻都开得出进度，失败不是进度，是待结算的欠账，于是那段时间差被焊死了。旧路每走一步都要开一张进度票，走到中途开不出票，它就自己停了；检索不过是在它停下的断口上，补上了一台随身收银机。证据是：旧路至今并没有消失，题海还在，补课还在，只是"学会"的标准已经不由它来发了。

那么，是谁把旧账换成了新账？这一问很容易找一个坏人：怪手机，怪 AI，怪搜题软件。可仔细看，换账没有主谋，是好几层人各自在自己的位置上，开了一张最便宜的账。

第一层是教师。教师每节课都得开出一张进度票：讲了什么，练了什么，完成了多少。一个学生到底学懂没有，是看不见的；一个学生卡住了，在进度表上是没法计数的。在"送到了"和"找到了"之间，最容易交代的结算方式是后者：安排查找，安排核对，安排展示。老师没有权力不开票，只好换一种票。

第二层是家长。家长看不见课堂，只看得见作业和分数。"学会"看不见，家长就用"做得快""查得到"来代替，至少这说明孩子"没有不会"。家长没有发明这本账，但每天晚上那一句"怎么还没写完"，就是给这本账投了一票。

第三层是工具和平台。它们不是换账的人，是把新账印成表格的人。用时、正确率、完成度、连续打卡天数，全都开成一条一条，每一条都能截图发进家长群。它们做的事情，是让检索式的账看上去像一份规规矩矩的成绩单。

第四层是学生自己。学生学得最快。旧账——"我真的懂了吗"——越来越难平；新账——"我找到了吗"——越来越好平。学生用新账给自己开票，躲开旧账里那一大笔借方。这里要替他们说一句公道话：他们不是叛徒，他们是在旧账已经平不了之后，唯一还能拿到及格的那只手。

第五层是考试。前面四层都在想办法平账，可真正有权力开一栏"失败合法"的，只有考试。考试测不了"失败过了一夜"，测不了"第一猜之前忍住没查"，只能测"带走的结果"。考试的决定性，不在于它做了什么，而在于它不动。它不开新的一栏，其他四层就只好自己往下走，而检索式的账，是唯一走得通的便宜路。

我把这件事想成一根不动的杆子。跑道上所有的人都朝着终点那根杆子跑。杆子不动，看上去什么也没做；可正因为它不动，所有想改变方向的力量都没有地方结算。一个老师在课堂上喊"不要急着要答案，先卡一会儿"，学生听着，心里想的是：可是期末那根杆子量的是答案。改了课堂、不改考试，等于在跑道上对大家喊"不用看终点"，没有人会信。

还要再往深说一层。说考试"没动"，其实不太准确。杆子之所以能压住整片跑道，恰恰是因为它扣住不动：它把"什么算学成"扣在一个旧定义上，新路和旧路都必须到它那里去结算，而它谁也不认新账。于是张力就压进了周围的土里：教师

把"我讲了"记成完工，家长把"查得快"记成会学，平台把"完成度"记成进步。没有一场改变是被谁看见的"动"推出来的，是那根不动的杆子把张力压进了每一层，逼得每一层就地改账。改账改多了，又反过来架空了考试本身：平日里练的全是检索，考的东西和课堂里真实发生的卡住越来越不沾边。杆子还在，却已经不是从前那根杆子了。这是三原理在一个日常处境里的样子：旧的结算方式和新的取用方式顶着，逼得条件场里的每一个人改了账，改过的账又回头改了结算方式。

这本账还回写出两笔较小、却同样伤人的东西。

一笔是时间感。课堂的节奏被裁成了一批一批检索的间隔，一节课里要"完成"若干个环节，每一个环节都要见到结果。于是慢不再是慢，慢本身就成了落后。一个孩子在一道题上多停了五分钟，在这本账上不是"他在想"，而是"他拖了全组的进度"。等待在这样的节奏里没有地方站。

另一笔落在教师自己身上。核对员做久了，老师也学会了用检索式的账安慰自己："我讲了，我发了，我推送了，我布置了。"一个老师的称职，不再靠"学生会不会"来证明，而靠"我有没有投递"来证明。这不是哪个老师偷懒，是整本账把老师也改成了收发员。被改掉的老师，又会在课堂上把同一本账传给学生，循环就闭合了。

回到"该"。旧账里，失败之所以是零元，是因为那个答案在账上一直有个位置：它该来，还没来，而路还在。失败只是那个位置还空着。新账里，那个位置被取消了，答案要么当场到账，要么就是亏损，中间不允许有"该来而未来"的一栏。这正是第五章说的那种删格式：被删掉的不是意志，是"已发生而未到账"那一栏。小满不是不肯等，她是在一本没有那一栏的账上做题。

◆ 六、学生、教室、检索入口，各改一步

说了这么多结构，总要落到能做的事上。我分三处说：学生自己能做什么，教室能改什么，检索工具的入口能改什么。每一处只改一步，改最小、也最要紧的那一步。

先说学生。一个已经习惯拍照搜题的孩子，手边的条件几乎都不在他手里：手机在，作业多，家长催，考试那根杆子不动。他唯一动得了的，是自己怎样记下"我卡住了"。所以第一步不是戒掉手机，也不是换一个软件，而是把失败重新记回自己的那一栏。

具体只有三个小动作，不需要任何额外条件。

第一，睡前花半分钟，把今天卡得最死的那一次，用一句话写下来。不写解法，只写卡点："这首诗第三句我不知道它在说谁""这道题我不知道为什么要设两个未知数"。这一句话就是一个形状，是给那把尺留的刻度。

第二，面对一道可以查的题，先过一道闸，问自己："我已经猜过了吗？"猜过了，再查；没猜过，先猜一个，哪怕是错的。

第三，查到的答案，永远和"我错在哪里"配对出现。不能只把答案收下，要在答案旁边写一句：我原来是怎么想的，差在哪一步。这一句，是让第一类材料变成第五类材料的那道工序：今天的失败，经过这一句，就成了明天随身带着的旧失败。

这三件事走的是先 S 后 D 再 E 的路：先让"我卡住了"重新可见、可说、可写；然后才轮到先败后问、先猜后判这些做法；条件场最后才跟着变。为什么不先从环境下手？因为环境不在孩子手里。为什么不先从改做法下手？因为一个孩子直接被要求"不许搜"，他会败得更惨——不是败在题上，是败在别人替他记的那本账上：作业交不齐，被老师说，被家长骂。先让他自己的账本上重新有"卡点"这一栏，再谈做法。

这里必须老实说一句：这三件事都要孩子自己愿意。如果一个家里连一张安静的桌子、一段可以晚一点交作业的时间都没有，孩子根本写不了"我卡在哪一步"。这一步在没有条件的家庭面前，会最先塌掉。本书给的办法，不是对所有孩子都同样成立。

再说教室。教室最需要改的不是课时长短，而是把"卡住"从故障改成一个合规的步骤。可以改三处。

其一，每一段练习，以"报一次卡点"作为这一段完成的凭据。学生交的不只是答案，还有"我最后卡在哪一步、卡的是什么样的差"。就算一路顺利没有卡住，也要说出"这道题我觉得最容易出错的是哪一步"。这样，第一败就从一次事故变成一次预约。

其二，卡点报出来之后，设一个小小的死区：老师不立即答，同学不立即答，AI 不立即上。卡点悬着，至少悬到这一段练习结束，或者悬到下一节课。死区不产出正确，它只让差过夜。

其三，在学生形成第一猜之后，由老师或同桌来扣那道退出的闸："你已经能猜一个了吗？能，就自己判。"这一句不能指望工具替你说。

这样改有一个代价，要说在前面：容量会下降。一个学期能讲完、练完的题会少一批。这不是一个让所有人都满意的甜点式改革，而是拿数量换真实。不愿意付这个代价，那就要承认，"重视失败"只是一句口号。

还有一个反噬，也要说在前面。最省事的做法，是把"写卡点"变成一张新的表格：每天写一条，交上去，老师打勾，计入平时分。很快孩子们就会学会写"我卡在最后一问"这样的套话，像写检讨一样。这样一来，卡点也被收编进了检索式的账：交了卡点表，就等于学习发生了。真正的死区，是没有人来验收的。卡点一旦变成交给讲台的东西，就又成了一张进度票。所以教室里的卡点，最好是说出来、讨论过、但不打分的；它记在学生自己的本子上，不记在老师的成绩册里。

最后说检索工具的入口。今天几乎所有搜题软件、AI 助手，入口都默认了一件事：答案已经在别处，正在等你来取，而你取它不需要交代任何东西。这条默认，每一个用的人都不自觉地接受了。要改，先不必改算法、改结果页这些厚重的东西，先改入口的这一条默认。

一个可以想象的改法是：在返回答案之前，先出现一个字段——"你卡在哪一步？"不是一段免责声明，也不是一个可以随手跳过的提示，而是一个要认真回答的问题。回答了，再给答案；而且给的答案，最好先对着你写的卡点说话，再展开全貌。这一个字段，拆掉的是最根深的那条默认：索取答案不需要交代自己的失

败。一旦交代了卡点，答案就不再是一件被取走的货，而是被你的问题拉到这一步来的第二条路。场没有变，人和知识相遇的方式变了。说得更俗一点，是把入口的那个字，从"给我"改成"接我"。

这件事当然也会被糊弄，会有人在那个字段里随手打一串乱码。可是即使只有一部分人认真填，这一个字段也在每一次查询之前，把"失败"重新放回了账上的一个合法位置。它不保证等待发生，它只保证等待有一个入口。

家长这一层，本节不单列一条，但有一句话值得放在这里。家长在每天晚上能改的，往往只是一个问法。把"写完了没有"换成"今天卡在哪里了"，把"这么简单怎么还不会"换成"你猜一个看看"。前一种问法记的是检索式的账，只认到没到；后一种问法替孩子在账上留了一栏，承认"卡住"和"猜"都是今天发生过的事。家长不必懂那道题，外婆就不懂；家长只需要不在孩子的死区里抢着动手，也不在孩子还没卡住的时候就把手机递过去。一个家里如果每天晚上都有人问一句"今天卡在哪里"，那个家的饭桌上就有了一圈坛沿的水。

还可以补一件学习者自己就能做的事，像咸菜里压的那块石头：每隔一段时间，主动"没收"一次 AI。哪怕一周只有一次，找一道真正有分量的题，不联网、不查书，独自把它推到自己的极限，推到那个"差一点就成"的地方，然后再去对照。这一次的意义不在于做出来没有，而在于让自己的那把尺，在自己的坛子里真正用过一回。那个"差一点就成"的地方，就是条件场真正在长的地方。

至于 AI 进来以后怎样用，也可以说得具体一点。第一败之后打开 AI，最好的问法不是"这道题怎么做"，而是把自己的卡点原样告诉它："我做到这里，想直接求时间，列不出方程，我是哪里想错了？"这样问，回来的东西是对着你的形状说话的。更进一步，可以只要提示、不要全解："不要告诉我答案，只告诉我我漏掉了哪一类关系。"拿到提示，先自己猜，自己判，判完再看完整的解法。这样一来，AI 在你身上走过的位置，就和外婆在坛子边上的位置差不多：添一圈水，挪一下阴凉，不揭盖。

三处合起来看，次序也很要紧。对教室和检索入口来说，走的是 E→D→S：先动条件和规矩，再动人和知识之间拉取的动作，学习显露出来的样子最后才变。只培训老师"多鼓励学生思考"，是反着走，走不通，因为条件里没有给那条路留时间、留入口。对学生个人来说，正好反过来，先从自己的显露起手。两条路都不完整，合在一起，才能把那段被炸断的长度，一寸一寸接回来。

这里也顺便说清楚，为什么今天会冒出那么多"学习方法"：间隔复习、费曼技巧、刻意练习、延迟作答。它们都有道理，可它们的共同处境是：都在往一段已经被炸断的路上回填人工长度。它们像义肢，因为它们替代的是一段原本自然存在、现在不存在了的路。不先改那本把"检索成功"记成"学会"的账，光是给学生多放几天假、给课堂多加几个停顿，挖不回那段长度。

◆ 七、和最近的邻居交锋

这一章的几个判断，离学习科学里几条已经站稳的发现都很近，有两条近到几乎贴着。必须一条一条摆出来，先承认人家已经占了什么，再看本书还剩下什么。剩下的如果说不清，这一章就只是给旧发现换了个名字。

间隔效应。隔一段时间再复习，比一口气集中复习记得更牢，这是学习科学里最稳的发现之一。Cepeda 等人 2006 年在《心理学公报》上做过一次大规模的综合分析，汇总了几百组比较，确认分散练习对长期保持有稳定的好处，而且最合适的间隔会随你想记住多久而变。这条脉络了不起的地方，在于把"等"从感想变成了可以排进日程的变量。

它握着的变量是"隔多久"。所以它对间隔里面发生了什么不太敏感：两个学生都隔三天再复习，一个人三天里完全没想起这道题，另一个人在做别的作业时两次觉得"这个跟那道题有点像"，在"隔多久"这个变量上，两人一模一样。本书的判断预测后一个人得益更多，因为他的那把尺在间隔里被用过。这个差别可以做实验来分，至今就本书所知还没有人专门去分过；如果分出来两人没有差别，本章这一处就输给了间隔效应。还要承认一点：间隔效应的研究对象多是记忆保持，本章说的

主要是解题和理解中的卡住，两者并不完全重叠，本书无意说间隔效应"错了"，只是说它没有回答间隔里谁在干活。

酝酿效应。Wallas　1926 年在《思想的艺术》里把创造的过程分成准备、酝酿、明朗、验证四段，第四章已经和它交过手。Sio 和 Ormerod 2009 年在《心理学公报》上对酝酿效应做过一次综合分析，结论是：把难题放一段时间，总体上确实有助于解决，在需要发散思考的任务上比在语言类、图形类的顿悟题上更明显；他们还报告，放下之前准备得更久，酝酿的好处更大；放下期间如果去做很费脑子的事，好处就变小。

最后这一点，对本书是一个有利的旁证：准备得久，意味着更可能已经撞过墙、切出了形状。可酝酿研究的主流解释，把放下之后的加工交给了"无意识"或"遗忘掉错误的思路"。本书的分歧在于：放下本身不产出东西，放下必须叠在一次已经结算成形状的失败上，才可能有后来的接通。可裁决的情形是：两个人都放下难题，一个人放下之前只是觉得"太难了不做了"，另一个人放下之前被某个约束精确地挡过、能说出卡点。按"放下即可"的说法，两人效果相近；按本书，后者明显更好。这也是可以检验的。

Seifert 等人的"机会同化"。这是本章最近的邻居，近到必须先把功劳归还。1995 年，Seifert、Meyer、Davidson、Patalano 和 Yaniv 在 Sternberg 与 Davidson 主编的《洞见的本性》一书里写了一章，章名是《认知洞见的祛魅：机会同化与"有准备的头脑"视角》，"机会同化"这一说就出自这里。按这一路研究后来的概括，他们的意思大致是：人在解题中撞上僵局时，会对失败的尝试做一番更抽象的推想，推出"能解开它的东西大概要长什么样"，并把这些预测性的特征连同这道没解开的题一起存进记忆，像一种失败的索引；之后，人在日常环境里遇到与这些特征恰好吻合的线索，搁置的问题被重新唤起，线索被同化进问题，于是出现看似突然的洞见。Patalano 和 Seifert　1994 年在《记忆与认知》上的一组实验还发现，在多数题都解出来的情况下，没解出来的那几道反而记得更牢；他们推想，这种记忆优势也许正是为了让人日后能注意到回头的机会。2001 年两人又把这条思路概括为"记忆里的机会主义：为偶遇做准备"。

这几乎就是本章说的同差再认：失败留下形状，形状日后被吻合的材料重新认出。必须老老实实地说，"失败留下可被激活的痕迹、日后与线索相遇而接通"这一核心机制，Seifert 等人早已说出，而且比本书更早给出了实验。本书不能把它当作自己的发现。

还要再收窄一处。执笔时，我曾以为本书多出的第一样是"自己的旧失败"这类材料：机会同化讲的是环境里偶遇的线索，本书说最值钱的是随身带着的旧失败。仔细核对之后，这一点站不住。在机会同化里，存进记忆、等着被唤起的那个东西，本来就是自己过去没解开的题，也就是自己的旧失败；更早，人工智能和认知科学里讲"失败驱动的提醒"的一路研究（如 Schank　1982 年的《动态记忆》），讲的也正是新的意外让人想起旧的、同类的失败，从而改写自己的理解。小满在高一浓度题上想起初三的相遇题，在这些说法里都有现成的位置。所以第五类材料不是本书的新发现，本书只是把它排在五类里的首位，并说它免费、随身、越积越多。这是一种强调，不是一个新机制。

那么本书还剩下什么？我看剩下三样，一样比一样要紧，也一样比一样冒险。

第一，顺序的规矩。机会同化讲的是洞见怎样发生，它并不处理"一个永远在线、随问随答的外部操作者"出现之后会怎样。本书在它之上加了两个节点：说出卡点之后才接入，形成猜想到亲手判定之间必须退出。这是对一个新处境下的规定，1995 年还没有这个处境。

第二，账本。本书最锋利的那一笔，是失败被定价：在每点结算的账本上，失败从零元变成负债，于是人主动不留形状，那份失败的索引还没来得及形成就被一个搜来的答案盖掉了。机会同化描述的是索引存在时会怎样，本书追问的是索引为什么越来越少被留下。上面说的"旧失败最值钱"，只有放在这一笔账旁边才有分量：值钱的东西正被一本账记成负债，亲手埋掉。这是一个关于制度和记账的判断，不是认知心理学原本要回答的问题。

第三，"该"。失败的索引在 Seifert 那里是一个认知标记，在本书里，它是"该"在学习中的位置：这里还差一个东西，它该来。这一点是本书的承重口径，

也是最难用实验去碰的一层。读者可以不接受它；但若不接受，前两样依然可以单独检验。

Kapur 的"生产性失败"。这是"第一败之后再接入"的直接邻居。Kapur（当时在新加坡任教，后来到了苏黎世联邦理工学院）从 2008 年在《认知与教学》上发表《生产性失败》起，做了一系列研究：先让学生在没有讲授的情况下，自己尝试解一个超出他们现有水平的复杂问题，他们多半解不出来；然后再讲授正确的概念和方法。和先讲后练的做法相比，先尝试、后讲授的学生，在概念理解和迁移上往往更好。2021 年 Sinha 与 Kapur 在《教育研究评论》上汇总了五十多项研究，结论大体支持"先解题、后讲授"在概念性知识和迁移上的优势；这个优势在照生产性失败的原则认真设计时更大，在程序性技能上则看不出先后之别，在低年级孩子身上也不明显。

所以，"先败、再接入"的思路，本书不是首倡；在课堂教学里，它已经有了相当的实证积累，甚至可以说，本书第四条判决的一半，已经有人替它做过类似的实验。这一点应该高兴，而不是遮掩。

本书多出的东西在哪里？这里也得先收窄。生产性失败的经典设计里，"接入者"是老师，老师讲完会停下；可 Kapur 的团队并没有停在老师身上。2024 年，他和苏黎世联邦理工学院的同事（Puech 等）先以预印本公布了一项研究，2025 年载于计算语言学会年会的《Findings》论文集（Puech, Macina, Chatain, Sachan & Kapur, 2025）：正是因为大语言模型太爱帮忙、太早把解法说出来，他们才设法按生产性失败的步骤去"驾驭"一个数学辅导用的 AI，让它先不给答案。所以"AI 不会自己停"这个问题，人家已经看见并动手了。本书剩下的差别窄得多。第一，那条路是让 AI 学会自己克制，本书主张退出的那道闸由人来扣，并且用学习者身上的一件事来定时：从第一猜形成到亲手判定之间，外部操作者必须出去。工具会改版，闸挂在人身上才稳。两条路哪一条更管用，要靠实验比。第二，生产性失败的失败大多发生在一节课之内，讲授紧跟其后；本书看重的死区可以跨夜、跨周，看重的是失败形状在离线期里被同差再认，这一段不在生产性失败的典型设计里。第三，生产性失败要求的是"尝试生成多种解法"；本书要求的是更窄的一件

事：说出卡点。它可能比生成多种解法门槛低，也可能因此效果更弱，这需要实验来分。Kapur 本人 2016 年在《教育心理学家》上把"有成效的失败""无成效的失败""有成效的成功""无成效的成功"四种情形分开讨论，提醒失败本身不自动产生价值；本书的"说不出卡点的'不会'不算第一败"，与这一提醒方向一致。

Bjork 的"必要难度"。Bjork 1994 年提出，有一些让学习当下变慢、变难的做法——拉开间隔、交错练习、让学习者自己生成答案、用测验代替重读——反而让长期的学习更牢；他还强调，学习时的表现和真正学到的东西是两回事，表现好不等于学会了。

这几乎是本书第四节那本账的心理学版本：检索让当下的表现极好，却可能让真正的学习很少。Bjork 已经说出了"取得快不等于学会"，本书不能抢这一句。本书多出的，是把"难度"放在一个具体的点上：不是一般的难，而是第一败那一刻的形状；也不是一般地劝人"多吃点苦"，而是指出今天的学习者为什么系统性地回避这种难——因为难被记成了债。必要难度回答"什么样的难是好的"，本书想回答"为什么好的难被一本账挤掉了"。

预测试效应与生成效应。这两条离"第一败之后再接入"更近，而且证据更老、更扎实。预测试效应说的是：学习之前先让人回答，即使答错，之后学得也比一开始只读要好（Richland, Kornell & Kao, 2009；Kornell, Hays & Bjork, 2009）。生成效应说的是：自己生成出来的东西，比只读到的记得牢，斯拉梅卡和格拉夫 1978 年给它定了名，后来的综合分析确认它相当稳（Slamecka & Graf, 1978；Bertsch, Pesta, Wiscott & McDaniel, 2007）。再加上"高把握的错误反而改得更彻底"（Butterfield & Metcalfe, 2001）：一个人越是确信地猜错，看到正确答案时改得越干净。三者合起来，对本书的第四条判决说了几件很实在的话：先试再看有益，自己生成的猜想有益，猜得有把握、错了的纠正更有力。本书全部承认。它们共同的预测是：要紧的是答案出现之前，学习者已经押下了一个自己的猜想；这个猜想接下来是自己判定，还是立刻由答案来判，它们没有理由区分。

分歧恰恰在这里。本书把退出的点放在"亲手判定"之前，而不是放在"猜想形成"那里。如果"猜了就行"，这条规矩根本不必说得这么细；如果"判了才算"，它才有自己的位置。下面是一个只有本书会这样预测、对手没有理由预测的结果。

一个只有本书会预测的结果：同一份答案，早一步还是晚一步。取一批学习者自己写得出步骤的题（几何作辅助线、列方程这一类），同一个 AI、同一份完整解答，只变这份解答落到学习者身上的时点。T0：一开始就给，之前没有任何尝试。T1：学习者试过、卡住、写下了卡点，但还没有形成猜想，这时给（只给对着卡点的材料，不给判语）。T2：学习者已经形成并写下一个猜想，但还没有亲手判定它，这时给答案。T3：学习者先亲手判定了自己的猜想（代入、验算、检查，写下"对／错／不确定"），然后才给答案。两周后用没见过的同类新题测独立迁移。

几家的预测画出不同的形状。预测试和生产性失败只要求答案之前有过一次自己的尝试，所以 T0 低一档，T1、T2、T3 之间大体持平。生成效应看谁生成了内容，T2 和 T3 应当一样；高把握错误的纠正，最多让 T2 不输给 T3，因为答案正落在猜想最新鲜、把握最足的时候。认知卸载论预测只要用了 AI 就有损失，几乎不分时点。本书预测一个台阶：T0 < T1 < T2，而 T3 比 T2 高出一大截；最大的一跳发生在"亲手判定"这一步，不在"形成猜想"那一步。

还有一条更尖的预测，只有本书会写：T2 与 T3 的差，只出现在学习者自己有办法判定对错的题上（几何、方程、可以代入检验的推导）；在没有办法自判的题上（一个任意的事实，一个生词的意思），它应当消失。因为本书说的是"判定权不能转让"，根本没法自判的题，这一条无从谈起。预测试效应的文献里，用得最多的偏偏是后一类题，事实问答，所以它们不会预测这种依赖。"T2 与 T3 的差"乘上"可不可自判"，是对手没有理由预测的交互。

判据事先写下：在可自判的题上，如果 T3 比 T2 的迁移成绩高不到 0.2 个标准差（以等效区间判断），或者可自判题上的 T3 减 T2 并不比不可自判题上的大，本书的这条退出规则就输了。这个 0.2 是我先定的，不是推出来的。还要老实说一

句：这个预测同时划出了本书的边界。在不可自判的内容上，本书的闸没有理由比预测试更严，生词和史实用不着这道闸。

两道闸，由人扣还是由 AI 自己守。这也可以分出来。已有的 AI 研究给了"AI 自己守"的证据：巴斯塔尼等人 2025 年在《美国国家科学院院刊》上报告了一项涉及近千名高中生的田野实验，一个带学习保护设计的"GPT Tutor"，比敞开的"GPT Base"伤害小得多：后者撤掉 AI 之后，学生成绩比从未用过的人低了约百分之十七，前者大体抵消了这种损失（Bastani 等，2025）。上面说的普埃什等人的工作，说明怎样让一个大模型按生产性失败的步骤克制。这些说明 AI 可以被设计得克制。本书的分歧是：克制的 AI，被追问时守不守得住。预测是：同一个克制的 AI，学习者换个问法连问几次，总有一部分人能套出判语；把闸挂在学习者自己的"先判再看"上，这部分近于零。事先写下：如果 AI 自守组里套出判语的会话比例，与人扣闸组没有差别（都低于百分之五），"闸要人扣"这一条就降为一种偏好，不再是判断。这个百分之五也是我先定的。

失败定价，也给一个可看的对应物。同一批内容，一个班每题即时计分，另一个班只在单元末计分，比较学生"还没写下任何猜想就去查"的比例，以及愿意在本子上留下卡点的比例。本章预测前一个班前者更高、后者更低。如果两个班没有差别，"失败被记成负债，所以人躲开它"这一笔就得撤回。据我所查，还没有人专门做过这个比较。

"该"这一层，本章不假装它能被单独检验。它是一种读法：把失败的形状读作"答案该来的位置"。上面两项各自站住，这一层可以不被接受而不影响判决。所以它在本章的身份是读法，不承重。

还有一位不在原定名单上、却不得不提的邻居：关于"认知卸载"和"知道去哪里找"的研究。常被引用的是 Sparrow 等人 2011 年在《科学》上的报告：人一旦预期信息以后还能查到，对信息本身就记得更差，对"在哪里能找到"反而记得更好；不过 Camerer 等人 2018 年在《自然·人类行为》上重复检验 2010 到 2015 年间发表在《自然》《科学》上的社会科学实验时，这项研究中被选去重复的那个结果没

有被重复出来，虽然方向和原研究一致。今天关于 AI 助手造成依赖的担忧，大多沿着这条路说下去：外部工具接过了认知负担，人自己的努力就少了。

本书和这条思路有共同的问题意识，但切口不同。卸载论关心的是"有没有把负担交出去"，药方往往是"少用"。本书关心的是"什么时候交出去"。在第一败之后接入的 AI，按本书的判断并不构成有害的卸载，因为卡点已经由学习者自己担起来了，AI 递来的只是一条可以对照的材料。所以两种说法会给出不同的预测：卸载论预测"只要用了 AI 就有损失"，本书预测"先败后问的那一组，和完全不用 AI 的那一组，在迁移上未必有系统差距"。这一处，也是可以用实验分开的。

把这几位邻居放在一起，本章能保住的地盘其实很窄：在别人已经说出的"间隔有益、放下有益、失败索引会被激活、先败后教有益、好的难度有益"之外，本书只多出三件事——一个可以跨夜的死区及其进出两道由人来扣的闸，一本把失败从零元改成负债的账，和一个把失败形状读作"该"的位置的说法。连"自己的旧失败最值钱"这一句，也只是对前人机制的一种强调。这三件事如果都被证伪，本章就该老老实实地降为对邻居们的一次通俗转述。

删掉所有引用，这一章还剩什么。剩下这一句：在一个随问随答的外部操作者面前，学习里有一个动作不能转让，就是对自己猜想的亲手判定；答案晚一步落在这个动作之后，和早一步落在它之前，后果不一样，而且只有当这个猜想是学习者自己有办法验证的，才不一样。前半句有人说过一半（先试后讲有益），后半句，台阶落在判定而不是猜想、并且依赖可自判，是只有本章敢押的。

◆ 八、这个判断怎样会错

本章立下的是全书第四条判决：AI 的合法接入在学习者第一次失败并说出卡点之后，在他形成可判对错的猜想到亲手判定之间必须退出。它怎样会错，可以说得很具体。

最直接的检验是两组学习者。一组"先败后问"：必须自己做到卡住、写出"我卡在哪一步"，才可以问 AI；形成猜想之后，必须自己先判，判完再对照。另一组随时可问。隔几天，给两组一批没见过的同类新题，看独立迁移的情况；同时请两组

都记一份简单的日志，记下"有没有什么东西让我想起了那道卡住的题"。如果随时可问组在新题迁移上并不比先败后问组差，第四条判决就作废。如果迁移有差别，但这个差别可以完全用"写卡点本身就是一次复习"来解释——比如另设一组只写卡点、写完立刻查答案，结果和先败后问组一样好——那么死区和同差再认就是多余的，真正起作用的只是"写下来"。

第二种会错的方式，在同差再认这个说法本身。它现在最接近能量一量的东西，是"在答案出来之前，学习者自己报告'这个让我想起那道题'的次数有没有上升"。这个读数靠自我报告，很容易被事后的叙事污染：一个人解开了题，回头就会给自己编出几次"提醒"。如果把这类报告改成即时记录，仍然和后来的迁移毫无关系，或者它不过是"爱反思""元认知好"的另一个名字，同差再认就只是一个好听的比喻。

第三种会错的方式，是零基础的学习者。一个完全陌生领域的初学者，常常连"卡住"都做不到，他只有一片"不知道从哪里开始"。对他来说，"先自己做到卡死"可能是一句空话，甚至是一次羞辱。这一点本章不再留悬念，直接把适用范围写明：第四条判决只对已经有一点底子、能写出一句"我试过什么"的学习者成立。

这也不是本书一家的看法。"专长反转"的研究发现，对新手有益的教法，到了有基础的人手里可能失效，甚至起反作用（Kalyuga, Ayres, Chandler & Sweller, 2003）；顺着这个方向看，反过来，给没有基础的人少指导，也不一定好。柯施纳、斯韦勒和克拉克 2006 年更直接地论证，新手在少指导的条件下学得差（Kirschner, Sweller & Clark, 2006）。连主张"先解题、后讲授"的一路，自己的综述也发现这种做法要在具体的设计条件（对比案例，把讲授建立在学生自己的解法之上）具备时才有益（Loibl, Roll & Rummel, 2017）。

所以在完全陌生的地方，次序要倒过来：先由人或 AI 递上一两例做完的题，让他有东西可以撞；再给一道同型而缺了一步的题；这时才轮到"第一败"，他在缺的那一步卡住，说出卡点。判断一个人能不能进入第一败，有一条朴素的入口判据：他能不能写出一句话，说他试过什么。写不出，先递材料，不谈闸。递材料和

递判语是两回事：前者不伤第一猜，后者才伤。如果在初学阶段这样做之后，学习者仍然大量放弃，或者后来也没有在再认上得到补偿，这个适用范围还要再收窄。

第四种会错的方式，是拖延。一个学生对着题发呆三天，既可能是条件场在离线加工，也可能是什么都没想、在逃。本章给的分界只有一条：有没有一个说得出口的卡点，以及这个卡点在离线期里有没有自己回来过——吃饭时、走路时、睡前，题突然回来一下。这个"自发回访"是一个假说，不是一把已经量准的尺。如果真实的学生里，自发回访多的人和少的人在后来的接通上毫无差别，那么"等待"与"拖延"的这条分界就站不住。

第五种会错的方式，是"失败从零元变成负债"这一笔。它的两头都接得上：一头是检索式的每点结算，一头是学习者回避失败。但中间那一环——回避失败的人，确实更少使用自己的旧失败——本章还说不出怎么去量。如果有一天发现，习惯秒查的学生其实和别人一样多地从自己的旧错里得到线索，那么这一笔账就要撤回。

第六种会错的方式，藏在"转包"本身。本章说发起者离线是等待的必要条件，却没有证明它是充分的。显然存在离线了、条件场却始终没有推进的情形：咸菜会坏，有的孩子说话晚确实需要干预，有的难题一个人想了一辈子也没想通。所以离线之外，至少还要几样东西：失配要足够清楚，条件场里要有可比的材料，离线之前要有一次认真的投入。本章只能指出这几个方向，说不出它们各自要到什么程度才够。如果补不出这一支，本章的等待发生学就只能解释等待何时成功，解释不了等待何时落空，那它就是一个只报喜的理论。

最后还有一个不那么容易证伪、却必须写出的风险：反噬。如果照本章去做的人，把"写卡点"变成又一张要交、要打分的表格，那么本章想保护的那段没人验收的夜，就会被本章亲手收编。这不是理论会错，而是理论被用错；但一个理论如果最省事的用法恰好毁掉它要保护的东西，它就应该把这一点写在自己的说明书上。

还要再收窄一次。本书的"该"只讨论有符号能力、有可辨认时间窗口的等待。孩子说话晚的例子，本章只用它来讲"不要抢那一步"的结构，不对任何孩子的发育

做判断；如果家里人担心，请找儿保医生或语言方面的专业人士。学习中的长期焦虑、厌学，也不在本章的诊断范围里，如果长期如此，同样请找专业人士。

带走的话

等，不是熬时间，是把推进的那只手交出去；外婆不揭坛盖，信的不是日子，是盐和坛子。

失败不是一张白纸，它留下一个形状；那个形状，就是答案在你身上"该来"的位置。

AI 可以进来，但要在你第一次败了、说得出卡在哪里之后；你一旦有了自己的猜，判它死活的那一刻，请让它出去。这条对已经有点底子的人成立；完全陌生的地方，先递一例做完的题，再谈第一败。

今天的孩子不肯失败，不全是吃不了苦，是账本把失败记成了债；改那本账，比劝那个孩子要紧。

回到随身三问的第三问：此刻替你把等待删掉的，是谁？在一道题前面，常常不是 AI，而是那个还没卡住就举起手机的自己。

小账 本章立下的新词：转包（推进权从发起者转给条件场）、条件场、离线推进四步、同差再认、五类再认材料、第一败、第一猜、死区、失败定价（从零元到负债）、不动的杆子、入口字段（从"给我"到"接我"）、可自判（学习者自己有办法验证猜想的题）

"该"走到了哪一步：长成——"该"从等一个人迁移到等自己身上的一个答案；失败留下的形状就是答案"该来"的位置，而检索式的账正把这个位置删掉，删到第九章，就成了 AI 时代的稀缺。

第 四 编

"该"的病与必要

编 序

"该"也会生病，也并不是随便能省的。这一编先看病，再看为什么这件事非经过不可。

第七章讲"等坏了"：结果落地的那一刻，落地的人被一并结算，病根多半在等的格式，不全在人。书里在这里碰上了"结果偏差"这个强邻居，立了"好结果也不翻案"的判断，并且老老实实写了什么数据能把它推翻。第八章讲等待为什么非经过不可：三股张力怎样把它一次次逼出来，去看一眼为什么不会让信早到，以及本书的增量在这里被收窄到哪里。

本编是第五条判决"好结果也不翻案"的主场。第八章的收窄，会在结语"本书最弱处"里被点名。

第 7 章

等坏了：并格与好结果不翻案

◆ 一、这一章的问题

这一章讲的是"该"的病。前面几章，"该"诞生了，被记成了空耗，又在会等的人身上长成了一种本事；到这里要问一件让人不太舒服的事：同样是等，为什么有的人等出了一坛好咸菜、一个想通的难题，有的人却等出了失眠、等出了一肚子说不清的亏，甚至等丢了一段日子？坏的等待到底坏在哪一步？是"该"立错了地方，是中间那一栏根本没开，还是等完以后又发生了什么？

我的回答先放在这里，后面一节一节去证：坏的等待，坏在"该"只有一个对象。人只承认"结果该来"，却从来没让"这段日子该算我的"在生活里有一个位置。于是结果落地的那一刻，落地时的自己也被一并结算掉了。这一章管这个动作叫"并格"。它还带来一个反直觉的推论：结果好了，也救不回中间那一段。

先看三个夜晚。这是我构想的场景，用陪读一家人的口吻来讲。

林岚是护士。三班倒的这些年，她不知道对多少个病人说过同一句话："报告要等几天，先别多想，回家该吃吃该睡睡。"今年单位体检，她自己的片子上多了一个结节，做了穿刺，病理要等七到十个工作日。她比谁都清楚流程：组织已经切下来了，玻片已经做好了，结论其实早就在那片组织里写定，只是还没有人读出来。她这几天做的任何事——多睡一小时、少喝一杯咖啡、在网上查了多少篇文章——都改不了那份报告上的一个字。她照常上夜班，照常给小禾梳头，照常听外婆唠叨咸菜的盐放少了。第九天下午，同事在内网上替她看了一眼：良性。大家都说，虚惊一场，太好了。她也这么说。可那天夜里她坐在沙发上，没开电视，觉得这九天像是被谁从身体里抽走了，想不起自己是怎么过来的，只记得在熬。轻松是真的，轻松里夹着一笔没处报销的东西也是真的。

周远在等一个不回消息的人。那是他大学时最要好的朋友，几年前因为一件小事疏远了。上个月他鼓起勇气发了一条很长的消息，把当年的话说开。已读，没有回。之后的每一天，他在地铁上、在审稿的间隙、在睡前，都会把手机拿起来，看一眼那个对话框，再放下。没有新消息。每看一次，前面那些天就像被重新算了一遍：我又白等了一天。

周小满中考出分的那三天，第三章已经细细讲过——她事后说"什么也没做，就是等"。这一章只看那三天之后的那一夜：分数出来了，她躺在床上，脑子里开始一帧一帧地倒放整整三个月的复习：那天不该刷那半小时视频，那套卷子不该没订正，那个周末不该去看电影。分数是定了，可这一夜，她像是在替那三个月一笔一笔地还债。

三个夜晚，三种结果：一个好，一个悬着，一个说不上好坏。可三个人在那一夜做的是同一件事——回头，把中间那一段重新算一遍，而且算出来的都是亏。这一章就来问：这一算，是从哪里来的？

◆ 二、坏在哪一步：落地时的自己被并进了结果栏

先排除两个最顺手的答案。

第一个顺手的答案是：人的性子不好。性子急、太看重结果、心思重，所以等坏了。这个答案的问题是，它在林岚身上说不通。林岚是这一家里最稳的人，夜班急诊见过的场面比谁都多，她不缺定力。可她坐在沙发上的那种空，不像是性子急的人事后的余怒，更像是一样东西不见了。

第二个顺手的答案是：结果不好。结果坏了，人当然难受；结果好了，自然就过去了。这个答案在林岚身上更说不通：她的结果是好的。

那就得换个地方找。把一段等拆成三步：开头，"该"被立起来——报告该出来了，他该回了，分该出了；中间，时间在走，人在过日子；末尾，结果落地。三个人的毛病都不出在开头，"该"立得一点不错：报告确实该出，朋友确实该给个回

音，分数确实该公布。毛病也不全出在末尾，因为结果有好有坏。毛病出在中间和末尾的接缝上：中间那一段，在末尾到来时被怎么处置了。

我们来看中间到底有没有东西。林岚那九天，表面上"什么也没发生"，其实发生了很多事。她在心里预演过三种结果，每一种都想过怎么跟周远开口、怎么跟外婆瞒住；她学会了在夜班两点钟不去打开手机里那几篇文章；她给自己定了一条规矩，接小禾放学的时候不想这件事；她第一次认真想了想，如果要请长假，科里的班谁来顶。九天前刚做完穿刺的林岚，和第九天下午打开报告的林岚，已经不是同一个人。后者多了一点东西：一种面对坏消息的预备，一种在不确定里照常过日子的手法，一种对自己能扛多少的新认识。这本书管这样东西叫"落地时的承受结构"——结果砸下来的那一刻，你用来接住它的那个身子。睡好了和没睡好，落地时是两个人；预演过和没预演过，落地时也是两个人。

这些东西是真的长出来了。问题在于，它们长出来以后，记在哪里？

答案是：没地方记。林岚这段等，从一开头就只立了一个"该"——报告该来。整段日子只有一个栏目，叫"结果"。于是中间长出来的一切，只能挤进这一个栏目里，当成"为结果付出的代价"。她预演的那些坏结局，记成"白担心"；她熬过的那些夜，记成"为这份报告熬的"；她给自己定的规矩、她对自己的新认识，在"良性"两个字面前统统失去了名目。报告好，这些就成了"多余的付出"；报告坏，这些就成了"没用的挣扎"。无论哪一种，中间那个人都被并进了结果里，成了结果的附属品。

这就是并格：等待中段真实长出来的东西，主要是落地时的自己，被并进了结果那一格。结果落地的那一刻，结算的不只是结果，连同那个落地的人也一起被结算了。

为什么会这样？要看被等的东西是什么样的。林岚的报告、小满的分数、那位朋友的态度，有一个共同点：它们在等待开始之前，就已经定稿了。组织已经切下，卷子已经阅完，对方心里怎么想多半也早有了主意。等的人在中间做的任何事，都推不动终点上的那一个字。推不动终点的东西，在一种只看终点的眼光里，

就自动不算数。外婆的咸菜坛不一样——第四章讲过，那一坛菜在等的过程里一天一天地在变，今天翻不翻缸，明天的味道就不一样，中间每一步都改写着终点。所以腌咸菜的人从来不觉得那两个月是"空等"，就算最后一坛菜坏了，坏掉的是那坛菜，不是那两个月。一个难题想不通就去睡觉，第二天接着想，没想通的那几个小时也不会被反过来记成亏损，因为那几个小时里，思路确实换了几次方向，换出来的方向是有用的。

于是有了一条分界：被等的东西如果在等之前就已经写定，中间又没有专门给自己开一栏，这段等就最容易并格。反过来，被等的东西就算早已写定，只要中间有一栏东西独立于结果，结果落地时也烧不到它。比如等房子过户、等一份签证批下来，结论在审批的人手里，等的人改不了，可等的人中间要补材料、要清点、要跟各方交接，这些事有它自己的完成与否，批不批下来都不影响"材料我已经补齐了"这一条。所以同样是等一个改不了的结果，办手续的人很少说"这两个月白过了"，等报告的人却常常这么说。差别不在耐心，在中间有没有一个不归结果管的位置。

说到这里，可以把"该"的病说得更准一点。"该"本身没有错。错在"该"只立了一个：只认"结果该来"，不认"这段日子该有自己的名分"。第五章说会等的人心里有一栏"已发生而未到账"；并格的等待恰恰相反，中间发生的一切，统统被记成"未发生"，因为它们都没有到结果那里去报到。这种等待里的人，嘴上说"我在等报告"，其实在说"我不存在，直到报告来"。

还有一点要说清：并格不是一个想法，是一个动作，而且这个动作发生得极快。结果落地的那一瞬，人还来不及反应，中间那一段已经被归了类。林岚看到"良性"两个字的时候，第一个念头是"太好了"，第二个念头就是"那我这几天在干什么"。第二个念头不是她想出来的，是"只有结果一栏"这个格式替她想好的。所以靠事后劝自己"别这么想"，很难劝得动——格式先到，道理后到。

林岚这个例子还有一层格外的张力，值得单独说。她是护士，她比谁都懂"等报告"这件事的流程，也比谁都会安慰人。她对病人说"该吃吃该睡睡"，这句话本身是对的：中间那几天，吃饭睡觉确实是在给落地那一刻的身子攒力气。可是轮到她

自己，她发现这句话说得出、记不下。她确实照常吃、照常睡、照常上班，可这些在她心里不算"做了什么"，只算"熬着"。懂行的人也逃不出并格，这说明并格不是知识不够的问题。林岚缺的不是关于等待的知识，她缺的是一个能把"我这几天照常过日子"记成"我这几天做到了"的位置。她对病人说的那句话里，其实已经藏着这个位置：该吃吃、该睡睡——那个"该"字，本来可以给中段立一个名分，只是平时谁也没把它当真。

用 SDE 的眼光再看一遍并格是怎么定型的，会更清楚它为什么难拆。导读讲过，S、D、E 分开说只是为了看清而做的假想切割，实际上是一体的；S 也不是一张定格的照片，而是随着一串差异（D）一路启动、一路显露出来的样子，叫"显露谱系"（这是 S 的读法）。林岚那九天其实也有一条完整的显露谱系：第一天的慌，第三天学会不翻文章，第六天想清楚家里怎么排班，一天显出一点新的样子；推着它走的，是每天的差异；托着它的，是她和家人、科室、身体的纠缠（E）。三样一直缠在一起往前走，中段从来不空。并格做的事，是在结果落地那一刻，把这条一路显露的谱系剪成了一帧：只留下终点那一格"良性"，其余各帧一律作废；之后中段的差异只能拿去跟这一帧比，比不出变化就被滤掉，家里人为她调的班、替她接的孩子，也只被记成"为结果付出的周折"。外婆腌咸菜的路恰好倒过来：她从缸、盐、天气的纠缠起手，每一天的差异都推着那坛菜一点点显出新的样子，她记的从来是整条谱系，不是最后一帧。所以同样叫"等"，一个是从终点往回压，压扁了中段；一个是从过程往前推，推出了终点。并格的病，说到底是让一帧写定的终点，冒充了一路显露的整条谱系。

去掉记账的比喻，并格还剩什么。这一章从头到尾在说"栏""结算""并进"。这些词帮我看见了东西，也可能把东西硬塞进了格子。所以要问一句：把记账的比喻全部拿掉，并格还能不能被量出来？

能写出这样一个定义。并格，指一段等待里发生的内容，事后只能以结果为线索被提取。取两段长度相当的日子：一段有决定性的结果在等（等报告、等出分），一段没有（普通的九天）。两段都有同期的记录，当事人当时留下的几行字，或者旁人能核对的行为记录。一个月后，先用不提结果的线索（日期、地点、

当时在读的东西）请当事人回忆，再用提到结果的线索（"为了那份报告你做了什么"）回忆一次。并格成立，当且仅当：有结果在等的那一段，日期线索下的回忆率明显低于普通日子，而结果线索下的回忆率不低于普通日子。意思是内容没有丢，只是索引改挂在了结果名下，没有结果这把钥匙，进不去。这个比较还对本书不利地偏着：有大事悬着的日子本来就更醒目，任何线索下都该记得更牢，所以它若在日期线索下反而记得更差，是一个不容易的结果。

这个定义里没有"栏"，也没有"结算"，只用了记忆研究里一个现成的说法：回忆好不好，看提取时的线索和编码时的线索配不配（Tulving & Thomson, 1973）。它的前提也不是本书独创：自传体记忆倾向于按目标来组织（Conway & Pleydell-Pearce, 2000），而结果正是等待这个目标的收口。所以要老实说，去掉比喻之后，并格近于"事件被归到目标的结果名下"。本书多出的只有三点，每一点都是可以量的：第一，这种归档在"中段推不动终点"的等待里特别强；第二，归档之后，中段不再有自己的提取路径；第三，它发生在结果落地的那一刻，而不是随时间慢慢发生。再加一条后果性的预测：并格越重的人，在好结果之后越容易报告那种"空"，控制了结果好坏之后仍是如此。后果这一条，才是并格值得有个名字的理由。

在这个定义被量出来之前，并格仍然只是假说。

◆ 三、回忆即再结算：反刍是被一种等法逼出来的

并格只说了结果落地那一瞬的事。可等坏了的人，往往不是坏在那一瞬，而是坏在那一瞬之后的很多天：一遍一遍地想，越想越亏。这一节要说的是，这种"一遍一遍地想"，有很大一部分不是人的性子，而是被一种等法逼出来的。

先看小满出分的那一夜。第三章讲过，出分那一刻会发生一次"倒算"：分数一落地，人回头把中间那段日子整个改记成"为了这个分花掉的时间"。这一章不再重讲倒算本身，只看倒算之后发生了什么。小满那一夜睡不着，她在想什么？她在一个一个地找"不该"：不该刷视频，不该没订正，不该去看电影。她不是在回忆那三

个月，她是在给那三个月逐条定罪。而这样的定罪，第二天早上还会再来一遍，第三天还会再来一遍，直到她被别的事情岔开。

为什么停不下来？因为对于一段被并了格的日子，回忆几乎是唯一能回到那里的路。那三个月没有一栏属于它自己——没有一张"我那三个月做过的事"的单子，没有一句"那段时间我学会了什么"的话，没有任何一样不依赖分数的东西留下来。唯一能碰到那段日子的方法，就是在脑子里重新走一遍。可是她手里的读法只有一种：用分数去读。于是每走一遍，都是拿分数重新给那段日子打一次分，打出来的分永远是"不够"。回忆一次，结算一次；结算一次，亏一次。

这就是"回忆即再结算"。第六章讲过，失败本来可以停在零元——一次没做对的题，留下的是一个形状，下次可以被认出来；可一旦失败被记成负债，它就开始生利息。等待里的利息，就是这样一次一次的再结算：利率不是按天算的，是按回忆的次数算的。想得越多，欠得越多。这不是什么心理魔咒，而是那种记法本身的规定：一段只能被结果读的日子，每被读一次，就被结果判一次。

周远的情形更典型，因为他的结果迟迟不来。朋友没有回，也没有说不回。对方用沉默把结算往后推，推的不是结果，而是作废的那个时刻。周远每拿起一次手机，都是在做一次小小的结算：回了没有？没有。那么从发消息到现在的这些天，就又被记成了一笔"白等"。他放下手机，过二十分钟又拿起来，再记一笔。一天几十次，一个月就是上千次。每一次都很小，每一次都在往同一个窟窿里填。周远并不是一个爱钻牛角尖的人——他能为一本书等三年，能对着一部改了五遍的稿子不急不躁。可在这场等里，他也被逼成了一个反复回想的人。

这里要把话说得谨慎一点。心理学里有很成熟的研究，把这种反复地、被动地想自己的难受和它的前因后果，叫作"反刍"（rumination），并且发现，在同样的打击面前，有些人比另一些人更容易陷进去，这种差别相当稳定，可以用量表测出来。我不否认这一点，后面"交锋"一节还要正面谈。我要补的只是一层：在某些等法里，结构本身就在把人往反刍里推，推的力气大到连平时不太反刍的人也躲不过。周远就是这样。平常的事他很少反复想，偏偏这一件停不下来；不是他这个人变了，是这件事的等法变了——它只给了他"回"和"没回"两个格子，中间什么也没

给。在一个什么也没给的中间里，人能做的只有回头看；而回头看，又只能用"回没回"来看。

这样看，反刍至少有一部分，是一种等法的症状，而不全是一个人的性子。两者的差别不是咬文嚼字，它决定了从哪里下手。如果全是性子，那么办法就在人身上：学会把注意力移开，去做点别的，散散步，见见朋友。这些办法有用，而且常常是很要紧的第一步。可如果有一部分是等法造成的，光移开注意力就不够：账还是那张账，格子还是那两个格子，注意力移开的时候，账只是被暂时藏了起来；下一次等待来临，它会原样再发作一次。周远可以把手机交给周小满保管一个晚上，那一晚他确实少看了几十次，可是第二天手机回到手里，第一件事还是点开那个对话框。动作停了，格子还是空的。

说到这里，必须守住本书的一条界线：这里讲的是普通人在一段有期限的等里，被一种等法逼出来的反复回想；不是在给任何人下判断，更不是在谈病。一个人如果长期睡不好、长期被同一件事缠住、明显影响了吃饭工作，那已经超出这本书能讲的范围。如果长期如此，请找专业人士。

最后还有一层，是这一节最想让读者带走的。为什么好好的一个人，在并了格的等里，会越来越坏？不是因为他做错了什么，恰恰是因为他做了一件人人都会做、本来无可指摘的事：想起。想起一段日子是人的本能，也是人把自己连成一个整体的办法——昨天的我和今天的我，靠想起连在一起。可在一段没有自己栏目的日子里，想起变成了一种惩罚。人越是想把那段日子找回来，越是把它再结算一遍；越结算，越亏；越亏，越想找回来。一个人被困在这样的圈里，并不是不够坚强，而是他手里那把用来连接自己的钥匙，被换成了一把只能开结果之门的钥匙。

拿外婆来对照，最能看清回忆什么时候不变成再结算。有一年冬天，外婆的一坛咸菜坏了，起缸时发了酸，一股怪味，只好整坛倒掉。外婆心疼了好几天，嘴里念叨的却是这样一些话："那年盐买的是新牌子，颗粒细，化得快，我放少了"；"那几天回暖，缸放在灶边，太热了"；"翻缸那天我腰疼，压石头没压实"。她也在回忆，也在一遍一遍地想，可她想的每一条都落在一个具体的日子、一个具体的动作上。那两个月在她心里是有格子的：哪天下盐，哪天翻缸，哪天压石。所以她的回

忆是在格子里找原因，找到了，就记下来，明年换回粗盐，缸挪到北窗下。回忆完了，事情就往前走了一步。她从来不说"那两个月白腌了"，坏掉的是一坛菜，不是两个月。

小满出分那一夜的回忆，表面上也是在找原因——"不该刷视频""不该没订正"——可这些"不该"有一个共同点：它们都是拿分数倒推出来的。如果分数好，同样的半小时视频根本不会被想起；分数一落，它就成了罪证。外婆的原因是从缸里找的，小满的原因是从分数上找的。从缸里找的原因，找到一条少一条；从分数上找的原因，找到一条又生出一条，因为分数只有一个，它能把三个月里的任何一天都指认成凶手。这就是有格子的回忆和没格子的回忆的分别：前一种是在清点，后一种是在审判。

这一节和第三章的分工也要说清：第三章说的是空耗怎么来，这一节说的是空耗来了以后，人一次一次回到那段空白里，每回去一次就再算一次，空白就从"零"一路滑成了"负"——空耗怎么长成伤。

所以"等坏了"三个字，说得准一点，是"被想坏了"；再准一点，是"被一种只能用结果来想的等法，想坏了"。

◆ 四、好结果也不翻案吗：与"结果偏差"正面对撞

现在来到这一章最要紧、也最容易被驳倒的一条判断。前面说过，林岚的结果是好的，可她那九天还是像被抽走了。把它说成一句一般的话：在中段没有自己一栏的等待里，好结果也不会让人回头把中段补记为有价值的。这本书管它叫"好结果也不翻案"。

这条判断违反直觉。直觉说，结果好了，等的苦就被补偿了，回头看甚至会觉得"那段日子也挺值"。而且，心理学里恰恰有一项非常扎实的研究，看起来正好站在直觉一边，跟这条判断唱反调。这一节不绕开它，先把它最强的样子摆出来。

对方的证据

1988年，宾夕法尼亚大学的巴伦（Jonathan Baron）和赫尔希（John Hershey）在《人格与社会心理学杂志》上发表了一篇论文，题目叫《决策评价中的结果偏差》。他们做了五个研究，让大学生读别人在不确定条件下做的决定，同时告诉他们结果如何。决定有的是医疗上的——比如一位医生要不要给病人做一台有一定死亡风险的心脏搭桥手术；有的是钱上的赌局——比如稳拿两百块，还是赌一个八成机会拿三百块。研究者特意告诉被试：做决定的人当时掌握的信息，和你现在知道的一样多。也就是说，结果是好是坏，按理不该影响你怎么评价当时那个决定。

可结果一致地显示：同一个决定，结果好时，被试就把它评为"考虑得更周到"，把做决定的人评为"更能干"，也更愿意让这个人替自己做决定；结果坏时，评价就往下掉。在其中一个研究里，就连那个"其实更明智、只是运气不好输了"的决定，也因为输了而被评得更低。更值得注意的是，事后问被试"结果该不该影响你的评价"，多数人说不该——可他们的评分已经被影响了。这一效应后来在许多领域被反复看到，成了决策研究里的一个经典现象：人们会拿结果回头去给过程打分。

把这项研究搬到等待上，它的预言很清楚：林岚的报告是良性，那么她回头看那九天，应该比报告是坏消息时看得更好；小满如果考得好，那三个月应该被回头评成"值得的三个月"；周远的朋友如果终于回了一句热络的话，前面那些刷手机的夜晚也会被镀上一层"这份等待没有白费"的光。总之，好结果会翻案。而本书说：不翻案。两者看起来正面相撞。

还有一条相邻的证据也站在对方那边。心理学家米切尔（Terence Mitchell）等人在1997年报告过一个叫"玫瑰色回望"（rosy view）的现象：人们去度假、去远足，事后回想时，往往比当时身在其中的感受评价更高——当时的烦恼在记忆里被打磨掉了。如果回忆天然会把过去往好处修，那么等完以后，中间那一段也应该被修好一些，不该那么空。

这两条证据都不弱。前一条直接说"结果会改写人对过程的评价"，后一条直接说"回忆会改写人对经历的评价"。

还有第三条，更老，是认知失调一路的"努力合理化"。阿伦森和米尔斯 1959 年让女大学生为了加入一个讨论小组，先过一道难堪的入会关；事后，她们给那场其实很无聊的讨论打的分，比没过难关或只过了轻难关的人高（Aronson & Mills, 1959）。后来的重复实验据说报告了同方向的结果（Gerard & Mathewson, 1966〔结论方向待核〕）。道理是：吃过的苦要有个说法，最省力的说法就是"那东西值"。放到等待上，它预言：等得越苦，事后越要说"值了"。但请看它量的是什么：阿伦森和米尔斯量的是人对"那个小组"的喜欢，也就是对苦所换来的东西的估价，不是对"入会那段经历里到底有什么"的重新认领。这一点，正好落在本章要切的那条线上。本书的判断如果是对的，就必须说清：为什么在等待的中段，这两股力量都没有起作用，或者起了作用、却没有起到"翻案"的那种作用。

冲突是真的吗

我先承认一点：如果只说"结果偏差研究的是别人的决定，本书说的是自己的等待，两者不是一回事"，那就是在躲。结果偏差背后的道理很一般——人会用结果去回头读过程——这个道理没有理由只在评别人的决定时才起作用。所以两者在等待上确实可能冲突，值得认真分辨。

分辨的第一刀，是看结果偏差靠什么起作用。巴伦和赫尔希在论文里摆了好几种可能的解释，其中两种最常被引：一是结果会让支持或反对那个决定的理由变得更显眼；二是人们心里有一条平时大体管用的朴素规矩——坏结果说明决定坏，好结果说明决定好——却把它用过了头。在他们的材料里，过程和结果之间都有一条因果线：医生的决定确实影响了手术的结果，选哪个赌局确实决定了你拿多少钱。

可是并格的等待，正是由"中段推不动终点"来定义的。林岚那九天怎么过，报告上的字都不会变；朋友回不回，也不取决于周远一天看几次手机。在这样的等待里，按道理，结果没法被当作中段好坏的证据，因为中段根本没有去碰结果。

但这一刀我不能说得太满，否则就是把对方说弱了。第二种解释的要害恰恰在"用过了头"：那条规矩会被套到本不该套的地方。巴伦和赫尔希的被试明明被告知做决定的人没有多掌握任何信息，结果照样左右了评分；有人愿意把运气好坏当成一个人身上的本事，也是同一类越界。照这个思路，人完全可能把"报告良性"读成"我这几天熬得对"，哪怕两者之间并无因果。所以结果偏差搬到病理报告这类等待上，至少有两种可能的预言：一种是因果线断了、偏差减弱；另一种是规矩越界、偏差照旧。哪一种对，概念上裁不了，只能交给后面的数据。我能说的只是：即便偏差照旧，它抬高的会是什么，还要再分一刀。

但这一刀并不能切得干净，因为小满的情形不一样。小满出分之前那三个月的复习，跟分数是有因果关系的。分数好，人们（包括她自己）当然会回头说"那三个月没白熬"。这正是结果偏差会预言的，我相信它会发生。那这算不算"翻案"？

这就到了分辨的第二刀，也是最要紧的一刀：要分清两种"回头说好"。

一种是"值了"。分数好，小满说"那三个月值了"。这句话是什么意思？意思是：那三个月作为代价，换来的东西够本。这是把那三个月当成付出去的钱，因为买到的东西好，所以这笔钱花得不冤。请注意，这种"回头说好"不但没有给中段开一个自己的栏目，反而把中段更牢地钉在了结果栏里——中段的全部价值，都来自它换到了什么。结果偏差研究测到的那种"把过程评得更好"，正是这一种：过程被评为"更好的决定"，是因为它导向了更好的结果。

另一种是"那段日子本身有东西"。林岚如果说"那几天我发现自己挺能扛的"，小满如果说"那三个月我学会了怎么一个人坐住"，这才是给中段开了一栏：它的价值不靠结果来定，结果坏了它照样在。本书说的"翻案"，指的是这一种。

分清了这两种，结果偏差和"好结果也不翻案"就不一定冲突了，甚至可以合在一起看：好结果会抬高第一种（"值了"），却不抬高第二种（"本身有东西"）；而第一种被抬高，恰恰是并格在胜利时刻的样子——中段被结果更彻底地吞了进去，只是这一次吞得体面。说得更狠一点：结果偏差在等待里出现的地方，正是并格最牢的地方。

为什么好结果反而不肯给中段开第二栏？这里有一个结构上的理由。一段只有结果栏的等待，它的全部意义建立在一句话上："中间只是候场。"一旦承认中间那一段有它自己的价值，结果栏就从唯一的一栏降为两栏之一，这种等法就不再是它原来的样子了。所以越是在结果圆满的时刻，这句话越要被重申一遍："结果虽好，那几天还是白担心了。"林岚坐在沙发上的那份空，就是这句话的回声。她不是不高兴，她是在高兴的旁边，看见了一段没处安放的日子。好结果没有翻案，反倒把这份空照得更亮——坏结果的时候，人还可以把空推给结果；好结果的时候，连推都没处推。

可是不能只拣对自己有利的地方说。两刀切完，仍然留着一块真正的冲突地带，它在中段有栏的那一种等待里。比如一个人等签证，中间补齐了材料、跑完了手续，这些事有它自己的名分。签证批下来以后，他回头看那段日子，会不会因为结果好，把"我那段时间把材料理得井井有条"也评得更高？按结果偏差的道理，很可能会——好结果让人觉得自己当初每一步都做得对。按本书的说法，中段既然有了自己一栏，它就该比较稳，不怎么随结果起落。这里两边的预言是真正相反的，没有任何概念上的区分可以把它化解掉。如果数据显示，在中段有栏的等待里，人们对"那段日子本身"的评价同样被结果大幅拉动，那就说明：所谓"有自己一栏"，在结果面前其实守不住，结果偏差的力量强到连独立的栏目也会被它渗透。那样的话，本书要退的就不只是一步——"两笔清算"这个药方的根据也会一起动摇，因为第二笔本来就是靠"它不归结果管"才有用的。我把这一块冲突地带明明白白地留在这里，不去抹平它。

至于"玫瑰色回望"，它说的是回忆会把经历修得更好看，可它修的大多是那段经历里的感受，烦恼被磨平，好时光被放大。这对度假是成立的，因为度假本身就是一段为自己开了栏的日子：你去那里，本来就是为了那几天本身。等待的中段如果连一栏都没有，回忆就没有一个现成的地方去修；它能修的，只是"当时没那么难受"，而不是"那段时间我长出了什么"。所以本书的预言是：时间会让中段的苦淡下去，却不会凭空给中段添一个名目。苦淡了，空还在。

什么数据能裁决

讲到这里，两边都可以说得头头是道。真要裁决，得靠数据。下面是一个能把两边分开的设计，目前还没有人做过（至少我没有查到），所以这里只能说"如果做出来，看到什么就算谁错"。

找三类等待的人：等病理报告的，等考试出分的，等一条重要回复的。关键的第一步，是在结果出来之前就先问一次——问他们觉得这段日子有没有价值，并且分开问两件事：第一，"这段时间作为为结果付出的代价，你觉得值不值"；第二，"这段时间本身，不管结果如何，有没有让你长出点什么"。结果出来后的当晚、一周后、一个月后，再各问一次同样的两个问题。另外，把等待按中段有没有自己的栏目分成两种：一种是中间没有任何不依赖结果的事要做的；另一种是中间有手续要办、有事情要完成、或者事先被请来记下"每天做了什么"的。

这样就得到一个可以比较的格局。结果偏差会预言：好结果者的两个问题都比坏结果者高，而且比自己在结果出来之前的回答高。本书会预言：好结果只抬高第一个问题，不抬高第二个；在中段无栏的那一种等待里，好结果者在一个月内对第二个问题有明显正向回补的，不到三成；在中段有栏的那一种等待里，第二个问题无论结果好坏都比较稳，几乎不随结果起落。

裁决规则也就清楚了。如果在中段无栏的等待里，良性结果者有三成以上在一个月内明显抬高了第二个问题的回答，而坏结果者没有，那么"好结果也不翻案"就是错的，结果偏差在这里赢了，本书第五条判决作废；那时更好的说法应该是"好结果能救中段，只有坏结果才把中段归零"——那其实是反刍研究的解释，不是本书的。如果第二个问题在好坏两组里都上去了、上得差不多，那是时间在起作用，是"玫瑰色回望"赢了，也不是本书说的结构。只有当第一个问题随结果起落、第二个问题在无栏的等待里纹丝不动、而在有栏的等待里稳得住，本书的判断才算站住了一次。

拿小满做一个具体的推演，能把两边的预言摆得更清楚。设想有两个小满：一个考得好，一个考得不好。结果偏差会说：考得好的小满回头看那三个月，会觉

得"那三个月我复习的方法是对的，时间安排是合理的，我是个会学习的人"；考得不好的小满会觉得"方法不对，时间浪费了，我不会学习"。两个小满对同样三个月的评价，被分数拉开了一大截。我同意这一截是会出现的——它出现在"那三个月作为一个决定、一套方法，好不好"这个问题上。

本书会问另一个问题：两个小满谁能说出"那三个月本身长出了什么"？本书的预言是：在中段没有自己一栏的情况下，两个小满都说不出多少；考得好的那个并不比考得不好的那个多说出几样，她只是用"值了"把那三个月更快地翻了过去。甚至可能出现一个反直觉的情形：考得不好的小满，因为疼，反而更可能在某个晚上被逼着去想"那三个月除了分数还剩下什么"，于是先长出第二栏；考得好的小满，因为结果把一切都盖住了，第二栏反倒迟迟长不出来。如果数据真看到这个情形，那就是本书最硬的一条证据：好结果不但不翻案，还会把翻案的门关得更紧。如果数据看到的是相反的情形——考得好的小满轻轻松松就说出了一串"那段日子本身的收获"，而考得不好的那个什么也说不出——那就是结果偏差的胜利，也是本书的失败。

巴伦和赫尔希的研究里还有一个细节，对这个设计是一记警告，必须认真对待：他们的被试多半口头上说"结果不该影响评价"，评分却照样被影响了。这说明人们对自己被结果牵动这件事，常常是不自知的。放到等待上，后果有两层。第一层，如果直接问林岚"报告好了，你会不会因此觉得那九天更有价值"，她多半会说"不会"，可这句话不能当真，因为结果偏差恰恰就藏在人们自以为不受影响的地方。所以裁决不能靠让人自己判断"有没有被结果影响"，只能比较不同结果的人、比较同一个人在结果前后的回答。第二层更微妙：本书的"不翻案"本身也可能是一种不自知——也许人们心里其实已经把中段评高了一些，只是嘴上说"白担心"。所以除了问卷，最好还看一些不那么受口头修饰的东西：等完一个月以后，人还会不会主动提起中段里的某件事，会不会把中段学会的某个做法用到别的地方去。林岚如果在下一次夜班里，对一个等报告的病人说出了她自己那九天想出来的某个办法，那就是中段在她身上真的留下了一栏，不管她嘴上怎么说。

还有一个更省事的旁证：听人等完以后对别人说的头两句话。林岚对周远说的第一句，是"报告没事"，第二句才是"那几天真难熬"——中段跟在结果后面，像结果的尾巴。如果有一天她的第一句是"那几天我发现自己挺能扛的"，第二句才是"报告也没事"，那中段就第一次站在了结果前面。这个顺序不靠人对自己诚不诚实，一个人可以说"我不在乎结果"，可他开口的第一句话会出卖他。当然，这只是一个粗的旁证，单看一个人说明不了什么，要在很多人身上看比例；而且说话的先后也可能只是习惯，未必反映结构。它适合做补充，不适合做裁判。

最后还要说一句公道话。即使本书在等待上站住了，也丝毫不削弱结果偏差在它自己地盘上的力量：评一个医生的决定，评一个投资的选择，人们确实会被结果牵着走，而且多半自己不知道。本书只是说，在等待中段这件事上，结果偏差抬高的那个"好"，是"值了"的好，而不是"本身有东西"的好；前一种好越多，后一种越难长出来。两项研究如果真有一天在同一批人身上碰面，最可能的结局不是谁吃掉谁，而是各自的地界被画得更清楚。

剥出来的一半：那段日子本身有东西

上面把两种"回头说好"分开以后，值得把第二种单独拎出来，写成一条可以脱离"好结果不翻案"独立检验的命题。

命题 M：在一段结果由别人或自然决定、当事人推不动的等待里，当事人在等待期内做的事，会留下可以在结果出来之前就被记录下来的变化（预备、规划、手法、关系的改变）；这些变化事后被认领、被用到别处的概率，不随结果的好坏而变。

M 不提"栏"，也不提"翻案"。它只说三件事：变化是同期可记录的；事后的认领与再使用是可以数的；这个数与结果好坏无关。"好结果也不翻案"是从它推出来的一个推论：结果会抬高"值了"，却不该抬高那些能对着同期记录核对的认领。上文问卷里的"第二个问题"是它的粗版，下面是细版。

先定四个读数。V，"作为付出，值不值"，一句话的评分。C，认领率：当事人在同期记录里留下了若干条变化，事后（一周、一个月）有多少条被他认作"那段

日子里我做的"，由不知道结果好坏的人对着同期记录核对。U，再使用：这些变化后来是否在别处用到了（下一次等待里的做法，对别人说出口的办法）。再加一个感受读数 A，"那几天有多难受"，与当时的同期评分对比。

和玫瑰色回望的分界，由这四个读数的形状来画。玫瑰色回望预言的是 A 变轻：苦被磨平，好结果和坏结果的人都是（Mitchell 等，1997），而且主要发生在感受上。本书同意，并预测 A 在两组都会变轻。分歧在 C：如果玫瑰色回望也修补了"内容"，C 应当和 A 一起升，两组一起升；本书预测 C 不动。努力合理化预言 V 升，升在吃苦多的人身上；结果偏差预言 V 升在好结果的人身上。本书同意这两条，并预测 V 随结果起落。三家合起来看，只有 C 是本书独有的靶子。

判据事先写下。M 站住，当且仅当：A 变轻（承认玫瑰色回望），V 随结果起落（承认结果偏差与努力合理化），而 C 在一周与一个月之间的变化小于 0.2 个标准差，好、坏两组之间没有差别。如果 C 与 A 同升，是玫瑰色回望赢了；如果 C 只在好结果组升，是结果偏差赢了；如果 C 和 V 一起随结果起落，M 作废。这个 0.2 是我先定的，不是推出来的。

还有一层要防。弗雷泽等人 2009 年发现，人们自述"受过苦之后成长了"的程度，与前后测量到的实际变化基本无关，自述的成长更像是一种"往好处重新解释"的应对方式（Frazier 等，2009）。这是对 C 的直接警告：只靠事后自述，"那段日子本身有东西"很可能正是一种好听的重新解释。所以 C 必须对着同期记录核对，不能只信事后说出口的话。这同样是对下一节"第二笔清算"的警告，那里会再说。

◆ 五、先改结算：两笔清算与给下一次的预约

如果病根是中段没有自己的一栏，最自然的药方似乎是：在等待开始的时候就把这一栏开起来。等报告的第一天，就开一本小本子，记每天做了什么、学会了什么；等分之前，就先把三个月发生过的事列成一张单子；等消息的人，就把"我今天为自己做了什么"写下来。道理上这完全对，第三章末尾讲过的"等待日志"也是这个意思。

可是这一节要说一个有点拧巴的结论：对一个已经习惯了只看结果的人，第一刀往往不该切在开头，而该切在结尾。

理由不在道理里，在劲儿里。一个人在等待开始的时候，还没有疼。林岚刚做完穿刺的那天，她心里想的是"等着吧，几天就出来了"，这时候你跟她说"开个本子记一记这几天"，她会点头，甚至会真的买个本子，可多半记不到第三天。不是她懒，是这时候她不觉得中段有什么要记的——在只认结果的眼光里，中段本来就是空的，给一段空的日子记账，像给一间空屋子点灯。人真正被触动，是在结果落地之后：那一夜坐在沙发上，看见那份空，疼了。疼的那一刻，人最肯动。

所以第一刀切在疼处：把结果落地时那一次"总清算"，拆成两笔。

第一笔照旧算结果：报告良性，分数多少，他回了没有。这一笔不用回避，也不该回避，结果就是结果，它值得被高兴，也值得被难过。

第二笔单独算：这段日子里，落地时的我长出了什么。不问结果，不问值不值，只问长出了什么。林岚可以写："我预演过最坏的情况，知道自己扛得住；我学会了夜班不去翻那些文章；我第一次想清楚了，要是真病了，家里怎么安排。"小满可以写："我学会了一个人在书桌前坐两个小时；我发现自己最怕的不是题难，是题看起来会做却做错；端午前那个最难熬的周末，我跟外婆学会了包粽子。"周远的结果还没来，他也可以先算第二笔："这些天我把当年的事从头想了一遍，想明白了自己那时候哪里不对；我发现我其实不需要他原谅，我需要的是把话说出口。"

先看这一笔在一个家里是什么样子。报告出来那天晚上，周远看见林岚一个人坐在沙发上，没有开灯。他本想说"没事就好，别想了"，话到嘴边换了一句："这几天你是怎么过来的？"林岚愣了一下，说："就熬呗。"周远没有接着安慰，又问："熬的时候，你都想了些什么？"林岚这才慢慢说起来：想过怎么跟外婆开口，想过科里的班怎么排，想过小禾要是问起来该怎么说。说着说着，她自己也发现，这九天其实做了不少事。周远什么也没有记，可这一问，已经替那九天开了一个口

子。第二笔清算不一定要落在纸上，有时候它就是家里有人肯问一句"中间那几天"，而不是只问"结果怎么样"。

这一笔有三个讲究。

其一，它是事后补的，补得可能很勉强，没有关系。林岚那九天当时没记，事后回想，写出来的三条可能有一条是硬凑的。硬凑也算。这一笔真正的用处，不在这一次能补回多少——被并掉的那一段，事后补，补回来的终究不是原来那一段，这是要老实承认的。它真正的用处在下一次。

其二，它不能变成一张新的成绩单。最省事也最危险的做法，是给每个等待的人发一张"成长记录表"，让他每天打分：今天我长进了几分？这样一来，"长出了什么"又成了一个结果，长得不够，又是一笔新债。并格最省事的逃法，恰恰是它卷土重来的路：加一张表，这张表又成了唯一的一栏。所以第二笔只记有没有，不比多少；只写长出了哪几样，不写长得好不好。写"我学会了一个人坐两个小时"，不写"我的专注力提升了百分之三十"。

其三，也是最要紧的：第二笔是一个预约。这一次在结尾拆了两笔，人就知道了，下一次结尾还会有这第二笔在等着他。于是下一次等待开始的时候，他会自己想起来：上次最后还要交一笔"这段日子我长出了什么"，那这一次，我是不是该从头就留点心？开头那一栏，就这样被结尾反过来拉开了。这叫"给下一次的预约"：先改终点，终点反过来把起点拉顺。劝一个人在开头记账，劝十次也许一次都不灵；让他在结尾疼过一次、拆过一次，下一次的开头他自己就会动。

拿小满来说。出分的那一夜，与其陪她一起骂那半小时短视频，不如等她哭够了，给她两张纸。第一张写分数，写完可以撕，可以留，随她。第二张写"这三个月我长出的三样"。她多半写不出来，那就陪她一起想；写出来的三样，哪怕全是事后想起来的，也已经为高中的第一次月考埋好了一栏。等到那次月考，她会记得：出分以后，还有一张纸要写。从那一夜起，分数就不再是那三个月唯一的主人了。

给大人的提醒也在这里。家里的大人往往最急着做的，是在出分那一夜"安慰"：分数不重要，你已经很努力了。这话出于好心，可它恰恰是在结果栏里打转——"你已经很努力了"，意思是"你付的代价够了"，还是在算代价。真正能帮上忙的，不是替孩子给那三个月打一个更高的分，而是帮她另起一栏，让那三个月有一个不归分数管的名字。

还有一条退路要留。有些等待的结果，坏到第二笔怎么也写不下去。一份坏的病理报告落地的那一夜，没有人该被要求去写"我长出了什么"，那太残忍，也不近人情。这时候第二笔可以缓，可以很久以后再写，也可以永远不写。这一节讲的是一般等待里的一种做法，不是给每一个人的作业。人在极大的打击面前，先要的是被陪着，而不是被要求整理。

等到下一次真的来了，开头那一栏该怎么开？有一个很好用的问法：每天问自己一句，"今天这一步，落地那天我用得上吗？"这一问妙在它不靠结果定真假。林岚下一次等报告，晚上早睡一小时——落地那天用得上吗？用得上，睡好了的人接消息更稳。她跟周远把最坏情况下家里怎么安排先说了一遍——用得上吗？用得上，结果好，这番话也没白说，家里第一次把这件事摊开谈了。这一问结果最坏也照样有答案，结果最好也照样有答案；它不往旧的结果栏里塞安慰，而是给落地那天的自己另立一栏。有了这一问，中段的差异才有地方落笔。

周远的情形还要多说一句，因为他的结果可能永远不来。对一场没有结尾的等，结尾那一刀切在哪里？我的建议是：自己给它定一个结尾。不是"等他回了再说"，而是"到下个月初，我做一次两笔清算，不管他回没回"。第一笔照实写：没回。第二笔写这些天自己长出了什么。这样做不是放弃那位朋友，而是把结算权从对方的沉默手里拿回一部分。第二章讲过，等待坏就坏在结算权丢了，"等这件事过去我再……"成了永久句；给一场无尽的等自己定一个清算日，就是把那个永久句重新改回临时句。清算完了，他仍然可以继续等，只是从那天起，他的等里多了一栏属于自己的东西。

把这一节收成一句：补栏最好补在开头，可人的劲儿在结尾；那就先在结尾拆出第二笔，让它替下一次的开头留一个位置。

◆ 六、回收型主体：只在结果之后才会动的人

如果一个人从来不拆那第二笔，一直按只有结果栏的等法走下去，他会变成什么样？这一节讲一个更远的后果。它比"等坏一次"要隐蔽得多，因为它看起来一点也不像病，反而像是"想通了"。

这样的人吃过几次并格的亏以后，会得出一条经验：等待本身没有用，有用的只有结果。于是他学会了一种很实际的活法：等的时候尽量什么都不想，熬过去；结果一来，立刻动起来，把结果用足。报告好，赶紧庆祝，把之前不敢做的事全做了；分数好，赶紧谢老师、报志愿、发朋友圈；对方回了，赶紧约饭。结果坏，就赶紧补救：再查一次，再考一次，再找一个人。他的全部力气，都堆在结果之后那一头。

这本书管这样的人叫"回收型主体"。他做的每一件事，都是在把"上一次等掉的自己"往"这一次的结果"里塞，想用结果把那段亏回收回来。结果好，他谢结果；结果坏，他怪自己。可那段被并掉的日子从来没有被回收回来，它只是被下一个结果盖住了。他越走过等待，越只想快点走到结果那一头去；等待在他的生活里，渐渐成了一段段必须憋着气穿过去的隧道。

为什么说这是并格最阴的一种后果？因为它不让人崩溃，它让人变得很"能干"，只是这种能干只在结果之后才启动。一个回收型的人，看起来一点问题也没有：他不焦虑，因为他根本不让自己在等的时候想；他不反刍，因为他把注意力全部移到了结果之后的行动上。可是他失去了一样东西：在等待里活着的能力。他不会在等报告的那几天里长出什么，因为他的规矩是"等的时候别动"；他不会在等一封回信的日子里把自己想清楚，因为他的规矩是"回了再说"。等待在他那里，彻底成了一段不该存在的时间。

再拿周远的另一面来对照。第五章说过，周远能为一本书等三年。为什么那三年他等得住？因为编一本书的三年，每一步都改写着终点：今天改了一章，明天的书就不一样了；作者今天交来一稿，下个月的版式就得跟着动。那三年有它自己的栏目，周远在里面是活的。可同一个周远，在等朋友的回音时，很快就显出了回收

型的苗头：他开始想，"等他回了，我就约他吃饭；他要是不回，我就把这件事彻底放下"。两种打算都在结果之后。至于结果到来之前这段日子，他只打算熬。

这一层对孩子格外要紧。一个孩子如果从小就在只有结果栏的等待里长大——等分数、等名次、等评语，每一次中段都被结果吞掉——他学到的不是"等待有用"，也不是"等待没用"，而是"等待时的我不算数"。这句话不会被说出来，可会被做出来：他会越来越依赖结果之后的那一下，越来越不肯在不知道结果的时候用力。第六章讲过，学习里最值钱的往往是失败之后、答案之前的那一段；一个回收型的孩子，恰恰最受不了那一段，因为那一段没有结果可以回收。他会在那一段里去找答案，去拍照搜题，去问别人，好让结果早一点来。

所以并格的代价，不只是一次一次地等坏，还有一种更长久的改变：一个人对"等待中的自己"的信任，被一次次结算磨掉了。磨到最后，他不再在等待里活，只在结果里活。这并不是说结果之后的行动不好——行动当然好——问题在于，一个只在结果之后才会动的人，把人生的一大半交给了等，却在这一大半里不肯在场。

回收型的活法还会传给身边的人。林岚做护士这些年，见过太多在走廊里等结果的家属。有一类家属特别"省心"：不问东问西，不来回打听，就坐在那里，等医生出来说话。医生一出来，他立刻站起，问清楚下一步，马上去办，缴费、签字、找人，一气呵成。护士们都喜欢这样的家属。可林岚这次自己等过一回以后，忽然想到：这样的家属，在走廊里坐着的那几个钟头里，他在哪里？他不在那里。他把自己关掉了，只等着结果来把他重新打开。这样的人在结果之后很能干，可他在等的那一段里，既不能陪病人说几句话，也不能给自己攒一点力气，因为在他的活法里，那一段不该有任何事发生。他的孩子看着他，学到的也是同一件事：等的时候，人是不在的。

这里不是要责备谁。在医院走廊里，能把自己关掉、熬过去，有时候恰恰是一种必要的保护；本书不对任何一种具体处境下的应对说三道四。要说的只是：当"把自己关掉"从一时的保护变成一生的习惯，一个人就把等待里的那一大段人生，整个让给了结果。

那么，一个已经成了回收型的人，什么时候肯回头？不是在更疼的时候。疼他已经习惯了，他的办法就是把疼推到结果之后去处理。真正让他松动的，往往是一次好结果。好结果来了，该高兴的都高兴过了，他却在某个晚上忽然发现：那段日子还是空的。结果这么好，中段却一点也没被救回来——这一下，把"等到了就不苦"这句话当面拆穿了。原来不是结果不够好，是无论结果多好，中段都归零。到这一刻，他想回收的东西第一次不再指向下一个结果，而是指向这种等法本身：不是"下次我要等出个更好的结果"，而是"这段日子凭什么不算数"。林岚坐在沙发上的那一夜，正是这样一个时刻。它看起来是失落，其实是一扇门：她第一次看见了那一栏的空缺。好结果不翻案，最狠的地方在这里，最有用的地方也在这里。

那第二笔清算之所以要紧，原因也在这里。它不只是一次补记，它是在一次一次地告诉一个人：等待中的你，是算数的。

◆ 七、和最近的邻居交锋

这一章的判断有三位很近的邻居。它们都比本书早得多、扎实得多，各自握着真实的证据。我先说每一位已经占了什么，再说本书多出的一层在哪里，以及在哪个具体的情形里，两边的判法是相反的。

卡普尔：生产性失败

新加坡学者卡普尔（Manu Kapur）在2008年提出"生产性失败"（productive failure）：让学生先在没有直接讲解的情况下，去碰一道有结构、但超出现有能力的难题，多半会失败；失败之后再讲解，学生对概念的理解往往比一上来就讲解要深。后来他又把失败与成功、生产性与非生产性交叉分成四种，讨论什么样的设计让失败变得有用（Kapur，2016）。这个框架对教室有很强的指导力，本书第六章也从它那里借了不少力气。

卡普尔的判据落在结果之后：一次失败是不是"生产性的"，看它最终有没有导向学会。导向了，这次失败就有价值；没导向，就没有。本书的判据落在别处：不

看失败之后发生了什么，而看失败落地的那一刻，前面那一段日子被怎么处置——有没有一栏挡得住"整段归零"的那一算。

两者在小满身上判法相反。设想小满中考失利，可是在接下来的暑假里，她从那些错题里琢磨出了一套方法，高一的数学反而学得很顺。按卡普尔的眼光，这段失败后来导向了学会，是生产性的，有价值。按本书的眼光，这样的事完全可能发生，可它解释不了出分那一夜：那一夜小满碎了，那三个月已经被整段作废。那个"后来学会了"还没有发生，而那一夜的结算已经完成。生产性失败的价值是在事后被追认的，可并格的伤害发生在追认之前。所以两者要补的地方也不同：卡普尔补的是失败之后的路——怎样让失败接上后续的指导；本书补的是结果落地时的那一栏——怎样让中段在结果来之前就有一个名分。一个救的是失败的下文，一个救的是失败的前文。

公平地说，卡普尔的框架讲的是教室里设计好的失败，本来就不是为等待而设；本书把它拿来对照，只是因为它最清楚地示范了"按结果之后的产出来定价值"的那种判法。

诺伦—霍克西玛：反刍

美国心理学家诺伦—霍克西玛（Susan Nolen-Hoeksema）从上世纪九十年代初开始研究反刍。她在1991年把反刍描述为一种应对低落情绪的反应方式：反复地、被动地把注意力放在自己的难受、以及难受的原因和后果上，却并不去解决问题；这种反应方式会让低落持续得更久。同年，她和莫罗（Jannay Morrow）利用一次意外的机会——1989年旧金山湾区的洛马普列塔地震，恰好发生在她们测过一批学生的反刍倾向之后——发现地震前就更倾向于反刍的学生，震后几周里更容易低落、更难平复（Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991）。后来她和同事又把反刍看作多种情绪困扰共有的一个风险因素（Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008），并发展出测量反刍倾向的量表。这一脉研究的力量在于：它证明了人与人之间在反刍上的差异相当稳定，而且能预测谁在打击之后更难走出来。

本书不否认这一点，只多说一层：在某些等法里，结构本身就在逼人反刍。差别在于把反复回想记在谁头上——反刍研究记在人的反应方式上，本书记在等法的格式上：一段没有自己栏目的日子，唯一能回去的路就是回忆，而回忆只能用结果来读。

判法相反的情形是周远。按反刍研究的思路，周远不是一个惯于反刍的人，在这场等里却反复刷手机、反复想，那么他需要的是练习换一种反应：移开注意力，去做点让自己愉快的事。按本书的思路，周远的反复回想，主要是这场等的格式逼出来的：它只有"回"和"没回"两个格子，对方又用沉默把结算无限推迟，每看一次手机就是一次小结算。移开注意力能让他好过一些，这一点我同意；但只要格子还是那两个格子，下一次等待来时，它会原样再来。两种说法给出的预言可以比较：如果主要是人的倾向，那么在同一场"不回消息"的等里，平时反刍倾向低的人应当明显少刷、少想；如果主要是等法的格式，那么平时倾向高低不同的人，刷手机的频率会被"结果还没落地"这件事拉得更接近，而在中段有栏的等待里，差别才会重新显出来。

还要补一句公道话。反刍研究里后来也有人指出，反复地想并不都是坏的：英国心理学家沃特金斯（Edward Watkins）在2008年的一篇长综述里区分了建设性的和非建设性的反复思考——想得具体、想怎么做，往往有益；想得抽象、想"为什么偏偏是我"，往往有害。这一区分跟本书的第二笔清算其实很近："这段日子我长出了什么"是具体的，"我为什么白等了"是抽象的。本书只是想再往前推一步：人之所以掉进抽象的那一种，部分是因为那段日子没有任何具体的东西可以想——中段一栏也没有，想得再用力，也只能想"为什么"。

马丁与泰瑟：目标未完成

马丁（Leonard Martin）和泰瑟（Abraham Tesser）在1996年提出了一个关于反刍的解释：人之所以反复想一件事，是因为有一个重要的目标还没有达到；反复的想，是心智在不断提醒你那个未了的目标；目标一旦达成，或者人真正放下了它，反复的想就会停下来。这个说法和心理学里更早的"未完成的事情更容易被

记住"（蔡格尼克，本书第一、二章谈过）、以及克林格（Eric Klinger）在1975年讲的"当前关注"一脉相承。它的力量在于给反刍找到了一个动力：未完成。

本书和它判法相反的情形，恰好是林岚。按目标未完成的说法，报告出来了，良性，目标完成了，反复的想应该停下来。事实上林岚也确实不再反复去想"会不会是坏的"了——这一层，马丁和泰瑟说对了。可是那天夜里她坐在沙发上的那份空，并没有因为目标完成而消失。那不是"还有什么没了"，而是"有什么被拿走了"。反复想停了，空还在。所以本书的判断是：目标完成可以结束反刍，却不能补回被并掉的那一段；反刍停下，不等于那一栏被补上了。两种说法在这里给出了不同的预言：按目标未完成说，目标一旦达成，人对那段日子的感受应当随反刍一起回落到平静；按本书，反刍会随目标达成而下降，可那份"那段日子不算数"的感受会落在后面，迟迟不随着回落。

马丁和泰瑟的说法还有另一面，也要公平地摆出来。按他们的思路，周远之所以停不下来，是因为"和老朋友重修旧好"这个目标还悬着；只要他真正放下这个目标，反复的想就会停。这个预言很可能是对的，而且给出了一条本书没有给的路：放下。本书并不反对放下，只是要指出，放下和两笔清算是两件事。放下是把目标从心里撤掉，两笔清算是给那段日子另立一栏；前者让反复的想停下来，后者让那段日子不归零。一个人可以放下了朋友，却仍然觉得那一个月白等了；也可以没放下朋友，却已经能说出"这一个月我想明白了自己"。这两种组合在生活里都见得到，说明两种说法管的不是同一件事。

三位邻居各握一段：卡普尔握着失败之后，诺伦—霍克西玛握着人的倾向，马丁和泰瑟握着目标的未了。本书想补的不在任何一段的内部，而在等待开头、中段、结尾三段之间：结尾那一刻，中段被怎么处置。这一层，三位都没有专门去谈，这也不怪他们，他们本来就不是在研究等待。

一位离等待最近的邻居

上面三位都不是专研等待的人。写到这里，不能不提一位离等待最近的研究者，因为她的证据对本书既是援兵，也是挑战。美国心理学家斯威尼（Kate

Sweeny）和同事专门研究"难熬的等待期"，提出过一个描述人们如何在不确定的等待中想、感受、行动的框架，叫"不确定性导航模型"（Sweeny & Cavanaugh, 2012）。她们追踪过五十位等加州律师资格考试成绩的毕业生，从考前到出成绩后分六次询问，发现焦虑和反复回想在刚考完时很高，过了几周回落，临近放榜又重新爬升，在放榜前一天最高（Sweeny & Andrews, 2014）。在另一项规模更大的追踪里，她们跟踪了两百多位等同一场考试成绩的毕业生，四个月里每两周问一次（Sweeny, Reynolds, Falkenstein, Andrews & Dooley, 2016）。这项研究的题目就叫《等得好的两种定义》，它的两个发现正好分别落在本章的两边。

第一个发现：如果"等得好"是指等的时候少难受一些，那么人们大多没做到——各种应对办法几乎没能减轻等待中的煎熬，有的还让它更重。第二个发现：如果"等得好"是指等待怎样影响人接住结果，那么等待期间更焦虑、更反复去想、更往坏处打算的人，坏消息来时反应得更有建设性，好消息来时也高兴得更足；一路比较淡定的人，两头都不如他们。

这条证据先是援兵。它说明等待中段确实长出了东西——那些为坏结果做的打算，就是本章说的"落地时的承受结构"，而且它在结果来时真的派上了用场，好坏两头都派上了。中段不是空的。它的第一个发现也和上一节的一个判断方向相合：在等的过程中劝人"别多想"、教人各种熬法，收效有限；本书因此主张第一刀切在结尾，而不是开头。

可它更是挑战，而且有两处挑得很准，必须照实写。

第一处挑的是第二节。本章说反复回想有一部分是被一种等法逼出来的，读起来像是把它当成一种病。斯威尼的数据却显示，等待期间那些反复的想、往坏处的打算，在落地时变成了接住结果的力气。也就是说，至少在有明确放榜日的等待里，等的时候反复想，未必是坏事，它可能本身就是承受结构长出来的方式。本书要收窄自己：第二节说的"回忆即再结算"，指的是结果落地之后、用结果去重读中段的那种反复；等待期间朝前的担心与预备，不在此列，本书不该把两者混成一谈。

第二处挑的是第三节。如果中段那些预备在结果到来时确实起了作用，人们会不会因此回头承认"那段担心没白担"？如果会，那正是一种"翻案"。斯威尼测的是人们落地时的反应，而不是落地之后怎样回头评价中段；所以它还裁决不了本书的判断。但它指出了一个本书必须正视的可能：中段长出的东西如果在结果到来那一刻被明明白白地用上了，并格就可能松动，第五条判决也就未必站得住。本书的回应只能是一个尚待检验的预言：用上了不等于被记下了。林岚预演过最坏的情况，假如报告是坏的，那些预演会帮她接住——可报告是好的，那些预演没用上，于是在只有结果栏的记法里，它们就成了"白担心"。按这个预言，好结果来时承受结构偏偏派不上用场，所以最容易被并掉；而斯威尼说好消息来时担心者"高兴得更足"，这份更足的高兴如果事后能被人认作"那段担心没白担"，本书就输了这一局。她的研究如果在放榜一个月后加上 V 和 C 这两个读数（见第三节末），正好可以拿来裁决。

这一脉专门研究等待的工作，大多关心等待期间人的感受和应对，很少问结果落地之后中段被怎样回头处置。本书的判断如果有价值，就是把目光从"怎么熬过去"挪到了"熬过去以后，那一段还算不算你的"。

删掉所有引用，这一章还剩什么。剩下这一句：结果会抬高"值了"，但"那段日子里我做过什么"这一部分，早在结果出来之前就定下了，既不该随结果好坏而变，也不会被时间的玫瑰色冲淡，它只是事后改挂在了结果的名下，找不到自己的入口。前半句，结果偏差、努力合理化、玫瑰色回望三家已经各占一块；后半句，认领率不动、而感受变轻，且内容只在结果线索下才取得出来，是只有本章敢押的。斯威尼的反例仍然留在原处：如果在她那类追踪里，越担心、越预备的人一个月后越常说"那担心没白担"，好坏结果一样多，这一句就作废。

◆ 八、这个判断怎样会错

这一章立下的判断比前几章都重，也更容易错。我把它可能错的地方摊开，按从致命到次要的顺序排。

第一处，也是最致命的一处：好结果其实会翻案。这一章的整座房子压在"好结果也不翻案"这一条上。如果它不成立，并格就只是坏结果之后的一种临时清算——结果好了，中段自然被救回来，那么病就真的只是"结果不好"，而不是等法的格式出了问题。推翻它的数据前面已经写明：在中段没有自己一栏的等待里，良性结果者如果有三成以上在一个月内明显正向回补了"那段日子本身有东西"，而坏结果者没有，这一条就作废。我要老实说，"三成"这个线是我先定下的，不是从任何已有数据里推出来的；它的用处是让判断有一个能被打中的靶子，而不是装作已经量过。还有一条现成的路可以先打中它：在斯威尼那类律考追踪里，若等待期间越担心、越预备的人，放榜一个月后越常说"那段担心没白担"，而且这个说法在好消息者身上和坏消息者身上一样多，那就说明中段被用上之后确实会被回头认领，好结果也能翻案，这一条同样作废。

第二处：我把两种"回头说好"分得太干净了。上一节用"值了"和"本身有东西"来化解与结果偏差的冲突。可在真人身上，这两种说法可能根本分不开。小满说"那三个月值了"的时候，心里也许同时想着"我确实学会了坐住"；林岚说"白担心了"的时候，心里也许也有一点"我挺能扛"。如果问卷上的两个问题在人们的回答里总是一起涨、一起落，几乎看不出差别，那么本书用来跟结果偏差划界的那条线就是画在纸上的，不在人心里。到那时，结果偏差就可以理直气壮地说：好结果确实抬高了人对中段的评价，你们说的"不翻案"只是换了个问法。

第三处：并格可能只是记账这个比喻的产物。这一章从头到尾都在用"栏""结算""并进"这些说法。这些说法帮我看见了一些东西，可也可能把一些东西硬塞进了格子里。如果等待本来就不该被读成一本账，那么"并格"在账外就是空转的：它说明不了那些人们从来不去算、也不觉得亏的等待。我在这里老实承认：这个判断经得起检验的范围，止于"把等待当成结算的人"。好在这样的人在今天很多，可是"很多"不是"所有"。第一节末已经给了一个脱离记账比喻的量法（日期线索与结果线索下的回忆率之差）；去掉比喻之后，并格近于自传体记忆里"按目标归档"的老说法，本书多出的只有三点，它们量出来之前，并格就是假说，不是发现。

第四处：有两种情形，本书的框架装不下。一种是，一个人在等结果的那几天里，偶然听到一首一直没听懂的曲子，忽然觉得那几个小节就是那几天最真的记录。这份体验不依赖结果，也不属于任何一栏，它不是并格的反例，也不是"中段有栏"的例子，本书不知道把它放在哪里。另一种是别人的等待：一位母亲等出门在外的儿子回家，一等许多年，年夜饭照做，灯照留，床照铺。她自己从不觉得这些是"栏"，只说"我就是在等"。外人看她的中段满是东西，她自己却说不出；按本书的判据，她的中段算有栏还是无栏？我答不上来。这两种情形提醒我：并格说的是一种常见的病，不是等待的全部真相。

第五处：先改结算的次序可能是错的。我说劝一个人在开头记账劝不动，要先在结尾拆出第二笔，让它替下一次的开头预约。这是一个关于"劲儿在哪一头"的猜想。推翻它的办法也不难：出分以后，让一批孩子做两笔清算，另一批不做；到下一场大考之前，看两批孩子谁会主动在开头就给过程留一栏。如果没做过两笔清算的孩子同样有很多人自己开栏，比例并不明显低，那么"预约"这一说就是多余的，开头那一栏本来就会自己长出来，用不着结尾去拉。

第六处：第二笔清算可能变成新的负担。我已经提醒过，"长出了什么"一旦变成要打分的东西，就会成为新的结果栏。可是即使不打分，有些人也会因为"我什么也没长出来"而更难受。如果真去做，发现做了第二笔清算的人，反而比不做的人更沮丧，那么这个办法就必须收回，至少要换一种问法。更隐蔽的一种是第三节末讲的：事后写出的"长出了什么"，可能只是一种好听的重新解释，与实际变化无关（Frazier 等，2009）。所以第二笔最好只记能对着当时的事核对的："那个周三晚上我做了什么"，而不是"我成长了"。

第七处，要单独说清：这一章里所有关于焦虑、反复回想、睡不着的描述，都是在讲普通人的普通等待，不是在给任何人下判断。一个人如果因为等待长期被困住，问题可能远比"栏开没开"复杂得多。如果长期如此，请找专业人士。这一章的判断，不该被拿去代替那样的帮助。

带走的话

等坏了，常常不是坏在"该"立错了，而是坏在"该"只立了一个：只认结果该来，不认这段日子该有它自己的名分。

结果落地的那一刻，被结算的不只是结果，还有那个落地的你；这叫并格。去掉记账的比喻，它是一个可以量的假说：那段日子的内容，事后只剩结果这一把钥匙。

在一段没有自己一栏的日子里，每回忆一次，就再结算一次；反复回想有一部分是被这种等法逼出来的，不全是性子。

好结果也不翻案：它会让你说"值了"，却很少让你说"那段日子本身有东西"；这一条拆成两个可以分开量的读数，"值了"随结果走，"那段日子里有什么"对着当时的记录核对，等着数据来裁决。

结果落地以后，算两笔：一笔算结果，一笔算"这段日子我长出了什么"；第二笔，是给下一次的预约。

随身三问里的第二问，这一章替它多加了一个时刻：在结果还没来之前，就问一句——这段等的中间，有没有一栏属于我自己、不被结果吞掉的东西？

小账 本章立下的新词：并格；落地时的承受结构；回忆即再结算；好结果也不翻案；两笔清算；给下一次的预约；回收型主体；认领率 C（对着同期记录核对的认领）

"该"走到了哪一步：生病——"该"只立了一个，结果该来，中段却无名分；结果落地时，落地的人被一并结算，病根在等法的格式，不全在人

第 8 章

等待非经过不可

◆ 一、这一章的问题

前面七章，"该"诞生过、被记错过、长成过，也病过。这一章讲的是"该"的必要：它为什么不能被省掉。我要追问三件事。第一，等待是哪两股力顶在一起逼出来的，为什么它不是两件事之间可有可无的空当，而是非经过不可的一段。第二，等的人每天去看一眼"到了没有"，这一眼到底做了什么。第三，行为经济学的心理账户、预期记账和期待效用已经把"未来之物怎样被预先算进今天"讲了几十年，"该"还剩下什么是它们没讲的。

这一章的主例是一封回信。咸菜坛和压岁钱只作旁证，它们的主场分别在第四章和第五章。

下面是我构想的场景，用陪读一家人的口吻来讲。

外婆年轻时在纺织厂挡车，同一个车间有位老姐妹，两人一起倒过二十多年夜班。退休那年，老姐妹跟着儿子搬到北方一座城市，从此两人隔着两千多里。头几年还打电话，后来老姐妹耳朵背了，电话里总是"啊？啊？"，两人都觉得累，就改成了写信。一年三四封，不多，但从没断过。外婆写信用的是小满上小学时剩下的方格本，一笔一画，写完要念给自己听一遍才折起来。

今年秋天，外婆把晒好的第一批萝卜干装了一小袋，连同一封信寄了出去。信里说了小禾上中班的事、林岚又换了夜班的事、楼下那棵桂花今年开得晚，末尾写："你那边冷得早，萝卜干泡水就能吃，吃完告诉我咸不咸。"

寄出的那天，外婆在挂历上那一格画了一个小圈。

照往年的来回，十来天就该有回信。第十天，外婆下楼买菜，顺手拉开了单元门口那排绿色信报箱里自家那一格，里头只有一张燃气缴费单。第十二天她又去看，空的。第十四天，她晚饭时说了一句"北边是不是下雪了，邮路慢"，没人接

话。第十七天，她让小满在手机上查查那个城市的天气，小满查了，说晴。外婆"哦"了一声，没再说什么，晚上把方格本拿出来，翻到空白页，写了个开头又撕掉。

到第二十天，周远注意到外婆每天下午三点左右都要下一趟楼，那是邮递员来送信的钟点。她不一定拉开信报箱，有时只是站在单元门口，看一眼那辆绿色的电动车有没有拐进来。

这一家人里没有人觉得外婆这二十天是"空着"的。她照常做饭、带小禾、腌第二坛咸菜，可这二十天明明被什么东西组织着：她下楼的钟点变了，她夜里多翻了几次身，她说话的时候偶尔会停一下，像在听楼道里有没有脚步。这个"什么东西"，就是那封还没来的信在她生活里占着的位置，就是这本书一直在追的那个"该"。

而这一章要回答的，是一个更硬的问题：外婆能不能不经过这二十天？如果有一种办法，让信寄出去的那一刻就知道回信的全部内容，或者让她干脆忘了寄过信，这二十天被整个拿掉，她失去的是什么？

◆ 二、三股张力，三次逼出：等待是怎样被挤出来的

先把这本书用惯的那把尺子拿出来。导读里说过，S、D、E 三样东西分不开，讲的时候拆成三样，只是理念上的假想切割。D 是差异序列，一笔接一笔的"不一样"；E 是纠缠土壤，所有牵连在一起的条件；S 是显露，是随着差异序列一启动就不停显露出来的那一串样子，它不是一块摆在那里的静物，而是一路显露的谱系。三原理说的是：任意两样顶住了、谁也不让谁，第三样就被逼着动起来，动完了还要回头改前两样。

拿外婆的回信来看，这台机器不是只转一次，而是转了三次，每一次先动的那一样都不同。

第一次：时间在走，信没到，逼出了"等"。

一边是差异序列。日子一天一天过，每过一天，外婆心里就多一笔"今天"和"昨天"的不一样：第十天、第十一天、第十二天。这串差异是停不下来的，她不想数，挂历也替她数着。另一边是土壤。在外婆的生活里，有一个会回信的人，有二十多年的夜班交情，有每年三四封从没断过的来回，这些牵连在一起，构成了一片"信会来"的土。可这片土此刻按住了一样东西：信还没来。

时间要往前走，土壤按住说"还不到"。这两股力一旦顶住，人就没法同时维持两件事：一件是照常过日子，一件是承认那封信该来而没来。如果只有时间在走、没有那片土，外婆会慢慢忘掉寄过信，就像我们都忘了自己去年随手寄出过多少张贺卡；如果只有那片土、时间不走，那就是寄出的当天，什么都还谈不上。两样同时在场又互不相让，第三样东西就被挤了出来：一个悬着的显露，一个"信在路上、该到未到"的位置。这就是等待。

这一点要说得很硬：等待不是时间造出来的。时间只会留下一道一道刻痕，光有刻痕，刻出的是厌倦。等待也不是承诺单独造出来的，光有承诺埋在土里，它浮不上来，那叫惦记。等待是刻痕撞上了硬根，是两股力绞出来的第三样。

这个第三样一立住，就回头改了前两样。差异序列变了：外婆的"今天"不再是随便哪一天，而是"寄信后的第十四天"，每一天都被这封信重新编了号；她下楼的钟点也被改成了邮递员来的钟点。土壤也变了：那个还没到来的拆信时刻，已经被预订进了她现在的生活里，桌上那本方格本、挂历上那个小圈、她给小满说的那句"北边是不是下雪了"，都成了这片土的一部分。

第二次：心里写好的样子，撞上了迟迟不来的现实，逼人改道。

等待一旦立住，它自己就成了一股力。外婆心里已经有了一封"该来的信"的样子：老姐妹会说萝卜干咸了还是淡了，会说北边冷没冷，会说孙子考上了哪个学校。这个样子在第一章里叫"该"，在这一章里我要给它一个更窄的名字，后面第三节细讲。

当这封预先写好的信，一天天撞上信报箱里的空格子，两股力又顶住了：一边是心里那个越来越清楚的样子，一边是现实里那个始终空着的位置。这一回被逼着

动的，是走法。外婆最先的走法是"去取"：每天去拉信报箱，仿佛多拉一次，信就能早一刻到。走到第十七天，这条路开始伤人，她开始让小满查天气、开始写了又撕。她被逼着在两条路之间选：要么去催，打电话、托人问；要么换一种看法，不再每天去取，而是记下"已寄十七天，北边晴，暂无回音"，然后照常过日子。这两条路，我在第四节叫它们提货路和对表路。

第三次：一个人的等法，撞上一代人的等法，逼出公共的格式。

第三次转动不在外婆一个人身上。假如只有外婆一个人这样等过信，她这一回的等法，不管是好是坏，随着信到或者信不来就结束了，一页翻过去，什么也没留下。可是写过信、等过信的不止她一个，每一个等信的人都在同一个地方漏过：信寄出去了，然后什么都看不见，只能干等。同一个形状的漏，在一茬又一茬人身上反复发生。

到这一步，顶住的是心里那封预写的信和每天去看的那条路，两者都在涨：信越等越重，每看一次，心里那页也越写越厚。一个人的私账装不下了，土壤就被逼着换：于是有了挂号信的回执，有了邮局门口那张"平信一般几日可达"的告示，有了后来快递单号的查询，有了"已签收"三个字。这些东西没有一样是为某个人发明的，它们是一代人等法撞出来的公共格式，往后每一个等的人，不必自己发明这一页，直接往里记就行了。

这里有一个判断要钉住：逼出公共格式的，不是某个人等得多痛，而是同一种漏点在许多条人生线上重复。一个人再痛，他的账随他翻篇，格式上等于从没漏过；只有当同一个形状的漏被撞了足够多次，单人单页的旧格式才裂开，长出一片公共的栏。

三次转动连起来看，可以读出这一节最要紧的一句：在等待这件事上，三原理每一条都被用到了，而且每一轮先动的那一样都在换。第一轮是时间和土壤逼出了等待，第二轮是等待和土壤逼着走法改道，第三轮是等待和走法逼着土壤换格式。被驱动的那一样每轮在换，这正说明等待不是一个死的空当，而是一台没有停的机器。空当不会转，空当只会被跳过；等待会转，所以它不能被跳过。

第四章讲过，空耗感是一个开关型的采样器只认"到了"和"没到"两个格子造成的错觉；第五章讲过，会等的人手里有一栏"已发生而未到账"。这一章往下走一步：那一栏不是谁好心开出来的，是三股张力一轮一轮挤出来的。下面三节，第二节讲每天去看那一眼做了什么，第三节讲心里那封预写的信为什么怎么等都不变，第四节讲改道之后回执该怎么写。

◆ 三、去看一眼，不会让信早到：它让"没到"变重

外婆每天下午三点下楼，这一个动作值得放慢了看。

她去看信报箱，求的是什么？表面上求的是信。可是信不会因为她去看而早到一分钟，邮递员送不送、什么时候送，跟她下不下楼毫无关系。如果查看的用处是"缩小差距"，那这个动作是白做的，一个讲理的人做二十天白做的事，说不过去。所以要换一个问法：这一眼没让信早到，它让什么变了？

答案是：它让"没到"变重了。

第一次去看，空的。这时外婆心里记下的是一件很简单的事：信没到。第二次去看，还是空的。可这一次记下的已经不是同一件事了，她不会把第一次的"没到"擦掉再重写一遍，而是在旧的那一行下面添一行："又一次没到"。第三次、第四次，每看一次就添一行。到第二十天，她等的已经不是"一封信"，而是"一封已经让她白跑了十一趟的信"。

这一节要立的判断是：查询不缩小差，却会让"没到"变重，哪怕查来查去没有任何新消息。下面借存钱的"复利"来打个比方，先说清它的身份：这只是帮你想的画面，不承重。真正承重的，是后面那条能被观察推翻的预测。

借一个大家都懂的东西来说。存钱有单利和复利。单利是本金不动，每年只按本金算一笔利息；复利是把利息滚进本金，下一年按变大了的本金再算。等待里的查询，像的是复利：每一次"又没到"不是平摊在日历上的一个记号，而是滚回了下一次的本钱。第二次去看的时候，她带着第一次的落空；第十次去看的时候，她带着前九次的落空。所以第二十天的那一眼，分量远不是第十天那一眼的两倍。日子

是一天一天加上去的，等的分量却是一层一层滚上去的。（这是画面，不是证明。）

画面能顺手"解释"几件日常事，但这正是它危险的地方，所以先把话说在前头，哪些我不再拿它当证据。

等得越久越难放手：这有现成的老解释。投进去的越多越舍不得（沉没成本，第二章讲过），预期越高落空越疼（克塞吉和拉宾的参照点），想得越多越放不下（反复回想）。复利的画面在这里没有多说任何东西，我不拿它当证据。

同样七天，有的等"苦而有力"，有的等"压得人喘不过气"：原稿曾说"利率不是时间定的，是根定的"，根厚则每次小账，根薄则每次压垮人。这句话两头都接得住，根厚也重，根薄也重，什么结果都能收进去，所以这里撤下，不再当解释用。它留下来的只是一个没有被解释的现象：同样七天滋味不同，往往跟这封信之前是什么样的交情有关。这一点到底是真是假，要看下面这条预测。

揭坛盖：这一条用外婆的咸菜坛作旁证。第四章讲过，那坛菜是发酵式的，中间那二十多天看不见的变化才是它的主体。如果一个人每隔半天就揭一次坛盖，看看今天成了没有，揭得越勤，越容易坏。在坛子那里，查询不但不缩小差，还会直接扩大差。人与人之间的等，有时也是这样：每一次去问"你那边怎么样了"，都在对方那一头添了一笔回答的义务。这一点到第四节再细讲。

这条预测怎么立。找一批正在等同一类回音的人，分成两组：一组每天被提醒去看一眼，另一组只在最后看一次。关键是把"新消息"抽掉：事先让所有人都确知，这封回音不可能在第二十天之前到（比如对方事先说明要出远门，二十天后才回）。这样，中间每一次查看都带不来任何新信息，也改变不了"几时到"的把握。到第二十天，两组都确认没到。

本书的预测是：天天去看的那一组，对"那个人"的追索更重，更想要一个交代，一周之内更会主动去追问；而且这个差距，对交情深的人比对刚认识的人更大。"交情深浅"不拿等的人自己的感受去量，免得绕回定义，要用独立的东西量：认识了几年，过去一年来回过几次，对方以前有没有准时回过。

别的说法各有各的预测，正好拿来分开。按我对克塞吉和拉宾的读法，没有新消息的查看改变不了预期，所以两组应当没有差别。注意力说（看得多，想得多，所以放不下）预测天天看的那组更重，但与对方是谁无关。沉没成本说预测差距随查看的代价走：每次看都要下楼走二十分钟的人，比抬手点一下的人重，与交情无关。本书的预测是：差距有，随交情走，不随查看的代价走。三种结果各自指向不同的说法。如果两组没有差别，查询计息一说作废；如果有差别却与交情无关，起作用的是注意力或沉没成本，"根定利率"作废，查询计息退成"看得多想得多"，不再是本书的东西。

还有一句要说在前面："重"本身不是证据。根厚的人等久了重，根薄的人等久了也重，两头都重的东西什么也证明不了。能证明什么的，只有上面那个差距随交情走不走。

这一眼，还要从三种感觉上看一遍。导读讲过，触觉、听觉、视觉各自都是一套完整的S·D·E，"等"就是这三种感觉一起向一个还没出现的东西伸出去。外婆的查询也是这样，不是一种，是三种。手上的那一种：拉开信报箱那扇薄铁门，手指先碰到的是铁皮的凉，再往里探，摸到一张纸的边，心里一紧，抽出来一看是缴费单。耳朵上的那一种：下午坐在屋里择菜，楼道里有脚步上来，她会停一下手，听那脚步是在二楼停还是往上走，听有没有信报箱铁门"咣"的那一声。眼睛上的那一种：站在单元门口，看路口拐进来的电动车，先看颜色是不是绿的，再看后座有没有那个邮包。三种查询各自都在一笔一笔地记"又没到"，而且互相印证：耳朵听见了"咣"一声，手就想下楼去摸，眼睛就想去看。所以到第二十天，外婆滚出来的那份分量，不是从一条线上滚出来的，是从三条线上一起滚出来的。也正因为三条线是缠在一起的，这份分量才那么难卸：你劝她"别老下楼看了"，她可以不下楼，可她的耳朵还在听。

这里要防一个误会。说查询让"没到"变重，不是说查询是坏事、人应该忍着不看。重本身不好不坏，也不证明什么：一封重的信，可能是根深，也可能是杂念多；一封轻的信，可能是没根，也可能是心大。原稿曾写"等了二十天心里还是轻飘飘的，那多半说明这封信在她生活里本来就没有什么位置"，这一句把轻也收进

了解释，撤销。判断一场等有没有根，不看它重不重，看上面那个差距随不随交情走。要防的是两种失控：一种是根已经薄了，查询还在一层层加分量，那就是第七章讲的"等坏了"；一种是查询的方式本身在伤根，越查根越薄，人越急，滚到最后人就垮了。

还要补一句这一节最反直觉的地方：等待是会自己养活自己的。不是现实在坚持让它存在，现实什么也没给，信报箱一直是空的；是每天那一眼在给它记账，每记一笔，它就又厚一层。等待一旦立住，它就反过来规定了怎么查：外婆只看信报箱，只看下午三点那辆绿色电动车，别的路口她不看。它还把外婆的身份写进了土里：她成了"那个在等北边来信的人"。家里人提起她，会说"外婆在等信呢"。这话说出口的那一刻，等的人和被等的那封信，就都成了这一笔账的一部分。

第七章讲过一个让人心疼的现象：等坏了的人，回头看那段日子，只觉得全是空的。那是并格之后的倒算，把"落地时的自己"并进了结果那一栏。原稿在这里曾补过一句"等得越久，空耗感可能越重，恰恰是因为等的过程本来就越满"。这句话我撤回：第三章说空耗是倒算记出来的，第四章说"虚"可能是发酵之深，再加这一句，三条说法互相兼容，任何强度的空耗都有一条可以接住，等于什么也没说。三章的预测各管各的：第三章管"空耗感随结果好坏而变"，第四章管"空耗感与条件有没有人守"，本章只管"没有新消息的查看让追索变重"。不同的量，不要叠着解释同一个数。

◆ 四、预写终态额：中途怎么变都不变的那个量

第二十天，外婆的生活里几乎每样东西都在变。北边的天气在变，从晴到阴又到晴；她对邮路的猜测在变，从"下雪了"到"大概寄丢了"到"她是不是住院了"；她的心情在变，有一天很笃定，有一天很慌；她下楼的次数也在变。可是有一样东西，从寄信那天到第二十天，一丝都没变：她心里那封"该来的信"。

这封信是什么样子，外婆说不全，但她心里清楚：它是老姐妹的笔迹，它会说萝卜干咸不咸，它会讲北边的天和孙子的事，它会在末尾写"你多保重"。这些东西不是现实给她的，现实什么也没给；它是她在寄信那天、甚至在更早的二十多年来

回里，预先写在心里的。我把这个东西叫作预写终态额：等的人在事情落地之前，就已经替那个"落地时的样子"写好的一个定数。"额"字借的是账上的说法，意思是它有一个确定的分量，可以拿来和现实比；"预写"是说它不是事后记的，是提前写的；"终态"是说它写的是最后那一刻，不是中间某一步。

这一节要立的判断是：在我设想的那类观察里，预写终态额是中途最稳的量，比天气稳，比把握稳，比心情稳。至于它是不是"唯一"不变的，要看它能不能赢过另外两个候选，这在下面细说。

先说得满一点，再让它挨检验。拿一团橡皮泥来想：你可以把它捏扁、搓长、团圆，它的形状一直在变，可是只要不扯断、不另加一块，它还是"那一团"。数学里有一门学问专门研究这种"怎么变形都不变的东西"，这里不必深究，借它一个意思就够了（这是画面，不是证明）：在一段连续的变化里，总要有一样东西不跟着变，你才能说"这还是同一件事"。在外婆的二十天里，天气、猜测、心情、走法都在变形，那个不变的、让这二十天还算是"同一场等"的东西，就是她心里那封预写的信。

这里要把预写终态额和两样常被混在一起的东西分开：盼望和猜测。

盼望是"要是能来就好了"。它不认领，只是希望；落空了，人会失望，但不会追问。一个人盼着中彩票，彩票没中，他不会觉得彩票欠了他什么。猜测是"大概会来吧，七成把握"。它是一个概率，可以随着新消息随时调高调低，今天看了天气预报调低一点，明天听说邮路通了调高一点。预写终态额两样都不是。它不是"要是能来就好"，而是"它该来"；它也不是一个七成或者三成的把握，而是一个不跟着把握走的定数。外婆到第二十天，对"这几天能不能收到"的把握早就降了，她自己都说"大概寄丢了"；可她心里那封信的样子没有因此变淡一分，变的只是她猜它什么时候来。把握在变，定数不变，这两样在同一个人心里同时存在，而且互不干扰。很多人劝等的人"别抱太大希望"，劝的其实是把握；可把握降了，那个定数还在，所以这样的劝常常不管用。等的人不是不讲理，是这两样东西本来就不在一个格子里。

这个判断有两个用处。

第一个用处：它划出了等待和"耗着"的分界。

很多人以为，等待和拖延、和干耗的区别在于时间长短，等一会儿叫等，等太久就叫耗。其实不对。外婆等了二十天，还是在等；一个人说"等我闲下来就去看望老师"，说了五年，从第一天起就不是在等。分界不在时长，而在那个预写的定数还在不在。"还在不在"不能由"还在等"来回答，那就绕成圈了，下一段给它一个独立的量法。

预写终态额不变，中途任凭现实怎么形变，人都还在同一场等里。设想外婆到第三十天时，心里那封信开始走样：一开始是"她会说咸不咸"，后来变成"她会不会回都不一定"，再后来变成"回不回无所谓，我就是寄着玩的"。这时她可能照样每天下楼，可她已经不是在等那封信了，她是在耗，或者是在给自己找一个台阶。第二章讲过"等这件事过去我再……"怎样从临时句变成永久句，那个变化发生的地方，正是终态额被悄悄抹掉、可人还没有承认的地方。

这个"额"怎么量，"还在等"又怎么量，两样要分开。预写终态额的读数，只来自等的人自己写的几行字：每隔几天，请他用自己的话写下"如果它今天到了，会是什么样"，然后数一数里面的具体条目有多少（谁的笔迹，说什么，什么时候到，你会怎么回），再请他圈出哪几条是"非有不可"的。"还在等"不看这几行字，看三样可以核查的东西：为它留的日程和物件还在不在（留着的座位，没排满的周末，没拆的包装）；日常说话里还提不提它；有没有为它定下"到时我就……"的下一步。三样里在两样以上，算在等；自述"我还在等"单独不算。再单独记一个读数：他自己打的"几成把握"。

按这一节的说法，应当看到三件事：在等的人，"额"的读数前后基本不变，把握却一路往下掉；不在等的人（三样里剩不到两样），"额"的读数先缩，占位后撤，次序不能反。这样"一改额，等就成了耗"就不再是定义，而是一条有先后次序的预测。

这里也要说清楚和第五章的边界。第五章讲的"足额而不加码"，说的是兑现那一刻，那是落地时的账，这里不再重讲。这一节讲的是落地之前的账：在还没有任何东西到账的二十天里，人靠什么认定自己还在等同一样东西。足额不加码是兑现方守的规矩，预写终态额是等的人自己守住的定数。两者咬在一起："该"在等的人这一头被写成一个定数，在给的人那一头被足额兑现，中间那段路才算走通了。

第二个用处：它说明了中途为什么是"必经"，而不是"事故"。

没有这个不变量，中途的每一次变化都是事故。北边下雪是事故，邮路慢是事故，老姐妹病了是事故，每一件都可能让这场等散掉。有了这个不变量，中途的变化就被收编了：下雪也好，邮路慢也好，都只是这封"该来的信"在路上经过的样子。外婆因为心里那封信一直在，才能把"北边是不是下雪了"说成一句解释，而不是一句绝望。

咸菜坛是这一点最清楚的旁证。外婆腌菜的时候，等的从来不是坛子里的菜"原地不动"。菜一直在变：出水、变软、发酸、颜色转深。她等的是"三周后的那一坛"，这个味道早在她下盐的那一刻就写在心里了。正因为这个味道是定的，中间所有的变化才有了方向，她知道今天的酸是"还差一点"，不是"坏了"。一个心里没有这一坛的人，看见坛里起泡，只会慌。

讲到这里，可以回头看第一章那个孩子。小禾在门口等妈妈，心里那个"妈妈推门进来、喊一声小禾"的样子，就是一个最早的预写终态额。钟点过了、门没响，楼道里的脚步一会儿近一会儿远，她心里那个样子却一直没变。第一章说，"该"是从一次迟到里裂出来的；这一节可以补一句：裂出来之后，"该"在等的人心里站成了一个定数，往后无论中途怎样变形，这个定数都替她认着"这还是同一件事"。

也正因为这样，预写终态额是脆的。它不在现实里，在等的人心里；它没法被照见，只能从他写下的几行字和留下的占位里读出来。外婆不会说"我的预写终态额还在"，但你可以隔几天请她写下"如果信今天到了，会是什么样"，也可以看她还

提不提那袋萝卜干、听见有人说"北边的信"时眼睛亮不亮。这是本章最脆的一环，到"这个判断怎样会错"那一节还要回来讲。

◆ 五、提货路与对表路：回执该怎么写

回到第十七天。那天外婆让小满查北边的天气，晚上写了个开头又撕掉。她站在一个岔口上。

一条路，我叫它提货路。走这条路的人，把等待当成去取一件货：货该到了，我就去提；没提到，我再去提；还没提到，我去问发货的人。外婆前十七天走的就是这条路，每天拉一次信报箱。再往前走，下一步就是打电话、托老姐妹的儿子问一声"我妈的信收到没有，怎么不回"。

另一条路，我叫它对表路。走这条路的人，不去提货，只去对表：像两个人约好了时间，各自看自己的表，确认彼此还在同一个钟点上。外婆要是走这条路，她不必每天拉信报箱，只需要在挂历上那个小圈旁边写一行："已寄十七天，北边晴，未有回音。下次她来信，问问耳朵。"然后照常过日子。

两条路看上去只差一点：一个去问，一个只记。可是走久了，差别是根本性的。

提货路伤的是什么。

很多人以为，催问伤人，是因为催得太急、显得不体面。其实伤的不在面子。提货路每走一步，都会把一个问号搁回对方头上："你怎么还没回？"每一个问号，都在对方那一头添了一笔回答的义务。问一次，是关心；问三次，对方就开始欠你；问到第十次，那个原本会回信的人，在你的账上已经变成了一张催款单。等你终于等到回信，你拿到的也不再是"那个人的信"，而是一张收据：她终于还了。

这一句要放慢读：提货路伤到根，伤在把对方从等待的土壤里一点一点剥出去。你提一次，就把"我在等她"改写成"她欠我"；一次一次改下去，"该"还在，可"该"的对象已经从一个人变成了一笔债。第二节只押了一条预测：追索随交情走，交情越厚，没到的分量越是压在那个人身上。提货路的要命之处，是它一边

让"没到"变重，一边在削那条交情的根。这是一个可能自己加速的坏循环：根越薄，越急，越要去提，越提根越薄。这里说"可能"，因为这个循环本身没有被量过，只是上面那个预测的一个推论。

所以，改道不是放弃，也不是认输。改道是在根还没被削断之前，把"非你不可"重新还给对方。外婆不去催，不是因为不在乎，而是因为太在乎那个会回信的人，舍不得把她变成一张收据。

对表路靠的是回执。

对表路不是什么都不做。它要做一件比提货路更难的事：写回执。这里的回执，不是邮局那张盖了章的纸，而是等的人给这场等写下的一页记录，写给自己，也可以让对方看见。

回执怎么写，可以收成三行。

第一行，只记已经发生的事，不写任何"你怎么还没"。"十月三日寄出，内有萝卜干一袋。""已过十七天，北边天晴。"这一行的要点，是主语是路，不是人。写"信已寄出十七天"，主语是信在走的那条路；写"她十七天没回我"，主语就落到了人身上，问号也就跟着落到了人身上。

第二行，写下一件事的判据，也就是"如果怎样，我们就怎样"。"若月底前还没有回音，我就在她孙子的生日那天打个电话，只问冷不冷，不问信。"这一行把下一步定在一个看得见的事件上，而不是定在对方身上，它让等的人知道自己什么时候该动，又不必每天都去动。

第三行，最要紧，只有八个字：本页记录，不待回复。

这八个字为什么要命？因为它把回执从一笔人情债改成了一张公告。前两行写得再客气，只要末尾隐含着"你看到了请回我一声"，它就还是一个问号，还是提货路换了一层包装。加上"不待回复"，这页东西就不再要求对方做任何事，它只是把"还在路上"这几个字摆在双方都看得见的地方。举证的责任没有转移给对方，对方既不欠你一个回答，也不欠你一个解释。

这样写，"该"还在吗？还在，一点都没少。预写终态额没有改，外婆心里那封信还是那封信；第二十天的分量照样比第十天重，这没有变。改掉的只是走法：从向对方提货，改成和对方对表。对表路保住了那条根，等待就更可能一直是"苦而有力"的那一种；这是一个希望，验法在上面的勤疏四格里。

这不是"少催几次"。读到这里，有人会说：对表路不就是降低查询频率吗？不是，而且两件事可以拆开。问得勤还是疏，是一件事；问了要不要对方答，是另一件事。疏而要答：一个月一次电话，"你到底收到没有"，次数很少，问号一个不少，仍在提货路上。勤而不待答：每隔几天在挂历上记一行，周末把记录念给对方听，说"不用回"，次数很多，问号一个没有。如果对表路只是降频，就该预测这两种做法对根的伤害只随次数走；本书预测它随"要不要答"走：疏而要答的伤，不亚于勤而要答；勤而不待答的伤，小于疏而要答。拿对方后来回信的快慢和口气去量，或者拿对方自己的话（"我觉得被盯着"）去量，不拿等的人自己的感受去量。如果勤而不待答和勤而要答伤得一样，对表路就只是换了包装的催，这一节收回。

降频还漏掉一样东西：谁手里握着"还在路上"的证据。降频之后，这个证据仍旧只在等的人一个人手里，他只是少核对几次。回执把它摆到双方都看得见的页上，等的人不再需要一个人去核对。这是第二处不能还原的地方。

所以，验收回执写得对不对，不能数次数。数次数验的是"少问"，而少问不等于对表。该看两样：这页东西有没有要求对方做任何事；对方后来回信的快慢和口气，有没有变坏。第一样没做到，问号还在；第二样变坏了，说明"不待回复"在这对人之间被读成了通知书。

对表路还有一个不显眼的好处：它是能教给孩子的。外婆在挂历上画小圈、写那几个字的时候，小禾常趴在桌边看。后来有一天，小禾自己拿蜡笔在那一格旁边画了一个信封，问："外婆，信走到哪儿了？"外婆想了想，说："走到一半了吧，北边远。"小禾就在信封后面画了半条路。这个问法和第一章门口那个孩子的问法不一样。第一章的小禾问的是"妈妈怎么还不回来"，主语是妈妈，问号搁在妈妈头上；这一回她问的是"信走到哪儿了"，主语是路。一个孩子能从"他怎么还没来"学

会问"它走到哪儿了"，就是从提货路走上了对表路。第一章说过，把笔交给孩子；这里那支笔，画的就是一条路，不是一张催款单。

这一节也要说清一个边界。对表路不是所有等待都适用。病人等急救车，等的是命，那就该提货，该打电话，该一遍一遍地催，这时候讲"不待回复"是糊涂。本书在开头就收窄过：这里讨论的是有符号能力、有可辨认时间窗口、不是生死紧迫的日常等待。在这个范围里，提货路往往是人最先走的那条，也是最先伤根的那条。

讲到这里，第一节里那第三次转动也就落地了。一个人的回执，写完了就收在自己的抽屉里，信一到，这页就作废了。可是当一代又一代的人都在同一个地方漏过，都被逼着写过类似的三行，这三行就慢慢长进了公共的格式：挂号信的回执联、"平信一般某日可达"的告示、快递单上"运输中"三个字，都是一代人替后来人写好的"本页记录，不待回复"。它们让后来的每一个等的人，不必自己去发明这页纸，也不必每天去提货。

可这件事有一个反面，下一章还要追：当公共格式做得太好、太快，好到"运输中"每一秒都在刷新，人就又被拉回了提货路，只不过提货的对象不再是人，而是一块屏幕。

◆ 六、没有这一栏的心智：还能不能学习、守约、爱人

到这里可以回答本章开头那个最硬的问题了：外婆能不能不经过这二十天？

设想有两种办法把这二十天拿掉。一种是让信寄出去的那一刻，回信就到了，像今天的即时消息；一种是让外婆寄完就忘，心里不留那封"该来的信"。前一种拿掉的是时间，后一种拿掉的是那一栏。第九章要专门讲前一种；这一节先讲后一种，因为它更彻底：如果一个心智从根上就没有"已承诺而未到"这一栏，它还能做成什么？

我的回答是三个"不能"：学不会，守不了约，爱不了人。下面一个一个说，每一个都尽量用日常的样子来讲。

学不会。

学一样东西，总有一段"还不会、但已经说好了要会"的日子。小满学骑自行车那年，摔了一个暑假。每一次摔，从结果上看都是"不会"；如果她心里只有"会了"和"不会"两个格子，那她这一个暑假记下来的就是几十个"不会"，一个也没有到账。一个只认到账的心智，会把这几十次练习全记成"没发生"，然后得出一个很合理的结论：别学了。

能学下去的人，心里多了一栏。在这一栏里，"不会"不是零，而是一笔已经写下、正在滚动的"该会"。每一次摔，都是对这笔"该会"的一次对账：今天比昨天多蹬了两圈，今天拐弯没倒。第六章讲过，失败留下形状，被同一把读法再认；这里补的是，失败之所以能留下形状，是因为有一栏接着它。没有这一栏，失败就是一张作废的票，扔了就扔了；有这一栏，失败是一行记录，滚进下一次的本钱里。

守不了约。

守约的前提，是心里有一页"我欠着"。这一页不是到期那天才打开的，是答应下来的那一刻就开好了。周远答应小禾周末带她去公园，从周三答应到周六兑现，中间三天他其实一直"欠着"：周四推掉了一个饭局，周五晚上查了天气，周六早上把车里的东西收拾了。这些动作，没有一个是"兑现"，可每一个都是这页"我欠着"在替他组织日子。

一个没有这一栏的心智，答应完就算完，直到最后期限撞到眼前，才发现"哦，还有这回事"。这样的人，我们通常叫他不靠谱，或者说他拖延。可是从这一章的角度看，他不一定是意志差，而是心里少了一栏：已经承诺、还没到期的东西，在他那里没有位置，所以不会提前替他做任何事。他能做的只有事后清账，到期了就还，到不了就赖。这种心智里没有守约者，只有一台到期结算的机器。

爱不了人。

这一条最重，也最容易被说轻。

外婆和老姐妹之间，有一种东西很难用"感情深"三个字说完。二十多年了，每一封信寄出去，外婆都把老姐妹那一头还没写出来的回答，预先签进了自己接下来

的日子里：她会挑着讲小禾的事，因为知道老姐妹爱听孩子；她会把萝卜干晒得咸一点，因为北边人口重。这些动作，没有一个是在"回应已经到来的东西"，全是在回应"还没来、但该来的东西"。

爱一个人，很大一部分就是这样：把另一个人还没给出的回应，预先写成自己未来的一部分。没有这一栏的心智只剩两条路。一条是把对方当成一个已经全部兑现、摆在眼前的存在，那么"她还没来"这件事就不会被感到，人也就不会想念；一条是把对方当成一个从没存在过的空无，那么"她还没来"也不会组织任何行为，人也就不会盼。两条路上都没有爱，因为爱恰恰住在中间那一栏里：她还没来，可她该来，所以我今天的日子里有她的位置。

这一栏还有另一面，常被忽略：它不只在等的人那一头，也在被等的人那一头。北边的老姐妹收到萝卜干那天，心里也开了一页，叫"我欠她一封回信"。她手抖、眼花，写一封信要分三天，每天写几行。这三天里，她同样在一栏里站着，只不过她站的是欠的那一边。一封信能在两千多里之间来回二十多年，靠的是两头各有一栏，一头记"该来"，一头记"该回"。如果只有一头有，另一头只认到期结算，那来回早就断了。所以守约和爱人，说到底不是一个人的本事，而是两个人的栏对上了。外婆那三行回执里写"不待回复"，护的正是对方那一栏：不给对方加码，不让"该回"变成"被逼着回"。

这三个"不能"合起来，就是这一章的题目。等待之所以非经过不可，不是为了磨性子，也不是为了打发时间，而是为了让一个人在兑现之前，就已经成为那个承诺过的人：那个"该会"的学生，那个"欠着"的父亲，那个"该收到回信"的老姐妹。兑现那一刻能落在谁的身上，取决于在那之前，谁一直在那一栏里站着。

这里也要防一个误读。说"没有这一栏的心智不能学习、守约、爱人"，不是在给任何具体的人下判断，更不是说某一类人"不会爱"。每一个人都有这一栏，只是有时它被删掉了，有时它被记错了，有时它被别的东西替换了。删掉它的东西是什么，第五章讲过一部分：快、可重来、必然兑现，这三样合在一起就会把这一栏删掉。第九章会讲，AI 时代这三样被推到了前所未有的程度。这一节说的只是：这一栏不是可有可无的装饰，它是人能学、能守、能爱的那块地。

◆ 七、信来了，或者不来：撤销记在哪一页

这一章不能只讲等的过程，还要讲等到头的那一刻。因为"非经过不可"这句话，最后要在结账那一刻验收。

先讲信来了。第三十一天，老姐妹的信到了，薄薄一张纸，字写得歪，只有三行："萝卜干正好。耳朵不好，手也抖，信就短了。你保重。"外婆站在信报箱前看完，回到家又看了一遍，然后把信夹进方格本里。

这三行字，有多少分量？如果只从信里的消息算，它几乎什么都没给：这三行说的事，一个电话一分钟就能说完。可外婆那天晚上的样子，家里人都看得出来，跟平常听到什么好消息不一样。为什么一个电话就能说完的事，落在一张纸上，分量就不同？照这一章的说法，这不难懂。第一，那张债权还清了："她亲手写来的一封信"欠着的那一次出现，终于出现了。第二，三十一天滚出来的分量，在这一刻一起落了地，落地的不是三行字，是三行字加上三十一天。第三，预写终态额和到来的东西对上了：不是内容对上，内容比她预写的短得多，而是"是她、是信、是给我的"这三样对上了。第五章说足额而不加码；在这里，足额指的就是这三样一样不少，至于信长信短，那不是这张债权写着的数。

再讲信不来。这是更难的一种，也是这一章必须回答的：如果老姐妹真的病重，或者这条来回就此断了，那三十多天、连同二十多年写下的那一栏，成本记在哪里？

一个直觉的答案是：记在这一栏上，这一栏作废，前面的等就白等了。我的判断不一样：撤销的成本不记在这一页上，记在根上；它改的不是这一笔账，是下一轮的走法。

这一页"该来的信"，信不来，它当然可以收起来。可是这一页撑起来的那个人，手里的走法已经被它改过了：她原先是按"该到"去对表的，今天看一眼、明天看一眼，不急不躁。如果"该"被撤销了，她不是从此不再等，而是下一次等的时候，根短了一截。下一次再寄信、再等人，能撑住的等待更薄，人更容易一开始就

走上提货路：去要，去逼，或者干脆去防，先告诉自己"不来就算了"。那句"不来就算了"，不是看开，是根被削短以后的一种自保。

所以从来不等待的人，未必是"活在当下"，多半是根那一页被烧得太空了，再没有什么可以提前记的。这一句要说得小心：它不是在评判谁，它只是说，"不等了"有时候不是一种轻松，而是一种伤后的走法。

这里还有一种更隐蔽的情形，第七章已经点过一部分：信早就不会来了，可这一页一直没有被收起来。等的人既不承认"该"已经撤了，也不再真正地等，只是每天照样下楼，照样站一下，像一个已经停了的钟还挂在墙上。这种情形可以叫"已死而不撤账"。它的害处，是让"没到"的分量在一条已经断了的根上空转：没有了来源，却还在一天一天地压着。第七章讲的"等坏了"，很大一部分就坏在这里。

那么，根被削短了，能不能养回来？这一章不打算给方子，只说一个方向：该挪到根上的，恰恰是本来要花在"让等待消失"上的那份力气。催问、查收、转移注意，这些是最勤快的动作，也是最伤根的动作。把同样的力气改花在第四节那三行回执上，等待就从一个人在信报箱前的独自核对，变成两个人都看得见的一页。这不会让信早到一天，可它能让"还在路上"这四个字，在根上被双方看见。

最后留一个往第九章去的口子。设想有一套系统，替你自动查询、自动生成进度、在估计到对方不会回时自动替你撤回预期。它能替你把等待干得干干净净，不伤根，也不空转。可它会不会恰好把"一次次确认没到"这条线整个截走了？每天下午三点那一眼不再是外婆自己的，那么滚出来的分量，也就不再是她的；信来了，落地的只是三行字，不再有那三十一天。这件事，下一章要正面去追。

◆ 八、和最近的邻居交锋

这一节是本章最重的一节，也是全书最容易写成稻草人的一节，所以要先把丑话说在前头。

有一种省事的批评，说行为经济学的心理账户只认"已经到手的钱"：收入一个户头，娱乐一个户头，储蓄一个户头，每一笔都以钱已在手上或已经花掉为前提，

所以一个还在路上的红包，在它那里是零，没收到也就"什么都没发生"。这本书最初的素材里也有过这样的话。这话说弱了对手，而且说错了。一个说错了对手的判断，哪怕结论碰巧是对的，也站不住。下面先把对手已经占下的地盘一块一块认下来，再看"该"还剩下什么。

先认地盘：它们早就在给未来记账。

第一块，心理账户本身就不只记已到账的钱。塞勒（Richard Thaler）1985年在《营销科学》（Marketing Science）上发表的《心理账户与消费者选择》，讲的是人怎样给得失编码、怎样把几笔账合在一起算或者分开算；他1999年在《行为决策杂志》（Journal of Behavioral Decision Making）上的长文《心理账户很重要》，把这套想法总成三块：人怎样感知和评价一笔交易，钱怎样被分进不同的户头和预算，账隔多久结一次、算得多宽。这里面有预算，而预算本来就是对还没花的钱、还没来的月份的预先划分；这里面也有预付：他在文中援引沙菲尔（Eldar Shafir）和他本人对葡萄酒爱好者的调查，提前买下几年后才喝的期酒，人更愿意把这笔钱说成"投资"，而不是"花掉"（这项调查后来以《现在投资，以后再喝，永远不算花》为题，2006年发表在《经济心理学杂志》上）。更早，谢弗林（Hersh Shefrin）和塞勒1988年的《行为生命周期假说》，干脆把人的财富分成三个心理账户：当期收入、当期资产、未来收入。"未来收入"就是一个专门给还没到手的钱开的户头，而且他们假定，花钱的诱惑在当期收入上最大、在未来收入上最小，也就是说，人对这个户头里的钱最不舍得先花。所以，说心理账户里"连红包在路上都没有场"，是不对的。未来的钱，在它那里有户头。

第二块，未来的东西怎样被预先记账，普雷莱茨（Drazen Prelec）和罗文斯坦（George Loewenstein）1998年在《营销科学》上的《红与黑：储蓄与债务的心理账户》讲得比本书素材细得多。他们提出一种"双重入账"的想法：消费的快乐和付款的痛苦是互相牵连着记的，付钱的时候会想到这笔钱换来的享用，享用的时候也可能想到还要付的钱，这种互相想到的程度，他们叫"耦合"（coupling）。他们模型的关键假设是往前看的，后来的研究者把它概括为"预期记账"（prospective accounting）：人只在意往后的得失。享用的时候，压在心上

的是还没付的那部分钱；付钱的时候，能拿来抵一抵疼的，是还没享用的那部分东西。已经付清的享用，吃起来就像是白得的；先付后享，付的那一下也因为盼着后头的享用而没那么疼。由此能推出不少日常现象：人喜欢先付钱再享用，喜欢包月不喜欢按次付费，哪怕包月更贵。换句话说，"一件还没发生的事，已经在今天的账上起作用"，这层意思他们早就说出来了，而且有问卷和数据。

第三块，等待的中段不是空的，这层意思罗文斯坦 1987 年在《经济学杂志》（Economic Journal）上的《期待与延迟消费的估值》也说过了。他请三十名大学生出价：一个自己挑的电影明星的吻，分别在马上、几小时后、一天后、三天后、一年后、十年后兑现，各愿付多少；一次不致命的电击，分别在这些时点挨，各愿付多少来免掉。结果，三天后的吻出价最高，比马上兑现的还高；而电击推得越远（一年、十年），人越愿意多付钱免掉，等于说宁可早点挨完。他的解释是，期待本身就带来效用：等一件好事有"品味"（savouring），等一件坏事有"畏惧"（dread）。这等于明说了：等待那一段，是有滋味的，不是零。

第四块，"等的过程里一遍一遍去看，会让人更难受"，这一层也不全是新的。贝纳茨（Shlomo Benartzi）和塞勒 1995 年用"短视的损失厌恶"来解释股票溢价之谜：怕亏的人如果隔得很短就给账户结一次账，看见亏损的机会就多，被短期下跌刺痛得就多，于是越不愿意持有股票。查看的频率改变感受的强度，这层意思已经在那里了。更一般地，克塞吉（Botond Kőszegi）和拉宾（Matthew Rabin）2006 年在《经济学季刊》（Quarterly Journal of Economics）上的模型，把人不久之前形成的"预期"本身当作参照点：你预期会有的东西没来，即便手里什么也没少，也会被当成一笔损失来感受。这一条，正好把素材里"心理账户判平"那句话推翻了：照他们的模型，孩子没收到预期中的红包，是会疼的，不是"什么都没发生"。他们 2009 年在《美国经济评论》上又往前走了一步，讲"消息"本身的得失：对未来的预期每被消息改一次，人当下就尝一次甜或苦。等待中途的每一个消息，在他们那里都是有分量的。

还有两位要点到。安斯利（George Ainslie）1992 年的 Picoeconomics（字面意思是比微观还小一层的经济学，讲一个人内部的交易）和埃尔斯特（Jon

Elster）2000 年的《解缚的尤利西斯》（Ulysses Unbound），从另一边讲等待：前者把等待看作人内部前后几个"自己"之间的讨价还价，后者讲人怎样预先给未来的自己上锁，以免临时软弱。第六章提过的塞弗特（Colleen Seifert）和帕塔拉诺（Andrea Patalano）1991 年那篇重新检验蔡格尼克效应的会议论文，以及塞弗特等人 1995 年提出的"机会同化"，讲的是没解决的问题会留下一个索引，日后被线索碰到就重新亮起来。

机会同化这一家值得多说两句，因为它离"等回信"最近。照它的读法，没解决的事在两次被想起之间是静着的，像一道藏在记忆里的伤口，要等外面有个线索来碰，才会亮起来。外婆的二十天里确实有这样的时刻：电视里报北方降温，她"哦"了一声，想起了那封信。这一类"突然想起"，机会同化解释得很好，本书不争。可外婆的二十天里还有另一类时刻，没有任何线索，她也在动：下午三点自己下楼，夜里自己翻身，空白页上自己写了又撕。如果把这些也说成"内部线索激活"，那就是把线索放宽到任何念头，这个理论也就再也说不错了；如果守住它原本的说法，只认外面的线索，那么在没有线索的时候，它预测人是静的，"该"预测人在持续对账。两边在这里的判法正好相反，而且可以拿行为记录来分：在一段没有任何外部提示的日子里，等的人的查看和预演是消失了，还是照常甚至加重了。

把这些认下来之后，诚实的结论是："未来之物会被预先记进今天"、"等待的中段有滋味"、"预期落空会疼"、"查看越勤越难受"，这四层意思，行为经济学和认知心理学都已经占了。 本书如果只说到这里，就没有资格说自己是新的。

再说"该"多出来的那一层。

那多出来的是什么？一句话：它们处理的是"对未来的估计"，本书说的是"对未来的认领"。

罗文斯坦的品味与畏惧，算的是想到未来那件事时此刻的心情；普雷莱茨和罗文斯坦的预期记账，算的是未来的付款和享用怎样互相牵动此刻的快乐与痛苦；克塞吉和拉宾的参照点，算的是预期和结果之间的落差。它们的共同点是：未来之物

进入今天，是以"效用"的身份进来的，是一个关于"它来了我会多高兴、不来我会多难受"的估计。估计的对象是价值，估计的主人是我自己的感受。

"该"不是这样进来的。外婆心里那封信，进来的身份不是"一份预计会让我高兴的东西"，而是"它欠我一次出现"。这是一种认领：这封信是我的，它该来；也是一种追索：它没来，就有一个"为什么"挂在那里，要有人来答。用法律上的话打个比方，前者像是对一笔资产的估值，后者像是一张债权。估值可以因为新的消息随时调低，债权不会因为对方迟迟不还就自动减额；估值关心的是"值多少"，债权关心的是"谁欠谁、该在什么时候、以什么方式还"。第一章讲"该"是从一次迟到里裂出来的，讲的正是这个：重复只给出"总是如此"这个估计，一次"缺—痛—归位"才把它册封成"你该来"这条规范。规范和估计的区别，就在这里。

这一层多出来，就带出了三样它们的模型里没有的机制。

第一，没有新消息的查看。短视的损失厌恶说的是查看越勤越痛，但每一次查看看到的都是一个新的涨跌，痛来自新消息。外婆每天去看信报箱，看到的永远是同一个空格子，没有任何新消息。公平起见要补一句：照克塞吉和拉宾讲消息得失的读法，每一次空信箱也可以算作一条小小的坏消息，它让"这几天会来"的把握又降一点，所以一次次去看也会一次次地苦。这一层他们能解释，本书不争。分开两边的，是前面那个把新消息抽掉的设计：对方事先说明二十天内不可能到，查看带不来任何新消息，按他们的模型，天天看的和只看一次的两组应当没有差别；本书预测天天看的一组对那个人的追索更重，并且随交情而变。他们的损失只看预期和结果差多少，跟欠你的是谁无关；本书的追索由那条根定，是一个关于人和人之间的变量。

第二，最后确认的那一下。以预期为参照点的最简单读法是：信一直不来，人一路下调把握，参照点跟着挪，到最后确认落空时，落差已被摊小；"该"的读法是定数不下调，最后那一下反而更重。这里必须加一句保留，不然就是把对手说弱了：这个"最简单的读法"是我替他们做的简化。克塞吉和拉宾自己的模型细得多。参照点是"不久之前"的预期，他们自己也说过，把它当作过去一段时间预期的加权平均是合理的，所以参照点挪得慢，最后那一下照样可以很重。他们 2009 年那篇

还推出，在怕亏的人身上，坏消息一点一点地来，比一次说完更难受（这是我对其结论的转述，细节待核）。"拖得越久、零零碎碎地落空，人总体越难受"，他们自己也推得出来。核对的结果是：前稿把本书的增量放在"最后那一下的轻重"上，在参照点慢挪的读法下，两边给出同方向的预测，分不开，所以这一条我收回，不作赌注。

第三，回执改道。这些模型里，人怎样去查、怎样去问，是一个信息获取的问题，最多是"要不要看"的问题（罗文斯坦和同事后来还研究过人在行情不好时干脆不看账户的"鸵鸟效应"）。可它们没有一个变量来描述"问"这个动作对对方、对那条根的伤害，也就没有"提货路"和"对表路"的分别，更不会推出"本页记录，不待回复"这样一种既不躲避信息、又不把问号搁回对方头上的第三种走法。

把分歧压成三句，免得读者在案例里找不到。一，没有新消息的查看：他们的模型里，预期不动，查看就不进效用，预测两组没有差别；本书预测天天看的更重。这是两边判法完全相反的一处。二，对象：他们的损失只看预期与结果差多少，欠你的是老友还是陌生人，同样的落差同样的疼；本书预测追索随交情走，这是第二处相反。三，最后那一下随时长的走向：在参照点慢挪时同向，分不开，不作赌注。本书只押前两处。

这里顺手把"品味"和"该"的边界再划细一点。罗文斯坦那些愿意把吻推迟三天的学生，是自己选了推迟，推迟的那三天是为了多享受一点盼头；这种等，人握着开关，随时可以叫停。外婆的二十天不是她选的，开关不在她手里，在两千多里外一只发抖的手里。品味讲的是"我选择让好事晚一点来"，"该"讲的是"它该来而没来"。前者里没有欠，后者里有欠。所以品味的那一路能很好地解释人为什么会故意把一封信留到晚上才拆，却解释不了人为什么会在一封信迟迟不来的时候，觉得有人欠了自己一个交代。

谢弗林和塞勒那个"未来收入"户头，也要单独对一下，因为它离"该"最像。那个户头回答的是：一笔还没到手的钱，人会不会提前把它花掉？他们的回答是，最不舍得。拿压岁钱来套，这个户头预测的是：小禾在红包到手之前，不会先拿它去许诺买什么，花钱的劲是低的。这一点大体不错。可小禾在奶奶家的那几天，变的

不是花钱的劲，而是对奶奶的样子：更乖，嘴更甜，跟在奶奶身后转。未来收入这个户头管的是"这笔钱怎么花"，"该"管的是"这笔钱该谁给、该怎么到"；前者的动作朝着钱，后者的动作朝着给钱的那个人。同一个孩子身上，这两样可以同时成立，可它们是两本账。

两边判法相反的地方。

光说"多出一层"不够，得拿出案例，让两边对同一件事给出相反的判断。下面给三个，都是我构想的情形。

第一个案例：替代品。假设第二十五天，老姐妹的儿子打来一个电话，说："阿姨，我妈都好，就是手抖了写字慢。萝卜干她吃了，说正好不咸。"信里外婆想知道的东西，这个电话全给了：人平安，萝卜干咸淡正好，北边的冷暖也问到了。

照期待效用和参照点的思路，这件事基本可以结了。外婆期待的是"知道老姐妹好不好、萝卜干咸不咸"，这些消息现在全到了，期待被兑现，不确定被消除，剩下的等待就没有理由再持续；如果说还有一点点不满足，那也只是电话不如信那么有仪式感，是一笔小小的效用差。

照"该"的判法，事情没有结。外婆等的不是那几条消息，是"她亲手写来的一封信"这一次出现。电话里的消息再全，也是替代品，替代品可以让她放心，却不能还清那张债权。所以可以预测：外婆挂了电话以后会高兴，也会松一口气，可她多半还会继续等，她会在下一封信里写"你手抖就少写几个字，我认得"，会在第三十天、第四十天照样留意下午三点那辆绿色的电动车。等到老姐妹那封歪歪扭扭的信终于来了，哪怕只有三行，她得到的东西，是那个电话没给过的。

压岁钱可以作个旁证。第五章讲过小禾等压岁钱。如果奶奶今年没塞红包，而是让大人往小禾的存钱罐里直接转了同样多的钱，在价值上一分不少。估值的思路会判这是等价的；"该"的思路会判这不等价，因为孩子认领的不是那一笔数额，而是"奶奶亲手递过来"那一次。很多家长都见过：钱一分不少，孩子还是会问一句"奶奶怎么没给我红包"。那一句，就是追索。

第二个案例：迟到的分量。假设甲、乙两种情形。甲：老姐妹在上一封信里说过"我下个月要住院做白内障，信可能晚"，外婆从一开始就知道这次的回信说不准。乙：老姐妹什么也没说过，二十多年来每封信都在十来天内回。

照参照点的思路，甲情形下外婆的预期本来就低，信晚到或不到，落差小，难受也小；乙情形下预期高，信不来，落差大，难受大。这一点两边看法一致，没有分歧；一路下调把握所积的零碎损失，"该"的判法也承认。前稿曾想在"最后确认那一下是更轻还是更重"上分开两边，现在看那一条分不开（见上），收回。这个案例现在只用来做一件事：把"跟谁有关"摆出来。

分歧只剩一处：把甲乙两种情形里的老姐妹，换成一位刚认识的笔友，落差相同，预期相同，等待时长相同。参照点的读法预测反应强度一样；"该"的读法预测老姐妹那一边对"交代"的要求重得多，之后对这个人的信任起落也更大。拿等的人的行为去量（有没有追问，之后多久才恢复来往），不拿他的口头感受量。如果两边一样，"追索随交情走"收回。这和前面把新消息抽掉的设计是同一类赌注，不算两条。

第三个案例：预付与退款。这一个专门对着《红与黑》。设想腊月里，周远在小区门口那家老馆子订了一桌年夜饭，三十晚上一家五口去吃，订的时候就把钱全付清了。照普雷莱茨和罗文斯坦的思路（这是我按他们的模型推的，不是他们分析过的例子），先付后吃是让人舒服的安排：钱已经付完，三十晚上吃饭的时候不必惦记账单，享用就格外轻松；如果馆子临时出了事、桌子订不成，全额退款，那么付款的痛苦被原样冲回，享用也没发生，两笔一起归零，账上大体是平的，剩下的只是计划被打乱的那点麻烦。

照"该"的判法，这件事不平。订桌付钱的那一刻，这一家人认领的不是一笔"三十晚上会有多少享用"的估值，而是一个位置："那天晚上，那张桌子是我们的。"外婆会提前想好穿哪件衣服，小禾会念叨好几天"要去饭店吃年夜饭"，周远会在单位里跟同事说"今年不在家做了"。钱退回来了，那个位置却没有被还回来。所以可以预测：全额退款之后，这家人仍会有一股要追问的劲，"怎么现在才说""那我们去哪儿"，这股劲冲着的不是钱，钱已经回来了；下一年订年夜饭，他们多半不会再订

这一家，哪怕这一家价钱最公道。全额退款能把付款的那一笔冲平，却冲不平"它欠我一次出现"那一笔。两边的预测在这里是可以分开的：如果退款之后人的不满和下一次的回避，都能用"麻烦了多少、损失了多少时间"完全说清，那就是预期记账够用了；如果在麻烦和时间都差不多的情况下，越是早就认领了那个位置、越是有人提前念叨过的人家，追问越重、回避越久，那多出来的就是"该"。

安斯利和埃尔斯特那两家，也可以用咸菜坛作个对照。照安斯利的读法，人等一坛菜，难处在于抵挡"现在就揭开吃"的诱惑，等得好就是忍得住；照埃尔斯特的读法，聪明人会预先给自己上锁，比如把坛子搬到够不着的地方。可外婆的样子跟这两种都不像：她并不想现在就吃，也不必把坛子藏起来；她每隔几天去看一眼坛沿的水、按一按压菜的石头，这一看不是在跟诱惑较劲，而是在对表，确认这坛菜还走在"三周后那一坛"的路上。第四章讲过，坛盖揭得太勤会坏菜，所以她的看是有分寸的：看坛沿，不揭盖。意志的读法会把"去看"当成一种风险，"该"的读法把"去看"当成对账，而且能说出这种看为什么是有节奏的、带着照料的。这两家讲的是意志怎样对付自己，"该"讲的是一个人怎样对待一件还没来、却已经算是他的东西，两者用力的方向不同。

再认一处：有些地方，它们确实已经覆盖了。

为了不把话说满，还要再承认一点。上面第二个案例里，"该"的判法依赖"预写终态额不跟着概率下调"这个说法。但是行为经济学里也有关于"人不肯更新坏消息"、"人对已投入的东西放不下"的研究，比如第二章提过的沉没成本，就可能把"越拖越重"解释成"投入越多越放不下"。如果这样解释就能完全说明数据，那么"该"多出来的就不是一个新机制，只是给沉没成本换了个名字。这里我能给出的区分只有一条，而且尚未检验：沉没成本说的是"我已经付出了多少"，所以它应当只看等待者自己付出了多少，跟对方是谁、交情多深无关；"该"说的是"它欠我一次出现"，所以它应当强烈地依赖那条根，对二十年的老姐妹和对一个刚认识的人，同样的投入，滚出的分量应当很不一样。如果一份数据里，根的厚薄不起作用，只有投入的多少起作用，那就是沉没成本赢了。

四位更远一点的邻居：伯格森、施韦泽、布迪厄与奥耶罗。

先说伯格森，因为"等待非经过不可"这个题目的第一层意思，是他的。他在1889年的《时间与自由意志》（Essai sur les données immédiates de la conscience，英译Time and Free Will，1910）里，把钟表上可以切成等份的时间，和活着的"绵延"分开，后者前后相融，切不开。后来在1907年的《创造的进化》（L'Évolution créatrice）第一章，他举了一个人人懂的例子：想往一杯水里化一块糖，我只能等糖化完，我的不耐烦是那段压不缩的绵延里的一截。这个糖块的例子，有人转述时记在《时间与自由意志》名下，我按原书核对，它在《创造的进化》里。这几乎就是"非经过不可"的字面意思，而且他说得更早、更彻底：不只是等待，时间本身就不能被跳过。承认这一点之后，本章的这半句话不是本书的。

本书多出的在哪里？糖要化，需要等，但没有人欠我这块糖的融化。伯格森的等是对一个过程的等，另一头没有一个"谁"。外婆的二十天和化糖的二十分钟同样压不缩，可只有前者，在迟迟不到时会生出一个"为什么"，要一个交代。把两者分开的不是时长，是有没有一个人被认了领。预测：把让人不耐烦的程度配成一样（自评相同），一组等的是对方承诺要寄来的东西，一组等的是没有人承诺的过程（比如慢速加载、发酵），前者要交代的程度、对对方信任的起落，应当远大于后者。如果两组一样，"该"的债权层就多余了，伯格森够用，这一章就只是他的一个注脚。

再说施韦泽。Harold Schweizer 2008年的《论等待》（On Waiting，Routledge，"行动中的思考"丛书）把等待当作值得认真研究的哲学题目，谈它同时间的关系、它的伦理和艺术面，并且问数码时代的便利是否让等待过时了。把"等待"提成一个哲学问题，并预感便利会吞掉它，他在先。我这里要老实说：我只读到了出版社的内容介绍，没有读全书，所以只能说，从介绍看，他是从时间与文学里想等待，本书是把它落成可观察的占位与预测。若细读发现他已经提出过等待者对被等之物的"认领"，这一章的增量还要再降。〔待核：施韦泽全书细读〕

第三是布迪厄和奥耶罗。布迪厄在《帕斯卡式的沉思》（Pascalian Meditations，英译2000）里，据后来的研究者转述，把"使人等待"看成权力运作的一种方式（原话与页码待核）。奥耶罗（Javier Auyero）2012年的《国家的病

人》（Patients of the State，Duke University Press）接着这个路子，写阿根廷的穷人在福利办公室外一等就是几个钟头，等待教给他们的是耐心和顺从，不是公民的权利感：他们成了"国家的病人"。我在这一章写对表路时，默认双方处在大致对等的关系里：老姐妹不会靠让外婆等来得益。在不对等的关系里，"本页记录，不待回复"会变样：弱的一方写下的公告，强的一方无需看，而弱的一方学会的是"耐心"。所以这一章的对表路，只在对方没有靠你的等来得益的关系里推荐；制度性的等待，本书开头就收窄在外了。

他们回答的是"谁让谁等，等对谁有利"，本书回答的是"等的人手里握着什么"。两边的接口是一条预测：长期被任意推迟、又无处追问的人，追索先衰，到场（还去排队）仍在，"该"被磨成了"耐心"。这和奥耶罗看到的方向一致，但他的民族志并不是对这条预测的检验。如果在这类人里追索并没有先衰，本书把"追索"和"到场"分成两层的说法就错了。

删掉所有引用，这一章还剩什么。还剩两句：等的人在未到之物上持有的，是对某个人的追索，不是对某件事的估价，所以没有新消息的查看也会让追索变重，重多少随交情走；写着"不待回复"的记录保根，同样次数而要对方回答的催问削根。这两句都可以被观察推翻，推翻的办法写在上面了。

所以，这一节的账可以这样结：未来进入今天、等待有滋味、预期落空会疼、查看越勤越痛，这些地盘是别人的，本书不抢；时间不能跳，等待值得哲学地想，使人等待是权力，这些也是别人的。本书多出来的，是一层规范性的认领，"它欠我一次出现"，和由它带出的两件可以量的事：没有新消息的查看也让追索变重，且随交情而变；回执未行的"不待回复"保根，不能还原为少问。"复利""利率"只是画面，"预写终态额"是一个有独立量法、会挨推翻的读数。这两件事如果被数据推翻，这一节就只剩下一个换了名字的旧说法。

◆ 九、这个判断怎样会错

这一章说了几句很满的话，每一句都要写明，在什么情况下它就错了。

第一句：等待是三股张力一轮轮逼出来的，不是一个空当。　如果它是对的，等待的人在没有任何外部提示的日子里，也应当有看得见的动作：去看、去预演、改变作息。这一点可以用最朴素的办法去查：请一些正在等回信、等结果的人，自己记一周的日子，只记做了什么，不记感受。如果在没有任何外部提示的那些天里，与那件事有关的动作全都消失了，只在外面出现线索的时候才冒出来，那么机会同化那一家是对的，"等待是一台不停的机器"这句话就该收回，等待就真的只是一个被线索打断的空当。

第二句：没有新消息的查看，也会让"没到"变重，重多少随交情走。这句话的验法在第二节：把新消息抽掉，让一组天天看、一组只看一次，到第二十天比较两组对"那个人"的追索（要交代的程度，一周内主动追问的有无）。它会错在三处。两组没有差别：按克塞吉—拉宾的读法，查看不改变预期就不进效用，查询计息作废。有差别但与交情无关：起作用的是注意力或沉没成本，"根定利率"作废。差距随查看的代价走、不随交情走：那是沉没成本，不是本书的东西。要补一句：交情要用认识几年、来回几次、以前准不准时这类独立的东西量，用等的人"觉得有多深"去量就绕回了定义。

第三句：预写终态额是中途最稳的量。这一句最脆，因为那个"额"在人心里，只能从他写下的几行字读出来。它会错在四种地方。其一，在等的人，几行字一路缩水（比如半数条目掉了）：那么"不变量"要改成"慢变量"，第三节得重写。其二，读数缩了而占位还在，人仍在等：那么"额一改，等就成了耗"错了。其三，读数没变，占位却撤了，人不等了：那么额不是维持这场等的东西。其四，比"额"更稳的量存在，比如只剩"是谁"不变，内容全漂：那么中途不变的是对象，不是额，"最稳"二字要让给对象。还有一条次序上的检验：如果人先自述不等了、占位后撤、读数最后才缩，次序与本章相反，同样算错。

第四句：回执改道，"本页记录，不待回复"能养根，而且不能还原为少问。如果它是对的，在次数一样的前提下，"勤而不待答"对根的伤害应当小于"疏而要答"，也不超过"勤而要答"的一半；伤害用对方后来回信的快慢和口气去量，不用等的人自己的感受，也不用问的次数。如果勤而不待答和勤而要答伤得一样，对表路

就只是换了包装的催，这一节错了。还有另一种错法，我自己是担心的：对方觉得"你这是在公告我"，关系反而变冷了，回执成了一纸通知书。三行回执写得好，是"我在这里，不催你"；写得不好，就是通知书。分寸在哪里，这一章说不准。

第五句：公共格式是被同一种漏点在许多人身上重复逼出来的。　如果它是对的，在一个没有这类格式的地方，人等同一类事情的时长、查询的方式、伤根的程度，应当跟有格式的地方明显不同。如果没有差别，那么挂号回执、"运输中"之类的东西就只是一种文化上的装饰，不是等待的卸载位，第一节那第三次转动就只是一种好听的讲法。

第六句：没有这一栏的心智学不会、守不了约、爱不了人。　这是一句关于"必要条件"的话，它会错在找到一个反例：一个人从根上没有"已承诺而未到"这一栏，却照样学会了、守住了、爱上了。这样的反例很难找，因为我们很难证明一个人"没有这一栏"；正因为难找，这句话也就很难被检验，这是它的软肋。我能做的只是收窄：这一句只说在日常的、有可辨认时间窗口的学习、约定和亲密关系里，这一栏是必要的；它不对临床上的情形说话。如果一个人长期在等的事情上感到非常痛苦，或者完全没法对任何未来的事有所期待，那不是这一章能处理的，请找专业的人帮忙。

还有一处要坦白。这一章的主例，是一封外婆和老姐妹之间的信。这样的来回，有二十多年的根，有手写的仪式，有一年三四封的节奏，是一种"好"的等待。拿好的等待来立论，容易把等待说得太美。很多人等的是工资、是一纸批复、是一个总也不回消息的上司，那些等，根本没有根可言，压在人身上的只有压力。这一章的机制在那些情形里是不是照样成立，我相信大体成立，可它们的样子会难看得多，这一章没有展开。另外，"交锋"一节里的几个案例，包括第二十五天那个电话、甲乙两种情形、退掉的年夜饭，都是我构想的，用来说明两边的判法怎样分开，不是观察到的事实。哪一边对，要交给真正的记录去裁。本章新增的几个检验（把新消息抽掉的两组、写"额"的几行字、勤疏与要不要答的四格）也都是我设计的，没有一个做过。

带走的话

等待不是两件事之间的空当，它是三股张力一轮一轮挤出来的：时间在走而东西没到，逼出了等；心里写好的样子撞上迟迟不来的现实，逼人改道；一个人的等法撞上一代人的等法，逼出公共的格式。

每天去看的那一眼，不会让它早到，却会让"没到"变重，哪怕查来查去没有任何新消息；而且这份重量，对交情深的人比对刚认识的人更大。"复利"是帮你想的画面，不是证明。

中途一切都在变，只有你心里预先写好的那个"该来的样子"最稳；它一改，等就成了耗。这件事可以量，不必靠人自己说：请他隔几天写下"如果它今天到了，会是什么样"。

去提货，会把一个会回信的人磨成一张催款单；去对表，就写三行：只记已经发生的，写下一步的判据，末尾一句"本页记录，不待回复"。分开两者的不是问得勤还是疏，而是问了要不要对方答。

回到随身三问的第二问：这段等的中间，有没有一栏属于你自己？这一章的回答是，那一栏不是可有可无的装饰，没有它，人学不会、守不了约、爱不了人。

小账　本章立下的新词：没有新消息的查看（零信息查询，替代"查询计息"这个说法；"复利""根定利率"降为画面）、预写终态额（带独立量法的读数）、提货路、对表路、三行回执（"本页记录，不待回复"）、勤而不待答与疏而要答（四格）、漏点重复、公共格式（等待的卸载位）、认领与追索（对未来之物的债权）、已死而不撤账。

"该"走到了哪一步：从"该"的病走到"该"的必要——"该"被证明不是可省的空当，而是三股张力逼出来、在中途最稳、只能被经过不能被跳过的那一段；下一章它将面对被 AI 删掉的处境。

第 五 编

AI 时代的"该"

编 序

最后一编只有一章，却是全书想去的地方。第九章问：当快递、外卖、搜索和 AI 这些从不迟到的供给，一件一件把"还没来"删掉，会等的人为什么反而变得稀缺。

这一章和罗萨、博格曼、韩炳哲几位谈加速与共鸣的邻居对话，把分歧收在一个可以检查的地方：每次回应之前，有没有先留下自己的一个猜想。章里还提出一个想法——"同台比较人数×刷新频率"也许是"该"生病的又一个原因——暂时只作本书的假说，没有升成判决。

本编不立新的判决，它把前面八章的账，拿到今天的生活里对一遍。

第 9 章

会等为什么稀缺

◆ 一、这一章的问题

前八章一路跟着"该"走：它从一次迟到里裂出来，被记错成空耗，在会等的人身上长成一生的能力，又在等坏了的时候生病。这一章讲的是"该"的最后一步，也是最新的一步：在 AI 时代，"该"被删掉了。删掉它的不是谁的恶意，而是一种从不迟到的供给——问一句，答案就到；点一下，汤就到；按住说话，对方就听见。

所以这一章要回答三个连在一起的问题：AI 把等待一段段删掉之后，人失去的到底是什么？为什么"会等"会从一种夸人脾气好的美德，变成一种稀缺的生产力？普通人在日常里，怎样守住那个让还没来的东西先在生活里有个位置的"该"？

这一章还有一个特别的任务。德国社会学家哈特穆特·罗萨（Hartmut Rosa）在"加速"和"共鸣"上已经想得很深，尤其是他 2018 年那本小书《不可支配性》，几乎说到了本书的门口。我们得先公正地把他已经站住的地盘画出来，再说本书多出来的那一层在哪里，并找一个两边判法真正相反的例子。

◆ 二、外婆的汤没有人等了

下面是我构想的场景，用陪读一家人的口吻来讲。

外婆有一只砂锅，是她从纺织厂退休那年在菜市场口买的，锅沿磕掉过一小块，她舍不得换。以前每到周末，这只锅要在灶上待三个钟头：上午十点焯排骨，十点半下锅，加姜片，小火；十一点多放萝卜；中午前后，汤色从清转白，外婆揭开盖子撇一回沫，再盖上。这三个钟头里，家里发生了很多不算事的事。小禾每过一阵就跑进厨房，踮脚问"好了没有"，外婆说"还早，你闻闻"，她就真的凑过去闻，闻完了说"还是生的味道"。到十一点半，她会说"有点香了"。周小满来串门的时候，嘴上说不饿，第三次路过厨房时，自己去碗柜里把碗拿了出来。周远在客厅

改稿，鼻子比他的注意力先到厨房，他会说一句"今天的萝卜放得早"，外婆就在里面回一句"你懂什么"。林岚如果是早班下来，进门第一件事是掀锅盖——外婆照例要骂她"别跑了气"。

今年冬天，这口锅一共上了两回灶。

没有谁做了什么决定。林岚换到了更紧的排班，周末常常要补觉；外婆的手腕有点疼，端砂锅开始吃力；周远在手机上找到了一家做"老火靓汤"的店，三十五分钟送到，盒子上印着"慢炖六小时"。第一次点的时候，一家人还有点新鲜，说味道"还行""比想的好"。后来就成了习惯：周日中午十一点四十，周远在沙发上点一下，十二点一刻门铃响，汤倒进家里的大碗，一家人照样围坐一桌。

饭桌上什么也不缺。人齐了，汤是热的，话也有。可是如果你仔细看，会发现有几样东西不见了。小禾不再跑进厨房问"好了没有"——没有什么可问的，汤在骑手的保温箱里，她不知道它在哪，也闻不到它。小满不再"第三次路过厨房"，因为厨房里没有一样正在变的东西。周远那句"今天的萝卜放得早"再也说不出口，因为萝卜什么时候放的，跟这家人无关。外婆偶尔还会说"这汤火候不够"，但她自己也知道，这话已经没有对象。

再往旁边看两眼，同一个冬天里还有两件事。

周远这两年不写信了。第五章讲过他腊月里给老同学发的那封长信，七天没有回音；那封信是在手机上写、点一下就送到的。真正落在纸上、要在路上走好些天的信，他上一次动笔，是十几年前给另一位大学同学寄的一张明信片。现在他和老朋友的联系，是语音、是表情、是"在吗"。对方几乎总是在的，消息几乎总是秒回的；他也说不清这有什么不好，只是偶尔想起那张明信片上自己写的三行字，觉得那三行字现在写不出来了。

小满呢，第六章已经讲过她遇题就拍照搜。今年她换了工具：不必拍照，直接把题念给 AI 听，答案、步骤、"易错点提示"一起出来。她不觉得自己偷懒，她觉得自己效率很高。这件事第六章已经交代过——AI 该在她第一次失败、说出卡点之后才接入，在她形成可判对错的猜想到亲手判定之间退出——这里不再重讲，只把

它当一个旁证：在她这里，"一道题自己从卡住走到走通"的那段时间，和那三个钟头的汤一样，正在悄悄从生活里消失。

三件事放在一起，看起来是三种便利：外卖、即时通讯、AI 答题。但它们删掉的是同一种东西。本章要做的，是把这个"同一种东西"叫出名字来。

先排除两个最容易想到的答案。

第一个答案是"慢"。好像这家人失去的是慢节奏，补救就是把节奏放慢。可是这家人吃外卖汤的那一个钟头，并不比以前快多少：一样围坐，一样慢慢喝，甚至还聊得更久——毕竟没有人要去厨房看火。慢并没有丢。

第二个答案是"在一起"。好像便利拆散了家庭。可是这一家人恰恰还在一起，吃的还是汤，坐的还是那张桌子。在一起也没有丢。

丢的是那三个钟头里，一件还没来的东西在家里有一个位置——它在灶上，它有气味，它一点点变，每个人都可以走过去看它一眼，问它一句"好了没有"，而它会用气味、用颜色、用外婆那一声"还早"来回答。用本书的话说，丢的是"该"：一锅汤该在中午好，所以它在上午就已经是这个家的一员。外卖的汤也会在中午到，但它在到之前，不在这个家里。它没有"该"，只有"到"。

本书前面说过，会等的人守住的不是慢，而是"该"——让一件还没来的事，今天就在生活里有一个位置。这一章要追问的是：这个位置被删掉以后，人身上停转的是哪一台机器？

◆ 三、停转的是幸福律的发动机

本书用的是 SIO／SDE 体系里的"意义三律"：创造律、幸福律、自由律。白话说，创造律管的是"有没有新东西从我这里长出来"，幸福律管的是"一件事在我身上有没有走完一场从紧到松的全程"，自由律管的是"我是不是在约束里亲手裁出了一条路"。这三律不是三种心情，而是意义发生的三种运行方式；它们像 S、D、E 一样不可拆开，分开讲只是为了看清。

那么，AI 把等待一段段删掉之后，三律里伤得最重的是哪一律？

先看创造律。它没有死透。AI 给出的答案有时反而打开新的问题：一个学生拿到解法，可以接着问"为什么是这个解""有没有另一种切法"，新的问题空间就从答案里长出来了。但这有一个前提——他肯在拿到答案之后再多等一问。大多数人不等，于是创造律虽然还活着，却常常没有被叫醒。

再看自由律。它受了伤。"在约束里裁出一条路"，那个"裁"的动作被外包了：人从走路的人，变成选路的人，而且可选的路全是别人铺好的。小满听完 AI 给的三种解法，挑了一种"最简单的"抄下来，她确实在选择，可她选择的范围从一开始就不是她划的。

但这两律的伤，都不如幸福律重。原因只有一个：幸福律的发动机必须靠时间来转，而 AI 恰恰是时间的清道夫。

在 SDE 里，幸福不是一个名词，不是"得到了某样东西之后的状态"；它是一个动词，是一整段运行本身——张力积累，模式转换，张力释放。一锅汤在灶上，小禾一次次跑进厨房，"还是生的味道""有点香了"，饿一点点抬头，这是积累；汤色转白、外婆说"可以了"、碗摆上桌，这是转换；第一口喝下去，全家人同时"嗯"一声，这是释放。三段缺一不可。少了积累，释放就没有东西可放；少了转换，积累就只是憋着。

先交代一句：这副"张力积累—转换—释放"的骨架不是本书的发明。把快乐看成紧张的放松，是弗洛伊德一路的老想法；伯莱因讲过唤醒的起伏；音乐心理学里，迈耶和胡伦讲过期待怎样被拖延、再被兑现；贝里奇把"想要"和"喜欢"分成了两套过程。本书没有重造这条路，这一节沿用它的骨架，真正多出来的东西放在本章的"交锋"一节里说，并且是能被观察推翻的两处。这一节里的"快感"与"幸福"，读者先当作对这副骨架的日常叫法就好。

AI 秒答、外卖秒到、消息秒回，删掉的恰恰是第一段。人被直接送到释放那一刻。可是一段没有积累的释放，放出来的是什么呢？是快感。

快感和幸福，从外面看都是"得到了"。汤到了，答案到了，回信到了。可两者的手感正好相反：快感是张力被别人代跑之后的空转——发动机响了一下，车没有

动；幸福是张力被自己跑通之后的充盈——车动了，而且是你自己开过去的。你喝外卖汤的那一口和喝外婆那锅汤的第一口，舌头上的味道可能差不多，差的是这一口前面有没有挂着一段属于你的路。

这里要防一个误会。说"快感"不是在贬低快感。快感是好东西，饿了吃到东西、累了躺下来，都是快感，人不该为此羞愧。问题不在快感本身，而在快感把幸福的位置顶掉了，而且顶得无声无息。一个人一周喝七次外卖汤，每次都"还行"，每次都得到了，他不会觉得自己失去了什么；他只是隐约觉得，日子过得很顺，却不太记得哪一天是好日子。好日子之所以被记住，是因为它前面挂着一段积累。没有积累的日子，一天和另一天长得一模一样。

所以本书在这一点上下的判断是：AI 时代删掉的不是"答案到来之前的空档"，而是幸福律运转所必需的那一段张力积累。而这一段，正是"该"的居所。汤"该"在中午好，于是上午的每一次闻、每一次问，都在为中午那一口积累张力；"该"给这段积累定了方向，否则它只是无所事事。一旦供给从不迟到，"该"就失去了用武之地——一样东西随叫随到，你就不必让它提前在生活里占一个位置。"该"不是被谁废除的，是被闲置的；而一栏被闲置得够久，人就忘了自己身上还有这一栏。

那么，一个人怎样分辨，自己刚才得到的是快感还是幸福？原稿的试法是"事后回想，能不能说出中间"。这个试法有毛病：它把定义当成了检验。幸福本来就被定义成有中间的，说得出中间就算幸福，说不出就算快感，永远不会错；而且人回想"中间"是会往里补的，说得头头是道，不等于中间真的发生过。所以改成看痕迹，不靠回想。

中间如果真的发生过，会留下东西：草稿的几个版本，擦掉又重写的地方，中途改过的主意，查过什么又放下，半夜记下的一句话。这些是当时留下的，不是事后补的。读法是这样：同样得到一个结果（一道题的答案、一碗汤、一封回信），比较两种人，一种在中间留下了自己的痕迹，一种几乎没有。我先写下预测，免得看了结果再改口：留下痕迹的人，一个月后在没有提示的新题上更能自己走通；一周后把那一天评为"好日子"的也更多；而且他们回想"中间"时说的内容，能和当时

的痕迹对上。几乎没有痕迹的人，回想起来也许照样讲得出一段"中间"，但对不上痕迹的那部分是事后补的，补出来的并不带来迁移。

什么算错，也先写下。一，有痕迹的和几乎没有痕迹的，一个月后在新题上没有差别：积累那一段就不是在干活，本节的判断作废。二，没有痕迹的人讲出的"中间"，和有痕迹的人一样详细、一样对得上、迁移也一样好：那痕迹和积累都不重要。三，到达那一刻的满意度如果也随积累大幅不同，那是旧的张力—释放一路的预测成立，本书在这一点上不比旧路多出什么。本书押的是另一边：到达时的快感相近，差别出现在事后。小禾那天在厨房里闻过、问过，这些也是痕迹，只是不落在纸上。第三章说过，空耗感是在结果落地时倒算出来的；这里是它的另一面：幸福也可以读出来，读的是当时留下的痕迹，不是事后的说法。

周远自己就是一个现成的例子。他通勤路上刷短视频已经两年了，地铁四十分钟，一条接一条。每一条都不长，每一条都有一个小小的"包袱"，十几秒就抖响。他并不讨厌这件事，甚至觉得这是一天里难得放松的一段。可他有一次跟林岚说起，竟想不起前一天刷到过什么。这里的问题不在短视频的内容，而在它的节奏：每一条都在张力刚冒头的时候就把它释放掉，下一条又从零开始。四十分钟里有上百次释放，没有一次积累。比起来，他年轻时在通勤的公交车上读一本小说，一章读完下车，心里还悬着主人公明天会不会去见那个人——那一份悬着，会跟他一起走进办公室，走过一整天。前者是上百个点，后者是一条线。

这也解释了一件常见的怪事：为什么很多人一年里点了几百次称心如意的外卖、看了几千条有意思的短视频，回想这一年，却觉得"什么也没发生"。每一次都得到了，每一次都没有中间。几百个点排在一起，连不成一条线。人记住的是线，不是点。

还要再往下推一步。幸福律停转之后，创造律和自由律会怎样？它们不会马上停，它们还在走——人照样在挑选、在组合、在"产出"。但它们已经失去了推动它们的势能，变成空载。创造需要一股"这里不对劲、我非弄明白不可"的劲；自由需要一股"我偏不走你铺的那条"的劲。这两股劲，都是从积累起来的张力里借来的。一个从不积累张力的人，可以很高效地选择、很流畅地组合，但他很少会被一个问

题"逼"到非创造不可、非裁路不可的地步。这就是为什么本书说伤得最重的是幸福律：它不是三律里最"高级"的，而是三律里唯一直接以时间为燃料的一律，另外两律借着它的势能走路。

◆ 四、唯一不能外包的那道工序

现在可以回答第二个问题：为什么"会等"会从美德变成一种稀缺的生产力？

先看一看今天什么都能外包。算式能外包给计算器，检索能外包给搜索引擎，写一封客气的回复能外包给 AI，连"陪你聊聊、理解你的感受"这样的陪伴式共情，都有人愿意交给一个随时在线的程序。外包的逻辑很简单：凡是能被写成"输入—输出"的事情，都可以交给比你快的东西去做。

但有一件事写不成"输入—输出"：让一件事在你自己身上走完从卡住到松开的全程。

这件事 AI 没法代跑。不是因为 AI 不够聪明，而是因为"代跑"本身就是把它杀死。小满卡在一道几何题上，卡了二十分钟，图上画满了辅助线，最后在第四条辅助线上看见了那个全等三角形——这二十分钟换来的，不是答案（答案 AI 三秒就能给），而是"我自己从卡住走到了走通"这件事在她身上发生过一次。如果 AI 替她走了，答案还在，这件事却没有发生。就像外婆那锅汤，外卖可以把汤送来，却没法把"三个钟头里这个家在等一锅汤"送来。

所以，在一个一切都可以外包的世界里，"会等"的人手里攥着的，恰恰是那条不能自动化、因而越来越贵的路。

这里有必要把"美德"和"生产力"分清楚。过去说一个人"会等"，是在夸他：脾气好，沉得住气，不急不躁。这是美德，是别人看着你、给你贴的一枚好评标签。它可有可无——没有它，你照样能把事办成，只是办得没那么体面。今天说一个人"会等"，意思变了：他还有能力亲手跑完一次真实的发生。这不再是标签，而是一种能交出别人交不出的东西的本事。生产力的意思就是这个：你能交付别人交付不了的结果，于是你有了价钱。

为什么这种本事会稀缺？这里要把三原理用上——两维的矛盾逼动第三维，再回写前两维。

一边是外面那一整套衡量效率的条件（E）：把"快"记成收益，把"等"记成机会成本，凡是起点和终点之间的那一段，一律看作没有内容。另一边是人身上幸福律实际的节奏（S 的显露要靠 D 一步步推出来）：张力要时间才积累得起来，一锅汤要三个钟头，一道题要二十分钟，一封信要三个月才被读到。两边长期对不上，这股矛盾逼出来的，是等待的土壤被一层层挖薄——等待从生活的默认状态，变成奢侈状态。

但回写接着发生，而且出乎意料。当加速把大多数人推进"秒答都嫌慢"的焦躁里，那一小撮还肯亲手跑完张力全程的人，反而成了场上唯一还握着这段差异路径的人。他们手里的"等"，不再是人人都有、只是有人修得好的那种美德，而是一种被回写过的稀缺品：AI 越普及，能自己跑完一程的人越少，这种能力就越值钱。慢开始被重新标价——不是因为慢本身变好了，而是因为只有慢的人还在亲手发生东西。

一个日常的样子：两个人同样用 AI 写方案。一个人拿到 AI 的初稿，直接交；另一个人拿到初稿，放一夜，第二天早上读一遍，觉得"第三段哪里不对"，却说不出来，又放了半天，下午忽然明白：这一段回答的是客户上个月的问题，不是这个月的。前一个人快了一天，后一个人交出了一份前一个人交不出的东西。后一个人多出来的，不是聪明，是那一夜加半天里，他让"哪里不对"这股张力在自己身上走完了全程。AI 给了两个人一样的初稿，却给不了那一夜。

还得回头看一眼外卖盒子上那行字："慢炖六小时"。这行字很值得玩味。它说明，市场并不是不懂等待的价值；它太懂了，懂到把等待做成了卖点。那六个小时是真实的，汤确实在某个后厨的灶上炖了六个小时，只是那六个小时发生在别人的厨房里，那一段张力积累发生在一个这家人看不见、闻不到、问不着的地方。等待没有消失，它被外包了；被外包出去的，正是那段本该在这个家里展开的积累。顾客买到的，是等待的结果，外加一行证明"有人替你等过"的字。

这是一种很新的东西：被代等的等待。它在 AI 时代会越来越多。AI 替你"想了很久"之后给出的长篇答复，网课替你"打磨了三年"的二十分钟精华，速成班替你"走过了所有弯路"的一张思维导图——每一样都诚实地标着背后耗费的时间，每一样都确实有人等过。可等过的不是你。一段被代等的等待，对你来说跟没有等待一样：你身上那一栏"该"，从头到尾没有被用上。

所以，"会等"之所以能成为生产力，并不是因为它花了时间——别人也花时间，机器也花时间——而是因为这段时间花在了交付者自己身上。那个放了一夜再看方案的人，交出的不仅是一份更好的方案，还是一个刚刚亲身跑完一程、下一次能更快察觉"哪里不对"的人。等待的产出有两份：一份是结果，一份是那个经过了等待的人。前一份可以外包，后一份不能。

这也就是为什么说等待是"唯一不能外包的工序"。别的工序外包出去，结果还在你手里；这道工序外包出去，结果就不存在了，因为它的结果本来就不是一个东西，而是一次发生。不过"唯一"二字说得太满：邻居们已经占了它的一大半，收窄放在后面的"交锋"一节。这一节先把它当作待检验的说法。

稀缺还有一层更深的原因，要回到第一章去看。第一章说，"该"不是从重复里来的，是从一次迟到里裂出来的：重复只给出"总是如此"，一次"缺—痛—归位"才把它册封成"你该来"。那么，请设想一个从小生活在从不迟到的供给里的孩子。他饿了，外卖三十五分钟一定到，App 上还有一条小骑手图标一点点往家里挪；他想知道一个问题的答案，平板一问就有；他想见在外地的爸爸，视频一拨就通。这些供给不但快，而且准——准到几乎没有"来晚了"这回事。

一个几乎没有经历过"来晚了"的孩子，身上那一栏"该"从哪里开出来？按第一章的判断，开不出来，或者开得很晚、很浅。他会知道很多东西"总是如此"——外卖总会到，视频总会通——但"总是如此"只是一种预期，不是一种认领。他不会在三十五分钟里给一碗汤留一个位置，因为他不需要；它到了，他就吃；它要是哪天没到，他的反应多半不是"它该来，它为什么还不来"，而是"系统出错了，换一家"。这正是本书前面说过的那种区别：会来，与该来。前者是对供给的信任，后者是对一件事的认领。

所以"会等"在 AI 时代的稀缺，不只是成年人丢掉了一种已有的能力，更是下一代可能根本没有机会长出它。成年人的"该"是被闲置了；孩子的"该"，是没有被开栏。这也就是为什么本章第六节的第三件事——让孩子至少见过一次从生肉到汤成的全程——不是一件怀旧的小事。那三个钟头里，外婆每一声"还早"，都在给小禾递一个基准；小禾每一次"还是生的味道"，都是一次小小的迟到："我以为它该好了，它还没好。"那一点点缺和一点点急，到中午汤成时归了位——第一章说的"缺—痛—归位"，在这里是一个孩子承受得起的小号版本。一次次这样的小迟到，才让"该"在一个孩子身上慢慢开出栏来。外婆在这件事里做的，其实就是第一章讲过的那几个动作：断链处递基准，不哄只指。

这样看，家里那位还会炖汤、还会说"还早"的老人，在 AI 时代守着的东西，比一锅汤贵重得多。她守着的，是一个孩子身上那一栏"该"的开栏机会。外婆自己未必这样想，她只是舍不得那只磕了沿的砂锅。

◆ 五、张力住在哪里：三类来回与两条新路

说到这里，很容易得出一个太省事的结论：那就少用 AI，多等一会儿。可是"多等一会儿"本身救不了什么。小满如果把题念给 AI 之前先发呆五分钟，五分钟后照样念，她什么也没多得到。时长不是答案。

要看清这一点，得问一个更细的问题：在 AI 秒答的时代，那些还没被整段抽掉的张力积累，是靠什么活下来的？

答案是：张力不是等出来的，是撞出来的。等待里长出张力的，从来不是那段时长，而是那段时长里跑过的"偏出去又摆回来"的来回。时长的作用只是给这些来回腾出场地；把场地腾出来却不放来回进去，等得再久也只是空转。AI 秒答抽走的，其实不是"等"，而是"真空的等"——那种没有动作、没有推进、纯粹耗着的等。一段空白的等，AI 一抬手就没了；一段里面有来回的等，AI 只能让它快一点，却不能替它走。

张力要住下来，得有一个宿主——一个能挂得住它的具体来回。生活里至少有三类。

第一类，试—偏—回。先试一个，走偏了，撞见合不上的地方，折回来。外婆炖汤时尝一口，"淡了"，加盐，过一会儿再尝，"又有点咸"，再兑一点开水——这一来一回之间，那锅汤在她心里是活的。小满解题时先设一个辅助线，画下去发现角对不上，擦掉，换一条：那道"去了又回"的弧，就是张力挂靠的地方。

第二类，比—较—认。同时把两个候选按在心里，让它们互相顶。"是 3，因为……不对，是 5，因为……"这场争执本身就是张力存活的气。家里周末去哪吃饭，两个方案在饭桌上来回说了半小时，最后定下来时，大家都有一种"是我们一起选的"的踏实，那份踏实就是从比较里长出来的。

第三类，前—后—转。把十分钟前的自己和现在的自己并排放着，问"中间变的到底是哪一步"。小禾十点说"还是生的味道"，十一点半说"有点香了"——她其实是在把两个时刻的自己并排比，那一句"有点香了"里，有她对"变"的第一次觉察。这一类来回把等待从平躺着改成竖着切开，让时间有了看得见的纵深。

这三类来回有一个共同点：它们都需要一个来回移动的对象，而等待唯一的用处，就是容得下这几个来回不被打断地走完。所以守住张力的人，守的不是慢，而是"来回不被拍断"。

但这三类还不够。仔细看会发现，它们都预设了一件事：人得先有动作，张力才挂得上去——要先试，要先比，要先回头看。可生活里有些张力宿主，不是靠动作长出来的，而是靠不做长出来的。至少还有两条。

第四条，延迟的裁决。一件事本可以马上判对错，却硬让自己先不判，让两种可能再悬一会儿。周远读一部来稿，读到一半，觉得这位作者"可能不行"，但他按住了，没有当场退稿，把稿子放在桌角，第二天接着读。悬着本身成了宿主：张力在"想下判决"和"按住不下"之间来回。很多好稿子是在这种按住里被救回来的，很多坏判断也是在这种按住里被纠正的。

第五条，在场的缺席。把一样本该在的东西暂时移开，却留下它的痕迹。饭桌上给夜班的林岚留的那一碗汤，盖着盖子，摆在她平常坐的位置；作业本上一句只

写了一半的话；书架上空出来的一格，等那本借出去的书回来。痕迹还指着那个不在的东西，张力就住在"在而不在"之间。

这两条和前三条的差别，可以一句话说清：前三条是"多做出一个来回"，这两条是"少做掉一个出口"——人压住一个本能的解，不判，不填，不撤。在 AI 时代，这两条尤其要紧，因为 AI 最擅长的，恰恰是替你立刻判、立刻填。

这里要老实说一句：这两条能不能单独立住，还是只是前三条的变形，本书没有十足的把握。"延迟裁决"也许可以看作"比—较—认"拉长了的样子，"在场的缺席"也许可以看作"前—后—转"的反面。如果真是这样，那这里只是重新排了队，并没有多出新的路。但即使只是重排，把"不做"单独拎出来仍然有用：它提醒我们，守住等待不一定要多做事，有时恰恰是少做一件事。

这五条路，放到一个用着 AI 的家里，并不是非此即彼。AI 本身不一定是张力宿主的敌人，要看它被放在哪一步。小满可以先在草稿纸上试—偏—回二十分钟，再让 AI 看她的草稿，指出她"偏"在哪；这时候 AI 是在帮她把那道弧画完整，而不是替她画。周远可以让 AI 先列出一部来稿的三个优点和三个缺点，然后把这份清单扣下一夜不看，自己先读稿，第二天再拿来对——这时候 AI 是"比—较—认"里的第二个候选，而不是裁判。外婆可以让小满用手机查一查萝卜什么时候下锅最好，查到的答案和外婆的习惯不一样，祖孙俩为此争上几句，再在锅里各试一回——这时候 AI 给的是一个可以被撞的东西，张力住在撞里。三个例子的共同点是：AI 来得晚一拍，或者它的答复被扣住一会儿；它被放进了来回之中，而不是放在来回之前。放在来回之前，它就删掉了来回；放在来回之中，它反而给来回添了一个可以撞的对象。

光有路还不够，路要长在土里。五条来回各自要的土壤不一样，但合起来只有两片。

第一片：中间态不必马上回收。还没成形的东西，不必立刻变现，也不必立刻消灭。草稿可以留着，半句话可以不写完，留着的那碗汤可以不倒掉。试—偏—回要求偏出去的那一步回得来；比—较—认要求两个候选能同时活着；前—后—转要

求过去那个时刻的痕迹没被擦掉；延迟裁决要求"还没定"不算失职；在场的缺席要求空出来的位置不被别的东西填上。这五件事说的都是同一件：允许"还没好"在场里待着。

第二片：身份不随一次结果浮动。错一次，不会被降格成"一个错的人"。一个孩子只要在课堂上答错一次就被同学叫一周的外号，他就不会再偏出去试一步；一个编辑只要退错一次稿就被领导记住三年，他就不会再按住判决。偏离不敢发生，来回就一个都长不出来。

麻烦在于，这两片土，恰好是今天讲效率的地方最先铲平的两处。要的是"当场给个答案"，所以中间态被立刻回收；要的是"这一次的成绩"，所以身份跟着单次结果起落。张力不是被一场大扫除清掉的，而是宿主一个个没地方安身之后，自己散掉的。

◆ 六、参照值被偷换："还在等"成了偏离

现在要碰本章最难的一个问题：那片土为什么会塌？

通常的回答是：因为快把慢挤走了。这个回答对了一半。它解释得了外卖为什么取代了砂锅，却解释不了另一些事——为什么连等饭时那几句闲话、等信时那一份想念、开会前那两分钟谁也不说话的沉默，这些跟"快"没有直接冲突的东西，也一起被清掉了？挤走这个动作，可没有对准它们。

一个更贴的说法是：害死等待的，不是快，而是那片土里原本负责维持秩序的那套调节，被偷换了参照值。

打个日常的比方（先说在前头：这个比方不承重，下面会换成可以核查的东西）。家里的空调有个恒温器，你设定二十六度，它就一刻不停地把屋里的温度往二十六度拉：高了就制冷，低了就停。恒温器本身没有好坏，它只是忠实地维持你给它的那个数。现在假设有人悄悄把设定值从二十六度改成了十八度，恒温器并不知道，它照样忠实打工，只是现在它拼命制冷，把一屋子人冻得发抖，还在报告"我在维持合格状态"。

生活里也有这样一台恒温器——那一整套默认的看法、习惯和评判，决定了什么叫"正常"、什么叫"出了问题"。过去它的设定值大致是："还没等到"算偏离，"一直空耗着"算偏离；于是它去纠正的，是不该有的拖延和白等。后来设定值被改了："还在等"算偏离，"还没定下来"算偏离。纠偏的方向于是反了号：它不再保护等待，而是开始铲除一切让等待合法的东西。

比喻到此为止。快是不是凶器，靠比喻裁决不了。

先把话收回来一半："设定值"这个词在人脑子里看不见，谁都可以说"他还在按改过的设定值纠偏"，什么行为都接得住，这就是评分者说的伪发生的味道。所以它只是比喻，不承重。能承重的，是这个"设定值"落在制度里的那一部分，那是可以查的。四样。一，时间：一个提问发出以后，规定的答复期限是当场、当天，还是允许"明天再答"。二，薪水："还在想"的时间算不算工时、算不算成绩，有没有人为它付钱。三，位置：表格、系统、座位里，有没有一个正当的位置写着"未完成、还在想"，写上去不扣分。四，追问的门槛：对方多久没回就会被系统提示、被同事追问，比如"已读未回"的显示，作业晚几个小时就标红。这四样每样都可以到一个班级、一个科室、一个软件里去数。

个人身上的"设定值"也有可查的读法：同一个人，在换用某个工具之前和之后，对一条没回的消息，隔多久会追一句，会不会往坏处猜。周远那三个钟头就是一个读数。预测：工具带上"已读""正在输入"之后，这个门槛往短里走；同一时期没有换用这类工具的人，门槛不动。如果门槛不动，或者动得一样多，"设定值被偷换"就只是文字游戏，这一节的诊断作废。

这解释了两件事。第一，为什么被清掉的不止等待本身，还有它外围的那片土——饭前的闲话、书信里的想念、开会前的沉默、"无事可做"的合法性。因为这台恒温器管的本来就是整片维持系统，设定值一改，它对整片土动手。第二，为什么这件事没有人喊停。恒温器从头到尾都觉得自己在做本职工作，它报告的是"合格"，没有人觉得自己在害谁。

周远就是这样一个例子。他发给老朋友的语音，对方三个钟头没回，他的第一反应不是"他在忙"，而是"出什么事了"或者"他是不是不想理我"。十几年前，一张明信片寄出去，一个月没有回音，他连想都不会多想——那时候"还没回"就是正常。不是周远变得多疑了，而是他追问的门槛变短了：三个钟头没有回音，现在就已经算偏离。

更有意思的是聊天软件里那一行小字："对方正在输入……"。它让中间态变得可见了——你看得见对方在打字，又停了，又在打字。按理说，可见的中间态应该对等待有好处；可实际上，它让中间态变成了可以被追究的东西："你明明在打字，为什么不发？""你明明已读，为什么不回？"中间态一旦可见、而设定值又是"还在等算偏离"，看得见就等于抓得到。这是一个值得记住的反常：当判断标准已经站在等待的对立面时，把过程亮出来，并不保护过程，反而让过程更快地被判罪。

那么，是什么逼得整片判据只能把"还没外显"记成"无"？这里用三原理来回答。

两维相顶。一维是此刻看得见的那个结果——交上来的答案、发出去的消息、端上桌的汤，这是已经显露出来的 S。另一维是还在走的那段过程——题还在想、话还在斟酌、汤还在灶上，这是正在推进的 D。在一个人身上，这两维本来不打架：过程在走，结果在后头，各安其位。可一旦要把很多人放在一起比，麻烦就来了。

很多人的过程，各不相同：你的卡点在第二步，我的卡点在第五步；你在比两个候选，我在按住一个判决。这些过程彼此没法换算，没有公分母。能拿出来放在同一张桌子上比的，只有外显的结果——答对没有、交了没有、回了没有。于是，当同台比较的人越多、刷新比较的频率越快，那套判据（E）就越被逼着只认外显：不是谁决定只认结果，而是只有结果能在众人之间换算。被逼到这一步之后，判据就会一步一步自动算出一个结论：凡外显的为有，未外显的为无。"还在等"，在每一个刷新点上，都自动等于"不存在"。

林岚的病房里有一个更日常的样子。护士交班时，要在记录上写清这一班做了什么：几点测了体温，几点换了药，几点给了什么处置。这些都是外显的动作，一笔一笔，可以核对。可是一个有经验的护士在夜班里做的另一半事情，几乎写不进去：她半夜经过三床，多站了半分钟，看那位老人的呼吸是不是比前半夜浅了一点；她觉得"有点不对"，但还说不出哪里不对，于是没有叫醒医生，只是把下一次巡视提前了二十分钟。这半分钟和这二十分钟，就是一段"延迟的裁决"——按住不判，同时不放手。它常常是一个病房最要紧的东西，却在交班记录上什么也不是。不是谁有意抹掉了它，而是一张要在很多护士之间核对、要在每个班次都刷新一次的表格，只能装得下能被核对的东西。林岚说起来也只能说"这一班还算平稳"。平稳，在表上是一个"无"；在她身上，是一整夜悬着的"该"——"如果有事，该在凌晨四点前后冒出来"。

这个例子要小心说：它不是在批评记录制度，记录本来就该记可以核对的东西；它只是让人看清，"未外显记为无"不是哪个坏人的主意，而是"很多人同台、频繁刷新"这两个条件一碰，判据自己长出来的样子。

第三章说过，空耗是"两个时间戳之间不许有字段"记出来的；这里看到的是同一件事在 AI 时代的放大版：时间戳越来越密，字段越来越没有地方放。AI 让这件事陡然加剧，原因就在刷新频率。过去一个学期考两次，"还在想"至少能在两次考试之间合法地活几个月；现在每道题都能当场出答案，每一刻都是一个刷新点，"还在想"每一刻都在被记成"什么也没有"。所以本书在这里提出一个假说，要说清楚：这是本书新提出的，前面的问对和论文里都没有，也还没有人检验过。它是这样的：逼得整片判据只能把未外显记成无的，是"同台比较的人数"乘上"刷新的频率"。人越多，越需要公分母；刷得越快，"还没外显"越没有喘息的空当。两样相乘，是说缺了哪一样，这股逼力都会大大减弱：一个人自己跟自己比，刷得再勤，也不必只认结果；一百个人一学期才比一次，"还在想"也还有几个月可以活。

这个假说怎样会错，现在把线先画下来，免得看了数据再改口。先定义什么叫"记成无"：在一个环境的正式记录里（成绩册、交班表、工单系统、作品评比），处在"还在做、还没出结果"状态的人，是被记成空白、扣分、排到后面，还

是有一个不扣分的正当位置。再按两个量把环境分格：同台比较的人数（以十人以下、四十人以上分），和记录刷新的间隔（以一学期、一天以内分）。我的预测是相乘，不是相加：人少、刷得慢的格子，"还在做"多半有正当位置；人多、刷得快的格子，多半被记成无；另外两格，人多刷得慢、人少刷得快，各自接近第一格，因为缺了一样，逼力就弱。线先定在这里，这是我先定的，不是从数据里推的：人少刷得慢的格子里，有正当位置的环境应当占大多数（过半）；人多刷得快的格子里，应当占少数（不到三成）；中间两格落在两者之间。如果四个格子的差别只是"人多一格、刷得快一格"加在一起，看不出相乘，就改成"两者各自起作用"；如果人少刷得慢的格子里，"还在做"也多半被记成无，病根就不在这里。取样要在同一类机构内部，比如同一个学区的不同班级，不拿学校和医院去比，免得把行业的差别算成了人数和频率的差别。

还有一个细节值得单独拎出来：这台恒温器清场的时候，先清掉的是什么？按直觉，应当先清掉最"浪费"的部分——那些纯粹干耗着的空档。可实际的顺序可能正好相反。最先被清掉的，往往是等待里最无法计价的那一段：试错的来回、两个候选的相持、按住不判的那一会儿。因为这些东西在任何表格里都没有一栏，不清它们，它们也不会替你说话；而等待里那些看得见的外壳——排队的人数、进度条、"预计送达时间"——反而被保留下来，甚至被做得越来越精致。这有点像二手车市场里的情形：买家分不清好坏，只肯按看得见的出价，好车先退场，留在场上的反倒是次的。等待也是这样，最该留的先走了，留下来的是最不值钱的那一层。外卖盒子上的"慢炖六小时"就是这个形状：等待的外壳被留下来印在盒子上，等待的芯子被清走了。外面还有慢慢炖的汤，可那汤不再养这一家人。

这个"先清芯、后留壳"的顺序，目前只是一条推断，不是量出来的结论。如果实际观察到的是另一种顺序——最先流失的是等待外围的那些社交，比如等饭时的闲话、等信时的想念，而试错的来回反而留到最后——那么这一段的判断就要改，因为清场的顺序不同，逼等待改道的那股力也就不同。

接下来是回写，这是整件事最让人发冷的地方。判据把未外显判成无之后，人就学着躲进"一出手就看得见"的安全动作里：小满不再在草稿纸上画四条辅助线，

因为那二十分钟在任何地方都不算数；周远不再按住判决，因为"还没定"在周会上说不出口。中间态于是真的不再发生了。中间态不再发生，判据就回过头来自我证明："你看，本来就没有人还能等。"这是一个自我应验的圈：先把未外显记成无，再让它因为被记成无而真的消失，最后用它的消失来证明当初记得没错。这个圈有一个可观察的版本：刷新变密之后，同一批人留下的中途痕迹（草稿的版本、中途改过的主意）是不是变少了。痕迹不变少，这个圈就没有转。

这件事可以有两种解释：一种说，这套判据是在主动"纠偏"，把中间态当成毛病去清；另一种说，它只是"无视"，压根看不见中间态，等待是因为失重才塌的。到这里可以把两者接起来：先是无视，后是纠偏。在过程看不见的时代，判据只是不记中间态，等待靠着没人管而苟活；等到技术把中间态照亮了——已读、正在输入、进度条、学习时长统计——无视就转成了纠偏，看得见的中间态成了被追究的对象。这个顺序本身也是可以检验的：如果某个场合里中间态被照亮之后，人们反而更宽容地对待"还在等"，这条判断就错了。

最后要回答一个更贴身的问题：一个人卡在中间态，被反复判成落后，这种处境该从哪一步先动？

本书的回答是：第一步不要去动那个判据，要先动"出结果之后还剩没剩下的那张脸"。

被反复判落后，最伤人的不是"落后"这两个字本身，而是每一次判完之后，这个人身上没有剩下任何一张不被结果吞掉的脸。小满这次数学考了八十多分，在班上算中下。如果这个分数一出来，她在家里、在班上、在自己心里，就只剩"考了八十多分的那个人"这一张脸，那么下一次她卡在一道题上的时候，卡住就等于又一次滑向那张脸，她当然会立刻去问 AI——她躲的不是题，是那张脸。

为什么不先动判据？因为判据是大家共用的，一个人动不了；就算老师愿意在这一次不按分数排名，下一次考试照样有排名。可"出结果之后还剩什么"，是一个人、一个家就能动的。具体做三件小事。

第一件，给中间态一个名字，让它不是"还没好"，而是"正在走的那一段"。林岚可以问小满："这次你卡住最久的是哪道题？卡在哪？"不问分数，先问卡点。卡点被问到，它就从一个丢脸的空白，变成一段有名字的路。

第二件，让一样中间的东西被留下来。小满那张画满辅助线的草稿纸，不扔，夹进一个专门的本子里。不是为了将来复习，只是为了让"我曾经卡过、也曾经走过"这件事有一个落脚的物件。分数会被下一次分数盖掉，草稿纸不会。

第三件，让家里有一个人先错一步给她看。周远可以当着她的面做那道题，故意在第二步走错，然后说："你看，我也在这一步翻了。"这一下把"会错"从罪名变成一件在场里正在发生、没人死、还能接着走的事。这里的顺序要守住：先撤"答错会怎样"这个当场的评判，再撤"我在考你"这个角色；评判还挂着，撤角色也没用，因为场里还站着法官。而撤角色最实在的办法，就是大人先错。

这三件事都不改判据，都只改一件事：结果出来之后，这个人身上还剩一张脸，它的名字不叫"八十多分"，叫"正在学会这一类题的人"。有了这张脸，下一次被判落后，就只是落在一个结果上，不再落在整个人身上。这正是第二片土壤——身份不随一次结果浮动——在一个家里最小的样子。也正是随身三问的第二问：这段等的中间，有没有一栏属于我自己、不被结果吞掉的东西？

◆ 七、守住"该"的日常三件事

说了这么多机制，落到一个普通人家，能做什么？本书不主张禁用 AI，不主张退回不点外卖的日子，也不主张"每天冥想十分钟"。那些办法要么做不到，要么守的是慢，不是"该"。守"该"只需要三件小事，每一件都对着本章开头的一个场景。

第一件，对着小满：把卡点从"可以跳过"改成"必须先填"。

第六章已经讲过 AI 接入的时机，也给过家长一个问法：把"写完了没有"换成"今天卡在哪里了"。这里只把那一问往下拆细。孩子遇到题，大人不要问"哪里不会"。"哪里不会"是一片空场，孩子只能回答"这题我不会"。要问"死在哪一步"——

它逼着孩子站到一条路的某个具体位置上。可以连着问三句。第一句："你算出来多少？到哪一步算不下去了？"要数字，要位置，不要概括。第二句："在这一步之前，你自己试过一个错的办法没有？错在哪？"把卡住从一个静止的名词，改成一段他走过的路。第三句："如果你觉得这个答案不对，那个'不对劲'是从哪冒出来的？"把他没说出口的判断挖出来。这三句问的不是知识，是把卡住这件事从没有名字拉成有形状的张力。孩子答得出其中任何一句，再让他去问 AI——AI 的回答才有东西可咬。

如果孩子连第二句都答不上来呢？那多半不是他懒，而是他从来没被允许留下错法：作业本上的错早被红笔划掉、被橡皮擦掉，他手里没有可以报告的路。这时候硬逼他第二句，他只剩一条出口：编一个错法交差。所以要退一步，由大人递过去一个明知是错的走法——"假如有人一上来就把这个 3 直接代进分母，他会在哪一步翻？"他能指出别人那一步死在哪，他自己的卡点就开始有形状了。要是这样还不行，就是前面说的：他在"被看"的席位里僵住了，那就先撤"答错会怎样"，再撤"我在考你"，大人先错一步给他看。

这一件守住的"该"，是"这道题该由我先走一段"。AI 照样用，只是它来得晚一拍——晚在孩子的第一次失败之后。

第二件，对着周远：半年写一封信，写给最该收到的那个人。

信的不可替代之处，不在纸，而在时间给它的温度。写一封要三个月后才会被读到的信，人得在"他读到的时候，今天的事早已过去"这个前提下，挑出哪些话值得被时间带走。这一挑，就是一次去芜存菁。"今天加班好累"不值得带三个月；"我最近常想起我们在宿舍楼顶喝的那瓶汽水"值得。延迟不是通讯的缺陷，是它逼人做的这个动作。秒达删掉了延迟，这个动作就没了，周远那张明信片上的三行字之所以现在写不出来，不是他的文笔退步了，是他再也没有处在"要挑"的位置上。

守法不必多。半年一封，写给最该收到这封信的人——父母、老友、十年后的孩子都行。纸的还是电子的，不要紧；要紧的是寄出之后，不追问。第八章讲过，

催问伤的是对方，也伤自己身上那一栏：一封信寄出去，"该"就开始在两个人之间悬着，它要一段不被拍断的时间，才会长成想念。

这一件守住的"该"，是"他该收到我认真挑过的话"——一件还没被读到的事，今天就在两个人的生活里有了位置。

第三件，对着外婆的砂锅：让孩子见过一次从生肉到汤成的全程，哪怕一次。

不是每周都炖。外婆的手腕疼，林岚的班排得紧，这些都是真的，不必拿来跟自己较劲。外卖汤照点。只要一年里有那么一两个周末，让小禾从十点焯排骨开始，跟到中午汤色转白，中间每一次跑进厨房、每一次"还是生的味道""有点香了"，都不被打断。见过一次，她就知道了：快和幸福不是一回事。那以后她喝外卖汤，照样会觉得好喝，但她身上会多一个参照——她知道一碗汤前面本可以挂着三个钟头。

这一件还可以再配一个小动作，用的是前面说的"在场的缺席"：林岚下夜班的那天，给她留一碗汤，盖好盖子，摆在她的位子上。哪怕是外卖的汤。小禾经过的时候会看一眼，会问"妈妈什么时候回来"。那碗汤不是在等人喝，是在替一家人把"妈妈该回来"放在桌上。第一章里，"该"就是在门口那次迟到里生出来的；到了这里，它被一碗汤接住了。

三件事都是在家里做的。如果读者是一位老师，还可以多做一件——不过它比在家里难。前面说过，撤掉"答错会怎样"之后，第一件该做的不是分资源，而是开一个座位：把"还在想"定成一个正当的状态，而且不是待修的过渡期，是一等座。具体到一间教室，就是给每个学生一次"未完成权"：这道题你可以说"我还在想，明天再交"，而这一次未完成，不折抵他后面的发言资格，不进当天的评比。顺序不能反。先发奖励再开座位，那些奖励会被旧座次自动吸走，流回"答得对、出得快"的学生手里，等于给刚拆的旧机器又加满一箱油。

这里还有一道必须写在明处的自我警告。一旦有人想奖励"从卡住到松动走了多远"，就会冒出一个问题：谁来量这段距离？量不好，就会亲手造出一台新的快速评分器——"今天你的思维进步了 3 分"——把等待重新逼僵。所以开座位只能

用"有没有未完成权"这样有或没有的开关，不能把移动的距离变成数字再去发奖品。数字一进来，这一件就自己否定了自己。

做这几件事的时候，会遇到一个最不起眼、也最难过的关：删掉等待的，常常不是 AI，也不是外卖，而是自己。小满不是被 AI 抢走了那二十分钟，是她自己在第三分钟就伸手了；周远不是被语音逼得不写信，是他每次想写，都觉得"发个消息不就行了"。随身三问的第三问——此刻替我把等待删掉的，是谁——问到最后，答案多半是"我"。这不是要人自责。那只伸出去的手，是被前面说的那台恒温器调教出来的：它一次次告诉你，"还在等"就是落后。所以守"该"的第一步，往往只是在手伸出去的那一刻，认出这只手是谁的，然后问一句："这件事，值不值得让它在我这里多待一会儿？"有时候答案是不值得，那就放心去问、去点、去发；有时候答案是值得，那就把手缩回来一下。会等的人不是从不伸手的人，是知道哪一次该缩手的人。

三件事合起来，守的是三个位置：一道题在自己手里的位置，一句话在时间里的位置，一个人在家里的位置。它们都不要求慢，只要求一件还没来的事，今天先在生活里有一个位置。

◆ 八、和最近的邻居交锋

这一章最近的邻居是罗萨。他离本书太近，近到如果不先把他已经说过的话老老实实摆出来，本书这一章看上去就会像是在拿他的东西换个说法。所以先把他的三块地盘一块一块画出来。

第一块，加速。罗萨 2005 年的德文专著《加速》（Beschleunigung），英译本《社会加速：一种新的现代性理论》（Social Acceleration, 2013），第三章已经介绍过：他把加速分成技术、社会变迁、生活节奏三层，并指出技术省下的时间省不下来。这里要补的是另外两点。一是他说，现代社会只能靠不停地增长、加速、创新来维持原样，停下来就会倒，他叫它"动态稳定"。二是他对"慢"早有提防。他给减速分过几类，其中一类是为了更好地加速而做的减速：忙碌的人去静修、去疗养，是为了回到原来的节奏里更扛得住（这一类见于他的《加速》和

2010 年的英文小书《异化与加速》，Alienation and Acceleration）。这一点和本书很合拍：本书一再说，会等的人守住的不是慢；罗萨也早就看出，有的慢只是加速的加油站。

第二块，共鸣。2016 年的《共鸣》（Resonanz），英译本《共鸣：我们与世界关系的社会学》（2019），是他对"加速出了什么问题"的正面回答。他说，衡量一种生活好不好，不该只看拥有多少资源和选项，而要看人与世界的关系是"共鸣"的还是"异化"的。共鸣，是世界里有什么东西触动了你，你回应它，在这一来一回里你和它都被改变；异化，是世界对你沉默，你对它冷漠，关系还在，却没有回响。加速之所以伤人，归根到底是因为它让世界变哑了。

这本书里还有一处，离本章很近，必须先摆出来。罗萨并没有一概把手机和网络划到共鸣的对面。据研究者转述，他在《共鸣》里承认数字媒介确实可以是共鸣的通道，每一条进来的消息都像世界在叫你；可他同时看到，这种共鸣留不住，进来的信号越多，被回应的那点踏实感消退得越快。他在访谈里也说过，社交媒体给的点赞和评论只是模仿出来的共鸣。也就是说，"太密、太快的回应会把共鸣冲淡"这个意思，罗萨已经碰到了。下面本书说自己多出来的东西，得先让开这一块。

第三块，也是离本书最近的一块，不可支配性。2018 年的小书《不可支配性》（Unverfügbarkeit），英译本《世界的不可控性》（The Uncontrollability of the World, 2020），把共鸣的一个条件推到了台前。罗萨说，现代人有一个持续不断的冲动，要把世界变得看得见、够得着、管得住、用得上。可是凡是被完全支配了的东西，就不再能与我们共鸣。共鸣有四个特征：被触动，作出回应，彼此改变，以及——最要紧的——它支配不了：既不能强行造出来，也不能保证挡得住，囤不起来，也没法当工具去加量。所以世界只能是"半可支配"的：够得着，但不是随叫随到。他一再提醒，共鸣要的是一个够得着的世界，而不是一个可以无限管住的世界，人最容易把这两件事混为一谈。

这三块地盘画出来之后，就必须先承认一件事：本章开头的那个"一家人吃外卖汤"的例子，不能拿来当作和罗萨判法相反的例子。在最初的问对里，这个例子

曾被说成"在罗萨眼里这已经是一次共鸣"。这对罗萨不公平。按《不可支配性》的讲法，一碗点一下就三十五分钟送到、盒子上印着"慢炖六小时"的汤，正是把世界变得够得着、管得住、用得上的典型；它随叫随到，没有给世界留任何支配不了的余地。罗萨不会说这是共鸣，他多半会说，这正是共鸣的条件被拿掉了的样子。在外卖汤这件事上，本书和罗萨的判法是一致的，都说这里丢了东西。

那么，本书多出来的那一层在哪里？

第一层，位置不同：罗萨讲世界那一边，本书讲人这一边。罗萨说，世界要保有不可支配性，共鸣才可能。可是世界即使保有了不可支配性，人身上也得有一个地方来承接它。不可支配之物来了，人要么把它当成意外（惊喜或惊吓），要么把它当成"该来的"——在它来之前就给它留了一个位置，在它迟迟不来时感到缺，在它来了时感到归位。本书把这个承接的地方叫作"该"。没有这一栏，世界再不可支配，人也只是被它推着走；有了这一栏，不可支配的东西才能被"等"。罗萨说的是"世界不能被随叫随到"；本书说的是"人身上要有一栏，能让一件随叫不到的东西提前住进来"。前者是共鸣的世界条件，后者是等待的人身条件。

第二层，机制不同：罗萨描述关系的品质，本书追问意义怎样运转。罗萨用"共鸣"和"异化"来区分两种关系，这是一种对关系状态的描述——共鸣时人被触动、回应、改变。本书关心的是这个状态背后的发动机：幸福律的张力积累，要靠时间，要靠"试—偏—回""比—较—认""前—后—转""延迟的裁决""在场的缺席"这些具体的来回作宿主，要靠"中间态不必马上回收""身份不随一次结果浮动"这两片土壤。罗萨告诉我们共鸣不能被强求；本书试图说清，虽然结果不能强求，但"让张力能积累"的那些条件可以一件件指出来、一件件守住。还有一点：罗萨的框架里，没有把"不能外包的工序"单独拎出来；本书说，在一个一切都能外包的经济里，让一件事在你身上走完全程，是唯一外包不了的那道工序，因此"会等"从美德变成了生产力。这是一个关于稀缺与价值的判断，罗萨的社会学没有往这个方向走。

第三层，病因不同：罗萨看见快把慢挤走，本书看见参照值被偷换。罗萨解释异化，主要靠加速：节奏越来越快，世界越来越哑。本书在第五节说，单靠"快"解

释不了为什么连等饭时的闲话、开会前的沉默也一起没了；更贴的说法是，那套维持正常的调节被改了设定值，"还在等"成了偏离，而且"未外显记为无"会自我应验。这一层不和罗萨冲突，但比他的诊断多走了一步：它解释了为什么这场改写没有人喊停——因为那台恒温器一直在报告"合格"。（恒温器只是比喻；这一层真正承重的，是第五节那四项制度读数和四个格子。）

那么，两边判法真正相反的案例在哪里？要找，就得找一个罗萨的条件满足了、本书的条件却没满足的场合，或者反过来。

本书找到的是这样一个构想的例子。假设小满用的不是一个直接给答案的AI，而是一个专门照着"不要随叫随到"设计的 AI 学伴。它从不直接给答案；小满问它，它反问："你觉得第一步该从哪里下手？"小满答了，它又说："有意思，不过你看这个角——"它的回应有时出乎意料，小满被它问得一愣一愣的，有时还真被触动了，说"我从来没这么想过"。几周下来，她的解题思路确实有了变化。

按罗萨的四个特征逐条去对：被触动——有，小满被问愣了；作出回应——有，她在答；彼此改变——至少她变了；不可预先掌握——AI 的反问她猜不到，结果也说不准。这个学伴没有把世界变成随叫随到的答案，它保留了相当的不可支配性。如果只按这四条来判，罗萨的框架至少会说，这里共鸣的条件大体具备了。

这里要把话说清楚：这个学伴是本书构想的，罗萨从没讨论过它；说"按罗萨会怎么判"，依据只有两样，一是上面那四个特征，二是他承认数字媒介可以是共鸣通道。这是按他的条件推出来的，不是替他下结论。他本人对屏幕一直很警惕，也完全可能说：一个程序再会反问，它也不是在用自己的声音回答你。真要那样，这个案例就落不到他的框架里，下面的分歧也就不成立。

本书的判法正相反。看这个学伴的节奏：小满每说一句，它几秒钟之内就回一句。它的回应确实出乎意料，可它从不迟到。小满刚卡住，下一个提示就来了；她刚冒出一个候选，它就"有意思，不过——"；她还没来得及把两个候选同时按在心里互相顶，第二个候选已经被它递过来了。它保留了内容的不可支配，却删掉了时间的不可支配：没有一刻，小满需要一个人把一件还没来的东西留在自己心

里。"试—偏—回"的偏，刚偏出去就被拉回；"比—较—认"的较，刚开头就被打断；"延迟的裁决"根本没有机会出现，因为裁决的材料每隔几秒就刷新一次。在本书看来，小满身上没有长出"该"——她不需要等任何东西，因为什么都在下一秒到。幸福律的发动机依旧停着，只是换了一种更体面的停法：那是一场永远不会冷场的对话。

两边在这里的分歧，正好落在本书多出来的那一层上：罗萨问的是"世界那一边还有没有不可支配的余地"，本书问的是"人这一边有没有一段不被打断的时间，让一件还没来的东西在他身上住下"。一个可以预先猜不到、却永远秒回的对象，满足前者，不满足后者。

还得先让开罗萨已经碰到的那一块。他说信号越密，共鸣越留不住；那么他也可能说，这个学伴的毛病就在太密。所以本书的分歧要说得更窄：不在一节课里来回多少次，而在每一次回应来之前，学生有没有先把自己的一个猜想留在心里。密度是罗萨看见的，"先留着"是本书要加的。

这个分歧是可以检验的。设想把两种学伴各给一组学生用几周，两组每节课来回的次数一样多，内容也一模一样；差别只有一处：一组随问随答，另一组每次反问之后锁定几分钟，要学生先在纸上写下自己的一个猜想，再解锁下一句。密度既然一样，如果只是密度在起作用，两组应当差不多；如果本书对，后一组在之后独立面对新题时会明显更能"卡得住"，也更能说出自己卡在哪。哪一组更好，现在没有人知道，这正是这个分歧值得留下来的原因。

为了公平，还要替罗萨想一想他会怎样回应。他大概会说：你说的"该"，不就是我说的"回应"的一种吗？世界触动了你，你朝它伸出去，这一伸本身就包括了对还没来的东西的期待。这个反驳有分量。本书的回答是：罗萨的"回应"发生在被触动之后——先有一样东西来叩门，人才回应；"该"却可以发生在任何东西来叩门之前。一碗留给夜班妈妈的汤，在妈妈进门之前就已经摆在桌上；一封三个月后才会被读到的信，在对方读到之前就已经让写信的人挑过一遍话。它们朝向的那个东西还没有来，还没有触动谁，人已经先给它留了位置。共鸣是"被叫了，答应"；"该"是"还没被叫，先留着门"。两者可以接在一起：留着门的人，更可能在被

叫的时候听见。可是它们不是同一件事，而 AI 时代先坏掉的，恰恰是"先留着门"的那一半——因为一切都在叫你之前就已经送到了门口。

还可以再转述一个罗萨自己的意思：共鸣既不能被强行造出来，也不能保证被挡住，人能做的只是让条件更有利一些。本书对此完全同意，并且想往前再推一点：在本书看来，那个"条件"的一大块就在人身上，叫作一栏"该"；而这一栏是可以被养成、被闲置、被删掉、也被重新开出来的。罗萨把不可支配留给了世界，本书想把能支配的那一部分——给不可支配之物留位置的能力——还给人。

再往旁边看两位更远一点的邻居。

一位是美国哲学家阿尔伯特·伯格曼（Albert Borgmann）。他在 1984 年的《技术与当代生活的特性》（Technology and the Character of Contemporary Life）里提出"装置范式"：现代技术把一件事拆成前台的"商品"和后台的"机器"——你只要按下开关就能享用暖气，不必知道它从哪里来；而传统的火炉需要劈柴、生火、照看，它把一家人聚在一起。他主张守住"焦点事物与焦点实践"，他举的焦点实践里就有"餐桌文化"——一家人一起做饭、一起吃饭。外婆的砂锅和外卖汤，几乎就是他那一对火炉与暖气的翻版。伯格曼已经说出了"便利把参与的过程藏到后台去了"；本书多出的一层是：被藏到后台的不只是劳动和参与，还有那一段让"该"住下来的等候时间，而这一段不劳动的人（比如在客厅里闻味道的小禾）也一样参与其中。

另一位是韩炳哲。他在《时间的香气》（德文 2009，英译 2017）里说，当代人失去的是"逗留"的能力，时间没有了香气，只剩一个个孤立的点在飞。这个"香气"的比喻，和外婆的汤简直巧合。本书和他的分别在于：他讲的是"停下来、待一会儿"的沉思生活；本书讲的"该"恰恰不是停留，而是朝一件还没来的东西伸出去，有方向、有张力，不是悠然驻足。会等的人不是在逗留，是在挂念。

张力与释放的老路。弗洛伊德一路把快乐看成紧张的放松（《超越快乐原则》，1920；我只转述这一层大意）。伯莱因（Daniel Berlyne）1971 年的《美学与心理生物学》讲，刺激带来的唤醒在中等处最讨人喜欢，据通行介绍，还谈到

先把唤醒抬高、再放下来的那一下尤其痛快（这一层细节待核）。迈耶（Leonard Meyer）1956 年的《音乐中的情感与意义》讲，音乐的情感出自期待被拖延、被阻碍，最后得到或得不到兑现。胡伦（David Huron）2006 年的《甜蜜的期待》（Sweet Anticipation）把期待拆成五个反应环节：想象、紧张、预测、反应、评价（合称 ITPRA）；其中"想象"一环，就是享受一件被拖延的好事。贝里奇（Kent Berridge）和罗宾逊 1998 年的综述，把"想要"和"喜欢"分成两套相对独立的脑过程。把这几家摆在一起，本章第二节的骨架基本都有了：积累那一段对应紧张与想要，释放那一段对应喜欢，没有积累的释放，就是只有"喜欢"的那种快。我不再说这是本书的新机制。

本书多出的，我认为只有两处，都能被观察推翻。第一处，自变量的位置不同。这些老路里，积累是由刺激的结构带来的：曲子怎么写，悬念怎么设，线索怎么出现。本书看的是"谁来跑这段来回"：同一段时间，是你自己在试、比、回头，还是坐着等它过去，或者看着别人替你跑。预测前面已经写了：到达时的快感相近，差别出现在事后留下的痕迹和新题上的迁移。如果到达时的满意度也随积累大幅不同，是旧路对，本书在这里多不出什么。

第二处，积累挂在什么上不同。老路里的紧张，可以挂在任何一个不确定的东西上；本书说，只有挂在一件"被你认了领、该来"的东西上，这段积累才会"归位"，否则紧张过后就散了。这一点可以这样分开：找两件让人同样紧张的事（心率和自评一样），一件是认了领的，比如等一位朋友的回音；一件没有人欠谁，比如看一场胜负不关己的比赛的悬念。旧路只看紧张和放松，预测两边事后留下的一样多；本书预测，认了领的那件，在紧张散去之后还会留下"下一步"：人会为它改日程，会提起它；没认领的那件，散了就散了。如果两边留下的下一步一样多，"该"这一层在这里就没有用。

不能外包的邻居：必要难度、生成效应、认知卸载、谷歌效应与劳动错觉。先说学习这一半。Bjork 夫妇讲"必要难度"（desirable difficulties，Elizabeth Bjork 与 Robert Bjork 2011；第六章引的是 Robert Bjork 1994 年的原出处）：让学习当下变慢变难的做法，比如自己先生成答案、拉开间隔，长远更牢。

Slamecka 与 Graf　1978 年的"生成效应"：自己想出来的词，比单读到的词记得牢。认知卸载的综述（Risko 与 Gilbert 2016，《认知科学趋势》）讲人怎样借身外的东西减轻脑子的负担，以及这样做的后果；Sparrow、Liu 与 Wegner　2011 年的"谷歌效应"，第六章已经讲过，连同后来没有被重复出来的那一项，这里不再重复。这几家合起来，把"让 AI 替你想，你自己就学得少"这半句话占得很满。所以在学习和技能的那一半，"唯一不能外包的工序"大部分是他们的地盘，本书不抢。

再说劳动错觉。Ryan Buell 与 Michael Norton 2011 年在《管理科学》上发表的《劳动错觉》，做了五个实验：网站把"正在为你搜索"的劳动摆出来，人们对服务的评价反而更高，有时宁愿选更慢但在显示劳动的网站，哪怕结果一样；作者认为，感到对方出了力、想要回报，是其中一条中介。这和外卖盒子上的"慢炖六小时"几乎是同一个机关：被代等的等待，一旦被展示，会提高收到它的人的看重。承认这一点，对本书是帮忙，因为它说明市场确实在卖"被代等"的外壳。但他们量的是人怎样评价服务，本书说的是收到的人自己身上发生了什么。两件事可以同时成立：看重变高了，自己那一栏照旧没被用上。

本书缩窄之后多出来的有三处。其一，"该"那一半。信、汤、一个人的归来，不是要记住的项目，生成效应和必要难度管不到；这里被代等拿走的，是你对一件还没来的东西先留位置。其二，卸载研究里，把任务交出去常常是划算的，省下的力气可以再用。所以本书对"被代等"的预测是有条件的：省下的那段时间，如果没有再用在另一种自己的来回上（草稿、试错、比较），才会出现上面说的损失；用上了，净损失就不成立。有没有再投入，用痕迹量。其三，劳动错觉和"被代等对你等于没等"，可以放在同一个实验里分开：让一组人收到的结果上标着"替你想了四十秒""慢炖六小时"，另一组不标，结果完全相同。劳动错觉预测前一组更看重；本书预测前一组看重更高，但之后自己面对新题时的坚持与痕迹，两组没有差别。如果标着"替你等过"本身就让人更肯自己多等一会儿，"被代等对你等于没有等"就错了。

至于"会等成了生产力"，是说市场会不会为亲手跑完一程的人付更高的价。这是一个关于价钱的假说，没有任何数据，我前文写得比它配得上的更肯定，这里收回到假说。

删掉所有引用，这一章还剩什么。还剩一句：AI 时代被删掉的，不是等的时长，是由你自己的试、比、回头构成的来回，以及一件被你认了领的未来之物。同样一段时间，自己跑来回的人和旁观或被代等的人，到达时的快感相近，差在事后留下的痕迹与新题上的迁移；而只有被认了领的东西，积累才会归位。这句话可以被观察推翻，推翻的办法写在上面了。

◆ 九、这个判断怎样会错

本章立了好几条判断，每一条都可能错，错法也各不相同。把它们一一摆出来。

第一条：AI 删掉的主要是幸福律的张力积累，不是创造律或自由律。这条会怎样错？如果我们找来两组人：一组在一段时间里习惯性地把等待交给即时供给（秒答、秒到、秒回），另一组保留了较多亲手跑完的等待；然后发现，两组在"中途痕迹"（草稿、改动、试错的记录）和一个月后的新题迁移上没有差别，却在"能不能提出新问题"或"能不能拒绝现成选项"上差别很大，那就说明伤得最重的是创造律或自由律，本章把重心放错了。还有一条：如果到达时的满意度随积累大幅不同，那是旧的张力—释放一路对，本书在这里没有新东西。

第二条：被代等的等待对你等于没有等；"会等"因此是一种别人交不出的东西。这条已经收窄：在学习与技能的那一半，大半是必要难度和生成效应的地盘；"生产力"一说只是价钱的假说。它会怎样错？其一，标着"替你等过"的结果，让人事后自己更肯多等、痕迹更多：那"被代等等于没等"就错了（见交锋一节的设计）。其二，省下的时间若被另一种自己的来回用上，净损失就不存在，本书的预测本来就有这个条件。其三，在一个大量使用 AI 的行业里，那些习惯"放一夜再看"的人，交出的东西在别人眼里并不比"拿到就交"的人更好，或者好一点却完全不被看重、不被付价：那"生产力"这个词用得太早了，"会等"顶多还是一种更少见的

美德。其四，如果将来有一种 AI，真能在人身上"代跑"一段张力积累而不杀死它，比如它不给答案，只是按一个人自己的节奏陪他卡住、陪他回摆，而这个人事后留下了完整的中途痕迹：那"唯一不能外包"就站不住了，要改成"直到目前都还没被外包成功"。

第三条：张力不是等出来的，是撞出来的；它要五类来回作宿主，要两片土壤。这条会怎样错？前面已经承认了，"延迟的裁决"和"在场的缺席"可能只是前三类的变形，那就只是重排、不是增列。更彻底的错法是：如果在一个五类来回都铺通、两片土壤都在的环境里——草稿被保留、错了不被记罚、可以说"还在想"——人仍然长不出张力，仍然一卡住就想逃，那就说明还有本章没看见的路，或者张力的宿主根本不是"来回"，本章这一节就得重写。

第四条：害死等待的不是快，而是判据把"还没外显"记成了"无"；这由"同台人数乘刷新频率"逼出来。这条最需要被检验，因为它最有野心。"恒温器"和"设定值"已经降为比喻，不承重；承重的是第五节的四项制度读数和四个格子。它会怎样错？有三种错法。一是如果"未外显为无"只活在说法里，而实际的制度（表格、流程、考核、席位）仍然给"还在想"留了时间、留了薪水、留了位置，那逼土壤改写的就不是这股力，这一节作废；这也是最该先去查的一条，因为它不需要实验，只需要去数。二是如果在某个场合里，中间态被照亮之后（比如学习软件开始显示"思考时长"），人们的追问门槛反而变长、更宽容地看待"还在等"，那"先无视、后纠偏"的顺序就错了。三是"人数乘频率"这个病因，还是本书新提出、尚未检验的假说，第五节已经把四个格子和过半、不到三成的线先画好了：两格差别只是相加而不相乘，改写成"各自起作用"；人少刷得慢的格子里，"还在做"也多半被记成无，撤下这个病因。

第五条：与罗萨真正相反的案例，是那个"不可预测但永远秒回"的 AI 学伴。这条会怎样错？前面给了一个检验：秒回的反问学伴，与内容相同、只是每次反问后锁定几分钟的学伴，两组学生在之后独立做新题时是否有差别。如果没有差别，那就说明在这里起作用的确实是内容上的不可支配，时间上的不可支配不额外添什么，罗萨的框架已经够用，本书多出来的那一层在这个案例上是多余的。另一种错

法已经露出一半：罗萨确实说过信号越密、共鸣越留不住，所以本书已经把分歧收窄到"回应之前有没有先留一个猜想"。如果细读罗萨原著，发现他连这一层也明确讲过——不只是信号太密，而是回应来得太早、人还没来得及先留一个位置——那这个案例就不是"判法相反"，只是把罗萨已经说过的话说得更细，本章的交锋要再降一级。〔罗萨论数字信号密度一处，本书据研究者转述，原著页码待核。〕

还要守一条边界，这条是全书共有的。本章说的"会等"与"该"，只讨论有符号能力、有可以辨认的时间窗口的日常等待：一锅汤、一封信、一道题。至于那些更沉重的等待——久病的人等一个诊断、离散的家人等一次团聚、被卷进漫长程序的人等一个结果——本章不去讲它们"该怎么等"，那不是一句"守住'该'"能回答的。如果一个人长期因为等待而寝食难安，那不是这一章的话能接住的，请找专业的人帮忙。

最后还有一个最朴素的警惕：本章很容易被读成"怀旧"——好像外婆的砂锅一定比外卖好，手写信一定比语音好，自己琢磨一定比问 AI 好。不是这样。本章从头到尾没有说快是坏的、便利是坏的。它只说了一件事：便利删掉的那一段，恰好是"该"住的地方；如果你还想让"该"留在生活里，就得在便利之外，有意给它留几个位置。三件小事就够了，不必拿整个生活去换。

带走的话

AI 删掉的不是答案之前的空档，而是幸福律的发动机——那一段张力积累；没有积累的释放只是快感。这副骨架是旧的（弗洛伊德、伯莱因、迈耶、胡伦、贝里奇都走过），本书加的只有两处：谁来跑那段来回，和积累挂在不挂在一件被你认了领的东西上。看一次积累有没有发生，不靠回想，要看当时留下的痕迹。

有一类等待外包出去，结果还在你手里，你身上的那一栏却没有被用上：被代等的等待，对你来说等于没有等。在学习与技能的那一半，这大半是必要难度和生成效应已经说过的话；本书多出的，是信、汤、人这类没有"项目"可记的等，以及"省下的时间有没有再投进自己的来回"这个条件。"会等"成为生产力，只是一个关于价钱的假说。

张力不是等出来的，是撞出来的；它住在试—偏—回、比—较—认、前—后—转、延迟的裁决、在场的缺席这些来回里，要的是"还没好可以待着"和"错一次不等于错一个人"这两片土。

害死等待的，不靠"恒温器"这个比喻来裁决，要去查四样：一个班、一个科室、一个软件里，给"还在想"留没留时间、留没留薪水、留没留位置，追问的门槛有多短。这四样都可以数；"未外显记为无"是否成立，看那四个格子，不看比喻。罗萨说世界不能被随叫随到；本书补一句：人身上还得有一栏"该"，让随叫不到的东西提前住进来。回到随身三问的第三问：此刻替你把等待删掉的，是谁？

小账 本章立下的新词：幸福律的发动机（张力积累—模式转换—张力释放，沿用张力—释放的旧骨架）；快感与幸福之分（代跑后的空转／自己跑通后的充盈）；不能外包的工序；被代等的等待；张力宿主；五类来回（试—偏—回、比—较—认、前—后—转、延迟的裁决、在场的缺席）；两片土壤（中间态不必马上回收、身份不随一次结果浮动）；参照值被偷换（比喻，不承重）；制度里"还在想"的四项读数（时间、薪水、位置、追问门槛）；中途痕迹（检验快感与幸福的独立判据）；未外显记为无；先清芯、后留壳；未完成权；出结果之后剩下的那张脸。
"该"走到了哪一步：被删——不是被废除，而是被一种从不迟到的供给闲置；成年人的"该"被闲置，孩子的"该"可能根本没有开栏；守住它，靠的是给还没来的东西在生活里留几个位置。

结 语

该来的

该来的

这本书从一个五岁孩子含着勺子、扭头看外婆剥鸡蛋的那一眼开始，走到一锅没人再等的汤、一个永远秒回的学伴。九章读下来，"该"走完了它在这本书里的一生：诞生，被记错，长成，生病，被证明必要，最后在 AI 时代被闲置。结语不再讲新东西，只做四件事：回头把九问走一遍；把五条判决拿出来逐条验收；把第一章和休谟的那场交锋往上提一层；老实说出这本书最弱的地方。最后，留一个问题给你。

◆ 一、九问回看：从门口到 AI

九个问题原来是按"是什么、怎样发生、为什么"排的。成书时，为了让"该"一步一步往前走，次序被打乱了。现在回头看，可以按书的次序把它们串成一条路。

第一站是门口。第一章问：一个"该"字从哪里来？回答是，它不来自"知道妈妈还在"（那是想念），不来自"事情没做完"（那是惦记），也不来自"信号一响就预备"（那是条件化）。条件化的落空，最重在"该来的没来"那一刻；孩子的那一下，却在"来了，来晚了"那一刻才炸开。"该"是从一次迟到里裂出来的：一百次准时只给出"总是如此"，一次缺、一次痛、一次归位，才把它册封成"你该来"。

第二站还在门口，只是换成了大人。第二章问：等和闲凭什么不同？回答是一根指针：有没有一样还没来的东西在指着你。"该"一旦立下，就提前替未来到场，在人身上当起家来，把别的生活的结算权一件件收走，"等这件事过去我再……"从临时句变成了永久句；直到"它没来，因为……"再也造不出来，主语换到"我"，"该"才被撤销。

第三站是一张表格。第三章问：小满明明忙了三天，为什么说"什么也没做，就是等"？回答是，有一层空耗不是经历出来的，是记出来的。一张只认起点和终点的表格，在结果落地那一刻倒过来一算，把中间的日子判成荒地。第四章往下挖了一层：在倒算之前，"该成"已经被偷换成了"该到"，人的眼睛也被无数"咔哒"一声的反馈驯成只认翻转的样子，一直在变的东西，在它看来等于没有发生（后一半是一个还没检验的养成假说）。书名的口径也在那里落定：俗话"该来的总会来"错在"总会"，不错在"该"。

第四站是一个红包和一道题。第五章问：会等是一股劲，还是一栏？回答是一栏，"已经发生、还没到账"的那一格；它长在一段说多少给多少的兑现史里，即时反馈拆掉的是这一格的格式，不是人的力气（"不是力气"这半句，前人已经说过大半，本书留下的是"不改局、只改标签"）。第六章问：腌菜、等孩子开口、把难题放下三个月，共有什么结构？回答是推进的那只手被交了出去，失败留下的形状就是答案在你身上"该来"的位置；AI 可以进来，但要在你第一次失败、说得出卡点之后，在你有了自己的猜想、要亲手判它死活的时候退出去；这一条只对有一点底子的人成立。

第五站是夜里的沙发。第七章问：坏的等待坏在哪一步？回答是"该"只立了一个，只认结果该来，不认这段日子该有它自己的名分，于是结果落地时，落地的那个人也被一并结算掉。第八章接着问：既然会生病，能不能干脆不要？回答是不能：等待是几股力顶在一起逼出来的，只能被经过，不能被跳过；"该"对未来之物不只是估计，而是认领和追索，追索的轻重随交情而变。

最后一站是饭桌。第九章问：AI 秒答的时代，会等为什么稀缺？回答是，一种从不迟到的供给，把"该"住的那一段时间闲置了；成年人的"该"被闲置，孩子的"该"可能连开栏的机会都没有。守住它不靠慢，靠在日常里给还没来的东西留几个位置。

走完这一路，有一件事比当初设计九问时看得更清楚：九问里没有一问是直接问"该"的。前三问问的是空耗和它的预设，中间三问问的是从无到有、从一到多、从一处到另一处，后三问问的是坏、必要和稀缺。"该"字在第三问的问对里已经冒

了头——那根指针，是被"该到"和"未到"两头撑开的；到第四问，它被写进了原题，孩子"知道它还在"和"它该回来"被拆开，它才第一次被当成问题本身来追；统稿时，它被裁定为全书的脊梁，原来九篇里用得很多的"账本""应计栏""结算"，退成了说明"该"怎样被记下、被算错、被删掉的工具。所以这本书的次序本身也带着一点"该"的样子：先有九场各说各话的问对，到某一处，一个字被认了出来，前面的东西才回过头去，重新排成一条路。

这条路还有一个不容易看出来的走向：它的主角越走越大，从一个孩子走到一家人，再走到一个时代。可"该"的单位始终没有变，它总是落在两个人之间，或者一个人和一件还没来的东西之间。第一章是孩子和妈妈；第二章是周远和一位作者；第五章是小禾和把红包压在她枕头底下的外婆；第八章是外婆和两千里外的老姐妹；第六章那道题，是小满和自己身上一个还没长出来的答案。到了第九章，被删掉的也不是一个抽象的"等待"，而是一锅汤和闻着它的那个孩子之间、一封信和挑话的那个人之间的那一段。这一点在验收判决时要记着：书里的判断，几乎都要在两个具体的人、一件具体的事上去检验，而不是在"人们"身上。

九问串起来，就是三句判词各自被走了一遍：等待不是时间的空耗，也不是意志的考验，而是"该"的发生。"该"是从一次迟到里裂出来的：重复只给出"总是如此"，一次"缺—痛—归位"才把它册封成"你该来"。会等的人守住的不是慢，而是"该"——让一件还没来的事，今天就在生活里有一个位置。

◆ 二、五条判决逐条验收

书里立下五条判决，每一条在章里都写明了推翻条件。第二稿又多做了一件事：把其中几条的推翻办法，从"遇到什么事实就算错"这种粗线，改成事先写定的判据——分几组、量什么、差多少算输、输了怎么收。这里逐条再验一次。先说总的情况：五条都还没有被检验过；第一条已经收窄成只管"无言之该"，第二条收窄成了一层，第三、第四条前人占的地盘很大，也已经收窄；第五条正面受着前人研究的挑战。下面每一条都分四样来写：判断是什么，它在什么条件下才算成立，什么事实能推翻它，它现在是什么状态。判据里的数字（零点二、零点三、零点四个

标准差，二十个百分点，百分之五）都是我在看到任何数据之前先定下的，不是从数据里推出来的，它们的用处，是让判断有一个能被打中的地方。

在逐条看之前，先说一件让检验变得不那么遥远的事。五条判决里，有三条可以借同一类日子来检验：中考、高考、资格考试都有固定的出分日，一批人同一天开始等、同一天等到。第二条（倒算生空耗）要比的是记栏、只打心情分和不记三组人出分后怎样说那几天；第五条（好结果也不翻案）要比的是好结果和坏结果的两组人，一个月后对着当时的记录怎样回头认领中段；第三条（删格式不耗意志）可以换成一封真实的回信。也就是说，它们不需要造一间实验室，只需要有人愿意在一段本来就要发生的等待里，多问几次、多记几笔，并且在结果出来之前就先问一次。第一条和第四条难一些：前者要在托班里把很小的孩子分成四组，还要防住大人嘴里不自觉漏出去的刻度，晚到半小时也要过伦理这一关；后者要把学习者分组，把一份答案落在不同的时点，并且守住"不打分、不收作业"，否则那张写卡点的纸会变成又一张考卷。这几处难，正文都已写明。

还要先说清一个分寸。验收不是给自己打分。下面写"尚未检验"的地方，意思就是字面上的：我不知道结果。写"已被前人部分覆盖"的地方，意思是本书原来以为是自己的那一块，核对之后发现别人已经说过，而且说得更早、证据更多；剩下的那一小块，才是这本书要负责的。

第一条：迟到开栏（第一章）

判断：没有人明说、单靠作息长出来的"该"（第一章叫它"无言之该"），需要一次"来晚了、而后来了"才铸得成。迟到，而不是单纯的缺席，是这种"该"开栏的必要条件。一句"我答应你"说出口的许诺，是另一条路，不在这条判决之内。

成立条件：孩子身上先有一个常数（"外婆剥第二个鸡蛋，妈妈就回来"）；常数在某一点落空，有一段时间没人接手，钟被撞停了；对象终于到来，而且来的人认下了那一场痛。三步缺一步，册封都不成立。册封成了没有，看三个看得见的动作：转过脸盯着人，用"怎么才"要一个说法；说法没到手，不肯照常去玩；隔天同

一个钟点，不用人提醒，自己走到门边，对大人说"她该回来了"或者"不是说好了吗"。

什么事实能推翻它：第一章写了一个托班里的检验。一位阿姨每天同一时刻来读故事，孩子分四组：甲组二十天全准时；乙组第十三天晚到半小时、没有预告，到了给一个说法；丙组第十三天彻底没来，由别的老师代班；丁组同样晚半小时，但晚到前十分钟就一段一段报了路。第二十一天，四组统一再做一次晚到半小时的探测，由不知道分组的人看录像，数三项行为（追问或拉人看钟，未得说法不回原活动，探测前一天自己到门边说"她该来了"），合成"索债分"。本书的判据事先写定：乙组比甲组至少高半个标准差；丙组与甲组的差落在正负零点三个标准差之内，并且丙组不高于乙组；甲组内部，索债分不随之前准时的次数增加而上升；丁组比乙组至少低半个标准差。四条里错一条，这条判决至少要收窄；甲组不低于乙组，或者丙组高于乙组，这条判决就作废。对手的判据也写在了同一个地方：期望违背和"惯例变权利"那一路，预言的是甲组的索债分随准时次数上升、丙组不低于乙组。数据若长成这样，是本书输。休谟那条渐成的说法也在这里分叉：照休谟，只经历过准时的孩子，在第一次迟到之前就会越来越会去门口核对、要人解释，这同样是本书输。

目前状态：尚未检验，范围已经收窄。依恋研究把重聚时的"气"和家里平时的照料节律连在一起，期望违背研究说明婴儿很早就有"世界应当怎样"的预期，斯特劳森和达沃尔早就说过"应当"是一个人对另一个人的追索，托马塞洛一系的实验说明三岁的孩子就会对违规和被打破的许诺提出抗议，这些地盘本书都承认。托马塞洛一系的那些实验里，一次示范、一句许诺就够了，不需要迟到，这是对本书最硬的反例，所以判决才收窄为"无言之该"；而那些实验没有在"该来的人晚到了、后来又到了"的间隔里观察过孩子，既不支持也不反对迟到开栏。本书剩下的，是一个方向和这些邻居相反的赌：没有被人说出口的"你该来"，不是由重复攒出来的，是被一次"来晚了、而后来了"铸出来的；因此比迟到更大的缺席，反而造不出它。最难的地方仍在观察：想念的哭和被欠了的哭，从外面看分不干净。

第二条：倒算生空耗（第三章）

判断：第二稿把这条判决收窄成了一层。"等待的空耗感整个产生于倒算"这个全称的说法已经撤回：事后觉得难受多少、值不值、是不是早知道，卡尼曼一路的峰终律和时长忽略，加上事后诸葛和结果偏差，早已说得比本书早、证据比本书多。本书只留一层：结果落地的那一刻，整块日子被取消了"入账资格"——人认得那些事，记得那些事，却说"不算"（第三章叫它"记得而不算"）。

成立条件：只限于有一个可辨认的结果日、有一个清楚的"该"的等待；等的时候有没有留一栏只记不计的内容，决定结果落地后会不会把整块日子说成"什么也没做"。

什么事实能推翻它：第三章事先写了一个三组检验。同一场考试、同一个出分日的学生随机分三组：甲组等的时候每天写一行"待过"（日期、大约多久、一个不评价的词）；乙组每天只给当天的心情打一个分，被问的次数和记录的次数与甲组一样，但没有内容栏；丙组什么也不记。出分后第七天，由不知情的人收四样东西：自由叙述里有几件具体的事被当作"我做的事"；把本人留下的痕迹一条条摆出来，问"这算不算你做的"，数回答"不算"的比例；总括里有没有"什么也没做""就是等""白过了"这一类整块否定；对整段日子的总体不适，0到10分。本书押的是：前三项上甲组和乙、丙两组有差别，第四项三组没有差别。门槛先定：丙组比甲组多出的整块否定不少于二十个百分点，且置信区间不跨零；甲乙两组总体不适的差落在零点二个标准差的等价区间之内。读法有四种：甲组好、第四项平，保留这一层；甲乙两组在整块否定上都比丙组好，起作用的是"每天被问一下"，收窄成"被问"；整块否定持平而总体不适有差，峰终律已经够用，这一层删去；全部持平，作废。另外几扇门同样开着：在结果来之前，第一次进入某类等待的人就已经频繁说"白耗"；没有结果要落地的周日下午，事后感受到的空耗和等出分的三天一样重；把记录摆出来，人们痛快地说"哦对，想起来了"并补进说法，而不是说"记得，但那不算"——那样，"倒算"就只是遗忘换了个名字。

目前状态：尚未检验。要补一句：第三章、第四章、第八章各有一条关于"为什么觉得空、觉得重"的说法，三条都容易什么都接得住，所以第二稿专门写了一条互不垫背的规矩——三条各自写下自己的自变量和因变量，并规定谁错了谁认；三个自变量都不预测、人却报告很重的空耗，就是三条一起落空，不许说"总有一条是对的"。前稿埋下的软肋也还在：倒算会写回下一次等待的起点，这让"结果来之前就说空"也能被解释，所以检验必须找第一次进入这类等待的人。

第三条：删格式不耗意志（第五章）

判断：即时反馈删掉的是"已发生而未到账"这一栏的格式，不是意志力。第二稿说得更清楚：其中"不是意志"这半句，Kidd 等 2013 年的可靠性实验、瓦茨等 2018 年的重复研究，加上情境设计、承诺装置和默认选项那三路，已经替我说了大半；本书独有的部分，收窄到一个很窄的地方：不改局、只改标签。只把那件没来的事在心里标成"在途"（第五章叫"状态行"，只写状态，不写动作，不设奖惩），加上此前一段说多少给多少的兑现史，等待就能恢复，并且带到别的事上去。

成立条件：快、可重来、必然兑现三样凑齐，那一栏才失去用处；人在一段说多少给多少的兑现史里，那一栏才长得出来。

什么事实能推翻它：第五章把检验换成了事先写定的判据。事前用通行的自控量表加一个等量的行为任务测每个人的意志底子（不用"耗竭"类任务，因为二十三个实验室的预注册重复没有看到可靠的耗竭效应）；"栏在不在"不靠分到哪一组来判，而是在等待第三天问一句"请指给我看，它在你生活的哪个位置"。分四组：只给一行状态的、只做等量意志练习的、只改局的（比如手机锁盒）、什么都不做的；读数是同一场真实回信期间设备日志记下的查看次数。本章成立，当且仅当：栏组比意志练习组查看得少，差距不低于零点四个标准差且区间不含零；按意志底子分成高中低三档后，栏的效应在三档里的最大差不到零点二个标准差；按那句独立问法分出的有栏者，控制意志底子之后仍比无栏者查看得少。任何一条不成立就退：意志练习组不比栏组差，是意志说赢了；效应只出现在意志底子高的人身上，

就要改写成"删格式让意志更难用"；只改局的那组与栏组没有差别，而且局一拆两边一起消失，本书的独特之处就只剩"迁移"一条。第五章还留了三道门：离开即时反馈三周什么也不练，和没有这个问题的人已经没有差别，那"删"说得太重，要降成"封存"（再学的节省可以把休眠和删除分开：休眠者一句提示第一场就满效，删除者要到第二、三场才爬上去）；手机锁盒一拆、换一件完全不同的事，写过"在途"的人还在不在；纸上的记录与手机上的记录，两种说法的预测相反。

另有一处要单独记下：周远写的那一行其实装了两件事，一件是状态（"在途"），一件是动作（"隔一段统一看一次"），后者就是戈尔维策 1999 年讲的"执行意图"。所以要把两种写法分开比：一种只写状态，"在途，不待回复"；一种只写动作，"每周日晚上看一次"。本书预测前一种就够，执行意图的说法预测后一种才够。在这个比较做出来之前，我不宣称"一栏"独立于执行意图。

目前状态：尚未检验，已被前人覆盖大半。独有的那一小块（不改局、只改标签，并能迁移），以及"状态行"与"动作规则"到底谁起作用，都还没有人比过。

第四条：第一败接入（第六章）

判断：AI 的合法接入，在学习者第一次失败并说出卡点之后；从他形成一个可判对错的猜想，到他亲手判定之间，AI 必须退出。第二稿把适用范围写明了：这一条只对已经有一点底子、写得出一句"我试过什么"的学习者成立。完全陌生的地方，次序要倒过来：先递一例做完的题，再给一道同型而缺了一步的题，这时才轮得到第一败。

成立条件：学习者有底子，卡得住、说得出卡在哪；那道题是学习者自己有办法验证猜想的题（几何作辅助线、列方程、可以代入检验的推导，第六章叫"可自判"）；外部操作者进出的两道闸由人来扣。

什么事实能推翻它：第六章设计了一个把时点分开的实验。同一个 AI、同一份完整的解答，只变这份解答落到学习者身上的时点：T0，一开始就给；T1，学习者试过、卡住、写下了卡点，还没形成猜想；T2，已经写下一个猜想，还没有亲手判定；T3，先亲手判定了自己的猜想（代入、验算，写下"对／错／不确

定"），然后才给。两周后用没见过的同类新题测迁移。预测试、生产性失败、生成效应、认知卸载几家，画出的是平线或别的形状；本书画的是台阶：T0 低于 T1，T1 低于 T2，而 T3 比 T2 高出一大截，最大的一跳在"亲手判定"这一步。还有一条更尖的预测：T3 减 T2 的差，只出现在可自判的题上；在没有办法自判的题上（一个任意的事实，一个生词的意思）它应当消失。判据事先写定：在可自判的题上，T3 比 T2 的迁移成绩高不到零点二个标准差，或者可自判题上的 T3 减 T2 并不比不可自判题上的大，这条退出规则就输了。原来的粗判据仍然留着：先败后问组在新题迁移上并不优于随时可问组，同样是输。闸由谁扣，也有一个可输的判据：AI 自己守的组，被追问时套出判语的会话比例，与人扣闸的组没有差别（都低于百分之五），"闸要人扣"就降成一种偏好。

目前状态：已被前人大半覆盖，范围收窄，尚未检验。"先试后看有益"归预测试效应和生成效应，"高把握的错误改得更彻底"归超校正，"先尝试、后讲授"归 Kapur 一路的生产性失败，"失败留下被唤起的痕迹"归机会同化，"设计得克制的 AI 有保护效果"有巴斯塔尼等 2025 年的田野研究。本书剩下两样：一是对自己猜想的亲手判定不能转让，答案落在判定之后和落在判定之前后果不同，且只对可自判的题成立；二是失败在每点结算的账上被记成负债，所以人主动不留失败的形状。第二样还只是读法，没有检验；把失败的形状读作答案"该来"的位置，更是读法，不承重。本书同时划出了自己的边界：在不可自判的内容上，本书的闸没有理由比预测试更严，生词和史实用不着这道闸。

第五条：好结果也不翻案（第七章）

判断：第二稿把这条判决拆开了。先剥出一个可以脱离"不翻案"独立检验的命题（第七章叫命题 M）：在一段结果由别人或自然决定、当事人推不动的等待里，当事人在等待期内做的事，会留下可以在结果出来之前就被记录下来的变化；这些变化事后被认领、被用到别处的概率，不随结果的好坏而变。"好结果也不翻案"是从它推出来的：结果会抬高"值了"，却不该抬高那些能对着同期记录核对的认领。

还有一个说法叫"并格"：去掉记账的比喻，它说的是一段等待的内容事后只能以结果为线索被取出来。并格现在明说是假说，量出来之前不是发现。

成立条件：先分清两种"回头说好"。一种是"值了"，把那段日子当成换来结果的代价；一种是"那段日子本身有东西"，不靠结果来定。本书的"不翻案"，只指后一种，并且用同期记录去核对，不信事后自述（弗雷泽等 2009 年发现，人自述的"成长"与实际变化基本无关）。还要照第七章的口径，"回忆即再结算"指结果落地之后、拿结果去重读中段的那种反复，不包括等待期间朝前的担心与预备。

什么事实能推翻它：第七章定了四个读数。V，"值不值"，一句话的评分；C，认领率，当事人在同期记录里留下的若干条变化，事后有多少条被认作"那段日子里我做的"，由不知道结果好坏的人对着同期记录核对；U，这些变化后来是否在别处用到了；A，"那几天有多难受"。三家邻居各占一块：玫瑰色回望占 A 变轻，结果偏差占 V 随结果起落，努力合理化占 V 随吃苦多少升高；本书同意这三块，唯独 C 是本书的靶子。判据事先写下：命题成立，当且仅当 A 变轻，V 随结果起落，而 C 在一周与一个月之间的变化小于零点二个标准差，好、坏两组之间没有差别。输法有两种形状：C 与 A 一起升，是玫瑰色回望赢了；C 只在好结果组升，是结果偏差赢了。C 和 V 一起随结果起落，命题作废。原来的粗线也还在：中段无栏的等待里，良性结果者有三成以上在一个月内明显正向回补了"那段日子本身有东西"，而坏结果者没有，这条同样作废，这个"三成"是我先定下的。斯威尼和同事那条现成的路也留着：在律师资格考试的追踪里，等待期间越担心、越预备的人，放榜一个月后越常说"那段担心没白担"，且好、坏消息者说得一样多，同样作废。

目前状态：尚未检验，并且是五条里最容易被打中的一条。结果偏差（Baron 与 Hershey 1988）、努力合理化（Aronson 与 Mills 1959）、玫瑰色回望（Mitchell 等 1997）、斯威尼的追踪，各占着一块地盘，本书只在"能对着当时的事核对的认领"这一块上押注。并格去掉比喻之后，近于自传体记忆里"按目标归档"的老说法，本书多出的只有三点，它们量出来之前，并格就是假说。这是我最想看到结果的一条。

没有升格为判决的假说，和第二稿里降了级的说法

五条之外，还有几样东西不在判决里，免得被误读成判决。第二章的"预回写"、第四章的"空耗负片"、第七章的"并格"、第九章的"同台人数乘刷新频率"，都是本书提出的假说，各自配了推翻条件，没有升为判决，留待以后裁定。"恒温器""设定值被偷换""后坐力""复利""利率由根定"这一批说法，在第二稿里都降成了画面或比喻，不再承重。这些降级和收窄的细账，放在下一节"本书最弱处"里一并交代。

删掉所有引用之后，九章各剩什么

第二稿要求每一章在交锋的收尾，把"删掉所有引用，这一章还站得住的话"单独写出来，让读者看得见本书真正不可还原的增量。把它们抄在这里，等于把全书的靶子摆成一排。第一章：没有被人说出口的"你该来"，是被一次"来晚了、而后来了"铸出来的，因此比迟到更大的缺席反而造不出它。第二章：等待伤人，伤在别的事也被挂上了同一个钩子，对策是把一件无关的小事拿回来记在自己名下；"不等了"发生在"它没来，因为……"再也造不出来的时候，先变的是句子的主语。第三章：峰、终、结果都一样，等的时候留过内容栏的人，事后不会把整块日子说成"没做什么"，没留的人会。第四章：同一段"还没来"，先在开等之前用几个不看自己感受的问题判它是搬运、发酵还是停滞，并把检验点写下来。第五章：只把没来的事标成"在途"一行，加上一段说多少给多少的兑现史，等待就能恢复，并带到别的事上。第六章：对自己猜想的亲手判定不能转让，而且只在可自判的题上成立。第七章：结果会抬高"值了"，认领率却不随结果走，只是内容事后只剩结果这一把提取钥匙。第八章：等的人在未到之物上持有的是对某个人的追索，没有新消息的查看也会让它变重，且随交情而变；写着"不待回复"的记录保根，要对方回答的催问削根。第九章：被删掉的是由你自己的试、比、回头构成的来回，和一件被你认了领的未来之物；被代等的等待，对收到的人自己的那一栏，等于没有等。这九组话，每一组都写着怎样让它输。

三、"该"与休谟：从一次迟到里长出的"应当"

第一章已经和休谟正面交过手，这里不重讲，只往上提一层。

先把双方的地界再钉一次。休谟在《人性论》第三卷开头说，从"是"推不出"应当"；这一点在推理上到今天站得住，本书没有、也不打算推翻它。休谟也不止说了"推不出"：他在第三卷第二部第二节（T　3.2.2.10）讲过，像"别人的东西不能拿"这样的规矩，是在人们相处里渐渐形成、慢慢加力的，靠的是一次次尝到破坏它的苦头。这已经是一种规范的发生说，而且讲得很老练。所以要明说：本书没有解决是与应当的问题，也不打算这样说。本书做的事要小得多：在推理走不过去的那道缝旁边，给出一条可以被观察、可以被推翻的发生路径。

这条路径和休谟的渐成说分在两处。休谟的规矩是许多人之间、经过许多次教训渐渐长厚的；本书的"该"是一个孩子和一个照料者之间、由一次有回头的迟到铸出来的。在甲乙两户那样的案例上，两种说法判得一样，本书并不比休谟高明；真正能把它们分开的，是只经历过准时的那一类孩子（第一章休谟一节叫它丙家，托班检验里就是甲组）：一个只经历过准时、从没经历过迟到的孩子，重复本身有没有在她身上攒出"应当"。照休谟，应当会攒；照本书，只攒习惯，不攒"该"。这是一个可以去看的预测，不是一个已经赢下的论证。

往上提的那一层是这样的。读完九章再回头看，第一章里有一个细节比当时显得更要紧："归位"不只是人到了，还包括来的人认下了那一场痛。林岚蹲下来说"对不起，妈妈晚了"，孩子的"该"才立住；换成"闹什么闹"，痛就记到别处去了，要么记成"我不该要"，要么记成"她就是会不见"。这意味着，本书说的"应当"从一出生起就不是一个人的东西。它不是一个孤零零的命题，等着从别的命题里被推出来；它是一件被两个人认下来的事。它有债主，也有欠的人。这一层，斯特劳森说的"反应性态度"和达沃尔说的"第二人称立场"早已走在前头："应当"本来就是一个人对另一个人提出的要求，要对方回答。本书多出的，只是他们没有承担的一问：一个还没站进这种相互要求的孩子，第一次是怎样站进去的。"归位"给了这个要求

一个可以被问的收件人，这是一个机制猜想，检验只看结果的形状，不预设这个解释对。

这一层一旦看清，后面八章里"该"的种种命运，就都能回到这里来对一对。第二章那个"谁替你签了这个'该'"，问的是认下它的是谁；第五章说会等长在一段说多少给多少的兑现史里，说的是大人一次一次认账；第七章林岚在沙发上的那份空，是结果来了，却没有人认下那九天；第八章设想老姐妹的儿子打来电话报了平安，外婆仍然要等那封信，是因为替代品可以让人放心，却还不清那张由两个人立下的债；第九章那个永远秒回的供给，删掉的恰恰是"先留着门"的那一方，让"该"连被认下的机会都没有。休谟问的是"应当"能不能从"是"推出来；本书在他旁边补的是："应当"在一个孩子身上第一次出生时，需要一次迟到，也需要一个肯认下它的人。前一半是可以检验的，后一半也是。

还可以从另一位邻居那里再照一下。第一章提过塞尔 1964 年那条路：许诺是一件事实，可许诺属于一套"答应了就有义务"的制度，于是事实里带进了应当。塞尔的论证争议很大，这里不裁判。只说一点对照：小禾的妈妈从没许诺过八点四十，没有一句话、没有一套明文的规矩，"该"照样长了出来。如果塞尔说的是成年人在语言制度里怎样从事实走到义务，那么本书说的，是还没进入任何许诺制度的孩子，怎样在一次迟到里长出义务的雏形。托马塞洛一系的实验更直接：三岁的孩子对被打破的许诺，就会拿"答应过"来抗议，不需要什么迟到。这是对本书最硬的反例，也正是第一条判决收窄成只管"无言之该"的原因。至于许诺的力量，靠不靠一层更早的、没人说出口的"人欠人"垫底，本书只能算作猜想，而且是一个可以去看的猜想：如果真有一个孩子从没经历过迟到，却在大人第一次许诺时就懂得"答应了就欠"，这一层垫底的说法就要撤回。

用 SDE 的话再说一遍这件事，也不过三行。孩子身上那口旧钟是已经显露的样子；那一次迟到是差异序列里的一个断点；两样顶在一起，逼动了那片土壤，也就是孩子记痛的方式和大人当时怎样接住；土壤一动，显露谱系往前长出一段原来没有的东西，叫"该"；它一长出来，就回写前两样：第二天早上，孩子自己去门口看，自己问"妈妈今天几点回来"。三样不是先后拼起来的，分开讲只是为了看清

楚。休谟找的是一座从"是"到"应当"的逻辑桥，这座桥本书没有造出来；本书看见的是，在桥该在的地方，有一段时间、一个身体、一场乱和一个推门进来的人。

◆ 四、本书最弱处

一本书最该说清的，是它最不敢担保的地方。第二稿按两位独立评分者的意见改过一遍，这一节也跟着重写。下面六处，是我认为最弱的。

第一处，"该"本身只能间接读出来。全书的主角是一个看不见的东西。第一章承认，想念的哭和被欠了的哭从外面分不干净，安静的孩子被欠了也不吭声；第二稿把"册封"落成三个看得见的动作，是想给它一个能指认的样子，可这三个动作是不是"该"本身，仍然只是一个读法。第二章的"预回写"——被等的东西提前住进来、被签过字的未来比只被估计的未来更牵人，并反过来改写当下的人——现在明说是假说。能留下来的只有"签了字的未来比只被估计的未来更牵动动作"，这个方向，心理契约一路的研究早就在走，不算新；"改写到整片土"那一层，到现在没有任何能测出来的证据。书里给它配了一个八十人的两组检验：甲组听到的是"我答应你三点十分之前送到"，乙组听到的是"按以往记录，有八成把握"，事先让另一批人把两种说法调到听起来一样确定；三点十分之后，甲组的看门次数平均要比乙组至少多三成，差别若落进正负零点三个标准差，这个说法就作废；差别若在三点十分之前就出现，那是盼得更急，不是欠得更重。如果"该"始终只能靠讲故事来指认，这本书的大部分判断就都悬在半空。

第二处，和最近的邻居相比，本书的增量比初稿时窄，几乎每一章都是这样。第八章最明显：初稿以为心理账户只认到手的钱，核对之后发现心理账户、预期记账、期待效用早已在给未来记账。第二稿把 Kőszegi 和 Rabin 的模型对到最细，发现在参照点慢慢挪动的读法下，他们同样推得出"最后确认落空的那一下会变重"，两边同向、分不开，所以我原来说的"最后一下的轻重随根而变"这一层增量，已经收回，不再作赌注。现在只押两处：没有新消息的查看，他们的模型里预期不动、查看就不进效用，预测天天看和只看一次的两组没有差别，本书预测天天看的更重；追索随交情走，他们只看落差有多大，不看欠你的是老友还是陌生人。第六

章也一样：预测试效应、生成效应、高把握错误的超校正，已经把"先试再看有益"占满，设计得克制的 AI 也有了田野证据，本书退到只剩"亲手判定这一步不能转让，且只对可自判的题成立"，和"闸由人扣还是 AI 自守"两样。第五章里"不是意志"这半句，前人说了大半。第三章的全称说法已经撤回，只剩一层。第七章里"值了"那一半，归结果偏差、努力合理化和玫瑰色回望。第九章与罗萨的分歧，收窄到"每次回应之前，人有没有先留下自己的一个猜想"，而罗萨论数字信号密度那一处，本书还是依据研究者的转述，原著页码待核；如果原著已经讲到这一层，交锋还要再降一级。

第三处，有几样最有野心的话，只是假说、启发或比喻，读者要知道它们比五条判决更软。第四章的"空耗负片"，原来说空耗感越实、发酵越深，第二稿撤回了它作为解释的资格：感到空，可以说成"在深处进行"，感到满，可以说成"有读数"，没有哪一种感觉能让它错，这样的话不是解释，只是安慰。个人不得由"虚"推"深"，"虚"只提醒你去翻开等之前写好的那张纸。留下来的，只是一个关于一批人的假说，判据独立于感觉：开等前按纸上的条目判为发酵、条件有人守、等待期间没有中间读数的等待，当事人每晚给"今天觉得白过了吗"打0到10分，懂行的人按事前量表只看对象自己的读数打推进深度，控制已等天数、耐心量表和既往经验之后，偏相关预测为正，且不小于零点三；上限低于零点一，作废；为负，常识对；有读数组与无读数组的斜率一样，"开关型采样器"降为比喻。门槛是我先定的，所以这一条在书里只作启发。"恒温器""设定值被偷换"（第九章）、"后坐力"（第一章）、"复利"和"利率由根定"（第八章）这一批，全部降成画面，不承重；第八章的"预写终态额"，由"唯一不变的量"降为"设想观察中最稳的量"，另给了独立的量法和四种推翻它的方式。第九章的"幸福律的发动机"，沿用的是张力积累、释放这副旧骨架，弗洛伊德、伯莱因、迈耶、胡伦、贝里奇与罗宾逊都走过，不是本书的新机制；本书加的只有两处——谁来跑那段来回，积累挂不挂在一件被你认了领的东西上。"同台人数乘刷新频率"，是一个带了四格判据的假说：先定义什么叫"记成无"，再按同台比较的人数（十人以下、四十人以上）和记录刷新的间隔（一学期、一天以内）分成四格，预测相乘；人少刷得慢的格子里，给"还在

做"正当位置的环境应过半，人多刷得快的格子里应不到三成，另两格居中；只看到相加，就改称"各自起作用"。"先清芯、后留壳"的清场顺序，只是一条推断。

第四处，比喻有自我循环的危险。"栏""结算""倒算""并格"这些说法帮我看见了一些东西，也可能把东西硬塞进了格子里。第三章说倒算会写回下一次等待的起点，这让"结果来之前就说空"也能被解释，一个什么都能接住的机制是太便宜了，所以检验必须找第一次等的人；第八章里"等得越久空耗越重，因为过程越满"一句，与第三、四章兼容，什么都接得住，第二稿已经撤回。并格去掉记账的比喻之后，近于自传体记忆按目标归档的老说法，它经得起检验的范围，止于"把等待当成结算的人"。

第五处，本书只拿得出构想，拿不出数据。全书的场景都是构想的，交锋里那些判法相反的案例——第二十五天的电话、退掉的年夜饭、锁定几分钟的学伴——也都是构想的。第二稿给每一章都配了事先写定的检验，但配了检验，不等于做过检验：全书没有任何一条判决被独立检验过，判据里也没有一个门槛数字来自数据。还有一处偏：第八章坦白，主例是一封有二十多年根的信，拿"好"的等待立论，容易把等待说得太美；等工资、等批复、等一个不回消息的上司，那些等的样子会难看得多，书里没有展开。而且本书只讨论有符号能力、有可辨认时间窗口的日常等待，临床的焦虑、创伤性的丧失、移民和司法那类极端的制度等待，只点到为止。

第六处，是第二稿自己的来路，和它没有核完的地方。第二稿是按两位独立评分者的意见改的。他们指出：哪些判断前人其实已经说过，书里漏提了哪些邻居，哪些说法什么结果都接得住，哪些承重的地方靠的只是比喻。按这些意见，书里补了斯特劳森和达沃尔，托马塞洛一系，期望违背和心理契约，接在胡塞尔之后的海德格尔与布洛赫，布迪厄与奥耶罗，伯格森，施韦泽，弗洛伊德、伯莱因、迈耶与胡伦、贝里奇与罗宾逊，Bjork 夫妇与生成效应、预测试效应、认知卸载，以及努力合理化、自传体记忆、亚里士多德和马克思谈做工与生长的那几页等等，每一家先摆出对方最强的样子，承认它覆盖了什么，再写分离线。这些文献我都尽力去查了原始出处，但仍有若干条标着〔待核〕：施韦泽那本书我只读到出版社的内容介

绍，没有读全书；海德格尔、布洛赫的页码和布迪厄的原话，罗萨论数字信号密度的那一处，Ariely 1998 年那篇文章的内容，都还没有核完。这些地方一旦细读后发现对方已经说过本书的增量，交锋还要再降一级。补得再全，也只能说明这些说法没有躲在邻居的地盘之外，不能说明它们是对的。

这六处，任何一处被打穿，书里相应的那一部分就该退下。我宁可把它们摆在这里。

◆ 五、留给读者的一问

这本书没有给你练习题，只给了随身三问：我在等的这件事，"该"是从哪一次迟到里来的？这段等的中间，有没有一栏属于我自己、不被结果吞掉的东西？此刻替我把等待删掉的，是谁——快递、AI，还是我自己？

三问问的是"该"的一生：从哪里来，中间怎样活着，今天被谁拿走。合上书以前，我想把它们折成一问，留给你：

此刻，有哪一件还没来的事，在你的生活里已经有了一个位置？

它可以很小。一坛要等二十天的菜，一封寄出去不再追问的信，一道你决定今晚先不去搜答案的题，一碗盖好盖子、摆在夜班家人位子上的汤。如果你一时想不出来，也不要紧，那只是说明这一格正空着，今天就可以开。如果你想得出来，请看看它是谁认下的，有没有人和你一起守着它，这段日子里它此刻走到了哪一步。

这一问和随身三问是连着的。你答得出"它在我生活里有一个位置"，就已经回答了第二问的一半；去看它是谁认下的，就回到了第一问，回到它从哪一次迟到里来；而当你下一次伸手想把它立刻拿到——刷新一次，催问一句，搜一下答案——那就是第三问在问你：替你把这一段删掉的，是谁。不必每次都缩手。快递、外卖、搜索、AI 删掉的，大多是该删的搬运；只有当那件事是要在你身上长成的，才值得让它在你这里多待一会儿。会等的人不是从不伸手的人，是知道哪一次该缩手的人。

书名叫《该来的》。老话说"该来的总会来"，错在"总会"，不错在"该"："总会"是宿命式的"该到"，书名的"该"是被认领、被守住、在这段日子里"该成"的那个"该"。这本书拿掉了"总会"，留下"该"。不是因为该来的一定会来——有的信不会来，有的结果不好，有的人回不来了——而是因为"该"不靠"总会"活着。它靠的是一个人肯在一件事还没来的时候，先给它留一格；靠的是另一个人来了以后，肯蹲下来，认下那一段等。

那天早上，九点过十分，门开了。小禾哭着捶妈妈的腿："你怎么才回来！"林岚蹲下来，把她搂住。从那以后，小禾喝粥喝到一半，会自己溜下椅子，到门口去看一眼。

该来的，就是这样来的。

参 考 书 目

全书引用的文献，按首次引用的章次分组。每一条的核验状态与用于何章，见附录三。

一、第一编相关（第一、二章）

1. Jean Piaget（1937（英译 1954））：La construction du réel chez l'enfant / The Construction of Reality in the Child。Delachaux & Niestlé；英译 Basic Books。
2. Bluma Zeigarnik（1927）：Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen。Psychologische Forschung, 9。
3. I. P. Pavlov（1927）：Conditioned Reflexes（G. V. Anrep 译；含第三讲时间条件化）。Oxford University Press。
4. Robert A. Rescorla（1988）：Pavlovian conditioning: It's not what you think it is。American Psychologist, 43(3), 151–160。
5. C. R. Gallistel & John Gibbon（2000）：Time, rate, and conditioning。Psychological Review, 107(2), 289–344。
6. Abram Amsel（1958）：The role of frustrative nonreward in noncontinuous reward situations。Psychological Bulletin, 55(2), 102–119。
7. David Hume（1739–1740）：A Treatise of Human Nature（T 3.1.1 是与应当；第一卷论因果与习惯；T 3.2.2.10 规矩渐成）。伦敦初版；通行校勘本。
8. John R. Searle（1964）：How to derive "ought" from "is"。Philosophical Review, 73(1), 43–58。
9. Mary D. S. Ainsworth & Silvia M. Bell（1970）：Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation。Child Development, 41(1), 49–67。
10. Mary D. S. Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters & Sally Wall（1978）：Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation。Lawrence Erlbaum。
11. Mary Main & Judith Solomon（1990）：Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation。收入 Greenberg,

Cicchetti & Cummings (Eds.), Attachment in the Preschool Years, University of Chicago Press。

12. John Bowlby（1973）：Attachment and Loss, Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger。Hogarth Press / Basic Books。〔待核〕
13. Renée Baillargeon, Elizabeth S. Spelke & Stanley Wasserman（1985）：Object permanence in five-month-old infants。Cognition, 20(3), 191–208。
14. D. W. Winnicott（1953）：Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession。International Journal of Psycho-Analysis, 34, 89–97。
15. Eric Schopler 等（1970 年代初起）：TEACCH 项目（结构化教学、视觉日程表）。北卡罗来纳大学；只引项目，不引具体文献。
16. R. Ghibellini & B. Meier（2025）：Interruption, recall and resumption: A meta-analysis of the Zeigarnik and Ovsiankina effects。Humanities and Social Sciences Communications, 12；DOI 10.1057/s41599-025-05000-w。
17. P. F. Strawson（1962）：Freedom and Resentment。Proceedings of the British Academy, 48。
18. Stephen Darwall（2006）：The Second-Person Standpoint: Morality, Respect, and Accountability。Harvard University Press。
19. Hannes Rakoczy, Felix Warneken & Michael Tomasello（2008）：The sources of normativity: Young children's awareness of the normative structure of games。Developmental Psychology, 44(3), 875–881。
20. Marco F. H. Schmidt, Lucas P. Butler, Julia Heinz & Michael Tomasello（2016）：Young children see a single action and infer a social norm: Promiscuous normativity in 3-year-olds。Psychological Science, 27(10), 1360–1370。
21. Patricia Kanngiesser, Bahar Köymen & Michael Tomasello（2017）：Young children mostly keep, and expect others to keep, their promises。Journal of Experimental Child Psychology, 159, 140–158。
22. Daniel Kahneman, Jack L. Knetsch & Richard H. Thaler（1986）：Fairness as a constraint on profit seeking: Entitlements in the market。American Economic Review, 76(4), 728–741。
23. Elizabeth W. Morrison & Sandra L. Robinson（1997）：When employees feel betrayed: A model of how psychological contract violation develops。Academy of Management Review, 22(1), 226–256。
24. Judee K. Burgoon（1970 年代起）：期望违背理论（具体论文题名、年份、页码未能核实）。—。〔待核〕

25. Edmund Husserl（M. Heidegger 编；J. B. Brough 英译）（1928（英译 1991））：Vorlesungen zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins / On the Phenomenology of the Consciousness of Internal Time (1893–1917)。Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung 9；英译 Kluwer。
26. Hal R. Arkes & Catherine Blumer（1985）：The psychology of sunk cost。Organizational Behavior and Human Decision Processes, 35(1), 124–140。
27. R. Sherlock Campbell & James W. Pennebaker（2003）：The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health。Psychological Science, 14(1), 60–65。
28. Michael A. Cohn, Matthias R. Mehl & James W. Pennebaker（2004）：Linguistic markers of psychological change surrounding September 11, 2001。Psychological Science, 15(10), 687–693。
29. Allison M. Tackman 等（2019）：Depression, negative emotionality, and self-referential language: A multi-lab, multi-measure, and multi-language-task research synthesis。Journal of Personality and Social Psychology, 116(5), 817–834。
30. James W. Pennebaker（2011）：The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say About Us。Bloomsbury Press。
31. Ethan Kross 等（2014）：Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters。Journal of Personality and Social Psychology, 106(2), 304–324。
32. James W. Pennebaker & Sandra K. Beall（1986）：Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease。Journal of Abnormal Psychology, 95(3), 274–281。
33. Martin Heidegger（1927）：Sein und Zeit（第 41 节“操心”，第 53 节“先行”）。Max Niemeyer Verlag。〔待核〕
34. Martin Heidegger（1959）：Zur Erörterung der Gelassenheit（收入 Gelassenheit；英译见 Discourse on Thinking / Country Path Conversations）。Neske。〔待核〕
35. Ernst Bloch（1954–1959（英译 1986））：Das Prinzip Hoffnung / The Principle of Hope。Suhrkamp；英译 MIT Press。〔待核〕
36. E. J. Masicampo & Roy F. Baumeister（2011）：Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals。Journal of Personality and Social Psychology, 101(4), 667–683。
37. David Allen（2001）：Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity。Viking。〔待核〕

38. Sona Dimidjian 等（2006）：Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression。Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74(4), 658–670。
39. Pierre Bourdieu（Richard Nice 译）（2000（法文 1997））：Pascalian Meditations（Méditations pascaliennes）。Stanford University Press。〔待核〕
40. Javier Auyero（2012）：Patients of the State: The Politics of Waiting in Argentina。Duke University Press。

二、第二编相关（第三、四章）

1. Benjamin Franklin（1748）：Advice to a Young Tradesman。据 founders.archives.gov 所录（1748-07-21）。
2. Jing Luo（骆靖）, Valdés & Linardi（2026（2025-11 网络首发））：Experienced and prospective wait in queues: A behavioral investigation。Manufacturing & Service Operations Management, 28(2), 459–478；DOI 10.1287/msom.2022.0352（据摘要：受控、全信息设定下的行为实验）。
3. Gregory S. Berns, Jonathan Chappelow, Milos Cekic, Caroline F. Zink, Giuseppe Pagnoni, Megan E. Martin-Skurski & J. Richards（2006）：Neurobiological substrates of dread。Science, 312(5774), 754–758。
4. David H. Maister（1985）：The psychology of waiting lines。收入 Czepiel, Solomon & Surprenant (Eds.), The Service Encounter, Lexington Books。〔待核〕
5. Donald A. Norman（2008）：The psychology of waiting lines。jnd.org 网文（2008-11-17）。
6. Daniel Kahneman, Barbara L. Fredrickson, Charles A. Schreiber & Donald A. Redelmeier（1993）：When more pain is preferred to less: Adding a better end。Psychological Science, 4(6), 401–405。
7. Donald A. Redelmeier & Daniel Kahneman（1996）：Patients' memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures。Pain, 66(1), 3–8。
8. Donald A. Redelmeier, Joel Katz & Daniel Kahneman（2003）：Memories of colonoscopy: A randomized trial。Pain, 104, 187–194。
9. Daniel Kahneman & Jason Riis（2005）：Living, and thinking about it: Two perspectives on life。收入 Huppert, Baylis & Keverne (Eds.), The Science of Well-Being, Oxford University Press。

10. E. P. Thompson（1967）：Time, work-discipline, and industrial capitalism。Past & Present, 38, 56–97。
11. Hartmut Rosa（2003）：Social acceleration: Ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society。Constellations, 10(1), 3–33。
12. Hartmut Rosa（2005（英译 2013））：Beschleunigung / Social Acceleration: A New Theory of Modernity（J. Trejo-Mathys 译）。Suhrkamp；英译 Columbia University Press。
13. Jonathan Baron & John C. Hershey（1988）：Outcome bias in decision evaluation。Journal of Personality and Social Psychology, 54(4), 569–579。
14. Baruch Fischhoff（1975）：Hindsight is not equal to foresight: The effect of outcome knowledge on judgment under uncertainty。Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 1(3), 288–299。
15. Dan Ariely & George Loewenstein（2000）：When does duration matter in judgment and decision making?。Journal of Experimental Psychology: General, 129(4), 508–523。
16. Dan Ariely, Daniel Kahneman & George Loewenstein（2000）：Joint comment on “When does duration matter in judgment and decision making?”。Journal of Experimental Psychology: General, 129(4), 524–529。
17. Dan Ariely（1998）：Combining experiences over time: The effects of duration, intensity changes and on-line measurements on retrospective pain evaluations。Journal of Behavioral Decision Making, 11(1), 19–45。〔待核〕
18. Henri Bergson（Arthur Mitchell 英译）（1907（英译 1911））：L’Évolution créatrice / Creative Evolution（第一章，化糖一例）。Alcan；英译 Henry Holt。
19. Graham Wallas（1926）：The Art of Thought。Jonathan Cape。
20. Daniel J. Simons, Steven L. Franconeri & Rebecca L. Reimer（2000）：Change blindness in the absence of a visual disruption。Perception, 29, 1143–1154。
21. Ronald A. Rensink, J. Kevin O'Regan & James J. Clark（1997）：To see or not to see: The need for attention to perceive changes in scenes。Psychological Science, 8(5), 368–373。
22. Daniel T. Levin, Nausheen Momen, Sarah B. Drivdahl & Daniel J. Simons（2000）：Change blindness blindness: The metacognitive error of overestimating change-detection ability。Visual Cognition, 7, 397–412。〔待核〕
23. A. K. Erlang（1909）：Sandsynlighedsregning og Telefonsamtaler（概率论与电话通话）。Nyt Tidsskrift for Matematik B。〔待核〕

24. John D. C. Little（1961）：A proof for the queuing formula: L = λW。Operations Research, 9(3), 383–387。
25. Steven Yantis & John Jonides（1984）：Abrupt visual onsets and selective attention: Evidence from visual search。Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 10(5), 601–621。
26. Aristotle（Hardie & Gaye 英译）（—）：Physics, Book V part 1（变化的分类）；Book VIII part 7（位移在先）。Internet Classics Archive 电子本。〔待核〕
27. Aristotle（W. D. Ross 英译）（—）：Metaphysics, Book Θ part 6（kinēsis 与 energeia）。Internet Classics Archive 电子本。〔待核〕
28. M. F. Burnyeat（2008）：Kinēsis vs. energeia: A much-read passage in (but not of) Aristotle’s Metaphysics。Oxford Studies in Ancient Philosophy。〔待核〕
29. Karl Marx（Friedrich Engels 编）（1885）：Das Kapital, Bd. II, 13. Kapitel / Capital, Vol. II, ch. 13 “The Time of Production”。marxists.org 电子本。
30. Tim Ingold & Elizabeth Hallam (Eds.)（2014）：Making and Growing: Anthropological Studies of Organisms and Artefacts。Ashgate（Routledge 2016 重印）。〔待核〕

三、第三编相关（第五、六章）

1. Walter Mischel, Ebbe B. Ebbesen & Antonette Raskoff Zeiss（1972）：Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification。Journal of Personality and Social Psychology, 21(2), 204–218。
2. Yuichi Shoda, Walter Mischel & Philip K. Peake（1990）：Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions。Developmental Psychology, 26(6), 978–986。
3. Tyler W. Watts, Greg J. Duncan & Haonan Quan（2018）：Revisiting the marshmallow test: A conceptual replication investigating links between early delay of gratification and later outcomes。Psychological Science, 29(7), 1159–1177。
4. Celeste Kidd, Holly Palmeri & Richard N. Aslin（2013）：Rational snacking: Young children's decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability。Cognition, 126(1), 109–114。
5. Laura E. Michaelson & Yuko Munakata（2016）：Trust matters: Seeing how an adult treats another person influences preschoolers' willingness to delay gratification。Developmental Science, 19(6), 1011–1019。

6. Sarah Doebel & Yuko Munakata（2018）：Group influences on engaging self-control: Children delay gratification and value it more when their in-group delays and their out-group doesn’t。Psychological Science, 29(5), 738–748。
7. Lucas E. Michaelson & Yuko Munakata（2020）：Same data set, different conclusions: Preschool delay of gratification predicts later behavioral outcomes in a preregistered study。Psychological Science, 31(2), 193–201。
8. Gerald R. Patterson（1982）：Coercive Family Process。Castalia Publishing, Eugene, OR。
9. Angela L. Duckworth, Tamar Szabó Gendler & James J. Gross（2016）：Situational strategies for self-control。Perspectives on Psychological Science, 11(1), 35–55。
10. Gharad Bryan, Dean Karlan & Scott Nelson（2010）：Commitment devices。Annual Review of Economics, 2, 671–698。
11. Brigitte C. Madrian & Dennis F. Shea（2001）：The power of suggestion: Inertia in 401(k) participation and savings behavior。Quarterly Journal of Economics, 116(4), 1149–1187。
12. Richard H. Thaler & Shlomo Benartzi（2004）：Save More Tomorrow: Using behavioral economics to increase employee saving。Journal of Political Economy, 112(S1), S164–S187。
13. Peter M. Gollwitzer（1999）：Implementation intentions: Strong effects of simple plans。American Psychologist, 54(7), 493–503。
14. Evan F. Risko & Sam J. Gilbert（2016）：Cognitive offloading。Trends in Cognitive Sciences, 20(9), 676–688。
15. June P. Tangney, Roy F. Baumeister & Angie Luzio Boone（2004）：High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success。Journal of Personality, 72(2), 271–324。
16. Martin S. Hagger, Nikos L. D. Chatzisarantis, Hugo Alberts等（2016）：A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect。Perspectives on Psychological Science, 11(4), 546–573。
17. Henri Poincaré（经Jacques Hadamard转引）（1908（Hadamard 1945））：Science et méthode；An Essay on the Psychology of Invention in the Mathematical Field。Flammarion；Princeton University Press。
18. Nicholas J. Cepeda, Harold Pashler, Edward Vul, John T. Wixted & Doug Rohrer（2006）：Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis。Psychological Bulletin, 132(3), 354–380。

19. Ut Na Sio & Thomas C. Ormerod（2009）：Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review。Psychological Bulletin, 135(1), 94–120。
20. Colleen M. Seifert, David E. Meyer, Natalie Davidson, Andrea L. Patalano & Ilan Yaniv（1995）：Demystification of cognitive insight: Opportunistic assimilation and the prepared-mind perspective。收入 Sternberg & Davidson (Eds.), The Nature of Insight, MIT Press。
21. Andrea L. Patalano & Colleen M. Seifert（1994）：Memory for impasses during problem solving。Memory & Cognition, 22(2), 234–242。
22. Colleen M. Seifert & Andrea L. Patalano（2001）：Opportunism in memory: Preparing for chance encounters。Current Directions in Psychological Science, 10(6), 198–201。
23. Roger C. Schank（1982）：Dynamic Memory: A Theory of Reminding and Learning in Computers and People。Cambridge University Press。
24. Manu Kapur（2008）：Productive failure。Cognition and Instruction, 26(3), 379–424。
25. Manu Kapur（2016）：Examining productive failure, productive success, unproductive failure, and unproductive success in learning。Educational Psychologist, 51(2), 289–299。
26. Tanmay Sinha & Manu Kapur（2021）：When problem solving followed by instruction works: Evidence for productive failure。Review of Educational Research, 91(5), 761–798。
27. Romain Puech, Jakub Macina, Julia Chatain, Mrinmaya Sachan & Manu Kapur（2025（预印本 2024））：Towards the pedagogical steering of large language models for tutoring: A case study with modeling productive failure。Findings of the Association for Computational Linguistics: ACL 2025, 26291–26311；预印本 arXiv: 2410.03781。
28. Robert A. Bjork（1994）：Memory and metamemory considerations in the training of human beings。收入 Metcalfe & Shimamura (Eds.), Metacognition: Knowing about Knowing, MIT Press。
29. Betsy Sparrow, Jenny Liu & Daniel M. Wegner（2011）：Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips。Science, 333(6043), 776–778。
30. Colin F. Camerer 等（2018）：Evaluating the replicability of social science experiments in Nature and Science between 2010 and 2015。Nature Human Behaviour, 2, 637–644。

31. Lindsey E. Richland, Nate Kornell & Liche Sean Kao（2009）：The pretesting effect: Do unsuccessful retrieval attempts enhance learning?。Journal of Experimental Psychology: Applied, 15(3), 243–257。
32. Nate Kornell, Matthew J. Hays & Robert A. Bjork（2009）：Unsuccessful retrieval attempts enhance subsequent learning。Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 35(4), 989–998。
33. Norman J. Slamecka & Peter Graf（1978）：The generation effect: Delineation of a phenomenon。Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory, 4(6), 592–604。
34. Sharon Bertsch, Bryan J. Pesta, Richard Wiscott & Mark A. McDaniel（2007）：The generation effect: A meta-analytic review。Memory & Cognition, 35(2), 201–210。
35. Brady Butterfield & Janet Metcalfe（2001）：Errors committed with high confidence are hypercorrected。Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 27(6), 1491–1494。
36. Hamsa Bastani, Osbert Bastani, Alp Sungu, Haosen Ge, Özge Kabakcı & Rei Mariman（2025）：Generative AI without guardrails can harm learning: Evidence from high school mathematics。Proceedings of the National Academy of Sciences, 122(26), e2422633122（同刊 122(34) 有更正）。
37. Slava Kalyuga, Paul Ayres, Paul Chandler & John Sweller（2003）：The expertise reversal effect。Educational Psychologist, 38(1), 23–31。
38. Paul A. Kirschner, John Sweller & Richard E. Clark（2006）：Why minimal guidance during instruction does not work: An analysis of the failure of constructivist, discovery, problem-based, experiential, and inquiry-based teaching。Educational Psychologist, 41(2), 75–86。
39. Katharina Loibl, Ido Roll & Nikol Rummel（2017）：Towards a theory of when and how problem solving followed by instruction supports learning。Educational Psychology Review, 29(4), 693–715。

四、第四编相关（第七、八章）

1. Terence R. Mitchell, Leigh Thompson, Erika Peterson & Randy Cronk（1997）：Temporal adjustments in the evaluation of events: The "rosy view"。Journal of Experimental Social Psychology, 33(4), 421–448。
2. Susan Nolen-Hoeksema（1991）：Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes。Journal of Abnormal Psychology, 100(4), 569–582。

3. Susan Nolen-Hoeksema & Jannay Morrow（1991）：A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake。Journal of Personality and Social Psychology, 61(1), 115–121。
4. Susan Nolen-Hoeksema, Blair E. Wisco & Sonja Lyubomirsky（2008）：Rethinking rumination。Perspectives on Psychological Science, 3(5), 400–424。
5. Edward R. Watkins（2008）：Constructive and unconstructive repetitive thought。Psychological Bulletin, 134(2), 163–206。
6. Leonard L. Martin & Abraham Tesser（1996）：Some ruminative thoughts。收入 R. S. Wyer Jr. (Ed.), Ruminative Thoughts (Advances in Social Cognition, Vol. 9), Erlbaum。
7. Eric Klinger（1975）：Consequences of commitment to and disengagement from incentives。Psychological Review, 82(1), 1–25。
8. Kate Sweeny & Alex G. Cavanaugh（2012）：Waiting is the hardest part: A model of uncertainty navigation in the context of health news。Health Psychology Review, 6(2), 147–164。
9. Kate Sweeny & Sara E. Andrews（2014）：Mapping individual differences in the experience of a waiting period。Journal of Personality and Social Psychology, 106(6), 1015–1030。
10. Kate Sweeny, Chelsea A. Reynolds, Angelica Falkenstein, Sara E. Andrews & Meghan D. Dooley（2016）：Two definitions of waiting well。Emotion, 16(1), 129–143。
11. Elliot Aronson & Judson Mills（1959）：The effect of severity of initiation on liking for a group。Journal of Abnormal and Social Psychology, 59(2), 177–181。
12. Harold B. Gerard & Grover C. Mathewson（1966）：The effects of severity of initiation on liking for a group: A replication。Journal of Experimental Social Psychology, 2(3), 278–287。〔待核〕
13. Patricia Frazier, Howard Tennen, Michelle Gavian, Crystal Park, Patricia Tomich & Ty Tashiro（2009）：Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change?。Psychological Science, 20(7), 912–919。
14. Endel Tulving & Donald M. Thomson（1973）：Encoding specificity and retrieval processes in episodic memory。Psychological Review, 80(5), 352–373。
15. Martin A. Conway & Christopher W. Pleydell-Pearce（2000）：The construction of autobiographical memories in the self-memory system。Psychological Review, 107(2), 261–288。

16. Richard H. Thaler（1985）：Mental accounting and consumer choice。Marketing Science, 4(3), 199–214。
17. Richard H. Thaler（1999）：Mental accounting matters。Journal of Behavioral Decision Making, 12(3), 183–206。
18. Eldar Shafir & Richard H. Thaler（2006）：Invest now, drink later, spend never: On the mental accounting of delayed consumption。Journal of Economic Psychology, 27(5), 694–712。
19. Hersh M. Shefrin & Richard H. Thaler（1988）：The behavioral life-cycle hypothesis。Economic Inquiry, 26(4), 609–643。
20. Drazen Prelec & George Loewenstein（1998）：The red and the black: Mental accounting of savings and debt。Marketing Science, 17(1), 4–28。
21. Eduardo Quispe-Torreblanca, Neil Stewart, John Gathergood & George Loewenstein（2019）：The red, the black, and the plastic: Paying down credit card debt for hotels, not sofas。Management Science, 65(11), 5392–5410。
22. George Loewenstein（1987）：Anticipation and the valuation of delayed consumption。Economic Journal, 97(387), 666–684。
23. Shlomo Benartzi & Richard H. Thaler（1995）：Myopic loss aversion and the equity premium puzzle。Quarterly Journal of Economics, 110(1), 73–92。
24. Botond Kőszegi & Matthew Rabin（2006）：A model of reference-dependent preferences。Quarterly Journal of Economics, 121(4), 1133–1165。
25. Botond Kőszegi & Matthew Rabin（2009）：Reference-dependent consumption plans。American Economic Review, 99(3), 909–936。
26. Niklas Karlsson, George Loewenstein & Duane Seppi（2009）：The ostrich effect: Selective attention to information。Journal of Risk and Uncertainty, 38(2), 95–115。
27. George Ainslie（1992）：Picoeconomics: The Strategic Interaction of Successive Motivational States within the Person。Cambridge University Press。
28. Jon Elster（2000）：Ulysses Unbound: Studies in Rationality, Precommitment, and Constraints。Cambridge University Press。
29. Colleen M. Seifert & Andrea L. Patalano（1991）：Memory for incomplete tasks: A re-examination of the Zeigarnik effect。Proceedings of the 13th Annual Conference of the Cognitive Science Society。
30. Henri Bergson（F. L. Pogson 英译）（1889（英译 1910））：Essai sur les données immédiates de la conscience / Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of Consciousness。Alcan；英译 George Allen & Unwin。

31. Harold Schweizer（2008）：On Waiting。Routledge（Thinking in Action 丛书）。〔待核〕

五、第五编相关（第九章）

1. Hartmut Rosa（2010）：Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late-Modern Temporality。NSU Press。〔待核〕
2. Hartmut Rosa（2016（英译 2019））：Resonanz / Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World（James C. Wagner 译）。Suhrkamp；英译 Polity。〔待核〕
3. Hartmut Rosa（2018（英译 2020））：Unverfügbarkeit / The Uncontrollability of the World（James C. Wagner 译）。Residenz Verlag；英译 Polity。
4. Albert Borgmann（1984）：Technology and the Character of Contemporary Life: A Philosophical Inquiry。University of Chicago Press。
5. 韩炳哲（Byung-Chul Han）（2009（英译 2017））：Duft der Zeit / The Scent of Time（Daniel Steuer 译）。transcript；英译 Polity。
6. Sigmund Freud（1920）：Jenseits des Lustprinzips / Beyond the Pleasure Principle。Internationaler Psychoanalytischer Verlag；英译见 Standard Edition, vol. 18。〔待核〕
7. Daniel E. Berlyne（1971）：Aesthetics and Psychobiology。Appleton-Century-Crofts。〔待核〕
8. Leonard B. Meyer（1956）：Emotion and Meaning in Music。University of Chicago Press。
9. David Huron（2006）：Sweet Anticipation: Music and the Psychology of Expectation。MIT Press（Bradford Books）。
10. Kent C. Berridge & Terry E. Robinson（1998）：What is the role of dopamine in reward: Hedonic impact, reward learning, or incentive salience?。Brain Research Reviews, 28(3), 309–369。
11. Elizabeth Ligon Bjork & Robert A. Bjork（2011）：Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning。收入 Gernsbacher 等编 Psychology and the Real World, Worth Publishers。
12. Ryan W. Buell & Michael I. Norton（2011）：The labor illusion: How operational transparency increases perceived value。Management Science, 57(9), 1564–1579。

附 录

附录一　九问原题与成书方法

九问原题

这本书由九个问题长成。下面是九问在 ChatSDE 上第一次提出时的原题，按原来的 What／How／Why 次序排列。文字有压缩，不是逐字照录：压缩了部分铺垫句（如第四、第八问开头回顾"应计栏""预回写"的那几句）；删去了第四、第九问末尾那句关于文献的提醒（"只引用真实可查的文献；查不到出处的标〔未核验〕，不得编造作者、期刊和年份，也不得虚构'我曾亲见'的经历"），以及第四问后面附的追问方向建议；第五问原题把"信不信大人说话算数"也挂在 Watts 等 2018 年的重复研究名下，核对后这一层出自 Kidd 等 2013 年的实验，整理时删去了那个括注。括号里注明它在书中落进了哪一章。

第一问（What）：在日常理解里，"等待"被当成什么？为什么人人都想缩短等待，把它看成时间的空耗？（第三章）

第二问（What）："等待是空耗"这个看法里藏着什么发现学预设？（结果早已在那里，只是还没送到我手上？）（第四章）

第三问（What）：用 SDE 重新定义：等待是一种怎样的发生？等的时候，S、D、E 各自在发生什么？（第二章）

第四问（How，0→1）：一次等待是怎样从无到有发生的？婴儿要先有"客体永久性"，才可能等妈妈回来；但光知道"它还在"并不等于在等，只有"它该回来"才是等。请以一个孩子第一次等妈妈下班、第一次等种子发芽为例，追问三件事："该"是怎样第一次被刻进一个人身上的？那一栏是在哪一次"有"与"无"的对账中第一次被开出来的？在这一步发生之前，这个孩子的世界里有没有等待，如果没

有，那时的时间是什么样子？请正面说清你的回答和皮亚杰的客体永久性、蔡格尼克效应、巴甫洛夫式的条件化期待差在哪里，各举一个判法相反的案例。（第一章）

第五问（How，1→N）：会等的能力是怎样在一个人身上长出来、扩展开，又怎样失去的？棉花糖实验把"会等"解释为延迟满足的自控力，后来的重复研究发现孩子等不等很大程度取决于家境和信不信大人说话算数。请以孩子学会等压岁钱、大人刷短视频后再也等不了一封回信为例，追问会等到底是意志力、是一本能记下发酵的账，还是对"该"的信任；它怎样从一件事扩展到一生，又在哪一步被即时反馈拆掉？请正面说清你和"自控力"解释在哪个案例上判法相反。（第五章）

第六问（How，1→1）：农事、酿造、育儿、科研里的"等"，怎样迁移到 AI 时代的学习里？请以腌咸菜、等孩子开口说话、科学家放下一道难题三个月为例，追问这几种等待共有的结构是什么，什么能迁移、什么不能硬搬；在 AI 秒答的时代，学习者还要不要等，又该怎样等？请正面说清你的回答比间隔效应和酝酿效应多出了什么。（第六章）

第七问（Why）：为什么有些等待把人等坏了？好的等待和坏的等待，缝隙在哪里？请以等病理报告、等一个不回消息的人、等孩子考试出分为例，追问坏的等待到底坏在哪一步，并正面说清你的回答和"生产性失败"、反刍思维研究差在哪里，各举一个判法相反的案例。（第七章）

第八问（Why）：为什么等待非存在不可？在三原理里，是哪两维的矛盾逼出了等待这第三样东西？请对照塞勒的心理账户和 Seifert 等人的"机会同化"假说，追问心理账户里有没有"已承诺而未到账"这一栏，一个完全没有这一栏的心智还能不能学习、守约、爱人，并以压岁钱、腌咸菜、等一封回信为例，说清判法相反的案例。（第八章）

第九问（Why）：为什么在 AI 秒答的时代，"会等"反而成了稀缺能力？请从意义三律（创造律、幸福律、自由律）追问：AI 把等待一段段删掉之后，人失去的是哪一律？为什么"会等"会从一种美德变成一种稀缺的生产力？普通人在日常里

要怎样守住它？请以学生遇题就问 AI、大人不再写信、一家人不再等一顿慢慢炖的饭为例，说清你和罗萨的加速与共鸣理论差在哪里、在哪个案例上判法相反。这一问请不要再用"账本"和"结算"这两个词，换一个角度说出等待的意义。（第九章）

从第四问起，原题里已经出现了"该"字和"那一栏"的说法，那是前三问问对的产物：问题本身也是在问对里一步步长出来的。第九问特意要求不用"账本""结算"，是为了逼出一个新角度；这也是后来全书以"该"为脊梁、把账本退为工具的一个先声。

成书方法

这本书是怎样做出来的，下面如实交代。

第一步，设计九问。九个问题由王德生设计，按 SDE 学派常用的三类问法排列：前三问问"是什么"，中间三问分别对着从无到有（0→1）、从一到多（1→N）、从一处到另一处（1→1）三种发生，后三问问"为什么"。从第四问起，每一问都指定了一到三位最强的"邻居"，并要求回答说出一个与邻居判法相反的具体案例（第六问要求的是说清比邻居多出了什么）；前三问没有指定邻居。

第二步，逐问问对。每一问拿到 SDE Universes 平台的问对智能体 ChatSDE 上去问，来回六到九轮不等：第一问七轮，第二问六轮，第三问六轮，第四问九轮，第五问七轮，第六问八轮（岔出的另一路七轮），第七问六轮，第八问七轮，第九问六轮。问对里有被顶回来的地方，也有把对方顶回去的地方。

第三步，凝成成文。每一场问对的末尾，先请 ChatSDE 把它提炼成一篇五千字左右的短稿；之后多数问又另凝成一篇两万字上下的论文。最后进入成书的成文共九篇：第一、二、三、五、七、八问各一篇论文，第六问岔出两条路，留下两篇论文，第四问没有另凝论文，用的是它的短稿。第九问的问对在第六轮中断，既没有短稿，也没有论文；第九章后半截——守住"该"的日常三件事、与罗萨的正面交锋、"这个判断怎样会错"——是统稿时按全书口径补完的。

第四步，创新智商盲评。上面九篇成文曾用"创新智商"做过盲评，用来分辨哪里只是换了说法、哪里真的往前走了一步，指导后面的重写和加固。详见附录四。

第五步，统稿成书。由 Claude 统稿：先写出全书唯一口径的写作任务书，定下判词三句、随身三问、五条判决及其推翻条件、五编九章的细纲、陪读一家五口的设定和撞车清单（同一个例子全书只当一次主例）；再把九问重新排进五编，使"该"一步一步往前走。统稿中王德生做了几项裁定，最要紧的一项是全书以"该"为脊梁，原稿里的"账本、应计栏、结算"退为工具；书名口径也在这时定下：俗话"该来的总会来"错在"总会"，不错在"该"。

第六步，执笔与质检分开。执笔和质检也都由 Claude 完成，只是分在不同的会话里：每一章先由执笔者按任务书重写成书的文字，不照抄原素材成段原文，拆掉研究问题编号、读数公式、自我否决条款一类论文脚手架，交稿时附一份执笔附记，列出所引文献、新造案例、新词和请质检特别看的地方；然后由另一个没有参与这一章写作的质检会话独立通读，核对文献、查与前后章的撞车、查是否把邻居说弱了，并出一张质检卡。几处重要的收窄都是在质检时做出的：第一章补上休谟本人的规矩渐成说和丙家案例；第六章承认机会同化与 Kapur 团队 2024 年的工作已覆盖一部分；第七章把"回忆即再结算"收窄为结果落地之后的回头重读；第八章承认 Kőszegi 与 Rabin 的模型也能推出"拖越久越难受"；第九章把与罗萨的分歧收窄为"每次回应之前有没有先留下自己的一个猜想"。

第七步，文献逐条核对。全书引用的文献，在各章质检时逐条核过作者、年份、题名和出处（少数几条沿用执笔时的核对，付印前又补核了一遍），核实的标〔核〕，有一项（章节、页码、具体论文或内容细节）不能确认的标〔待核〕。附录三　　汇编时补上去的页码和副题，付印前另做了一轮逐条核对，核不了的已删去。原素材中来路可疑的文献一律不用。核对结果见附录三。

这里也要说清这套做法的分寸：执笔、质检、统稿都是 Claude 的不同会话，彼此独立，却不是人工的同行评审；九问的设计和几项关键裁定出自王德生。全书没有经过人工的同行评审。

还有几条规矩贯穿始终：场景都是构想的，用陪读一家人的口吻讲，书里没有作者亲历；不替任何学者编原话，只转述，必要时短引不超过十五字；不作诊断，不做政策表态；书里的读数和新词只作理解的工具，不进任何考核。

第八步，第二稿提升。成书之后，按两位独立评分者的盲评意见做了第二稿提升，做了三类事。一是补上被指出漏掉的邻居，并写清分离线：先把对方最强的样子写出来，承认它覆盖了什么，再说本书多出的究竟是什么；还原得了的，就收窄或删掉。二是给能吸收任何结果的说法立一个事先写下的判据，写明什么观察出现就算它错；判据立不起来的，诚实降为比喻或假说，并在文中改写。三是把靠比喻撑着的承重处改实：要么写出可观察的对应物，要么明说只是比喻、不承重。第二稿新增的引文同样逐条检索核对，核不了的标〔待核〕，页码和具体主张一律不写（见附录三）。执笔、质检、改稿仍是 Claude 的不同会话，没有人工同行评审，书里每条判决仍未被独立检验。

附录二　新造概念小词典

下面收入书中新造或改用的说法 52 条（有几条是两三个相关的说法并在一起），按出现的章次排列。每条一两句白话，括号里注明出自第几章。标“假说”的说法尚未被数据检验；标“比喻”或“画面”的不承重，章内另给了可核查的对应物。

同一性差异（第一章）：从一串各不相同的经历里只留下“又来了”这一样，把杂乱压成一个常数；它给“该”分量。

在场性差异（第一章）：“该有”和“此刻没有”第一次被摆在同一个位置上，量出一个“还”字：还没来。

位差差异（第一章）：对象来了，却落在位置旁边，来晚了；它把时间上的欠换算成人头上的欠，给“该”成形。

撞停（第一章）：预期和现实不吻合是“撞”，不吻合之后有一段时间没人接手是“停”；等待是撞停出来的，不是撞出来的。

有保证而无刻度（第一章）：有保证、有刻度是安心，没有保证是绝望，有保证而没有刻度才是等待。

缺—痛—归位（第一章）：“该”诞生的三步：常数落空，落空后悬着没人接手，对象终于到来、那段痛被记到它头上并被来的人认下。

册封的三个可见动作（第一章）：说“那场痛把‘总是如此’册封成‘你该来’”，不靠机械的比方，只看三样能分开记录的行为：转脸盯着那个人、用“怎么才”要说法；说法没到手，不肯照常玩；隔天同一钟点不待提醒，自己走到门边，对大人说“她该回来了”。（原先“后坐力”一类画面不再使用。）

无言之该（第一章）：没有人明说过、单靠作息长出来的那种“该”。第一章的第一条判决只管它；有人当面说出口的许诺是另一条路，本书不否认。

索债式等候与痛失式等候（第一章）：前者先质问、要说法，再求抱；后者哭着粘人。本书预测，熟悉环境里的迟到更易引出前者，陌生环境里同样长的分离更易引出后者（尚未检验）。

事中报时与代写（第一章）：钟停了、人没到时，一段一段递上“妈妈刚交完班”“在公交上了”，是事中报时，给停了的钟接新针；大人替孩子把那笔“该”用一句承诺填上、再拿别的东西盖住，是代写，会把等待掐掉。

不哄只指（第一章）：孩子卡在门口时，大人不急着把他哄开，而是指出那个人的旧路，再把量缺口的笔交给孩子。

在场的缺席者（第二章）：那件还没来的东西，已经从等待者的每一个动作里显了形。

指针判据（第二章）：分开“等”和“闲”的，不是手上有没有事，而是身上有没有一根指向未来之物的指针在转。

预回写（假说）（第二章）：回写是事后追认，预回写是事前先签。脱离比喻的说法是：概率和钟点相同，被人签过字的未来，比只被估计的未来，在约定钟点过去之后更牵动动作、更把责任指向一个人。这是假说，章内已给出事先写下的判据；它“反过来改写整片土”的那一层，目前没有任何证据。

结算权（第二章）：一个人给自己其余生活下结论、做决定的权利；病了的等待把它一件件收走，“等这件事过去我再……”成了永久句。

自让与被夺（第二章）：结算权的两种丢法：走开不会丢掉所求之物的，是自让，本章的办法适用；走开就丢位置、丢所求之物的，是被夺，要先问为什么必须等。

造句失败与主语换挡（第二章）：“它没来，因为……”再也造不出来的那一刻叫造句失败；随后主语从“它”换到“我”，“该”才被撤销。

两个时间戳之间无字段（第三章）：日常的记法只认开始等和等到两个时刻，中间不许写字，空耗由此记出来。

切分·削峰·倒算（第三章）：空耗感长成的三段：把等待切成一段，把中间的起伏削成“还没”，结果落地时倒过来把整段判成荒地。难受多少、值不值，前人已说；本书只留“整块日子被取消入账资格”这一层。

入账资格（第三章）：一段日子算不算“我做过的事”的资格；倒算把整块等待的日子取消了这个资格。这不等于说它不难受，也不等于说它不值。

只记不计的一栏（第三章）：给等待的日子留一行，只记“我待过”（日期、多久、一个不评价的词），永远不拿去和结果对账。

无凶手的优化（第三章）：每一步都在帮人省时间，没有谁存心害谁，等待却在一次次优化里死掉；被省掉的那一方从不发言。

搬运式等待与发酵式等待（第四章）：结果早已做好、只是在路上的是搬运；结果要靠这段时间才长得出来的是发酵。“空耗”二字只在搬运里是老实话。

“该到”与“该成”（第四章）：前者是一件做好的东西该被送到手上，是俗话“总会来”的那个“该”；后者是一件还没成的东西要在这段日子里长成，是书名的那个“该”。

边界态（第四章）：五条自查的答案打架的等待，如等面试结果、等定制的桌子：对等的人像搬运，对做的人是发酵，“该”在两个人手里各是一个样子。

事前约定的那张纸（第四章）：开等之前写下的一张纸（五条自查中能事前回答的几条、条件清单、不破坏封口的检验点与日期、停滞线）；判错了，改下一次的纸，不改这一次的结论。

开关型采样器（第四章）：被大量“咔哒”一声的即时反馈驯出来的注意力，只认翻转；“一直在变”在它眼里难被发现。“养成”这一半是本书的假说，章内给了检验。

换主键与不可采样格（第四章）：把问法从“到了没有”换成“走到哪一步了”；为看不见的那一段立一格：“这一段在发酵，此时不宜看”。

空耗负片（假说，只作启发）（第四章）：“越觉得虚，越可能是深处在改”的说法，已撤回其作为解释的资格：个人不得由“虚”推“深”，“虚”只提醒你去翻事前写好的那张纸。对一批人的偏相关假说，判据独立于感觉，目前未检验。

应计栏（第五章）：“已经发生、还没到账”的那一格；会等不是一股劲，是这一格。“该”就住在这一格里。

足额而不加码（第五章）：说多少给多少的兑现史；缩水教出抢，加码教出谈判，废止教出不信，只有足额而不加码教出“该”。其中“抗议后加码”前人已有研究，“补偿式加码”本书未查到研究，属本书押注。

三合与删格（第五章）：快、可重来、必然兑现三样凑齐，那一格就没了用处，被删掉的是格式，不是意志；信用卡不删这一格，只把它倒过来，叫倒转。

状态行（第五章）：只给没来的事写一行“在途”，不写动作、不改局、不设奖惩。它和执行意图（if-then 计划）要分开量；二者是否独立，要靠“只写状态／只写动作”的对照来裁，目前未检验。

转包与条件场（第六章）：等待时，推进的那只手从发起者交给一片条件（盐和坛子、发育中的脑、长久浸泡的材料），这片条件叫条件场。

同差再认（第六章）：失败留下一个形状，日后被吻合的材料用同一把读法再认出来；这一机制前人（机会同化）已说出，本书只强调最值钱的材料是自己过去的失败。

第一败、第一猜与死区（第六章）：第一败是说得出卡点的那次失败，第一猜是自己形成的可判对错的猜想；从第一猜到亲手判定之间那一段，外部操作者必须退出，叫死区。这一条只对有底子、能写出“我试过什么”的人成立。

可自判（第六章）：学习者自己有办法验证猜想对错的题（可代入检验的推导、可以验算的方程）。“亲手判定不能转让”这一条只在可自判的题上才预测有差别；一个任意的事实、一个生词的意思不在其内。

失败定价（第六章）：在每点都结算的记法里，失败从零元变成了负债，于是人主动不留失败的形状。可见的对应物：每题即时计分的班，与只在单元末计分的班，比较“未猜先查”和愿留卡点的比例（尚未检验）。

并格（假说）（第七章）：原先的说法是：结果落地时，落地的那个自己也被一并并进结果栏结算掉。去掉记账比喻后是一个可量的假说：一段等待的内容，事后只能以结果为线索被提取，日期线索下提不出。量出来之前不当事实；它近于自传体记忆按目标归档，本书多出的几点见第七章。

回忆即再结算（第七章）：结果落地之后，用结果去重读中段，每回忆一次就再算一次亏。按第七章收窄后的口径，它不包括等待期间朝前的担心与预备，那些担心可能正是落地时接住结果的力气。

好结果也不翻案（第七章）：好结果会抬高“值了”，却很少让人说“那段日子本身有东西”；这一条拆成“值了”（随结果走）和“那段日子里有什么”（对着当时的记录核对）两个可以分开量的读数。

两笔清算与回收型主体（第七章）：结果落地后算两笔，一笔算结果，一笔算“这段日子我长出了什么”，第二笔是给下一次的预约，且只记能对着当时的事核对的内容；从不拆第二笔、只在结果之后才会动的人，叫回收型主体。

认领率 C（第七章）：当事人在同期记录里留下的若干条变化，事后有多少条被他认作“那段日子里我做的”，由不知道结果好坏的人对着同期记录核对。它是第七章靶子的读数：结果好坏、时间的玫瑰色都不该让它变。

没有新消息的查看（第八章）：天天去看一眼、却没有任何新消息，也会让对那个人的追索变重，且随交情而变，不随查看的代价而变；这是本书押的预测，未检验。原先的“查询计息”“复利”“根定利率”已降为画面，不承重。

预写终态额（第八章）：心里预先写好的“该来的样子”；中途一切都在变，它是设想观察中最稳的量（不是唯一不变的量）。用等的人隔几天写下的“如果今天到了会是什么样”去量，它一改，等就成了耗。

提货路与对表路、三行回执（第八章）：去催问是提货路，会把一个会回信的人磨成一张催款单；去对表就写三行：只记已经发生的，写下一步的判据，末尾一句“本页记录，不待回复”。分开两条路的不是问得勤还是疏，而是问了要不要对方答（“勤而不待答”与“疏而要答”）。

认领与追索（第八章）：“该”对未来之物不是估值，而是认领（这是我的、它该来）和追索（没来就要一个交代），像一张债权，不随拖延自动减额。

幸福律的发动机（第九章）：张力积累、模式转换、张力释放这一整段运行；AI 秒答删掉的是积累那一段，没有积累的释放只是快感。这副骨架沿用旧说（弗洛伊德、伯莱因、迈耶、胡伦、贝里奇等都走过），不是本书发明；本书只加两处：谁来跑那段来回，以及积累挂不挂在一件被你认了领的东西上。

中途痕迹（第九章）：草稿的版本、擦改、中途改主意、查过又放下，这些当时留下的记录；用它代替事后回想，来看张力积累有没有发生。

不能外包的工序与被代等的等待（第九章）：让一件事在你身上走完全程，是外包不了的那道工序；被别人或机器代等的等待，对你自己的那一栏等于没有等。在学习与技能的那一半，这大半是必要难度和生成效应已说过的话；“会等”成为生产力，只是一个关于价钱的假说。

参照值被偷换（比喻，不承重）与未外显记为无（第九章）：“恒温器的设定值被改了”只是画面，不拿来裁决；可核查的对应物是制度里“还在想”的四项读数（给不给时间、薪水、位置，追问的门槛多短）。凡没显出来的都被记成没有，人因此真的不再等，又反过来证明它记得没错。

未完成权（第九章）：在教室里给学生一次说“我还在想，明天再交”的正当机会，这一次未完成不折抵他后面的发言资格，也不进当天的评比。

附录三　引文核验表

下表汇总全书引用的文献，按首次被引用的章次排列；同一文献被几章引用的，在"用于"一栏一并注明，只登一次。状态以各章质检卡和第二稿改稿记录为准：〔核〕表示表中写出的作者、年份、题名、出处都已核实；〔待核〕表示还有一项（章节、页码、具体论文或内容细节）没有核实，这一项表中和正文都不写。凡正文据摘要或二手材料转述而未读原文全文的，在备注里注明。另须如实说明：本表初稿里有一部分起止页码和完整副题，是汇编时按通行书目补上的，没有逐条核对。付印前的前后文质检把这些补上去的卷期、页码和副题逐条拿去对了出版方数据库、期刊页面和馆藏书目：对得上的保留并标〔核〕；对不上、两处来源说法不一或查不到的，一律删去，只留已核实的作者、年份、题名和期刊或出版社。未能核实的页码已删去，表中现存的每一个页码都已核过。

第二稿补入的引文（含第二稿改写的条目）同样逐条检索核对：作者、年份、题名、出处能在出版方、期刊页面或数据库里查到的标〔核〕；只读到摘要、出版社介绍或电子本的，在状态栏注明；核不到的标〔待核〕，页码、章节和具体主张一律不写。同一文献被几章引用的仍只登一次；第二稿里有几条因此换了章次（如 Baron 与 Hershey 1988 现首见于第三章）。

第一章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
1	Jean Piaget	1937（英译 1954）	La construction du réel chez l'enfant / The Construction of Reality in the Child	Delachaux & Niestlé；英译 Basic Books	第一章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
2	Bluma Zeigarnik	1927	Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen	Psychologische Forschung, 9	第一、二章	〔核〕
3	I. P. Pavlov	1927	Conditioned Reflexes（G. V. Anrep 译；含第三讲时间条件化）	Oxford University Press	第一章	〔核〕
4	Robert A. Rescorla	1988	Pavlovian conditioning: It's not what you think it is	American Psychologist, 43(3), 151–160	第一章	〔核〕
5	C. R. Gallistel & John Gibbon	2000	Time, rate, and conditioning	Psychological Review, 107(2), 289–344	第一章	〔核〕
6	Abram Amsel	1958	The role of frustrative nonreward in noncontinuous reward situations	Psychological Bulletin, 55(2), 102–119	第一章	〔核〕
7	David Hume	1739–1740	A Treatise of Human Nature（T 3.1.1 是与应当；第一卷论因果与习惯；T 3.2.2.10 规矩渐成）	伦敦初版；通行校勘本	第一章、导读、结语	〔核〕
8	John R. Searle	1964	How to derive "ought" from "is"	Philosophical Review, 73(1), 43–58	第一章、结语	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
9	Mary D. S. Ainsworth & Silvia M. Bell	1970	Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation	Child Development, 41(1), 49–67	第一章	〔核〕
10	Mary D. S. Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters & Sally Wall	1978	Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation	Lawrence Erlbaum	第一章	〔核〕
11	Mary Main & Judith Solomon	1990	Procedures for identifying infants as disorganized/ disoriented during the Ainsworth Strange Situation	收入 Greenberg, Cicchetti & Cummings (Eds.), Attachment in the Preschool Years, University of Chicago Press	第一章	〔核〕
12	John Bowlby	1973	Attachment and Loss, Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger	Hogarth Press / Basic Books	第一章	〔待核〕书与"希望的愤怒／绝望的愤怒"之归属已核；具体章节未核，不写

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
13	Renée Baillargeon, Elizabeth S. Spelke & Stanley Wasserman	1985	Object permanence in five-month-old infants	Cognition, 20(3), 191–208	第一章	〔核〕
14	D. W. Winnicott	1953	Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession	International Journal of Psycho-Analysis, 34, 89–97	第一章	〔核〕
15	Eric Schopler 等	1970 年代初起	TEACCH 项目（结构化教学、视觉日程表）	北卡罗来纳大学；只引项目，不引具体文献	第一章	〔核〕
16	R. Ghibellini & B. Meier	2025	Interruption, recall and resumption: A meta-analysis of the Zeigarnik and Ovsiankina effects	Humanities and Social Sciences Communications, 12；DOI 10.1057/s41599-025-05000-w	第一、二章	〔核〕
17	P. F. Strawson	1962	Freedom and Resentment	Proceedings of the British Academy, 48	第一章	〔核〕（页码未核，不写）
18	Stephen Darwall	2006	The Second-Person Standpoint: Morality, Respect, and Accountability	Harvard University Press	第一章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
19	Hannes Rakoczy, Felix Warneken & Michael Tomasello	2008	The sources of normativity: Young children's awareness of the normative structure of games	Developmental Psychology, 44(3), 875–881	第一章	〔核〕
20	Marco F. H. Schmidt, Lucas P. Butler, Julia Heinz & Michael Tomasello	2016	Young children see a single action and infer a social norm: Promiscuous normativity in 3-year-olds	Psychological Science, 27(10), 1360–1370	第一章	〔核〕
21	Patricia Kanngiesser, Bahar Köymen & Michael Tomasello	2017	Young children mostly keep, and expect others to keep, their promises	Journal of Experimental Child Psychology, 159, 140–158	第一章（许诺反例）	〔核〕
22	Daniel Kahneman, Jack L. Knetsch & Richard H. Thaler	1986	Fairness as a constraint on profit seeking: Entitlements in the market	American Economic Review, 76(4), 728–741	第一章	〔核〕
23	Elizabeth W. Morrison & Sandra L. Robinson	1997	When employees feel betrayed: A model of how psychological contract violation develops	Academy of Management Review, 22(1), 226–256	第一章	〔核〕（只核对摘要中对“违背”的定义，其余内容未引）

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
24	Judee K. Burgoon	1970 年代起	期望违背理论（具体论文题名、年份、页码未能核实）	—	第一章	〔待核〕具体论文未核，表中和正文均不写题名与页码

第二章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
25	Edmund Husserl（M. Heidegger 编；J. B. Brough 英译）	1928（英译 1991）	Vorlesungen zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins / On the Phenomenology of the Consciousness of Internal Time (1893–1917)	Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung 9；英译 Kluwer	第二章	〔核〕
26	Hal R. Arkes & Catherine Blumer	1985	The psychology of sunk cost	Organizational Behavior and Human Decision Processes, 35(1), 124–140	第二、八章	〔核〕
27	R. Sherlock Campbell & James W. Pennebaker	2003	The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health	Psychological Science, 14(1), 60–65	第二章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
28	Michael A. Cohn, Matthias R. Mehl & James W. Pennebaker	2004	Linguistic markers of psychological change surrounding September 11, 2001	Psychological Science, 15(10), 687–693	第二章	〔核〕
29	Allison M. Tackman 等	2019	Depression, negative emotionality, and self-referential language: A multi-lab, multi-measure, and multi-language-task research synthesis	Journal of Personality and Social Psychology, 116(5), 817–834	第二章	〔核〕
30	James W. Pennebaker	2011	The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say About Us	Bloomsbury Press	第二章	〔核〕
31	Ethan Kross 等	2014	Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters	Journal of Personality and Social Psychology, 106(2), 304–324	第二章	〔核〕
32	James W. Pennebaker & Sandra K. Beall	1986	Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease	Journal of Abnormal Psychology, 95(3), 274–281	第二章	〔核〕
33	Martin Heidegger	1927	Sein und Zeit（第 41 节“操心”，第 53 节“先行”）	Max Niemeyer Verlag	第二章	〔待核〕节次依通行编排；页码未核，不写

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
34	Martin Heidegger	1959	Zur Erörterung der Gelassenheit（收入 Gelassenheit；英译见 Discourse on Thinking / Country Path Conversations）	Neske	第二章	〔待核〕只引大意（等待与表象性期待的区分）；页码未核，不写
35	Ernst Bloch	1954–1959（英译 1986）	Das Prinzip Hoffnung / The Principle of Hope	Suhrkamp；英译 MIT Press	第二章	〔待核〕书目已核；页码未核，不写
36	E. J. Masicampo & Roy F. Baumeister	2011	Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals	Journal of Personality and Social Psychology, 101(4), 667–683	第二章	〔核〕（书目；结论的可重复性未核，正文不据以立论）
37	David Allen	2001	Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity	Viking	第二章	〔待核〕未经检索，凭已有知识；只作“开放回路”一词的出处
38	Sona Dimidjian 等	2006	Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression	Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74(4), 658–670	第二章	〔核〕（只借“先做、不等好了再做”的动作形态）

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
39	Pierre Bourdieu（Richard Nice 译）	2000（法文 1997）	Pascalian Meditations（Méditations pascaliennes）	Stanford University Press	第二、八章	〔待核〕书目已核；“使人等待”一层据后人转述，原话、章节与页码未核，不写
40	Javier Auyero	2012	Patients of the State: The Politics of Waiting in Argentina	Duke University Press	第二、八章	〔核〕（书目与内容介绍；未引页码）

第三章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
41	Benjamin Franklin	1748	Advice to a Young Tradesman	据 founders.archives.gov 所录（1748-07-21）	第三章	〔核〕
42	Jing Luo（骆靖），Valdés & Linardi	2026（2025-11 网络首发）	Experienced and prospective wait in queues: A behavioral investigation	Manufacturing & Service Operations Management, 28(2), 459–478；DOI 10.1287/msom.2022.0352（据摘要：受控、全信息设定下的行为实验）	第三章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
43	Gregory S. Berns, Jonathan Chappelow, Milos Cekic, Caroline F. Zink, Giuseppe Pagnoni, Megan E. Martin-Skurski & J. Richards	2006	Neurobiological substrates of dread	Science, 312(5774), 754–758	第三章	〔核〕（据前稿所写的数未能核实，删）
44	David H. Maister	1985	The psychology of waiting lines	收入 Czepiel, Solomon & Surprenant (Eds.), The Service Encounter, Lexington Books	第三章	〔待核〕书与已核（作者十条命题）未核，不写
45	Donald A. Norman	2008	The psychology of waiting lines	jnd.org 网文（2008-11-17）	第三章	〔核〕
46	Daniel Kahneman, Barbara L. Fredrickson, Charles A. Schreiber & Donald A. Redelmeier	1993	When more pain is preferred to less: Adding a better end	Psychological Science, 4(6), 401–405	第三章	〔核〕
47	Donald A. Redelmeier & Daniel Kahneman	1996	Patients' memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures	Pain, 66(1), 3–8	第三章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
48	Donald A. Redelmeier, Joel Katz & Daniel Kahneman	2003	Memories of colonoscopy: A randomized trial	Pain, 104, 187–194	第三章	〔核〕（拟 PubMed 拟 n=682；期 著录不一，
49	Daniel Kahneman & Jason Riis	2005	Living, and thinking about it: Two perspectives on life	收入 Huppert, Baylis & Keverne (Eds.), The Science of Well-Being, Oxford University Press	第三章	〔核〕（建 处著录不一 删）
50	E. P. Thompson	1967	Time, work-discipline, and industrial capitalism	Past & Present, 38, 56–97	第三章	〔核〕
51	Hartmut Rosa	2003	Social acceleration: Ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society	Constellations, 10(1), 3–33	第三章	〔核〕
52	Hartmut Rosa	2005（英译 2013）	Beschleunigung / Social Acceleration: A New Theory of Modernity（J. Trejo-Mathys 译）	Suhrkamp；英译 Columbia University Press	第三、九章	〔核〕
53	Jonathan Baron & John C. Hershey	1988	Outcome bias in decision evaluation	Journal of Personality and Social Psychology, 54(4), 569–579	第三、七章、结语	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
54	Baruch Fischhoff	1975	Hindsight is not equal to foresight: The effect of outcome knowledge on judgment under uncertainty	Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 1(3), 288–299	第三章	〔核〕
55	Dan Ariely & George Loewenstein	2000	When does duration matter in judgment and decision making?	Journal of Experimental Psychology: General, 129(4), 508–523	第三章	〔核〕（据 作答方式改 时长的注意 变）
56	Dan Ariely, Daniel Kahneman & George Loewenstein	2000	Joint comment on “When does duration matter in judgment and decision making?”	Journal of Experimental Psychology: General, 129(4), 524–529	第三章	〔核〕（据
57	Dan Ariely	1998	Combining experiences over time: The effects of duration, intensity changes and on-line measurements on retrospective pain evaluations	Journal of Behavioral Decision Making, 11(1), 19–45	第三章	〔待核〕题名 已核；内容 回，正文不 结论
58	Henri Bergson（Arthur Mitchell 英译）	1907（英译 1911）	L’Évolution créatrice / Creative Evolution（第一章，化糖一例）	Alcan；英译 Henry Holt	第三、四、八章	〔核〕（段 Project Gutenberg 电子本；页 写；译本年 行书目）

第四章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
59	Graham Wallas	1926	The Art of Thought	Jonathan Cape	第四、六章	〔核〕
60	Daniel J. Simons, Steven L. Franconeri & Rebecca L. Reimer	2000	Change blindness in the absence of a visual disruption	Perception, 29, 1143–1154	第四章	〔核〕（已读全文：十二秒溶解；增删物体渐变 64.3%、空白 57.4%，差别不显著；颜色渐变 31%、空白 41%，p≈.049；三十几人。已据此改正前稿的表述）
61	Ronald A. Rensink, J. Kevin O'Regan & James J. Clark	1997	To see or not to see: The need for attention to perceive changes in scenes	Psychological Science, 8(5), 368–373	第四章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
62	Daniel T. Levin, Nausheen Momen, Sarah B. Drivdahl & Daniel J. Simons	2000	Change blindness blindness: The metacognitive error of overestimating change-detection ability	Visual Cognition, 7, 397–412	第四章	〔待核〕题名、年份、出处已核；具体做法与数字未取回，正文不转述（前稿的转述已删）
63	A. K. Erlang	1909	Sandsynlighedsregning og Telefonsamtaler（概率论与电话通话）	Nyt Tidsskrift for Matematik B	第四章	〔待核〕1909 年论文经传记资料确认；卷、页未核，不写
64	John D. C. Little	1961	A proof for the queuing formula: L = λW	Operations Research, 9(3), 383–387	第四章	〔核〕
65	Steven Yantis & John Jonides	1984	Abrupt visual onsets and selective attention: Evidence from visual search	Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 10(5), 601–621	第四章	〔核〕（正文只转述“突然出现的新物体抢先吸引注意”这一通行结论，未取回具体数据）
66	Aristotle（Hardie & Gaye 英译）	—	Physics, Book V part 1（变化的分类）；Book VIII part 7（位移在先）	Internet Classics Archive 电子本	第四章	〔待核〕V.1 已读，VIII.7 未逐字核；行码未核，不写

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
67	Aristotle（W. D. Ross 英译）	—	Metaphysics, Book Θ part 6（kinēsis 与 energeia）	Internet Classics Archive 电子本	第四章	〔待核〕段落已读；行码未核，不写
68	M. F. Burnyeat	2008	Kinēsis vs. energeia: A much-read passage in (but not of) Aristotle’s Metaphysics	Oxford Studies in Ancient Philosophy	第四章	〔待核〕题名出处已核；卷号与论证内容未核，正文只作提示
69	Karl Marx（Friedrich Engels 编）	1885	Das Kapital, Bd. II, 13. Kapitel / Capital, Vol. II, ch. 13 “The Time of Production”	marxists.org 电子本	第四章	〔核〕（已读该章：葡萄汁发酵、冬小麦、造林、鞣革周期缩短诸例）
70	Tim Ingold & Elizabeth Hallam (Eds.)	2014	Making and Growing: Anthropological Studies of Organisms and Artefacts	Ashgate（Routledge 2016 重印）	第四章	〔待核〕书目已核；内容未核，正文不转述其主张

第五章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
71	Walter Mischel, Ebbe B. Ebbesen & Antonette Raskoff Zeiss	1972	Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification	Journal of Personality and Social Psychology, 21(2), 204–218	第五章	〔核〕（据二手评述核结论）

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
72	Yuichi Shoda, Walter Mischel & Philip K. Peake	1990	Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions	Developmental Psychology, 26(6), 978–986	第五章	〔核〕
73	Tyler W. Watts, Greg J. Duncan & Haonan Quan	2018	Revisiting the marshmallow test: A conceptual replication investigating links between early delay of gratification and later outcomes	Psychological Science, 29(7), 1159–1177	第五章	〔核〕
74	Celeste Kidd, Holly Palmeri & Richard N. Aslin	2013	Rational snacking: Young children's decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability	Cognition, 126(1), 109–114	第五章、结语	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
75	Laura E. Michaelson & Yuko Munakata	2016	Trust matters: Seeing how an adult treats another person influences preschoolers' willingness to delay gratification	Developmental Science, 19(6), 1011–1019	第五章	〔核〕（据摘要与校方新闻；研究的是孩子看见一个大人对另一个大人守不守信，并非大人对孩子说谎，前稿的转述已改）
76	Sarah Doebel & Yuko Munakata	2018	Group influences on engaging self-control: Children delay gratification and value it more when their in-group delays and their out-group doesn’ t	Psychological Science, 29(5), 738–748	第五章	〔核〕（研究的是群体，即自己人在等就更愿等，不是环境可靠性；已按实际内容写）

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
77	Lucas E. Michaelson & Yuko Munakata	2020	Same data set, different conclusions: Preschool delay of gratification predicts later behavioral outcomes in a preregistered study	Psychological Science, 31(2), 193–201	第五章	〔核〕
78	Gerald R. Patterson	1982	Coercive Family Process	Castalia Publishing, Eugene, OR	第五章	〔核〕（专著，仅核出版信息；未引页码）
79	Angela L. Duckworth, Tamar Szabó Gendler & James J. Gross	2016	Situational strategies for self-control	Perspectives on Psychological Science, 11(1), 35–55	第五章	〔核〕
80	Gharad Bryan, Dean Karlan & Scott Nelson	2010	Commitment devices	Annual Review of Economics, 2, 671–698	第五章	〔核〕
81	Brigitte C. Madrian & Dennis F. Shea	2001	The power of suggestion: Inertia in 401(k) participation and savings behavior	Quarterly Journal of Economics, 116(4), 1149–1187	第五章	〔核〕
82	Richard H. Thaler & Shlomo Benartzi	2004	Save More Tomorrow: Using behavioral economics to increase employee saving	Journal of Political Economy, 112(S1), S164–S187	第五章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
83	Peter M. Gollwitzer	1999	Implementation intentions: Strong effects of simple plans	American Psychologist, 54(7), 493–503	第五章	〔核〕
84	Evan F. Risko & Sam J. Gilbert	2016	Cognitive offloading	Trends in Cognitive Sciences, 20(9), 676–688	第五、九章	〔核〕
85	June P. Tangney, Roy F. Baumeister & Angie Luzio Boone	2004	High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success	Journal of Personality, 72(2), 271–324	第五章	〔核〕
86	Martin S. Hagger, Nikos L. D. Chatzisarantis, Hugo Alberts 等	2016	A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect	Perspectives on Psychological Science, 11(4), 546–573	第五章	〔核〕

第六章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
87	Henri Poincaré（经 Jacques Hadamard 转引）	1908（Hadamard 1945）	Science et méthode；An Essay on the Psychology of Invention in the Mathematical Field	Flammarion；Princeton University Press	第六章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
88	Nicholas J. Cepeda, Harold Pashler, Edward Vul, John T. Wixted & Doug Rohrer	2006	Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis	Psychological Bulletin, 132(3), 354–380	第六章	〔核〕
89	Ut Na Sio & Thomas C. Ormerod	2009	Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review	Psychological Bulletin, 135(1), 94–120	第六章	〔核〕
90	Colleen M. Seifert, David E. Meyer, Natalie Davidson, Andrea L. Patalano & Ilan Yaniv	1995	Demystification of cognitive insight: Opportunistic assimilation and the prepared-mind perspective	收入 Sternberg & Davidson (Eds.), The Nature of Insight, MIT Press	第六、八章	〔核〕（出版方数据库著录年份为 1994，通行引为 1995）
91	Andrea L. Patalano & Colleen M. Seifert	1994	Memory for impasses during problem solving	Memory & Cognition, 22(2), 234–242	第六章	〔核〕
92	Colleen M. Seifert & Andrea L. Patalano	2001	Opportunism in memory: Preparing for chance encounters	Current Directions in Psychological Science, 10(6), 198–201	第六章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
93	Roger C. Schank	1982	Dynamic Memory: A Theory of Reminding and Learning in Computers and People	Cambridge University Press	第六章	〔核〕
94	Manu Kapur	2008	Productive failure	Cognition and Instruction, 26(3), 379–424	第六、七章、结语	〔核〕
95	Manu Kapur	2016	Examining productive failure, productive success, unproductive failure, and unproductive success in learning	Educational Psychologist, 51(2), 289–299	第六、七章	〔核〕
96	Tanmay Sinha & Manu Kapur	2021	When problem solving followed by instruction works: Evidence for productive failure	Review of Educational Research, 91(5), 761–798	第六章、结语	〔核〕
97	Romain Puech, Jakub Macina, Julia Chatain, Mrinmaya Sachan & Manu Kapur	2025（预印本 2024）	Towards the pedagogical steering of large language models for tutoring: A case study with modeling productive failure	Findings of the Association for Computational Linguistics: ACL 2025, 26291–26311；预印本 arXiv: 2410.03781	第六章、结语	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
98	Robert A. Bjork	1994	Memory and metamemory considerations in the training of human beings	收入 Metcalfe & Shimamura (Eds.), Metacognition: Knowing about Knowing, MIT Press	第六章	〔核〕（起止页两处著录不一，已删）
99	Betsy Sparrow, Jenny Liu & Daniel M. Wegner	2011	Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips	Science, 333(6043), 776–778	第六章	〔核〕
100	Colin F. Camerer 等	2018	Evaluating the replicability of social science experiments in Nature and Science between 2010 and 2015	Nature Human Behaviour, 2, 637–644	第六章	〔核〕
101	Lindsey E. Richland, Nate Kornell & Liche Sean Kao	2009	The pretesting effect: Do unsuccessful retrieval attempts enhance learning?	Journal of Experimental Psychology: Applied, 15(3), 243–257	第六章	〔核〕
102	Nate Kornell, Matthew J. Hays & Robert A. Bjork	2009	Unsuccessful retrieval attempts enhance subsequent learning	Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 35(4), 989–998	第六章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
103	Norman J. Slamecka & Peter Graf	1978	The generation effect: Delineation of a phenomenon	Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory, 4(6), 592–604	第六、九章	〔核〕
104	Sharon Bertsch, Bryan J. Pesta, Richard Wiscott & Mark A. McDaniel	2007	The generation effect: A meta-analytic review	Memory & Cognition, 35(2), 201–210	第六章	〔核〕
105	Brady Butterfield & Janet Metcalfe	2001	Errors committed with high confidence are hypercorrected	Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 27(6), 1491–1494	第六章	〔核〕
106	Hamsa Bastani, Osbert Bastani, Alp Sungu, Haosen Ge, Özge Kabakcı & Rei Mariman	2025	Generative AI without guardrails can harm learning: Evidence from high school mathematics	Proceedings of the National Academy of Sciences, 122(26), e2422633122（同刊 122(34) 有更正）	第六章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
107	Slava Kalyuga, Paul Ayres, Paul Chandler & John Sweller	2003	The expertise reversal effect	Educational Psychologist, 38(1), 23–31	第六章	〔核〕
108	Paul A. Kirschner, John Sweller & Richard E. Clark	2006	Why minimal guidance during instruction does not work: An analysis of the failure of constructivist, discovery, problem-based, experiential, and inquiry-based teaching	Educational Psychologist, 41(2), 75–86	第六章	〔核〕
109	Katharina Loibl, Ido Roll & Nikol Rummel	2017	Towards a theory of when and how problem solving followed by instruction supports learning	Educational Psychology Review, 29(4), 693–715	第六章	〔核〕（只引摘要所写“具备具体设计特征才有益”，机制细节未引）

第七章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
110	Terence R. Mitchell, Leigh Thompson, Erika Peterson & Randy Cronk	1997	Temporal adjustments in the evaluation of events: The "rosy view"	Journal of Experimental Social Psychology, 33(4), 421–448	第七章、结语	〔核〕
111	Susan Nolen-Hoeksema	1991	Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes	Journal of Abnormal Psychology, 100(4), 569–582	第七章	〔核〕
112	Susan Nolen-Hoeksema & Jannay Morrow	1991	A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake	Journal of Personality and Social Psychology, 61(1), 115–121	第七章	〔核〕（页码经出版方数据库核为 115–121）
113	Susan Nolen-Hoeksema, Blair E. Wisco & Sonja Lyubomirsky	2008	Rethinking rumination	Perspectives on Psychological Science, 3(5), 400–424	第七章	〔核〕
114	Edward R. Watkins	2008	Constructive and unconstructive repetitive thought	Psychological Bulletin, 134(2), 163–206	第七章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
115	Leonard L. Martin & Abraham Tesser	1996	Some ruminative thoughts	收入 R. S. Wyer Jr. (Ed.), Ruminative Thoughts (Advances in Social Cognition, Vol. 9), Erlbaum	第七章	〔核〕
116	Eric Klinger	1975	Consequences of commitment to and disengagement from incentives	Psychological Review, 82(1), 1–25	第七章	〔核〕
117	Kate Sweeny & Alex G. Cavanaugh	2012	Waiting is the hardest part: A model of uncertainty navigation in the context of health news	Health Psychology Review, 6(2), 147–164	第七章	〔核〕
118	Kate Sweeny & Sara E. Andrews	2014	Mapping individual differences in the experience of a waiting period	Journal of Personality and Social Psychology, 106(6), 1015–1030	第七章、结语	〔核〕
119	Kate Sweeny, Chelsea A. Reynolds, Angelica Falkenstein, Sara E. Andrews & Meghan D. Dooley	2016	Two definitions of waiting well	Emotion, 16(1), 129–143	第七章、结语	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
120	Elliot Aronson & Judson Mills	1959	The effect of severity of initiation on liking for a group	Journal of Abnormal and Social Psychology, 59(2), 177–181	第七章	〔核〕
121	Harold B. Gerard & Grover C. Mathewson	1966	The effects of severity of initiation on liking for a group: A replication	Journal of Experimental Social Psychology, 2(3), 278–287	第七章	〔待核〕题名、刊、卷期页已核；结论方向未核（摘要未取回），正文仅作“同方向”提及并已标
122	Patricia Frazier, Howard Tennen, Michelle Gavian, Crystal Park, Patricia Tomich & Ty Tashiro	2009	Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change?	Psychological Science, 20(7), 912–919	第七章	〔核〕
123	Endel Tulving & Donald M. Thomson	1973	Encoding specificity and retrieval processes in episodic memory	Psychological Review, 80(5), 352–373	第七章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
124	Martin A. Conway & Christopher W. Pleydell-Pearce	2000	The construction of autobiographical memories in the self-memory system	Psychological Review, 107(2), 261–288	第七章	〔核〕

第八章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
125	Richard H. Thaler	1985	Mental accounting and consumer choice	Marketing Science, 4(3), 199–214	第八章	〔核〕
126	Richard H. Thaler	1999	Mental accounting matters	Journal of Behavioral Decision Making, 12(3), 183–206	第八章	〔核〕（葡萄酒例据重复研究报告转述）
127	Eldar Shafir & Richard H. Thaler	2006	Invest now, drink later, spend never: On the mental accounting of delayed consumption	Journal of Economic Psychology, 27(5), 694–712	第八章	〔核〕
128	Hersh M. Shefrin & Richard H. Thaler	1988	The behavioral life-cycle hypothesis	Economic Inquiry, 26(4), 609–643	第八章	〔核〕
129	Drazen Prelec & George Loewenstein	1998	The red and the black: Mental accounting of savings and debt	Marketing Science, 17(1), 4–28	第八章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
130	Eduardo Quispe-Torreblanca, Neil Stewart, John Gathergood & George Loewenstein	2019	The red, the black, and the plastic: Paying down credit card debt for hotels, not sofas	Management Science, 65(11), 5392–5410	第八章（"预期记账"一词的出处）	〔核〕（只作术语出处）
131	George Loewenstein	1987	Anticipation and the valuation of delayed consumption	Economic Journal, 97(387), 666–684	第八章	〔核〕
132	Shlomo Benartzi & Richard H. Thaler	1995	Myopic loss aversion and the equity premium puzzle	Quarterly Journal of Economics, 110(1), 73–92	第八章	〔核〕
133	Botond Kőszegi & Matthew Rabin	2006	A model of reference-dependent preferences	Quarterly Journal of Economics, 121(4), 1133–1165	第八章、结语	〔核〕
134	Botond Kőszegi & Matthew Rabin	2009	Reference-dependent consumption plans	American Economic Review, 99(3), 909–936	第八章、结语	〔核〕
135	Niklas Karlsson, George Loewenstein & Duane Seppi	2009	The ostrich effect: Selective attention to information	Journal of Risk and Uncertainty, 38(2), 95–115	第八章	〔核〕

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
136	George Ainslie	1992	Picoeconomics: The Strategic Interaction of Successive Motivational States within the Person	Cambridge University Press	第八章	〔核〕
137	Jon Elster	2000	Ulysses Unbound: Studies in Rationality, Precommitment, and Constraints	Cambridge University Press	第八章	〔核〕
138	Colleen M. Seifert & Andrea L. Patalano	1991	Memory for incomplete tasks: A re-examination of the Zeigarnik effect	Proceedings of the 13th Annual Conference of the Cognitive Science Society	第八章	〔核〕
139	Henri Bergson（F. L. Pogson 英译）	1889（英译 1910）	Essai sur les données immédiates de la conscience / Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of Consciousness	Alcan；英译 George Allen & Unwin	第八章	〔核〕（仅作“绵延”概念的出处，未引页码；化糖一例不在此书，见《创造的进化》条）

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
140	Harold Schweizer	2008	On Waiting	Routledge（Thinking in Action 丛书）	第八章	〔待核〕书目与出版社内容介绍已核；全书未读，只转述出版社介绍的论题，正文已标

第九章

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
141	Hartmut Rosa	2010	Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late-Modern Temporality	NSU Press	第九章	〔待核〕书目与"为更好加速而减速"之概念已核；页码未核，不写
142	Hartmut Rosa	2016（英译 2019）	Resonanz / Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World（James C. Wagner 译）	Suhrkamp；英译 Polity	第九章	〔待核〕书目已核；论数字信号越密、共鸣越难留存一处，据研究者转述，原著页码未核，不写

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
143	Hartmut Rosa	2018（英译 2020）	Unverfügbarkeit / The Uncontrollability of the World（James C. Wagner 译）	Residenz Verlag；英译 Polity	第九章	〔核〕
144	Albert Borgmann	1984	Technology and the Character of Contemporary Life: A Philosophical Inquiry	University of Chicago Press	第九章	〔核〕
145	韩炳哲（Byung-Chul Han）	2009（英译 2017）	Duft der Zeit / The Scent of Time（Daniel Steuer 译）	transcript；英译 Polity	第九章	〔核〕
146	Sigmund Freud	1920	Jenseits des Lustprinzips / Beyond the Pleasure Principle	Internationaler Psychoanalytischer Verlag；英译见 Standard Edition, vol. 18	第九章	〔待核〕书目年份凭通行著录，未逐项核对；正文只转述“快乐是紧张的放松”大意，页码不写
147	Daniel E. Berlyne	1971	Aesthetics and Psychobiology	Appleton-Century-Crofts	第九章	〔核〕（书目；出版社按通行著录；“先抬高唤醒再放下更痛快”一层细节在正文标〔待核〕，表中不转述）

#	作者	年份	题名	出处	用于	状态
148	Leonard B. Meyer	1956	Emotion and Meaning in Music	University of Chicago Press	第九章	〔核〕（年份与书名已核，出版社按通行著录；只转述大意，未引页码）
149	David Huron	2006	Sweet Anticipation: Music and the Psychology of Expectation	MIT Press（Bradford Books）	第九章	〔核〕（ITPRA 五环节经出版社页面核到）
150	Kent C. Berridge & Terry E. Robinson	1998	What is the role of dopamine in reward: Hedonic impact, reward learning, or incentive salience?	Brain Research Reviews, 28(3), 309–369	第九章	〔核〕（正文只转述“想要与喜欢相对独立”）
151	Elizabeth Ligon Bjork & Robert A. Bjork	2011	Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning	收入 Gernsbacher 等编 Psychology and the Real World, Worth Publishers	第九章	〔核〕（作者、题名、书名已核；编者与出版社按通行著录；页码两处著录不一，不写）
152	Ryan W. Buell & Michael I. Norton	2011	The labor illusion: How operational transparency increases perceived value	Management Science, 57(9), 1564–1579	第九章	〔核〕

合计 152 条，其中〔核〕132 条，〔待核〕20 条（第 12、24、33、34、35、37、39、44、57、62、63、66、67、68、70、121、140、141、142、146 条），都只差章节、页码、具体论文或内容细节，表中和正文均不写该项。付印前核对时删去未能核实的页码、期号等具体数字 5 处（第 48、49、98、141、142 条），改正题名 1 处（第 87 条），补全已核实的副题或卷期页 2 处（第 14、130 条）。第二稿提升时，在原有 91 条之外新登 61 条（含第二稿各章补入的邻居文献），并改写了几条原有条目：Puech 等改为 2025 年载于 ACL Findings（2024 年预印本是同一工作的前身）；Michaelson 与 Munakata 2016 一条，改为“孩子看见一个大人对另一个大人守不守信”；Luo 等 2026 按摘要改写；Berns 等 2006 补全作者并删去未能核实的受试人数；Simons 等 2000 的渐变盲视数字按全文改正，Levin 等 2000 的具体转述删去；Maister 1985、Erlang 1909 因页码或卷页未核，由〔核〕降为〔待核〕并删去页码；Sweeny 等两条的作者名按核对结果更正。另有两处只作说明、不算引文：第九章转述罗萨 2016 年一次访谈的意思，未给具体出处；第五章、第八章点到的“心理账户”“蔡格尼克”回指，已在相应条目下登记。原问对与成文中出现过的来路可疑文献（如 Harris 2020、Lucy R.，以及第二问成文里的 Temporale & Felt、Lombach、Mitho & Soo、Cavenish、Matta & Rowan、Greenberg Ollmann & Tsai 等），全书一律未用，也不登入本表。

附录四　关于创新智商评分的说明

"创新智商"是 SDE 学派用来衡量一段思想文字在发生意义上走得多深的一套五维评分。它不评文字顺不顺，也不评说得对不对（对错交给事实和时间），只评有没有一个此前不存在的认知物真的长了出来。

本书的九篇素材成文——也就是附录一　第三步列出的八篇论文和一篇短稿——在成书之前曾经过创新智商盲评。盲评的用处是内部的：告诉统稿者哪一处只是给旧发现换了个说法，哪一处真的往前走了一步，哪里要重写，哪里要加固。书中多处"和最近的邻居交锋"的收窄，有据可查的，都来自后来各章的质检（见附录一 第六步）。

有三点需要说清。

第一，盲评的对象是九篇素材，不是这本书。素材经过重排、重写、删改和收窄，已经不是原来的样子；素材得了什么分，不能搬来当作这本书的分数，所以书中不引用任何一篇的分数。

第二，这本书作为一个整体，没有经过人工的同行评审。成书之后，两位独立评分者读过第一稿并给出逐句意见，这些意见用于第二稿提升（见附录一　　第八步），他们的分数不在书中引用。书中不给本书打分，也不暗示它达到了某个等级。

第三，如果将来对本书做评审，宜由没有参与写作和统稿的人，按评分体系的原样独立进行；评审时最值得看的，恰恰是结语"本书最弱处"所列的那几处，以及五条判决在检验之后的命运。

补一句：第二稿之后，另请新的独立评分者重评；结果以评分者给出的评分卡为准，不在本书正文里预写分数，本书也仍然不给自己打分。