

读人·学习包

九编七十二章·阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生、刘春华

ISBN 979-8-90690-030-2

第426卷 · US\$30.00

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/426/agent/learning.html

01 分清看人、识人、了解和读人，看自己有没有被改动

第1章 三个“我看透了”

先说一件事：你最近一次对谁说过“我看透了”或“我早就知道你会这样”？再带着问读：第一，面试官、母亲、算命先生的三句话都又快又有时准，为什么说“准”和“读懂”不是一回事？第二，那位丈夫三十年里每次都接得体贴，老伴为什么还说“我从来没读懂过你”？第三，看人、识人、观察、了解、读人五个词，前四个和读人差在哪一点？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：准，是你的话和事实对上了，一个人就能完成；读懂，是两个人之间发生了一件事，一个人完成不了。读人要两边都被碰着、碰完都和进门前不一样。失败条件：要是叹气、傻笑、发呆反而最常出现在最会读、最想读出东西的人面前，全书母题的第一句就错了。小行动：下次对方沉默、你也答不上来，先别替谁补话，只看一样：这一回是谁先开的口，说的是哪一句。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第1章](#)

02 把一个人看成三块地上同时在流的水，而不是一份档案

第2章 一个人，是几条同时在流的水

先说一件事：想一个你觉得“很了解”的人，他最近一次让你吃惊是什么时候？再带着问读：第一，孩子那声“没事”背后，现实界、理念界、自我界各有什么在走，为什么一块通了不等于另两块也通？第二，账本、档案、信号源三种看法，错在把被读的人当成了什么？第三，书里说一条水进了“一锅粥”要有哪两个看得见的标志，吵架时的乱为什么不算？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：人不是写好的书，是三块地上一起在流的水；价值、意义、信息缠在一起，读人读的是它们怎样缠。一锅粥是空的，不是情感满格，是暂时没有现成的东西可拿。失败条件：本章没有单列，照第八章的说法取一条：要是读人的成败总能由亲疏、准确率、经验相似来预测，三种样子的区别就只是装饰。小行动：回想那个“很了解”的人让你吃惊的一瞬，写下当时你的第一反应，和你有没有一刻不知道怎么办。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第2章](#)

03 用“有没有交接”和“有没有人先回来”区分认、伪读、读、新读

第3章 认、伪读、读、新读

先说一件事：最近有谁对你说过一句“我懂”，你听了却觉得没被懂？再带着问读：第一，认为什么只有信息、不算读？第二，伪读的六张脸里，“相”“劝”“代说”各是被抢走了价值、意义、信息中的哪一样，托持者要是从头到尾稳如磐石为什么放在伪读一边？第三，判据一和判据二各看什么，读与新读的分界为什么不看“读得多深”？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：读与伪读，不看准不准，看读的人自己有没有也被改动，改成进门推不出来的样子；读与新读，不看读得多深，看新东西的来历说不说得清、两个人认不认作“我们俩的”。失败条件：本章没有单列，照第八章取一条：要是一直被改动、按套路说话的读者，长期读得和母亲一样好，“读的人自己也被改”这条判据就错了。小行动：下次一阵没人说话的空档过去，留意是谁先开口，说的是一句现成话，还是半句什么。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第3章](#)

04 看出两个人一起愣住那几秒，新东西是怎样长出来的

第4章 谁也没先回来的几秒

先说一件事：你有没有和谁笑得说不清为什么，后来那个笑变成了一个外号或暗号？再带着问读：第一，厨房里的四种走法，哪一种是同停，另外三种各差在哪一样？第二，“先回来”具体指用上哪三种现成的东西，为什么孩子那句“带子，自己断的”不算先回来？第三，单侧新、拼合新、共有新怎么分，“丑书包”为什么是共有新？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：先回来，就是用上了现成的好法、去向或叫法；共有的新只出生于同停，先回来得越早，共有新越少。新东西是从“读不出”里长出来的，谁先回来，它就带着谁的形状。失败条件：要是—直稳着的陪法和愣住后很快收场的陪法，在共有新的比例上没有差别，或者前者更高，“先回来越早，共有新越少”就错了。小行动：想一个只有你们俩听得懂的词，试着各自写下是谁先说的，再对一对。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第4章](#)

05 认出同停为什么会散，知道缺的是哪一样

第5章 同停了，却散了

先说一件事：你最近有没有和谁同时说不出话，事后觉得尴尬、想躲或想哭？再带着问读：第一，同停要转出共有的新，需要哪三个条件，分属哪三块地？第二，母亲加班那晚和另一晚，乱的是同样多，为什么一个冻结一个松开？第三，学员照着培训说“我也不知道该说什么”为什么只是示弱，满格的相遇又为什么多半出拼合新、不出共有新？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：同停变成新东西要三样：两边的“我”都松了，手边有共同碰着的东西，长年有一起傻过的土；缺一样，散成尴尬、回避或崩散。要紧的是乱在哪一界，外乱冻结，自我界之乱松开。失败条件：要是女儿外乱的一周和自我界被碰到的一周，共有新没有差别，三块地的区别就只是装饰。小行动：回想上次同时说不出话的场合，只判断缺的是哪一样，不用补，知道就行。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第5章](#)

06 弄清读人里为什么偏偏是价值、意义、信息这三样

第6章 偏偏是这三样

先说一件事：你和谁总是谈不到一块，你觉得原因是什么？再带着问读：第一，三条方程在厨房里各自怎样改写母亲的“好”、孩子的去向、“没事”的叫法？第二，“先回来要有个落脚点”是什么意思，为什么三样同时悬着才没有地方回？第三，书里用哪两条办法检查这个理由，邻居们的说法在“谁稳着、谁先回来”上各自分叉在哪？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：价值、意义、信息是读人里“不留落脚点”的最小一组，三样同时悬着，才没有人可以先回来；恒温器那样的反馈带着固定的设定点，所以不算。失败条件：要是把“对比、变化、分布”那一套格子是否悬着当变量，先回来的比例竟然跟着变，这条“三样是最小一组”的论证就要改。小行动：卡住的时候问自己三句：我们各有一套现成的“怎样对他好”吗？这事往哪去早有说法吗？这句话我是不是已放进旧叫法？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第6章](#)

07 用“谁稳着、谁先回来”给五位老先生的说法分叉

第7章 五位老先生

先说一件事：你有没有给谁起过一个名字，他后来越来越像它？再带着问读：第一，埃克曼的脸部编码和巴伦-科恩的读眼睛测验，各说中了什么，为什么都要求读的人先稳着？第二，和辻哲郎的间柄与哈金的循环效应，各自哪一处看见了读的人不是站在岸上，又为什么都还是“轮流托持”？第三，两位班主任把同一个孩子归为“内向”，结果差在哪？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：五位都说中了一半，每一半里都有一个人稳着；间柄里的沉默是定型对定型，循环的每一圈总有一方稳着，所以长不出位置之外的新叫法。读人里，没有永远稳着的一方，也没有先回来的一方。失败条件：要是间柄完好的家里沉默再多也能长出新叫法，或者类别词只细化不退役的班级与走廊看雨的班级没有差别，这一章的分叉就错了。小行动：想想自己手里有哪一张现成的表，是不是在等对方自己走进格子。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第7章](#)

08 看清八种陪法里，谁和老陈之间长出了共有的新东西

第8章 老陈身边的八种陪法

先说一件事：你身边有没有一位难的人，陪他的人各是哪一种？再带着问读：第一，老陈身边的八种陪法里，哪两种出了共有新，各自靠的是怎样的停顿？第二，只靠“事后问谁先说的”为什么不够，书里用哪四道控制防记性的坑？第三，本章最后列了七条“要是看到就错了”，挑出你觉得最容易被日子检验的一条，说说怎么查。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：陪人有很多种好法，共有的新东西只出在没人先回来的那几秒；稳得越好，被托的人长出的越像托持者的旧话。失败条件：要是三个月后一直稳着的陪法和愣住后很快收场的陪法，共有新比例没有差别或前者更高，“先回来越早，共有新越少”就错了。小行动：留意那位难的人身边，有没有一个人和他一起愣过、一起笑过，别评判谁好谁不好，只看一看。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第8章](#)

09 看出手机、狗、朋友三种“读”差在谁握着退路，不在准不准

第9章 一天里被读了三次

先说一件事：你今天被什么“读”过，手机、路人还是谁？再带着问读：第一，精度和“稳不稳”这两把常识的尺子，为什么都量不出老周那一晚？第二，老周那通电话里，他猜错了原因，为什么这一错反而不是要紧处？第三，“落子”指哪样的一步，手机、狗、老周的“退路”各是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：三个读者之间隔着的不是精度，也不是稳不稳，是落下那一步时谁手里握着退路；机器的输出能重来，狗有节律拉着，老周那一晚没有。失败条件：要是普通人长期对着明知可重新生成的机器漏出叹笑那样的乱，还说“它那晚也乱了，我们一起熬过来”，同时旁人拿副本说不中它的转向，“机器进不了一锅粥”就错了。小行动：睡前想想今天被“读”的几次，每次问：谁在读？我这边变了什么？它那边变了什么？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第9章](#)

10 分清读者各有几块地，以及叹笑一出三样都读不出的意义

第10章 三个读者，各读到了什么

先说一件事：你最近有没有一次，对方说了句话你却一时什么都读不出来？再带着问读：第一，手机、狗、老周各有哪几块地，为什么手机没有自我、狗没有理念？第二，老周接住“还行吧”是读出了什么，为什么本书说这一段“一个设计得好的人也许都能做到”？第三，叹笑一出为什么是新东西出生的地方，只在一块地里读为什么读不成？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：手机只有现实一片，狗没有理念那一块，老周三块都在；叹笑一出三样都读不出，这不是读的失败，是新东西出生的地方。读的完整样子，有“有”和“无”两半。失败条件：本章没有单列，照全编的说法取一条：要是老周的生平记录加最熟的人，能事先说他那一转，时刻对样子也对，第十二章对人的那一问对他就不成立。小行动：下次有人说了句一时读不出的话，先别急着归类，数到三再说。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第10章](#)

11 区分“接”和“押”，知道落子是在读不出时自己也空了仍押一步

第11章 落子：先接住，再押下

先说一件事：有没有哪一次你什么都没想好就去了，或者做了一件事？再带着问读：第一，老周那一晚的“接”和“押”各是哪一段，缺了其中之一会怎样？第二，戊和老周都说“我在”“我过来”，书里只看哪一件事把两人分开？第三，“收不回”为什么不等于“没有退路”，退路有哪三个来源？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：先在“有”的一格接住，再在读不出的一刹那自己也空了仍押一步；收不回只说明代价，退路在谁手里，才分出谁是先回来的人。不可回滚和无退路的同停，都只是必要条件。失败条件：要是常见情形里，人的“共有”的新认识来自陪伴程序，且更会失败、更能存活的版本越多越高，“机器和狗只能当墙”就错了。小行动：下回有人对你叹一口没来由的气，先别接话，数到三，看嘴里有没有一句现成话已经冒出来。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第11章](#)

12 用同一把尺的四个问题，量机器、狗、人， 不靠自述

第12章 同一把尺：先量机器，再量人

先说一件事：你怎么判断一个人是不是真的陪着你？再带着问读：第一，为什么不能让人靠自述、机器靠设计图？这把尺的四问各是什么？第二，机器的“随机”为什么不等于“无目的”，做一个副本为什么能验出它的转向？第三，老周过这四问时，书里用了哪些别人查得到的东西，演出来的乱为什么在 first 问就过不了？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：对机器、狗、人用同一把尺：谁开的起点，能不能被副本说中，两边静默重不重叠，有没有退路；凡建在可复制之上的东西，进不了那一锅粥。失败条件：要是出现一样东西，不能复制、不能存档，无目的段由对方当场撞出，转出的东西在它此前行为之外、旁人事先说不中，这一章对它就不成立。小行动：下回想知道谁真陪着你，不问你怎么想，看三样：他是不是先开口，第一句是不是进门前备好的，是不是先看了表。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第12章](#)

13 看清狗为什么是最好的容器，却不是落子的一方

第13章 狗：陪你一晚的稳者，和对玩的两只狗

先说一件事：你对着狗或宠物说过什么没对人说的话吗？再带着问读：第一，用四问量狗，对着人的叹笑，哪几问狗过不了？第二，拖鞋游戏是狗身上最接近“新东西”的地方，书里为什么说要靠看、不靠问，什么情形下这一栏会被改？第三，两只狗对玩为什么叫“带着框的无目的”，节律为什么对人也是退路？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：狗是天生最好的容器，对人的叹笑它进不去，因为那团东西落在它够不着的理念和自我里；狗和狗对玩是带框的同玩，不当同停；节律对人也是退路，看谁拿它收场。失败条件：要是人与狗共玩的新游戏，“说不清谁先、都认作我们的”的比例和人与人一样高，狗对人这一栏就错了；同停的夜里谁先犯困若与共有新毫无关系，节律算退路就是多余的。小行动：今晚对狗说几句话，并留意自己要的是倒话的碗，还是一个会和你一起乱的人。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第13章](#)

14 看出“足够好”和“存活”也是托的一种，新东西不出生在里面

第14章 托得再好，也只是一堵墙

先说一件事：你有没有遇到过陪你很稳很温柔的人，事后却觉得没被“碰到”？再带着问读：第一，同停却散的三种样子各缺什么？第二，“足够好的失败”和“被摧毁后仍在”的最强版本说中了什么，本书又在“修复”“恢复”上和它分在哪里？第三，“相互脆弱”“烧掉退路”两说，各自本书补上或分开的那一句是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：托持是好事，常是落子之前的地面；“足够好”“存活”说到底都是先恢复的好办法，修复越及时，共有新越少。脆弱还不够，要问脆弱的人有没有先好起来。失败条件：要是失败总在托者可承受的尺度内，却仍和人长出一样多的共有新，本章对“足够好”的分叉就错了。小行动：下次孩子或朋友突然笑个不停，别急着接“笑什么”，愣一下，跟着笑，看会不会冒出半句话。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第14章](#)

15 用五位老先生对质，找出各自差的那一格

第15章 五位老先生

先说一件事：你信不信“看脸色”比听声音更准？再带着问读：第一，达尔文与普雷马克、伍德拉夫的说法，各被叹笑撞在哪个地方，小钱和老周的对照说明什么？第二，庄子的濠上之知与“相与于无相与”离本编多近，书里列出的四处不同是哪四处？第三，贝特森的“造成差异的差异”说中了什么，叹笑对门锁、狗、老周的差异为什么看上去一样、其实不同？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：五位老先生各说中一半；庄子的相遇是两个稳者的相遇，贝特森的回路里有选择者，落子里没有谁站在旁边挑。信息被价值和意义缠上了，才是读。失败条件：要是难熬的夜里，先恢复得早的朋友和没先回来的朋友在故事里分量一样，共有的新叫法一样多，“新东西出生在无人先恢复的同停里”就错了。小行动：对一个人说完“我懂”之后，试着再问一句：在你那里，哪件事最算数？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第15章](#)

16 用九种陪法的实验，看清这一编怎样可能被推翻

第16章 一个实验，和这一编怎样会错

先说一件事：你对陪伴程序、狗和朋友说话，第二天压着的那件事变了吗？再带着问读：第一，九种陪法里为什么倾泻量越高、来历测试里共有新却全为零？第二，揭穿测试为什么要换成“告诉被试H2的乱是演的”，演出来的乱和真乱差在哪？第三，托持理论的“三选一”是哪三条路，剂量实验里静默三秒、十秒、到天亮预测相反在哪？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：连“足够好的失败”也只是退路在手的表演，再逼真的陪伴也只能当一堵好墙；新东西长在两个人都没退路的那一阵里。失败条件：要是揭穿测试里得知朋友的乱是演的，对“我们俩”的认法没有任何影响，“退路在谁手里”就不是分界，演出来的乱和真乱没有差别。小行动：想一个你和某人“一起冒出来”的叫法，问问对方他记得是谁先说的，一对答案。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第16章](#)

17 看出四句老话合起来，是给看人的人挂的一块免检牌

第17章 王叔的两次开门

先说一件事：你有没有被一个“看着老实”的人骗过，或差点被骗？再带着问读：第一，街坊和民警的话为什么让王叔松了一口气，也让什么一起被收走？第二，王叔和张婶一个急一个稳，书里说他们站在同一个位置上，是哪一点？第三，“码”和“免检码”分别是什么，本章为什么说病不在码、在站位？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：“知人知面不知心”不是对人心难测的叹息，是一块免检牌；贴标签和托着等，站的是同一个位置，变化只记在对方账上，读者自己那一页空白。失败条件：本章没有单列，照第二十四章取一条：要是四句老话的使用频率与四种漏格句的出现没有呈对角线分开，那张遮蔽表不承重，是白画。小行动：想一次你看错人的事，写下当时“我想要什么”这一句，不写他怎样。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第17章](#)

18 用态差表看清两个人各在秩序、介生、混沌的哪一态

第18章 同一张脸缠上什么

先说一件事：你和谁真正熟起来，是因为哪一回两个人都没话说？再带着问读：第一，同一个低头在三块地里各是什么样，王叔只读了哪一块？第二，“等”和“介生”只看哪一件事分开，“再看看”三个字为什么有两种用法？第三，赵哥和孙姐都被骗过，乱在哪一界不同，结果为什么一个换了反码、一个可能松开？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：判断随不随对方回应而动，是“等”与“介生”的分界；态差表里，唯一能长出共有新读法的格子在最右下角，读者要先离开第一行，还不能先回来。乱在现实界让人更冻结，乱在自我界才可能松开。失败条件：要是女儿外乱的一周和自我界被碰到的一周共有新没有差别，三块地的区别就只是装饰。小行动：赶项目的时候，试着问自己一句：我这几天给同事贴的标签，有没有一张是图省事。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第18章](#)

19 用遮蔽表看出每句老话替读者免掉的那一次 愣

第19章 四句老话，四份合同，一张表

先说一件事：你对晚辈的对象或新同事说过哪句老话？再带着问读：第一，秀云三年里用了哪四句老话，为什么说它们是同一份合同的四款？第二，遮蔽表里，每句老话各遮住了价值、意义、信息中的哪一格、哪一侧，没有一句遮住的是什么？第三，劝解语的三种说法甲乙丙，为什么预测重犯率甲最高、乙最低？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：四句老话是一份合同的四款，各遮一格；没有一句遮对方的心，遮住的都是读者的码、读者的“想”、对方当时的处境、两人这几年。失败条件：要是四句老话的频率和四种漏格句没有呈对角线分开，或者随机对照里甲乙丙三组的重犯率没有差别，这张表就不承重。小行动：回想一次被骗或看错人，试着把“其实我当时就是想……”补完这一句，写下来。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第19章](#)

20 区分两种一眼准和日久的四个去处，看的是那一刻站在哪里

第20章 一眼看准，日久见心，为什么能同时成立

先说一件事：你认识谁很多年，却还是说他搬来头一年的那句话？再带着问读：第一，卖鱼大姐的一眼和母亲的一眼，路各走在哪块地，为什么一个是认、一个是读？第二，“日久”有哪四个去处，决定去处的是年数吗？第三，小吴和小郑看了同一个人十五年，婆婆与儿媳十年后窗外那一晚，说明了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：一眼准有两种，路共用的是认，土共有的是读；日久有站稳吸收、站稳托着、乱而被收编、同停四个去处，分在那一刻读者站在哪里、谁先回来，不在过了几年。失败条件：要是被读者最认的十年判词，来历平均分布在读者稳定的年份，和读者自己乱没乱、T 的长短无关，同停的说法就错了。小行动：找一位相处多年的人，各自写下“这些年我对他的看法是哪一年因为什么变的”，再对一对。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第20章](#)

21 看出刘劭、薄片、拉齐都让读者的位置稳着不动

第21章 三位老对手：刘劭、薄片、拉齐

先说一件事：你身边有没有一位被说成“公道”“看人准”的人？再带着问读：第一，刘劭的九征与七缪说中了什么，药方“平淡中和”为什么被说成是“不愣的读者”？第二，薄片研究里陌生人几秒的打分为什么和期末评价合得上，新来的班主任那种变动期为什么可能不合？第三，拉齐的《相术》承认被读者会变，为什么变化仍只记在对方账上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：三位都承认对方会变，也都承认自己会错，可是没有一位让读者的位置跟着对方一起动；薄片合得上，因为两头都在秩序里。失败条件：要是——一直平淡中和的面试官对转行候选人的判断，一年后和同事读法更近，且比说过“我也拿不准”的面试官更准，本章的分叉就错了。小行动：评价一个人之前，先问自己一句：这几年来我自己有没有变？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第21章](#)

22 看懂托多罗夫的数据说明了什么，补上读者不动这个缺口

第22章 托多罗夫：十分之一秒，和十年

先说一件事：你有没有因为一张照片，对一个人有了很确定的印象？再带着问读：第一，十分之一秒的印象和不限时一致，书里认为这个“一致”来自什么，七成选举为什么又准了？第二，“错”来自什么，同一个人的不同照片为什么能差别大于两个人？第三，三档实验里，托多罗夫一路和本书的预测分在哪里，为什么“多给行为信息”还不够？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：一致来自共用的码，两边同在秩序，准在认不在读；错来自站位和“每一刻都要读出来”的规矩；对不愣的读者，十年也是十分之一秒。失败条件：要是一直站稳、从没乱过的读者，十年判词与第一印象的相关明显低于常人并被读者普遍认，“十年等于十分之一秒”就错了。小行动：下次饭桌上有人说“这个人一看就……”，你不接话，只在心里问：他说的是眼前的人，还是一张旧码？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第22章](#)

23 认出身边几种最像的说法，各自说中一点，分叉在谁先回来

第23章 身边几种最像的说法

先说一件事：你有没有被一句话安慰过，事后觉得它更像是让你更稳，而不是让你愣了一下？再带着问读：第一，“稳住自己才能托住别人”的三件说中的事是什么，老温守了六年，女儿为什么说“从没看懂过他”？第二，镜像游戏、露底共担、隐形支持三种说法，本书的变量各是什么？第三，查“谁先说的”为什么容易被记性污染，书里用哪三样办法取证？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：最像的说法都说中了一点，停下来看谁先回到现成的位置，它们就分开了；乱不需要露底，露底也可以是先恢复；越流畅越少新。失败条件：要是托者越稳、越早修复，被读者反而越认，本书对托持的反驳就错了。小行动：找一位相处多年的人，各自写下“我对他的看法是哪一年因为什么变的”，对一对是否同一晚、是否都说不清谁先开口。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第23章](#)

24 看出“日久见人心”在两种地方的两种意思，以及这一编怎样会错

第24章 日久，在两种地方有两种意思

先说一件事：你周围说“日久见人心”的人多不多？再带着问读：第一，为什么判别重点不是第一印象与十年后判词的相关，而是翻转对着事还是对着等待期、归因落在谁、和读者自己的做法脱不脱钩？第二，朴素辩证思维说中了什么，和免检码在这三处各推出什么不同？第三，十年判词里，哪一种句式只出现在读者自己也乱过的对子里，老木匠与徒弟的故事怎样演示？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：免检码让只有对方一个人变，读者的位置由俗语保着；十年判词只有“他终于露出来了”“他变了”两种句式，第三种“我们俩那时候都不知道”来自读者自己被碰到又晚一点回来。失败条件：延期俗语多的群体里，翻转若不堆在期限上，而是对着事，或翻转与读者自报的做法变化同样同现，跨文化的一层就错了。小行动：下次有人在你面前叹一声没头没尾的“唉”，试着也轻轻“唉”一声，先不说“你这个人”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第24章](#)

25 读懂发生在水洒了之后谁也没缓过来的几秒

第25章 那杯水他一口没喝

先说一件事：你有没有过一次，当时觉得自己丢人、话也没说整，后来却发现和那个人近了一点？再带着问读：第一，头一个月“每一句都接上了”，为什么书里说什么也没有发生？第二，托箱子那一下“一、二、三”很顺，为什么第二天老方还是回“收到”？第三，“先缓过来”要看哪三个标志，为什么说出一句此前没有的新话不算先缓过来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：读懂完成在水洒了之后的那几秒，不在第二天路上冒出“原来他是这样的人”那一句；谁先缓过来替两人说出好话，这份懂就成了他一个人的懂，缓得越早，两人共有的新东西越少。失败条件：稳托的晚上和谁也没先缓过来的晚上，三周后借半句、第三种做法一样多或更多，本章的说法就错了。小行动：今天留意一次和同事一起愣住或一起笑的瞬间，别解释，也别问“你笑什么”，让它过去。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第25章](#)

26 两个人一起读不出东西的几分钟，是后面新东西出生的地方

第26章 一页空白，和两个人一起发呆

先说一件事：你有没有和谁因为一件没来由的小事笑到说不清？再带着问读：第一，“此页有意留白”为什么算三无，理念界、现实界、自我界各空了什么？第二，闲聊的空和这里的空差在哪，一声“唉”刚被接住时若有人问“你是不是家里有事”，会怎样？第三，书里拿家里的狗和手机里的助手来对照，说它们进不去，各自缺的是哪一段？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：读人很多时候恰恰要读不出东西，读不出才是读出新东西的根基；判一个人进了一锅粥，要看一阵没目的的声音或动作之后，是否自发转向了此前没有的新样子。失败条件：没有那页空白的晚上，“我”照样接话不流畅、照样被读回，三无这座桥就错了。小行动：下次有人叹一声气，先别问原因，只回一声同样没内容的“嗯”，看接下来会怎样。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第26章](#)

27 看一条路算不算读，不看次序，看起头谁递、末尾谁能改

第27章 手、耳朵和眼睛：三种感觉怎样汇成一刻

先说一件事：最近和人并肩干活时，谁的手先伸出去，谁的手先停？再带着问读：第一，托箱子和递水同是“信息→价值→意义”，为什么一个只是默契，一个是交接？第二，耳朵那条路、同情那条路、“我”先缓过来那条路次序一样，结果为什么是认、同情、拼合？第三，为什么说当晚觉得最懂他的是稳稳托着的那个，觉得丢人的才是真读懂？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：六种次序本身没有好坏，分开读与伪读的是起头那点差异谁递、末尾被推动的东西谁能改写；两边都能改是交接，只一边能改是截留。读懂的标志是一条带误差的猜测加一次逼人露底的纠正，不是一次准确得体的回应。失败条件：只落在现实界的回读，和落进自我界的回读，同样改写了关系，界的说法就错了。小行动：今天和人一起拿东西时，留意谁的手先伸出去，不评价，晚上随手记一句。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第27章](#)

28 同一个晚上只改“谁先缓过来”，五个版本的结果就分开了

第28章 先缓过来的那一个：同一个晚上改写五遍

先说一件事：别人对你讲起难处时，你嘴里第一个冒出来的是哪句话？再带着问读：第一，稳托、稳托加露底、乱了很快收拾、乱了露底却先缓过来，这四个版本三天后老方各怎样形容“我”？第二，为什么培训出来的示弱、演出来的乱不算数？第三，要是“我”是老方的组长，谁也没先缓过来为什么更少见，要靠什么才可能发生？这几处都要读到。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：起作用的变量是谁先缓过来、缓得多早；缓得越早，两人共有的新东西越少。判读懂没读懂不看当晚的感觉（那叫懂感错位），看三天后的形容、三周后是否借对方的半句、两周内有没有出现第三种做法。失败条件：乱了、露了底、先缓过来的晚上，和谁也没先缓过来的晚上，借半句和第三种做法没有差别，“缓得越早共有新越少”就错了。小行动：下次有人讲难处，先停一拍再开口，看看自己第一句是现成话还是没说完的话。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第28章](#)

29 一起乱了不等于读懂，缺自我界、共同物、长年土就散

第29章 同停却散了：三个条件缺一不可

先说一件事：你有没有和谁同时说错话、同时愣住，笑一笑岔开，从此再没提过？再带着问读：第一，口袋里手机一直在震、心里惦记别的事的那种慌，为什么散成尴尬而不是松开？第二，会议室里手上什么也没有，两个人为什么各自低头划手机？第三，同样的深夜换成才认识三天的实习生，为什么两人各回各的名号，名号反而更硬，也更疏远？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：同停是条件不是保证；要转出共有的新东西，得三样齐：自我界里的乱、现实界里两人共同碰着的一件东西、长年积下的土。缺哪样散成哪样：尴尬、回避、崩散。失败条件：三样都齐、乱得也真、没人先缓过来，却还是一半散了；或缺了其中一样仍转出共有新东西，条件的说法就错了。小行动：下次和人一起卡住，先问自己这三样有几样在；有两样就等一等，一样也没有就体面收场，换个时候再说。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第29章](#)

30 帮的人先站稳，长出来的多是他整理好的那份，不是两人共有的

第30章 最像的邻居（一）：帮的人先站稳

先说一件事：你身边谁最爱说“没事，我来”？你自己是不是？再带着问读：第一，老方那半句“你也别老一个人”猜偏了，为什么书说猜偏反而逼出真话？第二，“你不是不合群，你是没得选”这句再贴切，为什么换来的是谢谢和一份早饭，而不是翻转？第三，稳托的晚上和暗处有人托着场子的“聊得很深”，三周后“我”的复述里有没有老方的话，说明什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：帮的人也慌，慌是好材料，但要等到没人急着收拾它，才长成两个人的；凡有一方先缓过来并说了出来，长出的是拼合的新，或只长在被帮那一侧的新；回应越贴切、越完整，来历越清楚，越是拼合。失败条件：稳托的晚上，三周后借半句、第三种做法一样多或更多，托持那一派就赢了。小行动：今天说“没事，我来”之前停一拍，看看是不是已经先收了场；只看，不用改。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第30章](#)

31 没有主人的新东西有三种，只有谁也没来得及先缓过来的才是共有

第31章 最像的邻居（二）：没有主人的新东西

先说一件事：和老朋友聊得极顺的一晚，回家路上你还想得有什么新东西吗？再带着问读：第一，抬桌子、补全半句、“七点”这三种“没有主人”，各出在秩序里还是正在成形里？第二，补全和纠正差在哪，为什么老方那半句被纠正后来历变混？第三，即兴、一群人的共乱、镜像游戏造出的是什么，怎样检验它们算不算同停，把台子撤掉会怎样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：抬桌子和补全的无主在秩序里，只出默契和流畅；“七点”这种目标本身是那一刻现编、没有出处的无主，才出在谁也没来得及先缓过来的几秒；越顺越少新。失败条件：秩序里同形互助的那个晚上，和这一晚带来同样的协作变化，同停和秩序的分别就错了。小行动：今晚和熟人聊天，留意一句不顺的、谁也没想到的话，记下它是谁先说出来的。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第31章](#)

32 五位老先生各说中一半，本编的说法有八九处可以被推翻

第32章 五位老先生坐下来

先说一件事：你身边有没有一个你觉得“读懂了”的人，他每个举动你都能解释得头头是道？再带着问读：第一，戈夫曼说的“观众圆场”，在这一晚为什么就是先缓过来，水洒在台上没人圆场意味着什么？第二，伽达默尔的游戏托着两个人，本编里来回断掉之后长出的读懂差在哪？第三，格尔茨、土居健郎、梅洛-庞蒂三位，各自和本编推出相反预测的局面是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：五位说中的多是定型里的东西，而且都默认有个站得稳的读的人；读懂完成在来回断掉、两个人一起手足无措的几秒，融合之后每人各留一个只有对方才打得开的口，理念界里的分歧依旧。失败条件：读懂之后两个人普遍趋同，再起分歧就瓦解了，伽达默尔赢。小行动：今天对一个你觉得“很了解”的人，问一件你猜不出答案的小事，比如他最近爱吃什么。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第32章](#)

33 误读不缺信息和好心，出在对方还没定下来那一刻被谁先定了

第33章 三个遇事不慌的人

先说一件事：你对某个人说过的“他就是这样”，是哪一句？再带着问读：第一，王老师、老廖、老郑手里的信息比谁都多，为什么书说信息不够、心眼不好、不让对方说话这三个常见答案都不对？第二，“先场权”和“先收场的人”指什么，收场有哪三种样子？第三，为什么偏偏盯着缓得最快的人，说误读最牢的地方站着最可靠的读者？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：误读出在对方一次新的显露还没定形时，被读者先定了性，谁先定谁拿走先场权；说出一句此前没有的新话不算收场。失败条件：越是平静可靠、缓得越快的读者，名号越容易松，而事后说“我被戳到了、说不出话”的读者反而松得最少，先收场的人拿走先场权这一条就错了。小行动：下次有人做了件你没料到的事，开口前默数自己缓了多久，只看第一句是现成的，还是没说完的。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第33章](#)

34 乱要问乱在哪一界：事多事累更快归类，碰到自己才松

第34章 乱在哪里，差很多

先说一件事：你最忙最累的那一周，对身边人的看法是宽了，还是窄了？再带着问读：第一，王老师母亲住院那周，对擦黑板的小航为什么更快更硬，对哭了的小雨却松了一下？第二，小航那声“唉……里以里……哈哈”，结算、索要、稳托、乱一下又收回四种接法，为什么都算有人先收场？第三，第五种没人先收场的笑，转出来的是什麼？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：乱有两种，外乱压在现实界，让人更冻结；自我界之乱是碰到“我看人准”那一套，才可能松，而且对方也得还没定下来。“无”到了先收场的人手里，只能被换成旧的“有”。失败条件：同一位老师、同一周，对被戳到和没被戳到的孩子，名号变动方向一样，或自述负荷最重的那一周名号普遍更松，外乱与自我界之乱的区分就错了。小行动：想想最累的这一周里你对谁下过断语，当它是外乱造的，先放着，不急着改。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第34章](#)

35 误读靠读者缓得快一圈圈转紧，不靠证据多，好名号一样截留

第35章 误读是怎样一步一步走成的

先说一件事：想一个被你读定过的家人或同事，他最近做了件不一样的事，你当时的第一句话是什么？再带着问读：第一，“先定价后找理由”这一步为什么不算毛病，误读从哪一步才成形？第二，“懂事”这样的好名号和“调皮”是不是同一条路，小雨的“乖”替她收走了什么？第三，小航已经领回“反正我调皮”，王老师说“老师想听听你怎么看自己”为什么没用？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：变的是内容，不变的是谁来结算、结算得多快；锁是读者的快转紧的，不是证据拧紧的；正面名号同样截留，被贴了好名号的人，委屈最晚被看见。读者自己也被改写，被碰到的机会越来越少。失败条件：被贴了好名号的人，委屈和变化，和没有名号的人一样容易被读到，本编就要认错。小行动：下次想夸人“真懂事”，改说一句不下结论的话，比如“我看见你把黑板擦了”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第35章](#)

36 被戳到不一定松：同样被戳到，先收场的更硬，没人先收场才松

第36章 被戳到的人，一定会松吗

先说一件事：被人当面指出你看错了的时候，你的第一反应是哪一句？再带着问读：第一，老郑两秒就说“爱挑刺”，和他弯腰捡笔、说“这个格子我每年都是这么填的”，同样被戳到差在哪？第二，为什么“被戳到”要在事前的记录里判，“松动”要事后另看，收场时延又单独量？第三，“我就知道他其实有责任心”这种漂亮的收场话，为什么对王老师的“我看人准”是同一条路？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：失调论说中了先收场那一半（合理化，名号更硬），缺的是被戳到而没收场会怎样；松动不靠难受先消掉，靠没有人抢先收拾；松动要看有没有两人现编、都在用的说法，个别化不等于共同的新东西。失败条件：同样被戳到、同样 T 很短，名号却普遍松得像 T 很长的人一样，失调论赢。小行动：下次被人当面指出错处，先别接“其实”，停两秒，再说一句“我没想到”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第36章](#)

37 温柔的容器、两人的游戏、一起演的旧戏，都有一个人先醒过来整理

第37章 它们都要求有一个人先醒过来

先说一件事：你陪过一个人度过难处吗？当时你是稳着的，还是自己也说不出话？再带着问读：第一，被困电梯两小时，甲（老郑镇定）和乙（老郑先慌了）出来以后各留下什么？第二，吃过苦的老师为什么可能更苛刻，“我懂，我当年更难”算不算收场？第三，“高敏感型”这种现成的好词，和“笑疯那回”“填格子的毛病”这种两人现编的词差在哪？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：这一族说中了双方被抛出、帮的人的乱是源泉；分叉是每个版本里都有人先醒过来整理，整理得越早，长出的越是拼合的、一侧的东西；松动靠的不是交心，也不是共担。失败条件：平静陪着的个案，和没人先收场的个案，一样多地留下两个人现编共用的说法，本编就要认错。小行动：下次陪人沉默时，不补那句“会好的”，只坐着，看是他先开口还是你先开口。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第37章](#)

38 四位对质：预期、求准、选身份、法农，都没问读者缓得多快

第38章 四位来对质

先说一件事：你有没有被一句“好话”定住过，比如“你就是个聪明孩子”？再带着问读：第一，罗森塔尔与雅各布森那四格里，预期高而老师缓得快的班，为什么名号最牢？第二，相亲时男方打翻茶杯、两人笑成一团，为什么介绍人那句“好看”就不管用了？第三，法农的车厢里，母亲那句“他不知道您和我们一样文明”收走了什么，两位母亲的差别在哪？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：四家的框架里都没有“读者那一刻缓得多快”；读的人那一侧一乱，现成的话就递到手边，让他不必在乱里多待一秒；善意也可以是一台稳定器；差别不在立场对错，在场有没有人先替大家结算。失败条件：被贴了好名号的人，委屈和变化，和没有名号的人一样容易被读到，本编就要认错。小行动：今天夸孩子或同事，夸他具体做的那件事，不夸“你就是这样的人”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第38章](#)

39 把八个预测放进一所学校一个学期去查，并认清同停常常散掉

第39章 一所学校，一个学期

先说一件事：想一位你认识的最稳的老师或领导，他班上或组里那个“调皮的”名号变过吗？再带着问读：第一，同一位老师、同一周，对孩子甲名号照旧、对孩子乙名号松了，为什么不能用“她太累了”解释？第二，周老师和赵老师比，为什么说最稳的老师名号变动最少，“剂量”指什么？第三，尴尬、回避、崩散三个同停却散了的例子，各缺哪一条？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：要事前定表、往前记，不靠事后回忆；被戳到按事前记录判，松动看第一句话、复述里有没有“我们”、有没有两人共用的新说法，共同新物是松动的签名；缓得越快，松得越少。失败条件：受过“示弱”培训的老师，和真被打懵的老师一样容易松，演出来的乱不算这一条就错了。小行动：这周写下对身边一个人的一句判断和理由，三周后再对照一次。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第39章](#)

40 鱼缸前谁也没先收场，松开的是“调皮”；换签的好老师名号不松

第40章 鱼缸前的那个早晨

先说一件事：你最近一次和谁一起愣住，是为了什么小事？再带着问读：第一，王老师先脱口而出“又想动什么”，后来为什么仍算松动？第二，“你很有责任心”那个对照版本为什么是换签，好老师的好和名号松不松是什么关系？第三，鱼缸前的三样东西（自我界的乱、一件共同碰着的东西、长年的土）各在哪里，换成开学第二天会怎样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：误读松开不是读者换了更好的名号，是他也被碰到了，并且没有急着收拾；松动之后没有新名号，只有一个没定下来的位置，两人都知道它在那里（“鱼的事？”“不是，今天是想擦。”）。失败条件：平静陪着的个案，和没人先收场的个案，一样多地留下两个人现编共用的说法，本编就要认错。小行动：明天有人做了件让你意外的事，先别开口，让那件事放一秒，不给它名字。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第40章](#)

41 老手的一眼不是越练越稳，最深的几圈长在一起不知道时

第41章 撤并那年的台阶

先说一件事：有没有一个人看你一眼，就知道你今天不对劲？再带着问读：第一，“见得多、心里稳”说中了什么（想想消防队长那个例子），出了哪两种地方为什么会自信地错？第二，老杜说眼力不是哪一年见得多练出来的，那个下午台阶上发生了什么，他的话为什么要先打三个折扣？第三，功夫是长在老手和一群人之间的场，像年轮，每一圈起于什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：功夫不是老手越练越稳，也不是示弱之后接安排，而是长在老手和一群人之间的场；每一圈起于一次同停，两边同时失去旧形状，谁也没先站出来收拾；功夫最深的人，到老仍肯和那群人一起不知道。失败条件：在他自己的群体里测，年数和准确度的关系照样很弱，本编对专长测量的改写就错了。小行动：问问那个一眼看出你的人：“我们是从哪一次起，说话和从前不一样了？”

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第41章](#)

42 同一句“我也不知道”在三界里是三件事，一起发生才长圈

第42章 一声「我也不知道」，在三界里是三件事

先说一件事：你说过或听过的一句“我也不知道”，当时对面是什么反应？再带着问读：第一，老杜那句话在现实界、理念界、自我界各是什么，为什么只读到第一件叫认？第二，老鲁的“别怕，有我”和老杜那一句，为什么一个三界一起紧，一个三界一起松？第三，狗和机器为什么进不了混沌，撤并那年人人忙累的“外面的乱”为什么不算？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：同停原理上只发生在人和人之间；乱要打进自我界，不是忙累，才会和孩子一起停下来；老手和一群人之间长出“可读场”，三份内容分属三个界，每圈起于一次同停；两边的三态不同步，就是托持或示弱。失败条件：同停之后，普遍的结果不是长圈，而是崩散，本编就错了。小行动：今天说一句“我不确定”之后，先别接“不过”，停十秒，看对方怎么接。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第42章](#)

43 九次差异里，前行练通道，回写练快，跃层才长新圈

第43章 九次差异：从看不出到一眼看出

先说一件事：你学一门手艺或带人时，第一次猜错是哪一回，当时怎样对待那个“错”？再带着问读：第一，实习生和老大夫看同一张发黄的脸，为什么一个是认，一个是读？第二，评估这一步里，认错和“这孩子就是懒”两条岔路，落点分别攥在谁手里？第三，为什么回写长出的是通道不是年轮，二十年功夫可能只是头几年那一两圈走熟了？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：九次差异分三组：前行（猜想、执行、评估）是一个人的功夫；回写（反馈、修正、迭代）要两个方向都转，否则只是“会看”或“被适应”；跃层（分化、重组、升维）要旧秩序在两边同时松开、没人先收拾回去，才长新圈。失败条件：一稳到底的老师，和肯同停的老师，长年下来带来的事种类一样多，“数量涨、种类不涨”就错了。小行动：这周对身边人猜一次“你是不是……”说出口，对方否认时只说“哦，我看错了”，不追问。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第43章](#)

44 三位老师同一份通知：只看“不知道”后谁先收场

第44章 三位老师，同一份通知

先说一件事：你带人或带孩子时，说“我不知道”之后，下一句通常是什么？再带着问读：第一，老鲁、老孟、老杜三种“不知道”的收场时延各是多少，用哪四样东西看谁先恢复？第二，两三年后三个班各长了什么，为什么说老孟数量最多、老杜种类最多？第三，撤并本身带来的话题和老杜的慢热性情这两个混淆，书里用了哪几种对照来对付？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：三位口碑一样、都闲坐，区别只在“不知道”之后谁先收场；老鲁班长旧类，老孟班口头禅后接“老师你来安排吧”，老杜班出现事件带不来的新类；检验要事前定“事类表”（含表外、事件自带两栏），往前记，不靠回忆。失败条件：新的一类事的出现，和“无人先恢复”的事件无关，或集中出现在老师“稳住全场”、“示弱后接方案”之后，本编就错了。小行动：给自己留两栏：这周别人带来的事，其中有没有一件是以前没听到过的。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第44章](#)

45 感情深、找意义、领导认不知道都不够，要看谁先收场

第45章 三种听起来很对的说法

先说一件事：你和谁一起扛过一件事，之后说话的口气变了？再带着问读：第一，“文化沉在大事里”和年轮的分叉在沉下来的规矩主语是谁，老鲁调走和老杜调走会有什么不同？第二，老罗刚接班半年，同停是真的，为什么班还是散了，缺的是哪一条？第三，老孟若完全真诚、孩子也没看穿他，书为什么仍预测“数量涨、种类不涨”，凭什么这样预测？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：沉下来的不是关于老师的规矩，而是孩子们之间互相接“我也不知道”的递法；同停是出生的地方，能不能生出东西，看土；真诚不够，“不过”后面那个“马上”，就已经是先恢复。失败条件：老孟这样真诚的班里，新的一类事照样大量出现，或集中出现在“示弱后接方案”之后，本章的说法就错了。小行动：孩子问“我考不上怎么办”这类话时，试一回只说“我也不知道”，等孩子先开口。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第45章](#)

46 帮的人乱了也有人先醒，一个班里损失的是 一群人的新

第46章 帮的人也会乱，可总有一个人先醒

先说一件事：车坏在半路、大家都傻了的时候，是谁说了那句“我来打电话”？再带着问读：第一，“第三方”“旧戏”“游戏重叠”这一族说法说中了什么，共同停在哪一点？第二，一对一的房间里先醒损失一份共有新，到有四十个孩子的班里为什么损失更大？第三，镜子游戏、篝火晚会、适应型专家各说中什么，为什么越顺越少新，灵活的人只在自己一侧长？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：凡有一方先醒、说了出来，长出的是拼合新或单侧新；共有的新要在两边都没醒时才转出来；这一族内部“失衡是源泉”和“先恢复才有疗效”，在群体里推出相反的方向；顺和新反着走。失败条件：像篝火晚会这样有框架的活动，同样留下三个学期以上的新类，仪式说就胜了。小行动：下次大家一起卡住，先别说那句“我来”，等十几秒，看谁先开口、说了什么。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第46章](#)

47 换行当丢的是在乎，换人群失灵的是递法，新的一圈要重新同停

第47章 换一群人，一眼还灵不灵

先说一件事：你换过工作、小区或班级吗？头三个月，是不是觉得自己变笨了？再带着问读：第一，退休老中医到社区、老班主任到县城、老刑警到南方，各先丢的是价值、信息还是别的哪一格？第二，接班的小苏和拿着极细手册的小韩，为什么只有小苏看见了老杜漏掉的事？第三，哪些东西随人走，哪些留在原地，哪些必须重新发生一次？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：在乎随人走，基准留在原地，新的一圈要和新群体同停一次才有；真正先缺的是什么都不为的闲处，递法失灵只是症状；年轮有几圈，约等于名分当众松开、当场没被立回去的次数。失败条件：在新群体里，不经过同停，只靠闲坐和时间就长出了新的一类，“换一群人要重新发生一次”就错了。小行动：换新环境的头三个月，找一个什么都不为的闲处，比如一起坐坐，别急着证明自己是老手。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第47章](#)

48 五位老先生各说中一半：功夫从不知处起头，对面也要一起落

第48章 五位老先生，各说中了一半

先说一件事：想一个你带过或教过的人，有没有一类事他一直没跟你说过？再带着问读：第一，孔子的“视其所以，观其所由，察其所安”落在被读的人的哪三个界，“叩其两端”为什么仍算先恢复？第二，克莱因的再认、德雷福斯兄弟的阶梯、世阿弥的“离见”，为什么都还是读的人一侧稳着？第三，波兰尼的瓦解与再整合，和年轮的五步差在哪，甲乙丙三位老夫人的预测各是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：五位都把读人的人当作稳着的那一个；年轮是两边一起瓦解、共同再整合，不是求知者一个人完成的，所以换一群人要重新发生一次。失败条件：同一位老师多次“我也不知道”，收场时延短的和长的之后新类一样多，同一个人的剂量检验就错了。小行动：下次你说“我也不知道”，说完停住，不急着接话，看是你先开口还是对方先开口，再想想自己平时是哪一种。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第48章](#)

49 看出站得最稳的人，常常也是说“读不懂”和被人读不懂的人

第49章 站得最稳的人说“读不懂”

先说一件事：你身边谁是家里“稳的那个”，出了事总是他先开口？再带着问读：第一，老贺、柳芳、老卢身边的人，三家共同的三点是什么，为什么说他们不是不关心？第二，“人会变你没跟上”“不够体贴”“多沟通就好”这三种解释，漏在同一个什么假定上？第三，老严说老卢“做事我最放心”，“放心”为什么是对一个已经成形的人的评价？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：越亲近越读不懂，不是一方变了，不是不体贴，也不是少沟通；是两个人长年把“难事来了谁先站稳”排成了轮值，熟码就是这张表上的接话。失败条件：要是普遍看到长年总有人先站稳的夫妻，一方转向时另一方读得最早，这一编的说法就错了。小行动：想一件你们家常答“还行”的事，今晚多问一句“你自己是怎么想的”，听完先不安排、不下结论。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第49章](#)

50 看清熟码是好意写成的表：可靠就是可预测，代价是变成“它”

第50章 熟码：好意一句句写成的表

先说一件事：你和最亲的人之间，有哪句每次都一模一样的接话，比如“还行吧”“那就好”？再带着问读：第一，熟码的外层和里层各是什么，为什么说被读的人也是作者？第二，“可靠就是可预测”怎样让一个人在对方那里变成“它”，体贴的账为什么越清人越难被读？第三，两条洪流有哪几种搭法，哪一格叫同停，为什么有人先回到原来的角色，它就不算数了？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：熟码是福分不是病；要让对方靠得住就得可预测，互相靠的两个人是互相献出自己的“它”。那声没头没尾的“唉”，常在没长成之前就被好意接走，接的总是先站稳的那个人。失败条件：要是长年总先站稳的一方，日后被读得并不比另一方少，“可靠就是可预测就是它”这句话就要重写。小行动：下次再听到那句固定的接话，换掉其中一个字，或者多停两秒，看看对方有什么不同。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第50章](#)

51 在手、声、目光上看出谁先站稳、谁先收场，分清三格难事

第51章 手、声、目光：谁先收场

先说一件事：上一回家里出了难事，是谁的手先去收碗，谁的手先去摸手机？再带着问读：第一，看“谁先收场”的三个标志是什么，“间隔”指什么，为什么先说出一句此前没有的话不算收场？第二，三格难事差在哪，为什么两个人各领一摊、忙得漂亮，还不算一起扛？第三，说了“我也慌”又紧接着张罗，为什么不算同停，判先后为什么不能靠当事人事后自己讲？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：看一个人有没有先站稳，不看他怎么说，看手先去哪里、话先说什么、目光先落在哪里；三格难事里只有“自我界叠合、无人先收场”这一格，是共同新东西出生的地方。失败条件：要是同一件难事里，第一个张罗出现得早或晚，对日后共有的新说法没有差别，“先站稳得越早，共有新越少”就不成立。小行动：下次饭桌上有点小难事，只在心里默记谁先说了“没事”，不评论，也不告诉对方。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第51章](#)

52 看清三组矛盾各有两个出口：两边都能改写是交接，一边截留是伪读

第52章 三组矛盾，两个出口

先说一件事：你最近一次对亲人说“你去吧，有我”，你自己心里有没有一点说不清的慌？再带着问读：第一，“你去学，家里有我”为什么是截留，换成哪样一句话才算交接？第二，旗袍那个下午，母亲说了“收了吧”和没说这句，故事在哪里分叉，为什么“谁先说出口”不是变量？第三，两个人一起乱了却散了，缺哪一条会散成尴尬，缺哪一条散成回避和崩散？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：三组矛盾哪一组都可能是药，也可能是病；出口只看被推动的那一样，是两个人都能改写，还是被先站稳的一方截留；好话熟码和坏话熟码的分界，在有没有人先稳回来。失败条件：要是叠合的难事，一旦有外人张罗，共有新仍和没有外人时一样多，外包先站稳的人就不是机制。小行动：下次想说“你去，有我”时，后面补半句你自己的真话，比如“你不在，我有点不习惯”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第52章](#)

53 看懂亲近怎样把“你”变回“它”，以及和布伯分在哪几处

第53章 布伯：你为什么总要变回它

先说一件事：你能列出最亲的人三十条习惯，可他做了一件那三十条里没有的事，是哪一件？再带着问读：第一，布伯说中了什么，“你”为什么列不全？第二，本书与他在“它从哪里来”上分在哪里，为什么说亲近里的“它”是两个人合写的？第三，旧自行车、纪念日的深谈、儿子离婚回家的那几周，哪一个更可能长出两个人共有的新说法，为什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：亲近把“你”变回“它”，推动的是价值和意义的矛盾，被推动的那一样只落在先站稳的一边；让两条洪流重新碰撞，要落在两人同时没了形、谁也没先回来的地方，条件是“别急着先稳”，不是“更真诚”。失败条件：要是现实界叠合和自我界叠合，日后效果相同，三块地的区分就错了。小行动：找一件你们共有的旧物放在桌上，不总结、不感慨，只各说一句它让你想起什么。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第53章](#)

54 看出吵得漂亮、修得及时的夫妻，稳却不一定读得懂

第54章 戈特曼、斯万、费孝通

先说一件事：你们吵架，通常是谁先说“好了好了，我错了”？再带着问读：第一，戈特曼的几分钟预测和“修复尝试”说中了什么，本书为什么说修复保稳定，不保读懂？第二，吵架时的“洪水”和半夜两个人同时没了话的同停，差在哪里？第三，斯万的自我验证、费孝通的“不必问”，各在哪一处与本书分路，水灾里没有亲族张罗的那户老夫妻，为什么反而多出共同的说法？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：修复也是一种先收场，越成功轮值表越牢；洪水是熟码说得更快，同停是熟码停了；验证需要一个定型的我，同停时两人都没有；“不必问”是福分，也是挡掉问话的墙。失败条件：要是长年总有人先站稳的夫妻，一方转向时另一方读得最早，恢复次序的说法就错了。小行动：下次吵完，先别说“好了”，各自安静一分钟，看看谁先开口、开口说的是什么。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第54章](#)

55 逐个看近邻说法，找出每个版本里先稳回来的那个人

第55章 近邻：这些说法各说中了什么

先说一件事：你最近一次替家人“把事接过来办”，是什么事？再带着问读：第一，相互读、第三者那一派的每个版本里，是哪一边先回到了位置，产物为什么就成了拼合的或单侧的新？第二，委托式应对和保护性缓冲，为什么短期里好、长年里有代价？藏起不安后马上张罗，为什么同样没用？第三，交谊舞班和陶艺班新奇度一样，为什么一对长出“她学会了他教的”，一对长出“谁也说不清谁做的”？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：每个近邻都说中了一点，每个里头都有人先稳回来；凡有一方先收场，长出的是拼合新或单侧新；变量不是多问、多沟通、多新奇，是问的人、带路的人有没有先稳住。失败条件：要是同一件难事里，第一个张罗出现得早或晚，对日后共有的新说法没有差别，“先站稳得越早，共有新越少”就不成立。小行动：下次想问“怎么了”之前，先掂一下自己此刻稳不稳；不稳，就换成“我也不知道我怎么了，你呢？”

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第55章](#)

56 知道这一编能被怎样检验，也知道它会错在哪里

第56章 只有这一编推得出的局面

先说一件事：回想一次你们两个人都没有主意的时候，当时手边有什么东西？再带着问读：第一，招一百多对结婚三十年以上的夫妻，为什么要当周记录，不倒回去问几十年的旧事？第二，“无人先收场”和“来历说不清”，为什么要由第三方分别编码，不看谁先说出口？第三，“兜底者孤独律”说长年总先站稳的人，日后会怎样，道理有哪两层？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：自变量是有没有人先收场，先站稳得越早，共有的新说法越少；外人包办会把共有新降下来；长年总先站稳的一方，日后被读得最空，自己也更常说“没人真懂我”。失败条件：要是长年总是先站稳的那一方，日后被读得并不比另一方少，兜底者孤独这一条就错了。小行动：问一句家里“稳的那个”：最近有没有一件事，一直没有人问过你？问完只听，不安排。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第56章](#)

57 看出锁着的日记本为什么摆在桌子正中：人盼的是读他的人也愣一下

第57章 锁着的日记本，为什么摆在桌子正中

先说一件事：你有没有把一件事只递出去一半，一个问句、一声叹，又怕它被接走？再带着问读：第一，日记本、“你猜”、加班后那张脸，三件事各递出了什么、防着什么？第二，小林两回：男友一口猜中她为什么后退，猜了三个都不对、还说自己也乱了，她为什么笑？第三，“捉迷藏”的图景说中了什么，漏掉了哪个没说出口的前提？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：人怕的不是被看穿，是被一个不为你乱的人看穿；人盼的也不是被找到，是找你的人也乱了，而且谁也没有先收场；被懂的感觉跟着对方乱没乱走，不跟着他猜没猜对走；这些话只对还没定下来的事成立。失败条件：要是普遍看到读者越稳，被读者越觉得被懂，读者当场失形时被读者反而更封闭，同停的说法就错了。小行动：下次有人递来半句话，先别猜，留意一下自己手上、脸上有没有停下来。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第57章](#)

58 把一声叹气放进听、触、看里，看它落进读者的哪一界

第58章 一声「唉」，落到哪里去了

先说一件事：孩子或爱人冒出一声没头没尾的叹，你当时手上正在做什么？再带着问读：第一，同一声“唉”落到妈妈身上有哪三种落法，哪一种是进了她的自我界？第二，扳手落地之后，两位父亲一个转出“拆车”，一个说“洗手吃饭”，差在哪里？刘经理和郭经理又差在哪里？第三，狗和情绪日记软件为什么只能做稳读的一方，要用哪三问来判？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：一声叹气落到哪一界，比它被读得准不准更要紧，落进读者的自我界才有同停的可能；单看一个动作说不出什么，要看动作前有没有一段无目的的东西、动作后有没有转出此前没有的东西、中间有没有人宣布收场。失败条件：要是读者乱了一下又先收场，共有的新方向和无人先收场时一样多，“收场越早，共有新越少”就错了。小行动：下次再听到这类声音，手里的活接着做，不说话，不端汤，先只听完。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第58章](#)

59 分清“猜”和“收场”：读错不坏，坏在读法说出口后一把抓紧

第59章 猜，不等于收场

先说一件事：别人猜错了你的心事，你最近一次是怎么反应的？再带着问读：第一，一句话的内容和说完之后的动作，为什么要分开看，同一句“你是不是想学画画”什么时候是猜，什么时候是收场？第二，从外面就能分猜与收场的三个看法是什么？第三，班主任甲乙谁猜得准、谁让小宇说了实话，表格里“同停读错”为什么比“稳读读对”更让人觉得被懂？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：读法本身不要紧，要紧的是说完以后读者有没有一把抓紧；猜带着出口，一碰就松手，收场带着句号，抓紧不放；被读者先说出新方向不算先恢复；“多停几秒”不是技巧，变量是命名和收场出现的先后。失败条件：要是同停而读错的读者，被懂感仍低于稳读而读对的读者，“被懂感与准确度脱钩”就错了。小行动：这几天猜别人心事时，加一句“我猜的，不一定对”；对方说“不是”，你就说“哦，那就不是”，不再解释。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第59章](#)

60 弄清盼和怕各是哪一组矛盾，为什么押在同一个刹那

第60章 盼和怕，押在同一个人的同一刹那

先说一件事：一件事越要紧，你越想说又越不敢说，最近是哪一件？再带着问读：第一，盼发生在哪个人的哪一界、是哪两样的矛盾，怕又发生在哪里？第二，小宇那句“我不想学医”，落进父亲的理念界和落进父亲的自我界，结果各是什么？第三，“你猜”到底在试探什么，父亲同一周的三副面孔里，小宇的盼和怕各靠向哪一副，他为什么把日记本摆在正中？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：盼和怕不是两件事，是对同一个读者的同一刹那下的两注，赌他会不会乱，赌他会不会先收场；盼的是交接，怕的是截留；两个人一起读不出，是“无”的纠缠，是新东西的土。失败条件：要是读者乱了一下又先收场，共有的新方向和无人先收场时一样多，“收场越早，共有新越少”就错了。小行动：想一件你还没想好的事，先写给自己看三行，再决定要不要说、说给谁。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第60章](#)

61 分清乱在哪一界：外乱让人更快归类，自我界之乱才可能同停

第61章 乱在哪一界，散在哪一步

先说一件事：你上回累得不行时，心里转的是房租报表，还是“我这样到底对不对”？再带着问读：第一，二乘二四格里哪一格才能成同停，其余三格各是什么样子？第二，慌、示弱而不乱、离场，为什么都不算乱？第三，同停却散了，尴尬、回避、崩散各缺哪一条；吵完架那句“是我不好”，和一分钟里谁也没动，差在哪里，结局为什么不同？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：乱要乱在自我界，手边要有同一件东西，脚下要有长年的土，少一样，两个人的乱就只是各乱各的；两个人配合得顺不是同停，流畅度越高，共有新越少。失败条件：要是读者自我界乱而现实界稳，和自我界稳而现实界乱，效果一样，三界的分法就错了。小行动：今天对身边人说一句实话：“我今天脑子里全是别的事，可能接不住你。”不硬装能陪着发愣。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第61章](#)

62 看清被敬重、被保持距离、被动容，为什么都还不等于被读懂

第62章 三位老先生：承认、秘密、物哀

先说一件事：你被人敬重过，被人客气地保持过距离，也被人感动得红过眼眶，哪一回让你觉得话还能往下说？再带着问读：第一，黑格尔、齐美尔、本居宣长各说中了什么？第二，老喻先对老蒋说、后对老戴说，同一个念头为什么停在了不同的地方？第三，刘经理红了眼眶说“我懂你有多难”，和红了眼眶却说“我先想想”，小周的反应会有什么不同？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：三位的话在事情已经定了的时候完全成立；承认的是“你是什么”，距离换来的是松一口气，不是被读懂；动容之后若立刻命名，就是以动容为形式的稳读，起作用的是动容之后有没有立刻命名。失败条件：要是普遍看到已定的事被下定论，和未定的事一样令人反感，分态的说法就错了。小行动：下次有人对你说了心事，先别说“我懂”，只说“你说的这个，我得想一想”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第62章](#)

63 看懂温尼科特那句话之外多出的一层：灾难是没有人人为我乱过

第63章 温尼科特：躲藏的乐趣，和一场更深的灾难

先说一件事：小时候玩捉迷藏，有没有哪个大人其实早看见了你的脚尖？再带着问读：第一，温尼科特自己已经讲到“游戏区域重叠”和涂鸦游戏，本书仍分在哪里，为什么说织毛衣的那个人“始终是稳的”？第二，涂鸦游戏的甲式和乙式差在哪，分的是笔法，还是笔里有没有一个“我真不知道往哪去”？第三，三位家长里，孩子为什么只把“想拆车”说给乙？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：躲藏的乐趣是让找的人也乱一下，不被找到的灾难是来了一个从不为我乱的人；找的人乱了还不够，不能一乱就先收场，反应来得越晚，产物越是共有，来得越早，越归先反应的人。失败条件：要是普遍看到读得准、不侵入都相同时，读者越稳被读者越觉得被懂，读者当场失形时被读者反而更封闭，那就是同停错、托持对。小行动：陪孩子玩一次捉迷藏，假装之外，认真“找不着”一回，听他憋不住笑出声。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第63章](#)

64 分清“被淹没”和“还没成形”：最强的反方对在哪、边界划在哪

第64章 最强的反方，和这一编怎样会错

先说一件事：朋友崩溃大哭的时候，你是跟着哭，还是稳在那里？再带着问读：第一，“带标记的镜映”这一说说中了什么，它说的是哪一种乱？第二，淹没的强烈情绪和还没成形的半句话，各该稳读还是同停，感染和同停差在哪里？第三，“选过的暴露”和“我也说不上来”为什么可能算先恢复，倾诉变多和被看穿感增强，为什么可以并存而不打架？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：稳，对淹着的人是对的；对正在长的东西，要等你也乱了一下，别抢着说“我懂了”；乱成对方的样子是感染，乱成自己的样子才是同停；带标记的“像是”乱，是稳读里一种体面的形态。失败条件：要是淹没的强烈情绪里，真乱的读者好过带标记的读者，这一族的边界就划错了。小行动：对方哭得厉害时，稳稳陪着、递杯水；对方说半句没想好的话时，再试着说一句“我也没想过”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第64章](#)

65 在三种接法里，看同一声“唉”被接成一句话，还是被留着

第65章 沙发上的那一声

先说一件事：孩子或朋友冒出一声没头没尾的“唉”，你上一次是怎么接的？再带着问读：第一，乔乔家的平板、心里有数的妈妈、锅铲停在半空的妈妈，三种接法各得到了什么？第二，为什么说第三家的妈妈“不是榜样”，本编为什么不劝人去乱？第三，怎样判断一个人真进了无目的的状态，而不是单纯停顿或慌？“里以里”后来怎样从一串乱音变成了口令？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：同一声“唉”，可以被接成一句话，也可以被留着；前者让孩子好得快，后者才可能长出两个人共有的新东西；接得越稳越准，两人之间冒出的新东西反而越少。失败条件：要是陪伴 AI 越准，共有的新东西不降反升，或者一侧产出与共有产出始终同向，交叉就错了。小行动：下次孩子叹一声，你也跟着“唉”一声，别问为什么，看看他怎么回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第65章](#)

66 弄清AI是“永远已收场的在场者”：帮得上什么，进不去什么

第66章 永远已收场的在场者

先说一件事：深夜睡不着的时候，你有没有对着屏幕说过话？再带着问读：第一，AI的四个“永远”是什么，凌晨两点那句“我一直都在”，为什么是地板不是房子？第二，“AI 永远备着一个现成的收场，人可以拿，也可以不拿”是什么意思，那份情绪摘要为什么是另一种先收场？第三，用哪三件事判断机器进不去同停里的“乱”，加随机、说“我不知道”、在线学习三个口子为什么都堵得住？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：AI 永远备着现成的收场，人可以拿也可以不拿；机器没有无目的的一段，转不出原有做法，输出可以重置，所以进不去“连自己要怎样都还没定”的那个时刻；最完美的托持者，带来最多的一侧旧东西，最少的新东西。失败条件：要是让 AI 加随机，或照脚本说“我也不知道”之后，共有的新东西回升到真失形的大人那一组的水平，“机器原理上进不去”就错了。小行动：今晚见孩子之前，先别点开那份摘要，见完面再看。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第66章](#)

67 看懂一侧产出和共有产出两条线，怎样在半路交叉

第67章 两条线，在半路交叉

先说一件事：你们家最近有没有一个谁也说不清是谁起头的新词或新约定？再带着问读：第一，一侧产出和共有产出各指什么，为什么要由第三方去数，不靠自述？第二，“窗口”指什么，为什么窗口外的 AI 报告放心用？第三，准确度极低的 AI，为什么反而像没有 AI，“放电在先”又是怎么回事，同一小时夜聊放在相遇前后为什么结果不同？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：AI 越准，孩子好得越快，而两人之间能冒出的新东西越少；极不准的 AI 反倒像没有 AI；准确度加的是力，把出口推向了截留，稳托本身就是一种截留。失败条件：要是同一量的 AI 夜聊，放在相遇之前与相遇之后，共有产出没有差别，放电在先就错了，先收场前移不是机制。小行动：翻一翻这个月，家里有没有出现一个此前没有的词或约定，有，就写下来，再写下大概是谁先说的；写不清也记下“说不清”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第67章](#)

68 对照近邻说法，看出各家的变量不同，本编多问了一句：谁先收的场

第68章 最近的邻居，都有一个人先站稳

先说一件事：你有没有每晚把孩子的记录或报告核对一遍，越核对越放心？再带着问读：第一，人工亲密那种批评，和本编在剂量、一侧产出、损失放在谁的态上、时点这几处，怎样分手？第二，自动化反讽说“人退场”，本编为什么说那位父亲没退场、只是先收了场，两边的处方为什么不同？第三，让 AI 来做中立的“第三”，为什么算把先收场制度化了？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：邻居们都说中了一部分，也都有一方先站稳；萎缩的不是照护的技能，是“一起不知道”的能力；很不准的 AI 让大人亲自下场，是因为他没拿那个收场，不是手艺被逼着练了；隐形而稳的支持，一侧产出好，共有产出少。失败条件：要是极低准确度的 AI 里，共有产出仍低于没有 AI 的基线，且与高准确度档没有差别，本编与人工亲密批评分开的预测就错了。小行动：这周挑一晚，不看孩子的报告，直接问一句“今天有什么好玩的”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第68章](#)

69 分清乱了不等于开得了场：外乱让人更急着收场，自我界之乱才行

第69章 乱了，不一定开得了场

先说一件事：你累得钥匙掉了两次的那天，听见孩子一声叹，你是怎么回的？再带着问读：第一，娟姐很乱，为什么她那一句仍是收场，乱在现实界和乱在自我界差在哪里？第二，为什么只数“手里掉了几次东西”会骗人，要看哪三样？第三，照脚本说“妈妈也不知道，我们一起想想”，紧接着又说“要不先试试这样”，为什么不算同停？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：乱在现实界，人更急着抓现成的办法；乱进自我界，才可能和对方一起停住；停不等于同停，停得久也不等于，要看那段停里有没有转出此前没有的东西；照脚本演出来的“不知道”，说的人仍是先收场的那个。失败条件：要是外乱重的大人那一组，共有产出和自我界之乱的大人一样高，“乱在哪一界”这条线就错了。小行动：累极的这一晚，把“先吃饭，拿卷子来”这句话晚说三分钟，先站着听完那一声。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第69章](#)

70 看五位对手各说中了什么，又各在哪一处被本编拆开

第70章 五位对手

先说一件事：你用过哪套“先稳住自己再沟通”的办法，它在哪种时候灵，哪种时候不灵？再带着问读：第一，罗森伯格的四步和巴雷特的情绪建构，本编各接受了什么，分手在哪一处？第二，祖博夫要换平台，科辛斯基们比的是哪一格，为什么机器赢是结构上必然的？第三，佩尔多莫的表现性预测说中了什么，“漂移之后落到哪里”为什么是有状态的扩展也吸收不了的一处？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：科辛斯基们证明机器更会拟合“有”，佩尔多莫们证明读会改写人，合起来说的是：机器托得住“有”，补不上“乱”；标签越细，家里用的现成词越多，自创的词越少；换平台，改变的是谁在采掘，改变不了先收场前移了多少。失败条件：要是转弯期里，敏感度不随经手者的态分开，或分开后漂移的落点完全落在原来的范围内，就不必引入第三方的态。小行动：想一个只有你们家用的词，写在便签上，注明大概哪天、因为什么有的。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第70章](#)

71 学会和AI一起读孩子、读同事、读最亲的人，走完四步

第71章 读孩子，读同事，读最亲的人

先说一件事：你手机里哪份提醒或摘要，会让你在见到那个人之前就已经心里有数？再带着问读：第一，四步各是什么，哪些交给机器，哪一步不能交？第二，孩子的“没事”、老范面前的白板、老卓和梅姐的山，三条路各靠哪种感觉进门，两种“没事”差在哪里？第三，累坏了的娟姐、只是外乱的同事，本章为什么不劝她们硬去乱，又劝她们做哪一件小事？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：把“有”交给机器，把先收场留在手里；读孩子靠耳朵，读同事靠眼睛，读最亲的人靠手；通用的自查是：两个人之间有没有出现一样谁也没提过的东西，单方面“更懂她了”只是一侧产出。失败条件：要是同一量的 AI 夜聊，放在相遇之前与之后，共有产出没有差别，别在相遇之前看摘要这一条就站不住。小行动：下次见孩子或亲人之前，先别看那份摘要；见完面再看，对一对哪些是你自己听到的。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第71章](#)

72 把九编收成一句分工：机器负责稳，人负责会乱、会一起不知道

第72章 把稳交给机器，把乱留给人

先说一件事：想一个你们家、你们组的暗号，你说得清它是谁先想出来的吗？再带着问读：第一，大实验里“一侧产出”和“共有产出”分开走，哪几条是别的说法推不出来的？第二，“分化”为什么主要落在同一个人的不同时期，不落在读者与读者之间？第三，全书那两句话，在有了 AI 之后，为什么从一种提醒变成了一种分工，这对做陪伴产品的人意味着什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：机器永远读得出，人能读不出；机器负责稳、负责“有”，人负责那份会乱、会和对方一起不知道的能力，机器越准，这份能力越稀缺；做产品的人要让 AI 在窗口里别抢先，代价是短期里不如从前贴心。失败条件：要是转弯期里，行为判为失形的大人那一组，共有的新东西不多于、甚至少于稳托组，无人先收场就错了，托持说胜。小行动：下次亲人冒出一声没头没尾的话，你留一会儿，想个只属于你们的“口令”，喊完，谁也不许问为什么。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与同停：第72章](#)