

急不是快：SDE方法论的简阉·学习包

导论·上中下三编·收束·十二章·阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生、邬燕琴

ISBN 979-8-90690-429-4

第429卷 · US\$20.00

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/429/agent/learning.html

01 厨房里放慢了的“快点”

第一章 急不是快：简阍的发现

周一早晨，林晓把“小满，快点”说得又低又慢，小满却嚼得更慢。想一次你自己放慢了声音、放慢了动作，急却还在的经历：不问快慢，按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆。再写一句话，说出这次若不急，十秒钟里可以做的一个动作。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能把一次急拆成形、路、根三个读数，并说出躲开哪一对、果上缺哪一维；能说出“三层不是三种急，是同一次急的三个读数”，并说出慢下来只是药引。只会说“我太急了”或“我该多点耐心”，回读本章“1.4 简阍：一次急的三层”；分不清抢、去、避三条判据，回读“三层判据”一小节。

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、原文与三问：第1章](#)

02 一只被磕碎的水煮蛋

第二章 抢 S：急于吃果子

小满想看蛋熟了没有，蛋一出锅就往桌角上磕。找一次你被“想要的样子”先拉走的经历（催进度、盼结果、等不及看分数），按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆，并写出：那个样子里，哪一格是你可以等它一格一格显露出来的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出抢 S 抢的是随差异显露的那个“样子”，被抢在后面的的是它前面的那一串日子；能分清吞拍与无拍（前者慢下来能修，后者修不了），并能举一个“抢对”的例子。把抢 S 当成“结果导向”的毛病，回读本章“2.1 果子先到”；分不清吞拍与无拍，回读“2.2 空的显露”；以为直取结果一律是错，回读“2.3 抢对的急”。

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、原文与三问：第2章](#)

03 粉笔还没离开黑板

第三章 抢 D：急于动

后排嗡嗡声一冒头，林晓的手已经拍在讲台上，随后心里响起“我怎么又这样”。找一次你“差异一冒头就非动不可”的经历，按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆；再写：动作抢在了哪个条件之前？事后你有没有立刻给自己写下一句人格判决？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出抢 D 是差异一冒头动作就先走，不一定盯着果子；能说出“提前发动”与“看回来”（事没做完就给自己写终稿）的关系，并分清抢别人的拍、空自己的拍、守半拍。把它归结为“脾气不好”，回读本章“3.2 提前发动与「看回来」”；分不清抢位与让位，回读“3.3 抢位、让位与守半拍”。

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、原文与三问：第3章](#)

04 茶水间里的那句附和

第四章 抢 E：急于入场

新同事在茶水间里一句附和，说完才发现站错了边；另一个人被一连串“收到”推着点开了回复框。各找一次自己的经历：一次是你自己抢着绑进别人的场，一次是被场从外面抢走了起手。按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆，并写下：当时场真的不等吗，能撤吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能分清人抢与场抢，说出场抢的是起手权，能用“它真不等吗，能撤吗”追问一次被截止期或排名推着走的急；能说出盼是抢 E 的另一种样子，盼与等的差别在对方此刻有没有一步只属于他自己。把一切被催都当成自己的错，或一切急都怪环境，回读本章“4.3 场抢人的维度”；分不清盼和等，回读“4.2 急切：盼把场压满”。

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、原文与三问：第4章](#)

05 小满抄的那一页答案

第五章 去过程：删掉 D

小满把答案册上的解法抄得整整齐齐，连“答：”都没落下。找一次你“只收现成的果子”的经历（抄、倍速、套模板、看三分钟解说），按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆：那一串“这一次比上一次不一样”的差异，本来应当发生在谁身上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出过程不是时间，是一格一格的不一樣；能分清抢与去（抢是次序乱，去是一维不在）；能指出关系里“别急，慢慢来”与“快点”两句话方向相反、结构相同：没有人陪对方走那一串。只说“没花时间”，回读本章“5.1 过程就是 D”；看不出关系里的去，回读“5.3 关系里的去过程”。

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、原文与三问：第5章](#)

06 赵磊的那条小路

第六章 六条捷径：缺了哪一维，就犯哪一种错

赵磊每天钻工地围挡的缺口，省了六分钟，起点终点都没变，中间的街角和早点铺全省掉了。找一条你抄过的近路，先不起名字，只写：起点是什么，终点是什么，中间省了哪一站；再写它留下的“错的样子”是一到新场就崩、交出去总被退回重做，还是结果在却说不出怎么来的，并按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能凭错的样子说出少走了哪一站：一到新场就崩多半缺 E，被要求返工且前后不一致多半缺 S，结果在却说不出怎么来多半缺 D；能说出补得上的是抢，补不上的是去。直接给自己或别人贴“六种捷径”的名字，回读本章“6.1 先收样本”（名字尚待裁定，读样本为主）；分不清三种缺法，回读“6.2 缺 E 的捷径”“6.3 缺 S 的捷径”“6.4 缺 D 的捷径”。

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、原文与三问：第6章](#)

07 外公的三下里有三十下

第七章 折叠与删除：老师傅与急人

老陈只推三下，小满抄答案也是三下，外面看一样快。找一件你做得很快的事，用展开测试问自己：换一个意外或一道变形题，我能不能退回去，把里面的步骤一步一步走出来、讲出来？答案是能或还不能，不要打分。再写：这件事里有没有一处，其实是按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆得出的“看上去像折叠”的删除？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出折叠是过程压进身体、还能展开，删除是什么都没有；会用展开测试，且给出的是“能”或“还不能”，不带判决；能说出老师傅留着一个最小的线头（读半拍）。把“快”直接等同于急，或用“我是老手”挡住检验，回读本章“7.2 展开测试”；不明白折叠为什么要留线头，回读“7.3 读半拍：给过程留一个最小载体”。

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、原文与三问：第7章](#)

08 魔方转到最后一层

第八章 S 与 D 不肯相顶：长不出来的「会」

小满的魔方每次转到最后一层就停手，同桌三十秒还原后还给她。回想你在同一个地方一次次停手的事（一道题、一个动作、一段话）：停手的那一刻，你是放弃、换方法，还是找人代？按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆，并写下：手下刚出现偏差、眼里还留着样子的时候，你能不能再多待十秒？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出躲 S 与 D 的相顶，缺的是“会”；能分清放弃、换方法、找人代三种躲法，且用“是不是每次都在同一个位置停手”来判别，而不是问他累不累、认不认真；能分清躲情绪与躲两维相顶。把长不出会归为“不够努力”，回读本章“8.1 费力在哪里”；认不出自己的躲法，回读“8.2 三种躲法”。

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、原文与三问：第8章](#)

09 “好了好了，不说了”

第九章 D 与 E 不肯相顶：显露不出的判断

夫妻吵到第十分钟，一个人说“好了好了，不说了”，转身把阳台门带上；赵磊深夜一抬头，钟已指向 1:10，中间没有一个“称一称”。找一次你话出口才发现不该说，或明明想拒绝却说了“好的，没问题”的经历：按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆；再写：从“场的提示”到“你的手或嘴”之间，有没有一件事发生过？下一次，那一秒里你能问的“这一步归谁”怎么问？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出躲 D 与 E 的相顶，缺的是判断（S），判断是下一步撞上周围的场之后才显露的；能说出“不称就做”是把称一称吊销了；能用“这一步归谁”当场签收起手权，并说清换手不等于冷静。把“冲动”当成唯一解释，回读本章“9.2 不称就做”；说不出换手怎么做，回读“9.3 换手：把起手权签收回来”。

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、原文与三问：第9章](#)

10 收藏了三年的招聘页

第十章 S 与 E 不肯相顶：不发生的下一步

赵磊三年前收藏了那个招聘页，至今没投，他整理桌面、查资料，什么都做了，只有那一步没做。找一件你知道下一步是什么却放了很久的事，把“想要的样子”和“眼前的处境”各写成一句具体的话，再各想一个能退回来的小试探；然后按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆，并判断：这个空，是你躲出来的，还是链条的最后一拍没有人来接？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出躲 S 与 E 的相顶，缺的是新路（D），拖是让维度，根在这里；能把两头各写成具体的话，做一个可退回的小试探；能分清“躲出来的空”与“未拍无主”，后者需要当场签收“下一步归谁”。把拖归为“懒”，回读本章“10.1 不顶就没有新路”；分不清两种空，回读“10.2 未拍无主”。

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、原文与三问：第10章](#)

11 一次查天气，一次问 AI

第十一章 算法起手：AI 时代的急

找一次你问 AI 拿到漂亮答案、复制就算办完的经历。把它按按「抢了哪一维、删了哪一段、躲了哪一对矛盾、果上缺了哪一维」拆拆开：场（推送、算法）是不是先替你起了手？你有没有先写一句自己的？第二次遇到同类问题时，你得到的是答案，还是那份“会”？再想一个换一道变形题就能验出差别的小办法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出算法替人起手是场抢起手权，整个问题递出去只取答案是把三层一次砍尽；能说出追问不按轮数算，按补回了哪一层算：先写一句自己的、请它问我、请它反驳我；能想出变形题式的检验。把 AI 一概说成坏事或一概说成工具，回读本章“11.2 问 AI 要答案”；说不出追问怎么补三层，回读“11.3 带着问题追问 AI（兼交锋）”。

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、原文与三问：第11章](#)

12 出门前的五分钟

第十二章 终章：不急，是把方法论完整执行一遍

林晓 7:15 钥匙找不到，家长又发来消息，她用三句问把五分钟理顺，晚上在备忘录里写下三行。取你下一次出门前、开会前、回消息前的一个五分钟，事前问三句，事后写三行：形（抢了哪一维），路（删了哪一段），根（躲了哪一对，果上缺哪一维），每行不超过一句，不评价自己；再数三个读数：返工几次，漏了几项，被打断后重来几次。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能在十秒内问出三句并各配一个动作（抢就点名，删就退一格，躲就待十秒）；能说出场真的不等时先抢、事后再问；能分清三问不是审判、不拿去问别人、答不出的空着留给晚上；能只记读数不写感想，并说出本书怎样会错。把三问当成给自己下判决，回读本章“12.3 随身自检卡”；以为不急就是慢，回读“12.1 急的反面不是慢”。

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、原文与三问：第12章](#)