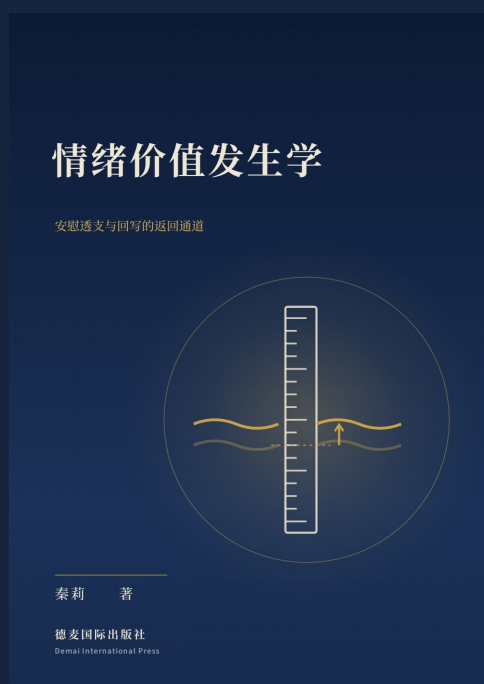


情绪价值发生学·学习包

八编三十二章·阅读、学习、智能问对



原书作者：秦莉

ISBN 979-8-90690-673-1

第433卷·US\$30

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/433/agent/learning.html

01 记下一句软话的账

第1章 一句「辛苦了」，三个月后的账

选一句你常说或常收到、一出口场面就软下来的话。本周写三行：这句话出口当场松没松（本章叫账面）；如今要加上什么才算够，比如语气、动作；近来有没有哪句话变得不太说了。再列一行同期发生的别的事，如加班、换季。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的三行，能拆成账面、够的标准、进不去的话这三份吗？若同期别的事列出来后，已能说明全部变化，那句话占的份额小到看不出，则本章“一句当晚有用的话，三个月后账上多出更高的标准、少了一些话的入口”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第1章](#)

02 给当场读数补一栏

第2章 「你感觉好些了吗」：回应性范式的尺子

本周找一张满意度单，或回想一次别人问你“好些了吗”。写下你当场的答案，再写它是拿什么比出来的：和刚才比，还是和以前被回应的样子比。最后给自己的一件小事多画一栏：“上次说好回头看的事，后来怎样”。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的记录里，当场读数、衡量好些了的那把尺子（判断够不够的标准）、能否改回的口子，能分成这三份吗？若你发现凡是当场读数好的回应，隔一阵你判断“懂不懂”的标准都没有动，则本章“读数一直好看，问题在读数之外积累”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第2章](#)

03 给一句安慰记四格

第3章 越亲近越有害？六条线和它们没问的那一句

挑一句你常听到的安慰，本周在纸上记四格：它替你做了还是陪你做；说得明不明显；和你那件事对不对口；你现在听到它，心里是“又来了”还是“有它在就踏实”。前三格是前人常问的，第四格是本章加的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：前三格与第四格，你能分开记吗？第四格问的是这句话写进了你的尺子（判断不够的标准）后，尺子还能不能改回。若前三格已能说明这句话为何变了味，第四格没有多提供什么，则本章“符号由回写的可返回性决定”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第3章](#)

04 查一次和好之后的事

第4章 已经会翻转、会迟滞的模型：头号对手

回想你最近一次小别扭后的和好，今天写三行：气氛是怎样回来的，一碗面、一句软话都算；引起别扭的那个具体差别，有没有落到次日仍在的做法上；有没有谁约过回头再看一眼。只写自己这一侧的记忆。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把气氛翻回来、差别被安放、有没有回头看的口子（本章叫 R）分成三份吗？若你几次回想下来，三份总是同升同降，分不出先后，则本章“R 是一个独立于关系存量、可以单独拨动的变量”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第4章](#)

05 查一句我需要谁先说

第5章「我需要被安慰」，是谁先说的

下次你说出“我需要……”或“我想要……”，当晚用便条记三样：谁先说的，是你，还是别人递来一句你接了；这团东西原本连着哪些次日可做的事；说出口后还剩几件。三天后再看一眼，它原样还在、散了，还是换了形。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这团东西，你能拆成张力、递来的形状（说法与办法）、留下的位置三份吗？若你回看几次，每次说出的需要都在别人开口之前就已清楚，也不随当晚听到的说法改变，则本章“说出口的需要有时是事后补上的话”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第5章](#)

06 画一张最懂我的画像

第6章 河边那把水尺：尺子怎样被写下，被认领

今天按三条刻度写“最懂我的回应”：回得快不快，先复述多不多，反驳少不少。再写最近一次让你觉得“不太懂我”的回应，按同三项写它的样子。一周后重写画像，记下哪一项动了，往哪边动。只记录自己的画像，不必拿给谁看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：那次“不太懂”，你能分成对方回得不一样、你的尺子（判断懂不懂的标准）、眼光变高三份吗？若你的画像与你最亲近之人平日的回应样子毫无相似，则本章“尺子由先回应的一方写下、被认领后会跟着走”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第6章](#)

07 拆开一次安慰的四问

第7章 这份价值记在谁名下

回想本周你给过或收到的一次安慰，依次答四问：它在哪里发生，谁体验到什么，谁贡献了哪些材料，谁带走了什么。每一问写一个答案，并标出它落在某一方，还是落在两人之间。不用去问对方，也不必判断谁对谁错。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：四问的答案，你能分别写出来吗？若你的几次记录里，四问全都干净地落在同一方身上，没有一问落在两人之间，而且换成别人在场时答案也一样，则本章“价值不属于任何一方，只问一方只量到一半”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第7章](#)

08 给一次谈话读两个数

第8章 可能空间：一份不给总分的读数

选一次你谈自己某件难处的对话，写两个读数。一是当晚的满意度，一到五。二是之后可能空间（摆在面前可做可想可开口的路）：能说出几条路，有没有一条落成明天能做的小形状，下次再提要先做什么。再写一行想提却没提的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的记录里，此刻舒服与之后路的宽窄，能分成两个数吗？若满意度高的几次谈话，之后路也总是同样宽，两个数从未分开，则本章“满意度只量此刻，不能单独做价值的读数，要再读之后的路”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第8章](#)

09 给宽心话记一笔账

第9章 抹平：把缺补满的安慰

翻出这周你说过或收到的一句宽心话，比如“没事”“别想太多”。写下三行：这句话让当晚松了什么；那件难处有没有名字、有没有一个小动作、有没有明天还找得到的位置；它像不像抹平的五种样子（否认事实、替对方决定、承诺兜底、转移话题、以依赖换安全）里的哪一种。只记录，不评判说话的人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这句话带来的轻松，和难处有没有地方可回，你分得成两份吗？若你记下的这句宽心话，此后同一类难处开口时并没有更费力，反而更容易了，则本章把它编成“抹平”的说法就该收窄。这样的观察，在你的几句话里出现过吗？

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、原文与校尺：第9章](#)

10 把回头再说写具体

第10章 转换，和带着复核点的暂缓

挑一件这周你说过或收到“先放一放”“回头再说”的事。照本章合理暂缓（当晚不处理，但带着可查的复核点）的三个要件写三行：哪天哪时，谁在、要做什么，事后用什么痕迹知道它发生了。缺哪一项就写“无”。如果是你自己说的，再补写一句带齐三项的版本，记在本子上，不必发给谁。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这件事的“当晚松下来”和“次日桌上多了什么”，你能分成两份记吗？若有一句三项全缺的“回头再说”，此后同类难处照样被重新摆上桌、做法也有了变化，则本章“带复核点的暂缓与口头暂缓后果不同”的说法就该收窄。你记下的几条里，有这样的吗？

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、原文与校尺：第10章](#)

11 问半句话去了哪里

第11章 声音被收掉，还是被安放

回想这周听到或自己说过的一句半截话，比如“我有时候想，要不就算了”。写下它后来去了哪里，再用三问各答有或无：它有没有被叫出名字，有没有一个小动作，有没有明天还找得到的位置。只翻自己的记忆和聊天记录，不需要去问对方。末尾补一行：当时那句回应听上去暖不暖。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：回应听上去的暖度，和三问的答案，你分得开记吗？若有一句回应三问全答“无”，那半句话却在次日自己回来了，之后开口也没变难，则本章“声音被收掉”这一判据只看后果的说法就该收窄，只适用于一部分回应。你的记录里有这样的例子吗？

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、原文与校尺：第11章](#)

12 当场码对后果码

第12章 怎样给一句回应记账：编码手册

选一句这周的回应，说的或收到的都行。先凭当时的印象写一个当场码：它听上去像转换完成、合理暂缓还是抹平（声音被收掉）。三天后翻自己的记录或消息，再写后果码，只看那个难处有没有名字、动作、位置，约好的事有没有兑现。另用一行写下说话人当时的用意，不计入码。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：当场码和后果码，在你记的几句里差开了吗？这两栏和“用意”那一栏，你能分成三份吗？若你手头的回应，当场听上去像什么，三天后的后果就是什么，一句例外也没有，则本章“必须按后果、不能按话语类型来编”的说法就该收窄。你的样本够判断吗？

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、原文与校尺：第12章](#)

13 分清熟了和没讲完

第13章 账面不动，却取不出来

想一位常通话的家人或朋友，只在纸上写。左栏写三个从对方那里学来、现在还在用的具体做法（咬合面，指已被对方接住、改了自己做法的那部分），每条标注：来自对方听完一件事之后，还是只是同一套话重复。右栏写一件你没讲完、对方也许接得上的事（余异，指还没被接住的那份差别）。不必让对方知道。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：关系里的“熟与顺”和“没讲完的那份”，你分得成两栏吗？若你的左栏每一条，都来自对方把某件事听完、接住之后，而不是来自重复，则本章“咬合面可以只靠重复长大，所以涨了不说明什么”的说法就该收窄。你的左栏里是哪种居多？

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、原文与校尺：第13章](#)

14 各写各的两栏纸

第14章 各读各的那份：怎样不循环地量

取一张纸画竖线，只自己写。左栏写对方回应教会你、现在还在用的具体做法，右栏写对方在回应里做得到、你想要却没得到的具体做法，各至多三条。每条都要写成别人看得见的做法，“他很体贴”不算。写完收好，一个月后不看旧纸再写一次，再翻出来对照。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的条目里，写得出具体的和只写得出好感的，能分成两份吗？若有一段关系你左栏写不出三条，却另有可核对的记录，证明对方的差别已被接住、做法已改，则本章“左栏写不出，默契多半深在套路上”的说法就该收窄。你的两栏哪边更容易落笔？

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、原文与校尺：第14章](#)

15 查水尺边有没有人

第15章 水尺边上有没有人：回写可返回性 R

想一件最近你被安慰或安慰过别人的事，用是或否答三问，各写一行证据。有没有具体的日子或条件，让它被再看一眼，并留下消息、便条这样的痕迹；上次有人说“这样不太对”，后来有没有哪处做法改了；有没有一件两年前搁置的旧事，现在还能提起。把答案记在本子上，不必告诉对方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：复核点、修订权、重开通道，你的三行答案分得成三份吗？若你发现只有其中一项是“是”，另两项是“否”，而同类难处后来仍被重新看见、做法也有了变化，则本章“三者缺一，另两个也会打折扣”的说法就该收窄。你记下的是哪一种情形？

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、原文与校尺：第15章](#)

16 数两张求助名单

第16章 越来越满意的那几个月：自锁

翻最近半年的通话和消息记录，数难受的时候你找过谁，按前三个月和后三个月列成两张名单，各写人数。再凭印象，给这半年里最会安慰你的那个人，写下满意程度和信任程度是升了、平了还是降了。再用一行写下名单有变的生活原因，比如搬家、换工作。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：满意与信任的走向，和求助名单的走向，你分得成两份吗？若名单变短能被搬家、添丁这类生活事件完全解释，或者你的满意度在名单变短之前就已先降，则本章“求助网络先收窄、满意度后降”的说法就该收窄。你的两张名单支持哪一种？

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、原文与校尺：第16章](#)

17 把一句回应记成三栏

第17章 变量放在哪里量

今天挑一句自己说过或收到的安慰话，在纸上画三栏：左栏只写话本身和动作，不写用意；右栏写当时的感受，当晚就填；中栏先空着，隔天补，写这件事次日还剩下一个什么可做的小动作。不必问任何人，只记自己的。写下哪一栏最先写满，中栏最后是满是空。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这句话，你能拆成“对方怎么回的”“次日还剩下什么”“当时觉得怎样”三份吗？中栏空着时，是当晚没约过回头看，还是约了没到？若你发现当晚的感受和次日剩下的东西总是同升同降，怎么也分不成两栏，则本章“S 与 D 要分开读，不能用同一份自评”的做法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第17章](#)

18 给尺子的式子找对应物

第18章 产物改写条件：倒置的方程

把本章“尺子怎么动”的式子，每一项各找一个自己生活里的对应物： m 是你心里“最懂我的回应”的画像， x 是最近一次别人回你的样子， s 是当时的舒适， m_0 是以前的画像， R 是三个口子（复核点、修订权、重开通道）在不在。每项写一行，记下哪一项最难找。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把画像的变化拆成三份吗：舒适把它往对方的样子拉，基线把它往回拉，口子决定回拉的力度？若你发现画像被拉偏以后，不论有没有口子，都同样快地回到原来的样子，则本章“回弹的力度由 R 开关”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第18章](#)

19 画出两列旧账新账

第19章 按议题叠写，按速率计算

找个安静的时候在纸上画两列：左列写“这一两年里我们开始这样做的事”，右列写“一直绕着走的事”，不超过五件。议题，就是有自己被回应过的历史的一个差别。每一项旁边标上大约从哪一年起。只记录，不必去谈右列的任何一件。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：左右两列，能分成“转折之后长出来的”和“转折之前就被绕开的”两份吗？若你的记录里，左列的新做法出现之后，右列的事也一件件跟着挪到了左列，不需要专门回头去提，则本章“转折只改写它碰到的议题，旧议题仍留着旧尺子”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第19章](#)

20 隔天问自己三句话

第20章 三条律怎样量一次安慰

挑一次最近说过或收到的安慰，隔一天写三句，只写自己的：难在哪一点；手里有几条自己能做的路；那份紧后来变成了一件什么事。三天后再数一次路的条数。记下三句各写了什么，第二次数出来比第一次少了几条。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三句话能分开吗：对得上的一点、留下的路、成型的事，是各自有没有？若你发现三项总是同时有、同时无，怎么也拆不开，则本章“三条律各管 PSI 里的一项，可以分别读”的说法就该收窄，三条律也许只是同一个读数的三个名字。

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、原文与校尺：第20章](#)

21 看“别想了”后面跟什么

第21章 想法里的透支

找一句自己说过或收到的“别想了”“没事的”“你不会错”，写三行：它顺着的是哪个想法；话后面有没有跟一个具体的时间或动作，比如“明早对完告诉我”；这个想法在你脑子里连着哪两三件事。隔三天再看一眼这几条连接变了没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：想法对不对，和话后面有没有口子，你能分成两件事来记吗？若你发现同样不对的想法，带着时间点的一句和什么也没带的一句，三天后在你脑子里留下的东西毫无差别，则本章“透支看的是口子，不只看想法对错”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第21章](#)

22 问一次关怀四句话

第22章 现实里的透支

找一次身边的“关怀”，比如单位的慰问、群里的“大家辛苦了”，写四句：什么时候回头看；看什么；谁来核对；核对完能改什么。问不出的就写“没有”。只写自己看见的，不去追问负责的人。记下四句里缺了哪几句。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这次关怀，你能拆成“心意”和“旁边有没有出口”两份吗？若你发现缺了好几句的关怀，那件难处照样在随后被改动了，而且没有任何人回头看过，则本章“关怀旁边没有复核点，会把结构问题记成已处理”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第22章](#)

23 数同类难受的出路

第23章 「我」里的透支

挑同一类难受（比如被人当面说了一句），回想最近两三次，每次写当时想到的“可以怎么办”有几条，每条一行；再写那之前有没有被一句现成的话接住过。只比较你自己的前后，不和别人比。记下条数是多了、少了还是没变。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把记录拆成三份吗：当晚难受退了没有，出路有几条，接住之后有没有人回头问过？若你发现出路变少，与被接住的次数毫无关系，只跟着睡眠或忙闲走，则本章“被同一种形状反复接住，会让张力显影的样子变窄”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第23章](#)

24 价格轻重分三行写

第24章 价格涨了，价值呢

下一次为了一项情绪方面的付费服务（陪聊、会员、课程里的倾听环节）花钱，或回想最近一次，写三行：价格；当下轻了多少；后天有什么事因它变得可做。三行分开，不要加起来。两周后回看，记下哪一行是空的，哪一行在涨。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三行能各写各的吗？价格和“当下轻了”在涨的时候，第三行跟着涨了没有？若你发现价格、当下的轻和后天可做的事总是一起涨一起落，三者没有分开过，则本章“价格和满意度读到的是当下，读不到下一轮开口成本”的说法就该收窄。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第24章](#)

25 给一件事约个日子

第25章 最懂你的人，最容易让你停在原地

回想这周一件被亲近的人接住过的难受，当晚松了口气的那种。隔几天问自己：那件事后来怎么样了，是做完了，还是没人再提了？再写一句：有没有约过一个日子，让你能说“刚才那样，我想改一改”（本章叫“口子”）。只记自己的情况，不必去问对方。记下三行：当晚松了多少，事情的去处，有无约好的日子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把这件事拆成三份吗：当晚的缓解、事情本身的去处、有没有约好再看一眼的日子？若你的记录里，当晚被接住后没有任何约定，几周后这件事仍被主动再提并改了做法，本章“最懂你的回应要留一个口子”的说法就该收窄。你的记录里有这样的情形吗？

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、原文与校尺：第25章](#)

26 分清两种没事

第26章 讲台上的两种「没事」

这周留意一句“没关系”或“你已经很棒了”，可以是你说出口的，也可以是你听到的。写下三项：这句话能不能只对这一件事说，换个人换道题还成立吗；它后面有没有一个约好的再看一眼，带日期；它指到了哪一处具体的事。只记录，不评判说的人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把这句“没关系”拆成三份吗：让人落地的部分、指向具体错处的部分、约好再看的日子？若你记下的“没关系”后面没有任何安排，之后遇到同类的事，说的人和听的人仍然愿意把“没懂”说出口，本章“‘没关系’之后要有约好的再看一眼”的说法就该收窄。你记到过这样的例子吗？

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、原文与校尺：第26章](#)

27 给回头再说定日期

第27章 柜台、工位与客服热线

找一件你上周对别人说过“回头再说”或“我来跟进”的事，工作或家里都行。写下三项：有没有日期，对方看不看得到，到那天有没有留痕可查。没有的话，现在补一个日期，写在对方看得见的地方。三周后回看一眼它有没有被问起、被改动。只记这件事自己的状态，不评价对方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把这个“回头”拆成三份吗：当场说的那句话、写下的日期、到期可被查到的留痕？若你发现，只有口头“回头再说”、没有日期留痕的跟进，事后同样都被兑现并能被别人核对，本章“‘回头’要有一个能被别人看到的出口”的说法就该收窄。你的记录支持哪一边？

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、原文与校尺：第27章](#)

28 约一个明天的提醒

第28章 缺还没长出来，就被补上了

下次对聊天助手说一件小烦恼后，加一句：“明天这个时候，提醒我一次，那件小事我做了没有。”没有这类工具，就在手机里给自己设一个提醒。次日记三项：提醒有没有来，那件小事你做了没有，提醒的问法比头天有没有变。对话里的私人细节不必抄下来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把这一晚拆成三份吗：夜里的缓解、那件小事有没有留下次日仍在的可做形状、第二天有没有人或工具回头提起？若你的记录里，当场补满、没留明天的回应，次日照样长出了你自己想做的小事，本章“缺还没长出来就被补上了”的说法就该收窄。你的记录里有这样的夜晚吗？

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、原文与校尺：第28章](#)

29 写下怎样算它错

第29章 先写下怎样会错：操作化与预注册

选本书一条你读到的预测，比如“一件被‘没事了’收住的事，三周后没有人再提”。只用三行写：看你自己的哪份日常记录；量到什么样子，算这条预测输了；输了以后，书里哪一句话该拿掉。写完放一周，再读一遍，看每一行能不能被别人照着核对。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把这张纸拆成三份吗：预测、判输的读数、输后拿掉的话？若你发现，没有事先写下判输规则的记录，事后同样能让不同的人对结果得出一致、不起争议的判断，本章“好的验证先写下怎样算输”的说法就该收窄。你写的判输读数，能经得起这样的核对吗？

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、原文与校尺：第29章](#)

30 比较自己的两件事

第30章 实验一：只动 R，不动亲密

回看你最近两件被“没事了”收住的事：一件后面有日子和人（本章叫R高），一件只有口头的“回头再说”（R低）。各写三项：当场轻松了多少，打0到10分；有没有约好的日子；三周后还剩多少没谈完。只比较你自己的两件事，不对任何人做安排。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把这两件事拆成三份吗：当场的舒适、后面有没有口子、三周后的账？若你的两件事当场舒适相当，三周后却是有日子的那件账更重，或两件账一样，本章“当下一样舒服，分叉只能算到R头上”的说法就该收窄。你的两件事是哪种情形？

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、原文与校尺：第30章](#)

31 重写三行最懂我

第31章 实验二与追踪：尺子回不回得来

今天写三行“最懂我的回应”：回得快不快，复述多不多，顶不顶我。写上日期，收起来。两周后不看原稿，再写一遍，然后对照。同时记下这两周常回应你的人大致什么样，回得快慢，问得多少。只对照你自己的两份，不必拿给别人看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把变化拆成三份吗：画像自己的漂移、这两周碰到的回应样式、你手里有没有能约定改动的口子？若在没有任何复核安排的两周里，你的三行也自己回到了更早的写法，本章“尺子写下之后，要有口子才回得来”的说法就该收窄。你的两份差在哪里？

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与校尺：第31章](#)

32 给小行动写判输线

第32章 自锁、缺的再生与总对账

下回有一件事被“没事了”收住，四十八小时内先写下一句：两周后出现什么记录，你就承认“与它相连的小行动，并不比无关的新鲜事更管用”。再做一件与它直接相连的小事，比如写下一句想问的话，约十五分钟。两周后记：那件事有没有重新有了可接的形状。无关的新鲜事留给下一件事，不在同一件事上同时试。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你能把结果拆成三份吗：当天的心情、那件事有没有重新有可做的形状、小行动与它是否直接相连？若你的记录里，与它无关的新鲜事同样让旧事重新长出可接的口子，本章“只有相连的小行动才接回缺”的说法就该收窄。你的记录怎么说？

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、原文与校尺：第32章](#)