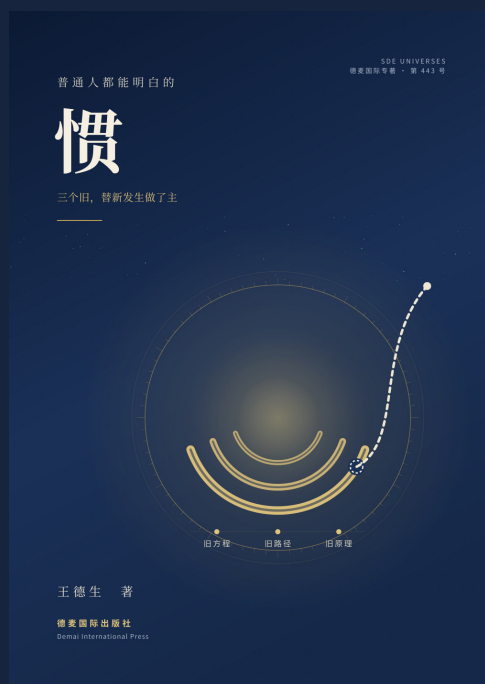


惯 · 学习包

三编九章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-443-0

第443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/443/agent/learning.html

01 分清惯与熟、瘾、依赖

第1章 惯是什么、不是什么？

先说一件事：你身上有一个做了很多年的动作，最近一次被打断时，你是改道、发渴、发慌，还是落空？再带着问读：第一，本章为什么说「被打断的时候发生了什么」是分清惯的最简单办法？第二，熟和惯差在哪里，为什么说熟是每回在校、惯是每回不校？第三，「次数是惯的常见伴随，不是原因」，那原因是什么？

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：惯是上一回的回写替这一回免去了碰撞，判据是这一回的差异有没有入席，不是次数。失败条件：配平次数与线索后，写「这一回哪里不一样」的一组落空率与对照组无差，本章的入席说要收回。小行动：明天挑一件最熟的事，开头先问一句「这一回哪里不一样」。

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、原文与留口：第1章](#)

02 看三界之惯的同一副骨架

第2章 三界的惯是同一回事吗？

先说一件事：公交车急刹、草地上的土路、家里一代传一代的吼声，你身边各有哪一件？再带着问读：第一，本章为什么说鲁迅的「路」、答摩之德、牛顿第一定律、赫布联结都只说中了一块？第二，「上一回的结算顶替了这一回的结算」在三界各长什么样，三种账本有何不同？第三，为什么破惯不在加力，在把差异送到「门口」那半秒？

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：三界之惯是同一骨架，上一回的结算顶替了这一回的结算；意义界的账会替自己作证，最难改。失败条件：同样重复次数下，在门口插一个必须回答的小环节，效果同样随量饱和、随年头衰减，本章的送达说要收回。小行动：给一个想换的惯，找出它的「门口」在哪半秒。

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、原文与留口：第2章](#)

03 揭开「习惯成自然」那块布

第3章 「习惯成自然」遮住了什么？

先说一件事：你最近一次说「我已经习惯了」，是在什么事上？那件事你现在还看得见吗？再带着问读：第一，「自然」二字遮住了什么？第二，为什么被惯坏的孩子缺的不是少给爱，而是一个落了地的「不」？第三，二十一天打卡为什么常常回到老样子，惯是在帮人还是替人做主？

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：「自然」二字遮住了旧路正替这一回做主；帮与替的分界是口子在不在、看不看得见、能不能回写。失败条件：控制规矩条数与陪伴时长后，「不」的落地率与孩子被拒后试出第二条路无关，本章要收回。小行动：这一周说出的每一个「不」，记下它十分钟内有没有被撤回。

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、原文与留口：第3章](#)

04 找出一个惯成形的那一回

第4章 上一回的结果，什么时候成了这一回的起点

先说一件事：你或孩子身上有一个「一到某处就……」的反应，回想它最早几回是什么样子。再带着问读：第一，超市五个星期六里，惯成形于哪一回，凭什么说是那一回？第二，「谁做了主」为什么答案不是妈妈也不是孩子？第三，用六步法看，「猜想」被「已知」取代的那一步落在哪里？

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：上一回的结果成了这一回的起点，惯就成了；主位空了，被上一回坐了上去。失败条件：给糖次数相同的家庭里，「哭从哪里开始」并不比「给了几次」更能预告两周后的门口哭，本章要收回。小行动：给一个想换的惯找出它第一次「往前挪」的那一回。

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、原文与留口：第4章](#)

05 看惯怎样一步步变坏

第5章 惯，是怎样一步步变坏的？

先说一件事：你身边有没有一个「一直都是这么做的」规矩，或一个越来越离不开的东西？再带着问读：第一，惯坏、僵化、上瘾三条路，各卡在三原理的哪一步？第二，为什么本章说节点不在纵容待毙、欲望增长、放任型教养、过度适应过去这四处？第三，「报到处」是什么，为什么它是场里的设置而不是谁的自觉？

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：惯变坏，是每回的小差没地方报到。失败条件：没有外部强「不」但有报到处的一组，惯的运行量仍然上升；或只写不读不改的对照组与有报到处的一样好，本章要收回。小行动：给家里或单位一件常做的事，设一个固定的地方，让「这一回和上一回哪里不一样」可以报到。

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、原文与留口：第5章](#)

06 分清传缝的惯与传稿的惯

第6章 孵出新东西的惯是怎样发生的？

先说一件事：你做得最熟的一门手艺（写字、做菜、写代码、带课），明天开头你手里拿的是昨天的稿，还是昨天留下的一道缝？再带着问读：第一，怀素的笔冢、芭蕉的不易流行、拉韦松的第二自然、埃里克森的刻意练习，各说中了什么？第二，为什么好惯与坏惯的分界不是练得够不够多、有没有刻意？第三，「把上一回当邻居，不当地图」是什么意思？

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：好惯往后传的是缝，锁死的惯往后传的是稿。失败条件：配平自动化程度后，收工时递「和字帖不一样的一处」的一组，相邻两天同字的相似度照样上升、变形题也不更好，本章要收回。小行动：今天收工时，记下一处「今天才有的东西」。

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、原文与留口：第6章](#)

07 看惯为什么是地也是轨

第7章 脚比人先到：人为什么离不开惯

先说一件事：你搬家、换工作后，脚或手先回到旧地方的一次经历。再带着问读：第一，本章为什么说「既要省力又要应变」不是答案？第二，推出惯的是哪两样的相顶，回写在 D 的方程里和 E 的方程里各是什么？第三，惯除了省力和记忆，还给了人哪三样底？

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：惯不是省力的办法，是发生留下来的地；同一笔回写是地也是轨。失败条件：一个月天天换、成本与意外都压到零的一组，自发重复与随机无差，落脚感也不低于照常过的一组，本章要收回。小行动：找一条家里没人记得是谁定的规矩，问它是地还是轨。

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、原文与留口：第7章](#)

08 把惯放回创造、自由、幸福里

第8章 惯、创造、自由、幸福：落在脚下的那层土

先说一件事：同一个早晨，有时天天如此让你安稳，有时让你发闷，最近一回是哪一种？再带着问读：第一，为什么说惯是三律走通之后沉下的土？第二，惯的病是哪三种关门，各关在创造、自由、幸福的哪一道门上？第三，李贽、帕斯卡、贝克特、戴与米尔克曼各对在哪里、错在哪里？

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：惯是三律走通后沉下的土，病在这层土不再被重开；垫底的惯留着，掌舵的惯留口。失败条件：同一道菜做一百天，写「差异」的组与写「分数」的组无差，或只做十天的新手创造明显高于百日留口组，本章要收回。小行动：明天重复做的那件事里，找一处这一回才有的不一样。

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、原文与留口：第8章](#)

09 在两回之间留一道缝

第9章 两回之间留一道缝

先说一件事：你试过最多次却没改掉的一个惯，用过哪些办法？再带着问读：第一，立规矩、坚持二十一天、从小抓起为什么都会被旧土吸收？第二，叫出来历、在链头装停点、改账并留修复预算，各对应哪一项主权、松动哪一个旧？第三，停点为什么要轮换，为什么「不惯坏人」和「换掉旧惯」是同一套办法？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：不压旧惯，只在两回之间留一道缝。失败条件：轮换停点的一组十二周后回升到对照水平，或全链改写明显优于只动链头一格，本章的缝说要收回。小行动：只记三十天「躺下后的第一个动作」，在它前面装一个最小的停点。

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、原文与留口：第9章](#)