

何谓生理适应？

十八种结算：生理学的 SDE 新结构典范

学习包 · 四十一章学习任务 · v1.0

王德生 著 · 德麦国际专著第 448 号 · ISBN 979-8-90690-604-5

学习任务为配套设计，不是著者原文或已验证量表。全部任务只要求观察、记录与思考，不构成医疗、训练或营养建议。每题的「检验追问」写明：若读者的观察与之相反，本章哪一句说法就该收窄。

第一编 旧答案为什么不够

第1章 两百年的适应

把一次身体变化归进六个答案

任务 今晚回想最近一次明显的身体变化，比如爬楼不喘了、熬夜后发虚、天冷后手脚没那么凉。纸上写六行：守住、拉回、代价、移位、燃料、节拍。每行写这件事里有没有这一样，有就记一句证据，没有就空着。末尾再写：填完以后，你说得清这次变化由什么构成吗？

检验追问 哪一行你只能填“不知道”？再问：若你填满六行后，已经能说清这次变化由什么构成，本章「它们是十八格的材料，却都还不是适应的定义」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s6>

第2章 四个答案的共同缺口

给同一次变化写验收单

任务 取一张体检单或化验单上变了的读数，或回想一次「练多了」的疲劳。纸上写三行：按结果，它变成了什么；按系统，它在哪里变；同一个刺激，换个人有没有可能落成另一种变化。写完看看，这三行里有没有一行回答了「为什么是这一种」。

检验追问 第三行你写出了为什么是这一种，还是只写了“个体差异”？再问：若只凭结果名和部位，你就能说出同一刺激为何落成两种不同的变化，本章「验收单写得再细，也看不出这批货是怎样做出来的」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s7>

第 3 章 旧本体论的主语

把一句教科书句子改去主语

任务 找一句写着「身体决定」「机体感知到」「为了保存能量」的话，健身科普或教科书里都有。抄在纸上，圈出主语和动词。再改写一遍：删掉感知与决定，只写哪两样东西对不上、哪一样被改变。最后核对：原句里的零件丢了没有，丢掉的是什么。

检验追问 改写之后，原句里的零件还全吗？再问：若改写之后你发现零件丢了、句子说不通了，本章「丢掉的只是那个站在零件背后拿主意的人」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s8>

第 4 章 SDE 的入口

替一次变化试算一笔结算

任务 取一件你熟悉的小事：饿时甜水好喝、饱后发腻，或体重放平后不再动。纸上写三问：哪两样对不上；哪一样因此被改变；改变之后，下一轮的起点换了什么。三问都有具体答案，才算写完一笔。写不出的那一问，空着，注明缺什么。

检验追问 你写的第三问，是下一轮真换了起点，还是同一状态再来一遍？再问：若你遇到一次变化，缺了回写，你仍愿称它一次完整的适应，本章「缺了任何一个，就不是一次完整的结算」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s9>

第二编 九子维与十八格的由来

第 5 章 S 显露的三层

把一次状态拆成读数形态感受

任务 今天找一次身体状态的变化，比如跑完、饭后、冷到发抖。分三行记：读数，要带上拿来比的参照；形态，是一下一下的事件、一起一伏的节律，还是整片的冷热；感受，稳不稳、有没有劲、想不想要。手边测不到的，就写「测不到」。

检验追问 三行里哪一行最容易被你漏掉？再问：若你发现只记其中一行，就足以说出这次状态，本章「三层在同一次经历中各显其样，却不能互相替代」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s11>

第 6 章 D 差异序列的三层

找出身体经历的那串步骤

任务 回想最近一周里的一段日程，比如一张训练表、一周作息或三餐钟点。先抄下纸面上的次序，再写它在身体里实际展开的一串：负荷隔多久来，修复走到哪一步，下一次又来。标出哪两步是挤在一起的。只记录，不改日程。

检验追问 纸面上的次序和身体里的次序，你能写出哪里不一样吗？再问：若你找不出两者有任何差别，本章「纸上的次序相同，身体里的次序不同」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s12>

第 7 章 E 特征纠缠的三层

盘点一句体质说法的三层

任务 取一句你或身边人常说的体质说法，比如「我天生怕冷」「我不是练这个的人」。纸上写三行：现实界里有什么，住处、环境、组织；理念界里有什么标准或名称；自我界里是哪一句关于自己的话。每行注明它大约何时写进去、被改过没有。

检验追问 你写的自我界那句话，是身份本身被改过，还是只是牵涉到想法？再问：若你写的那句话从没被改变过，也能算进自我界，本章「只有在名称、信念或身份本身被改变时，才归入理念界或自我界」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s13>

第 8 章 123 原理与结算

把一次酸痛读成一笔结算

任务 回想一次练完或长途走完后连酸了几天的经历，不必重做。按天画一条线：哪天最疼，哪天开始轻，再做同样动作时有没有变轻。在线上标出混沌、介生、秩序各占哪几天。最后写一句：旧讲法叫这几天什么，本章叫它什么。

检验追问 线上最疼的那天，新旧交错的迹象是什么？再问：若你回想的几天里，酸痛越短，之后的变化反而越大，本章「那三四天不是代价，而是一次结算正在进行」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s14>

第9章 为什么恰好十八

用下标互斥检验一个归格

任务 拿「饿时糖水舒服、饱后发腻」试一次。写成「甲与乙相顶，丙被改变」，给三者标上子维下标，如 D1。检查：相顶两个下标是否不同，被改变的是否取剩下那个。不合规则就改写，记下你改的是哪一维、为什么。

检验追问 规则逼你改写时，是现象没说清，还是你没分清是哪一层？再问：若你遇到一个现象，三个下标各用一次的写法一种也写不出，本章「一次结算，恰好把一、二、三三个下标各用一次」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s15>

第10章 角度层

同一个读数换三个角度看

任务 取一个你有过多次记录的读数：体重、静息心率、步数，或化验单上的血糖。写三行：对比，与参照或别人比，落在哪；变化，沿时间走势如何；分布，一天内或一群人里怎么散开。看哪一行你手头的记录根本回答不了。

检验追问 三行给出的是同一件事，还是三件事？再问：若三个角度给你的结论，总是同一句话，本章「不看街道，也知道人在哪个区」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s16>

第三编 十八格逐格

第 11 章 原理一总论：显露的适应

问读数后面被改写的是谁

任务 取一个「变好了」的读数：静息心率降了、体重轻了，或化验指标回到范围。写：它是被改变的那一维，还是别处结算露出的脸？再写至少一种可能：读数已经正常，别处的账却还没跟上。想不出就写，你还需要看哪样东西。

检验追问 你有没有写出读数正常了、别处没跟上的可能？再问：若你找到的所有例子里，读数一正常，别处也必定正常，本章「读数回到正常，不等于结算完成」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s18>

第 12 章 1-1 $D1 \times E2 \rightarrow S3$ ：愉悦随需

对比同一刺激的两种感受

任务 回想今天或近日，同一样东西在两种体内状态下的感受：饿时与饱后的同一口热汤，冷时与热时的同一盆水。写两列：当时体内状态，那一口是舒服还是腻、刺痛还是痛快。再写：体内状态回到原处之后，感受跟着回去了吗？不要为此再去试。

检验追问 两列里，体内状态的差别你能写成一句话吗？再问：若体内状态复原之后，那份感受仍然留着，本章「感受随体内状态在数十分钟到数小时之内来回」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s19>

第 13 章 1-2 $D2 \times E1 \rightarrow S3$: 同一段运动, 换了场合与叫法

同一段步行换一个叫法

任务 回想两次步数、时长都差不多, 感受却差很远的走路或运动: 一次被要求, 一次顺便; 一次室内, 一次户外。写三栏: 步骤有何差别; 场合与叫法有何不同; 感受差在哪。再写: 把场合换回去, 感受会不会回来。

检验追问 两次的步骤真的一样吗, 你凭什么这样说? 再问: 若你回想发现, 把场合换回去之后感受并不复原, 本章「若感受随之复原, 步骤从未改过, 结算落在这一格」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s20>

第 14 章 1-3 $D1 \times E3 \rightarrow S2$: 停下来的节律

分开节律停下和账没平

任务 读一则关于运动女性月经停止或「能量不足」的科普或病例, 或回想听过的例子。纸上写三行: 被拉向什么; 储备那边是什么; 什么节律停了。再写: 体重没变, 能否说明能量账是平的? 只读与想, 不做判断, 也不给任何人下结论。

检验追问 你写的第三行, 是节律本身停了, 还是骨或读数出了问题? 再问: 若你读到的材料显示, 体重稳住时能量账总是平的, 本章「体重不变, 并不说明内能够用」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s21>

第 15 章 1-4 $D3 \times E1 \rightarrow S2$: 冷、热、高原里的场

画一次冷热里的温度场

任务 回想一次在冷风或热天里站久的经历，不必再去。画一个人形简图，标出你记得哪里先冷、哪里先热，手脚与躯干有何差别，有没有一阵白、一阵红的交替。再写一行：你记下的是读数、节律，还是场的形状？

检验追问 简图里哪一处变得最快，哪一处最慢？再问：若你回想的冷热适应里，结构比场更早改变，本章「场以小时到天计，能力以天到周计，结构以月到年计」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s22>

第 16 章 1-5 $D2 \times E3 \rightarrow S1$: 基线是怎样被挪动的

查一条基线的挪动方式

任务 如果你戴手表或记过静息心率、体重、睡眠，翻出最近两三周的记录；没有就凭回忆。找出哪一天开始偏离，写下偏离前几天一串步骤的次序，以及休息后它回到哪里。只记，不改日程。

检验追问 偏离出现在总量变大之后，还是次序变密之后？再问：若你的记录里，总量相同，排得更密或更疏，读数都一样，本章「改变读数的，是次序，不是总量」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s23>

第 17 章 1-6 $D3 \times E2 \rightarrow S1$: 用进废退的读数

比较停下前后的两个读数

任务 回想你停过一段时间的事：停跑、停课、卧床，或长假之后。写下停前、停后各一个能比较的读数，如爬楼喘不喘、能走多久、心率。再写：哪样掉得快，哪样好像没掉？把快掉的和没掉的各标成读数还是结构。

检验追问 快掉的和没掉的，是同一类东西吗？再问：若你的经历里，所有指标都掉得一样快，本章「读数这一层两个月就能掉一截，结构那一层还在」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s24>

第 18 章 原理二总论：身体的「走法」是怎样被结算出来的

找出一个改不回去的走法

任务 回想一次受伤、生病或节食之后，留下一个没改回来的变化：疼早好了，走路仍偏一侧；或「想要」变淡了。写：被改的是步骤模式、耗能的省，还是跑向；当初相顶的是什么；刺激撤走后它还在吗。

检验追问 刺激撤走之后，这个走法还在吗，在了多久？再问：若你的例子里，刺激一撤走，走法就立刻回去，本章「改了不回去，是因为结算已经回写」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s25>

第 19 章 2-1 $S1 \times E2 \rightarrow D3$: 减重之后的省

给平台期列出该测的三样

任务 读一张体重或体成分曲线，自己的或文献里的，找到放平的那一段。写三行：读数落在哪里，比起此前偏离了多少；与它对不上的那条信号是什么；被改写的是不是同样活动的耗能。手边没有数据的，就写「需要测什么」。

检验追问 三行里，有几行是你手头真有数据的？再问：若有人在维持减重时，按体成分校正后的能耗并不低于预计，本章「缺口没有消失，它被结算进了 D3」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s26>

第 20 章 2-2 $S2 \times E1 \rightarrow D3$: 昼夜错位与能量经济性

画出节律与明暗的错开

任务 回想一次时差、夜班、熬夜或周末晚睡之后的几天。画一条二十四小时的横轴，标出你当时饿、困、清醒的钟点，再标灯光与日光出现的钟点。最后标：哪天两者开始对上，还是一直没对上？

检验追问 你的图里有没有一个停顿，让节律得以追上环境？再问：若你回想的轮班者其实没有任何停顿，节律却照样稳住，本章「夜班与轮班的不同，不在于矛盾更大，而在于矛盾没有一个让它结掉的停顿」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s27>

第 21 章 2-3 S1 × E3 → D2: 燃料次序的切换

回想一天里的两次换挡

任务 今晚回想今天从醒来到现在，身体供能状态可能换过几次：空腹时的轻快或发虚、饭后的困或清醒、爬一段坡时的喘。只回想，不测、不改。写三行：时刻、当时的线索（饥饿、呼吸、出汗），以及你的猜测，并注明这是猜测，不是测量。

检验追问 你写的线索里，有几条是「读数」一类的，有几条其实是在说次序换了没有？再问：若你发现自己凭线索根本分不出换挡与没换挡，没有任何一条线索能指向次序，本章「僵化，是这次结算悬在半路」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s28>

第 22 章 2-4 S3 × E1 → D2: 疼痛改变动作模式

记下一句改写动作的话

任务 回想你听过的一句关于身体的说法，比如「这里不能用力」「你这个膝盖不行」。不必是你自己的病史，听来的也行。写下：谁在什么场合说的；听完之后，你或你见过的人的动作有没有变得小心；这句话和当时的实际情形对不对得上。

检验追问 你记下的「动作变化」，是在这句话之前就有，还是在这句话之后才出现？再问：若你找到的例子里，动作的变化完全没有跟着那句说法走，而是只跟着组织的状态走，本章「说法本身就是条件场的一部分」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s29>

第 23 章 2-5 $S2 \times E3 \rightarrow D1$: 饥饿与困倦来的时刻

画一张饿与困的钟点图

任务 回想最近三天里，你觉得饿和觉得困的大致钟点，在一张纸上画两条横线，把这些钟点标上去。只记，不调整作息。再写一句：这几天里，哪个钟点的饿或困与前一天对不上？写完不要下结论，只留下对不上的那一处。

检验追问 你标出的钟点里，「漂」的是钟点本身，还是你对钟点的记忆？再问：若你的记录显示，饿与困的钟点每天都固定，而你仍觉得它们出了问题，本章「未结的标志不在钟点的早晚」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s30>

第 24 章 2-6 $S3 \times E2 \rightarrow D1$: 「想要」与「喜欢」的分离

分开想要与喜欢两栏

任务 想一样你近来越来越不想要、或越来越想要的东西，可以是一种口味、一首歌、一个习惯性的消遣。纸上分两栏：左栏写你喜欢不喜欢（感受），右栏写你想不想要（会不会去找它）。再各写一条证据，说明两栏有没有一起动。

检验追问 两栏是同步变化的，还是有一栏先动、另一栏没动？这就是「分离」的判据。再问：若你找到的所有例子里，想要与喜欢总是同步升降，从来没有一栏先动，本章「被想要的目标就此挪了位」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s31>

第 25 章 原理三总论：条件场被改写

为一项变化排改土顺序

任务 选你身上一项已持续几年的变化（比如走路更稳、手上的茧、某项技能的熟练），回想它的先后：先是读数或感觉变了，后来是做法变了，最后才是「底子」变了。写成三行，每行标注你有多大把握，这是回想，不是测量。

检验追问 你的三行里，先后是靠记录排出来的，还是靠「印象」排出来的？再问：若你想到的例子里，底子的变化总是紧跟训练时间走，与做法有没有走到头毫无关系，本章「改土由路的饱和来开门」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s32>

第 26 章 3-1 $S1 \times D2 \rightarrow E3$ ：糖原超量储存

找两个同条件的局部

任务 身上有没有一对条件相同、遭遇不同的局部：常用的那只手与不常用的那只手，写字的指腹与另一指。今天只观察并记下两处在大小、厚薄、力气上的差别，再写一句：它们共享的是哪份全身的条件，不共享的是什么。

检验追问 你记下的差别，能不能用「共享的全身条件」解释？再问：若你找到的局部差别，其实可以完全归到全身共享的条件上，与局部的遭遇无关，本章「超量是结算的落点」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s33>

第 27 章 3-2 S2 × D1 → E3: 进食时窗与昼夜相位

把一项研究的读数分层

任务 找一篇限时进食的研究摘要（比如 Sutton 2018 或 Lowe 2020 的摘要），只读不试。纸上列出它测的每一项指标，分三类：节律、读数、储存本身（体脂、肝脂）。看它的结论落在哪一类，再写一句：这能不能支持「地被改写」。

检验追问 摘要里测到的指标，有几项属于「储存本身」那一类？再问：若你读到的人体研究里，直接测了储存本身，而且一致显示它随进食时窗改变，本章「已有的好消息多半只是读数」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s34>

第 28 章 3-3 S1 × D3 → E2: 压平血糖与糖处理编码

读一份血糖研究的说明

任务 不佩戴任何设备，只读：找 Zeevi 2015 或 Hall 2018 的摘要。写下三件事：受试者是谁；测了哪些读数；有没有同一批人的糖耐量试验。最后写一句：缺了哪一件，就答不了「压平几个月之后留下什么」。

检验追问 你写的三件事里，哪一件在摘要里找不到，尤其是「配对」的糖耐量试验？再问：若你读到的数据里，压得越平的人，糖耐量试验上的表现反而越好或没有差别，本章「压平得越彻底，糖耐量试验上的变差应当越大」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s35>

第 29 章 3-4 $S3 \times D1 \rightarrow E2$: 钝下去的奖赏

记一样变淡了的好

任务 想一样你记得「从前更亮」的东西：一种味道、一首歌、一个游戏。纸上写三栏：当年的亮度、现在的亮度、现在想要它的劲头。只回想，不去重复接触。再用一句话写：这三栏是同步变淡的，还是有一栏没变。

检验追问 「想要」的劲头与感受的亮度，哪一个先变化？再问：若你记下的变淡，同时伴随了明显的日常功能受损，并且你找不到任何与驱力对不上的地方，本章「钝下去本身不是病」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s36>

第 30 章 3-5 $S3 \times D2 \rightarrow E1$: 难受的训练与自我界

回想一次难受的坚持

任务 回想你做过的一件难受却照常去做的事（练琴、学外语、跑步、复习都可以）。写下三件事：当时的难受是什么样；日程有没有照走；你后来怎么说自己，是「我不是这块料」，还是「这样就对了」。只回想，不评分。

检验追问 你对自己的那句「说法」，是在难受之前就有，还是难受之后才出现？再问：若你回想的全部例子里，那句关于自己的说法都先于难受出现，与难受毫无先后关系，本章「难受不是一个念头」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s37>

第 31 章 3-6 $S2 \times D3 \rightarrow E1$: 被省掉的起伏

回想一处被省掉的起伏

任务 想你长期待着的一个环境：恒温的办公室、一直平坦的路、很少变化的作息。只回想，不改变，不去试。写下：这个环境省掉了什么起伏；你在哪一次离开它时，觉得自己不如从前；这一回想有多可靠。

检验追问 你的「回想」，是在环境变了之后才发现的，还是当时就记下的？再问：若你找到的例子里，被省掉的起伏回来之后，原来的能力立刻完整回来，没有任何恢复的过程，本章「被拆掉的结构不是坏了」的说法就该收窄。

原文: <https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s38>

第四编 侧重、回写与未结

第 32 章 侧重性适应

同一变化写成两层描述

任务 选你身上一项变化，分别用两种口气各写一句：一句写成组织或器官层面的话（比如「肌肉更厚」），一句写成整个人层面的话（比如「我更有劲」）。写完比较：两句话的主语和读数差在哪里。再写一句，这差别会不会影响别人把它归到哪一类。

检验追问 两句话里，哪一句让变化显得像是「改土」？再问：若你把同一变化换成另一种写法之后，归类毫无变化，台阶与写法毫无关系，本章「所以台阶有一部分可能来自各层被怎样描述」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s40>

第 33 章 回写链

记下两件事谁先谁后

任务 选日常里的两件相关的小事，比如入睡晚了与次日第一次觉得饿的钟点。接下来三天，每天只记下两个时刻，不调整任何一件，只观察。三天后写一行：哪件在前，哪件在后；三天是否足够判断先后。

检验追问 三天的记录里，「先后」是每次都一样，还是有时颠倒？再问：若你的记录里，两件事的先后完全随机，找不到任何一条回写的路径，本章「回写不是结算之外另加的一步」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s41>

第 34 章 未结病理

做一张适应过头对悬置卡

任务 只做概念辨析，不对号入座：以本章的照护者为例，纸上分两栏，左栏写「适应过头」的读法，右栏写「结算悬置」的读法。每栏写它会把对策指向哪里，再写一句两种对策各自有什么盲点。不要拿自己或身边人套用，也不要判断谁是否「未结」。

检验追问 两栏的对策，是否真的指向了相反的方向，尤其是「悬置」一栏？再问：若你写出的两栏对策其实指向同一件事，两种读法在实践上没有区别，本章「结算不是过量，而是悬置」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s42>

第 35 章 未结的图谱

换一张读法再看五个箭头

任务 只做概念练习，不拿真实化验单：就本章那份五个箭头的体检例子，先按「五个科室各压一个读数」写一遍对策，再按「至少三笔账，先结最前面那一笔」写一遍。比较两遍的区别，并写出本章自己承认的两处限制。不要判断任何真人的健康状况。

检验追问 你写出的两处「限制」，是本章自己承认的，还是你自己加的？再问：若三笔账先后的预言在检验中被判负，脂肪组织的扩张并不先于肝的超载，本章「图谱告诉你哪一笔账先该结」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s43>

第五编 适应的边界：反抗与 0→1

第 36 章 拒绝适应的两条去路

并排写两种收尾的第一步

任务 只做概念辨析：在纸上并排写「伤口闭合」与「肿瘤转移」两栏，各写三行：第一步发生了什么；离开原来的类型之后，有没有新的秩序接住；收尾是什么样。再写一句：两栏的第一步看起来一样，分界究竟在第几步。不要联系任何真实的诊断。

检验追问 你写的「分界」，落在第一步，还是落在第一步之后？再问：若你在文献里找到的例子中，只有第一步离开原型就足以得到新的稳定秩序，本章「只有反抗，得到的是混沌」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s45>

第 37 章 特征律与概率上的量迁移

看一块冰怎样化完

任务 取一杯水和一块冰，放在室温下，只观察、不加热、不入口。每隔五分钟估一次冰还剩几成，画成一条曲线。写下：是否有一刻整块冰「一下子」变成水？再写这条曲线能不能说成「先是融化期，后是水期」。

检验追问 你的曲线里，有没有一个全体共享的「转折」时刻？再问：若你的曲线上出现了一个清清楚楚的瞬间，整块冰在那一刻全部翻成了水，本章「没有一个全体共享的瞬间」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s46>

第 38 章 子宫内外

给三段预言各配一个读数

任务 只做概念整理：打开本章第九次的结果表，为「受孕前、子宫内、子宫外」三行各写一句：它读的是哪一层，那一层能不能回答对应的预言。不涉及任何个人或家庭的决定，也不谈医学建议，只写文献和数据层面的判断。

检验追问 三行里，哪一行的「读数」本身就有问题？再问：若用同一平台、深度归一化之后重做，子宫外那一臂的读数依然偏高，并且不是深度造成的，本章「子宫外这一臂的读数是坏的」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s47>

第 39 章 分角度发生

给一项长期变化标三个角度

任务 选你坚持多年的一件事，如一项技艺或手艺。纸上列三个角度：现实界（身体与手艺本身）、理念界（你对它的说法）、自我界（你把它当作自己的哪一部分），各标「量」「质」或「无」，并写一行理由。只回想，不评判好坏。

检验追问 三个角度的标法，是否都有一行具体的「理由」支撑？再问：若你的每一个例子里，三个角度总是一起变，没有任何一个角度单独先变，本章「这个开始不必在所有角度上同时发生」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s48>

尾篇 九次检验与研究议程

第 40 章 九次预注册的总账

把九次检验分三类

任务 读本章总表，把九次检验的判定，分成三类写在纸上：站住的、判负的、设计失败的。再选一行判负，写一句：判负的那条读数本身可靠不可靠？最后用一行写，设计失败为什么不等于假说被证伪。

检验追问 你分到「设计失败」里的条目，是否都有作者自己的说明作依据？再问：若你查证后发现，所谓设计失败其实是数据本身已经明确否定了假说，本章「这不是假说被证伪，而是检验没有做成」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s50>

第 41 章 判决性预测与研究议程

为 P-B 写一页预注册草稿

任务 只写不做：为 P-B 写一页预注册草稿，限 200 字以内，依次是命题、材料、判据、判负条件。不要找人来试，也不要设计任何训练安排。写完用一句话回答：你的判负条件，本章原文里写了几条。

检验追问 你的判负条件里，有没有一条是「先后」，而不只是有无差别？再问：若你比对后发现，P-A 的两条判负条件分量相同，没有哪一条更要紧，本章「第二条判负条件是 P-A 的要害」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/448/text/#s51>