

爱在创造中成全 · 学习包

七部五十三章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-976-3

第453卷 · US\$23.00

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/453/agent/learning.html

01 平息与复发：平安了，平安了

第1章 平息、复发、升级：用“爱”求平息的虚幻解法

先说一件事：家里每到月初就为钱吵一回，吵完总有一方说“算了，都是我不好”，下个月初它是不是又回来了，还更凶？再带着问读：耶6:14 说“轻轻忽忽地医治”，药轻、伤大指什么？压力锅放气与改形状差在哪？楼上楼下的老太太与小孩，四次道歉和第五次那句“您最怕哪个时间段”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：核对耶6:13—14、耶8:21，分清经文（先知说平安，其实没有平安；耶利米自己“也受了损伤”）与本书的读法（把夫妻吵架、同事摩擦类比成伤口大药轻，待验；耶6:14 本是针对假先知否认审判，不是家务事）。失败条件：反复出现的冲突里，只靠让步和道歉也能长期稳定，本章判断在那里不成立；偶发冒犯原谅就够，不在此列。小行动：想一件反复吵的事，写下上次吵完“留下了什么”；若什么也没留下，约个时间问对方一个具体的问题。若有暴力、威胁、持续的贬低，或有人想伤害自己或别人，先保证安全，难处真的大了请找专业帮助。

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 双亏：二十年的收拾

第2章 二十年的收拾：机械忍耐为什么是“双亏”

先说一件事：家里有没有一个人，总是默默把某件事做了，久了大家都当成天经地义？再带着问读：洗了二十年碗的丈夫碎了盘子，问“我这二十年到底为了什么”，为什么本章说坐在沙发上的妻子也亏？“忍耐即粘性”和底上有洞的水桶，怎样分真忍耐与假忍耐？小江的“好”怎样从漏水变成蓄水？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对林前13:3、林前13:5、太22:39（“要爱人如己”）。分清经文与本书的读法：“如己”读作自己也是被爱的对象，是本书的读法，待验；“忍耐即粘性”借自第503号的类比，不是经文。失败条件：有一种长期单向的承担，既没有显露也没改任何安排，双方却都不亏，几年后没有怨、病、冷的任何迹象，“双亏”在这个案例上不成立。小行动：把你默默在做的一件事写成清单（花多久、做完什么感觉、希望变成什么样），不带控诉地摆给对方。若对方回应里有轻视、暴力、威胁、持续的贬低，或有人想伤害自己或别人的苗头，不再靠谈话处理，请找专业帮助。

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 两种放弃：金牛犊与安提阿

第3章 两种放弃：亚伦的金牛犊与彼得在安提阿

先说一件事：孩子怎么教，奶奶和妈妈各执一词，爸爸夹在中间。“听奶奶的”和“你们各管各的”，哪一个更像爱？再带着问读：亚伦在出32:1—4、21—24 让掉的是哪一层？彼得在加2:12 因怕退去，让掉的又是哪一层？为什么两种“让”都不是第三条路？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对出32:1、出32:24，加2:11—14。分清经文（亚伦说“这牛犊便出来了”；彼得“因怕奉割礼的人”退去）与本书的读法（亚伦读作放弃共同、彼得读作放弃自己，两人心里怎么想经文没写，不去猜；亚伦“本可以”怎样做是本书的设想）。失败条件：让掉共同层或自己那层之后，桌子没松、没人吃亏、没有耗散，“放弃”的判断在那里不成立；若经文另有记载表明二人的让步带来了新做法，本章读法要收回。小行动：下次想说“随便”“你们定吧”之前停一拍，问自己让掉的是只属于我的那层，还是大家共有的那层，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、原文与三问：第3章](#)

04 让步与创造：作什么样的人

第4章 向什么样的人作什么样的人：让步与创造的分界

先说一件事：这周你让了一步，是让完就完了，还是让完以后家里多了点什么？再带着问读：林前9:22“向什么样的人，我就作什么样的人”为什么不是圆滑？给提摩太行割礼（徒16:3）、不勉强提多（加2:3）怎样是同一个原则？三条判别量一量辣椒酱和合租屋的“周日十分钟”。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对林前9:19—23、徒16:3、加2:3—5、徒15:28。分清经文（记下的是靠近与不让，没有记新做法）与本书的读法（两件事是同一原则的两种用法、三条判别、“正当的让步，尚未成为创造”一档，均待验）。失败条件：一次“三问皆是”的让步之后，一方仍在悄悄吃亏，判别标准就不够用；“第二问为否”的让步几年后既无新东西也无人说错，这一档就只是暂时的安慰，要收回。小行动：挑最近一次让步，用三问过一遍，各写一句。试过、给过期限，对方仍不肯，设界线不是假爱。若有暴力、威胁、持续的贬低，或有人想伤害自己或别人，本章办法不适用，请先保证安全并找专业帮助。

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 强求同一：巴别塔

第5章 巴别塔：强求同一的结局

先说一件事：你家有没有一句“我们家一向这样”，说完之后，有人就不再开口了？再带着问读：创11:4 说造塔是“免得我们分散”，怕分散本身错吗？“变乱口音”（创11:7—8）让他们得到的，为什么恰是最怕的？强求同一与士21:25“各人任意而行”为什么是同一场病的两面？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对创11:1、4、7—8，创10:32，士21:25。分清经文（口音言语一样、造塔免分散、口音被变乱、人被分散而停工）与本书的读法（砖与石头的对照、强求同一的回报、两种做法同一场病，均待验；创10与11章的编排次序本书不判）。失败条件：每一层都要求一致、又不容叫停的团体，长期运转良好、纠错及时、没人被削平，“强求同一必走向分散”就不成立；紧急统一不在批评之列，危险已过指令仍不撤才是。小行动：问家人“我们家不能少的是什么”，各说一件，其余的先放开一件。

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 一个身体：许多肢体

第6章 一个身体，许多肢体

先说一件事：会上人人点头、散会后人人抱怨，是谁的“疼”没传到谁那里？再带着问读：林前12:21“眼不能对手说：我用不着你”驳的是谁？林前12:26“一同受苦”在二十来人的小公司里长成了什么（那张只写担心的纸）？团建、口号、拥抱为什么还不够？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对林前12:12、21、26。分清经文（身子是一个、肢体有许多，一个受苦同受苦）与本书的读法（同一性谱系、“神经”的比方、拿它来读公司和夫妻，是借来的形状，不是说公司就是教会，待验）。失败条件：装上“先写担心、再做决定”这根神经之后，一方仍在悄悄吃亏，或共同的底线没有变厚，就不是生成。小行动：下一次要做出决定前，每人用十分钟写下最担心的一件事，互相读完，不打断、不解释。若有暴力、威胁、持续的贬低，或有人想伤害自己或别人，受伤的人没有义务为“一体”留在原处，也不必和解，请找专业帮助。

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 成为一：拆门槛，不抹面貌

第7章 “都成为了一”不是抹掉差异

先说一件事：吵到一半有人说“都是一家人，这点小事别计较”，你听了是松口气，还是更闷？再带着问读：加3:28 拆掉的是入场的门槛，还是人的面貌？罗14:1—6 吃与不吃、守日与不守日，保罗为什么不要人改？同样是割礼，加拉太书一紧、罗马书一松，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：核对加3:28、罗14:1、3、5、6、17。分清经文与本书的读法（“门槛”与“表达”之分、抹平／悬空／封口三种滥用、强的一方先让，均待验；男女角色等神学争论本书不判，只读“不因身份分成两等”）。失败条件：有共同体用“都成为了一”要求大家收起做法之后，没有人觉得被删、没有人沉默，共同层反而变厚，本章对“抹平”的警告在那里不成立。小行动：下次听见“我们是一”，追问一句“是哪一层的一”；再找家里一个习惯，判断它现在是表达，还是门槛。

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 五旬节：各人的乡谈

第8章 五旬节：每人听见自己的乡谈

先说一件事：你说的句句是对的，对方也点头了，却没照做，是怎么回事？再带着问读：徒2:6、8“各人听见自己的乡谈”，为什么不是回到巴别之前的单一语言？医生怎样把同一个结论放进老人那句“药吃上就停不了”里？只换词、迎合、操控三种假翻译各错在哪？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对徒2:1、4、6、8、11、41—42。分清经文（各人听见乡谈、讲说神的大作为、加添约三千人、彼此交接擘饼）与本书的读法（多样被承认、“说的一方先付翻译成本”是本书的应用而非经文所记，均待验）。失败条件：把信息放进对方的话之后，对方仍收不到，或收到的已不是原来那件事，就是迎合或操控，不是乡谈；毫无共同层的群体不先建共同层也能靠乡谈和解，则共同层前提要收窄。小行动：找一句你常对某人说、却未被听进的话，从对方的日子里取一个例子重说一遍。试了几个月仍不通，请咨询师或可信的朋友帮着翻译。

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 荣耀进城：从巴别到新耶路撒冷

第9章 列国的荣耀进城：从巴别到新耶路撒冷

先说一件事：全村拍合影，排队有人压在后面，围成圈又看不清脸，怎样才算合得好？再带着问读：启21:24、26 列国带着各自的荣耀进城，为什么说列国还在？启21:25 门不关闭、21:27 又有不得进的，两样怎样并存？为什么“将来就好了”可能是虚幻解法？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对启21:23—27、启7:9。分清经文（列国荣耀归与那城、城门不关、不洁净者不得进）与本书的读法（塔与城的对照、“不怕分散才能开着门”，待验；谁的名在生命册、核心具体指什么，本书不判，交教会传统）。失败条件：只让一种荣耀进来的共同体长期兴旺、没有人退到边上，本章要收窄；“终点的盼望”若让人在今天更愿意等而不是创造，对“用终点免除今天”的批评就成立。小行动：三个小动作选一个做：问一句“你为什么这样看”并听完；在共同的地方给对方的东西留个位置；汇报时点出对方贡献的那一块。对方总把功劳拿走，就事先写明分工署名。

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 分层：找出最薄的核心

第10章 分层：找出最薄的核心

先说一件事：年三十到底在谁家吃，吵了三年，其实在吵哪一顿饭里的什么？再带着问读：徒15:1 的割礼之争，到徒15:11 和 15:28—29，分出了哪三层？拆开、拿掉、说出怕什么，怎样用在阿云阿霞的外卖，和小周小林的年夜饭上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对徒15:1、10—11、19、28—29。分清经文与本书的读法（分层三个动作是整理的读法，经文没写步骤；“不可少的几件”不是得救条件，待验；为何偏是这四样，本书不判）。失败条件：做完拿掉测试和“说出怕什么”，双方的核心仍互相冲突，换第三方、换时间也无法并存，这个冲突就不是分层能解的；若“各退一步”也能同样做到，分层就没有新意。小行动：各自写一张纸，“拿掉它，这件事就不是原来那样了”，摆在一起对照。对方不肯参与，就试一个期限、请两边都敬重的人居中。

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 生成：对方的东西在我这里出现

第11章 生成：对方的东西在我这里出现

先说一件事：两个人口味不同，订一桌菜，各点各的两桌、各让一半拌一锅，和想出一道谁都认得出自己那份的新菜，差在哪里？再带着问读：太 13:52 的家主「拿出新旧的东西」，本书借来说创造的取料；阿凯与老蒋的冬至饺子和汤圆，为什么汤圆煮破半锅反而把规矩立住了？折中、分区、生成三者怎样分？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对太 13:52、徒 16:3、加 2:3，分清经文（家主从库里拿新旧，保罗对提摩太行割礼、对提多不勉强）与本书读法（家主画面作「创造取料」、割礼作「桥」而非「条件」，均待验）。失败条件：新做法试两三轮后仍有一方悄悄吃亏，或共同那层没变厚，只能记作让步，不能叫生成。小行动：挑一件家里的小争执，写下双方各自在乎的一样东西，再想一个让两样都在场的新做法，试一轮，各说一句「我在乎的那样，在不在」。

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 回流：造成一个新人

第12章 回流：“造成一个新人”

先说一件事：家里立了新规矩，半年后一片安静，这安静是变好了，还是大家在绕着走？再带着问读：弗 2:14—16 的「造成一个新人」，本书取哪一点、不碰哪一点？邻里群的静音加记号，凌晨那一次之后核心为什么从「不要吵我」变成「真有事要被听见」？回流有哪四个信号？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对弗 2:14—16，分清经文（基督拆墙、造成一个新人，是十字架上成就的事）与本书读法（取「和睦是造出一个两边都有地方站的新东西」，待验；新人在传统上的合一含义交教会传统）。失败条件：观察半年，核心仍是薄薄一句否定、新做法被滥用无人修正、四个信号一个也没有，那只是平息或分区。小行动：回想一次吵过的事，问自己能否平静把它当故事讲出来；难处里有暴力、威胁，先保安全并找专业帮助，不照本章办法硬撑。

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](#)

13 砖头与武器：知识叫人自高

第13章 知识叫人自高，爱心造就人

先说一件事：你对长辈说了一句完全正确的话，对方回了个「好」就再没提起，这个「好」是服了还是退了？再带着问读：林前 8:1 的「自高自大」与「造就」各是什么意思？小伟转发文章后外公为什么不腌酸菜了？「你这是偏好」这句话，怎样把分层用成了武器？小岚的两句话差在哪里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对林前 8:1、8:13 与加 2:14，分清经文（8:13 是「若叫弟兄跌倒」的条件句，是保罗个人表态，没写期限也没写「好让他长大」）与本书读法（造就=建造、两边互相搭，加 2:14 当面直言是为守住核心，均待验）。失败条件：把三问当「问对方」用，对方仍一次次说「我没有位置」，或核心被动摇时仍只会轻声细语。小行动：下次想纠正人之前，先问自己「我说完这句，对方有位置吗」，再改写成一个请他一起定位的问句。

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、原文与三问：第13章](#)

14 从哪里来：第一次，两个人都不会

第14章 这份创造力从哪里来

先说一件事：第一次带孩子、第一次和父母真谈一回，谁是一上手就会的？再带着问读：徒 15 章的会议里，核心答案是会上「长出来」的，还是被承认的？本书把创造落在哪一处？雅 1:5 为什么说「缺少」不是丢人？小宁与阿川那一夜，借第三者、借经文、借时间各怎样用？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对雅 1:5、徒 15:19、15:28、箴 11:14，分清经文（会议的过程与结论、「圣灵和我们定意」）与本书读法（核心靠承认、创造落在安排与信上；「借时间」须有约好回来的时刻；圣灵引导的神学含义不判，交教会传统）。失败条件：换了起手次序，两人仍说不出各自怕什么，或约定的时刻一再落空，就该借第三者或专业帮助，别再试同一条路。小行动：和身边人约一个时间，各写一张「我最怕的一件事」的纸条；有暴力或严重情绪困境，难处真的大了请找专业帮助。

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14章](#)

15 恒久忍耐：忍耐是给新生留的时间

第15章 “爱是恒久忍耐”——忍耐是给新生留的时间

先说一件事：和面时，只把面粉和水放着不揉，醒多久能发起来吗？再带着问读：玉梅忍了六年的厨房，为什么越忍越窄？路 13:6—9 的园丁说「今年且留着」，紧接着做的是什​​么？雅 5:7 的农夫等的时候手里有什么活？「留时间」与「拖时间」只差哪一样东西？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对路 13:6—9、雅 5:7，分清经文（园丁求留一年、掘土加粪，农夫等候秋雨春雨）与本书读法（「忍耐是给新生留的时间」是移用；路 13 的审判语境和雅 5 受欺压者等主来的语境，本书不判，也不可用来劝受害者再忍）。失败条件：半年内两边做法都没有任何改变，新做法只靠一方在忍，那是拖，不是忍耐。小行动：想一件你正在忍的事，写下半年来多出的一样新东西；若什么也没有，写出现在能动手的一小步。有暴力、威胁，先保安全找专业帮助，忍受暴力不是爱。

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15章](#)

16 恩慈：造一个可以被接住的位置

第16章“又有恩慈”——恩慈是造一个可以被接住的位置

先说一件事：对一个落难的亲戚什么都不让他干、好菜先夹给他，他为什么反而越躲越客气？再带着问读：撒下 9:3、9:7 里大卫给米非波设的田产和座位，各给了他什么？路 7 章西门饭桌上的女人，耶稣怎样接住了她的举动？「假位置」为什么撑不了多久？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对撒下 9:3、9:7 与路 7:36—50，分清经文（大卫归还田产、常与王同席；耶稣讲两个债户、接受女人的眼泪和香膏）与本书读法（恩慈是设计一个位置、西门被放进同一比喻，均待验；大卫后来与洗巴的纠纷本书不下结论）。失败条件：位置撤掉他就消失，或有了位置他仍躲，或对无力回报者也要求他「有用」。小行动：想一个你一直在「给」的人，找一件真实的、只有他做得好的小事，请他帮一次；对长期情绪低落、说不想活的人，难处真的大了请陪他找医生或心理咨询师。

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16章](#)

17 不嫉妒：嫉妒是信号，不是终点

第17章“不嫉妒”——嫉妒是创造力的信号，不是罪名的终点

先说一件事：好朋友开店成功，你笑着道喜、回家却睡不着，这个「睡不着」在对你说什么？再带着问读：民 11:29 里摩西为什么不训斥约书亚，而把「谁有资格」换成「愿百姓都受感」？约 3:29—30 的「他必兴旺，我必衰微」，约翰是被迫退让还是看清位置？嫉妒的四种来路各怎样读？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对民 11:29、约 3:29—30、箴 14:30，分清经文（摩西的回答、约翰的婚礼比方、箴言说嫉妒是骨中朽烂）与本书读法（嫉妒是尺子太小的信号，约翰的差异未被抹去，均待验；单中心一词借自第 301 号并延伸）。失败条件：读了信号、造了新东西，嫉妒仍原样；或指向拿不到的东西却硬去复制。小行动：写下一个让你发酸的人，问「我想要的是他的那样东西，还是自己没敢开始的那条路」，并定一件本周能做的小事。

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、原文与三问：第17章](#)

18 不自夸：我的话是材料，不是尺子

第18章 “不自夸”——不拿自己当最后的样板

先说一件事：老人说「我当年就是这样带你的」，是在分享经验，还是在立标准？分界在哪一句话上？再带着问读：路 18:11—14 里法利赛人的话句句为真，毛病出在哪里？税吏的姿势为什么也不能变成新标准？林后 12:9 里保罗为什么有可夸的却放下，刺在这里起什么作用？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对路 18:11—14、林后 12:9，分清经文（法利赛人与税吏的祷告、「我的恩典够你用的」）与本书读法（自夸=把自己的好立成量别人的尺子，软弱成为别人靠近的入口，待验；称义教义和刺的所指不判）。失败条件：把「材料」说出口后仍要对方照办；或涉及安全的话被绕得说不清（婴儿睡姿、用药等该直说）。小行动：下次说「我当年」之前，加上后半句「你们要不要听听，不一定用」，看对方接什么。

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、原文与三问：第18章](#)

19 不张狂：不把一层的同一当作全部

第19章 “不张狂”——不把一层的同一当作全部

先说一件事：好朋友合伙，说「咱俩谁跟谁，还写什么」，这句话暖在哪里，危险又在哪里？再带着问读：林前 4:7—8 的「你有什么不是领受的」「已经饱足了」，哥林多人把哪一层撑成了全部？林前 5:2 的「自高自大，并不哀痛」，本书怎样读？腓 2:6 的「不以自己与神同等为强夺」，本书只取哪一点？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对林前 4:7—8、5:2、腓 2:5—7，分清经文（保罗的反问与反语，「自高自大」「虚己」）与本书读法（「胀」的结构被移用为「把一层当全部」；「与神同等」「虚己」的基督论不判，且不可拿来要求弱者放弃）。失败条件：账目写清后两人仍互相提防，或其中一方是被迫签字的，那是权势或不信任，不是分层不清。小行动：留意自己说「大家都……」「咱们谁跟谁」时，问一句「这个都，指哪一层」。遇到打骂、控制、持续贬低，难处真的大了请找专业帮助，不是去帮对方分层。

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19章](#)

20 不做害羞的事：事要说清，脸要留住

第20章 “不做害羞的事”——不失体面里的创造

先说一件事：饭桌上有人当众说了一句千真万确的旧账，满桌人为什么都低下了头？再带着问读：林前 11:22、11:33 里「叫那没有的羞愧」与「彼此等待」，改的是人，还是桌子的形状？创 9:23 闪和雅弗倒退着进去盖衣服，同一件难堪三个人为何三种动作？什么时候当众处理才是对的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对林前 11:22、11:33，创 9:23，加 2:14，分清经文（保罗不称赞、要彼此等待；闪雅弗搭衣倒退盖上）与本书读法（羞辱来自桌子的形状、倒退着进去是被造出的办法，待验；挪亚醒后的咒诅本书不判，也不走为压迫辩护的读法）。失败条件：守体面变成谁都不提的默契，或伤害已及众人仍只私下谈。小行动：下次要提一件不好开口的事，选两个人的地方、对事不对人，先给对方自己动手的机会。遇到欺凌、侵害，要留好记录并找正式求助渠道，难处真的大了请找专业帮助。

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20章](#)

21 不求自己的益处：求双盈的益处

第21章 “不求自己的益处”——不是不要益处，是求双盈的益处

先说一件事：夫妻一个想辞职读书、一个想攒钱换房，「先攒两年再轮到你」公平吗，两个人为什么都不高兴？再带着问读：林前 10:24 的「不要求自己的益处，乃要求别人的益处」与林前 9:23 的「同得」，本书怎样接起来？创 13:8—9 亚伯兰对罗得说「我们是骨肉」，这个样板能证明双盈吗？益处分哪三层？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对林前 10:24、9:23，创 13:8—9，分清经文（保罗不求己益、为福音「同得」；亚伯兰让出选择、罗得选了平原）与本书读法（把两处接成「求别人的益处为了同得」，待验；亚伯兰一段只证明先说核心、让出选择，不证明双盈；林前 9 章不求回报的舍另当别论）。失败条件：一两年后让得多的一方仍在悄悄记账，或备用金与年度重议成了摆设；双方已不愿同在一个未来，本章不适用。小行动：和伴侣各写「嘴上要的、心里要的、共同要的」三行，再找一个让两边都有位置的新安排；遇到被控制、被迫替人隐瞒违法，难处真的大了请找专业和法律帮助。

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21章](#)

22 怒是读数：不轻易发怒

第22章 “不轻易发怒”——怒是张力的读数，不是判决

先说一件事：你上一次对身边人声音忽然变高，当时心里真正在乎的是什么？再带着问读：雅 1:19-20 把「快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒」排成什么次序？民 20:10-12 里摩西先出口的判词和击打磐石，与可 3:5、约 2:15 里耶稣的怒，差别落在哪里？陪读那位父亲的红灯，亮的是边界、不公平，还是无力？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对雅 1:19-20、弗 4:26-27、民 20:10-12（神说的缘由是「不信我，不尊我为圣」，经文并没有写摩西「怒」）、可 3:5、约 2:15。分清经文，与本书的读法：把摩西一幕读成「读数直接变成判决和动作」、把可 3:5 的怒读成带忧愁的怒，都标「本书的读法，待验」。失败条件：读了数始终找不到在乎的东西，或同一种怒在三轮调整后原样复发，本章「怒是读数」对这件事就不成立；遇到正在发生的侵害，先制止、读数留到事后。小行动：下次火起来，先在心里问一句「我现在碰到的是边界、不公平还是无力」，睡前写一行。若有暴力、威胁，或总被怒气吞没、怕伤到身边人，请先保证安全并找专业帮助。

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22章](#)

23 作账不记账：不计算人的恶

第23章 “不计算人的恶”——不记账，不等于不作账

先说一件事：家里吵架时，有没有人会说「你上次也这样」？那本旧账是拿来干什么的？再带着问读：创 50:19-21 里约瑟一句「你们的意思是要害我」没有淡化事实，他又怎样先拒绝坐审判席、再安排「养活你们」？门 1:17-18 里保罗把账「归在我的帐上」，和太 18:22 起的王算账再免债，各示范了什么？兄弟俩那本二十年的账，事实层、债务层、关系层各是哪一笔？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对创 50:19-21、门 1:17-18、太 18:21-22。分清经文，与本书的读法：「记账」与「作账」的区分，以及把创 44 章犹大的举动当作约瑟封账前的「新条目」，都是本书的读法，待验；「神的意思原是好的」只有受害者自己才有资格说，不能拿去劝别人。失败条件：作账一再变成新的翻账，或封账后三个小征象（旧账不再自动跳出、身体不再绷紧、有了新条目）长期不出现，这笔账就还没作完。小行动：挑一笔旧账，只写事实层三句话，不写评价，不急着发给任何人。放过不等于回到伤害者身边；有暴力、威胁，或被自责压得睡不着吃不下，请找专业帮助。

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23章](#)

24 真话进得去：只喜欢真理

第24章 “不喜欢不义，只喜欢真理”——与真理同乐

先说一件事：有件事你早就看出不对，却一直没开口，是怕什么？反过来，你有没有说过「我只是说实话」，结果对方再不想跟你商量？再带着问读：撒下 12:5-7、12:13-14 里拿单为什么先讲羊羔的故事、再说「你就是那人」？弗 4:15 的「用爱心说诚实话」与弗 4:25「互相为肢体」，各给了说实话什么理由？拿单这条路的代价，是谁先付的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对撒下 12:1-14、弗 4:15、弗 4:25、林前 13:6。分清经文，与本书的读法：「不喜欢不义」本义是不因别人的不义而欢喜，把它延伸成「连对不义被揭穿的快感也要警惕」、「内容不退、形式要造」，都是本书的读法，待验；经文没有写拔示巴的话，这个样板说明不了结局是回流。失败条件：形式一变，对方听到的已不是同一个内容，或说完后一方仍在悄悄吃亏、「我们是同一边」那一层没有变厚。小行动：把一句想说的真话写成两句，先说「我看到的是……」，再问「你怎么看」，找个不急的时候说。涉及他人人身安全、钱财损失或违法的事不要拖；面对有权势的人，先找支援或专业帮助。

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24章](#)

25 盖住又造起来：凡事包容

第25章“凡事包容”——包容是遮盖里的重建，不是遮盖里的纵容

先说一件事：家里有没有一笔「算了，一家人」的账，过几年又被端上桌？再带着问读：约 21:9、21:15-17 里炭火边的早饭，耶稣没当众重提什么、又问了彼得什么？加 6:2 的「重担要互相担当」与 6:5 的「各人必担当自己的担子」怎样合起来读？老柯那八万块，哪一份是弟弟自己的担子？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对约 21:9、21:15-17、加 6:1-5、箴 10:12。分清经文，与本书的读法：炭火与否认场景对上、三问对三次否认，经文没有明说，都是本书的读法，待验；遮盖只对当事人之间可以重建的过错。失败条件：遮盖超过双方共同看得到的期限仍没有任何新做法出现，或被遮盖的其实是对第三者的侵害，「遮盖里的重建」就不成立。小行动：想一件你正在「包容」的事，问自己三个月后它会变成能平静谈起的事，还是全家绕着走的雷，写下一个可做的新办法。涉及暴力、虐待、性侵、贪腐，不是遮，是报告与求助，请找专业人士、社区或警方、法律援助。

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25章](#)

26 留一个位置：凡事相信

第26章“凡事相信”——相信是给对方留出成为新人的位置

先说一件事：你说过「我相信你」，转身手还是伸向了手机吗？这两件事怎么并存的？再带着问读：可 9:23-24 那位父亲喊「我信！但我信不足」，耶稣为什么没有要他先把信补满？约 20:25-29 里多马的条件被原样递回，和 29 节「没有看见就信的有福了」怎样并读？约 2:23-25 为什么说相信不等于交托？夫妻每月十五分钟对账，核验之外还剩下什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对可 9:23-24、约 20:25-29、约 2:23-25。分清经文，与本书的读法：这里的「信」在经文中是信靠耶稣，本章只借「信不足也被接住」的形状；把「相信」读成给对方造位置、核验是脚手架，是本书的读法，待验。失败条件：约定做了半年仍出现新的隐瞒，或对账成了单向审查，说明位置没造结实，要换路，不等于相信失败。小行动：找一件你想相信的事，和对方商量一个双向可核对的小办法，定一个固定时间。若涉及酒精、药物、赌博成瘾，或有暴力、控制，相信不能代替专业帮助和保护自己与孩子的安排，难处真的大了请找专业帮助。

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26章](#)

27 下一步的形状：凡事盼望

第27章“凡事盼望”——盼望是在张力里看见下一步形状

先说一件事：你说「总会好的」时，手里有没有一件已经做出来的东西？再带着问读：耶 29:5-7 对被掳的人说「盖造房屋」「为那城求平安」，为什么比一句「很快回去」更是盼望？耶 32:15 围城中买地立契，契约有哪三个特点？罗 8:24-25 的「所不见的」与下一步看得见的形状，怎样分在两层？老郑的柿饼和便条里那一行承认，各起什么作用？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对耶 29:5-7、29:11、32:15、罗 8:24-25、诗 137:1。分清经文，与本书的读法：把耶 29 归入「既不强求同一、也不部落化」的第三种走法，以及把盼望读成「看见下一步的形状」，是本书的读法，待验；耶 29:11 要连着盖房子与七十年的上下文读，不是「很快会好」。失败条件：盼了数年，手里始终没有一件做出来的东西，或做出来的东西让对方更退，或对方明说不要联系仍一再叩门。小行动：把一件盼了很久的事，写成一个不需要对方回应的小动作，做一次。涉及伤害才断联的人，不要靠寄东西施压；有暴力、威胁，先保安全，难处真的大了请找专业帮助。

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27章](#)

28 扛到回写：凡事忍耐

第28章“凡事忍耐”——第二个“忍耐”：忍耐到回写发生

先说一件事：你最近在「忍」的那件事，有没有一个约好的时刻，去看它到底有没有往前走？再带着问读：来 12:1-2 为什么先说「放下各样的重担」，再说「奔那摆在前面的路程」？路 8:15 的好土为什么是「忍耐着结实」？罗 5:3-5 的链条终点是什么？老陈和小陈的小线折中，为什么还不算创造，后来加上的哪两件事才算？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对来 12:1-2、路 8:15、罗 5:3-5（爱是圣灵所浇灌，已先是根基，不是忍耐的奖品）。分清经文，与本书的读法：把忍耐读成「扛一件正在被造的东西」、「回写链」、从撒种比喻引申的「没有根还是被挤住」，都是本书的读法，待验，且不能拿来责备受苦的人。失败条件：多轮复盘后没有任何新东西出现，或有人在新安排里仍悄悄吃亏，或「核心变厚」读不出来，就不是再忍，是换路；终身照料类的忍耐不用回写这把尺，看补给与同伴。小行动：和相关的人约一个固定复盘时间，只问「有没有哪怕一寸更好」。长期失眠、情绪低落起不来、有伤害自己念头，或有暴力，忍耐当下停止，请今晚联系身边的人和专业帮助。

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28章](#)

29 造的不止息：爱是永不止息

第29章 “爱是永不止息”——永不止息的是创造

先说一件事：你和最亲近的人，五年前和现在处理同一个难题的办法，一样吗？再带着问读：林前 13:8-10 里先知、方言、知识都「终必归于无有」，为什么爱不在这张名单里？罗 8:38-39 讲的是谁的爱、能不能原样搬到人与人之间？约 13:1 的「爱他们到底」之后，耶稣做了什么新动作？金婚老先生那句「我们不是一直在爱」，旧饼干盒里的本子各是哪个阶段造的新办法？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对林前 13:8-13、罗 8:35-39、启 21:5、约 13:1。分清经文，与本书的读法：方言与预言何时止息，教会传统有分歧，本书不判；把「永不止息」读成不断造新做法，并要求造里有对方，是本书的读法，待验；罗 8 是神那一面的爱，不能原样当作人间的保证。失败条件：多年里办法一直在变而对方的东西从未进入，或共同的那一层没有变厚，那是协作，不是爱。小行动：翻出你们现在用着的一个旧办法，问一句「它还装得下现在的我们吗」，试着改一处。永不止息的是造，不是受；有暴力、威胁，安全优先，哀伤重到无法生活请找专业陪伴。

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29章](#)

30 先让出来：起初神创造

第30章 起初神创造：爱先让出空间

先说一件事：你为家人收拾、安排、替他做决定的时候，有没有给他自己的东西留过地方？再带着问读：创 1:4 先「看光是好的」再「把光暗分开」，创 2:18 「独居不好」又怎样平衡？创 2:19 为什么由人给动物起名、起出来的就算数？彼后 3:9 的「宽容」是怎样的一种时间？妻子的绑架被收进纸箱、母亲让儿子炒蛋，各是哪一种「占满」与「让出」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对创 1:4、创 1:31、创 2:15-19、创 3:9、彼后 3:9。分清经文，与本书的读法：经文只写了界线与后果，没有写神的动机；「分别被看为好」、「说不的空间」读成爱先让出，是本书的读法，待验；自由意志与预定之类，交教会传统。失败条件：让出之后一方仍在悄悄吃亏、共同的那一层没有变厚，或只剩客气，那是撒手，不是让出；也不要让出读成连底线也交出。小行动：找出家里一个你替别人占满的位置，让出一小块，并把自己不能让的那一条说清楚。本章不适用于暴力情形；有暴力、威胁，先保安全，难处真的大了请找专业帮助。

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30章](#)

31 门关路留：伊甸之后

第31章 伊甸之后：逐出也是保存

先说一件事：孩子或亲人屡次犯同样的错，你是「收回去再忍」，还是「赶出去再断」？有没有第三种？再带着问读：创 3:9 神先问「你在哪里」，创 3:21 在宣判与逐出之间做了什么？创 3:23-24 的基路伯和发火焰的剑「把守生命树的道路」，为什么不能直接读成「留门」？启 22:14 才说到的回路，本章放在哪里？老何一家的「门关着、路开着」，具体是哪几件事？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对创 3:9、3:20、3:21、3:23-24、路 15:20。分清经文，与本书的读法：创 3:24 是暂时挡住人，不是留门，「逐出也是保存」是本书的读法，待验；人间父母「留路」只是借形状作类比；回路要到启 22:14。失败条件：逐出既无对话、也无出路上的基本条件，或父母以此为由摆脱责任，或摔门说「永远别回来」，这一章的读法就不适用。小行动：想一次要说的重话，先写下三样：问他「你现在怎么样」、说清后果、能留的一条路。有暴力、控制、性侵害，分开首先为安全，不必走完程序；对方有抑郁、自伤迹象或遭暴力催收，请先找专业帮助或报警。

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31章](#)

32 立约与记号：彩虹

第32章 彩虹：忍耐立约

先说一件事：吵完架你说过「以后我多做点」吗？三个月后它还管用吗，缺的是什么呢？再带着问读：创 6:6 与创 8:21 对人心的评断大体相同，神的决定为什么从洪水变成了「不再」？创 9:11、9:13、9:16 里约的对象、记号、纪念各在哪里？括号里「人从小时心里怀着恶念」，各译本为什么读法不同？三代同住那张画着小太阳的纸，对上了约的哪几个零件？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对创 6:6、创 8:21、创 9:11、9:13、9:16。分清经文，与本书的读法：创 8:21 括号内的连接词可译「因为」或「虽然」，两种读法本章结论都成立；经文没写神的动机，本书不判洪水义不义、不替它辩护；神的约无条件，人间的约是双方的、可修订的；「虹是弓」是读法之一。失败条件：约立下后若一方仍悄悄吃亏、共同的那一层没有变厚，或记号只用来抓对方违约，就只是改了名字的折中或合同。小行动：挑一件反复吵的家务或规矩，和对方立一个有记号、有月度十分钟复盘、写明出偏差怎么办的小约。一方长期恐惧、不敢说真话，先解决安全与说话的自由；有暴力、威胁，请找专业帮助。

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32章](#)

33 亚伯拉罕：福是用来流的

第33章 亚伯拉罕：“地上的万族都要因你得福”

先说一件事：村里出了个大学生，在城里站稳了脚，却越来越少回村，只给自家人包红包。你觉得他得到的算“福”吗？再带着问读：创 12:1—3 的“本地、本族、父家”为什么三样连着说？“万族”是复数，对巴别塔的“不分散”意味着什么？创 18:23—32 里亚伯拉罕从五十问到十，问的是什么？为什么城最后还是毁了（创 19:29）？夏甲母子在福的通道里被排到了哪里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对创 12:1—4、创 18:23—25、创 18:32、创 19:29、创 21:14（和合本）。分清经文（呼召、争论、城被毁、罗得被带出、夏甲被打发）与本书的读法（福的方向是流向多样、“探底”是问最薄的底线，均标待验；神学上审判是否义，本书不判）。失败条件：若创 12:3 之后的叙事显示万族得福须以变成同族为条件，或“探底”问法在实际冲突里只换来各削一半、没有任何新做法，本章判断不成立；把“通道有裂缝也能走”当成让别人付代价的理由，也算读错。小行动：想一个你家或单位里“要保住它，最少需要什么”的难题，照志强的问法，写下三个“最少需要……”的问题，并注明哪一步不能由你一个人定（涉及裁员、劳动关系的，请依法依规并找工会或专业人士）。

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33章](#)

34 旷野与何西阿：忍耐里的真话

第34章 旷野四十年与何西阿：忍耐里的真理

先说一件事：弟弟借钱不还，你一直忍着不说，忍到有一天一次爆发——这算耐心，还是回避？再带着问读：申 8:2—5 里“苦炼”“吗哪”“衣服没有穿破”为什么并排放？何 1:6、1:9 两个孩子的名字为什么是把破裂叫出名字？何 2:14 的“旷野”和申命记的旷野有何不同？何 11:8 的“我怎能舍弃你”之后，小慧和老周分别做了哪三句话？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对申 8:2—5、何 1:6、何 1:9、何 2:14、何 3:3、何 11:8—9（和合本）。分清经文（名字、旷野、买回、“我怎能舍弃你”）与本书的读法（何 3:3 末句读作“我也同样等你”、界线与等待并存，待验；何 2:2—13 的难读之话本书不删、不辩护，更不拿来证明人间关系里的羞辱或断供；何西阿的婚姻按经文所记读，字面与否不判）。失败条件：被叫出名字的真话之后，关系的形状没有任何改变、真话只成了把柄，则本章判断不成立；把何西阿“接回”读成劝人容忍暴力，同样读错。小行动：把一件你一直“没事”带过的事，写成三句：真话一句、界线一句、等待一句，先只写不发。若关系里有暴力、威胁、持续贬低，或涉及赌博、酗酒等成瘾，难处真的大了请找专业帮助（医生、心理咨询师、社区或妇联、警方或法律援助、成瘾门诊），先保证人身安全。

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34章](#)

35 约拿：比先知更宽的忍耐

第35章 约拿：神的忍耐比先知宽

先说一件事：当年犯过错、被给过第二次机会的老赵，看见年轻同事被耐心带出来，心里反倒堵得慌，这是为什么？再带着问读：拿 1:3 约拿为何逃往他施？拿 4:2 揭了什么底？拿 3:9 王说“也未可知”，和“要个保证”有什么不同？蓖麻、虫子、东风（拿 4:6—8）与拿 4:4、4:10—11 的问题，把约拿带去了哪里？书为什么停在没有回答处？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对拿 1:3、拿 3:9—10、拿 4:1—4、拿 4:10—11（和合本）。分清经文（逃、悔改、怒、问题、结尾无答）与本书的读法（约拿怕的是对方真的听了；他的怒是想让神坐回审判中心；创造落在约拿面前的那个问题上，均标待验；降灾与否本身的义与不义，本书不判，交教会传统）。失败条件：若尼尼微的转身只是口头上的，或约拿面前的问题没有在他身上改变任何东西，则本章判断不成立；把沉默的结尾写成“约拿后来和解了”，也是读多了。小行动：想一个你最近“对不起他居然改了”的人，写下你不服的那一句，再写：我在爱惜什么、没有爱惜什么。

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、原文与三问：第35章](#)

36 迦拿：石缸里盛出新酒

第36章 迦拿：洁净礼的石缸盛出新酒

先说一件事：乡下婚礼办到一半，酒不够了，你在场，是悄悄兑水遮过去，还是别的办法？再带着问读：约 2:3 为什么要把“酒用尽了”说出口？约 2:6—10 里六口石缸、水倒满到缸口、舀给管筵席的，缸的形状变了没有？“只有舀水的用人知道”意味着什么？林家年夜饭的“青花碗”和设计公司的“签字栏”，各是哪一口缸？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对约 2:6—10（和合本）及 2:11“门徒就信他了”。分清经文（缺口被说出、水变酒、用人知道、门徒信）与本书的读法（把它读成“礼”与“喜”的张力、在原容器里造新内容、“好酒留到如今”的引申，均标待验；经文并未说此举废除或肯定洁净礼，本书不判，也不把它推成冲突通则；约 2:13—22 殿里推桌同卷并存）。失败条件：照此做法一段时间后，一方仍在悄悄吃亏，或共同的那一层没有变厚（如签字栏上又堆满例外），则本章判断不成立。小行动：家里或单位里找一件“老规矩与新需要相撞”的事，先写下它的“缺口”一句话，再写下最薄的核心是什么、哪口“缸”可以留着。

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36章](#)

37 夜里的学者，正午的妇人

第37章 夜里的学者，正午的妇人：同一份新生命，两种长法

先说一件事：老师想对两个孩子说同一句要紧的话，一个爱追问，一个爱动手，他该用同一个场合、同一套话吗？再带着问读：约 3:3、3:10 对尼哥底母为什么硬，路径又为什么是比喻与辩难？约 4:14 对井边妇人为什么从“水”和“丈夫”入手？约 4:22 那句话怎样读才不排座次？两处的“最薄核心”是什么，什么可以长得不一样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对约 3:3、3:10、4:14、4:22、4:26（和合本）。分清经文（夜里与正午、风与水、五个丈夫、妇人当天回城作见证）与本书的读法（两处核心同为“生命从他而来”、明说身份属外层、对学者的“慢”不是失败，均标待验；若读者认为明说身份本身就是核心，本书改口为同一方向而非同一透明度）。失败条件：若约 3:3 与约 4:14 指向的并非同一件事，或把对学者的路径用在妇人身上同样有效，则本章判断不成立；借“因人制宜”把核心悄悄放软，就是看人下菜碟，也算读错。小行动：想一件你要对两个性子不同的人说的要紧话，先用一句话写出“最薄的核心”，再各写一条给他们的路（时辰、比喻、速度）。

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37章](#)

38 五饼二鱼：随着他们所要的

第38章 “都随着他们所要的”：五饼二鱼

先说一件事：周日家宴十二口人，口味各不同，做一锅一样的、各点外卖、还是别的办法？再带着问读：可 6:37—41 里先排座（一排一排、百人一排五十一排）再递饼，次序为什么重要？约 6:11“都随着他们所要的”照顾了哪两层？腓力、安得烈的算账（约 6:7—9）为什么没有被斥责？经文里饼够了、日常里不够，本章怎样用“对账”接上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对约 6:11—13、可 6:34—41（和合本）。分清经文（看见、问话、排座、祝谢、递饼、剩十二篮）与本书的读法（把“随所要”推广到口味与需要、同一片草地与饼是“同”、分量是“异”，待验；经文里稀缺在神迹中消失，本书不把神迹直接搬作稀缺下的分配办法；可 6 教训在先、约 6 吃饭在先，“先吃饱再讲”不是通则）。失败条件：照“排座、随所要、先对账”做了一段时间，仍有人悄悄吃亏，或一家人愿意坐同一张桌的那层没有变厚，则本章判断不成立。小行动：下一次家宴或小聚前，先在群里问一句“有没有吃不了的或特别想吃的”，记下来，再摆一张各取所需又同桌的菜单。

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38章](#)

39 饭桌挪线：谁不请，谁请来

第39章 饭桌挪动了界线

先说一件事：小区中秋摆长桌宴，欠过物业费的老孟从没人想起请，你觉得这条没人说出口的线是谁划的？再带着问读：可 2:15—17 文士问的是教义，还是“和谁坐在一起”？“康健的人用不着医生”承认了什么、挪动了什么？路 15:20 与路 15:28—32 里父亲出了几次门？门外的大儿子最后进没进去，经文有没有说？物业经理的三件事，各对应哪一步？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对可 2:15—17、路 15:20、路 15:28—32、太 11:19（和合本）。分清经文（利未家宴、文士的议论、医生的话、大儿子的话与父亲的回答、故事止于此）与本书的读法（“界线不是推倒是挪动”、三个比喻回应“同他们吃饭”、可 2:17 的“罪人”若只是社会称呼则核心一问改写为“谁有病”的翻转，均待验）。失败条件：桌子挪过之后，欠账的一方仍被冷落，或“账要清”这一层没有变得更容易做到，则本章判断不成立；把“同桌”读成“什么都可以”或“既往不咎”，同样读错。小行动：想一个被你们圈子默默挡在桌外的人，写下“账要清”的那一句与一个他能带上桌的东西。同桌不适用于仍在施暴或持续伤害他人的情形，难处真的大了请找专业帮助（报警、妇联、法律援助、医生与心理咨询师）。

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39章](#)

40 十二个人：税吏与奋锐党

第40章 税吏马太与奋锐党西门：十二个人的名单

先说一件事：新项目组里，一个爱推倒重来，一个爱循规蹈矩，吵过无数次，领导该把他们拆开、还是逼他们先统一？再带着问读：路 6:12—16 为什么名单列在整夜祷告之后？可 3:14 的“常和自己同在，也要差他们去传道”是不是这份名单最薄的核心？税吏马太与奋锐党的西门，经文写没写他们怎样相处？名单里为什么保留了“卖主的加略人犹大”，路 22:24 又说明了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对路 6:12—16、可 3:14、路 22:24、徒 1:13—14（和合本）。分清经文（名字、标签、整夜祷告、最后晚餐上的争大、升天后同心祷告）与本书的读法（“税吏”“奋锐党”两个名号的一般读法、“两个两个出去”的设计意义、名字先于身份，均待验；经文未记马太与西门之间发生过什么，本书不补一场和解）。失败条件：名单里的人并没有因为同在而被改变，或同一份名单只是让两派彼此牵制、各自保面子，则本章判断不成立；把名单读成“全员走到底”的成功案例，也算读错（犹大的名字还在）。小行动：为一件要合作的事，写下“我们都不想它没了的那一句”，再把两个相反的人的名字连同来路写在同一栏里。

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、原文与三问：第40章](#)

41 狗在桌子底下：双方共创

第41章 “狗在桌子底下也吃孩子们的碎渣儿”：双方共创的化冲突

先说一件事：社区食堂说“这饭先给本社区老人”，隔壁楼的独居老人饿着来讨饭，他可以怎么回话？再带着问读：可 7:27 那句“让儿女们先吃饱”，你读到什么次序、什么不适？可 7:28 妇人的“主啊”“不错”“但是”各做了什么？太 15:24 的“奉差遣”为什么要连着读？可 7:29 的“因这句话”和太 15:28 的“照你所要的”，说明事是什么时候成的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对可 7:27—29、太 15:24—28（和合本）。分清经文（那句重话、妇人接过比方、鬼离开、两卷用词不同）与本书的读法（把它读作双方一来一往的“共创”、“桌下”是新位置、弱势一方常先看见界线的缝，均待验；那句话的用意、耶稣的认知与神人二性，经文未写、本书不断也不判）。失败条件：“桌下”这个位置没有生出来，或生出来后一方仍在悄悄吃亏，则本章判断不成立；若可 7 的文字显示这本是他的既定做法，“共创”要换成“个案开恩”；把它读成“被侮辱也要忍”，同样读错。小行动：下次被一句重话顶回来，先别咽也别吵，写下对方那条界线里真的一句，再写你自己真的需要一句，最后试想界线“没写到的地方”有没有一个位置。

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41章](#)

42 跨过族群与洁净的手

第42章 跨过族群与洁净的手

先说一件事：病房里儿子煲的汤、外地护工嫌太油，两边都是为老人好，墙在哪一层？再带着问读：路 7:6—7 百夫长为什么说“不要劳动”“只要你说一句话”？路 10:29 与 10:36—37“谁是我的邻舍”和“谁成了邻舍”，问法换了什么？可 1:41、1:44 那只摸了麻风病人的手，为什么还把他送去给祭司察看？路 17:14—19 回来的那一个撒玛利亚人，又给“送回制度”添了什么难处？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对路 7:6—9、路 10:29、路 10:36—37、可 1:40—44、路 17:14—19（和合本）。分清经文（话替代脚步、问法掉头、手越界而祭司仍受承认、十人中一人回来）与本书的读法（每处越界配合那一层墙的样子、“墙外的人更清楚自己是在求”，待验；路 7:4 长老用“配”、百夫长用“不配”，本书不把它读成单纯身份通路）。失败条件：墙所守的东西其实被白白丢了，或帮助走完制度之后墙外的人仍被留在墙外，则本章判断不成立；若路 17 的读法显示“送回制度”正是经文要否定的，结论要缩回到可 1:44 这一处。小行动：想一堵你身边的“我们家的做法”之墙，写下它守着什么、墙外的人缺什么，再各写一个能换到下一层的问法。涉及工伤、劳动等事，请依法走正规渠道，必要时找工会、劳动监察或法律援助。

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42章](#)

43 无中心：每一次都退出来

第43章 无中心：每被推向一个中心，都退了回来

先说一件事：兄弟俩为卖不卖老房子争得面红耳赤，同时转向小妹“你说谁对”，她该怎么办？再带着问读：约 6:14—15 吃饱的人群要强逼他作王，他“独自退到山上”，却第二天又回到人群里，这和躲开有什么区别？路 10:40—42 马大要他裁判，他把问题换成了什么？太 16:22—23 彼得是出于爱，为什么仍要说“退我后边去”？可 1:37—38 “众人都找你”，他回答了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对约 6:14—15、路 10:40—42、太 16:22—23、可 1:37—38（和合本）。分清经文（强逼作王、马大的话、彼得的劝、迦百农清晨）与本书的读法（“退出连着去向”“裁判席”“救火队长”是本书把“中心”扩用到人际角色，待验；“约 6 退出之后走向风浪里的门徒”读作去向，亦待验）。失败条件：被推向不完整位置时退出之后没有连着任何去向、只剩躲开，或“不立中心”本身成了新规矩、使人该表态时也不敢表态，则本章判断不成立；该站定处（如路 9:51、约 18:37）不在此列。小行动：想一个你常被推到的位置（调停的、救火的、站边的），写下一句“我不当这个位置，但我可以……”，并附上它的去向（一份预算、一次一起去看、一张排班表）。

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、原文与三问：第43章](#)

44 舍出去之后：分化、重组、升维

第44章 分化、重组、升维：十字架、复活、升天

先说一件事：同样是把一辈子的手艺攥到手抖，和提前教给徒弟，两位老裁缝都说自己“舍”了，差在哪里？再带着问读：约 12:24 的麦子为什么要“落在地里”“死了”才结出子粒？十字架、复活、升天在本章被读成九步的第七、八、九步，复活的主为什么带着钉痕、以新形状回来？为什么“常与你们同在”（太 28:20）是升维与放弃的分界？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对约 12:24、路 23:34、约 19:30、约 16:7、太 28:20，分清经文（三个场面与话语）、301 号九步的专指（分化、重组、升维只在本章按此用）与本书的读法（把它搬到日常的“舍”上问转化还是耗散，标待验；十字架的救赎讲法一概不判，交教会传统）。失败条件：舍之后拆开的东西一年半载仍没有重新接上、对方也没长出自己的能力，只是舍的人更累、被舍的人更依赖，则“转化”不成立；拿本章去给一位已走完一生的无名照料者打分，也是用错。小行动：想一件你正在“舍”的事，用三问各答一句；若里面有暴力、威胁或人想伤害自己，先保证安全并找专业帮助，本章办法不适用。

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44章](#)

45 约伯的追问：忍太久的苦

第45章 约伯的追问：忍耐太久的苦难

先说一件事：照顾卧床母亲八年的人，听到一句“这是你的福报”，心里为什么反而冒出“凭什么”？再带着问读：伯 3:3 的咒诅为什么原样留在经里？伯 2:13 的七天七夜与后来三位朋友的解释差在哪里（伯 16:2）？伯 42:7 说神的怒气向谁发作、为什么本章只敢读成“不要用现成的解释压住受苦的人”？伯 42:5 的“亲眼看见”是答案还是见面？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对伯 2:13、伯 3:3、伯 16:2、伯 38:2、伯 42:3、伯 42:5、伯 42:7，分清经文（神回答了却没有解释；责备的是议论神不如约伯说得是的朋友们）与本书的读法（“不要用解释压住受苦的人”“见面比答案重要”，标待验，注释者另有读法）。失败条件：读完本章对受苦者说的第一句话仍是解释；或拿“追问被保留”要求受苦者必须开口、必须创造；或拿“见面”替代该做的具体减轻和专业帮助。小行动：身边若有人在熬，这周只做一件事：坐下来听他说完，不急着劝，再问一句“有什么我能具体接一手的”。你自己睡不着、吃不下、提不起兴趣，或有活着没意思的念头，难处真的大了请找专业帮助，告诉一个信得过的人。

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、原文与三问：第45章](#)

46 苦不是爱的单位：两层“白白”

第46章 不白白牺牲，也不以受苦论爱

先说一件事：吵架吵到最后，一方抛出“我为你吃了多少苦”，话题怎么就从“你别替我做决定”变成了“你欠我的”？再带着问读：罗 3:24 的“白白”与林前 15:58 的“不是徒然”是同一个意思吗？为什么用反了会，一头逼人受苦，一头躲开责任？约 15:13 的“舍命”要有哪两个前提才算自愿承担？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对罗 3:24、林前 15:58、约 15:13，分清经文（两处各讲各的，称义与复活后的劝勉）与本书的读法（把两层“白白”并排成一个结构、加补问“这份承受让谁免了责”，标待验）；界线出自 271 号《耶稣之善》，自愿承担不替施暴者免责，也不以受苦数量量爱。失败条件：用“我希望我们……”的句式几个月后，苦账仍是每次争吵的最后一张牌，或一方仍悄悄吃亏；拿本章要求施暴处境里的人“先换个说法”是用错。小行动：下次要说“我为你……”时停一下，换成“我希望我们……”。里面若有暴力、威胁，忍受不是爱，先到安全处并求助，难处真的大了请找专业帮助、警方或法律援助。

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46章](#)

47 婚姻：两个家的第三条线

第47章 婚姻：两个原生家庭的谱系

先说一件事：客人要不要提前打招呼、过年回哪家，这种“我们家向来如此”的小规矩，为什么比大事更难吵赢？再带着问读：创 2:24 的“离开”读成断绝和读成空话各错在哪？邱先生年年三十都让步，为什么这是平息、复发、升级？待客的例子， “必须同的最薄一层”和可放开的层各是什么？谁不该被请来当裁判？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对创 2:24，分清经文（叙述者插入的一句评论）与本书的读法（离开是把中心换一换；分层、生成、回流用在婚姻里，标待验；原生家庭若是创伤之源则不欠无条件尊敬）。失败条件：新做法实行半年后仍有一方悄悄吃亏，或下一件事两人仍要从头吵起；对方亲人本身是伤害来源，还用“尊重各自家人”硬撑，则是用错。小行动：和伴侣各写一句“这件事我们必须同的是什么”，再各写一条愿意放开的。婚姻里若有暴力、控制、威胁、长期羞辱，本章办法不适用，难处真的大了请找专业帮助、妇联或法律援助。

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47章](#)

48 亲子：同一个家，不同的孩子

第48章 亲子：同一个家，不同的孩子

先说一件事：姐姐爱整齐、弟弟蹲着看蚂蚁，家里“一碗水端平”为什么常常两头亏？再带着问读：路 15:11 的两个儿子，小儿子的“离开”和大儿子的“留着”各是哪种不同？路 15:28 父亲为什么要离开宴席出来劝？路 15:31 的“你常和我同在，我一切所有的都是你的”被读成了什么核心？父亲其实偏向谁，这怎么不能漏掉？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对路 15:11、路 15:28—29、路 15:31，分清经文（父亲出来劝、对大儿子说那句话；经文没记他对小儿子说同一句）与本书的读法（把那句话读成划定最薄的核心，标待验）。失败条件：“周三的面”这类新安排实行一阵后，某个孩子仍悄悄吃亏，或“你是这个家的人”对他反而更不真，则本章“生成”判断不成立。小行动：给家里每个孩子各写一句“他现在最需要我别做的一件事”，挑一件试一周。孩子若持续低落、有自伤念头、行为严重失控，或家里有暴力，难处真的大了请找儿科、心理或医疗的专业帮助。

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48章](#)

49 照料：不对称的双盈

第49章 照料：不对称的双盈

先说一件事：妻子中风后丈夫照料两年，对方连声谢谢都少，他还硬撑着说“我不累”，这份撑法是在存什么还是在耗什么？再带着问读：约 19:26—27 的托付为什么不能当成“可以请护工”的依据？照料者的新东西为什么只能发生在自己这一边、可放开的层上？兄妹之间的暗账怎样变成分工的明账？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对约 19:26—27，分清经文（一个人把照料整个托给另一个人，没有轮班；为什么不交给弟兄，经文不答）与本书的读法（照料者的需要是系统的正式成员，回流可以延迟，标待验）。失败条件：加了护工、分工和互助之后，照料者仍持续失眠、情绪低落，或家里的分担约定一再落空，就要换办法或换到专业机构；拿“双盈可以延迟”劝照料者再等等是用错。小行动：列出你这周照料里三件“只有我能做”和三件“其实可以交出去”的事，交出去一件。被照料者若动手伤人，先保护自己并联系医生、社工；你自己撑不住了，难处真的大了，请找专业帮助。

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49章](#)

50 心里的几个我

第50章 心里的冲突：自己与自己的谱系

先说一件事：晚上十一点想躺着刷手机，另一个声音骂你没出息，这两个声音谁是对的？再带着问读：罗 7:15 的“所愿意的我并不做”和诗 42:5 的“你为何忧闷”，为什么是人人认得的内心拉扯？压下去、放纵、喊口号为什么都是虚幻解法？同一个人里想休息的“我”和催促的“我”各在守护什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对罗 7:15、诗 42:5，分清经文（保罗与诗人如实写下的挣扎）与本书的读法（几个声音是同一个人的几层需要，围着最薄的核心做谱系，标待验）；本章只用于日常“两种都有道理”的拉扯，不替代诊治。失败条件：一两个月后半夜的内疚没减少、对身边人的火气没变小，或写下这些声音本身让你更难受，则不要硬做；把想伤害自己或别人的冲动也当“一个要给位置的我”，是用错。小行动：平稳时写下两个声音各自最怕什么、最想要什么，不评判谁对。持续低落、失眠，或有“不如消失”的念头，难处真的大了请找医生、心理咨询师或信得过的人，别当作“想太多”。

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、原文与三问：第50章](#)

51 职场：缺了什么，不问谁错

第51章 职场与团队：不是站队，是生成

先说一件事：餐厅前厅和后厨互相怪罪，老板贴一张通报，为什么只管一周？再带着问读：徒 6:1 的怨言背后是什么真实的缺口？徒 6:2—4 十二使徒承认了什么、做了哪件新事，没有各打五十板？前厅后厨的问题用同样的思路怎样改成“缺了什么”？领导者为什么要从裁判席上下来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对徒 6:1—4，分清经文（缺口、承认、选七人、使徒专心祈祷传道）与本书的读法（分层、生成、回流用于团队，“缺了什么”的转问，标待验；经文后面徒 7 还有故事，不能读成设了新岗位就兴旺）。失败条件：新流程实行三个月后，仍是同一方悄悄吃亏，或下一次冲突仍要靠老板定夺。小行动：这周想一个反复吵的事，写下三件“缺了什么”，一条里不许出现人名。若遇到职场霸凌、性骚扰、歧视或违法用工，不是生成新岗位能解的，请走申诉、劳动监察与法律途径，难处真的大了请找专业帮助。

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51章](#)

52 教会：合一不等于同一个样

第52章 教会与宗派：信仰本身的谱系

先说一件事：一间教会为了诗歌用乐队还是风琴吵起来，“听领袖的”和“各立门户”为什么都不让人满意？再带着问读：约 17:21 的合一是“为了教会面子”还是“叫世人可以信”？罗 14:3 为什么对吃的和不吃的两头都说话？敬拜之争里必须同的一层和可放开的层是什么？哪些“和气”是假的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对约 17:21、罗 14:3、罗 14:19，分清经文（合一的祷告、对两头的劝）与本书的读法（把罗 14 读成教会里最早的分层练习，标待验）；哪一层是根本，各传统自己划，本书不代答，洗礼等神学议题交教会传统。失败条件：轮流、对写序言实行一年后，仍有一方悄悄吃亏，或下个分歧仍要靠拍板；用本章说信经那一层也“可以商量”是用错。小行动：下次分歧里，先用五分钟把对方的立场讲到对方说“对，就是这样”为止。教会内若有权力滥用、精神控制、性侵或暴力，不能用“合一”盖住，先保护受害者，难处真的大了请找专业帮助与法律援助。

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52章](#)

53 AI 时代：工具是台阶，不是替身

第53章 AI 时代：化冲突的知识要更快地长出来

先说一件事：吵完架让 AI 写封道歉信，信写得再好，缺的是什么？再带着问读：太 13:52 家主“拿出新旧的东西”，AI 能帮分层、翻译、生成新办法的哪几步？为什么“接住对方的那一下”不能外包？一个永远顺着你的 AI 为什么是最高效的虚幻解法？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对太 13:52，分清经文（家主从库里拿出新旧的东西）与本书的读法（把它搬到工具使用上、“台阶”不是“替身”、三条使用约定，标待验；AI 的倾向性是设想，不是研究结论）。失败条件：用了工具之后，你们当面谈的次数变少了，或你更不愿意去找对方；工具的每份回应都在替你辩护，你却没看见过对方的立场。小行动：下次找 AI 之前，先要求它“站在对方的角度，用最善意的理解讲讲他可能怎么想”，然后当面说那三句话。不要未经同意把对方的隐私输进去。你若在严重情绪危机、有自伤念头或正遭暴力，别只靠 AI，难处真的大了请找真人和专业机构。

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53章](#)