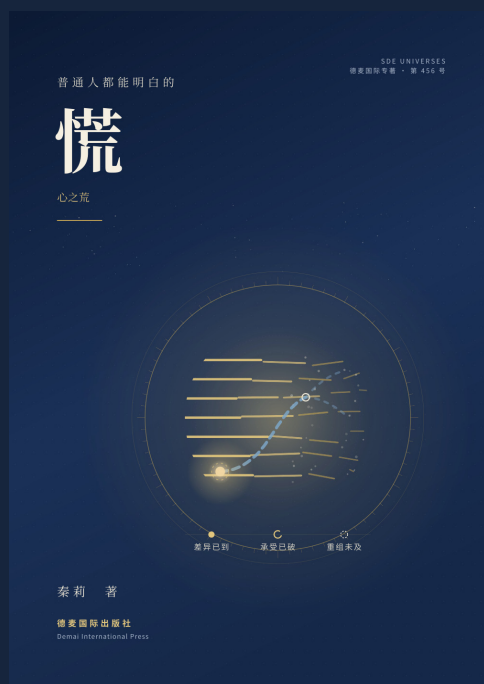


慌：心之荒·学习包

九编五十四章·阅读、学习、智能问对



原书作者：秦莉

ISBN 979-8-90690-456-0

第456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/456/agent/learning.html

01 把“接不上”从怕和急里单独认出来

第1章 接不上：一个说不清的几分钟

先说一件事：你最近有没有哪一刻，既不怕也不急，却整个人空了、什么都接不上？再带着问读：第一，许棠在周四夜里文件没了时，为什么说“我也不知道怕什么”，她说得出的和说不出的各是什么？第二，赵远在儿童医院窗口、周蕊在考场，三个人的光和粮各亏在哪里？第三，老刘的秤坏了，他手里反复拨秤，说明慌最小的样子是什么？

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：慌说不清在慌什么，只觉得接不上，像夜路上灯暗了、粮尽了，路还在来；它是某一刻的一幕，不是某个人的性格。失败条件：你找到一件三个人都认的“慌”，却既没有东西接连压来，也没有办法不够用，本章把慌说成一幕事的说法就要收窄。小行动：回想最近一次“接不上”，看当时的手是在做下一步，还是在重复上一步。

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、原文与掌灯：第1章](#)

02 认出平日领着你的那套章法，和它的界

第2章 主心骨，就是心

先说一件事：你每天最顺手的一件事，背后靠着哪几个“永远”？再带着问读：第一，钱师傅说的“做久了”，为什么就是一颗心，而不是一个小人在发号施令？第二，赵远在代码里像一座城、在儿童医院窗口前却只有四年的厚度，说明心有什么样的界？第三，许棠“软件永远会存”那个底被抽掉时，她的做表格的心发生了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：心是平日里领着差异走的那套长成了的章法，它给人确定性，但每一颗心都有承受的界；一个人身上有许多颗心，没长到的地方就是荒，所以慌不是人不行。失败条件：你找到一个人，什么新情况都领得动、没有任何一块地方是荒，或者慌的人其实根本没有旧章法可言，本章“心有界”的说法就要改写。小行动：把你最顺手的一件事背后的三个“永远”写在纸上。

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、原文与掌灯：第2章](#)

03 用三环一抽，分清忙、转变、荒着和慌

第3章 三环缺一不可

先说一件事：你有没有一段日子很忙、很累或很紧张，却确定自己没有慌？再带着问读：第一，林晓搬到陌生城市却不慌，抽掉的是三环里的哪一环？第二，钱师傅周五晚上六个火眼同时开着，为什么是忙不是慌，“紧张”和“慌”差一个什么字？第三，赵远在急诊窗口三环怎样齐了，护士让他点头摇头做了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：慌有三环缺一不可，差异还在来，光粮亏着，心承受已破而重组来不及；差异快而心没破是忙，心破而光粮跟得上是转变，差异不催了是荒着。失败条件：你找到一次三环俱在、当事人和旁人却都认为那不是慌的难受，本章“三环缺一不可”就要收窄。小行动：拿“差异在来吗、光粮够吗、心承得住吗”这三问，量一量你今天的一件难受事。

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、原文与掌灯：第3章](#)

04 按成立条件把慌和怕、急、累、痛、乱分开

第4章 慌和怕、急、累、痛、乱，差在哪里

先说一件事：你上一次说“我慌死了”，其实可能是哪一种？再带着问读：第一，孩子考砸了回家、妈妈说“你别慌”，孩子到底是怕还是慌，怕和慌各自问的是什么？第二，老徐在审计前夜把办公桌整理得极其整齐，为什么说乱不是慌的必要条件？第三，孟哲和另一位创业者账上数字一样，一个慌一个不慌，分界在数字上还是在哪儿？

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：怕有对象，急有终点，累有方向只是推不动，痛有路只是堵着，乱是外貌；慌没有对象、终点、方向，路也对不上，只是心领不动差异；看乱不乱判断不了慌。失败条件：你找到一种难受，对象、终点、方向、路都有，却显然就是慌，或者慌了却从不显出任何外貌，本章的划线就要改。小行动：下次想说“我慌了”，先问三句：我怕一个具体的东西吗，我想快点吗，我做了很久推不动吗。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪儿？

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、原文与掌灯：第4章](#)

05 先谢后分，看四位邻居各说中了哪一环

第5章 四位老邻居：他们各自说中了哪一块

先说一件事：别人劝你“沉住气”“收一收心”时，你听着对不对路？再带着问读：第一，苏洵说“泰山崩于前而色不变”，这话对钱师傅的哪一处说中、对断粮的将军哪一处装不下？第二，许棠三次没看见屏幕左边“可恢复的版本”，散乱为什么只是结果不是原因？第三，克拉克的惊恐模型为什么推不出盯着陌生题、心跳平稳的周蕊？

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：苏洵、散乱、潘神、克拉克各说中三环里的一环或一环的外貌，都漏了光和粮的亏缺以及差异已到、承受已破、重组未及那个间隙；把一环当全部，药方就只开一味。失败条件：你找到一个慌，用四位中的某一位一句话就能完整装下，连换个晚上就不灵的情形也解释得了，本章“都只说中一环”就要收窄。小行动：下次慌的时候，看自己正被“没治好心、没收住神、莫名其妙、被心跳吓到”哪一面镜子带着走。

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、原文与掌灯：第5章](#)

06 用心跳和平静反着摆，检验判断慌的尺子

第6章 本编总账：心跳狂跳却不慌，心跳平稳却在慌

先说一件事：你有没有一次心跳得很凶却没慌，或表面平静里面却是空的？再带着问读：第一，钱师傅油锅起火时心跳一百五、满头汗，为什么三环缺两环、不算慌？第二，阿凯面试被问到“重做流程”时心率平稳、笑着，为什么三环齐全，克拉克的模型推不出他？第三，罗英在投影仪坏了的黑板前停了三秒，学生一句话接上了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：心跳快是心在运行的证据，不是失灵的证据；平静也不等于稳；只有“差异在不在持续、光粮够不够、心承不承得住”这把尺子判得对。失败条件（本编哪里可能错）：找到三环俱在却另有名字的难受，或心跳狂跳、三环缺二而当事人和旁人都认定是慌的例子，或补了光和粮慌却不退，本书的读法就要改。小行动：下次看见满头大汗的人或平静得过分的人，先别断定，问他“这件事你见过吗、脑子里能接成一条路吗、手上有余力吗”。

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、原文与掌灯：第6章](#)

07 在沙堆、鱼群、人群里认出同一个骨架

第7章 三个地方，三颗心

先说一件事：你家或你单位里，有没有“一件小事，一屋子人都乱了”的时刻？再带着问读：第一，池塘边那四岁男孩一踩，鱼群散了又聚拢，鱼群的“心”是什么？第二，代课老师喊“都安静”，四年级三班反而更吵，说明心领的是什么？第三，叔公走后的头一个除夕，老屋里那份“安静的荒”缺的是哪一块？

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：沙堆的坡、鱼群的队形、人群的秩序，各是一颗领着差异走的心；越过界、光粮不够、重组赶不上，荒就出来；三类存在是借来的镜子，三界才是书里的尺子。失败条件：你发现这个比方把人带偏了，比如让人以为沙堆也能补粮，或找到一个有成形结构却毫无界可言的东西，本章借来的骨架就要收窄。小行动：挑你家饭桌或部门节奏，问两句：这里原来有一颗什么心，压上来的是它没领过的什么。

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、原文与掌灯：第7章](#)

08 分清缺光和缺粮，别把灯和饭换着给

第8章 光和粮：两种亏缺

先说一件事：你最近一次发慌，是不知道发生了什么，还是知道却做不动？再带着问读：第一，小周看到孩子的一团黑绿色大便吓得手抖，一句什么话就让她的慌退了大半？第二，老赵三天只睡不到十个小时、三岁女儿发烧，为什么多告诉他一条信息没有用？第三，老王两个月份的两种慌，各自该给一盏灯还是一碗饭？

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：慌有两种亏法，不知道叫缺光，做不动叫缺粮，给一盏灯和给一碗饭不能换着给；亏缺是相对于差异来的快慢说的，站在界上、没有余裕的心最脆。失败条件：你找到一个人，光和粮都没少，仍在慌，或补上一条信息后他的慌分毫不退，本章“两种亏法”的说法就要收窄。小行动：听到身边人说“我这几天特别烦”，在心里问一句他的光和粮是不是都薄了，再递一杯水或一句“这件事我来”。

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、原文与掌灯：第8章](#)

09 给自己的一次慌找到落在哪一界、缺光还是缺粮

第9章 三界里的六种荒

先说一件事：对着你最近的某个周二，数一数你掉进了几格？再带着问读：第一，考场第二十三题没见过和连熬三夜写不出第一行，同样一团浆糊，各要什么？第二，小林的一天从补数据到接孩子再到晚上空空的，她依次掉进了哪几格，别人递给她的四样东西各对哪一格？第三，老陈退休后“心里发慌”，为什么是粮没处使，而“找点事做”为什么用错了药？

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：思考、现实、自我三界与缺光、缺粮相乘，得到六种荒，每格解法不同，所以“别慌”对六格都不对症；格子是荒落脚的地方，不是人的类型。失败条件：你找到一次慌，落不进这六格的任何一格，或同一格里缺光与缺粮的解法其实是一回事，本章的六格就要改。小行动：下次发慌，问两句：荒落在哪一界，缺的是光还是粮。

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、原文与掌灯：第9章](#)

10 看清荒是怎样沿着缠着的线传开的

第10章 荒为什么会传开

先说一件事：你家或办公室里，有没有一个“一慌就传开”的地方？再带着问读：第一，奶奶头晕的周日客厅里，孙子的一声喊怎样一步步让妈妈、爸爸都乱了？第二，一颗心失效，为什么对邻处是同时抽走一份信息和一份力气，而不是神秘的情绪感染？第三，爸爸那句“妈，你先靠着，别动。孩子，去倒杯温水”，是怎样让同一根线传稳而不传荒的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：心和心是纠缠着的，一处的心失效就抽走邻处的光和粮，邻处若也到了界，就成为下一个源头；同一根线既能传荒也能传重组，余裕多的地方荒就停住。失败条件：你找到一个荒的传开，其中没有任何信息或力气被抽走，纯粹靠“情绪感染”，本章“传开的是两份实在的东西”就要改写。小行动：下次别人在你旁边慌起来，先不问“你怎么了”，给他一件可以马上做的事。

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、原文与掌灯：第10章](#)

11 从外面看一场集体的乱，再问里面缺什么

第11章 四位近邻：风声、乌合、沙堆、出口

先说一件事：你经历过的一次集体的乱，是缺光、缺粮，还是缺一个人把次序说出来？再带着问读：第一，《晋书》写淝水败兵“闻风声鹤唳”，书里的“重以饥冻”说明崩解前缺了什么？第二，勒庞把传开归于“个人理性被淹没”，本书凭什么说传开的是实在的信息和力气？第三，赫尔宾的逃生模拟里“人越急越堵”，它推不出的那个局面是什么？

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：风声鹤唳、勒庞、巴克、赫尔宾四位各看见一场慌的一个角：崩解、传染、临界、挤死，都是从外面看；本书多出的是里面那颗心缺了什么，以及怎样补上。失败条件：你找到一场集体的乱，用四位中的一位就能完整解释，包括为什么一句话能让人群定下来，本章“四位都有接不住的地方”就要收窄。小行动：下次听到“大家一下子乱了”的故事，先问三句：共同的心原来是什么，压上来的差异是什么，光和粮各缺在哪里。

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、原文与掌灯：第11章](#)

12 用两座商场，检验“有没有共同的心”

第12章 一座着火的商场，两种局面

先说一件事：你有没有在乱成一团时，说过或听过一句“你拿这个，我来这个”？再带着问读：第一，第一座商场出口人人知道，为什么还是堵死，缺的是光还是一个先后？第二，第二座商场没人知道出口，中年男人一句“跟着我，扶着墙，一个挨一个，往左走”给了所有人什么？第三，班长一句“把桌面收干净，书翻到第十二页”，为什么没增加任何人的知识却接上了一个班的心？

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：荒必有光粮的亏缺，两种情形的分界在于有没有一颗共同的心在差异的节奏之内重组出来；一句话说出一个次序，就是一颗临时的共同的心。失败条件（本编哪里可能错）：找到什么都不缺的人群无缘无故散开，或疏散演练里有人报数带队与只靠标识结果一样堵，本章判别就要收窄、退回。小行动：下一次三个人以上要一起做一件事，试着第一个说出一个次序，比如“你洗菜，我切”。

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、原文与掌灯：第12章](#)

13 在对人说和对事说之间，换掉那句“别慌”

第13章 越说别慌越慌

先说一件事：最近一次别人对你说“别慌”，你是松了一点，还是更紧了？再带着问读：第一，尹秀兰对中考前夜的女儿说“别慌”，女儿为什么说“你说了别慌，我就更慌了”？第二，小梅文件打不开时，三句“别慌别慌”“冷静点”“沉住气”和老同事那句“你今天上午是不是在共享盘里存过一个草稿”，差在哪里？第三，秀兰后来说“我们把明天要带的东西再过一遍”，补进去的是什么？

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：越说别慌越慌，因为“别慌”本身是一条新的差异，压在一颗已经承不住的心上；心还领得动时它是校准，领不动时是又一块石头；管用的是接住缺的光。失败条件：你找到一个人，心确实领不动、光粮也缺，而一句“别慌”恰好让他稳了下来且之后真的好了，本章“别慌是新增的差异”就要收窄。小行动：下次有人在你面前慌了，先别说“别慌”，问一句“现在最卡你的，是哪一件”。

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、原文与掌灯：第13章](#)

14 分清淡定是里面有章法，还是外面一张脸

第14章 淡定成了一张脸

先说一件事：你身边有没有人被夸“遇事不慌”，你是怎么看他里面的？再带着问读：第一，会议室里经理说“大家别慌”，四十分钟后为什么没人知道货怎么追回、谁去讲客户？第二，裴师傅换新生产线时说“没问题”，夜里四点为什么还睁着眼，“老裴稳”这个身份把荒藏到哪儿去了？第三，老李的女儿说“我帮你把店挂到小区的群里”，比“爸你别担心”多给了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：稳有两条来路，心领得动所以脸稳是结果，脸先稳了心没领动是盖子；盖子只能盖不能补，判断接不接得上、睡不睡得着、说不说得出难处是三个小记号。失败条件：你找到一个人，三个记号都不对，却里外一样稳，或三个记号都对，却分明是撑着的，这三个记号就要换检验的办法。小行动：别人说“我没事”时，轻轻多问一句“这件事里，你现在最没把握的是哪一段”。

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、原文与掌灯：第14章](#)

15 看见外稳内荒的两颗心，并给荒留个内室

第15章 谢安的木屐齿

先说一件事：你有没有一次在人前稳得住，回到没人的地方才发起抖来？再带着问读：第一，《晋书》里谢安看完捷报下完棋，过门槛时折断了木屐齿，“矫情镇物”四个字说明了什么？第二，老屈在病房里问得清楚、签得稳，晚上在小水房里握着水龙头两分钟，这两分钟是他的什么？第三，孩子在学校乖、回家摔门，为什么不一定是两副面孔？

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：一个人身上可以同时有两颗心，外层稳着、内层荒着，外面看不出来；外层是一道门不是一堵墙，荒要有个可以安顿的地方；没有人里外一样稳，谢安都不是。失败条件：你找到一个人，里外始终一致、从没有任何一块荒需要安顿，或者外稳内荒的人根本没有回到“门里”的地方却从不出事，本章“两颗心”的比方就要收窄。小行动：在下班路上留五分钟，不看手机，让外层下班、里层喘口气。

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、原文与掌灯：第15章](#)

16 区分护着心的办法和补上亏缺的办法

第16章 管得住表情，补不上亏缺

先说一件事：你用过哪些“让自己不慌”的办法，哪一种真的管用过？再带着问读：第一，克己、换看法、调身体、重新解读唤醒，各自补了什么、没补什么？第二，小赵上线当天遇到没见过的报错，呼吸和看法都用上了，为什么还要走去问隔壁组的同事？第三，母亲半夜两点孩子高烧时，先护心、再补光，两手各做了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：这些办法的位置是护不是治，护着荒里的心不在光和粮到来之前先散；换看法能改变压力的重量，却变不出缺的光和粮，好的办法是一手稳住、一手要光要粮。失败条件：你找到一次光和粮真的缺着，却只靠克己或换看法就把事做成了，本章“护不是治”的说法就要收窄。小行动：下次想让自己或别人“不慌”之前，先问一句“此刻我手里，少的是光，还是粮”。

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、原文与掌灯：第16章](#)

17 给“别慌”的四位近邻各划出管用的边界

第17章 四位近邻：外表、克己、看法、解读

先说一件事：你平时劝自己“别慌”时，心里用的是哪一位的话？再带着问读：第一，新渡户稻造写那位整夜站在门后听孩子呼吸的父亲，克己为什么要花粮、要有一张网托着？第二，爱比克泰德的“不安的是看法”，为什么对没带干粮的暴雨困人和带齐东西的人结果不同？第三，杰米森的实验里学生为什么本来光和粮就够，样本只有多少人进入分析？

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：谢安、新渡户、爱比克泰德、杰米森都说中了不慌的外面一层，各自管用都以光和粮不太缺为前提；他们共同遮住的是差异与心的矛盾、光粮的亏缺、重组落后的时间差。失败条件：你找到一个光和粮都亏得厉害的人，仅靠看法或重新解读就彻底好了，或杰米森式的办法在没学过的内容上同样增分，本章“解读放得出本来有的、变不出本来没有的”就要收窄。小行动：下次听到“别慌”“想开点”“换个角度”，替它问一句：这句话是在管我的脸，还是管我缺的那一样东西。

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、原文与掌灯：第17章](#)

18 面对同样的紧张，先看缺光、缺粮还是都不缺

第18章 同一场考试，三种荒

先说一件事：你打算对一个慌着的人做的第一件事是什么？再带着问读：第一，小温、小葛、小吴在考场上都是紧张、都做了重新解读，为什么只有小温管用？第二，小葛缺一整章、小吴三晚只睡九个小时，各自真正对症的做法是什么？第三，钱师傅脸紧心稳、裴师傅脸稳心荒，为什么只看脸会判反？

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：「别慌」把三种不同的荒当成一种；光粮不缺的，换看法有用，缺光先补光，缺粮先补粮，脸稳不稳说明不了心领不领得动。失败条件（本编哪里可能错）：重新解读对没学过的章节增分和学过的差不多，或给缺光的人补光并不比换看法多好处，或三个小记号分不开真稳与撑着，本章判别就要收窄、改写。小行动：下次在考前、会前、出门前听见自己心里冒出“别慌”，先停三秒，问“此刻我这里，是光不够，还是粮不够”。

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、原文与掌灯：第18章](#)

19 把一次手忙脚乱放慢，逐步认出进来的是什 么

第19章 九步：几分钟里到底发生了什么

先说一件事：你最近一次手忙脚乱，起头的那件小事是什么，后来又叠上了几件？再带着问读：第一，周敏七点四十找钥匙，第四步抬头看钟，进来的是什么，为什么说同一件事换了分量？第二，第五步她问小川「是不是你拿了」，这句话和孩子的哭，各是外面来的、自己添的，还是别人那边来的？第三，修车铺老板接三辆车是一队，新前台接三部电话是一堆，分界在哪里？

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：慌不是被大事推起来的，是一串小事叠起来的；九步里差异一直在来，心从第四步起领不动，光和粮同时一步比一步少，钥匙只引出了第一件。失败条件：你找到一次慌，起头就是一件真正的大事一下子压来，前面没有小事一件件叠上去，本章「叠出来」的说法就要收窄。小行动：下次手忙脚乱时，哪怕只在心里，数一数此刻压着几件，再分一分哪件是外面来的、哪件是自己刚添的。

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、原文与掌灯：第19章](#)

20 找出心的承受在哪一眼被破，并分清破与慌

第20章 心的阈值，破在哪一眼

先说一件事：你最近一次慌，是哪几样东西叠在了一起？再带着问读：第一，周敏的心为什么偏偏在第四步破，不在第二步翻包，也不在第五步问孩子？第二，新来的店员第一天遇到没见过的单子，和钱师傅周五晚上同时开六个火，为什么一个是学会、一个是忙，都不算慌？第三，搬家头几天找不到杯子、摸不到灯的开关，说明「老位置」对一颗心是什么？

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：慌有一个可指认的时刻，是路走到头、同时有新的分量压上来，心在那一眼里承不住；但阈值破了还不算慌，还要重组跟不上；承受不是固定的数，会被一夜没睡拉低，被在场的人抬高。失败条件：你找到单独一件事就能让人破，且和叠加、余量都无关，或者承受其实是个固定不变的数，本章的说法就要改写。小行动：给钥匙、证件、手机各定一个老位置，只定一个，晚上回家第一件事放回去。

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、原文与掌灯：第20章](#)

21 看清光和粮各落在哪一步，分清先补哪一样

第21章 光和粮落下的那一步

先说一件事：你有没有过东西就在眼前、怎么也想不起来的时候，那一刻你的注意被什么占着？再带着问读：第一，昨晚周敏进门把钥匙塞进外套口袋，这段记忆为什么「就在那里却够不着」？第二，注意为什么像一盏灯，第四步以后它被什么抓走了？第三，翻抽屉为什么只花粮、不增光，初中生考场、老人找眼镜、实习护士这三个人的结构有什么相同？

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：慌的时候落下的不是勇气，是光和粮：光够不着，粮被占满，差异像奔跑、重组像爬楼，重组被甩在后面；要补，先补粮（停三秒），再补光（递一个新的问法）。失败条件：你给一个慌的人足够的安静和一个新的问法，他的重组仍然起不来；或者发现只补光、不管粮，同样有效，本章先粮后光的次序就要改。小行动：下次发现自己第二次翻同一个抽屉，停三秒，问一句：我最后一次用它是什么时候？

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、原文与掌灯：第21章](#)

22 认出急是抢维度，并找到回路上最细的出口

第22章 慌了就急，急了更慌

先说一件事：你最近一次越急越乱，第一个急动作是什么？再带着问读：第一，周敏问「是不是你拿了」，这一句话之后，差异、粮、光各记了一笔什么账？第二，重复、扩大、归咎三个花样，在书里各出现在哪里（翻抽屉、主管叫来三个人、车站的「你怎么总是忘」）？第三，为什么说出口在第四步和第五步之间那一两秒，「等一下」为什么是整个圈上唯一不花粮的一步？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：急是该走的路不走、直接去拿果子，抢来的是更多差异、更少的粮和一点没长的光；急不是快；慌了就急、急了更慌是一个一圈比一圈紧的圈，最细的出口在慌与急之间。失败条件：你找到一次急，乱翻中真的增加了新信息、不只是碰运气，或者慌与急之间根本没有那一两秒可停，本章的回路就要收窄。小行动：晚上对被你急过的人说一句具体的话：「早上那句话，是我急了。」

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、原文与掌灯：第22章](#)

23 听懂四种诊断各指着哪一处，也看见它们漏了什么

第23章 四位近邻：信号、失念、身体、注意

先说一件事：别人对你的慌下过什么诊断，它指着你身上的哪一处？再带着问读：第一，周岚电话里的四句话，对应项羽、唯识学、詹姆斯、艾森克，各说中了什么？第二，《史记》写垓下，楚歌响起之前先写了「兵少食尽」，本书由此在「信号被重读」之外多出哪一层？第三，周敏第一步就知觉到钥匙不在、身体却是平的，钱师傅心跳很快却不慌，这两处怎样对不上詹姆斯的次序？

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：四位各说中账上的一个科目，信号、记忆、身体、注意；本书讲的是整本账：心先破，光够不着、粮被占满，然后急；失念、身体乱、注意被拉走都是心破之后的结果，不是起头。失败条件：你找到一次慌，信号、记忆、身体、注意里只变了一项，其余都没变、也与叠加和余量无关，人却慌了，本章「四位都只管一处」的说法就要收窄。小行动：下次听见有人给你的慌下诊断，先别认也别驳，问一句：这句话指着我身上的哪一处，那一处之外还有没有别的？

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、原文与掌灯：第23章](#)

24 用节奏、余量和旁人三行账，推出四个早晨

第24章 周六与周一：谁推得出来

先说一件事：你最近找东西、赶时间或哄孩子的那一次，是周六型还是周一型？再带着问读：第一，周六和周一，信号、记忆、身体、注意的本事都一样，变的只剩哪两样？第二，周敏多早起十来分钟，七点半发现钥匙不在，为什么慌没有发生，这说明慌里有一部分是什么账？第三，丈夫站在厨房说「你先给小川穿鞋，我来找」，他做了哪三件事，四位近邻的理论为什么推不出慌会退？

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：同一个人、同一把钥匙、同一份记忆，账上只变三行：差异来的节奏、粮的余量、旁边有没有人；周六两条判据都不成立，周一两条同时成立。失败条件：本编哪里可能错：有人找到一次慌，节奏没变快、余量没变少，只换一个读法慌就起了、换回来就退了；或前后只差十来分钟余量而慌与余量无关；或旁边多了一个人，慌反而更深。小行动：身边有人正在慌，别先说「别慌」，递给他一个小问法，比如「你昨晚最后一次用它，是在哪儿？」

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、原文与掌灯：第24章](#)

25 认出一颗靠不进入换确定的心，看它收窄了多少

第25章 不坐地铁的心

先说一件事：有没有一件你这一两年「不太想去」的事？再带着问读：第一，林姐从地铁换公交、不坐电梯，规矩为什么往外扩，她自己为什么觉得是「换种方式生活」？第二，阿远坐靠门的位子、发言先写稿，两年后推掉带项目，缩小的心的账单落在哪里？第三，「有门」和「只有墙」怎么分，想起那件事时涌上来的是「不行」，还是「我得先备点什么」？

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：一次慌之后，心常用「不进入」换回确定，它管用，也一年年把可以进入的世界收窄；它是一连串都说得通的小决定长成的，每天还要花粮去划线守线；小屋该有，别把小屋当成整座山。失败条件：你找到靠不进入换确定的人，圈子多年不收窄、线边上的小事也不变重，本章的说法就要改写。小行动：想一件不太想去的事，只问一句：这条线是哪一次慌以后划下的？若一想到就胸口发紧、喘不上气，拿不准就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、原文与掌灯：第25章](#)

26 分清补的是一盏灯还是一团雾，别让盯变成缩

第26章 半夜上网查

先说一件事：你最近一次「半夜查」是查什么，查完更有把握了还是更没把握了？再带着问读：第一，小乔凌晨一点查婴儿咳嗽，为什么说一百条互相打架的说法不是一百盏灯？第二，林姐缺的常是粮，小乔起头缺光、后来缺粮，李阿姨最后说出口的缺的又是哪一样？第三，医生挑出的「三条」贴在冰箱门上，为什么让小乔再遇到咳嗽时慌得短一点？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：信息不是越多越好，补的是照得到脚下的那一盏灯；避开和盯住是缩小的两个方向；缺光的补具体、能核对的一格信息，缺粮的补休息、陪伴和一次小小的成功，弄反了就是无用功。失败条件：你发现查得越多的人普遍越安心、睡得越好，或者补上「三条」之后仍然越查越慌，本章的说法就要收窄。小行动：下次想去查之前，先问一个能把一百条压成三条的人（医生、药师、有经验的亲人）；孩子的事拿不准就问医生，呼吸费力该叫急救就叫。

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、原文与掌灯：第26章](#)

27 看传言怎样抽薄共同的心，囤货怎样成了小心

第27章 货架上总会有

先说一件事：你家里有没有一包「以防万一」的东西，是哪次风波之后放进来的？再带着问读：第一，你买盐时从没想过缺，是哪颗共同的心在替大家领着，它靠什么撑着？第二，业主群里一句「听说明天起小区要封了」，为什么大半本不需要买什么的人也去了？第三，同一句「听说明天要封」，在物业天天报平安的小区 and 上回说不封第二天就封的小区，命运为什么不同？

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：一群人的荒是一颗共同的心薄了，囤货是每个人在给自己造一颗小的心，每个都合理、加起来是灾难；传言有没有力量，不在真假，在它落在什么样的心上；互信要在荒来之前天天添砖。失败条件：你找到互信很厚的地方，同样一条传言一样引起抢购，或互信很薄的地方传言不起作用，本章的说法就要收窄。小行动：看一眼家里那包「以防万一」的东西，想一想它现在替你守着什么。

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、原文与掌灯：第27章](#)

28 在重组的窗口里，递上一格光和一口粮

第28章 重组的窗口

先说一件事：最近身边有没有人刚慌过一回，你那几个小时里为他做了什么？再带着问读：第一，为什么压住传言不是本书要找的转向点，理由有哪三条？第二，梅老师对考砸的小岚做了三件小事，哪一件是光，哪一件是粮，为什么两种结果会岔开？第三，林姐那天扶着站台柱子时，若有同事递一瓶水、陪坐一刻钟、说两句话，她第二天多出了什么选择？

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：转向不在压住传言，在重组的窗口；窗口里补最缺的那一份光和粮，谁在场谁就能递；窗口会变窄、不会关上，越早越省；窗口里最忌抢着给结论、一口气给太多、什么都不做。失败条件：事后追访发现，窗口里补了光和粮的人与没补的人，长出缩小之心的比例没有差别（书中标〔待验〕），这一章的判断就要收窄甚至放弃。小行动：下次有人刚慌过一回，先别问「怎样才能不再慌」，问两句：缺哪一盏灯，缺哪一口粮。

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、原文与掌灯：第28章](#)

29 承认四位邻居各说中什么，指出他们停在哪

第29章 四位近邻：曾母、惊兔、挤兑、厕纸

先说一件事：哪一次传言让你自己也跟着慌过一回，第三遍的时候你心里发生了什么？再带着问读：第一，曾母听到第三个人说「曾参杀人」便「投杼逾墙而走」，三个人说的是同一句假话，变的是什么？第二，狮子领兔子回到树下是补信息，小乔和连着三晚没睡的学骑车的孩子，为什么说明只补信息有时不够？第三，存款保险补住了挤兑，街角饭馆里那位退了储值卡的老顾客，为什么再也不办储值？

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：曾母、惊兔、挤兑模型、厕纸风波说中的是路的前半段，慌怎样叠上来、怎样传开；本书多出的是后半段，慌过之后长成了什么心，是更大还是更小，窗口里补的是哪一份。失败条件：你发现风波后补了光和粮的家庭，与没补的家庭留下的防备心没有差别，或者预期一改，像老顾客这样的人就普遍回到从前，本书多出的这一层就用不上。小行动：下次听到一条让心一紧的消息，先别转发也别去查，先问自己：我缺的是它的源头，还是缺一口喘气的余量？

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、原文与掌灯：第29章](#)

30 用保险止不住的人，检验光与粮必须分开补

第30章 保险止得住挤兑，止不住对地铁的回避

先说一件事：你身边有没有一次「转向发生了，人却没有变」的事，当时缺的是光还是粮？再带着问读：第一，孟女士排队取钱，保险宣布后三年钱仍放在衣柜夹层，为什么挤兑模型、曾母、厕纸风波都推不出她？第二，故事外面那只一闭眼就听见那一声响的鹿，缺的是什么，给他看一百回果子为什么没用？第三，柜员说「一笔一笔来，不急」、女儿陪她先存一半，补的是哪一样，为什么说是一口粮？

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：保险、辟谣、领回树下补的是光，对集体挤兑有效；缩小的心没有被改，要有人在窗口里补粮、一格一格让它大起来；问慌有没有过去只问了半截，还要问过去之后这颗心领的差异是多了还是少了。失败条件：本编哪里可能错：窗口里补与不补的人，长出缩小之心的比例没有差别；光和粮其实分不开；缩小的心只是一个没跟上的预期，保险一宣布几周内就普遍存回。小行动：找一位去年慌过一回的亲友，不问他还慌不慌，问：那以后，有什么事你比从前多做了或少做了？

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、原文与掌灯：第30章](#)

31 用「手里多了一格」，分辨好的慌与白慌一场

第31章 年轻班主任与钱师傅

先说一件事：你最近一次慌过的事，现在再遇到同类的，手里比那一次多了什么？再带着问读：第一，周老师开家长会前十天睡不好，她写四十张小卡时，哪一份光、哪一口粮补进来，新的一格是在哪一刻长出来的？第二，钱师傅说「手上先盖了，心里才怕的」，他那一格是哪一场荒里长的？第三，「多准备就不慌」和「熟能生巧」各对一半，错的那一半分别是什么？

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：好的慌不是慌得轻，是荒里长出一颗新心，慌过以后手里多了一格；看一场慌好不好，不看当时凶不凶，看那颗心有没有被改过；新心长在还荒着的日子，不是等荒过去才有。失败条件：你找到一次慌，事后手里什么也没多，下一次却明显慌得更少，或者当时的难受就能分出好坏，「看心有没有被改」就要收窄。小行动：拿一件慌过的事问自己：现在再遇到同类的事，我是不是比那一次少了一块空白？

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、原文与掌灯：第31章](#)

32 看清一场荒走在退回、散掉还是长新哪条路上

第32章 三条出路

先说一件事：你最近正荒着的一件事是什么，你在搭棚子、打转，还是在看它？再带着问读：第一，老韦用线下通道搭了一个棚子，一年后系统升级，他为什么慌得比第一次更重？第二，小楚熬夜做题、后来放下数学背单词，哪些算散掉，为什么说散掉不等于懒，又为什么可能是重组的前一站？第三，阿柯把孩子放回小床退后两分钟，看到了什么，他旧心里的哪一句被改成了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：同一场荒有三条出路，退回旧心、散掉、长出新心，是同一场荒的三个去向，不是三种人；只有第三条会让下一次不一样；散掉要有一段不被打扰的日子才可能成为重组的前一站；别拿「必须长新心」去逼自己。失败条件：有人在各种不同的荒里几乎总走同一条路，或散得久了的人几乎从不回来，「位置可以互换」「前一站」两句就要收窄（第36章标〔待验〕）。小行动：对手头一件正荒着的事问三句：我是在搭棚子、打转，还是在看它？

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、原文与掌灯：第32章](#)

33 拆开看新心怎样在差异的缝里长出来

第33章 心、差异、光与粮怎样相互改变

先说一件事：回想一次你慌过之后有所长的事，当时是什么差异顶开了你原来的做法？再带着问读：第一，阿柯凌晨三点，「孩子在哭」怎样从压力变成材料，医生白天说过的「胀气」是怎样接上来的？第二，爷爷住院的那一家，头两周为什么是散，第三周妈妈那张排班表是怎样被逼出来、被递出来的？第三，追上节奏的三个办法是哪三个，小米搬办公室时各用了哪一个？

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：差异顶开心的一道缝，光和粮从缝里进来，心在缝里长出新的一格，长在旧心旁边，不用否定过去；追上节奏靠借光、压缩、减事，不靠更用力；光不求多、求接得上，粮不求满、求够用到下一步；新心长在荒里，是事情逼出来、别人递出来的。失败条件：你发现靠更用力就能稳定长出新心，或事后的回想总结与当时的动作长出的心没有分别，本章的说法就要收窄。小行动：下次在最紧的一两分钟里，先争出一小块余地，向后退一步看一眼「这是什么」。

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、原文与掌灯：第33章](#)

34 看一块石头怎样让目标往后挪一步，换个入口

第34章 司马光的那块石头

先说一件事：你最近有没有一件事，所有人都在同一个方向上使劲却使不通？再带着问读：第一，《宋史》说「众皆弃去」，为什么本书说那是共同的心散了，不是品行问题？第二，「拉人」换成「让水出来」，什么变了、什么没变，瓮、水、石头是从哪时起就在的？第三，孩子反锁卫生间，「开锁」和「卸门」各对应石头故事里的哪一样，为什么说史书只记得长出来的那一次？

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：光一直都在，是旧心把它挡住了；新心长出来的方式，常常是目标往后挪一步、换一个入口；新心一旦被看见，就成了大家可以借的光；不是人人都是司马光，要问的是怎样让身边更多的荒有机会长出新心。失败条件：你发现换入口主要靠个人天赋，与光、粮、旁人这些条件无关，或孩子并不比大人更容易在荒里长新（书中标〔待验〕），本章的说法就要收窄。小行动：下次卡住时，问一句：我们一直想的「怎么办成这件事」，是不是在办一件比它更靠后的事？

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、原文与掌灯：第34章](#)

35 听四位近邻各说中什么，再看他们停在哪

第35章 四位近邻：谁离「好的慌」最近

先说一件事：四位近邻里，哪一位最像你自己的经验，他停住的那一步在你的日子里是什么？再带着问读：第一，司马光故事的流行讲法有哪三处讲不下去，本书为什么说「石头是新心的样子，不是新心的来历」？第二，白隐的「大疑」说中了荒是关口，本书从禅堂里的师父、作息、粥饭读出了哪一层，分叉在哪三处？第三，梅钦鲍姆的接种补得了什么、补不了什么，布拉斯科维奇与托马卡的挑战与威胁为什么说只画出了荒的门？

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：四位各说中好的慌的一个侧面，却都停在新心之前，没把「长出来的是一颗此前没有的新心」摆成主角；接种补得了旧心的熟，补不了旧心的缺；挑战与威胁画出了荒的门，没画出门里的三条路。失败条件：你发现接种练出的东西，在全新的、不同类的差异面前也同样能补上缺的那一格，或者不需要光和粮的荒里也能长新心，本章的判断就要收窄。小行动：下次练习一件事之前，问一句：我练的是旧格的熟，还是给新格留了位置？

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、原文与掌灯：第35章](#)

36 用老方和那个孩子，挑明好的慌的分界

第36章 本编总账：资源够不够，不是分界

先说一件事：你身上有没有哪一格，是被多年的顺手喂得太饱的？再带着问读：第一，老方二十年调度、演练屡屡高分，第一次发冷链药品为什么仍退回旧心、整批作废？第二，八岁男孩停电后哭了几分钟，才想起鞋柜抽屉里的小手电，他长出的是哪一小格，书为什么又说不能由此推出没资源就一定能长？第三，对老方这样有经验的人，好的慌的入口是哪一句话，为什么这句话对他比对孩子难得多？

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：好的慌的分界不在资源够不够、练没练过，而在旧心肯不肯被改；资源多、成功多，旧心常常更硬，光进不来；有经验的人的入口，是把「我知道怎么办」换成「这一回我不知道」。失败条件：本编哪里可能错：练得多、资源足的人，长出新心的情形稳定地更多；有人在不同的荒里几乎总走同一条路；散得久了的人几乎从不回来（三条都标「待验」，不给任何比例）。小行动：下次遇到一件新事，先对自己说一句：「这一回我不知道。」

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、原文与掌灯：第36章](#)

37 认出一颗心的边在哪里，而不是怪自己不够好

第37章 没有界的心，不是心

先说一件事：你最近一次觉得「这个我不会」或「我的老办法不灵了」，是在什么事上？再带着问读：第一，老孟那一夜说最清楚的感觉不是怕，而是「脑子里那张图没了」，这张白天领着他的图，为什么到了天黑就领不动？第二，周敏的钥匙、陈家奶奶摔倒后的家、阿芳的团购群，三处的边各落在哪一格上，为什么说没有一个人犯了错？第三，红绿灯下的孩子和大人差在哪里，「界是活的边」是怎样一次次往外挪的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：心之所以能领，是因为它定下来、有界；有界就必有界外，慌是一个差异越过了界，不是哪里出了毛病。界不是死墙，每被撞疼一次会往外挪一寸，但边总在。失败条件：你找到一颗什么都领得动、从没碰到过边的心，或者一场慌里根本找不到任何越过界的差异，本章「没有界的心，不是心」的说法就要收窄。小行动：今天留意一件让你一下子手足无措的小事，问自己三句：路还在往前来吗？我的心还领得动吗？我手里的光和粮够不够这一段？

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、原文与掌灯：第37章](#)

38 看出慌不在事多，而在差异的节奏快过了心

第38章 夜路不等人

先说一件事：你最近有没有哪一天觉得「事情比平时多出一倍」？再带着问读：第一，吕姐一个钟头涌进六七十单外卖她不慌，却因为区里来人要看一份没做过的台账翻了半宿抽屉，这两件事差在哪里？第二，孩子在长、小郑的系统换了、老人摔了一跤，三个来路为什么都不是「在心准备好之后」才来的？第三，夜里十一点工作群里「99+」条消息，为什么说它们不是一件一件排队来的，而是一团一团压上来的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：差异像潮水，不看心的脸色，还会互相叠；慌看的不是事多事少，而是差异的节奏和心领它的节奏之间有没有差，以及这件事落在哪一格；越在乎的事伸出的触角越多，差异进来的口子也越多。失败条件：你找到一场慌，差异的节奏并没有快过心，事也全落在心的界内，却仍然慌了，本章「看节奏、看落点」的说法就要改。小行动：下次消息一下子涌进来，先别急着往下翻，数一数真正落在你领不动那一格的有几条。

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、原文与掌灯：第38章](#)

39 分清此刻亏的是光还是粮，别递错那一样

第39章 光和粮，总是慢半拍

先说一件事：最近一次有人在你面前慌了，你递过去的是什么？再带着问读：第一，为什么说「想得到的才能备」，慌偏偏发生在想不到的地方？新手妈妈听到的那种咳嗽、老孟在水沟边找路的二十分钟，为什么事先谁也没法备？第二，小韩和新护士面对同一个说不清吃了什么的孩子，半拍长短差在哪里，小韩的半拍里有哪几处可以去取光、取粮？第三，考场上翻到没见过的题的人和连熬三个晚上的考生，一个光亏一个粮亏，为什么给光亏的人喂饭、给粮亏的人讲道理都没用？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：差异先到，重组后到；光（知道发生了什么）和粮（有力气去改）只能在与差异的互动中来，所以重组总慢半拍，练习能把半拍压短，压不成零；光和粮不能互相代替；必然会慌，不是必然会垮。失败条件：你找到一个从没见过的新差异，在它到来的同一刻光和粮就已经就位、没有任何间隙，本章「慢半拍」的说法就要改。小行动：下一次慌起来，先问一句：我现在亏的是光，还是粮？

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、原文与掌灯：第39章](#)

40 认出外面没事、里面有事的那种慌

第40章 闲得发慌：外面没事，里面有事

先说一件事：你有没有「闲得发慌」过？当时手上在做什么？再带着问读：第一，老秦退休后第三个礼拜，没有病、没有债、没有争吵，他的心、差异、光和粮三样各出了什么事？第二，暑假里的少年说「好无聊」，换成别的说法是什么？为什么说闲得发慌和事多得发慌是同一个结构？第三，书里说慌既不是故障也不是警报，而是「心摸到自己的界」，这和在黑屋子里摸到墙有什么相像？为什么说长久一点慌也没有，往往是心已经不再往外走了？

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：差异不只来自外面，念头、记忆、身体一直在里面发生；外面一空，里面全显出来，旧心没有格子去领，力气没有去处，就是自我之荒；什么都不在乎也躲不开；慌是心摸到自己的界，说明心还活着。失败条件：你找到一个外面没事、里面也确实平静，光和粮不亏，却仍然坐立不安的人，或者一个终身不慌却仍在不断长出新东西的人，本章的说法就要收窄。小行动：下次闲得发慌，先别拿起手机，问一句：里面冒上来的，是哪一个念头，哪一段记忆？若空落落、睡不着、提不起劲，一连几个礼拜不见松动，拿不准就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、原文与掌灯：第40章](#)

41 承认四位近邻说中了什么，再指出分路在哪

第41章 四位近邻：定性、无我、焦虑、心理熵

先说一件事：别人最近一次劝你「顺其自然」「想开点」，你当时缺的是什么？再带着问读：第一，程颢说「物来而顺应」，书里为什么说那是心长到足够大之后的样子，老孟没电的手电和肿着脚的同伴，光靠态度补得上吗？第二，无我、蒂利希、心理熵三位各说中了什么，新手妈妈、考场上的孩子、老秦、超市饮料架前的人，分别让它们哪一处推不出？第三，中考前夜的母亲一遍遍提醒自己「不迎不拒」却睡不着，后来一杯热牛奶补上的是光还是粮？

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：四位近邻都看见了真东西（程颢看见迎拒添乱，无我看见心不常住，蒂利希看见慌是人的底色，赫什与彼得森看见不确定本身会压人），本书多问的一层是：差异到来的这一刻，光和粮到了没有；心必须有，也必须能换；慌的根不在执着，也不在可能性多少。失败条件：你找到一场慌，放下执着或收窄可能性就让它彻底平息，而光和粮丝毫没动，本章「慌的根在光和粮亏缺」的说法就要收窄。小行动：下次有人对你说「别想那么多，顺其自然」，先别反驳也别照做，问自己一句：我现在缺的，是光，还是粮？

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、原文与掌灯：第41章](#)

42 用两个局面检验：谁推得出，谁推不出

第42章 本编总账：无我与心理熵，推不出的两种荒

先说一件事：你有没有过「道理都懂，还是慌」的时刻？再带着问读：第一，修行了二十年的人在医院走廊里手发抖，「无我」为什么推不出这一幕，本书怎样推出？他后来靠什么把医院这一块学会了？第二，提前退休、面前几乎没有选择的人也会荒，「心理熵」为什么推不出，家里那个考前一次补光、一次补粮的小试怎么做，本书推出什么？第三，本编收回了哪几句原来的说法，又留下了哪三处「可能错」？

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：本编看见五件事（心必有界、差异不等人、光和粮慢半拍、闲也会慌、慌是心摸到了墙）；无我与心理熵各有一种荒推不出，慌的轻重跟着当时亏的是光还是粮走，不跟着可能性的多少或执着的深浅走。失败条件（本编哪里可能错）：一个光和粮都足、阈值也没破却一直慌的人；小试里不管补光补粮，只要减少可能性慌就同样明显地轻了；一颗终身没有任何差异落到界外、却仍然活着往外走的心。小行动：挑一次最近的「道理都懂，还是慌」，事后用一句话写下当时亏的是光还是粮。

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、原文与掌灯：第42章](#)

43 分清逼出来的是力气，还是一颗新心

第43章 背水一战逼出的是什么

先说一件事：你上一次「拼了一把」是为了什么？拼完以后，手里多了什么？再带着问读：第一，韩信对诸将说「驱市人而战之」，他把背水一战看成有没有一颗心领着这支队伍，这和「每个人身上藏着一桶劲」有什么不同？第二，同一天赵军回头看见营墙上全是红旗，「兵遂乱」，同样没有退路，为什么他们散了，河边的汉军却成了形？史书里韩信暗中备了哪几样光和粮？第三，老周的三个月里手里有什么光、什么粮，换一个没有积蓄的人会停在哪一步？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：背水一战先到的不是力气，而是一颗新的心（前面只有一个方向）；逼不会自己变成新心，能不能长出来，看荒里有没有光和粮、旧心肯不肯让位；新心不保证成功，只保证人没有死在旧心里。失败条件：你找到一批人，没有一点光、没有一口粮，只靠被逼就稳稳长出了新做法，本章「逼出的是一颗新心，且要靠光和粮」的说法就要改。小行动：回想你上一次拼命的事，数一数拼完以后手里多了一个做法，还是只多了一身疲惫。

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、原文与掌灯：第43章](#)

44 在旧心卡住的缝里找新东西的来路

第44章 特征律：新的东西从哪里长出来

先说一件事：你有没有一个反复出现、每次都被你一句「老毛病」带过去的小别扭？再带着问读：第一，阿梅那一夜先换口号改颜色，再去翻同行案例，两步为什么都没用，后来是什么让一点光亮起来，那碗面又算什么？第二，写了十年公众号的人、街角小饭馆的老板娘，各自是怎样在旧心的缝里拼出新东西的？第三，年轻程序员每次荒一露头就搜一段代码盖上，三个月后说「我好像什么也没学会」，他错过了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：新的东西不是造出来的，是在旧心领不动的缝里长出来的；荒是必要条件不是充分条件，还要有一点光和粮，以及一段不被打断的时间；永远稳当和永远在撕开，都难有新东西。失败条件：你找到一大批新做法，是在一帆风顺、旧心一次也没失效的情况下长出来的，本章的特征律就只管一类创造，另一类要另寻来路。小行动：这个星期留出一段不看手机的时间，对着一件卡住的事坐着，先看缝在哪里，别急着去搜答案。

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、原文与掌灯：第44章](#)

45 看自己的心还换得动吗，别把自由当成不慌

第45章 自由律：自由不是不慌，是心能被换

先说一件事：你上一次真正改了自己的做法，是什么时候？再带着问读：第一，辞职第三个星期、在家里不停换位置的人，他的心是一颗什么样的心？为什么说慌的不是选择太多？第二，关房门的孩子的母亲、被提成负责人的工程师，旧心被拆开到新心长出来之间各发生了什么？退回旧心、散掉、长出新心是什么样子？第三，八十岁的老太太为什么平板里的戏曲留不住她，孙女那句「教我包馄饨」补上的是什么？

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：自由不是没有心，是心能被换；遇到领不动的差异，被钉死的心只能挡在外面或硬扛，能被换的心可以拆开重拼，拼的过程就是慌；选择多不是自由，选择能落地才是；换心不是换衣服，用的是旧心的材料。失败条件：你找到一个从不改自己做法、心始终没换，却活得自由的人，或者一个心一直在换却毫无自由可言的人，本章的说法就要收窄。小行动：这个星期挑一件做了很多年的小事，换一个做法，只换一次，别急着赶回老办法，多待一会儿，看看新做法里有什么旧的看不到的。

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、原文与掌灯：第45章](#)

46 分清旧心的安稳和走过荒之后的深

第46章 幸福律：走过荒的日子

先说一件事：回头看你自己，哪一段难日子现在谈起来已经是平的了？再带着问读：第一，老教师退休前一年转到线上，他说「那两个月真难受，但这一年我觉得我是活着的」，他走过荒后得到了哪三样东西？第二，只讲「不慌不忙」一种好日子会怎样？为什么说从没进过荒的日子最脆？甜头和深处分别指哪一种不确定？第三，新手妈妈一年后孩子又咳嗽，医院走廊里的妻子三个星期后，各自身上变了什么？为什么说荒来了，先不再额外加一条「你不该慌」？

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：不慌不忙是旧心够用的安稳，真实但脆、不长东西；走过一次荒、长出新心，是另一种更深的好日子，两种都要；荒不是用来盼的，也不等于受苦，幸福律说的荒是有出口的荒。失败条件：你找到一批人，走过大荒之后遇到同类变故并不比没走过的人更有底，本章「走过荒更有底」的说法就要改写。小行动：下一次发现自己在慌，先不额外加一句「我怎么还在慌」，只承认一句：这是一段荒。

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、原文与掌灯：第46章](#)

47 听四位近邻各照一处，再补上荒里那一段

第47章 四位近邻：死地、邂逅、逃避、未知

先说一件事：别人安慰你的话里，哪一句最像你平时安慰自己的话？再带着问读：第一，韩信的「陷之死地而后生」、九鬼周造的「邂逅」、弗洛姆的《逃避自由》、威尔逊与吉尔伯特的「不确定的快乐」，各说中了什么，又各把荒的哪一头留给了本书？第二，书里说逃不是人的弱点，而是荒里没有足够的光和粮，借一份光 and 把心交出去，分界在哪里？第三，把四位请到阿梅周四夜里十一点半的阳台上，为什么每一位的话都对，却都没说到那一步？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：四位各照亮荒的一处（死地之后的结果、荒的入口、逃的岔道、旧心接得住的甜头），本书补的是荒里的中间一段：旧心失效、光和粮、新心；借来的东西有没有被自己的心重新拼过一遍，是借光与交心的分界；两种不确定，一种拉长快乐，一种在难受之后留下底气。失败条件：你找到一个人，没有光、没有粮、荒又长又苦，却没有逃，稳稳长出了新心，本章「逃是因为光和粮不够」的说法就要收窄。小行动：想一件你借来的东西，一个别人的做法或一份现成的清单，问自己：我自己拼过它吗，还是一直原样用着？

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、原文与掌灯：第47章](#)

48 用来路问分辨：这一夜是走了荒，还是跳了荒

第48章 判别局面：走了荒，还是跳了荒

先说一件事：你交上去的上份东西，如果有人问它的来路，你答得出吗？再带着问读：第一，阿梅和阿杰在同一个截止前一晚，力气、时间、压力都一样，为什么「死地后生」「爆发潜力」「不确定的快乐」都推不出阿杰？第二，客户那一句「这个有点眼熟」指的是什么？「来路问」怎么用，为什么只当镜子，不当审判？第三，同样转到线上的两位老师，一个把「我教你听」拆开重拼，一个把摄像头对着黑板，分界落在哪里？

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：同样被逼，分界不在逼得够不够，而在荒有没有被走过；阿杰是用急跳过了荒，没有新心，下一次更慌；能答出有头有尾的来路，多半走过了荒。失败条件（本编哪里可能错）：一帆风顺、旧心没失效也长出大批新做法；走过荒和跳过荒的人遇到下一场同类变故慌得一样厉害；答得出来路的人一年后与答不出的人没有区别，或来路可以靠口才编出来，那么来路问只能当自问。小行动：挑手边一件做完的事，用三句话说出它的来路：哪里卡过，哪里换过，现在的做法是怎么来的。

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、原文与掌灯：第48章](#)

49 慌的那一刻先认出是光亏、粮亏还是压得太快

第49章 先认出哪一环在亏

先说一件事：上一次你自己慌的时候，别人对你说了什么？它补的是哪一样？再带着问读：第一，林姐说「别慌」，小邵回「你一说我就更慌了」，为什么「别慌」碰不到那颗领不动的心？后来林姐问「这道题里，哪个词你不认识」，为什么这一句把一团乱拆开了？第二，小邵的两个晚上，一次缺一个词，一次是熬得转不动，各是哪一环在亏？行政同事小宋周一早上八点五十又是哪一种？第三，把光亏当成粮亏、把粮亏当成光亏、没看到差异本身太快，这三种认错，书里各举了什么例子？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：「别慌」是对人的样子下令，碰不到领不动的心；先认哪一环在亏：光亏（说得出一件具体的不知道）、粮亏（说得清楚却做不起来）、压得太快（压来的是一件还是一串）；认错了的帮常常比不帮更添乱；认的人也要先认自己。失败条件：你找到一场光和粮确实都亏着的慌，只靠一句「别慌」或几口深呼吸，就让人做出了此前没有的新应对，而且后来也不再需要它，本章「先认」的说法就要收窄。小行动：下次有人慌，别急着开口劝，先在心里默问一句：他亏的是光、是粮，还是压得太快？

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、原文与掌灯：第49章](#)

50 在慌里先放慢、再补最缺的一份、不够就借一颗心

第50章 三个手法：放慢，补给，借一颗心

先说一件事：你手边有没有一张写好的纸，能在你慌的时候替你记住下一步？再带着问读：第一，陈老师带班春游数人头少了一个，先让孩子们原地坐下、手拉手数到十，这十秒钟按住了哪几件事？第二，顾会计对着对不上的报表加了五遍，同事问「你吃早饭了吗」，一盒酸奶补的是光还是粮？补光的好问题是什么样子？第三，借来的心可以是清单、约定、在场的人，各是什么？三个手法做不到时各有什么小一号，借为什么不算软弱？

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：三个手法不是命令人不慌，而是往荒里放东西：放慢差异、补最缺的那一份光或粮、借一颗临时的心，目的都是给重组争出时间；放慢不是逃避；做不到时有小一号。失败条件：你找到一场光和粮都亏着的慌，既没有放慢，也没有补给，也没借任何东西，当事人自己很快长出了新应对，本章三个手法的说法就要收窄。小行动：现在就在一张便利贴上写三行字：慌的时候先做什么，卡住了先跳过什么，最后留一点时间回头看什么，贴在门后。

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、原文与掌灯：第50章](#)

51 替别人领住一截：话要短，一句只带一件事

第51章 父母、老师、管理者：替他领住一截

先说一件事：别人在你面前慌的时候，你最常说的一句话是什么，是安慰，还是替他排了一件事？再带着问读：第一，阿彬把自己关在房里，母亲端去一碗面说「面放这儿了，我不进去」，这一晚她的放慢、补粮、借出在场，各是哪一句话、哪个动作？第二，外婆在厨房滑倒，儿媳心里问了哪三句话，再对女儿说的那一句怎样把一屋子乱拆成三块？第三，老蒲在传送带故障的现场先让所有人安静三十秒，只问「现在谁知道伤的是哪里」，管理者可以做的三件短事是哪三件？阿雯的「我来扛」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：做别人的心不是安慰，是替他把压来的一堆事拆开、排好、领着走；孩子、老人、班级、团队用的是同一个动作，把一团乱拆成他领得动的几小块；话要短、要具体，不评价人，只指向事；临时的心是分出去的，不是揽过来的。失败条件：你找到一些场合，对方正慌，用的只是安慰，不拆事、不补光和粮，对方也很快自己稳住并长出了新应对，本章「做心不是安慰」的说法就要收窄。小行动：在家里电话旁或冰箱门上贴一张纸，写上本地的急救电话和家庭住址，让谁看到都用得上。

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、原文与掌灯：第51章](#)

52 看出新心长了没有，把借来的心一格格还回去

第52章 不让临时的心变成永久的替代

先说一件事：你身边有没有一个人，现在正被你的「替」留在原地？再带着问读：第一，为什么说替得太久会成另一种荒：每次考前都被母亲排好一切的孩子、组长调走后一连几周不敢拍板的新员工，各缺了什么机会？第二，新心长出来的三个迹象是哪三个？小邵怎样从把卡片看三遍，到忘了带也没出事？「被替的人开始等你」是什么信号？第三，退场的三步是什么？老人摔过一次后家里什么都替他做，为什么反而缩小了他的世界，一格一格还回去又是怎样还？

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：临时的心有本分，就是临时；替得太久，被替的人的心没有机会长；看迹象退场：自己说出下一步、改你给的东西、越来越少用它；退场三步：把替说出来、递回一小截、退到旁边；清单和约定自己也要更新；做临时的心的人也要有人换班。失败条件：你找到一个长期被人替着领、三个迹象一个也没出现，却比自己领的人更早更稳地长出新心的人，本章「替得太久会缩成一颗小心」的说法就站不住。小行动：找出你正在替的一件事里最小的一截，今天递回去，只问一句「你觉得第一步是什么？」，然后看他怎么答。

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、原文与掌灯：第52章](#)

53 说清涵养、数息、约定、清单各照哪一段

第53章 四位近邻：涵养、数息、约定和清单

先说一件事：涵养、数息、约定、清单这四样里，你平日已经有了哪一样，缺的是哪一样？再带着问读：第一，吕坤说「平日涵养，正为临时用」，本书同意什么，在哪三处分叉？为什么说慌了不一定是涵养不够？第二，数息放慢了差异，为什么补不了小邵那道没见过的题，也管不了老人摔倒现场一屋子人的分工？第三，釜石的「津波てんでんこ」和葛文德的清单各管什么局面，什么局面下照不到？把四位请到小邵考前那一夜，本书是怎样把四样都用上的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：四位各把慌的一环做深了：涵养是平日多出来的格子，数息是放慢，约定是事先成形的心，清单是纸做的心；它们各有照不到的地方（补不了没见过的光，管不了临场的变化，管不了一屋子人的分工）；约定要跟着局面和人的年龄换说法。失败条件：你找到一个局面，只靠其中一位的办法就把慌的几环全顾到了，不需要补光补粮，也不需要换说法，本章「四盏灯各照一段」的说法就要收窄。小行动：和家里人约好一句话（比如走散了去哪里、出了事谁打电话），再在电话旁贴一张纸，写上地址和联系人。

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、原文与掌灯：第53章](#)

54 看出同一样借来的东西，此刻是拐杖还是枷

第54章 判别局面：同一份清单，一颗心长了，一颗没长

先说一件事：你现在用着的清单、约定，或别人替你领的那一截，对你是拐杖，还是枷？再带着问读：第一，护士小蒋和老卢用同一份清单三年，一个念得像念经、遇到清单上没有的缺货就愣住，一个在边上加小字、后来把清单收进抽屉，两人差在清单后面的什么？第二，海边小学里约定上没有写的那个腿脚不便的同学，「不要等」推不出这一刻的答案，书里怎样看有没有一颗共同的心正在重组？第三，借来的心之后有三条出路：退回旧心、散掉、长出新心，小蒋、替孩子排顺序的母亲病倒一周、老卢各走哪一条？

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：同样的东西，在新心没长出来时是拐杖，长出来之后是枷；判断靠新心有没有长出来，要看清单之外他怎么做（给他一道没写过的小题）；借的当下分不出三条出路，借了以后留没留一小截给对方自己领，才分得出。失败条件（本编哪里可能错）：光和粮亏着时只靠「别慌」或深呼吸就做出新应对且不再需要；三个迹象全有却仍在清单外卡住，或一个都没有却长出了本事；长期被人替着领的人反而更早更稳地长出新心。另外，本编是给慌用的，不是急救手册，有人叫不应或明显重伤，先叫救护车。小行动：给被你替着的人出一道清单上没有的小题，先不替他答，看他怎么办。

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、原文与掌灯：第54章](#)