

傲慢发生学 · 学习包

六编三十章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-462-1

第462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/462/agent/learning.html

01 看穿字典转圈，把傲慢当作一次相遇来问

第1章 字典的圈套

先说一件事：你最近一次觉得“他看不起我”，手里真正有的证据是什么？再带着问读：第一，豆豆查字典，傲慢、轻视、看不起怎样转成一个圈，“心里”藏着哪三个假设？第二，奶奶推出国栋“嫌我老了”，林晓在家长会上认定低头的家长“看不起我”，两处各是怎样从外面倒推出“心里”的？第三，老钱那样一条也对不上特点清单的客气，为什么说明傲慢不是一种属性？

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：傲慢不是谁身上带着的属性，而是两股力量相遇时的一次发生；字典用词解释词，“心里”从没人见过，倒推出来的因被放回前头当了原因。失败条件：若有人能不靠任何外在言行，就可重复地验出别人心里的看轻，且它确实先于失礼出现，本章的倒推说就要改。小行动：下次想说“他傲慢”，先写成“他在什么时候做了什么，我当时想到了什么”，看那个“看不起”还在不在。

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、原文与河道：第1章](#)

02 用“换个人说”量一量门槛高了多少

第2章 同一句话，换个人说

先说一件事：有没有一句话，你在别人嘴里听了两遍，第二遍才听进去？再带着问读：第一，周恺对豆豆、顾问、半夜的自己说同一句“新货放后”，门槛和变化各是什么样？第二，国栋记账比较奶奶的膝盖和天气预报，为什么说这是“有账本的分量”，与按年纪排座次有何不同？第三，三张不署名的卡片里国栋给自己那张打了最高分，盲测怎样让内容单独站一会儿？

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：傲慢不用猜心，只看同一内容换了来源后反应差多少，即为他人设的门槛远高于为自己设的，比值要往1压；来源有分量不是傲慢，没有账本的分量才是。失败条件：若换来源后反应大不相同，而差别全由与对错相关的真信息造成（如师傅的验证记录），就不算傲慢，尺子要收窄。小行动：想一件这周说过“再看看”的事，把署名换成你最信任的人再读一遍，看反应变不变。

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、原文与河道：第2章](#)

03 分清一个“不”是点了名，还是真比过

第3章 结果先于比较

先说一件事：你上一次说“再看看”，那个“看”后来发生了吗？再带着问读：第一，小王的倒着装车、豆豆的半句话、小陈的“家属最担心的一件事”，结果各在比较的哪一刻先到了？第二，周恺听完老冯的反驳，计划没改却不算傲慢，复述、路上的东西、改口条件这三样痕迹各是什么？第三，国栋手术台上三秒钟说“换小一号的”，和老韩的“不太现实”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：核对本章的判断：傲慢与坚定的分界不在改没改，在比较有没有真的跑过；被调用的比较穿着比较的衣服，却没有任何结果能让人吃惊。失败条件：若有人从没复述、没问过问题、也说不出改口条件，事后那个“不”却被证明完全站得住，且压着可说出的理由，本章以痕迹判断的做法就要改。小行动：说“再看看”之前问三问：看什么、谁来看、什么时候看，答不出一个，就先把对方的办法复述一遍。

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、原文与河道：第3章](#)

04 查两本账，认出三种缺了一角的相遇

第4章 差异已经发生

先说一件事：最近一次你说“你说得对”，后来哪件事因此变了？再带着问读：第一，周恺说汤咸，奶奶没认账、下一次手却变轻，这碗汤怎样把“形状”和“土”分成两本账？第二，小王的方案被老赵收下，小陈的栏目被“很有启发”隔开，豆豆的半句话被“简单”截断，各落在四格里的哪一格？第三，国栋听护士说纱布少了一块就再数一遍，为什么是左上角？

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：差异已经发生，傲慢是它对形状和土的作用被分开结算；只有认也收的左上角是相遇，四格不是四种人，同一个人在不同相遇里会落进不同的格。失败条件：若找到一次差异既被认又被收、事后却仍被一致判作傲慢，或形状与土两本账根本无法分开观察，分账说就要改。小行动：用了别人的办法时顺手还回名字，说“你说得对”后面接一句“所以我要……”。

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、原文与河道：第4章](#)

05 看出位次是一道河道，并试着改它一次

第5章 两条河

先说一件事：你身边有没有一个“话少”的人，他是从哪天起话少的？再带着问读：第一，老吴说温度计不准，周恺答“回头让小李看看”，这句话为什么是一条沟，单向渗透和半纠缠指什么？第二，位次为什么不是起点，而是双方共有、老吴自己也在压实的槽？第三，周恺蹲下看探针读数比墙上的表低两度，这一次落地和一句“你真细心”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：核对本章的判断：位次不是谁心里的高低，是许多次单向渗透沉淀下来、双方共有的槽；轻视同时生产出被轻视者；改傲慢要改河道，让对方的差异写进这边的做法，而不是改心态。失败条件：若只靠心里多了尊重、没有任何一次差异落地，槽就明显变浅，或证明槽是单方挖成的，本章说法就要改。小行动：有人提一件小事，别答“知道了”，答“你带我看一眼，我周五之前回你”，并在周五兑现。

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、原文与河道：第5章](#)

06 找出一件事卡在三步里的哪一步

第6章 推不动的那一下

先说一件事：最近你说过的“有道理”“有意思”，之后做法变了哪一处？再带着问读：第一，周恺对老吴的“回头”停在第一步，老邵对林晓的“这个想法不错”停在第二步，两处为什么要用不同的办法去补？第二，老邵三十一年“你这套稳”怎样把岸筑硬，而他学线上作业系统却一点不硬，说明什么？第三，林晓试了两周又回到念范文，为什么说“图纸”才是第三步？

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：新东西要在人身上发生须过三关，矛盾、形状改变、回写；傲慢卡在第二步，岸只能被撞松，不能靠“加把劲”自己松；第二步之后还要有第三步写回路和土。失败条件：若有人在没有近处矛盾、也没有外来回写的情形下，仅凭下决心就稳定改了做法，“推不动不在意志”的说法就要改。小行动：听到让你停一下的话，写下是哪一句，再写一个一周内能完成的具体改动。

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、原文与河道：第6章](#)

07 把“品格”还原成两个人之间的五步

第7章 回写不对称的惯性

先说一件事：你最近一次没听完别人的话，是谁说的？换一个人说，你会听完吗？再带着问读：第一，老陶对小乔说“早年试过”，一头写“不必改”，一头写“没用”，为什么说两头都在写、又往同一个方向？第二，老陶二十五岁时也被同一句话挡过，为什么说“槽比人长久”？第三，实习老师小周还没开口，老陶就叫他“别急着有想法”，这说明品格的记号是什么？

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：品格不是起点，是单向渗透、回写不对称、惯性沉淀出来的终点，旁人只看见最后一步，于是倒推出“心里”；带着槽去见没参与挖槽的人，就是品格的记号。失败条件：若发现一个人对同一位置的不同人反应大不相同，对同一个人换了位置却反应不变，说明槽认的不是位置，本章“槽认位置”的解释就要改。小行动：想说“你这个人就是这样”时，换成“某天某事，你说了某句话”。

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、原文与河道：第7章](#)

08 区分石心与肉心，认清软化只能靠外来回写

第8章 石心与刚硬

先说一件事：你有没有被一件没法怪任何人的小事绊过一跤，之后某个老想法松了？再带着问读：第一，奶奶说国栋像河边的捶衣石，“溜光水滑”为什么不等于柔软？第二，以西结书和《道德经》第七十六章各看见了什么，本书为什么说它们都停在“该软”，没问“软从哪里来”？第三，豆豆那道小红小明的题，为什么算一次没有选择的完整回写？

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：石心不是没被碰过，而是被碰了一辈子也没被写进去；柔弱即可被回写，坚强即回写关闭；肉心是被赐的，已刚硬的流不能自己发动软化。失败条件：若有人仅凭自己“决定放开”，没有任何外来回写，就让不兼容的差异也真的写进了做法，本章“不能自己软化”的说法就要改。小行动：听见自己说“这个我知道”，停半拍，把对方的话原样重说一遍，只重说，不评论。

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、原文与河道：第8章](#)

09 认出开放里的筛子，让一句话多留一会儿

第9章 最开放的样子

先说一件事：你这一年收下的东西里，有没有一条让你不舒服过？再带着问读：第一，周恺当场采纳了七条建议中的六条，唯独漏掉实习生那条“餐馆自己选时段”，筛子为什么偏偏挡掉这一条？第二，老李那句“豆腐不是在路上坏的”，周恺怎样做到不归类、不立刻采信，又造出一次小碰撞？第三，傲慢、坚定、耗散三种人，差在结算的哪个时刻？

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：选择性回写只收兼容的差异，最难碰到的刚硬常长得最像开放；0到1只发生在结算之前的一锅粥里；碰撞前结算是傲慢，碰撞后结算是坚定，每次都改是耗散。失败条件：若一个只收兼容差异的组织，长期稳定产出了现有形状归不了类的0到1，“筛子专挡0到1”的说法就要改。小行动：设一个“还没判”的位置，把让你不舒服又说不清的话放进去三天，不归类，三天后只问它还让不让你不舒服。

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、原文与河道：第9章](#)

10 给一条旧判断查日期，重新打开它的回写

第10章 过期的真相

先说一件事：你常说的哪一句“他们都是这样”，最后一次被你拿去对，是什么时候？再带着问读：第一，国栋的“进修的靠不住”怎样从二十年前交班漏话的一夜，缩成关于一类人的判断，“三十来个，就那一个”为什么是收账而不是认错？第二，周恺的“数据说了算”为什么也成了新的过期真相？第三，豆豆的“我就是马虎”和林晓的“我这人脾气急”，怎样是对自己的提前结算？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：偏见多半不是谎话，是一次真实回写后停止更新的旧土，用事实反驳常常无效，要紧的是重新打开回写；傲慢与偏见互相喂料，转成一个圈。失败条件：若用更多更准的事实，回写依然关着，旧判断也稳定改了口，并且没有再固化成新偏见，“关键在回写不在内容”的说法就要改。小行动：给一条常说的活标上日期，把“他们都是这样”改成“我遇到过的那一位……”的单数事实。

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、原文与河道：第10章](#)

11 认出自负与自卑是同一块土在不同路上的回声

第11章 同一块土，两张脸

先说一件事：你有没有一个领域一提起就说“我懂”，另一个领域一提起就说“我不行”？再带着问读：第一，周恺周一在冷库门口谈价、周四在投资机构会议室嘴里发干，变的是他心里的分，还是桌对面的路？第二，林国栋对着手机说“它不是给我的”，这句话把什么从归因里删掉了？第三，周恺在电梯里那句“我就不是干这个的料”，为什么说结算抢在了碰撞前头？

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：自负和自卑是同一块固化的土遇到合适与不合适的路，两张脸都把“路”从归因里删掉了。失败条件：你找到一个人，在熟路与生路上归因方式完全不同，自负的从不挑路、自卑的从不躲路，本章“同一块土”的说法就要改。小行动：明天听见自己说“这个我懂”或“我不行”，停三秒，问一句我是在哪一条路上说的。

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、原文与河道：第11章](#)

12 用九格认出不失礼的傲慢，并问话后什么动了

第12章 九类傲慢

先说一件事：最近一次有人对你说“各有各的看法”或“我理解你”，说完之后他那边有什么动了？再带着问读：第一，林家饭桌上外公的“你听我的”、林晓的“各有各的看法嘛”、周恺的“我理解你”，奶奶为什么说是一个意思“我不动”？第二，周恺一天里怎样依次走过地位之傲、已知之傲、同情之傲三格？第三，吴老师的方案被“课标读过没有”挡下，换成老沈追问样表，区别在哪一步？

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：傲慢是三种挡法（靠谁、靠已知、靠无涉）乘三块地的九种结算位置，不失礼的也算，认它不看口气，看话说完后什么动了。失败条件：你找到一个人，话说完后日子一点没动，却被对方一致认为已经真的收下，本章“动了才叫收下”的判据就要改。小行动：对人说“我理解你”“收到”之前，先找一件自己要动的小事，找到了再说。

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、原文与河道：第12章](#)

13 说出阿德勒看对的五处，并换眼镜重读自卑

第13章 阿德勒的那一步

先说一件事：你有没有前一晚觉得“我不配”、第二天却说“他们学不来”的时候？再带着问读：第一，周恺见采购总监后一夜之间从“我不配”变成“他们学不来”，阿德勒说优越情结是自卑情结的逃路，本章为什么改成“并排”？第二，周恺对总监的一句话向下收账，对小赵的同一类话向上收账，说明什么？第三，阿德勒把社会兴趣放在心里，本章为什么要放回河道，白板上那行“冷链是外包的吧？”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：觉得不够是出发点，“我不行”是链条末端；自卑与优越是同一块土朝两个方向提前收账；社会兴趣要从心里放回河道。失败条件：有人指出自卑感不经任何关上的回写，从第一天起就以“我不行”出现，或只靠劝导就改了傲慢，本章链条与河道的说法就要收窄。小行动：挑一句让你不舒服的话，去掉说话人名字原样写下，问若出自你最信得过的人，你会怎么回。

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、原文与河道：第13章](#)

14 用四面镜子照出傲慢，并把主语换成两股流

第14章 心理学的四面镜子

先说一件事：最近有人说了你不爱听的话，你是改了、贬低说话的人、加了个理由，还是没听？再带着问读：第一，林国栋坚持走老路，只记住老路堵的三分钟，这在确认偏误里算“思路偏了”，本书为何读作碰撞前的结算？第二，周恺大客户电话三声接起、小供应商的电话响五声，米歇尔的“如果—那么”怎样对上总钥匙？第三，四面镜子都把事放在“一个人”身上，本章想补的另一半是什么？

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：四面镜子照到的都是真的，共同处是把发生在两个人之间的结算收进了一个人的脑袋；确认偏误是选择性回写的最小单位，认知失调是123原理的第一步。失败条件：有人做出实验，让“换个人说”的结果完全不变，本章对镜子的几处重读就要收窄。小行动：下次心里冒出“这个我早就知道了”，数三个数，想上一次因别人一句话改做法是什么时候。

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、原文与河道：第14章](#)

15 看出骄傲、慢与怨恨在古书里是同一个动作

第15章 古书与哲人里的傲慢

先说一件事：同一句话，换一个人说，你就听进去了，那两个人差在哪里？再带着问读：第一，豆豆教奶奶用微信视频被挡下，林晓说同一句话却被收下，黑格尔笔下的主人为什么会停？第二，林晓对实习老师说“等你教满三年再说吧”，怨恨怎样成了被轻视者挡别人的同一机制？第三，陈老师一句“早年试过，没用”，年轻老师从此学会了什么，与普朗克那句“一次葬礼”说的是同一件事吗？

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：骄傲、慢、怨恨、主奴、范式之争，名字不同，都是对面的差异还没落地，结算已做完；古人看见了河道，却把口子收进了一个人里。失败条件：你找到一段古来的说法，傲慢的核心与“对面的话是否落地”和“谁给的”完全无关，本章“同一个动作”就要改。小行动：下次位次比你低的人提办法，先别说“试过了”，问一句“你想怎么做”。

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、原文与河道：第15章](#)

16 把十一个负面人格词收进总图，换成三句问话

第16章 一张总图

先说一件事：你给身边的人起过哪些名字，亲眼看到的各是哪一件事？再带着问读：第一，周恺给老张、老赵、小刘、小谢起名字，林晓问“哪一个是你亲眼看见的”，他答“老张没看报价单”，其余是什么？第二，林晓在学校站在控制的一头，在父亲林国栋面前站在讨好的一头，说明控制与讨好是什么关系？第三，周恺问老张“你上一次试新渠道是哪一年”，为什么比谈态度管用？

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：十一个词是一个机制的十一种稳定姿态，差异已发生、结算抢在碰撞前、回写不对称；词是路标，不是判决。失败条件：你找到某个负面人格词，拆到底并没有“结算有没有抢在碰撞前头”这道工序，本章“一个机制”的说法就要改。小行动：想给谁贴词之前，先写两栏，一栏是亲眼看到的一件事，一栏是自己猜的部分。

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、原文与河道：第16章](#)

17 在话没说完时认出截断，让半句话先落地

第17章 没听完的那半句

先说一件事：你上一次对别人说“这个很简单”，是在什么事上？再带着问读：第一，方子安只说到“他写的不是那一天，是——”，林晓说“先坐下”，黑板右上角遮着的“父爱”怎样成了一次已做完的结算？第二，教研员说差不多的话她记下还画圈，出自方子安却被请坐，两把尺子差在哪里？第三，方子安日记写“今天没说完”，全班四十几个人学到了什么，后来的“半分钟”改了哪一步？

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：标准答案是一次已做完的结算，一旦成了门槛，话还没碰就被挡在外面；碰撞之后再算是坚定，之前就算是傲慢。失败条件：你找到一间教室，学生的半句话被老师无视，却没有一个学生因此改变发言习惯，本章“教室养出沉默”的说法就要改。小行动：下次听见半句话而心里冒出“这个我知道”，等半分钟，让对方说完再开口。

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、原文与河道：第17章](#)

18 看清分数怎样从尺子变成门票，并撬开一条缝

第18章 分数排出来的位次

先说一件事：你上学时有没有被分进某个班、组或等级，那个标签后来替你说什么话？再带着问读：第一，吕凯的借阅卡方案被劝“先把成绩稳住”，后来（1）班的“周五读书角”上了公众号，这是四格里的哪一格？第二，吕凯说“我们班本来就是这样”，（8）班的学生说“说了也没用”，被轻视的一边怎样被改写？第三，谭老师来看借阅卡并在会上提了一句，为什么说河道里第一次有水朝反方向流？

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：分数起先是比较的结果，后来成了比较的入场券；制度里不需要哪个人傲慢，结算机器照样转；撬缝靠让对面的差异落一次地。失败条件：你找到一套分班制度，普通班的做法与实验班的做法同样顺畅地流向对方，而位次预期仍在，本章“单向河道”的说法就要收窄。小行动：在孩子面前提起学校或班级，拿掉“好”“差”“一般”，只说他们在做什么。

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、原文与河道：第18章](#)

19 听完孩子的话再结算，认出“为你好”的提前结算

第19章 「我是为你好」

先说一件事：你小时候有没有一句话想说完，却被“我是为你好”压了下去？再带着问读：第一，周恺在书房门口说“爸爸还不知道你”，豆豆那句“我在看这个图”被谁结算了，在九格里是哪一格？第二，同样一句“我再看一眼”，出自采购老孟周恺答“你有数”，出自九岁的豆豆却成了借口，门槛差在哪里？第三，豆豆听脚步、估价、比成本，学会了先算，奶奶从书包摸出七十九分的卷子说了什么？

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：事可以先挡，孩子心里在想什么只有他自己能说完；周恺“题要写”的结论没变，变的是先让豆豆的话落地，再结算。失败条件：你找到一个孩子，被家长反复“说透”之后，仍愿意主动把藏着的卷子拿出来，本章“被读透就先自我结算”的说法就要改。小行动：孩子说话时先问“哪里”，让他说满三句再开口，并把“为你好”换成“我担心”。

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、原文与河道：第19章](#)

20 把学霸学渣看成同一块土，用三栏错题本重写

第20章 学霸和学渣是一块土

先说一件事：你最拿手的一科和最怕的一科，你对“错”的反应有什么不同？再带着问读：第一，陈小宇数学一百四十八、作文二十六，同一块土为什么在两条路上结出相反的果子，“总分”又怎样把十条路压成一个果子？第二，“粗心”两个字怎样把“不大于”读成“小于”的那个差异分流走，成了一次结算？第三，林晓出题“写一道你做了三天没想通的题”，为什么是从陈小宇土最厚处接过去？

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：学霸和学渣是同一块固化的土在合适与不合适的路上的两个果子，名字贴在果子上；偏科是一次回写、一个标签、一连串挑路。失败条件：你找到一个孩子，从没绕开过任何科目、没有任何标签，却同样两头失衡，偏科由挑路长出来的说法就要收窄。小行动：把“粗心”停用一周，孩子错了只问一句“你当时是怎么想的”。

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、原文与河道：第20章](#)

21 在孩子开口与判断之间留一小段空

第21章 碰撞之后再结算的课堂

先说一件事：你最近一次打断别人，或被别人打断，是在什么话说到一半时？再带着问读：第一，吴小川问“范仲淹什么时候乐”，林晓答“课文下面有注释”，她错过了这个问题的哪一半？第二，数三下、黑板右边留“还没处理的”、把学生的问题改进讲义，三件事各把结算挪后了哪一格？第三，高远一次也没上过黑板，豆豆那句“蜘蛛不是虫”，各说明这套做法的什么边界？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：课堂上能挪的是结算的位置，不是老师的心情；孩子开口与老师判断之间留一小段空，孩子的话才有地方落地。失败条件：你找到一个老师，从不留空、当场就判，学生的话却照样改了讲义、孩子照样愿意开口，本章这一说法就要改。小行动：明天孩子说话时，先在心里数三下，再回应。

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、原文与河道：第21章](#)

22 在看单子之前先听病人把话说完

第22章 检查单先于病人

先说一件事：你在诊室里最想说的话，是坐下时说的，还是手搭门把手时才说的？再带着问读：第一，赵医生说“指标都挺好的”，林家奶奶那句“夜里胸口压着一块石头”被放到了哪里？第二，“正常”是对一大群人说的，病人为什么听成了“你没事”？第三，林国栋想起门把手上那句“我最近晚上老是醒”，第二天陪母亲再去，诊室里改了什么，多出来的那一段是怎么挪出来的？

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：检查单回答身体现在的样子，病人回答他怎样走到这里；先听完再看单，结论可以不变，病人带走的东西不一样。失败条件：你找到先看单、后听话的诊室，病人说完后同样觉得被听见，本章先后之说就要改。小行动：下次就诊前，在手机里写三句：最担心什么，从什么时候起，想让医生做什么。身体或心里的难处真的大了，请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、原文与河道：第22章](#)

23 在听完对方的说法之后再决定拦不拦

第23章 医学之间的轻视

先说一件事：家里有没有一句老人的话，你一直归在“老话”里，从没问过它是怎么来的？再带着问读：第一，西医、中医、阿育吠陀各自看对了什么，为什么本书两样都不排高低？第二，林国栋听奶奶说“晚饭别吃太晚”只应“知道了”，听会场幻灯片却抄进本子，耳朵的门槛是按什么设的？第三，奶奶对医生说“没有，没吃什么”，后来把草根收到橱柜最上层，是谁在替谁先结算？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：几种医学相遇，要紧的不是谁对，是对方的一句话有没有落进来、改动过什么；拦在听完之后是坚定，拦在开口之前是傲慢。失败条件：你找到一个人，同一句话来自母亲和来自会场，他的反应始终一样，本章“按来源设门槛”的说法就要收窄。小行动：下次家人说起一个老法子，先问“你是怎么发现它管用的？”，听完再说。身体或心里的难处真的大了，请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、原文与河道：第23章](#)

24 在说“没事”之前先让身体的条子落一次地

第24章 「我从不生病」

先说一件事：你最近一次对自己说“没事”，是看过之后说的，还是没看就说的？再带着问读：第一，林国栋在手术台上肯听护士一句“器械数目对不上”，对夜里醒两回、爬楼停一下却都自己解释走了，差在回写的快慢哪里？第二，同一句“睡不好不是小事”，他对门诊病人说是郑重，女儿说回来成了“小题大做”，这说明什么？第三，豆豆那句“你不是从来不生病吗”，为什么成了没法归咎他人的回写？

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：好底子是真的，可“我从不生病”由一句描述长成一句断言，是因为账里删掉了路；改河道不靠打气，靠让身体的一个差异真的落地一次。失败条件：你找到一个人，多年把身体的信号都当“没事”挡回去，感觉却丝毫没变钝，本章回写不对称的说法就要改。小行动：床边放个小本子，睡前写一行今天身体递来的条子，只写事实。身体或心里的难处真的大了，请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、原文与河道：第24章](#)

25 在收藏一句合意的话之前先问日子动了哪处

第25章 只听合意的话

先说一件事：你手机收藏夹里，有没有哪一篇是因为它不要你改变什么才留下的？再带着问读：第一，林晓那句“晚上这杯少一点”与老周转来的《晚上少喝一杯》是同一句话，林国栋为什么只回“知道了”，却给老周点了拇指？第二，他说“没有依据”，奶奶说“纸上的东西”，砂锅里被一起倒进水池的是哪两样东西？第三，复查单上的箭头那一夜，他的焦虑为什么也算只听合意的话，只是筛孔朝向了怕？

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：话进了门、日子没动，就还没有听；筛子谁都有，问题在话还没说完，来路与顺不顺耳已先替它定了价。失败条件：你找到一个人，收藏的养生话大半都改动过他的日子，却仍被你判为只听合意的话，本章以“日子动没动”为尺的说法就要改。小行动：翻收藏夹挑一篇，问自己：读完它，我的日子里哪一处动过？身体或心里的难处真的大了，请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、原文与河道：第25章](#)

26 在身体开口时先停一分钟听完它的话

第26章 身体与我之间的河道

先说一件事：你早上醒来的第一分钟，身体有没有对你说过什么，你是怎么回的？再带着问读：第一，为什么说身体是每天被日子改写的河，不是等人来修的机器？奶奶的膝盖“比天气预报准”说明了什么？第二，肩紧这个差异，在 123 三步里为什么卡在第二步？林国栋的闹钟、豆豆憋着不去厕所、周恺睡四个钟头，各自怎样铺出河床？第三，奶奶说脚冷、他应一声“哦”，为什么她就踏实了？

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：健康不是指标全绿，是身体说的话还进得了你的日子；河道不改，再多劝也只是站在槽边喊。失败条件：你找到一个人，指标全绿、身体的话从不改动他的日子，却在各方面都如常灵活，本章以回写开关论健康的说法就要改。小行动：明天醒来先停一分钟，不拿手机，听身体说一句话。身体或心里的难处真的大了，请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、原文与河道：第26章](#)

27 在拿老账量完新东西之前先放它一周

第27章 成功的陷阱

先说一件事：你手头有没有一件事，你说过“不划算”，却从没算过账？再带着问读：第一，老魏拿来小面馆那张五斤葱、两箱鸡蛋、一桶油的单子，周恺说“做不了”，装裁率、红色毛利线和老魏的奖金怎样一起把它推了出去？第二，克里斯坦森对在哪儿，本书接着走的两步是什么？第三，林晓问“要是这话是火锅店采购总监说的呢”，周恺为什么马上知道自己会怎么办？

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：成功的公司不是没看见新路，是拿老账先把它量完；结算在新路与土碰过之前，门才关得最紧。失败条件：换成火锅店的采购总监说同一句话，周恺的反应并没有变，本章“按来源设门槛”的说法就要改。小行动：给一件你想说“不”的事写上“放一周，周五看”，再签上日期。

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、原文与河道：第27章](#)

28 让客户的一句话走到改动公司某处的那一级

第28章 满意度调查的客气

先说一件事：你最近一次填满意度表，写的是真话吗？再带着问读：第一，老何历年给满分或四分却走了，去年春天的“送货能不能晚半个小时”和今年二月的“送货时间能不能调一下”，为什么满意度表读不出来？第二，听见、记下、回应、有主人、碰上土、改了东西六级台阶，老何这句话停在了哪一级？第三，“客气”是把他当客人，四点六这个平均数又怎样先替差异开完了会？

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：认而不收是最省力的客气；格子先画好再去问人，只能得到格子里的答案，真话常写在格子的边上。失败条件：你找到一家公司，最后一栏无人读、也没有主人，客户却照样愿意越写越长，本章“说了没用就少说”的说法就要改。小行动：下次有人对你提意见，回一句“改了”“没改”或“为什么没改”，三选一。

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、原文与河道：第28章](#)

29 让别人的方案先被打开再被评一句

第29章 会议室里的方案

先说一件事：你上一次对别人说“不太现实”，是在把对方的数打开之前，还是之后？再带着问读：第一，小王那页表被周恺三十秒带过，两周后湘菜馆老何一句话，周恺在红绿灯前“想到”了同一个主意，这为什么叫收下了、没承认？第二，“这个我们以前试过了”“你把手上的做好”“回头再说”，三句话怎样都在比较跑起来之前给了结论？第三，小王为什么把方案越写越短，最后说“我提过”？

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：收下一个主意很便宜，承认一个来源很贵；一家公司的河道，就在这个差价里挖深。失败条件：你找到一家公司，被采纳的主意从不写来源，位次低的人却照样敢提、方案也不缩短，本章这一说法就要改。小行动：下一份方案的第一行写提出人，会议纪要里写“采纳了谁的哪一条”。

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、原文与河道：第29章](#)

30 把路放回账里再说我行或我不行

第30章 繁荣时的自负，萧条时的自卑

先说一件事：你最近一次的顺利，有多少是你的，有多少是那一年的路给的？再带着问读：第一，周恺在庆功宴上说“这套办法别人学不会”，行情、老何、老潘、分装线上的大姐怎样从账里被划掉了？第二，停单后他在仓库里说“我根本不是做这行的料”，为什么这与“是我们的体系好”是同一块土的两张脸？第三，老潘随口说城东小店订单勤，周恺当年靠“大学生懂什么菜”这句外行话起家，说明自卑处为何可能是机会？

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：果子是路和土一起结的；自负与自卑都把路从账里划掉，也都在比较跑过之前下了结论。失败条件：你找到一个人，把果子全记在自己的土上，换了路以后依旧结出同样的果子，本章“路也在结果子”的说法就要改。小行动：月底列三栏账：路给的，土给的，我不知道的，三栏都不许空。

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、原文与河道：第30章](#)