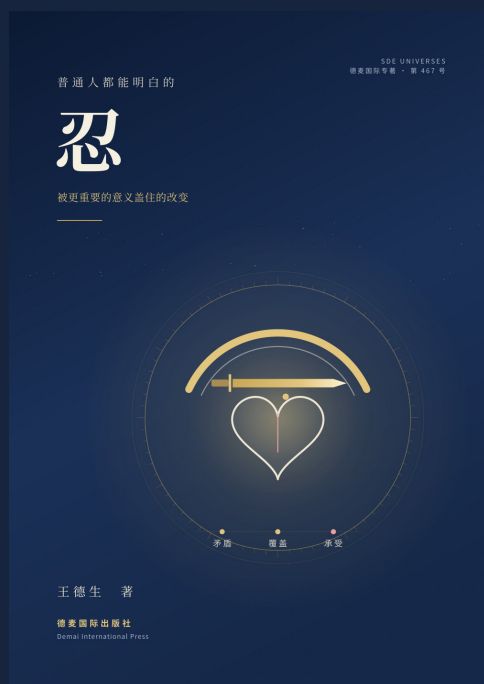


忍：被更重要的意义盖住的变化 · 学习包

三编九章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-467-6

第467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/467/agent/learning.html

01 分清同样一句“好的”，背后是忍，还是别的

第1章 被盖住的第三步

先说一件事：你最近一次把一句话咽下去，是在什么场合，咽下去以后，手在做什么？再带着问读：第一，老陈和小苏被领导当众说了差不多的话，都笑着说“好的”，一个十分钟睡着，一个记了十年，一晚上的样子为什么判不出来？第二，林晓的筷子停了半秒，盘子洗了三遍，覆盖是哪一半，承受是哪一半，她攥着餐巾、洗了三遍的盘子，那股没放出去的劲到哪里去了？第三，当下这一处的意义要先让位，覆盖才盖得上，这个“门槛”对林晓那一晚意味着什么？

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：忍有两半，覆盖与承受；覆盖的前提，是当下这一处的意义已经让位；承受不是白耗，是能量堆积，为了更大的转换和释放；压没压住从外面判不出来，要看盖上来的那个意义后来怎样。失败条件：你找到大量自称为忍的经历，盖住以后矛盾就干净地消了，没有刀留在心上，本书的定义就太窄；或一件事还在强烈主导着当事人，却被另一个意义盖得稳、盖得久、没有后患，门槛一说就不成立。小行动：下次咽下一句话，当晚问一句：刀还在不在，盖着它的是什么。

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、原文与心上：第1章](#)

02 认出一件咽下去的事属于哪一种忍，找对它的出口

第2章 九种忍

先说一件事：你最近一次不吭声，是还没成形的东西没拿出来，是一条路缠着走不开，还是一股火、一份爱没处放？再带着问读：第一，口述第 11 句把忍分成三种，混沌之忍（不露）、纠缠之忍（不走）、张力之忍（不放），各为一种更大的发生，这三个“为了”分别是什么？第二，许文的数据和组里的模型对不上，她存好表格、组会上一句没提，承受的是混沌，等的是创造，项目结题后她摊开数据，堆积的能量放去了哪里；小赵补上了断货的线，年会念了十几个名字没有他，慧芳十六年的火与爱没有出口，各落在九格的哪一格？第三，同样咽下，什么叫忍的堆积有去处、憋的堆积没去处？附录二里的“多为”二字为什么不能去掉，林晓那顿年夜饭为什么主格在自我之忍里的混沌之忍，却同时沾着“不放”？

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：承受不是白耗，是堆积；忍按意义的发生分三种，混沌之忍为更大的创造，纠缠之忍为更大的自由，张力之忍为更大的幸福，各乘三界共九种；三个结局统一成能量放到了哪里。失败条件：三种忍给同一个出口同样有效，分三种九格就没有必要；或找到一种忍，既不属于三种之一，也不属于三界之一；或堆积的能量在忍成、爆、蚀之外另有稳定去处，这张地图就是不全的。小行动：写下你现在正在忍的一件事，答三句：承受的是混沌、纠缠还是张力，等的是创造、自由还是幸福，那场更大的发生在路上没有。

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、原文与心上：第2章](#)

03 用“第三步怎么了”分开让、熬、憋、等、累和忍

第3章 忍和它的邻居

先说一件事：有人劝过你“再忍忍”，你当时听出来的，是让、熬、憋、等，还是忍？再带着问读：第一，老秦把排骨让给孙子，阿梅对账对到十点，小郑挂了电话把手机扣在桌上，他们的第三步各怎么了？第二，老段当众听到涨租两成没有翻脸，和小郑咽下客户的骂，外面一样，里面差在哪里？第三，忍和憋同样在堆积，老段存下的劲有隔壁那间铺子接着，小郑存下的劲没有去处，差别为什么要等水位涨高才看得出？第四，老段的三个明年（忍成、悬着、错忍），从那一晚看一模一样，能把它们分开的是哪一件事？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：六个邻居的区别只有一处，就是一场发生的第三步怎么样了：让是交给别人，熬是慢慢来，憋是没有更重要的意义可托，等是还没到，累是来不了，只有忍是被更重要的意义盖住，而且忍与憋都在堆积，忍的堆积有去处，憋的没有。失败条件：有一个邻居用“第三步怎么了”这一问分不出来，它就该并回别的字，或另配一把尺子；或有托的人与没托的人承受同样的矛盾、同样长的时间，后效并无差别，“供给说”就该收回。小行动：下次有人说“忍忍吧”，先别劝，先问对方：隔壁那间铺子，是不是真的在走。

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、原文与心上：第3章](#)

04 检查一次“为了大局”，盖子是真的，还是只是个名字

第4章 更重要的意义是怎样盖下来的

先说一件事：你最近一次说“为了大局”“为了孩子”“为了团队”，后面接的那件事，此刻真的在发生吗？再带着问读：第一，老蔡上个月为“款在走流程”摔了杯子，这个月笑着说“不急”，变的是什么，盖在那口气上的换成了什么？第二，盖得下来要哪两件事同时在，少了哪一件会盖不住或盖成错忍？第三，那个更重要的意义可以从新的力、新的路、新的名分三个来路来，你手里的这一个，用口气要不要出口、能不能折价、碰没碰到底这三个迹象，各能看出什么？三个来路大致各撑一种忍：新来的力撑张力之忍，新走的路撑纠缠之忍，新的名分撑混沌之忍。

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：忍得下来，要两件事同时在：那个更重要的意义此刻正在由新的东西做出来；当下这一处肯认它更重要。失败条件：有人长期稳定地忍着，日子里指不出任何一件正在发生的更重要的事，却没有爆也没有蚀；或当下这一处仍然主导，却能不带代价地被一个意义一直盖住，两件事就不是必要条件；若能直接测出“主导性”，并与三个间接迹象系统地不一致，三个迹象就该换掉。小行动：在心里补一句“我先不说，是因为__”，补得出一件具体的事，才算有盖子。

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、原文与心上：第4章](#)

05 给一个正在忍的盖子，估一估它的借期

第5章 有效期：那个意义退出主导以后

先说一件事：你身边有没有一段关系，是靠“等孩子考完”“等项目上线”撑着的？再带着问读：第一，方敏和老何前十几年吵得不算多，孩子上外地大学送走的那天，回程一句话没说，到家方敏说“我们谈谈吧”，撑着她的力气是谁借给她的，借期是哪天到的？第二，阿杰、小周、老胡的公司活下来以后，被“让公司活下去”盖住的方向之争，会带着什么回来？第三，勾践尝胆十年，堆积的能量最后放进了灭吴，这和意义退场后落空的能量有什么不同？第四，同一场合作，覆盖期间当下这一处被改写过与没改写过，回来的为什么不是同一个矛盾？（国共合作一例，书里只述结构，不评价任何一方。）

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：承受矛盾的那股力是更重要的意义供给的，它一退出主导，供给就断，矛盾回来；覆盖期间有没有改写，承受不是白耗，覆盖越久积下的势能越多，决定回来的是一把旧刀，还是一个可以谈的问题。失败条件：那个意义明明已经完成，矛盾却没有回来也没有被解开，且覆盖期间找不到任何改写；或意义还在主导，矛盾却因承受的力耗尽而爆发，力就不是来自那个意义；或被改写过的联盟与没被改写的，在外敌退出后散的比例没有差别，“遗产”就是空的。小行动：给手边这个盖子定一个查表日，到那天只问三句：它还在发生吗，我还愿为它付出吗，提起它心里还踏实吗。

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、原文与心上：第5章](#)

06 看出堆积的能量放去了哪里：忍成、爆，还是蚀

第6章 悬着的忍：爆与蚀

先说一件事：你有没有一件事，盖了很久，近来被一句不相干的话一点就着，或者总觉得自己越来越含糊？再带着问读：第一，口述第10句说承受是能量的堆积，那么老周头几年为孩子和家忍，堆下的劲是放进了什么转换；孩子工作、房贷还完，那个意义悄悄退出，没有人宣布，堆下的劲为什么只剩两个去处？第二，老周先话少、含糊自己的手艺，后来在技术总结上一口气说了四十分钟，蚀和爆各是哪一段，爆为什么说“认路”，放错了地方？第三，混沌之忍等不到涌现就乱，纠缠之忍等不到新路就勒得更紧，张力之忍等不到释放就冲出或落回，这三种各自的爆与蚀，你的那件事更像哪一种？第四，第三条路“小口子”是什么，为什么越早越小？

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：堆积的能量只有三个去处，放进更大的转换是忍成，没等到转换沿原路冲出是爆，一直放不出落回自身是蚀；趁它还小，在当下这一处改写一点点，是第三条路。失败条件：找到第四个稳定的去处，既不忍成也不爆不蚀，当下这一处也没有被消耗；或悬三年与悬三十年的人，爆与蚀的概率没有差别；或让当下这一处被改写一点点，对爆与蚀毫无影响，本章唯一的实在建议就要整个撤回。小行动：挑一件悬着的小事，这周在那一处做一件很小的改变，哪怕只是换一种问法。身体或心里的难处大了，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、原文与心上：第6章](#)

07 从一个孩子、一位老师，看忍是怎么长出来的

第7章 意义有轻重，才有忍

先说一件事：你记得自己第一次“忍住了”一件事，是在多大、为了什么吗？再带着问读：第一，两岁的孩子够到饼干，妈妈说放回去，他躺在地上哭，为什么说只活着一个意义的系统不会忍，只会爆或停？第二，许老师十二年里，先是一个具体的孩子，再是一本教学笔记，再是教研组长的身份，每一棒交接的地方最容易出什么问题？第三，三种发生（混沌要创造，纠缠要自由，张力要幸福）各要一个更重要的意义当底，没有这个底，堆积为什么只能爆或蚀？为什么说“忍从来不是性格，是一连串具体的覆盖”，意义太多又会怎样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：忍不是一种本事，是心里活着不止一个意义，而且有一个更重要的在主导；它是意义有轻重的签名，会忍的系统也是能把能量存起来、等一次更大转换的系统。失败条件：找到一个只活着一个意义、却持续稳定地忍的系统，或明显有更重要的意义却完全不会忍、又排除了别的因素；若发育研究显示婴儿学会等待纯由脑区成熟决定，与预期、牵挂无关，婴儿一节就要收窄。这一条本书自认没有自己做过实验，标〔待验〕。小行动：下次夸一个人“特别能忍”，改问一句：他此刻心里，是哪一个意义在撑着他。

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、原文与心上：第7章](#)

08 看三种忍各自等的是创造、自由还是幸福

第8章 忍与创造、自由、幸福

先说一件事：你身边有没有人把“再忍忍”说了很多年，后来日子是变好了，还是变安静了？再带着问读：第一，承受不是白耗，是堆积，是蓄势，像拉开了没放的弓；勾践尝胆十年，力用在灭吴，韩信受胯下之辱，力用在兵法和战场，忍成就是堆积的能量放进了那场更大的转换。阿青压下那道工序的创见，后来成了新生产线上的一道工序，混沌之忍（不露）等来了创造，被盖住的那一个是怎样进了大改变的？第二，纠缠之忍（不走）为更大的自由，老刘的“家和万事兴”名字在、事情不在，为什么说错忍丢掉的自由，是被哪几个关口逐个堵上的？第三，张力之忍（不放）为更大的幸福，秀兰等贷款还完再说，还完那天已说不出口，这是张力之忍的哪一种爆或蚀？

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：忍成时，堆积的能量放进更大的转换，被盖住的那一个成了大改变里的一段，混沌之忍等来创造，纠缠之忍等来自由，张力之忍等来幸福；错忍丢掉的是自由，因为关口被一个名义逐个堵上；等不到，混沌就乱，纠缠勒得更紧，张力冲出或落回自身。失败条件：创造和承受之间看不出任何联系；或错忍的人在三个关口上的状态与忍成的人没有可区分的差别；或悬着的忍积出的张力与幸福这一头没有可见的关系。书里说这些条款现在更像一份邀请，请读者拿自己和身边人的忍去试。小行动：对一件你说了很多年“再忍忍”的事，问它堆着的劲在等哪一种更大的发生，那场发生在路上没有；身体或心里的难处大了，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、原文与心上：第8章](#)

09 每一次忍之前，先问盖我的是什么

第9章 怎样忍得成

先说一件事：想一个你正在忍的具体场景，主管当众否了你的方案，孩子把门关上，邻居占了楼道，都行。再带着问读：第一，老何在车里坐了十来分钟，咽下去的和问过三句的，两种走法半年后各是什么样？第二，云女士辞职照顾婆婆，婆婆情况稳定后，为什么说“提前收场”，不等那个意义完全退场？第三，三问之外还有一个半分钟的辨认：先认出这是哪一种忍，再问它堆积的能量等的是创造、自由还是幸福，那场发生在路上没有，老师的忍常是混沌之忍，宋老师期中查表，查的是班上有没有多出一点说话的样子。第四，楚经理的“项目”是自己定的，宋老师把查表日定在期中之后，三问在管理者和老师手里各要补什么？

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：忍得成的人，每一次都问三句：盖我的是哪一个意义，它还主导吗，盖着的这段时间我在当下这一处改写了什么；缺一不可；再加一个辨认：堆积的能量等的是哪一种更大的发生，路上有没有迹象。失败条件：有人长年不问这三句，凭本能忍得成，也没有后患，且这样的人是普遍的，那么三问就只是自觉的人的工具，不是忍成的必要条件；若覆盖期间当下一处原样不动，大谋成功后矛盾也随之消散，第三问就要收回；若“借光改写”在对方完全不配合时也普遍有效，也要改。小行动：这一周每晚睡前问一遍三句，只记下答案，不急着改变什么。

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、原文与心上：第9章](#)