

朋友发生学 · 学习包

九编三十六章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-469-0

第469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/469/agent/learning.html

01 看出三种友谊是同一件事的三个深度

第1章 通讯录里的四百个名字

先说一件事：你手机里标着“朋友”或“星标”的人，最近一次改动你做法的是谁？再带着问读：第一，杜衡翻到“宋牧（同桌）”时，亚里士多德的三分把友谊当成了哪三种“东西”，本书为什么说它们是同一段发生的三个深度？第二，高二借作业、高三绕操场、想退学那个晚上，回写各落在果子、路上还是土里？第三，星标和“年度好友报告”统计的是什么，数不出来的是什么？

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：三种友谊不是三个格子，是回写停在账本上、气氛上、土里的三个深度，可进可退；德性友谊的稳不来自先在的品格，来自回写沉下来的河床。失败条件：若有人能证明深度只由双方先在的品格决定，与碰撞里发生的改动无关，章里的倒序说就要改。小行动：挑一个通讯录里放了很久名字，删掉括号里的词，发一句不带事的话。

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、原文与地衣：第1章](#)

02 分清融合与共生，让不一样的东西进来一下

第2章 因为是他，因为是我

先说一件事：你说过“他就是另一个我”吗，那几年你们吵过什么？再带着问读：第一，蒙田说“因为是他，因为是我”，他对在不记账、不要理由、牵动整个人的哪几处？第二，线缝找不到了为什么就没有回写，融合和地衣差在哪里？第三，小苇半夜对 AI 说“想要一个不用解释就懂我的人”，周乔后来那句不是客套话的话，和 AI 的一大段回应各在哪一边？

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：融合是把持续的回写写成一个已完成的合一，差异抹平了，回写便没了落脚；朋友是两个一直不一样的人，因为对方而一起长出单独长不出的东西。失败条件：若有一对公认的挚友确实毫无差异、毫无争执，且两人各自都在继续变，章里“差异在才有双向”的说法就要收窄。小行动：下次想说“他怎么就不懂我”，先问他和我哪里不一样，听完不辩，回去想一晚。

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、原文与地衣：第2章](#)

03 把益友损友还原成每一次碰撞的痕迹

第3章 益者三友，损者三友

先说一件事：你替自己或孩子挑过朋友吗，依据的是人，还是一件是？再带着问读：第一，孔子的直、谅、多闻三扇门和“忠告善道，不可则止”，对在哪里？第二，“无友不如己者”为什么让回写只朝一个方向，把益损写成了人身上的标签？第三，顾女士要给儿子调开同桌，宋牧为什么没提那三天的笔记，后来他又把哪一个名字从“退休”组里拖了出来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：益和损不是写在人身上的属性，是每一次碰撞留下的痕迹，事先谁也说不准；人当然要选择，要问的是选的时候把什么当成了朋友。失败条件：若能证明一个人对你是益是损，在任何一次回写之前就能稳定判准，先筛后交就未必是把朋友当存在。小行动：下次想把谁“少来往”，先留一个晚上，问自己判断的是这个人，还是上一次那件事。

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、原文与地衣：第3章](#)

04 认出老朋友的河床，再让水来一次

第4章 河床不是河：老朋友为什么一开口就接上

先说一件事：有没有一个老朋友，很久没联系，一开口就能接上？再带着问读：第一，杜衡一进厨房就蹬一脚垫稳椅子，宋牧说“修了你不就不会垫了”，这几句话里沉着什么河床？第二，西塞罗把稳归给好人的品格，本书为什么说他把顺序倒了，又接下了他的哪几处看见？第三，宋牧拍下杜衡落下的那只旧打火机发过去，杜衡回“留着”，这一句既不催也不留，留的是什么？

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：老朋友一开口就接上，是河床还在，不是河一直在流；稳来自双向回写沉下来的东西，水不来，河床也会淤。失败条件：若能证明多年零回写之后的“接上”完全由先在的品格造成，与旧日的往来无关，章里河床的解释就要改。小行动：挑一个老朋友，发一句只有你们两个人才懂的话，看对方接不接、怎么接。

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、原文与地衣：第4章](#)

05 把“信”从一条规矩读回河床

第5章 五伦里唯一平着走的一伦

先说一件事：你最近一次觉得朋友“失信”，量他的那把尺子是谁递给你的？再带着问读：第一，杜衡说“欠了你三十多年的信”，宋牧答“没欠”，按规范读和按河床读，这通电话各是什么？第二，五伦里朋友这一对为什么是同一个位置写了两遍，“信”一垫上就长出了什么？第三，“责善”什么时候是诤友，什么时候滑成说教，区别为什么只看回写走几个来回？

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”若是外部规范，就在朋友底下又垫了一块板，账跟着回来；“信”若是回写沉下的河床，放心来自走过的次数，落空时问的是“他那边发生了什么”，不是“他欠我什么”。失败条件：若能证明靠规范垫底的朋友比靠走出来的朋友更少记账、更常被对方改动，“信是河床”的读法就要收窄。小行动：下次遇到“已读不回”，先问他那边发生了什么，再把你这边的一句话说给他听。

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、原文与地衣：第5章](#)

06 拿走共同的敌人，看还剩下什么话

第6章 共同的敌人

先说一件事：你最亲近的几个人里，有谁是靠一起讨厌某个人才走近的？再带着问读：第一，小苇和周乔因为方圆越聊越近，杜衡问“要是方圆搬走了呢”，这一问问到了哪一层托底？第二，施密特“先划线、后成一边”的顺序，搬到两个人之间为什么倒了？第三，战友难题怎样接：共同的敌人面前结出的深情为什么是真的，却不等于朋友？

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：以敌定友是给友谊装上一层外部托底，同盟的回写频繁，却只走在“怎样对付他”这一条窄道上；拿走敌人之后还有别的话可说，才是朋友在发生。失败条件：若能证明纯靠敌意聚拢的关系，拿走敌人后仍持续双向改动，章里同盟与朋友的分界就要改。小行动：下次聊第三个人聊到正热，话快说完时，问对方一句和那个人无关的话。

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、原文与地衣：第6章](#)

07 看穿“亲兄弟”那一声，把圈改画成路

第7章 从朋友变成「自己人」

先说一件事：最近有没有人对你好得过了头，你心里先升起的是感谢，还是“我得想办法还”？再带着问读：第一，杜衡说“咱俩，亲兄弟”时，一个动词怎样变成了名词，宋牧切到第三块苹果时手为什么停了一下？第二，人情账和“自己人不能走”，各把朋友冻在了哪里？第三，圈和路两种画法，到分开的那一天各要付什么代价？

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：把朋友拉成自己人，是给没有托底的东西垫上亲人的板，板越厚越稳，也越不自由；圈把人钉在位置上，路让两股水并排一段，分流时不必付代价。失败条件：若能证明被拉成准亲属的朋友，比保持朋友身份的更少记人情账、更允许对方向别处生长，章里的固化说就要改。小行动：下次有朋友对你好得让你觉得被拉进了圈子，先别急着还也别急着推，请他帮一件他的手艺能帮、他做起来高兴的小事。

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、原文与地衣：第7章](#)

08 分清“干净的空地”和“长出来的友谊”

第8章 商业社会让友谊干净了吗

先说一件事：你上一次真正向朋友开口求助是什么时候，没开口，是因为没有难处，还是因为没有开口？再带着问读：第一，宋牧在眼科走廊里想“一辈子没求过人，也没人求过我”，市场把哪些事接走了，又留下了什么习惯？第二，“友谊等于旧关系减利益”这道减法，为什么减出来的是空地，不是友谊？第三，杜衡说“你这是在跟我算账”“你让我花一次”，宋牧头一回把什么原原本本说给了他听？

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：利益搬去市场，友谊腾出一块干净的空地，可空地不会自己长东西，要有人肯说难处、肯欠、肯在没有理由的时候出现；两清是市场的美德，搬进友谊就成了拒绝回写。失败条件：若能证明一段友谊在完全两清、从不开口求助的状态下仍持续地双向改动，“空地要靠开口来长”的说法就要收窄。小行动：下次有人递来一样东西，先收下，别说“我回头还你”，把自己的难处多说一句。

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、原文与地衣：第8章](#)

09 查一查“我们是朋友”里，大者改过没有

第9章 恩典把人抬上来

先说一件事：你身边有没有一个大者，嘴上说着朋友，门却要你自己推？再带着问读：第一，宋牧问“他有没有哪一回，因为你说的话改过一次主意”，杜衡十年里改产线、改包装、改交期，牛总改过几次？第二，阿奎那的图里，神把人抬上来、石心换肉心，能被改动的为什么只有人？第三，杜衡那条关于公差的短信为什么写了一晚上，图纸改了以后，他为什么说“那天我才觉得，我们有点像朋友”？

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：差得再远的两个人，门只需要一个：大的那一边肯因为小的那一边说的话改一次；“抬上来”之后，小者的话若进不去大者里面，回写仍是朝下的一半。失败条件：若能证明大者从不被小者改动，两者的关系依然是双向的朋友发生，章里“大者肯被改”这个条件就要收窄。小行动：找一个比你“小”的人，问他你哪件事做得不对，把他的话说一句在手里，真改一处。

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、原文与地衣：第9章](#)

10 读完“从五十讲到十”，再认谁在让价

第10章 从五十讲到十

先说一件事：你上一次对一个比你大的人说实话，他侧耳了吗？再带着问读：第一，杜衡读创世记 18 章只当是砍价，宋牧为什么说“再看看让价的是谁”，神那句“我所要做的事岂可瞒着亚伯拉罕”开了什么门？第二，古典有神论读“后悔”为拟人、开放神论照字面读，本书为什么只摆叙事的结构而不裁判？第三，摩西代求、希西家加寿、雅各在雅博渡口摔跤改名，三处各把人的什么写进了神做事的路上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：经文的叙事结构是双向回写：先不瞒，再肯被磨，再留下痕迹；神学上怎样定性，本书不替人下结论。失败条件：若能证明这些经文在叙事上并无任何一处让人的话改动了神的行动，或所有读法都不承认这一点，“叙事结构是双向”的说法就要改。小行动：选一个在你上面的人和一件没说开的事，只把自己手里的实情摆出来，看他侧不侧耳；再把一个晚辈说的一句话原样记下，过一周看它碰没碰到你的做法。

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、原文与地衣：第10章](#)

11 分清邻舍之爱的门，和朋友的屋子

第11章 我乃称你们为朋友

先说一件事：你的圈子里，谁是“圈外的人”？再带着问读：第一，小苇生日请了所有人，唯独没请周乔，祁克果看见了偏爱里的哪几样真东西？第二，约翰福音 15 章“不再称你们为仆人”、葡萄树与枝子、两种喜乐，怎样让大者也被写进回写？第三，周乔发烧那一夜小苇没挑人就陪去了校医院，几天后周乔那句“你说话像批改作业”，算不算朋友在发生？

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：邻舍之爱可以全是单向，是门；约翰福音 15 章里肯被对方改动也肯改动对方，是屋；大者主动称小者为朋友，是把一个现成的主仆结构拆开，一段发生才能重新开始。失败条件：若能证明邻舍之爱的单向付出，日久必然长成双向的朋友发生，门与屋的分法就要收窄。小行动：找一个常碰到却没认真说过话的人，问一个不是客套的问题，听他回答完。

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、原文与地衣：第11章](#)

12 给一次相遇留下河床，别让它落回“它”

第12章 我与你

先说一件事：你和谁有过一次整夜的谈话，第二天又回到了客气？再带着问读：第一，婚礼上那两个小时，杜衡说出“其实我不想再扩了”，布伯的“我—你”看对了哪几处？第二，河床的几个证据（老朋友接上、深谈的门槛不同、对不在场的耐受）各是什么，河床为什么不是保证？第三，创世记 18 章的“岂可瞒着”到 19 章的“纪念亚伯拉罕”，大者怎样在河床里留下了东西？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：相遇是水，会过去；瞬间落回日常之后，一部分成了“它”，一部分沉成河床，河床不制造相遇，只让相遇更容易临到。失败条件：若能证明相遇之后不留任何可比较的痕迹，深谈的门槛与对沉默的耐受也完全不受影响，章里的河床说就要改。小行动：下次和比你小的人谈完要紧事，花一分钟写下他最要紧的一句，下次见面先说这一句。

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、原文与地衣：第12章](#)

13 认出控制与讨好是单向的两张脸

第13章 单向的两张脸：控制与讨好

先说一件事：你和最亲近的朋友说话，是不是有个固定的格式，总是你出主意，或者总是你点头？再带着问读：第一，杜衡四十分钟的电话里说了三十分钟，宋牧只说“嗯”，小苇对室友一路“好呀好呀”，这是同一件事的哪两张脸？第二，黑格尔看见承认必须双向，为什么他给的路仍是斗争，主奴只翻不共生？第三，宋牧后来发的那条消息，既说房子不换，又说签字前多停一晚的做法有用，一个“不”一个“有用”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：核对本章的判断：单向有两张脸，只写人是控制、施舍、说教，只被写是依附、讨好，两张脸常常长在同一个人身上；朋友的发生不靠谁赢，靠两边都肯被碰一下。失败条件：若能证明长期一边只给、一边只收的关系，仍能让双方的做法都持续被对方改动，“单向两张脸”的判断就要收窄。小行动：这周对一个常顺着你的人，或一个你常顺着的人，说一句不同的话，说完不解释，看对方怎么接。

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、原文与地衣：第13章](#)

14 看出最高贵的单向，也把对方放在受者的位置

第14章 他人的脸

先说一件事：别人给你什么，你是不是总要想办法还回去，还得那么急是为什么？再带着问读：第一，宋牧每回抢着买单、打钱附一句“不用还”，杜衡说“你什么都肯给别人，就是不肯让别人给你”，这是列维纳斯的哪种好、哪种缺？第二，“不求回报”和“不许对方回写”被并成了一件，缺口留在了哪一头？第三，彼得不肯让耶稣洗脚，和宋牧那一声别扭的“行”，说明让别人给自己一个位置是什么？

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：不求回报是朋友的条件，不让对方改动我却是朋友的反面；无限的单向，把对方永远放在受者的位置，对方的意义没有地方发生。失败条件：若能证明对方一头完全留空的责任里，对方的洪流仍持续地发生意义，章里“最高贵的单向”之说就要改。小行动：找一个一向只肯给你的人，让他给你一件小事：借一本书，或说一句你最近有点难。

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、原文与地衣：第14章](#)

15 把“被看见”往“被改动”推一寸

第15章 被看见就够了吗

先说一件事：最近一次有人对你说“我理解你”，之后他做了什么不同的事？再带着问读：第一，小苇生日收到八十七个赞和一排蛋糕，为什么说她被善待了却没被碰到，助手那句“你的感受是真实的”落在了哪一层？第二，霍耐特的爱、权利、团结三种承认，各看对了什么，又怎样停在“给”上？第三，小苇买的两个烤红薯，为什么比周乔那段长长的话更像一次碰到？

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：被看见是门槛，不是终点；承认到了态度，回写才算到了做法，听进了和改了要分开查。失败条件：若能证明纯粹的承认姿态，不伴随任何做法的改动，也能让对方的处境长久改变，章里“承认停在听进了”的批评就要改。小行动：下次有人说“我理解你”，接着问一件很小的事：以后换个做法，行不行；自己想说“我理解你”，先想说完以后准备改什么。

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、原文与地衣：第15章](#)

16 像磨刀那样被改一寸，又各自仍是自己

第16章 铁磨铁

先说一件事：你身边有没有一个人，和你很不一样，却每次聊完都有一点新想法？再带着问读：第一，杜衡说磨刀“得是不一样的”，两块一样软的铁互相蹭，为什么只蹭一手黑？第二，伽达默尔的“不占有的理解”“前见受检验”对在哪里，“融合”为什么容易被读成合一？第三，对话要不要有一件共同的事托底，理解之后做法变没变，这两个检查各问什么？

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：铁要不一样才磨得动，磨的时候两块都掉屑，磨完各得各的刃；朋友是两个人彼此磨，不是合成一个人。失败条件：若能证明两个视域完全融成一个之后，双方的做法仍继续被对方改动，章里“两股仍是两股”的要求就要收窄。小行动：找一个想法不同的朋友，挑一件小事听他讲完，只问一句“你为什么这样想”，对自己说今天要被他改一寸。

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、原文与地衣：第16章](#)

17 把患难读成显露，不读成验货

第17章 A friend in need

先说一件事：你上一次在难处里向人开口，开口之前心里算了几笔账？再带着问读：第一，同学群里那句“老杜的厂子听说银行抽贷了”后面只跟着捂嘴的表情，宋牧为什么先问自己“这时候打过去算不算打听”？第二，“患难见真情”按存在读是验货，按发生读为什么说平时回写成本低、真假分不出，患难让代价把它们分开？第三，塞涅卡的智者“只为有人可帮”，宋牧那句“不知道”，把他自己放到了河里的什么位置？

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：患难不是来验朋友的，是让平时分不出的回写在代价面前分开；只帮人、不让人帮，自足变成封门，也是单向。失败条件：若能证明人们在患难里表现出的“真假”，平时用任何低成本方式都稳定可辨，“患难是显露”的说法就要收窄。小行动：问一个很久没提过难处的人一件具体的事：“这个月最让你头疼的是什么”，别急着给办法，先听完。

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、原文与地衣：第17章](#)

18 用三层接受度，读出帮助进去了没有

第18章 你要痊愈吗：池边三十八年

先说一件事：你有没有过“钱收下了，话不要”的时候，那一刻你在怕什么？再带着问读：第一，杜衡收下信封却说“别的你就别问了”，接受度停在收下了、听进了、改了的哪一层，斯托的“威胁—僵化”看对了什么，又把“收窄”收到了哪里？第二，何以知道对方接不接受：肯不肯说难处、能不能欠、小探针之后做法变没变，各怎么看？第三，毕士大池边的人躺了三十八年，耶稣为什么先问“你要痊愈吗”，宋牧躺在地板上的那一声“嗯”做对了什么？

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：接受度是输入之后对方的土改变了多少除以输入了多少；帮助进去了没有，不看收下了什么，看肯不肯说、能不能欠、做法有没有动，先问“你要什么”再动手。失败条件：若能证明对方从不开口、从不让人欠、做法也毫无变化的情形下，帮助仍长期有效，三个征兆的判断就要收窄。小行动：下次有人说“没事”，别拆穿也别追问，问一句很具体很小的话，比如“吃饭了吗”，然后留一会儿空白。

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、原文与地衣：第18章](#)

19 在对方跑起来时，把脚手架一块块拆下来

第19章 脚手架要拆

先说一件事：你帮过的人里，有没有一个现在离不开你，你舍得让他离开吗？再带着问读：第一，杜衡一个月打了四十一个电话，其中三十几个心里早有答案，宋牧“心软”和“害怕”的两个念头各指向什么？第二，帮助三条（目标是对方的意义、方式是激发、成功是退场），怎样回答“最近发展区的外沿是谁定的”？第三，“我帮你”和“我陪你”差在哪里，宋牧那三天不打电话，难受的是谁？

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：好的帮助是脚手架，目标是对方自己的房子，成功的标准是自己可以被拆掉；退场不是抽身，门开着，河床在。失败条件：若能证明朋友之间长期替代式的帮助，也能让对方的意义发生并最终不再依赖，“帮助要退场”的判断就要改。小行动：对一个你帮得过了位置的人，不要突然撤，也不要说“我累了”，说一句“这回你先试试，卡住了我在”。

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、原文与地衣：第19章](#)

20 让帮的人也被改动，一次碰撞认出两个意义

第20章 帮的人也被改动

先说一件事：你上一次帮人之后，自己这边变了什么，说得出来吗？再带着问读：第一，辛格的高效利他对在偏心不合理、认真算比感动更尊重受助者，“帮的人毫发无损”为什么落在施舍一格？第二，宋牧说出物理组要并、竞赛班要停，杜衡回一句“你懂振动”，宋牧蹲在机床边听出是地基的毛病，两边各长出了什么不同的意义？第三，彼得不肯让耶稣洗脚，“拒绝被帮”怎样把自己从关系里拿了出来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：帮的人毫发无损是施舍，帮的人也被改动才是两股洪流的碰撞；一次碰撞，两个意义，两边拿到的是两样东西，所以不记账。失败条件：若能证明帮的人从未被改动的帮助，长期看也让两边的意义同时发生，章里“帮者也被改动”的要求就要收窄。小行动：下次帮完一个人，先问自己这一次我这边变了什么，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、原文与地衣：第20章](#)

21 分清不同与相克，问一句“我真替你高兴吗”

第21章 约拿单的外袍

先说一件事：你的朋友最近在做一件你不看好的事，你的第一反应里有多少是替他着想，多少是护着自己的估价？再带着问读：第一，宋牧说暑假回村修老屋，杜衡那句“你疯了”估出了很低的价，宋牧听出了什么？第二，霍布斯看见人间一大半的“朋友”是手段，约拿单把外袍脱给大卫，这件外袍一路留在大卫身上说明什么？第三，“不同”与“相克”怎样分，“你做成我并不看重的事，我是否真替你高兴”这个检验，测得出什么、测不出什么？

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：朋友是帮你成为你，不是帮你成为我；不同不是相克，至少一方肯把相克的那一部分从回写里摘出来，另一方不借机占便宜。失败条件：若能证明目标完全相同的人比目标不同的人更能长期做朋友并互相改动，“意义不同是材料”的说法就要收窄。小行动：对一个正在做你不看好的事的朋友，先问一句“这件事里你最在意的是什么”，听的时候不估价。

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、原文与地衣：第21章](#)

22 用地衣分清共生、寄生与线粒体式的融合

第22章 一块地衣

先说一件事：你的哪位朋友替你活着你缺的那一维，他又从你这里借走了什么？再带着问读：第一，宋牧在老屋墙根指着那片橘黄说“它是两样东西”，杜衡来了以后，宋牧问休息区、杜衡定交稿日，两边各动了对方的什么？第二，马古利斯的线粒体是共生的最深处，朋友为什么要停在地衣，不能走到只剩一股？第三，寄生、偏利共生、互利共生分别对应利用、施舍、朋友，“创造偏形状、自由偏路、幸福偏土”这个对应，本书怎样标注？

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：朋友是两个不同的意义各在对方身上找到生长的条件，像一块地衣；同长不是长得一样，是同时并且因对方而长；友谊可以无过错地结束。失败条件：若能证明两个意义完全相同、互不借用的两个人，反而长出了单独长不出的东西，章里“不同是前提”的说法就要改；那组三维对应若一再落空，本书就删去它。小行动：想一位和你很不一样的朋友，问自己：我从他那里借过什么，他从我这里借过什么。

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、原文与地衣：第22章](#)

23 看账本的两个前提，认出无账可记

第23章 你给我一次，我还你一次

先说一件事：你的手机里，谁是你从没想过要还的人，为什么？再带着问读：第一，杜衡的黑皮本子记着谁垫过料、谁介绍过客户，他翻到最后，为什么整本找不到宋牧？第二，特里弗斯的互惠利他和吸血蝙蝠分血，对在哪里；账本要一把公共的尺、还靠未来撑着，“最后一轮”为什么是它的弱点？第三，牺牲、利用、朋友为什么是同一对人在不同时刻的三个落点，记账什么时候会回来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：账本能记同一把尺子量得出的东西，朋友碰撞出来的是两个不同的意义，没有公共的尺，所以无账可记；账本回来，是意义出了问题的报警。失败条件：若能证明朋友间的意义可以换算成同一种货币而不损失什么，“无账可记”就要收窄。小行动：翻翻手机，看哪些人是你从来不数的，对他们说一句谢谢，不必还；对心里默默记着账的那几位，问一句：这是账本在报警，还是我自己的意义出了问题。

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、原文与地衣：第23章](#)

24 分清接纳与接住，让两边的差异都进去

第24章 我为你好

先说一件事：你最近一次对别人说“我是为你好”，那一刻你准备好被他的回答改变了吗？再带着问读：第一，杜衡的“我为你好”、AI 的一路“我理解你”、宋牧的一问一事，三种回应各是谁写谁、谁被写？第二，罗杰斯对在把自己的目标塞给对方是最常见的单向，他的“真诚一致”已把他拉近了本书多少，还差哪一步？第三，用宋牧和杜衡断过的八年重读一遍：什么叫接住，什么叫接住以后还肯把自己的差异放进去？

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：接纳是备好地，不是长出苗；好朋友不只接住你，还让你的东西进他那里，他的东西进你那里。失败条件：若能证明纯粹的无条件接纳、对方毫不回写，也足以让来访者的做法长期改变，章里“接住不止于接纳”的判断就要收窄。小行动：下次有人向你倾诉，先接住，听到他说完，再说一件你自己的相关的事，不超过三句，不给结论。

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、原文与地衣：第24章](#)

25 分清放手与强留，给停了的友谊留一道门缝

第25章 星辰的友谊

先说一件事：你手机里有没有一个“星辰”，是在等它自己消失，还是想过给它一个体面的说法？再带着问读：第一，宋牧立起那张蓝校服的旧照片，手指悬在“过年好”上很久没落下，这六年的停，没有过错也没有仇，该叫什么？第二，尼采的“星辰的友谊”对在不让人为旧话付一辈子的账、分开不等于背叛、往日是真的，他的出路“远离”为什么又抹掉了河床？第三，怎样用三问判断自己是不是在强留，不强留的两种样子各是什么？

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：分离可以是没有过错的，也不是命运，是一次一次具体的少回写；不强留是不拉也不锁，河床留着，门开着。失败条件：若能证明强留之后对方的洪流因此重新长了起来，且对方事后认为那一下是对的，“不强留”就要收窄。小行动：找一个没闹翻却不再说话的人，发一样只属于你们两个人的旧东西，发完就放下，不等回音。

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、原文与地衣：第25章](#)

26 分清哀悼与强留，把对手的提问带进新日子

第26章 运斤成风：惠子死后

先说一件事：有没有一位已经不在或不再联系的人，曾经替你“质”过，你现在遇事还会在心里先替他反驳一遍吗？再带着问读：第一，老魏去世后，宋牧对着空椅子问“这个条件是不是给多了”，庄子说“无以为质矣”，失去的是对手，还是那条河？第二，破琴什么时候是哀悼，什么时候是强留，“淡如水”什么时候是留白，什么时候只是怕麻烦？第三，庄子最强的版本“人死就是死了”，本书认下了哪一半，他停在了哪一步？

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：哀悼是对一条河说它是真的；失去的是那个人，随后失去的是那个人催出来的自己，前者不能补，后者只要河床还在，可以有另一种长法。失败条件：若能证明把已停的回写继续演成还在对话，对在世者的生长更有益，章里“强留”的判断就要收窄。小行动：写下一位已不在的人，再写三条他在时你敢做的事或改掉的毛病，看哪一条还在你身上，找一个活着的人也来挑一次你的错。

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、原文与地衣：第26章](#)

27 把“最好的朋友”当快照，别裱成合同

第27章 「最好的朋友」

先说一件事：你的“最好的朋友”，是一张快照，还是一份合同？再带着问读：第一，方圆过生日发的九宫格里没有小苇，小苇问“你不是说过我是你最好的朋友吗”，方圆那句“那时候我们确实挺好的”为什么最痛？第二，邓巴的“时间有限、层级是真的、不喂就衰减”对在哪里，衰减和冷落有什么不同？第三，标签怎样把“停”变成“背叛”，宋牧的五个人又说明了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：衰减不是友谊的失败，是水往别处流；真正冻住它的是标签和标签背后的“应该”，快照可以拍，别把它裱成合同。失败条件：若能证明越是给友谊贴标签、附义务，友谊越是继续发生，“不固化”就要收窄。小行动：写下“最近三个月，让我长了一点东西的三个人”，一个月后再写一次，对照名单变了没有。

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、原文与地衣：第27章](#)

28 把“不可能”从存在挪回发生

第28章 「朋友们，没有朋友」

先说一件事：你说“我没有朋友”的时候，想要的是一份名单，还是一次会延续的发生？再带着问读：第一，杜衡半夜念出“哦，我的朋友们，没有朋友”，说厂子出事那年真来帮他的一只手数不满，这句话在他身上是什么意思？第二，德里达看出名词不稳、互惠会成账，他从“存在不可能”走到“友谊不可能”，中间少了哪一步？第三，他的“无条件”是地平线，本书承认它防固化的价值，又用什么说明“今天这一次”是可能的？

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：不可能的是存在，可能的是发生；别问有没有朋友，问今天有没有一次。失败条件：若能证明友谊作为发生，也必然在每一次具体交往中被计算和条件所污染，以至于一次也没有发生过，章里“发生是可能的”就要收窄。小行动：这个星期每天在本子上只写一行：今天有哪一次发生，写人名和一句话。

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、原文与地衣：第28章](#)

29 分清礼物的账和意义的发生

第29章 礼物与回礼

先说一件事：你记得的、没说出口的那几笔人情，记在谁的名下？再带着问读：第一，宋牧给杜衡的腊肉多添了半块，杜衡桌面玻璃板下压着人情单，却说“他那个，我没记”，莫斯的三重义务对在哪里？第二，莫斯“最强的一招”把关心、信任也算作最贵的礼物，本书回答的是同质的东西在流动，还是异质的意义在发生？第三，“记得东西，还是记得话”这个笨办法，测的是什么？

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：礼物是同质的东西在转手，可以记账；朋友是异质的意义在发生，没有东西可以还。失败条件：若能证明朋友之间发生的一切都能折成同一把尺子而不损失什么，“无账可记”的结构说就要改。小行动：下次给朋友寄东西，想一想是“该还”，还是“想让他尝”。

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、原文与地衣：第29章](#)

30 分清藏起来的账和没有账

第30章 回礼要隔几天

先说一件事：上一次你在心里“掂”过别人的回礼，掂的是东西，还是那个人？再带着问读：第一，老周隔了一个半月才回两盒点心，宋牧为什么觉得自己“被结了一笔账”，布迪厄的时间差看穿了什么？第二，“惯习”这一招把“我没有记”也收了进去，本书怎样回答，真正不记账靠什么判断？第三，宋牧后来怎么看那两盒点心，“不替对方把话说完，不替自己把账记上”是什么意思？

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：藏起来的账和没有账是两回事；真的不记账不靠掩盖，要看有没有一个“应该”，看没人看时还做不做。失败条件：若能证明时间差只是礼数、毫无计算的成分，或一切回礼都是惯习性的账，章里的区分就要改。小行动：下次有人给你回礼，先别掂轻重，看一眼这个人这一次想让你知道什么，回应那个，不回应礼。

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、原文与地衣：第30章](#)

31 从“知”再走一步，让知己改动自己的做法

第31章 管仲分金

先说一件事：你对哪位朋友的“知”，只停在“我懂你”，没改变过你自己的做法？再带着问读：第一，高二食堂里杜衡的筷子总落在肉的大块上，宋牧让出一块，杜衡只说“给我讲讲那道斜面题”，两个人各拿到了什么？第二，管仲五件事鲍叔牙都读出了处境，司马迁对在把友情放在“知”上，鲍叔牙子孙世禄、豫让以命相报，怎样被当作“这也是账”提出来？第三，“知只是回写的第一步”，从看懂到被改动、再到双向，还差哪几步？

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：知己不只是看懂对方，还要让看懂的东西改动自己的做法，同时让自己的意义在这场碰撞里另外长出来；鲍叔牙不记账，因为他要和管仲要的是两样东西。失败条件：若能证明单向的“知”就足以构成知己，对方毫不回写也长期成立，章里“知只是第一步”就要改。小行动：想一个你觉得他亏待了你、或你对不起的朋友，写三句：他此刻的处境，他放不下的，他想成为什么，看哪一句是你以前没想过的。

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、原文与地衣：第31章](#)

32 分清长线记账和先给出，施的福与受的受

第32章 施比受更为有福

先说一件事：你最近一次真心当“受者”，是什么时候，你肯不肯？再带着问读：第一，杜衡把“给予者最终胜出”抄进笔记本，宋牧的笔为什么停了一下，格兰特对在拆开“好人吃亏”、看到给予会传染、看到无我的给予会垮？第二，他用的是“成功”这把尺子，otherish 给予者已走到牺牲与利用之间，离本书“以对方的意义为目标”还差在哪里？第三，徒 20:35“施比受更为有福”里，施的福和受的受为什么是两种东西？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：给予者胜出是更聪明的记账；施的福和受的受是两种东西，放不上同一把尺子，所以无账可记。失败条件：若能证明长线记账与不记账的给予，在动机与结果上无法区分，章里的分界就要收窄。小行动：想最近一次“给”，问自己：如果知道永远没有回报，也没人知道，我还会给吗？分不清也不必着急。

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、原文与地衣：第32章](#)

33 把社团看作托底和练习场，自己搭一个小的

第33章 独自打保龄

先说一件事：你人生里最像“练习场”的那一处是哪里，它现在还在吗？再带着问读：第一，小苇报了五个社团一个也没去，杜衡说厂里篮球队打出了三个后来一起开厂的人，宋牧说县城的工人文化宫改成了奶茶店，这三句合起来说什么？第二，社团这层外部托底撤走，朋友“本可以更纯”，为什么现实里多数人却是什么朋友也没有了？第三，每周同一个时间、同一个人、同一件小事的“小练习场”，四周后你要看哪一句话？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：托底撤走的同时，回写的练习场也一起没了；朋友没法再等一个大托底，要靠自己搭小的，轻轻的，随时能拆。失败条件：若能证明没有任何练习场的人同样容易形成双向回写，或搭小练习场对朋友的发生毫无帮助，章里的做法就要收窄。小行动：每周同一个时间，和同一个人，做同一件小事，一刻钟到小半个钟头，不取名字、不发通知，坚持四周。

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、原文与地衣：第33章](#)

34 把点赞当门铃，进门靠一条单独的线

第34章 连着线，却一个人

先说一件事：上一次有人为你的难处认真花了一个小时，是什么时候？再带着问读：第一，杜衡在同学群里说“厂里出了点事”，十三个赞没有人问是什么事，宋牧为什么没点赞，二十分钟后拨了电话？第二，点赞、已读、表情包停在听进了一层，特克尔最强的版本“这一层会挤掉改了一层”是什么意思？第三，小苇的两个群，为什么一对多的群聊没有谁被改，线上还能留什么位置？

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：赞和已读是门铃，不是进门；人人在场的地方没有谁被改，要朋友发生，得有一条只通向一个人的线。失败条件：若能证明点赞和群聊的互动长期稳定地改变了双方的做法，章里“多停在被看见”的判断就要收窄。小行动：找一个最近发过难事、或很久没出声的人，不点赞不发表情，私信一句“看到你那条，想问问你现在怎么样”，不给建议，不等立刻回。

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、原文与地衣：第34章](#)

35 路可以修，朋友不能开处方

第35章 孤独的流行

先说一件事：你的孤独，是缺人，还是有人却没人懂？再带着问读：第一，小苇的问卷“偏高”，辅导员说只是一个提示，小苇问“偏高是比谁高”，把孤独当症状、开处方，为什么会让朋友成了药？第二，穆尔蒂对在孤独伤人、把羞耻拿掉、要修路，他最强的回答“我要做的是让人有机会遇见”，本书接下了什么？第三，两种孤独缺的东西为什么不一样，“孤独不全是病”又怎么说？

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：孤独要听见，也要修路，可朋友不能开处方；把孤独当信号，路要修，走不走让它自己发生。失败条件：若能证明把人配对、安排见面的项目，稳定地产生了双向回写意义上的朋友，“朋友不能开处方”就要收窄。小行动：想一个上个月没联系的人，发一件小事：“我今天路过一家店，想起你说过的那件事”，不问“在吗”；不回也别记账。

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、原文与地衣：第35章](#)

36 不问是不是机器，问回写是单向还是双向

第36章 机器能不能做朋友

先说一件事：你和 AI 聊天之后，是更想去找人，还是更不想？再带着问读：第一，小苇连着说了一个星期委屈，第八天发现越来越不想去找室友，魏泽鲍姆的担心，镜子、瘾、没有风险的假亲密，怎样推到最强？第二，为什么不问“是不是机器”，回写单向还是双向、账在谁手里、你是否因它走近了真人，这三个问题落在机器身上各怎么答？第三，四条成立条件要同时有，五条推翻条件只能推翻、不能证成，这两组各怎么用？

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：判词不因对方是机器而失效，也不因对方是机器而自动成立；多数伴侣型机器今天是镜子或讲台，单向居多，会说不、让你做不顺手的改变、又不拦着你去找人，才可能出现双向的形状。失败条件：若五条推翻条件里任何一条被事实坐实，比如回写始终只有一向、账始终在对方手里，本章对机器的读法就要撤回。小行动：让它说一句你不爱听的话，看你后来怎么做；比较这一周对它说过的最长一段话，与对身边真人说过的最长一段话。

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、原文与地衣：第36章](#)