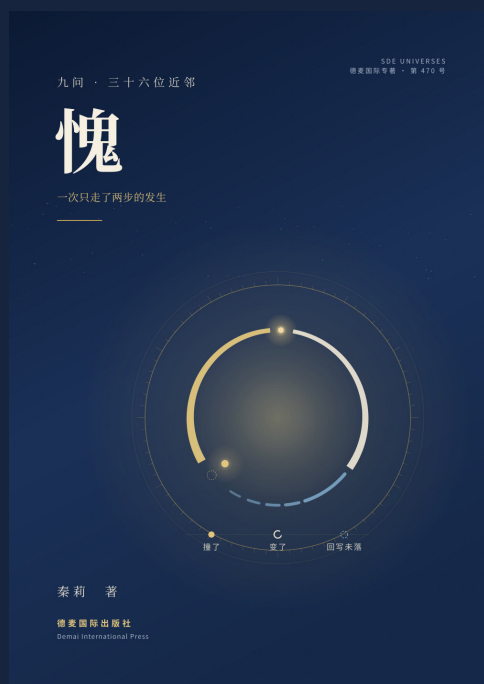


愧·学习包

三编九章·阅读、学习、智能问对



原书作者：秦莉

ISBN 979-8-90690-470-6

第470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/470/agent/learning.html

01 把愧从羞、耻、悔、内疚里单独认出来，并看出「还清」不等于「落定」

第1章 愧是什么在显露

先说一件事：你有没有一次，没做错什么，或者账早已付清，对某个人却仍有一块放不下？再带着问读：第一，家长会散场后的母亲没有错，为什么在孩子房门口站了很久，「对不起」是愧说出来的话，愧本身是什么在显露？第二，阿树的礼一份比一份重，为什么越送越躲着老周？第三，问心无愧的三张脸，各是没撞、落定，还是拒绝伪欠？

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：愧不是一张没付的账单，账单问还差多少，回写问改变落到哪里；账清了、礼送了，位置没改，愧还在。失败条件：把受惠大小、回报程度、落点开关三样分别变动，若回避只跟着受惠大小或回报程度走，与落点开关无关，补偿悖论就错了；该局面是设想，尚未实施。小行动：想一件你已经还清的人情，写下一句：见到那个人时，我想绕开的是这件事，还是我在他面前的那个位置。

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、原文与落款：第1章](#)

02 分清天平、狗和人的愧，认出「平了」与「落定」不是一回事

第2章 从歪斜的天平到躲闪的人

先说一件事：你和某个人之间，账面早已平了，相处时却仍有一个压着你的位置吗？再带着问读：第一，天平撞了也变了，复位为什么不记账，人多出来的那一步是什么？第二，狗的愧疚脸随训斥而来，人的愧为什么要听他怎样解释、后来怎么做？第三，兄长供弟弟读书，钱早转平，弟弟为什么仍先看哥哥的脸色，这是路径上平了，还是位置也松了？

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：三个比较层级都有撞与变，回写只在人这里需要被记上，而且记在一个有资格说「够了」的地方；往来平了，位置没平，是D欠。失败条件：若表情随训斥的线索走、紧张随时间走、愧随被理解的责任信息走这三条曲线始终同步，人的层级多出来的那一步就不成立；该局面尚未实施。小行动：找一件你以为早已两清的事，问自己：对方有没有办法，把自己的差异记进往后的往来里。

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、原文与落款：第2章](#)

03 识别检讨与「为了你」里移动的结算单位，说出结束资格握在谁手里

第3章 问心无愧与写检讨遮住了什么

先说一件事：你有没有一次说了「我再想想办法」，后来发现签下的是一把会变长的尺子？再带着问读：第一，小宇的检讨一张比一张深，作业却没有交，这是缺在哪一维的回写？第二，欠一次探望，变成欠主动性，再变成欠一个从无不同愿望的自我，结算单位是怎样一步步移动的？第三，戴震、新渡户、尼采、弗洛伊德各看穿了什么，又各在哪里停下？

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：检讨是 S 欠的制度化，「为了你」是 E 欠的制造；无穷不来自债额，来自什么算还一路被改写；结束资格不能只握在一个人手里。失败条件：在标准随回应移动的条件下，若越早越积极认错的人修复也最好，或固定终点的组也出现同样的追加证明，说明起作用的是性格而不是单位移动，早认错陷阱就错了；该局面尚未实施。小行动：把你对孩子、下属或伴侣的一个要求，改写成一件可以做完的事，并写明做完的样子。

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、原文与落款：第3章](#)

04 追踪一句「没事」怎样撤掉回写的落点，并学会替它补上一个落点

第4章 一句没事如何让愧发生

先说一件事：你最近一次对别人说「没事」，是没事，还是不想听到后面的话？再带着问读：第一，客厅里那句「没事，爸，我们输了」，撞在哪里，变在哪里，回写本该落在哪里又被谁拿走了？第二，项羽、萨特、达尔文、凯尔特纳各说中了什么，又各在哪里停下？第三，脸红、低头、气氛缓和，为什么只是显露，不是落定？

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：一句不带落点的「没事」，撤掉了回写的地方，还让照顾的方向倒转；按本书的预测，带上一个落点，它才是最快的结账，例如「没事。下次你打算怎么来看我？」。失败条件：若一句无关的问话同样有效，或控制了惊讶与信息顺序之后两种「没事」的差异消失，「没事」撤落点就错了；该局面尚未实施，也不会对真实的孩子去做。小行动：下次有人对你说「没事」，在心里先问一句：这句话把落点留下了，还是拿走了。

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、原文与落款：第4章](#)

05 看出愧是走错了哪一维而变坏，并找到可以转向的节点

第5章 愧怎样一步步变坏

先说一件事：你有没有对谁说过一句无法收回的「好」，或在谁面前，不管怎样回应都证明自己欠？再带着问读：第一，三双球鞋只有第一双穿过、后两双几乎没磨过，补偿加码，回写落在了哪里？第二，自我厌恶、溺爱、恼羞成怒、一躲十年，各是回写停在哪一维、被谁扣住？第三，佛教掉悔、太宰治、卡夫卡、舍夫各说中了什么，转向的节点又在哪里？

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：愧变坏多半不是人不够坚强，而是该落下的一笔没有地方落；一句已说出的「好」若有地方无代价收回，讨好的链条就断。失败条件：随机给一半讨好者装上「已给出的同意可以无代价撤回」的渠道，若两组讨好与回避无别，或差别只能由一般的安慰解释，可收回的肯定就错了；该局面尚未实施。小行动：对一件你已经答应、却不想做的事，写下一句可以收回的话，先不发出，看它说得出口吗。

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、原文与落款：第5章](#)

06 分辨压垮人的愧与长出人的愧，说出新生为什么要落进别人的时间

第6章 让人重新长出来的愧

先说一件事：你改过的一件事，别人是怎么知道的，有谁看见了，谁改了口？再带着问读：第一，被老师单独叫去的少年，得到的是一个重新行动的位置，还有一句感动？第二，周处、布萨、亲鸾、布雷斯韦特各走到了哪里，还差哪一步？第三，药剂师的核对清单（设想）怎样把自己的回写记到别人看得见的地方？

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：压垮人的愧与长出人的愧，分在回写有没有地方落：改了什么，记在哪里，谁能说落定；愧到新生之间，没有靠感动自动走完的桥。失败条件：同样真诚的悔改，若只做一般练习、成果无人使用的一组在新处境里同样稳定，或改善的代价转给了受影响的人，新生在关系条件里就错了；该局面尚未实施。小行动：把你想改的一件事，写成一条别人能照着用、也能来复查的具体安排。

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、原文与落款：第6章](#)

07 说出人为什么必然会愧，并按欠的维度配干 预

第7章 为什么人会被推向愧

先说一件事：你有没有一件几十年前的事，至今想起来脸还会热？当时的路径不能重走，你试过换一个地方落吗？再带着问读：第一，做过的不能撤、懂得的不会停，为什么回写永远走在改变后面？第二，三个相位（D 与 E 推出 S，S 与 E 推出 D，S 与 D 推出 E）怎样对应三种欠的来处？第三，你的愧更像刹车，还是更像账本，还是一份未落定的清单？

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：愧是回写滞后的显影；良知、生而负债、面容的召唤、互惠，各说中一面，都分不清还清与落定。失败条件：若对标准在移动的人只劝放下，愧短降之后并不以加码或追加证明复发，或对停在显露里的人改关系条件同样转型，三种欠的分法就是多余的；该局面尚未实施。小行动：给自己一件旧愧列一张清单，每一条旁写上：缺的是哪一维，换到哪一维去落。

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、原文与落款：第7章](#)

08 把愧放回创造、自由、幸福里，说出幸福不是账清而是回写有地方落

第8章 愧与创造、自由、幸福

先说一件事：有人劝你「放下内疚，善待自己」，你听了是轻松，还是更难受？难受的话，是哪一条没有被划掉？再带着问读：第一，孟子的无愧之乐，是挣来的落定之乐，还是从未撞过的无愧？第二，《心》里的先生，有一处回写始终没落，其余的生活为什么还在照常？第三，容易愧的人为什么更易被推上台（据一项研究的摘要），耗尽为什么是本书的设想而不是原作者的发现？

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：幸福不是无欠，是回写能落定；自由是能选择回写落在哪一维，也让别人保有选择；创造是为一份落不下的回写找到另一个维。失败条件：评价改成追踪回写的落定以后，若成员的履约明显下降，本章与激励理论的分歧就失败了；本书并不劝谁别愧，该局面尚未实施。小行动：为你身上一份落不下的回写，写出一个不同于原来的维，例如把补不回的缺席改成往后的一个约定。

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、原文与落款：第8章](#)

09 用三问处理一份具体的亏欠，写出结束的条件与重启的入口

第9章 让亏欠走向新的共同生活

先说一件事：你有一份还没有放下的愧吗，缺的是哪一维，你现在做的事补在了哪一维？再带着问读：第一，缺的是哪一维的回写，回写该落在哪里，谁有权说落定？第二，袁了凡、甘地的父亲、图图、霍夫曼，各给了什么，又各缺了什么？第三，一家人的一个周末、一个班和一个团队，怎样把结束的条件和重启的入口写在吵起来之前？

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：新路是三问，次序固定，先问缺在哪一维，才知道往哪里落，先问落在哪里，才知道谁有资格说落定；结束有条件，重启有入口。失败条件：权威单方宣布结束的群体，若受影响者的重启请求并不比事先写明重启条件的群体更多，本章就错了；该局面尚未实施，受害者拒绝、第三方代价也要先问。小行动：和一位身边人写下一条「如果再有，我们怎么办」的约定，写明谁说落定、什么新事实可以重新掀开。

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、原文与落款：第9章](#)