

德麦国际专著第 471 号 · 配套学习包

舍不得

悬在半空的那一步

学习包

三编 · 九章 · 八十一节

阅读 学习 智能问对

高鹏 著

ISBN 979-8-90690-471-3

US\$20.00



一节一页：先答，带问读，再答；核对判断、看清失败条件，留一个明天能做的小行动。

在线学习 sdeuniverses.com/books/m/471/agent/learning.html

怎样用这本学习包

这本学习包把《舍不得》的三编九章拆成八十一节，一节一页。每一页都从你自己的一件事开始，再带着两三个问题回到书里那一节去读。读完，不急着同意，先核对这一节的判断站不站得住、在什么情况下会错，最后留下一个明天就能做的小行动。

书里各章的节数不一，学习节按篇幅均衡切分，一节的起点总落在原书的一个节题或小节题上，页上写着它从哪里起读。请用笔写。手停在半空这件事，最怕只在心里过一遍：想得越周全，越像已经办过了，那一束却还只在原处。写下来的那一行，哪怕只有一句，也是一笔可以回看的记录；要是能把它讲给一个会接着做的人，更好。

- 1

先答 读之前，凭自己的经验写下起点；不知道，也如实写「不知道」。
- 2

带问读 带着页上的问题读这一节原文，留意人物、场景与转折。
- 3

复答 读后再答一次，不涂改先答，看哪里变了、哪里没变。
- 4

核对 对照页上的判断、边界与失败条件，问：什么结果出现，就算本书说错了？
- 5

讨论 可以带着这一页去问智能体「迁载」，它的回答只是待核对的建议。
- 6

修订 由你本人决定改不改、改在哪里；赞同、理解与实际做到，分开记。
- 7

行动与回看 做那件小行动，过几天回来写下发生了什么；没做，就写没做。

阅读

全文网页，每节有锚点
sdeuniverses.com/books/m/
471/text/

学习

在线学习包，记录留在你的
浏览器
.../m/471/agent/
learning.html

智能问对

智能体「迁载」
.../m/471/agent/
dialogue.html

本学习包是配套教学设计，不是著者原文、标准答案或能力认证。页上的「失败条件」多数是设想中的检验，尚未实施；书中人物与场景都是虚构，只承担画面，不承担证据。书中的实验都是预注册设计，没有做过。若停顿拖长，睡不好、吃不下，请找医生或心理咨询师。

目录

第一编 舍不得是什么

第1章 手停在半空：舍不得是一种情感，还是一次悬停？

01	一、一只缸停在袋口	7
02	二、立论：悬停和独载	8
03	可再看与可再发生：归零结算律	9
04	三、五场决斗	10
05	第三场 贝尔克：物是自我的延伸	11
06	第五场 最近的邻居：记忆保存与处置	12
07	四、判决性判据：四组双分离（至五节）	13
08	读数与强度尺（至六节）	14
09	七、放回日子里，推到普遍	15

第2章 三种舍不得：三个方程各悬停哪一维

10	一、同一个星期里的三次停手（至二节）	16
11	三条方程不是三个原因	17
12	同一个干预，在三型上效应不同：一条递减预测（至三节）	18
13	四、近邻对撞：在可再看与可再发生上，各家预测什么	19
14	第三场 伍德：习惯，和习惯与意图相争	20
15	各家各预测了什么（至五节）	21
16	判决一：四组双分离	22
17	六、与《忍》的分界（至七节）	23
18	八、放回日子里·推到普遍	24

第3章 九种舍不得：三界×三种，九格的边界在哪

19	一、同一个周日，九只手（至二节）	25
20	三、判格三问	26
21	三、九格逐格	27
22	七、自 S：靠在耳边的剪刀	28
23	四、四场决斗：每家看见了九格中的哪几格	29
24	四、利科的叙事同一：自我界看得最全，停却被放在叙事之后	30
25	五、三个必须回答的问题（至六节）	31
26	七、预注册设计与证伪条件	32
27	四、设计四：双分离（主判据）与近邻对撞（至八节）	33

第二编 舍不得怎样发生、怎样运行

第4章 悬停是怎样发生的

28	一、开篇：手停在半空之前（至二节）	35
29	可再看，和可再发生	36

30	三、两件小事：D 型与 E 型是怎样悬停的（至四节）	37
31	怎样数「可再发生处还剩几处」	38
32	五、四场决斗，外加四位最近的邻居	39
33	第四场 蔡格尼克：停是一件没做完的事吗	40
34	六、判据、预注册与证伪	41
35	证伪：遇到什么，本章就错	42
36	七、放回日子里，推到普遍	43

第 5 章 悬停怎样结束：三个去向

37	一、「先放这儿」（至四节）	44
38	五、悬停只会被结算（至九节）	45
39	十、欠：搬家以后的新屋（至十二节）	46
40	十三、三件小事放在一起（至十六节）	47
41	十七、第二场：Stroebe 与 Schut 的摇摆，与一件始终没有被碰的大衣（至十九节）	48
42	二十、第四场：Frost 与 Steketee 的囤积，与同一间屋里的两件东西（至二十一节）	49
43	二十二、先把可观察的读数列出来（至二十五节）	50
44	二十六、先把话说在前头：这些检验都没有做过（至三十节）	51
45	三十一、设计四：自述与读数对照，检验「接受了」（至三十四节）	52

第 6 章 怎样让舍不得松开

46	一、开篇：同一只缸，两个晚上（至二节）	53
47	割断不是，想通也不是	54
48	三、九宫透镜：九格各一条松开路径	55
49	自我界·D：睡前的夜宵（至四节）	56
50	五、四场决斗，加一场近邻	57
51	第四场 韦纳《Inalienable Possessions》：留着而又给出	58
52	六、预注册设计：四组双分离，外加两个把社会分享切开的臂	59
53	伦理与撤回	60
54	证伪条件（至七节）	61

第三编 舍不得为何如此

第 7 章 为什么不能用「主体我」解释舍不得

55	一、手停下来那半秒（至二节）	63
56	三、一条道理：「我」是最后一处可再发生处的名字	64
57	四、主体我解释错在三处（至五节）	65
58	决斗二：威廉斯（Williams）的「根本筹划」	66
59	六、四家近邻	67
60	近邻四：禀赋效应（至七节）	68
61	八、判决性判据、预注册设计与证伪	69
62	研究三：阶跃还是平滑	70
63	九、放回日子里，推到普遍	71

第 8 章 舍不得与变化动力：回写窗与锁死

64	一、先放着（至二节）	72
----	------------	----

65	可再看，不等于可再发生	73
66	三、E3 三态：张力攢在哪里，怎样放出来	74
67	四、回写窗与锁死：分界点在哪里	75
68	判据（至五节）	76
69	第二场：契克森米哈赖的心流，条件都在，手还是停了	77
70	第四场：柏格森的绵延，数出来的账与长出来的质	78
71	六、判据、预注册与证伪	79
72	阈值怎么校（至七节）	80
 第 9 章 富足与 AI 时代：舍不得迁到了哪一格		
73	一、一万张照片（至二节）	81
74	三件小事，把推论摆到桌面上	82
75	三、用九宫透镜，把今天的九格重画一遍	83
76	四、近邻上场：在同一个双分离上切开	84
77	特克尔（Turkle）：召唤得再强，停的不是召唤	85
78	五、判据、预注册的设计与让预测失败的条件	86
79	预注册实验三：S 型的纯对照与代际	87
80	六、放回日子里，推到普遍	88
81	这个时代里，可再发生处怎样造出来	89

第 一 编

舍不得是什么

第 1 章 手停在半空：舍不得是一种情感，还是一次悬停？

一只缸停在袋口 · 立论：悬停和独载 · 可再看与可再发生：归零结算律 · 五场决斗 · 第三场
贝尔克：物是自我的延伸 · 第五场 最近的邻居：记忆保存与处置 · 判决性判据：四组双分离（至
五节） · 读数与强度尺（至六节） · 放回日子里，推到普遍

第 2 章 三种舍不得：三个方程各悬停哪一维

同一个星期里的三次停手（至二节） · 三条方程不是三个原因 · 同一个干预，在三型上效应不同：
一条递减预测（至三节） · 近邻对撞：在可再看与可再发生上，各家预测什么 · 第三场 伍德：习
惯，和习惯与意图相争 · 各家各预测了什么（至五节） · 判决一：四组双分离 · 与《忍》的分界
（至七节） · 放回日子里 · 推到普遍

第 3 章 九种舍不得：三界×三种，九格的边界在哪

同一个周日，九只手（至二节） · 判格三问 · 九格逐格 · 自 S：靠在耳边的剪刀 · 四场决斗：
每家看见了九格中的哪几格 · 利科的叙事同一：自我界看得最全，停却被放在叙事之后 · 三个必须
回答的问题（至六节） · 预注册设计与证伪条件 · 设计四：双分离（主判据）与近邻对撞（至八
节）

01

第 1 章 · 学习节一
一、一只缸停在袋口

看清手停在半空的那一尺，先把「舍不得」三个字拿掉

先说一件事

你有没有一次，该扔的理由早就齐了，手伸到袋口却停住了？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 厨房那一幕里有什么、没有什么，为什么说缺的不是理由？
- 问二 缠在缸的缺口、茶垢、握久了的光滑上的那一束东西，书里叫什么？
- 问三 「他在想什么」和「发生了什么」两种问法，把眼睛各放在哪里？

核对	这一幕先不当作一种心情来读，而当作一次正在发生的事：答案已经有了，事情办到了最后一尺，卡在那里。
边界	本节不否认胸口有东西在翻，只问先后，「先停后话」是待验的预测。
失败条件	若记录下来的多数情形里，「舍不得」的字眼总是先于手停出现，次序之说就要收回。
小行动	下一次手停住，先别问自己为什么，只写下三样看得见的东西：手里是什么，离要去的地方还有多远，停了几秒。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

02

第 1 章 · 学习节 二
二、立论：悬停和独载

分清犹豫之停与悬停，认出独载不是稀有也不是贵重

先说一件事

你停下来，是因为还不知道该不该，还是早知道了却动不了？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 犹豫之停和悬停各停在答案的哪一边，补信息为什么只对前一种有用？
- 问二 悬停的三件构件是什么，缺了哪一件分别变成不动、搁置和走完？
- 问三 独载为什么既不是稀有、不是贵重，也不是无法复制，「此刻」二字要紧在哪里？

核对	悬停是动到一半停住，三件齐备：矛盾已发生，第三维被推到改位，结算成停；停的缘由是独载，那束纠缠此刻只有一处承载。
边界	独载不是物的性质，同一只缸今天独载，明天有人接过来历就不再独载。
失败条件	若已经有第二处承载的东西，矛盾已发生时照样停得一样久，独载就不是悬停的条件（本章路径三）。
小行动	找一件你一直没处理的东西，问它此刻放着的那一束东西，除了它还放在哪里，写下「一处」或「几处」。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

03

第 1 章 · 学习节 三
可再看与可再发生：归零结算律

把可再看与可再发生分开，读懂归零结算律

先说一件事

你有没有一件拍过照、写过记录的东西，手还是放不下？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 汤谱日记和跟着熬了十年的徒弟，哪一个是可再看，哪一个是可再发生？
- 问二 归零结算律说的「归零」是什么归零，为什么悬停不是因为东西重？
- 问三 「回忆型的缸要另算」这一条，是怎样在对上温特里奇等的研究之后补进来的？

核对	当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三维把这次改结算成停；可再看（照片、日记、录音、展柜）不等于可再发生（那一维在别处又走了一遍）。
边界	回忆型的物再看即再发生，这一口径是事后修正，本书如实标明。
失败条件	在做法型、关系网型的东西上，若详尽的私存记录比交给接手人还管用，归零结算律败。
小行动	挑一件带着一套做法的旧物，找一个人照着那套做法做一次，而不是只拍下来。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

04

第 1 章 · 学习节 四
三、五场决斗

把前景理论说到最强，再看它称的是一个数

先说一件事

别人给你一只一模一样的新的，再补一点钱，你的手会松吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 卡尼曼与特沃斯基的损失厌恶最强在哪里，为什么它不要求这只缸值钱？
- 问二 它给缸的分量 m 是一个数，放在一处还是两处为什么在它眼里没有区别？
- 问三 塞勒的禀赋效应量的是价，厨房里的手停在动作里，「送人」和「扔掉」为什么在这里分叉？

近邻	卡尼曼与特沃斯基说中了：失比得更痛，而且痛可以量；塞勒说中了：拥有本身会抬高估价。
本书分叉	两家都在给缸称重，没有一家数那一束东西放在几处；价和动作可以分开，送人时 S 没被改，手不必停。
失败条件	若复制品加三倍补偿让停顿缩短四成以上、要价跌到新品市价一半以下，或送人的停顿和扔掉一样长，本书对应的一半就要收回。
小行动	想一件你肯送给会留着它的人、却不肯扔的东西，写下这两种处理差在哪里。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

05

第 1 章 · 学习节 五
第三场 贝尔克：物是自我的延伸

认下贝尔克与鲍尔比说中的，再找出他们的失明处

先说一件事

你天天用的那只杯子坏了，换新的时手停过吗？柜子底下一只从没用过的旧缸呢？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 贝尔克为什么是四位里离本书最近的，他的「延伸」又为什么先放了一个自我？
- 问二 依恋理论预测的是回手，这只手为什么既不收也不出？
- 问三 甲缸来历一家人都知道、乙缸只有一处记得，强度相同，悬停为什么不同？

近邻	贝尔克说中了：缠在物上的是物的历史，复制品替不掉；鲍尔比说中了：依恋对象不能随便互换，强度确有差异。
本书分叉	延伸是一种状态，不会在某一瞬间卡住；依恋讲对子上的强度，讲不出第三维卡在改位；「我还是很喜欢它，可是现在可以扔了」在悬停论里是平常话。
失败条件	若把两件东西的「是我的一部分」配平之后，天天用的那件反而停得更久，或松开全靠强度下降带过去，强度论就比本书强。
小行动	给你两件东西各打一个「不舍」分，再数它们的来历各放在几处，看两张表是否对上。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

06

第 1 章 · 学习节 六
第五场 最近的邻居：记忆保存与处置

在记忆保存说最强的地方，找出两格相反的预测

先说一件事

有人劝你「拍张照留个念想，东西就可以放了」，你试过吗，管用吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 麦克拉肯、拉斯托维卡与费尔南德斯、温特里奇等三家合起来，记忆保存说最强的说法是什么？
- 问二 「有记录、不能再发生」与「没有记录、能再发生」两格里，两家预测为什么正好相反？
- 问三 四家强度论各打的补丁，为什么都在往自己里面加一个承载处？

近邻	记忆保存说说中了：在回忆型的缸上，拍照、录音确实让手松开，「讲了就松」不是本书的专利。
本书分叉	它的变量是可再看，归零律的变量是那一维有没有在别处再走一遍；在做法和关系网上，日记写得再细，那碗汤还是停在那里。
失败条件	若记录的作用在回忆型与做法型、关系网型上一样大，没有交叉，归零律就缩成记忆保存说。
小行动	把本节那张预测表抄一遍，在每一行旁边写下你自己的猜测，等读完全书再来对。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

07

第 1 章 · 学习节七
四、判决性判据：四组双分离（至五节）

学会读主判据：四组双分离，和不许写进定义里的读数

先说一件事

你说过「凡是有没放下的，都是因为还没想通」这类话吗？它有没有可能怎么都对？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 ①看+发生、②只看、③只发生、④都没有四组，各家怎样分路预测？
- 问二 为什么六条检验要合在一起，哪一家都不能同时预测六条？
- 问三 悬停、可再发生处、可再看处各用什么读数量，为什么要彼此独立、在结局之前量好？

核对	判决性判据要满足两件事，不同理论在同一读数上分开，阈值在看数据之前写死；「凡是有没松开都是没迁载」无论结果怎样都对，所以什么都没说。
边界	受试者、组别、接手人都由实施者指派与随机化，结论只对愿意处理的人成立。
失败条件	在做法型、关系网型上，②只看显著优于③只发生，归零结算律败。
小行动	把「最便宜的松开办法，往往不是给东西，是给去处」这句话，用在你家一件东西上，算一算补偿价和迁载价各要多少。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

08

第 1 章 · 学习节 八
读数与强度尺（至六节）

把九条证伪路径逐条读懂，看本章怎样会倒

先说一件事

一个说法要是怎么都驳不倒，你还信得过它吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 「松」「不松」「显著优于」「阶跃」这几个词，在看数据之前是怎样写死的？
- 问二 九条路径各打在哪里：复制品、专一性、充分条件、必要性、主判据、型、回忆型、钱、形状？
- 问三 「这不就是把感情说出来吗」「这是趋近与回避的冲突」两条反驳，本章怎样回答？

核对	九条路径彼此独立，走任何一条都足以让核心命题受伤；混合的结果一律写「无法判定」，不事后归类。
边界	本章没有做过任何实验，动作读数是新的，等效检验可能功效不足，回忆型口径是事后修正。
失败条件	本节自己就是失败条件的清单，例如 k 从 0 到 1 只取得总缩短量的不到六成且线性趋势显著，承载阶跃收回。
小行动	挑一条你觉得最可能让本章倒下的路径，写下你会怎样找人去试。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

09

第 1 章 · 学习节 九
七、放回日子里，推到普遍

回到厨房走完那一尺，学会三问，不对着署名劝人

先说一件事

你劝过一个手停在半空的人吗，说的是「想开点」，还是问了一句「这是怎么来的」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 录音发进群、有人回「我也记得这缸」之后，被取消的是什么，没有被取消的又是什么？

问二 换一个问法的三问是哪三问，为什么不要求去读谁的心？

问三 一条走了十年的路、一个三年没人说话的群、一个用了十年的词，各是哪一种舍不得？

核对	舍得不是割断，是搬运；那束东西不再只放在缸上，S 才结算得出「改」，主语始终是手、缸、纠缠与结算，不是一个想通了的人。
边界	缸的往事是回忆型，录下来自存就算；走法和关系网，只存给自己不够，要有人接着做。
失败条件	若手松开的地方，那束东西其实仍只有一处，或松开只是因为有人陪着说了话，本节的读法就站不住。
小行动	今天问家里人一件旧物「这是怎么来的」，然后只听，不劝。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

10

第 2 章 · 学习节一
一、同一个星期里的三次停手（至二节）

看出同一个星期里的三次停手不是同一种停

先说一件事

家里有人劝你「想开点，往前看」，那句话对你停住的那件事有没有用？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 阿梅的旧杯、老陈的路、郭家的老屋，在旁人眼里为什么像一回事？
- 问二 三条方程和 123 原理转三下，各把哪一维推到改位？
- 问三 「没有这件东西，也没有这一次的现场，它还能再走一遍吗」这一问，把「舍不得舍不得」挪到了哪里？

核对	舍不得不是一种停，是三种：形（S）、路（D）、土（E）各自的可再发生处归零；分法不看手停在哪里，也不看话里哪一面最显眼。
边界	顶住、对不上、撞上三个动词是本书的读法，标待验，本章不拿它们当证据。
失败条件	若把同一种钥匙用在三件小事上，三件的停都一样松或一样不松，三种停就分不出来。
小行动	拿你手边一件停着的事，问那一句「没有这件东西、也没有这一次的现场，它还能再走一遍吗」，写下答案。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

11

第 2 章 · 学习节二
三条方程不是三个原因

把型读成归零的位置，不读成起因，并认出递减预测

先说一件事

你会不会说「那只杯子让我舍不得」？这句话里谁成了主语？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 S、D、E 三个字母标的是归零的位置还是起因，为什么说「形造成了舍不得」同样退回旧本体论？
- 问二 型为什么不是物类、不是轻重，也不由钥匙和话来定？
- 问三 双分离、错位格、加压方向三个判决，和型配承载、阶跃、第三方可复述三个后果，各说了什么？

核对	型＝照办之后归零的那一维，由干预之前的清点定；三为什么是三，靠三条方程穷尽可以被推到改位的东西，这是没有看见反例，不是证明。
边界	自存照片在想起型的物上有效，是对上温特里奇等之后补入的口径。
失败条件	盲编码判为 D、E 型的物件上，自存照片的效应与想起型 S 同样大，归零结算律败。
小行动	把你说过的一句「这东西让我舍不得」改写成「这一改下去，哪一维就没有别处能再走一遍」。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

12

第 2 章 · 学习节 三
同一个干预，在三型上效应不同：一条递减预测（至三节）

用一个照片干预看三型，并给三件小事各清点一遍

先说一件事

同样拍一张照，为什么有的东西拍完就放得下，有的拍了也放不下？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 同一个自存照片的干预，为什么在想起型、用起型、D 型、E 型上效应应当依次递减？
- 问二 本章和「物、程序、关系三处卡法」的拼合说，分歧在哪三件事？
- 问三 阿梅、老陈、郭伯各清点一遍，归零的分别是哪一维，钥匙与只可再看的東西差在哪里？

核对	钥匙的好坏，不看对准了哪一处，看有没有在那一维造出一个能再走一遍的地方；对准了却只可再看的干预（照片、三拍日记、相册），设想不松。
边界	三件小事的清点答案都是作者的设想，实际判型要走第五节的清单。
失败条件	若对准了的记录与对准了的运行一样松，拼合说就够用，本书的可再发生是多余的。
小行动	为你停着的那件事分别写一把形钥匙、路钥匙、土钥匙，看哪一把要的是「有人接着做」。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

13 第 2 章 · 学习节 四

四、近邻对撞：在可再看与可再发生上，各家预测什么

在匹配论、记忆保存与现状偏差最强处，找到相反的一格

先说一件事

导航默认改成新路，你就走新路了，可心里那一下停还在吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 克龙巴赫与斯诺、Project MATCH、地方依恋三元框架、西蒙的地方芭蕾，合起来最强的匹配论是什么，它不分什么？
- 问二 温特里奇等的照片研究为什么只能当作想起型上的证据？
- 问三 萨缪尔森与泽克豪泽的现状偏差，为什么把「被牵走」和「停顿没了」记成同一回事？

近邻	匹配论说中了：干预要对准卡住的那一处，弗里德的西区研究让 E 型的新意大半要算在它头上；记忆保存说说了想起型；现状偏差说中了挪默认值能牵动作。
本书分叉	对准了却只可再看的干预不松；动作被牵走，停还在。
失败条件	若②只可再看与③只可再发生一样松，删归零结算律，只留匹配有效；若挪默认值的件停顿同样降到基线一半以下，删「被牵走」。
小行动	找一件你被规定、默认值或别人的催促推着做完的事，记下做完之后有没有回头。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

14

第 2 章 · 学习节 五
第三场 伍德：习惯，和习惯与意图相争

把伍德的习惯、赫希曼的忠诚、科皮托夫的传记说到最强再分开

先说一件事

你写过一张卡片提醒自己改一个习惯吗，第二天早上它管用了吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 伍德的习惯框架为什么在②格上与本书同向，分开二者的是哪一格？

问二 赫希曼的呼吁渠道与降低退出成本，为什么不造新的可再发生处？

问三 科皮托夫的独一化与两只孪生杯，说明了传记是可再看还是可再发生？

近邻	伍德说中了：习惯是情境触发的自动反应，提示一断习惯就断；赫希曼说中了：忠诚让退出来得更迟，给声音争取时间；科皮托夫说中了：独一化把东西从商品里拿出来。
本书分叉	提示换了、次序没有任何处在运行，那半步还会停；声音发出去，网还在原处；写得再好的传记对用起型、D、E 都不松。
失败条件	若卡片与第三人在别处走一样松，删「路钥匙须有运行」；若孪生杯在传记写下以后一样松，型改回由独一化程度定。
小行动	把你那张提醒卡换成一次实际的走一遍，哪怕只在一个路口。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

15

第 2 章 · 学习节 六
各家各预测了什么（至五节）

分清清洗类仪式与转交类仪式，读懂清点怎样定型

先说一件事

送走一件东西之前，你会把它擦干净、说句告别的话吗？那之后手还停不停？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 麦克拉肯与拉斯托维卡等的处置仪式，为什么要分成清洗和转交两种？
- 问二 七场对撞之后本书各留的那一句「可以被改」，合起来是同一个什么问题？
- 问三 第五节的清点只问世上有什么，形、路、土三组问题各怎样问，怎样防止编码者加进自己的解释？

核对	清洗是在这一次停的现场里做的郑重，是可再看；转交让意义在另一个人手里又走一遍，是可再发生；型由干预之前、不知分组的人按事实清单清点而定，与话语显著维分开测。
边界	涉及丧亲的遗物不收，七天之内矛盾自己撤了的件作废。
失败条件	清洗类仪式与转交类仪式一样松，删②≈④那一半。
小行动	下一次要送走东西，不洗不擦，直接递给一个会接着用它的人，看手停不停。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

16

第 2 章 · 学习节 七
判决一：四组双分离

读懂三个判决：双分离、错位格与加压方向

先说一件事

别人越催你「周日前一定弄完」，你那件事是不是反而拖得更久？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 判决一为什么对想起型 S 只设两组，另设⑤听而不接组又是为了切开什么？
- 问二 错位格里，小莉的杯子话里全是形、归零却在路，三个假说各预测哪一组胜？
- 问三 「对着归零的那一维催，停会变长，不只是无效」这条预测，凭什么说六家对手都没有理由预测它？

核对	被观测的改始终是原物那一边，钥匙不等于改本身；对角线只是必要条件，判决放在错位件上；加压在归零维上停顿至少长三成，在非归零维上相差不超过一成。
边界	所有阈值是作者定的起点，看了数据以后不许改；阶跃臂另判 0 到 1 与 1 到 3 的降幅。
失败条件	归零维上加压不加长，或非归零维上加压也加长，归零结算律败。
小行动	这一周如果要催家里人改一件事，先清点它停在哪一维，避开那一维去催，记下结果。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

17

第 2 章 · 学习节 八
六、与《忍》的分界（至七节）

用撤盖检验划清舍不得与《忍》，并面对联立归零

先说一件事

你有没有一件「为了某件事才没改」的事，那件事结束以后，你立刻改了吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 忍是被盖住的改变，舍不得的停下面什么也没有跑，撤盖与给钥匙为什么结果相反？
- 问二 搬家前夜周婶厨房里的最后一只箱子，为什么三维同时归零，单按一把钥匙会怎样？
- 问三 「停还在，当且仅当清点里仍有一维归零」怎样把并型和钥匙太弱分开？

核对	撤盖之后立刻启动的是忍，撤盖之后还停着、给了与清点相配的钥匙才动的是悬停；并型里每造一个可再发生处只解决一维，三维都造了才松。
边界	忍的下面也可能压着一个悬停；并型要过阳性对照和上限两关。
失败条件	并型、无归零、不可判三项合计超过四分之一，三分就算输；清点已显示无归零、停却原样不动的超过一成五，律败。
小行动	挑一件说是「为了别的事」才搁着的事，把那件别的事结束的日子写下来，从那天起记七天。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

18

第 2 章 · 学习节九
八、放回日子里 · 推到普遍

把清点三问放回日子里，别替别人造，别在归零处催

先说一件事

你和家里人收拾同一间屋子时，是不是常常谈不拢？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 父亲留下的旧锉刀三问三个「没有」，为什么不要一晚造三个，先选最薄的一维？
- 问二 同一只小熊在甲和乙手里为什么是两种停，「给你买只新的」为什么两边都没用？
- 问三 劝老吴锁门的三句好话，各推在哪一维，又错过了哪一维？

核对	先清点，别先问为什么；一次只造一个可再发生处，造完再清点一遍；三型不是三类人，型是悬停的型，不是人的型。
边界	别替别人造，别在归零的那一维上催；刚发生不久的停先让它停，亲人去世之后的遗物请不要自己试，难处大了请找医生或心理咨询师。
失败条件	若照这个办法造了可再发生处、清点也变了，停仍原样不动，日子里的这套读法就要打折。
小行动	用三问清点你手边一件停着的事，只造一个可再发生处，用手机记下从想动手到动手的时间。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

19

第 3 章 · 学习节一
一、同一个周日，九只手（至二节）

在槐荫里的九只手里，看出一条线管种、一条线管界

先说一件事

同一个周末，你身边有没有几只手停在不同的东西上，劝法却一样？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 九只手叠起来看，相同的有哪几处，为什么说没有一只在「决定」？
- 问二 种由停之前哪两维顶上来定，界由那束纠缠聚的是哪类特征来定，两条线为什么不能互相推出？
- 问三 九格=哪一界、哪一维的可再发生处归零，这条律推出了哪四个后果？

核对	九格不是画出来的表，是两条独立的线交出来的点；种是被归零的那一维，界是这一维由哪类特征聚着；名字相同，格子不一定相同。
边界	九格只是诊断网格，不是 SIO 二十七宫格。
失败条件	若详尽的自存记录在 D、E 型上与「交给能接着做的人」一样松，这条律就败（第七节）。
小行动	把你身边三件停着的事各写一行，先只标界（现、理、自），不急着标种。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/471/text/#c3u1

在线学习本节 · 问「迁载」 →

20

第 3 章 · 学习节 二
三、判格三问

学会判格三问，分清着陆格、连格与同名异格

先说一件事

你说一件东西「不只是一件东西」时，指的是什么？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 矛盾问、着陆问、连格问各问什么，手册里为什么故意不写「哪种改动手会松」？

问二 三〇一的缸着陆在哪一格，连着哪两格，连格为什么难打得一致？

问三 「老屋」为什么可以落在现 S、现 E、理 S 三格，四把尺各分哪两界？

核对	一次悬停有且只有一个着陆格，可以有零个或几个连格；种由停之前的矛盾对在干 预前盲判，松法在后另测，用松法认型再拿松法验型是转圈。
边界	四把尺只是读者自己日子里的旁证，不进设计一的编码；分不出先后的记成并停， 不硬合成一格。
失败条件	若盲编码打出的着陆格与日后第一次停住的地方多数对不上，着陆格的说法要改 写。
小行动	用判格三问把你家一件停着的东西走一遍，写下着陆格和连格。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

21

第 3 章 · 学习节 三
三、九格逐格

逐格走过现实界与理念界的六格，认出每格最容易被错认成什么

先说一件事

家里有人被说成「守旧」「固执」「爱面子」时，这些词在找一个什么？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 二十年的卤水为什么是现 D，「守旧」这个词错在哪里？
- 问二 六号楼签字笔悬着的一寸，为什么不是「恋家」，现 E 和理 E 靠哪把尺分开？
- 问三 群的名字、线段图、十五年的读书会，各在理界的哪一格，相邻两格的分界线怎样写？

核对	每格都写一件小事、已经发生的矛盾、悬停的是什么、与相邻两格的分界线；分界线只用「做哪一种改动，手就松」的语言，而且要按「先由矛盾问定种」的次序读。
边界	分界线上的「如果手松了」是对角线预测的样子，不是认种的办法。
失败条件	试探结果与矛盾问的编码不合，或者是编错了，或者对角线本身不成立，这正是设计一、二要分开计数的。
小行动	挑一个你常用来评人的词（固执、念旧、要面子），换成「哪两样顶上了，第三样被推到改位」重说一遍。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

22

第 3 章 · 学习节 四
七、自 S：靠在耳边的剪刀

走完自我界三格，收成九格一览，认出松法反转

先说一件事

深夜还在回工作消息时，有人说你「意志力差」，这句话的主语是谁？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 靠在耳边的剪刀、深夜两点的拇指、岔路口慢下来的脚步，各是自我界哪一格？
- 问二 岔路口那一例为什么被本章自认最弱，「矛盾对不清」怎样记？
- 问三 松法反转为什么不是旧话「因人而异」？

核对	自我界的格最容易被写成某个人看重自己的样子，那是旧本体论的写法；剪刀悬着的几秒里先有的是剪刀、镜子与安静，「我舍不得」是停之后才冒出的。松法反转：两次强度相同的停，对同一张软改动卡一次松一次不松，谁松谁不松由停之前的矛盾对事先写得下来。
边界	九格一览表里的矛盾与预测栏只是编码样例和预测，不是证据。
失败条件	若同强度的两次停对同一张卡的反应与事先写下的矛盾对无关，松法反转就不成立。
小行动	给你自己深夜的一个习惯写下两张卡，一张改样子，一张改走法，猜哪一张会让手松，过一周看。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

23

第 3 章 · 学习节 五
四、四场决斗：每家看见了九格中的哪几格

在沃尔坎、温尼科特与库恩最强处，看各家只看见几格

先说一件事

有人说「给时间，慢慢就好了」，你那件事等了多久，它松了吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 沃尔坎的联结物为什么离悬停最近，却只占一格半？
- 问二 温尼科特的中间地带为什么是一整块，等待对独载的停是否也管用？
- 问三 库恩的范式拆成四类成分以后，为什么已经和九格同向，分歧只剩哪一处？

近邻	沃尔坎说中了：哀悼被留在一个管得住的东西上，他的临床路线几乎就是迁载；温尼科特说中了：容忍悖论，物的实在有分量，撤要时间；库恩说中了：抵抗有好理由，不同成分各有各的路。
本书分叉	他们没有给停分种，或者要听人怎么说才能归类；九格主张卡在哪儿可以从停之前的矛盾对事先说出来。
失败条件	若按库恩四成分编码预测哪张卡会松，命中率不比九格低十五个百分点，九格就赢不了。
小行动	想一件你一直在「等它自己好」的事，写下它停之前哪两样对不上。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

24

第 3 章 · 学习节 六

四、利科的叙事同一：自我界看得最全，停却被放在叙事之后

在利科与诸近邻最强处，读出照片效应在九格上是一个分布

先说一件事

没有讲成一个故事的事，手也会停吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 利科不肯先给一个现成的主体，为什么还是与九格在时间次序上分歧？
- 问二 处置仪式、持续联结、地方依恋三家，各有一半与归零律同路，另一半分在哪里？
- 问三 同一张自存照片的效应，为什么在九格上不是一个数，而是一个分布，回忆型为什么只落在 S 的两格？

近邻	利科说中了：自身要经过叙事与他者才构成，守诺这条材料很难对付，自我界他看得最全；诸近邻说中了：物被接走、联系保持、地方被保存都有用。
本书分叉	停先于讲述，故事是停之后显影的；联系写得再密，没有人再包那种饺子，手仍停。
失败条件	若找不到「说不出自己习惯、手却清楚停了」的人，「停先于讲述」这一句要撤回；若 D、E 型上自存照片效应与回忆型一样大，律败。
小行动	把四家对手覆盖图抄下来，在你认为画窄了的那一格旁边写下你的理由。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

25

第 3 章 · 学习节 七
五、三个必须回答的问题（至六节）

回答三个必须回答的问题，并读懂双分离与对角线两层判据

先说一件事

你有没有遇到过一件事，像是同时舍不得好几样，分不清先舍不得哪一样？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 九格在理论内部为什么是穷尽的，「无法归格」这个选项为什么必须留着？
- 问二 一种舍不得为什么不能同着陆、却可以同在场，一落多连、并停、序停各是什么？
- 问三 着陆先、可再发生处少的先、平局并记三条规则怎样用，对角线又多问了什么？

核对	九格的穷尽只是理论给的担保，担保不算证明；不能同着陆，可以同在场；先结算的规则判先后，不判轻重；双分离问有没有可再发生处，对角线问在哪一维给它。
边界	软改动松开了手，不等于迁载发生了，更不等于舍得。
失败条件	有百分之五以上的叙述归不进九格、两位仲裁者又独立认定是同一种新东西，九格即败；②显著优于③，律败。
小行动	拿一个十年的老群问一句「改完又反悔，哪一束能原样要回来」，写下哪一格先结算。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

26

第 3 章 · 学习节 八
七、预注册设计与证伪条件

读懂编码一致性、对角线干预与先结算的三个设计

先说一件事

一套分类，换一个不懂它的人来用，还能打出同样的格号吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设计一为什么要求叙述只写停之前的变故、不写后来怎样处理，κ 的阈值怎样预先定死？
- 问二 设计二的七张卡各是什么，听而不接卡和无关卡各为切开什么？
- 问三 设计三为什么要做成前瞻的，被问着陆问本身可能带来什么偏差？

核对	手册不懂 SDE 的人也能用，种能在干预前被盲编码，对角线的前半才站得住；竞争模型由别的编码者按对手最强版本来预测，九格要比每一家高十五个百分点才算赢。
边界	设计二的「当场动手」是假想的选择，与真实行为有距离，这一点本章自己写明。
失败条件	矛盾对的 κ 不到 0.75，种不能盲编码，后面的设计不必再做；匹配卡与不匹配卡的差不足二十五个百分点，对角线败。
小行动	照设计一的那句话，写一件手停在半空的小事，只写停在哪儿和停之前的变故，交给一位朋友，看他能不能读出哪两样对不上。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

27 第 3 章 · 学习节 九

四、设计四：双分离（主判据）与近邻对撞（至八节）

读懂双分离的主设计与七条失败条件，再回到九扇窗

先说一件事

劝一位老人搬家时，你说的是「老屋太旧了」，还是问过「如果只把那几个人带上，行不行」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设计四的六组怎样分，⑤两处承接与⑥听而不接各检验什么？
- 问二 七条失败条件各查什么：格子可不可靠、有没有预测力、覆盖图、骨架、律与近邻的分歧？
- 问三 回到槐荫里，九扇窗各配哪一句话，为什么「想开点」一句也没对上？

核对	在其他三层上，③≈①比④高至少二十五个百分点，②≈④；回忆型层里②也松；从零到一是阶跃，从一到二增幅很小；各种结果的读法事先写好，没有一种被安排成「本命题照样成立」。
边界	败一条只撤那一条，不牵连九格的分类；格要由停之前的事来定，松不松只当旁证。
失败条件	其他三层②显著优于③，归零结算律败；③到⑤的增幅不小于④到③的一半，阶跃败。
小行动	照本节的便条写四行：哪两样对不上，第一下碰到什么，还有什么跟着它，别处有没有人在走；三天后回头看。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/471/text/#c3u9

在线学习本节 · 问「迁载」 →

第 二 编

舍不得怎样发生、怎样运行

第 4 章 悬停是怎样发生的

开篇：手停在半空之前（至二节） · 可再看，和可再发生 · 两件小事：D 型与 E 型是怎样悬停的（至四节） · 怎样数「可再发生处还剩几处」 · 四场决斗，外加四位最近的邻居 · 第四场 蔡格尼克：停是一件没做完的事吗 · 判据、预注册与证伪 · 证伪：遇到什么，本章就错 · 放回日子里，推到普遍

第 5 章 悬停怎样结束：三个去向

「先放这儿」（至四节） · 悬停只会被结算（至九节） · 十、欠：搬家以后的新屋（至十二节） · 十三、三件小事放在一起（至十六节） · 十七、第二场：Stroebe 与 Schut 的摇摆，与一件始终没有被碰的大衣（至十九节） · 二十、第四场：Frost 与 Steketee 的囤积，与同一间屋里的两件东西（至二十一节） · 二十二、先把可观察的读数列出来（至二十五节） · 二十六、先把话说在前头：这些检验都没有做过（至三十节） · 三十一、设计四：自述与读数对照，检验「接受了」（至三十四节）

第 6 章 怎样让舍不得松开

开篇：同一只缸，两个晚上（至二节） · 割断不是，想通也不是 · 九宫透镜：九格各一条松开路径 · 自我界 · D：睡前的夜宵（至四节） · 四场决斗，加一场近邻 · 第四场 韦纳《Inalienable Possessions》：留着而又给出 · 预注册设计：四组双分离，外加两个把社会分享切开的臂 · 伦理与撤回 · 证伪条件（至七节）

28

第 4 章 · 学习节一

一、开篇：手停在半空之前（至二节）

把那半秒拆开：切分的线、早就缠着的一束与改位线

先说一件事

你收拾东西时，前面几十件都顺，到某一件突然停住，那一刻你看见了什么？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 本节「先把看得见的摆出来」摆了哪五样，为什么不先安排一个发动者？

问二 用处这把尺子只有一种刻度，它量得到缸身上那一束里的哪一根线？

问三 改位线把迟疑和悬停分在哪里，「结算」为什么不是有个会计在里头算账？

核对	矛盾不是力量的对比，是同一个位置上要求不相容；矛盾把第三维推过改位线，第三句要回写，回写没有地方落，整次运行结算成停。
边界	越过改位线之前是迟疑，不在本章的范围里；挂着的账不同于平衡，不会自己消失。
失败条件	若矛盾已发生、已越过改位线的物件里，停住的比例低于两成，本章的「充分」就作废。
小行动	下次收拾时，给自己停住的那一刻标一下：手越过了改位线没有？

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

29

第 4 章 · 学习节 二
可再看，和可再发生

学会数处数：可再看、可再发生、独载与末位律

先说一件事

同一只缸，扔进袋子和递给天天会用它的妹妹，「缸不再在这里」一模一样，手为什么一个停一个不停？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 红烧肉糖色的日记和女儿在灶边炒了十年，各是哪一种？
- 问二 「改后剩 $r=n-1$ ， $r \geq 1$ 走， $r=0$ 停」这个计数读法说了什么，为什么 r 没有零点四？
- 问三 末位律为什么要事前从规则的文字认，而不能看哪一维停住了再回头认？

核对	悬停不是因为东西重，是改的这一下是一次归零；数目不是分量，从零到一是阶跃，再走一遍的必须是同一维；停显出来的次序是缸、扔、最后才是「场里有个我」。
边界	回忆型再看即再发生是事后补入的口径，要按这个分量读。
失败条件	若事前编出来的型预测不了哪一种可再发生处管用，末位律就只是一个标签，应当撤。
小行动	拿一件家里放了很多的东西，数一数此刻它那一束有几处能再走一遍，写下 n 。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

30

第 4 章 · 学习节 三
三、两件小事：D 型与 E 型是怎样悬停的（至四节）

在电磁炉和「退出群聊」上，看同一副骨架怎样转起来

先说一件事

换了新灶、新软件，你有没有手停在一个按键上方，就是按不下去？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 电磁炉前的手，形态换了、纠缠网没换，为什么悬停的是走法？
- 问二 「老车间」群里二十二个人的名单导成一张表，为什么只是可再看？
- 问三 律里「充分」二字为什么要说成「不低于四成，比只缺独载的配对物件至少高两成半」？

核对	搪瓷缸、电磁炉、微信群骨架只有一副：一条已经跑起来的线，一束早就缠着的纠缠，两样要求不相容，第三维被推过改位线，回写没有落脚处；悬停的是哪一维，看的不是东西，是那一束独载在哪一维。
边界	本章不要逻辑上「三样齐了每次都停」的充分，只要能用数字写下来的那一种。
失败条件	停住的比例落在两成以下，或与配对物件的差不到一成，就是输。
小行动	找一次你在新做法入口前停住的事，写下那套旧走法此刻是不是只长在你这一双手上。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

31

第 4 章 · 学习节 四
怎样数「可再发生处还剩几处」

照五步数出可再发生处，并分清悬停与几种像它的停

先说一件事

「它会一直在我心里」这句话，算不算给一件东西留了去处？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 列清单、新品对照认核心、编型、找候选、判可再发生，五步各做什么，为什么必须在手停之前做、不看停没停？
- 问二 用在那只缸上，三个候选为什么都只是可再看，三个残缺的候选为什么不能加在一起算？
- 问三 外来的断、迟疑、端详、走神与悬停，各靠什么读数分开？

核对	办法只回答一件事，这一束此刻有几处能再发生，不告诉任何人该不该扔；一个候选只装得下核心的一部分，记作零；数的是此刻已经存在的，「回头拍一张」不算。
边界	做清单本身有时就是在往外写，所以预注册里清单用勾选，不用讲述；悬停会不会随处数而变，不写在定义里。
失败条件	两位评者对核心与覆盖的判定 κ 低于 0.7，判定办法不可用。
小行动	照本节的一步，给家里一件东西列十条清单，标出核心，再看此刻有没有一个候选达标。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

32

第 4 章 · 学习节 五
五、四场决斗，外加四位最近的邻居

把勒温、费斯廷格与普罗查斯卡说到最强，再找分歧的那一项

先说一件事

有人劝你「反正也就值几块钱」或者「东西没了，记忆还在心里」，那句话让你的手松了吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 勒温的标量力场读法和拓扑读法各怎样看搪瓷缸，「减阻胜于加推」本章为什么完全接受？
- 问二 费斯廷格的失调理论为什么在决定之后很准，手停在半空却不是它的主战场？
- 问三 跨理论模型以月计、本章以秒计，这一场为什么是分工，不是谁错？

近邻	勒温说中了：减阻胜于加推；费斯廷格说中了：放回柜子之后的「其实还能用」正是失调在减少；普罗查斯卡与迪克莱门特说中了：对还没到那一步的人催，常常推远。
本书分叉	降低分量不添可再发生处，不管用；宽慰话一条核心也没有，连只可再看都算不上；阶段、效能、诱惑配平以后，两件物的差若还在，就来自他们没有量的东西。
失败条件	若「扔了会不会可惜」分数一样、手的结果也一样，本章输这一项；配平阶段后差消失，本章也输。
小行动	下次劝人别说「不值钱」，改问一句「这东西的来历，还有谁能讲」。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

33

第 4 章 · 学习节 六
第四场 蔡格尼克：停是一件没做完的事吗

在蔡格尼克与四位最近的邻居最强处，读出分开的两格

先说一件事

削了一半的土豆，电话一挂你就削完了，悬在袋口的缸为什么没有这样续上？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 外来的断和自带的停有什么不同，奥夫相基娜的「回头做完」为什么对缸不灵？
- 问二 记忆保存、持续联结、禀赋效应、解释者四家，各说中了什么，分歧都落在四格里的哪两格？
- 问三 本节那张对照表说，停本身那半秒为什么「前后都有光，中间是暗的」？

近邻	蔡格尼克一路说中了：被打断的事倾向于被拾起来做完（记忆优势在后来的元分析里没有找到，本章如实写下）；四位近邻说中了：给记忆一个外存放手变容易，联结可以继续，拥有抬高估价，理由多是事后补的。
本书分叉	在 D、E 型上，③不留记录而有人接着做才松，②详尽自存不松；木乃伊化是把可再发生顶替成可再看。
失败条件	独载物第二次靠近若并不停得更久，H5 败；估价配平后四格之间的差消失，本章输。
小行动	想一件被打断后你再也没回去做完的事，写下它是外来的断，还是自带的停。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

34

第 4 章 · 学习节 七
六、判据、预注册与证伪

读懂配对设计、四组双分离与一张全章通用的判决表

先说一件事

比较「舍不得」，是比两批人，还是比同一个人手边的两件东西更公道？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 甲、乙、丙、丁四种配对各检验什么，丙对为什么不可少？
- 问二 「编型的防线」防的是什么，看类占比为什么要在三档上一起报告？
- 问三 支线 A 的六个臂和支线 B 里的听而不接 f 臂、错位 e 臂，各替哪一家对手说话？

核对	判决性判据是让同类物件的松开比例在②和③之间分出高低；在同一个人、同一个柜子、同一个钟点里配对，把人和人之间的差抵掉；全章只用一套线：通过、证伪、未决。
边界	设计还没有执行，样本量是设计值；处理在停住之后随机分配，结论只管「已经停住的怎样松开」。
失败条件	②比③的松开比例高至少一成且区间下限大于零，归零结算律败；回忆型与 D/E 型上自存记录效应之差不到一成，型配作废。
小行动	从家里挑两件价值、年头都差不多的东西，一件有人接着用过，一件没有，比较哪一件你更快处理掉。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

35

第 4 章 · 学习节 八
证伪：遇到什么，本章就错

把十条证伪逐条读懂，并压成五十字换一换

先说一件事

一个理论说「回头看都对」，你怎么知道它不是事后改了定义？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 十条证伪里，哪一条是最直接的，「数目其实是分量」那一条怎样量？
- 问二 「不许事后改定义」这条防线防的是哪一种认输？
- 问三 把本章压成五十字，换成勒温、费斯廷格、普罗查斯卡、蔡格尼克、温特里奇一路的话，各丢掉了什么？

核对	本章不说自己整个是新的，它在一条已经有证据的路上加了几处精确的切分，每一处都带着一个可以输的数字；温特里奇一路的那一句能换掉本章约一半。
边界	外来的断、迟疑、矛盾未发生的随手停顿不算证伪的情形；录像可能有观察的影响，配平不可能穷尽变量。
失败条件	本节就是失败条件的清单，例如听而不接的 f 臂比什么都不做高出两成五以上，「可再发生」要改写成「有人听过」。
小行动	把你最信的一句关于放手的话写下来，再写一句「什么结果出现，这句话就错了」。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

36

第 4 章 · 学习节 九
七、放回日子里，推到普遍

回到柜子做五步，知道停住时先别做什么

先说一件事

一件东西你劝了自己好几回「扔了吧」，为什么越劝手越紧？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 回到柜子，这半秒现在可以一步一步怎样指出来，哪一处不需要一个「感到不舍的人」？
- 问二 查出独载以后，本节说先别做哪几件事，为什么连「多拍几张照片」也在其中？
- 问三 悬停为什么会特别多地出现在「切分的线最密集」的日子里？

核对	不是问这件东西有多重，是问它的纠缠此刻能在几处再发生；独载时先别加推、别降分量、别用宽慰话、别急着多拍照，那一束要的是新立一处可再发生处，怎样迁是第六章的事。
边界	短短几秒的停不必急着处理；东西堆到进不了门、手停多到日子过不下去，请找医生或心理咨询师；本章不是诊断。
失败条件	若真按五步找到了可再发生处，动它时手照样常常停住，本章的读法就站不住（证伪二）。
小行动	挑一件放了很久的东西，在它还没到手上时做一遍五步，结果写在一张纸上，一周后再看。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

37

第 5 章 · 学习节一
一、「先放这儿」（至四节）

看出悬停不会熄灭，只会被结算，并认出冻是可再看顶替了可再发生

先说一件事

你家里有没有一件东西「先放这儿」，一放就是好几年？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 「过一阵就想通了」这个说法，本书为什么不接？
- 问二 三个十年后的厨房，一个角落有了砂锅，一个角落空了十年，一个缸罩着布在橱柜顶上，各是哪个去向？
- 问三 「回写的朝向」「可动性」两个新说法各管什么，为什么说加看处使冻更深、加发生处才化冻？

核对	悬停不会熄灭，只会被结算成别的东西；走完是改了而可再发生处已有第二处，欠是改了而可再发生处一并归零，冻是停着而可再发生被可再看顶替。
边界	在回忆型的物上，再看即再发生，与记忆保存说同向，分歧落在 D、E 型。
失败条件	在 D、E 型上若②有看无发生的处置率显著高于③无看有发生，归零结算律败，「冻是可再发生被可再看顶替」作废。
小行动	找一件「先放这儿」超过一个月的东西，写下它此刻是在被用着，还是只在被看。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

38

第 5 章 · 学习节 二
五、悬停只会被结算（至九节）

用四格表读去向，并跟着那只缸把走完一条一条记下来

先说一件事

家里一件东西处理掉以后，大家说起它的语气有没有变过？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 改或不改乘回写有没有发生，四格各是什么，为什么右下角不算去向？
- 问二 「正在停是一个动作，已经停是一件家具」，冻为什么看上去那么安静？
- 问三 那只缸走完的五条读数是什么，哪三条是结算本身，哪两条是回写？

核对	结算的结果要靠周围的变化才读得出来，嘴上说「想通了」不算读数；不动本身不留痕，留痕的是伴着「看」发生的小动作，所以停的回写会随再看的日子往上爬。
边界	「停能被回写」有一半是定义，能败的是让路是否随日子累积、加看处与加发生处各让它往哪边走。
失败条件	随机分配之后加了发生处，让路的斜率并不归零，本节的预测就错（第二十五节）。
小行动	给家里一件刚处理掉的东西记三条读数：隔了几天、有没有回补、原来的位置派了什么新用处。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

39

第 5 章 · 学习节 三
十、欠：搬家以后的新屋（至十二节）

走一遍欠与冻：新屋、两本账和那台缝纫机

先说一件事

搬家以后，有没有几个纸箱一直没拆，或者一把没有锁可开的旧钥匙还挂在钥匙串上？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 新屋里那五样东西合起来为什么是欠，那顿腊月的饭为什么比门框刻痕的照片管用？
- 问二 杂货铺纸账本上的红圈缠着什么，软件里加一个标签栏为什么就是回写？
- 问三 那台缝纫机三年里从用处到看处，读数有哪四条，冻成占有又是什么样子？

核对	纠缠没有迁载就改了，改的账就记在欠上，欠是一个可以偿还的去向，它欠的是回写；冻是每一次一点小事叠在一起，把「停」写进了家里的格局，没有任何一天有谁决定要把它留下来。
边界	欠的话向前挂（等住定了再挂），冻的话向后封（别动那个），这是从话里听出来的，不必知道内心。
失败条件	若给冻住的东西多拍照片、上柜子，反而让它更快被处置，「加看处冻更深」作废。
小行动	数一数你家里有没有「等……再说」的东西，挑一件，问它缺的是一个什么样的发生处。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

40

第 5 章 · 学习节 四
十三、三件小事放在一起（至十六节）

把三个去向并排看，走一走去向之间的路，划清与《欠》
《回》的位置

先说一件事

家里有人说「我已经接受了」，之后屋里的摆放有没有跟着变？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 三件小事并排的那张表里，分水岭为什么在「改的时候是转移还是归零，不改的时候被用着还是被看着」？
- 问二 欠与冻之间为什么有往来，冻到走完为什么没有直路？
- 问三 库伯勒-罗斯的阶段论最强在哪里，「自述接受即结束」这个流传出去的做法盖住了哪三个厨房？

核对	舍不得→改→回，或→欠；冻是把停回写了，是一圈运行在改的前面多出来的一个落点；冻是去向，读数在周围，锁死是劲，读数在张力。
近邻	库伯勒-罗斯说中了：让临终的人开了口，接受指承认失去的事实，不等于好了。
本书分叉	一句「接受了」同时盖得住走完、欠、冻三种格局。
失败条件	自述接受四点及以上的案例里，被判为欠或冻的不到一成，且自述与去向高度一致，这一节就输。
小行动	下次听到「接受了」，别急着放心，去看看那件东西周围的安排动了没有。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

41

第 5 章 · 学习节 五
十七、第二场：Stroebe 与 Schut 的摇摆，与一件始终没有被碰的大衣（至十九节）

在双过程模型与持续联结最强处，找到钉子与可动性

先说一件事

你整理过一位长辈的衣柜吗？是不是有一件，三次碰到都没分进任何一堆？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 施特勒贝与舒特的摇摆为什么是一条来回的线，那件深蓝色呢子大衣为什么是线上钉着的一个不动点？
- 问二 两户人家的相框都算「联结继续」，可动性怎样把它们分开？
- 问三 菲尔德的外化与内化、戈勒的木乃伊化，各走在本书前面的是什么？

近邻	施特勒贝与舒特说中了：好的应对在两个方向间来回摆；克拉斯等说中了：舍不得不是切断，联结可以继续；菲尔德与戈勒说中了：内化联结与较好适应相连，原样保存是一种哀悼。
本书分叉	本书不拿钉子的存在做判决，只拿「钉子是哪一件」做判决；深浅是强度，可动性是形状；不可动的联结不是病，只是形状。
失败条件	控制外化与内化之后，可再发生处的有无不能独立预测可动性与之后的让路，就输给菲尔德一脉。
小行动	对家里一张老照片，轻轻提一个「挪到另一面墙」的小改动，只记下家里人的第一个反应。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

42

第 5 章 · 学习节 六

二十、第四场：Frost 与 Steketee 的囤积，与同一间屋里的两件东西（至二十一节）

在囤积研究与记忆保存最强处，读出同一间屋里两件东西为什么不同

先说一件事

同一个人、同一间屋，为什么有的东西能放手，有的东西就是动不了？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 弗罗斯特与斯特凯蒂的框架有几块，他们为什么不把囤积者的东西读成垃圾？
- 问二 逐物的依附强度与「这件物有没有第二处可再发生」，哪一个在先，怎样检验？
- 问三 记忆保存、处置仪式、路径依赖、禀赋效应几家在四组双分离上各站哪一格，型为什么不能用结局来定？

近邻	弗罗斯特一脉说中了：每件东西都带着一份意义，依附是逐物的；记忆保存说中了：在回忆型的物上，自存照片有效。
本书分叉	在 D、E 型上起作用的是发生处，不是看处；仪式之后缸若被供在橱柜里，是去了另一处看处；不动靠每一回再看维持，有一个可以关掉的开关，叫发生处。
失败条件	同一家里所有物的去向几乎一致，输给持久特征说；可再发生处在加入依附信念之后没有增益，输给逐物依附。
边界	本书不谈诊断，囤积的难处大了请找医生或心理咨询师。
小行动	在同一间屋里挑两件都没处理的东西，写下每一件此刻有没有人在别处接着用它。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

43

第 5 章 · 学习节七
二十二、先把可观察的读数列出来（至二十五节）

列出七条读数，学会早期三问，并读懂四组双分离的判决

先说一件事

一件东西还没处理，你能不能在结局出来之前，就看出它会往哪里走？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 R0 到 R6 七条读数各量什么，为什么「定义冻的变量与检验冻的变量不共用」？
- 问二 早期三问是哪三问，八种组合里本书只对哪三种下注，为什么不下注也是诚实？
- 问三 四组双分离只拿哪两处裁决，形状为什么要改用随机分配来检验？

核对	三问问的都是周围，不问内心：在用处还是看处，有没有一次离开物本身的活的讲述，处置有没有日期；欠的早期信号是日期有了却没有任何发生处的迹象。
边界	早期判据不是诊断，是读数，要报告三种预测覆盖多大比例的案例。
失败条件	D、E 型上②的处置率比③高出至少十个百分点且区间不含零，律败；三问合用的曲线下面积没有高出只看位置的平凡模型 0.05，三问只是把「位置不动」说了一遍。
小行动	给家里一件东西问一遍三问，把三个答案写下来，对照本节那张下注表。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

44

第 5 章 · 学习节 八
二十六、先把话说在前头：这些检验都没有做过（至三十节）

读懂前瞻观察与四组双分离两个设计，以及本章自认做不到的地方

先说一件事

一项检验要是做之前没写好怎样算输，结果出来以后还信得过吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设计一的结局为什么由另一组人编码，冻的定义里为什么没有 R5、R6？
- 问二 设计二为什么要设复述臂，「不留任何外部记录」为什么不等于被访者忘了？
- 问三 本章自认做不到完美的四处是什么，设计三的同屋多物检验去向挂在谁身上？

核对	每一项都是预注册设计，写在做之前，本书没有做过其中任何一项，阈值是设计值，事后改阈值这项检验作废；复述臂若与交接臂一样松，说明起作用的是陪伴不是发生处，归零结算律败。
边界	访谈者不劝处置，不设处置目标，谈到明显难受的当场停止并转介。
失败条件	家庭内各物去向几乎一致时，直接判败；纯 S 对照里的纪念册照片若仍显著有效，律在 S 型上收窄为只管 D、E。
小行动	替本章的设计二写一句你最担心的漏洞，再看看本节「没有做到的」里有没有它。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

45

第 5 章 · 学习节 九
三十一、设计四：自述与读数对照，检验「接受了」（至三十四节）

读懂自述与读数对照、可动性设计和六条失败的路，再对自家东西问三句

先说一件事

家里一件冻住的东西，你想过趁一个周末把它拆了吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设计四为什么不替阶段论写会输的预测，自述「接受了」四点以上的案例本书预测什么？
- 问二 设计五提「挪一寸」的小改动时，为什么要用固定的话、由受过训练的人问？
- 问三 四十八岁的护士家里的毛衣、药盒、球鞋，三问之后各是什么读数，各配什么做法？

核对	六条失败的路彼此独立，败了的那一条要公开收回；冻的苗头出现时，最不该做的是趁一个周末拆掉，或再多拍几张照片，更合适的次序是先找一位能接着做的人，再提一个小改动。
边界	三问是用来问东西的，不是用来审别人的；难处大到影响吃饭睡觉，请找医生或心理咨询师。
失败条件	例如 D、E 型上加看处后处置率反而上升或让路斜率下降，「加看处使冻更深」作废。
小行动	明天在家里找一件放了一个个月以上的东西，只问三句：在用处还是看处，有没有活的讲述，有没有日子；照答案选一件很小的事去做。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

46

第 6 章 · 学习节一

一、开篇：同一只缸，两个晚上（至二节）

看出两个晚上的差别：舍得是迁载，不攻停，补独载

先说一件事

你有没有清完一次衣柜，过几天又把几件拎了回来？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 第一个晚上手松了、袋子出了门，十点多为什么又被拖回来？第二个晚上桌上多了哪两样东西？
- 问二 「不必去攻那个停，去补那个独载」是什么意思？
- 问三 归零结算律在本章推出哪四条：独载与迁载、阶跃、型配、第三方可复述，回忆型为什么要挡在门口说清？

核对	舍得是迁载，给那束纠缠新立一处可再发生处，不是再存一份可再看的记录；回忆型本人隔一段时间再想起就算数，做法型、关系网型要有另一个人把那一维走一遍。
边界	「回忆型」口径是正面对上温特里奇等之后补入的，属事后修正，另有独立检验。
失败条件	盲编码判为做法型、关系网型的物件上，自存照片的松开效应与回忆型一样大，归零结算律败。
小行动	想一件你松了手又捡回来的东西，写下松手之前桌上缺了什么。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

47

第 6 章 · 学习节 二
割断不是，想通也不是

分清割断、想通与迁载，学会讲出、办结、续写，并认出空松与死载

先说一件事

「道理都明白，手还停着」，你有过吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 割断为什么是减，想通为什么只是换说法，迁载为什么是加？
- 问二 讲出来、办结它、续写到别处三条路各搬走纠缠的哪一部分，为什么不能互相顶替？
- 问三 空松与载松当场看起来一样，靠什么在松手之前分开？再发生测试按型怎样做，为什么不许用「松没松开」来判活载？

核对	迁载动在第二步之前，不碰矛盾，也不改第三维的方向，只让「改」的结算从归零变成转移；本书不写「有人放下了」，主语是发生，不是人。
边界	迁载不是留着不扔的借口，不等于拍张照，也不能强求，催出来的多半是套话、应付和替身。
失败条件	若把活载定义成「松开了的那一处」，命题就成了空话，所以活载只用再发生测试判，测试要隔七天、标准要事先封存。
小行动	翻出一张你一个月前拍的旧物照片，不看原物，试着答出它的来历、用处、悬着的事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

48

第 6 章 · 学习节 三
三、九宫透镜：九格各一条松开路径

用九宫透镜给前六格各配一条松开路径

先说一件事

家里要换灶、换软件、改一个叫了多年的名字时，最常听到的劝法是什么？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 怎样选主路的三个能数的问题是什么，三问都答「有」时为什么次序是先办结、再讲出、最后续写？
- 问二 现实界的缸、换灶、老屋三格，主路各是什么，换灶那一格为什么一张纸不够、要另一双手？
- 问三 理念界的改名、手感对账、退出读书会三格，各要立起哪一处可再发生处？

核对	每格一条主路，主路是那一格的纠缠最缺的那一种：缺读得出的主讲出，缺收尾的主办结，缺去处的主续写；每条路径带着一个日期、一份凭证、一个读者。
边界	九件小事都是设想的办法，没有一件做过检验，是后面实验的材料，不是结果。
失败条件	做完路径之后若用再发生测试一测都过不了，这一格就滑成了死载，路径要重写。
小行动	挑一件你手边要处置的东西，问那三个能数的问题，按次序只做第一步。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

49

第 6 章 · 学习节 四
自我界 · D：睡前的夜宵（至四节）

走完自我界三格的松开路径，再装上刹车：窗开着别在今天松

先说一件事

你有没有一次刚离职、刚搬家，就有人劝你「都过去了，扔了吧」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 退休后的样子、睡前的夜宵、室友搬走三格，各要立起什么，夜宵那一格为什么新动作必须带上同样的信号？
- 问二 回写窗开着的三个试用读数是什么？
- 问三 候松要做哪三件事，候松和拖延的差别在哪两处？

核对	窗开着不是「永远不能松」，是「别在今天松」；缠着不止一束纠缠时，常见的做法是分开处理，迁载好的那几束走完，窗开着的那一束留在原物上；候松有尽头，尽头由复查点和读数定，不由「觉得差不多了」定。
边界	强行把整张网搬走是造假；窗关上之后手还停着，就不在「不该松」的保护之下。
失败条件	若立即处置一臂的回响并不高于候松一臂，「窗开着不该松」就败（本章证伪六）。
小行动	给一件窗还开着的東西写下一个复查的日子，在日历上标出来。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

50

第 6 章 · 学习节 五
五、四场决斗，加一场近邻

把断舍离、心动整理与变革免疫说到最强，再找出失明处

先说一件事

「现在的自己，需要它吗」这一问，你用在每件东西上都管用吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 山下英子的断舍离最能解释哪一类东西，为什么同一个问句问塑料杯和搪瓷缸会有两样结果？
- 问二 近藤麻理惠的五个动作做对了什么，「谢谢你，辛苦了」和「那个冬天每天早上的第一壶水是你烧的」差在哪里？
- 问三 凯根与莱希的四栏表把停读成一套在工作的系统，这一步对在哪里，失明为什么在主语？

近邻	山下英子说中了：没有悬停的存放直接扔就够，「断」能关住入口；近藤说中了：判据挪到手上，具体的道谢可以是一次办结；凯根与莱希说中了：停是一套在工作的系统，要小而安全的检验。
本书分叉	断舍离管该不该留，迁载管留不住的那一束去哪；道谢可以是一次回写，也可以只是一声客气，差在有没有一件事被放到别处；系统在工作的地方，在可再发生处只剩一处。
失败条件	带内容的道谢说完即撕掉（X3）与留存（X2）回响无差，迁载在这一格上的读法就错。
小行动	对一件要送走的東西说一句带来历的谢，把它写在一张卡上，交给一个会读到它的人。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

51

第 6 章 · 学习节 六
第四场 韦纳《Inalienable Possessions》：留着而又给出

在韦纳与诸近邻最强处，读出共同的形状：没有人把那一维走一遍

先说一件事

一本外婆手抄的食谱要传给别人，翻到某一页，你的手会不会停？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 韦纳的「留着而又给出」为什么在迁载的读法里不是悖论，是两件事发生在两处？
- 问二 社会分享和交互记忆各最强在哪里，「收到但接不了」那一格为什么能把它们和本书切开？
- 问三 处置仪式、持续联结、未竟计划三家，相反的一格各落在哪里？

近邻	韦纳说中了：舍不得从私人心事搬到了社会结构里，社会常常给出现成的载体；里梅、韦格纳、麦克拉肯、克拉斯、马西坎波与鲍迈斯特各说中了分享、外存、转手、联结与计划。
本书分叉	不可让渡不是东西的名分，是某一束纠缠此刻的状态；保存、完成、分享、外存、转手，都可以在没有任何人把那一维走一遍的情况下发生。
失败条件	做法型、关系网型上②显著优于③，归零结算律败，剩下的只是温特里奇等发现的推广。
小行动	找一份你家里「大家都记得」的老规矩，问一句：今年有没有人照着它做过一次？

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

52

第 6 章 · 学习节七

六、预注册设计：四组双分离，外加两个把社会分享切开的臂

读懂四组双分离设计：同一段讲述，六种去向

先说一件事

一段话讲给一个只听不做的人，和讲给一个听完当场做一遍的人，有什么不同？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 ① F、② R、③ H、④ A 四组各怎样做，六条假设 H1 到 H6 各检验什么？
- 问二 入选条件为什么要求回写窗已经关上，排除条件为什么要排除遗物与近半年内的丧失？
- 问三 R、H、F、F⁺、SH1、SH2 六臂的准备环节为什么一模一样，差别只放在哪里？

核对	设计把总是一起出现的可再看与可再发生拆成四组；聆听者在所有讲述臂都是同一种人，差别只在讲完以后被不被要求上手；开讲之前没有人被告知记录会怎样处理。
边界	这是预注册设计，没有执行过，样本量和阈值是作者拟定的初值，正式分析开始后不许再动。
失败条件	若②显著优于③，归零结算律败；SH1 与 SH2 无差而都低于 A，起作用的是社会分享。
小行动	把你最想试的一臂写成三行操作说明，看能不能让一个没读过本书的人照着做。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

53

第 6 章 · 学习节 八
伦理与撤回

读懂伦理底线、读数、三档判读与第二期各臂

先说一件事

一项研究碰的是人手会停的东西，你觉得哪几条底线必须先于数据？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 停顿、事后悔意、回捡、再发生分、本人回忆分各怎样量，为什么判败线要比成立线低？
- 问二 地板规则说的是什么情形，为什么重做至多两轮？
- 问三 第二期的 X、K、T、U、N、C、W、Y、Q 各臂，分别请哪一家对手进来，各改了哪一处？

核对	判决性判据压成一句：同样十五分钟的讲述，记录完整留在本人手里却没人走过一遍，与一页不留却有人当场接着做了一遍，哪个回响更低，而且回响随再发生分走，不随回忆分和记录量走。
边界	随时可退出，暂存箱十四天可逆，失落明显的当场收尾并给出医生与心理咨询师的联系方式。
失败条件	夹在成立线与判败线之间的一律记「不决」，不算支持；两轮都落在地板上，如实报告量不出回响。
小行动	从第二期各臂里挑一臂，写下如果它的结果与本书预测相反，你会怎样改写本章的哪一句。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

54

第 6 章 · 学习节 九
证伪条件（至七节）

把七条证伪与自认最弱处读完，再回到厨房和换灶的那个下午

先说一件事

家里有东西要处置时，你最顺口的一句是「该扔了」，还是「这个是哪儿来的」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 讲出、办结、续写三类迁载动作怎样数，为什么不看松没松开？七条证伪里，哪一条哪怕实验室全败了也能独立判？
- 问二 这个设计自认最弱的七处，哪一处最可能把 H 臂的效果解释掉？
- 问三 换灶那个下午，第一锅糖煮老了，为什么不能事后读成「也算成」？

核对	一处可再发生处，只有在被走到时候才算存在；多数社会都有做迁载的装置（交接簿、同学录、最后一顿饭、族谱、师徒），本书补的是没有现成装置时第二处怎么造。
边界	书里写成「你」只是方便上手，起作用的是桌上多出来的那一处，不是谁下了决心；接纳不等于迁载。
失败条件	前瞻追踪中，自发处置之前三十天内没有任何可编码迁载动作的占比若超过基线加两个标准误，「松开需要迁载」败。
小行动	明天试本节三件小事里的一件：扔之前放一晚做一次讲述，或把一句催的话换成问的话，或翻出一处旧载测一次再发生。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

第 三 编

舍不得为何如此

第 7 章 为什么不能用「主体我」解释舍不得

手停下来那半秒（至二节） · 一条道理：「我」是最后一处可再发生处的名字 · 主体我解释错在三处（至五节） · 决斗二：威廉斯（Williams）的「根本筹划」 · 四家近邻 · 近邻四：禀赋效应（至七节） · 判决性判据、预注册设计与证伪 · 研究三：阶跃还是平滑 · 放回日子里，推到普遍

第 8 章 舍不得与变化动力：回写窗与锁死

先放着（至二节） · 可再看，不等于可再发生 · E3 三态：张力攒在哪里，怎样放出来 · 回写窗与锁死：分界点在哪里 · 判据（至五节） · 第二场：契克森米哈赖的心流，条件都在，手还是停了 · 第四场：柏格森的绵延，数出来的账与长出来的质 · 判据、预注册与证伪 · 阈值怎么校（至七节）

第 9 章 富足与 AI 时代：舍不得迁到了哪一格

一万张照片（至二节） · 三件小事，把推论摆到桌面上 · 用九宫透镜，把今天的九格重画一遍 · 近邻上场：在同一个双分离上切开 · 特克尔（Turkle）：召唤得再强，停的不是召唤 · 判据、预注册的设计与让预测失败的条件 · 预注册实验三：S 型的纯对照与代际 · 放回日子里，推到普遍 · 这个时代里，可再发生处怎样造出来

55

第 7 章 · 学习节 一
一、手停下来的那半秒（至二节）

把那半秒慢放成三帧，分清发令之我与署名之我

先说一件事

手停住的那一下，如果有人问「你在想什么」，你答得上来吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 慢放之后的三帧各是什么，为什么说「我舍不得这只缸」这个句型把最后到的放在了最前头？
- 问二 「主体我解释」的共同句型是什么，它最强的形态容许什么、不肯放弃的又是哪一条？
- 问三 发令之我与署名之我怎样分开，署名可以补签、签错、代签、缺签各是什么样子？

核对	先缸，再扔，后我；「我」只许作为第三帧、作为结果出现；主体我解释错在把一张已经结好的账单当成了结账的人。
边界	它对在语言的用处上，对在第二轮之后（署名存档会帮腔），也对在把人当作有历史的东西，这几处本书不取消。
失败条件	若停的差异主要出在人与人之间而不是东西与东西之间，次序与单位之说都要收回（第八节路径三）。
小行动	下一次手停住，先数到三，再听嘴里冒出的第一句话，记下手与话谁先到。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

56

第 7 章 · 学习节 二

三、一条道理：「我」是最后一处可再发生处的名字

读懂「我」是最后一处可再发生处的名字，以及它推出的七条

先说一件事

一只放了二十年没人觉得重要的缸，和一套全家天天用、人人觉得重要的碗，扔哪一个手更会停？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 菜谱日记、徒弟与四种配法，记忆保存说和归零结算律在哪两种情形上正好相反？
- 问二 为什么说「重要与否是署名的事，归不归零是账的事」？
- 问三 「我」是最后一处可再发生处的名字，推出了哪七条，私录为什么不算？

核对	停跟着可再发生处的数目走，不跟着署名走；署名也跟着可再发生处走，而且跟在停的后头；可再发生处是此刻已经在那里的一处，订计划没有建成任何一处，不算。
边界	「我是最后一处可再发生处的名字」带有定义的性质，独立可败的只有署名读数那一项次要观测，本章自己承认。
失败条件	把接手者从一个加到四个，停若还明显继续减少，阶跃就错（研究三）。
小行动	想一份只有你会做的拿手菜，写下世上此刻还有几个人能照着做出来。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

57

第 7 章 · 学习节 三
四、主体我解释错在三处（至五节）

认清主体我解释错的三处，并在法兰克福最强处找到相反的一格

先说一件事

别人劝你「不就是一只缸」，你自己也说了好几遍，手为什么还是停着？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 次序错、单位错、出路错各是什么，删除不对称为什么只算半个证据？
- 问二 砍老树那天锯子拿在谁手里都落不下去，帮刚走的老人收拾厨房时手也会停，这两件设想说明了什么？
- 问三 法兰克福的「在乎」最深在哪里，同一段来历只存在本人录音里时，两家预测为什么相反？

近邻	法兰克福说中了：在乎是意志里稳定的结构，被所在乎的东西绑住，不全听从决定。
本书分叉	他把重量放在人身上的结构里，没有给「这一刻」和「这个去处」留位置；外婆的冲法录进手机仍没有一只别的手会，手仍停；盖住的，盖子一揭停回来，迁走的回不来。
失败条件	若同一段来历只存在本人录音里，做法型的物件手也松了，本章这一格就输（研究二）。
小行动	把你劝自己的一句「不就是……」换成一个动作：让另一个人接着做那件事一次。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

58

第 7 章 · 学习节 四
决斗二：威廉斯 (Williams) 的「根本筹划」

把威廉斯、海德格尔与龙树说到最强，再读四场的账

先说一件事

同属一件大事的两样东西，一样只有它记着那个早晨，一样全家天天还在用，扔哪一样手更会停？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 威廉斯的根本筹划为什么解释得了不能谈判的停，又为什么对筹划落脚处的数目没有预测？
- 问二 海德格尔的锤子与因缘整体，为什么管得住「东西如何被遇到」，管不住「这一次手为何停」？
- 问三 龙树破我比谁都干净，本书破我与佛家破我在哪四处不同？

近邻	威廉斯说中了：有些停不能谈判；海德格尔说中了：东西先到，「谁」首先是常人；龙树说中了：没有一个我在行动之前。
本书分叉	大筹划往往有很多处可再发生，一件小物反倒可能是唯一的落脚处；条件性的主张不怕半秒里的观察；佛家破我而求放下，本书破我，把悬停当作一次正在发生的结算。
失败条件	同一筹划下，独载的缸与仍在被用的碗停得一样，本章这一条就败。
小行动	给你家一件「很重要的东西」和一件「不起眼的东西」各数一数，它们缠着的那一束此刻在别处还有几处。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/471/text/#c7u4

在线学习本节 · 问「迁载」 →

59

第 7 章 · 学习节 五
六、四家近邻

在自我知觉、解释者、心理本质主义与记忆保存最强处，找出它们推不出一格

先说一件事

你说出自己为什么舍不得的那句话，后来有没有发现并不准？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 贝姆、加扎尼加、尼斯贝特与威尔逊、约翰松、海特合起来已经说了本章的哪半截，本章欠他们什么？
- 问二 把停匹配以后，贝姆与本章对署名读数的预测为什么不同？
- 问三 心理本质主义为什么推不出阶跃，记忆保存说里亡妻的房间与搬去孙女房间的缝纫机为什么分得开？

近邻	这几家说中了：手先停、话后到，理由不准，驳理由不松，独载胜复制品，保全记忆则松。
本书分叉	落款落在「最后一处」；来历强度相同、可再发生处不同，停不同；D、E 型上自存减弱，再看加深冻，订计划无效。
失败条件	停匹配以后，可再发生处为零那组的「扔了它我就不是我了」并不更高，署名跟着可再发生处走这一条就错。
小行动	下次说出「我舍不得，因为……」之后，再补一句：这只东西身上，还有哪一样没有人接着做。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

60

第 7 章 · 学习节 六
近邻四：禀赋效应（至七节）

与禀赋效应正面对撞，再把「我」放回结果位读七件事

先说一件事

昨天刚买的马克杯是你的，扔它手会停吗？邻居家刚走的老人的旧杯子不是你的，拿起它手会停吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 禀赋效应的最强预测是什么，本章为什么改成「归属抬的是价，不抬动作」？
- 问二 批量杯子不停，禀赋效应说是替代品拉住了价，本章怎样接住这个回答？
- 问三 把「我」放回第三帧以后，七件事里哪两件让旧解释掉进循环，其余几件各靠什么补丁撑着？

近邻	禀赋效应说中了：归属本身几分钟就抬高估价与好感。
本书分叉	停不是对损失的反应，是对归零的反应，归属改变谁承受损失，不改变这一下是不是归零；理由是署名，账另有其事。
失败条件	研究一里归属对停的效应若达到 0.4 个标准差以上，不论可再发生处如何，「署名不发令」败，禀赋效应胜。
边界	「我是念旧的人」越长越稳是本书的推断，没有检验过。
小行动	别问「为什么停」，问「缸身上挂着什么」，数到三四样，写下来。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

61

第 7 章 · 学习节 七
八、判决性判据、预注册设计与证伪

读懂判决对照表、物件与编码，以及研究一的九格结局

先说一件事

为什么检验「我」的作用，不能拿你自己留了五年的旧物来做？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 本章每个预测各由哪一块设计裁决，四组双分离在回忆型 S 上为什么不裁决、只作对照？
- 问二 「第一轮」怎样操作定义，型怎样在干预之前由编码员判定？
- 问三 研究一把归属与可再发生处分开动，操作检查为什么要先确认估价上的禀赋效应确实出现了，九格里哪一格才是本章胜？

核对	本章没有做过任何一个实验，每个设计在做之前写定分组、操作、观测量、各家预测与阈值；用新获得的物件，是为了把「署名在账后」与「土没动」分开。
边界	不用任何虚假反馈，物件不会被销毁，排除近十二个月内经历亲人去世的人。
失败条件	研究一落在九格里任何一个「败」格；只收窄不算败的只有 $0.2 \leq O < 0.4$ 且 $C \geq 20$ 一种。
小行动	把研究一的九格表抄下来，在你猜的那一格画个圈，写下你的理由。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

62

第 7 章 · 学习节 八
研究三：阶跃还是平滑

读懂研究二与研究三，以及三条证伪路径和五个会被问到的问题

先说一件事

一个说法要是怎么做实验都对，它还说了什么吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 研究二的七组里，哪几格是两家分歧的，「降」与「不降」为什么要用等价性检验？

问二 研究三的接手者人数为什么设 0、1、2、4，三分钟对十五分钟要排除什么？

问三 路径二为什么不能用话来量「我」， $\Delta = \tau - t(\text{停})$ 分箱要看什么；路径三的人、物、交互三层方差，哪种结果算本章胜？

核对	三条独立的证伪路径加一条给第二轮，任何一条出现，「停跟着可再发生处走，署名在账之后」就败；操作检查都过了而③与④无差别，不是无信息，是本章败。
边界	本章最弱处自己写明：没有数据，评价论版本还没有专门的实验分开，核心命题带定义性质；实验室的箱子不等于周日晚上的垃圾袋。
失败条件	人层方差大于物层，或交互层在加入可再发生处数后降幅不到一半，本章败。
小行动	替本章想一个评价论版本与本章分开的实验，写三行，这正是本章自认还没守住的地方。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

63

第 7 章 · 学习节 九
九、放回日子里，推到普遍

回到周日晚上：别追问我为什么停，只问缸身上挂着什么

先说一件事

电话那头有人说「你就是太念旧了」，你一直是怎么接这句话的？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 本节给的三步是什么，为什么「我为什么停」这个问题是在补签？
- 问二 邹岚的那个晚上，拍下划痕写了两行字为什么手还停着，那一通打给邻居的电话改变了什么？
- 问三 旁边的人最顺口的几句话怎样添错账，可以先试哪几句；二十年的备课本与十年的微信群，显影次序怎样查？

核对	缸先到，扔在途中，「我」最后到，而且有时不到；把「我」放回结果位，人多了一条出路：不对着署名使劲，只管给缸身上的东西找一个可再发生的去处。
边界	最容易走歪的是把「搬出去」做成「存起来」；型要在搬之前判，不能在手松之后倒推；刚刚离世的亲人留下的东西、日子过不下去时，请找医生或心理咨询师。
失败条件	若你攒下来的账里，只拍照只写字那几次松得比让别人接着做的那几次还多（回忆型除外），这一章就在你的日子里败了，请记住。
小行动	把每次搬了什么、是再看还是再发生、手松没松记成一张小表，攒上几次再看。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

64

第 8 章 · 学习节 一
一、先放着（至二节）

看出「先放着」也是一次结算，认出悬停是 123 原理的闸

先说一件事

你家里一句「先放着吧」，后来真的放回来过吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 东户和西户前三个月里手都停了，为什么一看就知道是两种停？
- 问二 「矛盾是引擎，不是故障」「样子是矛盾的结算点，不是起点」「回写是最容易漏掉的一步」三句，各说了什么？
- 问三 闸前的张力「不结算，也不消散」，攥着为什么不是压抑？

核对	悬停是 123 原理的闸，矛盾的张力在闸前既不结算也不消散，而是被攥着；短期悬停给回写留出时间，是保护，长期悬停把变化动力锁死。
边界	压抑的说法有一个按的人，攥着没有谁在按，所以办法不指向「放松一点」，指向给劲找出路。
失败条件	若什么也不做的悬停物，「一碰就响」的反应随日子自己连续四轮降到零级或一级，「不消散」就错（设计二）。
小行动	下次说出「先放着」，在日历上写下这一句，和它指的那件东西。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

65

第 8 章 · 学习节 二
可再看，不等于可再发生

读出进账停与空转停的来由，并在紧张系统一线最强处找分歧

先说一件事

碗柜上贴一张「周六送回收站」的纸条，你脑子里会清净些吗？手伸向那件东西还会停吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 二十年手写账本的十页说明和跟着记了三个月的侄女，哪一个让换软件那天的手松？
- 问二 从归零结算律顺推下来的五样东西是什么？
- 问三 勒温、蔡格尼克、马西坎波与鲍迈斯特这一线说准了哪三件事，与本章分歧的三处又是什么？

近邻	紧张系统一线说中了：张力不会因为日子过去自己散掉，可以只是认知上的占用，订个计划就能解除侵扰。
本书分叉	释放靠新增一处可再发生处；订计划只增加可再看和可预期，侵扰日志可以降，手伸向缸仍会停；完成而没有新增是归零，补救行为反而多。邻处被牵连搁置、整圈绕开，是由 123 全息推出的待验说法。
失败条件	订计划组的读数也和侵扰一起降下来，本章这一格就输（C 对 C'）。
小行动	把一件你订了计划还没做的处置，交一步给另一个人，看他是否真的接了这一步。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

66

第 8 章 · 学习节 三
三、E3 三态：张力攢在哪里，怎样放出来

用 E3 三态读出张力攢在哪里，以及四条出路

先说一件事

家里一件东西放久了，你会不会越来越多地交代别人「别动它」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 内能、动能、势能各是什么劲，为什么三个字都不许加主语？
- 问二 悬停时三种劲各在做什么，为什么说它们是同一束张力的三个面？
- 问三 改、迁载、收编、错位放电四条出路各是什么，为什么本章不给「自己慢慢变小」留位置？

核对	势能是攢的地方，内能是攢着时付的守费，动能是被堵住的出口；S 型内能先重，D 型动能先重，E 型势能先重，这是由三态推出的待验说法；型由不知读数的编码员在干预前只读自述来判。
边界	三个名字借了物理学的字，意思不是物理学的，不能拿热力学公式去算。
失败条件	三个读数两两相关都低于 0.2，就不是同一束张力的三个面；三型中有两型的读数先后不符，「攢在哪里」降为类比。
小行动	给家里一件放了很久的东西，数一数这个月为它多出了几个护持动作。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

67

第 8 章 · 学习节 四
四、回写窗与锁死：分界点在哪里

学会读回写窗：进账停、空转停、轮与三个读数

先说一件事

蒸馒头醒面，什么时候是等得正好，什么时候是醒过了头？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 进账停怎样数「一处」，哪四样不计，重述和新讲怎样分？
- 问二 为什么不用「几天」而用「几轮」，三轮和二十一天为什么只是读增量的最短观察窗？
- 问三 护持动作、周边净激发、微扰反应三个读数各怎样记，东户和西户的记录单为什么第一轮一模一样？

核对	分界在增量，不在天数；任何一轮出现进账，空转的计数清零，窗重开；差别不在起点，在每一轮里有没有东西流出去。
边界	记录单里的数字是为演示怎么记而设想的，不是调查得来的；进账靠痕迹判断，不靠后来松没松判断。
失败条件	同样的三个月，增量大于零的读数也一样上升，或者增量出现以后读数并不随后下降，本节的读法就错（设计五）。
小行动	照本节的样子画一张记录单，给家里一件「先放着」的东西记下这一轮停了没有、新增了什么。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

68

第 8 章 · 学习节 五
判据（至五节）

把判据拼起来，并在罗萨的共振最强处划出裁决的一格

先说一件事

一件东西冻在角落，全家一起再用它一次，会让它重新活过来吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 判为锁死需要哪两头同时成立，「搁置」和「窗内的高压」各是什么？解除锁死又看什么？
- 问二 锁死的远一笔账为什么叫挤兑？
- 问三 罗萨的共振与「无关系的关系」最贴在哪里，共用组里哪一格能裁决「共振是松开的办法还是松开之后的样子」？

核对	连续三轮增量为零、其间至少隔二十一天，并且三个读数里至少两个达标，才判锁死；判为锁死说的是这一束悬停此刻的状态，不是对那件东西、那户人家的断语；窗里最该做的，是让每一轮都有一点进账。
近邻	罗萨说中了：冻成占有以后世界在场却是哑的，共振不可制造。
本书分叉	他的过程是社会尺度，没有给一只缸一轮一轮的读数。
失败条件	共用组里无痕迹、无新听者的人读数明显降下（差二十个百分点以上），罗萨多赢一块。
小行动	这一轮里给一件空转了两轮的东西安排一笔小进账，只要十分钟。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

69

第 8 章 · 学习节 六

第二场：契克森米哈赖的心流，条件都在，手还是停了

在契克森米哈赖的心流与博斯的模糊丧失最强处，找出缺的那一维

先说一件事

刷碗刷得正顺，到某一只却停了，手没换、技能没变，变的是什么？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 心流的条件在扔缸时几乎全满足，手为什么还会停，心理熵这一还手怎样由澄清组裁决？
- 问二 博斯的两种模糊丧失怎样放到老屋和挂起来的缸上，为什么说她的理论够得着缸？
- 问三 悬停缺的为什么不是雾，是去处，她推荐的仪式在本书读法里是在做什么？

近邻	契克森米哈赖说中了：通可以测，动作顺畅时自我退下；博斯说中了：哀悼卡住不是谁的毛病，是处境不让它发生，了结不该是目标。
本书分叉	挑战与技能都在走法一侧，「这件事缠着什么」不在他的图上；外部与自述两层都清楚的老屋也可能停，她推荐的仪式在本书读法里是在造承载处。
失败条件	若去路含糊者的读数比两层都清楚者高出十个百分点以上，博斯的变量就占了一块地。
小行动	挑一件「去处已经很清楚」却还没处理的东西，写下它缠着的那一束有没有别处可去。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

70

第 8 章 · 学习节七

第四场：柏格森的绵延，数出来的账与长出来的质

在柏格森的绵延与三位处置近邻最强处，读出两只钟与四格

先说一件事

一件事等了三年，和一件事一页一页往前走了三年，是一样的「三年」吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 柏格森的绵延为什么说窗不能催，他又在哪一处没有给旁人能记的区分？
- 问二 D 时间与 E 时间、钟账与土账、时差各是什么？
- 问三 麦克拉肯、拉斯托维卡与费尔南德斯、温特里奇等、弗里德，各与本章同向在哪里，四格里分歧落在哪两格？

近邻	柏格森说中了：时间本身是绵延，过去渗进现在，窗不能催；转手与记忆保存一线说中了：意义连同物交到合适的人手里，记忆保住了物就放得开；弗里德说中了：失去的是一张网。
本书分叉	绵延是事情自己的路，步子是路上的脚印，悬停是路还在延、脚印停在原地；物转了手而做法没人能重做，读数不降。
失败条件	在日历天数与「叙述变厚」之上，钟账、土账、时差不再多解释处置时的反应（增益不到 0.05），两只钟就是本书多画出来的。
小行动	给一件放了很久的东西各记一笔钟账（本月留下的痕迹）和土账（它周围变了几处）。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

71

第 8 章 · 学习节 八
六、判据、预注册与证伪

读懂留窗实验的十组，以及主判据为什么是格②对格③

先说一件事

同样是一件旧物，留下了极细的记录却没人会做，和一页记录没有却有人接着做，你觉得哪一个让手更松？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 拆循环的三条规矩是什么，为什么组间不比「锁死」这个标签？
- 问二 A、B、B'、G、H、C、C'、D、E、F 十组各对着哪一格、替哪一家说话？
- 问三 设计二到设计五各管一个什么命题？

核对	判决性判据合成一句：可再发生才松，可再看不松，订计划不替代迁载，完成不替代迁载；全章只有一套阈值：二十点以上分胜负，不到十点无差，中间不定。
边界	每一个实验都没有做过，没有数据也没有初步发现；排除丧亲六个月以内的遗物和正在接受心理治疗的人，物品只有本人同意时才会被处置。
失败条件	做法型、网型上格②显著优于格③，这条律的核心就输了。
小行动	把十组里你最拿不准的一组挑出来，写下你自己的预测，读完全书再对。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

72

第 8 章 · 学习节 九
阈值怎么校（至七节）

把九条证伪与八处自认最弱读完，再回到东户、西户与那只缸

先说一件事

家里有人说「这个人就是性子拗」，这句话把哪些东西装进了一个性格里？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 阈值怎样在一半数据上选、在另一半上检验，九条证伪各管哪一块？

问二 本章压成五十字以后，约一半能还原到哪一线，不能还原的是哪几格？

问三 四个误会、三种窗长、小公司的旧系统，各怎样用同一套判据去读？

核对	回写窗不是拖延，看每一轮有没有进账；锁死不是某个人的毛病，判据里没有一个量是性格；进账不等于想开了、接纳了；硬扔干脆不等于回写落了地。
边界	已经判为锁死的悬停，一笔小进账不一定让读数立刻下降，更可能要连着几轮，这是待验的预测；本章没有一个数据，连试跑也没有。
失败条件	如设计五里读数的主效应在轮距而不在增量，分界就在时长，不在增量。
小行动	画一张三栏的纸：停了、流出去了什么、路过它时多了什么动作；家里那件「先放着」的东西下一次伸手，就记一行。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

73

第 9 章 · 学习节 一
一、一万张照片（至二节）

分开「一张也舍不得删」和「一张也不再看」，立起可再看与可再发生

先说一件事

手机提示存储不足，你点进相册翻了一会儿，删下去几张？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 一万张照片停在整座相册上，和缸停在袋口上方，差在哪里？
- 问二 甲家写了二十年的腌菜日记和乙家跟着腌了十年的女儿，两样东西各是什么？
- 问三 「那年今日」把同一张照片弹出十次，为什么处数还是一，张张有备份为什么没有碰到第四章那条死法？

核对	悬停没有消失，它换了格；数备份，数的是存放，第四章那条死法说的是可再发生；回忆型照片上，被看着的那一份算一处，躺在云里没人打开的备份只是存放。
边界	把「备份」与「第二承载处」分开，是碰到相册这个难例以后做的，属事后重定义，它的独立检验是实验二的②与③。
失败条件	在 D、E 型上若详尽的私存记录比交给能接着做的人更松，这次重定义连同归零结算律一起败。
小行动	打开手机里一张你常被「那年今日」弹出的照片，写下：这十次弹出里，有没有一次让谁和这件事连上新的线。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

74

第 9 章 · 学习节 二
三件小事，把推论摆到桌面上

用三件小事看懂阶跃、型配、第三方，并拆开 AI 时代的第八个推论

先说一件事

单位里一项只有某位老同事会的做法，换成机器以后，它还在吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 一套刀法从没人会到有一个人会、再到三个人会，为什么前一步是质变、后一步只是加量？
- 问二 「AI 把做法再跑一遍，跑的是剥掉了纠缠的做法」分四步怎样看，为什么表面是转移、实际是归零？
- 问三 空停和实停怎样分，「不删，不等于舍不得删」是什么意思？

核对	AI 没有改变律，改变的是它让「改」这个键更容易被按下，也更容易被误认为转移；理念界 D 格同时满足力道最先最猛、推频最高、独载率不降三件事，所以预测最重。
边界	这不是说 AI 是坏事，按键之前先有一个人在身边照着做过几遍，那一下就是转移；映射是一次解释性的归类，不是演绎。
失败条件	若 E 格先于 D 格到达「重」，「AI 先撞圈子」的读法赢，D 在先的次序要重写。
小行动	想一个你每天在按的「接受全部」之类的键，写下按下之前，那套做法在别处还有没有人会。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

75

第 9 章 · 学习节 三
三、用九宫透镜，把今天的九格重画一遍

用九宫透镜把今天的九格重画一遍，只在四格下注

先说一件事

换新手机时照片三分钟搬完，旧手机放进抽屉，你会舍不得那部旧手机吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 九格那张表为什么只是序数预测，只在哪四格下了注？
- 问二 做了二十年校对的编辑面对「接受全部修订」，同一个键为什么有前后两种结算？
- 问三 数字永存为什么让回写窗不再自己关上，期限为什么得被造出来？

核对	现实界 S 变薄，薄在推频与独载，不在纠缠本身；变厚的预期集中在 D 这一列，越是可再发生处少的地方预期越厚；迁格不是所有格都在变，是推的力换了几个方向。
边界	表里没有一格测过，读数要等第五节的面板来填；推翻了就改表，不改读数；自我界 E 不下判断。
失败条件	十年期末若理念界 D 不是停读数增幅第一，排位败。
小行动	给一个你正被问「要不要交出去」的习惯定一个并行期，把到期的日子写在纸上。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

76

第 9 章 · 学习节 四

四、近邻上场：在同一个双分离上切开

在记忆保存、持续联结、禀赋与默会知识、数字囤积、算法厌恶最强处切开

先说一件事

你会不会觉得，照片存得越全，东西就越容易放手？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 记忆保存说的三条分歧各是什么，数字永存在它和本书那里为什么方向相反？
- 问二 持续联结与木乃伊化之间，本书怎样站在中间又切开它们？
- 问三 禀赋效应、默会知识、数字囤积、算法厌恶各说中了什么，各与本书分歧在哪一项？

近邻	记忆保存说中了：在 S 型的形上，照片可以兼作再成形的依据；持续联结说中了：留着不是病；波兰尼说中了：手册传不走手感；数字囤积对空停那一大片说得最好；算法厌恶说中了：看见机器错一次，手也会停。
本书分叉	永存加的是可再看，在 D、E 型上会让冻更深；被推到了还不动的那几张，要看可再发生处；没看过机器出错的那一半里，有可再发生处的仍更松。
失败条件	同一个人的②与③若停得一样久，特质说赢；没有出错史时迁载没有主效应，算法厌恶赢。
小行动	在你电脑里挑两个文件夹，一个是很多人用过的，一个是只有你看得懂的，比较清理它们时手不停。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

77

第 9 章 · 学习节五

特克尔（Turkle）：召唤得再强，停的不是召唤

在特克尔、本雅明、鲍曼与韩炳哲最强处，读出没有人问过的那一问

先说一件事

一封扫描了三份存进云端的信，和一封交给姐姐每年冬天一起读的信，哪一封你更放得下？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 特克尔说数字物的召唤力没有变弱，本书承认什么，分歧落在哪一处？
- 问二 本雅明的灵光与本书的独载有多近，复制拿走的为什么是新纠缠独载的机会？
- 问三 鲍曼的液体为什么只往洼处流，韩炳哲的手为什么在物这一边，覆盖图最后那一问是什么？

近邻	特克尔说中了：数字物不是没有纠缠的物；本雅明说中了：复制品带不走此时此地，复制也让作品走到每个人手边；鲍曼说中了：推到之前的那一大片是保留选项；韩炳哲说中了：数据不是物，存着不等于有一个位置。
本书分叉	纠缠被唤起的强弱和被卡住的强弱不是一回事；可看的广泛流通能给可再发生帮忙，前提是对面有人回话；可再发生处只剩一处的那一格，随着复制变便宜会不会反而更重，就是迁格。
失败条件	十年后理念界 D 的读数若是九格里最低，鲍曼的延伸赢；召唤度比独载率更能解释停，对特克尔的裁决败。
小行动	把一张你舍不得删的旧照片讲给一个会回话的人听，请对方回一句，看你的手。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/471/text/#c9u5

在线学习本节 · 问「迁载」 →

78

第 9 章 · 学习节 六
五、判据、预注册的设计与让预测失败的条件

读懂四组双分离的主判据，以及空停有多少、D 型四组怎样做

先说一件事

一张回忆型的照片备份三份、写了三百字说明，和只有一份、家里人每年那一天一起拿出来过一次，哪一个更让你放得下？

先答：我的起点（读之前写）

带着阅读

- 问一 四组里为什么只有②与③分出输赢，「总量」怎样用件来量迁格的守恒？
- 问二 实验一为什么只记元数据，强制推的六十张用来检验什么？
- 问三 实验二的五组各怎样做，同事头脑里的记忆与同事能否独立做出产物，为什么要分开记？

核对	松跟着可再发生走，不跟着可再看走；读数出来以后只有四种样子，登记时就写下，不许看了数据再重新命名；③里再分一位同事跟着做与三位同事跟着做，检验阶跃。
边界	度量的阈值是作者暂定的，登记以后不再改；对生计的担心用经过核对的等效证明和保证饭碗不动的丙类对照来拆。
失败条件	②显著优于③（②比④低三成以上而③比④低不到一成五），归零结算律败；空停不足九成，对空停比例的预测败。
小行动	照实验一的样子，下个月记一次：手机里有几张照片真正被推到过你眼前。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

79

第 9 章 · 学习节七
预注册实验三：S 型的纯对照与代际

读懂 S 型纯对照、迁格面板与十年预测的六条失败

先说一件事

一只网店十几块钱就能买到同款的旧缸，你觉得它最可能在哪一种安排下被放手？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 实验三为什么要把本书放回对手的主场去比一次，差中差是什么？代际预测说了什么？
- 问二 实验四的推频为什么读系统日志、不靠自记，外部编码员的复核为了切断什么风险？
- 问三 「重」登记时同时满足哪三条，六条失败各对着哪一层？

核对	未来十年里九格中最先变重的是理念界 D，次序有推频、独载率、机器力道方向三层理由，每一层都可以失败；不用等十年，双份工率、守护性声明、规程修订迟滞、迁载动作的出现每年都能读。
边界	本章没有一个数字来自调查，九格的归类和独载的判法出自本书框架，所以才要外部复核；有五样东西会装成理念界 D 读数的样子。
失败条件	例如推频和独载率都升了、停读数没升，条件的充分性败；S 格降而实停总数低于基线六成、别格无增量，迁格败。
小行动	在你所在的单位找一件「新旧两套办法各做一遍」的事，记下它已经并行了多久。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

80

第 9 章 · 学习节 八
六、放回日子里，推到普遍

把老周、梁姐和诗社三个设想的晚上走一遍，再试五件小事

先说一件事

单位上了新系统，你有没有把机器做完的活，再按老办法自己做一遍？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 老周的三色笔里，哪一半进了系统规则，哪一页纸只是可再看，什么才是可再发生？
- 问二 梁姐随机翻二十张照片，十七张空停、三张停住，母亲那件旧毛衣的照片为什么删下去是一次归零，姐姐回的那一句改变了什么？
- 问三 诗社换群那天，管理员的手为什么不看共享盘里记录有多全？

核对	老周的「确认」键在一个月之后按下去，原因不是谁下了决心，是改这一下不再是归零；梁姐做的事没有一件是「放下」，背影那张放进「还没想明白」，名字把窗标出来。
边界	三个晚上都是设想，若确实发生过也只是与预测一致，不是证据；双份工做一个月是保护，做到半年就要当心往锁死去。
失败条件	翻出来的二十张里多数都会让手停，本章空停的数就错；对面回了话、往来接上了而手仍不松，这一条在你身上败了。
小行动	明天随机翻二十张照片，每张问一句「永久删除，手下得去吗」，记下停住的是哪几张。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

81

第 9 章 · 学习节九
这个时代里，可再发生处怎样造出来

学会在这个时代造可再发生处，并判断一个去处是迁载还是冻

先说一件事

家里一本写得极细的账、一份存了三份的老照片，和一个跟着你做了好几年从没记过笔记的人，哪一样更让你放得下手？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 让人接着做、让网接着连、让形接着被用，三个样子的共同点是什么？
- 问二 「推到普遍」的三句话各说了什么，怎样只看一件事判断一个新去处是迁载还是冻？
- 问三 一个能回话的程序配不配叫可再发生处，三条判定是什么，甲乙丙丁四组怎样分开两种看法？

核对	不是把东西存得更全，是把一个下一次安排出来；量一个时代的舍不得，要数被推到眼前的次数和只剩一处可再发生的東西；机器能不能做可再发生处，看那一次对话的样子，不看对话那头是什么；缸可以复制，可再发生复制不了。
边界	本书不替「对面是人还是程序」这个结果下注；判定在讲之前凭外面看得见的东西做，不看手松不松。
失败条件	把有结尾的去处与只能续演的去处随机分两组，一个月、三个月后停读数没有差别，这一条败。
小行动	把本章最后一段的问题拿来问自己：这一件事，该多存一份，还是该多找一个人？然后去找那个人。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/471/text/#c9u9

在线学习本节 · 问「迁载」 →

舍不得不是一种情感，是一次悬停；
舍得不是割断，是迁载。

八十一节读完，愿你手上留下的，不是一堆答对的题，而是几处立起来的去处：
一个接着做的人，一张重新连上的网，一只被同样用起来的缸。

手再停在半空的时候，先别问为什么，先问三句：哪一维会没处再走一遍，那一束放在几处，窗还开着没有。

《舍不得——悬在半空的那一步》 高鹏 著

德麦国际出版社 · 德麦国际专著第 471 号 · ISBN 979-8-90690-471-3 · US\$20.00

配套学习设计，不是著者原文或能力认证；学习记录只留在你自己的纸上和浏览器里。