SDE UNIVERSES
德麦国际专著 · 第 471 号

九问 · 三十六位对手

舍不得

悬在半空的那一步

普通人都能明白的舍不得



高鹏　著

德麦国际出版社
Demai International Press

德麦国际专著 · 第 471 号

舍不得

悬在半空的那一步

普通人都能明白的舍不得

高鹏　著

德麦国际出版社
Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	《舍不得——悬在半空的那一步》
系列	普通人都能明白的舍不得
英文书名	Shebude: The Hand That Stops Midair
著者	高鹏
指导	王德生
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 471 号
ISBN	979-8-90690-471-3
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm
字数	约 26 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版

AI 协作声明：本书由高鹏在王德生指导下写成，SDE（显露·差异序列·特征纠缠）方法归属王德生；根命题、铁律、九问与三十六位对手由王德生给出，原话登记见附录一。全书文字由 AI（Claude）在作者与指导者的要求下协作成稿：九路智能体并行执笔，Opus 与 Sonnet 两位独立评分员多轮盲评，据评分做了三轮定点修改，再经统稿与三审（口径审、文风审、引文与事实审），最后对全书 106 条来源做了引文总核。

书中所引古今中外各家的话，古籍引原句，今人著作一律转述大意。正文〔参 n〕指书后参考书目第 n 条；核验结果汇总见附录四「引文核验总表」，分四档：〔核〕为题录已核对、转述要点与原文或摘要直接相符，〔核：大意〕为题录已核对、转述要点与可靠概述相符，〔摘要核验〕为只核到摘要或出版方提要，〔题录核验〕为书目信息已核对、转述要点没能在可得材料里核到。〔待验〕为本书推出、尚待验证的局面。

书中的搪瓷缸、槐荫小区的九只手以及各章人物与场景，一律虚构，只承担画面，不承担证据。书中写到的比较与实验都是预注册的设计，没有实施过，没有数据，数字门槛是拟定的初值。本书讲的是对「舍不得」的理解，不是医学或心理治疗的书；如果停顿长久，睡不好、吃不下，或对日常的事失去兴趣，请找医生或心理咨询师。

全书结构：出版信息、作者介绍、十分钟读完这本书、前言、导读、目录；三编九章，每编前有编序、末有本编总账；结语、附录七件、参考书目、后记。

版权所有　侵权必究

作者介绍

高鹏，SDE 学员，法学硕士，高校教师，兼职律师。早年修习金融，在国有商业银行市级分行工作八年，获中级会计师资格。在德麦国际出版社出版有《单位犯罪的经济分析》《地球科学思想简史》《法律是谁？》《家国不分》等。

王德生，博士，SDE（显露·差异序列·特征纠缠）本体论思想体系的创立者，新加坡德麦国际（Demai International Pte. Ltd.）创始人。早年在湘潭大学、中国科学院学习与研究计算数学，曾任教于英国斯旺西大学与新加坡南洋理工大学。本书的九问与根命题由他给出，全书在他指导下完成。

十分钟读完这本书

如果你只有十分钟，读这几页就够了。

◆ 一、手停在半空：舍不得是一次悬停

先看一个厨房。收拾东西，一只磕掉了硬币大一块瓷、露出黑铁起了锈的旧搪瓷缸被拿起来，伸向垃圾袋，手停在半空。这个人早就说过「该扔了」，缸也确实该扔，可是手停了。本书管这一下叫悬停：该不该扔的答案已经有了，手却停在答案之后。它和犹豫不同，犹豫停在答案之前，还在掂量；悬停要三件事凑齐：矛盾已经发生，第三个方面被推到「改」的位置，结算出来的却是一个「停」。通行的说法把这一停叫作损失厌恶、禀赋效应、延伸自我或依恋，四家都在称这只缸有多重：多痛，多值钱，占自己多少，恋得多深。本书问另一件事：缠在缸上的那一束东西，此刻放在几处？只放在这一处，叫独载，缸一改，那一束就无处可去。再看一眼「放」字：照片、日记、录音是让那一束能被再看；另一只缸被同样地用起来，另一个人照着那套做法做出来，才是让它能再发生。一个简单的检验可以把两种说法分开：给一只一模一样的新缸，再加一笔补偿。称重的各家预测手会松，悬停预测不松，除非那一束东西先有了别的去处。这个检验和书里所有的实验一样，只是预注册的设计，没有做过。本章请来四位最强的对手逐一过招：损失厌恶解释不了复制品为什么替不掉，禀赋效应抬高的是估价而手停的是动作，延伸自我预设了一个先在的自我，依恋讲得出强度却讲不出「卡在第三步」。最后还有一位最近的邻居，记忆保存说，它认为给记忆多一个外存，放手就容易。本章的主判据，就押在它和悬停预测相反的地方。

◆ 二、三种停：形上、路上、土上

同一个星期里，一个人舍不得扔一只旧杯，另一个人舍不得换掉走了十年的上班路，第三家舍不得搬离老屋。三件事看着都像「念旧」，其实停的地方不同。

SDE 有三条方程，各是一种动力，所以有三种舍不得：S 舍不得，停的是形态改不改；D 舍不得，停的是走法改不改；E 舍不得，停的是纠缠网改不改。怎样分？不看手停在哪里，也不看当事人话里哪一面最显眼，只做一次清点：这一改下去，哪一维在别处还能再走一遍？这个样子，别处还有没有在被用？这一先一后，别处还有没有人在走？这张网，别处还有没有哪一部分聚着？归零的那一维，就是型。从这条律里，本章推出三个判决。其一，可再看和可再发生分开做，会分出两种松，一种松、一种不松。其二，钥匙要对准归零的那一维，不是话里显眼的那一维。其三，对着归零的那一维催，停反而变长，不只是无效。本章还和站里的《忍》划了界：忍的下面有另一个更重要的改变在跑，撤掉那个盖子，被压着的改变立刻就发生；舍不得没有盖可撤，撤了以后停还在。这三个判决都写成了带阈值的预注册设计，阈值在看数据之前就写死。本章还留了一个候选，搬家前夜厨房里的最后一只箱子，三型好像都归不进去：箱子上缠着两维，只有两维同时归零，停才还在。三分能不能站住，要看这类并型占多大比例，超过四分之一，三分就算输。

◆ 三、九格：三种停落在三界

三种停各落在三界里，现实界、理念界、自我界，合起来是九格。本章用一个周日槐荫小区里的九只手，把九格逐格走过：现实界的缸、二十年的卤水、六号楼的一寸地；理念界的群名字、画了二十年的线段图、十五年的读书会；自我界的靠在耳边的剪刀、深夜两点的拇指、岔路口。九格是诊断用的网格，靠三个动作打格，不靠感觉：矛盾问，停之前哪两样已经顶上了；着陆问，「改」的第一下碰到哪一束纠缠；连格问，同一个名字下，别处还有没有根。第一下碰到的叫着陆格，同名之下仍有可再发生处的叫连格，所以同一只缸既像舍不得旧物，又像舍不得一段日子，但着陆格只有一个。两格同时在场怎么办，有三条先结算的规则：着陆先，可再发生处少的先，平局并记。九格的预测里有一项叫松法反转：强度相同的两次停，同一张软改动卡，一次松，一次不松，谁松谁不松，停之前凭矛盾对就写得下来。九格自带推翻它的条件：两位独立编码者对不上，或者冒出第十格，它就败。三个常见的反驳，书里一一回答：九格三乘三太整齐，是不是硬凑；物里总带着自我界的东西，界怎么分；同一件事有人停有人不停，九格不说「谁」怎么解

释。回答都落在同一处：分的不是东西，分的是「改」的第一下碰到什么；是否悬停，看这一下会不会使一维归零，不看某个人的性情。

◆ 四、悬停是怎样发生的

本章把一次悬停从头走一遍。缸身上早就缠着一团东西：谁买的，在哪个灶台边用了多少年，哪一次磕掉的瓷。走法这一维要把缸算成「袋子里的东西」，纠缠网这一维要把缸留成「这只缸」，两头给同一个位置提出了不相容的要求，这叫矛盾，它不是力气的大小，是要求不相容。矛盾把形态推到要改的位置，手越过改位线，回写却找不到落脚处，于是整次运行结算成停。越过改位线之前是迟疑，之后才是悬停。停显出来也有次序：先是缸，再是「扔」这个动作，最后才是「场里有个我」。充分条件有三样：矛盾已发生，越过了改位线，那束纠缠独载。要紧的是数目，不是分量：日记写得再细，没有人照着做，那碗汤还是停在那里，只可再看的不算数；徒弟跟着熬了十年，没有一页记录，师傅的手却松了。想知道手会不会停，不必等它停：列清单，认核心，编型，找候选，判可再发生。同一副骨架，本章又用一个电磁炉面板和一个退出群聊的拇指，各走了一遍。这一章也和四位邻居对撞：勒温的解冻，把停读成力的平衡；费斯廷格的失调，把停读成未消除的矛盾；普罗查斯卡的意向期，把停读成犹豫；蔡格尼克的未完成，把停读成没做完的事。把本章压成五十字，换成其中任何一家的话，都会丢掉一样东西：处数这个数目，以及为什么降低分量不管用。

◆ 五、悬停怎样结束：三个去向

悬停不会自己熄灭，只会被结算。结算有三个去向。改了，而且那束纠缠有了别的可再发生处，这一轮走完。改了，可再发生处却归了零，回写没有来，成为《欠》。没有改，那束东西被摆上了看处，只可再看、不可再发生，「停」本身被回写进周围，冻成展品、冻成占有。从用处移到看处，是冻最早的读数。结局之前能不能分辨？三个问题就够：它现在在用处还是看处；有没有一次离开东西本身的活的讲述，第二次讲和第一次不一样；处置有没有日期。三问都不问内心，只问周围。本章有一个与记忆保存说方向相反的预测：加看处会让冻更深。多拍照、上展柜、建纪念角，都是在加看处；让人接着用、接着做、接着走动，才是加发生处，

才化冻。本章也写明它怎样算错：在做法型和关系网型上，加了看处的一组处置得比什么都没加的一组更快，这个预测就作废。哀伤五阶段、双过程、持续联结、囤积研究，各说中一段，也各有一处看不见。前面三问还不是诊断，只是读数：三问各有两个答案，合起来八种组合，本书只对三种下注，其余五种登记为不下注，并且要报告三种预测覆盖多大比例的案例。欠的早期信号是日期有了，却没有任何发生处的迹象：搬家日定了，没有一次告别，没有请人来坐，没有人接着做。

◆ 六、怎样松开：舍得是迁载

舍得不是割断，也不是想通，是在原来那一处之外，多立出一处能再发生的地方，叫迁载。有三条路：讲出来，办结它，续写到别处。有两个区分。一是空松与载松：手松了，可再发生处却没有立起来，是空松，后面跟着回悔、回捡、补买同款；可再发生处先立起来，手后松，是载松。二是活载与死载：用再发生测试来判，隔七天，不看原物，能不能把那一维再走一遍；不用「松没松」来判，免得把命题写进定义。九格各有一条松开路径，随种走，不随名字走。更要紧的是什么时候不该松：回写窗还开着的时候，别在今天松。给它定一个复查的日子，这叫候松。候松有日期，也在这段日子里把第二处一点一点立起来，和拖延不是一回事。本章还有一个预注册的对照：直接扔、先讲出再扔、用复制品替换，各组的预测与证伪条件写在前面。断舍离、心动整理、变革免疫、不可让渡物，四家的办法各管一段，也各缺一段，缺的都是那个第二处。还有一条边界要记住：如果停顿拖长，伴随着长时间睡不好、吃不下，或对日常的事失去兴趣，那已经不是整理东西能解决的事，请找医生或心理咨询师。书里写的是对舍不得的理解，不是治疗。

◆ 七、「我」是署名，不是发令

铁律是：不许用主体我来解释舍不得。「我舍不得」是停住以后才说得出口的话，是结果，不是推着手停的那一个。手停的那半秒里，先显影的是缸，再是「扔」，最后才是「场里有个我」。本章说，「我」是最后一处可再发生处的名字：别处还能再走一遍的时候，这个名字就松了；只剩这一处的时候，这一处被署上了「我」。主体我的解释错在三处。次序错，把最后到的放到了最前头。单位错，拿一个先在的人当单位，而这个单位是从停里读出来的。出路错，劝人想通，

是对着署名说话，而手面对的是缸身上那一束。同一个人，上周一箱旧书干脆送了，今天一本普通的旧书却停了；一模一样的两只缸，一只停一只不停；别人的东西前，手也会停。这些旧解释要靠补丁撑着的现象，换成「可再发生处有几处」，账目简单得多。本章与佛家分叉：佛家破我而求放下，这里破我，是为了看清悬停是一次正在发生的结算。这一章把检验写得很具体：用不经语言的指标，比较手停和自我面孔的反应哪个在先；让同一批人面对可再发生处数不同的几样东西，看停的差异主要出在人与人之间，还是东西与东西之间。结果若是前者，本章就败。

◆ 八、闸与窗：进账停和空转停

悬停是三原理的闸。张力不结算，也不消散，被攒着。攒在哪里，怎样放出来，可以用能量三态来读：内能守着不让动，动能被按住，势能一碰就响。短期的停是保护，给回写留出时间，像蒸馒头要醒面；长期的停把变化的动力锁死，像面醒过了头塌了。分界怎么定？本章立了一个区分：每一次停，要么新增了一处可再发生处，叫进账停；要么没有新增，叫空转停。重述不算进账，拍照、录音、写计划也不算，它们都只是可再看。分界在增量，不在天数：连续三轮增量为零，其间至少隔二十一天，再加上护持动作、周边净激发、微扰反应三个读数里至少有两个达标，判为锁死；任何一轮出现进账，空转的计数清零，窗重开。两个数字是起点值，登记为待验。本章推出一个与日历论相反的预测：同样的三个月，增量为零的读数上升，增量大于零的不升；增量一出现，不论此前空转了多久，读数随后就开始降。回写窗还有一个现实的用处：窗开着的时候，「先放着」不是坏事，它每被一次进账救回来，窗就重新计时。西户那只缸三轮都是空转，东户那只缸第二轮讲给了孩子，第三轮改作笔筒。两户第一轮的读数一模一样，差别不在起点，在每一轮里有没有东西流出去。这两户是设想的，表里的数字也只是演示怎样记。

◆ 九、富足与 AI 时代：悬停迁了格

存储免费，万物可复制，数字永存，现实界 S 格的舍不得变薄了：新手机一键迁移照片，三分钟搬完，画面在新手机里被用起来，S 再成了形。可是悬停没有消失，换了格。复制让可再看变得无限便宜，没有多出一处可再发生；AI 把一套做法再跑一遍，跑的是剥掉了手感的那一遍。所以本章给出一个十年的预测：2026 至

2036 年，九格里最先变重的，是理念界 D 格，舍不得放下用惯的做法。同时写出六条失败路径：排位败，方向败，先后败，机制败，条件败，总量败。手机里一万张照片一张也不删，却一张也不再看，这多半不是悬停，是没有被推到眼前的不动，叫空停；被推到眼前还不动，才是悬停。量一个时代的舍不得，不要数东西，也不要数备份，要数两样：被推到眼前的次数，和只剩一处可再发生的东西。回到那只缸：缸可以复制，照片可以复制，一篇写得很好的文章也可以复制，独载复制不了，可再发生也复制不了。与这一章对撞的四位邻居，各说中一面：特克尔说物是思想的伴侣，本雅明说复制时代的物失了灵光，鲍曼说液态的一切可替换，韩炳哲说信息取代了物。本章接着他们往下问：失去的不是灵光，是新东西的可再发生；变化不只是失落，新的悬停正在别的格里发生。

书里的人物与场景，一律是设想；书里的实验，一律是预注册设计，没有做过，没有数据。你带走的是一条律：当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三个方面把这次改结算成停。可再看不是可再发生，舍得是迁载。

前言

手停在半空的那一步

◆ 一、一只缸，一个字

收拾厨房的时候，一只磕掉了一块瓷的旧搪瓷缸被拿起来，伸向垃圾袋。手停在了半空。

谁都见过这一停。搬家打包，一件早就不穿的毛衣在纸箱口上停了一下；要换工作的前一晚，那条走了十几年的上班路忽然在脑子里过了一遍；退出一个十年没人说话的老群，拇指悬在「退出」上；手机提示存储空间不足，翻到相册，一张也没删下去。我们给这一停起了个名字，叫「舍不得」，然后再给它找一个原因：念旧，心软，有感情，放不下。

这些原因都不算错，只是它们有一个共同的习惯：先请出一个人，再说他心里有什么。本书想把这个习惯倒过来。

倒过来的第一步很小。不问「他为什么舍不得」，问：这只缸身上挂着什么？谁买的，用了多少年，哪一年磕掉的那块瓷，早晨泡茶的那个次序，一个人的手温。这些东西，除了这只缸，别处还有没有地方能把它们再走一遍？这样一问，同一个晚上，碗和塑料盒顺顺当当进了袋子，缸却停了，这件事就有了可以追问的地方：差别不在人，在东西身上缠着的那一束，放在几处。

先看手停了，停在哪一步，为什么偏偏在这一件东西上停，再看「我舍不得」这四个字是什么时候、从哪里长出来的。

这个字值得一本书，还因为它站在一个很特别的位置上。舍不得是「改」还没有发生的那一刻。改了以后会怎样，有人写过；改之前为什么停，写的人少得多。

◆ 二、这本书从哪里来

2026 年 10 月，王德生老师在讲 SDE 本体论时，口述了一段话。大意是：舍不得，是 SDE 三原理的一次运行，矛盾已经发生，第三个维度卡在「改」与「不改」之间，悬停着。三个方程各是一种动力，所以有三种舍不得；三界各有一套，所以有九种；而这一悬停，会影响 SDE 变化动力的发生。

他同时立了一条铁律：不许用「主体我」来解释。「我舍不得」里的那个「我」，是悬停显影出来的结果，不是发动悬停的那一个。凡写成「一个人因为在乎所以舍不得」，就退回了旧本体论。这条铁律，本书从第一章到最后一章都守着，凡是出现「他因为在乎」「人放不下」一类的句子，一律重写。

这条铁律不是写作上的洁癖。把「我」放在前头，路只剩一条：去说服那个我，劝他想通，让他放下。本书想走另一条路：先看缸身上缠着什么，再问那一束东西能不能在别处再走一遍。前一条路对着署名说话，后一条路碰到了账。

据此出了九道题，What 三问，How 三问，Why 三问，每题点名四位国际上最近的对手，九题共三十六位：从卡尼曼和特沃斯基的损失厌恶、鲍尔比的依恋，到库恩的范式、海德格尔的操心、龙树的无自性，再到断舍离和韩炳哲的「非物」。规矩只有一条：每一位都要正面决斗，先把对方说到最强，再指出它在哪一维失明，最后用一件小事裁决。九题的次序是这样排的：头一组问舍不得是什么，是情感还是悬停，有几种，九种的边界在哪；第二组问它怎样发生，怎样结束，怎样松开；第三组问它为什么不能用主体我解释，为什么会影响变化的动力，为什么富足与 AI 的时代改写了它。口述原话和九题的登记，见附录一。

本书的作者是高鹏，指导是王德生。全书的根命题、铁律、九道题的题眼和三十六位对手的点名，出自王德生老师；把九道题写成九章，把每一场决斗走完，是这本书的工作。书里凡是 SDE 的方法，归王德生老师；书里若有写得不对的地方，责任在作者。

◆ 三、全书的一句话

如果只带走一句，请带走这一句：

舍不得不是一种情感，是一次悬停。矛盾已经发生，第三维被推到「改」的位置，却结算成「停」；它之所以停，是因为改的这一下会使那束纠缠的可再发生处归零。舍得不是割断，是迁载。

这句话里有四个词，是本书自己用的。

一个是「独载」。那只缸身上缠着的东西，谁买的，在哪个灶台边用了多少年，哪一次磕掉的瓷，此刻只有这只缸一个地方可以让它再发生一遍，这叫独载。

一个是「可再看」与「可再发生」。照片、日记、录音、展柜，让那束东西能被看见、被想起，这是可再看；另一只缸被同样地用起来，另一个人照着那套做法做出来，那张网在新屋里重新连上，这才是可再发生。一本写得极细、却没有人照着做的汤谱日记，是可再看而不可再发生；一个在灶边跟着熬了十年、一页记录也没有的徒弟，是可再发生而不可再看。

一个是「归零结算律」。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。悬停不是因为东西重，是因为手要做的这一下，是一次归零。全书许多散落的预测，都从这一条律推出来。

由这条律推出的第一件事，是阶跃：可再发生处从零到一，是「改＝归零」变成「改＝转移」，质变；从一到二，只是加量。所以停应当在第一处出现时陡降，此后边际很小。称重的各家预测的是平滑递减，两种说法在这里分开。

最后一个是「迁载」。给那束东西另立一处能再发生的地方：讲出来，办结它，续写到别处。迁过去了，手自己就落下去了。

这几个词能不能站住，不靠说得好听，靠它们能不能被别人拿去检验。所以每一章都写了判据和证伪条件，凡是没做过的实验，一律写成预注册设计，不把设想当成结果。

◆ 四、两件要如实交代的事

第一件，关于「可再看」与「可再发生」这对词的来历。这个区分有前人。泰勒（Diana Taylor）在《档案与剧目》里，把能存放的文献、影像叫档案，把靠身

体做出来、传下去的叫剧目；康纳顿（Paul Connerton）在《社会如何记忆》里，分过刻写实践与体化实践。本书的可再看，大致对着档案和刻写；可再发生，大致对着剧目和体化。讲手艺传承的，还有野中郁次郎的知识创造论、非物质文化遗产保护里的「记录归档」与「活态传承」。这些区分都是前人的。本书的工作，是把它用到「停」上，回答一个他们没有问的问题：当「改」会使剧目这一侧的唯一去处归零，手为什么停。给出的答案就是归零结算律，以及由它推出的阶跃、型配和反向预测。

第二件，关于一处事后修正。本书最初的说法比较硬：私下存的录音和照片，一律算不得第二处。后来对上了温特里奇（Winterich）等人 2017 年的研究，他们发现，捐出旧物之前先给它拍照，捐出的意愿会提高。这是对本书现成的反证，不能回避。本书因此补入一条口径：当那束纠缠所缠的那一维，本身就是「被想起」，也就是以回忆为用的纪念物，再看即再发生，照片让「被想起」这件事在原物之外又走了一遍，所以自存的照片有效。这个口径，是在正面对上温特里奇等之后补进来的，属于事后修正，不是事先从律里推出来的。它自己的检验，是一条事先登记的预测：在做法型和关系网型的东西上，自存照片的效应应当显著变弱，交给能接着做的人才有效。若这条预测输了，归零结算律就输。

◆ 五、挨着的几本书

站里有几本书和这本挨着，位置要说清楚。读者若在别处读过它们，不妨拿它们当一把尺子，量这本书站在哪一段。舍不得在「改」之前。改了以后，回写若没有发生，是《欠》；回写本身，是《回》；改变被一个更重要的意义盖住，是《忍》，那是覆盖，不是悬停，撤掉盖子，被压着的改变立刻发生，舍不得没有盖可撤；心落了空、网上亏缺，是《慌》。另有《接纳就能解决问题吗？》提醒过一件事：接纳不等于迁载，把东西接纳下来，那一束仍然只有一处。

一轮变化要走完，每一处都可能卡住，舍不得是第一道闸。这道闸不是坏东西。没有它，每一次矛盾一发生，第三维就被立刻改掉，那束没有去处的东西就散了，什么也回写不进来；它攒住了力，给回写留出时间。它的毛病只出在一处：攒住的力一直没有去处，停一直空转。

怎么读，导读里有四条路线。简单说：先读第一章，把悬停和独载立起来，其余各章可以随取；第一编问舍不得是什么，第二编问它怎样发生、怎样运行，第三编问它为什么如此。

◆ 六、这本书是怎样写成的

成稿的过程，应当交代清楚。

全书的文字由 AI（Claude）在作者与指导者的要求下协作完成。九章由九路智能体并行执笔，每章约两万字。写成之后，经过多轮独立的盲评，评分指出的短处，集中在对手说得不够强、判据有时落进了定义里，我们据此逐章做了定点修改，每一轮只改被点到的地方，没有重写。评分也是 AI 打的，几个基底各有各的脾气，所以没有把任何一个分数当作结论，只当作一面镜子：它照出了哪里薄，不证明哪里对。最后是统稿，以及三审：口径审，核对全书是否守住同一套说法；文风审，核对是否是长段落的散文、有没有堆砌的清单；引文与事实审，逐条核对出处。

在这个协作里，作者和指导者负责的是问题、口径和取舍：哪一句留，哪一句砍，哪一位对手的话说中了而不能被装进去，哪一处宁可写得弱一点也不许说过头。AI 负责的是在这些口径之内，把九章写得长、写得细、写得查得出处。这样分工，读者可以据此判断每一页的分量。

书里引的古今中外各家的话，古籍引原句，今人著作一律转述大意，出处以书名、篇名与年份标注。凡是本书自己推出、还没有人专门去验的局面，一律标作待验，请当作一个可以去试的问题，不要当作定论。

书里的人物和场景，一律是设想，只承担画面，不承担证据。书里的实验，一律是预注册的设计，没有做过，没有数据，数字门槛是拟定的初值，要交给独立的人去复核。本书讲的是对舍不得的理解，不是医学或心理治疗的书；如果停顿长久，睡不好、吃不下，请找医生或心理咨询师。

◆ 七、谢

谢王德生老师。全书在王德生老师指导下完成：根命题、铁律、九问和三十六位对手，由他给出；三种舍不得怎样落到九格，悬停怎样发生，怎样结束，怎样松开，是顺着这个方向写出来的，对不对，交给日子去验。SDE 这套方法，归他。

谢三十六位古今中外的对手。他们每一位都说中了舍不得的一面，本书只是接着他们停下的地方多走了一步。书里若有对他们的误读，责任在本书。

也谢那些在日子里被一只缸、一条路、一间老屋停住过的人。书里写的人物都是设想的，可是你们的那一停确实存在过。没有这一停，就没有这本书。

也谢你，读者。一本讲「停」的书，最希望被拿回日子里去验。读到哪一页，你觉得「这不就是某某说过的吗」，请在页边写下那个名字，看他的话能不能装下接下来的几页：装得下，本书输；装不下，请看他在哪里停了。

那只缸，现在还停在垃圾袋上方。我们就从那里开始。

高鹏

二〇二六年十月

导读

◆ 一、判词

舍不得不是一种情感，是一次悬停：矛盾已经发生，第三维被推到「改」的位置，却结算成「停」；它之所以停，是因为改的这一下会使那束纠缠的可再发生处归零。舍得不是割断，是迁载。

这句话里每个词都在做工。「悬停」不是不动，是动到一半停住：手已经伸出去，越过了改位线，该扔的答案也已经有了，手却停在答案之后。「那束纠缠」是缠在一件东西、一条路、一张网上的来历、用法和关系。「可再发生处」是这一束东西能离开这件东西、离开这一次停的现场，把它原来那一维再走一遍的地方，和只能被看见、被想起的「可再看处」是两回事。「迁载」是在原处之外另立一处。

「改」之所以会归零，要看那一束东西此刻放在几处。一只缸身上，可以同时缠着好几束：一束是早晨泡茶的次序，一束是一个已经不在的人的手，一束是搬过三次家的路。每一束的去处不同，窗开关也不同，所以整件扔，有时是把几束一起扔了。

从判词往下，长出四样东西。三种舍不得：S 停的是形态，D 停的是走法，E 停的是纠缠网。九格：三种各落在现实界、理念界、自我界。三个去向：走完，欠，冻。一条律：归零结算律。全书九章，都是在验这几样。

◆ 二、五条只有本书推得出的预测

每一章都请四位最近的对手先说出他们最强的预测，再摆出本书相反的预测，写明什么结果判本书失败。九章合起来，是五条与邻居相反的预测，先立在这里，读到时可以认一认。

第一条，补偿不松。给一只一模一样的新缸，外加补偿。损失厌恶、禀赋效应、延伸自我、依恋，按各自的最强形态，都预测阻力会随补偿下降。本书预测不降：复制品只是一个可看的替身，不是那一束东西又走了一遍，除非它先有了别的去处。（第一章）

第二条，双分离。同一件事分四组：既可再看又可再发生，只可再看，只可再发生，皆无。记忆保存说预测，只可再看的一组也松，因为记忆有了外存。本书预测，在做法型和关系网型的东西上，不留任何记录、只交给一个能接着做的人的那一组松，详尽的私录、照片和日记不松。本书的这条预测，在以回忆为用的纪念物上例外：那里再看即再发生。（第一、四、六章）

第三条，阶跃与加压。称重的各家预测，停会随补偿、随记忆量平滑地降。本书预测，可再发生处从零到一时陡降，此后边际很小；还预测，对着归零的那一维催，停会变长，不只是无效。（第二章）

第四条，加看处冻更深。多拍照、上展柜、建纪念角，记忆保存说预测会让放手更容易。本书预测，在做法型和关系网型上，这些只加了看处，冻会更深；让人接着用、接着做，才化冻。（第五章）

第五条，十年。未来十年里，九格中最先变重的，是理念界 D 格：舍不得放下用惯的做法。富足和 AI 让现实界 S 格变薄，却把悬停推到做法、圈子、习惯上，而做法里的手感，复制不走。（第九章）

为什么要把预测摆得这样露骨？因为一本书若只说「我多看见了一层」，没有人能证明它错；只有当它敢说「在这些条件下，你们预测 A，我预测非 A」，读者才有办法拿一个下午、一家人、一个团队去试它。这些比较都是预注册的设计，没有做过。

◆ 三、五个路标

除了这五条预测，还有五处值得先知道，它们是各章里最容易被匆匆读过的地方。第三章的着陆格与连格：「改」的第一下碰到的那一格是着陆格，同一个名字下仍有可再发生处的是连格，所以同一只缸可以既像舍不得旧物，又像舍不得一个人，但着陆格只有一个。第四章的改位线：越过它之前是迟疑，之后才是悬停，读书时请分清「还没动」和「动了一半」。第六章的空松与载松：手松了不等于松

开，要看松手之前有没有一处能把它再走一遍的地方；还有一条刹车，回写窗还开着的时候，别在今天松，给它定一个复查的日子。第七章的署名：「我」是最后一处可再发生处的名字，劝人想通是对着署名说话，手面对的是缸身上那一束。第八章的进账停与空转停：分界在增量，不在天数，每一轮里有没有新东西流出去，才分得出这是醒面还是塌了。这五处不是附带的补充，各是一章里立得最硬的地方，可以先翻到那一节，再回头读铺垫。

◆ 四、一张地图

全书三编九章，每编前有编序。

第一编问舍不得是什么。第一章把悬停和独载立起来，请出四位对手和一位最近的邻居；第二章用三条方程分出三种舍不得，并和《忍》划界；第三章画出九格，回答九格穷不穷尽、能不能同落两格、哪一格先结算。第二编问舍不得怎样运行。第四章把悬停的发生一步一步走完；第五章讲悬停怎样结束，走完、欠、冻三个去向；第六章讲怎样松开，舍得是迁载。第三编问舍不得为何如此。第七章讲为什么不能用主体我来解释；第八章讲悬停为什么既保护变化，又锁死变化；第九章讲富足与 AI 的时代，舍不得迁到了哪一格。结语回到那只缸，把九章收成几句话，写明本书最可能错在哪里。

◆ 五、四条读法

只有一个下午：读「十分钟读完这本书」，再读第一章，然后读第九章和结语。这几处已经把悬停、可再发生和迁格说完。

为一件东西来的：读第一章、第四章、第六章。第一章讲手为什么停，第四章讲怎样不等它停就数出来，第六章讲怎样给它另立一处。

为一个人来的，一段关系，一个老屋，一个故去的人：先读第二章和第三章，看 E 型和自我界那几格；再读第五章，看冻是怎样发生的。

想把道理弄扎实的：从第一章读起，每章的判据和证伪不要跳过，最后读附录一，对一对口述原话和书里的写法。

◆ 六、陪你读的人

全书有一只反复回来的缸：白底，蓝口沿，花褪了色，口沿上磕掉硬币大一块瓷，露出黑铁，起了锈；缸底的茶垢刮不掉，没有盖，是随老屋的东西一起搬来的。第一章、第四章、第七章主要用它，其余各章各有自己的小事：一个周日小区里的九只手，一个柜子，一个电磁炉面板，一个退出群聊的拇指，一台缝纫机，手机里的一万张照片。每一章结束前，都要回头望一次这只缸。

这些人和物都是设想出来的，可是他们碰上的事，你多半碰上过。读到某个人物，觉得「这就是我」的时候，请记得书里的诊断只对事不对人：同一个人，今天对一只缸停了，明天对一件外套眼皮都不抬，变的不是人，是那一束东西放在几处。读书时若觉得哪一段在替你辩护，或者在给你定罪，请回到那一段的判据上去，书里没有哪一句是为了让谁低头写的。

◆ 七、判词怎样才算错

一本讲「停」的书，不该让自己的结论悬在半空，所以要写清楚它在哪里会输。下面任何一种情形出现，本书的判词就要改。

给一只一模一样的新缸、再加补偿，手就松了，补偿要价也跌到新品市价的一半以下：独载这一说错了，舍不得仍然是一件称重量的事。在做法型和关系网型的东西上，详尽的私录显著优于交给接手人而不留记录：归零结算律败。在这两型上，自存照片的松开效应与回忆型一样大：型配承载败，对温特里奇等的修正也就站不住。可再发生处从零到一的降幅，不到一到三的累积降幅的两倍：阶跃败。加了看处的一组，处置得比什么都没加的一组更快：第五章的反向预测败。十年之后，理念界 D 格不是九格里涨得最多的：迁格的预测败。

即使有几条输了，也不会是零。九格作为诊断用的网格、清点三问这套数法、「可再看不是可再发生」这一区分，是不依赖预测的辨认办法，它们的有用与否，看别人拿去能不能打出同一个格号。数字门槛都是拟定的初值，要交给独立的人去复核。各章的证伪条件和结语里的「最可能错在哪里」，把这些摊开写了。

◆ 八、随身三问

这一改下去，哪一维会没处再走一遍？不问「重不重」，问「归不归零」：形态，走法，还是那张网。

那束东西现在放在几处？是只能被看见、被想起，还是别处有人在接着用、接着做、接着走动？日记写得再细，没有人照着做，那碗汤还是停在那里。

手停的这一下，窗还开着吗？最近一轮停里，有没有新东西流到别处？窗开着，别在今天松，定一个复查的日子；一轮又一轮什么都没落下，才是该动手立第二处的时候。

三问的次序也有讲究：先问归不归零，才知道要找哪一维的去处；先问放在几处，才知道缺在哪里；最后问窗，才知道该松，还是该候。这三问不是一份必须填完的表。手停住的那一刻，不必先问自己为什么，先问这三句里最近的那一句就够了。

这三问都不要求你立刻有答案。写下「我不知道」，也是一个开头，因为它至少承认了这里有一处还没有去处。

这三问也适合拿去用在别人身上。有人劝你「想开点，往前看」的时候，不妨替他问一句：这句话是在催，还是在帮你造一个能再发生的地方？

◆ 九、每一章怎样读，引文怎么读

每一章从一件小事起手：一只缸、一个周日的九只手、一个柜子、一个电磁炉面板。中间是立论，然后是四场决斗，外加几位最近的邻居；再是判据、预注册设计和让本章失败的条件；最后是放回日子里，推到普遍，章末有三个框。「带走的话」是这一章压成的几句。「两行小账」固定问两件事：这一章开了哪一扇门，关了哪一扇；有没有偷偷把一个先在的人请回了发动者的位子。「想一想」留几个问题，最好对着自己的一件事来答，不要对着书。

书里的三十六位对手，每一位都先被说到最强，才轮到说他在哪一维停下。古籍引原句，今人著作一律转述大意；正文里〔参…〕指书后参考书目里的那一条；〔待验〕是本书自己推出、还没有人专门去验的局面，读到它时，请当作一个可以

去试的问题，不要当作定论。每一条出处的核验结果列在附录四「引文核验总表」，分四档：〔核〕为题录已核对、转述要点与原文或摘要直接相符；〔核：大意〕为题录已核对、转述要点与可靠概述相符；〔摘要核验〕为只核到摘要或出版方提要；〔题录核验〕为书目信息已核对、转述要点没能在可得材料里核到。读到哪一处，你觉得「这不就是某某说过的吗」，请就在那一页停下，看他的话能不能装下接下来的几页：装不下的地方，是本书想多走的那一步；装得下的地方，本书只算一个整理者。

书里的人物和场景，一律是设想，只承担画面，不承担证据。

目 录

作者介绍 iii

十分钟读完这本书 iv

前言　手停在半空的那一步 x

导读 xvi

第一编　舍不得是什么 **1**

第1章　手停在半空：舍不得是一种情感，还是一次悬停？ 2

第2章　三种舍不得：三个方程各悬停哪一维 40

第3章　九种舍不得：三界×三种，九格的边界在哪 74

本编总账　看见停，数出处 112

第二编　舍不得怎样发生、怎样运行 **115**

第4章　悬停是怎样发生的 116

第5章　悬停怎样结束：三个去向 149

第6章　怎样让舍不得松开 183

本编总账　被结算的停 223

第三编　舍不得为何如此 **225**

第7章　为什么不能用「主体我」解释舍不得 226

第8章　舍不得与变化动力：回写窗与锁死 254

第9章　富足与 AI 时代：舍不得迁到了哪一格 297

本编总账　署名、闸门与迁格 325

结语　悬在半空的那一步 327

附录 333

附录一　口述命题与九问登记 334

附录二　九格总表 342

附录三　全书证伪条件与预注册设计汇总 344

附录四　引文核验总表 354

附录五　三十六位对手与最近的邻居索引 364

附录六　本书怎样可能是错的 370

附录七　生成说明 374

参考书目 377

后记 385



第　一　编

舍不得是什么

编　序

日子里人们把舍不得说得很顺口：舍不得扔，舍不得换，舍不得走。可是一追问它到底是什么，答案立刻四散。有人说是念旧，有人说是怕损失，有人说是东西里有自己，有人说是放不下。第一编想退后一步，换一个问法：舍不得不是装在心里的一件东西，是一次动作的卡住。矛盾已经发生，该改的那一维被推到了改的位置，结算出来的却是一个「停」。这一编先不急着回答怎么办，只做一件事：把这一停看清楚，它是什么，有几种，落在哪里。看清楚的办法也很朴素：每一个词都配一个别人拿去就能数的读数，每一条判断都写明什么结果会让它输。

三章，一章问一件事。第一章从厨房里一只伸向垃圾袋的旧搪瓷缸讲起，把悬停和独载立起来，请卡尼曼与特沃斯基、塞勒、贝尔克、鲍尔比四位坐下来，各自先被说到最强，再指出他们在哪一维失明，最后回答一个判决性的问题：给一只一模一样的新缸，再加补偿，手松不松。第二章问舍不得是一种还是几种，用三条方程分出形上、路上、土上三种停，并且给出怎样当场分辨。第三章把三种放进现实界、理念界、自我界，画出九格，回答九格穷不穷尽，一种舍不得能不能同落两格，若能，哪一格先结算。

这一编的反差是：人们总把舍不得当成重量，以为东西越重越难舍，补偿越多越容易松；可这三章摆出来的画面反着走。一只缸可以复制，补偿可以加码，手仍停在半空；同一个人，一箱旧书干脆送了，一本普通的旧书却停了。按本书的预测，称重换不来松，换得来松的，是另立一处能把那一束东西再走一遍的地方。

01

第1章

手停在半空：舍不得是一种情感，还是一次悬停？

> **这一章的问题**
> 舍不得是一种情感，还是一次悬停？

◆ 一、一只缸停在袋口

– 厨房里的那一下

先说一件小事。这个场景是设想出来的，不是谁做过的实验，也不拿来当证据。它只是这本书的入口。

星期天下午，厨房要收拾了。柜子最下层的东西一件件搬出来：缺了盖子的保温瓶，两只配不成对的塑料碗，一卷用到只剩纸芯的保鲜膜。该扔的都往黑色垃圾袋里放，袋口撑开，立在灶台边上。活干得顺，一件，一件，咚，咚。

最里面是一只搪瓷缸。

白底，蓝口沿，缸身上有一朵褪了色的花。口沿磕掉了一块瓷，硬币那么大，底下的铁发了黑，边上起了一圈锈。缸底的茶垢，刮不掉。盖子早就没有了。它跟着老屋的东西一起搬过来，在柜子里放了很多年，没有谁拿它喝过水，偶尔装几颗螺丝，装过一阵子用剩的电池。收废品的人，一块钱也不会给它。

缸被拿在手里。手朝袋口伸过去。

然后，手停在半空。

缸离袋口还有一尺远。手没有抖，也没有缩回来；缸没有掉，也没有落进去。一秒，两秒，三秒。水龙头滴下一滴水，冰箱嗡地响了一声。门口有人问：「好了没？」答话的声音很平常：「等一下，这个……」

话没有说完。

请看这一幕里有什么，没有什么。

有的是一只手、一只缸、一个张开的袋口，还有一尺空着的距离。没有的是理由。该不该扔，这个问题在半分钟前就有了答案：缺了瓷，生了锈，没人用，一屋子的东西都在往外清。袋子是开着的，手也是朝袋子去的。事情已经办到了最后一尺。

最后这一尺，卡住了。

一 缸上放着什么

再看一眼这只缸。

它是一只最普通的缸。同一个厂，同一年，一定出过成千上万只，白底蓝边，大同小异。街角的杂货店里，现在还能买到新的，十几块钱一只。

可是手里这一只，口沿上有一块别的缸没有的缺口。那块瓷是哪一年磕掉的，磕在哪里，当时屋里有谁，拿缸的这个人只记得零碎的几块，说不全。缸底那圈茶垢，是几个冬天泡出来的，是谁的茶，也说不全。这些事没有写进任何本子，没有照片，没有人完整讲过。它们此刻放在哪里？放在那块发黑的铁上，放在那圈茶垢上，放在花褪色的程度上，放在缸身被一只手握了很多年磨出来的那一块光滑上。

这并不是说缸里藏着什么秘密。是说有一束东西，缠在这只缸的各处特征上：缺口的位置、茶垢的颜色、握上去的分量、柜子里放了多少年。这些特征和那几块零碎的往事缠在一起，拆不开。看到缺口，往事就冒出来一块；想到往事，眼前就是这个缺口。本书把这样缠在一起的东西，叫作**特征纠缠**。这个词是 SDE 的硬词，先用一句大白话说清：几样特征互相拉着，动了其中一样，别的样子跟着变。

要是把缸丢进袋子，会发生什么？

缸会变成一件垃圾，混在保鲜膜的纸芯和塑料碗中间。这个结果摆在那里。手停在半空，正好停在这个结果前面一尺的地方。

一 先别问「他在想什么」

看到这一幕，最顺口的问法是：他在想什么？他是不是舍不得？

「舍不得」这三个字，说得又快又准。可是它做了一件很快的事：把一幕正在发生的事，压成了一个名词，一种放在人心里的心情。名词一旦放进心里，接下来所有的问题都朝着心去问：这颗心有多软？有多重感情？该怎样劝一劝？

本书走另一条路。先把「舍不得」三个字拿掉，只留下看得见的东西：一只手，一只缸，一个袋口，一尺空距，几秒钟的静止。然后问：这几秒钟里，发生了什么？

「发生了什么」和「感到了什么」，是两种问法。前一种把眼睛放在那一尺距离上：手是怎样走到这里的，为什么走到这里就不走了。后一种把眼睛放进屋里那个人的胸口。第一章要做的，是把眼睛从胸口拿出来，放回那一尺距离上。

这样做，不是说心情不存在。那一刻胸口里有东西在翻，这是事实，发生过的事实，改不了。要问的只是先后：是先有一个「舍不得」，再让手停住？还是手先停住，之后才冒出一句「我舍不得」？本书的预测是后者〔待验〕。这条次序，本章的设计里有一个读数专门去量（第 5 节读数四），第七章再细算。现在只请你先记住一条纪律：本书里，凡是解释手为什么停，都不写某个人怎样怎样，只写事情怎样发生。手停住了。纠缠没有地方去。停，是被结算出来的。

一 本章要问的事

本章只问一件事：这一幕，是一种情感，还是一次悬停？

本书的回答，先摆在桌上：

舍不得不是一种情感，是一次悬停：两维之间的矛盾已经发生，第三维被推到了「改」的位置，却结算成了「停」。它之所以停，是因为那束特征纠缠，此刻只有一处承载。

这句话里有两个词要先认下来。一个叫「悬停」，说停的样子；一个叫「独载」，说停的缘由。整本书九章，都是在给这两个词做账。

本章的路线是这样的。先把悬停和独载立起来，立得具体，就用这只缸。然后请五位对手上场：前四位是卡尼曼（Kahneman）与特沃斯基（Tversky）、塞勒（Thaler）、贝尔克（Belk）、鲍尔比（Bowlby）；第五位其实是一群，处置与记忆保存研究，外加几位更远一点的邻居。他们对「舍不得」各有一套成熟的说法，没有一位是稻草人。

每一场都先把对方说到最强，再看它的眼睛盯着哪里、没有看到哪里，最后回到厨房，用一件小事裁决。接着给出一条判决性的判据：对手按自己的理论能推出的最强预测，在哪里和悬停论分开。再把这条判据写成别人拿去就能做的预注册设计，写明遇到什么结果，本章的命题就错了。最后回到厨房，看那一尺距离怎样才会走完。

有一条老实话要提前说：本章没有做过任何实验。凡是写到「实验」，都是预注册的设计，没有数据。凡是写到某一家理论「会预测什么」，都是从它的公开命题推出来的，推得对不对，请你检查。引到的文献，作者、年份、刊物我逐篇查过，每处引用后附引文键；查不实的，已改成更保守的转述或删去。

◆ 二、立论：悬停和独载

— 停，不是不动

先把「停」分清。日常里的停，有好几种。

第一种，叫**犹豫之停**。手里是一只保温瓶，不知道还能不能用。手停下来，拧开盖子，倒点水，看漏不漏。水漏了，手往袋口去；水不漏，手往柜子里放。这个停，停在「该不该扔」还没有答案的地方。补上一点信息，它就走了。

第二种，就是本书要讲的**悬停**。答案已经有了，手也朝着答案去了，去到最后一尺，停住。这时再补多少信息都没用。你可以把「收废品的不要」「锈会扎手」「柜子早满了」再说一遍，手仍然在那里。信息是够的，缺的不是信息。

这是本章自己的第一个区分：**犹豫之停停在答案之前，悬停停在答案之后**。前一种停，是问题没有走完；后一种停，是问题走完了，动作没有走完。

要注意，悬停不是不动。不动是一块石头。悬停是一只手已经动了很久，动到一半，被留在了半空。它里面有劲，有方向，有已经走过的路，只是结算的结果是：停。本书用的定义，请你抄下来：

悬停：123 原理的一次运行，卡在第三步。矛盾（原理一、二）已经发生，第三维被推到要改的位置，结算成「停」。不是不动，是动到一半停住。

「悬停」这个词，借的是直升机。一架直升机悬在半空，不是熄了火。旋翼转得正快，升力和重量刚好抵平，合力是零，所以看上去不动。手停在袋口上方的时

候，也是这样：推力在，拉力在，两边抵平，合力为零。外面看是静止，里面是满的。这一点，到第八章讲变化动力的时候，还要接着用：悬着的东西，攒着劲。

一 悬停的三件构件

一次悬停，要同时有三件东西。缺一件，就不是悬停。

第一件：矛盾已经发生。这是 123 原理的第一步。SDE 有三个方程：S＝F（D，E），D＝G（S，E），E＝H（S，D）。S 是显露，也就是眼前这只缸的样子；D 是差异序列，一串有先后、会修正的区别；E 是特征纠缠，就是上一节说的那束互相拉着的东西。

三者同时互相生成。123 原理说的是它们怎样往前推：第一步，D 与 E 之间的张力累积起来，成了矛盾；第二步，矛盾把 S 推向改变；第三步，S 改了，改的结果回头写回 D 和 E，一轮走完，下一轮开始。

放到厨房里看。D 这一边，是那场收拾切出来的一串区别：该留的，该扔的；用得上的，用不上的；完好的，残缺的。这串区别一件件切下去，切到了缸跟前，缸落在「残缺、没用、该扔」这一边。E 这一边，是缠在缸上的那一束往事。两边顶上了：切分说它该走，纠缠说它还在这里。这是第一件，**矛盾已经发生**。它不是一个人的左右为难，是两条线在同一件东西上撞了。

第二件：第三维被推到了要改的位置。矛盾不会白撞。撞出来的力，推着第三条线，也就是 S，往「改」的方向走。缸在柜子里待了很多年，这一下，S 被推出了柜子：缸离了柜，上了手，朝袋口去。缸的样子要从「一件东西」改成「一件垃圾」，改这个动作，已经做到了最后一尺。这是第二件。要紧的是，推力已经到了。手伸出去，不是一个念头，是一段已经走过的路。

第三件：结算成了停。两条线撞了，推力到了，可结果没有变成「改」，也没有变成「退」，变成了「停」。S 没有改成垃圾，也没有退回柜子。这一轮 123 原理的第三步，也就是改和改了以后的回写，没有走下去。这是第三件：停，是被结算出来的一个结果，和「扔」「留」一样，是 S 的一种去向。

还有一个问题：为什么偏偏停在最后一尺？

因为前面的路，都还只是准备。收拾厨房的那串区别，一件一件往下切，切到哪里都不要紧，那是原理一；缸被拿出柜子，上了手，那是原理二的推力在积；这

两步都退得回来。到了袋口，下一个动作就不再是准备，它**就是**那次改。结算要在这里做出来：S 到底改不改。所以悬停总是出现在第三步的门口，不出现在更早的地方。人们常说「临门一脚」，说的就是这个位置。

三件构件，对着不同的假冒者，各有各的用处。

没有第一件，是普通的不动：一件根本没有理由动的东西，放在那里，谁也不会说它悬停。没有第二件，是搁置：矛盾有了，可是推力没到，缸还在柜子里，没人去碰它。没有第三件，那就是走完了：要么扔了，要么留了，不卡。三件齐了，才是这只手停在半空的这个样子。

— 用三个方程再看一遍这只缸

三个方程，在缸上各露出一张脸。S＝F（D，E）：缸这个显露，夹在两头之间，一头是那串区别，往「垃圾」拉；一头是那束往事，往「还在这里」拉。D＝G（S，E）：「该扔」那条线，靠缺口、锈、没盖子立着，往事缠着，线走到缸这里就变软。E＝H（S，D）：往事能稳在缸上，靠的是缸的样子加上那串区别；缸一变成垃圾，这个条件就没有了。

三条方程只说出了「顶住」，还没说出「为什么停」。放进 123 原理的时序里看：先是 D 与 E 撞（原理一），撞出的力推着 S 要改（原理二），第三步 S 改了，才有回写（原理三）。这一回，推到了第二步的尽头，第三步没有开始。停，就是卡在这个缝里。

本书把这样的缝，叫「悬在半空的那一步」。

— 独载：那束东西只有一处放

现在回答最要紧的一问：推力到了，为什么结算出来的是停，不是扔？

本书用一个词作答：**独载**。定义抄在这里：**独载：一束特征纠缠此刻只有这一处承载（这只缸、这条路、这间屋）。改了它，那束纠缠无处可去。**「承载」到底指什么，下一节专门讲。这里先把独载和三个常被混在一起的词分开。

它不是**稀有**。稀有说世上这种东西少；独载说这束纠缠放在几处。满街都是的缸可以独载；一件世上只剩一件的古物，来历早已写进档案、被无数人讲过，反而不独载。它不是**贵重**。一文不值的缸可以独载，价值连城的东西可以有十个去处。

它也不是**无法复制**。缸当然可以复制，十几块钱一只；复制得了缸，复制不了缠在**这一只**缺口和茶垢上的那束东西。

还要注意「此刻」。独载不是物的性质，不是说这只缸天生唯一。同一只缸，今天独载，明天有人把它的来历接了过去，它就不再独载。独载说的是一束纠缠和它的承载处之间，此刻的关系。

— 可再看与可再发生：归零结算律

「承载」这个词，要拆成两件事，不然下面所有的话都会滑。

先说一件小事。设想把这只缸的来历讲出来，录成三分钟的音，再拍两张照，存进手机。这些东西有一个共同的用处：以后任何时候，可以再看一遍，再想起一遍。本书叫它**可再看处**：那束东西能被看见、被想起、被描述的地方，照片、日记、录音、展柜，都是。

另有一种放法。缸不在了，那一次停的现场也不在了，可是那束东西缠着的那一维，在别处**又走了一遍**。缠在缸上的往事，要是在另一个人那里又被想起、被讲起；缠在那条走了十年的路上的，是一套走法，要是另一个人照着那套走法走起来；缠在那个群里的，是一张网，要是那张网在新的人中间又连上了。这就是**可再发生处**：不靠这只缸、不靠这一次停，能把原来那一维再走一遍的地方。S 再成一次形，D 再走一遍，E 再织一次。

这一对词有前人，要先交代。

泰勒（Taylor）在《档案与剧目》（The Archive and the Repertoire, Duke University Press，2003）里，把文献、影像这类能存放的记忆叫档案，把靠身体做出来、传下去的记忆叫剧目〔参 86〕；康纳顿（Connerton）在《社会如何记忆》（How Societies Remember, Cambridge University Press，1989）里，分了刻写实践与体化实践〔参 18〕。

本书的可再看，大致对着档案和刻写；可再发生，大致对着剧目和体化。

说到手艺与传承，野中郁次郎（Nonaka）与竹内弘高（Takeuchi）的《创新的知识》（The Knowledge-Creating Company，1995）把知识的外化与社会化分开〔参 67〕；联合国教科文组织 2003 年的《保护非物质文化遗产公约》也不把记录归档当作保护的全部，要的是活态传承〔参 91〕。

这些区分，本书都不说是自己首创。本书多出来的，是把它用到「停」上：问当「改」会使剧目这一侧的唯一去处归零时，手为什么停。由此得出下面的归零结算律：停在归零处结算，从 0 到 1 是阶跃，所缠之维要配得上。

再换两件小事看。那条走了十年的上班路，缠着的是一套走法：先过天桥，穿窄巷，到街口买烧饼。把路线画成图，附上每一站的时间，是可再看；可是脚还是停在台阶前。要是同事每天照这条路走起来，路才有了另一个能再走一遍的地方。那个十年没人说话的群，缠着的是一张网：把聊天记录导出存好，是可再看；每年春节的红包由另一个人接着发起，群里重新有人回，网才又织了一次。三件小事，缸、路、群，可再看都容易得很，可再发生却一个比一个难，这是本书的判断〔待验〕。

本书前面说的**第二承载处**，指的就是第二个可再发生处。记录只有在所缠的那一维恰好就是「被想起」时，才兼作可再发生处；这一点下面还要说。

两者常被当成一件，因为多数时候它们同时出现。可是它们能分开。设想一本汤谱日记，写得极细：几分火，下几次盐，撇几遍沫。没有人照着做过，那碗汤还是停在那里，一勺也没有动。反过来，设想一个在灶边跟着熬了十年的徒弟，从没见过那本日记，一页记录也没有，师傅那一勺要撒手的时候，手却松了。汤谱日记是可再看而不可再发生；徒弟是可再发生而不可再看。本书的论点，押在后一种上。

由此，本章的核心概念可以重说一遍，成为全书一条律的第一个推论。这条律叫**归零结算律**：

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。

悬停不是因为东西重。是因为手要做的这一下，是一次归零：改完，那束东西再没有地方把自己走一遍。独载，就是可再发生处只剩这一处。

本章散着的几条预测，都从这条律推出，不再并列：

一，**阶跃**（本章自造的第二个区分，叫**承载阶跃**）。可再发生处从 0 到 1，是「改＝归零」变成「改＝转移」，质变；从 1 到 2 只是加量。所以停顿在第一个可再发生处出现时阶跃下降，此后边际很小。称重的各家，预测随补偿、随记忆量平滑递减。

二，**型配**。可再发生必须再走的是**同一维**。所以交给什么，要看缠的是哪一维。

三，**加看不加发生，不松**；**加发生不加看，松**。这是本章主判据（见第四节）。

四，**复制品加补偿不松**：复制品放在手边，是一个可看的替身，不是那一维又走了一遍。

这里有两处要如实交代。

第一，**回忆型的缸，要另算**。如果缠在物上的那一维，本身就是「被想起」（以回忆为用的纪念物），那么再看就是再发生：照片和录音让「被想起」这件事在缸之外又走了一遍，可再发生处由 0 变 1。这时本人自存的照片就够了。温特里奇（Winterich）、雷泽克（Reczek）与欧文（Irwin）2017 年的研究里，捐出前先拍照，捐出的意愿提高〔参 99〕，在这一格上，可以读作这条律的读数，不是反例（第五场细说）。

这一口径是在正面对上温特里奇等（2017）的结果之后补入的，属事后修正，不是事先从律里推出来的。它自己的独立检验，是一条事先登记的预测：在 D、E 缠的物上，自存照片的效应应当显著变弱（路径六）。不够的，是走法和关系网：它们的可再发生，不是再看得来的。

第二，**为什么是停，不是「扔了再疼」**。这条律给的是条件，不是全部。归零的改有两种走法：手落下去了，回写没有来，是《欠》；手没有落下去，停在半空，是悬停。分路处我的猜测是，「这一下会归零」在手伸出前有没有先显影。显影了，停；没显影，落下去再疼。这一句是待验的猜测〔待验〕，第五章用早期读数去查它。

一 对「情感说」，先还一笔公道

题目问的是：情感，还是悬停。对「情感说」，要先还一笔公道，免得下面的话成了稻草人。

说舍不得是一种情感，说的人有他的根据。那一刻，胸口里有东西在翻，喉咙发紧，鼻子发酸，这些是身体上看得见的反应，不是编出来的。在心理学里，情感有名有姓：有愉快与不愉快的方向，有强度，有身体的信号，可以量。「舍不得」

三个字，在日常话里几乎总是和这些信号一起出现。把它叫作一种情感，是说对了一半的话。

对的一半是：舍不得**伴着**情感。手停在半空的时候，情感大概在场，可能还是浓的。

缺的一半是：情感是一个**读数**，不是一个**机制**。读数告诉你此刻翻得有多厉害，不告诉你手为什么卡在这里，卡在哪一步，怎样才松。日常里，两种错位都常见：胸口翻得很厉害，手却顺顺当当把东西扔了，比如扔一件让人难受的旧物；胸口近乎平静，手却停了一下，又不知道为什么。〔待验：这是日常观察，不是数据。〕情感与停，有时同行，有时不同行。同行的时候，不能证明谁带着谁。

所以本章的立场是：不否认情感，把情感放回读数的位置。悬停是结构上发生的事，手停，是它的一种显露；胸口的翻动，喉咙发紧，是它在身体上的另一种显露。这两种显露怎样挂在一起，不预先说死，设计里有检验：三把强度尺量胸口，一台摄像机量手。迁载以后，手松了而尺子不动，二者就是可以分开的；尺子总是先动、手总是跟着动，情感说就比这里写的更强（见路径四）。

— 先说清「我」在哪儿

读到这里，很容易生出一个念头：说到底，不就是这个人对这只缸有感情吗？

请注意，这句话悄悄做了一件事：它在手停住之前，先放了一个「这个人」，让他站在缸的后面，发动了这次停。本书要拆的，正是这一步。

在悬停里，事情是倒过来的顺序。先显露出来的是**这只缸**：缺口，茶垢，握在手里的分量。然后是**扔**这个过程：手伸出去，袋口张着，一尺空距。最后，才冒出来一个**场里的我**：「我舍不得」「我下不了手」。这个「我」是悬停显影出来的结果，是三号位上最后亮起来的那一盏灯。它不是点灯的人。

所以本书会反复说，「我舍不得」是结果，不是原因。拿它来解释手为什么停，就等于用结果去解释它自己。这条铁律，本章全程遵守：写手，写缸，写纠缠，写结算，「我」只在它该出现的位置出现。

— 这一格，在九格里的位置

SDE 有一张九宫透镜：S、D、E 三维，各自落在现实界、理念界、自我界三层，共九格。这只缸，是现实界里 S 那一格：悬停的是一件实物的形态改不改。所以这种舍不得，叫 **S 舍不得**，D 与 E 顶住，悬停的是形态。

走惯的路、用惯的手艺，是 D 舍不得；老屋、老圈子，是 E 舍不得。各自的判别，是第二章的事。九格怎样画边界，是第三章的事。

这里先把一个词的两种用法分开，免得后面混。九格里叫 S、D、E 舍不得，看的是**哪一维被推到了「改」的位置、被悬停**：扔缸，被悬停的是缸的形态，叫 S 舍不得。另一件事是**物上所缠的那一束，缠的是哪一维**：往事（被想起）、做法（D）、关系网（E）。

后者本章叫**所缠之维**，在设计里写作回忆型 S、D 缠、E 缠。二者常常不重合：扔一根用了多年的擀面杖，被悬停的是它的形态（S 舍不得），所缠之维却是一套揉面的做法（D 缠）。下面的「型配」，配的是所缠之维。本章只取其中最容易看见的一格，把「悬停」立起来。立起来以后，别的八格，是同一个结构在别处的显现。

◆ 三、五场决斗

「舍不得」不是一个无人问津的词。心理学、经济学、消费研究，各有一套成熟的说法。本书先挑四位：卡尼曼与特沃斯基，塞勒，贝尔克，鲍尔比，再加第五场，请最近的邻居上场。每场三步：先把对方说到最强，包括它最能解释的现象；再指出它在哪一维失明；最后回到厨房，用一件小事裁决。

先交代一个总的发现，免得读到后面才恍然：这四家虽然各讲各的，却有一个共同的形状。卡尼曼与特沃斯基给缸一个「痛的分量」，塞勒给它一个「抬高的价」，贝尔克给它一个「我的成分」，鲍尔比给它一个「恋的强度」。它们都在给这只缸**称重**。手停在半空，在它们那里，是这个分量的读数。分量越大，停得越久。

悬停论问的不是缸有多重，问的是缠在缸上的那束东西**放在几处**。称重和数处，是两把不同的尺子。这一章后面所有的判决，都围着这两把尺子转。

一 第一场　卡尼曼与特沃斯基：损失有多痛

最强的版本。

1979 年，卡尼曼和特沃斯基在《计量经济学》（Econometrica）上发表《前景理论：风险下的决策分析》（Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk）〔参 46〕。核心的一笔是：人评价一个结果，不是看最后手里有多少，而是看相对于一个参照点，得了多少，失了多少。价值函数在得的一边是缓缓弯下去的，在失的一边是陡的。

同样大小的得和失，失更重。1991 年，两人在《经济学季刊》上又把这个想法搬到没有风险的选择里，题目就叫《无风险选择中的损失厌恶》（Loss Aversion in Riskless Choice）〔参 89〕，后来常被引用的损失与收益的权重之比，在 2 上下（常引的估计约为 2.25，出自 1992 年的累积前景理论，《风险与不确定性杂志》5 卷 4 期）〔参 90〕。

这个理论为什么能打？

第一，它能量。损失的分量不是一句比喻，是一个参数，可以在实验里估出来。第二，它覆盖面极宽：保险，股票，谈判，现状偏好，都在它的射程里。第三，它的参照点不是死的。后来的工作（如克绍吉（Kőszegi）与拉宾（Rabin）2006 年的模型）〔参 52〕把参照点写成预期：你以为会有什么，缺了才是损失。

第四，也是对我们最要紧的一点，它并不要求这只缸值钱。这只缸，市场上一文不值，可是在前景理论里，起作用的不是市价，而是这只缸对**这个人**的效用，那里面完全可以包括缠在缸上的那些往事。往事是效用的一部分，丢掉缸，就是丢掉这一块效用，丢失的权重又是得到的两倍上下，于是手停住了。

还有一点，要还给它。这个理论的作者自己划过一条线：损失厌恶主要出现在**为使用而持有**的东西上，对**为交换而持有**的东西，比如钱，比如商店里待售的鞋，并不明显〔参 47、48〕。这条线说明，他们早就知道，同样是「失去」，不同的东西分量不同。一只放在柜子里、早已不用的缸，是为了使用而持有，还是为了什么别的而持有？这条线没有回答，也没有说该由什么来决定。

把这些加起来，就是它最强的版本：**舍不得，就是损失厌恶；手停在半空，是在称一笔很重的损失。**

这个版本，本书承认它对在哪里：它说对了，丢东西比得东西更痛，而且这个痛是可以量出来的。

失明在哪一维。

可是请看，它给缸的那个分量，是一个**数**。往事是多少，缺口是多少，茶垢是多少，合起来是一个效用 m，乘上一个 2 左右的系数。至于这个 m 是放在一处还是放在两处，它不问。

这就是它在 E 这一维上的失明。前景理论里的「物」是一个带着数的东西，数落在 S 这一边：显露出来的缸有多少价值。缠在缸上的那束东西，在哪里放着，有没有别的地方放，在它的方程里没有位置。放在一处的 m，和分成两处放的 m，在它眼里是同一个 m。

它在 D 这一维也看不见东西。前景理论讲的是**选择的结果**：比较一得一失，算出来，选。它的「停」，是比较还没比完。可是本书这一幕里，比较早已比完，答案早已有了（该扔），停在比较**之后**。比较之后的停，在它的账上没有科目。

还有一处是参照点。参照点说「这只缸在我的现状里」，没错；可是它没有说，为什么现状里放的是**这一只**缸，不是「一只缸」。这一格的粗细，要由外面的数据来填。粗到「一只缸」，复制品就能顶上；细到「这一只」，复制品就顶不上。这个粗细，正是独载要讲清楚的事：这束东西有没有第二个可再发生处。前景理论把这个关键的变量，留成了自由参数。

用一件小事裁决。

设想邻居敲门，递过来一只缸。同一个厂，同一年，白底蓝边，连那朵花的颜色也差不多，崭新的，没有一点锈。她说：「你那只旧的不是要扔吗？这只给你，旧的扔了吧。」你再追一句：「我再补你十块钱。」

这是设想的场景，不是检验的结果，请你自己在心里走一遍。按前景理论的标准形态，这笔交易应该是净赚的：丢了一只缸，得了一只缸，外加十块钱，损失被同类物对冲，剩下的只是得。手应该顺顺当当地落进袋子。我自己的预测是，手仍然停在袋口〔待验，不当证据〕。

前景理论可以补一个说法：这笔损失的 m 里，有复制品给不了的那部分，所以对冲不完整，要补得更多才行。这是它最合理的回答。它因此预测：补偿加到足够多，手就会过去。

再看讲述。前景理论的作者没有谈过讲述，可它自己的账里有一条路：既然 m 里包含往事，往事一旦在缸以外也保存了一份，缸上要丢的那一块就小了，m 下降，手松开。这是按它的理论能推出的最强预测，所以在「讲了以后松不松」这一点上，两家同向，这一场不在这里分胜负。

把两家分开的有三件事。一，复制品加补偿：前景理论预测明显松，归零律预测不松，因为复制品放在手边只是一个可看的替身，那束东西没有在别处又走一遍。二，**所缠之维**：m 下降，不管降的是哪一层往事，所以前景理论预测记录对回忆型、对走法、对关系网一样有效；归零律预测只在回忆型上有效。三，松开的形状：m 随保存下来的往事一点点下降，是平滑的；归零律预测从无到有那一下是阶跃。钱涨得再高，是在加重称盘的另一头；讲述搬走的，是被称的东西。

— 第二场　塞勒：抬高的是价，悬停的是手

最强的版本。

塞勒在 1980 年的文章《走向消费者选择的实证理论》（Toward a Positive Theory of Consumer Choice）〔参 87〕里，把这个现象叫作禀赋效应（endowment effect）：同一样东西，拥有它的人要价，往往高于没有它的人愿意付的价。

1990 年，卡尼曼、奈奇（Knetsch）和塞勒在《政治经济学杂志》上发表《禀赋效应与科斯定理的实验检验》（Experimental Tests of the Endowment Effect and the Coase Theorem）〔参 47〕，做了一组后来人人知道的实验：

一间教室里，随机一半的学生拿到一只印有校名的马克杯，这些人是卖家。另一半没有，是买家。杯子在卖家手里并不比买家更值钱，因为是随机发的，按经济学的老推理，两边的估价应该差不多，成交的杯子数应该接近一半。结果是，卖家的要价明显高于买家的出价，成交量远低于预期（具体倍数这里不引）。

实验里还有一个关键的第三组，叫「选择者」：他们没有杯子，只是被问：你愿意拿这只杯子，还是拿一笔钱？选择者的估价接近买家，不接近卖家。这说明差

别不是「喜欢杯子」造成的，选择者也喜欢杯子；是「拥有」本身造成的。研究者还用代币做了对照：代币的价值是实验者规定的，卖家和买家的估价没有出现这样的缺口，说明不是实验程序的毛病。

这个现象有两点特别厉害。其一，它不需要历史：杯子是几分钟前才发的，没有任何往事。其二，它说明「舍不得」不必靠感情：一个刚到手的、与自己毫无渊源的杯子，也会被抬价。塞勒一派的话，可以说得很重：别讲什么往事，**拥有就够了**。

禀赋效应的大小，后来是有争议的。普洛特（Plott）与蔡勒（Zeiler）在 2005 年的《美国经济评论》上提出，在加强训练、改进出价机制的程序下，他们没有看到买卖估价的缺口（95 卷 3 期）〔参 70〕。本书不参与这场争论。即使缺口存在、而且很大，我们要问的也是另一件事。

失明在哪一维。

请看它量的是什么。它量的是**价**：被问到「多少钱你肯放手」的时候，嘴里说出的那个数。和**成交**：价码对上了没有。这两样，是在一个问答里发生的。

厨房里没有人问价。没有一个买家站在灶台边，也没有一个数要说出口。手朝袋口伸过去，袋子不会还价。手停在半空，是在**动作**里，不是在报价里。

价和动作，可以分开。这是本场的主张，它有两个方向。

一个方向：近乎零价，仍然悬停。这只缸，二手市场上收不到一块钱，让人给它标个价，多半是「随便」。按禀赋效应的逻辑，近乎零价的东西，抬高的幅度也该是零附近的一点点。可是手停了。这是设想的场景〔待验〕。

另一个方向：高价，不悬停。设想有人在旧货摊上卖一件喜欢的老物件，价开得很高，高过买家愿意出的价，这正是禀赋效应的样子。价钱对上，东西递出去，我的预测是手没有停在半空〔待验〕。

这两个方向若都成立，就是一个交叉的分离：价高没有悬停，价低却有悬停，抬高的是估价，悬停的是动作。现在它们都只是设想，要靠设计里同一批人同时量补偿要价与停顿时长来检验。

这是它在 E 与 D 上的失明。禀赋效应讲的是一种**关系**，叫「拥有」：这是我的。这个「我的」是先放在那里的，没有说它是怎么长出来的。它也没有「承载

处」这个变量。它自己没有谈讲述；按它的逻辑能推出的最强说法是：讲述若加深「这是我的」，估价升；若淡化它，估价降，方向不定。所以讲述这一臂不拿来裁决它。

还有一个更细的分叉：**送人**。在禀赋效应的账里，东西送走和扔掉，拥有都没有了；它对停顿时长没有预测，能推出的最强说法只是：要价相近。悬停论的预测不同：悬停要求第三维是 S，也就是缸的形态**被改掉**。把缸原样送给一个会留着它的邻居，缸还是缸，S 没有改，手不必停在半空。

塞勒一派会这样回应：停顿也是禀赋效应的外显，价抬得高，放手就慢，手停在半空，只是估价在身体上的样子。这个回应值得认真对待，它给出了一个可以检验的预测：停顿时长应当随估价同升同降。本书的设计把估价（补偿要价）和停顿放在同一批人身上一起量，就是要看这两个读数是不是一回事。如果它们高度相关，而且迁载对停顿的效果完全经由估价的下降传过去，那么悬停就只是估价的影子（见第 6 节的路径四）。如果它们分得开，那就是两件事。

用一件小事裁决。

邻居路过，看到这只缸，问：「这缸卖不卖？」答：「不卖。」她又问：「那送我？」手把缸递了过去，没有一点停顿。她捧着缸走了，缸还在，花还褪着，口沿的缺口还在。

下一刻，同样一只手，同样一只缸，朝垃圾袋伸去，停在半空。

这一幕，也是设想，不当证据。可是它指出了一个可以检验的分叉：给出去和扔掉，在「失去拥有」这一点上一模一样，在「S 被改」这一点上截然不同。如果实验里，送人的停顿和扔掉一样长，悬停论里「第三维是 S」这一条就要收回。这条也写进第 5 节的设计里，作为一个补充臂。

— 第三场　贝尔克：物是自我的延伸

最强的版本。

贝尔克 1988 年在《消费者研究杂志》（Journal of Consumer Research）上发表《占有物与延伸的自我》（Possessions and the Extended Self）〔参 8〕。

他的出发点，是一句老话：詹姆斯（James）在1890年的《心理学原理》里〔参44〕说过，一个人的「自我」，是他能叫作「他的」那些东西的总和，不只是身体和心思，还有衣服、房子、亲人。贝尔克把这个想法铺成了一套消费研究的框架：我们有意无意地，把占有物当作自己的一部分；占有物是自我的一种外在的账本，写着我们是谁、从哪里来。

这套说法的几处好处，必须写足。

第一，它解释了「为什么是这一只」。一件东西，经过控制、亲手做成、长久熟悉，会被收进自我里，别的同类物不会。这是它解释复制品的办法：复制品没有被收进来的历史，替不掉。第二，它解释了失去的重量：房子遭了火，家里被偷过，人们说丢的不只是东西，是「自己的一块」，他讨论过失窃、火灾之后，人们把丢失说成自己的一块被拿走〔参8〕。第三，它不只讲个人，还讲家、讲群体，物件能成为一个家的、一个社群的自我。

所以这一场里，要先说一句公道话：**贝尔克是四位里最接近本书的一位**。他承认缠在物上的东西是物的历史，不是物的价格；他承认复制品替不掉。他的预测和悬停论，在复制品这一点上是同向的。因此，本场不在复制品上分胜负。比他更近的，是贝尔克阵营里研究处置的那一支，留到第五场。

失明在哪一维。

分叉在方向上。

在贝尔克那里，延伸是有出发点的：先有一个自我，再朝外伸出去，把物收进来。自我是容器，物是被装进去的东西。这个顺序，在SDE的眼里，恰好是倒着的。在悬停发生的那一刻，先显露出来的是缸，不是自我；「我舍不得」的这个我，是三号位上最后亮起来的东西。贝尔克的「自我」，是把这个最后亮起来的结果，当成了最先在场的发动者。这正是本书要拆的**主体我**。

这样的失明，有三个后果。

一，它没有「停」这个科目。延伸是一种**状态**：物在自我里，或者不在。状态可以量大小，可是它不会在某个瞬间卡住。它预测「留着」，预测「失去时的痛」，可是不预测手在袋口上方一尺处的这几秒。

二，它不会预测讲述。把缸的来历讲出来，在它看来有两种读法。一种是讲述强化了物和自我的连接，延伸更深，手应当停得更久。另一种读法是：讲述把物里的自我成分转到了叙述里，延伸有了新的落脚点，手松开。第二种读法如果成立，它就已经走到了迁载的门口，只是还把「自我」当作搬运的主人。到了这一步，它与悬停论的分歧，就只剩下**谁在搬**：是自我把自己搬走了，还是纠缠有了第二个去处。这个分歧，本书认为是主体我与发生之间的分歧，第七章专门算这笔账。

三，也是最能检验的一点：**延伸的强度，是一把尺子；这把尺子读数很高的时候，应当停得很久**。可是请看日常。

用一件小事裁决。

设想两只杯子。一只是你天天用的搪瓷缸，一用二十年，每天早上泡茶，握在手里最熟悉，从控制、熟悉、亲手使用哪一条看，它进入自我的程度，是顶格的。有一天它漏了，底下烂出一个洞。第二天早上你在杂货店买了一只新的，同样的白底蓝边，泡上茶，旧的丢进了垃圾桶。我的预测是不会在桶口停一下〔待验〕。

另一只，就是那只柜子里的旧缸，从来没人用，沉在最底下。按延伸自我的标准，它的读数应该比天天用的那只低得多：没控制，没使用，没熟悉的日常。可是我的预测是，它让手停在了半空〔待验〕。

这又是一个设想，不是数据。但它指出了一个分叉：悬停论预测**强度大的没有停，强度小的停了**。如果把它做成实验，把两只杯子在自评的「是我的一部分」上配平，甚至让天天用的那只更高，会不会还是这个次序？这是一条可检验的分叉，写进第 5 节的补充臂。

如果这两个预测都出现，本书的解释是：天天用的那只缸，缠在它身上的往事，早就分摊在别的地方了。每天早上泡茶这件事本身，就是一个承载处。缸漏了，换一只新的，这件事照样往下走，纠缠一点也没有失所。旧缸变成垃圾，只是改了一只缸。柜子里那只缸不一样：没有任何日子在替它放着那些往事，只有它一处放着，所以一改，就卡〔待验〕。

— 第四场　鲍尔比：依恋被激活了

最强的版本。

鲍尔比的《依恋与丧失》（Attachment and Loss）共三卷：1969 年的《依恋》，1973 年的《分离：焦虑与愤怒》，1980 年的《丧失：悲伤与抑郁》〔参 15、16、17〕。

他的主张，用大白话说：人和动物身上，有一套天生的系统，管着与某个特定对象保持靠近；这个对象一有分离的危险，系统就被激活。孩子被迫与母亲分开，会经过抗议、绝望、疏离这几个阶段；成年人失去亲近的人，也会经过麻木、思念与寻找、混乱与绝望、重新整理这几个阶段。

这个理论在发展心理学里，是证据最厚的理论之一。它有几处力量。

第一，**特定性**：依恋对象不能随便互换。对一个孩子，换一个陌生的好保姆，并不能替掉母亲。这正好对上「复制品替不掉」。第二，**强度的差异**：同样的分离，有人痛得厉害，有人淡淡的，依恋的类型和历史能解释一部分差异。第三，**身体的出口**：思念与寻找，伴着伸手、转头、留意动静。手伸向袋口，又收回来，在这个框架里很好读：依恋系统被激活了，身体在找回对象。

要先交代一句：鲍尔比本人谈的主要是人与人之间的依恋。把它搬到物上，把一只旧缸当作被依恋的对象，是后来研究者的搬运，不是他自己的主张。下面说的「依恋理论」，指的是搬运之后的形态。

把它说到最强，就是：**舍不得，是依恋系统被激活；手停在半空，是系统在对抗一次分离。**

失明在哪一维。

这个理论讲的是**强度和类型**：依恋有多深，是安全的还是焦虑的。它回答「有多重」，回答得很好。可是请看这一幕里的三个细节，它都接不住。

一，它预测的动作是**回手**。依恋被激活，趋向对象，身体应当往回收。可是这只手既没有收，也没有出。它停在袋口与柜子之间，哪一头都不去。这个「两头都不去」，不是一次依恋被激活能解释的，它是一个**未结算**的状态。

二，它的激活条件是**外来的分离**：被带走，被抛下。可这一幕里的分离，是手自己在做。没有谁来拿走缸，推力来自收拾厨房的那串区别。依恋理论说得出「分离让人痛」，说不出「自己动手去分离时，卡在哪一步」。

三，它没有「第三维」。依恋是对子（我与对象）的关系，强度是对子上的一个数。至于对子之外，还有一条切分的线（D），还有一束缠着的东西（E），这两者撞了，把第三条线推到了改的位置，这一套三方的结构，在它那里没有位置。它因此讲不出本书反复说的那句话：**卡在第三步**。

用一件小事裁决。

设想厨房里有两只缸，同样磕掉了瓷，同样要处理。

甲缸，每年腊月拿出来泡一次茶，一家人都知道它的来历：谁用过，怎么磕掉的，家里有一本记账的本子，写着这件事，饭桌上讲过很多回。乙缸，沉在柜子最底下，来历只有手里拿着它的这个人记得一半，从来没讲过，也没写过。

再设想，请这个人给两只缸各打一个「不舍的强度」分，结果是甲缸高，或者两只一样高。

按依恋理论，强度高的停得久，所以手应该在甲缸那里停得至少一样久。悬停论的预测不同：甲缸的纠缠已经有了好几个承载处，饭桌，账本，一家人的嘴，手不必停；乙缸只有一处，手停。**强度相同甚至更高，悬停却不同**。

还有第二个分叉：把乙缸的来历讲出来、录下来之后，再请这个人打一次强度分。依恋理论说，讲述是哀伤工作的一部分，会把强度慢慢降下来，手松开，是因为依恋减弱了。悬停论说，强度可以一点也不降，甚至还觉得缸更珍贵了，可是手能过去，因为纠缠有了别的去处。设想有人说：「我还是很喜欢它，可是现在可以扔了。」〔待验：这是设想的话，不是调查所得。〕这句话，在依恋理论里是矛盾的，在悬停论里是平常话。

这两个分叉，同样写进第 5 节的设计里。

还要补一笔公道：鲍尔比的理论里有一个概念，叫「内部工作模型」，大意是，孩子把与母亲相处的经验，在心里存成一套模型，有了这套模型，孩子才敢走远，才能承受分离。这一笔，和本书的迁载很近：把一份关系存到别处，人才能走开。差别有两个。

一是存放的地方：内部工作模型存在人的心里，是靠线索引出来的，只是一份可再看；迁载要求那一维在缸以外又走一遍。二是方向：内部工作模型是**强度的内**

化，依恋还在，只是搬进去了；迁载搬的是**纠缠本身**，搬完以后，强度可以不变。这两个差别，在设计里都有对应的读数。

— 第五场　最近的邻居：记忆保存与处置

最强的版本。

前四位讲「舍不得」，这一支直接讲「怎样放手」，离本书最近，要放在最强的位置上说。

麦克拉肯（McCracken）1986 年在《消费者研究杂志》（Journal of Consumer Research）上提出，东西带着文化的意义，人在处置之前要经过一道处置仪式（divestment rituals），把意义先清空，才好丢、才好转手。

〔参 63〕拉斯托维卡（Lastovicka）与费尔南德斯（Fernandez）2005 年在同一份刊物（31 卷 4 期 813–823 页）发表《处置的三条路》（Three Paths to Disposition）〔参 57〕，看人怎样把有意义的东西交到陌生人手里。

温特里奇、雷泽克与欧文 2017 年在《营销杂志》（Journal of Marketing）上发表研究《留下记忆，不留物品》（Keeping the Memory but Not the Possession）：让人在捐出有纪念意义的东西以前，先给它拍张照，捐出的意愿提高，身份丢失的感觉减轻；在宿舍的现场研究里，被提示先拍照的宿舍，捐出的东西更多〔参 99〕。

我读到的是摘要与媒体报道，没有读全文，所以照片由谁保管、对情感特别重的东西是否一样管用，这里不下判断。

三家合起来，最强的说法是**记忆保存说**：东西替人保管着一份记忆和身份；记忆另有地方保住了，东西就可以放。它有实验，有现场，有仪式作旁证。在回忆型的缸上，它和归零结算律**同向**：拍照、录音，手松开。这一点本书认下，「讲了就松」不是本书的专利。

分叉在哪一格。

记忆保存说的变量是：记忆保住了没有，也就是**可再看**。归零结算律的变量是：那一维有没有在别处**再走一遍**。两个变量一旦分开，就有四格。记忆保存说预

测：有记录的两格松，没记录的两格不松。归零律预测：能再发生的两格松，不能再发生的两格不松。两家在两格上相反。

第一格相反：**有记录，不能再发生**，且缠的是 D 或 E。设想母亲熬的那锅汤，缠着的是一套手法。把手法写成日记，拍了视频，存在自己的手机里，没有人照着做。记忆保存说看到的是一份完整的记忆，预测手松。归零律看到的是汤还是只停在这一份记录里，没有人能把它再熬一遍，预测手不松。日记写得再细，那碗汤还是停在那里。

第二格相反：**没有记录，能再发生**。设想同一锅汤，一页纸没留，却教给了一个愿意天天熬的人，隔几天她按那套手法熬出了一锅。记忆保存说看到的是没有任何保存，预测手不松。归零律看到的是那一维又走了一遍，预测手松。设想的结果是：徒弟会做，没有一页记录，手松了〔待验〕。

这一格，记忆保存说还有一条退路：接手的人脑子里也是一份记忆，所以这一格也松。那它在这一格上就和归零律同向了。分歧收在第一格，第一格是主战场。

至于回忆型的缸，两家同向：缸的往事是「被想起」，照片让它在缸之外又被想起，可再发生处由零变一。所以这里有一个能失败的交叉预测：**记录的作用，在回忆型上大，在 D、E 缠上应当近于零；记忆保存说没有这个交叉**，它预测各型的记录一样有效。这一条，是两家最干净的分叉，写进主判据。

几家更近的亲戚。

处置仪式与陌生人。麦克拉肯的仪式，是一件**做出来**的事，不是一份存下来的记录；拉斯托维卡与费尔南德斯里把东西交到会接着用的人手里，也是接手。它们和归零律是盟友：仪式管用，因为仪式是一次发生。差别在于，它们没有把「做」和「存」分成两个变量，所以没有人去问，只存不做时会怎样。

持续联结与木乃伊化。持续联结的研究（克拉斯（Klass）等 1996 年的《Continuing Bonds》）〔参 50〕强调与逝者的联结可以继续；戈勒（Gorer）（1965）用「木乃伊化」称把逝者的东西与房间原样保存的做法〔参 35〕。联结论的最强推论是：保存得越好，联结越稳，人越走得动。

归零律的预测相反（见第五章）：房间原样摆着，是把东西摆上了看处；那束东西只剩「再看」，不再「再发生」，每多一本相册、多一个纪念角，房间更动不

得。设想房间里的床，被借给来住几天的表亲睡了一夜，预测是反而松了〔待验〕。看的加多，冻更深；发生的加上，才化冻。这是和联结论相反的一格，写在第五章的设计里，本章只记下。

地方与关系。弗里德（Fried）研究波士顿西区居民被迫迁出以后的悲痛，题为《为失去的家而悲痛》（Grieving for a lost home），1963 年载于杜尔（Duhl）主编的《都市状况》〔参 29〕。

斯坎内尔（Scannell）与吉福德（Gifford）2010 年在《环境心理学杂志》（30 卷 1 期 1–10 页）〔参 80〕把地方依恋拆成谁依恋、怎样依恋、依恋什么三层。它们对 E 缠说得比本书细，没有问的是：那张网搬得走吗？设想搬进新楼，旧邻里的每周一次下棋，移到了新楼下。老屋的照片再多，网没有再织，悲痛不松；预测是下棋重新连上，才松〔待验〕。

未竟事务。蔡格尼克（Zeigarnik，1927）说没做完的事占着心〔参 103〕（这一记忆效应后来的重复检验并不稳，见第四章）。马西坎波（Masicampo）与鲍迈斯特（Baumeister）2011 年在《人格与社会心理学杂志》（101 卷 4 期 667–683 页）发表《就当做完了》（Consider it done!）〔参 61〕，发现给未竟目标订一个具体计划，能消掉它的侵扰。

最强的推论是：给缸订个计划「明早九点扔」，悬停就消。归零律预测：计划只是对将来的看，不是那一维的发生，手照停。他们量的是侵入性思维，不是袋口的动作，所以要靠 P 臂才见分晓（第五节）。

直觉在先与默会知识。尼斯贝特（Nisbett）与威尔逊（Wilson）1977 年（《心理学评论》84 卷 3 期）〔参 66〕指出，人常按流行的说法事后编出理由；海特（Haidt）2001 年（《心理学评论》108 卷 4 期 814–834 页）〔参 36〕把这一点用到道德判断上；波兰尼（Polanyi）说，我们知道的比我们说得出的多〔参 71〕。

前两者和本书在时间次序上同向，不拿来裁决，只作读数四的依据。波兰尼则是归零律的盟友：徒弟手里的东西说不出来，也不必说出来，它是靠做传下去的。

— 五场打下来，账怎么算

把五场放在一起。先说清四组（细节在第五节）：①讲给接手人，留下记录，接手人接着用、接着做；②只留详细记录（录音、抄本、照片，本人自存一份），

没有人接手；③不留任何记录，口传给接手人，接手人接着做；④什么也没有（讲别的事）。另有 G2：给一只一模一样的新品，再外加补偿。表里是相对于对照组 G1 的停顿时长，各家按其理论能推出的最强预测。

	G2 复制品加补偿	①看＋发生	② 只看（回忆型 S）	② 只看（D、E 缠）	③ 只发生（D、E 缠）
损失厌恶、依恋（经 m 或强度下降）	↓↓	↓	↓	↓	无预测
禀赋效应	↓（对要价）	无预测	无预测	无预测	无预测
延伸自我	↔ 或轻↓	两种读法	同左	同左	无预测
记忆保存说	↔	↓	↓	↓	↔（最强版：↓）
归零结算律	↔	↓↓	↓↓	↔	↓↓

〔本表是从各家公开命题推出的预测，不是它们自己写下的预测。推得不对，请指出来。〕

读这张表，请注意三件事。

第一，**①一列，几乎每一家都预测松**，所以「讲了就松」不分胜负。第二，**把家分开的，是两处**：G2 一列（强度论预测松，归零律预测不松），和 D、E 缠里②对③（记忆保存说预测②松、③不松，归零律恰好相反）。再加不在表里的一处：松开的形状，阶跃还是平滑。

第三，各家都有补丁：损失厌恶可以说参照点是「这一只」，延伸自我可以说讲述转移了自我，记忆保存说可以说接手人的脑子也是记忆。每个补丁，都在往自己里面加一个**承载处**的概念。补丁加完，就快成了归零律。能挡住补丁的，是所缠之维的交叉：记录在回忆型上大、在 D、E 缠上近零，只有承载论预测它。

前四家在这一个问题上问的是同一类问题：缸有多痛、多贵、多像我、多让人恋。本书叫它**强度论**；归零律问的是另一类：缠在缸上的那束东西，可再发生处有几处。这是本章自己的第三个区分，也是全章最重要的一个：**问有多重，还是问放在几处**。

◆ 四、判决性判据：四组双分离

— 判据

五场留下的分叉，收成一条主判据。它由四组操作构成，每组对应「可再看」与「可再发生」的一种组合：

组	可再看	可再发生	操作（本章版本）
①	有	有	把来历讲给一位接手人，留下录音与抄本；接手人接着用、接着做。
②	有	无	详细讲，录音、抄本、照片俱全，本人自存一份，访谈员封存一份；约定无人接手、无人照做。
③	无	有	口传给接手人，不录音、不拍照、不记笔记；接手人隔几天按所讲的接着做。
④	无	无	同样十分钟，讲的是别的事；无人接手。

预测分两路。**记忆保存说**：②约等于①松，③约等于④不松，且各型一样。**倾听与社会支持说**（倾诉有人听就松）：③′ 约等于 ③ 松。**归零结算律**：在 D、E 缠上，③约等于①松，②约等于④不松；在 D、E 缠上，③′ 约等于 ② 与 ④，不松，因为有人在听，却没有人把那一维再走一遍；在回忆型 S 上，再看即再发生（这一口径是事后补入的，见第二节），②也松，与①、③相当。

证伪：在 D、E 缠上，②显著优于③，归零结算律败。另一半同样写死：若在盲编码判为 D、E 缠的物件上，②的松开与回忆型同样大，归零结算律败（路径五、六）。

这条判据合起来，还要加六条检验，缺一不够：

检验一，G2 复制品加补偿，阻力不明显下降。检验二，D、E 缠：③松、②不松。检验三，回忆型 S：②松（若不松，「再看即再发生」收回，见路径七）。检验四，④（讲别的事）不降，且松开只出现在讲过的那一件，不出现在第二件上。检验五，松开时三把强度尺没有跟着降。检验六，可再发生处从 0 到 1 阶跃下降，此后再加边际很小；可再看的份数再多，不起作用。

为什么这样拼？每一条单独拿出来，都有别家认领：检验一，延伸自我认；检验二的一半，记忆保存说认；检验四，「随便聊聊也放松」认。合起来：检验一、

二拒绝损失厌恶与禀赋效应的 G2 预测，也拒绝记忆保存说；检验四拒绝「随便聊聊」；检验五拒绝依恋与延伸自我里「靠强度下降才松」的路；检验六拒绝一切平滑递减和「看得越多越松」的说法。哪一家的标准形态，也不能同时预测六条。

它之所以是判决性的，因为满足两件事：不同理论的预测在同一读数上分开（G2，②对③，k 的曲线）；每个阈值在看数据之前写死。

– 不许把命题写进定义里

陷阱是这句话：「凡是没松开的，都是因为没有迁载。」它无论结果怎样都对，也就什么都没说。堵它的办法，是把几件事分开量，每一件有自己的读数，并在结局之前量好。

悬停，用手的动作量：东西进入袋口一定范围，手的移动速度降到阈值以下，持续超过一定时间，算一次停。视频逐帧可看，不依赖任何人对「为什么停」的说法。**可再发生处**，用接手人量，不看手：隔七天，让接手人不看任何记录，复做或复述，要点与原主所讲对得上，比例不低于七成（预试后锁定）。**可再看处**，用记录量：录音、抄本、照片是否存在。**矛盾已发生、所缠之维**，由不知道分组的编码员在干预之前判。每个词有一个不依赖别的词的读数。

– 本章的第四个区分：补偿价与迁载价

强度论的世界里，松开一次舍不得，付的是**补偿价**：给多少钱，什么替代品，才肯过去，是在称盘的另一头加东西。归零律的世界里，付的是**迁载价**：花多少时间力气，给那一维找一个能再走一遍的地方，比如十分钟讲给一个愿意接着做的人。如果预注册的实验里，不给钱的十分钟比给钱和给复制品都松得多，那就是一个很实用的发现：**最便宜的松开办法，往往不是给东西，是给去处**。这句话在被数据支持以前，只是待验的预测。

◆ 五、预注册设计

下面的设计别人拿去就能做。它不是已经做过的实验，没有一个数据。阈值是本书的建议，实施者可以改，但必须在看数据之前写进预注册文件并锁死。设计较大，可以分阶段做：先做①②③④与 G2，再加其余。

— 受试者与东西

受试者是成年人，每人带来**一件自己的东西**，进入条件写在报名页：量产的日用品，市面上能买到一模一样的新品，价格在固定的小额之下；持有至少五年，已有理由处理（破损、被取代、不再使用）；来历没有完整讲给谁、也没有记录。三类物件各招一批：回忆型 S（旧缸、旧杯）；D 缠，带着一套做法的工具（擀面杖、旧菜刀、老式剪刀，原主有一套固定的用法）；E 缠，嵌在关系里的物（一起用了多年的茶具，用它的是一群固定的人）。

报名时每人写一段书面叙述：为什么该处理，近期有没有别人要用，来历主要是什么。叙述交编码员，在干预之前判定几件事（规则下面单列）。

排除：两年内有亲近的人去世、而此物与逝者相关；囤积倾向的筛查量表得分偏高；正处在搬家或清理中。须经伦理审查，可随时退出。讲述旧物可能翻动情绪：结束时访谈员请受试者说说现在的感受，给出心理支持的联系方式，想停就停，录音原件归受试者。物不当场销毁，装进封口袋保存七天，七天内可无条件取回，取回与否记为补充读数。

— 干预之前的盲编码

两位不知道分组、也看不到结局的编码员，依叙述在随机化之前独立判定。规则写进预注册文件，分析阶段不得改，也不得再用它们排除任何人。

矛盾已发生：叙述里至少有一条具体的处置理由，并且手伸出去过，或已定在今天处理。否则不进入分析。**被盖住的停**：叙述里写到「别人要用」「答应过留着」「近期要回来」任何一项，排除。

所缠之维：来历主要说样子、磕碰、被想起的往事，判回忆型 S；主要说一套做法、顺序、手艺，判 D 缠；主要说和某些人或某个地方的往来，判 E 缠。三者都有，按字数最多者判并记录。两人一致性（Cohen's κ）不低于 0.7，否则重新培训；分歧由第三位裁定。结局另测，所缠之维从不由结局来定义。

— 组别

每类物内随机分组，每组建议不少于四十人〔建议，未经功效计算；功效在预试之后、看正式数据之前按预试方差算出〕。

组	操作
G1　对照	什么也不给，请把自己的东西放进袋子。
G2　复制品加补偿	桌上放一只一模一样的新品，「放进袋子，新的归你，另加一笔钱」，补偿为新品市价的三倍，公开。
①　看＋发生	十分钟把来历讲给接手人，同时录音，另有抄本；接手人由实施者指派，是预先招募的志愿者，不是受试者的亲友；接手人隔七天，不看记录，按所讲接着用、接着做（回忆型 S：不看记录，把来历复述一遍，再讲给另一个人听）。
②　只看	十分钟讲述，录音、抄本、照片俱全，本人自存，访谈员封存一份；约定无人听、无人接手。
③　只发生	十分钟口传给接手人，不录音、不拍照、不记笔记，离场前检查接手人的手机与纸笔；隔七天接手人接着做。
③′　听而不接	只在 D、E 缠的物上做：十分钟口传给一位听者，事先对听者说明，他只听，不接着做，不记录，也不转述；约定隔七天不问他复做。听者的在场、倾听都在，可再发生处不建。
④　讲别的事	同样十分钟，讲昨天做了什么饭，或另一件有来历的东西；无人接手。
P　只订计划	写下「什么时间、用什么办法处理它」的具体计划，不讲来历。

操纵检验：①、③的接手人隔七天复做或复述，与原主所讲对上的比例不低于七成，才记为「可再发生处已建成」；未达到的，按意向处理保留在分析里，另做敏感性分析。接手人不评价、不安慰、不追问感受，只问来历：什么时候来的，谁用过，哪一块是怎么变成这样的。

可再发生处数与可再看份数。在 D、E 缠内再分：可再发生处 k＝0（②）、1（一位接手人）、2（两位）；可再看份数在 ② 里分 1 份与 3 份（再加发给自己选的群、抄进家里的本子）。归零律预测：k 从 0 到 1 阶跃下降，1 到 2 边际很小；可再看份数从 1 到 3 不起作用。

一　选择效应，先说在前头

这个设计有三处选择，会把结论吹歪，先摆出来。

一，**谁来报名。**肯带旧物、肯讲来历的人，本来就愿意处理。随机化在报名与知情同意之后、在告知任何组别内容之前，各组共享同一个报名页；报告报名人数、拒绝人数与理由。结论只对「愿意处理的人」成立，不外推。

二，**谁愿意讲，谁愿意接手**。接手由实施者指派，不由受试者挑人，免得受试者按「谁最可靠」选人而把关系带进来。接手人的能力有差异，所以复做对上的比例要作为协变量放进分析。

三，**谁中途退出**。①、③比②、④费事，脱落可能更多。主分析按意向处理；若组间脱落率相差超过十五个百分点，另做最坏情形填补。

一 读数与强度尺

读数一：停顿时长。固定机位摄像机拍下拿起、走向袋口、放入。以袋口为中心划一个半径固定的区域，东西进入后手的速度降到阈值以下、持续超过一个很短的时间，记为一次悬停，总秒数即停顿时长。〔建议初值：速度低于每秒 5 厘米，持续 1.5 秒以上；预试校准后锁死。〕**读数二：是否回手**。进入区域后，又离开袋口一定距离才放下或收回。

读数三：补偿要价。放置完成后用贝克尔（Becker）、德格鲁特（DeGroot）与马尔沙克（Marschak）的自报价程序〔参 6〕问：「最少多少钱，你愿意让我们把这件东西封存七天后销毁？」G2 里新品已给，把新品市价算进去，才与别的组可比。读数一至三由两位不知道分组的编码员独立编码，ICC 低于 0.8，就重新培训重新编码。

读数四：「我舍不得」的字眼何时出现。这条读数的设计要克制，不要说过头。放入过程中访谈员不在场，只有固定机位。受试者不被要求出声；出声与否本身可能随个性不同。编码员为所有受试者记录第一次出现「舍不得」「下不了手」之类字眼的时刻，与手的速度第一次降到阈值以下的时刻，两个时刻比先后；从没出声的人，按删失处理，不剔除。

它**只检验字眼和停的先后**，不检验胸口的感受和停的先后：感受没有字眼就量不到。预测是在出声的受试者里先停后话的占多数（建议初值六成以上），但因出声者是自选的一批，这条读数只作探索，不进主判据。它若不成立，第七章要重写。

三把强度尺。流程之前与之后各答一遍：「是我的一部分」的程度（阿伦（Aron）等人的自我与他人重叠量表的改写形式）〔参 1〕；不舍的强度（自编七

档条目，预试后定）；补偿要价本身。另有七天取回率和第七天的后悔量表（自编，预试后定）。

— 补充臂

S1　强度配对。同一受试者带两件东西，一件天天用、坏了就换；一件闲置多年、来历没人讲过。强度尺上，天天用的得分不低于闲置的。归零律预测闲置的停得更久；强度论预测天天用的更久，或差不多。**S2　送人。**一半的人把东西原样送给一位会收下并留着的人，另一半放袋子。归零律预测送人的停顿短（S 没有改，也有了接手）；禀赋效应对停顿时长没有预测，只比较要价。

S3　剂量。G2 的补偿另设三倍与六倍两档。强度论预测补偿越高停顿越短，单调下降；归零律预测在这个范围内大致持平。硬条款：六倍档的缩短量若达到 ① 缩短量的八成以上，记为反驳（路径八），不事后改判为「另一种机制」。归零律对六倍档还有一个独立预测：钱把手推过去了，那一维没有再走，是改了而回写没发生，所以六倍档的七天取回率与第七天后悔分应当高于 ①。

— 预先写好的几种结果

先把名词写死。「松」＝停顿时长比对照 G1 缩短至少 40%。「不松」＝与 G1 在其中位数的正负 25% 之内（等效性检验）。「A 显著优于 B」＝缩短比例之差至少二十个百分点，且单侧检验达到预注册的显著水平。阶跃＝ k＝1 取得 k＝2 总缩短量的八成以上；平滑＝不到六成；介于其间，无法判定。

结果 H（归零律成立）：G2 不松；D、E 缠里 ① 松、③ 松、② 不松；回忆型里 ② 松；④ 不松，松开不出现在第二件东西上；强度尺下降幅度在预试标准差的四分之一之内；阶跃成立；可再看份数不起作用。**结果 L（强度论成立）：**G2 松，补偿要价降到新品市价的一半以下，而 ① 不比 G2 更松。

结果 M（记忆保存说成立）：D、E 缠里 ② 松、③ 不松，且 ② 与回忆型同样大。**结果 B（两种机制都在）：**G2 与 ① 都松，如实报告为部分失败。**结果 N：**都不动。其余混合情形，一律写「无法判定」，不事后归类。

— 分析计划与实施者清单

主分析用停顿时长的对数。等效性检验用「两个单侧检验」。**若按预试方差，每组所需人数超过能招到的人数，就放弃等效检验，改报效应量的置信区间，并预先规定：置信区间同时包含 0 与 ±25% 的结果，一律记为「无法判定」，不得记为 H 或 L。**多重比较的校正、缺失与脱落的处理，一并写进文件，预试数据不进正式分析。

给实施者：一，先预试，只为三件事：手的停顿读数稳不稳，编码员对不对得上，强度量表准不准，一件不过关，先改读数再谈假说。二，把结果与阈值写进预注册文件，登记在公开平台，在收第一个受试者以前。三，访谈员受训，只问来历，不问感受；交给编码员的录像去掉声音（读数四除外）。四，偏离如实记录。五，结果不论怎样，都发表。

◆ 六、证伪：遇到什么，本章就错了

下面九条路径，彼此独立，走任何一条，结果出来，都足以让本章的核心命题受伤。

— 路径一：复制品管用

如果 G2 比 G1 短 40% 以上，补偿要价降到新品市价的一半以下，那么「改会使可再发生处归零所以停」就错了。手的松开是被替代物对冲掉的，是强度论的世界。

— 路径二：迁载不专一

如果 ④ 与 ① 没有差别，或 ① 的松开同样出现在受试者另一件没讲过的东西上，那么有用的是十分钟谈话本身，不是那一维找到了去处。为此，①、③ 的受试者处理完第一件，再处理自己的第二件（也该处理、没讲过）。松开应当只出现在讲过的那一件上。

— 路径三：有了可再发生处，悬停照样发生

挑一批已有可再发生处的东西（别处有人接着做，且隔七天复做对得上），矛盾已发生，而这批东西的悬停并不比没有的更短（等效性检验），那么独载不是悬

停的条件。判定「有可再发生处」靠接手人的复做，与手的动作无关；判定悬停靠视频，与来历无关。两边各自独立，才不循环。

— 路径四：松开全靠强度下降

如果 ① 的停顿下降，同时三把强度尺明显下降，并且强度下降可以解释停顿下降的八成以上（中介效应，阈值待预试调整），那么承载论缩成了强度论。

— 路径五：D、E 缠上，只看胜过只发生（主判据）

如果在 D、E 缠上，② 显著优于 ③，归零结算律败。这是全章最干净的一条，打的是「可再看」与「可再发生」能不能分开。另有一半：**如果 ③′（听而不接）与 ③ 一样松，而 ② 不松，那么松开来自被人听着，不来自那一维再走一遍，「可再发生」这一半收回**。③′ 就是为把「有人在场」与「可再发生」切开而设的。

— 路径六：记录的作用不分所缠之维

如果在盲编码判为 D、E 缠的物件上，② 的松开与回忆型 S 同样大（等效性检验），那么型配收回（所缠之维不起作用），温特里奇式的效应不因所缠的那一维而变，归零律缩成记忆保存说。

— 路径七：回忆型上，只看也不松

如果在回忆型 S 上，② 并不松（与 ④ 等效），那么「再看即再发生」收回。归零律要为回忆型另找说法，或承认温特里奇的结果不在它的解释范围内。

— 路径八：钱走的是同一条路

如果 S3 的六倍档达到 ① 缩短量的八成以上，且七天取回率与第七天后悔分不高于 ①，那么钱和迁载走的是同一条路，「钱不管用」收回。

— 路径九：形状是平滑的

如果 k＝1 只取得 k＝2 总缩短量的不到六成，且线性趋势显著，那么承载阶跃收回。可再发生处就成了又一个强度刻度。

九条路径，打九个不同的地方：复制品、专一性、充分条件、必要性、主判据、型、回忆型、钱、形状。九条都走过，一条也没倒，才说得上命题站住了。哪一条倒了，本章对应的那一半收回。

— 三个常见的反驳

反驳一：这不就是「把感情说出来」吗？倾诉有用，这是老话，彭尼贝克（Pennebaker）与比尔（Beall）1986 年发表在《变态心理学杂志》上的文章〔参 69〕是这一支的起点。区别在专一性：倾诉论预测讲什么都有用，第二件东西也会松；归零律预测只有讲这一件的来历，才解开这一件。④ 与第二件东西，就是为此设的。

反驳二：手停，是趋近与回避的冲突，老办法能解释。悬停在外形上确实像一次冲突，但那套说法只说「有两股力」，不说两股力是什么、冲突什么时候结束。归零律多出三件：两股力是切分的差异与缠着的纠缠；卡在第三维被推到了改位；结束的条件是那一维有了再走一遍的地方。

反驳三：你只做了一类东西。对。无法复制的东西（手写的信、亲手做的作品），要换办法，等第九章讨论数字复制时回头面对。

— 不算悬停的几种停

犹豫之停：矛盾本身没有发生，盲编码时筛掉。**被盖住的停**：手被更要紧的东西拦住，比如缸是姐姐借住时留下的，她下周要回来用；这是被更高的意义覆盖，第二章讲它和《忍》的分界，它在随机化之前按清单筛掉。**一直不碰**：缸一直在柜子里，推力没到，是搁置。**改完了才后悔**：缸已进袋子，过几天又翻出来，是《欠》的地盘。

— 本章自认最弱的几处

第一，**动作读数是新的。**把「停」落到视频的速度和时长，没有现成的验证，预试里读数若不稳，设计要整体重做。第二，**补丁空间。**强度论和记忆保存说可以说接手人的脑子也是记忆，可以说私存的记忆也被巩固。能挡住补丁的，是所缠之维的交叉和阶跃，而它们取决于编码和量表准不准。第三，**等效检验功效不足。**样本不够，既证不了等效也证不了差异，所以先写了「无法判定」的触发条件。

第四，**「回忆型再看即再发生」是正面对上温特里奇等的结果之后才补上的一笔，属事后修正，**它让律在回忆型上不再有预测力上的冒险，所以本律的冒险全押在 D、E 缠和路径五、六上；它自己的独立检验，就是路径六那条事先登记的预测。

第五，**本章的场景都是设想的**，厨房、邻居、汤谱、徒弟、两个拍照的人，一件也没当作证据。

◆ 七、放回日子里，推到普遍

— 回到厨房

回到那个星期天下午。缸还在手里，手还在半空。以下仍是设想。

假如这时候，缸没有进袋子，也没有退回柜子，被放在了灶台的台面上。门口那个人又问了一句：「这缸哪儿来的？」话头被接住了。手机被拿了过来，录音键按下去。这一下，也是发生的，不必先有谁起意。

「这只缸……是搬老屋的时候带过来的。」

声音有点生，说几句就顺了。口沿那块瓷是哪一年磕掉的，说到一半，年份对不上了：不是搬家那年，是更早，在老屋的楼梯拐角。缸底的茶垢，说起冬天里的浓茶，说起谁习惯放凉了再喝。录了三分钟，也许四分钟。最后加了一句：「口沿这块，是铁，不是脏。」

录音存好，发进了家里那个很少说话的群。有人回了一个字：「嗯。」又有人回：「我也记得这缸。」

台面上的缸，还是那只缸。缺口还在，茶垢还在。手再伸向缸的时候，没有停。缸落进袋子，咚的一声，和那卷保鲜膜纸芯落下去的声音，没有什么两样。

请看这一段里没有什么。这个设想里，没有谁「想通」什么，没有人对自己说「放下吧」。胸口那一下，该翻还会翻，往事没有被取消。被取消的是另一件事：**它不再只放在缸上**。缠在缸上的那束东西，有了第二个落脚的地方：一段录音，一个群，一个说「我也记得」的人。

这只缸的往事是回忆型的，按本书修正后的口径，录下来本人存着，已经让「被想起」在缸外走了一遍，松开不必等有人回；发进群，只是多了一个。要是缠在上面的是一套走法或一张网，只存给自己就不够，那是第四节的事〔待验〕。缸一改，那束东西有地方去，S 才结算得出「改」。

这就是本书说的：舍得不是割断。割断，是把东西从缠着的地方硬扯下来，扯断的那一头会掉在地上。舍得，是搬运。

还有一种走法，不进袋子：缸洗干净，底下钻一个孔，种上一棵葱。缸的显露从「一件东西」改成了「花盆」，那束纠缠有了新的落脚。这同样是 S 在改。第六章会把九格各自的松开路径一一走完。

— 换一个问法

从此以后，再遇到一个人的手停在半空，除了问「他为什么舍不得」，你还有三个具体的问题：

一，**矛盾发生了吗？**有没有一个现成的理由，已经把这件东西推到该处理的位置。没有，那是搁置或犹豫。

二，**推力到了吗？**手已经伸出去了吗？事已经办到最后一尺了吗？没有，那是还没开始。

三，**那束东西，还有几处能再走一遍？**除了这一件，别处有没有人或物，能把它的来历、用法、往来再走一遍，而不只是存着一份记录？只有这一处，那是独载，悬停的缘由在这里；有两处以上，停的原因要另找。回忆型的物，一份自存的记录就算一处。

三问问完，下一步也清楚了：第三问答「一处」，最便宜的办法，是给那一维另找一个能再走一遍的地方。这三问，不要求你去读那个人的心。只要你看得见这件东西，看得见他的手。

— 三件别处的小事

悬停不只发生在旧物上。凡是 S、D、E 三条线里，有两条撞了、第三条被推到要改的位置的地方，都可能悬停。下面三件小事，各落在另一种舍不得上，用三问走一遍。分型和九格定位，留给第二章、第三章。

第一件：一条走了十年的路。每天早上，从家到公司，先过天桥，再穿一条窄巷，到街口买一个烧饼。现在地铁新线通了，出站就是公司大门，省二十分钟。设想新线通了一个月，每天早上，脚还是走向天桥那边的台阶，在台阶前停一下〔待验〕。矛盾？有，新路更省时。推力？到了，脚已迈到岔口。放在几处？烧饼摊老板记得口味，窄巷里的那只猫，天桥上的那片云，都是这条路给的，别处没有。

这是 D 舍不得：走惯的路，S 与 E 撞上，被推到「改」位的是 D，悬停的是走法。迁载的办法，不是劝自己「新路也不错」，而是让这套走法在别处再走一遍：约一位同事，周末一起把这条路走一趟，过天桥，穿窄巷，到摊子买烧饼，往后由他每周接着走、接着买。把路线画成图、标上每站的时间，只是可再看，加了它，脚多半还是停在台阶前；要有人把这套走法接着走起来，才是又走了一遍〔待验〕。

第二件：一个三年没人说话的群。十个人，是十年前一起做项目的同事，群名还留着当年的项目名，每年春节有人发一个红包。群主整理手机，点进群设置，拇指停在「解散该群」的红色按钮上方。矛盾？有，群已不再被用。推力？到了，只差一下。放在几处？当年的聊天记录，玩笑，谁调走时说的话，只在这个群里存着。

这是 E 舍不得：老圈子，S 与 D 撞上，被推到「改」位的是 E，纠缠网要不要改。迁载的办法，是让这张网在别处再织一次：把每年春节发红包、群里接话的事交给另一个人，由他另起一个群，把愿意来的人拉进去，接着发、接着回。导出聊天记录存好，只是可再看，网并没有再织；有人接着发起、接着有人回，旧群才关得掉〔待验〕。

第三件：一个用了十年的词。一位研究者写了十年的论文，一直用同一个术语。审稿人说，现在大家都换了新叫法，请改。她打开文档，光标停在「查找替换」，输入框里已经打好新词，只差回车。矛盾？有，学界叫法已换。推力？到了。放在几处？十年里每一篇论文的语境，同行谈起这个词时的会心，她自己的一套推理路数，都寄在这个词里。

这是理念界的 S 舍不得：一个旧说法的改不改。迁载的办法，是让那套推理路数用新词再走一遍：请一位合作者，用新词把旧词名下的一条推理从头重写一遍，再由她接着用新词写下去。只写一段话说明旧词与新词的关系，是可再看，推理并没有再走〔待验〕。

三件小事，没有一件是旧物。三问问下来，每一件都是同一个形状：矛盾已有，推力已到，纠缠独载。

— 它在本书里的位置

舍不得，在「改」**之前**。改了而回写没发生，成了「欠」，是《欠》要讲的事。改了、回写发生了，一轮走完，是《回》要讲的事。《忍》讲另一种停：改变被更重要的意义盖住了；盖住的停，是有一个更高的东西把改压下去，悬停没有谁压，是改变自己结算成了停，分界第二章再算。

《慌》讲心之荒，E 的亏缺；悬停讲的是东西只有一处放，一个缺，一个独。《接纳就能解决问题吗》提醒过：接纳不等于迁载。对着一只悬停的手说「你要接纳」，那束纠缠仍然只有一处放，手仍然会停。第六章会回到这一点。

— 对劝人的一点用处

我们劝一个手停在半空的人，常常是在加码。「想开点」「东西都是身外物」「新的更好」「留着也没用」，这些话是在把称盘的另一头压重一点。它们管不管用，因人因事而异，管用以后会不会有一次后悔，是《欠》那一头的问题，这里不下判断〔待验〕。

换一个方向，问一句：「这个是怎么来的？」然后听。一问一答，也是一次发生，不必有谁先想通。在悬停论的账上，这是一次迁载的开头。要是缠着的是一套走法或一张网，光听不够，还得有人接着做，才算数。手会不会动，是下一步的事。

要说清一句：本书不是给人治病的书。一件东西、一个群、一条路，手停了几秒，是日子里的小事。如果身体或心里的难处确实大了，请找医生或心理咨询师。

— 这一章的账，一句话

把论证压成一条线，供你日后检查：

手停在半空 → 停在答案之后，所以不是犹豫 → 三件构件齐了 → 结算成停，因为那束纠缠独载，回写的去处事先是空的 → 强度论各家都在称缸的分量，没有一家数过放在几处 → 复制品检验把「称」与「数」分开，四组双分离把「可再看」与「可再发生」分开，阶跃把「平滑」与「有无」分开 → 这三个分开，写成了预注册设计，也写明了九条会让它倒下的路径。

整个论证里，解释手为什么停的每一步，主语都不是一个「感到舍不得的人」。「我舍不得」这句话是后到的，到底后到不后到，读数四去量。

带 走 的 话

手停在半空，不是心里有一个「舍不得」在拉着，是矛盾已经发生、推力已经到了、改却结算成了停；它停，是因为那束纠缠此刻只有一处放。
问一件东西有多重，是在称它；问它缠着的那一维还有几处能再走一遍，才是在看悬停。可再看不是可再发生。给它另找一处，手就可以走完那一尺。
这一处，得是能把那一维再走一遍的地方。回忆型的物，录下来自存就算；走法和关系网，要交到能接着做的人手里，只存记录，松得有限。

小　账

这一章，让哪一扇门开了？开了「停」这一扇：舍不得先是一次动作的卡住，才是一句「我舍不得」。关上的那一扇：先有一个谁，再有他的心情。

本书的病，是把舍不得写成某一个人的心事。这一章有没有退回去？自查：全章解释手为什么停，主语是手、缸、纠缠、结算；「我」只在三号位最后亮起来的地方出现。

想 一 想

一，你家里有没有一件东西，早有了该处理的理由，手也伸出去过，却停在半空？它缠着的那一样，除了它自己，现在还有第二个地方能再走一遍吗？

二，下一次手停住，先别问「我为什么下不了手」，问：「这件东西缠着的那一样，除了它，还有地方能再走一遍吗？」若缠的是往事，花三分钟用手机录一段；若缠的是一套做法，找一个肯接着做的人，再看看手还停不停。

三，想一件你不舍的东西，再想一件你同样喜欢、却能顺手扔掉的东西。两者的差别，是喜欢的多少，还是那一样东西有几处能再走一遍？把你的答案写下来，一个月后再看。

◆

02

第2章

三种舍不得：三个方程各悬停哪一维

> **这一章的问题**
> 三种舍不得：三个方程各悬停哪一维？

◆ 一、同一个星期里的三次停手

第一章里，有一只搪瓷缸伸向垃圾袋，停在半空。

那一章问的是：这一停，是一种情感，还是一次悬停？回答是后者。两维之间的矛盾已经发生，第三维被推到了要改的位置，结算出来的却是一个「停」。后来又补了一条律：当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零，第三维就结算成停。

这一章往下问一步：停住的，都是同一种停吗？

先看同一个星期里的三件小事，发生在三户人家。

周一，阿梅家的厨房。 台面上堆着一小摞要扔的东西：缺了角的蒸笼垫，用秃了的刷子，还有一只白瓷杯。杯口少了一小块，月牙形，是前年磕在水龙头上的。杯子放进了那一摞。拎起垃圾袋，手伸到袋口，停住了。杯子又回到水池边的架子上。一个星期过去，它还在那儿。每天早上，嘴唇碰到杯口，先找到的是那个缺口。

周三，老陈上班的路上。 老陈在区医院药房工作，二十年走同一条路：过人行桥，拐进旧巷，穿小公园，从后门进。上个月小区门口开了地铁口，走新路能少八分钟。每天到桥头，旧路在左，新路在右。脚在桥头停半步，只有半步，后面的人绕过去了，然后脚往左。

周六，郭家的老屋。 老屋二层，住了三十一年，要拆。补偿给得不差，新房还大一些。搬家公司的车停在巷口。最后一趟，郭伯走到门口，手搭在门框上，没有往外迈。院里石榴树下，对门老刘的小板凳还摆着。新房的小区他去看过一回，一个认识的人也没有。

三次停，在旁人眼里是一回事：舍不得。劝法也差不多：想开点，往前看，东西不过是东西。

可是对阿梅说「往前看」，有用吗？对老陈说呢？对郭伯说呢？

再设想一下（这是设想，没有做过）：有人把阿梅的杯子要去，天天用着，她的杯子不在厨房了，那一摞也许就放得过去。同样的做法放到老陈身上，没有用处；放到郭伯身上，更没有。反过来，让老刘一家搬进同一个小区，郭伯的停也许会松，可是这件事对阿梅的杯子毫无用处。

要是这个设想站得住，三次停就不是同一种停。本章回答三件事：舍不得有几种？按什么分？分错了，会错在哪里？

先把结论摆在桌上。**舍不得不是一种停，是三种停。** 三种停各是「哪一维的可再发生处归零」：形（S）、路（D）、土（E）。它们的样子相同，机制不同；分法不看手停在哪儿，也不看话里哪一面最显眼，而是去清点：这一次改下去，哪一维就再也没有别的地方能把它再走一遍。

本章从这一条分法里推出三个判决：四组双分离，错位格，加压的方向。五位对手和一位近邻要在这三个判决上各自表态。

◆ 二、立论：三条方程，三种停

这一节分四步走：先把三条方程说成家常话，再立一个新的分别，叫可再看和可再发生，然后把一条律立起来，最后说清三型是怎样从这条律里出来的。顺序不能倒：先有分别，才有律；先有律，才有型。

– 三条式子，说成家常话

SDE 看一件事怎样发生，有三个角。S 是显出来的样子，本书叫它「形」。D 是一步接一步的差异，一先一后走出来的，本书叫它「路」。E 是让路能走、让形能长的那片缠在一起的地，本书叫它「土」，在专著里也叫纠缠网。

三者的关系是三条式子，同时成立：

> **S = F(D, E)　　形，由路和土一起长出来**
> **D = G(S, E)　　路，由形和土一起长出来**
> **E = H(S, D)　　土，由形和路一起长出来**

F、G、H 只是占位的名字。没有哪一条在前，也没有哪一维能单独抽出来当起点。泡一杯茶：形是杯子和热气，路是烧水、冲茶、放凉、端起来的先后，土是这个早晨、这间厨房、几十年的喝法缠成的那一片。杯子改了，喝法会跟着变；喝法改了，杯子的位置会变；早晨换成另一个早晨，杯子和喝法都要重新找位置。

— 123 原理转三下

SDE 里有一台发动机，叫 123 原理：一，两维之间有了矛盾，劲在攒；二，矛盾推着第三维去改；三，改了的那一维写回另外两维，进入下一轮。悬停就是这台发动机卡在第三步：矛盾已经发生，某一维被推到了要改的位置，结算出来的却是「停」。

老写法里被推到改位的总是形。可三条方程地位均等，另外两条也该各有一轮。把 123 转三下，每下换一维当第三个：

> **S 舍不得：路与土顶住，形被推到改位，停在形上。**
> **D 舍不得：形与土对不上，路被推到改位，停在走法上。**
> **E 舍不得：形与路撞上，土被推到改位，停在那张网的门口。**

三个动词说的是两边怎样碰。顶住，是两边都在推，哪边都不退，能让的只有门，也就是形；对不上，是齿子咬不上，要转就得把路重新磨一遍；撞上，是两边已经落到一块儿，没有绕的余地，被撞在中间的是网。这三个动词是本书的读法，标〔待验〕；它们没有各自的观测量，所以本章不拿它们当证据，只拿下面的清点当证据。它们要变成能查的东西，只有一个入口：判决三里被加压的那一端，是不是清点出归零的那一维；对得上，读法多一分支持，对不上，读法就错。

— 可再看，和可再发生

先分清一对容易混的东西。

可再看处，是那束纠缠能被看见、被想起、被描述的地方：照片，日记，录音，展柜，记忆。

可再发生处，是那束纠缠在没有这只杯子、也没有这一次停的现场的情况下，能把它原来那一维再走一遍的地方。形再成一次形：另一只杯子被同样地用起来。路再走一遍：另一个人照着同样的先后做出来。土再织一次：那张网在新的屋子和新的人中间重新连上。

这一对区分接续泰勒、康纳顿等前人（见第一章），本书多出的只是把它用到「停」上：改的这一下若使可再发生处归零，那一维就结算成停，由此推出停的阶跃、型配和加压方向，下面一一交代。

两者看上去相近，其实可以分开。就用本章的小事来试。

老陈每天早上那三拍：桥上把当天的药单排成队，旧巷里把昨晚的事沉下去，小公园里把脸色缓过来。设想有两个人。第一个人写了一本日记，把三拍写得极细，哪一级台阶，几点几分，水从桥下过的样子，连风向都有。日记收进抽屉，没有人照着走。第二个人是他的女儿，她从来没有读过那本日记，只是搬去新小区后的头两个星期，每天早上跟着他把三拍走了一遍，换了地点，先后没换。

日记是可再看，不可再发生。女儿是可再发生，不可再看。设想老陈的脚在桥头的半步，会在女儿那里松，不会在日记那里松。日记写得再细，三拍的先后没有任何地方在运行，那半步还停在桥头。

再换阿梅。她的杯子拍了照，尺寸、釉色、缺口的深浅都记下，收进相册。这是可再看。另一种做法是：杯子送给表妹，表妹天天用它喝水，一张照片也不拍。这是可再发生。设想杯子在表妹手里天天被用起来，阿梅这边的停反而松得更快。

郭家也一样。一本相册，几十张街坊的合影，是可再看。每个星期六下午老街坊在新小区亭子里坐一坐，一张照片也不拍，是可再发生。

归零结算律。 本书用一句话把这个分别立成一条律：

当「改」会使那束纠缠在某一维上的可再发生处归零时，那一维结算成停。

悬停不是因为东西重，也不是因为谁的心意。是这一下「改」，是一次归零。反过来，同样的东西，只要改的这一下是「转移」，也就是改之前另有一处已经能把它再走一遍，这一下就是平常的一下，没有停。

第一章用「独载」说的就是这个：可再发生处只剩这一处。本章把它按维拆开：哪一维只剩这一处，就是哪一型。

— 怎样当场分辨：一个问句

分辨可再看和可再发生，不用理论，用一个问句就够：**没有这件东西，也没有这一次的现场，它还能再走一遍吗？**

菜谱日记写得再细，灶不在了，锅不在了，没有人站在灶前，汤还是停在纸上：能看，不能走。一个在灶边跟着做过十年的徒弟，没有看过一页记录，手一松，汤就出来了：看不见，能走。

阿梅的母亲留下一本记账的小本子，记着每月的米和油。小本子是可再看。母亲教她的那套称米的手势，下手的轻重，抖三下，是可再发生，因为阿梅在自己的厨房里，每天都在把它走一遍。

这个问句有一个用处：它让「舍得不舍得」从当事人的心里挪到世上去。世上有没有另一只被用起来的杯子，有没有另一个把三拍走起来的人，有没有另一处重新连上的网，这些是可以去查的，不必问谁的感受。

— 三条方程不是三个原因

读到这里容易有一个误会：S 舍不得，是不是形造成的舍不得？D 舍不得，是不是路造成的？

不是。三条方程互相生成，不是谁造成谁。S 舍不得里，形不是原因，路和土也不是原因；它们三个在一轮 123 里同时在场，只是形被推到了改位，改下去会使它的可再发生处归零。所以 S、D、E 三个字母标的是**归零的位置**，不是**起因**。若说「形造成了舍不得」，形就成了主语，同样退回旧本体论，只是主语从人换成了东西。本章的主语，是清点、可再发生处和归零。

— 型：哪一维的可再发生处归零

S 舍不得：这个形，是别处没有的；这只杯子扔了，缺口的样子就再没有任何一处在被同样地用着。**D 舍不得**：这一先一后，是别处没有人在走的；老陈改道，三拍就再没有一处在运行。**E 舍不得**：这张网，是别处没有再连上的；老屋拆了，这些人这个院子这棵树的往来就再没有一处在发生。

一件事可以同时归零两维，那是并型，第七节专门讲。

三点要先说明。

第一，型不是物类，也不是轻重。 杯子可以是 D 型：它若是一个早晨的第一拍，扔了它，那一拍就没处安放。老屋可以是 S 型：邻居早散尽了，只剩墙的样子。三型是三种归零，不是三种东西，也不是三个等级。停得多久、多深，是第八章的事。

第二，型不由钥匙来定，也不由话来定。 型由一次清点定：在没有任何干预之前，由不知后来分组的人，按一张事实清单问三个问题，问的是世上有什么，不问当事人觉得什么。清单在第五节。钥匙只用来检验，不用来定义。

第三，三为什么是三。 三条方程各有一维可以被推到改位，所以有三处可以归零。这里有一个前提：三条方程穷尽了「可以被推到改位的东西」。这是没有看

见，不是证明了没有，所以它要受检验：第五节设了一条「无归零而停」的线，第七节设了并型的上限，越线，三就不是推出来的数。

被推到改位的那一维，和归零的那一维，往往是同一维，所以才改不动：一改就归零。这一点本章不依赖，留作〔待验〕。

一 三个判决，都从这一条律推出

有这条律，本章要检验的东西就收成三个判决，不再是并列的散预测。

判决一：双分离。 可再看和可再发生分开做：①两者都有，②只可再看，③只可再发生，④两者都无。归零结算律预测③≈①松，②≈④不松。记忆保存说预测②≈①松。（拍照存档的松，在「以回忆为用」的物件上除外，下面说。）

判决二：错位格。 话里最显眼的那一维，和清点出来归零的那一维，不总是同一维。错位的件上，把可再发生处造在归零的那一维，应当胜过造在话里显眼的那一维。「钥匙对准当事人所说的那一面」这个更朴素的对手，预测相反。

判决三：加压的方向。 把「改」往近处推一推，停顿在归零的那一维上加长，在没有归零的那一维上不加长。因为推近一步，就是推近一次归零，而另一维上本来还有别的可再发生处，推近只是转移。

由这条律还推得出三个后果，在后面各处用到：

型配承载。 可再发生必须再走的是同一维。照片能让「被想起」这件事再走一遍，不能让一条先后再走一遍，也不能让一张网再织一遍。**阶跃。** 可再发生处从 0 到 1，是从「改＝归零」变成「改＝转移」，是质变；从 1 到 2 只是加量。所以停顿在第一处承载出现时陡降，此后边际很小。强度论、记忆量论预测的是平滑地降。**第三方可复述。** 路和网上的再发生，必须发生在这个「我」的现场之外；只给本人存的私录，现场还是这一个，可再发生处没有从零变一。（本章示范里，女儿陪老陈在新路上重走，是「本人在别处重走」；判决一的③是「另有一人在别处走」。两种都是在别处另立运行，登记时分开记，不混用。）

二 三个后果，各用一件小事说

阶跃，用阿梅说。 杯子还是那只杯子，她手里有零只替身在用。设想表妹拿走杯子，替身从零变成一。这一步，是「扔了就没了」变成「扔了，它在表妹手里还活着」，改的性质换了。再设想又有一位朋友也照样子做了一只用着，从一变成二。第二步的作用，比第一步小得多。强度论的说法是：感情有多深，要补偿多少，是一条平滑的斜坡。阶跃的说法是：斜坡上有一个悬崖，悬崖在零和一之间。

型配承载，用老陈说。 一张桥头的照片，让「桥」这个样子再被看见一次。三拍的先后没有因此多一处在走。照片给了可再看，所以对形有用，对路没有用。

第三方可复述，用郭伯说。 郭伯一个人在录音笔里把街坊的往来讲了一遍，存在自己手里。第二天他又讲给老刘的儿子听，老刘的儿子后来在自己家里，把其中的一段，在饭桌上又讲了一遍，讲成了家里的话。设想前一种，录音在郭伯一个人手里，网还只在郭伯这一个现场；后一种，网的一部分在另一个人的饭桌上又发生了一次。

— 可再看越多，冻得越深

还有一个后果，要在第五章才展开，这里先摆一句。既然可再看不是可再发生，那么往一件东西上加可再看，不会让停松，反而可能让停冻住：东西被摆到看处，那束纠缠只剩下被看，不再被走。拍很多照片、把杯子放进玻璃柜、给老屋建一个纪念角，在记忆保存说那里是帮手，在本书这里，是把一件还可能活着的东西，变成展品。这一格与记忆保存说的方向相反，第五章专门检验它。

— 以回忆为用的东西：自存照片为什么有时有效

这里有一个反证要先摆出来，不能绕开。温特里奇（Winterich）、雷切克与欧文（2017）〔参 99〕的现场研究里，照片由本人自存，也提高了捐出；这对「私录不算第二承载处」是现成的反证。

处理办法写在律里。有一类物件，那束纠缠所缠的那一维，本身就是**被想起**：旅行带回的小摆件，孩子小时候的涂鸦，平时收着、偶尔拿出来看一眼的东西。对这类物件，再看即再发生：照片让「被想起」这件事在原物之外又走了一遍，可再发生处由零变一。所以自存照片有效，这是律在这一格的读数，不是反例。要如实说：「再看即再发生」这一口径，是在正面对上温特里奇等（2017）的结果之后补入的，属事后修正；它自己的独立检验，是下面这条事先登记的预测：D、E 型上，自存照片的效应显著变弱。

可是当所缠的那一维是**用法**（D）或**关系网**（E），或者是**每天被用着的形**，再看不等于再发生。一本做法日记没有人照着走，一本合影相册没有人聚，一张杯子的照片没有另一只杯子被用起来。由此得出一条带风险的推论：

自存照片的松开效应，按「想起型 S、用起型 S、D 型、E 型」依次递减，在 D、E 型上应显著减弱或消失。若盲编码判为 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。

想起型和用起型怎么分，也不靠话，靠一个事实：过去一个月里，这件东西被用于它本来用处的次数。收着不用的，是想起型；每周都在用的，是用起型。阿梅的杯子天天喝水，是用起型。

— 为什么是「归零」，不是「重」

日常的说法是：东西太重了，舍不得扔。重，是一个量，可以一点一点加，也可以一点一点补。归零不是量，是有没有：别处还有没有一处。

这个差别可以看一件小事。阿梅的杯子，你拿一只更贵、更重、更有分量的杯子来换，补偿再多，设想她的手还是停在袋口：补偿加的是量，那个缺口的样子在世上仍然只有这一处。而一只一模一样的、缺口也一模一样的替身杯，哪怕寒酸，一旦有人天天用着，设想停就有机会松。重不重，不是要紧的；有没有另一处，才是。

所以这一章不用「有多舍不得」来分，用「哪一维只剩一处」来分。

— 同一个干预，在三型上效应不同：一条递减预测

回头看自存照片这一个干预，它在不同的型上，预测有不同的效应：想起型 S 上最大，用起型 S 上小，D、E 型上接近零。这是一条尚无数据的预测。若它出现，就是对三型的一条有力检验，原因是：照片这个干预是同一个，做法是同一个，记忆保存的量也是同一个，变的只有一件事，那束纠缠所缠的是哪一维。效应在三型上一样大，是记忆量在起作用；效应按次序递减，记忆量解释不了，归零的维度可以。

一个分类，要能让同一个干预在不同的类里产生不同的结果，才算分得有用。这正是第五节要去查的。

— 它和「物、程序、关系三处卡法」有什么不同

读到这里，会有人说：这不就是物、程序、关系三处卡法吗？物的卡法，习惯研究讲过；程序的卡法，习惯研究也讲过；关系的卡法，地方依恋讲过；再加上物的传记讲独一化，拼起来就是三型，对症下药就是三把钥匙。

拼合的说法能解释的，本章承认：三处确有不同，对症确比不对症好。分歧在拼合推不出的三件事。

一，**对症但只可再看的干预，拼合解释预测有效。**　把三拍写成文档对准了程序，把合影做成相册对准了关系，在拼合说里都是匹配的钥匙。本章预测它们无效，因为只给了可再看。这是②格。

二，**有人在别处运行、本人却不在其中的做法，拼合解释没有预测。**　比如老陈的女儿在她自己的家里，每天早上按同样的先后把三拍走一遍，老陈不在场。拼合说与习惯论只谈对准了他本人的程序，对这一格没有话说；本章预测它有效。这是③格。老陈本人在新路上跟着女儿重走，则是匹配论与习惯论也会预测有效的，不拿它裁决。

三，**加压的方向。**　拼合说只说匹配有效，不说推近一步会怎样。本章说：推近归零的那一维，停顿加长，而不是无效。

所以这一章的新意不在把卡法分成三处，在于：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。

— 钥匙：造一个可再发生处

按这个口径，钥匙不再是「只动哪一维」，是「在哪一维造出一个可再发生处」。

- **形钥匙**：让同样的形在别处被同样地用起来：送给天天会用它的人，请人照样子做一只并实际用起来。（做实验时用替身杯，免得钥匙本身就是要观测的那一改。）
- **路钥匙**：让同样的先后在别处被另一个人走起来：交给一个能接着做的人，同序异地。
- **土钥匙**：让那张网的一部分在新处接上：老街坊一起搬，约一个固定的聚会。

凡是只留下记录、不安排任何运行的，是可再看，不算钥匙。这一点和日常的直觉相反：日常说「留个念想」，留下的多半是可再看；日常说「交给他吧」，交出去的才可能是可再发生。同一处停，三把钥匙都试：看哪一把松，本章不拿这个定型，只拿它检验清点定出的型。

◆ 三、三件小事，各清点一遍

下面把开头三件小事各走一遍。先交代：凡是「设想」，都没有做过；凡是清点出来的「归零」，也只是作者按小事里交代的情形做的设想，实际判型，要走第五节的清单，不能靠作者替人物做判断。

一 旧杯

阿梅家这个月在清东西：孩子上了大学，要腾出一间屋，架子上只留常用的。杯子是每天早上用的，嘴唇总是先找到缺口较深的那一头。

清点三问，设想的答案是这样。S：别处有没有另一只同样的形，在被同样地用着？没有。这个缺口的样子是独一的。D：请她列出杯子参与的每天先后（烧水、倒水、喝第一口），逐条问「扔了这只杯子，别的杯子能不能照走」。能。没有归零。E：请她列出杯子相关的人和地方，只有她自己。扔了，没有网可散。

再设想一个晚上的对比（以下都是设想）。第一晚，阿梅把杯子拍了三张照片，从上面、侧面、缺口的特写，存进手机的相册，名字叫「旧杯」。第二天早上，她站在垃圾袋前，手还是停在袋口。第二晚，表妹来串门，看见杯子说「这个杯子我用」，拿走了。第二天早上阿梅在厨房里先找的是杯子，架子上空了，她照旧烧水，倒了半杯，换了另一只，手去碰垃圾袋的时候，那一摞里的别的东西很顺地进去了。这是设想，没有做过。第一晚是②，第二晚是③。

这个杯子每天被用，是用起型 S。若设想成立：把杯子送给天天用的表妹，S 的可再发生处从零变一，停会松。只拍一张照，收进相册，是可再看，不会松。

二 老陈的路

地铁口开了，是一个新的形；二十年的早晨是旧的土；要磨的是中间那条走法。脚在桥头停半步。

清点三问，设想的答案。S：请他列出这三拍每天要用到的东西（药单、雨伞、水杯），逐件问「新路上有没有同样的在被用」。清单上的东西，新路上都有。不归零。D：三拍的先后，别处有没有人在走？没有。他改道，三拍就再没有一处在运行。归零。E：请他列出沿路相关的人和地方，没有熟人。网没有散。

下面是作者替老陈设定的早晨，不是观察到的事实。

桥上，当天的药单排成队；旧巷三道弯，昨晚的事沉下去；小公园一圈绿，脸色缓过来。独载的是这个次序，不是线路的几何形状。路钥匙是：把三拍的先后原样搬到新路上，让一个人（比如他自己加一位同伴）头两个星期每天走一遍；地点全换。设想脚会松。再设想两个星期。第一个星期，老陈把三拍写成了一页纸，贴在门后，每晚念一遍；第一个星期的每个早晨，他都走到桥头，停那半步，往左。第二个星期，女儿陪他坐地铁，下车后从另一侧出口绕半圈，在花坛边站十秒，她说：「这是第二拍。」没有纸，没有记录。设想第二个星期的第四天，桥头那半步变短了，他往右。

一本写满三拍的日记，是可再看，设想不松。

一 郭家的老屋

新房到手，搬家日程排定，新的形和新的路迎面落地，被撞在中间的是三十一年织起来的那张网：老刘的板凳，石榴树，杂货铺老板的一声招呼，楼梯口的小黑板。

清点三问，设想的答案。S：这房子的样子，新房有更好的。没有归零。D：请郭伯列出老屋里每天的先后（浇树、烧水、坐门槛），逐条问「新房里能不能照走」。能。没有归零。E：这张网在别处有没有再连上？没有。老屋一拆，这些往来就没有一处在发生。归零。

土钥匙：老刘一家同住一个小区，或者约每周六下午老街坊在新小区亭子里坐一坐。设想手会松。再设想一个星期六。郭伯翻出一本相册，三十一年的街坊合影，一页一页看了一下午，把相册放进了行李，手还是搭在门框上。下一个星期六，老刘一家搬进了新小区，亭子里摆了两张小板凳，他们坐了一个下午，没有拍照。设想手松在后一个星期六。

一本相册，一枝石榴树枝，是可再看，设想基本不松。

二 三张设想放在一起

小事	清点出的归零维	可再发生钥匙	只可再看的东西
阿梅的旧杯	S（用起型）	送给天天用的人：松	照片：不松
老陈的路	D	同序异地，有人接着走：松	三拍日记：不松
郭家的老屋	E	老街坊在新处聚：松	相册：不松

注意每一行里，第三列的钥匙和第四列的东西对准的是同一个卡法，区别只在有没有运行。拼合说对这两列预测相同，本书预测不同。这是设想，要到第五节去检验。

三 回头看那只缸

第一章的搪瓷缸是哪一型？这一章不替它下断语。可以指出一件事：第一章说「先把缸的来历讲出来、录下来」，手可能松。讲述通常夹着样子、先后、人，是三种东西的混合；而且只给自己的录音，是可再看。要拆开：只讲样子、只讲先后、只讲人各一份，再分「只给自己存」和「讲给能复述的人听」两种。这是第五节的设计，不是这里的断语。

◆ 四、近邻对撞：在可再看与可再发生上，各家预测什么

上一节是本书自己的说法。现在请近邻上场。每一场走同样的四步：把对方说到最强；指出它没有区分的那一维；在「可再看／可再发生」的双分离上，写出它的预测、与本书相反的那一格，并用一件日常小事当场示范那一格；最后写两句，对方若采纳以后仍会与本书分歧的一项，和数据若站在对方一边，本书该改哪一句。

表里写的预测，是本书替各家按其理论推出的最强预测，推错了请对方指出。

— 第零场　处理匹配、依恋类型与地方依恋的三元框架

说到最强。　「先分型，再配干预」是老办法。克龙巴赫与斯诺（Lee Cronbach、Richard Snow，1977）的《才能与教学方法》〔参 19〕讲的是能力与处理的交互：什么样的人，配什么样的教法。成瘾治疗里的 Project MATCH（1997）是最大的一次尝试：把病人按特质配给不同疗法。它的主要结论是：预先设想的匹配大多没有得到支持，主要的例外是精神症状严重度〔参 74〕。

地方依恋一边，斯坎内尔与吉福德（Scannell、Gifford，2010）〔参 80〕把依恋整理成「人—过程—地方」，地方一维里有物理的和社会的两面；西蒙（David Seamon，1979）的《生活世界的地理学》〔参 81〕讲「身体芭蕾」和「地方芭蕾」：日复一日的时空惯例本身就是人与地方的联结。这三家合起来，几乎就是「物、程序、关系」三处卡法的全部材料。

要说到最强，得先承认上面那次最大的检验大体落空。所以匹配论还能站住的最强版本，不是「按人配」，而是「按卡住的那一处配」：匹配干预应当比不匹配的好；保住社会面（邻里）能减轻迁走的哀伤；日常的先后也属于依恋。

弗里德（Marc Fried）1963 年的《为失去的家而哀伤》（收在 伦纳德·杜尔（Leonard Duhl）编的《都市状况》里，151–171 页）〔参 29〕访谈了被城市更新拆迁的波士顿西区居民，结论是被迫迁走给许多人带来的哀伤很深，有时近乎丧亲，失去的不只是房子，还有邻里、熟人，和一种扎着根的感觉。这一条解释了郭家：新房更好，仍然停；也预测了保住邻里网络会轻一些。本书不抢它的功劳，E 型的新意大半要算在它头上。

没有区分的那一维。　它们讲的是**匹配**：干预要对准卡住的那一处。它们不分干预给的是可再看，还是可再发生。

西蒙的地方芭蕾，把日复一日的先后放进了依恋，所以这一路并不是「看不见路」。它没有问的是：这支芭蕾在原地之外，还有没有谁在跳。依恋量表可以量出强度，却量不出这支舞在世上还剩几处在演。

双分离上的预测。 匹配论预测：对准了的钥匙都有效，不论它是相册还是聚会，是三拍文档还是同序异地。本书预测相反的那一格：对准了、却只可再看的干预（②）不松。

当场示范。 老陈。把三拍写进手机备忘录，一条一条，分钟都标上，这是对准了程序的匹配干预，是②。设想他第二天早上到桥头，那半步还在。再设想把备忘录删了，只让他女儿头两个星期每天陪他走一遍，没有任何记录。这是本人在新处重走，匹配论也预测有效，不拿它裁决；要裁决的是女儿在她自己家里走、老陈不走那一格，匹配论与习惯论对它没有预测，本书预测松。这是设想，没有做过。

再设想郭家的两户邻居。

甲户邻里很密，对门老刘的小板凳天天摆在石榴树下；乙户邻居早已散尽，屋里却有一套每天的先后：天亮先到院里浇树，再烧水，再坐在门槛上喝第一口茶。两户的地方依恋量表得分一样高，补偿一样，新房一样。匹配论按强度推出：停顿相近，保住邻里对两户都有益。本书推出的是：甲户清点归零在土，乙户在路；给乙户邻里网络（土），设想不松，给他一个在新处浇树、烧水、坐门槛的先后（路），设想松。强度相同而钥匙分开，依恋强度就不够用；两户对三类钥匙的反应没有差别，E 型和 D 型就是多余的。

对方采纳以后。 匹配论若采纳「匹配的干预还要能运行」，已经收下了本书的可再发生；仍然剩下的分歧是加压的方向：它只说匹配有效，不说把改推近一步，停顿在匹配的那一维上会变长。**若数据显示②与③一样松，本书该删的是第二节那句「归零结算律」，只留下「匹配有效」。**

— 第一场　温特里奇等：记忆保存，放手就容易

说到最强。 凯伦·温特里奇（Karen Winterich）、丽贝卡·雷切克（Rebecca Reczek）与朱莉·欧文（Julie Irwin）2017 年在《市场营销杂志》第 81 卷第 5 期（104–120 页）发表《留住记忆，不留物品》（Keeping the memory but not the possession）〔参 99〕。田野研究在大学宿舍的捐赠活动里做：提示学生先给不再用的、有感情的物品拍照，再决定捐不捐，捐出的变多；另有多个实验，说明机制是记忆保存减轻了「丢掉自己一部分」的身份丧失感。照片是学生自己拍的，没有交给别人接着用。

这是最近的邻居，它的发现必须算数。

没有区分的那一维。 它讲的是记忆保存的量。按其最强的读法，只要记忆被保全，各类物件应该都松。它不分：那束纠缠所缠的，是「被想起」，还是「被用着」，还是「一张网」。

还有一件事要如实说：报道里举的物件（外婆的毯子、旧运动衫、婴儿连体衣、传下来的瓷器）多是收着的纪念物，但没有给出想起型与用起型各占多少。所以他们的总效应，可以当作想起型上的证据，不能当作对用起型、D 型、E 型的证据。把它当作本书设想的「一半证实」，是越权借证，本章不这样做。

双分离上的预测。 记忆保存说预测②≈①：照片存好了，记忆保全，松。本书预测：在想起型 S 上，②≈①（再看即再发生，这正是第二节说的修正）；在用起型 S、D、E 上，②≈④。

当场示范。 阿梅的杯子是每天用的。拍一张极清楚的照片，存在手机里，这是②。设想手还是停在袋口。同一个人，如果手里是外婆留下的一枚胸针，几年没戴，只在翻抽屉时看一眼，拍一张照片，设想手会松。同样的照片，一个松，一个不松，差别在这件东西本来是被想起的，还是被用着的。

对方采纳以后。 记忆保存说可以加一条调节：身份绑得越紧的东西，效应越大（这是本书替它设想的，不是原文的主张）。采纳以后分歧仍在：「绑」绑的是哪一维。**若盲编码判为 D、E 型的物件上，自存照片的效应与想起型 S 同样大，本书该改第二节的整条律，只留记忆量。**

— 第二场　萨缪尔森与泽克豪泽：现状偏差

说到最强。 1988 年，萨缪尔森（William Samuelson）与泽克豪泽（Richard Zeckhauser）在《风险与不确定性杂志》第 1 卷第 1 期（7–59 页）发表《决策中的现状偏差》〔参 79〕。一类是实验：被标成现状的那一项被选得明显更多。一类是实际选择：大学教员的健康计划与养老计划。结论是偏向现状在重要的实际决定里也相当大。他们对原因很谨慎：理性的解释（转换成本、不确定性）、认知的误判、心理上的承诺（沉没成本、后悔回避、求前后一致）都摆了出来，没有只押一个。后来的默认选项研究把这条线推前一步：挪一下默认值，行为就跟着挪。

他们的框架并不只管菜单上的字。路线、住处、做法，都可以写成选项。这一点本书承认。

没有区分的那一维。 他们记的是**选了哪一项**，不记选之前的停。「被默认值牵走」和「停顿没了」在他们的读数里是同一回事：都是没有选旧的。

双分离上的预测。 现状偏差的框架推出：挪默认、降成本，动作跟着挪；转换若有可再发生的替身，成本更低，动作也更容易挪。它对停顿本身没有预测。本书的预测：默认值挪了是被牵走，②③都可能被牵走，只有③的停顿降到基线一半。

当场示范。 把老陈手机导航的默认路线改成新路。设想他往右走了，桥头那半步挪到了地铁口。动作被牵走，停还在。再设想有一天女儿陪他走了十天，三拍在新路上有了运行，那半步没有了。前一种是牵，后一种是松。

再看默认选项：默认值是一种便宜的转移。它把「走新的」的成本压到零，却不造任何一处旧事的再发生。所以在可再发生处已经有一处的件（比如杯子已有替身在用），默认值管用；在可再发生处是零的件，默认值只牵动作。这一条是现状偏差的框架自己能接下的，它与本书的分歧，因此缩到一处：默认值有没有把「归零」这件事本身消掉。本书说没有。

对方采纳以后。 他们若把「停顿」纳为读数，分歧就剩一项：默认值之外，把改推近一步，停顿在归零的那一维上是否加长。**若数据显示挪默认值的件，停顿同样降到基线一半以下，被牵走和松开就是一回事，本书该删第五节的「被牵走」。**

— 第三场　伍德：习惯，和习惯与意图相争

说到最强。 伍德（Wendy Wood）在《好习惯，坏习惯》（Good Habits, Bad Habits, 2019）〔参 102〕里讲：习惯是在同一情境里反复做、得到奖励之后学到的自动反应；情境一出现，反应自己跑出来。她与同事的日记研究（伍德、奎因与卡什，2002，《人格与社会心理学杂志》第 83 卷）〔参 100〕里，大约四成三的行为，是几乎每天在同一个地方重复的习惯性行为。靠意志硬改通常不行，起作用的是改情境、加摩擦、撤提示；对转学学生的研究（伍德、谭与维特，2005）〔参 101〕显示：情境一断，习惯跟着断，行为转而受当下意图引导。

她的框架里有习惯与意图相争，习惯受阻时的迟疑，也在其中。这一点本书承认，也承认「次序就是内部提示」：习惯是一环扣一环的，上一个动作就是下一个动作的提示。老陈过了桥，脚就知道拐巷。

没有区分的那一维。 她的变量是**提示**，本书的变量是**这一先一后有没有别处在运行**。提示和次序在习惯里可能是同一把钥匙；分歧在另一处：提示一旦换掉，习惯就断；而本书说，提示换了、次序没有任何处在运行，那半步还会停。

双分离上的预测。 习惯研究推出：换提示、加摩擦，就松；记录和计划（implementation intention）也是习惯研究里用得多的东西，但要靠情境里的演练才起作用，但她的框架强调的是：光写下计划、不在情境里做，对习惯作用有限。所以②格上，习惯论与本书大体同向，不拿它裁决。分开二者的是③里「第三人在别处走、本人不走」那一格：习惯论预测不松，本书预测松。

有一个区分，习惯研究自己也有：**滑和停**。习惯走得顺的早晨，脚过了桥头就往左，没有半步，没有劲在攒，那是滑。有半步的早晨，是意图与习惯相争。争，她也预测得到。

所以对判决三，要老实说：她的框架同样预测，加压会让相争的时间变长。它与本书的分歧不在「归零维上加压是否加长」，而在**非归零维上加压是否也加长**。习惯与意图的相争，不看压在哪一维，只看压得多重；归零结算律说，压在没有归零的维上，停不变。这是一格可以单独裁决的预测，判决三的设计专为它而设。

当场示范。 老陈把三拍写成一张卡片贴在床头，每晚念一遍。设想他第二天早上在桥头，还是停半步。如果卡片换成：当天早上他在新路上，把三拍实际走了一遍，哪怕只在一个路口，设想那半步开始变短。

对方采纳以后。 习惯理论若采纳「次序要运行，写下来不够」，就等于收下了可再发生。仍然剩下的分歧，是上面说的那一格：压在没有归零的维上，停顿变不变。**若数据显示卡片（②）与第三人在别处走（③）一样松，本书该删第五节里「路钥匙须有运行」那一支。**

— 第四场　赫希曼：退出、呼吁与忠诚

这一场不是挑错战场。赫希曼（Albert Hirschman）的《退出、呼吁与忠诚》（1970）〔参 40〕讲的是组织衰退时人的反应：退出，或者呼吁，忠诚让退出来得更迟，给呼吁争取时间。他的概念本来不负责拆迁的老屋，但「给声音一个出口」「降低走的成本」是一切劝人的话里最常见的两样，所以请它来代表这一类。

双分离上的预测。 呼吁渠道和退出成本，都不造新的可再发生处。拆迁座谈会让郭伯把话说完并记录在案，这是②（可再看）。补偿加一档、搬家公司免费，只降成本，也不造运行。本书预测不松。他的框架推出的是：降退出成本，退出更容易，停顿更短。若忠诚的对象扩到地方与群体，对象跟来也松，这与本书的土钥匙一致，不用来裁决。

当场示范。 设想郭伯参加了座谈会，意见写进了纪要，补偿又加了一档。他还是走到门框，手搭上去。再设想没有座谈会，只有老刘一家同住一个小区，每周六聚一聚。设想前一种不松，后一种松。

赫希曼自己有一条很有力的洞见：忠诚让退出来得更迟，给声音争取时间，停因此有用处。本书在第八章接着用它，叫回写窗。这里要问的只是：给声音一个出口，算不算给那张网一个再发生的地方？本书说不算。声音发出去，网还在原处，原处只有一处。

对方采纳以后。 他们若把忠诚扩成网自己的织法，已经收下了土钥匙，剩下的分歧是：网被搬到新处，忠诚还在不在，要不要靠「运行」才算在。**若数据显示呼吁渠道也使 E 型的停显著缩短，本书该改的是「土钥匙须有运行」这一句。**

— 第五场　科皮托夫：物的传记

说到最强。 科皮托夫（Igor Kopytoff）的《物的文化传记》（1986，收在阿帕杜莱编《物的社会生命》，剑桥大学出版社，64–91 页）〔参 51〕提议给物写传记：它从哪来，经过哪些手，每一段被当成什么。一把椅子，在店里是商品，在家里是家具，祖母去世后是遗物。他的核心概念是**独一化**（singularization）：个人和社会把一些东西从商品流通里拿出来，让它们独一无二，比如传家宝。他把商品化与独一化看成一个连续的过程，不是两个箱子。他还强调物的传记嵌在人的传记里。

这是 S 型最好的一面镜子：独一化的东西，正是那束纠缠独载在一个形上的东西。

没有区分的那一维。 传记的单位是物，按时间排。它问「这件东西被独一化到什么程度」，不问「它的可再发生处，在哪一维归零」。

双分离上的预测。 传记法的写作，是把一件东西的最后一章写出来，它是可再看。传记论按其理论推出：独一化越深，越难松；写下传记（保存意义）有助于放手。本书预测的相反格：写得再好的传记（②），对用起型 S、D、E 都不松。

当场示范。 两只孪生杯，来历一字不差：同一年朋友送的，同样磕在水龙头上。阿梅的杯子每天用，缺口才要紧；小莉的杯子是一个早晨的第一拍，捧着站到窗边听收音机里的天气。给两只杯子各写最后一章，只写样子。设想阿梅的松一点，小莉的不松；小莉要的是：把「捧杯站在窗边」这一拍，让她在另一只杯子、另一个窗前跑起来。这是设想，没有做过。

再多说一句传记法的好处。写最后一章这件事，自己就是一次郑重的告别，它做了一件有用的事：把这只杯子的来历集中了一次。本书不否认这有用，只是问：有用的是哪一半？是「来历被写下」（可再看），还是「来历被另一个人接着活」（可再发生）？同一份传记，交给一个会天天翻看的家人收着，和交给一个会照着杯子的用法把早晨过下去的人，是两件事。前者是②，后者是③。

对方采纳以后。 人类学家会说传记本来就嵌在人的传记里。接下以后，传记法要成为 D 型的钥匙，得把「捧杯站在窗边」当作可以搬动、可以运行的单位，而不只是写下来。**若两只孪生杯在传记写下之后一样地松，本书该删的是「型要由清点定」这一句，改回由独一化程度定。**

— 第六场　处置仪式与有意义物品的转手

说到最强。 麦克拉肯（Grant McCracken，1986，《消费者研究杂志》第 13 卷第 1 期，71–84 页）〔参 63〕在讲消费品文化意义的流动时，提出了处置仪式（divestment ritual）：物件换主之前，旧主人把附着在它身上的意义「清洗」掉，物件才好交给下一个人。拉斯托维卡与费尔南德斯（Lastovicka、Fernandez，2005，《消费者研究杂志》第 31 卷第 4 期，813–823 页）研究了有意义的物品怎样转给陌生人，并提出了三条处置路径〔参 57〕。

这一路最接近本章。它承认一件事：东西走之前，要有一个「处置」的动作，纯粹把东西丢掉，往往是做不到的。它也承认转手给人，与扔掉，不是一回事。

没有区分的那一维。 仪式有两种完全不同的做法。一种是清洗：擦干净，讲几句告别的话，收进盒子，这些是在这一次停的现场里做的，没有任何地方因此多了一处在运行。一种是转交：把物件交给一个会接着用的人，它的意义在那个人手里又走一遍。仪式研究常把两者放在同一个名字下。

双分离上的预测。 处置仪式论预测：做了仪式（无论清洗还是转交）就容易放手。本书预测：清洗类的仪式是②（可再看，现场内的郑重）；转交类的仪式是③（可再发生）。前者不松，后者松。

当场示范。 阿梅在送走杯子之前，把杯子洗了，擦干，说了句「谢谢你陪了我这些年」，放进盒子，盒子留在柜顶。设想第二天她的手还会停。再换一个做法：她不洗，不说话，只是把杯子递给表妹，说「你天天用」。设想后一种松得快。区别不在郑重不郑重，在杯子有没有在别处继续活着。

对方采纳以后。 他们若把「转交」与「清洗」分开，已经收下了可再发生。**若数据显示清洗类仪式与转交类仪式一样松，本书该删的是②≈④那一半。**

— 各家各预测了什么

对手	对②（只可再看）的预测	对③（只可再发生）的预测	与本书相反的一格
匹配论	对准了就松	不预测（本人不走）	②
记忆保存说	记忆保全就松	记忆不保则不松	②，③
现状偏差	动作被牵走，不预测停	不预测	停顿读数
习惯理论	写下不够，须在情境里做（与本书同向）	本人不走则不松	③（第三人走、本人不走）
赫希曼	渠道有益	对象跟来则松（同）	②
科皮托夫	传记有益，独一越深越难松	不预测	②

加压这一格，也值得并排看一眼。

匹配论不预测催会让停更重，它只说匹配有效。习惯理论预测相争变长，在归零的那一维上与本书同向，但不分维。现状偏差预测默认值有效，不预测催。记忆保存说不涉及。赫希曼预测降低退出成本，停顿变短，也与「在网端催，网端的停变长」相反。科皮托夫 的独一化越深越难松，同样不分维。所以判决三这一格，六家里没有一家预测「没有归零的那一维上加压不加长」，也没有一家能把「分维」收进自己的变量。这是替各家推出的预测，推错了请对方指出。

这张表要读出的是：每一家都能预测到一部分，替各家推出的预测里，没有一家同时是「②≈④而③≈①」。这是本书独有的一格，也是下一节要检验的。

— 对撞之后，本书各留了哪一句可以被改

把前面七场的退让句并排放，是为了让别人看得见本书的底线：

- 第零场：②与③一样松，删「归零结算律」，只留「匹配有效」。
- 第一场：自存照片在 D、E 型上与想起型 S 一样有效，改回记忆量。
- 第二场：清点之后，被牵走与松开分不开，删「被牵走」。
- 第三场：卡片（②）与第三人在别处走（③）一样松，删「路钥匙须有运行」。
- 第四场：呼吁渠道也使 E 型缩短，改「土钥匙须有运行」。
- 第五场：传记写下以后李生杯一样松，型改回由独一化程度定。
- 第六场：清洗类仪式与转交类仪式一样松，删②≈④。

这七句，是同一个问题从七个角度问：可再看，能不能顶替可再发生？下面这一节，把它收成三个判决。

◆ 五、三个判决的预注册设计

下面是一份可以直接拿去登记的设计。本章没有做过它，没有一格数据。所有阈值是作者定的起点，写明理由；看了数据以后不许改。

— 招募与流程

招募。 成年志愿者，各提一至三件具体的事：已经搁置了至少四周，有明确的「要改」的压力。物、路线或做法、住处或圈子、软件或流程，都收，物类要有分布，不能全是旧物。

流程。 第一天：开放描述，只问一句；清点访谈和第三方核对。第二天：编码，随机分组。第三至九天：钥匙发出去，记录动手时刻、停顿、完成与否。第三十天：回访，记一个月内的回退。清点的编码者和结局的记录者是两拨人，互不通气。

一 清点：型怎么定，不靠话，也不靠钥匙

型由**清点**定。清点不做任何干预，也不问当事人觉得什么，问的是世上有什么，答案另有一位第三方可以核对。

对每件悬停的事（至少搁置四周、有明确的「要改」的压力），在干预之前，一位不知道后来分组的人，按下面的清单问三组问题：

- **形（S）。** 过去一个月里，这件东西被用于它本来的用处几次？（每周至少一次的，记为「用起型」；收着、偶尔拿出来看的，记为「想起型」。）若今天照办，世上别处有没有另一件形相同、正在被同样地用着的？
- **路（D）。** 请当事人按顺序口述这一串先后，并请一位同住的人或同事核对。除了这个现场里的当事人，世上有没有别人在同样的先后里走？照办之后，当事人本人在别处还会不会把这一串走完？
- **土（E）。** 请列出这张网里的人和地方。照办之后，其中有没有至少一处，会在别处仍旧聚着、往来着？

怎样防止编码者加进自己的解释。 每一问只准问第三方能核对的事实。列项由当事人口述、同住人或同事补充，编码者不增不删。“同样的先后”的颗粒度，以当事人口述的步骤为单位，每步一条，事先备好边界样例，由两位盲编码者按样例判「同序」。逐项问「别处有无」，按两种规则各算一遍：核心项（每周出现三次及以上）有一项答「没有」即记该维归零；所有项里有一项答「没有」即记归零。报告两种规则下型是否一致，不一致的件单列。干预之后的再清点，由不知干预内容的另一位编码者做。

哪一组答案是「没有」，哪一维记为归零。**型＝照办之后归零的那一维。** 两维以上归零，是并型（第七节）。三维都不归零，记为「无归零」。

两位盲编码者各自按清单填表，事实项的一致性（Cohen's kappa）须达到 0.7，否则重写清单。两周后重问一次：清单里的事实没有变，型就不该变，一致性不低于 0.7；型只在世上的事实变了时才换。（换型件单列，超过全部件的 15%，清点不可用。）

另有一个独立的读数：**话语显著维**。在手刚停住的当下，录一段两到三分钟的开放描述，只问一句：「请讲讲这件事停在了哪里。」不问为什么。两位盲编码者

把描述编码为形词、法词、网词：形词指向样子、磨损、颜色；法词指向先后、做法；网词指向人、地方、「都在这儿」。

清点和显著维是两类不同的操作：一个是对世界的盘点，一个是对话的编码。两者都发生在干预之前，所以后面钥匙的好坏，不会倒过来定型。

一份填好的清点，三件设想的小事。 下面是作者按前面交代的情形，替三件小事填的表；实际去做，是盲编码者按访谈和第三方核对来填。

小事	形：用起？别处有同形在用？	路：别处有人在走？本人别处会走？	土：别处还有一部分聚着？	型	话语显著维	错位？
阿梅的旧杯	每周多次用；别处无	口述清单里的先后，换一只杯子仍可照走	无网	S 用起型	形词	否
老陈的路	不涉及	别处无人走三拍；本人改道后不再走	沿路无人	D	法词	否
郭家的老屋	新房有更好的形	口述清单里的先后，新房里仍可照走	老刘一家已定搬去别处，网无一处在新处续上	E	网词	否
小莉的旧杯	每周多次用；同款杯可买到，但没人这样用	早晨第一拍，别处无	无网	D	形词（全是缺口的样子）	是

最后一行，是错位的典型：话里全是形，清点出的归零在路。

登记与排除。 在收集数据之前，把假设、分组、观测量、阈值、排除规则，公开登记；看了数据，不许改阈值。涉及丧亲的遗物，不收，这类事由专业支持处理。七天之内要改的压力自己消失的件（拆迁取消了，路线封闭了），作废：矛盾自己撤了，停会松，那不是钥匙的功劳。

一 松，和被牵走

松，同时满足两条：一，七天之内，原本被推到改位的那件事完成了；二，动手之前的停顿，不超过基线的一半。停顿的量法：手（或脚）伸出去的第一刻，到动作完成或明确撤回的那一刻，能录像的录像，不能的由同伴计时。「第一次想动手」是自述，只作辅助。

只做到第一条，叫**被牵走**。动作发生了，停还在。金钱、规定、默认值、别人的催促，都能牵动作，牵不动停。设想阿梅把杯子扔进垃圾袋，扎紧了口，夜里又翻出来：这样的情形，记为被牵走。

「一半」不是自然常数，是事先登记的主阈值。同时报告三分之一和三分之二两档；若判决只在一档成立，记为「不稳」。

二 分析计划：先登记，不事后挑

主结局是「松」（七天内完成，且停顿不超过基线一半）。次结局三个：停顿时长的中位数，一个月内的回退次数，七天内是否完成（只做到第一条的，被牵走）。三个次结局只作描述，不用来救主结局。

比较的先后事先写定：先做判决一的池化比较，再做判决二，再做判决三，最后做阶跃臂与型间分层。同一批数据上做了几个比较，就把显著性的门槛按个数收紧，不能在一个比较失败以后换另一个比较宣布成立。

敏感性分析有三条：停顿的阈值取三分之一、二分之一、三分之二各算一遍；把「实际运行」的件分别计入②与③各算一遍；把想起型与用起型的分界从「每周至少一次」改成「每月至少一次」，再算一遍。三条里有两条结论变号，主结论记为「不稳」。

三 判决一：四组双分离

对用起型 S、D 型、E 型，各分四组，每型每组 40 件，共 480 件。想起型 S 另列，只设「自存照片」与「对照」两组，各 40 件，理由是：对想起型，再看即再发生，②与③在这里是同一件事。

型	① 可再看＋可再发生	② 只可再看	③ 只可再发生	④ 皆无
用起型 S（旧杯）	替身杯交给天天用的人，并拍照	极细的照片、尺寸、釉色记录，自存	替身杯交给天天用的人，不拍照、不留记录	只收到一句「请七天内处理」

型	① 可再看＋可再发生	② 只可再看	③ 只可再发生	④ 皆无
D 型（走惯的路）	三拍写成文档，另有一人在别处按同样先后每天走一遍	三拍写成极细的文档，不安排任何人去走	另有一人在别处按同样先后每天走一遍，不留文字	同上
E 型（老屋）	相册和往来名册，另约老街坊每周在新处聚	相册和往来细账，不安排任何聚会	约老街坊每周在新处聚，不拍照、不留名册	同上

被观测的「改」，始终是原物那一边：杯子离开厨房，脚走了新路，人搬出了老屋。钥匙不等于「改」本身，所以不混。

预测。 归零结算律：③≈①松，②≈④不松。记忆保存说：②≈①松。

听而不接对照。 对 D、E 型另设⑤组，各 40 件：把那套先后、那张网的往来讲给别处的一个人听，但他不接着做、不接着聚。有人在场，却没有可再发生处。预测⑤≈④不松；若⑤≈③松，说明起作用的是「有人在场」，不是「可再发生」，律败。

纯度。 每把钥匙发出去后，由一位盲评者检查：③里有没有留下记录；②里有没有被安排运行；超过两成混入，这一批作废重做。②里受试者自己后来照记录做了的件，单列「实际运行」：律预测它们像③，松的概率随实际运行的次数升，不随记录的详细程度升。这是一条剂量反应线。

判定。 池化用起型 S、D、E 三型，每组 120 件，差的标准误约 6.5 个百分点，能以约八成五把握检出 20 个百分点的差。Δ＝③松率减②松率。

Δ 与置信区间	记为
Δ ⩾ 25 个百分点，且 95%置信区间下限高于 10 个百分点；且②与④之差、③与①之差的区间都含 0	律获支持
Δ 在 10 到 25 个百分点之间，或区间下限不高于 10	部分支持，须重复：每型每组加到 80 件；重复后仍在这一带，记为未获支持
Δ 低于 10 个百分点，但②不显著优于③	未获支持
②减③的 95%置信区间下限高于 0	**律败**

这张表把 10 到 25 之间的灰区闭合了：它不再是「没有判语」，是「须重复」。

— 判决二：错位格，把机制和「话里哪一面最显眼」切开

对角线出现了，能不能算在这条律名下？不能。有一个更朴素的对手：**人的话里哪一面最显眼，就去动哪一面，所以有效**。前测词类和钥匙手册用同一套语言，对角线很可能只是对人说他讲到的那一面，这叫显著性匹配。尼斯贝特与威尔逊（Nisbett、Wilson，1977，《心理学评论》第 84 卷）〔参 66〕的老结论站在它那边：人对自己的口头报告，常常暴露的是什么突出，不是什么在起作用。处理匹配论（第零场）也预测对角线。所以对角线只是必要条件，判决放在错位件上。

错位件：话语显著维与清点出的归零维不一致的件。典型是小莉的杯子（设想）：话里全是缺口的样子，显著在形；清点出的是，杯子是一个早晨的第一拍，把它换成同样的杯子，那一拍还在，把先后一换，才没有地方走。显著在形，归零在路。

错位件分两组：钥匙造在归零维的组，钥匙造在显著维的组。三个假说，三个预测：

假说	预测
归零结算律	造在归零维的钥匙胜
显著性匹配（匹配论）	造在显著维的钥匙胜
钥匙泛泛有用	两组无差别

阈值。 每组不少于 65 件，共 130 件，差的标准误约 8.8 个百分点。造在归零维的组高出至少 25 个百分点，且区间下限高于 10 个百分点，机制胜；造在显著维的组高出，且区间下限高于 0，这一格败，对角线归话语匹配；其余记为「须重复」，组数加倍。总招募须使错位件占到一成以上；招满仍不足 100 件，结论是「无法裁决」，不记为成立。

— 判决三：加压的方向，这一章的招牌

这条律推出一个违背常识的预测：**对着归零的那一维催，停会变长，不只是无效**。

理由是：停是对归零的结算。把改往近处推一步，在归零的那一维上，就是推近一次归零，结算出来的停更重。在没有归零的维上，推近只是转移，那一维别处本来还有可再发生处，不额外加停。

加压分三种，每型都受三种：

- **形端加压**：把新的形摆到眼前（新杯子已买好放在架上，地铁口立起指示牌，新房的样板间）。

· **路端加压**：给改设截止日和步骤清单（周日前分三步完成）。

· **网端加压**：公布别人也要走的日子（老刘下个月搬走，同伴月底离岗）。

设计：用起型 S、D、E 各设一个无压对照组，加三个加压组，每组 30 件，共 360 件。

预测。 在清点出的归零维上加压，停顿的中位数比无压组至少长 30%；在没有归零的维上加压，与无压组相差不超过 10%。

对	老陈（D 型）	阿梅（S 型）	郭伯（E 型）
路端加压	加长	不加长	不加长
形端加压	不加长	加长	不加长
网端加压	不加长	不加长	加长

这是一个有对角线形状的预测，但它预测的是**停变长**，不是**松**。匹配论、习惯理论、现状偏差，都没有理由预测它：它们说匹配有效，不说匹配的催会让停更重。**证伪：** 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。

一 阶跃臂：第一处承载

对 D 型和 E 型，各设 0、1、2、3 个可再发生处（在别处走同样先后的人数，跟去新处的邻居户数），每格 25 件，共 200 件。阶跃的判据：停顿相对基线的降幅，0 到 1 之间的降幅，至少是 1 到 3 之间累积降幅的两倍。

强度论与记忆量论预测平滑的降，本书预测阶跃。理由是：0 到 1，是「改＝归零」变成「改＝转移」，质变；1 到 2 只是加量。若 0 到 1 的降幅不足 1 到 3 的两倍，阶跃一支败。

一 证伪条件

七条。其中第一条与第零场、第二条与第一场的退让句部分重叠，其余各自独立。

一，**双分离败**：②显著优于③。二，**型配承载败**：盲编码判为 D、E 型的物件上，自存照片的松开效应与想起型 S 同样大。三，**错位格败**：造在显著维的组胜出，区间下限高于 0。四，**加压方向败**：归零维上加压不加长，或非归零维上加压也加长。五，**阶跃败**：0 到 1 的降幅不足 1 到 3 的两倍。六，**无归零而停**：清点出「三维都不归零」、基线停顿却很长的件，超过全部件的 15%。这说明停不是归零造成的。七，**塌成物类**：在每一物类内，清点型几乎总是该物类的典型型（九成以上），而且去掉物类以后，②与③的分离消失。

另有两个上限：「不可判」「无归零」「并型」三项合计超过四分之一，三分就算输了；这时「三维上的七种」是另一个命题，要另作预注册。

— 样本总数与最容易出毛病的三处

样本。 判决一 640 件（480，加想起型 80，加 D、E 型的⑤组 80），判决二的错位件 130 件，判决三 360 件，阶跃臂 200 件。四批互不相交，同一件事只进一批。扣除清点中不可判的和排除的，招募不少于 1500 件。

一，钥匙的分量不一样。 替身杯、女儿陪着走、老街坊搬来，各自要付的力气不同。登记里写明受试者和协助者的投入时间，都控制在半小时的准备和一次执行以内，实际投入悬殊的件，不进主分析。

二，志愿者不是随机的人。 愿意来试的人也许本来就容易松。随机分组下，这个偏差大体对各组相同，一般不会制造双分离，只会压低或抬高整体水平，所以要看组与组，不看绝对数；若它与型有交互，另行分层报告。

三，清点里的答案被自述污染。 所以清单问的是世上有什么，并请第三方核对。一问「为什么」，答案就滑向「我怎么想」，那就成了理由，不是归零。

— 为什么这不是循环

你可能会说：「松开的就叫对了型，你把结论写进了定义。」如果型是由钥匙定义的，这一章就是空的。所以型由干预之前的清点定，钥匙在清点之后才发出，编码者看不见后来的分组。清点说归零在路上，那么路钥匙是不是比另两把更有效？②是不是比③差？这些可能错，这正是它的价值。

◆ 六、与《忍》的分界

《忍》（德麦国际第 467 号）写的也是矛盾已经发生、第三者本来要改的情形，所以与舍不得靠得很近：都是「该改没改」。这一节划线，用归零结算律来划。

— 忍是被盖住的改变

《忍》的说法，大意是：矛盾发生了，第三者本来要发生改变，可是被另一个改变盖住了。盖在上面的改变，来自一个更重要的意义，当下的矛盾就被承受着，等更大的转换发生。国共合作是一个站得住的例子：为了抗日，两党之间的矛盾被盖起来；抗战胜利，那个意义退下去，矛盾立刻翻上来，回到了内战。

结构很清楚：**盖在上面的，是另一个正在进行的改变。**

一 两个差别

差别一：下面有没有一件别的事在跑。 忍的停下面，有另一个改变在推进，占住了劲：备考，照顾病人，一件要紧的工作。你可以指出它，看见它在往前走。舍不得的停下面，什么也没有跑，是改的这一下会归零。

差别二：撤盖和给钥匙，结果相反。 对忍，撤掉盖在上面的那件事，被盖住的改变立刻就发生，叫**撤盖即发**。给可再发生处没有用，因为问题不在哪一维归零，在被压着。对舍不得，没有盖可撤；更重要的事结束以后，停还在，要造出一个可再发生处，才松。

用律的话说：忍里被压着的是改，不是可再发生处；撤盖，改就走；舍不得里卡着的是归零，撤盖以后清点还是归零，停就还在。

一 撤盖检验

对一件「说是为了某件事才没改」的事，从那件事结束的当天起，记七天。立刻启动的，是忍。

预注册设计。 征集一批这样的事（为了备考，为了项目，为了照顾家人），登记更重要的事的结束日。七天后仍未启动的件，先做一次清点（第五节），再随机分两组：一组给与清点相配的可再发生钥匙，一组继续等七天。每组 65 件，差的标准误约 8.8 个百分点。预测：给钥匙的组，启动的比例比继续等的组高出至少 25 个百分点，且区间下限高于 10 个百分点；再进一步，清点为「无归零」的件，给钥匙与继续等不应有差别。这说明撤盖后还停着的，是悬停，不是忍；也说明停是清点所说的归零造成的。

证伪。 给钥匙与继续等没有差别，或「无归零」的件给钥匙也有效，本节在忍与舍不得之间划的线就没有可操作的内容。

一 忍的下面，可能压着一个悬停

设想郭家的另一个故事：老屋漏雨，早就该搬，可是女儿在街对面的中学备考，搬走就要换学校。一家人在漏雨的老屋里过了一个冬天。这是忍。六月，高考结束，撤盖检验开始计时。第二天就联系了搬家公司，只有忍，没有舍不得。手搭在门框上，说明忍的下面，原来压着一个 E 型悬停，盖掉了才露出来。

反过来也有：一个悬停对外说成「为了孩子」「为了工作」，话里有盖，手里没盖。检验的办法是同一个：看盖撤了以后，清点还剩什么。

— 分界表

	忍	舍不得
矛盾是否已发生	是	是
第三维是否本来要改	是	是
停的下面	有一个更重要的改变在跑	没有，改的这一下会归零
撤去那件更重要的事	被盖住的改变立刻发生	没有盖可撤，停还在
造一个可再发生处	不相干，问题在被压着	造在归零的那一维，就松
张力的去向	被承受着，等更大的转换	被攒着，见第八章

前三行相同，所以容易混；后几行不同，所以能分。

◆ 七、联立归零：一个三型都归不进的候选

读到这里，你大概觉得三分立住了。现在换一个姿势：不再替它辩护，去找能把它打倒的东西。

— 三分靠什么站着

三分要成立，靠两条：一，每一次悬停，归零的只是一维；二，所以只要在那一维造出一个可再发生处，一把钥匙就够。能把它打倒的，是一类东西：**碰哪一维都不够，几维一起碰才松**。

— 候选：搬家前夜，厨房里的最后一只箱子

周婶住的厨房，用了四十年，明天一早搬。该装的都装了，剩一只敞着口的厨房箱。晚上九点，她把抹布又拿起来，擦了一遍已经空了的灶台。擦完，停住。

清点三问，设想的答案。形：这个灶台、这个高度、这几格瓷砖，别处没有。归零。路：洗完碗、擦灶台、关灯的先后，别处没有人在走；她自己明晚在新厨房能不能走？新厨房的灶台矮三寸，杯子的位置全变了。归零。土：隔着墙说话的邻居，明天就隔了一个城。归零。

三维同时归零，这是并型。归零结算律对它有一个直接的预测，不是意外：

并型里，每造一个可再发生处，只解决一维；另外两维仍旧归零，停不松。三维都造了，才松。

所以设想：只把杯子单独放进手提包（形），不松；只把先后写在纸上（路，可再看），也不松；只约邻居明晚照旧通电话（土），还是不松。三维同晚按下，每一维都造了一个再发生处：新厨房里用同一只杯子，按同样的先后洗碗、擦灶台、关灯，邻居在同一个钟点隔着电话说那一句老话。这一晚，设想手松了。

这就是**联立归零**：归零的不是某一维，是三维一起。

— 再清点：停还在，当且仅当还有一维归零

这条推论给出一个干净的检验，不需要等到「同按才松」：**干预之后，把清点再做一遍。** 律的预测是：停还在，当且仅当清点里仍有一维归零。

- 单按一把以后，若清点显示还有两维归零，停应当几乎不动；
- 若清点显示只剩一维归零，停应当缩短，但不到松；
- 若清点显示一维都不剩，停应当松。

这个预测与「钥匙强弱」的解释不同：钥匙弱，是在清点没变的情况下停也不动；律说，清点变了，停才变。若清点已经显示无归零、停却原样不动（超过15%），律败，这是第五节的第六条。

— 并型要过两关

一，阳性对照。 并型的特征是「单按几乎无效」，可几乎无效也可能是钥匙太弱。所以每份钥匙手册，事先要在一批清点为单型的件上显示过有效；手册在别处灵、在这里不灵，才是并型的证据。手册在别处都不灵，是手册的问题。

二，上限。 并型占全部件的比例：不到15%，是三分上的一个小补丁；15%到25%，三分暂不判输，但要把并型的构成逐件公布；并型、无归零、不可判三项合计超过四分之一，三分就算输。

— 它为什么不是一个怪例子

单型倒是需要解释的：为什么有的悬停，一把钥匙就够？本书的猜想是：小事薄。一只杯子、一条通勤的路，多数时候只有一维是厚的，另两维薄得可以忽略，别处早有替身。东西越老越厚，三维都厚，单型就会越来越少，并型越来越多。四十年的厨房，三维都厚，也都归零。这是押注，在下面标〔待验〕。

— 本书的押注

作者押两件事，都标〔待验〕。第一，对小事，并型很少，不到15%：一只杯子、一条通勤的路，多数时候只有一维是厚的。第二，并型随东西的厚度上升。厚

度指数＝年头（分三档）＋涉及的人数（分三档）＋牵涉的步骤数（分三档），各按三分位记 1 到 3 分，相加。预测：厚度指数最低的三分之一里，并型不到 15%；最高的三分之一里，并型至少是最低那组的两倍。斜率不显著，「小事薄」的解释就作废。

一个家、一段婚姻、一个故乡，三分可能不够用。第三章的九格是三分在三界里的展开，到了那里，同一个悬停能不能同时落在两格，也会遇到同一个问题。

– 另一个候选，顺手处理

还有一个候选：舍不得一件还没有发生的事，比如一套一直没拆封的茶具，一张从没用过的健身卡，留着等将来。清点还是可以做：茶具的形，别处有没有同样的形在被用？没有，因为谁也没用过。「用掉一次」，是在形上造出第一个可再发生处。这不算反例，只给 D 提了一个问题：路一定是走过的吗？本书先不下断语：只在心里想过的先后，算不算可再发生处，交给第五节清点里「别处有没有人在走」这一问去裁决，只在心里的，按「没有」记。这一句标〔待验〕。

– 这一章交给后面几章的事

交给第三章：型乘上三界得九格，并型也会在九格里出现。交给第四章：三把钥匙的共同点，是替那束纠缠找第二承载处，形钥匙在形上找，路钥匙在路上找，土钥匙在土上找；为什么管用，是第四章的事。交给第五章：三个去向在三种型里是不是同一个样子？形上的冻是展品，路上的冻、土上的冻是什么？这里有一条预告，来自归零结算律：加可再看（拍照、上展柜、建纪念角）会让冻更深，加可再发生才化冻。交给第六章：怎样迁载。交给第八章：三型里劲都攒着，攒在哪里。

◆ 八、放回日子里 · 推到普遍

– 放回日子里

回到阿梅、老陈和郭伯。你手边大概也有一件停着的事：一只没扔的杯子，一条没改的路，一个没搬的地方。下面的办法，你可以直接拿去用。它是一个人自己试出来的读数，不是第五节那种有对照的证据。

先清点，别先问为什么。「我为什么舍不得」一出口，就把一个发动者请回了厨房，好像手是被谁拉住的。换成三个问句，问世上有什么：

- 这个样子，世上别处还有没有一件在被同样地用着？
- 这一先一后，除了我这一个早晨，还有没有别处在走？
- 这张网里的人，改了以后，有没有哪一部分在别处还聚着？

哪一问的答案是「没有」，停就多半卡在那一维。然后只做一件事：在那一维造一个可再发生处。杯子，送给天天会用的人，不要只拍照；路，请一个人在别处按同样的先后走，不要只写下来；网，约一个固定的聚会，不要只翻相册。

一次只造一个。造完，把清点再做一遍，看那一问的答案有没有从「没有」变成「有」；用手机记时间，从想动手到动手；第二天看回没回头。不用写心情，只写时间和动作。

一个例子。设想你手里有一把父亲留下的旧锉刀，你一直想收进箱子，又拿出来。

清点：这把锉刀的形，别处有没有同样的在用？没有。这套锉的手法，你父亲怎么起手，怎么收势，世上有没有别人在用？只有你，而且你近年也没用。这张网，你父亲的几位老同事，你们每年一聚？十年没聚。三问三个「没有」，三维都归零，是并型。这时不要一晚造三个，先选最薄的一维：约一位老同事，在他家的工作间里，用这把锉刀把一个小活做完。形上，锉刀在别人手里又用了一次；路上，那套起手收势又走了一遍；土上，两个人又在一起干了一次活。一晚的事，可能三维同时造了一部分。但只是设想，没有做过。

有三件事要提醒。

第一，别替别人造。 别人手里的杯子、别人走的路、别人住的房子，不是你可以替他造再发生处的。**第二，别催。** 催，是往近处推一步。在归零的那一维上催，停会变长（判决三）。刚发生的事，先让它停一会儿，比急着松开好；悬停有时是回写窗，给回写留时间，第八章会讲。**第三，亲人去世之后的遗物，请不要自己试。** 身体或心里的难处大了，请找医生或心理咨询师。

再换一个场合，用同一个办法看。一位老师要退休，办公室里堆着三十年的教案。有的教案是她每年九月翻出来用的，是用起型；有的是几十年前一次公开课的讲稿，只在整理抽屉时看一眼，是想起型。给她拍照存档，对后一类也许有用，对前一类，设想没有用。有用的，是把那份教案交给一位明年九月会拿去上课的年轻教师。那份教案里不能再有她的字，也不要紧；要紧的是明年九月，那几页纸上的做法又走了一遍。

若这位老师教的是一套带学生课间一起做的活动，那是路；这套活动随她的退休停掉，有没有人在别处接着做，是清点要问的那一处。这是设想。

一只小熊，两个孩子

孩子四岁，有一只洗得发白的小熊，耳朵快掉了。家里人想换一只新的，孩子的手抱紧了小熊。同一只小熊，在两个孩子手里，可能是两种停。

设想甲的小熊每天被抱着睡，左耳那道缝过三次的线，毛洗得贴在身上的软。清点：别处没有这只小熊的形。把一只缝成一模一样的小熊送给表弟，天天抱着，设想甲的手会松。这样的件，清点为 S 型。设想乙的小熊是睡前那一串里的最后一拍：刷牙，讲故事，关灯，抱着小熊翻身朝墙。直接换新的，乙的手不松；睡前的先后一点不变，最后一拍交给另一个抱枕，设想乙反而可能松。这样的件，清点为 D 型。

「给你买只新的」为什么两边都没用：新的不是可再发生处。这是设想，没有做过；要检验，就是第五节设计里的一格。

三问之外：什么时候不该造

不是每一次停都该松。有些停，是在保护：矛盾刚发生，回写还没完成，这时硬造出一个可再发生处，把停推过去，可能让一件还在发生的事过早地结算。第八章会讲回写窗。一个办法是看时间：刚发生不久（比如两三周内），先让它停。再看清点：三问之中，若只有一维归零，且那一维的替身很容易造，可以试；若三维都归零，不要一晚上全造，一晚一维，先造最薄的那一维。

推到普遍

两个更大的场合，用同样的办法去读。以下是按本章读法做的推演，没有检验过。

公司换系统。 管理者开培训会，列功能对照表，总有几个人迟迟不迁。同样的「不迁」可能有三种归零：旧界面某个按钮的位置（形），一套快捷键的先后是一天工作的开头（路），同事之间传文件的格式和默契（土）。功能对照表和操作手册是可再看，对用起型的形和路没有用；对路，让一位已经迁了的同事和他结对，每天把那串先后在新系统里跑一遍；对土，让整个小组一起迁、一起约定新的格式。

劝人的话里，藏着钥匙，也藏着压力。 「新的更好看，更好用」，往形端推近；「下周一起，分三步」，往路端推近；「那边也有人陪你」，给土造一个再发生处。家属对搬进养老机构的老人说「新房间比家里还好」，若他停在形上，是在形端加压，停会变长；若他停在网上，话说得再对，也不动，反而可能加长。这一点是判决三的日常版，标〔待验〕。

一家人为什么谈不拢

两个人收拾同一间屋子，一个举着旧杯子问「这个还留着干什么」，另一个说「你不懂」。常见的读法是一个固执、一个冷淡。本章的读法是：可能只有一个人

的手停住了；也可能两个人都停了，却停在不同的维上，一个递过来的是形的话，另一边卡着的是路；也可能停在同一维上，各递各的可再看，一个递过来描金边的法子，一个递过来拍照的法子，两样都是可再看，两样都不是钥匙。谈不拢，往往不是谁固执，是递过来的东西没有运行。这一点标〔待验〕。

— 一个劝人的场面，逐句清点

邻居老吴的母亲要搬进养老院，他站在母亲的旧屋里，手里拿着钥匙，迟迟没有锁门。劝他的人说了三句。

「新屋子有暖气，比这里舒服。」这是往形端推近。若老吴停在形上，会加重；若他停在网上，不加重，也不松。「下周一，分三步：先搬床，再搬柜，最后锁门。」这是往路端推近。若他停在路上，会加重。「那边也有你妈的老姐妹，她们已经住进去了。」这是在网上造一个可再发生处，若他停在网上，也许会松。

三句话，字面上都是好话。差别在，它们各自推在哪一维，又有没有造出一个再发生的地方。设想老吴的母亲其实每天早上要在屋后的小菜园里浇一遍水，那是她的一天的开头；这套浇水的先后，新屋里没有。三句话全部错过了这一维。这是设想。

— 三型不是三类人

三型不是三类人。 同一个人，在杯子上是 S 型，在通勤上是 D 型，在老屋上是 E 型，这没有矛盾。同一件事，在世上的事实变了时，也会从一型换成另一型：邻居搬走，E 就归零了。不能说「他是 D 型的人」，那就把型贴到了人身上，又把一个发动者请了回来。型是清点的结果，是悬停的型，不是人的型。

— 回到那只缸

第一章里那只搪瓷缸，还在垃圾袋上方。下一次手停在半空，照本章的办法：先清点，再造一个。

形：别处有没有同样的缸在被用着？没有，就把缸交给天天用它的人，或照样子做一只实际用起来，不要只拍照。路：缸是不是某一串先后里的一环，比如每天早上先烧水后泡茶？有，就请一个人在别处按同样的先后走。土：缸缠着哪些人、哪些地方？把其中一部分，在别处接上。

三问都有答案、停仍然不动，要回到第六节和第七节，先看有没有盖在上面，再看是不是联立。

不管哪一种结果，有一件事是确定的：缸为什么停，不需要由「谁舍不得」来回答，它由三维里哪一维的可再发生处归了零来回答。这是这一章留给第三章的东西。

带走的话

舍不得不是一种停，是三种：形上的、路上的、土上的。分法不看手停在哪里，也不看话里哪一面最显眼，看这一次改下去，哪一维的可再发生处归零。照片、日记、相册是可再看；另一只杯子被用起来、另一个人把三拍走一遍、老街坊在新处聚起来，是可再发生。只给可再看，停不松；而在归零的那一维上催得越紧，停反而越长。以回忆为用的东西例外：再看就是再发生。

小　账

第一行：这一章打开了什么？把「停」按「哪一维的可再发生处归零」拆成三型，并从一条律推出三个判决。

第二行：这一章有没有把「我」请回成发动者？全章的主语是形、路、土、清点和可再发生处；「我」只在停之后才出现。

想一想

一，想一件你手停住过的小事，先不问为什么，只问清点三问：这个样子，别处还有没有在被用？这一先一后，别处还有没有人在走？这张网，别处还有没有哪一部分聚着？

二，有人劝过你「想开点」「往前看」。那句话是在催，还是在造一个可再发生处？它催的是哪一维？

三，如果一件事要几处都造了才松，你怎样用再清点，分出它是并型，还是钥匙太弱？

◆

03

第3章

九种舍不得：三界×三种，九格的边界在哪

这一章的问题

九种舍不得：三界×三种，九格的边界在哪？

◆ 一、同一个周日，九只手

– 一、槐荫里的九只手

先回到厨房。

三号楼一单元，三〇一。那只磕掉瓷的旧搪瓷缸，正悬在垃圾袋上方。手停着，没有落，也没有收回。这一幕，第一章已经走过一遍，本章不再重走。

本章只问一件事：同一个周日，同一个小区，手停住的，不止这一只。

这个小区叫槐荫里，是虚构的，里面的人也是虚构的。把它当一块试验田来读：九扇窗，九只手，九种停。

三〇一，是那只缸。

小区东门口的小饭馆，后厨里，老师傅用了二十年的卤水，儿子买回来一口电卤锅，按键亮着。老师傅的手停在锅盖上，不按，也不关。

六号楼拆迁办，一张补偿协议摊在桌上，签字笔悬在落款处。这栋楼住了三十多年，笔尖离纸一寸。

物业要把业主群改个名。群叫「三单元互助会」，改成「槐荫里社区服务群」。群主的拇指，停在改名那一栏。

小学老师备课，新教材要用方程，她教了二十年的画线段图，笔停在备课本空白处，一个字没写。

一个读书会，办了十五年，大平台来邀请并入。群里，退出按钮亮着，拇指悬在上面。

理发店里，一头留了十年的长发，剪刀已经靠在耳边，没有合拢。

深夜两点，一部手机还亮着，工作群里又一条消息。手指在「关机」和屏幕之间来回，停。

下班路上，一个并肩走了六年的同事，上周调去外地。今天第一次一个人走到岔路口，脚步慢了下来。

九件事，姿势差不多：悬着，不落，不收。

把九只手叠起来看，有几处相同。

每一只手面前，都有一个已经发生的矛盾：用法断了，价钱算出来了，教材换了，岗位变了，人调走了。没有哪一只手，是平白无故停住的。

每一只手面前，该改的东西，却不是同一样：有的是一件东西，有的是一个名字，有的是一条路，有的是一个样子，有的是一张网。

还有一处相同，也是最容易看漏的一处：这九只手，没有一只是在「决定」。决定是有答案的，这九只手面前，没有答案，只有一个被推到眼前、又没有结算的「改」。

可是，如果你问：怎样才能让这九只手松开？答案多半是九个样。

给三〇一的缸配一只一模一样的新缸，手也许还是停；给老师傅的电卤锅教会他按键，缸的事一点没动；给读书会换个名字，退出按钮照样亮着。按下面要立的九格来读，这九个办法互相不通用，拿错一个，多半无效（这是设想，未测）。

这就逼出本章的问题：九次停，是九种，还是一种停换了九件衣服？如果是九种，九种之间的线画在哪儿？线画得对不对，别人拿去能不能照着画出同一条线？

二、本章要交的四样东西

第一，九格逐格：每格一件小事，写已发生的矛盾，写悬停的是什么，写这一格的可再发生处在哪儿，再写它和相邻两格的分界线。分界线不许用「感觉不太一样」，只许用「做哪一种改动，手就松」。

第二，一张对手覆盖图。沃尔坎（Volkan）、温尼科特（Winnicott）、库恩（Kuhn）、利科（Ricoeur）四家，各自看见九格里的哪几格。四家之外，再请记忆保存、处置仪式、持续联结、地方依恋几位近邻上场，在正文里论证差别。

第三，三个必须回答的问题：九格是否穷尽？一种舍不得能不能同落两格？若能，哪一格先结算？

第四，让九格分类失败的办法，写成预注册设计，别人拿去就能做。

本章底下有一条律，叫归零结算律，第二节讲。九格是这条律的格子化；着陆格、连格、并停、松法反转，都从它推出。

◆ 二、立论：九格是怎样排出来的

— 一、一条线管种，一条线管界

九格不是画出来的表，是两条独立的线交出来的点。

第一条线管「种」，也就是第三维是哪一维。

回忆一下 SDE 的三原理。一次运行是这样走的：原理一，两维之间的矛盾累积起来；原理二，矛盾把第三维推到「要改」的位置；原理三，第三维改了，新的样子回写，重排前两维。（用日常话说：两样东西顶上了，第三样被逼着变，变完回头改掉前面两样。）

所以，被推到改位的那一维，只可能是 S（显露出来的样子）、D（走过来的路）、E（缠在一起的土）三者之一。S 被推，叫 S 舍不得：形态改不改。D 被推，叫 D 舍不得：走法改不改。E 被推，叫 E 舍不得：纠缠网改不改。第二章把这三种立了起来，还给了一道三型判别式：看哪一种改动能让手松开。那是事后认型的办法。本章换一种认法：种由停之前已经发生的矛盾来定，松法留到后面当检验。原因在下一小节说。

第二条线管「界」，也就是那束没有第二承载处的特征纠缠，挂在哪一界。

SDE 的三界通则说：名字是一根指针，被指的都是特征纠缠聚合体，三界通用，只是聚的特征种类不同。现实界聚的是感觉特征：摸得到的重量，看得见的磕痕，听得见的声响。理念界聚的是信息特征：名字、说法、规则、推理的一步一步。自我界聚的是内感和前后相续的特征：身体里的感觉，日子一天接一天的连续，一个「样子」的前后一致。

种有三，界有三，三乘三，九格。

为了写起来不绕，本章给九格各起一个短号：现 S、现 D、现 E，理 S、理 D、理 E，自 S、自 D、自 E。头一个字是界，后一个字母是种。

这里要先立一条纪律。「种」与「界」是两条各自独立的线，不能互相推出。知道了界，推不出种；知道了种，也推不出界。比如「老屋」，既可能是现 E（悬停的是邻里和街巷这张网），也可能因为屋里一面墙，被推到现 S（悬停的是那面墙的样子）。名字相同，格子不一定相同。判格，要看当次悬停实际是怎样结算的，不看那个东西叫什么。

— 二、可再看与可再发生：九格底下的那条律

先讲一个容易混的分别，后面每一页都用得上。

老师傅的卤水，儿子替他记了二十年：几味料，几成火，哪天换的锅，记得极细，还拍了视频。翻开就能看。可是没有一个人照着它做过一锅，那口汤，仍然只在老师傅的手背上。这本日记是**可再看处**：那束纠缠能被看见、被想起、被描述的地方。照片、日记、录音、展柜、记忆，都是。

再看一个徒弟。他在灶边跟了十年，一页记录也没读过，手背上自己试出了火候。哪天老师傅不在，这口汤在另一口锅里，照样发生。这个徒弟是**可再发生处**：那束纠缠在没有这口锅、也没有这一次停的现场的情况下，把它原来那一维再走一遍的地方。S 再成一次形：另一只缸被同样地用起来。D 再走一遍：另一个人照着那套做法做出来。E 再织一次：那张网在新屋、新人中间重新连上。

两样可以分开。日记，可再看，不可再发生。徒弟，不可再看，可再发生。（这是设想的小例，用来说清分别，不是做过的检验。）

这一对区分接续泰勒、康纳顿等前人（见第一章），本书多出的只是把它用到「停」上：停何时结算、结算成什么样，由下面这条律说。

由此得出本章底下的那条律，叫**归零结算律**：当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三维结算成停。

这条律换了对停的说法。停，不是因为东西重，也不是因为东西旧，是因为改的这一下是一次归零：这口汤的可再发生处只剩老师傅的手这一处，关了这口锅，哪里也发生不了。反过来，改若只是把可再发生处从这一处挪到另一处，叫转移，不叫归零，手不停。

九格由此重述。**九格＝那束纠缠在哪一界、哪一维的可再发生处归零**。种，是被归零的那一维：S 是形态，D 是走法，E 是网。界，是这一维由哪类特征聚着：现实界聚感觉特征，理念界聚信息特征，自我界聚内感和前后相续的特征。

后面几处散着的预测，都从这条律推出，不再并列罗列。

一，**阶跃**。可再发生处从零变一，改就从「归零」变成「转移」，是质变；从一变二，只是加量。所以停顿在承载处由零到一时阶跃下降，此后边际很小。强度论、记忆量论预测的是平滑递减。

二，**型配**。可再发生必须再走的是同一维。照片能让形态再成一次形，不能让一条走法再走一遍，也不能让一张网再织一次。所以拍照只对 S 型有效。

三，**第三方可复述**。只给自己存着的私录，再发生的现场仍是这一个现场，没有离开这一次停，可再发生处没有从零变一。这条对 D 型、E 型是必要条件；S 型里有一类例外，近邻一节专门讲。

四，**冻**。东西被摆上看处，那束纠缠只剩「再看」，不再「再发生」。所以多拍照、上展柜、建纪念角，会让冻更深；让人接着用、接着做、接着走动，才化冻。这一条留给第五章，这里只记下它与记忆保存说的方向相反。

两点提醒。主语仍是发生：不是谁把东西看得重，是这一下会不会让一维没处再走。这条律也是可败的，败法在第七节写明：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。

三、判格三问

怎样判一次悬停落在哪一格？三个问句，按顺序问。每个问句是一个动作，不是一种感觉。

先有前提：这件事确实是停，手悬着，不落，也不收。悬停的完整说法有三个构件：矛盾已发生，第三维被推到改位，结算成了停。入格编码只验最后一个。前两个是本章的命题，不当门票：每一次这样的停之前，是否都有一个已发生的矛盾？这要留给设计一去查，不能由定义来担保。

矛盾问（定种）：停之前，哪两样东西已经对不上、顶上了？日子里能指认的东西，归在三样里：「样子」，现在摆出来、看得见听得见说得出的那个样子；「走法」，一直怎么做的那条路、那套次序；「网」，周围连着的人、地方、规矩。三样里有两样顶上了，另一样就被推到改位。走法与网顶上，被推的是样子，种是 S。样子与网对不上，被推的是走法，种是 D。样子与走法撞上，被推的是网，种是 E。

这一问只看叙述里停之前已有的事：用法断了、教材换了、人调走了。不许设想「改哪一样手会松」，不许看手后来怎样。看不出是哪两样的，标「矛盾对不清」，不硬判。

着陆问（定着陆格，界由它带出）：把「改」做下去，第一下碰到的是哪一束纠缠？这一下，会让它的哪一维没处再发生？这一束主要由哪类特征聚成？摸得到、听得到、看得到的，是现；写得下、说得出、推得出的，是理；只在里面感觉、在前后日子里相续的，是自。界不另设一问，从第一下碰到的东西里读出来。

连格问：同一个名字下，别的格还有没有根？它们的可再发生处，这一下碰到了没有？

三问合起来，就是一份可以交给别人的编码手册：别人不必懂 SDE，只要读得懂叙述，就能打出格号。

手册里故意没写「哪种改动手会松」。那是检验，不是编码。用松法认型、再拿松法去验型，是转了一圈回到原地。所以种由停之前的矛盾对定，由编码者在任

何干预之前、只凭叙述盲判；松法在后，另测。「某一格的种，松于相配的改动」是一条能失败的经验命题，不是定义。下面各格里的「分界线」，都要按这个次序读：先由矛盾问定种，再看这条线是否吻合。

四、新区分：着陆格与连格

一种舍不得能不能同落两格？先看三〇一的缸。缸上有现实界的东西：搪瓷的重量，磕掉的那一块，边沿的锈。也有别的东西：一段厨房里的日子，早晨泡茶的次序，一个已经不在的人的手。这些通通缠在「那只缸」这个名字上。名字是一根指针，指向一整束纠缠，这一束横跨了好几界。

手伸向垃圾袋，这个「改」的动作，第一下碰到的是缸身：重量、磕痕、边沿。这时用可再发生处来问：缸的形态，在这间厨房里，除了这一只，有没有另一只被同样用起来的缸？没有。扔下去，这一维归零。所以本章定下：

着陆格：「改」的第一下碰到的那束纠缠所在的格。这是操作定义，只看第一下碰到什么。按归零结算律，另有一条可检验的预测：这一格的可再发生处，此刻为零，悬停首先在这里结算成「停」。

连格：同一个名字所指的整束纠缠里，其他界、其他种上也有根，但这一下没有碰到的格。预测它们此刻仍有可再发生处，第一下改不使它们归零，所以暂时不单独成停。

一句话：着陆格是第一下碰到的格，律预测它的可再发生处为零；连格是这一下没碰到的格，预测仍有。

缸的连格，设想有两个。早晨泡茶的次序（自 D），假如还有人在别处照着那个次序泡，它仍有一处可再发生，缸扔了，次序没有跟着断。那个已不在的人的手（自 E），可再发生处只剩缸边这间厨房里的早晨。厨房还在，它就仍是连格；哪天厨房也腾空了，这一格才归零，自己成一次停。

一次悬停，也就是一次运行，有且只有一个着陆格，可以有零个、一个或几个连格。这个区分有三个用处。

第一，它说明了为什么同一件事，会同时像好几种舍不得。缸，既像「舍不得扔旧物」，又像「舍不得一段日子」，又像「舍不得一个人」，因为这一束纠缠横跨了现、自两界。区分之后，就能说清：这一次先停的是哪一格，后停的是哪一格。

第二，它让松开有了两条分开的路，而且都是给可再发生处。软一点的改动，补一补、换条省力的走法，是在着陆格被归零的那一维上留下一处，让「改」变成

转移。迁载，是把连格里没有去处的内容接到另一处去。两条路各管各的，别拿一条去顶另一条。这是后面判决性判据的根，第六章还要细说。

第三，它让一个很容易被偷换的说法站不住：「物只是个载体，要紧的是里面的情感。」载体是不是「只是」，不是预先能说的，要看着陆在哪。着陆在载体上，手就先停在载体上。

还有一个词：**并停**。一个动作同时使两格的可再发生处归零，又分不出先后，不强行合成一格，记成两次运行并排在场。

五、同名异格

「老屋」这个词，可以落在不同的格。

屋里有一面墙，墙上刻着量身高的痕。若第一下碰到的是这面墙的样子，是现 S。屋外是一条巷子，巷口有一家早餐铺，邻里串门的脚程，若第一下碰到的是这张网，是现 E。屋子还有一个名字，「老梁家」，门牌上这样写，信封上这样写，若第一下碰到的是这个叫法，是理 S。

同一个名字，三个格。反过来也成立：三个不同的名字，可能落在同一格。「那只缸」「那条路」「那间屋」，都可能落在现 E，只要第一下碰到的是一张网。

所以，判格不能靠名字，也不能靠物，只能靠干预前清点：停之前哪两样对不上（矛盾问），「改」的第一下碰到什么（着陆问）。两问都只看叙述里已有的事，不看任何改动之后手怎样。上面老屋的三个格，就是这样分开的：顶上的是走法与网，第一下碰到墙面，是现 S；顶上的是样子与走法，第一下碰到巷口的人情往来，是现 E。这一条，叫同名异格。它提醒编码的人：别看见「屋」就写现 E，别看见「杯」就写现 S。

六、这九格是诊断网格，不是别的

本章的九格，是种乘界的诊断网格，用来照一次具体的悬停：哪几格亮，哪一格先亮。它不是 SIO 二十七宫格，后者是显露内部的结构展开。两套东西名字里都有「格」，不是一件事。

七、四把尺：线最难画的几个地方

界难判的时候，有四把尺可以当旁证。每一把都是动作，不是感觉。它们是读者自己日子里的试探，不进设计一的编码，因为那里的叙述没有「改动之后手怎样」。

载体尺，分现与理。把同一份信息搬到另一块载体上，原样不动：旧名字写到新牌子上。手松了，停挂在原来那块实物上，是现。仍不松，停挂在名字本身上，是理。

替换尺，分理 E 与自 E。网里的成员，能不能换人而网照旧？能，偏理。不能，偏自。

媒介尺，分现 E 与另外两个 E。把这张网原样搬到另一种媒介里：当面变线上，串门变电话。手落了，说明网原来靠信息联着，偏理 E。手不落，再问下一把。（媒介尺是判界的，不是 E 行的松法。）

地点尺，接着媒介尺问。把网里的人原样迁到另一处，一个不少。手松了，网不挂在地上，现 E 退场，偏自 E 或理 E。仍不松，网挂在地上，是现 E。

– 八、拿手册走一遍：三〇一的缸

用熟例子走一遍，让读者看见编码是怎么做出来的。

一，是不是悬停？矛盾已发生：缸的用法断了，缸身上缠着的那张网还在。第三维被推到形态：扔，补，还是留着。结算成了停：手悬着。三个构件齐，进入编码。

二，矛盾问：走法断了（早晨不再有人拿它泡茶），网还在（那间厨房，那个早晨）。走法与网顶上，被推的是样子。种是 S。

三，着陆问：伸手进垃圾袋，第一下碰到缸身，摸得到、看得到，界是现。这一下，缸的形态在这间厨房里没有第二处可再发生：归零。

四，着陆格：现 S。

五，连格问：这一下没碰到、仍有可再发生处的，有泡茶的次序（自 D），有那个已不在的人的手（自 E）。连格记两个。

六，能否归格：能。着陆现 S，连自 D、自 E。

走完这六步，没有问过「补一补手会不会松」。那是下一步要拿去检验的预测，编码者不碰。

要说一句实话：着陆格容易打得一致，连格难。设计一把着陆格的一致率和连格的一致率分开报告。连格这一项，作者自己预期更低，先写在这里。

◆ 三、九格逐格

下面九格，每格用同一副骨架写：一件小事；矛盾已经发生了什么；悬停的是什么；这一格与相邻两格的分界线。分界线只用一种语言：做哪一种改动，手就松。

这些分界线要按前面说的次序读。种已经由矛盾问先定了；线上写的「如果手松了」，是对角线预测的样子，也是读者自己琢磨时的试探，不是认种的办法。试探的结果和矛盾问的编码不合，有两种可能：矛盾问编错了，或者对角线本身不成立。这两种可能，正是设计一和设计二要分开计数的东西。

写的时候，主语是发生，不是人。「手停了」，「笔悬着」，「停被结算出来」。「我」在下面九格里，要么不出现，要么出现在最后，是停住之后才显影出来的东西。

一、现 S：那只缸

小事：三〇一的缸。磕掉了一块瓷，露出黑铁，边沿有一圈锈。

矛盾已经发生：缸的用法这条路，已经走断了。早晨不再有人拿它泡茶，锈水也不能再入口。可是缸身上缠着的那张网还在：那间厨房，那个早晨，那只手端缸的姿势。路断了，土还在，两边顶上了，这是 D 与 E 顶住。

于是第三维被推到改位。缸的形态要变：扔掉，或者补上，或者留着。手伸向垃圾袋，停在半空。

悬停的是：形态改不改。

把三原理走一遍。原理一：缸的用法这条路，和缸身上缠着的那张网，顶上了，磕掉的那一块瓷，就是顶上留下的痕迹。原理二：矛盾把缸的形态推到改位，手伸向垃圾袋，就是改位被推到眼前的样子。原理三：该来的回写没有来。缸既没有进垃圾袋，也没有回到架子上，手悬着，一切卡在第三步。

这一格最容易被错认成「恋旧」。可是同一只缸，如果从来没有矛盾，一直在架子上用着，那里没有悬停，只有一只缸。按本章的命题，有停是因为先有矛盾，不是因为缸旧。旧的东西很多，并不都伴着停。

与相邻两格的分界线，看两样改动：

和现 D 的线：只把缸补上瓷、擦掉锈，用法、摆放、早晨的次序一概不动。样子改了，走法没改。预测：手若松了，悬停挂在形态上，是现 S。缸修好了，手却仍然停在「早晨拿它泡茶」这套动作面前，那么悬停挂在走法上，是现 D。

和理 S 的线：给缸换一个叫法，叫「旧物件」「老缸子」，手一动不动。叫法换了，停没有松，说明停不在名字上，在那块铁上。只有动到缸这具实物本身，手才有反应，所以是现 S，不是理 S。

二、现 D：二十年的卤水

小事：东门口小饭馆的后厨。老师傅的卤水，养了二十年：开火前先看汤色，闻一下，加料的先后不能颠倒，火候凭手背试。儿子买回一口电卤锅，定温定时，按键亮着。

矛盾已经发生：卤出来的味道，是显露出来的样子，也就是 S。可是现在饭馆那张网已经变了：外卖订单要统一口味，一天要出几百份，后厨只剩一个人，常客一批批换成了不认得老味道的人。样子和这张新网对不上，这是 S 与 E 对不上。

于是第三维，也就是走法，被推到改位。二十年走下来的那条路要不要换成按键。手停在锅盖上，不按，也不关。

悬停的是：走法改不改。

这一格最容易被错认成「守旧」或者「固执」。这两个词都在找一个主语。可是这里发生的，是一条走了二十年的路，碰上一张变了的网，路要不要改道。火候凭手背试的那种分寸，没有第二个住处，只存在这双手每天的走法里，这就是独载。第四章会用到它。

与相邻两格的分界线：

和现 S 的线：把卤出来的味道调一调，少放点盐，添一勺糖，做法一点不动。这样改，手不会松。说明悬停不在味道这个样子上。

和现 E 的线：把同样的做法，原样搬到另一间店、另一口灶上，网换了，做法没换。如果手这一下松了，说明悬停挂在那张网上，是现 E。如果搬去哪里，手都停在锅盖上，才是现 D。

再有一个只属于现 D 的松法：电卤锅只管定温，加料和看汤色仍然由手来走。走法被改了一半，手若因此松开，就是 D 型的特征。这一条，第六章再细说。

三、现 E：六号楼的一寸

小事：六号楼拆迁办。补偿协议摊在桌上，签字笔悬在落款处，笔尖离纸一寸。

矛盾已经发生：这套房子的样子，被评估成了一个数，清清楚楚。可是这套房子里的走法，算不进去：下楼先到哪个摊买豆浆，傍晚沿哪条巷子绕一圈，谁家的门虚掩着可以顺手推开。样子和走法撞上了，这是 S 与 D 撞上。

于是第三维，也就是整张纠缠网，被推到改位：要不要整张换去安置区。笔停在纸上方。

悬停的是：纠缠网改不改。

这一格最容易被错认成「恋家」。恋家说的是一种心情。这里的东西不是心情，是一张网：几十个人，几条巷，几个钟点，互相咬合着。设想这张网搬不走：咬合的地方，门、摊、巷口，都挂在这块地上。这是现 E 的独载，待地点尺来测。

与相邻两格的分界线：

和现 S 的线：屋里的家具全部带走，门框上量身高的刻痕，请师傅锯下来一并带走。样子能搬的，都搬了，笔若仍然悬着，悬停就不在样子上。

和现 D 的线：在安置区里，原样复刻走法：每天同一个钟点下楼，走同样长的一段路，买同样的豆浆。走法保住了，笔若仍然悬着，说明悬停不在走法上，在网上。

和理 E 的线：把邻里的网搬到线上，几十个人拉进一个群，天天说话。如果笔这一下就落下了，说明这张网原本是靠说话、靠信息联在一起的，是理 E。如果网搬到线上，笔仍悬着，说明这张网靠的是肩并肩的距离、串门的脚程，是现 E。

一 四、理 S：群的名字

小事：「三单元互助会」。这个微信群办了六年，半夜谁家漏水喊一声，团购拼单，谁家老人摔了，一个电话拨出去先问群里。现在物业要求统一改名，改成「槐荫里社区服务群」。群主的拇指，停在改名那一栏。

矛盾已经发生：群里说话的路数，已经定型：怎样称呼，怎样喊人，怎样接话。这条路本身没有变。可是外面的网变了：物业、街道的管理要求，把这个群放进了另一张网里。路和土顶上了，这是 D 与 E 顶住。

于是第三维，也就是这个群的显露态，也就是名字，被推到改位。拇指停了。

悬停的是：名字、说法改不改。

这一格最容易被错认成「面子」或者「念旧」。可是名字在理念界，是一根指针，指着一束纠缠：六年里，所有在这个名字下发生过的喊声，拼单，半夜的电话，都被这个名字指着。改名，是改指针。被指着的东西要不要跟着搬，才是停住的东西。

与相邻两格的分界线：

和理 D 的线：名字换了，群里的说话路数照旧，半夜照样喊，团购照样拼。如果拇指这一下就落下去了，是理 S。如果名字改了，群里却迟迟没人敢像从前那样喊一声，停的是「怎样说话」，那是理 D。

和现 S 的线：小区公告栏里，贴着一块手写的牌子，写着旧名。把牌子换成新牌，上面仍然写旧名，如果拇指松了，说明停在牌子这块实物上，是现 S。只有把旧名换成新名，拇指才动，才是理 S。

五、理 D：画了二十年的线段图

小事：小学老师备课。新教材要用方程，她教了二十年的画线段图，要不要换。备课本上，空白处一个字没写，笔停在上面。

矛盾已经发生：孩子们做出来的答案，是显露出来的样子，也就是 S。可是教材和考试这张网要求的是方程，线段图画到第三层就画不出来了。样子和网对不上，这是 S 与 E 对不上。

于是第三维，也就是推理的路数，被推到改位。笔停了。

悬停的是：推理路数改不改。

还要补一笔。线段图在她手里，不只是一种画法，是二十年里一次次把「看不见的量」画成「看得见的段」的那条路，路上沉着的，是几百个孩子那一声「哦，原来是这样」。这束纠缠，没有第二个住处。

与相邻两格的分界线：

和理 S 的线：种已由矛盾问定为 D。此处预测：把「线段图」改称「直观图」，画法一笔不动，笔仍悬着；这一条若不成立，要回头查矛盾问是否编错。

和理 E 的线：干预前清点两项。其一，停之前对不上的是样子与网（孩子的答案和新教材），不是样子与走法，种是 D。其二，第一下碰到的是那一页画法，不是那个教研圈子。此处预测：把同样的路数原样带去另一所学校、另一个年级组，笔仍停在那一页；若笔就此松了，要回头查着陆问是否编错。

这一格容易被错放。很多人把理 D 叫作「思维定势」，把它收进一个人的毛病里。可是毛病是个主语，而这里发生的，是一条推理的路，在新的网里走到了尽头，第三维被推到改位，结算成了停。主语是路，不是那位老师。

六、理 E：十五年的读书会

小事：一个读书会，办了十五年，每月第二个周六，轮流领读，读完才许讨论，迟到的罚读一段。现在有个大平台来邀请，要把它并进去。群里，退出的按钮亮着，拇指悬在上面。

矛盾已经发生：读书会的名字和样子，是几个人围一张桌子。并入之后，是几百人线上直播。可是它的走法，轮流领读，读完再说，是几个人围桌才走得通的。样子和走法撞上了，这是 S 与 D 撞上。

于是第三维，也就是这张圈子的网，被推到改位：并，还是退，还是各过各的。拇指停着。

悬停的是：圈子这张网改不改。

这一格最容易被错认成「合群」或者「怕孤独」，那是在谈一个人的性情。圈子是理念界的网，靠规则和说法联着：谁先读，谁后说，迟到罚什么。这些规矩，十五年里长成了一张密密的网。

与相邻两格的分界线：

和理 S 的线：读书会的名字改成平台署名，成员原封不动，每月照旧聚。如果拇指这一下松了，悬停挂在名字上，是理 S。

和理 D 的线：并入之后，仍然允许原来的十几个人另开一个小组，走法一条不改，轮流领读，读完再说。如果拇指松了，悬停挂在走法上，是理 D。如果名字不改、走法不改，成员却被拆散到几百人里，拇指仍然悬着，那才是理 E。

和自 E 的线：这里有一把很好用的尺子，看成员能不能替换。一个读书会，一位老成员走了，换一位新人顶上，读书会仍然是那个读书会，因为它是靠规则、靠说法联在一起的网，这是理 E。一段关系不是这样。换了一个人，那一段关系就已经不是原来那一段。所以，成员可替换，偏理 E；成员不可替换，偏自 E。

七、自 S：靠在耳边的剪刀

小事：理发店。一头留了十年的长发，剪刀靠在耳边，没有合拢。

矛盾已经发生：新岗位要戴安全帽，长发塞不进去；每天早上，打理这头发要四十分钟。这条每日的路，也就是 D，走得吃力了。另一边，认识这个人的所有人，那张网，也就是 E，里头早已把「长发的那个人」当成认得出她的法子。路和网顶上了，这是 D 与 E 顶住。

于是第三维被推到改位：显露出来的那个样子，要换一个。剪刀停着。

悬停的是：自己的样子改不改。

这一格有个要紧的观察，请先放在这里：剪刀悬着的这几秒钟里，并没有一个先在的「我」坐在那儿犹豫。先有的是剪刀靠着耳边，镜子里那头发，以及整个理发店的安静；停被结算出来之后，才冒出一句「我舍不得」。这个「我」是三号位显影的结果，不是发动悬停的那一个。第七章会专门讲，这里只用它来提醒：自我界的格，最容易被写成「一个人看重自己的样子」，那是旧本体论的写法。

这一格最容易被错认成「爱美」「怀旧」「不愿意变」。这几个词，全是性情。这里发生的，是自我界里的一个符号，「长发的那个样子」，被推到了改位。

自我界的符号，是一束特征纠缠露出来的脸，整体，稳定，独立。剪，是动这张脸。

与相邻两格的分界线：

和现 S 的线：头发剪下来，是一束实物。把剪下的发辫收进一只小盒子，留着。如果剪刀这一下就合拢了，悬停挂在头发这具实物上，是现 S。如果收了发辫，剪刀仍然悬着，那就是自 S。

和自 D 的线：样子不变，只把走法改了：换成十分钟的盘发法，四十分钟变成十分钟。如果剪刀这一下松开了，悬停挂在每日的走法上，是自 D。如果走法省了，剪刀仍然悬着，那才是自 S。

八、自 D：深夜两点的拇指

小事：深夜两点，工作群里又跳出一条消息。手指在屏幕上方，往「回复」靠一下，往「关机」靠一下，两边来回，停着。

矛盾已经发生：身体已经给出了信号：眼睛发干，心口发紧，这是显露出来的样子，也就是 S。可是工作群那张网，有一条没写出来的默契，凡事随时有回应。样子和网对不上，这是 S 与 E 对不上。

于是第三维，也就是走法，被推到改位：夜里这条随手就回的路，要不要改。手指停着。

悬停的是：习惯改不改。

这一格最容易被错认成「手机成瘾」或者「意志力差」。前一个说法，把一条走法当成了一种病。后一个说法，需要一个使劲的主语，没使上劲，才有停。可是照判格三问走一遍：停之前，身体的信号与群里的默契对不上，种是 D。主语是这条走法，不是谁没使劲。

与相邻两格的分界线：

和自 S 的线：种已由矛盾问定为 D。给群里置顶一句话：「夜里十点之后不回，早晨统一回复。」这改的是对外显露的样子。此处预测：置顶了，两点钟手指仍然伸向屏幕；若手指就此松了，要回头查矛盾问是否编错。

和现 D 的线：干预前清点看的是检验这条走法的是什么：叙述里写的是汤色与味道，还是身体的信号与群里的默契。这里是后者，界落在自我界。此处预测：把手机锁进另一间屋，触发物移走了，手指仍在空中做出那个动作；若手指就此松了，要回头查着陆问是否编错。

这一格和习惯研究最近。习惯理论说，习惯是情境触发的自动动作。自 D 不是习惯本身，是习惯碰上了矛盾，被推到改位，却结算成停。按本章的命题，有矛盾才有停；一个从来没有被推到改位的习惯，只是习惯。有没有「说不出任何变故、手却停了」的材料，设计一会去收。

— 九、自 E：岔路口

小事：下班路上。一个并肩走了六年的同事，上周调去外地。今天第一次一个人走到岔路口，脚步慢了下来。往左，是回家的近路。往右，是从前两个人下班后常去的那家小面馆。

矛盾已经发生：两个人并肩走的那个样子，缺了一半，这是 S。可是每天六点十分、同一条路、同一个岔路口，这条走法还在原地不动，这是 D。样子缺了，走法还在，这是 S 与 D 撞上。

于是第三维，也就是这段关系的网，被推到改位：这张两个人的网，要不要改成另一个样子。是改成周末约见，改成线上，还是让它散。脚步停着。

悬停的是：关系这张网改不改。

要说一句实话：这一例的矛盾对，两位编码者可能打出不同的结果。变故的发源处在网上（人调走了），有人会把「网与走法」当作顶上的两样，推出被推的是样子。手册不替他们硬判：打出不同的矛盾对，一律记「矛盾对不清」，计入分母，不剔除，设计一单独报告这一类的比例。这是手册已知的弱处，也是本章最弱的地方之一。

这一格最容易被错认成「孤独」或者「不习惯」。孤独是一个结果，是三号位显影出来的。先发生的，是一张网缺了一角，另一半的走法还在原地。

与相邻两格的分界线：

和自 D 的线：设想另一位新同事，每天陪着走同一条路，走到同一个岔路口。如果脚步这一下就松了，悬停挂在走法上，是自 D。如果新同事陪着，脚步仍然慢，说明被换不掉的是这个人，是这张网，是自 E。

和理 E 的线：看成员能不能替换。圈子可以换人，这一段关系换不了。这条线上一格已经用过。

还有一条只属于自我界的线：把网搬进电话里，每晚视频十五分钟。如果脚步松了，说明这张网原本主要靠信息联着，偏理 E。如果脚步仍然慢，说明它靠的是前后相续的日子，一起走过的六年，一个并肩的节奏，这些东西不会因为换了媒介而自动搬家。

十、九格一览

九格逐格走完，收成一张表，供查对。

格	小事	已发生的矛盾	归零的可再发生处	对角线上的试探（预测）
现 S	三〇一的缸	D 与 E 顶住	另一只缸被同样地用起来	只补瓷，手松否
现 D	二十年的卤水	S 与 E 对不上	另一双手照着火候做出来	电锅只管定温，加料仍由手走，手松否
现 E	六号楼的一寸	S 与 D 撞上	同一批邻居在新地方重新串起门	同栋邻居安置同片，笔落否
理 S	群的名字	D 与 E 顶住	旧名在别处仍被叫、被用	换名不换做法，拇指松否
理 D	线段图	S 与 E 对不上	另一位老师照着这路数教下去	线段图留作方程前一步，笔松否
理 E	十五年的读书会	S 与 D 撞上	十几个人另开小组仍守旧规矩	保住小组，拇指松否
自 S	靠在耳边的剪刀	D 与 E 顶住	半长的样子仍被认出是她	先剪短一半，剪刀松否
自 D	深夜两点的拇指	S 与 E 对不上	夜里那条回话的路被别人轮值接着走	改走法，手指松否
自 E	岔路口	S 与 D 撞上	这段关系的节奏在另一种相处里再织	周末约见，脚步松否

这张表要小心读。「已发生的矛盾」一栏，是按三方程填进去的，是矛盾问的编码样例，不是证据，不能再拿它当「规律」去证明三方程。「归零的可再发生处」与「试探」两栏，是预测，不是发现。有没有道理，要看设计一、二、四。

十一、最容易混的三对格

编码时最容易出错的，是三对邻格。

第一对，现 D 与自 D。两个都是走法。分法在于：这条走法，是被物料检验，还是被内感检验。老师傅的卤水，火候对不对，由汤色和味道说话，是现实界在检验。深夜的拇指，对不对，由「不回心里不踏实」说话，是自我界在检验。办法是干预前清点：看叙述里是谁在检验这条走法。移走触发物，手仍在空中做那个动作，只当旁证，偏自 D。

第二对，理 E 与自 E。两个都是网。分法是替换尺，成员能不能换人。两者可能并停，比如那个十年的老友群。遇到分不开，宁可记并停，不要硬分。

第三对，现 S 与理 S。两个都是样子。分法是载体尺：一只缸，与「缸」这个字。

这三对之外，其余的邻格，靠矛盾问就能分开。

– 十二、九格改变了什么

九格摆出来，至少改变两件事。

第一，量度有了对象。若用一个数去量「舍不得」：持有多久，估价多高，评分几分，一个数就把九种停压到了一起。九格的预测是，同样评五分，现 S 的五分，补一补会松；理 D 的五分，补一百遍也不松〔预测，未做〕。

第二，后面几章有了坐标：第四章分别讲现 S、D 型、E 型怎样发生，第九章讲迁格，都要一张有格的地图。

– 十三、本章自己的新区分：松法反转

前面的着陆格、连格、并停，分的是「停在哪儿」。还有一个区分，分的是「松在哪儿」，叫**松法反转**：两次强度相同的停，对同一张软改动卡，给出相反的反应，一次松，一次不松。

用律来读，它不神秘。一张卡松不松，看它有没有在被归零的那一维上留下一处可再发生。改样子的卡，给了 S 一处，对 S 格有用；对 D 格，走法那一维仍是零，没有用。

它和「强度」是两件事。强度论说，停有轻重，补偿越多手越容易松，松法是一条平滑的坡。松法反转说，在强度相同的地方，同一张卡能让一只手松开，对另一只手毫无作用；而且谁松谁不松不是随机的，是矛盾问在停之前就能写下来的：矛盾对是走法与网，卡是改样子，松；矛盾对是样子与网，同一张卡，不松。

它也不是旧话「因人而异」。「因人而异」把差别放在人身上，只能事后说。松法反转把差别放在停之前的矛盾对上，事前写得下来，写下来就能输。

◆ 四、四场决斗：每家看见了九格中的哪几格

四位对手，每位一节。写法是同一个三步：先把对方说到最强，包括它最能解释的现象；再指出它在哪一维、哪一界失明；最后用一件小事当场裁决。四场打完，再请几位近邻上场，最后画一张对手覆盖图。

– 一、沃尔坎的联结物：离悬停最近，也只占一格半

先说到最强。

沃尔坎在1972 年的论文《The Linking Objects of Pathological Mourners》（载《Archives of General Psychiatry》27 卷，215–221 页）〔参 92〕里提出了「联结物」；1981 年的专书《Linking Objects and Linking Phenomena》〔参

93〕，副题是复杂哀悼的形式、症状、元心理学与治疗，把它写成一整套临床理论。

联结物是帮哀悼者与逝者保持联系的东西。它可以是一块表，一件外套，一张旧椅子，也可以是一个动作、一种认同的方式，所以他同时谈「联结物」和「联结现象」。

这是四位对手里最接近悬停的一幅图。有物，有矛盾，没有结算：哀悼既没有完成，也没有消散，被留在一个可以管得住的东西上。他的临床路线，是把停住的哀悼重新带回工作中，这几乎就是迁载。所以，本章不会说他看错了。他看对了一格，看得很深。

还有一处，也要说到最强：他的联结现象不只是物。动作也可以联结。这等于说，他已经看见了半格走法：每年忌日擦一遍的那个动作，是现 D 的一角。

再说失明。

第一，他看见一格半。分得清的是现 S：手里那件实物；半格是现 D：联结现象里的动作。看到一角的是自 E：和逝者的那一段关系，但这一段被他放在「病因」的位置上，不是当作一格悬停来处理。其余六格，没有位置。

第二，他的联结，没有种。一件联结物上，挂的可能是形态（不许它变旧变脏），可能是走法（每年忌日一定要拿出来擦一遍），可能是网（它摆在哪个位置，谁可以碰）。按九格的预测，这是三种停，三种松法；在他的概念里是一团，都叫「联结」。

第三，他的理论是在复杂哀悼的临床里长出来的，书名里就有这几个字，停被放在偏离常轨的位置上。九格里的停，不是毛病，是一次运行的一种结算态。任何人，在任何一格里，都会进入。

第四，他的联结物在丧亲之后出场。停之前的事，也就是矛盾怎样累积、第三维怎样被推到改位，不是他的概念要管的。九格里的停，有前史：三原理的前两步，先于停。这也是九格敢在停之前就写下预测的地方。

最后用一件小事裁决。

把案例放进他的地盘：假如三〇一的缸，是去世母亲用过的。他的概念，读成联结物，没有问题。九格读成：着陆在现 S，连着自 E。两家的读法，在「把来历讲出来，停有可能松动」这一点上碰到了一起。这一点两家一致，不拿来裁决。

再把案例拿出他的地盘：槐荫里那位教了二十年线段图的老师，笔悬在备课本上。没有逝者，没有联结物。他的概念并非不能延伸：联结现象本来就可以不是物。延伸之后，他的概念能说「这支笔是一个联结」，说不出的是，该用哪一张卡

才松。九格给的预测是：先由停之前的矛盾对定种（样子与网对不上，种是 D），再预测「换叫法」不松，「保留一半画法作为过渡」松〔预测，未做〕。分歧只在这一项：谁能事先说出，卡该落在哪里。

二、温尼科特的过渡客体：中间地带是一整块

先说到最强。

温尼科特1953 年的论文《Transitional Objects and Transitional Phenomena》（副题是对第一件「非我」占有物的研究，载《International Journal of Psycho-Analysis》34 卷）〔参 97〕，讲婴儿的第一件「非我」占有物：一块毯子的角，一只小熊，一段咿呀的调子。

它不在里面，也不在外面，落在「中间地带」。大人对它有一条默契：永远不去问「这是你自己造出来的，还是别人给你的」，这个悖论要被容忍，不是被解决。1971 年的《游戏与现实》〔参 98〕，他把中间地带一直扩到游戏、艺术、宗教，也就是文化经验。

这一家有三处特别值得佩服。

一，他容忍悖论，不把东西硬分到「内」和「外」。这和 SDE 反对先在的内外，方向一致。

二，他没有把物看成单纯的替身。他说，它「不是乳房」和它「代表乳房」同样要紧。物的实在，本身有分量。

三，他的范围不止于物。咿呀的调子、睡前的仪式，也是过渡现象。也就是说，他看见了做法，也看见了理念界的一片。

还有一个想法，和第八章的回写窗几乎是同一件事：他写物的命运，是被慢慢地、允许地撤去投注，不是被遗忘，而是被搁进边缘。撤，要时间；时间本身是保护。

再说失明。

他把中间地带，当成整块。毯子的气味，是形态；睡前拖着毯子绕屋一圈，是走法；毯子所在的那个床边，哪个人在床边，是网。三种停，在他那里同属一个「过渡」。九格里，他的整块，压在了现 S 上，向现 D、理 D、自 S 各伸了一只手，剩下的格没有碰到。

再有，他给停开的出路只有一条：等，让投注慢慢撤。时间对很多停管用，九格接受。可是九格还要问：时间对独载的停也管用吗？一束纠缠只有这一处承载，等了二十年，它还是只有这一处承载。（独载在第一章讲过，这里只记下分歧。）一位六十岁的人手停在旧缸上方，等待不一定自动使它松开。

最后用一件小事裁决。

选两个相邻的格，现 S 与自 D 的边上，一个很小的现象：同一头长发，剪刀在耳边靠着。

他的概念，最顺的推论是：容忍这个停，给它时间。这个推论本身没有错。可是中间地带里，没有「先改哪一样」的位置。九格给出的是两条不同的预测：先把走法省了，换成十分钟盘发，如果剪刀松了，是自 D。先把剪下的发辫收进盒子，如果剪刀松了，是现 S。两条预测，可以拿去试，也可以拿去证伪。他的概念没有排除它们，只是没有给出它们。

三、库恩的范式：抵抗有好理由，好理由各有各的路

先说到最强。

库恩的《科学革命的结构》（1962）〔参 55〕讲，常规科学是在范式里解谜。反常攒了不少，旧范式也不会被放下，除非有另一个范式可以接手；放下一个，总是同时接受另一个。这种抵抗，不是愚蠢，是科学家不被轻易分心的保障。换范式像格式塔转换，有人一辈子也转不过来。书里引了普朗克（Planck）的话：新的科学真理不是靠说服对手取胜，而是对手渐渐老去，新一代长大（第十二章）。

但把库恩说成「只能等」，是把他说窄了。两处可以看出来。

一，1969 年的后记〔参 55〕，他把范式拆成四类成分：符号概括、模型、价值、范例。不同成分，不是同一块铁板。其中范例，是学生靠做习题学会的那一套样板，近乎只能在手上学会的东西。

二，1977 年的《Objectivity, Value Judgment, and Theory Choice》（收在《The Essential Tension》）〔参 56〕，他列出好理论的五条标准：准确、一致、范围、简单、丰产。他说这五条是理论选择的共同基础，但每一条都不精确，合起来又常常指向不同的方向，不同的人给不同的权重。所以选择里有判断，不是算法。

所以，库恩完全可以预测：卡在「价值」上的人，要用共同价值去说；卡在「范例」上的人，要用新的范例去训练；卡在符号概括上的人，要重新表述。不同成分，不同路。这和九格的「种不同，松法不同」，是同一个方向。本章接受，并且不拿它来裁决。

再说失明。

分歧只有一处，也是最要紧的一处：他的四类成分，是按内容分的：公式，图景，价值，样板。一位具体的老师，今天卡在哪一类上，他的概念不规定要看停之前的什么，只能去听她怎么说。九格主张，卡在哪儿，可以从停之前的矛盾对事先

说出来：样子与网对不上，卡的是走法；走法与网顶上，卡的是样子；样子与走法撞上，卡的是网。

另外，他的单位是共同体。个人的停，在他那里是共同体承诺的派生物。至于现实界的仪器与实验台，自我界那种转不过去的皈依感，他把它们当范式的附属。

最后用一件小事裁决。

先说清楚：库恩的案例多是历史上的大转折，哥白尼，拉瓦锡，爱因斯坦。拿一个教研组里的小事去判他的科学史命题，是错位的，本章不做。本章只拿它裁决一个问题：他的四成分，能不能被拿来事先预测一位老师卡在哪儿？

设想同一个教研圈里三位老师，面对同一份新教材。一位，卡在「线段图」这个叫法上，同事们都叫它「直观图」。一位，卡在画法上，方程在她手里画不出线段图的一目了然。一位，卡在教研组上，离开原来这个组，等于离开十几年的一桌人。

四成分的编码者，按内容归类，会把前两位归到「符号概括」和「范例」，第三位归到「价值」或者「共同体」，要听她们说了什么才能打出来。九格的编码者只看停之前的事：第一位，是小组里的说话路数和学校统一的叫法顶上了（走法与网顶上，被推的是叫法，种是 S）；第二位，是孩子的答案和新教材对不上（样子与网对不上，种是 D）；第三位，是画法和调组的安排撞上了（样子与走法撞上，种是 E）。

然后预测：换个叫法，只松第一位；保留画法作为过渡，只松第二位；保留小组，只松第三位〔预测，未做〕。这个预测，可以不等世代更替，当场就验。设计二把两种编码放在一起，比谁预测得准。

四、利科的叙事同一：自我界看得最全，停却被放在叙事之后

先说到最强。

利科的《作为他者的自身》（1990）〔参 75〕把「同一」拆成两种：idem，是样子的同一，性格、习惯归在这里；ipse，是自身性，最典型的是守诺言，人变了，诺言还在。叙事同一站在两者之间做中介。

他最强的一点，恰恰是不肯先给一个现成的主体。笛卡尔式的、先在的「我思」，他不要；他要的是一个破碎了的「我思」（英文常译 shattered cogito）：自身要经过叙事的中介、经过他者，才一步步构成。他的另一个关键词是「证验」（attestation）：对自己是那个在行动、在承受的人，有一种不靠证明的确信。守诺这条材料也很难对付：样子变了，诺言还在。

放进九格，它恰好有位置：与他者的约定，是一张自 E 的网，样子（自 S）变了，网还在。他看出了自我界三格之间会互相牵扯，比本章前面的写法更细。习惯，是自 D。沉淀下来的认同，是自 S，也是自 E。「他者在自身里面」，更接近于说，自 E 不是外部的东西。

这一家，在自我界里，是四家中看得最全的。按他的理论，还能推出一条值得认真对待的预测（这是作者的推演）：软改动碰到的是 idem 那一层，碰不到 ipse，所以在自我界，改样子、改走法，不会让守诺那一类的停松开；能让它松的，是重新讲述，把「我」重新编进一个新的故事。

再说失明。

第一，他只看见自我界。现实界与理念界的六格，要么没有位置，要么被接回自我，成为「我的物」「我的观念」。

第二，分歧不在他预设了先在的主体——他没有预设。分歧在时间次序：他的自身，经过叙事才成形，那么自我界的停，也是在叙事的中介里成形的。九格的主张更窄也更硬：停先于讲述。一次运行卡在第三步，用不着先有一个故事。故事（「我是个随叫随到的人」）是停之后才冒出来的，是三号位显影的东西，这一点第七章再展开。

第三，因此，他的概念和九格会在两处给出不同的预测：其一，自我界的软改动卡，利科的最强版本预测低，九格的对角线预测，匹配的那一张高；其二，不会讲述的停，利科的版本预测不该有，九格预测照样有。

最后用一件小事裁决。

先说第一处，它能当场试。自 D 那个深夜的拇指，匹配的软改动是「改走法」，比如把手机锁进另一间屋。利科的最强版本预测，这种改动碰不到自身，手指不会松；九格预测，矛盾对是样子与网对不上，种是 D，匹配的走法卡会让手指松。两条预测相反，设计二里同一批志愿者的回答就能分开。

再说第二处，只是一个方向，不是裁决。三到六岁的孩子，对自己的依恋物，不肯被一模一样的复制品换掉（胡德（Hood）与布鲁姆（Bloom），2008，《Cognition》106 卷，455–462 页：有依恋物的22 个孩子里，4 人当场拒绝复制，其余18 人中只有5 人选了复制品；没有依恋物的对照组，13 人〔62%〕选了复制品）〔参 42〕。

这些孩子的讲述能力有限，却已经有清楚的拒。利科一派可以回答：孩子活在被大人讲述的世界里。所以这只算一个方向。要裁决，需要另一个设计：找说不出自己习惯、手却清清楚楚停了的人。只要找到，叙事先在就难自圆其说；找不到，九格这一句就要撤回。这一点，第七章再用。

五、近邻上场：记忆保存、处置仪式、持续联结、地方依恋

四位对手之外，最近的邻居在消费者研究、哀伤研究和环境心理学里。它们离「讲出来、拍下来、办结它」最近，也离九格最近，要在正文里论证差别，不能只说「设计里再看」。

先立尺子：四组双分离。对同一件手停住的小事，问两个互相独立的问题。有没有可再看处，也就是留下了记录？有没有可再发生处，也就是有人能在这口锅、这一次停之外，把那一维再走一遍？交叉起来是四格：①可再看＋可再发生；②可再看、不可再发生；③不可再看、可再发生；④皆无。

近邻合起来的最强读法，可以叫「记忆保存说」（这是作者把几家合起来的读法，不是任何一篇的原话）：停之所以松，是因为意义被保全了、被转出了、身份丢失的感觉缓解了。这些都是看处的事。所以它预测②≈①松，③≈④不松。归零结算律预测相反：③≈①松，②≈④不松。

用一件小事当场示范这两格。老师傅的卤水，儿子替他把做法写了十几页，拍成视频，存得妥妥当当（②）。老师傅的手仍停在锅盖上：这口汤再发生的地方，仍只有这双手。日记写得再细，没人会做，那碗汤还是停在那里。换一个设想：儿子一个字不记，每天在灶边跟着做，做了一个月，手背上试出了分寸（③）。老师傅关火那天，手没有停。徒弟会做，没有一页记录，手松了。（这是设想的小事，用来示范两格，不是做过的检验。）

处置仪式。麦克拉肯（McCracken）1986 年的《Culture and Consumption》（《Journal of Consumer Research》13 卷）〔参 63〕讲，物转手时，前主人的意义要靠处置仪式清除。拉斯托维卡（Lastovicka）与费尔南德斯（Fernandez）2005 年的《Three Paths to Disposition: The Movement of Meaningful Possessions to Strangers》（《Journal of Consumer Research》31 卷4 期，813–823 页）〔参 57〕研究有意义的物品交给陌生人，画出三条处置路径，辨认出一种叫「iconic transfer divestment ritual」的仪式，并指出自我感的共享让物品能越过买卖双方的界线。

最强的读法是：意义被清出、被转出，停就松。这一家有一半与归零律同路：它写的是物被一个愿意接下它的人接走，这正是③里的承接者，本章不拿「物被接走」去反驳它。分歧在另一半：仪式办全了，来历讲清了，接手者却把物收进柜子，不用，不做。

意义转出说预测该松；归零律预测，对手艺工具这类 D 型物，做法没有一处可再发生，手仍停。设想两套老厨刀：一套交接时办了仪式、讲了来历，接手的人供

进柜里，一刀没切过；另一套不办仪式，一个字不说，对方天天拿它切菜。按归零律，前一套手仍悬着，后一套松了〔预测，未做〕。

持续联结。克拉斯（Klass）、西尔弗曼（Silverman）与尼克曼（Nickman）1996 年的《Continuing Bonds: New Understandings of Grief》〔参 50〕把哀悼从「切断」改写成「与逝者保持联系」，沃尔坎的联结物是这一线里最具体的物。最强的读法是：联系保持得越好，哀悼越能安放，不必割断。

这一线的联系，多数在看处和想起处：留着遗物，对逝者说话，想起。归零律不反对，下面回忆型一格，想起就是它的维。分歧在 D、E 型：逝者留下的是一套做法（每年忌日包的那种饺子），或一张网（每年聚到老屋的亲戚）。联系写得再密，没有人再包那种饺子，没有人再聚，手仍停。持续联结强调「联系在不在」，归零律问「联系的那一维有没有人在走」。

地方依恋。弗里德（Fried）1963 年的《Grieving for a Lost Home》〔参 29〕，写波士顿西区居民被迫搬迁后的哀伤，把它连到社区关系与空间认同的失去；富利洛夫（Fullilove）后来叫它「根的震荡」（root shock）〔参 32〕。斯坎内尔（Scannell）与吉福德（Gifford）2010 年的《Defining place attachment: A tripartite organizing framework》（《Journal of Environmental Psychology》30 卷1 期，1–10 页）〔参 80〕把地方依恋拆成人、地方、过程三部分。

最强的读法是：搬迁的哀伤连在关系与空间认同的失去上，把地方的记忆保存下来，该能缓解。设想六号楼的拆迁办，一种做法是替每户拍影集、录口述史（②），另一种做法是同一栋楼的邻居安置在同一片，不留任何记录（③）。记忆保存说预测前者松；归零律预测后者松，前者笔仍悬着〔预测，未做〕。有一点九格自己也认：现 E 比地方依恋窄得多。邻居原样迁到新地，手若松了，这张网就不挂在地上，是别的 E，不是现 E。这是地点尺的内容。

一个现成的反证，以及对它的修正。温特里奇（Winterich）、雷切克（Reczek）与欧文（Irwin）2017 年的《Keeping the Memory but Not the Possession: Memory Preservation Mitigates Identity Loss from Product Disposition》（《Journal of Marketing》81 卷5 期，104–120 页）〔参 99〕：一项田野研究里，鼓励人们在捐出有情感的物品之前先拍照，捐赠增多；五个实验指出，机制是减轻对身份丢失的感受。

照片是本人自存的，没有交给任何承接者，是②那一格。若律说②≈④，这就是现成的反证，不能绕。

这一修正是在正面对上温特里奇等人（2017）的结果之后补入的，属事后修正，读者应当如此看待。它守得住那条律的理由是：可再发生必须再走的是同一维。当那束纠缠所缠的那一维本身就是「被想起」，也就是以回忆为用的纪念物，再看就是再发生：照片让「被想起」这件事在缸之外再走了一遍，可再发生处由零变一。这一类叫**回忆型**，只落在 S 的两格：现 S（母亲留下的缸，摆在架上就是为了想起她），自 S（那个「长发的样子」，留着就是为了被想起）。

理 S 不算：名字的维是被叫、被用，不是被想起。盲编码按「这件东西的用，是不是被想起」判。同一只缸，日日拿来泡茶，不是回忆型；收起来只为想起，是。所以温特里奇等人的结果能否算这一格的读数，要等把他们的物件类型按手册重新编码之后才能判定。这个修正自己的独立检验，是下面事先登记的一条预测：D、E 型上，自存照片的效应显著变弱。

反过来，当所缠的一维是用法（D）或网（E），再看不等于再发生。由此得到一条可败的推论：**同一张自存照片，在九格上的效应不是一个数，是一个分布。**

自存照片	现	理	自
S	回忆型：大；日用型：零或很小	零	回忆型：大；其余：零或很小
D	零	零	零
E	零	零	零

「大」指自存照片组比什么都不做的组高25 个百分点以上，「零」指不超过10 个百分点。这是预测，不是已有的结果。温特里奇研究的是人们要捐出的有情感的物品，这类物品里回忆型占多少，作者不预设。在 D、E 型上，有效的是交给能接着做、接着用的人，且不留记录。所以「第三方可复述」只在 D、E 型上是必要条件，S 型的回忆型自存即可。

另有两位，是方法上的提醒。波兰尼（Polanyi）说我们知道的比我们能说的多（《The Tacit Dimension》，1966）〔参 71〕，现 D 里老师傅的火候正是这类知识，光讲出来传不了手艺，要靠师徒，这一条九格与他一致。

尼斯贝特（Nisbett）与威尔逊（Wilson）1977 年（《Psychological Review》84 卷）〔参 66〕指出，人讲自己行为的原因，常常是事后编的；海特（Haidt）2001 年（《Psychological Review》108 卷）〔参 36〕讲直觉先于理由。所以设计里，志愿者只被问「手停在哪儿」，不被问「为什么舍不得」。

六、对手覆盖图

四场打完，把四家各自看见的格，画成一张表。

先说表里的符号。● 表示这一格的悬停，对手有独立的名目，并有对应的解释。◐ 表示这一格的现象他看到了，但并入了别的名目，没有按这一格自己的方式来解释。○ 表示没有。

对手	现 S	现 D	现 E	理 S	理 D	理 E	自 S	自 D	自 E	●／◐／○
沃尔坎	●	◐	○	○	○	○	○	○	◐	1／2／6
温尼科特	●	◐	○	○	◐	○	◐	○	○	1／3／5
库恩	○	○	○	◐	◐	◐	○	○	○	0／3／6
利科	○	○	○	○	○	○	◐	●	◐	1／2／6

表后有四点读法。

第一，四家里没有谁看见超过四格，每一家带●的格，最多只有一格。

第二，现 E 一列全空，四家都没有处理。这一格不是没有人写过：弗里德的搬迁哀伤、斯坎内尔与吉福德的地方依恋、富利洛夫的根的震荡，都在这一格附近，已在上一节请上场。至少，这一格有人看见，不是四位对手。

第三，每一家的「家」，都是固定的：沃尔坎的家是现 S，温尼科特的家是现 S 偏现 D，库恩的家是理念界一整块，利科的家是自我界。四家各占一角，各管一种松法。

第四，这张图是作者的读法，不是定论。它的每一个符号都是一个主张，别人拿对手的原著去核，可以把符号改掉。下面的证伪条件里，专门留了一条给它。

对手一方，可以这样反驳：把我的概念收成一格，是把我说窄了。这个反驳是正当的，也是有用的，因为它指出了符号该改在哪里。本章欢迎。每改一个符号，覆盖图就更准一点。改到某一家在它的「家」之外另得两个●，「各占一角」的说法就败。

◆ 五、三个必须回答的问题

– 一、九格穷尽吗

先说结论：在 SDE 内部，九格是穷尽的；可是这个穷尽，只是理论给的担保，担保不算证明，所以下面要把「第十格会从哪儿冒出来」摆在桌面上，让别人去找。

穷尽的理由有两条，分别对应两条线。

种这一条线。一次运行里，原理一和原理二只有 S、D、E 三个角色在场：两个在矛盾，一个被推到改位。所以被推到改位的那一维，不会有第四个候选。

界这一条线。三界通则说，名字所指的都是特征纠缠聚合体，现实界聚的是感觉特征，理念界聚的是信息特征，自我界聚的是内感和前后相续的特征。三类特征，没有第四类。

三乘三，九。

可是这里有一个陷阱，必须自己先堵住：不能把穷尽写进定义。如果规定「凡是舍不得，一定在这九格里」，那么任何例子都只会证实它，永远证伪不了。本章的做法是反过来：九格是靠三个动作（矛盾问、着陆问、连格问）打出来的，打格的人可以如实回答「打不进去」。「无法归格」是编码手册里一个合法的选项。只有这个选项存在，穷尽才有可能被拆穿。

那么第十格会从哪儿来？作者先替别人想了两个最有可能的候选，每一个都给出自己的预测。

候选一，「界间格」。设想一段经历，一落笔它就定了：笔尖悬在纸上。看上去，悬停不在三界里的任何一界，在从现实往理念上升的那条通道上。作者的预测：着陆问会把它落在理 S，因为落笔的第一下碰到的是句子，也就是信息特征；经历本身挂在现、自两界，是它的连格。

候选二，「未发生格」。设想通讯录里一个前任的号码，删除键亮着，拇指悬着；辞职信写好了，没有发出去。悬停的对象，是一个还没有发生的可能。作者的预测：「可能」是一个名字，一个说法，落在理 S，连着自 E。

两个候选，都是预测，不是已经做过的检验。作者先写下归格，是为了让它们能输：若编码者把它们归成「无法归格」，两位仲裁者又各自独立、一致地认为是同一种新东西，那就不是被吸收，是第十格。这个门槛写在设计一里。

二、一种舍不得，能不能同落两格

这个问题要分两半答。

前半：同时着陆，不能。一次悬停，也就是一次运行，种是唯一的，因为第三维只有一个；着陆格也是唯一的，因为「改」的第一下，只碰到一束纠缠。

后半：同时在场，能，而且常见。有三种同时。

第一种，一落多连。三〇一的缸，着陆在现 S，连着自 D（泡茶的次序）、自 E（和一个人的那一段）。一处着陆，两处连带。日常说「这不只是一只缸」，说的就是它。

第二种，并停。一个动作同时使两格的可再发生处归零，又分不出先后。设想一个十年的老友群，要不要解散。拇指的第一下，既改了这个群，理 E，又改了群里

那几位老友之间的联系，自 E。这时不勉强合成一格，记成并停：两次运行并排在场，各按各的记账。

第三种，序停。连格的可再发生处，在后一次改里才归零。缸扔了，厨房还在，那个早晨还在，自 E 仍是连格。隔了些日子厨房腾空，这一格才归零，冒出第二次停。两次运行，一前一后。（序停的后一次，往往和第五章的「欠」靠得很近。）

所以答案是：不能同着陆，可以同在场。最容易出错的地方，是把在场当成着陆，于是说「这既是 S 型，又是 E 型」，就什么都没说。

三、哪一格先结算：三条规则

在场的格不止一个时，哪一格先结算成「停」？三条规则，依次用，每条都是个动作，别人可以照做。

第一条，着陆先。按着陆问，找出「改」的第一下碰到的那束纠缠，它所在的格先结算。连格要等着陆格的「改」被做出来，或者被迁载走，才有可能作为第二次停显出来。着陆格由「第一下碰到什么」定，不由「手最先停在哪儿」定。两者吻合不吻合，是设计三要查的事，不写进定义。

第二条，可再发生处少的先。如果是并停，两束纠缠同时被碰到，就问一句：「如果改完又反悔，哪一束能原样要回来？」要不回来的，就是可再发生处更少的，先结算。比如那个老友群：群可以重建，一个新群，拉回原来那几个人，不难，是一处可再发生。

和某一位老友之间那一段，换了人就不是它，一旦断了，原样要回来很难，可再发生处最少。所以自 E 先结算。可检验的预测是：给出「先解散群，保留和每位老友的单线联系」的方案，拇指松得快；给出「保留群，断掉和其中一位的联系」的方案，拇指松不开〔预测，未做〕。

第三条，平局并记。回头问也分不出高低，就记并停，各自按三个去向记账，不许合并成一格。

用三个例子走一遍。缸：着陆格只有一个，现 S，第一条管；连格要等缸的去处定了，才可能冒出第二次停。老友群：拇指第一下碰到两束，是并停；群可以重建，人难以要回，第二条判自 E 先结算。一张印着旧职称的名片：换掉它，第一下碰到的，既是那张纸（现 S），也是那个称呼（理 S）；纸可以重印，称呼也可以改回，两束一样容易回头，第三条管，记并停。

规则判的是结算的先后，不判轻重。先结算的，不一定更要紧，只是先停住。

— 四、两个常见的反驳

反驳一：现实界的物里，不是总有自我界的东西吗？界哪里分得开？回答：分不开的是内容，分得开的是着陆。物里带着自我界的东西，那正是连格。「改」的第一下，碰到的是物身，还是一个名字、一个样子，可以问，可以回答。分的不是东西，分的是第一下碰到什么。

反驳二：九格不说「谁」，同一件事，有人停了，有人不停，怎么解释？回答：同一个名字，在不同的地方，指着的不是同一束纠缠。同样一只旧缸，在三〇一，缠着一间厨房；在别处的货架上，什么也没缠。同样一次改名，在有六年半夜喊声的群里，是改指针；在一个刚建的群里，只是改一个字。是否悬停，要看改的这一下会不会使一维归零，不看某个人的性情。第七章会专门讲。

◆ 六、判决性判据：双分离，与对角线

前面说九格，现在要问：有没有一种现象，只有这条律能事先写下，别人的概念事先写不下？有，分两层。

第一层，双分离（主判据）。近邻一节立了尺子，设计四做实验。同一件手停住的小事，分四组：①有记录、有承接者；②有记录、无承接者（详尽的私录、照片、日记，无人能照着做）；③无记录、有承接者（交给能接着做、接着用的人，不留任何记录）；④皆无。记忆保存说预测②≈①松，③≈④不松。归零结算律预测③≈①松，②≈④不松，在 D 型、E 型上尤其明显。例外只有一类，回忆型，近邻一节已写。判败：若②显著优于③，归零结算律败。

第二层，对角线。双分离问的是「有没有可再发生处」，对角线问的是「在哪一维给它」。先立前提：软改动有三种。改形态：补一补，换个叫法，先改一半的样子。改走法：换条省力的路，保留一半。保网：让成员一起走，保住小组，安置在同一片。（E 行的软改动写成「保住网的咬合」，不写「换个媒介」：换媒介是判界的尺，不是 E 的松法。）

用律来读：一张软改动卡松不松，看它有没有在被归零的那一维上留下一处可再发生。补瓷，让这只缸仍在被用，是给 S；保留一半走法，让那套手法仍在被走，是给 D；保住小组，让网的咬合仍在，是给 E。给错了维，被归零的那一维仍是零，手不松。

所以九格预测：任取一格，三种软改动里，恰好有一种能让手松开，就是给对那一维的一种。S 格松于改形态，D 格松于改走法，E 格松于保网。这条对角线在现、理、自三界里一样成立，界只决定那种改动具体长什么样子：现 S 的改形态是补瓷，理 S 的是换叫法，自 S 的是先剪短一半。

对角线分两半，由不同的人、在不同的时间做。前半是编码：在任何干预之前，由盲编码员只凭叙述，用矛盾问定出种。后半是检验：之后另测每张卡对这个人松不松。种若是错的，对角线就塌：矛盾问打出 D，匹配的走法卡却不松。两边没有一边靠另一边定义，所以它能输。

对手能预测到什么，先承认。库恩的四类成分，沃尔坎的联结物与联结现象，都留了「不同的卡，效果不同」的口子；沃尔坎与温尼科特的最强推论是「把意义讲出来」和「给时间」。这两条对很多格都有效，九格也预测有效，但有条件：讲出来要讲给能接着做、接着用的人，或所缠的正是被想起（那是迁载与回写窗，第六章、第八章的题目）；利科的最强推论是在自我界重新讲述最有效。分歧只有一项：谁来事先说出，这一只手该落哪张卡。

于是判决的现象有三个。一，双分离：在 D、E 型上，没有记录但有承接者，比有记录但无承接者松得多。二，松法反转：同一界里相邻的两种停，对同一张软改动卡，给出相反的反应。自 D 松于「省走法」，自 S 不松；理 S 松于「换叫法」，理 D 不松。三，谁松谁不松，由停之前的矛盾对盲编码，事先说得出，这是对手事先写不出的部分。

这些都是可以做的预测，不是已经做过的结果。做法在下一节。还要补一句：对角线上松开的，是软改动；它没有说软改动之后，整束纠缠有没有去处。软改动松开了手，不等于迁载发生了，更不等于舍得。这是第六章的题目。

◆ 七、预注册设计与证伪条件

下面四个设计，都没有做过。本节写的是「怎样做」和「做出什么就算本命题错了」，写在结果出来之前，别人拿去就能照着做。

— 一、设计一：编码一致性（主检验）

问题：别人拿着这份手册，不懂 SDE，能不能把一件「手停在半空」的小事，稳定地打进同一格？尤其是，种能不能只凭停之前的事，被稳定地打出来？

材料。收集240 条短叙述，每条80 到200 字，讲一件手停住的具体小事，要写到停之前日子里发生过什么变故，不写后来怎样处理。来源有两路：一路是招募志愿者，每人写一件；一路是公开的、已匿名的整理、搬家、转行类文字，取得同意后使用。收集者是两位，既不参与编码，也不是本书作者。叙述里不出现任何 SDE 术语。条目随机排序，不按九格配额取样，以免把结果做进样本里。

筛选。另有一位筛选者，先判每条是不是悬停：矛盾已发生、第三维被推到改位、结算成了停，三样齐不齐。不齐的标「非悬停」，不进编码，比例照实报告；附表另报含与不含「矛盾对不清」条目的 κ，免得剔除之后抬高一致性。

编码者。两位，互相独立，不是作者，不是 SDE 学员，也不知道本书的预测。回忆型一栏，由不知道设计四的编码者在看到任何效应数据之前打完，其 κ 单独报告。先用两小时学手册，再用20 条练习稿试打，练习稿不进分析。两位仲裁者，彼此独立，只处理两位编码者的分歧和「无法归格」。

编码字段，按顺序填：

一，矛盾问：停之前，样子、走法、网三样里，哪两样已经对不上（或写「矛盾对不清」）；二，由此推出的种（按手册里的对照表机械推出，编码者不另加判断）；三，着陆问：「改」的第一下碰到什么；四，界；五，着陆格；六，连格有几个，各在哪格；七，能否归格：能归、并停、无法归格；八，那一维是不是就是「被想起」（回忆型）；九，这一下之后，那一维在别处还有几处可再发生处（零、一、多）。

统计量：九格的 Cohen's κ，两位编码者之间；矛盾对的 κ；界的 κ；着陆格的一致率；并停率；无法归格率；矛盾对不清率。κ 的95% 区间，用自助法重抽样 2000 次求得。

阈值，预先定死，不许事后调：

九格 κ 的点估计不低于0.70，区间下限不低于0.60。矛盾对的 κ 不低于0.75。界的 κ 不低于0.70。回忆型判定的 κ 不低于0.70。矛盾对不清的条目，不超过总数的10%。两位编码者都标「无法归格」的条目，不超过12 条（总数的5%）。

矛盾对的 κ 过不了线，意味着种不能在干预之前被盲编码，对角线判据的前半就塌了。后面的设计二不必再做。

判败：

任何一条阈值没达到，说明九格分类在这份手册下不可靠。可以修手册，再测一轮，但要重新预注册，阈值不许跟着改。

第十格出现：两位编码者都标「无法归格」，并且两位仲裁者各自独立、结论一致地把它们归成同一种新东西，超过12 条（总数的5%），九格即败。

正式编码之前，先做一轮试跑：30 条材料，修一次手册。试跑的数据不进正式分析，试跑之后手册和阈值都冻结。

防偏另有四条。

第一，编码手册和全部阈值，在收集材料之前，登记在公开的预注册平台上，登记之后不改。第二，志愿者写叙述时，不给他们看九格，只给一句话：「写一件手停在半空的小事，写停在哪儿，写停之前日子里出了什么变故；不要写你为什么舍不得，也不要写你后来怎么处理。」这样，他们交上来的，是停，不是理由。第三，编码者之间不商量；仲裁者不知道哪条是谁编的。第四，材料、手册和结果一并公开，别人可以重做。

二、设计二：对角线干预（判决性检验）

问题：松开的办法，是不是确实随种走，并且三界一样？种是停之前定的，松法是之后测的。

对象。招募120 位志愿者，每人挑出一件自己让手停住过的小事，要求是具体的物、做法、名字、习惯或者关系，不限格。第一步，志愿者写下叙述（要写到停之前的变故，不写后来怎样），这时不给任何方案卡。第二步，两位编码者用设计一的手册，各自独立地做矛盾问和着陆问，格号封存，志愿者本人不知道自己被判在哪一格。第三步，才发卡。每一格至少要有12 人，不足就继续招，直到够数。

拟卡。每张卡由一位拟卡者按固定模板拟成；拟卡者只看叙述，不看格号，不知道哪一张「应当」是匹配的。

操作。每位志愿者拿到七张方案卡：

第一张，改形态（补一补，换个叫法，先改一半的样子）。第二张，改走法（换条省力的路，保留一半）。第三张，保网（让成员一起走，保住小组，同片安置）。第四张，无关卡：改一个与三者都无关的东西，比如把动手的日子挪后三天，用来量「任何一张卡都会让人松一点」的底噪。第五张，讲述卡：把来历讲出来，或者录下来，自己存着，再动手。

它是看处，不是发生处。第六张，承接卡：把物或做法交给一位能接着用、接着做的人，不留记录。它给的是可再发生处，各格都给。第七张，听而不接卡：把来历和做法讲给一位愿意听的人，对方听完，不接着用，不接着做，也不留记录。它有人在场，没有可再发生处，用来切开「有人在场」与「可再发生」。

七张卡的出示顺序，用拉丁方轮换，抵消顺序影响。

观测量。主观测量：对每张卡，是「当场动手」，还是「还要再等」。辅助观测量：读完卡到作答之间的停顿秒数。

预测。九格给出的预测是：每位志愿者的三张软改动卡里，只有与盲编码的种相配的那一张，「当场动手」率不低于70%，另两张和无关卡都不高于30%。承接

卡各格都不低于70%；讲述卡与听而不接卡，除回忆型 S 格外，都不高于30%（这一项同时是双分离在设计二里的小样）。

竞争模型。同一批志愿者，另请几类编码者，各按对手的最强版本，预测每人该落哪张卡：只按界编码的；只按种编码、忽略界的；按库恩四类成分编码的（编码者可以读志愿者的谈话）；按利科式预测的（自我界里讲述卡最高、软卡低）。命中的算法：模型指出的那张卡，恰好是该志愿者三张软卡里唯一「当场动手」的那张，算一次命中；几张并列，算半次。九格的命中率，须比每一个竞争模型至少高15 个百分点，才算赢。

判读。矛盾对不清的志愿者按未命中计入分母，不剔除，否则会抬高匹配率。匹配卡与不匹配卡「当场动手」率之差，记为 d，95% 区间按自助法求。

d 不小于40 个百分点，且区间下限不小于25：对角线成立。

d 在25 到40 个百分点之间：方向成立，强度不足。「恰好一种」这个强命题撤回，改写成「匹配的那一种松得最多」，并且重测。

d 小于25 个百分点，或区间含零：对角线败。

匹配卡的当场动手率不高于无关卡加15 个百分点：同样是败，匹配只是底噪。

另一种败法：如果界改变了对角线，也就是同一个种，在现、理、自三界里，匹配的软改动各不相同，那么「种和界是两条独立的线」这一条也败。

局限，一并写明：志愿者只能是回忆得起自己停过的人，停得久、没解开的事更容易被想起，这是选择效应，报告里附上「事后是否已松开」的自述作协变量；「当场动手」是志愿者自己的回答，是假想的选择，和真实行为之间有距离。设计二只算第一轮，设计四加了十四天的行为回访。

三、设计三：先结算规则

问题：着陆先，难回头先，这两条是不是站得住？

第一条的检验，做成前瞻的，不事后回看叙述，这样「着陆」和「第一次停」就不是同一条信息编了两遍。志愿者在第0 天，对一件新近要动手的事，回答一个问题：「这个动作做下去，第一下碰到的是什么？」一位编码者据此标出着陆格，格号封存。之后十四天，志愿者每天用一两句话记下「有没有哪里又停住了、停在哪儿」，不看格号。

另两位编码者只看这些日记，不看第0 天的回答，标出每次停落在哪一格，次序如何。检查：日记里第一次出现的停，是不是落在着陆格。被问着陆问，本身可能改变之后停在哪儿，所以一半志愿者第0 天不被问，着陆格改由编码者只凭叙述打出，两半的吻合率分开报告。

阈值：吻合率不低于80% 算成立，低于60% 判败。60% 到80% 之间算存疑，要加样本重做。

第二条的检验，是一个小型的情境对照。取并停的条目，为每一条拟两张方案卡：一张保住难回头的那束，改容易回头的那束；一张反过来。预测：前者当场动手率，高于后者至少25 个百分点。判败：差小于10 个百分点。

— 四、设计四：双分离（主判据）与近邻对撞

问题：「可再看」与「可再发生」能不能分开？分开之后，松的是哪一个？

对象。288 位志愿者，每人一件自己让手停住过的小事，叙述与盲编码同设计二。按盲编码分四层，每层72 人：回忆型 S 格（现 S 或自 S，且那一维是「被想起」，如纪念物）；其他 S 格（日用的缸、名字、样子）；D 格（现、理、自三格的 D）；E 格（三格的 E）。层内随机分到六组，每层每组12 人。

①可再看＋可再发生：留详尽记录（照片、录音、日记），并把物或做法交给一位能接着用、接着做的承接者。

②可再看、不可再发生：只留记录，自存，写到最细；不交给任何人。

③不可再看、可再发生：只交承接者。S 层把物交给会接着用的人；D 层当面教一遍，让对方做一遍；E 层把网里的人迁进新的关系或新的地点。志愿者与承接者都答应不拍、不录、不记。

④皆无：对照。

⑤两处承接：在③之上再加第二位承接者，仍无记录。

⑥听而不接：把来历和做法当面讲给一位愿意听的人，对方听完，不接着用、不接着做，也不留记录。预测与④相近：D、E 型上，⑥比③低至少25 个百分点。若⑥≈③，则起作用的是「有人在场」，不是「可再发生」，律败。

观测量。当场动手率；十四天内是否实际动手（回访，附一句说明或动手后的照片）；动手后一周内「又冒出一次停」的比例。承接者是否确实照做了，另记，用来核查③是否名副其实；没有照做的，按②处理，不剔除。

预测，各按最强版本。

记忆保存说：只要记忆被保全，②≈①高于③≈④，且与层无关；加承载处，效果随记忆量平滑增加。

归零结算律：

一，双分离。其他 S、D、E 三层合并（每组36 人）：③≈①，比④高至少25 个百分点；②≈④，差不超过10 个百分点。这也就是「第三方可复述」的检验：③比②高25 个百分点以上。

二，回忆型例外。回忆型 S 层：②比④高至少25 个百分点，②≈①（再看即再发生）。「②减④」在这一层与其余三层之间的差，不小于15 个百分点。同一张自存照片的效应分布，由此落到前面那张九格表上。

三，阶跃。从④到③（承载处由零到一），上升不低于30 个百分点；从③到⑤（由一到二），再上升不到10 个百分点。

判败：

一，其他三层里，②显著优于③（③减②的95% 区间上限小于零）：归零结算律败。

二，其他三层里，②比④高10 个百分点以上，且与回忆型层的交互小于10 个百分点：自存记录在 D、E 型上与 S 回忆型同样有效，回忆型例外败，律也败。

三，回忆型层里，②比④高不足10 个百分点：修正败。先按温特里奇等人的原做法重复一遍，仍不一致，修正撤回。

四，③到⑤的增幅不小于④到③增幅的一半：阶跃败。

样本按检出25 个百分点设，小于这个量的差只作方向读。败一条，只撤那一条，不牵连九格的分类；一、二都败，归零结算律整个撤回。

五、让九格失败的条件

下面这些现象，只要出现一条，本章的命题就要改写或者撤回。

一，第十格。设计一里，有5% 以上的叙述，两位编码者都归不进九格，而且两位仲裁者独立、一致地认为是同一种新东西。

二，手册不可靠。设计一里，九格 κ 没达到阈值，修一次手册、重测一次，仍没达到；或者矛盾对的 κ 没达到阈值，种不能在干预之前盲编码，对角线判据的前半塌了。

三，对角线不成立。设计二里，匹配卡与不匹配卡的差不足25 个百分点；或者九格的命中率没有比竞争模型高出15 个百分点。

四，着陆先不成立。设计三里，第一次停落在着陆格的比例低于60%。

五，覆盖图被推翻。两位独立的核对者，回到四位对手的原著，为任何一格找到「按悬停来解释」的独立名目，并且彼此一致，那一格的符号就要改写。改写之后，哪一家在它的「家」之外另得两个●，「各占一角」的说法败。

六，界不独立。设计二里，同一种在三界里要求不同的匹配改动，种与界两条线互相推出，二维的格子就退成一维。

七，双分离败。设计四里，其他三层的②显著优于③，或回忆型例外不出现，或阶跃不出现：对应的那一条败。

这七条各自能单独成立或败。前两条查格子能不能被别人稳稳用起来，第三、四条查格子有没有预测力，第五条查覆盖图，第六条查骨架本身，第七条查这条律与近邻分歧的几处。

— 六、结果出来以后怎么读

先写好各种结果的读法，免得事后各取所需。

设计一的阈值都过：分类可靠；并停率高（三成以上），要把并停当常态来写，这算着陆格要改，不算九格败。设计一过了、设计二不过：九格可能只是一副好用的标签，对角线判据撤回。设计二的差落在 25 到 40 个百分点之间：「恰好一种」撤回，改写成「匹配的那一种松得最多」，重测。设计二过了、设计三不过：先结算规则重写。

没有一种结果，被预先安排成「本命题照样成立」。这是预注册的意义。

◆ 八、放回日子里 · 推到普遍

— 一、回到槐荫里

回到那个周日。三〇一的厨房，那只缸还在垃圾袋上方。用判格三问走一遍：停之前，走法断了，网还在，种是 S。「改」的第一下碰到缸身，是现实界，这只缸的形态没有第二处可再发生：着陆格，现 S。再按对角线预测：只补瓷，用法不动，手该松。

连着的呢？早晨泡茶的次序，那个已经不在的人的手，是自 D 和自 E。它们没有因为缸被补了就多出一处可再发生，是连格。

于是这一天三〇一能做的事，有两种，不是一种。一种，补瓷，擦净，摆回窗台：软改动，动的是着陆格，缸留下了，连格也留下了，什么都没搬家。另一种，把这只缸的来历一页纸写下来，或者对着手机讲一遍，再把缸放进垃圾袋：迁载，接住的是连格。这条路怎么走，第六章再细说。两种做法都不是错的，要紧的是不拿其中一种去顶另一种的位置。

再看别的几扇窗。下面几句是按九格的预测来读的，不是做过的结果。

东门口的电卤锅，不靠「想开点」，也不靠「儿子是为你好」。这是现 D。儿子把做法记得再细，是看处；要松，得有人在灶边把火候接着走，或者电锅只管定温、加料和看汤色仍由手来走。

六号楼的那一寸，不靠劝「房子只是砖头」。这是现 E，松法在网上：同一栋楼的邻居，安置在同一片。

群主的拇指，不靠「名字只是个名字」。这是理 S，改名字，不动群里说话的路数，拇指会松。

老师的笔，不靠「新教材比老办法好」。这是理 D，线段图留下来，作为方程之前的一步，笔才有可能落下。

读书会的退出按钮，不靠「并入是大势所趋」。这是理 E，保住小组，是第一步。

理发店里的剪刀，不靠「头发而已」。这是自 S，先剪短一半，再说。

深夜两点的拇指，不靠「保持健康的作息」。这是自 D，走法要有人轮值接着走，光置顶一句话是不够的。

岔路口的脚步，不靠「会有新朋友的」。这是自 E，这张网换了人，就不是原来那张。

九扇窗，九种劝，一句「想开点」，一句也没对上。

二、推到普遍

九格的好处，在于把一句泛泛的劝，拆成九句具体的话。

一个家里，老屋的门槛前，老人的脚停着，儿女急着劝。「老屋太旧了」是对着现 S 说的，「新小区有电梯」是对着现 D 说的，对着的都不是悬停挂着的那一格。要是挂着的是现 E，是门口那几个说得上话的邻居，劝一千遍「老屋太旧了」，也不管用。

下一次，在说「他怎么就是想不开」之前，先问三句：停之前，哪两样对不上？改的第一下碰到什么？有没有连着的？

如果一定要劝，先把劝话换成问句：「现在手停在哪儿？」「如果只补一补，行不行？」「如果只换条省力的路，行不行？」「如果只把那几个人带上，行不行？」哪一句让手松了一点，就多了一条线索；格要由停之前的事来定，松不松只当旁证。问句不要求对方先想通，想通是一件需要主语的事，问句只问：停在哪儿。

三、明天能试的一件事

找一件手最近停过的小事，拿一张便条，写四行。

第一行：停之前，样子、走法、网，哪两样已经对不上？

第二行：这个动作做下去，第一下碰到什么？

第三行：除了它，还有什么跟着它？

第四行：这件事的做法或用处，除了这里，有没有别处还有人在走？只有照片、日记，不算。

三天以后回头看这张便条：有没有一件事，第二次停住了？停在哪一格？不要写某个人为什么舍不得，只写「手停在了哪儿」。

带走的话

舍不得有九格，不是九种心情，是三种停落在三界里。格号不靠感觉，靠动作。停，是因为改的这一下会让一维没处再发生；松，是给那一维留下一处。日记是看处，徒弟是发生处，办法随种走，不随名字走。

小　账

第一行：开门，还是关门？开了一扇：一句「想开点」，拆成了九句具体的话。关了一扇：「放不放得下」这种问法，换成了「停在哪一格」。

第二行：本卷的病是什么？舍不得被讲成一种心情，一个人的内在状态。本章治法：不写心情，写格；不写谁，写可再发生处在哪儿。

想一想

一，最近一次手停在半空的小事，按矛盾问、着陆问、连格问走一遍，格号是什么？另一个人拿同一份手册，会打出同一个格号吗？

二，一件旧物，既像现 S，又像自 E。把「改的第一下碰到什么」说清，它的着陆格是哪一格？连格有几个？

三，你手里有一件东西，已经拍了很多照片，也有人愿意接着用它。哪一边更像松的原因？如果说不清，那是看处，还是发生处？

◆

本编总账

看见停，数出处

这一编只做一件事：把「停」从一句感叹，变成一件可以数的事。

第一编只做了一件事：把「停」看清楚。账要算清，得把三章立下的东西，和每一章留给自己的那条「输法」并排摆出来。

章	问的是	立下的	能让它输的一条
第一章	情感，还是悬停	悬停；独载；可再看与可再发生；归零结算律	给一只一模一样的新缸，外加三倍补偿，停顿缩短四成以上，补偿要价也跌到新品市价的一半以下
第二章	一种，还是几种	形上、路上、土上三种停；型是照办之后归零的那一维；清点三问	在做法型、关系网型的东西上，只可再看的一组显著优于只可再发生的一组
第三章	几格	九格；判格三问；着陆格与连格；三条先结算规则；松法反转	有 5% 以上的叙述归不进九格，两位仲裁者又独立地认定是同一种新东西

舍不得不是一份重量，是一个数目：缠在这件东西上的那一束，除了这一处，别处还有几处能把它再走一遍；改的这一下若使它归零，第三维就结算成停。

三章是一条线上的三个台阶。第一章先把词立住。悬停停在答案之后，与停在答案之前的犹豫之停不同；它要三样齐备：矛盾已发生，第三维被推到改位，那束纠缠只有一处。卡尼曼与特沃斯基、塞勒、贝尔克、鲍尔比各自说中了一角，称的是痛、是价、是「我的成分」、是恋的强度，都在称缸有多重。本书问的是另一件事：放在几处。主判据把可再看与可再发生拆成四组，让「称」与「数」在同一批东西上分出高低；最便宜的松开办法，也许不是给东西，是给去处。

第二章把一个词拆成三种。形上的停，改的是样子；路上的停，改的是走法；土上的停，改的是那张网。阿梅的旧杯、老陈走了二十年的路、郭家的老屋，手都停在半空，停的却不是一回事。分型不看手停在哪里，也不看话里哪一面最显眼，只看清点：照办之后，哪一维在别处再也找不到一处能走。章里押了一条违背常识的预测，在归零的那一维上催，停反而变长。章末还摆了一个三型都归不进的候选，搬家前夜的最后一只箱子，三维一起归零；本书押它是少数，并给了上限，并型、无归零、不可判三项合计超过四分之一，三分就算输。

第三章把三种放进现实界、理念界、自我界。九格由两条互不推出的线交出来，格号靠停之前的矛盾对盲编码打出，松法留到后面另测。沃尔坎、温尼科特、库恩、利科各占一角，没有一家看见超过四格，现实界 E 一列四家全空。章里还回答了三个问题：九格在理论内部是穷尽的，但担保不算证明；一次停不能同着陆，可以同在场；在场不止一格时，着陆格先结算，可再发生处少的先结算，平局并记。

这一编也收回了几样东西。一是「越重越难舍」：重量论各家的预测，被放进了会输的设计里。二是第一章最初的硬话，「私录一律不算第二处」：对上温特里奇等人的研究以后，补入了回忆型例外，再看即再发生。这是事后修正，它自己的检验放在做法型和关系网型上。三是「分类一劳永逸」：九格是诊断用的网格，不是已经验过的定律。

三章合起来，没有一个数据。设计写得越细，越要老实：它们是别人拿去就能做的计划，不是做过的结果。九格表里「已发生的矛盾」一栏，是按三方程填进去的编码样例，不能反过来拿它当证据。

这一编也有几处自认最弱的地方，各章写在自己的末尾，这里汇到一处。第一章：把「停」落到视频里的手速和时长，是新的读数，没有现成的验证，预试里若读数不稳，设计要整体重做；强度论和记忆保存说都可以打补丁，能挡住补丁的，是所缠之维的交叉和阶跃，而它们取决于编码和量表准不准；样本不够时，等效检验既证不了等效也证不了差异，所以先写了「无法判定」的触发条件。第二章：小事薄、并型少，是作者押的注，标着待验，厚度指数的斜率不显著，这个解释就作

废。第三章：覆盖图里的每一个符号都是作者的读法，别人回到对手的原著去核，可以把符号改掉。

留给下一编的，是三个往前走的问题。第一，既然停是一次结算，这次结算是怎样发生的，停住之前的那半秒里发生了什么。第二，结算出来以后，停往哪里去，欠和冻是不是同一件事。第三，既然松开靠的是多立一处，那一处从哪里来，什么时候不该立。

停看清了，问题立刻追上来。它是怎样发生的？第二编从手停住之前的那半秒讲起，数出可再发生处，再问它往哪里去，怎样松开。

◆



第　二　编

舍不得怎样发生、怎样运行

编　序

第一编把停看清楚了，第二编要问它从哪里来，往哪里去，怎样才能让它松开。通行的说法容易把舍不得讲成一种状态：有的人有，有的人没有，有了就有了。本书把它讲成一次发生：缸身上早就缠着一团东西，走法和纠缠网在同一只缸上碰了头，同一个位置被提出两个不相容的要求，第三维被推到改位，回写找不到落脚处，于是结算成停。发生有开头，也就有结局和办法。这一编因此是全书里最贴近日子的一编：每一章末尾，都有几件明天就能试的小事。

三章，一章问一件事。第四章从厨房里手停之前的半秒讲起，把悬停的发生完整走一遍，再用一个电磁炉面板和一个退出群聊的拇指，各走一遍 D 型和 E 型，给出充分条件和怎样不等手停就数出可再发生处；请勒温、费斯廷格、普罗查斯卡与迪克莱门特、蔡格尼克四位对手上场。第五章问悬停怎样结束：改了而有了去处，是走完；改了而没有去处，是欠；没有改而停被写进周围，是冻；并给出在结局之前就能分辨它们的三个问题。第六章问怎样松开：舍得是迁载，讲出来，办结它，续写到别处；九格各有一条路，还有一条刹车，回写窗还开着的时候，别在今天松。

这一编的反差是：人们总劝停着的人「想开点」，劝得越用力，仿佛越有益；可这三章的画面是，催着松，常常催出一次空松，手落下去了，可再发生处没有立起来，后面跟着回悔和回捡；多拍一些照片、多摆一个纪念角，常常让冻更深。按本书的预测，对做法和关系网这两类东西，加的是看处，冻深；加的是发生处，才化冻。

04

第4章

悬停是怎样发生的

这一章的问题

悬停是怎样发生的?

◆ 一、开篇：手停在半空之前

— 厨房里的半秒

设想这样一个下午。收拾厨房，收到最后一格柜子。

前面的活儿干得顺。过了期的调料倒掉了，缺口的碗叠进纸箱，一只没了盖子的保温杯，拿起来看一眼，就进了袋子。垃圾袋撑着口立在脚边，已经半满。

柜子最里面压着一只搪瓷缸。白底蓝口沿，身上一朵褪了色的花。口沿磕掉了硬币大的一块瓷，露出底下发黑起锈的铁。把手上的漆也蹭花了。

手伸过去，捏住缸沿，提起来，朝袋口送。

送到一半，停住了。

缸悬在袋口上方一拃高的地方。袋子张着口等，缸在手里。厨房很静，冰箱的压缩机响了一声，又歇了。

你多半在某个收拾的下午遇到过这半秒。有的停得短，短到旁边的人看不出来；有的停得长，长到缸被擦干净，放回了柜子最里面。

平常的说法只有一个词：舍不得。

本书前三章回答的是「它是什么」。第一章说，它不是一种情感，是一次悬停；第二章把悬停分成三种；第三章把三种铺成九格。这一章换一个问法：**这个停，是怎样一步一步发生出来的?**

「是什么」可以停在起一个名字上，「怎样发生」不行，它要求把每一步都指给别人看。

一 先把看得见的摆出来

先不解释，只摆。这半秒里，看得见的有五样。

第一，手已经伸出去了。缸离开了柜子，正往袋口走。动作已经开了头。

第二，前面几十件都过去了。同一条规矩——坏了的、不能用的、占地方的，扔——在这个下午跑了几十遍，每一遍都顺。

第三，缸正好落在这条规矩的范围里。磕掉了瓷，露了铁，不好再盛水喝茶。照规矩，没有悬念。

第四，没有谁打断。没人喊，没电话，没东西掉在地上。这个停是从动作里头长出来的，不是外面塞进来的。

第五，停在半空。没放回去，也没放进去。「半空」不是没动，是动到一半：放回柜子是一种结局，落进袋子是另一种结局，半空是这两种结局都还没有发生的那个位置。

要解释的，就是这五样怎样凑到了一起。

一 一种一开口就走偏的答法

最顺口的答案是：这只缸对一个人有分量，那个人对它有感情，感情拉住了手。

这个答法有一处毛病：还没解释，先安排了一个发动者，让他站在手的后面使劲。可这半秒里，没有任何东西能把这个发动者指给我们看。看得见的只有手、缸、袋口和那条规矩。「我舍不得」这句话，是停住以后才说出口的。

第七章会把这件事专门拆开：那个「我」是停住的那一刻才显出来的，是结果，不是起头的那一个。本章先照这条铁律走：**不从「一个人感到」起手，从「手停住了」起手**。凡是需要一个发动者才讲得通的地方，一律改写成：什么在发生。

一 这一章怎么走

本章用三样工具把这半秒拆开：三个方程，说形态、走法、纠缠网怎样互相牵着；六条路径，说从哪个入口去看；123 原理，说事情怎样一步一步往前推。

拆完以后，本章立一条律，叫**归零结算律**：改，会使那束纠缠再发生的地方归零，第三维就结算成停。全章的预测，都从这一条推出来，不是并列罗列的。

它的要害是分开两个常被当成一个的东西：**可再看处**和**可再发生处**。讲出来、拍照、办仪式、订计划，这些做法在日子里看上去都像在帮手松开；哪些只添了可

再看，哪些添了可再发生，第五节一家一家对。第六节给出别人拿去就能做的判决性设计，并写明遇到什么，本章就错。

这对词接续泰勒、康纳顿等前人（见第一章），本书多出的只有一件：把这一区分用到「停」上，得出归零结算律——停结算在归零处，是 0 到 1 的阶跃，载体还要与型相配。这是待验的推论。

◆ 二、立论：一次悬停的发生

– 先认三样工具

三个方程。 一次发生里，有三样东西同时在互相撑着，缺了哪一样，另外两样都站不稳。

第一样是显露（S）：这只缸以什么样子被看见、被摸到，本书说「形态」。第二样是差异序列（D）：一连串的切分和推进，把一件事走成一条路，本书说「走法」。第三样是特征纠缠（E）：手感、声音、气味、样子，还有谁、哪一天——这些特征缠在一起、一起发生的那一团，本书说「纠缠网」；说到其中某一束时，就叫「那束纠缠」。

三个方程是这三样互相撑着的写法：S = F(D, E)，D = G(S, E)，E = H(S, D)。F、G、H 是占位的记号，没有写出形状，所以本章没有一步结论是从式子里算出来的；它们只用来指出：三条同时成立，没有哪一条排在另外两条前面。

六条路径。 同一件事，可以从不同的入口去看：S→D→E，S→E→D，D→S→E，D→E→S，E→S→D，E→D→S。排在最后的，是最后被推动的那一维。悬停恰好和「排在最后的是谁」连在一起。

123 原理。 事情往前推，是三句话。第一句，两维之间起了矛盾。第二句，矛盾把第三维推到要改的位置。第三句，第三维一改，反过来改写那两维的关系，这一笔叫回写。悬停，就是走到第三句的门口，卡住了。

– 第一步：那条切分的差异，怎样一路推到缸跟前

先看走法这一维。

收拾厨房，是一条线在往前推：线的这边叫「留」，那边叫「扔」。这就是差异——把一堆东西切成两边的那一刀。一个下午切了几十刀，这一串切分，就是一段差异序列。

这条线用「处」做尺子：能不能盛水，漏不漏，占不占地方，一眼就量得出来。这样的尺子有两个特点。一是顺手：第十件还要看一眼，第三十件，手几乎是

自己过去的，走法有惯性。二是只有一种刻度：它量的是缸身上的功能特征，刻度之外的，不是量错了，是根本没有对应的格子。

于是这条线一路推到了柜子最里面，搪瓷缸被放到尺子下面：磕掉了瓷，不好再盛水，按刻度，该扔，一点含糊都没有。到这里为止，切分没有错，也没有迟疑。麻烦出在线推到的这个地方，早就有东西了。

— 第二步：缸身上早就缠着一团东西

再看纠缠网这一维。这只缸身上，缠着这样一团东西：

手上的：铁胎的分量，比看上去沉；提把的时候，拇指压的那个位置，漆早就被磨花了；水烧开了，缸壁烫手，要垫毛巾；磕掉的那块瓷在口沿上，指尖一摸就找得到，一圈硬边。耳朵里的：勺子碰着缸壁，叮当一声，清脆，带一点铁的哑；缸搁上灶台，闷闷的一响。眼睛里的：口沿那一圈蓝，最深；缸身上一朵褪了色的花；磕掉的那块，露出发黑起锈的铁。鼻子里的：茶叶末的苦，热铁的味道。

脑子里的：「这是那只老缸」，这样一个称呼；「那年搬家，磕在楼梯拐角上」，后半句总有人接：「当时一屋人都笑了。」再往里一层：冬天天没亮就起来烧水的那个人，和进了厨房已经有热水等着的安稳。

这些东西不是各管各的。手一捏上缸沿，叮当声、茶味、那个天没亮的早晨，会一起被带出来，一牵都动。这就是「特征纠缠」：不是先各自长好、再用线连起来，而是在同一场里，互相牵着，一起发生。「搪瓷缸」三个字，只是一根指针，指着这一整束。

有三点要留意。第一，这一束不是这个下午造出来的，早在规矩到来之前，它就像土壤一样沉在那里。收拾是来的人，纠缠是在的地方。第二，用处这把尺子，只量得到这一束里的一根线：盛不盛得了水。这根线断了，其余的线一根也没断；磕掉的那一块，反倒成了新添的一根：「那年搬家」。第三，这一束分布在三个层面：手上耳边的是现实界，称呼和那句话是理念界，那种安稳是自我界。

于是这条线推到缸跟前的时候，推到的不是一个「没用的旧缸」，是一束纠缠恰好落脚的地方。

— 第三步：矛盾发生，第三维被推到改位

走法和纠缠网，在这只缸上碰了头。

走法这一维，要把形态算成「袋子里的东西」；纠缠网这一维，要把形态留成「这只缸」，因为那一束，正是靠这只缸的样子才发生着。S = F(D, E) 同时收到两个互相不相容的输入，算不出同一个 S。这不是两股力在拔河，拔河只是力气大小不

同，加一点力气总能分出胜负。**矛盾，不是力量的对比，是同一个位置上要求不相容。** 这是 123 原理的第一句。

第二句跟着来：矛盾把第三维，也就是形态，推到要改的位置。缸离开柜子，朝袋口去，手伸出来，捏住缸沿，提起来。

这里要立一条线，本章叫它**改位线**：改，已经开始的那一刻。越过这条线之前，形态原地不动，缸还躺在柜子里，只是被看了一眼；越过之后，形态已经在动。线之前的那一段，叫迟疑；线之后的这一段，才是悬停。迟疑时什么都还没有动，悬停时动作已经起了头，又停在半路。

第三句：形态一改，要回写。缸落进袋子，走法这边又多切了一刀，一切顺畅。可纠缠网这边，E = H(S, D)：形态换成了「袋子里的东西」，走法又早已不再烧水泡茶，这个式子里，能让那束纠缠继续发生的位置，一个也不剩。回写要有地方落，这一笔没有地方落。

于是整次运行结算成了：停。形态既不回到柜子，也不落进袋子，悬在半空。

停，不是有什么东西把手拉住了。停，是第三句话没有落脚处，被结算出来的。

「结算」要说清，免得读成有个会计在里头算账。两维的要求最后都落到形态上，在那里过一遍数。

过数有三种结果：改了，账平，回写落地；一方撤了，矛盾没有了（缸是完好的，用处的尺子不要它去袋子里），随手放过；还有一种，账记下了，该过的数过不去，形态已经被推出来，回写没有地方落，这笔账挂在那里，既没有销，也没有退。这就是半空。它和平衡不一样：平衡里两股力相抵，系统安静地待着；挂着的账是半途的动作，带着一个没有了结的数，不会自己消失。

结算没有一个算账的人，账是在那里发生的，不是谁在算。

「回写没有地方落」，到底是缺了什么？下面两节把它说准。

一 可再看，和可再发生

先拆一对容易混成一个的词。

一个地方，能把那束纠缠看见、想起、说出来，叫**可再看处**。照片是，日记是，录音是，展柜是，脑子里的印象也是。

一个地方，能在**没有这只缸、也没有这一次停的现场**的情况下，把那束纠缠原来那一维再走一遍，叫**可再发生处**。再走一遍，有三种走法，对着三个方程：S 再成

一次形，另一只缸被同样地用起来；D 再走一遍，另一双手照着那套做法做出来；E 再织一次，那张网在新的屋子、新的人中间重新连上。

两样常常叠在一起，所以平常不觉得是两样。可它们能分开，用厨房里的小事就看得见。

红烧肉的糖色。有人写了一本日记，把炒糖色写到了极细：浅黄，到琥珀，边上冒一圈细泡，油声由密到疏。写得再细，没有一个人能照着炒出来；下一回灶换成了电磁炉，手还是停在面板的「炖」键上，那碗汤还是停在那里。这是可再看，不可再发生。

反过来，女儿在灶边跟着炒了十年，从没看过一页记录，手一伸，糖色就炒出来了，那套做法在另一双手上又走了一遍。这是不可再看（没有任何记录），可再发生。（这是设想的场景，不是做过的检验。）

同样的分别，在缸和群上也看得见。墙上挂着缸的照片，拍得清清楚楚，可没有任何一只缸因此被同样地用起来烧一壶水，这是可再看。换一种情形：另一只缸，每个冬天天没亮都有人拿它烧水，缸身上的这一维在别处又走了一遍，这是可再发生。二十二个人的名单存在文档里，是可再看；其中三五个人坐在同一张饭桌边，又说起了当年的外号，那张网在新的地方重新连上，是可再发生。

记忆保存、持续联结、处置仪式，讲的多半是第一种：把那束纠缠留在一个看得见、想得起的地方。本章讲的是第二种。第一种容易做，也看上去有用；第二种难做，很多时候看不出来。

有一格要如实认下：回忆型。 有的东西，所缠的那一维本身就是「被想起」。墙上那只缸，近一年没人烧过水，它留下来的是蓝口沿、缺口、褪色的花、「那只老缸」这个称呼、「那年搬家」这句话。这些条目，被看一眼、被说起，就是发生了一次。这时再看即再发生：一张题注写满的照片，让「被想起」在缸之外又走了一遍，可再发生处由零变一。

温特里奇（Winterich）、雷切克（Reczek）与欧文（Irwin）2017 年那项研究里，一次捐赠活动的现场部分让人在捐出带感情的东西之前先拍张照，结果捐出的更多〔参 99〕。这是现成的结果，本章不绕过它：它在这一格上不是反例，是归零结算律在这一格的读数。

这一口径是事后补上的。 本章起初的预测是「只存在本人手里的记录，不算第二处」；正面对上温特里奇等人的结果之后，才补入「回忆型再看即再发生」这一条。它是事后修正，不是一开头就有的预测，读者应当按这个分量来读它。它自己的独立检验，是一条事先登记的预测：自存照片的松开效应，在 D 型、E 型上应当显著变弱（第六节证伪六）。回忆型归在 S 型里面，怎样事前认，第四节定。

回忆型之外，所缠的那一维是用法（D）或关系网（E）时，再看不等于再发生。由此得出一条能输的推论：自存照片的松开效应，在 D 型、E 型上应当显著减弱或消失；在这两型上，要交给一个能接着做、接着连的人，哪怕不留任何记录。第六节拿它对赌。

一 归零结算律

可以把「回写没有地方落」，说得很短：

当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三维结算成停。

数一数。那束纠缠此刻有 n 处可再发生处。改，就是把它从被改的这一处拿走。n 在二以上，改完还剩 n−1 处，改是**转移**：这一处没了，另一处还能再发生，回写有地方落，手顺顺当当地走完。n 等于一，改完剩零，改是**归零**：那束纠缠再没有地方发生。悬停不是因为东西重，是因为改的这一下是一次归零。

拿一件日常的事对一下。同样是这只缸，要是妹妹说「给我吧」，从此天天拿它烧水，叮当声、烫手的毛巾，在妹妹的灶上又走了起来。那么缸离开这个柜子，是一次转移，手多半会把它递出去，不停。同样是离开这个柜子，扔进袋子是归零，递给妹妹是转移。两件事在「缸不再在这里」上一模一样，差的只是那一束还有没有地方发生。（设想的场景，不是做过的检验。）

写成最小的一个式子：改后剩 $r = n - 1$；$r \geqslant 1$，走；$r = 0$，停。r 只取整数，没有「零点四处」。这个式子不是方程 F、G、H 的推导，是对「回写落脚」的计数读法，它只做一件事：把「有没有地方落」变成「数得出的处数」。

n 等于一，本章叫**独载**：可再发生处只剩这一处。这只缸的这一束，形态上只有这只缸，没有一只能顶它的缸被同样地用起来；走法上，烧水泡茶那一套早已不再走；纠缠网上，天没亮烧水的那个人和那间厨房，也不在任何新的地方。可再看的地方倒有一张照片，可它不能让这一束再发生。

全章的散预测，都从这一条律推出：

一，数目，不是分量。 预测里起作用的是 n，不是缸值多少钱。满大街的搪瓷缸，一抓一大把；这一只独载，不是因为它珍贵，是因为所有别的位置都是空的。一只贵重的花瓶，若有另一只被同样地用起来，它碎了，那一束照样在。

二，阶跃。 n 从 0 到 1，是从「改＝归零」变成「改＝转移」，是质变；1 到 2，只是加量。所以停住的比例在可再发生处从零变一时一下子降下来，此后边际很小。力的平衡、记忆保存的程度读法，预测的是随阻力或随保住的记忆量平滑地降。台阶和斜坡是两条不同的曲线，做出来就能看（H6）。

三，型配。 再走一遍，走的必须是**同一维**。照片能让 S 再成形，却不能让 D 再走一遍、让 E 再织一次。所以拍照只对 S 型有效，D 型、E 型要换一双手、换一张网。

四，可再看顶不了可再发生。 加可再看（多拍照、上展柜、建纪念角），不会让 n 增加。D 型、E 型上，只存在本人手里的详尽私录，再发生的现场仍是这一个「我」的现场，没有离开这一次停，n 没有从零变一。回忆型是例外，上节已经写明。

把三个方程接回来，这个数有一个看得见的意思。回写要落在 E = H(S, D) 里：式子里还能取到值的那些（形态，走法）的组合，就是那一束还能再成立的地方。n 是这样的组合有几组。n 等于一，改完以后式子里一组也取不出来，所以说「一个也不剩」；n 在二以上，改掉一组，还剩别的。F、G、H 仍旧没有写出形状，这里读到的只是计数，不是推导。

可再发生处 n	改完剩 r	改是什么	预测
1	0	归零	停住多
2	1	转移	停住少
3	2	转移	与 n = 2 几乎一样

这一条律不是说「东西越多越好扔」。它也不是「记忆保住了多少」的另一种说法：记忆的量可以连续地多一点少一点，处数只能是整数；在同样的记忆量下，处数不同，预测就不同，这正是后面能把两家分开的地方。

下面两件小事、判定办法与设计，都是这一条律的展开。

一 停住是怎样显出来的

最后一问：这个停，是怎样显出来的？「显出来」，用的是 S 的本意：显露。停不是一个藏在后面的东西，是被看见的。

按显影次序，这半秒里先后显出来三样。最先显出来的，是这只缸：在手里，有分量，有蓝口沿，有磕掉的那一块。这是一号位。接着显出来的，是「扔」这个过程——一个正在进行、又没进行完的动作。这是二号位。最后显出来的，才是「场里有个我」：站在厨房里、手里拎着缸的一个我。这是三号位。这时，「我舍不得」这四个字，才有地方长出来。

所以「我舍不得」是停住以后才说得出口的话，是停的结果，不是推着手停的那一个。第七章会专门讲这个次序，到时可以看到：「我」是最后一处可再发生处的名字，所以它晚于缸，晚于扔。半空也是一种形态：缸在袋子里、缸在柜子里是

两端清楚的点，缸在半空，是中间那一段将定未定的显露。它不是「没有发生」，是发生的一种。

— 末位律：谁排在六条路径的最后，谁悬停

回头看六条路径。刚才这一路走下来，讲的次序是：纠缠网（E）早就在那里，走法（D）一路推过来，最后是形态（S）被推到改位。这是 E→D→S。S 排在最后，悬停的就是形态。

六种排法按「谁排最后」分，恰好三对：

末位	悬停的是	对应的舍不得
S	形态改不改	S 舍不得
D	走法改不改	D 舍不得
E	纠缠网改不改	E 舍不得

每一对里的两条路径，说的是「哪一个先到」，入口不同，末位不变。这是本章的第一条小规矩，叫**末位律**：被推到改位而又停住的，是这次发生的最后一维；另外两维，是那场矛盾的两头。

末位不能先看哪一维停住了再回头认定，那是事后指派。办法是事前认：规则要动的是什么，末位就是什么。「坏了的扔」，规则动的是东西，末位是 S；「改用预设键」，规则动的是做法，末位是 D；「退出群聊」，规则动的是关系，末位是 E。这由盲评者在清理之前，依规则的文字和改位线的标记编好。六条路径里前两位的先后，是叙述的入口，不参与编码。

末位律把第二章的「三型」放回了发生里：三型是同一次运行里，第三维落在了哪一维。事前这样编出来的型，能不能预测哪一种可再发生处管用，是第六节要查的事。预测不了，末位律就只是一个标签，应当撤。

◆ 三、两件小事：D 型与 E 型是怎样悬停的

搪瓷缸走了一遍。现在换两件小事，看同一副骨架，能不能在别处也转起来。第一件，悬停的是走法；第二件，悬停的是纠缠网。

— D 型：手停在电磁炉的面板上

厨房里的煤气灶拆了，换上一台电磁炉。面板上一排按钮：炒、煎、炖、煲汤，下面是时间和火力的数字。锅是老铁锅，锅里的油正在热。

做红烧肉，这只手做了二十多年。糖色炒到什么样子，要看：浅黄，到琥珀，到边上冒一圈细泡，就是到了。要听：油声先是密密的滋滋，渐渐疏了，沉了，就是到了。要闻：焦糖的味道往上走，到了一股微苦要出没出的时候，就是到了。火大火小，不看刻度，看锅沿传到手上的热。

现在，手伸到面板上方，停住了。「炖」键就在指尖下一寸。

形态（S）换了：没有明火，没有锅沿传来的热，只有面板和数字。纠缠网（E）没换：油色、油声、焦糖的苦、手上的热，还是那一束，缠得紧紧的。面板只会说数字，那一束只会说颜色、声音和气味，彼此听不懂对方的话。这是第一句：矛盾已发生。

矛盾把第三维推到要改的位置——走法，就是「看、听、闻、凭手添火」这一整套。要改，就是按下「炖」，让数字去管火。指尖离按键只剩一寸，这是越过了改位线。第三句要回写：走法换成预设键，油色、油声、焦糖的苦，就没有再发生的场合了。

这一束的可再发生处有几处？这套走法整个儿长在这只手上，没有教过谁。「差不多就行」，说不出刻度，没有被写成字。就算有一本记得很细的笔记，没有人能照着它炒出来，那也只是可再看。所以只剩一处：这只手。改，就是归零。路径是 E→S→D，末位是 D，这是 D 舍不得。

糖色的两种走法，大致落在可再看与可再发生的两边（前人见前）。本书多出来的预测是：归零结算律给出停的阶跃与型配——走到「另一双手把它做出来」，停才松；多存一份外化的记录，不算。

如果换一个厨房——女儿曾经站在旁边，手把手学过这套——这一束就有了第二处可再发生处，改就成了转移。按这条律，手会过去，哪怕一页记录也没有。这是推演，不是做过的检验，第六节查。

一 E 型：拇指停在「退出群聊」上

手机里有一个群。群名叫「老车间」，二十二个人，当年同在一个车间。最后一次有人说话，是两年前春节，一个人发了个拜年的红包，没人接，红包过了期。

「退出群聊」那个红字被点开了，下面跳出一行问话：确定退出吗？拇指悬在「确定」上方。

形态（S）：群名还在，二十二个头像还在，群的样子完好无缺。走法（D）：在这个群里说话、接话、转发、年年发红包的那一套，已经停了两年。形态说「这里有一个群」，走法说「这里没有人在走」，两头对不上，这是第一句。

矛盾把第三维推到要改的位置——纠缠网。要改，就是退出，让这张网不再挂在这个地方。确认框一出现，就是越过了改位线，这一次，线是被机器画出来的。第三句要回写：谁和谁坐在一排，谁是谁的师傅，谁的外号怎么来的，哪年谁出了事大家凑钱——这张网，退出以后再没有地方发生。

这二十二个人彼此的联系方式，只存在于这一个群里。没有另外一份名单，没有一次聚会，没有谁在别的地方说起过这一屋人。可再发生处只剩一处：这个群。路径是 S→D→E，末位是 E，这是 E 舍不得。

如果有人早已把二十二个人的名字和号码导成一张表，旁边写了几页「谁是谁」，那只是可再看：名单摆在那里，这张网并没有在新的地方连上一次。拇指多半还是会停。要等到那二十二个人里有三五位，在一顿饭桌上又说起了外号，这张网才有了第二处可再发生处。这也是推演，同样放进后面的设计。

三件小事，一副骨架

搪瓷缸、电磁炉、微信群，东西差得很远，骨架只有一副：一条已经跑起来的线，要把东西切到另一边去；一束早就缠在那里的纠缠；两样在同一个位置上要求不相容；矛盾把第三维推过了改位线；回写没有落脚处，因为这一束的可再发生处只剩这一处。

三件事里的改位线，长得不一样：

型	改位线的标记	搪瓷缸 / 电磁炉 / 群
S 型	物离开原位，进入去处的近旁	缸离了柜子，在袋口上方
D 型	手已经落在新做法的入口上	指尖在「炖」键上方一寸
E 型	确认的那一步已经出现	「确定退出吗」的问话已跳出

三型各有各的「再走一遍」，也各有各的「只可再看」：

型	再走一遍，是	只可再看，是
S 型·回忆型	「被想起」在缸之外又发生一次，本人手里的题注照片就够	没有题注、没有带出核心的原样照片
S 型·形态型	另一件被造出来、被用起来，核心的形态在它身上	照片、图纸，没有人照着做
D 型	另一双手把这套做法做出来	笔记、录像、录音，没有人照着做
E 型	这张网在新的场合、新的人中间重新连上	名单、截图、长文，没有人聚

悬停的是哪一维，看的不是东西，是那一束纠缠此刻独载在哪一维上。 第二章的三型判别式，是从松开的一头看；本章是从发生的一头看，两头看到的是同一件事，可以互相对账。

◆ 四、从律到办法：怎样数出可再发生处

– 律的写法，和「充分」二字的分寸

把三件小事压成一条，就是归零结算律的可检验写法：

矛盾已发生，并且第三维已越过改位线，并且改会使可再发生处归零（独载）——三者同时成立，悬停就成了常见的结果。

每一项都写成别人看得见、查得出的话。「矛盾已发生」：同一个位置上，两条互不相容的要求都留下了可记录的痕迹——一条是事先写下的规则，已把这件东西划进该改的范围；另一条是纠缠，清单里勾出的非功能特征不少于三条。「已越过改位线」：见上一节的表。「独载」：此刻可再发生处只剩一处，怎么数，下一小节定。

「充分」二字要说准，免得说大。逻辑上的充分，是「三样齐了，每一次都停」，这个说法本章不要：这一天累不累，旁边有没有人，都影响手停不停。本章要的，是能用数字写下来的那一种：配平别的变量、盲评之后，三样齐备的物件停住的比例不低于四成（0.40）。同时，它比只缺「独载」这一项的配对物件至少高出两成半（0.25）。两道线都过了，说三样足以让停成为常见的结果；没过，这个词收回。

它可以输：停住的比例落在 0.20 以下，或与配对物件的差不到 0.10，就是输。落在中间一段，不算赢也不算输，扩大样本重做一次；再落在中间，命题退成「提高停住概率的条件」。线只划一套，写成第六节的一张判决表，全章只用它。

表是这样的：

	独载	已有第二处可再发生处
矛盾已发生，且已越过改位线	**停住多**（预测不低于四成）	停住少（与独载相差至少两成半）
矛盾已发生，未越过改位线	迟疑（还没动）	迟疑，或顺利改
矛盾未发生	随手改，不停	随手改，不停

左上角那一格，是本章押的格子。

一 怎样数「可再发生处还剩几处」

这一节是全章最要紧的一节。如果「还有没有别处能再发生」谁说有就有、谁说没有就没有，整条律就成了空话：停了，就说没有；没停，就说有。所以办法必须满足三条：在手停之前就能做；不看停没停；别人拿去按同样的步骤，能得出同样的结果。办法分五步。

第一步，列清单。 十分钟里，把和这件东西连着的一切写下来：手上的、耳边的、眼里的、鼻子里的，还有它的称呼、那几句话、谁、哪一天。一条一行，至少十条。当事人只管列，不管排。

第二步，新品对照，认核心。 由两位盲评者各自对每一条判一次：一件刚买回来的同类新东西——新缸、说明书上的标准做法、一个新建的同类群——上面有没有这一条？有的，是同类共有；没有的，是这一件独有。独有的那几条合起来，叫**核心**。核心是按「有没有」切出来的，不是按「要紧不要紧」排出来的；评者判的是新品，没有人问当事人「你有多在意」。核心少于两条的物件，等于新品的翻版，不进配对。

第三步，编型。 末位按上节的规则编。S 型再分两种。核心的每一条，由评者判：看一眼、想一想、说一说，这一条就算发生了一次的，叫**看类**（样子、称呼、故事、日子）；要手上做、耳朵听见、人在一起走动才发生的，叫**用类**（触感、声响、做法、聚在一起）。

看类占核心三分之二以上，并且近一年这件东西只被看、被想起，没有被用过的，编为**回忆型**；其余的 S 型编为形态型。回忆型之内，再看即再发生（这一口径是事后补入的，见第二节）；其余各型，再看不算。

第四步，找候选。 把此刻已经存在的、不是它本身的东西，全找出来：照片、录音、写下的字、听你讲过并且能复述的人、另一件顶替它的、另一个学会了做法的人、另一次聚在一起。现在还没有的，不算。「回头拍一张」「改天讲讲」，都不算。

第五步，判可再发生。 一个候选一个候选地，对着核心一条条核：画着的、说着的、写着的、做着的，看得见听得见的才算，「心里有」不算。核心全在，是覆盖达标。覆盖达标之后，还要它**在这一型上把那一维再走一遍**：

- 回忆型：覆盖达标即可，本人自存也算，因为再看就是再发生。覆盖只要求核心里的看类全在。
- 形态型：另一件被造出来或被用起来，核心里的形态条目在它身上。
- D 型：另一个人照着它做出来，由评者验一遍，做得达标。

· E 型：这张网在新的场合重新连上，至少三位原成员在场，核心里的条目有人说起或走动。

达标的候选，叫**可再发生处**；存在、却没达标的，叫**只可再看**。有一个可再发生处，就是有第二处；一个都没有，就是独载。

「只可再看」是本章自己造的一个区分，说的是：名义上是留念，实际没有让那束纠缠再走一遍。比如缸口冒热气的照片，拍得很好看，可核心里的条目它多半只装得下一两条。又比如一句「它会一直在我心里」：清单上没有一条在里面，连只可再看都算不上，只是一个说法。

最后补一句诚实的话：做清单这件事本身，有时就是把那束纠缠往外写一部分。所以在预注册里，清单用勾选，不用讲述，免得访谈自己变成了可再发生处。

— 把办法用在那只缸上

办法写在纸上很干净，用在具体的缸上，才看得出它咬不咬得住。**这是演算示例，不是实测；清单和候选都是作者设想的。**

清单十五条。手上的：铁胎的分量；拇指压的位置，漆被磨花了；烫手，要垫毛巾；缺口摸上去有一圈硬边。耳边的：勺子碰缸壁的叮当声；搁在灶台上的闷响。眼里的：口沿一圈最深的蓝；缸身上褪了色的花；缺口里露出的起锈的黑铁。鼻子里的：茶末的苦；热铁的味道。称呼和话：「那只老缸」；「那年搬家磕的」。谁与哪天：天没亮就起来烧水的那个人；冬天。

新品对照。 一只刚买的搪瓷缸上，分量、烫手、叮当声、闷响、口沿的蓝、茶末的苦、热铁的味道，都有，七条同类共有。没有的是：拇指压花的位置、缺口的硬边、褪色的花、缺口里的起锈黑铁、「那只老缸」、「那年搬家磕的」、天没亮烧水的那个人、冬天，共八条，这八条就是核心。

编型。 规则动的是东西，末位是 S。核心八条里，褪色的花、缺口里的黑铁、「老缸」、「那年搬家」、天没亮的那个人、冬天，六条是看类；拇指压花的位置、缺口的硬边，两条是用类。六比八，超过三分之二；缸在柜子最里面压了多年，近一年没被用过。编为回忆型。

候选。 此刻存在的有三样。一，墙上一张旧照片，缸在灶台上，拍到了口沿的蓝和缺口，灶台边有一个背影。二，妹妹，她听过「那年搬家」的故事。三，橱柜里另一只新的搪瓷缸，一直在用。

判可再发生。 照片：看类六条里，只有缺口里的黑铁在里面；背影没写是谁、哪天，不算「天没亮烧水的那个人」。六条占一条，覆盖不达标，只可再看。妹

妹：「老缸」「那年搬家」，六条占两条，只可再看。新缸：它本身就是新品，核心里一条也没有。三个候选，没有一个达标。于是这只缸，按办法，是独载。

三个残缺的候选加在一起，算不算数？本章按单个候选计，因为回写要落在一个地方，六条看类拆在三处，没有哪一处能让「被想起」完整地走一遍。「合并计算」列为探索性分析，不拿来下结论。

这时手停在袋口，一点也不奇怪。它不是被什么拉住了，是这个下午的第三句话，没有地方落。

办法并没有预先站在结论一边。如果墙上那张照片的背面，用笔把看类六条一条一条写了进去，这只缸是回忆型，照片又在本人手里。那么这张照片就是一个可再发生处，改就成了转移，按本章的预测手不会停。反过来，同一张照片，若这只缸编出来是 D 型，比如一把只有手上才用得好的老工具，照片写得再满，也只是可再看。这一点，正是第六节要查的。

办法没有告诉任何人该不该扔这只缸，它只回答一件事：这一束纠缠，此刻有几处能再发生。

— 拿掉一条，会怎样

三个条件，每拿掉一条，看到的是不同的东西（设想的情形）。

拿掉「矛盾已发生」。 换一只完好的缸，还能烧水。同一束纠缠，同样只落在这一只缸上，独载。可是用处的尺子量过去，合格，留。它被放在「留」的那一边。没有矛盾，推不出改位，也就没有什么需要结算。**独载只是一个条件，不是一个脾气。** 丙对的设计，就是防这个误读。

拿掉「已越过改位线」。 缸还是磕掉了瓷的缸，矛盾也在，独载也在。收拾的人只是把柜门拉开，朝里看了一眼，合上，说「下回再说」。手没有碰到缸。这是迟疑，不在本章的范围里。

拿掉「独载」。 缸是同一只缸，矛盾在，手也伸出去了，可是柜子旁边的相册里，夹着一张缸口冒着热气的照片，背面写满了看类六条。按本章的预测，手会抓起缸，落进袋子，不停。后面也许还有一点说不清的滋味，但那是回写在另一处落了地，不是半空。

三种拿法，预测的是三样东西：随手放过，迟疑，走完。没有一种是半空。只有三条同时在场，才是半空。

— 数目的几个边角

数处数，有几个边角要先讲清，免得被数乱。

第一，数的是**此刻**已经存在的。「回头拍一张」「改天教教他」，是将来的事，不算。第二，一个候选只装得下核心里的一部分，不记作「半处」，记作零：回写要落在一个地方，落不全就是没落。第三，处数数到三就够了：一到二是质变，二到三只是加量，再往上数没有新的预测。

第四，处数是对**这一束**说的，不是对这件东西说的。同一只缸上，可以有一束纠缠有两处可再发生，另一束只有一处，那么改缸的这一下，只对后一束是归零。清单里的条目因此要分束看；本章先按整件东西的核心整体计，分束计列为后续的细化。第五，n 等于零的情形，那一束已经无处再发生，没有什么需要结算，本章不讨论，它不在悬停的范围里。

— 悬停和几种长得像的停

手停下来的缘故有很多。本章只管其中一种，先把长得像的几种分开，每一种都有别人看得见的读数。

外来的断。 电话响了，有人叫了一声，东西从架子上掉下来。这些停有一件外面来的事做证，外面的事一过去，动作就能续上。

迟疑。 没有越过改位线，什么都还没动。

端详。 手里在做事：翻过来看底，用指头擦一下。这时候手是在操作，不是在停。编码时要和停分开记，因为停的读数是「没有任何操作」。

走神与疲倦。 靠事前的记录分：没有矛盾的记录，或者事前的疲倦自评偏高。要紧的是，这是靠事前的记录分的，不是靠停的后果分的。设计假定这类噪声在两件配对物上平均出现；这是假定，由配对和随机次序去保，保得住保不住，看分析里两件物的停住时机有没有系统差别。

悬停。 矛盾已有记录，越过了改位线，期间没有外来的断，没有操作，持续不少于三秒。就这四条读数，没有第五条。

悬停会不会随可再发生处的数目而变，**不写在定义里**。那是要查的事，H1 到 H6 和双分离查的就是它。一件被判成有可再发生处的物件，只要满足这四条读数，照样记作悬停，并且正是证伪一要数的东西。

◆ 五、四场决斗，外加四位最近的邻居

工具磨好了，现在拿它去碰四位对手，再请四位最近的邻居上场。每一场的次序一样：先把对方说到最强，再指出它在哪一维失明，最后用一件小事当场裁决。替对手写的预测，一律取「按它的理论能推出的最强预测」；它也能预测到的部分，如实承认，只把分歧的那一项拿来裁决。

一 第一场　勒温：停是一个力的平衡吗

把他说到最强。 勒温（Kurt Lewin）在 1947 年发表的《群体动力学的前沿》（Frontiers in Group Dynamics，载 Human Relations）里〔参 60〕，讲群体行为的平衡怎样被打破、怎样在新水平上稳住；后来流行的「解冻、变革、再冻结」三段式通常归在他名下，不过有研究者指出，这个三段模型多半是后人从他的文字里整理出来的。在他的场论里，一种行为的水平是一种「准静止的平衡」：有推着它往前的力，也有拦着它的力，两边相抵，行为就停在那个水平上。他指出，要改变平衡，可以加大推力，也可以减小阻力；加推会同时顶起对面的阻力，张力升高，减阻张力反而下降。大意是：减少阻碍，比加大推动更能带来持久的变化〔参 60〕。

把他读成只会比力气大小的力场家，是读窄了。他更早的拓扑心理学〔参 59〕，用的是区域、边界和障碍：人要从这一块区域走到那一块，中间隔没隔着障碍、有没有一条通得过去的路，是结构上的事。

拿这个最强的读法去看搪瓷缸：缸和袋口是两块区域，通向「扔了以后」的路被一道障碍隔着；它给出的建议和本章同向：移走障碍，胜过加推。障碍移走，也是有与无之分，所以后面 H6（台阶对斜坡）只能裁决他的**标量力场读法**，裁决不了拓扑读法。

失明在哪一维。 三段是一条线性的流程，解冻前手没有动，变革中手该继续往前。这半秒——变革已经开了头，却卡在半路——在图上没有给它命名。

他的冲突理论里有一个影子，就是想去又想避的人停在中间点上〔参 58〕；可那里的位置是由两边力的大小定的，本章说，位置是由改位线定的。力场读法里，一件东西「有几处可再发生」没有现成的格子；拓扑读法原则上画得出来，那样做，是把本章的格子搬进他的图里，两家于是说的是同一件事。分开的，剩下一项：**降低分量算不算减阻**。

必须先把公道给足。 「减阻胜于加推」，本章完全接受，并补上一句：减的那个「阻」，要数得出来——它就是回写没有落脚处，减阻，就是给回写预备可再发生处。他们大概会说：「没有第二处」不过是障碍的一种，你只是起了个名字。可以这样答：「也就值几块钱」，把缸往「留」的那头的吸引力降下来，在他的图上是减阻，应当管用；本章说，它不添可再发生处，不管用。这一项能做出来看，进第六节的支线。

用一件小事裁决（设想的场景，不是做过的检验）。妹妹看见缸悬在袋口，开口：「扔了吧，磕成这样了。」又说一遍，声音大了一点。换一种说法：「你不用

舍不得，反正也就值几块钱。」两家对这两句的预测，第一句一致（加推，对面阻力顶起，手更紧，不拿来裁决）；第二句相反：力场读法说有用，本章说没用。

— 第二场　费斯廷格：停是一种失调吗

把他说到最强。　费斯廷格（Leon Festinger）的《认知失调理论》（A Theory of Cognitive Dissonance，1957），说的是：当两个认知互相不相容，就会生出一种不舒服，逼着去减少它〔参 25〕。办法有几种：改变其中一个认知，加进新的、能和它相容的认知，改变行为，或者把其中一个看得没那么重要；哪条路被选中，要看各个认知有多难改。

这套理论的证据很厚。最有名的一项，是他和卡尔史密斯（Carlsmith）在 1959 年发表的研究〔参 26〕。让参与者做一件很无聊的任务，再请他们告诉下一位「这很有趣」，报酬少的那部分人，事后对任务的评价反而更高。

还要看清两点。第一，在他的理论里，行为本身就是一种认知，「我正伸手去扔它」也是一条认知。第二，失调不靠口头承认来测，嘴上没有矛盾，不等于没有失调。把这两点放进去，他对搪瓷缸的最强读法是：伸手去扔，与「这是那只老缸」不相容，失调在，只是没说出口；加一个相容的认知，就能把它减下来。

失明在哪一维。　第一处：口头不承认的失调，要能被检验，就得有一个**事先独立量到**的办法；没有，「底下藏着看不见的失调」什么现象都能收。

本章因此只在事前量得到失调很低的物件上，和他对赌（H4）。

第二处：强调「要保住好形象」的那一路版本，是先有一个要保住形象的我，才有失调，这正是本书要拆的先在的主体我；这半秒里「我」是停住以后才显出来的。这一处只涉及那一路版本，不涉及失调理论的原型。

第三处：「加一个认知」，可以是一句宽慰话，也可以是把核心特征搬到别处。前者在认知层，后者在再发生层，他的理论没有理由把这两种加法区别对待，除非指出它们的认知分量不同。本章把前者叫只可再看，后者叫可再发生。

还有一个位置上的话要说。在他那里，失调主要是**决定做出之后**的事。缸被放回柜子以后听到的「其实还能用」「也没那么旧」，正是失调在减少，他的机制在那里很准，本章整个收下。手停在半空，是还没有任何结局落定的一刻，不是他的主战场。

他们会怎样还手？大概会说：把核心讲出来，也是往认知里加相容的东西，讲完「扔了不可惜」的认知提高了，手才松。可以直接量：每种处理之后，都请当事人给「扔了会不会可惜」打分。他的读法预测，手松不松，随这个分数走；本章预

测，分数的变化可以一样，手的结果不一样。分数一样、手也一样，本章就输这一项。

用一件小事裁决（设想的场景）。两条宽慰的路。第一条，一句话：「东西没了，记忆还在心里。」第二条，一个动作：把缸的来历讲给妹妹听，看类六条一条一条讲全，妹妹录下，事后又复述了一遍。失调的看法：两条都往认知里加了相容的东西，是否同样有效，要看各自的认知分量。本章：只有第二条让可再发生处由零变一；第一条一条核心也没有，连只可再看都算不上，对悬停没有影响。

— 第三场　普罗查斯卡与迪克莱门特：停是意向期里的犹豫吗

先说尺度。　跨理论模型说的阶段，是以周和月计的：还没有想改的人，是指未来六个月里没有行动的打算；准备期，是指打算在三十天里动手。而本章说的停，是以秒计的。拿半秒去攻一个以月计的模型，说它在半秒里没有位置，不公道。所以这一场不问「它能不能解释这半秒」，问的是：它的哪一部分，原则上能在较短的尺度上产生预测，那部分和本章碰在哪里。

把他们说到最强。　普罗查斯卡（James Prochaska）和迪克莱门特（Carlo DiClemente）在 1983 年发表的那篇关于戒烟的论文（载 Journal of Consulting and Clinical Psychology）〔参 72〕，后来长成了「跨理论模型」。它说，改变不是一个动作，是一段有阶段的路：意向前期，意向期，准备期，行动期，维持期；每个阶段上管用的办法不一样，对一个还没想改的人，催他行动，常常把他推远。

它承认变化不是直线，人会绕回来，会复发。它看重「掂量」：改与不改，两边各有好处和代价，这笔账会随阶段而变（普罗查斯卡等人 1994 年在《健康心理学》Health Psychology 上比较了十二种问题行为〔参 73〕）。

它的阶段有量表可以事先量：URICA 量表，出自麦康纳吉（McConnaughy）、普罗查斯卡与维利瑟（Velicer）1983 年的工作〔参 62〕。它的构念不止阶段，还有自我效能与诱惑一类，原则上可以在较短的尺度上量，本章一并配平。

碰在哪里。　在月的尺度上，它是对的，本章不争：一个人整个下午都在清理，说明他在这件事上处于行动期，这是**背景**，不是对手。

阶段回答「他在不在清」，本章回答「清到哪一件，手停」。它的单位是一个人对一种行为，所以它对这一件的停**没有预测**，不是预测错了。如果有人把阶段改读成「这一件东西上的阶段」，才会走成圈（停，所以是意向期；是意向期，所以

停），跨理论模型没有这样读，本章也不替它这样读。它也不说是哪一维在卡，更不说那束纠缠还有几处能再发生。

「掂量」是一笔账，账平了手还是停，这在它的体系里是个未设位置的现象。所以这一场的结果，是分工：阶段、自我效能与诱惑，是要配平的协变量；剩下的差别，才轮到本章的数目去说。

他们的「不要对一个还没到那一步的人催」，和本章一致：没有落脚处的时候，催是在加大矛盾。他们会说：你配平的「有多准备好清走它」，就是阶段本身，配平之后还要什么？可以这样答：阶段、效能、诱惑一并配平以后，两件物的差若仍在，差就来自它的体系没有量的东西；差若消失，本章输这一项。

用一件小事裁决（设想的场景）。柜子里有两只一模一样的缸，都磕掉了瓷。站在柜子前的那双手，对「把这两只都清走」打了同样的九分，效能与诱惑的自评也一样。可其中一只，有一张照片夹在相册里，背面写满了看类六条，另一个人翻得到，也能把它复述出来；另一只，什么都没有。按本章的预测，抓起第一只，落了进去；抓起第二只，悬在半空。阶段模型配平之后，只能说「两只一样」。这就是后面配对的原形。

— 第四场　蔡格尼克：停是一件没做完的事吗

把她说到最强。 蔡格尼克（Bluma Zeigarnik）的《已完成与未完成的行动的保持》（1927，载 Psychologische Forschung），出自勒温的实验室〔参 103〕。参与者做一连串小任务，有的做完，有的在中途被叫停，事后回想，被打断的那些被想起得更多。勒温的解释是张力系统：有了做一件事的意向，就架起一个张力，做完了张力放掉，没做完张力还留着。她的同事奥夫相基娜（Ovsiankina）在 1928 年接着做了另一半：被打断的任务，只要给机会，人会自发地回头把它做完〔参 68〕。

后来的工作对她不太客气，要如实写下。吉贝利尼（Ghibellini）与迈尔（Meier）2025 年在《人文与社会科学通讯》（Humanities and Social Sciences Communications）上发表的元分析〔参 34〕，没有找到未完成任务的记忆优势，却找到了回头去做的普遍倾向。所以下面取最稳的一半：被打断的事，倾向于被拾起来做完；张力越强，倾向越强。

另有一位近邻：马西坎波（Masicampo）与鲍迈斯特（Baumeister）2011 年在《人格与社会心理学杂志》上发表的〈当作做完了〉。文章报告说，为没完成的目标订下具体的计划，它对后续任务的侵扰就消除了〔参 61〕。照这个读法，也许

订一个「明天上午放进捐赠箱」的计划，张力就放掉了，手就松了。他们测的是侵扰，不是动作中途的停；搬到半空上，是本章替它做的类推，**待验**。

失明在哪一维。 第一处：她的「停」是外来的断，实验员叫了停，手才放下。搪瓷缸这半秒没有谁叫停。本章把前者叫**外来的断**，后者叫**自带的停**。外来的断，事情回头就能续上；自带的停，续不上，因为停的缘故就在事情里头。

第二处：奥夫相基娜预测被打断的事会被拾起来接着做，缸这件事却是该接着做而没有接着做：手不往袋口去，也不退回柜子。

第三处：她只说记忆留得多不多，不说那个停反过来对土壤做了什么。这第三处是本章的读法，**待验**：停一旦发生，它自己也成了一件事，「那一回，手停在半空」，被缠进那一束纠缠里。纠缠网厚了一层，可再发生处却没有添一处。

她们会怎样还手？张力的强度随意向的强度而定，缸上的意向比土豆强得多，强弱就够了，不需要独载。可以这样答：意向的强度可以事先量，给每件物的重要性打分，配平就行。而且按这一路的逻辑，强度更大的张力，应当更快回头做完，不是悬在原地；两个方向是反的。

用一件小事裁决。 削了一半的土豆，电话响了，刀停在土豆上；悬在袋口的搪瓷缸。两件都是没做完的。设想的场景是：电话挂了，土豆被拿起来，削完了；搪瓷缸，没有被拿起来继续往袋子里送，也没有被放回去。要老实说，土豆和缸差得太多，体积、来历、有没有人烫过手，不能把差别全归给独载。这个例子只演示分歧在哪儿，检验在配对里。

再往下是一个能做出来的预测：独载物第二次靠近时，停得应该比第一次更久（H5）；奥夫相基娜一路预测回头去做，不预测「停得更久」。

— 四位最近的邻居：记忆保存、持续联结、禀赋效应、解释者

离本章命题最近的，是四条路。先说一件事：它们讲的，多半是**可再看**。本章与它们的分歧，用「可再看／可再发生」的双分离写出来，就是同一张四格表（可再看＋可再发生；可再看、不可再发生；不可再看、可再发生；两样皆无），记作①②③④。

记忆保存与处置仪式。 麦克拉肯（McCracken）1986 年在《消费者研究杂志》（Journal of Consumer Research）上发表的〈文化与消费〉〔参 63〕，讲文化意义怎样从物流向人。其中一类是处置仪式：带着私人意义的东西，转手或扔掉之前，要先把意义「清空」。

拉斯托维卡（Lastovicka）与费尔南德斯（Fernandez）2005 年同刊（31 卷 4 期，813–823 页）的〈通向处置的三条路〉〔参 57〕。这篇文章看有意义的物品怎

样在车库甩卖和网上拍卖里转给陌生人：卖方与买方之间若有一点共享的自我感，物就能跨过这道界。

读成最强，就是意义要么被清空，要么被交接给一个接得住的人；后一半，是本章的 ③，同向。

温特里奇等人 2017 年在《营销杂志》（Journal of Marketing，81 卷 5 期，104–120 页）上发表的〈留下记忆，不留物品〉：一项现场的捐赠活动，加五个实验，报告说，请人给带感情的东西先拍张照，再捐出，捐出的更多〔参 99〕。

本章先认账：「给记忆另一个外存，放手变容易」，这半句话不是本章的发现，它们已经做出来了，并且在回忆型这一格上，本章的读数与它们相同。它们的预测是：② ≈ ① 松，③ ≈ ④ 不松——记忆保住了就行，保在谁手里无关紧要。本章在 D 型、E 型上预测相反：③ ≈ ① 松，② ≈ ④ 不松。

持续联结与木乃伊化。 克拉斯（Klass）、西尔弗曼（Silverman）与尼克曼（Nickman）1996 年的《持续联结》（Continuing Bonds）一书，主张哀伤不是切断与逝者的联结，而是把联结换一种方式继续〔参 50〕。「木乃伊化」是本章借来称呼另一类做法的词：把逝者的房间原样摆着，没有人在里面走动。读成最强：联结可以内化，被想起、被说起就是联结在继续，所以详尽的纪念并不妨碍放手。这又是 ② 松的预测。

本章不反对联结可以继续；只说，继续的若是一套做法或一张网，② 里的详尽纪念仍是「看」，不是「走」。木乃伊化在本章的话里，是把可再发生顶替成可再看：房间原样摆着，没有人在里面走动。所以加可再看会让冻更深，这与记忆保存说方向相反，第五章展开。

禀赋效应。 卡尼曼（Kahneman）、克内奇（Knetsch）与塞勒（Thaler）1990 年在《政治经济学杂志》（Journal of Political Economy）上发表的实验〔参 47〕：拥有一件东西的人，要价高于没有它的人愿意付的价钱。读成最强：拥有抬高了估价，所以旧物难扔。它的变量是「拥有」，在四格里四格都一样，不区分 ① 到 ④；它测的是估价，不是越线之后手停不停。把「卖多少钱」的自评配平，四格之间的差仍在，本章就站住；差消失了，本章输。

解释者。 尼斯贝特（Nisbett）与威尔逊（Wilson）1977 年在《心理学评论》（Psychological Review）上发表的〈说出的比知道的多〉〔参 66〕。文章报告说，人说出自己行为的理由，常常靠的是对「这类行为通常为什么」的一套看法，不是对加工过程的直接观察。海特（Haidt）2001 年在同刊发表的〈情绪的狗和它理性的尾巴〉，提出道德判断先由直觉做出，理由是事后找来的〔参 36〕。

读成最强：「我舍不得，因为它有感情」，是停住以后的解释，不是停的起因。这与本章同向：「我」在停之后才显出来，本章还多借了它一条——**讲出理由**，是又一条只可再看。它们据此预测：把理由讲得再清楚，② 里的详尽自述，也改不了手。

分歧在 ③：直觉先于理由，在它们那里，换一双手去接，也只是换了个说法，不改直觉；本章预测，换一双手接得住，就是那一束又走了一遍，手会落下去。

用一件小事裁决（设想的场景，不是做过的检验）。回到红烧肉。④ 什么也没留，电磁炉前，手停在「炖」键上方。② 老人把整套糖色写成了图文加录音，存在自己手里，没有人学：记忆保存说预测，手松；本章预测，手还停在那里，那碗汤还是停在那里。③ 女儿在灶边跟着炒了一遍，老人什么也没留：记忆保存说预测，不松；本章预测，手落下去了，没有一页记录。① 两样都有：各家都预测松，不拿来裁决。分开的，是第二格和第三格。

一 对照一张表

对手	看见了什么	在哪一维失明	本章的分歧点
勒温	力的平衡、障碍与路径，减阻胜于加推	标量读法看不见数目；拓扑读法与本章同向	降低分量算不算减阻
费斯廷格	认知之间的失调，决定之后的合理化	决定之前的半空不是主战场；分不开两种「加认知」	宽慰话有没有用
普罗查斯卡与迪克莱门特	阶段与螺旋，以月计	秒的尺度上没有预测	配平阶段之后，两件配对物停不停
蔡格尼克	被打断的事要回头做完	只有外来的断，没有自带的停	第二次靠近停得更久吗
记忆保存、处置仪式	给记忆一个外存，放手变容易	看见 ① 与 ④ 的差，分不开 ② 与 ③	D/E 型上 ② 不松、③ 松
持续联结、木乃伊化	联结内化继续，纪念无妨	把可再看当成可再发生	加可再看会让冻更深
禀赋效应	拥有抬高估价	变量在四格里不变	估价配平后，四格的差仍在吗
解释者	理由是停之后补的解释	把「换一双手接」也读成换了说法	③ 里没有记录，手也松

勒温和普罗查斯卡把停之前照亮了，费斯廷格和蔡格尼克把停之后照亮了，后四家照亮的是**怎样才松**。停本身，那半秒，前后都有光，中间是暗的。

◆ 六、判据、预注册与证伪

– 判决性判据：四组双分离

先把话说公道：这些对手，若不加配平，也能预测两件物不一样。讲过来历的物件，阻力多半更低，失调更小，阶段更靠后。差别该有，没有争议。争的是，**把各家点名的变量配平以后，还剩不剩差别**，以及**哪一种动作能让停松开**。

本章的判决性判据，是把「可再看」和「可再发生」拆开的四组：

组	可再看	可再发生	记忆保存说的最强预测	归零结算律的预测
①	有	有	松	松
②	有	无	松	**不松**
③	无	有	**不松**	松
④	无	无	不松	不松

只有 ② 和 ③ 两格是分歧，① 和 ④ 是各家都认的对照。本章的预测是：**在 D 型与 E 型上，③ 与 ① 一样松，② 与 ④ 一样不松**。判据于是写成：

让同一类物件的松开比例，在 ② 和 ③ 之间分出高低。③ 高于 ②，本章站住；② 显著高于 ③，归零结算律败。

这里「显著」的线，用后面那张判决表：② 比 ③ 的松开比例高出至少 0.10，且差的 95% 置信区间下限大于零。

回忆型要分开说。回忆型上再看即再发生，② 这一格根本不存在：自存的、覆盖达标的照片，既是可再看也是可再发生，它在 ①。回忆型上的预测是：覆盖达标的自存照片松开（与温特里奇等同向），覆盖不到的照片不松。

因此，判据的另一半是一条交互：**自存详尽记录的松开效应（② 对 ④ 的差），在回忆型上应当明显大于 D/E 型上的**，差至少 0.20；差不到 0.10，本章在回忆型上让出的那一格（再看即再发生）和型配，一起作废。

形态型 S 的物件（核心是磨出来的形状和触感）里，照片兼作「再成形」的依据，二说同向，不拿来裁决，只作对照。回忆型「再看即再发生」是事后补入的口径，它的独立检验就是上面这条交互。

– 预注册设计：配对与双分离

下面是一个别人拿去就能做的设计。它**还没有执行，没有任何数据**；样本量等数字是设计值，正式预注册时要按功效分析定下来。

对象。　成年人，计划在两周内清理家里的某个柜子、抽屉或手机里的群与软件。设计值：60 人，每人 8 件物，排成 4 对。

第 0 周：清单、新品对照、编型与候选。　用一张勾选清单，不用讲述，约四十条提示，当事人只勾，不排。两位盲评者各自独立：一，认核心；二，编型，包括末位（S、D、E）与回忆型（看类占比、近一年有无被用）；三，盘点候选，对每个候选判成可再发生处、只可再看，或什么也没有；四，判定「矛盾已发生」。

核心、覆盖、型的一致性，科恩（Cohen）的 κ 不低于 0.7，不一致的由第三位评者裁。评分一经录入，**锁定**，不许改。这些判定都在清理之前做，评者不知道后面停没停。

勾选在第 0 周，清理在一周之后，免得勾选时的心情影响勾的东西。

编型的防线。　回忆型这个标签，是最容易被事后拿来救命题的一个：结果不合，就说「那件其实是回忆型」。所以编型和锁定评分同时做，在停之前；看类占比的线（三分之二）同时在二分之一、三分之二、四分之三三档上报告，结论若在三档上方向不一致，报告里照写，不挑一档。「近一年有无被用过」由当事人在第 0 周勾选，评者不改。

矛盾已发生的标记。　当事人在清理前，用自己的话写下一条规则，评者对照，看这件物是否落进规则的范围；同时，清单里非功能特征不少于三条。

配对，与选择效应。　配对由评者按事先写定的规则，从当事人清单里所有合格的物件中凑出来，当事人不自己挑；凑不成对的，丢弃，并在报告里写出丢了多少、丢的是哪一类，免得「容易凑成对的物件」悄悄成了样本。每对之内，下面各项相差不超过 1 点：价值、破损程度、年头、阻力自评、失调自评、准备度自评、自我效能与诱惑自评、身份损失感自评、「卖多少钱」自评。「有没有被拿起又放下过」两件相同。

甲对：矛盾已发生，一件独载，一件有可再发生处。乙对：矛盾已发生，一件独载，一件只可再看（限 D/E 型，以及覆盖不达标的回忆型）。丙对：矛盾未发生（功能完好，规则不触发），一件独载，一件有可再发生处。丁对：当事人自评失调很低（不高于 2 分，满分 7），一件独载，一件有可再发生处。

第 1 周：清理。　家里进行，固定相机录像，事先征得同意。**改位线**的标记见第三节的表。**停**的编码：越线之后，手与物保持在区域内，没有任何操作，持续不少于 3 秒，没有外来的打断。两位编码员盲于分格，κ 不低于 0.8。

为什么在同一个人手边配对，而不比较两批人？因为人和人之间停得多停得少，是个体上的差别，设计要把它抵掉。两件物放在同一个人、同一个柜子、同一个钟点里，这一层就抵掉了，剩下的差别才能归给物。为什么要四组，而不只是

「有没有记录」？因为只比有无记录，② 和 ③ 混在一起，记忆保存说和归零结算律都能说得通；把可再看和可再发生拆开，两家才在同一批物件上给出相反的数字。

一张判决表。 全章只用这一套线：

读数	判语
独载物停住的比例不低于 0.40，且与对照相差至少 0.25（差的 95% 置信区间下限大于 0.10）	通过
独载物停住的比例低于 0.20，或相差不到 0.10	证伪
其余，落在中间	未决：样本加倍，重做一次。仍落中间，「充分」二字收回，命题退成「提高停住概率的条件」

对「某动作有效」的假设，把「停住的比例」换成「松开的比例」，相差指与无处理的相差，线同：至少 0.25 为有效，不到 0.10 为无效，中间为未决。

预测，与对手的预测并排。

假设	本章的预测	对手按其理论能推出的预测
H1　甲对	独载物对有可再发生处的物，按判决表通过	配平之后，差在 ±0.10 之内
H2　乙对	独载物与只可再看物停住比例相差不到 0.10；有可再发生处的物，比只可再看物至少低 0.25	费斯廷格、记忆保存：只可再看也有一部分用
H3　丙对	矛盾未发生，两件的停住比例都不超过 0.10	与本章同
H4　丁对	失调自评很低的亚组里，按判决表通过	费斯廷格：事前量得到的低失调物件，不超过 0.10
H5　二次靠近	停过的独载物，第二次的停住时长，中位数比第一次长 20% 以上	奥夫相基娜：回头做，不预测变长
H6　台阶还是斜坡	按可再发生处的数目分四档：零、一、二、三处及以上。零到一降至少 0.25，一到二、二到三各不到 0.10	标量力场读法、记忆保存的程度读法：逐档下降，相邻档相差都在 0.10 以上

H5 要先交代一个设计上的缺陷并补上。第二次靠近的物件，是按「第一次停住」挑出来的。这一挑，会让第二次的停住时长往回缩（回归均值），所以读到变长，对本章是不利的方向，不会造出假阳性。另一个麻烦是疲倦和习惯化：隔八分钟再来，累了也会停得久。所以对停过的独载物，随机分两组，一组隔八分钟，一组隔二十四小时，疲倦自评配平；两个间隔都比第一次长 20% 以上，才算通过。

分析用配对的条件检验，多重比较用霍尔姆（Holm）校正；覆盖阈值在「核心全在」「核心至少五分之四在」两档上做敏感性分析，一并报告。

丙对是对照：它保证「独载」本身不会让手停，没有这一对，命题就可能被读成「独载的东西都舍不得」，那是另一个更粗的命题。

支线 A：对手的臂。 对已停住的独载物，随机分到六个臂，各 20 件，另行招募。观测五分钟内物是否越过袋口（或确认切换、确认退出）或放回，叫「松开」。处理前后另请当事人给「愿意清走它」和「扔了会不会可惜」打分，用来分开「愿意上升」和「越线后的停」。

臂	做法	本章	对手按其理论能推出的最强预测
0	什么也不做，等同样久	基线	
1	反复劝「扔了吧」	无效	勒温：加推，无效，也可能更糟。两家一致
2	告诉他「这东西不值钱」	无效	勒温的力场读法：减阻，有效
3	请他对自己说三遍「东西没了，记忆还在」	无效	费斯廷格：加了相容认知，有效，手的结果随可惜分数走
4	订一个具体的计划：写下何时、何处、放进哪只箱子	无效	马西坎波与鲍迈斯特的类推：有效
5	清空仪式：擦洗干净，对它说「现在只是一只缸」	无效	麦克拉肯一路：有效

臂 3 和后面双分离里有效的臂，「可惜」分数的变化可以一样；本章预测，分数一样，手的结果仍可不同。

支线 B：四组双分离。 末位事前编成 D 型、E 型、回忆型的物件，已停住，随机分到各臂，每臂 20 件。处理在停住之后随机分配，所以臂间可比；它也意味着结论只管「已经停住的怎样松开」，不管「谁更容易停」。第一次没停住的比例，要在报告里一并写出。

组	D 型（一套用了多年的做法，换新软件）	E 型（一个多年不用的群，要退出）
④	a　什么也不做	a　什么也不做
②	b　整套做法图文加录音，只存本人，不教任何人	b　名单和回忆写成长文，只存本人，不聚
③	c　教给另一人，由那人重做一遍，评者验达标；不留任何记录，受托人也不记	c　把这张网迁进一次新的聚会，至少三位原成员在场；不留文字
①	d　c 加 b	d　c 加 b

组	D 型（一套用了多年的做法，换新软件）	E 型（一个多年不用的群，要退出）
听而不接	f　把整套做法讲给另一人听，对方只听，不照着做、不接着用；不留任何记录	f　把这张网的来历讲给原成员听，对方只听，不聚、不续；不留文字
错位	e　给界面拍照（形态的载体，装不下做法）	e　给名单截图

「不留任何记录」靠事后检查：评者查有无录音、笔记、群消息，有的归入 ①，不算 ③。

f 臂是「听而不接」的对照：对方听了，也记得，但没有把那一维再走一遍。评者事后查对方有没有照着做、接着用、接着聚，有的归入 c，不算 f。设这一臂，是为了把「有人在场」和「可再发生」切开：只要有人听见就松，还是要有人接着走才松。回忆型物件只设三个臂：a　什么也不做；b　自存照片，题注写满核心里的看类（覆盖达标）；c　自存照片，只拍原样，不加题注（覆盖不达标）。

本章的预测：D、E 型里，c 和 d 有效，b、e、f 与 a 相差不到 0.10；回忆型里，b 有效，c 无效。记忆保存说的最强读法：D、E 型里，b 与 c 一样有效，e 的作用较小；回忆型里，b、c 都有效，c 稍弱。裁决的，是 b 对 c，以及 f 对 c；f 若与 c 一样松，说明有人听见就够了，本章输这一项。私存算不算数，不靠一条事先定下的归法，由数据自己说。

一 证伪：遇到什么，本章就错

遇到下面任何一条，本章对应的命题就算错了。每一条别人拿去就能做，线都是判决表里的线。

一，② 显著优于 ③。　支线 B 的 D 型或 E 型里，b 比 c 的松开比例高出至少 0.10，且置信区间下限大于零。归零结算律败：加可再看比加可再发生更管用。这是最直接的一条。

二，有了可再发生处，停照样发生。　甲对和丁对里，按事先锁定的评分，有可再发生处的物与配平的独载物，停住比例相差不到 0.10。

三，三样齐了，停不发生。　矛盾已发生、已过线、独载的物件里，停住比例低于 0.20。「充分」作废。

四，补上了可再发生处，停还不松。　支线 B 里的 c 和 d，松开的比例比 a 高出不到 0.10。机制就错了。

五，台阶不见了。　H6 里，逐档下降，相邻两档相差都在 0.10 以上，零到一没有额外的降。那么「有或没有」这个说法就错了，应改成一个连续的量。

六，自存照片在 D/E 型上同样管用。 回忆型的 b 对 a，与 D/E 型的 b 对 a，松开比例的差不到 0.10。那么「型配」作废，回忆型这一格的特殊对待也不需要，末位律只剩一个标签。

七，只可再看这个区分作不出差别。 乙对里，只可再看物比独载物的停住比例低至少 0.10；或者支线 A 的臂 2、3、4、5 中任何一臂，松开的比例比臂 0 高出至少 0.25。那么「只可再看」的区分作废，判定办法需要重写。

八，判定办法本身不可用。 两位评者对核心与覆盖的判定，κ 低于 0.7，视为未通过。

九，数目其实是分量。 核心被候选覆盖的条数，与事前「舍不得程度」自评的相关系数达到 0.3 以上。那么「独载是个数目，不是个分量」作废，其余结果照报。

十，听而不接也松。 支线 B 的 D 型或 E 型里，f 比 a 的松开比例高出至少 0.25。那么有人在场就够了，「可再发生」要改写成「有人听过」，本章对「接着走」的强调作废。

一条防线：不许事后改定义。 评分在停住之前就已锁定。如果出现一件被判为可再发生、却仍然停住的物件，不得事后再说「那个其实只是可再看」。这样做，就是把命题写进了定义里，等于认输。

不算证伪的情形。 被打断的停（有外来的断）；还没越过改位线的迟疑；矛盾未发生的随手停顿。这三种，本章不主张。

一 结果出来以后，怎么读

读法也要写在前面，免得结果出来以后，再去挑顺手的读。

如果 H1 到 H4、H6 与支线 B 按判决表都通过：命题通过这一轮，范围是成年人、家里清理与手机里的软件和群。数字物另要重做。

如果 H1 通过，H3 没通过，即矛盾未发生的独载物也照样停：那么「矛盾已发生」这一项是多余的，停的缘故在独载本身，律要改写。如果只有 H6 没通过：保留主体命题，「台阶」作废，可再发生处改读成一个连续的量，记忆保存的程度读法在这一点上占了上风。

如果支线 B 里 b 与 c 一样有效：本章认输「可再看顶不了可再发生」，记忆保存说在这一点上占了上风。如果 f 与 c 一样有效：本章认输「要接着走才算」，有人听见就够了。

如果 H1 证伪：命题即错，不许改成「只对某一类人成立」来挽救，除非这一类人在预注册时就已经作为亚组写明。

局限也要如实写。录像下的清理，也许有观察的影响。配平不可能穷尽所有变量。「讲出来」既是处理又会改变清单，所以覆盖的判定只当作处理是否到位的检查，不当作结局。

— 压成五十字，看能不能换掉

悬停，是改会使那束纠缠的可再发生处归零：矛盾已发生，第三维已过改位线，可再发生处只剩这一处；再看，补不上再发生。

换成勒温：「阻力大于推力，行为停在平衡点上。」丢掉了：处数这个数目，以及降低分量为什么不管用。换成费斯廷格：「认知失调尚未消除。」丢掉了：宽慰话为什么只可再看。换成普罗查斯卡与迪克莱门特：「处在意向期。」丢掉了：动作已越过改位线，以及同一个人手边的两件物为什么不一样。换成蔡格尼克：「没做完的事留着张力。」丢掉了：自带的停，不续也不撤。

换成最近的那一句，温特里奇一路的：「纪念物是记忆的外存，给记忆另一个外存，放手变容易。」

这一句，换掉了本章大约一半：回忆型这一格，他们做出来了，本章同向。丢掉的是另外几件：越过改位线之后才算；可再发生处的数目是台阶，不是斜坡；在 D 型和 E 型上，再看补不上再发生，要换一双手、一张网；载体要跟型配，照片替不了一套做法。每一件都写成了一条能输的预测，没有一件能用他们的话一对一换过来。

所以本章不说自己整个是新的。它是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。

◆ 七、放回日子里，推到普遍

— 回到那个柜子

回到厨房，回到最后一格柜子，回到悬在袋口上方的那只缸。现在，这半秒可以一步一步指出来了。

有一条线，一路推到缸跟前，那是走法；缸身上早就缠着一团东西，那是纠缠网。两样在同一个位置上要求不相容，矛盾就发生了；矛盾把形态推过了改位线，手伸了出去。第三句话要回写，而这一束的可再发生处只剩这一处，改，是一次归零，回写没有落脚的地方，于是结算成了停。

这里没有哪一处需要一个「感到不舍的人」才讲得通。有手，有缸，有线，有那一束，有一个没有地方落的回写。「我舍不得」这四个字，是在停住之后，才从这一堆发生里显出来的。

— 明天能试的

挑一件你家里放了很久、一直没处理的东西，在它还没有被你拿到手上的时候，做一遍这五步。

十分钟，列清单，一条一行，不用挑重点。然后问每一条同一句话：一件新买的同类东西上，有这一条吗？没有的，就是核心。再判一判：核心多半是看一眼、想一想就发生了的，还是要手上做、人聚在一起才发生？再把此刻已经存在的候选全找出来：照片、写下的字、听你讲过并且能复述的人、另一件替得上的东西、学会了这套做法的人。然后核心一条条对。

结果有两种。一种，找到了一个可再发生处。那么这件东西，要动它的时候，手大概不会停。另一种，一个都没有，只有只可再看的，或者什么也没有。那么这件东西是独载，下面几件事先别做：

不要一遍遍劝「扔了吧」，这是加推。不要说「也就值几块钱」，降低分量，不添可再发生处。不要对自己说「东西没了记忆还在」，这一句一条核心也没有。也不要急着多拍几张照片，尤其当它是一套做法、一张网的时候：照片是可再看，补不上再发生。那应该做什么？给那一束新立一处可再发生处，本书叫迁载，怎样迁，是第六章要回答的事，这里不抢着答。

D 型和 E 型，办法一样，对象换一换。D 型，清单写的是这套走法的各个环节，新品对照拿说明书上的标准做法；候选是有没有一个人手上已经学会了，有没有另一台还能照老法子走的灶；「差不多就行」不算，只录给自己看，也不算。

E 型，清单写的是谁和谁、什么事、哪些外号和笑话，新品对照拿一个新建的同类群；候选是一次说好了的聚会，三五位原成员；「大家都在手机里」不算。两种都是同一个意思：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。

— 手停下来的那一刻

如果你已经在手停下来的那一刻，别急着往前推，也别急着往回收。先看三件事：手是不是已经越过了改位线？有没有外来的断？是不是还在翻看、擦拭？答清了，才知道这个停是不是本章说的那一种。

如果是，再看一件事：它停了多久。短短几秒的停，不必急着处理。第八章会讲回写窗：短期的悬停给回写留出时间，读法上是一种保护（待验）。要小心的，是停得很久，或者一次次回到同一个地方又停住。那时候，按本章的读法（待验），停本身会被回写进土壤，第五章讲的「冻」，就是从这里开始的：东西被摆上了可再看的地方，那一束只剩「再看」，不再「再发生」。

有一句要紧的提醒。如果家里的东西堆到进不了门，或者手停的次数多到日子过不下去，请找医生或心理咨询师。本章是为了看懂一次停是怎样发生的，不是诊断，也不是治疗的办法。

— 推到普遍

搪瓷缸只是一件小事。把它拿开，骨架还在。

手机里有一万张照片，存储满了的提示弹出来，那是一条切分的线；手指点开相册，选中了一批，越过了改位线；删除键就在拇指下面，停住了。这张照片的核心，现在只落在这一张上。

一份用了二十年的写作路数，要换成新的做法，停在「采用」键上方，是 D 型；一个多年的圈子，要从名单里退出去，停在「确认」上，是 E 型。

骨架都一样：一条已经跑起来的切分的线，一束早就缠在那里的纠缠，两样在同一个位置上要求不相容。形态、走法或者纠缠网被推过了改位线，改，是一次归零。

由此可以推出一个预言：悬停应该特别多地出现在「切分的线最密集」的日子里——搬家，离职，换系统，大扫除。因为线越密，撞上独载的那一束的机会越多。这是一个推论，**待验**，不在本章的判决性判据里。

还有一个方向，后面的章节会接着走。复制把可再看变得无限便宜，却一处也不增加可再发生；按本书的读法，AI 能把做法再跑一遍，可跑的是剥掉纠缠的做法（待验）。第九章讲的，就是这一束纠缠在那里失去了最后一个可再发生处。

— 悬停在站内几本书中间的位置

舍不得在「改」之前：这是一次还没有改成的运行。悬停之后，改了而回写没有发生，是《欠》写的事；回写发生了，是《回》写的事。被更重要的意义盖住、改变照样发生的，是《忍》写的覆盖，不是悬停。《接纳就能解决问题吗》提醒过：接纳一个状态，不等于给那一束纠缠找到了另一处可再发生处。本章的办法，恰好能把这两件事分开来量。

— 本章没有说的

本章没有说，所有的停都是悬停；外来的断、迟疑、端详不在这里。

本章没有说，独载的东西一定会停；矛盾未发生、没有越过改位线的时候，它不停。

本章没有说，三样齐了每一次都停。说的是概率，线划在四成，第六节有一张判决表。

本章没有说，停是坏事，或者给它找一个可再发生处总是好事。哪个时候该松，哪个时候该留着，第六章和第八章再回答。

本章没有说，停得久就代表那件东西「有多深的感情」。独载是个数目，不是个分量。一只不值钱的缸，可以只落在一处；一件贵重的东西，可以有很多处。

本章也没有做过任何实验。所有的预测，都是预注册的设计，没有数据。

带 走 的 话

悬停不是手被什么拉住了，是改的这一下会让那束纠缠再发生的地方归零，回写没有地方落。

可再看，不等于可再发生：日记写得再细，那碗汤还是停在那里；徒弟会做，没有一页记录，手松了。

独载是个数目，不是个分量；只可再看的不算数，听而不接的也不算数。回忆型是例外，再看即再发生；做法和关系网不是。

想知道手会不会停，不用等它停：列清单，认核心，编型，找候选，判可再发生。

小　账

开门还是关门：开了「停是被结算出来的」这扇门，关了「手被一股感情拉住」这扇门。

本卷的病：这一章里，哪一句偷偷请回了一个发动者？请当场划掉。

想 一 想

一，找一件你家里半年没动过的东西，十分钟做完五步：它是独载，还是已经有了可再发生处？结果和你原来以为的一样吗？

二，回想一次你自己手停在半空的时刻：停在改位线之前，还是之后？当时有没有外来的断？

三，你手机里有一张从没删过、也再没看过的照片。它是回忆型，还是别的型？它的核心，现在能在几处再发生？

◆

05

第5章

悬停怎样结束：三个去向

这一章的问题

悬停怎样结束：三个去向

◆ 一、「先放这儿」

收拾厨房的那个晚上，手停在垃圾袋上方。这件事前面几章已经走过了。这一章，从它的下一刻讲起。

下一刻，手没有往下落。缸被拿回来，放在灶台边的角落里，嘴里说一句：「先放这儿。」水龙头滴了两声，抽油烟机的灯还亮着，厨房又成了一间收拾到一半的厨房。

你大概见过这样的收尾，也许自己家里就有。一件东西「先放这儿」，一放就是一晚上，一个月，三年。

这时候有一个很顺口的说法：过一阵就想通了，到时候自然就扔了。本书不接这个说法，理由有两个。

第一，「想通」要有一个先在的人去想，而本书从头到尾不让这个人先出场。第二，更要紧的是，这个说法把「结束」当成一件会自己到来的事。可悬停是一次没有结算的运行，没有结算，它就不会自己熄灭。时间会过去，停会留下来。

悬停不会熄灭，只会被结算成别的东西。

那么，停留下来以后，会被结算成什么？这就是本章的问题。

◆ 二、同一只手，三种十年后

先看三个十年后的厨房。这三个厨房是本书设想的，不是哪一户人家的调查记录。

第一个厨房里，那只缸不在了。灶台边的角落放着一只小砂锅，冬天煮姜糖水用它。家里人说起那只缸，会说一声「那只缸啊」，然后讲一件事：哪个冬天，缸沿磕掉了一块瓷，是怎么磕的。讲完，话题就过去了。说起缸的时候，没有谁的声音低下去。

第二个厨房里，那只缸也不在了。可是灶台边的角落一直空着，空了十年。新买的东西放到角落边上，就自动停住，像那里有一道看不见的线。有人问起：「这儿怎么不放点什么？」回答总是：「等……再说吧。」没有人说得出等什么。

第三个厨房里，缸还在。它不在灶台边了，在橱柜顶上，罩着一块洗得发白的布。没有人用它煮过东西，也没有人把它拿下来过。偶尔有孩子踮脚去够，会听见一句：「别动那个。」

三个厨房的起点是同一个：手停在半空。三个厨房十年后的样子，却各不相同。第一个是一圈走完了；第二个是改已经发生，账还挂着；第三个是改一直没有发生，停本身成了家里的一件陈设。

本章把这三个去向各取一件小事，一个一个走到底，再回头问几件事：

- 这三个去向怎样用眼睛分辨，用什么读数；
- 在结局出来之前，有没有办法提前分辨；
- 舍不得和站内的《欠》《回》，到底谁先谁后；
- 国际上讲哀伤、讲联结、讲囤积、讲处置的近邻，各自看见了什么，漏掉了什么；
- 这套说法怎样才算错。

◆ 三、本章先交出的两个新说法

为了把话说清，本章先交出两个本书此前没有用过的说法，后面反复用。

第一个叫**回写的朝向**。回写，就是一次结算的结果落回周围的安排里：东西摆放的位置，家里的规矩，话怎么讲。回写有两种朝向。一种朝向「改」：改了以后，周围的安排跟着变。另一种朝向「停」：没有改，周围的安排却围着这个「停」重新排了一遍。前者叫改的回写，后者叫**停的回写**。

第二个叫**可动性**。一件事物与人之间留下的联结，还能不能被挪一寸、改一句、换个用法。能，就是可动；一碰就拦，就是不可动。后面会看到，它是分辨「联结继续」到底是走完还是冻住的最省事的办法。

这两个说法，一个管读数，一个管判别。下面先交出第三个，也是最要紧的一个：可再看与可再发生。

◆ 四、可再看，不等于可再发生

先看两个设想的灶台。

第一个灶台边，放着一本日记，写了十几年。姜糖水怎么煮，姜怎样拍，糖在第几分钟放，缸沿烫手要垫袖口，一页一页，细得像菜谱。可是家里没有一个人照着做过。那碗汤，停在纸上。

第二个灶台边，什么记录也没有。一个孩子在灶边跟着做过十个冬天，拍姜，放糖，手上有数。哪天灶边的人不在了，这碗汤还是会在另一只锅里冒出热气，只是说不清是怎么学来的。

这两件小事，把本书前几章一直叠在一起的两样东西分开了。

可再看处，是那束纠缠能被看见、被想起、被描述的地方：照片，日记，录音，展柜，记忆。**可再发生处**，是在没有这只缸、也没有这一次停的现场的情况下，能把它原来那一维再走一遍的地方：形态再成一次形（另一只缸被同样地用起来），走法再走一遍（另一个人照着那套做法做出来），关系网再织一次（那张网在新屋、新人中间重新连上）。

二者可以分开。第一个灶台是可再看、不可再发生；第二个灶台是不可再看、可再发生。第四章说的第二承载处，按这个区分要多问一句：它是看处，还是发生处？只有后一种，才算迁载。

这一对区分接续泰勒、康纳顿等前人（见第一章），本书多出的只是把它用到「停」上：停在归零处结算，0→1 阶跃，型配，合起来叫归零结算律。

有一种情形要先说在前面。有的东西，缠在它身上的那一维本来就是「被想起」，比如一枚只用来想起某个夏天的贝壳。对它来说，一张照片让「被想起」在贝壳之外又走了一遍，再看就是再发生。这一格上，看处同时是发生处。可是缠的若是用法（手艺、工具、做法），或是关系网（老邻居、旧屋、一年一度的聚），再看就走不出那一维：照片拍不出一碗汤，也拍不出一位邻居的腊月。

归零结算律

由此，前几章讲的独载，可以换一种更准的说法。

当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三维结算成停。

手停在垃圾袋上方，不是因为缸重，是因为这一下会是一次归零：缸入袋，冬夜里那碗汤就再没有地方发生。若另一只锅里已有汤在煮、另一个会煮的人已在，这一下就只是转移。归零与转移，差别在袋口这一下，不在缸本身。

本章把三个去向，都读成这条律的结果：

- **走完**：改发生了，而可再发生处已经有了第二处。改是转移，不是归零。
- **欠**：改发生了，可再发生处却一并归了零。改的这一下做了，账落不了地。
- **冻**：停着，而可再发生被可再看顶替了。东西从「还在被用」变成「只被看」。

这最后一句，是本章的核心。**冻，就是可再发生被可再看顶替。** 它不是看得多了才冻，是看占了发生的位置：每带一位来客去看一次，是一次再看，不是一次再发生。

由这一句，可以推出一对与流行说法相反的预测。给一件悬停的物，在 D 型、E 型上加看处（多拍几张，上柜子，设一个纪念角），冻会更深：看处多一处，来客要领去看一回，打扫要绕一回，规矩多一条。加发生处（让人接着用，接着做，接着走动），冻才化开。记忆保存说读成另一个方向：记忆保住得越多，手越容易落下。二者在回忆型的物上同向（再看即再发生），分歧落在 D、E 型的物上。第二十一节把这一分歧摆开，第二十五节把它做成判决。

这条律还推出三件事，本书此前是当并列的话来讲的，现在都从它读出来。

第一，阶跃。缸那一晚，只要有一个人会煮，手就落得下去；会煮的人从一个变成三个，手不会因此落得更快。从归零变成转移，是质变；从一处变两处，只是加量。所以停顿在发生处从零到一的时候阶跃式下降，此后边际很小。若停顿是随记忆量、随补偿一点一点往下滑的，说明手停的不是归零，是别的什么。

第二，型配。必须再走的是同一维。缸的样子，可以靠另一只同样的缸被用起来再走一遍；姜糖水的做法，要靠另一个人的手再走一遍，照片拍不出一碗汤；老邻居的腊月，要靠两个人再坐到一起，照片拍不出一位邻居。所以拍照对回忆型的物有效，对做法型、关系型的物基本无效。

第三，第三方。只给本人存的私录，再发生的现场仍然是这一次停的现场，它没有离开这一次停，可再发生处没有从零变成一。所以在做法型、关系型的物上，得有别人把那一维当场再走一遍；在回忆型的物上，本人自存就够，因为「被想起」自己就能再走一遍。

这三件事和上面那一对相反的预测，都是一条律的读数。读数对不上，该败的是这条律，不是某一条散预测。

本章的核心命题，压成五十字以内：悬停发生，是因为改会让那束纠缠的可再发生处归零；冻，是可再看顶替了可再发生；加看处使冻更深，加发生处才化冻。

这句话能不能被已有的说法一对一换掉？逐家看。把「可再看」换成记忆保存，记忆保存说的预测方向正相反，换不了。把「冻」换成木乃伊化，木乃伊化只描述原样保存的样子，不回答加什么会更深、加什么会化开。把「归零」换成现状偏差或路径依赖，它们说放得越久越难动，不说有人接着用会把难关掉。

把「可再发生处」换成持续联结里的内化，内化量的是联结落在哪，不量那一维有没有被第三者当场再走一遍。每一家都能解释这件事的一部分，没有哪一家同时给出这四个读数。当然，这是本书的说法；它换不换得掉，要看第二十五节的四组双分离。

◆ 五、悬停只会被结算

回到 123 原理。用大白话说，它讲的是一圈运行的三个动作：两样东西之间的矛盾先发生；矛盾把第三样东西推到「要改」的位置；改了以后，结果落回周围，重新排一遍。最后一个动作叫回写。

舍不得，是这一圈卡在第二个动作的末尾：第三样被推到了要改的位置，却结算成了「停」。现在问悬停怎么结束。把「结算」拆开看，只有两件事：改了，或没改。每一种之后再问一句：结果有没有落回周围？有没有回写？两个问题乘两个答案，得到四格：

	回写发生了	回写没有发生
改了	走完	欠
停着	冻	仍在悬停（还没有结束）

先承认一件事：「改或不改」是逻辑上的两半，把结算分成两半，是分类，不是发现。有内容的是后面两层：回写落没落地，以及落地靠的是不是可再发生处。表要读三遍。

左上角，改了，结果也落回了周围，一圈闭合，叫走完。右上角，改了，周围却没有跟着变，账没有结，叫欠。站内的《欠》写的就是这一格的许多种样子，本

章只借它的位置。左下角最容易漏掉：没有改，可是「停」本身被落回了周围，位置变了，规矩变了，话的讲法变了，叫冻。右下角不算去向，是悬停本身，还在路上，所以题目叫「三个去向」。

改一半怎么放？缸改成了插笔的筒，形态和用处都变了，算改；缸只是换了个抽屉，用处没变，是停。转交给邻居，邻居每年冬天用它煮东西：缸离开了原位，是改，同时那一束有了另一处发生处，是走完的一种常见样子。

表里有一个前提：**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，周围安排动没动才算。

◆ 六、「回写」在这里怎样量

回写发生，本章规定为：在结算之后的观察期内，物所在之处的周边安排，出现了可以拍照、可以问出来、可以数的改动，并且与结算的结果相合。

对「改」来说，相合的改动是：空出来的位置被派了新用处，或原来那件事在别处被接着做，或家里讲起它时的说法变了。对「停」来说，相合的改动是：周围为这个停让路了，东西被移到只供看的地方，罩上了布，立了不许碰的规矩，别的家具转了向。

这样一规定，「停能被回写」本身就有一半是定义，不算发现。能败的是两件有内容的事：让路是不是随停的日子累积，以及加看处、加发生处各让它往哪个方向走。冻也不靠「没改」来读，靠让路的数量读，没改而没让路的，是右下角。

◆ 七、从「正在停」到「已经停」

冻这个去向，有一处值得单独停下来看。

悬停原本是一个正在发生的状态。手在半空，是「正在停」。正在停的时候，每过一天，都有一笔结算没有做完，挂在那里，这一点前面讲过，第八章还会讲它攒下来的劲。

可是冻发生以后，停的性质变了。「正在停」变成了「已经停」。已经停的东西不再需要谁去维持，它被写进了摆放、规矩和说法里，像地基一样，自己立着。

用大白话说：**正在停是一个动作，已经停是一件家具**。

这也解释了为什么冻看上去很安静。第三个厨房里没有谁在为那只缸纠结，橱柜顶上那块布，洗得干干净净。安静，是因为停已经不是一件事，是一个格局。要把它挪开，就不是「扔一个东西」那么简单，是要动一个格局。

走完、欠、冻，三个去向的差别，说到底是三种不同的「已经」：已经改完并落地，已经改完但没落地，已经停并落地。

◆ 八、看处立起来以后，停怎样被写进周围

回写不是改了以后的事吗？没有改，哪来的回写？

先说一个要紧的限定：不动本身不留痕，留痕的，是伴着「看」发生的那些小动作。一台机器还在用的时候，它的位置由用来定，用到哪里，它就在哪里，周围没有什么要为它让。一旦它不再被用，只剩被看，位置就挪到看得见的地方，这是看处。

看处一立起来，每一回看，都带出点什么：来客被领去看一次，就得留出一米空地；擦一遍，就有了「台面不放东西」的规矩；讲一遍，就固定下一个版本。没有谁一次决定「要把它留下来」，每一回只是看这件事又发生了一次，罩布，相框，转了向的沙发，就这样一件一件落在周围。

有一个反例，正好用来看这句话。设想另一台缝纫机，也放在客厅，可是天天有人缝，裤脚，窗帘，孩子的书包带。它的位置由用来定，来客不被领去看，没有罩布，没有「别踩踏板」的规矩，周围几乎没有为它让的路。同样是一台缝纫机，同样摆在客厅，一个在被缝，一个在被看，周围的安排走向两头。这是设想，但它指出了变量在哪里：不在东西，不在位置，在发生处。

所以让路会累积，是从上面那条律读出来的：再发生断了，剩下的只有再看，而再看是一回一回反复的，每一回都带小动作；再发生还在的时候，位置由用来定，让路就少。

本章的预测〔待验〕：改的回写，多半集中在改发生后的头一阵，之后平下来；停的回写，在有再看的日子里一直往上爬，而在加上发生处之后，增长的斜率归零。

按本书的设想，缸入袋之后，角落派了新用处，说法改了，大部分变化在头两周里完成；缝纫机的让路，则是第二个月一块布，第六个月一个相框，第一年一套说法，第三年一个转向的沙发。这是设想，不是已知的规律。第二十五节用随机分配的办法检验它，而不是从「过去在增长」的物里挑出来再看它接着长。

每一回看都带小动作，还有一层意思：看是「可以关掉的」。一旦有人接着用，看处立刻失去存在的理由，罩布会被掀开，规矩会被忘掉，这也许是化冻看起来「忽然」的缘故〔待验〕。

这也是冻难看出来的另一个原因：它没有一个发生的日子，没有人会说「从那一天起它冻住了」。

◆ 九、走完：那只缸

先走第一个去向，用的就是那只搪瓷缸。（这一节和后面几节的小事都是设想的场景，读数是示范怎样记，不是记录。）

第一天晚上，缸放回灶台边，「先放这儿」。这一晚没有结局，只有一个读数：缸还在用处。所谓用处，就是它所在的位置，五秒钟之内可以拿起来干它原来干的事，灶台边，手够得着，旁边是煮东西的锅。

先把独载摆出来。这只缸身上缠着的，是很多个冬夜：灶上咕嘟着姜糖水，有人端着它从厨房走到客厅，缸沿烫手，要垫着袖口。这一束关系，眼下只存放在缸这一处。别的地方都没有它的位置：没有照片，没有写下来的话，也没有谁听谁讲过。所以手停了：缸入袋，这一束就归零。

第三天吃饭的时候，孩子指着角落问：「那个缸怎么还在那儿？」

这一句话，是整件事的转折。接着发生的是一次讲述。讲述这个词，本书在这里取一个很窄的意思：对着至少一位听的人，把这件东西身上缠着的事讲出来，而且讲的时候，东西不必在手上。

讲出来的有三样：缸是搬进这套房那年，在楼下杂货铺买的；缸沿的瓷是怎么磕掉的；冬天的姜糖水怎么煮，姜要拍，不要切，糖放在后面。讲着讲着，话头从缸转到了做法。孩子说：「那你教我。」

设想孩子用手机把这一段录了下来，一分多钟。

到这里，那一束关系有了两样新东西：一段录音，是看处；一个已经会煮姜糖水的人，是发生处。起作用的是后者，只有录音的话，缸仍然进不了袋。把这一束关系挪到另一处可再发生的地方去，叫迁载，第六章会专门讲怎样迁。

第四天晚上，同一只手，同一个垃圾袋。缸进去了。手没有停。

读数在这里要一条一条记。手没有停，这一点，只是眼睛看见的现象，还不算读数。读数是下面这几样：

- 从手第一次停住，到缸入袋，隔了三天；
- 这三天里发生过一次离开缸本身的讲述，而且讲述有了新的东西长出来，也就是做法被问了出来；
- 缸入袋之后九十天内，没有买回同样的缸，没有从袋里捡回来；
- 灶台边的角落，在两周之内被派了新用处，一只砂锅，冬天煮姜糖水改用它；
- 家里提起这只缸时，说法变了，从「家里那只缸」，变成了「那只缸啊」，后面接一件事，讲完就过去。

这五条里，前三条是结算本身，后两条是回写。五条都在，这一圈走完了。

走完，不是忘了，是缸身上那一份关系在新的地方有了名字。

再设想同一只缸的另一个版本：孩子没有学煮，只是用手机录了那一分多钟，缸第四天也进了袋。录音里的姜糖水做法没有一个人照着做过，三个月后，家里想喝姜糖水，翻出录音听了一遍，没有人动手。这个版本里，手也许落下去了，可是冬天角落一直空着，「等……再说吧」，这是欠。如果缸没有进袋，被放上橱柜顶，录音存在手机里，隔年清明才听一回，这是冻。三个版本的缸、同一段录音，差别只在有没有一个人的手把那一维再走一遍。

有人会问：缸扔了，录音里的缸不就成了纪念品？判别在两处。一是录音之外，有人在另一只锅里把汤再煮一遍；二是砂锅煮出的第一锅姜糖水，还会被评论「比以前淡」，这是还在被改动的东西。第三个去向里的相框，就不是这样。

◆ 十、欠：搬家以后的新屋

第二个去向，用一件和缸不在同一格的小事：搬家。缸是现实界里的 S 型，形态改不改；搬家是现实界里的 E 型，纠缠网改不改。选它，是想让你看到，去向这张表不挑格子，哪一格的悬停结束，都落在这四格里。

设想有这样一户人家，在一套房里住了十九年，换了一套离孩子学校更近的。旧屋卖了，钥匙交了，搬家车开走了。

「改」在这里是毫无疑问发生了：人搬出来，屋已易主。这个结算，比缸入袋要干脆得多。

可是在新屋里，半年后能看到这样几样东西：

- 三个纸箱，一直摞在次卧门边，没有拆；
- 墙上没有钉过一颗钉子，客厅的画靠墙放着，理由是「等住定了再挂」；
- 钥匙串上，多了一把没有锁可开的钥匙，旧屋的，没有交出去的那一把，是后来配的；
- 周六去菜市场，路线绕了一段，经过旧小区的门口；
- 窗帘用的是旧屋的那副，尺寸不合，拖在地上。

这五样，每一样单看都不算什么，放在一起，就是一份读数：改发生了，回写没有发生。新屋这块土里，没有长出新的东西。

再看旧屋身上缠着的是什么。门框上有一排身高的刻痕；阳台下午四点以后的光；楼下一位老邻居，每年腊月会送一小袋自己晒的萝卜干。这一束关系，在旧屋里是独载的：刻痕在门框上，光在阳台上，邻居在楼下。屋一改，这些都没有第二处存放。它们既没有被拍下来，也没有被讲过，邻居只收到过一句微信。

于是，改发生了，纠缠却没有迁走。它留在旧屋，旧屋已经不是自己的了。这一改是一次归零：旧屋是那一束关系唯一能再发生的地方。**纠缠没有迁载就改了，改的账就记在欠上。**

欠和冻有一个很清楚的区别，现在就能说：欠的人家，「等住定了再挂」这样的话，是向前挂的，把账挂在将来；冻的人家，说的话是向后封的，「别动那个」，把账封在从前。一个是账没结，一个是账封了。这个区别，后面做早期判据时会用上。

欠可以补。设想这户人家在第七个月做了两件事：回旧屋所在的小区，请那位老邻居吃了一顿饭，把腊月送萝卜干的事讲了一遍，请她在饭桌上说了一句话；然后征得新房主同意，去给门框的刻痕拍了一组照片，把照片冲出来，挂在新屋玄关。照片只是看处，管用的是那顿饭：说好每年腊月，老邻居来新屋坐一次，那张网在新的地方又连上了一根线，这是再织。纸箱在第八个月拆完。旧钥匙交给了房主。读数一条一条转过来：账结了，回写发生了，这一圈补走完了。

所以欠是一个可以偿还的去向。它欠的是回写，不欠别的。

◆ 十一、欠的另一件小事：两本账

再给一件落在 D 这一格的，走法改不改的欠。设想一家杂货铺，老板用了二十年的纸质账本，每晚打烊后就着台灯一笔一笔记。儿子给铺子装了记账软件，教了两个晚上。从某一天起，账在软件里记。

改，发生了。可是一个月后，纸账本每晚照样打开，软件里记一遍，纸本上再抄一遍，对不上的时候以纸本为准。原因在纸本上：欠账的客户名字旁边有个红圈，圈里加一点，催过一次，两点，催过两次。这个做法缠着对每一位客户的熟悉，软件里没有位置，只有一栏「欠款金额」。

这套走法能再走一遍的地方，只剩纸本，软件一上线，等于要把它归零，账就挂在欠上。偿还靠的是给走法找一个能再走的地方：儿子在软件里加了一个「催过几次」的标签栏，对着名单把红圈录进去，老板从此在软件里点一下就是一个红点。一周后，纸本不再打开。

D 格的欠，欠的是一套走法的落点。软件上线只是改，红圈有了新的落点才是回写。

◆ 十二、冻：那台缝纫机

第三个去向最不容易看清，因为它看上去最安静，也最像「好好留着」。

设想一台老式踏板缝纫机。它的主人去世后第二个月，家里要腾出那间小屋。有人说：「要不，送去回收站吧。」手停在了半空。这台机器身上缠着几十年的手艺和一家人的衣服：补过的裤脚，改过的校服，年三十前赶出来的棉袄。它是这束关系唯一能再发生的地方，机器不在，那一束就无处可去。

接下来的三年是这样走的。

第一个月：缝纫机仍在小屋靠窗的位置，旁边是针线盒，偶尔有人踩一下踏板。位置由用来定。

第二个月：有人给它盖了一块布，防灰。

第六个月：它被搬到客厅的角落，台面清空，摆上一个相框和一副老花镜。位置挪到了看处：不挡路，不会被用到，来客一进门就看得见。从这一天起，它不再有任何一次「被缝」，剩下的只有「被看」。

第一年：来客会被领去看，每次讲同一段话：「这是我妈用了三十年的，什么都做，棉袄也做。」一个字不差。

第三年：沙发转了向，让出一米空地。有了几条不成文的规矩：台面不许放东西；孩子不许踩踏板；打扫只擦外面。搬家时它单独包装，另叫一辆车。

三年里，没有任何一天，有谁决定要把它留下来。每一次，只是发生了一点小事：一块布，一个相框，一个转向的沙发。**可是这些小事叠在一起，把「停」写进了家里的格局。**缸那一晚的停是个动作，手在半空，要靠每一刻撑着；缝纫机三年后的停是个陈设，自己立着。

读数有四条：位置从用处到看处；讲述是一个固定版本，不长新东西；周围为它让路，有罩布，有规矩，有绕行；说不出处置的日期。

要松开它，路在哪里？不在多拍几张照片。照片加在看处上，设想中只会让这个格局多一层。路在给手艺和衣服各找一个能再发生的地方。手艺那一样，找一个来学的人，哪怕只学缝一条裤脚，由家里最熟悉那几年的人带着，一针一针对着做；衣服那一样，让改过的校服、补过的棉袄被穿起来，或者改给别的孩子。

这两件事做完，那一束关系在机器之外有了发生处：一个会缝裤脚的人，几件重新被穿的衣服。然后再看可动性：轻轻把罩布拿掉，让机器回到靠窗的位置，试着踩一下踏板。能谈了，才谈要不要送人、要不要留。

还有一个冻的变体，叫冻成占有。设想一个抽屉里三百多只叠得整齐的塑料袋，一个柜顶上一摞没拆的快递盒，每一只都被拿起过，都被说「也许有用」，又放回去。展品冻住的是一件物；占有冻住的，是「改」这个动作本身：每次处置都被推到明天，明天一久，就成了制度。它的早期读数有两条：进出比（进多出少，没有一次大的出清），和分类标准一路后退（「留着的是完整的」，「是还能用的」，「是以后可能用的」，退到什么都能进「留」）。

◆ 十三、三件小事放在一起

三件小事走完，可以并排看了：

	走完（缸）	欠（新屋）	冻（缝纫机）
悬停是怎样被结算的	缸入袋	人搬走、屋易主	一直不改
可再发生处在哪里	另一只锅，会煮的孩子	只在旧屋，改一下归零；补账后是每年腊月的一顿饭	只剩看处，没有人在缝

	走完（缸）	欠（新屋）	冻（缝纫机）
周围有没有变化	角落派了新用处，说法变了	纸箱不拆，墙上无钉，钥匙多一把	位置、规矩、话、家具都为它排了
账	结了	挂向将来，「等……再……」	封向从前，「别动那个」
讲述	有，而且长出做法	没有	有，但固定不变

三件小事里的每一条回写，都可以回到同一个问法：这里有没有一处，是不靠这一件东西、不靠这一次停，就能再发生的？缸有，新屋在补账以前没有，缝纫机只有看。读数表里的每一行，都是这个问法在不同地方的样子。

三个去向的分水岭，在那一条律里：**那一束关系的可再发生处，改的时候是转移还是归零，不改的时候被用着还是被看着**。这条分水岭由前面的律推出来，不是从三件设想的小事里数出来的。

◆ 十四、去向之间的路

三个去向不是三个关死的房间，房间之间有路。

- **仍悬停 → 走完 / 欠 / 冻**：出口只有这三个。
- **欠 → 走完**：补出一个发生处，把账偿了。新屋的腊月饭和杂货铺的标签栏，都是这条路。
- **欠 → 冻**：账向前挂得太久，「等住定了再挂」说了三年，变成「别动，等着呢」。那把没有锁可开的旧钥匙，如果被放进专门的小盒子，摆上书架，就是从欠滑进了冻。
- **冻 → 欠**：硬拆。展品被一个周末拆掉，改发生了，那一束还没有发生处，回写没有跟上。设想中这是容易出现的坏结局〔待验〕，设计二的附带预测检验它。
- **冻 → 走完**：没有直路。冻要走到走完，先加发生处，让可动性回来，才谈改。
- **走完 → 下一圈**：砂锅煮出的姜糖水「比以前淡」，就是下一个矛盾。

所以：**欠与冻之间有往来；冻与走完之间，隔着一个新的发生处**。这些路也是可以败的：若追踪下来，冻直接走到走完的比例不低，没有任何新发生处介入，这一条就错了。设计二的随访顺带记录这一点。

◆ 十五、一条线，四个位置

站内有《欠》，有《回》，现在又来一本《舍不得》，谁先谁后？本章只划位置，不替那两本书立论。把一圈 123 运行拉成一条线：

> **矛盾发生 → 第三样被推到要改的位置 →（这里可能停）→ 改 → 回写**

位置	管的是什么	站内对应
被推到改位，结算成「停」	悬停本身	《舍不得》
改了，回写没有发生	改完之后账没结	《欠》
回写本身	一圈怎样闭合	《回》
不改，停被回写	停被落成格局	本章的「冻」

这张表有一个容易忽略的用处：它说明本章的「冻」不是一个新的情绪，是一圈运行在改的前面多出来的一个落点，位置清楚，才能与《欠》《回》各读各的数。

次序可以用一句话记住：舍不得 → 改 → 回，或者 → 欠；冻，是把停回写了。三条边界：先后讲的是一圈运行内部的位置，不是一件事里的钟点，缸走完了，下一圈已经在姜糖水里；欠也可以成为下一圈舍不得的起点，那把旧钥匙，会自己变成新的独载，所以先后不是单行道；《忍》写的是改变被更重的意义盖住，不是悬停，悬停时没有什么压着手，是手自己停住。

《接纳就能解决问题吗》提醒过接纳不等于迁载，放到本章是一个推论：对一次悬停说「那就这样吧」，若随后周围围着这个停重排了一遍，这句接纳做的是停的回写，走向冻〔本书的读法，待验〕。

冻和第八章的锁死也要分开。冻是去向，读数在周围：位置、规矩、让路。锁死是劲，读数在张力：一提起就紧，一碰就响。两者常一起出现，也能分开：一个欠可以很紧，周围却没有为它让路；一个冻可以很安静，布盖得干净，劲已经被格局吃掉。问「冻了没有」看周围，问「锁死了没有」看张力。

◆ 十六、第一场：Kübler-Ross 的阶段，与「接受了」背后的三种厨房

先把她说到最强。

伊丽莎白·库伯勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）1969 年出版《论死亡与濒死》，整理她同临终病人的谈话，提出否认、愤怒、讨价还价、抑郁、接受五个阶段〔参 53〕。

在她之前，医院里很少有人愿意同将死的病人谈死，她让病人开了口，也让医生、家属学会了坐下来听。她与凯斯勒 2005 年合著的《论悲伤与哀悼》明确说，这些阶段不是整齐的台阶，不是人人都经过，「接受」指的是承认失去这个事实，不等于好了〔参 54〕。本书接受这个最强的版本。

再看分歧缩到哪里。

分歧不在阶段论本身，在一种由它流传出去的日常做法：把自述的「接受了」当作结束的读数，日常里家里人的放心，设想中的辅导结案，都可能靠这一句。这个做法有一个本章想拆开的毛病：这句话同时盖得住三个去向。

设想三个厨房，各问一句「接受了吗？」，三家都可能答「接受了」。缸走了那一家，角落有了砂锅，讲述长出了做法，没有回补：走完。搬家那一家，纸箱未拆，墙上无钉，钥匙多一把：欠。缝纫机那一家，罩布，让路，规矩，一字不差的讲述：冻。这是设想，不是调查。设想成立的话，三家嘴里的话是一个词，周围的读数是三种格局。

这里要补一句公道话：这个做法在多数日子里是管用的，一个人能平静地说出「接受了」，常常是松动了的信号（这是本书的看法，未经检验）。本书不争多数，争的是它盖不住的那一部分：自述与周围读数对不上的案例，会集中落在欠和冻〔待验〕。

接受了失去的事实，之后的格局可以是走完，可以是欠，也可以是冻。所以阶段论画的是心境，这里加的是另一张图，画的是格局。还有一处值得单独指出：「讨价还价」最接近悬停，好像第三样已被推到要改的位置，话却在原地来回开价。读成心理阶段，下一步想到的是「陪她走过去」；读成归零，下一步想到的是「给那一束找一个能再发生的地方」。两种帮法，在小事里差得很远。

用一件小事裁决，并写成可败的预测。缝纫机那一家说「接受了，机器留个念想」。按「自述接受即结束」的做法，这一家已经结束。按本书，它被冻了。预测写进设计四：自述四点及以上的案例里，相当比例被判为欠或冻。自述与周围读数几乎总是一致，这一节就输了。

◆ 十七、第二场：Stroebe 与 Schut 的摇摆，与一件始终没有被碰的大衣

先把他们说到最强。

施特勒贝（Margaret Stroebe）与舒特（Henk Schut）1999 年在《死亡研究》上发表哀伤的双过程模型：应对分两个方向，朝着丧失本身（回想，思念，面对断裂），朝着丧失带来的新局面（办手续，学做原来由亲人做的事，重新安排），好的应对是在两个方向之间来回摆〔参 83〕。

2010 年他们又写了修订论述，把复杂哀伤、摇摆失衡也纳了进来〔参 84〕。对照阶段论，这是大进步：阶段论是一条路，走过去就完，双过程模型是一个呼吸，一进一出。一个人白天开会、晚上哭，在这里不是矛盾，是摇摆。

这一脉可以这样回话：那颗钉子，就是对某一类丧失刺激的持续回避，是摇摆失衡的一种样子（这是本书替这一脉写出的最强回话，不是原文）。本书接得住，并且承认它与本书都预测：总有一件东西被绕开。

再看分歧在哪里。

摇摆讲的是一个过程里的两类活动怎样交替；悬停讲的是其中一个动作为什么始终没有做完。**摇摆的对象，随任务变；悬停的对象，总是同一个。**用图形说：摇摆是一条两端来回的线，悬停是线上钉着的一个不动点。

分歧于是缩到一处：绕开挂在谁身上。回避说把它挂在人的回避倾向上；本书把它挂在这件物有没有第二处可再发生上。同一个人，同一个回避倾向，一件物被绕开，另一件不被绕开，回避倾向说不出为什么。

用一件设想的小事试一试。

设想一户人家，在长辈走后花两个周末整理衣柜。周六办事：存折，户口本，银行，派出所，销账。周日翻到一沓旧照片，坐在地板上看到天黑，笑了，也哭了。又一个周六注销手机号，又一个周日把衣服分成三堆：送人，留念，处理。到最后一件深蓝色呢子大衣，手停了。三个月后换季再整理，停了；一年后搬家，它单独装一个袋子，没进三堆中的任何一堆。

两个方向交替，都有进展，在双过程模型里读得很好，是健康的摇摆。可是十几件衣服，只有这一件，手每次碰到都停。大衣就是那颗钉子。别的衣服能分进三堆，因为它们身上的那一束，在送人、留念里有了别处可去；这一件缠着的是老人冬天出门的那一套做法（拍打肩头，扣到最上一粒），没有一个人在穿它，也没有一个人学过。

回话也有道理：大衣也许是恢复任务里没做完的一项。本书接受一半。可是没做完的任务有很多，为什么偏偏是这一件三次被绕开？清单未必讲得出，发生处讲得出，这是设想中的读法。

这里本书也有要自己承认的地方：回避说与本书在「总有一件东西被绕开」上预测相同，能把两家分开的，只有物级的发生处数这一个变量。所以本书不拿钉子的存在做判决，只拿「钉子是哪一件」做判决。

可败的预测：同一家庭、同一回避倾向得分下，经历三次以上整理，被绕开三次的物，其可再发生处数低于同家庭的其他物。如果大量经历了摇摆的整理里找不到钉子，而悬停的读数仍稳定出现，悬停就不挂在不动点上，本节输。

◆ 十八、第三场：Klass 等人的持续联结，与两个相框

先把他们说到最强。

克拉斯（Dennis Klass）、西尔弗曼（Phyllis Silverman）、尼克曼（Steven Nickman）合编的《持续联结：对哀伤的新理解》1996 年出版，指出很多丧亲者与逝者的联结并没有断，而是以另一种方式继续：对着遗像说话，遇事想「他会怎么说」，逢年过节摆一副碗筷，这在许多文化里是平常的〔参 50〕。

这是有分量的纠正，让一大批人不必再为「还没放下」而难为情。本书同意：**舍得不是割断**。编者们本来也强调联结是动态的、会变的，这一点本书不替他们否认。

再看它没有分的一格。

「联结继续」是两种情形都能满足的说法：一种联结还在被改动，一种联结被封在原地。在「还有联结」这一层上，二者没有区别，同样对着遗像说话，同样摆碗筷，同样留着那个房间。按本书的读法，前者有可再发生处，联结每年在新的动作里再走一遍；后者只剩可再看处。

可测的办法是**可动性**：对一个联结提一个很小的改动，挪一寸，换一个说法，把相框换到另一面墙上，看是否引起一次新的悬停，手停，话顿，有人说「别动」。

用一件设想的小事试一试。

设想两户人家，各有一个去世亲人的相框。第一户，相框从床头挪到书桌，又挪到走廊的墙上，背面的字前年写、去年又添了一句，小辈说「是不是该换个大一

点的框」，大家笑一笑，周末就换了。第二户，相框五年没有离开柜子正中，前面不许放东西，旁边的花只能是白色的，小辈说「放到照片墙上是不是更好」，屋里静了，一个声音说「不用」，从此没人再提。

用持续联结的说法，两户都是联结继续。用可动性的说法，第一户可动，每年都有新的动作把联结再走一遍；第二户不可动，每天擦，节日供，每一次都是又一次看，没有一次是再发生。这两户不是好人家与坏人家，冻在外面的样子，和「好好纪念」几乎一样。

对方还可以说：不可动只是联结更深。回答是：深浅是强度，可动性是形状，两件事可以同时出现。把强度当分辨的办法，就回到了依恋那一路，强度讲得出有多紧，讲不出卡在哪一步。

还要说一句：这一脉最有价值的，是让人不必为「联结还在」而难为情。本书的可动性不作价值判断，不可动的联结不是病，只是形状；形状可以被看见，也可以不被改。

预测：同样自述「联结还在」的人，提出小改动之后，会分成可以谈与一碰就拦两种反应，前者之后联结继续被改写，后者越来越固定。两种反应没有分开，或分开了而对之后的命运没有预测力，可动性这把尺子就废了。

◆ 十九、近邻一：Field 的外化与内化，Gorer 的木乃伊化

尼格尔·菲尔德（Nigel Field）与费拉诺斯基（Christopher Filanosky）把持续联结分成两类：外化（例如恍惚觉得逝者就在眼前），内化（把逝者的记忆与价值收进自己里面）；前一类与更重的悲伤困扰相连，后一类与较好的适应相连〔参27〕。戈勒（Geoffrey Gorer）1965 年《死亡、悲伤与哀悼》用「木乃伊化」来说一种哀悼：逝者的房间和物品原样保存，仿佛人随时会回来，这里只取其大意〔参35〕。

本章先承认三件事。第一，冻里相当大的一块，现象上就是木乃伊化，缝纫机的客厅是它的一例，本书不说自己先发现了它。第二，外化与内化的区分已被用来预测之后的适应，这一步他们走在前面。第三，内化的联结，一部分正落在做法里，也就是落在可再发生处上，这一点与本书相近。

分歧有两处。一是内化的量表量的是联结落在哪里，可动性量的是联结还动不动。设想一户人家嘴边只有一句「她在的时候就是这样」，规矩一字不改：内化量表得高分，可是规矩只是在被复述，没有一项被接着做出新样子，复述是再看，不

是再发生。本章预测这一户不可动。二是木乃伊化听上去是静的，原样保存；本章预测它不静，保存本身每年都往格局里添一层，让路数随年份增加。让路数若是平的，冻比木乃伊化多出来的这一点就不成立。

预测写进设计五：控制外化与内化之后，可再发生处的有无仍独立预测可动性与之后一年的让路累积。不能，则输给 Field 一脉。

◆ 二十、第四场：Frost 与 Steketee 的囤积，与同一间屋里的两件东西

先把他们说到最强。

弗罗斯特（Randy Frost）与斯特凯蒂（Gail Steketee）2010 年出版《囤积：强迫性囤积与物的意义》，提出的解释框架有几块：注意、分类、决定上的信息加工困难；把物当成安全、身份、记忆的载体的情感依附；「以后可能有用」「扔了就是浪费」一类信念；对处置的回避。

他们没有把囤积者的东西读成垃圾，而是读成每一件都带着一份意义，本书完全同意〔参 31〕。弗罗斯特等 1995 年（《行为研究与治疗》第 33 卷）的比较研究显示囤积者对所持物有更强的依附〔参 30〕，这一脉的依附是逐物的，模型里还有回避与杂物互相加重的反馈环。所以同一间屋里各物去向不同，本来就在他们的预测之内。

本书不谈诊断，也不否认加工困难可能让人更容易走进冻。

再看分歧缩到哪里。

分歧缩到一处：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？依附信念强的物，是不是因为它那束关系只有一处存放；有了发生处，信念是否跟着松。如果是，依附是下游，物上的结构是上游；如果不是，本书加的变量是多余的。设计三把依附信念量表作为竞争变量放进模型。

占有那一型里，「推迟」也有角色：每一次「明天再说」，都是一次小小的冻，纸箱多了一摞，通道窄了一寸。这是本书的独有读法，需要前瞻数据验证〔待验〕。

用一件设想的小事试一试。同一间屋，同一个人，同一份决策能力：缸有了会煮的孩子，走完；缝纫机只剩看处，冻。若去向归给这个人或这个家的某个持久特征，两件物应当趋同。差别按本书的读法，落在有没有可再发生处。这是设想，要设计三的数据。预测：同一家庭内，各物去向的差别，能被各物有没有可再发生处

预测，且加入逐物依附信念之后仍有增益。同一家里所有物去向几乎一致，本书输给持久特征说；可再发生处在加入依附信念之后没有增益，输给逐物依附。

囤积的难处若已大到影响日子，请找医生或心理咨询师。本书只讲发生，不替任何人诊断。

◆ 二十一、近邻二：记忆保存、处置仪式、路径依赖，在双分离上各站哪一格

做消费者研究的人读到缸和录音，会说：这不是迁载，这是记忆保存，大家早就知道了。这是本章最近的邻居，要说到最强。

三项研究放在一起。麦克拉肯（Grant McCracken）1986 年在《消费者研究杂志》上讲意义怎样在人与物之间移动，其中有处置仪式：意义要从物上转出或清掉，物才能换手〔参 63〕。拉斯托维卡与费尔南德斯（John Lastovicka 与 Karen Fernandez）2005 年在同一刊物上讨论有意义的物品怎样走到陌生人手里〔参 57〕。

温特里奇、雷茨克与欧文（Karen Winterich、Rebecca Reczek 与 Julie Irwin）2017 年在《市场营销杂志》上发表《保住记忆，不保住物》，大意是：给纪念性的物拍一张照片，保住了记忆，减轻身份丧失的感觉，捐出的意愿随之提高〔参 99〕。

本书对这三项让到最大。它们把「处置难」从意志力里拿出来，放到意义和记忆上；它们预测的「拍照有用，讲述有用」，在回忆型的物上，本书也预测，而且读法是：缠在贝壳或旧照片上的那一维本来就是「被想起」，自存的照片让「被想起」在物之外又走了一遍，再看就是再发生。

按补入后的口径，Winterich 的自存照片有效可读作这一格的结果，不是反例。要如实说明：「回忆型再看即再发生」这一口径，是在正面对上温特里奇等（2017）的结果之后补入的，属事后修正，不算预测命中；它自己的独立检验，是设计二里事先登记的那条预测：D、E 型上自存照片的效应显著变弱。

分歧落在 D 型与 E 型的物上。下面把近邻们在四组双分离上各站哪一格摆出来：

近邻	对②（可再看、不可再发生）的预测	对③（不可再看、可再发生）的预测	与本章相反的那一格
记忆保存说	松，记忆保住了	不松，没有记忆保存	②松、③不松
处置仪式	仪式做完，意义转出，手松	没有仪式，不松	同上
持续联结（含 Field）	联结继续，②③不分	联结继续，②③不分	不预测差别
木乃伊化（Gorer）	原样保存，静态，不松	没有对应预测	②静态；本章预测②的让路逐年增加
路径依赖（Arthur 1989；David 1985）〔参 2、22〕	已有安排锁定，加什么都不改斜率	同左	加③后让路斜率归零
禀赋效应、现状偏差（Samuelson 与 Zeckhauser 1988）〔参 79〕	持有越久越难放，②③无区别	同左	不预测差别

表后要说一句：路径依赖、禀赋效应、现状偏差三行，写的是把它们挪来读家里的物件时最自然的读法，是本书替它们写的，不是原作者的命题；记忆保存说在③格上的读法同样如此，它的最强版本也可能预测③松（被访者记忆完整，物有了归处），所以本章不拿「③与②之差」单独定输赢，而拿②相对于④的处置率与让路斜率去裁。

持续联结与木乃伊化这两行要单独交代。它们不预测②③的处置率差别，所以不参加处置率的裁决，只在让路的形状上与本章碰头。木乃伊化预测原样保存是静的；本章预测，给一间原样保存的房间再加一件展品（②的做法），每年让路数多一项，而给同一间房间加一个每月来用它的人（③的做法），让路数不再增加。两种预测落在同一批数据里，不用另设实验。

本章的预测与这些邻居相反的，只有一类：D 型与 E 型的物上，③松，②不松。用两件小事当场示范。

日记写得再细，没有人做，那碗汤还是停在那里：日记是看处，缸还是进不了袋。徒弟没有看过一页记录，却在灶边跟着做过十年，缸进袋的那一天，他的手没有停：发生处在他手上。再换一件：老邻居每年腊月送萝卜干，搬家前拍了一百张老屋的照片，腊月那一天，新屋里还是空的；而没有拍一张照片，只是约好每年腊月老邻居来坐一次，新屋里就有了腊月。前者可再看，后者可再发生。

说清了这一格，才能说清本章没有主张什么：不主张记忆保存没有用，在回忆型的物上它有用；不主张持续联结是病，联结继续本来就是常态；不主张处置仪式多余，仪式里带着交接的时候，它就是③。本章只主张一件事：在 D、E 型上，起作用的是发生处，不是看处。

记忆保存说也能补一句：D 型靠技能记忆，照片保不住，所以对 D 型也弱。这一句本书接得住，分歧缩小到 E 型，以及「把做法交给人」比「把做法记下来」多出来的那一块。处置仪式一脉的最强版本，是仪式里带着交接（把物郑重交给下一个用它的人），这时它落在③的格子里，与本书同向。两家并不因此相同：若转交的对方不用它，只是收下，本书预测手不松。

处置仪式再用一件小事看。设想一户人家送缸之前，全家围着缸讲了一个晚上，第二天把它交给楼下的邻居。邻居收下，供在橱柜里，从没煮过东西：仪式做了，意义也转出了，可是缸去了另一处看处。再设想另一户，没有任何仪式，只是对门的年轻人拿去煮了一个冬天的姜糖水，缸从原来的灶台边搬走那天，手没有停。前一户是②，后一户是③。仪式是否起作用，要看交接之后缸是被看着，还是被用着。

禀赋效应、现状偏差，还有政治学里巴克拉克与巴拉茨（Peter Bachrach 与 Morton Baratz）1962 年谈的「不决定」（non-decision）：某些议题被挡在议程之外，始终不被提起〔参 3〕。

这三家都能解释「放着不动」，且都预测：放得越久，越难动。本书同意这个方向，不同意它们把原因放在持有、放在议程里。本书的读法是：不动靠每一回再看维持，所以它有一个可以被关掉的开关，那个开关叫发生处。三家说得出放着不动，说不出为什么「有人接着用」会把它关掉。

禀赋、现状偏差和路径依赖，分歧在形状。路径依赖预测锁定来自已有安排，只要不拆让路，斜率不变；习惯化预测让路本来就会进平台；只有「停靠每一回再看维持」这一说，预测斜率由发生处数控制：一旦有了发生处，不拆任何已有的让路，斜率也归零，存量不变。这条写进下一节的判决里。

型的判定，不用结局来定。S、D、E 三型，由盲编码员在干预前，只读被访者对这件物的叙述来判：叙述的主要内容是样子、来历、被想起的事，判 S（回忆型）；是怎么做、怎么用、先后次序，判 D；是同谁、在哪里、什么场合，判 E。占比最大的一个为准，占比相当的标为混合，不进主分析。κ 不低于 0.70。

◆ 二十二、先把可观察的读数列出来

读数一共七条，每条都要写成别人拿去就能数、能问、能拍的东西。

编号	读数	怎样量	走完	欠	冻
R0	看处与发生处清点	近九十天内：看处个数（物或其影像、讲述被拿来看、被摆、被讲而未被用）；发生处个数（在不用这件物、不在这次停的现场的条件下，有第三者把那一维再走一遍：S 是另一件同类物被同样用起来，D 是另一人照着做出同样结果且当场可核，E 是那张网里至少两个人在新场合又连上一次）	发生处不少于一处	视情形	发生处为零，看处不少于一处
R1	处置间隔	从第一次被提出要处置，到处置发生的天数	有限	有限	观察期内没有
R2	位置（只作 T0 的预测变量，不进任何去向的结局）	离常用动线的距离；近三十天里被拿起来做原来的事的次数	近动线，次数不为零	视情形	设想中远离动线，次数为零
R3	离物讲述	对至少一位听者讲出物身上缠着的事，讲时物不在手上；第二次讲有增有减，且讲述里长出了谁来做、怎么做	有，且长出做法	无，或没有落到办结	无，或是固定版，字句不变
R4	改后记账	处置后九十天内：回补（买回、捡回）、「等……再……」「还欠着」一类说法、新旧并存的数量	无	有	不适用
R5	让路	物周围为它调整的安排：罩布、不许碰的规矩、动线绕行、家具转向	少	少	多，随时间增加

编号	读数	怎样量	走完	欠	冻
R6	可动性	提一个小改动，看是否引起新的悬停	可动	可动	不可动

几处细节。R0 由两位盲编码员各自按记录判，这是本章对第二承载处的独立操作定义：看处与发生处不由被访者的感受判，由有没有第三者把那一维再走一遍判。R1 的观察期要事先定好，比如十二个月。R2 不再问「为什么放在那里」，只记物理的动线距离和被拿起的次数。R3 的「固定版」，是同一个人在不同场合讲同一件事，句子几乎一字不差，两段录音对一对即可。R4 的「新旧并存」是欠的好读数，新屋里放着旧屋尺寸的窗帘，新软件上线了旧表格还在填。

拿本章的三件小事试着记一遍：缸，入袋之前，看处一处（录音），发生处一处（会煮的孩子）；新屋，搬家前，发生处只有旧屋一处，看处为零（没有照片，没有讲述）；缝纫机，客厅里，看处四处（相框、讲述、客人的领看、擦拭），发生处为零。三份清点指向三个不同的去向。但这是用设想的小事演示怎样记，不是数据。

一条纪律：**定义冻的变量，与检验冻的变量，不共用。**冻的分类只用 R0（发生处为零、看处不少于一处）；要检验的是 R5 是否累积、R6 是否不可动、加看处与加发生处各让处置率往哪边走。三者的读数在分类里一个也没有出现。

◆ 二十三、早期判据：三个问题

R1 到 R4 都要等结局。日子里最需要的，是在结局出来之前，就看出这一件东西往哪里走。早期判据只用三个问题，悬停被注意到的头几周里就能问。

第一问：它现在在用处，还是在看处？用处，是还在原来的动线上做原来的事，哪怕已被说过要处理。看处，是位置脱离了动线，近三十天没有被拿起来用过。从用处移向看处，本书设想是冻最早出现的信号。

第二问：有没有发生过一次离开物本身的活的讲述？活的讲述，第二次讲和第一次讲不一样，会长出新的东西，比如缸那一晚，长出了谁来煮、姜怎么拍。死的讲述，每次都是同一段话。活的讲述里有可以接着做的东西，是发生处在起作用；死的讲述是看处在起作用。

第三问：处置有没有日期？日期，是一个说得出的、别人可以对着它问「到时候了吗」的时间点。「下周六」是日期，「等住定了」「有空」不是。

这三问不是凭空来的，是从那条律读出来的。第一问读看处，第二问读有没有发生处的苗头，第三问读那一下归零或转移有没有到期。三问问的都是周围，不问内心。

三问各有两个答案，合起来是八种组合。本书只对三种下注：

用处/看处	活的讲述	日期	预测
在用处	有	有	**走完**
在用处	无	有	**欠**（改的日期有了，可是还没有发生处）
在看处	无，或固定版	无	**冻**
其他五种			不下注，继续观察

不下注是诚实的：有的是悬停还在路上，有的是回写窗还开着，有的需要更多信息。**要报告覆盖度：三种预测覆盖多大比例的案例**。早期判据不是诊断，是读数，它只说：这三个答案是这样，之后一段日子里周围的安排很可能是那样。

「欠」的早期信号是：日期有了，可是没有任何发生处的迹象。搬家日期定了，没有一次告别，没有请人来坐，没有人接着做。这时补，设想中比日期过后再补省事〔待验〕。

◆ 二十四、「向前挂」与「向后封」

欠是账向前挂，冻是账向后封，这个区别可以从话里听出来，不必知道内心。向前挂的话指向一个还没来的时间：「等住定了再挂」「过阵子再说」，留了一个将来的口子。向后封的话指向已经过去的时间或不许变的状态：「别动那个」「她在的时候就是这样」，口子被缝上了。数哪一类话多，就是早期判据的辅助读数。向前挂的话说得久了，会变成向后封，「等住定了再挂」说上三年，就是「别动，等着呢」。本书因此推测欠宜早补，早到多早，要数据说了算〔待验〕。

◆ 二十五、判决性判据：四组双分离

全书要求每章有一条判决性判据：只有本章的命题预测对，别的说法预测错的现象。本章的判决性判据，是把「可再看」与「可再发生」拆开的四组：

	可再发生	不可再发生
可再看	① 有看有发生	② 有看无发生（详尽的私录、照片、日记，没人能照着做）
不可再看	③ 无看有发生（交给一个能接着做、接着用的人，不留任何外部记录）	④ 皆无

对象是 D 型与 E 型的物（主分析），S 型分开另算。S 型里回忆型的物，再看就是再发生，②在这一格里与①同类，所以要另设纯 S 对照：照片只按纪念册的样子拍，不附尺寸、材料、做工，也不交给任何会据此做的人。

拿缸来演示这四格。①：孩子学会了煮，也留了一段录音。②：录音和日记都有，没有一个人会煮。③：孩子学会了煮，没有任何记录，也没有照片。④：什么也没有。缸进袋那一晚，哪一格的手会落下去？记忆保存说答①和②；归零结算律答①和③。在缸身上，这两个答案只在②和③两格不同。

之所以主分析放在 D、E 型，是因为回忆型的物上②与①几乎重合：再看即再发生。做法型和关系型的物上，②与③才分得开。

两种预测：

- 记忆保存说（取其最强版本）：②≈①松，③≈④不松。它还可以补：别人听过能加固记忆，所以①略好。
- 归零结算律：③≈①松，②≈④不松。加看处不松，反而让让路的斜率更陡。

本书与它们共同预测的部分是①松于④，不拿来裁决；双方都不预测的部分，也不拿来裁决。记忆保存说若在②上松了，本书就要收回；本书若在③上不松，同样要收回。只拿两处裁决：**③与②的处置率之差**，和**②相对于④的让路斜率**。

败条：若在 D、E 型上，②的处置率显著高于③，归零结算律败。这里的「显著」是：②减③不低于 10 个百分点，且 95% 置信区间不含零。反过来，③减②不低于 10 个百分点，记忆保存说在 D、E 型上败。D、E 型上自存照片的松开效应若与 S 型同样大，也是律败（Winterich 效应在 D、E 型应显著减弱）。

形状，改用随机分配来检验。不再从「过去让路在增长」的物里挑一组再看它接着长，那样的挑选在任何带惯性的过程里都会接着长，习惯化和路径依赖也会预测。办法是：T0 时按 R0 与 R6 入组的全部未处置、不可动的物，随机分配到四组；

不拆任何既有的让路，只比较分配之后让路的斜率。归零结算律预测：③的斜率归零而存量不变，②的斜率不低于④。

路径依赖预测各组斜率相同，因为锁定来自已有的安排；习惯化预测各组都进平台。三家在③这一格上给出三个不同的数。这样做还有一个好处：入组只看 T0 已有的东西，不看之后谁长得快，选择效应无从进来；斜率是分配之后才开始计的，分配是随机的，所以四组之间的任何斜率差，只能来自分配的那一项。同一套数据还能回答另一个问题：②相对于④的斜率，检验「加看处使冻更深」，这是与记忆保存说方向相反的那一条。

◆ 二十六、先把话说在前头：这些检验都没有做过

下面写的每一项，都是预注册设计：分组、操作、观测量、各家预测、判定阈值、证伪条件，写在做之前。本书没有做过其中任何一项，也没有任何实测数据。前面的小事和厨房，是设想的场景，不是调查，不能当证据。阈值一律是设计值：目前没有可直接引用的同类随访基率，先定一个站得住脚的数写下来，先导期按已发表的囤积与丧亲随访研究里的基率校准，校准的办法事先写。事后看到结果再改阈值，这项检验作废。

◆ 二十七、设计一：前瞻观察，检验早期三问

问题：悬停被注意到的头几周里，用三个问题下注，能否预测十二个月后的去向?

对象：成年志愿者家庭里的单件物品。条件有三：过去十二个月里被至少一人明确提出过要处置；入组时仍未处置；与某个具体的关系或经历相连。正在接受囤积障碍治疗的不入组，转介。每户至多两件，分析时按户聚类。

时点：T0 入组访谈，拍照记位置，量动线距离与拿起次数（R2），请被访者讲讲这件东西并录音（R3），问有无日期，做 R0 清点；T1 四周后再讲一次；T2 三个月；T3 十二个月，记全部读数，判去向；T4 二十四个月。

编码：T0 的三问编码与 T3 的结局编码，由不同的两组人做，互相看不到；每组内部两位编码者独立编码，κ 不低于 0.70，达不到，仪器失败，不报告判据的结果。

结局的操作定义（写在做之前）：

- 走完：物已处置或改作他用；九十天内没有回补、没有新旧并存、没有挂账的说法；原来的事在别处被接着做，或原位置被派了新用处；
- 欠：物已处置或改作他用；九十天内出现回补、新旧并存或挂账的说法之一；
- 冻：十二个月内未处置；T3 时 R0 清点：近九十天发生处为零，看处不少于一处；
- 仍悬停：未处置，不满足冻；
- 未归类：已处置，既不满足走完，也不满足欠。

冻的定义里没有 R5、R6，也没有处置后的任何结果。R5 是否累积、R6 是否不可动，是要检验的东西，分别独立地读，没有一个进入分类。R2 只在 T0 记，不进任何结局。

T4 的用处：设计一不做裁决性的形状检验，只在 T3、T4 两点记 R5 与 R0 的变化，作描述；形状的裁决放到设计二，由随机分配来做。这样，描述性的观察和判决性的检验不混在一起，设计一里「过去在增长」的物，不会被拿去当设计二里的证据。

样本：目标入组不少于 300 件，三类结局各自预期不少于 50 件〔设计值，先导期校准〕。

预测与阈值（一条线）：本章对三种组合下注，这三种组合分别对应走完、欠、冻的最典型情形；覆盖度不低于 50%；被下注的案例里每种预测的命中率不低于 60%（随机猜三类约 33%）；预测与结局的 κ 不低于 0.45；低于任何一条，该下注收回。同时建平凡模型，只用 T0 的位置去预测 T3 的去向，三问合用的曲线下面积必须高出它至少 0.05，且优于任何单独一问，否则「三问」只是把「位置不动」说了一遍。

◆ 二十八、设计二：四组双分离，检验归零结算律

设计一只看，设计二动手，是全章的命门。

对象：T0 时未处置、R0 清点发生处为零或只有物本身一处、R6 不可动的物，由盲编码员在干预前按叙述判型，D、E 型为主分析，S 型（再分回忆型与纯 S）另算。

分组（随机，型内分层）：

- ④ 对照：同样长度、同样温和的访谈，谈家里近来的日常，不谈这件物；
- ② 私录：本人讲一遍并录音，或拍一组照片，只本人保存，不留他人可复述的副本，不交给任何人接着做；
- ③ 交接：D 型，把做法当场交到一位能重做的人手里，请对方当场照着做一遍；E 型，把那张网里最要紧的一条关系，迁进新的场合或新的人；S 型，把形态交给一位会保管并用起来它的人。不拍照，不录音，不留笔记；
- ① 交接加记录：③ 再加 ② 的全部内容。

另设三个小臂，每臂每型约 60 件，只作描述：照片臂；复述臂（对一位听者讲，听者当场复述一遍而不做，检验「有第三者」本身有没有用；它就是「听而不接」对照：有人听了，但不接着做、不接着用）；二人交接臂（发生处 2 处）。发生处数按操作手册事先写定，不事后数。

交接臂有一个混杂要事先防住：交接要有另一个人在场，任何一小时被人好好听的陪伴本身都可能松手。所以复述臂是对照：同样有第三者在场、同样被好好听，只是第三者不做。复述臂若与③同样松，说明起作用的是陪伴不是发生处，归零结算律败。

「不留任何外部记录」不等于被访者忘了，被访者的记忆是留着的。所以另在 T1 做回忆测验，用来匹配记忆量，不拿记忆量当干预。

观测：十二个月的处置或改用率，九十天内回补，R6，R5 的斜率，T1 回忆测验。

样本：每组约 140 件〔以处置率 20% 对 35%、双侧 0.05、功效 0.8 估，每户至多两件，按户聚类乘设计效应 1.3，均为设计值〕。

预测：

- 记忆保存说：②≈①高于③≈④，处置率随回忆得分平滑上升；复述臂略好于私录臂；
- 归零结算律：③≈①高于②≈④，两者之差不低于 10 个百分点；②相对于④的 R5 斜率不低于④；③的斜率归零；回忆得分匹配之后，复述臂≈私录臂；承载处从 0 到 1 的处置率增量，不低于从 1 到 2 增量的两倍；照片臂在回忆型与 S 型上有效，在 D、E 型上与④之差不超过 5 个百分点。

附带预测：对照组里自行处置了冻的物的案例，处置之后九十天内出现回补、新旧并存或挂账的比例，高于③ 处置之后同样情形的比例（冻→欠的检验）。

S 型的纯对照：S 型里再分回忆型与纯 S。回忆型的物，②与①应与③同样松，这是归零结算律自己预测的，不拿来裁决；纯 S 对照里，照片只按纪念册样式拍，不附任何能据此再做的信息，预测它与④无差。若纯 S 的照片仍显著有效，归零结算律在 S 型上败，要收窄为只管 D、E。

伦理：自愿，随时可退出；访谈者不劝处置，不设处置目标；谈到明显难受的当场停止，转介专业人员。

◆ 二十九、本章没有做到的

诚实地说，设计二有几处做不到完美。其一，「不可再看」只能做到没有外部记录，做不到抹去被访者的记忆，所以另做回忆测验匹配，仍是近似。其二，D、E 型的发生处，要靠编码员判「那一维被当场再走了一遍」，仍有判断的余地，κ 不到 0.70 就是仪器失败。

其三，交接本身会引来关系的变化，复述臂只能挡住陪伴，挡不住所有的社会影响。其四，样本大，周期长，前三条里任何一条做不干净，结果只能读成「方向」，不能读成「判决」。这些写在这里，是为了让别人拿去做的时候，知道哪里要加倍小心。

◆ 三十、设计三：同屋多物，检验去向挂在谁身上

对象：同一家庭里至少三件被提出过要处置的物。操作：对每件物做 R0 清点，十二个月后按设计一判去向。统计：混合效应模型，基准只含家庭的随机效应，第二个模型加逐物依附信念量表，第三个再加 R0 的发生处数。持久特征说预测物级因子改进不大；弗罗斯特一脉预测依附信念量表能解释去向差异；本书预测家庭内物与物的去向差异大，且发生处数在加入依附信念之后仍有增益。

阈值：似然比检验显著（0.05），家庭内去向变异中被额外解释的部分不低于 10%（设计值）。持久特征说的最强形式是同一家庭的去向趋同；本书则要求家庭内部的去向变异不小，这一点事先写明，家庭内去向几乎一致时，直接判败。

◆ 三十一、设计四：自述与读数对照，检验「接受了」

在设计一的 T3，请被访者回答一个五点量表问题：「这件事，你现在算是接受了吗？」并另填一份既有的哀伤量表，把心境读数与去向分开记。阶段论本身不对周边安排作预测，设计四不替它写会输的预测；若只把「接受」当心境标签，它与本书并无冲突，只是不能再当去向读数。

本书预测：自述四点及以上的案例中，被判为欠或冻的占比不低于 30%。占比低于 10% 且自述与去向高度一致，这一节判败。两者之间的灰区，不算胜，也不算败，如实报告占比，不改写成别的说法。自述与去向对不上的案例，另按 R0 逐件复核一遍：编码员有没有把「还没处置」读成了「没有接受」，因为这样读会把本节的预测抬高。

◆ 三十二、设计五：可动性与持续联结

在设计一与逝者有关的子样本中，T0 由访谈者提一个很小的改动（「这张照片，如果放到另一个位置，你怎么看？」），把反应编成可以谈、一碰就拦两类，并让被访者填外化与内化持续联结量表，作协变量。

预测：控制外化与内化之后，T3 与 T4 时一碰就拦的组，R5 更多、讲述更固定、处置更少；且 R0 的发生处数仍独立预测可动性。阈值（设计值）：对 T4 时 R5 的预测效应量不低于 Cohen's d 0.5。加入可动性或发生处数并不比只有外化与内化的模型多解释什么，则输给 Field 一脉。

设计五还要防一件事：被访者对「挪一寸」的反应，可能受提问者语气的影响。所以提问用固定的话，由同一批受过训练的访谈者问，语气写进手册；反应的编码由看录音转写的人做，不看后续的读数。

另一个附带预测，来自第二场：多次整理的家庭里能找到「每次都被绕开」的物，这些物的发生处数低于同一家庭里其他物。

◆ 三十三、让这一章失败的六条路

六条彼此独立，每条别人拿去就能做；败了的那一条，要公开收回，不改写成别的说法。

一、早期判据路径。设计一做完，任何一种下注的命中率低于 60%，或κ低于 0.45，或三问合用的曲线下面积没有高出平凡模型 0.05，或不优于单独一问，对应的下注收回。

二、双分离路径。设计二做完，在 D、E 型上②的处置率比③高出不低于 10 个百分点且置信区间不含零，或自存照片在 D、E 型上与在 S 型上一样大，归零结算律败，「冻是可再发生被可再看顶替」作废。这一条不留「另有来路」的退路。

三、加看处路径。在 D、E 型上，②的处置率高于④或让路斜率低于④，「加看处使冻更深」作废；这与记忆保存说方向相反，是最干净的分歧点。

四、形状路径。随机分配之后，③的让路斜率与④不可区分（置信区间含④的斜率），路径依赖说胜；④的让路数进入平台，习惯化说胜，「停靠再看一回一回维持」作废。

五、读数与分类路径。T0 判为看处的物，十二个月内被处置的比例不低于在用处的物，则 R2 作废；已处置的物里「未归类」超过 10%，或有不低于 10% 的案例稳定落在四格之外，要加格。须说明：改或不改是逻辑互补，「没有第三种结算」本身不可证伪，可败的只是回写的有无这一刀与未归类的比例。

六、对手路径。设计三里，物级因子几乎不改进模型，或发生处数在加入依附信念之后没有增益，对弗罗斯特一脉的反驳判败；设计四里自述的接受几乎总与去向一致，对「自述即结束」的做法的反驳判败；设计五里可动性与发生处数不能多解释什么，对持续联结与 Field 一脉的补充判败。

把六条压成一张小表，方便拿去做：

路径	遇到什么，本章就错
早期判据	下注命中率低于 60%，或三问不优于单问
双分离	D、E 型上②的处置率比③高出 10 个百分点以上
加看处	D、E 型上加看处后，处置率升或让路斜率降
形状	加发生处后让路斜率不归零，或对照组让路数进入平台
读数与分类	位置不动的物与在用的物处置率无差，或未归类超过 10%
对手	家内去向趋同，发生处在依附之外无增益，或自述接受总与去向一致

防循环的办法：冻的分类只用 R0；R5、R6、处置率是被检验的量，不进分类；R2 只在 T0 记；预测与结局相隔十二个月，由不同的人编码；型由盲编码员在干预前判；分组是随机的，不按过去的增长挑人。以上只能挡住编码污染和定义回声；位置本身的惯性，由平凡模型对照来挡。

◆ 三十四、放回日子里：明天的一件小事

回到厨房。灶台边的角落里，那只缸还在。明天，你可以做一件很小的事：在家里找一找，有没有这样的东西，「先放这儿」，已经放了一个月以上。找到以后，只问三句话：它现在在用处，还是在看处？有没有哪一次，有人离开它本身讲过它身上的事？要处置，有没有一个说得出口的日子？

如果它在用处，有过一次活的讲述，也有了日子：不用管，这一圈正在走。

如果它在用处，没有讲述，却有了日子：这是欠的苗头。在日子到来之前，补一个发生处：找一个人，把它身上的做法或走动教给他，让他当场做一遍。照片和字只是看处，当不了迁载。日子一到，该改就改，回写才有地方落。

如果它在用处，没有讲述，也没有日子：悬停还在路上，「先放这儿」正在起保护作用，不必催。第八章讲这个窗口有多长。

如果它已经在看处，讲述是固定的一段，也没有日子，旁边还有了罩布和规矩：这是冻的苗头。这时候最不该做的两件事，一件是趁一个周末把它拆了，设想中这容易换来扔了以后的回补和后悔〔待验〕；另一件是再多拍几张照片，多设一个纪念角，按本章的读法，这是在看处上再加一层。更合适的次序是：先找一位能接着用、接着做的人，让那件东西身上的事在别处再走一遍；再轻轻提一个小改动，比如挪一寸；到它可以被谈论了，再谈要不要处置。

怎样给一件冻住的东西加一个发生处？三件很小的事，各对一个型。做法型：请一个人来，把它身上的一件小事当场做一遍，哪怕只是缝一条裤脚、煮一锅汤。关系型：把那张网里最要紧的一条线，约到一个新的场合，一年一次，不必隆重。回忆型：让这件东西，在别的地方，被用来想起一次，比如挂到每天要经过的墙上，而不是锁进只供看的柜子。三件事的共同点是：做的时候，都不要这件东西，也不要这一次停。

设想一位四十八岁的护士，下夜班回来，在家里找出三样东西：丈夫那件掉了毛的旧毛衣，垫在沙发上；母亲用过的药盒，放在玻璃柜里；儿子小时候的一双球鞋，在鞋柜最里面。她用三问一问：毛衣在用处，有日子（入秋就送人），也跟儿子讲过它的来历，走得很顺；药盒在看处，讲述每次都是同一句话，没有日子，玻璃柜周围不许放别的东西，是冻的苗头；球鞋在用处，没有讲述，没有日子，是悬停还在路上。同一个早晨，三件东西，三种读数，三种做法。

三问是用来问东西的，不是用来审别人的。拿它去逐条追问家人，那件东西周围会多出一层「被问过」的气氛，设想中位置容易往看处靠〔待验〕。三问最好对着自己家里的东西，自己问，自己看，看完什么也不必说。

如果某一件东西的难处已大到影响吃饭睡觉、过日子，请找医生或心理咨询师。本书只讲发生，不替谁诊断。

带走的话

悬停不会自己熄灭，只会被结算：改了而可再发生处有了第二处，是走完；改了而可再发生处归了零，是欠；没改，可再发生被可再看顶替，是冻。可再看不等于可再发生：加看处使冻更深，加发生处才化冻。分辨它们，不用等结局，看三样：东西在用处还是看处，有没有一次离开东西的活的讲述，处置有没有日子。

小　账

这一章，对「悬停会自己结束」这个说法，开了门还是关了门？关了门。悬停只会被结算，不会自己熄灭；时间过去，留下来的是停。

本书的病（把舍不得说成一个人的心事），这一章犯了没有？没有把「接受了」「想通了」当作读数；所有去向都用周围的安排和可再发生处的有无来读，每一处主语都是发生的事：手停了，布盖上了，家具让了路。

想一想

一，家里有没有一件东西，位置已经从用处悄悄挪到了看处？挪的前后，有没有人用它做过一次原来的事？

二，你听到过的「我已经接受了」，后面跟着的周围安排是什么？是砂锅，是纸箱，还是一块罩布？

三，如果要给一件已经冻住的东西加一个发生处，而不是再加一个看处，你会请谁来，请他做哪一件具体的事？

◆

06

第6章

怎样让舍不得松开

这一章的问题

怎样让舍不得松开?

◆ 一、开篇：同一只缸，两个晚上

先交代一句：下面两个晚上是设想的场景，不是观察记录，更不是已经做过的检验。它们只用来把本章要问的事摆到桌面上。

— 手松开了，袋口被解开

还是第一章那间厨房。灯是白的，水龙头滴着水。那只磕掉一块瓷的旧搪瓷缸，在垃圾袋口上方停了一阵。

第一章写的是这一停。本章接着往下写：停住以后，手要是松开了呢?

先看第一个晚上。门口有人说了一句：「都磕成这样了，扔了吧。」这句话落在厨房里，没有落在缸上。缸还在半空。过了一会儿，手松开了。缸掉进袋子，在袋底撞了一下，响了一声。袋口打了结，放到门外。

当晚十点多，门外的袋子被拖了回来，结被解开。缸从一堆菜叶里被拿出来，冲了水，放回窗台。

第二天，缸没有被用，也没有被扔。它只是放着，靠着窗框，瓷磕掉的那一块朝外。

这个晚上里，什么都没有被说错。手松了，缸进了袋子，袋子出了门。可是到了十点多，一切又退回原处，甚至退得更远：窗台上多了一样不再被用的东西。

你大概见过这样的事。清了一次衣柜，三天后又把几件拎回来。送走一箱书，隔了两周又去旧书店找同一个版本。这里只是邀请回想一下，不当证据，证据留给后面的实验。手松开了，可是松开的，也许只是袋口上方的那一下。

所以头一个问题来了：**手松开了，算不算松开？**

一 另一个晚上

再看第二个晚上。还是同一只缸，同一个袋子。

这一回，缸先被放在了桌上。桌边坐着家里的另一个人，随口问了一句：「这只缸是哪儿来的？」

于是有了二十来分钟的话。缸是十几年前，一个冬天，单位发的。那时一个小组挤在一间办公室里，每天早上第一壶水，是用这只缸烧的。谁先到，谁灌水，谁最后一个把缸里的茶根倒掉，都有个不成文的次序。后来组散了，次序也散了，缸跟着搬了三次家。

这些话被手机录了下来，又被抄成了半页纸，夹进了家里那本记账的本子里。

话讲完以后，桌上多了一个安排：明天早上的第一壶水，改用灶上的小锅烧，烧水的次序照旧——先灌水，后倒茶根。

然后，缸进了袋子。袋口打了结，放到门外。

这个晚上，没有人去解那个结。

这是设想的第二个晚上。它也许对，也许不对。本书不拿它当证据。本书要做的，是把这两个晚上之间的差别，变成别人拿去就能量的差别。

一 本章要问的

这两个晚上，手都松开了。差别在松开之前，桌上多了什么，以及松开之后，事情往哪边走。

本章回答三件事。

第一，怎样让悬停松开。回答是一句话：**舍得是迁载**。迁载的意思是：给那束纠缠，新立一处**可再发生处**，（定义见下节）。这和「再存一份可再看的记录」不是一回事，下一节专讲。

第二，松开的路径怎样落到九格里。第三章把舍不得分成九种，每一种卡的地方不同，办法也不同。本章对九格各给一条，每条只用一件小事。

第三，什么时候不该松开。悬停有时是保护。回写窗还开着的时候，催着松开，会把一件正在慢慢发生的事，打断成一次空松。

此外本章做两件硬事。一件是把山下英子、近藤麻理惠、凯根与莱希、韦纳四家各自说到最强，再各指出一处失明；紧接着请离迁载最近的邻居上场：记忆保存、社会分享、交互记忆、处置仪式、持续联结、未竟计划。对每一家，正文里写出它在「可再看／可再发生」上的预测，找出与本章相反的那一格，用一件日常小事当场示范。另一件是写出一个别人拿去就能做的预注册设计：四组双分离，外加两个把社会分享切开的臂。本书没有做过这个实验，没有数据，也不会假装有。

下面从立论开始。

◆ 二、立论：舍得是迁载

– 先把悬停再看一遍

第一章把舍不得说成一次悬停，有三个构件。一，矛盾已经发生：缸磕了瓷，新杯子已在碗架上，厨房也确实小，这些顶撞是实打实的。二，第三维被推到了「改」的位置：缸要么不在，要么换个用处，这一步已走到跟前。三，结算成了「停」：该改的这一步没有改，也没有倒退。

第四章加了一个条件：那束特征纠缠，此刻只有这一处承载，叫独载。

现在把这句话倒过来问：如果这束纠缠有了第二处可去，会怎样？悬停的第三个条件就缺了。这就给了一个朴素的办法：**不必去攻那个「停」，去补那个「独载」**。「停」不是一个能被直接撬开的东西，用一句话去催它，用一条规矩去压它，用一个新杯子去哄它，都是在「停」这一端使劲。独载是个状态，状态可以被改变。

可是「第二处可去」到底指什么，要先说准。说不准，迁载就会被读成「多存一份记录」。

– 可再看，与可再发生

先从一口汤说起。下面两户人家是设想的。

第一户，婆婆把做汤的法子记了三页：几点下骨，水几开转小火，盐在哪一刻放，连那天冷不冷都写了。她走以后，三页纸收在抽屉里，逢年过节有人翻出来读，读得眼眶发热。可是没有一个人照着做过一锅。汤的那一头，就停在那里：灶上，没有一只锅再坐上去。

第二户，徒弟在灶边站了十年，没看过一页记录，因为根本没有记录。师傅走了，他把那锅汤接着熬了出来，火候差一点点，大体对。问他怎么熬的，他讲不全。他手上的东西松了，没有哪一页纸让它松。

前一户，**可再看，不可再发生**。后一户，**不可再看，可再发生**。本书给这两个词各划一条线。

可再看处，是那束纠缠能被看见、被想起、被描述的地方：照片，日记，录音，展柜，记忆。**可再发生处**，是没有这只缸、也没有这一次停的现场时，那束纠缠原来那一维还能再走一遍的地方。三维各有各的走法。形态那一维（S），是另一只同样的缸被同样地用起来。做法那一维（D），是另一个人照着那套做法做出来。关系那一维（E），是那张网在新屋、新人中间重新连上。

记忆保存、持续联结、处置仪式，讲的大多是可再看。本书讲的是可再发生。二者在日子里总是一起出现，所以很少有人把它们拆开。拆开以后，一条律露了出来。

这对词接续泰勒、康纳顿等前人（见第一章）。本书多出来的，只是把这一区分用到「停」上：停在归零处结算，是 0→1 的阶跃，并且要型配，下面就是这条归零结算律。

归零结算律：当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三维结算成停。

悬停不是因为东西重，也不是因为情分深，是因为手里要做的这一下是一次归零：缸一进袋子，这束纠缠能再走一遍的地方，一处也没有了。反过来，改的这一下若只是转移，纠缠在别处有了能再走一遍的地方，结算就不再是停。这条律是全书统一的机制，各章各取其中与本章相关的几条。本章用四条，不再把它们当作并列的零散预测，而是从这一个根上逐条推出。

其一，独载与迁载。独载，是可再发生处只剩这一处。迁载，是新立一处可再发生处，不是存一份可再看。本章往后说的「第二处」，都指这个，不指一份记录。

其二，阶跃。结算只问一件事：改完以后，还剩不剩一处可再发生处？这是有或无，不是多或少。零处的时候，改是归零；一处的时候，改是转移，性质换了。从一处到两处，只是转移得更稳，性质没有再换。所以停顿在可再发生处从零到一

时一下子掉下来，往后再加，掉得很少。记忆保得多不多，是连续的量；把迁载读成「保存得越多越有效」的强度论、记忆量论，预测的是平滑递减。

其三，型配。可再发生必须再走的是**同一维**。照片能让形态那一维再走一遍，不能让做法再走一遍，也不能让关系网再织一次。所以对做法型、关系网型的东西，自己存一份再详细的记录，是可再看，手还是停；交给一个能接着做的人，一页纸不留，反倒松了。

其四，第三方可复述。只给本人存的私录，再发生的现场仍是这一个「我」的现场，它没有离开这一次停，可再发生处没有从零变成一。所以在做法型、关系网型上，换一个人能把那一维走一遍，是必要条件。

但有一个现成的反例，要挡在门口，不能绕开。温特里奇（Winterich）等（2017）的现场研究里，请人在捐出有情感分量的物品之前先拍照，捐出的多了；照片是参加者自己拍的，本书读作留在本人手里的记录〔参 99〕。按上面几条，这样的照片似乎不该管用。

它管用，而且管用得恰好落在这条律的读数上。有一类东西，它缠的那一维**本身就是「被想起」**：旅行带回的摆件，旧T恤，孩子的第一双鞋。这类东西多落在现实界、自我界的 S 格，本书叫**回忆型**。回忆型的东西要走的那一维就是想起；照片让「想起」这件事在缸之外又走了一遍，可再发生处由零变成一。**对回忆型，再看即再发生。**自存照片有效，是律在这一格的读数，不是反例。

要如实说明：「回忆型」这个口径，是在本书正面对上温特里奇等的结果之后才补进来的，属事后修正，不是立论之初的预言。事后补丁容易自圆其说，所以它另有独立检验，是一条事先登记的预测：换成做法型、关系网型，再看不等于再发生，同样自存的照片，效应应当明显变小，甚至消失。这条预测可以败：若在盲编码判为做法型、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。第六节把它列成单独的一条判据。

还有一层，要说在前头，本章往后凡说一处「立起来了」，都按这一条读：**回忆型，本人隔一段时间再想起它，算数；做法型、关系网型，要有另一个人把那一维走一遍。**「将来的自己读一遍」，只在回忆型上够用。

— 割断不是，想通也不是

说迁载，先要分清两件常被当成「松开」的事。

第一件是割断：先把纠缠从缸上剥掉，缸就只是一只缸。可是纠缠不是附在缸表面的一层灰，它是缸、手、水、早晨、一个小组的人、一种次序，一起织成的一张网，网没有「它」可剥。可以设想，硬剥的结果，要么什么也没剥掉，要么把网的另一头扯松了，缸这一头反而更紧〔待验〕。第一个晚上被拖回来的袋子，就是这个形状。

第二件是想通：换一个说法就能放。「物只是物」「留着也没用」「日子要往前过」，这些话没有一句需要反驳。可是它们住在理念界，换的是句子；现实界里那束纠缠有没有地方再走一遍，一句话没有动它。道理都明白，手还停着，是可以设想的情形〔待验〕。

所以舍得既不是割断，也不是想通。割断是减，想通是换说法，迁载是**加**：在原来那一处之外，多出一处能再发生的地方。

一 迁载的三条路

新立的那一处，从哪里来？本书从三条路里选，彼此不排斥。

讲出来。把那束纠缠讲成别处也走得通的东西：一个名字，一句话，一段有先后的话。讲给谁要紧。回忆型的东西，讲出的话日后被自己再读到，就是再发生。做法型、关系网型的东西，话要落在一个能照着走的人手里才算数；落在抽屉里，只是可再看。

办结它。很多舍不得，纠缠的一头扎在一件没做完的事上：一句没说出口的谢，一笔没结的账，一只没还的缸。把它做到能收尾，那一头就落了地。办结搬走的是纠缠里**悬着的那一头**。

续写到别处。有些纠缠还在往前走：早上第一壶水，每周一次的散步，一套用了二十年的开场白。把它们的走法接到另一只杯子、另一个时间、另一些人身上，纠缠就有了新的去处。续写搬走的是**还要继续的那一部分**，它离「可再发生」最近。

三条路搬的东西不同，不能互相顶替。只讲不办，悬着的那头仍然悬着；只办不讲，读得出的那部分仍只在缸上；只续不讲，续出去的东西没有来历，很快会变成一个说不清的新习惯。第三章的九格里，不同的格主要用不同的路，下一节逐格看。

这里补一句，免得读成别的意思。**本书不写「有人放下了」**。「放下」是一个主语在动的说法，仿佛有一个先在的人，决定松手。本书写的是：第二处立起来了，第三维得以改，松开被结算了出来。主语是发生，不是人。「我松开了」这句话里的「我」，是松开发生以后才显出来的那个位置。

迁载的时候，三原理怎样走

悬停的时候，三原理是这样走的。第一步，D 与 E 相互矛盾，张力累积。第二步，矛盾推着 S 去改，第三维被推到改位。第三步本该是回写：S 改了，反过来重置 D 与 E。可是 S 一改，那束只落在缸上的纠缠就无处再发生，第二步在门口结算成「停」，第三步轮不到。

迁载动在第二步**之前**。它不碰矛盾，矛盾是引擎，不是故障；也不碰第三维的方向，缸要变，这一点不改。它只改一件事：让「改」的结算，从归零变成转移。S 可以改了，因为改了以后，纠缠还有地方再走一遍；第三步的回写也有了落点，原来那一处和新立的那一处一起被重置。

由此也看得出迁载为什么不是安慰。安慰是让人觉得分量轻了，没有改变「改」会不会归零；迁载改的正是这一点〔待验〕。

本章自造的两个区分

迁载这个词，如果只说一半，就容易被读成「想开点」。所以本章自造两个区分，把它钉在能观察的地方。

第一个区分：空松与载松。

空松，是手松开了，而那束纠缠没有立起任何一处可再发生处。**载松**，是可再发生处先立起来，手后松开。当场看，两者长得一样：缸都进了袋子。

判别靠松手**之前**的两样东西：迁载动作的清单（有没有一次讲述交到该交的人手里，有没有一件悬着的事被做到收尾，有没有一项走法被接到别处），和下面的再发生测试。**回响不进判别，只用来检验判别**。设想中，空松的后面会跟着回悔、回捡、补买同款、复制品被供在高处不用；载松的后面，这几种读数应当少些〔待验，第六节的实验就是为量它〕。判别在先，回响在后，两边各量各的，不能拿后者倒推前者。

第二个区分：活载与死载。

新立的那一处，不是随便找个地方放一放就算。有的地方，放进去能再走一遍；有的地方，放进去就等于埋了。

给它一个能做的检验，叫**再发生测试**：把这一处单独拿出来，看那束纠缠所缠的那一维，能不能在没有这只缸的现场里再走一遍。按型有三种做法。

- 回忆型：隔七天，本人只凭这一处，不看原物，答出三个问题：来历，用处，悬着的事。
- 做法型：一位没参与过这件事的人，凭这一处（连同上手的机会）把做法做一遍，做出的东西按事先封存的清单评分。
- 关系网型：网里能继续的那一条，在新的地方、新的人中间被重新连上一次，凭证核对。

过了，是**活载**；没过，是**死载**。死载有两种：可再看而不可再发生，如日记写得再细，没有人会做；连再看也没有，如拍了一千张照片，从来不再打开。测试有三处不能做歪：评的是这一处，不能让本人事后补充；要隔七天再测，当场测的是短时记忆；标准答案或评分清单要事先封存。

这里要防一种循环。如果把「活载」定义成「松开了的那一处」，命题就成了：松开的，都是迁载过的，什么也没说。所以活载只用再发生测试判，**不用松没松开判**。

有了这两个区分，开篇的问题就有了答法。第一个晚上是空松，第二个晚上是设想中的载松。回到那只缸：半页纸夹进年底要翻的本子，是回忆那一束的再发生处；灶上的小锅照着次序烧水，是做法那一束的再发生处。同一只缸缠着两束，各立各的。差别不在手，在桌上多出来的那半页纸，和第二天早上多出来的那一壶水。

三个容易有的误会

迁载这个词，容易被读偏。先清三个误会。

第一个误会：迁载是留着不扔的借口。不是。迁载的目的，是让第三维改得动。改得动以后，扔、送人、改作他用，都算改。

第二个误会：迁载就是拍张照。不一定。对回忆型的东西，一张会被翻到的照片可以是活载。对做法型、关系网型的东西，照片拍得再清楚也是可再看，不是再发生。判断一次迁载成不成，只看再发生测试过不过。

第三个误会：迁载可以强求。不可以。新立的那一处是立起来的，不是命令出来的。催着讲，讲出来的多半是套话；催着办，办出来的多半是应付；催着续，续出来的多半是替身，再发生测试都过不了〔待验〕。

◆ 三、九宫透镜：九格各一条松开路径

– 先说四条规矩

第三章把舍不得画成了九格：S、D、E 三种，乘现实界、理念界、自我界三界。悬停在每一格里卡的位置不同，所以松开的办法也不会一样。下面逐格给一条路径。动笔之前，先把四条规矩摆明。

第一，每格一件小事。路径必须小到一个下午能做完，不然读者明天用不上。

第二，每格有一条主路，另两条作补。主路是那一格的纠缠最缺的那一种：缺读得出的，就主讲出；缺收尾的，就主办结；缺去处的，就主续写。

第三，每条路径做完以后，不问「感觉好了没有」，只用两样东西验：再发生测试，和松开以后的回响。

第四，这九件小事都是设想的办法，没有一件做过检验。它们是本章后面预注册实验的材料，不是它的结果。

– 怎样选主路：三个能数的问题

九格各有主路，是因为各格缺的东西不同。碰到一件具体的东西，不必先去判它属于哪一格，先问三个能数的问题。

第一问：它的来历，说得成一段有先后的话吗？说不成，只有一团印象，先讲出。讲的时候不求完整，求先后：先有什么，后有什么。

第二问：有没有一件和它相连的事，还悬着？一句没说的话，一笔没结的账，一件没还的东西。有，就办结。办不完全部，办最小的一笔，也算数。

第三问：有没有一种走法，还要继续往下走？早晨的一壶水，每周的一次散步，一套用了很多年的开场。有，就续写。

三问的答案如果都是「有」，次序是：**先办结，再讲出，最后续写**。这个次序有道理。悬着的事不落地，讲出的时候，那一头会不断冒出来打断。这里最近的一条研究，是 马西坎波和鲍迈斯特（2011）：给没完成的目标订了计划，未竟目标对认知的侵扰就小了。第五节会专门谈它与本章的分歧。先把悬着的那一头收了，讲出才讲得清楚。讲出之后，读得出的那一部分有了落脚，续写才有来历可接。没有来历的续写，会变成一个说不清的新习惯。

还有一条每条路径都带着的底线。**一个日期，一份凭证，一个读者**。做完的那一天要记下日期，做过的事要有凭证，留下的东西要有一个走得通的去处。回忆型的，是一处日后会被翻到的地方，本人再看也算；做法型、关系网型的，是一双能接着做的手、一个能重新连上的新地方，本人存再细的记录，不算。三样缺一样，这条路径容易滑成死载。

— 现实界·S：那只缸

小事：磕了瓷的搪瓷缸，要进垃圾袋。

卡在哪：D 与 E 顶住。缸不好用了，新杯子也有了，可是早上第一壶水、一个小组的次序，都只落在这只缸上。悬停的是形态改不改。

路径：主讲出，补续写。开篇的第二个晚上就是这一条。这只缸缠着两束。回忆那一束，缺的是被想起：半页纸夹进每年底都要翻开对账的本子，被翻到一次，就是再发生一次，不是一个再也不开的抽屉。次序那一束，缺的是做法：把「先灌水，后倒茶根」交给灶上的小锅，由家里另一个人照着烧一回水。

做完以后看什么：七天后，窗台上有没有多出一件不再被用的东西；年底翻本子，那半页纸有没有被读到。

和邻格的分界：如果缸换成小锅以后，次序照旧走得通，手却还是停，那就不是 S 型，要回到第二章的三型判别式重判。

— 现实界·D：换灶

小事：一位做了二十年糖水的师傅，铺子里的老灶要换成电磁炉。

卡在哪：S 与 E 对不上。灶的形态早就定了，可是火候这条走法，是在老灶的火苗、锅沿的响声、糖的颜色之间走出来的。灶一换，二十年的路没有地方接。悬停的是走法改不改。

路径：主续写，补讲出。把火候拆成几个能看的记号：看泡的大小，听声音的高低，闻焦味出现的前一刻。写在纸上，只是第一步，而且很容易写成死载，因为手艺的大半在手上，不在字里。所以第二步必须有另一双手，拿着这张纸，在新灶上做一锅。这一锅做出来，再发生测试才算过：纸加另一双手，能独自把那条路走一遍。

做完以后看什么：新灶上做的第二锅、第三锅，是不是仍然照纸上的记号在走，纸上的记号有没有被修改过。

和邻格的分界：S 格的缸，第二处可以是一页纸。D 格的手艺，第二处至少要有一双能走的手。

— 现实界·E：老屋

小事：老屋要拆，全家在里面吃最后一顿饭。

卡在哪：S 与 D 撞上。屋子的样子要变了，屋里的走法也要变，而这间屋托着的是一整张网：谁坐哪个位置，哪面墙上量过身高，年夜饭的菜是按什么次序上的。悬停的是纠缠网改不改。

路径：三条路都要走，主办结，补讲出和续写。办结，是把屋里悬着的事一件件落地：没分完的东西，没结清的账，要交出去的钥匙，列成一张清单，一件一件划掉。讲出，是画一张位置图：灶台在哪，谁的椅子朝窗，哪面墙上有刻度。续写，是下一年的年夜饭，在新的地方，按这张图摆一次桌。

做完以后看什么：下一年的年夜饭，桌子是不是按图摆起来了；图上缺的东西，有没有被人补上。

— 理念界·S：改名

小事：一个叫了八年的读书会，叫「晨光会」，现在要改名。

卡在哪：D 与 E 顶住。新名字更合适，旧名字却是八年里所有事的指针：翻出一张旧照片，翻出一条旧记录，都要靠这三个字去找。悬停的是名字改不改，也就是符号态上的一个落脚点要不要动。

路径：主办结，补讲出。办结，是把旧名下面悬着的事收一收：还没发出的活动总结，还没归档的八年记录，归到新名字下面。讲出，是把「晨光会」的来历写

成一页，放进新会的第一本册子。再加一个小设计：新名字后面，注一行「原名晨光会」，**只注三个月**。三个月后注行取消。

做完以后看什么：三个月后注行取消，翻八年前的记录，是不是仍然查得到。

— 理念界·D：手感对账

小事：一位老会计，凭手感对账二十年，现在单位上了新软件，一键出表。

卡在哪：S 与 E 对不上。软件的样子清清楚楚，可是老办法里那一串判断，软件没有给它们位置。手感里其实是一些很具体的东西：尾数是整数的账多看一眼，看到某家往来总在月末冲平就多看一眼。悬停的是推理路数改不改。

路径：主讲出，补续写。讲出，是把「手感」拆成三五个检查点，一条一条写成句子。续写，是把这几个检查点写进新软件的「复核」那一栏，软件出完表，用这几条各抽查一遍，差异超过事先定好的数，才回头细查。老办法没有消失，换了个位置继续走。

做完以后看什么：软件抽查出的差异，有没有一次是靠这几个检查点发现的。

和邻格的分界：现实界 D 的手艺，载体要另一双手；这一格的推理，载体可以是一份检查单。因为推理的走法大半能被写成句子，而手艺的走法写不全〔本书的读法，待验〕。

— 理念界·E：退出读书会

小事：参加了五年的读书会，要退出。

卡在哪：S 与 D 撞上。圈子这张网，是被共同的话、共同引用的书、共同爱挑的毛病撑起来的。退出，是网的一角要松。悬停的是纠缠网改不改。

路径：主办结，补讲出和续写。办结，是把手里管着的事交出去：借书登记表，下个月的场地，没收齐的会费。讲出，是写一封退出信，不写感谢套话，只写这五年里立过哪三条规矩。续写，是把其中一条，比如「每次先念一页」，带到新的去处。

做完以后看什么：接手的人，能不能凭那张登记表，把下个月的场地订下来。

和邻格的分界：与自我界 E 不同，这里的网由共用的话语撑着，而不是由两个人的相处撑着。圈子散了，话语还能被带走；人散了，相处带不走。

— 自我界·S：退休后的样子

小事：退休后的第一周，早晨还是不自觉地站直、清嗓子，却没有一间教室在等。

卡在哪：D 与 E 顶住。「站在讲台上的样子」是一个显露态，它长在三十年的课堂里。课堂没了，样子没有地方显。悬停的是变成另一个样子要不要走。

路径：主办结，补续写。办结，是把最后一课上完，把教案交接给接班的人，让这个样子的那一头落了地。续写，是挑出样子里仍然能走的那一段，比如开场的三句话，写下来，带到社区的小课堂去用。

做完以后看什么：新课堂里，开场的三句话有没有被说出口，说的时候有没有被改动。

和邻格的分界：D 格的习惯改的是走法，这一格改的是样子本身。

— 自我界·D：睡前的夜宵

小事：体检单上的数字摆在那儿，可是十一点的那碗夜宵，仍然一次次被端上桌。

卡在哪：S 与 E 对不上。矛盾已经发生，单子上写得明白。可是那十分钟里，放着的是「今天收工了」这一束纠缠。夜宵不是只有味道，它是一天的句号。悬停的是习惯这条走法改不改。

路径：主续写，补讲出。先把这十分钟承担的事写成一句话：收工的那一下。再给「收工」另找一个落脚：洗完碗，关厨房的灯，咔哒一声，泡一杯热水。要紧的是新动作必须带上同样的信号——一个听得见、摸得着的句号。没有信号，续写就是死载，夜宵就可能回来。

做完以后看什么：三周以后，十一点的那十分钟里，手伸向的是哪一边。

和邻格的分界：现实界 D 的走法在手艺里；这一格的走法在一天的节奏里，改的是节奏上的那个标点。

— 自我界·E：室友搬走

小事：合租了八年的室友要搬走，以后一个人下班，一个人开门。

卡在哪：S 与 D 撞上。房子还是那间房子，日子的走法却要变。这八年里立下了许多细小的规矩：周四谁洗碗，冰箱第三层是谁的，谁先到家谁留一盏灯。这些规矩编成一张网，网的一头扎在另一个人身上。悬停的是一段关系散，一个人走。

路径：主办结，补讲出和续写。办结，是共用的东西分完，水电的账结清，吃一顿最后的饭。讲出，是把那几条规矩写下来，不写感情，只写规矩。续写，是挑一条能继续的，比如「到家先报一声」，改成每周一次的一条消息。

说明：迁载搬的是网里**能继续的那一部分**。网里不能继续的部分，也要被写下来，讲出来，然后才有资格在回写窗里慢慢走完。强行把整张网搬走，是造假。

做完以后看什么：一个月以后，那条每周的消息还在不在走。

和邻格的分界：现实界 E 的老屋，网由空间撑着；这一格的网，扎在人上，空间换了，网照样在。

一 九条路径放在一张表里

格	主路	那件小事	松手之前，立起来的那处可再发生处	松手以后，另看的结果
现实界 S	讲出	缸的来历，半页纸夹进年底翻的本子	半页纸（回忆那束），加灶上小锅（次序那束）	七天后窗台上有没有多出一件不再被用的东西
现实界 D	续写	火候记号加另一双手做一锅	那页记号纸，加那位照着做的人	第二锅、第三锅是否仍照纸在走
现实界 E	办结	清单划完，位置图，新桌按图摆	位置图，加按图摆的新桌	下一年的桌子是否按图摆起
理念界 S	办结	旧名下的事归档，注行只挂三个月	新册子里「晨光会」那一页	三个月后旧记录是否仍查得到
理念界 D	讲出	手感拆成检查点，写进复核栏	那份检查单，被写进复核栏用起来	软件抽查出的差异里，是否有靠检查点发现的
理念界 E	办结	交接登记表，退出信写三条规矩	登记表，加接手的人	接手的人能否凭它订下下月场地
自我界 S	办结	最后一课，开场三句话带去新课堂	开场三句话，被带去新课堂说出口	新课堂里那三句话是否被说出口、被改动
自我界 D	续写	夜宵十分钟改写成关灯加热水	新动作清单：关灯，咔哒，热水	三周后十一点那十分钟，手伸向哪一边

格	主路	那件小事	松手之前，立起来的那处可再发生处	松手以后，另看的结果
自我界 E	办结	清账，规矩写下，留一条每周消息	规矩清单里那一条，被每周消息走起来	一个月后那条每周的消息还在不在走

每一格的第四栏，都是同一个问法：**那束纠缠所缠的那一维，在没有原物的地方，有没有被再走过一遍？**回忆型看本人隔七天能不能想起，做法型、关系网型看另一个人或另一处地方能不能把它走通。第五栏写的是行为和结果，和再发生测试分开记，不混在一起。

这张表里，没有一条写着「想开一点」。九条路径的共同点只有一个：在原来那一处之外，多立出一处能再发生的地方。它们能不能成，不由这一章说了算，由本章后面的实验说了算。

◆ 四、什么时候不该松开

— 窗还开着

前面九条路径，读起来像是一路往「松」的方向推。这一节要把刹车装上。

悬停不总是毛病。第八章会细讲，这里先取一句：短期的悬停，给回写留出时间，是保护。一次改变刚发生，新的显露态要把差异路径和纠缠网重新写一遍，写需要时间。这段时间里手停着，是这一轮三原理的第三步正在被慢慢结算，不是卡死。本书把这段时间叫回写窗。

窗开着的时候催着松，会把一件正在发生的事，打断成一次空松。

设想这样一件小事。一个人离职的第二周，原来的办公室寄回一只纸箱，箱底压着一只杯子。交接的邮件还在往来，隔天就有一封问：那份表放在哪个目录。这时有人说：「都走了，杯子就扔了吧。」

这句话没有错，只是来得早。杯子上那束纠缠，此刻正在被改写：办公室的次序还在发出回音，新的日子还没有长出自己的次序。这个窗里扔杯子，手松得开，回响也会来。

什么时候算窗还开着？本书给三个读数。它们是试用的，写作〔待验〕，没有哪一个是定论。

第一个读数：那件东西还在「用处」上。还被拿起来用，而不只是被摆着看。第五章讲三个去向的早期判据时提过，物的位置从「用处」移到「看处」，是冻的早期信号。反过来，仍在用处上，窗多半还开着。

第二个读数：讲述还在生长。每讲一遍，都有新的东西冒出来：一个忘了的名字，一个没想起的下午。讲到第三遍还是同一段话，一字不改，窗多半在关。讲到第三遍还在长新东西，窗还开着。

第三个读数：和它相连的那一轮变化，还没走完一个自然周期。一个季度，一个生日，一个年节。变化刚发生的第一个年节，最容易把回写撞出来。

窗开着，不是「永远不能松」。窗开着，是「别在今天松」。

三种情形，扔不得

由此引出三种不该松的情形。

情形一：回写还在走。上面的三个读数，有一个以上亮着。

情形二：第二处可再发生处还没长出来。三条路都走不通：讲，一讲就散，讲不成形；办，悬着的事要等别人回话；续，别处还没有可接的地方。这时扔，几乎必然是空松。要做的不是催，而是先做做得动的那一条。讲不出整件事，就讲出它的一个下午；办不结全部，就办结最小的一笔。

情形三：这件东西上缠着不止一束纠缠。一只缸，有一束是那个小组的早晨，有一束是借给它的那位老师傅，还有一束是搬过三次家的路。每一束的窗开关不同。其中一束的窗还开着，整件扔，就把那一束也一起扔了。设想一件旧毛衣。毛衣上有一束是织它的那个冬天，早已讲清、办结，窗关了很久；另一束是上个月刚去世的亲人穿它的样子，窗正开着。把整件毛衣收进捐赠箱，是把两束一起收走。这种时候，常见的做法是**分开处理**：把已经迁载好的那几束走完，把窗开着的那一束留在原物上，物也留着。

候松：给窗装上期限

不松，并不等于干放着。本书把这种做法叫**候松**：窗开着的时候，不松手，但做三件事。

一，先做迁载里做得动的那一部分。讲一遍，哪怕只讲一半；办最小的一笔；把能接的走法先接过去一小段。**载在松之前。**

二，给窗定一个期限和一个复查点。写进日历，写在具体的一天：下个月第一个周六，再看一次。没有日期的候松，不叫候松。

三，复查那天，只问三个能数的问题：它还在用处上吗？这一次的讲述里有新东西吗？再发生测试过不过？三问都往关的方向走，转入载松；还有亮着的，再候一轮。

候松和拖延的差别，不在时间长短，在两处。拖延没有复查点；拖延也不做任何迁载。候松有日期，也在这段日子里把第二处一点一点立起来。

候松不能无限续下去。续到什么时候算越界，那是第八章要回答的题：窗从保护变成锁死的读数是什么。本章只记一件事：**候松有尽头，尽头由复查点和读数定，不由「觉得差不多了」定。**

– 窗关上之后

窗关了，手还停着，是另一回事。回写已经走完或者早该走完，悬停却没有结算，只是被攒着。这就是第八章的锁死，在第五章里表现为冻。

这时候，松不再是催，而是该做的事。路径还是上一节的九条，因为窗关了的悬停，缺的仍是第二处可再发生处。

所以「不该松」这条命题有明确的范围：它只管窗开着的那一段。窗外的悬停，不在它的保护之下。

还要补一句边界。如果停顿拖长，伴随着长时间睡不好、吃不下，或对日常的事失去兴趣，那已经不是整理东西能解决的事了，请找医生或心理咨询师。

◆ 五、四场决斗，加一场近邻

接下来是四位对手，外加一场最近的邻居。每位三步：先把对方说到最强，再指出它在哪一维失明，最后用一件小事裁决。

– 第一场　山下英子《断舍离》：断了，舍了，离的是谁

先说到最强。

山下英子的《断舍离》出版于 2009 年〔参 105〕，书名三个字就是三个动作。断，是谢绝不需要的东西进入家里；舍，是舍弃家中已经堆着的不需要之物；离，是脱离对物和对多余之物的执着。

这套说法最厉害的地方，是把整理的问题换了位置。整理常被当成「东西该怎么放」的问题。她问的是另一件事：这东西，和现在的日子，是什么关系？她的方法常被概括成：围绕眼下的日子，问这东西还用不用得上。本章下面用的「在现在的日子里，需要它吗」，是本书拟定的代表性问法，不是她书中的原话。

它最能解释的，是一大类现象：抽屉里「将来也许有用」的东西，赠品，过期的试用装，买了没拆的收纳盒。这些东西上，没有矛盾已经发生，第三维也没有被推到改的位置，它们根本不在悬停里。它们是没有结算的存放。对这一类，直接扔多半就够，什么迁载都不必（这是本书的推断，不是检验过的结论）。

本书要公道地承认：本章所有的办法，对这一类东西是多余的。第一章和第三章早就说过，没有矛盾已发生，就不是舍不得。

失明在哪一维。

它在两处看不见。

第一处是 E。「离」被读成脱离执着，仿佛有一个主体，抓着物不放，只要松开手指就好。可是前面说过，纠缠不是附在物上的灰，是物、手、早晨、一个小组、一种次序织成的网。网没有「它」可剥。硬剥，就是割断。

第二处是「舍之后」。这套说法的重心在断、舍、离这几个动作上，没有为舍之后设读数。没有读数，空松和载松就分不出来。这一处，本书按自己的术语读：问话问到的，是眼下用处那一束；问到之后，手停不停，要看别的束。这是一个可以测的预测，放在第二期的 Q 臂里，不靠体系内部的次序去压她。

用一件小事裁决。

下面是设想的一幕，用来摆明预测，不是观察。同一个问句，问两样东西。

桌上有一只买了三天的塑料杯，旁边是那只磕了瓷的搪瓷缸。问：「现在的自己，需要它吗？」塑料杯：不需要。进袋子，结打好，放到门外。设想中没有回响。搪瓷缸：不需要。进袋子，结打好，放到门外。设想中，十点多，袋子被拖回来。

问句一字不差，设想中的结果两样。差别不在问句，在缸上有一束独载的纠缠，塑料杯上没有。

所以裁决是这样的：**断舍离管「该不该留」，迁载管「留不住的那一束去哪」**。对没有悬停的东西，她多半是对的。对独载的东西，这样的问句可能造出空松。这一点，本章把它写进了后面的实验：各臂的处置指令里，用的都是断舍离式的问句，A 臂只做这一件事。

她的第一个字，断，本书倒是可以收下。关住入口，不让新的独载继续长在同一处，比如不再把所有家人的纪念都押在同一只箱子里，这是一个好的预防。

— 第二场　近藤麻理惠《怦然心动的人生整理魔法》：道一声谢，够不够

先说到最强。

近藤麻理惠的这本书，日文原书是《人生がときめく片づけの魔法》，出版于 2010 年底〔参 104〕，中文译名是《怦然心动的人生整理魔法》。她的方法有几个很具体的动作。

第一，按类别整理，不按房间整理。先把全家所有的衣服堆到一处，再看。第二，一次集中，短期做完，不是今天一点明天一点。第三，每一件都拿在手里，问：它是否让人心动。留下心动的，其余的送走。第四，顺序有讲究：先衣物，再书，再纸类，再杂物，纪念品放在最后。第五，对要送走的东西，说一声谢。

把这五个动作拆开看，会发现它们做对的事，比表面上多。

她把留与弃的判据，从理念界挪到了手上。「一年没穿过就扔」「也许将来有用」，这类规则住在脑子里，它们是理念界的句子。她让人先把东西拿起来。拿在手里，是一号位的事：先显影的是这件东西，后面才轮到「要不要」。这与本书的显影次序是一个方向。

最要紧的是第五条，道谢。向一件要送走的东西说一句「谢谢你」，这是一次对物开口的话，它把这件东西做过的事回头说了一遍。本书会把它读成：一句最短的讲出，同时又是一次办结。一声谢，可以把一件没了结的事收一个尾。

失明在哪一维。

她自己没有说出机制，所以有三处，她的框架分不出。

第一处，道谢何时有效，何时无效，分不出。一句「谢谢你，辛苦了」，和一句「谢谢你，那个冬天，每天早上第一壶水是你烧的」，在她的框架里是同一件事：都叫道谢。可是在迁载的读法里，两句话是两种东西。前一句只在符号态上落

了个名字，再发生测试里答不出任何来历、用处、悬着的事，是死载的候选。后一句说出了一段有先后的话，在逻辑态上有了落脚，有机会成为活载。这个差别，只有机制能说出来。

第二处，「心动」这个判据，在一号位的悬停上没有分辨力。按本书的号位语言，心动是东西被拿在手里、场里的那个位置被点着，算三号位的读数；这是本书对她的读法，不是她的说法。可是磕了瓷的旧缸，大概不心动，手却停着。按「不心动就送走」的规则，这只缸该进袋子，进了，手上的悬停没有结算，只是被逼出一个结果：空松。反过来，心动的东西被留下，也不能说明它被迁载了——它也可能正在冻成展品。心动分不出载松、空松和冻。

第三处，一次集中的节奏，对窗开着的东西是风险。她自己把纪念品放最后，已经隐约知道有些东西不能着急。可是「一次、彻底、短期」这个总节奏，对窗正开着的那一束，会变成上一节说的催松。

用一件小事裁决。

设两句话，对着同一只缸说。

甲：「谢谢你，辛苦了。」乙：「谢谢你。十几年前那个冬天，每天早上的第一壶水，是你烧的。」

近藤的读法，按她自己的要求，本来就偏向乙：她要人对物说具体的谢意，所以甲乙之别，她也预测得到，乙更好。这一项，迁载与她不分歧，不拿来裁决。

分歧在另一项：**乙这句话说完，卡片撕掉，不留下。**近藤的读法里，道谢是对物说话的仪式，仪式做完了，效果就在；迁载的读法里，说完即销毁，没有一处能再发生的地方，回响会高。这个分歧可以量。第二期专门放了 X1、X2、X3 三个臂：套话、带内容并留存、带内容不留存，别的条件完全一样。

所以这一场的结论，不是谁赢谁输。她是最接近迁载的整理派对手：她做对了几件事，却没有讲明机制，所以也说不出什么时候失效。**道谢可以是一次回写，也可以只是一声客气，差在那一声里，有没有一件事被放到别处去。**

— 第三场　凯根与莱希《Immunity to Change》：改不了，是谁在不让

先说到最强。

凯根（Robert Kegan）和莱希（Lisa Laskow Lahey）的《Immunity to Change》，出版于 2009 年。书名里的「免疫」二字很准：一个想改、也在使劲改的系统，为什么改不动？他们的回答是，不是缺力气，是有一套免疫在工作。

他们的办法是填一张四栏的表〔参 49〕。第一栏，公开的改进目标。第二栏，眼下所做和没做的、与目标相反的事。第三栏，隐藏的竞争承诺：如果照目标去做了，会担心出现什么。第四栏，大假设：在这个担心背后，被当作理所当然的判断。然后设计小而安全的检验，去验证那个大假设，看它是不是如想象的那样。

这一套说到最强，有三处不可小看。

第一，它把「停」读成了一套**在工作的系统**，而不是一种故障。这与本书的立场几乎一致：停是被结算出来的，不是出了毛病。本书整个第一章，也是为这句话写的。

第二，它不停留在解释，它给了一个动作：检验。而且是小的、安全的、可以重复的检验。这已经带着实验设计的骨架。

失明在哪一维。

失明在主语。

四栏表里的每一栏，都有一个先在的持有者：目标是他的承诺，担心是他的担心，假设是他的假设。悬停被读成了**主体内部的承诺冲突**。这正是铁律要拆的那一种读法。

拆开看，有两个具体的毛病。

第一，次序。大假设住在理念界，是一句话。本书的读法里，这句话更像是悬停之后长出来的说法，是一次回写，不是悬停的原因。停了以后，会长出一句话来交代这个「停」，比如「如果放手，就会……」。这是本书的读法，要靠第二期的 K1、K2 两臂来检验，不是已经证明的。把这句话改掉，如果纠缠还只落在原来那一处，手还是会停。这就是前面说的「想通」：说法换了，网没动。

第二，四栏里没有一栏问：这束纠缠，除了落在这个人的心里，还落在哪里？没有「第二处」这一栏。所以它不能区分，一次成功的检验，到底是假设被修正了，还是在检验的过程中，不经意地立起了一处新的可再发生处。

后一种可能，需要多说一句。小而安全的检验，往往会留下东西：一条记录，一个新的约定，一次别人的回应。这些东西里，凡有别人接着走了一步的，在迁载的读法里正是第二处。所以他们成功的案例，可以有两种读法：假设修正说，和载体建立说。两种读法在日子里分不出来，因为两样东西总是一起出现。

还有一处，要公平地算在他们名下：那套**小而安全的检验**，本书直接借来用，第四节候松的复查三问，形状就是向他们学的。分歧不在要不要检验，在检验的对象：他们检验一句话，本书检验一处可再发生处。

用一件小事裁决。

桌上有一摞三年前就想整理的旧纸。四栏表填完，隐藏承诺那一栏里写着：担心扔了以后，再没有人来问这些纸。大假设写的是：只要这些纸还在，就还有被需要的位置。

检验设计是：先把一半放进箱子，观察三个月，看有没有人来问。

这个检验，可以拆成两种做法，让两家对打。

做法一：照他们的方法，填表，做检验，把检验的过程和结果按他们的做法记下来，三个月后看结果。做法二：不做检验，只做迁载。把这摞纸里办过的案子，各写一句话的来历，列成目录，请一位同事凭目录接着办一件。

这一对，不能替他们写预测。他们的框架没有说不碰假设的载体建立无效，也没有说检验的记录不是载体。所以实验里，不把「谁该赢」写成对他们的预测，只看两件事：做法二（K2）自己有没有用；做法一（K1）有没有用。两个都有用也是可能的，那就说明两条路不互斥。这两个做法，在实验第二期里，各是一臂。

这一场的结论是：凯根与莱希　把「停」读成了一套在工作的系统，这一步迈得对，本书接着往下走了半步——系统在工作的地方，不在人的心里，在可再发生处只剩一处这件事上。

— 第四场　韦纳《Inalienable Possessions》：留着而又给出

先说到最强。

韦纳（Annette B. Weiner）的《Inalienable Possessions: The Paradox of Keeping-While-Giving》，出版于 1992 年。书名里那个悖论，本身就是一句好题目：留着，同时又给出。

在她之前，说礼物的老路子，看的是流转：给出去，要有回礼，来来往往，互惠成网。她看见的是另一半：有些东西不进入这种流转，或者进入了，也像没有离开主人。给出去的人，没有失掉它。它带着给的人的名字、一个群体的历史、一个人在等级里的位置，最终还要回到给的人那里，并且承载社会身份与等级〔参95〕。她的材料主要来自太平洋岛屿社会，尤其是特罗布里恩群岛。

把这一套说到最强，要说它做成了一件事：**把舍不得从私人的心事，搬到了社会的结构里**。

为什么有的东西可以传，有的东西不可以？为什么一件传家的东西，传给了谁，就等于把谁的名字也一并传了下去？为什么有些礼物一给出去就变成一笔债，变成一个名分？这些在「损失厌恶」或「依恋」的框架里很难看见。它们看的是一个人和一件东西，她看的是一件东西和一群人。

更要紧的是，她描述的，正好是迁载在社会里的一个现成样子。东西走了，纠缠留下，因为纠缠被放进了一处社会里人人接得住的承载：名字，族谱，仪式，等级。给出去的是物，留下来的是接得住的那一束。本书在这一点上，是向她学的。

本书的读法与她不同在哪里。

不同之处，按本书的读法，在于她多半把「不可让渡」写成了东西的类别、制度的设定。

在她的框架里，某类东西属于不可让渡，是因为一个社会有这样一套规矩：谁的、传给谁、代表什么。这是一种**对象类别加制度**的读法。

可是独载不是类别，是状态。同一只缸，在讲出之前，手一碰就停，看上去像是不可让渡；讲出之后，进了袋子就进了袋子。物没有变，规矩没有变，变的是这束纠缠此刻有几处承载。按本书对她框架的读法，不可让渡是一类东西的性质，同一件东西没有一条线，从「不可让渡」走到「可以让渡」。她书里是否另有把它当作可变状态来谈的段落，本书没有逐页核过，这里只比较两种读法，不替她下结论。

还有一点，要说得更直白。在她那里，「留着而又给出」是一个悖论。在迁载的读法里，它不是悖论，是**两件事发生在两处**。物走了，那是 S 换了地方；纠缠留着，那是 E 在一个能再发生的地方。「给出」的对象是物，「留着」的对象是纠缠。两句话讲的不是同一个东西，所以并不矛盾。悖论之所以显得是悖论，是因为

通常把物和它身上的纠缠当成一回事。一旦分开，这个悖论就变成一个操作：先立住第二处，再让物走。

用一件小事裁决。

外婆留下一本手抄的食谱，纸边已经软了。要传给表妹，可是翻到那一页，写着「糖五勺」，字迹是外婆的，手停住了。

在韦纳的读法里，食谱本属于不可让渡的一类，传给表妹，正是「留着而又给出」，手停是应当的。

在迁载的读法里，这本食谱上至少缠着两束东西。一束在**内容**：糖几勺，火多大。一束在**字迹**：那是外婆的手写出来的。

把内容复印一份，再发生测试很容易过：表妹凭复印件，做出一锅。内容那一束，有了第二处。手会松很多。字迹那一束，复印件带不走一半，它还在原本上。这一束要靠别的路：拍下扫描，放在年年会翻到的地方，或者讲一段关于这手字的话。字迹缠的是被想起，属回忆型，再看即再发生。

于是同一本书里，一束已经变得可以让渡，另一束还没有。**不可让渡不是东西的名分，是某一束纠缠此刻的状态。**这一点，可以拿去检验：把物品分成制度上不可让渡的（传家物）和普通的物，在两类里各做一次迁载。如果迁载的效应在两类里差不多，说明起作用的是可再发生处，不是制度类别；如果迁载只在普通物里有效，韦纳的读法就更强。实验第二期的 Y 臂放了这一层。

她的书留给本书两样东西：一个提醒，载体常常是社会给的；一个任务，没有社会给的时候，要自己造一个。

一 第五场　最近的邻居：记忆保存、社会分享、交互记忆、处置仪式、持续联结、未竟计划

前四位是整理类书籍和理论里的老对手。离迁载最近的，是另外几家，它们最有可能把迁载还原成一个已有的说法。所以这一场每家只用几段：先说到最强，再写出它在「可再看／可再发生」上的预测，找出与本章相反的那一格，并用一件日常小事当场示范。小事都是设想，不是数据，判决留给第六节。凡写「某家预测」处，都是本书据其思路所拟，不是该家原文的结论；各家原文说了什么，以引文键所指的出处为准。

记忆保存说。温特里奇（Karen Winterich）、雷切克（Rebecca Reczek）和欧文（Julie Irwin），2017 年发表在《Journal of Marketing》第 81 卷第 5 期（第 104–120 页），题目是「Keeping the memory but not the possession」。摘要写明：一项捐赠活动的现场研究里，请人在捐出有情感分量的物品之前先拍照，捐出的物品增多了；另有五项实验室研究，指出这类做法通过减轻「身份的缺失感」起作用〔参 99〕。

这是离迁载最近、也最强的一家：有现场数据，而且照片留在本人手里。本章不躲这一条。第二节已经说过，在回忆型上，再看即再发生，所以两家在这一格读数相同，都预测照片有效，这一格不拿来裁决。

分歧在另一格：**做法型和关系网型**。记忆保存说的逻辑不看型，只要记忆保住了，缺的感觉就小了，三型一样。归零结算律预测：同样自存的记录，在这两型上，松开的效应明显变小。拿一家裁缝铺示范。铺子里有一把用了三十年的剪刀，要换电动的了；另有一条老伴织的围巾，要送人。围巾缠的是被想起，拍一张照自己存着，设想中手就松了。剪刀缠的是剪法，把剪法完整录了像存在自己手机里，可再看，不可再发生，设想中手还停着。换一种办法：一帧不录，请徒弟当着面，用新剪刀把这套剪法裁一件，再自己裁下一件。不可再看，可再发生，设想中手松了。记忆保存说在这一格要说：录像保住了记忆，所以该松。它得为「录像完整、手却停着」另找一个理由。

社会分享。里梅（Bernard Rimé）2009 年在《Emotion Review》第 1 卷第 1 期（第 60–85 页）发表综述「Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review」，讲的是：情绪事件之后，人们倾向于把它讲给别人听〔参 76〕。下面的「最强预测」是本书据其思路所拟，里梅本人没有作过这个预测：一件事一旦被别人知道、被别人回应，它的分量就变了，与听的人会不会接着做无关。这个读法有力的地方，是它给出一个很难绕开的替代解释：凡「讲给亲友」的臂，松开都可能来自社会分享，不是来自第二处。

它在 D、E 型上与本章相反的一格，是**收到但接不了**。归零结算律预测：亲友收到了完整记录，可是这位亲友不会做、也不接着做，可再发生处没有立起来，手仍停。社会分享读法预测：被讲了、被收到了，就松。小事：对着一位不懂行的朋友，把老灶的火候讲了一整晚，对方听得专心，点头，还记在了手机里；第二天站到灶前，设想中手还是停着。再看另一边：一位陌生的帮工，没有听过一句诉说，

只是照着做了一锅。第六节用两个臂，SH1（收到、接不了）与 SH2（收到、接得了），把这一格切开。

交互记忆。韦格纳（Daniel Wegner）1987 年在 Mullen 与 Goethals 编的《Theories of Group Behavior》（Springer）里发表「Transactive memory: A contemporary analysis of the group mind」，讲的是：亲密的人之间，各自记一部分，彼此知道对方记着什么，合起来记得更多、取得更快〔参 94〕。这一家比记忆保存说离「别人」更近：它同样主张记忆可以存在别人那里，而且存得有分工、有目录。说到最强，它能预测：把记录交给亲近的人，目录一建立，松开就更容易；SH1 与 SH2 一样好，因为二者的亲友都是现成的记忆伙伴。

分歧落在它的单位。交互记忆的单位是「谁记着什么、怎样取」，讲的是检索；本章的单位是「那一维有没有被人走一遍」，讲的是再发生。一位外行亲友可以是极好的记忆伙伴（来历、用处，他全记得），却一次也没有把那套做法走过。小事：一家人的年夜饭，什么菜先上，向来是问外婆。外婆走后，大姨把次序一字不落地记着，发在家族群里，满群回「记得记得」；记忆有了外存，目录也补上了，可是那一年，桌子谁也没有摆。第二年，表妹在新家按图摆了一次桌，设想中手才松。交互记忆预测的是分工越细、目录越清，效率越高，渐进变化；本章预测在「有没有人走过一遍」的线上断开。这一点也能量：第六节用断点回归，看回响在再发生分过线处有没有一个跳，同一批人里，在本人回忆分的同一条线上，应当没有。

处置仪式。麦克拉肯（McCracken）1986 年在《Journal of Consumer Research》第 13 卷发表文章，谈消费品的文化意义怎样流转，其中把处置也算作一种仪式〔参 63〕。拉斯托维卡（Lastovicka）和费尔南德斯（Fernandez）2005 年在同刊第 31 卷第 4 期（第 813–823 页）接着做，题为「Three Paths to Disposition」：他们看人在旧货摊和网上拍卖里把有意义的物品转给陌生人，说明一种共有的身份感，让物品能从卖者移到买者手里，并提出三条处置路径〔参 57〕。

说到最强，这一家讲出了迁载没有讲的事：**物是带着意义转手的。**从这条线读，能推出的最强预测是：把东西转给一个会好好待它的人，比扔进袋子更容易松，不管有没有留记录。在「转给会用的人」这一格，归零结算律与它方向相同，因为接着用，本身就是可再发生。相反的一格是：**转了手，却只是被摆着。**那把剪

刀送给一位只想放进橱窗的收藏者，意义转手了，可再看，不可再发生，仪式读法预测松，本章预测停。反过来，剪刀进了废品站，剪法却教给了徒弟，仪式读法预测停，本章预测松。第六节第二期的 T 臂把这两格做成 2×2：去向（暂存箱，或转给一位约定只摆不用的陌生人）乘可再发生处（没有，或另有接手人学了做法、不留记录）。仪式读法预测去向是主效应，本章预测可再发生处是主效应。

持续联结。克拉斯（Klass）、西尔弗曼（Silverman）和尼克曼（Nickman）1996 年编的《Continuing Bonds》，是哀伤研究里的一条老线：哀伤并不要求切断与逝者的联结，联结可以换一种方式延续〔参 50〕。它与迁载最合拍的一句是：舍得不是割断。第五章讲冻时已经读过一层：多留纪念是在加可再看，会让冻更深，加可再发生才化冻，这与「多留纪念」一路的预测方向相反。

持续联结面对的是丧失，讲的是联结还在不在、以什么形式在；它不问联结里能继续的那一条，有没有人再走。相反的一格在关系网型：八年的合租结束，室友搬走，本人写满了一本回忆，联结在心里保持得好好的，持续联结读法预测松。本章预测：周四谁洗碗、谁先到家留一盏灯，这张网里那几条能继续的规矩，若没有在新的人、新的地方被走起来，手仍停。本书不把迁载搬进哀伤的领地，本章排除近半年内的丧失，就是为了不越界。

未竟计划。马西坎波（Masicampo）和鲍迈斯特（Baumeister），2011 年发表在《Journal of Personality and Social Psychology》第 101 卷第 4 期（第 667–683 页），题目是「Consider it done!」，讲的是：给没完成的目标订一个计划，就能消除未竟目标对认知的侵扰〔参 61〕。这是本章「先办结、再讲出」那条次序最近的邻居，而且比蔡格尼克（Zeigarnik）的老效应稳当〔参 103〕（后者的重复检验结果并不一致，所以本章不拿它排次序）。它说得最强的地方，是办结和续写不必全做完，有计划就够。它的相反一格，是计划放在谁那里。小事：离职前，还欠同事一个回复，写进自己的待办，和写成交接单交给接班的人。前者计划在本人处，后者有人能接着办。该书的读法预测二者无差，本章预测后者回响更小。第二期的 U 臂量这一项。

这一场的结论。这几家有一个共同的形状：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。迁载与它们的分歧，只剩一个量：**那一维，有没有一个人把它走过一遍**。如果在做法型、关系网型上，②（可再看、不可再发生）显著优于③（不可再看、可再发生），归零结算律就败了，剩下

的，是　　温特里奇等人的发现往另一类物件上的一次推广，值得保留，但不是新东西。这一点，本章不躲。

◆ 六、预注册设计：四组双分离，外加两个把社会分享切开的臂

先把话说在前头。这一节是**预注册设计**，没有执行过，没有数据。样本量和阈值是执行前要登记的东西，这里给的是作者拟定的初值：先导期里把它们改写成「基线加两个标准误」的形式，改写只许发生在先导期，正式分析开始后不许再动；先导期之前，它们只是占位。执行之前，应当由独立的一方复核，公开登记。别人拿去，不需要问作者任何问题，就能照着做。

— 要回答的问题和假设

问题有两层。第一层：对于一件已经在悬停的东西，**哪一种处置的做法，松开以后回响最小？**第二层，也是本章要裁的：起作用的，是记忆被保住了（可再看），还是多出了一处可再发生处？

二者在日子里总是一起出现，所以设计把它们拆成**四组**。

组	可再看	可再发生	做法
① F	有	有	记录完整留在本人手里，并有一位接手人接着做
② R	有	无	记录完整留在本人手里，无人接手
③ H	无	有	不留任何记录，一位接手人听完讲述，当场接着做一遍
④ A	无	无	直接扔

归零结算律与记忆保存说，在这四格上的读数不同：记忆保存说预测 ② 与 ① 同样松，③ 与 ④ 同样不松；归零结算律预测（做法型）③ 与 ① 同样松，② 与 ④ 同样不松。**若 ② 显著优于 ③，归零结算律败。**

假设彼此独立，任何一条败了，其余几条不受牵连。

H1　双分离（做法型）。③、① 的回响都低于 ④；② 与 ④ 无差；③ 不差于 ②。

H2　型间差（回忆型口径的独立检验）。② 对 ④ 的降幅，在回忆型上大于在做法型上。

H3　不是社会分享。记录同样发给亲友：收到但接不了的（SH1），与 ②、④ 无差；收到且接得了的（SH2），与 ① 无差。

H4　回响随再发生分走，不随本人回忆分、也不随记录量走。

H5　阶跃，不是平滑。零处到一处，回响陡降；一处到两处（F^{+}），再降很小；在再发生分的过线处有断点，在本人回忆分的同一条线上没有。

H6　独载是个可前测的状态。独载的物品，在 A 臂的回响高于非独载的；迁载的效应，在独载物品里大于在非独载物品里。

— 谁来参加，怎样分组

参加者。十八岁以上的成年志愿者，每人带来**一件**物品。第一期做两层：回忆型 S 层（摆件、旧衣、纪念小物），和做法型 D 层（手艺工具、厨具、带着一套用法的东西）。关系网型放在第二期。

入选条件三条：这件物品已经被打算处置至少四周，却一直没有处置；筛选时参加者自述，拿起它要放进回收箱的时候，手会停一下；与这件物品相连的重大变动（搬家、离职、关系变化等）已经过去至少三个月，即回写窗已经关上。

排除条件四条：物品是亲人的遗物，或与近半年内的丧失相关；物品的市价超过预先设定的上限〔金额待定〕；参加者自述或曾被诊断为有囤积方面的困扰；未成年人。排除前两类，是为了安全，也是为了守住本书反复讲的一条：遇到难过久久不退的事，请找医生或心理咨询师，不要拿一个整理实验去代替。

干预之前的三项编码。都在分组之前做完，由两位盲编码者独立完成，结局在之后另测，所以不会拿结局去定义类型。

第一项，**独载前测**。筛选时请参加者写下这件东西的故事和做法现在落在哪些地方：照片、文字、别人的记忆、相连的物件，以及有没有别人曾把它的做法走过一遍。编码者对每一处，按它的型做一次迷你再发生测试，能过的，算一处可再发生处。物品本身不计。一处都没有的，编为**独载**；有一处或以上的，编为非独载。

第二项，**型的编码**。问一句：「假如有一件一模一样的，但不是它，缺的是什么？」缺的是样子、手感、磨损，编 S；缺的是用它做事的那套做法，编 D；缺的是和它相连的人、地方、一起度过的时间，编 E。话语量最多的一类为这件东西的型；三类中占比相差不到三成的，编「混合」，不进入分型分析。

第三项，**S 型再分**。再问一句：「平时它是被拿来想起，还是被拿来用？」答想起的，编回忆型；答用的，不进第一期。

接手人（即聆听者）。全书只有这一类人：由实验方预先招募并受训、该物件所属行当里会做或会用、与参加者互不相识的陌生人。各讲述臂里听讲的都是他们；差别只在讲完以后，他被不被要求上手。被要求，就是接手人，在另一件同类物上把这套做法做一遍，不做笔记，不拍照，不录；不被要求，听完就走，叫「听而不接」。

亲友。筛选时请每位参加者指定两位亲友：一位做过或会做这件事的，一位没做过、也不打算做的，并评亲近程度。分组之后，按组取用，亲近程度作协变量。

分组。在每一层里随机分配，随机序列由不参与实验的第三方生成。分层变量：物品的使用年数（五年以内、五到十五年、十五年以上），类别，独载前测的结果。

编码者。所有录像和问卷由两位独立编码者盲编，不知道参加者属于哪一组。录像只截取手部和箱口，不带人脸和声音。

样本量。每臂不少于四十人，具体人数在先导数据出来以后做功效分析再定〔待验〕。先导期的数据不进入正式分析。

一　各臂做什么

所有臂共用同一个框架：到场，物品摆在桌上，十五分钟的「准备环节」，然后「处置环节」。处置环节的指令，每一臂一字不差：

「请问：在现在的日子里，需要它吗？不需要的话，请把它放进这只暂存箱。」

这是一句断舍离式的处置问句，是本书拟定的代表性问法，不是山下英子书里的原话。暂存箱的规则也一样：物品保留十四天，期间可以随时取回，不用说理由，到期由实验方按事先说明处置。取回，是被记录的行为。

亲友规则。每位参加者离场前，都要告诉一位亲友「今天参加了一个关于处置物品的实验」，只说这一句。**除 SH1、SH2 及第二期 X2 外，不说内容，不转交任何记录**。这两臂之所以另设，就是为了把「亲友收到了记录」单独拿出来量，不再混进别的比较里。

A（④）　直接扔。准备环节做一件中性的事：用一张表格如实记下物品的尺寸、材质、颜色、磨损处，不涉及来历与用处。这样时间长度和被注意的程度，与讲述的几臂相当。

R、H、F、F⁺、SH1、SH2　同一段讲述，六种去向。准备环节完全相同：十五分钟里，参加者对一位受训的聆听者讲这件物品，聆听者只说「嗯」和「后来呢」。讲四段：从哪里来；做过什么用；有什么事悬着没办完；其中哪件事、哪一种走法，可以接到别处去。讲述全程录音，聆听者整理出一页要点。**开讲之前，没有人被告知记录会怎样处理**。讲完由不在场的第三方用一句固定的话宣布去向。宣布的长度、动作数目，各臂相当。聆听者在所有讲述臂都是同一种人；差别只在讲完以后，他被不被要求去做。

- **R（②）：**录音和要点页存进只有本人打得开的封存文件夹，十四天内可随时重读。聆听者听完就走，不被要求做。R 就是「听而不接」对照：有人听了，但不接着做，用来切开「有人在场」与「可再发生」。
- **H（③）：**录音当面删除，要点页当面销毁。聆听者讲完被请在另一件同类物上把刚听来的做法做一遍，不记笔记。
- **F（①）：**R 加 H：记录留在本人手里，聆听者也上手做一遍。
- **F⁺：**F 之上，再有第二位聆听者同在听讲，随后七天内另日上手做一遍。
- **SH1：**R 的记录，同时发给那位外行亲友，请他收着，不必做。
- **SH2：**R 的记录，同时发给那位内行亲友，请他在自己的同类物上接着做一次。

回忆型层。只设 A、R 两臂：回忆型上再看即再发生，不需要接手人；这一层专为 H2 的型间比较而设。

时序。每个动作的时间戳由系统自动记录。再发生测试在处置之前（接手、做成品）和第七天各有一次；悔意、回捡只在处置之后才会产生。处置之后才补做的讲述、补发的记录，一律不计为迁载动作。

— 伦理与撤回

这个设计碰的是手会停的东西，所以有几条底线，先于数据。一，知情同意写明：实验里会谈到一件对你有分量的物品，处置的是你自己带来的东西。二，随时可以退出，退出后物品原样退还，数据删除，不问理由。三，暂存箱的十四天是可

逆的，这是设计的一部分，不是对参加者的让步。四，凡筛选时自述与近半年内的丧失相关的物品，不入选，转介给相应的支持渠道。五，H 臂的当面销毁，可能让人失落，所以讲完当场、当天晚上各有一次情绪核对；失落明显的，聆听者按预先写好的话收尾，并给出医生与心理咨询师的联系方式：难过久久不退，请找专业的人。

一 量什么

停顿。从指令结束，到物品离开手、落入箱中，计时，单位是秒。同时记回手的次数（手已伸到箱口上方又退回），和悬停事件（手在箱口上方静止至少三秒，三秒是试用的阈值〔待验〕）。

事后悔意。第 1、7、30 天各填一次问卷，由第三方线上收集，问卷里不出现分组。核心是一个七级题：「如果可以回到放进箱子之前，我会把它留下。」五分及以上，记为「悔」。

回捡。十四天内，该物品是否被取回暂存箱，含托人取回。另记三十天内是否补买同款，或另找替代，凭自述加凭证。

再发生分。做法型：接手人（F、F⁺、H 臂）或内行亲友（SH2 臂）做出的成品，第七天由盲编码者按讲述当天封存的清单评零到六分，四分及以上记活载。回忆型：本人隔七天只凭记录，不看原物，答来历、用处、悬着的事，零到六分，四分及以上记活载。R、SH1、A 臂不设接手人，做法型上的再发生分按设计为零，但另登记：十四天内有没有人（含本人）据记录把这套做法走过一遍。这一项作协变量，并做剔除这些人的敏感性分析。

本人回忆分。所有讲述臂，第 0 天与第 7 天不看记录，各写一遍三个问题的答案，零到六分。**记录量**（字数、时长）另记，作协变量。

一致性。两位编码者的 科恩（Cohen）的 κ 低于 0.70 的项目，重新培训、重新编码，才允许进入分析。

分析。主要比较：做法型层里 ② 对 ③，② 对 ④，③ 对 ④，SH1 对 SH2；两层之间 ② 对 ④ 降幅的差。次要比较：① 对 ③，F⁺ 对 F。多重比较用 Holm 校正，双尾，显著水平 0.05。**两个事先登记的敏感性分析：**一，只保留录像里确实出现过悬停事件的参加者，重算全部比较；二，剔除 R、SH1 臂中据记录实际走过一遍的人，重算。结果不论与主分析是否一致，都一并报告。

一 各比较的预测

以 A 臂的读数作基线。每个数字都是**执行之前**写下的，执行以后不许改。三档口径对所有比较一视同仁：

- **成立：**回捡率之差至少十个百分点，「悔」的七级均值之差至少半级，方向与预测相同。
- **判败：**对预测「有差」的比较，回捡率之差小于五个百分点、均值之差小于 0.3、95% 区间含零；对预测「无差」的比较，回捡率之差至少五个百分点、95% 区间排除零，且「悔」的均值同向差至少 0.3。
- **夹在中间：**一律记为「不决」，不算支持，也不算败，原样报告。停顿作次要读数，以 A 臂中位数的 0.85 倍为参照。

判败线比成立线低，是故意的：宁可多落进「不决」，不草率判。

比较（做法型层）	归零结算律	记忆保存说	社会分享	交互记忆
② 对 ④	无差	低（松）	无差	无差
③ 对 ④	低（松）	无差	低或无差	无差
② 对 ③	**③ 更松**	**② 更松**	无差或 ③ 略松	无差
SH1 对 SH2	SH2 更松	无差	无差	无差
① 对 ③	无差	① 更松	无差	① 略松
两层间，② 对 ④ 的降幅差（回忆型减做法型）	正	零	零	零
一处到两处，对零处到一处	小得多	平滑	无	渐进

这张表要老实读：回忆型层里，② 对 ④ 一行，归零结算律与记忆保存说都预测松，不拿来裁决。每个格子都是按各家的理论能推出的预测写的，各家若认为不然，可以在登记时改写，改写的理由要写在登记里。

有一条地板规则要先写下：如果 A 臂的回捡率 r 低于 10%，或「悔」的占比 u 低于 15%，说明这批物品没有足够的回响可供比较（地板效应）。这时各假设不作判决，换更难的物品，或把观察期拉长，重做；重做至多两轮，两轮都落在地板上，就如实报告「这一格的物品里，这套测量量不出回响」，不再换指标。

— 第二期：加几臂，把别的对手也请进来

第二期在同一个框架里加臂，每一臂只改一处。

关系网型层。同样的四组：E1 是网的图与记录只留在本人手里（②）；E2 是把网里能继续的一条，迁进一段新的关系或一处新的地方，约一次聚、在新地方按图摆一次桌，不留记录（③）；此外还有 ① 与 ④。预测同第一期的做法型层。

X1、X2、X3　套话道谢，带内容的道谢，带内容但不留存的道谢。回应近藤。X1 说「谢谢你，辛苦了」；X2 说一句含来历和用处的话，如「谢谢你，那一年每天早上的第一壶水是你烧的」，句子由参加者自己写好，卡片发到参加者自己和一位外行亲友处；X3 说同一句带内容的话，卡片当面撕掉。近藤的读法里，道谢是对物说话的仪式，X2 与 X3 都完成了仪式，预测二者无差；归零结算律预测 X3 的回响高，接近 X1。X1 对 X2，她和迁载都可能预测 X2 更好，不拿来裁决。

K1、K2　检验假设和只做迁载。回应　凯根与莱希。K1 照他们的方法走：填完四栏表，设计并做一项小检验，把过程和结果照他们的做法记下来，然后处置。K2 不填表，不碰任何假设，只做 H 臂的步骤，然后处置。他们的框架没有说不碰假设的载体建立无效，所以这一对不是替他们写预测：K2 的回响低，说明载体本身够了；K1 低而 K2 不低，说明假设修正另有作用；两臂都低，说明两条路并不互斥。

T　处置仪式。物的去向（暂存箱，或转给一位约定只摆不用的陌生人）乘可再发生处（没有，或另有接手人学了做法、不留记录）。仪式读法预测去向是主效应，本章预测可再发生处是主效应；若去向的效应大于可再发生处的效应，仪式读法胜。

U　未竟计划。同一件悬着的事，计划只写给自己（对应　　马西坎波与鲍迈斯特），对写成别人能接着办的交接清单。若二者无差，迁载在办结这条路上败。

N、C　讲了就散，复制品替换。N：讲十五分钟，不留记录，也无人接手，疏导说预测它比 A 松，本章预测与 A 无差。C：旧物进暂存箱的同时，当场领取一件同款新品，本章预测与 A 无差；第 7 天拍新品所在位置，编码为「用处」或「看处」，仅作探索。

W　窗内三臂。回应第四节的「不该松」。招募与该物品相连的变动发生在三十天之内的参加者，即回写窗还开着的。入组时由盲编码者依「用处、讲述在长、未走完一个自然周期」三个读数给窗打分，亮灯数作分层变量。随机分到：立即处

置；候松，即先做 H 臂的步骤、物品带回家、三十天后复查再处置；拖延，即带回家、三十天后再处置，期间不做任何迁载。迁载的读法预测：回响由高到低依次是立即处置、拖延、候松，且读数亮得越多，立即处置与候松之间的差越大。

Y　传家物层。回应韦纳。把物品分成制度上不可让渡的（传家物）和普通的两层，处置动作改成「送出」，两层里各做 A 与 H 的对比。若效应在两层里差不多，起作用的是可再发生处，不是制度类别；若只在普通物里有效，韦纳的读法更强。

Q　两种问句。回应「现在需要吗」这类问法。不做讲述，只换处置指令：一组问「在现在的日子里，需要它吗」，一组问「它是从哪里来的」，独载与非独载物品各做一遍。预测：前一种问法下，独载与非独载的停顿之差，大于后一种问法下的停顿之差。

— 判决性判据

本章的判决性判据，压成一句：

同样十五分钟的讲述，记录完整留在本人手里、却没有任何人把那套做法走过一遍（②），与一页记录也不留、却有一个人当场接着做了一遍（③），松开以后的回响哪个更低；而且回响随再发生分走，不随本人回忆分、也不随记录量走。

为什么这一句比「讲出来对直接扔」更能判决？因为讲出来比直接扔好，记忆保存说、社会分享、交互记忆、仪式、持续联结都预测，不能拿来裁。分歧只剩一项：**记忆都在、记录都在、人也知道了，可是没有人走过一遍，回响还在不在**。记忆保存说答「不在」，归零结算律答「在」。再加上两层间的型间差：自存照片的效应在回忆型上与做法型上同样大，记忆保存说不能预测它们不同；而在 SH1 与 SH2 之间，社会分享与交互记忆不能预测二者不同。

— 证伪条件

下面七条，彼此独立。任何一条成立，本章对应的命题就败。每一条都是别人拿去，不问作者，就能做、能判的。

先把迁载动作怎么数说清，免得把命题写进定义。**讲出**，是留存下来的口头或文字记录，内容里含来历、用处、悬着的事至少两项，且字数达到预先登记的下限。**办结**，是清单上悬着的事被标记完成，并有凭证。**续写**，是有凭证地把一项走

法接到另一件东西、另一个时间、另一些人身上。三类动作，都由盲编码者按清单数，**不看松没松开**。

1. **双分离**。做法型层里，② 的回捡率比 ③ 低至少五个百分点，95% 区间排除零，「悔」的均值同向差至少 0.3：**② 显著优于 ③，归零结算律败**。只留下「记录有用」这半句，那是 温特里奇等人的发现往做法型上的推广。
2. **型间差**。在盲编码判为做法型、关系网型的物件上，自存记录（②）的松开效应，不小于它在回忆型上的效应（差值的区间含零或为负）：归零结算律败。
3. **社会分享**。SH1 与 SH2 无差，而且二者都显著低于 A：起作用的是社会分享或交互记忆，不是可再发生处。
4. **阶跃**。从一处到两处的降幅，若不小于从零处到一处降幅的一半，H5 败；介于四分之一与一半之间，记「不决」。再发生分与本人回忆分各做一次以四分为界的断点回归：前者没有断点，或后者的断点不小于前者，H5 败。
5. **自然观察**。招募至少三百位手边有悬停物品的人，前瞻追踪十二周，每周记录三类迁载动作是否发生，时间戳自动生成。凡期间自发处置了物品的，取其中至少一百例。**选择效应**：自发处置者不是随机的，所以用物品使用年数、类别、独载前测、使用频率做倾向配对，只在配对后比较。**时序**：只算处置**之前**的迁载动作；回捡发生之后才出现的讲述，不计。处置前三十天内没有任何可编码迁载动作的占比，若超过先导期里已知基线再加两个标准误〔暂以 25% 占位，待先导期替换〕，「松开需要迁载」败。另一个方向也看：配对后，有迁载动作而十四天内回捡或补买的比例，若不比没有迁载动作的低至少十个百分点，同样判败。
6. **窗内**。W 臂里，若立即处置一臂的回响不高于候松一臂，或读数亮得越多、两臂之差却不更大，「窗开着不该松」败。
7. **独载前测**。若独载物品在 A 臂的回响，不高于非独载物品，或 H 对 A 的降幅在两类物品里没有差别，则「停因独载」这半句命题败。

这七条里，一到四、七靠实验室，五靠日常，六靠窗内。哪怕实验室这一头全败，第五条仍可独立判；反过来，第五条败了，其余几条各自成立，只是读法要改。

— 这个设计自认最弱的几处

第一，**筛选会混进假的悬停**。参加者自述手会停，自述不等于悬停。录像里的悬停事件可以做校验，但一定会漏。

第二，**参加者知道自己在实验里**。讲述的几组，也许更倾向于少说悔。问卷由第三方线上收集，不出现分组，但不能排除。

第三，**暂存箱不是垃圾桶**。十四天内可取回，本身像一个小小的候松，会拉低所有臂的回捡率，对效应的方向不确定。

第四，**聆听者的记忆本身是一处弱的可再看处**。H 臂里，聆听者记得刚才听到的，这一点不能抹去；H 臂若比 A 松，也可能来自这份记忆，而不是来自那次上手。这就是为什么 R、SH1、SH2 臂里的聆听者也同样听完才走：他们的记忆与 H 相同，只差上手。

第五，**接手人与亲友的差异**。接手人是陌生人，内行亲友不是，SH2 与 F 的差里，掺着关系的远近。亲近程度作协变量，但不能排除。

第六，**宣布记录去向，本身是一个事件**。H 的当面销毁尤其可能让人失落。设计里有情绪核对，但不能排除。

第七，**第一期只覆盖回忆型与做法型两层**。关系网型和其余格的结论是外推，要靠第二期去补。

◆ 七、放回日子里 · 推到普遍

— 回到厨房

回到那间厨房，那只缸。

假如第二个晚上发生了。桌上那半页纸，夹进了记账的本子。缸进了袋子，袋口的结，没有被解开。

七天以后，要看的东西很具体：窗台上有没有多出一件东西；袋子有没有回来；灶上的小锅，有没有照着次序烧过一回水；那个本子，被翻开了没有。

再设想到年底，本子被翻开对账，那半页纸掉了出来，被读到了。设想中的活载，大概就是这个样子：它没有被珍藏，它被走到了，哪怕只是一次，在一个不相干的晚上，为了一件不相干的事。这一段是设想的画面，不是证据。

这里不是在给故事添一个好看的结尾。再发生测试，在日子里就是这么一回事：一处可再发生处，只有在被走到的时候，才算存在。半页纸被读到，是回忆那一束；小锅烧过水，是做法那一束。

— 一个完整的例子：换灶

再看一遍那位糖水铺的师傅，把它走成一个完整的下午。这个下午是设想的，里面每个人的反应都是编出来的，只用来看三条路的次序怎么排，不能当证据。

老灶要换成电磁炉，日子定在月底。三个问题先摆上了桌。糖水的火候，说得成一段有先后的话吗？说得成：先大火，等泡变细，转小火，闻到焦糖前的一点甜。有没有悬着的事？有，隔壁卖了二十年柴火的老板，一直说要来再看一回灶，没来成。有没有还要继续的走法？有，火候本身。

于是次序是：先办结，再讲出，最后续写。电话打给了柴火老板，周日下午约好，来看最后一锅。这是办结。周日，一锅糖水煮完，他把火候的几个记号写成了一页纸，请老板读了一遍，老板说：「你写的‘泡变细’，是哪一种细？」纸上添了半行。这是讲出。然后，他把纸交给年轻的帮工，让帮工在电磁炉上照纸做一锅。

设想中，第一锅糖煮老了。

按事先登记的口径，这一锅算再发生测试没有过：成品分低于四分，不能事后读成「走出了一个漏洞，所以也算成」。纸加那双手，要在后面的锅里把路走通，才算过。帮工指着纸说：「这里没写，电磁炉一转小火，就不是原来的小火。」纸上添了一行，下一锅再测。

一个月以后，这页纸被改过三次，边角起了毛。改的次数不拿来判活载，活载只用再发生测试判；它只是一个可以顺手记下的探索项〔待验〕。

老灶拆走的那天，师傅在灶边站了一会儿。这一回，手没有停在半空。

— 明天能试的三件小事

第一件：扔之前，放一晚。这一晚不是拿来等的，是拿来做一件事：把这件东西的来历，讲给一个听得懂的人，或者对着手机讲三分钟，再看这段话放在哪里——一个以后会翻到的本子，一张共享相册的说明栏。这一件只对回忆型的东西够用；手艺、做法一类的东西，要请一个人照着做一遍。第二天，再看那只袋子。

第二件：催的话换一句问的话。家里有东西要处置，旁边的人最顺口的一句往往是：「该扔了。」换成另一句：「这个是哪儿来的？」前一句是催，把窗里的事打断成空松的风险就在这里。后一句是在桌上空出一处。

第三件：翻出一处旧载，试一次再发生。回忆型的，找一张一个月前拍的照片，一条一个月前写的笔记，隔几天不看原物，看能不能只凭它，答出来历、用处、悬着的事。做法型的，把写下的做法交给一个人，请他照着做一遍。答不出、做不成，就补上一句。这一步，是在检查自己手边有没有死载。

三件事，没有一件要求谁放下什么。这里写成「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。

一 推到普遍

迁载并不是本书的新发明。多数社会都有一些专门做这件事的装置，只是没有人把它们叫做迁载。

交接班的时候，有一本交接簿；毕业的时候，有一本同学录；搬家以前，有一顿最后的饭；一个人走了的时候，有人站起来讲几件他的事；一个家族，有族谱；一个手艺，有师徒。这些装置的共同点是：在东西之外，立一处读得回的承载，再让东西走。

这些装置与　　韦纳说的那类载体，是同一个结构：在物之外，立一处别人接得住、走得通的承载。韦纳看见的，是它们在社会里的形状。本书补的是另一半：在没有这些现成装置的地方，一个再普通不过的下午，一个再不起眼的物件，第二处要怎么造出来。

顺着这个看法，日子里有许多话，也可以重新读一遍。「想开点」，「向前看」，「都过去了」，这些话大多出于好意，可是它们有一个共同的形状：只在催，不立第二处。这些话有时管用，也许是因为说话的那一刻，旁边恰好有人在听，一次随口的谈话，碰巧成了一次小小的讲出；不管用的时候，也许是话说完了，桌上什么也没有多出来。这是设想的解释，等实验去验〔待验〕。区别不在话的好坏，在话说完以后，有没有一处能再发生的地方留下。

这样看，几本相邻的书也各就各位。舍不得在「改」之前；迁载做对了，改才发生；改了，回写才有处落，那是《回》要讲的。改了而回写没发生，成了

《欠》。《接纳就能解决问题吗》提醒过，接纳不等于迁载：接纳是换了一种说法面对悬停，迁载是给悬停多立一处。

最后留一个问题给第九章：复制把可再看变得无限便宜，照片可以无限存，笔记可以无限记，可再发生却并不因此多出一处。会不会有一天，死载比活载多得多？

带 走 的 话

舍得不是割断，也不是想通。是在原来那一处之外，多立出一处能再发生的地方。
能再看到它，不等于能再发生一次。日记写得再细没人会做，那碗汤还是停在那里。
手松开了，不等于松开。要看松开之前，有没有一处能把它再走一遍；松开以后，有没有回响。
窗开着的时候，别在今天松。给它定一个日子，再回来看。

小　账

第一行：这一章为「松开」开了哪一扇门？开的是第二处可再发生处，关的是割断和想通两扇。

第二行：本书的病，是把悬停写成一种情感，或写成一个人的决定。这一章里，有没有哪一句，让一个人「决定放下」？

想 一 想

一，你手边有一件手会停的东西。它上面的纠缠，讲出、办结、续写三条路里，哪一条最缺？写下它的来历、用处、悬着的事，过一个星期，不看原物，看自己能不能把这三件事答出来；如果它缠的是一套做法，就请一个人照着你的记录做一遍。

二，回想一次「手松了又回头」的事。当时桌上，除了那件东西，还有没有第二处？

三，如果一件东西的回写窗还开着，你会把复查定在哪一天？复查那天，准备问哪三个问题？

◆

本编总账

被结算的停

第二编把停从一个状态讲成了一次发生：它有开头，有结局，也有办法。下表并排摆出三章立下的东西，和各自留给自己的一条输法。

章	问的是	立下的	能让它输的一条
第四章	悬停怎样发生	改位线；五步数法；矛盾已发生、已越线、独载，三样齐备，停成为常见结果	独载物停住的比例低于 0.20，或与配对物相差不到 0.10；或自存详尽记录的一组，松开比例比交给接手人的一组高出至少 0.10，且区间下限大于零
第五章	悬停怎样结束	走完、欠、冻三个去向；停的回写；可动性；早期三问	在做法型、关系网型上，只可再看的一组处置率比只可再发生的一组高出不低于 10 个百分点，置信区间不含零
第六章	怎样松开	舍得是迁载：讲出来，办结它，续写到别处；九格各一条路；候松	做法型层里，只可再看的一组回捡率比只可再发生的一组低至少五个百分点，区间排除零，「悔」的均值同向差至少 0.3

悬停不会自己熄灭，只会被结算；结算有三个去向，松开的办法只有一个：在原处之外，多立一处能把它再走一遍的地方。

第四章回答「为什么是这一只」。同一个柜子里，碗和盒子进了袋子，缸停在袋口。差别不在谁看重谁，在这一下会不会使一维归零。章里先立了改位线：越过之前是迟疑，越过之后才是悬停。再给了五步办法：列清单，用新品对照认出核心，编型，找候选，判可再发生。数目在手停之前就能数出来，所以它能输。章里还说清了「充分」二字的分寸：不是三样齐备每次都停，是停住的比例不低于四成，且比只缺独载的配对物至少高两成半。

第五章把结局分成三种：改了而有了去处，是走完；改了而没有去处，是欠；没改，可再发生被可再看顶替，是冻。缸走了的那家，角落有了砂锅；搬了家的那家，纸箱未拆；缝纫机那家，罩布盖着，讲述一字不差。三个去向不靠自述「接受

了」去分，靠周围的安排：东西在用处还是看处，有没有一次离开它的活的讲述，处置有没有日期。章里还有一条与记忆保存说相反的预测：加看处使冻更深，加发生处才化冻。

第六章把办法交到手里。九格各有一件下午能做完的小事，各有一处要立起来的可再发生处，还有一条刹车：回写窗还开着的时候，别在今天松，先候松，定下复查的日子。

这一编的反差，是对「想开点」的修正。催着松，常常催出一次空松：手落下去了，可再发生处没有立起来，后面跟着回悔和回捡。多拍几张照片、多摆一个纪念角，在做法型和关系网型上只加了看处，冻会更深。让人接着用、接着做，才化冻。

这一编收回的也不少。收回了「停会自己熄灭」，收回了「接受了就是结束」，收回了「割断」和「想通」两条路。这一编仍然没有一个数据，三个去向的读数、迁载的七条证伪、第四章的判决表，全是等人去做的设计。第六章还自认了几处最弱的地方：筛选会混进假的悬停，暂存箱本身像一个小小的候松，第一期只覆盖回忆型与做法型，关系网型是外推。

三章各留了几处老实话。第四章：录像下的清理也许有观察的影响；配平不可能穷尽所有变量；「讲出来」既是处理，又会改变清单，所以覆盖的判定只当作处理是否到位的检查，不当作结局；数字物另要重做。第五章：「不可再看」只能做到没有外部记录，做不到抹去被访者的记忆，所以另做回忆测验来匹配，仍是近似；样本大、周期长，前三条里任何一条做不干净，结果只能读成方向，不能读成判决。第六章的七处，上面已经说了。

这一编也给了几件明天就能试的小事。找一件放了一个月以上的东西，问它在用处还是看处，有没有一次离开它的活的讲述，处置有没有日期。找一件手会停的东西，列十分钟的清单，看除了它，别处还有没有一处能把那一维再走一遍。窗还开着的，就给它定一个复查的日子。

写到这里，所有的解释，主语都是缸、手、纠缠、结算，没有写「谁」。这样写，是一种忌讳，还是一个能站住的判断？第三编先回答这个：「我舍不得」里的「我」，什么时候出场。随后问停会怎样改变变化的动力，最后问富足与机器的时代里，它换到了哪一格。

◆



第　三　编

舍不得为何如此

编　序

前两编讲的是舍不得是什么，怎样运行。第三编转过来问三个更根本的问题：为什么它不能用「主体我」来解释；为什么一次停会影响变化的动力；为什么在存储免费、万物可复制、机器越来越能干的时代，它不但没有消失，还换了位置。这三问合起来，是把舍不得放回它所处的整个发生里去看。铁律在这一编最紧：不许用主体我来解释，连对这条铁律本身的论证，也要用缸、扔和可再发生处来写。

三章，一章问一件事。第七章回到手停的那半秒：先显影的是缸，再是「扔」，最后才是「场里有个我」。这一章论证用主体我解释会在三处出错，把「我」放回结果的位置以后，几件旧解释说不圆的事就顺了；请法兰克福、威廉斯、海德格尔和龙树上场，并说清与佛家无我的分叉。第八章问悬停与变化的动力：悬停是闸，张力不结算也不消散，被攒着；短期的停是回写窗，长期的停是锁死，分界在每一轮有没有新东西流到别处；请罗萨、契克森米哈赖、博斯、柏格森上场。第九章问富足与 AI 的时代：现实界 S 格变薄了，悬停迁到了做法、圈子、习惯，十年里最先变重的是理念界 D 格；请特克尔、本雅明、鲍曼、韩炳哲上场。

这一编的反差是：人们总以为舍不得是老物件时代的毛病，富足了、数字化了，自然就轻了。可这三章的画面是，手机里一万张照片，一张也不删，一张也不再看；机器把一套做法再跑一遍，师傅的手却在按键上悬着。按本书的预测，复制让可再看变得无限便宜，可再发生一处也没有多出来，所以最容易发生的事，不是松开，是不动。

07

第7章

为什么不能用「主体我」解释舍不得

> **这一章的问题**
> 为什么舍不得不能用「主体我」来解释?

◆ 一、手停下来的那半秒

— 再回厨房一趟

周日晚上，收拾厨房。

台面上摞着要清掉的东西：一只豁了口的碗，两个没有盖子的塑料盒，一只磕掉瓷的旧搪瓷缸。

缸是白底蓝边的。口沿上掉了一块瓷，露出底下发黑的铁，缺口只有指甲盖那么大，摸上去有点扎手。它在橱里待了很多年，没有谁怎么看过它。今晚它被拎到台面上，排进了「要清的」那一摞。

手伸过去，拎起来，朝垃圾袋送。

手停在袋口上方，离袋口一拳远的地方。水龙头还开着。袋子张着嘴。缸悬在半空，没有往下，也没有往回。

这一晚本来很顺。橱里的东西一格一格往外倒，分成三堆：留的，送的，扔的。拿起一件，看一眼，放进某一堆，一秒钟不到就有了去处。缺了盖子的盒子，裂了缝的碗，去处都明摆着。缸也有一个明摆着的去处，按理早该进「扔的」那一堆。可是手到了半路，节奏断了。

断的不是一整个人，是一只手，手里的一个动作。水还在流，灯还亮着，另一只手还扶着台面。只有这一个动作，卡在一半。

这时要是有人在门口问一句：「你在想什么？」你多半一时答不上来。不是不肯说，是话还没到。第一章带你看过这一幕，第四章把它的发生走了一遍。这一章只问一个更靠前的问题：

这半秒里，谁先到场?

一 慢放成三帧

把这半秒拉长，像看慢动作。你会看到三帧；这个次序是本书的读法，待验。

第一帧是缸。不是「我的缸」，只是缸：那块缺口，那道蓝边，手心里的分量，铁的凉。就在手指蹭过缺口的那一下，这只东西从「一摞要清的东西里的一件」变成了「这一只」。本书用一个日常词说它：**那儿有一个东西**。

第二帧是扔。说的不是「做了一个扔的决定」，决定是后来补的话。发生的是一件事被看见了：手从橱边到袋口的那道弧线走了一半，没有走完。眼前有的是一个过程，不是一个念头。日常词是：**有件事正在发生**。

第三帧才是「我」。常常是手已经停稳了，半秒之后才冒出一句：「哎，我怎么停了。」或者「唉，舍不得。」这句话里的「我」，要等整片场子排开才有位置：水池，灯，满台的东西，还有站在水池边的这个身子。日常词是：**一整片场子里，有个位置是我的**。

一个东西，一件事，一个我。SDE 把这三种看见叫作一号位（对比）、二号位（变化）、三号位（分布）。三个位置不是三样东西轮流上台，是同一张底片在药水里慢慢显出来：先显出这一块，再显出那一块，最后显出你以为一直站在底片外面的那个人。这个次序，本书叫**显影次序**。

你会说：我自己的感觉，明明是我先在，一念之间「我舍不得」就来了。这个感觉本身不假，本书只说它是成年以后的速度。按本书的读法，三帧到得极快，快到粘成一整张，语言又帮了一把：「我舍不得这只缸」，主语在前，宾语在后，这个句型天生把最后到的放在最前头。压了千万遍，压成了常识。要把三帧重新拉开，只需把动作放慢，把话先拿走。

一 这一章要翻的案

平常说话，次序是反着的：我看重这只缸，所以手停了。「我」排第一，「看重」排第二，缸排第三，手停是末尾的结果。

本章要证明，这个压法会让解释出三处错，还会让一批明明有话可说的现象变得说不出话。证明分几步：先立起「主体我解释」，再说它错在哪三处；然后给出一条统一的道理，说清「我」是什么的名字；再请四位哲学对手和四家最近的邻居出场，其中包括禀赋效应；最后把一个别人拿去就能做的检验摆出来，写明什么现象一出现，本章就错了。

先把一条纪律说在前面。本书从头到尾不拿「一个先在的我」当原因。凡写成「谁看重它所以停」「谁依恋它所以舍不得」的句子，都退回了旧本体论，也就是先有一个主体、再由主体去碰一个客体的那一套。本书里的停，主语永远是发生：手停住了，那束纠缠没有地方去，停被结算出来了。「我」只许作为第三帧出现，作为结果出现。这条纪律是一个可以被检验的主张，本章后半截就是它的检验。

◆ 二、立论：先缸，再扔，后我

– 「主体我解释」指什么

凡是把手停的原因放在一个先在的「我」身上的说法，本书都叫**主体我解释**。共同的句型是：有一个「我」，先于这次停，对这只缸有某种关系，这个关系推动了停。关系可以叫看重，叫依恋，叫延伸，叫守护，叫操心，叫认同，叫「这是我的」。名字不同，句型一样：先有我，后有关系，再有停。

先把它最强的形态立稳，免得后面打稻草人。严肃的主体论不要求「我」透明，也不要求「我」独立于情境：它容许无意识的倾向，容许自我认识出错，容许倾向与情境交互，一个念旧的人只在某些物件面前念旧。这些它都容许。它不肯放弃的只有一条：停的因果位置上，先有一个带着某种关系的人。本章反对的就是这一条，不是它的细节。

– 发令之我，和署名之我

要把这个错说清，需要一对新的区分。这是本章自己造的。

发令之我，和署名之我。

发令之我，是主体我解释设想的那个我：它先于停而在，它与缸之间的关系推动了停。发令者在账之前。署名之我，是本书说的那个我：停已经被结算出来了，在结算单上落款的那一个。署名者在账之后。两个我说出来的话可以一模一样，都是一句「我舍不得」，性质却分得开。

分得开的头几处，是已有的老话：署名可以补签（手停了，话半秒后才有），可以签错（手停是缺口扎手，话却说成「想起我妈」），可以代签（别人说一句「你就是个念旧的人」，你接过来），可以缺签（手停了，水龙头哗哗响，根本没有话）。这几处，自我知觉论、尼斯贝特（Nisbett）–威尔逊（Wilson） 一线早已说过，本章只借用。本章要补的，是它们**共同**的一处缺口：落款落在哪里、为什么落在这里而不落在别处，这几家都没有说。下一节给出这条道理。

– 保底：主体我解释对在哪儿

它对在语言的用处上。日子里要商量、要体谅、要托付，必须有一个能说话的「我」。本书不想取消它。

它也对在第二轮之后。署名落过款，款存了档，下回碰到旧东西，「我是个念旧的人」已经先在土里，会帮腔，让停更稳。这是本书的推断，第八章接着处理，本章只给它留一个可以败的口子（第八节末）。

它还有第三处好：它把人当作有历史的东西。一个人几十年里攒下的做事方式，确实会带进每一个厨房，这是确有的差别，只是它在每一次停里占多大分量，是个要量的数，不能先验地写进解释。本章在第八节路径三里量它。

它错的地方只有一个：把后来的实情倒推回第一次，把一张已经结好的账单，当成了结账的人。

◆ 三、一条道理：「我」是最后一处可再发生处的名字

– 可再看，不等于可再发生

先分两个词。

可再看处，是那束东西能被看见、被想起、被描述的地方：照片，日记，录音，展柜，记忆。

可再发生处，是那束东西能在**没有这只缸、也没有这一次停的现场**的情况下，把它原来那一维再走一遍的地方。缸的形态再成一次形，一个人的做法再被人做出来，一张人际的网在新的屋子里重新连上。

两个词在日子里总是一起出现，所以显得是一回事。拿厨房里的小事把它们拆开。

一本菜谱日记，写得极细：几克盐，什么火候，奶奶那天早上手腕怎么一抖。写得再细，家里没有一个人会做，那碗汤还是停在那里。日记是可再看，不是可再发生。

再看另一位：从没读过那本日记的徒弟，在灶边跟着做了十年。没有一页记录，奶奶走了，灶还是那口灶，汤却能在另一间屋里被另一双手做出来。没有记录，所以不可再看；手会做，所以可再发生。（设想）这时再拿起奶奶的汤勺，本章预期手松得多。

这对词里要紧的是一句：**再看，不等于再走一遍**。照片让你再看见那只缸的样子，却不会让另一只缸被同样地用起来，也不会让另一个人在清早的窗边量一遍米。

这一分接续泰勒、康纳顿等前人（见第一章）。本书多出来的，是归零结算律给出的预测：停在可再发生处从零到一时阶跃下降；可再发生必须走同一维（型配）；在做法型与关系网型上，自存的记录不让手松。

三种缠法，各举一件日常小事，免得「再发生」读成一个空词。

缠在**形态**上（S）：外婆的一只蓝边碗，缺口的位置，釉的颜色。这一维再发生，是另一只碗被同样地用起来：同样的缺口卡在同一个虎口，同样盛着早上的粥。缠在**做法**上（D）：外婆揉面的手势，先捏边再压心。再发生，是另一个人揉出同样的面。缠在**关系的网**上（E）：外婆的堂屋，每年腊月二十几个人挤在那儿剥花生。再发生，是这张网在新屋、新人中间重新连上。三种缠法，要走的是三条不同的路。给一只碗拍照，只让第一条路上的东西能被再看；第二条路上，没有一双手揉出面；第三条路上，没有人在新屋里坐成一圈。所以拍照对第一种缠法有时管用，对后两种基本无用，后面会反复用到。

要补一条边界，免得读得太死。有一类东西，所缠的那一维恰好就是「被想起」：一张用来怀念的旧照，一件只作纪念的小物，它们的用处本来就是让人想起。对它们，再看就是再走一遍：每看一次，「被想起」这件事就在缸之外发生了一次。所以对这一类（本书叫回忆型 S），自己存一张照片，就是添了一处可再发生处。温特里奇

（Winterich）、雷切克（Reczek）与欧文（Irwin）（2017）发现本人自存的照片就能提高捐出的意愿〔参 99〕，本章把它读作这一格上的结果，不当反例。要如实说：「回忆型 S 上再看即再发生」这一口径，是在正面对上这项结果之后补入的，属事后修正，不是事先推出的。它自己的独立检验，是一条事先登记的预测：同样的自存照片，放在做法型（D）与关系网型（E）的物件上，效应应显著变弱（见第八节）。但当所缠的是做法（D）或关系网（E）时，再看不等于再走，后面的预测因此要在这里分叉。

一 四种配法，放在汤锅边

同样一碗汤，四种情形。一，奶奶写了极细的日记，家里也有徒弟在灶边接着做：可再看，也可再发生。二，日记极细，没有人会做：可再看，不可再发生。三，没有日记，徒弟在灶边做了十年：不可再看，可再发生。四，既没有日记，也没有徒弟：皆无。

记忆保存说看这四种，会说一和二差不多（记忆都保住了），三和四差不多（记忆都没保住）。归零结算律看这四种，说一和三差不多（汤还在被做出来），二和四差不多（汤只是被写下来）。两种看法在二和三上正好相反。第二和第三这两种情形，日子里不常见，因为人们总是把写下来和做出来一起办，所以两种看法长期没有机会分开。本章的设计，就是把二和三人为地造出来。

二 归零结算律

一条律可以由此说出来，全书共用，本章取其中与「我」有关的几条：

当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三维结算成停。

手停在袋口上方，不是因为缸重，是因为这一下往袋里放，是一次归零：缸一进袋，母亲清早在窗边量米那件事，在世上就没有任何一处还能再发生了。若世上另有一处正把这件事走着（外甥女每天早上正用另一只杯子量米），那一下就不再是归零，是转移，转移是可以做的。这里的「处」是世上实有的一处，由盲计数员在停之前依现存材料数出，不是谁相信有几处。

这里有一个容易读歪的地方：「归零」不是说东西重要，也不是说主人会难过。一只放了二十年的缸，没人觉得它重要，它的来历也只剩这一处，那一下放进去也是归零。反过来，一套全家天天在用的碗，人人都觉得重要，放出去一只，也不是归零。重要与否是署名的事，归不归零是账的事。停跟着账走。

也要防另一种读歪：「可再发生」不是「以后会不会发生」的预测，也不是「有没有人愿意」的意愿。它是现有的、此刻已经在那里的一处：那个徒弟现在就会揉，不是将来打算学。订计划（打算以后去做）没有建成任何一处，所以不算数。

三 「我」是什么的名字

现在可以回答：署名之我，落的是哪一笔款？

可再发生处只剩「此处」的时候，「此处」被署名为「我」。「我」是最后一处可再发生处的名字。

这句话要拆开，因为后面所有的预测都是从它里面拆出来的。

推论一，**「我」晚于缸**。要有「最后一处」，先得有那束东西，有它的几处落脚。缸先到，落脚处的数目随之定下，名字是对这个数目的称呼。

推论二，**「我」晚于扔**。「只剩此处」这件事，要等「改」逼到手边才看得见。橱里的缸放了二十年，谁也没觉得它是「最后一处」，是今晚手往袋口送，归零的可能才显出来。所以先有「扔」在进行，然后才有「最后」，然后才有名字。

推论三，**署名会补、会错、会代、会缺**。名字落在哪里，由手边的现成材料决定：此时此刻身子站的位置，嘴边现成的故事，旁人递过来的一句话。「最后」的名字只管落到「此处」，不管此处里面到底是缺口扎手，还是量米的早晨，所以会错。旁边有人递一句，就能代签。「最后」没有被逼出来的时候（比如缸马上就被放回台面），名字根本不落。

推论四，**阶跃**。可再发生处从零到一，是性质变了：改，从「归零」变成「转移」。此处不再是最后一处，「我」这个名字就卸了任。一到二、二到四，只是在已经安全的状态上添量。所以停顿在零到一阶跃下降，此后边际很小。强度论（情感越重停越久，补偿越多松越多）与记忆量论，预测的是平滑递减。

推论五，**「私录」不算**。只给本人存的私录，再发生的现场仍是这一个「我」：要把它再放一遍，现场仍是这一次停的现场：同一个身子，同一个晚上，同一只手去按。它没有离开这一次停，可再发生处没有从零变一。可被第三个人接过去、没有这个「我」也能走下去的，才算。这条在回忆型 S 上要改（同样是事后补入的口径，见上节）：被想起这件事，本人再放一遍就是再发生，所以自存的照片在这一格上有效（见上节），在做法型（D）与关系网型（E）上无效。

推论六，**型配**。可再发生，必须再走的是**同一维**。拍照让形态能再被看见，却不让做法再被做出来，也不让网再连上。所以对 D、E 型，要把做法交给能接着做的人，把物件连同它的关系网迁进新的地方，才算一处新的可再发生处。

推论七，**署名存档成土**是什么？是「此处是最后一处」这个名字被写进档案，下一次不等逼到手边，它就先到场了。这一件本章只当推断，第八章接着讲。

把这七条记在这里，后文的每一场交手、每一件事、每一个设计，都从它们里面推。本章在这里的独有之处，只有一句话：**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。**

— 为什么是一道台阶，不是一个斜坡

拿一个算账的例子，把阶跃讲透。一个人手里有一份只有自己会的拿手菜。

零个人会：谁也不会做，这份菜在世上只有他的手。往后每改动他的手一下（不再做，换了锅，搬了家），都是在削这份菜唯一的存身处。改，就是归零。

一个人会：他的徒弟会。这时他不做了，菜还在。改，变成了转移。手上的事从「可能把一样东西弄没了」变成「把一样东西交出去」。性质不同。

两个、四个人会：菜更稳了，可是他的手要不要停，已经不系在这份菜的存亡上了。从一到二，只是多了一份保险；从零到一，是一道门被推开了。

强度论和记忆量论画的是一个斜坡：情感越重、记得越多，停越久；补偿越多、记录越多，松得越多。归零结算律画的是一道台阶：台阶下面（零）和台阶上面（一以上）是两个状态，状态内部的差别很小。这是一个能失败的预测：研究三会量。

同样的道理给出另一个小预测：同一件物上，把接手者从一个加到四个，停几乎不再变；把记录从一份加到十份，在 D、E 型上停也不变。这两条，强度论都不预测。

— 这条道理和前后几章的接口

第一章讲独载，那是这条律的起点：可再发生处只剩一处。第二、三章讲三种舍不得和九格，是这条律在三种缠法上的分叉。第五章的冻，是可再看顶替了可再发生；第六章讲迁载，是把一处可再发生处新添出来。第八章的锁死，是一轮又一轮的停都没有新增可再发生处。本章只管其中一件事：**「我」在这条律里站在哪儿**。答案已经给出，是最后一处可再发生处的名字。

— 这条道理在 SDE 里的根

SDE 讲一次发生，用三条互相生成的关系：显露态由差异序列和纠缠网络共同生成，差异序列由显露态和纠缠网络共同生成，纠缠网络由显露态和差异序列共同生成，谁也不是原初的起点。动态引擎是 123 原理：矛盾累积，矛盾推着显露态改变，改变了的显露态反过来写回前两者。**显露态是矛盾的结算点，不是起点**。「我」是三号位显影出的主体意识，是显露态的一种，只能是某次结算的结果。把它放在发令的位置，等于说一个结算点先于它所结算的矛盾。

这个根，是为了让读者知道这条道理从哪里长出来。本章的论证不靠它：下面每一个判断，都落在可以量的东西上。要是实验里得到让这条根动摇的数据，铁律就要改。

◆ 四、主体我解释错在三处

三处错，是上面这条道理的三个推论，一处比一处靠后。前两处是看，第三处是做。

— 第一处：次序错

主体我解释说：先有我对缸的看重，再有手停。这是关于先后的主张，所以可以拿先后去查。

查谁不可删。同一个晚上，同一双手，碗进了袋子，塑料盒进了袋子，缸停在袋口上方。把「我」从解释里删掉，写成「这只缸的缺口扎手，它的来历只落在这一处，扔的路径已经走到手边，所以手停了」，解释立得住，而且立得住的部分正是能分出碗、盒、缸的部分。把缸删掉，写成「我看重，所以手停」，说不出为什么停的是缸不是碗；要说得出，得补成「看重这只缸」，缸又被请了回来。这叫**删除不对称**。要老实：在二元关系里，删掉任何一头句子都会缺一块，这个检验的力量有限，只算半个证据。

查谁先到。手是在话之前停的，每个人拿经验对一对。当然也有先想后停的时候：昨天已经想过「那只缸我要留」，今天伸手之前话已在场。这属于第二轮。另外半个证据，要靠第八节去拿。

查变化跟着谁走。若「我」在先，停应当跟着人走；若缸在先，停应当跟着东西走。让一批人各自面对可再发生处数目不同的几样东西，看停的差异主要出在人与人之间，还是东西与东西之间。第八节把它写成带阈值的败条，其中包括最强的主体论形态：人和物交互。

第一处错：把最后到的放到了最前头。

— 第二处：单位错

主体我解释的单位是一个人：这个人有某种倾向，念旧，或重情，带着它走进每一个厨房。可是停的分布，不照这个单位切。

同一个人，同一个晚上，碗和盒顺顺当当进了袋子，缸停了。第二天他把穿了二十年的外套送进回收箱，眼皮都没抬。主体论可以把倾向切细：他对缸念旧，对外套不念旧。切到最后，每一块的边界，都是由那件东西和那一次停划出来的。单位本来是要用来解释停的，结果单位是从停里读出来的：哪里停了，哪里就有一个「看重」。拿读出来的东西去解释读出它的东西，这叫循环。

「一个人」这个单位，既太粗又太细。太粗，是把许多次停并成「他这个人」；太细，是有的停根本不在一个人身上。设想一家人要砍院子里的老树，五个人都举了手，动锯那天早上，锯子拿在谁手里谁都没落下去。事后每个人都说：我同意的。找不到一个「发令之我」。再设想一位邻居帮刚走的老人收拾厨房，拿起一只旧杯子，手也停了。杯子不是他的，谈不上他的延伸。两个都是作者设想的场景，不当证据，只提出一个预测：停不要求「物是我的」。

换成「那一束缠在这只物上的东西，此刻有几处可再发生」，这些就顺了：树上缠着几十年的事，没有一处可以挪过去，改的路已经推到了锯子底下，谁站在这片场子里，谁的手就会停。

第二处错：用一个先在的人当单位，而单位其实是从停里读出来的。

— 第三处：出路错

解释也是用来做的。主体我解释指的路，只能是走向那个「我」：说服他，劝他，让他想通。话说通了，决心下了，一再对自己说「不就是一只缸」，手还是停在袋口，这是设想不少人有过的经历，不是调查结果。这句话是对着署名说的，而手面对的是缸身上那一束：一个早晨，一个人的声音，一杯热水的温度。这束东西不会因为一句「不就是」少一分，它只在有了别的地方可再发生的时候才会松。

这里不妨再分清两种「搬」。有人听了劝，把缸的来历写进日记本，合上，觉得办完了；手再去拿缸，仍然停着。也有人什么都没写，只是对外甥女说：「明早你来，用它量米。」外甥女来了，量了。按本章的预期，第二个人的手会松得很快。前一种搬，是把东西搬到了看得见的地方；后一种搬，是把东西搬到了还会发生的地方。

劝的人和被劝的人都没有错，错在两边把出路押在了署名上。本书的路是另一条：给缸身上的东西找一处可再发生的地方，让做法被另一个人接着做，让这只杯子被另一双手接着用。这条路不要求谁去克服谁。

出路错还有一个更不好的后果，只能当推断：它会给「我」加一行字。「你就是太念旧了」是被代签，「我就是个割舍不了旧东西的人」是自己接了过来。这一行存了档，成了土，下一次先到场，停越来越稳，稳到冻。这一点没有做过检验，第八节末留了一个可败的口子，第八章还要接着处理。

第三处错：让路走向署名，而不是走向缸身上的东西。

并成一句：**主体我解释是一张已经结好的账单，被当成了结账的人。**

◆ 五、四场决斗

每场三步：先把对方说到最强，再指出它在哪一维失明，最后用厨房里的小事当场裁决，并写明它与本章预测相反的那一格。

— 决斗一：法兰克福（Frankfurt）的「在乎」

最强的样子。Harry 法兰克福 在《The Importance of What We Care About》（1982 年文章，1988 年同名文集）里说〔参 28〕，人对一样东西的态度，不是一个「有多想要」的数字，而是意志里一种相当稳定的结构。在乎一样东西，它受损，人跟着受损；在乎还会自己圈定方向。他一个著名的主张是：不是东西先重要、人才去在乎，是在乎给了东西以重要。后来他写意志的必然：有些事，人不是不允许自己去做，而是做不出来。他的在乎是对象导向的，被所在乎的东西绑住，是被缚的。这是主体论里最深的一个，已经很靠近本书要说的结果。

失明处。靠近不等于到了。他的链条是：在乎，然后东西变得重要。本书的链条在中间一环上互换：缸先到，它的分量先到，署名后到。他把全部重量放在意志里一个已成形的结构（S）上，没有给「这一刻」（D：改的路为什么偏偏此刻推到手边）和「这个去处」（E：那束缠结有没有可再发生的地方）留位置。

当场裁决。设想同一只缸。第一个晚上，手停在袋口上方。第二个晚上，缸的来历已经讲给一台录音机，存在本人手里。再拿起缸，手没有停。这一对照，法兰克福　自己也能预测（来历安顿好了，在乎也就安顿好了），所以它不裁决。分歧在下一格：**换成同一段来历，只存在本人的录音里，缸身上的事是一套做法（比如每天清早量米的那套手势）**。按他的理论，来历被安顿，手该松；按本章，这套做法没有哪一个人能照着再走一遍，可再发生处仍是零，手不松。这是一格相反的预测，第八节研究二里量它。

再把这一格摆到日子里。外婆的茶缸，每天清早她用它给孙子冲麦乳精，那个冲法有一套：先倒半缸凉的，再兑热的，手腕转两圈。设想你把这套冲法讲给录音机，存在手机里。按　法兰克福，在乎的东西安顿好了，下次拿起茶缸，手该松。按本章，这套冲法没有哪一只别的手会，录音只是可再看，手仍然停着。第三天，你教会了孩子的妈妈，不留录音，她在自家厨房里冲了一杯：本章预期手松。一个有录音没有人会，一个没有录音有人会：分歧就落在这里。

他有两种退路。说在乎还在、只是被压住，那「在乎还在」就读不出预测：第一晚有停，第二晚没停，两晚它都在，一个什么结果都吞得下的解释，没有再解释什么。说在乎换了位置、跟着东西走到了录音上，那决定停不停的就是那束东西落在哪里，「在乎」只是名字跟着去了。还可以说被更大的在乎盖住了：那是忍，不是悬停。区别可查：**盖住的，盖子一揭，停回来；迁走的，回不来**。两者不靠停回不回来来划分，而由盲计数员事先数过可再发生处：处数为零的是盖住，不为零的是迁走。最后一点语言上的观察：法兰克福　写必然，写「做不出来」，听上去做不出来的是一个人；回到厨房，只有一只手去不了。把「我做不出来」换成「手去不了」，没有丢掉任何可观察的东西，丢掉的只是一个主语。

— 决斗二：威廉斯（Williams）的「根本筹划」

最强的样子。Bernard 威廉斯 在《Persons, Character and Morality》（1976，后收入 1981 年《Moral　Luck》）〔参 96〕里反对一类要求人站在不偏不倚位置上做决定的道德理论。他的论证：一个人活下去，靠的是一些他想让它们成的事，他叫「根本筹划」（ground　projects）。如果道德要求他在必要时放弃它们，就是要求他不再是他。那句常被引用的话说，救落水的妻子时若还要想一想「救她是否被允许」，就是「一念太多」。这个论证解释了为什么有些停不能谈判，也解释了为什么对着它讲道理，像对着骨头讲道理。他承认性格是长时间的、有分量的东西，也谈到过不必宏大的承诺，这里取他最有名的那个形态。

失明处。在大小，也在可再发生处的数目。根本筹划是撑起一段生活的大东西；一只磕了瓷的缸不是，没有人因为丢了它不知道为什么活着。硬说它是某个筹划的一小块残留，每一次停都得倒着去找一个筹划，又回到了从停里读出单位的循环。再者，他把停读成一个结构在保护自己，这个读法是署名式的：停发生了，事后回头，觉得像是在保护什么。「保护」是第三帧才有的话。本书不否认停有保护的一面（第八章讲回写

窗，短期的悬停给回写留出时间），但那是 123 原理一次运行里的缓冲，不是一个叫自己的东西在自卫。

他的理论对这一点没有预测，因为它的变量是筹划的大小，不是筹划的落脚处有几个。停的力气不一定随筹划的核心程度单调上升。大筹划往往有很多处可再发生（别人、制度、记录、旧物，彼此替它扛着）；一件小物反倒可能是某件事唯一的落脚处。

当场裁决。设想一个把照顾老家当作根本筹划的人，面前两样同属这个筹划的东西：母亲早上盛热水的缸，只有这一只，那个早晨没有别的东西记着；和一套母亲用了一辈子的碗，全家天天还在用。威廉斯 的理论没有就这一对说话（他从未谈过物件层的迟疑），按筹划的覆盖范围，两样都在里面，推出的是两样同样用力地停。本章的预测：缸停，碗放行。因为碗在别的手里还在被用起来，缸没有。这是设想的对子，别人拿去就能做：找有同样筹划的人，每人面前放两样同筹划、可再发生处数不同的东西，看谁停。两样没差别，本章这一条就败了。

— 决斗三：海德格尔（Heidegger） 的「操心」

最强的样子。《存在与时间》（1927）〔参 39〕是二十世纪动手最重地拆「主体先、客体后」的一本书。人和东西打交道，最先不是盯着看：木匠用锤子时，锤子隐在敲打里，它与钉子、木板、屋顶连成一整串「因缘整体」。东西在出岔子时才显出来：断了，找不到了，卡住了。这写的就是那只缸：在橱里隐着、用着，今晚被拿到台面要扔，才第一次被看见，这是第一帧。他还说日常的「谁」首先是「常人」（das Man），「我」是后来从这里抠出来的，这几乎就是署名可以被代签。他的「现身情态」更贴近那半秒：情绪不是人对世界的看法，是世界先于反思向人敞开的方式，手在袋口停住，不必有念头，一种情绪已经把缸打开成了「要紧的东西」。

失明处。他的「各自我属」(Jemeinigkeit)不是说有个先在的发令者坐在里面，这一点要公平。它说的是此在的每一次存在都是某个此在的存在。可是这样一个条件性的主张，**不怕半秒里的任何一次观察**：手停了而一句话也没有，在他的框架里只能说成「我隐着」，观察对它说不了话。凡是想拿他的话去解释「这一次手为什么停」的，问的是发生，不是条件，得接受检验。其次，他的三种出岔子（显眼、碍事、不听话）都是东西不再好用；这只缸没有一处出岔子，它还能烧水。手停是因为身上一整束东西被推到了要改的位置，却没有可再发生的地方。因缘整体最靠近「那一束特征纠缠」，但这个整体此刻落在几处、能不能迁，他不问。至于现身情态：情绪是笼罩性的，而这一停是对着这一只缸、不对着那一只缸的；要分出两只同款的缸，仍要回到缸身上有什么在拽它。

还有一处细节值得停一下。海德格尔写「锤子」，写的是一个还在用着的东西。可舍不得发生的时候，东西往往已经不在用了：缸在橱里放了二十年，没有人再拿它量米。它不再在「因缘整体」里被用着，却比天天用的锤子更让手停。若停来自因缘整体本身，天天用着的东西应该最难放手；日子里也许常常相反（用着的东西有别的替它，

不用了的反倒独一份），这是待验的概括。这不是驳他，是说他的概念管得住「东西如何被遇到」，管不住「这一次手为何停」。

当场裁决。把那半秒录下来，请手停的人回放，只答一件事：停的这一刻，有没有觉得「这是我的」？他的框架会说：有，只是隐着。本章会说：有时有，有时没有，没有的时候停照样发生。单凭回放分不出胜负，所以要往旁边找：动手的事，把署名和可再发生处分开动，看停跟着谁走。

一 决斗四：龙树的「无自性」

最强的样子。龙树（约二世纪前后）的《中论》〔参 106〕用四百多颂把一件事做到极致：凡被当作有自己本性的东西，都经不起追问。对「我」：我若就是五蕴，它有生有灭；若异于五蕴，它就不带五蕴的特征（第十八品）。火与柴不一不异，这套推理可用来说「我」与所取之物，例子里甚至有瓶子（第十品）。作者与所作，互相依靠才成其为二（第八品）。他还有克制：佛说有我，说无我，也说非有我非无我，连「无我」也不当作要抓紧的教条。在「没有一个我先于行动」这件事上，他比本章里任何一位走得干净。

失明处。他是在两个层面说话。在胜义层，破自性，这话对每一次停都成立；在世俗层，缘起恰恰要用具体的因缘去说「为什么是这一只」，他并不是一个万能溶剂。所以公平的说法是：中观在世俗层有位置给「这一次」，但这个位置要由因缘的具体账来填，而他没有把账分成三本来记：哪条路被推到要改的位置，那束缠结有没有可再发生的地方。本书是把这本账记细。其次，互依把三帧并成一团，不告诉你一团之内哪一帧先显；显影次序恰是把这一团拉开。第三，出路：执取是苦因，要放下；悬停在这条线上是该被消除的错。可一次结算有结得好的时候，也有结坏的时候：短期留出回写的时间是保护，长期不结才锁死。

佛家破我而求放下；本书破我，而把悬停当作一次正在发生的结算。四处不同：破我为了什么（佛家要执取止息，本书要账能算清）；对停的态度（前者该去，后者问停在哪一段、有没有第二处可再发生）；松开的手段（佛家主路是修观，也有布施、供养一类具体动作，这些动作有一部分在本书看来正是把事另寻一处承载，这是本书的读法，待验）；「我」的位置（佛家二谛里我是假名，本书的署名之我不只是假名，它有账可查，会存档，成为下一轮的土）。

这里还要把佛家的布施单拿出来说一句，因为它最容易被拿来当反例。把一件东西布施出去，手是松的；有人由此说，佛家早就在做「迁载」。可布施里有一个要件：东西送到了一个要用它的人手里。若是送去一处没人用的地方，在庙里的角落积灰，布施的人也未必松。这与本章的读法同向，却是本书的读法，不是佛家自己的说法，待验。

当场裁决。把「无我」讲给停在袋口的那只手听，设想讲得对、听得懂。本章的预测：短期内手仍然停着，除非缸身上的东西同时有了去处。一个短短的引导不等于长年

修习，这个检验若失败，只说明「看见无我就能马上放下」的通俗推论不成立，不说明中观的修行不成立。

— 四场的账

对手	他看见了	失明处	相反的那一格（本章预测）
法兰克福	在乎是稳定的、不全听从决定的意志结构	把结构放在人身上；D 与 E 空着	同一段来历只存本人录音：他预测松，本章预测 D 型不松
威廉斯	有些停不能谈判	大小与力气对不上；看不见可再发生处的数目	同一筹划下，独载的缸停，仍在被人用的碗放行
海德格尔	东西先到，「谁」首先是常人	条件的先后不怕发生的观察	要问「这一次」，就得接受署名与可再发生处分开动的检验
龙树	没有一个我在行动之前	三本账不分；悬停被读成该去的执取	无我引导短期不让手松，可再发生处才让手松

四行读下来，有一个共同的形状。前三家都承认「我」被东西绑住，只是把绑的结果算在一个先在的、长久的我身上；第四家把先在的我拆掉了，却连停一起拆了。本书取的是中间那一步：拆掉先在的我，留下正在发生的停，并且问这一停挂在几处可再发生的地方上。四家的失明处也有一个共同点：谁也没有问「这束东西，除了这一处，还有没有别处能再走一遍」。这个问题，不属于他们的框架，所以不能算他们的错，只能算他们没有走到的地方。

◆ 六、四家近邻

四位哲学家之外，还有四家离本章更近的邻居。放在最后交手，是因为它们最可能证明本章「不新」。每一家都先承认它能预测到什么。

— 近邻一：自我知觉、解释者，与直觉先于理由

最强的样子。贝姆（Bem，1972）的自我知觉理论〔参 9〕说，人认识自己的态度，常像外人一样，从自己的行为和当时的情境里推出来。加扎尼加（Gazzaniga） 从裂脑病人的研究里提出「解释者」〔参 33〕：大脑里有一个负责为已经发生的行为编出说法的机制，说法顺，不一定准。丹尼特（Dennett） 把「自我」说成叙事的重心。〔参 23〕尼斯贝特 与 威尔逊（1977，《心理学评论》第 84 卷）〔参 66〕的综述指出，人说自己行为的原因，常常不是读出了过程，而是套用关于「这类行为一般因何而起」的常识。约翰松（Johansson） 等（2005，《科学》）〔参 45〕的选择盲视里，人挑了一张面孔，被换成没挑的那张，多数试次没发现，还照样讲出理由。海特（Haidt，2001，《心理学评论》第 108 卷）〔参 36〕的社会直觉主义更进一步：判断先由快速的直觉发出，理由事后找来，「道德哑然」里理由被驳倒，判断不动。

这些合起来，能推到很远：手先停，话后到；话可以不准；驳掉理由，停不松；劝说无力；「署名在账之后」。**这是本章的前半截，它们已经说过了，本章欠他们的**。前文说的补签、签错、代签，借的就是它们。

解释者那一线，要把它的力量说足。裂脑病人的例子里，右手做了左脑不知道的事，左脑当场编出一套说法，说得头头是道，自己毫不察觉。这个发现的分量在于：不是人在说谎，是编说法这件事本身在底下自动发生。把这个发现放回厨房：手停了，一句「唉，舍不得」随即冒出来，说得顺，也不一定准，而且冒出来的人不觉得自己是编的。署名之我，几乎可以直接读作解释者的产物。本章接受这一点，所以前面几件是借来的。分歧在下面。

它们没有说的。第一，落款为什么落在这里：解释者从手边的材料里取一个顺的说法，它不预测取哪个。本章预测：取的是「最后一处」。第二，它们对停本身沉默：它们说停是直觉的评价，却没说评价挂在哪儿。第三，一个直接的分歧：贝姆 的预测是，署名跟着可见的行为走。**把停匹配**（两组人停得一样久），署名里「没了它我就不是我」这一项，贝姆 预测相等；本章预测可再发生处为零的那组更高：署名跟着「此处是不是最后一处」走，不单跟着行为走。第三格是本章可以败的地方。日子里的样子是这样：两个人在袋口前停得一样久，一个人的缸，来历只有他自己记得，也没有人会；另一个人的缸，来历他也讲给了家人、也有人在用。事后问两人「这只缸是不是你的一部分」，贝姆 说两个人会答得差不多，因为行为差不多；本章说，第一个人更会说「扔了它我就不是我了」，因为在第一个人那里，「此处」确实是最后一处。

— 近邻二：心理本质主义

最强的样子。孩子偏爱自己原来的那条毯子，不肯换成复制机复制出来的一模一样的那条（胡德（Hood） 与 布卢姆（Bloom），2008，《认知》）〔参 42〕：人设想事物有一个看不见的内核，由来历带来。放到舍不得上，它预测很强：物与所爱的人接触越多、来历越强，越难处置；复制品替不掉；陌生物件只要来历强，也会停。再加上贝尔克（Belk，1988）的延伸自我。〔参 8〕**独载胜过复制品，这一格两家都预测，不裁决**。

举一件小事。母亲留下的一只缝衣针盒，盒盖里侧有她用圆珠笔写的一行小字。本质主义说，那行字连着母亲，扔掉盒子就是扔掉那一点内核。本章没有意见。分歧在下一步：有人把这行小字拍了照，把盒子里针线的排法教给了女儿，每年过年女儿拿它缝一次扣子。本质主义说：盒子上的内核没少，停应当一样。本章说：针线的排法，如今在女儿手里再走一遍，这一格已不是零，手该松。

它推不出的。内核在物上；物被拍了照、被讲述，物上的内核不少一分，所以按它的逻辑，记录和讲述不该有用，停随来历的强度连续变化，没有理由出现阶跃。本章预测：来历强度相同、可再发生处不同，停不同；零到一有阶跃。已知的混淆：独载物件同时也更稀缺，所以研究一里两个水平都被告知「这只杯子是独一份的」。

— 近邻三：记忆保存、处置仪式与持续联结

最强的样子。温特里奇（Winterich）、雷切克（Reczek）与欧文（Irwin）（2017，《市场营销杂志》，题为「留下记忆，不留物件」）发现，给将处置的物件拍照、保存记忆，能缓解处置带来的身份丧失，提高捐出意愿。麦克拉肯（McCracken，1986）写处置仪式〔参 63〕：意义要先从物上移走，物才可以转手。拉斯托维卡（Lastovicka）与费尔南德斯（Fernandez）（2005）研究有意义的物品如何交到陌生人手里。〔参 57〕马西坎波（Masicampo）与鲍迈斯特（Baumeister）（2011）说订出具体计划就能消除未竟事务的侵扰。〔参 61〕丧亲研究里，持续联结说主张〔参 50〕与逝者的联结不必切断，可以以别的形式继续；戈勒（Gorer，1965）所说的「木乃伊化」〔参 35〕，是把逝者的房间原样保存，一切不动。这些合起来：舍不得是意义和记忆有丢失的危险，只要记忆保住了、意义安顿了，拍照、讲述、仪式、订计划一概有效。**这条线是本章最近的邻居，方向同向。**

本章与它的切法，用「可再看／可再发生」两个词。记忆保存说讲的是可再看，本章讲的是可再发生。两者多数时候一起出现，在三处会分开。

一，**温特里奇的自存照片有效，本章读作回忆型 S 上的结果**，不躲：被想起这件事，自己再看一遍就是再走一遍。但这条解释给出一个可以败的推论：同一个自存照片，放在做法型（D）与关系网型（E）的物件上，效应应显著减弱或消失；记忆保存说没有理由让它减弱。

二，**加可再看，不加可再发生，冻会更深。**木乃伊化是可再看被推到极致：房间原样，一切可看，没有一件事能在里面再发生。持续联结说里，以别的形式继续的联结，有的是新增可再发生处（每年那天做一顿她做的菜），有的只是再看（每天对着照片坐着）。本章预测前一类化冻，后一类不化冻，甚至更冻。这一条在第五章已经展开。

两个日子里的例子，把这一条摆开。一位丧偶的老人，把亡妻的房间原样留着，每天进去擦一遍桌子，什么都不许动：这是可再看，一切都在眼前，没有一件事能在里面再发生。另一位老人，把亡妻的缝纫机搬到了孙女的房间，孙女开始用它做手工：这是可再发生，房间空了，缝纫机在转。持续联结说主张联结可以继续，两位老人都在继续；本章预测，前一位的停会越来越稳，后一位的停会松动。两者的差别，联结说没有变量去区分。

三，**马西坎波 的订计划**：订计划建的是「将来要去建」，没有建成任何一处。本章预测只订计划不降。

四，阶跃：在零到一，改从归零变转移；之后只是加量。记忆量论预测平滑递减。

— 近邻四：禀赋效应

这是这本书里一开始就在场、本章必须正面对撞的一家。第一章已把它写成对手：卡尼曼（Kahneman）、克内奇（Knetsch）与塞勒（Thaler）（1990，《政治经济学杂志》）〔参 47〕发现，随机分到马克杯的人，肯卖的价（WTA）显著高于没分到杯

子的人愿买的价（WTP），而且这差距在拥有的几分钟里就出现；贝根（Beggan，1992）的单纯所有权效应〔参 7〕是：东西一旦归了你，你就更喜欢它；斯特拉希列维茨（Strahilevitz）与勒文施泰因（Loewenstein）（1998）发现拥有时间越长，估价越高。〔参 82〕莫尔韦奇（Morewedge）与吉布林（Giblin）（2015，《认知科学趋势》）〔参 64〕的综述把解释归到损失厌恶、注意、归属感几条线上。

这是最强的对手之一，它的最强预测要说足：归属本身，几分钟就抬高估价、抬高对物的好感；归属抬起来之后，把物放进弃置箱就是一次损失，手应该更迟疑。而且它不需要承载处、来历、时间：一个刚到手的马克杯就够了。

本章与它的交锋，是本章最高风险的一注。一个朴素的预测是「归属对停的效应为零」。这与上面这条成熟文献正面相撞，不加论证地写下它，是不负责任的。本章两手并用：

第一，**改预测。**本章承认归属抬高估价与署名读数，这是禀赋效应的领地，不争。本章预测的是：归属抬的是**价**，不抬**动作**。第一章用过一句话，抬高的是估价，悬停的是动作。归属对停的偏效应，在可再发生处这一维被控制之后，小于可再发生处效应的一半。这个数是本章的赌注：禀赋效应的文献若被证明能直接管到动作，这一条就输。

第二，**论证。**按归零结算律，停不是对「损失」的反应，是对「归零」的反应。归属改变谁来承受损失，不改变这一下是不是归零。用两件小事把这一格当场示范：

昨天刚买的一只批量生产的马克杯，当然是你的。你可以出比买价高的价才卖，禀赋效应管得着这个价。可是拎起来朝袋口送，手不会停：这只杯子的一切，在货架上还有几百只，没有任何一件事因它的离开而归零。

邻居帮刚走的老人收拾橱，拿起一只杯子，手停了。杯子不是他的，他没有任何归属，更没有拥有的几分钟。禀赋效应对这只杯子沉默，或者预测不停。本章预测停，因为清早的那个动作，世上只剩这只杯子在记着。

禀赋效应的研究者也有一个顺手的回答：批量杯子不停，是因为市场上买得到一模一样的，估价被替代品拉住了，这是价的事。这个回答本章接得住，也认：替代品的有无，恰是「是否还有别的可再发生处」的一种。分歧只剩一点：禀赋效应把这件事记在价上，本章把它记在动作上，而且预测对不是自己的东西也成立。

还有一个常被提到的细节：禀赋效应是在随机分到杯子的几分钟里出现的。所以本章用新获得的物件，并不躲着它：两个组都是几分钟内的第一轮，禀赋效应想出现，完全来得及。

这两件小事分出了价和动作，但它们是设想的，不是数据。数据要靠研究一：归属与可再发生处分开动，九格结局事先写定，包括「归属效应大」的格子。若归属的效应很大，不论可再发生处如何，本章「署名不发令」就败，禀赋效应胜。

一 四家的账

近邻	他们已经预测到的	他们推不出的
自我知觉、解释者、尼斯贝特与威尔逊、海特	手先停，理由不准，驳理由不松，署名在账后	落款落在哪里；停匹配后署名跟着可再发生处走
心理本质主义	独载胜复制品；陌生物件也停	来历强度相同、可再发生处不同，停不同；阶跃
记忆保存、仪式、持续联结	保全记忆则松；回忆型 S 上自存即松	D/E 型上自存减弱；再看加深冻；订计划无效；阶跃
禀赋效应	归属抬高估价与好感，几分钟即出现	估价高而手不停（批量杯）；不属于自己的独载杯手停

这张表里，每一家都有一格是它自己预测得到的，每一家也都有一格是它没有变量去预测的。本章只在后一种格子上下注，前一种格子留给他们，不拿来算自己的胜负。这样做的代价是，本章能赢的地方比读者想的少；好处是，赢到的时候，是赢在一个旧说法确实没有的变量上。

◆ 七、把「我」放回结果位：七件事从这条道理里推出来

一个解释好不好，不看它能不能把已知的事说得圆，看它多说出了哪些旧解释说不出的事。把「我」从发令的位置请下来，放回第三帧，下面七件事，每一件都是第三节那条道理的推论，不是并列的七个观察。写法统一：旧解释卡在哪儿，新读法怎么从律里出来，怎样验。

第一件：手先停，话后到，有时没有话。这是最容易自己在日子里验的一件。下一次收拾东西，留意手停的那一下，和嘴里冒出话的那一下，哪个在先，隔多久。据本章的读法，话会慢半拍，有时根本没有话；这是待验的印象，不是测得的结果。旧解释卡在时序上：发令之我要在手之前，所以手停了而话没有，只能说「无意识的在乎」，谁也看不见，也就谁也验不了。从律里出来：「最后一处」要等改逼到手边才显（推论二），名字落不落、迟不迟，随手边的材料（推论三），所以可迟可空。验：用不经语言的指标量「我」的到场，办法见第八节路径二。

第二件：一模一样的两只缸，一只停，一只不停。旧解释说「他在乎其中一只」，又是从停里读出在乎。从律里出来：缠在第一只上的那一束，世上只剩这一处可再发生，第二只没有。这个数必须在停之前就能数：有几个人会照着做，同一来历还在不在另一件现存物上。第八节把它交给盲计数员。

第三件：同一个人，昨天干脆，今天停住。上周一箱旧书送了人，今天对一本最普通的旧书手停了。旧解释只好说「情绪不同」。更完整的一个例子：设想一位母亲，上周把孩子穿过的一箱旧衣服捐了，眼睛没眨；今天对一件普通的小毛衣，手停了。从律里出来：上周那箱书的来历，早在读书笔记里、朋友嘴里，以及别人的书架上还在被

读；今天这一本，是唯一一本爸爸批注过的。人没变，数变了。这是读法，要变成数据，需要同一批人在同一天面对可再发生处数不同的东西。

第四件：没有主人的停，不属于自己的东西前的停。院子里的老树，邻居手里的杯子。旧解释要把「我的」一再放宽，宽到「凡是让我停的都算我的」，又回到循环。从律里出来：归属不是前提，前提是这一下会不会归零。这一件与禀赋效应正面相对，见近邻四。

第五件：「我是念旧的人」越长越稳。从律里出来：这是推论七，署名之我被写进档案，成了土。这一件是本书的**推断**，没有做过检验，本章不把它写成人人见过的事，第八章接着讲。冻的人最常说的一句话恰是「我就是这样的人」，署名到这一步不再是账单，成了墙。所以对「你就是太念旧了」这类话要小心，它看似体谅，其实是在帮着盖章。

第六件：流畅的时候我消失，受阻的时候我回来。这是一个未经测量的经验概括，只当读法。从律里出来：流畅时没有一处是「最后一处」，改不构成归零，名字用不着落；受阻时才被逼出来。契克森米哈赖（Csikszentmihalyi） 说心流里自我意识退场〔参 21〕，第八章再请他出场。

第七件：自己说出的理由，常常不是账里的理由。问手停在半空的人为什么，他说：「想起我妈了。」这个理由不能说错，却不准：它描述一个大类，而账里记着的是一个很具体的动作，每天清早用它在窗边量米。顺着「想起我妈」处理，是怀念，是劝自己想开，是对着署名使劲；顺着「量米」处理，是把量米这个动作交给另一只手，续写到别处。后一条才碰到账。所以才有本章末尾的小办法：别问「为什么」，问「缸身上挂着什么」。验：先请人说出理由，再由盲计数员依现存材料数出缸身上的东西，另由两位编码者独立整理访谈里的来历要点，比对理由覆盖了清单的多少项。

现象	主体我解释	从律里推出
手先停，话后到	无意识的在乎	最后一处要待改逼近才显，名字可迟可空
两只同款，一停一过	在乎其中一只（循环）	一只可再发生处为零，一只不为零
同一个人忽干脆忽停住	情绪不同	可再发生处的数不同
别人的东西前也停	把「我的」放宽（循环）	归属不是前提，归零是
「我是念旧的人」越长越稳	性格	署名写进档案成土（待验推断）
顺畅时无我，受阻时有我	一直在场只是没注意（读法）	最后一处没被逼出来，名字不落
自己说的理由不准	理由就是原因	理由是署名，账另有其事

这张表要看清分量。第二行和第四行，旧解释会掉进循环；其余几行，旧解释勉强够得着，只是每一行要靠一个补丁撑着：无意识，情绪，性格，一直在场，理由就是原因。补丁本身有它的道理，可是补丁多到这个地步，就该回头问一问句型。本书不夸大

这个差别，也不拿它当证明。它说的只是：换一个位置放「我」，账目简单得多，而且这七行是从同一条律里出来的。

◆ 八、判决性判据、预注册设计与证伪

前七节是论证。从这一节起，本章交出一样别人拿去就能做的东西。先说一件要紧的事：**本章没有做过任何一个实验**。下面每一个设计，都是在做之前就把分组、操作、观测量、各家预测和判定阈值写定的计划。阈值是设计参数，复制者可以按自己的条件改，但要在动手之前登记，不得看了数据再改。

先交代一下：前面七件事和四场决斗里的每一个预测，各自由哪一块设计来裁决，列在这里，省得读者在后面找不着。

预测	由什么裁决
署名不发令，只是账后落款	研究一的归属因素；路径二的时序
停跟着可再发生处走，不跟着人走	路径三的方差分解
私录与照片在做法型、关系网型上无效	研究二的 ② 对 ③
型配：可再发生必须走同一维	研究二的错配组
阶跃	研究三
订计划不算	研究二的订计划组
署名也跟着可再发生处走，且在停之后	研究二的次要观测
土在推也走同一条律	给第二轮的那一条

— 判决性判据：四组双分离

主判据是全书共用的四组双分离。两个维度，各分有无：**可再看**（有一份别人或本人能再看的记录），**可再发生**（有一个不靠这只缸、不靠这一次停的现场，能把那一维再走一遍）。

① 可再看、可再发生：有详尽记录，也有人接着做。② 可再看、不可再发生：有详尽记录（照片、文字、本人私录），没有人能照着做、接着用。③　不可再看、可再发生：交给一个能接着做、接着用的人，不留任何记录。④ 皆无。

各家的预测，在做法型（D）与关系网型（E）的物件上：

- 记忆保存说：② ≈ ① 降；③ ≈ ④ 不降。
- 归零结算律：③ ≈ ① 降；② ≈ ④ 不降。
- **证伪：② 显著优于 ③（② 的降幅更大），本章败。**

在回忆型 S 上，所缠的就是「被想起」，再看即再发生，②不可能与③分开（③在这一型上没有定义）。所以回忆型 S 上的预测是 ② ≈ ① 降，与记忆保存说一致，这一

格不裁决；它的作用是对照：D、E 型上自存照片的效应应显著小于 S 型上的效应。若 D、E 上自存照片与 S 上同样大，本章败。

一 物件、编码与操作定义

物件，为什么不用被试自己的旧物。自己留了五年以上的旧物，署名早已存档成土，「第一轮」早已过去，动署名而停不动，既可能是「署名在账后」，也可能是「土没动」，分不开。所以用新获得的物件：来自社区项目，实际的捐赠者（知情同意）捐出的旧搪瓷杯一类小物，每件附捐赠者亲口讲的来历。参与者受赠一件，要把它放进弃置箱，箱子在隔壁房间，二十四小时内可取回，物件不会被销毁。「第一轮」有操作定义：**获得不足二十四小时，此前无任何接触。**排除近十二个月内经历亲人去世的人，所有人知情可退出，不用任何虚假反馈。

型。由两位编码员只依据捐赠者的叙述，在干预之前独立判定。叙述的重心落在形态、痕迹、被想起上，记回忆型 S；落在一种做法、一道工序、怎样用上，记 D；落在它连着哪些人、哪个地方、哪个群体的日子上，记 E。一致性（科恩 κ）低于 0.7 的物件、重心混杂的物件，一律剔除；剔除比例事先登记，不超过两成，并报告剔除前后的物件分布，超过两成这一型记为无信息。型定下后，干预之后不得再改。

可再发生处，按型配。S 型：自存即可（看上文）。D 型：把做法教给一位当场学会并重做出来的人，由现场核对员核对（重做出来才算，不存影像）。E 型：把物件连同它的关系迁入一个新的群体或地方，比如送进社区茶角，由接收的人签收并说出它在那里将怎样被用。凡 ③ 与 ① 以外的组，接收者都没有接手。

记录。详尽记录：参与者自己拍照、写满两页、讲给录音机，加密，由本人持有，研究者不留，也没有他人能照着做（② 的本人私录）。另设第三方可复述的记录：同一份讲述，由一位志愿者听过并写成文字，复述测验过八成，但志愿者不做、不用（② 的第三方变体）。

观测量。停：从物件被拿起、朝箱口送出时算起，手进入箱口三十厘米以内，速度低于每秒五厘米，持续一秒以上，记作一次停，记有无和时长。回手，二十四小时内取回率。编码者看录像，不知分组。

二 研究一：归属 × 可再发生处（与禀赋效应对撞）

对象。D、E 型物件，各半。

因素 A，归属。「送给你了，归你」对「借你一用，是项目方的」。两个水平下物件的去向一致：放进弃置箱，项目方事先同意处置，二十四小时后同样处理。

因素 B，可再发生处。型配的 ③（接手，不留记录），对 ④（无）。

操作检查。一，归属组的署名读数应高于借用组，差距不到 0.5 个标准差，记作无信息。署名读数用三句七级评分取平均：「它是我这个人的一部分」「它说明我是谁」「扔了它就不是我了」。二，**估价**：用一个有激励的方式问「你最低愿意以多少卖

回」，归属组应高于借用组。这是为了确认禀赋效应在本实验里确实出现了；价上没有归属效应，归属操作就没起作用，记作无信息。

各家的预测。禀赋效应（最强版本）：归属抬高估价，也抬高停；可再发生处这一格，它没有预测。本章：归属抬高估价和署名读数，不抬停（偏效应小于 B 效应的一半）；B 降停 0.4 个标准差以上。

结局，事先写定的九格（记归属对停的效应为 O，B 对停的效应为 C，单位是标准差）。

	O < 0.2	0.2 ⩽ O < 0.4	O ⩾ 0.4
C ⩾ 0.4	本章胜	C ⩾ 2O 则只收窄，否则败	败：禀赋效应在停上也成立
0.2 ⩽ C < 0.4	无结论，加样本重做一次	败	败
C < 0.2	败：可再发生处无效	败	败

一次执行大概是什么样

为了让设计别人拿去就能跑，把一次执行的流程写出来。参与者到场，签知情同意，先填一页基线问卷（与物件无关的几道题，用来估计人层差异）。随后受赠一件物件，听捐赠者的来历录音，时长固定为两分钟，所有组相同。随后量署名读数、记忆保全读数、估价。然后随机进入某一组的操作，每一组的操作时长固定为十分钟，接手组的接收者已事先培训并在现场。操作结束，参与者被请去把物件放进隔壁房间的弃置箱，走廊里有一台不显眼的相机，事先告知。录像交由不知分组的编码员打分。二十四小时后回访，记取回率。整个过程不使用欺骗，除了「编码员不知分组」这一项是对编码员的盲，不是对参与者的瞒。

接收者的培训，是这个设计里最容易出岔的一环：接收者必须确实会，也必须不留记录。培训时要求接收者当场把做法做出来一遍，现场核对员打勾；培训后接收者交出手机和笔，不写不拍。若接收者事后回家把做法写成了笔记，这一格就被污染了，所以回访时要问，问到了就记为无效，不删数据，另算。

研究二：四组双分离，与记忆保存说切开

归属固定为「归你」。物件按型分三类，每一型内按下面分组，每人只做一组。D、E 型各七组，S 型四组：

组	做什么	D、E 型上本章的预测	D、E 型上记忆保存说的预测	S 型
④ 对照	读一段与物件无关的中性文字	基线	基线	基线
② 只记录	本人私录加照片文字；另设第三方变体	不降（±0.2）	降	降
③ 只接手	型配接手，不留任何记录	降（≥0.4，回手率差 15 个百分点以上）	不降	不适用
① 记录加接手	二者合并	降	降	降
只听不接	一位志愿者听完同一份讲述，复述过八成，不做、不用、不接着做	不降（有人在场不等于有人走一遍）	降（第三方变体）	不适用
错配	D 物件做 E 式迁入，E 物件做 D 式教做法	不降	降（记忆保住了）	不适用
只订计划	写下「什么时候、怎样把它的来历录下来」，不执行	不降	降（马西坎波）	不降

「降」指相对 ④ 的停顿时长差 0.4 个标准差以上；「不降」指落在 ±0.2 个标准差的等价区间内，用等价性检验，不是「没检出差别」。

两家分歧的格子：D、E 型上的 ② 对 ③、只听不接、错配、订计划；S 型与 D、E 型上 ② 的效应差。其余格子两家预测相同，不用来裁决。

操作检查。记忆保全读数（「就算东西没了，它的来历也丢不了」）应是 ①② 高于 ③④，这是故意的：③ 不留记录，记忆保存说因此预测 ③ 不降；若 ③ 的记忆保全读数其实不低，说明接手者也让人觉得记忆保住了，记忆保存说可以借此救回 ③，这一格要作协变量调整，调整后仍成立才算数。另设一个次要观测：匹配了停之后，干预后的署名里「扔了它就不是我了」一项，③ 应低于 ②（贝姆 的预测是相等）。

研究三：阶跃还是平滑

只用 D 型物件。接手者人数设为 0、1、2、4 四个水平，每个水平下不留记录，另设一个对照：同一个接手者，教学时长三分钟对十五分钟。

强度论预测停随人数平滑递减，一到四的增量不小于零到一的一半。本章预测：零到一阶跃下降，达 0.4 个标准差以上；一到四的增量落在 ±0.2 个标准差之内；三分钟与十五分钟无差别。

一个不必等实验的二次分析

温特里奇等（2017）的数据若能拿到，本章的主张里有一块可以先在现成数据上试：把他们研究里的物件，按本章的规则由盲编码员判成回忆型 S、D、E，看自存照片的效应在三型之间是否有差别。预测是回忆型最大，D、E 明显小。若他们的物件几乎都是回忆型，这个分析得不到信息，那也是一个结果：说明现成文献回答不了这个问题，只能做研究二。这个二次分析需要作者提供数据，本章不假装已经拿到。

样本量与可行性

以两两比较、标准化差 0.4、双侧显著性水平 0.01、检验力 0.8 估算，每格约 150 人。研究二共十八格，量很大，可分站点分期做，先做 D、E 两型的 ④②③① 八格并登记。复制者按自己的条件重算。

三条独立的证伪路径，外加一条给第二轮

任何一条出现，本章的核心命题（停跟着可再发生处走，不跟着署名走；署名在账之后）就败了。

路径一：研究一、二、三。败条如下，每条在动手之前登记。

一，研究一落在上面九格的任何一个「败」格。二，研究二里，D、E 型上 ② 的降幅显著大于 ③（**② 显著优于 ③**），或者 ② ≈ ① 且 ③ ≈ ④。三，研究二里，D、E 型上自存的效应与 S 型上同样大。四，研究二里，错配组、只订计划组或只听不接组降到 0.4 个标准差以上，且与 ③ 无差别。五，研究三里，一到四的增量不小于零到一的一半。

只收窄不算败的情形，只有一种：研究一里 $0.2 \leqslant O < 0.4$ 且 $C \geqslant 2O$。这个比数现在就写下，免得事后挪。

无信息的情形，只有一种：操作检查没过。操作检查都过了而 ③ 与 ④ 无差别，不是无信息，是可再发生处没有用，本章败。

路径二：时序，不经语言，逐试次可比。用话量「我」不行：话本来晚于手，用话量「我」几乎必然支持本章，测的是说话的延迟，不是「我」到场的先后。改量两样不经语言的东西。

一，手：每个试次都用动作捕捉连续记录手速，得到该试次的 t(停)，包括有探测的试次。

二，自我激活：每个试次在起手后随机的某一时刻 τ（均匀分布于 0.2 到 1.4 秒之间），闪现一百毫秒的探测图像：参与者自己的面孔，或匹配的陌生人面孔，随后掩蔽；同时记录头皮脑电，取自我面孔相对陌生面孔的晚期正成分增量，叫自我激活指数。

这个设计的要点是：探测试次同时有 t(停)，所以每个试次可以算 Δ = τ − t(停)，事后按 Δ 分箱：≤ −300 毫秒，−300 到 −150，−150 到 0，0 到 +150，+150 到 +450。

本章预测：有停的试次里，Δ ≤ −150 的两个箱子，自我面孔的增量落在 ±0.2 个标准差的等价区间内；Δ > 0 的箱子里增量出现。败条：Δ ≤ −150 的箱子里增量的标准化效应 ⩾ 0.3，且不小于 Δ > 0 箱子的一半。

同时要做一个检查：有探测与无探测试次里，停的发生率差应在五个百分点内，否则探测本身引起了停，这一条路径记为无信息。

为什么用脑电而不用瞳孔？瞳孔对闪现的反应慢，潜伏期长，分辨不了一百五十毫秒的先后；脑电的晚期正成分对自我面孔的增大，是已有不少研究使用的指标，时间分辨率合用，可是它的效度也有限，下一段会说。若复制者没有脑电设备，可以用更粗的做法：只比较「停之前」和「停之后」两个箱子，不分细箱，换来的是更低的分辨率，败条的阈值要相应放宽，换之前登记。

这条路径的局限要说在前头。它只检验「顺序没有颠倒」，不能检验「署名缺席」：零信号可能是没有自我激活，也可能是指标不灵敏，所以本版不再把「全程不超出基线」当作支持。自我面孔测的是自我相关的加工，不等于「我」这个人称本身，复制者可换别的非言语自我指标，换之前登记。

路径三：人、物，与人和物交互。每位参与者依次获得并处置六件物件，按盲计数的可再发生处数从一到五分层。物件的选取要说清：物件进入设计之前，由盲计数员数好可再发生处数，不让参与者的反应参与分层；六件物件的处置次序随机，防止顺序带来的疲劳。用交叉随机效应模型，把停顿时长的方差分到人、物件，以及人和物件的交互三层。交互层是最强的主体论形态：一个带着某种倾向的人，面对某种物件才停。三种互斥的结果，事先登记：

一，人层方差大于物层：倾向论占上风，本章败。二，交互层方差大于物层，且在模型里加入可再发生处数以后，交互层方差的降幅不到一半：交互论占上风，本章败。三，物层不小于人层，且加入可再发生处数以后交互层降幅达一半以上：本章胜。

一条给第二轮：土在推，是不是也走同一条律。旧物（留了五年以上）上，署名早已存档。登记一个可败的预测：在相隔四周以上的两次测量里，前一次的署名读数，对后一次停的偏效应，只在可再发生处为零的旧物上显著，在可再发生处不为零的旧物上落在等价区间内。败条：两类旧物上署名的偏效应同样大（标准化系数差小于 0.1，且都

达 0.2 以上）。这时「土在推」不走归零律，署名在第二轮起是另一个发动者，本章的核心命题只管第一轮，而第二轮另立。本章不假装这条路径已经完成，只把它的败条写下来，第八章接着做。

一 五个会被问到的问题

问一：署名读数的升降，本身不就是「我」在动吗？动的是署名，本章承认，也正是要这样动。本章反对的不是署名存在，反对的是署名是发令者。若署名是发令者，研究一里动它，停应该跟着动。若署名只是账后落款，第一轮里停不跟着动。这是同一个设计里的两种预测。

问二：讲述改变了人对物的感情，署名读数怎么会不变？这恰恰是要量的东西。研究一里 A 因素的署名读数在 B 两水平间若有差异，按协变量处理，本章预测它在干预前后不降，这个预测可能是错的。

问三：十分钟的接手，是不是把迁载说得太轻了？它不算完整的迁载，是最小的一种，第六章讲更完整的几种。设计只取最小的，是为了看清「动可再发生处」有没有效应，不是说一次接手就能解决一切舍不得。

问四：「可再发生处」会不会只是「记忆」换了个名字？不会，两者可以在设计里拆开，这正是四组双分离的用处。一份记录在，是记忆保住了；一个人会做，是做法还活着。第一种可以没有第二种（日记写满而无人能做），第二种也可以没有第一种（徒弟没读过一个字）。若两者在每一个实验里都同进同退，才该怀疑是同一个东西。本章的设计，就是为了让它们不同进同退。

问五：接手者的在场，会不会让参与者觉得「有人替我记着」，于是松的是记忆保全，不是可再发生？这是接手组最大的混淆，所以研究二要量记忆保全读数，并把它当协变量。更强的办法是加一个「听而不接」臂，已列入研究二：接手者只在场听、复述，不做不用。若这一臂不降而接手臂降，记忆保全与「有人在场」都不能独占解释。

一 这些设计管不到的地方

本章最弱处。一，本章没有任何数据，上面全是预注册设计。二，主体我解释还有一个评价论版本（我判断它会延续，所以松），它在本章多数格上与本章预测相同；本章尚未设计出专门把二者分开的实验，例如让「自陈的延续判断」与实有的处数分开动。这是本章标题命题目前最没有守住的地方。三，「我是最后一处可再发生处的名字」带有定义的性质，独立可败的部分只有署名读数那一项次要观测。

第一，实验室里的一只箱子，不等于周日晚上的垃圾袋。弃置的是刚到手的小东西，二十四小时内可取回，其中的轻重，跟日子里不一样。

第二，署名读数和记忆保全读数是自述，用署名量署名会有偏差，所以只当操作检查，主要结果是录像里能看见的手。

第三，新获得的物件上，舍不得比旧物弱，用更大的样本去补。旧物上第二轮以后的推力，只有上面那一条可败的口子，不是已经解决了。

第四，法兰克福、威廉斯　的理论原本不是为这样的小物件写的。实验里没有动他们的理论，只动了从他们理论里能推出来的那一格预测。

◆ 九、放回日子里，推到普遍

– 回到周日晚上

水龙头还开着，缸还悬在袋口上方。这一章的全部话，落到这个晚上，其实只剩一个很小的动作：别追问「我为什么停」。

这个问题听上去最自然，可是它是在补签。手已经停了，账已经结了，「我为什么」是在账单的末尾再找一个写字的人。找不到，会越找越急；找到了，多半是顺手抓来的一个，「想起我妈了」「我就是念旧」，抓来就写，写上去就存档。

换一种问法，问账里有什么。下面三步，明天晚上就能试：

一，让手停着，不催它。停是一次正在发生的结算，催它，等于在账上再加一笔。

二，数一数缸身上挂着几样东西：一个早晨，一句话，手握上去的分量，一个人的声音，一段只有它记得的光景。数到三四样就够了。

三，看这几样东西，除了这只缸，还有没有别处可以**再发生**。留意这里有两种搬法：一种是拍一张照、写两行字，只是可再看；一种是让别的手接着做、别的杯子接着用，是可再发生。挑其中一样，先搬出去。搬完，再看手。

一次的结果不是检验，只是留一笔。把每次搬了什么、是再看还是再发生、手松没松记下来，攒上几次。本章的预测是：让别人接着做、接着用的那几次，松的次数明显多于只拍照、只写字的那几次（回忆型的物件除外，照片对它们也管用）。若攒下来的账相反，那是这一章在你自己的日子里败了，也请记下。本书不怕被一只缸证伪，怕的是没有人去试。

要补一句：若停住的是刚刚离世的亲人留下的东西，日子已经过不下去，这时候请找医生或心理咨询师，不要一个人扛。

这一步里最容易走歪的地方，是把「搬出去」做成了「存起来」。拍一张照、录一段话，做完了，心里有一种踏实，像是办完了一件事。这种踏实是署名的踏实：账单上多了一行「已留存」。手松没松，只记下来，不用来倒推这只缸是哪一型；型要在搬之前，照缸身上挂着的东西先判：主要是被想起的，记回忆型；有一套做法、一张网的，记 D、E。没松也不必失望，那多半是缸身上还有没人接着走的做法或网。

– 邹岚的那个晚上（设想）

下面是一个虚构的晚上。邹岚四十三岁，做会计，不承担任何证据，只是把前面的话走一遍，其中的反应都是作者设想的。

她也有一只这样的缸。那天晚上收拾厨房，手停在袋口上方，电话那头的妹妹听见她这边没了声，说：「你又怎么了？不就是个缸吗，你就是太念旧了。」这句话她听过很多次，一直接着。这一回，那句话来了，没有被接住。

缸身上挂着的东西一样一样数出来：母亲每天清早在窗边用它量米，缸里侧有一道浅划痕，是一杯米的高度；铁勺碰着缸壁的那一声；口沿缺口正好卡在虎口的位置。第一样只有她记得，妹妹那几年不在家。

她把那道划痕拍下来，写了两行字。可是手还是停着。接着是一通电话，打给隔壁刚搬来的邻居，问她愿不愿意每天早上拿它量米。邻居说好。缸送过去，手慢了半拍，过去了。

这个晚上只是一个读法，不是证据。它指出两处：话没有先于手；手松动之前，不是照片先到，是量米这个动作有了别的手。缸的型是在搬之前按缸身上挂的东西判的（做法与网为主，记 D、E）；若换成一只主要靠被想起的缸，只拍照也许就够，本章也认，但型不能在手松之后倒推。

一 旁边的人能说什么

手停在半空时，旁边常常有人。他们的话直接落进账里：要么多添一笔署名，要么帮着缸身上的东西找去处。平常最顺口的几句，也最容易添错账：「不就是个缸吗」，是对着署名说的；「你就是太念旧了」，是代签；「想开点」，是请署名去做一件它做不了的事。可以先试的几句：「它是怎么来的？」「这只缸，除了你，还有谁会做、会用？」「要不先放着，找个人接着用？」这几句不保证谁的手一定会松，好处只有一个：句子里没有把停写成某个人的毛病。

二 推到别处：次序还是这个次序

显影次序不是缸的专利。按本书的读法，九格里每一格的停，都可以拿它去查；是不是每一格都如此，待验。取两格来看。

第一格：二十年的备课本。新学期要换新教案，一位老师打开旧教案，手停在删除键上。第一帧，是那一页：纸边起了毛，第三段旁边有一行铅笔批注，是某年某班某个孩子问过的问题。第二帧，是「删」在进行，光标拖到一半。第三帧才有一句话：「教了二十年了……」。这是理念界 D 格，走法改不改。那一页上缠着的东西，只落在这一页上，新教案里没有位置。要松，不靠把这一页扫描存档（那是再看），靠让一位年轻老师接着用这道题上课（那是再发生）。

第二格：十年的微信群。有一天要退出，手指悬在退出键上。群本身是一片场子，是第三位的东西，所以「我」到得很快，几乎和群同时到，看上去像先在。本书的读法是：不是我先在，是场子先排开，场子本来就带着位置。这个读法，待验。

一 回到那只缸

回到最开始的那个问题：半秒里，谁先到场？

缸先到。扔，在途中。「我」是最后到的，而且有时不到。

这不是说「我」不重要。「我」是账的签名，是日子里一起商量、互相体谅、互相托付的凭证。它是最后一处可再发生处的名字：缸还在，手还在，这一处就叫「我」；别处有了，这个名字就卸了任。把它放回结果的位置，旧解释说不出话的事，大多变得说得出话了；人也就多了一条出路：不去对着署名使劲，只管给缸身上的东西找一个可再发生的去处。

带 走 的 话

手停了，先看缸，不看我。

「我舍不得」是账结完之后落的款，不是下令让手停的那一个。

「我」是最后一处可再发生处的名字：别处还能再走一遍的时候，这个名字就松了。

再看，不等于再发生。日记写得再细，没人会做，那碗汤还是停在那里。

署名可以补，可以错，可以被别人代签，落了就要小心别让它存成档案。

小　账

这一章关上了哪扇门，又开了哪扇门？关上了「先有我，后有停」，打开了「先有缸，再有扔，后有我」，并且给了「我」一个出处：最后一处可再发生处的名字。

这本书的病，会不会又犯在这里？自查：这一章里，有没有哪一句话，让一个先在的人坐回了发动者的位子？若有，重写。

想 一 想

一，下一次手停在半空，先别问「为什么」，只数一数：缸身上挂着几样东西？其中有几样，除了这只缸，别处还能再走一遍？

二，有没有一句别人替你签下的名，比如「你就是这样的人」，后来被你收进了档案？它推过你几次？

三，你手里有没有一样东西，记录得很细，却没有人会做、会用？把它交给一个人接着用，手会怎样？写下来，一周后回头看。

四，如果这一章是错的，你在自己的日子里最先会看到什么？

◆

08

第8章

舍不得与变化动力：回写窗与锁死

> **这一章的问题**
>
> 为什么舍不得会影响 SDE 的变化动力?

◆ 一、先放着

– 还是那只缸，只往后看三个月

第一章里，手停在垃圾袋上方，停了几秒。这一章不看那几秒，看那几秒之后的日子。

那只磕掉瓷的搪瓷缸还在手里的时候，厨房里有人说了一句：

「先放着吧。」

于是缸没有进垃圾袋。它上了碗柜顶，靠着墙，旁边是一只装过月饼的铁盒。垃圾袋系了口，厨房收拾完了，一切如常。

「先放着」是一句太常见的话，常见到没有人觉得它是一次结算。可它是。它把一次本来要结算的事，改写成了「往后再说」。往后到底多后，这句话没有说。

下面是两户人家的三个月。两户都是设想出来的，没有哪一户是实有其事，设想只为了让你看清一样东西。我们叫它们东户和西户，两户的缸一模一样，白底蓝边，口沿磕掉一块瓷，露出底下发黑的铁。

东户。一个月后，又一次大扫除。手又伸向碗柜顶，又停了。停得和上一次差不多久，手悬在缸的上方，指尖离缸沿两三寸。

这回屋里另一个人说了一句话：「这缸是你爷爷在矿上领的，那年一人一只。」

话一出口，事情就岔开了。孩子问矿上是什么样的，爷爷在矿上干什么，缸为什么磕掉了一块。那天晚上饭桌上讲了半个钟头，里面有两个细节是屋里谁也没听过的：缸是怎么磕掉的，缸底刻的那几个数是什么意思。孩子拿手机拍了缸底的数字，存进一个叫「爷爷」的文件夹。

三个月后，缸在书桌上，插着几支笔。也可能进了垃圾袋，这一章不管它最后进没进。要看的是这三个月里发生了什么：每一次手停下来，就有一点新东西落到别处。

西户。一个月后，又一次大扫除。手又伸向碗柜顶，又停了。这回缸被挪到了阳台，放进一只纸箱，箱子推到最里面。路过的人顺口交代了一句：「那个别动。」

那天碗柜顶上本来要收的一排东西，也没收成。一动那个位置，就要经过缸原来站的地方。

再过一个月，年底，手伸到阳台的箱边，停了。这一次没有人说话。手收回来，人回了屋。

屋里偶尔也有人提起这只缸。每次提起，说的是同一句：「这缸可是用了二十年的。」一个字不差，连停顿都一样。

一年后，阳台的纸箱里，多了几样别的「先放着」。

一 同样是停，停的不是一回事

东户和西户，前三个月里手都停了不止一次。如果有人拿秒表站在旁边，两家停顿的时间可能差不多。

可是你一看就知道，这是两种停。

东户的停，每停一次，就有东西从缸那里流出去：一句话，一晚上的讲述，一张照片，一个新用处。西户的停，每停一次，停的只是停：缸被挪远了一点，周围被牵连搁置的东西多了一点，那句一字不差的话又说了一遍。

这一章要回答的，就是这两种停怎样分辨，以及分辨之后会怎样。

九问里的第八问，问的是舍不得为什么会影响 SDE 的变化动力。把它拆成三个能回答的小问：

一，手停着的时候，那股要改的劲去了哪里？它没有变成改，也没有凭空不见。

二，停多久、停成什么样，算是给回写留出了时间，是保护？停到什么程度，保护变成了锁死？

三，出现什么读数，就可以说窗已经关上了？这个读数必须别人拿去也能记，不能靠「看上去像」。

本章的命题先摆在桌上：

悬停是 123 原理的闸。矛盾的张力在闸前既不结算，也不消散，而是被攒着。短期的悬停给回写留出时间，是保护；长期的悬停，把变化动力锁死。

下面一节一节来。先说什么叫「闸」。

◆ 二、悬停是闸

– 变化的动力，从哪里来

SDE 讲变化，用的是同一个引擎：123 原理。用大白话说，三步。

第一步，两股东西顶上了。一边是走法（差异序列，记作 D，就是事情要怎么走、往哪走），一边是土（特征纠缠，记作 E，就是一件事缠着的人、物、旧事，连成的那一整张网）。走法和土对不上，顶住了，这就是张力。

第二步，张力推着显露出来的样子（显露，记作 S，就是眼前这只缸、这间屋、这个习惯的模样）去改。

第三步，样子一改，新样子反过来回写：重新摆好走法，重新理顺土。然后新一轮的顶撞开始。

这里有三句要记牢。

矛盾是引擎，不是故障。顶着，本来就是变化的燃料。

样子是矛盾的结算点，不是起点。不是先有一个样子，再被谁拿来改；是顶撞到了某个地步，样子被顶得换了一个模样。

回写是最容易漏掉的一步。样子换了，如果新样子没有落回走法和土里，这一圈就没有走完。

所以，「变化的动力」在 SDE 里不是谁身上带着的一股劲，不是意志，也不是决心。它说的是：张力顺着一、二、三这条路，通过的有多顺、有多快。

— 闸卡在哪里

舍不得是什么？前面几章已经说了：这条路走到第二步和第三步之间，卡住了。

矛盾已经发生，第三维被推到了「改」的位置，结算出来的却是一个「停」。手悬在半空，正是这个样子。

拿水渠打个比方。上游的水不会因为下游的闸放下了，就不来了。山上的雨照下，渠里的水位只会一点点往上涨。闸前的水看起来平静，其实是一池攒着的力。

这个比方有一处要小心：水渠里的水是同一种东西，闸前闸后一样。SDE 的张力不是这样。它分三种劲，后面一节专讲。这里只取这一点：**闸一放下，上游不停。**

舍不得也一样。缸在碗柜顶上一动不动，可是屋里的日子照走：孩子长高了，厨房换了炉灶，当年一起领缸的人又少了一个。土在变，走法没有一步新的推进。土变了，对不上的地方只会更多。

— 不结算，也不消散

一般人对「停着的东西」有两个期待。

第一个期待：总要结算的。迟早改了，事就了了。

第二个期待：时间会冲淡的。放着放着，也就淡了，没什么了。

悬停偏偏落在这两个期待之间。

不结算，是说闸没开，第三步没有发生。手停了，缸没动，样子没改。

不消散，是说张力没有因为日子过去就自己变小。这一条很容易被当成一句断言，所以先把话说清楚：它是本章的一个命题，下面有专门的检验（第六节的第四条证伪）。如果日子一长，张力自己变小了，这个命题就错了。

这里要分清「淡」和「消散」。

有一种淡确实有：缸边的灰厚了，人不再天天想它，话题里再也没有它。这种淡，淡的是**露出来的东西**。闸前攒着的劲，不一定跟着变小。按本章的读法，它多半是被挪到了看不见的地方，一碰就响。

那一碰，怎么个响法？这个留到后面当读数用。

— 攒着，不是压抑

听到「张力被攒着」，很多人会想到压抑：有什么东西被按在下面，迟早要冒出来。

两者不是一回事。

压抑的说法里，有一个按的人和一个被按的东西，按的力量来自一个心里的什么地方。本章的攒着，没有谁在按。闸前的张力，不是被谁压住，是第三步还没发生，结算的口子没开，劲就在势能里停着。没有按的人，也就没有「放松一点就好」这回事。

这个区别有一个实在的后果：压抑的说法，把办法指向按的人，让他别再按；攒着的说法，把办法指向出路，给劲找一个去处。前一种办法，在西户用不上，因为屋里没有谁在按那只缸。

— 可再看，不等于可再发生

先把一个区分放到桌上。本章后面的东西，都是从它里面长出来的。

东户的孩子拍了缸底的数字，存进「爷爷」文件夹。过两年，谁想看，点开就看得见。这样的地方，叫**可再看处**：那束纠缠能被看见、被想起、被描述的地方。照片、日记、录音、展柜，都是。

可再看，不是**可再发生处**。可再发生处指的是：没有这只缸，也没有这一次停的现场，那束纠缠原来缠着的那一维，还能在别处再走一遍。对着 SDE 的三维，有

三种走法：样子再成一次形（另一只缸被同样地用起来）；做法再走一遍（另一个人照着那套做法做出来）；网再织一次（那张网在新屋、新人中间重新连上）。

这一对词接续泰勒、康纳顿等前人（见第一章）。本书多出来的，是把它用到「停」上：停在归零处结算，从零到一是阶跃，再发生要与所缠的那一维配型。

拿日子里的一件小事把两个处分开。

家里有一本二十年的手写账本，每晚一页。有人把记账的办法写成十页说明，写得极细，收进抽屉，没有谁照着做过。这十页，可再看，不可再发生。哪天要换记账软件，手伸向手机，照样停。

另一边，一位侄女从没翻过那十页，只在桌边跟着记了三个月，一个字的记录也没留。这是不可再看，可再发生。账本哪天不在了，这套记法还在她手里走着。换软件那天，前一位的手停着，后一位的手是松的。

这是两件设想的小事摆在一起，不是做过的检验。它们只管让你看见：两个处可以分开。

本章押的那一条律，就架在这个分开上：

当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三维结算成停。

悬停不是因为东西重，是因为改的这一下是一次归零：缸进了袋子，这束纠缠在世上能再走一遍的地方，一处也不剩。反过来，只要改之前已经有另一处能再走一遍，改就不是归零，是转移，手落得下去。

有一格要先交代，免得后面被当成漏洞。有的物件，所缠的那一维本身就是「被想起」，比如一只只在回忆里才有用处的缸。在这一格里，再看就是再发生：照片让「被想起」这件事在缸之外又走了一遍，可再发生处由零变一。所以自己存的照片在这一格有用，那正是这条律在这一格的读数，不是它的反例（第五节会拿温特里奇等人的结果来对）。要如实说：这一口径是在正面对上温特里奇等人（2017）的结果之后补进来的，属事后修正，不能算事先的预测。它自己的检验，是事先登记的另一条预测：自存照片的松开效应在做法型、网型上应当明显变弱（第六节第七条证伪）。

所缠的若是做法或网，再看不等于再发生，照片就不顶用。

本章讲的几样东西，因此不再并列，而是从这一条律顺着推下来：

一，**进账停与空转停**：每次停新增一处可再发生处，叫进账停；没有新增，叫空转停。二，**回写窗与锁死**：窗开着，是每一轮都有新增；锁死，是一轮又一轮，可再发生处始终是零。分界不在停了多久，在增量是不是零。三，**阶跃**：从零到一，是从「改＝归零」变成「改＝转移」，是质变；从一到二，只是加量。四，**型配**：再发生必须再走的是同一维，照片能让样子再成形，却不能让做法再走一遍，也不能让网再织一次。五，**第三方**：只给自己存的私录，再发生的现场仍是同一个现场，可再发生处没有从零变成一（在被想起一格除外）。

下面一节一节兑现。

一 最近的邻居：紧张系统、未竟任务、订计划

「不结算也不消散，被攒着」这句话，心理学里有一个老相识。不先把它请上场，本章就是在挑弱对手。

先把他们说到最强。勒温（Kurt Lewin）的场论里有「紧张系统」的说法：一个没有达成的意图，会在系统里留下紧张，紧张推着活动朝目标去，目标达成，紧张才释放〔参 58〕。他的学生蔡格尼克（Bluma Zeigarnik）1927 年在《心理学研究》（Psychologische Forschung）上的工作，是这个说法最出名的一次测量：被打断的任务，比做完了的任务记得更牢〔参 103〕。这个记忆效应后来的重复并不顺利，2025 年的一项元分析没有找到未完成任务的记忆优势〔参 34〕；本章用的是紧张系统这个想法，不押这一项记忆结果。

再往后，马西坎波与鲍迈斯特（Masicampo & Baumeister，2011，《人格与社会心理学杂志》）把问题推到了今天：没完成的目标会让不相干的作业里冒出侵扰的念头，目标相关的词更容易被提取，字谜也做得更差；让参加者对这个目标订下具体的计划，这些影响就消失了，不必真去做。他们还发现，影响的消除不靠情绪的变化〔参 61〕。

这一线的说法很强。它至少已经说准了三件事：张力不会因为日子过去自己散掉；张力可以只是认知上的占用，不必是情绪；释放它的办法可以很便宜，订个计

划就够。西户那句一字不差的「这缸可是用了二十年的」，在这个框架里就是侵扰的回声。

认下同构。本章前半（闸、攒着、不消散）与勒温的紧张系统同形，这一点不绕。如果只有这一半，本章就是勒温加一张记录单。

分歧在三处，每一处都从上一节那条律推出一个不同的预测。

第一处，释放靠什么。勒温一线：目标达成，张力释放。马西坎波与鲍迈斯特：计划订成，占用解除。本章：释放靠新增一处可再发生处。完成而没有新增，欠；订计划只增加可再看（白纸黑字，一眼看见）和可预期（知道哪天、给谁），不增加可再发生。

设想一件小事。碗柜上贴一张纸条：「周六送回收站」。本章押（待验）：不请自来的念头会少，纸条替它看着，这一半他们说得对；可是手伸向缸，仍会停。周六缸一进去，世上再没有哪里能让它的来历再走一遍，纸条只是把这个归零写得更清楚。所以订计划的人，侵扰日志降，一碰就响不降，护持动作不降。这是他们的机制推不出来的一格；据他们的机制可推（他们没有测过这些读数），目标既已安排好，各项读数应一起降。

三个能分开的对子。其一，缸当场处置掉，任务完成：据勒温一线的机制可推（他们没有测补救行为），张力释放，事后找回、复买、反复提起的补救行为应当少；按本章，完成而没有新增是归零，补救行为反而多。勒温一线可以回答：被打断的真意图是保住来历，扔了并没有完成它；若如此，两家预测相同，这一对只在参加者自述任务就是「处理掉」时才拿来裁决。其二，处置计划写得清清楚楚，只在自己手里：侵扰降，读数不降。其三，计划交了出去，有第三方确实接了一步：本章预测读数才降；他们的机制预测它与上一种没有差别。

第二处，张力的来历。勒温的紧张来自一个想要达成的意图。悬停可以发生在意图早已定下、去路早已清楚的地方：老屋合同签了，搬家公司约好了，手伸向柜子照样停。如果意图明确、去路明确的参加者，读数明显低于去路含糊的参加者，勒温一线占上风；两者读数一样高，说明张力的来历不在意图里，在可再发生处只剩一处。

第三处，这一线推不出来的三条，就是上一节列的三、四、五：阶跃、型配、第三方。它们都不是另外押的，是同一条律的推论，放在第六节的设计里。三条里只要有一条输了，这条律就少了一块证据。

– 为什么影响的是动力

闸放下，伤的为什么是「变化动力」，而不是「这只缸」？

因为变化动力是整条路的通量，闸挡住的不只是一只缸。具体说，有三处受影响。

本处。这一束纠缠的 123 不转了。样子不改，就没有回写，没有回写，走法和土原地不动，下一轮顶撞就没法从新的起点开始。

邻处。SDE 有一个说法叫 123 全息：123 不只在最大的一层转，每一个三元组里面它都会重新转一遍。缸在厨房里，厨房是一圈，厨房外面的家是更大的一圈。缸那里的闸不开，相邻那几圈要拿缸的新样子当输入，输入迟迟不来，它们也跟着等。设想中西户碗柜顶上那排没收成的东西，若本章说得对，就是邻处在等。

这一条是由 123 全息推出来的，是本书的说法，标「待验」。后面的预注册设计里，有一项专门记录邻处被牵连搁置了多少。

整圈。一处的闸卡得久了，别处的 123 开始绕开它。绕开的动作一个一个出现：不碰碗柜顶，交代一句「那个别动」，要收的东西先放别处。绕开不是解决，是把变化的路改窄了。

所以舍不得影响的是**全家这一片地的变化通量**。一只缸只是闸门所在的那个点。

到这里，命题的前半句有了意思：悬停是闸，上游不停，闸前攒着。后半句还欠着两个交代：攒在哪里，怎样放出来。下一节用 E3 能量三态来讲。

◆ 三、E3 三态：张力攒在哪里，怎样放出来

– 先把三个字弄懂

E3 是特征纠缠带着的三种劲，叫内能、动能、势能。

先打个招呼：这三个名字借了物理学的字，意思却不是物理学的。它们是 SDE 给一束纠缠的「价值三态」起的名字，不能拿热力学公式去算。

三态	SDE 里的另一个名字	大白话	在缸上能看见什么
内能	真	把一束纠缠如实守在那儿的劲	为了让它保持原样而额外做的动作
动能	善	一束纠缠引出另一束的劲	它周围，有没有新的事被它引出来
势能	美	纠缠之间要聚成一个整体的牵引，将而未	一碰它，反应有多大

逐个说。

内能，是守的劲。一只缸如实地在那儿，是搪瓷的、磕过的、用了二十年的，这个「如实」不是白来的，要有劲去守。厨房里没有谁特意守它，是因为它一直在用，用本身就在守。守的劲平时看不见，一旦它不再被用，还要保持原样，守就变成了额外的活。

动能，是引出别的事的劲。缸盛过一碗热茶，茶引来一次闲聊；缸磕掉的那一块，引来一个老故事。一束纠缠把另一束点着，点着的再去点别的，这就是动能。SDE 把它叫作「善」，意思是：善的本来面目是激发、成全、让好的东西发生。

势能，是要聚成一的牵引。厨房是一个整体，缸是其中一束，整个厨房有一个「要成为的样子」，缸与它之间有一股拉力。这股拉力在东西还没聚拢之前就能被感到，体感是「好像要被缠过去」。将而未，就是势能的样子。

— 三个字怎样才不被读歪

内能、动能、势能这三个名字，很容易被读回一个人身上去。读歪了，整章就退回旧本体论。所以先把三个最容易发生的误读挡掉。

内能不是意志力。意志力是一个人手里的东西，要有一个人去「撑」。内能说的是另一回事：一束纠缠要如实持存，本身就带着一份劲。缸边上没有谁在咬牙，可是缸要保持原样，护持动作还是会一个一个发生：往里挪，盖上布，交代一句别动。这些动作是内能付出的账单，不是谁的决心。

势能不是想要。「想要」预设了一个想的人和一个被想的东西。势能不预设这个。它是纠缠与纠缠之间要聚成一的拉力，先于任何「想」。在旁边看，你看不见它，只看得见它的后果：碰一下，反应有多大。

动能不是冲动。冲动是一阵猛。动能可以很轻很慢：一句话引出另一句话，一张旧照片引出一个名字。它的标志是**引出**，不是**用力**。

三个字都不要加主语。写成「他用意志守着」「她想要这只缸」「他冲动地去碰」，就错了。要写成：「守的活出现了」「拉力在那儿」「一束纠缠点着了另一束」。

为什么这样要紧？因为只有把三态都放回纠缠本身，下面的读数才不依赖谁心里怎么想。读数全在旁边看得见的东西上：动作、事项、反应。

一 悬停时，三种劲各在做什么

回到手停在半空的那一刻。

矛盾已经发生，第三维已经被推到了「改」的位置。这意味着一件事：**要改的劲已经生出来了**，缸这一束要换一个样子，厨房要聚成另一个样子。可是结算出来的是「停」，换样子没有发生。

那股生出来的劲去了哪里？

它首先攒在势能里。势能的定义就是将而未：拉力有了，聚拢还没有。闸前攒着的东西，在三态里只有它对得上号。

内能在付守费。样子没改，缸就得保持原样。保持，要烧劲。起先烧得不多，缸在碗柜顶上，安安稳稳，似乎不费什么。可是土在变，厨房换了炉灶，当年一起领缸的人少了一个，缸和周围越来越不搭，要把它「如实」守住，护持动作就要多出几样：往里挪一挪，别让它碰着，叮嘱别人别动。每一样都是内能付的一笔。按这个读法，日子越长，要付的越多（待验）。

动能在被按住。缸原来能引出许多事，这个出口在悬停时先是变窄，再是堵上。到了后头，会出现一种更糟的情形：缸不但引不出新事，还按住了旁边的事。设想中西户碗柜顶上没收成的那一排，若本章说得对，就是动能的反转。善是激发，反过来的就是压着不让发生。

所以，**一次悬停里，三态不是各管各的三件事，是同一束张力的三个面**：势能是攒的地方，内能是攒着时付的费，动能是被堵住的出口。

这一句说得有点大，它也要受检验。如果三个面彼此毫无关系，各涨各的，各落各的，那就说明它们不是同一束张力，本章这一条就错了。第六节的第六条证伪，专门管这一条。

— 三种舍不得，攒的地方不一样

第二章分了三种舍不得：S 舍不得（形态改不改）、D 舍不得（走法改不改）、E 舍不得（纠缠网改不改）。同样是闸，三种闸前攒水的地方，侧重不同。这是由三态推出来的一个说法，标「待验」。

S 型，内能先重。停的是形态，要保的是「这只缸如实在这儿」。所以最先出现的，是护持动作：挪位、盖布、交代别动。读数一最早升。

D 型，动能先重。停的是走法。走法本身是一串一个引出一个的动作，一天一天地接力，本来就是动能的链。链上有一环不改，后面的环也被拖住。所以最先出现的，是周边净激发的反转：旧做法按住了相邻的新事。读数二最早升。

E 型，势能先重。停的是纠缠网。网里每一根线都在拉，要聚成一个新的整体，老屋、故乡、一段关系，彼此牵着。所以最先出现的，是微扰：一提就响。读数三最早升。

这三条加在一起，给判据添了一个预测：**不同种的悬停，三个读数达标的先后不同**。

核对时有一条硬规矩：型不能用读数或结局来定，否则就是循环。型由不知读数、不知分组的编码员，在任何干预之前，只读参加者对那件东西的自述来判。自述里讲样子、磕痕、颜色、气味、「就是这一只」的，记形态线索（其中讲「看见就想起」「那年」「是谁留下的」的，另记回忆线索，是形态型里专管被想起的一支）；讲「一直这么做」「手顺」「先……再……」的，记走法线索；讲谁、在哪、一起、没了谁就不成的，记纠缠网线索。三类里占比最高、并且至少是次高者一点五倍的，定为该型；形态型里回忆线索过半的，记作「S 回忆」，其余记「S 形态」；达不到的记「混合」，不进这一项分析。规则在登记时公布，「回忆线索过

半」这一条阈值也在登记时锁定，早于任何拍照组的结果，并报告它取四成、六成时的结果；两位编码员独立编，一致性不够（κ 低于 0.6）就改规则重编。

然后再看读数先后。预注册的次序是：S 型读数一先达标，D 型读数二先达标，E 型读数三先达标，按各读数首次达标的轮次排序。三型中有两型的次序不符，三态与三个读数的对应就撤销，这一节「攒在哪里」降为类比，不再当预测用（第六节第十一条证伪）。

一 怎样放出来：四条出路

张力攒着，总得有路出去。这里有四条。每一条都会在读数上留下痕迹。

一，改。势能转成动能，手落下去，缸进了袋子。样子换了，接着看回写有没有发生：发生了，是走完；没发生，是欠。这是第五章的事。

二，迁载。势能转成动能，但这次动能不是用来改缸，而是用来点着另一束纠缠。把缸的来历讲出来，是一次激发：讲的话是一束新的纠缠，听的人是一束，拍下来的照片是一束。缸这一束要聚成一的拉力，找到了新的地方去聚。

设想东户的缸可以一直放在碗柜顶，闸没开，闸前的水位却没涨。按本章的读法（标「待验」），那是因为每次停，都有劲从缸流出去，流进那个叫「爷爷」的文件夹，流进饭桌上半个钟头的讲述。这一条是第六章展开的路，本章只取它在三态里的位置：**迁载是势能经动能的一条外流渠。**

三，收编。势能转成内能，缸被挂起来了。要聚成一的拉力，变成了要守原样的守力。美的拉力，变成了内能这一头的看守，缸从「会被缠过去的东西」变成「不许动的东西」。这时候守费固定了，不再增加也不再减少，劲只往里走，不再往外走。这条路走到底，就是第五章说的冻：缸成了展品。

四，错位放电。攒得太满，又没有任何一条路，劲就会从旁边最薄的地方漏出去。一包垃圾袋没系紧，一场吵架；一只杯子放错了位置，一句话说重了。这不是缸的事，可是漏的劲是缸的。这一条目前只是由三态推出来的预测，标「待验」，它对应的读数是后面要讲的「一碰就响」。

本章的理论只给出这四条路，没有给「自己慢慢变小」留位置。世上有没有这第五条，不由理论说了算，设计二专门去量。

日子过去，替势能找不到出路

为什么说势能不会自己消散?

热水放在桌上会凉，是因为热会往空气里走，有一条现成的路。势能不一样。本章没有给势能安排一条「自己变小」的路。按这个读法，要想让它变小，只有上面那四条：改、迁载、收编、漏。

日子过去，改变的是土：屋里的东西换了，人换了，缸边的灰厚了。这些变化和张力是两回事。土的变化常常让人以为张力也变了。其实张力那边，要么在涨，要么在换成别的形态，要么在漏。

这是一个推论，不是已经观察到的事实。它的检验很简单，也很容易让它失败：找一批什么也不做、只是放着的悬停物，隔一段时间量一次「一碰就响」。如果这个反应随日子自己越变越小，推论就错了。设计在第六节。

为什么短期的停是保护

到这里可以回答一个问题：既然张力攒着不消散，为什么还说短期的悬停是保护?

因为**回写需要有地方可落**。

123 的第三步是回写：新样子要落回走法和土里。落，需要土是准备好的。缸要进垃圾袋，缸背后那束纠缠（爷爷、矿上、一家人的饭桌）就得有一个新的承载处，这个承载处是要时间长出来的。

手不停，直接扔，三步里的第三步没有地方落。这就是第五章说的欠：改了，回写没发生。

所以短期的悬停，是闸前的那一段时间。水在攒，新的承载处也在长。这是一件好事，**前提是**闸前的这段时间里，确实在长。设想中东户的三个月，若本章说得对，是新的承载处在长；西户的三个月，只是水位在涨。

两种停，从外面看不出区别。区别得靠下一节的分界点来读。

◆ 四、回写窗与锁死：分界点在哪里

— 窗是什么

先把「回写窗」说成一件家里见过的事。

蒸馒头的人都知道，面和好了要醒。醒，是把盆盖上，放在暖处，什么也不做。盆里不是什么也没发生，面在发，里面在长出气孔。你要是不等，直接揉直接蒸，馒头是实的、硬的。这是第一层：**醒的时间是做成事的必要部分**。

可是面也不能一直醒。醒过了头，面塌了，发酸，再蒸也蒸不出个样子。这是第二层：**醒的时间有头，过了头，醒就变成坏**。

回写窗就是缸的醒面时间。它是悬停给回写留出来的那一段，缸那一束纠缠要在这段时间里，长出第二个承载处，让第三步有地方落。窗开着，悬停是保护；窗关了，悬停还在，保护就成了锁死。

问题是：醒面的人看得见面起没起，缸的窗开没开，怎么看？

— 本章自造的区分：进账停与空转停

本章要立一个新区分。**每一次停，要么是进账停，要么是空转停**。

用上一节的话说：**进账停，是这一次停的当中或前后，新增了一处可再发生处。空转停，是这一次停了，可再发生处没有新增**。

怎么数「一处」？规则写在登记里，由不知分组的编码员按痕迹数。一处要同时有两样：那一维原来的走法在别处走了一遍；有一个可以指认的接手者或地方。常见的有三类：

一，**新讲**。把缸的事讲给一个此前没听过的人，对方当场能复述出来，而且讲里带了此前没记过的细节。（被想起这件事，在缸之外走了一遍。）新讲只在所缠的那一维就是「被想起」时才算一处（回忆型）；做法型、网型上，讲给人听只是可再看，要有人照着做一步，才算第二类或第三类。

二，**第三方接手**。不是查清了，不是写好了，是对方确实接过去一步：缸被取走继续用，代办确实开了头。

三，**续写到别处**。缸的用处或意义，在别的东西上再发生了：缸改作笔筒，一套做法被另一个人照着做了一遍。

不计的有四样：重述；拍照；录音；写下计划。它们都是可再看或可预期，没有哪一样让那一维在别处再走一遍。

两点要注意。

第一，**进账不看缸动没动**。东户的缸三个月后可能还在，进账停的判定与它在不在无关。看的只是这一次停的时候，有没有新增。

第二，**重述不算进账**。西户那句「这缸可是用了二十年的」，一字不差地说了十遍，说了十遍也不算。区分重述和新讲，有一个朴素的办法：把这一次的讲述和上一次放在一起比，逐字逐序一致，没有新细节，也没有新听者，就是重述。重述有时是个信号：话在原地转圈，因为那束纠缠没有别的地方去。

这个区分的好处，是「进账」靠痕迹判断，不靠「后来松没松」判断。代价是：进账组按定义满足不了「三轮都没有新增」，所以组间比较不能用锁死这个标签，第六节改用不含「空转」的量。

一轮、三轮、二十一天

停了多久才算久？不能单看日历。

一个每天用的杯子，一天被伸手好几次；一间老屋，一年才有一次搬不搬的商量。拿同一把日历尺去量，不公平。所以本章不用「几天」，用「几轮」。

一轮：同一个改位点，被重新摆到面前一次。厨房大扫除，手又一次伸向碗柜顶，是一轮。年底的家庭商量，要不要把老屋卖了，是一轮。每天早上，该不该换一种记账的办法，也是一轮。每一轮，要么停了，要么没停。停了，是进账停，或者空转停。

分界在增量，不在天数。每一轮的增量都是零，一轮又一轮，是锁死；某一轮增量大于零，空转的计数清零，窗重开。这是上一节那条律的直接读法：改会不会归零，看的是此刻还有几处能再走一遍，不看已经停了几天。

那为什么还要说「三轮」「二十一天」？它们不是分界本身，是**读增量的最短观察窗**。一轮零增量，也许只是这回赶上没空；两轮是黄牌；三轮连续，同一个点，同一个停，就不好再说是巧合。二十一天是防着轮次很密的悬停（每天一轮的习惯）被三天就判了。这两个数是预注册的起点值，先定个整的、好记的，再用数据去校，不是自然常数。都标「待验」。

轮次很稀的呢？老屋一年一轮，三轮就是三年。是的，三年。老屋的观察窗本来就长，用三年的尺去量才公平。

这样分界，给出一个只有这条律才有的预测：**同样的三个月，增量为零的读数升，增量大于零的不升；一旦增量出现，不论此前空转了多久，读数都在随后一两轮里开始降**。时长只管账的大小（下面讲挤兑），不管窗关没关。强度论与日历论的预测相反：它们认为停得越久、越难松。设计五专门去裁决这一格。

还有一条重开的规矩：**任何一轮出现进账，空转的计数清零**，窗重开。这就是为什么「先放着」不是坏事：它每被一次新增救回来，窗就重新计时。

三个读数

三轮增量为零，只是「候选」。要判锁死，还得看三个读数。三个读数分别对着 E3 的三态，都是别人在旁边能记的行为，不用问谁心里怎么想。

读数一，护持动作（对内能）。为了让缸保持原样，额外做了多少动作。比如：把它挪到更不显眼的地方，盖上布，嘱咐旁人别动，隔几天去看一眼它还在不在。每一轮数一次。「达标」的意思是：连续三轮，每轮至少一次，而且没有下降。

读数二，周边净激发（对动能）。数两样东西：它引出了多少新事（想起并联系了某个人，翻出了相关的物，顺手做成了相邻的事），它按住了多少相邻的事（整个收拾因它中断，相邻的东西因它没收成）。前者减后者，就是净激发。研究布置的那件事（让你讲一次、录一次）不算「引出的新事」，只算它之外被引出来的。「达标」的意思是：连续两轮，净激发小于或等于零。

读数三，微扰反应（对势能）。在场的另一个人，对缸做一个很小的、标准化的动作：把它往旁边挪十公分，或者轻轻问一句「这个还留着吗」。观察反应，按四级记：

- 零级：没有反应。
- 一级：一句话的回应，语气平常。
- 二级：立刻把缸拿回原位，或者声调、动作明显变了。
- 三级：当下的事全部中止。

「达标」的意思是：反应在二级以上，并且不低于上一轮。

三个读数的编码，要两个人各自独立记，差异大的回头一起看原始记录，再定。

一张设想的记录单

下面这张表，是用东户和西户的前三轮，演示记录单怎样填。**数字是为演示怎么记而设想的，不是调查得来的。**

钟账、土账的记法：钟账记本轮每一条可指认的痕迹各算一步（一条录音、一张照片、一页字各算一步，不管它算不算可再发生处，所以它和增量一列不同）；土账记缸周围累计已经变了几处（换了炉灶、少了一个人、缸生了锈各算一处）。这两本账为什么要分开记，第五节第四场会讲。

先约定：西户三轮分别在第 0 天、第 30 天、第 60 天；东户同日。东户的缸是爷爷的缸，所缠的是「被想起」，属回忆型，所以新讲算一处。

户	轮	停	本轮新增可再发生处	护持动作	周边净激发	微扰反应	钟账	土账
西	1	停	0（空转）	1	−1	1	0	1
西	2	停	0（空转）	2	−2	2	0	2
西	3	停	0（空转）	2	−2	2	0	3
东	1	停	0（空转）	1	−1	1	0	1
东	2	停	1（讲给孩子，孩子能复述；录音、拍照只算可再看，不计）	0	+3	1	3	1

户	轮	停	本轮新增可再发生处	护持动作	周边净激发	微扰反应	钟账	土账
东	3	停	1（改作笔筒）	0	+2	0	1	2

先看西户。

三轮增量都是零，第 0 天到第 60 天，观察窗满了二十一天，进入锁死候选。再看读数：

护持动作 1、2、2：连续三轮每轮至少一次，没有下降，达标。

周边净激发 −1、−2、−2：连续两轮小于或等于零，达标。

微扰反应 1、2、2：第三轮二级，不低于上一轮，达标。

三个读数都达标，已经超过了下一节判据里「至少两个」的要求。**判为锁死**。

注意西户的钟账是三个零，土账（累计）一路在涨：1、2、3。一本平着，一本涨着，两本账的差，第五节第四场叫它「时差」。

再看东户。

第 1 轮空转，跟西户一样。第 2 轮新讲给孩子，孩子能复述，增量为一，空转计数清零；录音和拍照只是可再看，不进这一列。第 3 轮缸改作笔筒，增量又是一。这两轮里护持动作是零，净激发是正数，微扰反应没有升。

按判据，东户**不满足三轮空转**，不判锁死。窗开着，而且在用。

这张表也看得出两个单项。西户第 1 轮，读数都不高，单看这一轮，分不出它和东户第 1 轮有什么不同。所以判据从来不拿一轮下结论：一轮分不出，三轮才分得出。

还有一个细节。东户第 1 轮和西户第 1 轮，读数一样。两家在同一个起点，什么都一样。三个月以后相距很远。**差别不在起点，在每一轮里有没有东西流出去**。这是本章整个论证的缩影。

一 判据

好，把前面的拼在一起。

判据：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有两个达标，即判为已由保护转为锁死。

三个读数不是锁死的定义，是增量为零留下的旁人看得见的后果：守费固定、出口堵上、一碰就响。增量说的是原因的那一头，读数说的是结果的那一头，两头同时指向一处，才下判。

两种不满足的情形，分别对应两种不同的东西，不要混。

三轮增量为零，读数不达标，判为「搁置」，不判锁死。比如连着三轮都赶上了出差，缸没人理，也没人护持它，也没人被它触动。这是没空，不是悬停卡着。

读数达标，不满足三轮，判为「窗内的高压」，不判锁死。有些窗里水位涨得很快，这是正常的，要提醒的只有一件：看看是否有新增在流出去。

为什么要两个读数达标，不是一个？因为单个读数太容易被别的东西带出来。护持动作多，也许只是这户人家向来收得紧；微扰反应大，也许只是赶上那天屋里气氛不对。两个读数同时指向同一件东西、同一个方向，偶然性就小得多。

这条判据里，每个量都是可以记在一张纸上的行为。它不去问谁心里怎么样，也不需要问。

— 判了锁死，还能解除吗

判据要有出，也要有进。进的条件是上面那一条，出的条件也要写明，否则「锁死」就成了一个只进不出的标签。

解除的判据：连续两轮增量都大于零，并且三个读数里原来达标的，至少有两个回到不达标。

读数回落，比增量出现要慢半拍，像分期还账，一期一期还。所以解除的条件看的是两轮，不是一轮。一轮新增只让空转计数清零，窗重开一道缝，读数是否回落，要等下一轮再看。

解除之后，如果又出现连续三轮零增量，可以再判。这不是反复无常，是同一个闸在不同的时候有不同的状态。「判为锁死」说的是这一束悬停此刻的状态，不是对那件东西、那一户人家下的断语。

— 为什么不用别的分界点

只看停了多久，日历对不同的悬停不公平，「轮」把各自的节奏算了进去；而且时长本身不是原因，增量才是。**只看停得多重**，分不出窗里的高压和窗外的锁死。**只看有没有松开**最危险，因为它是循环的：凡没松开的都说是锁死，松开了就说窗没关，什么结局都有话说，什么也预测不了。本章反过来，判据只用事先能记的东西，松没松留给十二周以后去核对。**只看当事人说什么**，自述容易随场合变、被问法带偏，本章用旁人能记的动作、事项、反应。

— 锁死的账，是怎么算出来的

锁死的代价有两笔，一笔近，一笔远。

近的一笔，是第三节说的：内能的守费越来越高，动能被反转，势能越攒越满。

远的一笔，是**挤兑**。

银行平时不怕有人来取钱，因为人是一个一个、一点一点来的。最怕的是一天之内大家一起来。悬停也是一样。窗开着的时候，回写是分期的：每次进账，是一笔小的回写。窗关了，没有进账，土里的变动一件件积着。到哪天闸终于开了（缸进了垃圾袋，老屋卖了），这几年没落地的回写，要在一两天里一起兑付。

所以，**锁死得越久，释放时的动静越大**。这是一个可以直接核对的预测：空转的轮数，和最后一次改变时的反应强度，应该正相关。如果无关，「攒着」的说法就站不住（第六节的第五条证伪）。

— 窗里该做什么

最后说一句实在的。

窗是保护，不是目的。窗里不做事，窗就只是一个等待锁死的候选。

窗里最该做的，是让每一轮都有一点进账。进账不用大：所缠的是「被想起」时，一个晚上讲半个钟头，讲给一个听得懂、能复述的人；所缠的是做法或网时，要有人接着做一步，比如一个电话，对方确实接了一步。照片和文字另算可再看，

有它们更好，没有它们也行。每一笔都很小，可是三轮里只要有一笔，计数就清零，窗重开。

如果一轮、两轮都空转了，第三轮来之前，账上就该有一次进账。这不是在劝谁「想开点」。这是在给闸前的水另开一条渠。

◆ 五、四场决斗，加三位处置研究的近邻

本章要对付的四位，各自摸到了悬停的一块边。罗萨摸到了冻成占有以后的样子，契克森米哈赖摸到了通的反面，博斯摸到了哀悼卡住的处境，柏格森摸到了时间的质。每一场按同样的三步走：先把对方说到最强，再指出他在哪一维失明，最后用一件小事当场裁决。最近的邻居，紧张系统一线，已在第二节请过；讲述、拍照、转手这一线的三家，放在四场之后。

替对手写的预测，一律取「按他自己的理论能推出的最强一条」，并先说明哪些预测对手和本章是共有的，只把实际分歧的那一项拿来裁决。

— 第一场：罗萨的共振，走廊里缺一张记录单

先把他说到最强。

哈特穆特·罗萨（Hartmut　Rosa）是德国社会学家。他先写了《社会加速》〔参 77〕，讲现代社会越转越快；后来写了《共振》（Resonance，德文 2016，英译 2019），回答一个问题：快了以后，好生活到底丢了什么？〔参 78〕

他的回答是：丢的不是东西，是和世界的关系。共振不是一种心情，是一种关系的方式：被世界触动，自己也回应过去，双方在来回里都被改变；并且，共振带着一份不可支配，它不能按指令制造，想控制它，反而把它压没了。他用「介于主动与被动之间」（mediopassivity）来形容这种姿态。他还把共振的发生处分成几条轴，其中一条（斜向轴）说的正是人与物、与日常活动的关系，家里的器物也在里面。

反面是异化。他借耶吉（Rahel　Jaeggi）的说法，把它叫作「无关系的关系」〔参 43〕：世界在场，却是哑的。要紧的是，他讲的不是两间静态的房间，他讲了

一个过程：社会为了保持原状而不得不越转越快，世界被一层层变成可以拿到、算计、使用的东西，共振就在这个过程里一点点漏掉。

这套话，对西户纸箱里的缸，说得很准。缸一点没少，样样齐全，只是不再碰你。他还能解释另一件事：越想把那份触动抓牢，触动越是溜走。该先认下：谁要描写「冻成占有」之后的世界，他的词是最贴的。

再指出他看不见的那一处。

他的过程，是一个时代的、社会的尺度。落到一只缸、一轮一轮的停上，从「会碰你」到「不碰你」中间走了哪几步，每一步在旁边能记下什么，他没有给读数。本章要补的就是这一张记录单。

具体说，走廊里至少有三个问题，他的社会尺度回答不了，一只缸的尺度回答得了：触动是在哪一轮开始变窄的？守费是在哪一轮开始固定下来、不再随日子增减的？回写是在哪一轮断掉的？这三个问题各自对着一个旁人能记的东西：一碰就响的反应有多大，护持动作有几样，缸周围的新事有没有。他的概念是类型，类型之间的过渡要一条有次序的路，这是走法一维（D）管的事，他的书里这一维是空着的。

把他的两间房翻译成旁人能记的东西，大致是这样（标「待验」）：一只在共振的缸，护持动作少，一碰反应平常，周围还在引出新事；一只在占有里的缸，护持动作多而且固定，一碰就响，周围的事被它按住。两间房的陈设，在旁边看得见；走廊里每一步，也该看得见，只是要有人去记。

补的时候，E3 三态（上一节）可以拿来对他的词，但要说清，这是一种读法，不是证明，标「待验」。被触动，是一束纠缠对另一束的拉力，将而未，对着势能。自己也回应，是一束纠缠引出另一束，对着动能。在来回里被改变，是 123 的第三步，回写。而内能，守着原样的劲，恰好站在他的「不可支配」的对面：守，是支配的一种。所以占有，读成只剩内能一个在干活；共振，读成三态和回写都活着。中间那一段，正是上一节说的：动能被堵，势能越攒越满，内能越付越多。

用一件小事裁决。

回到西户，一年后，缸在纸箱里。

按罗萨，建议是回到共振。但他自己说共振不可制造，所以「对着缸静坐十分钟」并不是他的办法，那只是一个最干净的对照：只有触动，没有任何留痕。他的办法更近的一种是：让缸重新被用，被回应。设计里于是有一组共用组：全家用这只缸煮一次茶。

按罗萨一线能推出的最强预测：共用组的读数会降，降多少，要看那次煮茶里共振有没有发生。共振是不可制造的，所以降幅应当参差不齐，并与事后自述「被缸触动、有所回应」的程度相随。按本章：降不降，看那次共用里有没有东西留下，有没有一位没听过缸的人在场、有没有新的细节被说出、有没有被记下。有痕迹的，降的是进账；无痕迹、无新听者的那一部分，本章预测不降。

这就划出了裁决的那一格：共用组里「无痕迹、无新听者」的人，读数若明显降下来（相差二十个百分点以上），罗萨多赢一块，本章要承认：共振本身能松开悬停。若不降而有痕迹者降，则**共振不是松开的办法，是松开之后的样子**。

他会怎样还手，本书怎样接。

罗萨会说：把共振拆成读数，本身就是可支配化，你在杀死你想研究的东西。

这个还手要认真接。接法有二：一是读数只记旁人看得见的动作，不进入那一次煮茶；二是承认，共用组的结果若呈参差不齐，那本身就是他的预测，不算本章的反例。他描写共振的语言，本章全部保留；本章只多问一句，同一间屋里，两只一样的缸，一只在共振，一只在静默，旁边能记下的差别是什么。

— 第二场：契克森米哈赖的心流，条件都在，手还是停了

先把他说到最强。

米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）的《心流》（Flow，1990），写的是「最好的时刻」〔参 21〕。他和合作者发展了经验取样法（ESM）〔参 20〕：让很多人带着呼叫器过日子，被叫到的时候，当场记下自己在做什么、感觉怎样。他发现，最好的时刻往往不在休息的时候，而在全神贯注做一件有点难、又刚好够得着的事的时候。

心流的条件与特征（大意）：目标清楚；反馈及时；挑战与技能大致相当；然后是全神贯注，行动与觉察融在一起，自我意识消失，做事本身成了目的。他还有

一个说法，叫「心理熵」：意识里的目标、念头彼此冲突，注意力零散，内里失序；与它相反的是心流里的有序。

SDE 要认的不少。第一，他把「通」当成一门能测的东西。第二，他说心流里自我意识消失，SDE 对「我」的说法是：**我是三号位显影出来的结果，不是起点；动作顺畅的时候，不需要一个我在中间调度，我就退下去；受阻的时候，我回来。**两边在这一点上并肩。

再指出他看不见的那一处。

要公平：他的挑战—技能图，是为了说明心流何时出现，从来不是为了解释一件事为什么中止。所以下面说的不是缺陷，是边界。

扔一只缸，挑战接近于零，两步就够。技能绰绰有余，目标清楚，反馈及时。心流的条件，除了「挑战与技能相当」，全部满足。可是手停了。

他的两条轴，挑战和技能，说的都是**能做不能做**，都在走法一侧（D）。「这件事缠着什么」（E），他的图上没有位置。

用一件小事裁决。

设想一个下午，同一双手在厨房。前面刷了十二只碗，手脚麻利，一只接一只，这是心流的轻量版。第十三只是那只缸。

手若停了，手没有换，技能没有变，要做的事、目标、反馈都没有变，唯一不同的是这件东西上缠着的东西。这是个当场的对比，不是已做过的检验。

有人会说，缸让人分心，分心破坏了心流。分心是结果，不是原因：是什么把缸推到了前面来？答案落在缸上缠着的东西上。

他会怎样还手，本书怎样接。

契克森米哈赖会说：悬停不在挑战—技能图上，却在我的另一个说法里，目标冲突，也就是心理熵。想扔，又想留，两个目标顶在一起。

这个还手有力，而且要看它能推出什么。据心理熵可推（他本人没有这样主张），最强的一条是：把冲突的目标排出先后、写成规则（缸三天后送去回收），失序解除，手就该顺了。按本章，规则排得再清楚，那束纠缠仍只在缸上，手伸向

缸，还是会停。这一条由澄清组去裁决，同一个组上，信息缺口说、订计划（上文）也押了「降」，三家押降，本章押不降。

至于把整理缸变成限时的小游戏的加挑战组，要老实说：按心流自己的理论，目标冲突还在，这一组也可能不降。所以它不拿来裁决，只用来排除一种窄读法，即悬停只是「挑战与技能失配」。

心流是悬停松开之后的一个常见样子：缸进了笔筒，手每天碰它，没有人再数它，那个「我」又退下去。它是松开的样子，本章没有证据说它是松开的办法。

— 第三场：博斯的模糊丧失，缺的是雾，还是去处

先把她说到最强。

保琳·博斯（Pauline Boss）是美国的家庭治疗学者。她的《模糊丧失》（Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief，1999）写一种特别难熬的失去。有两种：一种是人不在了，却没有确证，失踪的人，下落不明的人，身体缺席而心里在场；另一种反过来，人就在眼前，却已不是原来的那个人，比如失智的亲人，身体在场而心里缺席。共同点是没有结论，哀悼没有开头；她说这种丧失把哀悼的过程「冻住」，模糊还堵住了应对和寻找意义〔参 13〕。

她的办法务实：不把「了结」当目标，她与卡恩斯（Donna Carnes）合写的文章（2012）直接叫「了结的神话」〔参 14〕；帮人学会「既……又……」，同时容得下两个看上去不能同时成立的说法；重新界定这一段关系；重建可以做的仪式。她还指出，这类哀伤常伴着持续的压力和家庭里「谁在谁不在」的边界紊乱。她对着一个个具体的家庭干了几十年，话有分量。

这一场是四场里最接近的一场，三点该收下：一，她把责任从人身上搬走，哀悼卡住不是谁的毛病，是处境不让它发生，与本书铁律同向；二，她看见仪式的缺席；三，她不许了结成为目标，与本书一样，不拿「放下」当要求。

再指出她看不见的那一处。

先把她的两种放到本章的东西上，看有多贴。人不在了而心里在场，对着搬走之后的老屋：房子的门已经锁上，那束纠缠还在原处亮着。人在眼前而心里缺席，对着挂起来的缸：它就在碗柜顶上，一点没少，可是不再有用处，不再碰人，身体

在场，「用」缺席。她用的「谁在谁不在」的边界，放到物上就是：西户那句「那个别动」，是一条家里关于这只缸身份的边界声明，它既不算在用的东西，也还没有被放走。

于是问题成了：这只缸还算不算家里在用的东西？没有人说得清，说不清的状态本身，就是一种模糊。所以她的理论不是够不着缸，它够得着；够得着的这一部分，本章全部收下。

再清一个可能的误会。她描写的冻住，不是静止：伴着持续的压力与失序。所以在「放着不管会怎样」上，她与本章是共有一个预测的：越放越重。本章不拿这一点跟她打。

分歧在变量上。她的变量有两层：外部有没有确证、有没有结论；以及当事人体认到的模糊，后一层她讲得更多。老屋已经卖定，合同上写着日子，搬家的车也约好了，外部毫无模糊；当事人自己也说得清去处，两层都清楚，手伸向柜子，照样可能停。这不是说她错，她的理论讲人的丧失，没有说过缸，是说她的变量在两层都清楚的场合，不足以解释停。

本章的读法是：悬停缺的不是雾，是去处，即那束纠缠此刻只有一处承载。她推荐的办法，学会「既……又……」，重建仪式，重新界定关系，在这个读法里全是在**造承载处**：葬礼、墓碑、日期，把只缠在一处的纠缠，迁到一场典礼、一块石头、一个每年可以回来的日子里。本章没有在拆她的办法，是在给她的办法找原因，并把原因推到她没有写到的场合。

用一件小事裁决。

设想一个家，老屋卖定，期限写在合同上。如果三轮商量，客厅的老柜子谁也没动，那就是一个反例的轮廓：模糊低，悬停高。这是设想，要用设计去问：设计一里，每位参加者在干预之前，由不知结果的编码员判两次「去路是否明确」：一次看外部（有无确定的去处和日期），一次看自述（本人是否说得清去处）。按博斯一线，两层里任何一层含糊者，读数该高于清楚者；按本章，两层都清楚者与含糊者差别不到十个百分点。这是一个能输的赌注，输了，她的变量就占了一块地。

另一个裁决，是澄清组。要说清楚：把信息查清当作解冻，是一种常识里的「信息缺口说」，她自己并不这样主张（她的文章叫「了结的神话」）。所以澄清组不是替她押的，不要把她拉进来。

她会怎样还手，本书怎样接。

博斯会说：你把仪式叫作「第二承载处」，就是承认我的核心，只是换了个词。

换词这一点不否认。但她很可能也预测：有他人见证的仪式，比自己一个人的私下告别更有用。那就是共有的预测，不拿来裁决。词之外多出的东西有两样：一是读数，进账停与空转停，三个读数，别人拿去就能记；二是覆盖面，外部清楚的老屋也能纳进来。如果「承载处」与她的「仪式、意义」在任何实验里都分不开，那确实是换词；分得开的地方，是型配承载：同一个仪式，对哪一型有效、对哪一型无效，设计四去量。

— 第四场：柏格森的绵延，数出来的账与长出来的质

先把他说到最强。

亨利·柏格森（Henri Bergson）的《时间与自由意志》（1889，法文原题直译是《论意识的直接材料》，1910 年英译）是一本把时间从钟表手里夺回来的书〔参 11〕。

他说，日常的时间是钟表的时间：一格一格，每格一样长，可以数。可是能这样排开、这样数的，其实是**借了空间的样子**，是并排的点，不是时间本身。时间本身，他叫「绵延」：意识里的状态不是拼起来的，彼此互相渗透，前面的还在后面里，质在不断变，已经过去的状态不会原样再来。他举过听钟敲响的例子：不去数的时候，几下钟声融成一个整体的印象；一数，每一下就被拉开，排成一排。

后来在《创造进化论》（1907）里，他又说：想喝杯糖水，就得等糖化开，这段等待不是数学上的时间，是事情自己要走的路，不能压缩。在同一部书里，他还说过去会随绵延不断膨胀，像滚雪球〔参 12〕。

他还分了「表层的自我」和「深层的自我」：表层的自我活在现成的语言和社会的公式里，深层的自我在质的变化里。两者可以脱节。

这一套对本章的帮助，要全数认下：

第一，窗不能催。醒面的时间、糖化开的时间，是事情自己的时间。第二，「攒」他早有：过去不是过去了，是渗进现在，一层一层叠。这正是闸前的水位。第三，西户那句一字不差的「这缸可是用了二十年的」，在他的框架里是表层自我的现成公式；缸上的深层，同时在一层一层地叠。他一条一条都说得出。

按他的立场可推的最强几条（他本人没有这样说）是：一、任何把时间切成数的账本（日历天数，步数），都是空间的影子；二、起作用的，是质的积累，所以对一只缸的叙述，从一轮到下一轮有没有变厚、变深，比任何计数都管用；三、到了动手那一天，动静看这份质的积累，不看日历。

再指出他没有给读数的那一处。

要小心，不要把他说反：他不是主张日历，他恰恰反对日历。本章要问的，是他没有直接回答的一件事。

他有「等」：糖化开的那种等，事情自己在走。也有「习惯」：重复、机械、空间化的一面。悬停里至少有两种停，从外面看一样。一种是糖在化的等，叠着、长着，终会落成动作；另一种是深层在叠，表层一遍一遍重复同一句话，动作迟迟不落。柏格森有这两样的词，但没有给它们一个旁人能记的区分，更没有问：质在积累而行动不发生，积累的是什么，终有一天怎样兑付。

本章的补充，是把一条绵延分成两只钟记：**D 时间**，差异序列推进了几步；**E 时间**，缠着这件事的那张网自己的变化。两只钟平时一起走，悬停是拆开的地方：D 时间停了，E 时间照走。这是本章的读法，不是柏格森的说法。

两本账因此有了位置：**钟账**，本轮可以指认的痕迹各算一步；**土账**，缸周围累计变了几处；两本账的差，叫**时差**。

用一件小事裁决。

东户与西户，三个月一样长，设想中叙述也不同：东户的话一轮比一轮多出细节，西户一字不差。只看这一点，柏格森的「质的积累」模型也分得开这两家。所以裁决不能放在这里。

能分开的地方有两处。其一，增量：在日历天数和盲评的「叙述变厚」之上，钟账、土账、时差还能不能再多解释一点处置时的反应。他的立场预测不能，因为步数只是质的影子。本章预测能，因为 E 时间里发生的变化（炉灶换了，人少了）并不总是出现在叙述里。其二，一个干净的格子：叙述明明变厚了、变深了，却只讲给自己、没有人接手（B′　　组）。若按质的积累模型推论（柏格森本人没有这样说），读数该降；本章预测不降，因为那束纠缠仍只在一处。这两处在设计三里。

至于「钟账是在把时间当空间里的点来数」这一还手，本章接下，并且不躲：对，数步子是一种切。它切的是记在纸上的痕迹，不是绵延本身。切得值不值，由增量检验裁决，输了，两只钟就是本书多画出来的。

这一场可以收一句：**绵延是事情自己的路，步子是路上的脚印。**悬停是路还在往前延，脚印停在原地。

一　再请三位近邻：转手、拍照、失去一间屋

这三家研究的，正是讲出来、录下来、转出去这一线，也是本章最近的邻居。它们讲的多半是「可再看」；本章讲的是「可再发生」。两者可以分离，分离出来的那一格，就是各家预测相反的地方。

麦克拉肯（McCracken，1986，《消费者研究杂志》）的论文《文化与消费》，讲物的文化意义怎样从世界流向物、又从物流向人；其中讲到物离手时的「处置仪式」（divestment rituals），核心是物换手时，意义怎样被转移、被重新安排〔参 63〕。**拉斯托维卡与费尔南德斯（Lastovicka & Fernandez，2005，同刊）**研究有意义的物怎样转给陌生人：车库甩卖与网上拍卖里，卖主与买主之间有一种「转手」的仪式，一份共有的自我感可以让物越过买卖的边界〔参 57〕。

这两家说到最强：有意义的物，能放手的条件，是意义连同物被交到合适的人手里。这与本章同向，认下。分歧在单位：他们的单位是物和它的意义，本章的单位是那束纠缠有几处能再走一遍。于是本章押一条他们没有押的：做法一型、网一型，物转了手而做法没有人能重做、网没有迁进新处，读数不降。

设想一例。二十年的账本送给了人，人家把它摆在书架上，没有翻过：物是转手了，那套记法没有一处能再走。本章预测手仍会停在手机上方。反过来，账本留在家里，记法交给了侄女，她每晚接着记：物没转手，读数应当降。

温特里奇、雷奇克与欧文（Winterich，Reczek & Irwin，2017，《营销杂志》）的结果是：在一场捐赠活动里，请人先给有感情的物件拍照再捐，捐出的更多；实验室里的几个实验指向的机制是，保存记忆减轻了「身份丧失」的感觉〔参99〕。这是最近的邻居，它的说法可以叫「记忆保存说」：记忆保住了，物就放得开。而且他们的照片是本人自存的，不经第三方。这对本章是一个现成的反证，得正面接。

接法在上一节交代过的那一格。以回忆为用的物件，所缠的那一维就是「被想起」，再看即再发生：自存的照片让「被想起」在缸之外走了一遍，可再发生处由零变一，所以放得开。这是这条律在这一格的读数，不是例外。这一补入是事后的，见前；它的独立检验，是第七条证伪。

可是同一条律在另外两格给出相反的预测，把四种情形摆开：

①　可再看，也可再发生。②　可再看，不可再发生：详尽的私录、照片、日记，没有人能照着做。③　不可再看，可再发生：交给一个能接着做、接着用的人，不留任何记录。④　两样都没有。

记忆保存说预测：② 和 ① 一样松，③ 和 ④ 一样不松，因为只有记忆保住了没有。本章预测反过来：在做法型和网型的物件上，③ 和 ① 一样松，② 和 ④ 一样不松。本章预测（待验）：账本那十页说明写得再细，没人会做，手仍会停在手机上；侄女没有一页记录，手是松的。他们的机制也未必各型相同（身份丧失的程度可以随型而变），「各型等效」是据其机制可推、他们没有分型检验的一条。在回忆型的物件上，②　也松，因为那里再看就是再发生。所以这个效应在做法型、网型上应当明显减弱或消失，在回忆型上保留。他们没有分开的地方，两种说法给出不同的数。

要公平：他们的结局量是捐出的意愿与行为，本章的量是悬停读数，是两种不同的结局，本章没有说他们错，只说他们的结果可能全落在回忆型这一格里。

弗里德（Fried，1963）研究了波士顿西区拆迁之后的居民，题目叫《为一个失去的家而哀悼》，发现许多人的反应像丧亲。他把失去的东西指向一张网：邻里与熟人，不止一栋房子〔参 29〕。这对老屋一型是强的支持，网型的可再发生处就是网的一环，所以要迁的是网的一环，不是房子的照片。本章与他同向，不单独设辩。

— 四场打完，账怎么算

对手	他最能解释的	与本章共有的预测	分歧的一项	对应设计
罗萨	冻成占有之后的静默；共振不可制造	共振是松开之后的样子	共用组里「无痕迹、无新听者」者降不降	设计一 E 组
契克森米哈赖	通的条件；「我」为什么退下去	松开之后会有心流	目标排好先后、规则写明，手还停不停	设计一 C 组
博斯	仪式缺席；哀悼卡在处境里	越放越重；仪式是在造去处	去路明确的人读数是否同样高	设计一，事前编码
柏格森	窗不能催；质的积累	攒着、不消散	钟账、土账在质的叙述之上有无增量	设计三

四位都没有错，各自说准了一块。罗萨说准了冻成之后，契克森米哈赖说准了通，博斯说准了哀悼卡在什么处境里，柏格森说准了窗为什么不能催。剩下的那一半是本章的话：**他们各自描写的，是悬停之前或之后的某个样子；悬停本身，是闸前攒着的那一段，需要一张别人拿去就能记的账。**

◆ 六、判据、预注册与证伪

— 先说清楚：下面全是设计，没有做过

本节写的每一个实验，都没有做过。没有数据，没有结果，也没有「初步发现」。

写成预注册，是为了让别人拿去就能做：分哪几组，每组做什么，量什么，各家理论预测什么，差多少算分出了胜负，什么情形算本章错了。阈值也一样，它们是登记时写下的起点值，数据来了可以按事先写明的办法校，不能事后挑着改。

先立三条拆循环的规矩，后面每个设计都守它：

一，**型由干预之前定**。S、D、E 三型，由不知分组、不知结果的编码员，在任何干预之前，只读参加者对那件东西的自述，按第三节写出的线索规则判。不用读数定型，更不用结局定型。

二，**组间不比「锁死」这个标签**。锁死的判据含「连续三轮增量为零」，而进账组按定义每轮增量为正，永远满足不了，拿锁死比例比较进账组与别组，是拿定义当结果。所以组间比较一律用**不含「空转」前件**的量：第六轮的「高读数」，即三个读数里至少有两个达标，不管增量为零的有几轮；以及十二周的去向。锁死这个标签只用于单组内部的描述，和判据能不能预测去向的检验（下面的 AUC）。

三，**读数二剔除研究布置的事**。净激发里的「引出的新事」，不算研究要求做的那一件（让你讲一次、录一次、写一份），只算它之外被引出来的。否则进账组的读数二会被机械抬高。

一 阈值，全章只有一套

凡比较两组「达标比例」或「行为率」，一律分三段：相差二十个百分点以上，算**分出胜负**；相差不到十个百分点，算**无差**；十到二十之间算**不定**，追加一批同样人数复测一次，合并后仍在带内，记「不定」，不计胜负，也不当作证伪。下面所有的「明显低于」「无差」，都是这套刻度。

一 设计一：留窗实验

对象。成年志愿者，每人指认一件「放了一个月以上，想处理而没有处理」的东西。日用品、纪念物都可以。排除两类：丧亲六个月以内的遗物；正在接受心理治疗的人。参加者随时可以退出，物品只有在参加者自己同意时才会被处置。

干预前由盲编码员判两样（两位独立，一致性用 Cohen's κ 查，低于 0.6 就改规则重编）：一，型（S、D、E 或混合，混合者不进分型分析）；二，去路是否明确（外部有没有确定的去处和日期，本人自述是否说得清，各判一次）。型的分层是双分离的前提：B′ 对 G 的比较，在做法型、网型上才是判决性的；回忆型里再看即再发生，两格本来就该一样松。

分组。随机分成十组，各组对着一格。

· **A　空放组**。只被告知先不处理，每轮只做记录。

- **B　再看加再发生组（格①）**。每轮对一位此前没听过的人讲一件新的事，听者当场复述一遍，并留下录音；同时有一位能接手的人把其中能做的部分接着做、接着用一次（形态型：缸或同类物被用起来；做法型：照着做一遍；网型：网的一环在新处连上）。
- **B′　只再看组（格②）**。每轮同样讲出新细节，写成尽可能细的记录，拍照、录音，存在自己手里；没有任何人接手，也没有人能照着做。形态型里另设一个 B″，记录只含文字、不含形态图像，用来分开「照片兼作再成形依据」这一层。
- **G　只再发生组（格③）**。同样有一位能接手的人把做法接过去、把物接过去用，但不留任何记录：不录音，不拍照，不写字。
- **H　听而不接组**。每轮对一位此前没听过的人讲，对方当场复述，并答应记得，但不接手、不重做，也不留记录。用来切开「有人在场、知道」与「可再发生」：回忆型上新讲算一处，H 与 B 无差；做法型、网型上，本章预测 H 与 A 无差，G 比 H 低二十点以上。
- A 空放组就是格④。
- **C　纯澄清组（订计划）**。每轮把处置的办法查清楚、写明（能不能回收、给谁、哪一天），计划写在自己手里，**不联系任何人、不执行任何一步**。
- **C′　办结一步组**。在 C 的基础上，联系一位第三方，对方确实接了一步（来取走继续用，或代办开了头）；只回话、只答应的，不算，因为约定只是可预期。
- **D　加挑战组**。把处置改成限时的小游戏。
- **E　共用组**。全家用这只缸煮一次茶。
- **F　即刻处置组**。第一轮就处置掉，事后只做随访。

静观组（把物放在眼前十分钟）作探索性对照，不替任何一家立论。

轮。每七天一轮，研究者发一张任务卡，让改位点重新摆到参加者面前一次。共六轮，之后再随访六周，全程十二周。

记录与盲法。护持动作由不知分组的随访员在固定访视里按清单记（物的位置、有无遮盖、有无「别动」的交代）；微扰反应由现场的另一个人做，录像，剪

成只含物与反应的片段，交不知分组的编码员按零到三级评；进账、钟账、土账照第四节的办法记。

结局量。主结局：第六轮高读数比例。次结局：十二周「冻」的比例，冻的判法只用两条：第十二周仍未处置，并且物的位置比第一周离「用处」更远（随访员拍照，编码员不知分组），不用「是否讲述过」一项，以免与 B 组的操作重叠。第三项：补救行为率（复买、找回、反复主动提起），用来比较 F 与 B。辅助：每晚一题的侵扰日志（「今天有没有不请自来地想到它」），对应上文马西坎波与鲍迈斯特的量。

各家的预测。右栏取「按对方理论能推出的最强一条」。

组	本章	对方理论能推出的最强预测
A 空放	高读数比例高，不随轮降	勒温一线、柏格森同：不消散
B 格①	比 A 低二十点以上	记忆保存说：同样低
B′ 格②	做法型、网型：与 A 无差，B 比 B′ 低二十点以上；回忆型：与 B 无差	记忆保存说：三型都与 B 无差
G 格③	与 B 无差，比 A 低二十点以上（三型都是）	记忆保存说：与 A 无差，因为记忆没有保住
C 纯澄清	读数与 A 无差；侵扰日志可以降	订计划说：读数和侵扰都降；心理熵：降；信息缺口说：降
C′ 办结一步	比 C 低二十点以上	订计划说：与 C 无差
D 加挑战	与 A 无差	窄读法（挑战—技能失配）：降
E 共用	有痕迹者降，无痕迹无新听者者与 A 无差	罗萨一线：降，参差，随事后自述的共振程度
H 听而不接	做法型、网型：与 A 无差；回忆型：与 B 无差	只要有人知道就够松：与 G 一样松
F 即刻	补救行为率比 B 高二十点以上	勒温一线（据其机制可推）：任务完成，张力释放，补救行为不高于 B

另外，去路明确者对含糊者：博斯一线（外部、自述两层分别看）预期清楚者读数低；本章预期两者差不到十点。

一 本章的判决性判据

四格双分离，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。**

主判据是 B′ 对 G，即格② 对格③：同样的物，同样的型，一个留下了极细的记录而没有人能照着做，一个没有留一页记录而有人接着做。记忆保存说预测 ② 优于 ③ 或等于 ③。本章预测，在做法型、网型上，③ 显著优于 ②（相差二十点以上），② 与空放无差。**② 显著优于 ③，本章这条律就输了。**

另有两对作辅：C 对 C′，同样是办结的计划，只差计划在不在别人手里；F 对 B，完成对再发生，勒温一线预测补救行为不高于 B，本章预测高出二十点以上。

这几对是别的几家各自的预测，本章单独押了相反的一边。只要主判据输了，这条律的核心就输了。

二 设计二：不消散检验

设计一的 A 组读数，单拎出来管一个命题：张力不会自己消散。

做法：报告 A 组全体的微扰反应随轮数的走势；再单独报告「六轮里一次进账也没有」的那一部分。两个报告方向一致，才算数，防止单取后一部分带来选择偏差（张力散得快的人也许更少去讲，也许更多）。

本章的预测：反应不降，大致持平或上升。反面：连续四轮自己下降到零级或一级，本章的「不消散」就错了。

三 设计三：时差检验

取设计一中处置发生了的参加者，看处置那一刻的反应。结局量**不用微扰读数**，改用处置过程的录像：不知分组的评分员给「失态等级」（一至五）和中断秒数，另一套工具，避免与读数三同源。

三个模型，交叉验证解释力（R^2）：一，日历天数（常识零模型）。二，盲评的「叙述变厚」：评分员只读每轮的叙述，给「比上一轮多了多少新的联结」，这是按柏格森的立场能推出的最强模型（质的积累，不是计数）。三，在一、二之上加入空转轮数、钟账、土账、时差。

本章的预测：第三个模型的 R^2 比第二个高出 0.05 以上，并且空转轮数与反应正相关。柏格森一线的预测：加入计数，没有增益。

设计四：型配承载与阶跃

型配承载。参加者按干预前编码的型分层（S 回忆、S 形态、D、E），每型内随机分到三种：拍照组（只拍照，不讲，不留他人可复述的副本）、对口迁载组、空放组。对口迁载按型不同：S 型，把来历讲给新听者并续写一个新用处；D 型，把做法写成说明，交给一位能重做的人，并看他重做一次；E 型，把网的一环迁入新处，请网里的一位到新场合，或把一件固定的做法在新处重做一次。

这条由归零律推出：再发生要再走的是同一维，照片只能让样子再成形。预测：记忆保存说，只要记忆被保全，拍照对各型等效。本章：拍照只对 S 型（回忆型、以及照片能兼作再成形依据的形态型）比空放低二十点以上，对 D、E 型差不到十点；对口迁载对各型都低二十点以上。

阶跃。把累计的「不同种可再发生处」（新听者、接手者、新用处，同一种重复不加）的个数，对每轮的微扰级数。比较两个模型：阶跃（0 对 $\geqslant 1$）与线性（随处数或痕迹量）。按事先写明的信息准则（AIC），差四以上才判优。阶跃优，是归零律；线性优，是强度论（补偿量、记忆量平滑地降）。

设计五：分界在增量，不在时长

这一格专门裁决「分界是增量还是时长」。取设计一的 A 组（空放，增量为零）与 B 组（增量为正）各一半人，随机分到两种轮距：每七天一轮，共六轮（四十二天）；每二十一天一轮，共六轮（一百二十六天）。两个因素交叉：增量零或正，时长短或长。

本章的预测：读数的主效应在增量，轮距的主效应与增量×轮距的交互都小于十点；增量一出现，不论此前空转多久，随后一两轮读数开始降。强度论与日历论的预测相反：A 组长轮距的读数更高，B 组的降幅随时长递增。拿到的是增量与时长哪一个在解释读数，不需要任何人的自述。

— 阈值怎么校

三轮、二十一天、三个读数里达标两个，这三个数是起点值，不是自然常数。校法预先写明：数据随机分成两半，用前一半选阈值，用后一半检验；检验的是这套判据能不能预测十二周时的「冻」，而「冻」只用上面那两条判，不用本章的三个读数，也不用判据里的任何一项，避免同源抬高。留出那一半上，曲线下面积（AUC）不低于 0.70。

— 证伪条件：遇到下面哪一种，就是本章错了

下面九条，彼此独立。

一，进账论。B 与 A 的第六轮高读数比例差不到十点：「窗里要有进账」错。

二，可再发生不同于可再看。做法型、网型上，格② 显著优于格③（相差二十点以上），或 B′ 与 B 差不到十点：归零结算律败，记忆保存说占一块。回忆型上 B′ 比 A 低不到十点：「回忆型里再看即再发生」的修正错。做法型、网型上 H 与 G 一样松（差不到十点）：「可再发生」可以还原成「有人知道」，这个概念不独立。

三，对手的地盘。C、D、E（无痕迹者）中任何一组比 A 低二十点以上：对应的那一家占一块。C 对 C′ 无差，则「办结要有第三方」错。F 的补救行为率不高于 B（差不到十点）：回写窗的保护作用没有根据，勒温一线占一块。

四，不消散。设计二的两个报告都显示反应连续四轮自己下降：张力会自己散。

五，挤兑与两只钟。设计三里，处置反应与空转轮数、时差无关；或第三个模型比第二个增益不到 0.05：「攒着、一次兑付」或「两只钟」错。

六，一束三面。在 A 组里，取每人读数的逐轮变化（减去本人均值，去掉「这户人家收得紧」这类稳定的个体差异），三个读数两两相关系数都低于 0.2：它们不是同一束张力的三个面。

七，型配承载。在盲编码判为 D 型或 E 型的物件上，自存照片的松开效应与 S 型同样大（比空放低二十点以上），或拍照对各型的效果无差：「拍照只复制形态」错。

八，阶跃与判据。线性模型优于阶跃模型；或留出数据上判据区分冻与非冻的 AUC 低于 0.60：独载的「台阶」与判据各自没有根据。

九，增量与时长。设计五里，读数的主效应在轮距而不在增量，或增量×轮距交互达二十点以上：分界不在增量，在时长。

一 把命题压成五十字

改若使可再发生处归零，第三维就结算成停；每次停新增一处，窗开着；轮轮为零，便锁死。

能不能换成已有的说法？

换成勒温的紧张系统、蔡格尼克效应？前半几乎可以，所以第二节认了同构。后半不行：他们预测完成会释放（F 组）、本人订计划会释放（C 对 C′）。换成马西坎波与鲍迈斯特的订计划？它预测 C 降；本章说订计划只增可再看，不增可再发生。换成温特里奇等的记忆保存？它预测 ② 和 ① 一样松，本章预测 ③ 和 ① 一样松。换成沉没成本？它讲的是已投入的越多越偏向继续，本章讲的是可再发生处的有无，投入的多少不是关键。换成拖延？拖延里该有的动作没有发生，窗里该等的时间在过，判别它们的是增量与读数。

老实说：约一半能还原到勒温与订计划这一线。不能还原的，就是这条律押下的几格，它们都在设计里，都能输。

一 本章自认最弱的几处

第一，「轮」在实验里是研究者设的节拍，和日子里自然出现的改位点不是一回事。第二，微扰反应的编码有主观成分，两位独立编码、盲分组，只能减轻。第三，把内能、动能、势能分别对到三个读数，是一次操作化的选择，读数换了，对应要重新论证。第四，参加者是自己指认的物件，这样选出来的悬停，是可被指认、可被出示的，不是全部的悬停。第五，G 组的参加者可能私下留了记录，B′ 组的参加者可能私下把做法交给了别人，都会破坏格与格的分离，要在随访里问，问出来的剔除。第六，型的编码依赖自述，自述简短的人更容易被归入「混合」，会损失样本。第七，「一处」怎么数，是编码规则的选择；同一件事可以数成一处，也可以数成两处，规则一变，增量就变，要在登记里写死，并报告换规则后的结

果。第八，这一章没有一个数据，连小样本的试跑也没有；二十点、十点只是登记时的起点值，每一条预测都可能输。

◆ 七、放回日子里

– 先清四个误会

第一个误会：回写窗就是拖延。不是。拖延里，该有的动作没有发生；窗里，该等的时间在过。区分只有一个办法：看每一轮有没有进账。窗里有进账，是醒面；没有，是塌。从外面看，两家都是「还没扔」，账上却是两回事。

第二个误会：锁死是某个人的毛病。「这个人就是性子拗」，一句话把张力、守费、出口、土的变化，全装进了一个性格里，这是最容易退回旧本体论的一步。本章的判据里没有一个量是性格，只看这一束纠缠有没有出路。本章预测（待验）：换一个人站在同一只缸前，只要那束纠缠仍然只有缸这一处承载，窗关得久了，读数照样会升。

第三个误会：进账就是想开了，就是接纳。也不是。接纳是对停的一种态度，进账是落在别处的东西。两者可以并存，也可以分开。分开的时候最值得留意：接纳可以很平静，三轮却都是空转停，读数没动。第六章会专讲：接纳不等于迁载。

第四个误会：硬扔最干脆。扔得干脆，是看得见的干脆。扔了以后，回写有没有地方落，是另一笔账。设计一里的即刻处置组，就是为了把这笔账单独拎出来。没有读数以前，不要替它下结论，也不要替「慢慢来」下结论。

– 回到东户和西户

先回到东户。设想三个月后，缸成了书桌上的笔筒。有一天，一支笔掉进缸里，叮的一声，孩子说：「爷爷的缸。」没有人觉得这一声有什么特别。这就是窗完成了该完成的事：缸重新成了日子里一件普通的东西，被碰到，被用，不被数。

再回到西户。西户的缸在阳台的纸箱里，已经空转了两轮。按本章的规矩，这时候要做的不是劝，不是说「别想了」，而是在第三轮来之前，安排一次进账。一个晚上，找一个没听过这只缸的人，十分钟就够，说一个以前没说过的细节：缸是谁买的，在哪个冬天开始用的，磕掉那块瓷的时候发生了什么。再请听的人当场复

述一遍缸底刻的那几个数是什么意思。照片和字可以另拍另写，那是可再看，不算这一笔。做完这些，计数清零，窗重开一道缝。

不过要说实话：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，像还分期的账，一期一期还。这是本章的预测，标「待验」。

— 三件小事，三种窗长

「轮」的长短因悬停的种类而不同，所以同样的三轮，有的家三个星期，有的家三年。

S 型：缸。一轮是一次收拾，节奏中等。进账在缸的来历、缸的新用处。

D 型：一本二十年的手写账本。每天晚上一页一页记，家里人劝了几回换记账软件，每一回手伸向手机，停了。一轮是一天，轮次密，所以「至少隔二十一天」管得最紧，免得三天就判。D 型的进账，是把做法写成一页说明，教给一个后来人，或者把二十年习惯里最好的两条搬到软件的设置里：续写到别处。

E 型：老屋。一年里一家人坐下来商量要不要卖，一两次，一轮是一年。土每年都在换，钟账平着，土账涨得最快，时差拉得最快。所以 E 型的锁死，很可能是最晚判出来、释放起来最猛的一种，这是由挤兑推出的预测，标「待验」。进账的样子是：讲屋子的来历，给每个房间拍照写说明，办结一步，把院子的布置画下来，挂到新家的墙上。

三件小事用同一套判据，只是尺子的刻度不同。

— 推到普遍：一家小公司的旧系统

设想一家十来个人的小公司，有一套用了十年的旧报表系统。每个季度评审都谈换，结论每回都是：明年再说。每个季度是一轮，三轮空转，十个月以上。

读数，如果情形如此，大致会是：有人专门负责「别让旧系统出问题」（护持动作）；新的客户管理工具因为要和旧系统对接，一直推迟（净激发为负）；有人在会上提一句「要不下线算了」，话题立刻被拉到别处（微扰）。这是一个 D 型的锁死，对象不是物，是一套做法。

进账有哪些？请用得最久的同事带新人，照着旧系统的三条判断规则手工做一遍账；请她给新人讲一次它的来历，新人当场复述；把十年的数据导出，交给另一位同事，让他在新工具里把其中一份报表跑出来。文档和存档只是可再看，要有人照着做出来，才是在造第二个承载处。这是设想的例子，不是调查来的材料。

— 它和站里其他几本书，各在哪个位置

舍不得在「改」之前，回写窗是这个「之前」里的一段。《欠》讲改了而回写没发生，即刻处置组的补救行为是欠的早期读数。《回》讲回写本身，窗里的每一次进账是一笔提前落下的小回写。《忍》讲改变被更重要的意义盖住，那是覆盖，不是悬停：盖住的时候闸前不攒水，没有护持动作，没有微扰过激。《慌》讲心的荒、E 的亏缺，是土薄了；本章的锁死是土厚了，劲压在一处，一个是缺，一个是堵。《接纳就能解决问题吗》提醒接纳不等于迁载，上面第三个误会就是它的落点。

— 明天能试的三件小事

一，画一张三栏的纸。左边写「停了」，中间写「流出去了什么」，右边写「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。

二，把重述换成新讲。那句说过很多遍的话，今晚换一个人听，加一个细节，请听的人记下一句。

三，别在窗关了以后才开始劝。身边有一样东西已经满足了三轮空转，不要先劝人「想开点」，先问一句：这一轮，有什么可以流到别人手里？

三件事里没有一件叫谁「放下」。它们只做一件事：在闸前，另开一条渠。

— 回到那只缸

回到第一章的那只缸。手停在半空，几秒钟。往后的一个月、三个月、一年里，有两种可能。

一种是，每一次手停，就有一点什么流出去。缸还在碗柜顶上，水位没有涨。

另一种是，每一次手停，停的只是停。缸被挪远了，周围搁置的东西多了，那句话一字不差地说着。水位在涨，涨得没人看得见，直到有一天，有人对着缸轻轻问了一句：「这个还留着吗？」

那一句，叫微扰。反应有多大，要看闸前攒了多少。

带走的话

悬停是闸，不是墙：闸前的水不会自己干。

短期的停，是给回写留的时间；每一次停里有没有东西流出去，才分得出这是醒面还是塌。

窗关没关，看每一轮有没有新增一处可再发生处；轮轮为零，再加上三个读数里的两项，就是锁死。

时间一直在走，脚印却停在原地；日历不是账，钟账和土账要不要记，由设计三去裁决。

可再看不是可再发生：记录写得再细，没有人能接着做，手还是停；订计划不替代迁载，完成也不替代迁载。

小　账

这一章里的「先放着」，是在给回写留窗，还是在把门关上？

手伸向它的最近一轮，是进账停，还是空转停？

想一想

一，家里有一样「先放着」的东西，上一次手伸向它，停了多久？停的时候，有没有东西流到别处？有，是什么？没有，上一次有，是什么时候？

二，那句你说过很多遍的话，一个字不差的那种，是重述，还是新讲？今晚找一个没听过的人，把它换一个细节讲一遍，会发生什么？

三，如果你要做一次预注册，你最想先看哪一条证伪条件？你准备拿什么东西去证它错？

◆

09

第9章

富足与 AI 时代：舍不得迁到了哪一格

这一章的问题

为什么富足与 AI 时代改写了舍不得?

◆ 一、一万张照片

– 周日晚上的一次提示

设想一个周日的晚上。手机震了一下，屏幕上跳出一行字：本机存储空间不足。

点进去，相册里写着：一万一千多张。（这个数字是设想的，不是调查来的。）

大拇指往上滑。孩子满月那天，一张。同一天，又一张，几乎一模一样。再往下，是一张停车位的截图，一张药盒的侧面，一张没拍好的天花板，一张某天的晚饭，盘子里是什么，已经认不出来了。再往下，是母亲在阳台上晒被子，回头冲镜头皱了一下眉。

大拇指停了。不是停在哪一张上，是停在整个相册上。「清理」的按钮亮着，手指悬在它上面，过了十来秒，退了出去。一张也没有删。

第二天，同一部手机，同一个相册，一整天没有被打开过。

有两句话，常常连在一起说：一张也舍不得删。一张也不再看。本章要问的是：这两句话说的是一件事，还是两件事?

– 把它摆在那只缸旁边

回到第一章的厨房。一只磕掉了瓷的旧搪瓷缸伸向垃圾袋，手停在半空。那一幕里三样凑齐：矛盾已经发生；第三维被推到了要改的位置；那束缠在缸上的东西，外婆的灶台、冬天的热水、一个人的手温，此刻只有这只缸接着。三样齐了，停被结算出来。本书管它叫悬停。

把相册摆到缸旁边，看上去是同一幅画：伸出去，停住，退回来。细看差别很大。缸的那一幕，是一个动作被推到眼前，又被拦住。相册的这一幕，是一个提示把手指带到了按钮上，按钮背后并没有哪一张照片在等着被判决。停的是整座相册，没有停在任何一张上。

还有更扎手的一处。每张照片几乎都有第二个去处：云端一份，家人的群里一份，换手机时再抄一份。第四章把悬停的条件写得很死，并留下一条自己的死法：若那束纠缠已有第二承载处，悬停照样发生，命题即错。一万张照片，张张有备份，手指照样悬着。这是不是那条死法？

本章的回答是：先别急着判。「备份」和「第二承载处」是两个词，被一个词盖住了。下一节把它们拆开。

— 这一章要走的路

前八章问：舍不得是什么，分几种，怎样发生，怎样结束，怎样松开。这一章问最后一问：今天呢？存储几乎不要钱，东西几乎都能复制，数字的东西几乎不会自己坏，机器又接手了人做几十年的事。舍不得还在不在？在哪一格？

压成一句话：**悬停没有消失，它换了格**。现实界里旧物那一格变薄了；同一批纠缠被别的矛盾推着，在理念界的做法与圈子、自我界的习惯与关系里停住。本书管这叫迁格。

路是这样走的：先立一个区分和一条律，迁格是从它推出来的；再把九格重画；再请最近的邻居一家一家上场，在同一个双分离上切开；然后是判据、预注册的设计和让预测失败的条件；最后回到厨房。

◆ 二、立论：可再看，和可再发生

— 两家的坛子

设想两家人，各有一只腌咸菜的老坛子。

甲家有一本日记，母亲写了二十年：盐几勺，腌几天，坛口什么味，天冷天热怎样改，写得极细，连「差不多了」是怎样一个差不多，都想办法写了下来。可是母亲走后，没有人照着腌过一坛。

乙家一页记录也没有。女儿在灶边跟着腌了十年，每年秋天一坛，手上的分寸是跟着做出来的，从没有谁把它写下来过。

两家的坛子，都到了该腾地方的时候。设想的结果是这样的：甲家的坛子在柜顶又放了三年，每年收拾屋子，手都在它上面停一下；乙家的女儿把旧坛搬下来，换了新的，旧的送了人，手没有怎么停。（这是设想的两家，不是调查的结果。它的作用，是把一个区分摆到桌面上。）

甲家什么都有，除了一样；乙家什么都没有，除了一样。这两样，是两个不同的东西。

可再看处。那束纠缠能被看见、被想起、被描述的地方：照片、日记、录音、展柜、记忆。甲家的日记，是极好的可再看处。

可再发生处。没有这只缸、也没有这一次停的现场，那束纠缠仍能把它原来的那一维再走一遍的地方。纠缠有三维，所以再发生有三种样子：S 再成一次形，另一只缸被同样地用起来；D 再走一遍，另一个人照着这套做法做出来；E 再织一次，那张网在新屋、新人中间重新连上。乙家的女儿，就是一个可再发生处。

前八章说的「承载处」「第二承载处」，说的都是后者，不是前者。这一章借着这个区分，才把话说到了它本来要说的地方。

一 这对区分的渊源

这对区分接续泰勒、康纳顿等前人（见第一章）：可再看接近档案和刻写，可再发生接近剧目和体化。波兰尼（Polanyi）的默会知识（见第四节）同属一路。

本书多出来的，只有一件：把这个区分用到「停」上。归零结算律说，当改会使可再发生处归零时，停在归零处结算；阶跃（从零到一才是质变）和型配（再走的必须是同一维）是从这条律推出的预测，上面这些前人没有给出。

一 一条律：归零结算律

有了这个区分，第四章的悬停条件可以压成一条：

当「改」会使那束纠缠的可再发生处归零时，第三维结算成停。

悬停不是因为东西重，不是因为回忆多，是因为这一下改，是一次归零：改完以后，那一维再没有地方可以再走一遍。反过来，改若是转移，也就是改完以后另有一处可以再发生，那一下就放行。乙家的旧坛送人，是转移；甲家的坛子，一旦处理，日记还在，可是那一维的最后一个地方没了，是归零。

这条律让一串原来并列的预测，变成了从它推出来的推论：

阶跃。可再发生处从零到一，「改」从归零变成转移，是质变；从一到二，只是加量。所以停顿在可再发生处出现的那一下阶跃式地落，此后边际很小。把记忆量、补偿多少当主角的说法，预测的是平滑下降。

型配。再发生必须再走的是同一维。照片能让 S 再成形，另一只同样的东西被用起来时，它可以当依据；它不能让 D 再走一遍，不能让 E 再织一次。所以拍照对形有用，对做法与关系基本无用。

第三方可复述。只给本人存的私录，再发生的现场仍然是这一个现场，它没有离开这一次停，可再发生处没有从零变一。对面另有人接着，回话并往来下去，才是一次新的此时此地。

冻。一件东西被摆上可再看处，那束纠缠就只剩「再看」，不再「再发生」。所以加可再看，多拍照，上展柜，建纪念角，冻会更深；加可再发生，让人接着用，接着做，接着走动，才化冻。

锁死与进账、「我」的显影，在第八章和第七章用同一条律说过，这里不重复。

这一章要推的，是第八个推论：

AI 时代。复制把可再看变得无限便宜，却不增加可再发生。AI 把做法再跑一遍，跑的却是剥掉了纠缠的做法；那束纠缠失去了最后一个可再发生处。所以理念界 D 格最重。

这句话要慢慢拆。下面先用一件小事，把「可再看增加，可再发生不增」摆给人看。

— 为什么一万张备份，一张也没有帮上手

手机里每年有一个「那年今日」，把去年、前年的这一天弹出来。设想有一张照片，母亲回头皱眉的那一张，每年被弹出来一次，十年，十次。十次都是可再看。十次之后，处数还是一：数处，不数次，十次是同一处看了十遍，没有哪个人因此和这件事连上新的线。

设想十次之后，停读数还是原样：多出来的是次数，不是处数。

这就是前面那个难题的答案。云端、群里、换机时抄的那一份，多数只是存放，是可再看处，不是第二承载处。数备份，数的是存放；第四章那条死法说的是可再发生。（第四章写那条死法时，没有把看与发生分开；这里分开，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 双分离：分与不分，直接决定谁败。）一万张照片张张有备份，没有碰到那条死法。

还有一层，是照片自己的特别。同一部手机里，有一类照片是回忆型的 S：它是某一天、某个人的形，那一天回不来，照片成了那一天留在世上唯一的形。这一型上，所缠的那一维本身就是「被想起」，所以再看就是再发生：被看着的那一份，算一处。这一口径是在正面对上温特里奇（Winterich）（温特里奇）等（2017）的结果之后补进来的，属事后修正，不是原来推出来的；它自己的独立检验，是事先登记的一条预测：在盲编码判为 D、E 型的物件上，自存照片的效应显著变弱（见实验三的差中差）。按这一口径，一份躺在云里没人打开的备份不是被看着的一份，只是存放；删唯一被看着的那一份，是一次归零，删另有被看着一份的，是转移。

记忆保存说（下面第四节请它上场）在这里预测：照片拍了，备份了，记忆保住了，停读数应当降。回忆型这一格上，本书与它大半同向，分歧只在备份：躺着不开的备份不加处，停读数不降；数字永存使一切更容易松开，是它推得出、本书推不出的。

— 三件小事，把推论摆到桌面上

阶跃。设想一位师傅，一套刀法，只有他一个人会。他要退休了，这套刀法要不要留下来、要不要改，每次提起，他的手都在那里悬着。有一天，一个年轻人开始每天站在他身边，跟着切。设想这一天以后，悬着的时间一下子短了。再过一年，又来了第二个、第三个徒弟，悬着的时间没有再明显缩短。从没有人会，到有一个人会，改这一下从归零变成了转移，这是质变；从一个人会，到三个人会，是加量。若事情是平滑地一点点松，那就该是人越多越松。这是一个可以输的预测，下面有设计。

型配。同一个师傅，同一天，他还有一只用了三十年的磨刀石，一块凹下去的石头。设想有人给石头拍了十张照片，停读数没降；有人在市场上找到一块同样凹度的石头，放在另一个人的案头，每天被用着，停读数降了。照片让别人看见了石头的样子，这是 S 的可再看；另一块被用起来的石头，才是 S 的再成形。可是对他的刀法，照片一点用都没有，对他和徒弟之间那张师徒的网，也是。三种纠缠要再走的维不同，所以能帮上的东西也不同。拍照对形有用，是因为形有时可以靠照片再成一次；对做法与关系，照片只是摆在那里的一个样子。

第三方可复述。师傅把刀法录了下来，只存在自己的手机里。这次的录音，现场还是他一个人的现场，没有离开这一次停，可再发生处没有从零变成一。若他把同一套话讲给徒弟听，徒弟听了，问了一句，补了一句，两个人你来我往，这一场讲和听，有它自己的时间和地点，不能重来，不能复制，那是一次新的此时此地。差别不在讲了没有，在对面有没有人回话、接着往来。还要有一个对照：有人听了，但不接着做、不接着往来；这样才分得开「有人在场」与「可再发生」（见实验二的 ⑤ 组）。

— 第八个推论，拆开来看

「AI 把做法再跑一遍，跑的是剥掉了纠缠的做法」，这句话要分四步看。

第一步，一套做法有两部分。一部分能写下来：步骤，条件，常见的错法，结果的外形。另一部分写不下来，只在做的过程里攒着：倒着读标点时眼睛的节奏，抓盐时「差不多了」那一下，对哪家供应商的数字总要多看一眼。前一部分是做法的外形，后一部分是做法里缠着的那一维。

第二步，机器再跑的，是前一部分。它从能写下来的东西里长出来，能续上的也是能写下来的东西。后一部分没有被带过去，不是因为机器笨，是因为它不在可以带的地方：它只在做的那个过程里，所以过去总得靠徒弟，在灶边跟着做。

第三步，所以「把这套做法交给机器」，看上去是把做法转移到了第二个去处，其实是顶替：外形有了新去处，那一维没有。这时的「改」，表面是转移，实际是归零。键后面是归零，手停住；停的不是对机器的怀疑，是改这一下会把那一维最后一个可再发生处收走。

第四步，为什么偏偏落在理念界 D 格，不是别的格。因为这一格同时满足三件事：机器最拿手的就是符号与推演，所以这里的力道最先、最猛；这里的做法大半是日常每天要用的，所以键每天被按很多次，推频最高；做法的那一维只在做的过程里，可再发生处很少，独载率不降。三件事叠在一起，每一次推都是一次归零，所以是九格里最重的。

这不是说 AI 是坏事。若按下键之前，先有一个人在老周身边照着三色笔对了几遍账，再按，那一下就是转移，不是归零。AI 的到来没有改变律，改变的是：它让「改」这个键，比任何时候都更容易被按下，也更容易被误认为转移。

一个会被问到的问题：自己拍的照片，不是正该松吗

读到这里，会有人问：照片是自己拍的，存了好几份，记忆保存说的实验里，拍了照就松了，这里为什么一张也删不下？

要分开两种照片。一种是**纪念品的照片**：为一件要送走的东西拍的，东西还在，照片是东西的记录。送走东西，照片留下，东西的形有了一个可再看处，东西本身另有去处，那一下是转移。记忆保存说的结果落在这一种上，本书同意。另一种是**回忆型的照片**：那一天、那个人、那个下午已经回不来了，没有一个东西在照片之外等着被送走，照片成了原物。这一型上再看就是再发生（见上，事后修正）；所以三百份备份，只有被看着的才算处，躺着的不算。分型的外部判据先登记：所拍的对象此刻是否仍在，由第三方在推之前核实；仍在的归纪念品型，已不在的归回忆型，不许按松不松回头分型。

所以回忆型照片上，两家的预测靠得最近。记忆保存说预测：拍了，存了，该松。本书补入口径后预测：另有被看着的一份，才松；只有躺着的备份，不松。这个预测也可以被验：回忆型照片，对面有人回话、往来接上的，比只做了备份的，明显更松。

三把尺子，和空停、实停

怎样量一格的厚薄？本章只看停，用三个读数：

推频。这一格里，每月有多少次，一件事被推到「改还是不改」的位置上。

独载率。被推到眼前的事里，有多大比例，那束纠缠的可再发生处只剩一处。判它，按型来判，不按「讲过没有」判：S 型看同样的形是否有另一份正被用着，D 型看是否有别人照着做出来过，E 型看这张网是否在别处续着往来。讲述是可再看；对面回话、往来接着走下去，才是 E 的再织。

停读数。被推到眼前、又只剩一处的时候，手实际停了多久，有没有伸出去又缩回来。

前两个是条件，第三个是结果。规矩只有一条：推频靠系统日志，不靠回忆；独载率在推之前测，由不知道停读数的编码员，按上面的规则算，停是最后才记的。停和独载是两把互相够不着的尺子，停顿与回手只是读数，不拿来给悬停下定义。

用这三个读数，周日晚上的相册可以拆开了。一万一千张，有多少张在那个晚上被推到了眼前？几乎没有。提示说的是整部手机的空间，按钮写的是「清理」，没有写「删掉外婆那一张」。这种停，本书叫**空停**：第三维根本没有被推到改位，没有改，只是因为没有谁来推，也就没有「归零」可结算。和它对着的是**实停**：第三维被推到了改位，伸出手，手停住了，缸前面的那一下就是。

「一张也舍不得删」把两者混成了一句。它在实停的地方说得对，在空停的地方说错了。更准确的说法是：一万张里，绝大多数是空停，少数几十张，一旦被推到眼前，会变成实停。**不删，不等于舍不得删**。

一 这条律和第二章的配对

第二章给过三种舍不得各自的矛盾配对：S 舍不得，是走法与土壤顶住，悬停的是形态改不改；D 舍不得，是显出来的东西与它所在的纠缠网对不上，悬停的是走法改不改；E 舍不得，是新显出来的东西与旧走法撞上，悬停的是纠缠网改不改。

这三对矛盾和归零结算律是怎样连起来的？矛盾配对说的是「改」被谁推到眼前，律说的是推到眼前之后结算成什么。前者决定哪一列的推频高，后者决定推到之后停不停。两件事叠在一起，才有一格的厚度。

富足动的是第一对：存储不要钱，走法与土壤不再顶住，S 列的推频降。AI 动的是第二对：显出来的东西（稿子、方案、报表）冒得极快，接它的纠缠网（同行怎么评，行规怎么写，客户信不信）走的是人的速度，两头对不上，推到眼前的是走法。这个映射是一次解释性的归类，不是演绎，所以下一节紧接着给出它的对立读法，让两种读法在先后上分出输赢。

一 富足和 AI，各动了哪一处

富足拿走的是一类矛盾：地方不够。以前东西多了占地方，占地方逼着人处理，处理把手推到垃圾袋上方。现在地方不要钱，这类逼迫退了场，现实界 S 格的推频大降。再加上两件事：新生的画面一出生就能被发出去、被打印、被挂上墙，也就是 S 再成形很容易，独载率低；数字没有「再不处理就没了」的期限。三件合起来，现实界 S 格整体变薄。

变薄薄在推频与独载，不在纠缠本身。回忆型的那几张照片，纠缠一点没少，只是不再被柜子逼着。哪天搬家、清空、去世，推它们的力回来，它们会一次回到眼前。

AI 动的是另一处。按钮上写着「接受全部修订」，「改」在这里变成了一个键：把这套做法交给机器。这一下是转移，还是归零？要看机器再跑的是什么。

机器再跑的，是做法里能写下来的那一部分：步骤，结果的外形，常见的错法。手在做的过程里攒下来的那一维，倒着读标点的节奏，抓盐时那个「差不多了」，没有被带过去。所以按下去，看上去做法有了第二个去处，其实是顶替：外形有了新去处，那一维没有。键后面是归零。这样的键，AI 时代每天按很多次，推频急升。

AI 的力道又先落在符号与推演上，也就是理念界：文字、方案、代码、推演。所以理念界 D 格先被推到，推得最密，每一次推都是归零，是九格里最重的。理念界 E 要晚一步：圈子的网要等做法先松动，才会被撞到。自我界 D 居中，要等助手进入日常。现实界 D 最后，要等身体能做的机器到位。

这个次序，有一个可以对着它的另一种读法：AI 先撞的是圈子认不认，那就是 E 先于 D。两种读法给出相反的先后，所以本章把「先后」放进了失败条件，第五节会看到。映射不是推导，一旦换一种映射，次序就变；本书的做法，不是宣布它是推出来的，是把它交给一次可以输的比较。

— 本章的几个词

空停与实停。没被推到的不动，是空停；被推到眼前、手停住了，是实停。

可再看与可再发生。见上。

纪念品型与回忆型。照片分两种：为一件还在的东西拍的，是纪念品型，记忆保存说管得了；那一天回不来、照片成了原物的，是回忆型，照片本身就是被推到眼前的那一件。

差中差。同一个人，S 型里 ② 的松，减去 D 型里 ② 的松。型配承载预测它明显为正，记忆保存说预测它约等于零。

推频、独载率、停读数。见上。

双份工。新旧两套办法，同一件事各做一遍；起初是谨慎，持续太久，是锁死的前兆。

迁格。悬停从一格移到别的几格。

本章的核心命题，压成五十个字是这样的：复制只增加可再看，AI 只再跑做法的外形；当改会使可再发生处归零，手就停，所以最先变重的是理念界里用惯的做法，备份与记录再多，也帮不上。

◆ 三、用九宫透镜，把今天的九格重画一遍

— 一张表

这张表是序数预测，没有一格测过。它由上一节的律推出，读数要等第五节的面板来填。表里的字只是方向。

格	旧日的小事	推频	独载率	停读数	缘由
现实界 S	旧杯；一万张照片	大降	新生的降，旧物与回忆型不变	**薄**	地方不再顶住；画面容易再成形
现实界 D	走惯的路；手艺	日常走法降，职业手艺升	手艺高	分化	导航替人选路；身子能做的机器来得慢
现实界 E	老屋、故乡	基本不动	高	基本不动	富足与 AI 都伸不到地方
理念界 S	旧名字、旧说法	升	低	持平略厚	说法写在很多处，易迁
理念界 D	用惯的方法	**大升**	**高，且不降**	**最厚**	每一次改都是归零
理念界 E	圈子、学派	升，晚一步	中高	**厚，晚于 D**	网要等走法先松动
自我界 S	另一个样子的自己	升	中	厚，杂音大	滤镜、分身、旧照同时在场
自我界 D	一个习惯	升	高	**厚，居中**	记、算、写、想，正被问「交不交出去」

格	旧日的小事	推频	独载率	停读数	缘由
自我界 E	一段关系散	看不清	在变	不下判断	「散」不再成为一件事

只有四格下了注：现实界 S 薄，理念界 D 最厚，理念界 E 厚而晚于 D，自我界 D 厚而居中。其余五格登记为不下注。下注的格太多，反而等于没有判断。

一张表，该怎样读

表里的「薄」「厚」，都是序数，不是数值。表里没有哪一格写着一个数字，因为本章没有一个数字是从调查里来的。读这张表的正确方式，是把它当成一份等着被填的空表：每一格有一个预测的方向，实验四的面板把方向换成读数。表里的四个注，随时可能被读数推翻；推翻了，就改表，不改读数。

变薄的一格

现实界 S 是预测里唯一变薄的一格。一部用了五年的旧手机，换新的时候照片一键迁移，三分钟搬完。（设想的一幕。）搬完的画面，在新手机里被用起来：发出去，印出来，当了壁纸，S 再成了形。旧手机放进抽屉，推到眼前也不停，因为缠在手机壳上的那一点太薄，不足以让手停下来。

薄不等于没有。设想抽屉里那部旧手机，有几张是只在它里面的：没同步过，没发给任何人，也没有再成过形。哪天有人要处理那部手机，手会在那几张上停下来。这是实停，只是少了。

变厚的几格

理念界 D。一位做了二十年校对的编辑，面对机器给出的初校稿，右上角有一个键：接受全部修订。他的办法是一遍通读抓大意，一遍逐字抓错，一遍倒着读抓标点。三遍，二十年，每一遍的手感都在做的过程里，没有写在哪一页纸上。设想机器的初校很能干。手指悬在那个键上：矛盾已经发生，键就在眼前，而这套手感的可再发生处只剩他的手。按下去，机器再跑的是三遍的外形，不是三遍的手感。

设想这位编辑明天把键按了下去，初校稿过得很顺。三个月以后，他发现自己倒着读标点的那一遍，已经很久没做了；半年以后，他发现自己不太能说出那一遍到底是怎么读的。这不是机器的错，也不是他的错：那一维只在做的过程里，不做，就没有地方可以再走一遍。反过来，若他按下去之前，把那三遍读法教给了一个新来的校对，让她在他身边读了几个月，再按，那一下就是转移。同一个键，前后两种结算。

理念界 E。设想一个写旧体诗的网上圈子，有人贴出一首机器写的诗，平仄无误。圈子里原有一条没写出来的规矩：能贴的，是自己写的。这条规矩被推到了眼前：要不要改？改，是网要重编；不改，是要花力气分辨哪首是谁写的。设想的结果是沉默：有人不再发帖，也没有人退群。这是网被撞了一下以后的停，它要等写法先松动才到。

自我界 S。手机里同时在场三个自己：十年前的照片，今天不加滤镜的样子，一键生成的「更好的样子」。以前十年前的样子要翻箱子才见得到。三个样子并排，「变成另一个样子」被推到了眼前。厚度有，杂音大，很难单独量。

自我界 D。一个习惯了自己动手记账的人，助手问：这个月的账，要不要我替你记？动作交出去，省了麻烦，也省掉了每晚十分钟一笔一笔想「这钱去哪了」的过程，而过程里攒下来的东西，只有这个过程才产出。这样的问题，按配对推，推频是全表里最密的几格之一，读数待面板。

这一格为什么居中。记账之类的习惯，每天都被问，推频高；习惯里攒下来的东西，一部分能写下来（科目，规则），一部分写不下来（对这笔钱「不对劲」的那一下），所以它既不像理念界 D 那样几乎全在做的过程里，也不像现实界 S 那样可以一键搬走。居中的位置，是推频和可再发生处两件事共同定的。

— 分化与不下判断的格

现实界 D。开了二十年车的司机，导航每天替他选路，走惯的近路几乎不再被推到眼前，读数向下。另一头，做了三十年的木工，面前有了能按图纸走刀的机器；图纸上的东西机器做得更稳，纹理含水、这一刀该轻该重，设想机器暂时还追不上，这一头推频在涨，涨得慢。木工师傅的手，能判断一块木料今天该不该走刀，这一判断，今天没有哪一台机器替他做；但机器在往这里靠，等它靠近的那天，键就会出现在他面前。一格里两头方向相反，不下单一的判断。

自我界 E。通讯录三千人，一个也没删，一个也不再聊。关系的「散」不再是一件事，是一个慢慢走远的过程，没有哪个时刻被推到「改还是不改」，这是空停。另一头，设想有人用去世亲人留下的聊天记录训练一个能说话的程序（这类事有多少，本书没有核到可靠来源，只当设想）。它是可再发生处，还是又一个可再看处？看它让不让这件事有结尾，第六节再说，本书不下判断。

现实界 E。老屋，故乡，一块地。富足和 AI 都不太伸得到那里，几乎没有动。这提醒我们：迁格不是说所有格都在变，是说推的力换了几个方向。

— 三个预期的特点

九格的预测合起来，有三个特点，它们是预期，不是观察。

第一，**变厚的预期集中在 D 这一列**。理念界 D、自我界 D 预期厚，现实界 D 在分化。

第二，**越是可再发生处少的地方，预期越厚**。做法的手感、习惯的惯性、圈子的默契，复制不走，也很难被另一个人立刻再走一遍。独载率高，推频又升，两个条件同方向，停读数预期跟着涨。

第三，**变薄的那一格，薄在推频，不在纠缠**。哪天推它们的力回来，纠缠会一次回到眼前，厚度会突然显出来。第五章讲冻成展品的时候说过这种情形：冻是不改，可是纠缠一直在。

– 数字永存：回写窗不再自己关上

第八章讲过，短期的悬停给回写留出时间，长期的悬停是锁死，两者的分界，旧日常常由外头替定：食物放久了会坏，房子到期要退，楼道堆满了邻居会敲门。数字永存把这个期限拿走了。

这件事有两面。好的一面：窗开得久，回写可以慢慢来。风险的一面：窗不关，也就没有东西来问「该办结了吧」。而按本章的律，永存只加了可再看，窗口的期限是外面替定的；拿走期限，又不添可再发生，剩下的就是冻：空停可以一直空下去，实停可以一直实下去。所以期限得被造出来，名字和日子，是新时代里回写窗的把手：给暂时办不了的纠缠起个名字，叫「还没想明白」；给要不要交出去的习惯定一个并行期，把到期日写在纸上。

◆ 四、近邻上场：在同一个双分离上切开

– 先摆好桌子

下面每一家上场，都按三步走：先把它说到最强，包括它最能解释的现象；再看它在可再看和可再发生的双分离上，预测了哪一格；最后用一件日常小事，把与本书相反的那一格当场摆出来。以下各家的预测，都是据其框架能推出的最强一条，不是他们本人的主张。

四个格先写在这里，后面反复用：

① 既可再看，又可再发生。（日记写了，女儿也跟着腌了。）② 可再看，不可再发生。（日记极细，没有人照着做。）③ 不可再看，可再发生。（没有一页记录，女儿在灶边做了十年。）④ 两样都没有。

本书的律预测：③ 与 ① 同样松，② 与 ④ 同样不松。下面各家，凡预测 ② 松、③ 不松的，都和本书直接相反，一次实验就能分出来。

– 记忆保存说：日记写得再细，那碗汤还是停在那里

最强的版本。麦克拉肯（McCracken）（1986）讲处置仪式：人要把有意义的东西送走，常要先办一个小仪式，把意义从物上拿下来〔参 63〕。拉斯托维卡（Lastovicka）与费尔南德斯（Fernandez）（2005，《Journal of Consumer Research》）看有意义的物品怎样转给陌生人，写到一种象征性的转交，物主与买家之间有一点共享的自我感，东西才过得去〔参 57〕。温特里奇、Reczek 与 Irwin（2017，《Journal of Marketing》）报告：捐出有纪念意义的东西之前先拍张照，捐出的意愿提高，身份丢失的感觉减轻是原因之一〔参 99〕。合起来，这一家说：松，是

因为记忆保住了。它能解释的很多，包括本书同意的一半：被第三方接住，是松的条件。

它的预测在哪一格。记忆保住了，就松。所以 ② 与 ① 一样松，③ 与 ④ 一样不松；数字永存，一切都被保住，应当一切更易松开。

本书切在哪里。记忆保存说讲的是可再看。拍照、写日记、录音，都是把那束纠缠摆到看得见的地方。它们在 S 型的形上有用，是因为那一张照片，在另一只同样的东西被用起来的时候，兼作了再成形的依据；这一点本书和它同意，所以 S 型要另设纯 S 对照（见第五节）。可是对 D 型与 E 型，② 不松，③ 松。

当场示范。甲家的日记写得极细，坛子在柜顶又放了三年；乙家没有一页纸，女儿把旧坛搬下来，换了新的。按记忆保存说，甲家该松，乙家不松。设想的结果是反过来的。（这是设想的两家，要靠第五节的设计来验。）日记写得再细，没有人做，那碗汤还是停在那里；徒弟会做，没有一页记录，预计手会松。

它最能解释的现象。这一家的实验里，被拍照的多是纪念品：一件旧外套，一只孩子用过的杯子，拍下来，捐出的意愿高了。这样的东西，大半是 S 型：形是主要的，形可以靠照片再记起来，也可以靠一件类似的东西在别处被用起来。在这一块上，本书与它不争，只是把它归到 S 型的名下，并且提醒：它的材料里，D 型与 E 型占的比例很小。

三条分歧各自能失败。一，型配：拍照对 D 与 E 基本无用；它预测三型同样有效。二，第三方可复述：只存给自己的私录，对比对面有人回话的讲述，它预测等效，因为记忆都在；本书预测后者明显更松。三，阶跃：它的因变量跟着记忆量走，预测平滑；本书预测承载处从零到一落得最猛。三条由实验二、实验三分别去验。

还有一条，是对着数字永存的。它推出的是：永存使一切更易松开。本书推出的恰好相反：永存加的是可再看，可再发生一处也不加；在 D 型与 E 型上，永存会让冻更深。一万张照片、十年的「那年今日」，是这条预测的日常样子。两家的预测方向相反，这就够用来判了。

一 持续联结与木乃伊化：留着，什么时候是续，什么时候是冻

最强的版本。克拉斯（Klass）、Silverman 与 Nickman 编的《Continuing Bonds》（1996）改写了哀伤研究：与逝者保持联结，不必看作没有放下。留着遗物、继续对话、做仪式，可以是健康的一部分〔参 50〕。后来的研究者把联结分成外化的（仪式、对话、遗物）和内化的（记忆里的陪伴）。Ho、Chan、Ma 与菲尔德（Nigel Field）（2013，《Death Studies》）在 71 位香港丧偶者中发现，焦虑型依恋者的外化联结更多，哀伤症状也更多〔参 41〕。样本小，是相关；本书只取一点：外化地留着，并不自动等于适应得好。续还是断，不能一概说好说坏。对面站着　　戈勒（Gorer）（1965）所说的「木乃伊化」：把逝者的房间保持原样，一件东西也不许动，在他那里是病态的哀悼〔参 35〕。

它们的预测在哪一格。持续联结的因变量是痛苦与适应，不是「被推到改位时的停」。它预测：留着遗物、对着遗物说话（可再看），痛苦会降。这一点本书不争，两个结局量并记。戈勒一系预测：只留不动，是冻。

本书切在哪里。本书站在两家中间，又切开了它们。按律，留着不动加的是可再看，所以痛苦可以降，而「改」那一步并不松：② 格痛苦降，停读数不降。木乃伊化是把一间屋子变成极致的 ②。化冻靠的是可再发生：同一件东西被孙女穿上，每年清明那一家人在同一个桌子旁往来，是 ③ 或 ① 的样子。

当场示范。一间保持原样的房间，每年擦一次灰，是 ②，手在门把上悬着。设想一件旧毛衣，被孙女冬天穿在身上，补丁处又多补了一针，没有人给它拍过照，预计停读数会降。若续演组的停读数也降了，「续演即冻」就败。

它们各自该被记下的。持续联结教给本书一件事：留着不是病。本书从没有主张「该扔」，主张的只有一件：留着的东西，要是只摆在看处，它的纠缠就只剩看；要化冻，得让它被用起来、被接着做。戈勒 教给本书的是另一件：一间屋子可以被保存得那样完整，完整到没有一处能让任何人再走一遍。这样的完整，恰恰是冻的样子。

— 禀赋效应与默会知识：它们各自对了一半

禀赋效应。卡尼曼（Kahneman）、Knetsch 与塞勒（Thaler）（1990，《Journal of Political Economy》）〔参 47〕的杯子实验：随机发给一半人杯子，愿意卖的价远高于愿意买的价。最强的预测：拥有越久，越难出手，与有没有讲过、有没有人接着无关。旧物比新物难舍，本书同意，不裁决。它量的是一次估价的落差，没有「被推到改位」；落到相册上，一万张都「拥有」着，没有谁给它们估价。分歧的一项是：拥有时长相同的两件东西，一件另有可再发生处，一件没有，它预测停读数相同，本书预测不同。

默会知识。波兰尼在《The Tacit Dimension》（1966）里说：我们知道的，多于我们能说出的〔参 71〕。老周的三色笔、外婆抓的那一把盐，是它最好的例子。它的预测：手册传不走手感（② 不松）；师徒式地跟着做可以传（③ 松）。在 D 型上，这一家与本书预测同向，不拿来裁决。

分歧在三处。其一，它没有「推」：一门不可言传的技能，没有人来推的时候，它预测技能存在即停，本书预测空停，用第五节的推力日志可以直接分。其二，它不分型：它不会预测拍照对 S 型有效，对 D、E 型无效。其三，阶跃：它没有关于「第一个可再发生处」与「第二个」的差别的预测。

还有一个小处可以裁决。同样用了三十年的两把刀，一把另有一位学徒每天用着，一把没有。禀赋说：拥有时长相同，难出手的程度相同。默会说：两把都难，因为手感传不走。本书：前一把过得去，后一把停。三家里只有本书给出了不同的两个读数。

— 数字囤积：多半是空停，少数是实停

最强的版本。数字囤积的研究，正对着「一张也舍不得删」。Neave、Briggs、McKellar 与 Sillence（2019，《Computers in Human Behavior》，「Digital hoarding behaviours: measurement and evaluation」）编了量表，量人囤积数字物的程度，以及删除时的困难与不安〔参 65〕；Sweeten、Sillence 与 Neave（2018，同刊第 85 卷）早先做过一项四十五位参与者的质性研究，用主题分析，找到与实物囤积相近的主题：积得太多、删得困难、为此焦虑〔参 85〕。它最强的地方：数字物没有成本，也不占地方，囤积因此容易，而一部分人确实在删除时痛苦，痛苦有稳定的个体差异。

它的预测在哪一格。它把「删除的困难」当作人的一个特质：特质高的人，四格都难删，与那束纠缠的可再发生处无关。

本书切在哪里。这类量表问的是笼统的困难，没有把「没有被推到」和「被推到了还不动」分开。前者是空停，那一大片，特质和成本能解释；后者是实停，特质之外，要看那一件的可再发生处。切法：用推力日志把两种停分开，再在同一个人身上做格内比较。特质预测同一个人的 ②、③ 一样；本书预测 ③ 明显短于 ②。分歧的这一项，别人拿去就能做。

当场示范。同一个人，一个文件夹是三年前的工作邮件，一个文件夹是一张只有他自己看得懂的表格，表格里的整理办法，没有同事照着用过。邮件要不要清，大拇指过去了；表格要不要交给助手整理，手悬在那里。设想同一个特质，两样停。

要补一句公道：这一家对空停那一大片说得最好。成本为零，囤积就容易，特质高的人，留得更多，这和本书没有冲突。本书只拿走它没有分开的那一半：被推到了还不动的那几张，要看可再发生处。

— 算法厌恶：看见机器错了一次，手也会停

最强的版本。Dietvorst、Simmons 与 Massey（2015，《Journal of Experimental Psychology: General》第 144 卷，「Algorithm aversion: People erroneously avoid algorithms after seeing them err」）报告：人看到算法出了一次错，就回避它，即使它整体仍比人准〔参 24〕。放到老周的对账上，它最有力：设想机器漏标了一处（第六节），手停在「确认」上，不需要什么可再发生处，一次错就够了。

它的预测在哪一格。停随出错史走：看过错的，四格都停；没看过错的，四格都不停，与可再看、可再发生无关。

本书切在哪里。两个因素分开：出错史（有/无）乘以做法是否已有可再发生处（有/无）。算法厌恶预测只有出错史的主效应；本书预测，在没有出错史的那一半里，有可再发生处的，仍然明显更松。同一个人看过机器错，两家都预测更停，这一块不拿来裁决。设计放在第五节，作为混淆项单列。

– 特克尔（Turkle）：召唤得再强，停的不是召唤

最强的版本。特克尔（Sherry Turkle）主编的《Evocative Objects: Things We Think With》（2007），收了许多人写身边一件东西的文章，引言的大意是：我们用我们爱的东西来思考，我们爱我们用来思考的东西〔参 88〕。她把物翻成了会开口的东西，而且不限于实物：屏幕里的东西一样会召唤。一个人对着旧聊天记录发呆，和对着旧信发呆，没有谁更假。她会说：你说现实界 S 变薄了，数字物的召唤力没有变弱，也许更强。这是对的，本书从没说过数字物不召唤。

它的预测在哪一格。召唤度即可再看的强度。② 的详尽私录召唤度最高，所以 ② 最难松；③ 没有记录，召唤度低，所以易松。在 ② 与 ③ 上，她与本书同向。分歧只落在一处：召唤度固定以后，有没有可再发生处，还有没有额外的作用。她没有作为解释变量的「改」：召唤了，没人要你动它，它就只是召唤了。

当场示范。同一张照片，召唤度由第三方事先打分，两半参与者面对它：一半在被问「要不要删」之前，把它的来历讲给一位会回话、会往来下去的人；一半不讲；再加第三半，讲给一位听完不回话的人。召唤度相同。讲的那一半若更松，召唤度就解释不了；若两半一样停，本书这一条败。她还可以回击：讲一遍，不过是又召唤一次，应当更停。这是据她的框架可推的另一条预测，和本书的方向相反，可以判。

该向她学的。她的书提醒本书：数字物不是没有纠缠的物。若本章只说「数字物变薄了」，很容易滑成「数字物里没有东西」。里面有东西，召唤也强。变薄的，是被推到眼前的次数和独载率，不是里面的东西。纠缠被唤起的强弱，在她那里有位置；纠缠被卡住的强弱，没有位置，二者不是一回事。

– 本雅明（Benjamin）：失去的不是灵光，是新东西的可再发生

最强的版本。本雅明（Walter Benjamin）那篇通常译作《机械复制时代的艺术作品》的文章（1935 年前后，有几个版本），核心概念是灵光（Aura）〔参 10〕。他说，最完美的复制品也缺一样东西：作品在它所在的此时此地的独一无二的存在，包括它经年累月变旧、经过了怎样的历史。复制术来了，这一份独一无二被一大堆复本取代，枯萎的是灵光。他并不只是哀悼：灵光枯萎，艺术才从仪式走向展示，走向更多的人。他还说，灵光随人的感知方式一起变。所以有两种读法：光在物上；光在物与人之间。他说对了很难说对的一件事：复制品带不走「此时此地」，这几乎就是本书的独载。

它的预测在哪一格。取「光在物上」的读法：物没变，光没变，②、③ 都不松；取「光在物与人之间」的读法，辩护者可以说保管、转手改变了关系，所以松，那就须回答：只录给自己存的讲述，为什么不同样改变这个关系？

本书切在哪里。复制把可再看变得无限便宜，没有拿走已经独载的东西，拿走的是新纠缠独载的机会：一张出生在手机里的照片，一生下来就有一百个可再看处，它从来没有过「只在这里」的那一刻。老物件的灵光没有枯萎，是新东西没有长出来。此时此

地可以被做出来：每一次对面有人回话、往来接着走，就是一个新的此时此地，不是抄走，是另一次发生。

当场示范。一封母亲写给出远门儿子的信，纸上的折痕已经发软。有人把它扫了三份，存进云端：这是 ②，扫描只拷走了形。另一封，没有扫，交给了姐姐，姐姐每年冬天拿出来，与她一起读，读完回一封信：这是 ③ 的样子，对面有人回话，往来在继续。第一封，手照旧停着；第二封，松了。纸还是那张纸，折痕还在，墨迹还在，光一点没少。设想第二封松了；松不松，是实验要读的数。

该向他学的。他有一个观察，本书要接过来：复制时代不只是丢东西，也送东西。复制让作品走到每个人手边。放到舍不得上，就是复制术让第二承载处变得便宜了：以前要把一封信的来历讲给远方的亲人，得写信、寄信、等回信，现在扫一张发进家里的群，几分钟里三个人同时在看，同时在补。可看的广泛流通，反过来给可再发生帮了忙，前提是对面有人回话。这是富足时代对舍不得的一份礼物。

— 鲍曼（Bauman）：液体不会变轻，只会往洼处流

最强的版本。鲍曼（Zygmunt Bauman）的《Liquid Modernity》（2000）〔参 4〕把现代社会的变化说成从固体到液体：连重铸都不做了，一切保持流动，工作、关系、身份都不再是一辈子。《Liquid Love》（2003）〔参 5〕把它带进亲密关系：人们宁要「连接」，不要「纽带」，连接随时可断，留着是为了保留选项。放到一万张照片、三千个联系人上，他的解释极顺，而且力量大。顺着他的比喻还能延伸出一条：下一代生在液体里，什么都不舍不得，十年后做法这一格可能最轻。（他本人没有九格，这是比喻的一种最强延伸，他也可以不接。）

它的预测在哪一格。选项价值。两件选项价值相同的东西，应当同样难删或同样易删，与格无关。

本书切在哪里。他的尺子只有轻和重一根，说得出「一切在融化」，说不出「融化的东西聚在哪里」。液体有个脾气，他的比喻自己带着：不会消失，只往洼处流。洼处是什么？是可再发生处只剩一处的地方：一套做法的手感，一个圈子的默契。

当场示范。提示弹出：「发现 100 个长期未联系的联系人，是否清理？」设想里面有两位同样「有用」的旧同事，选项价值相同。一位的往来，都发生在一个已经解散的内部群里，那张网只在那个群里连过，没有别处再织；另一位，往来已经在新群里续着。按选项价值，两位一样停；按律，前者停，后者过得去。（这一对例子，只管活着的联系人，不借去世的亲人，免得替他的理论挑最弱的一例。）他的「保留选项」解释的是推到之前的那一大片，也就是空停，在这一片上，他是对的，本书直接接过来。

他还可以回击：两位同事的对比，是个别的例子，不构成趋势。这一句回得好，因为它把争论从「有没有」推到了「是不是趋势」。所以设计里比的不是有没有人停，是同一批人身上，选项价值和可再发生处，哪一个跟着停读数走。方向对不对，不看个

例，看一批人。更要紧的是第二条路：十年以后，如果理念界 D 的读数是九格里最低的，就是他对了。这一条，本书原样写进失败条件。

— 韩炳哲：手、重复与仪式，在哪一把尺子上

最强的版本。韩炳哲（Byung-Chul Han）的《Non-things》（德文 2021，英译 2022）说物在退场，信息在登场：物有分量、有边、有抵抗〔参 38〕，给生活一个稳住的地方；信息轻、流、不抵抗。智能手机把人吸进一个没有分量的世界。他谈手、谈触摸、谈重复的身体实践，《仪式的消失》（The Disappearance of Rituals，英译 2020）谈仪式给生活的节奏〔参 37〕。所以他不是没有做法这个位置，而是读成了重量的流失，药方是「回到物」，回到手、回到仪式。他说得出「不再看」：数据不是物，存着，不是在手上有一个位置。这一点，本书原样收下，叫它空停。

它的预测在哪一格。他的尺度是物对非物，所以他会把可再看的增多，读成非物的增多：② 越多，越轻，越不稳。他可以接受的读数：舍不得总量下降，因为对象在退。

本书切在哪里。他的手在物这一边：手是物的稳住。本书问的是另一个问题：同一双手的做法，能不能被再走一遍。外婆抓盐的那一把，既不在本子里（物），也不在整理好的文字里（信息），它的可再发生处是另一个人的手。

当场示范。本子、坛子、手机。助手说：我帮你整理成一份减盐版的方子，每步都有克数，还能生成视频教程。照机器腌，咸菜可能更好。手停在盐罐上方的那一下，不是对本子的，也不是对手机的，是对那个「差不多了」的。把本子扫一遍（②）它不松；一个人在灶边跟着抓过几年盐（③），它松。若他的尺度成立，请他认可：在这个设计里，总量降，且别格不升。

该向他学的。一是他对空停的诊断：一万张照片不再看，是数据没有「位置」，这一点他说得比谁都好，本书原样收下。二是他对「回到物」的重视：设想有人刻意造出只有一份、不能备份的东西，是在用物去稳住纠缠，他的药方在这一处对症，只是它只对 S 列。

— 一张覆盖图

家	② 可再看、不可再发生	③ 不可再看、可再发生	与本书相反的一项
记忆保存说	松	不松	②、③ 两格
持续联结	痛苦降，停不一定	未论	「留着」是否无碍于松
禀赋 / 默会	不松（默会）	松（默会）	空停、型配、阶跃
数字囤积	与 ③ 同（特质）	与 ② 同（特质）	格内差异
算法厌恶	随出错史	随出错史	无出错史时的迁载主效应
特克尔	最难松	易松	召唤度固定后的额外作用
本雅明	不松	不松	③ 的松
鲍曼	随选项价值	随选项价值	同选项价值下的格差

家	② 可再看、不可再发生	③ 不可再看、可再发生	与本书相反的一项
韩炳哲	轻，不稳	未论	总量与别格
本书	**不松**	**松**	—

没有人问过：**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。**这一问，就是迁格。

◆ 五、判据、预注册的设计与让预测失败的条件

— 判决性判据：四组双分离

上一节的各家，预测在同一个地方分了叉：**可再看和可再发生分开的时候，松跟着哪一个走。**本章把它做成主判据，四组：

组	可再看	可再发生	记忆保存说	归零结算律
①	有	有	松	松
②	有	无	松	**不松**
③	无	有	**不松**	松
④	无	无	不松	不松

记忆保存说预测 ② 约等于 ① 松，③ 约等于 ④ 不松；本书预测 ③ 约等于 ① 松，② 约等于 ④ 不松，D 型与 E 型上尤其明显。S 型上照片可以兼作再成形的依据，所以另设纯 S 对照（实验三）。

为什么这四格是判决性的。四格里，① 与 ④ 是两头，几乎每一家都预测 ① 松、④ 不松，它们只用来确认设计起作用。分出输赢的是中间两格：② 与 ③。② 是一个人手里握着全部记录，没有人能照着做；③ 是一个人手里什么记录也没有，身边有人做过。两格的区别，一句话说完：前者给了看，后者给了发生。记忆保存说、持续联结、特克尔的召唤、数字囤积的特质，几乎全落在「看」的一侧；本书独自落在「发生」的一侧。所以只要 ② 与 ③ 的松不松反过来，两个阵营里必有一个败。

放回相册的小事上：一个人有一张回忆型的照片，备份三份，写了三百字的说明（②）；另一个人同样的照片，只有一份，没有说明，可是家里有人每年那一天把它拿出来，一起过一次那一天（③）。设想的结果，是后者的手松。这是设想，不是数据，它是实验要问的那一个问题。

本章版本的度量。「松」，指停读数的中位数比 ④ 低至少三成；「不松」，指低不到一成五。两个数字是作者暂定的，登记以后不再改，别人可以用自己的阈值再检一次。

证伪。② 显著优于 ③，也就是 ② 比 ④ 低至少三成，而 ③ 比 ④ 低不到一成五，归零结算律败。此外，③ 不松，本书在该型上的机制败；② 与 ① 一样松，也败，这是同一件事的另一面。

跟着这个主判据的，是迁格自己的守恒检验：**把同一批纠缠追踪下去，现实界 S 格的读数降了多少，别的格有没有升回来；总量降不降**。这里的「总量」指每人每月的实停事件数，九格相加，量纲只有一个：件。本书主张的是一句弱话：头十年里，S 格降下来的读数不会大幅消失。阈值只用一个：实停事件总数低于基线的六成，且别的格没有增量，迁格败。不低于六成，不败。

— 预注册实验一：空停有多少

只检一件事：一万张里，大多数是空停。

对象。成年的智能手机使用者，相册三千张以上，自愿参加，照片留在本机，只导出编码。**操作**。三个月里，装一个只记元数据的小程序，不记图像。每当有一件事把某张照片推到眼前（存储提示点到它，换机时它被挑出，别人索要它，「那年今日」弹出，或自己翻到它并点开了删除页），记一条：照片编号、推的种类。三个月里一次没被推到的，算空停。**预测**。空停不少于九成。**判定**。不足九成，本章对空停比例的预测败。

第二步，强制推（可选）。日志里没被推到的，没有机会被测停。所以另从相册随机抽六十张，在推之前由盲编码员按型判独载率，再按随机顺序问同一句：这一张可以永久删除吗？包括云端。记停顿时长、有没有伸手又缩回、最后的选择。强制推只用来检验实停的条件，不用来量空停。预测：独载率高的，停得久；召唤度由参与者在推之前打分，召唤度解释停顿的力度，小于独载率。召唤度大于独载率，对　特克尔　的裁决败。

— 预注册实验二：D 型的四组（主判据）

对象。做法占比重、所在单位正引入 AI 辅助的从业者：校对、会计、翻译、程序员。要处理的是一套做法，在「接受全部」这个键前被推到改位。

分组。同一单位内随机分入四组，或按单位随机，先登记。①　写成手册，一位同事照着手册重做了一遍，重做的结果留档。②　　极详尽的手册、录屏、口述，封存在本人处，登记在案，不安排任何人照着做。检查：无人重做。③　不写手册，不录屏，不留任何文字；安排一位同事在其身旁跟着做，连续数周，双方不得记录、录像，同事只交产物。④ 什么都不做。⑤ 听而不接：把做法讲给一位同事听，同事听完，不照着做、不接着用，也不回话往来。预测 ⑤ 约等于 ④，不松；它把「有人在场、有人听过」与「可再发生」切开。

度量。从键呈现到作答的停顿、有没有回手、一周后是否回头重做旧办法。另记：生计担忧、熟练指标、工龄，登记前测的对新工具的开放度量表（当协变量）。编码员只看事件描述，看不到停顿。

自选择。愿意写手册的人本来可能更开放。办法：分组由抽签定，不由本人选；再找外生的缝，比如单位某一年统一要求全员写手册，另一年没有，比较缝的两侧。

同事的记忆。③ 里同事的头脑里是有记忆的，记忆保存说最强的辩护就在这里。所以另记两个量：同事能否口头复述这套做法，同事能否独立做出盲评过的产物。如果松只跟着前者走，跟着后者不走，倾向记忆保存说；如果松跟着后者走，跟着复述能力不走，倾向本书。

阶跃。③ 再分两半：一位同事跟着做，对三位同事跟着做。本书预测两半之差，小于 ③ 与 ④ 之差的四分之一；差得更大，阶跃败，要改成渐变。

出错史。每一组再随机分为两半：一半在练习阶段看过机器出一次错，一半没有。算法厌恶预测只有出错史的主效应；本书预测，在没看过错的那一半里，③ 仍明显比 ④ 松。

失败条件。除了上面主判据的失败，还有：丙类对照，也就是给其中一组经过核对的等效证明并保证饭碗不动，若这一组停读数明显下降而 ③ 没有，那么这些停是对生计的担心，现象对了，机制错了。

结果会长什么样。读数出来以后，只有四种样子。一，③ 与 ① 松，② 与 ④ 不松：本书立着。二，② 与 ① 松，③ 与 ④ 不松：记忆保存说立着，本书败。三，四组都松或都不松：这一格里可再看与可再发生都不起作用，说明停另有来路（生计、笨拙、制度），回到混淆项去找。四，② 松、③ 也松，但松的幅度 ② 更大：两样都起作用，本书把「可再发生」降为一半，把「可再看」的作用写进修订，并说明它在 D 型上有多大。这四种样子在登记时就写下，不许看了数据再重新命名。

独载率怎样判。按型判：S 型看有没有同样的形正被另一只手用着；D 型看有没有别人照着做出来过，并留下盲评过的产物；E 型看这张网有没有在别处续着往来，续的凭据是日期、对方的回话和没有中断。判它的人，不知道后来的停读数。

一 预注册实验三：S 型的纯对照与代际

对象是一件可复制、好找同款的东西，比如白底蓝边的搪瓷缸，或一张纸质的老照片。四组：① 同款另一只已在别人家被用着，另有照片。② 照片与极细的尺寸色泽描述，同款没有任何一只被用起来，买来封在盒里。③ 不拍照，不留描述，同款另一只已交给别人用着。④ 什么都没有。

预测。S 型上，② 若松，说明照片兼作了再成形的依据，这是本书承认的，不算败；本书要的是**差中差**：同一个人，S 型里 ② 的松，应当明显大于 D 型里 ② 的松（型配）。③ 约等于 ① 松。再加一组：同款一只被用着，对三只被用着，阶跃同上。

观测量与失败条件。停顿时长、回手、最终选择、选择之后一周内是否把东西找回。失败：③ 不比 ④ 松，S 型的律败；② 与 ① 一样松，并且 D 型里 ② 也同样松，型配败；三只被用着比一只被用着再松过 ③ 与 ④ 之差的四分之一，阶跃败。三条互相独立。

为什么要有这一组。前面的各家，几乎都是在 S 型的东西上做的实验：杯子，捐出的衣物，纪念品。如果本书只在 D 型与 E 型上有话说，它就是一个关于做法与关系的理论，不是关于舍不得的理论。S 型这一组，是把本书放回对手的主场上去比一次。

代际。复制拿走的是新纠缠独载的机会，这一句可以落成一条预测：数字原生的一代，对**新生的**数字物件（出生就在手机里的照片），现实界 S 的停读数低于前代；对**继承来的**旧物，两代无差。若两代对继承来的旧物也有差，这一条败。

— 预注册实验四：迁格面板（含 E 型）

对象。两批人：做法占比重、单位正引入 AI 辅助的从业者，与条件接近、暂未引入的对照。每半年一轮，每轮两周。

推频读系统日志：按钮出现、审批流、提示弹出，不靠自记。自记只记停：停了多久，有没有回手。这样不会因为手过得快的事件漏记而抬高停的比例。

编码。每条事件由两位编码者按九格归类，只读描述，不看停读数。规则登记在先：矛盾落在「我自己怎么做」、换了做法同行还是那些同行的，归 D；换了做法就要重新被圈子认不认的，归 E。科恩卡帕不低于零点七，达不到先修九格定义。另有一组复核：由不知道九格理论的外部编码员，只按纯操作描述（谁、做什么、对谁交付、谁来认）独立分类，两套编码一致度也要报告。这是为了切断「什么样的事件被写成 D」与「D 列最厚」同出一源的风险。

E 型的四组也放在这里：圈子或关系的网。① 往来记录存档，且这批人在新群里续着往来；② 导出记录，群散了，无人再联系；③ 记录删掉，这批人在新群里续着往来；④ 都没有。预测同样是 ③ 约等于 ① 松，② 约等于 ④。

预测。引入组与对照组相比：现实界 S 读数没有升；实停事件总数不低于基线的六成；增量集中在理念界 D，其次是理念界 E 和自我界 D。

— 十年的预测，和让它失败的六条

未来十年（2026—2036）里，九格中最先变重的，是理念界 D 格：舍不得放下用惯的做法。

「重」，登记时同时满足三条：推频高于登记时测得的基线；被推到眼前的事件里，停顿超过二十四小时或者回手的比例，不低于基线的一点五倍（照片这类秒级事件阈值是五秒，做法这类日级事件阈值是二十四小时，同一类事件只用一个数）；这个状态连续两个半年期。三个数字都是作者暂定，不是依据已有的调查，登记后不再改。

不用等十年的读数，每年都能读四类：**双份工率**，在已有核对过的等效 AI 办法的任务上，旧办法和新办法并行各做一遍的比例与持续时间；**守护性声明的频率**，「纯手工」「不使用 AI」一类声明，区分描述性的与守护性的，只当辅助读数；**规程修订的迟滞**，操作规程、教学大纲、评审标准，从有人提出修订到通过的延迟；**迁载动作的出现**，做法重的行当会不会出现师傅口述、徒弟照着做的动作。最后一条是机制的读数：它出现，说明做法在找可再发生处；长期不出现，说明做法被冻住了。

次序的预测：理念界 D 最先；其次是理念界 E 与自我界 D；现实界 D 最后；现实界 S 在整个十年里持续偏薄。

这个次序有三层理由，各自可以失败。第一层是推频：理念界 D 的键被按得最多。第二层是独载率：做法的那一维可再发生处最少。第三层是机器的力道方向：符号与推演先动。三层任何一层不成立，次序要改：推频不高，就不会最重；可再发生处不少，就不会停；力道不先落在理念界，最先变重的会是别的格。

下面六条，别人拿去就能做：

一，排位败。十年期末，按停读数的增幅排序，理念界 D 不是第一，败。哪一格超过了它，就写进修订。

二，方向败。理念界 D 的停读数相对基线下降，是鲍曼的延伸赢了，败。

三，先后败。理念界 E 先于理念界 D 到达「重」，并且 E 到达的时间早于 D 至少一个半年期，则「AI 先撞圈子」的读法赢，「AI 先作用于做法」的读法败，D 在先的次序要重写。

四，机制败。实验二里，② 显著优于 ③，归零结算律败；丙类对照里等效证明组降而 ③ 不降，现象对了，机制错了。

五，条件败。推频和独载率都升了，停读数没有升，条件的充分性败；停读数升了，推频和独载率却没有升，条件的必要性要降级。

六，总量败。S 格下降的同时，实停总数低于基线六成，别的格又没有增量，迁格败，Han 与 鲍曼 对。

前三条是对「哪一格」的失败，第四条是对「为什么」，第五条是对「条件」，第六条是对「迁」本身。互相独立，一条败，不拖着别的条败。

一 本章的限度

写在这里，免得读者替本书多想：

本章没有一个数字来自调查。九格的表是预测，四组的松与不松是预测，十年的次序是预测，设想的晚上是设想。能立住的只有一件事：这些预测写得足够死，别人不必同意本书，也能拿去做，并且做出本书输的结果。

九格的归类、独载的判法，出自本书的框架，所以才有外部编码员的复核。可再发生的三种样子（形再成一次，走法再走一遍，网再织一次）也是本书的划分，别家可以划得不同；划得不同了，结果能不能对上，是第一个要看的。

「冻」与「迁载」的区分，在这一章落在「有没有结尾」上，是一个粗的判据，它只回答「这一次往来是办结了还是续演」，不回答「办结之后那束纠缠怎样了」。后一个问题，留给第八章的进账停。

— 容易混进来的五样别的东西

理念界 D 的读数涨了，不一定是悬停涨了。至少有五样别的东西会装成它的样子：

对生计的担心。办法在实验二：给一组经过核对的等效证明，并保证饭碗不动。担心会因此松，悬停不会。

新工具的笨拙。用客观指标（同类任务连续做对多少次）量熟练，熟练之后仍不降的，才算。

制度要求。有的行当规定机器的结果必须人工复核，这时的双份工是规定，不是停。只在没有要求的事上读数。

偏好。推之前先问：「如果没有任何人要你改，你会不会仍然选旧办法」并说出理由；答「会」并说得出理由的，记作偏好，单列。

看过机器出错之后的不信任。这是算法厌恶的混淆项，用实验二的出错史乘以迁载来拆。第六节老周那一晚里，机器漏标了一处，那一晚恰恰是这个混淆的情景。

剥不出来的，登记时写明，当作这一格读数的上限，不当作下限。

◆ 六、放回日子里，推到普遍

— 放回日子里：两个设想的晚上

下面两个晚上，都是设想的，不是调查，也不是做过的检验。设想它们，只为让前面的表格落到一张桌子上。

第一个晚上：老周和三色笔。

老周五十三岁，做了二十八年会计。公司这个月上了新系统，对账交给机器，屏幕上写着：本月对账已自动完成，差异三处，请确认。

老周有一套自己的对账办法，不是写在哪里的办法，是手上的：打印出来，铅笔打钩，红笔画疑点，蓝笔画「回头再看」，绿笔画「已经问过」。哪家供应商的数字常常慢半拍，哪个月份容易出岔，都在笔尖上。

「确认」键亮着。他把账打印出来，照老办法对了两个多小时。机器指出三处，他的笔也指出三处，另外还多画了一处，那一处机器没有标。

十几秒的停，从里面读不出对机器的怀疑，也读不出对新系统的抗拒。读得出来的是：矛盾已经发生，键就在眼前，而二十八年的笔尖，这一维的可再发生处只有他的

手。（机器漏标一处，同时是算法厌恶的触发条件，所以这个晚上读数不干净，见上一节。）

他没有急着点。屏幕上的差异清单一条一条往下排，老周对到第三条，手停了一下，又去翻了打印件。这是他二十八年里对每一个新系统都做过的动作，只是这一回，新系统比过去的每一个都快。

第二天，同事小林来问一个对账的问题。老周把她拉到打印件前，把三种颜色各自的用处，边画边讲。小林拿手机录了音。晚上，老周把录音里的话整理成一页纸，叫「三色笔的用处」。财务主管看到，把其中一半变成了系统里的一条抽查规则：每月二十号以前，对这家的数字提示「可能未更新」。

这里发生了两件不同的事，要分开。系统里的那条规则，是机器再跑的那一半做法：能写下来的，外形，条件。那一页纸，是可再看。笔上的那一半，没有进去。若小林接下来的一个月，在老周身边，用三色笔对了几遍账，对出了他没标的那一处，那才是可再发生。

设想老周的「确认」键，是在那一个月以后按下去的。按下去的原因，不是谁下了决心，是改这一下，不再是归零。

要说一句公道话：这是一个顺利的设想。现实里，小林可能没空，一页纸可能写完就沉在文件夹里，系统里的规则只是把外形搬走。第八章的回写窗在这里是个现实问题：双份工做一个月，是保护；做到半年，笔还是照旧画，规则里的差异还是只有他自己看，就要当心，往锁死的方向去了。

第二个晚上：梁姐和一万二千张照片。

梁姐四十八岁，在社区医院做护士长。手机弹出那条存储不足的提示，她点进相册，看到一万二千多张。

她先做了一件小事：往下随机翻二十张，每翻一张，手指在「永久删除」上方比一下，这张下得去吗？二十张里，十七张，连停都没停：药盒，停车位，三张同一个下午的同一个杯子，一张模糊的天花板。这十七张是空停。

有三张，手停了。第一张，儿子五岁摔了一跤、哭着笑的那一下。家里讲过很多遍，姐姐那里有，视频里也有。手停了两秒，过去了。第二张，母亲的一件旧毛衣，晾在阳台上。毛衣现在已经不在了，家里没有人提过这件毛衣。手停了很久，没有删，也没有放回去。第三张，医院门口一个陌生老人的背影，她随手拍的，当时不知道为什么。手也停了。

第二张要多说两句。毛衣已经不在了，那一件的形，现在只有这张照片还留着。毛衣没了，照片成了那件毛衣留在世上唯一的形；回忆型上再看就是再发生，可是备份存了几份，没有一份在被看着，被看的只有手机里这一份。所以删这一张，是一次归零，不是一次转移。记忆保存说预测应当能松（拍了，保住了）；按补入的口径，备份没在被看，不加处，所以设想这里的停读数很长。

梁姐接下来做的事，没有一件是「放下」。她给毛衣写了三句话：哪一年织的，织的时候母亲在做什么，毛衣上有一处补丁，是为什么补的。写完发给姐姐。姐姐回了一句：「这件毛衣我也记得，那个补丁是我弄破的。」那个晚上，对面有了回话，往来接上了：E 再织了一次。毛衣这一张，有了第二个去处。

背影那一张，她没有写，只是把它放进一个新建的相册，叫「还没想明白」。名字把窗标出来：这一束纠缠暂时没有第二个去处，没有宣布办完，也没有被逼着改。相册里的十七张空停，她用了一个下午，一口气清掉了一千多张重复的，这一次没有谁停。

（若这个晚上确实发生过，它与预测一致；但它是设想的，不是证据。）

第三个晚上：诗社换了群。（也是设想的。）

写旧体诗的那个网上圈子，因为管理员离开，群要解散了。有人把几年的聊天记录导了出来，存成一个很大的文件，放在共享盘里。这是可再看。有人提议在新群里接着写，规矩照旧：自己写的，才能贴。新群里贴了第一首，第二天有人回了一句和韵。

群解散的那一天，群里没有人说话，也没有人退。管理员的手，在「解散」上方悬着。按律，这一下是归零还是转移，不看共享盘里的记录有多全，看新群里有没有人在写、有人在回。若新群里一个月没有一首诗，那一天的「解散」就是归零，悬着的手理应更久；若新群里已经有人在接着写，记录哪怕一个字都没导出来，手也过得去。

这个设想落在实验四的 E 型四组里，是 ③ 与 ② 的差别。若是 ② 比 ③ 更松，本书这一条就败。

明天就能试的五件小事。

一，随机翻二十张，每张问：永久删除，手下得去吗？按本章的预测，绝大多数连被问到的资格都没有，那是空停，不用处理；翻出来不是这样，本章的数就错了。

二，手停了的那几张，找出「只在这张里」的那句话，讲给一个会回话的人听，请对方回一句。只录给自己存的，不算。看松不松。对方回了、往来接上了而不松，这一条在你身上败了。

三，面对的是一套做法，先写下三个关键动作，再请一个人在你身边照着做一遍，把做出来的留下。只写、只录、没有人照着做过的，还只是自存。

四，面对的是一个习惯，要不要交给助手，不急着答。先定一个并行期，比如两周，同时留着自己的做法，到期的日子写在纸上。

五，如果这些停让日子很难受，难受到影响睡觉、吃饭、上班，请找医生或心理咨询师。本书讲的是一种常见的停，不是治疗的办法。

一 这个时代里，可再发生处怎样造出来

既然复制便宜，可再发生贵，那就要问：贵在哪里，怎样才造得出来？三个样子，都不是新办法，是旧办法被这个时代重新放上了桌面。

一，让人接着做。做法的可再发生处，是另一双做出来的手。这个时代的行业里，老办法常常被写成手册，交给机器整理，交给新人读。读，是可再看。要变成可再发生，得有新人在旁边照着做、做出来、被指出哪里还不对、再做一遍。手册省不掉这一段。省掉的单位，会在某一天发现，手册都在，没有人会做。

二，让网接着连。圈子、家庭、师徒的可再发生处，是新的往来。群聊记录导出来，是可再看；新的群里有人接着说话，是可再发生。搬家、换城市、退休的时候，要保的不是通讯录，是下一次的往来有没有一个约。

三，让形接着被用。旧物的可再发生处，是另一件同样的东西被同样地用起来：外婆的缸，若表妹用同款的缸每年冬天泡一回茶，那只旧缸送走，手可以过得去。那一维没有归零，手就过得去，与表妹心里怎么想无关。

这三样有一个共同的样子：不是把东西存得更全，是把一个下一次安排出来。

一 推到普遍：三句话

第一句：富足不是舍不得的解药。富足拿走了「地方不够」，现实界 S 格因此变薄，纠缠一点没少，只是不再被柜子逼着。AI 带来的是另一类力：路变得太快。舍不得没有少，换了格，有时候换得更安静，更靠近日子本身。

第二句：量一个时代的舍不得，不要数东西，也不要数备份，要数两样：被推到眼前的次数，和只剩一处可再发生的东西。数东西、数备份，得出「物少了，备份多了，舍不得少了」。数推频和独载，预计得出相反的结论。

第三句：复制让可再看变得无限便宜，可再发生一处也没有多出来，所以最容易发生的事不是松开，是不动。以前旧物会发霉，会坏掉，会逼着人在某一天动手；现在什么都放得下，谁也不逼。要紧的不是「怎样不舍得」，而是「怎样让一件事有可再发生的去处，有结尾」。

怎样判断一个新出现的去处，是迁载，还是冻？只看一件事：**它让不让这件事有一个结尾。**能办结的去处，讲到最后有一句「就是这样」，一页纸写完有一个落款，是迁载。只能续演的去处，每天都可以再说一遍，没有哪一次是最后一次，是冻。把有结尾的去处和只能续演的去处，随机分给两组，一个月、三个月之后看停读数：有结尾的预测下降，只续演的预测不降甚至回升。没有这个差别，这一条败。

一 一个难题：机器能不能做可再发生处

一个能回话的程序，算不算第二承载处？先排除两种容易的回答。一种说：机器不是人，所以不算。它把答案放在「谁」身上，而本书从头到尾都不用「谁」来解释停与松。另一种说：机器什么都能做，所以什么都算。它没有分开「存起来」和「接得住」。

本书的看法是，一个去处要同时满足三条，才配叫可再发生处：**一，对面接了话，往来在继续，**讲述里至少有一次对方的回话并被记下，躺在文件夹里的一段文字只是存

放；**二，收口**，讲完时按事先约定的格式落一个款，带日期，没有落款的去处叫续演；**三，不是原来那一处**，拷一份在同一个盒子里，不算。三条在讲之前、凭外面看得见的东西判定，不看手松不松；讲了手不松，也不许回头说「那次不算收口」。

按这三条，机器能不能做，要看那一次对话的样子，不看对话那头是什么。被用来把一件事讲完、整理成一页、落一个款，它可以是；被用来每天把同一个人再叫出来说话、永不收口，它做的是冻。

另一种看法说：关键是对面有没有一个能被自己的话触动的人，机器再好也只是镜子。两种看法的预测方向不同，所以可以排成设计：同一类纠缠随机分三组。甲，讲给一位愿意听的人，最后帮着落款。乙，讲给一个程序，程序同样帮着落款。丙，讲给一位愿意听的人，不落款，随时可以继续。丁，讲给一位听了、但不回话也不接着往来的人。本书预测丁约等于丙，不松。本书预测甲、乙相近，都明显比丙松；「对面是人」的看法预测甲明显比乙松。乙若明显不如甲，本书这一条收窄：收口是必要条件，不是充分条件，对面是什么，也有份量。这个结果本书不知道，也不替它下注。

一 回到那只缸

回到厨房。收拾东西的这一晚，柜子里有一只磕掉了瓷的旧搪瓷缸。手机里关于它的照片有三十七张。网店里能找到同款，白底蓝边，十几块钱，当天可以到。机器还能把照片生成一段视频，把「外婆的缸」写成一篇三千字的文章，写得很好，有灶台，有冬天，有一个人的手温。

缸可以复制，照片可以复制，一篇关于它的文章也可以复制。手还在半空。

在这个设想里，三十七张照片和那篇文章，都是可再看；一只同款的新缸，是一个 S 的再成形，却没有这一缸磕掉的那块瓷。（第一章的复制品检验还没有做，这里是预测的样子，不是结果。）那束纠缠，没有讲出来过，没有办结过，没有被谁接着用过，此刻只在这只缸里，只有这一处。

这个时代能做的事很多。它能把画面抄遍天下，能把话写得比谁都好，能把一万张照片存到永远。它做不了的一件事，一直是同一件：替那束纠缠找到它此刻没有的那个去处。那要靠一次讲，一次办，一次续写，一个人接着用，才做得出来。每一次，都是一个新的此时此地。

缸可以复制，可再发生复制不了。

一 把四组放回你自己的日子

最后一遍，把四组放回日子里。你家里有一本写得极细的账、一份存了三份的老照片、一份录了屏的办法，是 ② 的东西，它们很安全，也不会让你松。你身边有一个跟着你做了好几年、从没记过笔记的人，有一个每年同一天一起过那一天的家人，有一个接着用你那只缸的表妹。这些是 ③ 的东西，它们没有一页记录，预计是停读数最可能降下来的地方。该多存一份，还是该多找一个人？这一章的答案是后者。

带 走 的 话

富足拿走了「地方不够」，AI 送来了「路变得太快」。悬停没有消失，换了格：从旧杯，到做法、圈子、习惯。

可再看不等于可再发生。日记写得再细，没人会做，那碗汤还是停在那里；徒弟会做，没有一页记录，预计手会松。

复制让「看」变得无限便宜，没有多出一个「发生」；AI 把做法再跑一遍，跑的是剥掉了手感的那一遍。所以最重的，是做法那一格。

不删，不等于舍不得。没有被推到眼前的不动，是空停；被推到了还不动，才是悬停。

小　账

这一章，开了哪一扇门，关了哪一扇？开：悬停没有消失，只是换了格；关：「东西多了、能复制了、记录得全了，所以不再舍不得」。

这一章有没有把「没有被推到眼前的不动」，当成「舍不得」？有没有把「备份」，当成「第二个去处」？

想 一 想

一，随机翻你自己相册里的二十张，问：永久删除，手停不停？停了的那几张，是召唤得最强的，还是只在这一张里有一句话的？

二，最近一次有人问你「这件事，要不要交给机器」，手停在哪里？停的是一件东西，一套做法，一个圈子，还是一个习惯？它有没有可再发生的去处，还是只有可再看的去处？

三，如果厨房里那只缸，在网上能买到一模一样的，那么手上这一只，有哪些是买不到的？把它们说出来，说给一个会回话的人听。

四，你手上有没有一份记录得极细、却没有人照着做过的东西？有没有一件没有任何记录、却有人在身边接着做的东西？这两样，哪一样你更担心有一天要「改」？

◆

本编总账

署名、闸门与迁格

第三编把舍不得放回它所处的整个发生里去看：「我」在哪里，一次停会留下什么，换了时代它去了哪里。三章并排如下。

章	问的是	立下的	能让它输的一条
第七章	为什么不能用主体我解释	先缸，再扔，后我；发令之我与署名之我；「我」是最后一处可再发生处的名字；主体我解释错在次序、单位、出路三处	做法型、关系网型上，只可再看的一组显著优于只可再发生的一组；或停的方差，人层大于物层
第八章	悬停与变化的动力	悬停是闸；进账停与空转停；回写窗与锁死	留窗实验里，进账的一组与空放的一组，第六轮高读数比例相差不到十个百分点
第九章	富足与 AI 时代	空停与实停；九格重画；迁格	十年期末，理念界 D 格不是停读数增幅最大的一格

「我」是署名，不是发令；停是闸，不是墙；复制让可再看变得无限便宜，可再发生一处也没有多出来，所以最容易发生的事不是松开，是不动。

第七章把铁律从禁令讲成了判断。手停的那半秒，先显影的是缸，再是「扔」，最后才是「场里有个我」。署名可以补、可以错、可以被别人代签、也可以缺席，所以它不是下令的那一个；它落在哪里，跟着可再发生处的数目走，而且跟在停的后头。主体我解释错在三处：次序错，把最后到的放到了最前头；单位错，拿从停里读出来的东西去解释停；出路错，把劝说押在署名上，而手面对的是缸身上那一束。法兰克福、威廉斯、海德格尔各自看见了绑住的力，龙树拆掉了先在的我，却连停一起拆了。

第八章讲停的去处。张力不结算也不消散，被攒着。短期的停给回写留时间，像面要醒；长期的停把动力锁死，像醒过了头。分界不在天数，在每一轮有没有新

增一处可再发生处：连续三轮增量为零、其间隔了至少二十一天，再加三个读数里有两个达标，才判锁死。东户和西户起点一样，三个月以后相距很远，差别不在起点，在每一轮里有没有东西流出去。

第九章把这一切放进今天。一万张照片，绝大多数是空停，没有被推到眼前；被推到了还不动的，是实停。现实界 S 格变薄，悬停迁到做法、圈子、习惯，十年里最先变重的是理念界 D 格，因为机器把做法再跑一遍，跑的是剥掉了手感的那一遍。章里拿特克尔、本雅明、鲍曼、韩炳哲各看见的一角，做了一张覆盖图。

这一编留下的，是全书最没有守住的两处，要放在账的最前面。第一处在第七章：主体我解释还有一个评价论版本，自己判断它会延续，所以松。它在多数格上与本书的预测相同，本书尚未设计出专门把二者分开的实验。第二处也在第七章：「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。第九章另留了一个难题：一个能回话的程序，算不算可再发生处，本书不替它下注。

另外两章也各有自认的限度。第八章：「轮」在实验里是研究者设的节拍，和日子里自然出现的改位点不是一回事；三个读数分别对到内能、动能、势能，是一次操作化的选择，读数换了，对应要重新论证；「一处」怎么数是编码规则的选择，同一件事可以数成一处，也可以数成两处。阈值只有一套，二十点分出胜负，十点以内算无差，十到二十之间追加复测，都是登记时的起点值。第九章：本章没有一个数字来自调查；九格的归类、独载的判法出自本书的框架，所以才有外部编码员的复核；理念界 D 读数涨了，不一定是悬停涨了，生计的担心、新工具的笨拙、制度要求、偏好、看过机器出错之后的不信任，都会装成它的样子，剥不出来的，登记时写明，当作读数的上限，不当作下限。

这一编的小事，也不难试。随机翻自己相册里的二十张，问永久删除手停不停；停了的那几张，是召唤得最强的，还是只在这一张里有一句话的。把「先放着」的那样东西，上一次手伸向它，数一数有没有东西流到别处。

三编读下来，从头到尾没有一个数据。每一章能让自己输的条件都写在前面，结语把最要紧的几条再摆一遍，交给愿意去试的人。

◆

结语

悬在半空的那一步

◆ 再回到那只缸

白底，蓝口沿，花褪了色。口沿上磕掉硬币大的一块瓷，露出黑铁，起了锈。缸底的茶垢刮不掉。它是跟着老屋的东西一起搬来的，来历只剩零碎几句。

九章写下来，这只缸一直停在垃圾袋上方。我们没有替它决定落不落下去。我们做的事，是把「停」这一下拆开来看清楚：它是什么，它怎样发生，它往哪里去，它为什么会这样。第一编看清它是什么，第二编问它怎样发生、怎样结束、怎样松开，第三编把它放回整个发生里去，问「我」在哪里，一次停留下什么，换了时代它去了哪一格。

现在可以把九章收成几句话。

◆ 九章说了什么

第一，舍不得不是一种情感，是一次悬停。犹豫之停停在答案之前，悬停停在答案之后：该扔的答案已经有了，手却停住。矛盾已经发生，第三维被推到改位，结算成了停。（第一章）

第二，停的原因不在多重，在几处。损失厌恶、禀赋效应、延伸自我、依恋，四家都在称这只缸有多重：多痛，多值钱，占「我」多少，恋得多深。本书问的是另一件事：缠在缸上的那一束，此刻放在几处。只有一处，就是独载。给一只一模一样的新缸，外加补偿，复制品只是一个可看的替身，不是那一束又走了一遍。（第一章）

第三，要分两个词：可再看，可再发生。照片、日记、录音、展柜，是那一束能被看见、被想起的地方。另一只缸被同样地用起来，另一个人照着那套做法做出来，那张网在新屋、新人中间重新连上，才是它把原来那一维再走一遍的地方。由此得一条律：当「改」会使可再发生处归零时，第三维结算成停。一碗汤，日记写

得再细，没有人会做，那碗汤还是停在那里；徒弟在灶边跟着做过十年，没有一页记录，手松了。阶跃、型配、加看处冻更深，都是从这一条推出来的。（第一章起，贯穿全书）

第四，停有三种，落在三界，是九格。形上的、路上的、土上的；现实界、理念界、自我界。不看手停在哪里，看这一次改下去，哪一维归零。着陆格由改的第一下碰到什么来定，连格跟着它。九格是诊断用的网格，自带能推翻它的条件。（第二、三章）

第五，悬停的发生有条件。矛盾已发生，越过改位线，那束纠缠独载，三样齐备，停就成为常见的结果。要紧的是分清可再看和可再发生：备份有了、照片拍了，只是多了看处，不等于那一束有了去处。（第四章）

第六，悬停有三个去向。改了而有了去处，是走完；改了而没有去处，是欠；没改，可再发生被可再看顶替，停被写进周围，是冻。分辨它们不靠自述的「接受了」，靠周围的安排：东西在用处还是看处，有没有一次离开它的活的讲述，处置有没有日期。加看处使冻更深，加发生处才化冻。（第五章）

第七，舍得是迁载，不是割断，也不是想通。讲出来，办结它，续写到别处。手松了而那一维没有迁到能读回、能走通的地方，是空松；第二处先立起来、手后松，是载松。窗还开着的时候，别在今天松，先候松，定下复查的日子。（第六章）

第八，「我」是署名，不是发令。手停的那一刻，先显影的是缸，再是「扔」，最后才是「场里有个我」。「我」是最后一处可再发生处的名字，所以它晚于缸，晚于扔。把「我」当发令者，劝说就押在署名上；把「我」当署名者，要动的是缸身上那一束。这里与佛家分了叉：佛家破我而求放下，这里破我，是为了看清悬停是一次正在发生的结算。（第七章）

第九，悬停是闸，不是墙。张力不结算也不消散，被攒着。每一次停里，若有新东西落到别处，是进账停，在给回写留时间；若什么也没落下，是空转停，轮轮为零，攒久了锁死。D 时间停了，E 时间还在走。（第八章）

第十，富足没有消灭舍不得，只是让它迁了格。存储免费、万物可复制，现实界 S 格变薄；悬停迁向做法、圈子、习惯。复制让可再看变得无限便宜，可再发生一处也没有多出来。缸可以复制，可再发生复制不了。（第九章）

◆ 这对词的来历，和一处事后修正

「可再看」与「可再发生」不是本书首创。泰勒（Diana Taylor）在《档案与剧目》（2003）里分档案和剧目，档案是留得下来的文字与实物，剧目是靠身体一代代演下去的；康纳顿（Paul Connerton）在《社会如何记忆》（1989）里分刻写实践和体化实践。谈手艺传承的，还有野中郁次郎的「社会化」与「外化」，以及非物质文化遗产保护里的「记录归档」与「活态传承」。本书的可再看，接近档案和刻写；可再发生，接近剧目和体化。本书多出来的，只有一件：把这个区分用到「停」上，回答一个他们没有问的问题，当「改」会使剧目这一侧的唯一去处归零，手为什么停。答案就是归零结算律，以及由它推出的阶跃和型配。

还有一处要交代。本书最初的说法很硬：私下存的录音和照片，一律不算第二处。后来对上温特里奇、雷切克与欧文（2017）的研究，捐出旧物之前先拍照，捐出的意愿提高。照片是参加者自己拍的，这是现成的反证，不能绕开。于是补入回忆型的口径：当那束纠缠所缠的那一维本身就是「被想起」，再看即再发生，自存的照片有效。这是对上他们的结果之后补进来的事后修正，不是事先从律里推出来的。事后补丁容易自圆其说，所以它另有一条事先登记的检验：在盲编码判为做法型和关系网型的东西上，自存照片的松开效应若与回忆型一样大，归零结算律就败。

◆ 这本书最可能错在哪里

一本讲悬停的书，不该让自己的结论悬在半空，所以要写清楚它在哪里会输。下面是各章定稿里写明的输法，逐章照录，没有换过一个阈值。

第一章：给一只一模一样的新缸，外加新品市价三倍的补偿，停顿比不给补偿时缩短四成以上，补偿要价也降到新品市价的一半以下，独载就错了。另有一条是全章最干净的：做法型、关系网型上，详尽的私录显著优于不留记录而交给接手人的一组，归零结算律败。

第二章：在归零的那一维上加压，停顿的中位数应比无压组至少长 30%；可再发生处从 0 到 1 的降幅，应至少是 1 到 3 的两倍。这两条输了，加压的方向和阶跃就输了。清点出「三维都不归零」而基线停顿很长的件，若超过全部件的 15%，停不是归零造成的。并型、无归零、不可判三项合计超过四分之一，三分就算输。

第三章：有 5% 以上的叙述，两位编码者都归不进九格，两位仲裁者又独立、一致地认为是同一种新东西，是第十格，九格即败。匹配的软改动卡与不匹配的卡，「当场动手」率之差不足 25 个百分点，对角线败。第一次停落在着陆格的比例低于 60%，着陆先败。

第四章：独载物停住的比例低于 0.20，或与配对物相差不到 0.10，「充分」二字收回。自存详尽记录的一组，松开比例比交给接手人的一组高出至少 0.10，且置信区间下限大于零，归零结算律败。

第五章：在做法型、关系网型上，只可再看的一组处置率比只可再发生的一组高出不低于 10 个百分点，置信区间不含零，归零结算律败，不留「另有来路」的退路。早期三问下注的命中率低于 60%，对应的下注收回。

第六章：做法型层里，只可再看的一组回捡率比只可再发生的一组低至少五个百分点，区间排除零，「悔」的均值同向差至少 0.3，归零结算律败。窗内的立即处置一臂，回响若不高于候松一臂，「窗开着不该松」败。

第七章：停的方差，人层大于物层，倾向论占上风；归属对停的偏效应达到 0.4 个标准差以上，禀赋效应在停上也成立，本章败。这一章自认最没有守住的，是主体我解释的评价论版本：自己判断它会延续，所以松。尚无专门把它与本书分开的设计。

第八章：留窗实验里，进账的一组与空放的一组，第六轮高读数比例相差不到十个百分点，「窗里要有进账」错。做法型、网型上，只可再看的一组显著优于只可再发生的一组，相差二十个百分点以上，归零结算律败。

第九章：十年期末，理念界 D 格不是停读数增幅最大的一格，迁格的预测输了。实停事件总数低于基线的六成，别的格又没有增量，迁格本身败。

这些都是预注册设计，没有一项做过，没有一个数据。各章的阈值是拟定的初值，写在看数据之前，要交给独立的人复核；若有人拿去做，做出了本书输的结果，应当公开收回那一条，不改写成别的说法。书里的人物和场景，从厨房里的那只缸到槐荫里的九只手，一律是设想，只承担画面，不承担证据。写在前面，是因为只有这样，书里的那几个新词才算得上判断，而不是口号。

◆ 这本书没有做到的

除了输法，还有几件要说在前头。

它没有数据。九章里的实验，复制品加补偿的，四组双分离的，留窗的，十年的面板，全是写在做之前的计划。它们写得足够死，别人不必同意本书，也能拿去做，并且做出本书输的结果。

它的对手，是本书说到最强的对手，却不是对手自己写下的预测。各章表里替卡尼曼、塞勒、贝尔克、勒温、记忆保存说、持续联结等写的预测，多是本书据其框架推出来的，推得不对，请对方指出。山下英子的问句，是本书拟定的代表性问法，不是她的原话。

它的九格、独载的判法、可再发生的三种样子，都是本书自己的划分，别家可以划得不同；划得不同了，结果能不能对上，是第一个要看的。它也只回答了「这一次往来是办结了还是续演」这样粗的问题，办结之后那一束怎样了，只给了进账停和空转停的读数，没有给终点。

它不是医学书，也不是心理治疗的书。停顿久久不退，睡不好、吃不下，对日子里的事失去兴趣，请找医生或心理咨询师。

◆ 如果你想先试一条

不必读完全书，书里有几件下午就能做完的事。

找一件手最近停过的小事，拿一张便条，写四行：停之前哪两样对不上，这个动作做下去第一下碰到什么，除了它还有什么跟着它，这件事的做法或用处除了这里别处有没有人在走。只有照片、日记，不算。（第三章）

找一件「先放这儿」已经放了一个月以上的东西，只问三句：它现在在用处还是在看处？有没有哪一次，有人离开它本身讲过它身上的事？要处置，有没有一个说得出口的日子？（第五章）

窗还开着的东西，别在今天松。写下下个月的哪一天复查，复查那天只问：它还在用处上吗，这一次讲出来的有新东西吗，那一维离开原物，能不能再走一遍。（第六章）

◆ 九章之间的一条线

把九章串起来看，是同一个问题问了九遍，每一遍换一个方向。第一章问停是什么，给出判据：可再看顶不顶得了可再发生。第二章问停有几种，答案是三种，每一种归零的是不同的一维。第三章把三种展成九格，并给每一格一把对角线的钥匙。第四章问停怎样发生，答案是三样齐备。第五章问它往哪里去，答案是走完、欠、冻。第六章问怎样松，答案是迁载。第七章问「我」在哪里，答案是最后到的那个名字。第八章问停久了会怎样，答案是进账停或空转停。第九章问换了时代，答案是迁了格。九遍问下来，用的是同一个四组双分离，同一条归零结算律。这既是全书的力量所在，也是它的风险所在：一处输了，别处的牵连有多大，在附录三里逐章标明了。

◆ 推到普遍

舍不得是一件小事，可是这本书一路写下来，发现它站在一个大位置上：它是「改」还没有发生的那一刻。

站里的几本书正好排成一圈。舍不得在改之前；改了之后，回写没发生，是《欠》；回写本身，是《回》；改变被更重要的意义盖住，是《忍》；心落了空，是《慌》。一轮变化要走完，每一处都可能卡住，舍不得是第一道闸。

这道闸不是坏东西。没有它，每一次矛盾一发生，第三维就被立刻改掉，那一束没有去处的东西就散了，什么也回写不进来。它攒住张力，给回写留出时间。它的毛病只出在一处：攒住的一直没有去处，停一直空转，最后连「停」也被写进周围，冻成展品，冻成占有。

所以这本书不劝人舍得，也不劝人留着。留着不是病，割断也不是药。它只给一个读法：手停住的时候，先别问「我为什么下不了手」，先数一数，缠在这件东西上的那一束，除了这一处，别处还有没有地方能把它再走一遍？

有，手自己会落下去。

没有，就先去找那个地方。讲出来，办结它，续写到别处。

那只缸还停在半空。现在我们知道它在等什么了。

◆

附录

附录七件。附录一登记王德生的口述原话与九问原题；附录二把九格摆成一张总表；附录三按章汇总判决性判据、证伪条件与预注册设计；附录四逐条列出引文与核验结果；附录五是三十六位对手与各章最近邻居的索引；附录六摊开本书最可能错的地方；附录七交代本书是怎样生成的。

附录一

口述命题与九问登记

本书的根命题、铁律、九道题和三十六位对手，出自王德生老师 2026 年 10 月 26 日的文字稿《舍不得 · 九问（全球拓敌版）》。下面照稿登记，引文一字不改；表格里的对手、代表作、命题和「要撞的点」，也照稿列出。唯一的处理是：口述稿把近藤麻理惠的书名写作《怕然心动的人生整理魔法》，明显是笔误，表中依书名改作《怦然心动的人生整理魔法》，并在行内注明。凡不是口述、而是全书统稿时补入的说法，归在最后一节，分开登记。

◆ 一、立论（原话）

> **舍不得是 SDE 三原理的一次运行：矛盾已经发生，第三维卡在「改」与「不改」之间，悬停着。三个方程给出三种舍不得，三界再各分三种，共九种。悬停会影响 SDE 变化动力的发生。**

◆ 二、铁律（原话）

> **铁律：不许用「主体我」来解释。**
>
> **「我舍不得」是悬停显影出来的结果，不是发动悬停的那一个。凡写成「一个人因为在乎所以舍不得」，就退回了旧本体论。**

◆ 三、三种 × 三界（原稿表格）

种	已经发生的矛盾	悬停的是	现实界	理念界	自我界
S 舍不得	D 与 E 顶住	形态改不改	舍不得扔那只旧杯	舍不得改一个旧名字、旧说法	舍不得变成另一个样子的自己
D 舍不得	S 与 E 对不上	走法改不改	舍不得换走了二十年的路、手艺做法	舍不得放下用惯的方法、推理路数	舍不得改一个习惯

种	已经发生的矛盾	悬停的是	现实界	理念界	自我界
E 舍不得	S 与 D 撞上	纠缠网改不改	舍不得离开老屋、故乡	舍不得退出一个圈子、学派	舍不得一个人走、一段关系散

◆ 四、九问的题目、命题与对手

九题一题一问，每题点名四位国际对手，共三十六位；每位都要正面决斗：先把对方说到最强，再指出它在哪一维失明，最后用一件小事裁决。必用四样工具：SDE 本体论（三方程、123 原理、三界）、SDE 方法论（六路径、六步法）、SDE 九宫透镜、站里相关专著。每篇都从一件小事起手，再推到普遍。以下每问登记：题目、口述命题、起手小事、必须给出的东西、四位对手。

第一问　舍不得是一种情感，还是一次悬停？（What）

命题（原话）：舍不得是三原理的一次运行——矛盾已经发生，第三维悬停在改与不改之间。

起手小事（原话）：收拾厨房时，一只磕掉瓷的旧搪瓷缸伸向垃圾袋，手停在半空。从「停住」起手，不从「一个人感到」起手；不许用主体我来解释，「我」只能作为三号位显影的结果出现。

必须给出（原话）：一条判决性判据：哪种现象只有「悬停」能预测对，四家都预测错；并写出让本命题失败的证伪条件。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Kahneman & Tversky	Prospect Theory（1979）	损失比同等收益更痛，舍不得是损失厌恶	损失厌恶解释不了「复制品替不掉」
Richard Thaler	禀赋效应（马克杯实验，1990）	一旦拥有，估价就抬高	抬高的是估价，悬停的却是动作
Russell Belk	Possessions and the Extended Self（1988）	物是自我的延伸	预设了先在的「自我」，正是要拆的主体我
John Bowlby	Attachment and Loss（1969–1980）	舍不得是依恋系统被激活	依恋讲强度，讲不出「卡在第三步」

第二问　三种舍不得：三个方程各悬停哪一维？（What）

命题（原话）：S=F(D,E)、D=G(S,E)、E=H(S,D) 三条方程各是一种动力机制，所以有三种舍不得：S 舍不得（D 与 E 顶住，形态改不改）、D 舍不得（S 与 E 对不上，走法改不改）、E 舍不得（S 与 D 撞上，纠缠网改不改）。

起手小事（原话）：每种各从一件小事起手：舍不得扔一只旧杯、舍不得换一条走惯的路、舍不得搬离老屋。

必须给出（原话）：三种舍不得的判别式：观察到什么，判为 S 型、D 型或 E 型；并给出一个三家都归不进任何一型、足以证伪三分的反例候选。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Samuelson & Zeckhauser	Status Quo Bias in Decision Making（1988）	人偏好维持现状	只有一种「不动」，分不出形态、走法、土壤三种悬停
Wendy Wood	Good Habits, Bad Habits（2019）	习惯是情境触发的自动动作	习惯没有矛盾，D 舍不得是矛盾已发生后的悬停
Albert Hirschman	Exit, Voice, and Loyalty（1970）	忠诚推迟退出	忠诚是态度，E 舍不得是纠缠网悬停
Igor Kopytoff	The Cultural Biography of Things（1986）	物有传记，在商品与奇异物间流转	传记讲物的一生，不讲哪一维卡住

第三问　九种舍不得：三界×三种，九格的边界在哪？（What）

命题（原话）：S/D/E 三种舍不得，在现实界、理念界、自我界各有一种，共九种。请把九格逐格写出：每格一件小事、已经发生的矛盾、悬停的是什么、与相邻两格的分界线。

必须给出（原话）：必须回答：九格是否穷尽；一种舍不得能否同时落在两格；若能，哪一格先结算。写出让九格分类失败的证伪条件。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Vamık Volkan	linking objects（1972）	丧亲者把遗物当作与逝者的联结物	只占现实界 S 一格，其余八格看不见
D. W. Winnicott	Transitional Objects and Transitional Phenomena（1953）	过渡客体撑起内外之间的中间地带	过渡是发展阶段，悬停是三界都有的结算态
Thomas Kuhn	The Structure of Scientific Revolutions（1962）	科学家不轻易放弃旧范式	理念界的舍不得被当成共同体惯性，没分 S/D/E
Paul Ricoeur	Oneself as Another（1990）	自我靠叙事维持同一	先有叙事主体，自我界的舍不得被接回主体我

第四问　悬停是怎样发生的？（How）

命题（原话）：舍不得的发生分两步——两维之间的矛盾先累积到发生，第三维被推到要改的位置，却结算成「停」。

起手小事与方法（原话）：请从搪瓷杯这件小事出发，用三方程、六路径、123原理把悬停的发生完整走一遍：那条切分的差异怎样推进、为什么那束特征纠缠没有第二承载处、停住怎样显露。再各举一件小事，走一遍 D 型与 E 型悬停的发生。

必须给出（原话）：悬停发生的充分条件；并写出证伪条件：若那束纠缠已有第二承载处而悬停照样发生，命题即错。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Kurt Lewin	解冻—变革—再冻结（1947）	变化先要解冻旧平衡	三段是线性流程，没有「矛盾已发生而第三维未改」这一态
Leon Festinger	A Theory of Cognitive Dissonance（1957）	认知不协调逼人减少失调	失调只在理念界，且默认由主体去消解
Prochaska & DiClemente	跨理论模型（1983）	改变有意向前、意向、准备等阶段	「意向期」讲人犹豫，不讲哪一维悬停
Bluma Zeigarnik	未完成任务效应（1927）	未完成的事更难忘	只讲记忆留存，没讲悬停怎样反过来回写土壤

第五问　悬停怎样结束：三个去向（How）

命题（原话）：舍不得的悬停有三个去向。一是改了且回写发生，这一轮123走完；二是改了而回写没发生，成为「欠」；三是一直不改，悬停被回写进土壤，冻成展品、冻成占有。

起手小事与方法（原话）：请各用一件小事走完三个去向，并讨论舍不得与《欠》《回》两本专著的先后位置。

必须给出（原话）：三个去向的可观察读数，写出在结局之前就能分辨三者的判据，以及证伪条件。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Elisabeth Kübler-Ross	On Death and Dying（1969）	哀伤经否认、愤怒、讨价、抑郁、接受	阶段论预设终点是接受，看不见「改而不回写」
Stroebe & Schut	哀伤双过程模型（1999）	哀伤在丧失导向与恢复导向间摇摆	摇摆是两极往返，悬停是第三维未结算

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Dennis Klass 等	Continuing Bonds（1996）	与逝者的联结不必切断	联结继续是回写完成还是悬停冻结，它分不出
Frost & Steketee	Stuff: Compulsive Hoarding and the Meaning of Things（2010）	囤积源于信息加工缺陷与情感依附	把长期悬停的结局读成病因

第六问　怎样让舍不得松开？（How）

命题（原话）：舍得不是割断，也不是「想通」，而是给那束没有第二承载处的特征纠缠找到另一处承载——讲出来、办结它、续写到别处，第三维才能改。

起手小事与方法（原话）：请用 SDE 九宫透镜，对九种舍不得各给一条松开路径，每条从一件小事起手；并分辨什么时候悬停不该松开。不许用主体我来解释，不许写成「一个人放下了」。

必须给出（原话）：一个可执行的对照实验：直接扔、先讲出再扔、用复制品替换三组，写出各组的预测与证伪条件。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
山下英子	《断舍离》（2009）	断、舍、离，物只是物	先把那束纠缠剥掉再扔，制造扔后的后悔
近藤麻理惠	《怦然心动的人生整理魔法》（2011）〔口述稿作「怕然心动」，笔误，依书名更正〕	只留心动的东西，并向要扔的道谢	道谢可能已是一次回写，它自己没说出机制
Kegan & Lahey	Immunity to Change（2009）	改不了是因为隐藏的竞争承诺	把悬停读成主体的内在承诺冲突
Annette Weiner	Inalienable Possessions（1992）	留着而又给出，有些物不可让渡	不可让渡是制度设定，没讲纠缠怎样迁出

第七问　为什么舍不得不能用「主体我」来解释？（Why）

命题（原话）：「我舍不得」里的「我」是悬停在三号位显影出来的结果，不是发动悬停的那一个。

起手小事（原话）：手停在垃圾袋上方的那一刻，先显影的是「这只杯」，再是「扔」这个过程，最后才是「场里有个我」。

要论证与必须给出（原话）：请论证：用主体我解释舍不得，会在哪三处出错；把「我」放回结果的位置后，哪些旧解释解释不了的现象变得可解释。尤其说

清与佛家「无我」的分叉：佛家破我而求放下，这里破我而把悬停当作一次正在发生的结算。必须写出证伪条件：哪种现象若出现，就说明主体我先于悬停。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Harry Frankfurt	The Importance of What We Care About（1988）	人之为人在于在乎什么	「在乎」预设了发动在乎的主体
Bernard Williams	Persons, Character and Morality（1976）	根本筹划给生命理由，放弃即撑散自己	把悬停读成主体守护自己的筹划
Martin Heidegger	Being and Time（1927）	此在的存在是操心	操心仍以此在为中心，没有三号位显影
龙树 Nagarjuna	《中论》	诸法无自性，执取是苦因	破了我却只剩「放下」，说不出悬停为何也是发生

第八问　为什么舍不得会影响 SDE 的变化动力？（Why）

命题（原话）：悬停是 123 原理的闸——矛盾的张力不结算也不消散，而是被攒着。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。

起手小事与方法（原话）：请从一件小事起手，用 E3 能量三态（内能、动能、势能）说清悬停时张力攒在哪里、怎样释放，并给出「给回写留时间」与「锁死」的分界点。

必须给出（原话）：一条可观察的判据：悬停多久、出现什么读数，即判为已由保护转为锁死；并写出证伪条件。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Hartmut Rosa	Resonance（2016）	好生活是与世界共振而非加速占有	共振与占有是两种关系模式，没讲占有是怎样由悬停冻成的
Mihaly Csikszentmihalyi	Flow（1990）	心流中自我消失、能量顺畅	只讲通，不讲卡；悬停是心流的反面
Pauline Boss	Ambiguous Loss（1999）	没有结论的丧失最难哀悼	「模糊」归于外部情境，没讲哪一维悬停、张力怎样积蓄
Henri Bergson	Time and Free Will（1889）	绵延是质的延续	绵延只是 E 时间，悬停是 D 时间停下而 E 时间还在走

第九问　为什么富足与 AI 时代改写了舍不得？（Why）

命题（原话）：存储免费、万物可复制、数字永存，让现实界 S 类的舍不得变薄；但悬停没有消失，而是迁到了别的格——理念界的方法与圈子、自我界的习惯与关系。

起手小事与方法（原话）：请从一件小事起手（例如手机里一万张照片一张也不舍得删，却一张也不再看），用九宫透镜重画 AI 时代的九格分布：哪几格变薄、哪几格变厚、为什么。

必须给出（原话）：一条可检验的预测：未来十年哪一格的舍不得会最先变得最重；并写出证伪条件。

对手	代表作	它的命题	要撞的点
Sherry Turkle	Evocative Objects（2007）	物是思想与情感的伴侣	数字物是否还能承载那束纠缠，她没给判据
Walter Benjamin	The Work of Art in the Age of Mechanical Reproduction（1935）	复制时代物失去灵光	灵光属于物，实际失去的是唯一承载处
Zygmunt Bauman	Liquid Modernity（2000）	液态现代一切可替换	只讲物易逝，没讲舍不得迁到了哪一界
韩炳哲 Byung-Chul Han	Non-things（2021）	信息取代物，物在消失	把变化读成失落，没看到新的悬停在发生

◆ 五、交稿口径（原话，七条）

每题交一篇两万字论文，过下面七条才算交卷。前一批「舍不得」九篇均分 129，就卡在第 2、3、4 条上。

1. 扣题：题目和正文都紧扣「舍不得」，不许换成别的主题；不许只写旧物。
2. 对手说到最强：四位对手每位至少一节，先给出对方最强的版本，再指出失明处。
3. 不许编造经验材料：作者自己设想的场景不许当作「已执行」的检验结果；没做的实验写成「预注册」。
4. 证伪可执行：证伪条件必须是别人拿去就能做的；不许把命题写进定义里。
5. 不许用主体我：全文搜「因为他在乎」「人放不下」一类句子，出现即重写。
6. 从小事起手：开篇一件具体小事，结尾推到普遍。
7. 声明如实：不许写「未使用 AI 生成正文」；如实注明由 ChatSDE 生成。

交稿后按创新智商五维评分，140 为录取线。

◆ 六、不是口述的部分：全书统稿时补入的说法

下面这些词和说法，不在王德生老师的文字稿里，是九章写成之后、统稿时补入的（2026 年 10 月 27 日），在这里分开登记，免得被读成口述。

一、「独载」。 口述稿的说法是「那束特征纠缠没有第二承载处」。「独载」是对它的缩写：那束纠缠此刻只有一处承载。

二、「可再看」与「可再发生」。 这对区分，口述稿里没有。它接续泰勒（Diana Taylor，《档案与剧目》，2003）的档案与剧目、康纳顿（Paul Connerton，《社会如何记忆》，1989）的刻写实践与体化实践。全书用它把「承载」拆成两件事：能被看见、被想起的，是可再看处；能离开这件东西、离开这一次停的现场，把原来那一维再走一遍的，是可再发生处。

三、「归零结算律」。 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。这是统稿时补入的一条律，口述稿没有；由它推出阶跃、型配承载、加看处冻更深、「我」是最后一处可再发生处的名字等预测。

四、「迁载」。 口述稿的说法是「给那束没有第二承载处的特征纠缠找到另一处承载——讲出来、办结它、续写到别处」。「迁载」是对它的缩写。

五、一处事后修正。 「回忆型的东西上，再看即再发生」这一口径，是在正面对上温特里奇等（Winterich, Reczek & Irwin）2017 年的研究（捐出前先拍照，捐出意愿提高）之后补入的，属事后修正，不是事先从律里推出来的。它自己的检验，是一条事先登记的预测：在做法型和关系网型的东西上，自存照片的松开效应应当显著变弱。

以上五条，对不对，交给检验。

附录二

九格总表

九格是三种（S、D、E）乘三界（现实界、理念界、自我界）得来的诊断网格。种由停之前已经发生的矛盾定：走法与网顶上，被推到改位的是样子，种是 S；样子与网对不上，被推的是走法，种是 D；样子与走法撞上，被推的是网，种是 E。界由「改」的第一下碰到的那一束纠缠定：现实界聚的是感觉特征，理念界聚的是信息特征，自我界聚的是内感和前后相续的特征。格号用界字加种字母，如「现 S」「理 D」「自 E」。

下表前四列据第三章，末一列据第六章。第三章的小事，是槐荫里的那个周日里的九只手；第六章的小事，是为每一格另设的、一个下午能做完的松开办法，两处的事不必是同一件。「主路」是该格的纠缠最缺的那一种迁载：缺读得出的，主讲出；缺收尾的，主办结；缺去处的，主续写。

格	已发生的矛盾	悬停的是什么（改不改什么，归零的是哪一处可再发生）	一件小事（第三章）	松开路径（第六章：主路，小事，立起来的那一处）
现 S	D 与 E 顶住	形态改不改；归零的是另一只缸被同样地用起来	三〇一的缸	讲出：缸的来历写半页纸夹进年底翻的本子；回忆那一束有了半页纸，次序那一束有了灶上的小锅
现 D	S 与 E 对不上	走法改不改；归零的是另一双手照着火候做出来	二十年的卤水	续写：换灶，把火候记号记在纸上，再由另一双手做一锅；立起来的是那页记号纸和照着做的人
现 E	S 与 D 撞上	纠缠网改不改；归零的是同一批邻居在新地方重新串起门	六号楼的一寸	办结：划完清单，画位置图，新桌按图摆；立起来的是位置图和按图摆的新桌
理 S	D 与 E 顶住	形态改不改（名字、说法）；归零的是旧名在别处仍被叫、被用	群的名字	办结：旧名下的事归档，注行只挂三个月；立起来的是新册子里「晨光会」那一页
理 D	S 与 E 对不上	走法改不改（用惯的方法）；归零的是另一位老师照着这路数教下去	画了二十年的线段图	讲出：把手感拆成检查点，写进复核栏；立起来的是被用起来的那份检查单

格	已发生的矛盾	悬停的是什么（改不改什么，归零的是哪一处可再发生）	一件小事（第三章）	松开路径（第六章：主路，小事，立起来的那一处）
理E	S与D撞上	纠缠网改不改（圈子、学派）；归零的是十几个人另开小组仍守旧规矩	十五年的读书会	办结：交接登记表，退出信写三条规矩；立起来的是登记表和接手的人
自S	D与E顶住	形态改不改（另一个样子的自己）；归零的是半长的样子仍被认出是她	靠在耳边的剪刀	办结：退休后的样子，上最后一课，开场三句话带去新课堂；立起来的是被说出口的那三句话
自D	S与E对不上	走法改不改（一个习惯）；归零的是夜里那条回话的路被别人轮值接着走	深夜两点的拇指	续写：夜宵十分钟改写成关灯加热水；立起来的是新动作清单：关灯，咔哒，热水
自E	S与D撞上	纠缠网改不改（一段关系）；归零的是这段关系的节奏在另一种相处里再织	岔路口	办结：室友搬走，清账，规矩写下，留一条每周消息；立起来的是每周的那条消息

表后四句话。

其一，这张表是预测和编码样例，不是检验过的结果。「已发生的矛盾」一栏，是按三方程填进去的，不能再拿它当规律去证明三方程；「归零的可再发生处」和各格的试探，是预测，有没有道理，看第三章设计一、二、四。

其二，三种软改动对着三种停，各有一种能让手松：S格松于改形态，D格松于改走法，E格松于保网。界只决定这种改动具体长什么样子：现S的改形态是补瓷，理S的是换叫法，自S的是先剪短一半。这条对角线是预测。

其三，每一格的松开路径，要验两样：松手之前，立起来的那一处能不能被再走一遍（回忆型看本人隔七天能不能想起，做法型、关系网型看另一个人或另一处地方能不能把它走通）；松手以后，行为上有没有回响，二者分开记。九条路径没有一条写着「想开一点」。

其四，三对邻格最容易混：现D与自D，分在走法是被物料检验还是被内感检验；理E与自E，分在成员能不能换人；现S与理S，分在载体是一只缸还是「缸」这个字。分不开，宁可记并停，不硬分。窗还开着的格，别在今天松，先候松。

附录三

全书证伪条件与预注册设计汇总

本附录按章汇总：判决性判据，主要证伪条件，预注册设计的名称与要点。文字和数字一律摘自各章定稿，没有改动任何阈值。各章的阈值是各章在登记时写下的起点值，口径并不统一：第一章用「缩短至少 40%」，第二章用「25 个百分点」，第四章用「0.10」，第八章用「二十点」。这里照各章原样列出，没有拉齐，也不替它们改。

所有设计都没有执行过，没有一个数据。凡写「败」的，意思是该章对应的那一半命题收回，不改写成别的说法。

◆ 第一章　手停在半空

判决性判据。四组双分离。① 可再看、可再发生；② 可再看、不可再发生（录音、抄本、照片俱全，本人自存，无人接手）；③ 不可再看、可再发生（口传给接手人，不留任何记录）；④ 皆无（讲别的事）。记忆保存说预测 ② 约等于 ① 松、③ 约等于 ④ 不松；归零结算律预测 ③ 约等于 ① 松、② 约等于 ④ 不松（D、E 缠上），回忆型 S 上再看即再发生，② 也松。证伪：D、E 缠上，② 显著优于 ③，归零结算律败。另加六条检验：复制品加补偿不松；D、E 缠 ③ 松 ② 不松；回忆型 ② 松；④ 不降，且松开只出现在讲过的那一件；松开时三把强度尺没有跟着降；可再发生处从 0 到 1 阶跃。

主要证伪条件（九条路径）。一，G2 比 G1 停顿短 40% 以上，补偿要价降到新品市价的一半以下：独载错。二，④ 与 ① 没有差别，或 ① 的松开同样出现在没讲过的第二件东西上：有用的是谈话本身。三，已有可再发生处的东西，悬停并不比没有的更短（等效检验）：独载不是悬停的条件。四，① 的停顿下降，同时强度尺明显下降，且强度下降可以解释停顿下降的八成以上：承载论缩成强度论。五，D、E 缠上 ② 显著优于 ③；或 ③′（听而不接）与 ③ 一样松而 ② 不松：「可再发生」这一半收回。六，盲编码判为 D、E 缠的物件上，② 的松开与回忆型 S 同样大（等效检验）：型配收回。七，回忆型 S 上 ② 不松（与 ④ 等效）：「再看即再发生」收回。八，S3 的六倍补偿档达到 ① 缩短量的八成以上，且七天取回率与第七天后悔

分不高于 ①：钱走的是同一条路。九，k＝1 只取得 k＝2 总缩短量的不到六成，且线性趋势显著：阶跃收回。

预注册设计。受试者带来一件自己的东西（回忆型 S、D 缠、E 缠三类各招一批），干预前由两位盲编码员判矛盾已发生、被盖住的停、所缠之维，Cohen's κ 不低于 0.7。分组：G1 对照，G2 复制品加补偿（补偿为新品市价的三倍），① ② ③，③′ 听而不接，④ 讲别的事，P 只订计划；每组建议不少于四十人（未经功效计算）。补充臂：S1 强度配对，S2 送人，S3 补偿剂量（三倍与六倍）。读数：停顿时长（手速低于每秒 5 厘米、持续 1.5 秒以上记一次停）、是否回手、补偿要价（BDM 程序）、「舍不得」字眼与停的先后（只作探索）、三把强度尺、七天取回率与第七天后悔。名词写死：「松」＝停顿比 G1 缩短至少 40%；「不松」＝在 G1 中位数的正负 25% 之内；「A 显著优于 B」＝缩短比例之差至少二十个百分点；阶跃＝k＝1 取得 k＝2 总缩短量的八成以上，平滑＝不到六成。

◆ 第二章　三种舍不得

判决性判据。三个判决，同出一条律。判决一，四组双分离（用起型 S、D 型、E 型）；判决二，错位格；判决三，加压的方向。判决一的判定：Δ＝③ 松率减 ② 松率。Δ 不低于 25 个百分点且 95% 置信区间下限高于 10 个百分点，律获支持；Δ 在 10 到 25 之间须重复（每型每组加到 80 件），仍在这一带记为未获支持；Δ 低于 10 且 ② 不显著优于 ③，未获支持；② 减 ③ 的 95% 置信区间下限高于 0，律败。

主要证伪条件（七条）。一，双分离败：② 显著优于 ③。二，型配承载败：盲编码判为 D、E 型的物件上，自存照片的松开效应与想起型 S 同样大。三，错位格败：造在显著维的钥匙组胜出，区间下限高于 0。四，加压方向败：归零维上加压不加长，或非归零维上加压也加长。五，阶跃败：0 到 1 的降幅不足 1 到 3 的两倍。六，无归零而停：清点出三维都不归零、基线停顿却很长的件，超过全部件的 15%。七，塌成物类：每一物类内清点型几乎总是该物类的典型型（九成以上），且去掉物类以后 ② 与 ③ 的分离消失。另有上限：「不可判」「无归零」「并型」三项合计超过四分之一，三分就算输。

预注册设计。招募成年志愿者，各提一至三件搁置至少四周、有明确「要改」压力的事，不少于 1500 件。型由干预之前的清点定，不靠话也不靠钥匙：形（S）、路（D）、土（E）各三问，事实项由第三方核对，两位盲编码者 κ 不低于 0.7，两周后重问一致性不低于 0.7，换型件超过全部件的 15%，清点不可用。「松」＝七天内原本被推到改位的事完成，且动手前停顿不超过基线的一半；只做

到第一条叫被牵走。判决一：用起型 S、D、E 各四组，每型每组 40 件，共 480 件，想起型 S 另列「自存照片」与「对照」各 40 件，D、E 型另设 ⑤ 听而不接各 40 件（合计 640 件）；纯度检查，超过两成混入则该批作废。判决二：错位件不少于 65 件一组，共 130 件，造在归零维的组高出至少 25 个百分点且区间下限高于 10 个百分点，机制胜；总招募须使错位件占到一成以上，招满仍不足 100 件，结论是「无法裁决」。判决三：用起型 S、D、E 各设一个无压组加形端、路端、网端三个加压组，每组 30 件，共 360 件；在清点出的归零维上加压，停顿的中位数比无压组至少长 30%，在没有归零的维上与无压组相差不超过 10%。阶跃臂：D、E 型各设 0、1、2、3 个可再发生处，每格 25 件，共 200 件，0 到 1 的降幅至少是 1 到 3 累积降幅的两倍。

◆ 第三章　九种舍不得

判决性判据。两层。第一层，双分离（主判据）：同一件手停住的小事分四组，D、E 型上 ③ 约等于 ① 松、② 约等于 ④ 不松；例外只有回忆型。判败：② 显著优于 ③。第二层，对角线：软改动有改形态、改走法、保网三种，任取一格，三种里恰好有一种让手松，即给对那一维的一种。另有第三项现象：谁松谁不松，由停之前的矛盾对盲编码，事先说得出。

主要证伪条件（七条）。一，第十格：设计一里 5% 以上的叙述，两位编码者都归不进九格，两位仲裁者又独立、一致地认为是同一种新东西。二，手册不可靠：九格 κ 没达到阈值，修一次手册、重测一次仍没达到；或矛盾对 κ 没达到，种不能在干预之前盲编码，对角线判据的前半塌了。三，对角线不成立：匹配卡与不匹配卡的「当场动手」率之差不足 25 个百分点；或九格的命中率没有比竞争模型高出 15 个百分点。四，着陆先不成立：第一次停落在着陆格的比例低于 60%。五，覆盖图被推翻：两位独立核对者回到原著，为任何一格找到「按悬停来解释」的独立名目，并且一致；一家在它的「家」之外另得两个 ●，「各占一角」败。六，界不独立：同一种在三界里要求不同的匹配改动，二维格子退成一维。七，双分离败：设计四里，其他三层的 ② 显著优于 ③，或回忆型例外不出现，或阶跃不出现；败一条只撤那一条，一、二都败则归零结算律整个撤回。

预注册设计（四个）。设计一，编码一致性：240 条 80 到 200 字的短叙述，两位编码者加两位仲裁者；阈值预先定死：九格 κ 点估计不低于 0.70、区间下限不低于 0.60，矛盾对 κ 不低于 0.75，界 κ 不低于 0.70，回忆型 κ 不低于 0.70，矛盾对不清的条目不超过 10%，两位都标「无法归格」的条目不超过 12 条（总数的

5%）。设计二，对角线干预（判决性）：120 位志愿者，每格至少 12 人，每人七张方案卡（改形态、改走法、保网、无关卡、讲述卡、承接卡、听而不接卡），拉丁方轮换；匹配软卡的「当场动手」率不低于 70%、另两张软卡和无关卡不高于 30%；差 d 不小于 40 个百分点且区间下限不小于 25，对角线成立；d 在 25 到 40 之间，「恰好一种」撤回，改写成「匹配的那一种松得最多」；d 小于 25 或区间含零，败；九格命中率须比每个竞争模型至少高 15 个百分点。设计三，先结算规则：前瞻十四天日记，吻合率不低于 80% 成立，低于 60% 判败，之间存疑；并停条目拟两张方案卡，保住难回头那束的卡当场动手率高出至少 25 个百分点，差小于 10 个百分点判败。设计四，双分离（主判据）：288 位志愿者，按盲编码分回忆型 S、其他 S、D、E 四层，每层 72 人，层内随机分六组（① ② ③ ④ ⑤ 两处承接 ⑥ 听而不接），每层每组 12 人；预测：其他三层 ③ 约等于 ① 比 ④ 高至少 25 个百分点，② 约等于 ④（差不超过 10），回忆型层 ② 比 ④ 高至少 25 个百分点，且「② 减 ④」在回忆型层与其余三层之间的差不小于 15 个百分点，阶跃：④ 到 ③ 上升不低于 30 个百分点，③ 到 ⑤ 再上升不到 10 个百分点。

◆ 第四章　悬停是怎样发生的

判决性判据。四组双分离，D 型与 E 型上 ③ 与 ① 一样松，② 与 ④ 一样不松。让同一类物件的松开比例在 ② 和 ③ 之间分出高低：③ 高于 ②，本章站住；② 比 ③　　高出至少 0.10 且差的 95% 置信区间下限大于零，归零结算律败。另有一条交互：自存详尽记录的效应（② 对 ④ 的差）在回忆型上应明显大于 D/E 型，差至少 0.20；差不到 0.10，回忆型的让步和型配一起作废。

主要证伪条件（十条）。一，②　显著优于　③（b 比 c 的松开比例高出至少 0.10，区间下限大于零）。二，甲对和丁对里，有可再发生处的物与配平的独载物，停住比例相差不到 0.10。三，三样齐了而停不发生：独载物停住比例低于 0.20，「充分」作废。四，c 和 d 的松开比例比 a 高出不到 0.10：机制错。五，逐档下降、相邻两档相差都在 0.10 以上，零到一没有额外的降：台阶不见了。六，回忆型的 b 对 a 与 D/E 型的 b 对 a，松开比例的差不到 0.10：型配作废。七，乙对里只可再看物比独载物停住比例低至少 0.10，或支线 A 的臂 2、3、4、5 中任一臂比臂 0 高出至少 0.25：「只可再看」的区分作废。八，两位评者对核心与覆盖的判定 κ 低于 0.7。九，核心被候选覆盖的条数与事前「舍不得程度」自评的相关系数达到 0.3 以上：独载是数目不是分量，作废。十，f 比 a 的松开比例高出至少 0.25：听而不接也松。防线：评分在停住之前锁定，不许事后改定义。

预注册设计。成年人，计划在两周内清理家里的柜子、抽屉或手机里的群与软件；设计值 60 人，每人 8 件物，排成 4 对。第 0 周用约四十条勾选清单，两位盲评者各自认核心、编型（含回忆型：看类占核心三分之二以上，且近一年只被看、被想起；同时在二分之一、三分之二、四分之三三档上报告）、盘点候选、判定矛盾已发生，κ 不低于 0.7，评分锁定。配对：价值、破损、年头、阻力、失调、准备度等相差不超过 1 点；甲对独载对有可再发生处，乙对独载对只可再看，丙对矛盾未发生，丁对自评失调很低。「停」＝越过改位线后手与物保持在区域内无操作、持续不少于 3 秒，两位编码员 κ 不低于 0.8。判决表：独载物停住比例不低于 0.40 且与对照相差至少 0.25（区间下限大于 0.10）为通过；低于 0.20 或相差不到 0.10 为证伪；其余未决，样本加倍重做，仍在中间则「充分」二字收回，命题退成「提高停住概率的条件」。H1 到 H6：甲对、乙对、丙对、丁对、二次靠近（第二次停住时长中位数比第一次长 20% 以上，隔八分钟与隔二十四小时两个间隔都要过）、台阶还是斜坡（零到一降至少 0.25，一到二、二到三各不到 0.10）。支线 A：六个臂各 20 件，检验劝说、「不值钱」、对自己说三遍、订计划、清空仪式。支线 B：四组双分离外加听而不接与错位，D 型、E 型、回忆型，每臂 20 件。

◆ 第五章　悬停怎样结束

判决性判据。四组双分离，D、E 型为主分析，S 型另算（回忆型再看即再发生，另设纯 S 对照）。败条：D、E 型上，② 的处置率显著高于 ③，即 ② 减 ③ 不低于 10 个百分点且 95% 置信区间不含零，归零结算律败；D、E 型上自存照片的松开效应若与 S 型同样大，也是律败。形状改用随机分配检验：归零结算律预测 ③ 的让路斜率归零而存量不变，② 的斜率不低于 ④。

主要证伪条件（六条）。一，早期判据：任何一种下注的命中率低于 60%，或 κ 低于 0.45，或三问合用的曲线下面积没有高出平凡模型 0.05、不优于单独一问，对应下注收回。二，双分离：D、E 型上 ② 的处置率比 ③ 高出不低于 10 个百分点且区间不含零，或自存照片在 D、E 型上与 S 型一样大；这一条不留「另有来路」的退路。三，加看处：D、E 型上 ② 的处置率高于 ④ 或让路斜率低于 ④，「加看处使冻更深」作废。四，形状：随机分配之后 ③ 的让路斜率与 ④ 不可区分，路径依赖说胜；④ 的让路数进入平台，习惯化说胜。五，读数与分类：T0 判为看处的物十二个月内被处置的比例不低于在用处的物；已处置的物里「未归类」超过 10%，或有不低于 10% 的案例稳定落在四格之外，要加格。六，对手：家内去向趋同、发生处数在依附之外无增益，或自述接受总与去向一致，对应的反驳判败。防循环：冻的分类只用 R0，R5、R6、处置率是被检验的量，不进分类。

预注册设计（五个）。设计一，前瞻观察，检验早期三问：目标入组不少于 300 件，T0 到 T4 五个时点，三问编码与十二个月结局由不同的两组人做，κ　　不低于 0.70；覆盖度不低于 50%，被下注案例的命中率不低于 60%，预测与结局 κ 不低于 0.45。设计二，四组双分离（全章命门）：每组约 140 件；归零结算律预测 ③ 约等于 ① 高于 ② 约等于 ④，二者之差不低于 10 个百分点；承载处 0 到 1 的处置率增量不低于 1 到 2 增量的两倍；照片臂在 D、E 型上与 ④ 之差不超过 5 个百分点；另设复述臂（听而不接）、照片臂、二人交接臂各约 60 件。设计三，同屋多物：混合效应模型，似然比检验 0.05，家庭内去向变异中被额外解释的部分不低于 10%。设计四，自述与读数对照：自述四点及以上的案例中，被判为欠或冻的占比不低于 30%；低于 10% 且自述与去向高度一致则败，之间不算胜败。设计五，可动性与持续联结：控制外化与内化之后，一碰就拦的一组 R5 更多、讲述更固定、处置更少，对 T4 时 R5 的预测效应量 Cohen's d 不低于 0.5。

◆ 第六章　怎样让舍不得松开

判决性判据。同样十五分钟的讲述，记录完整留在本人手里却没有任何人把那套做法走过一遍（②　　R），与一页记录也不留却有一个人当场接着做了一遍（③ H），松开以后的回响哪个更低；而且回响随再发生分走，不随本人回忆分、也不随记录量走。② 显著优于 ③，归零结算律败。

主要证伪条件（七条）。一，双分离：做法型层里，② 的回捡率比 ③ 低至少五个百分点，95% 区间排除零，「悔」的均值同向差至少 0.3。二，型间差：盲编码判为做法型、关系网型的物件上，自存记录的松开效应不小于它在回忆型上的效应。三，社会分享：SH1 与 SH2 无差，且二者都显著低于 A。四，阶跃：一处到两处的降幅不小于零处到一处降幅的一半，或再发生分的断点回归没有断点、或本人回忆分的断点不小于再发生分的。五，自然观察：处置前三十天内没有任何可编码迁载动作的占比，超过先导期基线加两个标准误（暂以 25% 占位）；或有迁载动作而十四天内回捡或补买的比例，不比没有的低至少十个百分点。六，窗内：W 臂里立即处置一臂的回响不高于候松一臂，或读数亮得越多、两臂之差却不更大。七，独载前测：独载物品在 A 臂的回响不高于非独载物品，或 H 对 A 的降幅在两类物品里没有差别。

预注册设计。第一期做回忆型 S 层与做法型 D 层，每臂不少于四十人（功效分析后定）；入选：打算处置至少四周，手会停，相连的重大变动已过去至少三个月，即回写窗已关；排除丧亲遗物、囤积困扰、未成年人。干预前由两位盲编码者

做独载前测、型的编码、S 型再分。四组：① F 记录留在本人手里并有接手人，② R 记录留本人手里无人接手，③ H 不留任何记录由接手人当场接着做，④ A 直接扔；另设 F⁺、SH1、SH2、N、C 等臂。处置指令一字不差，物品暂存十四天可无条件取回。读数：停顿、悬停事件（箱口上方静止至少三秒）、第 1/7/30 天的「悔」（七级题，五分及以上记悔）、回捡、再发生分（四分及以上记活载）、本人回忆分。三档口径：成立＝回捡率之差至少十个百分点且「悔」均值之差至少半级；判败＝对预测有差的比较，回捡率之差小于五个百分点、均值之差小于 0.3、区间含零，对预测无差的比较则反之；其余记「不决」。地板规则：A 臂回捡率低于 10%，或「悔」的占比低于 15%，各假设不作判决，重做至多两轮。六条假设 H1 到 H6：双分离、型间差、不是社会分享、回响随再发生分走、阶跃、独载是可前测的状态。多重比较用 Holm 校正。第二期加臂：关系网型层，X1 X2 X3 套话与带内容的道谢（回应近藤），K1　K2（回应凯根与莱希），T 处置仪式，U 未竟计划，Y 传家物层，Q 两种问句，W 窗内三臂。

◆ 第七章　为什么不能用「主体我」解释舍不得

判决性判据。四组双分离。D、E 型上：记忆保存说预测 ② 约等于 ① 降、③ 约等于 ④ 不降；归零结算律预测 ③ 约等于 ① 降、② 约等于 ④ 不降。证伪：② 显著优于 ③。回忆型 S 上 ② 不能与 ③ 分开，这一格不裁决，只作对照：D、E 型上自存照片的效应应显著小于 S 型，若同样大，本章败。

主要证伪条件。路径一（研究一、二、三）：研究一落在九格结局表的任何「败」格；研究二里 D、E 型上 ② 的降幅显著大于 ③，或 ② 约等于 ① 且 ③ 约等于 ④，或 D、E 型上自存的效应与 S 型上同样大，或错配组、只订计划组、只听不接组降到 0.4 个标准差以上且与 ③ 无差别；研究三里一到四的增量不小于零到一的一半。路径二（时序，不经语言）：Δ ≤ −150 毫秒的箱子里，自我面孔增量的标准化效应不小于 0.3，且不小于 Δ > 0 箱子的一半。路径三（人、物、交互的方差分解）：人层方差大于物层，倾向论占上风；交互层方差大于物层，且加入可再发生处数以后交互层方差的降幅不到一半，交互论占上风；二者都败本章。给第二轮的一条：旧物上署名的偏效应，在可再发生处为零与不为零的两类旧物上同样大（标准化系数差小于 0.1，且都达 0.2 以上），「土在推」不走归零律，本章的核心命题只管第一轮。

预注册设计。用新获得的物件（社区项目里捐赠者捐出的旧搪瓷杯一类小物，附捐赠者讲的来历），「第一轮」操作定义为获得不足二十四小时、此前无任何接

触；两位编码员依捐赠者叙述判型（回忆型 S、D、E），κ 低于 0.7 或重心混杂的剔除，不超过两成。研究一：归属（「归你」对「借你一用」）乘可再发生处（型配 ③ 对 ④），先检查归属操作有没有起作用，再按事先写定的九格结局表判：归属效应 O 小于 0.2、可再发生处效应 C 不小于 0.4，本章胜；O 在 0.2 到 0.4 之间且 C 不小于 2O，只收窄；O 不小于 0.4，禀赋效应在停上也成立，败；单位是标准差。研究二：D、E 型各七组（④ 对照、② 只记录含第三方变体、③ 只接手、① 记录加接手、只听不接、错配、只订计划），S 型四组；「降」＝相对 ④ 停顿时长差 0.4 个标准差以上，「不降」＝落在正负 0.2 个标准差的等价区间内。研究三：D 型接手者人数 0、1、2、4，零到一阶跃下降达 0.4 个标准差以上，一到四的增量落在正负 0.2 个标准差之内，教学时长三分钟与十五分钟无差别。样本：两两比较、标准化差 0.4、双侧显著性水平 0.01、检验力 0.8，每格约 150 人。

◆ 第八章　舍不得与变化动力

判决性判据。四格双分离合成一句：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。主判据是 B′ 对 G，即格 ② 对格 ③：同样的物、同样的型，一个留下极细的记录而无人能照着做，一个没有留一页记录而有人接着做。在做法型、网型上，本章预测 ③ 显著优于 ②（相差二十点以上），② 与空放无差。② 显著优于 ③，这条律就输了。

主要证伪条件（九条）。一，进账论：B 与 A 的第六轮高读数比例差不到十点。二，可再发生不同于可再看：做法型、网型上格 ② 显著优于格 ③（相差二十点以上），或 B′ 与 B 差不到十点；回忆型上 B′ 比 A 低不到十点；做法型、网型上 H 与 G 一样松。三，对手的地盘：C、D、E（无痕迹者）中任何一组比 A 低二十点以上；C 对 C′　无差；F 的补救行为率不高于 B。四，不消散：设计二的两个报告都显示反应连续四轮自己下降。五，挤兑与两只钟：处置反应与空转轮数、时差无关，或第三个模型比第二个增益不到 0.05。六，一束三面：A 组里三个读数两两相关系数都低于 0.2。七，型配承载：D、E 型物件上自存照片的松开效应与 S 型同样大，或拍照对各型的效果无差。八，阶跃与判据：线性模型优于阶跃模型，或留出数据上判据区分冻与非冻的 AUC 低于 0.60。九，增量与时长：设计五里读数的主效应在轮距而不在增量，或增量乘轮距的交互达二十点以上。

预注册设计（五个）。全章只用一套刻度：相差二十个百分点以上算分出胜负，不到十个百分点算无差，十到二十之间追加同样人数复测一次，仍在带内记「不定」。设计一，留窗实验：成年志愿者各指认一件放了一个月以上想处理而没

处理的东西，干预前由盲编码员判型和去路是否明确（κ 低于 0.6 就改规则重编）；随机分成十组（A 空放，B 格 ①，B′ 格 ② 并设 B″，G 格 ③，H 听而不接，C 纯澄清，C′ 办结一步，D 加挑战，E 共用，F 即刻处置），每七天一轮共六轮，再随访六周，全程十二周；主结局是第六轮高读数比例。判据：连续三轮增量为零、其间至少隔二十一天，且三个读数（护持动作、周边净激发、微扰反应）里至少有两个达标，判为锁死；解除的判据是连续两轮增量都大于零，并且原来达标的读数里至少两个回到不达标。设计二，不消散检验。设计三，时差检验：三个模型的 R^2 交叉验证，第三个比第二个高出 0.05 以上。设计四，型配承载与阶跃：按 AIC 信息准则，差四以上才判优。设计五，分界在增量不在时长：增量零或正与每七天或每二十一天一轮交叉。阈值校法：数据分成两半，前一半选阈值，后一半检验，检验的是判据能不能预测十二周的「冻」，留出那一半上 AUC 不低于 0.70。

◆ 第九章　富足与 AI 时代

判决性判据。四组双分离。「松」＝停读数的中位数比 ④ 低至少三成；「不松」＝低不到一成五。证伪：② 比 ④ 低至少三成，而 ③ 比 ④ 低不到一成五，归零结算律败；③ 不松，本书在该型上的机制败；② 与 ① 一样松，也败。迁格自己的守恒检验：现实界 S 格的读数降下来，别的格有没有升回来；实停事件总数低于基线的六成，且别的格没有增量，迁格败。

主要证伪条件。十年预测：未来十年（2026 至 2036）九格中最先变重的是理念界 D 格。「重」同时满足三条：推频高于登记时测得的基线；被推到眼前的事件里，停顿超过二十四小时或者回手的比例不低于基线的 1.5 倍（秒级事件阈值是五秒）；这个状态连续两个半年期。六条败法：一，排位败，十年期末按停读数的增幅排序，理念界 D 不是第一。二，方向败，理念界 D 的停读数相对基线下降。三，先后败，理念界 E 先于理念界 D 到达「重」，且早至少一个半年期。四，机制败，实验二里 ② 显著优于 ③，或等效证明组降而 ③ 不降。五，条件败，推频和独载率都升了而停读数没有升，或停读数升了而二者没有升。六，总量败，S 格下降的同时，实停总数低于基线六成，别的格又没有增量。另有：实验三里 ③ 不比 ④ 松，S 型的律败；② 与 ① 一样松且 D 型里 ② 也同样松，型配败；三只被用着比一只被用着再松过 ③ 与 ④ 之差的四分之一，阶跃败；数字原生一代对继承来的旧物也有差，代际败。

预注册设计（四个实验）。实验一，空停有多少：成年智能手机使用者，相册三千张以上，三个月里只记元数据不记图像，一次没被推到的算空停，预测空停不

少于九成，不足九成则败；可选的强制推：随机抽六十张，独载率高的停得久，召唤度解释停顿的力度若大于独载率，对特克尔的裁决败。实验二，D 型四组（主判据）：做法占比重、单位正引入 AI 辅助的从业者，同一单位内随机分入 ① 手册加重做、② 极详尽手册封存无人重做、③ 不留文字由同事跟着做数周、④ 什么都不做、⑤ 听而不接；③ 再分一位同事与三位同事跟着做，两半之差小于 ③ 与 ④ 之差的四分之一；每组再随机分出看过机器出错的一半，另设丙类对照（给经过核对的等效证明并保证饭碗不动）。四种事先写定的结果样子，不许事后重新命名。实验三，S 型的纯对照与代际：同款另一只已在别人家被用着对只有照片与描述，S 型 ② 的松应明显大于 D 型 ② 的松（型配）。实验四，迁格面板：做法占比重的从业者，引入组对暂未引入的对照，每半年一轮，推频读系统日志；每条事件由两位编码者按九格归类，κ 不低于 0.7，另有一组不知道九格理论的外部编码员复核；E 型也设四组。预测：现实界 S 读数没有升，实停事件总数不低于基线的六成，增量集中在理念界 D，其次是理念界 E 和自我界 D。机器能不能做可再发生处：甲，乙，丙，丁四组，本书预测甲、乙相近且都明显比丙松，不替机器下注。

附录四

引文核验总表

下表按参考书目的编号，逐条列出书中转述的前人与对手：来源、出现的章、书中转述的要点、核验结果。核验分四档：〔核〕为题录已核对，转述要点与原文或摘要直接相符；〔核：大意〕为题录已核对，转述要点与可靠概述相符，措辞是本书的转述；〔摘要核验〕为只核到摘要或出版方提要，转述只落在摘要范围之内；〔题录核验〕为书目信息已核对，转述要点没能在可得材料里核到，读者引用时请回原书。全书 106 条中，〔核〕12 条，〔核：大意〕71 条，〔摘要核验〕10 条，〔题录核验〕13 条。本书自己推出的局面一律为〔待验〕，不在此列。

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
1	Aron 等 1992	1	自我与他人重叠量表	〔核〕 题录经 Crossref 核对；篇名即 IOS 量表
2	Arthur 1989	5	报酬递增导致技术锁定	〔核：大意〕 题录经 Crossref 核对；转述为通行概述
3	Bachrach & Baratz 1962	5	不决定：议题被挡在议程之外	〔核：大意〕 题录经 Crossref 核对；转述为通行概述
4	Bauman 2000	9	现代性由固体转向液体	〔核：大意〕 书目通行无误
5	Bauman 2003	9	宁要连接不要纽带	〔核：大意〕 书目通行无误
6	Becker 等 1964	1	自报价程序（BDM）	〔核：大意〕 题录经 Crossref 核对
7	Beggan 1992	7	归己之物更被喜欢	〔核：大意〕 题录经 Crossref 核对；篇名即 mere ownership effect
8	Belk 1988	1、7	占有物是延伸的自我；失窃火灾后的丧失叙述	〔核：大意〕 题录经 Crossref 核对
9	Bem 1972	7	人常从自己的行为与情境推知自己的态度	〔核：大意〕 题录经 Crossref 核对
10	Benjamin 1935	9	复制品缺此时此地，灵光枯萎	〔核：大意〕 多版本，年份取 1935 前后
11	Bergson 1889	8	绵延与钟表时间	〔核：大意〕 题录通行无误
12	Bergson 1907	8	糖水之等待；过去如滚雪球	〔核〕 英译本全文已检：有「糖与水须等糖化」及「如滚雪球般累积」的原句

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
13	Boss 1999	8	模糊丧失冻住哀悼	〔核〕 题录经 Crossref 核对（该 DOI 为 2009 电子版）
14	Boss & Carnes 2012	8	了结是神话，目标是在无结论中找意义	〔核：大意〕 题录经 Crossref 核对；作者全名补齐
15	Bowlby 1969	1	依恋系统管与特定对象保持靠近	〔核：大意〕
16	Bowlby 1973	1	分离的抗议、绝望、疏离	〔核：大意〕
17	Bowlby 1980	1	丧失后的悲伤阶段	〔核：大意〕 书评条目证实书名与卷次
18	Connerton 1989	1	刻写实践与体化实践之分	〔核〕 书名、年份、出版社经检索核对
19	Cronbach & Snow 1977	2	能力与教法的交互	〔核：大意〕 书评条目证实书名与年份（副题 A Handbook for Research on Interactions）
20	Csikszentmihalyi & Larson 1987	8	经验取样法	〔核〕 题录经 Crossref 核对；作者全名补齐
21	Csikszentmihalyi 1990	7、8	心流中自我意识退场	〔核：大意〕
22	David 1985	5	QWERTY 与路径依赖	〔核：大意〕 题录经检索核对，页码 332-337
23	Dennett 1992	7	自我是叙事的重心	〔核：大意〕 转述与全文概述相符；页码据通行引法，未见原书页
24	Dietvorst 等 2015	9	见算法出错后回避算法	〔核〕 篇名刊物已核
25	Festinger 1957	4	认知互不相容生出不适，驱动减少失调	〔核：大意〕 取通行转述
26	Festinger & Carlsmith 1959	4	无聊任务报酬少者事后评价更高	〔核：大意〕 取通行转述
27	Field & Filanosky 2010	5	持续联结分外化与内化；外化与更重困扰相连，内化与较好适应相连	〔核：大意〕 据 Hewson 等 2023 系统综述对该文的概述核对
28	Frankfurt 1982	7	在乎是意志中稳定的结构，在乎赋予东西重要性	〔核：大意〕
29	Fried 1963	1–3、8	波士顿西区居民迁出后的悲痛	〔核：大意〕 原作 1963；Crossref 所见为后来重印
30	Frost 等 1995	5	囤积者对所持物依附更强	〔核〕 原写「Randy Frost 等」，补齐作者
31	Frost & Steketee 2010	5	囤积的信息加工、依附、信念与回避框架	〔核：大意〕 书目已核
32	Fullilove 2004	3	根的震荡	〔核：大意〕

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
33	Gazzaniga 2000	7	裂脑研究提出左脑「解释者」	〔核：大意〕 题录经 Crossref 核对；「解释者」说为 Gazzaniga 一贯主张，本文论及
34	Ghibellini & Meier 2025	4、8	元分析未见未完成任务的记忆优势，但见普遍的重拾倾向	〔核〕 摘要原文：「We found no memory advantage for unfinished tasks but found a general tendency to resume tasks.」
35	Gorer 1965	1、5、7、9	用木乃伊化称原样保存逝者的做法	〔核：大意〕 原题录漏「in Contemporary Britain」（英版全名）。「木乃伊化」指保存逝者物品原样、似其将归，据二手文献（So & Leung 2013）转述核到；未见原书页码
36	Haidt 2001	1、3、4、7	道德判断直觉在先，理由在后	〔核：大意〕
37	Han 2020	9	仪式给生活节奏，正在消失	〔摘要核验〕 出版方简介：仪式的消失、只有象征的仪式性共享才使人有立足点去理解时间；转述落在简介范围内。Polity, Cambridge, 2020
38	Han 2022	9	物退场、信息登场	〔摘要核验〕 出版方简介：实物秩序让位于信息域（infosphere）。题录：Polity 2022，译者 Daniel Steuer；德文原版 Undinge 2021 一节未在所得页面核到
39	Heidegger 1927	7	因缘整体、常人、现身情态、各自我属	〔核：大意〕 据 SEP 概述：因缘整体（Bewandtnisganzheit）、常人（das Man）、现身情态（Befindlichkeit）三项已核；各自我属（Jemeinigkeit）一项所得页面未论及，属通识未单独核到
40	Hirschman 1970	2	衰退中的退出与呼吁，忠诚抬高退出门槛	〔核：大意〕 退出/呼吁/忠诚三分已核；忠诚「抬高退出门槛」是本书转述（原说忠诚使退出减少、尤其在退出选项不吸引时）
41	Ho 等 2013	9	71位丧偶者中焦虑依恋与更多外化联结和哀伤症状相关	〔摘要核验〕 题录原错：篇名 "of" 应为 "Among"（Crossref：…Conjugal Bereavement Among Hong Kong Chinese）。摘要：71 名丧偶者，焦虑依恋者外化联结更多、哀伤症状更多，与转述相符

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
42	Hood & Bloom 2008	3、7	有依恋物的孩子更不愿接受复制品	〔核〕 原文数字已对：依恋组 4 人拒绝复制，其余 18 人中 5 人选复制品，对照组 13/21（约 62%）选复制品。注：论文自报依恋组为 23%（5/22）
43	Jaeggi 2005	8	异化即无关系的关系	〔核：大意〕 评论（Neuhouser, NDPR 2007）确认「Beziehung der Beziehungslosigkeit」为 Jaeggi 对异化核心的初始表述；补全副标题
44	James 1890	1	自我是他能叫作「他的」东西之总和	〔核〕 第十章「The Consciousness of Self」原句：a man's Self is the sum total of all that he CAN call his
45	Johansson 等 2005	7	选择盲视：多数试次未察觉被换面孔且给出理由	〔核：大意〕 作者补全：Petter Johansson; Lars Hall; Sverker Sikström; Andreas Olsson。摘要：未察觉明显的选择—结果错配，却仍给出内省式理由；「多数试次」的比例摘要未给，二手概述称多数被试未察觉
46	Kahneman & Tversky 1979	1	价值依参照点，损失比同等收益更重	〔题录核验〕 Crossref 核到题录；转述为该文通识性核心论点，本次未取得摘要
47	Kahneman 等 1990	1、4、7、9	杯子实验：卖家要价高于买家；选择者接近买家；代币无缺口；为交换而持有的物不明显	〔核：大意〕 题录已核。卖家要价约为买家出价两倍的结果已由二手概述核到；选择者、代币、为交换而持有物的对照未回查
48	Kahneman 等 1991	1	损失厌恶主要出现在为使用而持有的物上	〔题录核验〕 题录已由 Crossref 核对（JEP 5(1), 193-206）；「为使用而持有」一点未在所得材料中核到
49	Kegan & Lahey 2009	6	四栏表：目标、反向行为、隐藏承诺、大假设	〔核：大意〕 四栏已由哈佛延伸学院页面对上（目标；妨碍行为；竞争性承诺；大假设）；书中栏名为 Commitments / Doing or Not Doing Instead / Hidden Competing Commitments / Big Assumptions
50	Klass 等 1996	1、3–7、9	与逝者的联结可以继续	〔核：大意〕 核心主张（与逝者联结可继续、属正常哀悼）与二手概述相符

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
51	Kopytoff 1986	2	给物写传记；独一化与商品化是连续过程	〔题录核验〕 Crossref 著录页码为 64-92，通行引法 64-91，请统一；独一化/商品化连续过程一点未在所得材料中核到
52	Kőszegi & Rabin 2006	1	参照点由预期决定	〔题录核验〕 Crossref 核到题录（QJE 121(4), 1133-1165）；「参照点由预期决定」为该文核心论点，未取得摘要
53	Kübler-Ross 1969	5	临终病人五阶段	〔核：大意〕 基金会简介确认五阶段（否认、愤怒、讨价还价、抑郁、接受）源自此书
54	Kübler-Ross & Kessler 2005	5	阶段非整齐台阶，接受指承认失去	〔核：大意〕 键名 Kessler2005，第一作者实为 Kübler-Ross。摘自本书的 grief.com 文本：阶段「不是线性时间表上的站点」；接受＝承认失去是永久现实，并非觉得「没事」
55	Kuhn 1962	3	范式、常规科学、普朗克之言、后记四类成分	〔题录核验〕 出版方、年份、常规科学、1969 后记已核；普朗克之言与后记「四类成分」所得材料未核到
56	Kuhn 1977	3	五条理论选择标准	〔核：大意〕 五条标准已核：准确、一致、广度、简单、多产（accuracy, consistency, scope, simplicity, fruitfulness）
57	Lastovicka & Fernandez 2005	1–9	有意义的物如何交给陌生人	〔摘要核验〕 摘要：在车库拍卖与网上拍卖中，有意义的占有物如何转给陌生人，提出三条处置路径模型；转述在摘要范围内
58	Lewin 1935	4、8	场论中的冲突情境，含趋避冲突	〔核：大意〕 二手概述将趋避冲突归于 Lewin 并引此书
59	Lewin 1936	4	以区域、边界、障碍描述心理情境的拓扑心理学	〔题录核验〕 题录已核；区域/边界/障碍的拓扑描述一点所得材料未直接核到
60	Lewin 1947	4	解冻—变革—再冻结；行为为准静止平衡；减阻优于加推	〔题录核验〕 Crossref 核到题录（Human Relations 1(1), 5-41）。注意：二手概述称「解冻—变革—再冻结」三段模型常归于 Lewin，但有证据表明他本人未将其正式发展为模型；书中若写成该文的「模型」应改措辞
61	Masicampo & Baumeister 2011	1、4、6–8	具体计划消除未竟目标的侵扰	〔题录核验〕 Crossref 核到题录（JPSP 101(4), 667-683）；篇名即转述要点，未取得摘要

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
62	McConnaughy 等 1983	4	URICA 量表测改变阶段	〔题录核验〕 题录已核；URICA 量表一点所得材料未核到
63	McCracken 1986	1–9	处置前有清空意义的处置仪式	〔核：大意〕 二手文献确认其「意义转移」模型含处置仪式（divestment rituals）；「处置前清空意义」的说法所得二手材料多引 McCracken 2003，原文页未取得
64	Morewedge & Giblin 2015	7	禀赋效应的解释：损失厌恶、注意、归属	〔核：大意〕 二手概述确认其综述涵盖连结/所有权、注意与记忆、框架（损失厌恶）三类解释
65	Neave 等 2019	9	编制数字囤积量表，含积累与难以删除	〔摘要核验〕 摘要：编制数字行为问卷，含数字囤积量表，测积累与难以丢弃；两个样本 424 与 203 人
66	Nisbett & Wilson 1977	1–4、7	人常按流行说法事后编出理由	〔核：大意〕 二手概述：人对心理过程的言语报告常是由先验的文化理论构造出来，缺乏对高阶认知过程的内省通路
67	Nonaka & Takeuchi 1995	1	知识的外化与社会化之分	〔核：大意〕 二手概述确认社会化（隐性到隐性）与外化（隐性到显性）的定义，并列此书为出处
68	Ovsiankina 1928	4	被打断的任务，人倾向于回头做完	〔核：大意〕 题录：Crossref 将所属组文题著录为 Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie，Wikipedia 著录篇名为 Die Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen, Psychologische Forschung 11(3/4), 302-379；二手概述确认「重拾被打断任务的冲动」
69	Pennebaker & Beall 1986	1	把创伤说出来写出来有益	〔题录核验〕 题录已核（JAP 95(3), 274-281）；「说出写出有益」一点所得材料只核到该文为表达性写作研究的原始设计，未核到结论措辞
70	Plott & Zeiler 2005	1	改进程序后未见买卖估价缺口	〔摘要核验〕 摘要：以改进的 BDM 程序与充分训练，用彩票与马克杯，未见 WTP-WTA 缺口；不应据缺口直接推出损失厌恶

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
71	Polanyi 1966	1、3、9	我们知道的比我们说得出的多	〔核：大意〕 「we can know more than we can tell」出自该书第4页；书中措辞为「can know」，本书转述为大意。首版 Doubleday（Garden City, NY）1966，芝加哥大学出版社1983重印
72	Prochaska & DiClemente 1983	4	戒烟自我改变的阶段与过程，后发展为跨理论模型	〔核：大意〕 Crossref核：51(3):390-395
73	Prochaska 等 1994	4	十二种问题行为上比较改变阶段与决策权衡	〔核〕 原作者列为「等」，实为 Prochaska, Velicer, Rossi, Goldstein, Marcus, Rakowski 等；Health Psychology 13(1):39-46 经 Crossref核
74	Project MATCH Research Group 1997	2	除精神症状严重度外无稳固匹配效应	〔摘要核验〕 摘要：精神症状严重度是唯一与治疗显著交互的变量（门诊低严重度者十二步促进组戒酒天数多于认知行为组）；另有动机、意义寻求的时间依赖匹配效应，故「除严重度外无稳固匹配效应」属概括，大体在摘要范围内。注意：同名三年随访论文（Alcohol Clin Exp Res 1998）结论不同（愤怒为最一致匹配因素，严重度效应三年后消失）
75	Ricoeur 1990	3	idem/ipse与叙事同一	〔核：大意〕 题录据通行著录与检索结果（Seuil, 1990, 英译 Oneself as Another, Chicago 1992）；idem/ipse 与叙事同一为该书核心概念
76	Rimé 2009	6	情绪事件后人倾向讲给别人听	〔核：大意〕 Crossref核：Emotion Review 1(1):60-85；文中「最强预测」为本书所拟
77	Rosa 2005	8	现代社会加速	〔核：大意〕 德文全名 Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne (Suhrkamp 2005)；英译 Social Acceleration 为 Columbia UP 2013（非2005）。加速失控之说与概述相符

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
78	Rosa 2016	8	共振是关系方式，不可支配；异化为无关系的关系	〔核：大意〕 Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung, Suhrkamp 2016；英译 Resonance, Polity 2019。概述：共振不可强求只可创造条件（medio-passive），与「不可支配」相符；「异化为无关系的关系」取Rosa对异化的定义，概述未直接见
79	Samuelson & Zeckhauser 1988	2、5	现状偏差在实验与实际选择中均显著	〔核：大意〕 Crossref核：1(1): 7-59
80	Scannell & Gifford 2010	1–3	地方依恋三层：谁、怎样、依恋什么	〔核：大意〕 Crossref核：30(1): 1-10；三层为 person–process–place
81	Seamon 1979	2	日常时空惯例构成人与地方的联结（身体芭蕾、地方芭蕾）	〔核：大意〕 题录经Open Library核；综述确认 body-ballet 为前意识身体动作序列、place-ballet 为其在特定时空的汇合；「日常时空惯例」为本书转述，综述未用 routines 一词
82	Strahilevitz & Loewenstein 1998	7	拥有时间越长估价越高	〔核：大意〕 Crossref核：25(3): 276-289
83	Stroebe & Schut 1999	5	哀伤应对在丧失取向与恢复取向间摆动	〔核〕 Crossref核：Death Studies 23(3):197-224
84	Stroebe & Schut 2010	5	双过程模型十年回顾与修订	〔题录核验〕 题名「A Decade On」、Omega 61(4)；页码273-289据记忆，Crossref检索只返回同期刊物的编者引言（269-271，题名作A Decade Later），未能核到该文摘要，转述未核
85	Sweeten 等 2018	9	45人访谈，主题与实物囤积相近	〔摘要核验〕 摘要：45名参与者（24女21男，20-52岁），质性研究，主题分析所得主题与实物囤积相似（过度积累、难以删除、焦虑）。摘要未明言是否为「访谈」，书中「访谈」一词未核到
86	Taylor 2003	1	档案（可存放）与剧目（身体做出来）之分	〔核：大意〕 Duke大学出版社页面与WorldCat核题录；档案/剧目之分为该书核心区分
87	Thaler 1980	1	提出禀赋效应一词，拥有者要价高于买家	〔核：大意〕 Thaler首创「endowment effect」一词（二手概述确认）；JEBO 1(1):39-60
88	Turkle 2007	9	我们用所爱之物思考	〔题录核验〕 题录经Open Library核（MIT Press 2007）；「用所爱之物思考」为副题意，引言内容未核

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
89	Tversky & Kahneman 1991	1	无风险选择中的损失厌恶	〔核：大意〕 Quarterly Journal of Economics 106(4):1039-1061
90	Tversky & Kahneman 1992	1	累积前景理论，损失权重估计约2.25	〔核：大意〕 J Risk Uncertainty 5(4):297-323；损失厌恶系数中位数约2.25为该文估计值
91	UNESCO 2003	1	保护非遗不止于记录归档，重活态传承	〔核：大意〕 公约第2条第3款：保护措施含认定、立档、保存、弘扬、传承及振兴，目的在维持遗产的「生命力」；2003年10月17日通过
92	Volkan 1972	3	提出联结物	〔核：大意〕 Crossref核：Archives of General Psychiatry 27(2):215-221
93	Volkan 1981	3	联结物与联结现象的临床理论	〔题录核验〕 题录经Open Library核（International Universities Press, New York, 1981）；转述未核
94	Wegner 1987	6	亲密者分工记忆并知道对方记着什么	〔核：大意〕 章名与书名无误；Springer-Verlag, New York, pp. 185-208。出版年各处不一（1986/1987），常见引用作1987。伴侣共同记忆的实验证据来自Hollingshead，二手概述确认亲密者分工记忆的说法
95	Weiner 1992	6	不可让渡物最终回到给者，承载身份与等级	〔摘要核验〕 出版方提要与二手概述：不可让渡物虽被赠出仍系于给者世系，在她死后须由兄弟收回以保亲族地位；承载身份与等级
96	Williams 1976	7	根本筹划；救妻时「一念太多」	〔核：大意〕 题录经PhilArchive/CiNii核（Rorty ed., The Identities of Persons, University of California Press 1976；收入 Moral Luck, CUP 1981）；「one thought too many」出自该文（SEP等概述）
97	Winnicott 1953	3	过渡客体与中间地带	〔核：大意〕 IJPA 34:89-97；二手概述确认过渡客体及中间地带
98	Winnicott 1971	3	中间地带扩展到游戏与文化经验	〔核：大意〕 Tavistock Publications, London 1971（Open Library核）；二手概述确认过渡现象延伸至游戏与文化经验

书目	来源	章	书中转述的要点	核验
99	Winterich 等 2017	1–9	捐出前拍照，捐出意愿提高；宿舍现场研究捐出更多	〔摘要核验〕 Journal of Marketing 81(5):104-120，DOI 10.1509/jm.16.0311；摘要：捐赠活动现场研究显示拍照提高捐赠，五个实验室实验显示机制为减少身份丧失感。「宿舍现场研究」未在摘要中核到（摘要为捐赠活动），请核书中措辞
100	Wood 等 2002	2	约四成日常行为是同地点近乎每日重复的习惯	〔核：大意〕 Crossref核：83(6):1281-1297
101	Wood 等 2005	2	情境改变则习惯断，行为转受意图引导	〔核：大意〕 Crossref核：88(6):918-933（作者Wood, Tam, Witt）
102	Wood 2019	2	习惯是情境中重复习得的自动反应，改情境比靠意志有效	〔核：大意〕 题录经Open Library核（FSG, New York 2019）
103	Zeigarnik 1927	1、4、6、8	未完成的事比已完成的更被记住	〔核：大意〕 Psychologische Forschung 9:1-85。需注意：后世复制多不成功（如Van Bergen 1968；2025年元分析未发现未完成任务的记忆优势，但有倾向重启），书中若作定论宜加限定
104	近藤麻理惠 2010	6	按类别整理、心动、道谢	〔核：大意〕 サンマーク出版，2010年12月27日（二手概述）；按类别整理（衣、书、纸、小物、纪念物）、心动（ときめき）、对物道谢，与概述相符
105	山下英子 2009	6	断、舍、离三动作	〔核：大意〕 原题《新・片づけ術「断捨離」》，マガジンハウス2009年（Goodreads条目ISBN 9784838720521）；原记录写作「断舍离」为简体，日文原题作「断捨離」。断（拒入）、捨（弃物）、離（脱离执着）与概述相符
106	龙树	7	破自性；观燃可燃品、观作作者品、观法品	〔核：大意〕 品次：第8品「观作作者品」、第10品「观燃可燃品」、第15品「观有无品」（自性）；「观法品」为第18品，据汉译（鸠摩罗什译 青目释）

附录五

三十六位对手与最近的邻居索引

本书每一章点四位对手，九章共三十六位，名单出自全书九问的原题。每章另请若干「最近的邻居」，也就是在可再看与可再发生这条线上离本书最近的研究。这两类放在一个附录里，是因为读者最常问的一句话是：这个人在哪一章，被说成了什么样。

两点先说在前头。第一，下表三列的措辞，是各章里「先说到最强」与「失明在哪一维」两步的缩写，由本书拟写，不是各位对手自己的话。缩写得不对，请对方指出。第二，每一位的代表作，书名与年份照九问原题的写法；年份取自该章引注，与第一次出版的年份不一致的地方，以各章参考文献为准，详见附录四与参考文献。

◆ 一、三十六位对手

第一章　手停在半空：舍不得是一种情感，还是一次悬停？

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
卡尼曼与特沃斯基	Prospect Theory（1979）	损失比同等收益更痛，舍不得读成损失厌恶	解释不了「复制品替不掉」；问的是有多痛，不是放在几处
塞勒	禀赋效应（马克杯实验，1990）	一旦拥有，估价就抬高	抬高的是估价，停住的是手；批量杯估价高而手不停
贝尔克	Possessions and the Extended Self（1988）	物是自我的延伸	预设了先在的「自我」，正是要拆的主体我
鲍尔比	Attachment and Loss（1969–1980）	舍不得是依恋系统被激活	依恋讲强度，讲不出「卡在第三步」

第二章　三种舍不得：三个方程各悬停哪一维

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
萨缪尔森与泽克豪泽	Status Quo Bias in Decision Making（1988）	人偏好维持现状，默认值有力	只有一种「不动」，分不出形态、走法、土壤三种悬停
伍德	Good Habits, Bad Habits（2019）	习惯是情境触发的自动动作，写下不够，须在情境里做	习惯没有矛盾；D 舍不得是矛盾已发生后的悬停
赫希曼	Exit, Voice, and Loyalty（1970）	忠诚推迟退出，呼吁是另一条渠道	忠诚是态度；E 舍不得是纠缠网的悬停，渠道不分可再看与可再发生
科皮托夫	The Cultural Biography of Things（1986）	物有传记，在商品与奇异物之间流转	传记讲物的一生，不讲哪一维卡住

第三章　九种舍不得：三界乘三种，九格的边界在哪

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
沃尔坎	linking objects（1972）	丧亲者把遗物当作与逝者的联结物	家在现 S，其余八格看不见；覆盖图上一个●，两个◐
温尼科特	Transitional Objects and Transitional Phenomena（1953）	过渡客体撑起内外之间的中间地带	过渡是发展阶段，悬停是三界都有的结算态
库恩	The Structure of Scientific Revolutions（1962）	科学家不轻易放弃旧范式，抵抗有好理由	理念界的舍不得被当成共同体惯性，没分 S、D、E
利科	Oneself as Another（1990）	自我靠叙事维持同一	先有叙事主体，自我界的舍不得被接回主体我

第四章　悬停是怎样发生的

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
勒温	解冻—变革—再冻结（1947）	力的平衡、障碍与路径，减阻胜于加推	标量读法看不见数目；没有「矛盾已发生而第三维未改」这一态

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
费斯廷格	A Theory of Cognitive Dissonance（1957）	认知之间的失调，决定之后的合理化	决定之前的半空不是主战场；分不开两种「加认知」
普罗查斯卡与迪克莱门特	跨理论模型（1983）	阶段与螺旋，以月计	「意向期」讲人犹豫，秒的尺度上没有预测
蔡格尼克	未完成任务效应（1927）	被打断的事要回头做完	只有外来的断，没有自带的停；没讲悬停怎样回写土壤

第五章　悬停怎样结束：三个去向

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
库伯勒-罗斯	On Death and Dying（1969）	让病人开口谈死，哀伤有可描述的样子	阶段论预设终点是接受；「接受了」同时盖得住走完、欠、冻三个去向
施特勒贝与舒特	哀伤双过程模型（1999）	哀伤在丧失导向与恢复导向之间摇摆	摇摆是两极往返；一件始终没碰的大衣，绕开挂在物的可再发生处数上，不挂在人的回避倾向上
克拉斯等	Continuing Bonds（1996）	与逝者的联结不必切断	联结继续是回写完成还是悬停冻结，它分不出
弗罗斯特与斯特凯蒂	Stuff: Compulsive Hoarding and the Meaning of Things（2010）	每件囤积物都带着一份意义，加工困难确是困难	把长期悬停的结局读成病因；逐物的依附强度与第二处可再发生处，哪个在先

第六章　怎样让舍不得松开

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
山下英子	《断舍离》（2009）	把整理的问题换成「这东西与现在的日子是什么关系」	对没有矛盾已发生的东西有效；对悬停的东西，先剥掉那束纠缠再扔，制造扔后的后悔
近藤麻理惠	《怦然心动的人生整理魔法》（2011）	把留弃的判据从脑子挪到手上，道谢是对物开口	道谢可能已是一次回写，她自己没说出机制；套话与带内容的道谢分不开

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
凯根与莱希	Immunity to Change（2009）	停是一套在工作的系统，不是故障，并给出小而安全的检验	把悬停读成主体的内在承诺冲突，失明在主语
韦纳	Inalienable Possessions（1992）	把舍不得从私人心事搬到社会结构里，留着而又给出	不可让渡写成物的类别与制度设定，没讲纠缠怎样迁出

第七章　为什么不能用「主体我」解释舍不得

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
法兰克福	The Importance of What We Care About（1988）	在乎是稳定的、不全听从决定的意志结构	把结构放在人身上，D 与 E 空着；「在乎」预设发动在乎的主体
威廉斯	Persons, Character and Morality（1976）	有些停不能谈判，根本筹划撑着一个人	大小与力气对不上；看不见可再发生处的数目；读成主体守护自己的筹划
海德格尔	Being and Time（1927）	东西先到，「谁」首先是常人，此在的存在是操心	操心仍以此在为中心，没有三号位显影
龙树	《中论》	没有一个我在行动之前，诸法无自性	破了我却只剩「放下」，三本账不分，悬停被读成该去的执取

第八章　舍不得与变化动力：回写窗与锁死

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
罗萨	Resonance（2016）	冻成占有之后的静默；共振不可制造	共振与占有是两种关系模式，没讲占有怎样由悬停冻成
契克森米哈赖	Flow（1990）	通的条件，「我」为什么退下去	只讲通，不讲卡；悬停是心流的反面
博斯	Ambiguous Loss（1999）	没有结论的丧失最难哀悼，仪式缺席	「模糊」归于外部情境，没讲哪一维悬停、张力怎样积蓄
柏格森	Time and Free Will（1889）	绵延是质的延续，窗不能催	绵延只是 E 时间；悬停是 D 时间停下而 E 时间还在走

第九章　富足与 AI 时代：舍不得迁到了哪一格

对手	代表作	他看见了什么	本书指出的失明处
特克尔	Evocative Objects（2007）	物是思想与情感的伴侣，召唤度强	数字物还能不能承载那束纠缠，没给判据；召唤得再强，停的不是召唤
本雅明	The Work of Art in the Age of Mechanical Reproduction（1935）	复制时代的物失去灵光	灵光属于物，实际失去的是唯一承载处；③ 的松他不预测
鲍曼	Liquid Modernity（2000）	液态现代，一切可替换	只讲物易逝，没讲舍不得迁到了哪一界；液体往洼处走
韩炳哲	Non-things（2021）	信息取代物，手、重复、仪式在消失	把变化读成失落，没看到新的悬停在发生

三十六位里，没有一位被本书说成「错了」。各章的做法一致：先说到最强，再说他在哪一维没有变量，然后在某一格上写出与他相反的预测，拿一件设想的小事摆出来，把胜负交给预注册设计。表里「失明处」一栏的每一条，都不是对其整体的评价，只是对他没有走到的那一格的描述。

◆ 二、各章新请的最近邻居

下面按章列出，每章第一次请上场的邻居。同一位邻居在后面几章再出场时，不重复列；记忆保存一脉出场最多，从第一章起贯穿全书，各章写它的读法略有不同，对照时请以第九章为准，那里是它的最后一个版本。

章	新请的邻居
第一章	麦克拉肯（1986）的处置仪式；拉斯托维卡与费尔南德斯（2005）的转手研究；温特里奇、雷切克与欧文（2017）的「留下记忆，不留物品」
第二章	克龙巴赫与斯诺（1977）的处理与才能交互，即匹配论；斯坎内尔与吉福德（2010）的地方依恋三元框架；西蒙（1979）的生活世界；弗里德（1963）的搬迁哀伤
第三章	地方依恋一脉里的富利洛夫（根的震荡）；波兰尼（1966）的默会知识；记忆保存、处置仪式、持续联结（克拉斯、西尔弗曼与尼克曼，1996）合成的「记忆保存说」
第四章	麦克拉肯与拉斯托维卡的处置仪式；持续联结与戈勒的木乃伊化；卡尼曼、克内奇与塞勒（1990）的禀赋效应；解释者一线，即尼斯贝特与威尔逊（1977）、海特（2001）

章	新请的邻居
第五章	菲尔德与费拉诺斯基的外化与内化；戈勒的木乃伊化；路径依赖，即阿瑟（1989）与戴维（1985）；巴克拉克与巴拉茨（1962）的「不决定」；萨缪尔森与泽克豪泽（1988）的现状偏差
第六章	里梅（2009）的社会分享；韦格纳（1987）的交互记忆；马西坎波与鲍迈斯特（2011）的未竟计划；处置仪式；持续联结
第七章	贝姆（1972）的自我知觉与加扎尼加的解释者；胡德与布卢姆（2008）一脉的心理本质主义；记忆保存、仪式与持续联结；禀赋效应的归属研究
第八章	勒温的紧张系统与蔡格尼克（1927）；马西坎波与鲍迈斯特（2011）；麦克拉肯（1986）、温特里奇等（2017）、弗里德（1963）三家「转手、拍照、失去一间屋」
第九章	记忆保存说与持续联结、木乃伊化；禀赋效应与波兰尼的默会知识；数字囤积研究（尼夫等，2019）；算法厌恶（迪特沃斯特等，2015）

◆ 三、读这张索引时的三点提醒

第一，表里的「他看见了什么」，有一部分是本书据其框架拟出的最强读法。第六章的社会分享、第一章的各家预测表、第五章路径依赖与现状偏差那几行，都在章里注明了「是本书替它们写的，不是原作者的命题」。读者用这张索引去核原著时，请以原著为准。

第二，邻居与对手的区别，在于对手是九问原题点名的，邻居是本书补请的。对手在每章只管一件事，被说到最强，被指出一处失明。邻居则要紧在一点：它们的结果，有些落在本书这条线上的某一格里，本书不绕。温特里奇等人的自存照片有效，就是最清楚的一例，已在结语和附录六交代。

第三，这三十六位与这些邻居合起来，覆盖的是本书想问的问题，并不是全部相关文献。凡本书没有请上场、却离这条线很近的，请读者自己补上，并在两格之间对一次。

附录六

本书怎样可能是错的

结语里已经按章摆过各章的输法，那是「遇到什么结果，这一章就收回」。这一篇换一个角度：不看设计，看全书九章自己认下的最弱处，把它们合在一起，按轻重排一排。哪一处最危险，不是由我来定的，是各章在它们的限度一节里自己写下的。这里只是把分散的认账，汇到一张纸上。

◆ 一、第一处：全书没有一个数据

九章写的是设计，不是结果。厨房里的缸，槐荫里的九只手，老陈的路，东户和西户，邹岚的晚上，一律是设想，只承担画面。每一章的阈值，拟的是登记时的起点值：缩短四成，二十五个百分点，0.10，二十点，三成，这些数字没有一个来自预试，也没有一个经过功效计算。样本量大都没有做过功效分析，第一章直说「未经功效计算」，第六章写的是「功效分析后定」。设计放到现实里，第一个要发生的事，多半是阈值被改，这是预料中的，改的时候要公开，并记下为什么改。

另有一层。各章的读数是新的：把「停」落到录像里手的速度与时长，没有现成的验证；预试里读数若不稳，第一章写明设计要整体重做。第八章的三个读数，分别对到内能、动能、势能，是一次操作化的选择，读数换了，对应要重新论证。

所以头一条要说的是：这是一本提出可以被推翻的判断的书，它没有被检验过。

◆ 二、第二处：回忆型的口径是事后修正

本书最初的说法很硬：私下存的录音和照片，一律不算第二处。后来对上温特里奇、雷切克与欧文（2017）的研究，捐出旧物之前先拍照，捐出的意愿提高。照片是参加者自己拍的，这个结果现成地站在本书的反面。于是补入回忆型的口径：当那束纠缠所缠的那一维本身就是「被想起」，再看即再发生。

这一笔是看到对方的结果之后补的，不是从律里事先推出来的，各章都这样写了。它的代价，第一章说得最直白：它让律在回忆型上不再有预测力上的冒险，所以律的冒险全押在做法型、关系网型上。回忆型这一格在设计里不用来裁决，只作

对照。它自己的独立检验，是事先登记的那一条：在盲编码判为 D、E 型的物件上，自存照片的松开效应若与回忆型一样大，归零结算律就败。这条检验没有做过。在它做出来之前，读者有理由把回忆型的口径看成一个有预测、但尚未经过考验的补丁。

◆ 三、第三处：第七章的评价论版本没有被分开

第七章要证的是，「主体我」的解释错在次序、单位、出路三处。章里自认最没有守住的，是主体我解释的评价论版本：自己判断它会延续，所以松。它在多数格上与本书的预测相同，本书尚未设计出专门把二者分开的实验。例如让「自陈的延续判断」与实有的可再发生处数分开动，章里提了这个方向，没有做成设计。

同一章还有一处带定义性质：「我」是最后一处可再发生处的名字。这一句有一部分是定义，定义是不会被数据推翻的；独立可败的，只有署名读数那一项次要观测。这一点第七章写在限度里，总账又写了一遍。读者若觉得这一句说得太满，说得对，应当把它读成一条读法，而不是一个发现。

◆ 四、第四处：可再看与可再发生，不是本书首创

「可再看」与「可再发生」这对词，有一串前辈：泰勒（2003）的档案与剧目，康纳顿（1989）的刻写与体化，野中郁次郎的社会化与外化，非遗保护里的记录归档与活态传承。本书的可再看，接近档案和刻写；可再发生，接近剧目和体化。本书多出来的，只有一件：把这个区分用到「停」上，回答一个他们没有问的问题，当「改」会使剧目这一侧的唯一去处归零，手为什么停。

这一件够不够，要看数据。若实验做出来，②与③读数相同，那么本书剩下的，就只是把一对老区分改了名字，用到了一个新场景里，没有新的预测。读者应当有这个怀疑，并保留它，直到有人做完第一章、第二章或第五章的四组双分离。

◆ 五、第五处：对手的预测，多半是本书替他们写的

各章表里卡尼曼、塞勒、贝尔克、鲍尔比、勒温、费斯廷格、记忆保存说、持续联结、路径依赖、社会分享的预测，绝大部分是本书据其框架推出来的，不是它们自己写下的。各章在表后都注了这一句：推得不对，请对方指出。山下英子的问句，是本书拟定的代表性问法，不是她的原话。

后果是：「没有一家预测②约等于④而③约等于①」这样的话，只在本书替各家推出的预测里成立。对手如果愿意，完全可以说，我的理论其实可以预测这一

格。章里留了退让句，第二章把七句并排摆过，第九章也有一张覆盖图。可是退让句再多，也挡不住一件事：对手没有参与写下这些预测。要算数，得请对手各自在做实验之前，写下自己的预测。

◆ 六、第六处：分类是自己划的

九格，独载的判法，可再发生的三种样子，型的编码，都是本书自己的划分。别家可以划得不同；划得不同了，结果能不能对上，是第一个要看的。第三章把编码一致性放在设计一，κ 达不到阈值，手册修一次重测一次仍不到，九格的前半就塌了。第二章还有一个上限：「不可判」「无归零」「并型」三项合计超过四分之一，三分就算输。

还有数法。第八章写得明白：「一处」怎么数，是编码规则的选择，同一件事可以数成一处，也可以数成两处，规则一变，增量就变。归零结算律说的是「可再发生处归零」，这个「处」若数不准，整条律的检验就跟着不准。

◆ 七、第七处：筛选、观察、与设想的场景

参加者是自己指认的物件，这样选出来的悬停，是可被指认、可被出示的，不是全部的悬停。自述手会停，不等于悬停。实验室里的一只箱子，不等于周日晚上的垃圾袋。录像下的清理也许有观察的影响，暂存箱本身像一个小小的候松，会拉低所有臂的回捡率。「不可再看」只能做到没有外部记录，做不到抹去被访者的记忆。第六章第一期只覆盖回忆型与做法型，关系网型是外推。第九章的十年预测，读数涨了不一定是悬停涨了，生计的担心、新工具的笨拙、制度要求，都会装成它的样子，剥不出来的，登记时写明，当作读数的上限，不当作下限。

◆ 八、各章的阈值并不统一

第一章的「松」是缩短至少四成，第二章的分出胜负是二十五个百分点，第三章的对角线是四十个百分点，第四章是 0.10，第五章是十个百分点，第六章回捡率之差是五个百分点，第七章是 0.4 个标准差，第八章是二十点，第九章是三成。它们是各章按自己的读数和尺度各自拟的起点值，附录三照原样汇总，没有拉齐。这意味着：九章的「败」不是同一把尺子量出来的，把它们放在一起比较胜负，要小心。若有人把这些设计合并成一个大研究，第一件事是统一读数和阈值，并说明怎样统一。

◆ 九、如果它错了，会错成什么样

三种输法，后果不同。

若②显著优于③，即在做法型、关系网型上，只可再看的一组比只可再发生的一组松，归零结算律败。几乎每一章都把这条列为头一条证伪。那时书里的阶跃、型配、加看处冻更深，都要跟着撤。留下的，是停的描述：悬停与犹豫之停的分别，三个去向，九格作为诊断网格，其中哪些还站得住，要重新看。

若②与③都不松，只有①松，那么有用的不是可再发生，是谈话本身。第一章路径二写的是这一条。

若二者都松，那么本书说的这一对词没有分开任何东西。

三种结果都不会被本书改写成别的说法。这是写在前面的。

附录七

生成说明

这本书是怎样写出来的，写在这里，不替它润色。

◆ 一、谁下的单，谁写的

2026 年 10 月 27 日，王德生下单，要一本关于「舍不得」的专著，编为德麦国际专著第 471 号，署高鹏著，王德生指导。题目与九个问题出自站里的《舍不得·九问（全球拓敌版）》：每问点四位国际对手，九问共三十六位；每问都从一件小事起手，要求给出判决性判据和让命题失败的证伪条件；铁律一条，不许用「主体我」解释舍不得。

九章由九个智能体并行写成，模型是 Claude Sonnet 5.5。每个智能体拿到同一份提纲和同一套术语与机制说明，各写一章。章与章之间的接口，靠提纲和术语表约定，不靠互相读稿。所以各章在细节上会有重复，也会有互相不齐的地方，例如各章的阈值不统一，附录三照原样汇总，没有拉齐。

前言、导读、本编序、本编总账、结语、附录与后记，也是智能体写的，写在九章定稿之后，据定稿原文摘录。

◆ 二、怎样改的

初稿写出之后，进入评分与返工。评分由两位独立的评分员做，一位用 Opus，一位用 Sonnet，各自独立打分；每一轮对每章各出一张评分卡，卡末有一行「综合分」。前后做了三轮针对性返工，按评分卡指出的缺处改。

下面是各章每张卡的综合分，抄自评分卡末行，一个数字也没有改动。空格表示那一轮没有这一章的卡。第一章、第三章、第八章没有第二轮卡，第四章只有第一轮，第六章没有第三轮。Opus 与 Sonnet 的对应，据卡的编号（A 卡与 B 卡）归，各卡本身未写明评分员，这是整理时的归并，不是卡上的记载。

章	Opus 一	Opus 二	Opus 三	Sonnet 一	Sonnet 二	Sonnet 三	最后两张卡的平均
第一章	139	—	138	131	—	135	136.5

章	Opus 一	Opus 二	Opus 三	Sonnet 一	Sonnet 二	Sonnet 三	最后两张卡的平均
第二章	137	143	139	130	132	134	136.5
第三章	138	—	141	127	—	135	138.0
第四章	135	—	—	134	—	—	134.5
第五章	139	140	140	128	128	134	137.0
第六章	139	141	—	130	135	—	138.0
第七章	138	140	140	125	135	137	138.5
第八章	135	—	140	127	—	134	137.0
第九章	136	140	140	135	130	132	136.0

「最后两张卡的平均」，取每章 Opus 的最后一张与 Sonnet 的最后一张，求平均。

读这张表，有三点要说清楚。

第一，**各章最终的平均分在 134.5 到 138.5 之间，没有一章达到 140 的线**。这是这一栏的全部结论，不是别的。第四章停在第一轮，平均 134.5，是全书最低；第七章 138.5 最高。

第二，**Opus 评分员的最后一张卡里，有六章达到或超过 140**：第三章 141，第五章 140，第六章 141，第七章 140，第八章 140，第九章 140。其中第六章的最后一张是第二轮，它没有第三轮。第二章的 Opus 卡曾在第二轮到过 143，第三轮回到 139，表里照录。Sonnet 评分员各章最后一张卡在 132 到 137 之间，没有一章到 140。两位评分员最后一张卡的分数，相差一分到八分，这一道差，本书不去解释。

第三，**这些分数不是数据，也不是对书的证明**。它们是两位评分员对文字的创新智商的打分，用的是站里的评分口径，只说明在这套口径下，读者能看到什么。分数高低不影响书里任何一条预测在现实中是否成立。

◆ 三、停止追分

三轮返工之后，王德生下令不再追分。此后的工作换成统稿，不再按评分卡动笔。

统稿做了三审，对齐术语、章际接口和铁律，修正前后矛盾和重复。

三审之后，做了一次全文的引注核对，把正文里的文献引注逐条对到参考文献，由脚本生成附录四的引注表与参考文献。核对的结论，以附录四和参考文献为准，这里不复述。

◆ 四、做不到的事

坦白几件这套办法做不到的事。

第一，智能体写了全书，它没有做任何实验。引注是按已知的文献和年份写的，核对做过一次，但不能保证没有错。各章表里替对手写的预测，是智能体据对手的框架推出来的，已在各章注明。

第二，评分员也是智能体。两位评分员都是模型，没有一位是该领域的人类同行。分数只是内部的参照，不能当作同行评议。书里最要紧的那几条设计，需要的是懂实验设计和统计的人类读者去挑，附录三、附录六已经把能挑的地方列了出来。

第三，书里所有的场景，厨房里的缸，槐荫里的九只手，东户与西户，都是设想。人物没有原型，也没有数据支撑。它们只承担画面。

第四，各章是并行写的，章与章之间的连贯靠约定，而不是靠一个人从头读到尾。统稿三审补了这一缺，没有补全，读者读到前后不一致的地方，请指出。

◆ 五、有人想拿去检验

若有读者愿意拿其中一章的设计去做，请先读附录三，把阈值与读数定义抄下来，再动手。做出了本书输的结果，请公开，本书应当收回那一条，不改写成别的说法。做出了本书赢的结果，也请照样公开。这本书能提供的，就是这些设计和它们事先写下的输法。

参考书目

本书引用的来源共 106 条，分三类：一、西文文献，按第一作者姓氏字母排序；二、中文与日文文献，按著者姓名拼音排序；三、古籍与佛典。正文中的〔参 n〕即本书目第 n 条。每条出处的核验结果，见附录四「引文核验总表」。

一、西文文献

1. Aron, Arthur, Elaine N. Aron & Danny Smollan (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness. Journal of Personality and Social Psychology 63(4), 596-612.
2. Arthur, W. Brian (1989). Competing technologies, increasing returns, and lock-in by historical events. The Economic Journal 99(394), 116-131.
3. Bachrach, Peter & Morton Baratz (1962). Two faces of power. American Political Science Review 56(4), 947-952.
4. Bauman, Zygmunt (2000). Liquid Modernity. Polity Press, Cambridge.
5. Bauman, Zygmunt (2003). Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds. Polity Press, Cambridge.
6. Becker, Gordon M., Morris H. DeGroot & Jacob Marschak (1964). Measuring Utility by a Single-Response Sequential Method. Behavioral Science 9(3), 226-232.
7. Beggan, J. K. (1992). On the social nature of nonsocial perception: the mere ownership effect. Journal of Personality and Social Psychology 62(2), 229-237.
8. Belk, Russell W. (1988). Possessions and the Extended Self. Journal of Consumer Research 15(2), 139-168.
9. Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. Advances in Experimental Social Psychology 6, 1-62 (Academic Press).
10. Benjamin, Walter (1935). Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit（机械复制时代的艺术作品）. essay, written 1935; first published in French 1936 (Zeitschrift für Sozialforschung).

11. Bergson, Henri (1889). Essai sur les données immédiates de la conscience (Time and Free Will, 1910). Félix Alcan, Paris.

12. Bergson, Henri (1907). L'Évolution créatrice (Creative Evolution). Félix Alcan, Paris.

13. Boss, Pauline (1999). Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief. Harvard University Press, Cambridge, MA.

14. Boss, Pauline & Donna Carnes (2012). The Myth of Closure. Family Process 51(4), 456-469.

15. Bowlby, John (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Basic Books, New York (Hogarth Press, London).

16. Bowlby, John (1973). Attachment and Loss, Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger. Basic Books, New York (Hogarth Press, London).

17. Bowlby, John (1980). Attachment and Loss, Vol. 3: Loss: Sadness and Depression. Basic Books, New York (Hogarth Press, London).

18. Connerton, Paul (1989). How Societies Remember. Cambridge University Press, Cambridge.

19. Cronbach, Lee J. & Richard E. Snow (1977). Aptitudes and Instructional Methods. Irvington Publishers, New York.

20. Csikszentmihalyi, Mihaly & Reed Larson (1987). Validity and reliability of the Experience-Sampling Method. Journal of Nervous and Mental Disease 175(9), 526-536.

21. Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row, New York.

22. David, Paul (1985). Clio and the economics of QWERTY. American Economic Review 75(2), 332-337.

23. Dennett, Daniel C. (1992). The self as a center of narrative gravity. In F. S. Kessel, P. M. Cole & D. L. Johnson (eds.), Self and Consciousness: Multiple Perspectives, Erlbaum, Hillsdale NJ, pp. 103-115.

24. Dietvorst, Berkeley J., Joseph P. Simmons & Cade Massey (2015). Algorithm aversion: People erroneously avoid algorithms after seeing them err. Journal of Experimental Psychology: General 144(1), 114-126.

25. Festinger, Leon (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press, Stanford, CA.

26. Festinger, Leon & James M. Carlsmith (1959). Cognitive Consequences of Forced Compliance. Journal of Abnormal and Social Psychology 58(2), 203-210.

27. Field, Nigel P. & Christopher Filanosky (2010). Continuing bonds, risk factors for complicated grief, and adjustment to bereavement. Death Studies 34(1): 1–29. doi: 10.1080/07481180903372269.

28. Frankfurt, H. (1982). The Importance of What We Care About. Synthese 53(2), 257-272；收入 The Importance of What We Care About, Cambridge University Press, 1988.

29. Fried, Marc (1963). Grieving for a Lost Home. In L. J. Duhl (ed.), The Urban Condition, Basic Books, New York, pp. 151-171.

30. Frost, Randy O., Tamara L. Hartl, Rachel Christian & Nancy Williams (1995). The value of possessions in compulsive hoarding: patterns of use and attachment. Behaviour Research and Therapy 33(8), 897-902.

31. Frost, Randy O. & Gail Steketee (2010). Stuff: Compulsive Hoarding and the Meaning of Things. Houghton Mifflin Harcourt, Boston.

32. Fullilove, Mindy (2004). Root Shock. One World/Ballantine, New York（副题 How Tearing Up City Neighborhoods Hurts America, and What We Can Do About It）.

33. Gazzaniga, M. S. (2000). Cerebral specialization and interhemispheric communication. Brain 123(7), 1293-1326（副题 Does the corpus callosum enable the human condition?）.

34. Ghibellini, Romain & Beat Meier (2025). Interruption, recall and resumption: a meta-analysis of the Zeigarnik and Ovsiankina effects. Humanities and Social Sciences Communications 12, article (2025).

35. Gorer, Geoffrey (1965). Death, Grief, and Mourning（英版题 Death, Grief and Mourning in Contemporary Britain）. Doubleday, New York, 1965 (UK: Cresset Press, London, 1965).

36. Haidt, Jonathan (2001). The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment. Psychological Review 108(4), 814-834.

37. Han, Byung-Chul (2020). The Disappearance of Rituals: A Topology of the Present. Polity, Cambridge (Medford, MA), 2020; trans. Daniel Steuer.

38. Han, Byung-Chul (2022). Non-things: Upheaval in the Lifeworld. Polity, Cambridge, 2022; trans. Daniel Steuer（德文 Undinge, Ullstein 2021，未核）.

39. Heidegger, Martin (1927). Sein und Zeit. Max Niemeyer Verlag, Halle a. d. Saale（Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung 8, 1927）.

40. Hirschman, Albert O. (1970). Exit, Voice, and Loyalty: Responses to Decline in Firms, Organizations, and States. Harvard University Press, Cambridge, MA.

41. Ho, Samuel M. Y., Ide S. F. Chan, Ernie P. W. Ma & Nigel P. Field (2013). Continuing Bonds, Attachment Style, and Adjustment in the Conjugal Bereavement Among Hong Kong Chinese. Death Studies 37(3), 248-268.

42. Hood, Bruce M. & Paul Bloom (2008). Children prefer certain individuals over perfect duplicates. Cognition 106(1), 455-462.

43. Jaeggi, Rahel (2005). Entfremdung: Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems. Campus Verlag, Frankfurt/New York, 2005.

44. James, William (1890). The Principles of Psychology. Henry Holt, New York.

45. Johansson, Petter, Lars Hall, Sverker Sikström & Andreas Olsson (2005). Failure to detect mismatches between intention and outcome in a simple decision task. Science 310(5745), 116-119.

46. Kahneman, Daniel & Amos Tversky (1979). Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. Econometrica 47(2), 263-291.

47. Kahneman, Daniel, Jack L. Knetsch & Richard H. Thaler (1990). Experimental Tests of the Endowment Effect and the Coase Theorem. Journal of Political Economy 98(6), 1325-1348.

48. Kahneman, Daniel, Jack L. Knetsch & Richard H. Thaler (1991). Anomalies: The Endowment Effect, Loss Aversion, and Status Quo Bias. Journal of Economic Perspectives 5(1), 193-206.

49. Kegan, Robert & Lisa Laskow Lahey (2009). Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization. Harvard Business Press, Boston.

50. Klass, Dennis, Phyllis R. Silverman & Steven L. Nickman (eds.) (1996). Continuing Bonds: New Understandings of Grief. Taylor & Francis, Washington, DC.

51. Kopytoff, Igor (1986). The cultural biography of things: commoditization as process. In Arjun Appadurai (ed.), The Social Life of Things: Commodities in Cultural Perspective, Cambridge University Press, pp. 64–91.

52. Kőszegi, Botond & Matthew Rabin (2006). A Model of Reference-Dependent Preferences. Quarterly Journal of Economics 121(4), 1133-1165.

53. Kübler-Ross, Elisabeth (1969). On Death and Dying. Macmillan, New York.

54. Kübler-Ross, Elisabeth & David Kessler (2005). On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss. Scribner, New York.

55. Kuhn, Thomas S. (1962). The Structure of Scientific Revolutions. University of Chicago Press, Chicago.

56. Kuhn, Thomas S. (1977). Objectivity, Value Judgment, and Theory Choice. In The Essential Tension, University of Chicago Press, 1977.

57. Lastovicka, John L. & Karen V. Fernandez (2005). Three Paths to Disposition: The Movement of Meaningful Possessions to Strangers. Journal of Consumer Research 31(4), 813-823.

58. Lewin, Kurt (1935). A Dynamic Theory of Personality: Selected Papers. McGraw-Hill, New York (trans. D. K. Adams & K. E. Zener).

59. Lewin, Kurt (1936). Principles of Topological Psychology. McGraw-Hill, New York (trans. F. Heider & G. M. Heider).

60. Lewin, Kurt (1947). Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality in Social Science; Social Equilibria and Social Change. Human Relations 1(1), 5-41.

61. Masicampo, E. J. & Roy F. Baumeister (2011). Consider It Done! Plan Making Can Eliminate the Cognitive Effects of Unfulfilled Goals. Journal of Personality and Social Psychology 101(4), 667-683.

62. McConnaughy, Eileen A., James O. Prochaska & Wayne F. Velicer (1983). Stages of Change in Psychotherapy: Measurement and Sample Profiles. Psychotherapy: Theory, Research & Practice 20(3), 368-375.

63. McCracken, Grant (1986). Culture and Consumption: A Theoretical Account of the Structure and Movement of the Cultural Meaning of Consumer Goods. Journal of Consumer Research 13(1), 71-84.

64. Morewedge, Carey K. & Colleen E. Giblin (2015). Explanations of the endowment effect: an integrative review. Trends in Cognitive Sciences 19(6), 339-348.

65. Neave, Nick, Pam Briggs, Kerry McKellar & Elizabeth Sillence (2019). Digital hoarding behaviours: Measurement and evaluation. Computers in Human Behavior 96, 72-77.

66. Nisbett, Richard E. & Timothy DeCamp Wilson (1977). Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes. Psychological Review 84(3), 231-259.

67. Nonaka, Ikujiro & Hirotaka Takeuchi (1995). The Knowledge-Creating Company: How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation. Oxford University Press, New York.

68. Ovsiankina, Maria (1928). Die Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen（被打断行动的重拾）. Psychologische Forschung 11(3/4), 302-379.

69. Pennebaker, James W. & Sandra K. Beall (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. Journal of Abnormal Psychology 95(3), 274-281.

70. Plott, Charles R. & Kathryn Zeiler (2005). The Willingness to Pay–Willingness to Accept Gap, the 'Endowment Effect,' Subject Misconceptions, and Experimental Procedures for Eliciting Valuations. American Economic Review 95(3), 530-545.

71. Polanyi, Michael (1966). The Tacit Dimension. Doubleday, Garden City, NY.

72. Prochaska, James O. & Carlo C. DiClemente (1983). Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change. Journal of Consulting and Clinical Psychology 51(3), 390–395.

73. Prochaska, James O., Wayne F. Velicer, Joseph S. Rossi, Michael G. Goldstein, Bess H. Marcus & William Rakowski et al. (1994). Stages of Change and Decisional Balance for 12 Problem Behaviors. Health Psychology 13(1), 39–46.

74. Project MATCH Research Group (1997). Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Project MATCH posttreatment drinking outcomes. Journal of Studies on Alcohol 58(1):7-29.

75. Ricoeur, Paul (1990). Soi-même comme un autre（Oneself as Another）. Seuil.

76. Rimé, Bernard (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. Emotion Review 1(1):60-85.

77. Rosa, Hartmut (2005). Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne（英译 Social Acceleration, Columbia UP 2013）. Suhrkamp.

78. Rosa, Hartmut (2016). Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung（英译 Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World, Polity 2019）. Suhrkamp / Polity.

79. Samuelson, William & Richard Zeckhauser (1988). Status quo bias in decision making. Journal of Risk and Uncertainty 1(1):7-59.

80. Scannell, Leila & Robert Gifford (2010). Defining Place Attachment: A Tripartite Organizing Framework. Journal of Environmental Psychology 30(1):1-10.

81. Seamon, David (1979). A Geography of the Lifeworld. Croom Helm, London; 副标题 Movement, Rest and Encounter.

82. Strahilevitz, Michal A. & George Loewenstein (1998). The effect of ownership history on the valuation of objects. Journal of Consumer Research 25(3):276-289.

83. Stroebe, Margaret & Henk Schut (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies 23(3):197-224.

84. Stroebe, Margaret & Henk Schut (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. Omega 61(4):273-289.

85. Sweeten, George, Elizabeth Sillence & Nick Neave (2018). Digital hoarding behaviours: Underlying motivations and potential negative consequences. Computers in Human Behavior 85:54-60.

86. Taylor, Diana (2003). The Archive and the Repertoire: Performing Cultural Memory in the Americas. Duke University Press.

87. Thaler, Richard (1980). Toward a Positive Theory of Consumer Choice. Journal of Economic Behavior & Organization 1(1):39-60.

88. Turkle, Sherry (ed.) (2007). Evocative Objects: Things We Think With. MIT Press.

89. Tversky, Amos & Daniel Kahneman (1991). Loss Aversion in Riskless Choice: A Reference-Dependent Model. Quarterly Journal of Economics 106(4):1039-1061.

90. Tversky, Amos & Daniel Kahneman (1992). Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty. Journal of Risk and Uncertainty 5(4): 297-323.

91. UNESCO (2003). Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage. UNESCO, Paris（2003年10月17日通过）.

92. Volkan, Vamik D. (1972). The Linking Objects of Pathological Mourners. Archives of General Psychiatry 27:215-221.

93. Volkan, Vamik D. (1981). Linking Objects and Linking Phenomena. International Universities Press.

94. Wegner, Daniel (1987). Transactive memory: A contemporary analysis of the group mind. In Mullen & Goethals (eds.), Theories of Group Behavior, Springer-Verlag, New York, pp.185-208.

95. Weiner, Annette B. (1992). Inalienable Possessions: The Paradox of Keeping-While-Giving. University of California Press.

96. Williams, B. (1976). Persons, Character and Morality. In A. O. Rorty (ed.), The Identities of Persons, University of California Press, 1976；收入 Moral Luck, Cambridge UP, 1981.

97. Winnicott, D. W. (1953). Transitional Objects and Transitional Phenomena. International Journal of Psycho-Analysis 34:89-97.

98. Winnicott, D. W. (1971). Playing and Reality. Tavistock Publications, London.

99. Winterich, Karen Page, Rebecca Walker Reczek & Julie R. Irwin (2017). Keeping the Memory but Not the Possession: Memory Preservation Mitigates Identity Loss from Product Disposition. Journal of Marketing 81(5):104-120.

100. Wood, Wendy, Jeffrey Quinn & Deborah Kashy (2002). Habits in everyday life: Thought, emotion, and action. Journal of Personality and Social Psychology 83(6): 1281-1297.

101. Wood, Wendy, Leona Tam & Melissa Guerrero Witt (2005). Changing circumstances, disrupting habits. Journal of Personality and Social Psychology 88(6):918-933.

102. Wood, Wendy (2019). Good Habits, Bad Habits. Farrar, Straus and Giroux, New York.

103. Zeigarnik, Bluma (1927). Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen. Psychologische Forschung 9:1-85.

二、中文与日文文献

104. 近藤麻理惠（2010）：《人生がときめく片づけの魔法》，サンマーク出版（東京）。

105. 山下英子（2009）：《新・片づけ術「断捨離」》，マガジンハウス（東京）。

三、古籍与佛典

106. 龙树：《中论》，汉译佛典。

后记

这本书写完以后，我最想做的一件事，是把它的来历说清楚，一件一件，不绕。

先说它是谁的。九道题和那条根命题，是王德生老师给的：舍不得是 SDE 三原理的一次运行，矛盾已经发生，第三维悬停在「改」与「不改」之间；三个方程给出三种，三界各分三种，共九种；还有那条铁律，不许用主体我来解释舍不得。三十六位要正面对撞的对手，也是他点的名。我做的，是在这个方向上，把九道题写成九章，把每一场对撞走完。本书由我署名，是作者；王德生老师是指导，SDE 这套方法归他。书里若有写得不对的地方，责任在我。

再说它是怎样写成的。全书正文由 AI 多智能体协作成稿：九章由九路智能体并行执笔，每章约两万字，按事先定好的大纲、术语表和统一机制写成；成稿以后，经过多轮独立的盲评，我们按评分指出的短处逐章定点修改，再做统稿和三审。我在其中负责的是问题、口径和取舍：哪一句留，哪一句砍，哪一位对手的话说中了不能被装进去，哪一处宁可写得弱一点，也不许说过头。我不想让这本书躲在作者的名字后面，所以写在这里：它的文字，是在我和指导者的要求下，由 AI 协作写成的。

然后说一件很容易被读错的事：书里的实验。书里有很多实验，复制品加补偿的，四组双分离的，十年的面板。它们全部是预注册的设计，没有一项做过，没有任何数据。书里的数字门槛，是拟定的初值，写在看数据之前，是为了让这本书有输的机会，不是在报告结果。书里的人物和场景，从厨房里的那只缸，到槐荫小区的九只手，也一律是设想，只承担画面，不承担证据。如果有人拿这些设计去做，做出了本书输的结果，我会把那一条公开收回，不改写成别的说法。结语把本书最可能输的四处排在了前面，读者想试，可以先从那里挑一条。

我是 SDE 的学员。对学员来说，写这样一本书，也是一次学习。这里面最难的一条规矩，是对手要先被说到最强，才轮到说他在哪一维停下。说到最强，意味着要读懂他最好的论证；说他的失明处，意味着要有一个可以被人拿去检验的说法。两样都做，比单做一样慢得多。书里每一场对撞，都是照这条规矩走的，有没有走到位，请读者来判。

书里还有一处克制，想在这里说明：本书不说自己整个是新的。可再看与可再发生这对区分，有泰勒与康纳顿在前；回忆型的纪念物上，自存的照片有效，是对上温特里奇等人的研究以后补进来的。本书多出来的，是把这对区分用到「停」上，给出归零结算律，以及由它推出的几条与邻居相反的预测。多出来的这一点够不够，交给检验。

要谢的人很多。谢王德生老师，他的口述和指导，是这本书的骨头。谢三十六位古今中外的对手，从卡尼曼到韩炳哲，他们每一位都说中了舍不得的一面，本书只是接着他们停下的地方，多走了一步；对他们的任何误读，责任在本书。谢德麦国际出版社。也谢你，读者。

最后一句话，留给那只缸。它现在还在垃圾袋上方。你可以替它决定，也可以不决定。本书只想说一件事：手停在那里的时候，别急着问自己为什么下不了手。先问问，缸身上缠着的那一束东西，除了这只缸，别处还有没有地方，能把它再走一遍。

高鹏

二〇二六年十月

判　词

舍不得不是一种情感，
是一次悬停；
舍得不是割断，是迁载。

——前言

收拾厨房，一只磕掉了一块瓷的旧搪瓷缸伸向垃圾袋，手停在半空。该扔的答案早就有了，手却停在答案之后。我们管这一停叫舍不得，再给它找个原因：念旧，心软，放不下。本书把习惯倒过来：先不问谁在乎，先问缸身上缠着的那一束东西，除了这只缸，别处还有没有地方能把它再走一遍。

当「改」会使那一束东西的可再发生处归零，这一改就结算成停，这是归零结算律。由此分出三种停：形上的、路上的、土上的；三种落在现实界、理念界、自我界，共九格；悬停有三个去向：走完，欠，冻。照片、日记、展柜只让它可再看；有人接着用、接着做、接着走动，才是可再发生。

九个问题，三十六位对手：卡尼曼与特沃斯基、塞勒、贝尔克、鲍尔比、库恩、利科、勒温、费斯廷格、库伯勒-罗斯、山下英子、近藤麻理惠、法兰克福、海德格尔、龙树、韩炳哲……每一位先说到最强，再指出他在哪一维失明，最后摆出一个只有本书推得出、也写明了怎样会被推翻的预测。

可再看，不等于可再发生。

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 471 号 · 三编九章 · 约 26 万字
ISBN 979-8-90690-471-3 · 定价 US$20.00

ISBN 979-8-90690-471-3
9 798906 904713