

德麦国际专著第 473 号 · 配套学习包

还清了钱， 没还清位置

愧，一次只走了两步的发生 · 文学版

学习包

三编 · 九章 · 八十一节

阅读 学习 智能问对

秦莉 著

ISBN 979-8-90690-473-7

US\$20.00



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

在线学习 sdeuniverses.com/books/m/473/agent/learning.html

怎样用这本学习包

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

请用笔写。愧这件事，最怕只在心里过一遍：想得越周全，越容易停在显露里。写下来的那一行，哪怕只有一句，也是一笔可以回看的记录。

- 1 先答** 读之前，凭自己的经验写下起点；不知道，也如实写「不知道」。
- 2 带问读** 带着页上的问题读这一节原文，留意人物、场景与转折。
- 3 复答** 读后再答一次，不涂改先答，看哪里变了、哪里没变。
- 4 核对** 对照页上的判断、边界与失败条件，问：什么结果出现，就算本书说错了？
- 5 讨论** 可以带着这一页去问智能体「落款」，它的回答只是待核对的建议。
- 6 修订** 由你本人决定改不改、改在哪里；赞同、理解与实际做到，分开记。
- 7 行动与回看** 做那件小行动，过几天回来写下发生了什么；没做，就写没做。

阅读

全文网页，每节有锚点
sdeuniverses.com/books/m/473/text/

学习

在线学习包，记录留在你的浏览器
.../m/473/agent/learning.html

智能问对

智能体「落款」
.../m/473/agent/dialogue.html

本学习包是配套教学设计，不是著者原文、标准答案或能力认证。页上的「失败条件」多数是设想中的检验，尚未实施；书中人物与场景都是虚构，只承担画面，不承担证据。若自责、失眠、自我否定长期缠着你，请找医生或心理咨询师。

目录

第一编 愧是什么：一次没有落定的回写

第1章 愧是什么在显露

01	一、家长会散场的教室	7
02	二、照看了一个月的狗，礼送了，愧还在	8
03	三、羞、耻、悔、内疚、愧：五扇相邻的门	9
04	四、顾炎武：底线说中了什么，又在哪里停下	10
05	五、惭与愧：向善止恶的力量，与不属于善的那一种愧	11
06	六、本尼迪克特的观众：目光确实在场，可目光相同，愧不一定相同	12
07	七、坦尼的区分：从人格挪到行为，门开了，门外有没有路	13
08	八、三种无愧第一次站在一起：问心无愧有三张脸	14
09	九、一个只有本书推得出的局面：补偿越足，躲得越远	15

第2章 从歪斜的天平到躲闪的人

10	一、三幅画	16
11	二、天平：有撞有变，复位却不记账	17
12	三、礼尚往来：往来平了，位置没平	18
13	四、阿那克西曼德：时间里的偿还，不是宇宙的良心	19
14	五、莫斯的礼物：礼物带着人	20
15	六、霍洛维茨的狗：那张脸随训斥而来	21
16	七、层级之间新增的一步	22
17	八、兄长与弟弟	23
18	九、只有本书推得出的局面	24

第3章 问心无愧与写检讨遮住了什么

19	一、问心无愧的两张脸	25
20	二、第三张检讨	26
21	三、戴震看穿了谁有权把意见叫作理	27
22	四、欠一次探望，欠主动性，欠一个从无不同愿望的自我	28
23	五、新渡户的闸门，和闸门上有没有把手	29
24	六、尼采走到了债的深处，单位还在他身后移动	30
25	七、弗洛伊德：没有人再拉绳，催单的人还在	31
26	八、谁能说事情已经过去	32
27	九、只有本书推得出的局面：先点头的人	33

第二编 愧怎样发生：撞、变，与没落下的那一笔

第4章 一句没事如何让愧发生

28	一、客厅里那句「没事，爸，我们输了」	35
29	二、愧的起点早于失约	36

30	三、撞、变，与回写本该落下的地方	37
31	四、「没事」做了什么	38
32	五、项羽：不言之愧说中了，乌江边的回写无处可落	39
33	六、萨特：被看见之后，回答的资格在谁手里	40
34	七、达尔文的脸红：身体不是道德的测量仪	41
35	八、凯尔特纳的安抚信号：气氛缓和了，事情落定了吗	42
36	九、只有本书推得出的局面	43

第5章 愧怎样一步步变坏

37	一、一双又一双球鞋	44
38	二、回写走错维	45
39	三、掉悔：当受苦成了唯一的凭据	46
40	四、太宰治：写下不想要的玩具	47
41	五、卡夫卡：没有出口的回答	48
42	六、舍夫的螺旋：承认了羞耻，然后呢	49
43	七、金钱、自罚与一躲十年	50
44	八、四个可以转向的节点	51
45	九、只有本书推得出的局面：把落点装上去，讨好的链条就断	52

第6章 让人重新长出来的愧

46	一、被老师单独叫去的少年	53
47	二、压垮人的愧与长出人的愧，分在哪里	54
48	三、周处：前途尚可，给的是一个重新行动的位置	55
49	四、布萨：共同的时间让反省成为日常，还有一步要往前推	56
50	五、亲鸾：不先把自己洗干净为条件的承接，与它的陷阱	57
51	六、布雷斯韦特：他走得很近，我们从哪里再往前一步	58
52	七、一张清单的来历：把自己的回写变成别人能用的纠缠	59
53	八、当了爸爸才学会好好说话的人	60
54	九、只有本书推得出的局面：同样的悔改，不同的新生	61

第三编 愧为什么被推出来：回写总在改变之后

第7章 为什么人会被推向愧

55	一、三十年前的一只苹果	63
56	二、做过的不能撤，懂得的不会停	64
57	三、三个相位，三种欠的来处	65
58	四、王阳明：良知不待人见，可两位父亲为何走向两处	66
59	五、吠陀三债：先于选择的承托，与写明了怎样还的债	67
60	六、列维纳斯：面容的召唤，与对债务无限开放的区别	68
61	七、特里弗斯：互惠维护着合作，却分不清还清与落定	69
62	八、刹车还是账本：一份未落定的回写清单	70
63	九、只有这样想，才推得出的一个局面	71

第8章 愧与创造、自由、幸福

64	一、三种流行的判断，各对一半	72
----	----------------	----

65	二、孟子的无愧之乐，是落定之乐	73
66	三、舍勒：悔恨已经通向新生，新生还要落进别人的时间	74
67	四、《心》：有一处回写没能落下，其余的生活照常	75
68	五、肖姆伯格与弗林：容易愧的人为何被推上台，又为何先被耗尽	76
69	六、创造：为一份落不下的回写，找到另一个维	77
70	七、自由：能选择回写落在哪一维，也让别人保有选择	78
71	八、幸福：不是账清了，是回写有地方落	79
72	九、只有本书推得出的局面：评价改了，愧降而履约不降	80

第9章 让亏欠走向新的共同生活

73	一、先问这份愧要把什么交给谁	81
74	二、一条新路的三问	82
75	三、袁了凡的三心，和谁来规定「过」	83
76	四、甘地的父亲和那张被撕掉的字条	84
77	五、图图：说出真相，改变了谁能定义过去	85
78	六、霍夫曼的共情，和一个能说不的孩子	86
79	七、一家人：把三问放进一个周末	87
80	八、一个班和一个团队：结束有条件，重启有入口	88
81	九、只有本书推得出的局面：谁宣布结束，决定了受害者还要不要掀开	89

第 一 编

愧是什么

一次没有落定的回写

第 1 章 愧是什么在显露

家长会散场的教室 · 照看了一个月的狗，礼送了，愧还在 · 羞、耻、悔、内疚、愧：五扇相邻的门

- 顾炎武：底线说中了什么，又在哪里停下 · 惭与愧：向善止恶的力量，与不属于善的那一种愧
- 本尼迪克特的观众：目光确实在场，可目光相同，愧不一定相同 · 坦尼的区分：从人格挪到行为，门开了，门外有没有路 · 三种无愧第一次站在一起：问心无愧有三张脸 · 一个只有本书推得出的局面：补偿越足，躲得越远

第 2 章 从歪斜的天平到躲闪的人

三幅画 · 天平：有撞有变，复位却不记账 · 礼尚往来：往来平了，位置没平 · 阿那克西曼德：时间里的偿还，不是宇宙的良心 · 莫斯的礼物：礼物带着人 · 霍洛维茨的狗：那张脸随训斥而来 · 层级之间新增的一步 · 兄长与弟弟 · 只有本书推得出的局面

第 3 章 问心无愧与写检讨遮住了什么

问心无愧的两张脸 · 第三张检讨 · 戴震看穿了谁有权把意见叫作理 · 欠一次探望，欠主动性，欠一个从无不同愿望的自我 · 新渡户的闸门，和闸门上有没有把手 · 尼采走到了债的深处，单位还在他身后移动 · 弗洛伊德：没有人再拉绳，催单的人还在 · 谁能说事情已经过去 · 只有本书推得出的局面：先点头的人

01

第 1 章 · 第一节
一、家长会散场的教室

看出没有对手也会有愧，空位在孩子房门前

先说一件事

你有没有赶到时已经散场，别人没有怪你，自己却过不去？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 母亲没有错，孩子也说「没关系，你忙」，她为什么还在房门前站了很久？

问二 孩子的体谅为什么像一块棉花，把她递出去的承诺挡了回来？

问三 这个空位是谁留下的，前两步各是什么？

核 对	愧可以没有对手，也可以没有过错；撞与变走完，回写没有落下，空位就自然留下。
边 界	本节只立入口，还没有分出三种欠。
失 败 条 件	若母亲的难受全由孩子的责怪或旁人的目光引出，空位之说就站不住。
小 行 动	想一次别人说「没关系」，你反而更难受的时刻，写下当时你想听到的那一句回话。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c1s1

在线学习本节 · 问「落款」 →

02

第 1 章 · 第二节

二、照看了一个月的狗，礼送了，愧还在

认出礼送了愧还在，账平了位置没动

先说一件事

你有没有一份人情早已还清，见到那个人仍想绕开？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 阿树的礼已送上，老周也笑着收下，撞、变、回写三步里哪两步走完了，缺的是哪一步？
- 问二 半年后他替老周修好电脑，为什么脚步忽然不慢了？
- 问三 「只是要面子」这个读法，为什么回答不了这个细节？

核对	礼落在路径上，不改写谁高谁低；一次不等价的帮忙，才动了位置。这是 D 欠。
失败条件	若阿树的躲闪只随礼物轻重变化，与他能否帮上忙无关，那就是面子在起作用，本节判断要收窄。
小行动	下次欠了人情，先不急着回礼，找一件对方确实用得上你的小事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

03

第 1 章 · 第三节

三、羞、耻、悔、内疚、愧：五扇相邻的门

分清愧与羞、耻、悔、内疚，看它缺哪个完成条件

先说一件事

你对某件事的感受，有没有换了几个词都不贴切？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 深夜里的父亲先后说「丢人」「不够格」「后悔」「内疚」，朋友为什么一一接不住？
- 问二 前四个词各在什么时候松下来，愧为什么没有这样现成的时刻？
- 问三 钢笔男孩的检讨一页比一页重，哪两件事始终没有人想过？

核对	愧没有现成的完成条件，因为它对着回写；检讨越写越深，还笔和往后怎么相处却没有人动，这是 S 欠。
边界	五个词常常叠在一起，本节只分重心，不给人贴标签。
失败条件	若有人的愧全凭道歉或被原谅就松下来，愧就与内疚无别。
小行动	下回难受时，先说出它更像哪个词，再问有没有人能说「够了」。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c1s3

在线学习本节 · 问「落款」 →

04

第 1 章 · 第四节

四、顾炎武：底线说中了什么，又在哪里停下

看出廉耻守住了底线，却答不了该做的都做了之后

先说一件事

该守的都守住了，却仍有一件事放不下，你有过吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 顾炎武说无耻是礼义失去最后一道门闩，母亲和父亲守住了这道门闩，为什么仍站在孩子房门前？
- 问二 底线回答「什么不能做」，愧问的是什么？
- 问三 事故后一句「大家都有责任」，为什么听上去最重，其实最轻？

近邻	顾炎武说中了：没有廉耻，回写无从发起。
本书分叉	廉耻只是入口，进来之后怎样接着走，底线答不了。
失败条件	若人们守底线的程度能预测愧的轻重，这个分叉就错了。
小行动	想一件「大家都有责任」的事，写下属于你自己的那一部分，要改什么，记在哪里。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c1s4

在线学习本节 · 问「落款」 →

05

第 1 章 · 第五节

五、惭与愧：向善止恶的力量，与不属于善的那一种愧

分清向善止恶的愧，与别人塞进来的愧

先说一件事

你有没有因为拒绝了一个不合理的要求，之后很久都觉得欠了谁？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 玄奘译的《成唯识论》把惭与愧各定为什么？
- 问二 女孩拒绝借钱后，母亲不再给她夹菜，这份难受算不算善心所说的愧？
- 问三 医生把误判写进交班记录，他的愧为什么是善的？

近邻	唯识传统说中了：愧里有向善止恶的一种，它起作用，是因为回写落下了。
本书分叉	日常的愧比善心所宽，其中一部分是别人塞进来的；想清道理之后，人还要有路可走。
失败条件	若想清道理就足以让女孩的愧消去，这个分叉就多余。
小行动	对一份「欠」问两句：是我做了什么，还是别人让我觉得欠；想清之后，我有路可走吗。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c1s5

在线学习本节 · 问「落款」 →

06

第 1 章 · 第六节

六、本尼迪克特的观众：目光确实在场，可目光相同，愧不一定相同

看出目光在场不决定愧，改的资格才决定

先说一件事

有没有一件事，早已没人再看着，你仍放不下？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 大宁与小宁家教相同，心里的观众也几乎是同一副神情，后来的愧为什么不同？
- 问二 大宁在家庭会议上商量的哪些事，小宁缺的是什么？
- 问三 远嫁他国的女儿不再怕议论，起作用的是目光，还是那件事有没有地方落？

近邻	本尼迪克特说中了：观众可以是想象出来的，欠在被谁看着时显露。
本书分叉	被接受，与拥有修改一个做不到的承诺的资格，是两件事，后者才改变明天的欠怎样产生。
失败条件	若两人愧的差别只随观众变化，与有没有修订资格无关，这一步就错了。
小行动	对家里一条做不到的约定，问一句：这条能不能改，由谁一起改。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c1s6

在线学习本节 · 问「落款」 →

07

第 1 章 · 第七节

七、坦尼的区分：从人格挪到行为，门开了，门外有没有路

看出评价从人格挪到行为只是开门，门外还要有路

先说一件事

你有没有对自己说过「我不是坏人，只是这一次没做好」，说完轻了，事情却没动？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 母亲把评价从「坏妈妈」挪到「一次缺席」，轻了什么，没解决什么？
- 问二 父亲说下个月三场都去，儿子说「不用了，你忙」，儿子在这件事里只剩什么权利？
- 问三 补偿机会与共同修订权，为什么要分开测？

近邻	坦尼说中了：评价指向行为，人更愿意补救。
本书分叉	补偿机会是路径上的事，修订权在纠缠里。
失败条件	若可控性评价、行为归责与修复机会已能解释全部结果，本书只是换了一种组织问题的方式。
小行动	下次补救，先问对方「这件事往后你希望怎样安排」，不替他选。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c1s7

在线学习本节 · 问「落款」 →

08

第 1 章 · 第八节

八、三种无愧第一次站在一起：问心无愧有三张脸

分清问心无愧的三张脸，没撞、落定与拒绝伪欠

先说一件事

你上一次说「问心无愧」，说的是哪件事？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 老刘批了赔偿、换了制度，却再没去过那条生产线，他的无愧靠什么？

问二 秀兰没赶上送父亲，后来做了哪几件事，她和老刘差在哪里？

问三 阿明被指责后自己查清，说清了什么，他的无愧又是哪一种？

核对	无愧有三张脸，没撞、落定、拒绝伪欠；三个问题是陪人坐下，不是盘问。
边界	三种是线索，不是格子，同一个人身上可以交织，还有把已落定当成欠着的愧疚。
失败条件	若有人的无愧，用这三问分不出来，分法就要收窄。
小行动	对自己上一句「问心无愧」，答三问：当时撞过吗，变落在哪里、被谁记上，这份差异是不是我的。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

09

第 1 章 · 第九节

九、一个只有本书推得出的局面：补偿越足，躲得越远

说出补偿越足躲得越远的预测，并写明何时算错

先说一件事

你有没有对一个待你宽厚的人，补偿得越多，越想躲？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设想中的两组人受过同样的照看，只在哪一个条件上不同？
- 问二 各家邻居都预测补偿越足愧越轻，本书为何预测相反，只对哪一类人成立？
- 问三 自主感、可行性、好感三种别的解释，设计里怎样分别测量？

核对	补偿悖论只在回写落点关闭，且受惠位置已显为长期自我欠缺的人身上成立。
失败条件	同组内补偿越多回避越少，或差异完全随自主感消失，这一条就站不住。 本节的局面是设想，尚未实施。
小行动	给一位你长期受惠的人，提一件让他来用你的小事，哪怕只是请他帮你看一眼。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

10

第 2 章 · 第一节
一、三幅画

提防样子相似不等于机制相同，带着问题看三幅画

先说一件事

你有没有把别人的一副表情，直接读成了他心里的话？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 天平、缩在墙角的狗、躲着恩人的人，哪两幅最容易被叫作同一回事，各靠什么相像？
- 问二 门被风吹开与被手推开，轨迹相同，为什么不是同一种发生？
- 问三 每上一层要问的那一句是什么？

核对	先不给三幅画同一个名字；每上一层，看多出来的一步是不是愧所需要的那一步。
边界	本节只立问法，不下结论。
失败条件	若天平、狗、人缺不缺这一步，对「像不像愧」毫无影响，分层就没有用处。
小行动	下次说「他这是在认错」之前，写下你凭的是哪一个动作，再想想它可能从别处来。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c2s1

在线学习本节 · 问「落款」 →

11

第 2 章 · 第二节
二、天平：有撞有变，复位却不记账

看出天平有撞有变，复位却不记账

先说一件事

你有没有盼过一句「还有办法回到从前」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 砝码放上去那一刻，哪两步在天平里找得到，缺的是哪一步？
- 问二 弹簧拉长、铁条疲劳也留下痕迹，为什么它们仍不是欠，差别落在回写的哪个去处？
- 问三 孩子等过的那个晚上，为什么没有任何操作能取出来？

核对	天平的撞与变只在当下的状态里，没有进入会被继续引用的过去，所以能复位；人的撞与变进了过去，回写只能向前走。
失败条件	若有人指出某种痕迹，既有别的东西有资格说「这一笔算清了」，又被认领，这个类比就要重写。
小行动	把一件你想「复原」的事，改写成一句：往后怎样发生，才算记上了这一次。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

12

第 2 章 · 第 3 节
三、礼尚往来：往来平了，位置没平

看出礼尚往来说中了往来，却没说位置

先说一件事

过年时来回推让的礼，你记得最清的是哪一份，回的又是哪一份？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 《礼记》里「礼尚往来」之前那句更重的话是什么，它把「德」和「施报」怎样排？
- 问二 往来一年年转，把几户人家转成了什么？
- 问三 往来平了，位置为什么未必平，两件事各归哪一步？

近邻	礼尚往来说中了：往来把几户人家转成互相认得的整体，礼自己也把贵德放在施报之前。
本书分叉	往来平了是路径上的事，位置没平是 D 欠。
失败条件	若往来一平，位置就跟着松动，这个分叉就错了。
小行动	下次回礼之外，留意自己是否被放在「只能接受」的位置，试着说一句「这次让我来」。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c2s3

在线学习本节 · 问「落款」 →

13

第 2 章 · 第四节
四、阿那克西曼德：时间里的偿还，不是宇宙良心

分清时间里的偿还，与人要认领的承担

先说一件事

出了事之后，你有没有说过「时间会解决的」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 辛普利基乌斯转引的那段话，为什么不能被当作「西方哲学的第一句话」来崇拜？
- 问二 风吹倒树，偿还自然完成，父亲错过比赛却不会自己完成，差在哪里？
- 问三 「这一次算在我头上」这句话，需要什么才说得出口？

近邻	阿那克西曼德说中了：变化会在时间里相互偿付。
本书分叉	必然的变化推不出道德上的承担，承担要被认领，要有事实、理由和对话。
失败条件	若时间一久、无人认领，愧也会自行落定，这个分叉就错了。
小行动	把「时间会解决」换成一句：这件事我认领的是哪一部分。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

14

第 2 章 · 第五节
五、莫斯的礼物：礼物带着人

看出收下礼物是收下位置，免除回报也会关上通道

先说一件事

好朋友抢着买单，你有没有反而不自在过？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 莫斯说给予、接受、回报三重义务缠成一团，收下一件礼物，为什么同时收下一个位置？
- 问二 朋友说「不用不用」，把回报免除了，受惠者想表达的冲动被按回了哪里？
- 问三 善意并无虚假，通道却是单向的，单向在哪里？

近邻	莫斯说中了：礼物的拘束力来自它超出物品，连拒绝也不是中立的动作。本书分叉在更小的口子：回报被明确免除时，位置仍会让人躲，因为表达的通道关了。
失败条件	若免除回报后受惠者躲避减少，与能否表达无关，这个分叉就站不住。
小行动	给你常帮的人一个回帮你的机会，哪怕只是一件很小的事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

15

第 2 章 · 第六节
六、霍洛维茨的狗：那张脸随训斥而来

看出狗的愧疚脸随训斥而来，别把表情读成认罪

先说一件事

你有没有因为对方一副低垂的脸，就断定他知道自己错了？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 霍洛维茨把「吃没吃零食」与「主人怎样回应」交叉安排，十四只狗的结果是什么？
- 问二 主人皱眉、狗有反应、主人更相信，这个回路怎样越转越稳？
- 问三 这个结果最先改变的，为什么是观察者的资格？

近邻	霍洛维茨说中了：愧疚脸更多随训斥出现，我们常是在读自己的语气。
本书分叉	人的愧不能由一张脸证明，要看责任信息与后来的做法。
失败条件	若人的愧也只随训斥出现，与责任信息、与后来的修复都无关，人多出来的一步就不成立。
小行动	下次看见别人低头，先不下结论，问一句：这件事你希望怎样处理。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c2s6

在线学习本节 · 问「落款」 →

16

第 2 章 · 第七节
七、层级之间新增的一步

说清天平、狗、人共有的薄层，与人多出的那一步

先说一件事

你有没有听人说「万物都是一回事」，觉得大气却用不上？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 三个层级共享的那层薄描述是什么，为什么它分不开愧、愤怒与恐惧？

问二 差异消失、意义改变、差异仍在而不再要求原来的回应，三种变化各举一例。

问三 父亲承认那场比赛补不回，属于哪一种？

核对	概念统一得越宽，越认不出具体的愧，统一必须允许机制不同；第三种变化是差异仍在、不再要求原来的回应，靠回写落定。
失败条件	若三个层级上都找不到第三种变化的区别，分层就只是换了名字。
小行动	把你手头一件旧事归入这三种变化之一，写下理由。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

17

第 2 章 · 第 8 节
八、兄长与弟弟

看出钱平了弟弟仍看脸色，回写落在意见被用上

先说一件事

你有没有在某个人面前，总先看他的脸色再说话？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 弟弟转回去的钱早已超过当年的援助，哥哥也说「不要客气」，他躲的是哪一类时刻？

问二 「你定就好」为什么既不是撒谎，也不是怯懦？

问三 修老房子那次，哥哥采纳了弟弟方案的一半，没有新增一分钱，什么变了？

核对	回写经由关系条件，落在「他的意见可以被用上」；援助的历史没有被抹掉，只是不再是每次说话的全部背景。这是 D 欠的松动。
失败条件	若弟弟的松动只随钱的多少、道谢的次数而来，与意见被用上无关，判断就错了。
小行动	这周在一件小事上，把决定权交给总听你的人，并照他说的做一半。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

18

第 2 章 · 第九节
九、只有本书推得出的局面

说出表情、紧张、愧三条曲线会分开的预测

先说一件事

你有没有在听到「你并没有违约」之后，手还在抖？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 合作任务里资源缺口不变，「事先得到允许」与「违反了亲口接受的约定」改变了什么？
- 问二 表情、身体紧张、愧三条曲线，各随什么走？
- 问三 说法容易换，为什么要用不免费的修复来对账？

核对	表情随训斥，紧张随时间，愧随责任信息转向，三条会分开。
失败条件	三条始终同步，或说法变了而愿做不免费修复的程度毫无差别，分层就没有立住。 本节的局面是设想，尚未实施。
小行动	下回自己手抖脸红时，先不判断自己，问一句：我现在是该承担，还是被允许过。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

19

第 3 章 · 第一节
一、问心无愧的两张脸

分清问心无愧是核查的结论，还是核查的替代品

先说一件事

你上次说「我问心无愧」之前，问过受影响的那个人吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 老陈把排班表、车票、报修时间摊开，一半是客户改的，一半是自己派晚了，他的「无愧」凭什么站得住？
- 问二 小季说「我的出发点是想尽快解决问题」，这句话换了什么职能？
- 问三 谁有机会告诉他哪里不对？

核对	同一句话，可以是核查之后的结论，也可以是核查的替代品；后者把动机放进唯一的法庭，别人的感受没有资格作证。
失败条件	若只凭动机好坏，就能让受影响的人认为无愧，两张脸的分法就多余。
小行动	下次想说「问心无愧」，先找当事人问一句：这件事里你觉得哪里不对。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c3s1

在线学习本节 · 问「落款」 →

20

第 3 章 · 第二节
二、第三张检讨

看出检讨越深越像还过，却可能卸掉了改的压力

先说一件事

你写过或听过一份越来越长的检讨吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 小宇三个星期三份检讨，班主任先说「回去再想想」，再说「根源挖得还不够」，最后说「这样才像样」，他从范本里学到了什么？
- 问二 写完胸口松了半寸，这份松动为什么卸掉一半驱动回写的压力？
- 问三 检讨的字数、眼泪、认识深度，为什么不预告后面有多少改变？

核对	显露自带释放，释放会卸掉回写的压力；在 S 欠的条件下，显露的强度与改变甚至倒着走。
失败条件	若检讨越深、后来改得越多，且与谁说「够了」无关，这个戒心就多余。
小行动	下次写道歉或检讨，末尾加一行：我具体要改的一件事，和我把它记在哪里。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

21

第 3 章 · 第 3 节
三、戴震看穿了谁有权把意见叫作理

看出意见被抬成「理」，愧就成了两样东西的落差

先说一件事

你有没有被一句「你这样不对」逼到自己过不下去？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 「人死于法，犹有怜之者；死于理，其谁怜之」说的是什么差别？
- 问二 母亲的思念、上司的计划、老师的标准被说成「理」，另一边的疲惫和难处为什么自动成了毛病？
- 问三 愧在这里是哪两样东西的落差？

近邻	戴震说中了：谁有权把意见叫作理，决定谁的难处被审判。
本书分叉	理说出之后，被要求的人有没有办法说「这一条我做不到」，并被记进往后。
失败条件	若被要求者拥有这条资格后，愧仍同样随「理」的强度升降，这个分叉就错了。
小行动	听到「应该」二字，问一句：这是谁的意见，我有没有说不的位置。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

22

第 3 章 · 第四节
四、欠一次探望，欠主动性，欠一个从无不同愿望的自我

看出一句「我再想想办法」，怎样签下会变长的尺子

先说一件事

你有没有对长辈说过「我再想想办法」，说完觉得自己签了什么？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 母亲说「总会有办法」，女儿答了那一句，签下的合同写的是什么？

问二 她改成每周打电话，母亲为什么又说「定了闹钟」？

问三 到了第二年，被欠着的已经是什么，她放下筷子时明白了什么？

核对	欠从一次探望，变成主动性，再变成一个从来没有不同愿望的自我，尺度一步步移动，这是 E 欠。
失败条件	若母亲的标准在女儿每次兑现后保持不变，欠就不会升级，本节判断站不住。
小行动	下次有人用「总会有办法」对你说话，把办法写成具体的一件事，并问：做到这样，算不算数。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

23

第 3 章 · 第五节

五、新渡户的闸门，和闸门上有没有把手

看出规矩靠「不想成为那样的人」进入，闸门要有把手

先说一件事

小时候大人对你说的哪句话，至今还在心里当闸门？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 新渡户说大人对孩子最常问什么，这几句话抓住了规矩进入一个人的哪条路？

问二 七岁装上的闸门，到四十岁面对无法兑现的承诺，为什么还只会说「丢人」？

问三 闸门上有没有把手？

近邻	新渡户说中了：规矩多靠「我不想成为那样的人」进入一个人。
本书分叉	闸门是为七岁的世界装的，遇到「这个要求不成立」，需要先打开一条缝。
失败条件	若成年后遇到新情形，闸门原样也能让人说出「这次情况变了，重新商量」，分叉就错了。
小行动	找一句童年留下的话，问：它现在还适用吗，我能不能改一个字。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

24

第 3 章 · 第六节
六、尼采走到了债的深处，单位还在他身后移动

看出债有尽头，而欠的单位在移动

先说一件事

一笔有期限的债，和一笔说不清还没还完的欠，哪个让你更累？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 尼采把 Schuld（罪）和 Schulden（债务）放到一起，良心的愧疚在他那里起源于什么？
- 问二 三百万房贷与「只欠母亲一次探望」，哪个单位不动，哪个在动？
- 问三 银行会通知「已结清」，探望为什么没有这一天？

近邻	尼采说中了：罪从债里长出，人成了自己的债主。
本书分叉	房贷的单位不动，有尽头；探望、主动、自我的单位在动，可能永远还不清。
失败条件	若移动标准的一组里，最早认错的人同样修复最有效、也没有更多回避，这个分叉就错了。
小行动	列出你背着的债，各写一行：单位动不动，有没有人能说结清。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

25

第 3 章 · 第七节
七、弗洛伊德：没有人再拉绳，催单的人还在

分清没人拉绳后，催单的人在内部还是在外面

先说一件事

别人早已说「过去了」，你有没有仍在深夜回头核对？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 阿远的失误没有造成损失，主任说「下不为例」，三个月后他为什么还在翻旧图纸？

问二 弗洛伊德会怎样回答，他说中了什么？

问三 同样是回头核对，两种情形怎样用可以检查的区别分开？

近邻	弗洛伊德说中了：绳子最终在人心里，没人拉绳，催单的人还在。
本书分叉	是内部审判在独立运行，还是外面其实仍在移动标准，两者可以检查。
失败条件	若外面明确说过落定之后，回头核对仍同样多，内部独立说就成立，本书这一步要收窄。
小行动	自己想回头核对时，先问：外面有没有人明确说过这件事算落定。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c3s7

在线学习本节 · 问「落款」 →

26

第 3 章 · 第八节
八、谁能说事情已经过去

说出结束的四样权力，并写出一个合理的结束

先说一件事

有没有一件事，从来没有人明确告诉过你「到此为止」，你自己也不知道怎样才算完？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 班主任、母亲、恩人、阿远心里的催单员，各握着四样权力里的几样？
- 问二 四样集中在一个人手里，被要求的人为什么无论多诚恳都做不完？
- 问三 合理的结束要写清哪四句话？

核对	合理的结束指向具体责任，写明已承认的事实、已完成的回应、尚待处理的影响，和重启的新证据；母亲说「每月回来一次就算谈妥，工作变了再谈」，就是有边界的约定。
失败条件	若四样权力分开之后，被要求者仍同样做不完，权力集中的说法就错。
小行动	给一件悬着的事写这四句话。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

27

第 3 章 · 第九节

九、只有本书推得出的局面：先点头的人

说出早认错陷阱的预测，并写明第一条失败条件

先说一件事

你有没有因为认得快，后来被要求认得更多？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设想的两百人两人一组整理资料，失误、说明、补救成本都相同，变的是哪一个条件？
- 问二 戴震、新渡户、尼采各预测两组怎样，本书为何预测先点头的人更早被卷进条款修订？
- 问三 早认错陷阱不是说认错有害，是说什么？

核对	在标准移动的世界里，签得越早，越早被卷进条款的修订。
失败条件	移动标准的一组里，最早认错的人若同样有最高的有效修复、也没有更多回避，早认错陷阱就不成立；书中另有四条。 本节的局面是设想，尚未实施。
小行动	被要求第二次认时，问一句：这一回我们先写清哪一件算结束。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

第 二 编

愧怎样发生

撞、变，与没落下的那一笔

第 4 章 一句没事如何让愧发生

客厅里那句「没事，爸，我们输了」 · 愧的起点早于失约 · 撞、变，与回写本该落下的地方 · 「没事」做了什么 · 项羽：不言之愧说中了，乌江边的回写无处可落 · 萨特：被看见之后，回答的资格在谁手里 · 达尔文的脸红：身体不是道德的测量仪 · 凯尔特纳的安抚信号：气氛缓和了，事情落定了吗 · 只有本书推得出的局面

第 5 章 愧怎样一步步变坏

一双又一双球鞋 · 回写走错维 · 掉悔：当受苦成了唯一的凭据 · 太宰治：写下不想要的玩具 · 卡夫卡：没有出口的回应 · 舍夫的螺旋：承认了羞耻，然后呢 · 金钱、自罚与一躲十年 · 四个可以转向的节点 · 只有本书推得出的局面：把落点装上去，讨好的链条就断

第 6 章 让人重新长出来的愧

被老师单独叫去的少年 · 压垮人的愧与长出人的愧，分在哪里 · 周处：前途尚可，给的是一个重新行动的位置 · 布萨：共同的时间让反省成为日常，还有一步要往前推 · 亲鸾：不以先把自己洗干净为条件的承接，与它的陷阱 · 布雷韦斯特：他走得很近，我们从哪里再往前一步 · 一张清单的来历：把自己的回写变成别人能用的纠缠 · 当了爸爸才学会好好说话的人 · 只有本书推得出的局面：同样的悔改，不同的新生

28

第 4 章 · 第一节

一、客厅里那句「没事，爸，我们输了」

辨认父亲备好的三样东西，与孩子先说出的那句话

先说一件事

你有没有备好一番话，进门却发现对方先开了口？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 父亲在车里、电梯里顺过的是哪三样东西，各自指望什么？
- 问二 儿子先说「没事，爸，我们输了」，这句话占了哪个位置？
- 问三 三样东西各自指望被听见、被接下、被答应，孩子一句话之后，它们去了哪里？

核对	解释、道歉、补救三样，都要对面的人来接，才算落下。
边界	本节只摆出场景，「没事」做了什么，留到第四节。
失败条件	若这三样不需要孩子回应就能自行落定，回写必须有对面的人这一点就要收窄。
小行动	下次要向人交代，先写下你备的是解释、道歉还是提议，各想一句：他怎样回应才算接下。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

29

第 4 章 · 第二节
二、愧的起点早于失约

看出一句顺口的承诺，已把父亲与孩子放进两个位置

先说一件事

你有没有顺口答应过孩子一件事，事后才知道他怎样排了日子？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 周二餐桌边那几句问答，同时做了哪三件事？
- 问二 两边的期待不必一样重，轻重不对称为什么是后来麻烦最早的缝隙？
- 问三 孩子为什么只能信，不能核查，这份不对等为什么落在他身上？

核对	承诺不是对未来的中性描述，也是一次小小的确认，愧的起点早于失约；它也不是一张借条。
失败条件	若无人把期待放在这句承诺上，失约后的愧也同样沉，起点说就站不住。
小行动	这周答应别人什么之前，先说一句：这是确定的，还是还要协调，让对方按轻重去排日子。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

30

第 4 章 · 第 3 节
三、撞、变，与回写本该落下的地方

在周五下午找到撞、变，与被押后的回写

先说一件事

你有没有说过「先看看，也许能赶上」，然后一直拖到最后？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 周五下午四点多的邮件，让哪两样东西不能同时成立？
- 问二 「先看看」做了一件什么很小的事，把回写往后押了？
- 问三 到了周六下午，「再交代」变成了什么，为什么它是要等对方来接才算数的落点？

核对	撞发生在承诺与被挪动的周六之间，变在孩子的等待里，回写被押后，押成了「等忙完一并解释」的一段话。
失败条件	若父亲周五就把可能失约告诉孩子，难受仍同样沉，押后说就站不住。
小行动	下次可能失约，当天就告诉对方，并问他想怎样安排。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

31

第 4 章 · 第四节
四、「没事」做了什么

追踪「没事」怎样撤掉落点，并倒转照顾的方向

先说一件事

你最近对别人说「没事」，是确实没事，还是不想听后面的话？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 「没事」不是拒绝，拒绝仍把对方当作可对话的人，它做的是什

问二 父亲备下的三样东西最后怎样了？

问三 照顾的方向怎样倒转，孩子的体贴为什么值得承认，却让父亲无处放东西？

核对	「没事」宣布这里没有需要处理的东西，三样东西悬在半空，落点没了。
失败条件	见第九节，若「没事」的一组与别组落定一样快，这一说法就错。
小行动	下次想说「没事」，改说一句「这一次我想要的是……」，给对方一个能接话的东西，哪怕只是一个问题。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

32

第 4 章 · 第五节

五、项羽：不言之愧说中了，乌江边的回写无处可落

看出项羽说中了不言之愧，乌江边无处可落

先说一件事

别人都不怪你，你自己反而站不住，有过这样的时刻吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一「纵彼不言，籍独不愧于心乎」的重心落在哪四个字？
- 问二乌江边赠马、步战、赴死，这些动作全落在哪一维？
- 问三这与客厅里的父亲有什么相同的形状：别人不言，自己手里的东西无处可放？

近邻	项羽说中了：别人不言，愧仍在；回写没有地方落，力气就全压到路径上。
本书分叉	不言之愧的要害，是对面没有可接住的落点。
失败条件	若设想的比较里，不责备也不给落点的一组，落定得和给了落点的一组一样快，这个读法就站不住。
小行动	下次有人说「不怪你」，仍问一句：这件事往后你希望怎样安排。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c4s5

在线学习本节 · 问「落款」 →

33

第 4 章 · 第六节
六、萨特：被看见之后，回答的资格在谁手里

看出愧从「别人那里的我」长出，回答的资格在谁手里

先说一件事

你有没有被人当场看见，心里一下子被钉住？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 趴在锁孔上的人听见脚步声，从看的人变成了什么？
- 问二 萨特的转位，使我们不再追问父亲有没有错，而看到他的理由在哪里不够用？
- 问三 孩子那句「没事」是怎样一种特殊的目光，它给了父亲怎样的一个形象？

近邻	萨特说中了：愧不从自己的理由里长出，从「别人那里的我」长出；理由在行动内部，愧在行动外面。
本书分叉	被看见之后，谁有回答的资格，才决定愧去哪里。
失败条件	若被看见的强度相同、持续的路径却分开，且与回答资格无关，这一步就错。
小行动	被人看见出错时，先问：他需要我作怎样的回答，我能不能让他一起说。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c4s6

在线学习本节 · 问「落款」 →

34

第 4 章 · 第七节
七、达尔文的脸红：身体不是道德的测量仪

看出脸红是后来的差异，不能当作责任的量尺

先说一件事

你有没有因为脸红得厉害，反而说不出该说的话？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 达尔文把脸红与什么相联系，为什么并不需要别人在看？
- 问二 脸热一旦出现，怎样成了新的差异，让父亲急着把话说圆？
- 问三 不脸红却重排值班表的父亲，与脸红得耳朵发烧的父亲，脸红能否告诉你欠有没有落下？

核对	身体不是道德的测量仪，脸红可以加深不安，却不能证明责任更大，也不能证明落定。
失败条件	若脸红的强度能稳定预测后来改了什么、记在哪里，身体作量尺的说法就要收回。
小行动	下次脸热时，先别判断自己，改问：这件事我要改的是什么，记在哪里。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

35

第 4 章 · 第八节

八、凯尔特纳的安抚信号：气氛缓和了，事情落定了吗

分清气氛缓和与事情落定，看谁在做安抚

先说一件事

你有没有靠一个笑把尴尬带过去，事情却没提？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 第二天早晨父亲说「昨天……」没说完，孩子「嗯」了一声，这个场面里哪些是凯尔特纳说的尴尬表现？
- 问二 安抚通常从做错的一方流向被冒犯的一方，客厅里的流向为什么反了？
- 问三 空气软下来，事情落定了吗？

近邻	凯尔特纳说中了：尴尬有可识别的示弱与平息的表现。
本书分叉	气氛缓和是显露层的事，是否落定要问改了什么、记在哪里、谁能说落定。
失败条件	若气氛一缓和，后来的约定就随之改变，缓和已含落定，分叉就不成立。
小行动	气氛软下来之后，补一句具体的话：下次我会怎样做，你觉得行吗。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c4s8

在线学习本节 · 问「落款」 →

36

第 4 章 · 第九节
九、只有本书推得出的局面

说出「没事」 撤走落点的预测，并写明何时算错

先说一件事

对方一句「没事」，有没有让你反而更久放不下？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设想中的成年人角色任务，三种条件下哪些东西完全相同？
- 问二 项羽、萨特、达尔文、凯尔特纳四种读法，各预测什么？
- 问三 一个能让回写落下的落点，要同时满足哪三个特征，为什么「你吃过饭了吗」不起作用？

核对	「没事」撤掉落点；落点须指向双方之间的安排、由对方来答、往后能被用上。
失败条件	若第一组的落定和第二组一样快，「没事」撤落点的说法就站不住。该局面是设想，尚未实施，也不会实施在孩子身上。
小行动	试一句不是责备也不是体谅的话：下次我怎样让你放心。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

37

第 5 章 · 第一节
一、一双又一双球鞋

看出一双又一双球鞋是路径加码，位置纹丝不动

先说一件事

你有没有靠买东西来补一次缺席？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 三双球鞋是哪三次买的，孩子每次都说了谢谢，鞋带为什么都系得好好的？
- 问二 本章说的「走错维」，维指的是哪三处？
- 问三 自我厌恶、恼羞成怒、溺爱纵容、一躲十年，为什么初看是四种性格，细看却是同一回事？

核对	愧变坏，是回写走错了维：停在显露，或只落在路径，或在关系条件上被垄断、被挪动。
边界	本节只立总判断，几种坏样子留到后面几节。
失败条件	若球鞋越买越多，孩子越来越相信父亲会到场，加码说就站不住。
小行动	数一数你最近补给某人的东西，问：它补在了哪一维。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c5s1

在线学习本节 · 问「落款」 →

38

第 5 章 · 第二节
二、回写走错维

把同一份欠送上三条路，看它在哪里走歪

先说一件事

你有没有答应陪孩子，赶到时人已散尽？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 母亲站在空教室里，撞、变、回写各是哪一步？
- 问二 回写只落在路径上，画具、游乐场、电影一件件加上去，女儿学会了一条什么规律？
- 问三 回写停在显露里，和落在关系条件上被一方垄断，各会长出什么？

核对	同一份欠，可以在三层任何一层落定，也可以在任何一层走歪；路径越走越快，纠缠却没有改。
失败条件	若礼物、画具越多，女儿越不用「欠」去换东西，路径加码就不会固化，这一说法错。
小行动	下次补偿，先问自己：这份补偿动到了「说话算不算数」吗。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

39

第 5 章 · 第三节

三、掉悔：当受苦成了唯一的凭据

看出受苦成了唯一凭据，掉悔的注意调节还不够

先说一件事

你有没有觉得，不痛苦就是不够交代？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 五盖中的掉悔，经文与注释除了让人压下念头，还列了哪些可以做的事？
- 问二 一个人的欠不可逆，路径不能重走，回写为什么被钉在痛苦这一种显露上？
- 问三 纪念、照顾别人、继续把日子过好，为什么不被允许当作交代？

近邻	掉悔的传统说中了：追悔会翻搅人，要靠善巧的注意与具体的做法。
本书分叉	不可逆的欠，回写要经新的显露方式与关系安排落下，这里却被钉在痛苦上，是 S 欠的精致形态。
失败条件	规则松开后痛苦的深度若未减轻，这一说法错一半；若只是换了形状，说法站住。
小行动	为一件不可逆的事，另写一种交代方式：做一件今天还在的人用得上的事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c5s3

在线学习本节 · 问「落款」 →

40

第 5 章 · 第四节
四、太宰治：写下不想要的玩具

看出叶藏答不出想要什么，欠落在说不出「我不要」

先说一件事

别人问你想要什么，你有没有先猜他希望你要什么？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 叶藏被父亲问带什么礼物，答不出来，问题怎样变成了另一个问题？
- 问二 他的愧为什么更接近「随时可能被发现是假的」？
- 问三 要让这份欠落定，需要的是更多的笑，还是一个怎样的地方？

近邻	太宰治写透了羞耻与对不起：没有把自己的实情给过对他好的人。
本书分叉	缺的是一个能说「我其实不要这个」而不被判成忘恩的地方，这是 E 欠。
失败条件	若只给叶藏式的人更多肯定，而不开放修改已给出的肯定，他的愧仍应下降，说法就错。
小行动	这周对一件别人给你的东西，说一次「这个我其实不需要，谢谢」。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c5s4

在线学习本节 · 问「落款」 →

41

第 5 章 · 第五节
五、卡夫卡：没有出口的回答

看出 K 没有出口：落点不是被关掉，而是从未搭起

先说一件事

你有没有被一件事缠了很久，却没有人告诉你怎样才算完？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 K 在一个早晨无缘无故被捕，指控、程序、谁说完了，他知道哪几样？
- 问二 小说里的落点是被关掉的，还是从未搭起，每当 K 以为接近了就怎样？
- 问三 这与母亲电话里的「总会有办法」是同一种结构的放大吗？

近邻	卡夫卡写出了没有出口的回答：被控、生活被占满、结束资格不在任何人手里，是 E 欠的极端形态。
本书分叉	日常里同一结构只是标准随回应移动，仍可由谈妥边界与重启条件来修。
失败条件	若给出明确的指控、材料与结束资格后，不安仍原样，E 欠说要收窄。
小行动	对悬了很久的一件事，写下「怎样才算完」三条，找当事人确认。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c5s5

在线学习本节 · 问「落款」 →

42

第 5 章 · 第六节

六、舍夫的螺旋：承认了羞耻，然后呢

看出羞耻被承认之后，修复标准仍可能放错地方

先说一件事

你有没有因为发了火，又为发火而羞耻？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 舍夫的循环里，没被承认的羞耻怎样变成愤怒，又变成新的羞耻？
- 问二 承认之后，如果标准是「对方必须不再难过」，孩子一点伤痛的表达会被听成什么？
- 问三 落点放在对方不能按需交付的地方，为什么是 E 欠？

近邻	舍夫说中了：羞耻不被承认，会转成愤怒，一圈比一圈陡。
本书分叉	承认之后，什么被当作修复成功的唯一标准。
失败条件	若标准放在对方心里何时变，也不妨碍落定，这一问就多余。
小行动	下次道歉后，别等对方「不再难过」，约定一件自己能做到的具体事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

43

第 5 章 · 第七节
七、金钱、自罚与一躲十年

分清该用钱还的债，与被迫完成不了任务的加码

先说一件事

你有没有因亏欠孩子，放宽了本不该放宽的规矩？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 弄坏邻居的窗赔一块玻璃，为什么本来就是对的？
- 问二 孩子要可预期的陪伴，父亲给第四双鞋；员工要能安全说出风险，主管给加班补贴，错在哪里？
- 问三 母亲的愧怎样成了通行证，女儿学到了什么规律？

核对	欠在路径上，回写落在路径上，本来就对；问题是让一件东西去完成它完不成的任务，加码之后，底线一次次降低。
失败条件	若加码之后孩子的要求不增反减、母亲的底线不降，纵容的回路就不成立。
小行动	下次想用东西补，先问：对方缺的是东西，还是可预期的做法。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c5s7

在线学习本节 · 问「落款」 →

44

第 5 章 · 第八节
八、四个可以转向的节点

找到回写还没成辙时可以转向的四个节点

先说一件事

差异刚归到自己身上时，你有没有把几件事压成「我是个糟糕的人」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 坐在走廊里的父亲，在第一个节点上最容易把哪三件事压成一件？
- 问二 第二个节点要选回应的媒介，缺「谢谢你」与缺「以后怎么相处」，做法有何不同？
- 问三 这四个节点为什么写成四个人的小动作，不写成规则？

核对	愧变坏是一个回路，回路有形成的时间，也就有可以转向的节点；规则容易变成新的检讨。
失败条件	若在这四处任何一处转向之后，加码、躲避仍照旧累积，转向说就站不住。
小行动	回想一件旧事，找出你第一次把它压成「我是糟糕的人」的时刻，在那里补问一句：这件事缺的是哪一维。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

45

第 5 章 · 第九节

九、只有本书推得出的局面：把落点装上去，讨好的链条就断

说出「落点装上，讨好链条就断」的预测

先说一件事

你有没有对一件事说了「好」，后来心里一直不想要？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设想的研究里，两组在羞耻承认程度和补救资源上相同，只有什么不同？
- 问二 舍夫、坦尼、掉悔三路各预测两组怎样，本书为何预测甲组违心答应更少、回避不增加？
- 问三 仅仅因为撤回渠道在那里，为什么就能改变差别？

核对	差别全在 E 上能不能落下一笔；起作用的是落点存在，不是用了多少次。
失败条件	两组违心答应没有区别，或区别可由「被郑重对待」解释，或甲组回避增加，主张就受严重削弱。 本节的局面是设想，尚未实施。
小行动	下次答应别人一项安排，先说一句：这条我明天还能改，对吗。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

46

第 6 章 · 第一节

一、被老师单独叫去的少年

认出办公室里的少年，已走完撞、变和路径上的一步

先说一件事

你有没有被一个人单独叫去，没有被当众点名，却记了很多年？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 男孩脸发烫、手心出汗，这一层是什么，把钱放回抽屉又是哪一维的改变？
- 问二 若故事到这里结束，会成为前几章里哪种熟悉的局面？
- 问三 钱回到抽屉之后，钥匙、粉笔、登记表这些差事，把什么一点点记到了人和人之间？

核对	男孩的显露是脸与手，路径上他放回了钱，两步已走；缺的是回写，要看往后有没有地方落。
边界	本节只开头，不下结论。
失败条件	若放回钱、脸红之后，他的往后不需要任何人就自然改变，回写这一步就不必另写。
小行动	想一次别人单独、不张扬地接住你的错，写下他做了哪一件具体的事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c6s1

在线学习本节 · 问「落款」 →

47

第 6 章 · 第二节

二、压垮人的愧与长出人的愧，分在哪里

分清压垮人的愧与长出人的愧，不再用痛苦深浅去量

先说一件事

你有没有听人说「愧得这么深，说明有良心」，而他其实什么也没改？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 痛苦深浅这把尺子预测愧得越深改得越牢，生活里为什么偏偏有那么多反例？

问二 还了学费、见面只会说谢谢的成年人，S 和 D 都走满了，缺的是哪一步？

问三 压垮人的愧，本书用哪句话说？

核对	压垮人的愧，是没有地方落下的回写在原地反复加压；长出人的愧，回写有地方落。
失败条件	若愧得深的人三五年后多半都改了，痛苦深浅就能预测，这一区分便多余。
小行动	不用深浅，换一个问法问自己的愧：这三个月它动了什么，记在哪里，谁看见了。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

48

第 6 章 · 第三节

三、周处：前途尚可，给的是一个重新行动的位置

看出周处得到的是重新行动的位置，而非判词

先说一件事

有没有人对你说过「你还有前途」，从此你变了？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 周处除去虎和蛟，回乡撞见一场庆祝他死的热闹，这一刻是前两步里的什么？
- 问二 陆云那句「前途尚可」，为什么在自暴自弃与自我鞭答之外开了第三个口？
- 问三 本书为什么说这两条路都是回写被关死的路？

近邻	周处的故事说中了：过去不能垄断一个人的未来，没有这一点，新生无处开始。
本书分叉	重新行动的位置，要在往后的往来里有实处。
失败条件	若只说「前途尚可」而不给任何可行事的位置，新生仍同样出现，这一步就多余。
小行动	对一个犯过错的人，别只说「你要改」，给他一件下周就能做、而且有人会用的具体事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c6s3

在线学习本节 · 问「落款」 →

49

第 6 章 · 第四节

四、布萨：共同的时间让反省成为日常，还有一步要往前推

看出共同的时间让反省日常化，仍缺一把距离改掉

先说一件事

你有没有见过规定年年强调，漏洞年年出在同一个地方？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 布萨的集会怎样把诵戒、申明、处理放进程序，不同过犯为什么后果不同？
- 问二 规范是对的，距离却总出现在同一些地方，登记处午休没人值守说明什么？
- 问三 反省每次都只检查距离，为什么还要往前一步改条件？

近邻	布萨说中了：反省需要共同的时间与程序，不必等到危机。
本书分叉	距离总出现在同一处，要改的是那处的条件，不只是检查人。
失败条件	若只靠定期反省，同一处的失误也逐次减少，这一步就不必要。
小行动	找一个反复出现的小失误，不再责备人，改一个条件，比如给午休的登记处排一个人。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c6s4

在线学习本节 · 问「落款」 →

50

第 6 章 · 第五节

五、亲鸾：不以先把自己洗干净为条件的承接，与它的陷阱

看出承接不以先洗净为条件，也要防它的陷阱

先说一件事

你有没有对一个总做不到的人说过「你先改好，我们才帮你」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 吼完孩子就懊悔的母亲、屡次回牌桌的哥哥，「先改好才帮」藏着什么无法兑现的循环？
- 问二 把帮助当奖品，发给已经表现良好的人，错在哪里？
- 问三 依赖之中，接受帮助的人还应保有什么？

近邻	亲鸾说中了：承接不应以回写已经完成为条件。
本书分叉	依赖本身不是欠，欠是依赖的条件被一方永久握在手里；接受帮助的人仍要有说「不是这样」的位置，信受本愿也不被译成心理方法。
失败条件	若保有这个资格，被长期照顾的人仍成了一笔账，分叉就错。
小行动	帮助一个人时，留一次让他说「不是这样」的机会。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c6s5

在线学习本节 · 问「落款」 →

51

第 6 章 · 第六节

六、布雷斯韦特：他走得很近，我们从哪里再往前一步

看出重整性羞耻已很近，回应能力还要被实际再生产

先说一件事

你有没有被好好对待过，却在同一件事上又出了错？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 污名化的羞耻与重整性的羞耻，布雷斯韦特怎样分？
- 问二 那位工程师没被贴标签，两周后回岗，三个月后同样的失误又出现，原因是什么？
- 问三 本书加的「回应能力的实际再生产」，缺的是知识、权限，还是评价？

近邻	布雷斯韦特说中了：谴责行为、保持尊重、设定期限、迎回共同体。
本书分叉	迎回之后，他得有知道哪个信号的知识、有权停下的权限、有人来评价。
失败条件	若尊重、期限、机会齐备，没有额外的知识与权限安排，同类失误也不再出现，这一步就多余。
小行动	迎回一个犯过错的同事时，补三件事：他要知道什么，有权停什么，谁来评价。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c6s6

在线学习本节 · 问「落款」 →

52

第 6 章 · 第七节

七、一张清单的来历：把自己的回写变成别人能用的纠缠

看出药剂师的愧怎样变成别人不必受痛就能用的清单

先说一件事

你有没有写过一份别人也在用的流程？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 药剂师夜班拿反了两支药，调查还发现了药房里的哪两件事？

问二 一张只叫人小心的清单，为什么是道德要求，不是知识？

问三 有用的清单要写明什么，知识、权限、评价为什么缺一不可，缺了停下的权限会怎样？

核对	个人的回写变成别人能用的条件，才算进入往来；清单若只有知识，没有停下的权限，执行者仍可能在压力下照旧。「被他人使用」只是第 6 章检验的假说。
失败条件	若别人不用这张清单，药剂师自己的改动同样稳定，这个假说在这里就多余。
小行动	把你上次出错的经过整理成一页核对条，写明看哪一项、谁可以叫停。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

53

第 6 章 · 第八节
八、当了爸爸才学会好好说话的人

看出不可逆的饭桌，只能经新的说话方式落下

先说一件事

你有没有听见自己说出父母当年的话？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 三岁的女儿推开汤碗说「你们不懂」，他为什么愣住？
- 问二 他为什么要同时辨认父母当时的局限与自己造成的后果，而不选「全是我的错」或「全是他们的错」？
- 问三 二十年前那张饭桌无法重来，他的问题转向了什么？

核对	D 在二十年前关死了，回写只能经新的显露方式和关系条件落下，问题转向「今天在这张桌上我可以怎样说话」。
失败条件	若他非要把过去改成没发生才能松下来，这条改道就走不通。
小行动	对一个你曾说过重话的人，今天说一句具体的话，不为换他原谅，只改今天桌上的说法。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c6s8

在线学习本节 · 问「落款」 →

54

第 6 章 · 第九节

九、只有本书推得出的局面：同样的悔改，不同的新生

说出同样悔改而新生不同的局面，与假说的地位

先说一件事

你有没有一个改进，写下来、被确认之后，却从没有人按它做过？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 两组人先都完成同一次回写，以哪三条判据验收？
- 问二 唯一的区别是什么，两个月后的新任务看哪些表现？
- 问三 参与感、一般训练效果这两个反驳，设计里怎样堵上，总时间和接触量怎样安排？

核对	回写落定的三条判据，改了什么、记在哪里、谁能说落定，两组都满足；「被他人使用」只是第 6 章检验的假说。
失败条件	两组迁移任务无差别，或只做技能练习的第三组同样好，假说就要收缩。 本节的局面是设想，尚未实施。
小行动	把你最近一次「改过」的事，补上三句：改了什么，记在哪里，谁说过落定。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c6s9

在线学习本节 · 问「落款」 →

第 三 编

愧为什么被推出来

回写总在改变之后

第 7 章 为什么人会被推向愧

三十年前的一只苹果 · 做过的不能撤，懂得的不会停 · 三个相位，三种欠的来处 · 王阳明：良知不待人见，可两位父亲为何走向两处 · 吠陀三债：先于选择的承托，与写明了怎样还的债 · 列维纳斯：面容的召唤，与对债务无限开放的区别 · 特里弗斯：互惠维护着合作，却分不清还清与落定 · 刹车还是账本：一份未落定的回写清单 · 只有这样想，才推得出的一个局面

第 8 章 愧与创造、自由、幸福

三种流行的判断，各对一半 · 孟子的无愧之乐，是落定之乐 · 舍勒：悔恨已经通向新生，新生还要落进别人的时间 · 《心》：有一处回写没能落下，其余的生活照常 · 肖姆伯格与弗林：容易愧的人为何被推上台，又为何先被耗尽 · 创造：为一份落不下的回写，找到另一个维 · 自由：能选择回写落在哪一维，也让别人保有选择 · 幸福：不是账清了，是回写有地方落 · 只有本书推得出的局面：评价改了，愧降而履约不降

第 9 章 让亏欠走向新的共同生活

先问这份愧要把什么交给谁 · 一条新路的三问 · 袁了凡的三心，和谁来规定「过」 · 甘地的父亲和那张被撕掉的字条 · 图图：说出真相，改变了谁能定义过去 · 霍夫曼的共情，和一个能说不的孩子 · 一家人：把三问放进一个周末 · 一个班和一个团队：结束有条件，重启有入口 · 只有本书推得出的局面：谁宣布结束，决定了受害者还要不要掀开

55

第 7 章 · 第一节
一、三十年前的一只苹果

看出八岁拿苹果时没有愧，愧是后来被点亮的

先说一件事

你有没有一件小时候的事，当时没觉得怎样，多年后一想脸就热？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 设计院的同事八岁拿了老太太的苹果，当时觉得的是什么，没觉得什么？

问二 「心里本有一把尺」与「欠了就是欠了」，为什么都不够解释这件事？

问三 愧是那天下午的东西吗？

核对	愧不属于那天下午，是后来懂得之后在今天发热、指向当时的显影，那天下午并没有。
失败条件	若八岁时就已有同样的愧，并随年岁不变，「懂得之后才点亮」就站不住。
小行动	写下一件几十年前的小事，标出两行：当时我觉得什么，现在我多懂了什么。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

56

第 7 章 · 第二节
二、做过的不能撤，懂得的不会停

说出两股力量：做过的不能撤，懂得的不会停

先说一件事

你有没有觉得，年岁越长，越想补一些补不回的事？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 三原理里一次发生要走哪三步，只走两步叫什么？
- 问二 「做过的不能撤」与「懂得的不会停」，分别怎样使回写难以落下？
- 问三 愧为什么有一种奇怪的时态，在今天发热，却指向很久以前？

核对	愧是这种滞后的显影，有些愧里并没有错，它说的是「这里有一处，我现在能懂，当时没有回应，现在还没落下」。
失败条件	若懂得越多，人的愧反而越不增加，滞后说就站不住。
小行动	想一件今天才懂的旧事，写一句往后怎样做的改变，不写补偿。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

57

第 7 章 · 第三节
三、三个相位，三种欠的来处

分清回写落不下的三个相位，对应三种欠

先说一件事

一件旧事里，你有没有说不清是感受不对，还是做法不对，还是约定不对？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 周六下午那件事里，差异序列、显露、纠缠各是哪些东西？
- 问二 第三个相位是显露与差异序列合不上，被要求重组的为什么是纠缠本身？
- 问三 孩子的要求一次次往前挪，是父亲不够努力，还是孩子苛求？

核对	三个相位对应 S 欠、D 欠、E 欠，来处不同，干预也不同，不能一句话处理三种。
失败条件	若无论缺在哪个相位，同一种做法都同样有效，三分就多余。
小行动	对一件悬着的事写三行：我感到了什么，我做了什么，我们约定的「够了」是什么。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

58

第 7 章 · 第四节

四、王阳明：良知不待人见，可两位父亲为何走向两处

看出良知不待人见，两位父亲却走向两处

先说一件事

没有人知道的一件事，你自己有没有一直知道？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 「良知只是个是非之心」说中了哪件非常要紧的事？
- 问二 甲父亲与乙父亲同样知道自己失约，差在哪里？
- 问三 乙父亲每多知道一次，为什么就多欠一次，良知把是非点亮之后，还缺了什么交代？

近邻	王阳明说中了：是非不待人见，自己就在那里发动。
本书分叉	知到之后落在哪里，有落点的人放下，没有落点的人每知一次多欠一次。
失败条件	若良知的清明度能稳定预测去向，而落点有无预测不了，这一步就站不住。
小行动	想一件你清楚知道的错，补问：知道之后，我有没有一个可以走的位置。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

59

第 7 章 · 第五节

五、吠陀三债：先于选择的承托，与写明了怎样还的债

看出写明怎样还的债有落点，无边界的恩会吞掉独立

先说一件事

你听过「养育之恩」四个字，却不知道怎样才算还吗？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 《泰帝利耶本集》的三重债各用什么偿还，原文限定在什么人身上？

问二 修学、祭祀、后代，为什么都是可以指着说「这一笔走完了」的偿还？

问三 偿还为什么是往前传，不是送回原处？

近邻	吠陀三债说中了：生命有先于选择的承托，债要写明怎样还。
本书分叉	写明的债有落点，没有边界的「养育之恩」可能把子女的独立、迁居吞进去；「往前传」是作者对结构的读法，不是原文。
失败条件	若把「恩」写明怎样算还之后，子女的愧并不下降，这一点就要撤回。
小行动	对一份「大恩」写三行：什么时候算走完一部分，往后怎样传下去。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

60

第 7 章 · 第六节

六、列维纳斯：面容的召唤，与对债务无限开放的区别

分清他人面容的召唤，与对债务无限开放

先说一件事

有人需要你时，你有没有觉得怎样做都不够？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 列维纳斯阻止的是哪一种倾向，责任为什么比感受深、比计算早？

问二 护士越留越久，另外三位病人的铃也在响，只靠自责行不行？

问三 对已经不在的人，面容还说话吗，路径关闭之后责任还在哪里？

近邻	列维纳斯说中了：责任先于计算，他人不是可占有的对象，对不在的人也不能当作已了结。
本书分叉	召唤可以无限，债务不必无限开放，要靠分工、顺序，和谁负责什么。
失败条件	若护士加重自责后，每位病人得到的照料反而更完整，分工之说就站不住。
小行动	对一份说不完的责任，写出三个「谁负责什么」，其中包括别人。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c7s6

在线学习本节 · 问「落款」 →

61

第 7 章 · 第七节
七、特里弗斯：互惠维护着合作，却分不清还清与落定

分清互惠维护合作，与还清、落定不是一回事

先说一件事

你有没有因为占了便宜而不安，直到回过礼才松下来？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 特里弗斯为什么把内疚与信任、感激放在一起解释？
- 问二 还清是路径上的事，落定是回写的事，两者分开时，预测怎样不同？
- 问三 把地位、预期、自由选择加进互惠，它会同本书怎样靠近？

近邻	特里弗斯说中了：愧能维护合作，不必全靠外在监督。
本书分叉	互惠维护还清，愧常追问落定；利益估计相近时，参与修订往来规则有没有独立作用。
失败条件	若控制利益之后，参与修订规则没有任何独立效应，本书只是换了说法。
小行动	下次回报别人之后，再问一句：往后的往来，我有没有参加修改。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

62

第 7 章 · 第八节
八、刹车还是账本：一份未落定的回写清单

说出愧不只是刹车或账本，而是一份未落定的清单

先说一件事

年纪越大，你要补的事是不是越多？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 愧作刹车对了一半，刹车为什么不会让人在三十年后想起一只苹果？
- 问二 愧作账本对了一半，账本只问什么，愧问什么？
- 问三 清单为什么随年纪变长，晚年的大批项目为什么永远不能经路径落下，这是不是说越老越该愧？

核对	愧是一份未落定的回写清单，长度随理解的广度增长；不是越老越该愧，而是理解越广，认出的差异越多。
失败条件	若清单长度与年岁、理解的广度无关，这条曲线就站不住。
小行动	列出你的清单，标出哪些还能走路径，哪些只能改道到显露和关系条件。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c7s8

在线学习本节 · 问「落款」 →

63

第 7 章 · 第九节

九、只有这样想，才推得出的一个局面

说出只有分三种欠才推得出的预测：转型

先说一件事

别人劝你「放下就好了」，你有没有轻了一阵，又换了个地方重新压上来？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 项目小组两类成员延误相同，分别缺在路径和关系条件，路径指导与权限调整各对谁有效？
- 问二 对缺在纠缠里的人做显露层干预，愧会怎样短期下降，之后欠换成什么？
- 问三 「转型」为什么只有分三种欠才推得出？

核对

对缺在纠缠里的人，劝他放下，愧短期降下，欠转到路径加码或追加证明。

失败条件

对纠缠里的欠做显露层干预后，数周内既无加码、证明，愧也没回升，或反向干预同样转型，三维分法就没有多出东西。

本节的局面是设想，尚未实施。

小行动

下次用「放下」劝人，先问他缺的是哪一维，再选做法。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c7s9

在线学习本节 · 问「落款」 →

64

第 8 章 · 第一节
一、三种流行的判断，各对一半

看出放下、做人之根、不自由三种说法各对一半

先说一件事

别人劝你「放下内疚，善待自己」，你听了更轻，还是更难受？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 机场书店那排小册子，对夜里回放「没事，爸，我们输了」的父亲，能帮到什么？

问二 说「愧使人不自由」的人，被拴住的到底是什么，不是欠的数量？

问三 「无愧才坦荡」要分哪三张脸看？

核对	拴人的是回写落不下去，不是欠的数量；无愧才坦荡，要分三张脸看。
边界	三种说法各对一半，本节不否认放下能带来短期的轻，也不否认愧能让人停下。
失败条件	若被拴住的程度随欠的数量走，不随落点走，这个判断就错。
小行动	回想一次有人劝你放下，找出这句劝告缺了哪一步，再写一句你当时更想听到的话。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c8s1

在线学习本节 · 问「落款」 →

65

第 8 章 · 第二节
二、孟子的无愧之乐，是落定之乐

看出孟子的无愧之乐，是回写落定之乐

先说一件事

你上一次觉得「仰不愧于天」，是什么时候？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 君子三乐为什么都长在关系里？
- 问二 同样说「仰不愧、俯不忤」，一个是落定的，一个是防卫的，面对孩子几年后说出的一件父亲从前不知道的事，分别怎样？
- 问三 落定为什么不是此后永远不再被打扰？

近邻	孟子说中了：无愧长在关系里，是站在世界面前的样子。
本书分叉	把他的无愧之乐读成回写已落定之乐，不是没被撞过的清静；落定的坦然还能被新事实修正。
失败条件	若无愧之乐与新事实能否进来无关，落定与防卫的分法就多余。
小行动	问自己一次：我现在的坦然，容得下一个我不知道的新事实吗。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c8s2

在线学习本节 · 问「落款」 →

66

第 8 章 · 第三节

三、舍勒：悔恨已经通向新生，新生还要落进别人的时间

看出悔恨已通向新生，新生还要落进别人的时间

先说一件事

你有没有做了父母之后，听见自己说出父母当年的话？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 舍勒为什么不同意把悔恨看成无用的自我折磨？
- 问二 厨房里的四十岁的人，他的重生落在哪一维，母亲的时间表是什么样？
- 问三 他打电话说「妈，我终于懂了」，为什么把重生变成了要母亲同时接受的结论？

近邻	舍勒说中了：悔恨通向新生。
本书分叉	重生属于显露与路径，新生还要落进别人的时间，由对方说落下。
失败条件	若两人内在转变相同，与母亲的时间表无关，后来的表现又相同，本书这一条就错了。
小行动	向受过你伤的人说起自己的改变时，不下结论，只问一句：你想让我怎样做，你什么时候想谈。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c8s3

在线学习本节 · 问「落款」 →

67 第 8 章 · 第四节

四、《心》：有一处回写没能落下，其余的生活照常

看出先生有一处回写没落下，善行抵不了账

先说一件事

你有没有告诉过自己：这些年做了这么多好事，那件事就算抵过了？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 先生照护岳母、爱着妻子，这些是否该被否认？

问二 「背叛 K，愧揣了大半辈子」这个概括丢了什么？

问三 帮助第三人，为什么没有替原来那个受影响者签字的资格？

核对	善行是新关系里的新事，不是给 K 的收据；抵不抵得过，要看原来那份差异被安放在了哪里。
失败条件	若先生对第三人做的善事越多，对 K 的那一处也随之落定，抵消说就成立，本节判断错。
小行动	不拿新的好事去抵一件旧事；写下旧事里还没落下的一处，问谁能说它落了。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

68

第 8 章 · 第五节

五、肖姆伯格与弗林：容易愧的人为何被推上台，又为何先被耗尽

看出容易愧的人为何被推上台，又为何先被耗尽

先说一件事

你身边有没有一位总说「全是我的错」的领导？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 肖姆伯格与弗林的三个研究合起来，报告了内疚倾向同什么的积极联系，对他人的责任感是怎样的解释？
- 问二 第一位主管说「全是我没盯紧」，为什么封住了员工的每一条路径？
- 问三 第二位主管逐条说清了什么，他的做法落在哪里？

近邻	他们说中了：内疚倾向与领导表现、评价积极相关，对他人的责任感是解释。
本书分叉	显露越来越重而回写没落到团队的做法上，是 S 欠，所以先被耗尽。
失败条件	若两种团队耗竭的时间没有分别，这一条就站不住。
小行动	下次出了事，不说「全是我的错」，列三条：哪个判断错了，哪个渠道要改，谁来接。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c8s5

在线学习本节 · 问「落款」 →

69

第 8 章 · 第六节

六、创造：为一份落不下的回写，找到另一个维

看出少许诺也是发明，创造是另找一个维

先说一件事

你有没有问过受你伤的人：那天你最想要什么？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 父亲去问了孩子，才知道他欠的不是一场到场，而是什
- 问二 这一次听，为什么是可以补的，球鞋为什么补不了？
- 问三 「少许诺」为什么也是发明，它同「我是什么都能做到的人」的自我形象怎样冲突？

核对	创造是在原路径关死时，为那份回写找到另一个维；减少也可以是创造，少许诺使承诺的可信度上升。
失败条件	新办法若靠受损害者或第三人付出未经同意的成本得来，就不是创造。
小行动	问一个人：那天你最想要什么，然后做一件他说的、你能做到的事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

70 第 8 章 · 第七节

七、自由：能选择回写落在哪一维，也让别人保有选择

看出自由是能选择回写落在哪一维，也让别人保有选择

先说一件事

你有没有一份还清了的人情，却只能在「还多少」和「躲多远」里挑？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 那位躲着恩人的成年人，选项为什么被收缩到了路径这一个维度？
- 问二 无愧为什么不自动等于自由？
- 问三 母亲说「你想怎么补偿我都行」，这样的选择为什么只是看上去有几个选项？

核对	自由是面对合理的要求，能选择回写落在哪一维，同时保护受影响者的选择。
失败条件	若两个团队的选项数量随愧同降同升，与落点归属无关，这一说法就站不住。
小行动	下次提出补偿，同时给对方一个说「不用这个」的出口，并照办，让这个出口算数。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

71

第 8 章 · 第八节

八、幸福：不是账清了，是回写有地方落

看出幸福不是账清了，而是回写有地方落

先说一件事

你身边有没有一位总在欠、总在还，却很安稳的长辈？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

问一 「人活着，哪有不欠的」，这位母亲的欠样样有地方落，落在哪几样上？

问二 不可逆的余量怎样处理，母亲去世时不在身边的那个人说了什么？

问三 这句话为什么既不假装补上，也不把后来的好事当抵消？

核对	幸福不是账清了，而是回写有地方落；不可逆的余量留在那里，转向今天还在的人。
失败条件	若幸福只随账清与否变化，与回写有没有地方落无关，这一说法就站不住。
小行动	想一件永远落不完的事，写一句：我不会拿后来的好事抵它，但今天我愿对还在的人做什么。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c8s8

在线学习本节 · 问「落款」 →

72

第 8 章 · 第九 节

九、只有本书推得出的局面：评价改了，愧降而履约不降

说出评价改了而愧降、履约不降的联合局面

先说一件事

你所在的团队，出错之后评价的是悔意，还是新的承诺？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 两组评价的对象各是什么，放下派、根派、孟子、舍勒、领导力研究各预测什么？
- 问二 愧降而履约不降，为什么必须评价焦点、接住困难、办法被用上三者同时具备？
- 问三 落定由谁裁量，表演怎样增加？

核对	愧降是因为清单上的事一件件落定，不是被劝着不要愧；联合局面缺一不可。
失败条件	第二组愧降而错误更多、履约降，或两组表现相同，评价焦点说就要撤回。 本节的局面是设想，尚未实施。
小行动	这周评价一件事，不看悔意，只看三件：承诺说得准不准，困难说没说，办法有没有人用。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

73

第 9 章 · 第一节
一、先问这份愧要把什么交给谁

把「怎样放下」换成「这份欠缺的是哪一步」

先说一件事

有没有一个日子，你每年到了都会沉一下？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 朋友的父亲病重，他电话里说「过两天就回」，回去时老人已说不出话，这份愧要把什么交给谁？
- 问二 缺的是父亲那头的回应，永远收不到，回写要改道到哪两处？
- 问三 缺的是与活着的人的某一处，该怎样做？

核对	不说「放下」，说认出这份欠缺的是哪一步；收件人不在了，回写改道，经新的显露方式和新的承诺尺度。
失败条件	若只靠用力「放下」就让这份愧不再回来，换一个说法的必要就不存在。
小行动	写下你的那份愧缺的是哪一步，再写一件今天可以做的小事。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c9s1

在线学习本节 · 问「落款」 →

74

第 9 章 · 第二节
二、一条新路的三问

用三问替代「知错就改，下不为例」

先说一件事

你得到过最通行的处方，是不是「知错就改，下不为例」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 这八个字分别只认哪一种欠，同一句口令对停在显露里的人，为什么等于再加深一次？
- 问二 第二问「回写该落在哪里」，路径、显露、关系条件各适合哪类欠？
- 问三 我们最常犯的错是什么？

核对	口令把三种欠压成一句，对三种欠效果相反。
边界	这八个字本身没有错，错在只认一种欠。
失败条件	若同一句口令对三种欠都同样有效，或不分维度也能把欠落下，三问就多余。
小行动	对一件事依次答三问：缺哪一步，回写落在哪里，怎样算一个阶段并留下重新商量的口子。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c9s2

在线学习本节 · 问「落款」 →

75

第 9 章 · 第三节
三、袁了凡的三心，和谁来规定「过」

看出三心是动力，却检查不了「过」由谁规定

先说一件事

你有没有因为太想改，把自己改成了一个无声顺从的人？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 袁了凡的改过为什么先要有耻、畏、勇三种心？
- 问二 他之后又给了哪些具体的改过路径？
- 问三 父亲认定儿子不去他安排的单位就是不孝，儿子的耻、畏、勇越足，会变成什么样的人？

近邻	袁了凡说中了：改过要有动力，也要有路径。
本书分叉	他的世界里「过」大致已知，今天最难的恰是这个前提被默认；E 欠要问什么算过、怎样算改、谁说改够了。
失败条件	若三心足够，也不需要谁来规定「过」，改过就同样稳定，这一分叉就多余。
小行动	改一件事之前，先问：谁说这是过，谁能说我改了。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c9s3

在线学习本节 · 问「落款」 →

76

第 9 章 · 第四节

四、甘地的父亲和那张被撕掉的字条

看出甘地的父亲撕掉字条，不能当作可复制的方法

先说一件事

你有没有因为家长的眼泪，决定不再犯？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 十五岁的甘地从哥哥臂环上取下一小块金子，为什么写信交给卧病的父亲？
- 问二 父亲读完落泪、撕掉纸，甘地后来怎样理解那一幕？
- 问三 另一位父亲学着沉默流泪，孩子接收到的为什么完全不同，这与「没事，爸，我们输了」是同一种什么？

近邻	甘地的故事说中了：爱的接住能让人不再犯。
本书分叉	照搬沉默与眼泪，会把担子放到孩子身上，事情本身没被处理，照顾的方向倒转。
失败条件	若孩子见到父亲落泪后，修复那件事的行动更多，倒转之说就站不住。
小行动	孩子认错时，先处理那件具体的事，再谈你的感受。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c9s4

在线学习本节 · 问「落款」 →

77

第 9 章 · 第五节

五、图图：说出真相，改变了谁能定义过去

看出说出事实改变了谁来定义过去

先说一件事

事情被如实说出之后，你有没有经历过往来重新开始？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 图图主持的南非和解委员会，让谁坐在谁的面前？
- 问二 法律第二十条里赦免有哪些条件，为什么赦免不是坦白的奖赏？
- 问三 门槛为什么没有要求受害者在情感上做什么，那座桥连着什么和什么？

近邻	图图说中了：说出事实，改变了谁能定义过去。
本书分叉	程序的结束不等于释怀，受害者不被要求宽恕；作者只读到出版社介绍和几段访谈。
失败条件	若程序一结束，受害者的释怀就自然完成，把二者分开就不必要。
小行动	处理伤害时，把「程序结束」与「对方释怀」写成两件事，只承诺前一件。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c9s5

在线学习本节 · 问「落款」 →

78

第 9 章 · 第六节
六、霍夫曼的共情，和一个能说不能应的孩子

看出共情要接判断，不能直接接到「所以你必须答应」

先说一件事

你有没有被别人的难过逼得不得不答应？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 幼儿园门口两种大人：揪住孩子说「你让妈妈丢脸」，与蹲下指着地上的孩子，霍夫曼把后一种称作什么？
- 问二 孩子看见同学着急，为什么不因此负有提供作弊条件的责任？
- 问三 共情被改造成绕开判断的通道，是怎样的？

近邻	霍夫曼说中了：把受影响者的处境带到孩子眼前，注意从「大人生不生气」转到「这个人受了什么」。
本书分叉	看见不等于答应，孩子要保有说不能应的资格。
失败条件	若两批对不正当请求的顺从没有差别，这个分叉就不成立。
小行动	对孩子说「你看他多难过」之后，补一句：你可以怎样帮，也可以怎样不帮。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

79

第 9 章 · 第七节
七、一家人：把三问放进一个周末

把三问放进一个周末：说具体，立短约，留口子

先说一件事

一件事过去一周，谁也不再提，是不是更难开口？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 父亲最该克制的两件听上去体贴的事是什么，为什么反复问「你不怪爸爸吗」会让孩子再说一遍「没事」？
- 问二 短约要谈哪几项，最后一句落在哪里？
- 问三 父亲同时要处理哪一头，为什么不能把全部调整推给孩子？

核对	把失约说成具体的事，立一个短约，约好一个月后再看，父亲同时处理自己那头的工作安排。
失败条件	若父亲反复问「你不怪我吗」，孩子反而更早说出想法，克制之说就站不住。
小行动	用一个周末，对一件悬着的事，说具体经过，立三行短约，写一个月后再看的日期。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c9s7

在线学习本节 · 问「落款」 →

80

第 9 章 · 第八节
八、一个班和一个团队：结束有条件，重启有入口

让结束有条件、重启有入口，不由受害者替学校盖章

先说一件事

你有没有见过一件事被处理后，当事人从此就是那个「偷钱的人」？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 班里丢钱的事，老师难在没有办法让这件事处在一个怎样的状态？
- 问二 被偷钱的同学可以做的事有哪些，老师为什么不能说「他已经知道错了，你要大度」？
- 问三 怎样算完要写明哪几项？

核对	结束有条件，重启有入口；程序的结束是老师的事，释怀与亲近是被偷钱的孩子自己的事。
失败条件	若观察期结束后仍不断有人提起，且与结束条件是否写明无关，这个办法的增量就站不住。
小行动	给班里或团队里的一件事，写下结束的条件与重启的入口，各一句。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

81

第 9 章 · 第九节

九、只有本书推得出的局面：谁宣布结束，决定了受害者还要不要掀开

说出结束由谁宣布，决定受害者还要不要掀开

先说一件事

别人宣布「这事结束了」，你当时心里是松是紧？

先答：我的起点（读之前写）

带着问读

- 问一 设想的比较里，哪些条件做到相当，唯一不同的是什么？
- 问二 写明可核查条件的一组与权威单方宣布结束的一组，重启请求的形式有什么不同？
- 问三 有条件的一组重启请求更少，可能是封口，怎样用匿名的方式去问？

核对	谁宣布结束、有没有写明可核查的重启条件，决定受影响者还要不要掀开。
失败条件	两组重启请求、基于新事实的比例、释怀时间无差别，或请求更少是因为「规则写死了不敢提」，这条路就输了。 本节的局面是设想，尚未实施。
小行动	下回宣布「结束」之前，写下它可以被重新打开的两个条件，交给受影响的人审定。

复答／异议：读后什么变了，什么仍不同意？原文依据在哪一段？

小行动与回看：哪天做，发生了什么；没做，就写没做。

原文：sdeuniverses.com/books/m/473/text/#c9s9

在线学习本节 · 问「落款」 →

愧，是欠在自己身上显露；
欠，是撞了、变了，回写却没有发生——
一次只走了两步的发生。

八十一节读完，愿你手上留下的，不是一堆答对的题，而是几笔写清楚了的回写：改了什么，记在哪里，谁能说落定。

还不上的那一份，先问缺的是哪一维；能落定的，就让它落定；不该背的，就把它放回原处。