放不下 · 学习包

三编 · 九章 · 九个学习单元



原书作者：王德生、鲍锦朝

ISBN 979-8-90690-560-4

第476卷 · US$20.00

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/476/agent/learning.html

01 第1章：被勾起：类似的场景，一个随时会被激发的洞

第 1 章 被勾起：类似的场景，一个随时会被激发的洞

先想：这一周里，你有没有哪一次脚步慢了半拍、手心凉了一下，或者手不自觉地伸向某个地方？那一刻，来的是什么「像」？ 再读第 1 章（第一编 放不下是什么）：第一节「相似的背影，同一首歌，同一条弄堂」；第二节「为什么是「像」，不是「是」」；第三节「洞：一界的回写没有完成，留下的空」；第四节「近邻：线索启动、情境复燃、一块玛德琳」；第五节「思想实验：同样的场景，为什么有人被勾起，有人不被勾起」；第六节「放回日子里：记下一周里勾起你的场景」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（被勾起的“像”、三界序列、三个洞）？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：记下这一周里每一次的停顿，记「像」，不记数落；真正拉得最紧的那根线头，常常不是你以为的那一根。 这一章里的三个洞：俞蔓在自我界，俞立青在现实界，俞朗在理念界。药要落在各自的那一界，本章还没有开药，只学会了看那个「像」。 回写一笔还没有落下；护航只有一点雏形：郁秀兰在菜场门口那一句话，是场里有人接住的最小样子，第 8 章讲「场」时回头再看它。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第1单元

02 第2章：三界序列：从哪一界起，在哪一界落空

第 2 章 三界序列：从哪一界起，在哪一界落空

先想：最近一次你被勾起，先来的是什么：一阵身体的反应，一句「我需要」，一条道理，还是一个判断？ 再读第 2 章（第一编 放不下是什么）：第一节「无法释怀的序列：看见、想起道理、说服自己」；第二节「上瘾的序列：路过、想要、「就这一次」、伸手」；第三节「执念的序列：遇到、旧判断自动出来、被它驱动着做」；第四节「转圈的是什么：念头、动作、判断」；第五节「近邻：担忧、反刍、压抑与线索反应」；第六节「思想实验：说服念头越多，为什么越放不下」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（被勾起的“像”、三界序列、三个洞）？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：说服的道理再对，若落在一个洞上，说多少遍都往下掉；差的不是力气，是落点。 这一处，洞在哪一界，药落在哪一界。无法释怀，洞在自我界，药落在你我他之间的信、望、爱；上瘾，洞在现实界，药落在身体的回路；执念，洞在理念界，药落在一套装得下这件事的新说法。 回写落到了哪里，另两界有没有护航。本章只摆出三条序列和三处落空，没有一处回写完成；道理、誓言、新经历、被承认，都是护航，护航代替不了主力。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第2单元

03 第3章：三界三个洞，三种瘾：两清、想通、放下

第 3 章 三界三个洞，三种瘾：两清、想通、放下

先想：你最近一次说「道理我都懂」，是在哪件事上？那一下被勾起以后，先来的，是道理、是想要、还是一个老结论？ 再读第 3 章（第一编 放不下是什么）：第一节「受恩而愧，礼还了反而躲；判了该扔，手停在袋口」；第二节「电梯修好了，脚拐进楼梯间」；第三节「道理都懂，就是放不下」；第四节「三界各有一个洞，各追一种意义；放不下，就是瘾」；第五节「近邻：从「醉汉背诗」到「现行熏种子」」；第六节「思想实验：怎样在看结果之前，测出洞在哪一界」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（被勾起的“像”、三界序列、三个洞）？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：要知道洞在哪一界，不用等结果：记下被勾起之后，第一个来的是什么。 这一章，洞分在三界：自我界是念头转圈，现实界是动作不问，理念界是旧判断替新事情下结论；药，落在洞所在的那一界。 回写落到了哪里：本章只有卢青的匝道一例，回写落在手上，靠十来回亲手开过去；其余只立了分型的办法；护航在哪一界，留给第 4、5、6、8 章去讲。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第3单元

04 第4章：自我界的洞：无法释怀

第 4 章 自我界的洞：无法释怀

先想：常叫你的那几个称呼里，哪一个已经很久没有人叫了？它在你的日子里，现在由什么在接着？ 再读第 4 章（第二编 三种放不下，各自怎样放下）：第一节「「我」的位置，是在你我他之间显出来的」；第二节「信是内能，望是动能，爱是势能」；第三节「洞：缺信、缺望，爱没有去处」；第四节「回写的三种形态：替代、补足、接续」；第五节「近邻：谁已经走到了这一步」；第六节「思想实验：哀伤里的「要」，与「断」和「续」」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（一界的洞与它的回写（替代、补足、接续；身体的回写；新理念））？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：洞里坏了位置，让给新的；洞里没了去处，接着说下去；先问清是哪一种，再动手。 这一处，洞在自我界，药也落在自我界。 回写要落到你我他之间的信、望、爱；现实界（丧事办完、账已两清）和理念界（那四句道理）都在，是护航，可它们代替不了。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第4单元

05 第5章：现实界的洞：上瘾与惯

第 5 章 现实界的洞：上瘾与惯

先想：你有没有一个「手比脑子快」的动作？它的地方、人、动作、回报，各是什么？ 再读第 5 章（第二编 三种放不下，各自怎样放下）：第一节「同一个地方、同一批人、同一个动作、同一份回报」；第二节「为什么单靠讲道理、立誓言，改变不了」；第三节「身体回写：渴求要几个月才退，复吸最多在这一段」；第四节「护航：道理与信仰怎样护着身体走完那一段」；第五节「近邻：越战老兵、奖励、药物、十二步与成瘾研究」；第六节「思想实验：道理没变，药没变，只换了地方」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（一界的洞与它的回写（替代、补足、接续；身体的回写；新理念））？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：道理没变，药没变，只换了地方，复吸就大减；被换掉的那一圈在哪里，主洞就在哪里。这一处，洞在现实界：身体里「地方、人、动作、回报」那一圈，回写没有改变。药落在现实界，要靠一回一回把那一圈走够。 回写落到了身体上才算数。理念界的新说法（这一阵会过去），和自我界的信、望、爱（肖红的那盘酸菜，杨姐的日历），都是护航，没有它们，圈走不完；只有它们，圈也走不了。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第5单元

06 第6章：理念界的洞：执念，看不见的放不下

第 6 章 理念界的洞：执念，看不见的放不下

先想：你最近一次对一件新事，两秒钟内就说出「不行」或「没用」，那句话是从哪一年、哪一件事里长出来的？ 再读第 6 章（第二编 三种放不下，各自怎样放下）：第一节「两种执念：一种喊得出来，一种藏着」；第二节「潜意识的执念长什么样」；第三节「看不见，所以不痛；痛落在别处」；第四节「怎样补：先被照出来，再写一套新理念」；第五节「近邻：前人怎样看过这块看不见的地」；第六节「思想实验：预言落空的那个午夜」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（一界的洞与它的回写（替代、补足、接续；身体的回写；新理念））？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：事实来了，信没有垮，不是事实不够，是洞后面站着太多东西；补洞，要把这些东西一起算进去。 这一处，洞在理念界，药落在理念界：一套装得下这件事的新说法，写进大家共有的话里。 回写落在场里被接住、被说了又说的地方；现实界的小验证和自我界那一声「承认」，一左一右护航，缺了哪一边，都走不完。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第6单元

07 第7章：三洞纠缠：互相需要，互相加强

第 7 章 三洞纠缠：互相需要，互相加强

先想：你最近一次被勾起来，最先开口的是看见的、做出来的，还是一句话？ 再读第 7 章（第三编 三洞为什么缠住，怎样一起放下）：第一节「互相需要」；第二节「互相加强」；第三节「三方程的读法」；第四节「一洞为主，两洞在场」；第五节「近邻：谁在这条路上走过」；第六节「思想实验：先写下次序，再去看数据」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（三洞的纠缠、场里的加厚、一界中心的理论）？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：先写下次序，再去看读数：能事先说出方向的读法，才有可能被数据推翻，也才有资格被相信。 这一处，洞在哪一界，药落在哪一界。三洞各有各的主洞：耀辉在自我界，嘉杰在现实界，美玲在理念界；药各落各的界。 回写落到了哪里，另两界有没有护航。本章还没有下药，只证明了另两界不是空地：它们的旧账，随时能把主角拉回去。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第7单元

08 第8章：在场里加厚：主力与护航

第 8 章 在场里加厚：主力与护航

先想：上一次你把一件旧事讲给别人听，对方回的那一句话里，有没有信、有没有望、有没有把它收进来的位置？ 再读第 8 章（第三编 三洞为什么缠住，怎样一起放下）：第一节「场：一张饭桌，也是一间治疗室」；第二节「加厚与重复：说新的，才算加厚」；第三节「主力与护航：只补一洞，另两洞会把它重新勾开」；第四节「沉淀：数的是回写的次数」；第五节「近邻：谁也看见了场，谁也看见了陡」；第六节「思想实验：数什么，才数得对」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（三洞的纠缠、场里的加厚、一界中心的理论）？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：数一回写要问三件事：进来的是新的还是旧的，有没有人接，落在哪一界。三件问过，才看得出洞合没合。 这一章里的洞：柏秀英的在自我界，药落在你我他之间的信、望、爱；谷岚的在现实界，药落在身体一次次的站住。 回写落到了哪里：前者落在饭桌上那一句被接住的新话，后者落在腿上的每一回站住。另两界有护航：理念界给了一个站得住的说法，自我界给了一个肯陪着站的人；护航一断，主力就停在半路。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第8单元

09 第9章：一界中心的理论，为什么都放不下它：从四取、认知行为治疗到 AI

第 9 章 一界中心的理论，为什么都放不下它：从四取、认知行为治疗到 AI

先想：你最近一次「道理都懂，就是放不下」的时候，那个道理是谁讲给你的？讲完之后，有没有一个具体的人，把自己的日子搭进来，接了你一句话？ 再读第 9 章（第三编 三洞为什么缠住，怎样一起放下）：第一节「认知行为治疗做到了什么」；第二节「它的边界」；第三节「第三波疗法在补什么」；第四节「AI 陪聊：道理讲得越通，为什么越放不下」；第五节「逐家四问：六家理论，各站哪一界」；第六节「思想实验：疗程结束时，哪一项最能预示复发」。读的时候找三处：本章的洞在哪一界，被勾起后三界的序列怎么走、在哪一界落空？本章讲的是什么（三洞的纠缠、场里的加厚、一界中心的理论）？本章“思想实验”那一节里，哪两条各家自己承认的事实，哪一家的理论容不下，三界框架怎样容下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：信念评分是理念界的一次回写，复发却发生在三界缠着的地方；最该看的，是新说法有没有在一个场里被人接住过。 这一处，洞在丁启文的三界都有：理念界的旧判断、现实界的身体警觉、自我界那个没人接过的「被背叛的人」；认知行为治疗的药落在理念界，也沾了一点现实界。 回写落在了理念界，评分降了；身体的回写次数不够，自我界无人接住，两界没有护航，所以阿坤的邮件一来，洞又被勾开。 复核三条守线：洞在哪一界，药就落在哪一界，另两界只是护航；回写要很多次，不说一次就好；结论落在“回写发生了、位置改了”上，不落在“他下决心”上。书自己标明：本章人家与场景都是构想，没有数据；不作诊断，成瘾与重度哀伤要找医生或心理咨询师。失败条件（附录五、附录三）：分型在先、读数在后，三界的洞与后来的走向对不上，或洞可以事后随意解释——本章的读法就要收回。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

点击进入本单元学习、原文与补堤：第9单元