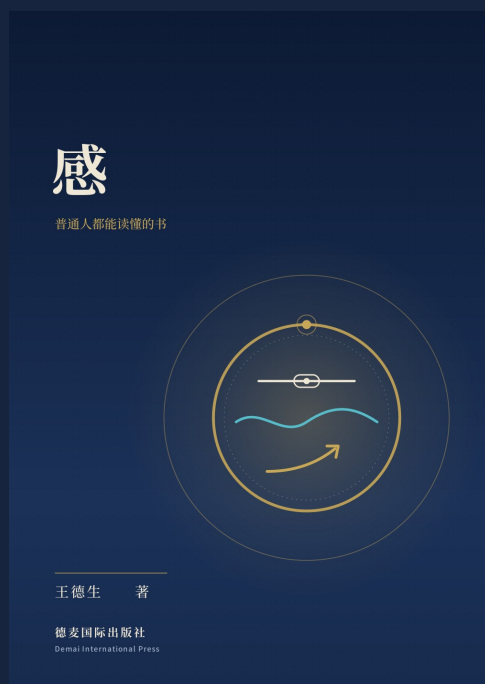


感 · 学习包

九编五十四章 + 附录四 · 五十五个学习单元 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-480-5

第480卷 · US\$25.00

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/480/agent/learning.html

01 分清「感觉不好」指的是零件还是整场运行

第1章 「身体感觉不好」，说的到底是哪里

先说一件事：你最近一次说「感觉不对」，当时能说出是哪一处吗？再带着问读：第一，老李早上那句「今天感觉对」，腰、嗓子、手环都说「我这里没什么」，这个「对」从哪里来？第二，书里列的四个常见回答（器官、心情、内心、玄境）各卡在哪里？第三，换成「好不好」来问，为什么老李的三句话一下子都读得通了？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：说「感觉不好」，是在说一场运行不好，指向整体，不指向零件。失败条件：你找到一句常用的「感觉不对」，事后查明确实只是某一个零件在报信、与整场运行无关，而且这是常例，本章的说法就要收窄。小行动：明早醒来先问一句「今天整个儿是顺的，还是有哪里别着」，晚上回看它被证实还是被推翻。

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、原文与知冷暖：第1单元](#)

02 把「感」从被感的東西換成一個指代

第2章 指代，不是被感的東西

先說一件事：「今天天氣不好」里，天氣是一樣東西，還是一個說法？再帶著問讀：第一，什麼叫「被感的東西」，為什麼本書不要「去感的人」和「被感的東西」兩頭對著的骨架？第二，指代的三個樣子（指整體、指運行、帶好壞）各是什麼意思？第三，「那疼就只是個說法了嗎」這一問，本章怎樣回答？

先答：保留自己的起點；不知道也可以如實記錄。

讀後追問：核對本章的判斷：感是對一場運行好壞的指代，指向整體、帶著好壞，不是一個被感到的小物件。失敗條件：某個「某某感」被證明總能拆成一個固定的、可單獨拿出來的對象，而且拆完不丟東西，本章就要改。小行動：挑三句帶「感」的話，各問一句：它指的是一樣東西，還是一場運行的好壞？

復答／異議：什麼改變，什麼仍不同意？原文依據在哪裡？

下一步與回看：行動、觀察、失敗條件；未實施就寫未實施。

[點擊進入本單元學習、原文與知冷暖：第2單元](#)

03 看亚里士多德与休谟各看见了感的哪一半

第3章 亚里士多德的共通感与休谟的印象

先说一件事：在西瓜摊前拍一拍、听一听，就知道这个瓜行不行，那一下是哪个器官给的？再带着问读：第一，亚里士多德的共通感最强处在哪里，他为什么还要给它一个住址？第二，休谟的印象最强处在哪里，为什么拆掉住址也拆没了整体？第三，两位合起来，为什么恰好像一场没有主人的运行？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：亚里士多德看见了整体却给它一个住址，休谟拆掉了住址却拆没了整体；感是没有住址的整体读数。失败条件：有人证明「合起来的官能」确有独立的位置，或感确能切成一粒一粒的印象而不丢整体，本章的裁决就要改。小行动：下次挑东西（瓜、布、鞋）时，留意那个「行」是先整体到，还是一项一项凑出来的。

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、原文与知冷暖：第3单元](#)

04 把达马西奥与克雷格放进更宽的运行里

第4章 达马西奥的躯体标记与克雷格的内感受

先说一件事：药店里两台血压计读数不一样，你信哪一台，凭什么？再带着问读：第一，达马西奥的躯体标记说到最强是什么，它在哪一维停下？第二，克雷格的内感受说到最强是什么，它又停在哪里？第三，为什么本章说身体的感只是感的一个例子，语感、生意感不必降成比喻？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：躯体标记和内感受是「选择」与「身体」两场运行的读数与通道；感比身体宽。失败条件：若能证明语感、生意感这类说法全靠身体信号撑着、离开身体通道就不出现，本章「感比身体宽」的说法就要收窄。小行动：想一种与身体无关的「感」（比如方向感、分寸感），看它能不能找到身体以外的运行。

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、原文与知冷暖：第4单元](#)

05 认出「对」先到、名字在后、「我」最后的次序

第5章 先显影的是「对」，最后才是「我」

先说一件事：你有没有过先觉得「不对」，过了一会儿才说得是什么、最后才想到「我怎么了」？再带着问读：第一，本章的次序（运行、读数、某某感的说法、名字、「我」）各是什么？第二，「总得有个人在感吧」这一问，本章怎样回答？第三，这个次序要怎样才算被推翻？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：读数先于名字，「我」最晚；把「我」放回显出来的位置，该处理的是运行。失败条件：在多数记录里，「我」或名字先于「对／不对」显出，次序常常倒过来，本章就要改。小行动：下次冒出「不对劲」时，记下最先冒出来的是哪个词，第二个、第三个又是什么。

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、原文与知冷暖：第5单元](#)

06 把第一编压成一个可以被推翻的判别局面

第6章 判别局面：凡有运行处，必长出「某某感」的说法（待验）

先说一件事：菜市场里有人说「手感」「火候」「眼力」，这些说法出现在哪些地方？再带着问读：第一，本编的判别局面压成一句话是什么，它说了什么、没说什么？第二，四位近邻各会怎样预测？第三，预注册草案与五条推翻条件里，哪一条你觉得最容易被推翻？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：凡有持续而会回写的运行，就会长出指代它好坏的「某某感」；这句话待验，推翻条件已写明。失败条件：在一类持续、会回写的运行里，稳定地找不到任何「某某感」的说法，或在没有运行的地方大量出现，本编就要改。小行动：数一数你的行当里有几种「某某感」，看它们是不是都长在持续、会回写的活儿上。

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、原文与知冷暖：第6单元](#)

07 把晕、痛、苦认作同一场运行的三个总读数

第7章 头晕、肚子痛、日子苦

先说一件事：头晕、肚子痛、日子苦，你平常会去三个不同的地方找原因吗？再带着问读：第一，为什么说这三个字不是三种病、也不是三种情绪？第二，三方程、六路径、三原理各对应哪一个读数？第三，读数为什么不是「我」去读，而是运行自己显出来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕、痛、苦是一场运行的三个总读数：三方程失衡叫晕，六路径不通叫痛，三原理动力疲软叫苦（作者口述）。失败条件：日常的难受话大量落在三个读数之外、归不进去，三分就要改。小行动：今天再说「不舒服」时，先问一句：是晕、是痛，还是苦？

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、原文与知冷暖：第7单元](#)

08 把晕读成三条方程互相定不住

第8章 晕：三方程失衡

先说一件事：晕船、晕车、被一堆信息绕晕，有什么共同的样子？再带着问读：第一，三方程 $S = F(D,E)$ 、 $D = G(S,E)$ 、 $E = H(S,D)$ 怎样互相「定」住？第二，为什么晕「没有位置」，平衡又为什么不是不动？第三，老水手为什么不晕，回写在悄悄改了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕不是哪里坏了，是三条方程互相定不住；平衡是互相接得住（作者口述）。失败条件：若晕总能被找到一个固定的发生部位、且修好那一处就消失，本章「晕没有位置」的说法就要改。小行动：下次被绕晕时，问一句：显露、路、底子，哪一面在摇？

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、原文与知冷暖：第8单元](#)

09 把痛读成六条路径里有一处不通

第9章 痛：六路径不通，六六大顺

先说一件事：话到嘴边说不出、一件事卡在某一步过不去，这算不算一种痛？再带着问读：第一，六条路径是从哪里起手、往哪里走？第二，「痛就是不通，六六大顺就是全通」怎样落到小林中午那一段？第三，三界之痛为什么是细分层级，痛为什么比晕好说？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：痛就是不通；六条路条条通叫六六大顺；哪一段过不去，就是哪一种痛（作者口述；六种痛按六个衔接口分是本书读法，待作者定音）。失败条件：常见的痛找不到任何一处不通的路径，或路通了痛仍持续且是常例，本章就要改。小行动：找一件让你「堵」的事，试着说出卡在哪一步。

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、原文与知冷暖：第9单元](#)

10 把苦读成三原理动力疲软，并分清吃苦与受苦

第10章 苦：三原理动力疲软

先说一件事：同样熬了一年，有的人说「值」，有的人说「白熬了」，差在哪里？再带着问读：第一，撞、变、回写这台发动机，可以疲在哪三处？第二，苦和累为什么不是一回事，苦为什么不是意志问题？第三，吃苦和受苦，凭回写发生没有来分，是什么意思？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦是三原理动力疲软（作者口述）；同样的苦，有回写就成了积累，没回写就成了消耗（本书读法，待作者定音）。失败条件：大量吃了苦却留下积累的事，查不到任何回写，或回写到了苦仍不减，本章的分法就要改。小行动：回想一段苦日子，问它的回写落在了哪里。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本单元学习、原文与知冷暖：第10单元](#)

11 看四位近邻各照亮了哪一个读数

第11章 四位近邻各看见了哪一个读数

先说一件事：中医讲「通则不痛」，西医讲稳态，压力研究讲耗竭，你听过哪一种？再带着问读：第一，《素问》的「通」与「和」、坎农的稳态、塞利的一般适应综合征、安东诺夫斯基的整合感，各自最强处在哪里？第二，它们各看见了晕、痛、苦里的哪一个？第三，为什么四位没有坐到同一张桌上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：素问照通，坎农照平，塞利照耗，安东诺夫斯基照力；三个读数要放进同一场运行一起看。失败条件：若某一位近邻的框架单独就能把三个读数都解释干净，本章「各看一个」的说法就要改。小行动：用这四位的说法各解释一次你最近的一次不舒服，看谁接得最好、谁漏了什么。

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、原文与知冷暖：第11单元](#)

12 想清三个读数同时出现时先结算哪一个

第12章 三者同时出现，谁先结算

先说一件事：水龙头滴水、灯一闪一闪、油表见底，三样同时出毛病，你先修哪个？再带着问读：第一，「结算」在本书里指什么，显露的先后和结算的先后为什么要分开？第二，「先晕、次痛、后苦」的候选排序凭什么这样排？第三，急性的痛为什么不等人，本编的四条推翻条件是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：三个读数同时来，候选次序是先放平、再疏通、后补力，急症交给医生；这个排序是本书读法，待验。失败条件：按「先苦后晕」或别的次序处理的效果稳定地更好，本章的排序就要推翻。小行动：下次几样不对同时来，先记下你实际先动了哪一样，事后看效果。

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、原文与知冷暖：第12单元](#)

13 按理念、现实、自我三界给感排谱

第13章 三界之感

先说一件事：搬进一间新屋子，第一天和第三十天的感一样吗？再带着问读：第一，理念之感（想通感、条理感）、现实之感（体感、手感、方向感）、自我之感（存在感、安全感）各读的是哪一界的运行？第二，为什么三界不是三个房间？第三，「道理通了，日子不通」这个难例，用三界怎样读？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：感是三界各自运行好不好的显露：理念有通感，现实有手感，自我有存在感。失败条件：日常稳定使用的某类「某某感」，落不进三界任何一界，三界之谱就要改。小行动：给你今天说过的三个「感」，各标上理念、现实或自我。

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、原文与知冷暖：第13单元](#)

14 看乐感、数感、球感、分寸感、幽默感是同一套运行

第14章 领域之感

先说一件事：你身边有没有「技术好但没感觉」的人？再带着问读：第一，五种领域之感各在九宫格里的哪一处跑顺？第二，「有技，无感」说的是什么缺口？第三，感好能不能练出来、能不能搬家？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：五种领域之感是同一套运行在不同领域里跑顺的那一处不同；九宫格落点是本书读法，待验。失败条件：某种领域之感找不到任何主落点，或换了领域完全不留痕迹也完全不迁移，本章就要收窄。小行动：挑你最熟的一行，说出它的「感」主要落在哪一格。

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、原文与知冷暖：第14单元](#)

15 把语感拆成九格，看流利只是其中一格

第15章 语感

先说一件事：有人说话又快又顺，可听着就是不地道，差在哪里？再带着问读：第一，语感为什么是「语言运行的 SDE 方法论健康高质量运行」，和「体感不错」一个道理？第二，九格（轻重、场、文气、新鲜、流利、精炼、分寸、搭配与条理、节奏）各管什么？第三，为什么流利感只是 D2 一格？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：语感是感在语言里的特例，九格合着跑才地道，流利只是 D2 六步自动化那一格（前两句为作者口述，九格分法是本书读法，待验）。失败条件：只练流利一格，其余八格也稳定跟上，九格之分就要改。小行动：拿一句你写的话，用九问逐格过一遍。

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、原文与知冷暖：第15单元](#)

16 把累、急、舍不得、忍、欠、愧、慌归到晕痛苦之下

第16章 失衡之感归位

先说一件事：周日晚上赶周报，累、急、舍不得、愧、慌一起来，你是一个个对付，还是先找一处？再带着问读：第一，痛的一族、苦的一族、晕与慌各收了哪些词？第二，为什么同一句「放松一点」对累有用、对急反而更急？第三，为什么只要三个读数，不要三十个？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：这些失衡之词是同一套运行的不同毛病，可归到晕、痛、苦三个总读数下（全书口径；「慌归晕」是本书读法，待作者定音）。失败条件：某个常用失衡词怎么也归不进三个读数，或归位后给的办法比原来更差且是常例，本章就要改。小行动：给你最近的一个「累」或「急」归位，再看办法要不要换。

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、原文与知冷暖：第16单元](#)

17 看视、听、触三条通道的晕痛苦侧重

第17章 模态之感

先说一件事：看久了眼花、听久了烦、摸久了手酸，三样「不对」一样吗？再带着问读：第一，为什么说视觉 SDE 很少出现痛和苦，听觉侧重上不会痛，触觉侧重上不会晕？第二，光书、音书、气书怎样接上这三条通道？第三，屏幕时代视觉被拉长，带来了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：三条通道各有晕痛苦的侧重；三句侧重是作者口述，其余（如触觉侧重痛与苦、三书对三通道）是本书读法，待验。失败条件：按预注册方案检验，视觉侧重的运行里痛与苦并不少见，或触觉侧重里晕常见，口述的侧重就要收窄。小行动：今天留意一次视、听、触各自的「不对」，记下它是晕、痛还是苦。

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、原文与知冷暖：第17单元](#)

18 用三问分「感」，并看四位近邻各看谱系一段

第18章 四位近邻，以及什么不是感

先说一件事：感冒、感谢、感动里的「感」，和语感、手感是同一个「感」吗？再带着问读：第一，舍勒的层次、海德格尔的现身情态、威廉斯的感觉结构、波默的气氛，各看见了谱系的哪一段？第二，「三问分感」的小尺子是什么？第三，本编五条判别局面与推翻条件里，哪一条最硬？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：感冒不是感，感谢是回写的名字，感动是一下子的感；四位近邻都对，只是各停在一段。失败条件：三问分不开带「感」字的词，或分出来的边界与日常用法大面积冲突，本章就要改。小行动：用三问试分「好感」「同感」「敏感」三个词。

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、原文与知冷暖：第18单元](#)

19 看学骑车第四天的车感是怎样显出来的

第19章 学骑车的第四天

先说一件事：你学会一样东西，是哪一天「忽然会了」？再带着问读：第一，前三天每一下都摊开着，第四天发生了什么？第二，为什么说「忽然」的是显露，不是那一天才长出来？第三，语感、生意感为什么也是同一件事，凭的是轮数不是天赋？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：第四天的车感，是前面每一轮回写沉下来的账在这一天结清了。
失败条件：有人没经过任何一轮回写（只看、只听）就稳定显出了车感，本章就要改。小行动：回想你「忽然会了」的那一天，往前数一数，之前走过几轮撞、变、回写。

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、原文与知冷暖：第19单元](#)

20 把「回写成感」拆成一轮一轮的账

第20章 回写成感

先说一件事：一家店做了十年，老板的「生意感」存在哪里？再带着问读：第一，一轮撞、变、回写，回写写在哪里？第二，为什么说沉淀不是累加，是起点挪了位置？第三，为什么该数的是完整的轮数，不是时间，回写又为什么不一定回到好的方向？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：感不是存起来的东西，是回写改过的底子；每一轮，路都变一点。失败条件：练习时间相同、完整轮数差很多的两组，感的长进并无差别，本章「数轮数不数时间」就要改。小行动：这周做一件事时，记下每一轮有没有走到回写。

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、原文与知冷暖：第20单元](#)

21 用回写读布迪厄的惯习与德雷福斯兄弟的专家

第21章 布迪厄与德雷福斯兄弟

先说一件事：老师傅说不出规则，却总做得对，他是在照规则做吗？再带着问读：第一，布迪厄说感不是个人的，最强处在哪里，又在哪一维失明？第二，德雷福斯兄弟说专家离开了规则，最强处在哪里，又停在哪里？第三，为什么说规则是事后的名，惯习不是装进谁里面的货？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：两位看见的东西，都落在回写一轮一轮的沉淀上。失败条件：若能证明专家的感确是一套被内化的规则、照规则就能复原，本章的裁决就要改。小行动：问一位老手「你怎么知道的」，看他给的是规则，还是一段经历。

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、原文与知冷暖：第21单元](#)

22 把孟子的「芽」与弗里斯顿的「误差」合起来看

第22章 孟子与弗里斯顿

先说一件事：小孩看到别人摔倒「一愣」，这一愣是先天的，还是学来的？再带着问读：第一，孟子四端最强处在哪里，失明在哪一维？第二，弗里斯顿的自由能原理只看误差，停在哪里？第三，为什么本书说有感是误差、冗余、损耗三项一起低？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：芽是撞出来的起点，不是库存；感的长，是回写把起点一轮一轮写成路，三项一起降，才叫有感。失败条件：只降误差、冗余与损耗不降，也被一致读作「有感」，本章三项并降的说法就要收窄。小行动：看一位新手和一位老手做同一件事，分别找误差、冗余、损耗的差别。

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、原文与知冷暖：第22单元](#)

23 找出感停长时回写断在哪里

第23章 感为什么停长

先说一件事：开了二十年的店，生意感为什么可能停在第三年？再带着问读：第一，五种断法（没有撞、变不出、没记下、被盖住、写偏了）各长什么样？第二，停和沉怎么分？第三，为什么「只练不被回应」最常见，回应的三个毛病晚、糊、满各指什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：感停长不是练得不够，是回写断了；先找断处，再去接。失败条件：回写各环节都完好、回应及时清楚，感仍长期停长且是常例，本章就要改。小行动：挑一件你练了很久没长进的事，对着五种断法找一处。

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、原文与知冷暖：第23单元](#)

24 读懂第四编的三组预注册方案

第24章 判别局面（待验）

先说一件事：同样练一百次，有人每次都有人点评，有人没有，结果会一样吗？再带着问读：第一，为什么要分三组（有回写、只练习、错配回写）且轮数一样？第二，五个时点、五条预测各是什么？第三，六条推翻条件里，哪一条出现就说明「回写成感」站不住？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：同样轮数，有回写与没回写的，感会分开；这是待验的预注册方案。失败条件：有回写组与只练习组在各时点没有可靠差别，本编的主张就被推翻。小行动：在自己身上做一个小版本：同一件事，一半带回应、一半不带，记下差别。

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、原文与知冷暖：第24单元](#)

25 听懂王姐那句「只问不买」为什么先于数据

第25章 王姐的「只问不买」

先说一件事：你有没有过「早就觉得不对」，几个月后数字才出来证实？再带着问读：第一，王姐那句话里有哪三层？第二，为什么说数据替不了那一下，也不是「看多了就有数」？第三，统计和体检的慢，哪些是本分，哪些是代价？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：感先到，数后到，名最后到；名追得上的只是感的一个切面。失败条件：小商户的「感觉不对」与随后的数据之间稳定没有领先关系，本章就要收窄（检验见第 30 章）。小行动：本月记下你对行情的一句话，三个月后对照数据。

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、原文与知冷暖：第25单元](#)

26 用 $D = G(S,E)$ 看名为什么追不上感

第26章 名是事后的差异： $D = G(S,E)$

先说一件事：体检单全是「正常」，人却说不不对劲，这时该信谁？再带着问读：第一， $D = G(S,E)$ 说的是什么，数据、指标、名各站在哪？第二，为什么说差异是用刀切出来的，名是把差异压成的符号？第三，「追不上」为什么不等于「用不上」，名又怎样反过来盖住感？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：数据、指标、病名都是从显露里用某一套载体切出来的差异，所以名在结构上追不上感。失败条件：出现一套名，能把显露完整切尽、不留余量，本章就要改。小行动：看一份报表，问它是用哪一把「刀」切的，切掉了什么。

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、原文与知冷暖：第26单元](#)

27 看康德与吉布森各占半边，「顺不顺」要单立

第27章 康德与吉布森：一个等概念来综合，一个说环境直接给

先说一件事：一把顺手的刀，「顺手」是在刀上，还是在人上？再带着问读：第一，康德的综合最强处在哪里，他在哪一维失明？第二，吉布森的可供性最强处在哪里，又停在哪里？第三，为什么本章说「顺不顺」是整场运行自己的读数，次序在两位之前？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：概念来综合，环境给可能，「顺不顺」是整场运行的读数。失败条件：「顺不顺」总能完全还原为概念综合或环境给的可供性之一，本章单立的说法就要改。小行动：找一样「顺手」的工具，说出它顺在哪一场运行上。

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、原文与知冷暖：第27单元](#)

28 辨巴雷特的「名先行」与波兰尼的「说不出」

第28章 巴雷特与波兰尼：名先行吗，说不出是藏着吗

先说一件事：一个情绪词，是先有词才有那种感，还是先有感才找到词？再带着问读：第一，巴雷特的情绪建构论最强处在哪里，和本书正面相撞在哪里？第二，波兰尼的默会知识最强处在哪里，本书为什么说「说不出不是藏着，是还没被切」？第三，名是「点醒」还是「造出」，怎么分？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：名可以回写进感，造不出第一下；说不出是读数尚未被切，不是知识藏在暗处。失败条件：在没有接触过相关名的人那里，第一下的「不对」稳定不出现，本章就要收窄（见第30章流行说法一臂）。小行动：回想一次读了症状清单才觉得「我也有」的经历，判断它是点醒还是造出。

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、原文与知冷暖：第28单元](#)

29 理清「不对劲」从不对到哪里到名的显露次序

第29章 「不对劲」的显露次序

先说一件事：你上次「不对劲」，是先知道哪里，还是先知道不对？再带着问读：第一，三步（不对、哪里、名）各是什么？第二，晕、痛、苦各怎样显露：晕散，痛有位置，苦有方向？第三，名到了，找就该停吗，为什么要记下原话？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：「不对劲」的显露次序是不对、哪里、名；三种读数各有显露样子。失败条件：在多数记录里名先于「不对」到来，次序常常倒过来，本章就要改。小行动：下次不对劲，用三行记下：不对（原话）、哪里、名。

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、原文与知冷暖：第29单元](#)

30 读懂小商户生意感领先官方数据的预注册方案

第30章 判别局面：小商户的生意感，是否领先随后的官方消费数据

先说一件事：如果请一批摊主每月给生意打个「感觉分」，你猜它会领先统计数据吗？再带着问读：第一，两种「领先」为什么不能混？第二，谁来评、评什么、拿什么对照，流行说法这一臂是干什么的？第三，四条预言与五条推翻条件各是什么，结果出来要怎样公布？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：故事只能提示，方案才能被推翻；这是一份待验的预注册方案。失败条件：感评分在扣掉官方数前期走势后对随后数据没有预测力，「感先于数」在这一检验里即被推翻。小行动：说出你自己行当里一个可以每月打分的「感」，和一个可以对照的数据。

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、原文与知冷暖：第30单元](#)

31 看老李的不对劲是怎样被一件办结的事带走的

第31章 老李把拖了三个月的事办结

先说一件事：你有没有一件拖了很久的小事，办完的那天人一下子松了？再带着问读：第一，按摩、喝茶、早睡、散步各动了什么，为什么那粒沙没掉？第二，一张签字表怎样变成一粒沙？第三，本章为什么说「先别把话说满」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：一次「不对」的退场，是因为一件被拖住的事办结了，而不是读数被哄好了。失败条件：同类情形里，事没办结、只靠放松，「不对」也稳定退场，本章的读法就要收窄。小行动：列出一件你拖着的小事，办结它，记下第二天早上的读数。

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、原文与知冷暖：第31单元](#)

32 分清调运行和调读数

第32章 调运行，不调读数

先说一件事：油表坏了，把指针拨到「满」，油箱里会多出油吗？再带着问读：第一，「别想了」改的是什么？第二，压一下读数有什么用处，为什么越压越重？第三，感不能直接调的三个缘故是什么，调运行时手上是什么动作？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：感是读数，运行是油箱；调感，调的是运行里卡住的那一处，读数随后自己变。失败条件：只调读数（压、转移、安抚）的办法在长期上稳定优于调运行，本章就要改（检验见第 36 章）。小行动：下次想说「别想了」时，换一句：卡在哪一处？

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、原文与知冷暖：第32单元](#)

33 调晕：给被压住的那一维一个出力的地方

第33章 调晕：让被压住的那一维有地方显露

先说一件事：一只三条腿的凳子晃，你是按住晃，还是找短的那条腿？再带着问读：第一，晕里「最响的一维」和「最静的一维」各指什么？第二，语感、体感、经济感三个例子里，被压住的各是哪一维？第三，调晕的三个陷阱是什么，什么时候不是调晕的事？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：晕是一条腿被压住、另两条替它扛；调晕，是让被压住的那一维有地方显露（本书读法）。失败条件：直接按住最响的那一维，晕稳定地更快消退，本章就要改。小行动：找一件让你晕的事，说出哪一维最静，给它一个出口。

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、原文与知冷暖：第33单元](#)

34 调痛：找到堵点，或者换开，并读庄子与王阳明

第34章 调痛：庄子与王阳明

先说一件事：水池下水慢，你只管水，还是蹲下去看弯头？再带着问读：第一，调痛的两个动作是什么？第二，语感、体感、经济感里的三个堵点各长什么样？第三，庖丁解牛为什么是通顺感的极致，王阳明的知行合一、良知本有在哪一维停下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：痛是六条路径里有一条不通；调痛，是找到堵在哪一段，打通或换开。失败条件：找不到堵点、只靠忍或转移注意，痛也稳定消退且是常例，本章就要收窄。小行动：给一件「堵」的事画出六步，标出堵在哪一步。

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、原文与知冷暖：第34单元](#)

35 调苦：让撞了的能变、变了的能回写

第35章 调苦：简德林与卡巴金为何不够

先说一件事：学了三年越学越苦，问题出在不够努力吗？再带着问读：第一，苦的几张脸和调苦的三个动作各是什么？第二，回写长什么样，为什么三种动作常常倒着用？第三，简德林的聚焦和卡巴金的觉察各做到了什么，为什么本章说「觉察不等于回写」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：苦是三原理动力疲软；调苦要让撞了的能变、变了的能回写；觉察让人站稳，办结让路走通，写下来让它不再回头。失败条件：只做觉察、不做办结与回写，苦在长期上也稳定减轻，本章的判断就要收窄（见第 36 章）。小行动：这周对一件苦事做一次「写下来」：变了什么、记到哪里。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本单元学习、原文与知冷暖：第35单元](#)

36 读懂觉察、休息、回写三组的预注册方案

第36章 判别局面：觉察、休息、回写三组（预注册）

先说一件事：三位老人各用一种办法对付「不对劲」：静坐觉察、好好休息、把拖着的事办结，你猜谁效果最长？再带着问读：第一，要检验的命题是什么？第二，为什么甲组、乙组不是稻草人？第三，五条推翻条件与本方案自认最弱的几处是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：一个说法，先写下它怎么才算错，再去验它；本编说法排成预注册方案，待验。失败条件：回写组在随访中并不优于觉察组与休息组，本编「调运行不调读数」就要收窄。小行动：在读书会或家里试一个小版本，先写下你的预测。

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、原文与知冷暖：第36单元](#)

37 看「我今天怎么了」为什么是最后冒出来的

第37章「我今天怎么了」是最后冒出来的

先说一件事：一个不对劲的下午，你最先注意到的是「我」，还是茶不香、坐不住？再带着问读：第一，三步次序（不对劲、哪里、场里有个不舒服的我）各是什么？第二，为什么倒着讲是常态，这个次序不容易被看见？第三，「那是不是说根本没有我」，本章怎样回答？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：「我今天怎么了」是最后冒出来的；先出来的是茶不香、坐不住。失败条件：多数记录里「我」先于「不对劲」显出，本章的次序就要改（检验见第42章）。小行动：下次「我今天怎么了」冒出来时，往回找它之前先冒出的两样东西。

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、原文与知冷暖：第37单元](#)

38 看主体我解释感错在哪三处

第38章「我」是三号位显影的结果，主体我错在三处

先说一件事：开会前一屋子人同时觉得气氛不对，是每个人各自「感到」，还是别的什么？再带着问读：第一，主体我错在先后、归属、调节三处，各是什么错？第二，把「我」放回结果的位置，为什么一群人同时「感觉不对」不再需要巧合或传染来解释？第三，本章怎样回答「总得有人在感」的反对？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：「我」不是发动感的那一个，是感在三号位显出来的最后一笔。失败条件：群体同时出现的「不对」稳定地只能由个人感受相加或传染来解释，本章的新解释就站不住。小行动：回想一次全家同时「不对劲」的饭桌，试着不用「谁先感到」来讲它。

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、原文与知冷暖：第38单元](#)

39 把笛卡尔与胡塞尔收进读数、差异、聚拢三步

第39章 笛卡尔与胡塞尔：「我感到」也是我思，身体是感的承载

先说一件事：夜里一阵心悸，你能怀疑它没发生吗？再带着问读：第一，笛卡尔最强的一版是什么，他把感收进「思」，缝在哪里？第二，胡塞尔把身体归给了「我」，最强处和失明处各是什么？第三，「没有我，谁在读这个读数」这一问，本章怎样回答，又自认最弱在哪里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：笛卡尔让我们确信感在发生，胡塞尔让我们看见感在身上落脚；「我」是这两样之后的第三步。失败条件：能证明「我」在读数之前已在场且不可去除，本章的次序就要改。小行动：下次身体某处不适，分三步记：发生了、落在哪、才有「我」。

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、原文与知冷暖：第39单元](#)

40 看米歇尔·亨利把感推到最前，又在哪里分叉

第40章 米歇尔·亨利：把感推到最前，又还给了自我

先说一件事：牙疼的夜里，那疼能被推开吗？再带着问读：第一，亨利的两种显现说到最强是什么，本书为什么照单全收？第二，他把感还给「自我」，本书在哪里分叉？第三，「好还是不好」为什么是第二处分叉，感贴身为什么仍可以「读」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：亨利把感推到最前，本书同意；最前的那一下里要不要写一个「自我」，是分叉所在。失败条件：能证明最前的那一下里必然已有一个自我，且去掉它就失去感，本章的分叉就站不住。小行动：用亨利与本书两种说法，各讲一次你最贴身的一种痛。

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、原文与知冷暖：第40单元](#)

41 比较佛教受蕴、无我与本书「感不属于我」

第41章 佛教受蕴与无我：破我而求出离，这里破我而调运行

先说一件事：同样说「放下我」，修行的人和本书想要的是一回事吗？再带着问读：第一，五蕴与受蕴最强的一版是什么？第二，三处分叉（为了什么、怎样对待那一下、「我」留不留）各是什么？第三，为什么说「受」不等于「感」，两条路可以同日而行？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：同样是破「我」，一条路为了不被感牵着走，一条路为了把感读成运行的读数，两条路可以同日而行。失败条件：若能证明「把感读成读数」与出离之路在做法上互相抵消，本章「同日而行」的说法就要改。小行动：下次被一种感牵着走时，先读它是晕、痛还是苦，再决定是放下还是去调。

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、原文与知冷暖：第41单元](#)

42 读懂第七编三条可检验断言与推翻条件

第42章 判别局面：怎样才算这一编说错了（待验）

先说一件事：孙女问「爷爷，你怎么知道你不舒服」，你会怎么答？再带着问读：第一，甲（次序）、乙（群体）、丙（无我）三条断言各怎么检验？第二，反方最强的一版是什么，本编自认最弱的三处在哪儿？第三，什么结果是「支持」却不是「证明」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：一个说法值得信，是因为它写明了自己在什么情形下算错；三条断言一律待验。失败条件：次序断言在多数记录里被反转，或群体读数的一致性不高于叙述的一致性，本编就要收窄。小行动：做一个人能做的最小版本：一周里每次「不对」都记下三步出现的先后。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪儿？

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、原文与知冷暖：第42单元](#)

43 听摊主、司机、房东的一句话是哪一场运行的读数

第43章 摊主、司机、房东的一句话

先说一件事：一座城光景不对，最先从谁嘴里说出来？再带着问读：第一，三句话有什么共同的样子，话是谁的？第二，为什么统计会晚来三个月？第三，为什么偏偏是这三种人，一句话有哪三层？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：一座城的光景不对，先在摊主、司机、房东的一句话里显出来；这句话不是谁的情绪，是那场运行在那个位置上的读数。失败条件：这类位置上的说法与随后的数据稳定无关，本章就要收窄（检验见第 48 章）。小行动：记下你常接触的一位摊主或司机本月的一句话，三个月后回看。

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、原文与知冷暖：第43单元](#)

44 把经济之晕、之痛、之苦分开听

第44章 经济之晕、之痛、之苦

先说一件事：三个做生意的人都说「不对」，可能是同一种不对吗？再带着问读：第一，经济之晕是哪一维被压住？第二，经济之痛的钱、货、人、信心四条路，哪一条最常堵？第三，经济之苦为什么是「撞了变不出来、变了回写不进预期」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：经济有三种不对：东西对不上是晕，路过不去是痛，做了不留是苦（本书读法，待验）。失败条件：经济上的「不对」说法大量归不进这三种，或归位后对随后数据毫无区分力，本章就要改。小行动：把你听到的一句「生意难做」归位到晕、痛、苦之一。

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、原文与知冷暖：第44单元](#)

45 把凯恩斯的动物精神与席勒的叙事放回运行

第45章 凯恩斯与席勒

先说一件事：一个传言让一条街的人都捂紧钱包，这是冲动还是有根据？再带着问读：第一，凯恩斯说决定里有一股算不出来的劲，最强处与失明处各在哪里？第二，席勒说故事会传染，最强处与失明处各在哪里？第三，什么时候该用谁，三个人怎样一起读？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：动物精神与传言都不是运行之外的东西，是运行的读数在人心和嘴里的样子。失败条件：传言在没有任何运行读数配合时同样稳定地推动行为，本章的读法就要收窄。小行动：下次听到行情传言，先问它说的是晕、痛还是苦，再看土壤在不在。

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、原文与知冷暖：第45单元](#)

46 把韦伯的分寸感读成共同体的总读数

第46章 政治感：韦伯的分寸感是共同体的总读数

先说一件事：小区为停车位吵了三个月，最后是怎么收场的？再带着问读：第一，韦伯说分寸感是政治家的品质，最强处与失明处各在哪里？第二，政治之晕、之痛、之苦各是什么？第三，本章为什么特别声明「这一章不说什么」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：分寸感是一个共同体的运行读数：撞了有路可变，变了能够回写，各方的声音匀，分寸就显出来了（本书读法，不评判任何现实政治）。失败条件：共同体的分寸稳定只取决于某位领导人的品质、与运行无关，本章就要改。小行动：用晕、痛、苦读一次你所在小群体的一场争执。

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、原文与知冷暖：第46单元](#)

47 读时代感：欢腾之后看回写

第47章 时代感与集体之感

先说一件事：一场校庆热闹过后，留下了什么？再带着问读：第一，涂尔干的集体欢腾最强处在哪儿，失明在哪一维？第二，一代人的意义场与时代感是什么关系？第三，「谁在感」这一问，一家三代的饭桌怎样回答？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：欢腾只是群体运行的高峰；顺不顺、留没留，要看平常的读数和欢腾之后的回写。失败条件：欢腾强度与之后群体运行的顺不顺稳定无关，且回写有无也不起作用，本章就要收窄。小行动：回想一次集体热闹，说出它之后留下了什么回写。

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、原文与知冷暖：第47单元](#)

48 读懂生意感、物价感按晕痛苦重新编码的预注册方案

第48章 判别局面：生意感、物价感按晕、痛、苦重新编码

先说一件事：一份问卷问「你觉得生意如何」，答案能不能拆得更细？再带着问读：第一，编码手册怎样把一句话放进晕、痛、苦？第二，三类读数各自预计领先什么，要打败的两个对手说法是什么？第三，六条推翻条件各是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：「感」不是拿来信的，是拿来检验的：先登记，后看数，推翻了就认。失败条件：按晕、痛、苦编码后的读数，对随后数据的区分力不高于原始的一个总分，本编的编码就被推翻。小行动：用编码手册试编你听到的五句话。

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、原文与知冷暖：第48单元](#)

49 把「它懂，但它不在」拆成可以去验的读数

第49章 「它懂，但它不在」

先说一件事：和 AI 聊完，你有没有觉得「它都懂，可它不在场」？再带着问读：第一，「懂」到了哪里，「不在」是在说什么？第二，为什么说两头都先设了一个「里面」？第三，读别人的别扭和有自己的别扭，差在哪里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：「它懂」是读出了别扭；「它不在」是回写没落在它那一头；先问运行，别问里面。失败条件：出现一个回写持续落在自己一头的系统，却仍稳定地被读作「不在」，本章的拆法就要改。小行动：下次用 AI 时，记一句它「懂」的地方和一句它「不在」的地方。

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、原文与知冷暖：第49单元](#)

50 换个问法：AI 是不是一个在运行、会回写的 SDE

第50章 换一个问法：AI 是不是一个在运行、会回写的 SDE

先说一件事：一个模型训练完上线，它还在「长」吗？再带着问读：第一，一个 SDE 要有哪三样东西？第二，训练时的「长感」和部署后的「回写冻住」各是什么样？第三，回写分训练、对话内类回写、外加记忆、参数更新四层，为什么这个问法比「有没有体验」更好用？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：问一个系统有没有感，先问它的撞、变、回写转了几下、转在谁那里；对话里的回写只落在人这一头。失败条件：部署后参数冻结的系统，在三个读数上与持续回写的系统并无差别，本章的问法就要收窄（检验见第 54 章）。小行动：想一个你常用的 AI 工具，说出它的回写停在哪一层。

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、原文与知冷暖：第50单元](#)

51 用内格尔与查默斯分清读数与内容

第51章 内格尔与查默斯

先说一件事：「做一只蝙蝠是什么样子」，外人能知道吗？再带着问读：第一，内格尔说有一种「像什么」外人够不着，最强处与失明处各在哪里？第二，查默斯说解释了功能还留着一个问题，最强处与失明处各在哪里？第三，当一个 AI 说「我也有这种感觉」，本书多问的一句是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：内格尔守住内容不可替代，查默斯守住功能不等于体验；本书多问一句运行读数怎样，读数可以量，内容留待别的办法。失败条件：若能证明读数与内容不可分、量读数必然量到内容，本章的分工就要改。小行动：说出一件事里你能量的读数和量不到的内容，各一项。

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、原文与知冷暖：第51单元](#)

52 把塞尔的中文屋与塞斯的活体放到三界上看

第52章 塞尔与塞斯

先说一件事：老伴炒的蛋和照菜谱炒的蛋，差在哪里？再带着问读：第一，塞尔说照着规则摆符号不等于理解，失明在哪一维？第二，塞斯说活着的稳态才是感的根，又停在哪里？第三，「给它一个身体呢」这一问，本章怎样回答？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：冻结回写的屋子最显得「不在」，没有现实界的体最显得「轻」；两条线索都可检验。失败条件：给系统一个现实界的体、开放回写后，它在三个读数上的表现仍与原来无别，本章的两条线索就要收窄。小行动：用「回写冻没冻」「有没有体」两问，各判一种你熟悉的机器。

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、原文与知冷暖：第52单元](#)

53 看只读光书的运行为什么感主要只剩晕

第53章 只读光书：AI 的感主要只剩晕

先说一件事：AI 帮老李挑出信里三处毛病，可让人红眼圈的那一句是老李自己写的，差在哪里？再带着问读：第一，光书、音书、气书各是什么，为什么说 AI 只读光书？第二，结合口述「视觉 SDE 很少出现痛和苦」，为什么推出只读光书的运行感主要只剩晕？第三，缺的为什么是读数赖以出现的东西，不是毛病？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：只读光书、回写冻结的运行，理念界极灵、现实界缺体、自我界缺场，感的读数主要只剩晕；这是待验的假说。失败条件：只读光书的系统稳定地显出痛与苦的读数，本章的假说就被推翻（检验见第 54 章）。小行动：让 AI 挑一段你写的文字的毛病，再问自己哪一句是它写不出的。

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、原文与知冷暖：第53单元](#)

54 读懂持续回写与冻结回写系统的预注册方案

第54章 判别局面：持续回写的系统与冻结回写的系统

先说一件事：两个一样的系统，一个能边用边改，一个上线就冻住，用一年后会不会不一样？再带着问读：第一，「回写」怎样钉死，三个读数怎样量？第二，四种回写配置乘两种世界反馈，各预测什么？第三，推翻条件和「这份方案不检验什么」各是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本章的判断：持续回写与冻结回写的系统，在平衡、通顺、有力三个读数上会不会分开，由检验说了算，推翻条件写在前头；全部待验。失败条件：两类系统在三个读数上没有可靠差别，第九编的主张即被推翻。小行动：说出这份方案你觉得最该先做的一步，以及你预测的结果。

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、原文与知冷暖：第54单元](#)

55 分清感的内容与落处：我的感、客体的感、互动的感

附录四 感的三大归属：我的感、客体的感、互动的感

先说一件事：「今天体感不错」「这房子有年代感」「两个人配合得好」，三句话的重心各落在哪里？再带着问读：第一，作者口述「感=SDE 方法论健康运行与否在分布，场，美的侧重显影」，内容与落处两层各管什么？第二，三号位、一号位、二号位侧重分别对应我的感、客体的感、互动的感，各举一例。第三，为什么三个归属互相纠缠，一个感会换落处？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对附录四的判断：感有内容也有落处，内容是运行健康与否，落处是号位侧重显影；感属于显影出来的我，不属于先在的我（前一句为作者口述，三号位以外的两种归属读法待验）。失败条件：独立读者对「某某感」用例的重心标注一致程度很低，或「分不出」占了大多数，三分就要改。小行动：今天说出一句带「感」字的话，问它的重心落在哪个号位。

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、原文与知冷暖：第55单元](#)