



六十章 陪伴实践学习包

麦子 著
指导老师 王德生

从一段共同生活开始

这份学习包与《陪伴发生学》三编六十章逐章对应。先留下自己的判断，再带着问题阅读原文；把理解与赞同分开，把计划与实际观察分开。每章都可以从一个小片段开始，不必把全家变成一项考核。

阅读 → 初答与复答 → 共席问对 → 本人修订 → 实践回看

德麦国际专著 第518卷

ISBN 979-8-90690-518-5

德麦国际出版社 · 2026年10月

配套任务 v1.0 · 正文精排版 v2.2

怎样使用这份学习包

一 先留下起点

任选一章，先回答问题；不知道或不同意都可以。在线版封存初答后不覆盖，复答另留版本。

二 带问阅读

每章标注PDF实际页码，并链接正文。先弄清作者在解释什么，再说明自己赞同或反对的依据。

三 检验另一种解释

读后追问不是标准答案。试着找出资源、任务、关系经历等不同条件；构造场景不能当作实证结果。

四 与共席讨论

在线可用提示、卡点辨认、异议检验、跨书对照和实践回看。模型建议须回到原文核对，由本人决定怎样修订。

五 带回日常

只改变一个可商量的小步骤，写清时间、代价和停止条件。尚未实践就记尚未实践，不把计划写成改善。

六 保存自己的记录

纸面留有初答、复答和观察空间。在线个人档案保存在当前浏览器，可导出导入；模型Key由本人按次提供，不写入档案。

一句没有被听见的话

原文 PDF 第13页起 · 第1编

先答

孩子说“你没有陪我”，父亲列出全天照护事项。两种说法能否同时成立？请分别写出双方在陈述的事实，以及下一轮应该共同辨认的一个片段。

读后追问

比较资源不足与既有投入封闭讨论。若能提供时间却仍不能进入对方的安排，需要补充什么观察？不要用感受取消照护劳动。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

在场回应与让位

原文 PDF 第18页起 · 第1编

先答

同坐一室、听见请求、改变原有安排分别提供了什么？用同一个晚饭场景写出三种情况，并说明它们为什么不能互相抵账。

读后追问

让位必须落实到下一步安排，也须保留合理拒绝。检查你是否把持续在场、及时回应与无限服从混为一谈。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

腾位动作与下一步

原文 PDF 第23页起 · 第1编

先答

大人腾出椅子，孩子没有走来。写出至少三种解释，并设计一句不催促、不预设答案的邀请。

读后追问

区分没看见入口、不愿加入、需要时间和既往拒绝经验。只有腾位动作而无后续材料，不能证明邀请成功或孩子冷淡。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

空档怎样被默认占满

原文 PDF 第28页起 · 第1编

先答

晚饭后的空档总被手机或待办占满。画出昨晚十分钟的实际进入顺序，辨认谁可以不经协商就使用它。

读后追问

试行一小段可用空档，记录它是否真的容许新活动出现。不要把手机预先判为唯一原因，也要检查工作和休息需要。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

两个人之间的位置

原文 PDF 第33页起 · 第1编

先答

一人负责把共同时间“准备好”，另一人只需准时出现。列出这段相处背后的隐形劳动，并写一个可以重新分担的具体环节。

读后追问

让位能力依赖资源。若调整要求使最忙的人多做一项安排，就还没有解决支持不平等；记录实际减少了谁的负担。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

记住付出与拒绝债权

原文 PDF 第38页起 · 第1编

先答

“我为你做了这么多，所以你必须听我的。”把这句话改写成既承认贡献、又不索取支配权的表达。

读后追问

记得付出与占有对方是两回事。说明代价怎样进入协商，并检验拒绝是否仍被允许，不能靠抹去过去实现表面自由。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

时长与时间块

原文 PDF 第43页起 · 第1编

先答

比较连续二十分钟与被打断四次的二十分钟。对讲故事和随手照护分别判断：哪些差别有意义，哪些未必有意义？

读后追问

时间块须跟随活动辨认。最长一块不能替代全部照护价值；记录中断后能否接续以及活动是否需要连续展开。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

未来的任务怎样提前到场

原文 PDF 第48页起 · 第1编

先答

离出门还有半小时，孩子却不愿展开话题。除了剩余分钟，哪些未来任务已经在此刻起作用？提出一个块外调整。

读后追问

不能只延长时长。检查出门准备、结束的不确定性与惩罚预期；若这些不变，新增分钟也可能无法成为可进入的时间。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

睡前时刻为什么显得不同

原文 PDF 第53页起 · 第1编

先答

睡前故事容易引出心事，是否说明重要陪伴必须放在一天最后？设计一个白天的替代时段并说明条件。

读后追问

把睡眠边界保留下来。检验故事能否延续、后续任务是否压迫、当事人是否愿意；末位只是条件组合之一。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

答案代偿与探索空间

原文 PDF 第58页起 · 第1编

先答

孩子问“这块积木为什么倒”，大人立即搭好。请分别写出回答、示范和替代探索的边界。

读后追问

选择一句能保留尝试的回应，并说明何时直接帮助更合适。不给答案也可能成为冷落，关键是问题和行动还由谁接续。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

帮助为什么没有自行退场

原文 PDF 第63页起 · 第1编

先答

帮助一直有效，为什么仍需讨论退出？写出一个成功反而掩盖能力变化的过程，并列出可观察的撤除信号。

读后追问

减少支持应可协商、可返回。观察独立尝试是否增加以及失败后是否能再求助；不能用一次成功推定今后都不需要帮助。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

家庭时间怎样共同修订

原文 PDF 第68页起 · 第1编

先答

一家人制定了共同时间表，执行总由同一人让步。请提出一次能记录实际兑现和代价的修订讨论。

读后追问

同时保留碎片照护和连续活动的价值。试行之后问谁多承担了准备、谁失去休息；纸面公平不等于实际公平。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

从递过去到放在旁边

原文 PDF 第73页起 · 第1编

先答

把积木递到孩子手里，与放在旁边有什么不同？各写一个仍保留发起权和一个事实上构成命令的版本。

读后追问

物体位置不是独立判据。查看撒手后的等待、拒绝后反应和下一步决定者；把机械动作和关系意义分开辨认。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

半个音与发起权

原文 PDF 第78页起 · 第1编

先答

孩子发出半个音又收回。怎样区别自主修正与预期求助无用？列出你还需要知道的前后经过。

读后追问

不按发声多少排列自主等级。追踪任务是否继续、是否改找他人以及后来能否再开口，允许材料不足时暂不判断。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

同步陪伴与错峰行动

原文 PDF 第83页起 · 第1编

先答

两人没有同步动作，却一起完成一件事。用做饭或拼图说明错峰行动如何仍然构成持续回应。

读后追问

检查协调是否留下行动余地，而非要求始终同频。短暂失配之后能否重新接续，比动作看上去一致更值得追踪。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

帮忙的入口与退出

原文 PDF 第88页起 · 第1编

先答

对方说“这一步我自己来”，帮助者怎样退出而仍可返回？写一段具体对话与后续安排。

读后追问

拒绝帮助之后若遭到冷脸、撤走全部支持，退出就附带惩罚。检验再次求助的入口，而不把撤手自动等同于尊重。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

不必解释每一步

原文 PDF 第93页起 · 第1编

先答

要求孩子报告每一步，被解释为“只是关心”。哪些信息确实涉及共同安全，哪些正在替代其决定？

读后追问

选一项可减少的报告要求，明确保留的安全条件。隐私不等于断绝关系，知情也不自然产生对每一步的裁决权。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

第三个人与行动的见证

原文 PDF 第98页起 · 第1编

先答

孩子在第三人面前提出不同意见，当时被接受，回家后却被责备。见证者需要追踪什么才能判断表达空间？

读后追问

把公开场合与事后后果连接起来。见证不能只记一次发言，还需检查新的惩罚、支持渠道与独立行动能否继续。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

未接接通与没有拨出

原文 PDF 第104页起 · 第2编

先答

通话记录中的零，可能分别来自未接、接通后没说、根本没拨。为三种情况各写一个不同的修复起点。

读后追问

记录缺失不是需要缺失。补问联系前后的行动，同时避免盘查隐私；增加接听率只能处理其中一部分问题。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

迟疑怎样进入位置判断

原文 PDF 第109页起 · 第2编

先答

一句回应前的半秒迟疑让人觉得自己不重要。写出关系解释及两个竞争解释，并说明怎样获得后续辨别材料。

读后追问

不能让单次语音细节独立作证。比较任务负荷、表达习惯、既往经历和之后的兑现，保留不能立即判断的空间。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

求助次序与不再求助

原文 PDF 第114页起 · 第2编

先答

一个人开始先找朋友而不找家人。怎样区别支持网络扩大、自主解决和预期家人无用？

读后追问

求助名单不是亲疏排行榜。观察改变之前的尝试、之后是否仍有普通联系，以及不同事情的实际可用支持。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

联系怎样被事务化

原文 PDF 第119页起 · 第2编

先答

每次接电话都问“什么事”，为什么有时会让闲话难以继续？写一个不强迫倾诉的非事务性开场。

读后追问

词句本身不是罪证。看无事来电是否能停留、沉默是否被容许、结束后能否再联系，不能把一次问候制度化为考核。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

归因能否被解释修复

原文 PDF 第124页起 · 第2编

先答

“我刚才真的在忙”是真话，却没能修复受伤。请区别意图说明与改变对方位置判断所需的新经验。

读后追问

解释可减少误解，也可能不足。写出一项可兑现的小承诺和回看时间，不要求对方听完说明就立即恢复信任。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

主动联系怎样重建可靠性

原文 PDF 第129页起 · 第2编

先答

经历多次求助落空后，怎样由原先较可用的一方承担重新联系的成本？提出一周内可履行的安排。

读后追问

明确普通联系与紧急支持的边界。可靠性取决于后续兑现，不取决于承诺宏大；无法接通时应有真实可用的替代路径。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

哭声停止的两种读法

原文 PDF 第134页起 · 第2编

先答

哭声停止后，大人说“终于好了”。请写出安定和遮掩两条不同过程，列出各自可能留下的后续线索。

读后追问

不把安静统一判为压抑，也不把停止哭泣当作充分修复。观察是否仍敢表达困难、是否恢复活动，以及照护者如何回应。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

只记漏报的照护账本

原文 PDF 第139页起 · 第2编

先答

照护记录只记漏报风险，从不记过度反应的代价。请增加一栏，并说明它会改变什么决定。

读后追问

不同代价须同时可见，不能由此淡化真实危险。记录被取消的睡眠、活动和求助机会，并保留风险发生的原始信息。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

保护性表达与信号失真

原文 PDF 第144页起 · 第2编

先答

为了不让亲人担心，一个人只报好消息。双方怎样共同维持这种信号变化？请画出一往返过程。

读后追问

先辨认实际反应与表达成本，不能把所有保留都说成失真。隐私和暂缓表达也可能合理，改变应从承接条件开始。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

同一个孩子不同的表现

原文 PDF 第149页起 · 第2编

先答

同一个孩子在两位照护者面前表现相反，哪一个才是真实的？提出一个同时考虑关系和任务差异的比较。

读后追问

比较时尽量区分活动、疲劳与在场者变化。不同表现都可能真实，研究目标是形成条件而非裁定唯一版本。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

谁有权解释什么叫好

原文 PDF 第154页起 · 第2编

先答

熟悉孩子的人说“只有我知道怎样才叫好”。请列出经验知识的价值及它应接受修正的两种情形。

读后追问

让不同照护者提供具体经过，说明标准改变的理由。经验不能变成免于反证的资格，新标准也不能只为维护判断者。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

让坏消息有地方可去

原文 PDF 第159页起 · 第2编

先答

如何使坏消息可以被说出，而不立即引发照护者自责或接管？设计一个简短承接步骤。

读后追问

先确认需要哪种支持，再讨论行动。保留不说的权利，并为照护者设置自己的支持入口，不能把稳定情绪全交给孩子。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

作业桌边的角色重叠

原文 PDF 第164页起 · 第2编

先答

作业桌边既陪伴又评判，什么条件下有帮助，什么条件下会接管？写出同一角色重叠的两种过程。

读后追问

不把同桌陪读本身当病因。检查评价时点、任务所有权、求助方式与错误后果，说明是哪一个安排改变了尝试空间。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

结算窗口为什么有吸引力

原文 PDF 第169页起 · 第2编

先答

一天很忙的大人为什么容易把“作业完成”当成结束一天的依据？提出一个能区分完成感与关心学习的观察。

读后追问

这是条件性解释，不能代替当事人动机。比较其他任务是否结清、检查是否增加、未完成时如何结束，不做人格归因。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

纠错理解与结果确认

原文 PDF 第174页起 · 第2编

先答

答案改对了，是否就理解了？针对一道简单题设计一个保留孩子思考步骤的追问。

读后追问

检查其能否解释、换情境使用或发现同类错误。反馈可以有效，但纸面正确与过程理解必须分别记录。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

在线记录与共席问对 → [点击进入本章](#)

可交付的进步与看不见的学习

原文 PDF 第179页起 · 第2编

先答

一段没有产出的停顿，可能是走神也可能在思考。你会补充哪些材料，才不把可交付进度当唯一学习证据？

读后追问

允许展示草图、尝试与错误理由，也保留疲劳和任务过难的解释。不要把所有停顿浪漫化为深度学习。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

支持与评价怎样重新分工

原文 PDF 第184页起 · 第2编

先答

将“先自己试、再请求帮助、最后检查”用于一次作业，可能解决什么，又可能把焦虑转移到哪里？

读后追问

试行后分别问孩子和大人。记录求助是否更易、检查是否变成更强压力，以及没有进步时规则是否允许改变。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

家庭学习规则的共同修订

原文 PDF 第189页起 · 第2编

先答

家庭学习规则总由成人修订，孩子只有服从义务。设计一次孩子能够提出实际修改意见的会议。

读后追问

区分参与修改与被允许发言。写明哪条规则可试改、学校约束有哪些、谁承担失败成本，以及何时共同回看。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

可联系不等于可进入

原文 PDF 第195页起 · 第3编

先答

随时能视频，为什么仍然难以进入彼此生活？列出工具可达性与关系可进入性的不同证据。

读后追问

连接次数不能代替内容和时点。检查需要能否展开、临时改变是否有商量余地、不能视频时是否仍有其他承接方式。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

在线记录与共席问对 → 点击进入本章

需要发生与可用时点错配

原文 PDF 第200页起 · 第3编

先答

两地家人总在一方方便时联系。请分别记录需要出现和实际可用的时点，设计一个保留弹性的约定。

读后追问

需求并不都能预约。检查谁承担等待、谁能提出变更，并为紧急情况和普通闲聊设置不同入口。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

排他性与共同并行活动

原文 PDF 第205页起 · 第3编

先答

远程联系一定要全程专注吗？比较谈重要困难与各自做家务两种活动，说明不同注意安排的理由。

读后追问

专注要保护重要内容，也不能变成监视。共同并行是否成立，应由活动需要和双方经验检验，而不是统一盯屏时长。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

固定格式与心跳式通话

原文 PDF 第210页起 · 第3编

先答

每天固定报平安有何价值，又怎样可能封住其他内容？给原有通话仪式增加一个可伸缩的空间。

读后追问

格式并不天然有害。观察异常内容能否延长、拒绝是否被允许；通话长度的变化只能提示问题，不能独立诊断关系。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

谁发起又是谁结束

原文 PDF 第215页起 · 第3编

先答

总是一方发起、另一方结束，能否直接判定谁更爱谁？请写出至少两个条件解释和一个待观察细节。

读后追问

比较生活节奏、表达方式及重开话题的机会。结束可以共同完成，沉默也可能安然，不能把次数变成爱意排名。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

在线记录与共席问对 → [点击进入本章](#)

异地生活如何形成共同经历

原文 PDF 第220页起 · 第3编

先答

异地家人除了交换消息，怎样形成共同经历？设计一个不依赖同时在线的小活动。

读后追问

说明共读、共做或共同记忆如何接续，同时保留当地身体支持网络。远程活动不能承担所有现实照护需要。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

从替他完成到共同交接

原文 PDF 第225页起 · 第3编

先答

一个人已能完成部分任务，照护者仍全部代做。设计一次分步骤交接，并说明能力暂时下降时怎样返回支持。

读后追问

交接不是单向升级。写清任务、决定权和支持入口，区分关系延续与继续包办，也不把能力下降看作失格。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

说法里谁作主语

原文 PDF 第230页起 · 第3编

先答

事情完成后，谁说“我做到了”，谁说“都是我教的”？代词能证明什么，不能证明什么？

读后追问

把说法放回实际分工和经验解释。核对谁做决定、谁操作、谁承担后果，不能只用一个“我”或“我们”判定占有。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

在线记录与共席问对 → [点击进入本章](#)

动手可以交出什么

原文 PDF 第235页起 · 第3编

先答

交出操作是否就交出了决定？选做饭的一道步骤，把决定、操作、演示和必要协作分别标出来。

读后追问

不同任务有不同交接路径。观察尝试后是否仍能获得帮助，以及关键决定是否始终由另一人暗中控制。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

后果由谁承担

原文 PDF 第240页起 · 第3编

先答

放手尝试后失败了，后果应如何共同承担？写一个风险可承受、支持可返回的安排。

读后追问

自由不等于让弱者独吞后果。事前明确安全边界与资源，事后检验是否借失败收回全部决定权或彻底甩手。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

在线记录与共席问对 → [点击进入本章](#)

改尺是学习还是自我豁免

原文 PDF 第245页起 · 第3编

先答

照护者降低了成功标准，怎样区别学习与自我豁免？为同一标准变化写出两条不同的后续路径。

读后追问

检验理由、行动与代价是否一同改变。只有措辞变了而实践和负担不变，还不足以说明学习；损失本身也不能作凭证。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

照护者怎样获得新的位置

原文 PDF 第250页起 · 第3编

先答

孩子不再需要某项帮助，照护者感到失落。怎样承认这种失落，同时不给孩子增加偿还义务？

读后追问

寻找共同生活的其他内容与照护者自己的支持。新的位置不必继续围绕代做，也不能要求被照护者负责全部情绪安置。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

时间投入与不可见代价

原文 PDF 第255页起 · 第3编

先答

比较一小时陪伴所需的金钱、准备、身体劳动与机会成本。哪些被时间统计漏掉了？

读后追问

不把不同投入压成一个总分。列出至少一项隐形资源及谁承担，讨论怎样分担而不以贡献多少分配支配权。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

钱的事你不用管

原文 PDF 第260页起 · 第3编

先答

“钱的事你不用管” 什么时候保护人，什么时候取消参与？给不同理解能力的人分别写一种合适的成本说明。

读后追问

透明应帮助理解真实选择，不应制造亏欠。保留年龄与承受能力边界，并说明对方具体能够参与哪项决定。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

等待决定与不执行的权利

原文 PDF 第265页起 · 第3编

先答

等待决定有时保留自由，有时拖延支配。请列出区分两者所需的期限、退出方式与延迟成本。

读后追问

期权只是类比，不能把家庭关系化为交易。检查等待是否使强势者继续受益，以及对方有没有真实的不执行权。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

成果被认领与贡献被抹去

原文 PDF 第270页起 · 第3编

先答

成果归于一个人，支持劳动被抹去；或者帮助者认领全部成果。分别改写这两种说法。

读后追问

支持贡献与行动主导都要准确承认。失败也按实际过程归属，不能成功归自己、失败归对方。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

旧账共同知道与债权支配

原文 PDF 第275页起 · 第3编

先答

提起旧账可以澄清代价，也可以索取服从。写出两段内容相近、后果不同的对话。

读后追问

判断用途须看它打开还是冻结未来。事实分担可以协商，情感债权却可能取消拒绝；不抹去历史也不永久定责。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

风险分担与家庭承诺

原文 PDF 第280页起 · 第3编

先答

家庭决定试行一种新安排，谁有能力承担失败？请写清试行范围、资源、退出条件与后续照应。

读后追问

承诺须有实际承担者。检查代价是否又落到最弱的人，退出后能否维持必要支持，不用口头共同承担代替分工。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

把陪伴理解为发生系统

原文 PDF 第285页起 · 第3编

先答

从一个陪伴片段分别说明显露、差异序列与特征纠缠，再解释为什么三者不能各自独立下结论。

读后追问

把单个表现放回前后变化与关系安排。若三栏只是换词重复，应重新找出具体差异与相互限制，不能用术语装饰原判断。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

从九种现象形成问题谱系

原文 PDF 第290页起 · 第3编

先答

从九组问题中选择两个表面相似的现象，说明它们为何需要不同的修复路径。

读后追问

指出共同问题与局部机制各是什么。局部结论迁移时写出条件，避免把让位、撤回、交接当作同一个万能解释。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

同一性与多样性共同保留

原文 PDF 第295页起 · 第3编

先答

两家陪伴形式差异很大，怎样既承认多样性，又保留共同判断？请提出一个可修正性的具体观察。

读后追问

共同约束不能退化为统一时长或动作清单。检验表达、拒绝和改变安排的机会，同时考虑能力与资源的现实差异。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

研究设计怎样区分相邻解释

原文 PDF 第300页起 · 第3编

先答

选本书一个构造场景，设计区分两种相邻解释的真实研究。需要什么资料，何种结果会
使你修改命题？

读后追问

标明构造场景不是实证资料；明确同意、隐私、过程比较与反例。不能先把理论当答案，再
把所有资料编码成支持。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

理论怎样进入可调整的实践

原文 PDF 第305页起 · 第3编

先答

选一段日常互动，提出只改变一步的实践计划。怎样记录实际效果、额外代价以及何时停止？

读后追问

计划与效果分开。允许无改善和负面结果，比较不同人的体验，不把参与次数或术语使用量作为陪伴改善的证据。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)

新处境中的陪伴知识生成

原文 PDF 第310页起 · 第3编

先答

面对本书未讨论的新处境，你会怎样生成问题而非直接套用结论？写出第一轮判断、竞争解释和修订入口。

读后追问

知识生成须容许理论被经验改变。把适用条件、尚未知处和下一轮资料写清，保留反对意见，使共同生活可以继续提出问题。

复答与异议 哪个判断改变了，依据在哪一节？

下一步与观察 具体行动、实际后果、代价与停止条件

[在线记录与共席问对](#) → [点击进入本章](#)