

陈晓艳谈「懂」·学习包

九编四十五章·阅读、学习、智能问对



原书作者：陈晓艳

ISBN 979-8-90690-523-9

第523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/523/agent/learning.html

01 先问这句「我懂了」是谁判的

第1章 背得出指标的人，与「头一沉就少放盐」的人

先说一件事：你上一次对自己说「我懂了」，是在什么时候？再带着问读：第一，沈国华的本子和林素芬早上的那一沉，各是她和什么之间的账？第二，医学里的「懂」为什么常常是三个率？第三，本书为什么不急着说谁懂、谁不懂，先问谁在判？

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：背得出每一项指标，不等于懂了病；先问这句「我懂了」是谁判的，再问它还能不能往下走。失败条件：本编把判断落到第 5 章的局面——没人提醒之后，复述全对的回授组若在第 9 到 12 周的自己调整比例不比对照组低出 8 个百分点，本编就错。小行动：找一件你自认为「懂了」的身体上的事，在本子上写两行：第一行写你知道的，第二行写最近一次它在一件医嘱没写过的事上用上了没有。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第1章](#)

02 分清「依从性好」判的是哪一半

第2章 医生判「依从性好」，判的是什么

先说一件事：你拿到过的最好的评价，量的是哪一把尺子？再带着问读：第一，「依从」这个词里藏着什么方向？第二，为什么说依从性像量衣服，懂身体像看孩子长个儿？第三，病历上的一片空白，为什么不是零？

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：「依从性好」判的是在医嘱写明的路上走得齐不齐，是懂的一个证据，不是懂的判决；写没写到的地方，要看下一步。失败条件：本章自己也写明医生并不是故意漏掉的，若一份记录真能把医嘱之外的日子也量全，「判了哪一半」的说法就要收窄。小行动：想一位家人的病历，把你知道的、病历上没写的一件日常小事记下来，只记，不评。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第2章](#)

03 看懂三位法官都判在用之前

第3章 懂的判决权：报告、医生，还是下一顿饭

先说一件事：你家里有没有一块手环或一本本子，它的分数比你自己醒来的感觉更先说话？再带着问读：第一，报告、医生、病人自己，各判的是哪一个时刻？第二，下一顿饭是怎么判的？第三，沈国华试了一周，身体回了什么话，又有哪些回话听不见？

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：报告、医生、自己，都是证据的提供者，不是判决的下达者；判决在下一步的实际使用里，使用之后身体回话，才算落了地。失败条件：本章自认身体的回话也有听不见的时候；若在某类事上身体始终不回话，「下一顿饭判」在那类事上就要让位给报告与医生。小行动：这一周挑一顿饭，饭后过一两个钟头，写一句身体回了什么话；没回话就写「没听见」。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第3章](#)

04 认出一个「懂」被下一步改判的时刻

第4章 改判：一个「懂」被下一步推翻的时刻

先说一件事：你有没有一个用了很多年的习惯判断，从来没人敢碰？再带着问读：第一，林素芬判了三年的「头沉就少放盐」，在第六天被什么推翻了？第二，医学自己怎么看「判错」，谁有权推翻？第三，邻居柏姨的膝盖为什么是一个从来没被推翻过的「懂」？

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「我懂了」不是定论，是「到现在为止，这条路够用」；改判不是失败，是回写，能被下一步推翻，才说明它还活着。失败条件：本章也写到评价到得太早，改判就难；若一个早早结了账的判断，照样常常被下一步改写，「评价早到使改判变难」这一句就要收回。小行动：当一个办法连着几天不灵，先停一天，写下它不灵的那几次各是什么情形，再决定是「再加一点」还是换一条路。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第4章](#)

05 把四位近邻和本书的分叉对齐

第5章 近邻交锋：维特根斯坦、纳特比姆、席林格、克莱曼

先说一件事：你教过别人什么，你是怎么知道他懂了的？再带着问读：第一，维特根斯坦、纳特比姆、席林格、克莱曼各说中了哪一半？第二，回授法为什么被当成最近对手？第三，这个局面只改变哪一件事，数的是哪两样，在哪几周数？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：判决权在下一步的实际使用里，并且永远留着被下一步改判的口子；在用之前就结了账的「懂」，最不会被下一步碰到。失败条件：每组 150 人，第 9 到 12 周对照组的调整比例中位数比回授组高出不到 8 个百分点，或回授组更高，本编就错；基线耗盐已在低位的人要单独标出分开算；盐耗只是「自己调整」的代用品。小行动：只做设计练习，不必真去数：选身边的一件事，写下你会只改哪一个量、数什么、在哪个时间点数、数到多少就认错。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第5章](#)

06 把「不对劲」和正常报告摆在一起

第6章 指标全正常，人却说「不对劲」

先说一件事：你最近一次「说不上来哪儿不对」，是在什么情形里？再带着问读：第一，报告验的是哪一段，「正常」是怎样划出来的？第二，身体在代偿的时候，报告为什么拍不到？第三，董秀英的那句话为什么差点没说出口？

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：报告验的是被查的那一刻，「不对劲」说的是下一步；两句话摆在一起，才是完整的一句。失败条件：本章自己问过「多数不对劲是虚惊吗」，也说感觉会错；若在没有情形可描、也不随情形变化的「不对劲」上照样算数，就把本章读歪了。小行动：下一次觉得不对劲，当天写下三样：和平时比哪里不同、是在什么情形里、后来改了什么；带着它去看医生。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第6章](#)

07 听懂「我好着呢」说的是哪一段

第7章 指标异常，人却说「我好着呢」

先说一件事：你身边有没有一句多年不变的「我没事」？再带着问读：第一，电工老钱那一串箭头说的是风险还是病程？第二，他的「好」有哪几句，后面都跟着什么情形？第三，第十年他说「不对劲」，为什么值得当真？

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：一串箭头说的是风险，「我好着呢」说的是下一步；后面带着情形、会变的那一句，才是身体在说话；沉默的地方听单子，会吵的地方听身体。失败条件：本章明说不劝任何人拿「我好着呢」去顶一张化验单；一句多年不变、不带情形的「我没事」，不在本章算数的范围里。小行动：回想你自己最近一次说「我好着呢」，补上它后面的情形；补不上，就记下来，下次复查时带给医生看。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第7章](#)

08 看清「我好了」是怎样被征收的

第8章 被征收的「我好了」

先说一件事：上一次你说「我好了」或「我不行」，是在看数字之前，还是之后？再带着问读：第一，陈晓艳在《逆火》里说的「征收」，拿走的是哪一份签字权？第二，数据先到、话变成复述、没有数字就不敢开口，这三步在宋岩和林素芬身上各是什么样子？第三，本章为什么又说「不全是坏事」？

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：数字没有错，错在它先到了；先写下自己那一句，再看数字，路牌就不会变成判决。失败条件：第10章写死了阈值——第60个月，能看读数的A组，其自评较差者高出的那一截若达到B组的80%或更高，「被征收」就不成立；落在60%到80%之间，本章写「征收」写重了，要收一收。小行动：连续一周，早上起来先写一行「我觉得……」，再看手环或血压计，周末数一数有几天对不上。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第8章](#)

09 用四问判身体的话该不该算数

第9章 身体的话，什么时候该算数

先说一件事：家里谁的话，你一直当成「想多了」？再带着问读：第一，林国栋的「二级」说的是什么？第二，和平时比、带着情形、换一道题还跟得上、说完改了什么，四问各防的是哪一种错？第三，报告和身体对不上的时候，为什么要先追那个差？

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：身体的话要算数，先问四件事：和平时比了吗，在什么情形里，换了情形还跟得上吗，说完改了什么。失败条件：本章写了「什么时候不该算数」；四问一问也过不了的话，不该拿来压过报告；结语也自认本书分不清哪一次是身体在说话、哪一次是怕在说话。小行动：拿家人最近的一句身体上的话，对着四问各打一个勾或叉，只是看，不替他下结论。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第9章](#)

10 读懂第二编的局面与阈值

第10章 近邻交锋：康吉莱姆、伊德勒与贝尼亚米尼、克雷格、莱文索尔

先说一件事：你最近一次说「我好了」，是不是先看了数字？再带着问读：第一，康吉莱姆为什么是离本书最近的一位，伊德勒与贝尼亚米尼的发现说中了什么？第二，「数据越精确」为什么其实是两件事？第三，局面里只改变的那个量是什么，终点为什么要从住院记录里来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：「我好了」和「不对劲」的分量，来自它是身体和你接着走出来的下半句；读数一旦先到、替它结了账，这句话预测身体的力量就会变弱。失败条件：第60个月，A组那一截达到B组的80%或更高，本编就倒；A组比B组还大，莱文索尔那边赢；每组终点事件不足150个不下判；B组那一截的区间若包含零，这次数没有判断力。小行动：说一句不看任何数字的「我今天怎么样」，写下来；一个月后翻看，问这句话后来被什么证实或推翻了。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第10章](#)

11 看清信息到手与人到场的差别

第11章 一夜之间什么都懂了的病人

先说一件事：你或你认识的人拿到一份重要报告的头几天，有没有一件「清单外」的事，是自己想起来做的？再带着问读：第一，柳茵一个星期里到手了哪些东西，七天是怎样被排满的？第二，医生为什么又讲一遍，三块地为什么只通了一块？第三，本书说她缺的也许不是更多的懂，那缺的是什么？

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：信息到手了，人未必到场；确诊之后的头一周，先看那一块空由谁来占。本章明说信息要给，要给得清楚、及时，这一点不松口。失败条件：第15章写死了——第6周末，随问随给的B组自己发起的下一步比一次给齐的A组多出不到2项，本编就错。小行动：想一想，你在一件大事之后最先自己做的那件小事是什么，写下它的主语是不是你。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第11章](#)

12 分清别人结算好的形状和「我」那一句

第12章 存活率、方案、分期，都到手了

先说一件事：有没有一个数字，你读得很懂，却总觉得它说的不是你？再带着问读：第一，分期、存活率、方案各说的是什么？第二，柳茵那句「我问的是你」，问的是哪一句？第三，为什么再讲一遍，讲不进去？

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：分期、存活率、方案都是别人结算好的形状；它们回答了病，还没回答「我」，那一句只能由她自己接。失败条件：若有现成的解释，讲得越完整，本人越会自己长出下一步，「结算好的形状替人消掉一顶」就要收回；第15章的局面正是去数这一点。小行动：拿一份你读得懂的报告，在旁边写一句它没回答的、关于你自己的话。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第12章](#)

13 认出没被登记的位置

第13章「我不知道我是谁了」：空白不是零

先说一件事：你有没有过一段时间，旧的说法都不能用了，新的还没来？再带着问读：第一，「我不知道我是谁了」里那个「了」字说的是什么？第二，帕森斯的病人角色、病友群递来的现成身份、埃里克森的统一性，各说中了什么？第三，缺和没被登记差在哪，占住是什么动作？

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：空白不是零：没被登记的位置不能由别人补，只能由本人占，占住的方式是小事，主语是自己。失败条件：若给这一格递一个现成身份，本人照样自己长出下一步，而且长得更多，「只能由本人占」就要收窄；本章说的这段长度要由第 15 章的局面去数。小行动：如果让你为这样一个位置开一栏表，写下这一栏的名字，先不填内容。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第13章](#)

14 问清这一段不懂谁有权清空

第14章 这一段不懂，谁有权清空

先说一件事：这几年，有没有人把你的某一个位置收拾得太好了？再带着问读：第一，柳茵找不到盐罐的那个早晨，是谁在替她收拾？第二，比彻姆与查尔瑞斯的「行善」和「自主」为什么会拉扯？第三，本章说「也有该由别人先占的」，那是哪些？

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：没有谁有权替她清空这一段不懂；递东西是好意，递过去的东西成不成她的，只由她下一步的实际使用来追认。失败条件：本章引用的过度保护研究只是相关，不是证明了谁导致谁；第 15 章另写了一条停止线：随问随给的一组按时完成医嘱的比例一旦低于对照组，立即停止，保护病人比验证本书更重要。小行动：想一次你替别人收拾得太满的时候，写下当时图的是对方的方便，还是自己的踏实。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第14章](#)

15 读懂第三编的局面与停止线

第15章 近邻交锋：米舍尔、伯里、弗兰克、查默兹

先说一件事：如果有一项设计，你愿意让自己的家人进哪一组？再带着问读：第一，米舍尔、伯里、弗兰克、查默兹各装下了哪一半？第二，局面里只改变的量为什么是「信息比她自己问起早到多少天」？第三，为什么提问不计，数的是事不是话？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：确诊后的这一段不懂，有一个必须由本人占住的长度；补得越早越满，她自己发起的下一步反而越少。失败条件：第6周末B组自己发起的下一步中位数比A组多出不到2项，本编错；第12周末A组高于B组，哪怕一项，本编错；第4周末两组了解程度有差别且能解释全部差距，这一轮要重做。这个设计须经伦理审查，本书不主张在没有保障时延迟告知任何信息。小行动：只做设计练习：写下你会怎样认定一件「她自己发起的下一步」，需要哪两个来源印证。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第15章](#)

16 分开「做到」和「选、判、排落在谁手里」

第16章 营养师面前做对了一个月

先说一件事：你做得最好的一件健康的事，每一次做完，是谁告诉你「行」的？再带着问读：第一，宋岩一个月的成绩单好在哪里？第二，一顿饭里的四件事，照片里有哪几件、没有哪几件？第三，为什么说顶是自己扛的，结算是别人做的？

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：做对了一个月，记下的是「做到」；这个月的选、判、排落在谁手里，是另一栏，要另外填。本章也说，这一页并不是坏页。失败条件：第 20 章写死了——第 90 天，按自己写的安排吃了一周的 A 组，饭局上三道甜菜「一口没碰」的比例若比 B 组高出不到 15 个百分点，本编就错。小行动：下一次按别人的安排做完一件事，先给自己写一句「这一顿我打几分，下一顿我想怎么走」，再看对方的回复。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第16章](#)

17 看清没人看着的那一周在长什么

第17章 出差那一周，没人看着

先说一件事：你上一次一个人出门，没人问你吃了什么，心里有没有那句「这一顿算多少」？再带着问读：第一，邵梅为什么这一周不排？第二，机场的一碗面、不在照片里的夜宵、自助早餐台，各放下了什么，又被谁拿起？第三，梁师傅的货车说明了什么？

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：没人看着的那一周，不是考试，是第一次让下半句有地方长；要看的不是吃对几顿，是放下来的事有没有被谁拿起。没人在，不等于交出来了。失败条件：若没人看着的一周里，吃对的顿数本身就能预测后来的认领，本章「不看吃对几顿」的说法就要收窄。小行动：下一次一个人在外，只记一件事：哪一个选择是你自己拿起的，当时心里说的是谁的话。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第17章](#)

18 找到认领时刻的三个记号

第18章 酒席上自己挑的那一筷子：认领时刻

先说一件事：你在饭桌上说「我不吃这个」的时候，说的是自己的理由，还是别人的规定？再带着问读：第一，转盘转过来时，宋岩自己挑的那一筷子和他说的那几句话，各是什么？第二，认领时刻的三个记号是什么，为什么第三个当场看不出来？第三，几种假认领各假在哪里？

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：认领时刻不看你说出了什么，看一件做到的事，第一次被带进没见过的场合，并且被后一步用上了；认领时刻总是事后找到的。失败条件：本章自认当场分不清是认领还是演得好；若只凭前两个记号就能可靠地认出认领，第三个记号就多余，本章要改写。小行动：回想你最近一次能指出的认领时刻，写下它的后一步用到了什么。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第18章](#)

19 理解资格由下一步往回追认

第19章 资格由下一步追认，不由天数累计

先说一件事：你做得最久的一个好习惯，是第几天变成「我的」的？再带着问读：第一，天数这条线为什么站不住，设想的另一位说明了什么？第二，《民法典》里的追认，和本章借来的意思差在哪里？第三，追认为什么可以往回改，天数又在哪里有用？

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：资格不是天数攒出来的，也不是谁盖了章，是做到的事被下一步用上了，才往回追认成你的。失败条件：第 20 章写死了——第 180 天，B 组里没有任何认领时刻记录的人与 A 组的差距缩到 5 个百分点以内，就是天数自己补上了，拉利对了，本编就错。小行动：选一个你在坚持的习惯，不数天数，写下它最近一次被你拿去用在一件没人安排的事上是什么时候。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第19章](#)

20 读懂第四编的局面与阈值

第20章 近邻交锋：普罗查斯卡、拉利、德西与瑞安、班杜拉

先说一件事：四位近邻里，哪一位的话最像你自己的说法？再带着问读：第一，普罗查斯卡、拉利、德西与瑞安、班杜拉各说中了哪一半？第二，局面里只改变的那个量是什么，为什么两份量表要配平？第三，为什么在第 90 天和第 180 天数甜汤、糖醋和拔丝？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：一个习惯，从「做到了」变成「归我了」，是这件做到的事被下一步用上了，往回追认成你的。失败条件：第 90 天量表配对一样的人里，A 组「一口没碰」的比例比 B 组高出不到 15 个百分点，本编错；第 180 天 B 组无认领记录者与 A 组差距缩到 5 个百分点以内，本编错；配对后差距消失，本编缩成自主感或信心的注脚。这个局面只数了饭桌上的一类选择，不替睡觉、走路担保。小行动：问自己一个习惯归没归你，不数天数，只问它有没有被你用在了一件没人替你安排的事上。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第20章](#)

21 看清手环在哪一步代签

第21章 手环说「你昨晚睡得差」

先说一件事：你上一次看完数据才发现「原来我今天不舒服」，是什么时候？再带着问读：第一，宋岩一上午的累是哪来的？第二，手环到底量了什么，为什么我们愿意让它先说？第三，同一批数据，「描述」和「结论」差在哪里，高分的早上为什么也一样？

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：手环可以告诉你它量到了什么，可是「我昨晚睡得怎么样」这句话，先得是你自己的；问题不在数据，在结论到得比他自己的感觉早，又没给他留下说「我觉得不是这样」的位置。失败条件：第 25 章写死了第五编的阈值；若先写下自己那一句再看数据，对自己的照看并没有任何不同，本章「代签在哪一步」的说法要收回。小行动：明天早上先写一行字再看数据，一周后数一数有几天和它对不上。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第21章](#)

22 问回一个名字的期限

第22章「你这是焦虑」：一个名字住进身体

先说一件事：医生对你说过的哪一句话，你至今还在用，却不记得它当时的前提？再带着问读：第一，「你这是焦虑」完整的样子带着哪几个边？第二，名字住进身体以后，家里人为什么被挡在门外？第三，那一次胸口疼，何蔓是怎么说的？

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：一句诊断是有期限的，期限在「这一次、这几项」；名字没带着期限走，你就要自己把它问回来。本章不说诊断错，也不劝任何人自己改判。失败条件：第25章写死了——拿到写明作废条件与去处的单子的一组，应复查事件后七天内复查的比例若比没有单子的一组高出不到15个百分点，本编就错。小行动：找出一句你还在用的医生的话，写下它当时针对的是哪一次、哪几项；下次就诊时间问一句「现在还算数吗」。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第22章](#)

23 认出替症

第23章 替症：用可治之疾替代不可治之困

先说一件事：你身边有没有一个「症」，其实是一件说不出口的事换了名字？再带着问读：第一，宋岩的三样新东西，替的是哪一件难处？第二，为什么可治的名字讨人喜欢，又说没有谁在故意替？第三，祝桂兰的三年和反过来的替症，各是什么样子？

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：名字可以让难处有地方挂号，也可能让难处从此不用被谈起；替症不是让人误以为自己有病，是让人以为那件事已经有人在办了。失败条件：若一个可治的名字办下来以后，原来那件难处的路也照样被走动了，本章说的「路换了地方」就不成立；本章也不否认名字有用。小行动：对一个「症」问一句：如果这个名字明天消失了，哪一件事还会留在桌上？只写下来，不急着办。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第23章](#)

24 找到代签与告知分岔的那一步

第24章 代签和告知，在哪一步分岔

先说一件事：医生问「听明白了吗」，你有没有说过「明白了」，其实没有明白？再带着问读：第一，同一句话的两个半年，差在哪一个量上？第二，告知交出去的边、条件、去处各是什么，为什么条件由医生定、本书不开清单？第三，说了坏的可能，会不会吓着人，两个方向的失败各是什么？

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：同一句诊断，句末把「什么时候它作废」交到你手里，是告知；没有交，就是代签。失败条件：第 25 章写死了——没有应复查事件时的非计划就诊，拿到单子的一组若多出 25% 以上，告知只是把人变成了哨兵，本编要收回一半；症状自评平均高出 1 分以上，反安慰剂是主要机制。小行动：下次就诊，请医生告诉你这句话管到哪里、出现什么情形不算数、那时去哪里找谁，把这三样记在一张小卡上。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第24章](#)

25 读懂第五编的局面与三条阈值

第25章 近邻交锋：巴伦、伊里奇、康拉德、反安慰剂研究

先说一件事：如果那叠小纸条放到你常去的诊室，你希望最后一行写的是什么？再带着问读：第一，巴伦、伊里奇、康拉德各看见了哪一半？第二，反安慰剂为什么是最近的一位，它最强的一问是什么？第三，局面里为什么不让任何人复述医生的话，数的是哪三样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：一句诊断，只要它把「什么时候这句话不算数」也一起定了，就是替人签了字；把这个条件交到本人手里，同一句话就成了告知。失败条件：六个月内应复查事件后七天内复查的比例，A组比B组高出不到15个百分点；或无应复查事件的非计划就诊A组多出25%以上；或每月症状自评A组平均高出1分以上（0到10分），任何一条出现本编就错。三个数是本书自定的，不是现成结论。小行动：在四位近邻里挑一位最像你平时想法的，写下本书补的那一步对你有没有用。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第25章](#)

26 分清「彻底懂了」是上半句的句号

第26章 康复科里「彻底懂了」，三个月后复吸

先说一件事：你上一次说「我明白了」之后，真正难的那一刻出现在哪里？再带着问读：第一，何建国在康复科里到底懂了什么？第二，一次滑倒怎样变成整个回去，课结束那一天谁还在场？第三，婚宴的楼梯间为什么是一道没见过的题？

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：听得最清楚的那一声「彻底懂了」，常常是上半句的句号；下半句要在没人讲过的那个楼梯间里走。本章也说，那些话说的时候都是真心的。失败条件：第30章写死了——课后第一周「彻底」分最高的三分位，十二个月时生化核实的持续不吸烟比例若没有比最低分三分位低3个百分点以上，本编就错。小行动：下次说完「我懂了」，补问自己一句：下一次没人在场的时候，我的手会做什么？

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第26章](#)

27 看清改变可以不从听懂开始

第27章 道理一句没听进去，却天天陪孙女走路上学

先说一件事：你身边有没有一位老人，不是被动动，是被一件具体的事「请」动的？再带着问读：第一，老齐两年里在课上做了什么，一条每天都一样的路给了他什么？第二，拉利、伍德与尼尔、戈尔维策说中了什么，教科书缺的那一块是什么？第三，本章为什么要提醒「别把这个故事讲歪」？

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：改变不一定从听懂开始；一句「我需要你」，加上一条每天的路和他自己的两条腿，比一课道理走得远。本章并不说道理没用。失败条件：第30章局面二写死了——放假第二周，自己走到岗的甲组仍每天出门步行的比例若没有比派车接送的乙组高出10个百分点，本编就错。小行动：想一位你关心的长辈，写下有没有一件真需要他、而且每天有人在等他的小事。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第27章](#)

28 数清结晶要的三样东西

第28章 熔开之后要结晶：对不上、托得住、自己出力

先说一件事：你上一次被一件事震得很厉害之后，是什么让你没有散开？再带着问读：第一，陈晓艳说的「熔开，再结晶」是什么意思，铸工的比方提醒了什么危险？第二，新的对不上、托得住的场、自己付出的动能，各是什么？第三，缺一样会是什么样子，卢美琴的第二个月缺了哪一样？

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：熔开靠病，结晶靠日子；新的对不上、托得住的场、自己出的力，少一样，懂就散成一摊。失败条件：第30章两个局面都写了阈值；若只有对不上与场、没有自己出的力的一组，后来照样走得一样远，第三样就不是必需的，本章要改。小行动：对着一个刚经历大事的人，先别递模子，看看三样里他缺哪一样，只写下来。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第28章](#)

29 看懂领悟后到也是回写

第29章 领悟没来，改变先到

先说一件事：你有没有哪一件事，是先做起来、过了一阵才明白为什么的？再带着问读：第一，贝姆的自我知觉、费斯廷格的认知失调、行为激活，各说中了什么？第二，先做的事为什么也会白做？第三，本书为什么说次序不是要害，要看的是什么？

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：领悟可以后到；先到的改变只要是自己出的力，就能在日子里长出自己的话；要看的不是哪一界先通，是后面有没有往别的界长。失败条件：若先到的改变大多在没有领悟跟上的情况下也一直保持，「后面要往别的界长」这一句就多余；若先做的事大多白做，本章的乐观要收窄。小行动：留意今天身体哪一个小地方在说话，用你自己的话把它写成一句。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第29章](#)

30 读懂第六编的两个局面

第30章 近邻交锋：罗森斯托克、麦克布赖德、米勒与罗尔尼克、埃克

先说一件事：你身边有没有一个「听得最透」的人，日子却没怎么变？再带着问读：第一，罗森斯托克、麦克布赖德、米勒与罗尔尼克、埃克各推出什么方向？第二，局面一为什么只改变「彻底」分数，局面二为什么只改变「谁迈的腿」？第三，为什么不数在岗期间的步数？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：病后的懂，靠熔开之后的日子里有没有新的对不上、托得住的场和自己出的力；这三样越缺，领悟越满，下一步越容易被一声「彻底懂了」结清。失败条件：局面一最高分三分位持续不吸烟比例没有比最低分三分位低 3 个百分点以上，或三家医院有两家方向相反，本编错；局面二放假第二周步行比例甲组没有高出乙组 10 个百分点，或十二个月不吸烟比例没有高出 5 个百分点，本编错。小行动：只做设计练习：写下你会怎样避免「数在岗步数」那种度量循环。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第30章](#)

31 看清报告到得比自己的读数还早

第31章 体检查出结节的那一天

先说一件事：翻开你最近的一份体检报告，哪一项你能说出「我平常是什么样」？再带着问读：第一，何蔓一天要说几遍「建议随访」，为什么她的上半句是满分？第二，本章先摆足的早发现的好处有哪些？第三，「评价到得太早」是什么意思，宋岩的安慰为什么没用？

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：早发现是好事；不过报告若到得比你自己对身体的读数还早，那一行字就成了别人结算好的形状。体检伤到懂的，不是结果本身，是结果到得比自己的读数更早。失败条件：第 35 章写死了——第 90 天的过关率，后拿报告的丙组减去当天拿报告的甲组不到 10 个百分点，本编错。小行动：不改任何检查安排，平常日子里随手记几行自己的样子：睡了几个钟头、哪里松哪里紧、吃饭顺不顺、累不累。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第31章](#)

32 认出先病的是日子

第32章 还没有一点感觉，人已经先病了

先说一件事：你上一次拿到一个「建议复查」，那几天日子里少了什么，多了什么？再带着问读：第一，摸、查、等三个动作的主语为什么都不是她自己的身体？第二，注意力放在哪儿，感觉就长在哪儿，筛查之后人会经过什么？第三，为什么说这件事一旦发生补不回来，又为什么不是「想多了」？

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：没有症状的人先病了，病的是日子；评价来得太早，注意力没地方落，只好落在标签上；早到的评价还把以后自己长读数的那块土先染了色。失败条件：第 35 章写死了——第 1 到 14 天日均想起或查看的次数，丙组比甲组少却不到两成，本编错。小行动：如果你正在等一次复查，数一数今天的摸、查、等各几次，只数，不评，再写一件今天自己想做的事。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第32章](#)

33 分清两种「早」

第33章 早发现养懂，还是杀懂：差在哪个时刻

先说一件事：想一个体检查出点小问题的人，他收到报告时对那个地方有没有一点自己的读数？再带着问读：第一，祁主任的那句话点出了什么？第二，「早」为什么有两种，告知的时刻怎么量？第三，读数在先为什么养懂，读数在后为什么杀懂，把话说软为什么改不了次序？

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：早发现的「早」是对病说的，懂的「早」是对人说的；同一份报告，读数在先，它顶出懂，读数在后，它替你签了字。本章划了五条线：二十一天不是神奇的数；只谈可以按常规随访的发现，需要尽快处理的立刻告知、立刻处理；不是让人扣着报告不看；不替任何人诊断；这个说法可能是错的。失败条件：若把次序抽签之后，心大与否装下了全部差别，本章就错。小行动：在下次体检之前，先攒一周自己的读数，体检照做，报告照拿。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第33章](#)

34 看清风险怎样过户成病程

第34章 标签之后的身体

先说一件事：你身边有没有一个人，被一份报告改了走路、吃饭、抱孩子的方式？再带着问读：第一，阮姐为什么不爬楼梯了？第二，风险和病程差在哪里，过户之后身体做什么？第三，为什么说标签没有让她不动，是让她的每一次动都变成交差？

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：风险是写在统计名下的数，病程是写在一个人身上的故事；一旦过户，身体就只剩了向别人那条路交差。失败条件：若标签之后人的回写照样落在自己的路上，「只剩交差」就写重了；第 35 章的局面数的正是第 90 天面对一道新题时，能不能拿自己平常的样子去比、主语是不是自己的一个具体动作。小行动：找一件被报告改掉的日常动作，写下它是你自己试出来的，还是那一行字替你定的；身体上的事另去问医生。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第34章](#)

35 读懂第七编的局面与四条错法

第35章 近邻交锋：韦尔奇、海恩斯、安东诺夫斯基、布莱克与威廉

先说一件事：四位近邻里，你最愿意站哪一位那边？再带着问读：第一，韦尔奇、海恩斯、安东诺夫斯基、布莱克与威廉各说中了哪一块？第二，局面为什么在体检之前抽签，只改变报告到手的日子？第三，第90天那道新题怎样判过关，为什么不要求被试说出那句话？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：同一个结果，若比人自己对身体的读数先到，它替人签了字；若比读数后到，它撞上一块有形状的土，下一步还在自己手里。失败条件：丙组减甲组的第90天过关率不到10个百分点；或丙组的日均查看次数比甲组少不到两成；或一致感最高的三分之一里差距不到5个百分点；或乙组落在甲、丙之外超过5个百分点，任一条成立本编就错。需要尽快处理的发现当天告知，不在设计之列。小行动：写下你若是设计者，会怎样向参加者说明「报告在0到21天内的某一天到」。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第35章](#)

36 看见一项不落的人缺了哪一界

第36章 计步、控糖、睡眠打卡，一项不落

先说一件事：你每天做的养生里，有没有一项一年没试过少做一次？再带着问读：第一，宋琳一项不落的那几样各是什么，那个整数是哪来的？第二，三界的懂，她通了哪两界？第三，身体说话的时候、日子被打乱的时候，她怎么回？

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：理念和手上都通了，不等于懂了自己；缺的那一界，是身体此刻对今天说的那一句。失败条件：第 40 章写死了——第 12 周，不显示「达成」格子的乙组疲劳分下降若没有比甲组多出至少四分之一，本编就错。小行动：今晚不看任何格子，先写一句身体对今天说了什么，再看数字。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第36章](#)

37 数清怕的是哪一笔账

第37章 懂得越多，越怕

先说一件事：你现在心里有几笔「开着」的账？再带着问读：第一，宋琳周三晚上九点的心慌是怎么来的？第二，知道得越多要管的越多，搜一搜为什么事情更大？第三，本章为什么说怕不是软弱，同一个差额为什么能有两个晚上？

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：知识不会让人怕，怕来自一笔笔没有人能关的账；懂得越多，开的账越多，关账的人始终为零。失败条件：第 40 章写死了——被打乱的日子次日早晨，乙组焦虑自评平均分若不低于甲组，本编就错。小行动：把心里开着的账列出来，挑一笔，写一句「到这里」，看看说这句话的是谁。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第37章](#)

38 找到那一项没有换手的权力

第38章 那一项没有换手的权力：谁来说「今天够了」

先说一件事：如果今晚没有任何数字，你能凭自己的感觉说出「今天够了」吗？再带着问读：第一，第 94 号《下一轮由谁开始》说的那一项是什么，换到成年人身上换了哪张脸？第二，「换手」是什么意思，一块日子是不是自己的看什么？第三，为什么不能直接劝她放下，符姐是怎样学着听的？

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：累不是因为做得多，是每一轮结束时，「够了」这两个字始终是外面说的，没有一次是自己的身体说的。失败条件：第 40 章的两条阈值任何一条不成立，本编就错，不分主次；就算数出来对了，也只证明「宣布够了」的权力有分量，不证明它是唯一的因素。小行动：今晚自己说一次「今天够了」，明早写下有没有什么东西把它推翻。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第38章](#)

39 看清健康怎样变成一份工作

第39章 健康变成了一份工作

先说一件事：你的养生里有没有一个「下班」的时刻，是谁宣布的？再带着问读：第一，宋琳算的那笔时间账说明了什么，第二班和慢病人的「病程工作」是什么？第二，需求高、控制低为什么累，一份工作是什么？第三，成就感为什么也交出去了，何蔓自己怎样下班？

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：一件事变成工作，不在苦不苦，在于标准、检查、收工都在外面；健康一旦这样，就没有下班。失败条件：第 40 章的局面只比较活动量相差一成以内的配对，若乙组更不累只是因为做得少，就不能算本章的功劳。小行动：给这一周的养生写三行：标准是谁定的，检查的是谁，收工由谁说。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第39章](#)

40 读懂第八编的局面

第40章 近邻交锋：克劳福德、萨尔科夫斯基斯、勒普顿、福柯

先说一件事：如果把「达成」的红绿格子遮住，你还能凭自己说出这一天算不算数吗？再带着问读：第一，克劳福德为什么离得最近，萨尔科夫斯基斯、勒普顿、福柯各推出什么？第二，局面里只改变的量为什么是「每天的收口由谁做」，为什么只看第12周？第三，两条阈值为什么必须同时成立？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：最懂养生的人最累，累的是每一轮结束时，那一句「今天够了」始终在身体之外，没有换到身体手里。失败条件：第12周乙组疲劳分下降没有比甲组多出至少四分之一，本编错；被打乱的日子次日早晨乙组焦虑均分不低于甲组，本编错；两组有效配对不足每组一百对，作废重做。小行动：说出你若凭自己判这一天，凭的是身体的哪一处。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第40章](#)

41 读懂「别折腾我」是一条指向

第41章 「别折腾我」与那张同意书

先说一件事：你家里有没有一句「到时候别……」，所有人都以为自己听懂了？再带着问读：第一，林国栋除夕饭桌上的那句话，和走廊里的 40 分钟，各发生了什么？第二，同意书是替谁签的？第三，另一家的十年，和他自己后来写下的「谢谢你们」，各说明了什么？

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：长辈一句「别折腾我」，是一条指向，不是一份吩咐；把它压成一个字去签，就把后来醒着的那个人，提前挡在了门外。本书不替任何家庭做医疗决定。失败条件：第 45 章写死了——老人回头说「会定得不一样」的若少于一成，口子就没有什么可承载的，本编的前提塌了。小行动：找一个平常的日子，问家里长辈一句「您说的『别折腾』，指的是什么」，只记下他的原话。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第41章](#)

42 看清当年的「不」只是一份材料

第42章 当年拒绝一次治疗的人，十年后怎么说

先说一件事：你有没有一个十年前说得很肯定、现在不一定还会那样说的决定？再带着问读：第一，丁玉珍十年前为什么说不，十年后说了哪两句话？第二，研究里的「变」和预测自己不太准，说中了什么？第三，也有一直没变的人，本书怎样对待？

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：当年的「不」是当年那个人结的账；十年后的人，有权重新翻一翻这笔账，哪怕翻完发现，数字没变。当年的判断没有错，错的只会是把它当成永久的判断。失败条件：本章自己也写了为什么不干脆等十年；若后来的人翻账几乎从来不变，翻账的位置就只剩安慰，这正是第45章第三种错法要数的。小行动：想一件你替别人定下、至今没人回头问过当事人的事，写下你打算用哪一句话去问。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第42章](#)

43 明白下一次治疗并不预先存在

第43章 下一次治疗并不预先存在

先说一件事：你手里有没有一张被你当成「路线图」的纸？再带着问读：第一，冰箱上那张卡的好处是什么，格子是谁画的？第二，陈晓艳的那篇文章说了什么，「如果……就……」写好以后会怎样？第三，导航和走路差在哪里？

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：下一次治疗不是排在路上的一个站牌，是你的身体和身边的人一起走出来的；预先想是好事，想出来的东西是线索，不是判决。失败条件：若写死的路线图在后来的情形里几乎总能照用，从不需要后来的人改，「下一步不预先存在」在这类事上就要收窄。小行动：在家里那张计划旁边留一块空白，写上最近一次它没画到的事，是谁先发现的。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第43章](#)

44 给一个决定留一个算数的口子

第44章 留口子的决定与封死的决定

先说一件事：你家里有没有一个已经做完的决定，从没有人再问过那个当事人？再带着问读：第一，封死的好处和口子的代价，本章各说足了什么？第二，一个真正的口子有哪四样东西，为什么「推翻算了数」最容易漏？第三，林家的第一张纸会不会也错，哪些决定本身就关不上口子？

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：口子不是犹豫，是在一个做完的决定旁边，给后来的人留一个有名字、有时间、算数的位置：写明谁有资格推翻，什么时候问，推翻算了数，记下当时为什么这样定。失败条件：第 45 章写死了——在老人说「会不一样」的一小组里，有约定的一组家属满五年的后悔分若没有比没有约定的一组低 10 分，本编就错。小行动：给家里一个做完的决定试写一张四行便条，标出你最没把握写的是哪一行。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第44章](#)

45 读懂第九编的局面与三种错法

第45章 近邻交锋：克尔凯郭尔、帕菲特、查尔斯、预立医疗照护计划

先说一件事：你更怕走廊里的 40 分钟，还是更怕醒来以后无话可说？再带着问读：第一，克尔凯郭尔、帕菲特、查尔斯和预立医疗照护计划研究各说中了什么？第二，局面里只改变的量为什么是「出院回家后有没有一个点名、定时、算数的回头点」？第三，老人那一问为什么放在分组之前，家属那一问为什么放在五年之后？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对本编总判断：关于身体的判断，是在留给后来的自己推翻与否的那一刻才算完成；封死的判断，哪怕判对了，也是替下一步提前签了字。失败条件：老人说「会定得不一样」的少于一成；或在这一小组里有约定的一组家属满五年后悔分没有低 10 分；或在「会一样」的一小组里有约定的一组也低了 5 分或更多，三种出现一种本编就错。本书也写明，有的家庭不想被再问，他们的意愿该被尊重。小行动：如果旁边只能留一格，写下你会留「谁来问」「什么时候问」「说了算不算数」里的哪一格，以及为什么。

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。

[点击进入本章学习、原文与接步：第45章](#)