

胡敏谈SDE本体论 · 学习包

三编九章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：胡敏

ISBN 979-8-90690-529-1

第529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/529/agent/learning.html

01 看清指标是健康的一次低像素显影，学会开第二本账、记事件账的一笔

第1章 健康到底是什么在显露

先说一件事：你或家人有没有一个体检时被标了箭头、后来回正了，人却没有跟着好起来的时候？那段日子，“累”是怎样记下来的？再带着问读：第一，指标账和维持付出账各记什么，两本账之间那条缝为什么是读数的位置？第二，《素问》、恩格尔、《妙闻本集》、安东诺夫斯基各自说中了什么，本章在哪一处与他们分叉？第三，状态账“今日：累”和事件账一笔差在哪里，为什么要只增不改、要本人认领？

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：指标是健康的一次低像素显影；健康显露在维持付出那本账还付不付得起上；本人认领是闭合的动作；理念界显露为可出示的平整，现实界显露为站着的力气与余量，自我界显露为还愿不愿意做下一件。失败条件：本章写明，若同样耗时、只写感受的日记组改善与事件账组的差距不到后者改善幅度的一半，撤回“格式先于账”；若私密组与家人可见组无差，删去见证人一层。小行动：今天记一笔事件账——何时、对什么负荷、撑了多久、事后隔多久缓过来；明天只往下写，不改前一天的字。

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、原文与余量：第1章](#)

02 看清“道理全懂却养不好”卡在哪一界，认出懂被当成收据、明天被当成接单人

第2章 道理全懂，为什么养不好

先说一件事：有没有一个养生道理你完全认同，也知道怎么做，可就是坚持不下来？那段时间真正拦住你的是什么？再带着问读：第一，王阳明、亚里士多德、韦布与希伦、班杜拉各自怎样解释“知而不行”，本章说的卡点为什么不在他们之中？第二，“懂替行动假销了一笔”是什么意思，零成本收据和真收据怎样分？第三，“赊是病，借是药”：把今晚赊给明天和向明天借一笔，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：卡在自我界，但不是因为自我界太薄，而是三界合谋养熟了一条最便宜的路；懂被当成收据假销了行动，“明天”被当成接单人，今晚的执行被赊出去。失败条件：本章写明，若写“早睡的好处”组入睡中位数比对照组早15分钟以上，或与手机放客厅组相差不到10分钟，“懂即销账”作废；若就寝前两小时遵守率并无断崖，退回均匀损耗。小行动：今晚把手机放到客厅充电，写下一笔借账：“向明天借什么、什么时候还”，第二天早上核对还没还。

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、原文与余量：第2章](#)

03 看清病好了是重组而不是复原，认出销旧先于立新和三界错时的结算

第3章 病好了，是复原还是重组

先说一件事：回想一次让你歇了一段时间的病、伤或手术，恢复以后，你的身体、作息、对自己的看法跟以前一样吗？哪一样先变？再带着问读：第一，康吉莱姆、弗兰克、特德斯奇与卡尔霍恩、张仲景各自说中了什么，本章在哪里与他们分叉？第二，为什么重组的第一道工序是销旧，旧判据先注销、新判据才立得住？第三，为什么说这是跨主体、三界错时的结算：身体先出凭证，判据随后改写，本人最后承兑；轻关系先认，至亲后认？

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：病好了是重组，不是复原；销旧先于立新；这是一场跨主体、三界错时的结算。失败条件：本章写明，若核心家人正常化的中位日子早于外围、或半数以上家庭中先于外围（须按客观功能匹配），作废；若公开允诺“慢慢来”组夜间惊醒更多，作废；若三成以上的人承兑早于判据改写，次序降为“有时错时”。小行动：写下这次康复后你身上一条已经注销的旧判据和一条新立的判据，再写下家里谁第一个把你当正常人、是哪一天。

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、原文与余量：第3章](#)

04 学会面对一个不舒服时第一眼看同拍与“最近”的刻度，认出判错为什么一路不报错

第4章 面对一个不舒服，第一眼该往哪里看

先说一件事：你有没有一个查了几次都“正常”、却一直在的不舒服？每次拿到正常报告之后，你对它的说法变了没有？再带着问读：第一，《素问》、吉益东洞、克罗斯克里、凯博文各自要人第一眼看哪里？第二，为什么本章说不先看症状的内容，先看它跟什么同拍、“最近”有没有日期、事件和对手？第三，为什么每一张“正常”报告都在两本账里反向记账，身体账记“没病”，付出账记“查过”，判错因此一路不报错？

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：第一眼看同拍与刻度；“最近”要么是日子划出来的，要么是说法划出来的；正常报告在两本账里反向记账。诊断从 $S \rightarrow D \rightarrow E$ 起手，改法按要害所在换路。失败条件：本章写明，若三份正常报告组与一份轻微异常组在一个月内记下的带时点的累的天数相差不到2天，“双账转户”作废；若三份解释到位的正常报告后三成以上的人放弃“体质差”并追问下一步，“转户”收回。小行动：连续三天，把“最近总是累”改写成“某日某时那阵最沉，前面是什么事”。

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、原文与余量：第4章](#)

05 学会用序列看清反复发作的毛病，认出病名握着划定起止的权

第5章 反复发作的毛病，怎样看清

先说一件事：你有没有一个“老毛病”，胃痛、偏头痛、换季失眠，一发作就说“我就是这体质”？上一次发作前一两天发生了什么？再带着问读：第一，《相应部》、森田正马、希波克拉底、链分析各自怎样看反复发作？第二，为什么说病名不是发作的终点，而是链上被焊死的一环，它握着划定起止的权？第三，用病名做表头和用“第几晚”做表头，记下来的为什么是两本不同的账？前兆为什么是只在某几次出现的变项？

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：先跟序列；位置先于性质；归因可能就是销账。失败条件：本章写明，若空白栏组与对照组的体质类说法比例相差不到10个百分点，“归因=销账”作废；改记三个月后提前察知发作的次数不多于旧记法，作废；记足七次仍无合格前兆，路径对此人作废。小行动：给你的老毛病开一张新表，表头不写病名，写“最初之日的偏常”和“这是第几晚”，记下下一次发作前的三天。

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、原文与余量：第5章](#)

06 学会在半咽点动手改一个伤身的习惯，排出先停顿、再土壤、后稳固的次序

第6章 一个伤身的习惯，怎样才改得动

先说一件事：你有没有一个改了好几次都没改动的习惯，吃太快、睡前刷手机、一坐一整天？你每次是从哪一步下手的？再带着问读：第一，孟子、《增支部》琵琶喻、福格、伍德与尼尔各自说中了什么？第二，为什么本章说进行中的习惯运行在节拍上，干预点只有一个：上一拍没走完、下一拍已启动的半咽点？第三，为什么次序是先在那一拍逼出一个停顿，再让土壤多出一个暂停点，最后让停顿成为稳定的新拍子，而不是先立作息表？

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：干预点是半咽点；先停顿、再土壤、后稳固；笔要落在哪一拍，不落在“从明天起”上。失败条件：本章写明，若独立评分者对两型的可分率低于80%，撤回双态译码器；若一般慢吃组消除饱后加速的比例与半咽点组相差不足10个百分点，半咽点的独有作用作废；若“先撤手机”组第十四天达标比例不低于“先停顿”组，次序主张撤回。小行动：今天吃饭时，在觉得饱、碗还没空的那一口，停住、抬头、推一下碗，记下五顿里做到几顿。

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、原文与余量：第6章](#)

07 看清不舒服在结清之前是读数，结清之后才是引擎，认出压平改写了什么

第7章 不舒服，是故障还是引擎

先说一件事：有没有一件事，让你一想起就心里发堵、说不清哪里别扭，你通常怎样让它过去？再带着问读：第一，佛陀、孟子、布兰德、塞利各自怎样看苦、忧患、痛与应激？第二，为什么本章说不舒服是路与土咬不上时的读数，是账面平衡却没结清的那一笔？第三，为什么必须有付或收的动作，它才转成改变的引擎？压平为什么不会清零，而是改写了勾销权和“什么才算不对劲”的阈值？

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：不舒服在结清之前是读数，不是故障；结清之后转成引擎；压平改写勾销权与阈值。失败条件：本章写明，若放松组先躲率降得和结算组一样多，或不适与先躲始终同向变化，“压平改写勾销权”作废；若计划组未执行者重新冒头的频率不高于付账组，“必须有付或收”撤回。小行动：做一次三分钟结算：这笔若要结清，我得向谁付什么、从谁那里收回什么；明天做其中最小的一个动作。

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、原文与余量：第7章](#)

08 看清转变为什么偏偏在那时发生，认出决心是补签的收据而不是开工日

第8章 转变为什么偏偏在那个时候发生

先说一件事：你或家人有没有一次真正的转变，戒烟、开始运动、终于去做那项拖了几年的检查？回头看，是从哪一天开始的？那句“我要改”是在动手之前还是之后说的？再带着问读：第一，孔子、勒温、普罗查斯卡与迪克莱门特、米勒与罗尔尼克各自怎样解释转变的时机？第二，为什么本章说决心不是起点，而是两条长期相顶的序列走到不可逆之后补签的收据？第三，替旧行为平账的那几栏，“暂时”“最后一根”“体检太麻烦”，为什么要在三界同时失效，“照旧”的续约权才会被一个小断裂撕掉？

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：决心是相顶到不可逆之后补签的收据，日期是结账日，不是开工日；替旧行为平账的几栏在三界同时失效；没顶到位就先立的决心只改了墙上的字。失败条件：本章写明，若“停笔”者六周戒烟率未比反驳最流利者高出10个百分点，作废；若电梯修好两周内走楼梯的人数跌到停运期间平均的三成以下，“续约权不自动复原”作废；若三界时间戳离散度与复发率无关，“三界同点”降格为叙事用语。小行动：找一个你一直在说的“最后一次”，逐条写下替它平账的理由，在每条后面写“它在什么时候不再成立”。

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、原文与余量：第8章](#)

09 学会用批准口子判断改变留没留住，看清回写起于现实界、成于自我界

第9章 改变怎样才留得住

先说一件事：你有没有改掉过一个习惯，后来在某个老地方、某个老朋友面前又差点回去？那一刻发生了什么？再带着问读：第一，《成唯识论》、詹姆斯、伍德与塔姆与维特、马拉特与戈登各自怎样解释“留得住”？第二，为什么本章说判据不在旧状态回不回来，而在它回来时是自动接管，还是必须穿过一个本人可指认的批准口子？第三，为什么留得住的回写起于现实界，经过反向铸造，成于自我界，而坏习惯每天也在回写？

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：留下的判据是批准口子；回写起于现实界，成于自我界，理念界给它一个说法；底盘每天都在被写。失败条件：本章写明，若完成回写组在旧场景的反应延迟既不长于未完成组、也不长于新场景，局面作废；若本人指认的停顿时刻与录像吻合率低于六成，“可指认”不成立；若12个月内有口子与无口子者长期保持率之差小于5个百分点，主命题败。小行动：下一次旧习惯的线索出现时，数一下自己有没有停顿两秒；若有，记下是谁、在哪里、你说了哪句话。

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。

[点击进入本章学习、原文与余量：第9章](#)