

SDE思想与健康应用·学习包

三编十五章·阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生、胡敏

ISBN 979-8-90690-534-5

第534卷·US\$20

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/534/agent/learning.html

01 摸毛巾等感觉变淡

第1章 摸、听、看：三大感觉里的身体

今晚洗完澡，把手掌平放在一条毛巾或一块面团上，一动不动按一分钟，留意手底下的感觉怎样一点点淡下去；再让手指一下一下慢慢滑过去，留意质地怎样重新冒出来。睡前写一行：手停了多久感觉开始淡，滑动后最先冒出来的是哪一样。只观察，不评好坏。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：你记下的是具体的秒数和一样具体的质地，还是只写了「有感觉」？滑动后，质地是一下子全回来，还是一层层冒出来？若你发现手一动不动地放着，感觉并不会淡下去，或不靠一串不一样也能稳稳认出那样东西，本章「没有那一串不一样就没有显露」的说法就该收窄。

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、原文与握笔：第1章](#)

02 给箭头找画手

第2章 器官不是零件：三问读一个器官

找出一张旧体检单，在每个箭头旁边写一行：「这是哪几个器官一起画的？」再按本章三问补一句：它交出的是形状、路，还是土。写不出不要紧，空着那一格，记下来，下次看病时问医生。只做拆解，不判断高低，不动任何用药安排。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：有没有同一个器官站在两个箭头旁边？空着的格子，是你还不知道，还是三问根本放不进去？若有人拿出一个器官的主要功能，怎么拆也说不清交出的是形状、路还是土，且这样的器官不止一两个，本章「三问读器官」就该退回成一种帮助记忆的分类。

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、原文与握笔：第2章](#)

03 写一行事件账

第3章 指标是一次低像素显影

今晚睡前，把「今天累」改写成一行事件账：何时、对什么负荷、撑了多久、隔多久缓过来，比如「周二上午九点起开会两小时，下午四点以后缓过来一半」。写完不改，写错了另起一行更正。卡片背面先写：记满两周还看不出累集中在哪类事上，这个格式对我就不管用。长期累，先请医生查身体。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两周后翻回去看：累是均匀铺满一天，还是集中在几类事上？有没有原来没被记成事的小消耗冒出来？若「指标正常仍很累」的人，规范查过、处理过常见原因后绝大多数不再累，「付出账透支」就该退出这批人；若只写同样长时间感受日记的人好得一样多，「格式比内容要紧」该撤回。

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。

[点击进入本章学习、原文与握笔：第3章](#)

04 给习惯了写三行

第4章 适应是一次结算：高原、平台期与腿酸

选一件你最近「早就习惯了」的事，比如每天中午不吃饭、夜里两点才睡、天天加班到九点。拿一张纸写三行：哪两样在顶着？什么被改变了，还是什么也没变？这个改变有没有写进第二天的起点？写不出的那一行空着，那就是账挂着的地方。照护家人的人尤其可以试；身体的难处大了，请找医生。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：三行里最卡的是哪一行？再对一对三环：一直在加却什么也没多出来是空转，改过一回又回原样是轮回，很久没有哪一天顶过一下是怠速，你的事落在哪一种？若换几位没读过本书的人各自按「哪两样顶、哪一样被改」归格，彼此对不上、和碰运气差不多，本章的「十八格」就只是一只筐，该收窄。

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、原文与握笔：第4章](#)

05 它改写了我哪一步

第5章 病好了，是复原还是重组

找一次已经好了的病或伤，一次骨折、一回住院、一场重感冒都行。今晚写三行「它改写了我的哪一步」，比如「摔了那一跤以后，我下楼梯先扶扶手」。写完用恒温器三小问看一眼：为了回到那个数多付了什么？什么被留下了？那个数今天的意思，还是当初的意思吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：三行里有没有一行是别人替你写的？有没有一行其实用不着了还在照做？哪一句是判据式的（「不能吃辣就不算好」），哪一句是纪念式的？若一批大病康复的人里，读数回到病前和日子过得回来总是一起出现、几乎从不分家，本章「读数回得去，事情回不去」就该收窄为少数人的情形。

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、原文与握笔：第5章](#)

06 把三年的数连成线

第6章 健康的三个本来

今晚把家里能找到的近三年体检单并排摆在桌上，挑一个项目，用笔把三年的数连成一条线，看它是在原地、在慢慢挪，还是跳过一下。不自己下结论，不为这条线改任何用药安排。下次看病时，带着这条线问医生一句：「这个范围是谁的范围？」

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：你连出的线是哪一种样子？原来只看它在不在范围里，现在多看见了什么？医生的回答里，「全城地图」和「自家巷子」差在哪里？若有人拿出一个对所有人、所有年纪都成立、慢慢长成的事也真能回得去的健康原点，本章「家不在身后」这句话就该改判。

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、原文与握笔：第6章](#)

07 写一张三问纸条

第7章 西医的眼睛：刻痕、标准与日子

今晚睡前花五分钟，为下一次门诊写一张三问纸条：这张纸说明了什么？没说明什么？下次由谁接着说？再在背面写一行最近一次不对劲的具体时间和你当时在做什么。折好，放进看病一定会带的袋子里。纸条不写「我觉得自己有什么病」，只写说得出口钟点的事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：三问里哪一问你答得最空？背面那一行具体到钟点和事了吗？门诊递出去以后，医生有没有接着多问一句？若带三问纸条、用三栏单的门诊，和做得好的常规随访相比，在事先约定的沟通结果和后续管理上并没有更好，本章「三栏对账有用」就该收窄，至少不能往所有门诊推。

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、原文与握笔：第7章](#)

08 三指轻搭与重按

第8章 中医的手：脉诊是触觉 SDE

今晚洗完脸坐下来，用右手食指、中指、无名指搭在左手腕掌后那一段，摸一分钟：先只轻轻搭着，再慢慢压到能感到底下骨头的硬。在纸上写两行：轻搭时手指读到的是什么，重按时又是什么。只记两种不同，不判断好坏，不拿它给自己下诊断。感到心慌胸闷，请找医生。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：两行写的是同一样东西的轻重，还是两样不同的东西？隔一天不看前一天的记录再摸一次，两次读到的对得上吗？若同一位经验足的医者，在看不到病人、不知道上回结果时三次按同一只手腕，三次读出的都对不上，本章「手指读到的是一场真问答」就该收窄成「连同一只手都还没能稳住」。

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、原文与握笔：第8章](#)

09 记一次扰动日的缓回

第9章 管得住，治不好：三高的 SDE 读法

这个星期挑一个扰动日，爬一次五层楼，或者吃一顿大餐以后，看一眼钟，记下开始的时间；再记下你觉得心跳、呼吸、那股劲平下来的时间。只记这两个钟点，写在一张纸上。它只是你自己的一次观察，不作诊断，不代替量血压和看医生，也不拿它去动任何一粒药。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：你记的是两个真钟点，还有一句「很快就好了」？连着三周同样的扰动，缓回来的时间有没有变短，没变就照实记一笔「没变」。若只在终点用力的做法，撤掉以后缓解的比例和从起点进去的做法一样高、一样久，本章「药是桥，不是路」的分法就站不住，「起点进，终点控」一节该重写。

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。

[点击进入本章学习、原文与握笔：第9章](#)

10 给不舒服找同拍

第10章 中心轮换：三医怎样合作

今晚睡前，给最近一个还没好的不舒服写两行：第一行「从哪天开始」，写得出日期就写日期，写不出就老实写「说不清」；第二行「跟什么同拍」，它什么时候最重，什么时候轻过一回。动笔前先过红旗一关：胸痛、突然一侧无力、说话含糊、高烧不退、便血，有一样就别写，立刻就医。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：「最近」有没有变成一个日期？「同拍」那一行指向的是一件事、一个钟点，还是只是你平时信谁？若在真实的家里和诊室里，这一回谁站前面总能由人的偏好准确猜中，情形几乎不改变它，本章「轮换由情形决定，人不是发动者」就该改写；若照轮换表做的人延误急症更多，本章退回「有不舒服先找医生」。

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、原文与握笔：第10章](#)

11 用三问分晕痛苦

第11章 感安静：晕、痛、苦三种不顺

今晚洗完碗，挑今天身上或心里的一个不舒服，用三问各答一句，写在手机备忘录里：知道往哪走吗？走得过去吗？走得动吗？哪一句答不上来，就在它后面写一个最小的、明天能做的动作。若是胸痛、突然无力、说话含糊这类红旗，不用答，直接就医。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：答不上来的是哪一句，是晕、痛还是苦？那个最小动作第二天做了没有，做完以后那一下感有没有安静一点？若晕、痛、苦三个读数总是一起涨、一起落，怎么也分不开，本章「先分清再对号下手」就没有根据；若只是歇着的人和办结一件事的人好转得一样多，「结了才转成引擎」该退回。

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。

[点击进入本章学习、原文与握笔：第11章](#)

12 睡前三分钟结一笔

第12章 累不是力气用完了

今晚睡前拿出三分钟，挑一件悬着的小事，写下对象、数额和一个动作，结掉这一笔，比如回掉一条拖了三天的消息、把明早要带的东西放到门口。今晚实在做不了，就写成「借到明天某时」。开账不超过结账。长期累、睡一觉吃顿饭也不消，先请医生查身体。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：这一笔是推出了一个改变、明确关掉了，还是换成了一个当晚推得动的小题？用急、累、欠、乏三问看你卡在哪一步。若有人长期改变不出来、人却一点也不累，且不是麻木，「累=改变不出来」就说宽了；若事情一件件结了，人却越来越累，本章漏了东西，这时尤其要先请医生查身体。

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、原文与握笔：第12章](#)

13 把下周开始写成借条

第13章 道理全懂，为什么养不好

把你嘴边一句「下周开始」，改写成一张有到期日的借条：今晚写下「借明天某时某分前做某事，借主：本人」，比如「借明晚十一时前躺下」，放在你明天一定会经过的地方。到期没还，在下面照实写一行「未还，几点躺下」，不划掉上一行。家人只做见证人，不催。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：到期那一刻你还了没有？没还的那一行写的是实情，还是理由？这张借条和过去的「下周开始」差在哪一处？若只自己私下记、不让家人看见的借账，效果和有见证人的一样好，「家人做见证人」这一层就该去掉；若记账和只写感受日记好得一样多，「格式先于账」该撤回。

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。

[点击进入本章学习、原文与握笔：第13章](#)

14 找一个半咽点

第14章 习惯怎样改得动，转变为什么偏偏在那时

今晚吃饭时，留意嘴里还没咽净、筷子已经伸出去的那一下，这是半咽点；或睡前刷手机，手指要往下划又还没划的那一下，是半划点。在那一下停三秒，停住了就在纸上记一个「1」，没停住照实记「0」。只和昨天的自己比，家人只看不评；四周为限，没变化或更焦虑就停下换做法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：今天的「1」比昨天多几、少几？停住的三秒里，你看见了什么原来跳过的东西？若单纯把一顿饭拉长到同样时长，效果和「咽净再夹」一样好，半咽点多出的那一层就不成立；若事先立决心、做计划的戒烟尝试，持续成功的比例稳定高过临时起意的，「决心是补签的收据」只适用于一部分人。

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、原文与握笔：第14章](#)

15 写第一行承认账

第15章 改变怎样留得住：余量、石心与回写

拿一张纸，写下第一行承认账：最近一次旧习惯找上门的那一刻——日期、来了什么、你在哪一拍停住了（或者没停住）、最后怎样。例如「10月12日；三点有人喊拼单；手点开了群，停了一下，回了『我不要』；下楼走了一圈」。只写这一行，写完不改；「那天情况特殊」的日子，最该记。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：自查：这一行写出了那一拍，还是只写了结果？没停住时，你是新添一行，还是想把整本清零？若常在旧场景前出现口子的人和几乎没有口子的人，长期留住的比例差不多，「批准口子」就该降成一条观察记录；若认真记账几个月和不记账的人看不出差别，全书判词只剩讲法上的用处。

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、原文与握笔：第15章](#)