工具幸福发生学 · 学习包

五编 · 二十二章 · 二十二个学习单元



原书作者：王德生、胡敏

ISBN 979-8-90690-565-9

第557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/557/agent/learning.html

01 第1章：必需退位为自由

第 1 章 车来了，腿去哪儿了——必需退位为自由

先想一件小事：你手机里存着几十个号码，能背出来的有几个？脑子里省下来的那块地方，去哪儿了？再带着问读第1章：第一，工具接手的是「机械重复」还是「能力」，哪些重复并不该被接走？第二，「不得不」「可以」「想要」三个台阶各是什么样子，为什么人会在第二个台阶上停很久？第三，为什么说「退位」，不说「消失」？第四，小莉的报销系统给了她什么，没给她什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：工具接手的是「必需」，不是「能力」；必需退位，自由才有位置，位置上长不长东西，要看三律能不能运行；腿没有废，是复合体换了用法；空位也会被吃回去。失败条件：若「不必需而去做」的活动在没有工具的时代就已同样繁盛，「必需退位为自由」这条线要重写；若有工具接手之后几代人一直没有走到「可以」，三个台阶就不是通用的过程。

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、原文与跑道：第1单元

02 第2章：意义三律——新目标层、新路、新的走通

第 2 章 工具与意义三律：新目标层、新路、新的走通

先想你最近省下的一个小时：它是很快被填满了，还是你觉得「没白过」？再读第2章：第一，特征律、自由律、幸福律各管什么？第二，为什么说自由看裁新路的能力，不看选项多少？第三，幸福律的张力、转换、释放，假的走通（撒糖）和改土差在哪里？第四，三律为什么互托，「效率被当成了幸福」是哪一道缝？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：多元化归自由律，新目标层归特征律，张力·转换·释放归幸福律；工具给的是效率，效率省出位置，位置上三律运行才是幸福；三律互托，压死一律即失衡；写复合体里三律在运行，不写一个人用工具去获得幸福。失败条件：若效率提升直接对应幸福体验的同步上升，且不依赖新目标、新路、新走通，「幸福的增量来自三律运行升级」就错。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第2单元

03 第3章：先同一，后多元；多样的是复合体

第 3 章 一个原理，一条谱系：先同一，后多元，多样的是人-工具复合体

先站到一个路口：眼前的滑板车、电动车、公交、轮椅，下面是同一个什么？再读第3章：第一，为什么同一要先来，同一怎样沉成底座？第二，多样的是工具，还是人和工具缠在一起的方式？第三，复合体、复合方式、工序组合三层多样各举一例。第四，「统一性退位为基础性」这个同构说的是什么，多元为什么也会被压平？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：先同一把地基打稳，后多元才有土；多样的不是工具，是复合体；三层多样到了 AI 那一编分别是人-AI 复合思考体、复合方式（如 ChatSDE）、工序组合；松紧不是好坏。失败条件：若许多工具一出生就同样多样、没有经过同一阶段，「同一是多元的地基」要收窄；若多样主要来自工具形状、与结合方式无关，「多样的是复合体」就错。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第3单元

04 第4章：火——熟食接手了咀嚼与消化

第 4 章 火：熟食接手了咀嚼与消化

先想一口生红薯：嚼十几下还是一嘴渣。再用七问读第4章：第一，火接手了什么机械重复？第二，「熟」怎样成了大家认得的线，灶和饭点怎样沉为底座？第三，同一个加热原理裁出了哪些做法？第四，从「嚼得动吗」到「好不好吃」，长出了哪几层目标？第五，火边的三步（做饭、围火、吃）在哪里走通？第六，缝在哪里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：火接手的是咀嚼与消化的苦力；空出来的位置要有人去裁、去等、去讲，才会长成幸福，不然就被新差事、烟和撒糖的口舌之快吃回去；三桩争论（熟食与变聪明、灶边分工、熟食是不是万能的好）写成争论。失败条件：若有火以前的人群里，围坐、讲故事、分享食物已经和有火之后一样多，「火边长出新目标层」就错；本章只靠「火接手了一部分咀嚼与消化、空位随之出现」这一较弱判断站着。

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、原文与跑道：第4单元

05 第5章：犁与驯化——农具接手了采集

第 5 章 犁与驯化：农具接手了采集

先想一个构想的早晨：天刚亮出营地，走一个多钟头去挖块根、捡坚果。再读第5章：第一，农具接手了采集里的什么？第二，作物和节气历法怎样先同一？第三，人与田、人与畜力怎样缠在一起，裁出哪些复合体？第四，节庆、手艺、定居、对未来的筹划这四层目标怎样长出来？第五，一年才走通一回的幸福是什么样子？第六，「解放还是新的捆绑」，缝在哪里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：农具把「找」和翻土割磨的苦力接走，让人有了定居、农闲、节庆和手艺；空位不会自动属于做事的人：劳作更集中，营养有代价，单一作物有风险，闲被租税吃回去，节庆也能被撒糖。失败条件：若农业出现后普通种地人谋生时间明显更少、健康明显更好，「劳作被更紧地绑住」站不住；若农闲里的节庆与手艺没有长出新东西，「新目标层」就错。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第5单元

06 第6章：轮子与车——腿去跑步了

第 6 章 轮子与车：腿去跑步了

先想你上一次不为到哪里、只是想动一动，是什么时候。再读第6章：第一，车接手了「腿搬着人走」的哪一段重复？第二，黑色的 T 型车和等宽的钢轨怎样先同一？第三，从滑板到地铁，松紧不同的人-车复合体怎样裁出来，为什么说轮子比腿多样？第四，腿退出之后，长出了哪三类玩法？第五，通勤、久坐、跑步机各说明了什么缝？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：车来了，腿从「不得不」里退出来，才有了去跑步的可能；退出来的腿去了哪里，要看面前有没有路、有没有时间、有没有一道值得较劲的缝；人-车复合体越松，身体出得越少，空位要靠新目标、新路、新走通去认领。失败条件：若有车的社会里不为到达的身体活动反而减少且与车无关，「车把腿放出来」的因果就错；若通勤时间稳定在一小时左右之说核对后站不住，「空位被吃回去」这道缝要收回。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第6单元

07 第7章：帆与罗盘——船接手了游泳与认路

第 7 章 帆与罗盘：船接手了游泳与认路

先想一次帆船体验课：逆风时要换舷，船才走得动。再读第7章：第一，船接手了游泳和认路里的什么重复？第二，龙骨、海图、航海钟、集装箱怎样先同一？第三，从皮划艇到货轮，裁出了哪些复合体？第四，「到那边去看看」长出了哪些新目标：贸易、地图、冒险、水上玩法？第五，奴隶贸易与殖民、水手的苦役、被接走的认路本事，为什么也要写进来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：船接手了游泳和认路，把人放进更大的水和天里；同一条船也载过锁链，同一套底座既托起远行，也托起压迫；幸福升级不是一条平坦的路。失败条件：若核对史料发现奴隶贸易规模远低于常见估计，且这条贸易线并不依赖同一套航海与造船底座，「同一套底座既托起远行也托起压迫」要改写。

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、原文与跑道：第7单元

08 第8章：文字——书写接手了背诵

第 8 章 文字：书写接手了背诵——记忆退位，文学、书信与阅读长出来

先想方阿姨：能背一百多首诗，却记不住孙女的手机号。再读第8章：第一，书写接手了什么机械重复（存取）？第二，话怎样被弄成同一套记号、沉为底座？第三，账本、书信、日记、诗、默读，同一个原理裁出了哪些路？第四，「记忆退位」退到了哪里，长出了作者、读者、累积？第五，苏格拉底的担心，和今天对 AI 的担心，可以怎样对照？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：文字接手了背诵，记忆从干活的人退成了玩的人；退出去的位置长出了作者、读者、书信和日记；位置腾出来不等于自动填上好东西，要看那里有没有走通的一下；缝是抄写、文书与应试把重复请了回来，收藏与摘抄是撒糖。失败条件：若文字接手记忆后，腾出来的时间和脑力长久没有长出新的写法、读法、目标，「记忆退位、新目标层长出来」就站不住。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第8单元

09 第9章：印刷术——机器接手了抄写

第 9 章 印刷术：机器接手了抄写——书法成艺术，小说、报纸、小册子、文体的多元

先想陈老师周日上午抄一遍《心经》：二百六十个字，一个多钟头。再读第9章：第一，印刷接手了抄写里的什么？第二，字形、拼写、版式怎样被弄成一个样？第三，书、小册子、报纸、小说、乐谱与地图，裁出了哪些复合体？第四，书法为什么成了艺术，作者、读者与「同时读」怎样长出来？第五，书多得读不完、小册子与宗教战争，缝怎么看？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：印刷接手了抄写，手从「不得不」退进「可以玩」；先把字形弄成一个样，意义才放得开；书法成艺术，小说、报纸、小册子长出来，信息的洪水和论战的火也跟着来了。失败条件：若印刷普及后读者的分歧与讨论、读法、体裁、写作者人数都没有明显增加，或书法、抄经在抄写退位后全部消失，本章就错。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第9单元

10 第10章：蒸汽机与工厂——机器接手了手工

第 10 章 蒸汽机与工厂：机器接手了手工——手作退为爱好，时尚、旅行与周末

先想外婆抽屉底下那双补过两回的毛线袜。再读第10章：第一，机器接手了手工里的什么重复？第二，布、零件、时间怎样被同一化？第三，卢德派在护什么，人怎样一度成了机器的附件？第四，手作、周末、旅行、时尚，「自己的时间」怎样长出来？第五，织歪了拆开重来的那一下，为什么是幸福律？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：机器接走了手工的重复，工厂也一度把人变成机器的附件；是几代人的争取，才把空位守成了周末；手工从必需退为爱好，不是退场，是换了一层目标，这一层的幸福在织的路上，不在织出来的东西上；爱好也会被材料包抽走张力。失败条件：若早期工厂的工时、童工、事故不是机器节奏带来的，同期手工作坊本就一样糟，「空位先被新重复吃回去」站不住；本章论点取决于工时与节奏的比较，不取决于平均收入。

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、原文与跑道：第10单元

11 第11章：电与电灯——电接手了黑夜

第 11 章 电与电灯：电接手了黑夜——夜读、夜生活、家电

先想一次停电的晚上：蜡烛点起来，一家人做了什么？再读第11章：第一，电接手了守灯和家务的哪些体力活？第二，电压、插座、电网怎样先同一？第三，人-灯、人-夜班、人-家电，裁出了哪些复合体？第四，夜读、夜生活、睡眠、看星星这几层目标怎样长出来？第五，「家务时间悖论」说的是什么，哪些家电是撒糖？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：电把黑夜的守灯和家务的体力活接了过去；空出来的夜长出了夜读、夜生活、睡眠和看星星；空出来的家务却常被「更高的标准」吃回去；工具造出空位，守住空位的是复合体里的约定。失败条件：若家电普及后家务时间有明显、持久的下降，且没有被新标准吃回去，「家务时间悖论」就错；本章引用考恩的研究只取大意，统计口径待核。

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、原文与跑道：第11单元

12 第12章：照相机与留声机——「画得像」与「当场听」退位

第 12 章 照相机与留声机：机器接手了「画得像」与「当场听」

先想家里的一张老照片和一盒旧磁带。再读第12章：第一，机器接手了「画得像」和「当场听」里的什么重复？第二，光落在感光物上、声音刻在介质上，怎样成了同一原理与格式？第三，印象派、抽象画、流行音乐与各种类型，怎样从同一底座上长出来？第四，被接手的人能不能都搬到下一层，业余演奏为什么衰退？第五，稀缺怎样搬了家？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：机器拿走的是「像」，留下的是「看」；拿走的是「当场」，留下的是「做」；画与音乐没有变少，而是从「像不像」「在不在场」进入「看的是什么」「做的是什么」；缝在被接手的人、被动收听、照片堆积与撒糖。失败条件：若印象、立体、抽象几次转向与摄影普及没有关系；或录音普及后业余演奏既没有衰退，也没有以吉他、卡拉OK、网络翻唱等形式重新出现；或只靠耳机和相册消遣的人与一轮轮进入制作和练习的人没有分别——有一件成立，「机器退位，目标层上移，新的走通出现」就站不住。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第12单元

13 第13章：计算器与计算机——机器接手了演算

第 13 章 计算器与计算机：机器接手了演算

先想「计算机」原来是一种职业：一批人拿着笔和纸，按表格一格格地算。再读第13章：第一，机器接手了演算里的什么？第二，0 和 1 等三层同一化是什么？第三，计算器、表格、程序、游戏、对弈裁出了哪些复合体？第四，数学怎样从「算得对」进入「想得巧」，数独里的「嗯」是什么？第五，国际象棋为什么是通往第三编的桥，屏幕时间与沉迷是哪道缝？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：机器接手了演算，数学没有变少；数独、竞赛题、编程、游戏是算术退位以后长出来的；深蓝赢了世界冠军，下棋的人没有消失，因为下棋的幸福在那一盘里的张力和转弯，不在世界第一；缝在屏幕吃回下午、奖励设计、数感与被接手的人。失败条件：若深蓝之后国际象棋参与者因「机器更强」而长期萎缩；或数独、竞赛题、编程、游戏与演算被接手之间没有可追溯的关系；或长时间被动刷屏的人与一轮轮进入推理、编程、对弈的人在扛事与路数上没有分别——有一件成立，「演算退位，目标层上移，新的走通出现」就站不住。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第13单元

14 第14章：AI 接手的是思考里的机械重复

第 14 章 AI 接手的是思考里的机械重复

先翻出你昨天的待办：哪几件是「机」，哪几件是「想」？再读第14章：第一，思考里夹着的那一层机械重复是什么（检索、演算、套格式、整理）？第二，AI 怎样接手，为什么也是先同一、后多元？第三，思考的「腿」和「轮子」各指什么，这件事以前发生过吗？第四，哪些重复不该交出去？第五，空位怎样被吃回去？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：AI 先接走的是思考里的检索、演算、套格式、整理这一层机械重复；思考的「腿」因此多出了「轮子」，而轮子是一条谱系，不是一种样子；有些重复是走通的一部分，不该交出去。失败条件：若空出来的时间既没被吃回、也没被撒糖，却也没有一点流向提问、判断、撞击，「机械重复退位会腾出位置」站不住；若这四样在多数行当里并没有被稳定接走、核对负担反而更重，本章前提要收窄。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第14单元

15 第15章：思考的跑步

第 15 章 思考的跑步：象棋、书法、数独之后，还有什么

先想公园石桌边下棋的老赵：机器早就下得比他好，他为什么还天天来？再读第15章：第一，象棋、书法、数独各说明了什么先例？第二，AI 之后，思考的跑步是什么：守住悬着的问题、让两样东西撞起来、做属于自己的判断、为了想通而写？第三，「跑步」和「跑腿」怎样分？第四，为什么不是每个人都要去跑？第五，竞技和外包怎样把跑步吃回去？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：AI 接走了思考里的跑腿，思考就可以去跑步；跑步的幸福在过程里的张力与走通，不在「赢」；只剩「赢」的棋是一个对照；下一代的土会被这一代的跑法改。失败条件：若 AI 普及后人们花在「为了想通而想、而写」上的时间长期没有变多，本章核心判断就错；若下棋、写字、解谜只是旧习惯的惯性，下一代完全不再做，本章拿它们当先例就站不住。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第15单元

16 第16章：思考的张力被加密

第 16 章 思考的张力被加密

先想你上一次被一个问题卡住、到忽然想通，隔了多久？再读第16章：第一，张力、转换、释放三步各是什么，转换为什么那么慢？第二，「加密」的两个变量——次数与跨度——各指什么？第三，三种撞法和「关键的一句话」是什么？第四，一年一次和一天三次，哪个更好？第五，加密的五道缝里，「只收答案」为什么没有张力？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：AI 接管的是思考里的机械重复，还给人的是思考里的张力；转换从一年几次变成一天几次，跨度也变大了；只收答案，就没有张力；走通要回写，改下一次的土。失败条件：若长期使用 AI 后转换次数和跨度增多，却从没有回写成新判断、新做法、新的话，「张力被加密」只是新鲜感变多；若只收答案的人和自己撞的人在扛事、路数、新东西上没有分别，「只收答案就没有张力」就错。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第16单元

17 第17章：幸福在人-AI 复合思考体里发生

第 17 章 幸福在复合体里发生：人-AI 复合思考体

先想一件在脑子里转了两三天的事，你一个人想到后来，同样几句话来回走。再读第17章：第一，「幸福的单位换了」是什么意思，体会落在哪一头？第二，那场对话里，三律各落在哪里？第三，复合要什么条件，为什么「这不是分工」？第四，抛、接、顶、认四个手势各是什么？第五，合得太顺为什么成了回声，复合体会吃回什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：人和 AI 一起想通一件事，那一下发生在两头合起来的地方；体会落在人这一侧；两边有差异、撞得实，才算复合；王德生与 Claude 的复合思考是构想例；复合体改的是人的土。失败条件：若顺着让 AI 说完的一组和常被顶回的一组，一周后路数、扛事、想通次数没有区别，「撞实了才算复合」站不住；若能说明体会可以在没有人参与时被验证，「体会在人这一侧」那条线要重画。

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、原文与跑道：第17单元

18 第18章：复合方式是踏板——ChatSDE 与思考基础模式的多元

第 18 章 复合方式是踏板：ChatSDE 与思考基础模式的多元

先想同一栋楼里的老贺和佳怡：同一个 AI，两种下午。再读第18章：第一，为什么说腿和轮子之间还差一个踏板，什么叫「一种复合方式」？第二，ChatSDE 是什么（王德生口述：WDS-AI 的复合思考体）？第三，两把尺子是什么？第四，一阶多元和二阶多元各指什么，母本与子本怎样防止二阶退回同一？第五，踏板怎样变成模板？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：复合方式是人和 AI 之间的踏板与传动；把一种合法做成可以交给别人的东西，思考的基础模式才有了选择；前台说人话、后台跑工序；越用越强，不是越用越依赖；骨架共用、原料各自，多元才不会退回同一。失败条件：若拿同一套现成复合方式的一组和「同一骨架加自己原料」的一组，三个月后写出的东西没有区别，「母本与子本防止同一化」站不住；若结果只取决于人或模型强弱，「复合方式是独立的一层」也站不住。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第18单元

19 第19章：工序是变速档

第 19 章 工序是变速档：九问、母题、碰撞、解构、判杀的组合多元

先想骑带变速的自行车：上坡、平路、下坡各拨一档。再读第19章：第一，九问、母题打造、二阶碰撞、大师解构、判杀、四步提智，各管哪一段？第二，拿「腿去跑步」试一遍，工序怎样串起来？第三，哪些串法有道理，三层多元怎样乘在一起？第四，工序越多，为什么越要守出口？第五，工序会变成仪式、身份或挑刺吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：工序是复合体里的变速档；认题、收拢、对撞、读透、判杀、走四段，串起来路数成了组合级；多元是福还是乱，看它是不是活的谱系；守住它的是出口上的判杀。失败条件：若固定工序的一组和按题型自己挑、自己串的一组，几个月后新意、站得住的程度、被别人用上的程度都没有差别，「工序组合带来更大的多元和更好的思考」站不住；若有判杀和没有判杀留下的东西质量无别，「越多越需要判杀守出口」要收回。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第19单元

20 第20章：空位被新的重复吃回去

第 20 章 空位被新的重复吃回去

先想姜丽搬到远郊的第三个月：房子大了，通勤长了。再读第20章：第一，车更快，人为什么没多出时间？第二，洗衣机悖论、邮件与即时通信的工作溢出各说明什么？第三，AI 省下的思考时间会去哪？第四，空位为什么是一块地，不是一份奖品，吃回去的是不是全是坏事？第五，空位的三种命运是什么，怎样让空位留下来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：工具省下的时间不会自己变成自由，会被新的距离、新的标准、新的消息、新的信息流收走；解放只是开出一个空位，空位被自由创造填上，才变成幸福；三种命运：被填平、被撒糖、长出东西；守缝在看清空位、给它留一个名字。失败条件：若可靠统计表明工具普及后通勤、家务、工作与信息处理的总时间持续明显减少，且没被同类事务收走，本章主要判断就错；若不刻意守，空位里也在多数人身上自然长出自由创造，「解放不自动等于幸福」也站不住。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第20单元

21 第21章：撒糖与改土——工具时代的假幸福

第 21 章 撒糖与改土：工具时代的假幸福

先想谷明的周六下午：三块屏幕同时开着，什么都做了，什么都没留下。再读第21章：第一，麻醉、分散、抽走各是什么，为什么都绕开转换？第二，短视频的「假转弯」和 AI 时代的「抽走」是什么样子？第三，「合得太顺就成了回声」怎么理解？第四，判据「不带来更大自由和创造的幸福，多半是假的」拆成哪三句？第五，判杀怎样守出口，三条边界是什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：撒糖是一时，改土是一生；三句判法：之后路有没有变多，有没有长出新东西，下一次碰到相似的缝是不是更扛得住；糖不只是各人的事；边界：不是反对休闲，不是让人硬扛，伤害关系里没有要忍的张力。失败条件：若追踪研究表明长期依赖即时消遣和直接拿答案的人，在解决新问题、承受压力、创造成果、长期满意度上与走完转换的人没有分别，「撒糖与改土」的分辨就错；若直接拿答案的学习者遇到同类新题表现无别，「被抽走的是下一次的土」站不住。

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。

点击进入本单元学习、原文与跑道：第21单元

22 第22章：三种失衡与主体性错认

第 22 章 工具时代的三种失衡

先想老高：工具让他一个下午干完两个人三天的活，老板很高兴，把目标又抬了一档。再读第22章：第一，只剩创造、只剩自由、只剩幸福，各是什么样子，底下是同一件事吗？第二，随身一问怎么用，为什么不是打分表、不是标签？第三，AI 焦虑为什么是拿「腿」的尺子量「轮子」？第四，学生-AI、科学家-AI、职员-AI 三个角色-AI 复合体，各有哪几种用法？第五，为什么不说「平衡」，说「配比」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：核对要点：工具时代的失衡，是三律中某一条在复合体里被推到极致、另两条被挤出去；随身一问是「创造、自由、幸福，现在的配比是多少，哪一样被压得最久」；别问脑子怎样跟上 AI，问人-AI 复合体怎样让三律在更高层级运行。失败条件：若长期只靠创造一律的人目标、路数、幸福感都越来越稳且很多人如此，「只剩创造是失衡」站不住；若换了问法焦虑毫无变化、也没人多留一道缝或多做一次回写，「主体性错认」只是换了名词。

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、原文与跑道：第22单元