

人-AI 如何走向复合体的精益求精？ · 学习包

九编四十一章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-772-1

第268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/268/agent/learning.html

01 口号换成路

第1章 墙上的口号：发现学怎样讲精益求精

想一件你最近想做得更好的小事，比如一道菜、一条群通知、一次修东西。先别写「要用心」，写三行：这件事怎样才算「对」、是为谁做的；你手里有哪两个办法可以试；做完一遍拿什么去比，看到什么就停手。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的三行里只有「认真、专注、坚持」，还算说清了怎样做好吗？什么情况出现——比如照路走了却总走不到，或者没有路径的人一样做得极好——本章的说法就该收窄。

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、原文与多一圈：第1章](#)

02 给夸奖做体检

第2章 工匠精神的 SDE 体检：缺式、偏路、断拍

找一位你身边手艺好的人，做饭的、修东西的、剪头发的都行，问两句：最近一次你换了做法，是因为什么变了（人、材料、东西）？当时试了几种？把答案记三行，再看看这是不是师傅教的那条路。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果他的好手艺说起来只剩「做久了」，还算讲清楚了吗？什么情况出现，比如换了路子的人并没有长进得更快，本章说的「路不止一条」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、原文与多一圈：第2章](#)

03 把劝改成调

第3章 从美德到机制：精益求精的去伦理化

回想你最近一次对自己或家人说「再用点心」。把它改写成一句具体的话，指出卡在哪一处：是没想清要什么，是手上办法不对，还是人累了。写出改前改后两句话，每句各配一个办法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果改写后的话仍然只是在鼓劲，还算「调」吗？什么情况出现，比如换了具体说法人还是做不好，或者问题其实就出在心气上，本章的说法就该收窄。

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、原文与多一圈：第3章](#)

04 谁在转这一圈

第4章 主语换了：从一个匠人到人-AI 复合体

找一件你和 AI、或和另一个人来回改过几版的东西。逐版写下：谁猜、谁做、谁看、谁说哪里不对。再标出是哪一版，你才第一次说清了「不对在哪里」。最后看看，长进发生在谁身上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你每次只提要求、对方只管交货，还算「复合」吗？什么情况出现，比如光分工也能越做越好，或者另一边根本不用推你，本章说的复合就该收窄。

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、原文与多一圈：第4章](#)

05 慢圈里的变量

第5章 人独自转：旧工匠的极限

选一件你每天重复做的小事，比如煮粥、晾衣服、上班路线。写下一圈要隔多久才知道好不好、这期间同时变了几样东西。再只改其中一样，连记三天，各写一句话，看能不能说清是哪一样起了作用。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三天后你仍说不清是哪一样起了作用，还算「转了一圈」吗？什么情况出现，比如慢手艺没有借助别人也一样传下去了，本章的极限说法就该收窄。

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、原文与多一圈：第5章](#)

06 把靶子问出来

第6章 AI 独自转：精到无人不在乎

找一样你交给 AI 或套模板做的东西，比如祝福语、群通知。先写下它是给谁看的、那个人此刻需要什么；再把原来的指令，改写成一句指名道姓、带一个具体情境的话。两版放在一起，看哪里变了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果改写后的东西没人多看一眼，还算「对准了靶子」吗？什么情况出现，比如千篇一律的东西照样让人在乎，本章说的「精到无人不在乎」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、原文与多一圈：第6章](#)

07 三问验拼装

第7章 拼装：人提要求，AI 交货

翻出你近半年总在重复交的一样东西，比如周报、菜单、家长群通知。回答三问：要求变过没有？打回去过没有？说得出这一版比上一版好在哪吗？再找一句读来很圆满的话，换回原来带毛边的说法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三问你都答得出来，那你们之间还算拼装吗？什么情况出现，比如合格就够用、再改反而误事，本章说的「停在合格才是毛病」这一判断就该收窄。

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、原文与多一圈：第7章](#)

08 三碗面里的好

第8章 三界的意义：理念界、现实界、自我界里的「好」

挑一件你这周要做的事，比如煮一顿饭、改一份通知、给孩子讲一道题。写三行：心里那一版该是什么样；这一回对面那个具体的人要什么；你自己做完认不认。写完圈出哪两行互相拧着，再记下这一回你打算先照顾哪一头。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写的三行其实是同一句话说了三遍，还算三界吗？什么情况出现，比如一个人做事时三处的好天天重合、从不错开，本章说「好总是错开一点」就该收窄或作废？

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、原文与多一圈：第8章](#)

09 让好露出来

第9章 S1 的显露：对比、变化、分布

找一件你刚做完或常用的东西，比如一件衣服、一道菜、一篇稿子。用三个办法试它：拿一个更好的参照并排比；让它动一动、放一段时间再看；说出「哪一处」最先不对，不许只说「差不多」。最后写下你找到的那一处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只看了照片、说了句「挺好」，还算让好露出来了吗？什么情况出现，比如一个人比了、动了、放了，仍找不出任何一处，事后也毫无遗憾，本章说显露靠对比变化分布就该收窄？

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、原文与多一圈：第9章](#)

10 拆开你的手

第10章 技术：模态、路径、信息

选一件你会做的小手艺活，比如炒一个菜、叠被子、整理一个文件夹。分三栏写：做出来是一件件、一阵阵，还是一整片的好；你走的六步各是什么；靠了哪些记号、先后和数。再补一条通用做法里没有、只有你知道的「这一个」情况。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你列的六步里，没有一步是向用的人要反馈，还算走完路径吗？什么情况出现，比如不看用的人一眼、只靠通用数字也次次做得正正好，本章说手再巧也不知为谁做就该收窄？

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、原文与多一圈：第10章](#)

11 把差切成台阶

第11章 合力与错开：眼永远比手高一点

挑一样你正在学、越学越觉得差的事，比如做菜、写字、写文章。找出一份早的、一份新的同类作品并排看，写下手确实进步的一处。再把想改的毛病切成三个台阶，每周只盯一处，写出第一周盯哪一处、怎样算够着了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你的眼只比手高一丝，改两下就满意，还算在往上走吗？什么情况出现，比如一个人眼高得远远超过手，反而进步更快、从不泄气，本章说差得正好才往上走就该收窄？

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、原文与多一圈：第11章](#)

12 眼要的撞手能的

第12章 两个方程相撞

拿一件你想做得更好的日常事，比如煮粥、写周报、整理衣柜。写三句：开工前心里那一版是什么样、给谁的（这是眼）；你手上现成的办法能做到哪一步、要花多大代价（这是手）；两边一对，你愿意做到哪一步就停，这个落点你是怎么定的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只是把「想要的」和「做得到的」并排抄了两行，却没有一处让它们互相顶一下，还算两个方程相撞吗？什么情况出现，比如别人把做法一五一十教给你，你照做也稳稳做出了让人想再来的东西，本章说「最优方程是撞出来的、不是加出来的」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、原文与多一圈：第12章](#)

13 搬到AI面前

第13章 意义扎在人身上，技术跨在两边

找一件你想请 AI 帮忙的家里或工作小事，比如给孩子想一道菜、改一封邮件。先不问它，写三行：这一个人的具体习惯；你自己真正要的；一类人的通用答案会错在哪。再连同要求发给它，写下它那一版哪里差一点，以及你因此说清的一句话。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你对 AI 说「你看着办」，还算人在场吗？什么情况出现，比如 AI 对你的具体情况一无所知，仍次次给出正好对这一个人的方向，本章说意义只能扎在人身上就该收窄？

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、原文与多一圈：第13章](#)

14 三根刻度量一量

第14章 最优化：最小误差、最小冗余、最小亏损

取一件你刚做完的事，比如一顿饭、一份表格、一次收纳。先写下开工前你定的靶心（真、善、美各是什么样）；再用三问量它：偏了多少，多了哪一下（并写出一条看着多余、其实不能删的余量），折了什么，是料、时间还是力气。最后写三项里哪两项互相牵着。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你把偏差压到几乎为零，却多花了一倍时间，还算最优吗？什么情况出现，比如压低一项从来不牵动另外两项，或者没有事先定靶心也量得出好坏，本章说三项互相牵制、靶心要在开工前定就该收窄。

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、原文与多一圈：第14章](#)

15 三种劲记个账

第15章 能量：内能、动能、势能

挑一件你最近在做的小事，比如做饭、改稿、练字。做完后写三行：这件事花了你多少心力，哪一段是靠咬牙硬撑的（内能，咬牙是成本，能省则省）；哪一段力气白费了（动能的冗余）；哪一处靠以前攒下的底子省了力、哪一处旧底子反碍事（势能）。连记三天，看哪一样总花得最不合算，为它想一个小小的省法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的只是「今天没状态」一句话，还算看清了自己的投入吗？什么情况出现，比如三样记下来总是同一个答案，或者省了一样别的也跟着变好，「三项投入各有各的最优取法」这个说法就该收窄。

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、原文与多一圈：第15章](#)

16 九格找卡点

第16章 九格权衡

随手画一张三乘三的小表：横着写最小的内能、最小冗余的动能、最小亏损的势能，竖着写最小误差、最小冗余、最小亏损。拿一件你手上正做的事，每格写一句：这里压一点，会多花什么；省一点，又会冒出什么。写不出来的格子画个圈，挑最空的一格，写两行：它为什么没取舍过？下次先照看哪一格？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果九格你只填得满一两格，还算看清了这件事吗？什么情况出现，比如你发现一件事怎么填都只亮同一格，或者一格的取舍从来不牵动旁边的格子，本章「九处权衡」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、原文与多一圈：第16章](#)

17 拆开道和手法

第17章 势能这一列为什么是双向的

找一件你做了很多年的活，比如做饭、缝补、骑车、带孩子。写下三个你一直这么做的固定动作，每个都问一句：当初是为了什么？把答案分成「目的」和「手法」两栏。再挑一个手法，换一种做法试一遍，记下结果好了还是差了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的「为了什么」只是「一直这么做」，还算拆开了吗？什么情况出现，比如换了手法后反而处处不顺，或老底子拆开后什么都没剩，本章「道留下、手法改」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、原文与多一圈：第17章](#)

18 认一认讲和

第18章 讲和的四种样子：差不多先生、抠、蛮干、交差

回想你最近一件做了很久的事，写下你有没有过这四种样子：太早说「差不多」（差不多先生）；只盯着尺子、不管花多大力气（抠）；只管使劲、不问偏了多少（蛮干）；眼与手各做各的、照规矩交了差（交差）。写出你是哪一种，再写一个能让两边碰头的问题，下一次做之前问自己一遍。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的结论是「我这人就是懒」，还算认出讲和了吗？什么情况出现，比如换个问题问了几次，事情仍然一点没变，或停下来确实比再改划算，本章四种讲和的说法就该收窄。

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、原文与多一圈：第18章](#)

19 该停还是该歇

第19章 跨在两边的权衡：AI 压误差，人付心力

下次你和 AI 或朋友一起改一份东西，比如通知、菜单、邮件，每改一轮就记三样：这轮改在真、善、美哪一样上，误差又压小了多少；你付了多少时间和心力；心里那个更好的样子，还比眼前这一版高吗？另把日期、地点、数字单独再核一遍。三样都暗了就停。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你每一轮都说不出这轮改的落在真善美哪一样，还算在精益求精吗？什么情况出现，比如停下后马上被人挑出大毛病，或三样都亮着却已经累得改不动，本章「AI 压误差、人付心力，三读数一起亮就该停」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、原文与多一圈：第19章](#)

20 把猜想说出口

第20章 猜想：凭势能下判断

明天做一件常做的事之前，先写一句具体的猜想：「今天……，所以我想……，做完能看出……」。比如炒菜少放盐、改稿先写结尾。做完回头对一对，猜对了还是猜偏了，偏在哪一条。连写三天，看第三天的句子是不是更准。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写下的是「今天可能不太顺」这种怎么样都对的话，还算猜想吗？什么情况出现，比如你的猜想连续三天都猜偏，或写出来之后反而束手束脚，本章「猜想要具体、要说出口」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、原文与多一圈：第20章](#)

21 录下自己的手

第21章 执行：动能与误差的权衡

选一个手上的小动作，比如切葱花、叠衣服、系鞋带、写一行字。用手机把自己做十遍录下来，回看时记两样：从第几遍起动作变慢或变散；有没有一个起不到用处的多余比划。写下一个多余动作，下一遍把它去掉。只看手法，不评价人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只记下「前面好，后面差」，没有说出哪个动作变了，还算看清了吗？什么情况出现，比如录像回看后你发现并没有变散，或去掉多余动作后反而出错，本章「执行是动能和误差的权衡」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、原文与多一圈：第21章](#)

22 说出一处不够好

第22章 评估：敢说「不够好」

挑一件你这周刚做完的小事，比如一顿饭、一封邮件、一张表。写下两处不够好：一处是误差，偏了多少、多了什么；一处是意义，它本该让谁有什么感觉。隔一天再看一遍，看哪条变了。若有AI，让它只报误差，你只说意义，两边都不许先说好了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写下的不够好说的是这个人，而不是这一遍、这一处，还算评估吗？什么情况出现，让AI说误差、让人说意义的分工就该收窄或作废？比如误差本身就是意义所在，或者挑出的毛病多到手接不住。

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。

[点击进入本章学习、原文与多一圈：第22章](#)

23 剥出最刺耳那句

第23章 反馈：接得住刺耳的话

翻出最近别人对你做的事提的一条批评或差评。拿笔分三层剥：只是火气的、不归你管的、你改不了的，剩下最刺耳的一句，原话抄下来。再问一位熟人、一位生人同一件事，比比谁的话带着对比。若用AI归类，要求它把关乎命根子的话原话单列。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你把最刺耳的那句直接归进情绪里，这次反馈还算回到手上了吗？什么情况出现，有用的那句常常最刺耳最少的说法就该收窄？比如你发现被反复提起的多数声音，才真正指着病根。

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、原文与多一圈：第23章](#)

24 只改一处再试

第24章 修正：最小的改动，最大的长进

找一样眼前不顺的东西：一道偏咸的菜、一段读着别扭的话、一个总卡住的抽屉。先列出所有可能的毛病，再挑出牵着别的毛病的那个根，只改这一处。改完别急着说好了，拿到真实场合里试一遍，端上桌、念出声、拉一拉。记下改了什么、哪些原样没动。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你一口气改了五处，结果好了，还算清楚知道是哪一处起了作用吗？什么情况出现，改得越少越好的说法就该收窄？比如病根本来就在整件东西上，小修小补只是在拖。

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、原文与多一圈：第24章](#)

25 一圈留下一句

第25章 迭代：从圆到螺旋

选一件你每周都做的小事，比如做某道菜、整理账目、给家人打电话。连做三次，每次做完写一句：这一圈留下了什么，是手上的底子、更严的标准，还是眼里多看见的东西。写不出来，就说明在转圆。再检查一条旧经验，现在还对不对。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三次下来你一句也写不出新留下的东西，这还算迭代吗？什么情况出现，圆和螺旋的差别在于有没有回写这个说法就该收窄？比如几圈里没有长进，却是在给后面攒底子。

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、原文与多一圈：第25章](#)

26 三句话验一张表

第26章 走成流程的六步法：与 PDCA 划界

找一张你家或单位定期填的表或计划，比如月度总结、家庭预算、每周计划。别打分，只回答三句：这一轮的标准比上一轮严了吗？这一轮有没有人说过让人不舒服的真话？有哪样做法变了并且留住了？各写一两句，答不出就写答不出。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这三句你都答不出，表却填得整整齐齐，这张表还算在改进吗？什么情况出现，流程迟早滑向例行公事的说法就该收窄？比如有人拿这三句去给别人打分，它自己也成了格子。

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、原文与多一圈：第26章](#)

27 做实没人看的地方

第27章 真=在轨：看不见的榫头也做实

挑一件你做的东西里没人会看的地方，比如衣服的内衬、表格的备注栏、一道菜的备料。写下它的轨：给谁用、用多久、哪里的误差会躲进时间里。选一处做实，留一点余地，别做过头。半年后回看一次，它走样了没有。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只是照着验收清单一项项过关，东西做得再准，还算在轨吗？什么情况出现，看不见的地方也要做实的说法就该收窄？比如那个地方过一阵子就整个换掉，再做实也是白耗。

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、原文与多一圈：第27章](#)

28 算三方的账

第28章 善=效率：不耽误料，也不耽误人

选一件周末要做的事，比如买菜做饭、搬一趟东西。列三栏：料、别人、自己，每栏写一处可能白耗的地方。再问一句：这件事的具体对象，要的是哪个数、哪种样子。若请AI排计划，看它有没有把亏损悄悄推给不按表走的人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你为了省时间，把亏损推给了别人，这件事还算效率高吗？什么情况出现，善就是不自耗的说法就该收窄？比如多花的一分钟，恰好是对方最需要的那一分钟。

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、原文与多一圈：第28章](#)

29 减一样试试看

第29章 美=吸引：让人舍不得用旧

找一件你用得最久、舍不得扔的东西，旧外套、菜刀、茶杯都行。写三行：它哪一样一直在做事；哪一样其实从没被用到过；哪一样不能减，因为那是属于你的。再想一件买回来就闲置的东西，写一句它差在哪。只写，先别动手去改它。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写下的「少」只是图省事、把用处也减掉了，还算减冗余吗？什么情况出现，说明「美就是减出来的吸引」要收窄，比如有人靠不断加东西，也让一件东西被用了很多年？

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、原文与多一圈：第29章](#)

30 三样一起结账

第30章 同推与偏推，以及「慢慢地」

挑一件天天重复的小事，写几个字、炒一盘菜、整理一张表都行。每次做完只选一个最好的，写下它好在哪，并且同时回答三问：稳不稳，费不费力，看着舒不舒服。连做三天，看看哪一样总被你落下。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只顶住了其中一样，而且账面很漂亮，还算在进步吗？什么情况出现，说明「只顶一样自己也立不住」该收窄，比如有人专攻一样，另两样也跟着好了？

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、原文与多一圈：第30章](#)

31 把不满意写具体

第31章 123 三拍：张力积累、形状改变、回写

选一件你反复做、总差一口气的事，比如一道菜、一份稿子。连做三回，每回只写一句哪里不好，并且一回比一回具体，从「不好吃」追到「出水」「咸在后半口」。第三回后，写一句你想换的做法，再写下准备记在哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写的只是「怎么又不行」，还算在积累张力吗？什么情况出现，说明「停、跳、平」三拍的说法该作废，比如有人没经过停，也稳稳地一路上升？

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、原文与多一圈：第31章](#)

32 眼高手低记一笔

第32章 回写三个方程：眼与手在更高处再错开

想一件你这两年有长进的事。写四行：标准比以前严在哪里（最优方程）；手上哪些已经不用想（技术方程）；眼里多看见了什么（意义方程）；最近见过什么比你的手好一截。再把那一截差距拆成几个够得着的台阶，拆不开的，也记下来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只是越来越挑剔、手却不动，还算回写吗？什么情况出现，说明「回写落在三个方程上、眼总比手先被抬高」要收窄，比如有人先练熟了手，眼却是后来才长高的？

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、原文与多一圈：第32章](#)

33 一本两边核对的账

第33章 双向回写：人变了，AI 也变了

选一件常和 AI 一起做的事，比如孩子的饭、每周的报告。开一页小账，写三层：试过什么、为什么改；对方偏好什么；合格线在哪里。再挑最老的一条，用眼前的实际核对一遍，看它还成不成立。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果账越记越厚，下一轮的做法却一点没变，还算回写吗？什么情况出现，说明「只有一边变就不算回写」要收窄，比如只靠一边记，也长出了很好的结果？

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、原文与多一圈：第33章](#)

34 只观察的三个问

第34章 无限逼近与熄火

这是观察练习，不改任何练法，也不涉及身体上的判断。选一件要长期练的事，每次用手机记下分段数据或一句感受。月底只答三问：眼还比手高吗？这一圈改了什么？改的写下来没有？再写一句：你觉得哪一拍最容易断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你天天都在做，却答不出这三问，还算没熄火吗？什么情况出现，说明「熄火是三拍断了一拍」的说法该收窄，比如有人三问都答得上，却依然觉得不转了？

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、原文与多一圈：第34章](#)

35 说出这是为谁

第35章 第一级：拼装

挑一件你在乎、却总是一句话丢给 AI 的事。先问身边三个人各想要什么，把原话记下来；再让 AI 给两版，并写明各牺牲了什么；做完后写三行复盘。看看自己有没有说出「不对，因为……」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果 AI 交来的东西挑不出毛病，你却说不出它哪里像你，还算好吗？什么情况出现，说明「停在拼装是坏事」的说法要收窄，比如这件事本来就只需合格？

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、原文与多一圈：第35章](#)

36 把“不对”说具体

第36章 第二级：协作——两个方程开始互撞

找一份 AI 最近替你写的东西，一段话、一份菜谱、一则通知都行，挑出一处“不是我要的”。别只说“不好”，写两句：这里不是什么，应当是什么，像“不是镇定自若，是多撑了四十几篙”那样。把这两句发给 AI，看它下一版改在哪里，再记下你多说清楚了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你每次只说“再来一版”，从不讲哪里不对，两个方程还算在互撞吗？什么情况出现，比如撞出来的东西留在哪一边，进步都一样快，“协作只留在人身上、圈子转不大”这个说法就该收窄。

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、原文与多一圈：第36章](#)

37 开一本共用工作本

第37章 第三级：复合——两个方程互撞互写

挑一件你和 AI 做过两次以上的事，开一个文档，分三块：记录、我的规矩、还没想明白的。各先写三条：做过什么；你否掉过的方向或坚持的标准；说不清的感觉，像卢一帆那个“碎”字。下次开工，先把这页贴给 AI，请它把本子里两条互相顶着的规矩摆出来问你选哪个，看它第一版有没有离你近一点。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果本子只有你一个人在写，AI 每次都从零开始、也从不把矛盾摆上桌，两个方程还算互撞互写吗？什么情况出现，比如换一个 AI、本子不变，新的却跟不上你的路数，“记忆在本子里、复合只属于这一个人和这一个 AI”这个说法就该收窄。

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、原文与多一圈：第37章](#)

38 给自己的事对号入座

第38章 五个日常场景：做饭、写作、教书、护理、手艺

从做饭、写作、教书、照护、手艺里，挑一个最像你手上那件事的场景。写三行：拼装时得到的“合格”是什么；谁会说“不是我要的”；你打算记下一本什么账（辣椒账、洗头卡那一类）。涉及照护的，只记手法与用具，身体上的异样交给医生护士。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你的账只记了结果，没记谁说了什么、当天什么情形，还算一本账吗？什么情况出现，比如五个场景里有人不记账也一样把标准传给了下一个人，“复合要有落脚处”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、原文与多一圈：第38章](#)

39 翻出第一版和最后一版

第39章 我的复合体走到哪一级了：自检

挑最近一个月与 AI 做过的一件事，把第一版和最后一版并排放，列出差的几处，每处标上是你提的还是它提的。再翻翻你否掉它的话，看近几次的“不对”是不是总是同一种。这份只给自己看，不打分，不拿给别人比。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你一天和 AI 说两百句，却从没改过自己的标准，还算走得高吗？什么情况出现，比如只看次数、不看撞没撞的人，长进反而更快，“级数看撞不看多”就该收窄或作废。

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、原文与多一圈：第39章](#)

40 记下“这一个”的细节

第40章 精益求精与「我」

想一个你照顾的具体对象：母亲爱吃的那道菜，班里某个孩子，或一盆养不好的花。写三条通用清单里找不到、只属于它的细节，再写一条“它嘴上说的”和“它一向在乎的”错开的地方。若涉及别人的私事，先让对方知道你在记。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你记下的细节换到别人身上也一样适用，还算“这一个”吗？什么情况出现，比如把几十份这样的记录并成一类后，照顾得反而更好，“越磨越离一类远”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、原文与多一圈：第40章](#)

41 挑一件事走一圈

第41章 每个人的极致

列出三件你在乎的事，只挑一件让发动机转起来，另两件写上“合格就好”。给这件事写一句“好是什么样、给谁的”，然后今天就走一圈六步：猜一个改法，做一遍，评估，写下反馈，改，再记一笔。顺手记下这一圈用了多久。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你把三件事都要磨到极致，还算会挑吗？什么情况出现，比如心力有限的人同时精进多件事、每件都长进得更快，“先挑一件”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、原文与多一圈：第41章](#)