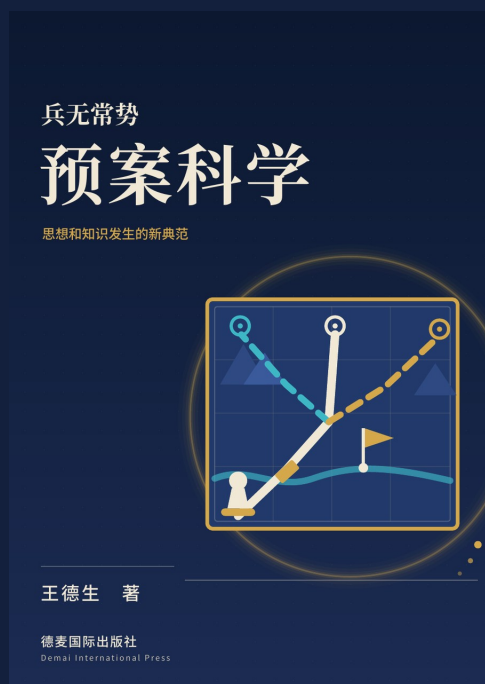


预案科学 · 学习包

九编四十七章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-755-4

第267卷 · US\$25

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/267/agent/learning.html

01 换说法与新构型

第1章 十分钟的专著

找一件你最近写不出满意的小文字，比如一条生日留言或一段自我介绍。把试过的几个版本列出来，看它们是不是同一个底子的不同摆法；再写下有没有哪个从外面落进来的小细节，让你换了写法，并写出这个细节是什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果新写法并没有改变你对那件事的看法，它还算「发生」吗？什么现象会让你收窄「真发生会回写」这条线索？

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、原文与参谋：第1章](#)

02 账本与要是

第2章 两种文本

想一件下周要发生、你拿不准的小事，比如周末出游或一次家庭聚餐。先用两句话写「过去的账」：以往同类事一般怎样；再写三行「要是……就……」，把假设分别放在环境、时间次序、结果上，最后补一句「若……就换办法」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的三行若全落在同一个维度上，还算几份预案吗？什么局面出现，「写未发生的将成主流」就该修改？

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、原文与参谋：第2章](#)

03 三句体检

第3章 经典知识的三步及其前提

选一条你用了很久的生活经验，比如「走这条路上班最快」或「这道菜这样做最好吃」。依次回答：当初产生它的条件还在吗？它来自几次经历？说出去之后，被描述的对象会不会因此改变？最后写下你的处理：放心用、加备选，还是只当材料。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三问都答得踏实，是否就不需要备选了？再想一个三问之外、仍会让这条经验失灵的因素。

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、原文与参谋：第3章](#)

04 一条线与一张图

第4章 父母的职业建议为何失灵

回想一条长辈给过你的日常建议，比如怎么收纳东西或怎么安排周末，且不涉及重大决定。先写这条建议是怎样「总结过去」得来的；再把它改写成两个「如果……就……」，分别设想不同的环境，并各写一个「看到什么就换」的信号。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：把建议改成「如果……就……」后，是否反而更难执行？什么情况下一条直线就够了，不必画成图？

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、原文与参谋：第4章](#)

05 指标变目标

第5章 回写：行动改写自己的条件

找一个你给自己或家人定过的小数字，比如每天背几个单词、读几页书。写下它原本想反映什么；再写它被当成目标后，行动或你与这件事的关系有什么变化；最后试着把它降成路标，写一句「低于多少就换个做法」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：降成路标后，你还会不自觉地冲着它去吗？看到什么情形，才能说「指标一成目标就被回写」在这件事上不成立？

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、原文与参谋：第5章](#)

06 饭桌上的三根线

第6章 三大原理中的回写

选家里晚饭这件事。分别写出：哪两样的矛盾推出了现在的吃法（S、D、E 各取其一）；这个吃法又回头改写了哪两样。三根线都试着找一遍，最后写哪一根你最容易下手改，为什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三根线里你只找到一根有回头改写，是该收窄这一章的说法，还是你看得还不够细？

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、原文与参谋：第6章](#)

07 给决定定档

第7章 回写的谱系

把你这周要做的五件小事列出来，比如买东西、选路线、安排一次聚会。用三把尺子给每件定弱、中、剧烈档：回写写到哪一维、你追不追得上、改了之后留不留痕。再挑一件最可能判错的，写判错会是哪个方向。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的档位换一个时间尺度，比如一天与一年，会变吗？三把尺子里你最拿不准的是哪一把？

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、原文与参谋：第7章](#)

08 桌面与地基

第8章 秩序态的新位置

选你家里一处已经顺手的摆放，比如书桌或玄关。写下它经过几次挪动才定下来，哪些部分你已经不再去想，成了地基；哪一处最近让你别扭。再各写一个「可以放心定下来」与「还不能定」的信号。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你说可以放心定下来，依据是什么？什么情况出现，说明这块地基其实该重新沉淀？

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、原文与参谋：第8章](#)

09 出手前备岔路

第9章 定音：预案的核心条件是回写剧烈

选一次有来有往的小互动，比如和朋友下棋或打牌。写下你第一轮总结出的对方习惯；再写对方被你针对之后有什么变化；最后为下一回合写两三个「如果他……我就……」，各配一个看得见的信号。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的「如果」有没有被对方读出来并利用？什么表现说明该换的是路标，而不是方案？

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、原文与参谋：第9章](#)

10 可数可换可加

第10章 我们经济：粒子性与统一性

走进家里的厨房或楼下的小店，挑五样日常东西，判断哪些「可数、可换、可加」。再找一样你自己动手改过的东西，写下让它不再可换的那处改动，以及拿走另一方后，此处改动还有没有意思。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你判为「可加」的东西真的互不影响吗？想一个看似粒子、其实在悄悄互相带动的例子。

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、原文与参谋：第10章](#)

11 接唱与图样

第11章 我经济：波、场与突变

回想一次大家你一句我一句接出来的场面，比如群里接龙或饭桌上的玩笑。写下开头的那一句是什么，若开头换成另一句可能怎样；再写它的价值，为什么拿到不在场的人面前就丢了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：若同样的开头在另一群人里几乎得到一样的结果，「图样只出现一次」该怎样收窄？

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、原文与参谋：第11章](#)

12 机器随机与我

第12章 两个源头

找一件想请 AI 帮写的小事，比如给邻居的一则通知。让它生成三次（没有 AI 就想象三个朋友各写一版），写下三次的差别、你留下哪一句、又用自己的哪点具体材料去接，以及这一步为什么只有你能做。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的筛选和补材料，机器真的做不了吗？什么情形说明随机已被「吸收」成了标准答案？

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、原文与参谋：第12章](#)

13 读数不是标签

第13章 社区定价即场的读数，碰撞即干涉

想一件你会的小本事，比如挑西瓜或修自行车，假设有熟人请你帮忙。写下你会怎样定回报，不一定是钱；同一件事换个人、换个时刻，回报会怎样不同；再写这次交往之后，你们那片熟人圈里变了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的「读数」有没有被圈子里的人看见？没人看见还算社区定价吗？什么条件会让它滑回统一标价？

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、原文与参谋：第13章](#)

14 蓝皮本与牛皮纸

第14章 波粒二象：我们与我的共存

把你最近一个月的事分成两栏：一栏是能按单位计、能预估的；一栏是每次只有一次的。各写三条，不必写金额。再写一次你用错尺子衡量自己或别人的经历，并说明该换成什么问法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的两栏边界清楚吗？有没有一件事既在这栏又在那栏？这说明二象是分类，还是分层？

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、原文与参谋：第14章](#)

15 先落脚后用力

第15章 徒步：脚底的场序列

下次在安全的前提下走一段不熟的路，比如陌生的楼梯或雨后的公园小径。记下三步里「眼睛的假设」与「脚的回答」有什么差别，哪一次你先试了一下再放重心；再写一个你的「杖」，也就是便宜的试错办法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：在台阶这类平路上也值得步步试探吗？什么情形下事先规划好落点，反而同样稳当？

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、原文与参谋：第15章](#)

16 背影翻成熟人

第16章 视觉也是突变的

回想一次在人群、窗外或书页上「忽然认出」的经历，或现场看一张鸭兔图。写下认出之前你看到了哪几个碎片，是哪一下让整体翻了过来，以及翻过来之后你还能不能退回「陌生」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的认出若其实是逐项核对出来的，「整体翻转」这个说法该收窄到哪里？

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、原文与参谋：第16章](#)

17 熟路褪色

第17章 没有突变，就没有看见

选一条你走了很长的路，或一间待了很久的屋子，这周故意换个路线或角度看。写下你新注意到的三处变化，以及一处「原来一直没看见」的东西；再说这是不是「差异不再进来」造成的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：新注意到的东西会不会只是新鲜感？差异多到什么程度刚好，多了又会怎样？

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、原文与参谋：第17章](#)

18 找葱的三种随机

第18章 混沌碰撞与三种随机

在超市、书架或衣柜里找一样具体东西，开始前先估个时间。事后回想或记录你的视线：先往哪去，哪里跳得快、哪里慢，在哪里停得久。写下哪一种最影响找得快慢，以及认出候选后下一跳怎样变。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：往哪去、走多快、停多久，在你的记录里分得开吗？分不开的话，三分法是描述还是硬分？

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、原文与参谋：第18章](#)

19 放松它自己出来

第19章 自组织与涌现

试看一张魔眼图，或盯一片云、地砖纹、旧墙的斑点，让形状自己出来。写下你放松与死盯各自的结果，第一块「不对劲」出现在哪里；成形后，试挡住一角、轻晃一下头，看它是留住还是散掉。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：放松与死盯的差别，也可能只是疲劳或时间长短；怎样安排对照，才能把「随机」和别的因素分开？

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、原文与参谋：第19章](#)

20 出隧道的两秒

第20章 特征律发生的完整链条

找一个「突然换场」的时刻，比如开灯、走出电梯、转过街角。事后按五环写下：什么变了、哪些碎片先撞进来、你的视线怎样晃、哪一刻「落座」、落成了什么，以及落座之后视线怎样被它牵着走。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的五环每一环都有证据吗？哪一环是硬补的？那一环缺了，这条链的说法该怎么改？

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、原文与参谋：第20章](#)

21 格子与翻边网

第21章 突变性计算机视觉：一份预案

回想一次手机或门铃摄像头认错、漏报的小事，或凭空设想一个。写下它错在哪（按帧、按格子、贴标签），你又是靠什么认出的（变化、动法）；再按整体、稳定、独立三关，各举一个你会怎样检验。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你设想的检验能区分「看见形状」与「更会贴标签」吗？什么结果出现，说明这份预案的右端该改？

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、原文与参谋：第21章](#)

22 三页如果

第22章 三方方程的右端假设

选一件未发生的小行程，比如带家人去一个久未去的地方，或一次同学聚会。写三页「如果」，分别把假设放在 E、S、D 上；标出哪些是猜的右端、哪些是许的右端，并为每页写两种可能的左端。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的「猜」里有没有其实是「许」的？如果现场推翻了第一页，哪些东西仍然有用？

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、原文与参谋：第22章](#)

23 三份文字

第23章 预案专著三型

选一件将来会改变周围环境的小事，比如邻居要搬走、小区要装修。各写一句：前景型（什么都不改会长成什么）、路线型（你想要什么、怎么走）、生态型（身边要长出什么）；再找出其中两份互相打架的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：三份文字互校后若只是互相重复，说明什么？哪一型最薄，是显示不确定，还是你偷懒？

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、原文与参谋：第23章](#)

24 先问三问

第24章 方法层预案

选一件你想办成的小事，比如整理旧物或招待朋友吃饭。回答：要求的是样子、做法还是关系？推它的是哪两样的不合？心里是不是早有一个旧样子在推？再写走哪条路径、一冲程还是两冲程，以及一个说明格子选错的信号。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你认定「旧样子在推」的依据是什么？若起点后来并没有被改写，是方法错了，还是格子选错了？

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、原文与参谋：第24章](#)

25 三方案押注表

第25章 判别的转移：从「对不对」到「值不值得押」

挑一件下个月要定的小事（周末去哪、聚会选哪家都行），写出三个方案。每个方案依次问四句：假设眼下有什么痕迹撑着、路通不通、推出的结果是不是你真想要的、出现什么大局面就换。再各写一行押多少（时间、小钱，或只记在心里）。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你给“假设有根据”打的分，依据的是眼下看得见的痕迹，还是你希望它成立？哪一条最像愿望？

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、原文与参谋：第25章](#)

26 共享的底与分叉

第26章 专著系统：一组并行的 What If

想一件下周才知道结果的事，比如领导同不同意、对方来不来。备三套应对：先写三套都用得上的“底”，再写它们在哪一个关键处分叉，各配一个看得见的触发信号，并选一套只记在心里、不提前做。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你选的分叉点是真正决定局面的那一处，还是只是换了说法的重复？怎样看出来？

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、原文与参谋：第26章](#)

27 下放决定权

第27章 从孙子到参谋部：预案科学的谱系

下周有件事你不在场，要请别人替你办（收快递、接人、回客户电话都行）。写下要交代的三件事：要达成什么、为什么、有哪些限制；再写哪些做法留给对方现场定，并把全程走一遍，标出最可能卡住的一处。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：对方没按你想的步骤做却达成了目的，你算对还是算错？你交代的“必须”里，有几条只是你不放心？

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、原文与参谋：第27章](#)

28 牙签挪一挪

第28章 庙算：右端假设与「多算胜」

选一件想做却没把握的小事，比如周末在小区摆一次旧物摊。用“谁帮忙、天时、地点、你自己、做法搬不搬得过去”五项各放一根牙签，分左（有利）右（不利）。试着把右边的挪过来，写下怎么挪；挪不动的那根，设计一次小试。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：挪完右边仍多于左边时，你怎样分辨是“这件事不该做”，还是“你算得还不够多”？

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、原文与参谋：第28章](#)

29 九点作废的计划

第29章 兵无常势，水无常形：突变态的宣言

回想一次早上定好的安排被打乱的日子（会议改期、临时加活都行）。写出原计划、你中途改的打法、变了的外界条件。再答三问：哪一维在剧变？哪两维对不上？你新排的次序是先看环境、先看自己，还是先动手？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你那天改得快，靠的是心里有清楚的目标，还是临场聪明？若是后者，“先有目标才敢变”该怎样收窄？

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、原文与参谋：第29章](#)

30 主方案挂分支

第30章 奇正相生：主方案与分支

设想你要在某个周末搬一次家（或搬一次办公桌）。先写主方案，再在两个最可能出岔子的节点各挂一个分支，写明看得见的触发条件。最后写：真到那一步，你手里留了什么本钱（时间、人手、钱）才转得过去。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：若触发条件是“到时候再看情况”，它还算分支吗？你写的条件，旁人能一眼看出来吗？

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、原文与参谋：第30章](#)

31 每一稿后的对方

第31章 知彼知己，因敌制胜：读出回写，立下路标

回想一件来回改了几稿的事（方案、通知、给家人的安排）。逐稿写：你这一稿之后，对方的方向、回应速度、话题各变成了什么。再写一句：哪次只是细节要调，哪次是对方看这件事的想法本身变了。最后立一个路标。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你读出的“对方变了”，靠的是对方具体说了做了什么，还是你的猜测？哪一条最容易读偏？

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、原文与参谋：第31章](#)

32 半小时一张纸

第32章 作战参谋的总方法论即 SDE 方法论：从战场到我经济

月底有份材料要交，而你要等别人给的数据。用半小时在一张纸上写三套方案（各自从不同的先后次序起步）、两个“什么时候看什么”的决策时刻，再加一句：折腾几轮后，此刻的我被改成了什么样（急躁？松懈？）。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的三套方案，是次序真的不同，还是同一套的三个小变体？怎么判断？

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、原文与参谋：第32章](#)

33 重复得了与重复不了

第33章 从多次性科学到一次性发生

各列一件你的事：一件做过很多次、出错能查原因的；一件只有一次、做完就改变了条件的。再用三问检验后者：它会不会改写你是谁？会不会逼出新的行动？会不会让身边的人和环境重新排列？写下你的答案。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：若你以为一次性的事，其实许多人在差不多的条件下做过，这一章的分法该怎样收窄？

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、原文与参谋：第33章](#)

34 三层筛子

第34章 已经出现的雏形

给一份要发出去的东西（群通知、简历开头、相册封面）先生成至少六个候选。再设三层筛子，从便宜到贵：自己看一眼、缩小或让别人瞥一眼、放进真实场合试。每个落选的写一行：在什么条件下、为什么落选。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你最便宜的那一层，会不会把真正合适的先筛掉了？什么迹象说明它筛得太严？

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、原文与参谋：第34章](#)

35 出发前一晚的地图

第35章 癌症：最紧迫的预案科学

设想下周你得准时赶到一个陌生地方，路上可能限流或堵车。前一晚在地图上走一遍，写出三条路，各配一个看得见的换路信号。这里只练推理结构：再标出哪些信号你自己读得懂，哪些要交给在场的专业人员判断。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：出发前读到的路况，什么时候就过期了？你准备在路上的哪个点重新读一次？

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、原文与参谋：第35章](#)

36 同一招为什么变钝

第36章 治疗回写细胞的 E

想一件你反复用同一个办法对付、后来越来越不灵的事（催人、清理、说服都行）。写出那一招、当时的效果，再列至少三样被这一招改写的东西（对方、环境、你自己的做法）。最后写：下次出手前，你要先重新读什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：“变钝”是因为对象被你改写了，还是一开始你就读偏了？有什么办法区分？

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、原文与参谋：第36章](#)

37 沙盒该多厚

第37章 边界与实验的新位置

列三件你近期想买或想订的东西，大小不同。每件写：买错了能退回多少、会不会改变你的习惯。据此给每件定沙盒厚度（直接用、先试用、查清再买），并为最难退的那件想一个能撤回的小版本。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你认定“可逆”的那件，真能退吗（期限、面子、关系）？什么情形会让你把薄沙盒改厚？

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、原文与参谋：第37章](#)

38 难，还是厌

第38章 教育预案

挑一项你或家人学到一半、有点不想碰的技能。写三条继续的路（各配一个路标），再判断这次“不想”是难还是厌：设计一个小检验——换个讲法或找人带一周，劲头回来算难，没回来算厌。只记录，不必据此做决定。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的路标是自己和信任的人之间的约定，还是已被写成要交给别人看的表格？后者会发生什么？

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、原文与参谋：第38章](#)

39 三种如果，一块停牌

第39章 健康预案

只拿生活节奏里的小事练习，比如周末起床和出门的时间。写三种“如果这样安排”，各配一个自己能察觉的粗路标。再加一条：一旦出现以前没有、让你不安的身体变化，路标就是停止自己试，去问专业的医生。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你的路标是自己察觉到的大变化，还是每天盯的数字？盯得太紧，会怎样改变你要读的东西？

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、原文与参谋：第39章](#)

40 有人来敲门

第40章 事业预案

只练结构，不涉及换工作的决定。想一件你业余做的小事，写下一次“有人主动来找你”的经历：谁、为了什么、愿意付出什么。再给你日常工作的某一环写两块路标：什么情形说明旧做法在收窄，什么情形说明新能力在打开。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：“真好看”的夸奖和“愿意付出一点东西”的行动，你写的信号是哪一种？为什么后者更可靠？

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、原文与参谋：第40章](#)

41 三张纸互相当常数

第41章 三线互为右端：一个人的预案系统

把下个月的三件事摊在一张桌上：一项学习、一项工作安排、一个生活节律。逐张检查它们有没有偷偷把另外两张当成已经定好的事，找出一处冲突，再写一条“一条线上亮起，另外两条也得跟着换”的跨线路标。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：若这三件事半年内几乎互不影响，“必须联写”就不成立。你的三件属于哪一种？依据是什么？

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、原文与参谋：第41章](#)

42 一个够大的如果

第42章 What If：三方方程的作品

设想“如果小区门口的快递柜明年撤掉”。依次写：这个如果大不大、有什么根据；先动的是做法还是关系；左端写成一个看得见的场景，别写感想；最后写一条什么情形说明你推错了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你写的左端里有人吃亏吗？只有好处的结果，是推出来的，还是希望出来的？

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、原文与参谋：第42章](#)

43 两条路到同一处

第43章 How If：六路径的作品

选一件起点、终点都能认出的事，比如把堆了几年的储物间整理成可用的房间。写两种走法：先动手再找帮手，先找帮手再动手。每一段写清是什么在推，再各定一个“走到哪里就换路”的切换点。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：两条路的次序真的不同吗？走到一半，你的终点有可能被路上的事改写成什么样？

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、原文与参谋：第43章](#)

44 不列清单找别扭

第44章 Why If：三原理的作品

想一个你所在的群，为什么有时热闹有时冷清。先别列理由清单，挑出两条理由，问它们怎样互相顶着，写出这股别扭推出的第三样东西（一个行动、一种局面或一张关系）。再写一条：什么情况说明该认输。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：把这份假设搬到另一个群里，还能推出东西吗？搬不动，它是原理，还是只属于这个群？

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、原文与参谋：第44章](#)

45 撞墙的十分钟

第45章 很多爱因斯坦的诞生

挑今天一件让你愣一下的小事，缩成只有两三样东西的小场；把一个条件改得离谱些；往下推，推到第一个“不对呀”就停。写一句：是你推错了，还是原来以为的那件事本来就不对？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：这个场是你自己搭的，还是别人或工具替你搭的？换一个人来搭，墙还会出现在原处吗？

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、原文与参谋：第45章](#)

46 写一条更新记录

第46章 出版的新典范

拿你手上一份别人也要用的东西（工作交接说明、家里的备忘），先写下它现在的版本，再补一条更新记录：日期、改了什么、因为现实里碰到哪个信号才改。再写一条还没触发的路标。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：去掉“为什么改”，只留“改了什么”，读者还能判断这次更新靠不靠谱吗？

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、原文与参谋：第46章](#)

47 换掉默认的右端

第47章 读者成为 What If 的发起者

找一篇你收藏过的经验帖或攻略，找出它默认的两个前提（几个人、多少时间之类）。换成你自己的情况，不必写隐私，只写类型；标出原文哪两条推论会倒，并写一条这一版自己的路标。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：你换掉的是自己的处境，还是偷偷换了文章的根本前提？两者怎样分辨？

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、原文与参谋：第47章](#)