

我要努力：虚妄的呼喊 · 学习包

七编二十九章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-777-6

第269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/269/agent/learning.html

01 把誓言改成请求

第1章 主语先冻住

翻出你最近写给自己的一句「我要努力……」，备忘录、日记、便利贴都行。在下面写两行：句首那个「我」是哪张自画像，句尾的目标是从谁身上截下的哪张照片。再找出那个目标长出来的场里的一个人，把这句誓言改成一句能说给他听的具体请求，这周说出口。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你改出来的「请求」仍是对自己念的决心，只换了措辞，还算把冰放进场里了吗？要是某件事本来就只在你一个人手里发生，场里没有别人可问，本章「两头冻住、中间没位置」的说法该怎样收窄？

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、原文与化冰：第1章](#)

02 把「有」拆回那一次

第2章 名词化：发生怎样被说成财产

挑一个你常用来评价自己的名词，比如「没毅力」「不自信」「有勇气」。写下它最近一次真的发生时的具体场面：身边有谁、之前练过什么、在什么地方。再列出下周要用到它的那个场面里，哪些条件和那次不一样，挑一条搬过去。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的条件只有「那天我状态好」，还算把名词拆回发生了吗？要是同样的人、同样的练法、同样的场都备齐了，那件事仍一次也不出现，本章「她是位置，不是存货」的说法该不该收窄？

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、原文与化冰：第2章](#)

03 拧完问一句断在哪

第3章 硬拧不长「我」

回想一次你咬牙拼出来的成绩，考前突击、通宵赶工、硬撑跑完都算。写三行：那次临时的场里有哪些东西，事后撤掉了哪些；你跟谁亲、做事先后、合不合拍，哪一项真的变了。再挑这周正在拼的一件事，每天收尾只记一句「今天在哪一步断了」，放进下次会翻开的本子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你记下的只是「今天又没做好」，没有落到哪一步，还算回写吗？要是有人只靠一次硬拧就长期变了样，事后也找不到任何接住它的人或安排，本章「硬拧不长我」的说法就该收窄到哪里？

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、原文与化冰：第3章](#)

04 把自责换成改一处

第4章 自己对自己用肉刑

想一件最近让你罚过自己的事，不吃饭、骂自己、不许休息都算。先写下你罚了自己什么，再分三行写：哪一段关系可以去问一句，哪一步做事的次序可以改，心里哪个「好样子」和这件事不合拍。挑最小的一处，这周找相关的人去改它。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的改法仍是「以后更认真、更仔细」，还算落在三号位上吗？要是一个人什么关系和流程都没改，只靠一次深刻的难受就再没犯同样的错，本章「疼不算自责」的判断该怎样收窄？

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、原文与化冰：第4章](#)

05 先看一周哪里漏

第5章 换一个问题

选一件你每年下决心、每年落空的小事，比如记账、早睡、按时回消息。把「我怎样才能……」改写成「它在什么条件下会自己出现」。接下来一周只看不改，每漏一次就记一笔：当时在干什么，东西放在哪，旁边有谁。周末挑出最常漏的那一刻，只改那一刻的场。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你换完问题的结论是「这事本来就做不好，随它去」，还算换问题吗？要是坚持一段时间后，你认真布的场并不比咬牙立志更管用，本章的药方就该收窄，你会怎样把这个结果记下来？

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、原文与化冰：第5章](#)

06 从手上会的活开始

第6章 我要自信

找一个你即将面对、心里发虚的场合，比如汇报、上台、见新客户。先别练表情，写下三样：哪一件你已经做成过很多次的事，能搬进去当第一步；现场有哪一张会冲你点头的熟脸可以请来；上次露怯时卡在哪一句，写一行下次的接法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你准备的仍是一套背熟的开场白和站姿，还算布场吗？要是你的发虚不只在台上，而是长期什么事都提不起劲、连着几周睡不好，本章的布场练习就不够用了，这时该先做什么？

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、原文与化冰：第6章](#)

07 把想要说上饭桌

第7章 我要成熟

想想你或家里孩子最近在硬撑的一副「懂事」「稳重」的样子，写下这一个月被它按住、没说出口的三件小事。然后布一回场：和家里人约一个固定时间，比如周日晚饭，每人说一样这周想要的东西或做错的一件事，说了不一定办，但都要说。试两周，记下哪一件被人接住了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写下的全是「我已经做到了什么」，没有一件想要或做错的事，还算在找回写吗？如果一个人长时间闷着、吃不下睡不好，或者身边根本没人能接住这句话，本章靠布场让成熟慢慢长出来的说法就该收窄，先去找医生和可靠的人。

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、原文与化冰：第7章](#)

08 会前画两栏

第8章 我要谦虚

下一次开会或家里商量事情之前，在纸上把要谈的事分成两栏：左栏写「这几处我有把握」，右栏写「这几处我不清楚，谁最懂」。到时候左栏照直说清楚，右栏点名去问那个人：「这一块你比我熟，你怎么看？」事后写两行：哪一问让对方多说了几句，哪一处你本想缩回去却说了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你两栏写下来，左栏空着、全挤在右栏，还算分清了差异吗，还是又在演低姿态？如果你在这件事上本来就是该拿主意的人，大家都在等你，再往后让就是失职，本章「在合拍处让位置」的说法就得收窄，该站出来就站出来。

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、原文与化冰：第8章](#)

09 记下最像自己的一刻

第9章 我要做真实的自己

连续一周，每晚不写「我是谁」，只写一行：「今天哪一刻我觉得最像自己？那一刻在哪里、跟谁在一起、手上在做什么？」一周后翻回去看，这几刻之间有没有一条线连着。再从手上正在做的事里，挑一处一直想改又没改的小地方，换个做法试一次，告诉一个熟人你在试。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的是「我向内看见了一个早就定好的真我」，还算在看场里亮起来的时刻吗？如果一段时间里长期睡不好、长期低落、做什么提不起劲，这就不是本章布场练习能管的事，「真实在场里亮起来」的说法要先放下，去看医生。

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、原文与化冰：第9章](#)

10 约一件一起做的事

第10章 我要有魅力

下次想认识一个人或在一群人里被记住，先别背段子、练眼神。约一件两个人能一起做的事：逛菜市场、爬一段山、一起修个东西。到时说一样你自己真琢磨过的事，说完留一个空，问对方一句相关的经历。回来不给自己打分，只写：哪一刻两人都忘了时间，哪一句之后对方多说了几句。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写下来的复盘还是「我的停顿够不够、笑话响不响」，还算在看一场里聚没聚拢吗？如果要上台讲话，事先背熟开头、准备内容本来就该做；本章说「魅力不靠准备」，只管表情动作那层，碰到正式讲演，这个说法就要收窄。

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。

[点击进入本章学习、原文与化冰：第10章](#)

11 白板旁加一栏断点

第11章 我要自律

挑一件你常立又常断的计划，比如早睡、少吃夜宵、读书。先别定得更狠，在旁边另留一栏，只记断在哪一天、那天发生了什么。记一周后，找出最常顶住它的那片场：零食从哪里来，谁在那个时间找你。改一处场，比如零食改成周末一起买，或把读书挪到晚饭后的餐桌上，再试一周。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你那一栏记的全是「我又没管住自己」，没有一句当天发生了什么，还算在看场吗？如果月考前那几天确实要熬、要咬牙顶一下，那是扶一把，不算病；另外若长期睡不好、怎么也起不来，那不一定是自律的事，本章说法要让位给医生。

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、原文与化冰：第11章](#)

12 把计划挂进别人的日子

第12章 我要坚持

找一件你说过「这回一定坚持」却断过的事，问自己三句：我把哪一串步子冻成了复印件？这件事可以挂进谁的日子里？断了一回谁会帮我接上？然后把它写成一张全家人或同事看得见的约，比如「周六上午和孩子爬山」，再给自己定一条续接规则：断了，下次只做十分钟就算接上。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的仍是「每天五公里、一天不落」，只是换了个打卡软件，还算松开铁序列吗？如果膝盖一直疼、家里人再也凑不齐，或者体检有具体的病，硬守这张约就又成了固执；这时本章的「坚持」要让位给医生和一次重新商量。

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、原文与化冰：第12章](#)

13 给慢事找个宽地方

第13章 我要有耐心

找出这几天让你一边做一边念「耐心点」的一件慢事，比如陪孩子写字、教老人用手机。写下它现在被塞在哪个钟点、后面紧跟着哪件事。再换一个时间宽的地方去做，并给它一个看得见的头，比如在纸上画几格、做一次涂一格，试一周，记下你急了几次。

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「我要多忍一忍、多数几下」，还算在给时间找地方吗？要是换了宽时间、也有了头，你还是长期发紧、睡不好、停不下火，本章的布场说法就该收窄，这时先去看医生。

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、原文与化冰：第13章](#)

14 把专注改成一个问题

第14章 我要专注

今晚要看书、写东西或学一样手艺时，先别写「专注」二字，在书签或便利贴上写一个今晚刚好够得着的具体问题。做的时候走神了，只在纸边「卡住的地方」一栏写书上的词，不写「我」。结束后数一数这一栏留下了几处路标，再想想下回能约谁一起讲一讲。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你那一栏写的是「我又分心了」「我太差」，还算在给这件事留路标吗？要是你在几乎所有事上都长期集中不了注意，已经明显影响工作和生活，本章的说法就该收窄，先去看医生。

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、原文与化冰：第14章](#)

15 先问用的人要什么

第15章 我要精益求精

挑一件你正想「做到最好」的活：一份报告、一顿家宴、一件手工。先去问用它的人：拿来做什么、放在哪、最在意哪一处。按回答列一张单子，分出「这里一丝不能差」和「这里差一点没人在意」两栏，再先做个小样给一个人看，听他说哪里已经够了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你的单子每一栏都写着「越精越好」，还算给精度划了边吗？要是这件事本来就没有用它的人，只有一条考你的标准，或者错一点就出安全事故，本章「按用法分轻重」的说法就该收窄或换个用法。

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、原文与化冰：第15章](#)

16 把清单交给对方改

第16章 我要爱他

想一想你为家人、伴侣或朋友默默定下的「我要对他好」的做法，写成三到五条。挑一个不赶时间的时候，把这几条拿给对方看，问一句：哪些你其实不在乎，哪些是你想要我没写到的。照对方改过的版本过一周，留意有没有出现一个谁也没提前想到的安排。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果改完的单子仍然全是你一个人定、一个人执行，还算把力气放回两人之间吗？要是这段关系里有的是长期的伤害，而不是日常的走偏，本章「多来回、多布场」的说法就该作废，先保护自己，去找可靠的人和专业帮助。

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、原文与化冰：第16章](#)

17 在好和不之间加一句

第17章 我要善良

回想最近一个月你几乎每次都答「好」的那类请求，写下三件。每件旁边想一个第三种回答，比如「今晚不行，明天中午可以」「我做一半，你先把那一半准备好」「这周换某某帮一下」。下一次再遇到时用上一句，记下对方怎么接，再把对方给你的一句谢或一点回礼认真收下。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写的第三种回答其实是为了躲开一件今晚非做不可、你也做得动的事，还算是把边界放进来往吗？要是你已经被别人长期过度索取、甚至被利用和伤害，本章的布场说法就该收窄，先找可靠的人和正式渠道保护自己。

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、原文与化冰：第17章](#)

18 说出真正卡住的那句

第18章 我要原谅

想一件对方已经道歉、你也说了「没事」，可心里还没下去的小事。先写下：真正扎你的是哪一句、哪个场面，而不是事情本身。把它改成一句能当面说的话，比如「事过去了，我难受的是当着人说」，定个日子去说，再立一条放在明面上、对谁都一样的小规矩。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写下来的只是「我要大度一点，别再想了」，还算给原谅修了一段路吗？本章只管日常里的口子；要是伤害很重，或对方始终不认、下回照旧，就不该拿这套去催自己原谅；长期睡不好、低落，先去看医生。

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、原文与化冰：第18章](#)

19 把感谢换成发现

第19章 我要感恩

这周选一件你每天照用、从没想过是谁弄好的东西，比如干净的碗、灌满的水杯、烫平的衬衫。找一天自己亲手做一回，再去问做的人一句「这个是你弄的吗」。晚上只写一行「原来……」，不写「感谢……」；那天没发现什么，就空着。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的仍是「感谢妈妈」「感谢同事」这样的名词清单，还算看见了分布吗？若一张交到对方手里的卡片、一次对着具体人的谢师宴，也被你当成空仪式扔掉，本章的说法就被用过头了。

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、原文与化冰：第19章](#)

20 把标签换成格子

第20章 我要负责任

想一件你最近被说、或你说别人「不负责任」的事。把它改写成一格具体时间：几点、在哪、该有谁在场。列出那一格里同时撞上的三样东西，挑一样提前挪开，再找一个人做后手，把约定写在冰箱门或群里大家看得见的地方，试一周。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的还是「我以后一定注意」，还算在排格子吗？若你借「怪格子」把自己摘干净，不再去打那个电话、改那段次序、补那一块被拆的地方，本章的说法就被用歪了：责任落在场里，修链子的仍是你。

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、原文与化冰：第20章](#)

21 别向脑子要点子

第21章 我要有创造力

找一件你正卡着要「想新办法」的事。这周先真停掉一样旧做法，不留保底；再挪到事情发生的地方待半天，比如客服旁、别人的厨房、隔壁班后排，只记看不懂的怪事和让人笑出来的话，不急着报方案。周末看哪一条在逼你换个看法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的是又一张「每日十个点子」，还算换了场吗？若一个点子冒出来，你立刻把它当成定论，不许小范围试、不许「没奏效」成为答案，或者那样旧做法其实没停，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、原文与化冰：第21章](#)

22 找一处不对劲

第22章 我要有好奇心

这周不写「为什么」，只留意一处让你「咦，不对」的小事：楼下的电梯、阳台的葱、孩子盯着不走的東西。查到答案后补一句「它还没说什么」，再给它几步：换个时间再看一次，问一个身边的人。周末把这一处拿出来，和家人或同学对一对。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的是一个早就知道答案的问题，还算打开了一道门吗？若一处不对劲看两天就淡了，你却逼自己「保持好奇」、非养成爱好不可，或拿后来有没有结果去否认当初那一下，本章的说法就被用过头了。

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、原文与化冰：第22章](#)

23 不喊放松，给条缝

第23章 我要放松、我要自由

想一件你一做就紧的事，比如上台讲话、去陌生的饭局、学一样新手艺。下次别对自己喊「放松」，先找一个能盯住、做了马上有回音的小目标：第三排点头的人，帮主人摆碗筷。再列一两条因为没工具、没时间而断了的联系，这周接上一条，走两回。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的是「每周放松两小时」这类给自己的命令，还算布场吗？若一件事你早已做熟，心里一句「放松」就能让肩膀下来，那是好冰；若紧张已经长期影响睡觉、心慌，就超出本章讲的日常紧张了。

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、原文与化冰：第23章](#)

24 给中间留块地

第24章 我要快乐

这个周末别列快乐清单。从「以后再说」里拿出一件真卡住的小事：没修好的抽屉、只会弹四小节的曲子、快养死的绿萝。留一段不排别的事的时间给它，卡住了就去问一个懂的人；做完拍张照发给一个人。周日晚上回想，哪一段最亮。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的是「每周必须修一样东西换快乐」，还算布场吗？若你借本章去否定一碗火锅、一个午觉、口渴喝水这些直接的好，或一个人已长期对什么都提不起兴致，本章的说法就该收窄，不能硬套。

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、原文与化冰：第24章](#)

25 给日子递一个真问题

第25章 我要活得有意义

把你最近给自己或家人列的「该做的有意义的事」写下来，逐条标一标：这是别人出的题，还是我自己答不上来的问题？然后这周去问身边一位老人或孩子一个你真不知道答案的问题，比如「你们那时候是怎么弄的」，不急着答完，把卡住的那一块留在桌上，记下它引出了哪一步、拉来了哪个人。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的仍是一张更好的活动清单，还算布场吗？若那个问题什么也没引出来，它也不是「等着意义总会来」的保证；若长期吃不香、睡不着、对什么都没兴致，那已不是本章能处理的，去看医生。

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、原文与化冰：第25章](#)

26 把号召换成一块场

第26章 布场学：家里、学校、单位

挑一句你这周对孩子、学生或同事说过的「你要努力」，把它改写成三样：一个具体的问题（题里有几个数、哪个是变的），一条能走的路（换到哪里做、跟谁在一起），一句只说路径不说人的反馈。照这样试一周，再回头看：跟他自己比变了没有，你撒开几天后还在不在。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写出来的是一条更响的标语或一张新的责任书，还算布场吗？如果同一个布法换到别人身上一样灵，就别以为读懂了这块土；一旦读数进了评比考核，场又被冻回责任书，本章的说法就不再适用。

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、原文与化冰：第26章](#)

27 别催，先贴一行差异

第27章 人—AI 复合体里的「我要」；冰放在哪里

下一次你想对 AI 或对自己说「再好一点」时，先停下，找一行具体的差异贴进去，比如上一次在哪一步出了问题，再让两边各猜三个原因对一对。事后补上第三段：把这次教训写进常用提示的开头或模板的第一页。一周后看，下一次要用的力气是更少还是更多。

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「以后一定更细心」，还算把冰放进场里吗？若改了提示和模板，下一次要用的力气反而更多，或你赌气全部自己手写，说明还在争这一回算谁的；本章问的是缺哪一维，不是用不用 AI。

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、原文与化冰：第27章](#)

28 给一句道理写反例

第28章 与邻居划界，写下可推翻的预言

从书架或手机收藏里挑一本讲努力的书、或一句常被转发的励志话，问它三句：冻住了哪一维，事情在什么条件下会自己出现，冰放在哪里。再仿照本章，给它或给本书你最不服的一条说法，写一条推翻条件：出现什么情况，这话就该收窄。写在一张纸上，过一个月再看。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写的反例是「我就靠一句我要撑过了高考」，还算推翻吗？要看之后有没有回写、三号位动没动。若布场组长期不比立志组好，或三号位确实没变人却稳定长成新的我，本书的说法就该收窄。

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、原文与化冰：第28章](#)

29 查一个想要的来路

第29章 我要：欲望发生学

挑一个这一两年反复回来扎你的想要，比如一辆车、一个样子、一个位置，写下：它在第几层「我要」；那一下闪光最早是在谁身上、在哪里看见的；它走了分布、场、美哪几根线。然后只松一根线试两周，取关一个账号、先做一次小试或说给家人听，记下这个想要变成了什么样子。

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「我要放下欲望、学会知足」，还算换场吗？那仍是一个我要。喝两口就过去的第一层想要不必逐个拆；若松一根线长期不比立志克制更好，也不更少伴随自责，本章这套说法就该收窄。

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、原文与化冰：第29章](#)