

补维史 · 学习包

九编一百章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生、邬燕琴

ISBN 979-8-90690-776-9

第327卷 · US\$35

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/327/agent/learning.html

01 剥掉贴上去的话

第1章 数字卦：光秃秃的S

找一张你留着的旧东西：一张购物小票、一页旧日记或孩子的一张成绩单。先只写下上面光秃秃的数字或结果；再在旁边列出你后来给它贴上的说法（"那天买亏了""那次考砸了"），标出每句是什么时候、谁贴上去的。比一比：结果本身说了多少，后来贴的话说了多少。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那串数字本身就带着清楚的走法和处境，不靠后来贴的话也读得懂，那"底子是光秃秃的S"在这件事上就该收窄。

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、原文与七爻：第1章](#)

02 数一数面板

第2章 $2^6=64$ ：一个封闭的结构

选一件你天天重复的小事，比如做早餐或下班回家的路线。写出它的几个"开关"（主食、饮品、在哪儿吃……），每个开关列出你实际用过的选项，算一算一共有多少种组合。再问自己：这一年里，你是在表里换组合，还是真的多装过一个开关？写下那个新开关是什么、从哪儿来的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你一年里自然长出了好几个新开关，那"封闭的面板"对这件事就不成立；它在你生活的哪类事上仍然成立？

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、原文与七爻：第2章](#)

03 你的红绿灯

第3章 文王卦辞是一张判定表

写出你自己在用的一张小判定表，比如"下雨就不让孩子骑车""客人超过五位就多煮一锅饭"，左边写局面、右边写做法，至少五行。再翻看过去一个月：哪一行出过错？出错之后你改过这一行吗？改过的打勾，没改的在旁边写下为什么没改。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你的表每次出错都被改了，它就不是"从不因撞车改信号"的判定表；那它和卦辞层的判定表差在哪里？

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、原文与七爻：第3章](#)

04 一句老话的转身

第4章 “元亨利贞”原是祭祀与占问的用语

找一句家里传下来的老话或店里墙上的标语，比如"早起三光"或"顾客至上"。问一问长辈或查一查，它最早是在什么场合、为什么说的，写下原意；再写下你家今天怎样理解它。比较两种读法：是改动了原话，还是原话不动、在旁边贴了一篇新文章？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果查到的原意和今天的读法一样，根本没有转身，这一章"贴，不是改"就用不上；什么样的话最容易被贴？

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、原文与七爻：第4章](#)

05 同一本书两种读

第5章 孔子与易：老而好之，同途殊归

拿一本你翻过多遍的实用书，比如菜谱、育儿书或学车手册。写下你刚拿到它时想从里面要什么（一个答案、一个结果），再写下现在翻它时看的是什么（做法、分寸）。各列出两个时期你划过线的三处，看看自己是不是"同途殊归"：同一本书，读出了不同的东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你后来读出的不只是更好的走法，而是让你进了一个新局面，那就不止补了D；这一章"不是新局面"的判断该怎样改？

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、原文与七爻：第5章](#)

06 问结果换问做法

第6章 从占卜到德义：孔子补维的那一步

想一件你最近总在问"会不会成"的小事，比如孩子这次比赛能不能得奖、店里的新菜能不能卖好。把"会不会成"这一句划掉，改写成三句"我该怎样做"。再检查：写完这三句，你对这件事处境的看法变了没有？你心里那个结果的样子变了没有？分别写下"变了"或"没变"。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果补上做法以后，你对处境和结果的看法也跟着变了，那"D补上了却没回改E、没长出新S"在你这件事上就不成立。

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、原文与七爻：第6章](#)

07 画一根橡皮筋

第7章 一以贯之：从1贯到N

选一件你坚持了很久的事，比如每天练字、每周大扫除或带孩子晨跑。画一条线，写下它从开始到现在的六步变化，标出哪几次你冲得太猛又被拉回中间（累了、家人劝了、自己收了）。最后写一句：这些年里，它有没有一次走出一条你原先没想到的新路？

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"中"每次把你拉回来，恰恰把你拉进了一条新路，那橡皮筋"只拉回、不开新路"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、原文与七爻：第7章](#)

08 一天里的卦德

第8章 《论语》：这个底子的日常展开

回看昨天一整天，从早饭到睡前，找出你做过的五件小事，每件对上一个字：时、中、谦、恒、和、改、新。比如"等孩子吃完饭再讲道理"对"时"，"请教新来的同事"对"谦"。再写下对不上任何一个字的事有哪几件，它们靠的是什么做法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你一天里大部分事都对不上这几个字，这套卦德就不是你日常的底子；那你的底子是什么？

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、原文与七爻：第8章](#)

09 严丝合缝的规矩

第9章 十翼与《中庸》：后学的补充

找一份你家或单位里写得很全的规矩，比如家务轮值表、小店的开门流程。看它是否把谁做、什么时候做、怎么做、做成什么样都写齐了。再找一次规矩之外冒出来的新办法，写下它当时是怎样被处理的：被吸收进规矩，还是被当成例外压了下去？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这份严丝合缝的规矩里常常冒出新办法、还被写进去，那"严丝合缝就没有缝可碰"在这里就不成立。

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、原文与七爻：第9章](#)

10 画你的六级台阶

第10章 乾卦：一条从潜到亢的阶梯

选一门你正在学的手艺，比如做饭、打球或写毛笔字。照着乾卦的潜、见、惕、跃、飞、亢，写下你现在在哪一级，前一级和后一级各是什么样子。再想一想"群龙无首"：如果不再追求"最好的那一个人"，这门手艺在你家或小组里可以怎样换一种做法？写出一种。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你的手艺进步根本不是一级一级上台阶，而是忽然换了一种玩法，那乾卦这条阶梯就不像你的局面；哪里不像？

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、原文与七爻：第10章](#)

11 顺路尽头的冲撞

第11章 坤卦：一条顺着走到底的长路

想一件你一直默默顺着做的家务或照顾人的事，比如每天给老人送饭、给全家洗衣。写下你顺着做的几步，再写下最近一次和人起冲突的地方（家人嫌麻烦、别人有别的做法）。先别急着守住原样，试着写出一个把双方做法碰在一起的"第三种颜色"。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果冲突碰出来的第三种做法反而让事情变糟、不如原样，这次"龙战于野"就不是新颜色的时刻；这种情况在你身上多吗？

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、原文与七爻：第11章](#)

12 开头那段乱

第12章 屯卦：开头最难的那一段路

回想你最近开头的一件新事，比如第一次带孩子学游泳、接手一个新岗位、给小店换供货人。列出开头一个月里最乱的三件事。每件写两句：一句是"我把它理回了哪个老格子"，一句是"如果先不理，它可能长出什么新做法"。看看哪件你理得太早了。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那些乱事理回老格子效果最好，不理反而出大乱，那"天造草昧被理成了丝"很可惜这个判断，在你这件事上就该收窄。

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、原文与七爻：第12章](#)

13 学生冒出的泉

第13章 蒙卦：等学生来敲门的老师

想一个你教过别人的小本事，比如教孩子包饺子、教同事做表格、教长辈用手机。写下对方问过的、让你觉得"问得多余"或"问来问去"的一个问题。再把它当成一眼刚冒出的泉：顺着这个问题，对方可能长出一种你没教过的做法吗？写下那种做法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果回想起来，那些反复的问题确实只是没听懂，并没有新东西在成形，那"再三读"挡住了新问题的说法就该收窄。

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、原文与七爻：第13章](#)

14 等待里的不速之客

第14章 需卦：一场从郊外等到酒席上的等待

想一件你最近在等的事，比如等装修师傅上门、等一次考试出分、等店里的一批新货。写下你等的几个阶段：先远远看着，再坐不住，再乱动，最后只能听人安排。然后回想等待中冒出来的一个计划外的人或事，写下你当时怎样接待它，以及它本可以带来什么新局面。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那个计划外的人或事其实就是你早该想到的"自己人"，并没带来新东西，那上六这处留白在你这件事上就不成立。

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、原文与七爻：第14章](#)

15 争到一半的规矩

第15章 讼卦：一场争到一半就该停下的官司

想一次你和人为小事争执的经历，比如和室友分水电费、和顾客争一笔找零、和家人争谁洗碗。写下双方各自的理由，标出"两边都有理、现有规矩装不下"的那一处。不想怎样各让一步，试着写出一条新约定，让下一次不必再争。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这次争执其实是一方没理、旧规矩本来就够用，"窒"就不是新规则的入口；什么样的争执才算真正的"有孚，窒"？

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、原文与七爻：第15章](#)

16 一群人散了以后

第16章 师卦：一支队伍从出发到论功

回想一次你参加过的集体小事，比如班级义卖、小区大扫除、单位年会筹备。写下从拉人、分工、立规矩到收尾的几步。再看最后一步：大家是表扬几句就散了，还是长成了一个固定的小组织？如果散了，写下当时本可以留下来的一条长期规矩或一个小组。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这群人散了反而最好，硬留成组织会变成负担，那"开国承家被读成封赏"很可惜这一说，就要按事情大小收窄。

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、原文与七爻：第16章](#)

17 群外那个口子

第17章 比卦：大家围拢过来，来晚的人怎么办

看看你所在的一个群或小圈子，比如家长群、团购群、跑步群。写下谁在中心、大家怎样靠拢、有谁来晚了或一直没进来。挑一个没进来的人，想一想：他有没有在别处聚起另一个小圈子？写下两个圈子之间可以怎样互相走动，而不是谁把谁并过来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果没进来的人并没有长出别的圈子，只是孤单地错过了，"口子能长出另一个中心"在这里就不成立；这时缺的是什么？

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、原文与七爻：第17章](#)

18 攢着不下的云

第18章 小畜卦：一朵攢着不下的云

找一件你家里正被"拦着"的事，比如孩子想买的一样东西、你想报的一门课、家人想换的一件家具。写下谁在拦、谁在冲、已经拦了多久。再写两种出路：一种是"等时候到了再办"，一种是大家一起定一条新规矩（比如每人每月一笔小额自己做主）。比一比哪一种会改变家里的相处方式。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果等一等事情自然就解决了，冲与拦并不需要逼出新办法，那"张力被读成时间问题"的批评在这件事上该收窄。

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、原文与七爻：第18章](#)

19 踩虎尾的那一步

第19章 履卦：踩着老虎尾巴走路

想一个你必须小心相处的人，比如脾气急的上司、挑剔的老顾客或严厉的教练。写下你平时守着的三条分寸。再回想一次你"越了一点点分寸"的时候：对方的反应只有危险，还是你们的相处方式因此变了一点？把那一点变化写下来，哪怕很小。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果每次越分寸都只招来麻烦，从没让关系变新，那"柔履刚本可长出新关系"在你这里就不成立；这说明了什么？

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、原文与七爻：第19章](#)

20 顺的时候往哪走

第20章 泰卦：最好的时候已经在往回走

找一件最近特别顺的事，比如孩子写作业不再拖、小店回头客变多、和邻居关系变好。写下是哪两方"交"上了才顺的。然后列出两种下一步：一种是守住这个好状态，一种是借这次相交做出一件两边原来都没有的新东西。把第二种写具体：谁、做什么、从哪天开始。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这件好事过一阵果然往回走，新东西一样也没留住，那"无往不复"倒说对了；什么证据会让你站到九三那一边？

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、原文与七爻：第20章](#)

21 堵住时扎根

第21章 否卦：堵住的时候，把根扎深

找一件最近在工作或家里「说了也没人听」的小事，比如提了几次的排班建议。写下：上下两头都在，却哪一处不再往来？列出你这段时间能做的三件「收回来、守住」的事，比如把自己那份做扎实；再写一句：等局面松开时，你打算新做什么，而不只是回到原样。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你一守就是半年，局面并没有「否终则倾」，反倒越来越僵，说明「堵到头自会松」在这件事上不成立。这时该怎么改？

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、原文与七爻：第21章](#)

22 画同心圆

第22章 同人卦：从家门口到城外的一圈圈同心圆

挑一件需要几家人一起办的小事，比如楼道清理或合买一样东西。画出一圈圈同心圆：先找了谁、再找了谁、卡在哪一圈。写下最反对的那一方真正在意什么；再写一个你们吵过之后才想到、原先谁都没有的新办法，看它是「回到同心」，还是长出了新规则。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果吵完之后方案一点没变，只是大家不吭声了，那还算「先号咷而后笑」吗？什么情况说明碰撞只换来了表面的同心？

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、原文与七爻：第22章](#)

23 满仓之后

第23章 大有卦：满仓之后怎么端稳

回想一次你手头「有余」的时候，比如店里多赚了一笔、或家里存下一笔小钱、或孩子考得特别好。写下当时你做了哪些「端稳」的事，又有没有一件事是拿多出来的去生出新东西，比如帮人起步、试一门新手艺。把两类分两栏列出，看哪栏更长。

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「端稳」之后反而错过了机会，或「拿去生新」之后连原来的也守不住，说明本章的哪半句该收窄？

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、原文与七爻：第23章](#)

24 称物平施

第24章 谦卦：一卦六爻，没有一句凶

找一件你做得不错、却习惯往下压的小功劳，比如帮同事顺了一份流程、把家务分工理清了。写下你是怎样「谦」的：说了什么、让了什么。再想：如果把这份多出来的匀给别人，能不能变成一条新的做法，而不只是让自己的位置更稳？写出这条做法的一句话版本。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你一谦让，事情就被别人拿走、规矩也跟着松了，说明「谦而无凶」在你这件事上要加什么条件？

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、原文与七爻：第24章](#)

25 认出那个几

第25章 豫卦：快乐来了，什么时候离场

回想最近一次聚会或热闹的场所，比如同学聚餐、团队庆功。写下当时的六种站法：谁抢话、谁及时离场、谁犹豫来回、谁撑场。再写下你在哪一刻察觉到「该走了」或「有新东西在冒头」，那一刻你是顺势离开，还是动手做了点什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你看到苗头后的每一次「及时离场」都让你错过了后来的好事，说明「见几而作就是离开」该怎样修改？

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、原文与七爻：第25章](#)

26 跟随与回家

第26章 随卦：跟着走，也要到点回家

列出你现在「跟着走」的三样东西，比如跟着某个同事的做法、跟着一个学习群的节奏、跟着孩子班级群的安排。每一样写一句：当初为什么跟、现在还该不该跟、到几点该「回家」。再找一处你跟着跟着，结识了原本不认识的人、碰出了新事的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你按时「回家」、守着分寸，却发现最有收获的恰恰是那次没按时回的，说明「随时守正」在哪里要收窄？

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、原文与七爻：第26章](#)

27 修还是另起

第27章 蛊卦：修父亲留下的烂摊子

找一件你接手的「烂摊子」，比如前任留下的乱表格、老人留下的杂物间、旧的家庭分工。写出两栏：照原样修好要做哪几步；如果「不事王侯」，干脆另起一种做法，会是什么样。最后写下是什么让你更倾向于修，是情分、风险，还是习惯。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你修好之后才发现，人人都满意却没人真需要它，说明「修好就是孝、就是终则有始」在你这件事上不够用。你会看到什么迹象？

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、原文与七爻：第27章](#)

28 走到跟前

第28章 临卦：走到人跟前去

想一个你要带的人，比如新来的同事、学做菜的孩子、店里的新帮手。写下你上一次是「在办公室里管」还是「站到他旁边」。这周挑一次，站到旁边看他做十分钟，只教一招，记下他做法里有没有一处是你没想到、反而更好的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你站到旁边后，对方更紧张、做得更差，说明「走到人跟前」不是对谁都管用。你会怎样收窄本章的说法？

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、原文与七爻：第28章](#)

29 被看着的手

第29章 观卦：被孩子看着的那双手

找一件你常要求孩子、家人或同事去做的事，比如早睡、收拾桌面、按时回消息。写下你自己做这件事的真实样子，最好记三天。然后选一天先自己做给他们看，不开口催。再写下：你回头看自己时，是只检查「做对没有」，还是看出了一条新的活法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你做了一周示范，对方完全没跟上，反倒是一句直说才管用，说明「身教胜言教」在这件事上要怎样收窄？

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、原文与七爻：第29章](#)

30 咬的分寸

第30章 噬嗑卦：一口咬下去的分寸

回想一件身边「小毛病」的处理，比如孩子偷懒抄作业、同事老迟到几分钟、顾客总少付零钱。写下：你是一开始就轻轻咬一口，还是一直没吭声。再补一问：除了怎么罚，你有没有问过他为什么会这样？把可能的原因写三条。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果早早「咬一口」反倒伤了关系、事情更糟，说明「早咬、轻咬」要附加什么条件？什么情形下该先问再咬？

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、原文与七爻：第30章](#)

31 一层装饰

第31章 贲卦：一层恰到好处的装饰

挑一件你最近在「装饰」的东西，比如给孩子办生日、布置小店门面、做一份汇报幻灯片。列出全部打算加的装饰，逐项问：去掉它，要紧的东西还在吗？砍到只剩一两样。再写一个两种风格交错后可能出现的新花样，而不只是「简单就好」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果砍到素白之后，大家反而觉得冷清、没心意，说明「文明以止」的那个「止」在你这件事上停早了。你怎么判断停在哪里？

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、原文与七爻：第31章](#)

32 留下的果子

第32章 剥卦：一颗没被吃掉的果子

找一件你正在一项项砍减的事，比如压缩开支、精简家务、退掉课程。按砍的顺序画一条往下落的线，最后圈出你说什么也不砍的那一样。再写下：这颗「果子」将来可以只是原样复生，还是能长出一棵不一样的树？各写一种可能。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你守住的那样东西，其实正是拖累你的东西，说明「硕果不食」在这里要怎样重读？什么证据会让你放手？

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、原文与七爻：第32章](#)

33 回来与开始

第33章 复卦：回来，还是开始

找一个你反复重来过的小习惯，比如早起、记账、每天背单词。列出每一次中断前后：在哪一步掉下去、怎样又回来。看最后那一次：是「回到原来的本心」，还是有一样新东西第一次出现？把那个新东西写出来，写不出也照实写。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你前几次的「复」毫无积累、每次都从头，说明「每次回来都知道自己在哪掉下去」并不普遍。什么样的反复才算有用？

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、原文与七爻：第33章](#)

34 没料到的事

第34章 无妄卦：不期而至的东西，被读成了“诚”

回想最近一件「没来由」落到你头上的事，比如快递被错放到你家引来误会、店里电表突然出错。写下当时你的做法是「守正等它过去」还是「顺手重新组织」，比如和邻居一起改了取件规矩。再写一件你能借这次意外新立起来的小规矩。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果每次意外后你都去「重新组织」，结果把小事折腾成大事，说明哪些意外确实只该等？给自己写一条分界线。

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、原文与七爻：第34章](#)

35 先停再出门

第35章 大畜卦：攒够了，就出门

选一样你正在学的技能，比如开车、做面点、做表格。写下三栏：先停住要停的是什么、每天攒的是什么、什么时候算「攒够了」可以出门。再写一句：攒够之后，你想走的是别人走过的路，还是一条你学之前想不到的新路？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你一直「攒」却迟迟不出门，攒的东西开始忘掉，说明「畜极而通」不会自己来。什么迹象说明该提前出门？

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、原文与七爻：第35章](#)

36 一张嘴两件事

第36章 颐卦：一张嘴，两件事

观察一次家里的饭桌或单位的午饭，记下两件事：大家怎么吃（谁盯着别人碗里），大家怎么说（哪句话让气氛一下变了）。再写下桌上有没有一股「凭什么」的劲，想想它能不能变成一个新养法，比如轮流做菜、各点一样。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只管「自求口实」、管好自己，桌上的不公却一直在，说明「别盯别人碗里」在这里该收窄。你会看到什么现象？

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、原文与七爻：第36章](#)

37 弯了的房梁

第37章 大过卦：房梁弯了，还要不要往前走

找一样被压弯的小事，比如越来越累的接送安排、一门总亏本的小店生意、一套越用越慢的工作流程。写下：硬撑下去要加哪些东西；如果「栋桡，利有攸往」，不修梁而换走法，那条新路是什么，像不像枯树发了新芽？列出改的第一步。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你换了走法，结果比硬撑亏得更多，说明「过」不总是对的。在什么条件下，你该承认这次其实应当守中？

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、原文与七爻：第37章](#)

38 在险里结约

第38章 坎卦：在水里学会不慌

回想一次你在难处慢慢熬过来的经历，比如学游泳、学一门难课、店铺淡季。写下：你是靠反复练熬过去的，还是在最窄的时候和某个人「从窗口结了个约」，比如找到一位肯帮你的人、立了一条简单的约定？把那个约写下来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你结的那个「约」后来没人守，最后还是靠自己硬练熬过去的，说明「险里能长出新约」要收窄到什么情形？

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、原文与七爻：第38章](#)

39 附着才亮

第39章 离卦：附着在哪里，才能亮

写下你现在「附着」在哪里才亮起来的三样东西，比如一个兴趣班、一份工作、一群朋友。每样写一句：它让你亮在哪。再找一次「突如其来」把旧做法烧掉的经历，写下它烧掉了什么，有没有从断处冒出新的光源。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那次「突如其来」只留下废墟、没有任何新光源，说明「火从断处起」在你这里不成立。你会怎样区分毁掉与新生？

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、原文与七爻：第39章](#)

40 从脚趾到心

第40章 咸卦：从脚趾到心，感应的一条路

挑一段正在熟起来的普通关系，比如新同事、新邻居、孩子同学的家长。按咸卦从脚趾到心再到嘴，写下你们关系走到了哪一步：先是动作试探，再是随着对方，再是心里懂懂往来。记下一件你们碰出来、原先谁都没有的小默契。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你们一直「何思何虑」、顺其自然，关系却停在客气里不动，说明「殊途同归」在这里不够。什么时候该主动碰一下？

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、原文与七爻：第40章](#)

41 在动中守久

第41章 恒卦：久，不是不动

找一件你坚持了一年以上的日常小事，比如每天做早饭、每周给父母打电话或小店的一道招牌菜。列两栏：左栏写这些年「没变」的方向，右栏写已经换掉的做法。再对照恒卦，标出你有没有过「浚恒」（一开始求太深）或「振恒」（在高处动个不停）的时候，各写一句当时怎样。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你右栏换掉的做法，其实已经把这件事变成了另一件事，还能说「方向没变」吗？什么情况说明「变是为了久」在你这里该收窄？

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、原文与七爻：第41章](#)

42 退的那一格

第42章 遯卦：退一步，路还在

回想一件你最近从中退出来的小事，比如退出一个吵闹的群、让出一个值日岗位、少接一份兼职。按遯卦的阶梯给自己定位：是遯尾、被绑住、係遯（放不下），还是好遯、肥遯？写下退的时候有没有做到「不恶而严」，再写一句：退出之后，你的日子里多出了什么原来没有的东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果退出之后你只是等着回原处，没有长出新的安排，那它还算「肥遯」吗？什么情况说明「退是为了屈以求伸」在你这件事上不成立？

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、原文与七爻：第42章](#)

43 先松油门

第43章 大壮卦：力气最足的时候，先学会不踩油门

选一件你最近劲头最足的事，比如刚学会的菜、新接手的工作、给孩子新定的学习计划。写下三处你「脚太重」的地方：哪一处像「壮于趾」用错了时候，哪一处像羝羊触藩被卡住。再给自己定一条「非礼弗履」式的小规矩，写清楚什么时候松油门。最后写一句：有没有一处你是真的冲破了篱笆。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你冲破篱笆那一次恰恰是靠没有松油门，这一章「力气越大越要往回管」的说法还成立吗？它该在什么范围里收窄？

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、原文与七爻：第43章](#)

44 被托上去的一级

第44章 晋卦：太阳出地，一步一步往上照

回想一次你在学习或工作里往上走了一步的经历，比如当上班长、组长，或被邻居认作做菜最好的人。画一条六格的台阶，按晋卦标出你被挫、发愁、众人认可、心态最贪的几步。再单独写下：那一步是上面看中你，还是一群人从下面托起你？两者各占几成，举一件具体事为证。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现自己是被众人托起、而不是去依附某个「大明」，晋卦把「眾允」读成上行归附还说得通吗？什么证据会让你推翻它？

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、原文与七爻：第44章](#)

45 捂在怀里的灯

第45章 明夷卦：天黑的时候，把灯捂在怀里

想一件你处在「说了也没用」的小局面里的事，比如一个不讲理的群规、一次不公平的值日分配。写下你当时是「灯摔在地上」（当场顶撞）还是「灯揣在怀里」（用晦而明）。再列出你暗中守住的那一样东西，并写一句：如果不只是守，你本可以另造一个什么样的小安排，而不是等别人来问。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你当时一直在「等」，事情却从没有好转，这一章「明不可息、守着就吉」的说法还站得住吗？什么时候「待」应该变成「行」？

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、原文与七爻：第45章](#)

46 饭桌上的家规

第46章 家人卦：从一张饭桌到天下的那条线

记下你家饭桌或家务上的一条规矩，比如吃饭不看手机、谁做饭谁不洗碗。写清楚它是谁定的、谁最先守、谁守得最松。再按家人卦的嗃嗃与嘻嘻，列出家里「严」的一方和「宽」的一方各一句话。最后试着写一条由全家每人各提一句、碰出来的新规矩，看它和原来那条有什么不同。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果全家商量出来的新规矩，最后还是变成了「谁定谁说了算」，这算发生还是又回到了旧的位？什么情况说明「宁严毋失节」反倒更对？

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、原文与七爻：第46章](#)

47 认错的那一车鬼

第47章 睽卦：两团各走各路的火与水

找一个和你作息或习惯很不一样的人，比如室友、同桌或隔壁摊主。写下你最初对他的一个判断，像睽卦上九那样「先张之弧」。再写下后来让你放下弓的那件小事。最后想一想：你们俩除了互不打扰，有没有可能一起做成一件你们各自都做不出的事？写出一个具体的设想。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你们俩除了相安无事，确实碰不出任何新东西，那「差异可以生出第三样」的说法在这对关系里是否该收窄？凭什么判断？

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、原文与七爻：第47章](#)

48 卡住的那个坡

第48章 蹇卦：山路上停下来那一步

找一件你反复卡住的小事，比如总学不会的一个菜、一次又一次失败的早起。写下蹇卦式的「停」：你停下来之后，先修了自己哪一处（像学车的人先睡好觉）。再写下有没有别人在这时加入，你们组成了一个什么样的小组。最后判断：真正让你过关的，是你「反身修德」，还是那个小组本身？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果没有任何人来，你一个人修好自己也过了关，这一章说的「困境里本可长出新的共同体」在你这里还成立吗？

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、原文与七爻：第48章](#)

49 雨后的窗口

第49章 解卦：一场雷雨之后，种子破壳

回想一次和家人、同事或朋友闹僵又和好的小事。写两栏：一栏写「赦过」，你放下了什么；一栏写和好之后，有没有冒出一样原来没有的新东西，比如一个新习惯、一次新合作，像面馆雨后的早餐窗口。如果没有，试着设计一件你们可以一起开始的小事，写明第一步做什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果和好之后什么新东西也没长出来，关系反而最稳，「解卦的留白在于只讲放下」这一说该怎样收窄？举你自己的例子。

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、原文与七爻：第49章](#)

50 砍到几种刚好

第50章 损卦：二簋也能成礼

选一样你家里或小店里「太多了」的东西，比如衣柜里的衣服、冰箱里的调料、菜单上的菜品。先像面包店老板娘那样，只留下一个你能照顾好的数目，写下砍掉了什么。再写一句：空出来的地方，你打算拿来试一样从没做过的新东西，还是只想「加回几种刚好」？把这个选择写下来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果砍掉之后你什么新东西也不想试，日子却更好过了，这一章说「化生被读成专一」是缺憾，在你这里还算缺憾吗？

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、原文与七爻：第50章](#)

51 加出来的一样

第51章 益卦：风雷相助，却不许立心无恒

找一件「越帮越热闹」的小事，比如楼下的公用晾衣架、班级的图书角、朋友的互助群。按益卦画出它从谁先出力、谁后来加入、到最热闹的三步。再写下：最热闹的那一阵，本可以长出一个什么新东西，比如一个交换角或轮值表。最后看看后来是长出了新东西，还是变成了争规矩。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你看到的最热闹之后，大家只是更守规矩、也没有散，益卦「立心勿恒凶」的读法在这件事上是否反而更准？

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、原文与七爻：第51章](#)

52 决而不过头

第52章 夬卦：五个人去请走一个人

想一件你和几个人一起要「请走」的小麻烦，比如楼道杂物、群里刷屏、办公室的公用冰箱乱放。列出群里五种人的反应：最急的、睡不着的、冲动吵架的、犹豫的、出面的。写下最后是怎样「决而和」解决的。再补一句：这件事解决后，大家有没有因此商量出一种新的公共用法？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果事情只是恢复原样、谁也不想再多做什么，这算不算夬卦式的好结局？什么证据说明「决也可以让新的出现」在这里不成立？

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、原文与七爻：第52章](#)

53 新来者的金柅

第53章 姤卦：不期而遇，先系金柅

回想一个新加入你身边小圈子的人，比如新同事、新来的店员、班里转来的同学。写下你或大家先给他定了哪几条「先别碰」的规矩，像姤卦的「系于金柅」。再写下他带来的、你们原来没有的一样本事。最后试着写一件可以让他的本事和你们的老手艺碰在一起的小事，第一步怎么做。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果当初没给他定规矩，局面真的被他带乱了，「先系金柅是把新东西拴住」这一说是否该收窄？什么时候拴住才是对的？

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、原文与七爻：第53章](#)

54 乱里的一握

第54章 萃卦：一群人怎样聚成一个家

找一个你参加过的、刚开始很乱的群或小组，比如新班级群、业主群、兴趣小组。写下最乱的那一阵大家争过什么，又从争吵里试出了哪几条大家默认的规矩。再写一句：后来这个群是聚向了一个能拍板的人，还是长出了一种谁也没提前想好的相处方式？各举一件事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现那一阵乱只是浪费时间、什么规矩也没试出来，萃卦「乃乱乃萃可能是新秩序萌芽」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、原文与七爻：第54章](#)

55 一级一级长

第55章 升卦：一棵树从土里一点点长高

选一件你或孩子在一级一级学的东西，比如钢琴考级、游泳、背单词。画出已经走过的几级，标出哪一级最像「升虚邑」，走得特别顺。再写下有没有想过「拔着长」、一下跳两级的时候，结果怎样。最后写一句：在这条梯子之外，有没有一件自己写谱、自己出题的小事可以试一试？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果孩子自己写的曲子，其实全靠前面那几级打下的底子，这一章把「升」和「另一棵树」分开讲，是不是分得太死？

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、原文与七爻：第55章](#)

56 困里的那句话

第56章 困卦：穷而通，通回原处

想一段你被「围起来」的日子，比如小店门口修路、孩子生病请假、家里装修住不进去。写下你最开始急着「尚口」，到处解释的一两件事；再写后来是靠守住什么撑过去的。最后回忆：最困的时候，你有没有对自己说过一句新的话？把那句话写下来，看它后来变成了认错，还是一种新活法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你最后正是靠「还是原来那碗面」才撑过来，换路反而会垮，这一章「只给了守这一条路」的批评在你这件事上还成立吗？

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、原文与七爻：第56章](#)

57 修井还是挖井

第57章 井卦：城可以搬，井不能搬

找一样你一直在用、但越来越没人用的旧东西，比如家里的一本相册、社区的公告栏、小店的会员本。像刘老师修图书室那样，列出你能做的「修」：淘井、砌壁各是什么。再写一句：如果它真的「旧井无禽」被时代弃了，换一口新井会是什么样子？把修与换各自的第一步都写下来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你修好之后它又有人用了，「井卦把0到1交给了革」这一说是否多余？什么情况说明这件东西其实不必换？

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、原文与七爻：第57章](#)

58 换掌勺还是换灶

第58章 革卦：换掉的是掌勺的人，不是灶

想一件你经历过的「换人」，比如换了班长、换了课外班老师、换了小店的供货商。用革卦的三步写：攒证据、过半数、新人进场。然后分两栏写：换掉的是「谁来做」，还是「怎么做」这套结构本身？如果只是换人，再写一条你觉得该一起换的结构，比如轮值或公开账目。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果只换人、不换结构，问题就解决了，这一章说革卦「门后是一个更好的旧结构」还算缺憾吗？什么证据会让你同意它？

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、原文与七爻：第58章](#)

59 新锅老汤

第59章 鼎卦：新锅里炖的，还是那锅汤

选一件你最近「开新局」的事，比如搬进新家、换新工作、给孩子换新学校。列出三样是新的（锅、厨房、位置），再列出三样你特意保留下来的老东西（味道、习惯、做法）。最后看鼎卦九四「折足」：这件事里有没有差点打翻的一锅汤？写下你是只换了端锅的人，还是换了分饭的办法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你特意保留的老味道恰恰是新局能站稳的原因，「鼎新只是新一轮、不是新一种」这一说在你这里还算批评吗？

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、原文与七爻：第59章](#)

60 雷后补漏

第60章 震卦：一声雷之后，笑着把勺子端稳

回想一次突然打断你日常的小事，比如停电、手机掉水里、孩子在超市走丢几分钟。按震卦写三步：当时先怕了什么，手里哪样东西没掉，事后补了哪一处漏洞。再写一句：那一下突然，有没有让你看见一件原来没想过的新做法，而不只是「回到原来的法则」？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那次突然之后你只是更守旧规矩、事情反而更稳，这一章说「突然被读成继承」是留白，在你这里是否该收窄？

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、原文与七爻：第60章](#)

61 找准停车点

第61章 艮卦：知道在哪里停下

想一件你最近停不下来的小事，比如睡前刷手机、给孩子改作业改到发火。照艮卦从脚到脸往上排：写下停在哪一格最省力（脚趾）、哪一格停得心里不痛快（小腿）、哪一格是硬停把自己憋伤（腰）。再写一句六五式的“言有序”：该说的一句是什么，不说的是什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你按“各安其位”停下了，事情却越停越糟，说明这件事要的不是止而是换方向。什么迹象出现，你会承认“止其所”在这里该收窄？

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、原文与七爻：第61章](#)

62 一级一级落

第62章 渐卦：一只雁，一级一级往上落

选一项你正在慢慢学的本事，比如游泳、做面点、学一门软件。仿渐卦把它写成六级台阶：水边、石头、平地、树枝、高丘，最后一级写“回到平地却已不一样”是什么样子。再圈出你最想跳过的那一级，写下跳过它会像九三那样丢掉什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你跳过了一级反而学得更快、也没出事，“进以序不越次”在你这件事上就不成立。这种情况在什么本事上最可能出现？

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、原文与七爻：第62章](#)

63 误期里的志

第63章 归妹卦：一桩不太对的婚事，怎样被读成天地大义

回想一件你被别人催着按时完成、心里却觉得“还没到时候”的小事，比如孩子报兴趣班、换一份兼职、给小店换装修。写下催你的理由各是什么，再写下你想等的理由，分清它是在等一个合规矩的时机，还是你自己想换一种做法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你等下来的结果，和照别人催的时间做没有两样，那份“志”就只是拖延。什么情况说明“愆期有志”在你身上是一种新路？

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、原文与七爻：第63章](#)

64 正午留一缺

第64章 丰卦：太阳正当头，就要往西斜

挑一件你现在做得最顺的事，比如小店生意正旺、孩子成绩正好、某道拿手菜人人夸。写下三条“日中则昃”的苗头：哪里开始满了、哪扇门开始关上、谁不再来串门。再写一个和你势均力敌的人，想一想你们俩除了互相让，还能碰出什么新东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你找不出任何变暗的苗头，生意或日子却稳稳地又好了三年，“盛极必衰”就只是一句套话。你会拿什么记录来检验它？

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、原文与七爻：第64章](#)

65 做客的不快

第65章 旅卦：在别人的地方，做一个好客人

想一个你当“客人”的地方：刚进的单位、借住的亲戚家、新加入的家长群。按旅卦写下三格：最初计较的小事（初六）、站稳以后最舒服的做法（六二）、得到一些资源却心里不快的那一刻（九四）。再写一句：那份不快若不去安抚，你能在那里造出一个什么原来没有的位置。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你在那里造了新位置，却被大家更排斥，日子比做好客人还难，“柔得中”反而更对。你会按什么标准判断该做客还是该开创？

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、原文与七爻：第65章](#)

66 顺到哪一格

第66章 巽卦：一句话说三遍，然后去做

选一件你要别人慢慢接受的小事，比如让家人垃圾分类、让同事按新表格交周报。仿巽卦“申命行事”，写下第一遍、第二遍、第三遍你各怎么说。再写一个“频巽”的危险点：别人提什么你都改，改到哪一步规矩就没了自己的志。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你说一遍就有人照做，说三遍反而惹人烦，那么“一遍一遍地吹”在这件事上就不灵。哪种人和事最可能这样？

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、原文与七爻：第66章](#)

67 别急着拉平

第67章 兑卦：两片湖水挨在一起

回想最近一次和朋友或家人为了一件小事争论，比如周末去哪、孩子该不该报班。写下双方原先各自的看法，再写下吵完后有没有冒出一个两人都没想到的第三种做法；如果没有，写下当时是谁先“和气收场”、让那段“商兑未宁”提早结束的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果多吵几次只让关系更僵、从来没吵出新东西，说明“未宁”在你们之间不能生产。什么条件下不安宁才值得多停一会儿？

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、原文与七爻：第67章](#)

68 散后的新丘

第68章 涣卦：散开之后，回到一座庙

想一个渐渐散了的小圈子，比如毕业后的同学群、搬走后的老邻居、解散的球队。写下大家现在各在哪里，再写两种聚法：一种是回到旧庙，比如每年聚一次；一种是“涣有丘”，散开的人在别处结成以前没有的新东西。写下第二种需要先发生一件什么事。

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“新丘”说到底还是老圈子换个地方聚，那它就不是新结构。什么样的聚法才算真的“匪夷所思”？

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、原文与七爻：第68章](#)

69 甘节与苦节

第69章 节卦：一只装满了水的湖

选一项你在节制的日常开销或习惯，比如买零食、刷视频、每月存钱。画一根刻度：左端写“不节”的样子，右端写“苦节”的样子，中间写你觉得“甘”的那一格。再写一次你像九二那样该出门不出、守着刻度错过时机的事，那时缺的是一扇什么新门。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你照“甘节”调了，几个月后还是又松又累，说明问题不在刻度高低。什么情况出现，你会承认要换的不是节的尺度而是整个做法？

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、原文与七爻：第69章](#)

70 叫与应之间

第70章 中孚卦：一只在暗处叫、有回声的鹤

找一处你身边靠信任运转的小安排，比如邻居互相代收快递、无人售货的小摊、同事轮流带早餐。写下它最早是谁先“叫”、谁先“应”，再写下这份信任在两人碰面之前是否已经存在。然后列一处“翰音登于天”的苗头：说得比做得响的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现那份信任其实早就各自在心里，碰面只是确认，那么“信任是碰出来的”就该收窄。你会用什么事实来分辨？

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、原文与七爻：第70章](#)

71 过一点的分寸

第71章 小过卦：只许过一点点

想一件你最近“做过了一点”的家务或照顾，比如给老人多加一件衣服、给孩子多讲一遍题、做饭多放了一道工序。写下哪一点过得刚好、哪一点过成了管得太宽；再写一次你越过旧规矩、却碰出一个新做法的事，它像小过上六那样落网，还是找到了新林子？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果每次越界都只换来麻烦，从没长出新做法，“越一点就可能有新东西”在你这里就不成立。你会记录几次再下结论？

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、原文与七爻：第71章](#)

72 全对之后

第72章 既济卦：六个位置全对了，然后呢

选一件你已经“办成了”的事，比如还完一笔欠款、孩子考上了想上的学校、小店终于收支平衡。写下办成前你每天操心的三件事，再写下办成后哪三件悄悄松了。最后写一件这个家或这家店新的、共同要做的事，而不只是“别松懈”。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只靠“居安思危”就把好局面守了很多年，也没觉得道穷，那么“完美即终点”就太绝对。什么情形下守成本身就够了？

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、原文与七爻：第72章](#)

73 终点当起点

第73章 未济卦：终点被写成了起点

想一件你刚刚“结束”的事，比如带完一届学生、做完一个项目、孩子断奶。写下它结束时你以为的终点，再写下它把你推到了哪个新起点；然后判断：这个新起点是回到你熟悉的老一格重新开始，还是一个原来清单上根本没有的“第六十五格”。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你写的每个“新起点”都能在老经验里找到一模一样的格子，那未济在你这里就只是一个圆。什么事能证明你真走出了圆？

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、原文与七爻：第73章](#)

74 贴标签体检

第74章 汉代象数：给卦配上一年的天时

找一套你家常用的“对照表”，比如按星期排的菜单、按月份排的大扫除表、孩子作息表。写下它给每一格贴了哪些标签，再写一件这张表“对不上”的事，比如某天菜买不到、孩子病了。看你当时是改了表本身，还是只在旁边又贴了一张小标签。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你的表每遇到对不上就改了格子本身，那它就不是“只贴不碰”。什么情况下多贴一层标签反而是最好的做法？

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、原文与七爻：第74章](#)

75 敢禁止什么

第75章 象数的极致与困境：一个什么都能解释的框架

挑一句你或家人常用来解释一切的话，比如“孩子不吃饭是因为零食吃多了”或“生意不好是因为风水”。写下它能解释的三件事，再写下它“不允许”出现的一件事：如果这件事出现，这句话就错了。然后记一周，看那件事出没出现。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你怎么都写不出它“禁止”什么，这句话就和星座大师一样说不错也教不了你什么。你愿意让哪一件事来推翻它？

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、原文与七爻：第75章](#)

76 扔菜谱之后

第76章 王弼“得意忘象”：一次反向的减维

选一件你已经熟到不看说明的事，比如炒一道家常菜、整理衣柜、做月度账。写下你当初照着的“菜谱”里，哪些步骤你已经忘掉、只留下了意思。再诚实写一句：扔掉菜谱以后，你做出来的仍是原来那道菜，还是真的做出过一道以前没有的？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果扔掉条条框框以后，你确实长出了一个全新的做法，那“减维不带来碰撞”在你这里就不成立。那个新做法是怎样冒出来的？

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、原文与七爻：第76章](#)

77 线路图之外

第77章 宋代图书之学：一张图越画越精

挑一张你常用的“图”，比如手机里的路线导航、孩子的课程表、小店的进货流程图。写下它画得最清楚的三点，再写下图上没有、却是你某次真正走出来的一条路，比如一条近路、一个新进货渠道。想一想：把旧图重画一遍，能画出这条路吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果把图画得更精细，确实让你发现了新路，那“图越精越没新东西落脚”就该收窄。什么样的图能帮你找到新线？

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、原文与七爻：第77章](#)

78 拼还是碰

第78章 程朱义理易：两只手各端一盘菜

想一件家里或单位两种规矩并存的事，比如两边老人带孩子的习惯、两位同事各自的做事法。写下现在是怎样“拼”的：谁管哪一段、各安其位。再写下两种规矩真正顶在一起的一处地方，如果不分工、让它碰一次，可能逼出哪一种双方都没有的新做法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果碰了一次只换来吵架，最后还是退回分工，说明这对规矩之间没有真缝。你会怎样分辨“拼得好”和“没碰过”？

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、原文与七爻：第78章](#)

79 借来的权威

第79章 科学易与管理易：借来的权威，贴近的现实

找一样贴着“高科技”或“古老智慧”字样的日常商品或说法，比如某种养生水杯、某套“国学育儿法”。写下它借的是谁的权威，再写下它自己能拿出的一条检验：用了和没用，在你家一个月里可以记下哪一项差别。最后写它真正贴近你生活的是哪一点。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果记了一个月，差别清清楚楚，那它就不只是借权威。你也要问：这差别是因为它，还是因为你那一个月更上心了？

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、原文与七爻：第79章](#)

80 打开那张表

第80章 易经与中医：整体的眼睛，封闭的框

挑一套家里永远不会错的说法，比如“孩子闹是因为没睡好”或“菜不好吃是火候不对”。写下最近三次它是怎么解释不同结果的。再找一次怎么套都套不进去的情况，学吴有性说一句“别有一种”，写下这“一种”可能是什么、怎样去追。（只看日常小事，不涉及看病用药。）

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那次套不进去的情况，后来查明确实就是旧说法里的一种，那这张表就没被撕开。要出现什么，你才承认表需要新的一栏以外的东西？

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、原文与七爻：第80章](#)

81 分辨等与拖

第81章 易经与管理：最有生命力的一支

想一件你最近说过「再等等」的小事，比如换掉家里那口不好用的锅，或给小店加一样新品。写下你在等的具体变化是什么、大约何时会到；再列出等的这段时间里，S（东西的样子）、D（做法）、E（你和相关的人、事的纠缠）哪一维在动。三维都没动，就把它改写成一个本周能做的小动作。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你的等有明确标准、也到期了，却仍然该等，那「有一维在动才是等」这条就需要收窄。你能举出这样的例子吗？

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、原文与七爻：第81章](#)

82 取象与运算

第82章 易经与数学：同一个二进制，回写成“取象”而非“运算”

挑一样你常用来「对号入座」的东西，比如「孩子属虎所以犟」或「这周不顺是水逆」。在纸上把它改写成一条能算、能错的记录：连续两周，每天记下事情本身和结果。期满后对一对，写下这条说法哪几天对得上、哪几天对不上，对不上时你原来是怎样替它找台阶的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果两周记录下来全都对得上，或者「对号入座」反而帮你做对了决定，取象就不只是固化。什么结果会让你承认这一点？

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、原文与七爻：第82章](#)

83 贴与碰之别

第83章 为什么贴不出发生：三维叠在一起，却从不碰撞

找一件你一直在「打补丁」的家务或学习习惯，比如越贴越多的冰箱便签、越加越长的复习清单。列出你先后加上去的几层，各标一句它补的是哪一维（S、D、E）。再写一次「碰」的试法：让其中两层顶在一起，看会不会逼出一个新的样子，而不只是再加一层。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果补丁越加越好用，从没出现过非改不可的张力，「贴不出发生」在你这件事上就不成立。你的补丁到底有没有积出张力？

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、原文与七爻：第83章](#)

84 错误的出口

第84章 神秘化：一个封闭系统怎样保住权威

回想一条你相信、但时灵时不灵的说法，比如某个育儿口诀或店里的「旺铺经」。写下最近三次它不灵时，你把原因归到了哪里：时机、别人，还是自己不够用心。再写一句：如果让错误回到这条说法本身，它该改哪个字。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三次不灵确实都是外因造成、说法本身无须改，那「错误有出口」就是误判。你凭什么分辨是外因还是说法本身出了错？

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。

[点击进入本章学习、原文与七爻：第84章](#)

85 换表还在转

第85章 扬雄的《太玄》：画到了九，仍是一年

拿出你家里或店里一张排得很细的表，比如家务轮值、菜单周表或孩子的作息表。写下它最近一次改动改了什么：格子数、顺序还是分工。再问自己：这次改动是被哪件「这样下去不行」的事逼出来的？若说不出来，就记下这张表在第几天又回到了第一天。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果一张没有张力推动的新表，确实让家里或店里出现了原来没有的东西，「只换表不换张力仍是转圈」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、原文与七爻：第85章](#)

86 同一张图两张网

第86章 邵雍的先天图：0到1发生了，但发生在欧洲

找一样你手里「整整齐齐、但只拿来看」的东西，比如记了几年的家庭账本、孩子的成绩单、店里的销售表。写下它现在和什么咬合在一起：存档、安心，还是一件没办成的事。再给它找一件卡住的具体小事，试着拿它去算一次，记下算出了什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果它换了一张网仍然什么也算不出来，问题也许在这张图本身，而不在它和什么咬合。你怎样区分这两种情况？

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、原文与七爻：第86章](#)

87 算回到定

第87章 焦循以算学解易：把卦当成运算，算出来的却是“定”

看一条你用来「纠错」的家规或工作流程，比如孩子写错字就罚抄、顾客投诉就照章赔。写下它的终点：是不是所有情况最后都回到同一个「标准答案」？再列出最近一次它把问题「消化掉」的例子，写一句如果那次卡住不消化，可能会逼出什么新做法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这条规则在把错的改对的同时，也曾改写过它自己的标准，那「算法只会算回定」就不成立。你能找到这样一次吗？

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、原文与七爻：第87章](#)

88 不开新抽屉

第88章 读李约瑟的易经：一套归档系统，为什么从不新开一个抽屉

打开你手机相册、文件夹或厨房调料柜，看看分类方式。找一样近来「放哪儿都不太对、只好硬塞进一格」的东西，写下你把它塞进了哪一格、哪里不贴。再试着为它新开一格，写下新开这一格之后，别的东西有没有因此换了位置。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果硬塞进旧格子反而更省事、新开一格什么也没改变，「从不开新抽屉是缺动力」在你这里就该收窄。

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、原文与七爻：第88章](#)

89 改字的笔

第89章 读杨振宁的易经：缺的是推演，还是碰撞？

挑一份你常照着做的步骤，比如一道菜的做法、给孩子检查作业的顺序或开店前的准备清单。写下最近一次结果不对时，你是怪了某样材料（像「今天酱油不对」），还是拿笔在步骤上改了字。如果从没改过，现在就找出一处，改一个字或一个数，下次照新版做。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果步骤写得一丝不乱、推演得很严，却从不需要改字也一直做得好，那「更缺的是回头改表」这一说就要打折扣。

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、原文与七爻：第89章](#)

90 两种读一部史

第90章 读朱伯崑的易经：同一部历史，两种读法

翻出一样传了几代或用了多年的东西，比如家传菜谱、班级公约、店里的老规矩本。用两种读法各写三行：第一种，每次改动时大家在争什么；第二种，每次改动加的是料（S）、做法（D）还是场合（E），有没有因此长出一样原来没有的新东西。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果两种读法写出来几乎一样、第二种看不到额外的东西，「问题史与补维史要合起来看」在你这件事上就不必要。

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、原文与七爻：第90章](#)

91 揭到原墙

第91章 读李镜池的易经：剥下墙纸，看见判定表

挑一句家里或单位里人人都说、却说不清来历的话，比如「饭后不能马上洗碗」「新店开张要先送一周」。一层层写下它的来历：最早是谁说的、为了应付什么局面、后来又被加上了哪些道理。揭到最底下那一层后，写一句这条话今天还该不该照做。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果揭到底发现它的原意和后加的道理完全一致，没有一层是贴上去的，那「先还原再问为何不拆」对这句话就用不上。

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、原文与七爻：第91章](#)

92 分开印的和写的

第92章 读高亨的易经：把旧菜谱上的批注一条条揭下来

找一份被很多人写过批注的东西，比如传了几届的复习资料、店里的操作手册、孩子的错题本。用两种颜色的笔，一种标原来印的，一种标后来手写的。再挑出一条批注，写下它和原文是互相改了对方，还是只是贴在旁边各说各的。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现大部分批注都实实在在改动了原文的做法，「只贴不碰」在这份资料上就不成立。

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、原文与七爻：第92章](#)

93 老面与第一锅

第93章 读成中英的易经：生生是创造吗？

想一件你天天在做、做得越来越顺的事，比如发面、带孩子早读、店里每天的备货。写下它最近一个月的三处小变化，这是「接着活」的生生；再回想它最初是怎样开始的：那一天发生了什么「原来还可以这样」。比较两者，写下哪一个改变了你看这件事的方式。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现日复一日的小变化积累下来，也改换了你看这件事的尺子，那「生生不等于从无到有」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、原文与七爻：第93章](#)

94 安顿还是生新

第94章 读曾仕强的易经：把六十四卦搬进小店和会议室

回想你上周在工作或家里的一次「随机应变」，比如临时换菜、调班、哄好闹脾气的孩子。写下你当时是从哪几种老办法里挑了一种。再问自己：有没有哪一次应变，用的办法是以前从没有过的？若有，写下它是怎样冒出来的；若没有，写下你最想试的一个新办法。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现每次「挑一种老办法」累积下来，最后自然长出了一套新做法，那「随机应变只是在旧路数里挑」就该修正。

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、原文与七爻：第94章](#)

95 成人走与学步

第95章 走路与学步：成人之道与婴儿发生之道

挑一件你已经做得很熟、却开始不太灵的事，比如老做法的红烧肉家里人不爱吃了，或一贯的辅导方式孩子不买账。按猜想、执行、评估、反馈、修正、迭代写下最近一轮。再写：评估用的尺子是哪一把，这把尺子从来没换过吗？若要像学步一样敢摔一次，你会先放下哪一种老做法？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你只换做法、不换尺子，也真的做出了一样全新的东西，那「尺子不换只会迭代轮回」就不成立。

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、原文与七爻：第95章](#)

96 让位而不砸掉

第96章 冲破第六爻：死而后生

想一件正在走到头的小事，比如孩子已经长大用不上的那套作息、一个越来越没人来的周末摊位。画一条线：左边写该让位的S（那个已经固定的样子），右边写该留下来的D和E（手艺、关系、判断）。再对照五种结局：亢龙、龙战、灭顶、革面、未济，写下你现在最像哪一种。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你发现要走下去必须连手艺和关系一起放掉、从零另起，「死的只是S，D和E要留下」在这件事上就该修正。

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、原文与七爻：第96章](#)

97 三拍试金石

第97章 第七爻分化，第八爻重组，第九爻涌现

回想你身边一次「转了个样子」的小事，比如邻居把废弃车库改成了社区书角，或你把旧爱好变成了副业。按第七、八、九爻各写一行：分化时放出了哪几样东西、积了什么张力；重组时和哪个新局面咬合；涌现时尺子有没有换。三行里写不出的那一行，就是它可能卡住的地方。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果这件事跳过了分化，直接从旧样子变成了新样子，而且尺子也换了，那「先分化再重组后涌现」的顺序就要修正。

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、原文与七爻：第97章](#)

98 选一道缝

第98章 六道缝：冲破第六爻

在蛊、复、无妄、大过、革、未济六道缝里，挑一道最像你最近一件小事的，比如复：搬家后再也回不去的那家早餐店。写下这件事的「第六爻」是哪一刻，十翼式的收法会让你怎样做（守、退、回到原样）；再写出你的第七、八、九爻：拆出什么、接上什么、等什么长出来。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果那一道缝的十翼收法，在你这件事上恰恰是最好的出路，那「不收回才有生路」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、原文与七爻：第98章](#)

99 认第65卦

第99章 每个人的第65卦

挑一件你最近觉得「老办法越做越累」的工作或家务小事，比如店里跟着平台降价、孩子学习越管越乱。用三个信号自查：老办法是否越做越累、身边有没有走通过的过来人、它是不是同时像好几个局面。每个信号写一句证据，最后判断它是不是你的「第65卦」。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果三个信号都出现了，但换个老办法认真做就顺了，那这件事就不是第65卦。什么证据会让你把它退回旧表里？

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、原文与七爻：第99章](#)

100 写下哪里不像

第100章 怎样用易经而不被易经锁住

选一件正在做的小事，比如学一样新菜、带孩子练字、给小店换陈列。先给它起一个局面的名字，写下哪里像、哪里不像；再数一数你已经改了几轮、每轮改的是不是同一类东西。若到了第六轮，就做一次拆、接、等：拆成几样，圈出两样，接上一件不相干的事，给它三个月。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：如果你还没数到六轮就忍不住去拆，或者拆接之后什么也没长出来，「先认局面再数到六」的次序该怎样修正？

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、原文与七爻：第100章](#)