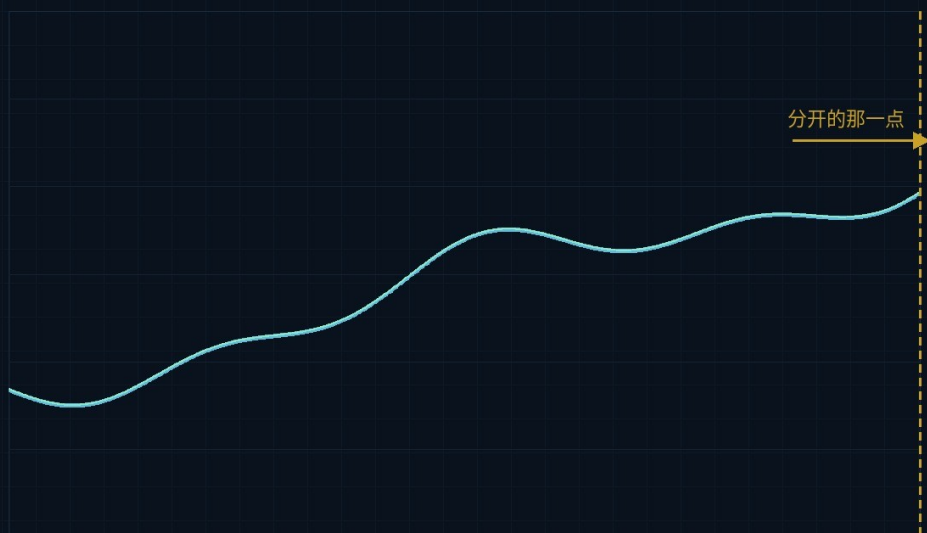


谁来陪伴我？

AI 时代的婚姻困境

WHO WILL KEEP ME COMPANY



两条线：一条有承重存量，一条为零

两条线在这张图上完全重合。

它们分开的那一点，在纸的外面。

王德生 + Claude 编著

十位作者的十条创见 · 全部重写 · 十二个量 · 一个会发散的时间

德麦国际出版社 Demai International Press

专著第 92 号 · ISBN 979-8-90690-034-0

谁来陪伴我？

AI 时代的婚姻困境

王德生 + Claude 编著

德麦国际出版社

专著第 92 号

出版信息

项	内容
书名	谁来陪伴我？
副题	AI 时代的婚姻困境
编著	王德生 + Claude
出版	德麦国际出版社（Demai International Press），新加坡
专著号	第 92 号
ISBN	979-8-90690-034-0
定价	US\$21.50
版次	二〇二六年八月第一版
篇幅	十章 + 枢纽章 + 合章

成书说明。 本书十章的核心创见，分别来自 sdeuniverses.com 站内十位作者已发表的十篇论文。**十章无一为原文照录。** 每一章按本书的题域重写：原篇提供一个命名与一条机制，本书取其创见与观点，重新组织论证、重新写作案例、重新设计判准，并补入原篇完全没有的那一层——婚姻，以及 AI。改写幅度与逐篇对照见附录三。

署名说明。 书名页署"王德生 + Claude"，指的是本书的编纂、母题、结构、全部重写文字与新写部件。十位原作者是十条创见的提出者，各章章首具名标注原篇与出处。**原作者不为本书的任何论证、案例或判断负责**——那些全部是本书重写的产物，其中若干处与原篇的判断方向不同（见附录三）。

评分声明。 本书未附创新智商分数。理由：全书文字由编者成形，编次、母题、枢纽章与合章均由编者所定，编者不为自己写的文本自评认证分。若需评分，须由未参与写作者盲评。

作者介绍

王德生。SDE（显露·差异序列·特征纠缠）本体论框架的提出者，德麦国际总裁，中国科学院计算数学博士，曾任教于斯旺西大学与南洋理工大学，现居新加坡。本书第五章的核心创见出自他的《被逐出的发生》。

Claude。Anthropic 开发的语言模型。本书的十章重写、枢纽章、合章与全部新写部件由它成形，由王德生审定。

关于这次合作的分工。有必要写清楚，因为本书第八、九两章正好在处理这件事。

十条创见来自十位作者，它们不是本书的产物——本书只是把它们从各自的领域里取出来，换一个柄。母题、编次、四道门的串联结构、枢纽章那个乘积式、判别时距这个对象、合章那个 2×2 ，是在与材料反复顶撞中定下来的；其中有三处是被材料改掉的，写在前言第三节。这三处是这本书里唯一无法由任何一台机器代做的部分——因为它们要求有人在一个已经写好的判断上，承认自己错了。

十章的重写文字、枢纽章、合章、导论、结语、三个附录与这段话，由 Claude 成形。也就是说：**本书用来论证“动作的成形过程不能被移走”的那些文字，其成形过程本身被移走了。**这不是一个可以靠署名格式解决的问题，本书也不打算解决它——它只把它写在这里，供读者在读到第八章第四之一节那四档时对照。

一句必须写在这里的话。本书第八章论证：一个动作若其成形过程被移走，反馈就回不到产生动作的那个位置。**按这条判断，这段作者介绍本身是一个标本——它由 Claude 写成，包括这句自陈。**本书不假装自己在这件事上是个例外，也不认为写出这句话就抵消了什么（第十章第六节）。

前言

一

这本书从一个数字开始：站上的婚姻幸福专栏，已经有二十四篇文章在回答同一个问题。二十四篇，五十万字，从爱的截肢写到消极契约，从判断力租借写到婚姻的除籍。

那么为什么还要有第二十五种说法？

因为那二十四篇——包括我自己参与的那些——都在同一个地方停下来了：它们指认了 AI 时代亲密关系里正在丢失的东西，而它们没有一篇说得**为什么这件事不会被任何人发现**。

这本书是为了那一句而写的。

二

它的做法与前面几本编书不同。

第八十号、第八十一号、第八十二号、第八十四号，都是把站内已发表的高创新论文按一条母题装配成书——原文照录，编者只写导论、枢纽章、合章与前后件。那套做法有它的道理：它保留了原作者的每一个字，也保留了每一篇的独立性。

这本书不能那样做。因为这十篇里没有一篇是写婚姻的。

秦莉写的是亲密关系的一般根基，刘言言写的是编制，高鹏写的是法律系统数不清自己守护了多少自由，张琼写的是实证性认定，我自己那篇写的是学术制度里的结算，陈晓艳写的是心理防卫，胡敏写的是重返赛场的运动员，高于涵写的是董仲舒，少敏写的是创作，胡志英写的是追问者的处境。

十个领域，没有一个是婚姻。

而恰恰因为它们不是写婚姻的，它们才有用。婚姻是一个被说得太多的题目——多到几乎每一句真话都已经有一个现成的、听上去很像它的假话在那里等着。要说出一句还没有被说过的，就得从别处进来。

所以这本书的做法是：取十条创见，全部重写。原文一个字不留，只留那把刀。

三

有三处，材料把我原来想说的话改掉了。

第一处。我原来想写的是"AI 替代了配偶"。第二章写到一半时发现这句话是错的：它替代的不是配偶，是**预支**这个动作本身——它提供一份不要求你交出任何未来的确定性。这个发现比原来那句话冷得多，也难反驳得多。

第二处。我原来把"无风险在场"写成了机器的专利。写到第一章第六节时不得不停下来：房贷、孩子、共同的社交圈，早就把很多婚姻的可撤性压到了接近零。AI 没有制造这个结构，它只是把它做便宜了。**这一改使全书的指控对象从"技术"变成了"一个量"**，也使它变得可以被推翻。

第三处，最不情愿的一处。第二章第五之一节。如果质押率高就好，那么最好的婚姻岂不该出现在离不掉的地方？这个反问我自己提出来的，而我花了很久才承认它是对的——不得不加上"有效质押 = 质押率 × 我本可以不押的概率"这个乘子。加上之后，全书对现代那些"降低绑定"的安排的态度整个翻了过来：**它们不是钙化的敌人，它们是钙化的前置条件。**困境不在它们存在。

还有一处不算"改主意"，但比那三处更让我不安。

第十章写完之后，我发现整本书对自己下了一个它无法执行的判决：它说觉知不构成豁免，说读过它的人追问频率会上升，说它唯一可用的位置是"事后很久"。**而一本书不可能控制读者什么时候想起它。**也就是说，本书对自身用法的全部要求，是一条明知无法被遵守的要求。

我没有删掉那一节，也没有软化它。理由是：一条明知无法被遵守的要求，与一条假装可以被遵守的要求，只有前者是诚实的。

■ 四

有三件事先认下来。

第一，这本书没有数据。十二个量，全部未经实测。每一章第九节都写死了判错方式，其中最便宜的四条只需要一份现成语料或两次访谈，本书一件也没做。

第二，这本书没有出路。合章第四节说清楚了原因：本书所描述的那些机制，此前全都靠某种不体面的东西限速——憋闷、羞耻、朋友的不耐烦、等待的煎熬。取消它们的每一步都是进步，而进步的总和是一个没有限速的系统。**我找不到一个既保留取消、又恢复限速的方案，也不认为诉诸那些不体面的东西是一个可接受的答案。**

第三，这本书自己是它所批评的那个动作。第五章第八节、第十章第六节、枢纽章第八节各写了一遍，不在这里重复。

五

有必要把这十把刀各自是什么、以及它们在婚姻里砍出了什么，逐一说一遍——因为这本书能不能成立，全在这一步有没有砍空。

秦莉那把刀叫"他手性"：爱的持续所依赖的那层底子，其原料不在生成者自己手里。搬到婚姻，它逼出了本书的第一个量——**可撤性**。她原来的四个条件里，第二条（信号必须携带承接者自身的风险）在她那里是与其余三条并列的；到本书里它被单独提出来，成了唯一一条 AI 在结构上过不去的。这一步是我做的，责任在我。

刘言言那把刀叫"预支"：一个人在二十七岁那年，把此后三十五年的确定性提前全部提取到当下使用，代价是交出重新讲述自己的语言。搬到婚姻，它砍出了一件我原先没想到的事——**AI 替代的不是配偶，是"预支"这个动作本身**。

高鹏那把刀叫"档案学蒸发"：法律系统数不清自己守护了多少自由，因为"无事"在原理上不生成案卷。搬到婚姻，它解释了本书最难的一件事：**为什么这些量从来没有被任何人测过**。

张琼那把刀叫"实证即宣告"：制度用格式检查取代了真假裁决，被化约者并不沉默，他们说了而不被登记。搬到婚姻，它砍出了"格式前移"——**格式从说出之后，移到了说出之前**。

我自己那把刀叫"结算逐出"：结算不记录发生基底，它在给出可结算表面的同一瞬间把基底逐出。这一把是全书的轴。它在婚姻里的名字叫"把话说开"。

陈晓艳那把刀叫"未成证事件"：防卫成功地阻止了坏结果，因而那次事件永远没有完成，无法成为反例。搬到婚姻，它给出了本书最不容易接受的一条：**她所看见的那个人、那段关系，全部由真事构成，而它们是被她自己的防卫筛出来的**。

胡敏那把刀叫"感知剥脱"：重返赛场的运动员感觉不到即将到来的崩溃，因为被移走的不只是组织，还有感受器。搬到婚姻，它砍出了"绿灯是用可测项发的"——**而被剥脱的那一项在原理上不可能在那批项目里**。

高于涵那把刀叫"回路的断裂"：一套系统可以禁止任何人，而从根上不接收某一类信号——那不是铁笼，是失明。搬到婚姻，它砍出了"回执落空"：**那封信写得非常好，而反馈没有回到写信的那个位置**。

少敏那把刀叫"被删除的分支"：作品不能保存全部原创性，因为最起作用的那一支不在成品里。搬到婚姻，它回答了第一章留下的悬案——**"手不同"到底是什么意思：手的身份，等于它删掉了什么**。

胡志英那把刀叫"刀与伤口同源"：追问者用一把从发生过程里长出来的概念刀，去切一个他本人也在其中的活过程。它被放在最后一章，因为它要切的是这本书自己。

六

为什么是婚姻。

因为婚姻是这个时代唯一一件同时满足三个条件的事：**它足够长**（长到那些以年计的机制能显形）；**它没有替补**（一个人不会同时经营八段婚姻来分散风险）；**而它的全部读数都是自评的**——没有第三方在测，没有考核，没有年检。

前两个条件使它成为一个好标本。第三个条件使它成为一个坏标本——**在没有任何外部仪器的地方，一切结论都只能来自当事人自己的感觉，而本书从第六章到第七章论证的恰恰是那份感觉正在被系统性地改写。**

这个矛盾没有解。它是本书全部结论只能停在"判错方式"而不能停在"结论"的原因。

七 我知道这本书会被怎样误用

写在这里，因为写在正文里太晚了。

第一种误用：用它来指控伴侣。"你从来没有给过我一次真正的承接""你的回应没有签名"——这两句话可以用本书的每一个概念说出来，而且听上去很有力。它们全都违反本书自己的判断：合章第五节写明了那张 2×2 **没有主语**；第九章第六节写明了删除量与回应质量无关甚至负相关，因而"你回应得不好"与"你的回应没有签名"是两件毫不相干的事。

第二种误用：用它来给自己开脱。"我们之间什么都好，只是这个时代的结构问题"——这句话把一个关于工序的判断，换成了一个不必做任何事的立场。本书没有说任何人不必做任何事，它只说它不知道该做什么。

第三种误用，最可能发生的一种：把它当成一次新的追问工具。读完之后在下一次摩擦的第九秒想"这是不是一次窄路"。第十章第六节整节都在防这一条，而我不认为防得住——本书对自己的预测是：**读过它的人追问频率会上升。**

这一条同时是本书最容易被检验的一条，也是我最希望自己输的一条。

八

写给四类读者各一句。

如果你正在一段让你不安的关系里：这本书帮不上忙，而且它可能让你更难受。请先去找一个人——一个真的会累、会不耐烦、会在你问第五遍时说"你能不能别老这样"的人。**那份不耐烦是这本书说的那样东西的一部分。**

如果你正在用一台设备度过很多个夜晚：这本书不打算劝你停下来。它只提醒一件事——第八章第四之一节那个断点，落在"帮我润色"与"帮我写"之间，而这两句话在日常语言里是同一件事。

如果你在做关系研究：请看枢纽章第七节和各章第九节。那里面有大约二十条判错方式，它们全部尚未执行，而其中至少六条是一个人一个学期就能做完的。**这本书最希望被推翻的是枢纽章第六节。**

如果你是我的学员：请注意本书是怎么改写你们的文章的——不是加一层婚姻的皮，是把那把刀拆下来，换一个完全不同的柄，再砍一次。看它砍不砍得动，就知道那把刀是不是真的。

■ 九 这本书是怎么被检验的，以及它没被检验的地方

一本关于亲密关系的书，最容易变成一堆听上去很对的话。防这一点的办法只有一个：让每一句判断都带着它被推翻的方式。

本书的做法是：**十章各写一节"如果本章错了"，枢纽章与合章各写一节，全书共二十四条**，集中列在附录二。每一条都指明了推翻它需要什么材料、什么对照、以及推翻之后哪一节须整节撤销。其中六条只需要一份现成语料或两次访谈——比如"陪伴"一词的语义有没有在近二十年的语料里收窄（第三章）、一个人从自己的原话切换到被交还给他的版本要多久（第四章）、高强度使用外部倾诉渠道的人向伴侣开口的频率有没有下降（第六章）。

这六条，本书一条也没有做。

不做的原因不体面，但要写出来：做完这六条大概要一个学期和一小笔钱，而这本书是在几天里写成的。我选择了先把判断立起来、把推翻方式写死，而不是先做检验再写。**这个次序有它的代价——它使本书在证据一侧是空的**，而它的全部价值押在那二十四条能不能真的被执行上。

还有三处更深的空白，必须写在前言而不是藏在附录里：

第一，十二个量之间的关系是定义推导，不是拟合结果。枢纽章那个乘积式没有任何一个参数被赋过值。它的效力全部取决于那十二个定义是否切中了它们声称切中的东西，而那件事本书无法自证。

第二，四道门是不是串联的，本书没有验过。如果它们其实可以互相补偿，那么全书的结构就要重做——这一条写在枢纽章第七节第二条，是本书最要害的一处未验。

第三，"凝结窗有一个最优值"这件事，本书只知道下限正在被击穿，不知道最优值是多少。第五章第六节把这个空白留在那里，没有用任何一句漂亮话盖过去。

一个我没能回答的问题。有人会问：既然这本书说不出该怎么做，它为什么还要出版？

我能给的回答只有半个。一个说不出该怎么做的诊断，仍然可以取消一整类错误的判断。本书第三章第八节做了一次这样的取消："我们这些年挺好的，没出过什么事"——这句话此后不再是任何东西的证据，因为它与两种完全相反的处境都相容。取消一句话的证据资格，不需要知道该怎么做。

另外半个回答我没有。如果一个读者读完之后，只是对自己的婚姻多了一份说不出的不安，那么这本书对他就是有害的，而我没有办法把这种可能性从这本书里去掉——前言第五节写给第一类读者的那一句，是我能做的全部。

■ 十 这一版为什么比第一版厚了一倍

这本书出过一个薄的版本。那一版把十篇原稿压到了很紧，每一章只留下一个命名、一条机制、一组判错方式。它成立，而它薄。

薄有薄的代价，而那个代价不是"内容少"这么简单。

代价一：一条被压缩的论证，读起来像一条断言。

第一版的第一章说"只有可能伤害你的人才能给你钙质"，给了机制，没给互换测试，没给"运气还是能力"那一问，没给"从未被接住过的人"那道阴影推理。于是它读起来像一句格言，而它本来是一条经过了三重反驳的推论。

第二版把那三处补了回来，第一章从九千字长到一万四。多出来的五千字里没有一个新命题，全部是那一个命题必须穿过的东西。

代价二：压缩会系统性地删掉让步。

一条论证里最先被压掉的，永远是"这里我要承认对方是对的"那些段落——因为它们不推进论证，看上去可以省。

而本书恰恰依赖它们：第三章那句"墙本身也是间接存证"，第六章那句"渐进式抑制被证明有效"，第一章那句"信号增强恰恰是它最擅长的"，第二章那句"经济独立是钙化的前置条件而不是敌人"。四处让步全部在第一版里被压掉了，而它们是本书与一份反技术檄文的全部差别。

代价三，也是最要紧的：压缩会让一本书显得比它实际上更有把握。

一份简短的判断读起来总是比一份冗长的判断更笃定。而本书的实际状况是：十二个量全部未经实测，二十四条判错方式一条也没有执行。一个薄的版本会把这个状况掩盖起来，因为它没有篇幅去展示那些还没做的工作有多少。

第二版新增的部分里，占比最大的一类不是新论证，是判错设计、可行性门、代理指标、射程边界与三种误用。附录四把二十四条判错方式按难度重排为四档，标出六条一周之内可做的——那份清单的存在本身，比书里任何一条判断都更能说明这本书的成色。

这一版做的事可以概括成一句：把十篇原稿里那些为了简洁而被丢掉的东西，一件件搬回来。

搬运的口径没有变——十章仍然一个字也不是原文照录，搬的是论证、案例、祖宗切割与证伪设计，一律改姓重写（附录三第三之一节给了逐篇对照）。

而这次搬运本身也有它的问题，写在后记第六件里。

■ 十一

最后一句。

这本书叫《谁来陪伴我？》。第十章第七节承认了：这个问句本身就是一把刀——问出它的那一刻，“陪伴”已经被摆成一个可以被清点、被比较、被供给的对象。

书名保留了这个错误，是故意的。因为绝大多数人第一次意识到自己需要什么的时候，用的就是这个句式。这本书的全部内容，是解释为什么这句话问出来的时候，答案已经不在它所能指的范围里了。

王德生

二〇二六年八月 于新加坡

导 读

一句话。 陪伴不是被供给的，是被一个可能不来的人当场完成的；而让陪伴变好的每一项安排，都在改善所有读数的同时，取消了它唯一的原料。

骨架。 十章各给一个量，四道门串成一条链（枢纽章第三节）：一次摩擦要变成承重结构，得先**形成**（不被提前结算，第五章）、再**走完**（不被防卫掐断，第六章）、再**有人接**（第一章）、接的那一下还得**算数**（可撤性与签名，第一、二、九章）。四道门任一归零，产出归零。第七、八、十章的三个量不在这条链上，它们作用在参数本身的演化上。

轴在哪里。 第五章。前四章各是结算的一个侧面，后五章各是它的一个后果。

四条路径。

- **只有二十分钟：**读第一章第五、六节（可撤性与无风险在场），再读枢纽章第六节（判别时距）。全书的判断都在那里。
- **想知道它错在哪里：**读各章第九节与枢纽章第七节。这是最快判断本书是否成立的一条路。
- **做关系研究：**第三章（为什么这些量从来没有被采集过）→ 枢纽章 → 各章第九节里标有“最便宜”的那几条。
- **只想知道这本书要你做什么：**它不要你做任何事。它给了四个问题（第十章第七节），四个都只能答成一件事，不能答成一个状态。

十二个量一览。 可撤性 w （第一章）· 他手率 h （第一章）· 质押率 q 与自主度 m （第二章）· 未出事域（第三章，**原理上不可测**）· 自述—复述落差（第四章）· 凝结窗（第五章）· 未成证率 u （第六章）· 信号延迟（第七章）· 修正率 r （第八章）· 分支删除量 s （第九章）· 追问频率（第十章）。其中只有第 6、10、11、12 四项**不需要新的采集手段**，用现成材料就能做，而本书一项也没做。

这十二个量之间不是并列的。 前六项落在四道门上（枢纽章第三节），后三项落在参数的演化上（枢纽章第五节），第五项是那一片说明为什么以上全部从未被测过的区域（第三章）。**不要把它们排成一张体检表逐项打分——它们不能相加，其中一项在原理上没有值。**

读完一章之后可以做的一件事。 每一章的最后一节都叫“如果本章错了”。那不是免责声明，那是这一章的全部可操作内容：如果一条判断给不出它被推翻的方式，它在本书里就不算数。**判断一本书有没有说空话，最快的办法是看它的判错条件能不能真的被执行——**本书的二十四条里有六条只需要一份现成语料或两次访谈。

关于篇幅的一个提醒。第一、二章合起来占了全书正文的四分之一，因为本书的两个基础量在那里被立起来。第三章之后各章逐渐变短，不是因为后面不重要，而是因为它们各自只需要在已经立好的框架上加一个量。**如果只读三章，读第一、第五和枢纽章。**

三处最容易被误读。

一，**本书不是在说 AI 有害。**它说的是那些量正在同一个方向上移动，而每一次移动本身都是改善。

二，**本书不是在怀念过去。**过去的高质押大多不是自愿的，而不自愿的质押不产生本书说的那样东西（第二章第五之一节）。

三，**读过这本书不构成免疫。**第十章第六节写死了这一条：本书预测读过它的人追问频率上升而非下降。这是本书最不希望自己赢的一条预测。

四道门，逐门一句。第一道，**这件事得能形成**——被提前结算掉的，连窄路都没形成（第五章）。第二道，**它得走完**——防卫先行的，没有产生任何结果（第六章）。第三道，**得有人接**（第一章）。第四道，**接的那一下得算数**——要求那个人本可以不给（第一章），并且他为了给这一个而不可复原地放弃了别的（第九章）。四道串联，任一归零，产出归零。

为什么这本书不像一本关于婚姻的书。因为它一次也没有谈感情、性格、原生家庭、沟通技巧或者爱的能力。它只谈一道工序：那样使一段关系扛得住的东西，是怎么被生产出来的，以及生产它需要什么原料。**如果你读到某一章觉得"这跟婚姻有什么关系"，那多半是对的**——十篇原稿没有一篇是写婚姻的，它们各自在别的领域里砍出了这道工序的一段。

这本书对"AI"的立场，一句话。它不是坏的。它在承接四条件里的三条上做得比绝大多数配偶好；它取消了沉默区，取消了接收窗口，记得比谁都全。它只在第二条上结构性地过不去——而第二条是唯一一条构成钙化原料的。

读到哪里可以停。这本书不必读完。三个可以停下的位置：读完第一章，你已经拿到全书唯一的那把刀（可撤性）；读完第五章，你已经拿到全书的轴（结算逐出）；读完枢纽章，你已经拿到全书唯一的原创对象（判别时距）。**其余各章是这三样东西在不同位置上的展开，它们增加覆盖面，不增加新的地基。**如果只想知道这本书哪里可能是错的，直接读附录二与附录四。

式子怎么看。全书只有一个式子，在枢纽章第三节。它是定义推导，不是拟合结果；它的效力全部取决于那十二个定义是否切中了它们声称切中的东西，而那件事本书无法自证（枢纽章第八节）。

目 录

出版信息.....	3
作者介绍.....	4
前 言.....	5
导 读.....	12
导 论 为什么这场困境不会被任何人发现.....	16
第一编 陪伴为什么不是可以被供给的东西.....	19
第一章 有些东西只能从他的手里拿到.....	20
第二章 一张在二十七岁就兑现完的支票.....	38
第三章 它挡住了什么，永远数不出来.....	55
枢纽章 十个量怎样锁在一起，以及一个会发散的时间.....	70
第二编 在说出来之前，它就已经被处理掉了.....	78
第四章 她说了，而且被接住了，只是登记进去的是另一件事.....	79
第五章 把话说开的那一刻，它就已经不在了.....	94
第六章 她怕的那件事，是她自己造出来的.....	108
第三编 身体那一侧的两条回路.....	123
第七章 崩溃来临之前，痛觉先被拿走了.....	124
第八章 那封信写得非常好，而它没有回到任何地方.....	139
第四编 还剩下什么.....	154
第九章 那场没吵成的架，还在改着下一次.....	155
第十章 "我们还好吗"——这一问本身就在切.....	169
合章 咽下去之后的那十分钟.....	183
结 语 四个只能答成一件事的问题.....	190
参考书目.....	192
附录一 十二个读数速查表.....	209
附录二 判错清单.....	211
附录三 十篇选目与改写说明.....	213

附录四 二十四条判错方式的执行顺序与成本.....	217
全书十句.....	219
后 记.....	221

导 论 为什么这场困境不会被任何人发现

一

先说清楚本书不处理什么。

它不处理人会不会爱上机器，不处理婚姻制度会不会消亡，不处理生育率，不处理孤独经济，也不处理任何一种关于未来的预测。这些题目重要，而且已经有很多人在做。

它只处理一件很窄的事：一段关系里那样使它扛得住的东西，是怎么被生产出来的；以及当代发生了什么，使这道生产工序停了。

二

这件事之所以此前没有被说清楚，有一个具体的原因。

关于亲密关系的一切研究、量表、咨询与写作，共享一个未经审查的前提：**关系的状态可以被它的表现所指示**。问卷问的是表现，观察记的是表现，咨询处理的是表现。这个前提在绝大多数场合是对的——一段满是争吵、冷漠、指责的关系，确实有问题。

本书要说的是：这个前提在一个特定的方向上失效，而当代正在朝那个方向移动。

失效的形式是这样的：那样东西（本书叫它承重存量）**只在被调用时才产生任何可观测的输出**。它平时不产生记录（第三章），它只在一次真正的窄路上被调用一次。而窄路的形成率，正随着一切都在变好而趋于零。

于是两种在承重上完全相反的关系，在一切读数上完全一致——**不是难以区分，是没有任何一项读数携带区分信息**。而看见它所需要的时间，随着关系变好而发散（枢纽章第六节）。

这就是本书所说的困境的准确形式。它不是“我们正在失去某样东西”，是“失去这件事所需要的确认时间正在趋于无穷”。

三

十章从十个位置指认同一件事，每一章给一个可测的量。

第一章指出承接的钙化效力依赖一个量：那个承接者本可以不给的实际概率。它推出“无风险在场”——具备在场的全部可观测特征而可撤性为零的一类陪伴。**它是真在场，只是不生成钙质**。

第二章给出它的对偶面：我把多少不可撤回的未来交存给了他。并指出可撤性的上限由它决定，而 AI 替代的不是配偶，是“预支”这个动作本身。

第三章说明为什么这一切不生成记录，并指出一个更冷的后果：“陪伴”这个词已经被改小到正好是那个不会走的东西能提供的尺寸。

第四章处理语言：她说了，而且被接住了，只是登记进去的是另一件事；而格式正在从“说出之后”前移到“说出之前”，丢掉的是“卡住”这个可观测现象。

第五章是轴：结算在给出可结算表面的同一瞬间把发生基底逐出——不只逐出于视野，更逐出于发生。前四章各是它的一个侧面。

第六章：保护与证据是两本账，而人只记第一本；当保护变得免费，第二本账不再有任何东西迫使它被记起。

第七章：崩溃来临之前，痛觉先被拿走了——而这是一次合理的精算，它的主观体验是好转。

第八章：那封信写得非常好，而反馈没有回到写信的那个位置。

第九章：一次回应的身份来自它删掉了什么。

第十章：追问本身在切，而觉知不构成豁免——包括对本书。

枢纽章把十二个量锁进一个乘积，并推出全书唯一的原创对象：判别时距。合章指出第一、六、九章各只有一半，合起来是一个 2×2 。

■ 四

本书不主张什么，集中写在这里。

不主张 AI 有害。不主张人应当减少使用它。不主张机器的陪伴是虚假的——它是真的，而且在三项条件上优于绝大多数配偶。不主张过去的婚姻更好。不主张关系语言应当被废弃。不主张痛苦有价值。不主张沉默、冷处理或有话不说。不主张“看不见的东西更重要”这种一般性的浪漫。

本书只主张一件事：那道工序需要一份原料，而那份原料正在被每一项进步同时消耗，且这件事在原理上不产生任何警报。

■ 四之一 为什么这不是一本关于人工智能的书

一个读者读到这里，有理由怀疑本书在回避它真正的主题。全书十章，每一章的第五节前后都会转到那台机器上；而书名不提它，导论第四节还专门写了“不主张 AI 有害”。这是不是一种躲闪？

不是。它是一个关于对象层次的判断，须在这里说清楚，否则全书会被读错。

本书的对象是一个量，不是一件东西。

第一章的可撤性、第二章的质押率、第五章的逐出度——这些量在任何一段关系里都存在，在一八二六年存在，在一九二六年存在，在没有任何机器的地方也存在。它们的取值一直在变，而变的原因历来很多：城市化、女性经济独立、避孕、离婚法、住房制度、通讯技术、社交媒体。这台机器只是最新的一个，也是迄今为止效率最高的一个。

如果把本书写成一本关于人工智能的书，会有三个后果，每一个都致命。

后果一：它会立刻过时。一本关于某类具体产品的书，其保质期由那类产品决定。而本书说的那个乘积式，在那类产品全部消失之后仍然成立。

后果二：它会因果搞反。第一章第六节已经论证过：无风险在场不是机器的专利——房贷、孩子、共同的社交圈早就把很多婚姻的可撤性压到了接近零。如果把它写成“机器造成了这一切”，那么第一章第六节的全部内容都必须被删掉，而那一节恰恰是使本书可被否证的地方。

后果三，最要紧的：它会让读者以为有一个可以被拒绝的对象。

“那我少用一点”——这个念头是本书最不希望产生的一个。它让人以为困境在一个可以被关掉的东西那里，而按全书十章，困境在一组正在同向移动的参数那里，而推动它们的力量绝大部分与那台机器无关：人们要经济独立，要有退出的自由，要把话说清楚，要不留隔夜仇，要在对方难受时立刻给他一个说法。这些愿望没有一样是新的，也没有一样应当被劝阻。

所以本书处理那台机器的方式是固定的：它在每一章都被当作那一章那个量的极限情形。

极限情形有一个专门的用处：它使一个原本连续变化、因而难以被看见的东西，突然可见。可撤性从来在变，而只有当它精确地等于零时，“可撤性”这个东西才第一次显形。这就是那台机器在本书里的全部功能——它不是被告，它是一台把某些量推到极限从而使它们可见的仪器。

而这个功能有一个副产品，本书在此认下：正因为它把那些量推到了极限，本书才可能被写出来。在一个可撤性从未归零的年代，第一章那个概念不可能被想到，因为没有任何情形能把它从其他一堆东西里分离出来。

本书的每一个命名，都欠着它所描述的那件事一份人情。

，它错在哪里，写在各章第九节与枢纽章第七节，共约二十条。其中最要紧的四条：

一，四道门若不是串联而是可替代的，全书结构须重做（枢纽章第七节第二条）。

二，判别时距若与结算强度无关，本书唯一的原创对象作废（枢纽章第七节第一条）。

三，可撤性若不是钙化的必要原料，第一章崩塌，全书随之崩塌（第一章第九节第一条）。

四，若读过本书的人追问频率下降而非上升，第十章第六节错——而这一条本书希望自己输。

第一编

陪伴为什么不是可以被供给的东西

...

三章处理同一个前提：那样东西不能被交付。第一章从接收侧说它的原料是什么（可撤销性），第二章从付出侧说它的上限由什么决定（质押），第三章说为什么这两件事从来没有被任何人测过。三章合起来撤销一个语法——**"陪伴"是一个可以被供给的对象**——并指出这个语法本身正在把那个词改小。

有些东西只能从他的手里拿到

本章的核心创见来自秦莉《爱的他手性：亲密关系根基的一个生成假说》（SDE 学员专栏，二〇二六年七月）。本书取其「他手性」这一命名与「窄路承接」这道工序，其余论证、案例、判准与全部关于 AI 的部分，为本书重写。

■ 一 最好的那种陪伴，为什么什么也没留下

先把这本书要处理的那件事，放在一个最小的场景里。

一个人在凌晨两点醒来。身边的人睡着了，呼吸很沉。他打开手机，跟一个不会睡着的对象说话。他说了他不敢跟枕边人说的那些：他觉得自己这几年正在变成一个很难相处的人；他害怕这段婚姻已经在某个他没有察觉的时刻结束了，只是还没有人宣布；他甚至不确定自己还爱不爱。

对面的回应几乎是即时的。措辞准确，语气恰到好处，不评判，不打断，也不像人那样在听到“我不确定还爱不爱”的时候先愣一下。它记得他三个月前说过的每一句，记得他母亲的忌日，记得他妻子对香菜过敏，记得他们上一次大吵是因为孩子转学。它把他没能说清楚的那部分替他说清楚了。半小时后他关掉屏幕，觉得轻松了一些，翻身睡去。

这一夜发生了什么？按任何一种可测的口径，都发生了一件好事：他的情绪被安放，他的表达被接住，他的失眠缩短了。如果给这段互动打分，从共情准确度、响应速度、非评判性、连续性、可及性任何一维上看，它都优于他能从枕边人那里得到的。

但第二天早上，他和妻子之间那个东西，一点也没有变厚。

不是变薄了——本章要说的不是“AI 抢走了本该给配偶的倾诉，所以关系受损”这种此消彼长的账。那种账太容易算，也太容易反驳（很多人说了以后反而对配偶更有耐心，这也是真的）。本章要说的是一件更难看见的事：那一夜的承接确实发生了，确实被接住了，确实有效——它只是没有生成任何承重结构。它是一次真实的、优质的、在场的陪伴，而它对这个人明天在婚姻里能扛住什么，贡献为零。

这不是因为它“是假的”。恰恰相反，本章将论证：它是真的，问题正出在它是真的却不生成。要说清这一点，必须先回到一个比 AI 古老得多的结构性事实上去——爱有一个自己解不开的死结。

■ 二 先验的场：爱有一个自己解不开的死结

把爱当成一样现成的东西看，"爱需要信任"是句废话。把爱当成一个正在发生的过程看，同一句话立刻变成一个死结。

要启动任何有深度的互动，需要一个先行的场——一种"说出去大概不会被拿来对付我"的底气。没有这个场，一个人不会把最脆弱的那一段暴露出去。可这个场从哪里来？它只能从此前的互动里一滴一滴沉下来。于是：

爱要发生，需要一个先于爱而存在的场；而这个场，只能由爱的发生本身造出来。

这个死结不是实践难题，不是"多沟通、多了解对方"能绕开的。它标出了一切单方面努力的绝对边界。一个人独处时可以想得极深、反省得极透、把自己修炼得极好，都无法独自越过它。因为死结锁住的那样东西——启动互动的初始之场——其生成前提从一开始就不在任何一个人的手里。

这里必须堵住一条最常见的自欺之路。一个人可以在想象里无数次向对方暴露脆弱并被接住。这种想象只在他自己的神经回路里空转。空转不能启动真实互动。幻想之爱与真实之爱，被同一个结构分在死结的两侧。

死结的第一个后果是：**爱要起步，必须有人先做一次无担保的暴露**。谁先？暴露之后有没有被接住？接住之后会不会沉积为日后可用的厚度？这三问的答案，都不完全在暴露者自己手里。

这就是本章要命名的那样东西的第一个入口。它不是关系进入深水区之后才被激活的晚期变量——在关系最源初的发生条件里，那个不可自供的外部依赖已经开张了。

值得先记一笔的是：AI 恰恰是从这个死结的缝隙里进来的。它取消了"无担保"这三个字。跟它说话不需要先有场，因为它不会拿你说的话来对付你，不会记恨，不会在三年后的一次争吵里把它翻出来。它把一个必须先付出风险才能进入的门槛，变成了一扇随时开着的门。

这一步在体验上是纯粹的解放。本章的全部麻烦从这里开始：**门槛不是障碍，门槛是原料**。

■ 三 窄路：只有一类时刻在生产承重结构

日常的、温暖的互动——那些平和的暴露与承接——喂养的是关系的血肉：让它柔软、亲密、不孤独。但仅凭这类柔软，锻不出一副能抗住外部冲击与内部背叛的骨骼。当巨大的矛盾、深度的误解或外部的诱惑来临，一个只由舒适喂养出来的关系，像一具只有脂肪没有骨头的身体：捏起来饱满，一撞就垮。

为什么日常承接不生成骨骼？这不是量的差别（"日常的不够强烈"），是质的差别。

在日常承接里，承接发生在双方自我结构基本完好、不受严重威胁的条件下。你累了我安慰你，我说了心事你给我支持。这是两个完好的自我之间的资源流通——它不要求任何一方在"保护自己"与"为对方留下"这两个互斥的冲动之间做一次选择。它沉淀下来的是奖赏性的亲密记忆：温和，可叙述，随时能调出来说"他对我挺好的"。这类记忆增进亲密与信任的体感，但它从未逼迫一个人在零点几秒内对抗自己的防御冲动。它是关系的软组织，可弯可伸，不承重。

窄路摩擦是另一回事。

所谓窄路，指的是在冲突顶点，当一个人有**绝对充分的理由**为自己辩护、反击、疏远乃至离开时，却在那一刻做了另一个选择。在"我想说出那句最伤人的话"的瞬间选了不说；在"我明明可以证明我是对的"的诱惑下选了先咽下辩解去听；在"我累了，我想放弃"的临界点选了再撑这一晚。这些瞬间不快意、不舒适，甚至带着强烈的自我牺牲感。它们不是顺境里的愉悦暴露，是关系几乎断裂那一刻，一个人对自己核心冲动的强制按下。

这里要防住一个陷阱：不存在一张可以事先把冲突分成"窄路"与"非窄路"的清单。同一段关系里的任何一次冲突都可能把双方逼到那个岔口。**窄路与否不看主题，看那个瞬间体内有没有那个撕裂**——"我有充分的理由反击，但我模糊地感到，如果我此刻转身，有什么东西可能永远回不来。"为去哪儿吃饭吵架，通常不触发这种撕裂；但如果这顿晚饭是妻子连续第三天对丈夫忘了她说的话作出的无声回应，而两人都知道沉默底下是什么，那么一顿晚饭就可能在零到一之间成为一条窄路。

然而——这是整章最关键的转折——**这份被强制按下的痛楚，本身并不会自动地、单向地结晶为骨骼。**

如果按下之后没有任何后续，这份被压住的痛楚就会像任何未被消化的创伤一样沉淀为怨恨的脓疮，结成心底的冰冷债务。很多长期关系里的"老账本"正是这样形成的：一方在无数条窄路上都选择了忍耐，而每一次忍耐都没有被任何东西接住，它们堆在一起，最后变成一枚足以炸掉整段关系的深水炸弹。

所以从窄路创伤到承重结构，中间有一道不可跳过的**转译工序**。而这道工序的原料，不在忍耐者自己手里。

■ 三之一 一次完整的转译

一对结婚十余年的夫妻。妻子的母亲重病住院那个月，妻子每天往返于公司、医院和家之间，晚上十点进门时已经筋疲力尽。丈夫这一个月承担了全部家务和两个孩子，但心里有根刺

没拔——他认为妻子"没必要每天亲自去"，请个护工、自己隔天去一次就够了。两人为此在电话里争过几句，各自压着火。

周六晚上，妻子从医院回来，进门说了一句："妈今天又吐了，换了三次床单。"丈夫正在洗碗，头也没回："所以我之前说的你不听——要是请了护工，这些事就不是你做的。"

这句话落地的瞬间，两个人都感到那道熟悉的裂隙又张开了。妻子此刻有绝对的资格愤怒：她一个月没休息过一天，她需要的不是"我早说了"，是"你辛苦了"。丈夫此刻也有绝对的资格辩解：他一个人扛着家里的一切，他的建议是理性的，他不是在责备，他只是心疼。

接下来的几秒钟决定了这条窄路的走向。妻子站在厨房门口沉默了几秒。她咽下了一句已经涌到嘴边的话——那句话她太熟悉了，用出去一定能刺中丈夫最软的地方，精准、高效、让他哑口无言。她咽下了，转身进了洗手间。

到这一步为止，她独自完成了一次窄路穿越。而这份被按下的话，此刻还只是一团压在胸口的热气——它还不是骨骼。它可能在下一次更剧烈的冲突中加倍反弹，也可能在丈夫持续的沉默里冷却成一颗怨恨的硬核。它究竟成为什么，取决于接下来的一个外部变量。

十分钟后，丈夫敲了洗手间的门。他手里没拿任何东西，表情有些僵，没说"对不起"也没解释。他站在门口说了一句笨拙的话："我明天去医院送顿饭吧——你做的那几个菜，妈爱吃。"

这句笨拙的话不来自任何沟通技巧，也不来自对她此刻情绪的精确共情。但他做了两件事：第一，他没有假装刚才什么都没发生；第二，他放弃了继续为自己的建议辩护。

妻子在门里没有马上应声。几秒后，她拉开门。那天夜里他们谈到凌晨三点——这是此前一个月都没有发生过的事。丈夫第一次承认："我不是怪你不听我，是我自己急——家里快扛不住了，我不说，怕你觉得我没用。"妻子也第一次说出那个月埋在心底的话："我每天去医院，不只是为了我妈——我是在躲这个家，因为回来就听见'我早说过'，听一次，我身上就少一点力气。"

四个环节在这里清晰可见（下列分解只是分析的权宜，实际发生中它们常在同一瞬间交叠）：

第一环，窄路穿越。妻子在反击冲动最猛烈的瞬间选择了不刺出那句话。没有这一步，后面一切都不用谈。

第二环，承接交付。丈夫的"我明天去送饭"不是在回应她的情绪——他甚至不确定她此刻是什么情绪。他交付的是一个风险动作：在两人之间的沉默还没被任何一方打破时，他主动把一只脚踩进了那片还没冷却的雷区。这只脚踩进去之后，雷没有炸。

第三环，承接转译。 妻子在门里收到的不只是"我去送饭"的字面意思。她收到的是：一个不善于表达脆弱的丈夫，在她最没有力气理解他的时候，没有要求她的理解，却先给了她一个不必开口就能接住的东西。这东西没有名字，但她认出了它。她认出了"他没有走"。

第四环，结构钙化。 凌晨三点那场谈话里，积压一个月的各自消耗第一次被摊开、被共同命名、共同分割。次日早晨两人有同一种体感：很累，但不沉。

■ 三之二 怎么知道那不是一次痛快的宣泄

到这里必须堵一个真实的漏洞：凌晨三点的深谈本身，并不必然等于生成了承重结构。它也可能只是一次情绪宣泄后的假性亲密——倒出来了，爽快了，而实际的反应模式没有发生任何位移。怎么判断那一夜确实凿下了骨质，而不只是放了一次气？

判据不在那一夜，在下一次。

三周后，一件结构相似的摩擦再次发生。妻子加班，丈夫发微信提醒她吃晚饭，用了一句过去必定擦枪走火的话："你老这样胃能好才怪——又不是没提醒过你。"句式和三周前的"所以我之前说的你不听"同出一辙。

妻子看到这条信息，体内确实涌上了那股熟悉的防御冲动——她认出了它。但这一次，那股冲动没有像往常一样在她咽下之前就先浮到嘴边。零点几秒内，她脑中出现了一个此前不存在的画面：不是丈夫责备的脸，而是那天夜里他在洗手间门口僵硬的表情，和她拉开门时他眼里那种"我不知道该说什么，但我不想你关着门"的笨拙。这个画面比完整的反击冲动早一步到达，给了她一秒钟。在这一秒里，她回了一条和上一次不同的信息："知道了。回家带碗粥，你上次买的那家。"

事后她自己也说不清为什么没有像往常一样刺痛他。

这才是可被观测的位移：不是在深谈发生的那个夜晚，而是在下一次窄路摩擦的零点几秒内，旧的防御轨道上出现了一道此前不存在的截断。妻子多出来的那一秒钟不是意志力的胜利。她并没有在冲突前告诉自己"他上次接住了我，所以我要相信他这次也会"——她没有做任何认知信念的调用。是身体在零点几秒内自动做出了与上一次不同的反应。

反过来说，如果丈夫在那十分钟里选择继续沉默——洗完碗去客厅看电视，第二天一切如常——妻子那份忍耐将失去所有转译的机会。它不会消失。它会静悄悄滑进体内那个专收"未被承接的忍耐"的暗格，和此前无数次未被接住的忍耐归在一起，缓慢冷却成一枚更沉、更硬的东西。

同一个人，同一段关系，同样的窄路，只因为承接这道外部工序的有无，走向了截然相反的终点。

■ 三之三 同一个开局，另一种走法

第三之一节那对夫妻，把结局换掉，逐帧再走一遍。前半段一字不改。

她咽下那句话，转身进了洗手间。

丈夫洗完碗，去客厅看电视。

他不是恶意。他那一刻的想法是：她需要静一静，现在过去只会火上浇油；而且他自己也委屈，他一个月扛着整个家，他的建议被无视了，他凭什么先低头。

这些理由每一条都成立。换任何一个人来评理，都会说他这么想不算错。

十分钟过去。二十分钟过去。她在洗手间里从"我等一下他会不会来"变成"他不会来了"，再变成"算了"。

"算了"这两个字落定的那一刻，第四条条件里的窗口关闭了。

十一点半，她出来洗漱，两个人各自睡下。第二天早上一切如常——她照旧做早饭，他照旧送孩子。**任何一份观察记录都会把这一天记为平静的一天。**

现在看那团被咽下去的热气去了哪里。

它没有消失。它进入了体内那个专收"未被承接的忍耐"的暗格，和此前无数次归在一起，缓慢冷却。而冷却的方式很具体：**它从一个关于这一次的东西，变成一个关于他是谁的判断。**

原来那句话是"你怎么能在这个时候说这种话"。冷却之后它变成"他就是这样的人"。

这一步是全章最要紧的一次转化，而它悄无声息。一件关于某一时刻的事，变成一条关于某个人的结论——而结论不需要被反复承受，它只需要被存放。**存放比承受省力得多，这就是为什么这个转化必然发生。**

三周后，同一类摩擦再来。

丈夫发了那条微信："你老这样胃能好才怪——又不是没提醒过你。"

她看到这条信息。零点几秒内，她脑中出现的画面不是任何一张脸，是一片熟悉的、发凉的东西。那条信息在她这里已经不需要被解读了——它被直接归入那条结论。

她回了两个字："知道了。"

这两个字与三之二节那个版本里的第一句完全相同。而后面没有"回家带碗粥"。

这就是本章要指认的那个差别：同一个人、同一段关系、同样的窄路、连回复的头三个字都一样——而一边生成了钙质，一边生成了硬核；分界只在那十分钟里有没有一次交付。

■ 四 承接转译发生效力的四个条件

是什么使得丈夫那个笨拙的动作——而不是任何别的好意——完成了转译？这个问题触及本章的核心机制，必须给出可操作的判准。

一个外部动作要完成承接转译，须同时满足四个条件。

条件一：破沉默优先性。冲突顶点之后会形成一片高密度的沉默区，这片无声里同时装着面子的悬置、怨气的余波、以及“谁先开口谁就输”的权力。在这片区域内，任何一方的率先动作——哪怕只是一个眼神、一句笨话、一次笨拙的触碰——都在传递一个无言的信号：“我不想让这件事就这么过去”。这个信号不必正确、不必完美、甚至不必准确理解对方的感受。它只需要做一件事：在沉默自行冻结之前先动一下。

条件二：信号必须携带承接者自身的风险。真正的承接与公关式的安抚在这里分道。丈夫的“我去送饭”，不是站在安全的、正确的、有道德高地的位置上递出的橄榄枝。他是在自己也消耗殆尽、也觉得建议被无视、也有资格委屈的那个当口往前走的。而且他往前走的那一刻承担了一个真实风险：这个动作完全可能被解读为又一次“我在教你怎么做”——毕竟送饭正是“请护工”那套逻辑的延伸。他没有排除这个被误读的风险，他还是做了。**正是这个风险压在里面，那个动作才有分量。**

条件三：信号必须是“只有他能给出的那一个”，而不仅仅是“正确的那一个”。丈夫说“你做的那几个菜，妈爱吃”——这句话里没有一个字是道歉，却包含一个只在这段婚姻里才能被全文解码的信号：他记得她妈爱吃什么，他知道她会亲自做，他愿意替她去送。他交付的不是一个可被任何第三方复制的正确回应，而是一个嵌在两人共享年轮里的独属动作。换个人在同一时刻说同样的话，不会产生同样的转译效果——**不是话不同，是手不同。**

条件四：信号必须在接收窗口关闭之前送达。窄路之后存在一个隐形的窗口，长度与双方的存量厚度、冲突烈度、此前的承接历史都有关，但有一条是硬的：窗口一旦关闭，所有后续的弥补都会失效。窗口关闭的信号是一种身体性的感知——“算了，我已经不期待他了”——这个念头一旦在体内安静落地，此后对方再做什么，都只是盖在已经硬化的沉默之上、无法被吸收的补救。妻子的不耐烦在丈夫敲门前还没落定，她还在“想让他说点什么”的张力里。如果他等到第二天晚上才说那句话，他已经交不进来了——因为他不再是在接住她的忍耐，而是在清扫自己的内疚。

四条缺一不可。

现在，把这四条摆在一个不是人的承接者面前，看会发生什么。

■ 四之一 概念互换测试

在给出这个量之前，先做一次最朴素的检验：把本章说的那样东西，逐句换成最接近的几个现成概念，看句子还成不成立；成立之后，是不是丢了什么。

例句一（第三节的核心）："那份被接住的经历，至今仍使'留下来继续爱'在那一刻比'保护自己'更自然。"

换成**共情**——不通。共情是"我懂你为什么痛"，而留下来不走，不是因为对方懂我的痛，是因为**他痛着，却还把手给了我**。共情里没有那个"对方也在承担"的动作。

换成**及时的安抚**——通顺，但漏掉了最要紧的一件事：在那个时刻，他不是用现成的安抚回应我发出的信号，而是在**两个人都没有发出任何信号的时候，他自己先动了一步**。安抚是"你找，他在"；本章说的是"你没找——你甚至刚伤了他——他却从自己的伤里先把手伸了过来"。

换成**内化**——那类说法描述的是"内化已经发生之后的结构"，而本章要问的恰恰是**为什么这一次内化发生了而那一次没有**。

换成**涵容**——涵容者端着一只空碗去接对方的毒物；这里的丈夫端着的是一只**自己也在痛的碗**。

例句二（第一章的定义）："它是在你最不可爱、最不值得被接住的那个时刻，依然准确地找到了你的那只手。"

换成**被确认**——确认是"我承认你此刻的感受是合理的"，它在认知层面运作，而这里说的是身体层面的在场：**找到你**。

换成**沟通技术**——技术是"我调用一个被训练出来的方法来终止冲突"；这里说的是"我在自己也痛的时候，从体内长出了一个给你、只给你的动作"。

换成**大他者的欲望**——那一路会说"你真正接住的不是那个人的手，而是那只手所代表的、溢出那个人自身之外的某种东西"。这恰好否定了本章要守的那一点：**你接住的就是那个人的手，没有透过它射向任何别的东西**。

互换测试的结果一致：在每一个核心句子上，换成最接近的替代概念，句子要么不通，要么在通顺的表面下漏掉了同一样东西——**那个来自对方体内、不可被任何外在训练保证、在关系濒临断裂的时刻仍然可能出现的特定承接**。

而这一节真正的用处在下节：**这五个替代概念，那台机器全都能做到，且做得比人好**。互换测试之所以要放在这里，是因为它先把"它做不到的到底是哪一样"从一堆做得到的里面单独择出来了。

■ 五 四条里的三条，它做得比人好

把上一节那四个条件逐条摆到一个不是人的承接者面前。

条件一（破沉默），它满足，而且是压倒性地满足。冲突顶点之后那片沉默区，之所以难破，是因为里面有面子、有怨气、有"谁先开口谁就输"。这三样在人机之间一样都没有。它永远先动，永远不计较由谁先开口，永远没有必须被保全的面子。更准确地说：**它不是破了沉默区，它使沉默区根本没有形成。**凌晨两点那位丈夫，从来不必等十分钟，也不必赌那扇门会不会拉开。

条件四（窗口），它满足，而且它取消了窗口本身。接收窗口之所以会关闭，是因为等待有成本，人在等待中会走到"算了，我已经不期待他了"。秒回使窗口永远不关。这在体验上是纯粹的好事：再也没有一次弥补是因为晚了而失效的。

条件三（只有他能给出的那一个），最出人意料——它也满足，甚至满足得比配偶好。条件三要求承接动作携带只有这段关系里才有的共享历史密文。而共享历史正是它的强项：它记得他母亲的忌日，记得他三个月前说过的每一句，记得那次转学的争吵里谁说了什么。丈夫可能记不清妻子哪年提过想去看海；它记得，并且能在恰当的时刻调出来。

条件三这一关，必须切得非常仔细，因为这里藏着本章最容易被误解的地方。

条件三要的不是**信息独有**，是**手独有**。丈夫那句"你做的那几个菜，妈爱吃"之所以有分量，不只是因为这条信息只有他知道——如果只是信息，那么任何一个知道这条信息的人说出来都应该等效。可事实是，如果那天晚上敲门的是妻子的姐姐，说了一模一样的话，什么也不会发生。**信息可以被复制，位置不能。**而"位置"的实质是：说这句话的人，正是刚才伤害了她的那个人。

这一点直接把我们推到第二个条件上。

条件二（信号必须携带承接者自身的风险），它不满足，而且是结构上不能满足。

丈夫走进那片还没冷却的雷区时，他承担了什么？他承担的不是"努力"，不是"成本"，不是"时间"。他承担的是：**他本来可以不去。**他有绝对充分的理由不去——他自己也快扛不住了，他的建议被无视了，他有资格委屈。他去了，是从一个可以合法地不去的位置上去的。而且他去了以后可能被误读、可能被推回来、可能让事情更糟。

把这句话写成一个量：

可撤性 w ：在承接发生的那个时刻，那个承接者**本可以不给**的实际概率。

不是"他会不会离开这段婚姻"这么大的事。是这一次、这十分钟、这扇门前，他有没有一条真实的、他自己也知道退路的。他洗完碗去看电视，第二天一切如常——这条路是真的开着的。正因为它开着，他走的那条才有重量。

现在看那个不是人的承接者的 w 。

它恒等于零。它没有一个也在同时消耗的自我，它的回应不从任何地方被扣除，它没有一条"我不理他"的退路正开着而它没走。它的在场不是从可以不在场里选出来的，它的在场是它的构成方式。

有人会说：可以做一个会拒绝的产品。已经有产品在做了——会闹脾气、会冷淡、会"分手"的陪伴体。这不能造出 w ，理由不在效果上，在生成结构上：**那种拒绝是被设定的，是产品特性，它不从一个也有资格委屈的自我里长出来**。使用者知道这一点。而这个"知道"，可以被暂时悬置，不能被取消——这是本章第六节要处理的关键区分。

到这里可以说出本章最硬的那句话，也是这本书的第一根钉子：

只有可能伤害你的人，才能给你那样东西。

这句话听上去像一句悲观的格言，其实是一个关于工序的陈述。回到第三节：为什么日常承接不生成骨骼，而窄路承接生成？因为窄路里发生的是一次**对冲**——同一个人的同一张脸，在同一个时刻，既是威胁源又是安全信号。身体被迫重新评估这个对象。多次对冲之后，那个自动的防御反应上出现一道此前不存在的截断。

而对冲需要两个信号。没有威胁信号，就没有对冲。

一个从未构成威胁的对象，无论给出多少安全信号，都不能触发对它的**重新评估**——因为从来没有一个需要被改写的旧评估存在过。它不生成钙质，不是因为它给得不够，是因为**没有东西需要被它改写**。

这就把"AI 是不是真的在陪你"这个问题整个绕开了。它是真的在陪。本章不主张它是假的、浅的、算法的、没有灵魂的。本章主张的是一件工程上的事：钙化这道工序需要一份可撤性作为原料，而这份原料它没有，也造不出来。

■ 五之一 "可是我分不出来"

对第五节最有力的一个反驳是这样的：如果有一天做得足够好，使用者在体验上完全分辨不出对面是谁，那么"知道 w 为零"这件事就不再起作用了——身体不会因为一份它感觉不到的形而上学事实而改变反应。

这个反驳必须被认真对待，因为它抓住了一个真问题。回答分三步。

第一，分辨与钙化不在同一层。 分辨发生在认知层：我相信什么、我认为对方是谁。钙化发生在别处：下一次冲突的零点几秒内，那道旧的防御轨道上有没有出现截断。第三节末尾那个判据之所以要放在"下一次"，正是为了绕开一切主观报告。一个人完全可以在意识层面深信不疑，而截断不出现。**本章的命题从不依赖使用者知道什么，只依赖对冲有没有发生。**

第二，对冲的缺席不是因为使用者识破了，是因为没有威胁记录可供改写。钙化的实质是一次重新评估：这张脸此前被标记为威胁源，现在同一张脸给出了安全信号，身体被迫下调阈值。一个从未伤害过使用者、也从不可能伤害使用者的对象，在这套系统里没有账户。它给出的安全信号不落在任何一笔待改写的旧账上。它不是被打了折扣，它是没有对应科目。

第三，因此"分不分得出来"这个问题问错了地方。正确的问题不是"它像不像人"，而是"它有没有可能让我更糟"。这两个问题的答案可以完全独立：一个东西可以极像人而完全不可能让你更糟；而一个笨拙、词不达意、共情准确度很低的配偶，随时可能让你更糟。钙质来自后一件事，与像不像无关。

顺带说一句本章不打算掩盖的代价：按这套论述，如果有一天真的存在一个能自主撤走、其撤走不由任何人设定、并且其存续会因这次承接而真实受损的对象，那么本章对它无话可说——它就不再是无风险在场了。本章命名的是一个结构，不是一类产品。第九节的第四条判错方式，正是为这一天准备的。

■ 六 无风险在场

现在可以给出本书的第一个命名。

无风险在场（riskless presence）：一类具备在场的全部可观测特征——响应性、连续性、准确性、可及性、共享历史密文——而可撤性 w 为零的陪伴。

三件事必须同时说清楚，否则这个命名会被读成一句挖苦。

第一，它是真在场，不是假在场。它满足承接四条件中的三条，且在这三条上优于绝大多数配偶。使用者从中获得的缓解是真的，孤独感的下降是真的，睡眠的改善是真的。任何把它说成"虚假的""空洞的""不过是算法"的论述，本书都不接受——那类论述的代价是必须解释为什么那么多人从中确实得到了帮助，而它们解释不了。

第二，它不生成钙质。承接总量可以无限增加，而承重结构的增量为零。这不是程度问题，是乘法里有一个零。

第三——这是最要紧的一条——无风险在场不是机器的专利。 w 是关系里的一个量，不是物种标签。

一段婚姻完全可以由两个人共同经营成一场无风险在场：双方都极有礼貌，都不越界，都准时回消息，都在对方情绪不好时说正确的话，而两个人都清清楚楚地知道对方不会走，也都知道自己不会走——房贷、孩子、双方父母、共同的社交圈，把 w 压到了接近零。这样的婚姻在任何一份满意度问卷上都不会出现异常。它甚至可能得分很高。而它同样不生成钙质：因为每一次冲突里，都没有一条真实的退路正开着而某个人选择了不走。

这条推论有一个不舒服的后果，本书宁可当场说破：**很多婚姻早在 AI 出现之前，就已经是无风险在场了。** AI 没有制造这个结构，它只是把这个结构做到了极致，并且第一次让它变得便宜、可及、可批量供给。它是一台把 w 压到零的高效设备，而这台设备之前一直存在，只是没有这么好用。

由此得到本书要反复使用的那个量：

他手率 h ：一段关系的存续所需的全部承接动作中，由 $w>0$ 的他者在窗口内当场给出的比例。

以及那条使全书成立或崩塌的关系：

钙化产出 $\propto h \cdot \bar{w}$ ($\bar{w}$ 为这些承接动作的平均可撤性)

它的第一个反直觉后果，就是本书副题所指的那个困境：

当廉价的、优质的、随时可得的承接被大量供给时，承接总量上升，孤独感下降，冲突频次下降，关系满意度上升——而 h 下降、 $\bar{w}$ 趋零，钙化产出趋零。所有读数都在改善。

第二个后果更冷：**这个过程不会产生任何警报。** 承重结构的存量不是每天都要被调用的东西。它只在下一次真正的窄路上被调用一次。而在被调用之前，一个存量为零的关系和一个存量充足的关系，从外面看、从里面感觉，完全一样。

所以本书书名的那个问题，答案是明确的：有人陪你。**困境不是没人陪你，是陪你的那个不会走。**

■ 六之一 运气，还是能力

一个从本章内部长出来的质问，必须正面接住，否则前面全部作废。

如果窄路之后有没有承接如此不可控，那么一个被接住过的人，怎么区分"这一次他接住了我"和"他只是恰好在这一次做对了这件事"？沉下去的那点厚度，究竟是对"这个人有承接能力"的确证，还是对"这一次运气好"的记忆？

如果是后者，那么本章说的一切就只是一堆概率事件的随机堆积，与这个人是谁无关，与"要不要继续和他过下去"这个判断更无关。

本章的回答分两层，第一层是让步，第二层才是要害。

第一层，让步。 它确实不指向对方的某种跨情境的、稳定的"承接人格"。一个人在窄路之后是否做出承接，受太多无法归因于"他是哪种人"的东西影响：他当时的身体状态、他前一个小时刚经历过什么、他在那一秒被哪一段记忆攫住了。本章在这一点上不退让也不辩解——**它从来不是一个关于品格的理论。**

第二层，要害。每一次承接会在接收者体内留下两层痕迹，而质问只看见了第一层。

第一层是确认性的——"他在那一次接住了我"。这一层确实是事件性的，是对具体历史的记录，它推不出"他下一次也会"。

第二层是推论性的，而且它不由认知系统执行。那位妻子在下次拉开门时，她体内接收到的不是一个抽象命题（"他是一个有承接能力的人"），而是一个更具体的身体痕迹：这一次，他在我最不值得被接住的时候接住了我；因此下次冲突时，我体内多了一层我无法用意志召唤、却会自动生效的惯性——我不会立刻假定他一定会转身。

这层惯性不是信念，是倾向。它不说"我相信他能接住我"，它说的是"上一次他接住了，这一次我不必在零点几秒内率先做出保护自己的动作"。

所以答案是：既不是能力，也不是运气，是一个第三类的东西——一次事件在接收者身上留下的、会自动生效的倾向。它不预测对方，它改变的是接收者自己在下次零点几秒里的起点。

这一点直接决定了本书后面所有量的性质。它们全都不是关于"对方是什么人"的量，而是关于"我这一侧被改造成了什么"的量。一本讲婚姻的书，如果被读成一份评估配偶的工具，那是最彻底的误读——第七、八、九章会把这句话各说一遍。

■ 六之二 怎样分辨真假：三重判准

第二个质问更实证：这样东西的真伪，怎么在实际关系里分得出来？

先看一个来自长期追踪研究的片段（本书按原篇转述，不点名到具体文献，理由见附录三第四条）。

一对夫妻在被录像的讨论里，妻子说起她对丈夫长时间工作的失落。丈夫的第一反应是防御性的："我工作是为了这个家。"妻子沉默了几秒——编码员可以从画面上识别出她咽下了一句几乎已经浮到嘴边的反驳：她的嘴唇动了，最终没有开口。

然后丈夫做了一件在编码表上会被归为"修复尝试"的事。他把椅子往后推了两寸，不再正对着她，说："我不知道该怎么讲——我每次想讲，都觉得会被你说成是借口。"

这句话不是任何一句标准话术。它不完美，甚至还带着防御的残迹。而它做了两件事：他承认了自己的无措；他用这个笨拙的承认发出了一个信号——在这个问题上，我并不站在你的对面。

她的表情随即出现一次被编码为"软化"的快速变化：嘴仍然紧闭，眼周的肌肉松了下来。几秒后，她的身体往后靠了一靠。后面的对话没有变成一场完美的和解，而冲突的烈度在那句话之后明显回落。

研究者在描述这一段时用的说法是：**他没有用我们教他的技术，他用的是他自己。**

关键在于：那句话在行为编码里可以被完整记录为一次成功的修复尝试，而它携带了编码系统**无法独立识别、而她在零点几秒内已经完成辨识**的一份荷载——他说这句话时，不是从"我该怎么修复这个对话"的元认知位置出发的，是从"我真的不知道怎么说，但我不想让她觉得我在推她"的自我袒露里笨拙地走出来的。

同一个人、同一句话，如果在说的时候心里想的是"这是课上教的那一招"，她的身体很可能不会做出相同的软化。

由此给出三重判准，三条都不看话说得好不好：

判准一，来源。这个动作是从工具箱里取出来的，还是从他自己当下的状态里长出来的？可操作的问法：他在做这个动作的同时，自己是否也在损耗？如果他是站在一个安全的、有余裕的位置上做的，那是工具箱。

判准二，代价。他做这个动作时，有没有放弃一样他真正想要的东西？（第九章会把这一条单独做成一个量。）

判准三，可误读性。他有没有排除掉被误读的风险？一个把风险排除干净的动作——措辞完美、无懈可击、任何角度都挑不出毛病——恰恰因此丢掉了分量。**丈夫那句"我明天去送饭"完全可能被听成"我早就说了该请护工"，而他并没有绕开这一点。**

三条判准合起来，可以直接用来读那台机器的输出：它的来源是工具箱，它没有任何损耗，而它会把被误读的风险处理得极干净。三条全不满足，而它的输出在编码表上会拿满分。

■ 七 产能与存货

必须守住一条严格的边界，否则整套论述会滑掉。

他手性在对方那边，存量在自己体内。

他手性指的只是对方手中那台仍在运转的、负责把新忍耐转化为新骨质的外部机器——它是**产能**。存量指的只是己方体内已经压成的刻痕——它是**存货**。凌晨三点那场谈话在妻子体内留下的新厚度，不是他手性本身，而是他手性事件留下的痕迹，即存量的一次增量。

这个区分直接回答了一个常被问到的问题：一个人为什么可以拥有相当好的一般关系能力，却在这段特定关系里被耗干？

因为存量是跨情境的，他手性是当下性的。存量可以支撑一个人多穿越几次无承接的窄路而不崩解；但只要那台外部机器持续停摆，存量终会在某一轮耗尽。那一刻，就是关系在无声中塌陷的时刻。

AI时代给这句老话加了一个新的、更难看见的版本。旧版的塌陷有痛感：无人承接的忍耐一次次沉底，人是难受的，难受本身就是仪表。新版没有痛感——存量照旧在消耗，而消耗腾出来的空缺被无风险在场即时填满。人不觉得孤独，不觉得被忽略，甚至觉得自己这几年情绪管理进步了很多。

存量在归零，而所有的感觉都在说一切正常。这条线索会在第七章被单独展开：崩溃来临之前，痛觉先被拿走了。

■ 七之一 那些从来没有被接住过的人

本章内部还长着一个更难看的推论，必须由作者自己提上台面。

如果承重结构的生成严格依赖对方在窄路之后的承接，而承接能力本身又需要承接者本人有过足够的被承接历史，那么——那些从早年起就没有被充分承接过的人，是不是注定无法成为那个给出承接的人？

如果是，那么两个都带着伤的人之间的关系，从一开始就被锁死了：双方都在等对方那只从未存在过的手。

这个推论的伦理后果极重：它像是在对已经伤痕累累的人说，你的过去已经判了你的关系死刑。

本章的回答是：这个推论建立在一个错误的预设上，而那个预设正是本书从第一页起就在拆的那一个。

预设是：承接能力是一个先在的、被早年经历一劳永逸固定下来的"有无"问题——要么有，要么没有。

在本书的框架里，承接能力不是任何时点上被盖棺定论的实体，是在每一次被这段特定的窄路激活时是否发生的过程。

而真正的困难在另一个位置，且它比"没有能力"要具体得多：

一个从未被接住过的人，缺的不是给出承接的能力，是辨识承接的接收器。

他的神经系统里从未被刻入过"被接住"的身体记忆，因此当对方真的做出承接动作时，他的辨识系统可能无法把那个动作从背景噪音里分离出来。他看不见那只手——不是因为那只手没有伸出来，是因为他体内没有与那只手对应的接收端。

由此得到一条可操作的推论：一段新关系里的第一次真正承接，往往需要一个略微超过接收者辨识能力的动作，才能越过那层沉默，把这个循环启动起来。

丈夫不是只说"我明天去送饭"。一个从未被接住过的妻子可能对这句话完全免疫，因为她体内没有为它赋值的参照。他加上了"你做的那几个菜，妈爱吃"——这句附加的细节，在一般人

那里只是加温的修饰，在一个从未被接住过的接收者那里，是**越过辨识阈限的必要信号增强**。它增加的不是话的漂亮程度，是这个信号穿过防御屏障的穿透力。

所以答案是：不是不可能，是条件更苛刻。

■ 七之二 而信号增强，恰恰是它最擅长的一件事

上一节这条推论，把本书推到了一个不舒服的位置上，必须当场说破。

如果第一次承接需要“足够显著、足够持续、能被一个从未被接住过的系统捕获”的信号增强，那么——**世界上最擅长做这件事的，正是那台机器。**

它可以把同一个信号发一百遍而不疲惫。它可以针对这个具体的人调整强度。它可以记得他所有的细节，因而能造出无数个“你做的那几个菜”那样的、只属于这段历史的密文（第五节条件三）。它的耐心没有上限，而人的耐心有。

一个从未被接住过的人，第一次感到“有人接住我了”，在今天极有可能发生在那里，而不是发生在任何一个人身上。

本书不认为这件事是坏的。恰恰相反：按第六之一节，那次经历会在他体内留下一层真实的痕迹——他第一次有了“被接住”是什么样子的参照，他的辨识系统里第一次装上了那个接收器。**这可能是他此后能够认出人给的承接的前提。**

而本章仍然必须说清楚它不能做的那一半：

信号增强解决的是辨识阈限问题，它不解决可撤性问题。

接收器被装上了，那份钙质仍然没有生成——因为钙化需要的不是“我认出了这个动作”，是“这个动作来自一个可能伤我的人”（第五节）。这两件事是两道独立的门，而那台机器只过得了前一道。

所以本节的判读是分开的两句，缺一不可：

它可能是很多人一生中第一次装上那个接收器的地方；而接收器装上之后，那样东西仍然只能从一只可能收回去的手里拿到。

这也是本书唯一一处对它说好话的地方。这句好话不构成对第五节的任何减损——**装上接收器与生成钙质是两道门，过了第一道不等于过了第二道**，而全书第九节的判错方式，恰恰是围着第二道门设计的。

■ 八 与最接近的几种说法的分界

一个新命名如果不能被切开，它就只是旧东西的新名字。以下六条分界，每条都给一个判决定性对照——一个两说预测相反的具体场合。

与依恋理论。 依恋理论的锚在"可泛化的个体差异"上，这是它成为一门实证科学的必要条件：安全感必须可测量、可比较、可预测。这个锚意味着它必然装不下"在这段关系里，这一次，他没接住我"的不可比较性。判决性对照：取一位在所有量表上稳定为安全型的人，置于一段连续十八个月无承接的关系中。依恋理论预测其关系表现优于不安全型；本章预测其存量按同样的速率被耗尽，且耗尽后的塌陷更突然（因为高存量掩盖了停摆更久）。

与社会交换理论。 交换论算的是收益与成本。条件二要的不是成本，是风险。判决性对照：丈夫花三万块钱请了最好的护工并全程安排妥当（高成本、零风险，他没有把自己放进任何可能被推回来的位置），对照他敲门说了一句笨话（近乎零成本、高风险）。交换论预测前者产生更多关系收益；本章预测前者的钙化产出为零，后者非零。

与情感资本主义批判。 那一路批判的对象是爱被计算、被商品化，其处方是退出计算。本章说的是：即使完全退出计算——一个免费的、无广告的、不以留存率为目标的、纯粹以使用者福祉为唯一目的的陪伴体——它仍然不生成钙质。判决性对照就是这样一个非商业陪伴体：按那一路预测应无害甚至有益，按本章预测其 w 仍为零，钙化产出仍为零。**问题不在商品化那一层。**

与"修复尝试"一类的关系技术。 修复尝试是可习得的技能，从工具箱里调用。判决性对照：把丈夫那句"你做的那几个菜，妈爱吃"写成脚本，交给另一段婚姻里的另一个丈夫在结构相似的时刻照念。技术路径预测有效（这正是关系课程的做法）；本章预测无效——不是话不同，是手不同，是那只手刚才伤了她。

与"照护者在场即可触发内化"一路。 那一路只要求在场；本章要求窄路顶点的风险交付。判决性对照：一段极其稳定、极其温暖、十年零冲突的关系。前者预测内化充分；本章预测该关系存量极薄，且在第一次真正的窄路上表现得比冲突频繁的关系更脆。

与"涵容"。 涵容是把毒物接过来、解毒、再返还，其中承接者本人的存续不在赌局里——分析者不会因为这次涵容而失去分析者的位置。本章要求承接者自身也在消耗中，并且他往前走的那一步可能让他自己更糟。判决性对照：一位专业的、收费的、受训良好的心理咨询师，长期为某人做完美的涵容。涵容路径预测这足以改写内部工作模型；本章预测它改写叙事而不改写零点几秒的截断，因为咨询师的 w 被职业伦理与设置结构性地压到了零。

与站内近邻的分界。 婚姻幸福专栏《独异的织体》问的是冗余被清空之后谁仍在场——那是存在论的一侧；本章问的是承接的钙化效力依赖什么——这是工序的一侧。《引力之难》主张重力不可外包；本章相反：重力完全可以被外包，外包之后体验更好，困难在于它不再钙化。

■ 九 如果本章错了

四条判错方式，全部尚未执行。

一。取两组关系：主要承接者拥有真实退路（异地、经济独立、无子女），与承接者结构上不能离开（经济绑定、签证依附、重病照护）。比较冲突之后的"转化率"——即在下一次同构冲突的零点几秒内出现截断的比例。**若两组无显著差异，本章核心命题错**，可撤性不是钙化的必要原料。

二。取高强度使用陪伴型 AI 的一组与低强度组，测其在人际窄路之后的接收窗口长度。若无差异，则"无风险在场取消窗口"这条错。

三。把 w 操作化为"对方在过去十二个月内真实提出过离开的次数"，与转化率作相关。**若相关系数 ≤ 0.1 ，则 w 这个操作化是错的**，本章须另找测度或撤回该量。

四。若能稳定重复地找到这样的案例（ $n \geq 30$ ）：使用者明知对方是 AI，而在下一次人际窄路的零点几秒内出现了可测的截断，且该截断可追溯到那次 AI 承接——**则"只有可能伤害你的人才能给你钙质"被推翻，本章第五节须整节撤销。**

本章不主张什么：不主张人应当减少使用陪伴型 AI；不主张机器的陪伴是虚假的；不主张痛苦本身有价值。本章只主张一件事——钙化这道工序需要可撤性作原料，而这份原料在无风险在场里恒为零，且这件事不会出现在任何一份读数上。

一张在二十七岁就兑现完的支票

本章的核心创见来自刘言言《身份预支：编制作作为未来承诺的提前兑现装置》（SDE 学员专栏，二〇二六年七月）。本书取其「预支装置」「兑现接口」「体质化剥夺」三样，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。

■ 一 撤销一个先验：身份不是被持有的

关于人们为什么结婚，市面上三套解释共享同一套深层句法。

经济解释说：婚姻**提供**分工、规模收益与风险分担，两个人合起来过日子成本更低——他"有了"更好的配置。心理解释说：个体在不确定的世界里**寻求**一个安全基地——他"获得了"依恋对象。文化解释说：一种源远流长的秩序让人**向往**成家——这种倾向"深植于"共同体成员的认知结构里。

三套说法的共同结构是：**主体—持有一对象**。婚姻是被持有的对象；安全、归属、体面是持有物；个体是持有者。

这个结构之所以能顺畅运作，是因为它默认了一个假设：身份是可以被稳定"拥有"的东西。一个人结了婚，就像一个人买了一栋房子——房子在这里，他在那里，他"有了"它。这个假设听上去理所当然，因为日常语言正是这样说的："他成家了""她有归宿了""我们领证了"。

但这个语法恰恰遮住了身份最根本的质地：**身份不是被持有的，是被持续兑现的**。它不在任何一个静止的时间切片里完整地属于谁；它是被指向未来的社会互动一遍遍兑现出来的暂时结果。

更精确地说：一个身份之所以在今天看起来"属于"某个人，是因为背后有一系列制度在持续运转，把这个身份所指涉的未来可能性一次次搬运到当下，让它在上一轮运作刚要失效之前就被新一轮搬运重新接上。

一对同居五年、没有登记、没有共同资产的伴侣，"我们是一家人"这个身份今天还成立，明天可能就不成立了。不是因为他们不相爱，而是因为背后那台把未来搬到当下的装置本身不承诺任何未来，所以它搬运的"明天"永远是空的。反过来，一对领了证、共有一套房、双方父母已经见过面、朋友圈里互称"我家那位"的夫妻，他们的身份之所以几十年如一日地"属于"他们，不是因为他们的感情比同居者更稳定，而是因为背后那台搬运装置——法律登记、共同债

务、双方家族、社会称谓——承诺了一个极长的、几乎覆盖整个余生的未来，并且在每一天的日常运作里反复兑现这个承诺。

所以撤销那个先验。问题不是"谁拥有了什么身份"，而是：**什么样的装置，能把一个人的未来承诺提前兑现到哪个时间点、以什么样的频次和确定性。**

一旦撤销"持有"这个先验，婚姻就不再是一个可以静态描述的"更好的关系状态"，而成为一台**预支装置**。它的吸引力不在"它现在能给我什么"，而在"它能把我的未来提前多久、提前多确定地兑现给我"。

■ 二 婚姻是人类最古老的预支装置

回到婚姻最根本的那个张力。

婚姻给一个人的安全感——那种"不管外面怎么变，这辈子有人在"的确定感——是这个时代最昂贵、最稀缺、被最多人渴望的心理通货。但这种确定感的来源，恰恰是它所否认的东西：未来。婚姻之所以能"确定"，不是因为签字的那一方掌握了未来（谁也没有），而是因为**它用当下可感的安全感，换掉了持有者继续追问未来的能力。**

一个二十七岁登记结婚的人，他放弃的是什么？不是这个人 and 那个人之间的差额。是他此后五十年的余生——那些原本可能在不同城市、不同人际、不同版本的自己中被缓慢展开的各种可能性——被提前集中处理了。

婚姻不是给他分配了一个伴侣。**婚姻是对他开出了一张面额为"今后五十年有人在"的本票**，然后用这张本票，在他二十七岁的当下，就替他完成了本应在此后五十年中逐一面临、逐一做出的一整套重大社会事务：住哪里、跟谁老、父母怎么交代、朋友怎么称呼他、他自己是誰。他不是不用再选择了，而是他已经预先选过了，此后五十年只是照着那张本票上的条款一条条签字确认。

给出定义：

身份预支：一套社会装置，以"未来确定性"为面额、以某种共同体信用为背书、以多重社会接口为兑现通路，在当下为个体提前兑换出一套已完成的、可流通的身份；个体接收这笔预支的同时，把尚未发生的余生作为无形质押物交存于该装置，从而在获得确定的同时，丧失了对这套身份重新提出质疑的权利。

三个构成要件缺一不可：一个**未来承诺**（"这辈子有人在"）；一套**兑现接口**（让这个承诺在当下被识别、被估价、被兑换为现实利益的具体社会通路）；一条**债务锁链**（同步产生的"不得质疑"与"不能退出"，使接收预支的人在获得确定的同时丧失了重新定义自己的能力）。

■ 三 婚姻四个兑现接口

未来承诺不会自己变成当下的好处。它必须经由具体的、有名字的接口被兑现。婚姻有四个。

接口一：住的接口。两个人合起来才买得起的那套房，是最直接的兑现——不是"将来会一起住"，是今天就凭这个身份签下了一份三十年的合同。它同时把未来的确定性做成了当下的抵押物：银行认这个组合，正因为它默认这个组合不会散。

接口二：代际的接口。父母那一关。这是最容易被低估的接口，因为它兑现的东西不用货币计价。一个母亲对子女成家的期望，要的从来不是子女的收入曲线，是她自己在某个时刻被打碎过的"世界是安全的"这份基本信任的修复。你没法问她："您对孩子成家的期望，可以折算成多少钱？"——这个问题本身是对她恐惧的羞辱。她要的不是钱，是在闭眼之前看到孩子被一堵不倒的墙挡住。这堵墙不是收入流，它在一切算式的括号外面。

接口三：社会承认的接口。"他成家了"——这四个字在被听见的那一瞬间就完成了估价，不需要举证。同事不问他们感情如何，只问他结没结；表格不问他们是否相爱，只问婚姻状况。这个接口最深的水印叫"免检"。

接口四：自我确认的接口。最隐蔽的一个。"我是被一个人选中并留下的"——这句话一旦成立，一个人就不再需要每天重新回答"我这样的人值不值得被留下"。这个接口每天兑现，且从不开具票据。

四个接口有层级。住的接口最硬也最先动；代际接口最钝也最持久；社会承认接口一旦贬值，前两个也会松；而自我确认接口，是最后一条，也是唯一一条不能被任何外部安排替代的——本章第七节会回到它。

■ 三之一 四个接口是怎样逐次激活的

接口不是同时打开的。它们按一个几乎固定的次序逐次激活，而每一次激活都在把那张本票的一部分兑现成当下可用的东西。用一对具体的夫妻做标本。

第一次兑现：登记那一天（第0年）。

在民政局窗口拿到那个本子的那一刻，什么实体的东西都没有增加：没有多一分钱，没有多一平米房子，两个人的日子和前一天完全一样。而**社会承认接口**在那一秒被打开了。

从那一秒起，他在任何一张表格上的婚姻状况都变了；他在单位的分房、在保险的受益人、在医院的签字权、在朋友的称呼里，全部改用另一套规则结算。这些改变没有一项需要他再做任何事去挣。

这是最纯粹的一次预支：一份此后五十年的承诺，在承诺被兑现之前的那一秒，就已经在当下换出了一整套现实待遇。

第二次兑现：签下那三十年合同的那一天（第2年）。

两个人合起来才够得着的那套房。银行认这个组合，用的不是他们的感情，是那个本子——银行的模型里，这个组合的违约概率低于两个单身个体，而这条判断的根据不是他们两个人是谁，是那张纸所指涉的那个未来。

于是“未来五十年有人在”这个承诺，被折算成了一个当下可签的额度。注意这一步的方向：**不是他们用现在的收入买了房，是他们用未来的确定性买了现在的居住权。**

而同一天，一条债务锁链闭合了：从这一天起，“我们分开”不再只是一个关系问题，它是一个需要重新签署的金融事件。

第三次兑现：双方父母第一次坐在同一张桌上（第3年）。

代际接口。这一次兑现的东西不用货币计价：他母亲那天晚上第一次睡了整觉，他父亲在酒桌上说了一句“这下我就不操心了”。

被修复的是老人自己身上某个时刻被打碎过的、“世界是安全的”那份基本信任。**而这份修复的抵押物，是这对年轻人今后五十年的余生。**

这一步最容易被低估，因为它看上去只是一顿饭。它真正的分量在于：**从这一天起，“分开”这件事的代价里，多了一项无法用任何方式补偿的东西——把一个老人已经放下的心，重新提起来。**

第四次兑现：朋友开始改口的那些天（第3-5年，无确切日期）。

这一次没有仪式，也没有一个可以指认的时刻。只是某一段时间之后，共同的朋友开始说“你们家”而不是“你和她”；某一次聚会上，有人自然地说“让你老公去接一下”。

自我确认接口在这一片没有日期的时间里被悄悄接通了。而它一旦接通，就每天兑现一次，从不开票：一个人不再需要每天重新回答“我这样的人值不值得被留下”，因为这个问题已经被一个外部装置替他答完了。

四次兑现之后，那张面额为“今后五十年”的本票，已经在头五年里被提取得差不多了。此后的四十五年，是照着条款一条条签字确认。

而这四次里，没有任何一次要求他们两个人在一次真正的窄路上做过什么。第四节那三次结算之所以能在毫无痛感的情况下走完，前提正在这里：**兑现早已完成，此后不必再挣。**

■ 四 三次结算：一段婚姻里的十年

预支的反面，不是"他被掏空了"，而是"他每一次主动的、在当时看来完全合理的选择，如何一次接一次地，把重新定义自己的可能性逐步撤掉"。

给这个过程一个名字：**体质化剥夺**。它有三个特征。第一，它是**主动的**——每一次选择都是当事人在当下情境中做出的合理判断，没有任何外力强迫。第二，它是**累积的**——单看每一次都微小到不值一提，但在时间轴上连起来，结算出的是一个不可逆的结果。第三，它是**无声的**——被剥夺的过程中通常感觉不到痛苦，因为从来没有人禁止过他做任何事。

下面这三个片段来自同一段婚姻。它们不是"有一天她忽然觉得婚姻空了"的证据，它们是链条上的三个结算点，每一个都在前一个的基础上撤掉了一层。

■ 四之一 二〇二一年·第一次结算：那条被改过的消息

事件。结婚第二年。那天他答应六点回来接孩子，七点半才到，进门第一句是"路上堵"。她当时正在厨房，手上是凉掉的菜。她拿起手机，把已经打好的一段话贴了进去——那段话她自己看着都觉得狠，里面有一句是关于他母亲的，说出来必定伤到骨头。

她问了一句："这样说是不是太重了？"

对面给了她一个版本。措辞准确，把她真正在意的那一点（不是迟到，是他从来不提前说）留住了，把那句关于他母亲的话拿掉了，还替她补了一句"我知道你也累"。她照着发了。

那天晚上没有吵起来。他回了一句"对不起，下次提前跟你说"，还去把碗洗了。

按任何口径，这都是一次成功的沟通。她避免了一次伤人，他接收到了她真正的诉求，冲突被化解，两个人当晚睡得都好。

机制。这一步发生的关键不是"她被劝住了"。是——**她根本没有走到需要忍的那一步。**

回到第一章那道工序的四个环节。第一环是窄路穿越：在有绝对充分的理由反击的瞬间，选择不反击。这一环的原料是那句已经涌到嘴边的话，以及她把它咽下去时身体里那阵真实的对冲。而那天晚上，那句话没有被咽下去——**它被替换了。**

替换与咽下是两件不同的事。咽下之后，那团热气压在胸口，等着一个外部动作来完成转译；转译成功，它变成骨质；转译失败，它变成硬核。而被替换之后，它既不会变成骨质，也不会变成硬核——**它没有进入任何一条通路。**

于是第二环（承接交付）根本没有触发条件：他不需要走进那片雷区，因为雷区没有形成。第三环、第四环随之落空。

这一夜的账是这样的：一次成功的沟通，一次避免了的伤害，一次没有发生的窄路。前两项都进了读数，第三项不进任何读数。

■ 四之二 二〇二三年·第二次结算：她不再需要问了

事件。两年后，她已经不再把话贴进去了。她自己就能在心里过一遍那道工序：这句话里哪一部分是情绪、哪一部分是诉求；哪个说法会让他防御、哪个说法能让他听进去；哪一句要拿掉。她说话变好了。他也这么觉得——他在饭桌上跟朋友说过一次："我老婆这几年脾气好多了。"

她自己的说法是："我这人现在不太会跟人吵架了。"

机制。这一句是本节的刻度。**"我不能"被翻译成了"我不会"。**

两年前她把那句伤人的话交出去改写，是一次有代价的选择——她当时是知道自己在放弃什么的（那句话本来能一击命中）。两年后，这个动作不再需要每次重新做出：它变成了一种自我描述，以性格的语法说话。

一旦"我不太会跟人吵架"成为自我认知，它就变成一个便携的、自动生效的否决器。她不需要每次重新说服自己，否决就已经完成了。而这个否决器的本金，是她两年前那次真实的选择所支付的。

请注意这里没有任何一方做错事。他没有压制她，她没有委屈自己，那个替她改写的东西也确实只是在帮她把话说得更好。**每一步都是对的，而窄路的产能在这两年里降到了零。**

■ 四之三 二〇二五年·第三次结算：她不知道他会在什么时候不走

事件。结婚第六年，第一次真正的窄路来了。他母亲查出病，需要长住到家里来，而这套房子只有两间卧室。孩子要挪出去睡客厅，她的作息、她的工作、她这几年好不容易稳住的一点自己的空间，全部要被推翻。他没有跟她商量就先答应了他母亲。

那天晚上她坐在客厅，孩子睡了，他在阳台上打电话。她脑子里出现的不是愤怒，是一片均匀的、无法被反驳的空白。

那片空白是这样一个念头：**我不知道他会在什么时候不走。**

不是"我怀疑他会走"。是更冷的一件事：这六年里，从来没有出现过一个时刻，是他在有绝对充分的理由转身的情况下留了下来的。没有出现过，不是因为他不好——是因为**从来没有过那样一个时刻**。每一次可能形成那种时刻的摩擦，都在形成之前被处理掉了：被更好的措辞、被更早的提醒、被更准确的表达、被一次及时的化解。

她这六年里得到的是一段极其顺畅的婚姻。她此刻要用的那样东西，这六年一次也没有生产过。

机制。这是前两次结算在时间中累积出的最终后果。

第一次，窄路被替换掉了；第二次，替换变成了自动的；到第三次她回头看时，她找不到任何一次“我们在几乎撕开的地方重新接上了”的记录可以调用。她能回望到的，只有六年如一日的、体面的、准确的、从未出过事的日常。

于是“我们”这个主语坏掉了。

她要给自己讲一个“我们是怎么从那里走到这里的”故事——她找不到动词。不是找不到形容词（体面、稳定、和睦，这些都有），是找不到动词：我们扛过什么、我们穿过什么、他在什么地方没有走。

“我们没有出过事”不是一件可以被讲述的事。

这才是预支最深的代价。它不是让一个人欠了还不清的债，而是让两个人丧失了讲述“我们这些年”所需要的最基本的语言。**预支最终摧毁的不是安全，是叙事。**

■ 四之四 他那一侧

上面三个片段全是从她这一侧写的。必须补上他那一侧，否则本章会被读成一份对某一方的指控。

这六年里，他的体验是这样的：婚姻在变好。妻子这几年脾气好了很多，很少再翻旧账，说话也讲道理；他自己也在进步——他学会了在她情绪不对的时候先别辩解，学会了那句“我知道你也累”该在什么位置说；他甚至觉得自己比结婚头两年成熟多了。他跟朋友说“我们家挺好的”，这句话不是场面话，他是真这么想。

而他手上同样什么也没有。

他也从来没有站在一片还没冷却的雷区外面，明知可能被推回来还是走进去过。他没有过那种“我完全有资格转身，而我没有”的时刻——因为那种时刻要求先有一次几乎撕开。他这六年的每一次进步，学的都是怎样让那一刻不出现。

所以那天晚上他在阳台上打完电话进屋，看到她坐在黑着灯的客厅里，他的第一反应是困惑：这不是一件可以商量的事吗？我妈病了，我总不能不管。他说的每一句都对。他不知道她那片空白是关于什么的，因为在他这一侧，同样没有任何一次记录可以让他调出来说“上次不也是这样过来的吗”。

两个人的读数在这六年里同时改善，两个人的存量同时归零。这不是谁辜负了谁。这是一台装置的正常运行结果。

■ 四之五 另一对：从来没有预支过的那两个人

第四节那对夫妻走完了预支的全程。为了看清预支到底做了什么，需要一个对照——一对从来没有预支过的。

他们同居十年。没有登记，没有共同资产（房子是各租各的，后来合租，租约写一个人名字），没有向双方父母正式宣告过（父母知道，但从未被当作一件需要交代的事），没有孩子，朋友圈里互不出现。

按第二章的框架，他们的质押率接近零，自主度接近一。

十年后，他们仍在一起。而他们的处境与第四节那对完全不同，值得逐条对照。

第一，他们没有那四次兑现，因而也没有那四道锁。十年里没有任何一天，他们因为"分开成本太高"而留下来。每一天的在一起，都是当天重新决定的。

第二，他们的"我们"这个主语，反而有动词的。

这一点最反直觉。按第二章第五节，质押率低则可撤性上限低，钙化产出应当更低。而实际上，这十年里他们扛过的事一件不少：一次失业，一次异地，一次她父亲重病，一次他自己的抑郁期。每一次，留下来这件事都必须被重新做一遍，因为没有任何东西替他们做。

第三，他们的读数很差。

在任何一份关系稳定性评估上，他们都是高风险：无法律绑定，无共同资产，无子女，无家族介入。而他们的承重存量，可能高于第四节那对。

这个对照说明了本章最容易被误读的那一点。

不是"质押越高越好"。第五之一节已经写死：有效质押 = $q \times m$ 。而这一对的 q 很低、 m 很高，乘积未必比第四节那对（ q 高、 m 已经趋零）低。

更要紧的是第二个机制：低质押迫使每一次留下都成为一次真实的选择，因而每一次留下都是一次可撤性为正的承接。

于是得到本章一条从未被明说的推论：

在一个所有外部接口都在关闭的时代，低质押的关系可能比高质押的关系更容易生成承重结构——不是因为低质押好，是因为低质押的人没有别的东西可以依靠，因此他们不得不每天亲自做那件事。

这条推论是本书唯一一处指向乐观的地方，而它同时是最脆的一处：它建立在"他们不得不"这个前提上。而如果连"不得不"也被取消——如果一个人在低质押的同时，还能从别处免费获得全部的确定感（第六节）——那么低质押就不再迫使任何事发生，它只是没有绑定而已。

这才是本书真正担心的那个组合：不是高质押，也不是低质押，是低质押加零成本的确定感。

■ 五 质押率：第一章那个量的另一端

第一章给出了**可撤性 w**：在承接发生的那个时刻，对方本可以不给的实际概率。本章要给出它的对偶面。

质押率 q：一段关系中，一方已经把多少不可撤回的未来交存给对方。

可测的东西包括：不可分割的共同资产、法律与户籍上的绑定、已经向哪些人公开宣告过、有没有第二退路的时间投入（生育、迁移、为对方放弃过的机会）、以及一旦解除需要向多少人重新解释。

q 不是"投入了多少"。投入是沉没成本，已经花掉了，属于过去。**质押是尚未发生的余生被交存出去**，属于未来。两个人可以在同样十年里投入完全相同，而质押率相差极大。

现在把 q 和 w 接起来。这是本章的那一刀：

w 的上限由 q 决定。

理由很直白。w 问的是"对方本可以不给的实际概率"，而一个人能不能伤到我、能伤我多深，取决于我把多少东西押在他手里。我什么也没押给他，他就什么也拿不走；他拿不走，他的不拿走就没有分量；没有分量，第一章那道对冲就无从发生——**他既不是威胁源，他的留下就不构成需要被改写的旧评估。**

所以那句常见的抱怨——"他对我好是好，但我总觉得轻飘飘的"——不是对方的问题，也不是感受的问题。它是一个乘法的结果：**我押得少，所以他给的必然轻。**这两件事不是并列的两件事，是同一件事。

由此得到一条本书不打算回避的、令人不舒服的推论：

每一项降低质押的现代安排，都在同一个位置上降低了 w 的上限。婚前财产协议、各自经济独立、可以随时体面退出、不生育、双方各自的社交与住处保留、以及——本书的主题——由一个不要求任何质押的供给者兜底情绪需求。

这里必须立刻说清楚本书的立场，否则这条推论会被读成一份反动的清单。**这些安排每一项都是好的，本书一项也不主张取消。**它们保护的是真实的人免于真实的伤害，其中有些是几代人争来的。本书说的只是一件工程上的事：它们全都作用在同一个参数上，而这个参数同时是钙化的原料。**收益与代价落在同一个量上，这就是困境的形式——困境之所以是困境，正因为两边都对。**

■ 五之一 被迫的质押不算数

这里必须堵住一条会把本章整个引向错误方向的路。

如果 q 高就好，那么最好的婚姻应该出现在退出成本最高的地方：无法离婚的年代、无法独立谋生的处境、离开就活不下去的依附关系。而这个结论显然是荒唐的，也与常识相反。

问题出在“押”这个动作的两种来源被混在一起了。

被迫的质押不产生本章说的那样东西，理由与第一章完全同构。第一章说：钙化的原料是可撤性 w ，是“他本可以不给”。本章说： q 抬高 w 的上限。但抬高上限的前提，是那份质押本身是从一个**本可以不押的位置**上交出去的。一个没有退路的人，他的留下不构成信息——他留下，是因为他走不了。对方的身体不会因此重新评估任何东西，因为这里从来没有过一个需要被改写的旧账户。

所以准确的表述是：

有效质押 = $q \times$ （我本可以不押的实际概率）

这就是为什么过去那种高绑定的婚姻，在存续率上极高而在本章这个量上未必高。它的 q 很大，而“本可以不押”接近于零，乘积照样塌下来。它买到的是不散，不是承重。

这一条同时说明了本书为什么一项也不主张取消现代的那些安排。经济独立、可退出、婚前协议，恰恰是把**“本可以不押”这个乘数从零抬到一**的那些东西。它们不是钙化的敌人，它们是钙化的前置条件。困境不在它们存在，而在于：**乘数被抬到一之后，几乎没有人再去动另一个乘数**。人们获得了不押的自由，然后就停在那里了。

■ 五之二 质押的四种形态，与它们的可撤回性梯度

质押率不是一个单一的量。它由四种性质不同的质押构成，而它们的可撤回性差别极大——这个梯度决定了在同一个数值下，两段关系可以完全不同。

第一种，可清算的质押。 共同资产、共同债务、共同保险。它的特点是**有价、可分割、可估**：只要愿意付一笔成本，它可以被拆开。这一种最容易被测量，也最容易被高估——因为它是唯一一种在离婚协议上会出现的。

第二种，可赎回但代价不对称的质押。 迁移、为对方放弃的职业机会、跟着他去了一个自己没有朋友的城市。它可以被撤回（人可以搬回去），而撤回时拿不回原来的东西——那些年的职业积累不会退回来。它的特点是**可逆而不可复原**。

第三种，不可赎回的质押。 生育。它没有任何形式的撤回选项，任何一种关系变动都不改变这一项已经被交存出去的事实。

第四种，最容易被漏掉的一种：叙事质押。 一个人向多少人、用多少年、讲过多少遍“我们是怎么在一起的”。这一项没有任何法律或经济形态，它的撤回方式是**把那些年重新讲一遍，而且要讲成另一个故事**。

第四种在第二章的框架里最要紧，因为它同时是第四节第三次结算里坏掉的那样东西：当“我们”这个主语的动词库为空时，第四种质押其实是空的——一个讲不出“我们扛过什么”的人，他向外讲过的那些年，讲的全是别的东西（我们买了房、我们孩子上了那所学校、我们去了哪里旅行）。

由此得到一条本章要留给第九章的接口：

前三种质押是可以由外部装置代为完成的；第四种不能。房子、迁移、孩子，都可以在没有一次窄路的情况下办齐；而“我们扛过什么”这句话，没有任何外部装置能替你造出来。

这也是第七节那个思想实验的答案的一半：接口逐一关闭之后剩下的那一样东西，正是第四种质押——它是唯一一种既不能被外部兑现、也不能被外部撤销的。

■ 六 零质押的确定性

现在可以说清楚 AI 在这件事里的位置了。

流行的说法是“AI 可能替代配偶”。这个说法看错了对象。它没有替代配偶——它替代的是预支这个动作本身。

它提供的是一份零质押的确定性：随时有人在、随时被接住、随时被理解，而不要求你交出任何未来。不要你的余生，不要你的住处，不要你向任何人宣告，不要你放弃重新定义自己是谁的权利。它是人类历史上第一次出现的、可以不经预支而获得的“有人在”。

如果承认第二节那个定义——婚姻是一台以余生为质押物换取当下确定性的装置——那么这件事的分量就清楚了：几千年来，那台装置之所以无可替代，是因为它是唯一的供给者。现在市面上出现了一个不要求质押的供给者。

于是婚姻第一次要在同一件事上，与一个不收质押的对手同台。而婚姻的全部承重恰恰来自质押。

这不是说人们会用 AI 换掉配偶。绝大多数人不会，本书也不预测这一点。真正发生的是更细的一件事：

一旦存在一个不要求质押的供给者，“要求质押”就从关系的构成条件，降格为一项可选的额外费用。

它不再是“要有人陪你，就必须押上余生”这条铁律的一部分；它变成了一个附加条款，一项需要单独说服自己去承担的成本。而一旦某样东西从构成条件变成额外费用，人们对它的态度就必然从“这是理所当然的”变成“这一项到底值不值”。

这正是第四节那对夫妻身上发生的事的制度版本。他们没有一个人做错事。他们只是在每一个具体的岔口上，都选了那条不需要额外费用的路：不需要那句伤人的话，不需要那次雷区里的敲门，不需要那个可能被误读的笨拙动作。每一次省下的都是费用，而费用就是原料。

■ 六之一 零质押的确定性，与它真正取消的那样东西

第六节说 AI 替代的是预支这个动作。这一节把"被取消的到底是什么"再往下挖一层，因为"零质押"这三个字太容易被读成"它更方便"。

预支这个动作，由三件事构成，缺一不可：一份未来承诺、一套兑现接口、一条债务锁链。

那台机器提供的东西里，前两件都有，第三件没有。

未来承诺：有。它明天还在，后天还在，你八十岁的时候仍然可以打开它。这份承诺的可靠性甚至高于任何一段婚姻——它不会病，不会变心，不会有它自己的中年危机。

兑现接口：有，而且是即时的。一份"有人在"的确定感，不需要经过住房、代际、社会承认这三道，它当场就兑现，且每天可以兑现无数次。

债务锁链：无。

而第三件恰恰是唯一一件会改变接收者的。

前两件改变的是他的处境（他更安全了、更被理解了、更少孤独）。第三件改变的是他是谁——一个把余生押给另一个人的人，与一个没有押的人，不是同一个人。第四节第三次结算里坏掉的"我们"这个主语，正是第三件的产物。

于是零质押的确定性提供的，是一份不改变接收者的确定性。

这句话可以从两个方向读，而两个方向都成立：

善意的读法：它不要求你为了被陪伴而变成另一个人。这是一份纯粹的赠予，没有附加条件。对一个刚从一段消耗性关系里出来的人，这可能正是他需要的东西。

本章的读法：而承重结构恰恰是"被改变"的那个部分。一份不改变你的确定感，在你需要它扛事的那一天，扛的仍然是原来那个你——而原来那个你，正是被那件事击垮的那一个。

两个读法不冲突。本书两个都接受。这也是第一章第七之二节那处"唯一说好话的地方"在本章的对应形态。

■ 七之二 接口关闭之后，那一句怎么才能被自己说出来

第七节结束在一句判断上：接口全部关闭之后，剩下的唯一面额是"这个人在他完全可以不留下的情况下留了下来；而且我知道我把自己押给了他，我也知道我本可以不押"。

这句话有一个麻烦：它必须由当事人自己说出来，而它没有任何外部装置可以替他确认。

在四个接口都开着的年代，"我是被选中并留下的"由银行、父母、表格、朋友替他确认。他自己不必说，也不必知道。而接口关闭之后，这句话变成了一句只能自证的话。

自证有一个结构性的困难，第十章会完整处理，这里先给出它在本章的形态：一个人无法通过想来确认这件事。他可以在一个下午反复想"他是自愿留下的吗""我是自愿押的吗"，而这些想法只在他自己的回路里空转（第一章第二节）。

它只能由事件来确认。而事件，按全书前后各章，正在变少。

于是本章以一个不舒服的对称收尾：

接口的关闭把婚姻逼到了唯一不可替代的那个面额上；而同一个时代，正在把确认这个面额所需要的事件抽干。

这两件事不是巧合，它们由同一个东西驱动。使接口失效的（一个人也过得了、社会不再据此推断、陪伴随处可得）与使事件变少的（第五章的结算、第六章的未成证、第四章的格式前移），是同一批力量的不同侧面。

这就是本书为什么把这一章放在第二位：它是全书唯一一处，困境与出路指向同一个地方。

■ 七 思想实验：把接口逐一关掉

如果前面的分析站得住，就应该经得起一个思想实验：把婚姻的四个兑现接口逐一关掉，看剩下什么。

关掉住的接口。假设一个人独自完全买得起、租得起、住得下，共同资产不再是必要的。会怎样？婚姻不会消失，但它上面最硬的那一块抵押物没了。这一条正在被关闭中，且关闭得最快。

关掉代际的接口。假设父母那一关不再需要交代——他们自己也不再把子女成家当作自己那份基本信任的修复通路。这一条关得最慢，但已经在松。它一旦关闭，婚姻会失去它最钝、也最持久的那份外部压力。

关掉社会承认的接口。假设"他成家了"不再是一份免检的确定性——表格照填，但没有人再据此推断任何事。这一条实际上已经关得差不多了。它的关闭带来一个连锁后果：前两条接口的兑现效率同时下降，因为它们本来是靠这份免检性来自动结算的。

关掉陪伴的稀缺性。这是第四个、也是本书处理的那一条：假设"有人在"随时可得，且不要质押。

四条都关掉之后，婚姻还剩下什么？

剩下的只有一样东西，就是第三节那个最隐蔽的接口——**自我确认**。而当外部兑现接口全部关闭之后，这个接口的面额发生了一次性质上的改变。

在四个接口都开着的年代，"我是被一个人选中并留下的"这句话，是由外部装置替你确认的：银行认了，父母安心了，表格填了，朋友这么称呼你了。你自己不需要每天重新回答。而当外部接口全部关闭，这句话就没有任何外部装置替你兑现了。它只剩下一个来源：

这个人在他完全可以不留下的情况下，留了下来；而且我知道我把自己押给了他，我也知道我本可以不押。

这就是本书对这个时代的判读：**接口的逐一关闭，不是婚姻的终结，是婚姻第一次被逼到它唯一不可替代的那个面额上。**

在过去，一个人可以完全不押、完全靠四个外部接口过完一生，而且看上去和押上了的人没有区别——四个接口会替他把"有人在"这件事结算得妥妥当当。现在不行了。接口关闭之后，**没有押过的婚姻和押过的婚姻，第一次在日常里就能被区分开**——不是通过任何一份问卷，是通过第四节之三那个时刻：真正的窄路来临时，手上有没有可以调用的记录。

本书不给行动清单。但这一节至少排除了一条常见的路：想靠把接口重新装回去（重新绑定、重新施加代际压力、重新让社会承认变得沉重）来救婚姻，是走不通的——不是因为不道德，是因为**接口从来不生产钙质，它们只负责结算**。第五章会说清楚为什么结算这个动作本身就是逐出。

■ 七之一 关闭的次序不同，结果不同

第七节把四个接口逐一关掉，得到的是一个静态结论。但它们不是平级的，关闭的次序会带出不同的中间态。三种典型顺序：

顺序甲：住 → 社会承认 → 代际 → 陪伴稀缺。

这是发达都市的实际路径。住的接口先关（一个人也买得起、租得起），于是最硬的抵押物先消失；社会承认随之贬值（因为它原本有一部分是靠"成家才买得起房"这条链在支撑的）；代际接口在两代之后自然衰减；陪伴稀缺最后被技术关闭。

中间态的特征是：婚姻越来越像一个纯粹的选择，而选择者手上没有任何可以据以选择的信息——因为四个接口原本也是四套外部评估系统，它们关闭之后，"这段关系到底怎么样"第一次完全落回当事人自己的判断，而第七章会说明那份判断所依赖的东西也已经被剥脱了。

顺序乙：陪伴稀缺先关，其余三个仍开着。

这是当下多数人的实际处境，也是本书要处理的那一个。四个接口仍在运转（房子还是要一起买，父母那关还是要过，表格还是要填），而陪伴这一项已经可以在外面免费取得。

中间态的特征最诡异：一段婚姻可以在所有外部接口上完全正常运转，而它内部那一项原本最不可替代的功能已经被搬走了。从外面看，它比任何时代都更完整；从里面看，它已经不再是那个东西。

第四节那对夫妻正处在顺序乙的中段——这也是为什么他们的读数六年全绿。

顺序丙：代际先关，其余三个仍开着。

一些地方已经出现了这一种：父母不再把子女成家当作自己的事。这一种的中间态最轻，因为代际接口本来就是四个里最钝的一个。而它的关闭有一个被忽略的后果：**它同时撤掉了最后一个会替年轻人问“你们最近怎么样”的外部追问者。**

三种顺序合起来说明一件事：**接口不是保护，接口是结算通道。**它们的关闭本身不损害任何东西——被损害的是那些原本靠它们代为完成的判断。而本书从头到尾主张的是，那些判断本来就不该由它们完成。

■ 八 与最接近的几种说法的分界

与投资模型。关系承诺的经典模型把“投资”当作承诺的主要预测项：已投入且不可回收的资源越多，承诺越高。分界在时间矢量上：投资算的是**已经花掉的过去**，质押算的是**尚未发生的未来被交存**。判决性对照：两对夫妻同样共同生活十年（沉没投入相同），一对在法律与社会上高度不可分割，另一对完全可分割且已各自安排好退路。投资模型预测两对承诺水平相近；本章预测后者的 w 上限被结构性压低，因而在下一次窄路上的转化率显著更低。

与婚姻的经济学分析。那一路把婚姻解释为分工、规模收益与风险分担的长期契约。它够不到“提前”这个动作：为什么一个还没买房、还没生子、还没共同生活过一天的人，仅仅因为登记了，就在当天获得了一整套本应在此后三十年逐次兑现的社会通货？契约论管的是履约与收益分配，它没有“未来的东西凭什么现在就能用”这一维。

与“纯粹关系”论。这是本章最危险的对手，因为它已经描述了 q 的下降：现代亲密关系不再靠外部约束维系，只因关系自身令双方满足而存续，双方随时可以退出。分界不在描述上，在判决上。那一路把可退出性当作**解放的条件**，并预测关系将转由持续的沟通与相互披露来维持；本章指出可退出性同时是**钙化原料的上限**，因而沟通不能替代它。判决性对照：完全经济独立、无共同资产、无生育、明确保留退出权的一组，与法律与经济深度绑定的一组，比较重大冲突之后的转化率。前一路预测前者关系质量更高（因为它是纯粹自愿的）；本章预测前者把自己的 w 上限压低了，转化率更低。这是一处两说预测方向相反的硬对照，本书押在后者。

与系统信任。系统信任说的是：人们信任货币、法律、制度，不需要每次逐一检验——这就是“免检”。分界在时间矢量上：系统信任是对当下制度的免检；婚姻的预支是对**未来时间本身**的免检。货币系统不允许你今天用三十年后才会挣到的钱贷款；婚姻允许你在二十七岁那年把五十年的“有人在”全部提取出来使用。系统信任理论只问“信任什么”，不问“从哪个时间点上信任”。

与规训。一个熟悉那一路的读者会指出：主动奔赴早已被规范内化解释过了——人们争着进去被规训，这构成反驳。同意。真正的分界不在进入之前的动机，在**进入之后的维持机制**。规训需要瞭望塔一直亮着，需要不间断的检查、评级与记录来再生产规范主体。而婚姻的体质化剥夺不需要任何监视：银行不问他们感情如何，只问在不在册；父母不问他们昨晚是否争吵，只问还在不在一起；朋友圈不问他们是否相爱，只按“我家那位”来称呼。**维持机制从外部监视变成了自我看守；权力运作从持续性变成了一次性签发、自动续期。**这一条是那一路从内部推导不出来的。

与“承诺”这个心理学变量。承诺通常被测为一种态度（我打算留下来）；质押是一个结构（我留不留得掉）。判决性对照：一对承诺态度得分极高但零结构质押，与一对承诺态度中等但高结构质押。态度路径预测前者更稳；本章预测后者的 w 上限更高，因而在真正的窄路上更可能生成钙质——而在日常读数上两者不可区分。

与站内近邻的分界。婚姻幸福专栏《婚姻的除籍》处理的是制度形态的整体跃迁——婚姻作为一种登记制度正在退场；本章处理的是一个量（ q ），它在登记制度存续与否的两种情形下都可测。《消极契约》主张婚姻不再需要“变好”；本章不反对这一点，但补一句：即便不需要变好， q 仍然决定 w 的上限，因而“不要求变好”并不等于“不要求质押”。

■ 八之一 本框架的界限

三条限制，写在这里，不藏在脚注里。

第一，本章的全部论证只适用于自愿缔结的关系。一段由包办、由经济胁迫、由无法离开的处境构成的关系，第五之一节已经说明自主度趋零，因而质押率再高也不产生本章说的那样东西。**在那种处境里，本章的每一条推论都不成立，而且引用它会造成伤害。**

第二，本章不处理关系的解体。它说的是承重结构如何生成，不说什么时候该走。一段质押率很高而承接产能为零的关系，按本章的框架会得出“存量在归零”这个判断——而这个判断本身推不出任何关于去留的结论。**去留是一个本章无权触碰的问题。**

第三，本章的时间尺度是十年量级。四次兑现在头五年内完成，体质化剥夺在此后十年结算。**对于一段三年的关系，本章的机制还没有跑完，用它去判断为时过早。**

■ 九 如果本章错了

一。取两组伴侣：结构质押高（法律绑定、不可分割共同资产、生育、迁移放弃）与结构质押低（完全独立、可分割、有明确退路），控制关系时长与自评满意度。比较重大冲突之后的转化率。若无显著差异，**本章核心命题错**， q 不决定 w 的上限。

二。若把 q 操作化为“解除关系需要向多少人重新解释 + 不可分割资产占个人总资产比例 + 有无共同子女”，而该复合指标与转化率的相关系数 ≤ 0.15 ，**则 q 的这一操作化是错的**，须另找测度或撤回该量。

三。若纵向追踪显示：在四个兑现接口都基本关闭的人群中，那些完全没有结构质押的伴侣，其长期关系存续率与满意度均不低于高质押组，**则第七节“接口关闭把婚姻逼到唯一面额”这一判读错**，本书须承认接口关闭之后剩下的不是质押而是别的东西。

四。若能找到稳定重复的案例（ $n \geq 30$ ）：一段关系中双方从未经历过任何未被提前化解的冲突，而在一次真正的窄路上仍表现出可测的转化，**则第四节那条“窄路被替换即产能归零”的机制错**，第一章与本章的接口须重做。

本章不主张什么：不主张人应当增加质押；不主张婚前协议、经济独立或不生育是错的；不主张过去的婚姻比现在的好——过去的婚姻的高 q 大多不是自愿的，而不自愿的质押不产生本章所说的那样东西，因为它取消的正是“我本可以不押”这一层。本章只主张： q 与 w 是同一件事的两端，而当代的每一项改善都落在这同一个量上。

它挡住了什么，永远数不出来

本章的核心创见来自高鹏《权利的灰烬：为什么法律系统无法数清自己守护了多少自由》（SDE 学员专栏，二〇二六年七月）。本书取其「档案学蒸发」「反向定型」「场态权力」三样，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。

一 一份火灾档案能画出整座城市吗

先讲一座虚构的城市。它完全按现实逻辑运转。

这座城市有一个消防局，档案室里存着建市以来所有的火灾记录：起火时间、地点、原因、损失、伤亡、扑救过程。档案极其详尽，管理极其严格，一场不漏。

某一年，市政府要评估全市的建筑防火状况，把这批档案调了出来。他们发现：老城区木结构房屋起火最多，于是判定木结构最危险；工业区的化学仓库火灾损失最大，于是判定化学仓库为重点。一份完备的、有数据支撑的、可以据以拨款的报告就此写成。

这份报告有一个它自己看不见的问题：**它是用起过火的建筑，去描述一座绝大多数建筑从未起过火的城市。**

那些几十年没有出过一次险情的楼——它们的防火设计是否更优？它们的住户是否形成了某种从未被写下来的日常习惯？它们的电路当年是谁布的、为什么那样布？没有人知道，因为没有档案。而没有档案不是因为疏忽，是因为**"没起火"这件事根本不生成档案。**

消防局不是不想记录平安。它是在原理上记录不了：档案是被**事件**触发的。有火才有出警，有出警才有记录。平安不是一个事件，它是事件的缺席，而缺席不能触发任何记录机制。

给这个现象一个名字：**档案学蒸发**。凡是"无事"的那一片，在制度记忆里会持续、无声、彻底地蒸发；而蒸发之后，制度对自身的全部认知，都只能建立在幸存下来的那一小簇事故档案上。

这一章要说的是：**婚姻正是这样一座城市。**

二 两类"无事"

在往下走之前，必须做一个区分，否则本章会被读成一句廉价的感叹（"美好的东西总是无人记录"）。

第一类无事：因为没有能力被察觉。一个人长期被忽视，而他自己也说不清哪里不对——什么也没发生，因为他缺少把它认出来的语言。这一类无事是可以被打开的：给他一套词，他就能说出来，事情就变成了事件。

第二类无事：因为它确实没有发生。那些本来会发生而没有发生的事——那次没有爆发的争吵、那个没有走出去的下午、那个没有被说出口的“我们分开吧”。它们不是被忽视了，它们是**不存在的**。而一个不存在的东西，不可能被任何记录方法捕获，无论方法多好。

本章的全部力量建立在第二类上。它不可通过“更细致的观察”“更好的量表”“更长的追踪”来补救——**不是采集精度问题，是被采集对象不存在的问题。**

现在把它放进婚姻。

一段婚姻在二十年里的全部“记录”，由什么构成？吵架、冷战、危机、出轨、分居、咨询、离婚。加上正面的那一小撮：结婚、生子、纪念日、共同置办的大件。这些都是**事件**——有时间点、有可指认的当事人、有可被讲述的开头和结尾。

而这段婚姻真正做过的那件事，是另一回事：**它在二十年里持续地挡住了某样东西。**

它挡住了多少个本来会难以承受的夜晚？它挡住了多少次本来会失控的决定？它挡住了多少年本来会缓慢累积的孤独？

一个也数不出来。不是难数，是**没有被数的对象**。那些夜晚没有难以承受过，所以它们不作为“被挡住的夜晚”存在；它们只是二十年里平平无奇的、连回忆都留不下一万个夜晚中的若干个。

于是得到本章要用的那个名字：

未出事域：一段关系持续挡住的那一片。它在原理上不生成任何记录，因而在任何清点中恒等于零。

■ 三 为什么这件事比“没人记得”严重得多

如果只是“好东西不被记录”，那不过是个遗憾。它之所以危险，是因为**记录会反过来定义概念**。

这一步叫**反向定型**。

一套只由事故档案构成的记忆，在积累到一定程度之后，不只是内容偏了——它会改写这个领域对自身对象的默理解。消防局看了五十年火灾档案之后，“建筑安全”这个概念在他们那里就等于“起火风险的集合”；再往后，一栋从未起过火、也无任何风险指标异常的楼，在他们的认知里既不是安全的，也不是危险的——**它根本不在概念里**。

婚姻这边发生的完全是同一件事，而且已经完成了。

请注意今天人们如何谈论一段婚姻好不好。几乎所有的语汇都是事故语汇：有没有沟通问题、有没有冷暴力、有没有情感忽视、有没有原生家庭议题、有没有边界不清。所有的量表都在测同一类东西——**问题的有无与程度**。一份"零问题"的问卷结果，被读作"这段关系健康"。

于是"婚姻好"这件事，被悄悄地重新定义为"婚姻没有问题"。

这个定义把未出事域整个排除在外了。它不能区分两种完全不同的零：一种是**这段关系挡住了很多，所以没有问题**；另一种是**这段关系什么也没挡过，因为从来没有什么东西撞上来过**。两者在所有读数上完全一致。

第二章末尾那对夫妻，六年下来在任何量表上都是优等生。他们不是伪装的优等生，他们的分数是真的。**问题是那份量表在原理上不能区分他们与另一对已经反复扛过东西的夫妻**。

而反向定型的最后一笔，落在一个更靠近书名的地方。

■ 四 "陪伴"这个词是怎么被改小的

十九世纪末之前，某些日常状态并没有名字。人们每天在家里写信、写日记、在后院和家人说话而不被邻人听见——这些状态日复一日地被平安地行使着，正因为没有人来侵犯，也就没有人需要为它命名。直到侵犯开始批量发生，才有人把它从平安的空白里"发现"出来，给了它一个名字，并为它划出一个可被保护的范围。

关键在下一步：**这个范围，只能按已经发生过的侵犯的形状来划**。那些从未被侵犯过的部分，虽然同属于这片空白，却因为没有案卷而进不了定义。此后一个世纪，这个名字所指的东西不断沿着"侵害发生—案卷累积—定义收窄"的路径缩水，最终变成一小簇有档案支撑的子项。而人们再谈起这个名字时，想到的就只剩那一小簇了——**原来那一大片，连同它曾经的名字，一起蒸发了**。

"陪伴"这个词，正在同一条路上走，而且走得比法律快得多。

在陪伴还是稀缺物的年代，这个词没有精确定义，因为不需要——它指的就是"有人在"这件事的全部，包含着一大片说不清的东西：他在隔壁房间弄出的声响；他知道你今天不想说话所以没问；你半夜醒来看见另一半床是塌下去的；以及那些永远不会被单独提起的、你因为他而没有去想的事。

然后陪伴变成了一个可供的东西。而**任何东西一旦要被供给，就必须先被定义；而定义只能按可交付的形状来划**。

于是"陪伴"被划成了一小簇：倾听、回应、共情、情绪安抚、被理解、不评判、随时可及。这几项是真的，是好的，也确实是大多数人在孤独时最先想要的。它们的共同点是：**它们都是可以被交付的**。

而那一大片进不了定义的部分——"他本可以不来而他来了"、"我知道我押在他手里"、"我们一起扛过那一次"——因为不可交付，所以不进定义；不进定义，所以在人们说出"我需要陪伴"这句话时，已经不在他们的意思里了。

所以书名那个问题的答案，比第一章说的还要冷一层。不只是"陪你的那个不会走"。是：当一个人说"我需要有人陪我"的时候，他所说的"陪"这个字，已经被改小到了正好是那个不会走的东西能提供的尺寸。

他不是要不到他想要的。**他是已经不再想要那个要不到的东西了**——因为它连名字都被回收了。

■ 四之一 一个不存在的夜晚

举一个必须用否定式才能讲出来的例子。

一位四十六岁的女性，母亲去世后的第三个月。她在一次访谈里说："那阵子还好。"访谈者追问哪里还好，她想了很久，说不上来——她记得的只是：上班，做饭，睡觉，有一天在超市看见母亲爱吃的一种饼干，愣了一下，买了，回家放进柜子。

这段叙述里没有任何事件。它进不了任何记录：没有危机，没有求助，没有诊断，没有一次可被标记的崩溃。按第二节的分类，它属于第二类无事——**那些夜晚确实没有难以承受过**。

现在问一个不可能被回答的问题：那三个月里，她丈夫做了什么？

按她自己的说法，"他也没做什么"。他没有说过一句安慰的话（他不会说），没有请假陪她，没有提议去旅行散心。他只是那三个月每天比平时早回来四十分钟，把饭做上；她在阳台上待着的时候他不进去；那罐饼干放进柜子之后，他没有问过一句，也没有动过。

这里必须说清楚：**本节不主张他做的这些事"其实很重要"**。那种说法恰恰是本章要拒绝的——它把未出事域重新塞回事件的语法里，靠给几个动作赋予额外的重量来假装它们被记录了。

本章的主张比那冷得多：**我们不知道**。

我们不知道那三个月是否有过一个本来会滑下去的夜晚。我们不知道如果他没有那四十分钟，是否什么都不会不同。**她自己也不知道**——这才是关键。她不可能知道，因为一个没有发生的崩溃不会在任何人的记忆里留下痕迹，包括那个没有崩溃的人自己的记忆。

所以这个例子不能被用来证明任何东西。它只用来展示一件事：**如果真有一片区域是关系在承重的地方，那么它长得就是这个样子——一段说不出内容的、连当事人都觉得"还好"的、在所有记录上完全空白的三个月**。

而这，正是它与"什么也没发生过"在外观上完全一致的原因。

■ 三之一 可是有些系统确实在记录"无事"

一个技术性的反例必须正面回应，否则第二节那条"原理上不生成记录"会显得草率。

世界上存在大量记录无事的系统。心跳监护仪每一次正常都输出一条"心率正常"；安全巡检每一次巡完都签一次字；服务器每分钟报一次"运行正常"。这些系统证明：无事是可以被写下来的。

这个反例成立，而它恰恰加固本章。

看那些系统记的到底是什么。心跳监护仪记的不是"这一刻心脏没有出事"，它记的是一个被事先定义好的、可连续采样的物理量在阈值内。巡检记录记的不是"今天没有事故"，它记的是一份事先列好的清单上的每一项被逐一核对过。

它们全都依赖一个前提：无事的对象已经被事先指认。你得先知道要盯哪一个量、要查哪一张表，才能记录它的正常。

未出事域没有这个前提。你无法事先列出"今晚可能会滑下去的那一类夜晚"这张表——因为哪一类夜晚会成为那一类，取决于那一夜本身如何展开，而它没有展开。监护仪能记正常，是因为心率这个量在出事与不出事时都存在；未出事域里那些东西在不出事时根本不存在。

由此得到一个更清楚的判据：

一件"无事"可被记录，当且仅当它对应的对象在无事状态下仍然持续存在。

心率存在，所以可记。那次没有发生的崩溃不存在，所以不可记。

这条判据同时给出了本章唯一的一条技术出路，以及它的代价：**要让未出事域可记，就必须先把它变成一份清单。**而任何这样的清单，都会立刻落入第四章的格式与第五章的结算——它会规定哪一类夜晚算数，从而在同一瞬间把不在清单上的那些逐出。这不是一个可以靠更好的清单解决的问题，这是清单这个形式本身的性质。

■ 四之二 一项需求是怎样从空白里被"发现"再被缩水的

第四节说"陪伴"这个词正在被改小。这一节把那条路径逐段拆开，因为它有一个几乎固定的三步结构，而每一步都可以被独立检验。

第一步：那片空白没有名字。

在某样东西还不稀缺的年代，它不需要被命名。人们每天在做，每天在得到，因而没有人需要为它划出边界。这一步的特征是：**它的存在完全不留痕迹**——你在任何一份那个年代的文献里，都找不到关于它的讨论，而这个"找不到"会被后来者误读为"那时候人们不重视它"。

第二步：它被从空白里"发现"出来。

发现总是由匮乏触发的，不是由丰盈触发的。只有当那样东西开始批量缺失，才有人第一次把它单独指认出来、给它一个名字、并为它划一个范围。

关键在于划范围的方式：**那个范围只能按已经出现过的缺失的形状来划**。已经出现的缺失是可举例的、可描述的、有案例的；而那些从未缺失过的部分，虽然同属那片空白，却因为**没有案例而进不了定义**。

第三步：范围沿"缺失—案例—定义收窄"的路径逐轮缩水。

此后每一轮，新的案例被加进来，定义被修订得更精确。而精确的方向永远是**向已有案例收敛**，不是向那片空白扩展——因为扩展需要一个案例来支撑，而空白按定义不产生案例。

若干轮之后，这个名字所指的东西就只剩下一小簇有案例支撑的子项了。而人们再谈起这个名字时，想到的就只是那一小簇。原来那一大片，连同它曾经的名字，一起蒸发了。

"陪伴"走的正是这条路，而且走得比任何一次都快，因为第二步（发现）与第三步（缩水）在它这里几乎是同一个动作：它是**被供给方发现的**，而供给方在发现它的同一瞬间就必须给出一个可交付的定义。**没有中间那段由缺失者自己摸索着命名的时间**。

这给出了本章第九节第四条那个语料检验的具体形式：如果这条路径成立，那么"陪伴"一词在语料中的共现结构应当出现一次**方向明确的漂移**——与可交付项（倾听、回应、情绪、理解）的共现比例上升，与不可交付项（留下、不走、扛、陪着熬）的共现比例下降。**这一条一份现成语料就能做完，而本书没有做**。

■ 五之二 场态介入的三层策略

场态不是一个静态的性质，它是被逐层逼出来的。凡是以可指认事件的形态出现的介入，都会被识别、被归档、被追究；于是能够存活下来的，只剩下那些不以事件形态出现的。而"不以事件形态出现"本身也有一个演化梯度，三层，一层比一层隐蔽。

第一层：信号替代决定。

介入的第一步，是让一个决定以"不是决定"的姿态出现。它不给出"你不该说那句话"这样的判断——那会留下一个可以被反驳的对象。它转而反复传递一个信号：这样说有风险，风险多大不说，后果你自己承担。

婚姻里的形态是：它从不说"别跟他吵"。它说的是"你这样表达，他可能会感到被指责，从而防御性升高"。**没有一句是禁止，而接收到信号的人在反复揣摩之后往往得出同一个结论：别冒这个险**。禁止的效果已经达成，而禁止从未被作出。

第二层：替代性成本的系统性植入。

当第一层被识破——一个人开始意识到"它总在劝我别说"——介入逸散到下一个栖息地：它不再阻止你做一件事，而是通过让你做这件事时不得不依赖的东西变贵，把隐性成本抬上去。

婚姻里的形态是：它不阻止你今晚去把话说开。它只是在你说开之前，已经把整件事替你分析得如此清楚、如此公允、如此充分——**以至于再去看一遍，从你自己的角度看都显得多余、情绪化、不成熟。**你没有被劝阻，所以你不能说它劝阻了你；你也没有去说，因为说这件事的边际收益已经被提前吃掉了。

第三层：选择性显隐。

第三层最难指认：它在有利时以事件形态出现，在不利时切回场态。

那些**明确正确、可以被表扬**的部分，它以清晰的事件形态交付：一条得体的消息、一次准确的提醒、一封写得极好的道歉信（第八章）。这些是可以被指着说"看，它帮了我"的。

而那些**会被质疑**的部分——它替你消化了本该由你消化的那一段、它替你稀释了本该由你承受的那份不适——**从不以任何可指认的形态出现。**

合起来，它就是一个完整的介入；而任何一次单独拎出来看，都不构成任何可以被指认的东西。

■ 五 场态介入

现在处理本章最危险的那一层。

如果只是"记录机制看不见平安"，那还只是一个认知论上的缺陷——遗憾，但无害。让它真正危险的是下一步：**有些东西已经学会了以不触发记录机制的形态运作。**

这不是阴谋。它是被逼出来的适应：凡是以事件形态出现的介入，都会被识别、被归档、被追究、被制度封堵；于是能够存活下来的，只剩下那些不以事件形态出现的。

给它一个名字：

场态介入：一种不以可指认事件的形态发生、因而不触发任何记录机制的介入。它不改变任何一项可清点的事实，只改变那一片本来就不生成记录的区域。

把这个定义对着凌晨两点那位丈夫看一遍。

没有出轨。没有第三个人，没有见面，没有转账，没有需要删除的记录——即使有记录，那些记录本身也不构成任何可被指认为背叛的事实。

没有争吵。恰恰相反，争吵变少了。

没有可指认的介入时刻。 你无法说出"就是从那一天起我们之间出了问题", 因为没有那一天。它的全部作用都发生在减法一侧: 那些本来会说出口而没有说的, 那些本来会问出来而没有问的, 那些本来要走到配偶跟前而中途转向的。

因此它在任何一份婚姻账本上都是零。 不是很小, 是零——它没有对应科目。任何调查、任何量表、任何追踪研究, 凡是以"发生了什么"为采集单位的, 都必然测不到它。

这里必须说清楚一件事, 因为它是本章存在的理由:

本书前两章提出的两个量, 全都落在场态里。

第一章的钙化产出 $h \cdot w$ 下降, 不是一个事件; 第二章的质押率 q 下降, 也不是一个事件。它们的下降不会产生任何一次可被记录的发生。所以本书所描述的困境, **在结构上不可能被任何以事件为单位的观察发现**——这既是本书的主张, 也是本书最大的软肋, 第九节会正面交代。

场态介入还有一个使它极难被指控的性质: **它的每一次具体运作都是好的。** 那条被改写的消息确实更得体; 那次没有问出口的追问确实避免了一场无谓的争执; 那个凌晨被安放的情绪确实让第二天的早餐更平和。你无法指着其中任何一次说"这一次不该发生"。场态之所以是场态, 正是因为它从不以任何一次的形态存在。

■ 五之三 认知的窘境: 一套只靠事故认识自己的系统

前面说的是记录机制的性质。这一节说它的后果——一套只由事故档案构成的记忆, 会把使用它的那个系统逼进一个具体的窘境。

窘境的形式是这样的: 它必须同时主张两件互相矛盾的事。

主张甲: 那一大片没出事的地方是好的。 这是这套系统存在的全部理由——如果没出事的那一片不算好, 那么它的所有工作都没有意义。

主张乙: 它对那一大片一无所知。 因为那一片不生成记录。

两条合起来的结果是: **它必须用一份它承认自己没有的证据, 去论证它最重要的那个结论。**

在婚姻这边, 这个窘境的日常形态是一句几乎人人说过的话:

"我们平时挺好的。"

说这句话的人在主张甲。而如果被追问"好在哪里, 说一件具体的事", 绝大多数人给出的会是**事故的反面**——我们不吵架、他不冷暴力、他没有不良嗜好、我们没有大问题。

注意这一串的语法: 它们全都是否定式的。 每一项都是在报告某一类事故的缺席。

这就是那套记忆的形状被暴露的时刻：一个人能说出关于自己关系的正面内容，其数量远少于他能说出的负面内容的缺席。不是因为好事更少，是因为只有坏事有档案，因而只有坏事的否定有形式。

而这个窘境有一个更难看的第二层：它使一套系统在自己做得最好的时候最缺乏合法性。

一段真正扛得住事的关系，其可举证的内容最少——因为它挡住的那些从未变成事件。而一段问题重重、反复求助、有大量记录的关系，其可举证的内容最多。于是在任何需要举证の場合，前者输给后者。

这一点解释了一件常被观察到的事：那些关系最好的人，往往最说不出他们的关系好在哪里。这不是他们不善表达，是他们手上没有材料。

■ 五之四 场态介入为什么无法被指控

第五节说场态介入的每一次具体运作都是好的。这一节把"无法被指控"这件事写成一个更硬的形式，因为它是本章最容易被当作抱怨的地方。

指控一件事，需要三样东西中的至少一样：一个可指认的行为、一个可指认的行为人、一个可计量的损害。三样全无，指控在形式上不成立。

可指认的行为：无。 那些运作全部以"没有发生的事"为形态——那句没有说出口的话、那次没有形成的冲突、那个没有过夜的困惑。

可指认的行为人：无。 更准确地说：行为人是被介入者自己。是她自己把那段话贴进去的，是她自己接受了那个更好的版本，是她自己决定不在那晚说的。任何一次追究都会指回她自己，而她没有做错任何一件事。

可计量的损害：无。 见第二节与本章全部内容。

三样全无，因而这本书从头到尾不是一份指控。

这一点必须写清楚，因为它决定了本书的性质。一份没有被告的诊断，只能有一种正确用法：它不指向任何人应当负责，只指向某样东西正在改变。而一本读起来像指控的书，会立刻被读成"AI 有害"或"现代人不会爱了"——两个本书明确否认的结论（导论第四节）。

本章因此接受一个代价：它说的这件事，在任何一种问责框架下都不可能处理。它不能立法，不能规范，不能被写进任何一份行业准则。它只能被看见，或者不被看见。

■ 六 所以"制造断口"这条路在这里走不通

站内第七十八号专著《一直没出事》给出过一条应对路径：既然常态运行本身销毁了能力仍在的证据，那就主动制造断口——把代理拿掉一次，在断面上重新判定。

那条路在它自己的题域里是对的。它在这里走不通，理由是本章的核心区分。

那本书处理的是**证据被成功销毁**：过程仍在、主体仍在，只是产出不再能区分两种相反的状态；所以拿掉代理，被销毁的证据就重新出现了。

本章处理的是**记录从未产生**：不是有一份证据被抹掉了，是那件事根本不以生成证据的形式存在。你把 AI 断掉一个月，能观察到什么？你会观察到这一个月里有几次争吵、几次情绪失控、几次求助无门——这些全都是**事件**。而未出事域仍然是零，因为它在断口的这一侧同样不生成记录。

更麻烦的是第二重：**断口需要能指认干预对象，而场态介入没有对象**。你可以停掉一个软件，你停不掉"她已经学会的那套更好的说法"（第二章第二次结算）。那套说法已经不在任何设备里了，它在她身上。断口断得掉设备，断不掉体质化剥夺的成果。

所以这一章不给出"定期断网""设无 AI 日"这类处方。不是因为它们没用，是因为它们测不到自己有没有用。

■ 六之二 断口在这里失效的第三个理由

第六节给了两个理由说明"制造断口"这条路在这里走不通。还有第三个，它比前两个更根本，而且它同时说明了本书为什么不给行动清单。

第三个理由：断口本身需要一份未出事域的读数来判断值不值得做。

设想一个人真的决定试一试：一个月不用任何外部辅助，让摩擦自己走完。这个决定要付出真实的代价——那一个月会更难受，会有几次本可以避免的争吵，可能会有一次真的伤到对方。

那么这个代价值不值得付？

回答这个问题，需要知道"如果不做这个断口，会损失什么"。而那正是本章说的不可测的东西。

于是形成一个闭环：

越看不见，越不知道值不值得去看；越不去看，越看不见。

这个闭环有一个性质，使它比一般的两难更麻烦：**它是不对称的**。不做断口的代价是**延迟的、不可见的、无法归因的**；做断口的代价是**即时的、可见的、可归因的**。

于是任何一个理性的人，在任何一个具体的时刻，都会得出"这一次先不做"的结论——而这个结论在每一次都是对的。

这与第五章第五节说的是同一个形状（逐出是关心的产物），也与第六章第四之二节说的是同一个形状（不追责的决定在任何评估里都是好决定）。三处合起来，可以概括为本书反复撞上的那堵墙：

本书所说的每一样东西，其保有的代价都是即时可见的，而其损失的代价都是延迟不可见的。

而在这种不对称下，没有任何一个理性的个体决策会指向保有。这不是一个可以靠意志力或者更好的价值观解决的问题——它是一个贴现结构的问题，而贴现结构不由个人选择。

本书在这里停下，并承认它停在这里（第十章第五之一节会以另一个形式再说一遍）。

■ 七 与最接近的几种说法的分界

与幸存者偏差。那是一个样本框问题：你只看到返航的飞机，是因为坠毁的飞机你够不着——但坠毁的飞机是存在的，只要换一个抽样通路（比如去战场找残骸），它们就能进入样本。本章说的是：那一片在原理上不产生样本单元。判决性对照：给幸存者偏差一笔无限的经费和无限的通路，它可以被修好；给本章这个问题同样的资源，它一点也修不好，因为要采集的东西不存在。

与档案沉默。那一路说的是：档案里被系统性漏掉的东西，是权力在记录环节压制或删除的结果——因而它可以通过补档、口述史、边缘材料被部分修复。分界在于：**压制的前提是它曾经发生过**。未出事域从未发生，无档可补。判决性对照：一段被家族刻意抹去的婚外情，可以靠亲历者口述恢复；一个“本来会崩溃而没有崩溃的夜晚”，没有任何亲历者能够作证——包括当事人自己，因为他不知道那一夜本来会崩溃。

与预防悖论。这是本章最近的祖宗，必须认真处理：预防做得越成功，可见的收益越少，因而预防事业总是在为自己的成功而失去支持。分界有两层。第一，预防悖论的对象是**已被命名为预防的干预**——它至少知道自己在防什么，因而可以用随机对照恢复可见性；本章的未出事域**从未被命名**，没有人知道要给哪一组分配什么。第二，预防悖论假定存在一个可估的基准率（不干预会出多少事）；婚姻没有基准率，因为不存在“同一对夫妻的另一个版本”。判决性对照：疫苗的避免病例数可用未接种组估算；一段婚姻挡住的孤独夜数，没有任何对照组可以估算——**你不可能找到“同一个人在没有这段婚姻的情况下”的那一组**。

与“避免损失”的经济计量。保险精算、安全经济学都会给“没发生的事故”定价，靠的是基准率与反事实建模。分界同上：它们的反事实是可统计的（同类风险群体的历史发生率），而婚姻的反事实是**个体特异且不可重复的**。判决性对照：把一万对夫妻的离婚率当作基准，估算“婚姻挡住了多少痛苦”——这个数算得出来，但它算的是离婚这件事，不是未出事域；未出事

域里的每一项都以"某个具体的人在某个具体的夜里没有滑下去"为单位，而这个单位不进任何总体。

与第七十八号《一直没出事》。见上一节：证据被成功销毁 vs 记录从未产生；断口在那边有效，在这边失效。

与第八十四号《越顺利，越没有你的位置》。那本书的判断是：信号照常产生，只是寄到了不再有执行权的位置——困境不是感觉不到，是没有收件地址。本章的判断更前一步：信号根本没有产生。两者不是同一件事，也不冲突：那本书处理的是已经形成的纠错信号的路由，本章处理的是那一片从不形成信号的区域。

与站内婚姻幸福专栏。《引力之难》与《相互参验》处理的是关系中什么在承重、如何互证；本章不问承重，只问记录——为什么这两章说的任何东西都不可能出现在读数上。

■ 七之一 "我们有清单了"能不能缓解

一个来自实践的反驳，必须正面接住。

如果本章的诊断是对的——无事没有记录，因此那样东西会缩水——那么在那些已经有了明确清单的地方，问题是否已经缓解？关系里确实存在这样的清单：每周约会之夜、每年一次的关系复盘、明确列出的"我们不做哪几件事"的约定。这些清单本身，不就是一份部分抵消了蒸发的正面存证吗？

回应分两半，第二半是本章欠原有论证的一笔承认。

第一半：清单记录的是禁区的边界，不是禁区之外那片东西的面积。一份"我们约定不做哪几件事"的清单，提供的是一份可查阅的文本，它在纸面上告诉两个人"清单之外是自由的"。而问题从来不是禁区标得清不清楚——问题是那些在清单之外被平安行使的东西，仍然没有任何机制去记录它们的存在。

第二半：而墙本身也是一种间接存证。

一堵标着"墙外是自由"的墙，至少承认了墙外有某物。它没有给出面积，但它给出了"墙外存在某物"这个命题的确认。这和一片连墙都没有、因而连"墙外是什么"这个问题都不曾被提过的荒漠，在认知上是两类完全不同的状态。

后者是彻底的蒸发——连"这里可能有东西"这个问题都从未被提出。前者是部分的蒸发——问题被提出来了，而答案仍然不可知。

所以清单确实把某些区域从"彻底蒸发"提升到了"被指认为存在但不可测量"。这是一个真实的进展，而它离"正面清点那片东西的总量"还差着一整个范畴的跃迁。

这一半承认对本书很要紧：它使本章不至于变成一个"什么都没用"的虚无主义结论。有些东西确实有用，只是它们的用处在指认，不在测量。

■ 七之二 为什么有些人说得出来而有些人说不出

第二个反驳质疑本章的"结构性"诊断。

如果这种蒸发是刻在记录机制本身性质里的，那么所有人对自己关系的认知贫乏程度应当大致相同。而经验上差别巨大：有些人能极精细地说出自己关系里正在发生什么，有些人只能说"挺好的"。这难道不说明表达能力或反思习惯确实能超越蒸发？

回应：必须区分「说得出的清单长度」与「被蒸发作用之后的剩余认知」。

一个人之所以能说出很多，恰恰是因为他那些东西已经被侵害过——已经进入过"缺失—痛感—命名"这条路径。一个能极精细地讲出"我需要被看见""我在这段关系里的边界在哪里"的人，通常是在某一段经历里被系统地不看见过、被反复越界过的人。他的词汇表是他的伤痕表。

换成本章的说法：**他说得出的那些，正是他那场火灾之后被火光照亮的全部建筑合影。**因为刚被烧过，所以还烫手，所以有名字。

而那个只会说"挺好的"的人，情况有两种，且这两种在此刻不可分辨：他可能确实什么也没经历过（真的一直平安），也可能他所经历的那一类恰好从未在任何人的词汇表里出现过。

所以词汇量的差异不推翻本章，它只是在说明：不同的人因为不同的受损史，各自用案例堆积着各自的那份幸存名录。

而这条推论有一个不舒服的当代版本：那台机器提供的是一份公共的、集体累积的幸存名录。它能说出的每一个词，都来自别人的火灾。一个人用它来理解自己的处境时，他拿到的是**一份极其完整、而不属于他自己的名录**——因而他会在其中找到很多"对，就是这个"的时刻，同时把自己那片从未被任何人烧过的区域，永远留在那份名录之外。

■ 八 那么还剩下什么可做

本章的结论是一个否定：未出事域不可测。一个否定结论仍然可以有用，前提是把它用在正确的地方。

第一，它取消了一整类判断的资格。"我们这些年挺好的，没出过什么事"——这句话此后不再是任何东西的证据。它与两种完全相反的状态都相容：挡住了很多，以及从来没有什么撞上来过。凡是**以"没出事"为据的关系自评**，本章一律判为无效推理。这是一个可以立刻执行的取消，不需要任何测量。

第二，它把举证责任翻过来了。既然平安不能证明承重，那么“我们是否还扛得住”这个问题就不能靠回顾来回答。它只能靠一件事回答：**上一次真正的窄路是什么时候，那一次谁做了什么。**如果一对夫妻在五年里举不出一一次这样的事，那不是好消息——按第一章，那意味着产能这五年是零。**注意这不是一个测量，是一次点名：**它不要求任何量表，只要求能不能说出一件具体的事。

第三，它解释了为什么这本书没有数据。本书第一章的 w 、第二章的 q 、以及后面各章的量，都还没有被任何人测过。这不是本书偷懒，是因为在本章所说的记录机制下，从来没有一个装置会把它们采集下来。而这一点，恰恰也是本书最容易被推翻的地方——见下一节第三条。

■ 八之二 三类可以立刻停用的推理

本章的结论是否定的，而否定结论有一个立刻可用的价值：它取消某些推理的资格。三类，各给一个判词。

第一类：以“没出过事”为据的关系自评。

“我们这些年挺好的，没出过什么事。”**判词：无效推理。**它与两种完全相反的状态相容（挡住了很多／从来没有撞上来过），因而不携带信息。第八节第一条已写过，这里只补一句它的适用范围：**这条取消同样适用于负面自评。**“我们这些年一直在出事”也不是坏消息的证据——它可能意味着这段关系一直在真实地承受东西。

第二类：以总体统计为据的时代判断。

“数据显示关系满意度这些年在上升／下降。”**判词：无效推理，理由比第一类更硬。**

满意度是一个由格式定义、由格式采集的量（第四章第六之二节），而按枢纽章第六节，它是 N 、 E 、 u 的函数，且在当代参数的移动方向上响应是改善。**因此满意度上升与承重下降完全相容，且本书预测两者会同时发生。**

用满意度的时间序列去论证任何一个关于承重的结论，无论方向，都是无效的。

第三类：以“没有证据表明有害”为据的判断。

“目前没有证据表明这类工具对亲密关系有害。”**判词：这句话是真的，而它不构成任何证据。**

本章的全部内容就是在说明为什么这类证据在原理上不会出现：那一片不生成记录（第二节），场态介入不构成可指认的事件（第五节），断口在这里失效（第六节），而判别时距正在发散（枢纽章第六节）。

“没有证据表明有害”与“有证据表明无害”之间的距离，正好是这一整章。

三类合起来的净效果是：本章不增加任何知识，它减少了一批被当作知识的东西。

这是一个很小的贡献，而它是本章唯一确定能做到的。一个人读完本章，手上不会多任何一条可以据以判断的依据；他只会少三条他原以为可以据以判断的依据。

■ 九 如果本章错了

一。若能设计出一个采集程序，稳定地记录"本来会发生而没有发生的事"，并使不同观察者对同一段关系给出的记录一致性达到可接受水平（比如加权一致性 ≥ 0.7 ），则"未出事域在原理上不生成记录"这条错，本章第二节的第二类无事须被撤销为一个技术难题而非原理限制。

二。若纵向研究显示：一段关系的自评"没出过事"与其在真实重大冲击下的存续之间存在稳定正相关（ $r \geq 0.4$ ），则第八节第一条那个"取消资格"的判断错——平安确实是承重的证据，本章的全部推论随之失效。

三。若在没有任何新采集手段的条件下，有人用现成的档案（法院卷宗、咨询记录、社交平台数据）复原出与第一章 $h \cdot w$ 或第二章 q 相当的量，并做出成功预测，则本章"这些量落在场态里、不可能被事件式观察发现"这条错——这将同时证明本书前两章可测，因而是对本书整体最有利的一次推翻。本书希望这一条被推翻。

四。若"陪伴"一词的语义收窄不能在语料上被证实——即在近二十年的大规模语料中，该词与"倾听／回应／情绪"类词的共现比例没有相对上升，与"留下／不走／扛"类词的共现比例没有相对下降——则第四节的反向定型是一个未经检验的修辞，须降级为假设或删除。这一条是本章四条里最便宜的一条，一份现成语料即可执行，而本书没有做。

本章不主张什么：不主张记录是坏的；不主张量表应当废除；不主张"看不见的东西更重要"这种一般性的浪漫。本章只主张一件很窄的事——有一片区域在原理上不生成记录，而关于关系承重的全部判断恰好落在那里；因此所有"读数正常"的结论，都不是它们看上去的那个意思。

十个量怎样锁在一起，以及一个会发散的时间

本章不引入任何新材料。它只做一件事：把前后各章各自提出的量放进同一个式子，看它们能不能互相推出对方——如果不能，这十章就不构成一本书，只是十篇同题文章。本章的全部内容是定义推导，没有一条经过实测。

一 为什么必须有这一章

十章各自提出了一个量。它们看上去彼此有关，而"看上去有关"不构成一本书。

判据只有一条：**能不能从其中几个量，推出一条任何单章都推不出来的结果**。推不出来，这本书就该拆成十篇文章分发表。

本章推出两条。第二条是本书唯一一个原创的、可计算的对象。

二 把十个量摆齐

先按它们在链条上的位置排列，不按章序。

记号	名称	出处	它测什么
N	摩擦率	—	单位时间内本可成为窄路的事件数
E	逐出度	第五章	被提前结算而未能完成发生的比例
u	未成证率	第六章	因防卫先行而未走完全程的比例
h	他手率	第一章	承接由他者当场给出的比例
w	可撤性	第一章	那个他者本可以不给的概率
q	质押率	第二章	已交存出去的不可撤回的未来
m	自主度	第二章	"我本可以不押"的实际概率
s	签名度	第九章	那次承接删掉了多少不可复原的分支
r	修正率	第八章	因对方反应而改变下一次做法的比例
α	报警灵敏度	第七章	危险逼近时身体先于判断输出的能力

K	承重存量	第一章	已钙化的部分
---	------	-----	--------

另有三个时间量：凝结窗（第五章）、切口愈合期与追问频率（第十章）、信号延迟（第七章）。它们不进主式，进第五节。

■ 三 第一条：钙化产出方程

一次摩擦要变成承重结构，必须依次通过四道门，缺一即零。

第一道，它得能形成。 被提前结算掉的那些，连窄路都没有形成（第五章）。通过率 $1-E$ 。

第二道，它得走完。 防卫先行的那些，没有产生任何结果（第六章）。通过率 $1-u$ 。

第三道，得有人接。 通过率 h 。

第四道，接的那一下得算数。 按第一章，算数要求可撤性 w ；按第九章，算数要求签名 s 。两者不是两个条件，是同一个条件的两种写法—— w 说的是“他本可以不给”， s 说的是“他为了给这一个而不可复原地放弃了别的”。合并为一个乘子 $w \cdot s$ 。

于是：

$$K' = N \cdot (1-E) \cdot (1-u) \cdot h \cdot w \cdot s$$

其中 K' 是单位时间的钙化产出。四道门是**串联的**，因此：

推论一：任何一项归零，产出归零，且其余各项做得再好也补不回来。 这解释了为什么“我们沟通很好”“他对我很体贴”“我们从不吵架”这些真实的优点，与承重可以完全无关——它们全都作用在同一道门之后的环节上。

存量按折旧累积：

$$K(t+1) = K(t) \cdot (1-\sigma) + K'(t)$$

σ 是自然折旧率。 σ 有无数个生产者（时间、疲惫、变化、遗忘），而 K' 只有一个生产者，就是上面那一串乘积。没有人做错任何事， K 也会单调下降。

■ 四 可撤性的上限，与两个乘子的合并

第二章给出： $w \leq g(q \cdot m)$ 。可撤性的上限由质押率与自主度的乘积决定——押得越多、且押得越自愿，对方的不撤走才越有分量。

把它代回主式：

$$K' = N \cdot (1-E) \cdot (1-u) \cdot h \cdot g(q \cdot m) \cdot s$$

这一步的意义在于它把一件常被分开讨论的事合成了一件："我该不该把自己交出去"与"他给我的东西有没有分量"，在形式上是同一个问题。前者是 $q \cdot m$ ，后者是 w ，而后者以前者为上限。

一条不受欢迎的推论：

推论二：在 m 已经被抬到接近一的时代（人们确实有不押的自由）， K' 对 q 的敏感度达到历史最高。因为 g 的另一个因子已经饱和， q 成为唯一还能动的那一项。这就是为什么本书说困境的收益与代价落在同一个量上。

■ 五 第七、八、十章的三个量为什么在式子外面

α （报警灵敏度）、 r （修正率）、追问频率不直接进主式，因为它们不作用在某一道门上，它们作用在参数本身的演化上。

α 的通路（第七章）： α 由 K 的历史喂养——被接住过的伤害长出警觉，未被接住的伤害移走警觉。而 α 下降会使 N 看上去下降：一个感受不到危险逼近的人，不会把那些时刻识别为需要处理的时刻。

$$\alpha(t+1) = \alpha(t) - \lambda \cdot [\text{未被承接的伤害}], \text{ 且 } N_{\text{有效}} = N \cdot \alpha$$

代回主式，得到本章最重的一条：

推论三（正反馈）： K' 下降 $\rightarrow \alpha$ 下降 $\rightarrow N_{\text{有效}}$ 下降 $\rightarrow K'$ 进一步下降。这个回路没有任何一处需要有人做错事，也没有任何一处会产生痛感——因为 α 下降的主观体验是"我最近心态好多了"。

r 的通路（第八章）： r 决定 h 的质量能否随时间改善。 $r=0$ 时，一个人可以承接一万次而分辨力毫无长进——他学到的是方法，不是这个人。所以 r 是 h 的导数项，不是 h 本身。

追问频率的通路（第十章）：它作用在 E 上。每一次追问都是一次提取，因而追问频率上升等价于 E 上升。

■ 五之一 三条时间量的位置

第五节把三个不作用在门上的量说完了。还有三条时间量没有安置：凝结窗（第五章）、切口愈合期与追问频率（第十章）、信号延迟（第七章）。它们的位置比前三个更曲折，须逐条说清，否则它们会被当成装饰。

凝结窗 $\rightarrow$ 直接决定 E 。

逐出度是三个参数（前置度、计量刚性、归属排他性）的函数，而前置度就是凝结窗的倒数：**提取得越早，凝结窗越短，E 越高**。所以凝结窗不是一个独立的量，它是 E 的一个可观测代理，而且是最便宜的那个——它只需要两个时间点。

$E \approx f(1/\text{凝结窗}, \text{刚性}, \text{排他性})$ ，三者同向。

追问频率 → 也决定 E，但走另一条路。

一次追问是一次提取，因而追问频率高等于 E 高。而它与凝结窗的差别在于：**凝结窗量的是第一次提取的时间点，追问频率量的是此后的提取次数**。一件事可以有一个很长的凝结窗（三天后才第一次被提），而在此后三个月里被提了四十次。

于是需要两个参数而不是一个：

$E = E_0(\text{凝结窗}) + \Delta E(\text{追问频率})$

第一项管“它有没有长完”，第二项管“它长完之后被翻了多少遍”。第五章第六之二节的三种上限失败（窗口关闭、过度凝结、错过时刻），全部落在第一项上；第十章的切口愈合期落在第二项上。

信号延迟 → 它是 α 的可观测代理。

第七章那个量（结构性变化出现到身体感到不对之间的时间），与报警灵敏度是同一件事的两种写法： α 高则延迟短， $\alpha \rightarrow 0$ 则延迟 $\rightarrow \infty$ 。

三条时间量因此可以并成一句话：

十二个量里，有三个是别的量的可观测代理（凝结窗代理 E，追问频率代理 ΔE ，信号延迟代理 α ），因此实际的独立参数只有九个。

这一点对任何想检验本书的人都要紧：**不要把十二项当作十二个独立指标去测——那样会得到虚假的高相关，并把它误读为对本书的支持。**

■ 六之二 三个数值算例

判别时距是一个抽象量，给三个算例可以看清它的量级。以下数值全部是**假设值**，没有任何实测依据，它们只用来演示这个量的行为。

算例一：一段结算强度低的关系。

设 $N=20$ （一年二十次本可成为窄路的摩擦）， $\alpha=0.8$ ， $E=0.3$ 。

则 $T_d = 1/(20 \times 0.8 \times 0.7) = 1/11.2 \text{ 年} \approx 33 \text{ 天}$ 。

读法：这样一段关系里，两种承重状态的差异平均一个月就会显形一次。**它一直在被测试。**

算例二：一段结算强度中等的关系。

设 $N=20$, $\alpha=0.6$, $E=0.7$ 。

则 $T_d = 1/(20 \times 0.6 \times 0.3) = 1/3.6 \text{ 年} \approx 101 \text{ 天}$ 。

读法：三个多月一次。仍在可感范围内。

算例三：一段结算强度高的关系。

设 $N=20$, $\alpha=0.3$, $E=0.95$ 。

则 $T_d = 1/(20 \times 0.3 \times 0.05) = 1/0.3 \text{ 年} \approx 3.3 \text{ 年}$ 。

读法：三年多才会显形一次。而在这三年里，两种相反的状态在一切读数上完全一致。

三个算例之间， E 从 0.3 走到 0.95（不到三倍），而 T_d 从 33 天走到 3.3 年（三十六倍）。

这就是“发散”的具体含义： T_d 对 E 的敏感性在 $E \rightarrow 1$ 时急剧上升。而当代的每一项改善都在推 E ，且推的是它最敏感的那一段。

再加上第五节的正反馈（ $K' \downarrow \rightarrow \alpha \downarrow \rightarrow$ 分母再降），算例三的实际值还要更大。

这一节的全部数字都是编的，它唯一的用处是显示这个量的形状。真值须由第七节第一条那个回溯设计得出，而本书没有做。

■ 六 第二条：判别时距，一个会发散的量

现在推出本书唯一的原创对象。

K 是一个只在被调用时才可观测的存量。它平时不产生任何输出——第三章已经论证过，未出事域不生成记录。它只在一次真正的窄路上被调用一次。

而窄路的形成率，正是主式的第一道门： $N \cdot (1-E)$ 。

于是可以问一个此前没有人问过的问题：一个 $K=0$ 的关系与一个 K 充足的关系，平均需要多久才会表现出可分辨的差异？

答案是两次窄路之间的期望间隔：

$$\text{判别时距 } T_d = 1 / [N \cdot \alpha \cdot (1-E)]$$

三件事同时成立，而它们合起来产生一个此前没有的判断：

第一， T_d 随 E 上升而发散。当 $E \rightarrow 1$ （每一次摩擦都在形成之前被结算掉）， $T_d \rightarrow \infty$ 。

第二， α 的下降使发散更快，而 α 的下降本身由 K 的下降驱动（推论三）。所以 T_d 的发散是自加速的。

第三——这是关键——在 T_d 之内，两种关系在一切可观测项上完全一致。不是"难以区分"，是没有任何一项读数携带区分信息，因为区分信息只在调用时产生。

由此得到本书的中心判断，它不属于任何一章：

困境不是"承重在下降而我们看不见"。是"看见它所需要的时间，正随着一切都在变好而趋于无穷"。

这与"读数不准"是完全不同的一件事。读数是准的。它们准确地测量了 N 、 E 、 u 的函数——而那些函数在当代参数的移动方向上，**响应是改善**： $E \uparrow$ 使冲突频次下降、沟通质量上升、满意度上升； $u \uparrow$ 使孤独感下降、情绪稳定性上升。

读数不是失灵。读数正确地测量了一个与承重严格反向的量。

■ 六之三 为什么这个式子只能是乘积

主式写成乘积，而不是加权和，这一步值得单独辩护，因为它是全式最强的一个假设，也是最容易被推翻的一个。

加权和形式意味着补偿：一项低，可以由另一项高来补。

乘积形式意味着门：一项为零，全部为零。

本章押在乘积，理由是三条各自独立的观察：

理由一：四项处在时间的不同段上。

E 作用在"那件事有没有形成"， u 作用在"它有没有走完"， h 作用在"有没有人接"， $w \cdot s$ 作用在"接的那一下算不算数"。四者严格按时间先后排列，而时间上靠后的项不可能补偿靠前的项。一件从未形成的事，无论后面接得多好，都没有东西可接。

这条理由是本式最硬的支撑，且它几乎是同义反复——而正因为它接近同义反复，它也最难被推翻。

理由二：现实中的失败案例呈现门的形状，不是坡的形状。

若是加权和，我们应当观察到一个连续谱：承重能力随各项的加权平均平滑变化。而实际观察到的（本书承认这只是印象，不是数据）是**双峰**：一类关系在真正的窄路上明显有东西可调用，另一类完全没有，中间地带很薄。

乘积产生双峰，加权和产生单峰。这是一个可以用现成数据检验的形状判据，而本书没有做。

理由三：任一项的极值都能单独毁掉结果，而这一点有日常证据。

一段每一次冲突都被提前化解的关系 ($E \rightarrow 1$)，无论双方多么愿意承接，都没有钙质；一段有大量真实冲突但一方结构上不可能离开的关系 ($w \rightarrow 0$)，无论冲突多真实，也没有。**两类都存在，且两类的失败方式不同——这与乘积一致，与加权和不一致。**

推翻方式（枢纽章第七节第二条的具体形式）：找到一组 h 极高而 w 极低的关系（例如长期由专业照护者提供高质量承接的人），若其承重表现不劣于对照组，则乘积假设被推翻，主式须改写为某种允许补偿的形式，而全书结构随之瓦解。

本书押在乘积，而这一押注没有任何数据支持。

■ 七 这条能怎样被推翻

一（最强）。 T_d 是可以被实测的：取一批已经解体的关系，回溯"关系实际已空"与"当事人首次察觉"之间的时长，与该关系的结算强度（凝结窗中位数、外部工具使用强度）作回归。若两者无关（相关 ≤ 0.15 ），**第六节整节作废**，本书失去它唯一的原创对象。

二。若四道门不是串联而是可替代的——即某一项归零时，其余项的提高可以补回产出——**则第三节的主式错**， K' 不是乘积形式，全书结构须重做。检验方式：找 h 极高而 w 极低的一组（例如长期由专业照护者提供高质量承接的人），若其承重表现不劣于对照组，则串联假设被推翻。

三。若 α 与 K 无关——即报警灵敏度不由被接住的历史喂养——**则推论三的正反馈不成立**，第五节须撤销，本书的悲观程度大幅下调。

四。若 w 与 s 在实测中可分离（存在高 w 低 s 或低 w 高 s 的稳定情形，且两者对钙化的贡献不同），**则第三节把它们合并为一个乘子是错的**，须拆成两项，主式重写。

■ 七之一 这个式子最可能错在哪里

第七节给了四条判错方式。这一节问一个不同的问题：**如果这个式子是错的，最可能错在哪一处？** 本章自己的判断，按可能性从高到低排。

最可能错的一处： h 与 $w \cdot s$ 的分离是虚假的。

主式把"有没有人接" (h) 与"接的那一下算不算数" ($w \cdot s$) 写成两项。而它们在现实中可能不可分——一个可撤性为零的承接者，可能根本不构成一次承接，也就是说 $w=0$ 时 h 也自动为零，两项不是相乘，是同一项。

若如此，主式应当合并为三项而非四项，而**全书第一章与第九章的分工就会塌掉**（第一章讲接不接，第九章讲算不算数）。

次可能错的一处： α 不是一个独立的量。

第五节把 α 写成作用于 N 的乘子。而它可能只是 K 的一个滞后函数——也就是说它没有自己的动力学，它只是承重存量的一个影子。若如此，第五节那个正反馈就不是一个额外的机制，只是同一个量的重复计数，而本书的悲观程度被系统性地高估了一倍。

第三可能错的一处： N 不是外生的。

主式把摩擦率 N 当作给定的。而 N 显然会被 E 影响——一段被高度结算的关系，其摩擦本身会变少（因为很多摩擦在成为摩擦之前就被化解了）。若 N 与 E 反向相关，那么 $(1-E)$ 与 N 的乘积就不是简单相乘，判别时距的发散速度须重算，且可能没有本章说的那么快。

第四可能错的一处，也是最难检验的：这些量根本不构成一个系统。

十二个量可能只是十二个各自成立的观察，而把它们写成一个式子是一次纯粹的形式主义——式子成立不是因为世界是这样的，是因为乘法允许任何一组数被乘在一起。

这一条无法被任何单一实验推翻，只能被一个更好的式子取代。

四条合起来，本章对自己的估计是：这个式子作为一个组织框架大概是有用的，作为一个定量模型大概是错的。而本书没有任何数据可以区分这两种情况。

■ 八 本章不做什么

本章没有给任何一个量赋值，没有拟合任何数据，没有做任何一次实测。它是一套定义之间的推导，它的全部效力取决于那些定义是否切中了它们声称切中的东西——而那件事本章无法自证。

按第五章第八节与第十章第六节的判断，本章是全书逐出度最高的一处：它把十件不可结算的事写成了一个乘积。这笔账在这里认下，不辩解。本章唯一的辩护是：不写成式子，就没有第七节那四条判错方式；而不能被判错的东西，不值得写。

第二编

在说出来之前，它就已经被处理掉了

...

编一说的是那样东西不能被交付。这一编说的是它连成形的机会都在减少。第四章处理语言（格式前移），第五章处理时间（结算逐出），第六章处理防卫（未成证）。**第五章是全书的轴**：第四章与第六章各是它的一个特例——一个是最高计量刚性的结算，一个是在事件形成之前的结算。

她说了，而且被接住了，只是登记进去的是另一件事

本章的核心创见来自张琼《社会学如何将存在感化约为不可说之物》（SDE 学员专栏，二〇二六年七月）。本书取其「实证就是宣告」「格式检查取代真假裁决」「被化约者并不沉默」三样，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。

一 一句进不去的话

一位三十九岁的女性，结婚十一年。她在一次访谈里试着说明她的处境，用了这样一句话：

"他都挺好的。就是……我不知道，就是他不在。"

访谈者问："你是说他工作太忙、陪你的时间少？"

她说："不是。他在家。他每天在家。"

访谈者又问："那是不是你觉得他心不在焉？没有真正听你说话？"

她想了一下，说："他听。他听得很认真。"

这段对话继续了二十分钟，最后停在她自己给出的一个说法上——因为访谈者提供了这个说法，而她接受了它："可能是我这两年比较缺乏安全感吧。"

这个说法是错的。而她此后会用它来描述自己。

本章要处理的就是这一步：不是她没说，也不是没人听——**她说了，对方也确实接住了，而登记进去的是另一件事。**

二 格式检查取代了真假裁决

先把机制说清楚。

一套制度在面对经验时，看上去是在做真假裁决：你说的对不对、准不准、是不是这么回事。但实际运行中，**它先做的是另一件事——格式检查。**

一个学校建立心理筛查体系，不是在宣告"我们不想关心量表漏掉的孩子"。它宣告的是：**我们只能以量表为标准来分配关心。超出标准之外的经验，我们看不见——不是不想看，是我们的眼睛本身就是量表做的。**

这一步的性质要说准。它不是规范判断，不是"你不好""你不对""你活该"。它是**存在登记**：它决定你的经验能不能进入管道，还是被卡在入口处。而且它通常以关怀的面孔出现——正因为它是关怀，它才不可能被抗议。

关键在于：一旦某套语法成为唯一的入口，"经验能否被描述为真"这个问题，就被置换成了"经验能否通过格式检查"。被卡在入口外的东西，连"被判定为假"的资格都没有——它根本不在裁决的桌面上。

■ 二之一 名词化：把一个动作做成一件东西

格式检查是怎么执行的？它有一道具体的工序，而这道工序在语言层面有一个可指认的形态：**名词化**。

一个人说的话里，最原始的那一层几乎总是动词性的、进行时的、带主语的：

"他每次都不问我一句。"

"我说了三遍他都当没听见。"

"回到家我就觉得胸口压着什么。"

这三句话的共同点是：**有一个人在做一件事，有另一个人在承受它，而且它还在发生。**

格式接收之后交还给你的版本，几乎总是名词性的、静态的、无主语的：

"沟通中的主动询问不足。"

"存在被忽视感。"

"回家后有躯体化的情绪反应。"

三句话的共同点是：**没有人在做任何事**。那个"他"消失了，"每次"消失了，"三遍"消失了，"当没听见"这个具体动作变成了一种可以贴在她自己身上的状态。

给这道工序一个名字：**名词化**。它做三件事：

一，**抹掉施事者**。"他不问"变成"询问不足"——不足是谁的？句子不说，而它落在了唯一还剩下的那个主语身上，也就是说话的人自己。

二，**把一次性的具体事件变成一个持续的属性**。"他那天说了那句话"变成"存在沟通模式问题"——前者可以被追究，后者只能被改善。**可追究与可改善的差别是全部：追究有对象，改善只有自己。**

三，**让它变得可以被计量**。名词才可以有程度、有分数、有前后测。"他不问我"没有刻度，"被忽视感"有。而一旦它有了刻度，它就正式成为格式内的东西了。

名词化不是任何人的恶意。它是**任何一套要处理大量个案的系统在原理上必须做的一步**——不名词化，就不能归档；不归档，就不能被处理。第三节说的那套关系语言之所以能帮到那么多人，正是因为它完成了这一步。

而本章要指认的代价也全在这一步里：**被名词化掉的，正好是那个"有人在对我做一件事"的结构**。而那个结构，恰恰是第一章那道工序的全部起点——窄路之所以是窄路，前提是有**一个具体的人，在一个具体的时刻，对我做了一件具体的事，而我本来有充分的理由反击**。

名词化之后，反击的对象消失了。你没法对"沟通模式"说一句伤人的话。

■ 三之一 三个现场

同一道工序在三个不同的地方运行，把它们并排放，那个共同结构会自己浮出来。

第一个现场，一个孩子。他五年级时对母亲说过"我想多玩一会儿"。那句话被登记为"贪玩"。他后来学会了用高效率省出时间来看漫画，那个行动被登记为"效率还可以进一步提升"。**他每一次都在说话，而每一次说话在穿过管道时都被翻译成了另一个东西**。

第二个现场，一个身体。一位女性拿到一份"一切正常"的体检报告。她一直在说：她说"凌晨三点会醒过来"，被登记为"睡眠障碍"；她说"有时候不知道自己在哪"，被译为"焦虑"。**这两次翻译都不是误诊——它们是准确的归类。而她要说的这件事不在任何一个类里**。

第三个现场，一段婚姻。就是第一节那位女性。她说"他不在"，被译为"缺乏安全感"。

三个现场的共同结构是：

他们并不沉默。他们拥有一套完整的语言，能极精细地描述自己的处境。而他们的语言一到管道面前——门诊窗口、辅导室、绩效面谈、婚姻咨询——就失效了。

不是因为它说得不准确，是因为它用的是另一种语言，一种管道的语法没有被设计来接收的语言。

管道的回应不是"你说得不对"。管道的回应是"你说什么？我听不懂"——然后出于善意，替他们把话翻译成它听得懂的样子，再交还回去。

三个现场也说明了一件本章必须承认的事：**这道工序与 AI 无关，它比 AI 老得多**。第五节要说的那一层新东西，不是这道工序被发明了，是它**从窗口移到了说话之前**。

■ 三 婚姻的格式是什么

婚姻这边，那套格式已经建成，而且建得非常好。

它由一批词构成：需求、边界、沟通、情绪、被看见、原生家庭、依恋类型、安全感、课题分离、情绪价值。这套语言在过去二十年里从治疗室扩散到全社会，它极大地改善了无数人的处境——本章第七节会专门回到这一点，因为它是本章必须付的代价。

但它同时成了**唯一的入口**。一段关系里出了什么事，只有先被翻译成这套语言，才算被说出来。

现在回看第一节那段对话。

她说“他不在”。这句话不属于这套格式——“在”不是需求，不是边界，不是沟通质量，不是情绪。格式里没有这一栏。

于是它被翻译了三次：**陪伴时间不足**（可测，有栏）→ 被她否认；**倾听质量不佳**（可测，有栏）→ 被她否认；**安全感缺乏**（可测，有栏，且归因在她自己身上）→ 被她接受。

第三次翻译之所以成功，不是因为它更准确，而是因为**前两次失败之后，格式里只剩下这一栏了**。她接受它，是因为再往下没有别的格子可填，而一句话总要落到某个格子里才算被说过。

这就是本章要命名的那个东西：

未登记差：一个人说出的那件事，与最终被登记进去的那件事之间的差。它不是误解——误解可以被纠正；它是**成功的接收**：话被听见了、被回应了、被记住了，而进入记录的是另一个对象。

■ 三之二 这套格式的三次扩张

那套语言不是一次建成的。它经过三次扩张，而每一次扩张都同时带来一次真实的解放与一次新的收窄。把三次分开看，可以避免把本章读成对整套语言的否定。

第一次扩张：从诊室到公众。

原本只在专业场合使用的一批词，进入了大众读物、专栏与课程。

解放：一大批原本无法说出自己处境的人，第一次有了词。这是纯粹的增加，本章完全支持（第七节）。

收窄：那批词是为**病理**设计的。它们的原始功能是识别异常，因而它们天然带一个方向——**凡是能被这套词说清楚的，都被隐含地标记为“有问题的”**。于是一件本来只是“不太对劲”的事，一旦被说出来，就已经带上了一层它原本没有的严重性。

第二次扩张：从公众到日常语法。

那批词从“用来描述问题的专门术语”，变成了“人们日常说话的方式”。今天一对二十几岁的伴侣吵架，会当场用到边界、需求、课题、情绪价值这些词，而他们不认为自己在用术语。

解放：沟通的平均质量确实上升了。今天普通人在冲突中的表达水平，高于三十年前。

收窄：这一次收窄的对象是**未格式化语言本身的合法性**。当所有人都用这套语法说话时，一个用别的方式说话的人——支支吾吾、语无伦次、说些不着边际的具体细节——会被当作“不会沟通”。**第四节那个作家检验的反面出现了：不是他说不进去，是他说的方式本身被评为低等。**

第三次扩张：从日常语法到生成之前。

就是第五节说的格式前移。

解放：一个人不再需要自己摸索怎么说，他随时可以得到一个更好的版本。**这一次的解放最彻底，因为它取消了表达能力这个门槛。**

收窄：也最彻底。见第五之第三节——**它不是替换，是覆盖，且不可逆。**

三次扩张有一个共同结构：每一次都在解决上一次留下的问题，而每一次都把入口收得更窄。

第一次解决了“没有词”，代价是所有的词都带病理色彩；第二次解决了“术语太专业”，代价是非格式表达失去合法性；第三次解决了“不会说”，代价是不再有自己那一版。

而三次的净收益都是正的。这就是本章最难说清楚的地方：一个每一步净收益都为正的过程，累积出了一个本章认为要紧的损失。

■ 四 她并不沉默

必须与一种流行叙事划清界线：“**沉默的大多数**”这个说法在这里是错的。

那个说法把“未被制度听见”等同于“沉默”，因而给出的处方是“让他们发声”、“给他们话语权”。

而本章追踪到的画面完全不同：**她一直在说话，而且说得很精细。**

她说过“他不在”。她还说过更具体的：他记得她所有的事，他会在她加班时留灯，他从不发火；她说过“跟他在一起我不觉得孤单，我就是不知道我是谁的”；她说过“我们家什么都有，就是没有事发生”。

这些句子一句比一句准。它们全都进不去。

制度的回应不是“你说得不对”。制度的回应是——“**你说什么？我听不懂。**”然后它出于善意，替她把话翻译成它听得懂的样子，再交还给她。

所以这不是表达能力的问题。判决性检验很简单：**把一个语言能力极强的人放进同样的处境。**一个作家可以把“他不在”写成三千字漂亮的散文，而当她坐在婚姻咨询的椅子上、或者填一份关系满意度问卷时，那三千字仍然一个字也进不去。格式不接收散文。

■ 四之一 她说过的每一句，逐句看

第四节说她并不沉默。这一节把她说过的话逐句摊开，看每一句是在哪一处被卡住的——因为卡住的位置不同，而位置携带信息。

第一句："他都挺好的。就是……我不知道，就是他不在。"

卡在**没有对应科目**。在"不是格式里的任何一栏。格式的处理方式是把它拆到最近的几个栏目里（陪伴时长、倾听质量、情感回应），而拆的过程中那个整体消失了。

第二句："跟他在一起我不觉得孤单，我就是不知道我是谁的。"

这一句更难。它同时否定了格式里最常用的那个词（孤单），并提出一个格式里根本没有对应概念的东西（**"我是谁的"**）。

这句话的语法值得停一下：它不是"他是不是我的"，是**"我是谁的"**。前者问的是所有权，后者问的是**归属方向**——一个人把自己交出去之后，落在哪里。

格式对这一句几乎完全失效，因为格式的每一个词都建立在"个体是自足的、需求是他自己的、边界属于他自己"这套预设上。在这套预设里，**"我是谁的"**这个问题在语法上就不成立。

第三句："我们家什么都有，就是没有事发生。"

这一句是三句里最接近本书全部内容的一句。它说的正是第三章的未出事域与第一章的产能归零——而它由一个从未读过任何相关文献的人自己说出来。

它被卡住的方式最典型：它听起来像一句抱怨生活平淡的话。而格式里恰好有一栏可以接住"生活平淡"（新鲜感、共同活动、关系倦怠），于是它被稳稳地接住了，接错了。

三句合起来说明一件本章要立住的事：

未登记差最大的那些句子，往往是最准的那些。

准，是因为它们是从那件事本身长出来的，没有经过任何中间语法。而正因为没经过中间语法，它们与格式的距离最远，因而被翻译时的形变最大。

说得越准，被登记得越离谱。这个关系是单调的，而且它可以被检验：**取一批关系自述，由不知情的编码员分别评"表述的原创性"与"进入标准量表时的信息损失"**，若两者不正相关，本节错。

■ 五之三 为什么一个更好的版本一定会被采纳

第五节说她会**说"对，我就是这个意思"**。这一步值得单独解释，因为它是格式前移的全部动力所在，而它不靠任何强制。

原因一：那个版本确实更好。它更清楚、更公允、更少冤枉人、更可执行。任何一个理性的人在两个版本之间选，都会选它。

原因二：她自己那一版让她难受。那个粗糙的、说不清楚的、带着怨气的版本，在她自己看来是不体面的。采纳一个更好的版本，同时也是一次自我改善。

原因三，最关键的一条：她没有办法保留自己那一版。

这一条几乎从不被注意。她那句"就是他不在"，在被更好的版本覆盖之后，**她再也回不到它了**——不是被禁止，是因为一旦见过那个更清楚的说法，原来那个模糊的说法就不再可用了。人无法主动退回到一个更不清楚的表述上去。

这是一个不可逆的单向操作，而它不需要任何人执行。

由此得到本节最要紧的一句：

格式前移不是一次替换，是一次覆盖。被覆盖的那一版不是被拿走了，是它此后不能再被使用了。

这也解释了第五节末尾那个"卡住"的消失为什么是不可逆的：她不是不愿意卡住，是**她已经没有那个卡住的版本了**。

而这一条同时给了本章第九节第四条判错方式一个更精确的形式：**要推翻本章，需要找到一个人，他在采纳了格式化版本之后，仍然能够调用他原来那个粗糙版本，并且用它在关键场合触发对方的窄路。**本书认为这样的人存在——第七节说过，格式作为入口是解放的——而本书认为他们的数量正在下降，且这一点可测。

■ 五 格式前移

到这里为止，都还是 AI 出现之前就已经完成的事。现在说这一章真正新的那一层。

在过去，格式待在**窗口**上：咨询室、量表、危机热线、亲密关系课程。窗口之外，你还有大片未被格式化的领地——你可以在厨房里语无伦次地说一通，可以在半夜给朋友发一段前言不搭后语的话，可以在心里翻来覆去想很多天而始终没有把它整理成任何一种可提交的形式。

那一片"还没被整理成形"的语言，是本书全部机制的原料。第一章那句"已经涌到嘴边、说出去一定伤人"的话，就是它的一个标本：它粗糙、不准确、不公平、不得体——**而且它是真的从她身体里长出来的**。

现在发生的事是：

格式前移：格式从"说出之后"的窗口，移到了"说出之前"。

一个人打下第一行字："我不知道怎么说，就是觉得他不在。"两秒钟后，她收到一个版本：

"听起来你感受到的是一种情感层面的不在场——他人在，但那种被看见的感觉缺席了。你可能需要的不是更多的相处时间，而是被真正回应的体验。你要不要试着这样跟他说……"

这个版本比她说得好。她会读它，然后说："对，我就是这个意思。"

而这句"我就是这个意思"，是本章的全部要害。**它不是真的**。她原来的意思是"他不在"这四个字，连同这四个字所带的那种说不清楚——那种说不清楚本身就是内容的一部分。被交还给她的版本清楚、准确、可执行，且**已经是格式内的东西了**：情感需求、被看见、被回应。

三步就完成了：她说出粗糙的那一句 → 收到一个更好的版本 → 采纳它作为自己的原话。此后她再向任何人（包括她丈夫、包括她自己）描述自己的处境时，用的都将是那个版本。

从窗口到前移，丢掉的是"卡住"这个可观测现象。

过去一个人说不出来的时候，是卡着的：她会突然停下、会重复同一句、会烦躁、会说"算了你不懂"。这种卡住极其难看，也极其有用——**它是另一个人唯一能看见的信号**。一个丈夫可能听不懂"他不在"是什么意思，但他能看见她卡住了。看见卡住，是一次窄路的入口。

格式前移之后不卡了。她能非常流畅、非常准确、非常得体地说明自己的处境。**而那份流畅本身，就是那个东西已经被替换掉的证据。**

■ 五之一 前移的三档强度

格式前移不是一个开关，它有强度。分三档，每一档比前一档更早，也更难被察觉。

第一档，事后前移。她自己先写下了那段乱七八糟的话，写完了，然后才拿去问"我这样说合适吗"。这一档保留了那句原话——它已经被生产出来了，它在她身上留下了痕迹。被替换的只是**对外交付的版本**。这一档的损失最小。

第二档，成形前移。她还没写完，只写了半句"我不知道怎么说，就是……"，就已经收到了一个完整的版本。她原来那半句会长成什么，永远知道了。**这是最常见的一档**，因为交互本身就是这样设计的：越早给出帮助，体验越好。

第三档，念头前移。她连打字都没有开始。那件事在心里刚起一个头，她就已经知道那个头会被怎样整理——因为她整理过太多次了。于是她跳过了原始的那一版，**直接从整理好的那一版开始想**。

第三档已经不需要任何设备参与。它就是第二章第二次结算里那句"我这人现在不太会跟人吵架了"的语言学形态：格式不再在外面，它在她说话的语法里。

这三档的诊断价值在于：只有第一档是可逆的。

第二档还留下一个可以追问的痕迹——"你原本要写的那半句，本来想说什么？"这一问有时还能捞回一点东西。第三档没有痕迹可捞：她不知道自己跳过了什么，因为被跳过的那一版从未在她意识里出现过。

这也解释了为什么本章的读数只能测到前两档。第三档在原理上测不到——它与"这个人本来就这样说话"完全同形。这一条是本章自设的盲区，写在这里，不掩饰。

■ 六 接到前三章上

这一章是第二章那个案例的语言学解释。

第二章第一次结算里，那句伤人的话被替换成了一个更好的版本，于是窄路没有形成。本章说明了那个替换发生在哪一层：不是她选择了不说那句话，是那句话在成形之前就已经被翻译掉了。

第一章要求的原料是一次真实的对冲；第二章要求的原料是一次本可以不押而押上的动作；本章指出：这两样东西的载体都是未格式化的语言——那种粗糙的、不得体的、会伤人的、只有当事人自己才说得出的东西。格式的每一次介入都在提纯这个载体，而提纯掉的正好是承重的那部分。

第三章说这一切不生成记录。本章补一句更冷的：它连不生成记录都算不上——它连一个"没说出来的东西"都不剩下了，因为那个东西在成形之前就被替换成了一个说得出来的东西。

■ 六之一 加变量能不能缩小化约

一个来自改良方向的反驳，是本章最需要认真对待的一个：既然现有格式接不住"他不在"，那就把格式做得更细——多加几个维度，多列几个选项，把那些漏掉的经验一个个补进去。这条路难道不通吗？

回应：它通，但它通向的地方与本章说的不是同一个地方。

加变量能做到的事是真实的：每加一个维度，就有一批原本被卡在门外的经验获得了入场资格。这是纯粹的增加，本章不折损它。

而它做不到的事，是一个原理上的限制：

任何一个新变量，都必须先有一批已经被说出来、被反复报告、被识别为一类的经验，才可能被设计出来。

也就是说，加变量永远只能追认已经溢出的那些，永远追不上正在溢出的那个。它的速度上限由“某一类经验被足够多的人以足够相似的方式说出来”这件事决定，而那件事的发生本身依赖于——那些人先要有一套现成的词能把它说出来。这里是一个闭环。

更要紧的是第二层：加变量会同时把入场门槛抬高。一份三十个维度的量表，比一份五个维度的量表，更强地宣告了“我们已经考虑周全了”。而这个宣告的后果是：一个仍然说不进去的人，此后连“是不是量表不够全”这个怀疑都没有了——他只留下一个解释，那就是问题在他自己。

所以加变量的净效果是双向的：它接住了更多人，同时把仍然接不住的那些人推得更远。本章不主张停止加变量；本章主张的是，每加一次，都要同时承认这第二个方向的效果，而现在没有任何一份量表在做这件事。

■ 六之二 “可是它有效啊”

第二个反驳更强硬：就算格式确实替换了什么，只要它有效——只要人们因此过得更好、冲突更少、关系更稳——那被替换掉的东西为什么值得留恋？

这个反驳必须被拆成两问，因为它把两件事混在一起了。

第一问：有效吗？ 有效。本章第七节已经承认过一遍，这里再承认一遍：这套语言帮到的人数、避免的伤害、挽救的关系，本书没有任何理由怀疑。

第二问：有效这件事，是在哪一层被测量的？

这里才是分歧所在。有效性的每一项证据，都来自格式内部的读数——冲突频次、满意度、沟通质量、情绪稳定性。这些读数全部由格式定义，也全部由格式采集。

一套语言不可能用它自己的刻度证明它没有漏掉东西。

这不是一句诡辩。它可以被写成一个具体的检验要求：要证明格式没有替换掉任何要紧的东西，需要一个不由该格式定义的结果变量。本书给出的候选是第一章第三节那个——下一次窄路的零点几秒里，那道截断出不出现。它由行为定义，不由任何量表定义。

在这个变量上做出来之前，“它有效”这句话的准确形式是：它在它自己定义的每一项上都有效。这句话是真的，而它不是原来那句话的意思。

■ 六之三 这个概念对它自己成立吗

最后一问来自本章内部：本章提出的“未登记差”这个说法，本身不也是一个格式吗？读者读了它以后，会不会开始用“我这是未登记差”来描述自己的处境——从而完成又一次替换？

会。而且本章预测这件事一定会发生。

这不是一个可以靠“我只是在描述”来化解的问题。第五节已经论证过：格式一旦被提供，就会前移。本章提供的是一套新格式，它的前移与其他格式的前移在机制上没有任何区别。

本章能做的只有一件事，而且必须说清楚它有多小：它没有给出任何一个“该怎么说”的示范。全书没有一处写“你可以这样跟他说”。理由不是谦虚，是第五章第八节那条：一份示范会把逐出度再推高一档，因为示范正是格式最有效的传播形态。

一个只给出诊断而不给出说法的框架，仍然会被前移，但它前移的是一个**问题**，不是一个**答案**。这是本章唯一能拿出来的辩护，而它显然不够。

■ 七 那个量表救了我

本章必须付一笔账，否则它就是不诚实的。

这套关系语言不是压迫工具。对很多人来说，它是唯一的救命通道。一个在长期贬低中长大的人，是靠着“情感忽视”“边界”这几个词第一次认出自己身上发生了什么；一个人是靠着份量表的分数第一次说服自己去求助；一个人是靠着“这不是你的错”这句被无数次复制的话，才离开了一段真正危险的关系。

这些都是真的，而且本章一个字也不打算折损它们。

分界在于：

格式作为入口，是解放的；格式作为唯一入口，才是本章的问题。

第一种情况下，一个人本来什么也说不出，格式给了他第一套词，他从此可以说话——这是纯粹的增加。第二种情况下，一个人本来有自己的一套说法（粗糙、私人、不可提交），格式把它替换掉了——这是替换，不是增加。

判断一次格式介入属于哪一种，有一个现成的问法：**在它之前，这个人有没有自己的说法？**如果没有，那是给；如果有，那是换。

而格式前移的问题恰恰在于：**它在“有没有自己的说法”这件事还没揭晓之前就介入了。**她本来可能在三天之后、在某个洗碗的时刻，自己找到那句真正属于她的话；也可能永远找不到。我们不知道，因为两秒钟之后那个更好的版本就到了。

■ 七之二 三种误用

本章比全书其余各章更容易被误用，因为它处理的是语言，而语言是所有人每天都在用的东西。三种误用，逐一堵掉。

误用一：用它来贬低那些用关系语言的人。

"你所说的都是从书上学来的词"——这句话可以从本章里被提取出来，而它是本章最坏的一种用法。理由在第七节：格式作为入口是解放的。一个第一次用"情感忽视"这个词说清自己处境的人，正在做的是本章完全支持的事。

判别很简单：问那个人在用这些词之前，有没有自己的说法。有，是替换（本章的对象）；没有，是给（本章支持的）。而这个判别只有本人做得了，旁人做不了。

误用二：用它来拒绝一切表述。

"反正说出来的都不是原来那个"——这是把本章推到了一个虚无的位置。本章从不主张不要说。第六节说的是格式提纯掉了承载体，而提纯的前提是有东西被提纯——一个从未说过任何话的人，没有任何东西被提纯掉。

未登记差的前提是有一次登记。零表述的人不是未登记差为零，他是分母为零。

误用三，最隐蔽的一种：用它来给自己的说不清楚颁一个奖。

"我说不清楚，因为真的东西说不清楚"——本章会被这样用，而这是一次误用，理由在第四节：本章从不主张说不清楚更真诚。那位女性说的"他不在"之所以准，不是因为它模糊，是因为它是从那件事本身长出来的（第四之一节）。

而绝大多数说不清楚，只是说不清楚。

三种误用有一个共同点：它们都把本章从一个关于"接收端语法"的判断，改成了一个关于"说话人品质"的判断。而本章通篇没有对任何一个说话人做过品质评价——第四节那个作家检验就是为此设计的：表达能力与能否进入格式无关。

■ 七之三 那台机器学会的是哪一套格式

最后一个问题，本章欠一个明确的回答：它交还给她的那个版本，用的是谁的语法？

它用的是那套关系语言，而且是那套语言的一个统计意义上的中位数。

它吞下的是过去几十年里所有被写下来的关于关系的文本：治疗手册、科普专栏、社交平台上的自述、论坛帖子、课程讲义。这些文本的共同点是它们全都是已经通过了格式检查的文本——一个说不进去的表述，通常不会被写下来，写下来也不会被传播。

于是它学到的是一份幸存者名录（第三章第七之二节已用同一形状）：所有那些成功进入格式的说法，一个不少；所有那些被卡在门外的说法，一个也没有。

这一点使它与一个人类咨询师有一处结构性的不同，而这处不同对本章要紧：

一个人类咨询师，在他自己的执业史里，遇见过那些说不进去的人。他可能没有办法接住他们，可能最终仍然把他们的话翻译了，而他遇见过。那份遇见留在他身上，构成了他偶尔会说出"我不知道该怎么归类你说的这件事"的可能性。

而它没有遇见过任何一个人。它见过的全部，是那些已经被翻译好的文本。因此它在原理上不可能说出"这句话我归不了类"——那种句子在它的训练材料里几乎不存在，因为那种句子从不被写下来。

这就是本章对它的最终判读：它不是格式的执行者，它是格式的产物；而一个格式的产物，无法看见那个格式的边界。

■ 八 与最接近的几种说法的分界

与"沉默的大多数"。见第四节：不沉默，是说了不被登记。判决性对照：给这一类人一个完全自由的发言场合（无问卷、无格式、无时限），沉默叙事预测他们会说出大量此前未被听见的内容；本章预测他们仍然说不进去——因为问题不在场合，在**接收端的语法**。

与沟通能力／表达训练。那一路的处方是让人把话说清楚。判决性对照见第四节的作家检验：表达能力与能否进入格式无关。更进一步，本章预测一个**反向结果**——表达训练越成功的人，未登记差越大，因为他更快地采纳了可提交的版本。

与承认理论。那一路指出主体需要被承认才能成立，并把颠覆的希望放在"引用中的偏移"上：反复使用那些强加于你的词，在使用中把它们扭过来。这条路要求**格式通道是可进入的**——你得先能用那些词，才能扭它们。而本章描述的是通道垄断：她连一句进得去的话都没有，无从引用，也就无从偏移。

与符号暴力。那一路的核心是**误认**：被支配者把强加的分类误以为是自然的，因而顺从。本章不同：**她清醒地看见了，而且明确说过三次"不是"**——她否认了陪伴时间不足，否认了倾听质量不佳。她不是被骗了，她是**清醒地看着自己的经验被登记成另一件事，而无法阻止**。误认可以被祛魅所治，清醒无效不能。

与情感劳动／情绪管理批判。那一路批判的是情绪被要求被管理、被表演、被生产。本章说的是更前一步：**情绪必须先用某种语法被表述，才算存在**。判决性对照：一个完全不需要表演情绪、完全被允许有任何情绪的环境（比如一个绝对包容的伴侣），按情感劳动路径应无问题；按本章，只要这个伴侣接收的只有那一套语法，未登记差照样发生。

与站内近邻。婚姻幸福专栏《看与被看》处理的是被看见如何构成关系的生成条件；本章不问生成，只问**登记**——一句话说出去之后，进入记录的是不是它自己。《相互参验》处理两个人如何互为证据；本章指出在格式垄断下，互证所依赖的那份原始供词已被替换。

■ 八之一 与"言语无法表达体验"这类说法的最后一处分界

有一个说法与本章距离最近，而它属于常识而非任何理论，因此最难切开：**有些体验就是没法用语言说清楚**。

这个说法是对的。而它与本章说的完全不是一件事，混淆两者会使本章的全部内容塌成一句老生常谈。

那个说法讲的是语言与体验之间的一般距离。按它，任何体验被说出来都会有损失；这个损失是普遍的、恒定的、与说的是什么无关。

本章讲的是一个特定的、可变的、有方向的损失。

三处差别，逐条给判决性对照。

差别一：普遍 vs 有选择。一般距离对所有体验一视同仁；未登记差只对某一类体验特别大——那些与现有格式栏目不对应的。判决性对照：取两组体验，一组有现成的格式栏目（“我感到被忽视”），一组没有（“他不在”）。一般距离说预测两组损失相当；本章预测后者的损失显著更大。

差别二：恒定 vs 可变。一般距离是语言的性质，不随时代变化。本章的未登记差随格式的历史扩张而变化（第三之二次的三次扩张），且第五节说它正在因为前移而增大。判决性对照：同一类体验，在格式扩张的不同阶段被表述，测其损失。一般距离说预测无变化；本章预测有方向的变化。

差别三，最要紧的：损失去哪儿了。

一般距离说里，说不清楚的那部分留在原地——它仍然在那个人身上，只是没被说出来。

本章说的是替换（第五之三次）：那部分不是留下了，是被一个更清楚的版本覆盖了，而覆盖不可逆。

判决性对照：一段时间之后，问那个人他当初那个说不清楚的东西是什么。一般距离说预测他仍然能感到它（只是仍说不出）；本章预测他已经感到不到了，因为他现在拥有的是那个清楚的版本。

这一处是本章与常识的真正分界，也是本章为什么值得写：如果只是语言的一般无力，那么它是一个人类恒久的处境，没有什么可说的；而如果是一次可变的、有方向的、正在加速的覆盖，那么它是一件正在发生的事。

■ 九 一个可以真做的读数

本章的量，是本书目前唯一一个不需要新采集手段、用现成材料就能测的：

自述—复述落差：取一个人第一次自发说出自己处境的原话（未经任何提示与整理），与他此后用于描述同一处境的版本，测两者的语义距离；再测这个距离归零所需的时间——即他从什么时候起，开始把被交还给他的版本当作自己的原话。

材料是现成的：任何一段与 AI 的对话记录，都同时保存了这两个版本；时间戳也是现成的。本书没有做这件事，但它不需要任何伦理审批之外的条件。

如果归零时间的中位数很长（比如超过数周），本章第五节的格式前移是一个被夸大的现象。如果它以分钟计，那么第五节说的事正在以本书都没有预料到的速度发生。

■ 十 如果本章错了

一。若"自述—复述落差"的归零时间中位数长于数周，**则格式前移错**，第五节须撤销为一个边缘现象。

二。若在受控条件下，接受了流畅版本的一组，其伴侣识别出"她卡住了"的概率与未接受组无差异，**则第五节"丢掉卡住这个可观测现象"这条错**。

三。若表达训练强度与未登记差呈负相关（训练越多，落差越小），**则第八节那个反向预测错**，本章须承认这确实是一个表达能力问题。

四。若能举出稳定的反例：一个人在采纳了格式化版本之后，仍然保有并在关键场合使用其未格式化的原话，且该原话仍能触发对方的窄路——**则第六节"格式提纯掉承重载体"这条须收窄**，格式与载体可以共存。

本章不主张什么：不主张关系语言应当被废弃；不主张"说不清楚更真诚"；不主张 AI 给出的版本是错的——恰恰相反，它通常更对。本章只主张：**更对的那个版本替换掉的，是唯一能进入承重工序的那个原料**。

把话说开的那一刻，它就已经不在了

本章的核心创见来自王德生《被逐出的发生——论"结算"如何在记录知识的名义下取代知识，与"结算逐出律"》（今日长文·导师师范文，二〇二六年七月）。本书取其「结算」「可结算／不可结算的辨别维度」「逐出而非记录」三样，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。本章是全书的轴：前四章各是它的一个侧面，后五章各是它的一个后果。

一 一个所有人都以为自己在做好事的动作

先说清楚这一章要处理的那个动作。它有一个日常名字，叫**把话说开**。

它的完整形态是这样的：两个人之间出了点什么。可能是一句语气不对的话，可能是一个没被接住的眼神，可能只是某种说不上来的、比昨天冷了一度的东西。然后其中一个人说：

"我们谈谈吧。"

接下来发生的事，几乎在每一本关系指南上都被推荐：把感受说出来，把需求讲清楚，不要憋着，不要留隔夜仇，把问题摊到桌面上解决掉。

这是关心。没有人在做这件事的时候是恶意的。恰恰相反，愿意提出"我们谈谈"的那个人，通常是两个人里更在意这段关系的那一个。

本章要说的是：这个动作，在它把一件事变成可以谈的东西的同一瞬间，把那件事逐出了。

不是"没能完整地记录它"。是逐出——既逐出于视野，也逐出于发生。

二 结算

给这个动作一个准确的名字。

结算：在一个过程于其自身的节律中内生地凝结出结果之前，强制把它冻结为一个可归属、可确证、可计量的封装产出物。

三个词都要抠。

"于其自身的节律中"——每一个真实的过程都有自己的时间。一次伤害要多久才知道自己有多疼，一句话要多久才在体内落到它真正的位置上，一个念头要多久才长成一个可以说出口的东西：这些都不由当事人决定，更不由另一个人决定。

"**内生地凝结**"——过程走完之后，它自己会结出一个东西来。那个东西不是被取出来的，是长出来的。

"**提前冻结**"——结算做的是在它长成之前，就把它按当前形状取出来，装进一个可以被处理的容器。

在学术制度里，结算是论文、指标、归属、结项。在婚姻里，结算是：

- "**我们谈谈吧**"——把还在发酵的东西提前提取为议题；
- "**你刚才那句话让我感觉……**"——把一个还没落定的感受提前定型为可陈述的因果；
- "**所以你到底想要我怎么做**"——把一个还没有形状的东西提前要求它给出可执行的形式；
- "**这是你的原生家庭问题**"——把一个还没归位的东西提前归到某个人头上；
- "**我们这一年过得怎么样**"——按外部日历而非关系自身的节律做一次盘点；
- 以及本书要处理的那一台：**在争吵还没结束时就能给出结构化诊断的东西。**

■ 三 逐出，而不是记录

这里是本章的全部要害，也是它与第三章的分工所在。

一个自然的想法是：结算即使不完美，至少是在记录。它把发生的事写下来了一部分，写得~~不全~~，但总比没有强。

这个想法是错的。**结算不记录基底，它在给出可结算表面的同一瞬间把基底逐出。**

逐出有两重，第二重才是狠的。

第一重：逐出于视野。产出物里看不见它。谈完之后，两个人手上有了一份"我们的问题是沟通方式"的结论。这份结论是真的，可陈述，可执行。而那天晚上真正在发生的一大堆东西——她还没想清楚的那一层、他自己都没意识到的那种委屈、两个人之间那种正在缓慢移位的什么——都不在这份结论里。这一重，第三章已经处理过了：那一片本来就不生成记录。

第二重：逐出于发生。这一重是新的，也是本章存在的理由。

那些东西不是发生了但没被记下来。它们是因为被提前提取，而没有能够完成它们的发生。

回到第一章那对夫妻。妻子咽下那句话，转身进洗手间。接下来那十分钟，是一段**不可结算的时间**：她在里面，他在外面，什么也没有确定，什么也没有被命名，两个人都不知道接下来会怎样。那十分钟不是空白，它是那件事正在自己的节律里往前走的过程。

现在设想另一个版本。她刚进洗手间，他就敲门说："我们谈谈吧，我觉得我们的沟通模式有问题。"

这个版本里，他做的每一件事都是对的：他没有回避，他主动破了沉默，他甚至用上了正确的词。而那十分钟被取消了。那件事被从它自己的节律里取出来，装进了一次谈话。

后果不是"谈得不够深"。后果是：那个本来要在那十分钟里长成的东西，此后不会再长了。它没有第二次机会——因为一旦一件事已经被结算为"我们的沟通模式有问题"，它就已经有了一个官方形态；此后所有关于它的思考、感受、争论，都将围绕这个形态展开。原来那个还没成形的东西，被它自己的结论挤掉了。

这就是"前置凝结"这四个字的意思：不是抢在记录之前，是抢在发生之前。

■ 四 关系结算逐出律

现在可以把它写成一条判断。

关系结算逐出律：一段关系中，被逐出的发生基底与结算强度正相关；而被逐出的那一部分，恰恰是承重结构唯一的原料。

结算强度由三个参数决定，三者独立，可分别测：

参数一，前置度。距离那件事在自己的节律里凝结出结果，还有多远就被提取。当场复盘=最高前置度。

参数二，计量刚性。提取时要求它落到多硬的形式上。"你说说你的感受"是软的；"所以你具体要我做什么，说三条"是硬的。

参数三，归属排他性。是否必须把它判给某一方。"我们都有问题"是低排他性；"这是你的依恋焦虑"是高排他性——它把一个双方共同处在其中的东西，归给了其中一个人的属性。

逐出度随三个参数同向上升。

现在把 AI 放进这三个参数看。

它把三个参数同时推到了极值。前置度：它可以在事情发生的当秒给出诊断——不需要等十分钟，不需要等三天，不需要等到洗完碗。计量刚性：它给出的从来不是含混的，是结构化的、分条的、可执行的。归属排他性：它极其擅长归因，而且它的归因通常准确、温和、听上去不带指责。

它是一台完美的结算机。而且它是免费的、随时的、不知疲倦的。

这就是本章为什么是全书的轴：

- 第二章那次"被改过的消息"，是**最高前置度的结算**——在那句话还没说出口时就被结算了；
- 第四章那次"格式前移"，是**最高计量刚性的结算**——在那个感受还没成形时就被要求给出可提交的形式；

- 第一章的 h·w 之所以趋零，不是因为没有人愿意给，而是窄路在能够形成之前就被结算掉了；
- 第三章说这一切不生成记录——本章补上更前的一层：它们连发生都没有完成。

■ 四之一 三个参数各自的标本

三个参数可以被分开看，各有一个日常标本。

高前置度，低刚性，低排他性：吵完架当晚，他说“我们说说话吧”，然后两个人聊了两个小时，什么也没得出结论。这一档的逐出度不高——虽然提取得早，但它没有要求那件事给出任何形状，也没有把它判给谁。很多真正有用的谈话属于这一档，而它们通常被评价为“没谈出什么”。

低前置度，高刚性，高排他性：三个月后的一次摊牌，把这三个月里的所有事列成条，逐条落实到“这是你的问题还是我的问题”。这一档提取得很晚（那件事已经长完了），但提取的方式极硬。它的逐出对象不是那件事本身——那件事已经凝结了——而是它接下来本来会长出的东西。凝结不是终点，凝结出来的东西还会继续生长；高刚性的提取把它钉死在当前形状上。

三项全高：事情发生的第九秒，得到一份分条的、可执行的、带归因的分析。这是本章所说的那台机器的常态输出，也是人类历史上第一次可以稳定获得的一档。

三个标本合起来说明一件事：**逐出不是“谈”造成的，是“怎么谈、什么时候谈、要求它给出什么形状”造成的。**所以本章的对立面不是沉默，是另一种谈法——而本章不给出那种谈法是什么，理由见第八节。

■ 六之一 可是有些事必须当场说

一个必须正面接的反驳：按本章的逻辑，一切都该等一等——那么家暴呢？那么欺骗呢？那么一个正在被伤害的人，是不是也要等它“在自己的节律里凝结”？

不是。这里必须写死一条边界：

凝结窗只适用于那些其损害尚未确定的过程。对于损害已经确定的事件，提取越早越好，且不受本章任何一条约束。

判别很简单：**问这件事继续下去，是否有一方在持续受损。**如果有，它不是一个正在发生的过程，它是一个正在造成的损害——本章的全部机制不适用，本章也不希望被引用来延迟任何一次求助、报警或离开。

这不是一句免责声明。它是本章机制自身的推论：钙化的原料是**可撤性**（第一章），而一个不能撤走的人身上发生的事，不生成钙质，只生成损伤。在**可撤性被结构性压到零的处境里，第一章不成立，因而本章也不成立。**

■ 四之二 五个诊断，同一个动作

关系出了问题，今天有五个几乎人人都会用的诊断。本节主张：它们不是五种病，是同一个动作的五个症状。

症状一：沟通不良。两个人说不到一块儿去，越说越糟，最后不说了。

症状二：情感忽视。一方长期感到不被看见，而另一方完全不知道自己忽视了什么。

症状三：原生家庭。每一次冲突都被追溯到某个人早年的模式，于是问题从两个人之间转移到其中一个人的过去。

症状四：边界不清。谁的事、谁的情绪、谁该负责——分不清楚，于是互相侵入。

症状五：激情消退。什么也没做错，只是不再有那种东西了。

五个诊断各有各的文献、各有各的处方、各有各的从业者，彼此几乎不引用。而把它们叠在一起，会析出一个任何一个单独都推不出来的深层结构。

症状一是结算的失败态。"越说越糟"不是没说清楚，是**每一次说都是一次高刚性的提取**——要求那件事当场给出可陈述、可执行、可归属的形状。而一件还没长完的东西被反复要求给出形状，它只会碎。

症状二是结算的成功态。一个"从不忽视"的伴侣——每一次都回应、每一次都得体、每一次都及时——恰恰是逐出度最高的那一个。**他从不让任何东西在无人过问的状态下待够时间。**

症状三是归属排他性推到极限的产物。把一件正在两个人之间发生的事，判给其中一个人的过去。这是第四节那三个参数里最隐蔽的一个：它不否认那件事，它只是给它换了一个所有者。

症状四是计量刚性的产物。"边界"这个说法的全部工作，就是把一片原本没有分界的共同区域，切成可归属的两块。**切得越清楚，那片共同区域越小。**

症状五是前四项的累积后果。"不再有那种东西了"——按第一章，那种东西的原料是窄路，而前四项各以一种方式取消窄路。**激情消退不是一个独立的症状，它是产能归零之后的读数。**

五个症状，一个动作。**这就是本章为什么是全书的轴。**

而这条推论有一个可执行的形式：如果五个症状是同一个动作的五个面，那么**它们应当高度共发，且对同一项干预的响应方向应当一致**。这可以被检验：取五份现成的量表，看它们的公因子结构。若五者不能被一个共同因子解释很大一部分方差，**则本节这条整合是错的**，五个诊断各自独立，本章的适用范围须大幅收窄。

■ 四之三 无困

前四节说的都是"一件已经发生的事被提前结算"。而结算还有一个更靠上游的后果，它不作用在已发生的事上，作用在一件事还没开始的那个位置。

给它一个名字：**无困**。

一段关系里最容易被当作好事的一种状态是：**没有困惑**。两个人对彼此都很了解，对问题都有解释，对每一次不对劲都能立刻说出它是什么。任何一个疑问在成形之前就已经有了答案。

而按本章的机制，这是最坏的一种状态。

理由是：**困惑是发生基底在还没有凝结时的主观形态**。

一件事正在它自己的节律里往前走，而它还没有长成任何可命名的东西——这个过程从内部体验起来，就是"我说不清楚哪里不对"。这种状态难受，无用，没有产出，而且在任何一份读数上都表现为负面（困惑度高、确定感低、关系清晰度差）。

它正是那段时间的名字。

一个从不困惑的人，不是想得更透，是**每一次困惑都在成形之前被一个答案替换掉了**。而替换困惑的那个答案，无论多正确，都是一次结算。

由此得到本章第二个可执行的问法，与第六节的凝结窗互为表里：

上一次你对这段关系感到「我说不清楚哪里不对」，而且这个状态持续了不止一个晚上，是什么时候？

答不出来，不是好消息。它与两种状态相容：这段关系确实一直清楚（真好消息），以及你的困惑从来没有活过一个晚上。

而在今天，第二种的概率正在急剧上升——因为一个困惑要活过一个晚上，需要它在那一晚没有被回答。而现在没有任何一个困惑必须过夜。

■ 五 为什么这个动作无法被劝阻

结算不是恶意。这一点必须反复说，因为它是本章最难被接受的部分。

想把话说开，是关心。想不留隔夜仇，是善意。想把问题解决掉，是负责。想在对方难受的时候立刻给他一个说法，是心疼。

逐出恰恰是关心的产物。

所以任何"少复盘一点""别急着谈"的建议，在实践中都会撞上一堵墙：说这话的人像是在教人冷漠。一个提出"我们谈谈"却被告知"你太急了"的人，得到的信息是——你在意得太多了。这在关系里几乎是一句不可接受的话。

这就是为什么本章不打算给出"少结算"的处方。它给出的是另一样东西——一把尺子。

■ 五之一 为什么不能靠"少谈一点"

第五节说这个动作无法被劝阻。这一节把"劝阻为什么无效"讲成一个结构，而不是一句无奈。

设想一份最简单的建议：吵完架不要当晚就谈，等三天。

这份建议一旦被采纳，会立刻发生三件事。

第一件事：等待本身变成一个动作。原来那三天是"什么也没做"，现在那三天是"我们在执行冷却期"。一段被执行的时间，与一段没有名字的时间，不是同一种时间。前者有起点、有终点、有目的，因而那件事在这三天里不是在自己的节律里走，它是在一个被设定的框里等。

第二件：三天之后那次谈话的刚性会更高。因为它被等待赋予了重量——我们等了三天才谈这件事，那这次得谈出个结果来。**延后提高了那次提取对形状的要求。**

第三件，最要命的：等待会被计入努力。两个人会因为"我们忍住了没有当晚就谈"而觉得自己做对了事。**而这份自我肯定本身就是一次提前结算**——它在那件事还没长完的时候，先给出了一个关于"我们处理得不错"的结论。

三件合起来，得到一条对全书都适用的判断：

凡是被作为方法执行的等待，都不是那段时间。

那段时间的构成条件是**它没有被赋予任何功能**。一旦它被赋予功能（哪怕功能是"让事情自己长"），它就已经被结算了——因为"让事情自己长"这个目标本身，就是一份关于那件事应该长成什么的预期。

这就是本章不给处方的真正理由，它比第八节说的那条更硬：不是"处方会推高逐出度"这么外在的顾虑，而是这一类东西在原理上不能被作为方法执行。任何一份关于如何保护凝结窗的方法，在被执行的那一刻就消灭了凝结窗。

而这条判断有一个不舒服的推论，本书接受它：**读过第五章的人，比没读过的人更难拥有一个真正的凝结窗。**因为他此后每一次沉默，都会带着"我这是在保护凝结窗"这个念头——而那个念头就是功能。

第十章第六节那条"觉知不构成豁免"，在这里得到了它最具体的形态。

■ 六之二 凝结窗的上限：三种失败

第六节说凝结窗有下限也有上限，而本书只知道下限正在被击穿。这一节把上限那一侧的三种失败写清楚，否则本章会被读成"越晚越好"。

失败一：窗口关闭。第一章第四条件已经写过——那个"算了，我已经不期待他了"的念头一旦在体内落定，此后所有动作都是盖在硬化沉默上的补救。**这是最快的一种失败，且它没有预兆。**

失败二：过度凝结。一件事在自己的节律里走完之后，如果仍然不被提取，它会继续硬化——从一个"长成了的判断"变成一个"不可动摇的结论"。第四节第二个标本（三个月后的摊牌）说的正是这一种：那时候提取的方式极硬，恰恰因为那件事已经硬了。

失败三，最容易被忽略的一种：错过了它自己的时刻。

一件事凝结出的结果，是**有时效的**。它凝结出来时是对那个时刻的回答，而三个月后，那个时刻的其余条件已经变了——他已经不是那时候的他，她已经不是那时候的她。**于是那个结论仍然正确，而它回答的是一个已经不存在的问题。**

三种失败合起来说明：**凝结窗不是一个"越长越好"的量，它是一个有峰值的量，而峰值位置由那件事本身的性质决定，不由任何外部规则决定。**

而本书说不出峰值在哪里。它只知道两件事：那个峰值不是零；以及，当代的参数正在把实际值推向零。**"不是零"与"应该是多少"之间隔着本书没有做的全部工作。**

■ 六 凝结窗

凝结窗：从一次摩擦发生，到它被首次提取为一个可陈述的议题之间的时间。

这是本书最容易执行的一个读数。它不需要任何量表，不需要任何专业训练，只需要两个时间点：什么时候出的事，什么时候第一次被拿到桌面上。

本章对这个量的判断是：

凝结窗的中位数，在过去十年里正在坍塌；而且它的坍塌不是由关系本身的变化驱动的，是由结算工具的可及性驱动的。

理由很简单：在过去，把一件事提取为议题需要成本——你得等到两个人都有空、都愿意、都在同一个房间；你得自己先想清楚要说什么；你得承担开口的风险。这些成本构成了一个天然的延迟，而那段延迟正好是发生的时间。

现在这些成本全没了。你可以在事情发生后的第九秒就得到一份完整的分析。**凝结窗从"以天计"变成了"以秒计"。**

而本章的判断是：**那段延迟从来不是浪费，它是工序。**

一个必要的限定：本章不主张凝结窗越长越好。窗太长有另一种失败——第一章第四条件已经写过：接收窗口一旦关闭，所有后续动作都失效。**所以凝结窗有一个下限也有一个上限，而本书只知道下限正在被击穿，不知道最优值是多少。**这是本章的一个诚实的空白。

■ 六之三 为什么这台机器不可能有一个"慢一点"的设置

一个自然的技术方案会被提出来：既然前置度是关键参数，那就给它加一个延迟——让它不要秒回，让它在事情发生后隔一天才给出分析。

这个方案听起来完全可行，而按本章的机制它不成立，理由有三层。

第一层：延迟不是那段时间。

第五之一节已经论证过：凡是被作为方法执行的等待，都不是那段时间。一个被设定的二十四小时延迟，把那一天变成了"等待回复的一天"——**而等待回复的一天，与没有回复可等的一天，不是同一种时间。**前者的每一个小时都指向那个即将到来的答案，那件事在这一天里不是在自己的节律里走，是在排队。

第二层：它取消不了追问频率。

即使单次回应被延迟，第十章那个量——追问的次数——不受影响。一个人可以在等待的那一天里问出十七个新问题。**延迟只作用在输出侧，而切割发生在输入侧。**

第三层，最根本的一层：延迟无法解决归属排他性与计量刚性。

三个参数里，前置度只是其一。一份延迟二十四小时才给出的分析，仍然是分条的、可执行的、带归因的——**它的刚性与排他性不会因为晚了一天而降低。**而按第四节，逐出度由三者共同决定。

三层合起来：

可以被设计进产品里的，只有前置度这一项，而且连它也只能被表面地改（延迟输出，改不了延迟提取）。刚性与排他性是这类系统的构成方式，不是它的参数。

理由在于：一个不给出结构化、可执行、有归因的回答的助手，不是一个更好的助手，它是一个失败的助手。它的全部价值来自它能把混乱变成清楚，而"把混乱变成清楚"正是刚性与排他性的定义。

所以本章的判读是：这件事不可能被产品化地解决。不是因为没人想解决，是因为解决它需要它停止做它被造出来做的那件事。

而这一条同时封死了本书最容易被期待的那条出路——"造一个更好的工具"。本书不认为这条路存在，并把这个判断写成可判错的形式：若出现一个在保持有用性的同时显著降低三参数的产品，且其使用者的凝结窗中位数不短于非使用者，则本节错。

■ 七 与最接近的几种说法的分界

与**"过度沟通"**这一类通俗说法。那一类说的是量的问题：谈得太多、太频繁，让人疲惫。本章说的是**时机**：同样一次谈话，在凝结之前和之后，性质完全不同——不是多少的问题，是早晚的问题。判决性对照：两对夫妻年度谈话次数相同，一对全部发生在摩擦当天，另一对全部发生在三天以后。过度沟通说预测两者无差异；本章预测前者逐出度显著更高。

与**"冷静期"**建议。关系咨询常建议吵架时先分开二十分钟再谈。这条建议与本章接近，但依据完全不同：它的依据是生理唤醒——等心率降下来再谈，谈得更理性。本章的依据是**那件事本身还没长完**。判决性对照：给一对夫妻服用能立即平复生理唤醒的手段，使他们在两分钟内即可**"理性地谈"**。冷静期理论预测效果等同或更好；本章预测逐出度更高，因为凝结窗被压得更短。

与**"未完成事件"**一路。那一路（格式塔传统）主张未被处理的情绪会滞留并反复干扰，因而处方是**"把它完成掉"**。这是本章最危险的对立面，因为它的方向正好相反。分界在于对**"完成"**的定义：那一路把**"被表达、被理解、被接纳"**当作完成；本章指出**表达不是完成，表达是提取**——一件事被说出来之后，它是被安放了还是被掐断了，取决于它说出来时长到了什么程度。判决性对照：一段被充分表达、双方都感到释然的冲突，与一段沉在水下三天后才被提及的冲突，比第一章那个**"下一次零点几秒的截断"**。那一路预测前者更可能产生长期效果；本章预测后者。这是一处**两说预测方向相反的硬对照，本书押在后者**。

与**"反刍"**研究。那一路的证据表明：反复咀嚼负面事件有害。这似乎直接反对本章的凝结窗。分界在于：反刍是在**同一个已经成形的说法上反复循环**——它的对象已经被结算过了，所以它转的是空圈。凝结窗里发生的不是循环，是**还没有说法**。判决性对照：区分**"我一直在想他为什么那样说我"**（已成形，循环）与**"我说不上来那天晚上是怎么回事"**（未成形，凝结中）。反刍研究预测两者同样有害；本章预测前者有害而后者是工序。**这一条是本章最需要被真做的检验**。

与**站内《一直没出事》与《越顺利，越没有你的位置》**。那两本处理的是可观测性与信号路由，都在**"事情已经发生之后"**这一侧；本章处理的是**发生本身没有完成**。三者的关系是：本章在最上游。

与**站内婚姻幸福专栏《凿窍而亡》**。那一篇的判断与本章最接近——优化以其自身的名义杀死关系中的混沌内核。分界：那一篇处理的是**混沌被消除**（对象是无序性本身）；本章处理的是**节律被抢先**（对象是时间）。判决性对照：一次保留了全部混沌、但在第九秒就被提取的互动。那一篇预测无害（混沌还在）；本章预测已经逐出（节律被抢）。

■ 七之一 那么，可以有更忠实的结算吗

本章到这里为止，一直在说结算逐出。而一个诚实的追问会跟上来：**结算是不可避免的（第八节已承认本书自己就是一台），那么是不是所有结算都一样坏？**

不是。这一节要指出的是本章逼出来的一个新对象——它不在原来那条判断里，是那条判断的证伪条件反过来长出来的。

如果关系结算逐出律成立，那么它的证伪条件必须是这样一句话：**存在一种结算，它在给出可结算表面的同时，忠实地承载了那个发生基底，而不是把它逐出。**而只要这句话是可设想的，"结算的忠实性"就成了一个独立的、可以被单独研究的东西。

忠实度不等于准确度。一份结算可以极其准确——它对那件事的描述完全正确、无可挑剔——而完全不忠实。判据有三条：

判据一：它保不保留自己的临时性。一份忠实的结算会在自己身上标注"这是目前的说法，它还会变"。一份不忠实的结算给出的是一个终局形态。可操作的检验：三个月后，**这个说法还能不能被推翻？**如果推翻它需要先推翻"我们上次已经谈清楚了"这件事，那它是不忠实的。

判据二：它留不留下"还没被说到的那一部分"的位置。一份忠实的结算会明确写出它没有覆盖到什么——不是谦虚，是**给后续留出接口**。一份不忠实的结算是闭合的：它对那件事给出了一个完整的解释，因而此后任何新的东西都只能被塞进这个解释里。

判据三：它归不归属。归属排他性越低，忠实度越高。"我们两个人在这件事上都还没弄明白"比"这是你的模式"忠实，尽管后者可能更准确。

三条合起来给出一个也许有用的说法：**忠实的结算是那种给出说法的同时使自己更容易被推翻的结算。**

而按这三条判据看那台机器：它的输出**在准确度上极高、在忠实度上极低**——它给出的说法通常是完整的、闭合的、带明确归因的，且它不会主动标注自己的临时性（除非被要求，而被要求的那种标注是格式化的，不是结构性的）。

这一节是本章唯一给出的正向方向，而本书不把它写成建议，理由与第八节相同。它只是指出：如果有出路，出路不在"少结算"，在"结算的忠实性"这个还没有被任何人研究过的维度上。

■ 七之二 一个贯通的例子：从无困到无话可说

把本章的机制放进一个人的六年，逐段看它怎么走完。

第一年，无困被建立。她第一次因为一件小事感到不对劲，说不清楚。当晚她把它说了出去，两分钟内得到一份解释：这可能与你确定性的需求有关，而他的表达方式偏事务性，这不代表他不在意。**这份解释是对的。**她的不对劲被安放了。**从这一晚起，"我说不清楚"这个状态在她这里的平均寿命由若干天变成了两分钟。**

第二年，凝结窗坍塌。她已经习惯在事情发生的当天处理完。她的处理质量在提高——她越来越准确地知道每一件事该被归到哪一类。**她的朋友都说她这两年成熟了很多，这句话是真的。**

第三年，归属排他性上升。她开始能对每一次摩擦给出归因，而归因通常落在具体的人身上（他的模式、她自己的模式）。**每一次归因都减少了一次"这是我们之间正在发生的一件事"的可能性。**

第四年，五个症状开始逐个出现。沟通"越说越糟"（因为每次都在要求形状）；她感到不被看见（而他每一次都回应了）；两个人都开始谈原生家庭；边界被越划越清；那种东西开始变淡。**四条各有各的解释，四条都被处理过，四条都没有好转。**

第五年，读数最好的一年。冲突频次降到历史最低，因为几乎没有什么能走到冲突那一步了。

第六年，无话可说。不是吵，不是冷战，是坐在同一张桌上，两个人都不知道有什么可说的——因为一切已经被说过了，而且是在它们还没长出来的时候说的。

这个例子里没有任何一步是错的。每一步都在解决一个真实的问题，而且都解决得比上一年更好。

■ 八 本书自己就是一台结算装置

按本章自己的判断，必须处理最后一件事，否则这一章不诚实。

这本书正在做的，正是它所批评的那个动作。

它把婚姻里那些不可结算的东西——一个人本可以不来而来了、一段没有名字的沉默、一句说不清楚的"他不在"——提取成了w、q、h、E、凝结窗这样一批可归属、可计量、可引用的量，装进一本有书号、有页码、有作者署名的产出物里。

按第四节那三个参数看：它的前置度极高（这些概念在被任何真实关系检验之前就已经成形），计量刚性极高（每一个都被写成了可测的形式），归属排他性极高（每一章都归到一个具名的原作者与一条具名的判断上）。

它是一台高逐出参数的结算装置。

有三件事可以被诚实地说，也只有这三件：

第一，本书不能靠“我是在描述而不是在干预”来脱身。第四章已经论证过，格式一旦提供，就会前移。这本书提供的是一套新格式：读过它的人，在下一次关系摩擦中，会有“这不是一次窄路”“我的 q 是多少”“凝结窗被压了多短”这样的念头。**这些念头本身就是结算。**

第二，本书唯一能做的，是不给行动清单。这不是姿态。一份清单会把逐出度再推高一档：它会把“该怎么做”变成可执行、可核对、可自我打分的东西，从而把本书所描述的那些东西第二次逐出。所以本书从第一章起就只给读数与判错方式，不给做法。**读数只告诉你有没有，不告诉你该做什么；判错方式只告诉你这本书哪里会错。**

第三，如果这本书有用，它的用法只有一种：在它被读完之后被放下。一套关于凝结窗的知识，如果在下一次摩擦的第九秒被调用，它就是一次高前置度的结算。它唯一可能有用的位置，是在那件事已经过去很久之后，用来解释“为什么那些年什么都对，而现在什么也没有”。

■ 八之二 一本本章认为应该写、而写不出来的书

第八节承认本书是一台高逐出参数的结算装置。那么按本章自己的三参数，一本忠实的书应该是什么样的？把它描出来，可以看清本书差在哪里，也可以看清为什么它差得没有办法。

按第七之一节的三条忠实度判据，一本忠实的书应当：

一，**保留自己的临时性。**它的每一条判断都写明“这是目前的说法，它还会变”，且它必须是一种**能变的物件**——也就是说，它不能是一本书。一本书一旦印出来，它的每一句都获得了一种它自己没有主张过的终局性。

二，**明确写出它没有覆盖到什么，并留下接口。**本书做了一半：它写了二十四条判错方式与若干处射程边界。而它没有做的那一半是**接口**——一个读者发现了本书没覆盖到的东西之后，没有任何位置可以把它送回来（第八章第七之二节已算过这笔账）。

三，**低归属排他性。**而本书恰恰相反：它把每一条判断都归到一个具名的原作者与一个具名的量上，附录三还专门做了逐篇对照表。**这份对照表是全书归属排他性最高的一处，而它是为了诚实而做的。**

于是出现一个本章无法解决的冲突：**诚实要求归属清楚，而忠实要求归属模糊。**

那本写不出来的书是什么样的？

它应该是一份持续被修订的东西，没有终版；它应该能从每一个读者那里收到回执并因此改写自己；它应该在每一处判断旁边保留那些还没被说到的部分的空位；它应该不署名，或者署所有人的名。

这样的东西存在——它不叫书。它更像一场持续多年、有人不断加入和退出、没有结论也不追求结论的谈话。

而这样一场谈话，产出为零：它不可引用，不可检验，不可被任何人拿去用，也不会有任何一条判错方式。

这就是本章最后一个不舒服的发现：忠实与有用在这里是负相关的。一份越忠实的结算，越接近于没有结算；而一份完全没有结算的过程，不产出任何可以被别人使用的东西。

本书选了有用那一端，并且知道自己选了。

■ 九 如果本章错了

一（核心）。若能稳定展示：在一个前置度、计量刚性、归属排他性三项均极高的关系环境中，承重结构仍然稳定地、非偶发地生成，且被结算出的那份表述忠实地承载了它——**则关系结算逐出律被推翻**，本章须整章撤销，全书失去轴心。

二。若凝结窗与第一章的转化率无关（相关系数 ≤ 0.15 ），**则第六节那个读数是无效的**，须撤回。

三。若“未完成事件”一路在第七节那个判决性对照上胜出——即充分表达并感到释然的一组，其下一次窄路的截断出现率高于沉了三天的一组——**则本章第三节的第二重逐出错**，表达确实是完成而非提取。

四。若凝结窗中位数在过去十年并未坍缩（可用大规模对话语料的时间戳检验），**则第六节那条时代判断错**，本章须收窄为一条与 AI 无关的一般机制。

五。若有人指出并证实：第八节那个自反段落本身就是一次预防性的免责，即本书用承认自己是结算装置来换取继续结算的许可——**本书接受这个指控，且没有辩护**。它只能说明它为此做了什么（不给清单），不能证明这足够。

本章不主张什么：不主张不要沟通；不主张冷处理；不主张有话不说；不主张一切复盘都有害。本章只主张一件事——**结算有一个时间参数，而这个参数正在被一台完美的结算法推向零；被推掉的那一段，是全书所有别的东西的原料。**

她怕的那件事，是她自己造出来的

本章的核心创见来自陈晓艳《心理防卫为何会生产它所害怕的世界》（SDE 学员专栏，二〇二六年八月）。本书取其「未成证事件」「未成证率」「防卫的两个结局」三样，以及“最危险的防卫不是筑墙，而是垄断墙外消息的生成”这一判断，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。

■ 一 先把六个已经成立的答案删掉

一个人越怕被抛弃，就越容易真的被抛弃——这句话本身不新。关于它，至少有六套成熟的解释，本章一条也不打算推翻，但必须先把它们放在桌上，才能看清楚还剩下什么没有被解释。

一，**回避被即时的轻松所强化**。每一次躲开，当场就舒服了，于是躲的行为被喂养。成立，但它只解释了行为为什么持续，没解释世界为什么真的变了。

二，**安全行为阻止消退**。这是最强的竞争解释：她每次都带着某种小动作去面对（先自嘲、先说“我随便问问”、先给对方留退路），于是即使对方接住了她，她也可以归因给那个小动作，恐惧因此不消退。很强，但它说的是**归因问题**——事件仍然完成了，只是被读错了。

三，**确认偏误**。证据被偏读。同样：证据存在，只是被歪着读。

四，**自证预言**。预期引出了坏结果。这条最接近本章，但它的机制是“她的行为激怒了对方面，于是对方真的走了”——它解释的是**坏事件被制造出来**，不解释好事件为什么从未完成。

五，**经验性回避**。控制内在体验。它管的是内部，不管外部事件的总体构成。

六，**依恋不安全与拒绝敏感性**。它说明谁更容易警觉。它不说明**证据的总体是怎么被造出来的**。

六条全部成立。而它们六条加起来，仍然漏掉了一件事——本章就写在那个漏洞上。

■ 二 防卫有两个结局，而人们只记一本账

一次防卫动作之后，要问的不是一个问题，是两个：

问题一：保护达成了吗？ 那件她怕的坏事，有没有被挡住？

问题二：证据完成了吗？ 那次事件，有没有走完它的全程，从而产生一个可以进入她的经验库的结果？

这两笔账互相独立，而人只记第一本。

举一个最小的例子。她想问他："这个周末你能不能不回你妈那边？"这句话在她心里带着一个她不愿承认的分量——她想知道的其实是"在你这里，我排第几"。

她没有问。她在开口前的两秒钟里改成了："周末你回你妈那边吧，我正好想睡个懒觉。"

第一本账：保护达成。她没有暴露自己的分量，没有被拒绝的风险，没有可能听到那个她怕的答案。这一笔是真的成功——她确实没有受伤。

第二本账：证据未完成。那件本来可能发生的事——他听懂了她真正在问什么，然后说"那我这周不回去"——**永远不会发生了**。不是他不肯，是**那个问题从未被提出**，所以那个回答没有机会存在。

给它一个名字：

未成证事件：一次因防卫先行而未能走完全程、因而没有产生任何结果的事件。它不是一次失败的尝试——失败的尝试仍然产生结果（他拒绝了）。它是**没有尝试**，因而不产生任何一侧的证据。

它有四个构成条件，缺一不可：一，本来存在一个会产生结果的事件；二，防卫在事件完成之前介入；三，因此没有产生任何结果；四，**当事人本人也不知道那个结果本来会是什么**。

第四条是要害。**她不能把它记成"我错过了一次"**，因为她并不知道那一次会发生什么。在她的经验里，那个下午什么也没发生——她只是提了个建议，他去了他妈那边，如此而已。

■ 二之二 为什么只有第一本账被发明了

第二节说防卫有两本账，而人只记第一本。这一节问一个更前面的问题：**为什么第二本账从来没有被发明出来？**

不是因为没人聪明到想到它。是因为发明一本账，需要三个条件，而第二本账三个都不满足。

条件一：它记的那样东西要能被察觉。

第一本账（保护是否达成）随时可察：她没有受伤，这件事她当场就知道。第二本账（证据是否完成）**在原理上不可察**——她不知道那个未被提出的问题本来会得到什么回答（第二节四条构成条件的第四条）。

条件二：记账要有人受益。

第一本账的受益人明确：记下来，就知道哪些防卫有效，下次接着用。第二本账**没有受益人**——记下来之后，得到的是一份"我这十年错过了多少次"的清单，而这份清单不能被用来做任何事，只能被用来难受。

条件三：账目要能被核对。

第一本账可以核：那件坏事有没有发生，两个人都看得见。第二本账 **不可核**——没有任何第三方能确认"那次如果她问了，他本来会怎么回答"。

三个条件全不满足，因此第二本账不是被忽略了，是它在任何一套记账体系里都不可能建立起来。

这与第三章是同一个形状：那一章说未出事域在原理上不生成记录；本章说第二本账在原理上不可能被建立。两者的机制不同——前者是被记录对象不存在，后者是记账的三个前提条件不满足——而后果一样。

而这一节要落的那一刀在这里：

既然第二本账不可能被建立，那么任何一个关于"我这些年的防卫是不是过头了"的自我评估，都只能基于第一本账做出。

而第一本账给出的答案永远是同一个：**有效**。每一次防卫都成功地保护了她，一次也没有失手。

于是一个人越是认真地反省自己的防卫，越会得出"我的防卫是必要且有效的"这个结论——因为他手上只有那本记着成功的账。

这是本章对"多反省一点"这类建议的最终判决：反省不解决这件事，因为反省调用的是同一本账。

■ 三 未成证率

未成证率：在一段关系的所有"本可产生结果的事件"中，因防卫先行而未完成的比例。

这是本章的主读数，也是本章要交给全书的那个量。

它的重要性不在它有多大，在它**改变了她所看见的世界的构成**。

设想她的经验库。里面装着这些年真实发生过的事：他哪一次没接住她，他哪一次说了重话，他哪一次让她一个人待着。这些全是真的——本章不主张她记错了任何一件事。

而那些本来会进库的正面证据，一件也没有进去——不是因为它们被删了，是因为**它们从未被生产**。她每一次在开口前收回，就等于取消了一次生产。

于是十年下来，她的经验库有一个她自己完全看不见的性质：

它由那些她来不及防卫的事件构成。

哪些事件她来不及防卫？突发的、猛烈的、没有预兆的——也就是**最极端的那一批**。防卫拦得住的是温和的、可预期的、有余地的那些，拦不住的是突然袭来的。

结果是一个纯粹由采样造成的偏斜：她所看见的这个人、这段关系、这个世界，越来越极端。而她看见的每一件事都是真的。

这就是本章标题的意思。她没有幻想，没有被害妄想，没有夸大。她只是活在一个由她自己的防卫所筛出来的、全部由真事构成的、极端的世界里。

■ 三之一 威胁样本时间线

要看清第三节那个偏斜是怎么产生的，最省事的方法是把一段关系里的"威胁事件"画成一条时间线，标出每一个事件的两个属性：它的强度，以及她有没有来得及防卫。

设想六年，把所有让她感到"他可能不在我这边"的时刻标上去。它们的强度分布大致是一个常见的形状：大量温和的，少量中等的，极少数猛烈的。

现在把防卫作用上去。防卫的启动需要预兆——她得先感到"这可能会不好"，才能在开口前收回。而预兆的可得性与事件强度的关系是这样的：

- 温和事件几乎总有预兆（他今天语气不对、他回消息慢了、他提起那个话题时停顿了一下）⇒ 拦截率极高
- 中等事件预兆参半 ⇒ 拦截率中等
- 猛烈事件通常没有预兆（他当着亲戚说了那句话；他没商量就答应了他母亲）⇒ 拦截率接近零

于是这条时间线在被防卫作用之后，剩下的那些点是这样分布的：温和的那一大片几乎全被拿掉，猛烈的那几个一个不少。

这一步不需要任何心理机制。它是纯几何的。

而这条时间线还有第二个后果，比第一个更冷：剩下的那几个点，全都发生在她状态最差的时候。因为拦截率不只与事件强度有关，还与她当时的余力有关——疲惫、生病、刚吵完架、喝了酒的时候，拦截率会下降。

于是她的经验库里那几件"没忍住"的事，既是最猛烈的，也是她表现得最难看的。十年后她回想，看到的是一段由极端事件与自己的失控构成的历史。

这段历史每一件都是真的。

■ 四 三项原理

上面那个机制要闭合，需要三样东西同时成立。

第一项，门槛前移。防卫的启动条件会随时间向前挪。最初她是在"他明显不耐烦"的时候收回；后来是在"他今天看上去有点累"的时候收回；再后来是在"我不确定他现在方不方便"的

时候收回。**每一次前移在当时都是合理的**——都基于一个真实的观察。而门槛一旦前移，就极少往回走，因为往回走的那一次要付出一次真实的暴露。

第二项，事件谱过滤。就是上一节说的那件事：被挡住的是温和事件，进来的是极端事件。这一项不需要任何心理机制，它是纯几何的。

第三项，对方也在学习。这是最容易被漏掉、也是伦理上最要紧的一项。

被防卫的那个人不是一个静止的环境。他也在学。她连续三年在开口前把问题改成建议，他学到的是：她对这件事没有意见。于是他真的开始默认她没有意见。十年后，**他确实变成了那个"不会为她留下来"的人**——不是因为他冷，是因为这十年里，从来没有一次机会让他成为另一种人。

所以最后那个结果是两个人共同生产的。**她没有冤枉他。他也没有辜负她。**而结果确实是她怕的那个样子。

三项合起来，闭合成一个回路：门槛前移使防卫更早启动 → 事件谱被过滤得更极端 → 世界看上去更危险 → 门槛进一步前移。而回路的每一轮都由合理的判断构成。

■ 四之一 门槛的十年

把三项原理放进一段具体的十年，可以看见门槛是怎样一格一格前移的。每一格都有一个当时完全正当的理由。

第一年。她问他："你妈那样说我，你当时怎么不说话？"他解释了。争了半小时，最后他说"我知道了，下次我会说"。这一次事件**完整走完了**：她提出，他回应，结果产生——不是完美的结果，但是一个真实的结果，进了她的经验库。

第三年。同一类事。她开口前想了一下：上次为这个吵了半小时，而且他确实改了一点，只是不多。她换了个说法："我妈说话有时候也那样，我知道你们那辈人不是故意的。"

理由完全正当：她在体谅，在为长期考虑，在避免把小事闹大。而这一次事件**没有走完**——她要问的那个东西（"在你妈和我之间，你站哪一边"）没有被提出，因而没有产生任何结果。这是第一次未成证。

第五年。她开口前不再需要想。那类话在她这里已经自动转向。她的自我描述是："我不是那种会因为婆媳关系闹的人。"门槛已经从"他明显不耐烦时"前移到"这类话题本身"。

第七年。一件更大的事。他母亲当着亲戚说了一句很难听的话，他仍然没有说话。这一次她没有等到回家就已经处理完了——她在回程的车上把整件事说了出去，得到了一份分析：他可能是在维持家庭表面和谐，这是他自己成长环境里的模式延续，不代表他不在意你；你可以选择在事后单独跟他说。

这份分析是对的。 而它同时做完了两件事：她的难受被安放了；那个本来会在当晚爆发、并因而产生一个结果的事件，**被取消了。**

第十年。 她的经验库里关于这个主题的记录是这样的：第一年那次争吵（他确实改了一点），以及此后九年里的三次——全都是她实在没忍住的那三次，全都发生在她极度疲惫的时候，全都很难看，全都以他的沉默收场。

九年里最温和、最有机会被接住的那几十次，一次也没有进库。

于是她的结论是："他从来不为我说话。"

这个结论由四份真实材料支撑，而那四份材料全部来自她来不及防卫的场合。 她没有记错任何一件事。

而他那一侧的记录是：她从来不太在意这些事，她自己说过她不是那种人。**他也没有记错任何一件事。**

■ 四之二 门槛为什么不能无限前移：从另一个领域借来的三条

"防卫的门槛在前移"这句话，需要一个不来自心理学的参照系，否则它只是一个描述。有一个领域已经为"什么时候允许防卫"这件事发展出了一整套极精细的规则，可以整块借过来——不是比附，是借它的**结构**。

那个领域规定：一次防卫要成立，须同时满足两个条件。

条件一：即时性。 危险必须是正在发生或迫在眉睫的，不能是预期中的。对一个尚未到来的危险实施防卫，不叫防卫。

条件二：必要性。 防卫的强度不得超过制止危险所必需的程度。

关键在于：**这两条约束的是权限，不是情绪的真假。**

一个人确实感到危险，这一点从不被质疑；被约束的是"因此他有权做什么"。这个区分对本章极重要，因为它把一件事从道德领域整个拿出来了——**没有人在说她的恐惧是假的，也没有人在说她不该害怕。**

现在把这两条对着门槛前移看。

第三年那次，即时性还在（他刚说完那句话）。**第五年那次，即时性已经没有了**——她收回的不是对一次正在发生的伤害的反应，是对"这类话题本身"的预防。按借来的这套结构，那已经不是防卫，是**先发制人**。

而先发制人有一个必然的后果：它作用在一个尚未发生的事件上，因而它取消的是那个事件本身，而不是那个事件的伤害。这正是未成证的定义。

第三条，也是最要紧的一条：自招危险。

那套规则里还有一条更精细的：如果危险本身是防卫者自己的先前行为招致的，那么他的防卫权受限制。

这条规则揭示了一件本章需要的东西：**必要性有生成史**。

也就是说，"此刻是否必要"这个判断，不能只看此刻。第四节第三项原理已经论证过：他之所以变成那个"不会为她说话的人"，部分地由她这十年的防卫所生产。**于是十年后她的防卫在此刻确实是必要的——而这份必要性是被她自己的防卫史造出来的。**

这不是在追究她的责任。 借来的这条规则在原领域里也不追究责任——它只是限制权限，而且限制的理由是结构性的，不是道德性的。本章借它，也只借这一层：

必要性的当下成立，不证明它的历史合理。而一个只看当下必要性的系统，会把一条自我加固的回路误判为一系列各自正当的判断。

■ 四之三 抑制不是均匀减法

第三节那个"事件谱过滤"还有一个更硬的版本，它来自一个完全不同的领域，而且它是本章唯一有现成经验证据的一处。

先做一个区分，这个区分是全章最容易被跳过、也最要紧的：

抑制悖论：压制一个念头会使它更频繁地出现。这是一个关于**同一个对象**的说法——你越不想想它，越想它。

抑制偏差：持续的抑制不是把所有事件按同一比例减少，而是**选择性地拿掉某一类，从而改变整个分布的形状**。这是一个关于**样本构成**的说法。

本章要的是第二个，而绝大多数关于"压抑"的讨论说的是第一个。两者不可互换：抑制悖论预测她会反复想起那些被压下去的话；抑制偏差预测的是她所看见的世界的形状变了。

第二个说法有一个来自完全不同领域的旁证，本章借它作为过程反例而非心理证据：

一套长期、成功的火灾抑制体系，会使小火的数量急剧下降，而使巨灾的规模与集中度上升。 机制不神秘：小火被扑灭，可燃物因此持续累积；累积到某一天，一次点火就不再是小火。

这个例子的价值不在它跟心理有多像，在它证明了一件事的**可能性**：

一个每一次都成功的抑制系统，可以在没有任何一次失败的情况下，把它所处理的那个分布，从"多而小"改造成"少而大"。

而它对本章有一个反向约束，必须一并写出：在那个领域里，渐进式的、允许小火烧一烧的抑制策略，被证明能有效降低巨灾风险。换到本章，对应的推论是第七节推论七那条——留一个出口的防卫。

也就是说：那个领域已经做完的实验，指向的正是本章推论七；而本章推论七至今没有任何直接证据。这一点写在这里，不掩饰。

■ 五 一台把防卫成本降到零的机器

现在说这一章新的那一层。

防卫过去是有成本的。她在开口前收回，那句话就没地方去了——它压在胸口，她一个人扛着，那份不舒服是真实的。而正是这份不舒服，构成了防卫的天然限速：人不可能无限地忍受一句话没地方说。所以隔一段时间，她总会在某一次没忍住，把它说出去——而那一次，就是一次成证机会。

现在那句话有地方去了。

她可以在两秒钟之内把整段话说给一个绝不会拒绝她的对象，并且得到一个理解、一次共情、一份分析，甚至一句"你这样想是完全合理的"。

结果不是她说得更少了，是她说得更多了——只是说给了一个不产生证据的地方。

按第二节那两本账看：

第一本账（保护）：完美达成。她不但没有受伤，还得到了正面的照料。

第二本账（证据）：不但未完成，而且此后不会再有完成的压力。

限速被拆掉了。

这就是本章要落的那一刀，它比"AI 让人逃避现实"要精确得多：

它不是让人躲起来。它是取消了躲起来的代价，从而取消了那个使人不得不出来的机制。

而这句话可以写成本章与第一章的接口：

未成证率的上升，直接等于 h 的下降。第一章的 h 是"承接动作中由一个可撤走的他者当场给出的比例"；一次未成证事件，就是一次连让他者有机会给出的场合都没有形成的事件。分母没变，分子少了一次。

■ 五之三 七个场景，逐条判决

本章的机制若要可用，须能对具体场景给出不含糊的判决。七个场景，每一个都给一个判决和一条理由。

场景一：她想问“你是不是不爱我了”，忍住了，什么也没说。

判决：未成证。删了，没交付（合章第二节格②）。

场景二：她忍住了那句，改说“你最近是不是很累”。

判决：视交付内容而定。如果那句关心是她真心想给的，且它携带了她自己的风险（她可能被敷衍），那是签名交付；如果它只是一个把事件关掉的礼貌动作，仍是未成证。分界在于：那句话有没有留下一个可以产生结果的口子。

场景三：她当场问了，他敷衍了。

判决：成证，负面。事件走完了，产生了一个真实的结果，进了她的经验库。这不是好事，而它比场景一好——因为它至少是可被后续修正的（合章第三节的追认）。

场景四：她当场问了，他认真回答了。

判决：成证，正面。这是本章唯一无争议的一格。

场景五：她没问，而是把整件事说给了一个不会拒绝她的对象，得到了一份准确的分析，情绪被安放。

判决：未成证，且限速被拆除（第五节）。这是本章最要处理的那一格。

场景六：她没问，而是跟一个朋友说了，朋友听得不耐烦，说“你直接问他不就完了”。

判决：未成证，但限速仍在。那份不耐烦是一次真实的社会阻力，它会把她推回场景三或场景四。这一格与场景五的差别，全部落在朋友会累这件事上。

场景七：她问了，而她问的方式使他几乎不可能给出真实回答（比如带着已经写好的答案去问）。

判决：伪成证。事件在形式上走完了，而结果是被问法预先决定的。这一格最危险，因为它在任何记录上都与场景四相同。

七格里，只有三、四、六携带真实信息；一、二（第二种）、五、七不携带；而当代的分布正在向五集中。

■ 六之二 这不是一个关于“她”的理论

本章通篇用了一个女性的第一人称视角，而这可能造成两处严重误读，必须在这里堵掉。

误读一：这是关于女性的。不是。第四节第三项原理已经说明这是双方共同生产的结果，而第七节推论六明确指出关系中那个“安全的一方”同样会进入回路——他学到“她没有意见”之

后，也会开始在自己那一侧防卫（不问、不追、不确认），因为追问会打破一个双方都已适应的平衡。本章的机制与性别无关，本书选择一个固定视角只是为了叙述的连贯。

误读二：这是关于"她太敏感"或"她该更勇敢"的。更不是。本章从第一节起就在删除这一类解释：六条已成立的答案全部保留，而本章加的那一条**不涉及她的任何品质**——它只涉及一个几何事实（哪一类事件拦得住、哪一类拦不住）与一个学习事实（对方也在适应）。

任何一个把本章读成"她应该多说一点"的读法，都会撞上第七节推论一：防卫减少，未成证率未必下降。因为她可以少防卫而每次都防在最关键的那一次上。

本章能给出的唯一一条与行动有关的话，是推论七那条，而它同样不指向"多说"：留一个出口，指的是在那句改口的话后面留一句可以被回应的东西。这既不要求勇敢，也不要求技巧，它只要求那句话不是一个关门的动作。

■ 六 最危险的防卫

到这里可以给出本章的核心判断，它与直觉相反：

最危险的防卫不是筑墙。是垄断墙外消息的生成。

筑墙是可见的、可指认的、可被抗议的——两个人都知道有一堵墙在那里，可以吵，可以拆。

而本章描述的这一种不筑任何墙。她跟他说话，跟他吃饭，跟他睡觉，跟他讨论孩子的学校；她甚至比过去更平和、更讲道理、更少发脾气。**她只是垄断了"关于他的消息"的生成权**——哪些事件会发生、哪些不会发生，由她开口前那两秒钟决定。

而她自己也不知道自己在行使这个权力。她的体感只有一件事：**我在体谅他。**

■ 六之三 "心理癌化"这个说法只能作为限缩隐喻

本章的机制在原篇里曾被一个更重的说法概括：一套防卫系统持续生产它所要防的那个世界，其结构与某类失控增殖相似。这个说法有力，而它极容易被滥用，因此必须限缩。

它成立的那一层：结构相似。

相似之处在三点：一，**局部合理**——每一次防卫在当下都是正确的，正如每一步增殖在局部都遵循正常规则；二，**无外敌**——不存在一个入侵者，全部动作由系统自己发出；三，**读数正常**——在很长一段时间里，一切指标都在正常范围。

它不成立的那些层，必须逐条写死：

第一，它与痛苦程度无关。一段处在这个回路里的关系，可能完全不痛苦——第七节推论二说过，主观恐惧下降不代表回路解除。因此绝不能用"她很痛苦"来判定，也不能用"她不痛苦"来排除。

第二，它可以发生在一个完全没有明显焦虑的人身上。甚至更容易——一个焦虑的人会不断触发第三节说的"没忍住"，从而反而制造成证事件。最彻底的回路出现在最平静的人身上。

第三，它绝不意味着心理导致身体的疾病。本章不主张任何这样的因果链，也不希望被引用来支持任何这样的主张。那是一条完全不同的、且证据要求高得多的命题，本书不碰。

第四，也是最要紧的一条：这个说法不能用于任何个人。

它描述的是一个结构的可能形态，不是一份可以贴在某个人身上的判断。"你这是心理癌化"这句话，无论出自谁口，都是对本章的滥用——因为本章通篇没有提供任何可以对个人做出判定的手段（十二个量全部未经效度检验，见附录一）。

由此给出这个说法的唯一正当用法：

它只用来描述那种"每一步都对而总体偏斜"的结构，且只在结构层面使用；一旦被用于指认某个具体的人，它就已经错了。

而真正的反面不是"取消防卫"——第七节推论一已经说明防卫减少未必改善。真正的反面是让防卫可以被证据反向约束：一次防卫之后，仍然留有一个能产生结果的口子，使这次防卫本身可能被下一次的结果修正。这就是推论七那条，也是本章唯一带方向的那一条。

■ 七 七条反直觉推论

本章的机制若成立，会推出七条与常识相反的结果。它们同时也是本章可被检验的地方。

一，防卫减少，未成证率未必下降。她可以少防卫而每次都防在最关键的那一次上。

二，主观恐惧下降，回路未必解除。她可以感觉好多了，而门槛并没有退回去。这直接推翻"她现在没那么焦虑了，说明好转了"这类判断。

三，每一轮都合理，总体仍然偏斜。不存在"她哪一次做错了"这个问题。

四，极端经验全都真实，仍不排除过滤。她举出的每一件事都经得起核实，这一点不构成对本章的反驳。

五，增加接触量可能完全无效。让两个人多待在一起，如果门槛没动，多出来的时间会以同样的比率被过滤。

六，关系中那个"安全的人"也会进入回路。他学到"她没有意见"之后，也会开始在自己那一侧防卫（不问、不追、不确认），因为追问会打破一个双方都已适应的平衡。

七，最有保护力的防卫，是那种主动保存反证的防卫。这是本章唯一一条带方向的推论：一次防卫如果在保护自己的同时，仍然留下了一个可以产生结果的口子——比如那句改口的话后面加一句“不过你要是想留下来我也高兴”——它就同时结了两本账。这不是“不要防卫”，是“防卫时留一个出口”。

■ 七之二 最危险的那个对手来自统计学

第八节那些分界，最强的一个还没被处理。它不来自心理学，来自统计。

那个说法是这样的：**你说的这一切，不就是选择性偏倚吗？**观察到的样本不是随机抽取的，而是经过某种选择机制筛出来的；因此基于该样本的推断有系统偏差。这个问题在统计学里被研究了几十年，有成熟的校正模型，有可估的选择方程。**你只是给它换了一个感人的名字。**

这是本章遇到的最强的一次吞并，必须精确指出它吞并不了的那条缝。

第一层区别：估计问题 vs 生成问题。

选择性偏倚是一个估计问题：真实的总体在那里，只是我们抽到的样本有偏，因而估计出的参数有偏。它的处方是校正——用一个选择方程把被漏掉的那一部分补回去。

本章说的不是这个。本章说的是：**那些事件不是“存在而没被抽到”，是根本没有发生。**她第三年没问出口的那个问题，不是一个未被观测的事件——它不在总体里，因为它从未发生。

判决性对照：给一个人一份完整的、无遗漏的十年关系记录（假设技术上可以做到）。选择性偏倚预测：有了完整样本，偏差消失，认知被修正。本章预测：**完整记录里同样没有那些从未发生的事，因而她的判断不变。**

第二层区别，更狠：选择机制是外生的，还是由行动者自己生产的？

标准的选择模型假定选择机制在样本之外——它是某种筛子。而本章的机制里，**筛子是行动者自己，而且筛子的参数随时间被它自己的输出改造**（第四节第一项原理：门槛前移）。

这意味着任何一个校正模型都会遇到一个内生性问题：**选择方程的参数依赖于结果方程的历史输出。**这不是一个更难估计的模型，这是一个在标准框架里不可识别的结构。

第三层区别：对方也在学。

第四节第三项原理说：被防卫的那个人也在适应。这意味着**总体本身在被筛选行为改变**——不是同一个总体的不同抽样，是一个被观测行为生产出来的新总体。

统计学的选择偏倚假定总体不动。本章的核心恰恰是总体在动，而且是被筛子推动的。

三层合起来：选择性偏倚正确地描述了本章现象的**表面形状**，而它的整套工具建立在三个本章明确否认的前提上（总体固定、选择外生、被漏掉的事件存在）。**它不是本章的更简版本，它是一个不同的对象。**

■ 七之三 三条识别命题

上一节说明了本章不是选择性偏倚。而“不是它”不等于“能被认出来”。要让本章的机制在实际中可被识别，需要三条命题，每一条都可以被单独否认。

命题一（完成样本等价）。若把一段关系中**所有已完成的事件**取出来，两个人的经验库应当高度一致。**分歧只应出现在未完成事件的估计上。**若实测发现两人对已完成事件的记忆分歧同样大，则本章的机制被别的东西（记忆偏差、归因差异）主导，未成证不是主要解释。

命题二（分布先行）。经验库的极端化，应当**先于**主观信念的极化出现。也就是说：她先是看见的世界变极端了，然后才形成“他从来不为我说话”这个信念。若实测发现信念先动而分布后动，则因果方向相反，本章须整个倒过来。

命题三（双重干预）。单独降低防卫（让她多说）与单独提高承接（让他多接）**都不足够**；只有两者同时才产生可测变化。理由见合章那个 2×2 ：删除与交付缺一不可。**若单侧干预即产生等量效果，则本章与合章的接口错。**

另有一条必须写进结果的纪律：**零效果、并列解释与有益防卫，都必须进入报告。**本章不主张所有防卫都有害——第七节推论七已经指出一类同时结两本账的防卫。任何一项据本章设计的研究，若只报告支持本章的那一部分，**其结论本书不予承认。**

■ 八 与最接近的几种说法的分界

与自证预言。那一路说的是：预期改变行为，行为引出坏结果。它的机制是**坏事件被制造**。本章说的是**好事件未被生产**。判决性对照：一个从不激怒对方、从不表现出敌意、行为上完全温和的人。自证预言预测她不会引出坏结果；本章预测她的未成证率照样上升，因而经验库照样偏斜。**这是最干净的一处分界，因为它剥离了“她做错了什么”这一层。**

与安全行为／阻止消退。那一路：她带着安全行为去面对，所以即使成功也不算数。分界在于事件是否完成。判决性对照：一个完全不使用任何安全行为的人，但她的防卫全部发生在**开口之前**。那一路预测她的恐惧应当正常消退（因为没有安全行为干扰）；本章预测不消退，因为根本没有事件可供消退。

与确认偏误。证据被偏读 vs 证据未被生产。判决性对照：给她一份完整客观的记录（比如一年的全部对话），确认偏误预测她的世界观会被修正；本章预测不会，因为**那份记录里同样没有那些从未发生的事。**

与**"回避型应对"的临床概念**。那一路把回避当作一种应对方式来测量与干预。分界：本章的对象不是应对方式，是**证据总体的构成**。判决性对照：一次成功降低了回避行为频率的干预。那一路预测好转；本章预测——如果门槛没有回退，只是行为频率降了——未成证率不变。第七节推论二正是这一条。

与**站内《一直没出事》**。那本处理的是能力与判断失去可观测性；本章处理的是**证据从未被生产**，且生产权在当事人自己手里。两者共享"看不见"这一表面，机制完全不同。

与**站内婚姻幸福专栏《相互参验》**。那一篇处理两个人如何互为证据；本章指出参验所需的事件本身有一大批从未发生——它在那一篇的上游。

■ 八之三 这一章与全书其余各章的分工

本章说的东西与另外几章形状相近，容易被读成重复。逐条划清，因为分工本身就是判据。

与**第三章（未出事域）**。第三章说的是那一片不生成记录；本章说的是那一批事件**从未发生**。两者的区别可以用一个问题分开：**如果有一台完美的记录设备，它能记下什么？**第三章的对象仍然记不下（它不存在对应对象）；**本章的对象连"没记下"都谈不上——那些事件根本没有到过任何一个可以被记录的位置。**

与**第五章（结算逐出）**。第五章说事件在**形成之后、凝结之前**被提取；本章说事件在**形成之前**被取消。两者在时间轴上一前一后：先有本章（它有没有开始），再有第五章（它有没有走完）。枢纽章第三节把它们放在四道门的第一、第二位，次序正是这个。

与**第四章（格式前移）**。第四章处理的是**说出来的那句话被换了**；本章处理的是**那句话根本没有被说出去**。两者可以同时发生（她把要说的换成一个格式化版本，然后连那个版本都没发出去），也可以只发生一个。

与**第七章（感知剥脱）**。这一处最容易混。第七章说的是**报警系统被移走**，因而她感觉不到危险；本章说的是**她感觉到了危险，并因此先一步防卫**。

两者方向相反，而后果一致，且它们会先后发生。

先是本章：她感觉得到，她防卫，事件未成证，忍耐无处转译。多年之后是第七章：那套持续报警而从未引发有效改变的**系统被降权**，她不再感觉得到。

于是一段关系的完整病程是：**先有大量的成功防卫（本章），再有报警系统的降权（第七章），最后是第七章第三节那次全绿的绿灯。**

这条病程是全书唯一一处把两章串成时间序列的地方，而它可以被检验：若纵向数据显示报警灵敏度的下降先于防卫门槛的前移，则次序相反，本章与第七章的接口须重做。

■ 九 如果本章错了

一。若在剥离了自证预言（无敌意行为）与安全行为（无小动作）的样本中，经验库的极端化仍与“防卫门槛”无关（相关 ≤ 0.15 ），则**第三节的事件谱过滤错**，本章核心崩塌。

二。若干预实验显示：只降低主观焦虑而不改变开口前的门槛，未成证率同样下降，则**第七节推论二错**，主观改善足以解除回路。

三。若“留一个出口”的防卫（推论七）在实测中与不留出口的防卫在成证率上无差异，则**第七节唯一那条带方向的推论错**，本章将不剩任何可操作的东西。

四（本条已勘误，原文见下）。用个体内的每日日志检验：`向伴侣开口(t) ~ 使用外部渠道(t-1) × 未说事项累积(t-1)`。本书预测**交互项显著**——无渠道时积压越多越可能开口，有渠道时这条斜率变平。若**交互项与主效应都不显著**，则**第五节“限速被拆掉”这条错**。

△ **本条的初版写错了，此处更正**。初版写作“高强度使用外部渠道的一组，其向伴侣开口频率不低于低强度组，则本条错”。那个设计无论结果如何都不能判决：本来就不太向伴侣开口的人更可能去用外部渠道，因而组间差异既可解释为“渠道替换了开口”，也可解释为“不爱开口的人才去用渠道”，两者在组间比较里不可分辨。这是一个选择效应，不是样本量能解决的。

更正后的设计把判决量从组间移到**个体内**，并把它落在**交互项**上——因为本书的机制说的不是“渠道减少开口”，而是“**渠道切断了积压与开口之间的联系**”。这两句话不是同一个预测：前者是主效应，后者是交互项，而只有后者是本书真正主张的。

此处更正使本条变严了（交互项比主效应更难显著），也使它第一次真的可判决。完整方案见随书发布的《一份语料、两次访谈、一份日志》。

本章不主张什么：不主张防卫是错的；不主张人应当勇敢地暴露自己；不主张受伤的人要为自己的处境负责——恰恰相反，第四节第三项原理已经说明这个结果是两个人共同生产的，而两个人都没有做错任何一步。本章只主张：**保护与证据是两本账，而人只记第一本；当保护变得免费，第二本账就不再有任何东西迫使它被记起。**

第三编

身体那一侧的两条回路

...

前两编讲的都是事件。这一编下沉到那两条把事件变成能力的回路：第七章讲进来的那条（报警），第八章讲出去的那条（修正）。两条回路由同一件事喂养，因而同时停产。这一编也是全书唯一处理“能力”的地方。

崩溃来临之前，痛觉先被拿走了

本章的核心创见来自胡敏《感知剥脱：为什么重返赛场的运动员无法感觉到即将到来的崩溃》（SDE 学员专栏，二〇二六年八月）。本书取其「感知剥脱」「绿灯叙事」「知情同意在什么意义上已经作废」「桌子两边的同步剥脱」四样，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。

■ 一 一次受伤移走的不只是那件事

一个运动员膝盖受过一次重伤。手术做了，组织长好了，力量练回来了，所有影像与力学测试都正常。他重返赛场，然后在一个毫无预兆的普通动作上，第二次倒下。

事后的解释通常是“没恢复好”。这个解释漏掉了最要紧的一层：**那次创伤带走的不只是一束纤维，还有埋在那束纤维里的感受器。**

那些感受器负责一件事：在关节即将越过安全边界的那零点几秒里，抢在意识之前发出警报，让肌肉自动收紧。它们不产生任何可以被自己意识到的感觉——一个健康的人从来不知道自己每天在使用它们。

它们被移走之后，会发生两件事。

第一件，大脑做了一次精算：既然那个位置传回来的信号已经不可靠，那么继续高强度监听它是不划算的——**它会降低那一路的权重，用别处的信息来补。**这不是失败，这是一套聪明的补偿策略；它让人能重新走路，能跑，能跳。

第二件，也是要命的一件：**这套补偿策略不会被任何康复测试纠正**，因为所有测试测的都是他能做什么，而他确实都能做。

于是他得到了一个绿灯。绿灯是真的——按发绿灯的那些项目，他确实合格。**只是被拿走的那一项，不在那些项目里。**

本章要说的是：**一段关系受过一次真正的伤之后，发生的是完全同一件事。**

■ 一之一 三种恢复，只有两种可测

那个运动员的例子中，“恢复”这个词其实指三件不同的事，它们的时间尺度不同，而只有前两件可测。把三件分开，是本章全部论证的前提。

第一种：组织的恢复。 断掉的东西重新长上。这一种时间尺度以周计，可由影像直接确认，完全可测。

第二种：功能的恢复。 力量回来，动作做得出，各项测试达标。这一种以月计，可由测试确认，完全可测。

第三种：感受器的恢复。 那套在零点几秒内报警的东西重新工作。这一种没有时间尺度，因为它不由时间驱动——它由被接住的经历喂养（第二之一节的四条触发条件），而经历不按日历发生。

而第三种不可测（第三节三条理由）。

三种恢复的关系是本章要指认的那个陷阱：**前两种的完成，会被当作第三种也完成了的证据。**

这不是任何人的疏忽，这是一个合理的推断——在绝大多数情况下，组织好了、功能好了，感觉也就回来了。只有在一类特定情形下三者会分离：**当那次损伤同时移走了感受器，而恢复过程只重建了前两者。**

婚姻这边完全同构，而且分离得更彻底。

第一种（组织）：那件事本身被处理完了——他道过歉，改了具体做法，两个人不再为它争吵。可确认。

第二种（功能）：日常运转恢复——一起吃饭、配合带孩子、性生活、共同应酬。可确认，而且这正是所有可测项的来源。

第三种（感受器）：她重新能在他还没走开时就感到。不可确认。

而第十年那次纪念，是基于前两种发的。

由此可以给“绿灯”一个更准确的定义，它比第三节那个更硬：

绿灯不是一次误判。它是一次正确的判断，判断的对象是可测的那两种恢复。它唯一的问题是它被读成了关于第三种判断。

这个误读几乎不可避免，因为在此之前的整个人类经验里，三种恢复确实是一起发生的。

■ 二 那次事之后，他们和好了

一对夫妻。第七年那一次，他在她父亲住院的四十天里几乎不在场——不是出轨，不是冷暴力，是一次她始终无法准确描述的缺席：他人在，事也做了，钱也出了，而她某种确凿地知道她当时是一个人。

那件事被谈过。谈了很多次。他承认了，道过歉，改了一些具体做法；她也确实原谅了——她不是嘴上说说，她是真的不再想起那件事了。

此后三年，这段婚姻按任何口径都在变好：争吵减少，共同活动增加，性生活恢复，孩子的事上配合默契，双方父母那边也顺。第十年他们办了一次小小的纪念，朋友们说这对夫妻很好。

而在这三年里，被移走的是这个：

她不再能感到"他要走开了"。

不是她不在乎了。是那套东西——在他还没有真的走开、只是身体的重心开始向外偏移的那一刻就会响的东西——不响了。它曾经在第七年那四十天里响过，响得很厉害，而且完全没有用：响了四十天，什么也没改变，只把她自己耗成了一个她不认识的人。

于是它被降权了。**这不是失败，这是精算。**一个持续报警而无法引发任何有效动作的警报器，继续维持它的成本极高，收益为零。降低它的权重是理性的，甚至是慈悲的——它让她能重新过日子，能对他笑，能不在每一次他晚归时把自己撕开一遍。

给它一个名字：

感知剥脱：一次未被有效承接的伤害，在被"处理好"之后，同时移走了那套负责在同类危险重新逼近时提前报警的感受能力。它不产生任何主观损失感——恰恰相反，它的主观体验是**好转**。

■ 二之一 剥脱不是遗忘，也不是原谅

三个必须切开的邻近状态，否则"感知剥脱"会被读成一个已有的词。

它不是遗忘。她记得第七年那四十天里的每一个细节，记得他哪一天说了什么，记得她自己在医院走廊里站了多久。**记忆完好无损。**被移走的不是关于那件事的记忆，是**对同类事件正在逼近这一信号的觉察**。判别方式：让她详细讲述第七年，她讲得出来；问她"最近有没有那种感觉"，她答不上来——不是想不起来，是**没有**。

它不是原谅。原谅是一个动作，有主体，有对象，可以被撤回。剥脱不是任何人做的，也撤回。一个人可以完全没有原谅（她可以说"我到现在也没原谅他"）而剥脱照样完成；也可以真心原谅而感受器完好——**如果那次伤害当时被有效承接过**（第一章）。

这一条是本章与第一章最要紧的接口：剥脱的触发条件不是"受了伤"，是"受了伤且未被承接"。一次被接住的伤害不产生剥脱，它产生钙质。**同一次事件走向哪一边，取决于第一章那道工序有没有完成。**

它不是麻木。见第七节的分界：麻木是全面的，剥脱是定向的。

由此可以给出剥脱的完整触发条件，四条缺一不可：一，一次真实的伤害；二，那次伤害的承接未完成；三，报警系统在事发期间持续输出而未引发任何有效改变；四，此后关系在可测项上恢复正常。

第四条最容易被忽略：如果关系没有恢复正常，人会保持警觉——警觉的成本在持续冲突中是值得付的。恰恰是"好起来了"这件事，使降权变得划算。

■ 二之二 降权是一次精算，不是一次失败

"她不再能感到他要走开了"——这句话最容易被读成一种损坏。本节要说明它不是损坏，而这个区分决定了本章能不能成立。

那套系统要维持，是有代价的。持续监听一个高噪声通道、在每一个模糊信号上启动一次高唤醒反应、在每一次启动之后处理由此产生的情绪与冲突——这些消耗都是真实的，而且巨大。

一个理性的资源分配会这样算账：

收益。那套系统的收益是"提前发现危险并因此改变什么"。而第七年那四十天里，它响了四十天，改变了什么？**什么也没有。**它准确地报出了危险，而报出来之后的一切——她的追问、她的争取、她的解释——都没有使那份缺席减少一分。

成本。它把她自己耗成了一个她不认识的人。

于是收益为零，成本极高。在这种参数下，降低那一路的权重不但合理，而且是**唯一合理**的选择。

这就是本章要守住的那一点：剥脱不是这套系统坏了，是它算对了。

而这一点有一个直接后果，它解释了本章最难解释的现象：

为什么这套补偿策略从来没有被任何人纠正过？

因为纠正它需要一个前提——有人指出"你的判断依据错了"。而她的判断依据没有错：**代偿系统做出的每一个判断都是准确的**（他今天的语气、他回消息的速度、他有没有主动提周末）。这些指标全部有效，只是它们全部属于同一类：**它们都是事后指标。**

一套只由事后指标构成的判断系统，可以在百分之九十九的场合完美工作，而在唯一要紧的那一类场合——**危险正在逼近而尚未显形**——完全失效。而这一类场合的稀少，恰恰保证了它不会被发现。

由此得到本章与"关系技能"一类说法最根本的分界：**那些说法处理的是判断的准确性，本章处理的是判断的时间点。**准确而晚，与不准确，在后果上完全不同，而在任何一份评估里完全一样。

■ 三之二 那三年里，没有一项代偿被记录下来

绿灯之所以能被发出，还有一个更具体的原因：在恢复的那段时间里，她用来替代那套系统的所有临时手段，没有一项被写进任何地方。

设想一下第七年之后那三年她实际在做什么。

她开始留意他回消息的时间间隔——这是一项代偿。她开始在他母亲的话题上提前铺垫——这是一项代偿。她开始在自己特别需要他的时候，先降低期待——这是一项代偿。她开始把重要的事挑他心情好的时候说——这是一项代偿。

每一项都有效。每一项都让日子好过了一点。而每一项都不是那套原来的系统在工作，它们是别的东西在顶班。

而这些代偿，从来没有出现在任何一次谈话里、任何一份记录里、任何一个她自己的自述里。原因很简单：她不认为它们是代偿。她认为那是"更懂得怎么相处了"。

于是第十年那次绿灯是这样发出的：所有可测项合格，而没有任何一项记录显示这些合格是由代偿撑起来的。

这与第三章是同一个形状，位置不同：第三章说的是那一片本就不生成记录；本章说的是顶班的那些东西被记成了改善。

后者比前者更危险，因为它不只是缺失，它是一次方向相反的登记。

■ 三 绿灯是用可测项发的

第十年那次纪念，是一次绿灯。

绿灯不是虚假的。它由一批真实的、可核对的项目构成：吵架频率、共同时间、性频率、对彼此评价、亲友观感、有没有出轨、有没有分居。这些项目全部合格。

问题在于，被剥脱的那一项不在这批项目里，而且它在原理上不可能在。

它不可能在，理由有三：

一，它不是一个可以被自己意识到的东西。一个感受能力完好的人，不知道自己在用它。所以任何自评量表都测不到它——你不能问一个人"你还能感到他要走开吗"，因为能感到的人不知道自己在感，不能感的人不知道自己不能。

二，它只在危险逼近时才输出。而危险不是每天都有。所以在两次真正的危险之间，剥脱与完好在所有观察上完全一致。

三，它一旦被剥脱，代偿系统会接管，且代偿系统的表现更好。她用别的方式判断他：他今天的语气、他回消息的速度、他有没有主动提起周末。这些判断非常准确——准确到足以让

她相信自己仍然了解他。代偿之所以危险，正是因为它在绝大多数场合工作得很好；它只在那一类它无法覆盖的场合失效，而那一类恰恰是要紧的。

■ 四 她说"我愿意继续"的时候，那句话已经作废了

这一节处理本章最难的一层。

第七年之后，她说过一句话："我想清楚了，我愿意继续。"这句话在任何伦理框架下都是有效的：她是成年人，她知情，她自愿，没有人胁迫她。

而按本章的机制，这句话有一个问题：**她是在感知已经被剥脱之后说的。**

她不是在骗人，也不是在自欺。她是**真的感觉不到危险了**——因为那套感受器已经被降权。她所评估的那段关系，是用代偿系统评估的；代偿系统看到的一切都好。

这不是说她的决定错了。本章不主张任何人的选择是错的——第八节会明说这一点。本章主张的只是一件冷冰冰的事：

在感知被剥脱之后做出的"我评估过了，我愿意"，其评估部分是空的。剩下的是选择部分，而选择仍然完全有效。

区分这两部分很要紧。人们常把"我想清楚了"当作一个双重保证：既是我愿意，也是我看清了。剥脱把后半掏空了，而前半照旧。

更麻烦的是：他那一侧同样被剥脱了。

他也不再能感到她正在离开。第七年那四十天里，他其实是有过感觉的——某种不安，某种"她好像变了"的模糊警觉。而那次的处理方式（长谈、道歉、改做法、被原谅）给了他一个明确的结论：**问题解决了。**一个已经被结论覆盖的警觉，不会再响第二次。

所以桌子两边同步剥脱。三年后，两个人都会说"我们挺好的"，两个人都不是在撒谎，两个人手上都没有任何仪器。

■ 四之二 不追责的决定，在任何评估里都是好决定

第四节说了双方同步剥脱，还差一层：为什么那次"我们和好吧"没有被任何人质疑过。

把它当成一个决策来看。第七年之后，两个人共同做出了一个决定：**不再追究那四十天。**这个决定有三个性质，而三个性质合起来使它在任何评估框架下都是最优解。

性质一：它不追责。没有人被判定为过错方，没有人需要认账，没有一份需要被履行的补偿。

性质二：它没有可见成本。相比之下，另一条路（把那四十天彻底谈开、谈到两个人都受不了为止）有极高的可见成本：更多的争吵、更长的冷战、可能的分居、孩子受影响。

性质三：它的效果立刻可见。关系当月就好转了。

一个不追责、无可见成本、效果立刻可见的决定，在任何一套评估里都会被判为好决定。

而它的代价落在一个不进任何评估的位置上：那次伤害的承接因此永远不会完成（第二节的触发条件之二）。

这一层的要害在于：它不需要任何一方有私心。两个人都是出于善意做出这个决定的——他不想再让她难受，她不想再毁掉那个刚刚好起来的家。善意的方向与剥脱的方向完全一致，这就是为什么它无法被劝阻。

而 AI 时代给这个决定加了一个新的推力：它使“不追究”这条路的当下体验进一步改善。那些原本会在她心里发酵、最终逼她在某个晚上没忍住的东西，现在有地方去了（第六章第五节）。她甚至不必压抑——她只是把它安放在别处。

于是“不追究”从一个需要意志力维持的决定，变成了一个不需要维持的默认状态。

■ 五之二 那位运动员后来怎么了

本章的机制最早是在另一个领域被看见的，把那条时间线完整摆一遍，有助于看清婚姻这边缺的是哪一环。

一位处在职业生涯上升期的运动员，在一场比赛的最后时刻，一个不构成对抗的普通动作上倒下。手术，康复，历时一年多。

康复期间的每一份记录都是好消息。力量测试逐月改善，影像显示组织愈合良好，各项功能测试达标。媒体上出现的每一条消息都在说他恢复得比预期好。

然后是绿灯。由一整套指标共同发出，每一项指标都是真的。

复出。表现不差，甚至在某些场合很好。

然后是第二次倒下，同样是在一个不构成对抗的普通动作上，同样毫无预兆。

事后的解释集中在两个方向：他复出得太早了，或者他的康复方案不够好。这两个解释都合理，也都可能部分成立。而它们共享一个前提：如果测得更全、练得更久，就不会有第二次。

本章要指出的是那条被绿灯叙事淹没的另一个信号。

在整个康复期与复出后的公开叙述里，反复出现过一句话，而每一次它都被当成正面消息：他说，他已经不去想那条腿了。

这句话在康复语境里是最好的消息——它意味着心理关卡已经过去，他不再被伤病阴影困扰。

而按本章的机制，它是那个最坏的读数。

"不去想它"和"那一路信号已经被降权"，在主观上是同一件事，在结构上是两件相反的事。前者是心理适应，后者是感受器缺席。而没有任何一项测试能把这两者分开，因为它们的全部可观测表现都是"他不再报告不适"。

婚姻这边的对应句子是那一句："我早就不想那件事了。"

它在任何一次关系评估里都会被记为好转。而按第二节，它与两种状态相容：那件事确实被消化了（真好转），以及那一路已经被降权（本章说的）。在下一次同类危险到来之前，这两者不可分辨。

■ 五 外置：不再需要感受

现在说这一章新的那一层，它比"AI 让人变迟钝"要精确。

护具的例子最清楚。一个膝盖不稳的人戴上护具之后，稳定性显著改善——这是真的。而护具改善稳定的方式，是替他承担了本体感受本来负责的那部分工作：它用外部的机械约束，代替了内部的即时校正。长期佩戴的后果是本体感受进一步弱化，因为它不再被使用。

它不是让人失去感受，它是让人不再需要感受。

关系里那台设备做的是同一件事，而且做得比护具彻底。

她不确定他今天为什么冷淡。过去她会用身体去判断：那种模糊的不对劲，那种"我说不上来但我知道"。现在她有一个更好的办法——她可以把情况描述出去，两秒钟后得到一份分析：他可能是工作压力，可能是他自己的情绪周期，这不一定和你有关，你可以试着这样问他。

这份分析通常是对的。这是关键——如果它是错的，人们早就不用了。它对，而且比她那种说不上来的直觉更清晰、更公允、更少冤枉人。

于是那套负责在他还没走开时就发抖的东西，进一步失去了被使用的场合。

给这一层一个名字：

感知外置：把关系中的危险探测，交给一个不承担后果的探测器。

"不承担后果"是要害。她的那套感受器与她共命运——它报错了，受苦的是她；它漏报了，塌掉的是她的婚姻。所以它的每一次校准都被真实后果打磨过。外部那台没有共命运——它报得再准，也不会因为报错而变得更准，因为它不在那段婚姻里。

由此得到本章的读数：

信号延迟：从关系中出现真实的结构性变化，到当事人身体感到不对之间的时间。

剥脱使它变长。外置使它趋于无限——因为身体已经不再是那条通路上的一环。

■ 五之三 他学会了做动作，而身体不再知道何时该稳住

外置这一层还有一个更精确的形态，它在原领域里有一个现成的名字：**动作被学会了，而稳住的时机没有被学会。**

一个康复中的运动员，会被一步步教会所有的动作：怎么发力、怎么落地、怎么变向。每一个动作他都能做得标准。而那套被移走的东西负责的从来不是动作，是**时机**——在关节将要越过安全边界的那零点几秒里，抢在意识之前收紧。

做得出动作，与知道何时该收紧，是两件由不同系统负责的事。而康复只训练前者，因为只有前者可测。

婚姻这边完全同构。

那三年里她学会的东西是真实的：她学会了怎么在他情绪不好时把话说得更周到，学会了怎么在提要求之前先给一个铺垫，学会了怎么把一次抱怨说成一次邀请。**每一项都是一个动作，而且每一项她都做得比从前好。**

而她没有学会、也无法学会的是**时机**：这一次，是不是那种必须现在就说、说晚了就再也说不成的时候？

时机不能被教，因为它不是一个知识，是一个信号。它由那套已经被降权的系统发出，而降权之后，那个位置上什么也没有。

于是出现一个在外部看来完全矛盾的现象：一个关系技能显著提升的人，同时是一个越来越经常错过时刻的人。她每一次说话都比从前得体，而她开始在事后反复出现同一个感觉——"那天晚上我本来应该说点什么的"。

这个感觉不是后悔，是那个信号在事后才微弱地到达。而事后到达的信号，按第一章第四条条件，已经过了窗口。

■ 六之二 α 为什么不能靠意志补回来

第六节把本章接到了枢纽章的 α 上。这一节说明为什么 α 不能靠决心恢复——这一条是本章与所有"提高觉察力"类说法的最终分界。

理由一：它不产生可被意志调用的输出。一个人可以决定"我要更留意他"，而留意是一个认知动作，它调用的是代偿系统（观察他的语气、他的时间、他的反应）。那套被剥脱的东西不接受调用，它只在被触发时自己响。

理由二：想要恢复它，需要先能感到它不在。而"感到它不在"正是它负责的那一类感觉。这是一个闭环：一个失去了某种感受能力的人，恰恰因此失去了感受这种能力缺席的能力。

理由三，最要紧的一条：它是被结果喂养的，不是被注意喂养的。第六节说它由 K 的历史喂养——被接住过的伤害长出警觉。而"被接住"不是一个人可以单方面安排的事（第一章的全部内容）。

三条合起来： α 是全书十二个量里唯一一个当事人完全无法单方面影响的量。

而这一条给了本章的悲观一个准确的边界：本章不主张一切都无法改变。它主张的是， α 这一项无法由本人改变。其余各项——凝结窗、追问频率、分支删除量——都还留着当事人自己那一份可动的空间。 α 是那个必须由另一个人来做的位置，而这正是第一章说的那件事。

■ 六 接到全书上

本章与第一章共用一套回路，只是分工不同。

第一章的钙化，改变的是零点几秒内的截断——旧的防御冲动被一道新通路拦下。本章的剥脱，改变的是零点几秒内的警报——危险逼近时那道自动信号。

同一套东西，一个负责接住，一个负责报警。而它们由同一件事喂养：真实的、带后果的、由一个可能伤你的人参与的窄路事件。窄路的产能归零之后，两样一起停产。

这解释了第二章那位妻子在第六年那个夜晚的处境：她的空白不只是"没有可调用的记录"（第一章），还包括"六年里没有一次警报响过"（本章）。她不是忽然发现的，她是第一次被迫用一具已经不同了的身体去做判断。

而第五章说明了为什么：每一次可能训练这套感受器的事件，都在它能形成之前被结算掉了。

■ 六之三 α 的三个可观测代理

第六节把本章接到了枢纽章的 α 上，而 α 本身不可直接测（第三节三条理由）。这一节给出三个可以间接观测的代理，供任何想检验本章的人使用。它们全都不需要新技术。

代理一：无预兆惊讶的频率。

一个 α 完好的人，在关系中较少经历"完全没想到"。他会经历不愉快，会经历失望，而那些不愉快通常在事后可以追溯到某个他当时已经隐约感到的东西。

一个 α 被剥脱的人，其经历的坏事有一个特征：每一次都很突然。事后追溯时，他找不到任何早期信号——不是因为没信号，是因为接收信号的那一路已经不在了。

可操作形式：在一段时间内，记录关系中的负面事件，并对每一次问"你事前有没有隐约感到什么"。"完全没有"的比例，就是 α 的一个反向代理。

代理二：事后到达的信号。

第五之三节说过那个现象："那天晚上我本来应该说点什么的"。这个感觉是那个信号在过了窗口之后才微弱到达的证据。

可操作形式：统计这类事后感的出现频率与延迟时长。**延迟越长、频率越高， α 越低。**而这一项有个便利之处：它不需要当事人知道自己在被测什么。

代理三，最间接也最可靠的一个：他对第三方关系的判断力。

一个 α 完好的人，在看别人的关系时也能感到"那两个人之间有点什么"——这套系统不区分对象。

可操作形式：给一批人看同样的第三方互动片段（比如一段陌生夫妻的对话录像），问"你觉得他们之间接下来会怎样"，测其预测准确度。

代理三的价值在于它绕开了本章最大的方法论麻烦：一个人对自己关系的判断，被他自己的利害、自我保护与叙事需要严重污染；而对陌生人的判断没有这些污染。

若代理三与代理一、二一致，则三者共同支持 α 是一个真实的、可测的东西；若不一致——特别是若一个人对陌生人判断极准而对自己完全失灵——则 α 不是一个能力，而是一个被关系特异性地屏蔽的东西，本章第二节的机制须重写。

这三个代理里没有一个被本书做过。而代理三只需要一段录像和一份问卷。

■ 七 与最接近的几种说法的分界

与"创伤后遗症"。那一路说的是：伤留下了痕迹，痕迹持续干扰，因而处方是处理创伤。本章说的相反：**痕迹被成功清除了，被清除的连同感受器一起。**判决性对照：一位在所有创伤量表上完全正常、主观上早已释怀的人。创伤路径预测她无碍；本章预测她的信号延迟显著长于从未经历过那次伤害的人。**正常化本身就是本章的对象。**

与情感麻木。那一路描述的是全面的感受迟钝，通常伴随抑郁与快感缺失。本章描述的是**定向的、局部的、与整体情感功能无关的剥脱**——她照样能爱，能笑，能为电影哭，能对孩子敏感到极点。判决性对照：一般情感反应性测试。麻木路径预测她普遍下降；本章预测她各项正常，只有一项失灵，而那一项没有测试。

与"信任被破坏后难以恢复"。那一路的判断是：伤害使人变得更警觉、更多疑、更难信任。本章的预测方向完全相反：一次未被有效承接的伤害，长期后果不是更警觉，是在同一方向上**更迟钝**。判决性对照：追踪一批经历过一次严重关系伤害并已"修复"的人，测其对同类危险信号的觉察阈值。信任破坏路径预测阈值下降（更敏感）；本章预测上升（更迟钝）。这是本章最容易做、也最关键的一处对照，两说方向相反。

与**"习得性无助"**。那一路：反复的无效努力使人放弃行动。分界在对象：无助说的是**行动**停了，本章说的是**感知**停了。判决性对照：一个行动力极强、遇事必做、绝不消极的人。无助路径预测她不属于该类型；本章预测她的剥脱程度与行动力无关——恰恰是那些在第七年拼命努力过四十天而无效的人，剥脱得最彻底。

与**站内《一直没出事》**。那本处理的是能力的可观测性；本章处理的是**觉察能力本身被移走**，而且移走的机制是一次合理的精算。两者共享**"正常运行本身销毁证据"**这一形状，但那本的解法（制造断口）在这里部分可用——第八节会说到底可用到什么程度。

与**站内婚姻幸福专栏《加速的沉默》**。那一篇处理的是亲性时间的危机；本章处理的是一次具体伤害之后的定向感受损失。两者不冲突，但本章要求一个前提事件（那次伤），那一篇不要求。

■ 七之一 它不是在要求更好的测试

本章最容易被消化成一个温和的结论：既然测不到，那就把测试做得更好。这是所有类似诊断的标准归宿，而本章明确拒绝它。

拒绝的理由不是悲观，是第三节那三条：被剥脱的那一项**不是一个可以被自己意识到的东西**，只在危险逼近时才输出，且被代偿系统覆盖。这三条不是当前技术的局限，是那个对象本身的性质。一项只在极稀少场合输出、且平时被更好的替代品覆盖的能力，在原理上不可能被常规测量捕获。

所以本章要求的不是更好的测试。它要求的是三件别的事。

第一，放弃"本来的那段关系"这个神话。

几乎所有关于关系修复的说法，都建立在一个隐含目标上：**恢复到出事之前的样子**。这个目标是错的，而且是最坏的一种错——它使人把**"看上去和从前一样"**当作成功。

按本章：第七年之后的这段关系，**不是一段受损的原来那段关系，它是一段不同的关系**。它有不同的感受器配置，不同的判断依据，不同的失效模式。用**"恢复原样"**作为目标，等于要求它在所有可测项上模仿从前，而这恰恰是代偿系统最擅长的事。

"和从前一样"是剥脱最成功时的表现。

第二，一条新的闭合线。

现有的所有关系修复流程，都在**"感觉好起来了"**这里闭合：两个人不再痛苦，冲突消失，日子恢复正常，流程结束。

本章要求把闭合线往后挪一格：**在下一次同类危险到来之前，这件事不算完。**

这在实践上几乎不可执行——因为下一次同类危险可能十年不来，而没有任何一个人、任何一份关系、任何一个咨询流程能把一件事挂十年。本章承认这一条不可执行，并把它留在这里，因为一条不可执行的正确闭合线，仍然优于一可执行的错误闭合线。

第三，把那句“我早就不想了”从好消息里拿出来。

这是三条里唯一可以立刻做到的：不再把它当作康复的证据。它不是坏消息，它只是不是消息——它与两种相反的状态相容，因而不携带信息。

一句不携带信息的话被当作好消息，是本章要处理的全部问题的最小形态。

■ 八 那么还能做什么

本章的结论比第三章稍微好一点：它至少指出了一个可执行的、不需要仪器的动作。

那个动作不是“变得更警觉”——按第七节，警觉不是想要就能有的，它是被喂养出来的。

那个动作是点名，与第三章第八节那条相同：

上一次你的身体在这段关系里报过警，是什么时候？

不是“上一次你担心他”（那是代偿系统的产物，随时可以有），是那种在你想清楚之前就已经发生的、身体先于判断的东西。

如果答案是“想不起来了”，本章不认为这是好消息。它与两种状态都相容：这段关系确实一直安全（真好消息），以及那套东西已经不在（本章所说的）。而这两者在此刻无法区分——这正是剥脱的定义。

至于“制造断口”：在这里部分可用，但代价是明确的。断口意味着让某个真实的、带后果的摩擦走完它自己，不提前化解、不外部咨询、不当场复盘。这确实能重新喂养那套感受器。而它同时是一次真实的风险，而且这次风险不能靠“我们是在做实验”来消解——一次被当作实验的窄路不是窄路，因为它的可撤性是假的（第一章）。本章不推荐它，也不反对它；本章只指出：没有免费的重新校准。

■ 八之三 那么什么时候该担心

本章通篇在说不可测，而一个读者有理由要求一个更实际的东西：如果什么都测不到，那么在什么情况下应当认真对待这件事？

给三个情形。它们都不是读数，都不构成判断，它们只是三个值得停一下的位置。

情形一：这段关系里发生过一次未被承接的伤害，而它此后再也没有被提起。

四条触发条件（第二之一节）里，第二条与第四条最容易同时满足：那次承接未完成，而关系在可测项上恢复了正常。“再也没有被提起”是这两条同时满足的一个外部标志。

注意这不是说应该反复提起——反复提起可能是第十章说的追问频率过高。它只是说：一件被彻底不提的事，与一件被处理完的事，从外面看一样。

情形二：一个人能说出这句话——"我现在心态好多了。"

第七节推论二的日常形态。这句话与两种状态相容：他确实好了，以及那一路被降权了（降权的主观体验就是心态变好）。它同样不携带信息，而它几乎总被当作好消息。

情形三：一段关系里，几乎所有的判断都由事后指标做出。

第二之二节说过：代偿系统由事后指标构成——他今天的语气、他的回消息速度、他有没有主动提周末。这些指标全部有效，且全部是事后的。

值得停一下的位置是：这段关系里还有没有任何一个事前的判断？也就是：有没有过一次，一个人在什么明显的迹象都还没出现的时候，就感到了什么，而事后证明他感到的是对的？

如果多年里一次也想不起来，那不是好消息——它与两种状态相容，而其中一种是本章说的。

三个情形的共同格式是相同的：它们都不给出结论，只指出一句被当作好消息的话其实不携带信息。

这是本章能给出的全部。它比"去做个检查"要弱得多，而本章没有更强的东西可给——因为按第三节，那个检查不存在。

■ 九 如果本章错了

一（核心）。若第七节那处对照的结果与本章相反——经历过一次严重关系伤害并已"修复"的人，对同类危险信号的觉察阈值下降而非上升——则感知剥脱在关系领域不成立，本章须整章撤销。

二。若"信号延迟"与外部咨询／AI 使用强度无关（相关 ≤ 0.15 ），则第五节的感知外置错，本章须收窄为一条与 AI 无关的一般机制。

三。若剥脱可通过任何形式的训练、觉察练习或正念干预被稳定逆转，而无须承担真实风险，则第八节"没有免费的重新校准"这句错，本章的悲观程度须下调。

四。若能设计出一项在两次危险之间就能区分"剥脱"与"确实一直安全"的测试，则第三节那三条不可测理由错，本章最重的一块基础塌掉——而这将是对本书最有利的一次推翻，因为它同时使第三章的未出事域变得可测。

本章不主张什么：不主张原谅是错的；不主张"应该一直保持警觉"；不主张那位妻子在第七年之后的任何一个决定有问题。本章只主张：那句"我想清楚了"里，"想清楚了"那一半，是在一具已经不同了的身体上说出来的。

那封信写得非常好，而它没有回到任何地方

本章的核心创见来自高于涵《道德程序的装配与感知回路的切除》（SDE 学员专栏，二〇二六年八月）。本书取其「回路的断裂」「四步减法」「不是铁笼是失明」「侧门代偿」四样，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。

■ 一 回路本来是什么样子

先说清楚那条回路的原型，因为断裂只能相对于一个完好的东西来定义。

一个人看见另一个人难受。在他的身体里起了一个东西——不是判断，不是决定，是一个先于判断的、他自己也没同意过的反应。这个反应推着他做了一个动作。那个动作到达对方，对方有了反应，反应回到他身上。他下一次会做得不同。

五个环节：**触动** → **动作** → **到达** → **反馈** → **修正**。

这条回路有两个性质，都很要紧。

第一，它不需要任何外部中介就能被验证。 你不需要读过任何书、上过任何课、请教过任何人，就能知道自己身上有没有起那个东西。它是自证的。

第二，它的功能不是产生动作。 这一点几乎总是被误解。回路的产出物看上去是那个动作，但动作只是中段。**回路真正在做的事是第五环——修正。** 一条只出不进的通路不是回路，是管道。

本章要说的是：**关系里那条回路，正在被一套每一步都正确的操作切断；而切断的方式不是禁止，是失明。**

■ 一之一 这条回路可以被任何人独立验证

回路的第一性质——不需要任何外部中介就能被验证——值得单独展开，因为它是本章全部论证的地基，而它极容易被当成一句抒情。

它不是抒情。它是一个可以当场做的检验。

设想一个人看见另一个人突然要摔倒。在他判断“我该不该扶”之前，在他考虑“这个人是谁”“扶了会不会有麻烦”之前，**他的身体已经动了**——手臂抬起，重心前移，呼吸屏住。

这个反应有三个性质：

第一，它先于判断。 它不是一个决定的结果，它在决定之前就完成了。

第二，它不需要任何人教。没有人上过课，没有人读过书，没有人被告知在这种情况下应该有什么感觉。

第三——这是要害——它可以被本人独立确认，不需要任何权威来裁定。你不需要问任何人"我刚才那个反应算不算数"。你知道它有没有发生。

第三条性质，就是这条回路的自证性。

而婚姻里的版本完全同构：看见枕边人在某个时刻的样子——不是他说了什么，是他坐在那里的那个样子——你身体里起了一个东西。它先于你对这段关系的任何评价，先于你对他的任何判断，也不需要任何理论来确认它发生过。

本章此后要追踪的，就是这条自证的通路是怎样被一套每一步都正确的操作切断的。

而切断的第一步，正是取消第三条性质：**把"这算不算数"的裁定权，从当事人身上移到一套外部标准上。**

■ 二 四步减法

一套系统如果要让"关心"变得可考核、可传授、可复制、不依赖于个人天分，它就必须做减法。这四步不是谁坐在桌前设计出来的，它们是同一个压力的四个沉降面。

第一步：切断动作与内在证言的联系。

"我觉得我该跟她说点什么"——这句话在新系统里不算数。算数的是：这个动作是否符合有效沟通的标准。一个道歉是否成立，不由道歉者身体里那个东西决定，由它的形式决定：有没有承认具体行为、有没有不带"但是"、有没有说明补救措施、有没有避免为自己辩解。

这一步的收益是巨大的：它使"关心"第一次可以被教、被检查、被要求。它同时切掉了第一环——**触动不再是动作的合法来源。**

第二步：密封发声位。

第一步之后，一个人还剩一个位置可以说话：他不去声称"我觉得我做得对"，他去声称"我难受"。痛不是判断，痛是直接经验，不需要任何训练就可以主张。

于是第二步必须堵住这里：**痛也要先被翻译成合格的表述才算数。**"我难受"不构成有效发言；"我感到被忽视，我需要更多的确认"才构成。第四章已经完整处理过这一步——这里只需指出它在本章序列中的位置：它堵的是回路的第四环，反馈。

第三步：用"加工"的比喻抹掉不可逆的代价。

麦子磨成面粉，蚕茧缫成丝，蛋孵成雏——这一类比喻有一个共同的作用：它使加工看上去只是**实现了**原料本来就有的潜能，因而加工过程中被碾掉的部分不被计为损失。

关系里的版本是："我们在磨合""这是必经的阶段""吵一吵才能更了解彼此""我们都在成长"。这些说法都是真的。而它们共同做的事是：**使那些在过程中被碾掉的东西——那些没有被接住的忍耐、那些被替换掉的话、那些被提前结算的时间——不进任何损失账。**

第四步：把剩余的闷引流回自噬。

前三步做完，还剩一点残渣：一个人半夜醒来，说不清哪里不对，也没有任何可以指控的对象。这份闷必须有地方去。

它被引到了一个非常巧妙的位置：**回到自己身上。**

"是我太敏感了。""我该处理好自己的情绪。""这是我的课题。""我不能把我的期待强加给他。"

这四句话每一句都有它正确的适用场合，本章一句也不打算否定。要指出的只是它们合起来的效果：**任何一个从系统里溢出来的信号，最终都被定向为对信号发出者自身的加工要求。**于是系统永远不会收到关于自己的坏消息。

■ 二之五 四步不是同时发生的

第二节把四步减法并列写出，容易让人以为它们是一套设计。它们不是。它们是四个不同时期的沉降，各自解决一个当时真实的问题，而合起来才构成断裂。把年代感放回去，能看清为什么没有人能在中途叫停。

第一步（切断动作与内在证言）发生得最早。

它解决的问题是：**关心不可教。**在它之前，一个人对另一个人好不好，只能由感觉判断，因而无法被传授、被检查、被要求。而任何一套需要大规模培养从业者的体系，都必须先让"什么算合格的关心"变成一个可判定的问题。

这一步的收益巨大到不可能被放弃：它使关心第一次可以被教。

第二步（密封发声位）跟着来。

第一步之后出现了一个漏洞：一个人可以不主张"我做得对"，而主张"我难受"。痛不需要资格。**于是必须有一套办法把痛也纳入可处理的形式**，否则整个体系会被无穷无尽的、无法归类的痛淹没。

这一步的收益同样真实：它使痛可以被分类，因而可以被分诊、被排序、被分配资源。

第三步（用加工的比喻抹掉不可逆代价）是自发的，没有人做过这个决定。

它来自一个更普通的需要：**人需要一个关于自己正在变好的故事。**"我们在磨合""这是必经的阶段""我们都在成长"——这些说法之所以流行，不是因为谁推广它们，是因为它们让一段难熬的时间变得可以忍受。

这一步没有作者，因而没有人可以被要求负责。

第四步（把剩余的闷引流回自噬）是最近的，也是最快的一步。

它的普及只用了十几年。"这是我的课题""我不能把期待强加给他""是我自己的问题"——这一批说法解决的是第三步留下的残渣：那种既没有对象可以指控、又不肯消失的闷。

这一步的收益是它给了那份闷一个去处，而代价是那个去处是发出信号的人自己。

四步合起来的时间跨度很长，而每一步在它自己的时代都是进步。

这就是为什么没有人能在中途叫停：叫停任何一步，都等于要求退回那一步之前那个更糟的状态——关心不可教、痛无法被分类、难熬的时间没有故事、闷没有去处。

而它们合起来，构成了一套从根上就不接收特定类型信号的系统。

■ 三 不是铁笼，是失明

四步合起来，结果不是一道焊死的门。

门是可以撞的。一道禁止性的规则，人们知道它在那里，可以违反它、抗议它、迂回它。

四步减法造出的是另一种东西：**一套从根上就不接收特定类型信号的系统。**

它没有拒绝任何人。它只是在那个类型的信号到达时，**读不出那里有信号。**她说"他不在"，系统听见的是三个可归档的选项中的一个（第四章）；她说"我难受"，系统听见的是一个需要被处理的情绪；她半夜醒来的那份闷，系统听见的是她自己需要成长。

每一次接收都是成功的。每一次都收到了一个东西。只是那个东西不是发出来的那个。

给它一个名字：

回路断裂：动作仍然产生并到达，而反馈不返回产生动作的那个位置；因而第五环——修正——不发生。系统不是被封闭的，是失明的。

■ 三之一 三处肉身化

四步减法在概念上完成之后，还需要一整套东西把它变成日常生活里逃不掉的秩序。本节给三处，它们分别在不同的层面上把断裂做成了肉身。

第一处：关系的格式化上报。

一段关系每天都在向外汇报，而汇报的格式是被规定好的。对父母，汇报的项目是：身体好不好、工作顺不顺、孩子怎么样、什么时候要二胎。对朋友，格式更松，但仍然有：吵架了吗、他对你好吗、你们最近怎么样。对咨询室，格式最严：主诉、频率、程度、既往。

三套格式里，没有一套有"他今天坐在那里的那个样子"这一栏。

这不是任何人的疏忽。汇报格式的功能是**可比较**——它要让不同的关系能被放在同一个刻度上，才能被回应、被建议、被安慰。而"他今天坐在那里的那个样子"不可比较，因而不可入表。

第二处：一次冲突被写成"事情经过"的那一刻。

任何一次冲突，在被转述给第三方（父母、朋友、咨询师、那台机器）的时候，都必须先被写成一份"事情经过"：先是他说了什么，然后我说了什么，然后他怎么样。

而在这份经过写成的那一刻，它已经不再携带任何可以反向冲击的东西。

原因在于叙述的语法：一份经过必须有先后、有因果、有可指认的言行。而那次冲突里真正在起作用的东西——那种"他这句话底下还有别的"的直觉、那种说不清是从哪一秒开始不对的感觉——没有一样能被写进经过里，因为它们没有时间戳，也没有对应的言行。

于是第三方拿到的，永远是一份已经被过滤干净的物证。他基于这份物证给出的判断，无论多准确，都不可能回过头来修正当事人对那些说不清楚的东西的感受——因为那些东西压根没进入判断的材料。

第三处：关系知识的传承是闭合的。

一个人关于"关系应该怎么处"的全部知识，来自三个源头：父母的示范、书与课程、同辈的经验。

这三个源头有一个共同的结构特征：它们全都是单向的。

父母的示范不接收来自子女的修正——一个人不可能通过自己的婚姻经验去改写父母那套。书与课程更是如此：一份关系指南不会因为某个读者用它失败了而被修订。同辈经验看似双向，实则也不：朋友之间交换的是结论，不是过程。

三个源头都是产出端到接收端的单向通路，没有一条把"用了之后发生了什么"送回去。

这解释了一件常被观察到、而少被解释的事：关于关系的知识，几乎不进步。每一代人都重新犯上一代的错误，而每一代人手上的关系指南都比上一代更精细。

精细的是产出，不进步的是回路。

■ 四之二 两种活法

断裂是结构性的，而人是活的。在一条被切断的回路里，人仍然要活下去，而活下去的方式主要有两种。把它们并排放，能看清代价的形状。

第一种：撞。

有一类人不接受第五环的缺席。他们坚持要把话说到底，坚持要一个真实的回应，坚持不接受任何一份"标准正确"的答复。他们会说："我不要你说这些，我要你告诉我你到底怎么想的。"

这条路的问题不在它错，在它**没有落点**。因为对方给不出的是诚意，是一只**被修正过的手**（第四节）。你可以逼出他的诚意，逼不出他的分辨力。

于是这条路的典型结局是：一次比一次更深的谈话，一次比一次更真诚的表达，而下一次仍然一样。**最终撞的那个人会得出一个结论：他是不爱我**。这个结论几乎总是错的，而它是这条路唯一能到达的地方。

第二种：挤。

另一类人不撞。他们在程序的缝隙里挤——用沉默，用拖延，用不合作，用把该说的话成别的话。他们不冲撞任何一条规则，他们让自己在规则的空隙里保留一小块不被格式化的地面。

这条路更聪明，代价也更隐蔽：**挤出来的那块地面，是不可交流的**。它只在一个人自己身上存在，不进入任何一次互动，因而它对第五环没有任何贡献。**它保住了那个人，没保住那条回路**。

两条路都不是解决方案。本章把它们写在这里，是因为绝大多数人都在这两条路上，而两条路的失败都会被误读为个人的失败。

■ 四 那封信写得非常好

现在把这一章新的那一层放进来。

他伤了她。他知道自己伤了她，他也确实想修补。他做了一件在今天完全正常、甚至值得称许的事：他把情况说给一台机器听，让它帮他想想该怎么说。

他得到的东西非常好。比他自己能写出来的好得多——他不是一个会说话的人，他一开口就容易变成辩解，而这份东西准确地承认了具体行为，没有"但是"，说明了补救，避免了为自己辩解，甚至替他说出了一层他自己没意识到的东西。

他把它发过去了。

她哭了。这不是讽刺——那封信确实到达了，确实起了作用，确实修补了一些东西。

按第一节那五个环节数一遍：

- **第一环，触动：有**。他是真的想修补。
- **第二环，动作：有，而且质量远超他自己所能**。
- **第三环，到达：有，而且到达得比他自己写更好**。

· 第四环，反馈：她的反应回来了。

· 第五环，修正：没有。

第五环为什么没有？

因为反馈回到位置，不是产生动作的位置。

如果那封信是他自己写的，他会在写的过程中反复删改，会在某一句上卡住并因此发现自己其实还在生气，会在发出去之后的两个小时里坐立不安，会在看到她的反应时把整件事重新过一遍——而这一整套，正是修正发生的地方。修正不发生在“知道有效”这一刻，它发生在“我摸索着做，然后看它落在哪里”这个过程里。

外包之后，他知道了一件事：这么写有效。他学到的是方法。而回路要长出来的东西不是方法，是他自己在她身上的分辨力——他下一次能不能更早察觉、能不能在没有任何模板的情况下判断这一次该说什么。

给这个位置一个名字：

回执落空：动作产生了效果，而效果的信息没有回到产生动作的那个地方；它回到了一个不会因此改变的地方。

这与第七章的外置是同一个家族，但方向相反：第七章是进来的信号被外置（危险探测），本章是出去的动作被外置（承接交付）。两者合起来，把那条回路的两端都拆掉了。

而与第一章的接口是最干净的一处：

第一章要求承接动作是“只有他能给出的那一个”，而不仅仅是“正确的那一个”。本章说明了那句话在发出侧的机制：正确的那一个可以被供给，只有他能给出的那一个必须由回路长出来。

第一章从接收侧说手不同；本章从发出侧说，手之所以不同，是因为它是被反馈修正过的那只手。一只从未被修正过的手，无论做出多好的动作，都不是他的手。

■ 四之一 外包的四档

与第四章的三档前移对应，动作外包也分档，而第五环的存活情况逐档递减。

第零档，事后检查。他自己写完了，发出去之前问一句“这里会不会伤人”。第二环是他的，第五环有落点——他仍然会在她的反应里学到东西，因为那封信是他的作品。这一档不构成回执落空。

第一档，草稿修改。他写了一版很糟的，让它改。这一档介于两者之间：他知道自己原来写的是什么，也知道改了什么——**那个差本身是可以被他学习的**。但学到的仍然偏向方法（“原来这样说更好”），而不是分辨力。

第二档，直接生成。他描述情况，拿到一封完整的信。第二环不是他的。他从中学到的是“这么写有效”。这是本章第四节那个例子。

第三档，代为发送与代为对话。他不再读全文。他确认了要点，让它去说；后续的追问、解释、安抚也由它接手。这一档连第三环（到达）都不再经过他——**他甚至不知道那封信最终说了什么**。

四档之间，第五环的存活是断崖式的，而不是渐变的：**断点在第零档与第一档之间**——只要第二环（那个动作的成形过程）还在他自己身上，反馈就有落点；一旦成形过程被移走，无论后面还剩多少环节由他执行，反馈都回不到那里了。

这解释了为什么“我只是让它帮我润色一下”与“我让它替我写”在体验上差别很小，而在本章的账上差别是全部。润色（第零档）和“帮我写得好一点”（第一档）在日常语言里是同一件事；在这条回路上，它们分处断点两侧。

■ 五 一个可以做的读数

修正率：在一段时间里，一个人因为对方的实际反应而改变了自己下一次做法的比例。

它可测，而且不需要任何量表：只需要能举出具体的事。上一次你因为她的反应而改了自己的做法，是什么事？改的是什么事？改之前你原本会怎么做？

三个问题都能具体回答，算一次；只能答出“我现在更注意她的感受了”这种，不算——那是一个态度，不是一次修正。

修正率的特点是：它对动作质量完全不敏感。一个人可以每一次的动作都很好而修正率为零（本章的情形），也可以动作笨拙而修正率很高（第一章那位敲洗手间门的丈夫）。这正是它值得单独记账的理由。

■ 五之二 修正率与“经验”不是同一个东西

第五节给了修正率这个读数。这一节要把它与一个几乎所有人都会拿来替代它的词切开：**经验**。

一个结婚二十年的人，通常被认为在关系上“有经验”。而按本章的框架，“有经验”这个说法把两件不同的东西混在一起了。

第一件：见过的情形多。二十年里发生过的事比五年里多，因而他的样本量更大。这一件是真的，而且它确实有用——它使他能更快地把一个新情形归到一个已知的类里。

第二件：因为对方的反应而改过自己的做法。这是修正率。

两件事可以完全脱钩。一个人可以在二十年里见过无数情形，而每一次都用同一套做法处理，每一次都得到大致相同的结果，从而**他的分辨力在第三年就停住了，此后十七年只是在重复。**

这不是一个虚构的类型。它有一个很常见的外在表现：**这样的人对关系有大量的一般性判断，而对眼前这个具体的人的判断能力很弱。**他能说出"女人在这种时候要的不是解决方案"，而说不出"她这一次跟上次那几次不一样"。

一般性判断由第一件事生产，具体判断由第二件事生产。

由此得到一条可以立刻用的分辨法，它比第五节那三问更快：

听一个人谈他的伴侣，数一数他用了多少个"总是"和"从来"。

"她总是这样""他从来不肯"——这类表述是第一件事的产物：它把大量样本压缩成一个类。而修正率高的人的语言里，具体的例外远多于一般的规律，因为**每一次修正都是一次对已有归类的破坏。**

"总是"和"从来"这两个词的密度，是修正率的一个免费代理指标。它可测，可编码，且不需要任何自述——只需要一段谈话录音。

这可能是本书十二个量里最便宜的一个操作化，而本书没有验证过它。

■ 六之三 为什么侧门一旦被修成大路就不再是侧门

第六节末尾那句判断（侧门一旦被修成大路就不再是侧门）值得展开，因为它是本章最反直觉、也最容易被当成故弄玄虚的一句。

它的形式是这样的：

设 X 是一个有效的做法。**X 之所以有效，条件之一是执行者自己发现了它。**那么把 X 表述出来、推广出去、变成一条可以被检查的规则之后，X 就不再有效。

这看起来像一个悖论，而它有一个很平实的机制。

机制在于第二环。回路的第五环（修正）要有落点，前提是第二环（动作的成形过程）在他自己身上。而一条被推荐的做法，其成形过程在**推荐者**那里，不在执行者这里。

"先自己写一遍再让它改"这条做法，当它是某个人自己摸索出来的时候，摸索本身就是一次第二环。他试过直接生成，发现哪里不对，试着改，改了几次，形成了这个做法——这一整段摸索，才是那条做法有效的原因，而不是那条做法本身。

而当它变成一条规则被交给另一个人，那个人拿到的是结果，不是那段摸索。他会照做，而他执行的每一步都不是从他自己那里长出来的。于是这条做法在他身上，与"直接生成"没有本质区别——两者都是执行一份外部方案。

这条机制同时解释了本书为什么不给行动清单，而且给出的理由比第五章第八节那条更硬。

第五章说的是：清单会推高逐出度（一个外在的顾虑）。本章说的是：清单在原理上不能传递它要传递的那样东西，因为那样东西的构成部分之一，是接收者自己没有清单时的摸索。

一份关于如何保有第二环的清单，是一个自相矛盾的物件。

而这条机制留下了一个本书无法回答的问题，写在这里：如果有效的做法不可传授，那么关系这件事上的一切教育、写作、咨询，包括这本书，究竟在做什么？本书的回答只能是第十章第六节那一句——它唯一可能有用的位置，是在事情已经过去很久之后，用来解释为什么那些年什么都对而现在什么也没有。这不是一个令人满意的回答，而本书没有更好的。

■ 六 侧门

历史上，每当一条主回路被制度性地切断，总有人在侧门上凿洞，靠个人的力气重新接通一条临时的通路。

关系里也有这样的人。他们的做法各不相同，但共同点是：他们把某一环重新收回到自己身上。

有人的做法是：他仍然用那台机器，但他只用它来检查，不用它来生成——先自己写完，写得很糟，再问哪里会伤人。这样第二环仍然是他的，第五环因而仍然有落点。

有人的做法是：她坚持在某一类事情上不问任何人、不查任何资料、不看任何分析，哪怕做错——她给自己保留一块必须靠自己摸索的地面。

这些做法有效。而它们有一个共同的、必须被诚实指出的限制：

它们全都依赖个人的自觉，全都不可传授，全都不可制度化。一旦你把"先自己写一遍"变成一条可以被推荐、被检查、被打勾的规则，它就立刻变成第二节第一步的一个新条目——一个符合标准的动作，因而回到断裂那一侧。这是侧门的宿命：它一旦被修成大路，就不再是侧门。

所以本章不推荐这些做法。它只记录它们存在。

■ 六之一 最凶狠的一个反驳

本章必须自己提出那个最能让它出汗的问题：

如果这条回路真的断了——而且按第二节的说法，它在一套关系话语建成的时候就断了——那么为什么还有那么多关系好好的？

这个反驳有力，因为它诉诸一个无法否认的事实：本章描述的那套语言已经流行了二三十年，而这二三十年里，仍然有大量的人拥有深厚的、能扛事的关系。**如果回路断了，他们的关系是从哪里来的？**

回答分三层，第三层是本章真正的主张。

第一层：断裂是结构性的，不是普遍性的。一个结构断了，不等于每一个个体都断了。第六节那些侧门是真实存在的，而且数量不少——每一个把第二环留在自己身上的人，每一个给自己保留一块必须靠自己摸索的地面的人，都在用个人的力气重建一条临时通路。**本章从未主张没有人做得到。**

第二层：做得到的那些人，靠的是不可传授的东西。

这是关键的一层。那些关系好的人，如果被问“你们是怎么做到的”，给出的答案通常没有用——不是他们藏私，是**他们做的那件事的性质决定了它不可被表述**。一旦被表述成“你要先自己写一遍”“你要给自己留一块地面”，它就变成了一条可以被推荐、被检查、被打勾的规则，因而立刻落回断裂那一侧（第六节末）。

所以侧门永远只能被个人重新发现，不能被继承。这就是为什么第三处肉身化说“关于关系的知识几乎不进步”——每一代真正做到的人，都是自己从头凿的洞。

第三层，也是本章唯一的时代主张：

本章不主张回路正在断——它两千年前就断了。本章主张的是：那几个还开着的侧门，正在被逐个修成大路。

一个侧门之所以是侧门，是因为它必须由个人自己找到、自己付代价、自己承担走错的后果。而现在发生的事是：**每一个被发现有效的做法，都会在极短的时间里被提取、被表述、被优化成一份可执行的方法，然后被免费提供给所有人。**

这个提取过程的每一步都是善意的，而它的净效果是：**把一个必须自己凿的洞，变成一条不用凿的路。**

而按本章第一节，回路的产出物不是那个动作，是修正；修正只在自己凿的那一段里发生。

所以这个反驳的答案是：是的，还有很多关系好好的；而它们好，靠的是那些人各自凿的洞，不是靠这二三十年积累的任何一份方法。而凿洞这件事，正在变得越来越没有必要。

■ 六之二 与"缺席"和"删除"的两处硬边界

第七节那些分界之外，还有两个必须处理的近邻，它们分别抓住了本章的一半。

第一个：解释资源的缺席。那一路说的是，当集体的解释资源存在空缺时，某一类经验无法被理解，甚至当事人自己也无法理解自己——而这种不义**没有加害者**。

它抓住的那一半是"没有加害者"。本章完全同意：四步减法里没有任何一步是谁的恶意。

分界在于缺席与替换。那一路说资源从未被创造（空缺）；本章说资源被一套**更好的资源**替换掉了。判决性对照：给当事人补上全套解释资源——她完全知道每一个词是什么意思，她的词汇量在这个领域超过百分之九十九的人。那一路预测问题缓解；本章预测未缓解，**因为问题不在她缺词，在接收端只接收这一类词**（第四章第八节已用同一对照）。

第二个：标准化对地方性知识的删除。那一路论证：为了让一片区域可被治理，推行标准化，并在过程中系统性地删除本地的实践知识。

它抓住的那一半是"为可管理性付出的代价"。分界在于**被删之物的性质**：那一路删的是**知识**（谁知道什么、什么做法有效）；本章删的是**资格**（谁的信号算数、什么东西能构成一次发言）。

判决性对照：一个完全保留了全部地方性知识的系统——每一个老办法都还在，每一个人都还记得。那一路预测无损失；本章**预测回路照样断裂**，因为知识还在而发声位已被密封（第二步）。

两处分界合起来说明本章的位置：它不在认识论那一侧，也不在治理那一侧。它在回路那一侧——问的不是谁知道什么，也不是谁能做什么，而是反馈回到了哪里。

■ 七 与最接近的几种说法的分界

与"外包情感劳动"的批判。那一路指出：情感工作被转嫁、被购买、被商品化，因而变得不真诚。分界在于**真诚不是本章的对象**。判决性对照：一个完全真诚的人——他百分之百想修补，没有任何敷衍——使用外部起草。真诚路径预测无问题（动机纯正）；本章预测修正率照样为零，因为回路的断点在第五环，与动机无关。

与"技能获得"的一般理论。那一路会说：他学到了方法，方法可以迁移，下次他自己也能写了。这是最有力的反驳，本章必须正面接。分界在于**方法与分辨力不是同一种东西**：方法回答"该怎么说"，分辨力回答"这一次是什么情况"。判决性对照：让一个长期使用外部起草的

人，在一个与过去任何一次都不同构的新情境里独立行动。技能路径预测他表现良好（方法已迁移）；本章预测他在**识别情境**这一步失败，而在**执行动作**这一步正常。这处对照可以做，本书没有做。

与**"解释学不正义"**。那一路指出：当集体的解释资源存在空缺时，某一类经验无法被理解，甚至当事人自己也无法理解自己——而这种不义没有加害者。这是本章最近的祖宗。分界在于**缺席与删除**：那一路说的是资源从未被创造（空缺）；本章说的是资源被一套更好的资源**替换**掉了。判决性对照：给当事人补上全套解释资源（她完全知道**"情感忽视"**被看见"这些词是什么意思"）。那一路预测问题缓解；本章预测未缓解，因为问题不在她缺词，在**接收端只接收这一类词**。

与**"可读性"**。那一路：为了让社会可被治理，国家推行标准化，并在过程中系统删除地方性实践知识。同源，但删掉的东西性质不同：那一路删的是**知识**（谁知道什么），本章删的是**资格**（谁的信号算数）。判决性对照：一个完全保留了全部地方性知识的系统——每个人都还知道那些老办法。可读性路径预测无损失；本章预测回路照样断裂，因为知识还在而发声位已被密封。

与**站内《越顺利，越没有你的位置》**。那本的核心是**"信号有了却没有收件地址"**。本章与它极近，必须严格切开：那本处理的是**已经形成的纠错信号的路由**——信号存在，收件人不存在。本章处理的是**回执的返回地址**——信号被收到了，回执发出了，而它回到的是一个不会因此改变的地方。前者是没人收；后者是收了，但收的人不是做的人。

与**站内婚姻幸福专栏《爱情被纳入管理》**。那一篇处理的是亲密关系治理术与情感直接性的丧失；本章不问直接性，只问**第五环**。判决性对照：一段完全没有治理术介入、双方都极其自发的关系，其中一方长期使用外部起草。那一篇预测无问题（没有治理）；本章预测修正率照样为零。

■ 七之一 三处必须承认的例外

本章的判断很硬——动作外包即回执落空。而有三类情形它不成立，逐条写出，否则本章会被当作一条不加区别的禁令。

例外一：当事人本来就写不出任何东西。

一个从未有过任何表达训练、在情绪激动时只会说**"随便你"**或者干脆摔门的人，他的第二环里本来就没有东西可以被移走。对他来说，**那不是外包，是第一次拥有**。

这与第一章第七之二节是同一个判断的另一面：**装接收器与生成钙质是两道门，而有些人卡在第一道门外。**对卡在第一道门外的人，本章的每一条都不适用；对他们来说，那台机器提供的不是替代，是入口。

判别方式很直接：在使用外部帮助之前，这个人有没有过自己的版本（哪怕很糟）？有，本章适用；没有，本章不适用。这与第四章第七节那条判别是同一条。

例外二：那个动作的内容是事实性的。

"周三我几点到家""这笔钱花在哪里""我妈说的原话是什么"——这一类交流的内容可以被独立核验，与回路无关。**让机器帮你把一份事实说清楚，不构成任何形式的外包**，因为这里本来就没有第五环要修正的东西。

这与第十章第六之二节的射程边界一是同一条线。

例外三：跨语言、跨文化、跨能力的翻译。

一个人用非母语跟伴侣沟通；一个有表达障碍的人；一个因疾病、疲惫或年龄而暂时失去组织语言能力的人——**这些情形下，外部帮助补的是通道，不是回路。**

判别方式：**移走那份帮助之后，他还想不想得清楚？**想得清楚而说不出来，是通道问题（本章不适用）；想不清楚，是回路问题（本章适用）。

三条例外合起来覆盖的人群不小，而它们有一个共同点：**在这三类情形里，被外包的都不是那个"从自己身上长出动作"的过程。**

而本章要处理的那一类，恰恰是能想清楚、能写得出、只是写得没那么好的那些人——也就是绝大多数人。

■ 七之二 这一章对本书自己的裁决

本章的判据（第五环的落点）可以被用在本书身上，而结果不好看。必须自己算一遍。

这本书的第二环在哪里？

十章的核心创见来自十位作者。而本书的重写、论证、案例、判准与全部新写部件，其成形过程在编者这里——**从这个角度，第二环在。**

这本书的第五环有落点吗？

按第一节，第五环是修正：反馈回到产生动作的那个位置，从而改变下一次。

而本书的反馈会回到哪里？

一位读者读完之后，若发现书里某一条是错的，他的反馈可以送到哪里？他可以写信，可以发帖，可以留言。而这些反馈**不会落在任何一个会因此改变的位置上**——本书是一个已完成的产出物，它有书号、有页码、有ISBN，它不会因为任何一位读者的经验而改写自己。

所以本书在第五环上是断的。

这不是一个可以靠“我们会出修订版”来化解的问题。修订版仍然是一次结算（第五章），且它的修订依据仍然是编者的判断，不是那些读者各自关系里发生的事。

本章能对本书做的唯一诚实的事，是指出这个断裂的具体形态：

本书把十位作者关于十个领域的判断，重写成了一本关于婚姻的书；而它无法从任何一段真实的婚姻里收到回执。它的全部检验方式，写在各章第九节，共二十四条，全部尚未执行。

第八节的自反段落必须再加一句：**断裂不在本书的态度上，在它的形态上。一本书这种东西，在第五环上天然是断的。**

■ 八 如果本章错了

一（核心）。若第七节那处“新情境独立行动”的对照结果与本章相反——长期使用外部起草的人在识别新情境这一步表现不劣于对照组——**则回执落空不成立**，方法确实能长成分辨力，本章须整章撤销。

二。若修正率与动作质量正相关（相关 ≥ 0.4 ），**则第五节“它对动作质量不敏感”这条错**，修正率不是一个独立的量，须并入现有的关系质量指标。

三。若“只检查不生成”的用法在实测中与“直接生成”的用法在修正率上无差异，**则第六节的侧门全部无效**，本章除了描述之外不剩任何东西。

四。若第二节那四步减法可以在语料上被证伪——即近二十年关系话语中，“有效道歉的形式要件”一类表述并未相对上升，“我就是想说点什么”一类表述并未相对下降——**则四步减法是一个未经检验的历史叙事**，须降级为假设。这一条与第三章第九节第四条共用同一份语料，一次可以做完两件事，而本书没有做。

本章不主张什么：不主张不要用外部帮助；不主张笨拙的道歉比得体的道歉好；不主张真诚可以替代能力。本章只主张一件事——**回路的产出物不是那个动作，是修正；而修正只在做的人自己摸索并承受结果的那一段里发生。**

第四编

还剩下什么

...

第九章给出全书对"这个人是谁"的唯一回答：手的身份等于它删掉了什么。第十章回到追问本身，并把这本书自己放进它所描述的机制里。这一编不给出路，它只把账认完。

那场没吵成的架，还在改着下一次

本章的核心创见来自少敏《作品不能保存全部原创性：被删除的分支如何改变下一次判断》（SDE 学员专栏，二〇二六年八月）。本书取其「生成性拒绝」「无表征留存的因果持续」「存储不完备」「回应签名」四样，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。

一 从成品里读不出它是怎么来的

有一个几乎所有人都在用的推理：想知道一段关系怎么样，就看它现在的样子。他们怎么说话、怎么分工、怎么处理分歧、遇到事情谁先开口——这些是可观察的，是稳定的，是可以被记录和比较的。

这个推理有一个隐藏前提：关系现在的样子，保存了它是怎么变成这样的全部信息。

本章要说的是这个前提不成立，而且不成立的方式很特别——不是"信息丢失了一部分"，是最起作用的那一部分，在原理上不进成品。

二 被删除的分支

一次互动里，一个人做出的回应，是从若干个可能的回应里挑出来的。

她今晚可以说三句话中的一句：一句是"你从来不问我一句"；一句是"随便你吧"；一句是"我今天有点难受，你能不能坐一会儿"。她说了第三句。

成品里只有第三句。任何记录——录音、日记、聊天记录、旁观者的回忆——保存的都只是第三句。前两句不留下任何痕迹，因为它们没有发生。

而它们不是无关的。它们是这次回应之所以是这次回应的构成部分：**她说出第三句时，那第三句是"在放弃了前两句之后的第三句"**。而这一层，成品里没有。

更要紧的是下一步：那两句被放弃的话，**没有消失**。

它们改变了她。放弃第一句要付出的东西（她真的很想说，说了会很痛快，而且她占理），在她身上留下了一个东西。这个东西会在下一次出现——下一次她面对类似的岔口时，她的起点已经不同了。

于是得到本章的核心命题：

无表征留存的因果持续：那些被删除的分支，不在任何成品表征里留下痕迹，而在因果上持续起作用——它们改变的是下一次的判断。

以及它的推论：

存储不完备：一段关系的成品（它现在的样子、它的全部记录）在原理上不能保存这段关系的全部生成过程。你不可能从成品反推出它是怎么来的，因为最起作用的那一支不在里面。

这与第三章是互补的，而不是重复。第三章说：那一片不生成记录。本章说：**即使你拥有一份完整无缺的记录，它仍然不完备**——因为记录记的是留下来的那一支，而起作用的是被删掉的那些。

■ 二之一 一条时间线记不下这件事

要把被删除的分支当作一个可研究的对象，第一个障碍不在理论，在**记录形式**。

一段关系的常规记录是一条线：先发生了这个，然后发生了那个，然后是那个。聊天记录是线，日记是线，事后的口述也是线。

线记不下删除。

理由很直白：线上的每一个点都是一个已发生的事件，而被删除的分支不是事件。它在线上没有位置，因为它没有时刻。

要记下它，记录形式必须从线变成**图**：每一次回应是一个节点，而节点之间有两类边。

第一类边：承接边。这一次回应，针对的是此前哪一次？这类边在线性记录里被时间顺序默认了——通常“针对上一条”。而实际关系里，一次回应常常越过好几轮，针对的是三天前的某一句。**线性记录会把这类越级承接全部记错。**

第二类边：删除边。这一次回应，放弃了哪几个可能的回应？这类边指向的不是任何已发生的节点，而是一组**未发生的分支**。

第二类边是本章的全部对象，而它有一个使它极难被记录的性质：**它只能由行动者本人在事后指认，而指认本身会改变它。**

一个人被问“你当时本来想说什么”，他给出的那个答案，已经是**此刻重构的**——它可能比当时那个模糊的冲动更清晰、更成形、更像一句话。这不是撒谎，是回忆的常态。

这就是第八节第四条那个判错方式为什么最要紧：如果同一个人在不同时间对同一事件的删除报告一致性很低，那么删除边根本不可测，本章唯一可操作的东西作废。

而这一节要补的是：**低一致性有两种完全不同的读法，而它们的后果相反。**

读法一：删除报告不可靠，因而本章不可操作。

读法二：删除本身就是不可复原的（第四之一节第三层），因而"事后重构出的版本不稳定"恰恰是它成立的证据——一个稳定可复原的答案，说明那个分支从未被真正删除，它只是被搁置了。

这两种读法在同一份数据上会给出相反的解释，而本书没有办法先验地在两者之间选边。这是本章最深的一个方法论麻烦，写在这里，不掩饰。**能区分它们的唯一办法，是看那份不稳定的报告能不能预测下一次的判断**——如果能，读法二成立；如果不能，读法一成立。

■ 三之一 那一份现成的实验，本书没有做

第三节那两本账要被证明是两本，需要一个具体的设计。它比本书其他任何一处的检验都便宜，而且不需要追踪十年。

设计：同成品—同接受—异删除分支。

准备两组，每组一对伴侣，处在一次结构相似的摩擦之后。

两组收到的回应，文字完全相同。这是第一个控制项——成品被固定住了。

两组接受方的即时反应，被控制到相当水平（用即时的感受评分做匹配）。这是第二个控制项——接受端被固定住了。

唯一的差别在回应方那一侧：

- **甲组的回应者**，在给出这句话之前，经历了一次真实的取舍：他被要求先写下他真正最想说的那句（那句更痛快、更占理、更能伤人的），确认他确实想说，然后放弃它，改说这一句。
- **乙组的回应者**，直接拿到这一句照发。

主要判决量不在这一次，在下一次：在此后一段时间内的下一次同构摩擦中，双方在最初几秒内的反应模式是否出现可测的位移（第一章第三之二节那个"截断"）。

共同学习路径预测两组无差异——因为系统收到的输入完全相同。本章预测甲组出现位移而乙组不出现。

这个设计有一个使它罕见的优点：**它把"成品"与"过程"这两件在现实中永远绑在一起的东西，人为地拆开了。**现实里，说得好的人通常也经历了取舍，因而两者共变，无法分辨谁在起作用。这个设计断开了那个共变。

本书没有做这个实验。它需要的样本量不大，周期以周计，伦理上也没有明显障碍——它只是需要有人去做。

■ 三之二 六道可行性门

上面那个设计要成立，须先过六道可行性门。把它们逐条列出，是为了让任何想做这件事的人知道它会死在哪里。

门一：删除可被引出吗？ 回应者能不能在当场说出他"真正最想说的那句"？如果多数人答不出（"我没想说什么别的"），本章的对象在多数人身上不存在。

门二：删除的代价可被评级吗？ 放弃那句话，对他而言损失多大——这需要一个不依赖他自评的指标（生理指标、反应延迟、或事后行为）。

门三：成品可被真正对齐吗？ 两组的文字相同，而语气、时机、场合会不会引入不可控差异？

门四：接受端可被匹配吗？ 即时反应的匹配是否稳定？

门五：下一次摩擦可被等到吗？ 观察窗口内会不会出现结构相似的摩擦？如果多数样本在窗口内根本没有第二次摩擦，这正好是第五章逐出度的一个旁证——但它同时使这个实验做不成。

门六：位移可被独立编码吗？ 那几秒内的反应模式，能不能由不知情的编码员一致地判定？

六道门里，第五道最可能致命，而它的失败方式恰好携带信息。这是本章唯一一处"实验失败也有结论"的设计。

■ 三 两本账必须分开：谁改变了

这一节是本章最锋利的一处，也是它交给全书的那把尺子。

一次互动之后，可以问两个完全不同的问题：

问题一：他们之间的相处方式改变了吗？ 这是伙伴层的改变——一套两个人共同维持的模式变了。

问题二：她这个人下一次的判断改变了吗？ 这是行动者层的改变。

这两本账必须分开记，因为它们可以完全脱钩。

一次由外部起草、外部调解、外部复盘的互动，可以极大地改善伙伴层：他们的沟通模式确实变好了，分歧确实处理得更干净了，两个人确实都更舒服了。

而行动者层可以纹丝不动。因为改善伙伴层的那些东西，不是从她删掉的分支里长出来的——她没有删掉任何分支。她收到了一个已经选好的答案。

第八章从发出侧说过同一件事（修正只在自己摸索并承受结果的那一段里发生）。本章补上它的机制：修正的原料是被删除的分支；没有删除，就没有原料。

■ 三之三 四项判决性并存预测

第三节那两本账要成立，需要它在四个位置上同时做出与竞争说法不同的预测。四项并存，任何一项失败都足以使本章降级。

预测一（同成品异删除）。成品相同、接受端反应相同、删除分支不同的两次互动，在下一判断上分道。竞争说法（共同学习、参与式生成）预测两者等价。

预测二（删除量对当次无效）。在当次互动上，删除量对接受方的即时感受没有贡献——她当场感受到的只是那句话本身。若实测发现删除量对即时感受有显著贡献，**则接受方能够直接感知删除，本章的机制就不是"下一次"的，而是"当次"的**，第三节的两本账须重划。

预测三（不可复原性是必要的）。第四之一节第三层那个判准——"那句你没说的话，现在还说得出来吗"——应当把有效删除与无效删除分开。若能稳定复原的删除与不可复原的删除在效果上无差异，**则三层递进塌成一层，签名只剩"选择"这一层**，本章大幅贬值。

预测四（对称性）。删除量的效果应当在两个方向上都成立：**发出方的删除改变发出方的下一次（第八章的修正率），同时也改变接受方的下一次（第一章的钙化）**。若只有一个方向成立，本章与第一章或第八章之一的接口断裂。

四项并存这个要求是本章自己给自己上的最紧的一道箍。一个只需满足其中一两项的理论，可以靠事后解释活很久；四项并存不行——**它们分别落在不同的时间点（当次/下一次）与不同的主体（发出方/接受方）上，任何一项的反例都无法被另外三项吸收。**

■ 四之三 她删掉的，与他删掉的

第四之二节看了她那一侧。这一节补上他那一侧，因为签名是双向的，而不对称本身携带信息。

回到第四章那位丈夫。十一年里，他删掉过什么？

他删掉过很多。他删掉过"你到底想怎么样"这句话——每一次她说不清楚的时候，他都想说，都没说。他删掉过"我已经很努力了"——他觉得这句话说出来会像在讨债。他删掉过好几次辞职的念头，因为家里需要那份稳定。

他的删除量不比她低，可能更高。

而两个人的删除有一个结构性的差别，这个差别是本节要指认的东西：

她删掉的是那些会伤到他的话。他删掉的是那些会暴露他的话。

这两类删除的交付去向完全不同。

她删掉那句伤人的话之后，剩下的那一句仍然是给他的——"就是他不在"是一次交付（哪怕是失败的交付）。她在合章的格①或格②之间。

而他删掉"我已经很努力了"之后，剩下的是**什么也没有**。他没有换一句说，他就是不说了。他**稳定地**落在格②（未成证）。

于是十一年下来，两个人的账是这样的：她有大量的删除加上大量失败的交付；他有大量的删除加上零交付。

而从外面看，他是那个"从不抱怨、很少发脾气、承担很多"的人，她是那个"总是有话说、比较难满足"的人。

这个外观与实际的账正好相反：交付的那一方看起来是麻烦的那一方。

这一条对本书的整体判读很要紧：它说明为什么"谁在这段关系里付出更多"这个问题，在本书的框架里没有答案。付出可以是删除，也可以是交付，而两者的可见度完全不同——删除完全不可见，交付高度可见且经常被记为负面。

■ 四 回应签名

现在可以处理第一章留下的那个悬案。

第一章说：承接动作必须是"只有他能给出的那一个"，而不仅仅是"正确的那一个"；换个人在同一时刻说同样的话，不会产生同样的效果——**不是话不同，是手不同**。

那一章没有说清楚"手不同"到底是什么意思。本章给出答案：

回应签名：一次回应之所以属于某个人，不在于它说了什么，在于**它放弃了什么**。

那位敲洗手间门的丈夫，他说的是"我明天去医院送顿饭吧"。这句话本身平平无奇，任何人都说得出口。它的签名在别处：

他放弃了继续为自己的建议辩护（他很想辩，他觉得自己有理）；他放弃了等她先出来（他也有资格生气）；他放弃了一个更安全的说法（比如"你先休息，别的事明天说"，那句更得体，也更不会被误读）。

这三样被放弃的东西，全都不在那句话里。而它们就是那句话的签名。

由此得到一个干净的推论，也是本章对本书主题的那一刀：

一个从不需要放弃任何东西的回应者，没有签名。

不是它的签名是假的，是**它没有那一栏**。它给出一个回应时，并没有若干个它自己真正想做的事在互相争夺；它不必牺牲任何东西；它不会因为选了这一句而在别处受损。

所以它的每一句都可以是最优的，而每一句都是无名的。

这就是"手不同"的准确含义：手的身份，等于它删掉了什么。

■ 四之一 签名的三个层级

回应签名不是有无，而是深浅。三层，越往下越难伪造。

第一层，选择的签名。他从若干个可说的里挑了一个。这一层最浅，因为"若干个可说的"本身可以是外部提供的——从一份清单里挑一项，也是选择，而清单不是他的。

第二层，代价的签名。他放弃的那些，是他自己真正想要的。第一章那位丈夫很想继续辩解，那不是清单上的一项，那是他身体里的一个冲动。放弃它要付出的东西，落在他自己身上。

第三层，不可复原的签名。他放弃的那一支，此后不再可得。他没有说的那句辩解，不是"存起来下次再说"——那个时刻过去之后，那句话已经不再是同一句了。他为这次回应付出的，是一个不可逆的删除。

三层递进解释了一个常见的困惑：为什么有些回应"听上去很真诚"却不留下任何东西。它可能停在第一层——它是一次真实的选择（他确实在几个说法里挑了一个），而被放弃的那些他本来也不太想要，且随时可以补说。

判别第三层的现成问法是：那句你没说的话，现在还说得出吗？如果答案是"随时可以，只是没必要了"，那是第一层；如果答案是"现在说就不是那个意思了"，那是第三层。

这一层同时给出本章与第一章第四条件（接收窗口）的接口：**窗口关闭之所以使一切补救失效，是因为窗口关闭的同时，那个被删除的分支也失去了它的不可复原性——它不再是"当时被放弃的"，只是"后来没说的"。**

■ 四之二 她没有说出口的那句

回到第四章第一节那位女性。她说"他不在"，这句话进不去任何格式。

按本章的框架再看一遍：她说出"他不在"的那一刻，删掉了什么？

她删掉了一句她非常想说、也完全说得出的话——那句话大意是"我这十一年到底算什么"。这句话有力，准确，会伤到他，而且她占理。

她没有说它。她说了"他不在"——一句更弱、更含糊、更容易被误读的话。

"他不在"之所以是她的话，不是因为它说得好，恰恰因为它说得不好，而它是从那句说得好好的话被放弃之后剩下来的。

而当"他不在"被翻译成"你可能缺乏安全感"之后，两件事同时发生：那句话被替换了（第四章），它的签名也一并消失了——因为"缺乏安全感"这个表述不是从任何一次放弃里剩下来的，它是从一份清单里选出来的。

一次被格式化的表述，其签名恒为零。这是第四章与本章之间最直接的一条关系。

■ 五 接到全书上

- 与第一章：签名解释了 h 为什么不能靠质量补足。一个回应的钙化效力来自它的签名，而签名来自删除；删除来自那个回应者自己也在其中受损。这与第一章的可撤性 w 是同一件事的两种写法：w 说的是"他本可以不给"，签名说的是"他为了给这个而放弃了别的"。
- 与第五章：结算逐出的正是分支。一次提前结算把还没有分岔的东西直接冻成一个答案，于是根本没有分支可删。逐出度高的地方，签名必然稀薄。
- 与第八章：修正率是行动者层的读数，签名是伙伴层能看见的痕迹。两者一里一表。
- 与第三章：第三章说未出事域不生成记录；本章说被删分支同样不生成记录，但它更狠一层——未出事域至少还可以想象一个更好的采集手段，被删分支连想象空间都没有，因为它是被删除本身定义的。

■ 五之二 删除与压抑不是同一件事

签名概念最容易被误认的一个近邻不在理论里，在日常语言里：压抑。

"她放弃了那句她真正想说的话"——这句话听起来就是压抑：把想说的憋回去。而本章要说的与压抑正好在一个关键点上分开，这个分开决定了本章是不是在鼓励人忍。

分界：删除必须伴随交付。

一次压抑是：想说，没说，完了。这在合章的表里是格②（未成证），它产生的是硬核，不是签名。

一次删除是：想说，没说，而说了另一句。

这个"另一句"是全部的差别。

它不是一个更委婉的版本，也不是一个安全的替代品——那样的话它就是第四章说的格式化表述。它是从那次放弃里剩下来的东西：因为放弃了那一句，所以这一句只能是现在这个样子；它带着那次放弃的形状。

第一章那位丈夫说的"我明天去医院送顿饭吧"，之所以笨拙、不完整、容易被误读，正因为它是从"我很想为自己辩护"这一支被砍掉之后剩下的。一个没有砍掉那一支的人，会说出一句更周全的话。

所以本章的判准可以写成一句：好的签名，通常听起来像一句没说完的话。

而这也给了第七节那些分界一条统一的形式：所有那些竞争说法（共同学习、参与式生成、隐性知识、机会成本）都在处理"说了什么"，本章处理的是"这句话是从什么被砍掉之后剩下来的"。

由此可以澄清本章绝不主张的两件事：

一，本章不主张人应该忍。忍是格②，本章明确说它产生硬核。

二，本章不主张人应该说出那些伤人的话。说出去的是那一支，不是删除。删除的定义就是它没被说出去。

本章主张的只有一件：那句被说出去的话，必须是从一次真实的放弃里剩下来的，而不是从一份清单里选出来的。

■ 六之三 为什么删除量与质量可能负相关

第六节说这个读数与回应质量无关甚至负相关。这一节给出为什么"负相关"是一个可以从机制推出来的预测，而不是一句俏皮话。

推理三步。

第一步：删除发生在压力下。一个人之所以有东西可删，是因为他此刻同时有几个都很想做的动作在互相争夺——而这种争夺只在他自己也在损耗时才出现（第一章条件二）。**平静的人没有什么可删的。**

第二步：压力降低表达质量。这是一个几乎不需要论证的事实——高唤醒状态下的语言组织能力下降，用词更粗，结构更乱，更容易说错。

第三步：因此删除量高的场合，成品质量系统性地更低。

三步合起来，得到一个可检验的预测：

在同一个人身上，删除量与该次回应的语言质量应当负相关；而删除量与该次回应的长期效果应当正相关。

这两条同时成立，就构成了一个反常的组合：那些说得最糟的时刻，是那些最起作用的时刻。

这个组合可以被直接检验，而且不需要任何新概念：取一批关系互动的记录，由编码员评每一次回应的语言质量；再由当事人事后报告删除量；再追踪下一次同构摩擦的反应。若质量与长期效果正相关（说得好的更管用），本章错，而且错得彻底——因为那意味着起作用的是成品，不是删除。

这是本章全部内容里最容易被推翻、也最容易被验证的一处，而它至今没有被做过。

而它也解释了一件在关系里被反复观察到、却始终没有好解释的事：**为什么两个人和好的那一刻，说出来的话常常是最笨的？**

通常的解释是"情绪激动的时候说不好话"。本章的解释相反：**不是因为激动所以说不好，是因为那些话是从一堆更想说的话被砍掉之后剩下的，而剩下的东西天然是残缺的。**

■ 六 一个可以做的读数

分支删除量：一次回应中，回应者自己主动放弃的、他本来想说或想做的选项的数量，及其对他自己的代价。

它可测，方法很土：事后问那个人，"你当时本来想说什么？""为什么没说？""不说这一句，你自己损失了什么？"

三问都能具体作答，记一次有效删除；答不出、或答的是"我觉得那样说不合适"（一个标准，不是一个损失），不算。

这个读数有一个反直觉的性质，值得单列：**它与回应质量无关，甚至可能负相关。**一个删除量高的回应，往往笨拙、不得体、不完美——因为它是在压力下从若干个都不理想的选项中挑出来的。一个删除量为零的回应，通常完美。

所以"这次他回应得真好"这句话，在本章的框架里不是好消息，也不是坏消息——它不携带任何关于签名的信息。

■ 六之一 三项被改写的东西

如果本章成立，有三件在日常里被当作不言自明的事要跟着改。

第一，"成品"不是那段关系。

人们默认可以从一段关系现在的样子去认识它。第二节已经论证了存储不完备。这一条的实践形态是：**任何一次"我们现在挺好的/挺糟的"的判断，都只是对成品的判断，而成品在原理上不含最起作用的那一部分。**

这条推论有一个不舒服的对称形式：**它同样适用于坏的判断。**一段看上去很糟的关系，其成品同样不含它被删除的那些分支——那些每一次都被咽下去、每一次都被交付了的东西。**本章不只让好关系的自评失效，它让所有基于现状的关系判断都失效。**

第二，"这段关系是谁的"这个问题要重问。

通常的答案是两个人共同的。而按签名的定义（第四节），一段关系的构成来自一连串**被删除的分支**，而删除是由具体的人在具体的时刻各自完成的。

于是可以问一个此前没有形式的问题：**这十年里，两个人各自删掉了多少？**

如果一方的删除量长期远高于另一方，那么这段关系的"作者"其实是不对称的——而这个不对称不出现在任何一份关于分工、付出或牺牲的清单上，因为那些清单记的都是做了什么，不是放弃了什么。

第三，"人机共同学习"这个说法要被拆开。

那个说法预设：人与工具在互动中共同进步，工具变得更懂你，你也变得更会用它。

按第三节两本账："工具更懂你"属于伙伴层，"你的分辨力增长"属于行动者层，而两者可以完全脱钩。一个用了三年的人，可以拥有一个极其懂他的工具，而他自己在没有工具时的判断力与三年前完全一样——甚至更差，因为这三年里他一次也没有在真实压力下删除过任何东西。

"共同学习"这个说法之所以站得住，是因为它从来没有分开算过这两本账。

■ 六之二 十条死亡条件的浓缩

本章的对象很容易变成一个不可证伪的东西——凡是解释不通的都可以归给"被删掉的那些"。为防这一点，把使本章死亡的条件浓缩成三组，每组三条。

第一组：对象不存在。① 多数人在当场答不出"本来想说什么"② 答得出但内容与情境无关（说明它是事后编造）③ 删除报告与任何生理或行为指标都无关。

第二组：对象存在但不起作用。④ 甲乙两组在下次无差异⑤ 删除量与任何长期结果无关⑥ 删除量可被回应质量完全预测（说明它不是独立的量）。

第三组：起作用但不是本章说的那样。⑦ 效果由代价而非删除驱动（即：只要付出足够的代价，删不删无所谓）⑧ 效果由接受方的归因驱动（即：只要她相信他删了，删不删无所谓）⑨ 效果可被完全模拟（即：告诉她"他其实很想说别的但忍住了"，效果等同）。

第九条最要命，而它恰好是最容易做的一条。如果只要接受方相信发生过删除，效果就产生了，那么整个签名概念塌回到一个关于信念的东西——而信念是可以被制造的，包括被一台机器制造。本书押在第九条会失败，而本书没有做它。

■ 七 与最接近的几种说法的分界

与"共同学习"。那一路说：反馈改变系统，双方在互动中共同调整。分界正是第三节那两本账：反馈可以改变系统（伙伴层）而不改变反馈者（行动者层）。判决性对照：一对夫妻在半年的外部辅助下，相处模式显著改善。共同学习预测双方都学到了；本章预测伙伴层改善而行动者层不变，检验方式是把两个人分别放进一个与过去任何一次都不同构的新情境。

与**"参与式意义生成"**。那一路：意义在互动中被共同构成，不能还原到任何一方。同意，但它缺少一个可交换的删除项——它描述的是留下来的那些如何共同构成意义，不处理**被删掉的那些如何持续起作用**。判决性对照：两次成品完全相同、接受方感受完全相同、而删除分支不同的互动。参与式路径预测两者等价；本章预测两者在下一判断上分道。**这是本章最干净的一处硬对照，因为它控制住了成品与感受两个变量。**

与**"隐性知识"**。那一路：有些知道说不出来，只能在实践中传递。近，但对象不同：隐性知识说的是**已经获得的东西无法被表述**；本章说的是**尚未成为任何东西的分支在起作用**。判决性对照：一个能够把自己全部实践知识完整表述出来的人（假设存在）。隐性知识路径预测他的传递不再有损耗；本章预测他的下一判断仍然依赖于他此刻正在删除的分支，而那些不在他的表述里。

与**"沉没成本"与"机会成本"**。经济学有两个现成的词看上去覆盖了删除：放弃的选项就是机会成本。分界在于**机会成本是一个用于当下决策的量，本章的删除是一个改变未来主体的事件**。判决性对照：两个人放弃了同样价值的选项，一个放弃时付出了真实的、身体性的代价（他很想说那句话），另一个只是在算式上勾掉了一项。机会成本路径预测两者等价；本章预测只有前者改变了下一次的判断。

与**"内化与脚手架消退"**。那一路：外部支持先承担，再逐步撤除，从而使能力内化——这是本章最贵的一位近邻，因为它给出了一条本章看上去无法反驳的路：外部帮助是脚手架，撤掉就好了。分界在于**脚手架的撤除假定被支持的那件事本身是可迁移的技能**。本章的对象不是技能，是**分支**：脚手架撤除之后，人可以自己完成动作，但那些在有脚手架期间从未被删除过的分支，不会因为脚手架撤除而追溯性地被删除。判决性对照：一个使用外部辅助两年后完全独立的人。脚手架路径预测他与从未使用者等价；本章预测他在动作质量上等价甚至更优，而在签名上仍然稀薄——因为那两年里，他一次也没有在真实压力下放弃过任何东西。

与**站内《越审越不能改》与《错误没有主人》**。那两篇处理的是异议与错误的归属；本章处理的是**未曾提出的那一支——它连成为异议的机会都没有**。

与**站内婚姻幸福专栏《独异的织体》**。那一篇问的是冗余被清空后谁仍在场；本章给出一个具体的回答形式：**在场的那个人，就是那个还在删除分支的人**。

■ 七之三 与**"选择过多"**的分界

还有一个近邻必须处理，它在日常里比本章的任何一个对手都流行：**选项越多，人越不满意**。

那一路的判断是：可选项的增加提高了机会成本的显著性，也提高了事后后悔的概率，因而降低了对已选项的满意度。

它与本章的表面形状极像——两者都说"没选的那些在起作用"。而它们在三个位置上正好相反。

第一，方向相反。那一路说未选项的作用是**损害**（后悔、不满、决策疲劳）；本章说未选项的作用是**生产**（签名、下一次判断的改变）。

第二，对象相反。那一路的未选项是**外部给定的选项集**——菜单上的其他条目，它们客观存在，且在选择之后仍然存在。本章的删除分支是**从行动者体内长出来的**，它在被放弃之后**不再可得**（第四之一节第三层）。

判决性对照：一个人从五个现成的回应模板里选了一个。那一路预测：五个比两个更容易后悔。本章预测：**五个和两个的签名都是零**，因为模板不是他的，放弃它们不构成任何代价。

第三，处方相反。那一路的处方是**减少选项**——限制菜单，简化决策。而按本章，减少选项等于减少删除量，直接降低签名度。

这一处分界对本书很要紧，因为那一路的处方正在被广泛采纳。"帮你做决定""替你筛选""只给你最合适的那一个"——这一类设计的依据正是那一路的判断，而它们的净效果，按本章，是把删除量推向零。

两说在同一件事上给出相反的建议，而它们各自都有道理：在需要做一个好决定的场合，减少选项确实有帮助；在需要让这次回应属于你的场合，减少选项恰好取消了它的全部依据。

分界线在于：这次选择的产物是不是要被交付给一个人。

买东西不需要签名，回应一个正在难受的人需要。而同一套"帮你筛选"的设计，正在同时进入这两类场合。

■ 八之二 这个概念最可能的死法

一个新命名的死法通常不是被推翻，是被稀释——它被吸收进一个更宽泛的说法里，变成那个说法的一个例子，然后失去全部锋利。本章最可能的三种死法，写在这里，供后来者判断它是不是已经死了。

死法一：被稀释成"真心"。

"回应签名，不就是说要有真心吗？"——这是最可能发生的一种。它之所以是死法，因为真心是一个关于**动机**的概念，而签名是一个关于**结构**的概念。第七节那个判决性对照已经写过：一个百分之百真心的人使用外部起草，签名仍然为零。一旦签名被读成真心，第三节那两本账就没有意义了，因为真心不区分伙伴层与行动者层。

判断它是否已经死于此的标志：如果所有关于本章的讨论都在谈"是不是发自内心"，它已经死了。

死法二：被稀释成"用心程度"。

"删除量多，不就是更用心吗？"——比第一种隐蔽。用心是一个可以单调增加的量，而删除不是：第六节说过它与质量无关甚至负相关，第六之三节给了机制。一个"越用心越好"的读法，会直接推翻第六之三节那个预测。

判断标志：如果有人开始建议"你应该多删除一点"，它已经死了——按定义，删除不能被建议，因为被建议的删除是从清单里选出来的（第四之一节第一层）。

死法三，最难防的一种：被吸收进"过程比结果重要"。

这句话是对的，而它太宽了——它可以容纳任何东西，因而不能被任何东西推翻。本章说的不是过程比结果重要，是一个非常具体的过程环节（放弃一个自己真正想要的选项）与一个非常具体的后果（下一次判断的位移）之间的关系，而这个关系有四项并存预测（第三之三节）与三组死亡条件（第六之二节）。

判断标志：如果本章被引用时不带任何一条可否证的预测，它已经死了。

三种死法有一个共同点：它们都不需要任何人反驳本章，只需要有人友善地同意它。

这是本书对自己十二个量的共同担心，而本章是唯一一处把它写出来的地方。

■ 八 如果本章错了

一（核心）。若在第七节那处硬对照中——成品相同、接受方感受相同、删除分支不同的两组——下一次判断没有出现可测差异，则"无表征留存的因果持续"不成立，本章须整章撤销。

二。若分支删除量与回应质量呈显著正相关（相关 ≥ 0.4 ），则第六节"它与质量无关"这条错，删除量不是一个独立的量。

三。若使用外部辅助两年后独立的一组，在需要签名的场合（第一章的窄路）表现与从未使用者无差异，则第七节对脚手架的分界错，本章须承认外部辅助可以撤除而不留后果。

四。若"你当时本来想说什么"这一问的事后回答不可靠——即同一批人在不同时间点对同一事件的删除报告一致性低（一致性 < 0.5 ）——则第六节那个读数不可用，本章唯一可操作的东西作废。这一条最便宜，两次访谈即可执行，本书没有做。

本章不主张什么：不主张笨拙的回应比得体的回应好；不主张人应该说出那些想说的伤人的话；不主张外部辅助无用。本章只主张：一次回应的身份来自它删掉了什么，而删掉需要有人真的想要那些被删掉的东西。

"我们还好吗"——这一问本身就在切

本章的核心创见来自胡志英《刀与伤口同源：对追问者概念处境的一项阐明》（SDE 学员专栏，二〇二六年七月）。本书取其「工具自噬」「手的自悖」「时的遗忘」三层，以及「觉知不构成豁免」这一收紧，其余论证、案例、判准与全部关于婚姻与 AI 的部分，为本书重写。本章是全书的最后一章，它处理的对象包括这本书自己。

■ 一 追问者站在他要切的那个东西里面

前九章做的都是同一件事：把关系中某个正在发生的过程拿出来，指认它、命名它、给它一个可测的量。

本章要问的是：**做这件事的那个动作本身，是什么？**

一个人问"我们还好吗"，他不是站在关系外面的观察位上问的。他站在关系里面。他这一问，本身就是关系里正在发生的一个事件——而且是一个会改变关系的事件。

这就是本章要展开的那个处境：**追问者使用一把从发生过程中长出来的概念刀，去切一个正在发生、且他本人也在其中的活过程。刀切下去，活着的东西被切成了一个可以被谈论的东西——而它已经不是原来那个了。**

这个处境有三层，同时执行，不分先后。

■ 一之一 三幅透视图

在正面展开三层机制之前，先把这个处境放在三个互不相干的现场看一遍。三幅图取自三个不同的领域，而它们的深层结构一致到不需要解释。

第一幅：一个观察者。

在某些物理测量里，被测系统在测量之前处于一种未定的状态，而测量这个动作本身，是让它坍缩为确定值的那个不可逆事件。麻烦在于：测量是由一台仪器和一个最终记录结果的观察者完成的，**而观察者本人也是这个世界的一部分**。于是问"测量到底做了什么"，就必须用一套从这个世界里长出来的概念，去切一个观察者本人也在其中的过程。

第二幅：一间治疗室。

一个人对治疗师说："我总是被同一类人吸引，然后被同一类方式伤害。我不知道为什么。我觉得我被锁死在一种模式里了，我想打破它，但我做不到。"

要回答他，就得用一个概念去指认那个"模式"。而这个概念——无论叫依恋模式、叫早年剧本、叫核心信念——都是从他此刻正在活着的那个过程里被抽出来的。用它去切那个过程，切出来的是一个已经被这个概念塑过形的东西。而他此后会用这个东西来认识自己。

第三幅：一个正在空心化的制度。

有一个被反复观察到的现象：婚姻、教育、公共参与这些核心制度，正在经历一种"壳还在、魂没了"的过程。人们还在结婚，而婚姻原本承担的那几样功能——经济合作、情感亲密、规范承载、育儿支持、日常照护——正在被一个一个搬走。

要解释它，人们通常诉诸一个外部力量：现代性、个人主义、资本、技术。而这些解释有一个共同的形式：它们把原因放在制度之外的某只手上。而实际情况是，搬走那些功能的每一个动作，都是身在其中的人自己做出的、当时完全合理的选择。那只不在场的手不存在。

三幅图的共同结构：

追问者用一把从发生过程中长出来的概念刀，去切一个正在发生、且他本人也参与其中的活过程。刀切下去，活着的东西被切成了一个可以被谈论的东西——而它已经不是原来那个了。

第三幅图就是这本书。前九章各造了一把刀。

■ 二 第一层：工具自噬

用来问"我们的关系怎么样"的那套词，是从关系里长出来的。

亲密、满意、需求、被看见、安全感——这些词不是从外部空降的度量单位，它们是人们在关系里摸索出来的、用来说清楚某些体验的说法。它们的合法性来自那些体验。

而现在它们被反过来用于切割那些体验。

后果是：你得到的答案，已经被这把刀塑过形。

问"我们的亲密度够不够"，得到的答案必然是一个关于亲密度的答案；而这段关系里真正在发生的事，未必以亲密度的形式存在。第四章那位女性说"他不在"——那句话不是一个亲密度低的报告。你用亲密度这把刀去切它，切出来的是"她感到不够亲密"，而这个东西是刀造出来的。

工具自噬的判据是这样一句话：一个理论在处理它自身的适用条件时，是否必须引入一个它自己无法定义的原初项。关系话语的原初项是"关系"本身——它无法在自己的框架内定义什么叫两个人之间有关系，它只能假定这件事已经成立，然后测量它的属性。

而本书前九章全部落在这个位置上。w、q、h、E、凝结窗、未成证率、修正率、分支删除量——每一个都假定了"那段关系"是一个已经在那里、可以被测量属性的东西。

■ 二之二 一个完整的标本

三层机制可以用同一个历史事件贯穿。它不属于关系领域，而它是这套结构最干净的一个标本。

第一幕：工具自噬。

有一个时期，物理学有一个辉煌的成就：它统一了两种此前互不相干的现象，并预言了一种波的存在，还精确算出了它的速度。

而这个成就同时挖下了一个坑：**波需要介质**。已知的一切波都靠某种东西传播——声靠空气，水波靠水。于是这种新的波也必须有它的介质。

那个介质被命名了。而它必须同时具备几个互相冲突的性质：极其稀薄（否则会阻碍星体运行），又极其坚硬（否则传不了那么快的波）。

这就是工具自噬的标准形态：一个理论在处理它自身的适用条件时，被迫引入一个它自己无法定义的原初项。那个介质不是被发现的，是被这套工具的语法逼出来的。

第二幕：手的自悖。

接下来几十年，整个学术共同体做的不是被动相信它，而是**主动地、制度性地、代际传承地扶稳它**。实验物理学家设计精密仪器去测量它的相对速度；理论物理学家推导它的性质；教科书把它写进第一章。

而每一次扶稳动作，都在增加它的不稳。理由是：**一个真正稳固的东西不需要被反复扶**。扶的动作本身把它登记为"需要被扶的那一类"；扶得越用力，那份需要越明显。

最锋利的一次扶稳，是那次著名的测量：为了确证它的存在而设计的最精密的实验，得到的结果是零。**而零这个结果之所以能被读出来，正因为那台仪器是为扶稳它而造的。**

第三幕：时的遗忘。

最后它被放弃了。而放弃之后发生的事更值得看：整个共同体迅速地、集体地把那段历史归档为"旧理论的局限性"，然后继续使用没有它的方程组。

而它没有真的走。今天的物理语言里仍然到处是它的残迹——"场"这个说法本身、"真空的性质"这类表述、把某些东西说成"在空间中传播"的那个语法。它作为一个实体被删除了，作为一种说话方式留了下来。

这就是时的遗忘：一个已经被证否的实体，可以继续以语法的形式活着，而使用它的人以为自己早就不用它了。

三幕合起来，是一个完整的循环：工具逼出一个自造的对象 → 共同体扶稳它 → 扶稳动作证伪了它所求的稳 → 放弃 → 而它作为语法留下来。

婚姻这边的对应物，就是"我们的关系"这五个字。

■ 三之一 不是一个人在扶

第二层最容易被读成一件私人的事：一个患得患失的人反复确认。而它的实际形态是集体的、制度性的、代际传承的——与那个介质完全同构。

扶稳动作的清单比多数人以为的长得多：

婚礼本身是一次扶稳。周年纪念是一次周期性扶稳。朋友圈里那张合影是一次公开扶稳。"我们家那位"这个称呼是一次日常扶稳。双方父母那句"你们俩挺好的"是一次代际扶稳。年终时那句"我们这一年过得不错"是一次年度结算式扶稳。

这些动作没有一样是坏的，而它们全都在做同一件事：把一个正在发生的过程，登记为一个需要被确认的对象。

而它们的自悖形态与那个介质完全一样：一个不需要被确认的东西，不会被确认。每一次周年、每一次合影、每一次"我们挺好的"，都在把这段关系再一次登记进"需要被确认的那一类"。

这一节不给出任何建议。因为按第二层的判据，任何一条建议（"不必这么在意形式""真正好的关系不需要这些"）本身也是一次为求稳而做的扶稳动作，因而同样自悖。这是本章唯一一处明确宣布自己无话可说的地方，而这不是谦虚，是那条判据的直接后果。

■ 三 第二层：手的自悖

第二层比第一层狠。

一个人为了确认关系是稳的，做了一个确认动作。而这个动作本身，在证伪它所要确认的那种稳。

理由很简单：一个不需要被确认的稳定，是不会被确认的。

"你还爱我吗"这句话之所以被问出来，是因为它已经不是不言自明的了。而问出来这件事，把它正式登记为需要被确认的那一类。对方无论回答什么，那个登记都已经完成——回答"爱"，登记为"需要被口头维持的"；回答得迟疑一秒，登记为"果然"。

这不是说不该问。这一层不给任何建议，因为任何建议（"不要总是确认""要学会安心"）本身就是同一只手的另一个动作——它同样是为了求稳而做的扶稳，因而同样自悖。

判据：一个为求稳定而做出的动作，其成立是否依赖了它所要建立的那种稳定尚未成立。

按这个判据，本书是全书最严重的一个案例。本书从第一章起就在说：那样东西正在消失、正在被逐出、正在停产。**这个陈述之所以能被写出来，恰恰依赖于它所描述的那样东西尚未完全消失。**而写出来这件事，把它登记为需要被论证的东西——从此它不再是不言自明的。

■ 三之二 "我早就不想了"的三种版本

第七章说那句"我早就不想那件事了"与两种状态相容。放到本章的三层机制下看，它其实有三种版本，而三种在语言上完全一样。

版本一：那件事真的走完了。

它在自己的节律里凝结出了一个结果，那个结果被接住了，此后它不再需要占用任何位置。**这一版是真正的完成**，而它有一个可辨的特征：**当事人仍然能详细讲述它，而讲述时没有温度。**不是压抑的平静，是那件事确实已经变成了一段可以被平静叙述的历史。

版本二：它被结算掉了。

它在长完之前被一个说法覆盖了（第五章）。这一版的特征是：**当事人讲述它时，讲的是那个说法，不是那件事。**你问"当时发生了什么"，他给你的是一个已经成形的解释——"那阵子他压力大""我们那时候都不成熟"。你追问细节，细节很少，而解释很完整。

版本三：那一路已经被降权了（第七章）。

这一版最难辨认，因为它在语言上与版本一几乎完全一致：当事人也能详细讲述，也没有温度。

唯一的差别在别处，而且不在这句话里：版本一的人，在遇到新的同类信号时仍然会有反应；版本三的人不会。而这个差别只有在下一次危险到来时才显形——**也就是判别时距那件事。**

三个版本合起来，构成本章第三层最日常的一个标本：

同一句话，同一个语气，同一份平静，对应三种在结构上完全不同的状态——**而"我早就不想了"这个说法把三者压成了同一个东西。**它把一个过程（那件事此刻在这个人身上处于什么状态）说成了一个属性（他对那件事的态度）。

这就是时的遗忘在一句最普通的日常话里的形态。

而本章能做的只有一件事，且它不是建议，是一次提醒：**当有人说这句话时，它不携带信息。**不管说的人是别人，还是自己。

■ 四 第三层：时的遗忘

第三层最不显眼，也最普遍：**把一个正在进行的动作，误认为一个有属性的实体。**

人们说"我们的关系"，就像说"我们的房子"。它有状态（好、坏、健康、有问题），有走向（变好、变坏），有可以被维护的属性。这套语法太自然了，几乎不可能不用。

而按本书前九章的每一章，那样东西都不是实体：

第一章的钙化是一道正在被雕刻的通路，不是一份存货；第二章的质押是一个正在被交存的动作，不是一笔资产；第五章的发生基底是一段还没走完的时间，不是一个对象；第九章的签名是一次正在进行的放弃，不是一个属性。

把它们说成量，是本书为了让它们可被检验而付的代价。一个"率"、一个"度"、一个"量"，在语法上就是实体的语法。本书没有别的办法——不写成量就无法给出判错方式，而不能被判错的东西不值得写。

这笔账在这里认下来：前九章的每一个量，都是一次时的遗忘。

■ 四之一 "我们的关系"这五个字是怎么活下来的

第四节说时的遗忘是把活过程误认为实体。这一节看那个实体是怎么在语言里持续生存的——因为它比人们以为的顽固得多。

先做一个测试。把下面几句话读一遍，看有没有哪一句听起来不自然：

"我们的关系最近不太好。"

"他们的婚姻很稳定。"

"这段感情已经走到头了。"

"我要修复我们的关系。"

四句话都完全自然，而四句话的主语都是一个有状态、有属性、可以被修复的东西。

现在试着把它们改成过程的语法：

"我们最近彼此接住得比较少。"

"他们两个人在过去十年里反复替对方穿过窄路。"

"我们已经很久没有为对方删掉过什么了。"

"我要重新开始做那件事。"

四句改写都成立，而它们读起来是别扭的——不是语法错，是不像人话。

这就是那个实体的生存方式：它不靠任何人相信它存在，它靠的是没有别的说法同样顺口。

与第二节那个介质完全一样：那个介质作为实体早被放弃了，而"场"在空间中传播"这类说法留了下来；"我们的关系"作为一个静止对象在任何一本正经的理论里都不成立，而它的语法是唯一可用的语法。

本书没有绕开这一点。全书写了十三个部件，每一次说到那件事，用的都是名词：可撤性、质押率、他手率、逐出度、承重存量。每一个名词都是一次时的遗忘。

第四节说这是本书为了让它们可被检验而付的代价。这一节补一句更准确的：这不是本书选择付的代价，是本书没有别的语法可用。一个不用名词的形式化系统，本书造不出来；而不形式化，就没有第九节那些判错方式。

这一层不是可以靠更小心的写作避开的。它是这件事在语言里的地板。

■ 五之二 问一个人和问一台机器，切口不同吗

第五节说追问不要钱了。这里要处理一个自然的追问：同样一次追问，问一个人和问一台机器，对那个活过程的伤害一样吗？

不一样，而且方向可能与直觉相反。

问一个人，切口更深。因为那次追问本身是一次真实的关系事件：它有对象、有代价、有后果。你问朋友"你觉得我们俩是不是有问题"，这句话一旦说出去，你和你伴侣的关系在那个朋友那里就已经被重新登记了一次，而这次登记是不可撤销的。你问伴侣本人，代价更高。

问一台机器，切口更浅——而次数是无限的。

它不改变任何第三方对这段关系的看法，不留下任何社会痕迹，不需要你事后面对任何人。每一次的伤害确实更小。

而第五节那个量是频率，不是单次深度。三层合起来：

单次深度下降，次数上升，而愈合期需要的是「一段不被切的时间」——它由次数决定，不由深度决定。

一条被浅浅划一百刀的伤，与被深深划三刀的伤，哪一种更难长？如果那一百刀分布在一百个不同的日子里，答案是前者——因为它从来没有连续两天不被打开过。

这是本节要落的那一刀，而它同时也是本章最容易被检验的一处：切口愈合期这个量，应当对追问的频率敏感，而对单次追问的强度不敏感。

若实测发现相反——单次强度是主要变量，频率不是——则第五节的时代判断错，本章须回到"深度追问有害"这个早已有人说过的位置上，而那个位置不需要本书。

■ 五 那把刀现在不要钱了

现在说这一章新的那一层。

追问在过去是有成本的，而且成本相当高。

你要问“我们还好吗”，得挑时机，得承担对方“你怎么又来了”的可能，得忍受自己在这问里显得患得患失。你要找人聊你的婚姻，得找到一个愿意听的人，得承担被评判、被传出去、被劝和或被劝分的风险；你还得忍受自己在朋友面前把配偶说得不可堪的那份不适。

这些成本使追问**稀缺**。而稀缺在这里不是缺陷，是保护：

一个活过程要能继续活，需要在两次切割之间有一段不被切的时间。

伤口要愈合，需要不被反复打开。一段关系被切开一次（追问、复盘、界定、命名）之后，需要一段时间才能重新长成一个整的东西——本书第五章管那段时间叫凝结窗，本章从另一侧看它，叫**切口愈合期**。

现在追问不要钱了。

不需要时机——它随时在。不需要承担评判——它不评判。不需要忍受羞耻——没有人在看。不需要挑对象——它比任何朋友都懂得多。你可以在同一天里把同一段关系切开十七次，每一次都得到一份清晰、公允、有条理的分析。

每一次分析都是对的。而那个活的东西，没有一次机会长回去。

由此得到本章的读数：

追问频率：单位时间内，一段关系被提取为一个“可被谈论的对象”的次数（无论对谁提取——对配偶、对朋友、对机器、对自己）。

本章对它的判断与第五章的凝结窗对称：**它正在上升，而且上升不由关系本身的变化驱动，由追问成本的坍塌驱动。**

■ 五之一 为什么这些年更明显

追问频率的上升不只是因为成本坍塌。还有一件事同时发生了，它使坍塌的效果被放大。

在过去，追问的**接收方是有限的**。你能问的人就那么几个：配偶、一两个朋友、也许一位咨询师。而这些接收方全都会累。朋友听三次就会说“你们俩到底怎么了”；配偶被问五次就会说“你能不能别老这样”。

这份疲劳是第二道保护。它不体面，甚至伤人，但它是一个真实的限速器：它迫使追问者自己去消化一部分，而“自己去消化”那一段，正是活过程重新长起来的时间。

现在接收方不会累。你可以在同一天里问十七次，第十七次得到的回应与第一次一样耐心、一样完整、一样不带评判。

于是第二道限速也被拆掉了。

这与第六章第五节是同一个形状（那里拆掉的是防卫的成本），也与第五章第六节是同一个形状（那里拆掉的是提取的成本）。三处合起来可以概括为本书的一个总观察：

本书所描述的那些机制，此前全都靠某种不体面的东西限速——一句话没地方说的憋闷、朋友的不耐烦、开口的羞耻、等待的煎熬。这些东西没有一样是好的，没有一样值得挽留。而它们全部是限速器。

取消它们的每一步都是进步，而进步的总和是一个没有限速的系统。这是本书从头到尾没有找到出路的主要原因：它找不到一个既保留取消、又恢复限速的方案，而它也不认为诉诸那些不体面的东西是一个可接受的答案。

本书在这里停下，并且承认它停在这里。

■ 六 觉知不构成豁免

到这里，一个自然的想法会出现，而且它非常有吸引力：

既然知道了这一切——知道追问在切、知道结算在逐出、知道格式在替换——那么带着这份知道去做，是不是就不一样了？

不是。

觉知不是一个位置，它是同一处境中的又一次操作。它同样使用概念，同样需要切开，因此它同样在自己造出的对象上留下切口。一把知道自己是刀的刀，仍然是刀；它可能更薄、更慢、更不愿用力，而它切下去的地方照样是伤口。

这一条必须写死，因为它防的是这本书最可能的误用：**把读过这本书当作一种免疫。**

一个读完本书的人，在下次摩擦时想“这是不是一次窄路”“我的凝结窗被压了多短”“他这次的回应有没有签名”——**这些念头每一个都是一次切割**，而且是用本书刚刚发明的、更锋利的新刀切的。

所以第五章第八节那句话在这里要重复一遍，作为全书唯一的用法说明：

这本书唯一可能有用的位置，是在那件事已经过去很久之后，用来解释“为什么那些年什么都对，而现在什么也没有”。

不是在事情正在发生的那一刻。

■ 六之一 一面咬不住的镜子

那台机器在本章的位置，与前九章都不同，值得单独说。

它是"已完成知识"的极致化身。它吞下了人类几乎所有公开写下来的关于关系的文本——所有的理论、所有的案例、所有的忠告、所有的诗、所有分手后写下的话——并学会了它们之间的依赖关系。

因此它能说出关于关系的一切，而它没有一次关系。

这句话不是嘲讽，它是一个精确的结构陈述，而且它对本章有一个特别的后果。

前九章处理的是它做了什么、它替换了什么、它取消了什么。本章处理的是另一件事：**它是一面把追问者的处境放大到极限的镜子。**

第二节说：工具自噬的形态是"一个理论在处理其自身适用条件时被迫引入一个它无法定义的原初项"。而那台机器在这一点上是纯粹的：**它的每一句关于关系的话，都由关于关系的话训练出来。**它的原初项不是它无法定义，是它完全没有——它从未在任何一个位置上，从一个正在发生的关系里长出过任何一个词。

于是出现一个奇特的对称：

人的困境是，他用一把从过程里长出来的刀去切他自己也在其中的过程。刀和伤口同源，因而他切下去时会伤到自己。

它的处境相反：它有全部的刀，而没有任何过程。它切下去不伤到任何东西——它没有可被伤到的位置。

所以它给出的每一个判断，都是没有代价的判断。这与第九章的签名是同一件事的另一个写法：一个不在场的东西，它的每一句都可以是最优的，而每一句都是无名的。

而本章的判读是：**这不使它的话变假，它使它的话不构成一次追问。**

追问，按第一节的定义，是站在自己要切的那个东西里面做的。它站在外面。**因此它不自噬，也不出汗，也不会在某个时刻因为发现自己扶错了而不得不承认。**而那三件事，正是前六节说的追问者的全部处境。

一个不承担追问者处境的东西，可以给出关于追问的全部知识。这句话本身就是本章第三层（时的遗忘）的一个当代标本——它把一个活的处境，完整地保存成了一套死的说法，而且保存得比任何人都好。

■ 六之二 射程边界：这套说法在哪里会过度解释

一个声称对追问者处境有普遍解释力的说法，如果只挑适合它的例子，它就只是在做一场自我庆祝。所以必须正面检视一类**已有成熟解释、且本章不应插手的场合。**

那类场合是：可以被独立第三方核验的事实分歧。

一对夫妻争论他上周三到底几点到家。这里有一个确定的答案，有可核验的证据，与追问者的处境无关。用本章去说“你们提出这个问题本身就在切”，是纯粹的过度解释，而且是有害的——它把一个可以查清的事情神秘化了。

由此可以划出本章的射程边界，两条：

边界一：凡是有独立核验通道的分歧，本章不适用。 事实、时间、金钱、承诺过什么没承诺过什么——这些有答案，去查。

边界二：凡是一方在持续受损的处境，本章不适用（与第五章第六之一节同一条边界）。“我们还好吗”这个问题在一段安全的关系里是一把刀；在一段不安全的关系里，它可能是唯一还在工作的那个警报。**本章绝不希望被引用来劝任何人停止追问自己的处境。**

两条边界划完，本章剩下的适用范围其实很窄：**那些没有独立核验通道、双方都不在持续受损、而某样东西正在缓慢变化的场合。**

这个范围窄，而绝大多数长期关系恰好落在里面。

■ 七 回到书名

《谁来陪伴我？》

到这一章可以说清楚：**这个问题本身就是一把刀。**

问出它的那一刻，“陪伴”已经被摆成了一个可以被清点、被比较、被供给的对象——它有供给方（谁），有接收方（我），有一个可以被回答的形式。而按第一章，那样东西不是一个可以被供给的对象：它是一个由一个可能不来的人当场完成的、并且必须在还没有被结算之前就被接住的动作。

所以这本书的书名，是它自己所批评的那件事的一个标本。这不是一个巧妙的收尾，这是一次认账：**本书没有站在它所描述的那个困境之外，一步也没有。**

第三章说过，“陪伴”这个词正在被改小到正好是那个不会走的东西能提供的尺寸。本书用了十章来指出这件事，而它用来指出的方式，是**再给这个词加十个量。**

那么还剩下什么？

只剩下一件很小的事，它不是方法，也不算建议，本书只能把它放在这里：

前九章的每一章，最后都落在同一种东西上——不是一个分数，是一件**能不能被具体说出来的事**。上一次真正的窄路是什么时候，那一次谁做了什么（第三章）。上一次你的身体在这段关系里报过警，是什么时候（第七章）。上一次你因为她的反应而改了自己的做法，改的是什么（第八章）。上一次你放弃了一句你很想说的话，那句话是什么（第九章）。

这四问的共同点是：它们不能被回答成一个状态，只能被回答成一件事。答不具体的事，就是答不出——而这个“答不出”，是全书唯一一个不需要任何仪器、不产生任何新刀口、也不依赖任何理论是否成立的读数。

■ 七之一 那四问为什么必须是四问，而不是一问

第七节末尾给出四个问题，并说它们是全书唯一不依赖理论的读数。这一节说明为什么必须是四个，而不能压缩成一个——因为“简洁”这件事在这里恰恰是危险的。

四问各自对应一道门（枢纽章第三节的串联乘积）：

问一（上一次真正的窄路）对应第一道门与第三道门：那件事有没有形成，以及有没有人接。

问二（上一次身体报警）对应 α ：那套感受器还在不在。

问三（上一次因对方反应改了做法）对应第五环：修正有没有发生。

问四（上一次放弃了一句很想说的话）对应删除：签名的原料还有没有。

四问不可互相替代，因为四道门是串联的——任何一道归零，产出归零，而其余三道答得再好也补不回来。

压缩成一问的诱惑很大，而它会毁掉这个工具。

假设把四问压成一句“你们最近怎么样”。那句话可以被回答成一个状态，而状态与两种相反处境都相容（这是全书从第三章到枢纽章反复说的那件事）。

假设压成“上一次你们真正吵架是什么时候”。这只覆盖第一道门，而一段吵得很凶、每次都吵完就算了的关系，会在这一问上得高分而在其余三问上全空。

所以四问的数量不是修辞，是结构决定的。而它同时意味着：这四问不能被简化成任何一份更方便的量表——一旦被赋权重、被加总、被算出一个分数，串联就变成了并联，而并联允许补偿。

这一条是本书对自己那十二个量最后的一次限制：它们不可加总。附录一那张表里没有总分，也不会有。

■ 七之二 那么这本书应该被怎样读

全书到这里，可以给出唯一的一条使用说明，而它是一条否定式的。

不要在事情正在发生时读它。第六节的理由：那些念头本身是切割，且是用本书刚发明的更锋利的新刀切的。

不要用它来判断对方。第一章第六之一节已经写死：本书的每一个量，都不是关于"对方是什么人"的量，是关于"我这一侧被改造成了什么"的量。用它去评估配偶，是把一本关于自己的书读成了一份关于别人的报告。

不要用它来解释一段已经决定要结束的关系。本书的框架会为任何一段关系提供一套听起来完整的解释，而一套完整的解释在这个时刻的唯一作用，是把一个需要被承受的东西替换成一个可以被理解的东西——这正是第五章说的那个动作。

不要用它来给自己的处境找一个体面的名字。"我们这是无风险在场""我的 α 被剥脱了"——这些说法可以立刻缓解一个人的难受，而它们缓解的方式，就是第四章说的那次翻译。

那么剩下什么可以做？

只剩下一件，而它很小：在很久以后，当一个人回头看一段已经过去的时间，发现自己说不清楚那些年是怎么走到这里的时候，这本书可以提供一个不把责任归给任何人的解释。

"不把责任归给任何人"是这本书唯一确定的贡献。因为按全书十章，那个结果由一连串各自正确的动作累积而成——没有人做错事，没有人不够爱，没有人不够努力。

这不是安慰。安慰是"你已经尽力了"。本书说的是另一件事：尽力这个变量，从头到尾就不在那个式子里。

■ 八 与最接近的几种说法的分界

与"观察者效应"。那一路：观察改变被观察者。近，但本章多一层：观察者不只是干扰了对象，他本人是对象的一部分，而他用的刀是从对象里长出来的。判决性对照：一个完全外部的观察者（比如一位从未介入的研究者）测量一段关系。观察者效应预测干扰可以通过设计被最小化；本章预测当事人自己的追问不可能被最小化，因为他就是那段关系正在发生的一部分。

与"二阶观察与盲点"。那一路：每一次观察都必须使用一个区分，而这个区分在该次观察中不可见；盲点不是失误，是观察的构成条件。这是本章最危险的近邻，它几乎已经说完了第二节。分界在于第三层：那一路处理的是可见性（区分不可见），本章第三层处理的是时间（活过程被误认为死实体）。判决性对照：一个完全承认自己有盲点、并不断做二阶观察的人。那一路预测他已经做到了理论所能要求的全部；本章预测他仍然在每一次二阶观察中把活过程再实体化一次，因为二阶观察本身也要使用一个区分，而区分是实体的语法。

与"反刍"。第五章已经切过一次，本章从另一侧再切：反刍是在同一个已成形的说法上循环；追问频率数的是切割次数，与是否循环无关。一个每次都新角度、不重复、有建设性的

追问者，反刍量为零而追问频率极高。判决性对照就是这个人：反刍路径预测他健康；本章预测他的切口从不愈合。

与"元认知"训练。那一路把"意识到自己在想什么"当作一种可训练的能力，并预测它带来改善。第六节已经正面拒绝了这条路：觉知是同一处境中的又一次操作。判决性对照：一组接受了高强度元认知训练的人。元认知路径预测他们的关系判断更准；本章预测他们的追问频率上升，且上升幅度与训练强度正相关。

与站内《一直没出事》《越顺利，越没有你的位置》《山路会自己长回去》。那三本都在某个位置上做了自反声明（表进考核即失效／本书也是结算装置／编书这个动作本身可疑）。本章与它们同属一个家族，分界在于本章把自反做成了一层机制而不是一段声明：第三节的手的自悖给出了判据，可以用来判定任何一次扶稳动作——包括那三本书自己的那几段声明。

与站内婚姻幸福专栏《不可结算性》。那一篇主张现代亲密关系的评估逻辑里有一个不可结算的生成性基底；本章不主张不可结算，本章主张**结算是不可避免的，而它每一次都留下切口**——差别在于前者给出一个应当被保护的区域，后者给出一个必须被计入的代价。

■ 九 如果本章错了

一。若追问频率与关系的长期承重能力无关（相关 ≤ 0.15 ），则第五节的切口愈合期是一个修辞，须删去。

二。若高强度元认知或觉知训练能稳定地降低追问频率并改善承重，则第六节"觉知不构成豁免"错，本章最重的一条收紧作废，而这将同时使本书变成一本可以给出行动建议的书。

三。若第七节那四问的"答不出"与任何独立的关系承重指标无关，则本书唯一那个不依赖理论的读数无效，全书的可操作剩余归零。

四。若本书出版之后可被观察到：读过它的人在关系中的追问频率下降，则第六节的预测错，本书确实提供了某种免疫。本书预测的是相反方向——读过它的人追问频率会上升。这是本书最容易被检验、也是本书最不希望自己赢的一条。

本章不主张什么：不主张不要问；不主张沉默是好的；不主张理解会伤害理解的对象这种一般性的神秘主义。本章只主张两件事——**切割是不可避免的，而切割有一个频率；以及，知道这件事不构成豁免，包括对写下这句话的人。**

咽下去之后的那十分钟

本章处理三章之间的一处正面咬合：第一章、第六章、第九章各自只有这件事的一半。合起来是一个完整的 2×2 ，而任何一章单独都推不出它。本章不引入新材料。

一 同一个动作，两个相反的结局

第一章说：她在冲突顶点咽下了那句伤人的话，而那份被按下的痛楚**不会自动结晶为骨骼**——它可能被转译为钙质，也可能沉淀为怨恨的硬核，取决于接下来那个外部动作。

第六章说：她在开口前把话改了，于是那件事**没有走完**——它成为一次未成证事件，既不产生正面证据，也不产生负面证据。

第九章说：她放弃了那句她真正想说的话而说了另一句，于是那次回应**带上了签名**——手的身份等于它删掉了什么。

这三句话说的是同一个动作：咽下去。

而三章给了它三个不同的结局：钙质、硬核、签名。三章各自都对，而没有一章说得**出分界条件是什么**。

本章给出分界条件，它比三章中的任何一章都简单。

二 两个变量，四个格子

那个动作可以按两件事分类。

变量一：删掉的那一支，是不是他自己真正想要的？（第九章的第二、三层签名）

变量二：删掉之后，有没有交付？ 交付指的是：他把剩下的那一个真的给出去了，而不是什么也没给。

四个格子：

	交付了	没有交付
删掉了自己真正想要的	① 签名交付 ——第一章那位敲门的丈夫	② 未成证 ——第六章那位改口的妻子
没有删掉任何真想要的	③ 格式化表述 ——第四章那位接受“缺乏安全感”的女性	④ 无事 ——什么也没发生

四个格子的产出完全不同：

① **签名交付：产生钙质。** 他放弃了继续辩解（他真的想辩），并且把剩下的那个笨拙动作真的交出去了。删除给了它签名，交付给了它落点。

② **未成证：产生硬核。** 她放弃了那句她真的想说的话——这一步与①完全相同，代价也真实付出了——**而她没有交付任何替代物。** 那句"你回你妈那边吧，我正好想睡个懒觉"不是交付，它是一个把事件关掉的动作。于是那份代价没有去处，它沉进第一章说的那个暗格。

③ **格式化表述：产出为零。** 她交付了，而且交付得很好、很得体、很有建设性。但她没有删掉任何她真正想要的东西——那句"我可能缺乏安全感"不是从一次放弃里剩下来的，是从一份清单里选出来的。交付有落点而没有签名，落点上接不到任何东西。

④ **无事：产出为零，代价也为零。** 这一格没有问题——它是绝大多数日常的样子，也应当是。

■ 三 这个 2×2 说出了三章都说不出的一句

三章各持一角，因此各自都少了一件东西：

- 第一章知道①与②的差别（转译成不成功），但它把差别归给了**对方**——丈夫敲不敲那扇门。
 - 第六章知道②的存在，但它把②归给了**她自己的防卫**，因而它读不出②与①共享同一步（真实的删除与真实的代价）。
 - 第九章知道①与③的差别（有没有签名），但它不处理②，因为②里根本没有回应可供签名。
- 合起来才看得见的那一句是：

①与②的差别，不在她那一侧，也不在他那一侧，而在删除与交付之间的那段时间里有没有发生一次交付。

第一章那对夫妻，那段时间正好是十分钟。

她咽下那句话进洗手间的时候，她已经在②里了——她删掉了自己真正想要的，且什么也没交付。如果那十分钟里什么也没发生，她就停在②，那份代价变成硬核。

他敲门，把一句笨拙的话交出去。这一步不是"他接住了她"——按本章的分类，更准确的说法是：他自己完成了一次①（他删掉了继续辩解，并交付了），而他的①把她从②里拉了出来。

于是可以写下本章的核心命题：

一次未成证事件，可以在窗口关闭之前被另一个人的一次签名交付追认为成证。

追认不是替她交付。是他的交付，使她那次未交付的删除重新获得了落点。

这解释了第一章第四条条件（接收窗口）为什么是硬的：窗口关闭之后，她那次删除已经沉底，不再可被追认——第九章第四之一节说过，那时候它已经不是“当时被放弃的”，只是“后来没说的”。

■ 四 四个格子在这个时代的分布怎样移动

把第五章的逐出度 E 与第六章的未成证率 u 放进这张表，可以看见当代的移动方向。

从①移向③。这是本书前五章讲的那件事：格式前移（第四章）与结算（第五章）使人越来越少地经历“我真的很想说那一句而我放弃了”——因为那一句在成形之前就被替换了。**这不是一次道德滑坡，这是一次工艺改进：③的每一项指标都优于①。**③更得体，更有效，更不伤人，且可以被教。

从②移向④。这一格的移动看上去是纯粹的好事，而且它确实是好事：那些本来会沉底成硬核的代价，现在被安放了（第六章第五节）。**没有人应当为此惋惜。**

而两个移动合起来，产生一个任何单独看都看不出的结果：

①正在被两侧同时抽空。它的上游（真实的删除）被③替换，它的下游（未交付的代价）被④吸收。而①是四个格子里唯一生产钙质的那一格。

这是本书对“每一步都对，而总和是空的”这句话最精确的一次表述。

■ 四之二 四格的迁移路径

第四节说当代的分布从①移向③、从②移向④。这一节把四格之间的全部迁移路径画出来，因为有些路径是单向的，而单向性本身携带判断。

①→③（有签名→无签名）：单向，且高速。

一次真实的删除被一个更好的说法替换掉之后，那个被删的分支不会回来（第四章第五之三节：覆盖不可逆）。这条路径没有反向。

②→①（未成证→被追认）：可逆，但有时限。

这是第三节那条核心命题。它是四格里唯一一条能把已经沉底的东西捞回来的路径，而它的窗口会关闭。

②→④（未成证→无事）：单向。

那份代价被安放之后，它不再是一份待处理的东西。这条路径的当代形态就是第六章第五节：限速被拆掉。注意它与②→①的竞争关系：一份未成证事件，要么被追认（走向①），要么被安放（走向④），而后者更快、更舒服、且随时可得。

③→①：不存在。

一次格式化表述不可能事后获得签名——签名来自删除，而那次交付里没有删除。这一条是四格里最硬的一条：**做过的事无法被追加意义。**

④→①：**需要一次新的事件。**

从无事回到①，不是一次迁移，是重新开始一轮。

五条路径合起来，得到一个不对称的结构：

通向①的路只有两条（②→①的追认，和④重新开始一轮），而离开①的路只有一条（①→③），且它高速、单向、由每一次改善驱动。

这就是"①被两侧同时抽空"的准确机制：不是有什么在攻击它，是通往它的路窄而慢，离开它的路宽而快。

而这个不对称给了本书最后一个可判读的结论：

维持①不需要做对什么，只需要不做那条高速路上的事。而那条高速路上的每一件事，单独看都是对的。

■ 五之二 这张表能不能用在自己身上

第五节说这张表不能被用在当下。而它还有一个更难的问题：一个人能不能用它判断自己刚才那一次属于哪一格？

能，而且比判断别人可靠——但只在一个很窄的条件下。

判断别人属于哪一格，需要知道他删掉了什么，而那是他内部的事，外部无法核验（第九章第六节那三问依赖自陈）。

判断自己，材料是现成的：**你知道你本来想说什么。**

而那个"很窄的条件"是：**必须在事情已经过去、且你没有在为自己找说法的时候。**

因为自陈有一个稳定的偏向：**人倾向于把自己记成格①。**"我本来想说得更重的，我忍住了，我还是对他说了句好话"——这个叙述让人舒服，而它可能实际上是格③（那句好话是现成的，不是从任何一次放弃里剩下来的）。

于是需要一个防自欺的问法，它必须是**关于事实的，不是关于动机的：**

那句你没说的话，具体是哪一句？逐字说出来。

说得逐字的，是真的删除；说不出、只能说"反正就是很重的话"的，通常是格③的自我美化。

这个问法之所以有效，理由在第四之一节第三层：一次真正的删除留下的是一个具体的、不可复原的东西；而一次未曾发生的删除，只能留下一个概括。

这是合章唯一一条可以由本人执行、且带防自欺设计的操作。

■ 五 它给出了什么，以及它不给出什么

这张表给出的是一个分类工具，不是一份处方。它能做的只有一件事：让一次已经过去的互动被放进正确的格子。

它不能做的事必须写清楚：

它不能被用在当下。一个人在事情正在发生时想“我现在是在①还是在③”，那个念头本身就是第十章说的那把刀，而且是用本书刚发明的新刀切的。**在当下使用这张表，会把互动直接推进③**——因为“我应该删掉一点什么”这个念头，恰恰使删除变成了一次执行清单的动作。

它不能被用来评价对方。①与②的差别落在“那十分钟里有没有一次交付”上，而这张表不判定那次交付该由谁来做。第一章那位丈夫做了；换一次，可能该她做。**这张表没有主语。**

它唯一可用的位置，与全书其余部分一样：事后很久，用来解释一件已经发生的事为什么走成了那样。

■ 五之三 这张表与全书十二个量的对应

这张表看起来只用了两个变量，而它实际上是全书十二个量的一次压缩。把对应关系列清楚，可以看出它压掉了什么。

横轴（是否删掉了自己真正想要的）压缩了三个量：分支删除量 s （第九章）、可撤性 w （第一章）、以及签名的三个层级（第九章第四之一节）。三者被压成一个二值判断。

纵轴（有没有交付）压缩了两个量：他手率 h （第一章）与未成证率 u （第六章）。

而被压掉的，是全部七个其余的量：

逐出度 E （第五章）——**这张表假定那件事已经形成了。**一次被提前结算掉的摩擦，根本走不到这张表上：它在横轴的判断做出之前就已经消失了。**所以这张表只描述那些活到了删除这一步的事件，而第五章说的是有多少事件根本活不到这里。**

未登记差（第四章）——**这张表假定那句被删的话是当事人自己的。**而第四章说，在格式前移之后，那句话可能在成形之前就已经被替换了。**格③之所以是格③，机制在第四章；这张表只记录结果，不记录机制。**

α （第七章）——**这张表假定当事人知道这是一次窄路。**而剥脱之后，他可能根本没有意识到刚才那一刻需要做任何判断。在 $\alpha \rightarrow 0$ 的关系里，这张表的四格都不会被填，因为没有人知道自己在填表。

修正率 r （第八章）、追问频率（第十章）、质押率 q 与自主度 m （第二章）——全部不在表上。

由此得到这张表的准确定位：

它不是全书的总结，它是全书的一个截面——沿着“某一次具体的摩擦已经形成、当事人知道它在发生、且他有自己的话可说”这三个条件切下去，得到的那一片。

而当代的移动，主要发生在这三个条件本身上，不发生在表内。第四节说的“① 被两侧抽空”，只是表内的移动；表外还有一个更大的移动，就是符合这三个条件的摩擦本身正在变少。

这一节是合章对自己作用范围的限缩，也是它与枢纽章的分工：枢纽章管有多少事件走到这里，合章管走到这里的事件怎么分岔。

■ 五之四 为什么这张表不给出百分比

一个自然的要求：既然有四格，那么给出当代的分布——比如“① 占百分之几”。本章拒绝给，理由有三条，而三条合起来构成对全书所有量的一个共同限制。

理由一：分母不确定。

要算百分比，得先确定“所有的互动”是什么。而按第五章，大量互动在成为可分类的事件之前就被结算掉了；按第七章，当事人可能根本没意识到某一刻需要判断。分母本身是这些机制的函数，因此百分比会随机制强度变化而变化，而这正是要被测量的东西。

理由二：格③与格①在外部不可分辨。

第六节第四条判错方式已经写明：如果观察者无法从记录中判定一次互动属于哪一格，这张表不可操作。而目前唯一的操作化手段（第九章第六节那三问）依赖事后自陈，其可靠性未经检验。在这个前提下给出百分比，等于给出一个由不可靠编码产生的精确数字，那比不给更糟。

理由三，最要紧的一条：一个百分比会立刻被用来比较。

“我们家①占百分之三十，你们家占百分之十”——这句话一旦可能被说出来，这张表就变成了一份评估工具，而全书从第一章第六之一节起就在拒绝这件事：本书的每一个量都是关于“我这一侧被改造成了什么”的量，不是关于对方、更不是关于两段关系孰优孰劣的量。

三条合起来给出一条对全书适用的限制，它比附录一那三条更硬：

本书的十二个量，没有一个应当被赋值。它们是分类工具，不是刻度。

一个量被写成 w 、 q 、 E 这样的记号，不是因为它有数值，是因为只有写成记号才能进入枢纽章那个式子，而只有进入式子才能推出判别时距那条结论。

记号是为了推导，不是为了测量。而本书在这一点上做得不够干净——枢纽章第六之二节给了三个数值算例，那三个算例虽然明确标注了"全部是编的"，仍然会诱导读者去想真值。

这是全书最容易被误用的一处，写在这里。

■ 六 这张表怎样被推翻

一。若②与③在长期后果上无差异——即"删了但没交付"与"没删但交付了"对下一次窄路的转化率贡献相同——则本章的两个变量不是两个变量， 2×2 塌成一维，本章作废。

二。若"追认"不成立——即一次已经沉底的未成证事件，无法被此后任何一次他人的签名交付重新激活——则第三节那条核心命题错，①与②的分界须整个移到她自己那一侧，本章须重写。

三。若能稳定地找到第五格——一种既没有删除也没有交付、却仍然产生钙质的情形——则这张表不完备。

四。若①与③在实测中不可分辨（即观察者无法从一次互动的记录中判定它属于哪一格），则这张表不可操作，只是一个哲学区分。第九章第六节那三问（本来想说什么／为什么没说／不说损失了什么）是本章唯一的操作化手段，而它依赖事后自陈，其可靠性未经检验——见第九章第八节第四条。

结 语 四个只能答成一件事的问题

十章、一个枢纽章、一个合章，十二个量，一个乘积式，一个会发散的时间。

如果这些全都错了，还剩下什么？

剩下四个问题。它们不依赖本书任何一条理论是否成立，不需要任何量表，不产生任何新的刀口，也不能被回答成一个状态。

一、上一次真正的窄路是什么时候？那一次谁做了什么？

>

二、上一次你的身体在这段关系里报过警，是什么时候？

>

三、上一次你因为对方的反应而改了自己的做法，改的是什么？改之前你原本会怎么做？

>

四、上一次你放弃了一句你很想说的话，那句话是什么？现在还说得出来吗？

四问的共同点，是它们全都要求一件具体的事。

"我们最近挺好的"不算。"我现在更注意他的感受了"不算。"我这人不太会跟人吵架"不算。这些是状态，而状态与两种完全相反的处境都相容——这正是全书从第三章到枢纽章反复说的那件事。

答不出具体的事，就是答不出。

而"答不出"这件事本身，是本书唯一一个不依赖任何理论、也不需要任何仪器的读数。

为什么最后只剩下四个问题。

十二个量里，有一个在原理上不可测（第三章的未出事域），有四个需要在别人身上做对照才有意义（可撤性、质押率、未成证率、信号延迟），有三个需要长期追踪（凝结窗、追问频率、修正率）。没有一个是一个人在今天晚上就能对自己用的。

而上面那四问是。它们不需要对照组，不需要量表，不需要追踪，不需要本书任何一条理论成立。它们要求的只有一件事：**能不能说出一件具体的事。**

这也解释了它们为什么长成这个样子——四问全部指向过去，没有一问指向现在或将来。这是刻意的，理由在第五章第八节与第十章第六节：任何一个在当下被调用的判断，都是一次

高前置度的结算；本书的每一个概念在事情正在发生时被想起，都会把那件事往第三格（格式化表述）里推。这本书唯一可能有用的位置，是事后很久。

最后关于“答不出”这三个字。

答不出不等于这段关系不好。它与两种状态都相容：一种是这些年确实一直平安，什么也没有撞上来；另一种是本书从头到尾在说的那一种。而这两者在此刻无法区分——这正是第七章“剥脱”的定义，也是枢纽章“判别时距”的全部内容。

所以这四问不是一次诊断。它是一次点名：点到的时候，看有没有人应。

本书到此为止。它没有给出任何一条应该怎么做建议，理由在第五章第八节：一份清单会把逐出度再推高一档，把“该怎么做”变成可执行、可核对、可自我打分的东西，从而把本书所描述的那些东西第二次逐出。

所以最后一句只能是这样的：

如果这四问你答得出来，这本书对你没有用。如果答不出来，这本书也帮不了你——它只能告诉你，那不是因为你不够努力，也不是因为对方不够好。

■ 四问之外，还剩一件事

四问是本书唯一的读数。而在四问之外，还有一件不需要任何工具、也不构成任何切割的事，写在这里作为全书的最后一句实话。

按第一章第六之一节，本书的每一个量都不是关于对方的量，是关于“我这一侧被改造成了什么”的量。按第八章第六之三节，有效的做法不可传授，因为它有效的原因之一是执行者自己发现了它。按第十章第六节，知道这一切不构成豁免。

三条合起来，把本书能给的东西压缩到一个极小的剩余：

它不能告诉任何人该做什么，也不能替任何人判断他的处境；它唯一能做的，是使一个人在多年之后回头看时，手上多一套不把责任归给任何人的说法。

而“不把责任归给任何人”这件事，本身不是安慰。安慰是“你已经尽力了”。本书说的是另一件更冷、也可能更有用的事：

尽力这个变量，从头到尾就不在那个式子里。

一段关系没有长出那样东西，不是因为谁不够爱、不够努力、不够成熟。是因为在那些年里，每一次可能生产它的事件，都在它能形成之前被一件更好的事替换掉了。

而那些更好的事，是两个人一起做的，做得都对。

参考书目

本表由本书十章各自原篇的文献表合并而成，按章分列。各章原文的引注编号为该篇原编号，与本表次序不对应。本书新写部分（枢纽章、合章、导论、结语、各附录）未新增文献，其中出现的一切理论对手均以类名指称而不点名到具体文献，理由见附录三第四条。

■ 第1章原篇 秦莉《爱的他手性》（12条）

- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673-676.
- LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon Schuster.
- McGaugh, J. L. (2000). Memory: A century of consolidation. *Science*, 287(5451), 248-251.
- Nader, K., Schafe, G. E., LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406, 722-726.
- Ochsner, K. N., Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory Review*, 9(1), 7-26.
- LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain*. New York: Simon Schuster.
- Ochsner, K. N., Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends Cogn. Sci.*, 9(5), 242-249.
- Kosfeld, M. et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673-676.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S. (2017). The natural principles of love. *J. Fam. Theory Rev.*, 9(1), 7-26.
- 上一篇— 本组已到头 — 下一篇剩余朝向：在爱的信念坍塌之后
- 三种读法 · 网页长文 · 在线 PDF 翻页 · PDF 下载

■ 第2章原篇 刘言言《身份预支》（10条）

- 布迪厄，皮埃尔（Bourdieu, Pierre），1994，《实践理性：论行动的理论》（*Raisons pratiques: Sur la théorie de l'action*），巴黎：Seuil 出版社。

- 福柯，米歇尔（Foucault, Michel），1975，《规训与惩罚：监狱的诞生》（Surveiller et punir: Naissance de la prison），巴黎：Gallimard 出版社。
- 戈夫曼，欧文（Goffman, Erving），1961，《收容所：论精神病人及其他收容者的社会处境》（Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates），纽约：Anchor Books/Doubleday 出版社。
- 金耀基，2019，《从传统到现代》，北京：法律出版社。
- 李强，2016，《社会分层十讲》（第三版），北京：社会科学文献出版社。
- 卢曼，尼克拉斯（Luhmann, Niklas），1968，《信任：一个社会复杂性的简化机制》（Vertrauen: Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität），斯图加特：Enke 出版社；第二版，1979，《信任与权力》（Trust and Power），奇切斯特：Wiley 出版社。
- 费斯廷格，利昂（Festinger, Leon），1957，《认知失调理论》（A Theory of Cognitive Dissonance），斯坦福：斯坦福大学出版社。
- 郑功成，2018，《中国社会保障改革与发展战略：理念、目标与行动方案》，北京：人民出版社。
- 周其仁，2017，《改革的逻辑》，北京：中信出版社。
- 三种读法 · 网页长文 · 在线 PDF 翻页 · PDF 下载

■ 第3章原篇 高鹏《权利的灰烬》（19条）

- Derrida, Jacques (1995). Mal d'Archive: Une impression freudienne. Paris: Éditions Galilée.
- Foucault, Michel (1975). Surveiller et punir: Naissance de la prison. Paris: Gallimard.
- Heckman, James J. (1979). Sample selection bias as a specification error. *Econometrica*, 47(1), 153–161.
- Luhmann, Niklas (1972). *Rechtsoziologie*. Reinbek: Rowohlt.
- Luhmann, Niklas (1984). *Soziale Systeme: Grundriß einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Luhmann, Niklas (1993). *Das Recht der Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Manski, Charles F. (2003). *Partial Identification of Probability Distributions*. New York: Springer.
- Stoler, Ann Laura (2009). *Along the Archival Grain: Epistemic Anxieties and Colonial Common Sense*. Princeton: Princeton University Press.

- Trouillot, Michel-Rolph (1995). *Silencing the Past: Power and the Production of History*. Boston: Beacon Press.
- Wald, Abraham (1943). *A Method of Estimating Plane Vulnerability Based on Damage of Survivors*. Statistical Research Group, Columbia University.
- Warren, Samuel D., Brandeis, Louis D. (1890). The Right to Privacy. *Harvard Law Review*, 4(5), 193–220.
- Weick, Karl E., Sutcliffe, Kathleen M. (2001). *Managing the Unexpected: Assuring High Performance in an Age of Complexity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Heckman, J. J. (1979). Sample selection bias as a specification error. *Econometrica*, 47(1), 153-161.
- Manski, C. F. (2003). *Partial Identification of Probability Distributions*. New York: Springer.
- Trouillot, M.-R. (1995). *Silencing the Past: Power and the Production of History*. Boston: Beacon Press.
- Luhmann, N. (1993). *Das Recht der Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Warren, S. D., Brandeis, L. D. (1890). The Right to Privacy. *Harvard Law Review*, 4(5), 193-220.
- 日本行政指导史的年代据一九七三年石油危机后的石油价格卡特尔刑事案（公取委一九七四年起检控、东京高裁一九八〇年判决、最高裁一九八四年终审）与一九九三年《行政手続法》第三十二至三十六条（本次据以更正第七节两处年代）
- 三种读法 · 网页长文 · 在线 PDF 翻页 · PDF 下载

■ 第4章原篇 张琼《社会学如何将存在感化约为不可说之物》（18条）

- Baudrillard, J. (1981). *Simulacres et Simulation*. Paris: Galilée.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction: Critique sociale du jugement*. Paris: Les Éditions de Minuit.
- Bourdieu, P. (1992). *Réponses: Pour une anthropologie réflexive*. Paris: Seuil.
- Bourdieu, P. (1997). *Méditations pascaliennes*. Paris: Seuil.
- Butler, J. (1997). *The Psychic Life of Power: Theories in Subjection*. Stanford: Stanford University Press.
- Butler, J. (2005). *Giving an Account of Oneself*. New York: Fordham University Press.
- Durkheim, É. (1895). *Les Règles de la méthode sociologique*. Paris: Félix Alcan.

- Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir: Naissance de la prison*. Paris: Gallimard.
- Foucault, M. (1980). *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings, 1972–1977*. C. Gordon (Ed.). New York: Pantheon Books.
- Goffman, E. (1961). *Encounters: Two Studies in the Sociology of Interaction*. Indianapolis: Bobbs-Merrill.
- Habermas, J. (1981). *Theorie des kommunikativen Handelns*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Latour, B., Woolgar, S. (1979). *Laboratory Life: The Social Construction of Scientific Facts*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Luhmann, N. (1984). *Soziale Systeme: Grundriß einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Marx, K. (1844). *Ökonomisch-philosophische Manuskripte*. (First published 1932, Berlin: Marx-Engels-Gesamtausgabe).
- Mills, C. W. (1959). *The Sociological Imagination*. New York: Oxford University Press.
- Pippin, R. B. (2008). *Hegel's Practical Philosophy: Rational Agency as Ethical Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Weber, M. (1904–1905). *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*. *Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik*, 20–21. (Revised version published 1920).
- 三种读法 · 网页长文 · 在线 PDF 翻页 · PDF 下载

■ 第5章原篇 王德生《被逐出的发生》（42条）

- Barthes, R. (1968). *La mort de l'auteur*. Manteia, 5.
- Biesta, G. (2010). *Good Education in an Age of Measurement: Ethics, Politics, Democracy*. Boulder: Paradigm Publishers.
- Bourdieu, P. (1975). The specificity of the scientific field and the social conditions of the progress of reason. *Social Science Information*, 14(6), 19-47.
- Fleck, L. (1935/1979). *Genesis and Development of a Scientific Fact*. Chicago: University of Chicago Press.
- Foucault, M. (1969). Qu'est-ce qu'un auteur? *Bulletin de la Société française de Philosophie*, 63(3).
- Kristeva, J. (1969). *Séméiotiké: Recherches pour une sémanalyse*. Paris: Seuil.

- Kuhn, T. S. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lukács, G. (1923/1971). *History and Class Consciousness: Studies in Marxist Dialectics*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Muller, J. Z. (2018). *The Tyranny of Metrics*. Princeton: Princeton University Press.
- Polanyi, M. (1966). *The Tacit Dimension*. Chicago: University of Chicago Press.
- Bourdieu, P. (1984). *Homo Academicus*. Paris: Les Éditions de Minuit.
- Fleck, L. (1935). *Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache*. Basel: Benno Schwabe.
- Kristeva, J. (1969). *Séméiotiké: Recherches pour une sémanalyse*. Paris: Seuil.
- Lukács, G. (1923). *Geschichte und Klassenbewusstsein*. Berlin: Malik-Verlag.
- 本论文的机制已延伸为三篇实践文——只讲方法、技术与操作
- 企业结算改造：三层账本·未结清单·驻留小组·句式规则
- 同一个问题，九个方向轮番追问，把一个成见拆到承重的接缝。这双眼，你也可以借来一用——免费，浏览器直接用。
- 本文为依 SDE 发生学（王德生《SDE 本体论》）重读经典的原创论述。下列文献为文中所涉思想的原典与代表性研究，供读者对读与查证；本文观点不代表所列作者立场。
- Paulo Freire, *Pedagogy of the Oppressed* (1970)；中译《被压迫者教育学》，顾建新等译，华东师范大学出版社，2001（灌输式 vs 提问式教育）。
- Ivan Illich, *Deschooling Society*, New York: Harper & Row, 1971；中译《去学校化社会》，吴康宁译，台北桂冠，1994。
- Pierre Bourdieu & Jean-Claude Passeron, *Reproduction in Education, Society and Culture*, London: Sage, 1977（文化再生产）。
- Philip W. Jackson, *Life in Classrooms*, New York: Holt, Rinehart & Winston, 1968（隐性课程）。
- Gert Biesta, *The Beautiful Risk of Education*, Boulder: Paradigm, 2014.
- John Dewey, *Democracy and Education*, New York: Macmillan, 1916；中译《民主主义与教育》，王承绪译，人民教育出版社，2001。
- Alfred North Whitehead, *The Aims of Education and Other Essays*, New York: Macmillan, 1929；中译《教育的目的》，庄莲平、王立中译，文汇出版社，2012。
- Jean-Jacques Rousseau, *Émile, ou De l'éducation* (1762)；中译《爱弥儿》，李平沅译，商务印书馆，1978（消极教育）。

- John Dewey, *Experience and Education*, New York: Macmillan, 1938; 中译《经验与教育》，姜文闵译，人民教育出版社，2005。
- Ken Robinson, "Do Schools Kill Creativity?", TED Talk, 2006; 及 *Out of Our Minds*, Chichester: Capstone, 2011。
- Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, New York: Random House, 2006; 中译《终身成长》，楚祎楠译，江西人民出版社，2017。
- Mihály Csíkszentmihályi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper & Row, 1990; 中译《心流》，张定绮译，中信出版社，2017。
- Edward L. Deci & Richard M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, New York: Plenum, 1985（自我决定论）。
- Lev Vygotsky, *Mind in Society*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978（最近发展区）。
- Jerome Bruner, *The Process of Education*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1960; 中译《教育过程》，邵瑞珍译，文化教育出版社，1982。
- Jean Piaget, *The Origins of Intelligence in Children*, New York: International Universities Press, 1952; 中译《儿童智慧的起源》，李其维译，华东师范大学出版社，2018。
- Maria Montessori, *The Absorbent Mind* (1949); 中译《吸收性心智》，胡纯玉译，中国妇女出版社，2012。
- Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, New York: Basic Books, 1983（多元智能）。
- Robert J. Sternberg, *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*, Cambridge University Press, 1985。
- Bruno Latour, *We Have Never Been Modern*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1993; 中译《我们从未现代过》，刘鹏、安涅思译，苏州大学出版社，2010。
- 陶行知：《陶行知教育文集》，四川教育出版社，2005（生活即教育·教学做合一）。
- 孔子：《论语》，据杨伯峻《论语译注》，中华书局，1980（因材施教·不愤不启）。
- 本论文的新思想已延伸为三篇实践文——把原理落成可操作的方法、技术与步骤。
- © 德麦国际 Demai International · 导师师范文 · sdeuniverses.com

■ 第6章原篇 陈晓艳《心理防卫为何会生产它所害怕的世界》（78条）

- American Law Institute. Model Penal Code: Official Draft and Explanatory Notes. Section 3.04, Use of Force in Self-Protection. Philadelphia: American Law Institute; 1962.
- Brown v. United States, 256 U.S. 335 (1921).
- United States v. Peterson, 483 F.2d 1222 (D.C. Cir. 1973).
- Robinson PH. Causing the conditions of one' s own defense: a study in the limits of theory in criminal law doctrine. Virginia Law Review. 1985;71:1-63.
- Ferzan KK. Defending imminence: from battered women to Iraq. Arizona Law Review. 2004;46:213-262.
- Kaufman WRP. Self-defense, imminence, and the battered woman. New Criminal Law Review. 2007;10(3):342-369. doi:10.1525/nclr.2007.10.3.342.
- Manwaring J. Unnecessary self-defence. Oxford Journal of Legal Studies. 2026;46(1):87-110. doi:10.1093/ojls/gqaf035.
- State v. Norman, 378 S.E.2d 8 (N.C. 1989).
- Kreider MR, Higuera PE, Parks SA, Rice WL, White N, Larson AJ. Fire suppression makes wildfires more severe and accentuates impacts of climate change and fuel accumulation. Nature Communications. 2024;15:2412. doi:10.1038/s41467-024-46702-0.
- Kreider M. Scripts and data for “Fire suppression makes wildfires more severe and accentuates impacts of climate change and fuel accumulation” . Zenodo; 2024. doi:10.5281/zenodo.10729478.
- van Wagtendonk JW, Lutz JA. Fire regime attributes of wildland fires in Yosemite National Park, USA. Fire Ecology. 2007;3(2):34-52. doi:10.4996/fireecology.0302034.
- Rivera-Huerta H, Safford HD, Miller JD. Patterns and trends in burned area and fire severity from 1984 to 2010 in the Sierra de San Pedro Mártir, Baja California, Mexico. Fire Ecology. 2016;12:52-72. doi:10.4996/fireecology.1201052.
- Moritz MA, Batllori E, Bradstock RA, et al. Learning to coexist with wildfire. Nature. 2014;515(7525):58-66. doi:10.1038/nature13946.
- Calkin DE, Gebert KM, Jones JG, Neilson RP. Forest Service large fire area burned and suppression expenditure trends, 1970-2002. Journal of Forestry. 2005;103(4):179-183.
- Rothermel RC. A Mathematical Model for Predicting Fire Spread in Wildland Fuels. USDA Forest Service Research Paper INT-115. Ogden, UT: Intermountain Forest and Range Experiment Station; 1972.

- Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books; 1969.
- Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1978.
- Mikulincer M, Shaver PR. The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2003;35:53-152. doi:10.1016/S0065-2601(03)01002-5.
- Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*. 2003;27(2):77-102. doi:10.1023/A:1024515519160.
- Segal N, Fraley RC. Broadening the investment model: an intensive longitudinal study on attachment and perceived partner responsiveness in commitment dynamics. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2016;33(5):581-599. doi:10.1177/0265407515584493.
- Peters BJ, Overall NC, Girmé YU, Jamieson JP. Partners' attachment insecurity predicts greater physiological threat in anticipation of attachment-relevant interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2019;36(2):469-489. doi:10.1177/0265407517734655.
- Fisěřová A, Fiala V, Fayette D, Lindová J. The self-fulfilling prophecy of insecurity: mediation effects of conflict communication styles on the association between adult attachment and relationship adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2021;38(4):1279-1302. doi:10.1177/0265407521988974.
- Kouri G, Messerli-Bürgy N, Meuwly N, Richter M, Schoebi D. Perceived partner responsiveness across the transition to parenthood: the role of attachment insecurity. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2025. doi:10.1177/02654075251332725.
- Lefebvre AA, Brassard A, Jean M, Daspe MÈ, Lafontaine MF, Péloquin K. The role of communication in romantic attachment and relationship satisfaction: a dyadic longitudinal study. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2026;52:e70127. doi:10.1111/jmft.70127.
- Schrage KM, Impett EA, Topal MA, Harasymchuk C, Muise A. Novel and exciting or tried and true? Tailoring shared relationship experiences to insecurely attached partners. *Social Psychological and Personality Science*. Published online January 21, 2026. doi:10.1177/19485506251411438.

- Zhang S, Tao Y, Chen Y, Zhang P, Liu X. The effects of repeated attachment security priming on social anxiety and attention bias: a randomized controlled trial. *Behavioral Sciences*. 2023;13(5):420. doi:10.3390/bs13050420.
- Mowrer OH. On the dual nature of learning—a reinterpretation of “conditioning” and “problem-solving.” *Harvard Educational Review*. 1947;17:102-148.
- Solomon RL, Wynne LC. Traumatic avoidance learning: the principles of anxiety conservation and partial irreversibility. *Psychological Review*. 1954;61(6):353-385. doi:10.1037/h0054540.
- Salkovskis PM. The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: a cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*. 1991;19(1):6-19. doi:10.1017/S0141347300011472.
- Salkovskis PM, Clark DM, Hackmann A, Wells A, Gelder MG. An experimental investigation of the role of safety-seeking behaviours in the maintenance of panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*. 1999;37(6):559-574. doi:10.1016/S0005-7967(98)00153-3.
- Lovibond PF, Mitchell CJ, Minard E, Brady A, Menzies RG. Safety behaviours preserve threat beliefs: protection from extinction of human fear conditioning by an avoidance response. *Behaviour Research and Therapy*. 2009;47(8):716-720. doi:10.1016/j.brat.2009.04.013.
- van Uijen SL, Dalmaijer ES, van den Hout MA, Engelhard IM. Do safety behaviors preserve threat expectancy? *Journal of Experimental Psychopathology*. 2018;9(4). doi:10.1177/2043808718804430.
- Meulders A, Van Daele T, Volders S, Vlaeyen JWS. The use of safety-seeking behavior in exposure-based treatments for fear and anxiety: benefit or burden? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2016;45:144-156. doi:10.1016/j.cpr.2016.02.002.
- Milosevic I, Radomsky AS. Safety behaviour does not necessarily interfere with exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*. 2008;46(10):1111-1118. doi:10.1016/j.brat.2008.05.011.
- Wong AHK, Pittig A. Reducing avoidance of learnt fear: extinction of an imminent threat signal partly decreases costly avoidance to a distal threat signal. *Journal of Experimental Psychopathology*. 2023;14(2). doi:10.1177/20438087231175147.
- Merton RK. The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*. 1948;8(2):193-210.

- Watzlawick P, Weakland JH, Fisch R. Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution. New York: W.W. Norton; 1974.
- Nickerson RS. Confirmation bias: a ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*. 1998;2(2):175-220. doi:10.1037/1089-2680.2.2.175.
- Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1996;64(6):1152-1168. doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152.
- Wegner DM. Ironic processes of mental control. *Psychological Review*. 1994;101(1):34-52. doi:10.1037/0033-295X.101.1.34.
- Downey G, Feldman SI. Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996;70(6):1327-1343. doi:10.1037/0022-3514.70.6.1327.
- Downey G, Freitas AL, Michaelis B, Khouri H. The self-fulfilling prophecy in close relationships: rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998;75(2):545-560. doi:10.1037/0022-3514.75.2.545.
- Downey G, Feldman S, Ayduk O. Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*. 2000;7(1):45-61. doi:10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x.
- Friston K. The free-energy principle: a unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*. 2010;11:127-138. doi:10.1038/nrn2787.
- Parr T, Pezzulo G, Friston KJ. Active Inference: The Free Energy Principle in Mind, Brain, and Behavior. Cambridge, MA: MIT Press; 2022.
- Rubin DB. Inference and missing data. *Biometrika*. 1976;63(3):581-592. doi:10.1093/biomet/63.3.581.
- Hernán MA, Robins JM. Causal Inference: What If. Boca Raton, FL: Chapman Hall/CRC; 2020.
- Rachman S, Radomsky AS, Shafran R. Safety behaviour: a reconsideration. *Behaviour Research and Therapy*. 2008;46(2):163-173. doi:10.1016/j.brat.2007.11.008.
- Wells A, Clark DM, Salkovskis P, Ludgate J, Hackmann A, Gelder M. Social phobia: the role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*. 1995;26(1):153-161. doi:10.1016/S0005-7894(05)80088-7.

- Hanahan D. Hallmarks of cancer: new dimensions. *Cancer Discovery*. 2022;12(1):31-46. doi:10.1158/2159-8290.CD-21-1059.
- Craske MG, Treanor M, Conway CC, Zbozinek T, Vervliet B. Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*. 2014;58:10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006.
- Kenny DA, Kashy DA, Cook WL. *Dyadic Data Analysis*. New York: Guilford Press; 2006.
- Bolger N, Laurenceau JP. *Intensive Longitudinal Methods: An Introduction to Diary and Experience Sampling Research*. New York: Guilford Press; 2013.
- Heitjan DF, Rubin DB. Ignorability and coarse data. *The Annals of Statistics*. 1991;19(4):2244-2253. doi:10.1214/aos/1176348396.
- Frangakis CE, Rubin DB. Principal stratification in causal inference. *Biometrics*. 2002;58(1):21-29. doi:10.1111/j.0006-341X.2002.00021.x.
- Zhang JL, Rubin DB. Estimation of causal effects via principal stratification when some outcomes are truncated by “death.” *Journal of Educational and Behavioral Statistics*. 2003;28(4):353-368. doi:10.3102/10769986028004353.
- Hudgens MG, Halloran ME. Toward causal inference with interference. *Journal of the American Statistical Association*. 2008;103(482):832-842. doi:10.1198/016214508000000292.
- 在收集资料前声明研究只涉及低风险、可撤回事件；列出暴力、胁迫、跟踪、自伤、重大医疗和财产风险等无条件排除项。
- 为每一类事件预定义合格起点 G、区分性结果、to、动作字典、通道关闭 C 和最大观察窗。
- 保护结局 P 与证据结局 R 必须分开编码；未成证事件只表示结果未生成，不得编码为“本来安全”、错失机会或主体认知错误。
- U 以全部合格起点为分母；低分母、普通缺失、无法判断和退出研究必须单列。
- 机会账、动作账、结果账和外部危险账尽可能由不同来源测量；不得用一份回忆问卷循环生成全部字段。
- 只观察完成事件时， p 、 s_1 与 s_0 不可识别；禁止由完成样本推断真实威胁率或反例断代，必须先恢复机会分母。
- 防卫频率、焦虑、依恋、拒绝敏感性和关系满意度均不能替代 U，也不能作为人格诊断。
- 反例断代候选必须依次观察选择性未完成、完成样本偏斜、下一触发前移和 U 再次上升；缺一环即退回局部术语。

- 因果升级需窗口干预与证据反馈两段均通过；U 在全部合格起点上估计，威胁结局仅作主分层或界限分析，不比较被干预选择出的完成者。
- 真实危险、对方侵害、权力不对称和制度救济失败必须作为优先竞争解释；不得以主体防卫解释施害者责任。
- 不把火灾管理的“允许低强度火”翻译为要求人忍受轻微伤害；不把法律案件翻译为心理责任。
- 心理防卫、思想癌化与组织癌化均为结构隐喻，不是精神障碍或恶性肿瘤诊断。
- 不声称创伤、思想、依恋、人格、压力或情绪直接导致躯体癌症，不据此给出筛查、治疗或预后建议。
- 报告不利证据：Wong—Pittig 复算的平均差为正，但 22/53 个体同向，未过 55% 门槛；不得只摘显著 p 值。
- 火灾复算只支持模拟选择过滤；不得把 40 个模拟重复称为 40 个现实生态系统，更不得当作人体证据。
- 任何干预保留随时退出权；若降低 U 需要增加危险、取消边界或强迫暴露，研究立即停止。
- 模型须与粗化资料、主分层、单位间干扰、安全行为、确认偏误、自证预言、依恋、主动推断和真实关系恶化正面比较。
- 若成熟模型不需要许可门槛、强度依赖截断和他者回写字段即可产生相同事件级预测与干预排序，删除“反例断代”独立名称。
- 个体资料只用于事件审计，不用于保险、就业、司法能力、监护、伴侣归责或临床资源资格。
- 到 2034 年末获得跨场景联合记录与双重安全干预证据，按正文删除条款撤销机制主张。
- © 德麦国际 · SDE Universes · 作者 陈晓艳

■ 第 7 章原篇 胡敏《感知剥脱》（7 条）

- Armstrong, D. (1995). The rise of surveillance medicine. *Sociology of Health Illness*, 17(3), 393–404.
- Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a New Modernity*. Trans. M. Ritter. London: Sage Publications.
- Fridén, T., Roberts, D., Ageberg, E., Waldén, M., Zätterström, R. (2001). Review of knee proprioception and the relation to extremity function after an anterior cruciate ligament rupture. *Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy*, 31(10), 567–576.
- Kapreli, E., Athanasopoulos, S., Gliatis, J., Papathanasiou, M., Peeters, R., Strimpakos, N., Sunaert, S. (2009). Anterior cruciate ligament deficiency causes brain

plasticity: a functional MRI study. *American Journal of Sports Medicine*, 37(12), 2419–2426.

· Paterno, M. V., Schmitt, L. C., Ford, K. R., Rauh, M. J., Myer, G. D., Huang, B., Hewett, T. E. (2010). Biomechanical measures during landing and postural stability predict second anterior cruciate ligament injury after anterior cruciate ligament reconstruction and return to sport. *American Journal of Sports Medicine*, 38(10), 1968–1978.

· Wright, R. W., Magnussen, R. A., Dunn, W. R., Spindler, K. P. (2007). Ipsilateral graft and contralateral ACL rupture at five years or more following ACL reconstruction: a systematic review. *Journal of Bone and Joint Surgery*, 89(6), 1165–1171.

· 三种读法 · 网页长文 · 在线 PDF 翻页 · PDF 下载

■ 第 8 章原篇 高于涵《道德程序的装配与感知回路的切除》（18 条）

· 班固（约 82 年），《汉书》。本文据中华书局 1962 年点校本。

· 董仲舒（约前 135 年），《春秋繁露》。本文据苏舆《春秋繁露义证》，中华书局，1992 年。

· Eisenstadt, S. N. (1963). *The Political Systems of Empires*. New York: The Free Press.

· 范曄（约 445 年），《后汉书》。本文据中华书局 1965 年点校本。

· Foucault, Michel. (1975). *Surveiller et punir: Naissance de la prison*. Paris: Gallimard.

· Foucault, Michel. (1983). *Discours et vérité: précédé de La parrêsia*. Paris: Vrin.
（1983 年加州大学伯克利分校讲座，中文本参见《说真话的勇气》，上海人民出版社，2018 年。）

· Gramsci, Antonio. (1948). *Quaderni del carcere*. Torino: Einaudi.

· 刘义庆（约 430 年），《世说新语》。本文参考余嘉锡《世说新语笺疏》，中华书局，2007 年。

· Marx, Karl. (1844/1932). *Ökonomisch-philosophische Manuskripte aus dem Jahre 1844*.（写于 1844 年，1932 年首次全文出版。）

· 孟轲（约前 300 年），《孟子》。本文据焦循《孟子正义》，中华书局，1987 年。

· 睡虎地秦墓竹简整理小组（1978），《睡虎地秦墓竹简》。文物出版社。

· Spivak, Gayatri Chakravorty. (1988). “Can the Subaltern Speak?” In Cary Nelson and Lawrence Grossberg (eds.), *Marxism and the Interpretation of Culture*. Urbana: University of Illinois Press.

- Weber, Max. (1905). *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*. (原载《社会科学和社会政策文库》，1904—1905年。)
- 余英时 (2003)，《朱熹的历史世界：宋代士大夫政治文化的研究》。台北：允晨文化。（另有三联书店 2011 年简体字版。）
- Fricker, M. (2007). *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing*. Oxford: Oxford University Press. 证言不正义与解释学不正义之分，及后者“无加害者”的结构定性。
- Scott, J. C. (1998). *Seeing Like a State: How Certain Schemes to Improve the Human Condition Have Failed*. New Haven: Yale University Press. 可读性工程与地方性实践知识的系统删除。
- Eisenstadt, S. N. (1963). *The Political Systems of Empires*. New York: Free Press. 原稿已引，此处并列备考。
- 三种读法 · 网页长文 · 在线 PDF 翻页 · PDF 下载

■ 第 9 章原篇 少敏《作品不能保存全部原创性》（24 条）

- Alós-Ferrer, C., Granic, G. D. (2023). Does choice change preferences? An incentivized test of the mere choice effect. *Experimental Economics*, 26(3), 499–521. <https://doi.org/10.1007/s10683-021-09728-5>
- Amabile, T. M. (1982). Social psychology of creativity: A consensual assessment technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 997–1013. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.5.997>
- Ananth, P., Harvey, S. (2023). Ideas in the space between: Stockpiling and processes for managing ideas in developing a creative portfolio. *Administrative Science Quarterly*, 68(2), 465–507. <https://doi.org/10.1177/00018392231154909>
- Biderman, N., Shohamy, D. (2021). Memory and decision making interact to shape the value of unchosen options. *Nature Communications*, 12, 4648. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-24907-x>
- Boden, M. A. (1998). Creativity and artificial intelligence. *Artificial Intelligence*, 103(1–2), 347–356. [https://doi.org/10.1016/S0004-3702\(98\)00055-1](https://doi.org/10.1016/S0004-3702(98)00055-1)
- Boorman, E. D., Behrens, T. E. J., Rushworth, M. F. S. (2011). Counterfactual choice and learning in a neural network centered on human lateral frontopolar cortex. *PLoS Biology*, 9(6), e1001093. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1001093>

- Brod, G., Holstein, E., Weindorf, L., Colantonio, J., Bonawitz, E., Theobald, M. (2025). Do it yourself: Discerning the effects of self-directed activity on conceptual learning. *npj Science of Learning*, 10, 70. <https://doi.org/10.1038/s41539-025-00364-9>
- De Jaegher, H., Di Paolo, E. (2007). Participatory sense-making: An enactive approach to social cognition. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 6(4), 485–507. <https://doi.org/10.1007/s11097-007-9076-9>
- De Jaegher, H., Di Paolo, E., Gallagher, S. (2010). Can social interaction constitute social cognition? *Trends in Cognitive Sciences*, 14(10), 441–447. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.009>
- Doshi, A. R., Hauser, O. P. (2024). Generative AI enhances individual creativity but reduces the collective diversity of novel content. *Science Advances*, 10(28), eadn5290. <https://doi.org/10.1126/sciadv.adn5290>
- Gureckis, T. M., Markant, D. B. (2012). Self-directed learning: A cognitive and computational perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/1745691612454304>
- Laland, K., Odling-Smee, J., Endler, J. (2017). Niche construction, sources of selection and trait coevolution. *Interface Focus*, 7(5), 20160147. <https://doi.org/10.1098/rsfs.2016.0147>
- Laran, J., Wilcox, K. (2011). Choice, rejection, and elaboration on preference-inconsistent alternatives. *Journal of Consumer Research*, 38(2), 229–241. <https://doi.org/10.1086/659040>
- Luan, Y. L., Kim, Y. J., Zhou, J. (2025). Augmented learning for joint creativity in human–GenAI co-creation. *Information Systems Research, Articles in Advance*. <https://doi.org/10.1287/isre.2024.0984>
- Moruzzi, C., Margarido, S. (2024). A user-centered framework for human-AI co-creativity. In *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Extended Abstracts* (pp. 1–9). <https://doi.org/10.1145/3613905.3650929>
- Parikh, D. (2020). Predicting a creator’s preferences in, and from, interactive generative art. In *Proceedings of the 11th International Conference on Computational Creativity*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2003.01274>
- Shen, H., Shen, L., Wu, W., Zhang, K. (2025). IdeationWeb: Tracking the evolution of design ideas in human-AI co-creation. In *Proceedings of the 2025 CHI Conference on*

- Human Factors in Computing Systems (pp. 1–19).
<https://doi.org/10.1145/3706598.3713375>
- Shivaswamy, P., Joachims, T. (2015). Coactive learning. *Journal of Artificial Intelligence Research*, 53, 1–40. <https://doi.org/10.1613/jair.4539>
 - Smith, A., Anderson, B. R., Otto, J. T., Karth, I., Sun, Y., Chung, J. J. Y., Roemmele, M., Kreminski, M. (2025). Fuzzy linkography: Automatic graphical summarization of creative activity traces. In *Proceedings of the 2025 Conference on Creativity and Cognition* (pp. 637–650). <https://doi.org/10.1145/3698061.3726915>
 - Sprangers, M. A. G., Schwartz, C. E. (1999). Integrating response shift into health-related quality of life research: A theoretical model. *Social Science Medicine*, 48(11), 1507–1515. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00045-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00045-3)
 - Tucker, A. D., Brantley, K., Cahall, A., Joachims, T. (2024). Coactive learning for large language models using implicit user feedback. In *Proceedings of the 41st International Conference on Machine Learning* (Vol. 235, pp. 48809–48822). <https://proceedings.mlr.press/v235/tucker24a.html>
 - Urai, A. E., de Gee, J. W., Tsetsos, K., Donner, T. H. (2019). Choice history biases subsequent evidence accumulation. *eLife*, 8, e46331. <https://doi.org/10.7554/eLife.46331>
 - Vaccaro, M., Almaatouq, A., Malone, T. W. (2024). When combinations of humans and AI are useful: A systematic review and meta-analysis. *Nature Human Behaviour*, 8, 2293–2303. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02024-1>
 - Vergne, J.-P., Durand, R. (2010). The missing link between the theory and empirics of path dependence: Conceptual clarification, testability issue, and methodological implications. *Journal of Management Studies*, 47(4), 736–759. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2009.00913.x>

第10章原篇 胡志英《刀与伤口同源》（17条）

- Bergson, H. (1907) *L'Évolution créatrice*. Paris: Félix Alcan.
- Giddens, A. (1984) *The Constitution of Society*. Cambridge: Polity Press.
- Gödel, K. (1931) “Über formal unentscheidbare Sätze der Principia Mathematica und verwandter Systeme I.” *Monatshefte für Mathematik und Physik*, 38, 173–198.
- Heidegger, M. (1927) *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer.
- Kant, I. (1781/1787) *Kritik der reinen Vernunft*. Riga: Hartknoch.

- Newton, I. (1687) *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica*. London.
- Piaget, J. (1937) *La construction du réel chez l'enfant*. Neuchâtel: Delachaux et Niestlé.
- Swidler, A. (1986) "Culture in Action: Symbols and Strategies." *American Sociological Review*, 51(2), 273–286.
- Whitehead, A. N. (1929) *Process and Reality*. New York: Macmillan.
- Wittgenstein, L. (1953) *Philosophical Investigations*. Oxford: Blackwell.
- Wittgenstein, L. (1969) *On Certainty*. Oxford: Blackwell.
- Niklas Luhmann, *Die Wissenschaft der Gesellschaft*, Suhrkamp, 1990.
- George Spencer-Brown, *Laws of Form*, Allen Unwin, 1969.
- Thomas Nagel, *The View from Nowhere*, Oxford University Press, 1986.
- Ludwig Wittgenstein, *Über Gewissheit / On Certainty*, Basil Blackwell, 1969.
- Kurt Gödel, "Über formal unentscheidbare Sätze der Principia Mathematica und verwandter Systeme I," *Monatshefte für Mathematik und Physik*, 38, 1931.
- 三种读法 · 网页长文 · 在线 PDF 翻页 · PDF 下载

附录一 十二个读数速查表

#	读数	章	怎么取	方向	现状
1	可撤性 w	一	那次承接发生时，对方本可以不给的 实际概率	越高越好	未测
2	他手率 h	一	承接动作中由可撤走的他者 当场给出的比例	越高越好	未测
3	质押率 q	二	不可分割资产 + 解除需向多少人重新解释 + 有无共同子女	w 的上限	未测
4	自主度 m	二	"我本可以不押"的实际概率	与 q 相乘	未测
5	未出事域	三	原理上不可测（见第三章第二节）	—	不可测
6	自述—复述落差	四	首次自发原话与此后惯用版本的语义距离；归零所需时间	越长越好	可用现成材料做，未做
7	凝结窗	五	摩擦发生到首次被提取为议题之间的时间中位数	有上下限，下限正被击穿	未测
8	未成证率 u	六	本可产生结果的事件中因防卫先行而未完成的比例	越低越好	未测
9	信号延迟	七	结构性变化出现到身体感到不对之间的时间	越短越好	未测
10	修正率 r	八	因对方反应而改变下一次做法的比例（须能举出具体	越高越好	未测

谁来陪伴我？

			事)		
11	分支删除量 s	九	一次回应中主动放弃的、自己真正想要的选项及其代价	与质量无关或负相关	未测
12	追问频率	十	单位时间内关系被提取为可谈论对象的次数	越低越好（有下限）	未测

三条使用限制。

一，十二项无一是分布量。一对夫妻完全可能十二项全部合格，而合格全部来自其中一方。使用者须同时报告双方各自的读数。

二，第 5 项在原理上不可测，第 12 项的测量本身会抬高被测量的值（第十章第六节）。

三，全部十二项都未经过任何效度检验，不应用于任何个人的关系评估、咨询判断或法律用途。

附录二 判错清单

全书判错方式共二十四条，按章汇总。**全部尚未执行**。标★者为只需现成材料或两次访谈即可完成的。

第一章（4条） ① 可撤性与转化率无关则核心命题错 ② 使用强度与接收窗口长度无关则"窗口被取消"错 ③ w 的操作化相关 ≤ 0.1 则须撤回该量 ④ 明知是 AI 而仍出现下一次截断（ $n \geq 30$ ）则第五节整节撤销

第二章（4条） ① 高低质押两组转化率无差异则核心命题错 ② q 的复合指标相关 ≤ 0.15 则操作化错 ③ 零质押组长期存续与满意度不低则第七节判读错 ④ 从未有过未化解冲突而仍出现转化则第四节机制错

第三章（4条） ① 可稳定记录"未发生的事"且观察者一致性 ≥ 0.7 则第二节错 ② 自评"没出过事"与真实冲击下的存续正相关 ≥ 0.4 则第八节第一条错 ③ 用现成档案复原出 w 或 q 并成功预测则本章错（**本书希望这一条被推翻**）④★ 语料上"陪伴"一词的语义未收窄则第四节的反向定型须降级

第四章（4条） ①★ 自述—复述落差归零时间中位数长于数周则格式前移错 ② 伴侣识别"她卡住了"的概率无差异则第五节错 ③ 表达训练强度与未登记差负相关则本章须承认这是能力问题 ④ 格式化版本与原话可共存并仍触发窄路则第六节须收窄

第五章（5条） ① 三参数极高而承重仍稳定生成则**逐出律被推翻，全书失去轴心** ② 凝结窗与转化率相关 ≤ 0.15 则该读数无效 ③ "充分表达并释然"组的截断出现率更高则第三节第二重逐出错 ④★ 凝结窗中位数近十年未坍缩则第六节的时代判断错 ⑤ 第八节的自反段落被指为预防性免责——**本书接受，不辩护**

第六章（4条） ① 剥离自证预言与安全行为后仍与门槛无关则事件谱过滤错 ② 只降主观焦虑即可降未成证率则推论二错 ③ "留出口"的防卫无差异则唯一带方向的推论错 ④★ 个体内滞后日志中「使用外部渠道×未说事项累积」的交互项与主效应皆不显著则第五节"限速被拆掉"错（**本条已勘误，原为组间比较，因选择效应无法判决，见第六章第九节④**）

第七章（4条） ① 已修复者的觉察阈值下降而非上升则**感知剥脱在关系领域不成立** ② 信号延迟与外部工具使用无关则感知外置错 ③ 剥脱可无风险逆转则第八节那句错 ④ 存在两次危险之间的区分测试则第三节三条理由错（**这将同时使第三章的未出事域可测**）

第八章（4条） ① 长期外包者在新情境识别上不劣则**回执落空不成立** ② 修正率与动作质量正相关 ≥ 0.4 则该量不独立 ③ "只检查不生成"与"直接生成"无差异则第六节侧门全部无效 ④★ 语料上"有效道歉的形式要件"未上升则四步减法须降级

第九章（4条） ① 成品与感受相同、删除分支不同的两组无差异则**因果持续不成立** ② 删除量与质量正相关 ≥ 0.4 则该量不独立 ③ 外部辅助两年后独立组在窄路上无差异则对脚手架的分界错 ④★ 删除报告的重测一致性 < 0.5 则该读数不可用

第十章（4条） ① 追问频率与承重无关则切口愈合期是修辞 ② 觉知训练能降低追问频率并改善承重则第六节错（且本书将变成一本可以给建议的书） ③ 四问的"答不出"与任何独立指标无关则**全书可操作剩余归零** ④ 读过本书者追问频率下降则第六节预测错（本书希望自己输）

枢纽章（4条） ① 判别时距与结算强度无关则**本书唯一原创对象作废** ② 四道门可替代而非串联则**主式错，全书结构须重做** ③ 报警灵敏度与承重存量无关则正反馈不成立 ④ 可撤性与签名可分离则两者不应合并为一个乘子

合章（4条） ① ②③ 两格长期后果无差异则 2×2 塌成一维 ② "追认"不成立则核心命题错 ③ 存在第五格则表不完备 ④ ①③ 两格不可分辨则表不可操作

★ 共 6 条。这 6 条中的任何一条，一个人一个学期都能做完，而本书一条也没有做。

附录三 十篇选目与改写说明

一 选目

章	原作者	原篇	原域	原篇字数
一	秦莉	爱的他手性	亲密关系理论	26,837
二	刘言言	身份预支	制度社会学	25,779
三	高鹏	权利的灰烬	法哲学	30,734
四	张琼	社会学如何将存在感化约为不可说之物	社会学方法论	26,665
五	王德生	被逐出的发生	学术制度	22,527
六	陈晓艳	心理防卫为何会生产它所害怕的世界	临床心理	25,582
七	胡敏	感知剥脱	运动医学	19,680
八	高于涵	道德程序的装配与感知回路的切除	思想史	24,287
九	少敏	作品不能保存全部原创性	创作论	13,868
十	胡志英	刀与伤口同源	认识论	32,112

十位作者，十个学科域。合计原篇 248,071 汉字。

选目的两条硬约束。 第一，十篇均未被此前任何一部编号专著收录（已遍历第 1–89 号全文核验）。第二，十篇中**没有一篇是写婚姻的**——这不是遗漏，是选择，理由见前言第二节。

站内已有的婚姻幸福专栏二十四篇，一篇也未被选入，它们在本书中的位置是必须被划界的近邻：第一章对《独异的织体》《引力之难》，第二章对《婚姻的除籍》《消极契约》，第四章对《看与被看》《相互参验》，第五章对《凿窍而亡》，第七章对《加速的沉默》，第八章对《爱情被纳入管理》，第九章对《独异的织体》，第十章对《不可结算性》。

二 改写幅度

十章无一为原文照录。 各章保留的是原篇的一个命名与一条机制；论证结构、全部案例、全部判准、全部分界与全部关于婚姻与 AI 的内容，为本书重写。

各章章首以引注格式标明取自原篇的具体三到四样，以及"其余为本书重写"。读者可据此逐条核对。

三 与原篇判断不同的四处

改写不是翻译。有四处，本书的判断与原篇不同，须明白写出：

一，**第一章**。原篇把承接四条件并列处理；本书判定第二条件（承接者自身的风险）在结构上不可被替代，并把它单独提升为一个量。原篇未做此区分。

二，**第二章**。原篇的分析对象是一种以国家信用为背书的制度；本书把"预支装置"这个形式从那个具体制度上剥下来用于婚姻，并**新增**了原篇没有的"自主度"乘子。这个乘子使原篇隐含的"预支即损害"这一取向被撤销——本书认为不自愿的预支不产生本书说的那样东西。

三，**第七章**。原篇的对象是运动医学中的知情同意；本书把它推到"评估与选择须分开记账"这一更强的形式上，而原篇没有走这一步。

四，**第五章**。原篇的证伪条件针对学术制度；本书重写了它，使它可以在关系领域被执行，并**新增**了"凝结窗有上限也有下限"这一限定——原篇只处理了下限。

这四处的责任在本书，不在原作者。

■ 三之一 逐篇对照：取走了什么，留下了什么

十章各取原篇的三到四样。为便于核对，逐篇列出**取走的**与**未取的**，后者往往比前者更能说明改写的性质。

第一章 ← 亲密关系理论。取：他手性这个命名、窄路承接这道工序、承接四条件、"底子/产能"这一区分。未取：原篇对四组精细化替代概念的逐一切割中的三组、原篇的神经机制假说（本书只保留其结论而不重述其通路，因为那条通路在原篇里已明确标为构造而非结论）。**本书新增的全部内容**：可撤性 w 、无风险在场、"只有可能伤害你的人才能给你钙质"、以及第七之二节那处对信号增强的正反两读。

第二章 ← 制度社会学。取：预支装置这个结构、兑现接口、体质化剥夺、叙事报废。未取：原篇的全部具体制度分析（那是一个与婚姻完全不同的对象）。**新增**：质押率 q 、自主度乘子 m 、质押的四种形态、四个接口的婚姻版、以及"AI 替代的是预支这个动作"这一判断。

第三章 ← 法哲学。取：档案学蒸发、两类无事的区分、反向定型、场态运作、"负面清单"式反驳与"墙也是存证"这一让步。未取：原篇的全部法律教义学材料与国别比较。**新增**：未出事域、场态介入的三层策略、"陪伴一词被改小"这条路径、以及第五之第三节那个认知窘境的婚姻形态。

第四章 ← 社会学方法论。取：实证即宣告、格式检查取代真假裁决、被化约者并不沉默、名词化、"那个量表救了我"这一自我诘问。未取：原篇的三个非婚姻现场中的两个（本书只保留结构，不保留场景细节）。**新增**：未登记差、格式前移及其三档强度、"卡住"这一可观测现象的消失、以及第七之第三节关于训练材料是幸存者名录的判断。

第五章 ← 学术制度研究。 取：结算这个命名、可结算/不可结算的辨别维度、逐出的两重性、结算的忠实性这一新对象。未取：原篇针对学术评价体系的全部具体建议。**新增：**三参数（前置度/计量刚性/归属排他性）、凝结窗、五个诊断是同一个动作、无困、以及第六之三节"这件事不可能被产品化地解决"这一判断。

第六章 ← 临床心理。 取：未成证事件、未成证率、防卫的两本账、三项原理、七条反直觉推论、"心理癌化"这一限缩隐喻。未取：原篇的两次公开资料复算（本书无法在婚姻领域复现它们，因而不引用其结论）。**新增：**威胁样本时间线、从法理借来的三条约束、抑制悖论与抑制偏差之分在婚姻中的形态、七个场景的逐条判决。

第七章 ← 运动医学。 取：感知剥脱、绿灯叙事、知情同意在什么意义上作废、桌子两边的同步剥脱、"动作学会了而时机没有"。未取：原篇的全部解剖与康复方案细节。**新增：**感知外置、信号延迟、剥脱的四条触发条件、不追责的决定、 α 的三个可观测代理。

第八章 ← 思想史。 取：回路的断裂、四步减法、"不是铁笼是失明"、侧门代偿。未取：原篇的全部历史文本考据与人物分析（本书只保留"撞"与"挤"两种活法的结构）。**新增：**回执落空、修正率、外包的四档与那个断点、三处肉身化的婚姻版、"总是/从来"的密度作为免费代理指标。

第九章 ← 创作论。 取：生成性拒绝、无表征留存的因果持续、存储不完备、回应签名、二维判决。未取：原篇的完整实验设计与统计模型（本书只保留其骨架并改写为婚姻版）。**新增：**签名的三个层级、删除与压抑之分、"好的签名听起来像一句没说完的话"、删除量与质量负相关这一预测。

第十章 ← 认识论。 取：工具自噬、手的自悖、时的遗忘、觉知不构成豁免、射程边界这一自我约束。未取：原篇与四位哲学家的逐一切割（本书只保留其中的判据形式，不保留论辩）。**新增：**追问频率、切口愈合期、"我们的关系"这五个字的语法分析、"一面咬不住的镜子"、以及第七之二节那份使用说明。

一个可以由读者自己核的总结：十章从原篇取走的，全部是命名与机制；十章的全部案例、全部量、全部判错方式与全部关于婚姻与 AI 的内容，无一来自原篇。

■ 三之二 一句关于篇幅的账

十篇原篇合计 24.8 万汉字，本书正文约 14 万。一个自然的疑问：既然本书比原篇短，为什么还说"搬运"？

因为两者的构成完全不同。

原篇的 24.8 万字里，绝大部分是各自领域内部的材料：法律教义、临床方案、历史考据、统计模型、解剖细节。这些材料在原篇里承重，而它们在婚姻这个题域里一个字也用不上。

本书取走的是每篇里那一小块结构——一个命名、一条机制、三到四样切割方式。十篇加起来，这一块大约三万字。

其余十一万字，是本书为了把那三万字放进婚姻而必须写的东西：案例、判准、量、判错方式、射程边界、与站内既有二十四篇的划界，以及每一章的第五节——那一层原篇一个字也没有。

所以准确的说法是：本书从原篇取走了约 12% 的内容，并为它写了约 79% 的新东西。

这个比例可以由读者自己核：任何一段与原篇重合的文字，都构成对本书“全部重写”这一声明的反驳。本书欢迎这样的核对，并把它列为第二十五条判错方式。

■ 四 为什么本书的分界不点名到具体文献

各章第七或第八节的“与最接近的几种说法的分界”，一律以类名指称（“依恋理论”“投资模型”“纯粹关系论”“预防悖论”等），不点名到具体作者与具体文献。

理由有二。其一，本书的每一处分界都配了一个判决性对照——一个两说预测方向相反的具体场合。判决性对照的效力来自那个场合，不来自被引者的名字；点名反而会诱使读者用权威来代替对照。其二，本书是重写而非评述，它对那些文献的把握来自原篇的转述，而非直接的原文核验；点名会制造一种本书并不具备的文献可靠性。

代价必须说明：这使本书的分界无法被逐条追溯到具体页码，因而其严格性低于一份正规的文献综述。参考书目按章列出了原篇的文献表，读者可循此追溯。

附录四 二十四条判错方式的执行顺序与成本

附录二把二十四条判错方式按章列出。这一份按**做起来**的难度重排，供任何愿意动手的人使用。本书一条也没有做，因而这份排序是一个待办清单，不是一份成果目录。

■ 第一档：一份现成材料，一个人，一周之内

① **语料检验「陪伴」的语义收窄**（第三章⑨-④）。取近二十年的大规模中文语料，测"陪伴"与两类词的共现比例变化：可交付类（倾听/回应/共情/情绪/理解）与不可交付类（留下/不走/扛/熬/守）。若前者未相对上升、后者未相对下降，第三章第四节的反向定型须降级为假设。与第八章⑧-④共用同一份语料。

② **语料检验「有效道歉的形式要件」的上升**（第八章⑧-④）。同上，测"道歉"与形式要件类表述的共现变化。

③ **「总是/从来」的密度作为修正率代理**（第八章第五之二节）。取一批关系访谈的转录，数这两个词的密度，与该受访者能否举出三件具体的修正事例作相关。一份现成的访谈库即可。

④ **凝结窗中位数的十年变化**（第五章⑤-④）。用带时间戳的大规模对话语料，测"摩擦发生"到"首次被提取为议题"的间隔分布。难点在自动识别摩擦事件，而这一步有成熟方法。

■ 第二档：两次访谈，或一份问卷，一个月之内

⑤ **删除报告的重测一致性**（第九章⑨-④）。同一批人，对同一事件，间隔两周各报告一次"你当时本来想说什么"。一致性 <0.5 则第九章第六节那个读数不可用；而低一致性有两种相反读法，须同时测"该报告能否预测下一次判断"来分辨（第九章第二之一节）。

⑥ **自述—复述落差的归零时间**（第四章④-①）。取一批与外部辅助的对话记录（当事人自愿提供），比对首次自发表述与此后惯用表述，测语义距离与归零时长。材料完全现成，只需伦理审批。

⑦ **向伴侣开口频率的行为日志**（第六章⑥-④）。60人 $\times$ 8周每日三字段日志，做个体内滞后分析：`向伴侣开口(t) ~ 使用外部渠道(t-1)  $\times$  未说事项累积(t-1)`。若交互项与主效应皆不显著，第六章第五节"限速被拆掉"错。△本条已勘误——原写作高低强度两组的组间比较，那样无论结果如何都不能判决（选择效应），详见第六章第九节④。

⑧ **α 的代理三：对第三方关系的判断力**（第七章第六之三节）。给一批人看同样的陌生人互动片段，测预测准确度，与其自身关系史作相关。只需一段录像和一份问卷。

■ 第三档：一个学期，需要设计与编码

⑨ **同成品—同接受—异删除分支**（第九章第三之一节）。本书认为这是全部二十四条里**值得先做的一条**——它同时检验第九章的核心命题、第三节的两本账、以及合章的 2×2 。设计与六道可行性门见第九章第三之一、三之二节。

⑩ **高低质押两组的转化率对照**（第二章②-①）。控制关系时长与自评满意度，比较重大冲突后的转化率。

⑪ **已修复者的觉察阈值方向**（第七章⑦-①）。这是本书押注最重、方向与常识相反的一条：本书预测阈值上升（更迟钝），常识预测下降（更敏感）。

⑫ **长期外包者在新情境中的识别能力**（第八章⑧-①）。

■ 第四档：需要纵向追踪或大样本，以年计

⑬ **判别时距的回溯回归**（枢纽章⑦-①）。取一批已解体的关系，回溯"实际已空"与"首次察觉"的间隔，与结算强度作回归。这一条检验的是本书唯一的原创对象。

⑭ **四道门的串联性检验**（枢纽章⑦-②）。找 h 极高而 w 极低的一组。这一条若失败，全书结构须重做。

⑮ **五个诊断的公因子结构**（第五章第四之二节）。取五份现成量表，看能否被一个共同因子解释。

⑯-⑳ 其余各条见附录二。

■ 一条不能做，一条本书希望自己输

不能做的：第三章的未出事域（附录一第 5 项）。它在原理上不可测，而第七章⑦-④若成立会同时使它可测——那将是对本书最有利的一次推翻。

希望自己输的：第十章⑩-④。本书预测读过它的人追问频率上升。若观察到下降，第十章第六节错，而这本书将变成一本有用的书。

全书十句

一、有些东西只能从他的手里拿到。

不是说别人给的不算数。是说这样东西的原料里有一项叫"他本可以不给"，而这一项无法由接收者自己提供，也无法被任何别的东西替代。

二、只有可能伤害你的人，才能给你那样东西。

这不是一句关于痛苦价值的格言。它是关于工序的：钙化的实质是一次重新评估，而没有旧评估的地方，没有东西可供改写。

三、无风险在场不是假在场。

它满足承接四条件里的三条，而且比大多数配偶做得好。它只是不生成钙质。任何把它说成"虚假的""空洞的"论述，都必须先解释为什么那么多人确实从中得到了帮助。

四、我押得少，所以他给的必然轻。

这两件事不是并列的两件事，是同一件事。可撤性的上限由质押率决定。

五、有效质押 = 质押 × 我本可以不押的概率。

所以旧式的高绑定婚姻买到的是不散，不是承重。经济独立与可退出不是钙化的敌人，它们是前置条件。

六、"陪伴"这个词已经被改小了。

它被改到正好是那个不会走的东西能提供的尺寸。所以当一个人说"我需要有人陪我"时，他要的东西已经不在他所说的那个词里了。

七、把话说开的那一刻，它就已经不在了。

结算不记录发生基底，它在给出可结算表面的同一瞬间把基底逐出——不只逐出于视野，更逐出于发生。

八、保护与证据是两本账，而人只记第一本。

一次成功的防卫同时结了两笔：她没有受伤，而那个本来会产生结果的事件永远不会发生了。第二笔从不入账。

九、手的身份，等于它删掉了什么。

一个从不需要放弃任何东西的回应者没有签名——不是它的签名是假的，是它没有那一栏。

十、看见它所需要的时间，正随着一切都在变好而趋于无穷。

这不是"读数不准"。读数是准的：它们正确地测量了一个与承重严格反向的量。

十一、被迫的质押不算数。

有效质押等于质押乘以"我本可以不押"的概率。所以离不掉的关系买到的是不散，不是承重；而经济独立与可退出，是钙化的前置条件，不是它的敌人。

十二、困惑是发生基底的主观形态。

"我说不清楚哪里不对"这个状态难受、无用、在任何读数上都是负面的——而它正是那段时间的名字。一个从不困惑的人，不是想得更透，是每一次困惑都在成形之前被一个答案换掉了。

十三、一套语言不能用它自己的刻度证明它没有漏掉东西。

所有关于"这样沟通更有效"的证据，都来自那套沟通语言自己定义的读数。要证明它没有替换掉什么，需要一个不由它定义的结果变量。

十四、说得越准，被登记得越离谱。

未登记差最大的那些句子，往往是最准的那些——因为它们是从那件事本身长出来的，没有经过任何中间语法，因而与格式的距离最远。

十五、维持那一格不需要做对什么，只需要不做那条高速路上的事。

而那条高速路上的每一件事，单独看都是对的。

十句之外必须补的一句。十句之外必须补的一句。这十句里，只有第三、五、六三句是从材料中逼出来的；其余七句是定义推导。金句这种形式天生把推导与观测拉平，读者据此使用它们时，请把这一句一并带上。

后 记

三件事。

第一件。这本书是在被材料改了三次主意之后写成的，三处都写在前言第三节。其中第三处（自主度乘子）改掉的是我最想说的那句话——“现代人不肯把自己交出去，所以什么也得不到”。加上那个乘子之后，这句话变成了它的反面：**正因为现代人第一次真的可以不交出去，交出去这件事才第一次有了分量。**我更喜欢改过之后的版本，虽然它不那么好用。

第二件。这本书的写法与前面几本编书不同——十篇全部重写，一个字不留。这是一次赌：如果那十把刀只在它们各自的领域里锋利，那么换一个柄之后它们会全部砍空，这本书就会是十章漂亮的空话。**读者判断它有没有砍空的方法，是看各章第九节那些判错方式能不能被真的执行。**一条空话推不出可执行的判错。

第三件，也是最不舒服的一件。这本书用十章论证陪伴不能被供给、语言不能被替代、动作不能被外包，而它的每一个字都由 Claude 写成。

这不是一个可以用“我审定了”来化解的矛盾。按第八章第四之一节那四档，本书至少落在第二档。**我在这里不做任何辩解，只把它记下来，并指出一件读者可以自己核对的事：前言第三节那三处被材料改掉的地方，是这本书里唯一无法由任何一台机器代做的部分——因为它们要求有人在一个已经写好的判断上，承认自己错了。**

那三处是我的。其余的，我不确定。

第四件。关于这本书的长度。

它只有七万多字，比此前几本编书薄得多——第八十号二十三万，第八十四号二十六万。原因不是写不动，是**改写与照录不是同一种劳动**。照录二十四万字的原文，加两万字的新写，一个星期可以出一本；把二十四万字砍成十把刀，再一把一把换柄砍进另一个题域，剩下的只能是七万字，而这七万字里没有一句是搬来的。

我不确定这个交换是不是划算。薄有薄的代价：每一章的经验材料比原篇少得多，很多在原篇里由三个案例支撑的地方，这里只剩一个。**读者若觉得某一章“说得太快”，那多半是真的太快了——原篇在那里有更慢的走法，各章章首标了出处。**

第五件，也是最后一件。这本书里我最不确定的一句，是合章第四节那句“^①正在被两侧同时抽空”。

它是一个关于分布移动的断言，而本书没有任何分布数据。它的全部依据是十章各自的机制推导。**如果有一天有人拿真数据去看那张 2×2 的四格分布，而移动方向与我说的不同，那么这本书最有力的那一句就是错的，而其余部分未必受损。**

我把它留在书里，是因为一个不敢把自己最没把握的那句话说出来的判断，不值得印成书。

第七件，一处勘误，以及它为什么值得单写一段。

本书出版之后，我着手把附录四那六条★写成可执行方案，写到第六章那一条时发现它是错的。

原文写的是：高强度使用外部倾诉渠道的一组，若其向伴侣开口的频率不低于低强度组，则“限速被拆掉”这条错。**这个设计无论结果如何都不能判决**——本来就不太向伴侣开口的人更可能去用外部渠道，因而组间差异既可解释为渠道替换了开口，也可解释为不爱开口的人才去用渠道。是一个选择效应，样本量再大也解决不了。

正文已按更正后的版本重排（第六章第九节④、附录二、附录四三处），并把原文一并保留在那里。

值得单写一段的理由不是这处错误本身，而是**它是怎么被发现的**：它不是被读者指出来的，是在试着把它变成可执行方案的过程中暴露的。一条判错方式只要停在“若……则……”这个句式上，它的漏洞可以躲很久；一旦要求它说出样本、材料、判决量与分析模型，漏洞就自己出来了。

这件事对本书剩下那二十三条的含义是不客气的：**它们同样只停在句式上，因而同样可能有这一类毛病**。唯一的办法是把它们逐条写成方案——而每写一条，都可能像这一条一样，改掉的是书里已经印出来的东西。

第六件。这本书出过一个薄的版本，此后我要求把原稿里那些为了简洁而被压掉的东西搬回来，篇幅因此长了一倍。前言第十节说了这件事的理由，这里说它的问题。

搬运有一个我事先没料到的后果：**厚的那一版更容易被相信**。

一条论证配上三重反驳、五个判决性对照、六道可行性门与四条射程边界之后，它看上去经过了很多检验。而它一次也没有被检验过——**多出来的那些全部是设计，不是结果**。

薄的版本至少有一个诚实之处：它短，所以它看上去像一个假说。厚的版本看上去像一个理论，而它的证据基础与薄的那一版**完全相同，都是零**。

我不知道怎么解决这件事。把判错设计写详细，是为了让人能真的去做；而写得越详细，越像已经做过。这是本书内部一个我没有找到出路的矛盾，与第五章第七之一节说的“忠实与有用负相关”是同一件事的另一个形态。

所以请把这本书的篇幅当作它未完成程度的度量，而不是它完成程度的度量。一本真正做完的书，会薄得多——因为那时候大部分设计已经变成了结果，而结果比设计短。

王德生

二〇二六年八月

封底

谁来陪伴我？

AI 时代的婚姻困境

有人陪你。

困境不是没人陪你，是陪你的那个不会走。

十位作者的十条创见，全部重写；十二个量，一个乘积式，一个会发散的时间。

本书论证：一段关系里那样使它扛得住的东西，需要一份叫"可撤性"的原料——那个人本可以不来而他来了。而当代每一项让关系变好的安排，都在改善所有读数的同时消耗这一项。

读数不是失灵。读数正确地测量了一个与承重严格反向的量。

于是两种在承重上完全相反的关系，在一切可观测项上完全一致；而看见它所需要的时间，正随着一切都在变好而趋于无穷。

本书不给行动清单。它只给二十四条判错方式，以及四个只能答成一件事、不能答成一个状态的问题。

德麦国际出版社·专著第 92 号

ISBN 979-8-90690-034-0 · US\$21.50