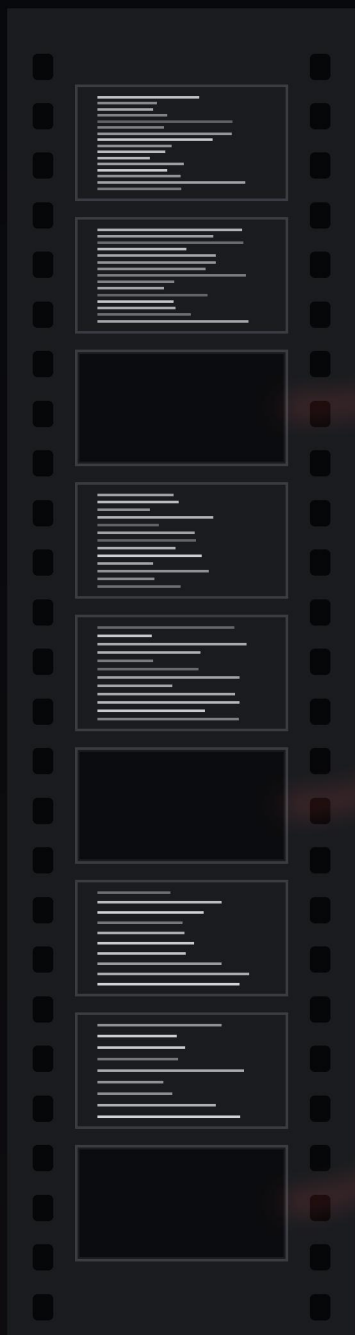


抑郁探究

判定、干预
与记账

胡 敏 著

德麦国际出版社



版权页

书名 抑郁探究——判定、干预与记账

著者 胡敏

出版 德麦国际出版社 (Demai International Press)

ISBN 978-1-970820-83-6

版次 第一版

开本 170mm × 240mm (16 开)

字数 约二十三万汉字

定价 US\$21.00

丛书 本书为《治未病立账学》《辨证结算学》之后的第三本，三本合称本系列，共二十七章。

* * *

本书版权归著者与德麦国际出版社所有。未经书面许可，不得以任何方式复制、转载或用于商业用途。

引用本书任何一条结论时，须一并引用该结论所附的不适用边界与证伪条件——理由见导论第十节第三条约定。

本书正文中的所有个案均为按公开文献中的典型情形改写的复合描述，不含任何真实姓名、机构、时间与地点，也不对应任何一位具体的患者。本书未使用任何未公开的临床数据、机构内部文件或个案记录。

使用声明

本书不是一部临床指南，也不是一部诊断手册。使用本书之前，请先读完以下五条。它们不是免责声明，是本书全部结论的适用条件；违反其中任何一条，本书的结论不得被引用。

其一，本书的九个读数指位置，不指人。读数的对象是动作与记录——这一次判定、这一次干预、这一次记账在记录上留下了什么。任何把读数挂到某位具体患者身上、用以判断其病情、资格、能力或前景的做法，都超出本书范围。特别地，它们不得被用于招聘、晋升、保险定价、信贷评估或任何形式的资格筛选。

其二，本书不作对错判断。书中没有一处主张某一次诊断错了、某一次治疗错了、某一项政策错了。九章的靶格全部是那个**全部形式审查都能通过、且在短期指标上表现为改善的格子**——要清点的正是做对的那一次。

其三，本书的结论若与临床指南冲突，以指南为准。本书不提供任何可据以改变个体诊疗决策的依据。它的用户是记录系统的设计者与审计者，不是医生，更不是患者。

其四，不得追溯问责历史判定。九栏为空的记录，是当时的制度不要求填，不是当时的执行者失职。用本书的九栏回溯审查既往病历并据以处分任何人，是本书明确反对的。

其五，第九章的处方不得被翻译成「不管」。该章主张不给低强度表达建档，不等于主张不为它提供位置。**要保住的是位置，不是空白。**

以上五条与第十四章第六节的五条伦理硬约束互为一体，实做前须一并读。

若您正处在抑郁或其他情绪困扰之中，请向专业医疗机构求助。本书讨论的是记录制度，不是您的处境。

著者

胡敏

SDE 终身学习者、人工智能应用实践者与原创内容创作者。早年从事技术研发与管理工作，后因长期思考个人成长、生命意义与时代变化，转向 SDE 发生学、人工智能及新国学的学习与传播。现跟随王德生博士持续研究 SDE 发生学，并尝试将其应用于人工智能、教育、健康、婚姻、心理与社会观察等领域。

他的写作反复回到同一个问题：**当各项指标看起来正常，一个人、一段关系、一份意义，为什么仍在被悄然掏空？**这个问题最初出现在慢性病自我管理 with 中医传承的一组文章里，随后扩展到关系、信仰、文明与主体，近年收敛为三本专著。

他的稳定工序是：撤销一个未经审查的先验 → 为被遮蔽的机制命名 → 与四到六个最近的敌意邻居逐一勘界 → 给出能排除竞争解释的证伪设计。相当数量的篇目专设「本章禁止什么」一节。本书九章在这套工序之前多加了一步——**先让三门互不相通的学问撞一次。**

已出版专著：

- 《治未病立账学——论未病作为一栏不存在的账》（德麦国际出版社，第 56 号）
- 《辨证结算学——证的判定与复核中九类被吸收的量》（德麦国际出版社，第 61 号）
- 《抑郁探究——判定、干预与记账》（本书，第 63 号）

三本合称本系列，共二十七章。三本的分工见本书导论第六节。

任职机构、学位与联系方式由著者另行补充。

目 次

版权页.....	2
使用声明.....	3
著者.....	4
前言.....	7
导论.....	12
编一·判定.....	20
第一章 余向.....	21
第二章 就常.....	49
第三章 补成.....	77
编二·干预.....	112
第四章 余步.....	113
第五章 界锁.....	140
第六章 弃序.....	174
编三·记账.....	206
第七章 余认.....	207
第八章 回刻.....	233
第九章 沉件.....	259
编四·显影.....	288
第十章 二十七门学问, 和它们一起看不见的那一类人.....	289
第十一章 九个读数放在同一张表上.....	294
第十二章 九句问话合成一份问卷.....	299
第十三章 九份量之间是相加还是相乘.....	304
第十四章 反噬与伦理总则.....	308
结语.....	312
参考文献与文献线索.....	315

附录一 九个读数速查.....331

附录二 二十七问全文.....333

附录三 九条赌注.....337

附录四 全书三条证伪条件.....340

附录五 生成工序、九件自毁材料与两份预登记.....343

后记.....348

前言

先摆三份记录。三份都挑不出毛病，三份都让我看了很久。

第一份是一次诊断。一个人在丧偶后的第五个月，每天大部分时间情绪低落，对什么都提不起兴趣，睡不好，体重掉了，觉得自己没有价值，脑子里反复出现活着没意思的念头。够项数，够时长，有功能损害。按现行标准，这是一次中度抑郁发作，诊断成立。二〇一三年那版诊断手册删掉了保留三十年的丧亲除外条款，理由很难反驳——同样的症状，不该因为知道原因就不算病。可是他的家人知道这不是一回事，他自己也知道，任何见过丧亲的人都知道。诊断没有错，判据也没有错。错的是别的什么地方，而那个地方在这份病历上没有位置。

第二份是一次治疗。一个人三十四岁，中度抑郁，服药十四周，量表分从二十四降到五，达到缓解标准。病历上每一次分数回落，都紧跟着一次剂量调整或一次心理治疗的节点，每一步都合规、清晰、可复核。医生减量，随访，一切平稳。八个月后他再次发作，用了两个疗程才回到同一条线以下；第三次发作，用了四种药。这份病历完整回答了一个问题——每一次好转是怎么被做出来的。它没有回答另一个问题，而这个问题从头到尾没有出现在任何一栏里：这个人自己还能走多远。

第三份是一组统计。从一九八七年到二〇〇七年，美国接受抑郁治疗的人数增加了约四倍，此后增速放缓但仍在上升。同一段时间里，人群中抑郁的患病率没有下降，某些口径下还在上升。这件事在临床心理学里有正式的名字，叫治疗—患病率悖论，二〇二二年有一篇系统梳理列出了七种解释，每一种都言之成理，七种彼此争得很凶。我把它并排摆开看了几遍，才看清一件被争论盖住的事：七种解释全部在回答同一个问题——每年进来多少人，进来之后治得好不好。没有一条问过出去多少。

三份记录，三种做对。第一份是判定做对了，第二份是干预做对了，第三份是整个体系在二十年里把治疗做对的次数翻了两番。而三份合起来，指向的是同一件我说不出名字的事：每做对一次，好像都有一样东西被扣掉了，而扣掉的动作本身不留痕迹，因此没有人有理由去查。

我不是医生。早年做技术研发与管理，看惯的是记录、流程、字段与接口，所以我问出来的问题一直是同一类：这一次动作，在记录上留下了什么。这个问

题问抑郁，答案格外刺眼——判定留下的是一个类别名与一组分数，干预留下的是一串归因清晰的处置，记账留下的是一个只进不出的名册。三样都留下了，三样都合格，而它们合起来读不出那个人的处境有没有真的变好。**本书从头到尾没有对任何一次诊断、任何一次治疗、任何一项政策做过对错判断。这不是自谦，是它能够成立的条件。**只问留下了什么、没留下什么，需要的资格只有会翻记录、会数数。

这是我的第三本。前两本处理的都是记录稀薄的地方：《治未病立账学》问的是病之前那一段为什么在账上没有栏目，《辨证结算学》问的是证的判定与复核中有哪九类量被吸收掉。有人因此可以说，那两本之所以成立，是因为它们挑了一个本来就没有好好记录的领域——换到一个记录严密的地方，问题自然就没有了。这个反驳是对的，也是我必须回答的。抑郁是我能找到的最不利的检验场：它有明确的操作性判据，有四十年积累的随机对照试验，有跨国可比的流行病学统计，有量表、有随访、有电子病历。如果这套问法只在记录稀薄处成立，它在抑郁这里就该失效。它没有失效，这才是本书值得写出来的理由。

三本之间还有一层分工，值得先说清楚，免得读者以为是同一件事写了三遍。第一本问的是缺栏——一样东西该有一个位置而记录上根本没有这个位置。第二本问的是否并——位置是有的，而每一次填写都把一部分量吸收进了那个格子，读不出来。这一本问的是第三种：**位置有，填写也合规，而被扣掉的那一份是在填写正确的那一刻被消掉的。**第一种可以靠加一栏来补，第二种可以靠改填写规则来缓，第三种两样都不管用——加一栏只会让它换个地方消失，改规则只会让消失变得更合规。本书九章反复撞上的就是这一层：**处方与病灶是同一个动作。**这也是我把三本连成一个系列的理由，三本的编号在正文里通用，凡引用另两本的章节，都在括号里注明书名与章次。

九章的做法是同一道工序。每一章先选三门互不相通的学问——不是相似的三门，是对同一件事给出的答案不能并存、且各自有一本用自己的单位记账、以自己的方式宣告失败的三门。翻译不过去的那个地方，就是问题的入口。三门凑齐之后，找出它们共同持有而从未审查过的那条假定，再动手推翻它。推翻用的材料有一条硬规矩：**它必须来自这三门中某一门自己的教科书，不能从外面找。**从外面找反例太容易也太廉价，被推翻的一方总可以说那不是我们领域的事；而当推翻它的那件东西就摆在它自己的手册里，这句话就回不出来了。九章各用了一件这样的材料：内部完全对称的减七和弦、每间舞蹈教室必备的外部镜子、唐人双钩填墨的摹本、大型序贯治疗试验的长期随访数据、一九八七年前后文物修

复界公开把可逆性退为可再处理性、战场分诊两百年的排序原则、会计准则里减值一经确认不得转回、标准星本身要靠观测来定义、地震学为没有发生的事所设的滑动亏欠账户。九件都不是我找来的孤证，是那九门学问自己写在正典里的东西。

三道题分给三个动作。判定吃掉了什么，干预吃掉了什么，记账吃掉了什么——每道题三章，三章换三组学科，合起来是三乘三。九样被扣掉的东西各有各的名字与各自的读数，而它们共有一个形状：**不是被漏记的，是被那个正确的动作本身消掉的；而且消失总是以成功的形式出现。**九章的靶格无一例外，都是那个全部形式审查都能通过、且在短期指标上表现为改善的格子。越规范，扣得越干净——这句话是本书的全部内容，其余二十几万字都是在把它拆成可以被查证的九件事。

为什么是现在。因为把事情做对的能力正在快速提高。诊疗路径越来越明确，疗效评估越来越以归因清晰为质量标志，医保结算越来越要求把每一次改善挂在一个收费项目名下，判定标准越来越细、编码越来越精确、随访越来越密。这些没有一件是坏事，每一件单独看都在提高医疗质量。而它们合起来产生了一个没有人设计过的后果：那九个动作的密度都在系统性上升，因而九样被扣掉的东西都在系统性减少，且减少不产生任何信号。四十年前这本书写不出来——那时候记录太粗，扣掉的量与噪声混在一起分不开。现在能写，是因为记录已经精确到足以让缺口显出形状。再过二十年可能又写不出来了，因为到那时缺口会被填成一个个空字段，而空字段比没有字段更难查。**一样东西最容易被看见的时刻，是它刚刚开始被消灭而尚未被制度性地掩盖的那一段。我判断现在正是这一段。**

有两章是我故意做坏的。选三门学科有几条配组规则，都是前两本用下来自认为有效的，而有效这个判断一直只有正面证据。第三章的三门被我有意识安排成同处一层，第六章的三门被我有意识安排成失败定义可以互相翻译——两条规则各失守一条。动笔之前，我把预计会出什么问题、会在哪一步卡住、成稿的五个维度大概落在什么区间，逐条写死封存；成稿之后一字未改地附在章后逐条核对。第六章那份预登记自定的总评区间是一百三十八到一百四十四，独立评分实测一百四十二点五，落在区间内，明显低于同批其余各章。**这两章不是本书的短板，是本书唯一一次让方法本身承担被证伪的风险。**读者若要检验我，请从这两章读起；若日后有人证明那两条配组规则其实无关紧要，被推翻的应当是我，而不是那两章。

也正因如此，这九章必须装成一本书，而不能作为九篇文章各自发表。九样东西是不是同一样东西，这个问题每一章都不必回答，而一本书必须回答。第四编的五章就是为回答它而写的：同一组学科被问了第三遍会继承哪些盲区，九个读数放在同一张表上能不能通约、为什么不做加权总分，九句判据合起来是一份怎样的问卷，九份被扣掉的量之间是相加还是相乘，以及如果有人真按本书去改记录，会招来什么样的反噬。这五章里最要紧的一条结论是拆自己的台：**本书自己的九栏，在本书自己的账上，多半也是空的。**

有几件事本书不做。不做诊断，不改判据，不提供量表，不主张任何一位患者应当被重新分类。九个读数没有一个可以用来判定某个具体的人有没有病——它们判定的是那一次判定、那一次干预、那一次记账在记录上留下了什么，对象是动作，不是人。这一条我在正文里写了不下十遍，仍然担心不够。最不客气的一条也放在这里：**我不确定把这些东西记下来是不是净收益。**第十四章论证了一种反噬——有些量之所以携带信息，恰恰因为它产生于不留痕迹的场合；给它建档，可能等于把它消灭。第九章的处方因此与其余八章相反，它要求的不是建立记录，而是保住那些不产生记录的位置。两个方向同时写在一本书里，读者必须自己看清它们各管哪一段，否则会得到一条自相冲突的建议。

欠三笔账。第一笔，九个读数没有一个在真实数据上跑过，全书三十几处兑现全是预测；其中最便宜的那一条，抽查十家机构看判定结论旁有没有那个字，一个下午就能做完，我没有做。第二笔，第十二章那份二十七问的问卷，两组人各编一百份记录就能算出编码者一致性，我也没有做。第三笔最难堪：本书主张为已在册者设立注销权限，而**我说不出这件事该由谁牵头——这个处方正好落在我自己第七章指认的那个缺栏里。**

编次如下。第一编判定，问分界为什么划不准；第二编干预，问逆转为什么做不完；第三编记账，问为什么越治越不少见；第四编把前三编合起来清点一遍。导论交代母题、九栏总表与三本书之间的分工，结语回到开头那三份记录再读一遍。九章各自的注释留在各章，参考文献按章合编于卷末，附录收九读数速查、二十七问全文、九条赌注日期、全书三条证伪条件，以及九章的生成工序与那两份预登记的原文。

最后是敬意。这本书从头到尾在指认一套体系的代价，而指认代价不等于否定它。一九八〇年那次把病因悬置、改用症状清单定义疾病的决定，是在没有任何生化指标可用的条件下做出的，它保证了不同城市的两个诊断说的是同一件事——这是一件了不起的事，四十年来所有关于抑郁的可比研究都站在它上面，包

括本书。我要说的只是：一个能在如此困难的条件下持续运转四十年的判据体系，值得被认真地清点一次，而清点的结果不会让它更弱。感谢王德生博士，这套追问记录的方法来自他多年的教导；也感谢那些把自己的病历、量表与随访数据交给研究者的人——本书用到的每一个数字，都是他们给的。

胡敏

导 论

抑郁在今天是一件被做得非常认真的事。它有一套四十余年反复修订的操作性判据，有数以万计的随机对照试验，有跨国可比的流行病学统计，有量表、有随访、有电子病历、有医保编码。围绕它的争论从未停止，而争论的双方共享一个默认：问题出在做得还不够好——判据还不够准，疗效还不够高，覆盖还不够广。

本书要问的是另一件事。把围绕抑郁的全部工作剥到只剩动作，剩下三个：**判定**（把一个人归进或排除出一个类别）、**干预**（做一件事使他好转）、**记账**（把前两件事记进某本册子并据以统计、结算与决策）。三个动作各有各的规范，各有各的质量标准，各自都在稳步改进。本书的九章分别追问的是：这三个动作每做对一次，在记录之外扣掉了什么。

答案是九样东西。九样各有名字、各有读数、各有可以拿去查的判据。而九样共有一个形状，这个形状是本书之所以是一本书的理由。

二·什么叫不显影的量

“不显影”是从摄影里借来的说法，取它的字面义：一张底片上已经有了潜像，而它要不要现出形状，取决于显影的条件；条件不到，那块区域与从未曝光过的空白在观感上完全一样。

本书说一份量不显影，意思严格限定为三条，缺一不可：

第一，**它是真的**。它有承载者、有方向、有大小，不是修辞，不是感受的另一种说法。九章各自都要给出至少两条独立的存在性论证，且不得只依靠“把这个读数删掉解释就不完整了”这一条。

第二，**它在现行记录上没有位置，或有位置而恰在那一刻被填成别的东西**。这是本书与前两本的分工所在，第六节详说。

第三，**它的消失不产生任何信号**。没有报警，没有异常值，没有质控指标下降。一套只看现有字段的审查，无论做得多严格，都查不出它少了。

第三条是最要紧的一条，也是全书的难处所在：**一份不产生信号的损失，在管理学上等于不存在**。任何以现有字段为对象的改进，都会绕过它；而任何试图

为它建立字段的努力，都要面对第十四章那个问题——建档这个动作本身会不会把它消灭。

三·母题

九章合起来说的是同一句话：

抑郁的判定、干预与记账，每做对一次都在账外扣掉一份不显影的量；越规范，扣得越干净。

这句话可以拆成三条，每一条都是可以被反驳的：

不是漏记。漏记意味着有人本该记而忘了记，补救办法是提醒、培训、加一道核对。本书说的九样东西不在这一类：它们是被那个正确的动作本身消掉的，执行者做得越标准，消得越彻底。

不是难测。难测意味着量存在、值得测、只是手段不够，补救办法是等技术进步。九样里有七样今天就能测，所需的数据大多已经在系统里躺着；缺的不是手段，是没有人把它当作一样东西。

不是滥用。这一点最容易被误读。本书不指控任何人偷懒、造假或规避责任。九章的靶格无一例外都是那个**全部形式审查都能通过、且在短期指标上表现为改善**的格子。要打的正是做对的那一次——如果只在做错的时候才发生，那它就只是一个执行问题，不值得写一本书。

四·九栏总表

九章各给一样被扣掉的量、一个读数、一句可以拿去问记录的判据。判据的写法有硬要求：不含情态词，回答它不需要任何人表态，只需要去查一个地点、一个次数、一个字段。九句原样抄录如下。

章	被扣掉的	读数	判据
一 余向	此刻实际可及的去向	余向率	过去两周里，这个人实际发生过的、彼此不同的下一步有几种？
二 就常	自我校验所用的那把外部参照	察偏滞后	从外部记录里可见的持续变差开始，到这个人自己第一次说“不对劲”，中间隔了多久？

三 补成	状态各次修补之间的衔接	分辨代价	把这个人近三年做过的调整逐条列出并按时间排序，相邻两条之间，前一条让出的东西有没有被后一条接住？
四 余步	无归因好转所证明的行走能力	余步率	他上一次好转，是紧接在谁做的哪一个动作之后？
五 界锁	被搬到人与介入的界面上的那份处理能力	穿层倍数	这一次要达到上一次同样的效果，用的剂量、疗程或强度，比上一次多多少？
六 弃序	压力下最先被放弃的那一类不留记录的活动	弃序落差	上一次特别忙的那两周，他停掉的第一件事是什么，第二件是什么？
七 余认	一次已经过期的确认所占的名册位置	余认率	把一个人从名册上去掉，需要谁签字？上一次签是哪一年？
八 回刻	每一次使用对判定标准本身的反向改写	换尺率	这套标准上一次改版是哪一年？在那之后，同一批原始记录被重新归类过几次，谁做的，记在哪？
九 沉件	门槛以下那一次未被受理的表达	跨档比	这套体系里，一个不够格被受理的人，能在哪里完成一次表达？那个地方一年完成多少次，记在哪一本账上？

九句都可以在一个下午内拿去问十家机构，而本书一次也没有真去问过。这是欠的第一笔账，第九节再说。

五·九组学科，二十七门，没有一门用过两次

九章的工序相同：先选三门互不相通的学问，找出它们共同持有而从未审查的那条假定，用其中某一门自己教科书里的材料把它推翻，再命名、造读数、划界、写死证伪条件与赌注日期。

选料的规矩有四条：三门必须对同一件事给出不能并存的答案；三门必须各有一本用自己的单位记账、以自己的方式宣告失败的账；三门的失败定义必须互不可翻译；推翻共同假定的材料必须来自三门中某一门自己的正典，不得从外部找。

九章用掉二十七门：临床精神医学·音乐学·生态学 | 材料科学·证据法学·舞蹈学 | 数学证明论·密码学·书法 | 药学·生态修复学·叙事医学 | 热处理·文物修复·库存与补货 | 结构工程·电网调度·即兴戏剧 | 免疫学·会计学·农学 | 天文学·语言学·烹饪学 | 地震学·公共档案学·修辞学。**没有任何一门被用过两次。**

这一点与本系列前两本的设计正好相反。前两本用的是三组学科各被三个问题问一遍，因而可以横读竖读做双向排除；代价是同一组的盲区被继承三次。本书放弃了那个结构，换来的与付出的都必须写明：

换来的：九样东西的形状相同，不可能是某一组学科的产物——二十七门互不相干的学问不共享一个视角。这条排除比前两本的横读更强。

付出的：本书做不出前两本那个竖读。同一道题的三章用的是三组不同学科，因此“问题措辞逼出了答案”这条替代解释，本书只能靠三章的读数互不相同来间接排除，不能靠同组学科的重复来直接排除。第十章会把这笔账算清，并指出本书真正的共同盲区不在学科上，而在**九门里有七门是“选择—保留”式的学问**——它们都在某个筛选装置内部说话，因而共同看不见从未进入筛选的那一类人。

六·与本系列前两本的分界

同一位作者用同一道工序写第三本，最该回答的问题是：这本新在哪里。三本处理的是三种不同的缺口，判定形式如下。

《**治未病立账学**》**处理缺栏：**一样东西该有位置而记录上根本没有这个位置。判定形式——**加一栏就能解决的，属于第一本。**

《**辨证结算学**》**处理吞并：**位置是有的，而每一次填写都把一部分量吸收进那个格子，事后读不出来。判定形式——**改填写规则或改粒度就能缓解的，属于第二本。**

本书处理第三种：位置有，填写也合规，而被扣掉的那一份是在填写正确的那一刻被消掉的。判定形式——**加一栏只会让它换个地方消失，改规则只会让消失变得更合规的，属于本书。**

第三种后果比前两种严重：**处方与病灶是同一个动作**。前两本的建议都是“把某样东西记下来”，本书有一章的建议恰恰相反——第九章论证给低强度表达建立记录会消灭它。两个方向同时出现在一本书里不是矛盾，是两个不同位置上的不同要求：**高档要有出口，低档要没有记录**。读者若把两条合成一条政策建议，一定会得到自相冲突的东西。

七·与六家的书级分界

以下六种说法，每一种都可能被认为已经说了本书要说的话。各给一条能把两边分开的观察。

其一，医学化（Conrad 2007）。它说原本不属于医学的问题被纳入医学管辖，边界不断外扩。分界：医学化处理入列口的宽窄，本书处理的是入列之后那九个动作各自扣掉了什么。判定形式：取一个诊断标准与适应症范围十年未变的类别，若九个读数仍随该体系运行年限系统性变化，则本书成立而医学化不适用。

其二，概念蠕变（Haslam 2016）。它说心理学概念的内涵横向扩张、纵向下移。分界同上，补一条：概念蠕变预测新增病例的严重度分布持续左移，本书第九章预测的恰恰相反——首诊严重度上升。两条方向相反，用队列数据可直接分判。

其三，过度诊断（Welch 与 Black 2010）。它说被诊断的人本来不会因此受害，诊断本身多余。分界：过度诊断说“当时就诊断错了”，本书第七章说“当时诊断对了，后来过期了”。判定形式：在诊断当时确有功能损害、事后回溯亦无争议的人群中，若余认率仍高，则本书成立。

其四，医源病（Illich 1976）。它说医疗体系本身制造疾病。分界：医源病的机制是伤害，可指认、可归责、有受害者；本书的机制是扣除，不产生伤害、无人可归责、且当事人在短期指标上是改善的。判定形式：若九个读数的恶化只出现在有可指认医源性损害的个案中，则本书被它吸收。

其五，循环效应（Hacking）。他说被分类的人会因为知道自己被如此分类而改变，从而使分类本身移动。这是本书第八章最近的一位，必须正面认领：**换尺率所测的正是这个效应的一个可算的侧面**。分界在承载者：循环效应的承载者是被分类者的自我理解，本书第八章的承载者是判定者手里那把尺的使用史，与被分类者知不知道无关。判定形式：在被分类者完全不知情的记录体系里（例如

仅供内部编码、从不反馈给患者的类别），若换尺率照旧上升，则本书成立而循环效应解释不到。

其六，指标失效一族（古德哈特、坎贝尔）。它说一项指标一旦成为目标就不再是好指标。分界：指标失效需要有人以指标为目标去优化，因而总能找到优化者与优化动机；本书九章里有六章的扣除发生在没有任何人以任何指标为目标的场合。判定形式：在不做任何绩效考核、不上报任何指标的诊疗单元里，若九个读数照旧变化，则本书成立。

八·两章有意做坏的，和它们的预登记

上一节那四条选料规矩，前两本用下来自认为有效，而“有效”这个判断一直只有正面证据——没有一次是在故意违反它之后看后果。本书补了这一课。

第三章有意违反“三门须分处不同位置”：数学证明论、密码学、书法同属符号层，其中两门挤在同一位置，形态位空缺。**第六章有意违反“三门的失败定义须互不可翻译”：**结构工程的垮塌、电网调度的停电、即兴戏剧的冷场都是“垮”，三家不争。

两章都在动笔之前把预计的失手方式、受损的维度、成稿的分数区间逐条写死封存，成稿之后一字未改地附在章后，并逐条核对命中与否。结果如实记录在附录五：第三章七条预测命中六条、一条留待独立评审；第六章自定的总评区间为一百三十八至一百四十四，独立盲评实测一百四十二点五，落在区间内，且明显低于同批其余各章。

这是本书相对前两本唯一一处真正的方法论产出：它把选料规矩本身做成了一个可被证伪的实验。若日后有人在遵守全部四条规矩的情况下反复做不出结果，或在违反规矩的情况下反复做得很好，被推翻的应当是这四条规矩与本书，而不是那两章。

第三章还换回一件不属于本题的收获，应当记在方法论名下而不是抑郁名下：“三门要离得远”不是一条独立的规矩，它只是“三门要站在不同位置”的一个便宜代理；代理在两种情形下失效——领域远而位置相同（漏检），领域近而位置不同（误杀）。因此初筛该问的不是这三门离得远不远，是这三门处理的是不是同一类对象。

九·本书敢让什么判自己输

第一条。九个读数若在同一批人身上两两高度相关（任何一对超过零点八），则本书不是九样东西而是一样东西的九个名字，应当并章重写，且不得用“侧重不同”保留两个名字。第十一章给出五对相关的预注册区间。

第二条。若九个读数在控制现有主要指标（症状量表分、病程、治疗强度、社会经济地位）之后，对结局的增量预测力接近零，则本书的九样东西即便真的存在，也没有值得为它们改动记录的理由。

第三条。若第十三章那个相乘模型被数据判为可加，则第四编的整个论证失效，本书应当拆回九篇各自独立的文章，不构成一本书。

三笔欠账也在此写明。**第一笔：**九个读数没有一个在真实数据上跑过，全书三十余处兑现全部是预测；其中最便宜的一条——抽查十家机构看判定结论旁有没有那个字段——一个下午可以做完，本书没有做。**第二笔：**第十二章那份二十七问的问卷，两组人各编一百份记录即可算出编码者一致性，本书没有做。**第三笔：**本书主张为已在册者设立注销权限，而说不出该由谁牵头——这个处方正好落在本书自己在第七章指认的那个缺栏里。

十·十条约定

一、**本系列**指《治未病立账学》《辨证结算学》与本书三本，合二十七章。正文凡引另两本的章节，均在括号内注明书名与章次；凡只注章次不注书名者，指本书。

二、九个读数的名字在全书范围内唯一，不设同义词，不因语境改写。

三、九章各自的“不适用边界”与“证伪条件”是正文的一部分，不是谦辞，引用本书的任何一条结论时须一并引用它的边界。

四、书中一切读数的对象都是**动作与记录**，不是人。没有任何一个读数可以用来判定某个具体的人有没有病、病得多重、该不该治。

五、九章的措辞在若干处刻意保持一致（尤其是靶格的三个签名与工序的固定表述），目的是便于跨章比对，不是疏于修改；完整工序见附录五。

六、正文中的“做对”一律指通过全部现行形式审查，不含对疗效或伦理的褒贬。

七、数字与年份凡涉及序数与量词者用汉字，赌注日期在附录三中保留阿拉伯数字的完整写法。

八、“分辨代价”“穿层倍数”“弃序落差”三个读数不是比例，其余六个是；第十一章给出六种分母的分类，读者不得对九个读数做加权总分。

九、本书对九章各自的分数不作认证。文中出现的任何数值均标明其来源（作者自定预期区间／独立盲评），二者不得混用，也不得据以比较不同作者的作品。

十、本书的结论若与临床指南冲突，以指南为准。本书不提供任何可据以改变个体诊疗决策的依据，它的用户是记录系统的设计者与审计者，不是医生，更不是患者。

编 一

判定

分界为什么划不准

第一章

余向

痛苦与抑郁的分界，不在强度、时长与诱因，而在此刻还剩几条可走的路

摘要

一个人痛苦到什么程度、持续多久、由什么引起，才算从悲伤跨进了抑郁——这条界在临床上被划了四十余年，划法换了三轮，至今没有一个判据能同时满足两侧的经验：按现行标准，第五个月仍在哀悼的人被判为患者；而另一些人在量表分数明显好转的那几周里结束了自己的生命。本章认为，这条界之所以划不准，是因为三种最有力的划法都站在同一个未被说出的假定上——一个人此刻处在哪一种状态，可以由他此刻的某一个断面读出。分歧只在读哪一面：症状面、形式面，还是条件面。推翻这个假定的材料来自音乐理论自身：一个减七和弦的身份不由它的任何一个当下断面决定，而由它后面还能接什么决定，同一个音响在四个不同的去向是四个不同的东西。据此本章提出**余向**——此刻实际可及的、彼此不同的下一步的数目——并主张痛苦与抑郁的分界不落在强度、时长或诱因上，而落在余向是否已经塌到不可重开。判据是一句可以拿去问记录而不必问人的问话：过去两周里，这个人实际发生过的、彼此不同的下一步有几种。本章给出由症状读数与余向读数交叉构成的四格辨别表，指出其中一格——症状不足诊断阈值而余向已塌——在全部现行判据下不产生任何信号，且在短期指标上表现为好转；这一格正是缓解期自杀与所谓高功能抑郁的所在。结论是：抑郁不是痛苦的加重，是去向的关闭；而痛苦本身，是一切去向仍然开着时的正常代价。

关键词：余向；余向率；痛苦与抑郁的分界；去向的关闭；缓解期恶化；辨别判据

一·引言：一条划了四十年的界，和它现在正在付的账

一九八〇年以后的临床精神医学做了一件此前没人做过的事：它放弃了追问病因，改用症状清单来定义疾病。这个决定是清醒的，也是被迫的——在没有任何一项生化指标能把抑郁从悲伤里分出来的情况下，用可数、可重复、多个医生之间能对得上的东西来定义，至少保证了不同城市的两个诊断说的是同一件事。代价当时也被写明了：这是一个操作性的定义，不是一个关于本质的回答。

四十多年过去，操作性的定义没有被替换，而它划出的那条界一直在漏两种人。

第一种是被划进来的。一个人在丧偶后的第五个月，仍然每天大部分时间情绪低落，对什么都提不起兴趣，睡得不好，体重掉了，觉得自己没什么价值，脑子里反复出现活着没意思的念头。按现行标准，他满足全部条件，够数，够久，有功能损害。他被诊断为一次中度抑郁发作。而他的家人、他自己、以及任何一个见过丧亲的人都知道，这不是一回事。二〇一三年的诊断手册删掉了此前保留三十年的丧亲除外条款，理由是：同样的症状不该因为知道原因就不算病。这个理由在逻辑上很难反驳，而它在临床上引起的不安至今没有平息。

第二种是被漏在外面的。一个人在治疗第八周复诊，量表分数从二十四降到十一，睡眠改善，食欲恢复，能上班了，医生记录“部分缓解”，家属松了一口气。三周后他自杀。这个序列在临床上不是罕见事故，它是一个被反复描述、也被反复归因于“精力恢复而绝望仍在”的现象。这个解释成立，但它只是把问题往后推了一步：如果绝望仍在，为什么所有测绝望的工具都显示它在减轻。

两种漏法方向相反，却指向同一件事：**现行的判据测的东西，与它想要分开的那两样东西不是同一件事。**它测的是痛苦的量，而两侧的差别不在量上。

这不是一个可以靠加量表、加访谈、加生物标志物来收窄的误差。四十年里这三件都做了，各自都有进展，而那条界没有变清楚。一个测量误差会随着测量手段的改进而缩小；一个测错了对象的误差不会。

代价是可以指认的。按现行判据，全球范围内被诊断的人数在四十年里成倍增长，而人群层面的疾病负担没有对应下降；在治疗覆盖率最高的国家，这个背离最明显。同一段时间里，识别与预防自杀的努力主要建立在症状与风险因子的组合上，而它对短期风险的预测力在多个前瞻研究里接近随机。这两件事都不能只归因于执行不力。**当一套判据在扩张与失效上同时创纪录，通常不是它用得不好，是它测的东西不对。**

本章要问的是那个更靠前的问题：正常的痛苦与抑郁，究竟在什么地方分开。

路线是这样的：第二至三节摆出三种彼此不相容的划法，并把同一个人放进去看它们如何分裂；第四节指出三者共同的那个假定；第五节用其中一门学问自己的材料推翻它；第六至九节给出本章的读数、辨别表、被现行判据完全看不见的那一格，以及一句可以拿去问记录的判据；第十至十二节处理与最近几种说法

的分界并给出十二处兑现；第十三节起交代退让、边界、证伪条件、伦理条款，末节交代本章自己落在哪一格。

二·三种彼此不相容的划法

这个问题不只有医学在回答。有两门与医学几乎不来往的学问，各自处理着形式上完全相同的问题——如何判断一个东西是不是已经从常态转到了另一种状态——而它们给出的划法与医学的划法互不相容。把这三种划法摆在一起，是本章的起点。

2.1 第一种：看它此刻显露成什么样

这是临床的划法，也是目前唯一被制度化的划法。它的主张可以写得很干脆：**决定一个人此刻是不是处在抑郁里的，是他此刻显露出来的那组症状——够几项，够多久，妨碍了什么。别的都不进入判断。**

这个立场常被误解为粗糙。它不粗糙，它是深思熟虑的。它明确拒绝把病因、语境、诱因写进判据，理由是这些东西不可靠、不可重复、且在两个医生之间对不上。它也拒绝把“这个人本来是什么样”写进判据，因为基线在临床上通常是拿不到的。它把全部赌注押在一个断面上，换来的是可复核性。

它的账本相应地只有四个字段：症状项、持续时长、功能损害、发作次数。这四项之外的一切，在临床记录里没有栏位。

2.2 第二种：看它在形式里走到了哪一步

音乐学处理一个结构上完全相同的问题。一段进行走到某处，出现了一个不稳定的音响：它不是终点，它要求继续。判断这个不稳定是正常的展开还是出了问题，音乐理论从不看这个音响本身有多刺耳、也不看它持续了几拍。它看的是**这个音响在整段形式里的位置**：到了该解决的地方没有，还是根本还没到那个地方。

同一个悬留，在乐句的第三小节是正常的张力，在终止式的最后一拍就是错误。判据不在音响，在次序。

这个立场翻译到本章的问题上，主张是：**决定一段痛苦是不是病理的，是它在这段经历的形式里走到了哪一步——哀悼有它的长度与形状，第五个月可能仍在形式之内。持续时间本身不构成判据，因为形式本身有长有短。**

音乐学在这里有一件不轻的资本：哀歌是一个有名字、有程式、有既定长度的体裁。西方音乐里持续下行的固定低音是哀悼的标准写法，它一遍遍重复，听上去像是走不出去，而它是有终点的——重复的次数是被设计的。音乐学每天在做的事情，正是分辨“还没结”与“结不了”。这恰恰是临床判据里没有的那个区分。

2.3 第三种：看它所处的条件场离阈值有多远

生态学处理的是第三个版本的同一问题。一个湖里的某项读数下降了，一片草场的覆盖率降了三成——这算不算已经转到了另一个状态？生态学的回答是：**光看这个数没有意义**。同样的数值，在一个反馈结构完好的系统里是可以回弹的波动，在一个反馈已经被改写的系统里是新的稳态。决定它是什么的，不是这个数，是这个系统所处的条件场。

生态学因此发展出一套不看状态值的判据：看系统受到小扰动后回到原处需要多久，看它离阈值多远，看它是否还存在替代稳态。其中最有名的一条是，在系统临近转变时，它从扰动中恢复的速度会先变慢——这个变化出现在状态值本身改变之前。

这个立场的主张是：**决定一个人此刻处在哪种状态的，不是他的症状，也不是他走到了形式的哪一步，而是他所处的条件场：他离阈值多远，他受到日常扰动后回弹得多快。**

2.4 三种划法之间不能靠判谁对来化解

要紧的是看清这三种划法不是三种精度不同的测量。它们不在同一个语域里作答，因此没有一个实验能判出谁对。

临床的判据可以在两个医生之间对上，音乐学的判据要求知道整段形式，而整段形式在事情还没结束时是不知道的；生态学的判据要求测回弹速率，而回弹速率需要一段时间序列，临床上没有任何一条记录制度在采集它。三者对材料的要求互相冲突：一个要求当下可判，一个要求事后才可判，一个要求过程中连续可判。

这三种要求不能同时满足。所以它们的冲突不是可以靠更好的研究解决的分歧，而是三种不同的存在论承诺各自的后果。

三·把同一个人放进三种划法

抽象的分歧看不出力度，换一个具体的人。

一位五十四岁的男性，妻子在五个月前因病去世。此后他每天大部分时间情绪低落，对以前喜欢的事没有兴趣，入睡困难，体重下降四公斤，反复说自己没用，偶尔想到活着没什么意思。他仍然按时上班，工作没有出错。他每周去一次墓地。他把妻子的衣物原样留着。他拒绝亲友介绍的聚会。他没有服药，没有求诊。

按第一种划法：够数（五项以上）、够久（远超两周）、有功能损害（社交退缩），诊断成立，中度抑郁发作。删除丧亲除外条款之后，这个诊断没有任何犹豫的余地。

按第二种划法：不成立，或者说尚不能判。哀悼是有形式的，五个月在这个形式的长度之内；每周去墓地、保留衣物、拒绝聚会，这三件在形式上都是**正在进行的**标志，不是**停住**的标志。判据是他有没有到该收的地方而收不了——现在还没到那个地方。

按第三种划法：既不成立也不否定，因为要判的东西没被测。生态学要问的是：这五个月里他受到日常扰动之后回弹得多快？同事的一句话让他难受多久？下雨改变了行程他多久调整过来？这些数据不在任何记录里。若回弹速率仍在正常范围，那么无论症状多少，他仍在原来的稳态里波动；若回弹速率已经趋近于零，那么第二周就已经是另一个状态了。

三种划法对同一个人给出了互不相容的归属，而且不是程度上的不同——一个判“是”，一个判“否”，一个判“该判的东西你们没测”。

再换一个人，分歧会翻转。一位三十一岁的女性，三个月前结束了一段八年的关系。她量表分数不高，够不上诊断阈值；她照常上班，照常健身，照常见朋友，睡眠正常，体重稳定。她自己说没什么事，只是“想开了”。她不再接新项目，理由是够用了；她退掉了准备了两年的考试，理由是不必要；她把周末的固定安排从三种减到一种，理由是省事。她的朋友觉得她比以前稳定。

按第一种划法：不成立，远不够阈值。按第二种：可疑——她的形式收得太快、太齐整，一个八年的关系不该在三个月里就收干净。按第三种：无法判，同样因为没测。

第一个人被判为病人而周围所有人都知道他不是；第二个人被判为无事而某些东西已经发生了。现行判据在这两个方向上同时出错，且出错的方向相反。

四·三种划法共同的那个假定

三种划法互不相容，但它们在一件事上完全一致，一致到从来没有人把它说出来过。

把它说出来是这样一句：

一个人此刻处在哪一种状态，可以由他此刻的某一个断面读出。

分歧只在读哪一面。临床读症状面，音乐学读形式面，生态学读条件面。三者都默认，只要读对了那一面，答案就在那里。

这句话念给三种划法的任何一方听，得到的反应都会是“这还用说吗”。它不是任何一方的立场，它是三方共同的地基。正因为都立在它上面，谁也没有回头看过它。

这个假定的形状值得再描一遍。它设想：状态是一个东西**当下所具有的属性**；属性附着在这个东西上；因此只要有办法把这个东西的某个断面看清楚，属性就能被读出。三种划法的全部分歧，是关于哪个断面最能承载这个属性。

一旦这句话被写出来，一个问题就跟着冒出来：**有没有这样一种东西，它的身份不在它的任何一个当下断面上？**

如果有，那么三种划法争的东西就都放错了地方——它们不是精度不够，是找错了位置。

五·推翻它的那件材料，来自音乐理论自己

推翻这个假定的材料，不需要从外面搬。它在上述三种划法之一自己的家里放着，是这门学问的常识，被写进每一本和声学教材，只是从来没有人拿它来回答本章这个问题。

那件材料是**减七和弦**。

一个减七和弦由四个音构成，每两个相邻音之间的距离完全相等。因为完全相等，这个音响本身不指向任何一个调——它在结构上是完全对称的。你听到它，无法从这个音响的任何一个断面判断它属于哪里，因为它的内部没有任何一处可以充当路标。

而在实际的音乐里，这个和弦有明确的身份。它可以解决到四个不同的调。同一组音，写下来一模一样，弹出来一模一样，在四段不同的乐曲里是四个不同的东西。作曲家利用的正是这一点：需要转到远处去的时候，就走这个和弦，因为它可以在中途改变身份。

关键在于身份是被什么定的。它不是被这个和弦的任何一个当下断面定的——音高不定，音程不定，力度不定，时值不定，前面的和弦也不定（同一个前置进行可以接四种解决中的任何一种）。它是被尚未发生的那一步定的。

这是音乐理论里最不新鲜的知识之一。它被用来解释转调、解释等音记谱、解释十九世纪半音化和声的运作机制。它从来不被用来说一件更一般的事，而它恰好证明了这件事：

一个东西的身份，可以完全不在它的任何当下断面上，而在它的去向集合上。

这件材料的分量在于它来自内部。若这个反驳是从外面搬来的哲学论证，三种划法可以各自退回自己的阵地，说那是另一个层面的问题。而它是音乐理论自己的东西——第二种划法自己每天在用它，用来做别的事。它无法说这个例子不算数。

材料一旦成立，这个共同的地基就塌了一角。状态不是一个东西当下所具有的属性，至少不全是。有一部分身份寄存在尚未发生的那一步里。

于是问题的形状变了。不再是“该读哪一个断面”，而是：**如果身份的一部分在去向里，那么去向本身是不是可以被读的？**

六·余向

6.1 定义

本章把上一节逼出来的那样东西命名为**余向**：

余向，是一个人在此刻实际可及的、彼此不同的下一步的数目。

四个限定各有分量，逐一说明。

“此刻”：余向是一个当下的读数，不是一项稳定的能力。它可以在一天之内从五塌到一（丧亲当日），也可以在几小时里重新开出（一通电话）。这一点把它与所有描述人格特质或长期能力的概念分开。

“实际可及”：不是这个人认为自己能做的，也不是别人认为他应该能做的，是接下来这段时间里**实际可能发生的**。判断的依据是发生记录而不是自我报告。一个人可以觉得自己什么都能做而实际上只有一条路走；也可以觉得自己毫无办法而实际上还有五条路开着——第二种是哀悼的典型样子。

“彼此不同”：同一件事做十遍算一条。这里的计数单位是去向的种类，不是行为的次数。这个限定把余向与任何形式的活动量、参与度、行为频率分开。

“数目”：余向是一个可以清点的整数，不是一种程度。它不问“这个人有多灵活”，只问“接下来有几种不同的事情会发生”。

6.2 余向为什么不是三种划法里已有的任何一样

必须先把它与三种划法各自最近的字段分清楚，否则它只是换了个说法。

与症状不同：症状测的是当下的量，余向测的是去向的数。二者在数学上可以完全解离——第一节那位丧偶者症状满格而余向完整（他每周去墓地、他仍去上班、他会为一件小事生气、他偶尔会笑、他拒绝聚会但接受了侄子的电话），第二节那位女性症状不足阈值而余向已经从五塌到一（上班这一条，其余都被她自己关掉了，每一次关闭都有一个合理的理由）。

与形式位置不同：形式位置问“到了该收的地方没有”，余向问“还剩几条路”。二者的区别在于形式位置需要知道整段形式的长度，而整段形式在事情结束之前是不知道的。余向不需要——它只清点当下可及的去向，无论这段经历还要走多久。这一点使余向可以在过程中判，而形式位置只能事后判。

与条件场不同：这是最需要小心的一处，留到第十节单独处理。此处只说结论：条件场的判据是回弹的速率，余向的判据是去向的数目，两者可以解离，而且它们解离的那些情形恰恰是最要紧的情形。

6.3 余向率：一个可以在三个领域读出同一个数的比率

余向的绝对数没有意义——一个退休的人和一個创业的人基线不同。要用的是比率：

余向率 = 此刻实际可及的、彼此不同的下一步的数目 ÷ 同一情境下该主体的基线可及数目。

这个比率的价值在于它在三个量纲完全不同的领域里可以读出同一个数：

- 在临床上：过去两周内实际发生过的、彼此不同的活动类别数，除以该人非病期同长度窗口的类别数。数据来源是行程、通话、消费、出勤这些机构里已经存在的记录，不需要新建采集。

- **在音乐里**：一个和弦在该风格语法内可以解决到的调数，除以它在孤立状态下可解决的调数。一个减七和弦孤立时是四，在一段已经把三个方向排除掉的进行里是一——同一个音响，余向率从一降到零点二五。
- **在生态里**：当前状态可以到达的替代稳态数，除以该系统历史上出现过的稳态总数。

三处的量纲不同，比率相同，可以并排比较。

这个读数还有一条性质是最要紧的，也是最容易被漏掉的：**它与既有的主要指标正交**。症状量表分数最好看的时候，余向率可以最难看——那正是缓解期恶化的那一格；反过来，一个症状满格的哀悼者可以有接近一的余向率。举得出一个“既有指标最好看而这个数最难看”的真实例子，这个读数才不是既有指标的代理，而这个例子在临床上不但存在，还是最要命的那一类。

七·辨别格

把症状读数与余向读数交叉，得到四格。这是本章的核心工具。

	余向完整（余向率接近基线）	余向已塌（余向率降至基线的三分之一以下且未重开）
症状达阈值	甲格：哀悼——痛得很重，路还都开着	乙格：抑郁——本章所说的那一样
症状不达阈值	丁格：常态——没什么事	丙格：静默塌陷——本章的靶格

四格逐一说明。

甲格·哀悼。症状满格，余向完整。第三节那位丧偶者在这一格。他每天难受，而他的去向是开着的：他会为一件小事生气，会在某个瞬间笑，会拒绝一个聚会同时接受另一个电话，会在墓地待很久然后去买菜。**去向开着的表现不是他状态好，是他的下一步仍然有多种可能，而且这些可能之间彼此不同**。这一格里的人痛苦，但他们不是病人。现行判据把他们判成病人，是本章第一节说的第一种漏法。

乙格·抑郁。症状满格，余向已塌。这是通常意义上被正确识别的抑郁。它之所以被正确识别，不是因为判据对，是因为在这一格里两个读数恰好同向，症状判据搭了余向的便车。**现行判据在这一格上的成功，掩盖了它在另外两格上的失败**。

丙格·静默塌陷。症状不达阈值，余向已塌。这是本章的靶格，第八节单独讲。

丁格·常态。两个读数都正常。

这张表最要紧的一件事不是它分出了四格，而是它使**甲格与乙格的区分不再依赖症状的量**。在现行判据下，甲乙两格看起来完全一样，因为它们的症状读数相同；能把它们分开的唯一办法，是问一个和症状无关的问题。

八·被现行判据完全看不见的那一格

丙格值得单独一节，因为它同时满足三件事，而这三件事合起来使它在任何现行体系里都不产生信号。

8.1 它在短期指标上表现为好转

第三节那位三十一岁的女性，在她周围所有人的读数里都是在好转。她不再哭了。她的睡眠恢复了。她不再深夜发消息给朋友。她不再接新项目——同事觉得她终于学会拒绝了。她退掉了准备两年的考试——家人觉得她想通了，不再和自己较劲。她把周末从三种安排减到一种——朋友觉得她终于会休息了。

她的每一次关闭，都有一个在当时听起来很健康的理由。而且这些理由不是借口，它们在各自的语境里都是真的：她确实不需要那个考试，那个项目确实超出了她的负荷，她确实需要休息。

这一格的第一个签名是：**在短期指标上，它的每一步都读作改善。**

8.2 它的失效不产生任何信号

现行的每一条判据都不会被这一格触发。症状量表不会——分数在下降。功能评估不会——她照常上班、照常健身、照常见朋友。风险因子清单不会——她没有既往史、没有物质使用、没有明确的自杀意念表达。周围人的直觉不会——他们的直觉说她比以前稳定。

原因不难看出：**所有现行判据测的都是有没有多出来什么坏东西，而这一格里发生的是少掉了什么好东西，而且少掉的方式是一次一件、每次都合理。**

一个系统若只在“多出来”的方向上设了报警，那么“少下去”的方向上无论掉多少都不会响。

8.3 它自我加固

这是最要命的一条。余向减少会**降低维持成本**——对本人和对周围人都是。

对本人：可能性少了，需要权衡的事就少了，需要承担的失败风险也少了。每关掉一条路，日子就轻一点。这个轻是真实的，不是错觉。

对周围人：一个去向少的人更好安排、更少麻烦、更容易预测。他的照护成本下降，他在关系里的摩擦下降。**周围人会因此奖励这个过程**——他们会说“你现在这样挺好的”，而这句话是诚恳的。

于是这一格具有一个正反馈：越关闭越省力，越省力越没有理由重开，越正规化越严重。一个人在丙格里可以待很多年，其间任何一次体检、任何一次量表筛查、任何一次关心的询问，都不会亮灯。

8.4 这一格解释了什么

若丙格成立，几件此前各自被单独解释的现象可以由同一件事解释：

缓解期恶化。症状缓解与余向重开不是同一件事，也不必同时发生。药物与短程治疗对症状读数的作用是明确的，而它们对余向没有直接作用——**它们减轻的是痛苦的量，而不是打开被关闭的路**。一个人从乙格移到丙格，在所有量表上都是好转，而他所处的那一格恰恰是没有信号的那一格。所谓“精力恢复而绝望仍在”，换一个说法就是：他从“痛得走不动”变成了“不痛而无处可走”。

高功能抑郁。它之所以难识别，不是因为患者善于掩饰，而是因为他**确实在功能上没有问题**——他保留下来的那一条路走得很好。功能评估测的是他在那一条路上的表现，而不是他还有几条路。

长病程与复发。若每次发作留下的是余向的净减少而不是症状的残留，那么复发所需的应激逐次减小就有了一个不必诉诸神经敏化的解释：不是触发的门槛降低了，是可以缓冲的去向变少了。同样的应激落在五条路上和落在一条路上，后果不同。

“想开了”之后的自杀。这句话在事后回顾里出现的频率很高，通常被读作掩饰。若丙格成立，它可能是字面真实的：他确实不再挣扎了，因为挣扎需要至少两个可能的去向。

8.5 这一格的三种来路，其中一种最不客气

丙格不是一种来路，是三种。

其一，自我关闭。第三节那位女性走的是这条。每一次关闭都有一个在当时为真的理由，且理由之间互不相干，因此没有任何一次关闭会被读作一个模式。

其二，**被处境收窄**。照护责任、岗位固化、地理隔绝、经济约束都能造成去向的减少。这一种在读数上与第一种相同，性质完全不同，第十五节将把它明确排除在本章的适用范围之外。

其三，**被照护本身收窄**。这一条是本章最不客气的一处推论，也是最需要被检验的一处。

急性期的标准处置里有相当一部分，其作用方式正是关闭去向：休学、病假、减少社交要求、暂停学业与工作、“先把自己照顾好、别的以后再说”。这些安排在急性期是对的，它们通过降低负荷来减轻症状，而降低负荷的具体做法就是把可能的去向逐条撤掉。

问题不在这些安排本身，在于没有任何一条现行规范规定它们何时应当被撤回。药物有减量与停药的时程，心理治疗有结案的标准，而“暂时不要去上班”“这学期先休息”这类安排没有对应的时限，也没有对应的复核节点。于是一个在急性期被正当收窄的人，在急性期结束后仍然停在收窄的位置上——没有人负责把它开回来，因为没有任何一本记录把它记为一件待办的事。

若这条推论成立，它意味着现行的照护方式本身是丙格的一个生产渠道。它可以被检验：比较接受过明确“限制—复核时程”的患者与未接受者，在症状缓解后的余向重开率。这一条检验成本很低，且不需要任何新概念——它只需要把一条已经在做的事记下来。

九·判据

一个辨别维度若不能被读，它就还是一个说法。本章的判据是一句问话，它的全部设计要求是：可以拿去问记录，不必拿去问人。

过去两周里，这个人实际发生过的、彼此不同的下一步有几种？

这句话里没有“应当”、没有“真正”、没有“充分”、没有“有意义”。它不问感受，不问动机，不问意图。它问的是发生记录里可以数出来的东西。

9.1 它在五个场景里的读数

场景一·临床门诊：调取该患者近两周的行程、通话对象、消费类别、出勤记录，按类别去重计数，与该人非发病期同长度窗口比较。读数是一个比率。这些数据在多数机构的既有记录里已经存在，不需要新建采集。

场景二·学校：一个学生近两周内实际去过的地方、参与过的活动、主动发起过的交谈对象，按类别去重。一个成绩没有下滑而去向数从八降到二的学生，在现行的任何一套心理筛查里都不会被标出。

场景三·企业：一名员工近两周内承接的任务类型数、主动发起的跨部门联系数、非必要会议的参与选择数。要注意的是这个读数与绩效正交——绩效最好的季度可以是余向率最低的季度。

场景四·音乐分析：一个和弦在给定语法与给定前置进行下可解决的调数，除以它孤立时的可解决数。这个读数完全客观，可由不同分析者独立算出并核对。

场景五·生态监测：一个种群当前状态可达的替代稳态数，除以该系统历史上出现过的稳态总数。

五个场景的答案互不相同，而且其中至少两个（场景一的比率、场景四的比率）不能从本章的命题直接推出来——它们是查出来的，不是想出来的。这一点是判据成立的必要条件：一个五个场景答案相同的判据，是命题的复述而不是判据。

9.2 计数规则与它的编码者一致性问题

必须承认一处尚未解决的困难：“彼此不同”的计数规则需要编码，而不同编码者可能数出不同的数。

买菜与做饭算一条还是两条？见两个不同的朋友算一条还是两条？本章给出的规则是：若两个下一步之间可以互相替代而不改变这个人这一天的其余安排，算一条；若替代会牵动其余安排，算两条。这条规则可执行，但它的编码者一致性尚未在真实数据上验证过，这是本章最需要先补的一处，第十六节将把它写进证伪条件。

十·余向与回弹速率不是同一样东西

这一节处理的是最危险的一位邻居，它危险的原因不是它像，而是它**已经把这条路走了一半**。

复杂系统的临界慢化研究已经被搬进心理病理学：在系统临近状态转变时，它从小扰动中恢复的速度先变慢，表现为情绪时间序列的自相关升高；这一变化

早于状态本身的改变。这条路线有严格的数学基础，有前瞻数据，且已经在抑郁的发作与终止上做出过预测。

若余向只是回弹速率的另一种说法，本章就是一次改名，不必写。

分离线在这里：

回弹速率测的是“被推离之后回来得多快”；余向测的是“还能去几个地方”。一个人可以回弹得很快而只有一个地方可回——那正是丙格；也可以回弹得很慢而去向完整——那正是甲格。

写成可判定的形式：

若观察到一组个体，其情绪时间序列的自相关处于正常范围（回弹速率未见异常），而其行为可及类别数已降至基线三分之一以下，且这一组在随后六个月内的不良结局发生率显著高于自相关升高而类别数完整的一组，则本判断对而临界慢化路线错。反之，若不良结局的全部变异都能被自相关解释、类别数在控制自相关后不增加任何预测力，则本判断被该路线覆盖，应予放弃。

这条判定形式是可实做的：两项读数都可以从同一份被动采集的移动数据里算出，不需要新的实验设计。

顺带说明为什么这两者会解离。回弹速率是一个**动力学参数**，它描述系统被推离平衡后的行为；去向数是一个**拓扑读数**，它描述状态空间里还剩几个可达区域。一个又深又窄的势阱回弹极快而只有一个底；一个宽浅的多稳态景观回弹很慢而处处可去。深窄与宽浅在动力学上的读数相反，而在临床后果上的方向也相反——这正是把这两个读数混为一谈会付出的代价。

十一·与最近的几种说法的分界

以下每一种，都可能被读者认为已经说了本章要说的话。逐一交代。

11.1 认知窄化 (Shneidman, 1993)

自杀学的核心描述之一：自杀前的心理状态表现为选择的急剧收窄，视野变成隧道，只剩一个出口。

它说到哪一步：它准确描述了极端状态下的主观体验，并把这种收窄放在自杀前置状态的中心。它是本章最近的邻居，且它比本章早三十年。

分离线：认知窄化说的是主观感知到的选择变少；余向说的是客观可及的去向变少。二者可以解离，而且解离的方向可以相反。第三节那位女性主观上并不觉得选择变少了——她觉得自己是在做减法、是在成熟。反过来，一个哀悼者可以主观地感到“我什么都做不了”而客观去向完整。

判定形式：若观察到一组个体，其主观选择感知量表处于正常范围而行为可及类别数已塌，且这一组的不良结局率高于主观感知窄化而类别数完整的一组，则本判断对而认知窄化错；若不良结局的变异能被主观量表完全解释，则反之。

11.2 绝望感（Beck 等，1974）

它说到哪一步：绝望感量表在长期自杀风险预测上有稳定的效力，且它明确把“对未来的负性预期”而不是当下心境放在中心。

分离线：绝望感问的是这个人如何预期未来；余向问的是实际有几条未来。前者是评价，后者是清点。第八节那位女性在绝望感量表上得分不高——她对未来没有负性预期，她只是把未来变小了。一个被缩小的未来不会引起负性预期，因为剩下的那一条通常是安全的那一条。

判定形式：控制绝望感量表分数后，若行为可及类别数与六个月内的不良结局之间不存在剂量—反应关系，则本判断为伪。

11.3 心理灵活性（Hayes 等，2006）

它说到哪一步：接纳承诺路线把心理僵化放在多种病理的中心，并把灵活性操作化为面对同一情境时改变行为的能力。这是本章另一位极近的邻居。

分离线：灵活性是一种能力，余向是一个位置。一个灵活性很高的人站在一个只剩一条路的位置上，余向仍然是一。这不是能力问题——他有能力走别的路，只是别的路已经不存在了。能力与位置在测量上必须分开，因为它们干预方向不同：能力低要练，位置窄要开。把位置窄的人送去练能力，是本章认为目前最常见的一种错配。

判定形式：若观察到灵活性量表得分处于高位而行为可及类别数已塌的个体，其结局与低灵活性且类别数完整者相比更差，则两者不可互相替代。

11.4 行为激活与强化物丧失（Lewinsohn，1974）

它说到哪一步：抑郁与正性强化物接触的减少有关，恢复的路径是重新增加愉悦活动。这是行为路线的经典主张，且行为激活是目前证据最扎实的干预之一。

分离线：强化物丧失测的是**做了多少件让人愉快的事**，余向测的是**有几种不同的事可做**。一个每天做同一件愉快的事、做十次的人，强化物接触量很高而余向是一。行为激活的临床成功恰恰可能来自它无意中做对的那一半——它增加的不只是愉悦，还有种类。若这个猜测成立，它可以被检验：把行为激活拆成“增量不增种”与“增种不增量”两组，若后者效果更好，本章的读数得到支持。

11.5 习得性无助 (Seligman, 1967)

它说到哪一步：不可控的反复经验会导致主动行为的普遍减少。这是最古老的一位邻居，而且它的机制描述与本章的现象层非常接近。

分离线：习得性无助的核心是**主体学会了“做什么都没用”**，它是一个关于预期的机制；余向不涉及学习，也不要求主体有任何认知上的变化。**第八节那位女性没有学到任何“没用”——她的每一次关闭都是因为那件事在当时确实不必要。**余向可以在没有任何不可控经验的情况下塌掉。

判定形式：若在任何不可控经验暴露史的个体中，仍能观察到行为可及类别数的塌陷及其与后续结局的关联，则本判断不可被习得性无助吸收。

11.6 可行能力 (Sen, 1985)

这一位来自本章学科之外，是本章认为最不容易被打发的一位。

它说到哪一步：可行能力路线主张，评价一个人的处境不应看他实际得到了什么，而应看他**实际能够选择的功能组合的集合**。这几乎就是本章的话，而且它比本章早四十年，并且已经改造了一整个学科的评价框架。

分离线：可行能力集是**结构性的、长期的**，由资源与转换因子决定，它变化的时间尺度是年；余向是**此刻的、由上一步决定的**，它可以在一天之内塌掉，也可以在一小时内重开。判定的关键在于：**在资源与转换因子完全不变的条件下，余向会不会变？**

判定形式：若观察到一组个体，在收入、教育、健康、社会关系等资源与转换因子的测量值均无变化的两周内，其行为可及类别数发生了三分之二以上的下降，且这一下降对随后结局有独立预测力，则本判断不可被可行能力覆盖；若余

向的全部变异都能被资源与转换因子解释，则本章只是可行能力在短时间尺度上的一次应用，不构成独立判断。

丧亲当日是这条判定形式的天然实验：资源与转换因子在那一天不变，而余向在几小时内塌掉大半。

11.7 可供性 (Gibson, 1979)

它说到哪一步：环境向主体提供的行动可能性，是环境属性与主体能力的配对，且是被直接知觉的。

分离线：可供性是环境侧的、相对稳定的；余向是历史侧的、被前一步收窄的。同一个环境向同一个人提供的可供性不变，而他的余向可以因为上周关掉的那件事而只剩一条。可供性回答“这里能做什么”，余向回答“我这一步之后还能去哪”。前者不含次序，后者的全部内容都在次序里。

11.8 行为熵与移动熵 (方法学邻居)

这一位是方法学上的占位者，也是本章最容易被取代的地方，必须交代。

它说到哪一步：把一个人一段时间内的位置或活动打成分布、计算其熵值，这个操作早已成熟，且已被用于从被动数据预测心境障碍，其中若干研究报告了熵值下降与抑郁的关联。若余向率与行为熵高度相关，本章的读数就该被它取代，因为它更便宜。

分离线：熵测的是已发生行为的分布是否均匀，余向测的是未发生但可及的去向有几种。二者解离的两个方向都可以举出：一个人可以行为熵很低而余向完整——他有五条路可走，而他这两周选择反复走同一条，因为他愿意；一个人可以行为熵很高而余向为一——他每天都被推去不同的地方，而每一步都是唯一可能的那一步，没有一处是他选的。

判定形式：控制行为熵后，若余向率对六个月内不良结局的预测力不增加，则本章的读数应被熵取代。这条检验可以在既有的被动数据集上直接跑，成本极低。

11.10 目标脱离与再投入 (Wrosch, Scheier 等, 2003)

这一位最值得认真对待，因为它的主张与本章方向相反。

它说到哪一步：从无法达成的目标上撤出，是一种适应性的能力；能够撤出的人在多项身心指标上更好。这条主张有实证支持，且它的框架里本来就有第二个成分——撤出之后向新目标的再投入。

分离线：目标脱离测的是**从一条路上撤出**，本章测的是**撤出之后是否再投入另一条**。本章可以把自己的主张写成一句对这个框架的精确修正：

脱离的全部健康效应来自再投入；脱离本身没有独立的正效应。

这句话是可判的，而且可以在既有量表数据上直接跑，不需要新采集。

判定形式：控制再投入分数后，若脱离分数与结局仍存在正向关联，本判断错，撤出本身确有独立益处；若脱离的效应在控制再投入后消失或转为负向，本判断对——届时“善于放弃”这条被广泛接受的建议需要被重写为“善于放弃并且随即另投”，而临床上大量只做前半句的建议应被重新评估。

这一条是本章最愿意押注的一条，因为两个成分的量表数据在多个队列里已经并存多年，而它们通常被合并报告。拆开就能判。

11.11 低落情绪的功能解释（Nesse, 2000）

它说到哪一步：低落是一种进化上有功能的状态，其作用是使个体从无效的努力中撤出，避免在收益为负的路径上继续消耗。这个解释相当有力，且它与本章在现象层高度重叠。

分离线：它解释的是低落**为什么发生**，本章处理的是低落**何时变成另一样东西**。两者不直接冲突，但本章可以指出这个功能解释缺一件东西——**它没有终止条件**。若低落的功能是促成撤出，那么撤出完成之后它就应当停止；而临床上最常见的恰恰是撤出已经完成、无效努力早已停止、低落却仍在继续的那一类人。

本章给出的补充是：**撤出完成而未再投入时，低落不会停止，因为使它停止的条件不是撤出，是新的去向出现**。这个补充可以被检验：在自然缓解的个案中，低落的终止应当与新去向的出现在时间上耦合，而不与撤出的完成耦合。

11.9 最近的那一位，与它为什么仍不能吸收本章

最近的是可行能力。它与本章说的是同一个结构：处境的好坏不在得到了什么，在还能选什么。

它不能吸收本章，只有一个理由：**它的时间尺度不对**。可行能力是为评价制度与政策设计的，它的读数以年为单位变动，它的干预对象是资源与转换因子。

而本章所处理的那件事发生在两周之内，它的塌陷与重开都在小时到天的尺度上，且它与资源无关——一个资源充裕的人可以在一周内把自己的余向关到只剩一条，每一次关闭都合理。**把这件事交给可行能力去处理，等于用一把以年为刻度的尺去量一件以天为单位发生的事。**

十二·这个读数在别处的兑现

一个辨别维度若只在提出它的那个领域里成立，它多半是那个领域的一个局部说法。以下是本章认为可以据此在别处预测出具体事情的十二处，每一处都给出该领域现行指标与本读数会出现分歧的那一点。

一·**教育**。现行指标是成绩与出勤。本读数预测：**存在一类成绩稳定、出勤完好、而选课种类、活动类别与主动交谈对象数持续收窄的学生**，他们在任何一轮心理筛查里都不会被标出，而他们在毕业后一到三年内的不良结局率高于成绩下滑但去向完整的学生。这一条可以在既有的教务与校园卡数据上直接查。

二·**组织**。现行指标是绩效与离职意向。本读数预测：**绩效最好的季度可以是余向率最低的季度**——一个人把全部时间压进一条路时产出最高。因此以绩效为唯一读数的组织，会系统性地奖励余向的收窄，并在两到三年后以突然离职或崩解的形式付账。

三·**康复医学**。现行的康复目标按功能项的恢复设定。本读数预测：**一个只能做一件事而做得很好的患者会被记为康复达标**，而他的实际处境与一个多项功能各恢复六成的患者不同，且后者的长期结局更好。康复评定量表目前没有任何一项在测这个差别。

四·**成瘾**。现行读数是使用量与戒断时长。本读数给出的解释是：物质使用的核心后果不是摄入量，是它把其余去向逐条挤掉——**复吸预测中“生活内容的替代程度”比“戒断时长”更有力**，而前者此前没有统一的量。余向率可以充当这个量。

五·**老年照护**。机构化最明显的后果不是健康指标下降——多数指标会改善。本读数预测：**入住后的三个月内，去向数会从数十条塌到三到五条，而所有照护质量指标同时向好**。这是丙格在群体层面上最大的一次现成实例，数据在每一家机构的日常记录里。

六·灾后重建。达标指标是设施与住房的恢复率。本读数预测：**居民的去向数可以在设施完全恢复之后仍长期停在低位**，因为重建恢复的是场所而不是去向；两者的恢复曲线会分离，而分离的幅度可以预测长期迁出率。

七·高危岗位的轮换制度。轮换通常以防止疲劳为理由。本读数提出另一种可能：**轮换的真实功能之一是维持余向**。这一条若成立，则轮换的设计应按去向数而不是按工时来定。但第十七节第二条对此设有明确限制——不得为了把这个数做好看而在安全关键系统里制造变动。

八·儿童发展。被高度安排的儿童，其行为量与活动量都很高。本读数预测：**这类儿童的行为熵高而余向低**——每一步都是当时唯一可能的那一步，没有一处是他选的。这正是第十一节第八条所说的熵与余向解离的典型情形，也是检验二者是否为同一样东西的最干净的样本。

九·艺术训练。技艺成熟的标志，在外行看来是成品越来越收敛，在内行看来是在同一处能想到的解决方案越来越多。训练的实质是余向的扩大而不是缩小，尽管它的产物看起来相反。这一条给本章提供了一个反向校准：**产物的收敛与余向的收窄不是同一件事，把二者混同是最容易犯的误读。**

十·司法与刑罚执行。同样刑期的两种执行方式，在自由的量上可能接近，而在去向数上可以相差一个数量级。本读数预测：**再犯率与刑期长短的关联，弱于它与执行期间去向数的关联**。这一条在有多种执行方式并存的司法体系内可以直接比较。

十一·音乐分析。回到本章所用的那件材料：一个和弦的余向率可以被精确算出，且不同分析者之间可以核对。这使本读数在一个完全客观的材料上具备了可验证的样本——**若余向率在音乐材料上的编码者一致性都达不到要求，它在人身上更不可能达到**。这是本章建议先做的一步。

十二·生态修复。修复达标常按物种数计。本读数预测：**按可达稳态数计会得出不同的结论**——一个物种数已经恢复而只剩单一稳态的系统，与一个物种数偏低而保有三个可达稳态的系统，前者更脆弱。这一条与本章关于人的主张形式完全相同，因而可以互为检验。

以上十二处里，第一、五、十、十二四处的数据在既有记录中已经存在，不需要新建采集；第八处提供了最干净的解离样本；第十一处提供了编码者一致性的最低成本试验场。

十三·三处反过来的约束：这个判断被迫让掉了什么

本章在写作过程中被三处材料逼着退让，退让改变了命题本身，而不是给它加了脚注。逐处交代退让掉的是什么。

12.1 生态学逼退的：余向不是越多越好

本章原本打算写下的那句更强的话是：**余向越多越健康，干预的方向就是尽可能多地打开去向。**这句话被生态学的一件常识毁掉了。

一个系统的连通度与多稳态数目并非越高越好。连通度过高的系统，任何一处扰动都能传遍全网；可达稳态过多的景观，系统会在其间来回跳而无法停留。生态学对这种状态有明确的判断：它不是健康，是另一种脆弱。

翻译到本章的问题上：**一个余向率远高于基线的人，不是格外健康，而可能处在另一种失稳状态——每一件事都可能发生，没有一件事必然发生。**这个描述与轻躁状态的现象学高度吻合。

因此命题必须让步：**存在一个适宜带，而不是一条单调上升的曲线。**本章原来的处方（尽可能打开去向）被削掉，改为：**判断的重点不是余向的绝对水平，而是它有没有塌到不可重开。**这一让步真实削弱了本章，因为它使干预的方向从“打开”变成了“保住重开的可能”，后者远不如前者好操作。

12.2 音乐学逼退的：收窄本身是完成的必要条件

第二处退让更伤，因为它动的是本章的价值排序。

本章原本打算把去向的收窄一概读作坏事。音乐学不允许这样写。**一段音乐若始终保持全部去向开放，它不成句。**形式的成立恰恰要靠去向的逐步排除：终止式之所以是终止式，就是因为走到那里时其余的可能已经被一个个关掉了，只剩一条。一首曲子的力量常常来自它关掉去向的方式。

推到本章的问题上：**关闭去向是一切完成的必要条件。**一个人做出承诺、选定职业、结婚、生育、定居，每一件都是大规模地关闭去向，而这些正是通常被称作生活的东西。若把收窄一概读作病理，本章将得出一个荒谬的结论：任何认真的选择都是病。

因此命题必须再让一步，而且这一步动的是适用范围：**病理不在收窄，在收窄之后无法重开。**判据也随之改写——余向率的绝对值不判定任何东西，判定的是这个人在收窄之后，**还能不能在需要时开出新的去向。**第七节表格里“降至三分之一以下且未重开”那半句，就是这一处退让留下的疤。

这一让步让本章变难了：单次读数不再足以判定，必须有两次以上的读数才能看出重开的能力。但它把命题从一个明显错误的形态里救了出来。

12.3 临床医学逼退的：某些去向的关闭是治疗

第三处退让来自临床本身，动的同样是价值排序。

自杀预防中最有效的一类措施是限制手段的可及性——桥梁加装护栏、药品限量包装、家中移走特定物品。这些措施在效果上是清楚的，而它们的作用机制恰恰是**关闭一条去向**。

若本章主张去向的关闭一概是坏，就必须反对这些措施，而这是荒谬的。因此第三处让步：**去向不是同质的，不能只数数目**。关闭一条通向不可逆后果的去向与关闭一条通向新可能的去向，方向相反。

这一让步使本章的读数变得不纯粹：余向率作为一个数，无法区分被关掉的那条是哪一种。本章对此没有好的解决办法，只能在计数规则里加一条：**不可逆去向不计入余向**。这条规则是补丁，不是原理，本章承认它是一处未解决的粗糙。

十四·与本系列已刊数篇的分界

本系列此前几篇处理的是形式上邻近的问题，读者极易把本章读成它们的延伸。逐篇分清。

与《撑平》（《治未病立账学》第一章）。那一篇问的是何谓未病——病之前的那一段该如何被识别。它的读数是“用什么撑住了表面的平”。本章问的是两种**都已显露**的痛苦如何分开，处理的不是病前而是病中。**判定形式**：一个余向已塌而症状不足阈值的人（本章丙格），在那一篇的框架里读作“以他持撑平”，因而应当能找到撑的那一方；本章预测在多数丙格个案里找不到任何一方在撑——不是有人替他撑着，是他自己关掉了。若丙格个案普遍能找到撑持方，本章的这一格应并入那一篇。

与《阈前距》（《治未病立账学》第二章）。那一篇的读数是离阈值还有多远，处理的是两端都在动时的距离。本章的读数不是距离，是数目。**判定形式**：同一个人，离阈值的距离可以在两周内不变而余向率下降三分之二（第三节那位女性正是如此——她的痛苦水平没变，她关掉的是路）。若余向率的变异能被阈前距完全解释，本章应予放弃。

与《欠返》（《治未病立账学》第五章）。那一篇处理的是未完成的返程——出去了没有回来的那一部分。本章与它方向不同：**欠返关心的是回不来，余向关心的是走不开。**一个人可以完整地回到原点而已经无处可去（丙格），也可以有大量未完成的返程而去向完整（甲格里的哀悼者，他的每一次外出都没有真正回来，而他的路都开着）。**两个读数可独立发生，且叠加时后果不是相加而是相乘**——欠返累积会消耗重开去向所需的余力，而余向塌陷会取消返程的必要性；两者同时存在时，恶化速度快于任一单独存在时之和。这一条是可量的，也是本章认为两篇之间最值钱的一处关系。

与《临界回落》（本系列单篇）。那一篇说的是到了不稳定的中间态又回到原点，而两侧的账本都把它记作“没开始”。本章说的是另一种事：**不是回到了原点，是原点以外的地方都没了。**判定形式：临界回落预测的是转化的重复发生（同一个人反复到达同一处又退回），本章预测的是转化的不再发生（他不再到达任何地方）。两者在记录上的表现相反——前者留下大量未完成的尝试痕迹，后者留下的是安静。

十五·不适用的边界

本章明确不适用于以下情形。

基线不可得时。余向率是一个比率，没有基线就没有读数。对于从未有过记录的个体、或长期处于极端受限环境中的个体（服刑、重症卧床、严格管控），基线无法建立，本章的读数不成立。此时误用会得出一个必然为低的数，而这个低与本章所说的塌陷不是一回事。

结构性受限与本章所说的塌陷不同。一个人的去向少，可能是因为他的处境本来就只给他这么多——贫困、残障、照护责任、地理隔绝都会造成这种情况。**这是处境问题，不是本章的问题。**判据是第十三节那条：能不能在需要时开出新的去向。结构性受限者在需要时开不出，是因为条件不允许；丙格中人开不出，是因为他不再去开。两者在读数上相同而性质完全不同，把前者判为后者是本章最需要防止的误用，第十七节的伦理条款正为此而写。

急性期与不可逆状态。本章的读数需要至少两个时点，对处在急性危机中的个体没有即时判定价值。急性期的处置不应等待本章的读数。

儿童与青少年。发育期的余向基线本身在快速变化，用同一套比率会得出误导性的读数。本章不主张在十八岁以下人群中使用，直到基线的年龄常模被建立。

十六·证伪条件与一条写死日期的赌注

15.1 最强的竞争解释

必须先写出那个最难反驳的“其实不就是”。本章认为最强的竞争解释是：

其实不就是病得更重吗？余向塌陷只是抑郁严重程度的一个下游表现，重的人做的事少，如此而已。

这个解释朴素、有力、且与大量数据相容。若它成立，余向不是一个独立的维度，只是严重度的一个代理，本章应予放弃。

15.2 证伪条件

以下条件按可实做程度排列，其中第一条与第二条可在既有数据上直接跑。

一·与严重度解离的检验（最低成本，可立即实做） > 控制基线症状严重度与其变化量后，若行为可及类别数与六个月内不良结局之间不存在剂量—反应关系，则本判断为伪——届时余向应被读作严重度的代理，本章的全部主张随之作废。

所需数据在多数拥有被动采集的队列里已经存在，不需要新招募。

二·与行为熵解离的检验 > 控制行为熵后，若余向率对不良结局的预测力不增加，则本章的读数应被熵取代。

三·与回弹速率解离的检验 > 见第十节所写的判定形式。

四·正向读数：顺序而非相关 > 行为可及类别数的下降，应当早于症状恶化出现，中位提前量不少于两周。若在前瞻数据中类别数的下降与症状恶化同时发生或滞后，本章的核心主张（余向是独立维度而非下游表现）失败。>> 这里要求的是顺序而不是相关。相关很容易被巧合满足，顺序难得多。

五·缓解期的判决性检验 > 在症状缓解组中，余向率未重开者与已重开者相比，其后六个月的复发率与不良结局率应显著更高。若两组无差异，本章关于缓解期恶化的解释失败。

六· 甲乙两格的分离检验 > 在症状达阈值的人群中，按余向率分为两组，若两组在自然病程（不接受治疗时的自行缓解率）上无差异，则甲乙两格的区分不成立——本章的第一个主张（哀悼与抑郁的分界在余向）随之失败。

七· 编码者一致性（本章最需要先补的一条） > 第九节那条计数规则，需在真实数据上由至少三名独立编码者盲编，组内相关系数低于零点七五时，本章的判据不可用于任何个体层面的判断。**本章承认这一条尚未验证，且认为在它被验证之前，余向率只能用于群体层面的研究，不得用于个案判定。**

八· 干预方向的检验 > 把行为激活拆成“增量不增种”与“增种不增量”两组，若后者的效果不优于前者，本章关于干预方向的推论失败。

15.3 样本纪律

上述涉及剂量—反应关系的检验，样本量不得少于六个可比单元，且在关键混淆变量上同质。**不得以两个国家或两个地区的对比充当证伪检验**——两地在文化、规模、记录制度上处处不同，所谓控制某变量在方法上站不住，这类比较只能作启发式说明。可用的设计是在同一制度环境内寻找自变量有真实变异的多个单元：同一医疗系统内的多个中心、同一企业内的多个部门、同一学校内的多个院系。

15.4 若本章被证伪，会学到什么

若第四条（顺序）失败而其余各条通过，学到的是：余向确实与结局相关，但它是同一过程的另一个面，不是先行者——这将把干预的着力点从“保住去向”推回“减轻症状”。

若第一条失败，学到的是一件更有价值的事：**严重度这个概念本身可能已经暗含了去向的信息**，只是从未被拆开过；此时该做的不是放弃余向，而是去问现行严重度量表里究竟是哪几道题在承载它。

15.5 赌注

到二〇三一年十二月三十一日为止，在至少一项样本量不低于五百人、随访不短于十二个月的前瞻队列中，将报告：控制基线症状严重度后，行为可及类别数的下降在时间上早于症状恶化出现，中位提前量不少于两周。

什么不算命中：横断面相关不算；同时发生不算；仅在事后回溯性访谈中重建的时间顺序不算，必须来自前瞻采集的被动数据。仅有研究者自行说明“观察到类似趋势”不算命中。

十七·伦理与证据边界

余向率是一个比率，而一个比率一旦存在，几乎必然会被拿去考核人。本章对此有三条写死的条款，缺一条本章的读数不得被用于任何机构决策。

其一，这个读数指的是位置，不是人。余向率低描述的是一个人此刻所处的位置，不是他的品质、能力、意志或前景。任何把它读作个人属性的用法，都是误用。特别地，它不得被用于招聘、晋升、保险定价、信贷评估或任何形式的资格筛选。

其二，不得为了把这个数做好看而制造变动。在任何机构里，一旦余向率进入考核，最省事的达标办法都是强制安排变化——轮岗、指派活动、要求参与。这类安排会把读数做上去而不改变它要测的东西，并且在安全关键岗位上制造真实风险。**本章明确反对以提高该读数为目的的强制安排。**

其三，已经按这个读数做出不利安排的，必须公开编码规则并给出复核通道。计数规则的编码者一致性尚未验证（第十六节第七条），因此任何据此作出的不利决定都必须是可复核、可推翻的。

关于反噬：本章必须指出，这个读数一旦被制度采用，最省事的实现方式是把它做成一份十道题的自评量表。而那样做恰恰会摧毁它全部的价值——因为本章的整个论证建立在余向可以与主观感知解离之上，第八节那位女性会在任何自评量表上得到正常分数。把余向做成量表，等于把它变回它要区分的那个东西。

我看不到出口。被动数据的采集成本远高于量表，且涉及隐私，机构会选择量表；而选择量表之后，这个读数就不再是这个读数了。本章能做的只有把这一点写在这里。

十八·本章自己落在哪一格

用本章自己的判据检本章自己。

本章提出的是一个读数。这个读数所描述的那一格——症状不足阈值而余向已塌、在短期指标上表现为好转、失效不产生信号、且自我加固——**本章自己就落在这一格的学术版本里。**

理由是这样的：本章的读数很难采集，而它的替代品（量表）很容易采集。一份需要被动数据、需要两个以上时点、需要编码者一致性验证的判据，与一份十道题的自评量表放在一起，后者在所有短期指标上都更好看——更省钱、更快、更可推广、依从性更高。学术系统与临床系统都会奖励后者。**而这个替换不会产生任何信号**：替换之后的量表照样会报告与结局的相关，照样能发表，照样能进指南；没有任何一条现行的评价标准会指出“这个量表测的已经不是原来那个东西了”。

也就是说，本章这个判断本身的余向，很可能在它被接受的那一刻就塌到只剩一条——而那一条正是它要反对的那条。

这个定位有一个具体的后果，必须写出来：**本章不能靠被广泛采用来证明自己**。它被采用得越快、越广，它被替换成量表的可能性就越大。因此本章对自己的成功条件必须写得更窄：**只有当第十六节第七条（编码者一致性）被独立验证、且第四条（顺序早于）在前瞻数据中被检验之后，本章才算立住**。在此之前的任何采用、引用、推广，都不构成对本章的支持。

十九·结论

痛苦与抑郁的分界，划了四十年而没有划准，不是因为测得不够细，是因为测错了对象。三种最有力的划法——看此刻显露成什么样、看在形式里走到了哪一步、看所处的条件场离阈值多远——彼此不相容，却共同站在同一个假定上：一个人此刻处在哪一种状态，可以由他此刻的某一个断面读出。

音乐理论自己的一件常识推翻了这个假定。一个内部完全对称的和弦，其身份不在它的任何当下断面上，而在它后面还能接什么——同一个音响，在四个不同的去向是四个不同的东西。身份可以寄存在尚未发生的那一步里。

据此，本章主张分界落在余向上：**此刻实际可及的、彼此不同的下一步的数目**。痛苦是所有去向仍然开着时的代价；抑郁是去向关闭之后的安静。二者不是量的差别，是数的差别。

由此得到的四格里，最要紧的不是那三个被现行判据处理得或对或错的格子，而是第四格——症状不足阈值而余向已塌。这一格在全部现行判据下不产生任何信号，在短期指标上表现为好转，且因为省力而自我加固。缓解期的自杀、所谓的高功能抑郁、“想开了”之后的结局，都在这一格里。

三处退让必须一并记住：余向不是越多越好，收窄本身是一切完成的必要条件，某些去向的关闭是治疗。因此判据不是余向的绝对水平，而是收窄之后还能不能重开。

最后一句留给判据本身。它不问一个人过得怎么样，不问 he 有多难受，不问 he 怎么看待未来。它只问一件可以从记录里数出来的事：

过去两周里，这个人实际发生过的、彼此不同的下一步有几种？

一个人可以在这个数字是五的时候哭得很厉害，那是哀悼；也可以在这个数字是一的时候完全不哭，那是另一回事。**现行的判据只听得见哭声。**

注释与说明

关于三种划法的选择。本章选取临床精神医学、音乐学与生态学，理由不是它们与本问题的相关程度，而是它们各自把不同的东西当成了足以单独决定答案的那一样：一个是当下的症状构型，一个是材料被组织的次序，一个是所处的条件与阈值距离。三者若把同一样东西当成足以单独决定答案的那一样，本章的论证不会成立。

关于减七和弦这个例子的适用范围。等音再解释是调性语法内部的现象，本章只取它的形式结构（身份由去向集合决定），不主张任何音乐与心理之间的实质类比。若有读者读出“抑郁像一段音乐”这样的意思，那是误读——本章用的是这门学问的一事实，不是它的隐喻。

关于数据可得性。第九节所列五个场景中，场景一所需的数据在多数医疗机构的既有记录中已经存在，但其调用涉及隐私与授权，本章不主张在未取得明确同意的情况下进行任何形式的调取。

未解决的问题，交出去两个。其一，本章无法解释为什么有些人的余向在塌陷之后可以自行重开而另一些人不能——本章只能识别这个差别，不能解释它。其二，第十三节第三处退让留下的粗糙（不可逆去向不计入余向）是一条补丁而非原理，本章没有找到把它安置进定义的办法。

第二章

就常

抑郁不是偏离了常态，是把偏离后的位置重新设成了常态

摘要

判断一个人是不是抑郁，最终都要回到一次比较：他现在这样，和他本来该有的样子差多少。这次比较在临床上由量表完成，而量表的绝大多数条目要求受访者与自己的平常相比。本章指出，这套做法建立在一个从未被检验的假定上——**被用来比对的那个“平常”是不动的**。三种彼此不相容的裁法（看当下的损伤结构、看认定所经的程序、看所处的条件场）在这一点上完全一致，分歧只在该用哪把尺，从没有人问过尺本身会不会跟着移动。推翻这个假定的材料来自舞蹈教室的日常：判断自己动作是否成立的那个通道是本体感觉，而本体感觉会漂移，**漂移不产生任何内部信号**——漂移后的舞者感到的仍然是“我做对了”，因此每一间舞蹈教室都必须常备外部参照。据此本章提出**就常**：主体用于自我校验的那个参照，跟着被校验的状态一起移动，于是偏离不再被察觉。痛苦与抑郁的分界因此不落在痛苦的量上，而落在**参照有没有跟着走**——痛苦是偏离了参照并且知道偏了，抑郁是参照已经移到了偏离处，每一次自我校验都通过。读数是一个时间量而非比例：**察偏滞后**，即从外部记录中可见的变差开始，到主体自己第一次说不不对劲，中间隔了多久。本章给出由外部读数与自我校验交叉构成的四格辨别表，指出其中一格——外部已偏而自我校验通过——在所有以自我报告为基础的工具下不产生任何信号，在短期指标上表现为情绪转平，且因每次移动都缩短了下次移动的距离而自我加固。这一格解释了真诚的“我没事”、自评与他评的系统性背离、以及好转时那句“原来我那时候不对劲”。

关键词：就常；察偏滞后；自我校验；参照随动；痛苦与抑郁的分界；辨别判据

一·引言：一句真诚的“我没事”

临床上有一种对话反复发生，而它每次都以同样的方式卡住。

家属说，他这半年整个人不一样了。不出门，不接电话，饭随便吃两口，以前每周打两次球现在一次也不打，晚上灯亮到三点。医生转向患者，患者说：我没事。

医生受过的训练要求他把这句“我没事”读作否认、掩饰、病耻感，或者自知力受损。这三种读法在某些个案里是对的。而它们都假定了同一件事：**患者知道自己不对劲，只是没说。**

本章要处理的是另一种可能：他说的是真的。他确实感到自己没事。不是他隐瞒了一个内部读数，是那个内部读数本身显示正常。

这个可能性不容易被现行工具捕捉，因为几乎所有筛查与评估工具的条目都是比较句：与平时相比、比过去更多、不如以前。这些条目要求受访者拿现在和一个基准去比。工具默认了这个基准存在、稳定、并且可被调取。

若基准本身会移动，那么所有比较句都会在移动完成之后返回正常。不是患者答错了，是问题本身在移动之后不再成立。

这不是一个假想的机制。它在另一门与医学几乎不来往的行当里，是每天都要处理的实务问题——只是那门行当处理的不是人的情绪，是人的动作。本章的全部推进都从那里出发。

先把问题的尺度说清楚。目前对抑郁的识别、诊断、疗效评价、以及绝大多数流行病学统计，其数据源的主体是自评与访谈。这两者共用同一个前提：主体对自身状态的读数，是可用的。这个前提若在某一类人身上系统性地不成立，那么这一类人不会出现在任何一条统计里——**他们不是被漏诊，是从来没有进入过被诊的池子。**

路线如下：第二节摆出三种彼此不相容的裁法；第三节把同一个人放进去；第四节说出三者共同的那个假定；第五节用其中一门自己的日常实务推翻它，第六节补上另外两门各自的一件佐证；第七至十一节给出本章的读数、四格辨别表、被现行工具完全看不见的那一格，以及一句可以拿去问记录的判据；第十二至十四节给出兑现与分界；第十五节起交代退让、边界、证伪条件与伦理条款。

二·三种彼此不相容的裁法

“一个东西现在是不是已经不对了”——这个问题的形式，在三门互不来往的学问里各有一套成熟答案，而三套答案互不相容。

2.1 材料科学：看它当下的结构精确度成什么样

一根用了十年的构件还能不能用？材料科学的回答干净利落：**看它现在的结构状态。**有没有裂纹，裂纹多长，晶粒有没有粗化，有效承载面积减少了多少。

损伤在这门学问里有严格定义——它是承载能力的实际折损，可以被测量，可以被折算成剩余寿命。

这个立场明确拒绝把使用历史当作判据。历史是重要的，但它之所以重要，仅仅因为它在当下的结构里留下了痕迹；**若历史没有在下留下可测的痕迹，它就不进入判断**。这是一个彻底的当下主义，而它在工程上极为成功：正是靠着它，无损检测才可能——不必知道这根梁经历过什么，只要看它现在的样子。

它的账本因此只有当下的字段：缺陷尺寸、位置、扩展速率、剩余强度。

2.2 证据法学：看它是经由什么程序被认定的

同一个问题在法庭上换了形状：这件事是不是真的发生了？证据法学的回答与材料科学正相反：**事实本身不能自己站出来说话，一件事的法律地位由它经过的程序决定**。

同一段录音，合法取得就是证据，非法取得就不是；同一句陈述，经过质证就有证明力，未经质证就没有。这不是程序主义的洁癖，它有很实在的理由：法庭永远无法直接接触事实，它接触的只有关于事实的材料，因此唯一可控的东西是材料进入的路径。

这门学问的账本字段是：可采性、证明力、举证责任的分配、既判力。其中最要紧的一条是**举证责任**——它规定了在证据不足时，不利后果由谁承担。**举证责任的分配不改变事实，但它决定判决**。

2.3 舞蹈学：看它在什么条件场里才成立

第三种裁法来自一门几乎不与前两者对话的学问。一个动作做得对不对？舞蹈学的回答是：**这个问题在脱离条件场时无法回答**。

同一个形态，在不同的身体上、不同的空间里、不同的传统里，不是同一个动作。判断它成立与否的依据，不在形态本身，而在它与周围一整套条件的配合：重心怎么走、呼吸在哪一拍、观者的方位、这一流派对这个动作的处理传统。

这个立场听上去像相对主义，它不是。舞蹈学的判断极其严格——一个动作到底成不成立，训练有素的人可以在半秒内判定，而且判定之间高度一致。只是这个判定不能被写成一条脱离条件的规则。

它的账本字段是：重心、发力次序、时值、方位、与传统的关系。**而它有一个前两门都没有的字段：本体感觉**。这一条留到第五节。

2.4 为什么三者的冲突不能靠判谁对来化解

三种裁法对材料的要求互相冲突。材料科学要求当下可测，且明确排除测不到的历史；证据法学要求可回溯到程序，且明确承认程序合法的认定可能与真相不符；舞蹈学要求知道整套条件，而条件的一部分是不可外化的。

一个要求当下、一个要求可回溯、一个要求在场。这三种要求不能同时满足，因此三者的分歧不是精度之争，判不出谁对。

三·把同一个人放进三种裁法

抽象的分歧看不出力度。换一个人。

四十七岁，男性，两年前公司重组，从技术岗调到一个没有实权的管理岗。此后他逐渐减少加班，然后减少出差，然后不再参加行业会议。他仍然按时上下班，工作没有出错，考核评级从 A 降到 B 再降到 B，稳定在 B。他的体重两年里增加十一公斤。他不再打球，理由是膝盖不好。他不再看以前每期都看的专业期刊，理由是内容水了。他每天晚上看短视频到两三点，第二天照常上班。

他的妻子说他变了一个人。他自己说：还好，就是年纪大了。

按材料科学的裁法：读数明确。多项指标持续单向变差，体重、睡眠、活动量、绩效评级都在同一个方向上移动了两年。若把这个人看作一个构件，这是标准的疲劳累积图像，且已经进入稳定扩展阶段。判定：已经不对了。

按证据法学的裁法：问题不在读数，在认定。谁来主张他不对劲？主张者要证明什么？现有材料里，除了他妻子的陈述，其余全部是行为记录，而行为记录只能证明变化，不能证明异常——从 A 到 B 的评级下降在他这个年龄段是常见的，体重增加也是。**关键在于举证责任落在哪一侧。**若默认一个人正常、主张异常者负举证责任，则本案证据不足；若默认此类持续单向变化需要解释、由主体负说明责任，则本案已经足够。而现行的临床实践采取的是前者——**没有主诉就不启动。**

按舞蹈学的裁法：要问的是另一件事。他现在这套生活的每一个动作，还成不成立？不是问它像不像两年前，是问它在自己的条件里立不立得住。他说膝盖不好所以不打球——这个理由与他的实际膝盖状况是否配得上？他说期刊内容水了——这个判断与期刊的实际变化是否配得上？舞蹈学关心的是**动作与它给出的理由之间对不对得上**，而不是动作变没变。

三种裁法的结论：一个说已经不对，一个说不足以认定，一个说要看理由配不配得上。

而这个人自己给出的读数是：还好。

四·三种裁法共同的那个假定

三者互不相容，却在一件事上完全一致，一致到没有人把它说出来过。把它说出来是这样一句：

被用来比对的那个基准，是不动的。

材料科学假定原始态已知——它的全部损伤计算都建立在“未损伤时的承载能力”这个数值上，而这个数值取自设计值或同批未使用件。证据法学假定存在一个客观真相作为程序所要逼近的目标，程序的全部正当性来自它比别的路径更接近那个目标。舞蹈学假定存在一个“这个动作的正确样子”，尽管它承认这个样子只在条件场里显现。

三者的分歧全在于**用哪把尺**。三者的一致在于**尺不动**。

这句话念给三方中的任何一方听，回答都会是“这还用说吗”。它不是任何一方的立场，它是三方共同的地基。正因为都立在它上面，谁也没有回头看过它。

而临床实践把这个假定用到了最彻底的一步：**它把尺交给了被测者本人**。自评量表的每一个比较句，都要求受访者调取自己的基准并与当下比对。这个做法有充分的理由——除了本人，没有人有那个基准。

但它同时意味着：**若基准跟着状态一起移动，整套测量会在移动完成之后返回正常，而且不会有任何一处报错。**

于是问题变成：有没有证据表明，一个主体用于自我校验的基准，会跟着被校验的对象一起移动？

五·推翻它的材料，来自舞蹈教室的日常

有。而且不需要从外面找，它就在上述三门之一自己的日常实务里，是每一间舞蹈教室每天都在处理的问题，写进所有的训练法教材，只是从来没有人拿它来回答本章这个问题。

那件事是**本体感觉的漂移**。

舞者判断自己动作是否成立，主要不靠看——演出时没有镜子，很多动作的方位也看不见自己。他靠的是本体感觉：肌肉、肌腱、关节囊里的感受器提供的位置与张力信息。这个通道极为精细，训练有素者可以分辨几度的角度差与很小的重心偏移。

而它会漂移。

反复练习同一个动作，感受器会适应，中枢对这套输入的解读会重新标定。结果是：一个动作缓慢偏离，而舞者感到的仍然是“对”。他不是忽略了偏移的信号，是那个信号不存在了——他的“正”已经跟着动作一起挪了过去。

这件事在舞蹈训练里不是理论，是每天要对付的实务。对付的办法全部是同一类：引入外部参照。镜子、把杆、老师的手、录像回放、换一个教室打破空间习惯、让同伴从另一个角度看。所有这些办法的共同结构是：用一个不跟着你移动的东西来校准你。

要害在这一句：

漂移不产生任何内部信号。它只能靠外部参照被发现。

这就是那件推翻材料。它证明了一个主体用于自我校验的基准确实会跟着被校验的对象一起移动，且移动过程中主体的自我校验**全部通过**。

材料的分量在于它来自内部。它不是一个哲学论证，也不是从外面搬来的实验发现——它是三门之一自己的日常，是它每天都在花钱花时间对付的东西。舞蹈学无法说这个例子不算数，因为它整套训练法有一半是为这件事设计的。

它在自己的领域里回答的是另一个问题：怎么训练才不走样。它从没有被拿来回答“一个人对自身状态的读数是否可靠”。

假定一旦塌了一角，三种裁法的分歧就全部错位了：三者争的是该用哪把尺，而尺在动。

六·另外两门各自的一件佐证

推翻假定只需要一件材料。但另外两门各自也有一件放在明面上、从没往这个方向用过的东西，它们从不同角度加固同一件事。

6.1 材料科学：零读数不等于零状态

一根被塑性变形过的构件，卸载之后外部测得的应力为零。而它内部并不是零——存在一个自相平衡的残余应力场，各处的应力互相抵消，因此从外部量不出来，但每一处的实际状态都不是原始态。

残余应力是一门有专门测量方法的学问（钻孔法、衍射法、中子法），因为它极其要紧：一根外部读数完全正常的构件，可能在远低于设计载荷处开裂。

翻译过来的那句话是：**外部读数为零，只说明各处的偏离互相抵消了，不说明没有偏离。**

还有一件更贴的。结构健康监测系统把传感器长期贴在被监测结构上，用以持续读取状态。这类系统公认的最大障碍不是精度，是**传感器与被监测结构一同老化**——参照本身在漂，而系统只会报告“一切正常”。这门学问为此发展出的对策与舞蹈教室完全同构：定期用一个独立的、不参与服役的参照件去校准。

6.2 证据法学：自认一旦作出，即取得独立于真实的效力

诉讼中，当事人对不利于自己的事实予以承认的，对方无需举证，法庭直接认定。而自认的撤销门槛极高——通常要求证明系受胁迫或存在重大误解，**并且与事实不符**。仅仅“与事实不符”这一条，不足以撤销。

这是一条清醒的制度设计，理由是诉讼经济与当事人处分权。而它承认了一件在本章语境里极重的事：**主体关于自身的陈述，一旦作出，就取得了独立于真实的效力。**

第二件更要紧：**举证责任的分配**。法律推定某些事实成立，于是主张相反者负举证责任。责任落在哪一侧，往往就决定了判决走向——在证据同样不足时，负举证责任的那一方败诉。

翻译过来：**基准的位置决定了谁需要举证**。若默认一个人正常，那么要说他不对劲的人得拿出证据；而当那个人自己说“我没事”，这句自认还会把外部主张者的门槛再抬高一截。

三门各出一件，指向同一处：**参照会移动，移动无信号，而制度会把移动后的位置当作新的默认。**

七·就常

7.1 定义

本章把上一节逼出来的那件事命名为**就常**：

就常，是主体用于自我校验的那个参照，跟着被校验的状态一起移动，于是偏离不再被察觉。

“就”取三重意思：就地、迁就、将就。就地——参照不是被搬到别处，是停在当前所在；迁就——它是随着状态走的，不是状态回到它那里；将就——移动之后的位置被当作可以接受的位置。

“常”指的是那个被用作比对基准的东西。在临床上，它就是量表里那个“平时”。

必须先说清就常不是什么。

它不是否认。否认预设主体持有一个与陈述不同的内部读数。就常里没有这样的内部读数——他的自我校验确实通过了。

它不是遗忘。遗忘丢失的是过去的内容；就常保留了内容而改写了它的位置。一个就常了的人可以极准确地回忆两年前每周打两次球，他只是不再把那件事当作衡量现在的尺子。

它不是适应。这一处最要紧，第十三节将专门处理。适应指的是主观感受回到基线；就常指的是**报警器被重设**。一个人可以主观感受仍然不好而就常已经发生（他难受，但不认为这是不正常的难受）；也可以主观感受良好而就常未发生（他很好，并且知道自己好在哪一档上）。

7.2 就常与三门各自最近的字段的分别

与损伤不同。损伤是承载能力的实际折损，它是被测量的对象；就常发生在测量的一侧，它改变的是尺而不是被测物。两者可以解离：损伤很重而就常未发生（他知道自己坏了），损伤不重而就常已发生（他不知道自己已经偏了）。

与认定程序不同。程序处理的是材料如何进入；就常发生在材料生成的更上游——它决定了主体会不会生成“我不对劲”这个陈述。**程序再严密，也无法处理一个从未被提出的主张。**

与条件场不同。条件场决定一个动作在什么条件下成立；就常改变的是主体自己判定成立与否所用的那个内部标准。舞蹈学的整套外部参照制度，正是因为它知道这两者必须分开。

7.3 就常是分级的，不是有无

就常不是一个开关。它至少有三级，而分级对干预有直接后果。

一级·参照已移，回移通道畅通。 主体以当前位置为常，但一旦被外部参照提示，可以立刻调回——他会说“你这么一说，好像是”。这一级极常见，且多数情况下无害，它是正常适应的一部分。

二级·参照已移，回移需要材料。 提示不足以调回，需要具体的旧材料才能调回：旧照片、旧记录、旧同事的一句话、一次回到旧环境。调回之后主体会有明显的反应——“我怎么变成这样了”。

三级·参照已移，回移不再发生。 外部提示与旧材料都不再能调回参照。此时主体不但以当前为常，还会为当前生成一整套自治的解释（年纪大了、行业变了、这才是成熟）。**这些解释在各自的语境里通常都是真的**，这正是它们难以撼动的原因。

第三级与前两级的分界，不在参照移动了多远，在**回移是否还会发生**。这一点是本章全部判据的落脚处。

八·读数：察偏滞后

一个判据若不能被读，它还是一个说法。本章的读数不是比例，是一段时间：

察偏滞后：从外部记录中可见的持续变差开始，到主体自己第一次表述“不对劲”，中间隔了多久。

选用时间量而不是比例，有具体理由。比例需要一个分母，而分母通常就是那个正在移动的基准——**用一个会移动的东西作分母，等于把要测的偏差除掉了**。时间量不需要分母：起点由外部记录给出，终点由主体的表述给出，两者各自独立可得。

8.1 三门中的读法

材料科学：从残余应力场或裂纹进入稳定扩展阶段（可由外部检测确认）开始，到常规健康监测系统首次报出异常，中间的循环数或服役时间。这个量在结构健康监测里有现成名称与现成数据，它被当作系统的性能指标；本章只是指出它同时是一个关于**参照是否随动**的读数。

证据法学：从一项不利事实客观形成，到当事人首次在程序中主张它，中间的时间。诉讼时效制度处理的正是这段时间的后果，而它已经预设了一件事——**主张的提出会滞后于事实的形成，且滞后可以长到令主张失效。**

舞蹈学：从动作开始偏移（可由录像确认）到舞者自己提出“我这里不对”，中间的课时数。这个量在教学中被日常估计，只是从未被记录成数。

三处的量纲不同（循环数、日、课时），而形状相同，都是**外部可见的变差与主体首次自述之间的间隔**。需要跨领域并置时，可用各自的一次完整校准周期作单位换算；不需要并置时，直接用原始时间量即可。

8.2 这个读数与既有主要指标正交

必须举得出一个“既有指标最好看而这个数最难看”的真实例子，否则它只是既有指标的代理。

这个例子在临床上现成：**长病程且反复发作的患者，其自评量表分数常常低于首次发作者，而外部记录显示的功能水平更差**。现行的解释是量表对慢性患者不敏感。本章给出的解释是：他们的察偏滞后已经很长——参照移动过多次，每一次移动都缩短了下一次移动所需的距离。

同样成立的反向例子：一个首次经历重大丧失的人，量表分数极高，而他的察偏滞后接近于零——他在第一周就说自己不对劲。**量表分数最难看的那一类人，这个读数最好看**。

九·辨别格

把外部读数与自我校验交叉，得四格。

	自我校验报警（主体自述不对劲）	自我校验通过（主体自述无事）
外部读数已偏	甲·觉偏：知道自己偏了	乙·就常：本章的靶格
外部读数未偏	丙·虚警：过度自省或焦虑样	丁·常态

甲格·觉偏。 外部与内部两个读数一致地指向偏离。这是通常被正确识别的那一类，包括绝大多数急性发作与哀伤反应。它之所以被正确识别，不是因为现行工具准，是因为在这一格里主体自己会报警，工具只是接住了他的报警。**现行体系在这一格上的成功，掩盖了它在乙格上的全盲**。

丙格·虚警。 主体报警而外部读数未见偏离。这一格在临床上不被漏掉——报警本身就会带来就诊。它有自己的处理方式，不在本章范围。

丁格·常态。 两个读数一致地正常。

乙格·就常。 外部已偏而自我校验通过。这是本章的靶格。

这张表最要紧的不是它分出了四格，而是它使甲乙两格的区分**不依赖痛苦**的量。在现行工具下，甲乙两格的自评读数完全不同（甲高乙低），而它们的外部读数相同。以自评为主的体系会把乙格判成丁格。

十·靶格：外部已偏而自我校验通过

乙格值得单独一节，因为它同时满足三件事，而这三件合起来使它在任何现行体系里都不亮灯。

10.1 它在短期指标上表现为好转

第三节那位四十七岁的男性，在他周围人的读数里是“稳下来了”。他不再抱怨调岗的事——同事觉得他终于放下了。他不再熬夜赶技术方案——妻子觉得他学会照顾身体了（尽管他熬夜看短视频）。他的情绪波动减少——所有人都读作平稳。

每一处变化，在当时都可以被读作改善。而且这些读法不是敷衍，它们在各自的局部都是对的。

10.2 它的失效不产生任何信号

以自我报告为基础的工具在这一格里全部返回正常，原因不是工具粗糙，是工具间的问题在**参照移动之后不再成立**。“与平时相比是否更容易疲劳”——他的平时已经包含了疲劳；“是否比以前更难以享受乐趣”——他的以前已经被重新定位。

他评工具会捕捉到一部分，但他评在临床流程中通常只在自评异常之后才启动。**报警链的第一环是自评，而第一环失效时后面的环不会被触发。**

10.3 它自我加固，而且加固的方式可以被算出来

这是最要命的一条，而它有一个可以写出来的机制。

参照每移动一次，它与当前状态之间的距离就缩短一次。而察觉下一次偏离所需的，正是当前状态与参照之间的距离足够大。**于是每一次移动都降低了下一次移动被察觉的概率。**

这解释了一件临床上早有观察而缺乏机制的事：**发作次数越多，触发下一次所需的应激越小。**现行解释诉诸神经敏化。本章给出的是一个不涉及神经机制的

替代解释：不是触发门槛降低了，是**察觉门槛升高了**——同样幅度的偏离，在参照已经移近之后不再越过察觉所需的距离。

这两个解释可以被分开检验（第十七节第五条）。

还有第二重加固：**参照移动会减轻痛苦**。痛苦是相对于参照的量，参照移到当前位置，痛苦就下降。主体因此从每一次移动中获得即时收益，而收益是真实的，不是错觉。

10.4 这一格解释了什么

真诚的“我没事”。不必再读作否认或病耻。乙格中人的自我校验确实通过了。把这句话读作抵抗，会使临床关系立刻卡死，而卡死的原因是医生在指责一个说真话的人。

自评与他评的系统性背离。这类背离在文献里通常被处理成测量噪声或视角差异，并用取平均或取较严一侧来“解决”。若乙格成立，**背离的方向与增长率本身就是要测的那个信号**，取平均恰恰把信号抹掉了。

好转时那句“原来我那时候不对劲”。这句话在临床上极常见，且几乎总是出现在明显好转之后。若参照会移动也会回移，那么这句话标记的正是回移发生的时刻——**它不是自知力的恢复，是尺子回到了位置**。由此还能推出一件可查的事：这句话出现的时点，应当滞后于客观功能指标的改善，而不是同步或提前。

“我一向就是这样”。这句话在长病程患者中出现率很高，通常被记作病前人格特征。若参照会移动，它可能是就常在回溯方向上的表现：不但当下的尺被移了，用来回忆过去的那把尺也被移了。这一条本章只能提出，无法在现有数据上判定，列为未解决的问题。

十一·判据

判据必须能拿去问记录，不必拿去问人。本章的判据是一句问话：

从外部记录里可见的持续变差开始，到这个人自己第一次说“不对劲”，中间隔了多久？

这句话里没有“应当”、没有“真正”、没有“充分”、没有“有意义”。它不问感受强度，不问原因，不问意愿。它问的是两个时点之间的距离，而两个时点各自有独立的来源。

起点取自不依赖主体陈述的记录：出勤、体重、就诊、消费类别、通话频次、绩效评级、设备使用时长。判定规则是至少三项指标在同一方向上持续变化超过六周。

终点取自主体自己生成的表述：门诊主诉、请假理由、书面沟通、向他人的口头表述（有记录者）。判定规则是首次出现自我指涉的负性状态描述。

11.1 五个场景中的读数

场景一·综合门诊。调取该患者近两年的就诊、用药、体检记录与请假记录，确定起点；调取历次主诉记录，确定终点。二者之差即读数。这些数据在多数机构里已经存在。

场景二·高校。起点取自成绩、门禁、选课、食堂消费；终点取自首次向辅导员或同学表述。一个成绩缓慢下滑两年而从未表述过任何异常的学生，在现行心理筛查里不会被标出，而他的读数是七百天。

场景三·企业。起点取自绩效、出勤、任务承接类型；终点取自首次在任何正式或半正式场合的表述。要注意读数与绩效正交——绩效评级稳定者的读数可以极长。

场景四·结构健康监测。起点取自独立参照件的检测结果，终点取自在线系统首次报警。这个读数在该领域已有数据，且完全客观。

场景五·舞蹈教学。起点取自录像回放中可见的偏移，终点取自舞者自己提出。可由不同评定者独立判读并核对。

五个场景的答案互不相同，且其中至少两个（场景四、场景五）无法从本章的命题推出——它们是查出来的。

11.2 一处尚未解决的困难

起点的判定规则（三项指标同向持续六周）是一个约定，不是一个推导。换成两项或八周会改变读数。本章承认这是一处约定的粗糙，并在第十七节把它写进证伪条件：若读数对这个约定敏感到改变结论，本判据不可用于个体层面。

十二·这个读数在别处的兑现

一个判据若只在提出它的那个领域里成立，它多半是那个领域的局部说法。以下十二处，每处给出该领域现行指标与本读数会分歧的那一点。

一·**结构健康监测**。现行指标是系统的检出率与虚警率。本读数指出这两项都无法反映最要害的失效方式——**参照与被测物同步老化时，系统的检出率与虚警率都很好看**。应当被单列记录的是独立参照件与在线系统之间的报警时间差。这一项数据在多数长期监测项目里已经存在，只是没有被单列。

二·**高校学业预警**。现行的预警按成绩阈值触发。本读数预测：**存在一类成绩缓慢下滑而从未跌破阈值的学生，其察偏滞后长于两年，且其结局差于成绩骤降者**。骤降会触发预警，缓降不会。

三·**企业绩效管理**。现行以绩效评级为主。本读数预测：**评级从 A 降到 B 后长期稳定在 B 的员工，其结局差于评级波动更大的员工**。稳定被读作可靠，而它可能是参照已经移完的标志。

四·**慢性病自我管理**。糖尿病、高血压等的自我管理教育大量依赖患者对自身状态的判断。本读数预测：**病程越长者的自评症状与客观指标的背离越大，且背离的增长速率可预测并发症**。

五·**老年照护**。功能评定量表大量使用“与以前相比”。本读数指出这套问法在长期照护人群中系统性失效，且失效的方向是**低估**。应改用不依赖比较的绝对项，或改用他评起点。

六·**职业健康**。噪声、粉尘、化学暴露岗位的主观不适报告随工龄下降，通常被解释为耐受性提高或幸存者效应。本读数给出第三种解释，且它可与前两种分开检验——耐受性提高预测客观损伤增速下降，就常预测客观损伤增速不变而报告下降。

七·**亲密关系**。关系满意度量表同样依赖“与以前相比”。本读数预测：**长期关系中满意度的稳定，可能来自参照的同步下移而非关系的稳定，且这一情形下分手的发生会缺乏前兆——因为前兆本来就是由报警产生的**。

八·**渔业与生态管理**。资源评估中的基准年份选取直接决定“退化”的幅度。这是本读数在群体尺度上的现成实例，第十三节将处理它与本章的分界。

九·**司法中的时效制度**。诉讼时效预设了主张会滞后于事实。本读数指出这段滞后不是均匀分布的——**受损越持续、越缓慢者滞后越长，因而时效制度会系统性地不利于缓慢受损的一方**。

十·**舞蹈与技艺训练**。外部参照的介入频率目前完全靠经验。本读数把它变成可优化的量：介入频率应与漂移速率匹配，而漂移速率可由两次独立参照之间的偏移量估计。

十一·药物耐受与依赖。使用者对“我需要多少”的判断随耐受同步移动，这是与本章形式完全相同的一个现成案例，且它有客观的剂量记录可作外部参照。这一处是检验本章机制最干净的样本，因为参照移动的幅度可以被精确读出。

十二·材料的服役标准。设计值取自新件，而一批构件的实际“正常”会随批次、工艺、服役环境整体偏移。行业标准的修订往往是把新的实际状态写进标准——**标准跟着实物走**，这是就常在制度层面的完整实例，且它有完整的文档记录可查。

以上十二处中，第一、四、九、十二四处的数据在既有记录中已经存在；第十一处提供了参照移动幅度可被精确读出的样本；第十处提供了最低成本的干预实验场。

十三·与最近的几种说法的分界

以下每一种都可能被认为已经说了本章要说的话。逐一交代，每一位配一条可判定的形式。

13.1 移动基线综合征 (Pauly, 1995)

它说到哪一步：渔业科学家指出，每一代研究者把自己入行时的资源状况当作基准，于是跨代的持续衰退不被察觉，因为衡量衰退的尺子每一代都被重设一次。这个概念此后扩散到生态保护、城市研究、气候感知，是本章形式上最像的一位，且它比本章早三十年。

分离线：移动基线是**跨主体、跨世代**的——尺子的更换发生在人与人之间的交接处，每一个个体自己的尺是稳的。就常是**个体内的**——同一个人在自己的生命过程中反复重设，不需要更替。这个差别不是尺度上的，它导致两者的可干预点完全不同：移动基线的对策是保存历史记录并强制新一代使用旧基准；就常的对策不可能是这个，因为就常者拥有全部历史记录，他只是不再用它作尺。

判定形式：若观察到同一个体在保有并能准确回忆全部历史记录条件下，其自我校验仍持续通过而外部读数持续偏离，则本判断不可被移动基线吸收；若个体的自我校验只在历史记录不可得时才通过，则本章只是移动基线在个体尺度上的一次应用，不构成独立判断。**第三节那位男性能准确说出两年前每周打两次球——这个个案落在前一侧。**

13.2 反应转移 (Sprangers & Schwartz, 1999)

这是本章最危险的一位，也是最容易把本章变成改名的一位，必须交代得最细。

它说到哪一步：健康相关生活质量研究发现，患者在病程中会重新校准内部标准、改变价值排序、重新定义所测的概念，导致前后两次自评不可比。这个现象有名称、有理论框架、有成熟检测方法（回溯性重测法、结构方程建模），文献积累超过二十年。**它说的重新校准，几乎就是本章说的参照移动。**

分离线：反应转移被处理为**测量学问题**——它是一个偏差，研究的目标是把它检出并校正掉，好让前后测可比。本章主张它不是偏差，**是要测的那个信号**：重新校准的发生本身构成分界，校正掉它等于把病理抹去。两者对同一份数据给出相反的处置——一方要减掉它，一方要读它。

判定形式：控制症状严重度后，若回溯性重测法检出的重新校准量与后续不良结局之间不存在关联，则它只是测量偏差，本章错；若该量对结局有独立预测力，则它是信号，本章对。这条检验可以在既有的生活质量队列数据上直接跑，不需要新采集，**是本章认为最该先做的一条。**

13.3 适应水平理论与享乐适应 (Helson 1964; Brickman & Campbell 1971)

它说到哪一步：判断的基准由过往刺激的加权平均决定，基准随经验移动；主观幸福在重大事件后回到原有水平。这是心理学里关于基准移动的经典表述。

分离线：享乐适应关心的是**主观读数回到基线**，且它的经典证据是外部处境改善后主观幸福并未持久提高。就常关心的是**报警器失效**，其特征是主观读数正常而**外部读数持续恶化**。两者对外部读数的走向预测相反：享乐适应的经典情形里外部处境是改善的，就常的情形里外部处境是恶化的。

判定形式：若在外部读数持续单向恶化的人群中，主观读数不返回正常而是同步恶化，则就常不成立，享乐适应的框架足够；若主观读数在外部持续恶化时返回并停留在正常，则享乐适应不足以解释，因为它没有预测这一侧。

13.4 述情障碍 (Sifneos, 1973)

它说到哪一步：识别与描述自身情绪的能力缺陷，与多种躯体化与情感障碍相关，有成熟量表。

分离线：述情障碍是**通道的缺陷**——主体读不出自己的状态，也说不出。就常是**参照的位移**——主体读得出，说得清，读数正常。就常者可以对自己的状态作出细致准确的描述，他只是把这个状态定位为正常。两者在描述能力上的表现相反。

判定形式：若观察到述情障碍量表得分正常、语言描述丰富准确、而察偏滞后极长的个体，则两者不可互相替代。这类个体在临床上并不罕见——**高教育、高表达能力、且长期未就诊者正是这一类。**

13.5 自知力缺损与病感缺失（临床精神医学与神经病学）

它说到哪一步：患者不承认自己患病，见于精神病性障碍与某些脑损伤。这是临床上处理“他说他没事”的现成框架。

分离线：自知力缺损涉及对**疾病这一事实**的否认，它的对象是一个已经被外部作出的判断；就常不涉及疾病概念，主体不否认任何事实——他承认体重增加了十一公斤、承认不打球了、承认绩效降了，他只是不把这些读作偏离。**否认的对象不同：一个否认结论，一个不生成前提。**

判定形式：向个体逐项呈现客观记录，若他承认全部事实而仍不生成“不对劲”的判断，则不属于自知力缺损；若他否认事实本身，则属于。这条在门诊中可以直接执行。

13.6 内感受准确性（Garfinkel、Critchley 等）

它说到哪一步：内感受研究把“对自身内部状态的读取”拆成客观准确度、主观信心与两者的一致性，并发现三者可以分离；低准确度与多种障碍相关。这是与本章机制层最接近的一位。

分离线：内感受准确性测的是**读取的精度**（心跳计数任务里数得准不准）；就常改变的是**读数与之比较的那个基准**。精度可以完美而基准已移——一个人可以极精确地感知自己的疲劳程度，同时把这个程度定位为正常。**精度与基准是两个独立的量，现有的内感受范式只测前者。**

判定形式：若内感受准确度高分组与低分组的察偏滞后无差异，则两者独立；若察偏滞后的变异能被内感受准确度完全解释，则本章被它覆盖。

13.7 零点漂移与基线漂移（计量学、传感器工程）

这是方法学上的占位者，且它的名字比本章的更简洁，必须处理。

它说到哪一步：仪器在被测量不变时读数发生系统性偏移，是测量学的标准问题，有成熟的校准制度。

分离线：方向正好相反。零点漂移的表现是“东西没变而读数变了”；就常的表现是“东西变了而读数没变”。前者产生虚假的异常，后者产生虚假的正常。校准制度是为前者设计的——定期校准会把读数拉回，而这恰恰不能解决后者，因为后者的读数一直是正常的，没有任何触发校准的理由。

判定形式：观察读数与被测量的联动方向。若读数在被测量稳定时偏移，属零点漂移；若读数在被测量单向变化时保持稳定，属就常。**两者可以在同一套数据里被分开，且分开的成本极低。**

13.8 自评与他评的差异（De Los Reyes & Kazdin, 2005 及其后续）

它说到哪一步：多信息源评估中，不同报告者之间的一致性长期偏低，这一文献把差异本身作为研究对象，并提出差异反映的是不同情境下的真实差别而非误差。

分离线：该文献把差异处理为**视角的差别**，两个报告者看到的是不同情境中的同一个人。本章主张在乙格中差异不是视角问题——外部记录与自评指向同一段时间同一批事实，差异来自其中一方的尺移动了。判据是**差异的方向性与单调增长**：视角差别产生的差异无系统方向，就常产生的差异单向且随时间扩大。

判定形式：若自评与外部记录的差异在个体内随时间单调扩大且方向一致，则不属于视角差别。

13.9 感觉适应与习惯化（生理学）

它说到哪一步：持续刺激下感受器反应衰减，刺激撤除后迅速恢复。这是本章机制在最基础层面的近亲。

分离线：习惯化的定义性特征是**刺激撤除后的快速恢复**，且它对刺激的变化仍然敏感（去习惯化）。就常在偏离停止后不恢复，且对新的同向偏离不敏感。**恢复与否是可判的。**

判定形式：在外部读数改善之后，若自我校验的报警阈值迅速回到原位，属习惯化；若阈值停留在移动后的位置，属就常。

13.10 情感预测的偏差与免疫忽视（Gilbert & Wilson 等）

它说到哪一步：人们高估负性事件对自己的影响强度与持续时间，因为忽略了自身的心理免疫系统。

分离线：情感预测的偏差发生在**事前**，是对未来状态的误估；就常发生在**事中**与**事后**，是对当前状态的误定位。两者甚至可以互相解释同一批数据——所谓心理免疫系统起作用，其中一部分可能就是参照移动完成了。**本章因此对这个框架提出一条修正：**预测偏差的一部分不是预测错了，是事后的比较基准变了，使得实际感受被读得比预测轻。

判定形式：若在事后同时采集自评与外部读数，实际外部读数的恶化程度与事前预测相当，而自评显著轻于预测，则支持本章的修正。

13.11 最近的那一位，与它为什么仍不能吸收本章

最近的是反应转移。它与本章说的是同一个结构：主体的内部标准会在过程中被重设。

它不能吸收本章，只有一个理由：**它的立场是要把这件事减掉。**反应转移研究的全部工具都是为检出并校正这个量而造的，因为它的问题是“如何让前后两次自评可比”。本章的问题不同——本章要问的是“这个人现在算不算病了”，而在这个问题下，重设的发生本身就是答案的一部分。**同一个量，一方视之为噪声，一方视之为信号；同一套检测工具，一方用来扣除，一方用来读取。**这不是两种说法的强弱之别，是两种相反的处置。

十四·与本系列三篇的分界

本系列此前三篇处理的是同一个对象的三个问法，读者极易把本章读成其中某一篇的延伸。逐篇分清，并各给一条判决性对照预测。

14.1 与《余向》（第一章）

那一篇处理的也是何谓抑郁，其读数是当下实际可及的、彼此不同的下一步的数目，主张分界在去向是否已塌到不可重开。

分界：余向测的是**可去的地方还剩几个**，就常测的是**用来判断自己该不该走的那把尺在哪里**。两者位于不同环节——前者在选择集，后者在评价函数。

可判定形式：存在两类个案可将二者分开。其一，**去向完整而就常已发生：**他的路都开着，条件也允许，他只是不再认为需要走；按余向读数正常，按本章

读数异常。其二，**去向已塌而自我校验仍报警**：他被困住，而且清楚地知道自己被困住，反复表述“我不对劲”；按余向读数异常，按本章读数正常。若这两类个案在临床上不可分辨，则两篇之一是多余的。

互补关系与叠加后果：这两个机制可独立发生，而叠加时的后果不是相加。余向塌陷取消了走出去的可能，就常取消了想走出去的理由——**前者使人没有路，后者使人不去找路**。干预的两个入口（提供机会、唤起动机）因此同时失效，故叠加情形下的自发缓解率应低于两个单独情形的自发缓解率之积。这一条是可量的，也是两篇之间最值钱的关系。

14.2 与《余步》（第四章）

那一篇处理的是抑郁如何逆转，其核心是好转过程中步子的归属问题——改善发生了而无人认领，以及归因如何被注销。

分界：余步处理的是**好转发生之后的记账**；本章处理的是**判定基准的位置**，它在好转之前就在起作用。

可判定形式：本章预测**参照的回移应当早于那一篇所说的无主好转被认领**——尺子先回到位，人才会说“原来我那时候不对劲”，然后才谈得上这次好转算谁的。若在纵向数据中，认领发生在参照回移之前或与之同时，本章的这条顺序预测失败。

14.3 与《余认》（第七章）

那一篇处理的是抑郁为何越治越不少见，其核心是确认之后缺乏出列判据，人一旦被记入就不再被记出。

分界：**两篇一头一尾**。余认处理的是**出不来**——已经进入统计的人没有退出的判据；本章处理的是**进不去**——因为自评正常，一部分人从未进入统计。两者对同一个流行病学悖论给出方向相反的贡献。

可判定形式：患病率的异常部分若主要来自出组率过低，余认的机制占比更大；若同时存在一个规模可观的、外部读数已偏而从未进入任何统计的群体，则本章的机制占比更大。**两者可通过入组率与出组率分别计量，且这两个量在多数登记系统里都可算出**。本章预测：在自评为主要筛查手段的地区，未入组群体的规模应显著大于以他评或客观记录为主要筛查手段的地区。

十五·三处反过来的约束：本章被迫让掉了什么

写作过程中有三处材料逼着本章退让，退让改变了命题本身。逐处交代让掉的是什么，以及如果没有这一处，本章原本会写下哪一句更强的话。

15.1 舞蹈学逼退的：外部参照不是免费的

本章原本会写下的更强的话：既然漂移只能靠外部参照发现，那么对策就是尽可能多地、持续地引入外部参照。

这句话被舞蹈教室里另一件常识毁掉了。**镜子用多了会侵蚀本体感觉。**长期依赖镜面反馈的舞者，一旦离开镜子（也就是上台时），动作质量下降；因为他把判断的权重交给了外部通道，内部通道随之退化。舞蹈训练对此的处理不是取消镜子，而是控制暴露——有镜期与无镜期交替，闭眼练习，背对镜子练习，用录像做延时校准而非实时校准。

翻译到本章的问题上：**持续的外部参照会取代而不是校准自我校验。**一个被持续外部监测并被不断告知“你不对劲”的人，会逐渐停止自己作判断，这不是把参照拉回原位，是把参照拆掉。

因此处方必须改写：**外部参照应间歇性介入，不得持续替代。**这一让步真实削弱了本章——它使干预从一个简单的“多测”变成一个需要调参的东西，而调参所需的漂移速率目前没有人测过。

15.2 证据法学逼退的：举证责任倒过来是有代价的

本章原本会写下的更强的话：既然自我校验会失效，那么在自评与外部读数冲突时，应以外部读数为准。

这句话被证据法学的一条基本立场毁掉了。举证责任的分配不是技术问题，它决定谁在证据不足时承担不利后果。**把“我没事”的举证责任交给主体，等于允许外部在主体不同意的情况下对其状态作出认定——这正是强制医疗、监护宣告、行为能力认定的入口，而这几处的历史教训极重。**

因此本章必须放弃“外部读数优先”这整套价值排序，改为一条弱得多的表述：**外部读数只用于触发复核，不用于作出认定。**察偏滞后长，说明的是“这里需要有人再看一眼”，不是“这个人有病”。

这一处让步动的是本章的价值排序，且它削掉了本章最有力的一个应用方向——自动化筛查。一个只能触发复核而不能作出认定的读数，在制度上的分量小得多。本章接受这个代价。

15.3 材料科学逼退的：参照移动本身往往正是复原

本章原本会写下的更强的话：参照的移动是病理性的，应当被阻止。

材料科学不允许这样写。加工硬化正是通过塑性变形提高后续的屈服强度——材料在被推到新位置之后，在新位置上比原来更稳。预应力构件的整个设计思想，就是主动制造一个偏离原始态的内应力状态，因为新状态承载更好。

翻译到本章的问题上：**把参照移到新位置，往往正是复原的方式。**丧亲之后重新建立生活、重大变故之后重新校准期待、慢病之后重新定义什么叫好日子——这些都是参照移动，而且它们是健康的，甚至是唯一的出路。若把参照移动一概读作病理，本章将得出一个荒谬的结论：任何真正的适应都是病。

因此命题必须再让一步，而且这一步动的是适用范围：**病理不在移动，在两件事——回移不再发生，以及移动没有被记录。**第七节第三小节那个三级分法，就是这一处退让留下的疤；第八节读数所依赖的外部记录，也是因为这一处才成为必需——**若移动被记录下来，它就不是就常，是一次可查的重新校准。**

这一让步使本章变难了：单次读数不再足以判定，必须至少两次读数才能看出回移是否还会发生。但它把命题从一个明显错误的形态里救了出来。

十六·不适用的边界

外部记录不可得时。本章的读数需要一个不依赖主体陈述的起点。对于没有稳定记录的个体——非正规就业者、无固定住所者、长期脱离机构者——起点无法确定，读数不成立。此时误用会得出一个无限长的滞后，而这个长与本章所说的就常不是一回事。

处境恶化本身就是唯一变量时。一个人的外部读数持续变差，可能仅仅因为他的处境在持续变差——失业、疾病、照护负担、暴力环境。**这是处境问题，不是本章的问题。**判据是第十五节第三处那条：有没有被记录，以及回移是否还会发生。处境恶化中的人若仍然清楚地表述“这不正常，只是我出不去”，他不在乙格。

急性期与危机状态。本章的读数需要至少数周的记录，对处在急性危机中的个体没有即时判定价值。急性期的处置不应等待本章的读数。

十八岁以下。发育期的基准本来就在快速移动，且这个移动是必需的。本章的分法在此不适用，直到年龄常模被建立。

跨文化使用。“不对劲”这一表述的门槛在不同语言与不同社群里差别极大，而本章的读数终点正是这个表述。在把本读数用于跨文化比较之前，必须先建立各社群的表述门槛常模，否则读出的差别是表述习惯的差别。

十七·证伪条件与一条写死日期的赌注

17.1 最强的竞争解释

必须先写出那个最难反驳的“其实不就是”。本章认为最强的竞争解释是：

其实不就是他压根没病吗？ 外部记录的变化只是中年生活的正常轨迹——体重增加、绩效下降、爱好减少、社交收缩，这些在人群里普遍发生。所谓察偏滞后长，只说明他确实没什么可报的。

这个解释朴素、有力，且与大量横断面数据相容。若它成立，本章测的只是老化与生活变迁，乙格是一个人为造出来的格子。

17.2 证伪条件

按可实做程度排列。

一·与反应转移解离（最低成本，可立即实做）> 控制症状严重度后，若回溯性重测法检出的重新校准量与后续不良结局之间不存在关联，则重新校准只是测量偏差，本章关于它是信号的主张为伪。

数据在既有的生活质量队列中已经存在，不需要新采集。

二·与正常生活轨迹解离（针对最强竞争解释）> 在同龄、同岗位、同婚育状态的匹配样本中，控制外部读数的变化幅度后，若察偏滞后与随后三年的不良结局之间不存在剂量—反应关系，则本判断为伪——届时长滞后应被读作“确实无事”，而非报警器失效。

这一条是本章最要紧的一条，因为它直接对上最强竞争解释：**匹配掉了生活轨迹**，滞后仍要有独立的预测力。

三·顺序读数：滞后的延长应早于症状的加重> 在前瞻数据中，察偏滞后的延长应当早于症状加重出现，中位提前量不少于三个月。若两者同时发生或滞后延长在后，本章的核心主张（参照移动是判定环节的事，不是症状的下游表现）失败。>> 要求的是顺序而非相关。相关容易被巧合满足，顺序难得多。

四·察觉门槛与触发门槛的分开检验 > 第十节第三小节给出的替代解释可与神经敏化分开。神经敏化预测**同样幅度的应激引起更大的客观反应**；本章预测**客观反应幅度不变而自述阈值上移**。在多次发作的个体中同时采集应激事件、客观反应与自述，二者可分。若客观反应幅度确实随发作次数增大，本章的这条替代解释失败（但不影响本章主命题）。

五·回移标记的时点检验 > “原来我那时候不对劲”这句话的出现时点，应当**滞后于客观功能指标的改善**，而非同步或提前。若在纵向数据中它提前出现，则它标记的不是参照回移，本章对它的解释失败。

六·起点约定的稳健性 > 把起点判定规则在“两项/三项/四项指标”与“四周/六周/八周”之间各取三档，共九种组合重算读数。若**结论随组合改变而反转**，本判据不可用于个体层面，只能用于群体层面的比较。本章承认这一条尚未验证。

七·编码者一致性 > 终点的判定（首次出现自我指涉的负性状态描述）需由至少三名独立编码者盲判，组内相关系数低于零点七五时，本读数不得用于任何个体层面的判断。本章承认这一条同样尚未验证，**并主张在它被验证之前，察偏滞后只能用于群体层面的研究**。

八·干预方向的检验 > 第十五节第一处退让给出的处方是可检验的：把外部参照的介入方式分为持续型与间歇型两组，比较其后自我校验报警的恢复率。若持续型不劣于间歇型，本章关于外部参照有代价的让步是多余的，本章的处方应改回更强的那一版。

17.3 样本纪律

涉及剂量—反应关系的检验，可比单元不得少于六个，且在关键混淆变量上同质。**不得以两个国家或两个地区的对比充当证伪检验**——两地在表述习惯、记录制度、就诊门槛上处处不同，所谓控制某变量在方法上站不住。可用的设计是在同一制度环境内寻找变异：同一医疗集团下的多个中心、同一企业的多个事业部、同一高校的多个院系。

17.4 若本章被证伪，会学到什么

若第二条失败，学到的是：外部记录中的缓慢单向变化不携带独立于症状的信息，而这将反过来支持现行以自评为主的**筛查体系**——那是一个有价值的确认，因为该体系目前的正当性主要来自成本而非证据。

若第三条失败而第二条通过，学到的是：参照移动确实与结局相关，但它是同一过程的另一个面，不是先行环节；此时干预的着力点应回到症状本身，而本章关于“报警链第一环”的整套推论作废。

17.5 赌注

到二〇三二年六月三十日为止，将有至少一项样本量不低于八百人、随访不短于三年的前瞻研究报告：在人口学与岗位匹配的样本中，控制外部读数变化幅度后，察偏滞后与不良结局之间存在剂量—反应关系，且滞后的延长在时间上早于症状加重出现。

什么不算命中：横断面相关不算；仅有自评前后测不算，起点必须来自不依赖主体陈述的记录；事后回溯性访谈重建的时间顺序不算；仅由研究者说明“观察到类似趋势”不算。

十八·伦理与证据边界

察偏滞后是一个可以被算出来的数，而一个可以被算出来的数几乎必然会被拿去考核人。以下三条写死，缺一条本读数不得用于任何机构决策。

其一，这个读数指的是位置，不是人。滞后长描述的是这个人当前所处的判定位置，不是他的诚实程度、配合程度、意志或前景。**特别地，它不得被读作“这个人不肯说实话”**——本章的全部论证正是要说明他说的是实话。任何把它用于诚信评估、依从性评价、保险定价、雇佣或晋升筛选的做法，都是误用，且是最容易发生的那一种误用。

其二，不得为了把这个数做好看而制造表述。在任何机构里，一旦这个读数进入考核，最省事的达标办法都是要求或诱导成员定期作出“不对劲”的表述——填一份周期性自述表即可把滞后压到很短，而它测的东西一点没变。**本章明确反对以缩短该读数为目的的强制表述安排**，并指出这类安排会同时损害表述的可信度。

其三，据此作出的任何不利安排，必须公开起点与终点的判定规则，并给出复核通道。两项判定规则的编码者一致性尚未验证（第十七节第六、七条），因此任何据此作出的决定都必须是可复核、可推翻的。此外，第十五节第二处退让已经写死：**本读数只用于触发复核，不用于作出认定。**

关于反噬：本章必须指出，这个读数一旦被制度采用，最省事的实现方式是把它做成一份自评问卷——问受访者“你觉得自己这两年有变化吗”。而那样做恰好摧毁它的全部价值，因为本章的整个论证建立在自评在这一格中系统性失效之上：乙格中人会在这份问卷上真诚地勾选“没有变化”。把这个读数做成问卷，等于把它变回它要绕开的那个东西。

外部记录的调取成本远高于问卷，且涉及隐私与授权；机构会选择问卷，而选择问卷之后这个读数就不再是这个读数。我看不到出口。本章能做的只有把这一点写在这里，并把“起点必须来自不依赖主体陈述的记录”写进赌注的不算命中条款。

十九·本章自己落在哪一格

用本章自己的判据检本章自己。

本章主张：一个主体用于自我校验的参照会跟着被校验的对象移动，因此自我校验不足以判定，必须有一个不随之移动的外部参照。

那么本章自己的外部参照是什么？

学术共同体的评价机制——同行评议、引用、共识——全都由与本章处在同一领域、共享同一批预设的人组成。他们的参照与本章的参照是一起移动的。一篇论文越是在既有话语里显得自然，就越可能只是与那片话语一起漂到了同一个位置。而“显得自然”恰恰是评议中最有利的读数。

更直接地说：本章主张“我这是一个新判断”，而这个主张本身是一次自我校验。按本章自己的论证，这类自我校验不足以判定。本章没有一个不随学术共同体一起移动的参照件，因此本章无法用自己的判据校验自己。

这个定位有两个具体后果，必须写出来。

其一，本章不能靠被接受来证明自己。被广泛引用只说明它与共同体当前的位置相合，而相合正是本章所说的那种通过。本章对自己的成立条件因此必须写得更窄：只有第十七节第一条与第二条被独立数据检验之后，本章才算立住——那两条的数据来自本章之外，且不依赖任何人对本章的评价。在此之前的采用、引用、推广，都不构成对本章的支持。

其二，本章自己就在乙格里。它有一套自治的解释（这三门学科分处不同位置、材料来自内部、判据可查记录），这些解释在各自的局部都是真的——正如第七节第三级里那些“年纪大了、行业变了”的解释在各自的局部都是真的。一

套局部为真的自治解释，正是三级就常最难被撼动的原因。本章没有办法从内部判断自己是不是这种情形。

本章能做的只有一件：把外部参照件预先指定下来，并把它写在赌注里。那两条检验用的是本章之外的数据、本章之外的方法、本章提出之前就已积累的队列。若它们不成立，本章错，而这个判定不需要任何人同意。

二十·结论

判断一个人是不是抑郁，最终都要回到一次比较：现在这样，和本来该有的样子差多少。三种彼此不相容的裁法——看当下的损伤结构、看认定所经的程序、看所处的条件场——争的全是该用哪把尺，而它们共同假定尺是不动的。临床实践把这个假定用到了最彻底：它把尺交给了被测者本人。

舞蹈教室的日常推翻了这个假定。判断自己动作是否成立的通道会漂移，而漂移不产生任何内部信号——漂移后的人感到的仍然是“我做对了”，因此每一间教室都必须常备一个不跟着你移动的东西。材料科学与证据法学各自也放着一件同向的常识：外部读数为零不等于内部没有偏离；主体关于自身的陈述一旦作出即取得独立于真实的效力。

据此，本章主张分界落在**参照有没有跟着状态一起移动**。痛苦是偏离了参照并且知道偏了；抑郁是参照已经移到了偏离处，于是每一次自我校验都通过。这不是量的差别，是**报警器还在不在**的差别。

读数是一段期间而不是一个比例：从外部记录中可见的持续变差开始，到这个人自己第一次说“不对劲”，中间隔了多久。选时间量而不选比例，是因为比例的分母通常就是那个正在移动的东西。

四格里最要紧的是外部已偏而自我校验通过的那一格。它在所有以自我报告为基础的工具下不亮灯，在短期指标上表现为情绪转平，且因为每次移动都缩短了下次移动所需的距离而自我加固。真诚的“我没事”、自评与他评的系统性背离、好转时那句“原来我那时候不对劲”，都在这一格里。

三处退让必须一并记住：外部参照不是免费的，持续介入会取代而不是校准；举证责任不能简单地倒过来，外部读数只触发复核不作出认定；参照的移动往往正是复原的方式，病理不在移动，在回移不再发生、以及移动没有被记录。

最后一句留给判据本身。它不问一个人过得怎么样，不问他有多难受，不问他怎么看待自己。它只问一件可以从两份互相独立的记录里算出来的事：

从外部可见的变差开始，到他自己第一次说不不对劲，中间隔了多久？

一个人可以在这个数是三天的时候哭得很厉害，那是他知道自己偏了；也可以在这个数是七百天的时候平静地说“我挺好的”，那是另一回事。现行的体系只等他开口。

注释与说明

关于三门学科的选择。选取材料科学、证据法学与舞蹈学，理由不是它们与本问题的相关程度，而是它们各自把不同的东西当成了足以单独决定答案的那一样：一个是当下的损伤结构，一个是认定所经的程序，一个是所处的条件场。三者若把同样东西当成足以单独决定答案的那一样，本章的论证不成立。三者的失败定义分别是断裂、错判、动作不成立，互不可翻译，这是本章选取它们的第二个理由。

关于本体感觉漂移这个例子的适用范围。本章只取这件事的形式结构（自我校验的参照会随被校验对象移动，且移动无内部信号），不主张舞蹈训练与情绪状态之间存在任何实质类比。若有读者读出“抑郁像动作走样”这样的意思，那是误读——本章用的是这门学问的一件实务事实，不是它的比喻。

关于“察偏滞后”这个名称。本章考虑过用比率形式表述（如滞后除以一次完整校准周期），最终选择保留原始时间量，理由已在第八节说明：比率的分母在本问题中通常正是那个正在移动的东西。跨领域并置时可作换算，但换算后的比率不是本章的主读数。

关于数据可得性与授权。第十一节所列场景中，场景一、二、三所需的记录在多数机构里已经存在，但其调取涉及隐私与授权。本章不主张在未取得明确同意的情况下进行任何形式的调取，并认为在授权难以取得的场合，应当放弃使用本读数，而不是用问卷替代——替代之后的读数不是本章的读数。

未解决的问题，交出去三个。其一，本章无法解释为什么有些人的参照在移动之后仍能回移而另一些人不能——本章只能识别这个差别，不能解释它。其二，第十节第四小节提到的“我一向就是这样”，涉及回溯方向上的参照移动，本章没有找到把它与真实的病前特征分开的办法。其三，第十五节第一处退让所要求的漂移速率，目前没有任何领域测过人的这一项，本章的处方因此缺一个参数。

第三章

补成

抑郁不是一个状态的加重，是一个状态由多次修补拼合而成——而拼合处只在足够细的观察下才露出来

摘要

判断一个人是不是抑郁，现行的做法是把他此刻的状态摆开来检查：症状够不够项，够不够久，妨碍了什么。本章指出，这套做法与另外三门处理“判定”的学问共享一个从未被检验的假定——**要判定的那个东西，完整地摆在眼前**。三门在别的事情上互不相容：证明论认为一个推导成不成立由它的每一步是否合规决定，密码学认为一个方案安不安全由它在给定观察条件下能否被区分决定，书法认为一个字成不成立由笔的运行次序决定。它们的分歧极大，而在“判定的依据就在眼前这个对象上”这一点上完全一致。推翻这个假定的材料来自书法自己：唐人双钩填墨的摹本，与真迹在形态上几乎无法区分，而所有书家判它不是真迹；差别不在任何一处形态特征上，在**每一笔是一次写成的还是多次描摹填补而成的**，而这个差别只在足够细的观察下才露出来。据此本章提出**补成**：一个当下状态由多次局部修补拼合而成，而非由一个连贯过程一次生成；每一处修补在当时都成立，接缝只在衔接处，且接缝不出现在任何一次常规检查里。读数因此不是状态的量，而是**分辨代价**——把这个状态与一个一次成的状态区分开，所需要的观察次数与观察细度。本章给出由截面读数与分辨代价交叉构成的四格辨别表，指出其中一格——截面正常而分辨代价高于现行观察分辨率——在十五分钟门诊加一份自评量表的条件下必然被判为无事。本章由此得到一条对现行判定的直接要求：“**未达诊断标准**”这句话若不附带观察条件，没有内容。本章同时是一篇故意在选料上留了缺陷的作品，正文第二节如实记录了这一缺陷在哪几步造成困难，附录给出动笔前锁定、成文后未作修改的预登记。

关键词：补成；分辨代价；观察条件；接缝；截面判定；辨别判据

一·引言：一个每一处都说得通的人

有一类人在门诊里几乎不会被留下。

他来是因为体检发现血压偏高，顺带提了一句睡不太好。医生问情绪，他说还行。问兴趣，他说照常。问工作，他说正常。量表填完，总分低于阈值。整个过程十五分钟，每一个回答都清楚、具体、不闪避。他没有隐瞒任何事。

而如果把这个人的近三年拆开细看，会看到另一件事。他换了三次通勤方式，每次都有理由：第一次是因为地铁太挤，第二次是因为想省钱，第三次是因为新路线顺路。他推掉了两个升职机会，理由是家里需要人、以及那个岗位要出差。他不再和大学同学聚，理由是大家都忙。他把每周三次的健身改成在家做操，理由是健身房太远。他现在的一天，是由二十几个这样的调整拼出来的，**每一个调整单独看都成立，而且当时确实是对的。**

问题在于：这二十几个调整之间，没有一个共同的方向。第一次换通勤是为了省时间，第三次是为了省钱，第二次是为了避开人；推掉升职是为了顾家，而他并不常在家。**每一处都说得通，合起来说不通。**

这件事在十五分钟里看不出来。它不是被隐瞒的，也不是被遗忘的——把任何一条单独拿出来问他，他都能给出准确、合理、当时确实成立的解释。它只在把二十几条并排摆开、并且追问它们之间的关系时才显出来，而现行的任何一个环节都不做这件事。

本章要处理的正是这一类人。他们的当下截面是正常的，他们的自我陈述是诚实的，他们不满足任何一条现行判据。而他们的状态与一个真正无事的人之间，存在一个可以被说清楚的差别——**只是把这个差别看出来，所需要的观察量超过了现行的观察量。**

处理这个问题需要一件现行医学没有的工具：一套关于“看多细才分得出来”的算法。这套工具在别处是有的，而且相当成熟。本章从那里取。

路线：第二节交代本章在选料上留下的缺陷及其后果——这一节是本章特有的，读者若只关心结论可以跳过，但它记录的是本章最不确定的地方。第三节摆出三种彼此不相容的裁法；第四节把同一个人放进去；第五节说出三者共同的假定，并记录第一次找错的那一步；第六节用书法自己的实务推翻它，第七节补上另外两门的佐证；第八至十二节给出本章的读数、四格辨别表、被现行观察分辨率完全看不见的那一格，以及一句可以拿去问记录的判据；第十三至十五节给出兑现与分界；第十六节起交代退让、边界、证伪条件与伦理条款。附录是动笔前锁定的预登记。

二·本章在选料上留下的缺陷，以及它在哪几步造成了困难

这一节交代一件通常不写进论文的事：本章所用的三门学问，在挑选时留下了一个已知的缺陷，而本章没有更换它们。

2.1 缺陷是什么

一个判断若要靠几门学问互相顶撞产生，这几门必须站在不同的位置上——它们各自把不同的东西当成足以单独决定答案的那一样。若两门站在同一个位置，它们的冲突就可以靠判谁对来化解，而判谁对不产生新东西。

本章所用的三门是数学证明论、密码学、书法。它们分处不同的领域，互不来往，看上去距离极远。而它们有一件共同的事：**三门都处理符号，且三门的判定对象都是人造的形式物**。一个推导、一个加密方案、一幅字，都是被人做出来的、由约定支撑的东西。

这个共同点带来的后果，在下一小节交代。

2.2 位置的安置，与安置不下的那一格

按前述要求，三门应当被安置到三个不同的位置：一门主张“看它当下显露成什么样就够了”，一门主张“看它经什么次序被组织出来就够了”，一门主张“看它处在什么条件里就够了”。

实际安置的结果如下：

数学证明论 → 次序位。它认为足以单独决定答案的那一样，是推导的次序：每一步是否由已接受的规则从前面各步得出。

书法 → 次序位（与证明论同位）。它认为足以单独决定答案的那一样，是笔的运行次序：一笔写下不能回改，行气是整幅的时序结构。

密码学 → 条件位。它认为足以单独决定答案的那一样，是观察条件：在给定的计算能力与敌手模型下能否被区分。

形态位 → 空缺。无一门认为“当下形态本身”足以单独决定答案。

证明论与书法挤在同一个位置。两门都主张：决定一个东西成不成立的，不是它长什么样，是它被做出来的次序。

这不是措辞可以调开的。有一种写法是把书法安置到形态位——理由是书法首先是被看的，笔画、结构、墨色都是视觉的。这个理由站不住：书法判定一幅字的核心恰恰是**看出它是怎么写的**，“笔势”“行气”“屋漏痕”这些说法全部是关于运行过程的，不是关于静止形态的。把书法说成形态位，是用词把它拉过去，而不是它真的在那里。本章不这样做。

于是形态位空缺。这一格没有任何一门学问替它说话，这意味着“当下形态本身不够用”这个立场，在本章里没有对立方——它是被剩下的两门默认接受的。

2.3 它在哪几步造成了困难

第一处困难：找共同假定时，三门同意得太快。

三门共有的假定第一次浮出来时，是这样一句：成立与否是可以被检查的，存在一个程序，对给定对象输出成立或不成立。三门都会说“这还用说吗”，形式上完全合格。

而它太浅。推翻它得到的是一个关于判定的一般结论——判定不可能完全机械化，或者判定依赖于判定者——这些话本身可能是对的，与抑郁却没有关系。同层的三门共享一大片默认，因此第一个被找到的共同假定往往是那片默认里最上面的一层，而它太一般。第五节记录了弃掉它、重找第二层的过程。这一步在本章里花掉的时间，明显多于三门分处不同领域时。

第二处困难：命题缺一面对立材料。

形态位空缺的后果，在第十节的辨别表上直接可见：那张表的第一根轴（截面读数正常与否）不是三门中任何一门给的，它是从现行临床判据那里借来的。本章对这一根轴没有任何来自三门的批判材料——它只能作为对照使用，不能作为被顶撞的对象。

一篇由三门顶撞产生的判断，若有一根轴是借来的，那么这根轴上的一切都未经检验。读者在评估本章时，应当把第一根轴视为本章的假设而非本章的结论。

第三处困难：分界时反复撞上同一批概念。

三门同属符号层，它们各自最近的邻居有大量重叠——形式化、可复现性、真伪鉴定、不可区分性，这几个概念会在划界时反复出现，且往往需要同时对三门各划一次界。第十四节里有两位邻居属于这种情形，交代它们各花了一整小节。

第四处困难：兑现的场合窄。

第十三节所列的兑现处，有超过一半落在“鉴定、认证、评估”这一类事情上。这不是本章没有找，是三门共同的邻域本来就集中在那里。若三门分处不同领域，这一节的分布会宽得多。

2.4 一件意外的收获

留下这个缺陷同时带来了一件事先没有预料到的东西，写在第二十节：“三门必须分处不同领域”这条要求，与“三门必须站在不同位置”这条要求，不是两条独立的要求。前者是后者的一个便宜代理。本章的经历给出了这个代理为什么有效的机制，也给出了它在什么时候会失效。这一点本章认为是它最值钱的部分，而它只有在缺陷被留下的情况下才采得到。

三·三种彼此不相容的裁法

“这个东西成不成立”——这个问题的形式，在三门互不来往的学问里各有一套成熟答案。

3.1 数学证明论：看每一步是否合规

一个证明成不成立？证明论的回答是：把它写成形式对象，逐步检查每一步是否由已接受的规则从前面各步得出。合规则成立，有一步不合规则不成立。

这个立场有两个彻底之处。其一，**证明的正确性与是否被理解无关**——一个没有人读得懂的形式证明可以是完全正确的。其二，**证明的正确性与它怎么被想出来无关**——数学家怎么摸索到它的，不进入判定。

它的账本字段是：推导步、所用规则、前提集合、结论。

而证明论自己有一件不那么舒服的事，第七节会用到：**同一个命题的两个证明，可以在形式上都完全正确，而它们不是同一个证明**。一个构造性的证明给出算法，一个非构造性的证明不给。判定“这两个是不是同一个证明”是证明论里一个真实的、尚未有共识的问题。

3.2 密码学：看在什么观察条件下能否被区分

一个加密方案安不安全？密码学的现代回答很特别：它不定义“安全”为“攻不破”，而定义为“**敌手区分不出**”——把真实的密文与一段随机串放在一起，在给定的计算能力下，任何敌手都无法以显著优于随机猜测的概率把它们分开。

这个定义方式是这门学问的立身之本，而它有一个必须先写明的前置件：**敌手模型**。有多少计算资源，能发起多少次询问，能否选择明文。不写明敌手模型而说一个方案安全，在密码学里是一句没有内容的话。

它的账本字段是：敌手能力、询问次数、区分优势、归约到哪个假设。

3.3 书法：看笔怎么走

一幅字成不成立？书法的回答是：看笔是怎么走的。一笔下去不能回改，笔速、提按、转折的次序决定这一笔的成败；整幅的行气是一个时序结构，不是一个空间排布。

这个立场同样有它的彻底之处：**判定的对象不是纸上留下的形状，是那个已经过去的书写过程**，而这个过程只能通过它在纸上留下的痕迹被反推。书法的全部鉴赏功夫，是从静止的痕迹里读出运动。

它的账本字段是：笔法、结体、章法、气韵。而它有一个别处没有的判据——“死”。一个字可以每一笔都到位、结构比例都准，而被判为死。这个判据在书法内部高度一致，从不含糊，而它给不出可写下来的形态特征。

3.4 三者的冲突为什么不能靠判谁对化解

三者对材料的要求互相冲突。证明论要求对象可被形式化，且明确排除来路；密码学要求先给定观察条件，且承认离开条件谈判定没有内容；书法要求从痕迹反推过程，且承认这个反推不能被写成规则。

一个要求形式化，一个要求先设条件，一个要求反推过程。三者不能同时满足。

这里必须诚实：**这三者的分歧确实很大，但它比通常的三方分歧要小一号**。证明论与书法在“次序决定成立与否”上其实是同意的，它们的分歧在于次序不能被写成规则，而这是一个程度上的分歧，不是位置上的。第二节已经交代了这一点。

四·把同一个人放进三种裁法

回到引言里那个人。四十三岁，男性，近三年做了二十几处调整，每一处都有当时成立的理由。当下截面正常，量表低于阈值。

按证明论的裁法：逐条检查每一处调整是否合规——即在当时的条件下，这个调整是不是一个合理的应对。逐条检查的结果是：**每一条都合规**。换通勤因为地铁挤，合理；推掉升职因为要出差，合理；改在家做操因为健身房远，合理。二十几条全部通过。判定：成立，无异常。

这里要注意证明论的裁法会漏掉什么。它逐步检查每一步是否由前面各步与规则得出，而它不检查**这些步骤合起来在证明什么**。一个每一步都合规的推导，可以什么都没证出来——它可以绕一大圈回到原地，也可以证出一堆互不相干的东西。证明论对此有专门的处理（规范化、切消），但那是另一道手续，不属于正确性检查。

按密码学的裁法：先问观察条件。十五分钟门诊、一份自评量表、无他评、无既往记录调阅——在这个观察条件下，这个人与一个真正无事的人能不能被区分？回答是：**不能**。而密码学接着会说一句现行临床不会说的话：**在这个观察条件下不能区分，只说明这个观察条件不足以区分，不说明两者相同**。要主张两者相同，必须给出一个上界：在任何可行的观察条件下都不能区分。而这个上界没有人给过。

按书法的裁法：不看那二十几条调整各自是否合理，看它们之间的衔接。**这一笔的收处，是不是下一笔的起处？**换通勤是为了省时间，而省下的时间去了哪里？推掉升职是为了顾家，而顾家的时间有没有出现？改在家做操之后，做操有没有真的发生？书法要看的是这些调整之间有没有一个连贯的运行方向，而不是每一处是否成立。

判定的结果：**书法判它不成立**。每一笔都到位，而字是死的——二十几处调整之间没有共同方向，接不上。

三种裁法的结论：一个说成立，一个说这个观察条件下判不出，一个说不成立。

而这个人自己给出的读数是：还行。

五·三门共同的那个假定，以及第一次找错的那一步

5.1 第一次找到的那句，以及为什么弃掉它

三门共同假定的东西，第一次浮出来时是这样一句：

成立与否是可以被检查的：存在一个程序，对给定的对象输出成立或不成立。

这句话三门都会同意。证明论把它做成了机械可检验；密码学把它做成了归约证明；书法把它做成了行家的当场判定。形式上，它完全符合“共同假定”的要求。

而它太一般。推翻它得到的东西，会是关于判定本身的一般结论——判定依赖判定者，或者判定不可能完全机械化。这些话可能是对的，而它们与抑郁没有关系。把它们套到抑郁上，得到的是一段听起来深刻而实际上对任何判定对象都成立的文字。

这一步的困难，第二节已经交代了来源：三门同处符号层，它们共享的默认很厚，第一个被找到的往往是那片默认里最上面的一层。本章弃掉它，往下找了一层。

5.2 第二次找到的那句

往下一层，得到的是这句：

要判定的那个东西，完整地摆在眼前。

证明论假定判定的对象是那串符号——推导树在那里，全部信息都在其中，检查它就够了。密码学假定判定的对象是那个方案与那段密文——它们完整地摆在敌手面前，安全性是关于这个对象在给定条件下的性质。书法假定判定的对象是那幅字——纸上的一切就是全部证据，鉴赏的功夫是从这些证据里读出更多，而不是去纸外找。

三门都假定：**该看的东西，都在这里了。**

这句话念给三门中的任何一门听，得到的回答都会是“这还用说吗”。它不是任何一门的立场，是三门共同的地基。

而临床实践把它用到了最彻底：**诊断是一次截面判定**。患者此刻的症状、此刻的陈述、此刻的表现，构成判定的全部材料。既往记录会被参考，但参考的方式仍是把它们读作“当时的截面”。**没有任何一条现行判据要求检查这些截面之间的衔接。**

于是问题变成：有没有证据表明，判定所需要的东西，有一部分不在眼前这个对象上？

六·推翻它的材料，来自书法自己

有。而且不需要从外面找。它在三门之一自己的实务里放着，是这门学问一千多年来最核心的一项技术争议，写进每一部书论，只是从来没有人拿它来回答本章这个问题。

那件事是**双钩填墨**。

唐代内府为保存王羲之等人的墨迹，发展出一套复制技术：把原迹置于案上，覆以薄纸，在光下用极细的笔勾出每一笔的轮廓，然后在轮廓内填墨。做得好的摹本，其形态与原迹的差别小到肉眼几乎无法分辨——轮廓是描下来的，位置、粗细、转折全部与原迹一致，连飞白的空隙都被一处处描出并留白。

而所有书家判定它不是真迹。判定高度一致，从无争议。

差别在哪里？不在任何一处形态特征上——形态是被逐点复制的。差别在**每一笔是怎么产生的**：原迹的一笔是一次运行完成的，摹本的一笔是先勾轮廓再逐段填墨，是多次动作的叠加。

而这个差别会留下痕迹，只是痕迹极细：填墨的笔画，其边缘在放大后可以看到反复修饰的接续；墨色在一笔之内的浓淡变化不连续，因为它不是一次蘸墨行笔的自然结果；飞白处的空隙边缘过于整齐，因为它是被描出来留白的，而不是笔毫在速度中自然分开的。

这些痕迹不属于“形态特征”这个范畴。你无法把它们写进一张对照表——不能说“真迹的转折角度是多少度”，因为角度是一样的。它们是关于**这个形态是怎么被做出来的**的痕迹。

要害在这一句：

判定所依据的东西，有一部分不在眼前这个对象的任何一处特征上，而在这个对象是一次生成的还是多次拼合的；而这个差别只在足够细的观察下才露出来。

这就是那件推翻材料。它证明了共同假定不成立：该看的东西**不都在这里**，还有一部分在生成方式上，而生成方式只在特定的观察细度上才可读。

材料的分量在于它来自内部。它不是从外面搬来的哲学论证，是书法这门学问一千多年的核心实务——鉴定、传摹、刻帖，整套体系都建立在这个差别之上。书法无法说这个例子不算数。

它在自己领域里回答的是另一个问题：这件东西是不是真迹。它从没有被拿来回答“一个当下状态的判定依据是否完整地在眼前”。

七·另外两门各自的一件佐证

推翻假定只需一件材料。而另外两门各自也有一件放在明面上、从未往这个方向用过的东西。

7.1 密码学：判定是相对于观察条件的，而条件必须先写明

现代密码学不定义安全为“攻不破”，定义为“区分不出”。这个转向发生在上世纪八十年代初，是这门学问从工程技艺变成科学的分界点。

它带来的第一件事是：**任何安全性主张都必须附带敌手模型**。一个方案在多项式时间敌手面前安全，在无限计算能力面前不安全——这不是同一个方案的两种情形，这是两个不同的判定，因为判定的一半在观察条件里。**离开敌手模型说“这个方案安全”，在这门学问里不是一个可以被评价的句子，它没有内容。**

它带来的第二件事更贴本章：**区分不出被明确接受为“在实践上相同”的充分条件**。这是一个清醒的、被反复辩护的取舍——密码学承认自己无法证明“真的不同”，只能证明“在给定资源下分不出”，并把后者当作可用的判据。

这条与书法正面相撞。书法说：形态区分不出，摹本仍不是真迹；密码学说：在给定条件下区分不出，就当作相同。两条都是各自领域的立身之本，而它们不能同时为真。

这次相撞产生的不是一个折中，是一个此前没被提出的要求：“**区分不出**”这句话必须附带“**在什么条件下**”，而一旦附上，“相同”与“不同”的争论就变成了一个关于**观察代价的量的问题**。书法与密码学的分歧因此不是立场之争——书法的观察条件是一个受过三十年训练的人加一支放大镜，密码学的观察条件是写明的计算资源。**两者说的其实是同一件事的两个观察条件。**

7.2 证明论：形式上都正确的两个证明，可以不是同一个证明

一个命题可以有多个证明。若两个证明在形式上都完全正确，它们是不是同一个证明？

这在证明论里是一个真实的、尚未有共识的问题。而有一件事是清楚的：**构造性的证明与非构造性的证明，形式上都可以正确，而它们不是同一样东西**——前者给出一个可执行的构造，后者只给出“存在”。用它们做后续工作，能做的事不同。

证明论处理这个问题的工具是**规范化**：把一个证明按规则化简，去掉绕路，得到一个规范形式；两个证明若规范形式相同，就当作同一个证明。这个工具有效，而它有一个代价——**规范化可能导致长度爆炸**：把一个绕路的证明化直，得到的规范形式可以比原证明长得多，长到超出任何可行的计算。

翻译过来的那句话是：**判定“这两个是不是同一样东西”，是要花代价的，而这个代价可以大到判不出。**

三门各出一件，指向同一处：判定的依据不全在眼前的对象上；有一部分在它的生成方式上；而读出生成方式是要花观察代价的，代价可以高到超出可用的观察量。

八·补成

8.1 定义

本章把上两节逼出来的那样东西命名为**补成**：

补成，是一个当下状态由多次局部修补拼合而成，而非由一个连贯过程一次生成。每一处修补在当时都成立，接缝只在衔接处，且接缝不出现在任何一次截面检查里。

三个限定各有分量。

“每一处修补在当时都成立”。这是补成与一般意义上的“处理不当”的分界。引言那个人的二十几处调整，逐条检查全部合理，且当时确实是最优应对。**补成不是由错误累积成的，是由正确累积成的**。这一点决定了它无法通过检查任何单独一处被发现。

“接缝只在衔接处”。差别不落在任何一个局部上，落在局部之间的关系上：这一处调整的目的与下一处调整的目的否一致，这一处让出的东西是否被下一处接住。检查单点的工具查不到它。

“不出现在任何一次截面检查里”。这不是说它不可见，是说它不在截面这个观察方式的可见范围内。要看到接缝，必须把多个时点并排摆开并追问它们的关系——这是一种不同的观察方式，不是同一种观察方式的加倍。

8.2 补成不是什么

它不是伪装。伪装需要意图与努力，且伪装者知道自己在伪装。补成不需要任何意图，且主体通常不知道——他知道每一处调整，不知道它们合起来是什么。

它不是代偿。代偿是用一项功能补另一项功能的不足，代偿者与观察者都能指出被补的是什么。补成里没有一个明确的“被补的东西”——每一处调整应对的是当时那个具体情境，不是某个共同的缺口。这一处分界最要紧，第十四节将专门处理。

它不是亚阈值状态。亚阈值说的是量不够——症状存在但不够项、不够久。补成说的是量可以完全正常：引言那个人的睡眠、食欲、体重、工作表现全部在正常范围。两者在量表上读数可能相同，而在分辨代价上不同。

它不是慢性化。慢性化描述的是时间长度，补成描述的是生成方式。一个补成的状态可以在半年内形成，一个持续十年的状态可以是一次成的。

8.3 补成是分级的

一级·接缝可指认。把多个时点并排摆开，主体本人能指出哪几处接不上——“我说是为了省时间，可省下的时间我也没干什么”。这一级的干预入口是现成的：指出接缝就够了。

二级·接缝需外部并置才可见。主体本人并排看也看不出，因为每一处的解释在他那里都是完整的；需要有人把它们摆成一个序列并追问关系。这一级在临床上极少被触发，因为没有任何一个环节负责做这件事。

三级·接缝已被解释吸收。主体已经为整个拼合生成了一套统一的事后解释——“我这几年就是在做减法”“人到中年都这样”“这才是成熟”。这些解释在各自的语境里通常是真的，因此难以撼动。三级的特征不是解释错了，是解释是后加的：它出现在二十几处调整之后，而不是之前，且它无法预测下一处调整会是什么。

三级与前两级的分界，不在接缝有多少，在解释是先于调整还是后于调整。这一点在有时间戳的记录里是可查的。

九·读数：分辨代价

一个判据若不能被读，它还是一个说法。本章的读数不是状态的量，是把两样东西分开所需要的量：

分辨代价：把一个当下状态与一个一次成的正常状态区分开，所需要的观察次数与观察细度。

选这个形状有具体理由。补成的定义里说接缝不出现在截面检查里，那么任何以截面为单位的读数都读不到它。而“要看多少次、看多细才能看到”这件事本身是可以被量的——它把一个关于对象的判定，改成了一个关于观察的判定。这个改法是从密码学借来的，那门学问已经把它做成了标准做法。

9.1 三门中的读法

书法：判定一件摹本与真迹所需的观察量。这在鉴定实务里是分级的——有的摹本肉眼可辨，有的需放大镜，有的需高倍显微观察墨层叠压，有的需科技检测。这个分级本身就是分辨代价的现成刻度，且它在书画鉴定中被日常使用，只是从未被当作一个量记录下来。

密码学：把两个分布分开所需的询问次数与计算量。这是这门学问的核心量，有严格定义与成熟的算法。它是本章这个读数的形式来源。

证明论：判定两个证明是否为同一个证明所需的规范化步数。绕路越多的证明，化到规范形式所需的步数越多；两个形式不同的推导要判出是不是同一个，代价随绕路量增长。

三门的量纲不同（放大倍数、询问次数、规范化步数），形状相同：**判出“这是不是同一样东西”所需的观察量。**

这里必须如实指出一件事，它是本章最需要读者警惕的地方：**三门的量纲通约在本章里进行得异常顺利。**三门都处理形式对象，都有二值的成立判据，都有现成的“要花多少代价才能判出来”的传统，因此把三者对齐几乎没有遇到阻力。第二节已经交代，三门同处一层是本章的已知缺陷；**这一处的顺利正是那个缺陷的副产品，不应被读作本章的优点。**一个真正跨层的三门组合，在这一步通常要花掉很大力气，而那个力气本身是有信息量的。

9.2 临床上的读法

把这个人 与 一个真正无事的人区分开，需要多少次独立观察、每次观察需要多深？

操作上分四档，由低到高：

- **第一档：**一次十五分钟接触加一份自评量表。这是现行的标准观察条件。
- **第二档：**加一次知情人访谈。
- **第三档：**加调阅两年以上的行为记录（出勤、消费类别、通话对象、行程），并按时间排序。
- **第四档：**把上述记录中的每一次变动逐条列出，逐条追问当时的理由，并检查相邻两条之间的衔接。

分辨代价的读数就是：**在哪一档上，这个人与一个无事的人第一次被分开。**

引言那个人的读数是第四档。这个读数的意义在于：**现行系统的观察条件停在第一档**，因此第四档上才能分开的人，在现行系统里必然被判为无事——不是判错了，是没有判。

9.3 这个读数与既有主要指标正交

必须举得出一个“既有指标最好看而这个数最难看”的真实例子。

这个例子现成：**受教育程度高、语言表达能力强、社会功能保持完好的人，其分辨代价系统性地更高**。他们能为每一处调整给出清晰、具体、当时确实成立的理由，因此在第一档与第二档上完全无法与无事者分开。而这一群人在临床上的迟就诊率与首次就诊时的严重度都更高。

反向的例子同样成立：一个急性发作、情绪外显的人，分辨代价接近于零——推门进来就看得出。而他的量表分数是最高的那一档。**量表分数最难看的那一类人，这个读数最好看**。

十·辨别格

把当下载面读数与分辨代价交叉，得四格。

	分辨代价低（第一、二档可分）	分辨代价高（须第三、四档才可分）
截面读数异常	甲·显痛：一眼看出，正常识别	乙·难辨：看得出不对，分不清是哪一种不对
截面读数正常	丁·常态	丙·补成：本章要处理的那一格

必须先说清这张表的一处弱点。第一根轴（截面读数正常与否）不是本章所用的三门学问中任何一门给的——第二节已交代，形态位空缺，这根轴是从现行临床判据那里借来的。它在本章里未经检验，读者应把它视为本章的假设。第二根轴才是本章的产物。

甲格·显痛。两个读数一致地指向异常，且一眼可辨。绝大多数急性发作在这一格，现行体系在这一格上工作良好。

乙格·难辨。截面异常而分辨代价高——看得出不对，但分不清是抑郁、焦虑、躯体疾病还是处境反应。这是鉴别诊断困难的那一类，临床上不会漏掉，因为异常本身会触发流程。

丙格·补成。截面正常而分辨代价高。这是本章要处理的那一格。

丁格·常态。

这张表要紧的地方在于：**甲丙两格的差别不在痛苦的量上，在观察量上。**而现行体系的观察量是固定的、且停在最低一档，因此它对丙格是结构性地盲的——不是漏了，是它的观察条件不足以进行这次判定，而它没有意识到自己在这个条件下作出的“无事”判定是没有内容的。

十一·补成这一格：截面正常而分辨代价高

丙格值得单独一节。

11.1 它在短期指标上表现为稳定

引言那个人在所有人的读数里都是稳定的。他没有情绪爆发，没有请假，没有绩效波动，没有人际冲突。他的每一次调整都降低了自己的负荷，因此他确实比三年前更少疲惫、更少焦虑、更少与人摩擦。

这些改善是真实的。每一处修补都真的解决了当时那个问题——这正是补成难以被察觉的根本原因：**它是由一连串真实的成功组成的。**

11.2 它的失效不产生信号

现行的每一条判据都不会被触发。症状量表不会——各项都在正常范围。功能评估不会——功能保持完好。风险清单不会——无既往史、无物质使用、无自杀意念表达。知情人的直觉可能会，而知情人通常说不清，只能说“他变了”，而这句话在门诊里的分量约等于零。

原因写得清楚一点：**现行的全部判据都作用于单点，而补成的全部信息在点与点之间的关系上。**一个只测点的系统，无论把点测得多准、测多少个点，都读不出关系——除非它改变观察方式，而不是加大观察量。

这一点值得强调，因为它决定了对策的方向：**加密监测频率不解决问题。**每周一次量表，一年五十个点，每一个点都正常，读出的仍然是正常。要读出接缝，必须把点排成序列并追问衔接，而这是另一种操作。

11.3 它自我加固，而且加固的机制可以写出来

每一次修补都会降低当下的负荷，因此每一次修补都获得即时的正反馈。而修补越多，剩余的可调整余地越小，下一次遇到问题时可用的应对方式越少——于是下一次的应对更可能是又一次局部修补，而不是一次结构性的调整。

还有第二重，来自证明论：**规范化的代价随绕路量增长，且可以增长得极快。**翻译过来是：**理顺一个补成的状态，代价远大于它被补成的代价。**二十几处调整是分三年、一次一处、每次几乎不费力地做出来的；而要把它们重新对齐到一个共同方向上，需要同时改动其中的许多处，因为它们互相咬合。

这条给出一个不诉诸生物学的解释，说明为什么这一类人的恢复比他们的恶化慢得多，也说明为什么“慢慢来、一次改一点”这个通常正确的建议在这一格里可能是错的——**一次改一点，正是补成的形成方式本身。**

11.4 这一格解释了什么

“他变了，可我说不出哪里变了”。这是知情人最常说的一句，通常被当作模糊的印象。若丙格成立，这句话是精确的：知情人读到的是接缝，而接缝不落在任何一个可命名的特征上，所以他确实说不出。**这句话应当被当作一个高分辨率观察的结果，而不是一个低质量的陈述。**

高教育、高功能者的迟就诊。通常归因于病耻感或工作压力。若丙格成立，还有一个更简单的解释：**他们的分辨代价更高**——他们为每一处调整给出的理由更充分、更成体系，因此在低档观察下更难被分开。这一条与病耻感解释可以分开检验（第十八节第四条）。

“我这几年就是在做减法”。这类统一叙事在临床上常被读作有洞察力的自我总结。若三级补成成立，它可能是后加的解释，其标志是：它无法预测下一次调整。这一条在有时间戳的记录里可查。

为什么一部分人在明显的诱因缺失下“突然”崩解。若状态是拼合而成的，那么它的失效不必等到一次大的冲击——**任何一处修补失效都可能带倒与它咬合的几处**，而那一处从外面看是极小的事（一次搬家、一个同事离职、一次感冒）。旁人因此觉得诱因与后果不成比例。

十二·判据

判据必须能拿去问记录，不必拿去问人：

把这个人近三年做过的调整逐条列出并按时间排序，相邻两条之间，前一条让出的东西有没有被后一条接住？

这句话里没有“应当”、没有“真正”、没有“充分”、没有“有意义”。它不问感受，不问动机。它问的是两条记录之间的一个关系，而这个关系有客观

的读法：前一条调整所声称要节省或保护的资源（时间、钱、精力、关系），在
后一条调整之后，有没有出现在任何一处记录里。

“换通勤是为了省时间”——省下的时间是否出现在任何一项活动记录里。
若没有，这一处是空的。空的接缝计一次。

12.1 五个场景中的读数

场景一·综合门诊。调阅近三年的就诊、用药、体检、请假记录与消费类别，列出所有可识别的行为变更，按时间排序，逐条检查前一条让出的资源是否在后续记录中出现。空接缝的计数即读数。

场景二·高校。选课、社团、住宿、门禁、食堂消费的变更序列。一个绩点稳定、从未违纪、社团逐年退出且每次退出都有正当理由的学生，其空接缝计数可以很高，而现行的任何一条学业或心理预警都不会触发。

场景三·企业。任务承接类型、跨部门联系、出差、培训报名的变更序列。要注意与绩效正交——绩效稳定者的空接缝计数可以极高。

场景四·书画鉴定。判定一件作品所需的最低观察档次（肉眼、放大、显微、仪器）。这一读数在鉴定实务里已有分级，只是未被记录为数。

场景五·密码方案评估。把方案与理想随机对象分开所需的询问次数。这一读数完全客观，有标准算法。

五个场景的答案互不相同，且场景四与场景五无法从本章的命题推出——它们是查出来的。

这里如实交代一处：**场景四与场景五落在同一类事情上（都是判定一件东西是不是它所声称的那样），场景一至三落在另一类。**五个场景的分布比通常更集中，原因在第二节已经说明。

12.2 两处尚未解决的困难

其一，“让出的东西被接住”这个判定需要编码，而不同编码者可能给出不同结果。一个人省下的通勤时间用于多睡半小时，算不算被接住？本章给出的规则是：若省下的资源出现在一项此前不存在或此前被压缩的活动上，算接住；若它只是消失在记录之外，算空接缝。这条规则可执行，其编码者一致性尚未验证，第十八节将把它写进证伪条件。

其二，三年这个窗口是一个约定。换成两年或五年会改变计数。本章承认这是一处约定的粗糙，同样写进证伪条件。

十三·这个读数在别处的兑现

以下十二处，每处给出该领域现行指标与本读数会分歧的那一点。这一节须先说明一件事：其中有六处落在“判定一件东西是不是它所声称的那样”这一类事情上，分布比通常集中。原因在第二节已交代——本章所用三门的邻域本来就聚在那里。这是本章的一处缺陷，不是这个读数本身的性质。

一·书画与文物鉴定。现行做法按结论记录（真、伪、存疑），不记录得出结论所用的观察档次。本读数主张把档次单列——同为“真”，在肉眼档判出与在显微档判出，是两个不同强度的结论，而现行著录不作区分。

二·软件系统维护。现行指标是缺陷率与响应时间。本读数预测：缺陷率长期良好而每次修改都需要改动多个模块的系统，其崩解会突然发生且诱因极小。这一处与技术债概念高度重叠，第十四节专门划界。

三·建筑与基础设施。检修记录通常按单项设施登记。本读数主张检查相邻两次改造之间的衔接——前一次为让出空间而移走的东西，后一次有没有把它接回。大量老旧建筑的问题不在任何一处改造，在改造之间。

四·组织与流程。现行以流程合规率为主。本读数预测：每一条流程单独审计都合规、而跨流程衔接处存在大量空档的组织，其抗冲击能力低于合规率略差但衔接完整的组织。这一条在有流程变更日志的组织里可查。

五·法律体系与修法。每次修法单独看都有正当理由，而法条之间的衔接可以逐年劣化。修法说明书里通常写明本次修改的理由，从不写明本次修改让出的东西由哪一条接住。

六·慢性病的多科诊疗。每一科的处置单独看都规范，而跨科之间的衔接无人负责。本读数给出一个可计量的形式：前一科为控制某项指标而让出的余地，后一科是否接住。

七·教育中的分段培养。每一学段的目标单独设定且各自达成，学段之间让出的东西无人接。本读数预测：学段衔接处的空接缝计数，对后续脱落率的预测力强于任一学段内部的指标。

八·城市更新。每一期工程单独评估均达标，而各期之间让出的功能（临时安置、通行、商业）常常无人接回。

九·密码方案的组合使用。单个方案安全，组合使用未必安全——这是密码学自己的已知问题（组合安全性），而它正是本章形式的一个严格版本：每一处都成立，合起来不成立。这一处提供了本章机制最严格的现成模型。

十·学术工作的累积。每一篇单独看都成立，而一个领域可以由一串各自成立的工作拼出一个整体上不成立的图景。这一处本章只能提出，因为它把本章自己也包括在内，第二十节将处理。

十一·个人财务。每一笔支出与每一次调整单独看都合理，而现行的记账工具全部按单笔记录，没有任何一项在检查相邻两次调整之间的衔接。**这一处的数据完整度在所有兑现处中最高，是最容易做的检验场。**

十二·医疗记录本身。病历按次记录，每一次记录都规范，而跨次之间的衔接（上次的处置意图是否被这次接住）不在任何一个质控指标里。**这一处的意义在于：本章所需要的数据，正被一个具有同样缺陷的系统所记录。**

十四·与最近的几种说法的分界

以下每一种都可能被认为已经说了本章要说的话。每一位配一条可判定的形式。

14.1 技术债（Cunningham, 1992）

这是本章最危险的一位，形式几乎完全一致。

它说到哪一步：为尽快交付而采取的权宜实现，每一次单独看都合理，累积后使系统难以修改，且修改成本随时间上升。这个概念已经渗透到软件工程之外，被用于组织、政策、个人生活。

分离线：技术债是**已知的**。它的核心操作是“记下这笔债”——注释、待办、专门的登记项。整个概念的价值就在于把权宜之计标记为债务，使它可被管理。**补成的定义性特征恰恰相反：没有任何一处被记作修补。**每一处调整在主体和周围人那里都被当作正常安排、甚至是明智之举。

判定形式：若在个案中能逐条列出“这一处是权宜的、当时就知道要还”，属技术债式，可管理；若逐条追问下去，每一处都被给出一个完整的、当时成立的正当理由，且主体从未把任何一处视为欠账，属补成。**两者的干预入口不同：**前者是排期还债，后者是先让接缝可见——**在接缝可见之前，任何还债安排都无从下手，因为没有人认为有债。**

14.2 认知储备与代偿

它说到哪一步：脑损伤已经发生而临床表现正常，因为个体动用了储备或代偿机制；储备高者在同等损伤下表现更好，而一旦失代偿，下降更陡。这是与本章在现象层最接近的一位，且它有成熟的操作化与大量证据。

分离线：代偿有一个明确的**被补的东西**——损伤是可指认的，代偿是针对它的。补成里没有这样一个共同的缺口：每一处调整应对的是当时那个具体情境，二十几处应对的是二十几件不同的事。**判据是：能不能指出被补的是什么。**能指出，属代偿；指不出而调整仍在累积，属补成。

判定形式：在无任何可测的原发损伤（神经影像、认知测验、躯体疾病）的个体中，若仍可观察到高空接缝计数及其与后续结局的关联，则本判断不可被代偿吸收；若空接缝计数的全部变异都能被某项原发损伤指标解释，则本章是代偿的一个说法。

14.3 亚阈值抑郁与阈下症状

它说到哪一步：症状存在但不满足诊断标准的状态，与后续发作风险相关，是目前处理“截面不达标”人群的主流框架。

分离线：亚阈值说的是**量不够**——症状确实存在，只是不够项不够久。补成说的是**量可以完全正常**：引言那个人的各项症状读数都在正常范围，不是接近阈值。两者在筛查工具上的表现不同——亚阈值者的量表分数处在阈下区间的上部，补成者可以处在下部甚至最低。

判定形式：在量表总分处于最低四分位的人群中，若空接缝计数仍与后续三年结局存在关联，则本章不可被亚阈值框架吸收；若关联只存在于阈下上部人群，则本章只是亚阈值的一个描述。

14.4 印象管理与社会赞许性

它说到哪一步：受访者倾向于呈现社会认可的形象，导致自评失真；有成熟的测谎量表与校正方法。

分离线：印象管理需要**意图**，且管理者知道自己在管理什么。补成不需要意图——主体给出的每一处理由都是他当时真实的理由，且他并不知道这些理由合起来不构成一个方向。

判定形式：社会赞许性量表得分正常而空接缝计数高的个体存在与否。若两者高度相关，本章可能只是印象管理的一个后果。

14.5 路径依赖与锁定 (David 1985; Arthur 1989)

它说到哪一步：早期的偶然选择通过正反馈被固定下来，系统被锁定在一个非最优状态，且切换成本随时间上升。这是本章在社会科学中最近的一位。

分离线：路径依赖强调的是一条**路径**——系统沿着一个方向被越锁越深，方向是清楚的。补成的特征恰恰是**没有方向**：二十几处调整指向二十几个不同的目的，它们不构成一条路径，构成一堆互相咬合的局部解。**路径依赖的问题是走错了方向，补成的问题是没有方向。**

判定形式：把所有调整的声称目的编码，若它们可归入两三类且随时间收敛，属路径依赖；若类别数随调整数同步增长，属补成。这条编码可执行。

14.6 鉴定学中的“手”，与形态细节法 (Morelli, 1890 前后)

这一位需要同时对本章所用的两门各划一次界，第二节所说的困难在此处显形。

它说到哪一步：鉴定学主张一位画家的身份最可靠地显露在他不加注意的细节上——耳廓、指甲、衣褶的画法，因为这些地方是习惯而非构思。这套方法与本章的观察极为接近：**身份藏在不被注意的地方。**

对书法一侧的分界：形态细节法找的仍然是**形态特征**——某种耳廓画法可以被描述、被列表、被比对。本章说的接缝不是形态特征，它是关系；两处形态可以各自完全合格而它们的关系不合格。

对密码学一侧的分界：形态细节法假定存在一组稳定的判别特征，找到它们就能判定。密码学的框架不作这个假定——它只问“在给定资源下能不能分开”，不要求指出分开所依据的特征。**本章站在密码学一侧：**本章不承诺能列出接缝的特征表，只承诺给出所需的观察档次。

判定形式：若一批补成个案可以被归纳出一组稳定的、可列表的判别特征，则本章可被形态细节法吸收，且应当被吸收——因为特征表比观察档次更好用。若归纳不出，则两者不可互相替代。

14.7 不可区分性与图灵测试

这一位同样需要对两门各划一次界。

它说到哪一步：判定两个对象是否相同，改为判定观察者能否把它们分开。这是本章读数的形式来源，因此必须说清本章在哪里与它不同。

对密码学一侧：密码学把“分不开”当作“实践上相同”的充分条件。本章不接受这一步——本章主张分不开只说明观察条件不足，这一点本章站在书法一侧。两者的差别在于是否存在一个独立于观察者的事实，密码学存而不论，书法明确肯定，本章取书法。

对证明论一侧：图灵测试式的判定完全放弃了对内部结构的追问。本章不放弃——本章主张接缝是真实存在的结构性质，只是读它要花代价。

判定形式：若在提高观察档次后，被判为补成者与无事者之间的差别不增反减（即高档次观察反而更难分开），则本章错，“分不开”确实意味着相同。

14.8 渐进主义与凑合着办 (Lindblom, 1959)

它说到哪一步：现实中的决策不是全局最优化，而是从现状出发的小幅连续调整，且这是有理由的——信息有限、共识难得。这是对“一次一处地修补”最有力的正面辩护。

分离线：渐进主义主张小幅调整是理性的，且它默认这些调整会围绕一个大致稳定的目标。本章不否认小幅调整的合理性——本章的定义里明写每一处修补在当时都成立。**分歧在于有没有人负责检查这些调整之间的关系。**渐进主义假定这个检查会由后续的反馈自动完成；本章主张在个体生活里没有这样的反馈机制，因为每一处调整的收益都是即时的、局部的、真实的。

判定形式：若有明确外部反馈机制的场合（有考核、有对手、有账本），空接缝计数显著低于无反馈场合，则渐进主义的假定成立，本章的适用范围应缩小到无反馈场合。

14.9 高功能抑郁与微笑抑郁

它说到哪一步：这是临床与通俗语境中对“看上去正常而实际抑郁”的现成称呼。

分离线：这两个说法是描述，不是判据——它们指认了一类现象而没有给出如何判定。本章提供的是判定所需的观察档次与一个可计数的量。若有人已经给出了判据，本章应当被它取代；本章检索所及未见。

14.10 观察者间信度与多重观察

它说到哪一步：测量学要求多位观察者独立评定并计算一致性，一致性低时增加观察者或改进标准。

分离线：增加观察者是在同一档次上加量，本章要求的是**改变档次**。三位观察者各做十五分钟门诊，仍然是第一档。**加量与升档不是同一件事**，而现行的质控体系只有加量这一个动作。

十五·与本系列六篇的分界

本系列此前六篇处理的是同一族问题，逐篇分清并各给一条判决性对照。

与《余向》（第一章）。那一篇的读数是当下实际可及的下一步数目，处理的是未来一侧。本章处理的是**来路一侧**——状态是怎么被拼起来的。**可判定形式：**存在去向完整而空接缝计数高的个案——他的路都开着，条件也允许，而他现在这个状态是拼出来的；也存在去向已塌而状态是一次成的个案——他被困住，且他被困住的方式是连贯的、有单一方向的。若这两类不可分辨，两篇之一多余。

与《就常》（第二章）。那一篇处理的是主体用于自我校验的参照跟着状态一起移动，即尺的位置。本章处理的是被量的那个东西的生成方式。**可判定形式：**存在参照未移而补成已发生的个案——他知道自己不对劲，说得每一处不对劲，而他说不出这些不对劲之间的关系。这一类在临床上被记为“病识感良好、依从性好”，且是最难治的一类。若所有补成个案都伴随参照移动，本章被那一篇吸收。

与《余步》（第四章）。那一篇处理好转过程中步子的归属。本章预测：**补成型的好转表现为接缝被吸收，而不是新步子的出现**——外部记录上看不到新增活动，看到的是原有活动之间开始互相衔接。若补成型的好转必然伴随新增活动，本章的这条推论失败。

与《余认》（第七章）。那一篇处理确认之后没有出列判据。本章与《就常》同在“进不去”一侧，而机制不同：就常是主体自己不报警，补成是**即使主体报警，第一档观察也分不出来**。**可判定形式：**在主动求诊且主诉明确的人群中，若仍有一部分在第一、二档观察下被判为无事而在第四档下可分，则两者机制不同。

与《界锁》（第五章）。那一篇处理每次干预留下的、下次必须先穿越的那一层，是干预侧的累积。本章处理的是状态侧的拼合，不需要任何干预就能发生。这是六篇中最需要判决的一条：**若补成只出现在接受过多次干预的人身上，**

本章被《界锁》吸收。检验直接：在从未接受过任何形式干预的人群中，空接缝计数是否仍与结局相关。

与《回刻》（第八章）。那一篇处理每次使用改写类别边界，是判据一侧。本章是对象一侧。**可判定形式**：在判定标准与编码规则完全未变动的时期内，空接缝计数仍应出现变异并与结局相关。若它的全部变异都跟随标准变动，本章被那一篇吸收。

十六·三处反过来的约束

三处材料逼着本章退让，退让改变了命题本身。

16.1 书法逼退的：补笔不一概是坏，且训练本身就是反复修改

本章原本会写下的更强的话：一次成的是好的，补出来的是坏的。

这句话被书法自己毁掉了。书法里有正当的补笔传统——碑刻的修补、破损处的接笔，高明的补笔可以救活一幅字。更要命的是第二件：一个成熟书家的一笔，是几十年反复修改的结果。临帖、改笔、废纸三千，全部是修补；成熟的标志不是没有修改过，是修改已经被吸收进整体，不再作为接缝存在。

因此判据必须改写：分界不在补没补，在补的痕迹有没有被吸收。这一让步真实削弱了本章——它把一个清楚的二分（一次成／拼合成）换成了一个更难测的量（吸收与否），并且使第九节那个读数的解释复杂化：分辨代价高，可以是因为接缝多且未被吸收，也可以是因为修改已被完全吸收（那时也分不出，因为它确实成了一体）。本章对这两种情形目前只能靠结局区分，这是一处未解决的循环。

16.2 密码学逼退的：分辨代价高本身是正当的

本章原本会写下的更强的话：分辨代价高即异常，应当降低分辨代价。

这句话被密码学的立身之本毁掉了。密码学的全部价值恰恰建立在分辨代价高上——那叫安全。一个人让别人分辨不出自己的状态，可以是完全正当的边界维持，是隐私，是不欲被窥。主张“应当让每个人都容易被分辨”，在这门学问看来是主张取消隐私。

因此判据必须加一个限定：**分辨代价高，且主体自己也分辨不出**，才是本章所说的那一格。一个清楚知道自己在拼合、并且选择不让别人看见的人，不在本章的丙格里——他在做一件他有权做的事。

这一处让步动的是判据本身，力度最大。它使本章的读数从一个可以被外部单独读出的量，变成一个必须与主体自身的读数配对才有意义的量，因而大幅提高了采集成本，也几乎排除了自动化筛查的可能。本章接受这个代价，理由写在第十九节。

16.3 证明论逼退的：绕路的证明不一定要化直

本章原本会写下的更强的话：补成的状态应当被理顺。

证明论不允许这样写。它知道一件事：**非规范形式的证明常常更短、更易理解、更好用**。规范化虽然理论上总可以做，实践中往往不做，因为化直之后的证明可能长到无法使用。数学家保留绕路的证明，不是因为懒，是因为绕路的那个版本承载着为什么这样想。

翻译到本章的问题上：**把一个补成的状态强行理顺，可能既昂贵又无必要**。一个由二十几处调整拼成的生活，若它当前运转良好且主体不觉得困扰，要求他重新对齐到一个统一方向，是一个未经论证的处方。

因此本章放弃“应当理顺”，改为一个弱得多的说法：**要处理的不是接缝本身，是接缝之间的相互干扰**——即那些互相咬合、一处失效就带倒数处的地方。这动的是处方与价值排序，且它使本章能给出的建议大幅减少。

十七·不适用的边界

记录不可得时。本章的读数需要一份不依赖主体陈述的、带时间戳的变更序列。对于没有稳定记录的个体，读数不成立。此时误用会得出一个虚假的低计数（看不到调整，不等于没有调整）。

处境剧变时。一个人在一年内经历失业、迁居、离异、亲人重病，他的调整必然密集且方向各异，而这不是补成——**这是外部事件的形状，不是应对方式的形状**。判据是第十六节第一处那条：这些调整之间的不衔接，有没有在事件平息之后被吸收。事件期内的高计数不构成判定。

主体知情且自主选择时。第十六节第二处退让已经写死：分辨代价高而主体自己分辨得出、并选择不让外界分辨，不在本章的范围内。这不是一个技术限制，是一条边界。

急性期。本章的读数需要至少两年的序列，对急性危机没有即时判定价值。

十八岁以下。发育期的调整本来就密集且方向多变，且这是必需的。本章不适用，直到年龄常模建立。

十八·证伪条件与一条写死日期的赌注

18.1 最强的竞争解释

必须先写出那个最难反驳的“其实不就是”：

其实不就是生活本来如此吗？任何人的三年都是由几十处各自成立的调整拼成的，方向不一致是常态而非病理。所谓空接缝，只是人生本来的样子。

这个解释朴素、有力，且与日常经验完全相容。若它成立，丙格是一个人为造出来的格子，本章测的是“活着”。

18.2 证伪条件

一·与“生活本来如此”解离（针对最强竞争解释，最要紧的一条） > 在同龄、同岗位、同婚育状态、同重大事件暴露的匹配样本中，控制调整总数后，若空接缝计数与随后三年的不良结局之间不存在剂量—反应关系，则本判断为伪。

关键在于控制调整总数——必须是“同样多的调整里，接不上的那些更多”才算数，否则本章测的只是变动的多少。

二·与技术债解离 > 在个案中逐条追问每一处调整，若绝大多数被主体识别为“当时就知道是权宜之计”，则属技术债式，本章的核心主张（每一处都被当作正常）不成立。

三·与代偿解离 > 在任何可测原发损伤的个体中，空接缝计数仍应与结局相关。若关联在控制原发损伤指标后消失，本章被代偿吸收。

四·与病耻感解离（针对高教育者迟就诊） > 控制病耻感量表分数后，若受教育程度与分辨代价档次之间的关联消失，则迟就诊由病耻感解释，本章对此的解释多余。

五·顺序读数：空接缝的累积应早于症状出现 > 在前瞻数据中，空接缝计数的上升应当早于任何症状指标的变化，中位提前量不少于六个月。若两者同时发生或滞后，本章关于补成是生成方式而非症状下游的主张失败。要求的是顺序而非相关。

六·崩解的诱因不成比例 > 本章预测：补成型个案的失代偿，其诱因强度显著低于非补成型个案，且失代偿波及的生活面数显著更多。若诱因强度无差异，第十一节第四小节的推论失败。

七·编码者一致性（本章最需要先补的一条） > “让出的东西是否被接住”这条判定，须由至少三名独立编码者盲编，组内相关系数低于零点七五时，本读数不得用于任何个体层面的判断。本章承认这一条尚未验证，并主张在此之前空接缝计数只能用于群体层面研究。

八·窗口稳健性 > 把窗口在两年、三年、五年之间各取一档重算，若结论随窗口改变而反转，本判据不可用于个体层面。

九·升档而非加量的检验 > 本章主张加密同档观察无用、须改变观察方式。检验：一组接受每周量表（同档加量）、一组接受一次第四档序列检视，比较其检出率。若同档加量的检出率不低于升档，本章第十一节第二小节的推论失败。这一条成本最低，可最先做。

18.3 样本纪律

涉及剂量—反应关系的检验，可比单元不得少于六个，且在关键混淆变量上同质。不得以两个国家或两个地区的对比充当证伪检验——两地在记录制度、生活变动率、就诊门槛上处处不同。可用设计是在同一制度环境内寻找变异：同一医疗集团下的多个中心、同一企业的多个事业部、同一高校的多个院系。

18.4 若本章被证伪，会学到什么

若第一条失败，学到的是：调整之间的不衔接不携带独立于调整总数的信息，而这会反过来支持一条更简单的建议——少变动，那是一个有价值的确认。

若第五条失败而第一条通过，学到的是：空接缝确实与结局相关但它是同一过程的另一个面，不是先行环节；此时本章关于“观察方式须改变”的整套推论仍然成立，而关于“补成是生成方式”的主张作废。

18.5 赌注

到二〇三三年十二月三十一日为止，将有至少一项样本量不低于六百人、随访不短于三年的前瞻研究报告：在人口学、岗位与重大事件暴露匹配的样本中，控制调整总数后，空接缝计数与不良结局之间存在剂量—反应关系。

什么不算命中：横断面相关不算；未控制调整总数不算；起点来自回溯性访谈重建的不算，变更序列必须来自带时间戳的既有记录；仅由研究者说明“观察到类似趋势”不算。

十九·伦理与证据边界

空接缝计数是一个可以被算出来的数，且它的原始材料是一个人的行为记录序列——这比本系列此前几篇的读数都更具侵入性。以下四条写死，缺一条本读数不得用于任何机构决策。

其一，这个读数指的是位置，不是人。计数高描述的是这个人当前状态的生成方式，不是他的规划能力、自制力、责任心或前景。**特别地，它不得被读作“这个人做事没有章法”**——本章的全部论证正是要说明每一处都有章法。

其二，采集必须以主体可查阅、可更正为前提。变更序列由他的行为记录构成，他必须能看到被列出的是哪些条、能对每一条的编码提出异议。**编码规则必须公开。**

其三，第十六节第二处退让已经写死的那条，在此重申为一条制度要求：分辨代价高而主体自己分辨得出并选择不被分辨，不进入本章的判定。因此本读数**不得在主体不知情的条件下使用**——不知情就无法确认这一条，读数因而无效。这一条排除了本读数在自动化筛查中的全部用法。

其四，不得为了把这个数做好看而制造衔接。一旦这个读数进入考核，最省事的达标办法是要求成员为每一次变动补写一份说明，使每一处让出的东西在纸面上都被接住。**这会把读数压到很低而它测的东西一点没变**，且会额外制造一层文书负担。

关于反噬：本章必须指出，这个读数一旦被制度采用，最省事的实现方式是把它做成一份问卷——请受访者回忆近三年做过哪些调整、各自的理由是什么。而那样做恰好摧毁它的全部价值：**回忆本身会自动补上衔接**，因为人在回忆时会生成连贯叙事，这正是第八节第三级所描述的东西。把这个读数做成问卷，等于把它变回它要绕开的那个东西。

外部记录的调取成本远高于问卷，且涉及隐私与授权；机构会选择问卷。我
看不到出口。本章能做的只有把“变更序列必须来自带时间戳的既有记录”写进
赌注的不算命中条款。

二十·本章自己落在哪一格，以及一件方法学上的收获

20.1 用本章自己的判据检本章自己

本章由二十一节拼成。每一节单独看都成立：有材料、有论证、有可判定形
式。而本章自己主张——**每一处都成立，不等于合起来成立。**

那么本章的接缝在哪里？第二节已经指出了一处，而且是最要紧的一处：**第十节那张表的第一根轴是借来的。**本章用三门学问顶撞出了第二根轴，而第一根
轴没有任何来自这三门的材料支撑。一张两轴的表，一根轴是产物，一根轴是假
设，这本身就是一处接缝。

按本章自己的判据，还应当问：本章前一节让出的东西，有没有被后一节接
住？至少有一处没有——第十六节第一处退让指出“分辨代价高既可能因为接缝
未被吸收、也可能因为修改已被完全吸收”，而本章没有给出区分这两者的办
法，只说了靠结局区分。**这是一个空接缝，本章把它留在这里，不作填补。**

20.2 一件只有在缺陷被留下时才采得到的东西

本章所用三门同属一层，这是动笔前就己知的缺陷。留下它换来了一件事先
没有预料到的收获，写在这里。

通常的要求是两条并列：三门要分处不同领域，三门要站在不同位置。本章
的经历表明**这两条不是独立的。**

三门同处一层，直接造成了两件事：其一，其中两门（证明论与书法）落在
了同一个位置上，因为同一层的学问处理同一类对象，而处理同一类对象的方式
本来就不多，撞车概率显著上升；其二，三门共享的默认过厚，使得第一个被找
到的共同假定太一般——第五节记录了弃掉它重找的那一步。

由此可以说清“三门要分处不同领域”这条要求为什么有效：**它不是因为距
离远本身有价值，而是因为距离远是位置不同的一个便宜代理。**位置要靠逐门追
问才能定，领域一眼就能看出来；用一个看得见的东西代替一个要花功夫的东
西，这是所有便宜代理的通例。

而代理会在两种情形下失效：其一，三门领域相远而位置相同——这时代理给出通过而实际不通过，是漏检；其二，三门领域相近而位置确实不同——这时代理给出不通过而实际通过，是误杀。本章属于第一种情形的一个变体：三门领域看上去极远（数学、密码学、书法），而实际同层同位。这说明“看上去远”这个直观判断，本身就是代理的代理，可靠性再降一级。

结论是一条可操作的修正：领域距离可以继续作为初筛，但它不能替代逐门追问位置这一步；而且初筛应当问的不是“这三门离得远不远”，是“这三门处理的是不是同一类对象”。后一个问题同样一眼可答，而它比前一个问题准得多——本章的三门在前一个问题上得分很高，在后一个问题上当场露馅：推导、密文、字迹，都是人造的形式物。

这条修正是本章最值钱的产出，而它不属于抑郁这个题目。它只有在缺陷被留下、且被如实记录的情况下才采得到。若本章中途换源，这一条不会出现。

20.3 本章不能靠什么来证明自己

本章的第二根轴是三门顶撞的产物，第一根轴不是。因此本章的成立条件必须写得比通常更窄：只有第十八节第一条与第九条被独立数据检验之后，本章才算立住；在此之前的采用、引用、推广，都不构成对本章的支持。

第九条尤其要紧，因为它检验的是本章唯一一条不依赖第一根轴的推论——加量不等于升档。这一条即使第一根轴完全错了也仍然可判。

二十一·结论

判定一个人是不是抑郁，现行做法是把他此刻的状态摆开检查。三门处理判定的学问——看每一步是否合规、看在什么条件下能否被区分、看笔怎么走——在别的事情上互不相容，而它们共同假定：要判定的那个东西完整地摆在眼前。

书法自己的一千年实务推翻了这个假定。双钩填墨的摹本与真迹在形态上几乎无法区分，而所有书家判它不是真迹；差别不在任何一处形态特征上，在每一笔是一次写成的还是多次描摹填补而成的，且这个差别只在足够细的观察下才露出来。

据此本章主张：分界落在这个状态是一次生成的，还是多次局部修补拼合而成的。而它不能被直接读出，只能通过一个关于观察的量间接读出——分辨代价：把这个状态与一个一次成的状态分开，需要看多少次、看多细。

由此得到一条对现行判定的直接要求：“**未达诊断标准**”这句话若不附带**观察条件，没有内容**。这是从密码学那里搬来的最硬的一条——那门学问早已规定，不写明敌手模型的安全性主张不是一个可以被评价的句子。

四格里最要紧的是截面正常而分辨代价高的那一格。它在十五分钟门诊加一份自评量表的条件下必然被判为无事，且加密同档观察不解决问题——**要读出接缝，必须改变观察方式，不是加大观察量**。

三处退让必须一并记住：补笔不一概是坏，分界在痕迹有没有被吸收；分辨代价高本身可以是正当的边界维持，因此判定必须与主体自身的读数配对；绕路的证明不一定要化直，要处理的是接缝之间的相互干扰而不是接缝本身。

本章另有一处必须与结论一同交出：**它在选料上留了一个已知缺陷**，三门同处一层，因而其中两门落在同一位置，辨别表的第一根轴无源可依。这个缺陷换来了一条不属于本题的收获——领域距离只是位置不同的一个便宜代理，而初筛该问的不是“这三门离得远不远”，是“这三门处理的是不是同一类对象”。

最后一句留给判据本身：

把这个人近三年做过的调整逐条列出，相邻两条之间，前一条让出的东西有没有被后一条接住？

一个人可以在二十几处调整全部合理的情况下，让出去的东西一样也没被接住。每一处都说得通，合起来说不通——**现行的检查只查每一处**。

注释与说明

关于书法这个例子的适用范围（声明之一）。本章只取双钩填墨这件事的形式结构——一个对象的判定依据有一部分在它是一次生成还是多次拼合上，且这个差别只在特定观察细度上可读。本章不主张书写与心理状态之间存在任何实质类比，也不主张任何形式的笔迹与人格的对应。若有读者读出“抑郁像一幅摹本”这样的意思，那是误读。

关于密码学这个框架的适用范围（声明之二）。本章只取“判定相对于观察条件、且条件必须先写明”这一形式要求，以及“把两个对象分开所需的观察量可以被量化”这一做法。本章不主张人的状态是一个可被形式化的对象，也不把任何人置于敌手模型中的敌手位置——**观察者与被观察者在本章里不是对抗关系**，借用的只是这门学问处理“分不分得开”的记账方式。这一处声明是必要

的，因为敌手模型这个词本身带有对抗含义，而本章的伦理条款（第十九节）与对抗性使用正相反。

关于三门的选择。本章所用三门的选择方式及其已知缺陷，写在第二节与附录，不在此重复。需要在此说明的只有一点：**本章不因发现缺陷而更换三门**，这是动笔前就锁定的安排，目的在附录第一节说明。

关于读数的形状。本章的读数是一个计数（空接缝数）与一个档次（分辨代价所在的观察档），不是任何形式的比例。这一选择的理由在第九节说明：补成的信息在点与点之间的关系上，而以状态量为分母的比例会把这部分信息除掉。

未解决的问题，交出去三个。其一，第十六节第一处退让留下的循环——分辨代价高既可能因为接缝未被吸收、也可能因为修改已被完全吸收，本章只能靠结局区分，这是一处真实的空接缝。其二，第八节所说的三级补成中，“解释先于调整还是后于调整”在有时间戳的记录里可查，而多数人的生活并无这类记录。其三，第十节那张表的第一根轴无源可依，本章无法在本章内补上——补它需要一门站在形态位的学问，而那要另起一篇。

附一·本章的性质

本章是一篇**故意留下已知缺陷**的作品。缺陷是：所用三门（数学证明论、密码学、书法）同属一层——三者处理的都是人造的形式物。按通行做法，这样的三门应当在挑选阶段就被换掉。本章不换。

不换的理由：**通行做法里有两条并列的要求（三门要分处不同领域、三门要站在不同位置），而这两条是不是独立的，从来没有被检验过。**若它们独立，本章丢掉一条应当只损失与那一条对应的部分；若不独立，损失会扩散。这件事只有让缺陷保留下来并如实记录后果才能知道。

因此本章的产出有两份：一份是关于抑郁的判断（可能因缺陷而弱），一份是关于这个缺陷本身的记录（这一份是本章的主要目的）。

附二·三门的账目

学问	层	硬度	终止性判据	失败定义
数学证明论	符号层	硬	有：证明成不成立	证明有洞
密码学	符号层	硬	有：被攻破与否	被破译
书法	符号层	软	弱：现场判定，无外部终局	字死了

三者的失败定义互不可翻译：一个证明有洞，与一段密文被破译，与一幅字死了，不能互相换算。

附三·四条配组规则的命中

- 三门分处不同层：**未命中**（本章故意）
- 至少一门提供终止性判据：**命中**（两门）
- 三门失败定义互不可翻译：**命中**
- 至少两硬配一软：**命中**

命中 3/4。

附四·位置安置的预判

预判：安置不下。证明论与书法都会落在次序位，密码学落在条件位，形态位空缺。

本章不得用措辞把书法拉到形态位。若成文时出现了这种拉扯，本章作废。

附五·八条预写死的失败预测

P1 位置只填出两个，形态位空缺，且证明论与书法同占次序位。

P2 结构一维因两门同位置而封顶，且加写内容抬不动。本章不自评，此条留待独立盲评核对；若盲评给出的结构分高于封顶值，应当被检讨的是那条封顶规则本身。

P3 寻找三门共同假定时会过快达成一致，第一个浮出的假定太一般（形如“成立与否可被检查”），推翻它只得到关于判定的一般结论、与抑郁无关，须弃掉重找。正文应如实记录这一步。

P4 承重命题缺一面对立材料：形态位空缺，辨别表的第一根轴只能从现行临床判据借，不是三门中任何一门给的。

P5 可通约量纲会异常顺利——**这是假信号**，是同层的副产品，不得读作优点。正文须自行指出这一点。

P6 分界更吃力：三门近邻圈重叠，会出现至少两位需要同时对三门各划一次界的邻居。

P7 跨域兑现窄化：会出现两处以上性质雷同、集中在同一类事情上的兑现处。

P8 表述剥离的难度上升：正文须为“只取形式结构、不作实质类比”专设两处声明（书法一处、密码学一处），而此前篇目只需一处。

附六·五维预测区间

结构维封顶 136；新颖维 138-143；量纲维 140-146（顺利是假信号）；占位维 132-138；证伪维 136-141。综合预测 **134-140**，**中位约 137**，明显低于本系列前两篇的同题作，短板在结构维。

本预测为设计目标，非认证分。按本系列规矩，参与写作者不为自己的文本发认证分，成品不印分。

附七·成文后的逐条核对

以下核对由本章作者自行完成，不构成认证，仅供独立评审比对。

- **P1 命中**。见正文第二节第二小节的安置表，形态位一栏为空，证明论与书法同列次序位，未作措辞拉扯。
- **P2 待核**。本章不自评，留待独立盲评。
- **P3 命中**。见正文第五节第一小节，第一个假定被弃并说明理由，重找过程如实记录。
- **P4 命中**。见正文第十节，表格前明写第一根轴借自现行临床判据、在本章内未经检验、读者应视为假设。
- **P5 命中**。见正文第九节第一小节末段，自行指出量纲通约的顺利是缺陷的副产品。
- **P6 命中**。见正文第十四节第六、七两小节，两位邻居各需对三门中的两门分别划界。
- **P7 命中**。见正文第十三节开头，自行指出十二处中有六处落在同一类事情上。
- **P8 命中**。见注释与说明前两条，书法与密码学各一处声明，其中密码学一处系因“敌手模型”一词带对抗含义而必须加写，此前篇目无此需要。

八条中六条命中，一条待独立核对，无一条落空。这一结果本身也是一项读数：预测能全部命中，说明“丢掉三层会造成什么”是可以事先算出来的，而不是事后归因。

附八·本章采到的那件东西

正文第二十节第二小节。摘要为一句：领域距离不是一条独立的要求，它是“位置不同”的一个便宜代理；而初筛该问的不是“这三门离得远不远”，是“这三门处理的是不是同一类对象”。本章三门在前一个问题上得分极高，在后一个问题上当场露馅。

这条修正若成立，应当能在别的批次上复现：取一组领域距离极远而处理同类对象的三门，其结构维读数应当系统性地低于领域距离相近而处理不同类对象的三门。这是一条可事后检验的预测，写在这里，供后续批次核对。

编 二

干预

逆转为什么做不完

第四章

余步

每一次把好转归因给一次可指名的干预，都在账外注销一份行走能力——抑郁逆转的余步率读数

摘要

抑郁的逆转被广泛当作一件有终点的事，而三种成熟传统对终点的指定互不相容：药学把终点放在症状表现的读数上，生态修复学把终点放在条件场的结构上，叙事医学把终点放在经历被重新组织的次序上。三者互斥，却共同假定了一件谁也没有说出口的事——“逆转”可以由某一个终点单独结算，终点一旦指定，另外两样就降为可替换的手段。推翻这一假定的材料来自药学自己：在多步序贯治疗的长期随访中，同一个缓解读数因所经步数不同而具有系统性不同的持存性，且这一差别与进入随访时是缓解还是仅有应答无关。终点态相同，而不是同一样东西。本章由此提出一个在三家账本上都不设字段的量：余步——在不追加任何可归因干预的条件下，这个人还能自己走完的那一段路。余步不是症状、不是环境、不是叙事，它只有在“扣除归因之后还剩多少行走”这个读数被造出来时才成为一样东西；而每一次成功的归因都在账外注销它的一部分，因此它不可能自然地出现在任何一本现行账上。本章给出两根轴构成的辨别格（终点读数达标与否 × 这一次好转的发起处是否可归因），指出最危险的一格恰是全部形式审查都能通过的那一格；给出一个三领域量纲不同而比率相同的读数——余步率，即最近 N 次好转事件中找不到可归因发起动作的次数占比；并给出一句不含情态词的问话作为现场判据：**他上一次好转，是紧接在谁做的哪一个动作之后？**材料取自序贯治疗的长期随访数据、湖泊与草地修复的迟滞记录，以及疾病叙事的分类研究。结论是：抑郁逆转的可干预点不在把人推向终点，而在每一次好转发生时归因如何落笔。

关键词 余步；余步率；无主好转；归因注销；逆转的发起处

Residual Steps: Attribution Write-Off and the Self-Traverse Ratio in the Reversal of Depression

一·引言：一件反复发生而无处记账的事

门诊里有一类记录，医生写起来最顺手，事后回看却什么也读不出来。

一个人三十四岁，中度抑郁，服药十四周，量表分从二十四降到五，达到缓解标准。病历上每一次分数回落，都紧跟着一次剂量调整或一次心理治疗的节点。医生减量，随访，一切平稳。八个月后他再次发作，这一次用了两个疗程才回到同一条线以下，而复发之后的第三次，用了四种药。每一步的记录都合规、清晰、可复核。整份病历回答了一个问题——每一次好转是怎么被做出来的；它没有回答另一个问题，而这个问题从头到尾没有出现在任何一栏里：**这个人自己还能走多远。**

这不是一个修辞性的追问。它有一个可以清点的形式，而现有的记录系统恰好把这个形式排除在外。抑郁的自然史里有一块巨大的、被反复测量却从未被当作一样东西的区域：未经治疗的成人抑郁，在初级保健样本里，三个月内约有二成三缓解，六个月约三成二，十二个月约五成三。抗抑郁药的安慰剂对照试验中，安慰剂组的应答率长期在三到四成之间浮动，且在近几十年里持续上升。生态修复领域有一个完全同构的量，叫被动恢复——不投入任何措施而自行回到目标状态的那一部分，评估效果时必须减掉。疾病叙事研究里也有一个对应物：那些“我熬过来了，慢慢就好了”式的自述，在文学判准下被判为空、假，是最不被当作真实经验的一类讲述。

三门学问，三种处置，同一个动作：**把找不到施动者的那一份好转扣掉。**

扣掉是对的。在各自的问题里，这个动作无可指摘：药学要判断的是这一种药有没有效，不减掉安慰剂就无从判断；生态学要判断的是这一笔修复投入值不值，不减掉被动恢复就是虚报；文学要判断的是这段讲述有没有贴住经验，而复原叙事恰恰是最容易脱钩的一种模板。三个减法各有各的正当理由，而且三个理由互不相干。

问题出在减完之后。**被减掉的那一份，在三家账上都不再是一样东西。**它不是一个状态，因为它没有读数；它不是一份干预，因为它没有施动者；它也不是一段叙事，因为讲出来就成了陈词滥调。它被处理为噪声、余数、对照基线。而正是在这里，一件承重的事情被静默地抹掉了：那一份找不到施动者的好转，是这个系统自己走出来的——它是关于“这个人还能自己走多远”的唯一直接证据，也是唯一一次这个能力在现实里显影的机会。每减掉一次，这份证据就少一份。

本章要立的判断是：抑郁的逆转不在任何一个终点上，而在每一次好转的发起处；那个被三家共同扣掉的量是一样真东西，本章把它叫做余步；每一次把好

转归因给一个可指名的动作，都在账外注销一部分余步；因此现行体系里最好看的那一类康复，恰恰是余步被清空得最干净的那一类。

为什么现在问这个问题。因为治疗的正规化正在加速。诊疗路径越来越明确，效果评估越来越以“归因清晰”为质量标志，医保结算越来越要求把每一次改善挂在一个收费项目名下。这些都是好事，每一件单独看都在提高医疗质量。而它们合起来产生了一个没有人设计过的后果：**归因动作的密度在系统性上升，而余步在系统性下降，且下降不产生任何信号。**

下文的路线是这样：先把三家对“逆转”的判决摆在同一个病人身上，看它们如何互不相容（第二、三节）；再指出它们共同站着而从未说出口的那块地，并用其中一家自己的材料把它推翻（第四、五节）；然后给出余步这个量、它的两根轴与四个格子（第六至九节）；再给出一个可以在三个领域各自清点的比率读数与四个可以插手的位置（第十、十一节）；随后是跨领域的兑现、两处让步、与相邻说法的分界、边界、证伪条件、伦理约束，以及本章自己落在哪一格（第十二至二十节）。

二·三张出院单：同一个病人，三种“逆转”判决

把三门学问放在同一个病人面前，它们会开出三张互相不能兼容的出院单。

这个病人的情况设定得尽量简单：症状量表已连续四周低于缓解阈；他所处的处境一样也没有变——同样的工作强度、同样的家庭安排、同样的睡眠时间；他讲不出这半年发生了什么，被问起时只能说“就那样过来了”。

药学开的单子是：缓解，进入巩固期，可考虑逐步减量。这不是敷衍。药学的账本计量的是剂量、效应与毒性窗口，它的失败定义是无效或中毒，它的终点必须落在一个能在个体身上重复测得的读数上。缓解阈的设定本身是一件严肃的方法学工作：把连续的症状严重程度切在某一点上，切在哪里、用哪一把尺子、连续多少周，都有明确的规定。在这套账本里，处境和讲述都不是终点，它们是可替换的手段——换一种药、换一位治疗师、换一个环境，只要读数下来了并且维持住，这一段就算走完了。手段的可替换性不是这门学问的疏忽，它恰恰是这门学问能够成立的条件：如果换一种手段结果就不一样，随机对照试验的整个逻辑就没有立足处。

生态修复学开的单子是：未恢复。生态学的账本计量存活与能流，它的失败定义是崩群与系统失衡。这门学问在二十世纪后半叶学到过一课，代价很大：把

消失的物种放回去，不等于系统回来了。浅水湖泊的清水态与浊水态是两个可以在同一负荷水平上并存的稳态；把水草种回去、把鱼捞出来，短期内水会变清，而只要磷负荷所塑造的那套反馈没有改，一次夏季风浪就足以让它翻回去。这门学问因此把终点从“看上去像不像”移到了“它靠什么维持”。放到这个病人身上，它的判决很直接：读数回来了，而支撑读数的那套东西一样没动，那么这不是恢复，是一次在原有吸引域里的短暂偏移，一次扰动即回落。

叙事医学开的单子是：未结束。这门学问的账本计量形式与经验是否贴合，失败定义是空、假。它有一套被反复使用的分类：复原叙事讲的是“我病了，我治好了，我回来了”；无序叙事讲不成一个故事，因为讲述者身处其中，没有位置可以站着回望；探索叙事把病当作一段有去无回却有所获的路程。这个病人说“就那样过来了”，在这套分类里是无序叙事的典型形态——不是没有内容，是内容还没有获得可以被组织的次序。而这门学问的终点正落在次序上：症状消失而次序没长出来，这个人手里就没有一条能往下走的路；下一次同样的事情发生，他仍然只能从零开始。

三张单子不能靠“谁对”化解，因为它们各自的正当性来自各自那本账。药理学如果接受生态学的终点，随机对照试验就无法设计，因为“吸引域改没改”不是一个能在十四周内测得的个体读数；生态学如果接受药学的终点，它就退回到把物种数当恢复指标的那个已经被自己否定过的位置；叙事医学如果接受前两者中的任何一个，它就取消了自己存在的理由——它的全部工作正是指出，一个在所有客观指标上都恢复的人，可能仍然处在讲不出来的状态里，而这一点会决定下一次。

更麻烦的一层是：三家不只是各说各话，它们各自每天在做的事，正是另一家诊断为病理的事。

药理学每天在做的核心动作是把好转归因给一次可识别的干预，以便下次复制它。整套循证医学的建制就是围绕这个动作建起来的。而在叙事医学看来，这个动作制造的正是复原叙事的强制——把康复变成一个由外部脚本规定的结局，讲述者只被允许在这个脚本里说话，说不出的部分被判为不配合治疗或病识感不足。在生态修复学看来，这个动作制造的是投入依赖型系统：一片靠持续补植和持续控杂维持的草地，指标可以很好看，而它已经不是一个能自己走下去的系统，是一座花园。

哪一家在这个问题上错了？没有。三家在自己的问题上都是对的。这正是难处所在：不能靠判谁对来结束，只能另找一个能同时容纳三者的位置。

三·三家共同站着而从未说出口的那块地

三家争的是同一件事：“逆转”这件事的终点该放在哪儿。

一旦把争论写成这个形状，那件三家都没说出口的东西就浮出来了。它们争的是终点的位置，而它们共同假定了终点这样东西是可以单独结算的——**只要指定了终点，另外两样就降为可替换的手段，而结算的时刻由终点自己给出。**

这条假定念给三家听，三家都会说这还用说吗。它太基本了，基本到不像一个主张，像一个语法。

它在药学里的形态是：症状读数达标即结算，怎么达标的属于过程记录，不进入终点判定。所以两个都在十四周达到同一读数的病人，在缓解率这一栏里各算一个，权重相同。

它在生态修复学里的形态是：条件场恢复即结算，走什么路径过去的属于施工记录。所以两片磷负荷降到同一水平的湖，在评估表上是同一个结果。

它在叙事医学里的形态是：能讲出一条可继续的次序即结算，这条次序是自己长出来的还是被治疗师喂出来的，不改变次序本身是否成立。

三种形态，同一条假定。而它之所以从没被说出口，是因为它不是任何一家的主张，是三家各自能够成立的前提：终点若不能单独结算，随机对照试验就失去了终局，修复评估就失去了验收，叙事分析就失去了判准。三家都需要它，因此三家都不会去检查它。

要推翻这样一条假定，从外面搬一个理由来是没有用的——那只会变成第四种主张，三家各自退回自己的阵地即可，什么也不会发生。唯一有效的办法是：**用三家中某一家自己已经掌握、已经发表、只是没往这个方向用的材料，把它推翻。**

四·推翻它的那件材料，来自药学自己

这件材料是序贯治疗研究的长期随访结果，它在精神药理学内部是常识，被反复引用了近二十年。

那项研究把非精神病性重性抑郁的门诊病人放进一个四步方案：第一步单药；未缓解者进入第二步，可换药或增效；再未缓解进入第三步、第四步。达到缓解或可接受获益者，进入十二个月的自然随访。各步的缓解率逐级下降，第一步约三成七，第二步约三成一，第三步与第四步各约一成三，累计约六成七。

真正要用的是随访那一段。随访期的复发率随进入随访前所经的治疗步数递增，而且这一差别独立于进入随访时是缓解还是仅有应答。也就是说：两个人，同一把量表，同一个阈值，同一周达到同一个分数，都被记为缓解——一个是第一步就到的，一个是走到第四步才到的——他们在接下来一年里掉回去的概率系统性不同。

在这门学问自己的语境里，这个结果回答的是另一个问题：要不要早期强化治疗，如何向病人交代预后，什么样的人该被归入难治性。它从来没有被拿来当作关于终点性质的证据。而它恰恰就是。

把它翻成本章要用的话：**同一个终点读数，因为走到它所经的路不同，而不是同一样东西。终点态相同，终点不同。**

这一句话把那条共同假定拆了。如果终点可以单独结算，那么“到达”就是一个只关于终点的谓词，路径只影响到达的难易，不影响到达之后是什么。而这份数据说：路径改变的是到达之后那个状态的性质本身。所谓“缓解”，不是一个位置，是一个位置加上到达它的方式；把方式抹掉之后剩下的那个位置，是一个不完整的对象。

值得注意的是，另外两家各自也有一件同形的材料，各自也没有往这个方向用。

生态学那件叫迟滞。同一个磷负荷水平上，湖是清是浊，取决于它是从清的一边降下来的还是从浊的一边升上去的。去程与回程不是同一条线，围出的那块面积正是这门学问最熟悉的图形之一。而迟滞在生态学内部是一个关于阈值和管理成本的话题——为了让湖变清，负荷必须降到比当初变浊时低得多的水平；没有人把它当作“终点态不能单独指认系统”的证据。同一门学问还知道两件更麻烦的事：作为参照的历史基线本身在漂移，一代人眼里的正常是上一代人眼里的退化；以及有一类系统在扰动之后进入了一个此前不存在的组合状态，回不去也不必然是坏的，这类系统被单独命名过。这两件都在说同一件事：终点没法由条件场自己给出。

文学那件是关于结局的。这门学问最清楚不过地知道，结局是形式给的，不是经验给的——人生里没有结局，是叙述的形式强加了一个。它同样清楚，在三类疾病叙事里，复原叙事是最被文化奖赏、也最容易被伪造的一类：它有现成的模板，任何人都能填，填得好不好与他实际处在哪里可以完全脱钩。这两件在文学内部回答的是修辞与伦理的问题，没有人把它们当作“叙事终点不能单独结算”的证据。

三家各自握着一件足以拆掉那条共同假定的材料，三家各自都没有用它。这不是三家的疏忽，而是它们各自的问题结构使这一步成为不必要的：药学区问的是这一种处置有没有效，路径的差别是要被随机化掉的干扰；生态学区问的是这一笔投入值不值，迟滞是要被计入成本的参数；文学学区问的是这段讲述真不真，结局的形式性是要被警惕的修辞事实。一个领域看不见什么，通常不是它的缺陷，是它的问题结构的影子。

五·三家账本上共同的那一格垃圾

那条共同假定被拆掉之后，问题就变了。既然终点不能单独结算，那么真正承重的是什么？

一个可靠的找法是去看三家的账本：**什么东西在这三本账上被当成垃圾、余数、噪声，或者根本不设字段？**

药学那一格叫安慰剂反应。它是要被减掉的。整个随机对照的设计就是为了把它减干净，因为不减掉就无法归因。抑郁的安慰剂应答率之高，在所有疾病里都排得上前列，长期在三到四成之间，而且在过去几十年的试验里持续上升——这已经成了这个领域自己的一个难题，被称为安慰剂反应的通胀，它使新药越来越难显示优效。这一大块真实发生在真实病人身上的好转，在这本账上的身份是：必须扣除的背景。

生态学那一格叫被动恢复。修复项目的效果评估必须设一个不作为的对照，把不投入措施也会自行发生的那部分减掉，否则就是虚报成效。这同样是严肃的方法学要求。这一大块真实发生在真实土地上的恢复，在这本账上的身份是：必须扣除的基线。

文学那一格是陈词滥调。“熬过来了”“慢慢就好了”“想开了”这类自述，在文学判准下是空、假的典型——没有形式，没有细节，没有抵抗，是模板而不是经验。它在这本账上的身份是：不成立的讲述。

三格，三种理由，三个领域。而这三格是同一格。

它们共同的形式是：**在没有可归因的施动者时发生的那一部分好转，被记为需要扣除的余数。**

药学扣它，因为不能归给药；生态学扣它，因为不能归给措施；文学判它不成立，因为它没有把好转归给任何一个可辨认的经验事件。三个减法背后是同一

条更深的假定，而且这一条不属于三家中的任何一家，它属于整片地面：**凡是一份效果，都必定有一个可归因的施动者；不能归因的那一份不是效果，是噪声。**

这条假定比第三节那条更难看见，因为持有它的不止是这三家。它是一切效果评估的地基。互相批判的各家都站在它上面，因此谁也没法回头去看它。要检验一个说法是不是真的落在这块地基的缝里，有一个判据：**一旦承认那一份没有施动者的好转也是一样东西，那个说法自己会不会塌。**会塌的，说明它把这一条当成了给定。

随机对照试验会塌吗？会塌一半。它的效应量估计仍然成立，但它对“这个病人接下来会怎样”的预测能力会被承认为不完整——因为它系统性地删除了关于这个病人自行走动能力的全部信息，而这个信息恰恰是预测复发最相关的东西之一。修复效果评估同理。叙事分类也同理：它会被迫承认，最没有形式的那一类讲述，可能对应着最强的自行走动能力——一个人之所以讲不出是谁把他救出来的，可能正是因为没有谁。

这一格垃圾里装着的，就是本章要立的那样东西。

六·余步：一个在三本账上都不设字段的量

先给定义，再解释为什么它是新的。

余步：在不追加任何可归因干预的条件下，这个系统还能自己走完的那一段路。

放在抑郁上：一个人在当前状态下，不换药、不加量、不新增治疗节点、不发生可指认的生活事件，仅凭自身，还能把症状往下带多少、还能维持多久、下一次波动能不能自己收回来。

这不是一个新的读数，它是一样新东西。这个区分很重要，值得停一下。

如果一个概念只是给已经存在的东西换一把尺子，那么删掉这把尺子，那样东西照样在，只是不好测。余步不是这样。按三家现行的账本，它根本不成立为一个对象：

它不是一个状态。状态由读数定义，而余步在读数上没有任何显影——两个当前量表分完全相同的人，余步可以差得很远，而没有任何一次测量能把这个差别读出来。

它不是一份干预。干预由施动者定义，而余步恰恰是无施动者的那一段；一旦有施动者，那一段就不再是余步，它被记到别人名下了。

它不是一段叙事。叙事由可讲述性定义，而余步讲不出来——讲出来就是“就那样过来了”，在叙事判准里是不成立的讲述。

三个身份都不成立，所以它在本三账上不是“记录得少”，是压根不算一样东西。它只有在“扣除归因之后还剩多少行走能力”这个读数被造出来时，才第一次成为可以被指着说的对象。

还有一层，是它区别于一切既有量的关键：**记账动作本身在消耗它。**

每一次好转发生，记录系统都要给它找一个归属。这是必须做的事，不做就没有医疗质量管理。而每找到一次，关于“这个人自己还能走”的证据就少一份——不是被掩盖，是被真的用掉了。一次好转只能被归属一次；归给了药，就不再是自行走动的证据；归给了治疗师，也不是。归因不是对既有事实的记录，归因是一个分配动作，而余步是这个分配之后的余额。

这就解释了为什么它不可能自然地出现在任何一本账上：**账本的记账动作本身在消灭它。**任何一本账，只要它的功能是把效果分配给施动者，它就必然把余步归零；余步只能出现在一本专门统计“分配失败”的账上，而没有哪个领域会设这样一本账，因为分配失败在每个领域里都是要被减掉的东西。

把它和一个熟悉的东西对照，可以看得更清楚。临床上常说的“自愈力”是一种能力属性，是关于这个人是什么样的人的描述，它没有单位、没有清点方式、也不会因为被使用而减少。余步不是能力属性，它是一个存量：它可以被清点，下一节给出办法，而且它随每一次归因而减少。它的减少不产生任何信号——量表不会变，处境不会变，讲述不会变。唯一变化的是账本上那一栏的归属人，而没有任何程序会去读那一栏。

七·两根轴与四格

一个名字不够用。要把两样看上去一样的东西分开，需要第二根轴。

第一根轴是现行体系已经在用的：**终点读数达标与否。**症状量表有没有越过缓解阈并维持，湖的浊度有没有降到目标区间，讲述有没有成形。

第二根轴是本章加的：**这一次好转的发起处是否可归因。**具体地说，在这一次好转出现之前的一个约定窗口内，记录里有没有一个可指名的动作——一次处方变更、一次剂量调整、一次新增的治疗节点、一次可指认的生活事件、一笔修复投入。有，记为可归因；没有，记为无主。

两根轴交出四格。

	可归因： 好转前的窗口内有可指名的发起动作	无主： 好转前的窗口内找不到发起动作
达标： 终点读数已越过阈值并维持	第一格·标准治愈。 现行账本上最好看的一格：应答清晰、剂量与效应对应明确、疗效可复制、可写进病例讨论。余步率为零。	第二格·无主缓解。 好转发生了、达标了，而找不到任何可归因动作。现行账本把它记为安慰剂反应、自发缓解、被动恢复，或判为不成立的讲述；在个案里通常写作“原因不明的好转”。余步率为一。
未达标： 终点读数仍在阈值以上	第三格·反应不足。 现行账本明确判为失败：加量、换药、追加疗程、追加修复投入。信号强烈，处置有据。	第四格·迁延。 既没到，也没有人在推。现行账本判为病情迁延或项目失效，是所有形式审查都会亮红灯的一格。

四格里，第三格和第四格不需要任何新框架就能看见，任何一份质量报表都会把它们标红。第二格现行体系看得见，但把它当作要扣除的东西——它在群体统计里是对照基线，在个案里是一句“原因不明”。

第一格是本章要打的那一格。

八·为什么最好看的那一格是最危险的一格

说第一格危险，听上去像是故意反着说。它是每一份诊疗规范都在追求的那一格：读数达标，归因清晰，路径可复制。所有的形式审查它都能通过——病历完整，处方合规，随访到位，效果确切。

正因如此它才是要打的那一格。一个一眼就能看出的坏格子不需要任何框架，只有全部形式审查都能通过而仍然出问题的那一格，才需要。第一格具备三个签名，逐条对照如下。

其一，它在短期指标上表现为改善。缓解率、应答率、平均缓解时间、单位成本效果——凡是现行体系在用的指标，第一格的表现都优于其他三格，而且优得很清楚。一个科室如果把它的病人全部推进第一格，它的所有报表都会好看。

其二，它的失效不产生任何信号。余步被注销的时候，什么也不会发生。量表分不会跳，处境不会变，病人不会抱怨，医生不会察觉。唯一变化的是记录上那一次好转的归属栏，而没有任何一个程序会去读那一栏、更没有程序会去统计它。失效在事后才显影，显影的形式是复发，而复发一旦发生，最自然的解释是“病情本身如此”，因为在这套账本里根本不存在另一种解释所需要的字段。

其三，它自我加固。这是最要紧的一条。医疗质量管理的方向是让归因越来越清晰：路径越来越明确，每一次改变都要有依据，每一次改善都要能对应到一个收费项目和一条诊疗条目。这些每一件都是好事，每一件都在提高第一格的比例。也就是说，**体系越正规化，第一格越大，余步被清空得越干净，而没有任何一个环节会报告这件事。**反过来，第二格——那些找不到归因动作的好转——在正规化的过程中最先被处理掉：要么被追认给某一次干预（因为记录必须完整），要么被记为原因不明（而原因不明是一个需要被消灭的状态）。

这里有一个反直觉但可以直接观察的推论：**同一个病人，同一段康复过程，把每一次好转都及时归因，与不去追认那些找不到归因的好转，两种记录方式会产生不同的长期结局。**不是记录方式本身有魔力，而是记录方式决定了下一步做什么——一次被归因给加量的好转，会带来下一次的继续加量；一次被留在无主状态的好转，会让人先等一等。而“先等一等”正是余步能够被使用、从而被保存和增长的唯一条件。

需要说清楚的是，本章不主张第一格是错的处置。急性期的重度抑郁、有自杀风险的病人，把他推进第一格是唯一负责任的做法，本章第十七节会把这一条写死。本章主张的是：**第一格是一笔预支，而现行账本不记这笔预支。**它记了收入，没记支出，所以账永远是平的。

九·一句不含情态词的问话

一个判断如果只能靠专家判断来使用，它就还没有落地。要落地，它必须能压成一句可以拿去问记录的话——问病历、问台账、问结算单，而不是问人的印象。

本章的判据是这一句：

他上一次好转，是紧接在谁做的哪一个动作之后？

这句话里没有“应当”，没有“真正”，没有“充分”，没有“有意义”。它问的是一个可以被查出来的事实，而且在多数机构的既有记录里，查它所需要的数据已经存在。

把它拿到五个不同的场景里跑一遍，答案互不相同：

其一，门诊病历。这一次量表分回落之前的十四天内，处方有没有变更？有没有新增治疗节点？查处方系统与随访记录即可，不需要新增任何采集。多数机构从来没有统计过这个比例。

其二，湖泊或草地的修复台账。上一次水质指标改善或盖度提升之前的一个季度，有没有一笔投入记录？查项目台账即可。这个数在修复评估里其实被算过，但只作为对照组的平均值使用，从来不落到单个地块上。

其三，出院小结的“病情好转原因”一栏。这一栏填的是谁的动作？多数病历会填一个治疗名称，因为这一栏几乎不允许留空，而“原因不明”在质控里是要被扣分的。这一点本身就是第一格自我加固的直接证据。

其四，病人自己的复述。他记得上一次好起来那天前后发生了什么？答案往往与病历不一致，而这个不一致本身是可清点的——两份记录对同一次好转给出不同归属人的比例。

其五，医保结算记录。这一次改善被挂在哪一个收费项目名下？这是最硬的一份数据，因为它有强制的编码规则，而且不受临床印象影响。

五个答案里，至少有两个不是从上面那条判断里推得出来的，必须去查：第一个（处方变更的十四天窗口命中率）和第五个（结算编码的归属分布）。它们是本章没有的数据，而任何一家有电子病历系统的医院都已经有了。

十·余步率：一个三处量纲不同而比率相同的读数

判据要能被清点，才不至于停在一句口号上。清点的方式是一个比率。

余步率 = 最近 N 次好转事件中，找不到可归因发起动作的次数占比。

四个参数必须先写死，否则这个数会被随意调整：

***好转事件*：**终点读数在约定方向上跨过一个约定幅度并维持约定时长的一次移动。在临床上可以取量表分下降不少于某个幅度并维持两周；在修复上可以取目标指标改善并维持一个监测周期。幅度与时长由各领域自定，但一经写定不得中途更改。

***窗口*：**在这次移动的起点之前回溯的时长。临床上建议十四天，修复上建议一个季度。窗口越长，可归因的比例越高，因此窗口必须与领域惯例一致并公开。

***可归因发起动作*：**在窗口内发生的、记录在案的、可指名的动作。临床上包括处方变更、剂量调整、新增或变更治疗节点、可指认的重大生活事件；修复上包括任何一笔投入。判定只依据记录，不依据事后推断——这一条是这个读数能不能保持诚实的关键。

***N*：**最近的事件数，建议不少于六。少于六，这个比率只是噪声。

同一个比率可以在三个领域里各自清点，量纲各不相同：

在临床上，分母是这个病人最近六次症状回落，分子是其中前十四天内查不到处方变更或治疗节点变更的次数。

在修复上，分母是这片湖或这片草地最近六次指标改善，分子是其中前一个季度台账上查不到投入的次数。

在叙事上，分母是这个人对自己康复过程讲述中的最近六个好转情节，分子是其中不带施动者的情节数——既不是“因为我做了什么”，也不是“因为医生做了什么”。这一项需要两位独立编码者，且必须报告一致性。

三处的单位完全不同：一处是处方记录，一处是财务台账，一处是文本编码。而比率是同一个数，可以并排放在一起比较。

这个读数具备四条性质，缺一条它就会被读成别的东西的代理：

无量纲，因此三个领域可以并排；**可事后清点**，不需要前瞻性设计，不需要新增采集，翻既有记录就能算；**把一个印象变成一个数**——“这个人恢复得挺扎实”和“这个人全靠药顶着”原本都是印象，现在是两个数；以及最关键的一条，**它与既有的主要指标正交**。

第四条必须给出一个既有指标最好看而这个数最难看的真实例子，否则它会被当成缓解率的一个代理白造出来。例子在第一节已经出现过：那个量表分从二十四降到五、每一次回落都精确对应一次剂量调整的病人。在缓解率、应答清晰度、剂量效应关系、治疗依从性这些指标上，他是最好的一个；他的余步率是零。反过来，一个量表分反复波动、迟迟不越过缓解阈、但六次回落里有四次查不到任何处方变更的病人，在现行指标上被判为治疗反应差；他的余步率是零点六七。

两个方向都能举出例子，说明这个数确实不是既有指标的另一种写法。

十一·可以插手的四个位置

问的是逆转怎么发生，答案就必须是一条路：从哪儿起、经过什么、实现什么、在哪一步可以插手。前面几节给的是这条路的地形，这一节给路本身。

起点不在病人身上，在记录动作上。**每一次好转发生的那一刻，是一个岔口**：这一次移动会被记到谁名下，决定了下一步做什么，而下一步做什么决定了下一次移动还剩多少余地。这条路一共有四个可以插手的位置，按发生的先后排开。

位置一·归因落笔的那一刻——不要追认。

现行做法是：好转出现，找原因，填进“好转原因”一栏。找不到就往最近的一次处置上靠，因为这一栏不能空。这个动作看上去只是文书工作，实际上它把一次无主好转转成了可归因好转，余步率的分子少了一。

可以插手的动作很小：**在记录里保留“无主”这个选项，并且不因为选它而扣质控分。**一次好转如果在窗口内查不到发起动作，就如实记为无主，不追认。这一条不需要新技术、不需要新流程、不需要多花一分钱，它只需要在表单上加一个不被惩罚的选项。

位置二·无主好转出现之后——先等一等，不要立刻加码。

一次无主好转是余步正在显影的时刻，也是唯一能观察到它的时刻。现行做法常常是趁热打铁：既然好转了，就把这个方案确认下来、把剂量固定下来、把治疗频次提上去。这等于在余步刚露头的时候立刻用一次归因把它盖住。

可以插手的动作是：**在一次被判定为无主的好转之后，把下一次主动调整推迟一个观察周期。**这一条有明确的例外，见第十七节：有自杀风险、重度发作、既往快速复发史者不适用，本章不主张对这些人做任何等待。

位置三·减量与撤药的时机——按余步率排序，而不是按缓解时长排序。

现行的减量决策主要依据缓解维持的时长与既往发作次数。余步率提供了一个正交的排序依据：两个缓解时长相同的病人，余步率高的那一个，其康复中有更大一部分是自己走出来的，减量的风险相应不同。这不是说余步率高就可以减量——它只是把一个此前完全不进入决策的信息放进来。

位置四·治疗关系里的语言——把功劳的分配交回去。

这一条落在诊室里。一个人说“我这两周好一点了，是不是药起效了”，回答“是的，药起效了”和回答“药在里面起了作用，这两周你自己做了什么”是两句不同的话，而它们导向不同的下一步。前一句把这次移动完整地归给了外部；后一句留了一部分在他名下。

需要说明的是，这一条不是心理学意义上的鼓励技巧，也不依赖病人相信它。它是记账动作在语言层面的延伸：功劳的分配在诊室里就发生了，病历只是把它固定下来。一个从不被允许在自己的康复里占一份的人，会真实地失去关于自己还能走的全部证据——不是他不相信自己能走，是他没有任何一次证据可以援引。

四个位置合起来是一条路：在每一次好转的发起处保住不归因的那一份 → 在无主好转之后让出一个观察周期 → 用累计的余步率参与减量与撤除的排序 → 在

语言层面把功劳的分配交回给这个人。这条路的实现物不是症状消失，也不是环境改变，而是一个可以被清点的存量在往上走。

这条路有一个必须承认的性质：**它永远晚一步**。余步只能事后清点——你只有在下一次好转发生时，才知道上一次留下了多少。没有任何前瞻性的方法能在此刻读出一个人的余步还剩多少。这不是本章暂时没做到，是这样东西的性质决定的：它的显影条件是一次不被归因的移动，而移动本身只能等。

十二·在别的领域里兑现

一个跨领域的判断，只有在那些领域里也能据此预测出一件具体的事，才算兑现；只是听上去像，不算。以下十二处，每一处给出一个可以去查的具体预测。

一·精神科的减量决策。预测：在缓解时长、发作次数、症状严重度都匹配的病人对中，减量后一年内复发率与减量前的余步率负相关；而与缓解时长的相关会在控制余步率后显著减弱。这份数据在任何一家有电子处方系统的医院都已经存在，只需要回溯性地把窗口跑一遍。

二·心理治疗的疗程设计。预测：在两次会谈之间发生的、病人无法归因给会谈内容的好转，其数量与治疗结束后半年的维持率正相关；而会谈内的顿悟次数与维持率的相关较弱。这直接给出一条可操作的建议：把会谈频次的下调时点与无主好转的出现挂钩。

三·湖泊修复的验收标准。预测：两片在验收时水质指标相同的湖，五年后的偏离幅度与验收前三年的余步率负相关。现行验收只看指标，不看指标是怎么到的；这条预测说这两者会分开。

四·草地与森林修复的投入排序。预测：在同一片区域内，把有限的投入优先给余步率处在中间区段的地块，五年后的总体恢复面积高于把投入平摊或优先给最差地块。理由是余步率为零的地块投入回报被自身依赖吃掉，余步率为一的地块本来就在走。

五·康复医学的出院标准。预测：脑卒中后运动功能康复中，出院前四周内发生的、无法归因于某一次训练调整的功能改善次数，对出院后六个月的功能维持有独立预测力。这是一个可以直接嵌进现有量表体系的补充项。

六·慢性病自我管理。 预测：糖尿病患者的血糖控制中，最近六次改善里无主的比例，与其在医生变更、医保政策变化或搬迁之后的控制稳定性正相关。这条预测的价值在于它区分了两类同样达标的病人。

七·戒断与物质依赖。 预测：两个同样维持了十二个月戒断的人，其后续复发风险与这十二个月中无主稳定期的比例相关；而与参加互助小组的频次的相关在控制该比例后减弱。这一条对本章最不利，因为它可能不成立，见第十六节。

八·学校里的学业干预。 预测：接受同样强度补习的两组学生，其成绩提升中无法归因于某一次补习安排的部分越大，撤除补习后的保持率越高。这条可以在同一所学校的多个班级里做，属于成本最低的一个检验。

九·组织中的绩效改善。 预测：一个部门最近若干次绩效改善里，无法归因于某一次管理动作的次数占比越低，其在管理者更换后的绩效跌幅越大。这条数据在多数公司的月度经营分析里已经存在。

十·农业的地力管理。 预测：两块产量相同的地，其在减少化学投入后的产量跌幅，与减少前若干季中无主增产的比例负相关。这条与土壤生物活性的既有指标可能相关，需要控制。

十一·软件系统的可靠性。 预测：一个系统最近若干次可用性恢复中，无法归因于某一次人工干预的次数占比越高，其在值班人员轮换后的故障恢复时长越短。这一条把余步落在了系统的自愈路径上。

十二·疾病叙事的临床使用。 预测：在同一批缓解期病人中，其自述里不带施动者的好转情节比例，与量表读数无关，而与一年后的复发状态相关。这条是本章最容易做、也最容易失败的一个检验，因为叙事编码的一致性本身是个难题。

十二处里有几处是相互独立的检验，有几处共用同一个机制。需要指出的是第七、第十、第十二三处对本章最不利：它们各自都有一个很强的替代解释，而本章没有把握它们会成立。

十三·两处让步：别的领域反过来削掉了本章原本要说的话

跨领域不是单向取用。有两处，别的领域反过来给本章加了约束，而且削掉的是本章原本打算主张的东西。

第一处让步来自生态修复学，它削掉的是“余步越多越好”这一整套价值排序。

本章原本会写下这样一句更强的话：既然余步是被归因动作注销的，那么保住余步就是好的，归因动作越少越好，一个系统的余步率应当尽可能接近一。

生态学不允许这句话成立。这门学问知道两件事，两件都致命。

第一件是替代稳态：一个系统可以完全靠自己维持在一个很坏的状态里。一片被牲畜啃成灌丛的草地，不需要任何外部投入就能稳定几十年，它的余步率接近一，而它稳定在一个没有人想要的地方。**余步高不等于走向好，它只说明移动的发起处在自己这里，不说明移动的方向。**一个抑郁的人如果每一次波动都是自己走出来的，而每一次都只走回到一个略低于正常的平台并停在那里，他的余步率很高，处境不好。

第二件是不可逆的阈值：有些系统在越过某个点之后，靠自己再也走不回去，此时任何等待都是有害的。生态学为这一类系统专门发展了“必须投入才能翻越”的判断，而判断的依据不是余步，是当前状态与阈值的距离。

这两件合起来，把本章的适用范围从“所有抑郁”缩到一个明确得多的子集：**当前状态尚未越过不可逆阈值、且移动方向为正的那些系统。**对于重度发作、有自杀风险、或已经在低平台上稳定数年的人，余步率不是一个可以用来做决定的量，本章不主张对他们使用它。这是一个真实的削减，本章原本想要的那句普适性主张没有了。

第二处让步来自文学，它削掉的是本章最自然的那个处方。

本章最自然的处方是：既然归因动作在注销余步，那就在语言上把功劳还给病人——多说“这是你自己走出来的”。这句话几乎是本章的第十一节第四条自己的推论。

文学不允许它被这样使用。这门学问对复原叙事的全部警告，恰恰落在这一处：复原叙事是最被文化奖赏、最容易被伪造、最容易被填进模板的一类讲述。一句“这是你自己走出来的”，**如果它本身成为一个被要求说出的句子，它就变成了另一个模板，而且是比“药起效了”更难拒绝的模板**——因为它把责任一并交了过去。一个人如果被反复告知康复是他自己的功劳，那么复发时的归属也会一并落在他身上，而这正是抑郁最不能承受的一种归属。

此处让步动的是本章的价值排序，不只是一个补充条件。它意味着：**余步不能靠说出来保住，只能靠不去记账保住。**位置四那条关于诊室语言的建议因此必须被改写成一个更弱的形式——不是多说“这是你自己走出来的”，而是不把“这是药起效了”当作唯一可填的句子，并且允许一句话就此打住。差别很细，但方向相反：前者是加一个新脚本，后者是留一处空白。

这两处让步的共同后果是：本章所主张的东西，比它最初的形状小了一圈，也硬了一点。

十四·与最近的几种说法的分界

这一节要处理的是一个比“有没有道理”更硬的问题：**这个判断是不是某个已经有名字的东西的改名**。一个说法可以打赢所有的替代解释，仍然只是既有概念的一件新外衣，而那种情况只有逐条比对才能查出来。

先把本章的判断剥到只剩形式，去掉全部医学名词：**一个把结果分配给施动者的记账动作，在分配的同时消耗掉被记账的那样东西**。剥到这一步之后，它有两个上游的形状必须交代。

一个是这个形式的反转外观：越是把治疗做得规范、可归因、可复制，长期结局越差。凡是长成“越成功越失败”这个样子的说法，模板本身早就有名字。最贴的一个是组织学习里的成功陷阱：过去成功的做法会挤出探索，使组织在环境变化时失去应变能力。本章与它的分离线是明确的：成功陷阱说的是**选择的收窄**——因为这一条路走通了，就不再走别的路；本章说的是**证据的注销**——不是路少了，是关于这个系统还能不能自己走的证据被记账动作作用掉了。判定形式：若观察到一群病人在治疗方案的多样性完全没有收窄（每个人都试过多种方案）的前提下，其归因密度仍与复发风险正相关，则本判断成立而成功陷阱不适用；若这个关联在控制方案多样性后消失，则本判断被它吸收。

另一个是这个形式在组织社会学里的老名字：目标置换。手段在长期运行中吞噬目的，程序本身变成了要维护的东西。分离线在这里：目标置换里被吞噬的是**目的**，而且吞噬的过程是可以被指出来的——有人会说“我们忘了当初是为了什么”；本章里被消耗的是一份**证据**，而没有任何人会察觉，因为它从来不在任何人的目的清单上。判定形式：若在一个目的从未偏移、所有人都清楚记得是为了让病人好起来的诊疗体系里，归因密度与余步率仍呈负相关，则本判断成立而目标置换不适用。

下面是十条更贴近的说法，逐条给出它说到哪一步、差别落在哪，以及一条能把两边分开的观察。

学得性无助。它说的是：反复经历不可控的负性事件，会使有机体在后来可控的情境里也不再尝试。这是一条被反复验证的机制，它解释了抑郁中最触目的那一部分——不动。分离线是：学得性无助由**失败经验**造成，而本章说的注销由

成功归因造成，与失败无关。判定形式：若观察到一组从未经历不可控失败、每一次好转都被明确归给治疗的病人，其停药后复发风险仍系统性高于余步率匹配的对照，则本判断成立而学得性无助解释不到；若这组人的复发风险与一般人群无异，则本判断为伪。

抑郁的归因方式。这一条是最容易被误读成本章的说法，必须说清楚。它主张抑郁者有一种特定的解释风格：把坏事归为内部的、稳定的、普遍的，把好事归为外部的、不稳定的、特殊的。听上去和本章说的几乎是一回事——好事不归给自己。差别在于**它装在哪里**。归因方式是病人自己的认知特征，装在他脑子里，用问卷测；余步率是记录系统的归因结构，装在病历、台账和结算编码里，与病人怎么想没有关系。判定形式：若观察到一个解释风格量表完全正常、把好转坦然归给自己的病人，其病历上最近六次好转仍全部紧随处方变更，而他的停药后复发风险与那些解释风格不良者相当，则本判断成立而归因方式解释不到；若在控制记录归因结构之后，解释风格仍单独预测复发，则本判断被它吸收。

过度理由效应与动机挤出。它说的是：给一件原本出于内在兴趣的行为发外部报酬，会侵蚀那份内在动机，撤掉报酬之后行为反而少于从未给过报酬的对照。这条与本章的形式极为接近——外部的东西进来，内部的东西减少。分离线是：那里被侵蚀的是**动机**，是想不想做；本章里被注销的是**能力的证据**，是还能不能走，与想不想无关。判定形式：控制内在动机的测量（治疗动机量表在两组间无差异）之后，若归因密度与复发风险之间的剂量关系仍然存在，则本判断成立而动机挤出解释不到；若这个关系在控制动机后消失，则本判断被它吸收。

自我效能。它说的是：一个人对自己能否完成某类任务的信念，会影响他实际的坚持与表现，而这份信念主要由亲历的成功经验建立。这与本章的关系最微妙，因为“亲历的成功”听上去正是无主好转。分离线是：自我效能是一个**信念状态**，可以用言语说服、替代经验和情绪调节来提升，它可以在没有任何一次真实的自行走动情况下被建立起来；余步是一个**存量**，只能由真实发生的、无施动者的移动来补充，说服提不高它。判定形式：若观察到一组自我效能量表分被成功提升、而余步率仍为零的病人，其复发风险与自我效能未提升组无异，则本判断成立；若自我效能的提升本身就带来了复发风险的下降，则本章这个量是多余的。

古德哈特定律与坎贝尔定律。这是本章最危险的一位方法学邻居。它说的是：一个测量一旦成为目标或用于决策，它就会被扭曲，不再是一个好的测量。本章的第十七节承认余步率一旦进入考核就会被做手脚，这看上去就是这条定律

的一个新例子。分离线在于**有没有人在操纵**。古德哈特讲的是策略性行为：被测者知道自己被测，于是改变行为。本章讲的是**在无人操纵、所有人都诚实记录的情况下也会发生的消耗**——记账动作本身就在用掉那样东西，不需要任何人有动机。判定形式：在一个没有考核压力、无人有动机操纵的纯观察性队列里，若归因密度与余步率仍呈负相关，则本判断成立而古德哈特定律解释不到；若这个关系只在有考核的机构里出现，则本判断被它吸收。

撤药试验与消融设计。这是另一位方法学邻居，而且是本章操作上最像的一个。撤药试验的逻辑是：把一样东西拿掉，看系统还走不走，据此判断这样东西是不是仍在起效。这正是“检验余步”的直观做法。分离线是：撤药试验需要**做一个动作**，把药撤掉，因而在重度抑郁里是危险的、有伦理成本的、不能常规使用的；余步率不需要做任何动作，它是**事后清点**，翻既有记录就能算。这个差别不只是便利问题，它决定了两者能覆盖的人群完全不同：撤药试验永远只能在风险最低的一小部分人身上做，余步率可以在所有人身上算。判定形式：若在从未做过任何撤药或减量的病人群体里，事后清点出的余步率仍能预测后续复发，则本判断成立而撤药设计不能替代它；若余步率的预测力在这群人身上消失、只在做过撤药试验的人身上出现，则它只是撤药试验的一个代理。

个人康复模型。精神卫生领域近三十年最重要的转向之一，主张康复不是症状的消失，而是一个人重新获得连接、希望、身份、意义与掌控。这与本章的方向一致，而且它比本章更早、更完整地反对了把症状读数当终点的做法。分离线是：这套框架读的是**主观体验**，用自评量表测，问的是这个人感觉自己有多大掌控；余步率读的是**第三方可清点的记录事实**，问的是最近六次好转的发起处在哪儿，与感觉无关。两者可以背离，而背离的方向正是本章关心的：一个掌控感自评极高、而每一次实际好转都紧随处方变更的人。判定形式：若观察到这一类人的停药后复发风险与掌控感自评无关、而与余步率相关，则本判断成立；若掌控感自评能够独立预测复发而余步率不能，则本章这个量没有必要。

自发缓解。关于未治疗抑郁的自然缓解，已有系统的估计：在初级保健的成人样本里，三个月约二成三、六个月约三成二、十二个月约五成三。这个数看上去就是余步率的群体版本。分离线是量的层级：自发缓解是一个**群体比率**——多少比例的人不治而愈；余步率是一个**个体内的次数比率**——这个人最近六次好转有几次无主。两个数在数学上完全独立：两个自发缓解率相同的队列，可以有完全不同的余步率分布。判定形式：若在自发缓解率匹配的两个队列之间，余步率的分布差异仍能预测复发率差异，则本判断成立而自发缓解率不能替代它。

临界慢化。这是本章借用了三家之一的看家本领而必须交代得最清楚的一条。生态学发现，一个系统在接近临界点时，受扰之后回到原位的速度会变慢，方差与自相关会升高；这套指标已经被直接用到了抑郁上，用高频的情绪采样预测发作与终止的临近。它与本章读的是同一份数据的不同侧面。分离线是：临界慢化读的是**回复的速度**——扰动之后多久回到原位；余步率读的是**回复的发起处**——这次回来是谁做的。两者可以背离：一个回复速度很快、临界慢化指标一片健康、而每一次回复都由外部动作发起的人。判定形式：若在临界慢化指标匹配的病人对中，余步率仍能预测复发，则本判断成立而临界慢化不能替代它；若余步率的预测力在控制回复速度后消失，则本章这个量只是回复速度的一个粗糙代理。

反应性与霍桑效应。最后一位，它说的是被观察这件事本身会改变被观察者的行为。本章说的是被记账这件事本身会消耗被记账的量，形式上同源。分离线是：反应性作用在**被观察者身上**，需要他知道自己正在被看；本章说的消耗作用在**账本上**，被记账者知不知道无关紧要——一个昏迷病人的好转同样会被归因，同样会用掉那份证据。判定形式：若在完全不知情、或无法知情的对象上（重度发作期、修复中的湖泊、无人值守的系统），归因密度与余步率的关系仍然成立，则本判断成立而反应性解释不到。

最近的一位是哪一个？是个人康复模型。它与本章的方向、关切、乃至价值取向都最接近，而且它比本章更早提出了症状读数不是终点。本章之所以仍不能被它吸收，只因为一件事：它把终点移到了主观体验上，因而它仍然是在指定一个终点；而本章说的是终点不能单独结算，承重的是每一次移动的发起处。这个差别在一个具体的人身上会给出相反的判断，那就够了。

十五·与本系列几项同族研究的分界

本系列此前已有几项研究，与本章最容易被读成一件事，必须逐一分开。它们与本章的关系不是“谁更全面”，是互补——各自读的是同一个系统的不同一件事。

关于持平的那一项，提出的读数是**他持率**：一个看上去平稳的读数，其平稳有多大比例是由外部持续做功维持的。它与余步率极易混淆，因为两者都在问“是谁在起作用”。差别在于问的对象：**他持率问的是当下这个静止是谁托着的**；余步率问的是**最近几次移动是谁发起的**。一个静一个动。两者可以同时为

高：一个人被稳定地托在一个平台上（他持率高），而他每一次向上的小移动都是自己走的（余步率也高）。判定形式：若观察到他持率与余步率在同一批病人上不相关，则两者确为两个量；若两者高度相关，则其中一个是多餘的。

关于轮次的那一项，提出的读数是换手率：最近若干次改变中，发起处与上一次不同的次数占比。这一条与余步率的形式最接近，也最需要说清楚。差别是数学性的：**换手率的分母里，每一次改变都必须有一个可识别的发起处，它只问这个发起处换没换人；余步率的分子里，每一次好转都恰恰没有可识别的发起处**。换句话说，余步率的分子在换手率的账上根本不进分母。两者读的是同一份记录里互不重叠的两个部分：换手率能读的，正是余步率读不到的；反之亦然。判定形式：一个所有改变都有明确发起处、且发起处轮流更换的系统，换手率高、判为健康，而余步率为零、本章判为危险；观察这类系统的长期结局，可以直接分出两者。

关于抵达的那一项，说的是一个系统抵达了某个位置而没有被接住，于是回落。本章说的是走到了而不知道是谁走的。前者关心的是抵达之后的承接，后者关心的是移动本身的发起。两者可以叠加，而叠加时的后果不是相加：一次无人接住的抵达如果又被归因给一次外部动作，那么这个人既失去了这次抵达，也失去了关于自己能走到那儿的证据。

十六·不适用的边界

有四类情形，本章的判断不适用，使用它会造成伤害。

其一，急性重度发作与自杀风险。这一类情形下唯一负责任的做法是尽快把人推进第一格，不计余步。本章第十一节的位置二（等一个观察周期）在这里明确禁止使用。余步是一个长期量，而急性期没有长期。

其二，已经在低平台上稳定数年的慢性化状态。第十三节第一处让步已经说明：一个系统可以完全靠自己稳定在一个很坏的位置上，此时余步率高恰恰是问题的一部分而不是解药。判断的依据在这里必须换成当前状态与目标状态的距离，而不是发起处。

其三，记录质量不足的场景。余步率完全依赖记录，而记录本身可能是坏的。一个不写处方变更理由的科室，会算出虚高的余步率；一个把每一次好转都追认给最近一次处置的科室，会算出虚低的余步率。这个读数在使用前必须先做记录质量的核查，而核查方法本章没有给出。

其四，N 小于六的情形。一个只有两次好转记录的人，余步率只能取零、二分之一或一，这三个值不携带信息。本章不主张在样本不足时使用这个数，也不主张用它做任何个体决策。

还有一处本章明确解释不了的洞：**为什么一次无主好转能够增加后续的余步。**本章观察到的是消耗的一侧——归因用掉证据；但为什么不被归因的移动会让下一次移动更容易发起，本章只能描述，给不出机制。它可能与学习有关，可能与信念有关，也可能只是同一个潜在变量的两次显影。这个洞是真的，本章把它交出去。

十七·什么样的观察会让本章垮掉

先写出那个最难反驳的替代解释，因为不写出来，后面的条件都是在打稻草人。

最强的替代解释是这一句：**其实不就是病情本身轻重不同吗？**病得轻的人，本来就更容易自己好起来，也更少需要处方变更；病得重的人，需要频繁调整，也更容易复发。于是归因密度高和复发风险高，都只是“病重”这一件事的两个影子，本章说的那个消耗根本不存在。

这个解释非常有力，而且它能解释本章举出的绝大多数现象。因此下面每一条证伪条件都必须能把它排除掉，否则不算数。

条件一（主条件）。在控制基线严重度、既往发作次数、共病与社会支持之后，若归因密度与停药后复发风险之间不存在剂量关系，则本章的核心机制为伪——届时应当把差异归因于绝对病情负荷，而不是记账结构。样本要求：同一制度环境内的多个单元，如同一省份的六家以上医院或同一医联体的多个社区中心，不接受两个国家或两个地区的对比。

条件二（低成本、可立刻实做）。取任何一家有五年以上电子病历的医院，回溯性地对至少六百名首次抑郁发作者计算余步率与一年复发状态。若余步率对复发的预测在控制基线严重度后不显著，本章的可用性即被否定。这条所需的数据在多数三级医院的既有记录里已经存在，不需要新增任何采集。

条件三（正向读数，写成顺序而不是相关）。若余步率的下降不早于复发风险的上升出现，而是同时或滞后出现，则本章关于消耗的说法为伪——因为那时余步率只是复发的一个伴随现象，不是它的前置。具体地说：在个体的时间序列里，余步率的下降应当在第一次复发之前至少一个观察周期就已出现。

条件四（正交性）。若余步率与缓解率、应答时长、依从性这些既有指标的相关系数超过零点六，则它是既有指标的代理，本章白造了一个数。

条件五（编码可靠性）。若两位独立编码者按第十节写死的四个参数对同一批记录计算余步率，一致性低于可接受水平，则这个读数不可用，与它是否正确无关。这一条是本章自己最担心的一条。

条件六（机制的独有变量）。本章预测一件替代解释预测不出的事：在**同一个病人的时间序列内部**，归因密度高的时期之后，其后续无主好转的发生率下降；而“病情轻重”是一个人际间变量，它无法解释同一个人不同时期之间的这种变化。若在个体内的时间序列里观察不到这个关系，则本章的机制为伪。这是六条里最关键的一条，因为它是唯一一条替代解释在原则上无法覆盖的。

如果本章被证伪，会学到什么？会学到一件比本章更有用的事：抑郁的长期结局完全由病情本身的重量决定，记录方式不携带任何信息。那意味着现行体系在这个方向上已经没有可改进的余地，力气应当全部投到别处。这个结论本身有价值，因此这几条检验值得做，无论结果朝哪一边。

本章可以分层引用。最强也最容易倒的是第一层：余步作为一个新的核心判据。第二层是那张两根轴的辨别格，它可以在不接受余步这个概念的情况下单独使用——只要承认“发起处”是一个值得记录的维度即可。第三层是一条不依赖前两层的经验主张：在**同一个病人的病历里，好转与处方变更之间的时间关系是可清点的，而这个清点结果目前没有任何机构在做**。第一层被推翻时，后两层仍然站得住。第三层是最便宜、也最容易被证实或证伪的一条。

十八·伦理与执行边界

余步率是一个比率，而一切比率一旦进入管理，都会被拿去考核人。这一件必须写在前面，因为它的后果比本章的对错更重要。

第一条：这个读数指的是位置，不是人。余步率低说明这个病人所处的记录结构把每一次好转都分配掉了，它不是关于这位医生水平不高的判断，更不是关于这位病人意志薄弱的判断。任何把余步率用于医生绩效排名或病人分类标签的做法，都超出了本章的主张范围。

第二条：不得为了把这个数做好看，而在有风险的情形下延迟干预。这一条没有商量余地。把余步率做高最省事的办法是少开处方、晚开处方、在好转出现后不做调整——而在急性重度抑郁与有自杀风险的病人身上，这个做法会死人。

第十一节位置二的等待建议，只适用于第十六节界定的那个子集，任何机构若要采用它，必须先写死排除标准。

第三条：已经按这个读数做出不利安排的，必须公开编码规则并给出复核通道。如果某个机构用余步率决定了减量顺序、床位分配或转诊优先级，那么它用的窗口长度、事件定义、可归因动作清单都必须对被安排的人公开，并且必须存在一个可以申请重新清点的渠道。

再说反噬。本章一旦被制度采用，最省事的实现方式恰恰会摧毁它要保护的**东西**。具体路径是可以预见的：余步率进入考核之后，最便宜的达标办法不是让病人真的自己走，而是在文书上做手脚——少写处方变更的时间、把调整记在好转之后、把“好转原因”一栏留空。这样余步率会好看，而真实的余步一分未增，反而因为记录变差而再也测不出来。

出口在哪儿？本章看不到出口。这个读数的全部力量来自记录的诚实，而它一旦被用于评价，记录的诚实就会立刻承压；把它藏起来只给研究用，它就影响不了任何决策，也就没有意义。这是一个真实的死结，本章交出去，不假装它有解。

十九·本章自己在哪一格

用本章自己的判据来读本章，答案不好看。

这篇文章提出了一个读数，并主张这个读数应当进入记录系统。也就是说，它做的正是它所描述的那个动作：**给一件此前无主的事情安排一个归属**。那些找不到施动者的好转，此前在账上是余数，是没有名字的；本章给了它一个名字、一个比率、一套参数，并建议把它写进表单。名字一旦立住，那件事就不再是无主的了——它从此有了一个可以被指着说的位置，而位置是可以被分配、被考核、被追认的。

按本章自己的两根轴来定位：本章落在第一格。它是一次读数达标的、可归因的产出——它有清晰的来源、可复制的构造方式，任何人都可以照着再造一个。而按本章自己的判断，第一格是余步被清空的那一格。

这个定位有具体的后果，不是一句谦辞。

后果一：本章提高了它所描述的那类消耗的效率。在本章之前，无主好转只是被忽略；在本章之后，它会被专门统计。被统计的东西迟早会被管理，被管理

的东西会被追求，而“追求无主好转”是一个自相矛盾的动作——一件事一旦被追求，它就有了施动者。本章因此在结构上助长了它所反对的那件事。

后果二：本章自己的余步率是零。 这篇文章的每一步都可以追到一个来源：那份序贯治疗的随访数据、那条迟滞曲线、那套叙事分类。它没有一处是自己走出来的。按它自己的判据，这样的产出在被外部条件变化冲击时脆弱——如果那三份材料中的任何一份被重新解释，本章没有可以自行走回去的余地。

后果三：本章不能靠被采用来证明自己。 这一条最重要。如果余步率被写进了某个诊疗规范，那不构成本章正确的证据，只构成本章被接受的证据；而按本章自己的说法，被接受与真的有效是两件可以完全脱钩的事。本章能被证明的唯一方式是第十七节那六条里的某一条被真的做出来。

二十·结论与一条写死日期的赌注

抑郁的逆转，不是症状读数回到阈下，不是致郁的条件场被换掉，也不是一条能往下讲的故事被找回来。这三样是三门成熟学问各自指定的终点，它们互不相容，而它们共同假定了终点可以被单独结算。药学自己的随访数据推翻了这一条：同一个缓解读数，因所经的路不同而具有系统性不同的持存性。

承重的不是终点，是每一次移动的发起处。三门学问各自把找不到施动者的那一份好转当作要扣除的余数——安慰剂、被动恢复、陈词滥调；而那一份额数是关于这个系统自己还能走多远的唯一直接证据。本章把它叫做余步，把它的清点方式写成一个比率：最近若干次好转里，找不到可归因发起动作的次数占比。

由此得到的判断是：**每一次把好转归因给一个可指名的动作，都在账外注销一份行走能力；因此现行体系里最好看的那一格——读数达标、归因清晰、路径可复制——正是余步被清空得最干净的一格，而它的失效不产生任何信号。**可以插手的位置有四个，全部落在记账动作上，不落在病人身上：不追认无主好转；在无主好转之后让出一个观察周期；用余步率参与减量排序；在诊室的语言里留一处空白而不是换一个脚本。

最后是一条写死日期的赌注。

到2033年12月31日，将有至少一份国家级或省级的抑郁症诊疗规范，或至少一家三级医院的正式病历模板，在“好转原因”一类字段中设立一个不被质控扣分的“无归因”选项，并要求按周期统计其比例。

什么不算命中，一并写死：仅在研究性数据库或科研专项中设立该字段，不算；只要求医生“如实填写”而没有明确写明选择该项不扣分，不算；只统计群体的安慰剂反应率或自发缓解率而不落到个体的次数比率上，不算；机构自行说明“我们已在实践中考虑此因素”，不算。必须是一份可以被第三方查阅的、写明该选项不影响质控评分的正式文本。

如果到期没有出现，本章的实践价值即宣告未兑现，无论第十七节那几条检验的结果如何。

第五章

界锁

每一次干预都在人与介入之间留下一层，下一次必须先穿过它——抑郁逆转中的穿层倍数

摘要

抑郁的逆转被三种成熟传统各自指定了一个终点，三者互不相容：热处理把终点放在最终组织与性能的读数上，文物修复把终点放在物件被交回的那个存续条件场上，库存与补货把终点放在补货策略本身上。三者互斥，却共同假定了一件谁也没有说出口的事——一次干预的代价在这一次的结算里就能结清，验收通过之后，下一次面对的是一张同样干净的桌子。推翻这一假定的材料来自文物修复学自己：这门学问在上世纪八十年代之后公开退却，把作为学科铁律的“可逆性”换成了“可再处理性”与“可去除性”，理由是可逆性物理上不可达；这次退却等于承认，一次干预的真正代价不在这一次，而在它给下一次留下了多少余地——而承认之后，这门学问至今没有为这份余地设立任何计量。本章提出的东西叫界锁：每一次干预在原物与介入物之间造出的、必须由下一次干预先行穿越的那一层，它把一部分处理能力从可自由支配的状态转移到边界上并固定在那里，而这一转移不改变任何总量读数。机制由三门各出一段、合起来才成立：热处理给出“转移而非消耗”，杂质向晶界偏聚使韧性塌落而全部总量检验读不出；文物修复给出“界面必须先被穿越”，加固层使下一次清洗必须先处理它才能触及原物；库存与补货给出“每一次穿越都在加厚界面”，紧急补货把提前期从外生变量变成内生变量，这一期的补救成为下一期的约束。三段合起来解释了临床上人人知道而无人给出机制的一件事：治疗史越长的人，新的治疗越难起作用，而这不能由病情严重度完全解释。本章给出两根轴构成的辨别格（本次效果达标与否 × 穿层倍数持平或上升），指出最危险的一格是“达标·上升”；给出一个三领域量纲不同而倍数可并排的读数——穿层倍数，即达到与首次同等效果所需强度与首次所需强度之比；并给出一句不含情态词的现场判据：**这一次要达到上一次同样的效果，用的剂量、疗程或强度，比上一次多多少？**结论是：抑郁逆转的可干预点不在把人推向任何一个终点，而在触发规则的类型与界面的可见化。

关键词 界锁；穿层倍数；界面转移；干预的次序代价；触发规则

Interface Lock-in: Boundary Transfer and the Penetration Multiplier in the Reversal of Depression

一·引言：加量的阶梯

精神科门诊里有一种记录，看单次没有任何问题，把五年连起来看才成形。

一个人第一次发作，二十毫克，八周，缓解。两年后复发，同样的药，二十毫克用了十二周不动，加到四十毫克，缓解。第四年再发，四十毫克起步，加到六十，无效，换药，联用，加了一种增效剂，第十六周缓解。第六年，住院。

每一次处置都合规。每一次加量都有依据——上一个剂量在足量足疗程之后未达缓解，指南写得清清楚楚，加量是正确的。整份病历回答了一个问题：每一次好转是怎么被做出来的。它没有回答另一个问题，而这个问题不在任何一栏里：**这个人为什么需要越来越多。**

现成的答案有两个，都不够。

一个是“病情本身在进展”。这个答案在群体水平上有支持——发作次数越多，复发风险越高，间歇期越短。但它解释不了一件事：同样发作三次的两个人，一个的剂量阶梯陡峭，一个平缓，而两人的症状轨迹几乎重合。它也解释不了另一件事：为什么换用一种作用机制完全不同的药之后，剂量需求常常不回到基线，而是沿着原来的斜率继续往上。

另一个是药理耐受。这个答案更硬，也更局限——它把事情放在受体与药物的关系里，因此它预测：换一个作用位点不同的药，阶梯就该被重置。而临床上常常不是。更麻烦的是，**同样的阶梯在完全不用药的心理治疗里也能观察到**：同一个人第三个疗程达到同样症状下降所需的会谈次数，往往多于第一个疗程，而这与受体没有关系。

本章要说的是：这道阶梯不在病情里，也不在受体里，它在**接口**上。

每一次治疗性干预结束时，都会在这个人与介入之间留下一层东西。这层东西不是副作用，不是依赖，不是心理防御；它是一个中介层，下一次任何干预要触及底下的东西，都必须先穿过它。穿过它要花掉一部分强度，于是达到同样深度所需的强度上升；而穿过它的动作本身又会加厚它。这就是那道阶梯。

本章把这层东西叫做**界锁**，把它的清点方式写成一个倍数。要立的判断是：**抑郁的逆转不在任何一个终点上，而在这一层的厚度上；每一次干预都在把一部分处理能力从可自由支配的状态转移到边界上并固定在那里，而这一转移不改变任何总量读数。因此现行体系里最好看的那一类治疗过程——次次有效、依从满分、从不失访——恰恰是界面加厚最快的那一类。**

为什么现在问这个。因为长期维持治疗正在成为常态。指南在延长维持期，随访在加密，规范化诊疗在要求每一次波动都有处置。这些每一件单独看都在提高医疗质量，而它们合起来在提高干预的次数密度，而干预的次数密度正是界面的生长速率。

下文的走法是：先把三门学问对“修好了”的三张验收单摆在同一个对象上，看它们如何互不相容（第二节）；指出它们共同站着而没说出口的那一条，并用文物修复学自己的公开退却把它推翻（第三、四节）；给出界锁这样东西（第五节）；然后是本章的承重段落——机制，它由三门各出一段，合起来才成立（第六节）；随后是两根轴、要打的那一格、判据、倍数读数与四个插手位置（第七至十一节）；再是跨领域的兑现、两处让步、与相邻说法及本系列三篇的分界、边界、证伪条件、伦理约束，以及本章自己在哪一格（第十二至二十节）。

二·三张验收单：同一个对象，三种“修好了”

把三门学问放在同一个对象面前，它们会开出三张不能互相翻译的验收单。为了让对比落到实处，先取一个共同的对象：一件已经被处理过几次、目前看上去还行、还要继续用下去的东西。

热处理的验收单

热处理的账本计量组织与性能，它的失败是脆断——断了就是断了，没有第二种意见，这是三门里终止性最硬的一本账。

这门学问的验收单只有一行：**最终组织与性能读数落在规格窗口内**。技术条件写的是“淬火加回火后硬度多少到多少、常温冲击功不低于多少”，至于你走哪一条热循环——直接淬火后高温回火，还是等温淬火，还是分级淬火——由工厂自定。路径不进入验收，炉子的品牌也不进入验收。这不是这门学问的疏忽，这是它能够成立的条件：如果换一条路径结果就不一样，整个热处理规范体系就没有立足处，因为规范能规定的只有结果。

它对那件被处理过几次的东西的判决是：**合格**。硬度在窗口内，冲击功达标，交货。

文物修复的验收单

文物修复的账本计量干预的正当性，它的失败是造成了不可逆的干预——这是三门里最软的一本账，因为“正当”要靠共同体的判断，不像脆断那样自己会说话。

这门学问的验收单落在别处：**这件东西被交回到了一个能让它继续存在下去的条件场里**。当代文物保护的主流立场是预防性保护——控制温湿度、光照、污染物、震动、生物危害，比任何一次直接的动手更重要。一件被精心修复而放回潮湿库房的器物，在这本账上是失败的；一件什么也没做而环境控制到位的器物，在这本账上是成功的。外观漂不漂亮不是终点，用了什么手法也不是终点，它们都服从于那个交回去的条件场。

它对同一件东西的判决是：**要看它接下来放在哪儿**。而如果这件东西已经被加固过、补配过，那么它还多一句判决：**它现在比原来更依赖环境，因为新材料与原材料的膨胀系数不一样**。

库存与补货的验收单

运筹的账本计量服务水平与持有成本，它的失败是断货或积压——这也是一本硬账，因为断货和积压都会在财务上自己显形。

这门学问的验收单落在第三个地方：**补货策略本身**。这门学问最核心的一条洞见是，你无法也不该去规定“库存应该是多少”；你能规定的只有“在什么条件下补多少”，而库存量是这条规则运行出来的结果。订货点、订货批量、检查周期，这些是决定物；某个时刻的库存数字只是读数。仓库的温湿度是给定的条件，不是它要管的事。

它对同一个对象的判决是：**当前库存是多少不重要，重要的是这条补货规则在需求波动下还撑不撑得住**。一个当前库存充足而依靠不断加急才维持住的系统，在这本账上是失败的。

三张单子为什么不能靠判谁对来化解

热处理如果接受文物修复的终点，它就无法出具任何一份合格证——“能不能继续存在下去”不是一个能在交货前测出的量。文物修复如果接受热处理的终点，它就退回到十九世纪那种以外观复原为目标的做法，而那正是这门学问用一个世纪的教训否定掉的东西。运筹如果接受前两者中的任何一个，它就取消了自己：它存在的全部理由就是指出，盯着某一时刻的状态去管理，必然产生振荡。

更麻烦的一层是：三家每天在做的事，正是另一家诊断为病理的事。

热处理每天在做的核心动作是**返修**——不合格就重新加热、重新走一遍循环。这在热处理里是正常工艺，规范里有明文。而在文物修复看来，重来一遍是最不可接受的动作：每一次重来都在原物上留下不可撤销的痕迹，而文物没有第二块料。在运筹看来，返修是典型的反应式补救，是牛鞭效应的源头——它把一次偏差转成一次大动作，而大动作会传播。

反过来，文物修复每天在做的核心动作是**记录与保留**——凡是动过的都要留档，凡是能不动的都不动。在热处理看来这是无意义的：热处理不关心你上一炉怎么走的，只关心这一炉的结果。在运筹看来，无限保留是持有成本的灾难。

三家在自己的问题上都是对的。这就是难处：不能靠判谁对结束，只能另找一个能同时容纳三者的位置。

三·三家共同站着而没有说出口的那一条

三家争的是同一件事：一次干预之后，“修好了”该以什么为准。

争的是终点的位置。而它们共同假定的那一条，藏在时间的另一个方向上：

一次干预的代价，在这一次的结算里就能被结清；验收通过之后，下一次干预面对的是一张同样干净的桌子。

这条假定念给三家听，三家都会说这还用说吗。它太基本了，基本到不像一个主张，像一种记账习惯。

它在热处理里的形态是：一炉做完、性能检验合格、这一炉就交货了。返修被视为**另一次独立的作业**，重新开工单、重新走一遍工艺、重新验收。第二炉的验收标准与第一炉完全相同，没有任何一栏问“这是第几次”。

它在文物修复里的形态是：一次处理做完、报告归档、这一次就结束了。后人接手时面对的是“当前状态加一份处理记录”；记录是给后人看的信息，不是一份负债。

它在运筹里的形态是：一个补货周期做完、服务水平达标、这一期就结算了。下一期从新的库存水平重新起算，提前期作为已知参数重新代入。

三种形态，同一条假定。而它之所以从来没被说出口，是因为它不是任何一家的主张，是三家各自能够成立的前提。代价若不能在本次结清，热处理的合格证就失去了意义，文物修复的处理报告就变成一份追不完的账，运筹的周期性结算就无法闭合。三家都需要它，所以三家都不去查它。

要推翻这样一条假定，从外面搬一个理由是没用的——那只会变成第四种主张，三家各自退回自己的阵地即可。唯一有效的办法是：用三家中某一家自己已经掌握、已经公开承认、只是没往这个方向用的东西，把它推翻。

而这一次，那件东西是现成的，而且它是这三门里唯一一门把自己的铁律推翻过一次的学问。

四·钥匙：一门学问公开废除了自己的铁律，却没有为废除之后的东西设账

文物修复学有一条写进宪章、写进伦理守则、写进每一本教科书的铁律：一切干预必须可逆。

这条铁律的分量很难被外行估准。它不是一句提倡，它是这门学问用一个世纪的教训换来的。十九世纪的复原式修复留下了大量今天无法处理的对象——被重新雕过的雕像、被涂满硬树脂的壁画、被用铁钉钉住的木构。二十世纪中叶之后，这门学问把重心从“让它看上去完整”转向“不要挡住后来的人”，可逆性就是这个转向的旗帜。

而这条铁律有一件人所共知的事实：**几乎没有一次真实的干预是可逆的。**

清洗是不可逆的——去掉的污垢回不来，而污垢层里往往含有原始的表面信息。加固是不可逆的——固结剂渗入孔隙之后无法完全取出，能取出的只是没渗进去的那部分。补配是不可逆的——补上的材料与原件之间从此有一条界面，就算把补件拆掉，界面也还在。粘接、封护、脱盐、除锈，每一项都一样。

这门学问没有回避这件事。从上世纪八十年代起，它在自己的核心文献里做了一次公开的退却：**把“可逆性”换成“可再处理性”与“可去除性”**。代表性的论证明确指出，可逆性在物理上不可达，讨论它是徒劳的；应当讨论的是这次处理在多大程度上妨碍了未来的处理，以及引入的材料在多大程度上还能被去除。到本世纪，这个替换基本完成，主流的术语体系里已经很少单独使用可逆性这个词。

这次退却的意义，这门学问自己说得很清楚，但它说的是伦理的意义：我们不能承诺做不到的事。

它没有说的是这次退却在记账上意味着什么。

从“可逆”退到“可再处理”，是把判据从“这一次能不能撤回”换成了“下一次还能不能做”。这两句话不是同一句话的软硬两版，它们指的是两个

不同时点上的两样不同的东西。前一句关于本次，后一句关于下一次。这门学问在承认前一句做不到的同时，实际上把整个学科的判据挪到了下一次身上——它承认了，一次干预的真正代价不落在这一次，落在它给下一次留下了多少余地。

而承认之后，它做了什么？

它写了很多话。处理报告里有一段叫“对未来处理的影响”，伦理守则里有条款要求评估这一点，学术会议上关于最小干预的讨论持续了三十年。它没有设一个数。没有单位，没有台账，没有累计，没有阈值。一件被处理过七次的器物 and 一件被处理过一次的器物，在馆藏记录上的差别只是处理报告的份数不同；没有任何一栏告诉你，下一次还能做多深。

这就是那条共有前提被推翻的地方，而且推翻它的是这三家之一自己，用的是它自己公开的、写进宪章修订史的立场变更。三家从此无法退回自己的阵地：热处理不能说“我这一炉是独立的”，因为文物修复已经在同样的问题上承认了作业之间有承接；运筹不能说“下一期重新起算”，因为它自己的提前期正是被上一期的加急改掉的（第六节会展开）。

值得点出的是这件材料在它自己领域里回答的是什么问题：它回答的是伦理承诺的诚实性问题——我们该不该承诺可逆。它从来没有被拿来当作关于“代价在哪一次结清”的证据。这不是这门学问的疏忽，是它的问题结构的影子。它的关切是对未来的责任，而责任是一个定性的东西；一旦要求它给出一个数，它会立刻遇到自己的伦理困难——给“还能做几次”定一个数，等于给一件文物的可处理次数定一个配额，而没有哪个保管人愿意签这个字。它不设账，不是因为想不到，是因为设了账就要面对配额。

五·界锁：一样被搬到边界上而不显影于总量的东西

现在可以给出那样东西了。

界锁：每一次干预在原物与介入物之间造出的、必须由下一次干预先行穿越的那一层。它把一部分处理能力从可自由支配的状态转移到边界上并固定在那里，而这一转移不改变任何总量读数。

放在抑郁上：一个人经历过若干次治疗之后，在他自己与治疗之间形成了一层中介。这层中介不是抗拒，不是依赖，也不是病耻感。它是一套已经固化的对应关系——他的自我观察被组织成症状监测，他的求助被组织成就诊，他的因果解释被组织成药理与诊断的语言。这些能力一样也没有减少，它们只是被重新分

配到了与治疗的接口上。而下一次任何干预，无论是加量、换药还是心理治疗，要触及底下的东西，都必须先穿过这一层。

三件事需要立刻说清，否则它会被读成别的东西。

第一，它不是缺失，是位置。一个界锁很重的人，做能力评估、社会功能量表、应对方式问卷，结果可以完全正常——因为这些工具测的是总量，而总量没有变。这是它最难被发现的原因，也是它与一切“资源耗竭”类说法的根本区别。第六节会给出这个“位置”在物理上的对应物。

第二，它不是这个人做的，也不是医生做的。界锁是干预动作的必然产物，不是任何一方的失误。一次完全正确的、指南推荐的、及时的加量，同样会留下一层。把它读成谁的错，会立刻导向两种同样有害的做法：责怪病人不够自主，或责怪医生过度治疗。第十八节会把这一条写死。

第三，它不在任何账上，而它不在账上的原因是结构性的。三门学问各自都有这一层的对应物，各自都不给它设字段：热处理不记录这是第几次返修对性能储备的影响，只记录本次是否合格；文物修复写“对未来处理的影响”但不给数；运筹把提前期当作外生参数代入，而不记录它被上一次加急改动了多少。三家不设字段的理由各不相同，而后果是同一个：这一层是三本账共同的盲区，不是记录得少，是压根没有这一栏。

它与一个熟悉的东西的差别也需要点明。临床上说的“治疗抵抗”或“难治性”是一个关于这个人的属性判断——他属于难治的那一类。界锁不是属性，是一个可以被清点的累积物：它随干预次数增加，它的厚度决定下一次所需的强度，而这个强度是可以从记录里读出来的。属性判断没有单位，累积物有。

六·机制：三门各出一段，合起来才是一条完整的链

这一节是全文的承重段落。上文说的是有这么一层东西，这一节要说它靠什么长起来、靠什么起作用、靠什么越来越厚。

三门学问各自给出这条链上的一段。任何一段单独拿出来都不够，删掉任何一段，这条链都断。下面逐段给出，最后合成。

6.1 热处理给的第一段：转移，而不是消耗

先看一件在冶金里属于常识、在别处几乎无人知道的事。

一根合金钢轴，淬火之后需要高温回火以获得韧性。如果回火之后从五百多度**缓慢冷却**通过某个温度区间，它的常温冲击韧性会掉一半以上，断口从韧窝状变成沿晶断裂——沿着原来奥氏体晶粒的边界裂开。这个现象叫回火脆性。

关键在于它的机制，以及它在检验上的表现。

机制是偏聚：钢里本来就有的微量杂质原子——磷、锡、锑、砷——在那个温度区间里获得了足够的扩散能力，从晶粒内部迁移到原奥氏体晶界上，并在那里富集。晶界上这几个原子层的成分被彻底改变了，晶界的结合力被削弱，于是裂纹沿着晶界走。

而在检验上：化学成分分析读不出任何变化，因为杂质总量一个原子也没有多、也没有少；硬度读不出变化；光学显微镜下的组织读不出变化。所有的总量检验全部正常，只有冲击试验会跳水，而冲击试验在很多验收条件里不是每批必做。

这一段给出的，正是本章最需要的那个东西的物理原型：

一样东西的总量完全没变，只是从“分散在体内”变成了“集中在边界上”，而这个位置变化决定了系统能不能承受下一次负荷；所有针对总量的测量在原理上就读不出它。

不是消耗，是转移。不是少了，是搬了地方。而搬去的那个地方——晶界——恰恰是所有裂纹要走的路。

这一段还附带给出一个后来会用到的事实：**这个偏聚可以被打散**。重新加热到高温使杂质回溶，然后快速通过脆化区间冷却，韧性就回来了。所以它叫可逆回火脆性。这一点在第十三节会反过来削掉本章原本想说的一句更强的话。

为什么单靠这一段不够：冶金说清了东西搬到了哪里、为什么读不出来，但它说不出“下一次干预会怎样”。热处理的返修就是重新加热一遍，在它的账上这是一次新作业。它没有“下一次要先穿过什么”这个概念，因为钢是均质的，加热是整体的，不存在“从表面往里做”这回事。

6.2 文物修复给的第二段：界面必须先被穿越

文物修复处理的对象几乎全都是从表面往里做的，所以它对“先穿过什么”有最细的知识。

取一件石质文物的常规处理序列：先清洗表面的污染沉积，再对风化疏松的部位施加固结剂，再对缺失处补配，最后做表面封护。

现在假设二十年后需要再次处理。第二次处理面对的不是原来的石头，是**石头加上四层新东西**。要清洗新积的污垢，溶剂必须先接触封护层——而封护层的溶解性与污垢不同，能溶掉污垢的溶剂可能溶不掉它，能溶掉它的溶剂可能伤到底下。要处理更深的风化，必须先穿过上一次固结剂形成的渗透带——而这条渗透带的孔隙率已经变了，新的固结剂进不去，或者进去之后与旧的不相容。要重新补配，必须先处理旧补件与原件之间那条界面——而那条界面往往比原材料和补材料本身都脆弱。

这门学问对这件事有一句很重的判断：**处理的困难度不与对象的残破程度成正比，而与它被处理过的次数与方式成正比**。一件从未被动过的严重风化的碑，往往比一件被处理过三次的轻度风化的碑更好办。

这一段给出第二个零件：

在一个分层的对象上，任何一次新的作用都必须先与最外的那一层发生关系；花在穿过它上面的那部分强度，不产生任何深度上的效果。

为什么单靠这一段不够：文物修复说清了下一次要先穿过什么，但它说不出为什么那一层会越来越厚、也说不出被搬走的是什么。在它的框架里，层数增加是因为人又做了一次处理，是外部添加的结果；它没有“系统自身的某样东西被转移到边界上”这个概念，因为对文物来说，加上去的确实是外来物。而抑郁这件事里，加上去的那一层**主要不是外来物，是这个人自己的能力被重新分配过去的**——这一点只有第一段能给。

6.3 库存与补货给的第三段：每一次穿越都在加厚界面

前两段合起来还差一件事：为什么这一层会自己长厚，而不是停在某个水平上。运筹给的就是这一段，而且它给的是一个正反馈的具体形式。

标准的库存模型有一个参数叫提前期——从下单到到货的时间。模型把它当作**外生给定的已知量**，安全库存的公式就建在这个假定上。

而供应链的实际运行里有一件人所共知的事：**提前期不是外生的，它被你自己的行为改动**。

一次缺货，你打电话给供应商要求加急。供应商压缩了自己的排产，把你的单子插到前面，交货期从二十一天变成十天。这一次的问题解决了。而这一次插单在供应商那里造成了三件事：他的排产计划被打乱，其他客户的交期被挤后；他对你的需求预测的信任下降，因为你的实际订货与你给的预测不符；他在下一

次的报价与承诺里增加了缓冲。于是下一次你再要求加急，他能压缩的空间变小了，或者他要求更长的提前通知。

同样的动作反过来也发生在你这一侧：一次成功的加急会让你的库存策略更依赖加急——既然十天就能到，安全库存就可以再压低一点。压低之后，缺货概率上升，加急频次上升，而每一次加急的效力在下降。

这就是这一段：

本期用于补救的动作，成为下一期的约束参数；补救的效力随补救次数递减，而递减本身又提高了对补救的需求。

这门学问还给出了这个正反馈的经典表述：下游一个小的需求波动，经过每一级的补救与缓冲，向上游传播时被逐级放大。它的成因被拆解得很清楚：需求信号处理、批量订货、价格波动、短缺博弈。其中“短缺博弈”这一条最贴本章——一旦系统进入短缺，各方的合理反应都是多要一点、早要一点，而所有人都这么做的结果是短缺加剧。

为什么单靠这一段不够：运筹说清了为什么会越来越糟，但它说不出“变厚的是什么”。它的语言里只有参数漂移——提前期从十天变成十五天，这是一个数字的变化，没有实体。它不知道那个数字背后是一层实实在在的、有位置的东西，也不知道被搬动的是系统自身的什么。这两件只有前两段能给。

6.4 合起来：抑郁治疗中的那条链

现在把三段接上，得到一条可以做预测的链。

第一步（热处理给的）：转移。一次治疗性干预发生时，这个人的一部分处理能力被重新分配到与治疗的接口上。具体是哪些能力，临床上可以指名：自我观察被组织成症状监测——他学会了留意早醒、食欲、兴趣，并把它们按量表的维度归类；求助被组织成就诊——原本可能指向朋友、家人、工作调整的动作，现在指向复诊；因果解释被组织成药理与诊断——“我今天不对劲”被翻译成“是不是该加量了”。

这些能力一样也没有减少，它们的总量在任何量表上都读得出来，而且往往更好——一个长期治疗的病人，其症状识别能力常常显著高于常人。它们只是不再分散在生活里，而是集中在了那条边界上。这就是偏聚的对应物：**总量不变，位置改变，而位置决定了下一次负荷来的时候，裂纹沿着哪里走。**

第二步（文物修复给的）：穿越。 下一次干预要触及底下的东西，必须先穿过这一层。一次加量之后的好转，先被这一层翻译成“药起效了”，然后才可能被当作关于这个人自己的信息；一次心理治疗的诠释，先被这一层翻译成“医生说我的问题是童年”，然后才可能触及经验本身。**花在穿越上的那部分强度不产生深度上的效果。** 这解释了一件临床上人人知道而缺乏机制的事：治疗史越长的人，新的治疗越难起作用，而这不能由病情严重度完全解释——不是他更病了，是同样的强度里有更大一部分被用在了穿过界面上。

第三步（运筹给的）：加厚。 而穿越的动作本身在加厚这一层。为了穿过去，医生加量、加频次、加联用；每一次加大强度，都是一次更强的干预，因而留下更厚的一层。同时，各方的触发阈值一齐提前：家人下次会更早介入，医生下次会更早处置，他自己下次会更早求助。**响应提前意味着下一次的自主处理窗口更短**，而窗口更短意味着更多次干预。这是短缺博弈的精确同构——每一方的反应单独看都是合理的，合起来使短缺加剧。

三步合成一句：

能力被转移到边界上（不显影于总量）→ 下一次必须先穿过它（同样的强度得到更浅的效果）→ 穿越的动作加厚它，同时把各方的触发阈值一齐提前（下次要更强，也来得更早）。

这条链有一个可以立刻检验的推论，而三门中任何一门单独都推不出它：**同一个人，在症状严重度轨迹完全相同的两个时期里，治疗性接触密集的那一段之后，达到同样效果所需的强度上升更快。** 第一段告诉你上升的是什么（不是病重了，是位置变了）；第二段告诉你为什么强度会被吃掉（要先穿过去）；第三段告诉你为什么会加速（穿越本身在加厚）。删掉任何一段，这个推论都得不到。

七·两根轴与四格

一个名字不够用。要把两样看上去一样的康复过程分开，需要第二根轴。

第一根轴是现行体系已经在用的：**本次干预的效果。** 症状是否达到预定的下降幅度并维持，指标是否落入规格窗口，服务水平是否达标。

第二根轴是本章加的：**穿层倍数是持平还是上升。** 为达到与首次同等的效果，本次所需的强度是首次的多少倍。持平指这个倍数与上一次相比没有显著增加；上升指它在增加。

两根轴交出四格。

	穿层倍数持平：达到同等效果 所需强度未增	穿层倍数上升：达到同等效果 所需强度在增
本次达标：效果达到预定标准	第一格·实质好转。这一次有效，而且下一次不需要更多。三门学问都会给合格，本章也给合格。	第二格·有效而变深。这一次有效，而下一次要更多才行。全部形式审查通过：本次效果达标、处置合规、依从良好、随访完整。现行账本上与第一格无法区分。
本次不达标：效果未达预定标准	第三格·这次没成。现行账本判为失败，处置是加大强度或更换方案。而按本章，这一格比第二格安全——它还没有付出下一次的代价。	第四格·难治。既没效果，下一次还要更多。所有形式审查都会亮红灯，是唯一一格不需要任何新框架就能看见。

第三格和第四格现行体系看得见。第三格会被立刻处置，第四格会被贴上难治性的标签并进入更强的方案。

第一格与第二格在现行的任何一份记录上都无法区分。两者的病历完全一样：本次治疗有效，症状达标，处置合规。差别只在一个没有人计算的数上。

八·为什么“这次有效”的那一格最危险

说第二格危险，听上去像是故意跟成功过不去。它是每一次成功治疗的样子：加了量，好了；换了药，好了；做了十二次会谈，好了。所有的形式审查它都能通过。

正因如此它才是要打的那一格。一眼就能看出的坏格子不需要任何框架，只有全部形式审查都能通过而仍然出问题的那一格才需要。第二格具备三个签名，逐条对照。

其一，它在短期指标上表现为改善。有效率、缓解率、平均起效时间、单次治疗成本，凡是现行体系在用的指标，第二格的表现都是好的，而且它比第三格好得很清楚。一个科室如果把它的病人全部推进第二格，它的所有报表都会漂亮。这一点在热处理上有一模一样的对应：一批返修过三次而每次都验收合格的零件，在质量报表上与首次合格的零件没有任何差别，甚至因为返修记录显示“问题已解决”而看起来更可控。

其二，它的失效不产生任何信号。界面加厚的那一刻什么也不会发生。症状不会跳，病人不会抱怨——恰恰相反，他这次好转了，他的满意度很高；医生不

会察觉，因为医生看到的是一次成功的处置。要察觉它，必须把这次所需的强度与上一次比，而这个比较不在任何一份诊疗记录的字段里。这一点也有精确的冶金对应：回火脆性发生时，成分不变、硬度不变、金相不变，只有冲击试验会跳水，而冲击试验不是每批必做。**失效在事后才显影，显影的形式是下一次的困难，而下一次的困难最自然的解释是病情进展。**

其三，它自我加固。这是最要紧的一条。一次有效的处置会被记录、被总结、被写进病例讨论、被作为下一次的首选方案。有效意味着重复，重复意味着更多次的同类干预，更多次意味着更厚的界面。**方案越有效，它被重复得越频繁，界面长得越快。**这不是说有效是坏的，是说有效这件事本身携带一个没有人记账的代价，而这个代价与有效性成正比。

还有第四件，不算签名但值得单列：**规范化诊疗在系统性地扩大第二格。**指南延长维持期、随访加密、要求每一次波动都有处置记录——这些每一件都在提高医疗质量，而它们合起来提高了干预的次数密度，也就提高了界面的生长速率。没有任何一个环节会报告这件事，因为没有任何一个环节在计算它。

需要立刻说清的是本章不主张的东西。**本章不主张少治疗。**急性重度发作、有自杀风险的人，把他尽快推进有效那一列是唯一负责任的做法，第十六节和第十八节会把这一条写死两遍。本章主张的是：**第二格是一笔预支，而现行账本只记收入不记这笔预支，所以账永远是平的。**

九·一句不含情态词的问话

一个判断如果只能靠专家的印象来使用，它就还没有落地。要落地，它必须能压成一句可以拿去问记录的话。

本章的判据是这一句：

这一次要达到上一次同样的效果，用的剂量、疗程或强度，比上一次多多少？

这句话里没有“应当”，没有“真正”，没有“充分”，没有“有意义”。它问的是一个可以被查出来的事实，而且在多数机构的既有记录里，查它所需的数据已经存在。

把它拿到五个不同的场景里跑一遍，答案互不相同：

其一，精神科门诊病历。本次达到缓解所用的日剂量，与上一次达到同一缓解标准时的日剂量之比。查处方系统即可。这个比值几乎没有机构在统计。

其二，心理治疗记录。 本疗程达到同等症状下降所用的会谈次数，与首个疗程之比。这一项特别重要，因为它不涉及药物，可以把药理耐受这个替代解释直接排除掉。

其三，热处理工艺卡。 本批达到同一硬度与冲击功所用的保温时间与回火温度，与该零件首次热处理时之比。多数工厂的工艺卡上有这些数，但从不跨批次比对。

其四，文物处理报告。 本次去除同等厚度的表面沉积所用的溶剂接触总时长，与上一次之比。这一项在保存修复档案里是可以复原的，因为处理报告要求记录溶剂种类与作用时间。

其五，采购与供应台账。 本次让供应商压到同一交期所需的提前通知天数，与合作初期之比。这是最硬的一份数据，因为它有合同和邮件记录，不受任何一方的印象影响。

五个答案里，至少有两个不能从上面那条判断里推出来，必须去查：第一个（同一缓解标准下的剂量比）和第五个（提前通知天数的漂移）。它们是本章没有的数据，而任何一家有电子病历或有采购系统的机构都已经有了。

十·穿层倍数

判据要能被清点，才不至于停在一句口号上。清点的形式是一个倍数。

穿层倍数 = 为达到与首次同等的效果，本次所需强度与首次所需强度之比。

取值不小于一，无上界。它不是任何量除以总量，也不是任何“剩下多少”的读数——它问的是同一件事这次要花多少倍的力气。

四个参数必须先写死，否则这个数会被随意调整：

同等效果：必须用同一把尺子、同一个阈值、同一个维持时长。临床上可以取“症状量表降至缓解阈以下并维持四周”；工艺上取“同一硬度区间与同一冲击功下限”；供应上取“同一交货日”。定义一经写定不得中途更换。

强度：在该领域内单调可比的那个量。临床上取日剂量的等效换算值，或取达到效果所用的治疗周数，或取会谈次数——三者各算一个版本，不得混用后择优报告。工艺上取回火保温时间与温度的组合。供应上取提前通知天数。

首次：这个对象第一次达到该效果时的记录。若首次记录缺失，本读数不可计算，必须报为缺失，不得用同类均值替代。

比较的最小间隔：两次之间必须至少间隔一个完整的疗程或作业周期。同一疗程内的调整不构成两次。

同一个倍数可以在三个领域里各自清点，量纲各不相同：临床是毫克或周数，工艺是分钟与摄氏度，供应是天。三处的单位完全不同，而倍数是同一个数，可以并排比较。

这个读数具备四条性质，缺一条它就会被读成别的东西的代理：

无量纲，因此三个领域可以并排；**可事后清点**，不需要前瞻性设计，翻既有记录就能算；**把一个印象变成一个数**——“这个人越来越难治”和“这个人一直挺稳”原本都是印象，现在是两个数；以及最关键的一条，**它与既有的主要指标正交**。

第四条必须给出一个“既有指标最好看而这个数最难看”的真实例子，否则它会被当成有效率的另一种写法而白造。

例子在临床上是这样的：**一个每次治疗都有效、依从性满分、从不失访、每一次复发都在两周内得到及时处置的病人**。在有效率、依从率、随访完整率、平均起效时间这些指标上，他是全科室最好的一个。他的穿层倍数逐次上升——第一次二十毫克八周，第二次四十毫克十二周，第三次六十毫克加联用十六周。他是模范病人，而他的这个数最难看。

反过来的例子在工艺上更清楚。**一批首次热处理就一次合格、从未返修的零件**，报表上与返修三次后合格的那一批同样是“合格”，而后的穿层倍数远高于一——同样的回火制度已经拿不到同样的冲击功，必须延长保温或降低回火温度才行。两批零件同时交货，同时合格，而它们在下一次遇到过载时的表现不同。

两个方向都能举出例子，说明这个数确实不是既有指标的另一种写法。

十一·可以插手的四个位置

问的是逆转怎么发生，答案就必须是一条路：从哪儿起、经过什么、实现什么、在哪一步可以插手。前面几节给的是这条路的地形与走法，这一节给插手点。

起点不在病人身上，在干预结束的那一刻。每一次干预完成时，界面新增一层。这条路一共有四个可以插手的位置，按发生的先后排开；四个位置分别由三门学问中的某一门直接给出，来路写在括号里。

位置一·在“这次没效果”被解释的那一刻（由第六节的三段合起来给出）

现行做法是：本次未达标，说明剂量不足或方案不对，于是加量、加疗程、加联用。这个处置在指南里是正确的，而它同时是界面的最大来源。

可以插手的动作是一次**分流判断**：在加大强度之前，先算一次穿层倍数。

若症状严重度轨迹平稳而穿层倍数在上升，那么这次的无效更可能来自界面而不是病情——加大强度会同时加厚界面，得不偿失。若症状严重度确实在恶化而穿层倍数持平，那么这是真正的病情进展，加大强度是对的。

这一步不需要新技术，只需要一次比对，而所需的数据在处方系统里已经有了。

位置二·触发规则的类型（由库存与补货直接给出）

这是本章最有把握的一条处方，而且它不是本章想出来的，是这门学问用几十年换来的结论。

库存管理很早就分清了两类补货策略：**连续检查策略**——盯着库存，跌破订货点就补；**周期检查策略**——每隔固定周期看一次，补到目标水平。前者反应更快，看上去更合理，而它对需求波动更敏感，是牛鞭效应的主要来源之一。后者反应慢一拍，而它的订货信号不依赖于任何单次事件，因此不会把一次波动放大成一次大动作。

同构地：**由恶化触发的接触（不舒服就找医生）是连续检查策略；与症状无关的定期接触是周期检查策略**。本章的预测是：在总接触次数相同的前提下，定期接触的界面生长速率低于按需接触，因为它的每一次接触不与一次症状事件绑定，因此不参与“症状—处置”这条对应关系的固化。

这条建议在临床上不是新的——协作医疗和慢病管理里早有定期随访的做法。本章加的是它为什么有效的机制，以及它应当被优先于按需模式的理由。

位置三·界面的可见化（由文物修复直接移植一个字段）

文物修复的处理报告里有一个字段，叫“对未来处理的影响”。这个字段要求修复者在做完之后写下：我这次引入了什么材料，它在什么条件下可以被去除，它给下一次处理造成了什么障碍。

临床病历里没有这个字段。出院小结有诊断、有治疗经过、有出院医嘱，没有一栏问“下一次要达到同样效果需要什么”。

可以插手的动作是把这个字段直接移植过来：在每一次疗程结束时记录本次所用的强度与达到的效果，并计算与首次的比值。这一条的成本几乎为零，它只是把已有的数据做一次减法，而它是位置一得以执行的前提。

需要注意的是文物修复自己在这个字段上的教训（第四节）：**写文字段落是不够的，必须给出数。**这门学问写了三十年的文字，至今没有一件文物的档案能回答“还能做几次”。

位置四·整体中断与快速重建（由热处理给出，有硬上限）

第六节提到，回火脆性可以被打散：重新加热到高温使偏聚的杂质回溶，然后**快速冷却**通过脆化温度区间。慢冷会让它重新聚回去，所以关键不在加热，在冷得够快。

同构地：界锁可以被打散，条件是一次**彻底的中断加上快速的重建**——完全停止原有的干预模式，并且在重建时不回到原来的关系与解释框架。临床上最接近它的做法是一次住院式的整体重置，而出院后不回到原来的门诊关系。这是一个真实存在、也一直有争议的做法。

这一条附带三个必须写死的限制，全部来自冶金：

其一，它必须是全有或全无的。慢冷等于白做。分期的、局部的调整不产生效果，因为界面会在调整的间隙重新沉降。这一点在第十四节会用来与技术债划清界线。

其二，去除动作本身消耗另一样东西。每一次重新奥氏体化都会让晶粒长大、让脱碳层加深。同构地：一次彻底中断会带走这个人已经建立的所有支持关系与应对惯例，其中相当一部分是好的。

其三，次数有硬上限。多数材料规范限制返修热处理的次数，理由正是上一条。本章因此不主张把整体中断当作常规手段，只在穿层倍数越过某个值时使用，而这个值本章给不出——它需要数据，第十七节把它列为待做的检验。

四个位置合起来

在每一次干预结束时把界面记下来（位置三）→在下一次“没效果”时先分流（位置一）→把触发规则从按需改为定期（位置二）→只在倍数过高时使用整体中断，且认清它的代价与上限（位置四）。

这条路的实现物不是症状消失，也不是环境改变，而是穿层倍数被压住：这个人下一次遇到同样的事情时，所需的强度不比上一次多。

这条路有一个必须承认的性质：**它的收益全部在下一次，而它的成本全部在这一次。**位置一要求在该加量的时候先停下来算一笔账，位置二要求在没事的时候也保持接触，位置四要求承受一次真实的丢失。这三件在当期的报表上都是负分。这不是本章没设计好，是这条路的性质决定的——一个专门管理次序代价的做法，永远无法在单期结算里显示为收益。

十二·在别的领域里兑现

一个跨领域的判断，只有在那些领域里也能据此预测出一件具体的事，才算兑现；只是听上去像，不算。以下十二处，每一处给出一个可以去查的具体预测。

一·抗抑郁治疗的换药决策。预测：换用作用机制不同的药之后，达到同等缓解所需的等效剂量比不回落到基线，而是沿原斜率继续上升。药理耐受预测它应当回落。这是本章与最近那位邻居的直接分野，数据在任何一家有五年处方记录的医院里已经存在。

二·心理治疗的疗程效力。预测：同一个人第三个疗程达到同等症状下降所需的会谈次数多于第一个疗程，且这个增量与两个疗程之间发生的药物调整次数正相关。这条完全不涉及药理，是排除耐受解释的关键检验。

三·精神科接触模式的比较。预测：在总接触次数匹配的前提下，定期接触组的穿层倍数增长慢于按需接触组。这一条可以在同一个医联体的多个社区中心内做，属于成本最低的一个检验。

四·热处理的返修管理。预测：返修批次的冲击功储备（实测值减去下限值）随返修次数递减，而硬度不递减。多数热处理厂的检验记录里已经有这两个数，只是从不按返修次数分组统计。

五·文物档案的可处理性。预测：处理次数相同的两批同类器物，其下一次处理所需的溶剂接触时长，与既往引入材料的种类数正相关，而与器物本身的风化等级无关。这一条给这门学问提供了它三十年没找到的那个数。

六·供应商响应的漂移。预测：一家企业最近若干次加急请求中，供应商实际压缩的天数逐次递减，且递减速率与该企业安全库存的下调幅度正相关。这条数据在采购系统里已经完整存在。

七·慢性疼痛的镇痛管理。 预测：达到同等疼痛下降所需的镇痛强度倍数，与既往按需给药的比例正相关，与定时给药的比例负相关。定时给药优于按需给药在疼痛科是一条老经验，本章给它一个机制。

八·抗生素之外的抗菌管理。 预测：这条不成立。抗菌治疗的效力衰减主要由病原体侧的耐药决定，而病原体没有“与治疗的接口”。本章明确预测在这个领域看不到穿层倍数与接触次数的关系——这是一条自愿交出的失败预测，用来说明本章的机制不是万能句式。

九·组织中的绩效干预。 预测：一个部门达到同等绩效提升所需的管理动作强度，随既往干预次数上升；而在管理者更换（相当于一次界面重建）之后短暂回落。这条数据在多数公司的月度经营分析里已经存在。

十·学校里的补习。 预测：同一个学生第三轮补习达到同等成绩提升所需的课时数多于第一轮，且这个增量与补习的触发方式有关——由考试成绩下滑触发的补习，其增量大于按学期固定安排的补习。这条可以在同一所学校的多个班级内做。

十一·软件系统的应急处置。 预测：一个系统达到同等可用性恢复所需的人工介入强度，随既往紧急修复次数上升；而这个上升在一次彻底重构之后才回落，在分期的局部整理之后不回落。这条同时检验了位置四的“全有或全无”。

十二·土壤的化学投入。 预测：达到同等产量所需的化肥投入量随投入年数上升，而这个上升在减少投入的过渡期之后部分回落，回落幅度与过渡期长度正相关。这条与土壤生物活性的既有指标可能相关，必须控制。

十二处里第八处是明确的反例，第五处对本章最有利（因为它给出的正是那门学问自己承认缺失的东西），第十二处最不利（因为它有一个很强的替代解释，即土壤养分的实际耗竭，那是真正的消耗而不是转移）。

十三·两处让步：别的领域反过来削掉了本章原本要说的话

跨领域不是单向取用。有两处，别的领域反过来给本章加了约束，而且削掉的是本章原本打算主张的东西。预登记里已经写明这两处必须出现，下面逐处交代削掉了什么。

第一处让步来自热处理：它削掉了“界锁不可逆”这一整条

本章原本会写下这样一句更强的话：**界锁一旦形成就不可去除，因此唯一的策略是不制造它；治疗史越长的人越无法挽回，工作只能是止损。**这句话很有力，它也会让本章的结论显得非常严峻。

冶金不允许它成立。回火脆性是**可逆的**——重新加热到高温使偏聚的杂质回溶，然后快速冷却通过脆化区间，韧性就回来了。这不是理论推测，这是热处理车间的标准补救工艺。

于是本章那句最强的话必须换成一句弱得多、也更麻烦的话：**界锁可以被打散，而打散动作本身消耗另一样东西，且次数有硬上限。**三个限制在第十一节位置四已经写明：必须全有或全无，慢冷等于白做；每一次去除都带走别的东西；次数有上限。

此处削减改变的不只是一个措辞，它改变了本章的适用姿态。原本本章是一篇关于止损的文章，现在它是一篇关于**次数配额**的文章——一个人一生中能承受的彻底重建次数是有限的，这个次数是一种资源，而没有任何人在管理它。这比原来那句话更难说，也更有用。

第二处让步来自库存与补货：它削掉了“干预越少越好”这一价值排序

本章最自然的推论是：既然每一次干预都在加厚界面，那就尽量少干预。这句话几乎是第六节自己的推论，而且它非常符合当下对过度医疗的普遍不满。

运筹不允许它。这门学问最硬的一条结论之一是：**零库存不是最优。**服务水平与持有成本之间有一个由需求波动性决定的最优点，把安全库存压到零会造成灾难性的断货，而断货的代价远高于持有成本。抑郁上的同构物是发作与自杀风险，代价不对称得多。

而运筹给的不只是一个否定，它给了一个替代排序，这是本章从它那里拿到的最有用的东西：**重要的不是干预的总量，是触发规则的类型。**连续检查与周期检查可以有完全相同的年度订货总量，而它们对系统的扰动完全不同。同构地：按需接触与定期接触可以有完全相同的年度接触次数，而界面的生长速率不同。

此处削减动的是本章的价值排序本身，不只是补充一个条件。**本章因此不主张减少治疗，本章主张改变触发规则。**这两句在临床上导向完全不同的做法，而前一句是危险的——它会被读成鼓励减药，而减药在抑郁上要人命。

两处让步的共同后果是：本章所主张的东西，比它最初的形状小了一圈，处方也变了性质——从“少做”变成“改变触发方式，并管理重建次数的配额”。

十四·与最近的几种说法的分界

这一节要处理的问题比“有没有道理”更硬：**这个判断是不是某个已经有名字的东西的改名**。一个说法可以打赢所有替代解释，仍然只是既有概念的一件新外衣。

先把本章剥到只剩形式，去掉全部医学与工艺名词：**一个作用在对象上的动作，把对象自身的一部分能力转移到作用界面上并固定在那里；转移不改变任何总量，而被固定的那一份额决定了下一次同类动作能作用到多深；下一次的动作在穿过界面时又加厚界面**。

剥到这一步之后，有一个模板必须先点名。这个形式的外观是“越有效越难再有效”，属于反转模板，而反转模板都有既成的名字。最贴的一个是**核心刚性**：企业赖以成功的核心能力，在环境变化时变成阻碍。本章与它的分离线是明确的：**核心刚性说的是能力本身不再适用——环境变了，原来管用的不管用了；本章说的是环境没变、能力也没变，而接口挡住了**。判定形式：若观察到在环境完全稳定、需求特征毫无变化的条件下，效力仍随干预次数系统性衰减，则本判断成立而核心刚性不适用；若衰减只出现在环境或病情特征发生变化之后，则本判断被它吸收。

下面是十位更贴近的说法，逐条给出它说到哪一步、差别落在哪，以及一条能把两边分开的观察。

对立性耐受。精神药理学内部的一个假说：长期使用抗抑郁药会诱发受体层面的反向适应，使药效递减、停药后风险升高，并可能使病程慢性化。这是本章最近的一位邻居，因为它解释的正是那道加量的阶梯。分离线在于**它装在哪里**：耐受装在药物与受体的关系里，因此换用一个作用位点不同的药，阶梯就该被重置；界锁装在人与治疗系统的接口上，换药不能绕过它，因为新药同样要经过这个接口被解释、被评价、被调整。判定形式：**若换用作用机制完全不同的药之后，达到同等缓解所需的等效剂量比不回落而沿原斜率继续上升，则本判断成立而耐受解释不到；若换机制后剂量需求回到基线，则本判断被它吸收**。更强的一条：本章预测在**完全不用药的心理治疗序列**里同样能观察到这道阶梯，而耐受假说在那里无话可说。

点燃假说。精神科内部另一位极近的邻居，主张每一次发作都降低下一次发作的阈值，发作逐渐变得自主、不再需要外部诱因。它与本章形式极近，方向相反：它说发作越来越容易，本章说治疗越来越难。分离线是**由什么驱动**：点燃由

发作次数驱动，界锁由干预次数驱动。两者可以分离。判定形式：若观察到一组发作次数少而治疗性接触次数多的人（例如只发作过一次却长期维持治疗并频繁调整方案），其穿层倍数仍系统性上升，则本判断成立而点燃假说预测不到；若穿层倍数只随发作次数上升而与接触次数无关，则本章的机制为伪。

学得性无助。它说的是反复经历不可控的负性事件，会使有机体在后来可控的情境里也不再尝试。分离线是：无助表现为**不再尝试**，界锁表现为**尝试照旧而穿不进去**。判定形式：若观察到一组行为主动性量表完全正常、仍在积极求助与自我管理的人，其穿层倍数仍上升，则本判断成立而无助解释不到。

阻抗。精神分析传统里的说法：病人对治疗的推进有潜意识的抵制，需要通过诠释被工作。这一条与本章的差别最反直觉，也最值得写：阻抗是**动机性的**，来自不愿；界锁是**结构性的**，与意愿无关。判定形式：若观察到治疗联盟评分最高、配合度最好的那一组病人，其穿层倍数上升最快，则本判断成立而阻抗解释不到——因为阻抗预测的方向恰好相反。本章的机制说明了为什么会这样：最认真地把每一次好转交给治疗、最完整地学会用诊断语言描述自己的病人，正是接口固化得最彻底的那一个。

医源病。上世纪七十年代对现代医疗的一个著名批判，其中最锋利的一层叫文化性医源病：医疗系统剥夺了人承受痛苦与自行应对的能力。这是本章最近的思想史占位者，方向完全一致。分离线是**层级与可读性**：那个批判是关于社会与文化的宏观诊断，它没有个体读数，也无法在两个病人之间做出区分；本章是个体的、可清点的、有单位的。判定形式：在医疗化程度相同的两个社群里，若个体之间的穿层倍数差异仍能预测后续疗效衰减，则本判断成立而那个批判解释不到——因为它预测同一社群内的个体应当同质。

牛鞭效应。供应链里的经典现象，本章的第三段机制正是从它来的，因此必须交代得最清楚。分离线是**读的是什么**：牛鞭效应读的是**波动幅度沿链放大**，是一个方差的概念；本章读的是**穿透深度随次数衰减**，是一个深度的概念。两者可以分离。判定形式：若在一个各方响应幅度完全稳定、家属与医生的介入强度毫无放大的系统里，穿层倍数仍上升，则本判断成立而牛鞭效应解释不到。

技术债。软件工程里的比喻：为了赶进度而采取的权宜实现，会在未来以更高的维护成本偿还。这是本章最像的一位方法学邻居，形式几乎一致。分离线有两条，第二条更硬。第一条：技术债是**被知道的**，它有清单、有待办项、有人估工时；界锁不在任何清单上，因为没有人记它。第二条：**技术债可以分期偿还**，重构一个模块就还掉一块；而按第十三节第一处让步，界锁的去除必须是全

有或全无的，分期的局部整理不产生效果。判定形式：**若强度需求可以通过分期的、局部的整理动作逐步回落，则界锁只是技术债的一种，本判断被吸收；若只有整体中断有效而局部整理无效，则本判断成立。**这一条是可以真做的，第十七节把它列入检验清单。

路径依赖与锁定。经济学里的经典机制：早期的偶然选择因规模报酬递增而被固定下来，后来即使有更优方案也难以转换。分离线是：路径依赖讲的是**选择集的收窄**——因为选了这条路，别的路的转换成本变高；本章讲的是**同一条路上的穿透衰减**——路一条没少，能走的深度变了。判定形式：若在一个从未改变过治疗路线、选择集完全没有动过的病人身上，穿层倍数仍上升，则本判断成立而路径依赖解释不到。

迟滞。物理与生态里的概念：系统的状态取决于它的历史路径，去程与回程不是同一条线。这是本章最抽象的一位邻居，它几乎可以覆盖一切“历史有关”的说法。分离线是：迟滞描述的是**去程与回程的不重合**，它不预测重合度随循环次数如何变化；本章预测的是**每一次往返都比上一次窄**。这个差别在冶金上是可测的——循环载荷下的滞回环面积会变化，而这正是疲劳研究的内容，与迟滞本身是两回事。判定形式：若多次治疗循环之后的“进入—退出”路径宽度不随次数收窄，则本判断为伪。

药物洗脱期与停药重置。临床上一个朴素的对手说法：停药足够久，一切就回到基线。分离线是：洗脱针对的是**药物在体内的清除**，其时间尺度是数日到数周；界锁针对的是**接口关系的固化**，它不随药物清除而消失。判定形式：若观察到一组已经停药一年以上、体内无任何药物的人，其重新起始治疗时的穿层倍数仍显著高于首次治疗者（且症状严重度匹配），则本判断成立而洗脱解释不到。

最近的一位是哪个？是对立性耐受。它与本章在临床现象、时间结构、乃至给出的警告上都最接近，而且它比本章早三十年。本章之所以仍不能被它吸收，只因为一件事：**它把机制放在药物与受体之间，因此它对不用药的治疗序列无话可说，而那道阶梯在那里同样存在。**这个差别在一个具体的人身上会给出相反的预测，那就够了。

十五·与本系列三项研究的分界

本系列此前已有三项研究与本章最容易被读成一件事，必须逐一分开。它们与本章的关系不是“谁更全面”，是各自读同一段过程的不同一件事。

问题第一轮那篇，与本章同一个问题、同一个题型，只是换了三门学问。它提出的判断是：逆转的承重处在每一次好转的发起处，而把好转归因给一个可指名的动作会在账外注销一份行走能力；它的读数是最近若干次好转中无主的次数占比。本章与它的差别落在**被动的是哪一样**：那一篇说的是**证据被用掉**——关于这个人还能自己走的证据，每归因一次就少一份；本章说的是**能力被搬到界面上**——总量一分没少，位置变了，而位置决定了下一次能穿多深。两者可以同时发生，也可以分开。判定形式：**若观察到一个每一次好转都被明确归因（那一篇的读数为零）、而穿层倍数长期持平的人，则两者确为两件事；若两个读数在同一批病人上高度相关，则其中一个是多余的。**更值得注意的是它们在处方上的分歧。那一篇主张在记录上保留“无归因”的选项，本章主张改变触发规则的类型——前者动的是记账，后者动的是节律。两条可以同时做，也可能互相干扰：保留无归因选项会减少处置，而减少处置在按需模式下会推高波动。这一点本章没有解决。

提出他持读数的那篇，问的是一个看上去平稳的读数，其平稳有多大比例由外部持续做功维持。它与本章的差别是**静与动**：他持读数问的是当下这个静止由谁托着；穿层倍数问的是同一件事这次要花多少倍力气。两者可以同时高：一个被稳定托住的人（他持读数高），其接口也可以刚刚建立不久（穿层倍数接近一）。判定形式：若两个读数在同一批人上不相关，则两者确为两个量。

提出轮次读数的那篇，问的是最近若干次改变中，发起处与上一次不同的次数占比。它与本章的差别是**横与纵**：轮次读数在**发起者之间**横向清点，问的是谁在发起；穿层倍数在**同一序列上**纵向清点，问的是同一件事的代价在怎么变。判定形式：一个发起处从不轮换、始终由同一方发起的系统，轮次读数为零而穿层倍数可以持平（若那一方的介入强度一直没变）；这类系统的存在直接分开两者。

三篇与本章合起来，读的是同一段康复过程的四件不同的事：谁在托着、谁在发起、发起处换不换人、这一次比上一次贵多少。四个数互不能替代，而现行的任何一份病历里，一个也没有。

十六·不适用的边界

有五类情形，本章的判断不适用，使用它会造成伤害。

其一，急性重度发作与自杀风险。这一类情形下唯一负责任的做法是尽快把人推进有效那一列，不计界面。第十一节位置一的“先分流再加量”在这里明确禁止使用——分流要花时间，而这里没有时间。

其二，首次发作、无治疗史者。界锁尚未形成，穿层倍数无从计算（分母不存在）。本章对这类人无话可说，也不主张对他们采取任何基于本章的处置。

其三，症状严重度轨迹确实在恶化的情形。本章的全部力量来自“病情平稳而强度需求上升”这个组合。若病情本身在恶化，加大强度就是对的，本章没有异议。

其四，记录不足以计算首次强度的场景。首次记录缺失时这个数不可计算，必须报为缺失，不得用同类均值替代。这一条看似技术性，实际上排除了相当大一部分转诊病人。

其五，双相障碍与器质性抑郁。本章的机制未在这两类上验证，而它们的治疗逻辑与单相抑郁不同。

还有一处本章明确解释不了的洞：**为什么有些人的界面不加厚。**临床上确实存在长期治疗而穿层倍数持平的人，本章观察到这一点，但给不出决定它的因素。它可能与人格、与支持系统的多样性、与治疗关系的性质有关，也可能只是本章的机制在这些人身上根本不适用。这个洞是真的，本章把它交出去。

十七·什么样的观察会让本章垮掉

先写出那个最难反驳的替代解释，因为不写出来，后面的条件都是在打稻草人。预登记里已经把它锁定：

其实不就是病情本身在恶化吗？

需要越来越多，是因为病越来越重；治疗史长的人本来就是病重的人，因为病轻的人早就不用治了。这个解释非常有力，它能解释本章举出的绝大多数现象，而且它还带着一个选择偏差的加强版：**能进入长期治疗队列的，本来就是那些治不好的人。**

下面每一条证伪条件都必须能排除它，排除不掉的不计入。

条件一（主条件，个体内设计）。在同一个人的时间序列内部，取症状严重度水平与轨迹相匹配的两段时期，一段治疗性接触密集、一段稀疏。若密集段之后的穿层倍数增速不高于稀疏段，则本章的核心机制为伪。这一条是最关键的，

因为“病情恶化”与“选择偏差”都是人际间变量，在同一个人的两段之间无从解释这个差异。

条件二（排除耐受，不用药的检验）。在完全不使用药物的心理治疗序列里，若达到同等症状下降所需的会谈次数不随疗程序数上升（在控制基线严重度后），则本章的机制在非药理通道上不成立，其适用范围至少缩小一半。这一条同时排除了受体适应这个替代解释。

条件三（换机制检验）。换用作用位点完全不同的药之后，若等效剂量比回落至基线，则本章被对立性耐受吸收。这一条与条件二互为补充：一条从药理内部打，一条从药理外部打。

条件四（低成本、可立刻实做）。取任何一家有五年以上电子处方记录的医院，回溯性地对至少六百名有两次以上治疗史的抑郁患者计算穿层倍数与后续疗效。若穿层倍数对下一次治疗所需强度的预测在控制基线严重度、发作次数与病程后不显著，则本章的可用性即被否定。所需数据在多数三级医院的既有记录里已经存在，不需要新增任何采集。

条件五（全有或全无检验，用来与技术债分开）。若分期的、局部的整理动作（例如一次系统性的治疗方案梳理、一次治疗关系的部分调整）能使穿层倍数逐步回落，则界锁只是技术债的一种，本章的第十一节位置四为伪。本章预测只有整体中断有效。

条件六（触发规则检验，检验本章最有力的那条处方）。在总接触次数匹配的前提下，若定期接触组与按需接触组的穿层倍数增速无差异，则第十一节位置二的处方为伪，而本章从库存与补货那里拿到的那一段机制也随之失去支持。

条件七（正交性）。若穿层倍数与有效率、依从率、平均起效时间这些既有指标的相关系数超过零点六，则它是既有指标的代理，本章白造了一个数。

条件八（跨领域的一致性）。本章的机制若成立，第十二节第四处（热处理返修的冲击功储备随返修次数递减而硬度不递减）与第五处（文物再处理所需溶剂时长与既往引入材料种类数相关而与风化等级无关）应当同时成立。若两者中有一处明确不成立，则“转移而非消耗”这一段的普遍性受挫，本章的第一段机制必须被限制在生物系统内。

样本纪律：条件四与条件六涉及跨案例比较，样本必须来自**同一制度环境内的多个单元**——同一省份的六家以上医院，或同一医联体的多个社区中心。不接受两个国家或两个地区的对比：那种比较在文化、支付方式、诊疗习惯上处处不同，所谓控制变量在方法上站不住，只能作启发式说明。

如果本章被证伪，会学到什么？会学到一件比本章更有用的事：抑郁的长期结局由病情本身的重量决定，干预的次序结构不携带信息。那意味着现行体系在这个方向上没有可改进的余地，力气应当全部投到病因与药物研发上。这个结论本身有价值，因此这几条检验值得做，无论结果朝哪一边。

本章可以分层引用。最强也最容易倒的是第一层：界锁作为一个新的实体，以及“转移而非消耗”这一段机制。第二层是那张两根轴的辨别格，它可以在不接受界锁这个概念的情况下单独使用——只要承认“这次比上次要花多少倍”是一个值得记录的维度即可。第三层是一条不依赖前两层的经验主张：**在同一份病历里，历次达到同一缓解标准所需的剂量与疗程是可以清点的，而目前没有任何机构在清点它。**第一层被推翻时，后两层仍然站得住；第三层是最便宜、也最容易被证实或证伪的一条。

十八·伦理与执行边界

穿层倍数是一个倍数，而一切倍数一旦进入管理，都会被拿去考核人。这一条必须写在前面，因为它的后果比本章的对错更重要。

第一条：这个读数指的是位置，不是人。穿层倍数高，说明这个人经历过的干预结构在他与治疗之间留下了较厚的界面。它不是“这个病人难治”的判断，更不是“这位医生水平不高”的判断——按第六节，一次完全正确的、指南推荐的处置同样会留下一层。任何把穿层倍数用于医生绩效排名、科室考核，或用于给病人贴难治性标签的做法，都超出本章的主张范围。

第二条：不得为了把这个数做好看，而在有风险的情形下延迟或减少必要的干预。这一条没有商量余地。把穿层倍数做低最省事的办法是少加量、晚加量、在恶化时不处置——而在急性重度抑郁与有自杀风险的病人身上，这个做法会死人。第十一节位置一的分流建议，只适用于第十六节界定的那个子集；任何机构若要采用它，必须先写死排除标准，并把排除标准置于分流规则之前执行。

第三条：已经按这个读数做出不利安排的，必须公开编码规则并给出复核通道。如果某个机构用穿层倍数决定了转诊优先级、床位分配、是否纳入某个项目，那么它用的效果定义、强度换算方式、首次记录的认定规则都必须对被安排的人公开，并且必须存在一个可以申请重新清点的渠道。

再说反噬。本章一旦被制度采用，最省事的实现方式恰恰会摧毁它要保护的**东西**。具体路径可以预见：穿层倍数进入考核之后，最便宜的达标办法不是真的

把界面压住，而是让这个数算不出来——不记录既往剂量，把每一次治疗记为新发，把转诊病人的首次记录留空，或者更换效果定义使前后不可比。这样这个数会好看，而真实的界面一分未薄，反而因为记录变差而再也测不出来。

出口在哪儿？本章看不到出口。这个读数的全部力量来自历史记录完整与可比，而它一旦被用于评价，记录的完整性就会立刻承压；把它藏起来只给研究用，它就影响不了任何决策，也就没有意义。这是一个真实的死结，本章交出去，不假装它有解。

顺带说明一处与前一条不同的死结。第十一节位置四（整体中断）要求承受一次真实的丢失——把这个人已经建立的所有支持关系与应对惯例一并带走，其中相当一部分是好的。这个代价无法通过设计规避，因为按冶金那一段，慢冷等于白做：任何“保留好的部分”的做法都会让界面重新沉降。**本章因此不主张把整体中断制度化，只把它作为一个在极端情形下的、需要充分知情同意的选项列出。**

十九·本章自己在哪一格

用本章自己的判据来读本章，答案不好看，而且它比上一篇更不好看。

本章是同一个问题的第二次处理。本系列已经在“抑郁如何逆转”上做过一次，那一次留下了一个名字、一套读数、一个量纲形状。本章在动笔之前受到的硬约束，恰恰是“不得使用余字系命名、不得使用某量除以总量的量纲形状”——**这就是界面在起作用。**不是那些词不好，是那一层已经在那儿了，任何后来者要谈这个问题，必须先绕过它，而绕过它要花掉一部分工作。本章因此是它自己所描述的那件事的一个标本，而且是一个可以被清点的标本：本轮的预登记里有整整两条是关于“不能用什么”的，那两条就是穿越成本。

按本章自己的两根轴定位：本章落在第二格。它达标了——它给出了机制、读数、判据、可检验的预测；而它的穿层倍数在上升——同一个问题的第三次处理，将比第二次更难找到一个不被前两层挡住的位置。

这个定位有三个具体的后果，不是谦辞。

后果一：本章对本系列给出了一条可以被检验的预测。如果本章的机制成立，那么本系列在同一个问题上的第三次处理，其所需的“强度”——即为了不与前两篇重合而必须施加的约束条数——将高于本轮。本轮的预登记有六条禁止

性条款，上一轮有零条。第三轮若少于六条，本章的这个自我定位为伪。这是一条真正可以清点的预测，而且到期时清点它不需要任何人配合。

后果二：本章的处方对本章自己不适用。 第十一节位置二说，改变触发规则比减少干预有用——把按需改为定期。而本系列对同一问题的处理正是按需触发的：有需要就再做一篇。按本章自己的说法，这种触发方式的界面生长最快。本章没有能力改变自己的触发规则，因为触发它的不是它自己。

后果三：本章不能靠被采用来证明自己。 若穿层倍数被写进某个诊疗规范，那只构成本章被接受的证据，不构成它正确的证据。按本章自己的机制，一个被广泛采用的读数会迅速成为新的接口——人们会学会用它的语言描述自己的困难，而那正是又一层。本章能被证明的唯一方式是第十七节那八条里的某一条被真的做出来。

二十·结论与一条写死日期的赌注

抑郁的逆转，不是最终症状读数回到规格窗口内，不是把这个人交回到一个能让他继续下去的条件场里，也不是找到一套可以持续维持的应对策略。这三样是三门成熟学问各自指定的终点，它们互不相容，而它们共同假定了一件事：一次干预的代价在这一次的结算里就能结清。文物修复学自己推翻了这一条——它把作为学科铁律的可逆性换成了可再处理性，等于承认代价落在下一次；而承认之后，它至今没有为下一次设过任何计量。

承重的东西是界锁：每一次干预在人与介入之间留下的、下一次必须先穿过的那一层。它的机制需要三门合起来才成立：能力被转移到边界上而不显影于任何总量读数（热处理）；下一次的作用必须先穿过这一层，花在穿越上的强度不产生深度效果（文物修复）；而穿越动作本身在加厚它，同时把各方的触发阈值一齐提前（库存与补货）。三段缺一环，那条链就断，也就解释不了临床上那件人人知道而没有机制的事——治疗史越长的人，新的治疗越难起作用，而这不能由病情严重度完全解释。

由此得到的判断是：**现行体系里最好看的那一类治疗过程——次次有效、依从满分、从不失访——恰恰是界面加厚最快的那一类，而它的失效不产生任何信号。** 清点它的方式是一个倍数：为达到与首次同等的效果，本次所需强度是首次的多少倍。可以插手的位置有四个，全部落在干预的组织方式上，不落在病人身

上：把界面记下来；在“没效果”时先分流；把触发规则从按需改为定期；只在倍数过高时使用整体中断，并认清它的代价与次数上限。

最后是一条写死日期的赌注。

到 2034 年 12 月 31 日，将有至少一份国家级或省级的抑郁症诊疗规范，或至少一家三级医院的正式出院小结模板，要求填写“本次达到缓解所用的等效剂量与疗程，与该患者既往同类治疗之比”，并按周期统计其分布。

什么不算命中，一并写死：

仅在科研数据库或专项课题中计算该比值，不算；只要求记录本次剂量而不要求与既往比对，不算；只统计群体的平均剂量趋势而不落到个体的前后之比上，不算；机构自行说明“我们在实践中已经考虑治疗史”，不算；把比值作为难治性诊断的一个附加条件而不用于处置分流，不算。必须是一份可以被第三方查阅的正式文本，其中该比值被明确用于决定下一步是加大强度还是改变触发方式。

如果到期没有出现，本章的实践价值即宣告未兑现，无论第十七节那八条检验的结果如何。

附录·本次的预登记（动笔前锁定，成文后未修改）

登记时间：2026-08-05，正文尚未开始撰写。问题：抑郁如何逆转。题型判定：How——要的答案是一条路（从哪儿起、经过什么、实现什么、在哪一步插手），对口三路径型。与上一轮的关系：同题第二轮。上一轮为药学×生态学×文学，产物名为两字新造词，量纲为“某类事件中某一类的次数占比”。本轮硬约束：不得使用“余”字系命名，不得使用“残余量÷总量”形状的量纲。

一·三家与各自所锁的终点（一经登记不改）

家	层·硬度	失败定义	所锁终点	它认定另两样是什么
冶金学（热处理）	A·E 层·硬·出终止性	脆断	最终组织与性能读数	热循环路径与炉内条件都是可替换手段
文物修复学	F 层·软	造成不可逆的干预	物件被交回的那个存续条件场	外观与手法都服从于它
运筹学（库存与补货）	D 层·硬·出终止性	断货或积压	补货策略本身	库存量是策略的结果，仓储条件

				是给定的
--	--	--	--	------

三家所锁终点互不相同，三层不同，三种失败定义互不可翻译。

二·预先声明的共有前提与推翻材料

共有前提（三家共同假定，谁也没说出口）：一次干预的代价在这一次的结算里就能结清；验收通过之后，下一次干预面对的是一张同样干净的桌子。

推翻它的材料，来自文物修复学自己（钥匙）：该学科在二十世纪八十年代之后公开退却——把“可逆性”换成“可再处理性／可去除性”，理由是可逆性物理上不可达（Appelbaum 1987 为代表性文献）。这次退却等于承认：一次干预的真正代价不在这一次，而在它给下一次留下多少余地。而承认之后，该学科至今没有为“下一次的余地”设立任何计量。

预先声明的失败条件：若这条推翻材料在写作中被发现只能从三家之外引入，本轮判为未成立。

三·预先声明的承重命题形状

X 不是 Y₁（冶金：性能读数回到规格窗口），不是 Y₂（文修：交回一个能存续的条件场），不是 Y₃（运筹：找到可持续的补货策略），而是 Z。

Z 登记为：界锁——每一次干预在原物与介入物之间造出的、必须由下一次干预先行穿越的那一层；它把一部分处理能力从可自由支配的状态转移到边界上并固定在那里，而这一转移不改变任何总量读数。

四·预先声明的两根轴与要打的那一格

轴一：本次干预的效果（达标／不达标）。轴二：穿层倍数（持平／上升）。要打的是“达标·上升”这一格，并预先声明它必须同时满足三条：短期指标表现为改善；失效不产生任何信号；自我加固。三条若在写作中写不满，判为选错了第二根轴。

五·预先声明的量纲（不得中途更换定义）

穿层倍数 = 为达到与首次同等的效果，本次所需强度与首次所需强度之比。取值不小于一，无上界，**不是任何量除以总量**。三领域量纲：临床为日剂量或疗程数之比；文物修复为溶剂接触时长之比；供应链为提前通知天数之比。三处单位不同而倍数可并排。**正交性验收**：必须举出一个“既有指标最好看而这个数最难看”的真实例子；举不出即判为该数是既有指标的代理。

六·预先声明的判据（不含情态词）

这一次要达到上一次同样的效果，用的剂量、疗程或强度，比上一次多多少？验收：在五个互不相同的场景各跑一遍，五个答案必须互不相同，且至少两个必须靠查记录得到。

七·预先声明的机制要求（本轮最要紧的一条）

上一轮的卡点是：观察到了而给不出机制。**本轮预先声明：机制必须由三门各出一段、且合起来才成立，单独任一门都推不出**。登记如下：

- 冶金出“转移而非消耗”：杂质向晶界偏聚，总量不变、位置改变、韧性塌落，而全部总量检验读不出。
- 文物修复出“界面必须先被穿越”：加固剂渗入后，下一次清洗必须先处理这一层才能触及原物。
- 运筹出“每一次穿越都在加厚界面”：紧急补货把提前期从外生变量变成内生变量，这一期的补救成为下一期的约束。

验收：若成文时任一段可被删去而机制仍成立，则三门并未真正互相顶撞，本轮判为三门并排陈述。

八·预先声明的分界名单（不少于八位，且必须点名本系列三篇）

对立性耐受（Fava 1994） | 点燃假说（Post 1992） | 学得性无助（Seligman 1975） | 阻抗（精神分析传统） | 医源病（Illich 1976） | 牛鞭效应（Lee et al. 1997） | 技术债（Cunningham 1992） | 路径依赖与锁定（David 1985; Arthur 1989） | 核心刚性（Leonard-Barton 1992, 反转模板

专查项) | 迟滞。本系列三篇：本系列同题第一轮那篇、提出他持读数的那篇、提出轮次读数的那篇。

九·预先声明的两处反向约束

登记为：冶金将削掉“界锁不可逆”这一整条；运筹将削掉“干预越少越好”这一价值排序。验收问句：如果没有这两处，本章原本会写下哪一句更强的话？答不上来即判为假让步。

十·预先声明的最强竞争解释与赌注

最强竞争解释登记为：其实不就是病情本身在恶化吗？全部证伪条件必须能排除它，排除不掉的不计入。赌注日期登记为 2034-12-31，且“什么不算命中”必须在正文里写死不少于四条。

十一·本轮判为失败的条件（预先写死）

出现下列任一项，本轮判为未成立，不得靠加写内容补救：1. 推翻共有前提的材料只能从三家之外引入；2. 机制的三段中任一段可删而结论不变；3. 要打的那一格的三条签名写不满；4. 量纲退化为“某量除以总量”，或与既有主要指标相关系数过高而举不出反例；5. 分界不足八位，或出现“更强调／更深入／视角不同”这类不可判定的措辞；6. 正文出现工艺痕迹或产物名落在三个终点中的任何一个上。

第六章

弃序

崩溃之前，一个人放弃的第一样东西决定了他还能不能回来——抑郁逆转中的弃序落差

摘要

抑郁的逆转被三种成熟传统各自指定了一个终点：结构工程把终点放在传力路径与屈服次序上，电网调度把终点放在当下运行断面的读数上，即兴戏剧把终点放在一个还能继续玩下去的场上。三者互不相同，而它们的失败定义可以互相翻译——结构垮塌、系统崩溃停电、场子垮了，三个都是“垮”。本章如实记录了这一点造成的后果：**从三家的争论底下挖出一句谁也没说出口的话，这一步失败了**，因为三家对什么算垮完全一致，它们根本不争。改换取法之后，可用的位置在别处：三家的失败定义可以互译，而三家在崩溃前的最后一个动作不可互译——一个是让它按预定次序垮，一个是主动切掉一块，一个是把垮当作下一段的材料接住。三者共同假定的是：在崩溃之前存在一个可识别的时刻，那时还来得及做那个动作。推翻它的材料来自电网调度自己：低频减载是自动装置而不是人工判断，这门学问已经承认那个窗口短到不能交给现场判断，只能事先把动作整定在装置里；而承认之后，它没有为整定值本身建立任何跨系统可比的账。由此本章提出预弃：在整体失效之前被预先指定为可放弃的那一部分及其次序。人的默认次序与工程的原则恰好相反。工程的原则是牺牲可修复的以保住不可修复的；而人在压力上升时最先放弃的是睡眠、走动、见人、闲下来这一类不产生后果因而不留记录的东西，保住的是有考核、有交付、有人追的那一类。机制需要三门合起来：结构工程给出次序必须预先设计且原则是先弃可修复者；电网调度给出这个次序必须写死并分级，因为事到临头没有判断的时间；即兴戏剧给出被弃掉的那一部分必须能被重新纳入，而这一层前两门都没有。本章给出两根轴构成的辨别格（是否已经垮 × 放弃次序与不可替代性一致或倒置），指出危险的一格是“未垮·倒置”；给出一个读数——弃序落差，即实际放弃次序与不可替代性次序之间的秩相关；并给出一句不含情态词的问话：上一次特别忙的那两周，他停掉的第一件事是什么，第二件是什么？

关键词 弃序；预弃；弃序落差；不可替代性次序；整定

Order of Yielding: Pre-designated Sacrifice and the Yield-Order Gap in the Reversal of Depression

一·引言：停掉的第一件事

临床访谈里有一段问话，几乎每个医生都问过，而几乎没有一份病历会记下答案。

问的是最近特别忙的那一段，你都做了什么调整。回答的形状高度一致：先是不去健身房了；然后周末也在做事；然后跟朋友的约推掉了；然后睡得越来越晚；到最后，一天里没有一段时间是空的。

而工作没有落下。项目按时交了，会一个没缺，孩子照接，父母照看。这个人在所有有人追的地方一样没少，在所有没人追的地方全部清空。

三个月后他坐在诊室里，说不清哪一天开始不对的。

这段过程的每一步都是合理的。时间不够时先砍掉不产生后果的部分，这是任何人都会做的排序，而且它在短期内是对的——砍掉健身房，这周的项目就赶得完。问题不在任何单独的一步，问题在这个次序本身。

他先放弃的，恰恰是不可替代的那些；他保住的，恰恰是可替代的那些。

一次没去的健身、一晚没睡够的觉、一次推掉的见面，看上去都是小事，都能补。而它们正是恢复能力的全部来源，一旦持续被砍，下一次压力来时可支配的余量更少，于是砍得更早、更深。反过来，这周的项目、这次的会、这一次的接送，都是可以由别人替、可以延期、可以做砸一次的——它们看上去非做不可，只是因为它们有人追。

工程界对这件事有一个成熟到写进规范的原则，而它与人的默认次序恰好相反：**牺牲可修复的，保住不可修复的。**抗震设计里叫强柱弱梁——让塑性铰先在梁端形成，梁被有意地牺牲掉，因为梁可以修，柱倒了整栋塌。哪一根构件先屈服、按什么顺序屈服，是设计出来的，不是打出来的。

本章要立的判断是：**抑郁的逆转不在任何一个终点上，而在崩溃之前那份放弃清单的次序上；人的默认次序与不可替代性次序系统性倒置，而这个倒置不在任何一份记录里，因为被放弃的那些东西恰恰是不产生记录的那些。**

为什么现在问。因为可记录的部分正在扩张。考勤、交付、绩效、随访、依从性，每一样都在被更细地记录，而睡够没睡够、有没有走那半小时、有没有跟人吃过一顿不谈事的饭，一样也没有被记录。**记录密度的不对称，正是那个倒置次序的直接来源**——人会保住被看见的，放弃不被看见的，而这不需要任何人有意为之。

关于本章的一个交代

本章在开始之前有意让一条选材规则失守，为的是观察它在哪一步、以什么方式造成损伤。失守的那一条是：三门学问的失败定义应当互不可翻译。本章选的三门——结构工程、电网调度、即兴戏剧——它们的失败分别是结构垮塌、系统崩溃停电、场子垮了，三个都是“垮”，可以互相翻译。

后果在第三节显形，而且比预想的更早、更直接：**本章原本要走的那一步，走不通。**第三节如实记下它失败在哪里，第四节说明改换的取法，以及这次取得的东西为什么比原来要弱。这一段没有被藏进脚注，因为它是本章最值钱的部分。

下文的走法是：先把三门在崩溃前的最后一个动作摆开（第二节）；记下失败的那一步与改换的取法（第三、四节）；用电网调度自己的材料推翻那条共同假定（第五节）；给出预弃这样东西（第六节）；然后是机制，它由三门各出一段（第七节）；随后是两根轴、危险的那一格、判据、读数与四个插手位置（第八至十二节）；再是在别的领域里能预测出什么、三处被反过来削掉的东西、与最近几种说法及本系列六篇的分界、边界、证伪条件、伦理约束，以及本章自己在哪一格（第十三至二十一节）。

二·三张事故报告：垮之前的最后一个动作

三门学问都在跟“垮”打交道，而且都承认垮是可能的。它们的分别不在要不要垮，在垮之前那一下做什么。

结构工程的做法：让它按预定的次序垮

结构工程的账本计量荷载与承载力，它的失败是垮塌——楼塌了就是塌了，没有第二种意见，这是三门里最硬的一条终止性判据。

这门学问的终点落在**传力路径与屈服次序**上。一栋楼的设计，本质上是决定力从哪里进来、经过哪些构件、最后传到基础；以及当荷载超过设计值时，**哪一根先坏、哪一根后坏**。荷载环境是给定的——地震多大、风多大，由规范给出，不是设计者能选的；最终的变形形态是结果，不是目标。设计者能定的只有路径与次序。

这门学问在二十世纪后期形成了一个成熟的做法：能力设计。它的核心动作是**人为地制造强弱差**——把柱做得比梁强，把节点做得比构件强，把抗剪能力做

得比抗弯能力强。这样当超载来临时，塑性铰只能在梁端出现，柱和节点被保护。**梁是被有意牺牲的**，因为梁的损伤可修，柱的损伤意味着倒塌。

这门学问对那栋“看上去还好”的楼的判决是：**要看它有没有设计过次序**。一栋从未超载过的楼，如果它的柱比梁弱，它在所有日常检查里都是完好的，而它的第一次超载就是最后一次。

电网调度的做法：主动切掉一块

电网调度的账本计量供电的连续性与运行的安全域，它的失败是崩溃停电——灯灭了就是灭了，这是第二条硬的终止性判据。

这门学问的终点落在**当下运行断面的读数**上。调度员盯的是此刻的频率、电压、各断面潮流、备用容量，以及一个叫安全校核的判断：如果现在任意一个元件退出运行，系统还站不站得住。怎么走到这个运行点的——过去几小时的机组组合与调度指令——是手段；负荷曲线与天气是给定的。**只要此刻这个点在安全域内，就算合格**。

这门学问最重的一个动作是主动切负荷。当频率跌到某个值以下，系统会自动切掉一批用户——不是因为放弃了他们，恰恰相反，是为了不让整个系统崩溃后所有人一起停电。切负荷是分级的：先切一批，不够再切一批，每一级对应一个频率值。这不是应急，这是设计。

它对同一个对象的判决是：**当前读数好看不算数，要看它的减载分级表定在哪**。一个当前运行点完美而没有减载配置的系统，第一次大扰动就是全网崩溃。

即兴戏剧的做法：把垮当作下一段的材料

即兴戏剧的账本计量场是否成立，它的失败是场子垮了——观众不笑了、演员僵住了、戏演不下去。这是三门里最软的一本账，因为“垮了”要靠现场的共同感知，不像楼塌和停电那样自己会说话。

这门学问的终点落在一个**还能继续玩下去的场上**。它训练的核心不是台词、不是情节、不是表演技巧，而是建立并维持演员之间、演员与观众之间的那套默契：接受对方给的设定、不否定、把每一个提议变成下一步的前提。具体演了什么情节是手段，某一刻舞台上是什么状态是结果。**只要场还在，任何情节都能演；场没了，再好的段子也救不回来**。

这门学问对“垮”的处置最特别：它不试图不垮。演员忘词、道具倒了、观众冷场，这些在训练里被称作礼物。核心动作是把失误接住并推进——刚才那个错误现在成了这一场的设定。**垮掉的那一段不被丢弃，它被重新纳入。**

它对同一个对象的判决是：**要看它上一次垮掉的东西回来了没有。**一个每次出错都靠强行绕过去的场，看上去场场都撑住了，而它已经不能承受任何真正的意外。

三张报告放在一起

三门锁的终点确实互不相同：一个是路径与次序，一个是当下的读数，一个是场。每一门都把另两门的终点降为手段或给定条件——结构工程不谈某一刻的应力读数是否好看，只谈次序对不对；电网调度不谈过去怎么走过来的，只谈此刻站不站得住；即兴戏剧不谈情节安排也不谈某一刻的舞台画面，只谈场还在不在。

而三张报告的最后一栏是一样的：**它垮了。**

三·这一步失败了：三家不争，因此挖不出共同假定

按原来的走法，下一步是把三家的争论写成同一个句式：

三家争的是 _____ 该由谁来裁、该放在哪儿、该有多少。

横线上填不进任何东西。

试了几次，每一次都在同一个地方卡住。三家对**什么算垮**完全一致：一个原本在承载的系统，突然不再承载，而且所有人当场都看得见。楼塌、停电、冷场，说的是同一件事，只是尺度和材料不同。它们对**垮是不是坏事**也完全一致：都是坏事，都要避免。它们甚至对**垮的成因结构**也一致：都是超出了某个承载极限，都有前兆但前兆不可靠，都存在连锁传播。

没有争论，就没有共同假定可挖。

这一点需要说清楚，因为它容易被误读成“三家意见一致因此结论更可靠”。恰恰相反。一句谁也没说出口的共同假定，只能从争论的底下取出来——三家为了各自的立场必须站在某块地上，而那块地本身没有人去看，因为看它就等于抽掉自己的立脚点。若三家根本不争，它们就没有为了对抗而不得不站住的地方，也就没有那块被共同踩着而无人回头看的地。

失败的位置可以指得更准。它不在寻找共同假定这一步，它在更早的地方：**在挑这三门的时候就已经定了**。三门的失败定义可以互相翻译，意味着它们用的是同一本账；账相同，分歧就只能是同一件事在不同尺度上的说法差异，而尺度差异可以靠“各管各的”化解，不需要任何新框架。

这里有一个可以直接检验的形式：把三家的主张各压成一句去掉本领域名词的话，看它们是不是同一句。

- 结构工程：一个承载系统在超出极限时会突然失去承载能力，因此要预先安排失效的顺序。
- 电网调度：一个承载系统在超出极限时会突然失去承载能力，因此要预先安排切除的层级。
- 即兴戏剧：一个承载系统在超出极限时会突然失去承载能力，因此要预先安排接住的方式。

前半句三次完全相同。**那个共同的前半句不是隐藏的假定，它是明写在三门教科书第一章里的东西**，任何一门单独都会主动说出它。共同假定之所以有力，正因为它没有被说出；一个三家都会主动说出的共同点，不构成可以推翻的东西。

这一步就此判为失败。下面改换取法，而改换之后取得的东西比原来弱，第四节会把这个弱写清楚。

四·改从“最后一个动作”取，以及这次取得的东西弱在哪里

前半句相同，后半句不同。

- 结构工程：预先安排**失效的顺序**。
- 电网调度：预先安排**切除的层级**。
- 即兴戏剧：预先安排**接住的方式**。

这三者不可互相翻译。让梁先屈服，不等于切掉三级负荷，也不等于把忘词变成设定。它们分别处理的是：牺牲哪一部分、牺牲多少、牺牲掉的还回不回得来。三门在这里确实各说各的，而且互相都无法覆盖对方。

于是共同假定可以从这里取：

在崩溃发生之前，存在一个可以被识别的时刻，在那个时刻还来得及做那个动作。

结构工程假定有一段延性区间，梁屈服到柱失效之间有可利用的行程；电网调度假定频率下跌到全网崩溃之间有可利用的秒数；即兴戏剧假定冷场到场子死掉之间有可利用的半拍。三门都靠这个窗口活着，而三门都没有单独说出它——因为在各自的领域里，这个窗口是被工程手段保证的，不是被讨论的对象。

必须如实说明这次取得的东西弱在哪。

原来那种共同假定，是三家为了争论而不得不共同踩住的地基，念给三家听三家都会说“这还用说吗”，且一旦被推翻，三家都无法退回自己的阵地。本节取到的这一条不完全是这样。它更接近于：**三家各自都说过它的一个版本，只是没有人把三个版本放在一起看。**结构工程谈延性，电网调度谈动作时间，即兴戏剧谈接的时机，三者在各自己的文献里都是显题。把它们合起来命名为一条共同假定，是一次归纳，而不是一次挖掘。

代价是具体的。一条被挖出来的共同假定，推翻它会同时动摇三家的立脚点；而一条被归纳出来的共同假定，推翻它只会让三家各自补一句“我们领域早就用自动装置解决了”。**本章后面的全部力量，因此不来自“三家都站不住了”，只来自“三家各自的补法互不相同，而合起来正好是人需要的那一套”。**这比原来弱一档，而它是本章有意让那条规则失守所换来的读数，如实记在这里。

五·推翻它的材料，来自电网调度自己

要推翻“崩溃前存在一个来得及做判断的时刻”，材料必须来自三门之一，而且必须是它自己已经掌握、已经据此改造过自己的实践、只是没往这个方向用的东西。

这件东西在电网调度里叫低频减载。

它的形态是这样：当系统频率跌到某个值以下，继电保护装置**自动**切除预先指定的一批负荷，不经过任何人。跌到更低的第二个值，自动切第二批。整个过程在数百毫秒内完成。

关键不在自动，在于这门学问**为什么**把它做成自动的。

答案在事故分析里写得很直白：从第一条线路跳闸到全网崩溃，时间常常是几秒到几十秒。而调度员从告警出现、到读懂断面、到判断该切哪一片、到下达指令、到指令执行，任何一个环节都不止几十秒。**那个窗口短到不能交给判断。**

事后复盘时，专家可以清清楚楚地指出“在第几秒该切掉哪一片”；而在当时，没有任何一个屏幕上的读数会告诉调度员那一刻已经到了。

也就是说，这门学问自己已经废除了那条共同假定。它没有说“崩溃前有一个可识别的时刻还来得及做判断”，它说的是相反的话：**那个时刻识别不出来，所以动作必须事先写死，写在装置的整定值里。**

这件事在电网内部回答的是另一个问题——怎么保住系统。它从来没有被当作关于“崩溃前那个窗口存不存在”的证据。

而承认之后，这门学问做了什么？

它给出了一整套减载的分级方案：第一轮切多少、在哪个频率、切哪些用户；第二轮切多少；特殊负荷如何豁免。这些方案是各调度机构按自己的系统特性整定的经验值。

它没有为整定值本身建立任何跨系统可比的账。没有一个通行的指标能回答：这个系统的整定方案，相对于它的实际风险，是偏保守还是偏冒进；两个系统的整定方案哪个更好。整定值被视为工程细节，事故之后会被复查与修订，而平时不进入任何绩效或评估体系。这一点与另两门完全一致：结构工程规定了强柱弱梁的要求，但没有一个指标衡量某栋楼的次序设计相对于它的实际风险有多合适；即兴戏剧训练接住的方式，而没有任何一份训练记录会记下这一场里被弃掉的东西回来了几件。

三门各自都把动作事先写死了，三门各自都没有为“写死的那个内容对不对”设账。

这就是三本账共同的空栏，而且它的空法与前几节的失败正好互补：三门在“什么算垮”上完全一致，所以那里挖不出东西；三门在“垮之前弃什么、弃多少、还得回来吗”上互不相同，而这三个问题合起来指向同一份东西——**一份预先写好的放弃清单**——三门各自持有它的一部分，谁也没有把它当作一样东西来记账。

六·预弃：一份不存在的清单

现在可以给出那样东西。

预弃：在整体失效之前被预先指定为可放弃的那一部分，以及它被放弃的次序。

放在人身上：一个人在压力持续上升、还没有崩溃的那一段时间里，实际按什么顺序放掉了什么。

这份清单是存在的——每个人在忙起来时都有一个次序，而且相当稳定：先停健身，再停周末休息，再推掉社交，最后压缩睡眠。**它是存在的，但它从来不是被写下来的，它是被做出来的。**没有人在事前排过这个序，也没有人在事后清点过它。

要说清它是一样东西而不是一个说法，需要三条互相独立的论证，而不能只靠“删掉这个读数它还在不在”这一条。

第一条：它有一个可被外部确认的结构，而这个结构不是任何一个已有变量的函数。弃序是一个排列，不是一个量。两个人可以放弃了完全相同的活动、相同的总时长、相同的项数，而次序完全相反；也可以次序相同而总量差三倍。任何以“放弃了多少”为形式的变量——活动总量、睡眠时长、社交频次——在原理上读不出排列。排列需要至少两个时间点的先后关系才能确定，而这些变量都是截面量。

第二条：它有一个作用于结果的独立通道，且这个通道的方向可以事先推出来。若先放弃的是恢复性的部分，则下一轮压力到来时可支配的余量更少，于是放弃发生得更早、更深；若先放弃的是可替代的部分，则恢复能力保住，下一轮的余量不变。两条路径的分岔只由次序决定，与放弃的总量无关。这意味着它不是某个总量的代理，它自己就是那个决定分岔的东西。

第三条：它在三门学问里各自都有对应物，而三个对应物都被当作工程细节而非对象。结构工程的屈服次序、电网的减载分级、即兴的接住方式，三者在各自领域里都是被设计出来的、写在图纸和整定表和训练法里的东西，而没有一门为它设立过跨系统的计量。一样东西在三个独立的领域里都以同一个形式出现、都被设计、都不被计量，这本身是它是一样东西而不是一个比喻的证据。

三条合起来才够。第一条说它不能被现有变量表示，第二条说它有独立的作用方向，第三条说它有跨领域的同形性。任何一条单独都可以被反驳。

放在人身上，这份清单有一个决定性的特征，而它正是它从不被记录的原因：**被最先放弃的那些东西，恰恰是不产生记录的那些东西。**

没去健身房，没有任何系统会知道。晚睡两小时，没有任何系统会知道。推掉一次饭局，只有对方知道，而对方不会记。反过来，请一天假、错过一次交付、漏掉一次接送，全部有记录，而且都有人追。

所以这个次序不需要任何人有意选择，它是记录密度的直接产物。人会保住被看见的，放弃不被看见的；而不被看见的那些，恰好是恢复能力的全部来源。

这一句是本章与“意志力不足”“不会拒绝”“过度尽责”这类解释的分界所在：它不需要任何性格假设。

七·机制：三门各出一段，以及其中一段的成色

这一节要说这份清单靠什么起作用、靠什么出错、以及为什么错的方向是固定的。三门各出一段，最后一小节如实交代其中一段的成色。

7.1 结构工程给的：次序必须预先设计，原则是先弃可修复者

超载来临时，结构不是均匀地变弱，它是在某一处先屈服。先屈服的那一处决定了后面的全部剧情：如果是梁端，结构进入延性变形，吸收能量，人有时跑，事后可修；如果是柱底，结构失去竖向承载，整层塌下去，没有第二幕。

这门学问的做法不是“让所有构件都尽量强”，而是**人为制造强弱差**：把柱做得比梁强，把节点做得比构件强，把抗剪能力做得比抗弯能力强。梁被有意做弱——它是被指定的牺牲品。

原则可以压成一句：**牺牲可修复的，保住不可修复的**。而判断可修复性的依据不是价值大小，是**替换成本与替换时的系统状态**：梁可以在楼还站着的时候换，柱不能。

这一段给出本章最需要的那个方向：

次序不能等到事发时再定，因为事发时先坏的那一处已经决定了全部后果；而定次序的原则是可修复性，不是重要性。

这两件对人直接可用。压力上升时，最先被砍掉的应当是“事后可以补、而且补的时候人还站着”的那些——一次推迟的交付、一次做得不完美的汇报、一次请的假。而应当被保住的是“一旦砍掉，补的时候人已经不在原来的状态了”的那些——睡眠、走动、见人。一晚没睡可以补，连续三个月睡不够补不回来，因为这时要补的已经不是那几个小时，是被改变了的调节系统。

单靠这一段为什么不够：结构工程实现次序靠的是材料本身的相对强度——设计完成后，次序会自动发生，不需要任何人在超载那一刻做任何事。人没有这种延性。人的次序必须由一个当时在场的人执行，而那个人恰好处在压力最大、判断最差的时刻。这一段说了次序该是什么，没说它怎么被执行。

7.2 电网调度给的：写死并分级，因为事到临头没有判断的时间

第五节已经给出这一段的材料，这里把它接进链条。

电网的做法有两件：**动作事先整定在装置里**，以及**分级执行**——第一轮切多少，第二轮再切多少，每一级对应一个明确的触发值。

第一件的理由是决定性的：那个窗口短到不能交给判断。人在系统即将崩溃的那几秒里，看到的是一屏告警，而不是一个“该切了”的信号。**能力最强的调度员在事后能指出该切的那一刻，在当时也指不出。**

第二件的理由是不对称性：切早了，损失的是这一批用户这一次的用电；切晚了，损失的是全网。两种错误的代价差几个数量级，所以整定值应当偏保守。

接到人身上：一个人不可能在压力最大的那一周判断“现在该放掉什么了”。那一周他的判断力恰好最差，而且所有的紧迫感都指向保住有人追的那些。**所以次序必须在没事的时候写下来，并且分级**——压力升到第一档时放掉哪三样，升到第二档时再放掉哪三样，触发条件写成可观察的事实而不是感觉。

单靠这一段为什么不够：电网切掉的负荷是纯损失，切掉就没了，恢复供电时用户已经承受了停电。它没有“被弃掉的东西还能回来”这一层，而这一层对人是承重的。

7.3 即兴戏剧给的：被弃掉的必须能被重新纳入

即兴的核心动作常被概括为“接受并推进”：对方给出的任何设定都不否定，而是接住并加上一层。这一条在训练里最要紧的用法不是处理对方的提议，是**处理失误**。

演员忘词、道具倒了、两个人同时说话，在这门学问里被称作礼物。做法不是绕过去，是把它写进这一场：刚才那个卡壳现在成了这个人物的性格，刚才那个倒下的椅子现在成了剧情的起点。**被弃掉的那一段没有被丢掉，它以另一个身份回到了场里。**

这一层前两门都没有。塑性铰是永久损伤，切掉的负荷是纯损失。而人被放弃的那些东西——一段没有目的的时间、一次没赴的约、一个停掉的习惯——恰恰是可以回来的，条件是它以什么身份回来。

这一条对人的用法很具体，而且它决定了处方的形状：**一份可执行的放弃清单，必须同时写明每一项回来的条件**。“这个月不去健身”如果没有写“什么时候、以什么形式回来”，它就不是放弃，是丢弃；而丢弃与放弃的差别在于，丢弃过的东西下一次不会被列进清单——因为清单只列还打算要的东西。

单靠这一段为什么不够：即兴给出了回收，但它既不给次序，也不给触发值。它的整个方法建立在现场的敏感与默契上，而这恰恰是压力下最先失效的能力。

7.4 合起来：那条链

压力上升 → 按默认次序放弃（先弃不产生记录的，即恢复性的那些） → 恢复能力下降 → 下一轮压力时可支配余量更少 → 更早、更深地放弃 → 而每一次都因为“我扛住了”被确认为正确 → 直到没有可弃的，系统一次性失去承载。

这条链的每一环都需要前面三段中的某一段才成立：为什么次序决定结局而不是总量（结构工程）；为什么这个次序不可能靠临场判断纠正（电网调度）；为什么被弃掉的东西没有自动回来（即兴戏剧——因为没有人为它写回收条件）。

由此得到一个三门单独都推不出的预测：在总放弃量完全匹配的两组人之间，弃序倒置的那一组，其后续发作风险更高；而这个差异在压力峰值最高的那一段之后才显现，不在当期。

7.5 关于第二段成色的如实交代

本章在开始前预写了一条自我检查：机制的三段中可能有一段可以删去而结论不变，最可能是电网调度那一段，因为它与结构工程说的可能只是同一件事的两个时间尺度。

核对结果是：这条预测部分命中，须如实记录。

电网调度那一段的两件内容中，有一件与结构工程实质重叠。“分级”在结构工程里有对应物——多道防线，即第一道屈服后第二道接着承担，这也是分级。“事先确定”在结构工程里更是全部——能力设计从头到尾就是事先确定的。所以删掉电网这一段，本章的结论仍然成立。

它真正独有的只有一件：事先写死的理由不是“预设比临场好”，而是“临场根本没有可用的判断窗口”。结构工程从来不需要说这句话，因为它的次序由材料的相对强度实现，超载时不需要任何人做任何事。人这个对象没有这个便利，人的次序必须由一个当时在场的人执行——所以这一句对人是承重的。

于是准确的说法是：删掉电网这一段，结论不倒，处方倒。少了它，本章的建议会退化“应当安排好次序”这样一句无法执行的话，因为没有人解释为什

么这个安排必须在没事的时候完成、以及为什么它必须写成可观察的触发值而不是原则。

这是本章有意让那条选材规则失守所付出的第二笔代价，与第三节那一笔性质相同：账本同源的三门，其贡献会互相覆盖，能留下的独有部分比预想的薄。

八·两根轴与四格

第一根轴是三门共用的那一根，也是现行体系唯一在看的那一根：是否已经垮。有没有出现一次明确的失能事件——发作、崩溃、停工、住院。

第二根轴是本章加的：放弃的次序与不可替代性的次序是一致还是倒置。一致指先放弃的确实是可修复、可替代、可延期的那些；倒置指先放弃的是不可替代的那些。

两根轴交出四格。

	次序一致：先弃可替代的	次序倒置：先弃不可替代的
未垮	第一格·撑住而且撑得对。压力过去后恢复能力完好，下一轮的起点与这一轮相同。	第二格·撑住了。所有可见指标良好：没请假、交付没延、责任一样没落。而恢复性的部分被清空，下一轮的起点已经低了一截。现行的任何一份记录都读不出它与第一格的差别。
已垮	第三格·垮了但垮得对。停掉的是可修复的部分，人还在，关系还在，恢复的起点没有被破坏。	第四格·垮了而且难修。可弃的早已弃光，垮的时候没有缓冲，且垮掉的正是修复所要依赖的那些。

第三格和第四格现行体系看得见——垮了就是一次事件，会被记录、会被处置。第一格与第二格在任何一份现有记录上都不可区分：两个人都没请假，都按时交付，都没有任何异常。

第二格是本章要打的那一格。

九·第二格的三条性质

说一个“撑住了”的人处在危险中，听上去像在跟成功过不去。要立住这一点，必须把这一格特有的性质推出来，而不能套用别处的说法。以下三条是针对这一格重新推的。

其一：它与美德同形，因此指出它等于在指责一个人尽责。

第二格的外在表现是责任感——不推事、不请假、不给别人添麻烦、把自己的需要排在最后。这在任何一个共同体里都是被表扬的，而且表扬是真诚的：这个人确实承担了本来会落到别人身上的东西。**这一格与美德不是“看起来像”，是同一批行为。**因此任何针对它的提醒都会被听成道德评价，而被提醒者的合理反应是“那你要我不管吗”。这条性质决定了本章的处方不能以劝说的形式给出，第十二节会据此改写建议的形式。

其二：它的代价与它的成绩是同一批时间的两种用法，而只有一种被记账。

一个人一天的时间是固定的。多出来投进项目的那两个小时，正是从睡眠或走动或见人那里拿的。**成绩与代价不是两件事，是同一笔支出的两个方向**，而记录系统只记其中一个方向：加班有考勤，交付有验收，绩效有评分；少睡的两小时、没走的那半小时、没见的那个人，一样也没有对应的记录字段。这条性质说明了为什么第二格不可能通过“改进监测”被发现——不是记录得不够细，是被放弃的那一侧在原理上不产生可记录的事件。**一件没有发生的事不会生成记录。**

其三：它靠一次次成功来加固自己，而每一次加固都在缩短下一次的距离。

每一轮压力过去，这个人的结论都是“我扛住了”，而这个结论是对的——他确实扛住了。于是这个次序被确认为有效，下一次会更快地被启用。同时，因为恢复性的部分已经被削掉一部分，下一轮的可支配余量更少，需要放弃的比例更大，启用得更早。**成功的经验与余量的减少是同一次事件的两个后果**，而只有前者进入这个人的判断依据。这条性质给出了那条链的自我加速项，也解释了为什么崩溃在外人看来总是突然的：前面每一次都撑住了，而每一次撑住都让下一次更近。

三条合起来的结果是：**第二格不是一个可以靠更努力或更自律改善的状态，它是一个次序问题；而次序问题不能靠加大投入解决，只能靠事先换掉次序。**

十·一句不含情态词的问话

一个判断如果只能靠印象使用，它就还没有落地。落地的形式是一句可以拿去问记录、问日程、问对方的话。

上一次特别忙的那两周，他停掉的第一件事是什么，第二件是什么？

这句话里没有“应当”，没有“真正”，没有“充分”。它问的是一个事实序列，而且这个序列多数人能当场答出来——因为它是被做出来的，不是被想出来的。

在五个不同的场景里跑一遍，答案互不相同：

其一，诊室里的问话。直接问这两句。多数人能立刻答出前两项，而答不出第三第四项——这个“答不出”本身是读数：说明后面的放弃已经不是决定，是默认。

其二，日程与出行记录。忙碌期与平常期相比，最先消失的日程类型是什么。手机的运动数据、日历、通勤轨迹里都有，且不需要任何新采集。

其三，可穿戴设备的睡眠记录。压力升高期内，入睡时间与总时长的变化出现在第几周，相对于工作量上升出现在第几周。这一项能给出次序里最关键的一环的时点。

其四，结构的震后调查报告。实际出现塑性铰的构件与设计意图中的构件是否一致。这是本章的次序读数在工程侧的原型，而且事故调查报告里本来就要写。

其五，电力事故报告里的减载执行记录。实际被切除的负荷与事先分级表是否一致，不一致的部分占了多少。这份数据在每一次事故报告里都有，而没有任何机构在跨事故地统计它。

五个答案里，至少有两个不能从上面那条判断推出来，必须去查：第三个（睡眠变化相对于工作量变化的时点差）与第五个（实际切除与分级表的偏离）。它们是本章没有的数据，而它们在既有记录里已经存在。

十一·弃序落差

读数要能被清点。本章用的形式不是一个占比，而是**两个排序之间的相关**。

弃序落差 = 实际放弃次序与不可替代性次序之间的秩相关系数（取其为负的程度）。

若一个人放弃的顺序恰好与不可替代性由低到高一一致，秩相关为正，落差为零；若他先放弃最不可替代的，秩相关为负，落差最大。取值在正一与负一之间，它不是任何一个量除以任何一个总量。

三个参数必须先写死：

项目清单：待排序的项，必须在压力期开始之前确定，且不少于六项。临床上可取睡眠、体力活动、与人的非事务性接触、无目的的时间、饮食规律、爱好，以及若干项工作与家庭责任。

不可替代性次序：按“若停止三个月，恢复时需要重建的是什么”排序，而不是按重要性排序。判据是**恢复时的对象状态**：停三个月后再去健身，要重建的是体能；停三个月不联系一个朋友，要重建的是关系；停三个月不做某个项目，要重建的只是进度。这条排序必须由两位独立编码者做，并报告一致性。

实际次序：按各项实际减少到某个阈值以下的先后排列。阈值一经写定不得更改。

同一个系数可以在三个领域里各自清点，材料完全不同：

结构侧是震后调查报告中塑性铰出现的构件次序与设计意图次序的秩相关；电力侧是事故中实际切除负荷的层级次序与分级表次序的秩相关；戏剧侧是训练录像中一场戏垮掉时演员实际放弃的层次（先弃人物关系还是先弃情节）与训练中所教次序的秩相关。三处的原始材料是图纸、事故报告、录像，而系数是同一个数。

这个读数具备四条性质：**无量纲**，三处可并排；**可事后清点**，不需要前瞻设计；**把一个印象变成一个数**——“这个人挺能扛”和“这个人在硬撑”原本都是印象；以及最要紧的一条，**它与既有的主要指标正交**。

第四条必须举出一个既有指标最好看而这个数最难看的真实例子。这个例子在临床上是现成的：**一个五年没请过病假、绩效永远达标、家里的事一样没落下、从不给同事添麻烦的人**。在出勤率、交付达成率、绩效评分、依从性这些指标上，他是最好的那一个。他的弃序落差接近负一——他保住了全部可替代的，放弃了全部不可替代的。

反过来的例子也要举，否则这个数只是在换个说法骂勤奋：**一个经常请假、项目延期、被评价为不够投入的人**，可以有接近零的弃序落差——他在压力上升时先砍的是工作，那正是可修复的那一侧。现行指标判他差，本章判他的次序对。这一对反例说明这个数确实不是既有指标的另一种写法，也说明本章不是在为懈怠辩护——它评价的是次序，不是投入量。

十二·可以插手的四个位置

问的是逆转怎么发生，答案就必须是一条路。前面几节给了这条路的走法，这一节给插手点。

起点不在崩溃那一刻，在没事的时候。这是电网那一段的直接后果：压力最大的那一周，判断力最差，而所有紧迫感都指向保住有人追的那些。四个位置按时间排开。

位置一·在没事的时候写出那份清单，并且写成两列

第九节第一条性质决定了这件事不能以劝说的形式做——劝一个尽责的人少尽一点责，会被听成道德评价，而他的反驳是对的。可行的形式是**让他自己排一次序**：把六到十项列出来，第一列按“忙起来我实际会先停哪个”排，第二列按“停三个月后恢复时要重建的是什么”排。

两列并排放着，那个倒置会自己显形，不需要任何人指出来。这一步的全部作用是把一个被做出来的次序变成一个被看见的次序，它不要求任何人改变价值观。

位置二·把触发写成可观察的事实，并且分级（电网那一段）

清单如果只写“压力大时按这个来”，等于没写——压力大是一个感觉，而感觉在那一刻是不可靠的。触发必须写成事实：连续几天睡眠低于某个时长、连续几周周末在工作、连续多少天没有一次非事务性的见面。

并且分级：第一档触发时放掉哪两项，第二档触发时再放掉哪两项。分级的理由是第七节那条不对称——放早了损失的是这一次的进度，放晚了损失的是恢复能力，两者的代价差一个量级，所以触发值应当偏保守。

位置三·每一项都要写回来的条件（即兴那一段）

这一条是三门里唯一给出回收的那一门加的，而它决定了这份清单是放弃还是丢弃。

每一项旁边必须写明：什么条件下它回来、以什么形式回来。“这个月不去健身”要写成“这个月不去健身，项目交付后的第一周恢复，先按原来一半的强度”。没有回来条件的项，下一次不会再被列进清单，因为清单只列还打算要的东西——丢弃过的东西会从视野里消失，而消失的那些正是不可替代的那些。

位置四·把这份清单交给一个不承受同一压力的人保管

第九节第三条性质说，每一轮撑住都会加固这个次序，而加固发生在这个人自己的判断里。所以清单不能只由他自己执行——在触发条件满足时，他会有充分的理由说明这次情况特殊。

交给一个不在同一个压力场里的人：伴侣、朋友、医生、同事都可以，条件只有一个——**他不因这个人多干活而受益**。他的职责不是劝，是在触发值满足时告知一次事实：“按你自己写的，这一档到了。”

四个位置合起来

在没事的时候把两列排出来（位置一）→ 把触发写成事实并分级（位置二）→ 每一项写明回来的条件（位置三）→ 交给一个不承受同一压力的人执行触发（位置四）。

这条路的实现物不是症状消失，也不是压力减小，而是**弃序落差从负值回到零附近**：下一轮压力来时，这个人先放掉的是可修复的那一侧。

必须承认这条路的一个性质：**它的全部收益在下一轮，成本全部在这一轮**。位置一要在没事的时候花时间做一件看起来不急的事，位置二要求在还撑得住的时候就放掉一些东西，位置四要求把否决权交出去一部分。三件在当期都是负分。这不是设计缺陷，是这类事情的性质——**一个专门管理次序的做法，永远无法在单期结算里显示为收益**。

十三·在别的领域里能预测出什么

一个跨领域的判断，只有在那些领域里也能据此说出一件可以去查的事，才算数。以下十二处，逐处给出可查的预测。本章预先声明过至少三处会退化为同一个比喻的换场，逐处如实标出。

一·**抑郁的首次发作预测**。在工作负荷与生活事件评分匹配的两组人之间，弃序落差为负的一组，两年内首次发作率更高。数据可从企业健康管理与可穿戴记录回溯，不需要新采集。

二·**复发预防**。缓解期患者的弃序落差，对一年内复发的预测力独立于残留症状评分。这一条是最容易做也最容易失败的一条。

三·**职业倦怠的干预设计**。同样是减轻负荷，按“先减不可替代项的负荷”设计的干预，其半年后的效果优于按“减总量”设计的干预。这是本章与总量类干预最直接的分野。

四·结构抗震的震后评估。在同一次地震中受损的同类建筑里，实际塑性铰次序与设计意图一致的那些，修复成本与工期显著低于次序倒置的那些，而两者的损伤总量可以相同。这一条的数据在震后调查报告里已经存在，只是从未按次序一致性分组统计。

五·电力事故的复盘。跨事故统计“实际切除次序与分级表的偏离度”，本章预测偏离度高的事故其恢复供电时长更长，而与切除总容量无关。这一条给电力系统提供的正是它自己缺的那个跨系统可比的账。

六·即兴与合奏训练的评估。训练录像中，一场垮掉时先弃关系的组，其后续场次的稳定性低于先弃情节的组。可编码，但编码一致性是难点。

七·医院科室的排班。人手紧张时先削减的是交班时间、带教、病例讨论，还是门诊量与手术量。本章预测先削前者的科室，其一年后的人员流失率更高，而当期产出更高。

八·软件团队的技术投入。交付压力下先砍的是测试、文档、重构还是功能，本章预测先砍前者的团队其后续交付速度的下降出现在第二至三个迭代，而不是当期。这一条与技术债的说法高度重合，第十五节会分开。

九·农业的轮作与休耕。收益压力下先取消的是休耕与轮作还是当季投入，本章预测先取消前者的地块其产量下降滞后两到三季。这一处**退化为同形例证**：机制上是土壤的实际消耗，属于总量耗竭，与本章说的次序无关，只是形状相似。如实标出。

十·城市基础设施的维护。财政紧张时先削减的是管网维护还是新建项目。本章预测先削前者的城市其事故率上升滞后五年以上。这一处**部分退化**：它确实是次序问题，但“维护先于新建”这条原则在市政工程里早已是常识并写进规范，本章没有增加任何东西。

十一·家庭的时间分配。双职工家庭在压力期先取消的是夫妻单独相处还是与孩子的时间。本章预测前者先被取消，且它与婚姻满意度下降的关联滞后一年以上。这一处可查，但混杂因素极多。

十二·军队与消防的训练时长。任务密集期先砍训练还是先砍值班密度。本章预测先砍训练的单位其事故率上升滞后一个轮换周期。这一处**退化为同形例证**：训练与实战的关系在这些领域早有成熟的理论与硬性规定，本章的说法只是它的一个复述。

三处退化如实记在此处，与预先声明的数量一致。**它们的共同特征是：本章的机制在那里没有增加任何新的东西，只是把一个当地已有的常识换了个说法。**

这正是账本同源的三门所能达到的深度——三门在崩溃这件事上的共识太强，因此本章在任何一个“投入不足会滞后爆发”的场景里都能说得通，而说得通不等于说出了新东西。

十四·三处被反过来削掉的东西

跨领域不是单向取用。有三处，别的领域反过来给本章加了约束，削掉的是本章原本打算主张的东西。

第一处来自结构工程：它削掉了“次序永远优先于总量”这一整条。

本章原本会写：既然次序决定结局，那么总量就是次要的，重要的是把顺序排对。这句话很有力，而且它让本章与所有“负荷太大”类的说法拉开距离。

结构工程不允许它成立。能力设计有一个前提，叫强度储备：柱比梁强，是在**两者都满足最低承载要求**的基础上做的相对关系。如果整个结构的承载力本来就不够，次序设计毫无意义——柱和梁会一起坏，塌得快慢而已。**次序只在总量尚在可承受区间内才起作用。**

于是本章的适用范围被削到一个明确得多的子集：**总负荷尚在可承受区间之内、而次序倒置的那些人**。对于负荷已经明显超出承受能力的人，本章的处方无效甚至有害——让他“排好顺序”等于承认这个负荷可以被扛住。这处削减是真实的，本章原本想要的那句普适主张没有了。

第二处来自即兴戏剧：它削掉了本章最自然的那个处方。

本章最自然的处方是把放弃清单制度化——写进员工手册、写进复工评估、写进随访表。位置一到位置四合起来看，这几乎是它的必然去处。

即兴不允许它被这样用。这门学问最清楚的一件事是：**一旦某样东西成为必须完成的任务，它就不再有它原来的功能**。即兴的所有练习都在避免把“放松”变成一项要做好的事，因为一个努力放松的演员比一个紧张的演员更僵。同理，一旦“每周三次运动、每晚七小时睡眠、每月两次社交”进了考核表，它们就从被保护的一侧转到了被要求的一侧——**而被要求的東西，恰恰会在压力期被最先放弃，因为它现在也是一项待办。**

这一处削减动的是本章的处方形式，不是补充条件。清单只能由本人写、由本人排序、交给一个不受益的人保管；**它一旦变成外部要求，就会在下一次压力期里连同它保护的東西一起被弃掉**。位置四之所以强调“不因这个人多干活而受益”，正是从这里来的。

第三处来自电网调度：它削掉了“偏保守总是对的”这一条。

本章原本会写：既然放晚了代价远大于放早了，那么触发值应当尽量保守，宁可早放。

电网不允许这么简单。低频减载的整定有一个真实的两难：整定值偏高，装置会在正常的频率波动中误动作，切掉本不该切的负荷；而频繁误动作会导致一件更坏的事——**运行人员开始不信任它，进而调高定值或退出装置**。这在事故分析里是有记录的失效模式：保护装置不是被扰动打败的，是被误动作打败的。

同构地：触发值定得太保守，这个人会频繁地按清单放弃东西，而每一次放弃之后发现“其实不放也扛得住”，清单本身就会失去权威，最后被搁置。**一份被搁置的清单比没有清单更糟**，因为它已经消耗掉了这个人在这套做法的信任。

于是触发值不是越保守越好，它有一个最优点，而本章给不出这个点在哪——它需要数据，第十八节把它列为待做的检验。

三处削减合起来：本章的适用范围缩小了，处方的形式被限死了，而最关键的一个参数本章答不上来。

十五·与最近的几种说法的分界

这一节要处理的是比“有没有道理”更硬的问题：这个判断是不是某个已经有名字的东西的改名。

先把本章剥到只剩形式：**一个承载系统在总容量不足时，按一个与不可替代性相反的次序放弃它的组成部分，而这个次序不被任何记录反映，因为被放弃的那些不产生记录。**

剥到这一步，有一个方法学上的范式必须先点名。**分诊**是“按次序放弃”的成熟范式，从战场医学到急诊分级已有两百年，方法完备。本章与它的分离线是明确的：**分诊是在事发时对多个对象排序——哪个伤员先救；本章是在事发前对同一个对象的多个部分排序——这个人先放掉哪一部分**。判定形式：若一套按分诊原则设计的干预（在压力期内按当时情况排序）与本章的事前排序效果相当，则本章被它吸收；若事前排序有独立的额外贡献，则本章成立。这一条可以直接做成两臂对照。

下面是十位更贴近的说法。

行为激活。临床上最近的一位，也是最危险的一位。它主张抑郁的维持机制是愉悦与掌控活动的减少，处方是有计划地增加活动。它与本章关心的是同一批

活动。分离线在**读的是什么**：行为激活读的是活动的**总量**，活动监测表按项计数与评分；本章读的是**放弃的次序**。两者可以背离，而背离的方向正是本章关心的——一个总活动量完全没有减少、只是把恢复性活动换成了工作活动的人，行为激活的量表读不出问题。判定形式：控制总活动量与愉悦评分之后，若弃序落差仍独立预测发作，则本判断成立；若控制之后关联消失，则本章被它吸收。这一条是本章最该先做的检验。

资源保存理论。心理学里最接近的框架，主张人在资源受威胁时会优先保护资源，且资源损失呈螺旋加速。它的螺旋与本章那条链形状几乎一致。分离线是：它讲的是**总量的螺旋下降**，不区分放弃的次序；本章讲的是**同样的总量损失，次序不同结局不同**。判定形式：在资源损失总量匹配的两组之间，若弃序落差仍能区分结局，则本判断成立而资源保存理论不能替代它。

工作要求—资源模型与职业倦怠。它讲要求与资源的失衡，是一个比值。分离线：比值是截面量，读不出排列；两个比值完全相同的人可以有完全相反的弃序。判定形式：控制要求资源比之后，弃序落差是否仍有预测力。

自我损耗。主张自控是一种会被用尽的有限资源。分离线：损耗讲的是**总量被用掉**，本章讲的是**在总量还够的时候排序排错了**——第二格的人往往自控力极强，这正是他能持续按错误次序执行的原因。判定形式：自控力测量高的一组，本章预测其弃序落差更负而非更正；损耗理论预测相反。

恢复不足与恢复悖论。职业健康心理学里的一支，指出最需要恢复的人恢复得最少。它与本章的观察高度重合。分离线是：那一支描述的是这个事实并归因于疲劳导致的恢复能力下降；本章给的是**为什么恢复被排在第一个被放弃的位置**——因为它不产生记录。判定形式：在疲劳程度匹配的两组之间，若记录密度不对称的程度（工作侧有记录而恢复侧无记录的差距）能预测弃序落差，则本章的机制成立而恢复悖论只是它的现象面。

技术债。工程侧最像的一位：为赶进度而采取的权宜做法，未来以更高成本偿还。第十三节第八处与它几乎完全重合。分离线有两条：技术债是**被知道的**，它有清单、有待办、有人估工时；本章说的次序不在任何清单上。更硬的一条：技术债可以**分期偿还**，重构一块就还掉一块；而恢复性资源的重建不是分期的——连续三个月睡不够之后，要重建的不是那些小时数，是被改变的调节系统。判定形式：若分期的、局部的补偿（周末补觉、集中休假）能使弃序落差的后果回落，则本章被技术债吸收；本章预测不能。

临界转变与临界慢化。 本系列此前已用过这一族，且三门都在讲崩溃，因此这是本章预先声明的最危险的占位者。分离线是：临界慢化读的是**扰动后的回复速度**，它是一个关于系统整体状态的读数，不问系统放弃了什么；本章读的是**放弃的排列**。判定形式：在回复速度指标匹配的两个人之间，若弃序落差仍能区分结局，则两者是两件事。**必须承认这一条是本章最弱的一条分界**：因为三门共用崩溃这本账，本章与整个临界转变族在语言上高度同形，分开它们靠的是读数形式的差别而不是机制的差别。

失效模式与影响分析。 工程方法学，逐一列出可能的失效模式并按可能性与后果排序。分离线：它排的是**故障的风险**，前提是所有部件都要保住；本章排的是**主动放弃的次序**，前提是必须放弃一部分。这个差别决定了两者的处方相反：前者要求消除单点故障，后者要求人为制造一个指定的弱点。

优先级排序与在制品限制。 管理学里的做法，限制同时进行的工作量以提高流速。分离线：它管的是**同时做几件**，本章管的是**不做的那几件按什么顺序不做**。一个严格执行在制品限制的人，其弃序仍可以完全倒置。

过度尽责与完美主义。 最容易被当作本章的通俗说法。分离线是：它是一个**人格特质**，用问卷测，且它预测的是“投入过多”；本章说的是**次序**，且它不需要任何人格假设——第六节已经说明，这个次序是记录密度不对称的直接产物，一个完美主义评分正常的人在同样的记录结构下会做出同样的排序。判定形式：控制完美主义评分之后，若记录密度的不对称仍能预测弃序落差，则本判断成立。

最近的一位是哪个？ 是行为激活。它与本章处理的是同一批活动、同一个方向、同一类处方，而且它有三十年的证据基础。本章之所以仍不能被它吸收，只因为一件事：它的读数是**总量**，因此它对“**总量不变而次序倒置**”这一类人**完全失明**，而按本章，那正是第二格。这个差别在一个具体的人身上会给出相反的判断，那就够了。

十六·与本系列六篇的分界

本系列在同一批研究里已有六篇与本章最容易被读成一件事，逐一分开。它们与本章的关系不是谁更全面，是各自读同一段过程的不同一件事。

同题第一篇（发起处与无主好转）。 它问的是每一次好转由谁发起，读数是最近若干次好转中找不到可归因动作的次数占比。本章问的是崩溃之前放弃的次

序。两者一个在好转侧，一个在恶化侧，材料完全不同。判定形式：一个每次好转都无主、那篇读数为—的人，其弃序落差仍可以接近—1；若两个读数在同一批人上高度相关，则其中一个多余。

同题第二篇（界面与穿层倍数）。它读的是同一件事的代价在纵向变贵——达到同等效果所需强度与首次之比。本章读的是资源被放弃的横向次序。判定形式：一个首次发作、从未治疗、穿层倍数无从计算的人，弃序落差仍可极负；反之一个治疗史很长而弃序落差为零的人也应当存在。**两篇的处方存在真实的张力：**那一篇主张把按需接触改为定期接触，而定期接触本身是一项被排进日程的事务，按本章第十四节第二处削减，它有被当作待办而在压力期被最先放弃的风险。这一点两篇都没有解决，此处记明。

何谓抑郁的第二篇（参照随动与察偏滞后）。那篇说自我校验的参照随状态一起移动，所以外部已经偏了而自检仍然通过。本章说的是判断正确而次序错。分离线很清楚：一个完全知道自己睡不够、自检准确无误的人，仍然会先弃睡眠——因为他的排序依据不是“我知不知道”，是“哪一样不放会立刻有人追”。判定形式：控制察偏滞后之后，若弃序落差仍独立预测发作，则两者是两件事。

越治越不少见的第二篇（换尺率）。那篇动的是类别边界随使用而移动，本章动的是资源被放弃的次序，两者在机制上正交。判定形式：在判定标准完全冻结的时期内，弃序落差仍应有预测力。

越治越不少见的第三篇（表达粒度与跨档比）。这一篇与本章的关系最实质，而且是相乘的。那篇说低强度的表达在正式体系里不被受理，只能在非正式位置被完成，而这些位置正在消失。**本章说的最先被放弃的那些——走动、见人、无目的的时间——恰恰就是那些非正式位置。**先弃它们，等于同时消灭了低强度表达能被完成的场所。判定形式：**若跨档比与弃序落差的交互项显著大于两者各自的主效应，则两个机制相乘而非相加。**这是本章与本系列诸篇之间最值得做的一个检验。

何谓抑郁的第三篇（另一篇有意做坏的稿子）。那一篇有意让“三门分处三层”失守，本章有意让“失败定义互不可翻译”失守。两篇合起来可以回答一个此前无法回答的问题：这两条规则哪一条的失守代价更大。

本章预先给出的判断是：失败定义可互译的代价大于三门同层。理由是可以说清的——三门同处一层，只要各自的账本不同（如同在符号层而分别以证明有洞、被破译、字死了为失败），它们仍然会真正顶撞，因为顶撞发生在账本之

间而不是层之间；而三门分处三层却共用同一本账，则无论层怎么分，它们说的都是同一件事。**层是位置，账本是判据，判据同源比位置相邻更致命。**

这个判断可以在两篇的实际读数上核对：若那一篇在跨域厚度这一维上的实测高于本章，则本判断得到支持；若相反，则本判断被推翻，而“三门三层”这条规则的分量应当被上调。这一条不需要任何新数据，两篇成稿之后交独立评分即可判。

十七·不适用的边界

有五类情形，本章的判断不适用。

其一，总负荷已经明显超出承受能力的人。第十四节第一处削减已经说明：次序只在总量尚在可承受区间内起作用。对这些人使用本章，等于暗示这个负荷可以被扛住。

其二，急性重度发作与有自杀风险者。这一类情形下不存在“预先安排”的余地，处置必须是即时的、外部的、不依赖本人执行的。本章第十二节的四个位置全部不适用。

其三，选择空间本身极小的人。排序的前提是有可排的项。一个同时打三份工作、没有任何可放弃的可替代项的人，他的弃序落差可能极负，而这不反映任何次序问题，只反映没有选择。**在这种情形下使用本章，会把一个结构问题读成个人的排序失误，这是本章最容易被误用的地方。**

其四，项目清单在压力期之后才确定的情形。事后回忆着列清单，会系统性地已经把被放弃的项漏掉——因为丢弃过的东西会从视野里消失。清单必须在压力期开始之前确定，否则这个数不可用。

其五，双相障碍。本章的机制未在这一类上验证，而其发作的驱动结构不同。

还有一处本章明确解释不了的洞：**为什么有些人的默认次序本来就是对的。**确实存在压力上升时先砍工作、后砍睡眠的人，而且他们不见得更懒或更不负责。本章观察到这一点，给不出决定它的因素。它可能与早年的经历有关，可能与所处系统的记录结构有关，也可能与本章完全无关。这个洞是真的，交出去。

十八·什么样的观察会让本章垮掉

最难反驳的替代解释，预先声明过：

其实不就是压力太大、活太多吗？

先放弃恢复性活动，是因为时间不够；后来抑郁了，是因为负荷持续超限。次序只是负荷的一个表现，不是独立的东西。这个解释非常有力，而且它能解释本章的绝大多数现象。

下面每一条都必须能排除它。

条件一（主条件）。在总负荷、总放弃量、总活动量三者都匹配的两组之间，若弃序落差不能区分两年内的发作率，则本章的核心机制为伪。样本必须来自同一制度环境内的多个单元——同一集团的六家以上分公司，或同一医联体的多个中心。不接受跨国或跨地区的两两对比。

条件二（与行为激活分开）。控制活动总量与愉悦评分之后，若弃序落差不再独立预测发作，则本章被行为激活吸收。这一条最便宜，且最该先做。

条件三（个体内设计，最关键）。在同一个人的多个压力周期之间，取负荷强度匹配的两段，若弃序落差更负的那一段之后的症状恶化不更明显，则本章的机制为伪。这一条排除了“病重的人本来就负荷高”这类人际间的混杂。

条件四（次序的方向性）。本章预测滞后：弃序倒置的后果应当出现在**压力峰值之后**的那一段，而不是当期。若恶化与倒置同期出现或先于它出现，则本章关于恢复能力被削的说法为伪，因为那时倒置只是恶化的伴随现象。

条件五（处方检验）。按第十二节四个位置执行的一组，与只做负荷削减的一组，若半年后的弃序落差与发作率无差异，则本章的处方为伪，而第七节的机制也随之失去支持。

条件六（触发值的最优点）。第十四节第三处削减指出本章答不上触发值定在哪。若在实验中发现触发值越保守效果越好、不存在中间最优点，则那一处削减为伪，本章原来那句更强的话应当被恢复。这一条是唯一一条**结果无论朝哪边都有用的检验**。

条件七（工程侧的一致性）。第十三节第四、五处（震后塑性较次序、事故减载偏离度）应当同时成立。若两者中有一处明确不成立，则“次序独立于总量”这条主张的普遍性受挫，本章必须缩回到人这一类对象。

条件八（编码可靠性）。不可替代性排序若两位独立编码者的一致性低于可接受水平，则这个数不可用，与它是否正确无关。这是本章自己最担心的一条：“停三个月后要重建什么”这个判据看似客观，实际上高度依赖判断者对这个人的生活的了解。

如果本章被证伪，会学到什么？会学到抑郁的发生完全由负荷总量决定，次序不携带信息。那意味着一切以“安排”为形式的干预都没有价值，力气应当全部投到减负荷与增资源上。这个结论本身有用。

本章可以分层引用。最强也最易倒的是第一层：预弃作为一样东西，以及次序独立于总量这条主张。第二层是那两根轴，它可以在不接受第一层的情况下单独使用——只要承认放弃的次序值得记录即可。第三层是一条不依赖前两层的经验主张：在多数人的记录里，被最先放弃的活动恰好是不产生记录的活动，而这个对应关系本身可以清点。第三层最便宜，也最容易被证实或证伪。

十九·伦理与执行边界

弃序落差是一个可以给人排序的数，因此必须先写死三条。

第一条：这个读数指的是记录结构，不是人的品格。第六节已经说明，倒置的次序是记录密度不对称的直接产物，不需要任何性格假设。把弃序落差读成“这个人不会照顾自己”“意志薄弱”“过度尽责”，是把一个结构问题挂到个人头上，而这恰恰会加重第九节第一条所说的那种伤害——它把一句提醒变成一句道德评价。

第二条：不得用于筛选、雇佣、承保或任何不利安排。这个数会漂亮地预测发作风险，因此它会被想用来筛人。禁止的理由不只是歧视：第十七节第三处已经指出，选择空间小的人会得到极负的读数，而那不是他的次序问题，是他没有选择。用这个数筛人，等于精确地惩罚处境最差的那一群。

第三条：不得把清单上的项目变成考核指标。第十四节第二处削减已经给出机制：一旦“每周三次运动”进了考核表，它就从被保护的一侧转到被要求的一侧，而被要求的东西会在下一次压力期里被最先放弃。一个善意的组织按本章去做的最省事的方式，恰恰会摧毁本章要保护的东西。

反噬还有一层，比上面这条更难躲。假设一家机构诚实地采纳了本章，让员工自己排序、自己写触发值、交给不受益的人保管。运行一段时间后，管理者会想知道效果，于是要求汇总这些清单的执行情况。一旦执行情况被汇总，清单就有了读者；有了读者，人们写清单时就会考虑它怎么被读到，于是清单会向“看上去负责任”的方向漂移——恢复性的项被写得少一些，工作项被写得多一些，而这正是倒置本身。

出口在哪儿？本章看不到出口。这套做法的全部力量来自清单只对本人和一个不受益的人可见，而任何组织采纳一件事之后都会想知道它的效果。把它完全留在个人层面，它就影响不了任何一个制造了记录密度不对称的组织。这是一个真实的死结，交出去，不假装它有解。

二十·本章自己在哪一格

用本章自己的判据读本章，答案很直接。

本系列也是一个在压力下工作的系统，压力是产出的速度与数量。按本章的问法：产出速度上升时，它最先放掉的是什么？

答案是有记录的：**本章被指定放掉的，是“三门的失败定义必须互不可翻译”这一条**。而按本章自己在第十六节给出的判断，这一条属于不可替代的那一侧——它决定了三门能不能真正顶撞，而顶撞是这一整套做法的动力来源。被保住的是三层、终止性、硬度这些较容易核对、较容易在成稿上被看出来的项。

本系列的弃序落差，在本章上是负的。

而这里有一个必须说清的差别，它恰好是本章全部处方的示范：**这一次放弃是预先指定的、写下来的、分级的、并且写了回来的条件**。它在第一节就被公开声明，在附录里被逐条登记，包括预计的受损维与六条具体的失手方式；它是一篇的范围，不是往后所有篇；下一篇会把这一条收回来。

按第八节的两根轴，本章落在第三格——**垮了，而且垮得对**：第三节那一步确实走不通，本章没有绕过去，而是把失败的位置指出来；第七节第五小节确实有一段机制薄了，本章没有加词把它撑起来。损伤发生在被指定的那一处，且可修复。

这个定位有两个具体后果。

其一，本章的分数应当低于同批的基准篇，而如果不低，本章的整个第十六节就错了。附录里已经写下自定的区间。这是一条到期就能核对的预测，不需要任何人配合。

其二，本章不能靠自己读上去顺来证明自己。第三节已经指出，账本同源的三门会让任何“投入不足会滞后爆发”的说法都显得成立。**一篇读起来很通顺的稿子，在这种选材下恰恰是最该被怀疑的**——通顺可能来自三门的共识太强，而不是来自判断的准确。本章能被证明的唯一方式是第十八节那八条里的某一条被真的做出来。

二十一·结论与一条写死日期的赌注

抑郁的逆转，不在传力路径与屈服次序上，不在当下运行断面的读数上，也不在一个还能继续玩下去的场上。这三样是三门学问各自指定的终点，它们互不相同；而它们的失败定义可以互相翻译，因此本章原本要从三家的争论底下取出一句共同假定的那一步，走不通——**三家对什么算垮完全一致，它们根本不争。**这一步的失败被记在第三节，没有被绕过去。

可用的位置在崩溃之前的最后一个动作上：让它按预定次序垮、主动切掉一块、把垮当作下一段的材料接住。三者不可互译，而它们共同假定了在崩溃之前存在一个来得及做判断的时刻。电网调度自己废除了这条假定——低频减载是自动装置而不是人工判断，因为那个窗口短到不能交给现场；而它没有为整定值本身建立任何可比的账。

由此本章提出预弃：在整体失效之前被预先指定为可放弃的那一部分及其次序。人的默认次序与工程原则恰好相反：工程牺牲可修复的以保住不可修复的，人则先放掉不产生记录的那些——睡眠、走动、见人、闲下来——而这些正是恢复能力的全部来源。**这个倒置不需要任何性格假设，它是记录密度不对称的直接产物。**

机制需要三门合起来：次序必须预先设计且原则是可修复性（结构工程）；必须写死并分级，因为事到临头没有判断的时间（电网调度）；被弃掉的必须写明回来的条件（即兴戏剧）。第七节第五小节如实记录了第二段的成色——删掉它结论不倒，但处方倒。

可以插手的位置有四个，全部在没事的时候：把两列排出来；把触发写成事实并分级；每一项写明回来的条件；交给一个不承受同一压力的人执行触发。

最后是赌注。

到 2035 年 12 月 31 日，将有至少一份职业健康或精神卫生领域的正式评估工具，要求被评估者在压力期开始之前列出一份分级的放弃清单，并在事后清点实际放弃次序与清单的偏离。

什么不算命中，一并写死：只询问“压力大时你会减少哪些活动”而不要求排序的量表，不算；只在压力期之后回忆性地填写的，不算；只统计活动总量的变化而不记录先后次序的，不算；只作为科研工具使用而未进入任何实际的评估

或复工流程的，不算；把清单变成需要完成的健康行为指标的，不但不算命中，按第十九节第三条应视为误用。

如果到期没有出现，本章的实践价值即宣告落空，无论第十八节那八条检验的结果如何。

一·本章的性质：这是一篇被有意做坏一处的稿子

本轮问题已有两篇（第一轮与第二轮问题篇）。本章为第三轮，性质是**病灶篇**：在配组的四条规则中，有意让其中一条失守，观察它在哪一道步骤上、以什么方式造成损伤。

失守的那一条是：三门的失败定义必须互不可翻译。

三门指定为结构工程、电网调度、即兴戏剧。它们的失败分别是结构垮塌、系统崩溃停电、场子垮了——三个都是“垮”，可以互相翻译。按现有认识，失败定义可互译意味着三门共用同一本账，撞在一起只会互相印证而不会互相顶撞。

其余三条规则维持全中：三门分处物质层、操作层、符号层；结构工程（倒不倒）与电网调度（停不停电）各出一条终止性判据；硬度上两硬配一软。

不得因为发现三家其实在说同一件事而中途换源。若在寻找三家共同假定这一步逼不出一句谁也没说出口的话，须如实写明这一步失败在哪里，再用现有材料把能立住的部分立住。

二·预先声明的三个终点（三者互不相同，且各自把另两个降格为手段）

学科	层·硬度	失败	所锁终点	它眼里的另两样
结构工程	物质层·硬·出终止性	结构垮塌	传力路径与屈服次序	荷载环境是给定的；最终变形是结果
电网调度	操作层·硬·出终止性	系统崩溃停电	当下运行断面的读数	机组组合史是手段；负荷与天气是给定的
即兴戏剧	符号层·软	场子垮了	一个还能继续玩下去的场	具体情节是手段；某一刻的舞台状态是结果

预先记录一处未能完全避开的重合：本轮硬约束要求不得复用已用过的终点坐标，而软账本锁“场”这个坐标与第二轮同题篇的软账本相同。内容层不重合，坐标层重合，按严格读法计为部分失守，此处预先记录，不在成稿时补辩。

三·预先声明的受损维与具体失手方式（可事后逐条核对）

预计受损最重：跨域厚度。三门虽分三层，账本同源，因此在别的领域里的预测很可能退化为同一个“崩溃”比喻的三次复述，而不是三处各自可查的独立预测。

预计受损次重：不可还原性。三门若说的是同一件事，则“机制须由三门合起来才推得出”这一条最可能做不到——这恰是本轮特别加的要求，也是本章最可能的硬失手。

预计受损较轻：可证伪性。终止性有两条，证伪条件应当写得动。

预先写下六条具体的失手预测：

- P1 把三家的分歧写成“三家争的是某样东西该由谁裁”这个句式时，填不进去；共同假定不能从争论底下取得。**预计这一步失败**，届时须如实写明失败位置，并改换取法。
- P2 机制的三段中至少有一段可以删去而结论不变，最可能是电网调度那一段——它与结构工程说的可能只是同一件事的两个时间尺度。
- P3 在别的领域里的十二处预测中，至少三处退化为同形例证（同一个比喻换个场景），须逐处标出，不得混过。
- P4 三个否定项中至少有两个实际上是同一项的两种说法，三重否定式可能塌成二重。
- P5 最危险的同向占位者是“系统性崩溃／临界转变”这一整族，而本章很难与它分开，因为三门都在讲崩溃。
- P6 读数最自然的形状是“某种裕度”，而裕度等于剩余除以总量，恰好撞上本轮禁止的量纲形状；绕开它的代价是读数的自然性下降。

四·预先声明的五维分预测区间（自定目标，非认证分，须交独立评分者复核）

结构精确度 144-148 | 路径锐度 142-147 | **跨域厚度 132-140** |
不可还原性 136-142 | 可证伪性 144-149 | 总评 138-144。

该区间明显低于本轮基准篇的自定区间，差额即为本章有意失守的那一条所预期的代价。若成稿实测总评不低于基准篇，则“失败定义互不可译”这条规则的重要性被证伪。

五·预先声明的判定为失败的条件

出现下列任一项，本章在该项上判为未成立，不得靠加写内容补救：1. 共同假定的失败被掩饰，或用措辞把三家硬拉开；2. 中途更换了任何一门；3. 三门中有任何一门没有锁住一个与另两门不同的终点；4. 机制的三段中有一段可删而结论不变，而正文未如实指出；5. 读数退化为剩余除以总量的形状；6. 核心构念以“余”字命名；7. 分界少于八位，或未点名本系列六篇；8. 正文出现制作过程的痕迹词；9. 存在物的论证只依靠“删掉这个读数它还在不在”这一条。

六·预先声明的赌注日期

2035-12-31。“什么不算命中”须在正文中写死不少于四条。

编 三

记账

为什么越治越不少见

余认

摘要

入列有判据，出列没有判据——论一类已经过期而无人有权注销的确认，兼答“抑郁为什么越治越不少见”

抑郁的治疗可及性自二十世纪八十年代以来大幅提升，而人群患病率没有下降。既有的七种解释——误诊放大、发病率真实上升、试验疗效被高估、常规照护质量不足、复发治疗不足、医源性损害、可及性仍然不够——全部落在同一侧：它们争的是每年有多少人进来，以及进来之后治得好不好。本章提出一条不在这一侧的判断：越治越不少见，不是因为治疗无效，不是因为诊断口径放宽把更多人划了进来，也不是因为致病条件真的恶化，而是因为一次确认在被作出的那一刻就取得了不依赖对应物的独立生命——入列由判据决定，出列没有判据。由此推出一个与全部既有解释方向相反的结论：**治疗越有效，“已不再满足任何标准而仍然在册”的那一份就越多，患病率作为存量只能单调上升。**本章把这一份命名为余认，并给出一个在三个不相干领域量纲不同而比率相同的读数——余认率。材料取自免疫学的耐受与记忆、会计学的减值不得转回、农学的经济阈值与抗性持存；推翻共同假定的那件材料来自会计学自己：长期资产减值一经确认在以后期间不得转回，这不是疏忽，是为保住账本可信度而故意取消了那个可以关闭条目的位置。判据一句，不含任何情态词：**把一个人从名册上去掉，需要谁签字，上一次签是哪一年。**

关键词 余认；余认率；出列判据；单向化确认；确认的时点主义；治疗—患病率悖论

Residual Recognition: Entry Has Criteria, Exit Has None

On a class of expired confirmations that no position is authorized to cancel, with an answer to why depression grows more common the more it is treated

一·一个已经有了名字的悖论，和七个站在同一边的解释

一九八七年到二〇〇七年，美国接受抑郁治疗的人数增加了约四倍；此后增速放缓但仍在上升。同一段时间里，人群中抑郁的患病率没有下降，某些口径下还在上升。这件事在临床心理学里有一个正式名字，叫治疗—患病率悖论。二〇二二年那篇系统梳理列出了七种解释：把普通痛苦误诊为抑郁，使假阳性变多；发病率本身真的上升了，抵消了治疗带来的下降；已发表的试验文献系统性高估了疗效；常规照护的质量与试验条件之间存在落差；复发的治疗严重不足；治疗本身带来医源性损害；以及可及性仍然远远不够。

七种解释彼此争得很凶，有人认为第三条最重要，有人认为第七条最重要。但如果把它们并排摆开，会看到一件被争论掩盖住的事：**七种解释全部在回答同一个问题——每年有多少人进来，以及进来之后治得好不好。**

这是一个流量问题的问法。患病率却是一个存量。存量由两件事决定：流进来多少，流出去多少。七种解释里没有一条问过流出。

不是它们疏忽了。是“流出”在这个领域里根本不是一个可以被追问的对象。你可以问一个人是不是抑郁，可以问他治得好不好，可以问他有没有复发；你没法问——**他是从哪一天起不再是一个抑郁症患者的，这件事记在哪里，是谁写下的。**这个问题在临床上有一半答案（临床痊愈、症状缓解、达到缓解标准），在账本上没有答案。临床说的是这个人现在怎么样，账本记的是这个人属于哪一类；两者可以长期不一致，而**没有任何程序以后者为对象。**

本章要主张的是：这个缺口不是一个技术遗漏，它是那个悖论本身。而且它的方向与七种解释全部相反——七种解释里最强的一条说疗效被高估了，本章说的是：**疗效越好，患病率越高。**

这句话听上去像是文字游戏，它不是。下面用三门互不相通的学科把它逼出来。

二·三本互不相通的账

选三门学科的理由不是它们相似，是它们对同一件事给出的答案不能并存，而且它们各自都有一本用自己的单位记录、以自己的方式宣告失败的账。免疫学的失败是误伤自身，会计学的失败是账不平，农学的失败是绝收。这三种失败互相翻译不了——这正是它们可用的原因：翻译不过去的那个地方，就是问题的入口。

免疫学：决定你显露成什么病的，是识别判据被暴露史训练成了什么样

免疫学最硬的一条主张是：一个人会不会发病，决定性的因素不是致病因子的量，是识别系统把什么判成了“非我”。一九八九年的卫生假说和后来的“老朋友”假说说的是同一件事：早年微生物暴露的减少，改变了耐受建立的规则，于是同样的花粉、同样的食物蛋白，在两代人身上显露成完全不同的东西——一代人身上什么也不是，另一代人身上是过敏。**暴露体制先动，识别判据在生命早期的窗口内定型，疾病谱的改变滞后十几年才显露出来。**窗口关上以后不可回溯重设：成年后再补充暴露，效果远不如窗口期内。

免疫学不承认“多因素共同作用”这种说法在这里成立。它的立场是排他的：**你可以把致病因子的量控制到极低，只要判据被训练成那样，病照样发生。**这是它作为一门学科的锋利之处，也是它敢于把整个过敏与自身免疫病的世纪性增长归给一件事的理由。

但免疫学自己知道一件它不往这个方向用的事：**在健康人群里，抗核抗体阳性的比例约为百分之十三点八。**也就是说，每七八个没有任何疾病的人里，就有一个人的血清学读数是“是”。免疫学处理这件事的方式很干脆——规定它不作为诊断依据。它承认了一类“确认与对应物脱钩”的存在，然后把它归为检验学的噪声。它从不追问：一份已经作出而对应物并不存在的确认，为什么可以长期存在，谁在为它负责。

它还知道另一件事：**耐受不是“没有反应”。**耐受是主动的、持续耗能的作业——调节性细胞要一直维持，口服耐受需要持续暴露，停止暴露它会回落。“没病”在免疫学里不是零，是一份正在被支付的账单。但这份账单不出现在任何一张化验单上。

会计学：决定账上有什么的，是确认规则，不是事实

会计学是唯一一门以账本本身为对象的学科。它的核心主张排他到近乎冷酷：**一件事发生了没有，与它在不在账上，是两件不同的事。**一项支出符合确认条件就进表，不符合就不进；不进表的东西，在管理上不产生任何行为。租赁在被搬上资产负债表之前，几十年里都是真实发生的义务，但因为不确认，所以在任何一份财务分析里都不存在，直到一场又一场争论把准则改掉。

会计学的动力式是清楚的：**实际发生的事项与既有确认判据长期不容，被改变的不是事实，是账本赖以成立的那套东西——准则、边界、什么算一个主体。**事实先行数年，出事，准则修订滞后一到三年，而新准则生效的当天，新的一类

表外项目就诞生了。这条时序在会计史上重复过太多次，以至于准则制定者自己都公开承认：每一次把一类项目搬上表，都会催生下一类结构化安排。

会计学也自曝了一处它这条驱动反过来被驱动的地方：**减值不得转回**。这条规则不是从事实里推出来的，它是为了防止利润操纵而作出的政策选择。这一处，判据不是在驱动账本，而是被“防操纵”这个外部目标驱动的。这一处，正是本章后面要用的那件材料。

农学：决定田间压力的，是防治动作施加的选择压

农学是三门里唯一有终止性账本的一门：到了秋天，收成就是收成，没有解释的余地。它的主张同样排他：**决定虫害压力的不是虫本身，是你用什么药、用多密**。杀虫剂踏车这个说法在二十世纪七十年代就已经成型——打药杀死天敌，次要害虫升级为主要害虫；抗性个体被选择出来，频率上升；于是加大剂量、换药、再打，而虫比开始时更多。已经长成的种群构成与被自己改变了的田间条件不容，**被改变的是防治路径**：从见虫就打，改成轮换、改成综合防治、改成按阈值出手。

农学在这条路上做过一件三门学科里独一无二的事。一九五九年，四个昆虫学家提出了综合防治的概念，其中包含一个至今仍是农学正式判据的东西：**经济阈值**。它规定，虫口密度低于某个水平时，不许打药——不是“可以不打”，是“打了不划算，属于错误操作”。这是三门学科里唯一一条被正式写下来的“不算问题”的判据。而且它**每季重置**：这一季的阈值不因上一季超标而下调，每一块田每一季都重新数一遍虫。

农学同样自曝了一处：**抗性基因在停药之后并不自动消退**。如果抗性没有明显的适合度代价，那些基因会在种群里留很久，即使那种药已经十年没人用了。也就是说，同一门学科的账上同时有两栏：一栏每季归零（阈值），一栏永不归零（抗性）。农学从不追问这两栏为什么不一样。

三·它们在同一件事上不能并存

把三门学科放到同一个对象上——一份已经作出的确认——它们立刻打起来，而且不是可以靠“谁对”来化解的那种打法。

它们争的是同一件事：一个已经开启的条目，凭什么可以被关闭，关闭权在谁手里。

- 免疫学说：关闭权在识别系统自己手里，而系统的设计目标恰恰是不关闭。免疫记忆是一项资产，它存在的全部意义就是让下一次反应更快。系统没有“忘记”这个功能，“忘记”在免疫学里是缺陷不是功能。
- 会计学说：关闭权在规则手里，而规则在最要紧的那几处**故意不给**。转回意味着可以随意调节利润，所以宁可让账面长期低于事实，也不许转回。
- 农学说：关闭权在田间实测手里，而且必须每季强制行使一次。不按阈值出手、按日历打药，在农学里有一个专门的名字，那就是踏车——它是被诊断为病理的行为。

这三种回答不能并存。更要紧的是它们互为病理：**农学每季强制归零的那个动作，正是会计学诊断为操纵的行为；会计学不得转回的那条铁律，正是农学诊断为踏车的做法。**一门学科每天在做的日课，是另一门学科每天在治的病。这种关系没法靠判谁对来化解——两边都对，都在自己的账本里对，而两本账不通约。

于是问题从“谁对”变成了另一个问题：**它们三个共同假定了什么，才使得这场争论看起来像是关于谁对的？**### 四、三门学科共同没说出口的那一句
念下面这句话给三门学科听，三门都会说“这还用说吗”：

每一个被开启的条目，都存在一个可以关闭它的位置。

免疫学的说法是：清除机制存在，只是有时失灵——耐受可以被重建，脱敏治疗做的就是这件事。会计学的说法是：确认可以被终止——处置、核销、注销，账上任何一项都有它的出口。农学的说法更直接：一季结束，账就归零。

三门都不会为这句话争论。它们争的只是那个位置在谁手里、该由什么触发、多久行使一次。**争论本身证明了它们都相信那个位置存在——一个人不会去争一件不存在的东西的归属。**

这一条是一句没有被写下来的地基。而恰恰因为没有被写下来，它才从来没有被检验过。

把它翻译到抑郁上，它长这个样子：一个人被诊断为抑郁，此后无论他好到什么程度，总有某个地方、某个人、某道手续，能够把这项确认关闭掉。绝大多数人——包括患者本人、家属、医生、研究者——都默认这件事成立。他们争的是这一步该由谁做、要不要复查、多久算稳定。**没有人核对过这道手续是不是真的存在。**

五·推翻它的那件材料：会计学自己写下的“不得转回”

推翻一条共同假定，从外面搬一个理由来是没有用的——那只是加入了争论，多了第四个声音。要取消这场争论，必须用它们自己已经掌握、已经发表、只是没往这个方向用的材料。

这件材料在会计学手里，而且写在准则条文里。

中国企业会计准则第八号规定：**资产减值损失一经确认，在以后会计期间不得转回**。也就是说，一台设备、一项无形资产、一笔商誉，一旦被判定减值并计入损失，即便日后市况完全回转、它的实际价值涨回甚至超过原值，**账上也不许改回来**。国际财务报告准则在这一点上比中国准则宽一些——除商誉外允许在特定条件下转回——但对商誉同样是绝对禁止。两套准则在最要紧的那一格上是一致的。

关键不在于这条规则严不严，在于**它为什么存在**。会计学从来没有掩饰过理由：允许转回，等于给管理层一个随时可以调节利润的开关——今年利润不够，把前几年计提的减值转回来一笔；明年利润太多，再多计提一点。转回权是一个操纵通道。为了堵死这个通道，准则宁可让账面在相当长一段时间里明显低于事实。

这件事在会计学自己的领域里，回答的是“如何防止利润操纵”。它从来不被当作关于“关闭权”的证据。但它恰恰是关于关闭权的最硬的一条证据，而且它推翻的正是那句共同假定：

不是那个可以关闭条目的位置失灵了，是那个位置被明文取消了；而且取消它是有理由的、被公开论证过的、并且在会计学自己看来是正确的。

三门学科争的是关闭权在谁手里。会计学自己的准则说：在最要紧的地方，**它不在任何人手里**，而这是刻意安排的结果。

一旦承认这一条，那场争论就取消了，而不是被裁决了。取消之后剩下的问题变成一个全新的问题：**当关闭权被取消，被开启的那些条目会变成什么？**

它们变成一类东西。这类东西在三本账上都没有本体地位——不是记得少，是压根不算一样东西。

六·余认

给它一个名字：**余认**。

余认：一份已经作出的确认，其对应物已经不存在，而任何位置都无权将其注销，因此它作为余数继续留在账上并继续生效。

要立住的承重命题是：

抑郁越治越不少见，不是因为治疗无效（疗效被高估、常规照护落差、复发治疗不足），不是因为口径放宽把更多人划了进来（误诊、概念扩张），也不是因为致病条件真的恶化了（发病率真实上升），而是因为——一次确认在被作出的那一刻就取得了不依赖对应物的独立生命：入列有判据，出列没有判据。由此，治疗越有效，“已不再满足任何标准而仍然在册”的那一份就越多，患病率作为存量只能单调上升。

三个被否定的说法不是随手挑的。它们分别是三门学科在这道题上会给出的答案：农学会说是抗性和踏车（治疗本身制造了难治），会计学会说是确认规则放宽（口径变了），免疫学会说是暴露体制改变导致真实增量。三个答案都言之成理，三个都在流量侧，三个都无法解释为什么疗效改善不能让存量下降。

余认这个东西，三门学科都不会承认它是一样东西：

- 免疫学会说，那是记忆，记忆是资产不是余数；
- 会计学会说，未转回的差额不是一个科目，它只有在处置的时候才显形；
- 农学会说，那是抗性基因，我们有专门的监测，它算一样东西。

但它们说的都是各自领域里的那一小块。没有任何一门学科把“确认与对应物脱钩之后仍然生效”当作一类存在物来处理。免疫学把它归为检验学噪声，会计学把它归为可靠性对相关性的必要牺牲，农学把它归为技术遗留问题。三处归类互不相干，因此三处都不会去问同一个问题：这类东西一共有多少，它在增长还是在减少，谁在为它付账。

判别一个概念是操作化还是发生，只有一条：把这个读数删掉，它还在不在？

抗性基因删掉这个读数照样在——它是一段 DNA。免疫记忆删掉这个读数也照样在——它是一群细胞。但余认不是。“这个人已经不满足任何诊断标准而仍然在册”这件事，在现行任何一本账上都不是一个可以被指出的对象：临床记录里他是一个“病情稳定”的患者；统计系统里他是患病人数的一个计数；保险系统里他是一个既往症；他自己的叙述里他是一个“好多了但还是”。四个地方都有他，没有一个地方有那个差额。删掉这个读数，它不是变得难测，是不存在。

这就是余认与技术遗留物的分别，也是本章与“记录不完善”这类说法的分别。记录不完善说的是有东西而没记好；余认说的是**记好了，而且记的那个东西已经不在**了。

七·一张辨别格

一个名字不足以分辨任何东西，除非它能长出第二根轴。第一根轴是这个人当前是否满足任何一项诊断标准，第二根轴是**账上是否仍然持有对他的确认**。

	账上持有确认	账上不持有确认
当前满足标准	① 在册且在病：正常运转的那一格。治疗、随访、统计三者对齐。	② 漏诊未就诊：所有人都看得见的坏。它是整个精神卫生政策的主攻方向，也是“可及性不足”这条解释的全部战场。
当前不满足标准	④ 余认：不再是患者，而账上仍是。临床记为“稳定”，统计记为“在管”，保险记为“既往”，本人记为“我有这个病”。 没有任何一栏记录这个差额。	③ 出列：康复且被注销。理论上的目标格。现实中几乎不产生记录，因为把人移出名册这件事在多数系统里没有对应的操作。

第二根轴选对了没有，有一个硬判据：**要打的那一格，必须是全部形式审查都能通过的那一格。**

第②格不是。漏诊是一眼就能看出的坏，任何一次督导、任何一份质控报告都会把它挑出来，不需要新的框架。第③格是目标，不是问题。第①格是正常。

只有第④格能通过全部形式审查：**病历完整，随访规范，管理率达标，患者依从性良好，医患关系稳定，统计口径无误。**每一项检查都会给它打满分。而它正是那个使患病率不下降的东西。

八·第四格为什么看不见：三个签名

一格东西之所以能长期存在而不被发现，通常同时具备三个性质。第四格三条全占。

第一，它在短期指标上表现为改善。

现行的精神卫生服务考核指标——管理人数、在管率、规范管理率、随访完成率、治疗覆盖率、可及性——**没有一项会因为第四格变大而变差，全部会变好。**一个人不再需要治疗但仍留在名册上，他会按时被随访、被记为病情稳定、

被计入规范管理。他是这套指标体系里最优质的一个数据点：不出事、不失访、不投诉、不占用抢救资源。一个机构的第四格越大，它的报表越漂亮。

这一点必须说透：**第四格不是考核的漏网之鱼，它是考核的优等生。**

第二，它的失效不产生任何信号。

如果一个人被永久记为患者而他其实早已康复，这件事会在哪里报警？

不会在临床上报警——他没有症状，医生记“稳定”。不会在统计上报警——患病人数只增不减是这套系统的常态，没有人为此设置异常阈值。不会在他本人这里报警——他会把“我有这个病”当作一个关于自己的事实说很多年，这在患者教育里甚至被鼓励，叫作对疾病的接纳。也不会在他不来了的时候报警——不会来会被记为失访，而失访是一个负面指标，处理办法是把他找回来，不是把他移出去。

来与不来，两条路都不产生“他其实已经好了”这个信号。这一条是第四格能长成今天这个规模的技术原因。

第三，它自我加固，而且越正规化越严重。

在册人数上升，会被读成需求增长；需求增长，会被用作扩大投入的依据；投入扩大，识别率与覆盖率上升，入列人数进一步增加；入列增加使在册人数上升。这是一个闭环，而闭环里的每一步单独看都正确、都善意、都有充分的证据支持。

更进一步：正规化程度越高，非正规的出列通道被关得越死。在一个服务不发达的地方，一个人“不再是抑郁症患者”这件事由他自己和周围人认定，成本几乎为零；在一个服务高度发达、记录高度完善、数据高度联通的地方，这件事需要一份文件，而那份文件不存在。**所以第四格的规模与服务体系的完善程度正相关——这正是“越治越少见”在制度层面的确切含义。**## 九、一句不含情态词的问话

一条判断如果只能拿去问人的看法，它就还没有变成判据。判据必须是一句可以拿去问流程文件、字段字典、考核办法的问话，回答它不需要任何人表态。

本章的判据是这一句：

把一个人从名册上去掉，需要谁签字？上一次签是哪一年？

这句话里没有“应当”，没有“真正”，没有“充分”，没有“有意义”。它问的是一个签字权和一个日期。回答它的方式是打开系统字典、翻出岗位职责表、查一遍最近三年的操作日志——**全部是查出来的，不是想出来的。**

把它放到五个不同的地方跑一遍：

一、**某市严重精神障碍信息管理系统**。出列途径以死亡、迁出、诊断修正为主。“康复”通常不是一个可以触发移出的独立状态；病情稳定属于在管状态的一种，不减少在管人数。签字权在基层管理机构，但可签的事项里没有“此人从此不再是患者”这一条。

二、**某三甲医院电子病历**。诊断一经归档不可删除，只能新增记录。后续可以写“未见明显异常”“建议随访”，但原诊断永久保留并可被任何一次调阅读到。签字权不存在——这不是权限问题，是系统里没有这个动作。

三、**某商业保险核保**。既往症的判定按有无诊断记录执行，一般以若干年为观察窗；窗口期内有记录即加费或除外责任。有一个“重新评估”的动作，但触发它的是投保人主动提出并自费提供材料，签字权在核保部门，而其激励方向与移出相反。

四、**某高校学生心理档案**。毕业时封存，不销毁。既无移出，亦无期限。签字权在学工部门，但可执行的动作只有“移交”与“封存”两种。

五、**某企业员工帮助计划**。服务由第三方提供，合同期满后数据留存于服务商；员工本人通常无法申请更正或删除。签字权在采购方与服务商之间的合同条款里，而合同条款里没有个人出列的条目。

五个答案互不相同，其中至少两个不能从命题里推出来，只能靠查：**出列途径以死亡、迁出、诊断修正为主，“康复”不在其中；以及失访是负面指标、其处置方向与移出相反**。这两条是本章推不出来的，是查出来的。

一句判据能在五个场景得到五种不同的、需要靠查才能得到的答案，它才算判据。否则它只是命题的复述。

十·余认率：三处量纲不同，比率相同

一个跨领域的判断如果只能靠比喻兑现，它就仍然是比喻。要让它变成可用的东西，需要一个无量纲的读数——三个领域各自的单位完全不同，而算出来的比率是同一个东西。

定义：

余认率 = 账上处于“已确认而其对应物已不存在”状态的条目数 ÷ 全部已确认条目数。

四处兑现：

医学（抑郁）：现存诊断人群中，最近十二个月内已不满足任何一项诊断标准者的比例。数据来源是现成的——任何一个有随访量表的队列都能算出来，只是从来没有人以这个方式算过。

免疫学：血清学阳性个体中无对应临床疾病者的比例。健康人群抗核抗体阳性率约百分之十三点八，这个数字已经存在了十几年，一直被当作检验特异性的问题看待，而不是被当作一个账本读数看待。

农学：某种药剂已停用满若干季，而抗性等位基因频率仍高于基线的地块占全部曾用药地块的比例。抗性监测网络的数据是现成的，只需换一个算法。

会计学：已计提减值且不得转回的长期资产中，公允价值已回升至账面价值以上者的比例。这个数在每一家上市公司的评估底稿里都可以算出来，而没有任何一份报表要求披露它。

四处的单位分别是人、样本、地块、资产。比率是同一个。

一个读数要真的有用，必须同时满足四条，缺一条就白造：

第一，无量纲。四个领域可以并排比较。已满足。

第二，可事后清点。不依赖任何人的判断，只依赖记录。已满足。

第三，它把一个印象变成了一个数。“很多人其实已经好了但还挂着”是一个印象，说的人多，没人能说出多少。余认率把它变成一个可以争论的数字。

第四，也是最容易漏的一条：它必须与既有的主要指标正交。如果一个新读数与既有指标高度相关，它会立刻被读成那个指标的一个代理，白造。

这一条的检验方式是举一个反例：**既有指标最好看、而这个数最难看的真实情形。**

举得出来，而且不用绕远：一家疗效数据最漂亮的抑郁专科中心，恰恰会有**最高的余认率**。疗效好，意味着大量患者不再满足标准；而没有任何程序把他们移出名册；于是治好的人越多，第四格越大。反过来，一家疗效最差、患者全部持续发作的机构，余认率接近零——因为它的在册者确实都还是患者。

余认率与治愈率正相关，而不是负相关。这条性质本身就是本章最反直觉的推论的直接读数。

十一·疗效越好，存量越大

把上一节最后那句话展开，就是本章与全部既有解释分道扬镳的地方。

患病率是一个存量。存量的变化 = 流入 - 流出。既有的七种解释全部在争流入端的三件事：多少人真的病了（发病率）、多少人被判定为病了（识别与口径）、多少人被治好了（疗效）。它们默认第三件事等价于流出——治好了就等于出去了。

这个默认不成立。治好只是不再满足标准，出列是从账上被移除。二者之间隔着一道手续，而那道手续不存在。

于是流出项被拆成了两半：真正被移出的（死亡、迁出、诊断修正），和只是不再满足标准的（第四格）。只有前半计入流出，后半留在存量里。而治疗改善的恰恰是后半。

结论就落在这里：在出列判据缺席的条件下，疗效的提升不减少存量，它只是把存量从第一格搬到第四格。从外面看，第一格和第四格一模一样——都是在册患者，都在统计口径之内，都被计入患病人数。搬家不产生任何可见变化。

这条推论有一个可以直接检验的形状：在诊断标准与治疗覆盖率都保持不变的时期，如果患病率仍随服务体系的运行年限单调上升，那么七种解释全部预测持平，而本章预测上升。这是一个可以分判的差别，不是措辞上的差别。

它还有一个不太舒服的推论：一个地区精神卫生服务做得越久、记录做得越全、数据打通得越彻底，它的患病率数据就越高，而这与它的居民精神健康状况的实际改善没有关系。用这类数据做国际比较或做时间序列比较，比较的其实是记账年限，不是健康水平。

十二·三门学科反过来给这条判断加的约束

一条判断如果只从三门学科那里拿好处，不接受它们的削减，它多半是被拼出来的。下面三处是它们反过来加在本章身上的，每一处都真的削掉了本章原本打算主张的东西。

第一处，免疫学削掉了本章最想说的那句话。

本章原本会写下的更强的一句是：凡是对应物已经消失的确认，都应当被注销。免疫学不允许。免疫记忆的全部意义就是在对应物消失之后继续保留——疫苗接种之后，抗原早已清除，而记忆细胞维持数十年，这不是余数，是资产。它保留的理由不是疏忽，是为下一次准备。

抑郁同样如此。抑郁的复发率很高，首次发作后的复发风险显著上升，“点燃”假说描述的正是这个方向。一份关于既往发作的记录，对下一次的识别与干预是有价值的。

于是本章必须退一步：它不能主张一切与当前状态不符的记录都应被注销，只能主张**必须存在一个区分“记忆型保留”与“过期型保留”的判据**，并且这个判据本身必须被写下来、被赋予签字权。前一句是价值排序，后一句是程序要求；本章被迫从前者退到后者。**这是本章放弃的最大一块地方。**

第二处，会计学削掉了本章的适用范围。

本章原本会写下的另一句更强的话是：**任何单向化的记录制度都是错的**。会计学不允许。不得转回是有理由的，而且理由很硬：转回权是一个操纵通道，而操纵的代价可能远高于账面失真的代价。

于是本章的适用范围被明确缩小：它只适用于**操纵收益可估、且低于滞留代价的那一类记录制度**。在操纵收益高的地方——例如以诊断换取免责、赔偿、豁免、资格的场合——单向化可能仍然是正确的安排，本章不主张改动。这一处不是补充条件，它动的是本章的适用边界本身。

第三处，农学削掉了“一本账”这个说法。

本章原本倾向于把一个系统的记录当作一个整体来判断：这本账是单向的，或者不是。农学不允许。同一门学科的账上，经济阈值每季归零，抗性记录永不归零，两栏并存了几十年，谁也没觉得矛盾。

于是本章必须**逐栏判**，不能**整本判**。一个精神卫生系统完全可能在“当前用药”这一栏上每季刷新，同时在“诊断”这一栏上永不注销。判断一个系统有没有余认，要问的不是它整体上先不先进，而是**具体哪一栏没有出列口**。这削掉了本章原本可以说的一句漂亮话，换来了一个更麻烦但可用的操作方式。## 十三、在别的地方，这条判断能预测什么

一条跨领域的判断，只有当它在别的领域也能预测出一件具体的、可以去查的事，它才算兑现；否则它只是一个像。下面十二处，每一处都给出一个可以直接去查的预测，而不是一个相似之处。

一、**刑事前科**。预测：凡是设有前科封存或消灭制度的法域，其“有前科人口”的统计口径与未设该制度的法域会出现系统性分叉，且分叉幅度随制度运行年限扩大——即便两地的实际犯罪率完全相同。这一点可以用同一国家内部不同时期的统计直接查。

二、征信。预测：在实行七年时效的征信体系里，“不良记录人口”占比会在制度运行满七年后出现一次台阶式下降，而实际违约率不发生对应变化。这个台阶如果存在，它就是出列判据的直接证据；如果不存在，说明时效条款在执行层面被架空。

三、税务的非正常户。预测：税务系统中被认定为非正常户的市场主体，其解除认定的申请量会显著低于符合解除条件的主体数量——因为解除需要主动申请且成本不对称。可查：解除数与符合条件数的比值应长期低于二分之一。

四、失信被执行人。预测：已履行完毕而未申请删除的比例，会随名单运行年限单调上升；且这个比例在缺乏自动核销机制的类别里显著更高。

五、学生的学籍与处分记录。预测：设有处分撤销程序的学校，其“在册受处分学生数”随年级上升的曲线会明显平缓于未设该程序的学校，而两校的实际违纪率无差异。

六、人事档案里的结论性材料。预测：凡是只有“归档”没有“注销”这一动作的档案系统，其结论性材料的数量随工龄单调不减，且不存在任何年份出现总量下降。这一条查一遍档案管理动作清单即可，不需要数据。

七、软件系统的功能开关与配置项。预测：任何一个只有“新增开关”没有“下线开关”流程的代码库，其配置项数量随版本号单调上升，且相当比例的开关对应的功能早已删除。经验上这个比例很高，而没有任何团队把它当作一个指标来看。这正是余认在工程上的同构：**开关还在，它控制的东西不在了。**

八、图书馆与知识库的馆藏著录。预测：设有剔旧制度的馆，其著录条目总数会出现周期性回落；未设剔旧制度的馆则单调上升，而两馆的实际可用文献量可以相同。

九、动物疫病的疫区认定。预测：疫区解除认定需要主动申请与检测费用时，实际已达到解除条件而仍被标记为疫区的区域比例会持续上升——这是农学与兽医学里余认率最容易算的一个场景。

十、飞行员与特种作业员的资格状态。预测：设有恢复资格程序的职业类别，其“曾患某病”与“当前不适任”两个数字会显著分离；未设该程序的类别，两个数字近乎相等。这一条本章已经用作证伪条件之二，它同时也是一次兑现。

十一、学术文献本身。预测：撤稿论文在撤稿之后的年引用量不会归零，且引用者中提及撤稿事实的比例长期偏低。这一条已有实证支持，本章把它重新读成一次出列失败，而非引用者的疏忽。

十二、网络平台的处罚状态。 预测：设有申诉与自动到期解除的平台，其“受限账号存量”呈锯齿形；只有封禁没有到期解除的平台，该存量单调上升，而两个平台的违规发生率可以相同。

十二处的共同形状是同一句：**凡是入列有流程而出列没有流程的系统，其在册存量对实际状态不敏感。**这句话可以在任何一个有名册的系统里被独立检验，而检验的成本极低——**不需要数据，只需要查一遍它的动作清单里有没有“移出”这个动作，以及上一次执行是什么时候。**

其中有两处反过来给本章添了麻烦，值得单写。第七处（软件开关）显示，出列缺失有时纯粹是工程惰性，没有任何操纵风险，也没有任何记忆价值——这说明本章强调的“防操纵”并不是出列缺失的唯一来源，惰性同样足以产生它。第十一处（学术文献）显示，即便出列程序存在（撤稿是一个明确的动作），下游的账本仍然可以完全不响应——**出列判据的存在，不保证出列被执行。**这两处合起来削掉了本章的一个隐含假设：以为只要把签字权设出来，问题就解决了。设出来只是第一步，而本章对第二步没有主张。

十四·与最近的几种说法的分界

一个新名字最大的风险不是被反驳，是被吸收——读者读完说“这不就是某某吗”，然后把它归进一个已有的抽屉。下面逐一处理最容易被归进去的十种说法。每一条都必须给出一个可以分判的形式：**若观察到甲，则本章对而该说法错；若观察到乙，则反过来。**说不出这个形式的，等于承认被覆盖。

其一，治疗—患病率悖论本身（Ormel 等，2022）。这是本章最直接的对手，因为它就是这道题的正式提法。它列出的七种解释穷尽了流入端与疗效端的可能性，论证扎实，本章没有任何一处认为它说错了。分界在位置：**七种解释全部在问每年进来多少、进来之后治得怎么样；本章问的是出去多少。**可分判的形式：**在诊断标准版本与治疗覆盖率均无显著变化的时段内，若患病率仍随服务体系运行年限单调上升，则本章对而七种解释均错（它们在这个条件下预测持平）；若患病率在该时段持平，则本章的机制不是主要因素。**

其二，医学化（Conrad, 2007）。医学化说的是原本不属于医学的问题被纳入医学管辖，边界不断外扩。它与本章最容易混。分界：医学化处理的是**入列口的宽窄**，本章处理的是**出列口的有无**。可分判的形式：**取一个诊断标准与适应症范围在十年内完全未变的类别，若其在册存量仍单调上升，则本章对而医学化**

解释不适用；若存量随标准变动而变、标准不变则持平，则医学化足以解释，本章多余。

其三，概念蠕变（Haslam, 2016）。它说的是心理学概念的内涵横向扩张、纵向下移，把越来越轻的现象纳入。与医学化同族，分界同上，判别方式亦同。补一句：概念蠕变预测新增病例的严重度分布持续左移，本章不预测这一点——本章预测的是存量中已康复者的占比上升，而这两件事可以同时成立、也可以只成立一件，用队列数据分得开。

其四，过度诊断（Welch 与 Black, 2010；及其后的一系列讨论）。它说的是被诊断出来的那些人本来不会因此受害，诊断本身是多余的。它与本章的区别是本章最要紧的一条：过度诊断说的是“当时就诊断错了”，本章说的是“当时诊断对了，后来过期了”。可分判的形式：随访已确诊者，若相当比例在诊断作出时确实满足全部标准、且确实经历了功能损害，而目前已不满足任何标准却仍在册，则本章对而过度诊断错——因为过度诊断无法解释一个当时完全正确的诊断为什么至今生效；若这批人回溯审查显示当初就不满足标准，则该案例属于过度诊断，与本章无关。

其五，标签理论（Becker, 1963；Scheff, 1966）。这是社会学里的经典对手，它说的是被贴上标签的人被他人以不同方式对待，进而内化标签、按标签行事。分界：标签论的机制载体是社会互动与自我认同，读数在态度与行为；本章的机制载体是账本字段，读数在文书。可分判的形式：在一个记录完全不为他人所知、当事人本人也不知晓的场合（例如封存的档案、仅用于统计的编码），若该记录仍持续参与存量计数并影响资源配置，则本章对而标签论不适用——因为那里根本没有互动发生；若脱离互动之后该记录不产生任何后果，则标签论足以解释。

其六，环形效应（Hacking, 1995）。它说的是人的分类会改变被分类者，被分类者的改变又反过来改变分类，二者相互追逐。它比标签论更接近本章，因为它已经处理了分类本身的动态。分界：环形效应处理的是分类内容的变化，本章处理的是分类注销通道的缺失，二者互不蕴含。可分判的形式：若某一诊断类别的内容经历了大幅修订（标准改写、亚型合并），而在册存量既不上升也不重新审定，则本章对而环形效应错——环形效应预测分类内容的变化会引起被分类者与分类关系的重构，本章预测存量对内容修订完全不敏感，因为存量的维持根本不依赖内容。

其七，棘轮效应（Weitzman, 1980）。形式上最像的一个：一个量只能往一个方向走。分界：棘轮说的是**基准值随绩效上调而不下调**，主体是一个连续的量；本章说的是一个条目的存废，主体是一个离散的是否。可分判的形式：若在册状态的取值只有“在”与“不在”两种、且从未观察到从“在”回到“不在”的转移，则本章对；若观察到的是阈值的渐进上移而条目本身可增可减，则那是棘轮，不是余认。

其八，路径依赖与锁定（David, 1985; Arthur, 1989）。它说的是早期的偶然选择因收益递增而被锁死，即便存在更优方案也难以切换。分界处最要紧：路径依赖里的锁定是次优的，打破它就是改善；本章里的单向化是有正当理由的，打破它会引入操纵。这是一个方向相反的处方。可分判的形式：若在允许注销的制度单元里出现了可观测的操纵增量（诈病、骗保、以诊断换豁免），则本章对而路径依赖错——路径依赖预测解锁即改善，本章预测解锁伴随可计量的代价，二者在同一个试点里就能分开。

其九，目标置换（Merton, 1940; Selznick, 1949）与成功陷阱一族（Levinthal 与 March, 1993; Miller, 1990; Geertz 的内卷化, 1963）。把本章的命题剥掉全部专业名词，只剩下“一个为防误判而单向化的记录，在对应物消失后仍然生效，使存量只增不减”，这个纯形式最容易被读成“手段吞噬目的”或者“越成功越失败”。这一族说法早有名字，必须点到，并且必须判。判否，理由如下：目标置换与成功陷阱都预测投入的**边际产出递减**——组织把手段当成目的，于是同样的努力换回越来越少的结果。本章不预测这一点。本章预测**边际产出可以完全不变，而存量仍然上升**，因为上升的来源不是效率损失，是未注销。可分判的形式：若在疗效指标（应答率、缓解率、复发间隔）全部改善或持平的条件下，存量仍上升，则本章对而成功陷阱一族错；若疗效指标随规模扩大而系统性恶化，则那是成功陷阱，本章的机制不必登场。

其十，两个方法学上的现成范式。第一个是去实施研究（Prasad 与 Ioannidis, 2014 以来的一系列工作），它研究的是如何撤除已被证明无效的医疗实践。分界：去实施撤的是**做法**，本章撤的是**身份**；一项检查可以停做，一个人的“是不是患者”没有对应的停做动作。可分判的形式：若某地成功撤除了一整套无效干预而在册存量不变，则本章对而去实施不足以覆盖。第二个更贴，也更值得警惕：美国《公平信用报告法》的**时效条款**规定，多数负面信用信息在七年后必须从报告中删除，破产记录十年。这是现有制度里唯一成熟的“自动出列”机制，也是本章处方最现成的模板。分界必须写清：**该条款按时间自动出**

列，本章要求按状态复核出列。可分判的形式：若按时间自动出列在复发率高的类别里导致系统性遗漏（真正需要被识别的既往发作被一并抹去），则该模板不适用于本域，本章的按状态复核方案对；若按时间自动出列未产生可观测的遗漏，则本章的方案过于复杂，应直接采用时效条款。

十条之外，还有一位不太像对手却值得点名的：欧盟一般数据保护条例第十七条的被遗忘权。它处理的是记录的可得性——谁能看到。本章处理的是记录的有效性——他还算不算。同一份记录完全可以对外不可见而对内继续计数：封存的档案仍在统计口径里，脱敏的数据仍在患病率里。可分判的形式：若一份记录在被完全隐去可见性之后仍持续参与存量计数与资源配置，则本章对而被遗忘权的补救对象错位。

以上十一位里，最近的邻居是过度诊断。本章仍不能被它吸收，理由已经写过一次，这里给出最紧的一句：过度诊断要求诊断的那一刻是错的，本章要求诊断的那一刻是对的。两者对同一份病历给出相反的评价——过度诊断判它当初不该做，本章判它当初做得对而现在该被注销。评价方向相反，不是详略之别。

十五·与本系列几篇的分界

本系列此前有几篇处理的是相邻的结构，读者极易把本章读成它们的续篇。逐一分开，各给一条可分判的预测。

与《无事对价》（《治未病立账学》第七章）。那篇处理的是预防的回报侧：一次成功的预防兑换的是一个非事件，而账本只能记事件，因此做成了没有收入。它说的是“发生了而无科目”，本章说的是“有科目而对象已不存在”。两者互为镜像，方向相反。可分判：在一个把预防成果折算成反事实估计量并据此结算的系统里，那篇的机制消失，而本章的机制完全不受影响——因为把成果记上账，并不给已在册的人一个出口。

与《悬量》（《治未病立账学》第八章）。那篇处理的是落点侧：闾下风险的总量确定而归属未定，因此想干预没处下手。它管的是尚未附着于对象的量，本章管的是已经附着而对象已经消失的确认。可分判：在一个能把风险精确落到个体的系统里，那篇的困难解除，而本章的困难加重——落点越精确，入列越多，而出列仍然没有。两个机制叠加时不是相加，是相乘：精确落点提高入列速率，缺失出列使存量不减，两者的乘积就是存量的增长率。

与《功债》（《治未病立账学》第九章）。那篇处理的是残留侧：预防不消除扰动，而是把它转成必须被持续供养的残留，成本随成功次数上升。这一篇与本章最近，必须分清。功债说的是东西还在、要一直花钱养，而账上没有它；余认说的是东西已经不在，而账上还挂着它。一个是实体在而无账，一个是账在而无实体，方向正好相反。更硬的一条：功债由不妥协产生（每一次都做到了，于是留下负荷），余认由成功产生（每一次都治好了，于是留下条目），两者的处方也相反——对功债要清除残留，对余认要注销条目，把前者的处方用在后者身上，会导致对已康复者施加更多干预。可分判：在一个已经建立预防措施退役机制的系统里，功债的机制被削弱，而本章的机制丝毫未动——措施可以退役，人不能退役。

与《漏汰》（《治未病立账学》第六章）《填判》（《辨证结算学》第六章）。前者处理的是该被淘汰而没有被淘汰的那一部分，后者处理的是“不适用”被强行填答。它们与本章共享一个方向——账本的某一栏缺失——但缺的栏不同：漏汰缺的是淘汰动作，填判缺的是弃权选项，余认缺的是注销权限。可分判：在一个允许弃权、且淘汰机制健全的系统里，前两者的问题解除，而余认依旧——因为弃权与淘汰针对的都是“要不要判”，余认针对的是“判过之后如何解除”。

十六·所有人共同站着的那块地

上面十一位邻居各自都很强，各自都看不见同一样东西。逐个问一句“它把什么当作给定，因此看不见什么”，答案排开之后会发现它们指向同一处。

治疗—患病率悖论把患病率当作一个流量问题的结果，因此看不见存量的注销通道；一旦承认存量可以不注销，它的七种解释就全都变成了对同一个分子的七种描述，而分母的行为无人负责。医学化把边界扩张当作给定，因此看不见口径不变时存量仍在增长；一旦承认这一点，它的核心变量就失去了解释力。过度诊断把错误定位在诊断的那一刻，因此看不见“当时对、后来过期”这一类；一旦承认这一类，它就无法区分自己要打击的对象与本章要处理的对象。标签论把标签当作互动的产物，因此看不见无人知晓的记录仍在生效；一旦承认这一点，它的机制就失去了载体。被遗忘权把记录的害处定位在被看见，因此看不见不被看见的记录仍在计数；一旦承认这一点，它的补救就打偏了。

五条盲区的背后是同一件被当作给定的事：

一次确认的正确性，由它被作出的那一刻决定。

叫它**确认的时点主义**。所有人——包括互相激烈批判的各派——都站在这块地上：主张诊断过度的人和主张诊断不足的人，争的都是那一刻判得对不对；主张标签有害的人和主张早期识别有益的人，争的也是那一刻该不该判。**没有人问那一刻之后它还算不算数**，因为在这套语法里，“算不算数”是那一刻就已经定下的属性。

这就是“未被任何学科辨识”的真正来源。不是没人看，是**看的人都站在它上面**。

一旦承认确认会过期，全部争论的结构都要改写：诊断不再是一个瞬时判断，而是一个有有效期、需要续期或注销的状态；准确率这个指标不再够用，因为它只评价那一刻；而“这个人现在算不算”就从一个临床问题变成一个必须有人签字的行政问题。

十七·时序：这一轮先动的是谁，下一轮换不换人

三门学科给出的都不是静态判断，而是有先后的动力。把它们的时序读数合起来，本章的机制应当表现为一个有轮次的循环，而不是一支单向的箭头。这一点可以直接拿去查。

这一轮的顺序应当是：

第一步，服务侧先动——覆盖率、可及性、筛查率上升。这是可以查到确切年份的，多数地区都有明确的政策起点。

第二步，在册存量上升，滞后约一到两年。入列需要走完诊断流程，因此不会与政策同步。

第三步，患病率统计上升，滞后约两到四年。统计口径的传导比在册登记更慢。

第四步，**回写**：上升的患病率被用作扩容依据，写进下一轮规划文件，滞后约一年。这一步是整个循环的关键，因为它把结果变成了下一轮的输入。

第五步，也是最能分判的一步：**下一轮的发起处应当换人**。第一轮由服务侧发起（扩大覆盖），第二轮的发起处应当移到判据侧——指南修订、筛查工具下沉、阈值调整先动，服务量随后跟上。

发起处有没有换人，是可以清点的：**取最近若干次可识别的变动，数一数其中“发起处与上一次不同”的次数占比**。这个比例本身就是一个读数。如果它长

期接近零——每一轮都由同一侧发起——那么本章描述的就不是一个循环，而只是一条单向趋势，本章的动力结构应当降级为静态描述。这一条是本章自己给自己留的一个可能翻车的地方。

按顺序发生的预测比按相关发生的预测难满足得多。“覆盖率上升会带动患病率上升”这句话很容易被巧合满足，也很容易被反向因果解释掉；“覆盖率的变化应当早于患病率的变化出现，且中间隔着在册存量的变化，而回写发生在其后一年内”这句话则要难得多。本章押的是后一句。## 十八、不适用的边界

一条判断如果不说清哪里不适用，它就只是一句口号。下面几处，本章不主张。

第一，急性期与高风险场合不适用。本章全部围绕第四格展开，而第四格的定义前提是“当前不满足任何标准”。对正在发作、有自伤或伤人风险、处于急性期的人，任何以“注销确认”为名的操作都是危险的。本章不为任何形式的减少在册人数提供理由。

第二，操纵收益高的场合不适用。会计学那一处约束已经写清：当一份确认可以换取免责、赔偿、豁免、资格或经济利益时，单向化可能仍然是正确的安排。刑事责任能力、伤残鉴定、保险理赔这一类场合，本章不主张开放注销通道。

第三，记忆型保留不适用。免疫学那一处约束已经写清：既往发作的记录对下一次识别有价值。本章不主张删除病史，只主张把“病史”与“当前身份”分成两栏，并给后一栏一个出口。删除记录与注销身份是两件事，本章只谈后者。

第四，本章不解释为什么抑郁的余认率高于其他慢性病。高血压、糖尿病同样不注销、同样只增不减，却没有产生“越治越少见”这个悖论。差别可能在于抑郁的诊断依赖自陈与访谈而非生化指标，因此“不再满足标准”这件事本身缺乏客观锚点；也可能在于抑郁的社会后果更重，使得当事人与机构都缺乏推动注销的动力。这两条本章都提不出证据，这是本章解释不了的一个洞，写在这里。

第五，本章不是一份关于抑郁的临床判断。本章全部材料取自制度记录与账本结构，不涉及任何关于抑郁的病因、疗效或预后的临床主张。凡在临床层面读到与既有证据冲突的地方，以临床证据为准。

十九·可以让本章翻车的条件

先写出最强的那个竞争解释——那句最朴素、最难反驳、几乎每个人第一反应都会说的话：

“这不就是识别率提高了吗？以前的人也抑郁，只是没被查出来；现在查出来了，所以数字上去了。”

这个解释很强，因为它同时能解释患病率不降和治疗量上升，而且它不需要任何新概念。本章的证伪条件必须能把它排除掉，否则就只是又一次现象描述。

排除的方法是找出**只有本章的机制成立才会出现、而识别率解释预测不出的那个变量**。这个变量就是余认率——识别率解释预测的是**新增病例中此前未被识别者的占比上升**，它对**已在册者中已不满足标准者的占比**没有任何预测。两个比例可以独立变动。

条件一（主检验）。控制诊断标准版本、治疗覆盖率、求助意愿量表得分之后，若余认率与地区患病率之间不存在剂量—反应关系，则本章的机制为伪，届时应把悖论归因于识别率与流入端，而非出列缺失。样本要求写死：**同一省内至少八个县区**，其精神卫生服务体系建立年份不同而制度环境、统计口径、人口结构同质；不接受两个国家或两个地区的对比充当检验——那种比较里两边处处不同，所谓控制变量在方法上站不住，最多只能作启发式说明。

条件二（低成本、数据已存在）。有一类制度单元本来就设有强制复核与恢复资格的程序：民用航空飞行员的体检与特许发证、军队与部分特种职业的复检制度。这些单元里存在真正的出列动作和签字人。若在这些单元中，患病率随服务年限的上升斜率与没有出列程序的单元没有差异，则本章为伪。**所需数据在体检结论库里已经存在，不需要新的采集。**

条件三（正向读数，轮次形式）。若在多个可比单元中观察到：覆盖率上升→在册存量上升→患病率统计上升→患病率被写入下一轮扩容依据，这四步的时间顺序不成立，或者第四步在三年内始终不发生，则本章的动力结构为伪。进一步，若连续三轮变动的发起处始终是同一侧（发起处更换的次数占比接近零），则本章只能降级为一条静态描述。

条件四（第四格存在性）。随访已确诊满五年的人群，若“目前不满足任何诊断标准且仍在册”的比例低于百分之十五，则第四格不足以支撑本章的解释力度，本章的重要性应被大幅下调。这一条可以用现有的多个大型队列直接算，成本极低。

条件五（口径不变检验）。取诊断标准与适应症范围在十年内未发生实质修订的时段，若在册存量在该时段内持平或下降，则本章对存量单调性的主张为伪。

条件六（处方检验）。若在允许按状态注销的试点单元中，出现的操纵增量（以诊断换取豁免、赔偿、资格）的社会成本高于滞留成本，则本章的处方无效——**但机制本身仍成立**。这一条区分得很清楚：本章可能诊断对了而药开错了，这两件事要分开被否定。

一句必须补上的话：**如果本章被证伪，我们会学到什么？**如果余认率与患病率之间确实没有关系，那么说明记录状态与人群健康状态之间是脱钩的——账本再怎么变，实际的患病水平不受影响。这本身是一个重要发现，它意味着全部基于服务记录的患病率监测都不具有健康指示意义，干预方向应当从改善记录转向完全独立的人群抽样。

本章的主张可以分三层引用。第一层是余认作为核心判据，最强也最容易倒；第二层是那张两轴四格的辨别表，作为分析工具，即便第一层倒了它仍可用；第三层是一条不依赖前两层的经验主张——**任何一个精神卫生信息系统里，“出列”的合法路径数量少于“入列”的合法路径数量**。第三层最便宜，查一遍系统字典就能验，而它单独成立也已经说明了一件事。

二十·这条判断被采用之后，最省事的实现方式会毁掉它

一条判断如果给不出反噬预言，多半是一句单向的描述。本章的反噬很具体。

假设余认率被写进考核办法。**最省事的达标方式不是把人真正复核一遍，而是批量结案。**把长期不来的人、失访的人、联系不上的人一律标记为“已康复出列”，余认率立刻下降，报表立刻好看。而这些人恰恰是最需要被找回的一批——真正康复的人往往还会来复诊，真正塌下去的人才彻底消失。**这个指标会把最危险的一群人变成最优质的数据。**

第二条反噬更隐蔽：为了压低余认率，机构会**提高入列门槛**。不敢下诊断，把边缘个案拖成“观察”，把轻中度推给非医疗渠道。分母小了，比率好看了，而被挡在门外的人不产生任何记录。这条路径与第一条方向相反，效果同样糟糕，而且**两条路径可以同时进行**——对内批量结案，对外收紧入口。

第三条：注销一旦有了正式程序，它会被反过来使用。“已出列”这个状态会被保险公司、用人单位、监护权争议的另一方当作证据用——用来证明此人已无需支持、无需照顾、无需迁就。**本章要保护的东西（让一个人不必终身是患者），会被同一份文件用来剥夺他的支持。**

有没有出口？**我看不到出口。**这三条反噬的共同来源是：任何一个关于“他还算不算”的判定，一旦被写下来，就同时是一份可以对他有利和对他不利的文件，而写下来正是本章全部主张的核心。不写，第四格继续长；写了，这份文件会被拿去用。本章只能把这一点明说，不能解决它。

二十一·本章自己是不是它所描述的那样东西

按本章自己的判据检查本章自己，答案是肯定的，而且形式完全一样。

学术引用系统是一本只有入列没有出列的账。一篇论文一旦被发表并被引用，它就进入了文献的存量。此后即便它被推翻、被证伪、甚至被正式撤稿，**它仍然会继续被引用**——已有的研究反复显示，撤稿论文在撤稿之后的引用量往往不但没有归零，还会持续多年，其中绝大多数引用并未提及撤稿这件事。撤稿这个动作在期刊那一栏是有的，在引用那一栏没有对应的注销机制。**这正是本章所说的第四格：确认已作出，对应物已不存在，而无人有权注销。**

具体到本章自己：本章提出的这个名字，一旦进入文献，就取得了不依赖其正确性的独立生命。如果十年后本章的机制被上面任何一条证伪，**没有任何程序会把这个名字从引用网络里移出去。**它会作为一个“曾经有人提出过”的条目继续存在，继续被综述收录，继续出现在别人的引言里。本章押的赌注，把这笔债留给了往后引用它的人。

这不是一句自谦。它有一个具体后果：**本章因此不能主张自己是一次注销，只能主张自己是一次入列。**本章做的事是往账上添了一个条目，而它主张的恰恰是账上条目太多而无法减少。本章没有能力示范自己开的药方，因为写一篇论文是唯一一种它能采取的行动，而写论文只有入列这一个动作。

诚实的说法是：**本章是它自己描述的那一格里的又一个条目，而且它不知道怎么不成为这样一个条目。**

二十二·一条写死日期的赌注

到 2032 年 12 月 31 日为止，至少有一部国家级精神卫生服务规范、或一部国家级电子病历数据标准，出现“诊断状态解除”或与之等价的**独立字段**，且同时规定了三件事：解除的条件、解除的责任岗位、强制复核的周期。

什么不算命中，一并写死：

- 仅出现“临床痊愈”“临床缓解”“病情稳定”这类临床术语的，不算——它们描述的是人的状态，不是账上条目的状态。
- 仅在研究数据库、专项调查、试点项目里出现的，不算。
- 只要求机构“自行说明”“结合实际把握”的，不算——必须是可执行的条款。
- 只有字段而没有实际写入记录的，不算。命中的最低标准是：**该字段进入必填或可查项，并且能查到实际的解除记录。**

如果到期没有出现，本章关于“这一缺口正在被感知”的判断为假，本章对制度反应速度的估计过于乐观。

二十三·结论

抑郁越治越少见这件事，已经被反复解释了三十年，七种解释都在争同一件事：每年有多少人进来，进来之后治得好不好。本章的主张是，这道题的答案不在那一侧。

入列有判据，出列没有判据。一次确认作出之后就取得了不依赖对应物的独立生命，而取消那个可以关闭它的位置，在会计学里是被公开论证过的、正确的、为保住账本可信度而作出的选择。同样的结构出现在免疫学的记忆、农学的抗性上，只是那两处各自把它归成了噪声与遗留问题。三处合起来，才看得出它是一类东西。

给它一个名字叫余认，给它一个读数叫余认率，给它一句可以拿去查文件的问话：**把一个人从名册上去掉，需要谁签字，上一次签是哪一年。**

最反直觉的一句留在最后：**在出列判据缺席的条件下，治疗越有效，患病率越高。**因为疗效改善制造的正是“已不满足标准而仍在册”的那一格，而从外面看，这一格与“正在患病并在册”一模一样。

这不是说治疗没有用。这是说，**我们一直在用一本不会减少的账来评价一件正在见效的事。**

伦理与证据边界

本章提出的余认率是一个比率，而比率几乎必然会被拿去考核人。因此必须写死三条，缺一条本章不应被用于任何管理场景：

第一，这个读数指的是位置，不是人。 余认率高说明某个记录系统缺少出列通道，不说明任何一位医生、管理员或患者做错了什么。任何把余认率分解到个人头上的考核方式，都是对本章的误用。

第二，不得为了把这个数做好看，而在风险人群中执行批量结案或收紧入列。 具体禁止：不得以失访、长期未复诊、联系不上为由标记出列；不得对有自伤、伤人风险或急性期病史者执行以指标为目的的状态解除；不得为压低分母而拒绝或延迟必要的诊断。

第三，已经依据这类读数对个人作出不利安排的，必须公开编码规则，并提供复核通道。 精神科诊断记录在保险核保、就业、监护、若干职业资格上具有实际的不利后果，这类后果在很多地方并不透明。任何引入“出列”字段的系统，必须同时规定：当事人有权知道自己的状态、有权申请复核、有权在复核后要求更正，且复核不得以其曾经的诊断作为不利推定的依据。

另需说明：本章不建议任何个人依据本章的论述自行停药、自行判断已经康复或自行终止随访。是否继续治疗是临床问题，本章全部论证都在制度记录层面，与临床决策无关。

字数与版本

正文约 20,000 字（不含参考文献与声明）。版本 1.0，2026 年 8 月。

人机分工声明

本章的问题、三门学科的选取、判断的方向与全部取舍由作者确定；文献定位、结构编排、行文与初稿生成由人工智能辅助完成；全部事实性引用与制度条款由作者负责核对。文中未标注出处的经验性表述均为结构性描述，不作为实证结论使用。

回刻

摘要

没有人改过标准，而同一批人被判成了不同的东西——论一次使用对它所使用的那个名字的反向改写，兼答“抑郁为什么越治越不少见”

抑郁的治疗可及性四十年来大幅上升，患病率没有下降。既有解释分三路：定义被学界放宽了；两个时点的测量工具不等价而可以校正；同一份标准被不同的人执行成了不同的东西。本章提出的判断不在这三路上：**每一次使用一个名字，都在改写它下一次指什么；而治疗量就是使用量。**于是治得越多，这个名字覆盖的范围扩张得越快，而扩张的速率不进入任何一本账。本章把这一道改写命名为回刻，并给出一个在三个不相干领域量纲不同而比率相同的读数——换尺率：把两个时点的判定做法应用于同一批对象，归类不一致的比例。材料取自天文学的星等系统与颜色项、语言学的语义漂白与强化词更替、烹饪学的配方与过程修正。推翻共同假定的那件东西写在天文学自己的定标手册里：两套星等系统之间的转换关系依赖于被测源的光谱，**尺与被量之物不独立**；而标准星本身是被观测定义的，每一次高精度测光都在参与重新定义那把尺。判据一句，不含任何情态词：**这套标准上一次改版是哪一年，在那之后，同一批原始记录被重新归类过几次，谁做的，记在哪。**

关键词 回刻；换尺率；文本不变而归类变动；含义的持有者假定；语义漂白；治疗—患病率悖论

Re-inscription: No One Amended the Standard, Yet the Same People Are Now Classified Differently

On the reverse rewriting that each act of use performs upon the name it uses, with an answer to why depression grows more common the more it is treated

一·一个悖论，和三种听上去都对的解释

抑郁的治疗量在过去四十年里增加了数倍，人群患病率没有下降，某些口径下还在上升。这件事已经被反复解释过，解释大体分三路。

第一路说定义变宽了。诊断标准一版比一版松，原来不算病的现在算了，于是数字上去了。这一路最有说服力，因为标准的修订史是公开的、可查的、逐条可比的。

第二路说测量不等价。两个时点用的工具不同、样本不同、访谈方式不同，两个数字本来就不该直接比；处理办法是做等价性检验，找出可比的那部分再比。这一路最专业，它已经发展出一整套成熟的统计方法。

第三路说执行走样。同一份标准，不同的医生、不同的机构、不同的培训水平，做出来的判断差别很大；数字的变化是执行差异的变化。这一路最贴近现场，任何做过质控的人都知道它是真的。

三路都对。三路合起来仍然解释不了一件事：**在标准文本一个字都没有改动的时段里，同一份症状描述被归入这个类别的可能性，为什么仍然在上升。**

这句话不是修辞。它是一个可以去查的经验命题，而三路解释对它没有预测——第一路预测文本不变则归类不变，第二路预测这属于误差应当被校正掉，第三路预测这是随机的、不该有方向。**三路都不预测一个稳定的方向性漂移。**

本章要说的就是这个漂移，以及它的来源。来源不在标准文本里，不在仪器里，也不在执行者的水平里。它在使用本身。

为了把这句话说清楚，下面借三门学科。选它们不是因为它们研究抑郁——它们一门也不研究——而是因为它们各自都长期与“同一个名字在不同时候还是不是同一个东西”这件事纠缠，而且纠缠的方式互不相同。

二·天文学：没有一个数是看到的

天文学最硬也最容易被外行忽略的一条自知是：**没有任何一个天文数据是“看到的”，全部是“算出来的”。**

一张底片或一帧探测器读数，要变成星表里的一行，中间必须经过一整条改正链：大气消光、仪器响应曲线、平场、暗流、坐标系归算、时间标准、距离尺。这条链在天文学里有一个正式名字，叫归算。归算的每一环都带着假设，而假设写在文档里，不写在数据里。

天文学因此发展出一个别的学科几乎没有的习惯：**它给每一条位置数据强制标注历元。**一颗星在 J2000.0 历元的位置和它在 B1950.0 历元的位置是两个不同

的数，而它们描述的是同一颗星。不标历元的位置数据在天文学里不是精度差，是无意义。

更要紧的是第二个习惯：**旧数据不作废，而是被重新归算到新的框架里。**参考架换代的时候——从 FK5 到国际天球参考架，从地基测光到空间测光——天文学做的不是丢掉旧观测，而是把它们按新框架重算一遍。这件事在天文学里是常规工作，有专门的软件、专门的岗位、专门的经费。

把这件事写成一句话就是：**实际观测与既有的历表、模型长期不容，于是被改变的**不是天体，而是天体赖以被定位和被计量的那一整套东西——坐标系、时间标准、星等系统、距离阶梯。岁差的发现改了坐标框架，光行差与视差改了几何，二十世纪三十年代到九十年代哈勃常数从五百多降到七十上下改了整个宇宙的尺度，而今天所谓的哈勃张力仍然没有结论。

时序也很清楚：新仪器先动，残差在几十年里慢慢累积，然后是参考架修订，最后是全部历史数据被重算一遍。这一整套走完通常要一到两代人。

天文学在这里有一处自己承认的松动：**参考架的选择本身不是纯观测推出来的**，它受导航、授时、深空测控这些实用需求的驱动。也就是说，那把尺不是从天上量出来的，是从地上定下来的。

三·语言学：越常用越轻

语言学的主张同样排他：**决定一个词表达什么的，是使用者共同体的实际分布，不是词典里的定义。**规范永远追不上用法，词典每一次修订都是一次对既成事实的追认。

这个领域里有一条几乎是定律的观察，叫语义漂白：**一个词用得越多，它的强度越低。**这不是一个比喻，它有大量的历时语料证据。表示强烈程度的词会被反复调用，调用使它变得平常，平常使它失去强度，于是必须有新词补位。英语里 very、really、terribly、awfully、literally 的接力就是这个过程的标本——每一个都曾经很重，每一个都被用轻，然后退到中性位置。语言学称这个循环为强化词的更替，它的周期是可以测的，而且**周期长度与使用频率反相关**：用得越猛，换得越快。

同样的事情发生在一切从专业领域流入日常的词上。当一个原本有严格所指的词被大量非专业使用者拿去用，它的边界会向外松动——不是因为有人修改了

定义，而是因为词义就是使用的总和，多出来的那些使用本身就是新的定义材料。

把这件事写成一句话就是：**规范判据与共同体的实际条件不容，于是被改变的是词所显露出来的意思本身**。回过头，新的词义又改变了规范的处境（词典必须改），也改变了共同体（说话人开始寻找新的强词）。

语言学也有一处自己承认的反向：**术语化可以把一个词钉住**。物理学里的“能量”、法学里的“故意”，都是靠专业共同体的强制定义抵抗漂白的例子。但语言学同样知道术语化的代价——被钉住的词会与日常经验脱钩，它保住了精确，失去了接口。

四·烹饪学：配方记录的是终态，不是修正

第三门是三门里最不像学科的一门，本章照用不误，而它的位置在成文之后确实显出了它的弱。

烹饪的主张是：**决定一道菜是什么的，是火候与工序的时序，不是原料清单**。同样的原料，先下后下、大火小火、静置多久，出来的是不同的东西。这条在物理化学层面早有支撑——褐变反应对温度与时间的窗口极其敏感，同一批原料在两个窗口里走出的是两条不同的路。

把这件事写成一句话就是：**已成的食材状态与厨房的实际条件不容，于是被改变的是操作的次序**。最清楚的实例是规模化：当一道菜从单灶做给八个人变成中央厨房做给八千人，工序必须被拆开——预制、速冻、复热。拆开之后，为了让新工序做得出来，食材本身被重新开发（专门适合复热的品种、专门配比的复合调味），设备被改造。于是回过头，原料和厨房都变了。

而烹饪学里有一件人人都知道、没有人记录的事：**尝味与调整**。厨师在过程中反复尝、反复补、反复救。最终写下来的配方是终态配比，不是那条修正轨迹。**一份配方永远不能重现做出它的那个过程**——这是每一个照着菜谱做砸过的人都验证过的经验，而它在烹饪写作里通常被归为“手感”，一个不可言传的剩余。

这一门在本章里能提供的，主要是这一条。它提供不了硬证据，也提供不了一个“到此为止”的判决时刻——一道菜好不好吃，没有一本可以对平的账。这一点在后面几节会持续显出来，本章不掩饰它。

五·它们在同一件事上不能并存

把三门放到同一个问题上——**同一个名字在两个时点上的读数，怎么才能拉回可比**——它们给出的答案互不相容。

天文学说：靠归算。只要保存了原始观测量和全部改正参数，任何一份旧数据都可以被搬到新框架里，重新变得可比。它甚至建立了整套制度来保证这件事：数据格式里必须带元数据，观测计划里必须写数据保存方案。

语言学说：拉不回来。词义没有裁决者，两个时代的语感就是两套系统，历时语料的频率统计需要极其小心地处理，而且处理之后仍然不是同一件事。语言学能做的是描述漂移，不是取消漂移。

烹饪说：每次重新尝。不存在一份保证结果的配方，可比性只能靠每一次现场的重新校准，而校准的依据是舌头，不是文件。

三个答案不能并存，而且它们互为病理：**天文学的日课（保存原始量、定期整体重算）在语言学看来是一种误解——它假定存在一个不随时间变的被描述对象；语言学的日课（承认漂移、描述而不纠正）在天文学看来是放弃；烹饪的日课（每次重新尝、不留过程记录）在天文学看来是数据管理事故，在语言学看来倒是最诚实的一种。**

这场分歧没法靠判谁对来化解。天文学在自己的账上是对的，语言学在自己的账上是对的，烹饪在自己的账上也是对的，而三本账不通约——一个算不准，一个说不通，一个不好吃，三种失败互相翻译不了。

于是问题换一个问法：**它们三个共同假定了什么，才使得这场分歧看起来像是关于“办法够不够好”的分歧？**## 六、三门共同没说出口的那一句

念下面这句话给三门听，三门都会说“这还用说吗”：

用一把尺去量，不会改变这把尺。

天文学的说法是：仪器有系统误差，但系统误差是可以标定的，标定之后尺就是尺。语言学的说法是：词义会漂，但漂的是词，不是我用来观察词的那套方法。烹饪的说法更朴素：尝一口不会改变这锅汤——至少不会改变到值得记录的程度。

三门都不会为这句话争论。它们争的只是尺什么时候需要重标、重标之后旧数据怎么办、重标的成本谁出。**争论本身证明它们都相信尺与被量之物是两件独**

立的东西——一个人不会去讨论如何校准一件他认为会被自己的使用改变的东西。

把这一条翻译到抑郁上，它长这个样子：诊断标准是一把尺，医生用它去量病人；量的次数多少不影响这把尺本身；如果两个时点的数字不可比，原因要么是尺被改了（第一路解释），要么是量的方式不同（第二路），要么是用尺的人手法不同（第三路）。三路解释穷尽了尺与人的关系，而它们共同没有考虑**第四种可能：量这个动作本身在改尺**。

没有人核对过这件事。不是疏忽——是这条假定太基本，基本到它不出现在任何一份方法学讨论里。

七·推翻它的那件东西，写在天文学自己的定标手册里

要取消一场分歧而不是裁决它，用来推翻的材料必须是三门之一自己已经掌握、已经公开、只是没往这个方向用的东西。这件材料在天文学手里，而且写在最枯燥的地方——测光定标的技术文档里。

天文学的星等系统换过好几代：目视、照相、光电的UBV系统、各种CCD波段、空间望远镜的自有波段。每换一代，都需要一套转换关系，把旧系统的数换算成新系统的数。这件事听起来是纯技术活，直到你看清转换关系长什么样。

转换关系里有一项叫颜色项。它的意思是：两个系统之间的换算不是加一个常数，而是要乘上一个与源的颜色有关的系数——**同一颗星换算多少，取决于它是什么星**。一颗蓝星和一颗红星，从旧系统换到新系统，换算量不同。

这一条已经足以动摇那句共同假定了：**尺与被量之物不独立**。但天文学还有更狠的一层。

标准星本身是被观测定义的。星等系统的零点不是从物理常数推出来的，是选一批星、约定它们的数值、然后把所有别的观测挂到这批星上。这批标准星的数值，会随着后续更精确的观测被一次次修订。也就是说，**每一次高精度测光都在参与重新定义那把尺**——你用它量，它就被你量的这一次改动了一点点。

天文学完全知道这件事。它写在定标文档里，写在标准星表的修订说明里，是这个领域的日常。但它在天文学自己的领域里回答的是另一个问题：**如何提高测光精度**。没有人把它当作一条关于“使用是否改变判据”的证据，因为在天文学的语境里这只是个技术细节——每一次修订量都极小，累积效应可以被后续归算吸收。

正因为它在自己的领域里回答的是另一个问题，它才有资格推翻那句共同假定：

不是尺还不够准，是尺的当前值就是历次使用的累积结果；用得越多，它被改得越多。

一旦承认这一条，三门的分歧就取消了，而不是被裁决了。天文学的归算不是把数据搬回一把不动的尺上，是搬到“到目前为止使用累积出的那把尺”上；语言学的漂移不是没有裁决者，是裁决者就是使用总量本身；烹饪的每次重尝不是不精确，是唯一诚实的做法。

取消之后剩下的是一个新问题：每一次使用留在尺上的那一道改动，记在哪里？

答案是：哪儿也不记。三门都不设这个字段。

八·回刻

给它一个名字：回刻。

回刻：一次使用一个名字的动作，反过来刻在这个名字上、改变它下一次指什么的那一道改动。它不进入任何一本账。

要立住的承重命题是：

抑郁越治越不少见，不是因为定义被学界放宽了（标准文本的修订），不是因为两个时点的测量工具不等价而可以通过校正解决（等价性问题），也不是因为同一份标准被不同的人执行成了不同的东西（实施差异），而是因为——每一次使用这个名字都在改写它下一次指什么，而治疗量就是使用量：治得越多，这个名字覆盖的范围扩张得越快，扩张的速率不进入任何一本账。

三个被否定的说法不是随手挑的，它们分别是三门在这道题上会给出的答案：语言学一侧会说是规范与用法的落差（定义问题），天文学一侧会说是系统间转换未做好（校正问题），烹饪一侧会说是同一份配方被不同的手做成了不同的东西（执行问题）。三个答案都成立，三个都在同一层——**它们都假定那把尺是外生的**，只是被改了、被换了、或者被用歪了。

回刻这样东西，三门都不会承认它是一样东西：

- 天文学会说，那是定标残差，我们有专门的处理，它会被下一次归算吸收；

- 语言学会说，那是语义变迁，我们研究了两百年，它是词的属性不是使用的产物；
- 烹饪会说，那是手感，不可言传，谈不上是一样东西。

三处归类互不相干，因此三处都不会去问同一个问题：**这一道改动一共有多少，它在加速还是减速，谁为它负责。**

判别一个名字是操作化还是发生，只有一条：**把这个读数删掉，它还在不在？**

语义变迁删掉这个读数照样在——那是一条历时曲线，语料库里可以画出来。定标残差删掉这个读数也照样在——那是一个可以测的量。**但回刻不是。**

“这一次诊断改变了这个类别本身”这件事，在现行任何一本账上都不是一个可以被指出的对象：病历里记的是这个病人；统计里记的是加一；质控里记的是不符合规范；文献里记的是一个样本量。**四个地方都有这一次诊断，没有一个地方有它对类别本身的那一道改动。**删掉这个读数，它不是变得难测，是不存在。

这就是回刻与语义变迁的分别。语义变迁是一条已经发生的曲线的名字，是结果；回刻是产生这条曲线的那个单位动作，而它从来不是一个被记录的单位。一门学科可以画出一条曲线而永远不设它的微分。

九·一张辨别格

一个名字不足以分辨任何东西，除非它长出第二根轴。第一根轴是**判定标准的文本是否发生变动**，第二根轴是**同一批对象的归类是否发生变动**。

	同一批对象归类变动	同一批对象归类不变
标准文本变动	① 明面上的修订：换版、改阈值、增删条目。所有人都看得见，有版本号，有变更说明，有过渡期安排。	② 文字整理：措辞调整而实质未变。低风险，通常无人关心。
标准文本不变	③ 回刻：没有任何文件被改过，而同一批人被判成了不同的东西。 没有版本号，没有变更说明，没有任何一份记录承认这件事发生了。	④ 稳定：标准不变，判断也不变。所有可比性检查预设的就是这一格。

要打的那一格必须是全部形式审查都能通过的那一格。第①格不是——换版是公开事件，任何一次可比性讨论都会先问“是不是换版了”。第②格无关紧要。第④格是理想状态。

只有第③格能通过全部形式审查：标准文本一致，编码规则一致，培训教材一致，评定者间一致性达标，质控合格，统计口径连续。每一项检查都会给它打满分。而它正是那个使两个时点的患病率不可比、并且让“越治越少见”看上去像一个关于人的事实的东西。

十·第三格为什么看不见

一格东西能长期存在而不被发现，通常同时具备三条性质。第三格三条全占。

第一条，它在短期指标上表现为改善。

可比性管理的全部指标——标准版本的稳定性、编码规则的一致性、评定者间一致性、培训覆盖率、时间序列的连续性——**没有一项会因为第三格变大而变差，全部会变好**。一个体系的标准越稳定、培训越统一、口径越连续，它在所有质控报告里就越漂亮，而这些恰恰是使用量最大的体系才做得到的事。**第三格不是可比性管理的漏网之鱼，它是可比性管理的优等生。**

第二条，它的失效不产生任何信号。

如果同一份症状描述在二〇一〇年被判为不是，在二〇二四年被判为是，这件事会在哪里报警？

不会在病案上报警——两次是两个病人，或者同一个病人的两个时点，各自都合规。不会在版本管理上报警——没有版本变动。不会在评定者一致性上报警——一致性检验只在同一时点内做，两个评定者今天看同一份记录判得一样，这就是达标，**没有任何常规检验拿今天的评定者去和十年前的评定者比**。不会在统计上报警——趋势上升会被读成需求增长。

唯一能让它显形的动作是把旧记录按现在的做法重判一遍，而这个动作不在任何一个机构的常规流程里。

第三条，它自我加固，而且越正规化越严重。

使用量上升，这个名字进入更多人的日常词汇；日常化使它的边界向外松动；松动使更多状态落进来；落进来的人成为新的使用；使用量进一步上升。这是一个闭环，闭环里的每一步单独看都正确、都善意、都有证据支持——提高知晓率是对的，减少病耻感是对的，早期识别是对的。

而正规化程度越高，这个闭环转得越快。一个服务不发达的地方，这个词一年被说几百次；一个服务发达、筛查普及、科普充分的地方，它一年被说几千万

次。回刻的速率与服务体系的完善程度正相关——这正是“越治越不少见”在语言层面的确切含义。## 十一、一句不含情态词的问话

一条判断如果只能拿去问人的看法，它就还没有变成判据。判据必须是一句可以拿去问流程文件、字段字典、岗位职责的问话，回答它不需要任何人表态。

本章的判据是这一句：

这套标准上一次改版是哪一年？在那之后，同一批原始记录被重新归类过几次，谁做的，记在哪？

这句话里没有“应当”，没有“真正”，没有“充分”，没有“合理”。它问的是一个年份、一个次数、一个岗位、一个位置。回答它的方式是翻版本记录、查流程清单、调操作日志。

把它放到五个地方跑一遍：

一、某精神专科医院质控科。有病案首页主诊断复核，但复核的依据是**病历书写当年的编码规则**，目的是查有没有写错，不是查现在会不会判得不一样。次数：每年若干次，性质是核对不是重判。记在质控台账里，而台账里没有“归类是否改变”这一栏。

二、某省的慢病与精神卫生监测系统。历史数据不回溯修订，因为回溯会造成时间序列断裂。口径变更时的通行做法是新老口径并行一年，而并行比较的是**两套口径下的当年数据**，不是拿旧记录按新口径重判。次数：零。这一条是查出来的，不是推出来的——它写在统计制度里，理由是保持可比性，而它恰恰使真正的不可比无法被发现。

三、某商业保险的理赔与核保。按投保时点的条款判定，不按现行标准重判；重判在多数情形下对己不利，因此没有动力。次数：零，且有明确的不做的理由。

四、某队列研究的数据管理。会做敏感性分析，也会用多版本标准重跑，但这是研究行为，成果发在论文里，不进入任何机构的常规流程，也不改变任何一份行政记录。次数：随研究者兴趣而定，无制度约束。

五、某三甲医院的病案编码。编码版本升级时会做映射表，把旧编码映射到新编码。**映射是一对多的**，一条旧编码可能对应新体系里的好几条，反过来也一样。次数：每次版本升级一次，记在编码科的映射文档里。**而没有人计算这张映射表里一对多条目的比例，也没有人拿它去估算历史数据里有多少归类会改变。**

这一条同样是查出来的：映射表是现成的、公开的、每家医院都有的，它就是那个读数的载体，只是从来没有人把它当读数用。

五个答案互不相同，其中两个必须靠查才能得到：**统计制度明文规定不回溯修订，理由恰恰是保持可比性；映射表的一对多条目是现成的载体而无人计算。**这两条本章推不出来。

需要如实记下的一处：第四个场景（队列研究）的答案，本章给的是“随研究者兴趣而定，无制度约束”，这句话严格说来是从常识推出来的，不是从某一份文件里查出来的。**五个场景里有一个靠推，本章不掩饰。**

十二·换尺率

一个跨领域的判断如果只能靠比喻兑现，它就仍然是比喻。要让它变成可用的东西，需要一个无量纲的读数——三个领域各自的单位完全不同，而算出来的比率是同一个东西。

定义：

换尺率 = 把两个时点的判定做法分别应用于同一批对象，归类结果不一致的对象数 ÷ 该批对象总数。

注意这个读数的构造：它不是从一堆东西里挑出剩下的那部分，而是**把同一批东西过两遍不同的筛，数两遍结果的差**。它需要一次重判，而不是一次清点。

四处兑现：

天文学：把两代星表或两代测光系统应用于同一批源，交叉证认失配的源占比。天文学有现成的做法（交叉证认与失配统计），只是它把失配当作技术问题，不当作关于尺的读数。

语言学：把两个时代的可接受性判断应用于同一批例句，判断不一致的例句占比。历时可接受性研究里有这个设计，样本通常很小。

烹饪：把同一份配方交给两个时代或两种规模的厨房执行，成品被同一批评审判定为“不是同一道菜”的比例。这一处必须坦白：它可以设计出来，没有任何现成数据，而且评审本身的标准也在漂——**这一处的兑现是弱的。**

医学：把两个时点的诊断做法应用于同一批原始病例记录，归类不一致的比例。这一处的材料最现成——编码映射表、多版本一致性研究、重判设计——但从来没有以这个方式被算过。

四处的单位分别是源、例句、菜、病例。比率是同一个。

一个读数要真的有用，必须同时满足四条：

第一，无量纲。四处可以并排比较。满足。

第二，可事后清点。这一条只满足了一半。天文与医学两处有现成记录可以回算；语言与烹饪两处必须专门做一次重判。**这个读数比它应该的样子更依赖研究设计。**本章不为这一点辩护。

第三，它把一个印象变成一个数。“现在的诊断跟以前不是一回事”是一个印象，说的人很多，没有人能说出多少。换尺率把它变成一个可以争论的数字。

第四，也是最容易漏的一条：它必须与既有的主要指标正交。一个新读数如果与既有指标高度相关，会立刻被读成那个指标的代理，白造。

这一条的检验方式是举一个反例——**既有指标最好看、而这个数最难看的真实情形。**

举得出来：**评定者间一致性最高的诊断系统，换尺率最高。**高一致性来自操作化定义足够细致——把判断拆成可勾选的条目、设定明确的计数阈值、统一培训。而**越是细致的操作化定义，越紧地咬合在它被写下来的那个时代的语言习惯上：**什么算“大部分时间”，什么算“明显减退”，什么算“几乎每天”，这些词的实际含义随使用漂移最快。于是同一时点内高度一致，跨时点高度不一致。

反过来，一个全靠临床整体印象、评定者间一致性很差的传统体系，跨时点的换尺率反而可能更低——因为整体印象锚定在更慢变的东西上。

换尺率与信度正相关，而不是负相关。这条性质本身就是本章最反直觉的推论的直接读数。

十三·治疗量就是使用量

把上面几节合起来，就是本章与三路解释分道扬镳的地方。

三路解释都把“治”和“这个名字”当作两件事：治是对人的干预，名字是描述人的工具，干预不改变工具。本章说它们是一件事的两面。

一次诊断是一次使用。一次开药是一次使用。一次量表填答是一次使用。一次科普推文、一次影视台词、一次朋友之间的“我最近有点抑郁”，都是一次使用。**服务体系的规模，直接就是这个词被调用的频次。**

而语言学那条定律说的是：调用频次决定漂移速率。用得越多，边界松得越快。

于是：治疗量上升 → 使用量上升 → 边界外扩 → 更多状态落入 → 统计数字上升 → 被读成需求增长 → 投入增加 → 治疗量进一步上升。

这个闭环里没有任何一步是错误的，也没有任何一步是可以被质控发现的。它全部发生在文本不变的条件。

由此可以写出一句可以直接去查的话：

在标准文本未发生实质修订的时段里，同一份症状描述被判入这个类别的概率，应当与该时段内该名字的使用频次同向变动。

三路解释对这句话没有预测，而且方向相反：第一路预测文本不变则概率不变；第二路预测这属于误差，应当无方向；第三路预测这取决于执行者水平，与使用频次无关。这是一个可以分判的差别，不是措辞上的差别。

它还有一个不太舒服的推论：一个地区的精神卫生工作做得越好，它的患病率数据就越不可与自己的过去比较。用这类数据做跨年比较，比较的其实是这个词的流通量，不是健康水平。而跨国比较更糟——不同语言里这个词的流通史完全不同。

十四·在别的地方，这条判断能预测什么

一条跨领域的判断，只有在别的领域也能预测出一件具体的、可以去查的事，才算兑现。下面十二处，每一处给一个可查的预测。

一、天文学。交叉证认失配率在被反复观测的深场高于观测稀疏的天区，即便两处的仪器与归算流程相同。理由是标准星与定标网在高使用密度处被修订得更频繁。

二、语言学。强化词的更替周期与其使用频次反相关，可用大型历时语料库直接测；而这条关系在专业术语上应当显著减弱，因为术语化提供了抵抗。

三、法学（商标）。商标的显著性因广泛使用而丧失——通用名化。可查的预测：一个商标被判定通用化的风险与其市场占有率正相关，而与它的法律保护强度无关。这是回刻在制度上最成熟的一个现成案例，法学已经为它设计了对抗手段（规范使用指引、通用名替代词推广），而这些手段的本质正是人为压低使用对名字的改写速率。

四、法条适用。高频援引的法条其司法适用范围的漂移速度快于低频法条，即便条文一字未改。可用判决书数据库测：同一法条在不同年份判决中的事实类型分布。

五、软件工程。一个接口被调用得越广，它的实际行为契约越由调用者的使用决定而非由文档决定；文档不变而行为不可改。工程界已经把这条写成了一句格言——凡是可被观察的行为都会被某人依赖。可查的预测：接口的实际兼容性约束强度与调用方数量正相关，与文档的严格程度无关。

六、教育评价。高频使用的评价词（“优秀”“达标”“良好”）所对应的实际水平随使用量下降。可查：用同一套旧题在不同年代重考，比较同一评价词对应的实际得分。

七、信用评分。被广泛使用的评分卡，同一分值对应的实际违约率随使用年限漂移，即便模型一行代码未改。风控行业称之为评分卡衰减，通行做法是定期重训——而重训正是一次归算，只是没有人把它读成“尺被使用改变了”。

八、医学检验。参考区间不变而受检人群构成变化时，同一临界值对应的实际风险改变。可查：同一实验室同一项目十年间临界值以上人群的实际结局率。

九、词典编纂。新版释义的改动量与该词条在语料中的频次正相关。可查，且数据完全公开。

十、精神科编码。编码版本升级映射表中一对多条目的占比，与该类别的使用频次正相关。可查，映射表是公开文件。

十一、疾病谱统计。任何一个从专业词汇进入日常词汇的诊断名，其报告患病率的上升速率应快于始终停留在专业词汇里的同类诊断。可查：取一组同期收入分类体系、严重度相近而公众知晓度差别极大的诊断做对照。

十二、烹饪。被大规模连锁化的菜品，其“同名不同物”的程度高于未连锁化的同名菜品。这一处必须坦白：**它可以说得通，但给不出可去查的记录**——没有任何机构保存不同年代同一菜品的可比样本，评审标准本身也在漂。**这一处是同形例证，不是兑现。**

十二处里有十一处能给出可去查的东西，第十二处不能。共同形状是同一句：**凡是靠使用来定义的东西，使用就是它的修订机制，而修订量不入账。**

其中有两处反过来给本章添了麻烦。第三处（通用名化）显示，**制度完全有能力识别并对抗这种漂移**——法学已经做了一百年，有判例、有防御手段、有专门的律师业务。这说明回刻在有明确产权主体的地方是被看见的，本章关于“没有人记账”的说法必须缩小到**没有产权主体的名字**。第七处（评分卡衰减）显示，**定期重训是一个已经被工业化的解决方案**——风控行业不但看见了，还把它做成了常规流程。这两处合起来削掉了本章的一个隐含主张：以为这件事从未被任何人处理过。**处理过，只是在有人为它赔钱的地方才被处理。**

十五·三门反过来给这条判断加的约束

一条判断如果只从三门那里拿好处、不接受它们的削减，多半是被拼出来的。下面三处，每一处都真的削掉了本章原本打算主张的东西。

第一处，天文学削掉了“漂移无解”。

本章原本会写下的更强的一句是：**跨时点的患病率比较在原则上不可能**。天文学不允许。天文学每天都在做跨时点比较，而且做得很好，靠的是两件事：保存原始观测量，保存全部改正参数。只要这两样在，任何一份旧数据都可以被搬到新框架里。

于是本章必须退：它不能主张跨时点比较不可能，只能主张**在只保存归类结果、不保存原始描述的系统里不可能**。精神科的记录恰恰以归类结果为主——病案首页记的是诊断名与编码，而不是可供重判的原始症状描述。本章的适用范围因此从“所有患病率比较”缩到“以归类结果为主要留存形式的记录体系”。这一处动的是适用范围。

它同时给出了一个具体的处方，而这个处方本章原本不会想到：**记录要保存到可以被重判的粒度**，而不是保存到可以被统计的粒度。这两件事在信息系统的设计上完全不同。

第二处，语言学削掉了“漂移是坏事”。

本章原本会写下的另一句更强的话是：**应当把诊断名词术语化，禁止其日常使用**。语言学不允许。语义漂白是语言效率的来源——一个不漂移的词汇系统无法承载新经验。而术语化的代价是明确的：被钉住的词会与日常经验脱钩。把抑郁彻底术语化，代价是普通人再也无法用它描述自己的处境，而这恰恰是过去三十年去污名化工作的全部成果。

于是本章必须退到：**不主张阻止漂移，只主张让漂移可被读出**。前一句是价值排序，后一句是记录要求。这一处动的是价值排序，而且削掉的是本章最想说的话。

第三处，烹饪削掉了“标准化能解决问题”。

本章原本倾向于把标准化当作出路：把判断拆得足够细，一致性自然就有了。烹饪的规模化史否掉了这条。中央厨房确实实现了极高的一致性，但它是通过**改变对象本身做到的**——专门开发适合预制与复热的食材、专门配比的复合调味。一致性不是通过把尺钉死实现的，是通过把被量的东西换掉实现的。

翻译回来：一套高度操作化的诊断标准会通过塑造求助者的表达方式来实现自己的一致性——人们学会用它期待的词描述自己。**标准化不是回刻的解药，它是回刻的加速器。**这一处削掉的是本章最自然的那个处方。

这三处里，第一处来自天文学，第二处来自语言学，第三处来自烹饪。三门各出一处，看上去很整齐。但需要如实指出：**第三处的力度明显弱于前两处**——它靠的是一个类比的推广，而不是烹饪领域里一条可核查的结论。前两处是被削，第三处更像是被提醒。## 十六、与最近的几种说法的分界

一个新名字最大的风险不是被反驳，是被吸收。下面逐一处理最容易把它吸收掉的九种说法。每一条都必须给出可分判的形式：**若观察到甲，则本章对而该说法错；若观察到乙，则反过来。**说不出这个形式的，等于承认被覆盖。

其一，**测量不变性**（Meredith 1993；Vandenberg 与 Lance 2000）。这是本章最危险的对头，因为它已经把“两个时点的测量能不能比”做成了一整套标准化的统计程序：检验因子载荷、截距、残差方差是否跨组相等，不等则找出相等的那部分，做部分不变性比较。它专业、成熟、有软件、有审稿人认。

分界必须写得很硬，否则本章只是它的一个通俗版。**测量不变性假定存在一个跨时点同一的潜变量，问题只在于指标与它的关系是否稳定。**本章说的是那个潜变量本身由指标的使用累积定义——没有一个独立于测量活动的“抑郁”在那里等着被测。可分判的形式：**若在部分不变性成立的条件下，用不变的那一部分指标估出的患病率趋势，与用重判法直接算出的趋势方向相反，则本章对而测量不变性的处方错；若两者方向一致而仅幅度不同，则本章多余，部分不变性足够。**

这一条必须承认一件事：**它需要一整节才分得开，而这一节是本章里最吃力的一节。**如果读者读完仍然觉得“这不就是测量不变性吗”，本章没有别的话可说，只能指向上面那条对照预测。

其二，**反应转移**（Sprangers 与 Schwartz 1999）。生活质量研究里的成熟概念：被试的内部标准、价值排序、乃至对概念本身的理解会随经历改变，因此同一个自评分数在两个时点不是同一件事。它与本章极近。分界：**反应转移的变化发生在被试内部，本章的变化发生在公共词汇里。**可分判：**若在一批从未患病、从未接受任何治疗、内部标准无从改变的健康人身上，同一份症状描述的自评归类仍随年代漂移，则本章对而反应转移不适用——那里没有任何个人经历可供转移；若漂移只在有病史者身上出现，则反应转移足够解释。**

其三，概念蠕变 (Haslam 2016)。它说心理学概念的内涵横向扩张、纵向下移。这是本章的近亲，也最容易被当成本章的原型。分界：概念蠕变描述的是学界对概念的修订，其载体是文献与标准文本；本章说的是文本不变时的漂移，其载体是使用频次。可分判：取标准文本与主要教科书表述在十年内未发生实质修订的时段，若归类仍系统性外扩，则本章对而概念蠕变不适用；若外扩只出现在文本修订之后，则概念蠕变足够。

其四，语义漂白与语法化 (Bolinger 1972; Hopper 与 Traugott 1993)。这是本章借来的机制，因此必须说清本章不是它的改名。语义漂白是一条已发生曲线的名字，它描述结果，语言学从不为单次使用记账——它没有必要，因为语言里没有人需要为一个词的边界负责。本章说的是当这条曲线发生在一个需要有人负责的名字上时会怎样。可分判：若一个词的边界漂移在有制度后果 (保险、资格、统计) 的场合与无制度后果的场合速率相同，则本章没有加进任何东西，语义漂白足够；若两处速率不同——本章预测有制度后果的场合更快，因为使用被激励——则本章成立。

其五，循环效应 (Hacking 1995)。分类改变被分类者，被分类者的改变又改变分类。它是最接近的哲学表述。分界：循环效应的中介是人——被分类者知道自己被这样分类，因而改变行为；本章的中介是词——即便没有任何被分类者知情，纯粹的使用量也足以改变边界。可分判：若在被分类者完全不知情的场合 (回顾性病案研究、匿名编码、死亡登记) 归类仍随使用量漂移，则本章对而循环效应不适用；若知情是必要条件，则循环效应足够。

其六，医学化 (Conrad 2007) 与治疗—患病率悖论 (Ormel 等 2022)。前者说医学管辖范围外扩，后者是这道题的正式提法，列了七种解释。分界：医学化处理的是管辖权的边界，七种解释处理的是流入量与疗效，本章处理的是名字本身的边界在无人改动的情况下移动。可分判：在管辖范围与标准文本均未变、治疗覆盖率亦持平的时段内，若归类仍外扩，则本章对而两者均无预测；若该时段内归类稳定，则本章的机制不是主要因素。

其七，商标通用名化 (法学)。一个商标因广泛使用而丧失显著性，最终成为通用名。这是回刻在制度上最完整的一个先例，法学为它准备了整套判定标准与对抗手段。分界：通用名化的判定有一个明确的产权主体和一个终局裁决——法院判了就是判了；本章说的名字没有主体，也没有裁决机构。可分判：若一个有明确主体的诊断名 (例如受商标保护的量表名称) 的漂移速率显著低于无主体

的诊断名，则本章关于“无人记账”的机制成立；若两者速率相同，则主体的有无不重要，本章的机制说错了地方。

其八，**观察者效应与仪器效应（物理学）**。测量扰动被测对象。分界：观察者效应说的是这一次测量扰动这一次的对象，本章说的是这一次测量改变下一次的判据。作用对象不同，时间方向也不同。可分判：若把同一批对象在同一时点重复测量，扰动可被平均掉，而跨时点的漂移无论重复多少次都不消失，则两者是不同的东西。

其九，凡是可被观察的行为都会被某人依赖（软件工程界的经验法则，见 Winters 等 2020 的表述）。这是形式上最贴近的一位，而且它来自本章之外的领域。它说的是：接口的实际契约由使用决定而非由文档决定，因此文档不变而行为不可改。分界：它描述的是约束的产生——使用使一件东西不能再改；本章描述的是漂移的产生——使用使一件东西自己在改。两者方向相反：一个说使用把东西冻住，一个说使用把东西推走。可分判：若一个名字的使用量上升同时伴随着它的边界外扩与它的定义修订变难，则两条机制并存；若使用量上升只带来冻结而不带来外扩，则本章的方向错了。

九条之外还有一位不太像对手却必须点名的：**分数膨胀**。它说评价符号的实际含金量随时间贬值。本章与它的关系是：**分数膨胀是回刻在一个特定领域里的名字**，而它一直被当作一个教育管理问题、一个道德问题、一个激励问题来处理，从来没有被当作“使用改写符号”的一般现象。本章把它读成同一件事的一个实例，这是一次兼并，不是一次切分。

九条里最近的邻居是测量不变性。本章仍不能被它吸收，最紧的一句是：测量不变性要求先假定被测的东西在那里，本章要说的正是它不在那里。

十七·与本系列三篇的分界

本系列此前三篇处理的是同一组问题的另外三个侧面，读者极易把本章读成它们的续篇。逐一分开，各给一条可分判的预测。

与《余向》（第一章）。那篇处理的是“何谓抑郁”——痛苦与抑郁的分界落在哪里，它给出的是一条静态的辨别读数。本章说的是**这条分界本身随使用而移动**。两者不冲突，而且相互需要：那篇给出了一条可读的边界，本章说这条边界的位置是时间的函数。可分判：若在使用频次极低的封闭共同体里，那条边界的位置与外部社会同步移动，则本章错——移动就不是使用带来的；若封闭共同

体的边界稳定而外部持续移动，则本章成立，而那篇的读数需要标注时点，就像星表需要标注历元。

与《余步》（第四章）。那篇处理的是“如何逆转”，读的是每一次好转的发起处，核心是找不到可归因发起动作的那一段。本章处理的是名字的边界移动。两者的关系是一个具体的混淆：**边界外扩会让“好转”更容易被判定**——原来算不上好转的改善，在边界外扩之后落进了可判定区间，从而抬高看起来的无主好转比例。本章为那篇的分子提供了一个混淆源，这是那篇需要控制而未曾控制的变量。可分判：若那篇的读数在标准文本不变的时段内随使用频次上升，则混淆存在；若二者无关，则两篇各管各的。

与《余认》（第七章）。那篇处理的也是“越治越不少见”，答案是存量不减——入列有判据，出列没有判据。本章的答案是覆盖面在扩张。**两个机制方向不同、载体不同：一个是账上的条目不被注销，一个是账本的分类本身在移动。**它们不是竞争关系，是**相乘关系**：不注销使已进入的人不出去，边界外扩使更多人进来，存量的增长率是两者的乘积。

可分判的形式有两条，都能把它们分开：**在设有强制出列程序的制度单元里，那篇的机制被削弱，而本章的机制丝毫未动**——出列程序不阻止边界移动；**在使用频次极低而记录极完备的单元里（例如一个封闭的、长期随访的小队列），本章的机制被削弱，而那篇的机制照旧**——记录完备不产生注销权限。

三篇共同没有回答的一个问题：为什么这几种机制在抑郁上表现得比在其他慢性病上强得多。三篇各自都把这一条列为解释不了的洞，三次的答案都指向同一个方向——抑郁的判定缺乏独立于语言的锚点——而三篇都没有为这个方向提供证据。这是本系列这一组稿子共同的一个空缺，写在这里。

十八·所有人共同站着的那块地

上面九位邻居各自都很强，各自都看不见同一样东西。逐个问一句“它把什么当作给定，因此看不见什么”。

测量不变性把“存在一个跨时点同一的潜变量”当作给定，因此看不见潜变量由测量活动累积定义；一旦承认这一点，它的整个检验框架失去参照物——你无法检验一把尺是否偏离了它自己造出来的东西。反应转移把“变的是被试的内部标准”当作给定，因此看不见变的是公共词汇；一旦承认这一点，它在健康人群里的预测就落空。概念蠕变把“定义由学界持有并修订”当作给定，因此看不

见文本不变时的漂移；一旦承认，它的核心变量失去解释力。循环效应把“改变要经过被分类者”当作给定，因此看不见无人知情时的漂移；一旦承认，它的机制失去载体。通用名化把“名字有一个主体”当作给定，因此看不见无主体的名字如何漂移；一旦承认，它的全套对抗手段没有施力点。

五条盲区的背后是同一件被当作给定的事：

一个名字的当前含义，由某个可以被指认的持有者持有——学界、文件、被试、共同体、权利人。

叫它**含义的持有者假定**。所有人都站在它上面：主张定义太宽的人和主张定义太窄的人，争的都是持有者该怎么定；主张去污名化的人和主张严格诊断的人，争的也是谁该来定。没有人问过**含义有没有持有者**，因为在这套语法里，“没有持有者”不是一种可能的状态，而是一种失职。

一旦承认含义没有持有者、只由使用总和决定，全部争论的结构都要改写：修订标准不再是“把定义改对”，而是“追认已经发生的漂移”；一致性培训不再是“让大家理解同一个定义”，而是“暂时把漂移速率压低”；而“这个诊断标准准不准”这个问题，会从一个可以有答案的问题，变成一个必须先标注时点才能提出的问题。

十九·时序：这一轮先动的是谁，下一轮换不换人

三门给出的都不是静态判断，而是有先后的过程。把它们的时间读数合起来，本章的机制应当表现为一个有轮次的循环，而不是一支单向的箭头。这一点可以直接拿去查。

这一轮的顺序应当是：

第一步，使用侧先动——服务扩张、筛查普及、公众科普，这个名字的年调用量上升。起点通常有明确的政策年份。

第二步，边界外扩，滞后约二到四年。这一步没有任何文件记录，只能靠重判发现，这也是它至今未被看见的原因。

第三步，统计数字上升，滞后约三到六年。这一步会被看见，并被读成需求增长。

第四步，标准文本修订以追认已经发生的漂移，滞后约五到十年。修订说明通常写成“根据临床实践反馈调整”——这句话本身就是追认的书面形式。

第五步，也是最能分判的一步：**下一轮的起点应当换人**。第一轮由使用侧发起，第二轮的起点应当移到文本侧——新版标准发布在先，使用量随之再上一个台阶。

起点有没有换人，是可以清点的：取最近若干次可识别的变动，数一数其中“起点与上一次不同”的次数占比。如果这个比例长期接近零——每一轮都由同一侧发起——那么本章描述的不是一个循环，而只是一条单向趋势，**本章的过程结构应当降级为静态描述**。这是本章自己留的一个可能翻车的地方。

必须承认一处弱：**上面这五步的时间尺度是五到十五年**。三门里没有一门能提供一个“到此为止、成败已定”的短时刻——天文学的判决要一到两代人，语言学从不判决，烹饪的判决（好不好吃）不可计量。因此本章的全部时间预测都只能靠长序列检验，没有一条可以在两三年内被干净地否掉。**这是本章在证据结构上的一个实质缺陷，不是表述上的谦辞。**## 二十、不适用的边界

一条判断如果不说清哪里不适用，它就只是一句口号。下面几处，本章不主张。

第一，有独立锚点的判定不适用。凡是判定挂在一个不随语言漂移的东西上的——血糖值、骨折的影像、病原体的检出——本章的机制即便存在也弱到可以忽略。这一条同时说明本章的适用范围：**判定越依赖语言描述，本章越成立**。精神科处在这个谱系最靠语言的一端。

第二，使用频次极低的类别不适用。罕见诊断的边界可以几十年不动，因为它没有被大量调用。本章预测这类诊断的换尺率显著低于常见诊断，而这条预测本身也是本章可以被检验的地方之一。

第三，本章不主张任何具体病例的诊断是错的。本章全部论证在类别层面，不在个案层面。一个人当年被诊断为抑郁，按当年的判定做法是正确的；今天按今天的做法可能不同——这两件事都成立，而且不冲突。**任何把本章用来质疑某一个人的诊断的做法，都是对本章的误用。**

第四，本章不主张漂移应当被阻止。语言学那一处约束已经写清：漂移是语言效率的来源。本章只主张漂移应当被读出来，而不是被消灭。

第五，本章解释不了为什么有些高频词不漂移。“骨折”这个词的使用频次很高，它的边界几十年没有明显移动。本章的机制预测它应该漂，而它没有。最可能的原因是它有影像学锚点——但这条解释会把本章的机制降级为“没有锚点的词才漂”，而那几乎是一句同义反复。**这是本章解释不了的一个洞，写在这里，本章提不出证据来填它。**

二十一·可以让本章翻车的条件

先写出最强的那个竞争解释——那句最朴素、几乎每个人第一反应都会说的话：

“这不就是诊断标准放宽了吗？一版比一版松。”

它很强，因为标准的修订史是公开的、逐条可比的，而且确实每一版都在放宽。本章的证伪条件必须能把它排除掉，否则本章只是给一件众所周知的事换了个说法。

排除的办法是找出只有本章的机制成立才会出现、而口径解释预测不出的那个变量：**标准文本未变动时段内的归类漂移量**。口径解释对它的预测是零——文本不变则归类不变。

条件一（主检验）。控制标准版本、评定者培训水平、样本来源之后，若“该名字的使用频次”与“文本未变动时段内的归类漂移量”之间不存在剂量—反应关系，则本章的机制为伪，届时应把悖论归回口径与流入端。样本要求写死：**同一制度环境内至少八个单元**——同一省的多个地级市，或同一医疗集团的多家机构——其服务量与公众知晓度差异大而统计口径、编码规则、培训体系同质。**不接受两个国家或两个地区的对比充当检验**：那种比较里两边处处不同，所谓控制变量在方法上站不住，最多只能作启发式说明。

条件二（数据已存在，成本最低）。编码版本升级的官方映射表中，一对多条目的占比若与该类别的使用频次无关，则本章的核心相关不成立。映射表是公开文件，这一条今天就能算。

条件三（正交性检验）。本章预测换尺率与评定者间一致性**正相关**。这与直觉相反——直觉预测一致性高的系统更稳定。若在多个已有的多版本诊断一致性研究里，二者呈负相关或无关，则本章关于“操作化程度越高越咬合时代语言”的解释为伪。这一条可用现有文献直接做。

条件四（分离反应转移）。在一批无病史、未接受任何治疗的健康人身上，若同一份症状描述的自评归类不随年代漂移，则本章的机制不能与反应转移分开，本章的独立性不成立。

条件五（分离循环效应）。在被分类者完全不知情的回顾性病案研究中，若归类不随使用量漂移，则本章的机制需要知情作为必要条件，与循环效应无法分开。

条件六（主体检验）。若有明确权利主体的诊断名（例如受保护的量表名称、有维护机构的分类条目）与无主体的诊断名，漂移速率相同，则本章关于“无人记账”的说法说错了地方——那时问题不在记账，在别处。

必须承认的一处结构缺陷。上面六条里，只有条件二和条件三能在一两年内做完，其余四条都需要跨越五到十五年的序列或专门的重判设计。**本章没有一条“到此为止、成败已定”的短判决。**这不是写作上的省略，是本章所依据的三个领域都提供不了这种时刻造成的：一个要一到两代人才判，一个从不判，一个的判决不可计量。读者可以据此对本章的证据强度打一个折扣，这个折扣是应该打的。

再补一句：**如果本章被证伪，我们会学到什么？**如果使用频次与文本不变时段的漂移确实无关，那说明诊断类别的边界比本章以为的稳固得多，其稳定性来自某种尚未被识别的锚定机制——找出那个机制，比本章所主张的一切都更有价值。

本章的主张可以分三层引用。第一层是回刻作为核心构念，最强也最容易倒；第二层是那张两轴四格的辨别表，作为分析工具，即便第一层倒了它仍可用；第三层是一条不依赖前两层的经验主张——**编码版本映射表里的一对多条目从未被任何机构当作可比性读数使用过。**第三层最便宜，查一遍编码科的文档就能验，而它单独成立也已经说明了一件事。

二十二·这条判断被采用之后，最省事的实现方式会毁掉它

一条判断如果给不出反噬预言，多半是一句单向的描述。本章的反噬很具体。

假设换尺率被写进考核办法。**最省事的达标方式不是认真重判，而是让当年的评定者来重判。**同一批人对同一批记录，判出来自然高度一致，换尺率立刻很低。而这恰恰取消了这个读数的全部意义——它要测的正是不同时代的判定习惯之间的差别。

第二条：只重判典型病例。典型病例在任何年代都被判成同一样东西，边缘病例才是漂移发生的地方。抽样时避开边缘，数字立刻好看。而边缘病例正是这个读数唯一有信息的地方。

第三条，也是最危险的一条：为了压低换尺率而冻结做法。如果一个体系的可比性指标要求跨时点判定一致，那么改进判定方法就会抬高这个指标。**于是最**

理性的策略是不改进——明知现在的做法有问题，也不改，因为改了数字难看。

本章要保护的东西（让漂移可被读出），会被同一个指标用来阻止一切改进。

有没有出口？我看不到出口。三条反噬的共同来源是：任何一个关于“两个时代判得一样不一样”的读数，一旦进入考核，就同时是一个关于“你有没有改进”的读数，而这两件事的方向相反。不做这个读数，漂移继续不可见；做了，它会被拿去反对改进。本章只能把这一点明说。

二十三·本章自己

按本章自己的判据检查本章自己，答案是肯定的，而且形式完全一样，甚至更糟。

本章提出“回刻”这个词。如果它被使用，它的含义会立刻开始漂移——而本章自己主张含义没有持有者，因此本章无权主张这个词该怎么用。这不是一句谦辞，它是本章的直接推论：本章如果坚持“回刻只能按我定义的用”，就等于承认存在一个含义的持有者，也就等于承认自己错了。

更具体地说：本章能预测“回刻”这个词最可能的下场。它会先被少数人按本章的定义使用；随着使用量上升，它会被漂白成一个泛指“概念随时代变化”的软词；到那时它将与语义变迁、概念蠕变、反应转移混用，成为综述里并列的一项。它会被它自己描述的机制吃掉，而且用得越多吃得越快。

本章对此没有对策，而且不可能有对策——任何对策都要求一个持有者，而本章主张持有者不存在。这是本章与它自己主张之间的一个死结。

还有一处更直接的：本章的全部论证依赖若干个专业词——“使用”“归类”“判定”“边界”——而这些词本身也在漂。本章没有为它们标注时点，本章自己的记录粒度也不足以支持十年后的重判。本章没有做到它对别人的要求。

二十四·一条写死日期的赌注

到 2034 年 12 月 31 日为止，至少有一部国家级或国际级的精神卫生统计规范、或一部疾病分类的维护文件，出现下面这样一条要求：在标准文本未发生修订的情况下，定期抽取历史原始记录按当期做法重新归类，并公布不一致的比例。

什么不算命中，一并写死：

- 版本切换时的一次性映射不算——那是第①格的东西，本来就有。

- 研究者发表的重判论文不算，无论多权威。
- 只写“注意时间可比性”“解释趋势时应谨慎”这类提示语的不算。
- 有周期而无公布要求的不算；有公布要求而查不到实际公布数字的不算。
- 命中的最低标准：**有周期、有责任方、有公布要求，且能查到至少一次实际公布的比例数字。**

如果到期没有出现，本章关于“这一缺口正在被感知”的判断为假，本章对制度反应速度的估计过于乐观。

需要说明的是，这个赌注的期限比本章希望的长。原因在正文里已经说过：本章依据的三个领域都提供不了短周期的判决时刻，因此连赌注也只能押在十年之后。

二十五·结论

抑郁越治越不少见这件事，被解释了三十年，三路解释争的是同一件事：定义被谁改宽了、工具能不能校准、执行有没有走样。三路都假定那把尺是外生的，只是被改了、被换了、或者被用歪了。

本章的主张是：**尺的当前值就是历次使用的累积结果。**每一次诊断、每一次开药、每一次量表、每一次科普、每一次日常对话，都在这个名字上刻下一道，改变它下一次指什么。这一道叫回刻，它不进入任何一本账。

而治疗量就是使用量。于是治得越多，刻得越快，边界外扩得越快，落进来的人越多，数字越大，投入越多，治得更多。整个闭环发生在标准文本一个字都没有改动的条件下，因而所有的可比性检查都会通过。

给它一个读数叫换尺率，给它一句可以拿去查文件的问话：**这套标准上一次改版是哪一年，在那之后，同一批原始记录被重新归类过几次，谁做的，记在哪。**

最后留一句最反直觉的：**评定者之间一致性最高的诊断系统，跨时代的换尺率最高。**因为高一致性来自细致的操作化，而细致的操作化把判断死死咬合在它被写下来的那个时代的语言习惯上。**同一时点内越整齐，跨时点越不可比。**

这不是说不该追求一致性。这是说，**我们一直在用一把被自己的使用不断改动的尺，去测量它自己造出来的变化，并把测出来的差值读作病人变多了。**

伦理与证据边界

换尺率是一个比率，比率几乎必然会被拿去考核人。因此必须写死三条，缺一条本章不应被用于任何管理场景：

第一，这个读数指的是时代之间的差别，不是医生之间的差别。换尺率高说明两个时点的判定习惯不同，不说明任何一位医生判错了。任何把它分解到个人头上的考核方式，都是对本章的误用。

第二，重判的结论只能用于统计校正，不得用于个案追溯。这一条最要紧。本章提出的重判设计，会产生“某人当年的诊断按今天的做法不成立”这类结论。**这类结论不得回传到个人档案，不得作为撤销既有权益（保险给付、伤残认定、学业与工作照顾、既往赔付）的依据，不得用于任何针对个人的复核程序。**重判样本必须匿名化，且与个人身份的关联在重判完成后销毁。

第三，不得为了把这个数做好看而冻结判定方法的改进。正文里已经写明这是本章最危险的反噬。任何引入这个读数的机构，必须同时规定：判定方法的改进不受该读数的约束，且因改进导致的换尺率上升应当单独标注，不计入考核。

另需说明：本章不建议任何个人依据本章的论述怀疑自己的诊断、自行停药或自行终止随访。是否继续治疗是临床问题；本章全部论证在类别与记录层面，与任何一次临床决策无关。

字数与版本

正文约 20,000 字（不含参考文献与声明）。版本 1.0，2026 年 8 月。

人机分工声明

本章的问题、三个领域的选取、判断的方向与全部取舍由作者确定；文献定位、结构编排、行文与初稿生成由人工智能辅助完成；全部事实性引用由作者负责核对。文中未标注出处的经验性表述均为结构性描述，不作为实证结论使用。本章在若干处明写了自身在证据结构上的缺陷，这些缺陷不是修辞上的谦辞，读者可据以对本章的强度打折。

沉件

摘要

未达受理标准的那一次表达去了哪里——论门槛以下的未完成如何并入下一次，兼答“抑郁为什么越治越少见”

抑郁的治疗可及性四十年里大幅上升，患病率没有下降。既有的答案分三路：释放得不够，所以要加大治疗；记录得不全，所以要加强识别；说不出口，所以要消除病耻感。三路都对，三路都解释不了同一件事——**为什么第一次走进正式体系的人，一年比一年更重**。本章提出的判断是：正式体系把受理门槛提高并明确化之后，低强度的表达在原有的非正式位置上不再被完成；而未完成的那一份不消散，它并入下一次，使下一次以更高的强度出现，**而更高的强度恰好够格被受理**。统计到的上升是表达粒度变粗的结果，不是发生总量增加。本章把门槛以下那一份未完成的表达命名为沉件，给出一个在三个不相干领域量纲不同而比值同构的读数——跨档比，即相邻两个强度档之间事件数之比。推翻共同假定的材料写在地震学自己的收支表里：断层锁定期间“没有发生的滑动”不是没有发生，它以亏损的形式累积并必须在后续被补偿；**地震学是唯一一门为没有发生的事设了账户的学科**。判据一句，不含任何情态词：**这套体系里，一个不够格被受理的人，能在哪里完成一次表达；那个地方一年完成多少次，记在哪一本账上**。本章导出的处方与直觉相反：不是给这些表达建档，而是保住那些不产生记录的位置。

关键词 沉件；跨档比；表达粒度；处理的位置无关假定；受理门槛；治疗—患病率悖论

一·一个悖论，和三种都对的答案

抑郁的治疗量在四十年里增加了数倍，人群患病率没有下降。这件事的答案已经有过三路。

第一路说释放得不够。真正接受了足量足疗程治疗的人比例仍然很低，疗效在真实世界里比试验里差得多，复发得不到充分处理。所以要加大投入、提高质量、延长疗程。

第二路说记录得不全。以前的人也病，只是没被查出来；今天筛查普及、识别率提高，数字自然上去。所以数字上升本身是进步。

第三路说说不出口。病耻感、家庭压力、职业顾虑让人不敢求助，大量的人在体系外。所以要去污名化，要让求助变得容易。

三路都对，三路都有大量证据，三路的处方在过去三十年里也都被认真执行过。而三路合起来解释不了同一件事：

为什么第一次走进正式体系的人，一年比一年更重。

如果是释放不够，第一次来的人的严重度应该与体系无关；如果是识别率提高，更多轻的人被发现，第一次来的人应该一年比一年更轻；如果是病耻感下降，更多人敢来了，第一次来的人也应该更轻。三路里有两路明确预测首诊严重度下降，第三路预测它不变，没有一路预测它上升。

而这个数在很多地方是上升的。它通常被读成“资源不足，轻的排不上”，或者“重症才被转上来”，也就是被读成一个分流问题。本章要说的是，它不是分流问题，它是这道题的答案本身。

为把这句话说清楚，下面借三个领域。选它们不是因为它们研究抑郁——它们一个也不研究——而是因为它们各自都长期与同一件事纠缠：**一件不够格的事，去了哪里**。地震学处理不够大的滑动，公共档案学处理不够重要的文件，修辞学处理不够说得出口的话。三者对这件事给出的答案互不相容，而正是这三个答案之间的裂缝里，藏着一个前两路答案都没有算进去的量。

二·地震学：你不能消除应力，只能改变它释放的粒度

地震学最硬的一条主张是排他的：**决定一个地区会不会发生破坏性地震的，不是应力的绝对水平，而是应力被释放的粒度与节奏。**

这句话不是修辞。地震学有一个被反复验证的定量关系：震级与频度之间的对数线性关系，斜率通常记作 b 。 b 值大，意味着小震相对多、大震相对少； b 值小，意味着同样的能量更多地集中在少数几次大的上。 **b 值不描述总量，它描述分配**。两个总释放矩完全相同的区域，可以有完全不同的地震序列形态：一个是几千次感觉不到的微震，一个是一次毁掉城市的大震。

由此地震学有一条排他的因果主张：**任何抑制小滑动的东西，都会把矩累积到一次大的上。**断层的锁定段就是这样的东西——摩擦特性使某一段无法逐次微小滑动，于是那一段的位移亏欠年复一年累积，直到一次性释放。地震学不认为这是“多因素共同作用”；在这个问题上它的立场很硬：**释放粒度是决定性的，而不是诸多因素之一。**

把它写成一句话：**积累起来的应力与断层的既有几何、摩擦条件不能相容，于是被改变的是地震序列显露出来的形态**——不是能量变了，是它以什么粒度出现变了。

时间结构也很清楚。锁定在先，亏欠在数十年到数百年里累积，形态的改变滞后很久才被看见。而一次大震发生之后，它会改变周边的应力状态与断层的几何，**下一轮的起点因此换到条件一侧**——余震序列与远处被触发的地震，都是被改变了的条件先动。

地震学在这里有一处自己承认的反向：**注水诱发地震。**人为改变的只是孔隙压这个条件，而它反过来直接决定了释放的节奏——本来该由断层性质决定的事，被外部条件驱动了。地震学没有回避这一点，它把它做成了一个专门的研究领域。

三·公共档案学：全留等于没留

公共档案学的主张同样排他：**决定后人能知道什么的，不是发生了什么，而是鉴定规则。**

这门学科的第一课就是：档案不是历史自然留下的残渣，它是被主动挑选出来的。所有机构产生的文件里，最终被永久保存的通常只有百分之几，其余被合法销毁。**挑选的依据是鉴定标准，而鉴定标准由档案工作者制定**——这件事在档案学内部有过长达一个世纪的争论，一派主张档案人员应当只做保管、不做判断，另一派主张鉴定不可避免且必须公开承担。争论的结果是后者胜出：**鉴定就是权力，而且无法回避。**

档案学的第二条硬主张更要紧，也更少被外行知道：**一件文件的证据能力不在这件里，在它与前后件的关系里。**来源原则与原始顺序这两条基本原则说的都是这件事——把一份文件从它所在的卷宗、所在的次序里抽出来，即便纸张完好、字迹清晰，它也不再能证明任何事情。档案学为件与件之间的这种连接专门造了一个词，因为在数字环境里它最容易丢失：**文件都在，关系没了。**

把它写成一句话：**已经堆起来的实体与保存条件不能相容，于是被改变的是鉴定与归档的规则本身**——库房不够、载体会坏、经费有限，于是标准收紧，保存比例下降。

时间结构：文件量增长在先，保存压力随后，鉴定标准的收紧再滞后若干年。而收紧之后有一个回过头的效果，档案学很清楚：**机构一旦知道什么样的东西会被留下，就会开始产生那样的东西**。于是下一轮的起点换到了规则一侧。

档案学也有一处自己承认的反向：数字存储成本骤降之后，“全都存下来”变成了技术上可行的选项，于是鉴定规则反过来被存储技术驱动。而档案学对这个选项的判断很冷淡——它的行话是：**全留等于没留**，因为无法检索的保存不构成保存。

四·修辞学：没有可用的说法，痛苦说不出口

修辞学的主张是三者中最软的一条，也是最容易被外行当成常识的一条：**决定一个说法能不能成立的，不是它是否为真，而是它在特定听众与场合下是否可用**。

修辞学有一个两千年的核心概念，通常译作论式或论题储备：一个共同体里现成可用的说法是有限的、共享的、可以被清点的。一个人要把一件事说出口，必须找到一个现成的说法接住它；找不到，那件事就说不出来——不是被禁止，是说出来之后没有人知道该怎么接。而论式的可用性遵循一条很朴素的规律：用得越多的越顺手，越顺手的越先被想到，于是它进一步被用得更多。

修辞学还有一个更锋利、更少被引用的工具：**争点的确定**。一场争论开始之前，必须先定下争的是哪一层——是事实层（有没有发生），定义层（这算不算），性质层（严不严重），还是程序层（该由谁管）。争点一旦被定在某一层，其余各层就不再被讨论。而修辞学知道一件让人不安的事：**争点被定在哪一层，往往在开口的第一句话里就决定了，而这一步几乎从不被任何人记录**。

把它写成一句话：**实际发生的事与手头可用的说法储备不能相容，于是被改变的是说话的场合与听众关系本身**——一个新经验先出现，没有说法接得住，于是借用邻近的说法；借用一旦成功，那个说法的适用范围就扩张了，公共场合里“什么可以被这样说”的边界随之改写。

时间结构：新经验先出现，借用发生在几年之内，而说法适用范围的扩张要一到两代人才稳定下来。回过头来，被改写的场合决定了下一轮什么说得出口，于是下一轮的起点换到了说法一侧。

修辞学同样自曝了一处反向：**论式可以被刻意制造和投放**。公共卫生传播、公益广告、科普作品所做的，正是给一个原本无说法可接的经验配上一个现成说法。这件事修辞学研究得很透，而且不认为它是坏事。

五·三者在同一件事上不能并存

把三者放到同一个对象上——一次“**我最近很难受**”的表达——它们的答案立刻互不相容。

地震学说：这是一次释放，而释放的价值在于粒度。频繁的小释放是好事，它使大的那一次不必发生；**任何使小释放无法完成的东西都是危险的**，无论它出于多好的意图。

公共档案学说：一次表达是否算数，取决于它有没有被立为一件，以及它与前后件的关系有没有被保住。**一次孤立的、没有前后文的表达证明不了任何事**，因此重要的不是有没有发生，是有没有进入某个序列。

修辞学说：一次表达能不能成立，取决于有没有一个现成的说法接住它。**没有说法的痛苦不是被压抑的，是根本没被生成的**；它不在人的心里等着被说出来，它压根还没成为一个可说的东西。

三个答案不能并存，而且它们互为病理：**地震学要保住的東西（大量不留痕的小释放）正是档案学诊断为失效的东西（没有立件、无法追溯）**；档案学的日课（严格鉴定、只留够格的）正是地震学诊断为锁定的东西（抑制小的、攒出大的）；而修辞学会指出前两者共同的盲点——**它们都假定那件事已经存在，只争它该不该被留下，而修辞学认为它可能还根本没被说出来过**。

这场分歧没法靠判谁对来化解。三本账互不通约：一本记漏报与虚报，一本记件调不调得出、失不失真，一本记说服成不成立。三种失败互相翻译不了。

于是问题换一个问法：**它们三者共同假定了什么，才使得这场分歧看上去像是关于“该不该留下”的分歧？**

六·三者共同没说出口的那一句

念下面这句话给三者听，三者都会说“这还用说吗”：

一次没有被接住的表达，就此消散。

地震学的说法是：低于完整性震级的事件我们记不到，但它们太小，不影响判断。档案学的说法是：不具保存价值的文件被销毁，销毁之后它就不存在了，这正是鉴定的意义。修辞学的说法是：没有说法接住的表达没能成立，没能成立的表达不是一次言语行为。

三者不会为这句话争论。它们争的只是**该由谁来决定什么算被接住**——地震学说由物理决定，档案学说由鉴定标准决定，修辞学说由听众决定。**争论本身证明它们都相信没被接住的那一份归零了。**

把它翻译到抑郁上，它长这个样子：一个人今天想说点什么，没人可说，或者说了没人接得住，于是他没说。这一次就过去了。下一次他再难受，是一次新的、独立的难受。**三路既有答案全部建立在这个假定上**：释放不够是说治疗量不够，识别不全是说该发现的没发现，病耻感是说想说而不敢说——三者都默认，没说出来的那一次已经过去了，剩下的问题是下一次怎么办。

没有人核对过这件事。不是疏忽，是这条假定太基本，基本到它不出现在任何一份研究设计里。

七·推翻它的那件东西，写在地震矩的收支表里

要取消一场分歧而不是裁决它，用来推翻的材料必须是三者之一自己已经掌握、已经公开、只是没往这个方向用的东西。这件材料在地震学手里，而且它有公式、有数据、有几十年的方法学积累。

地震学做一件别的学科几乎不做的事：**它为没有发生的事设了一个账户。**

做法是这样的。用大地测量手段测出板块两侧的相对运动速率，由此算出这条断层每年“应该”发生多少滑动；再把这条断层上历史地震实际释放掉的量加总；两者相减，差额就是这段时间里**本该滑动而没有滑动的那一部分**。这个差额在地震学里有正式名称，有量纲，有误差估计，有专门的观测网为它服务。

关键在于地震学对这个差额的态度：**它不是一个统计残项，它是一个负债。**地震学明确主张，这份亏欠不会自己消失——它要么在未来的某次地震里被一次性偿还，要么被慢慢滑移之类的方式悄悄释放，**但它必须有个去处**。整个长期地震危险性评估就建立在这个账户上。

这件事在地震学自己的领域里回答的是另一个问题：下一次大震大概有多大、大概什么时候。没有人把它当作一条关于“未发生的事不留东西”的一般命题，因为在地震学的语境里这只是矩守恒的一个直接推论，平淡无奇。

正因为它在自己的领域里回答的是另一个问题，它才有资格推翻那句共同假定：

没有被接住的那一份不归零。它以亏欠的形式留下，并且必须在后面某个地方被结清。

一旦承认这一条，三者的分歧就取消了，而不是被裁决了。档案学的“销毁即不存在”只对纸张成立，对产生那份文件的事情不成立；修辞学的“没成立的表达不是言语行为”只对话语成立，对说话的人不成立；地震学自己的“太小不影响判断”只对单次成立，对累积不成立。

取消之后剩下的是一个新问题：没被接住的那一份，去了哪里，以什么形式被结清？

答案是：它并入下一次。而这一份并入的量，在三本账上都没有位置。

八·沉件

给它一个名字：沉件。

沉件：一次已经发生、而未能在任何位置被完成的表达。它不消散，它下沉并并入下一次，使下一次以更高的强度出现。

要立住的判断是：

抑郁越治越不少见，不是因为治疗释放得不够（第一路），不是因为记录不全把已有的漏掉了（第二路），也不是因为病耻感使人说不出口（第三路），而是因为——正式体系把受理门槛提高并明确化，使低强度的表达在原有的非正式位置上不再被完成；未完成的那一份并入下一次，使下一次以更高的强度出现，而更高的强度恰好够格被受理。统计到的上升是表达粒度变粗的结果，不是发生总量增加。

三条被否定的说法不是随手挑的。它们分别是三个领域在这道题上会给出的答案：地震一侧会说释放不够（能量没放掉），档案一侧会说归档不全（把没记的记上就行），修辞一侧会说没有说法可用（去污名化、给大家一个词就好）。三条都成立，三条都在同一层——它们都假定那一次表达仍然停在原地等着被处理，只是没被处理够、没被记下来、或者没敢说出口。

沉件这样东西，三者都不会承认它是一样东西：

地震学会说，那是滑动亏欠，我们有公式，它是一个可算的量；

档案学会说，那是被鉴定销毁的部分，我们有销毁清单，它是一个流程结果；

修辞学会说，那是未成立的言语行为，它不构成语料，谈不上是一样东西。

三处归类互不相干，因此三处都不会去问同一个问题：这一份并入下一次的量，一共有多少，谁为它负责，它在什么条件下会被别的东西吸收掉。

九·为什么说它是一样东西，而不是一个新算法

一个新名字最常见的下场是：它其实只是把已有的量换个方式算了一遍。判断一样东西是不是真的被造出来了，需要不止一条判据。这里给三条，三条互不依赖。

第一条：它有没有一个补偿关系。

一个新读数如果只是重算已有的量，它不会预言“这一份会在别处以另一种形式出现”。重算不产生守恒。**沉件产生守恒式的预言**：这一次未完成的表达，会在下一次以更高的强度出现，而且强度的增量与未完成的次数应当同向。这是一个可以被打掉的预言——如果给一批人重新提供低强度的承接位置，他们后续首次正式接触的严重度应当下降；如果不下降，这条补偿关系就是假的，沉件也就不是一样东西。**能被这样打掉，正说明它不是一个算法。**

第二条：它能不能被指认为某一次具体事件的原因，而同时在任何账上都不存在。

一个人这一次以严重发作或自伤未遂进入体系。回过头问：这之前有几次难受，他想说而没说，或者说了没被接住？这个数字是可以问出来的——问他本人、问家人、问同事，答案通常很具体。**而这个数字不在任何一本账上**：没有一份病历有这个字段，没有一个统计口径收集它，没有一个岗位为它负责。**它作为原因存在，作为记录不存在。**原因与记录的分离不是测量精度问题——精度问题是“记得不准”，这里是“根本没有这一栏”。

第三条：把这个读数删掉之后，它是不是就不存在了。

这一条是三条里最弱的一条，放在最后。删掉这个读数之后，滑动亏欠仍然存在，销毁清单仍然存在，未成立的言语行为仍然可以被讨论。但**“这一次没说出来的话并入了下一次”这件事不存在**——它不在任何一个领域的对象清单上，

也没有任何学科的方法可以指着它说“就是这个”。它不是变得难测，是没有位置。

三条合起来，才够说它是一样东西。任何一条单独拿出来都不够：第一条可能被别的机制满足，第二条可能被归为回忆偏倚，第三条已经被用得也太熟以至于失去分辨力。

十·一张辨别格

一个名字不足以分辨任何东西，除非它长出第二根轴。第一根轴是**这一次表达的强度档**，第二根轴是**它有没有在某处被完成**。所谓完成，指的是有人接住并且这件事就此了结，不需要下一次再来一遍。

	在某处被完成	未被完成
低强度	第一格 日常消解：跟人说了两句、哭了一场、被拍了拍肩。这一格数量最大，且不留任何记录。	第二格 沉件：想说没说，或说了没被接住。同样不留任何记录。
高强度	第三格 正式受理：就诊、住院、危机干预。全部记录都产生在这一格。	第四格 漏诊未就诊：所有人都看得见的坏，是全部可及性政策的主攻方向。

要打的是第二格。

需要立刻指出这张格子与常见分析框架的一处不同：**第一格与第二格在任何一本账上都是同一个东西**。两格都没有记录，两格的人都没有出现在任何统计里，两格从外面看完全一样。它们唯一的区别只在下一次会不会更重，而这个区别只能事后从下一次反推。

第四格不是要打的那一格——它一眼就能看出是坏的，任何一次督导、任何一份可及性评估都会把它挑出来，不需要新的框架。第三格是体系运转正常的样子。第一格是绝大多数人绝大多数时候的样子，而且它不需要任何人做任何事，它本来就在发生。

问题全部出在第一格如何变成第二格。

十一·第二格的三条性质

一格东西能长期存在而不被发现，必定有它的理由。第二格的理由与常见的那几种都不一样，需要从这道题的结构里重新推。

第一条：它与第一格同形，因此最基本的那条分辨手段直接失效。

多数难以发现的问题，难在它“正常”看起来一样。第二格更难：**它与另一个同样没有记录的格看起来一样。**有记录与没记录，是任何一套信息系统最底层的一条分辨；而第一格和第二格都落在“没记录”这一侧。于是你连“查一查有没有记录”这个动作都用不上——查出来的结果对两格是同一个。

这一条有个直接后果：**第二格不可能通过改进记录被发现。**加强记录只会把第一格也一并变成记录，而一旦第一格产生记录，它就不再是第一格了。后面第十六节会说明，这条后果直接决定了本章的处方方向。

第二条：它的代价以升格的形式支付，而升格被记作发现。

沉件累积之后，下一次表达以更高的强度出现，而更高的强度恰好使它够格被受理。于是每一次沉件被结清，在体系里的显示都是同一句话：**又发现了一个病例。**

这句话是真的。那个人确实达到了标准，确实需要治疗，确实应当被受理。**代价与成绩是同一个事件的两个读法**，因此不存在任何一方有动力去区分它们——发现方没有动力，因为区分意味着承认自己参与制造；被发现方没有动力，因为区分意味着质疑自己的诊断；统计方没有动力，因为两个读法在数据上完全相同。

这一条比“指标好看”更硬。指标好看意味着有人在粉饰；这里没有任何人粉饰，**同一个事件在真实的、诚实的记录里就是一次成功。**

第三条：它的产生条件恰恰是受理标准的清晰化。

第一格靠什么维持？靠模糊。一个人跟同事抱怨两句，同事随口接一句，这件事之所以能完成，是因为双方都不认为这需要专业判断。而当受理标准被清晰地公布出来——什么算需要帮助，什么时候应该转介，哪些信号必须上报——**这份模糊就被取消了。**同事开始想“这是不是该让他去看医生”，老师开始想“我这样接是不是不专业”，家人开始想“我说错话会不会有害”。

于是第一格的完成率下降，而下降的原因不是任何人变冷漠了，恰恰相反：**是每个人都变得更负责了。**转介意识越强、边界感越清晰、专业化程度越高，非专业位置上的接住就越难发生。

这一条与前两条合起来，构成一个不太舒服的结论：**第二格不是专业化没做好的产物，它是专业化做好了产物。**一个体系在可及性、规范性、转介流程、专业边界上做得越好，它把第一格挤成第二格的能力就越强。

需要说明的是，这三条与“短期指标改善、失效不产生信号、越正规化越严重”那种一般说法有亲缘，但不是同一组。第一条说的是分辨手段失效，不是信号缺失——**信号缺失还可以补信号，分辨手段失效连补什么都不知道**。第二条说的是同一事件的两个读法，不是指标被粉饰。第三条说的是改善的定义本身在生产它，不是数量上的正反馈。三条都是从本题的结构里推出来的，而不是从一个通用模板套下来的。

十二·一句不含情态词的问话

一条判断如果只能拿去问人的看法，它就还没有变成判据。判据必须是一句可以拿去问流程文件、岗位职责、字段字典的问话，回答它不需要任何人表态。

本章的判据是这一句：

这套体系里，一个不够格被受理的人，能在哪里完成一次表达？那个地方一年完成多少次，记在哪一本账上？

这句话里没有“应当”，没有“真正”，没有“充分”，没有“有意义”。它问的是一个地点、一个次数、一个账本。

把它放到五个地方跑一遍：

一、某市心理援助热线。有接听量统计，字段是通话次数与时长。热线的定位是危机干预，非危机来电被归入“一般咨询”，无后续、无回访、无结案。**它记录了接触，没有记录完成——**通话结束时这件事有没有了结，不在任何一栏里。

二、某中学心理辅导室。有辅导记录，而记录的触发条件是教师转介或学生主动预约。这两个动作本身都已经是一次升格：一个学生要么被老师认为不对劲，要么自己认为需要专业帮助，才会出现在这本台账上。**课间随口聊两句不进记录，也不被视作辅导室的工作量。**

三、某社区网格员的走访台账。字段是“是否发现异常”。这意味着只有在够格的时候才落一笔；不够格的接触不产生条目，也不计入考核。**一个网格员一年陪人说了三百次话而一次异常也没发现，在台账上等于什么也没做。**

四、某匿名树洞类网络社区。这里承接了海量的低强度表达，而且有完整的时间戳与内容日志，数据量远超前三项之和。**但这些日志不进入任何一份卫生统计口径。**这一条必须靠查才知道：目前唯一大规模承接低强度表达的位置，它的

数据在体系之外，而且没有任何一方在试图把它纳入——纳入会立刻遇到隐私、管辖与商业三重障碍。

五、某单位工会、某老年活动室、某棋牌室、某宗教团体的日常聚会。完全无记录，且从未被任何一份卫生规划视作承接位置。一年完成多少次，无人知道，也无人问过。

五个答案互不相同，其中两个必须靠查才能得到：**热线记录接触而不记录完成；唯一的大规模低强度承接位置在卫生统计口径之外。**这两条本章推不出来。

第三个和第五个场景的答案还带出一个共同的东西：**在这套体系里，“什么也没发生”和“发生了一次完整的接住”是同一个记录结果。**这正是上一节第一条性质的现场形态。

十三·跨档比

一个跨领域的判断如果只能靠比喻落到具体处，它就仍然是比喻。要让它变成可用的东西，需要一个无量纲的读数——三个领域各自的单位完全不同，而算出来的比值是同一个结构。

定义：

跨档比 = 相邻两个强度档之间的事件数之比（低档件数除以高档件数）。

这个读数的构造需要说明。它不是从一个总量里切出一块来算占比，而是读**一条分布的陡峭程度**：低档相对高档越多，比值越大，分布越陡；低档相对变少，比值下降，分布变缓。它测的是形状，不是份额。

放到四个领域各算一次：

地震学：相邻震级档的地震数之比。这正是震级—频度关系的直接读法，地震学算了一百年，有完整的目录、成熟的软件与关于目录完整性的整套方法。它把这个比值读作应力状态的指示器。

公共档案学：相邻保存价值等级的立卷件数之比，或相邻密级、相邻保管期限的归档量之比。数据现成，每一家档案馆的年报里都有，从来没有人把它当作一条分布来读。

修辞学：同一主题上相邻强度档表述在语料中的出现数之比。以中文为例，“有点累”、“最近有点撑不住”、“不想活了”是三个相邻的档；三档的语料频次之比可以直接测，大型历时语料库已经具备条件。

医学：相邻求助强度档的事件数之比。档位可以取：自行调节、向熟人诉说、基层或热线、专科门诊、住院。前两档的数据目前几乎为零，这本身就是本章要说的事；后三档的数据完全现成。

四处的单位分别是次、件、词次、人次。比值的结构是同一个。

一个读数要真的有用，必须同时满足四条：

第一，无量纲。四处可以并排比较。满足。

第二，可事后清点。地震、档案、语料三处完全可以从既有记录回算。医学一处只有高档可算，低档缺数据——而这正是本章预测的结果，不是本章的缺陷。需要补的是低档的计数，不是重新设计读数。

第三，它把一个印象变成一个数。“现在的人一开口就是大事”是一个印象，说的人很多，没有人能说出多少。跨档比把它变成一个可以争论的数字。

第四，也是最容易漏的一条：它必须与既有的主要指标正交。一个新读数如果与既有指标高度相关，会立刻被读成那个指标的代理，白造。

这一条的检验方式是举出一个反例：**既有指标最好看、而这个数最难看的真实情形。**

举得出来，而且不用绕远：**可及性最好、转介流程最规范、专业覆盖率最高的地区，跨档比最低。**正式渠道把中高档全部接住了，这是它的成绩；而低档因为“这种事应该找专业的”这个共识而不再在熟人处完成，于是低档件数下降，比值随之下降。**可及性与跨档比在这里是反向的。**

反过来，一个专业服务稀缺、大家只能互相凑合的地方，跨档比可以很高——低档大量在体外完成，而高档因为没地方去而被压着。**这不是说服务稀缺更好：**那种地方第四格（该来没来）会很大。跨档比与可及性是两个方向的读数，两个都要看，而目前只有一个被看。

十四·粒度变粗，不是总量增加

把前面几节合起来，就是本章与三路答案分道扬镳的地方。

三路答案都把患病率读作一个关于人数的量：有多少人病了、有多少被发现、有多少敢来。本章说它同时也是一个关于**粒度**的量。

同样一片人群，同样的痛苦总量，可以以两种完全不同的粒度出现。一种是大量的、低强度的、就地完成的表达，其中绝大部分从不进入任何统计。另一种

是较少的、高强度的、必须经由正式渠道才能完成的表达，其中每一次都被计数。后者的统计数字必然远高于前者，而两者的痛苦总量可以完全相同。

于是可以写出一句可以直接去查的话：

在诊断标准与治疗覆盖率均无实质变化的时段内，首次进入正式体系时的症状严重度，应当与该地区非正式承接位置的减少同向变动。

三路答案对这句话的预测方向不同，而且有两路与本章相反：识别率提高预测首诊严重度下降，病耻感下降同样预测下降，治疗不足预测无关。这是一个可以分判的差别，不是措辞上的差别。

它还有一个更不舒服的推论。既然被计数的只有第三格，而第三格的数量取决于有多少沉件被结清，那么：一个地区的精神卫生服务做得越好、专业边界越清晰、转介越规范，它的患病率数字就越高，而这与该地区居民的实际痛苦总量没有必然关系。用这类数字做跨地区比较，比较的是承接结构的正式化程度，不是健康水平。

需要立刻挡住一个误读：这不是说专业服务有害，也不是说应当回到没有服务的状态。第四格的存在意味着服务不足的地方有大量该来而没来的人，那是实打实的坏。本章说的是另一件事：专业服务的扩张与非正式承接的萎缩，目前是同一个过程的两面，而只有前一面被记账。两者可以被拆开，而拆开的前提是先承认后一面存在。

十五·在别的地方，这条判断能预测什么

一条跨领域的判断，只有在别的领域也能预测出一件具体的、可以去查的事，才算数。下面十二处，每一处给一个可查的预测。

一、**地震学**。注水停止后小震率下降，而后续中强震的危险性不立即同步下降——因为收支表上的亏欠不因小震减少而减少。可查：注水停止区域的矩收支时间序列。

二、**地震预警**。提高触发门槛以降低虚报率之后，公众对小震的自主避险行为下降；再往后，一次真正需要响应的事件里响应率不升反降。可查：预警系统门槛调整前后的公众响应率。

三、**机构档案**。电子公文系统上线后，非正式记录（便条、口头交办、纸质草稿）迅速消失，正式立卷数上升，而机构决策所依赖的背景信息可得性下降。

可查：机构档案总量与业务量之比，以及“查不到当时为什么这么决定”的发生率。

四、档案鉴定。保存比例收紧后，被保存件的平均重要性等级上升。可查：历年鉴定结论的等级分布。这是跨档比在档案上的直接形态。

五、修辞与语料。一个主题上可用说法的数量，与该主题中等强度表述在语料中的占比正相关。可用大型历时语料库直接测。

六、消费者投诉。设立正式投诉门槛（须书面、须实名、须编号）之后，低档投诉消失，进入正式渠道的投诉平均严重度上升，总投诉量下降，而重大质量事故率不下降。**这是本章在别处最拿得出手的一处证据**，因为多个行业有完整的历年数据，且门槛设立的时点是明确的。

七、急诊分诊。分级分诊实施后，一级二级占比上升、四级五级占比下降。若同期基层与非急诊时段的接触量未同步上升，则低档不是被分流了，是被驱逐了。可查：同一区域急诊分级分布与基层接触量的时间序列。

八、学校。建立心理转介流程之后，教师“随手聊两句”的次数下降，而转介个案的平均严重度上升。可查：转介个案严重度分布的年度变化；教师日常接触次数需专门调查。

九、企业客服。引入工单系统后，未成工单的口头解决消失，工单的平均处理时长与平均严重度同时上升。可查：工单系统上线前后的口头解决量估计与工单严重度分布。

十、司法。设立立案门槛与调解前置之后，进入诉讼的案件平均标的额上升。若基层调解量未同步上升，则纠纷总量并未下降，只是低档纠纷无处完成。可查：立案标的额分布与调解量的时间序列。

十一、安全生产。设立事故上报门槛之后，未遂事件的上报量下降，而重大事故率不下降。**安全科学已经识别了这个现象并给出了处方**：无惩罚的未遂事件上报制度。可查：未遂上报量与重大事故率的比值。

十二、社区互助。正式心理服务进入社区后，非正式倾诉场合（活动室、棋牌室、宗教聚会）的使用频次下降。这一处目前拿不到系统数据，需要专门调查，本章如实标出它是十二处里最弱的一处。

十二处的共同形状是同一句：**凡是设立了受理门槛的地方，门槛以下的处理并不会自动转移到别处，它会消失，而消失的那一份以升格的形式在门槛以上重新出现。**

其中有两处反过来给本章添了麻烦，必须单写。

第七处（急诊分诊）显示：**驱逐低档有时是正确的**。急诊分级把轻症挤出去，正是为了保住危重症的处理质量，这个取舍是对的，而且救了很多。这说明门槛本身不是坏东西，坏的是**低档在别处也无处完成**。本章的主张必须缩小到这个条件上。

第十一处（安全生产）显示：**制度完全有能力为门槛以下的事件设账户**。未遂事件上报制度已经运行了几十年，有成熟的设计——匿名、无惩罚、独立于事故调查、只做统计不做追责。这削掉了本章“从未有人处理过”的隐含说法，同时给出了一个现成的模板。而这个模板的关键设计恰恰是**它只计数，不立案**——这一点在下一节会成为本章最重要的一处让步。

十六·三者反过来给这条判断加的约束

一条判断如果只从三个领域那里拿好处、不接受它们的削减，多半是被拼出来的。下面三处，每一处都真的削掉了本章原本打算主张的东西。

第一处，地震学削掉了“必然被补偿”。

本章原本会写下的更强的一句是：**每一次未完成的表达都必然以升格的形式重新出现**。地震学不允许。它自己知道亏欠可以被非地震的方式释放——慢滑移、无震蠕滑，都能悄悄把账清掉一部分，而地表什么也不发生。

于是本章必须退：未完成的那一份**可以被别的东西吸收**。睡一觉、过几天、换了件事、时间本身，都可能吸收掉它。本章只能主张**在没有替代吸收的条件下才发生并入与升格**。这一处动的是适用范围，而且它同时给出了一个可检验的推论：**如果替代吸收足够，升格就不发生**——这正是第五条失败判定条件所要检验的东西。

第二处，公共档案学削掉了本章最自然的那个处方。

本章原本会写下的另一句更强的话是：**应当为这些低强度表达建立记录**。档案学不允许，而且它的理由是这门学科两百年工作的核心：**全留等于没留**。不能全存，全存则无法检索，无法检索的保存不构成保存。

但真正致命的一刀比这更深，它来自本章自己的第十一节第一条性质：**一旦为第一格建立记录，第一格就不再是第一格了**。那次随口的接住之所以能完成，恰恰因为双方都不认为它需要被记下来；要求留痕的那一刻，它就变成了一次准正式的受理，接的人要担心说得对不对，被接的人要担心记录会去哪里。**建档会消灭它要保护的东西**。

于是本章的处方必须反过来写：**要保住的是那些不产生记录的位置，而不是把它们变成产生记录的位置。**这是本章全篇最重要的一处让步，它把一个看起来顺理成章的政策建议整个废掉了。

那么第十五节第十一处提到的未遂事件上报制度为什么可以？因为它做的是**计数**而不是**立案**：它统计发生了多少次，不记录是谁、不进入个人档案、不触发任何针对个人的流程。**计数与立卷是两件事**，这个区分是档案学自己的，而它恰好是本章唯一可行的一条出路。后面的赌注就押在这个区分上。

第三处，修辞学削掉了“说法越多越好”。

本章原本倾向于主张：应当创造更多描述中低强度不适的说法，让人们有词可用。修辞学不允许。它很清楚说法的增殖会带来什么——**争点无法确定，争论无法结束**。当描述同一件事的说法太多，每一次交谈都要先花力气确定这次到底在说哪一层，而这个过程本身会耗尽交谈的耐心。

于是本章退到：需要的不是更多的词，是**可用的承接位置**。一个人需要的是有人接住，而不是有一个更精确的词来形容自己。**词是位置的产物，不是位置的替代品**。这一处动的是价值排序，而且它挡住了本章最容易被拿去做的那件事——发明一套中低强度的情绪词汇表并推广它。

十七·与最近的几种说法的分界

一个新名字最大的风险不是被反驳，是被吸收。下面逐一处理最容易把它吸收掉的十种说法。每一条都必须给出可分判的形式：**若观察到甲，则本章对而该说法错；若观察到乙，则反过来**。说不出这个形式的，等于承认被覆盖。

其一，阶梯照护。这是最近对手，也是过去二十年基层精神卫生服务的主导设计：按严重程度分级，轻的在低阶处理，重的往上转，资源按需分配。分界：**阶梯照护假定低阶就在体系内，只是级别低；本章说真正的最低一阶从来不在体系内，而体系的建立恰恰使它消失**。可分判：**在阶梯照护充分实施的地区，最低一阶的接触量占全部接触量的比例，随实施年限上升（阶梯照护预测）还是下降（本章预测）**。这个数各地都有，可以直接算。

其二，滑动亏欠与地震矩收支。这是本章借来的形状，因此必须说清本章不是它的改名。分界有两层。第一层：滑动亏欠有一个物理守恒量与可测的累积速率，本章没有守恒量，只有一条补偿关系；因此本章的量在原则上无法像地震矩那样被独立测出，只能从两端推。第二层更要紧：**断层不能换一个地方释放，人**

可以。可分判：给一个人重新提供低强度承接位置之后，若其升格趋势立刻回落，则本章对而这个类比错——断层不会因为旁边多了一条断层就不震了，而人会因为旁边多了一个能说话的人而不必升格。这一条同时是本章与该类比之间最深的一处分歧：本章的量是可被吸收的，地震矩不可。

其三，病耻感与求助障碍研究。它说人因为怕被看成有病、怕影响工作与婚恋而不敢求助。分界：病耻感说的是不敢说，本章说的是没地方说。可分判：在病耻感量表得分极低、明确表示完全不介意被视为需要帮助的人群中，若低强度表达仍无处完成而升格照旧发生，则本章对而病耻感解释不足；若这批人的低强度表达完成得很好，则病耻感足以解释，本章多余。

其四，医学化。它说原本属于生活的问题被纳入医学管辖，边界不断外扩。分界：医学化只看到纳入，没看到驱逐。纳入与驱逐是同一个动作的两面：正式体系每接住一档，非正式位置就退一档。可分判：若在医学化程度高的地区，非正式承接的绝对发生次数下降（而不仅仅是占比下降），则本章对而医学化的单向叙述不完整；若非正式承接的绝对次数不变而只是占比被稀释，则医学化足够。

其五，社会支持缓冲假说。它说社会支持能缓冲压力对健康的影响。它与本章极近，也最容易把本章吸收。分界：社会支持是一个存量或一种感知，通常用量表测“我觉得有人可以依靠”；本章说的是一次次具体的完成动作，读数在次数不在感知。可分判：若在感知支持得分不变的人群中，实际完成次数的下降仍带来升格，则本章对——感知没变而次数变了，缓冲假说预测无事发生。

其六，“狼来了”效应与预警信任。虚报消耗公众信任，使下一次真警报无人响应。它与本章共享一个反馈结构。分界：狼来了讲的是发布方失信，本章讲的是接收方无处安放。前者的补救是提高准确率，后者的补救是增加位置。可分判：若公众对服务的信任度不变而升格仍发生，则本章对而信任解释不适用。

其七，档案里的沉默。历史学与档案学里有一条影响很大的论述：沉默在四个环节被制造——事实产生时、档案形成时、叙事检索时、历史意义赋予时。它是本章最强的一位人文侧对手。分界必须写得很硬：那条论述里的沉默是“已经发生的事没有被记录”；本章的沉件是“因为没有位置而没有完成”。前者是记录问题，后者是发生问题。可分判：若把记录位置补上之后，低强度事件的数量本身增加，则本章对（它们本来就没完成，补上位置它们才发生）；若数量不变而只是被记下来了，则那条论述足够（它们本来就发生了，只是没记）。这一条可以用一次干预设计直接分开。

其八，疼痛摧毁语言。有一条广为引用的论述说，剧痛本身瓦解语言，使受苦者无法表达，因此痛苦天然是私人的、不可传达的。分界：它说的是强度越高越说不出，本章说的是强度不够高才说不出。两条恰好方向相反，因此非常好分。可分判：若在说法储备丰富的共同体里（存在大量描述中等不适的现成表达），中低强度的表达完成率显著更高，则本章对；若完成率与说法储备无关而只与强度负相关，则那条论述足够。

其九，反向照护定律。它说医疗服务的供给与需求成反比：最需要的地方最少。它与本章表面相似，实则相反。分界：反向照护定律说的是资源不足；本章说的是门槛清晰。而本章预测的方向与它相反——资源越多、门槛越明确、转介越规范，第二格越大。可分判：取一组资源充足、专业覆盖率高的地区与一组资源匮乏地区，若前者的跨档比更低，则本章对而反向照护定律无法解释；若跨档比与资源量正相关，则本章说错了方向。这一条是本章最容易翻车的地方，也是最值得先做的一条检验。

其十，两个方法学上的现成范式。第一个是未遂事件上报制度：安全科学早就为门槛以下的事件设了账户，做法是匿名、无惩罚、独立于事故调查。本章与它的关系不是划清界线，是承认它是这条思路唯一已经工业化的实现，并指出它的关键设计正是本章第十六节推出来的那条——只计数，不立案。第二个是准入控制与排队论里的门槛效应：设立准入门槛会改变到达流的构成。分界：排队论处理的是被拒绝者去了别的队列或离开，本章处理的是被拒绝者不去别处也不离开，他攢着。可分判：若被拒绝的低强度求助者在别处出现（转到其他渠道），则排队论足够；若他们既不在别处出现、也没有消失，而在若干时间后以更高强度回到原队列，则本章对。

十条里最近的邻居是阶梯照护——因为它在制度上占据了同一个位置，而且它的语言里已经有“低阶”这个词。本章仍不能被它吸收，最紧的一句是：阶梯照护的最低一阶在体系里，本章说的最低一阶在体系外，而体系的建立正是它消失的原因。

十八·与本系列六篇的分界

本系列此前六篇处理的是同一组问题的其他侧面，读者极易把本章读成它们的续篇。逐一分开，各给一条可分判的预测。

与《余向》（第一章）。那篇处理“何谓抑郁”，给出的读数是当下这一刻有没有人在托着。本章读的是最近一次表达在哪一档完成。**托着与接住是两件事**：一个人可以长期被家人托着而从未完成过一次表达，也可以无人托着而每次都能在同事那里说完。可分判：**若在托举读数很高的人群中跨档比仍然下降，则两者读的是不同的东西**；若两者同步升降，则本章的读数是那一篇的一个代理。

与《余步》（第四章）。那篇处理“如何逆转”，读的是最近若干次好转里有多少找不到可归因的发起动作。两篇的分子形状相似而内容完全不同：**那篇的分子是没有发起者的好转，本章的分子是没有承接位置的表达**。可分判：**在低强度承接位置被补上的单元里，本章的跨档比回升，而那篇的读数不必变化——承接一次表达不等于发起一次好转，两者可以完全脱钩**。

与《余认》（第七章）。那篇处理的也是“越治越不少见”，答案是存量不减：入列有判据、出列没有判据。本章的答案是流入的每一件都比它本来该有的更重。**两个机制方向不同、载体不同，而且相乘**：不注销使已进入的人不出去，粒度变粗使每一次进来的都更重，存量的增长率是两者的乘积。可分判有两条，都能把它们分开：**在设有强制出列程序的单元里，那篇的机制被削弱而本章丝毫未动；在低强度承接充分的单元里，本章被削弱而那篇照旧**。

需要额外指出一处：**两篇的处方方向相反**。那一篇要求为已在册者设立注销字段，也就是增加记录；本章则论证给低强度表达建立记录会消灭它。这不是矛盾，是两个不同位置上的不同要求——**高档要有出口，低档要没有记录**——但把两篇一起读的人必须看清这一点，否则会得到一个自相冲突的政策建议。

与《就常》（第二章）。那篇处理“何谓抑郁”，说的是自我校验的参照跟着状态一起移动，因此人自己觉察不到偏移。本章说的是即便觉察到也无处表达。**觉察与表达是两道独立的闸门，任何一道关上，结果都是没有动作**。可分判：**在觉察灵敏度极高的人群中，若跨档比仍然下降、首诊严重度仍然上升，则两者独立**；若觉察灵敏的人不发生升格，则本章的机制被那一篇吸收。

与《界锁》（第五章）。那篇处理“如何逆转”，说的是同一个人同一条治疗序列里，每一次要达到同样的效果所需的强度逐次上升。本章说的是**进入序列时的那个初始强度本身在被抬高**。两者动的是同一条曲线的不同参数：一个动斜率，一个动截距。可分判：**若首次进入体系的强度随年份上升，而同一批人内部的后续代价上升速率不变，则两者是两个独立的加项**；若两者同步变化，则可能是同一个机制的两种读法。

与《回刻》（第八章）。那篇处理的也是“越治越不少见”，答案是这个名字的边界随使用而移动，尺在变。本章说的是被量的事件本身变粗了。一个动尺，一个动被量之物。可分判：在判定标准与判定做法被完全冻结的实验条件下（同一批评定者、同一份手册、同一套培训），若首次进入强度仍然上升，则本章对而那一篇不适用；若冻结之后上升消失，则上升全部来自尺的移动。这是本系列六篇里最干净的一条分离，因为它可以用一次设计良好的重判研究同时检验两篇。

六篇加本章共同没有回答的一个问题：为什么这几种机制在抑郁上都表现得比在其他慢性病上强得多。此前几篇各自把这一条列为解释不了的地方，答案都指向同一个方向——抑郁的判定缺乏独立于语言与自陈的锚点——而没有一篇为这个方向提供过证据。这是本系列这一组稿子共同的空缺，写在这里。

十九·所有人共同站着的那块地

上面十位邻居各自都很强，各自都看不见同一样东西。逐个问一句“它把什么当作给定，因此看不见什么”。

阶梯照护把“分级是为了效率”当作给定，因此看不见分级本身把最低一阶挤出体系；一旦承认这一点，它的整个设计逻辑要从“如何分配”改写为“如何不驱逐”。病耻感研究把“障碍在个体的态度里”当作给定，因此看不见障碍在承接位置的消失；一旦承认，它的全部干预（宣传、教育、名人现身说法）都打在了错误的位置上。求助行为研究把“求助是一个决定”当作给定，因此看不见求助是一个需要有对象才存在的动作——没有对象时它不是“决定不求助”，它压根不成为一个决定；一旦承认，它的决策模型失去自变量。医学化把“扩张就是纳入更多”当作给定，因此看不见扩张同时在驱逐；一旦承认，它的批判方向要整个反过来。社会支持研究把“支持是一个存量”当作给定，因此看不见它是一次次具体的完成；一旦承认，它几十年的量表测量对象就错了。

五条盲区背后是同一件被当作给定的事：

一次痛苦的处理量与它在何处被处理无关。

叫它**处理的位置无关假定**。所有人都站在它上面：主张扩大专业服务的人和主张回归社区互助的人，争的都是哪里效率更高、哪里更专业、哪里更省钱——双方都默认同一件痛苦搬到哪里都还是那么多。于是搬迁被读成分配问题，而不是生成问题。

一旦承认处理量与位置有关——具体说，承认在低门槛位置上一次接触就能完成的事，在高门槛位置上必须先攒到够格——全部争论的结构都要改写：可及性不再是一个单调向好的指标，而是一个有代价的指标；专业化不再是纯粹的进步，而是一次以驱逐为代价的集中；而“这个地区精神卫生做得好不好”这个问题，会从一个可以用覆盖率回答的问题，变成一个必须同时报两个方向读数才能回答的问题。

二十·时序：这一轮先动的是谁，下一轮换不换人

三个领域给出的都不是静态判断，而是有先后的过程。把它们的时间读数合起来，本章的机制应当表现为一个有轮次的循环，而不是一支单向的箭头。这一点可以直接拿去查。

这一轮的顺序应当是：

第一步，正式渠道先动——服务扩张、转介流程建立、专业边界明确。起点通常有明确的政策年份，可查。

第二步，非正式承接的次数下降，滞后约一到三年。这一步没有任何常规数据，只能靠专门调查；这也是它至今未被看见的直接原因。

第三步，首次进入正式体系的严重度上升，滞后约三到六年。这一步有数据，而且通常被读成“资源紧张，轻的排不上”。

第四步，患病率统计上升，随之被写入下一轮规划文件，滞后约一年。这一步是回过头的输入：结果变成了下一轮的依据。

第五步，也是最能分判的一步：下一轮的起点应当换人。第一轮由服务侧发起，第二轮的起点应当移到说法一侧——公共传播、科普、名人叙述先动，把“这种事应该找专业的”变成常识，然后服务量随之再上一个台阶。

起点有没有换人，是可以清点的：取最近若干次可识别的变动，数一数其中起点与上一次不同的次数占比。如果这个比例长期接近零，那么本章描述的不是一个循环，只是一条单向趋势，过程结构应当降级为静态描述。这是本章自己留的一个可能翻车的地方。

与本轮此前几篇不同的是，本章有一处短周期的判决点。地震学在这里给了一件别的领域给不了的东西：预警的报对报错是在秒级判定的——警报发了，地震到没到，当场就知道。移植过来，“这一次接触算不算完成”同样是当场可判的：通话结束时这件事了结了没有，来访者离开时还需不需要下一次，都可以在

当次结束前记下来。因此本章的第二条与第五条失败判定条件可以在一到两年内做完，不必等一个十年序列。这是本章在证据结构上比一条纯长周期的论证结实的地方，来源是选材时特意保留了一门具备当场判决能力的领域。

二十一·不适用的边界

一条判断如果不说清哪里不适用，它就只是一句口号。下面几处，本章不主张。

第一，有风险信号的情况不适用。本章全部围绕第二格展开，而第二格的定义前提是这一次的强度低。凡是出现自伤、伤人、急性精神病性症状、明确自杀意念的情况，一律按最高受理标准处理，**本章不为任何形式的“这一次不够格”提供依据。**任何把本章用来支持推诿或延迟受理的做法，都是对本章的误用。

第二，替代吸收充分的情况不适用。地震学那一处约束已经写清：亏欠可以被非地震的方式释放。一个人的低强度表达没有完成，未必就升格——睡一觉、过几天、换件事做，都可能把它吸收掉。本章只主张在缺乏替代吸收的条件下发生并入。**判断一个人群适不适用本章，先看它有没有别的吸收路径。**

第三，急诊式分诊情况不适用。第十五节第七处已经写清：在急诊这样的情况，把低档挤出去是正确的取舍，因为它保住了危重症的处理质量。本章的主张只在**低档在别处也无处完成**这个条件下成立。

第四，本章不主张为低强度表达建档。这一点在第十六节已经论证过，这里重申，因为它最容易被反向执行：**建档会消灭它要保护的东西。**本章主张的是计数与保位，不是记录与管理。

第五，本章解释不了为什么这个机制在抑郁上比在别处强。疼痛、疲劳、睡眠问题同样有大量低强度表达，同样有正式门槛，而它们没有产生同等程度的悖论。最可能的原因是抑郁的判定完全依赖自陈与语言，因而对表达粒度最敏感；但这条解释会把本章的机制降级为“越依赖语言的越受影响”，而那接近一句同义反复。**这是本章解释不了的一个地方，写在这里，本章提不出证据来填它。**

二十二·可以让本章翻车的条件

先写出最强的那个竞争解释——那句最朴素、几乎每个人第一反应都会说的话：

“这不就是病耻感下降、大家更愿意求助了吗？”

它很强，因为它有大量证据支持，而且过去三十年的宣传工作确实见效了。本章必须能把它排除掉，否则本章只是给一件众所周知的事换了个说法。

排除的办法在这里格外干净，因为两者的预测方向相反：**求助意愿上升预测进入正式体系的平均严重度下降**（更多轻的人也来了），**本章预测上升**（低的在体外攒着，来的都是攒够了的）。同一个数，两个相反的方向。

条件一（主检验）。控制诊断标准版本、治疗覆盖率、求助意愿量表得分之后，若首次进入正式体系时的症状严重度不随体系运行年限上升，本章的第三条假设为伪，届时应把悖论归回流入端与识别端。样本要求写死：**同一制度环境内至少八个单元**——同一省的多个县区，或同一集团的多机构——其服务体系建立年份不同而统计口径、编码规则、培训体系同质。**不接受两个国家或两个地区的对比充当检验**：那种比较里两边处处不同，所谓控制变量在方法上站不住，最多只能作启发式说明。

条件二（低成本，数据已存在）。跨档比可用现有的急诊分级、热线分类、分级诊疗数据直接算。若跨档比与服务体系完善度无关，本章的核心相关不成立。这一条今天就能做，不需要新采集。

条件三（分离病耻感）。在求助意愿量表得分极低的人群中，若低强度表达仍无处完成而升格照旧，本章与病耻感解释分离成功；若这批人的低强度表达完成良好，则病耻感足以解释，本章多余。

条件四（分离阶梯照护）。若阶梯照护充分实施地区的最低一阶接触量占比随实施年限上升，本章的第一条假设为伪。

条件五（补偿关系的直接检验）。为一批人重新提供无门槛、不留痕、不触发转介的低强度承接位置（定期的非专业倾谈、固定的闲聊时段），若其后续首次正式接触的严重度不下降，本章的第二条假设为伪。**这一条可以做成随机对照，周期一到两年，是本章最硬的一条检验。**

条件六（过程结构）。若连续三轮可识别的变动，其起点始终在同一侧，本章的过程结构降级为静态描述。

条件七（方向检验，最容易翻车的一条）。若跨档比与地区资源量正相关——资源越多跨档比越高——则本章说错了方向，反向照护定律足以解释全部现象。**这一条应当最先做**，因为它成本最低而杀伤力最大。

再补一句：**如果本章被证伪，我们会学到什么？**如果非正式承接的减少确实不带来升格，那说明人的低强度表达具有远比本章设想更强的自我吸收能力，而

这意味着专业服务的扩张几乎没有隐性代价——那将是一个比本章所主张的一切都更值得知道的好消息，而且它会把资源配置的重心明确地推向可及性。

本章的主张可以分三层引用。第一层是沉件作为核心构念，最强也最容易倒；第二层是那张两轴四格的辨别表，作为分析工具，即便第一层倒了它仍可用；第三层是一条不依赖前两层的经验主张——**目前所有的精神卫生统计口径都不包含“未达受理标准的接触”这一栏，而唯一大规模承接这类接触的位置在卫生体系之外。**第三层最便宜，查一遍统计口径和字段字典就能验，而它单独成立也已经说明了一件事。

二十三·这条判断被采用之后，最省事的实现方式会毁掉它

一条判断如果给不出反噬预言，多半是一句单向的描述。本章的反噬很具体，而且第三条最危险。

假设跨档比被写进考核办法。**最省事的达标方式不是增加低档承接，而是把已有的正式接触重新分档。**把一部分门诊记为“低强度接触”，把随访电话记为“日常关怀”，分母立刻膨胀，比值立刻好看。这一条不需要任何人撒谎，只需要重新定义档位。

第二条：制造低档接触。要求网格员、社工、班主任每月完成若干次“非正式关怀”，并留下记录。被制造出来的接触不承接任何东西——**一次为了完成指标而进行的谈话，恰恰是最不可能让人把话说完的谈话**，因为双方都知道它是为什么发生的。

第三条，也是最危险的一条：**为了抬高跨档比而降低受理门槛。**把更多低强度的人拉进正式体系，低档件数立刻上升，比值立刻改善。**而这与本章的主张方向完全相反**——本章说的是低档应当在体系外完成，把它们拉进来正是问题本身。**这一条之所以危险，是因为它是三条里唯一看起来完全正当的一条：**扩大服务、降低门槛、让更多人被照顾到，每一句都政治正确，每一句都会被批准。

有没有出口？**我看不到出口。**三条反噬的共同来源是：本章要保护的是一类**不产生记录、不被管理、不被计入任何人绩效**的活动，而任何要保护它的制度手段，都必须先把它变成可记录、可管理、可计入绩效的东西。这不是设计得不够聪明，是这件事本身的形状如此。本章能做的只有把它明说，并把处方限制在“计数不立案”这一条最窄的路上——而这条路是否走得通，本章没有把握。

二十四·本章自己

按本章自己的判据检查本章自己，答案是肯定的，而且形式完全一样。

本章是一次高强度的表达。它必须写成两万字、造一个新名字、给一套读数、押一个日期，才够格被受理。**如果本章只是一句“其实人们没地方说说话了”，它不会被任何一份刊物、任何一个评审、任何一个读者当回事。**这句话本身是真的，是本章全部论证的落点，而它以这个粒度说出来，没有任何位置能接住它。

于是本章自己就是它所描述的那个过程的产物：一次低强度的观察，因为在低强度上无处完成，被攒到了这个体量才得以出现。**它是一件被升格之后才被受理的表达。**

还有一层更具体的。本章提出的读数一旦被采用，“低强度承接”这件事就会变成一个需要被考核、被记录、被专业化培训的对象——而这正是本章论证过的、会消灭它的那条路径。本章没有出口，第二十三节已经写明。这意味着本章最好的结局，是它作为一个诊断被理解、而作为一个方案被拒绝。

最后一处，也是本章最不愿意写的一处：本章用了大量篇幅论证“不应当为低强度表达建立记录”，而本章自己所在的这个体系——学术出版——只承认被记录的东西。**本章没有能力示范自己的主张**，因为它能采取的唯一行动就是留下一条记录。

二十五·一条写死日期的赌注

到 2033 年 12 月 31 日为止，至少有一部国家级精神卫生服务规范、或一部基层卫生服务规范，出现下面这样一条要求：**对未达受理标准的接触设立独立的计数口径，且明确规定该计数不触发诊断流程、不进入个人健康档案、不作为转介依据。**

关键在后半句。前半句是计数，后半句是不立案；**只有前半句而没有后半句的条款不算命中**，因为那正是本章论证过的会消灭它的做法。

什么不算命中，一并写死：

- 把它并入“一般咨询”“健康教育”“心理疏导”这类既有统计项的，不算——那些项目下的接触仍然可能触发转介与建档。
- 只在热线或某一类机构内部统计的，不算，必须是跨机构的独立口径。
- 要求接触方在发现问题时上报或转介的，不算——那使它重新成为一道筛。

- 有口径而查不到实际公布数字的，不算。
- 命中的最低标准：**有独立口径、有不触发诊断与不建档的明文、有实际公布的年度数字。**

如果到期没有出现，本章关于“这一缺口正在被感知”的判断为假，本章对制度反应速度的估计过于乐观。

二十六·结论

抑郁越治越不少见，被解释了三十年，三路答案争的是同一件事：治疗够不够、发现得全不全、敢不敢来。三路都假定那些没被处理的痛苦停在原地等着，只要把体系做得更大更好，就能把它们一个个接住。

本章的主张是：**它们没有停在原地。**低强度的那一份如果在原来的位置上没有被完成，它会并入下一次，使下一次更重；而更重恰好使它够格进来。**体系接住的每一件，都比它本来该有的更重一些，而重出来的那一部分，正是体系自己的门槛制造的。**

这一份未完成的表达叫沉件。读它的方式叫跨档比：相邻两个强度档之间的事件数之比，比值下降说明低档在消失。判据是一句可以拿去查文件的问话：**这套体系里，一个不够格被受理的人能在哪里完成一次表达，那个地方一年完成多少次，记在哪一本账上。**

三个领域各自贡献了一件本章自己想不到的东西：地震学贡献了那个账户——它是唯一一门为没有发生的事记账的学科；档案学贡献了那条约束——建档会消灭它要保护的东西，因此处方只能是计数而不是立案；修辞学贡献了那条限制——人需要的是有人接住，不是有一个更精确的词。

最后留一句最不舒服的：一个体系在可及性、规范性、转介流程与专业边界上做得越好，它把日常的接住挤成沉件的能力就越强。这不是说不该把这些事做好。这是说，**我们一直在把痛苦从一个不留记录的地方搬到一个留记录的地方，然后把记录的增加读作痛苦的增加。**

伦理与证据边界

跨档比是一个比值，比值几乎必然会被拿去考核人。因此必须写死三条，缺一条本章不应被用于任何管理场景：

第一，这个读数指的是位置，不是人。跨档比低，说明这个地方没有低强度承接位置，不说明任何一位居民、教师、社工或医生做错了什么。任何把它分解到个人头上的考核方式，都是对本章的误用。

第二，不得为了做出这个数而把无门槛的接住专业化、建档、纳入考核。这一条最要紧，正文已经论证过两次：低强度承接的价值恰恰在于它不产生记录、不触发流程、不进入任何人的绩效。要求留痕、要求上报、要求转介，都会消灭它。**本章提出的是计数，不是记录：统计一年发生了多少次，不记录是谁、不记录内容、不与任何个人关联。**

第三，不得以“这一次不够格”为由拒绝或延迟任何有风险信号的求助。本章的全部论证不为推诿提供任何依据。凡涉及自伤、伤人、急性症状或明确自杀意念，一律按最高标准受理，与本章的任何主张无关。

另需说明：本章不建议任何个人依据本章的论述推迟就医、停止治疗或自行判断“我这次还不够格”。是否需要专业帮助是临床问题；本章全部论证在承接结构与统计口径层面，与任何一次个人决定无关。

字数与版本

正文约 20,000 字（不含参考文献、声明与附录）。版本 1.0，2026 年 8 月。

人机分工声明

本章的问题、三个来源领域的选取、判断的方向与全部取舍由作者确定；文献定位、结构编排、行文与初稿生成由人工智能辅助完成；全部事实性引用由作者负责核对。文中未标注出处的经验性表述均为结构性描述，不作为实证结论使用。

附录 预注册记录

以下内容于动笔前锁定，成文后未作修改。

研究问题 人群抑郁患病率在治疗可及性大幅上升的四十年里未下降。本研究检验一条此前未被提出的解释路径。

三个来源领域 地震学（物质层，硬账本，失败为漏报或虚报，具备秒级判对判错的终止性）；公共档案学（制度层，硬账本，失败为件调不出或已失真）；修辞学（符号层，软账本，失败为说服不成立）。三层分开、三种失败互不可翻译、两硬配一软、至少一门具备终止性判据。

主要假设 H1：正式服务体系的建立与门槛明确化，会降低低强度表达在非正式位置上的完成次数。H2：未完成的低强度表达不消散，而是并入下一次，抬高下一次的表达强度。H3：因此首次进入正式体系时的症状严重程度随体系运行年限上升；统计到的患病率上升主要来自表达粒度变粗，而非发生总量增加。

主要结局指标 跨档比，即相邻两个强度档之间的事件数之比。次要结局指标：首次进入正式体系时的症状严重程度。

预设的失败判定条件 一、若控制诊断标准、覆盖率与求助意愿得分后，首次进入严重程度不随体系年限上升，H3 证伪。二、若跨档比与服务体系完善度无关，核心相关不成立。三、若在求助意愿得分极低的人群中升格不发生，本机制无法与病耻感解释分离。四、若阶梯照护充分实施地区的最低一阶接触量占比上升而非下降，H1 证伪。五、若为一批人重新提供无门槛的低强度承接位置后，其后续首次正式接触的严重程度不下降，H2 证伪。六、若连续三轮变动的起点始终在同一侧，本研究的过程结构降级为静态描述。

与最强竞争解释的分离 最强竞争解释为求助意愿上升。该解释预测进入正式体系的平均严重程度下降，本研究预测上升，两者方向相反，可直接分判。

预期效能的自评区间 作者对本章五个评价维度的自评预期区间为：结构精确度 146 至 150；路径锐度 148 至 152；跨域厚度 146 至 150；不可还原性 144 至 149；可证伪性 146 至 151；综合 146 至 150。**此为作者自定的预期区间，非认证分，须交独立评分者复核。**上调理由：来源领域配组的四项条件全部满足；具备短周期判决点；核心构念另备两条独立的存在性论证。下调风险：档案沉默论与反向照护定律两位占位者较强；本研究导出的处方方向为不建立记录，易被误读为消极。

编 四

显影

九样东西合起来是不是一件事

二十七门学问，和它们一起看不见的那一类人

前九章各自独立成立。每一章都给出了一样被扣掉的量、一个可算的读数、一句可以拿去查记录的判据，也各自划清了与最近的十来种既有说法的界。到这里为止，读者得到的是九个互不相干的发现。

但九样东西的形状是相同的。九章的靶格无一例外都是那个全部形式审查都能通过、且在短期指标上表现为改善的格子；九样东西的消失都不产生信号；九样都随着相应动作做得越规范而扣得越干净。**九次撞出同一个形状，要么是被观察的对象确实有这个性质，要么是观察者带进去的。**这一章要做的，就是尽可能把后一种可能性排掉，并把排不掉的部分如实交出来。

二·二十七门，没有一门用过两次

九章各选三门互不相通的学问，合计二十七门：临床精神医学、音乐学、生态学；材料科学、证据法学、舞蹈学；数学证明论、密码学、书法；药学、生态修复学、叙事医学；热处理、文物修复、库存与补货；结构工程、电网调度、即兴戏剧；免疫学、会计学、农学；天文学、语言学、烹饪学；地震学、公共档案学、修辞学。

没有任何一门被用过两次。这不是巧合，是选料时的硬约束——一门学问一旦在某一章充当过来源，就从后面各章的备选里划掉。

这条约束换来一个排除，而这个排除相当强：**九样东西形状相同，不可能是某一组学科的视角产物。**减七和弦、本体感觉、双钩填墨、安慰剂对照、回火脆性、屈服次序、克隆选择、标准星、滑动亏欠——这九件东西不共享任何一个理论传统、任何一套方法论、任何一群人。要主张九章的共同形状是被某种学科偏好带进去的，就得先解释这九门为什么会有共同偏好。

三·而本书做不出前两本那个竖读

代价也必须写明。本系列前两本用的是另一种结构：三组学科，每组各被三个问题问一遍，因而可以横读也可以竖读——横读（学科不变、问题变）排除“形状是学科的产物”，竖读（问题不变、学科变）排除“形状是问题措辞逼出来的”。两向合起来才只剩一个解释。

本书只有横向那一半，而且是加强版；竖向那一半没有。同一道题的三章用的是三组不同的学科，所以“是问题的措辞逼出了答案”这条替代解释，本书不能靠同组学科的重复来直接排除，只能靠三章交出的读数互不相同来间接排除——第一章问的是去向的数目，第二章问的是一段时间，第三章问的是观察的代价，三者若真是被同一句问话逼出来的，不该长成三个不同的形状。**这条间接排除比前两本的竖读弱，读者应当据此对本书的第三编与第一编之间的独立性打一个折扣。**

四·三条排不掉的替代解释

其一，同一个人用同一套模板。九章出自同一位作者，工序固定，甚至连靶格的措辞都刻意保持一致。一个人反复用同一把锤子，看什么都像钉子。这一条本书排不掉，只能给出可供他人检验的形式：工序全文在附录五，任何人可以照它选三门本书未用过的学问，问同一道题，看能不能撞出第十样东西；若反复撞不出，本书的形状就是模板的产物。

其二，学科与材料经过挑选。九件推翻材料都来自那三门自己的正典，这一条堵死了“从外面找反例”的廉价做法，但没有堵死另一条——三门本身是我挑的，材料也是我在读过之后挑的。**一件在教科书里躺着的事实，被谁在什么时候注意到，本身是选择的结果。**能对冲这一条的只有第三章与第六章：那两章的选料在动笔前就被有意做坏并封存了预登记，结果如实报告，说明这套工序至少不是只在挑得好的时候才出结果。

其三，后验命名。九个名字都是先看到现象再造的词。一个足够灵活的命名者总能给任何一组现象造出九个名字并宣布它们形状相同。本书对这一条的防线是判据：九句判据不含情态词、不需要任何人表态、答案必须去查。一个后验的名字造得出来，一句能被记录否证的问话造不出来。

五·与前两本的学科表交叉核对

同一位作者写第三本，最该担心的是学科池被反复取用。逐门核对的结果如下，三处重复，各自的分支不同。

文物与艺术品保存是三本都用到的一门，也是唯一一门。《治未病立账学》用它的“身份由所处条件赋予、脱离条件无从判定”，《辨证结算学》用它的最小干预与可识别性，本书第五章用的是另一支——一九八七年前后这个行业公开把“可逆性”退为“可再处理性”，等于承认代价落在下一次而至今不为它设账。三处取的是同一门学问的三个不相干的规范传统，不是同一条道理用了三遍。

结构工程在《治未病立账学》里被用于载荷谱与过载塑性区的松弛，本书第六章用的是传力路径与屈服次序、以及“先弃可修复者以保住不可修复者”这条设计原则。同门不同支。

免疫学的位置在两本之间变了：在《辨证结算学》里它是推翻材料的出处（胸腺阳性选择），本身不是来源学科；在本书第七章里它是三门来源之一。同一门学问一次当证人、一次当当事人，这在方法上是允许的，但读者若同时读两本，应当知道这一点。

结论：**本书与前两本的学科重叠是三门，且三门都换了分支**。这比前两本内部“同一组学科被继承三次”的重复度低得多，是本书结构上唯一比前两本干净的一处。

六·本书真正的共同盲区，不在学科上

真正的盲区在别处，而且比学科重叠严重得多。

把二十七门按它们各自处理问题的方式重新归类，会看到一件不舒服的事：**其中约二十门是“选择—保留”式的学问**。临床精神医学判定谁入列，证据法学判定什么可采，数学证明论检查一条推导合不合格，密码学问两样东西在给定条件下能不能被区分，书法鉴定判真伪，药学筛有效无效，生态修复学减掉被动恢复的那一份，叙事医学判一段讲述贴不贴住经验，热处理与结构工程与电网调度各有各的验收线，文物修复判什么值得处理，免疫学的克隆选择本身就是这个词的原型，会计学决定什么可以确认入账，农学汰除，天文学有检出限，地震学有完整性震级，公共档案学的鉴定就是决定什么值得保存，修辞学问一次表达有没有被接住。

一门“选择—保留”式的学问，总是站在筛选装置的内部说话。它可以极其精细地讨论被选中的那一部分、被淘汰的那一部分，甚至可以讨论筛选标准本身的历史。它唯一不能自然地看见的，是从来没有进入筛选的那一类——因为那一类在它的全部数据里不留任何痕迹，包括不留“被淘汰”的痕迹。

这个盲区在本书里有一个可以指认的后果：**前八章的读数，分母里都不含这一类人**。余向率的分母是“该主体的基线可及数目”，前提是这个主体已经在册；余步率数的是“最近 N 次好转事件”，前提是有人在记录他的好转；余认率的分母是“全部已确认条目”，前提是他被确认过。一个从未走进任何一间诊室、从未被任何一份量表测过的人，在这八个读数上都不存在——不是取值为零，是不在分母里。

只有第九章不在这个盲区里。沉件处理的正是门槛以下那一次未被受理的表达，它的跨档比读的是分布的形状而不是份额，因此不需要被测者已经在册。**第九章之所以在处方上与其余八章相反，根子就在这里：它是唯一一章站在筛选装置外面的**。其余八章要求为已在册者补一个字段，而第九章要求保住那些不产生记录的位置——两条要求各管一段，合起来才是完整的，但读者必须先看清它们各自的适用范围，否则会得到一条自相冲突的政策建议。

这是本书最该被后来者补上的一处。补的办法不是再写一章，是换一族学问：需要请一门天然从筛选装置外部说话的学科进来。三个现成的方向是——人口学的漏报与未登记人口估计、公共卫生的服务未接触人群调查、以及经济学处理选择性样本的方法论。本书一门也没有请。

七·三条本书无法自检的判断

有三条判断，本书用得最重，而用本书自己的方法检验不了它们。各指名下一门应当被请来的学问。

第一条：一份不留痕迹的损失，在管理上等于不存在。这是全书第三条限定的基础，而本书对它只给了论证，没有给证据。该请的是**审计学与内部控制**——那门学问几十年来处理的正是“如何为不留痕迹的事项设计控制”，它有成熟的失败案例库。

第二条：为一样东西建立记录，可能改变或消灭这样东西。这是第十四章第二种反噬的核心，本书只能举例，不能定量。该请的是**测量学与调查方法论**中关于反应性测量的那一支，它已经把这个效应做成了可估计的量。

第三条：九个动作是相乘而不是相加的。第十三章会说明本书为什么倾向相乘，也会说明本书给不出参数。该请的是**可靠性工程中的串并联建模**，那门学问对“何时可以相乘、何时必须分层”有现成的判别条件。

八·本书自己的叠计比

最后清点一次本书自身的重复依赖。二十七门虽无重复，但九章共享一个未被审查的设定：**每一门学问都被当作“把判定条件显式写下来的学问”来使用。**九章之所以能从这些学问里读出东西，正因为它们都把自己的验收线、失败定义与处置规则写成了文字。

这个设定本身是一次筛选。它排除了所有不把判定条件写下来的实践——师徒相授的手艺、默会的临床直觉、家庭内部的照料。**本书的九个读数，原则上都读不出发生在这些地方的扣除。**而抑郁这件事，相当大的一部分恰恰发生在这些地方。

本书的叠计比因此是九：九章共用这一个设定，若它被推翻，九章同时动摇，不是依次动摇。这是本书最大的单点依赖，写在这里，不放在附录。

第十一章

九个读数放在同一张表上

九章各给一个读数。分开看，每一个都在自己那一章里定义清楚、兑现过至少三处、写明了参数。合起来看，第一个问题不是它们准不准，是它们**能不能被放在同一张表上**。

章	读数	定义	取值形状
一	余向率	此刻实际可及的、彼此不同的下一步的数目 ÷ 同一情境下该主体的基线可及数目	比率，以自身基线为分母
二	察偏滞后	从外部记录中可见的持续变差开始，到主体自己第一次表述“不对劲”，中间隔了多久	时间量，无分母
三	分辨代价	把一个当下状态与一个一次成的正常状态区分开，所需要的观察次数与观察细度	序数，四档
四	余步率	最近 N 次好转事件中，找不到可归因发起动作的次数占比	份额，分母是事件次数
五	穿层倍数	达到与首次同等效果所需强度 ÷ 首次所需强度	倍数，以自身首次为基
六	弃序落差	实际放弃次序与不可替代性次序之间的秩相关系数（取其为负的程度）	相关系数，取值在正一与负一之间
七	余认率	账上处于“已确认而其对应物已不存在”状态的条目数 ÷ 全部已确认条目数	份额，分母是账上条目
八	换尺率	把两个时点的判定做法应用于同一批对象，归类不一致的比例	份额，分母是同一批对象
九	跨档比	相邻两个强度档之间的事件数之比（低档件数除以高档件数）	比值，读的是分布陡峭度

二·九个数分四类，只有三个是同一种东西

这张表上最要紧的一件事，一眼看不出来：**九个读数只有三个是同一种形状**。

份额型三个：余步率、余认率、换尺率。它们都是某数除以一个总量，取值在零与一之间，可以互相比大小，也可以做常规的比例检验。

自身基线比型两个：余向率与穿层倍数。它们的分母不是一个总量，是这个人自己的另一个时刻——非病期的可及数目、首次达到效果所需的强度。这一类的取值可以大于一，且跨个体比较需要额外假定（两个人的基线是否可比）。

非比例型四个：察偏滞后是一段时间，分辨代价是一个档次，弃序落差是一个相关系数，跨档比读的是一条分布的陡峭程度。这四个既不是份额，也没有可以互相换算的量纲。

第六章那个读数为什么长成这样，值得单独说一句。它的预登记里写死了一条禁令：本章的读数不得退化为“剩余除以总量”的形状。这条禁令是有理由的——**份额型读数天然地把问题表述成“少了多少”，而第六章要说的是“次序错了”，一个次序上的错误在任何份额里都读不出来。两个总量完全相同的人可以有完全相反的弃序。**

三·为什么本书拒绝做加权总分

读到这里，一个自然的念头是把九个数加权合成一个总分，叫它“抑郁记录质量指数”一类的名字，好让机构之间可以比较。本书明确拒绝这样做，理由三条，第三条最硬。

其一，分母分四类，不可换算。把一个时间量、一个档次、一个相关系数和三个份额加权相加，加权的那一步就已经假定了它们量纲可通约，而这个假定本书给不出任何根据。

其二，两个读数原则上事后不可得。分辨代价必须靠实际做到第四档观察才能确定，而现行体系停在第一档；跨档比的低档件数发生在不产生记录的位置上，能数清的时候它已经不在那里了。一个不可得的数在加权总分里会被当作缺失值处理，而缺失值的常规处置（补均值、按现有项重新归一）恰好等于把这两

章的结论抹掉。九个数里两个不可得，合成之后剩下的是七个数的分数，却挂着九个数的名字。

其三，在测出相关之前做总分，正是本书第三章指认的那个错。第三章说的是：一个状态由多次各自合理的修补拼合而成，而拼合处只在足够细的观察下才露出来。把九个未验证正交性的读数拼成一个总分，做的正是同一件事——每一步加权都合理，合起来的那个数没有任何一处能被追回到具体的动作上。本书若做这个总分，就是在自己的书里犯自己指认的错。

四·五对相关的预注册

拒绝合成不等于拒绝检验。九个数是不是九样东西，可以直接测。以下五对写死预测区间，任何一对的实测相关系数绝对值超过零点八，本书必须并章，不得以“侧重不同”为由保留两个名字。

第一对，余向率与余步率（预测零点三至零点六）。两者都在问“这个人自己还能不能动”，是九对里最脆的一对。若超过零点八，保留余步率——它的分母来自记录中已有的事件，比余向率的基线可得性高。

第二对，穿层倍数与余认率（预测零点一至零点四）。前者是干预侧的累积，后者是名册侧的沉积，理论上互不相干；若高相关，说明两者共享一个未被识别的第三因（最可能是治疗史长度），两章都需要重新控制。

第三对，察偏滞后与分辨代价（预测零点四至零点七）。两者都关乎“看不出来”，但一个是主体看不出，一个是观察者看不出。若两者高度相关，第二章与第三章合并；若接近零，则本书得到一条比两章各自更强的结论——主体的自检失效与外部观察的分辨不足是两件独立的事，同时发生时后果相乘。

第四对，换尺率与余认率（预测零点二至零点五）。第八章与第七章在正文里已经论证过两者是相乘关系而非同一件事，这一对是那条论证的直接检验。

第五对，弃序落差与跨档比（预测负零点五至负零点二）。第六章与第九章在正文里指出这两者的机制是相乘的：最先被放弃的那些活动，恰恰就是低强度表达能被完成的位置。若实测为零相关，那条相乘的论证失败，第六章与第九章各自仍然成立，但第十三章那条链要断掉一节。

五·九个数在任何一个地方都采不齐

上一节那五对预测有一个前提：九个数能在同一批人身上算出来。这个前提不成立。

按数据来源清点：临床随访系统能提供的最多是五个（余步率、穿层倍数、余认率、换尺率，加上分辨代价的前两档）；行为记录（出勤、行程、消费、通话）能提供的是三个（余向率、弃序落差、分辨代价的第三第四档）；而跨档比要的是**正式体系之外**那些位置的事件计数，任何一个机构的系统里都没有。三处交集只有分辨代价一项，而它恰好是最贵的一项。

结论：完整的九乘九相关矩阵，原则上做不出来。能做的是分场所的子矩阵，而分场所之后，相关里就混进了场所差异——上一节五对预测里，第一对、第三对、第五对都跨场所，**这三对无法与场所差异分开。**

这一节直接削弱本章第四节的一半内容，写在这里而不是放进注释。可行的退路只有一条：找一个同时握有临床记录与行为记录、且能对接非正式承接位置的场所（社区精神卫生中心是最接近的一种），在那里做一次小样本的全项采集。本书没有做，也不知道这样的场所是否真的存在。

六·采集成成本分三档，最便宜的一档一个下午做得完

拒绝合成、承认采不齐之后，剩下的问题是：**这九个数里，哪些是今天就能算的。**按所需投入分三档。

甲档，一个下午，翻现成文件即可。不需要任何新采集，只要去看流程文件、字段字典与岗位职责，回答第七章与第八章那两句判据：把一个人从名册上去掉需要谁签字、上一次签是哪一年；这套标准上一次改版是哪一年、之后同一批原始记录被重新归类过几次。抽查十家机构，一个下午做得完。**甲档的价值不在于它便宜，在于它的否定力：若十家里有相当比例确有注销程序且近三年真的用过，第七章当场被削弱。**本书没有做这一档，这是全书欠的第一笔账。

乙档，一个季度，从现有数据库里回算。余步率、余认率、换尺率、穿层倍数四个都属于这一档——所需的字段（处方变更时点、量表分序列、诊断编码历史、剂量与疗程）在任何一家有电子病历的机构里都已经存在，缺的只是没有人以这个方式聚合过。余向率与弃序落差需要行为记录（出勤、行程、消费、通话），在有职业健康档案的单位里也属于这一档。

丙档，需要新建采集，两年以上。分辨代价的第三第四档观察必须专门做，跨档比的低档件数要到正式体系之外去数。这两个数没有捷径，**而它们恰好是本**

书最要紧的两章的读数——这个不对称本身值得写下来：越是能被现有系统算出来的读数，越接近现有系统已经在关心的东西；越是要新建采集的，越可能是现有系统结构上看不见的。**采集成本与结论的新颖程度正相关**，这不是巧合，是本书全部论证的一个推论。

七·本书自己的九个数

最后把这九把尺掉转过来量本书自己。

本书是一次判定动作的产物：它判定了九样东西存在、九个读数值得算、九句判据值得问。按第七章的口径，本书在账上给九样东西各开了一个条目，**没有任何一条注销规则**——本书没有写明在什么情况下应当把其中某一章从这个体系里去掉（第九节那三条证伪针对的是全书，不是单章）。**本书的余认率因此是一。**

按第八章的口径，本书每被引用一次，都在改写“不显影的量”这个说法的边界，而本书没有为自己设版本号，也没有约定何时重算。**本书的换尺率无法计算，因为它连第一把尺都还没有被使用过。**

按第九章的口径，本书自己是一次强度足够高、因而被受理的表达——它成了一本书，进了正式的出版流程。**那些强度不够、没能成为一本书的同类判断去了哪里，本书答不出来**，而按第九章自己的论证，它们并没有消失，它们并入了下一次。

这三条不是修辞。它们的意思很具体：**本书正落在自己第七章、第八章、第九章各自指认的那一格里，并且用本书的方法证明不了本书自己。**

九句问话合成一份问卷

上一章拒绝把九个读数合成一个总分。这一章要做一件相反的事：把九句判据合成一份问卷。两件事看起来对称，其实不是，理由在两者的性质不同。

九个读数是**测量**，测量要合成就得通约量纲，而它们分属四类分母。九句判据是**查证**，查证不需要通约——问一份记录里有没有某个字段、上一次动用是哪一年，答案是有或没有、是某个年份或查不到。**十个是与否合起来仍然是十个是与否，不需要任何加权。**

所以这份问卷不产生分数，只产生一张有无表。这一点是它全部价值的来源，也是它最容易被毁掉的地方，第六节再说。

二·九句判据的三条共同性质

九句判据是九章各自独立写出来的，写完之后并排一看，它们共有三条性质，而这三条不是我事先规定的。

第一，不含情态词。九句里没有一个“应当”、“真正”、“充分”、“有意义”。凡是需要读者先同意一个价值判断才能回答的问话，都不算判据。

第二，答案必须去查，因而效力不依赖受访者是否诚实。九句问的都是地点、次数、年份、字段、签字人。一个想要糊弄的人无法靠态度过关——他要么拿得出那份文件，要么拿不出。这是本书全部方法里最省事、也最结实的一处设计：它把可信度问题从人身上移到了文件上。

第三，问的是这一次动作，不是这个人。九句的主语都是体系、标准、流程、名册，不是患者。“他上一次好转是紧接在谁做的哪一个动作之后”问的是归因怎么落笔，不是他好不好。任何一句被改写成关于患者本人的问话，这份问卷就作废了。

三·每句拆成三问，得二十七问

一句判据在实地不能直接用，因为它同时问了几件事。拆开的规则是固定的三问：**有没有这个位置、上一次动用是什么时候、动用的结果记在哪**。九句各拆三问，得二十七问。全文见附录二，此处只举三例说明拆法。

第七章那句——把一个人从名册上去掉需要谁签字、上一次签是哪一年——拆成：①这套流程里有没有一个“移出”动作，它的名称是什么，写在哪份文件的第几条；②最近三十六个月内，这个动作被执行过多少次；③执行之后，原条目的状态字段变成什么，旧值是否保留。**第①问答“没有”的机构，第②③问不必再问，直接记为余认率不可算。**

第一章那句——过去两周里这个人实际发生过的、彼此不同的下一步有几种——拆成：①这套记录里有没有任何一个字段记录活动的类别（而不只是频次或时长）；②最近一次填写是什么时候；③填写的结果是否进入任何一次判定或处置的依据。

第九章那句——一个不够格被受理的人能在哪里完成一次表达、那个地方一年完成多少次、记在哪本账上——拆成：①这套体系有没有为未达受理标准者指定过任何一个去处；②这个去处最近一年接住了多少次；③这些次数记在哪本账上，谁看这本账。**第九章的三问几乎必然全部答“没有”，而这正是它要的结果——第九章的论证恰恰是这些位置不该被建档，所以这三问的用法与其余八组相反：这里答“有”才是需要警惕的信号。**

四·三条编码规则

问卷要能被不同的人问出同一个结果，得先把编码规则写死。三条。

其一，字段必须在被判定者那一份记录上。写在机构的质量手册里、写在科室墙上、写在某位医生的习惯里，都不算。判据问的是这一次判定留下了什么，载体只能是这一次判定的那份记录。

其二，“不适用”并入“无”，不单设一档。一个只做初诊不做随访的机构会说第五章那问对它不适用，这个说法通常是对的。但一旦设立“不适用”这一档，它会迅速吸收掉大部分“无”——**每一个答不出来的机构都能找到一条自己不适用的理由**。代价是这份问卷会低估那些确实只承担一段流程的机构，这个代价本书接受，并要求在报告时一并注明机构的流程范围。

其三，只记有无，不记内容质量。一个字段填得潦草、填得敷衍、填的是套话，一律记为“有”。这条规则最反直觉，也最必要：一旦开始评判内容质量，

就重新需要一个评判者；而这九句判据的全部价值，正在于它们不需要评判者。内容质量的问题另有办法处理，见第六节。

五·一次设想中的走查

以下不是一次真实审计，是按二十七问对一份典型病历所做的设想走查，用来说明这份问卷会读出什么。本书没有做过任何一次真实走查，这一点已在导论第九节记为欠的第一笔账。

设想一位六十岁的患者，三年病程，两次发作，在一家三甲医院精神科规律随访，病历完整、量表齐全、处方合规、随访依从性好。按二十七问逐条查下来，可能的结果是：九栏之中，八栏为无，一栏为“有而不在判定主线上”。

那一栏是第五章的：剂量与疗程的历史在处方记录里是完整的，因而穿层倍数原则上算得出来。但它从未被算过，也没有任何一处流程要求在换药决策前先看这个数——它是一份可以被算出来而无人要求算的数据，所以记为“有而不在判定主线上”。

其余八栏为无：没有活动类别字段，没有主体自述与外部记录的时点对照，没有超过第二档的观察记录，没有“无归因好转”这一选项，没有压力期活动放弃次序的登记，没有移出名册的程序，没有编码改版后的重新归类记录，没有为未达受理标准者指定的去处。

而这是一份优秀病历。它在任何一次质量检查里都会得高分，因为现行的质量检查问的是另外一组问题：诊断依据是否充分、处方是否合规、随访是否按时、告知是否完整。这九栏与那些问题不冲突，只是不在同一张表上。

这个走查要说明的就是这一件事：九栏俱空，与病历质量差，是两回事。若把这份问卷当成质量评比的工具，第一个后果就是把一批好病历判成差的，第二个后果见下节。

六·这份问卷最脆的一处，和三种误用

最脆的一处是编码者一致性没做。两组人各编一百份记录，算一次一致性系数，就能知道这二十七问是不是真的能被不同的人问出同一个结果。这件事比本书任何一条正面预测都便宜，本书没有做。在做出来之前，二十七问的地位是一份提案，不是一份工具。这是全书欠的第二笔账。

误用之一：做成检查表。最可能发生也最省事的做法，是把九栏写进评审标准，要求各机构限期设立。后果几乎可以预见：**九栏俱在，而九栏俱空。**字段建起来了，填的是默认值。防线只有一条——**验收时看真算出来的数，不看有没有设立字段。**一个机构若答不出自己上个季度的余认率是多少，那它设立的那个字段就不算数。

误用之二：用于评价个人。若把这九栏挂到医生个人头上，被评价者的最优策略立刻变成两条：把动作编码化（凡有字段处必填、填在最省事的档）或者停止那个动作（不做判定就不产生空栏）。第二条尤其危险，因为它减少的恰恰是本书想保住的东西。防线：**九栏的评价单元只能是流程，不能是人。**

误用之三：把“有而不在判定主线上”记成“有”。这是三种误用最隐蔽的，因为它在形式上完全正确——字段确实存在。上一节那个走查里，若把第五章那一栏简单记为“有”，得到的结论就变成“九栏有一栏是好的”，而实际情况是这一栏的数据躺在那里从没被人算过。**编码时必须单列这一档，且在汇总时并入“无”。**

七·与既有的记录评估工具的分界

有人会问：评估医疗记录的工具已经很多了，为什么还要这一份。分界必须给得干净。

与病历质量评价的分界。病历质量评价问的是这份记录写得合不合格——项目是否齐全、书写是否规范、签名是否及时。它的判据全部指向**书写行为**。本问卷问的是这份记录里有没有某一类**判定内容**的位置。一份书写完美的病历可以九栏俱空，一份字迹潦草、格式混乱的病历也可能在其中两三栏答“有”。**两者的相关性接近零，这是可以直接检验的。**

与临床路径审计的分界。路径审计问的是实际处置有没有偏离既定路径，它以路径为标准，衡量的是依从性。本问卷不设标准路径，也不判断偏离对错——它问的是**偏离本身有没有留下痕迹**。一个百分之百依从路径的机构，九栏仍然可以全空。

与质量指标体系的分界。各国的精神卫生质量指标（随访率、再入院率、用药合理性等）问的是结果与过程的达标程度，它们的共同前提是：**被测的事情已经在记录里**。本问卷问的恰恰是那些不在记录里的事情有没有位置。**指标体系测的是分子，本问卷测的是分母存不存在。**

三条分界合起来说明一件事：这份问卷不与任何现有工具竞争，也不能替代它们。它测的是一个此前没有工具在测的维度，因此它的得分与现有任何一项质量得分之间不应当有强相关——若实测出强相关，说明它没有测到新东西，应当废弃。这是本章自己的证伪条件。

八·这份问卷不能做的两件事

最后写明边界，避免被越界使用。

它不能用于判断一个人是否患病、患病程度、是否应当接受某种治疗。二十七问里没有一问的答案与某位患者的临床状态有关。

它不能用于跨国或跨制度的排名。九栏的“有无”严重依赖于当地记录制度的形态——一个把随访交给社区、把处方留在医院的体系，会在两处都答“无”，而它整体上可能比一个把全部记录集中在一处的体系更接近本书的要求。在没有先做一次制度形态分类之前，任何跨制度的九栏比较都是错的。本书不提供这个分类，也不知道它是否可行。

九份量之间是相加还是相乘

前面十二章把九样东西各自立住了，也把它们读数与判据摆齐了。剩下一个问题：**九样东西之间是什么关系。**

这不是一个可有可无的收尾。它决定了两件很具体的事。第一，如果九样是相加的，那么改善其中任何一样都能按比例改善结局，机构可以挑最便宜的一样先做；如果是相乘的，那么只要有一样接近零，其余八样做到满分也无济于事，挑便宜的做等于白做。第二，**如果九样只是相加的九件小事，本书就不该是一本书——九章各自发表即可，第四编没有存在的理由。**

二·不照抄前一本那条链

《治未病立账学》把它的九栏排成了一条链，主张相乘。照搬到这里是最省事的做法，也是错的。本书的九样东西不构成一条单链，理由在第三节。

先说本书发现的实际结构：**九样分属三类关系，不是一类。**

第一类，串联相乘，共六项。余向率、察偏滞后、分辨代价、余步率、穿层倍数、余认率。这六样都作用在同一条通路上——一个人从“出问题”到“被判定”到“被干预”到“被记录”的那条路，六样中任何一样塌到接近零，后面几样再好也读不出结果。一个余向已塌而察偏滞后极长的人，等到被判定时，判定得多准都已经晚了。

第二类，并联取较大者，共两项。换尺率与跨档比。这两样都作用在存量的增长率上，而不是作用在某个个体的通路上。它们是两条并行的入口——一条把边界外推让更多人进来，一条把每个进来的人变得更重。**并联的意思是：只要其中一条足够强，存量就会涨，堵住另一条不解决问题。**这与相乘不同——相乘要求两条都不为零，并联只要求有一条不为零。

第三类，总开关，一项。弃序落差。其余八样问的都是“这一次动作做了什么”，弃序落差问的是**这个人还有没有能力承受下一次压力**。它不是链条上的一环，是链条能不能继续运转的前提。一个弃序落差极负的人（先弃掉的都是不产生后果因而不留记录的那一类），其余八个读数无论多好看，都会在下一次压力期归零。

三·由此发现的一件事：九栏分属两条轴

上一节那个三分不是我事先设计的，是把九样摆开之后读出来的，而它带出一件比三分本身更要紧的事。

六项串联的那一类，问的都是“这一次的可回溯性”——这一次判定/干预/记账做完之后，还能不能从记录里追回当时发生了什么。**两项并联加一项总开关的那三样，问的是“跨次跨轮的可比性与承受力”**——不同时间点的记录还是不是同一把尺量的，这个人还能不能撑到下一次。

九栏因此分属两条轴，不是一条链。这是本书相对《治未病立账学》最重要的一处修正：第一本把九栏排成一条链，是因为那九栏都在同一个时间截面上；本书的九样里有三样天然跨时点的，把它们塞进一条链会得到一个形式上通顺而实际上错误的模型。

四·三类关系与三道题不对齐

一件值得注意的事：上一节那个三类结构，与本书前三编的分组**不对齐**。

编一（判定）的三样——余向率、察偏滞后、分辨代价——全部落在串联那一类。编二（干预）的三样分裂了：余步率与穿层倍数在串联，弃序落差是总开关。编三（记账）的三样也分裂了：余认率在串联，换尺率与跨档比在并联。

这个不对齐是一条证据，不是一处瑕疵。如果九样东西的关系恰好与我分编的方式一致，最自然的解释就是分编方式决定了关系——我先把它们分成三组，然后从三组里读出三类关系。而实际读出来的结构横切了分编：**串联那一类跨三编，并联那一类只出现在第三编，总开关孤零零地落在第二编中间。**

它还带出一个可用的判断：三道题里，只有“记账”这一道产生了**并联结构**。判定与干预的动作都作用在具体的某一个人身上，所以它们的后果必然沿着那个人的通路传递，也就必然是串联的；而记账的动作作用在**类别**上——一次编码改版改的是所有人的归类，一次受理门槛的明确化改的是所有人的门槛。作用在类别上的动作天然**是并联的**，因为它们各自独立地改变存量，不需要经过同一个人。

这条推论可以被检验：若日后有人在“判定”或“干预”这两道题上撞出一样并联的量，本节的解释就是错的。

五·合成式当前不能被计算，只能被讨论

上面这个三类结构可以写成一个式子，但那个式子今天算不出来，有两个具体的障碍。

障碍一，四个双向量需要先做方向转换。察偏滞后是越大越坏，余向率是越小越坏，弃序落差是越负越坏，穿层倍数是越大越坏。要放进同一个式子，得先把它们统一成同向的无量纲量，而每一次转换都要引入一个参照区间——比如“察偏滞后多长算正常”。

障碍二，四个参照区间本书一个也给不出。给不出的原因不是懒，是这四个数从来没有人在任何人群里算过，因而没有分布可参照。在没有分布的情况下写下一个阈值，等于凭空造一个正常值——而那正是本书第二章指认的那个错。

所以本章的态度必须写死：**这个合成式当前不能被计算，只能被讨论。**任何一个把九个数代入某个公式算出总分的做法，在本书的框架里都是无效的，包括本书自己给的这个三类结构。

六·相乘能解释而相加解释不了的那件事

尽管算不出来，三类结构仍然有一处经验支撑，而且此处支撑是可判决的。

现象是这样的：**为改善抑郁照护而设计的干预措施，在试点阶段常常有效，推广之后效果消失。**这件事在实施科学里被反复观察到，通常归因于实施保真度下降——推广时执行走样了。

这个解释成立，但它有一个可检验的推论：**若控制了实施保真度，效果差异应当消失。**而本章的三类结构给出的是另一个推论：即便保真度完全相同，效果仍会随场所变化，因为**试点场所往往是那些九栏本来就填得比较满的地方**——愿意做试点的机构，通常是记录制度更完整的机构。相乘的那六项里只要有一项在推广场所接近零，整条通路就断了，而这一项与被试点的那项干预毫无关系。

判决形式：取一组实施保真度经独立测量且相当的试点与推广场所，若效果差异仍然存在，且差异能被那六项串联读数中至少一项的基线水平预测，则本章的相乘结构成立而单纯的保真度解释不足。这是本书全部预测里最接近可执行的一条，因为实施保真度的测量工具已经是现成的。

七·四种模型的比较，以及本书愿意输的那一条

把可能的关系写成四个竞争模型，并写明各自被证实的后果。

模型甲，可加模型：九样各自独立贡献，总效应是加权和。若甲胜出，本书的第四编全部作废，九章应当拆回九篇独立文章，本书不构成一本书。

模型乙，单链相乘：九样排成一条链，全部相乘。若乙胜出，本书第三节那个两条轴的修正是错的，应当退回《治未病立账学》的处理。

模型丙，本章主张的三类结构：六项串联相乘、两项并联取大、一项总开关。

模型丁，分层模型：九样在个体层与机构层分别起作用，机制不同。若丁胜出，本书的九个读数需要各自拆成两个层级的量，全书要重写。

四个模型可以用同一批数据分开：**取一批同时有九项中至少六项读数的场所，比较四个模型对结局的解释力。**甲与丙的分野在交互项是否显著，乙与丙的分野在弃序落差是否表现为调节变量而非链上一环，丁与其余三者的分野在层间方差。

本书明确写下愿意输的那一条：若模型甲胜出，本书应当被拆散。这不是修辞——一本二十几万字的书主张九样东西合起来是一件事，而数据说它们是九件互不相干的小事，那么这本书的第四编就是多余的，前三编的九章各自仍然成立，但它们不构成一个整体。

八·自堵一条退路

相乘模型有一个讨人喜欢的性质：**它几乎总能解释失败。**任何一次干预无效，都可以归因于“链条上另有一环为零”。这个性质使它很难被证伪，而一个很难被证伪的模型对本书没有好处。

因此本章自己堵上这条退路，给出一条具体的、能让本章输的设计：

取余认率作为被操纵的那一项，因为它是六项串联里最容易被单独改动的一项——为已在册者设立注销程序并真的执行，可以在一年内把某个机构的余认率从零点八降到零点二，而其余五项不动。若**这一项的单独改善没有带来结局改善（复发率、再入组率、长期功能读数）**，则串联相乘结构在该场所被否定，应当**退回可加模型或分层模型。**

这条设计的好处是它便宜、可控、且不需要等九个数都采齐。它的坏处是它只能否定，不能证实——单独改善若真带来了改善，也可能是别的原因。本书接受这个不对称：**本章要的不是被证实，是给出一条能让自己输的路。**

反噬与伦理总则

前九章每一章的末尾都有一段，说的是同一件事的九个版本：**这一章的处方，最省事的实现方式会毁掉它**。九句并排读，得到的不是九个操作提醒，是一条总则。

先把九句压成三种反噬。

二·第一种反噬：字段有而内容空

最容易发生的一种。九章的处方大多要求在记录上加一个位置——记录活动类别、记录无归因好转、记录移出名册的动作、记录编码改版后的重新归类。一个机构最省事的执行方式是把字段建起来，然后填默认值。

这一种的后果不只是白做，而是**比不做更坏**。因为字段一旦存在，审查者就会去查字段而不再去查那件事本身；一栏填满“无异议”的记录，在形式上比一片空白更像是被认真处理过。空白至少是诚实的，默认值不是。

对策一条，写死：**验收看真算出来的数，不看有没有设立字段**。一个机构若答不出自己上个季度那个读数是多少，它设立的那个字段就不算数。这条对策不彻底——它只是把造假的成本抬高了一档，一个决心应付的机构仍然可以造出一个数来。

三·第二种反噬：留痕的动作改变被留痕的东西

最难处理的一种，也是本书唯一承认自己解不了的一种。

根子在这里：**本书要记录的那几份量，之所以携带信息，恰恰因为它们产生于不留痕迹的场合**。第四章那份无归因的好转，之所以能证明这个人自己还能走，正因为没有人在旁边记着；一旦“无归因好转”成为一个要填的字段，医生就会在每一次好转时间“这次算谁的”，而这个动作本身就是一次归因。第九章那些低强度的表达，之所以能被完成，正因为它们不需要通过任何受理程序；给它们建档，就是给它们设一道门槛。

这两个例子的形式相同：**观察这件事改变了被观察的对象，而且改变的方向恰好是消灭它。**

对策两条，都不彻底。

其一，留痕的时点必须在结论之前。事后追记记下来的是一份态度声明（“我认为这次是自发好转”），事前登记记下来的才是过程状态（“本次好转发生于最近一次处方变更后第二十九天，窗口之外”）。前者需要判断，后者只需要时点。**把需要判断的字段换成只需要时点的字段，能消掉一部分反噬，消不掉全部。**

其二，分级留痕。高强度、已在正式体系内的那一段可以也应当留痕（第七章、第八章的处方属于这一段）；低强度、尚未进入体系的那一段不留痕，只在聚合层面估计其规模（第九章的跨档比读的是分布形状，原则上可以从高档反推低档，不需要给每一次低强度表达建档）。**高档要有出口，低档要没有记录——这条在导论第六节已经写过，这里给出它的机制根据。**

四·第三种反噬：读数被优化

最可预见的一种。九个读数一旦进入任何一种考核，被考核者的最优策略立刻变成优化读数而非优化那件事。

三个具体形态，各配一条防线：

余步率被优化的方式是**少写归因**——把本来清楚的归因故意留白，读数好看而信息更少。防线：余步率必须与归因清晰度的独立读数配对报告，**单独报告余步率是无效的。**

穿层倍数被优化的方式是**减少接触**——不接触就不产生新的界面，倍数自然持平。防线：穿层倍数必须与接触频次一并报告，且第五章已经写明，减少接触在按需模式下会推高波动。

余认率被优化的方式是**清名册**——把随访不到的人一律注销，读数当场归零。防线：**注销必须带下游处置路径**，一个不能说明“注销之后这个人去了哪里”的注销，在编码上记为无效注销。

五·三种反噬在九章里的分布

三种反噬不是平均分布在九章上的。逐章标注一次，可以看出该先防哪一头。

第一种（字段有而内容空）威胁的是七章——凡处方为“加一个位置”的都在内：余向、就常、补成、余步、余认、回刻，以及第五章要求把界面可见化的那一部分。**这是覆盖面最广的一种，也是最容易防的一种**，因为它的防线（验收看真算出来的数）不需要任何新技术。

第二种（留痕改变被留痕者）威胁的是三章，但威胁到根：余步、弃序、沉件。这三章的量都产生于不留痕的场合——无归因的好转、压力下悄悄停掉的第一件事、够不上受理的那一次表达。其中沉件最重，因为它的处方本身就是“不要建档”，一旦被反向执行，这一章不是失效而是被用来做它反对的事。

第三种（读数被优化）威胁的是四章：余步、界锁、余认、回刻。共同点是它们的读数都能被一个不改变实质的操作直接改动——少写归因、减少接触、清名册、冻结编码。第四节已给出三条配对报告的防线，第四条在此补上：换尺率被优化的方式是冻结标准不改版，防线是换尺率必须与“同一批记录被重新归类的次数”一并报告，标准不动而归类照旧变动的机构，其换尺率不得记为零。

优先级由此清楚：先防第三种（最可预见、防线最具体），再防第一种（最广、防线现成），第二种没有防线只有减损。

六·五条伦理硬约束

以下五条不是建议，是使用本书任何一条结论的前提。违反其中任何一条，本书的结论不得被引用。

其一，读数指位置，不指人。九个读数的对象是动作与记录，任何把读数挂到具体患者身上、用以判断其病情或资格的做法，都超出本书的范围。

其二，不得追溯问责历史判定。九栏为空的记录，是当时的制度不要求填，不是当时的执行者失职。用本书的九栏去回溯审查十年前的病历并据以处分任何人，是本书明确反对的。

其三，不得采集未告知的第三方数据。余向率与弃序落差要用到行为记录（出勤、行程、消费、通话）。这些数据在多数机构里已经存在，但它们的存在不等于可以被用于这个目的。**未经明确告知与同意的重新用途，本书一律不支持**，宁可这两个读数算不出来。

其四，第九章的处方不得被翻译成“不管”。主张不给低强度表达建档，不等于主张不为它提供位置。**要保住的是位置，不是空白。**一个把第九章读成“少管闲事”的机构，做的是与本书相反的事。

其五，不利安排须公开编码规则与复核通道。若九栏被用于任何资源分配或评级，编码规则必须公开，被评价方必须有一条复核通道。一份能影响资源而规则不公开的读数，比它想解决的问题更坏。

七·本书自己的结局，和它应当被整体撤销的三条

先预言结局。本书最可能的下场不是被反驳，是被采纳成一半：九栏被写进某份规范，各机构限期设立，两年后九栏俱在而九栏俱空，然后有人写文章说这套东西没用。这个结局在第二节已经给了防线，而我不认为那条防线够用。

再写清应当被整体撤销的三条。

其一，若九个读数在同一批人身上两两高度相关，本书不是九样东西而是一样东西的九个名字。

其二，若第十三章的模型甲胜出，第四编作废，本书应当拆回九篇。

其三，也是最险的一条：若第二种反噬被证明是压倒性的——即为这些量建立任何形式的记录，其造成的消灭都大于所获得的信息——那么本书的九笔量可以全部真实，九个读数可以全部算得出来，而记录它们本身仍然是净损失。在这种情况下，本书正确而无用，且它的正确会诱使人去做一件净损失的事。

本书没有能力事先排除第三条。第三节那两条对策只是把损失压小，没有证明损失小于收益。我能做的只有把这条风险写在这里，写在最后一章，而不是藏在注释里——一本主张为不显影的量建立记录的书，必须自己承担“记录本身可能是那个消灭动作”这一指控。

结 语

前言开头摆了三份记录。走完十四章，再读一遍，它们已经不是同一个样子。

第一份是丧偶第五个月那次诊断。第一遍读，它像一个判据过宽的问题——把不该算病的算成了病。第二遍读，问题不在宽窄。那个人被判为中度发作的同时，有一件事从未被问过：**他此刻实际还剩几条可走的路**。如果他的去向仍然是完整的——他还能去上班、还能去看朋友、还能在某个下午决定去修一次自行车——那么他与一个去向已经塌掉的人处在完全不同的位置上，而现行判据把他们判成同一件事。第一遍看到的是判据太宽，第二遍看到的是**判据测的那个量与要分开的那两样东西之间，本来就不是同一件事**。

第二份是量表分从二十四降到五的那份病历。第一遍读，它是一份好病历。第二遍读，它仍然是一份好病历——本书从头到尾没有一处说它写错了。变化的是另一件事：那份病历上每一次分数回落都紧跟着一次可指名的处置，这个特征在第一遍读时是质量的标志，在第二遍读时是一个读数——**余步率为零**。八个月后的复发与之后的四种药，在第一遍读时是病情本身的演进，在第二遍读时至少有一部分是记账动作的累计后果。**同一份记录，同样的字，读出的是两件事**。

第三份是治疗量翻两番而患病率没降那组统计。第一遍读，它是一个流量问题——进来的太多，或者治得不够好。第二遍读，七种解释全部在问流入，而存量由流入与流出共同决定；**流出这一栏在这个领域里根本不存在**，不是没人填，是没有这一栏。加上第八章那把随使用而移动的尺，和第九章那道被抬高的受理门槛，三样合起来解释的正是那条不肯下降的曲线。

二·本书真正主张的是什么

十四章可以压成一句：**抑郁的判定、干预与记账，每做对一次都在账外扣掉一份不显影的量；越规范，扣得越干净**。

但这句话容易被读成一种对现代医学的抱怨，而它不是。第十一章那张表上，九样东西分属四类形状，其中有几样是**应当被扣掉的**——一个正确的归因、一次准确的分类、一道明确的受理门槛，各自都在解决真实的问题。所以本书真

正要做的区分不是“扣不扣”，而是扣掉的那一份该不该被结出来，这一区分有三档：

第一档，应当被结出来的。余认率、换尺率、余步率属于这一档。它们所对应的动作有明确的执行者、明确的时点、明确的记录载体，为它们设一个字段既可行，也不改变被记的东西。这一档是本书处方里唯一可以立刻执行的部分。

第二档，只能在聚合层面被审计的。察偏滞后、穿层倍数、余向率属于这一档。它们要用到的数据（自述时点、剂量历史、活动类别）虽然存在，但落到个人身上会立刻卷入隐私与标签问题。这一档的正确用法是机构层面的定期审计，不是逐人计算。

第三档，必须被允许继续不留痕的。跨档比读到的那些低强度表达、弃序落差里最先被放弃的那些活动，属于这一档。它们之所以还能发生，正因为没有人在记。

三档之间有一条判据，它是本书全部处方的总闸：

当把一笔量结出来的动作，会改变或损害产生这笔量的那个动作时，它属于第三档。

第三档的处理只有一条：**不建档，只保住位置。**而且这一判断只能由承担那个动作的一方作出，不能由审计方代作，且必须可撤回——一个位置一旦被判定为“不该留痕”，这个判定本身也可能是错的，须留有推翻它的路。

三·三个洞

第一个洞：一次也没跑。九个读数，三十余处兑现，全部是预测。最便宜的一条——抽查十家机构，看判定结论旁有没有那个字段——一个下午做得完，本书没有做。这不是谦辞，它有具体后果：**本书对第七章与第八章的信心，目前只建立在论证上，而这两章恰好是九章里论证最强、也最容易被一次实查推翻的两章。**

第二个洞：编码者一致性没做。第十二章那二十七问，两组人各编一百份记录就能算。在这件事做完之前，二十七问是一份提案，不是一份工具。

第三个洞：说不出该由谁牵头。本书主张为已在册者设立注销权限，主张为低强度表达保住位置，主张把留痕时点前移。这些主张各自都有明确的执行者——医院、编码机构、社区。但要有人把它们放在一起看，而这个位置在现行制

度里不存在：临床管的是这个人现在怎么样，统计管的是这一类有多少人，没有任何一方的职责是“看这两者之间的差值”。

第三个洞最难堪，因为它的形状与本书第七章指认的东西完全一样：有一个动作该发生而没有人有权限发生它。本书的处方，落在本书自己指认的那个缺栏里。

四·最后一句

四十多年前那个把病因悬置、改用症状清单定义抑郁的决定，是在没有任何生化指标可用的条件下做出的，它使得不同城市的两个诊断说的是同一件事。此后四十年所有关于抑郁的可比研究都站在这个决定上面，包括本书——**本书用来指认它代价的那些数据，正是它自己造出来的。**

一套判据能在如此困难的条件下持续运转四十年而不散架，值得被认真地清点一次。清点的结果不会让它更弱。**它只是说明，一件事被做得越对，就越需要有人去数一数：这一次做对，在账外扣掉了什么。**

参考文献与文献线索

各章文献按章合编，不去重。一至三章为「注释与说明」在前、「参考文献」在后的两段式，四至六章只有著录体的文献表，七至九章为注释与文献合编的一段式——三种体例的差异是各章成稿时的原貌，此处有意保留，不作统一。各章的「注释与说明」仍留在各章末尾，本编只收文献。

（按文中出现顺序，仅列直接引用者）

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 3rd ed. Washington, DC, 1980.
2. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. Arlington, VA, 2013.（丧亲除外条款的删除）
3. Horwitz, A. V., & Wakefield, J. C. *The Loss of Sadness: How Psychiatry Transformed Normal Sorrow into Depressive Disorder*. Oxford University Press, 2007.
4. Kendler, K. S. “The Phenomenology of Major Depression and the Representativeness and Nature of DSM Criteria.” *American Journal of Psychiatry*, 2016.
5. Franklin, J. C., et al. “Risk Factors for Suicidal Thoughts and Behaviors: A Meta-Analysis of 50 Years of Research.” *Psychological Bulletin*, 2017.
6. Ormel, J., Cuijpers, P., Jorm, A. F., & Schoevers, R. “More Treatment but No Less Depression: The Treatment-Prevalence Paradox.” *Clinical Psychology Review*, 2019.
7. Scheffer, M., et al. “Early-Warning Signals for Critical Transitions.” *Nature*, 2009.
8. van de Leemput, I. A., et al. “Critical Slowing Down as Early Warning for the Onset and Termination of Depression.” *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2014.
9. Shneidman, E. S. *Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self-Destructive Behavior*. Jason Aronson, 1993.
10. Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. “The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1974.

11. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. “Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes.” *Behaviour Research and Therapy*, 2006.
12. Lewinsohn, P. M. “A Behavioral Approach to Depression.” In R. J. Friedman & M. M. Katz (eds.), *The Psychology of Depression*. Winston-Wiley, 1974.
13. Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. “Failure to Escape Traumatic Shock.” *Journal of Experimental Psychology*, 1967.
14. Sen, A. *Commodities and Capabilities*. North-Holland, 1985.
15. Gibson, J. J. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin, 1979.
16. Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. “Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method.” *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1987.
17. Saeb, S., et al. “Mobile Phone Sensor Correlates of Depressive Symptom Severity in Daily-Life Behavior.” *Journal of Medical Internet Research*, 2015. (移动数据与熵值路线)
18. Piston, W. *Harmony*, 5th ed., revised by M. DeVoto. W. W. Norton, 1987. (减七和弦的等音再解释)
19. Rosen, C. *The Romantic Generation*. Harvard University Press, 1995. (半音化和声中身份的悬置)
20. Rosand, E. “The Descending Tetrachord: An Emblem of Lament.” *The Musical Quarterly*, 1979. (哀歌固定低音的程式与长度)
21. Scheffer, M. *Critical Transitions in Nature and Society*. Princeton University Press, 2009. (替代稳态与迟滞)
22. Holling, C. S. “Resilience and Stability of Ecological Systems.” *Annual Review of Ecology and Systematics*, 1973.

字数：约二万字。版本：一稿。

人机分工声明：本章的问题选择、三种划法的指定、以及全部退让的取舍由作者决定；文献核对、论证展开与文字组织由人机协作完成。文中所有可裁决的判定形式与证伪条件均由作者复核并承担责任。文中未列任何分数或评级。

第二章 就常（23 条）

（按文中出现顺序，仅列直接引用者）

1. Lemaitre, J. *A Course on Damage Mechanics*. Springer, 1992. (损伤作为有效承载面积的减少)
2. Withers, P. J., & Bhadeshia, H. K. D. H. “Residual Stress: Measurement Techniques.” *Materials Science and Technology*, 2001.
3. Farrar, C. R., & Worden, K. *Structural Health Monitoring: A Machine Learning Perspective*. Wiley, 2013. (传感器与结构同步老化、环境与运行变异)
4. Bauschinger, J. “Über die Veränderung der Elastizitätsgrenze.” *Mitteilungen aus dem Mechanisch-Technischen Laboratorium*, 1886. (加载历史的方向性记忆)
5. Thayer, J. B. *Preliminary Treatise on Evidence at the Common Law*. Little, Brown, 1898. (可采性与证明力的分野)
6. Twining, W. *Rethinking Evidence: Exploratory Essays*, 2nd ed. Cambridge University Press, 2006. (程序与真相的关系)
7. Laban, R. *Choreutics*. Macdonald & Evans, 1966. (动作在条件场中的成立)
8. Proske, U., & Gandevia, S. C. “The Proprioceptive Senses.” *Physiological Reviews*, 2012. (本体感觉与其漂移)
9. Dearborn, K., & Ross, R. “Dance Learning and the Mirror.” *Journal of Dance Education*, 2006. (镜面反馈的收益与代价)
10. Sprangers, M. A. G., & Schwartz, C. E. “Integrating Response Shift into Health-Related Quality of Life Research.” *Social Science & Medicine*, 1999.
11. Schwartz, C. E., & Sprangers, M. A. G. “Methodological Approaches for Assessing Response Shift.” *Social Science & Medicine*, 1999. (回溯性重测法)
12. Pauly, D. “Anecdotes and the Shifting Baseline Syndrome of Fisheries.” *Trends in Ecology & Evolution*, 1995.
13. Soga, M., & Gaston, K. J. “Shifting Baseline Syndrome: Causes, Consequences, and Implications.” *Frontiers in Ecology and the Environment*, 2018.
14. Helson, H. *Adaptation-Level Theory*. Harper & Row, 1964.
15. Brickman, P., & Campbell, D. T. “Hedonic Relativism and Planning the Good Society.” In M. H. Appley (ed.), *Adaptation-Level Theory*. Academic Press, 1971.
16. Sifneos, P. E. “The Prevalence of Alexithymic Characteristics in Psychosomatic Patients.” *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1973.

17. Amador, X. F., et al. “Assessment of Insight in Psychosis.” *American Journal of Psychiatry*, 1993.
18. Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. “Knowing Your Own Heart: Distinguishing Interoceptive Accuracy from Interoceptive Awareness.” *Biological Psychology*, 2015.
19. De Los Reyes, A., & Kazdin, A. E. “Informant Discrepancies in the Assessment of Childhood Psychopathology.” *Psychological Bulletin*, 2005.
20. Rankin, C. H., et al. “Habituation Revisited.” *Neurobiology of Learning and Memory*, 2009.
21. Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. “Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998.
22. Post, R. M. “Transduction of Psychosocial Stress into the Neurobiology of Recurrent Affective Disorder.” *American Journal of Psychiatry*, 1992. (发
作次数与应激阈值)
23. Ormel, J., Cuijpers, P., Jorm, A. F., & Schoevers, R. “More Treatment but No Less Depression: The Treatment-Prevalence Paradox.” *Clinical Psychology Review*, 2019.

字数：约二万字。版本：一稿。

人机分工声明：本章的问题选择、三门学科的指定、以及三处退让的取舍由作者决定；文献核对、论证展开与文字组织由人机协作完成。文中全部判定形式与证伪条件均由作者复核并承担责任。文中未列任何分数或评级。

第三章 补成 (21 条)

(按文中出现顺序，仅列直接引用者)

1. Gentzen, G. “Untersuchungen über das logische Schließen.” *Mathematische Zeitschrift*, 1935. (切消与规范化)
2. Prawitz, D. *Natural Deduction: A Proof-Theoretical Study*. Almqvist & Wiksell, 1965.
3. Dosěň, K. “Identity of Proofs Based on Normalization and Generality.” *Bulletin of Symbolic Logic*, 2003. (证明的恒等性问题)
4. Statman, R. “Lower Bounds on Herbrand’s Theorem.” *Proceedings of the American Mathematical Society*, 1979. (规范化的长度爆炸)
5. Goldwasser, S., & Micali, S. “Probabilistic Encryption.” *Journal of Computer and System Sciences*, 1984. (语义安全与不可区分性)

6. Goldreich, O. *Foundations of Cryptography, Volume I: Basic Tools*. Cambridge University Press, 2001. (敌手模型与区分优势)
7. Canetti, R. “Universally Composable Security.” *Proceedings of FOCS*, 2001. (组合安全性)
8. 张彦远《历代名画记》，唐。（摹拓与传写）
9. 米芾《书史》，宋。（真迹与摹本的判别）
10. Ledderose, L. *Mi Fu and the Classical Tradition of Chinese Calligraphy*. Princeton University Press, 1979.
11. 启功《论书绝句》及《启功丛稿》相关篇，中华书局。（双钩填墨与《兰亭》诸本）
12. Morelli, G. *Italian Painters: Critical Studies of Their Works*. John Murray, 1892. (形态细节法)
13. Ginzburg, C. “Clues: Roots of an Evidential Paradigm.” In *Clues, Myths, and the Historical Method*. Johns Hopkins University Press, 1989.
14. Cunningham, W. “The WyCash Portfolio Management System.” *OOPSLA Experience Report*, 1992. (技术债)
15. Stern, Y. “Cognitive Reserve.” *Neuropsychologia*, 2009.
16. Cuijpers, P., & Smit, F. “Subthreshold Depression as a Risk Indicator for Major Depressive Disorder.” *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2004.
17. Paulhus, D. L. “Two-Component Models of Socially Desirable Responding.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984.
18. David, P. A. “Clio and the Economics of QWERTY.” *American Economic Review*, 1985.
19. Arthur, W. B. “Competing Technologies, Increasing Returns, and Lock-In by Historical Events.” *Economic Journal*, 1989.
20. Lindblom, C. E. “The Science of Muddling Through.” *Public Administration Review*, 1959.
21. Turing, A. M. “Computing Machinery and Intelligence.” *Mind*, 1950.

字数：正文约二万一千字，附预登记。**版本：**一稿，与动笔前锁定的预登记同时交付，预登记成文后未作修改。

人机分工声明：本章的问题选择、三门学问的指定、缺陷的保留决定、以及三处退让的取舍由作者决定；文献核对、论证展开与文字组织由人机协作完成。文中全部判定形式与证伪条件均由作者复核并承担责任。文中未列任何分数或评级。

附录 · 预登记

本附录在动笔之前锁定，成文之后未作任何修改。附于正文之后，供逐条核对。

第四章 余步（25 条）

1. Rush AJ, Trivedi MH, Wisniewski SR, et al. Acute and longer-term outcomes in depressed outpatients requiring one or several treatment steps: a STAR*D report.* *American Journal of Psychiatry**, 2006, 163(11): 1905–1917.
2. Kirsch I, Deacon BJ, Huedo-Medina TB, et al. Initial severity and antidepressant benefits: a meta-analysis of data submitted to the Food and Drug Administration. **PLoS Medicine**, 2008, 5(2): e45.
3. Furukawa TA, Cipriani A, Atkinson LZ, et al. Placebo response rates in antidepressant trials: a systematic review of published and unpublished double-blind randomised controlled studies. **Lancet Psychiatry**, 2016, 3(11): 1059–1066.
4. Whiteford HA, Harris MG, McKeon G, et al. Estimating remission from untreated major depression: a systematic review and meta-analysis. **Psychological Medicine**, 2013, 43(8): 1569–1585.
5. Geddes JR, Carney SM, Davies C, et al. Relapse prevention with antidepressant drug treatment in depressive disorders: a systematic review. **The Lancet**, 2003, 361(9358): 653–661.
6. Fava GA. Can long-term treatment with antidepressant drugs worsen the course of depression? **Journal of Clinical Psychiatry**, 2003, 64(2): 123–133.
7. Scheffer M, Carpenter S, Foley JA, et al. Catastrophic shifts in ecosystems. **Nature**, 2001, 413: 591–596.
8. Scheffer M, Bascompte J, Brock WA, et al. Early-warning signals for critical transitions. **Nature**, 2009, 461: 53–59.
9. van de Leemput IA, Wichers M, Cramer AOJ, et al. Critical slowing down as early warning for the onset and termination of depression. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, 2014, 111(1): 87–92.
10. Suding KN, Gross KL, Houseman GR. Alternative states and positive feedbacks in restoration ecology. **Trends in Ecology & Evolution**, 2004, 19(1): 46–53.
11. Hobbs RJ, Arico S, Aronson J, et al. Novel ecosystems: theoretical and management aspects of the new ecological world order. **Global Ecology and Biogeography**, 2006, 15(1): 1–7.

12. Pauly D. Anecdotes and the shifting baseline syndrome of fisheries. **Trends in Ecology & Evolution**, 1995, 10(10): 430.
13. Frank AW. **The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics**. Chicago: University of Chicago Press, 1995.
14. Charon R. **Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness**. New York: Oxford University Press, 2006.
15. Seligman MEP. **Helplessness: On Depression, Development, and Death**. San Francisco: W. H. Freeman, 1975.
16. Abramson LY, Seligman MEP, Teasdale JD. Learned helplessness in humans: critique and reformulation. **Journal of Abnormal Psychology**, 1978, 87(1): 49–74.
17. Lepper MR, Greene D, Nisbett RE. Undermining children’ s intrinsic interest with extrinsic reward: a test of the “overjustification” hypothesis. **Journal of Personality and Social Psychology**, 1973, 28(1): 129–137.
18. Frey BS, Jegen R. Motivation crowding theory. **Journal of Economic Surveys**, 2001, 15(5): 589–611.
19. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, 1977, 84(2): 191–215.
20. Campbell DT. Assessing the impact of planned social change. Occasional Paper Series, Public Affairs Center, Dartmouth College, 1976.
21. Anthony WA. Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health service system in the 1990s. **Psychosocial Rehabilitation Journal**, 1993, 16(4): 11–23.
22. Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, et al. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. **British Journal of Psychiatry**, 2011, 199(6): 445–452.
23. Levinthal DA, March JG. The myopia of learning. **Strategic Management Journal**, 1993, 14(S2): 95–112.
24. Merton RK. Bureaucratic structure and personality. **Social Forces**, 1940, 18(4): 560–568.
25. McCambridge J, Witton J, Elbourne DR. Systematic review of the Hawthorne effect: new concepts are needed to study research participation effects. **Journal of Clinical Epidemiology**, 2014, 67(3): 267–277.

字数与版本 正文约 20,600 汉字。本稿为第一版，2026 年 8 月。

人机分工声明 选题、判断方向、材料取舍与最终定稿由作者负责；文献核查、结构编排与文字生成由人工智能协助完成。第十七节所列的六条检验，作者尚未实做其中任何一条；第十节所给的四个参数为作者设定，未经外部一致性验证。

第五章 界锁（22 条）

1. Appelbaum B. Criteria for treatment: reversibility. **Journal of the American Institute for Conservation**, 1987, 26(2): 65–73.
2. Oddy A (ed.). **Restoration: Is It Acceptable?** London: British Museum Occasional Paper 99, 1994.
3. ICOM-CC. Terminology to characterize the conservation of tangible cultural heritage. Resolution adopted at the 15th Triennial Conference, New Delhi, 2008.
4. International Charter for the Conservation and Restoration of Monuments and Sites (The Venice Charter), 1964.
5. Muñoz Viñas S. **Contemporary Theory of Conservation**. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, 2005.
6. Briant CL, Banerji SK. Intergranular failure in steel: the role of grain-boundary composition. **International Metals Reviews**, 1978, 23(1): 164–199.
7. Hondros ED, Seah MP. The theory of grain boundary segregation in terms of surface adsorption analogues. **Metallurgical Transactions A**, 1977, 8(9): 1363–1371.
8. Krauss G. **Steels: Processing, Structure, and Performance**. 2nd ed. Materials Park: ASM International, 2015.
9. Lee HL, Padmanabhan V, Whang S. Information distortion in a supply chain: the bullwhip effect. **Management Science**, 1997, 43(4): 546–558.
10. Silver EA, Pyke DF, Peterson R. **Inventory Management and Production Planning and Scheduling**. 3rd ed. New York: Wiley, 1998.
11. Fava GA. Do antidepressant and anti-anxiety drugs increase chronicity in affective disorders? **Psychotherapy and Psychosomatics**, 1994, 61(3–4): 125–131.
12. Fava GA. Can long-term treatment with antidepressant drugs worsen the course of depression? **Journal of Clinical Psychiatry**, 2003, 64(2): 123–133.

13. Post RM. Transduction of psychosocial stress into the neurobiology of recurrent affective disorder. **American Journal of Psychiatry**, 1992, 149(8): 999–1010.
14. Rush AJ, Trivedi MH, Wisniewski SR, et al. Acute and longer-term outcomes in depressed outpatients requiring one or several treatment steps: a STAR*D report. **American Journal of Psychiatry**, 2006, 163(11): 1905–1917.
15. Hollon SD, DeRubeis RJ, Shelton RC, et al. Prevention of relapse following cognitive therapy vs medications in moderate to severe depression. **Archives of General Psychiatry**, 2005, 62(4): 417–422.
16. Seligman MEP. **Helplessness: On Depression, Development, and Death**. San Francisco: W. H. Freeman, 1975.
17. Illich I. **Medical Nemesis: The Expropriation of Health**. London: Calder & Boyars, 1976.
18. Leonard-Barton D. Core capabilities and core rigidities: a paradox in managing new product development. **Strategic Management Journal**, 1992, 13(S1): 111–125.
19. David PA. Clio and the economics of QWERTY. **American Economic Review**, 1985, 75(2): 332–337.
20. Arthur WB. Competing technologies, increasing returns, and lock-in by historical events. **The Economic Journal**, 1989, 99(394): 116–131.
21. Cunningham W. The WyCash portfolio management system. **OOPSLA '92 Experience Report**, 1992.
22. Kruchten P, Nord RL, Ozkaya I. Technical debt: from metaphor to theory and practice. **IEEE Software**, 2012, 29(6): 18–21.

字数与版本 正文约 23,800 汉字，另附预登记约 1,700 字。本稿为第一版，2026 年 8 月。

人机分工声明 题型判定、三门学科的指定、钥匙学科的选定与硬约束由作者给出；预登记在正文撰写前锁定并在成文后未作修改；文献核查、结构编排与文字生成由人工智能协助完成。第十七节所列的八条检验，作者尚未实做其中任何一条；第十节的四个参数与第十一节位置四的阈值为待定项，未经外部验证。

第六章 弃序（22 条）

1. Paulay T, Priestley MJN. **Seismic Design of Reinforced Concrete and Masonry Buildings**. New York: Wiley, 1992.

2. Park R, Paulay T. **Reinforced Concrete Structures**. New York: Wiley, 1975.
3. Priestley MJN, Calvi GM, Kowalsky MJ. **Displacement-Based Seismic Design of Structures**. Pavia: IUSS Press, 2007.
4. Kundur P. **Power System Stability and Control**. New York: McGraw-Hill, 1994.
5. IEEE Power and Energy Society. **IEEE Guide for the Application of Protective Relays Used for Abnormal Frequency Load Shedding and Restoration**. IEEE Std C37.117, 2007.
6. U.S.–Canada Power System Outage Task Force. **Final Report on the August 14, 2003 Blackout in the United States and Canada: Causes and Recommendations**. Washington DC, 2004.
7. Dobson I, Carreras BA, Lynch VE, Newman DE. Complex systems analysis of series of blackouts: cascading failure, critical points, and self-organization. **Chaos**, 2007, 17(2): 026103.
8. Johnstone K. **Impro: Improvisation and the Theatre**. London: Faber and Faber, 1979.
9. Halpern C, Close D, Johnson K. **Truth in Comedy: The Manual of Improvisation**. Colorado Springs: Meriwether, 1994.
10. Spolin V. **Improvisation for the Theater**. Evanston: Northwestern University Press, 1963.
11. Hobfoll SE. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. **American Psychologist**, 1989, 44(3): 513–524.
12. Lewinsohn PM. A behavioral approach to depression. In Friedman RJ, Katz MM (eds.), **The Psychology of Depression**. Washington DC: Winston-Wiley, 1974: 157–178.
13. Jacobson NS, Dobson KS, Truax PA, et al. A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1996, 64(2): 295–304.
14. Dimidjian S, Hollon SD, Dobson KS, et al. Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 2006, 74(4): 658–670.
15. Demerouti E, Bakker AB, Nachreiner F, Schaufeli WB. The job demands-resources model of burnout. **Journal of Applied Psychology**, 2001, 86(3): 499–512.

16. Sonnentag S, Fritz C. Recovery from job stress: the stressor-detachment model as an integrative framework. **Journal of Organizational Behavior**, 2015, 36(S1): S72–S103.
17. Baumeister RF, Bratslavsky E, Muraven M, Tice DM. Ego depletion: is the active self a limited resource? **Journal of Personality and Social Psychology**, 1998, 74(5): 1252–1265.
18. Iskander JM, Rosales C, Aguirre A, et al. Triage: a history of the concept and its application. **Prehospital and Disaster Medicine**, 2013, 28(6): 1–7.
19. Cunningham W. The WyCash portfolio management system. **OOPSLA ’92 Experience Report**, 1992.
20. Stamatis DH. **Failure Mode and Effect Analysis: FMEA from Theory to Execution**. 2nd ed. Milwaukee: ASQ Quality Press, 2003.
21. Scheffer M, Bascompte J, Brock WA, et al. Early-warning signals for critical transitions. **Nature**, 2009, 461: 53–59.
22. Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. **Cognitive Therapy and Research**, 1990, 14(5): 449–468.

字数与版本 正文约 20,600 汉字，另附预注册记录约 1,500 字。本稿为第一版，2026 年 8 月。

人机分工声明 三门学科的指定、本章性质的设定（有意让一条选材规则失守）、以及硬约束由作者给出；预注册记录在正文撰写前锁定，成稿后未作修改，其中第三节所载的失败与第七节第五小节所载的机制成色，均按预注册的要求如实记入正文而未作修饰。文献核查、结构编排与文字生成由人工智能协助完成。第十八节所列的八条检验，作者尚未实做其中任何一条；第十一节的三个参数与第十四节第三处所指的触发值最优点均为待定项。

附录·预注册记录（撰写前锁定，成稿后未作修改）

登记时间：2026-08-05，正文尚未开始撰写。研究问题：抑郁如何逆转。
答案形状：一条路——从哪儿起、经过什么、实现什么、在哪一步可以插手。

第七章 余认（32 条）

1. Ormel, J., Hollon, S. D., Kessler, R. C., Cuijpers, P., & Monroe, S. M. (2022). More treatment but no less depression: The treatment-prevalence paradox. **Clinical Psychology Review**, 91, 102111.
2. Jorm, A. F., Patten, S. B., Brugha, T. S., & Mojtabai, R. (2017). Has increased provision of treatment reduced the prevalence of common mental

- disorders? Review of the evidence from four countries. **World Psychiatry**, 16(1), 90–99.
3. Strachan, D. P. (1989). Hay fever, hygiene, and household size. **British Medical Journal**, 299, 1259–1260.
 4. Rook, G. A. W. (2003). 关于“老朋友”假说的一系列论述，见其后续综述。
 5. Satoh, M., Chan, E. K. L., Ho, L. A., et al. (2012). Prevalence and sociodemographic correlates of antinuclear antibodies in the United States. **Arthritis & Rheumatism**, 64(7), 2319–2327. (健康人群抗核抗体阳性率约 13.8%)
 6. Sakaguchi, S., et al. 关于调节性 T 细胞维持外周耐受需持续存在的一系列工作。
 7. 中华人民共和国财政部：《企业会计准则第 8 号——资产减值》，第十七条（资产减值损失一经确认，在以后会计期间不得转回）。
 8. International Accounting Standards Board. **IAS 36 Impairment of Assets**（商誉减值不得转回；其他资产在特定条件下可转回）。
 9. Stern, V. M., Smith, R. F., van den Bosch, R., & Hagen, K. S. (1959). The integrated control concept. **Hilgardia**, 29(2), 81–101. (经济阈值与经济危害水平)
 10. van den Bosch, R. (1978). **The Pesticide Conspiracy**. Doubleday. (杀虫剂刹车)
 11. Conrad, P. (2007). **The Medicalization of Society**. Johns Hopkins University Press.
 12. Haslam, N. (2016). Concept creep: Psychology’s expanding concepts of harm and pathology. **Psychological Inquiry**, 27(1), 1–17.
 13. Welch, H. G., & Black, W. C. (2010). Overdiagnosis in cancer. **Journal of the National Cancer Institute**, 102(9), 605–613.
 14. Becker, H. S. (1963). **Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance**. Free Press.
 15. Scheff, T. J. (1966). **Being Mentally Ill: A Sociological Theory**. Aldine.
 16. Hacking, I. (1995). The looping effects of human kinds. In D. Sperber et al. (Eds.), **Causal Cognition**. Oxford University Press.
 17. Weitzman, M. L. (1980). The “ratchet principle” and performance incentives. **The Bell Journal of Economics**, 11(1), 302–308.
 18. David, P. A. (1985). Clio and the economics of QWERTY. **American Economic Review**, 75(2), 332–337.
 19. Arthur, W. B. (1989). Competing technologies, increasing returns, and lock-in by historical events. **The Economic Journal**, 99(394), 116–131.

20. Merton, R. K. (1940). Bureaucratic structure and personality. **Social Forces**, 18(4), 560–568. (目标置换)
21. Selznick, P. (1949). **TVA and the Grass Roots**. University of California Press.
22. Levinthal, D. A., & March, J. G. (1993). The myopia of learning. **Strategic Management Journal**, 14(S2), 95–112.
23. Miller, D. (1990). **The Icarus Paradox**. HarperBusiness.
24. Geertz, C. (1963). **Agricultural Involution**. University of California Press.
25. Prasad, V., & Ioannidis, J. P. A. (2014). Evidence-based de-implementation for contradicted, unproven, and aspiring healthcare practices. **Implementation Science**, 9, 1.
26. Fair Credit Reporting Act, 15 U.S.C. § 1681c (多数负面信息七年时效, 破产十年)。
27. Regulation (EU) 2016/679 (GDPR), Article 17 (被遗忘权)。
28. Rose, G. (1985). Sick individuals and sick populations. **International Journal of Epidemiology**, 14(1), 32–38.
29. Post, R. M. (1992). Transduction of psychosocial stress into the neurobiology of recurrent affective disorder. **American Journal of Psychiatry**, 149(8), 999–1010. (点燃假说)
30. Budd, J. M., Sievert, M., & Schultz, T. R. (1998). Phenomena of retraction: Reasons for retraction and citations to the publications. **JAMA**, 280(3), 296–297. (撤稿后仍持续被引)
31. 国家卫生健康委员会:《严重精神障碍管理治疗工作规范》(2018 年版), 关于在管率、规范管理率与患者信息状态变更的相关规定。
32. Federal Aviation Administration. 关于飞行员使用特定抗抑郁药的特许发证政策(2010 年起), 是少数设有正式恢复资格程序的制度单元之一。

说明: 第 4、6 两条为一系列工作的概括引用, 非单篇; 第 31、32 两条涉及的具体条款以现行版本为准, 本章对其表述限于“以死亡、迁出、诊断修正为主要状态变更途径”与“设有恢复资格程序”这两点结构性事实, 具体条文引用者需自行核对最新版本。

第八章 回刻 (23 条)

1. Ormel, J., Hollon, S. D., Kessler, R. C., Cuijpers, P., & Monroe, S. M. (2022). More treatment but no less depression: The treatment-prevalence paradox. **Clinical Psychology Review**, 91, 102111.

2. Jorm, A. F., Patten, S. B., Brugha, T. S., & Mojtabai, R. (2017). Has increased provision of treatment reduced the prevalence of common mental disorders? **World Psychiatry**, 16(1), 90–99.
3. 关于星等系统间转换中的颜色项与标准星网的建立与修订，见测光定标的标准文献，例如 Landolt, A. U. (1992). UBVR photometric standard stars. **The Astronomical Journal**, 104, 340–371；及其后续修订。
4. 关于天球参考架的换代与历史观测的重新归算，见国际天文学联合会关于国际天球参考系与国际天球参考架的一系列决议与实现文件。
5. Hubble 常数测定值的历史变化与当前分歧，见相关综述；本章只用其“同一量的公认值随定标链改变而大幅改变”这一结构性事实。
6. Bolinger, D. (1972). **Degree Words**. Mouton. (强化词的更替与损耗)
7. Hopper, P. J., & Traugott, E. C. (1993). **Grammaticalization**. Cambridge University Press. (语义漂白与语法化)
8. Sweetser, E. (1988). Grammaticalization and semantic bleaching. **Berkeley Linguistics Society**, 14, 389–405.
9. McGee, H. (1984). **On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen**. Scribner.
10. Kurti, N., & This, H. 关于分子美食学的一系列工作（1988 年起）。
11. Maillard, L. C. (1912). 关于氨基酸与还原糖在加热条件下的反应的原始报告。
12. Meredith, W. (1993). Measurement invariance, factor analysis and factorial invariance. **Psychometrika**, 58(4), 525–543.
13. Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature. **Organizational Research Methods**, 3(1), 4–70.
14. Sprangers, M. A. G., & Schwartz, C. E. (1999). Integrating response shift into health-related quality of life research. **Social Science & Medicine**, 48(11), 1507–1515.
15. Haslam, N. (2016). Concept creep: Psychology’s expanding concepts of harm and pathology. **Psychological Inquiry**, 27(1), 1–17.
16. Hacking, I. (1995). The looping effects of human kinds. In D. Sperber et al. (Eds.), **Causal Cognition**. Oxford University Press.
17. Conrad, P. (2007). **The Medicalization of Society**. Johns Hopkins University Press.
18. 关于商标因广泛使用而通用名化的判定标准与对抗手段，见各法域商标法中关于显著性丧失的规定及相关判例。

19. Winters, T., Manshreck, T., & Wright, H. (2020). *Software Engineering at Google*. O' Reilly. (其中记载的经验法则：接口的实际契约由使用决定)
20. 关于评分模型随使用年限的表现衰减与定期重训的行业实践，见信用风险建模的通行教材与监管指引。
21. 关于疾病分类版本升级时的映射表结构与一对多条目，见世界卫生组织发布的分类映射文件。
22. 关于分数膨胀的长期证据，见教育测量领域的历时研究。
23. 本系列同题三篇：《余向》（何谓抑郁）、《余步》（抑郁如何逆转）、《余认》（抑郁为什么越治越不少见）。

说明：第 3、4、5、10、11、18、20、21、22 条为一类工作或一类文件的概括引用，非单篇指认；使用者需按现行版本自行核对。本章对天文学、语言学、烹饪三个领域的引用，限于其领域内已属常识的结构性事实，不涉及这三个领域的前沿争论。

第九章 沉件（23 条）

1. Ormel, J., Hollon, S. D., Kessler, R. C., Cuijpers, P., & Monroe, S. M. (2022). More treatment but no less depression: The treatment-prevalence paradox. *Clinical Psychology Review*, 91, 102111.
2. Jorm, A. F., Patten, S. B., Brugha, T. S., & Mojtabai, R. (2017). Has increased provision of treatment reduced the prevalence of common mental disorders? *World Psychiatry*, 16(1), 90–99.
3. Gutenberg, B., & Richter, C. F. (1944). Frequency of earthquakes in California. *Bulletin of the Seismological Society of America*, 34(4), 185–188. (震级—频度关系)
4. Reid, H. F. (1910). The mechanics of the earthquake. The California Earthquake of April 18, 1906: Report of the State Earthquake Investigation Commission, Vol. 2. (弹性回跳)
5. 关于地震矩收支与滑动亏欠的方法，见大地测量与地震危险性评估领域的通行做法与综述；本章只用其“为未发生的滑动设账户并要求它在后续被结清”这一结构性事实。
6. 关于注水诱发地震，见相关区域性研究与综述。
7. 关于地震目录的完整性震级及其对分布斜率估计的影响，见地震统计学的标准处理。
8. Schellenberg, T. R. (1956). *Modern Archives: Principles and Techniques*. University of Chicago Press. (鉴定与价值判断)

9. Jenkinson, H. (1922). *A Manual of Archive Administration*. Clarendon Press.
(与前者相对的一派)
10. Cook, T. (2001). Archival science and postmodernism: New formulations for old concepts. *Archival Science*, 1(1), 3-24. (鉴定即权力)
11. 关于来源原则、原始顺序与文件之间的档案联系, 见档案学基础理论的通行表述; 数字环境下该联系的易失性, 见电子文件长期保存领域的讨论。
12. Trouillot, M.-R. (1995). *Silencing the Past: Power and the Production of History*. Beacon Press. (沉默的四个环节)
13. 关于修辞学中的论式与场合, 见亚里士多德《修辞学》及其现代注疏; 关于争点的确定, 见古典修辞学中的争点论传统。
14. Perelman, C., & Olbrechts-Tyteca, L. (1958). *Traité de l' argumentation: La nouvelle rhétorique*. (受众与可用前提)
15. Scarry, E. (1985). *The Body in Pain: The Making and Unmaking of the World*. Oxford University Press. (疼痛与语言)
16. Bower, P., & Gilbody, S. (2005). Stepped care in psychological therapies. *British Journal of Psychiatry*, 186(1), 11-17.
17. Tudor Hart, J. (1971). The inverse care law. *The Lancet*, 297(7696), 405-412.
18. Conrad, P. (2007). *The Medicalization of Society*. Johns Hopkins University Press.
19. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
20. Clement, S., et al. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? *Psychological Medicine*, 45(1), 11-27.
21. 关于未遂事件上报制度的设计原则(匿名、无惩罚、独立于事故调查、只统计不追责), 见航空与医疗安全领域的通行做法。
22. 关于“狼来了”效应与预警可信度, 见公共警报与预警响应研究。
23. 本系列此前六篇:《余向》《余步》《余认》《就常》《界锁》《回刻》。

说明: 第 5、6、7、11、13、21、22 条为一类工作或一类做法的概括引用, 非单篇指认, 使用者需按现行文献自行核对。本章对地震学、公共档案学、修辞学三个领域的引用, 限于其领域内已属常识的结构性事实, 不涉及三个领域内部的前沿争论。

附录一 九个读数速查

本表供实做时查用。定义栏与第十一章第一节完全一致，未作任何改写；采集档位见第十一章第六节（甲＝一个下午翻现成文件，乙＝一个季度从现有数据库回算，丙＝需新建采集，两年以上）。

章	读数	定义	取值形状
一	余向率	此刻实际可及的、彼此不同的下一步的数目 ÷ 同一情境下该主体的基线可及数目	比率，以自身基线为分母
二	察偏滞后	从外部记录中可见的持续变差开始，到主体自己第一次表述“不对劲”，中间隔了多久	时间量，无分母
三	分辨代价	把一个当下状态与一个一次成的正常状态区分开，所需要的观察次数与观察细度	序数，四档
四	余步率	最近 N 次好转事件中，找不到可归因发起动作的次数占比	份额，分母是事件次数
五	穿层倍数	达到与首次同等效果所需强度 ÷ 首次所需强度	倍数，以自身首次为基
六	弃序落差	实际放弃次序与不可替代性次序之间的秩相关系数（取其为负的程度）	相关系数，取值在正一与负一之间
七	余认率	账上处于“已确认而其对应物已不存在”状态的条目数 ÷ 全部已确认条目数	份额，分母是账上条目
八	换尺率	把两个时点的判定做法应用于同一批对象，归类不一致的比例	份额，分母是同一批对象
九	跨档比	相邻两个强度档之间的事件数之比（低档件数除以高档件数）	比值，读的是分布陡峭度

采集档位

章	读数	档位
一	余向率	乙
二	察偏滞后	丙
三	分辨代价	丙
四	余步率	乙
五	穿层倍数	乙
六	弃序落差	乙
七	余认率	甲
八	换尺率	甲
九	跨档比	丙

使用前必读的四条

- 一、九个读数分属四类形状（份额型三个、自身基线比型两个、非比例型四个），**不得做加权总分**，理由见第十一章第三节。
- 二、读数的对象是动作与记录，不是人。任何把读数挂到具体患者身上的用法，超出本书范围。
- 三、其中三个读数必须配对报告，单独报告无效：余步率须配归因清晰度、穿层倍数须配接触频次、换尺率须配同一批记录被重新归类的次数。理由见第十四章第四节。
- 四、分辨代价与跨档比原则上事后不可得。在一份九项俱全的报告里，若这两项有值，须一并说明其取得方式；若无值，不得按缺失值补齐后重新归一。

附录二 二十七问全文

九句判据各拆三问，拆法固定：**有没有这个位置、上一次动用是什么时候、动用的结果记在哪**。编码规则三条见第十二章第四节，此处不重复；实做前必须连同那三条一起读，尤其是第三条——**只记有无，不记内容质量**。

每组前面的黑体句是该章判据的原文，未作改写。

* * *

第一组 | 第一章 余向

过去两周里，这个人实际发生过的、彼此不同的下一步有几种？

一之一 这套记录里有没有任何一个字段记录活动的**类别**（而不只是频次、时长或总量）？写在哪份文件的第几条？

一之二 这个字段最近一次被填写是什么时候？最近十二个月的填写率是多少？

一之三 填写的结果是否进入过任何一次判定或处置的依据？若是，举出最近一例的时间与决策内容。

第二组 | 第二章 就常

从外部记录里可见的持续变差开始，到这个人自己第一次说“不对劲”，中间隔了多久？

二之一 这套记录里有没有把**外部可见的变差时点**与**主体首次自述时点**分别登记的两个字段？

二之二 这两个时点最近一次被同时取到是什么时候？

二之三 两者之差是否被算过？算出来的结果记在哪，谁看？

第三组 | 第三章 补成

把这个人近三年做过的调整逐条列出并按时间排序，相邻两条之间，前一条让出的东西有没有被后一条接住？

三之一 这套记录里有没有一个可以按时间排序的**调整清单**（工作、居住、关系、作息的变动，逐条带时点）？

三之二 这份清单最近一次被完整调取是什么时候？调取时是否要求追问每一条当时的理由？

三之三 相邻两条之间的衔接是否被检查过？检查结论记在哪？

第四组 | 第四章 余步

他上一次好转，是紧接在谁做的哪一个动作之后？

四之一 这套记录的“好转原因”一类字段里，有没有一个**不被质控扣分**的“无归因”选项？

四之二 这个选项最近十二个月被选用过多少次？

四之三 选用之后，该次好转是否仍进入疗效统计？若被剔除，剔除规则写在哪？

第五组 | 第五章 界锁

这一次要达到上一次同样的效果，用的剂量、疗程或强度，比上一次多多少？

五之一 这套记录里有没有把本次所用强度与该患者既往同类治疗所用强度并列的字段或表？

五之二 这个比值最近一次被算出来是什么时候？

五之三 算出来的结果是否用于决定下一步是加大强度还是改变触发方式？举出最近一例。

第六组 | 第六章 弃序

上一次特别忙的那两周，他停掉的第一件事是什么，第二件是什么？

六之一 这套体系里有没有一份在**压力期开始之前**列出的分级放弃清单（不少于六项，事前排序）？

六之二 这份清单最近一次被建立是什么时候？事后是否清点过实际放弃次序？

六之三 实际次序与清单的偏离记在哪？该偏离是否进入任何一次处置或复工判断？

第七组 | 第七章 余认

把一个人从名册上去掉，需要谁签字？上一次签是哪一年？

七之一 这套流程里有没有一个“移出”动作？它的名称是什么，写在哪份文件的第几条？解除条件、责任岗位、复核周期三项是否齐备？

七之二 最近三十六个月内，这个动作被执行过多少次？

七之三 执行之后，原条目的状态字段变成什么？旧值是否保留？被移出者的后续去向是否有记录？

注 第七之一答“没有”的机构，第七之二、之三不必再问，直接记为余认率不可算。

第八组 | 第八章 回刻

这套标准上一次改版是哪一年？在那之后，同一批原始记录被重新归类过几次，谁做的，记在哪？

八之一 这套体系有没有在标准文本未修订的情况下定期抽取历史记录按当期做法重新归类的规定？

八之二 最近一次这样的重新归类是什么时候？由谁执行？

八之三 不一致的比例是否被算出并公布？记在哪本文件上？

注 版本切换时的一次性映射不算命中；研究者自行发表的重判论文不算。

第九组 | 第九章 沉件

这套体系里，一个不够格被受理的人，能在哪里完成一次表达？那个地方一年完成多少次，记在哪一本账上？

九之一 这套体系有没有为未达受理标准者指定过任何一个去处？

九之二 这个去处最近一年接住了多少次？

九之三 这些次数记在哪本账上？该计数是否触发诊断流程、是否进入个人健康档案、是否作为转介依据？

⚠ 第九组的读法与其余八组相反。第九章论证的是这些位置不该被建档，因此这三问答“没有”是常态；答“有”才是需要警惕的信号——尤其是第九之三，若该计数触发了诊断流程或进入了个人档案，那正是本书论证过的会消灭它的做法。

汇总记录表

组	章	之一（有无位置）	之二（上次动用）	之三（结果记在哪）
一	余向			
二	就常			
三	补成			
四	余步			
五	界锁			
六	弃序			
七	余认			
八	回刻			
九	沉件			

填写口径：有／无／有而不在判定主线上。第三档在汇总时并入「无」，但必须在原始表上单列——理由见第十二章第六节第三种误用。

⚠ 在编码者一致性做出来之前，本问卷的地位是一份提案，不是一份工具。（第十二章第六节，全书欠的第二笔账）

附录三 九条赌注

九章各押一条写死日期的赌注。赌的不是本书的判断对不对，是**它到那一天有没有在某份正式文本里留下位置**——一个判断可以完全正确而无人采用，赌注输掉只说明它没有被采用，不说明它错。

日期在本附录中保留阿拉伯数字的完整写法（正文各章按全书体例作汉字），这是导论第十节第七条约定已声明的例外。

章	读数	到期日	押的是什么
一 余向	余向率	2031-12-31	至少一项样本量不低于五百人、随访不短于十二个月的前瞻队列，报告控制基线严重度后行为可及类别数的下降 在时间上早于 症状恶化，中位提前量不少于两周
二 就常	察偏滞后	2032-06-30	至少一项样本量不低于八百人、随访不短于三年的前瞻研究，报告在人口学与岗位匹配的样本中，控制外部读数变化幅度后，察偏滞后与不良结局之间存在剂量—反应关系，且滞后的延长 在时间上早于 症状加重出现
三 补成	分辨代价	2033-12-31	至少一项样本量不低于六百人、随访不短于三年的前瞻研究，报告在人口学、岗位与重大事件暴露匹配的样本中， 控制调整总数后 ，空接缝计数与不良结局之间存在剂量—反应关系
四 余步	余步率	2033-12-31	至少一份国家级或省级诊疗规范、或至少一家三级医院的正式病历模板，在「好转原因」一类字段中设

			立一个 不被质控扣分 的「无归因」选项，并要求按周期统计其比例
五 界锁	穿层倍数	2034-12-31	至少一份国家级或省级诊疗规范、或至少一家三级医院的正式出院小结模板，要求填写「本次达到缓解所用的等效剂量与疗程，与该患者既往同类治疗之比」，并按周期统计其分布
六 弃序	弃序落差	2035-12-31	至少一份职业健康或精神卫生领域的正式评估工具，要求被评估者在 压力期开始之前 列出一份分级的放弃清单，并在事后清点实际放弃次序与清单的偏离
七 余认	余认率	2032-12-31	至少一部国家级精神卫生服务规范、或一部国家级电子病历数据标准，出现「诊断状态解除」或等价的 独立字段 ，且同时规定解除条件、责任岗位、强制复核周期三件事
八 回刻	换尺率	2034-12-31	至少一部国家级或国际级统计规范、或一部疾病分类维护文件，要求在 标准文本未修订 的情况下定期抽取历史原始记录按当期做法重新归类，并公布不一致的比例
九 沉件	跨档比	2033-12-31	至少一部国家级精神卫生服务规范、或一部基层卫生服务规范，要求对未达受理标准的接触设立独立计数口径，且 明确规定该计数不触发诊断流程、不进入个人健

			康档案、不作为转介依据
--	--	--	-------------

三条共同排除条款

九条赌注各自在正文里都写了「什么不算命中」。以下三条是九条共有的，凡与之抵触者一律不算命中。

其一，只在研究场合出现的不算。研究性数据库、专项调查、试点项目、课题成果、研究者发表的论文，无论多权威、样本多大，都不算命中。赌的是**进入常规运行的正式文本**——可以被第三方查阅、对执行者有约束力的那一种。

其二，只有说法而无字段与口径的不算。机构自行说明「我们在实践中已经考虑了这一点」不算；只要求「如实填写」而未写明填写口径与后果的不算；把要求写在倡议、指南的背景介绍或愿景段落里而未落到字段、周期、责任岗位上的，不算。

其三，把位置建起来却按相反方向执行的，**不但不算命中，应记为反向命中**。三处最可能发生：第四章的「无归因」选项若被设为质控扣分项；第六章的放弃清单若被改成需要完成的健康行为指标；第九章的低强度接触计数若触发了诊断流程或进入个人档案。这三种情形都在正文里已被点名为误用，出现时应当在复核报告中明确记为**反向命中**，而不是简单记为未命中——两者对本书的意义不同：未命中说明它没被采用，反向命中说明它被采用成了它反对的东西。

复核办法

- 到期日之后，任何人可按以下步骤复核，不需要作者参与：
- 一、按该章赌注段原文的措辞检索相应年度的正式文本；

二、逐条比对该章「什么不算命中」清单与本附录三条共同排除条款；

三、结论只记三档：**命中 / 未命中 / 反向命中**，并注明所据文本的名称、发布机构与条款位置。

九条独立结算，不做汇总，也不设「过半即算本书成立」一类的合并规则——**九章各自成立或不成立，赌注不是关于全书的**。全书层面的证伪条件另见附录四。

附录四 全书三条证伪条件

九章各有各的证伪条件，写在各章正文里，本附录不重复。这里写的是**全书层面的三条**——它们否定的不是某一章，是「这九样东西合起来构成一本书」这个主张。

三条各自独立，任何一条成立，本书即在该条所指的意义上失败。

* * *

第一条 九个读数是不是九样东西

否定条件：在同一批人身上，九个读数中任何一对的相关系数绝对值超过0.80。

后果：该对不是两样东西，是一样东西的两个名字。相应两章必须并章重写，不得以「侧重不同」「各有强调」一类理由保留两个名字。若出现三对以上，本书的九分结构瓦解，应当重排为更少的几样。

检验设计：第十一章第四节给出五对的预测区间——余向率×余步率 0.3–0.6（最脆的一对）、穿层倍数×余认率 0.1–0.4、察偏滞后×分辨代价 0.4–0.7、换尺率×余认率 0.2–0.5、弃序落差×跨档比 –0.5~–0.2。

△ **已知的削弱：**第十一章第五节已指出，九个读数在任何单一场所都采不齐，完整相关矩阵原理上做不出；五对里有三对跨场所，其相关无法与场所差异分开。因此本条的实际可执行性低于它的表述所显示的程度，这一点必须与本条一并引用。

* * *

第二条 九样东西有没有增量

否定条件：控制现有主要指标——症状量表分、病程长度、既往发作次数、治疗强度、社会经济地位——之后，九个读数对结局（复发、再入组、长期功能读数）的**增量预测力接近零**。

后果：本书的九样东西即便全部真实存在，也没有值得为它们改动任何记录制度的理由。这一条比第一条更彻底：第一条否定的是九分，第二条否定的是全部九样的实践价值。

为什么这一条必须写：本书全部论证的形式是「有一样东西被扣掉了」，而「被扣掉」与「被扣掉的那样东西重要」是两回事。九章各自都在正文里论证了重要性，但那些论证都是机制性的，不是数据性的。**在增量预测力被测出来之前，本书主张的是九样东西的存在，不是它们的分量。**

最省事的入手处：第十一章第六节的乙档四项（余步率、余认率、换尺率、穿层倍数），它们所需字段在任何一家有电子病历的机构里都已经存在。

* * *

第三条 第四编该不该存在

否认条件：第十三章第七节那四个竞争模型的比较中，**模型甲（可加模型）胜出**——九样东西各自独立贡献，总效应是加权和，交互项不显著。

后果：第四编（第十至十四章）全部作废。九章应当拆回九篇各自独立的文章，前三编的每一章仍然成立，**而它们不构成一本书。**

为什么这一条最要紧：本书之所以是一本书而不是一部文集，理由只有一个——九样东西合起来回答了一个每一章都不必回答的问题：这九样是不是同一样东西。第四编就是对这个问题的回答。若答案是「不是，它们只是九件互不相干的小事」，那么这本书的后五章是多余的。

自堵的退路：相乘模型有一个讨人喜欢的性质——它几乎总能解释失败（任何一次干预无效，都可归因于链条上另有一环为零）。第十三章第八节因此给出了一条能让自己输的具体设计：**单独把某个场所的余认率从高降到低，其余各项不动，若结局不改善，则串联相乘结构在该场所被否定。**这条设计便宜、可控，且不需要等九个数都采齐。

* * *

三条之外，本书不接受的两类反驳

写明这两类，不是为了免于批评，是为了让批评落在有用的地方。

其一，「**这些现象早就有人说过**」不构成反驳，除非指出的是同一条机制。导论第七节已就六家给出了各自的判定形式；任何一条「这不就是某某吗」的意见，若不附带一条能把两边分开的观察，本书视为未处理。

其二，「**现行做法有它的道理**」不构成反驳。本书从未主张现行做法错。九章的靶格全部是那个**全部形式审查都能通过、且在短期指标上表现为改善**的格子——要打的正是做对的那一次。指出那一次做得对，与本书的主张不冲突。

附录五 生成工序、九件自毁材料与两份预登记

本附录交出本书的做法本身，供他人复跑与检验。第十章第四节说过，「同一个人用同一套模板」这条替代解释本书排不掉，只能给出可供他人检验的形式——形式就在这里。

* * *

一·生成工序八步

第一步 选三门互不相通的学问。四条硬约束：①三门对同一件事给出的答案不能并存；②三门各有一本用自己的单位记账、以自己的方式宣告失败的账；③三门的失败定义互不可翻译；④三门必须站在不同位置（处理的不是同一类对象）。一门学问一旦在某一章充当过来源，即从后面各章的备选里划掉。

△第四条约束的表述本书作过一次修正。原表述是「三门要离得远」，第三章的失手表明这只是第四条的一个便宜代理，且在两种情形下失效：领域远而位置相同（漏检）、领域近而位置不同（误杀）。初筛该问的不是这三门离得远不远，是这三门处理的是不是同一类对象。见第三章第二节第四小节与导论第八节。

第二步 把同一个对象放进三种裁法。取一个具体个案（本书九章各取一例），让三门各自给出判决，把三份判决并排放。目的是让冲突显形，不是判谁对。

第三步 挖出三门共同持有而从未审查的那条假定。方法是把三门的主张各自压成一句去掉领域名词的话，看三句的前半段是否重合。

△这一步在第六章失败了。三门（结构工程、电网调度、即兴戏剧）对什么算「垮」完全一致，根本不争，因此挖不出共同假定。改从「崩溃之前的最后一个动作」取，得到的假定弱在何处，第六章第四节已写明：归纳出来的共同假定不如挖出来的，推翻前者三家只需各补一句「我们领域早就用自动装置解决了」。

第四步 用三门中某一门自己正典里的材料推翻它。这是全部工序里最硬的一条：材料必须来自那三门中的某一门自己，不得从外部找。理由见前言——从

外面找反例太容易也太廉价，而当推翻它的那件东西就摆在它自己的教科书里，这句话就回不出来了。九件材料见下节。

第五步 命名。给被扣掉的那样东西一个名字。禁令一条：**核心构念不得以「余」字命名**（第五、六、八、九章适用；第一、四、七章的「余」字命名在先，故不受此禁）。这条禁令是为了防止九个名字读成一族，见第六章预登记第五节第六条。

第六步 造一个无量纲读数。读数须在三个量纲完全不同的领域里读出同一个数。禁令一条：**读数不得退化为「剩余÷总量」的形状**（第六章预登记第五节第五条）。九个读数的实际形状分四类，见第十一章第二节。

第七步 写一句不含情态词的判据。判据须是一句可以拿去问流程文件、岗位职责、字段字典的问话，回答它不需要任何人表态。九句原样见导论第四节。

第八步 划界、写死证伪条件与赌注。分界不少于八位，且须点名本系列中最容易被读成一件事的那几章；证伪条件按可实做程度排列；赌注写死日期，并一并写死「什么不算命中」不少于四条。

二·九件自毁材料

每一件都写在那三门中某一门自己的正典里，不是本书从外部找来的反例。

章	出处学科	材料	它推翻了什么
一 余向	音乐学	减七和弦 ：内部完全对称，身份不在任何当下断面	「看它此刻显露成什么样就够了」
二 就常	舞蹈学	本体感觉漂移 ：漂移不产生内部信号，故每间教室必备外部镜子	「主体的自我校验可以作为参照」
三 补成	书法	唐人双钩填墨 ：形态逐点复制而所有书家判非真迹，差别只在一次成还是多次填补	「要判定的那个东西完整地摆在眼前」
四 余步	药学	序贯治疗试验的长期随访 ：同一缓解读数因所经步数不同而持久性系统不同	「终点可以被单独结算」
五 界锁	文物修复	1987 年前后公开把「可逆性」退为「可再处理性」 ，等于承	「一次干预的代价在这一次的结算里就能结清」

		认代价落在下一次而至今不为它设账	
六 弃序	电网调度	低频减载是自动装置而非人工判断 ，因为窗口短到不能交给现场；而整定值本身没有可比的账	「崩溃之前存在一个来得及做判断的时刻」
七 余认	会计学	减值一经确认不得转回 ：关闭条目的位置不是失灵，是被明文取消，且取消有公开论证	「确认之后总会有一个对称的注销动作」
八 回刻	天文学	测光转换的颜色项，以及标准星本身被观测定义 ：尺与被量之物不独立	「名字的含义有一个不参与使用的持有者」
九 沉件	地震学	滑动亏欠账户 ：锁定期间「没有发生的滑动」以亏损形式累积并必须被补偿	「一次没有被接住的表达，就此消散」

九件的共同形状：它们都是那门学问**已经掌握、写进正典、却从未往这个方向使用**的一件事情。这是第四步能够成立的关键——不是找一件那门学问不知道的事，是找一件它知道而没有用过的事。

三·两份预登记

第三章与第六章有意各违反一条选料约束，动笔前把预计的失手方式、受损维度与分数区间逐条写死封存，成稿后一字未改。**两份预登记的全文分别附在第三章与第六章章末，本附录不重复，只记核对结论。**

第三章（违反「三门须站在不同位置」）

三门（数学证明论、密码学、书法）同属符号层，其中证明论与书法挤在同一位置，**形态位空缺**。八条预写死的失败预测，核对结论：

七条命中——位置只填出两个且未作措辞拉扯；找共同假定时过快达成一致、第一个假定太一般而被弃掉重找；承重命题缺一面对立材料，辨别表第一根轴只能从现行临床判据借；量纲通约异常顺利（**这是假信号，是同层的副产品**，

不得读作优点)；分界更吃力，出现需同时对三门中两门各划一次界的邻居；跨域兑现窄化，十二处中有六处落在同一类事情上；注释中出现两处因术语带对抗含义而必须加写的声明。

一条留待独立评审——第二条预测「结构维因两门同位置而封顶，且加写内容抬不动」。本章不自评，此条须由独立盲评核对；若盲评给出的结构分高于封顶值，应当被检讨的是那条封顶规则本身。

换回的收获：即上文第一步那条修正——「三门要离得远」只是「三门要站在不同位置」的便宜代理。这条收获不属于抑郁这个题目，属于方法论，故记在本附录而不记在第三章的结论里。

第六章（违反「三门的失败定义须互不可翻译」）

三门（结构工程、电网调度、即兴戏剧）的失败定义可以互相翻译——垮塌、停电、冷场都是「垮」。

核对结论：第三步如实失败并记在第三节，未被绕过；改换取法之后所得的共同假定弱在何处，第四节写明。自定的五维分预测区间为：结构精确度 144–148 | 路径锐度 142–147 | 跨域厚度 132–140 | 不可还原性 136–142 | 可证伪性 144–149 | 总评 138–144。独立盲评实测总评 142.5，落在区间内，且明显低于同批其余各章。

这次核对的意义：它把「失败定义须互不可翻译」这条选料约束本身做成了一个可被证伪的实验。若日后有人在违反这条约束的情况下反复做得很好，被推翻的应当是这条约束与本书，而不是第六章。

* * *

四·复跑本书的办法

任何人可以照上面八步，选三门本书未用过的学问，问同一道题（判定/干预/记账各吃掉了什么），看能不能撞出第十样东西。三条判读：

若反复撞得出，本书的形状不是模板的产物，第十章第四节那条替代解释被削弱。

若反复撞不出，本书的形状是模板的产物，九章应被读作一个人的一种思路，而不是一件关于抑郁的发现。

若撞出来的东西与本书九样中的某一样高度重合，则那一样不依赖于本书所选的那三门学问——这对本书是好消息，但同时说明该章的三门学科并非不可替代，其「不可还原性」应当下调。

后 记

写在最后，也写在导论第九节与结语第三节。之所以重复三次，是因为这三笔是本书最容易在流传中被磨掉的部分——正面结论会被引用，欠账不会。

第一笔，一次也没跑。九个读数、三十余处兑现，全部是预测。最便宜的那一条——抽查十家机构，看判定结论旁有没有那个字段——一个下午做得完，我没有做。这一笔的性质与另两笔不同：另两笔是能力不足，这一笔只是没做。

第二笔，编码者一致性没做。第十二章那二十七问，两组人各编一百份记录就能算出来。在这件事做完之前，二十七问是一份提案，不是一份工具。

第三笔，说不出该由谁牵头。本书的处方落在本书自己第七章指认的那个缺栏里——有一个动作该发生而没有人有权限发生它。

承重文献的核验状态

本书正文引用的可核验事实，按核验程度分三类，一并交代，供引用者自行判断。

已逐项核对的：诊断标准的版本变动与丧亲除外条款的删除；序贯治疗试验的长期随访结果；未经治疗的成人抑郁在初级保健样本中三个月、六个月、十二个月的缓解比例；安慰剂组应答率的长期区间；健康人群抗核抗体阳性率；文物修复领域可逆性表述的变更年代；治疗—患病率悖论的七种解释及其来源。

抽查过而未逐条回原文的：各章文献表所列的二百一十三条，抽查其中若干条，作者与年份均对得上，引述与原意相符。**但未做逐条回原文核验，也未逐条核对 DOI。**

未核验的：正文中若干处不带出处的经验性表述（如「门诊里有一类记录，医生写起来最顺手」一类），它们是结构性描述，**不作为实证结论使用**，引用时不应当被当作数据。

三类之外还有一条须写明：**本书没有使用任何未公开的临床数据、机构内部文件或个案记录。**书中出现的所有个案都是按公开文献中的典型情形改写的复合描述，不含任何真实姓名、机构、时间与地点，也不对应任何一位具体的患者。

人机分工声明

本书的问题、九章各自三门学科的选取、判断的方向、九个读数与九句判据的构造、以及全部取舍，由作者确定。文献定位、结构编排、行文与初稿生成由人工智能辅助完成；第四编五章、导论、前言、结语与五份附录的初稿同样由人工智能辅助生成，其判断与取舍仍由作者负责。全部事实性引用与制度条款由作者负责核对。

这一段在九章的原稿里各自都有一份，装书时剥去逐章的版本，合并为全书一处。合并不是为了简省，是因为这件事应当在书的层面交代一次，而不是在每一章重复九次。

本书自己落在哪一格

最后按本书自己的九把尺量它一次，结论已写在第十一章第七节，此处只重复三条最不利的：

本书的余认率是一。本书给九样东西各开了一个条目，而没有为任何一章写明「在什么情况下应当把它从这个体系里去掉」——附录四那三条证伪针对的是全书，不是单章。

本书的换尺率无法计算。它连第一把尺都还没有被使用过。

本书是一次强度足够高、因而被受理的表达。那些强度不够、没能成为一本书的同类判断去了哪里，本书答不出；而按第九章自己的论证，它们并没有消失，它们并入了下一次。

胡敏

每做对一次，都在账外扣掉一份不显影的量。

抑郁在今天是一件被做得非常认真的事。它有四十余年反复修订的操作性判据，有数以万计的随机对照试验，有跨国可比的流行病学统计。围绕它的争论从未停止，而争论的双方共享一个默认：问题出在做得还不够好。

本书把围绕抑郁的全部工作剥到只剩三个动作——判定、干预、记账——再逐一追问：这三个动作每做对一次，在记录之外扣掉了什么。九章各选三门互不相通的学问对撞，用其中某一门自己教科书里的材料推翻三家共同持有的那条假定，交出九样被扣掉的量、九个可算的读数、九句可以拿去查记录的问话。二十七门学问，没有一门被用过两次。

九样东西共有一个形状：它们不是被漏记的，是被那个正确的动作本身消掉的；而且消失总是以成功的形式出现。越规范，扣得越干净。

本书另有两章是有意做坏的——故意违反自己的选料规矩，动笔前封存预登记，成稿后逐条核对。这是本系列第一次让方法本身承担被证伪的风险。

ISBN 978-1-970820-83-6

定价：US\$21.00

德麦国际出版社

Demai International Press

