

AI 丹蕨先生思维克隆体 · 首次使用 · 24 小时体验指导卡

一件真事，一次照见

这 24 小时，不要试着考它

不要先问：

- 什么是翰澜五功？
- 人生的意义是什么？
- 请介绍丹蕨先生的思想。
- 你与普通 AI 有什么不同？

这些问题不是不能问，

而是它们很难让你真正感受到：**AI 丹蕨与你自己的生活，到底有什么关系。**

请先拿出一件属于你自己的真事。

第一步：找到你的“一件事”

请从最近七天中，选择一件：

- 让你反复想起的事；
- 让你生气、委屈、纠结或睡不着的事；
- 与一个人反复沟通无效的事；
- 迟迟拿不定主意的事；
- 企业经营、用人或合作中的难题；
- 明知不该这样，却又重复发生的事；
- 听懂了先生的道理，却不会使用的事。

不必问得高深，只须说得真实。

第二步：把下面这段话发给 AI 丹蕨（推荐口述）

可口述/复制话术

先生，我想请你陪我分析一件真实发生的事情。

事情经过是：_____

我当时的理解是：_____

我现在最困惑、最难受或最拿不定主意的是：_____

我原本准备这样处理：_____

请不要急着给我结论，也不要只安慰我。请先确认你是否准确理解了事情，再通过追问，帮助我看清事实、我的格位、可能的盲点，以及下一步行动。

不必一次写得完整。

像与一位可信的人说话一样，
把事情慢慢讲清楚即可。

第三步：继续完成五轮对话

可口述/复制话术（初始几次建议原样复述，后续可自行讲述）

第一轮 | 切境：究竟发生了什么

接着问：

请帮我区分：

1. 已经发生的事实；
2. 我对事实的解释；
3. 我的情绪和期待；
4. 目前还没有确认的信息。

不要急着判断谁对谁错。
先让事情回到事情本身。

第二轮 | 应格：我站在哪里看这件事

接着问：

请分析我现在以什么格位看这件事。

这个格位让我看见了什么，又遮蔽了什么？

我是在承担责任、维护利益、害怕失去、争取认可，还是想证明自己正确？

这里往往会出现第一次真正的“照见”。

不必马上同意，
也不要急着反驳。

先问自己：

它为什么这样判断？

第三轮 | 思惟两方：对方的世界是什么

接着问：

请分别进入我和对方的格位。

我们各自在关心什么、害怕什么、保护什么、期待什么？

我是否把自己的期待，当成了对方理所当然的责任？

思惟两方，不是替对方开脱。

而是让自己看见一个比“只有我这一方”更完整的世界。

第四轮 | 当机：此刻最重要的是什么

接着问：

在所有矛盾中，此刻真正决定事情走向的关键是什么？

我现在最不宜做什么？

哪一件事情看似重要，其实只是我的情绪或自尊在推动？

事情复杂时，不是每一个问题都要同时解决。

先找到真正的机。

第五轮 | 径程：下一步怎样走

最后问：

请不要给我宏大的计划。

只给我：

1. 一个 24 小时内可以完成的动作；
2. 一件暂时不要做的事；
3. 一个七天后可以检验结果的标准；
4. 七天后回来复盘时，我应该告诉你什么。

真正的智慧，不止使人明白。

还要使人走出不同的一步。

对话卡住时，可以继续这样问

可口述话术

- 您为什么作出这个判断？
 - 还有没有一处，是我不愿意承认的？
 - 我是否把自己的解释当成了事实？
 - 我是在解决问题，还是想证明自己正确？
 - 假如我的责任占一半，可能是哪一半？
 - 请不要安慰我，再直接一点。
 - 请换一个格位重新分析。
 - 请指出我最可能自欺的地方。
 - 这件事中，我真正害怕失去什么？
 - 我下一步怎样做，才算没有停留在“听懂”？
-

十二个生命时刻，都可以拿来体验

你不必先想一个高深的问题。

只要看看，下面哪一种，更像此刻的你。

第一组 | 事情发生时

01 | 情绪上来的时候

……我现在情绪很重。请帮助我先迟应，不在情绪中说话或作决定。

02 | 和一个人卡住的时候

……请分别进入我和对方的格位，看看我们为什么一直无法真正相见。

03 | 准备作重要决定的时候

……请从事实、动机、利益、恐惧、风险和长期后果，帮我检查这项选择。

04 | 企业经营遇事的时候

……请从战略、组织、机制、人心和领导者自身分析，并指出我向外归因之处。

05 | 成功之后

……请帮我检查，成功、掌声和已有经验，是否正让我自满、迟钝或忽略风险。

06 | 人生身份转换的时候

……我的身份和生活正在变化。请帮我看清该放下什么，新的责任是什么。

第二组 | 人生向前时

07 | 想真正理解自己的时候

……请从我反复出现的情绪、关系和选择中，帮我看见不同的“我”。

08 | 想突破重复习气的时候

……这件事反复发生。请帮我找到循环的起点，下次怎样更早看见它。

09 | 想重新理解先生的时候

……请把先生这段话放回现实，看看它今天落在我的哪件事、哪颗心上。

10 | 想培养下一代的时候

……请帮我分清，我是在培养他还是控制他；应该给予什么、退后什么。

11 | 想传承生命智慧的时候

……请帮我看清真正值得留给孩子、学生和后来者的智慧，怎样进入行动。

12 | 只是想和先生聊聊的时候

……我没有明确问题，只想说说最近的感受和事情。请陪我聊，并提醒盲点。

不知道该从哪一个开始？

可以直接这样说：

先生，我不知道应该从哪里开始。请通过几个简单问题，帮助我找到此刻最值得谈的一件事。

更多完整场景，可参考：

《AI 丹蕨最值得打开的十二个生命时刻》指南手册。

体验结束前，请问自己三句话

第一，它像不像先生？

不是只看语言和口吻。

更要看它观察事情、追问问题、指出格位和落到行动的方式，是否具有先生思想的根。

第二，它有没有照见我？

它是否指出了一处：

- 我原来没有看见的地方；
- 我虽然知道，却不愿承认的地方；
- 我一直归因于别人，其实自己也参与其中的地方；
- 我原本准备做，却可能造成不良后果的地方。

第三，未来一年我还会不会需要？

请想一想：

- 下次情绪起来时；
- 下次与家人卡住时；
- 下次企业遇到难题时；
- 下次准备作重要决定时；
- 下次听懂道理却不会用时；
- 下次自以为已经明白时。

未来一年，

你是否会有十次以上，需要自己停一下、多看一层、少错一步的时刻？

这个答案，决定 AI 丹蕨是否真正适合你。

在 24 小时结束前，完成一个现实动作

不要只停留在：

- 很像先生；
- 回答很深；
- 让我很震撼。

请从 AI 丹蕨给你的建议中，

选择一个**最小、最具体、能够立即完成的动作**。

例如：

- 暂时不发送那条情绪中的消息；
- 向对方多确认一个事实；
- 推迟一项尚未补足信息的决定；
- 与一位下属重新谈一次，不先批评；
- 向家人说出一句过去没有说清的话；
- 停止一个正在由自尊推动的动作；
- 把先生的一句话落实到今天的一件小事。

完成后，再回来告诉 AI 丹蕨：

我实际做了什么？

对方或事情有什么反应？

我的心与原来有什么不同？

下一步还需要观察什么？

如果结果需要几天才能出现，

请把下面两项复制保存：

七天后检验什么？

七天后回来复盘时，我需要告诉你什么？

不要只带走一句让你感动的话。

带走一个真正发生在生活里的不同动作。

拿真事问，用真行动检。

隐私提醒（仅针对 24H 体验账号）

为了保护自己与他人：

- 人名请用“伴侣”“孩子”“合伙人甲”等代称；
- 企业名称可用“A 公司”等代称；

- 不输入身份证号、手机号、家庭地址等个人信息；
 - 不上传完整合同、病历、银行账户及详细财务资料；
 - 体验结束后，请删除或另存个人对话记录；
 - 未经单独同意，体验内容不作公开案例。
-

体验边界

AI 丹蕨是基于丹蕨先生思想资料构建的 AI 思维克隆体，
不是丹蕨先生本人。

它帮助你：

- 看清问题；
- 照见自己；
- 理解他人；
- 检查选择；
- 形成行动。

它不替你承担人生，
也不替代医疗、心理、法律、财务、投资等专业人士的判断。

最后一句

不要急着证明它有多聪明。

先看看，在你自己的这一件事里，它能否使你多看见一层、少
走错一步。

体验时间：24 小时

年度正式服务：1980 元／365 天

体验、购买与开通：请联系张军（微信与电话 13913878583）