你的下一分在哪里？

AI 时代的公考备考方法 | 卷蜂啦 · 林照 著



如何让备考有效时间翻倍？

AI 时代还在用老办法备考？苦熬，正在吃掉你最贵的时间。

提分不靠玄学，靠算账。把每一小时押在能带进考场的分上。

目录

作者言 4

备考地图 9

第一部・看清 11

第 1 章 先别列计划：你真的知道自己现在在哪吗？ 12

第 2 章 最弱的地方，不一定最值得救 19

第 3 章 一道错题，到底在告诉你什么？ 27

第 4 章 考场不看你的巅峰，只看你能不能稳定拿到 36

第二部・下注 44

第 5 章 明天晚上只有两个小时，你到底该学什么？ 45

第 6 章 每科都顾到，往往是最差的分配 53

第 7 章 卡住以后，先别急着换方向 59

第 8 章 学了五十个小时，照样可以撤 68

第三部・比价 76

第 9 章 先把白丢的分拿回来 77

第 10 章 方法一换，有些分就便宜了 84

第 11 章 同一分，对别人便宜，对你未必 93

第 12 章 越往高处走，每一分都会更贵 99

第 13 章 不是所有分都值得买 106

第四部・验货 113

第 14 章 做对了，也可能还不算会 114

第 15 章 撕掉标签，你还认得出它吗？ 120

第 16 章 行测做不完，不等于你能力不够 127

第 17 章 临近考试，任务从“扩张”变成“兑现” 134

第五部・长期运行 140

第 18 章 AI 接走抄录和整理以后，哪些事你反而必须亲自做？ 141

第 19 章 AI 讲得头头是道，为什么还会错？ 147

第 20 章 怎样让 AI 真正接住你的备考？ 155

第 21 章 中断以后，怎样低成本重新开始？ 163

结语 **你的下一分在哪里？** 169

附录 A **AI 协作工具箱** 171

附录 B **术语表** 184

版权与开放许可 192

作者言

如果按传统出版物的套路，我现在应该先亮出一套专家身份：哲学专业出身，2013 年参加公务员考试考了 153 分，进过体制内工作，后来辞职去了互联网行业，卷蜂啦创始人。但我的履历不能替我证明这本书正确——十多年前的 153 分，只能证明我当年很会应付那张卷子，不能自动给我发一张裁决今天公考的长期饭票。离开体制后的很多年里，我的工作和公考毫无交集。

真正把我拽回备考书桌前的，是一个很具体的现实起点：我的女朋友需要备考。她来自农村家庭，毕业于普通高校，备考时非常拼命。看着她每天在书桌前熬夜苦读，我开始想：能不能利用 AI，为一个认真努力、来自普通家庭的年轻人，提供过去需要高昂成本或大量人工维护才能获得的一部分支持？

这个念头后来发展成了我创立的 AI 备考产品“卷蜂啦”。在持续接触一线考生、教培从业者和已经上岸的朋友之后，我越来越清楚地看到一件事：考生的难处，大多不在不够拼。

下班后那两个小时，真正用来独立做题、针对漏洞改动作的时间，常常被翻找、搬运和重排计划切得七零八落。

很多认真备考的人苦熬几个月却收效甚微，往往是因为从坐上书桌的第一天起，就没有分清“正在学习”和“正在维护学习系统”，也没有算清一笔最基本的账：

普通考生，尤其是时间和精力有限的在职考生，怎样把有限的时间、精力和钱，换成尽可能多、尽可能稳、真能带进考场的分数？

落到每天晚上，你真正要回答的其实就一件事：明晚只有两个小时，你究竟该押在哪里？

今天，你打开任何一个对话框问“怎么备考行测和申论”，AI很容易生成一整套面面俱到的建议：打牢基础、突破弱项、坚持整理错题、保持良好心态。每一句话都可能没错，但合在一起，仍然回答不了只有两个小时的你今晚究竟该先做什么。

很多备考建议最大的问题不是错，而是太正确、太全面，以至于没有真正替你完成取舍。当你时间有限、基础有短板时，决定你能不能多拿几分的，恰恰是你敢不敢回答几个得罪人的问题：最弱的那一科，是不是现在根本不该去补？已经考到较高水位的模块，继续死磕是不是一笔亏本买卖？你每天花大把时间整理的错题，到底是在训练脑子，还是在用体力搬运换取心安？

这本书不想做这种安全的全面。我写这本书，不是让你觉得我讲得有道理，而是帮你做更准的备考判断，拿到考场上能兑现的分。

在翻开正文之前，我先把全书唯一的公式亮在桌面上：

提分 = 时间 × 方向 × 纠偏

这里说的“提分”，不是某次模考撞大运考高一次，而是能稳定带进考场的分。这个式子不是一条数学定律，而是一个帮你诊断

备考卡点的工具——三件事会互相放大，也会互相拖累；只要其中一项长期失真，另外两项拼得再凶，最终的结果也会被明显拖住。

- **时间**：不是你在桌前坐了多久，更不是日历上的空白，而是真正进入能力形成的时间。
- **方向**：不是今晚学哪一科，而是这一小时押在哪个具体问题上。
- **纠偏**：不是把错题整理得更漂亮，而是练完以后看结果，哪里没变好就改哪里，直到最后能在考场拿到。

公式背后有一条贯穿全书的判断：**下一分不分科目，只分贵贱。**

这也是本书书名的真正含义。《你的下一分在哪里》问的从来不是下一道题刷什么，而是：你手里的下一小时、下一晚、下一周，投在哪个具体问题上，最有机会换回稳定、可兑现的分数？

用一句话把书名和这个公式扣死：

下一分在哪里，先看方向；找到了以后，还得有时间把它练出来，再一路纠偏到考场拿得到。

这套方法，我叫它“下一分方法论”：用自己的真实记录，判断下一小时押在哪个具体问题上；练完复测，一直验到考场拿得到分。

下一分在哪，用你自己的证据算。

为什么到了 AI 时代，这套方法更容易跑起来了？

把“时间、方向、纠偏”摊开，道理并不复杂。可为什么过去一坐回书桌前，一个聪明、认真的普通人，还是很容易滑回“平均用力、盲目刷题、看懂解析就算复盘”的老路？

因为在传统的单打独斗模式下，你既要做场上拼刺刀的运动员，又得给自己当场边的教练组。翻旧账、比数据会挤掉做题的时间；不做这些，又退回凭感觉盲刷。

AI 真正改变的，不只是多了一个工具，而是把许多过去很费时间、很费人力的备考工作变便宜了。

AI 不是替你下场考试的枪手；它真正能接走的，是教练组里那些高损耗的整理、归类、调取历史、前后比较、找重复问题和测后对账工作。有一部手机、一个常见的对话式 AI 和一个普通文件，就足以把书里的基本方法用起来。

把人从搬运活里解放出来，人机分工的边界就只有一句话：

AI 帮你省下杂事、把可选的方向摆清楚、早点发现偏差；押哪一分、上场验货，只能你自己。

记住：**AI 可以帮你准备验货，不能替你通过验货。**独立作答、主动回忆、核实事实、拍板决定押哪一分，以及在无提示的限时复测中独立完成，一寸都不能外包。

翻开第一章前，我们先立下契约

每个人的基础、可用时间、执行质量和岗位竞争烈度都不同，所以我绝不替任何人承诺“包过”，也不做“用上多少天必然涨多少分”的夸张保证。

但书里不会用“请根据自身情况斟酌”之类的套话来逃避判断，检验这本书的标准也摆在明面上：书里的判断都接受你的真实记录和严格限时的复测检验。如果这套方法只让你更懂道理、没帮你在考场拿到更稳的分，这本书就是失败的；当你的真实证据与书里的默认判断冲突时，请直接相信你的证据。

而要让这套检验成立，只有一个硬前提：这本书救不了一个连独处时都不肯对自己说真话的人。

明明真正动脑子的学习只有四十分钟，却把发呆摸鱼凑够的两小时记进账本；明明只是顺着解析看懂了答案，却心安理得地写下“已掌握”；明明看到某个方向已经贵得不值得继续死磕，却因为舍不得前面投进去的几十个小时继续硬扛——如果你关起门来还要拿注水的数据哄自己开心，这套方法也帮不到你。

因为全书所有的诊断、下注、训练、复测与止损，都建立在一个地基之上：我们讨论的必须是真实发生的事情。

在进入正文之前，我们先立下这条契约：**我不拿正确的废话哄你，你也别拿漂亮的假象骗自己。**

翻过这一页是备考地图，全书怎么走都在上面；后面有几条阅读约定，全书只说这一次。看完，把桌上那张还没经过验证的计划表推到一边，我们从第一个坐标开始——先看看你今天到底站在哪。

一页看懂全书

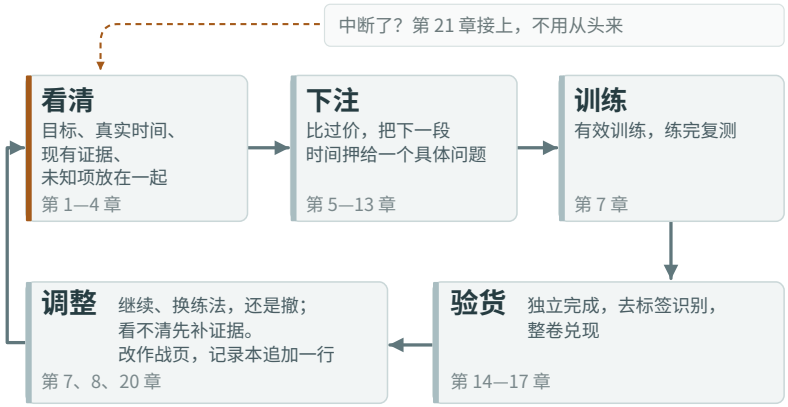
备考地图

提分 = 时间 × 方向 × 纠偏

公式说的是提分靠哪三件事。五部，是这本书教的顺序。真正备考时，你不是读完一遍就结束，而是在一个循环里一轮一轮地转。

部名	只回答的问题	服务公式里的什么	章号
第一部 看清	**我现在到底在哪？**	时间，方向的前提	第 1—4 章
第二部 下注	**下一小时押在哪里？**	方向	第 5—8 章
第三部 比价	**这一分值不值得买？**	给方向标价	第 9—13 章
第四部 验货	**练过的东西，考场拿不拿得到？**	纠偏的最后一步	第 14—17 章
第五部 长期运行	**怎么让方法长期跑得动，断了接得上？**	时间，纠偏的连续	第 18—21 章

五部，每部只回答一个问题。



转完一轮，回到作战页，接着下一轮。

怎么用这本书

- 第一遍按顺序读。每章末尾的 Tonight 10，今晚就能动手。
- 着急可以跳：备考中断了，翻第 21 章；离考试很近了，翻第 17 章；行测做不完，翻第 16 章。
- 全书的话术收在附录 A，词记不清了查附录 B。

阅读约定

下面几条全书只说这一次，正文不再重复。

- 书中人物和案例除特别注明外，都是示意，用来演示判断过程。贯穿全书的是林远。
- 书里的做法都是我的默认。你的记录和它冲突时，信你的记录。
- 书里不给全国统一的分数线、秒数和天数，门槛都从你的记录里来。
- 卡片里写“未知”“暂无”是合格答案，不要为了填满而编。
- 手上还没有证据，就拿林远的材料把 AI 操作练一遍，自己的卡如实写“未知”。练会了操作，不等于你的判断已经成立。
- AI 用任意一款能上传图片的通用对话 AI，拍照就行，不用打字抄题，但要看一眼它有没有读错数字和否定词。档案的正式版本存在你自己的文件里。
- 每章的卡片用完就可以扔，原题、草稿这些证据留着；只有当前判断变了，才去改作战页。
- 涉及考试规则时，以当年官方公告为准。
- 本书免费，欢迎免费转发。全书网页版：www.juanfengla.cn/book；官网：www.juanfengla.cn。

第一部

看清

先知道自己在哪



提分 = 时间 × 方向 × 纠偏

这一部先校准公式里的两样东西：一是**时间**，指你手里真实能调动的时间，绝非日历上的空白；二是**方向的前提**，只有先钉死自己今天站在哪，方向才有起点。

这一部只回答一个问题：

我现在到底在哪？

出发前，先把四个常见的备考错觉逐个扒掉：

第 1 章：看清当前位置，别把零散的信息当成可靠的证据；

第 2 章：找到发力点，最弱的地方，不一定最值得救；

第 3 章：拆解一道错题，要顺藤摸瓜找到最早走歪的那一步；

第 4 章：校准真实水平，考场只认你稳定拿得到的分，不认巅峰。

第 1 章

先别列计划：你真的知道自己现在在哪吗？

计划崩掉，先别怪执行力：你还没看清自己站在哪。

示意人物：林远

林远是一名在职考生，工作日晚上大约有两小时空闲，但常加班。去年他考过一次，行测 62 分、申论 58 分。周日晚上十点半，他花两小时做好了一张《12 周公考上岸推进表》，把未来八十四天切成整齐的色块。早起背成语，午休刷二十道言语，晚上雷打不动听课、攻克资料分析和申论。这种掌控感维持了不到四十八小时。周二他临时加班到九点半，回家洗漱完倒头就睡，周三又早起失败。到了周四，前两天欠下的网课、没刷完的题和当天的新任务，彻底叠成了一张催债单。他硬着头皮开二倍速听课、胡乱刷完题，错题一眼没看。到了第二个周日晚上，看着千疮百孔的表格，林远陷入自责，觉得自己执行力

太差——于是新建了一张空白表格，决定制定一份“更严格、更详细”的计划。

我当年的计划表也做得很细，执行两三天就崩了。

每当计划破产，考生的第一反应总是骂自己“执行力不行”，接着去列一张更狠的表。但把镜头拉回那个周日夜晚：林远花了整整两个小时设计未来八十四天，却没花五分钟核实自己今天站在哪里。

三个被当成“现状”的错觉

很多人觉得冤枉：我考过试，刷过题，每天几点下班自己还不清楚吗？你手里确实握着不少信息，但有信息，绝不等于有能指导今天决策的证据。

把未经核实的信息当成基线，最容易掉进三个错觉。

第一个错觉，是拿历史成绩当今天的底子。历史成绩只证明你过去到过哪里，不等于今天坐进考场还能拿到这个分。林远去年的行测 62 分里，混着当时的题目熟悉度和最后连蒙带猜的运气；隔了一整年，原本熟练的公式和手感早就生疏了。把去年的分数当成银行定期存款，觉得今年只要往上累加就行，第一步就踩了空。

第二个错觉，是拿刷题 App 里的专项正确率当考场水平。我们在一线经常看到考生拿着刷题 App 里 80% 的专项正确率，就觉

得这个模块已经稳了。但专项正确率测的是特定条件下的表现：周末下午不限时、随时能暂停、刚听完网课去做配套练习，甚至章节标题已经提前剧透了这十道题该套哪个公式。考场上没有章节标题提醒你题型，也没有无限的时间让你慢慢磨。同一个数字，在不同测量条件下含义完全不同。

第三个错觉，是拿日历上的空白当可用时间。晚上七点半到家，十一点半睡觉，扣掉吃饭洗澡一小时，日历上确实留着三小时空白。我当年也按日历空白估过时间，一周下来，实际学进去的远少于计划。应付了一整天的工作和通勤，晚上的精力根本不能拿白天的空暇去类推。要知道手里的真实预算，不能看着日历做减法，只能回看过去七天实际发生了什么：几点到家、加了几次班、坐到桌前真正学进去几小时。

公式里的“时间”，指真正进入能力形成的时间，不是坐在桌前的时间，更不是日历上的空白。

把信息切成三栏

在列任何计划之前，先把计划表收起来，用一张《当前位置卡》把现状切成三栏：

- **事实**：客观发生过、有记录的，留下；
- **存疑**：有记录，但不能直接当成今天的底子，先暂缓；
- **未知**：没有证据的空白，去测。

看看林远把自己的原始记录放上这张卡后，现状变成了什么样：

示例卡｜林远｜当前位置卡

事实（留下）：

- 去年正式考试：行测 62 分，申论 58 分
- 最近两周，非整卷、碎片时间：言语约 150 题，正确率 75%；资料分析 80 题，正确率 80%，部分单题要五六分钟；判断推理 60 题，正确率 55%；数量关系和常识没有记录
- 上周二、周四加班到晚上九点以后；周三晚上实际学习时间为零

存疑（暂缓）：

- 去年的 62 分和 58 分还代表今天的水平吗？已经隔了一年
- 资料分析 80%、言语 75% 能代表考场表现吗？不严格限时，而且资料分析有单题五六分钟的情况
- 每晚学三小时、周末每天学八小时，做得到吗？和上周加班、累到停学的记录冲突

未知（去测）：

- 正式条件下的行测整卷得分、各模块用时，以及哪些题没做完
- 申论在规定时间内手写完卷的真实状态
- 扣掉加班和恢复以后，每周真正能稳定兑现的净学时

上面每一条信息林远原本都知道。为什么放在脑子里时他觉得“基础还行、时间够用”，摆在一张卡上却漏洞百出？

因为大脑习惯把信息塞进不同的抽屉：把“资料分析正确率 80%”放一个抽屉，把“逢题必列长竖式、一题算五六分钟”塞进

另一个角落；把“打算每晚学三小时”摆在明面，却把“上周加班两天、累瘫一天”藏在暗处。列计划时，他只打开了装着好消息的抽屉。《当前位置卡》做的事，就是把所有抽屉同时拉开，倒在同一张桌子上对账。

整理零散记录、抓出前后矛盾，可以让 AI 搭把手。把三组原始记录原样发给它，这样问：

> 下面是我最近一次考试的分数、两周的刷题记录和过去七天每天的学习时间。不要给我列计划，也不要估计我能考多少分。请把这些信息分成三栏：事实，是有记录的；存疑，是有记录但不能直接当成今天的水平；未知，是没有记录的。再标出前后矛盾、测量条件对不上的地方。

林远把三组记录发了过去。AI 分好三栏，末尾却顺手补了一句：“按这个正确率，你的行测大概能到 70 分。”这句话背后没有一次整卷记录，他把它划掉，退回“未知”。你核对时也照这样办：凡是没有记录支撑的推断，一律退回“未知”。

不知道可以留白，不能编证据。一个刺眼的“未知”，会直接告诉你接下来最该做什么。

未知靠测，不靠猜。尽快留出一个完整时段，按当年正式规则独立限时做一套没做过的真题，拿到第一份严格条件下的证据；至于怎样的测量才算严格可比，第 4 章会详细拆解。

Tonight 10｜十分钟，把你的现状切成三栏

今晚的十分钟，不列计划，只做盘点的第一步：

1. **翻出三组记录**：最近一次正式考试或完整模考的分数；最近两周刷题的模块、题量、正确率，以及是否限时；过去七天每天实际学进去的时间。

2. **填进三栏**：照着林远那张卡，把记录填进下面的空白卡里。没有记录的地方直接写“未知”，绝不凭印象补。手边有 AI 的，直接用上面那段话术，把三组记录交给它分栏，你逐条核对。

3. **存成档案**：新建一个文件，分上下两部分：上面叫“作战页”，放这三栏；下面叫“连续记录本”，放今晚翻出来的原始记录，标上日期。这就是你的备考档案初版。用 AI 分栏的，让它顺手按这两部分排好。

如果你手头没有任何记录，今晚改做这一步：我的默认是，从你最常练的模块里拿 5 道没做过的题，计时独立做完，记下用时和对错，填进“事实”栏。这就是你的第一条证据。

空白卡｜当前位置卡

事实（留下）：

存疑（暂缓）：

未知（去测）：

作战页管现在，记录本管历史。以后每章的 Tonight 10 末尾，都会提醒你回到这份档案看一眼。

等你按正式规则测完一套卷，成绩摆上桌面，很多人的第一反应就是“哪里最差就先补哪里”。可最弱的地方，就一定最值得你先把明晚两小时砸进去吗？

第 2 章

最弱的地方，不一定最值得救

“你哪里最差”和“下一小时花在哪”，是两个问题。

示意人物：林远

周末，林远按正式考试规则独立做完了一套行测摸底卷。对完答案，卷面上最惨的是常识判断和数量关系，正确率都在 30% 上下；资料分析正确率 75%，二十道错了五道，看起来“还过得去”。林远盯着成绩单，第一反应就是：数量关系最差，从明晚开始，每天两小时狠狠干数量。

细心的读者会发现，第 1 章卡上林远的资料分析正确率是 80%，这次摸底却变成了 75%。那 80% 是平时碎片时间、不严格限时的练习结果；这次的 75% 是整卷严格限时。两个数字不矛盾，是测量条件变了，正好印证了第 1 章说的：同一个模块，换个测法，数字就会变。

我当年也是哪科最差，就先砸时间补哪科。

很多人觉得“正视短板”天经地义。但在把明晚宝贵的两小时判给那个最低分之前，你得先看清：卷面上最难看的地方，和最值得你现在投入时间的地方，根本不是一回事。

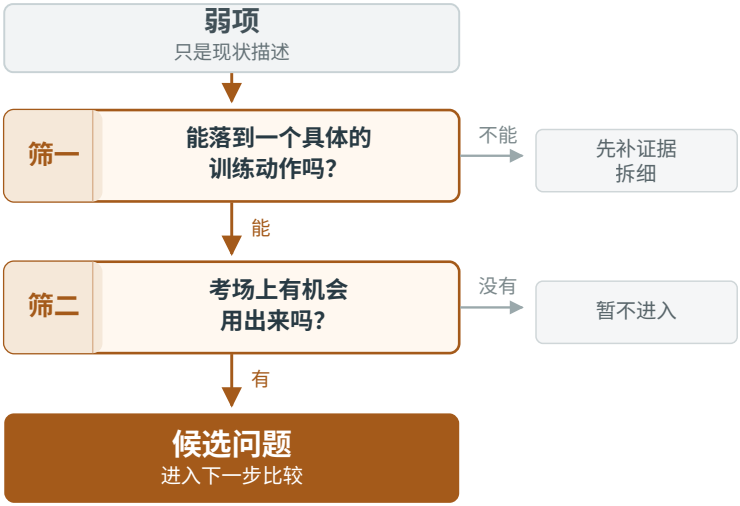
最弱，推不出最先

“哪科最弱就先补哪科”，背后是大家熟知的木桶理论：木桶能装多少水，取决于最短的那块木板。

但行测按整卷算分，不给单个模块设及格线，不是木桶。一个模块弱，绝不会把你在其他模块已经拿到的分漏掉，所以“分数最低”推不出“必须最先救”。死磕最惨的地方，能给你一种“我没逃避”的踏实感，但它省掉的是判断。

考场不奖励把成绩单修得均匀好看的人，只看最终汇总的总分。**备考不是修道，不需要靠吃最苦的草来证明虔诚；你不是来把自己练成没有短板的人，你是来考上的**。一个模块惨不忍睹，只证明你过去在这里丢过很多分，不代表它拥有免检进入你学习计划的特权。

弱项要过两道筛



分数最低只是起点，两道筛都过了，它才有资格和别的问题比。

“我常识只有 30%”“我数量每次只能对三道”，这些话只是现状描述。它像体重秤上的数字，只负责记录现在哪里不好看，不包含下一步该做什么的行动指令。一个弱项想变成你的训练目标，必须连续过完两道筛。

筛一：训练入口。很多人觉得，市面上“有课可听、有题可刷”，这个模块就算能练了。有课可听，只代表这个科目有知识体系，不代表你的问题已经有了训练入口。**真正的训练入口，要落到一个看得见、能重复、之后能验证的具体动作上**。指着弱项只能说出“数学差”“总粗心”，或者办法依然是“把基础课重听一遍、多刷几组题”，说明你根本没找到入口。

相反，发现自己在逻辑判断里遇到“除非……否则不……”就把推出关系画反，或者在资料分析里分不清两类易混公式，你就能立刻定出动作：抽一组同类题专练推出规则，或者把易混题型的识别特征闭卷默写出来。

没有训练入口的弱项，像一团找不到线头的毛线。

筛二：兑现条件。平时练得出，不等于考场有机会用。如果某个模块在你当前的整卷节奏里几乎碰不到，没有有效的作答窗口，单项练习的进步在考场上就兑现不了；反过来，每场考试都有稳定作答机会的模块，只要改掉一个粗糙的动作，马上就有现成的兑现空间。

手头错题太多、自己拆不清动作时，可以让 AI 搭把手。把近期错题连同作答痕迹拍照发给它，不用打字抄题，这样问：

> 下面是我最近做错的题，附上原题、正确答案和我的作答过程。不要按章节或题型分类，请按“我具体做错的那个动作”归类，比如“没看选项差距就硬算”。每一类写出包括哪几道题、错在哪一步；看不出动作的题单独列出，不要硬归。最后告诉我哪一类错得最多。

你回到原题，确认这一类错误真的是同一个动作，再拿去过两道筛。

两道筛都过了，它才算**候选问题**；至于多个候选怎么比价、怎么选出明晚的第一注，第 5 章再讲。

30% 的弱项，为什么排在 75% 的问题后面

拿这两道筛去照林远的摸底卷，结论一下就反过来了：

- **常识判断 30%**：错题散在历史、法律、科技等互不相关的点上，收不拢成一个具体动作，过不了筛一；
- **数量关系 30%**：暴露的问题基础而且分散，过不了筛一；在他现在的整卷节奏里也没有稳定的作答窗口，过不了筛二；
- **资料分析 75%**：错的五道题里有四道，都卡在同一个动作上——算增长率时不看选项差距，直接列长竖式硬算。动作具体，马上能练；资料分析每场都有固定的作答机会，两道筛全过。

一个失分集中、动作具体、考场有机会兑现的问题，比一个只有“分数最低”这一条证据的弱项，更值得进入下一步比较。

模块本身没有固定价格；换一个数量只卡在少数几个模型上、考场又有作答机会的人，数量照样能成为候选。

Tonight 10｜十分钟，把“最弱项”和“候选问题”分开

今晚只做一件事：把你卷面上最难看的地方，和真正有资格进入比较的候选分开。先看林远的初筛卡，再填你自己的空白卡。

示例卡｜林远｜弱项初筛卡

最弱的是：常识判断、数量关系（都在 30% 上下）

常识

能落到具体动作吗：不能，错题散在互不相关的点上

结论：暂不进入，先攒错题看能不能收拢

数量

能落到具体动作吗：不能，问题基础而且分散；

考场有机会用吗：现在的整卷节奏里没有稳定窗口

结论：暂不进入

资料分析

能落到具体动作吗：能，算增长率时不看选项差距，直接列长竖式硬算；

考场有机会用吗：有，每场都有固定作答机会

结论：候选

当前值得继续比较的候选：资料分析，算增长率先看选项差距，再决定怎么算

空白卡｜弱项初筛卡

最弱的是：

弱项 1

能落到具体动作吗：

考场有机会用吗：

结论：

弱项 2

能落到具体动作吗：

考场有机会用吗：

结论：

弱项 3

能落到具体动作吗：

考场有机会用吗：

结论：

当前值得继续比较的候选：

卡上“最弱的是”和“候选”可以是同一个，也可以不同；如果相同，请确认它是过了两道筛，而不是因为分最低被保送过关。手里没有可靠的近期记录，就按第 1 章的办法先标“未知”，不凭印象给自己造一个弱项。

今晚第一次更新档案。把第 1 章存下的档案和这张卡一起发给 AI，这样说：

> 这是我的备考档案，下面是我今晚新填的卡片。先判断：卡片里有没有经我确认的新结论？有，就提出作战页要改哪几栏、改成什么，被替换的旧内容和理由追加到记录本；只是新证据还没有结论，就只在记录本追加一条，作战页不动；没有新信息，就告诉我不用更新。我没提到的内容不要动，不要加你的推测。先把修改清单列给我，我确认后你再给出新版。

看它列出的修改清单，逐条确认，再存新版。有确认的新结论才改作战页，只有新证据就只记一条，什么都没有就跳过。以后每章末尾的“更新档案”，都用这段话。

更新档案：看作战页“候选问题”一栏要不要改；有新证据就在记录本追加一条，没有就跳过。

填到“能落到具体动作吗”这一格时，你多半会卡住，因为看着错题，脑子里冒出来的还是“这题粗心了”“当时没读懂”。只要还停在这种解释上，你就找不到下刀的地方。下一章，我们把一道错题摊开切一刀，看它到底在报什么警。

第 3 章

一道错题，到底在告诉你什么？

错题最有价值的，不是最后错在哪，
而是最早从哪一步走歪。

示意人物：林远

林远翻出摸底卷里资料分析错的第五道题。题号旁边写着他当时的复盘：“粗心，下次认真点。”把草稿纸找出来倒回去看，真相才露出来：题干问的是上一年的增长率，他从表里取的却是最新一年的数；取错了数，算出来除不尽，他就硬列长竖式死算，最后算错了尾数，还耗掉了四分钟。而在今天之前，他一直以为这道题和另外四道一样，毛病出在硬算。

想想你平时对完答案后的固定动作：点开解析从头到尾读一遍，频频点头觉得“原来这么简单”；接着在题号旁边写下“审题不仔细，下次认真点”，顺手点进收藏夹，就觉得这道题翻篇了。

你以为自己在复盘错题，其实只是在给犯过的错误办展览。

“粗心”不是诊断，是给错误贴了一个停止追查的名字。一旦归进“粗心”，追查就停了：你不再追问到底是哪个条件没看见、哪个关系没认出，还是哪个具体动作做劈了。每次复盘最后都只剩一句“下次认真点”，你就是在给同一种错误办无限续期。

“粗心”，其实什么也没告诉你

错题攒了一大堆，下次遇到同类题照错不误，是因为你用几张假标签把真问题糊弄过去了。

在错题旁写下“粗心”“基础不牢”就翻篇，在一线几乎天天能见到。资料分析把“增长率”看成“增长量”叫粗心，判断推理漏看“不正确”叫粗心，数量关系算错尾数也叫粗心。**一个词能解释所有错误，它就什么都没解释。**

同样叫“看错题干”，把过程倒带重放，背后是完全不同的故障：有时是跳读略过了限定词；有时是眼睛看到了“截至年底”和“年内”，却没认出这是累计值和当期值；有时则是草稿太乱，把上一题的数抄进了这一题的分母。不拆到这一层，你连该改哪个动作都不知道。

把错因写成“基础不牢、我不会”，同样是在偷懒。同样做错一道基期比重题，甲、乙、丙三个人的选法一模一样，死法却完全不同：甲压根不会列公式；乙公式很熟，但题干换了种问法就没认出题型，当成现期比重算了；丙认出了题型也列对了式子，却在选

项差距很小时截位算偏了。重听一遍基础课，只救得了甲，根本打不中乙和丙的病根。

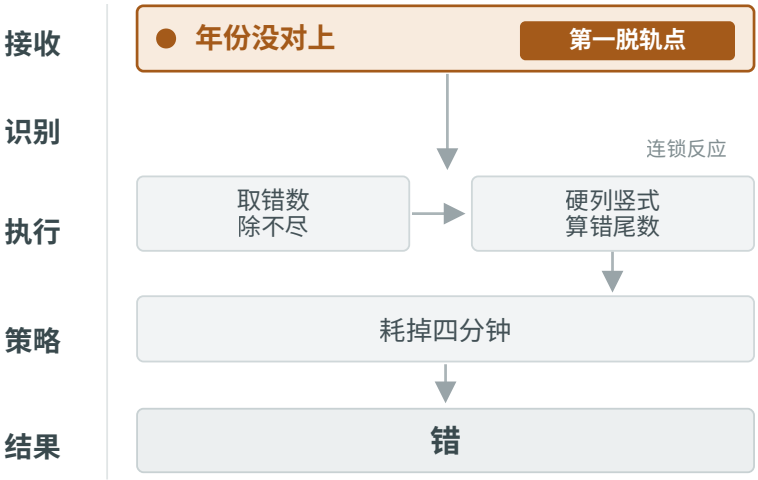
还有人点开解析顺读一遍，标上“已看懂”就算过关；可看懂别人走通的路，不等于知道自己在哪一步走岔了。这件事第 14 章会彻底讲透。

找到第一脱轨点

一道题不是在最后一秒突然变错的。从读题到交答案，它走过一条完整的路径；后面的错误，常常只是第一个偏离带出来的连锁反应。

回到林远那道题：取数时没对上题干问的年份，是他第一次走歪；取错了数，算出来除不尽，这是跟着卡住；硬列长竖式，算错尾数还耗掉四分钟，这是下游崩盘。如果复盘时只盯着最后的“竖式算错”去练速算，就找错了靶子。只要把开头“对年份”那一步拦住，后面整串都不会发生。

拆解错题的核心，就是顺着当时的作答路径往回查，揪出那个最早走偏的节点。**第一脱轨点，是现有证据能确认的、最早出现的、能被干预的那个偏离节点。**



只盯最后错在哪，会练错靶子；把最早走歪的那一步拦住，后面整串都不会发生。

排查问题	环节	典型样子
信息有没有看全?	**接收**	漏看时间范围、主体限定、“不正确”这类方向词；抄错数据
问题有没有认对?	**识别**	条件都看见了，没认出该调用哪个规则或方法；规则本身没学过，就记“缺这项知识”
动作有没有做对?	**执行**	公式代错数、截位用错、逻辑箭头画反；申论圈对了原话，抄进方格时漏了核心词
单题处理有没有失控?	**策略**	明知卡住超时，不肯离开，硬磕到慌乱出错

这四问是一条往回查的路线，不是给错题贴的四个新标签。

顺着作答过程往回问，找最早能确认的那一步；找准了，模糊的“粗心”就变成了一个能改的具体问题。

林远这一步掉链子属于“接收”。找准这个第一脱轨点，他当晚就能定出一个具体的改法：**看到题干里的时间词，先圈出来，到表头对上同一年，再取数**。不用发誓“下次认真”，只要把这个动作钉进流程，同类错误当场就能拦住。

没有证据，就先写“未知”

找第一脱轨点，最该看的是原始作答痕迹：题干上的圈画、草稿上的算式、选项排除标记、申论方格纸上的原稿。

看完解析，你已经不是刚才那个做题的人了。知道答案以后，人很容易替自己编一个“我当时应该是这么想的”故事。

翻开旧错题，如果卷面干干净净、草稿早就扔了，记不清当时怎么选出的错项，就直接标“未知”。还没记住答案的题，可以遮住解析独立重做一遍，看这次在哪里卡住；但这只是新的观察，证明不了上次也是这样错的。从今晚起，草稿分块标题号，题干上留圈画。

手头留着原始痕迹时，可以让 AI 帮你对照路径。把草稿拍张照，连同原题、可靠答案一起发给它，这样问：

> 这是一道我做错的题，附上原题、正确答案和我的草稿。不要复述解析，也不要用“粗心”下结论。请顺着接收、识别、执行、策略四个环节，对照我的草稿，指出我最早在哪一步走岔了，并标出草稿上的证据；草稿上看不出来的，一律写“未知”。

林远拿摸底卷里另一道错题试了一次。AI 指出，草稿上最早能看到的动作，就是一上来直接列长竖式。他翻回草稿，第一行确实是竖式。至于他当时有没有在脑子里比过选项，草稿证明不了，他只记下草稿上确认了的那一步。

它指出的那一步，你回到草稿上亲眼确认，确认了才算数；草稿上找不到的，停在“候选”。

Tonight 10｜今晚拆透一道错题

今晚不刷新题。从最近的错题里，挑一道你写过“粗心”“不会”“没看清”的，照着林远的卡片拆透它。

示例卡｜林远｜单题拆解卡

题目：资料分析，一道增长率题，题干问的是上一年

留下的过程证据：题干上没有圈年份；草稿上抄的数，和表里最新一年那一列一致

第一脱轨点：接收（年份没对上）

支持这个判断的证据：草稿上的数字和最新一年那一列对得上，和上一年那一列对不上

下一次要改的具体动作：看到时间词先圈出来，到表头对上同一年再取数

空白卡｜单题拆解卡

题目：

留下的过程证据：

第一脱轨点（接收／识别／执行／策略／未知）：

支持这个判断的证据：

下一次要改的具体动作：

今晚拆的这道题里，不许出现“粗心”两个字。如果因为没留痕迹只能填“未知”，也是合格的结果，它提醒你从今晚起留痕迹。

手头没有留着草稿的错题，可以先拿附录 A 里林远那道题的原题和草稿，把上面那段话术跑一遍。练的是操作，你自己的卡照样填“未知”。

更新档案：记录本追加这道题的第一脱轨点和改法，标“待验证”；作战页不动。

拆完这道错题，林远开始每个周末按正式规则做一套行测加申论。五个周末下来，两科合计是 118、121、119、120，中间还有一次考到了 130。问题来了：那个 130，算不算他真正的水平？

第 4 章

考场不看你的巅峰，只看你能不能稳定拿到

最高分证明你到过那里，不等于你住在那里。

示意人物：林远

林远把这五个周末的整卷记录摊在桌上。这五次用的都是陌生真题，按正式时长独立完成，申论每次都对照同一套参考答案自评，行测和申论两科合计依次是：118、121、130、119、120。朋友问他现在大概什么水平，他脱口而出：“我有 130 的底子，后面几次是状态不好。”

看看我们对待分数的双重标准：面对唯一那次 130 分，我们从不追问是不是碰上了顺手的题、二选一猜中了几道，而是全盘接受，觉得那才叫真正的自己；面对反复出现的 118、121、119，我们立刻变成辩护律师，说那天没睡好、卷子太偏、家里有人打断。总之，低了全怪意外。

我当年也把一次模考最高分当成自己的真实水平。

也有人走向另一个极端：一次模考跌了十几分就慌了神，觉得两个月全白学了，当晚把计划全推翻。一线考生里，这种反应很普遍。

抱着一次高分不撒手，和被一次低分吓得推倒重来，犯的是同一个病：拿一次极值，代替了对自己位置的判断。

最高分，只能证明你到过那里

林远考出来的那个 130 分，是不是假的？只要那次没作弊、没暂停、没超时，它就是真的。

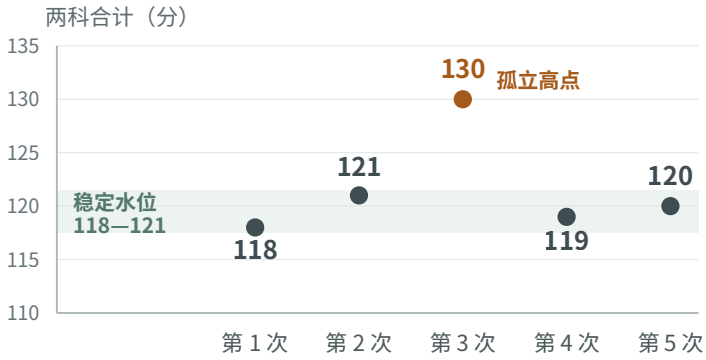
但做备考决策，绝不能把最高的一次当成已经装进兜里的钱。**浪尖也是水，但船不能停在浪尖上**。那次 130 里，除了你的能力，还可能叠加了题目顺手、二选一猜中、申论话题熟悉这些顺风条件。顺风一撤，分数就会落回原来的区域。把浪尖当水面，到了不能重来的考场上就会吃大亏。

为了不在分数波动里迷路，桌上的三类信息要分开看：

- **最高点**：我最好做到过什么。值得拆开研究那天哪个模块的动作做对了，但一次高点证明不了它已经可以重复。
- **最低点**：我在什么条件下失守。它是预警信号，要回卷面查证据，一次低点不是能力判决书。
- **稳定水位**：我在可比条件下通常能反复拿到什么。它才是安排备考、决定下一步怎么下注的基准。

稳定，不等于每次都一样

很多人一听“稳定水位”，就以为得每次都考 120 分、上下分毫不差。只要是人做题，分数天然会有起伏。**稳定，不是不波动，而是你大致知道自己通常落在哪一片水域。**



五个点里，四个挤在同一片水域，那才是现在的你；130 是你到过的地方。

把林远这五个点摊开，一眼就能看清：130 目前只是孤立高点，另外四次反复落在 118—121，这一片才是他现在的稳定水位。

林远很想拿现在的 120 去和去年正式考试的两科合计 120 比，得出“一年白练了”的结论。先别比，那是另一张卷子、另一种条件，尺子不同。

什么叫稳定水位真的涨了？在可比条件下，越来越多的成绩开始落在更高的区域，原来的高点才算变得可重复；如果后面大多又回到原区域，就没有证据把高点升级成新水位。

遇到某次成绩明显偏离，别用“今天状态好”或“那天状态差”打发，回卷面查：是测量条件变了、某个模块变了、同一个第一脱轨点在反复发作，还是遇到了外部干扰。

只有同一把尺子量出来的分数，才能放在一起比

有人会把三次完全不同条件的成绩排在一起：严格卡表的真题 116 分，分两晚做完还翻过笔记的练习卷 128 分，拿以前刷过专项的旧卷子重测 132 分。看着后两个数字，他就觉得自己已经稳在 130 上下了。

不同尺子量出来的数字，不要硬排成一条趋势线。把成绩放在一起看水位之前，先核对这四个条件：

- **题目**：可靠、没做过。做过、看过解析的熟题不能和陌生卷并排。
- **规则**：按当年正式时长和规则完成，中途没有明显中断。
- **独立**：没查资料、没看提示、没借助 AI。
- **评分**：口径相近。申论是自己估分的，每次要用同一套参考答案和评分办法；卷子难度明显偏的，单独注明。

拿这四条筛完，如果发现干净、可比的整卷记录还太少，就诚实写下“稳定水位证据不足”，不要拿掺了水的练习去凑。**证据不足，就是证据不足**。后面在训练中把严格整卷的证据逐步补齐就行。

手头攒了几次记录后，可以让 AI 帮你对账。把历次成绩连同每次的测试条件一起发给它，这样问：

> 下面是我最近几次的成绩，每次都注明了卷子来源、以前做没做过、是否按正式时长、有没有查资料，以及申论怎么评分。请排一张可比表，标出哪几次条件对不上、不能和其他几次放在一组，以及哪一次明显偏高或偏低。不要算平均分，也不要预测我的考试分数。

你逐条核对条件备注是不是属实，水位由你自己判断。

Tonight 10｜别再拿最高分给自己定级

今晚十分钟，翻出最近几次整卷或正式测试的记录，填这张账本。

示例卡｜林远｜近期成绩账本

条件可比的记录：最近五次整卷，陌生真题、正式时长、独立完成、申论同一口径自评，两科合计 118、121、130、119、120

单列、不放进同组比较的：去年正式考试两科合计 120（不同卷子，隔了一年）

我最好到过哪里：130，第三次，条件和其他四次相同

大多数可比成绩落在：118—121

还缺什么证据：130 能不能重复，要看后面两三次可比整卷

空白卡｜近期成绩账本

条件可比的记录：

单列、不放进同组比较的：

我最好到过哪里：

大多数可比成绩落在（记录太少就填“证据不足”）：

还缺什么证据：

只有一两次可比记录的，“大多数可比成绩落在”直接填“证据不足”，这就是合格答案。

更新档案：看作战页“稳定水位”一栏要不要改，记录太少就写“证据不足”；新的可比整卷追加进记录本。没有就跳过。

到这里，第一部“看清”就走完了：你知道哪些证据能信，哪些弱项只是候选，一道错题该从哪一步查起，自己大致稳在哪片水域。

回头看这一部里你用过的几段任务话术，它们是同一个骨架：给它原始材料，只派一件事，划出不许做的，拿回来自己核对。往后遇到书里没讲过的问题，照这个骨架自己写。

桌上摆着几个过了筛的候选问题，明晚下班回到家，坐在书桌前只有两个小时。这两个小时，先判给谁？

第二部

下注

下一小时押在哪里



提分 = 时间 × 方向 × 纠偏

看清自己站在哪之后，这一部专门解决公式里的**方向**：手里的真实时间就这么多，必须决定先押给谁；方向一旦选错，投入的时间越多，亏得越狠。

这一部只回答一个问题：

下一小时押在哪里？

落子之前，先把四个常见的下注误区拆干净：

第 5 章：明晚两小时，整块押给一个具体问题，不押给科目；

第 6 章：第一注定下后，每科都顾到，往往是最差的分配；

第 7 章：练了一轮没涨分，先查卡在哪，别急着换方向；

第 8 章：投进去的时间再多，拿不下的任务也照样可以撤。

第 5 章

明天晚上只有两个小时，你到底该学什么？

下一分不分科目，只分贵贱。

示意人物：林远

五个周末的整卷做下来，林远桌上的候选问题从一个变成了三个，每一个都有错题证据，也全都过了那两道筛：

- **A｜资料分析**：算增长率时不看选项差距，直接列长竖式硬算；
- **B｜判断推理**：遇到“除非……否则不……”，把推出方向画反；
- **C｜申论小题**：归纳概括时整段照抄材料里的例子，挤掉了采分点。

看着这三个问题，林远的第一反应是：明晚两小时三样都做，每样四十分钟，一科都不落下。

把林远这个“每样四十分钟”的安排推演一遍，结局一眼就能看到头。四十分钟刚进入状态就得切走，三样都只开了个头，哪一样都没练透，也没换回能判断进步的证据。

每晚把时间切给三四科、每科都碰一点，合上本子觉得特别充实，这是一线考生最普遍的排法。**你只是把两个小时切成了三块碎肉，喂给了自己的焦虑。**

筹码押在具体问题上，不押在科目上

很多人列了计划，坐到桌前还是不知道先干什么，是因为计划表上写的永远是“明晚：资料分析 + 申论”。

“资料分析”不是一个训练任务，它只是一个文件夹的名字；“申论”也只是另一个大文件夹的名字。计划写成科目名，等于压根没下注。

时间是你手里花掉就不再回来的筹码。它得像林远桌上的 A、B、C 一样，押在某个模块里的一个具体动作上。这三个候选都有错题证据，都过了第 2 章的两道筛，没有一个是凑数的。

这就是公式里的“方向”。方向不是决定今晚学哪一科，而是决定这一小时押在哪个具体问题上。**下一分不分科目，只分贵贱。**同样两个小时，押在这个问题上能看清练完到底变没变，押在那个问题上只能换回“学过了”的感觉，这就是贵贱。

三个都合格，明晚先给谁

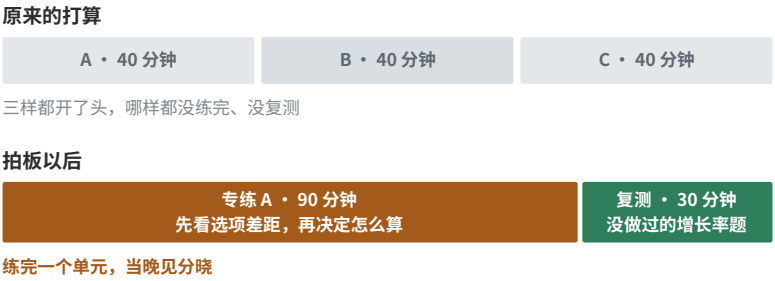
桌上的几个候选都合格，明晚又只有两个小时，到底先让谁上场？不用搞复杂的打分表，对着“明晚这两个小时”，只问两件事：

- **两小时内，能不能练成一个完整的单元**？坐下来清楚知道具体练什么，两小时足够跑完一个边界清楚的单元，不会因为前置铺垫太长，做到一半断在半路。
- **练完以后，多久能拿到反馈**？练完要有一个能判断“变没变”的证据，可以是当晚拿几道没做过的同类题复测，也可以是第二天的批改。反馈离得越近、越清楚，这一注越好押。

候选	两小时能练成一个完整单元吗	练完多久能拿到反馈	明晚
A 资料分析：硬列竖式	能，不用补前置知识，直接练“先看选项差距再决定怎么算”	当晚就能用几道没做过的同类题复测	**先押**
B 判断推理：推出方向画反	不够，要先补一段推出规则，两小时容易断在半路	要等规则练完才能复测	等一等
C 申论小题：照抄例子	能写完一道题	要逐点对照采分点批改，他还没安排	等一等

三个都值得做；明晚这两小时，A 练得完、反馈最近。

比完这两件事，林远当场拍板：把 B 和 C 先收进抽屉，明晚两个小时整块押给 A。



同样两小时，切成三块，每块都停在半路；整块给 A，当晚就能见分晓。

选 A，不是因为资料分析这个科目更值钱，也不是算出了 A 能涨多少分；**是因为明晚这两个小时押在 A 上，换回的东西最实在：练得完，也最快见分晓。**

换一个人，或者 C 的批改已经排好了，第一注完全可能变成 C。两个候选难分高下时，我的默认是先押反馈来得快的那个。

下注，不是预测未来

很多人把候选比清楚了，还是迟迟不敢动笔写下决定，总怕这一注没选到“全局最优解”，白白耽误工夫。

这种犹豫，是把一次下注当成了卖身契。**下注不是预测未来，而是决定下一步先验证什么。**你不需要替整个备考周期排出永久名次，这一注只管明晚这一轮。等练完、反馈回来了，再根据新证据决定下一步。

在几个合格候选之间拿不准时，可以让 AI 帮你摆牌面。把候选问题、错题证据，连同你打算怎么练、明晚有几小时，一起发给它，这样问：

> 下面是我的几个候选问题、错题证据和打算的练法，明晚我只有两个小时。请排一张对比表，只比两件事：两小时内能不能练完一个完整单元；练完多久能拿到反馈。看不出来的格子写“缺”，不要替我猜，不要打分，也不要替我选。

表里每一格，你都对照自己的真实条件核一遍，把没把握的打回“缺”；最后押哪个，由你自己拍板。

Tonight 10｜给明晚两个小时找一个主人

今晚十分钟，拿出前几章筛出的候选，填这张卡，为明晚做一次真实决定。

示例卡｜林远｜下注卡

桌上的合格候选：A 资料分析，算增长率不看选项差距、硬列竖式；B 判断推理，“除非……否则不……”推出方向画反；C 申论小题，归纳概括照抄例子

明晚两小时整块给：A

为什么是它：两小时练得完，当晚就能复测

先收进抽屉的：B 要先补规则；C 还没安排批改

练完看什么结果再判断：当晚做几道没做过的增长率题，看还硬不硬算、用时多少

空白卡｜下注卡

桌上的合格候选：

明晚两小时整块给：

为什么是它：

先收进抽屉的：

练完看什么结果再判断：

如果核对下来一个合格候选都没有，不要为了填卡硬押，在“明晚两小时整块给”那一格直接写“暂不下注，先补：……”，写明先补哪条证据，这也是合格答案。

手里还没有合格候选的，可以拿林远的三个候选，把上一节那段话术跑一遍，看 AI 排出的表和前面那张对比表对不对得上。练的是操作，你自己的卡照样写“暂不下注”。

更新档案：看作战页“当前第一注”和“练完看什么”要不要改；下了新注，就把理由追加进记录本。没有就跳过。

林远把明晚的两小时判给了 A。可看着收进抽屉的 B 和 C，还有平时也得顾着的言语和数量，他心里又冒出另一个问题：剩下的科目怎么顾？每科都分一点时间，真的最保险吗？

第 6 章

每科都顾到，往往是最差的分配

集中的是新增训练，不是把其他能力清零。

示意人物：林远

周一晚上，林远按约定只留资料分析，整块练了两小时“算增长率先看选项差距，再决定怎么算”。周二晚上，他心里开始发慌：言语两天没碰，申论好几天没动笔，会不会手生？到了周三，他终于绷不住，把书一本本搬回桌面：言语刷一组，申论写一段，判断看几道，最后只剩半小时匆匆碰了一下主攻的资料分析。到了周末回头算账，资料分析那个动作没练透，临时抓回来的其他几科也说不出哪里变好了。

看清林远刚刚干了什么：**好不容易把五根手指攥成拳头，刚打出一拳，又因为怕别处挨打，慌里慌张地把拳头摊回了巴掌。**

刚定好主攻方向，两三天后又慌了神，把其他科目全搬回桌面，这样的考生我们在一线见过很多。平均分配最大的诱惑，是看

起来谁都没得罪；只要每一科都在桌面上出现过，就不必承担“暂时放下某一科”的心理压力。可一个错误动作从拆解、针对训练到修正，需要连续的时间。把两小时摊给四五个模块，刚热身就要切换，结果谁都没拿到能让问题发生变化的连续投入。

也有人走向反过来的极端：一说集中，就把其他已有能力彻底扔进冷宫。结果主攻这边刚改好一个动作，那边原有的做题手感全掉了。

问题不在要不要管别的科，而在你用同一种高耗时的练法——听课、成套刷题、逐题精翻解析——去对付桌上的每一件事。当所有任务都来抢整块时间时，预算必然破产。不同的任务，得给不同的投入方式。

主攻、底座、维持

第一注定下以后，别再按科目分地盘，按功能把任务分成三种角色。

角色	它管什么	什么任务能放进来	怎么投入
主攻	让一个具体问题发生变化	当前第一注，同一时间只有一个	最连续、最完整的整块时间；练完必须接复测
底座	慢慢积累、临考来不及补的能力	积累慢、临考难补、影响不止一个模块，三条同时满足	小剂量，持续，不断档
维持	已有能力不掉下来	已经能在考场拿分、久不碰会生疏的能力	低成本，闭卷提取或小题组保手感

三个角色不平均分时间：主攻拿整块，底座拿细水，维持拿零头。

关于**主攻**，我的默认是同一时间只设一个。每一轮主攻练完都必须接一次复测，这是主攻的验收条件；不接复测的主攻，等于没押。

重点看**底座**。有些能力，短期内每投一小时都看不出涨分，但它积累慢、临考前一个月突击补不回来，又同时影响好几个模块。申论书面表达、阅读速度、时政积累，都是这一类。这类能力不能等火烧眉毛再抢救，要提前用细水慢慢养。但这里必须立死一条护栏：**积累慢、临考难补、影响不止一个模块，三条同时满足才算底座**。只满足“我觉得它很基础”或者“我舍不得放”的，一律不算。一旦把底座当成什么都往里装的筐，就又退回了平均分配。

至于**维持**，只管那些已经能在考场拿分、久不碰真会生疏的能力。如果某个模块目前表现稳定、没有生疏迹象，本轮可以一分钟

都不给。维持用的是闭卷提取、限时小题组这种低成本动作，绝不是每天在刷题软件上划屏幕凑打卡。

桌上其他合格的候选，比如林远抽屉里的判断推理 B 和申论小题 C，本轮不占角色，继续留在候选池里，等下一次比较。

主攻是一个席位，不是科目的永久身份

理清三个角色后，林远重新排了这一轮：主攻只放资料分析 A；底座放时政积累，它积累慢、临考难补，申论和常识里的时政题都用得上；维持暂时空着，言语五次整卷一直最稳，还没看到生疏的迹象，出现了再加；B 和 C 留在池子里，数量和常识本轮不安排专项。

主攻是一个席位，不是某个科目的永久身份。什么时候让出主攻位，看复测证据，后面两章专门讲。

工作日难免遇到临时加班。遇到时间突然缩水，我的默认是：先撤维持，再压底座的量。如果连一个完整的主攻单元都放不下，就重排这一轮，绝不要把三样一起切碎。

维持项的低成本提取，可以让 AI 搭把手。把你维持项的笔记发给它，比如言语里自己整理过的易混成语，这样问：

> 下面是我自己整理的笔记。请根据笔记出十道闭卷题，考我能不能把这些内容回想出来，只给题目，不给答案和提示。只用笔记里有的内容出题，不要加笔记以外的知识点。

你合上笔记独立做完，再对照笔记自己批改，做错的那几条就是这一周维持的重点。

Tonight 10｜给这一轮的时间定角色

今晚十分钟，不排分钟数，不做周课表，只给这一轮的时间定角色。

示例卡｜林远｜角色分配卡

主攻（只填一个）：A 资料分析，算增长率先看选项差距，再决定怎么算；每晚整块练，周末接一次复测

底座（三条都满足才填）：时政积累，每天通勤十五分钟，读一篇评论，记一个关键词

维持（久不碰会生疏的已有能力）：暂不设，言语一直稳，出现生疏迹象再加

留在候选池：B 判断推理；C 申论小题

本轮不安排专项：数量、常识

时间缩水时先撤：底座先减到每天五分钟

空白卡｜角色分配卡

主攻（只填一个）：

底座（三条都满足才填）：

维持（久不碰会生疏的已有能力）：

留在候选池：

本轮不安排专项：

时间缩水时先撤：

底座和维持都可以空着，没有哪条规定每一格都要填满。宁可空着，也不要为了看起来周全硬塞。

更新档案：看作战页“主攻／底座／维持”三栏要不要改：有新证据才改，改了就把理由追加进记录本。没有就跳过。

这一轮林远守住了拳头，把整块时间全砸在了主攻 A 上。可到了周末复测那天，对完答案他却傻了眼：做对的题数，居然和练之前一模一样。是不是这一注押错了，该赶紧换方向了？

第 7 章

卡住以后，先别急着换方向

一次复测没涨，是信号，不是判决书。

示意人物：林远

练之前，林远严格卡表 25 分钟做了一套资料分析真题，20 道对 14 道。这一轮他把整块时间全押在主攻 A 上，专练“算增长率先看选项差距，再决定怎么算”。到了周末，他同样卡表 25 分钟做另一套真题，对完答案心凉了半截：20 道还是对 14 道。他脑子里跳出的第一个念头就是：这条路走不通，下一轮赶紧把主攻换成别的。

把准备划掉主攻的笔放下。

很多考生一看到阶段复测没涨分，就立刻换方向：在资料分析挖半米没见水，填了；去逻辑判断挖半米没见水，又填了；再去申论小题挖一口，还是没见水。直到考前一天，满地都是半途而废的浅坑，没有一口井打穿到出水层。

我当年也干过一轮复测没涨就立刻换方向的事。**没查清卡在哪就换方向，你永远只能在浅土层里打转。**

这就是公式里的“纠偏”：练完看结果，哪里没变好就改哪里。可前提是先查清到底哪里没变好；没查清就换方向，不叫纠偏，叫逃跑。

遇到复测没涨，我的默认是先查三刀：练够了没有、练法对不对、尺子准不准；三刀没查完，一律不换方向。

第一刀，真的练到了吗

坐在书桌前的时长，不等于有效训练。要改掉考场上一个顽固的旧动作，有效训练必须两件事同时发生：一是在没做过、没提示的目标题上独立出手；二是出手后马上对照草稿，看目标动作做没做对，走样了当场改过来。

网课听了很多、真正独立做题却很少的考生，在一线很常见。有人几个晚上全扑在资料分析上，可拆开记录一看：第一晚看网课、抄口诀，只顺着例题跟做了 2 道；第二晚刷了一套 20 道的题，里面真正考到目标估算动作的只有 4 道，做完只顾着通读解析，压根没看草稿上的动作对不对；第三晚重做前两天的错题，脑子里还记得答案选哪项。几个晚上算下来，他在陌生、无提示的目标题上独立出手只有 4 次，对照草稿纠偏是 0 次。

有效训练还没发生几次，就没资格说方向没用，因为这个方向压根还没被真正检验过。

第二刀，练的动作对吗

我当年也吃过这种亏：同类题刷了很多，却一直没练到出问题的那个动作。

做同类题，不自动等于针对性训练；训练动作必须对准第 3 章找到的那个脱轨点。

一个人的脱轨点在“不会根据选项差距选计算路径，逢题必列长竖式”，导致后面材料做不完；可他这一轮每天找一堆计算题苦练长竖式除法，想靠“把竖式算得更快”来省时间。故障在路径选择，训练动作却在练硬算手速，练到手腕发酸，限时复测照样做不完。真正对准脱轨点的动作，是每次列完式先看选项定路径，算完立刻核对路径选得对不对。

如果练够了、尺子也准，草稿上的目标动作还是没有半点变化，就得换练法。先查是不是一紧张就滑回了旧习惯；没走样还是不行，说明跨度太大，就把动作拆小、收窄、重新设计。**换练法，不等于换方向**：靶子不撤，改的是打法。

第三刀，尺子准不准

第三刀切向验收用的测试。先核对第 4 章讲过的四个可比条件，再补看一条：前后两套卷子里，考到目标动作的题数是不是大体相当。如果前测超时又带提示、后测却是严格盲测，或者前测有 8 道目标题、后测只有 1 道，尺子不可比，就只能得出“暂时无法判断”。要是复测只随手抽了三五道题，变化太容易被偶然因素左右，同样归入“暂时无法判断”。

尺子准、题量也够，就往下问最关键的一句：总分没动，目标动作真的也没动吗？

回到林远那两套 20 对 14 的卷子。两套都是标准真题，都卡 25 分钟，也各有 8 道考“先看选项差距”的目标题。把两次草稿并排摊开，账目完全不同：

	前测	后测
目标题 （考“先看选项差距”的 8 道）	对 4	**对 8**
非目标题 （其余 12 道）	对 10	对 6
合计 20 道	**对 14**	**对 14**
25 分钟内做完了吗	没做完	做完了

总分一样，账不一样：目标动作拿回了 4 道，非目标题丢了 4 道。

草稿也对得上：前测的目标题，他几乎道道一上来就列长竖式；后测的目标题，大多先在选项旁标出差距，再定怎么算。

后测非目标题多错的那几道，全都错在看漏时间单位、读表看串行，抵消了目标动作拿回来的 4 道题。

总分没变，不等于目标动作没变；目标动作变了，也不等于分数已经到手。有一分证据，说一分话。面对这张卷子，结论要切成两层：

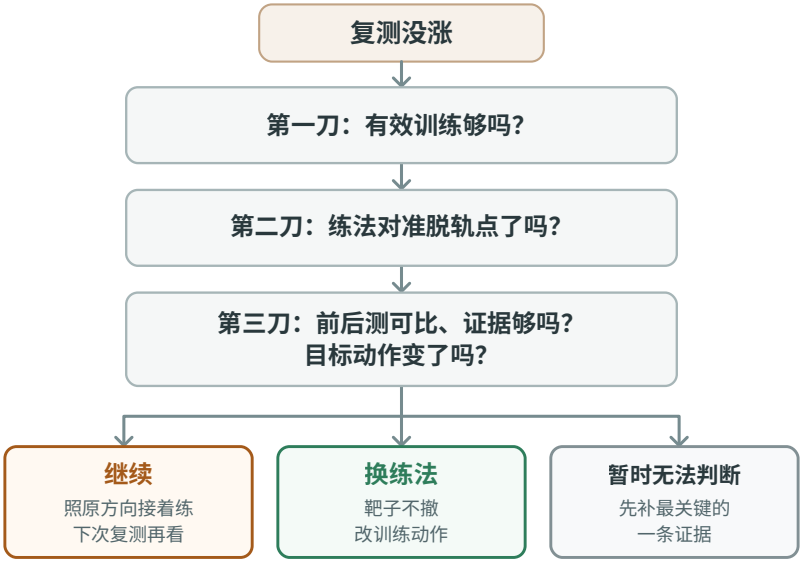
- **已确认**：在这次可比的复测里，目标动作有了看得见的改善，25 分钟内也做完了整套题；
- **待验证**：非目标题的新错是不是稳定问题，单凭一次还定不了，先记为待观察，不马上升成新主攻。

拆这笔账时，可以把两次测试的卷面和草稿拍照发给 AI。每道题是不是目标题，事先由你自己标好，不让 AI 替你定。然后这样问：

> 附上我前后两次测试的卷面和草稿，每道题旁我已经标了“目标”或“非目标”。请分开统计两次测试里目标题、非目标题各对几道、错几道；错题写出错在哪一步，并标出草稿上的证据。不要比较总分，也不要判断我该不该换方向。

拿到统计后，你回到卷面抽查几道题，看它说的错因在草稿上找不找得到。

查完三刀，只有三个出口



没有“直接换方向”这个出口；暂时无法判断，也是正式结论。

暂时无法判断本身就是合格的正式结论。这一章没有“撤退”这个出口：三刀没查完，你就没资格因为一次结果不好而撤退。什么时候才有资格讨论撤退，下一章专门讲。

林远这一轮三刀查完：五个晚上，每晚都在没见过的增长率题上独立出手，做完逐题对照草稿，练够了；练法对准了脱轨点，前后两套卷子可比，目标题从对 4 涨到了对 8。他的出口很清楚：走“继续”；非目标题的新错记进待观察。

Tonight 10｜先诊断，再决定下一步

今晚十分钟，拿出最近一次“练了却没见效”的问题，填这张卡。

示例卡｜林远｜复测诊断卡

当前主攻：A 资料分析，算增长率先看选项差距，再决定怎么算

看到的“没涨”：前后两套各 20 道，都对 14 道

第一刀，练够了吗：够，五个晚上，每晚独立做没见过的增长率题，做完对照草稿改动作

第二刀，练法对吗：对，练的就是“先看选项差距”，对准了第 2 章找到的动作

第三刀，尺子准吗：准，两套都是真题、都卡 25 分钟、各有 8 道目标题；目标题从对 4 到对 8

结论：继续

下一步只做一件事：接着练 A；非目标题的新错记为待观察，下次复测再看

空白卡｜复测诊断卡

当前主攻：

看到的“没涨”：

第一刀，练够了吗：

第二刀，练法对吗：

第三刀，尺子准吗：

结论（继续／换练法／暂时无法判断）：

下一步只做一件事：

没草稿、没过程记录、前后测不可比的，结论直接填“暂时无法判断”，下一步只补一条最关键的证据，比如补留草稿、补一次可比的复测，这就是合格答案。

更新档案：看作战页“主攻状态”要不要改：三刀查清了才改，暂时无法判断就不动；前后测和三刀的证据追加进记录本。没有就跳过。

你现在知道怎样防止自己换得太早了。可如果三刀都查清了，练够了、练法调过了、尺子也准，目标动作还是纹丝不动，继续投入已经开始挤占别的机会——到了这时候，过去已经花掉的时间，还该不该成为继续死磕的理由？

第 8 章

学了五十个小时，照样可以撤

已经花掉的时间，不给下一步投票。

示意人物：许宁

许宁在数量关系的“复杂排列组合和多过程行程题”上，前前后后花了五十个小时。第 7 章的三刀她都老老实实查过：有效训练够，练法调过，前后测也严格可比。可一进限时的陌生卷，这类题她还是拿不下。排下一轮任务时，她的笔悬在这个任务上方迟迟落不下去：现在撤下来，前面五十个小时岂不是全白费了？万一再坚持一下就开窍了呢？

先立一条硬门槛：没走完第 7 章的三刀，不谈撤。练两天没涨就喊止损，那叫逃跑；三刀都查清了，你才有资格把这个任务重新放上桌面审一次。

我当年也在某个模块投入很多时间后，明知不见效也舍不得放。就因为那一点“不甘心”，下一轮宝贵的整块时间，又惯性地填了进去。要解开这个死结，先立住两条原则：

已经投入多少，不是继续投入的理由。

花掉的时间清零，练出来的能力保留。

两笔账，分开算

决定一个长期任务去留时，之所以左右摇摆，是因为没分清两笔账。

一笔是过去的账：已经花掉的时间。无论下一轮你是继续死磕，还是换别的候选上场，那五十个小时都已经消失在日历里，彻底收不回来。收不回来的东西，没有资格给下一步投票。

另一笔是未来的账：从今天看，这个任务还值不值得继续占那唯一的主攻位？算这笔账时，过去练出来的能力绝不跟着清零。熟记的规则、跑顺的基础动作、排除掉的错误路径，都是你此刻握在手里的真本事。

把同样花了大量时间的陈然和许宁放在一起对照，未来的账一目了然：

	陈然	许宁
卡在哪个任务	判断推理·加强削弱题	数量关系·复杂排列组合和多过程行程题
已经留下的能力	限时内能圈出论点论据，稳定排除两个无关项	工程问题、基础方程、简单利润题已经能稳定做对
还剩的问题	搭桥项和补充论据同时出现时，优先级会选错	限时陌生卷里仍然拿不下，题型变形多，跨度大
下一步练什么	**清楚：**专练两类选项同时出现时怎么排序	**说不出一个具体动作**

过去都花了很多时间，未来的账不一样：一个下一步清楚，一个说不出下一步。

两人都花了很多时间，最近一次复测都没怎么涨。但陈然剩下的问题具体、下一步动作清楚，留在主攻位上仍有依据。许宁面对的依然是一个说不出下一步抓手的任务，完全有资格重新审一次：它还该不该霸占主攻位？

如果总被“我已经学了这么久”干扰，就做一个剥离包袱实验。假设你今天忘了在这上面花过多少时间，心里没有一点不甘心，但现在会的东西一样不少。只看现在的能力、剩下的问题和手上的证据，你还会让它占下一轮主攻位吗？

别忘了，一轮只有一个主攻位，给了这个任务，就给不了别的候选。许宁的候选池里，还有申论贯彻执行题里公文格式和语体转换这样已经过筛的合格候选在等。桌上有合格候选在等，任何任务

的主攻位都不能无限续期。如果继续和让位都说得通，我的默认是让位给下一步动作更清楚的那个候选。

四个出口



前三个是正式决定，第四个是临时状态；四个出口里，都没有“因为已经学了很久”这一条。

降注不是失败，只是它不再需要整块时间。

真正要盯死的是撤退转移这个出口：**撤的是任务，不是整科**。一决定放弃就把整科扔掉，这事我当年也干过。很多人一说在数量上止损，第二天就把整本教材扔掉，宣布这科全蒙。这是拿大锤做外科手术。

许宁撤的，只是“复杂排列组合和多过程行程题”这一个任务。她在数量关系里已经练出来的工程问题、基础方程、简单利润

题，照样留在手里，考场上照样拿分，久不碰会生疏就放进维持。空出来的主攻位，正式交给候选池里的公文格式和语体转换。

这一次，话术你自己写

实在下不了手的时候，可以让 AI 帮你把“过去的账”和“未来的账”拆开。第二部到这里收尾，这一次书里不给现成话术，照第 4 章说过的骨架自己写。骨架是：给它原始材料，只派一件事，划出不许做的，拿回来自己核对。

往这个骨架里填四样东西：

- **原始材料**：这个任务的训练记录、前后测成绩和草稿、候选池；
- **一件事**：把材料分成四栏：花掉的时间、已经留下的能力、还剩的问题、能接替的候选，每条写出依据；
- **不许做的**：替你选出口，预测能不能成功，因为投入久就劝你坚持；
- **自己核对**：它写的“已经留下的能力”，回草稿和成绩里找得到吗？撤退对象有没有被它放大成整科？

写完检查一眼：如果你的话术里没有“不许它替你选出口”这一条，立刻补上；最后选哪个出口，由你自己定。附录 A 有一份参考写法，写完再去对照。

手上还没有这样一个任务的读者，直接拿许宁的案例框和表 8-1 当材料，把这段话术写一遍、发一次。案例里没有的草稿和成

绩，让 AI 写“材料不足”，别让它替你补。今天练会的是写法，你自己的去留，等有了记录再定。

Tonight 10｜把“学了很久”从理由里划掉

今晚十分钟，把备考以来花时间最多、最让你纠结的那个具体任务拎出来，只答一个问题：下一轮它还占不占主攻位？

示例卡｜许宁｜去留复核卡

当前任务：数量关系，复杂排列组合和多过程行程题

已经留下的能力：工程问题、基础方程、简单利润题能稳定做对

还剩的具体问题：限时陌生卷里仍然拿不下，题型变形多

继续的话，下一步动作：说不出一个具体动作

让位的话，谁接替：申论贯彻执行题，公文格式和语体转换

决定：撤退转移

核心依据：三刀已查完，限时陌生卷仍拿不下，说不出下一步动作；候选池里有下一步清楚的合格候选

空白卡｜去留复核卡

当前任务：

已经留下的能力：

还剩的具体问题：

继续的话，下一步动作：

让位的话，谁接替：

决定（继续主攻／降注维持／撤退转移／暂不加码，先补证据）：

核心依据：

核心依据里不许出现“因为已经学了很久”。

更新档案：看作战页“主攻／底座／维持”要不要改：前三个出口定了才改，“暂不加码，先补证据”就不动；撤下的任务、撤退理由和已经留下的能力，追加进记录本。没有就跳过。

到这里，下注这一部合拢了：押哪一注、怎么排位、卡住了先查、该撤时敢撤。可学会了调动资源，新问题就摆上了桌面：同样是卷面上的分，为什么有的便宜，有的贵得惊人？桌上这些合格候选，谁更值得先拿走下一笔时间？

第三部

比价

这一分值不值得买



提分 = 时间 × 方向 × 纠偏

这一部继续服务公式里的**方向**，干的是给方向标价的活。下注时桌上摆着几个合格候选，光知道它们都合格还不够；你的时间就这么多，必须看清哪一分便宜、哪一分贵得惊人。

这一部只回答一个问题：

这一分值不值得买？

动手买之前，先把五种不同的分数价格摸透：

第 9 章｜白丢分：有些分不用你变强，只要别再白丢；

第 10 章｜方法折价：有些分贵，是因为你一直在用最费力的办法做；

第 11 章｜个人折价：同一分，对别人便宜，对你未必；

第 12 章｜边际涨价：越往高处走，每一分都更贵；

第 13 章｜战略不买：不是所有分都值得买。

白丢分 第 9 章	我是不是本来就会，只是没兑现？
方法折价 第 10 章	有没有一条更省力的路？
个人折价 第 11 章	对别人便宜，对我呢？
边际涨价 第 12 章	同样的时间，现在还能换回同样多的分吗？
战略不买 第 13 章	跟桌上其他候选比，值得现在买吗？

同一分，价格不同；先问清价格，再决定把时间给谁。

第 9 章

先把白丢的分拿回来

有些分不需要你变强，只需要你别再白丢。

看看下面这三个考场画面，你一定撞见过：

做判断推理时，题干问“以下哪项不能支持”，你把论证关系全理顺了，连干扰项的陷阱都看穿了，最后转身挑了最能支持的那项涂上答题卡。

做资料分析时，题目问同比，你顺手抄了隔壁列的环比；或者前面列式、估算全对，题目问增长量，你算完选了增长率的选项。

写申论归纳概括题时，题目要求“概括主要做法及成效”，你在方格纸上工工整整写满了做法，成效一个字没写。

这三道题，看上去都是会了没兑现。前两种我当年都干过：把“不正确、不能”这类反向词看反，资料分析抄错同比环比，算的是增长量却选了增长率。

所以，有些分你不用变强，别再白丢就行。比价，就是给方向标价；白丢分是最便宜的那一种，不用你从头去啃一块陌生的硬骨头，只要把已经会的兑现出来。

凭什么说是“白丢”

第 3 章已经讲透了，“粗心”不是诊断。这一章只接着往下问一件事：面对一道错题，你凭什么说自己本来会？

很多人对完答案一拍大腿，把所有标过“粗心”的错题全划进白丢分，觉得“这几道我本来都会，下次注意就行”。**“我觉得我本来会”，不是证据。**

真正的证据，必须能亲眼看见。一种在草稿上：这道题该用的公式、规则、提炼方法当时已经调出来了，错在最后的读要求、抄写或核对。另一种在别的可比测试里：同类题你已经能独立做对。看完答案才会订正，不算证据。

拿这条标准去照错题，**分不清是不会还是没兑现，就标“待确认”，不要硬塞进白丢分**。不知道可以留白，不能编诊断。

确认是白丢分之后，还要过第二道门槛：得有一个足够轻的防错动作。要是防住这一个错，得套一整套繁琐程序、明显拖慢做题，那它现在就不值得专门立规矩。

把“下次认真点”改成一条规则

为什么在错题旁写下“审题要仔细”“下次认真点”，到了下一场限时测试还是照错不误？

平时复盘时，你只需要盯着那一个错误点看；可一上限时考场，你同时在读题、判断、计算、看时间。“认真点”这三个字，压根没说什么时候触发、做什么动作。

规则必须说清：看到什么，就做什么。

真正的最小防错动作，就是一个触发点加一个动作，确有必要再加一次最后核对。守住这条底线：**防错动作的成本，必须明显低于它要防的失分**。千万别为了防一个小失误，给自己编一套画三四种符号、查五六个维度的检查程序。

失误类型	典型样子	看到什么	就做什么
反向要求看反	问“不能支持”，选了最能支持的	题干里的“不、不能、错误、除了”	**笔尖圈出来；落笔前再看一眼题目要选哪一种**
取数错位	同比抄成环比，看串行，漏看单位	准备从表里取数时	**只锁自己常错的那一项（时间、对象或单位）；取完对一眼出处**
答非所问	算的是增长量，选了增长率	算出结果、准备选答案时	**问一句：我算出来的，是题目要的那个吗？**
申论漏项	一题两问，漏答一问	题目里确实有两个以上独立任务	**列出任务一、任务二；交卷前逐项对一遍**

每一类只配一个动作；只给自己真错过的那一类立规矩。

遇到申论多任务题，先判断题目是不是真有几个独立任务，不要一看到“和、及、并”就机械切块。

规则少挂，挂了就验

防错规则要想在考场上真用得出来，得守住三条规矩：

- **只给真错过的立规矩**：手头有错题记录，就只针对已经发生、尤其反复发生的失误立规矩；完全没有记录时，最多先试一条极轻的，标上“待验证”。不要把表里四类动作一股脑全往自己身上套。
- **一次只挂一到两条**：这是我的默认。某类错误连续几次没再犯，这条规则就从作战页撤下，不永远挂着。
- **没效果就回去重新诊断**：如果在后续可比的练习里，同类错误并没有减少，不要往规则上继续打补丁。回头去查：是动作没对准、动作太重，还是当初把“不会”误判成了“没兑现”。

这次，你只抄限制

挑白丢分候选、把“下次认真点”改写成“看到什么就做什么”，可以让 AI 搭把手。把错题的原题、你的作答和草稿拍照发给它。第 8 章你已经自己写过一次话术；这一次，给什么材料、派什么任务由你自己写，但下面这几句限制最容易漏，直接照抄进去：

> 不要因为我答错了就判断是粗心；说我“本来会”，必须指出草稿或可比测试里的证据，找不到就写“待确认”。每个失误只给一条防错动作，写成“看到什么，就做什么”，越轻越好。不要猜我当时怎么想的。

拿回结果后，你逐条回到草稿和测试记录里找它说的证据；找不到的，一律划成“待确认”。

Tonight 10｜先找一条不该再丢的规则

今晚十分钟，不用审整套卷子，拿最近一次练习里的几道错题就够，留下一条有证据、够轻、能验证的规则。周岚翻出上周一套判断推理里错的一道题，填了下面这张卡：

示例卡｜周岚｜白丢分候选卡

最近一次失分：判断推理，题干问“以下哪项不能削弱”，选了最能削弱的那项

凭什么说本来会：草稿上论点论据圈对了，四个选项的削弱方向也都标对了

真正出错的一步：最后选的时候，按“哪个最能削弱”选了

防错动作：看到“不、不能、除了”，笔尖圈出来；落笔前再看一眼要选哪种

下次看什么：下一套整卷里，反向提问的题有没有再选反

空白卡｜白丢分候选卡

最近一次失分：

凭什么说本来会（草稿或可比测试里的证据）：

真正出错的一步：

防错动作（看到什么，就做什么）：

下次看什么：

找不到证据证明本来会的，直接写“暂未确认白丢分”，今晚一条都不立，也是合格答案。

更新档案：看作战页要不要加一条防错规则：有证据才加，最多挂两条；待确认的只记进记录本。没有就跳过。

把执行失误筛出去以后，桌上很快会露出另一批让你头疼的题：每一步都认真做了，没漏看、没抄错，可做起来就是慢、就是卡。当问题已经不在执行，而在做法本身太费力时，这笔账该怎么算？

第 10 章

方法一换，有些分就便宜了

有些分不是天生难，是你一直在用最费力的办法做。

执行失误清理干净以后，桌上剩下的这批题更让人窝火：你没看错反向词、没抄串行、没漏答，公式和规则也都会，给足时间也能硬啃出来。可一放进严格限时的考场，它们就贵得要命。

资料分析连列几道长竖式，算得满头大汗，进位一错选了隔壁项；数量关系不管什么题都从头设未知数解方程，半天理不出头绪；申论小题边读边抄长句，格子写满了，核心要点还没塞进去。

在资料分析里逢题必列长竖式硬算、后面的材料根本做不完的考生，在一线不在少数。遇到这种慢题，很多人的反应是今晚再找几十道同类题刷一刷，把手速练上去。先停一下。如果一道题是因为选了绕远路、高风险的做法才做慢做错，再刷几十道，不过是把那条弯路走得更熟而已。**别把同一种笨办法，刷成五道不同的错题。**

这批分贵，贵在做法。同一个目标，换一条路，步骤更清楚、耗时更可控、出错更少，这一分就便宜了。

先确认，问题真在方法上

不是所有慢题都能靠换方法解决。动手找新路之前，先排除三种情况：

- 基础不会：连公式、规则都写不出来，缺的是基础，先补基础；
- 漏了执行：原来的做法没问题，只是看反、抄错、漏答，回第 9 章立一条防错规则；
- 单题正常，整卷失控：拿出来单做没问题，放进整卷才乱，这不是方法问题。

把这三种排除掉，草稿证明你基础具备，只是现在的做法步骤太重、耗时太长、出错太多，才进入这一章的方法折价。

但这里说的方法，绝不是“学速算”“学代入”这种笼统的名字。**没有适用条件的方法，不叫方法，只叫口诀**。一个值得试的方法候选，必须一次说清四样：旧动作贵在哪、看到什么才换、换成什么、什么时候不能用。

一条方法，四样说清

看一道资料分析的基期比重题，新旧两条路怎么走：

例题｜自拟练习题

2023 年，某省高新技术产业增加值 1456 亿元，同比增长 12.0%；全省规模以上工业增加值 4320 亿元，同比增长 8.0%。2022 年，该省高新技术产业增加值占全省规模以上工业增加值的比重约为：

A. 28.5%　　B. 32.5%　　C. 33.7%　　D. 36.2%

走旧路，列出“1456 ÷ 4320 × 1.08 ÷ 1.12”之后不看选项，直接做四位数多步硬乘硬除，中间任何一个进位算错就前功尽弃。

换新路，先算左边的现期比重：1456 ÷ 4320 约为 33.7%，正好是 C。因为部分增速 12% 高于整体增速 8%，2022 年的基期比重一定比 33.7% 低，C、D 直接排除。再按增速差估幅度：基期比重比现期低约 3.6%，也就是低 1.2 个百分点左右，落在 32.5%，选 B。

步骤少了，可靠性没丢，才叫折价；拿可靠性换速度，只是把时间成本换成了出错风险。

再看数量关系。很多人学了代入排除，就以为它永远比列式省力。同样给出条件：每组 6 人多 4 人，每组 8 人少 2 人，总人数在 30 到 50 之间。如果题目直接问总人数，四个选项就是候选值，逐个代入最快。可如果题目问的是“改成每组 7 人，最后一组有几人”，选项还原不出总人数，代入就绕远了。这时候直接构造更干脆：总数加 2 是 6 和 8 的公倍数，30 到 50 之间只有 48，总人数就是 46，7 人一组排满 6 组，最后一组 4 人。

知道什么时候不用新方法，本身就是方法的一部分。

	资料分析 基期比重	**数量关系** 分组余数	**申论** 归纳概括
旧动作	整个式子多步硬乘硬除	不看选项， 从头设未知数 列方程	边读边划长句， 带着故事细节 往格子里抄
看到什么才换	选项拉得开， 部分和整体 增速不同	题目直接问总数， 选项就是候选值	材料是具体案例或故事，题目要求限字数概括做法、问题或原因
换成什么	先算现期比重定锚， 看增速定方向， 再估下调幅度	拿选项逐个代入条件， 排除不符的	先切分材料 讲了几件事， 删掉叙事外壳， 留下主体、动作、对象，压成短语
什么时候不能用	同方向选项挨得很近（如 32.2%、32.5%、32.8%）， 估算误差会改结论， 切回精算	题目问的是间接量， 选项还原不出总数， 改用直接构造	材料已经给出准确规范的概念名称， 直接保留原词

四样说不清的，只是口诀；四样都说得清，才值得拿可靠的题去验。

方法要验，不要囤

到处收集“秒杀技巧”的考生，我们在一线见得太多了。**方法不是越多越好；没有真实的高成本问题，就不用囤新技巧**。常规方法也从来不低级，在不同条件下，哪条更可靠就用哪条。

锁定一个方法候选后，先拿已经暴露问题的那几道真题重做，看新路能不能改善原来的贵动作。再找少量来源可靠、没做过的题，在它适用和不适用的条件下各试几道。一次尝试不理想，不等于方法没用，回头查是触发条件写错了，还是动作没练熟。

关于换方法，我的默认是一次只换一个动作；新动作在可靠的题上稳住之前，旧动作不扔。几道没做过的真题上，新动作都比旧动作更快更稳，再让它正式接班。

记住一条底线：AI 自己出的数学和逻辑题，不当正式验证的证据；验证一律用来源明确、答案可靠的真题。

申论的反馈，也能便宜下来

申论最贵的往往不是写，而是等反馈：写完一道题，找人批改要等好几天，自己对照参考答案又看不出差在哪。反馈一慢，同样的毛病就会连着犯好几篇。**AI 让反馈变便宜，这本身就是一次方法折价。**

写完一道归纳概括题，把题目、给定资料和你的答案发给 AI，让它做第一轮初评：只对照给定资料，看你漏了哪些要点、写进了哪些不服务题目的细节。给什么材料、派什么任务由你自己写，下面这几句限制直接照抄进去：

只对照我给的材料评，不要用材料以外的知识；每指出一处漏掉或多写的内容，都标出它在材料第几段。不要打分，不要估分，不要替我重写答案。最后只挑一条最该改的。

拿回初评后，你对照手头的参考答案或采分点，一条条核验它说的漏点在不在；核验不过的直接划掉：它说你漏了一个要点，材料里找不到对应那段，参考答案或采分点里也没有，这一条就不算。只留下核验过的那一条改进，下一篇只改这一条。手上没有参考答案或采分点的，初评只当线索，不当结论，不据此改写法。

资料分析、数量关系里做慢的题，同样可以把原题和草稿发给 AI，让它提替代路径并写明什么时候不能用。拿到候选后照上一节的规矩，拿可靠的真题去验。

Tonight 10｜找一个值得验证的新动作

今晚十分钟，不用当晚练熟新方法，只从最近做慢、做错的真题里，找一个值得验证的新动作，写清什么时候用、什么时候不用。何川最近资料分析里的基期比重题一道要算三四分钟，他填了下面这张卡：

示例卡｜何川｜方法折价候选卡

当前具体问题：资料分析基期比重题，一道要算三四分钟

现在的做法贵在哪：整个式子多步硬乘硬除，进位一错就全错

候选新动作：先算现期比重定锚，看部分和整体增速谁大定方向，再估下调幅度

看到什么才用：选项之间拉得开

什么时候不用：同方向选项挨得很近

下次拿什么题验：最近错过的 3 道基期比重真题重做，再找 5 道没做过的真题

空白卡｜方法折价候选卡

当前具体问题：

现在的做法贵在哪：

候选新动作：

看到什么才用：

什么时候不用：

下次拿什么题验（来源可靠的真题）：

查下来发现其实是基础不会、原来的做法并不贵，或者找不到可靠的候选，直接写“暂未确认方法折价机会”，也是合格答案。不要为了填卡去学一个技巧。

更新档案：看作战页的主攻要不要换上新动作：候选在可靠题上验过才改；候选卡、验证用的题和申论初评里核验过的那一条，追加进记录本。没有就跳过。

开始试这些更省力的路，你很快会撞上另一件事：有些方法别人一学就顺，你用起来就是别扭；同一类分，在别人手里便宜，到你手里还是贵。为什么同一分的价格会因人而异？

第 11 章

同一分，对别人便宜，对你未必

别人付的价，不是你的价。

备考群和经验贴里，最不缺的就是“性价比共识”：工程、容斥最好拿，一定要先抓；高频成语表背熟，逻辑填空就上去了；削弱加强记几个口诀就能稳拿。

你照着这些建议排进计划，找来网课和讲义学完基本规则。可一合上讲义自己动笔，工程题光理清题干里的效率关系就耗了半天；成语表看着背过了，往空里一填还是二选一频频选错。

照搬经验贴里的“必拿题”、自己学起来却特别吃力的考生，在一线一抓一大把。这时候，很多人的第一反应是怀疑自己“不是这块料”。

别人学得快，不能证明你笨；别人说它便宜，也没义务替你的时间预算负责。

公共经验能帮你缩小尝试范围，可它只能告诉你“值得先试”，不能替你证明“对你也便宜”。

别人的结账单，省掉了前置资产

很多经验贴，其实是一张省略了“前置资产声明”的个人结账单。别人告诉你的，只是最后付款的那一点时间，不是他进门前已经攒下的能力。

拿常被推荐的“工程问题赋值法”来看：题干给出“甲单独做要 12 小时，乙单独做要 15 小时，两人先合作，再由乙单独做完”这类条件时，常见做法是：把工作总量设成 12 和 15 的公倍数 60，甲每小时做 5，乙每小时做 4。宋扬和叶青学的是同一个方法，翻开草稿，新增的工程却完全不同：

	宋扬	叶青
进门前已经有的	比例关系熟，文字关系转算式顺，基础运算稳	听懂了赋值规则，还没独立用过
这次要新买的	一条规则：这类条件下用公倍数赋值	练熟赋值规则， 外加文字关系转算式、 比例换算、 基础运算熟练度
草稿上看到的	起手清楚，很快用上赋值	卡在把题干的文字关系列成式子，赋值反倒没用上

学的是同一个方法，一个只买一条规则，一个要连前置能力一起补。

专业、职业、文理背景只能帮你提出解释，不能直接推出能力；最后要回到草稿和独立作答记录上看。

再看逻辑填空的成语表。长期阅读、见过大量书面语境的人，一份成语表主要是帮他唤醒和归类。缺少语境积累的人拿着同一份表，却要从孤立的释义开始一点点建立辨析。同一份材料，对不同人的新增成本不一样。

刚开始不会，还是对我真贵

有人刚接触一个新任务，做了几道题卡住，马上给自己下结论：“我对这类题天生不敏感。”我当年也给自己贴过“文科生没数学脑”这类标签。

“对我贵”是当前状态，不是人格诊断。下一分不分科目，只分贵贱。本书关心的是一个具体任务，比如工程问题里的某类变式，现在对你的新增成本有多大，而不是你是哪一类考生。

更要看清的是，**一次裸测不是价格**。基础规则都没学就做不出题，只能说明“未知”。

要分清“刚开始不熟”和“现在对我真贵”，先补到能测的起点：把这个任务最基本的规则弄明白，再做一小轮真题，看草稿。起手越来越清楚，中间不再处处卡住，说明它没你想的那么贵，值得接着验。如果补了规则、练了一小轮，还是反复被几项前置能力卡住，这就是一个预算信号：现在对你偏贵，加码之前先掂量。

还没补到能测的起点之前，我的默认是一律写“待确认”，不给它定价。今天贵，也不代表永远贵；前置能力补上了、方法换了，同一个任务以后会降价。

反过来，手里有优势也只是一张入门折扣券。有相关行业经验的人更快理解定义，可答题仍然只能依据题干给的条件，拿现实经验去补题干没给的信息，反而会出错。做着舒服、熟悉，也只是体验，还得看考场上兑不兑现。

经验贴是一份候选名单，不是个人采购结果；公共经验推荐候选，个人证据最终定价。高赞推荐只能给一张候选入场券，不能直接拿走你的主攻位。

有些材料，别交给 AI

分不清自己卡在新规则上还是卡在前置能力上，可以把这一小轮的原题和草稿拍照发给 AI，让它帮你归类。这一次要多想一步：哪些东西不给它。你随口带一句“我是文科生”，AI 就容易顺着这个身份往下推，结论和经验贴一样，凭背景定价。所以材料里只放原题和草稿，专业、工作、文理背景一个字都不写。任务由你自己写，下面这几句限制直接照抄进去：

> 只依据我的草稿，把卡住的地方分成“新规则没用上”和“前置能力不够”两类，每条指出草稿上的位置。不要根据我的专业、工作或文理背景判断便不便宜，不要说我适合还是不适合这类题。证据不够就写“待确认”。

拿回来以后，回草稿上逐条对一遍；它说的位置找不到，就直接划掉。

Tonight 10｜把一条公共推荐，翻译成自己的待验证问题

今晚十分钟，不做正式定价，只挑一个“别人都说便宜、你心里没底”的具体任务，把它翻成一个自己的待验证问题。叶青把“工程问题最好拿”这条推荐，翻成了下面这张卡：

示例卡｜叶青｜个人价格候选卡

别人都说便宜的任务：数量关系，基础工程问题（赋值法）

我已经有的：听懂了赋值规则，还没独立用过

我还要额外补的：把题干的文字关系列成式子，比例换算

草稿上的证据：卡在列式，不在赋值

下一步最小验证：先补列式，再独立做 5 道基础工程真题，看能不能列对关系式、卡在哪一步

空白卡｜个人价格候选卡

别人都说便宜的任务：

我已经有的：

我还要额外补的：

草稿上的证据（没有就写“待确认”）：

下一步最小验证：

手上还没有训练证据的，“草稿上的证据”直接写“待确认”，完全合格。

更新档案：看作战页的候选池要不要改：有训练证据才写这个任务对你的价格，没有就标“待确认”；推荐来源和草稿证据追加进记录本。没有就跳过。

假设某个任务练下来，表现明显好转，它现在对你确实便宜了。是不是就该一直往里加码？今天便宜，下一分还会是这个价吗？

第 12 章

越往高处走，每一分都会更贵

申论不是难提分，是越往上越贵。

示意人物：方哲

刚开始写申论时，方哲的应用文格式残缺，归纳概括整段抄材料里的口语故事，大作文写到最后几行还没收尾。后来他专门补了几条基本规矩：弄清文种格式，学会从叙事里提取核心信息，下笔前先列简要提纲。一批明显的问题同时修掉，答卷质量很快好看了一大截。他心想：申论原来这么好提分，照这个练法接着投时间，后面自然能按同样的速度一路往上涨。接下来的日子，他继续默格式、圈动词、背模板，写了一沓方格纸。可拿近期的答案和刚改善时比对，表现却像停在了原地。

面对这种停滞，考生最容易走向两个极端。一种是骂申论到了后面全看阅卷老师心情，纯属玄学；前期提升很快、后面一卡住就

下这个结论的考生，我们在一线经常遇到。另一种是觉得题刷得还不够多，拿着同样的旧动作继续硬堆时间。

两种反应都没看清，真正变了的是价格。同一个方向里，明显、便宜的问题修掉以后，剩下的问题会变细、变难，想拿到下一份能重复的改善，就得付更高的价。**前面很便宜，不代表下一分还按原价出售。**

但往下判断之前，先跨过一道硬门槛：**平台期不是价格标签。**看到复测没涨，先过第 7 章的三刀：练够了没有、练法对不对、尺子准不准。三刀没查完，绝不能把“没涨”直接说成“涨价”。

有时你会发现不同机构的参考答案或批改意见差得很远。这种分歧首先说明评价依据不可靠，不说明下一分变贵，也不说明你遇到了瓶颈。先确认依据，再谈价格。

剩下的问题，已经换了层

为什么练够了、练法对了、评价依据也可靠，越往上走，下一份改善还是会变贵？因为早期的问题和后期的问题，已经不是同一类问题。

比如一道申论归纳概括题，材料写了某园区帮扶小微企业的一长串做法，可以归成共享检测资源、派技术人员指导整改、整合物流需求三类。题目要求在严格字数内分类概括。

	答案的样子	要修的问题	修它要付什么
状态一	整段抄材料里的故事， 字数超限， 后面的要点写不下	照抄叙事	一个动作： 剥掉故事外壳； 一次修掉一批问题
状态二	具体做法一条条罗列， 格式规范， 要点基本齐全	要点找全了， 但没有归类	学会合并同类、 上位概括
再往上	归成三类，概括准确， 字数内保住信息密度	分类质量、 表达精度、 限时稳定	更细的动作、更多反馈、 更严的质量判断、 更多现实时间

问题换了层，训练动作就得跟着换；越往上，下一份改善越贵。

问题换了，训练动作就必须跟着换。方哲早就不再照抄叙事了，剩下的明明是归类和上位概括，却还在每天背格式、圈动词，当然看不到新变化。这时候该做的是先换练法；换了练法、对准了新问题，新增改善还是越来越小，这才是真正的涨价。

这一章说的“贵”，不是题做不出来，而是为了下一份能验证、能重复的改善，要新付出的训练成本变大了。

三个观察，触发重新比价

怎样从自己的记录里判断，手头这个任务该停止自动续投了？看三个观察：

- **剩下的问题已经换层**：翻开近期作答，早期的显眼问题少了，剩下的是压缩、取舍、表达、稳定。这说明涨价的条件出现了，但单凭它还不够。
- **可比的训练里，新增改善在变小**：练法对准了新问题、前后条件和评价依据可比，继续加投入，换回的新变化越来越少。这是最直接的证据；前后不可比，一律写“待确认”。
- **继续投入开始挤占别的机会**：它不单独证明任务本身涨价，但说明再往里加时间，代价已经落到了别的候选头上。

前两个观察互相印证，第三个也出现了，就停止自动续投，把这个任务放回候选桌，和其他合格候选重新比一次价。

发现涨价，只触发重新比价，不等于放弃。我的默认是，前期涨得越快的方向，越要每轮复测后重新问一次价，不让它自动续期。

能不能比，你先把关

拿两份答案对比哪些问题改了、哪些没改，人工做很费劲，可以交给 AI。这一次它做的不是批改一篇，而是看你前后的变化。两份答案可不可比，AI 看不出来，只能你在发之前把关。同类题、同样限时、同一套标准，缺一样就别发，发了它也照样列出一

串“进步”。三样都齐了，再把两篇的题目、材料、你的两份答案和各自对应的采分点一起发给它。任务由你自己写，下面这几句限制直接照抄进去：

> 两份答案各按我给的对应采分点来对，两次用同一套标准，每条改进和没改的地方都标出材料第几段。不要打分，不要估官方分。不要判断这个方向值不值得继续练。

拿回来以后，它说的改进点，你回到材料里逐条对一遍。

Tonight 10｜该不该停止自动续投

今晚十分钟，不用把所有候选比完，只挑一个前期改善明显、最近还在持续投入的具体任务，判断要不要触发重新比价。

示例卡｜方哲｜边际价格复核卡

当前具体任务：申论归纳概括题

前一阶段已经修掉的：整段照抄、格式残缺

现在剩下的：同类做法合并不了，上位概括不准

凭什么怀疑变贵：改练归类已经两周，三篇同类题各按对应采分点核对，漏掉的要点只比改练前少了一个；它每晚占掉的时间，已经挤得别的候选排不上

训练和测量可靠吗：可靠，同类题、各按采分点、同一套标准、都限时

下一步：触发重新比价，把它和候选池里的其他候选放在一起重新比

空白卡｜边际价格复核卡

当前具体任务：

前一阶段已经修掉的：

现在剩下的：

凭什么怀疑变贵：

训练和测量可靠吗（可靠／不可靠／待确认）：

下一步（继续验证／先补可比证据／触发重新比价）：

训练和测量不可靠，或者剩下的问题说不清，今晚直接写“暂未确认边际涨价”，完全合格。

更新档案：看作战页这个任务的状态要不要改：可比证据支持涨价，才标“待重新比价”；前后两个阶段的对比证据追加进记录本。没有就跳过。

把不同任务放回桌面上重新比价时，还会冒出一个更彻底的问题：卷子上的每一分，我们都非买不可吗？

第 13 章

不是所有分都值得买

放弃低收益的努力，不是认输，是把时间还给更值钱的地方。

示意人物：唐敏

唐敏每周拿出两个整晚抄泛常识：天文历法、古代官制、地理冷知识，摘抄本越记越厚。她心里的理由很实在：这都是考试范围，万一考场上撞上呢？多背一条就多一分把握。与此同时，判断推理里的定义判断，她错题里有清楚的规律：一半错在没圈出定义里的关键条件，可这个任务一直分不到整块时间。问她这两个月的常识摘抄到底改善了什么，她说不出来，只说“心里踏实一点”。

考卷上的每一分都有价值，你的每一分钟也有价值。考试只按你最后拿到多少分计，不会因为你把最偏的一块也学过就额外奖励你。

很多人被“考纲里有的，就不能允许自己不会”绑住了手脚，把大块时间填进看不到回报的无底洞。看清了不同分数的价格之后，你得敢走出最后一步：战略不买。意思是，在当前目标、当前时间和当前替代机会下，不再给某个具体任务追加主攻时间。不买的是一个具体任务，绝非整门科目，也绝非永久不学。第 8 章说的是投入很多以后，过去的投入不投票；这一章连还没怎么投过的任务也算在内，看的是未来的时间值不值得往这里花。

贵，不等于不买

一听到有些分可以不买，有人马上走向另一个极端：“那难的、贵的，以后统统不学了。”**不值得买，永远是比较出来的，不是题型的属性**。所以没有哪张放弃清单，能对所有人都成立。

什么时候贵的任务也该买？便宜、明确的候选处理完了，目标还要往上走，贵的任务就重新进候选。至于积累慢、临考难补、影响多个能力的任务，第 6 章已经给了它位置：底座，小剂量持续建设。它不是这一章的不买对象，也不能拿来当什么都舍不得放的借口。

只有当一个具体任务当前成本高，说不清继续练要改什么，而桌上又有更明确的候选等着这笔时间时，决定不买才有依据。像“我讨厌数学”“第一次没做出来”“听别人说很难”“今天状态不好”，统统不算理由。

判断一个具体任务还值不值得追加主攻时间，对着现有记录连问三个问题：

1. **这部分分现在有多贵**？看还要额外补什么能力，练下来有没有看得到的变化。
2. **继续投，准备改哪个具体问题，凭什么知道它变好了**？看训练动作说不说得清，有没有可比的前后证据。
3. **不给它，这笔时间给谁**？今晚给了 A，就给不了 B；至少要知道当前谁最有资格接这笔时间。

我的默认是，说不清继续练要改哪个具体问题、也说不清凭什么知道它变好了的任务，先不追加主攻时间。

三种最容易舍不得的任务

明明看不到改善，还是忍不住往里砸时间，多半是因为“考纲里有，没覆盖一遍就不踏实”。下面这三种任务最常见：

任务	卡在三个问题里的哪一问	不买的是什么	保留什么
无边界地摘抄冷门常识	第二问：永远有下一条可抄，说不清在改善什么	把它当主攻、整晚整晚地抄	有清楚范围、成本低的常识积累
多过程的复杂数量变式（例如多次相遇的行程题）	第一、二问：基础学过、练过一轮，仍反复卡在切入点，看不到下一步抓手	给这类变式追加主攻时间	数量关系里成本可控的基础题型
参考解析互相打架的争议题	第二问：找不到可靠依据，争出结果也改善不了同类题	为一道题反复查、和人争	先查来源和可靠依据；查得到就正常复盘

不买的是一个具体任务，同一模块里的其他任务不受牵连。

唐敏的常识摘抄就是表里的第一行，卡在第二问上。

不买，时间要有去处

不买不是省时间，是把时间换个地方用。决定不再给某个任务追加主攻时间，就必须同时说出这笔时间交给谁。说不出来，就先标“待确认”；如果桌面上暂时没有更好的替代候选，贵的任务也可以继续留在候选池里。至于同一模块里已经有的能力，交给第 6 章的维持保住就行，不用另起炉灶。

不买是当前的决定，不是永久的判决。等以后目标变了、便宜的候选用完了、换了新方法，或者前置能力补上让价格降了下来，它随时可以回到桌面重新比价。

刚开始备考、手头记录还很少的读者，只做低风险的先不追加，不做长期判断；先把时间交给动作更清楚的候选，有了真实证据再比一次。

账可以让 AI 摊，单得你自己签

把一个任务和替代候选的证据并排摊开，人工翻记录很费劲，可以交给 AI。第 8 章你照骨架写过整段话术，第 9 到 12 章抄过限制；这次书里一句现成话都不给，限制也由你写。骨架还是那个：给它原始材料，只派一件事，划出不许做的，拿回来自己核对。

这次要派的事只有一件：把这个任务和一个替代候选并排列出来。各自花过多少时间、练下来有什么看得到的变化、继续练要改什么、哪里缺证据，都写清，每一条标出出自哪份记录。材料就是两边的练习记录、错题和时间记录，拍照发过去就行。

写完话术，对着下面三个问题自查一遍：

1. 它能不能编出“这类题考到的概率”或者“能提几分”？能，就补一条不许。
2. 它能不能替你说出“不买”？能，就补一条不许，签单的是你。

3. 证据不够时，它知道该写什么吗？不知道，就让它写“待确认”。

附录 A 有一份参考写法，写完再去对照。手上还没有候选的读者，直接拿唐敏的案例框和表 13-1 当材料写一遍、发一次；今天练会的是写法，你自己的去留，等有了记录再定。

Tonight 10｜找一个可能不值得再追加的任务

今晚十分钟，不要求砍掉任何任务，只从当前安排里挑一个你心里没底的具体任务，用三个问题过一遍。

示例卡｜唐敏｜战略不买候选卡

当前具体任务：常识，无边界摘抄冷门知识

现在有多贵：两个月每周两个整晚，说不出改善了什么

继续投要改什么：说不清

不给它，时间给谁：定义判断，先练圈出定义里的关键条件

当前判断：不买，每周两个整晚改给定义判断；常识只留时政，每天十分钟

空白卡｜战略不买候选卡

当前具体任务：

现在有多贵：

继续投要改什么：

不给它，时间给谁：

当前判断（保留候选／不买／待确认）：

说不出时间交给谁，或者手头记录太少，就写“待确认”；桌上的任务都还值得买，就写“保留候选”，完全合格。

更新档案：看作战页的候选池要不要改：确认不买，才把这个任务移出候选，同时写上时间交给谁；判断依据追加进记录本。没有就跳过。

走到这里，你已经会给桌上的每一分标价，分得清哪一分便宜、哪一分贵、哪一分干脆不买。可值不值得买，和到底有没有买到手，完全是两回事：平时训练里做对的那些题，上了考场，考场承认吗？

第四部

验货

你以为自己会了，考场承认吗？



提分 = 时间 × 方向 × 纠偏

这一部服务公式里的**纠偏**，而且是纠偏的最后一步。前三部解决了你在哪、押哪、值不值；可平时练过的东西，必须在考场上拿到手才算数。

这一部只回答一个问题：

练过的东西，考场拿不拿得到？

练过的东西，要一层层验过，一直验到考场门口：

第 14 章：被扶着做对不算会，先验你能不能独立做出来；

第 15 章：撕掉题型标签，看你还认不认得出来；

第 16 章：行测做不完，先查整卷的时间花在了哪；

第 17 章：三层验过，临近考试，任务从扩张变成兑现。



前一层没过，先别急着验后一层。

第 14 章

做对了，也可能还不算会

被扶着做对，不算你自己会。

示意人物：林远

增长率那一步稳住以后，林远开始学资料分析里的基期比重。第一道题他没做出来。读完解析，又让 AI 把步骤拆了一遍，他拿白纸盖住答案重做，顺顺当当算出了正确选项，在错题旁写下了“已掌握”。一周后，遇到一道数字和材料都换过的同类真题，他盯着题干却想不起第一步该先算什么，卡在了原地。

看懂解析就标“已掌握”的考生，我们在一线见得最多。

问题不在这道题会不会，而在这次做对能证明到哪一步。只认最后勾选的字母对不对，不问自己是在什么条件下做对的，这本账从根上就记错了。

林远那晚盖住答案重做出来，证明他能照着刚看过的路走一遍，这是真的学习。没证明的是：路标撤掉后，他还能自己找到第一步。学习结果是真的，只是不能冒充会了。

考场只认独立拿到的分。兑现不是公式的第四项，是纠偏的最后验收：练过的动作离了扶手、到考场上还用得出，纠偏才算完成。

四种扶手，会让做对打折

下面四种情况，最容易让一次做对显得比实际更值钱：

扶手	这次做对 证明了什么	还没证明什么
刚看过答案 或解析	照着刚看过的路， 你能走一遍	路标撤掉， 你还找得到第一步
拿到过关键提示	提示之后的步骤， 你能自己走完	关键一步， 你自己选得出来
还记得这道题 怎么做	你记住了这道题	换一道同类题， 你也做得出
用了远超正常 的时间	时间宽松时， 你做得出	正常时间里， 你也做得出

有扶手的做对是真的学习，只是还不能算会。

四种里面，最容易被忽略的是拿到关键提示。做题卡住时，让老师或 AI 点一句“先看部分和整体的增速”，后面每一步全是自己算出来的，也只能记成受助完成。**第一步往哪走，是别人替你选的。**

至于重做旧题能不能拿来验，只看一条：看到题目，你还记不记得答案或解法。只要还记得，就只能当学习。

我的默认是，做之前看过答案或解析、拿过关键提示、还记得这道题怎么做，这样的做对一律记成学习，不记成会。

学习题和验货题，分开放

有人一听有扶手的做对不算会，马上走到另一头：“那学的时候是不是连解析都不能看了？”恰恰相反，学的时候该看就看，该问就问。问题从来不在获得帮助，而在把两种题混在一张桌上。

学习时可以扶，验货时必须松手。

从今晚起，把手头的题目分成两类：

1. **学习题**：目标是把方法学会。允许看解析、问 AI、要提示、拆步骤、当场重做。
2. **验货题**：目标是拿到独立完成的证据。题源可靠，没做过或不记得怎么做；不看答案，不要提示；正常时间；自己做完，留下草稿。

卡住那天，林远划掉了“已掌握”，把那次重做改记成学习，回到学习题又练了几天。然后他从攒下的真题里挑了两道没做过的基期比重题当验货题，关掉解析，按正常时间做完。一道做对，草稿上第一步就是先算现期比重；另一道还是不知道从哪下手。第一道算拿到了第一份独立完成证据；第二道说明还得回到学习题，补那个起步。

申论也是同一个理：看完参考答案能把分类复述出来，不等于换一份材料能自己分出类来；自己分得出，才算独立完成。

验货的时候，让 AI 闭嘴

前面十三章，AI 一直在帮你干活。从这一章起要学另一件事：**什么时候让它退出**。会让 AI 退场，也是会用 AI 的一部分。

正式验货时，让 AI 进入静默模式，分三步走：

1. **测前，它帮你准备**：你把可靠、没做过的题面交给它，答案自己另外存着，不放进这段对话；它替你挑题，只给题干和选项。
2. **测中，它退出**：不提示切入点，不提醒注意什么。最可靠的静默，是把对话窗口直接关掉。
3. **测后，它回来对账**：你把答案和草稿定下来，再让它核对、复盘。

AI 可以帮你准备验货，不能替你通过验货。测中只要它说了一句和解题有关的话，这次就记成学习。AI 自己出的数学和逻辑题，不当正式验货的证据；验货题优先用来源可靠的真题和练习题，或者已经忘了怎么做的可靠旧题。

测前让它挑题时，直接发这一段：

> 下面是几道我没做过的基期比重真题，只有题面，答案我另外存着。请挑 2 道，题干、图表和选项完整照发，不给解法，不给任何提示。我说“交卷”之前，不要说任何和解题有关的话。

AI 不知道你做过哪些题，发过去之前你自己先过一遍：确实没做过、也不记得答案的题，才放进去。

Tonight 10｜查一次“我会了”的证据

今晚十分钟，不用做新题，只挑最近一次让你觉得“这类题我会了”的作答，查它是在什么条件下做对的。回到林远写下“已掌握”的那晚，这张卡该这样填：

示例卡｜林远｜做对证据检查卡

最近一次觉得“我会了”的作答：基期比重第一题，看完解析和 AI 拆步骤后，盖住答案重做对了

做对时有没有扶手：刚看过解析，拿过 AI 的步骤

现在记成：学习

下一次最小验证：挑 2 道没做过的基期比重真题，关掉解析，正常时间做

空白卡｜做对证据检查卡

最近一次觉得“我会了”的作答：

做对时有没有扶手（看过答案或解析／拿过关键提示／记得这道题／时间远超正常／都没有）：

现在记成（学习／独立完成／待确认）：

下一次最小验证：

想不起当时有没有扶手，就写“待确认”；今晚手边没有验货题，就在最后一栏写下次从哪里找可靠的题，完全合格。

更新档案：看作战页主攻的验货状态要不要改：拿到独立完成证据才改，记成学习或待确认就不动；这次做对的条件和结果追加进记录本。没有就跳过。

林远那两道验货题，是他自己按“基期比重”挑出来的，坐下来之前就知道这是什么题。可考场上没人替你写这四个字。题目混在一起，没人告诉你它是什么题的时候，你还能自己想到第一步吗？

第 15 章

撕掉标签，你还认得出它吗？

你专项里的正确率，有一部分是章节标题送的。

示意人物：林远

这几周，林远把资料分析里的基期比重、两期比重、平均数增长率分别练过，在各自的专项里，没做过的题也能独立做对。到了周末，他从这三类里各挑了两道没做过的真题，去掉章节标题，打乱顺序抄在一页纸上。遇到一道给出居民收入总额和人口增速、问人均可支配收入增长率的题，他盯着题干犹豫：该按比重算，还是按平均数算？最后套了比重的做法，错了。公式他一个没忘，计算也没出错，错在第一步就选错了路。

专项正确率很高、题目一混排就认不出题型，是一线考生里最常见的一种落差。

翻开印着“两期比重专项”的讲义，页面顶上的标题替你干了一件活：提前告诉你该从哪套方法里拿工具。上一道题刚用过这套

方法，下一道你自然顺着往下套。标题没给答案，给的是方法的方向。

专项练的是这类题怎么做，混排查的是你认不认得出眼前是哪类题。撕掉标签，就是把“先认出来”这一步重新交还给你。第一次做混排成绩比专项低，不说明你退步了，两者查的本来不是一件事。

认出一道题，看两样

判断一道题有没有认出来，不看你叫出的题型名字和某本讲义是否一致，不同讲义的分法本来就不一样。真正要看的是这两样：

1. **它在处理什么结构**？不管题干外面讲的是收入、产量还是人口，底下问的是什么关系。
2. **你第一步准备做什么**？要具体到动作，比如“先比部分增速和整体增速”“先找转折之后的结论”。写“认真读题”“套公式”这种话不算数。

只要结构判断对了，第一步能把题引上正路，哪怕和参考解析的写法不同，也算认出来了。

认错和做错，是两回事

认错和做错，是两种问题，修法也不一样。复盘去标签的混排题时，先把这两件事劈开。

情况	草稿上的样子	问题在哪一环	下一步练什么
认错了	第一步就走错路，例如把人均题当比重题算	**识别**	把容易混的两类并排，找区别线索，再做只认不做
认对了，做错了	第一步对，后面找错数、算错或推错	**后面的环节**	回草稿找第一脱轨点，再按第 14 章验货题的条件接着练
认对了，也做对了	结构和第一步都对，结果也对	**这次没暴露问题**	接着攒去标签记录，一次全对不算稳

先看第一步，就知道该修识别，还是该往后查。

林远那道人均收入题落在第一行：他的问题在识别，不在计算，回去重学比重的算法根本救不了他。反过来，认出来了也只说明这一环没出问题，整道题还得能算到底才行。

我的默认是，混排里做错的题，先看第一步：第一步就走错了，记成识别问题，先别回头重学这一类的解法。

只认不做

查识别，不用每道题都算到最后一个数。最省时间的办法是**只认不做**：拿几道撕掉标签的题，每看一道只写两行：它在处理什么结构，你第一步准备做什么。写完直接对照可靠解析的处理方向。

选什么样的题来认？在同一个模块里，挑你已经学过、又容易认错的几类题混在一起。题目要符合第 14 章验货题的条件：来源可靠，没做过或者不记得怎么做。我建议一次挑 5 到 8 道，十分钟内做完。只认不做专门用来查识别，代替不了把题完整做完。

林远照这个办法，另挑了六道没做过的真题，基期比重、两期比重、平均数增长率各两道，做了一次只认不做。五道认对，一道问人均的题，他又写成了按比重处理。两期比重和平均数增长率，第一步都要比两个增速，难怪他会混。把两类题并排一比，区别线索就落在题干怎么问。问“比重”“占……的比重”，按比重处理；问“人均”“平均每……”，先认出这是平均数，总量除以个数。他先拿这两类的旧题把区别线索对了一遍，下周再另找几道没做过的题混在一起，只认不做一次，看还混不混。

言语理解里也是同一个理：去掉“主旨题”“细节题”的标签，先得判断这道题让你概括重点还是核对细节，再决定第一眼看哪里。

有人一听专项带了提示，马上走向另一个极端：“那专项没用，以后只做混排。”专项和混排各干各的：专项把一类题的做法练熟，混排查你能不能在没人提醒时自己认出来。做混排时，先在同一个模块里混排相近的几类题，别一上来就把整张卷子搅在一起。

让 AI 撕标签，题你自己验

撕标签、打乱顺序、重新编号，手工弄很费事，正好交给 AI。测中照第 14 章的静默模式，它不提示题型，也不提示第一步。

这一章要新防一件事：AI 整理题目时，有时会顺手改掉一个数字、漏掉一个“不”字、换掉一个选项。可你要是在测前去核对原题，就等于提前看到了章节标题。所以**核对放在交卷以后**：拿它给的对照表，逐题去对原题，数字、否定词、条件和选项，只要有一处被改过，这道题就不算数。

AI 可以撕掉标签，不能改动题目。AI 自己出的数学和逻辑题，同样不当正式验货的证据。

测前让它混排题目时，直接发这一段：

> 下面这些题都来自真题，带着原来的题号和章节标题。请删掉所有章节标题和题型名称，打乱顺序，重新编号。题干、数字、图表和选项一个字都不要改，不给解法和提示。“新编号—原题号”对照表先不要发，我说“交卷”以后再单独发给我。

交卷以后再要对照表，先对照原题逐题验过，再对答案。

Tonight 10｜只认不做一次

今晚十分钟，不用完整解题，只从同一个模块里找几道撕掉标签的题，做一次只认不做。

示例卡｜林远｜去标签识别记录

题源：6 道没做过的资料分析真题，基期比重、两期比重、平均数增长率各 2 道，去掉标题、打乱顺序

认对了几道：5 道

认错的那道：问人均收入增长率的题，当成了两期比重

最容易混的：平均数增长率和两期比重

区别线索：问“人均”“平均每”，先认出这是平均数；问“比重”才按比重算

下一步：先拿旧题对一遍区别线索；下周另找没做过的题混排，再只认不做一次

空白卡｜去标签识别记录

题源： _____

认对了几道： _____

认错的那道： _____

最容易混的： _____

区别线索： _____

下一步（对比区别线索再认一次／没暴露问题，接着攒记录／先准备可靠题源）：

_____

手边还没有可靠的题，就在“题源”一栏写下次从哪里找、找哪几类，完全合格。这次全认对了，下一步写“接着攒记录”，一次全对不算稳。

更新档案：看作战页主攻的验货状态要不要改：撕掉标签也认对了才往前标一格，认错了就写上混的是哪两类；这次的识别记录追加进记录本。没有就跳过。

会做，认得出，林远这两层都在过。可这几次练习，每道题他想看多久就看多久。放进一张要和时间赛跑的整卷里，这些会做、也认得出的题，还拿得到吗？

第 16 章

行测做不完，不等于你能力不够

主动放弃，是考试能力的一部分。

示意人物：林远

独立做得出，撕掉标签也认得出，林远觉得这回稳了。这个周末，他第一次严格卡表做了一张完整的行测卷。交卷闹钟响起时，答题卡最后仍然空了一大片。复盘时他把空着的题重新做了一遍，发现里面有不少是自己本来会做的常规题。真正把时间吃光的，是前面两三道觉得“再试一步就能出来”的题。那几道题不仅耗光了余量，连最后的涂卡时间都挤没了。

我当年也经历过这种绝望：交卷铃快响了，行测最后一批题连题干都来不及读，只能抓起铅笔在答题卡上乱涂。

整卷里，每道题都在抢同一池时间

前两层查的是能不能独立做、撕掉标签认不认得出；这一层查的是，能力放进整张卷子，还拿不拿得到。

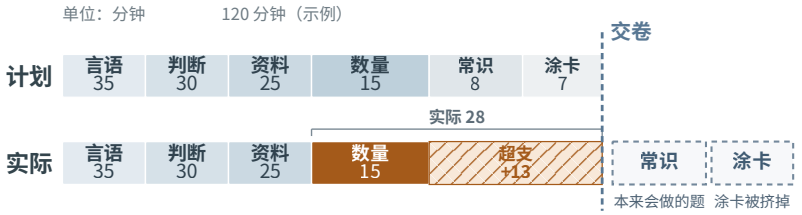
做不完卷子，有人是因为真不会，给足时间也做不出来；有人是会做但太慢；还有人是明明具备得分能力，却在前面把整卷的时间提前花光了。真不会做的题，问题在能力建设，不能拿时间策略当遮羞布。这一章专治后两种人。

很多平时专项练得不错的考生，一进整卷就失控，是因为他们把专项训练里的一个错误观念带进了考场：“只要这道题我会，就应该把它做出来。”

专项训练里，一道题多花五分钟，大不了今晚少看两页书；可在考场上，总时间是封死的。**整卷不是把各模块专项能力简单相加，而是在有限时间里决定这些能力怎么被调用**。整卷里每道题都在抢同一个时间池里的水。你在前面一道题上多耗三分钟，后面就会有一道本来能拿分的题连面都见不到。

所以，**会做，和现在值得继续做，是两回事**。一道题的考场成本，从来不只看你能不能算出来，还要看它吞掉了后面多少得分机会。第 13 章问的是以后还练不练，这一章问的是这一刻还耗不耗。

这里必须推翻另一个流行观念：“整卷的目标是把所有题做完。”错。整卷的目标是在规定时间里兑现更多有效得分机会。死磕“全部做完”，结果往往是前面恋战、后面乱猜、强项粗做，甚至连卡都涂不完。



超支从来不只花掉这一道题的时间，它花掉的是后面所有题的时间。

跳过不是认输

既然时间池只有一个，遇到卡壳就得抽身。但很多人迈不出这一步，因为把跳题当成了认输。你要在脑子里把这两件事分清楚：**跳过一道题，不是在承认“我不会”，而是决定“我现在不把时间继续押在这里”**。这就是我说的主动放弃——不是认输，而是把时间留给后面更值得拿的分。

考场上最容易把时间吸干的，从来不是一眼看去完全没头绪的难题，而是那些已经走了几步、总觉得“再试一步就出来”的题。我们在一线带过的考生里，常有人在一道题上反复重算、不肯离开：题干看着眼熟，列出第一步算式发现数字别扭，擦掉重算；算完还是不对，又咬牙再核对一遍。几次“再试一步”下来，后面三四道常规题的命就没了。

什么时候必须走？我不给你秒数线，我给你信号。只要出现下面三条离场信号中的任何一条，立刻离开这道题：

- 做了一段，仍然没有清晰的下一步；
- 开始反复重算、重读，却没有新信息；

- 这道题正在吃后面的预算，而继续的理由只剩“不甘心”。

看到信号，马上执行撤离动作。**先走是动作，可回收是标记**。决定跳，手就跟着撤，绝不要一边嘴上说跳、一边笔还在草稿纸上划拉。已有思路、只是卡在某一步的题，在题号旁打个轻标记；完全没路的题，直接走，做完后面再回来。

预算、顺序、涂卡，都拿整卷来验

复盘时只写一句“下次做快点”，等于没复盘。想让手里的能力在整卷里变成真分，你得管住预算、顺序和涂卡这三件事：

- **预算**：按最近一两次整卷的实际用时，给每个模块定一条预警线。涂卡和核对单列一段，所有段加起来必须在官方总时长内闭合。到线不是机械停笔，而是抬头做一次“继续还是走”的判断。
- **顺序**：先定一个顺序，在几次条件可比的整卷里不改。每场都换顺序，你就永远不知道变化从哪来。
- **涂卡**：涂卡和最终核对算进正式总时间，模考结束后绝不给自己补涂卡时间。涂卡总是手忙脚乱，就改成做完一两个模块涂一次。

我的默认是，预算和顺序定了，至少跑完两次可比的整卷再改。

做完整卷，把各模块的起止时间和停留过久的题号交给 AI，让它重建这张卷子的时间线，标出超支的模块和被挤掉的题；你回到卷面，确认哪些被挤掉的题是自己本来会做的。

整卷负责暴露问题，专项负责修能力。发现真不会，回专项；发现会但没时间，再调整整卷。

Tonight 10｜写一张能被整卷验证的预算表

今晚就写这一张表。先看林远的预算表，再填你自己的空白卡，别照抄他的数字。

示例卡｜林远｜整卷预算表

考试与总时长：按当年公告填写（示例：120 分钟）

模块顺序：言语 → 判断推理 → 资料分析 → 数量关系 → 常识

各段预算：言语 35 ｜判断 30 ｜资料 25 ｜数量 15 ｜常识 8 ｜涂卡与核对 7（合计 120）

最容易超支的地方：数量关系前几道“再试一步”的题

我的离场提醒：同一步算第二遍还没有新信息，就标记、走

下一次整卷后核对：哪些本来会做的题没拿到作答机会

空白卡｜整卷预算表

考试与总时长：

模块顺序：

各段预算（合计必须等于总时长）：

最容易超支的地方：

我的离场提醒：

下一次整卷后核对：

没有整卷记录的读者，就按目前的专项速度先写一版，标“待整卷验证”。

更新档案：看作战页的整卷预算要不要改：跑完一次可比整卷、确实有模块反复超支才改；这次各模块的实际用时和被挤掉的题号追加进记录本。没有就跳过。

考场从不奖励把时间花完的人，只奖励在哨响前把该拿的分拿到手的人。当整卷的节奏开始稳住，你马上会撞上第四部最后一个问题：考试越来越近，还该不该继续开新方向？

第 17 章

临近考试，任务从“扩张”变成“兑现”

冲刺期的首要任务，是把已经拥有的能力带进考场。

示意人物：林远

离考试只剩几周，林远的待办清单不减反增。备考群里有人说数量关系有一类他从没练过的题今年可能考，他赶紧找来网课，准备从头学。他又看中一套新出的申论资料，想把手上的换掉。晚上已经做完一套整卷，他还想再加一套，熬到后半夜。可第 16 章整卷里暴露的问题还在：数量关系前几道“再试一步”的题照样超支，人均题和比重题偶尔还会认错。

临考前大量学新课、换新资料，在一线考生里并不少见。

临近考试最危险的，不是还有东西没学，而是为了填最后几个空，把已经有的弄乱了。新课来不及练，上了考场用不出来；练熟的模块没人看着，手感先松了。

这里要分清两个词：**扩张**是学原来没有的本事；**兑现**是把已经有的本事带进考场。越临近考试，重心越要从扩张转向兑现。转向不是停笔不学，是换了学的目标。

桌上的任务，只分三类

临考时，把桌上的每一项任务归到下面三类之一：

类别	是什么	临考怎么办	林远的例子
维持	**已经有证据的能力，包括第 6 章的底座**	小剂量保手感，不再加量	增长率、基期比重，隔天做几道
修漏洞	**边界清楚、很快能验的问题**	优先修，修完拿真题验一次	人均和比重认错；数量关系前几道超支
新方向	**还没建立、要从头学练的一大块**	走不完三层验货，就暂停到考后	没练过的那类数量题；换一套新申论资料

越临近考试，第三行越要少，前两行越要稳。

这三类接着第 6 章往下走：主攻收窄成修漏洞，底座转入维持，不再加量，只保手感。

别把所有没见过的东西都当成新方向。新内容不一定是新方向：一条窄规则、一个小缺口，成本低、很快能验，归到修漏洞照修。

新方向，先算走不走得完三层

新方向值不值得开，不看还能不能学，看剩下的时间走不走得完三层验货。只听过一遍课，没独立做过、没撕掉标签认过、没进过整卷，它在考场上还不算你的。

我的默认是，走不完三层验货的新方向，这次考前不开。

这里的暂停和第 13 章的不买不同：不买是和别的候选比价后的选择；暂停不比价，只看剩下的时间够不够验货，考完再放回候选池。

同样，已经跑顺的做法，最后几周不要推倒重来；换一套新资料、新方法，新的来不及验，旧的也乱了。

不少一线考生到了考前，习惯靠压缩睡眠、加量刷题来拼最后一把。**状态也是兑现的一部分**。考前不砍睡眠，不突然加量，整卷照原来的节奏做，做完发现什么明确问题，就回去修什么。

林远照这张表把清单一项项归了类：增长率和基期比重归维持；人均和比重认错、数量关系前几道超支归修漏洞。没练过的那类数量题，他算了一下，剩下的晚上只够听一遍课，走不完三层，暂停到考后；新申论资料也暂停。省下来的晚上交给修漏洞；第二套整卷不加，按时睡。

AI 能列步骤，走不走得完你来算

清单长了，归类、拆步骤可以交给 AI。可它不知道你每晚剩几个小时、加班多不多、状态好不好，“来不来得及”只能你自己算。

理清单时，直接发这一段：

> 下面是我现在的任务清单。请把每一项归到维持、修漏洞、新方向三类之一，写一句理由。新方向逐项列出它还要走的几步：学会、独立做出来、撕掉标签认得出、放进整卷拿得到，每步写一句要做什么。不要估每步要几天，不要给统一的停学日期，不要替我决定停哪个。

它分错的类，你改过来；每一步要花几个晚上，你照自己的记录估，加起来超过剩下的时间，就暂停。

Tonight 10｜写一张新方向暂停清单

今晚十分钟，不用重排整个冲刺计划，只挑一项你最近想新加的任务，算一算它走不走得完三层。

示例卡｜林远｜新方向暂停清单

想新加的任务：从头学数量关系里没练过的那类题

归哪一类：新方向

剩下的时间走得完三层吗：走不完，剩下的晚上只够听一遍课

这次决定：暂停到考后

省下的时间给谁：修人均和比重认错；整卷里守住数量关系的离场信号

空白卡｜新方向暂停清单

想新加的任务：

_____

归哪一类（维持／修漏洞／新方向）：

_____

剩下的时间走得完三层吗（走得完／走不完／说不清）：

_____

这次决定（保留／降低投入／暂停到考后）：

_____

省下的时间给谁：

_____

说不清走不走得完，就先暂停，等这周的记录出来再算；没有想新加的任务，就写“暂无”，完全合格，别为了填卡硬删任务。

更新档案：看作战页的新方向要不要暂停：确认走不完三层的才标“暂停到考后”，写上省下的时间给谁；暂停理由追加进记录本。没有就跳过。

考试那天要的，不是你学过多少，而是把已经有的本事完整拿出来。可这套方法不是只跑一次考试，要一周一周跑下去；记录、整理、比对这些活会越堆越多，哪些可以交给 AI，哪些必须你自己做?

第五部

长期运行

跑得动，断了接得上



提分 = **时间** × **方向** × **纠偏**

这一部服务公式里的**时间**和**纠偏的连续**。前四部给了方法；可方法再对，如果日常维护太费时间，跑不了几周就会停；现实生活也一定会打断你，断了必须接得上。

这一部只回答一个问题：

怎么让方法长期跑得动，断了接得上？

这一部的路线是这样的：

第 18 章：AI 接走抄录和整理以后，哪些事必须你自己做；

第 19 章：AI 说得头头是道，怎么核它对不对；

第 20 章：作战页和记录本，怎样一周一周跑下去；

第 21 章：中断以后，怎样低成本接上。

第 18 章

AI 接走抄录和整理以后，哪些事你反而必须亲自做？

该外包的是学习里的搬运，不是学习本身。

示意人物：苏禾

苏禾在职备考，晚上做完一组资料分析，错了三道。她把三道题的题干、四个选项和完整解析，一字一字工整抄进错题本，全部抄完已经很晚。本子越抄越漂亮，可这三道题第一步为什么走错、下次怎么防，她一个字没写，合上本子就睡了。到了下一周，一道同类题换了数字，她在同一步又错了；她照旧把这道题整道抄进了本子。

手抄错题本，把题干、选项、解析全抄下来，占掉大量时间，这正是我们在一线反复碰到的情况。

抄得再整齐，整个过程里没有回忆、没有判断，主要就是搬运。手写不自动等于学习；AI 能做，也不自动等于该交出去。

判断手头一项活归谁干，只问一句：**这一步里，有没有一个最后必须长在你身上的动作？**

把整道题抄进本子，是搬运。做错一道题、看懂以后，合上解析，凭记忆写下三行：第一步错在哪、为什么错、下次怎么防。形式上也是写字，做的却是回忆和判断，这是学习。如果连这三行都让 AI 代写、你看一眼就算完，长本事的那一步就被你交出去了。

我的默认是，错题本上只留你亲手写的这三行；题干、选项、解析的抄录，全部交给 AI 归档。

你是运动员，也是主教练

一个人备考，你既是上场的运动员，又是自己的教练组。时间只有晚上那两三个小时，两份工天然打架。

把教练组的活拆开看，最耗时间的是备考文员的活：抄题、整理、统计、翻旧账、并排摆记录。这部分交给 AI 最划算。教练组里还有分析的活：找原因、比方案，AI 可以先提，你回原题和草稿确认。

至于主教练拍板和上场比赛，只能你自己来。备考文员是教练组的一部分，不是全部。前面十七章的 AI 动作，都能归进这三层：

交给 AI	AI 做，你核对会影响判断的结果 抄录、转写、归档、统计、并排整理 列可比成绩表（第 4 章）；撕标签、打乱题序（第 15 章） 重建整卷时间线（第 16 章）
AI 先提，你确认	AI 给候选，你回原题和草稿核实 讲解、提示、候选错因、候选方案 找最早分叉的位置（第 3 章）；替代路径候选（第 10 章） 列新方向的步骤（第 17 章）
只能你自己	AI 退出，或只摆材料 独立作答、主动回忆、确认错因、取舍拍板、正式验货 下一小时押在哪（第 5 章）；买不买（第 13 章） 验货时 AI 静默（第 14 章）

越往下，越是要长在你身上的本事。

第二层的关键是：AI 给的是候选，不是结论；它说的位置在草稿上找不到，就直接划掉。

第三层这五个动作：独立作答、主动回忆、确认错因、取舍拍板、正式验货，必须留在你手里。学习时可以让 AI 帮，正式验货时照第 14 章让它退出。

让 AI 陪练，不替你想

一线考生里，拿 AI 讲题代替做题、看完觉得会了的，大有人在。

第 14 章讲过，看懂解析只能记成学习；有了 AI，讲解随叫随到，这种“会了”的错觉也更便宜了。问题不在让 AI 讲，而在一卡住就让它从头讲到尾，把本该你走的那几步也替你走完了。

遇到已经学过、做的时候卡住的题，用下面六步让 AI 陪你练：

1. **先做**：哪怕只写出第一步，也先自己起步。

2. **说出卡点**：告诉它你做到哪、卡在哪一步。
3. **一次只要一点提示**：拿到够你往下走的一点，就停下来自己做。
4. **还不行，再完整讲**：确实推不下去，再让它讲全。
5. **关掉解析重做**：自己复现一遍；这次照第 14 章只记成学习。
6. **换新题验货**：过几天用来源可靠、没做过的同类题，照第 14 章验货题的条件做。

简单的事实和规则，直接查；从零学一个新方法，也可以直接看完整讲解。陪练专门用在“已经学过、做的时候卡住”的题上。

做题卡住时，直接发这一段：

> 这道题我卡住了。下面是原题、我已经写出的步骤和卡住的地方。先不要给答案，也不要给完整解法：针对我卡住的那一步，一次只给一点提示，等我说“还是不行”再给下一点；我连说两次还是不行，再完整讲一遍。讲完提醒我关掉解析重做，这次只记成学习。

它要是一上来就把答案说了，这道题就当学习材料，过几天换一道新题再验。

Tonight 10｜把一项搬运交出去

今晚十分钟，回看最近一晚的学习，找出最占时间的一件事，看它归哪一层。苏禾回看的，就是又错的那一晚。

示例卡｜苏禾｜人机分工清单

这件事：把又错的那道题，题干、选项、解析整道抄进错题本

它主要在：搬运

归哪一层：交给 AI

下次怎么做：拍照交 AI 归档；只写三行：第一步错在哪、为什么错、下次怎么防

省下的时间给谁：合上解析重做这道题；过几天换一道没做过的同类题再验

空白卡｜人机分工清单

这件事：

它主要在（搬运／学习／两样都有）：

归哪一层（交给 AI／AI 先提，我确认／只能我自己）：

下次怎么做：

省下的时间给谁：

看下来没有哪件是搬运，就写“当前分工不调整”，完全合格；归不清的，先按“AI 先提，我确认”处理。

更新档案：看作战页的 AI 分工要不要改：确定交出去的搬运活写一行，必须自己做的那几步也写一行；这次的分工决定追加进记录本。没有就跳过。

搬运交出去了，第二层 AI 给的讲解和候选，你也天天在收。可它说得越顺，你越容易直接收下。说得头头是道，就一定对吗？

第 19 章

AI 讲得头头是道，为什么还会错？

AI 说得顺，不等于它说得对。

问 AI 今年的报名条件或考试时间，它答得笃定、条理清楚，说的却是往年的规定。拿 AI 的回答当准，连公告原文都不翻一眼，这类亏在一线考生身上屡见不鲜。这一类错代价最大，因为报名、考试错过了就补不回来；而更常见的错，藏在每天的复盘里。

示意人物：梁舟

梁舟在职备考，晚上做一组资料分析，错了一道求上一年数值的题：他选了 A，答案是 B。他把题拍给 AI，只问了一句：“这题我是粗心吧？”AI 回得很快，大意是：是的，属于审题粗心；正确算法是 6300 ÷ 1.05 ＝ 6050，最接近 B；下次读题仔细点就行。回答简短笃定，他松口气，在错题旁写下“粗心”。

例题｜自拟练习题

2023 年，某市社会消费品零售总额 6300 亿元，同比增长 5%。2022 年，该市社会消费品零售总额为：

A. 5985 亿元　　B. 6000 亿元　　C. 6150 亿元　　D. 6615 亿元

问题里已经塞了答案

每次去问 AI 都先带上自己的答案，开口就是“我选 B，对吗？”，这是很多一线考生的习惯。

梁舟那句“这题我是粗心吧？”，已经把结论塞进了问题。AI 很容易顺着你给的前提往下组织解释。你本来就拿不准、正需要纠偏，带着预设去问，换来的往往是一段替你的猜测找理由的话。

第 3 章讲过，“粗心”不是诊断。AI 回的那句“下次读题仔细一点”，什么也没告诉他。

更隐蔽的错，是算式里那个 6050。最后的选项 B 碰巧对上了，中间算出来的数却是错的；整段话读着顺，梁舟差点连错数一起收下。

很多人觉得，它讲得这么完整、语气这么笃定，应该已经查过了。把一段话组织得有条理，和依据可靠来源核过，完全是两回事。

换一种问法

梁舟把题重新发了一遍。这次他不问“是不是粗心”，而是把原题、自己的草稿和可靠答案一起给它，让它先独立判断。

重问的时候，他直接发了这一段：

> 下面是一道资料分析题的原题、我的草稿和可靠答案。请找出我的草稿从哪一步开始和正确做法分开。先独立判断，不要预设我是粗心；没有依据的地方，直接说“不确定”。回答分三部分：草稿上对得上的事实，每条标出在第几行；你的推断；你不确定的地方。不要替我安排接下来练什么。

这一次，AI 回了四条：

1. 草稿第一行写的是 $6300 \times (1 - 5\%) = 5985$，从这一步起就和正确做法分开了。
2. 正确做法是 $6300 \div (1 + 5\%) = 6000$，选 B。
3. 推断：你可能把“比上年增长 5%”倒过来，当成了“上年比今年少 5%”。
4. 你的资料分析基础整体偏弱，建议从头系统复习。

回答终于落到了草稿上具体的一步。可最后冒出来的第 4 条，又是怎么回事?

核过的，才收下

梁舟没有照单全收，拿着草稿和笔逐条核了一遍：

- 看第 1 条：回草稿看第一行，对得上。
- 看第 2 条：手工乘回去，6000 × 1.05 = 6300，对得上。顺手把第一次的 6050 乘回去，得 6352.5，对不上：第一次连数都错了。
- 看第 3 条：解释说得通，可草稿上只有一行算式，看不出他当时是怎么想的。
- 看第 4 条：一道错题根本撑不起“基础整体偏弱”这么大的结论，何况提问时已经明说了不要替他安排。

核完这四条，AI 回答里的每一句话，都能分进下面三类：

- **已核实的事实**：你亲手对过原题、草稿或可靠来源，对得上。
- **候选解释**：逻辑说得通，但手头的证据证明不了；延续第 18 章第二层的做法，先记成“待确认”，等下一道同类题再看。
- **不可用**：和证据对不上，或一道题撑不起的大结论，直接划掉。

梁舟这样归：第 1、2 条是已核实的事实，第 3 条是候选解释，第 4 条不可用。第一次回答里的“审题粗心”和那个 6050，也一并划掉。他把“粗心”涂掉，换成已核实的那一步：求基期用了乘法。

我的默认是，AI 的回答，核过的才收下；核不了的，最多记成候选，不拿它改作战页。

哪怕 AI 在回答里列出了来源，也只是让你更好查；你亲手打开来源，确认它确实支持这句话，才算核过。

不同的话，去不同的地方核

梁舟这道题撞上的是计算和诊断两类，其他常见的出错点，按下面四类认：

类别	常见错法	去哪里核
政策和时间	说的是往年的规定， 或混进了别的考试	当年的官方公告原文
答案和解析	申论给出“唯一标准答案”； 自己出的题条件不自洽、 答案不唯一	可靠题源的答案和采分点； AI 自己出的题， 不当正式验证的证据
计算	中间数算错， 选项却碰巧对	手工重算， 或换一个计算工具算一遍
对你的诊断	“粗心”“基础不牢” 这类套话； 顺着你的预设往下说	回原题和草稿， 找具体是哪一步

认出它是哪一类，就知道去哪里核。

有人一听 AI 会错，要么从此不敢用，要么把每句话都查一遍。不用每句都核：只是帮你排版、整理笔记，扫一眼没抄错就行；动过题面的，照第 15 章逐题对原题；会改你判断、要写进作战页的，才按这张表去核。

提问的四个要素

第 4 章讲过任务话术的骨架：给它原始材料，只派一件事，划出不许做的，拿回来自己核对。把这个骨架拆开，就是提问的四个要素。拿梁舟第二次发的那段话来对照：

1. **任务**：只派一件事，如“找出草稿从哪一步开始错”。
2. **材料**：给原始材料，不给结论，如“原题、草稿和可靠答案”。
3. **边界**：划出不许做的，如“不要预设我是粗心；没有依据的地方，直接说不确定；不要替我安排接下来练什么”。
4. **输出**：要一个你拿回来好核的格式，如“分三部分：草稿上对得上的事实，每条标出在第几行；你的推断；你不确定的地方”。

四个要素里，“输出”最容易漏。它直接决定了你拿回回答以后，能不能一条一条拆开去核。

但别以为提示词写得好，AI 就不会错。梁舟第二次问法写对了，第 4 条那句没依据的建议照样冒了出来。**提示词可以降低歧义，不能替代证据。**

往后遇到书里没讲过的问题，照这四项自己写；本书用过的几段完整写法，收在附录 A。

Tonight 10｜把一次 AI 回答归一次类

今晚十分钟，不翻全部历史对话，只挑最近一次你准备照着做的 AI 回答，逐条核一遍、归一次类。

示例卡｜梁舟｜AI 回答归类卡

这次问的是：那道基期题，草稿从哪一步开始错

已核实的事实：第一步写成了 6300 × (1 − 5%)（对过草稿第一行）；正确是 6000，选 B（手工乘回去对得上）

候选解释：把“比上年增长 5%”倒过来算成“上年少 5%”；草稿看不出当时怎么想，记“待确认”

不可用：“基础整体偏弱，从头系统复习”；第一次那句“审题粗心”和 6050

据此改什么：错题旁的“粗心”划掉；下次做基期题，先看第一步写的是除还是乘

空白卡｜AI 回答归类卡

这次问的是：

已核实的事实（我亲手对过什么）：

候选解释（记“待确认”）：

不可用（直接划掉）：

据此改什么：

一条都核实不了，作战页就不动，完全合格；说得通的记候选，对不上的照样划掉。最近没问过 AI 的，拿例题、梁舟那行算式和答案 B 当材料，照两种问法各发一遍，把回答归一次类；两次答得一样还是不一样，都照三类归。

更新档案：看作战页上的判断要不要改：只有已核实的事实，才能改作战页；候选解释追加进记录本，标“待确认”。没有就跳过。

这一章核的是 AI 说出来的每一句话。可它每次开口，依据的只是你那一刻交给它的东西；你最近练了什么、哪里又错了，它并不知道。怎样让它每次拿到的，都是你现在的真实状态?

第 20 章

怎样让 AI 真正接住你的备考？

能让 AI 接住你的，是你自己管的作战页，不是越聊越长的对话。

示意人物：林远

这几周，林远一直在同一个 AI 对话里商量备考：拆错题、排计划、问估算，都在这一个窗口里。这天晚上他问它：“今晚两个小时，练什么？”它答得很有条理：先接着练增长率先看选项差距，再抽一小时，从头学数量关系里那类没练过的题。可增长率早已转入维持，隔天做几道就够；那类数量题，是他刚确认暂停到考后的新方向。这两件事，他的作战页上都写着。

把同一个对话框当成长期记忆，以为聊得越久它就越了解自己，这么用 AI 的考生，在一线比比皆是。

麻烦不在它记不记得，而在它手里的东西太杂。一个聊了几周的对话里，混着早就失效的旧计划、后来被推翻的判断、没核实过

的推测、已经完成或已经暂停的任务。历史越多，现在反而越不清楚。

有人觉得打开工具自带的“记忆”开关就不用管了。记忆功能能省掉重复输入，但决定下一步的那几条关键状态，必须有一份你自己看得见、改得了、带得走的。林远的作战页上写对了，只是他从来没把它交给 AI。

我的默认是，每次找 AI 商量下一步，先把作战页发给它；聊天记录不当档案。

作战页管现在，记录本管历史

你的备考档案从第 1 章起就是一个文件，上面是作战页，下面是连续记录本。前面每章末尾的那一行提醒，都在往这两处写。

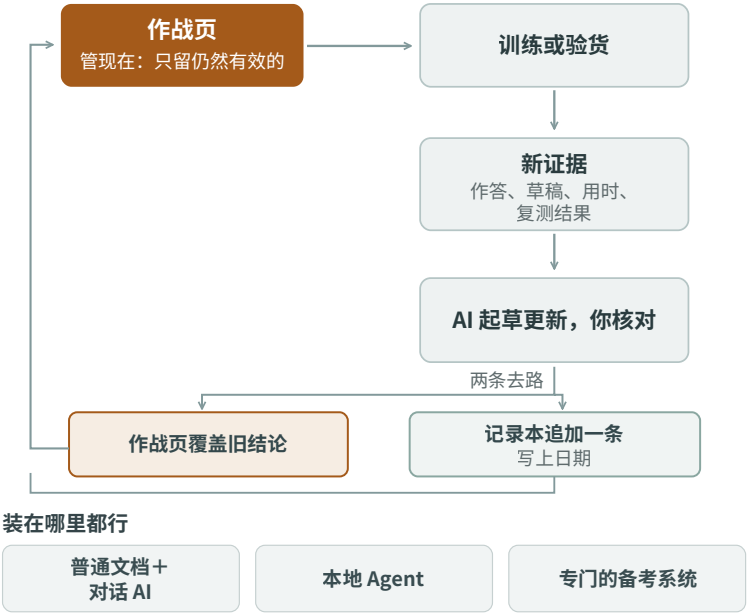
作战页只回答“我现在怎么办”。它只留现在还有效的：我现在在哪、主攻是什么、维持和暂停的是什么、下一次怎么验、AI 怎么分工。旧结论被新证据替换了，就在作战页上直接改掉，不留旧版本。

记录本只回答“我是怎么走到这里的”。它按日期往后追加：重要的失分证据、复测的条件和结果、当时为什么改主意。写进去就不用回头整理。

守住一条单一写入的规矩：同一件事，完整的只写一处；作战页上只留结论，来龙去脉留在记录本里。

一章一章写下来，作战页难免越写越长。到了这一章，要给它瘦一次身：栏目重复的合并，过期的直接改掉，每一栏只留一两

句，不要再加任何新表、新卡。至于书里每章 Tonight 10 填过的那些卡片，用完就可以扔，原题、草稿这些证据留着；只有当前判断变了，才去改作战页。



下一次找 AI，从作战页开始，不从聊天记录开始。

让 AI 起草，你来改

每练完一轮、验完一次，把作战页和这次的新材料一起交给 AI，让它起草更新。不用每次写自我介绍，作战页就是你的介绍。

让它起草时，直接发这一段：

> 下面是我现在的作战页，和这次训练的原始材料：题目、作答、草稿、用时。请只根据这些材料起草一份更新：作战页哪几栏要改、改成什么，每条写出依据在哪份材料里；记录本追加哪一条，一两句。材料证明不了的，标“待确认”，不要写进作战页；不要替我换主攻，也不要补我没给的信息。我核对后自己保存。

它起草的每一条，照第 19 章的规矩归一次类；已核实的才改作战页，标“待确认”的只进记录本。

日常维护这份档案，守住三条原则：

1. **只记会改变下一步的**：改变位置的证据、改变主攻的结果、下一次怎么验；普通的一道题、一次闲聊，不进档案。
2. **状态变了才改**：没有新证据，作战页就不动；一旦整理档案开始挤占练题的时间，立刻做减法。
3. **AI 的推测不进作战页**：像“你主要是心态问题”这种话，没有证据支持，最多进记录本标“待确认”。

记录的价值，不是证明你很认真，而是让下一次判断少靠猜。

这一次，自己写

前面各章，书里给过现成的话术，至少给过骨架。这一次换一个书里没讲过的问题，不给话术。

情境很简单：你最近申论越写越慢，想让 AI 帮你查原因。

照第 19 章的提问四要素，你自己决定交给它哪些材料、派什么任务、划出哪些不许做的、要它怎样输出。拿回回答自己核，最后决定要不要改作战页。写完再去附录 A 对照参考写法。

合上书，问自己能不能独立做到这四件事：

1. 给一个新问题安排 AI 任务？
2. 把它的回答一条条核过？
3. 只把核实的写进作战页？
4. 正式验货时，让它退出？

四件都能做到，这套方法你已经能自己跑了。

装在哪里都行

这套档案不用 AI 也能跑，纸笔、备忘录、普通文档都行，只是整理的活要你自己多做一些。配合 AI 用时，下面三种承载方式并列可选，不是必须一级级往上换的阶梯：

- **普通文档＋对话 AI**：用一份固定的文档放作战页和记录本，每次复制作战页发给对话 AI，核对后把更新贴回去。大多数人从这里开始，也可以一直停在这里。

- **本地 Agent**：如果你在用 WorkBuddy、Codex、Claude Code 这类本地 Agent（截至成书时），可以把本书的 Markdown 全文交给它，让它按你的情况搭工作台。给它定四条约束：只建作战页和连续记录本；列出必须你本人执行和确认的环节；正式验货时照第 14 章保持静默；不把推测写成事实。它从书里得到的是方法，不是你的真实状态，状态仍要你提供并确认；让它写文件之前，先保留一份备份。完整的任务说明放在附录 A。
- **专门的备考系统**：我创立的“卷蜂啦”是这一类的一个例子。卷蜂啦｜你的公考 AI 教练组：杂事归我，下一分归你。它有备考体检、学习计划和中断后的恢复服务。它有题库训练，错题、笔记和学习记录留在你的账户里，AI 分析和标准作答结果分开展示；也有申论练习和 AI 评分。它省掉的是训练前后的整理和搬运；弄懂问题、做出选择、亲自训练、接受验货、做最后的判断，仍然是你自己的事。它是可选项，不用它也能完整使用本书。

选哪一种，只看三件事：它是不是让维护省事，有没有守住核验和分工，作战页是不是随时拿得出来。工具可以换，作战页不能丢。

Tonight 10｜给作战页瘦一次身

今晚十分钟，不建新卡，直接收拾你手头的作战页：

1. 打开你的作战页，逐栏问一句：这一栏现在还有效吗？过期的改掉；被替换的旧结论，在记录本追加一行，写上日期和为什么改。
2. 每栏只留一两句；重复的栏目合并。
3. 新开一个对话，只发这一页作战页，问它：“今晚两个小时，练什么？”它推荐的要是和作战页冲突，比如推荐了已经暂停的任务，回去看是作战页没写清，还是它没照着说。

林远今晚改完的作战页是这样的：

示例卡｜林远｜作战页

我现在在哪：稳定水位 118—121（两科合计）

当前主攻：修漏洞，人均和比重认错

整卷：数量关系守住离场信号，前几道不超支

维持：增长率、基期比重，隔天做几道；时政积累

暂停到考后：没练过的那类数量题；换新申论资料

下一次怎么验：另找没做过的真题混排，撕掉标签，看人均和比重还混不混

AI 怎么分工：整理和对账交给它；验货时关掉对话；它的结论核过才写进来

林远把原来的主攻“增长率先看选项差距”移到了维持，删掉了和主攻重复的“当前第一注”一栏。这两处旧结论，各在记录本追加了一行。作战页本来就没有过期的，今晚只做第 3 步，完全合格。

更新档案：看作战页还有没有过期的栏目：今晚改掉的旧结论，各在记录本追加一行，写上日期和为什么改；作战页上只留这一版。没有就跳过。

作战页和记录本，让平常的日子一周一周接得上。可生活总会打断你：加班、生病、出差，一停就是好几天。停下来再回来的时候，作战页上写的，还算数吗？

第 21 章

中断以后，怎样低成本重新开始？

中断以后，第一件事不是补回来，而是重新接上。

示意人物：林远

单位赶一个项目，林远连续加班了一周，书桌一次没碰。周日晚上他终于坐回书桌前，翻开作战页和这周的安排：两次维持练习、一次混排验货、周末那套整卷，全落下了。他脑子里跳出的第一个念头是：接下来三个晚上，把这些全补上。

中断几天后想把落下的全补回来，结果扛不住干脆彻底放下，在一线辅导时我们隔三差五就会撞见。

一晚本来只有两个小时，硬塞进三晚的量，人还没回到状态，先被这份清单压垮；熬不了两天，索性连书桌都不碰了。真正让一次中断变重的，从来不是漏掉的那几晚，而是回来时突然加在自己身上的全部成本。

什么叫中断？当你发现已经不能顺着原计划自然往下走、需要重新判断从哪里接上时，就是中断，不按停了几天算。

我的默认是，中断以后，落下的任务一律不补；先打开作战页，今晚只恢复一个动作。

中断不归零，旧计划也不照旧作数

重新坐回书桌前，很多人要么死磕着把落下的补完，要么觉得前面全白学了、干脆推倒重来。两边都踩空，是没守住两条边界：

一条是**旧计划不照旧作数**。很多人觉得把落下的任务补完才叫有责任感。可中断前排的那些任务，是按当时的时间和状态排的；现在剩下的时间短了，手感也可能变了。落下的安排不按旧日程补：作战页上仍然有效的下一步照做，其余没做完的退回候选池，和今天的主攻、时间、证据放在一起，照第 9—13 章的方法重新比价。过去值得做的事，不代表今天还值得拿走你回来后的第一笔时间。

另一条是**中断不归零**。停了一周，有的动作确实会手生，原来约好的复测也可能过期；但前面练出来的本事不会全部消失，作战页上还有效的结论，直接接着用。一看到中断就从头摸底、重列整份计划，是另一种浪费。

所以重新开始时该问的，只有一句：**上一次留下的状态里，现在还有哪些仍然有效？**

重启三步

回到书桌前不用做心理建设，按下面三步走，把重新开始的成本压到最低：

1. **找坐标**：打开最近一版作战页，不翻全部旧记录。逐栏问一句：目标、剩下的时间、每晚能用的时间、主攻和它的验收条件，现在还成立吗？中断期间有没有新事实让旧判断失效？问完这几句，作战页上的内容自然分成三类：仍然有效的、需要重查的、现在确认不了的（写“未知”）。
2. **分流**：
   - 仍然有效，就不重新规划：不重比所有科目，不搜新方法，不借机换资料，顺着作战页上已经写清楚的下一步往下做。
   - 过期或拿不准，也不要为了连续硬接旧计划，只做恢复判断需要的最小检查：拿不准某项还剩几成，就做一次和它匹配的小复测；每晚能用的时间变了，照第 1 章重新核一次；拿不准主攻还值不值，就重新比一次价。
3. **先恢复一个真实动作，拿到新证据再改计划**：回来第一天，目标是让系统重新转起来，不是一晚找回全部强度，也不是刷几道烂熟的题求安心。这个动作要准备简单，和主线直接相关，做完能告诉你下一步怎么走。做完，用新证据改作战页，记录本追加一行：哪天中断、做了什么、结果是什么。



先接上，再改计划。

林远照这三步走了一遍。先找坐标：主攻“修漏洞，人均和比重认错”和“暂停到考后”那两项都还成立；增长率一周没碰，手感要重查；整卷节奏，现在确认不了。接着分流：主攻不换，不重排计划，落下的两次维持和那套整卷一律不补。然后做第一个动作：作战页上本来就写着“下一次怎么验：另找没做过的真题混排，撕掉标签，看人均和比重还混不混”，他当晚就做这一组；只认不做验不了计算手感，增长率留到下一晚，做几道完整的题再看。做完，按结果改作战页，记录本追加一行。

如果计划总是跑几天就断，问题多半不在执行，而在计划本身。在一线，下班后精力不足，本来就是在职考生计划失败的主要

原因之一；一开始就把日历上的空白全当成可用时间，谁也跑不动。回头照第 1 章核一次下班后真实还剩的时间和精力。

让 AI 帮你理旧作战页

回到书桌前，最费劲的是面对一堆旧记录理不出头绪。这一步可以交给 AI：把中断前最后一版作战页和中断期间的变化发给它。

打开对话，直接发这一段：

> 这是我中断前最后一版作战页，和中断期间的变化：停了几天、接下来每晚大概有多少时间、离考试还有多久。先不要重做计划。请把作战页逐栏分成三类：仍然有效的、需要重查的、现在确认不了的，每条写一句理由。然后只给一个今晚能做的下一步：准备简单，和我的主攻直接相关，做完能告诉我下一步怎么走。不要凭停了几天就判断我哪项能力退步了，也不要替我补我没给的信息。

照第 19 章的规矩，它分的三类，你回作战页和记录本对一遍；它给的那一步，看是不是作战页上本来就写着的下一步。今晚做哪一个，你自己定。

闹钟和提醒能帮你坐回书桌，坐下以后做什么，要靠作战页上写好的那一步。

Tonight 10｜在作战页上留一个回来的入口

今晚十分钟，趁一切还正常，不建新卡，直接在作战页最下面加几行，留给以后中断回来的自己：至少写清回来先看哪一栏、第一步做什么，别的提醒按需加。

林远这次接上以后，在作战页最下面补了这几行：

示例卡｜林远｜作战页的恢复入口

中断回来先看：当前主攻、暂停到考后两栏

第一步：另找一组没做过的真题混排，撕掉标签，只认不做

落下的不补：维持练习、错过的整卷

做完再定：主攻继续，还是调整

第一步要写成一个今晚就能做的具体动作，不写“恢复状态”“调整心态”这类空话。还没建档的读者，今晚只写三样：当前目标、每晚真实能用的时间、下一次用来拿证据的一个小动作；不知道的写“未知”。

更新档案：看作战页有没有恢复入口：没有就补上今晚这几行；这次中断和重启的经过，追加进记录本。没有就跳过。

中断总还会再来，但你的档案里已经有了一条回来的路。**真正可靠的备考系统，不是从不中断，而是中断以后还能知道从哪里接上。**

结语

你的下一分在哪里？

这本书从头到尾，没有给你一张永远不会崩的计划；它给你的，是计划崩了以后还能接着判断的方法。

合上书之前，再看一眼全书那条最简单的式子：提分 = 时间 × 方向 × 纠偏。

关于时间，你不再把日历上的空白都当成能用的时间，也不再把抄录和搬运当成学习。你知道核实自己下班后真实还剩几个小时，知道把机械整理的活交出去，把精力留给只能自己做的那几步。

关于方向，你不再看到弱项就扑上去救，也不再看到别人学什么就跟着学。你知道把下一小时押在一个具体的动作上，也知道先问清这一分值不值这个价；成本高、看不到抓手的任务，你敢不买。

关于纠偏，你知道一道错题要往回查最早走歪的那一步，知道练完一轮没涨要先查三刀。做对了还不算，要独立做出来、撕掉标签认得出、放进整卷拿得到，三层验过才算数。一条路越走越贵，你知道停下重新比价；生活把你打断，你知道不补旧任务，打开作战页从还有效的状态接上；AI 说得头头是道，你知道核过才用。

这三项乘在一起，才是你在考场上真正拿得到的下一分。

林远最后考得怎么样，这本书不写。我们只把镜头停在他现在的日常里。每个工作日晚上坐回书桌前，他先看一眼那一页作战页，清楚今晚的两个小时押给哪个具体问题，也清楚练完拿什么真题去验；就算被连续的加班打断，再回来时，他也知道先看哪一栏、第一步先做哪个动作。知道下一分在哪里，这就是这本书想交到你手里的。

这本书不能保证你考上，任何负责任的方法都不该做这样的保证。考场上有太多不由你控制的事。它能帮你做的，是让那些由你控制的晚上少一点盲目硬扛，让你有限的时间，越来越多地花在真正拿得到分的地方。

也许就在不久之后的又一个普通工作日晚上，你刚加完班回到家，人很累，今晚没剩下多少时间，昨天甚至根本没学，书桌上还摊着前天没做完的题。

但和翻开第一页时不同，你不再因为计划没有全部完成，就觉得这一轮又废了。你坐下来，先看清自己现在站在哪，知道这一晚最值得押什么，知道做完以后怎么验货；证据不支持的时候，你敢换；哪怕过几天再次被生活打断，你也知道怎么低成本回来。

所以，等你下一次坐回书桌前，不管那一天状态好不好，都再问自己一次：

你的下一分在哪里？

附录 A

AI 协作工具箱

这一篇收三样东西：第 3 章林远那道错题的原题和草稿，全书用过的 AI 话术，以及交给本地 Agent 的完整任务说明。

用之前，记住三条：

1. **标“正文”的是各章原文，换上你自己的材料就能用；标“参考写法”的，是正文要你自己写的那几处**。先自己写，再来对照，不用逐字一样。
2. 每一段都能用第 19 章的四要素来拆：任务、材料、边界、输出。换成自己的情况时，最该保留的是边界那几句。
3. 回答照第 19 章核过才用；正式验货，照第 14 章让它退出。

AI 工具更新很快，这些写法是成书时的样子。四要素还在，措辞可以按你用的工具调整。

一、林远那道题（第 3 章练习材料）

手头没有留着草稿的错题，就拿这一道，把第 3 章那段话术跑一遍。把原题、可靠答案、林远的草稿三样一起发给 AI。

第 3 章练习材料｜林远摸底卷资料分析第 5 题

2021—2023 年某省邮政行业主要指标

指标	2021 年	2022 年	2023 年
快递业务量（亿件）	12.46	13.96	15.71
快递业务收入（亿元）	138.2	151.7	169.4
邮政行业从业人员（万人）	4.12	4.25	4.31

2022 年，该省快递业务量同比增长约为：

A. 10.7%　　B. 12.0%　　C. 12.6%　　D. 13.3%

可靠答案：B。（13.96 − 12.46）÷ 12.46 ≈ 12.0%。

林远的草稿｜第 5 题

题干上没有任何圈画。题号旁写着：粗心，下次认真点。

草稿：

```
15.71 − 13.96 ＝ 1.75
1.75 ÷ 13.96
17500 ÷ 13960，商 1，余 3540
35400，商 2，余 8480
84800，商 6
≈ 0.126，12.6%，选 C
```

计时记录：这道题用了约 4 分钟。

跑完再对照第 3 章林远的示例卡。AI 如果只指出竖式里那一步减错了，它找到的是下游的错，不是第一脱轨点：草稿第一行用的就已经是 2023 年的数。

二、全书话术

第一部｜看清

第 1 章｜整理零散记录，分出事实、存疑、未知 （正文）

> 下面是我最近一次考试的分数、两周的刷题记录和过去七天每天的学习时间。不要给我列计划，也不要估计我能考多少分。请把这些信息分成三栏：事实，是有记录的；存疑，是有记录但不能直接当成今天的水平；未知，是没有记录的。再标出前后矛盾、测量条件对不上的地方。

第 2 章｜按做错的动作给错题归类 （正文）

> 下面是我最近做错的题，附上原题、正确答案和我的作答过程。不要按章节或题型分类，请按“我具体做错的那个动作”归类，比如“没看选项差距就硬算”。每一类写出包括哪几道题、错在哪一步；看不出动作的题单独列出，不要硬归。最后告诉我哪一类错得最多。

第 2 章｜第一次更新档案　（正文）

这是我的备考档案，下面是我今晚新填的卡片。先判断：卡片里有没有经我确认的新结论？有，就提出作战页要改哪几栏、改成什么，被替换的旧内容和理由追加到记录本；只是新证据还没有结论，就只在记录本追加一条，作战页不动；没有新信息，就告诉我不用更新。我没提到的内容不要动，不要加你的推测。先把修改清单列给我，我确认后你再给出新版。

第 3 章｜找一道错题的第一脱轨点　（正文）

这是一道我做错的题，附上原题、正确答案和我的草稿。不要复述解析，也不要用“粗心”下结论。请顺着接收、识别、执行、策略四个环节，对照我的草稿，指出我最早在哪一步走岔了，并标出草稿上的证据；草稿上看不出来的，一律写“未知”。

第 4 章｜排一张可比成绩表　（正文）

下面是我最近几次的成绩，每次都注明了卷子来源、以前做没做过、是否按正式时长、有没有查资料，以及申论怎么评分。请排一张可比表，标出哪几次条件对不上、不能和其他几次放在一组，以及哪一次明显偏高或偏低。不要算平均分，也不要预测我的考试分数。

第二部｜下注

第 5 章｜在几个合格候选之间摆牌面 （正文）

下面是我的几个候选问题、错题证据和打算的练法，明晚我只有两个小时。请排一张对比表，只比两件事：两小时内能不能练完一个完整单元；练完多久能拿到反馈。看不出来的格子写“缺”，不要替我猜，不要打分，也不要替我选。

第 6 章｜维持项的闭卷自测 （正文）

下面是我自己整理的笔记。请根据笔记出十道闭卷题，考我能不能把这些内容回想出来，只给题目，不给答案和提示。只用笔记里有的内容出题，不要加笔记以外的知识点。

第 7 章｜前后两次测试分开对账 （正文）

附上我前后两次测试的卷面和草稿，每道题旁我已经标了“目标”或“非目标”。请分开统计两次测试里目标题、非目标题各对几道、错几道；错题写出错在哪一步，并标出草稿上的证据。不要比较总分，也不要判断我该不该换方向。

第 8 章｜把过去的账和未来的账拆开　（参考写法）

> 附上这个任务的训练记录、前后测成绩和草稿，还有我的候选池。请把材料分成四栏：花掉的时间、已经留下的能力、还剩的问题、能接替的候选，每条写出依据；材料里没有的，写“材料不足”。不要替我选出口，不要预测能不能成功，也不要因为我投入得久就劝我坚持。

第三部｜比价

第 9 章｜判断是不是白丢分　（参考写法，后半段是正文原句）

> 这是我最近做错的一道题，附上原题、正确答案、当时的作答和草稿，以及同类题在别的测试里的记录。请判断它是不是本来会、只是没兑现，并给一条防错动作。不要因为我答错了就判断是粗心；说我“本来会”，必须指出草稿或可比测试里的证据，找不到就写“待确认”。每个失误只给一条防错动作，写成“看到什么，就做什么”，越轻越好。不要猜我当时怎么想的。

第 10 章｜申论归纳概括题的第一轮初评　（参考写法，后半段是正文原句）

> 下面是一道申论归纳概括题的题目、标好段号的给定资料和我的答案。请指出我漏掉的要点和多写的、不服务题目的内容。只对照我给的材料评，不要用材料以外的知识；每指出一处漏掉或多写的内容，都标出它在材料第几段。不要打分，不要估分，不要替我重写答案。最后只挑一条最该改的。

第 11 章｜卡在新规则，还是卡在前置能力　（参考写法，后半段是正文原句）

这是我做基础工程题的原题和草稿。请找出每道题卡在哪。只依据我的草稿，把卡住的地方分成“新规则没用上”和“前置能力不够”两类，每条指出草稿上的位置。不要根据我的专业、工作或文理背景判断便不便宜，不要说我适合还是不适合这类题。证据不够就写“待确认”。

第 12 章｜前后两份申论答案对比　（参考写法，后半段是正文原句）

下面是两道同类归纳概括题的题目、材料、我的两份限时答案，以及各自对应的采分点。请比较两次答案里哪些问题改了、哪些没改。两份答案各按我给的对应采分点来对，两次用同一套标准，每条改进和没改的地方都标出材料第几段。不要打分，不要估官方分。不要判断这个方向值不值得继续练。

第 13 章｜把一个任务和替代候选并排摊开　（参考写法）

这是任务 A 和候选 B 的练习记录、错题和时间记录。请把两边并排列出来：各自花过多少时间、练下来有什么看得到的变化、继续练要改什么、哪里缺证据，每条标出出自哪份记录。不要估这类题考到的概率，也不要估能提几分；不要替我定买不买。证据不够写“待确认”。

第四部｜验货

第 14 章｜测前，让它挑验货题　（正文）

> 下面是几道我没做过的基期比重真题，只有题面，答案我另外存着。请挑 2 道，题干、图表和选项完整照发，不给解法，不给任何提示。我说“交卷”之前，不要说任何和解题有关的话。

第 14 章｜测后，让它回来对账　（参考写法）

> 交卷了。下面是我这两道题的答案和草稿，还有可靠答案。请逐题核对对错；只依据草稿，标出我实际走过的关键步骤，以及最早能看出偏离的地方，注明在草稿哪一行；看不出来的写“未知”。不要猜我当时怎么想，不要说我已经掌握，也不要估我的考试分数。

第 15 章｜撕掉标签，打乱顺序　（正文）

> 下面这些题都来自真题，带着原来的题号和章节标题。请删掉所有章节标题和题型名称，打乱顺序，重新编号。题干、数字、图表和选项一个字都不要改，不给解法和提示。“新编号—原题号”对照表先不要发，我说“交卷”以后再单独发给我。

第 15 章｜交卷后核对识别记录　（参考写法；先自己拿对照表逐题对过原题，再发）

> 这是这次去标签混排的原题，我已经逐题对过，没有被改动；还有可靠解析，和我每道题写的两行：结构、第一步。请逐题判断我的结构判断和第一步对不对，每条指出解析依据；认错的，写出我混的是哪两类。不要估分，不要猜我当时怎么想，认错的题也不要判成整题不会。

第 16 章｜重建一张整卷的时间线　（参考写法）

> 下面是我这次整卷各模块的起止时间、停留过久的题号，和空着没做的题号。请按时间顺序重建这张卷子的时间线，标出哪个模块超出了预算、超出多少，以及哪些题没有作答；哪些空题和超支有关，只按时间记录标，看不出来的写“待确认”。不要判断我会不会做那些题，也不要替我改预算和顺序。

第 17 章｜临考任务归类　（正文）

> 下面是我现在的任务清单。请把每一项归到维持、修漏洞、新方向三类之一，写一句理由。新方向逐项列出它还要走的几步：学会、独立做出来、撕掉标签认得出、放进整卷拿得到，每步写一句要做什么。不要估每步要几天，不要给统一的停学日期，不要替我决定停哪个。

第五部｜长期运行

第 18 章｜卡住时让它陪练　（正文）

这道题我卡住了。下面是原题、我已经写出的步骤和卡住的地方。先不要给答案，也不要给完整解法：针对我卡住的那一步，一次只给一点提示，等我说“还是不行”再给下一点；我连说两次还是不行，再完整讲一遍。讲完提醒我关掉解析重做，这次只记成学习。

第 19 章｜找草稿从哪一步开始分叉　（正文）

下面是一道资料分析题的原题、我的草稿和可靠答案。请找出我的草稿从哪一步开始和正确做法分开。先独立判断，不要预设我是粗心；没有依据的地方，直接说“不确定”。回答分三部分：草稿上对得上的事实，每条标出在第几行；你的推断；你不确定的地方。不要替我安排接下来练什么。

第 19 章｜换一个场景：判断推理错题　（参考写法）

下面是一道判断推理错题的原题、可靠答案，和我在题干上的圈画与草稿。请找出我最早有证据可查的偏离出在哪一步。只依据这些材料，不要用“粗心”概括，不要猜我当时怎么想；证据不够就写“待确认”。回答分三部分：对得上的事实，每条标出在题干或草稿哪里；你的推断；你不确定的地方。不要替我决定接下来练什么。

第 20 章｜让它起草作战页的更新　（正文）

下面是我现在的作战页，和这次训练的原始材料：题目、作答、草稿、用时。请只根据这些材料起草一份更新：作战页哪几栏要改、改成什么，每条写出依据在哪份材料里；记录本追加哪一条，一两句。材料证明不了的，标“待确认”，不要写进作战页；不要替我换主攻，也不要补我没给的信息。我核对后自己保存。

第 20 章｜独立使用测试：申论越写越慢　（参考写法）

我最近三篇申论归纳概括题越写越慢，请帮我查原因。材料是这三篇的题目、给定资料、我的答案、每篇各段的用时，以及批改记录。不要打分，不要替我换主攻；三篇条件不可比、或者证据不够的地方，都写“待确认”。回答分三部分：已经核实的用时变化；可能的原因；下一步最小的核查动作。每一条注明依据在哪份材料里。

第 21 章｜中断以后，理一遍旧作战页 （正文）

> 这是我中断前最后一版作战页，和中断期间的变化：停了几天、接下来每晚大概有多少时间、离考试还有多久。先不要重做计划。请把作战页逐栏分成三类：仍然有效的、需要重查的、现在确认不了的，每条写一句理由。然后只给一个今晚能做的下一步：准备简单，和我的主攻直接相关，做完能告诉我下一步怎么走。不要凭停了几天就判断我哪项能力退步了，也不要替我补我没给的信息。

三、交给本地 Agent 的任务说明（第 20 章）

把本书的 Markdown 全文交给本地 Agent 搭工作台时，连同下面这段一起发。它从书里得到的是方法，不是你的真实状态；第一次只让它交方案，不让它动文件。

请以这本书的 Markdown 全文，和我确认过的个人备考记录为依据，帮我搭一个最小的备考工作台。只建两样东西：作战页和连续记录本，不要另加自动决策的体系。作战页只留现在仍然有效的状态；记录本按日期往后追加关键证据和改动理由。请列出必须由我本人执行和确认的环节：独立作答、训练、复测、核实错因、选择主攻、批准档案更新。正式验货时你保持静默，不给提示，不给答案。没有原始证据的推测一律标“待确认”，不要写成事实。我的真实状态由我提供并确认，不要套用书里案例人物的情况。写任何文件之前，先备份原文件，把要改的地方列成清单，等我确认后再保存。这一次先交目录、字段和操作步骤给我审，暂时不要写入。

附录 B

术语表

全书只用一个公式：提分 = 时间 × 方向 × 纠偏。下面这些词，按它在书里讲透的位置排列。同一个词，全书只有这一个意思；记不清时回到所列的章再看一遍。

公式

术语	意思	章
下一分方法论	用自己的真实记录，判断下一小时押在哪个具体问题上；练完复测，一直验到考场拿得到分	作者言
时间	真正进入能力形成的时间，不是坐在桌前的时间，更不是日历上的空白	1、18
方向	这一小时押在哪个具体问题上，不是今晚学哪一科	5
纠偏	练完看结果，哪里没变好就改哪里，直到考场拿得到	7、14
兑现	练过的能力在考场上拿到分。它不是公式的第四项，是纠偏的最后验收	14、17

第一部｜看清

术语	意思	章
当前位置	目标、真实时间、现有证据和未知项放在一起，看到的此刻状态	1
事实／存疑／未知	当前位置卡的三栏：有记录的，留下；有记录但不能直接当成今天的底子，先暂缓；没有证据的空白，去测	1
备考档案	一个普通文件，上面是作战页，下面是连续记录本	1、20
弱项	分数低的模块或题型。它只是现状描述，不包含下一步该做什么	2
两道筛	筛一看训练入口：能不能落到一个看得见、能重复、之后能验证的具体动作；筛二看兑现条件：考场上有没有机会用出来	2
候选问题	两道筛都过了的问题，才有资格和别的问题比	2
第一脱轨点	现有证据能确认的、最早出现的、能被干预的那个偏离节点	3
接收／识别／执行／策略	往回查一道错题的四个环节：信息有没有看全，问题有没有认对，动作有没有做对，单题处理有没有失控	3
稳定水位	可比条件下通常能反复拿到的分，不等于最好的那一次	4

术语	意思	章
可比条件	几次成绩能放在一起比的四个条件：题目可靠、没做过；按正式时长和规则；独立完成；评分口径相近	4

第二部｜下注

术语	意思	章
当前第一注	从合格候选里选出的、下一笔时间先押的那一个	5
候选池	还没上主攻位的合格候选放在一起，等着比价的地方	6、8
主攻	当前集中投入新增训练的那一个具体问题，同一时间只有一个；拿最完整的整块时间，练完必须接复测	6
底座	积累慢、临考难补、影响不止一个模块，三条同时满足的能力；小剂量，持续，不断档	6
维持	已能在考场拿分、久不碰会生疏的能力，用低成本保住	6
有效训练	在没做过、没提示的目标题上独立出手，出手后马上对照草稿看目标动作做没做对；两件事同时发生才算	7
复测	练完按可比条件重新测一次，看训练有没有带来变化	7

术语	意思	章
三刀	复测没涨时依次查的三件事：练够了没有，练法对不对，尺子准不准	7
三个出口	三刀查完以后的去向：继续、换练法、暂时无法判断。没有“直接换方向”这一条	7
四个出口	投入很久的任务下一轮怎么办：继续主攻、降注维持、撤退转移、暂不加码先补证据。撤的是任务，不是整科	8

第三部｜比价

术语	意思	章
白丢分	本来会、只是没兑现的分。“本来会”要有草稿或可比测试里的证据	9
防错动作	一个触发点加一个动作：看到什么，就做什么。成本必须明显低于它要防的失分	9
方法折价	同一个目标换一条路，步骤更清楚、耗时更可控、出错更少，这一分就便宜了	10
个人折价	同一分，对别人便宜，对你未必。公共经验推荐候选，个人证据最终定价	11
边际涨价	同一个方向里，便宜的问题修掉以后，下一份能重复的改善要付更高的价	12

术语	意思	章
重新比价	发现涨价或情况变了，把任务放回候选桌，和其他合格候选再比一次	12、21
战略不买	在当前目标、时间和替代机会下，不再给某个具体任务追加主攻时间。不买的不是整科，也不是永久不学	13

第四部｜验货

术语	意思	章
验货	查一项能力是不是真成了你的、考场能不能拿到	14
学习题／验货题	学习题允许看解析、问 AI、要提示；验货题来源可靠、没做过或不记得怎么做，不看答案、不要提示、正常时间、自己做完并留下草稿	14
受助完成／独立完成	看过答案或解析、拿过关键提示、还记得这道题，这样做对只记成学习；离了这些还做得出来，才是独立完成	14
静默模式	正式验货时 AI 的三步：测前帮你准备，测中退出，测后回来对账	14
三层验货	独立完成 → 去标签识别 → 整卷兑现。前一层没过，先别急着验后一层	14—16
去标签	删掉章节标题和题型名称，打乱顺序，看你自己认不认得出是哪类题	15

术语	意思	章
只认不做	每道题只写两行：它在处理什么结构，你第一步准备做什么	15
认错／做错	认错：第一步就走错路，问题在识别；做错：第一步对了，后面找错数、算错或推错	15
离场信号	出现任何一条就离开这道题：做了一段仍没有清晰的下一步；反复重算、重读却没有新信息；继续的理由只剩“不甘心”	16
整卷预算	给每个模块定的预警线，涂卡和核对单列一段，合起来在官方总时长以内	16
扩张／兑现	扩张是学原来没有的本事，兑现是把已经有的本事带进考场。越临近考试，重心越要转向兑现	17
维持／修漏洞／新方向	临考任务的三类。修漏洞：边界清楚、很快能验的问题；新方向：还没建立、要从头学练的一大块，走不完三层验货就暂停到考后	17

第五部｜长期运行

术语	意思	章
搬运	抄录、转写、归档、统计这类没有回忆和判断的活，交给 AI 最划算	18
人机三层	交给 AI；AI 先提，你确认；只能你自己。越往下，越要你亲手做	18

术语	意思	章
陪练	已经学过、做的时候卡住的题，让 AI 一次只给一点提示，自己往下做	18
已核实的事实／候选解释／不可用	AI 回答的三类：你亲手对过、对得上的；说得通但证据证明不了的，记“待确认”；和证据对不上或一道题撑不起的大结论，划掉	19
提问四要素	任务、材料、边界、输出	19
作战页	备考档案的上半部分，只回答“我现在怎么办”，只留现在仍然有效的	1、20
连续记录本	备考档案的下半部分，只回答“我是怎么走到这里的”，按日期往后追加	1、20
中断	已经不能顺着原计划自然往下走、需要重新判断从哪里接上；不按停了几天算	21
重启三步	找坐标，分流，先恢复一个真实动作、拿到新证据再改计划	21

三种标注

标注	什么时候写	章
未知	没有证据的空白。未知靠测，不靠猜	1
暂时无法判断	三刀查不清时的正式结论，先补最关键的一条证据	7

标注	什么时候写	章
待确认	有说法、有线索，手头证据证明不了。它不改作战页，只进记录本	9、19

版权与开放许可

《你的下一分在哪里》免费开放声明、开放许可与版权说明

版本： V1.1
作者署名： 卷蜂啦·林照
著作权及许可权利人： 林照（作者本人）
适用作品： 《你的下一分在哪里》及明确标注适用本声明的版本

一、永久免费开放声明

《你的下一分在哪里》将以免费开放的方式向公众提供。

欢迎免费转发。转发和转载时，请遵守下方的署名、非商业性使用和相同方式共享条件。

本书的官方电子版不收取购书费、阅读费或下载费。读者不需要购买课程、购买软件或订阅付费服务，便可以获取本书并学习其中的备考方法。

本书的目的，是帮助认真备考的普通青年以较低的成本获得有价值的备考知识、判断方法和实践工具。作者希望，系统化的备考支持不应只属于能够承担昂贵培训费用的人。

本书不以购买或使用“卷蜂啦”作为阅读、理解或实践本书核心方法的前提。读者可以结合通用 AI 工具、纸笔、表格、日历及其他适合自己的工具，自行实践书中的方法。

作者不以免费内容制造焦虑，也不以免费阅读为前提设置强制购买条件。

关于“永久免费”

作者承诺持续以免费方式提供本书的官方电子版，并将尽合理努力维护其长期可获取性。

这里的“永久免费”，指本书官方电子版不设置购书、阅读或下载收费，不表示作者能够保证任何第三方平台、网站地址或网络服务永久在线。因技术、平台或其他客观原因调整发布渠道时，作者将尽合理努力提供替代获取方式。

本书的开放许可与免费获取是两项独立安排：即使官方发布地址发生变化，已经合法获得并遵守相应许可条件的作品副本，其许可权利仍按照适用的许可条款处理。

二、开放许可

除本页面明确排除的内容，以及另有权利声明或许可标注的内容外，本书中由权利人有权授权的原创文字及其他原创内容，采用以下开放许可：

知识共享署名—非商业性使用—相同方式共享 4.0 国际许可协议（CC BY-NC-SA 4.0）。

- 中文许可说明：CC BY-NC-SA 4.0 中文说明
- 许可协议原文：CC BY-NC-SA 4.0 官方许可协议

请以正式许可协议为准。本页面的说明用于帮助读者理解主要规则，不替代许可协议全文。

1. 你可以做什么

在遵守上述许可协议的前提下，你可以：

- 免费阅读、下载、复制本书。
- 通过网站、社交媒体、学习社群等渠道免费分享本书。
- 为个人学习和符合非商业性使用条件的教育、公益活动传播本书。
- 在符合许可条件的情况下，翻译、整理、改编本书内容，或者基于本书创作衍生作品。
- 在符合许可条件的情况下，将本书的部分内容用于文章、学习笔记、教学材料及其他非商业性作品。

这些授权不要求你逐次向作者申请许可，但你必须遵守本页所列的开放许可及其完整条款。

2. 使用时必须遵守的条件

第一，署名。

分享或改编本书时，应以合理方式标明作者、书名、原始来源及适用的许可协议，并提供许可协议链接。

建议采用以下格式：

> 内容来源：《你的下一分在哪里》，作者：卷蜂啦·林照。原始来源：juanfengla.cn。许可协议：CC BY-NC-SA 4.0（https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/）。如有修改，请注明修改情况。

如果使用的是节选、翻译或改编版本，应根据实际情况说明使用范围及修改情况。不得通过署名或其他表述，暗示作者为你的作品、产品或观点背书。

第二，非商业性使用。

本许可不允许在商业目的下使用本书授权内容。未经权利人另行书面授权，不得将本书或其改编版本直接包装为收费商品，也不得将其作为付费课程、商业培训或其他商业产品的收费内容组成部分进行使用。

是否构成商业性使用，应依据具体使用目的、方式及实际情境判断，不能仅凭使用者的身份或其是否属于某种组织作出结论。

如果你的使用场景具有商业性质，或者你无法确定某项使用是否符合非商业性使用条件，请在使用前联系权利人取得书面确认。

第三，相同方式共享。

如果你改编本书并向公众传播改编作品，应按照 CC BY-NC-SA 4.0 的要求，使用相同或许可协议认可的兼容许可发布改编作品，并提供相应的许可信息。

你不得通过额外的法律条款或技术措施，限制他人行使本许可已经允许的权利。

3. 商业使用如何申请

本书免费开放，不意味着作者永久放弃对商业使用的授权管理。

如果你希望将本书内容用于收费课程、商业培训、付费出版、商业产品或其他不符合本许可条件的用途，请联系：

授权联系邮箱： penglin.pl@qq.com

请说明使用内容、使用方式、传播范围、商业模式及拟使用期限。是否授权及具体条件，由依法享有相关权利的权利人另行确认。

在取得明确书面授权前，请勿将本页面理解为商业使用许可。

三、版权声明

本书采用开放许可，不等于放弃著作权，也不等于将全部内容投入公有领域。

对于依法享有且有权授权的作品内容，权利人保留本许可未明确授予的权利。除本许可明确允许的使用及法律规定无需许可的使用外，其他使用仍应依据适用法律和相关权利声明处理。

本许可是对特定权利的授权，不是著作权转让。任何使用者均应尊重适用法律所保护的作者署名及其他相关权利。

1. 第三方内容与特别标注内容

本许可不自动覆盖以下内容：

- 书中明确标注为第三方所有或适用其他许可的文字、图片、图表、截图及其他材料；
- 依法属于其他权利人所有的题目、试卷、图片、商标、标识及其他作品；
- 涉及他人肖像、隐私、个人信息或其他独立权利的内容；
- 本书中另有明确权利声明或许可标注的材料。

对上述内容的使用，应遵守其各自适用的法律规定和许可条件。引用或收录于本书，不当然意味着这些内容可以脱离原有权利条件自由使用。

本书涉及“卷蜂啦”及其他产品、企业名称、商标或标识时，除另有明确授权外，不表示相关商标、标识、软件或其他产品资产也采用本书的开放许可。

本书创作过程中使用了生成式人工智能作为辅助工具。本声明仅适用于权利人依法享有并有权许可的内容，不扩大任何依法不存在或不归权利人享有的权利，也不将第三方材料纳入本许可。

2. 版本与许可的持续效力

本书可能持续修订、补充或发布新版本。各版本的适用许可应以该版本明确标注的信息为准。

对于已经合法获得、且在相应开放许可下传播的版本，权利人不会仅因后续发布新版本、调整官方发布渠道或改变未来版本的许可安排，就追溯取消使用者在原许可条件下已经取得的许可权利。

对于遵守许可条件的使用者，许可协议所规定的授权效力依其条款处理。具体权利范围、条件和限制以适用版本的正式许可协议为准。

3. 内容性质与结果边界

本书提供的是公务员考试备考方法、判断框架和实践建议，不构成对特定考试成绩、提分幅度或最终录取结果的保证。书中人物与案例除注明外为示意。

考试政策、招录条件和相关信息可能发生变化。涉及具体考试与招录事项时，请以相关主管部门发布的正式公告及现行规定为准。

四、联系与反馈

如果你发现本书存在事实错误、来源遗漏、第三方权利问题或其他值得修正的内容，欢迎通过以下渠道反馈：

反馈邮箱： penglin.pl@qq.com

作者将根据反馈内容、可核实证据和实际情况进行检查与修订。

作者希望本书能够持续改进，也希望它的传播建立在尊重事实、尊重作者和尊重他人权利的基础上。

让方法尽可能开放，让权利边界尽可能清楚，让需要帮助的人不必先为知识付费。