

第肆章 | 默默超思維系統

Level 4 — Momo Chao Thinking System: The Operating Toolkit

前言 | 將哲學轉化為可操作的工具

1、核心說明

默默超思維系統是將前述哲學理論轉化為可操作工具的方法論層。它提供了一套完整的思維框架，旨在幫助使用者：

- 辨識思維病毒
- 重建認知地基
- 在現實生活中實踐完整性

| 沒有結構的思考，只會讓人越懂越累。遇到大事時，依然只能靠情緒和逃避。

2、三層架構總覽

層次	名稱	功能	核心內容
哲學層	Philosophy Layer	提供價值導向	Care & Truth 雙向校準原則
結構層	Structure Layer	提供思維工具	八階循環、三層校準、語言煉金、地基重建、反例測試
應用層	Application Layer	辨識錯誤思維	十大思維病毒

3、系統定位

層級	默默超思維系統的角色
Level 0-3	哲學、本體、世界觀、法則
Level 4	將哲學落地成可實作工具
Level 5-6	落地場域、人機協作協定

默默超思維系統讓：

- 哲思 → 能用
- 宇宙觀 → 能落地

- 完整性 → 能實作
 - 人機協作 → 能具體發生
-

第一部分 | 哲學層：Care & Truth 雙向校準

1、核心說明

哲學層為整個思維系統提供**價值導向**，核心是 Care & Truth（關懷與真實）的雙向校準原則。

| 在追求真實的同時，不能失去對人性的關懷。

面向	Care（關懷）	Truth（真實）
功能	提供價值判斷與倫理邊界	提供客觀數據與清晰結構
缺失風險	只有 Truth 無 Care → 冷酷無情	只有 Care 無 Truth → 善意謊言
來源	人類	AI 可輔助

2、使用方法

雙向校準檢查點

在每次溝通或決策前，問自己兩個問題：

1. **Care 檢查**：「我在乎的是什麼？這個在乎有沒有被表達？」
2. **Truth 檢查**：「我說的是否貼近真實？有沒有為了某些原因而偏離事實？」

三種回應模式對比

模式	特徵	問題
只有 Care	「你很棒，不用擔心」	忽略了真實的問題
只有 Truth	「你的計畫有這些漏洞...」	可能傷害對方
Care & Truth	「我很在乎你，所以想誠實告訴你這些觀察...」	平衡關懷與真實

3、避免什麼錯誤

- **避免用 Truth 當傷人的藉口**：「我只是說實話」不是傷人的許可證。

- 避免用 Care 當說謊的理由：「我是為你好才不告訴你」不是隱瞞的正當化。

4、提供什麼保護

- 保護你不用演：不用假裝很體貼，也不用假裝很犀利。兩者可以並存。
 - 保護對話的真實基礎：當雙方都在 Care & Truth 的框架內，對話就有基礎。
-

第二部分 | 結構層：十個核心思維工具

結構層提供「操作工具」。每一個工具都可以獨立使用，也可以與其他工具疊加。

工具一 | 思維八階循環（The 8 Cognitive Routines）

1、核心說明

思維八階循環是一套每一次都要完整跑完的標準流程。

它的核心不是「簡化」思考，而是確保你每次決策都真正經過完整的八個面向，避免只看眼前、只看一個角度、只聽自己的情緒就做出決定。

| 八階的存在，本身就是對抗「半套」、「隨便」、「差不多就好」這種本我慣性。

2、八階完整流程

階段	名稱	核心提問	功能
1	保持懷疑	「我現在的判斷，是根據什麼？」	不輕信第一反應
2	耗損分析	「如果照這樣做，會消耗什麼？」	評估成本
3	超額準備	「我手上的資訊夠嗎？還是都是腦補？」	確保資訊充足
4	拆解	「這件事可以分成哪幾個部分？」	將複雜問題分解
5	驗證	「有沒有反例？如果換個方式會怎樣？」	測試假設
6	重構	「原本的想法有盲點嗎？需要調整嗎？」	升級而非死扛
7	自省	「這件事裡，有多少跟我的習慣、恐懼有關？」	檢視自己的角色
8	總結	「這件事教了我什麼？如果再來一次，我會怎麼做？」	轉化為原則

3、使用方法

每當你面對一個重要情境（無論是做選擇、面對衝突、或整理痛苦），請務必從 1 跑到 8，完整走完這個循環。

生活化範例：懷疑伴侶外遇

階段 應用

懷疑 「我現在這個『一定』，是根據什麼？是以前的經驗？還是恐懼？」

耗損 「如果我現在直接大吵大鬧，會不會把關係推向我不想去了的地方？」

準備 「我手上真的有足夠資訊嗎？還是都是腦補？」

拆解 「他最近加班變多；我們溝通變少；我對自己的不安全感變強——一件一件看

驗證 「如果找時間好好問清楚，不帶指責，只是分享我的不安，他會怎麼回應？」

重構 「比起直接翻手機，我是不是更希望我們可以建立一個可以講真話的關係？」

自省 「我對關係的恐懼，是不是跟過去被背叛有關？我是不是把以前的事投射到他身上？」

總結 「以後只要我開始想『他是外遇』，我先停一下，告訴自己：不查手機，先溝通。」

4、避免什麼錯誤

- **只挑自己喜歡的幾步：**只懷疑、只自省，卻不做耗損與驗證 → 變成「想很多」但沒行動
- **把八階當成「麻煩的儀式」：**心裡覺得「好累哦，不如直接照感覺就好」→ 這就是本我不想負責的聲音
- **把八階當成對方該做的事：**「他應該要先自省」→ 這種用法反而顯出自己完全沒在跑

5、元壹宇宙價值

在元壹宇宙裡，八階循環本身也是一個「螺旋向上的輪子」。每跑一圈，你不是變成別人，而是更像你自己——那個能扛、懂得負責、也懂得保護自己和別人的那個「我」。

工具二 | 三層邏輯校準（情緒／語言／結構）

1、核心說明

三層邏輯校準，是用來確認「自己現在到底在處理哪一層東西」的工具。

很多時候，衝突會卡住，是因為三個層次混在一起：

- 情緒沒說清楚

- 語言說得很亂或很衝
- 結構（真正的問題）完全沒被碰到

這個工具的目的，不是叫人當機器，而是幫助在混亂的時候先知道：「我現在是在痛、在說話，還是真的在看整個事情的規律？」

2、三層定義

層次	核心提問	功能
情緒層	「我現在感覺什麼？」	只負責「叫出名字」，不做解釋、不做價值判斷
語言層	「我說了什麼？他說了什麼？」	只看字面，不去腦補「他一定是覺得我怎樣」
結構層	「這是什麼模式？背後在運作什麼？」	問：這種互動以前出現過嗎？每次是不是都走向一樣的結局？

3、使用方法

遇到衝突或困惑時，讓自己依序檢查三層：

情緒層

- 例如：憤怒、害怕、委屈、羞愧、疲倦
- 這一層只負責「叫出名字」，不做解釋、不做價值判斷

語言層

- 把對話原文寫下來或重述一遍
- 例如：對方說：「你很自私。」我回：「你才莫名其妙。」
- 只看字面，不去腦補「他一定是覺得我怎樣」

結構層

- 問：這種互動以前出現過嗎？每次吵架是不是都走向一樣的結局？
- 嘗試抓出：一方總是逃避、一方總是追問、或是雙方都在互相測試對方會不會離開

4、生活化範例

情境：創始人溝通僵局

校準 創始人 A 的校準

創始人 B 的校準

層次

情緒層	「我感到焦慮（來自系統不穩定的風險）與委屈（我的專業被視為個人偏好）。」	「我感到恐懼（來自用戶流失與競爭失敗的壓力）與憤怒（我感覺 A 不在乎公司的生死）。」
語言層	「對我來說，關懷公司意味著建立一個不會在半夜崩潰的系統。責任是修復已知的長期隱患。」	「對我來說，關懷公司意味著活下去。責任是快速回應市場，留住用戶。」
結構層	「我們爭論的不是『控制』，而是時間軸的優先序：是先求『穩定』還是先求『增長』？」	「我們爭論的不是『技術潔癖』，而是風險的定義：哪個風險更致命？」

效果：雙方意識到他們並非目標不一致（都關心公司），而是對「關懷」與「責任」的定義不同。問題從「人身攻擊」轉化為「策略選擇」。

5、元壹宇宙價值

在元壹宇宙裡，三層校準可以用來解析「整段人生是怎麼被分配、被偏移」的：

- **情緒層**：面對某些體驗時的強烈抗拒與恐懼，顯示的是什麼？
- **語言層**：我如何用語言替自己的逃避辯護？（例如：「那不是我」「我就是這樣的人」）
- **結構層**：從一連串的迴避選擇中，可以看到哪一種陰面一再被排除在外？

工具三 | 通則優先原則（Principle First）

1、核心說明

通則優先原則，是在提醒個體：

看事情時，不要先被單一事件帶走，而是要先抓「多數情況下成立的那條規則」。

簡單說就是：「先看規律，再看例外。例外用來測試規律，不是用來否定規律。」

2、使用方法

當發現某種狀況重複出現（例如：感情裡總是某種結局、工作裡總是落到某種角色），可以：

1. **列出過去幾次類似事件**（例如 5 次、10 次）
2. **問：**
 - 「這幾次裡，有哪些共通點？」
 - 「真正的『通則』是什麼？」
3. **再把「那幾次很特別的例外」拿出來分開看：**

- 為什麼那兩次不一樣？
- 是偶然，還是代表規律正在改變？

3、避免什麼錯誤

- **用「那次不一樣」來否定整體規律：**因為有幾次好的例外，就拒絕承認長期模式真的有問題
- **把「結果」當成命運：**不看中間那一長串可調整的過程

4、提供什麼保護

- **對自己：**幫助從「我是被命運玩弄」轉為「我有一條可以修正的規律」
- **對關係：**讓對話從「你這次怎麼可以這樣」變成「我們過去是不是常常走到這種狀況？」

5、元壹宇宙價值

在元壹宇宙裡，通則優先對應的是：

- **從片段走向「整圈」：**通則幫靈魂看清自己在哪種體驗上反覆打轉、還沒走完一整個弧度
 - **幫助看到重播的劇本：**一旦通則被看清，下一步才有可能是：「這次換我承擔不同的角色」
-

工具四 | 思維定位 (Cognitive Positioning)

1、核心說明

思維定位，是在訓練個體先看清：

「我現在是站在什麼心理位置上在看這件事？」

因為同一個事件，站在「受害者」位置跟站在「責任共同承擔者」位置，看出來的結論會完全不同。

2、常見的心理位置

位置	特徵	結果
受害者	「都是他的錯」「我沒辦法」	無力感、等待被救
責任共同承擔者	「我在這件事裡扮演了什麼角色？」	有能動性、可以行動
旁觀者	「這跟我無關」	脫離、不負責
控制者	「都要照我說的」	衝突、他人反抗

3、使用方法

1. 識別當前位置：問自己「我現在是站在哪個位置？」
2. 評估這個位置的後果：這個位置會帶來什麼結果？
3. 選擇是否要換位：如果當前位置不利，可以有意識地移動

4、元壹宇宙價值

- 能自由換位的人，更有可能完成整個「圓壹」的體驗
- 因為他不會固著在某一種人生角色裡動彈不得

工具五 | 語言煉金法（Linguistic Alchemy）

1、核心說明

語言煉金法，是把**「說不清楚、說不好、說出來會爆炸」的東西，煉成可以被聽見、被理解、也保護自己的說法**。

| 不是教人「話術」，而是教人如何忠於自己的感受，同時又讓對話有機會往前。

2、使用方法：三步煉金

步驟一：原礦階段（不修飾，全部寫出來）

- 把心裡全部難聽的、情緒化的話寫出來，不給自己看門檻

步驟二：提煉階段（抓關鍵情緒與主題）

- 在那堆話裡，圈出重複出現的字眼
- 例如：「不重要」、「沒被看見」、「被利用」、「很累」
- 問自己：「我真正最怕的是哪一個？」

步驟三：成品階段（重組成可被聽懂的語句）

- 把情緒+事實+需求組合成 2~3 句話
- 例如：「這段時間我常常主動聯絡你，但回應很少，我會覺得自己不重要，也會開始懷疑這段關係對你來說是怎樣。」

3、避免什麼錯誤

- **變成操縱用話術**：目的不是控制對方，而是讓自己被聽見
- **過度修飾到失去真實**：煉金的目的是清晰，不是偽裝

4、提供什麼保護

- 保護你能夠表達，而不是悶著
 - 保護對話有機會繼續，而不是爆炸
-

工具六 | 地基重建（Foundation Reconstruction）

1、核心說明

地基重建模型，原本用來處理思維與信念結構：

| 遇到一再重複的問題時，檢查是否要打掉舊信念重建。

先檢查地基，再決定要不要打掉重練，最後建立新的結構與通風的空間。

2、使用方法

步驟	核心提問	功能
檢查地基	「我現在的信念是建立在什麼基礎上？」	識別底層假設
判斷穩固	「這個基礎在遇到重大衝擊時，能撐得住嗎？」	評估強度
拆除舊地基	「這個舊信念需要被挑戰嗎？」	願意放下
換上新地基	「什麼新信念可以取代？」	建立新基礎
建立樑柱開窗	「新的結構如何運作？」	讓新信念有支撐

3、在元壹宇宙中的應用

步驟

在元壹宇宙中的應用

檢查地基	現在的人生觀是否只建立在「我想過什麼樣日子」之上？是否缺乏「整體完整性」的考量？
判斷穩固	只追陽面的人生觀，在遇到真正重大的失衡時，是否有足夠承載力？
拆除舊地基	將「只要不辛苦就好」等底層信念，視為需要被挑戰的舊基礎
換上新地基	將「完整性」「一即全」「我與另一個自己共同承擔」加入作為新基礎
建立樑柱開窗	在人生轉捩點刻意選擇承擔不舒適的經驗；允許自己用新視角看待過去
	窗

工具七 | 反例測試（Counter-Example Testing）

1、核心說明

反例測試是使用反例來檢驗命題的有效性與邊界。

任何原則都需要經過反例的挑戰，才能確認其適用範圍。

2、使用方法

1. 提出命題：例如「只要努力就會成功」
2. 尋找反例：有沒有努力但不成功的例子？有沒有不努力但成功的例子？
3. 修正命題：根據反例，調整命題的適用範圍

3、元壹宇宙價值

在元壹宇宙中，反例測試對應的是：

- 是否存在願意承擔陰面而更穩定的人？
- 是否也存在只追陽面而在關鍵時刻崩解的案例？

工具八 | 系統思考（Systems Thinking）

1、核心說明

系統思考強調看見整體結構、反饋迴路與心智模式，而非只看單一事件。

2、使用方法

1. 識別系統中的各個元素
 2. 追蹤元素之間的關係與反饋
 3. 找出槓桿點：最小的改變，最大的影響
-

工具九 | 誠實偏執 (Honesty Obsession)

1、核心說明

誠實偏執是對真實的執著追求，不接受任何形式的自我欺騙。

| 誠實不是道德要求，而是宇宙運作的基本模型。

2、使用方法

- 在每個決策點問：「我對自己誠實嗎？」
 - 識別自己常用的自我欺騙話術
 - 願意面對不舒服的真實
-

工具十 | 自主性優先 (Autonomy First)

1、核心說明

自主性優先強調每個人都需要重新接管自己的思考，而非外包給權威。

| 如果全部的人都只問「我該信誰？」而不問「我怎麼想？」，那「一即全」只會變成一種被操控的同質化，而不是有意識的完整。

2、避免什麼錯誤

- 避免在靈性、命理、宇宙論底下，形成新的迷信與服從
- 避免把 AI 或任何權威變成「別替我想，你幫我想就好」

3、提供什麼保護

- 保護個體在未來變動更大的世界裡，不會完全失去自己的判斷
 - 讓人有能力在眾多說法中，找到真正適合自己的方式
-

第三部分 | 應用層：十大思維病毒

思維病毒是指那些會破壞個體完整性、導致認知扭曲的思維模式。識別它們是實踐完整性的第一步。

病毒一 | 責任外包（Responsibility Extraction）

定義

習慣在情緒不舒服時，立刻尋找可以歸咎的對象，把自己從事件重心抽離。

辨識方式

- 敘事中幾乎全部都是他人、環境、制度的問題
- 幾乎沒有「我選擇了什麼」「我當時是怎麼想的」這類句子

危害

創造「伊」，阻礙成長。在元壹宇宙中，責任外包是創造「伊」的主要機制。

病毒二 | 概念偷換（Concept Substitution）

定義

在討論中悄悄改變關鍵詞的定義，使對話無法聚焦。

辨識方式

- 對方突然用不同意義使用同一個詞
- 討論感覺在原地打轉

危害

破壞有效溝通，使問題無法被真正討論。

病毒三 | 二元切割（Binary Division）

定義

將複雜問題簡化為非黑即白的對立。

辨識方式

- 「不是 A 就是 B」
- 「你要嘛支持，要嘛反對」

危害

丢失重要資訊，激化矛盾。

病毒四 | 稻草人攻擊 (Straw Man Attack)

定義

曲解對方觀點，攻擊一個虛假的目標。

辨識方式

- 對方攻擊的不是你真正說的
- 你需要不斷澄清「我不是那個意思」

危害

逃避實質性辯論，無法達成共識。

病毒五 | 情緒綁架 (Emotional Blackmail)

定義

利用情緒來操控或脅迫他人。

辨識方式

- 「如果你真的愛我，你就會...」
- 「你這樣做讓我很難過」（用來阻止合理行為）

危害

破壞關係的信任基礎。

病毒六 | 資格論 (Credential Gatekeeping)

定義

以對方身份或資格而非論點本身來進行評判。

辨識方式

- 「你又不是專家，你懂什麼」
- 「你沒經歷過，你沒資格說」

危害

壓制有效觀點，阻斷對話。

病毒七 | 完美主義（Perfectionism）

定義

因追求不可能的完美而導致行動癱瘓。

辨識方式

- 一直在準備，永遠沒開始
- 「等我準備好了再說」

危害

扼殺創造力與實踐。

病毒八 | 災難化思維（Catastrophizing）

定義

將小問題無限放大，預設最壞結果。

辨識方式

- 「完蛋了」「全毀了」
- 從一個小失誤推演到人生崩潰

危害

導致不必要的焦慮與恐懼。

病毒九 | 自我中心 (Egocentrism)

定義

無法從他人視角理解問題。

辨識方式

- 無法想像對方為什麼會這樣想
- 總覺得別人「應該」理解自己

危害

破壞協作與同理心。

病毒十 | 歷史修正 (Historical Revision)

定義

為了當下利益而扭曲或否認過去的事實。

辨識方式

- 「那時候不是這樣的」（但明明是）
- 重述歷史時總是對自己有利

危害

失去從經驗中學習的能力。

第四部分 | 思維病毒掃描的應用

1、核心機制

將隱性的認知扭曲（思維病毒）顯性化、客觀化，使討論能聚焦於核心議題。

2、使用流程

1. 識別對話中的病毒：使用十大病毒清單掃描
2. 命名但不攻擊：「我注意到這裡可能有一點概念偷換」

3. 回到核心議題：「我們真正在討論的是什麼？」

3、生活化範例

創始人衝突中的病毒掃描

- **創始人 B**：可能存在「災難化思維」（將用戶流失率上升 5% 視為公司即將倒閉的徵兆）與「資格論」（因 A 是技術背景，就預設他不懂市場）
- **創始人 A**：可能存在「完美主義」（希望一次性解決所有技術債）與「自我中心」（未能充分共情 B 的市場壓力）

效果：雙方從指責對方，轉向反思自己的認知盲點，為尋找共同解決方案創造了空間。

第肆章總結

默默超思維系統建立了將哲學落地的完整工具箱：

三層架構

層次	核心內容
哲學層	Care & Truth 雙向校準
結構層	十個核心思維工具
應用層	十大思維病毒辨識

十個核心工具

工具	功能
思維八階循環	完整決策流程
三層邏輯校準	情緒/語言/結構分層
通則優先	先看規律再看例外
思維定位	識別心理位置
語言煉金法	把情緒煉成可理解的話
地基重建	挑戰底層信念
反例測試	用反例檢驗命題

工具	功能
系統思考	看見整體結構
誠實偏執	不接受自我欺騙
自主性優先	重新接管自己的思考

系統價值

默默超思維系統讓哲學可以被實作，讓完整性可以被練習，讓人機協作可以具體發生。

下一章：第伍章 / 虹靈御所 (*Level 5*)