

计量风水学

单次概率差 × 频次 × 时长：把风水里说得通和说不通的部分分开

王建硕

费曼式写法 · 由多个 AI 代理撰写与互相审校

导读

单次概率差 × 频次 × 时长：把风水里说得通和说不通的部分分开

先别争风水是真是假，先做一个一分钟的估算。

想想你家零食放在哪。放在茶几上、书桌抽屉里，还是储藏室的高处？现在回答一个问题：这个摆放位置，能让你一年吃掉的零食总量差多少？

多数人的第一反应是：差不多吧，关键看我管不管得住嘴。但把账算开——零食在手边时，每个「卡壳的瞬间」你顺手拿一包的概率可能是一半；在储藏室时可能是二十分之一。这样的瞬间一年有一千个。于是两个意志力完全相同的人，一年之后体重差出好几公斤。外人管这个叫「一个自律、一个放纵」，我们看到的是：一个抽屉和一个储藏室的区别。

这本书的主张是：**风水的有效部分，全是这种账**。它从来不是改变某一次的结果，而是改变每一次的概率——单次差异小到当事人一辈子察觉不到，但乘以一年几千次、一辈子几十万次，差异就长成了肉眼可见的「命运」。

所以全书只有一把尺子：任何一条风水说法，能不能写成「单次概率差 × 发生频次 × 持续时长」这笔账。能算出来的，我们把账算给你看——床为什么不该正对门、座位为什么要有「靠山」、厨房为什么值得挑；算不出来的——谐音、符号、方位吉凶——我们就直说它没道理，并说清楚为什么它结构上就进不了这个公式。

不嘲笑风水，也不替它辩护。只算账。读完最后一章，你会拿到一张清单：怎么用几厘米、几步路的改动，撬动一年尺度的结果。

第一章 · 先别吵，先算账

两堆说法

关于风水，争论通常分两派。一派说它是迷信，全是心理作用；另一派说它博大精深，是古人几千年的智慧。这本书两派都不站。我们只问一个问题：**随便拿一条风水说法，能不能把它写成一笔可以算出来的账？**

什么叫一笔账？就一个公式：

$$\text{累积效应} = \text{单次概率差} \times \text{发生频次} \times \text{持续时长}$$

三个词都用大白话讲：单次概率差，就是「同样一个瞬间，这个环境让某件事多容易发生一点点」；发生频次，是这种瞬间一年来多少次；持续时长，是你在这个环境里住多少年。三个数乘起来，就是它对你的总影响。能写出这三个数、能算出结果来的说法，留下，我们承认它有道理；写不出的，归到另一堆，我们就直说它没道理。

全书只做这一件事：把传统风水的几百条说法逐条过一遍这个筛子。过完之后你会发现，风水既不是全对，也不是全错——它里面藏着两套完全不同的东西，只是古人用的是同一套语言，所以一直没被分开。

先看一笔算得出来的账

我们从一个和风水的距离最远的例子开始：零食。

假设你家有两包一模一样的薯片。唯一的区别是放的位置：一包放在你书桌右手边的抽屉里，拉开就能拿到；另一包放在储藏室最高一层的纸箱里，要搬凳子才够得着。

现在问一个问题：这两个放法，会让你接下来一年吃掉的薯片总量差多少？

直觉的答案是：差不多。想吃的人总会去吃，不想吃的人放哪都不吃。关键看意志力。

但真实的答案差得非常多。这类实验被反复做过：典型的一种是办公室糖果实验——同一罐糖果，放在秘书桌上时大家每天抓好几颗，挪到两米外的文件柜上，每天的取用量就掉了将近一半；挪进带盖的不透明罐子，再掉一截。东西没变，人没变，只是远了、看不见了。光是「多走几步路」这么小的障碍，就足以让摄入量差出百分之几十。换算成体重，一年就是好几千克。

为什么？因为决定你「这一刻吃不吃」的，根本不是意志力，而是一个概率。薯片在抽屉里时，你下午写东西卡壳了，手一伸，拿到的概率可能是 60%；薯片在储藏室时，同样的卡壳时刻，你懒得动，拿到的概率可能只有 5%。**单次看，这只是一个「偶尔多拿一包」的区别，小到你自己都察觉不到。**你不会觉得「我今天意志力垮了」，你只会觉得「顺手嘛」。

可这样的时刻，一年有几百上千次。60% 对 5%，乘以一千次，就是一年多吃几百包和几十包的区别。这就是那笔账：

大白话

单次概率差：60% - 5% = 55 个百分点。发生频次：一年约 1000 个「顺手时刻」。累积效应：每年多吃约 550 次零食。换成体重，大约 3 到 5 公斤。

注意这笔账里没有意志力什么事。两个人意志力一模一样，住的屋子不一样，一年之后体重就不一样。外人看到的是「命运」：这个人天生自律，那个人管不住嘴。我们看到的只是距离。

风水师真正在调的东西

现在回头看风水。传统风水师进到你家，看的是什么？床朝哪边、书桌背不背门、沙发对着什么、厨房在哪个方位、进门见不见楼梯。他给的建议是什么？挪一挪，挡一挡，转个方向，加个隔断。

注意：他从来不动你这个人。他不教你自律，不给你讲道理，他只改空间。这和把薯片从抽屉挪到储藏室，是**同一种操作**——改的不是你，是你每次做选择时面对的那个概率。

所以风水的有效部分（如果它有效），机制只可能有一个：

风水改变的不是某一次的结果，而是每一次的概率。单次差异小到当事人察觉不到，但乘以一年几千次、一辈子几十万次，差异就长成了肉眼可见的「命运」。

这个机制一点也不神秘。它就是我们这本书要反复使用的那条公式。后面十三章，我们只干三件事：先把这条公式讲清楚（第二到第四章），再把「概率」拆成几个真实可测的环境变量——距离、视线、动线、朝向、光、噪音（第五到第九章），最后拿这把尺子去量传统风水的每一条说法，并给你一张可以动手改的清单（第十到第十三章）。

一个提前的警告

会有人问：那算不出来的那些呢？比如「门口挂八卦镜」「数字 4 不吉利」「今年财位在东南」？

它们的问题不是「还没被科学证明」，而是更根本的：**它们写不成概率差**。门牌号是 4 还是 8，不改变你任何行为的任何一次概率——你开门、睡觉、做饭的次数和方式一点没变。乘上再大的频次，零还是零。这类说法不是「道理还没找到」，是结构上就进不了这个公式。

到第十一章我们会逐条把它们算给你看。现在只需要记住这个判据：

大白话

问任何一条风水说法：它让你哪件日常行为、每次发生的概率、变了多少？答得上来，就能算账；答不上来，它就是语言游戏。

这就是这本书的全部野心。不嘲笑风水，也不替它辩护。只算账。

第二章 · 单次差异永远看不见

一个思想实验

假设我在你的薯片抽屉里装了一个秘密机关：每当你伸手去拿，机关掷一次骰子，有 10% 的概率让抽屉卡住拉不开。你不知道机关的存在。

现在问你两个问题。第一，今天晚上你会不会发现这个机关？几乎不会——十次里九次一切正常，偶尔卡住一次，你只会骂一句「这破抽屉」，然后用点力拉开。第二，一年之后，这个机关有没有改变你吃掉的薯片总量？改变了，大约 10%，几百次伸手里少了几十次。

这就是第二章要说的全部：**环境对行为的改造，永远是概率层面的，而概率层面的改造，单次永远看不见**。这是整个风水机制的第一块基石，也是为什么有效的那部分风水能存在几千年而当事人毫无察觉。

结果和概率是两回事

我们习惯用「结果」思考：今天我吃了薯片，或者没吃。吃了就是吃了，这是一个确定的事实。但环境从来不管结果，它管的是概率——就是在事情还没发生的时候，它朝哪个方向滚的可能性有多大。

关键在这里：概率变了 10%，结果往往一模一样。抽屉没装机关的时候，你今天下午也会拿薯片；装了机关，你今天下午大概率还是拿。骰子十次里九次放行，你的每一天看起来没有任何不同。**环境挪动了概率，但把结果原样留给了你**。这就是为什么当事人感觉上觉得「一切照旧」——因为单次确实照旧。

人的感觉器官是用来察觉「有没有」的，不是用来察觉「多大概率」的。老虎在草丛里，看得见；一件事的概率从 60% 变成 50%，看不见。这不是你粗心，这是所有生物的硬件限制。要发现 10% 的概率差，你需要记账：记上一年几百次伸手，再算比例。没有人对自己的生活记账，所以没有人发现自己的环境在收税。

为什么「我感觉没区别」不算证据

很多人不信环境有这么大作用，理由是：「我把零食放哪，我感觉都一样啊。」这个理由是错的，但错得很值得拆开看。

「感觉一样」是对的——因为单次本来就一样。问题是你的感觉系统根本没有权限访问「一年总量」这个变量。体重秤上的数字是一年几百次伸手累加出来的，但每一次伸手的时候，你只体验那一次。就像你听不到树木生长的声音，不是因为它没在长，而是因为你的耳朵不是为这个速度设计的。

大白话

大白话：你不能用「我今天没觉得有啥不一样」来反驳「这一年会不一样」。前者是单次体验，后者是概率乘以一千次。两个东西根本不在一个时间尺度上，感觉说了不算。

这也是为什么意志力是个糟糕的变量，环境是个好变量。意志力要你在一千个瞬间里每次都做对选择——这等于要求自己在一千次里战胜概率；环境只需要把每次的概率朝好的方向挪几个百分点，剩下的事乘法自己会做完。前者是和公式对抗，后者是让公式替你干活。

一个反向的推论

把这个机制反过来看，能推出一个有点惊人的结论：**如果一种环境改造是有效的，那么它必然是你察觉不到的。**

因为只要它大到你能察觉——比如把薯片全部扔掉、把电视机搬走——那就不是概率改造了，那是禁令，是单次结果的直接改变。而禁令的麻烦在于它要消耗你：你每天都得扛住「想看电视而没有电视」的别扭。真正高级的环境改造，小到你不觉得被改造。薯片还在家里，电视还在屋里，你只是「最近好像看得少了点」。你甚至会把功劳记在自己头上：「我最近自律了。」

这是这本书里会反复出现的一个画面：住在好布局里的人，觉得自己是好人；住在坏布局里的人，觉得自己意志薄弱。其实他们都没变，变的只是每次骰子的点数分布。

下一章我们来做乘法：把这几个百分点的差异，乘以一年几千次，看看它会长成多大。

第三章 · 一年一千次

先数一数「次」

第二章留了一个悬而未决的东西：那个「一年几千次」到底是怎么数出来的？这一章专门数这个数。数完你会明白，频次不是一个修辞，它是整个公式里最暴力的一项。

先数几个日常行为为一年的发生次数。不用精确，数量级对就行：

- **拿起手机**：多数人每天几十到上百次。取每天 80 次，一年约 30000 次。
- **产生「吃点什么」的念头**：除了正餐，下午、晚上、看电视时，每天 2 到 4 次。一年约 1000 次。
- **喝水的机会**：路过水杯、感到口渴、工作间隙，每天十几次。一年约 4000 次。
- **进门掏钥匙**：每天 2 到 4 次，一年约 1000 次。
- **决定「现在是看书还是看屏幕」的瞬间**：每次在沙发上坐下都是一次，每天两三次，一年约 800 次。
- **上下楼的选择**：住楼梯房或有选择的话，每天 2 次，一年约 700 次。

看出规律了吗？日常行为不是一年几次，而是一年几百到几万次。任何一个针对日常行为的概率改造，乘数天然就是三位数起步。

乘法会干的事

现在把第二章的骰子机关接到这个乘数上。假设环境改造让某个行为每次发生的概率变化 Δp （读作「德尔塔 p」，就是「概率变了多少」的意思），一年发生 n 次，那么一年下来，这个行为次数的变化就是：

$$\text{一年变化量} = \Delta p \times n$$

代入几个数感受一下。这行公式看起来平淡，代进数就不平淡了：

- 手机从床头挪到客厅充电，睡前「顺手刷一会」的概率从 80% 降到 30%，每次平均刷 25 分钟：一年 $365 \text{ 个睡前时刻} \times 0.5 \times 25 \text{ 分钟} \approx 76 \text{ 小时}$ ，相当于多出 19 个完整的夜晚睡眠。
- 水杯从厨房挪到书桌视线内，每次工作间隙喝水的概率从 30% 升到 70%，每天 12 个间隙：一年多喝约 $0.4 \times 12 \times 300 \text{ 工作日} \approx 1440 \text{ 杯}$ ，每天多喝约 4 杯——刚好是「每天八杯水」和你实际喝水量的差距。
- 钥匙挂钩装在门边，「进门随手一放」命中的概率从 40% 升到 95%。原来每年花在找钥匙上的时间： $0.6 \times 1000 \text{ 次} \times \text{平均 4 分钟} \approx 40 \text{ 小时}$ ；改完只剩约 3 小时。一个十块钱的挂钩，一年赎回 37 小时。

注意这些数都不是玄学，都是可以复现的估算：你可以拿自己家的数代进去重算。估算错了也没关系——哪怕每个参数都打个对折，结论的量级不变，因为 n 太大了。

为什么「命运」只在年底显形

乘法还有一个深一点的性质，值得专门讲：它不只放大差异，还洗掉了运气。

单次行为是噪声主导的。今天下午你吃不吃薯片，取决于心情、忙不忙、午饭吃饱了没——环境那 10% 的概率差完全被淹没在这些随机因素里。谁要是说「你今天没吃薯片是因为抽屉卡了一下」，那是扯淡，今天不吃可能有一百个原因。

但当你把一千次加在一起，随机因素会互相抵消——心情有好有坏，忙闲轮着来，这些噪声的平均值是零；而环境那 10% 是**每一次都朝同一个方向**推的，它不抵消，它累积。这在数学上叫大数定律，大白话讲就是：次数一多，运气退场，结构留下。

大白话

大白话：单次看，全是运气；一年看，全是结构。风水师说你「今年运势不好」，往往没说错——他只是把「你家布局一年累计收了你多少税」翻译成了运气的语言。到了年底，运气确实会按照布局的分布兑现。

这解释了风水实践里一个长期让人困惑的现象：为什么改动的效果「要过一段时间才看出来」？因为概率改造的信号要攒够次数才能从噪声里浮出来。单次你永远看不见它（第二

章)，年底它一定显形（本章）。不在单次找证据，只在年度算总账——这是判断环境改造是否有效的唯一正确姿势。

频次讲了「一年一千次」。下一章把最后一个乘数装上：如果你在这个环境里住的不是一年，而是三十年。

第四章 · 十年就是命运

第三个乘数

到目前为止的账都是一年期的。但风水师看的是「宅」——宅是按十年住的。第三个乘数，持续时长，进场了。

一年的差异乘以三十年，数字会大到让人不舒服。拿第三章的手机账：睡前少刷 76 小时，三十年是 2280 小时——大约 570 个夜晚的睡眠。拿零食账：每年 3 到 5 公斤的体重差，如果不中途纠正，十年就是三十公斤起步的差距（实际上人体会自我平衡，不会无限涨，但「超重」和「不超重」这两个身份的分野，几年内就会落定）。

但时长这个乘数真正厉害的地方，不是简单的「乘以三十」。是另外两件事：**滚雪球**和**过阈值**。

有些账是复利的

第三章的算法是单利：每年差 76 小时睡眠，三十年就是三十个 76 小时。但有些行为的影响不是相加的，是相乘的——今年的结果会变成明年的起点。这种账叫复利，就是利滚利：差异不只累积，还加速。

睡眠就是典型的复利账。长期每天少睡一小时的人，白天注意力更差，工作更容易拖延，晚上更焦虑更睡不着——欠的觉会生出更多欠的觉。体重也是：重了几公斤之后，运动更吃力，动得更少，吃得更随意。读书也是：沙发对着书架的人一年多读十本书，这十本书改变他想问题的深度，让他下一年更愿意读书。

环境在这里扮演的角色，是选择你在哪个雪球的坡上。两个雪球起点只差一度，滚十年，一个成了雪山，一个化了。外人看到的是：这个人十年间「蜕变了」，那个人「废了」。我们看到的是：两个坡的倾角差了不到一度。

阈值：小概率差，大结果

还有一类账，看起来违反乘法，其实最能说明概率的力量：阈值效应——很多事情不是「多一点好一点」的线性关系，而是「过线」和「没过线」的跳跃关系。

- 体检指标：血压、血糖的「超标」是一条线。每年让指标恶化一点点的环境，前几年什么动静都没有，某一年突然跨过线，诊断书上多了一个词。
- 丢钥匙：丢一次的后果不是 4 分钟，有时候是错过的那班高铁、没赶上的那次面试。环境把丢钥匙从一年 8 次降到 1 次，同时也把「因为丢钥匙错过重要的事」从几年一遇降到几乎为零。
- 被打断：工作能不能进入深度状态有个启动门槛，大约要连续专注十几二十分钟。如果环境让你平均十分钟被打断一次，你不是「效率低一点」，你是**永远到不了那个状态**——这条线上你是零分，挪过线你是满分，中间没有过渡。

阈值账的特点是：概率差不大，频次不高，但一旦过线，结果按「个」算不按「克」算——一份诊断书、一次机会、一种你永远没体验过的工作状态。这也是「命」这个词最准确的用武之地：它确实是跳跃的、稀少的、改变走向的。只不过触发它的不是神秘力量，是某个概率在十年里持续偏高了一点点。

「命好」的分解报告

现在我们可以给「命运」这个词做一次拆解了。一个人十年后的样子，大致可以写成：

结果 = 他的一千次日常选择 × 每次选择的概率分布 × 若干次过阈值事件

第一项是频次，谁都有一千次；第三项是阈值的兑现，稀少但巨大；真正因人而异的是第二项——而那个概率分布，一半以上是他住的房子、他的桌面、他的床头替他写好的。

所以当一个人说「我这人就是管不住自己」「我就是没长性」，这份自我诊断大概率是错的。他没有见过另一个版本的自己：睡在手机不在床头的卧室里、坐在对着书架的沙发上的那个自己。那个人和他有完全一样的意志力，完全不同的命运。

大白话

大白话：三个乘数现在都装上了——单次差一点，一年乘一千次，十年再乘十，中间还有复利和阈值两个放大器。至此公式完整。从下一章开始，我们拆开「概率」这个黑箱，看看环境到底是通过哪几根真实的杠杆在挪动它。

第五章 · 距离的税

概率黑箱的第一根杠杆

前三章我们把「概率」当成一个整体：环境改它，它就变，我们不问它内部长什么样。从这一章开始拆黑箱。环境挪动概率，靠的是几根具体的、可以测量的杠杆。第一根，也是力气最大的一根：可及性——大白话就是，这个东西离你几步远、隔几道手续。

可及性管的事很朴素：人做任何一件小事之前，都会下意识算一笔账——值不值。这笔账极快，快到你意识不到自己在算。薯片的味道值五块钱，走到储藏室的麻烦值六块钱，结论是不去。注意两边都很小：没人会为薯片深思熟虑，所以**几块钱的「麻烦」就足以决定一件小事的生死**。这就是距离为什么能收税：日常小事的决策余额本来就薄，任何一点额外成本都能让它变成负数。

手续是分级的

「远」不是一个数，是一叠手续。把一个行为从「顺手」变成「算了」，中间有很多级台阶，每一级都在概率上切一刀：

- **视线内、伸手可及**：桌上的水杯。概率最高，几乎不需要决策，手比脑子快。
- **要起身，但同屋**：书架在房间另一头。出现第一道摩擦，概率开始掉。
- **要出房间**：去厨房倒水。概率明显掉——「出房间」是一个心理上的大关，比走十步路贵得多。
- **要开门、开盖、开包装**：储藏室的纸箱、带盖的罐子。每多一道物理手续，再切一刀。糖果实验里，仅仅给罐子加个盖，取用就明显变少。
- **要额外的准备动作**：水果要洗要削、茶要烧水泡。这是很多人「买了水果放到烂」的原因——不是不想吃，是洗这一道手续把它判了死刑。

好消息是，这叠台阶你可以双向使用：想少做的事，给它加手续；想多做的事，给它减手续。同一根杠杆，两头都是钱。

三笔示范账

零食。第一章已经算过主账，这里补一个精细的观察：有效的不是「远」，是「分级」。薯片从抽屉挪到客厅柜子（出房间），摄入大约砍半；再挪进储藏室纸箱（加门加凳），再砍一大半。每一级台阶都收钱，所以你可以按自己想要的效果选台阶，不必一步到位。

水杯。算一笔全年的账。工作间隙约每小时一个，每天 8 个。水杯在桌上视线内，「顺手喝一口」的概率约 70%，一天约 5.6 次；水杯在厨房（出房间），概率约 20%，一天约 1.6 次。一年 250 个工作日，差值是 $0.5 \times 8 \times 250 = 1000$ 次喝水。一杯 250 毫升，就是 250 升水的年差距。**你缺的不是喝水的意识，是桌上那个杯子。**

手机。可及性的极品案例，因为它把「手续」压缩到了零：看一眼就解锁。反过来说，对付它的办法也只能是手续：充电放客厅（出房间 + 弯腰）、屏幕朝下（多一个翻转动作）、卸载最费时间的那个应用但保留网页版（多一道登录）。每一道都只有几秒的摩擦，每一道都精确地切在「无意识打开」这个动作上——有目的的使用几乎不受影响，因为你愿意为一个真目的付几秒钟；没目的的顺手一刷，几秒钟的摩擦就够它流产。

这根杠杆的风水名字

先埋一个伏笔，第十章会展开：传统风水里大量说法，翻译过来就是可及性管理。「大门直冲后门漏财」——进门就能看见贯穿的通道，最短动线直通到底，人会沿着它走，屋子两侧的功能区被跳过；「厨房不对门」——饭香和油烟不该出现在进门第一视线里（下一章讲视线）。古人没有「手续」「摩擦成本」这些词，他们说「气直则泄」。语言不同，账是同一本。

大白话

本章要点：小事的决策余额很薄，几步路、一道门、一个盖子都足以改变概率；手续可以分级加减；这根杠杆对「想少做的」和「想多做的」两边都能用。下一章讲第二根杠杆：视线——为什么「看见」比「近」更根本。

第六章 · 看见才会发生

比「近」更根本的东西

第五章讲了距离。但仔细想想糖果实验里有个细节：挪远两米有效果，可「加个不透明的盖子」——距离一厘米没变——效果同样明显。这说明在距离底下还压着一根更原始的杠杆：视线，就是这东西此刻在不在你眼睛里。

视线的机制比距离更底层。距离是增加了「做」的成本，视线决定的是「想不想得起」。一个东西在你视线里，它就持续向你的大脑发提醒——每几分钟一次，每次只占一瞬间，你甚至不觉得被提醒了。一个东西不在视线里，它就不存在。人不是先决定做什么再看环境，人是**被眼前的东西唤起，然后才做**。顺序是反的：环境先出题，你再答题。

这一章的账都建立在同一个事实上：空闲时刻的行为，几乎完全由视线内的选项决定。你瘫在沙发上的那半小时，不读书也不干什么大事，你只是在视线里的几个选项之间漂流。所以，视线里摆什么，就是给你未来一年的所有空闲时刻出了一份考题。

沙发实验

把你家客厅想成一个实验装置。沙发是你每天下班后固定停靠的码头，坐下之后，你的视线正前方是什么？

情况 A：正对电视。遥控器在茶几上，视线内，伸手可及。每晚你坐下，电视这道题排在试卷第一题。哪怕你本来想「坐一会就去洗澡」，电视开了，一集 45 分钟起步，平均漂流两集。一年 300 个这样的晚上 $\times$ 每晚 90 分钟 $\approx$ 450 小时。

情况 B：电视还在，但沙发侧过来，正对的是书架，视线里最近的东西是一摞在读的书，电视要扭头 90 度才看得见。电视没被扔掉，没有被禁止，只是退出了第一题的位置。保守估计，「坐下先拿起书」的概率从 5% 变成 30%。一年 300 晚 $\times$ 0.25 $\times$ 每晚读 30 分钟 $\approx$ 37 小时——大约十本书。

注意这笔账的美妙之处：**你什么都没戒掉**。电视随时能看，偶尔照样看到半夜。只是试卷的第一题换了。一年之后，A 世界的人觉得自己「没毅力读书」，B 世界的人觉得自己「养成

了阅读习惯」。两个人都没说对——是试卷不一样。

视线管理的三个手法

视线这根杠杆比距离更好调，因为不用搬大件家具，三个手法就够：

- **让想做的事出现在第一视线。**床头放书而不是充电器；茶几上摆水果而不是零食；瑜伽垫不收进柜子，就摊在墙角。规则只有一条：你希望空闲时刻发生的行为，它的道具必须在你瘫倒时看得见的地方。
- **给不想做的事降视力，不必清零。**不透明盒子是神器：零食装进看不见内容的罐子，概率立降，且不靠意志力。电视机前的柜子能关门，就比裸放着强。注意和「扔掉」的区别——扔掉是禁令，入盒是降概率，后者不消耗你。
- **给提醒找位置，别指望记性。**体检单贴在冰箱上，比存在手机备忘录里强一个数量级——冰箱门每天开十几次，备忘录只在「想起来的时候」打开，而「想起来」恰恰是你要解决的问题。一切重要但不紧急的事，都该占领一个高频视线的位置。

手机：视线杠杆的反面教材

手机是这个时代最强的视线武器，因为它自带发光和震动，会主动挤进你的视线。它在桌上屏幕朝上，等于一个每十分钟自动刷新一次的考题，题目永远是「要不要看看我」。实验发现，仅仅是手机在视线内——关机、扣着也一样——人在认知任务上的表现就会下降，因为一部分注意力被持续花在「不去看它」上。这就是「床头放不放手机」为什么值得单独算账：它不是一道题，是每晚和每晨的第一题加最后一题，一年七百多次的固定曝光。把它请出卧室，等于把七百多次曝光换成一扇门的距离。

大白话

本章要点：视线决定「想不想得起」，距离决定「值不值得做」，视线在前。空闲时刻的行为几乎全部由视线内的选项决定——所以改变沙发对面的东西，就是改变你未来一年的所有空闲时刻。下一章讲第三根杠杆：动线——你在家里的路线图，是怎样被户型悄悄画好的。

第七章·每一步都在收税

你家里有一张隐形地图

前两章讲的杠杆都是「点」上的：这个东西离你多远、在不在视线里。这一章讲「线」：动线——你每天在屋里反复走的那几条固定路线。大白话说，就是你在进门到沙发、从卧室到厨房、从厨房到餐桌，身体自动选择的路径。

动线有两个特点，决定了它是一根大杠杆。第一，它是**高重复**的：进门路线一天走两三次，厨房路线做一顿饭要反复走十几趟，都是一年几千次的量级。第二，它是**无意识**的：没人每天规划自己在家里怎么走，身体自动选最短、最顺、最不用拐弯的路。这意味着户型——墙在哪、门朝哪开、楼梯在哪——早就把你的路线图画好了，你只是在执行它。

所以动线问题从来不是「你愿不愿意多走几步」，而是「你的户型把哪条路设成了默认」。默认路线上的事频繁发生，默认路线外的事永远「下次再说」。

厨房动线：一顿饭的成本预算

做饭是最能看出动线威力的行为，因为它是一连串小动作：取菜、洗、切、炒、装盘、上桌、洗碗。每个动作都有几步路的成本。两个厨房，设备完全一样，只是布局不同：一个冰箱、水槽、灶台呈紧凑的三角，转个身就切换；一个分散在狭长过道的两端，每道工序之间都要走几米。

粗算：做一顿饭，紧凑厨房总步行约 30 米，过道厨房约 100 米，还要加上反复折返的心烦。一顿饭差 70 米不算什么——但这 70 米会反馈到「今晚做不做饭」这个决策上。做饭的麻烦每增加一分，点外卖的概率就涨一点。假设过道厨房让你每周少做 3 顿饭：一年 150 顿，换成外卖，每顿多花 25 元、多摄入约 300 千卡——**一年 3750 元的餐费差和 45000 千卡（约合 6 公斤脂肪的热量）**，来自灶台和水槽之间那几米。

这就是为什么买房租房要看厨房：你不是在评估一个房间，是在评估未来十年「做饭」这件事的单价。

楼梯与电梯：默认选项的胜利

最干净的动线实验在公共建筑里。楼梯和电梯的相对位置，几乎单方面决定了一栋楼的人一年爬多少级台阶。电梯显眼、楼梯要拐进消防通道找的楼，楼梯使用率是几个百分点；把楼梯放在入口正对面、宽敞明亮、有窗，电梯反而要绕一步的楼，楼梯使用率能翻好几倍。

算个人账：假设你每天上下楼各一次，三层。电梯默认时，一年爬楼梯的天数约 30 天；楼梯默认时约 300 天。三层约 50 级台阶，一年差 $270 \text{ 天} \times 2 \times 50 = 27000$ 级台阶，大约 1200 千卡一个月的额外消耗。**没有谁「更爱运动」，只有哪条路是默认。**建筑师比健身教练更能决定你的运动量。

门口的十厘米：微动线

动线不只有房间级的，还有十厘米级的——可以叫它微动线，就是手在一个动作里经过的路线。经典案例是钥匙：进门这一刻，你的手正拿着钥匙，它接下来去哪？如果门边 30 厘米内有个挂钩或托盘，「随手挂上」就是手自然下落的终点，命中率 95%；如果最近的平面是两米外的鞋柜顶，手会在中途把钥匙交给任何一个先遇到的平面——沙发缝、餐桌、外套口袋——命中率 40%，找钥匙的戏一年上演几百次。

微动线的通用规则是：**每个高频动作的终点，都该有一个「手自然到达」的收纳位。**脱外套的位置、放包的位置、摘眼镜的位置、手机充电的位置。家装里说的「收纳不顺手」，翻译成我们的语言就是：这些动作的自然终点上没有接住手的东西，于是物品随机散落在各处，每年交几百次「找东西」的税。

风水的动线词汇表

又快到伏笔兑现的时候了。风水对动线的敏感超出一般人的想象：「穿堂煞」（大门直对后门或阳台）说的是一条动线贯穿全屋、中间不停留；「玄关」说的是进门动线上要有一个缓冲和转折；「动线交叉犯冲」的朴素版——灶台不对着厨房门、座位不背对过道——说的是别让交通路线穿过工作区。这些说法第十条逐条过堂时再细算。现在只需记住：风水里一大半的「格局」问题，掀开词汇，底下都是路线图。

本章要点：动线是高重复、无意识的默认路线，由户型决定不由你决定；厨房几米的差异能换算成一年几百顿饭的选择；楼梯对电梯的胜利是默认选项的胜利；十厘米级的微动线决定你一年找几百次东西。下一章讲第四根杠杆：朝向与打断——为什么背后的门让人坐不住。

第八章·背后的门

工位实验

这一章从一个办公室观察开始。开放办公区里，座位大致分两种：一种面朝过道，每个路过的人都从你的视线里走过；一种面朝墙或窗，过道在背后。哪种座位的产出高？

直觉上「面朝过道」的人好像更合群、信息更灵通。但算账的结果相反：面朝过道的座位，每一次有人路过都是一次微型打断——眼睛会自动追踪移动的物体，这个反应不受意识控制。哪怕只有半秒，一天几百次半秒，外加其中几十次发展成打招呼、闲聊、「顺便问个事」。而面朝墙的座位，路过的所有人都与你无关。

这引出第四根杠杆：**朝向**——你的脸（和耳朵）对着什么，决定了世界一天有多少次机会打断你。朝向和前面三根杠杆不同，它管的不是你去做什么，而是**你能不能连续地做完一件事**。

打断的真实价格

要算打断的账，先得知道打断的真实价格。它不是被打断的那几秒。研究知识工作者的实验反复发现：一次打断的平均直接成本只有一分钟上下，但**被打断后回到原来的任务，平均要十几分钟才能恢复之前的专注深度**——任务上下文要从脑子里重新加载一遍。更糟的是，相当比例的打断之后，人不会回到原任务，而是顺势漂到别的事上，一漂就是半小时。

代入工位实验：面朝过道的座位，假设每天 20 次有效打断（发展成对话或注意转移的），每次平均损失 10 分钟恢复时间，一天约 200 分钟——三个多小时。一年 250 个工作日，约 800 小时。同一个人，同样的活，只是椅子转了 180 度，一年工作日的有效时间可以差出一个季度。

这就是为什么「专注力强」常常是个伪命题：坐在不同朝向的两个人，承受的是不同数量的打断，然后用「专注力」这个词来描述结局。和体重故事一样，我们又在把环境的账记到人格的头上。

背后的门：一笔进化留下的税

朝向问题有个更微妙的家用版：书桌背对房门。

坐在背对门口的位置，很多人会有种说不清的坐立不安——集中不了，总觉得要回头看看。这不是矫情。人的视觉只覆盖前方约一百多度，背后是完全的盲区；而门是人进入空间的唯一通道。背对门意味着：任何接近你的人，在进入你视线之前先进入你的背后盲区。这套配置在草原上意味着风险，于是大脑给它配了一个后台进程：持续分一点注意力监听背后的动静。

这个后台进程很小，小到你说不出它在跑。但它全天候在线，每小时几十次微小的注意分配。面朝门坐的人不需要这个进程——视野里包含入口，任何接近都提前可见，警报系统可以下班。风水里「座位要有靠山、忌背门而坐」说的就是这件事，而且说得相当准：背后有实墙、面前视野开阔的位置，确实是注意力成本最低的位置。古人体验到了那个后台进程的消耗，把它命名为「不安」，然后给出了正确的处方。

大白话

大白话：背对门坐，你的大脑要养一个 24 小时值班的哨兵；面朝门坐，哨兵可以撤掉。哨兵的军饷就是你的注意力，按小时收，收几十年。

家里的朝向账

把朝向杠杆用在家里，几笔账马上能算：

- **书桌**：面朝墙、侧对门通常是最佳——视野里没有人流，入口在余光可及处。面朝窗看街景听起来美好，但窗外的人流车流是移动的打断源，和面朝过道同理。
- **沙发**：背对电视、面对书架（第六章）的本质就是朝向管理——把高概率漂移源移出视线。
- **餐桌对电视**：吃饭时下意识看屏幕，一餐多拖二十分钟，还多吃——屏幕占用注意，饱腹信号被延迟感知。把电视从餐厅视线里请出去，一年几百顿饭，每顿都自动短一点、少一点。

这根杠杆和前三根加起来，「概率」黑箱的四根行为杠杆就齐了：距离、视线、动线、朝向。它们全是物理量，全可以用卷尺和眼睛测量，全可以通过挪家具调节。下一章讲最后一批变量——光、声、温度。这批更硬，硬到不用估算，可以直接拿仪器测。

第九章·光、声、温度

可以拿仪器测的变量

前四章的杠杆——距离、视线、动线、朝向——都要靠估算。这一章的三个变量幸福得多：光、声、温度，全部有仪器，全部有单位，全部有成堆的实验数据。勒克斯（光照强度的单位）、分贝、摄氏度。如果说前四章是「算账」，这一章是「抄表」。

但它们的机制和前四章完全一样：不改变你这个人，只持续挪动你生理指标的概率分布。而且因为它们 24 小时在线，频次高到吓人——不是一年几千次，是每秒都在作用。

光：被低估的总开关

光对人最硬的作用不是「看得清」，是校准生物钟。人脑中有一个主时钟，靠眼睛接收的光信号对时，尤其是清晨的强光和夜晚的弱光。这套系统古老而简单粗暴：**亮=白天=清醒，暗=夜晚=分泌褪黑素准备睡**。它不认识灯泡和屏幕，只认亮度。

于是现代人家里藏着一笔巨大的账：晚上八点以后，客厅、卧室的灯全亮着，亮度常常接近白天办公室的三分之一，脸前还举着一个发光屏。主时钟收到的信号是「还是下午」，于是褪黑素推迟分泌，入睡时间每晚漂移半小时到一小时。反过来，清晨如果卧室遮光太好、起来又在昏暗的屋里待着，时钟的另一头也校准不了。

算账：每晚入睡推迟 45 分钟，一年 365 天 $\approx$ 274 小时的睡眠损失；再叠加入睡延迟带来的睡眠质量下降。而改动是什么呢？晚上把大灯换成低处的暖光小灯、睡前一小时调暗、早上拉开窗帘或出门晒十分钟。成本接近零。**这是全书中「单次成本最低、频次最高」的一笔账：光的改动只付一次，收益每晚兑现。**

顺便，「房子要亮堂」「暗房阴气重」这类风水话术，翻译过来就是采光与生物钟的关系。古人没有褪黑素这个词，但「住暗屋子的人精神差」是肉眼可见的年度差异。

声：测得到的浅睡眠

声音的特殊之处：它在你睡着之后继续收税。人对睡眠中的噪音大多没有记忆——你不会记得夜里那几辆卡车，但脑电图记得：交通噪音让深睡眠比例下降、微觉醒次数上升，哪怕分贝数低到不足以吵醒你。长期睡在临街房间的人，睡眠结构长期打折，然后白天用「我天生觉轻」「最近压力大」来解释疲惫。

算账的思路：深睡眠是身体修复的主力时段，假设临街房间让深睡眠每晚少 20 分钟，一年就是 120 小时的修复缺口。改动的成本梯度也很清晰：换朝向的卧室（免费，选房时）、密封条和厚窗帘（几百元）、白噪音机掩蔽突发噪音（一两百元）。和光的账一样，一次改动，每晚兑现。

温度：一两度的杠杆

睡眠温度大概是所有环境变量里剂量-效应关系最清楚的一个：入睡需要核心体温下降，卧室偏热会直接拖长入睡时间、切碎后半夜的睡眠。多数睡眠研究给的卧室适宜区间在 18-22 摄氏度上下，而很多家庭冬天的卧室暖气开到 24 度以上。差两三度，每晚的睡眠效率就差几个百分点——再乘以 365。

温度还有个白天版本：室温略低略凉时人更清醒，暖洋洋时犯困。书房温度每高两度，下午的产出就肉眼可见地软掉。这是「书房宜凉爽」这条老话的物理版。

床头手机：本章的综合案例

最后把第三章那笔账补完整。床头手机是光、声、可及性三根杠杆的交叉点：屏幕的光直接骗生物钟（光），消息提示音和震动切碎浅睡眠（声），伸手可及让「睡前再刷一会」每晚必发生（可及性）。它的全年账我们算过——约 76 小时的睡眠。现在你知道这 76 小时是怎么由三条管道同时漏掉的。而改动只有一个动作：充电器挪到客厅。一个插座的位置，关掉三条漏水的管。

大白话

本章要点：光、声、温度是可以拿仪器直接测的变量，频次是「每秒」，改动一次、每晚兑现，是全书里成本收益率最高的一批风水。至此五根杠杆全部拆完。下一章开始过堂：拿这把尺子，逐条检验传统风水的说法——先说那些说得通的。

第十章 · 说得通的风水

过堂规则

从这一章开始，拿前九章的尺子去量传统风水的说法。规则就一条，第一章立下的：把这条说法翻译成「它让你哪个日常行为、每次发生的概率、变了多少」。翻译得出来，再把三个乘数代进去算账；翻译不出来的，归下一章。

先说结论：传统风水里关于**空间格局**的那批说法，通过率高得惊人。它们几乎全是第五到第九章那几根杠杆的古语版本。

第一条：座位要有「靠山」

原话：坐位宜背后有实墙，忌背门、背窗、背过道，「背后无靠，主心神不宁」。

翻译：就是第八章的哨兵账。背后是实体墙 = 背后盲区被物理封死 = 大脑的后台警戒进程可以撤掉；背后有通道 = 警戒进程 24 小时值班。单次成本是每小时几十次微小的注意分配，频次是全年的工作小时，时长是你坐这个位子的年头。这条不只是「说得通」——它可能是全部风水里机制最清楚的一条。判：**成立**。

第二条：床不正对门，不靠窗

原话：「床忌冲门」「床不宜贴窗」。

翻译：床对门，是朝向杠杆加视线杠杆——门口的任何动静、光线变化都直接落在睡眠者脸上，而睡眠中对「通道方向有变化」格外敏感，微觉醒次数上升。床贴窗，是光和声两根杠杆——窗是全屋隔音最弱、漏光最多的面。换成现代语言就是：睡在离干扰源最远、最暗、最静的位置。判：**成立**，机制直接落在第九章的仪器上。

第三条：明堂开阔

原话：住宅（或座位、床位）前方宜开阔，忌一开门就撞墙、一出沙发就顶桌角，「明堂容万马，富贵传天下」。

去掉夸张的断语，翻译：正前方视野开阔有两个可算的效应。一是视线杠杆——你面前的空间里放着什么，决定你闲暇时做什么（第六章的沙发实验）；二是打断成本——面朝开阔方向意味着人流不会近距离穿过你的视野。至于「富贵传天下」，那是古人给「坐得住、读得进书的人容易出头」加的修辞。判：**方向成立，断语打折**——机制是真的，夸大的部分丢掉。

第四条：大门不直冲后门（穿堂煞）

原话：「前通后通，人财两空」，大门正对后门或阳台为大忌。

这条是过堂案例里最有意思的，因为它有三层翻译，两层成立：

- **动线层**（第七章）：一条直线贯穿全屋，人沿最短路径走，两侧功能区被跳过，屋子越住越「只用中间一条道」。
- **物理层**：直线对流的穿堂风，在没空调的年代意味着冬夏温度失控——这是温度计能测的真问题。
- **「财气外泄」层**：翻译不出来。财气不是一个行为，没有频次可数。这一层丢弃。

判：**部分成立**。同一条口诀里混着两笔真账和一笔算不出来的账——这正是风水语言的典型构造，也是为什么必须逐条拆开。

第五条：厕所不相邻、灶不对门

原话：厨房与厕所不宜紧邻，灶不宜正对厨房门。

翻译：厕所相邻在没有现代排水的年代是卫生问题（频次：每天三顿饭），今天它降级为气味和动线问题，仍然可算但不致命。灶对门：灶台是全屋唯一「人必须背对通道专注操作」的位置——炒菜时背后有人进出，正是第八章的背门问题，外加一个安全版本：热油热锅时被打断或碰撞的概率。判：**成立**，古代权重高，今天降级但不清零。

第六条：宅宜方正，忌缺角

原话：户型以方正为吉，缺角为凶，还按方位对应家人。

拆开：方正的部分翻译得出来——方正户型的动线短、采光面利用率高、家具好摆，缺角和狭长户型天然制造长动线和暗角（第七章、第九章的变量）。「西北缺角克父亲」的部分翻译不出来——缺角不会让父亲的任何行为概率改变。判：**空间部分成立，方位断语不成立。**

小结：一个模式

六条过完，模式清楚了：**凡是古人在描述「身体在空间里的感受」的说法——坐得稳不稳、睡得安不安、走得顺不顺——几乎都是真账**，因为这些正是概率杠杆每天几千次作用的地方。古人没有概率这个词，但他们有几千年的大数定律：一代代人住出来的年度差异，被观察、被口诀化。

下一章过另一堆：那些翻译不出来的说法。看完你会更清楚边界划在哪。

第十一章·说不通的风水

另一堆的判据

上一章的说法都过了堂。这一章过没过堂的。先把判据说得再狠一点：一条说法要进我们的公式，必须满足两个条件——它得指向**某个具体行为**，并且它得改变**这个行为每次发生的概率**。两个条件缺一个，乘出来就是零。缺第一个条件的，我们叫它「没有受力物」；缺第二个的，叫它「没有传动轴」。

没有受力物：谐音与数字

「四楼不吉」「十八层地狱」「带 8 的发」——这类说法的问题是：门牌号不是行为。你回家开门、做饭、睡觉，一年几万次行为，没有任何一次的任何概率，因为门牌上印的笔画而改变。你刷卡进门的动作在 4 楼和 8 楼完全一样。

这类说法的本质是语言联想：「四」和「死」在发音上相似，于是不适感被嫁接到数字上。注意它甚至不是中文独有的规律——换种方言谐音就换了，而概率不会随方言改变。一条「规律」如果只在某种方言里成立，那它管的不是世界，是口音。判：**不成立**。顺带说，它有个真实但自反的尾巴：如果全楼的人都忌讳 4 楼，4 楼的房价会真的低一点——但那是「别人的忌讳」改变了价格，不是数字改变了命运，账的方向正好相反。

没有传动轴：符号与摆设

「财位在东南角，宜放貔貅/发财树」「门口挂八卦镜化煞」「家中摆鱼缸聚财」——这类说法比谐音高级一点，因为它们指向了具体的物件和位置。但它们缺第二个条件：传动轴。东南角放一盆绿植还是放一个貔貅，你的任何行为——起床、出门、工作、花钱——的概率有任何不同吗？植物好歹还能沾一点视线的边（第六章：绿色在视线里对情绪有微小但真实的改善），但那是「放植物」的账，和「财位在东南」无关；同样一盆植物放西北角，账一分不差。

判别这类说法有个一刀切的办法：**把这个物件换成一个等价的、没有符号意义的东西，看账变不变**。貔貅换成等大的石雕，账不变 → 貔貅不是受力物。八卦镜换成普通镜子，账不变

→ 卦象不是传动轴。这个替换测试几乎能处决全部符号类风水。判：**不成立**。

时间玄学：黄道吉日

「今日宜动土、忌嫁娶」。这是符号类的时间版，同样过不了替换测试：把婚礼从「吉日」挪到「凶日」，到场的宾客、天气的分布、两个家庭的磨合，没有任何一项的概率因为日历上的标注而改变。婚丧嫁娶当然是低频大事——但频次低恰恰让问题更清楚：低频事件没有累积机制托底，全靠单次，而单次的结果由天气、预算、人和人之间的关系决定，这些变量一个都不看黄历。

判：**不成立**。但留一句公道话：择日在古代农业社会有一个真实功能——它是一种协调工具，让全村人按同一本历书安排农事和庆典，减少撞期。这是制度的价值，不是日期的法力。

为什么这堆东西活得更好

过堂到这里，有个诚实的观察绕不过去：说不通的这堆，在市场上往往比说得通的那堆更火。为什么？

因为两堆东西提供的产品不同。说得通的那堆提供的是「挪家具」——收益是年度尺度的、概率的、看不见的（第二章说过，有效的必然不可察觉）。说不通的那堆提供的是**即时的确定感**：花两千块请个貔貅，当晚就觉得「做过点什么了」。人的感觉系统只奖励看得见的动作，对年度概率账毫无感知。市场上赢的从来不是对的那个，是感觉上立刻有回报的那个。

这也解释了为什么需要这本书：正确的部分恰恰是无法自我宣传的部分，它只能被算出来，不能被感觉到。

两堆的总账

大白话

过堂结果：关于身体在空间里的说法（靠山、明堂、床位、动线、采光），大多是真账，只是用了古语；关于语言、符号、日期的说法（谐音、财位、吉日），结构上进不了公式——不是「还没被证明」，是「写不成概率」。分界标准从头到尾只有一条：能不能找到那个被改变概率的行为。找不到行为的，找谁评理都没用。

但故事还没完。还剩最后一个问题：既然说不通的那堆没道理，为什么这套语言能存在上千年？下一章回答它——答案本身是这本书里最不「不客气」的一章。

第十二章 · 古人为什么那样说话

一个诚实的难题

第十一章结束时，我们手里有一个看起来矛盾的事实：风水的空间部分是真账，符号部分是空话，而这两部分被古人用同一套语言——「气」「煞」「吉凶」——混在一起传了上千年。问题是：为什么？如果古人实际观察到的是动线、采光、朝向的年度效果，他们为什么不直说？

这一章的答案是：他们已经尽力和盘托出了。是语言装不下。

经验压缩：口诀是最持久的存储格式

设身处地想：你是一个明代的人，你注意到「背门而坐的人容易心神不宁」。你想把这个发现传给后代。你能怎么写？

你不能写「背门而坐会提高警戒回路的持续激活水平，占用注意资源」——这些词一个都不存在。你能写的是你和你祖父都亲眼确认过的**结局**：坐不住、心不安。加上一句便于记忆和传播的断语。于是落笔成：「座后无靠，心神不宁，主败。」

这叫**经验压缩**：把一个真实但机制不明的观察，连同处方一起，压进一句押韵的、好背的口诀。口诀是前文字社会最持久的存储格式——它牺牲机制，保住结论。机制在压缩中丢失了，结论靠着「押韵 + 吓唬（主败）」的组合拳传了一千年。

换个角度看，这和我们今天做的事没有结构上的区别。现代医学的公共卫生建议——「每天睡够八小时」「多晒太阳」——同样是只给结论不给机制的口诀，因为机制（生物钟、褪黑素）讲给公众听的成本太高。每个时代都用自己的词汇给经验做压缩包。区别只在压缩率：古人的词汇离机制更远，所以解压的时候损失更大，还混进了大量压缩噪声（符号联想）——那就是第十一章那一堆的来源。

为什么非得用「气」

「气」这个词值得单独说。它在风水里无处不在：气要聚不要散、气忌直冲、气遇水则止。用我们的框架看，「气」是一个占位符——它指代的是「环境里那些持续作用但看不见的东西」。

今天我们能把这个占位符替换成具体清单：光线、气流（字面意义的风）、噪音、温度、视线、动线。注意，古人的「气直冲」里至少有一半是字面正确的——穿堂风就是气在直冲，温度失控的账第九章算过。古人感觉到了「某种看不见的东西沿直线穿过屋子并带走什么」，他们没有风速计，于是命名为气。命名错了，指认对了。

大白话

大白话：「气」不是答案，是问题清单。每看到一条带「气」的风水说法，正确反应不是「迷信」，也不是「博大精深」，而是：这里有一个古人观察到但说不出名字的环境变量——把它找出来，它可能是风、是光、是噪音、是视线；也可能找不出来，那就归到第十一章那一堆。

框架的边界

诚实要求我们说说这本书自己的框架在哪失效。三个地方：

第一，低频大事。我们的公式靠频次放大，所以对一年几千次的日常行为威力最大；对一生几次的大事——择业、婚姻、大病——概率差乘以很小的频次，累积效应很薄。风水（以及大多数环境建议）对大事的发言权本来就小，谁宣称能算这个，谁就是第十一章那一堆的。

第二，人与人。这本书只算了「环境对一个人」的账。家里其他人的行为会被你的改动改变，你的改动也被他们干扰——多人系统的账比单人账复杂得多，本书只敢给出方向：公共空间（厨房、客厅、玄关）的风水是全家的共享变量，改动它的收益按人头乘。

第三，安慰剂的位置。「信了会不会本身有用？」——会有，但方式很具体：相信「这个座位好」的人，坐下去的预期更安定，那个后台警戒进程可能真的弱一点。注意这仍然是一笔概率账：信念通过情绪改变了每次注意分配的概率。所以安慰剂不是框架的反例，是框架里一根真实的、但来源不稳定的杠杆——它随信念波动，而一面墙不波动。能用墙解决的问题，别用信念解决。

对古人公正一点

最后一节，把态度说完整。这本书对风水不客气，但那是针对说法，不是针对人。在没有概率论、没有仪器、没有对照实验的年代，仅凭几十代人的居住观察，把「背门而坐不安」「暗屋耗神」「动线宜曲不宜直」这些结论提炼出来并传下来——这是一项真正的经验工程。它错的部分（符号、谐音、方位断语）是压缩噪声，它对的部分是压缩包里完好的数据。

我们这一代人的任务不是烧掉压缩包，是解压它：把每一条口诀还原成环境变量，把能算的算出来，把算不出来的标记清楚。这本书做的就是解压。最后一章，把解压结果变成一张你可以动手执行的清单。

第十三章 · 厘米的杠杆

清单的使用说明

这张清单按「成本 ÷ 年收益」排序，越靠前越该先做。每条都带估算账——数字是典型值，你家的情况请代入自己的参数重算（第三章的方法）。所有改动加起来不到一千块钱、一个周末的工时。这就是全书最后一句话的兑现：几厘米、几步路，一年尺度。

零成本档（只挪东西）

- **手机充电器搬出卧室。**睡前刷手机的概率从约 80% 降到 30%：一年约 76 小时睡眠。全书成本收益比第一名，一个插座的事。
- **沙发转向，让视线第一题是书。**电视不用扔，退出正前方即可：一年多读约十本书（第六章账）。
- **水杯进视线。**桌上常备一杯水：一年多约一千次喝水（第五章账）。
- **零食入不透明容器，且出房间。**两级手续：摄入大约砍到原来的三分之一以下（第一、五章账）。
- **书桌转个向：面朝墙、侧对门。**撤掉背后的哨兵 + 砍掉面前的人流：一天的有效工作时长差可达两小时以上（第八章账）。
- **餐桌视线里没有屏幕。**每餐自动短一点、少一点，一年几百顿（第八章账）。
- **早上拉开窗帘，晚上调暗大灯。**生物钟两头校准：入睡漂移每晚收回半小时量级（第九章账）。

一百元档

- **门口 30 厘米内装挂钩/托盘。**钥匙命中率从 40% 到 95%：一年赎回约 37 小时找东西的时间，外加消除「因丢东西误事」的尾部风险（第三、七章账）。
- **密封条 + 厚窗帘。**卧室噪音和漏光同时降档：深睡眠每晚收回几十分钟量级（第九章账）。
- **玄关处给每件「进门手上的东西」设一个手自然到达的位置——包、外套、眼镜。**微动线规则：高频动作的终点要有接手的東西（第七章）。

一个决策档（买房租房时用）

- **看厨房：冰箱—水槽—灶台是否紧凑成三角。**你在评估未来十年做饭的单价：紧凑与否，一年差一百多顿饭、几千块钱、几万千卡（第七章账）。
- **看卧室：不临街、能全黑、能通风。**第九章的三根仪器杠杆一次配齐，收益按每晚兑现三十年。
- **看动线：进门不一眼望穿，功能区不被一条直道跳过去。**（第七章、第十章穿堂煞账。）
- **看采光：主要活动空间白天不开灯能办公。**暗屋的账是生物钟级别的（第九章）。

给自己的家做一次计量

清单是通用的，但你家值得一次专门的审计。方法就是把这本书倒过来用，分四步，一个下午能做完：

第一步：数频次。列出你每天的高频行为和「高频瞬间」——不是大事件，是每天发生两次以上的小动作：拿起手机、路过零食、进门放钥匙、坐下休息、睡前那一刻。每个标注估计的日次数。这是你家的 n 值表。

第二步：画动线和视线。拿户型图（手画即可），标出你实际反复走的三四条路线，以及每个常坐位置视线正前方的三样东西。你会立刻看到一些荒谬：比如视线里出现频率最高的东西是充电器，或者动线的必经之路上摆着积灰的跑步机。

第三步：给每个高频瞬间配一个概率问题。逐个问：这个瞬间，我希望发生什么？现在的布局让这个行为的概率偏高还是偏低？卡在哪根杠杆上——距离、视线、动线、朝向，还是光声温？

第四步：每个问题只挪一级。不要大扫除式改造。每个瞬间只调一根杠杆、只挪一级（第五章的台阶逻辑），改完放着，一个月后看行为有没有变化——用变化决定要不要挪下一级。概率改造的好处是便宜，你可以用生活本身做实验。

大白话

审计口诀：数频次、画动线、问概率、挪一级。你不需要风水师，你需要的是一张户型图和诚实的四步。

结束语：厘米与命运

这本书从头到尾只讲了一条公式：单次概率差 $\times$ 发生频次 $\times$ 持续时长。它小到荒谬——一个抽屉、一个挂钩、椅子转 180 度、充电器换个房间。没有任何一条会在今天让你觉得生活变了。

但这正是机制本身：凡是有效的，必然不可察觉。你会照样觉得自己是自由的，每个选择都是你自己做的——它们确实是。你只是住在一个每次骰子都稍稍偏向好的一面房子里。

一年以后，差异会按年度兑现：几百次没刷的手机、一千次多喝的水、几十本读完的书、少熬的两百个小时。别人会管这个叫运气、叫自律、叫命。你可以在心里把它翻译成它的真名：

那是你去年秋天某个下午，挪过的几厘米。