

视角变换

异质世界 进入指南

通过角色、尺度、时间与感官，进入日常里正在发生的不同世界

适用范围：城市与乡镇、个人与小团队、零基础实践者

版本：1.1（引用与审查扩展版） 日期：2026 年 9 月 24 日

本指南讨论的是“日常异质世界”：不依靠神秘通道，而通过一次合规的观察、一次耐心的交谈、一次不同尺度的行走，让事实以另一组关系重新出现。

序：异质世界不是另一个地方

这个世界并不只有一种节奏。我们每天都在进入许多世界：通勤的世界、工作的世界、熟悉的家庭世界、网络的世界、老城区的世界、陌生职业的世界。它们有时彼此隔离，像几扇不同时打开的门。

本指南把“异质世界”理解为一种可操作的观察方式：暂时放下默认的身份、目的和判断，换一个角色、尺度、时间或感官条件，重新接触同一座城市、同一些人和同一组事实。异质不一定是陌生，变化也不一定来自远方。很多时候，世界之所以变得不同，只是因为你终于看见了它原来的层次。

本书的核心承诺

你不需要离开日常生活，也不需要获得某种特殊资格。只要愿意以低风险、可验证、可退出的方式靠近一个陌生场景，就能获得一次有限而真实的视角变换。

如何使用这本指南

先读第一章，确定自己的“默认视角”；再读第二章，选择一个安全而具体的入口；接着按照第三章至第七章选择一条路线，把第八章的热环境和第九章的照护边界作为安全校准；最后用第十章的三十日练习，把一次体验变成可重复的能力。每一章末尾都有“返回练习”，用于把观察带回日常生活，而不是停留在短暂的兴奋里。

先说清楚

本指南不是心理治疗、医疗、法律或安全风险评估方案。涉及他人隐私、未成年人、拍摄、录音、商业场所、宗教场所、施工区域、交通运输和公共活动时，遵守现场规则与法律法规；不确定时，停止、询问、改换路线或直接退出。

目录

序：异质世界不是另一个地方	i
第一章 视角即入口	1
1.1 异质世界不是神秘地点	1
1.2 默认视角如何遮蔽世界	1
1.3 视角变换的四个旋钮	2
1.4 从观察到交换	2
1.5 本章返回练习	2
1.6 把问题带到现场	3
第二章 进入之前：把好奇心变成安全行动	4
2.1 选择小而真的入口	4
2.2 三道安全门	4
2.3 一件不用购买很多东西的装备包	5
2.4 十分钟进入前清单	5
2.5 四种低预算方案	6
2.6 本章返回练习	6
第三章 城市中的异质世界地图	7
3.1 从熟悉城市开始	7
3.2 六种日常入口	7
3.3 路线一：社区市场观察	7
3.4 路线二：公开知识空间	8
3.5 路线三：手艺与服务	8
3.6 路线四：公园、河岸与老街	8
3.7 路线五：线上本地世界	8
3.8 路线六：节庆与临时公共场景	9

3.9	一日组合路线	9
3.10	本章返回练习	9
第四章	角色变换法	10
4.1	从路过者到参与者	10
4.2	角色升级的二十分钟	10
4.3	四句可复用的话	11
4.4	案例：走进一间修理铺	11
4.5	角色变换的常见误区	11
4.6	本章返回练习	11
第五章	时间与尺度的变换	12
5.1	同一件事有三种时间	12
5.2	四种尺度	12
5.3	时间行走：给同一个地点拍三张快照	12
5.4	历史视角：把现场当成证据，而不是结论	13
5.5	未来视角：把未来当作假设而不是预言	13
5.6	尺度切换的记录格式	13
5.7	本章返回练习	13
第六章	感官与信息的变换	14
6.1	让世界先于语言出现	14
6.2	十分钟感官地图	14
6.3	同一个事实，至少过三道门	15
6.4	语言也会切换世界	15
6.5	信息减法练习	15
6.6	通知与信息选择	15
6.7	本章返回练习	16
第七章	边界、互惠与退出	17
7.1	异质世界不是你的素材仓库	17
7.2	四类边界	17
7.3	许可的层次	17
7.4	互惠：留下什么，不只带走什么	18

7.5 最小化伤害的四步	18
7.6 退出不是失败	18
7.7 本章返回练习	18
第八章 热环境、遮阴与身体感受	19
8.1 天气不是背景	19
8.2 四个不能混为一谈的指标	19
8.3 一条安全的热环境观察路线	20
8.4 同一座城市的热环境卡片	20
8.5 把天气带回原来的世界	20
8.6 本章返回练习	21
第九章 照护关系与脆弱场景的进入边界	22
9.1 照护不是背景	22
9.2 照护型观察的四个动作	22
9.3 脆弱不等于没有声音	23
9.4 照护型进入卡	23
9.5 互惠的尺度	23
9.6 退出与修复	24
9.7 本章返回练习	24
第十章 三十日视角变换计划	25
10.1 计划不是打卡	25
10.2 四个阶段	25
10.3 第一周：不要急着认识人	25
10.4 第二周：学习交换而不是搜集	26
10.5 第三周：让材料互相限制	26
10.6 第四周：把视角带回原来的世界	26
10.7 每日十五分钟模板	26
10.8 五项自我评估	27
10.9 常见卡点与修正	27
10.10 本章返回练习	27
第十一章 异质世界进入证	28

11.1 把一次进入写成可复用的记录	28
11.2 进入前的六格卡	28
11.3 五个进入问题	28
11.4 现场记录的四栏法	29
11.5 进入后的九分钟	29
11.6 一周后的复盘	29
11.7 重复、升级或停止	29
11.8 本章返回练习	30
第十二章 结语：让世界重新可见	31
12.1 四个动作就够了	31
12.2 一份小承诺	31
附录：随身工具箱	33
参考文献与来源	37

第一章 视角即入口

1.1 异质世界不是神秘地点

如果把“异质世界”理解成需要特殊设备、特殊身份或特殊运气才能抵达的地方，它就会变得遥不可及。更实用的理解是：任何一个场景，只要暂时改变你的观察条件，就可能显出不同的结构。

例如，同一条街在快递员眼里是路线和时间的竞赛，在老人眼里是座椅、坡道和熟人的分布，在孩子眼里是可以提问、躲藏和重新命名的地方，在修鞋师傅眼里则是材料、手艺和判断力的协作。场景没有变，关系变了；世界因此变得不同。

本指南的工作定义

异质世界是日常场景中由不同规则、节奏、角色、尺度和感官条件构成的经验层。进入它，不等于离开现实；切换视角，是在现实中打开另一个可观察、可验证的层面。

1.2 默认视角如何遮蔽世界

人并不是先看见世界，再形成解释；我们往往先带着目的、角色和习惯去看世界。默认视角通常同时替我们做了三件事：决定什么值得注意，决定什么算作证据，决定什么可以被称为“重要”。因此，视角不是主观情绪，而是事实进入意识的通道。

1.2.1 目的过滤

当我们只为了赶路、通勤、购物或完成任务而经过一个地方，路线会变成透明的背景：店面只是门面，人群只是阻力，声音只是噪音。换一个目的，例如“寻找一种本地声音”，同一条路就会显出密度、节奏和关系。

1.2.2 角色过滤

“我是顾客”“我是学生”“我是管理者”“我是路人”并不是中性称呼，而是权限和注意力的分配。角色一旦固定，我们就会只看符合角色期待的部分。暂时借用另一个角色，不等于冒充，而是为了发现原先被遮蔽的互动。

1.2.3 尺度过滤

只看个人的烦恼，城市会显得过于庞大；只看城市的变化，个人的一天又会消失。微观、中观和宏观不是互相替代的答案，而是三种互相校验的镜头。

1.3 视角变换的四个旋钮

旋钮	要问的问题	一个低成本动作
角色	如果我以另一种身份在这里，谁会向我解释什么？	把自己从“消费者”暂时改成“学习者”或“照看者”。
尺度	这件事在个人、街区、行业和时代中分别是什么？	同一地点各画一张小图：门口、街区、城市。
时间	它在一年前、一天后和十年后可能怎样？	记录一次变化，而不是只记录一个截面。
感官与因果	我听到、闻到什么？表面解释之外还有什么机制？	关闭屏幕十分钟，用声音和动作重写路线。

1.4 从观察到交换

纯粹观看很容易变成单向的占有：你拍下别人、记录别人、解释别人，却不把任何东西带回关系之中。一次完整的视角变换至少包含四个动作。

- 1. **进入**：承认自己带着原有视角，并写下一个可以被检验的假设。
- 2. **观察**：记录可观察的事实，把“我觉得”与“他们说”分开。
- 3. **交换**：在获得许可后提出一个具体问题，并允许对方纠正你的理解。
- 4. **返回**：回到日常后说明这次改变了什么假设，以及下一次要验证什么。

可执行提示

最小实验：选择一个你每天经过的地点，用二十分钟只记录三件事——一个声音、一种动作、一个你没有注意到的物件。不要拍照，不要追问，不把结论发到网上。离开时写下哪一个细节最出乎意料。

1.5 本章返回练习

打开手机备忘录，写下以下句子：

“我通常把这个世界看成……因为我在其中承担的角色是……如果改用……这个角色、同一个地点可能会呈现出……”

不要把句子写得漂亮，只要让它足够具体，能够在今天或明天被验证。视角变换的起点不是神秘经验，而是一个愿意被现实纠正的问题。

1.6 把问题带到现场

在进入之前，把抽象的好奇改写成一个现场问题。好的问题通常足够小，能够在十五分钟内被观察、询问或暂时得到反例；它不要求你先掌握答案，只要求你愿意看见答案可能改变。

一页进入声明

我准备在_____观察或参与。

我想验证的问题是：_____。

我暂时采用的视角是：_____。

我明确不做的事情是：_____。

离开前，我会用一句话记录：_____。

这张声明不需要写得漂亮。它的作用是让进入、观察和退出都有一条可以回看的线，也让你在未来回访时能够比较：究竟是场景变了，还是问题和自己的视角变了。

第二章 进入之前：把好奇心变成安全行动

2.1 选择小而真的入口

容易实现的异质世界，不一定最容易进入；它首先应该足够小、足够真、足够可退出。一次十五分钟的社区阅读室观察，往往比一次需要数周准备的高强度旅行更能改变视角，因为它能让你在短时间内看见一个系统的日常运转。

选择入口时，优先考虑五件事：

- **可到达**：用公共交通、步行或短途骑行可以抵达，时间和费用可预估。
- **可进入**：有公开的参观、观察、课程、志愿服务或消费入口，不依赖偷闯、尾随或冒用身份。
- **可交流**：至少存在一种低压力的交流方式，但交流不是进入的硬性条件。
- **可退出**：你在任何时候都能离开，不需要向陌生人交代私人信息。
- **可回访**：场景允许你在合适的时间再次观察，而不是一次性消费。

入口筛选公式

一个好入口应当同时满足“合法、合宜、负担得起、可验证、可退出”。只要有一项说不清，就把它缩小、换近或暂时放弃。

2.2 三道安全门

2.2.1 规则门

先看现场的开放时间、票务、预约、拍摄、录音、停车和通行要求。不要把“公开可见”误解为“可以随意拍摄”，也不要把“工作人员没有阻止”误解为“得到许可”。遇到不确定的规则，直接询问或绕行。

2.2.2 关系门

进入别人的工作空间、社区空间或仪式空间时，询问比猜测更礼貌。可以用低压力的表达：

“我想在这里学习十分钟，可以站在哪里？如果有不能拍照、不能打扰或不能进入的地方，请告诉我。”

对方的拒绝不需要辩解，也不需要礼物或消费强行换取。能够接受“不行”，本身就是进入异质世界的必要能力。

2.2.3 身体门

评估天气、照明、地面、交通、拥挤程度、过敏、疲劳和独处安全。选择白天、开放区域、人流适中且有退路的地点；不要把“挑战自己”变成忽视身体信号。身体不舒服时，观察已经完成。

2.3 一件不用购买很多东西的装备包

物品	用途
纸笔或离线备忘录	记录事实，避免一边观察一边陷入屏幕。
公共交通卡与少量现金	保留不依赖手机网络和扫码的退出路径。
口罩、饮水和简单药品	应对天气、灰尘、疲劳等普通生活风险。
耳机	在需要降低信息负荷时使用，但不以耳机隔绝求助。
备用时间表	为迟到、拥挤、临时关闭和天气变化留出余地。

不要携带或使用的物品

未经明确同意，不要携带录音设备、直播设备或用于识别身份的设备；不要拍摄证件、屏幕、聊天记录、儿童、病人、争执场面和他人私人空间；不要把别人的故事当成可发布的内容资产。

2.4 十分钟进入前清单

- 出发前逐项回答“是”才继续：
1. 我知道这个场景的公开入口和基本规则吗？
 2. 我能用一句话说明今天要验证的假设吗？
 3. 我知道从哪里离开、什么时候离开吗？
 4. 我不需要依赖酒精、药物、危险攀爬或夜间偏僻路线才能完成观察吗？
 5. 如果现场的人不愿互动，我可以只观察并安全离开吗？
 6. 我没有把他人隐私、照片或声音预先设为默认收集对象吗？

2.5 四种低预算方案

- **零预算：**在社区附近完成一次感官路线，或到公共图书馆、旧书店、公园的开放区域阅读公开信息。
- **低预算：**带一份简单食物或饮品进入茶室、社区活动、公开讲座或市集，但先确认是否允许携带。
- **时间预算：**利用通勤换乘站、午休或下班后的十五分钟，只做一个观察问题。
- **社交预算：**与朋友约定轮流主持，一人负责提问，一人负责记录，避免把体验变成社交考核。

2.6 本章返回练习

为下一次进入写一张“十分钟卡片”：地点、公开入口、预计停留时间、一个观察问题、一个退出条件、一个不拍摄清单。卡片越具体，行动越轻。

第三章 城市中的异质世界地图

3.1 从熟悉城市开始

当代中国最容易接近的异质世界，通常不需要远行。它们藏在通勤路线、社区服务、市场交易、公共阅读、手艺劳动和地方节庆之中。不同城市、乡镇和家庭的条件不同，但寻找入口的逻辑相通：先从公开、稳定、低风险的场所开始，再逐渐增加时间、关系和复杂度。

3.2 六种日常入口

入口	可以变换的视角	观察重点	适合的交换
社区菜市场与早市	供给者、照料者	货物从何处来，关系如何形成，价格之外还有什么	向摊主询问一种本地吃法或季节知识。
图书馆、博物馆、档案馆	阅读者、策展者、档案整理者	信息如何被选择、保存和重新命名	查阅公开资料，提出一个来源问题。
社区中心与公共活动	参加者、组织者、照看者	规则如何形成，谁被听见，如何协商	先参加规则说明，再提出小问题。
工作坊与修理铺	学徒、顾客、师傅	工具、材料、错误和判断怎样协作	购买正常服务后请教一个非敏感问题。
公园、河岸与老街	慢行者、居民、照看者	路线、停留、天气和邻里关系	询问哪条路最适合初学者，不必索取私事。
线上本地社群	提问者、整理者、主持人	哪些经验被公开，哪些人被忽略，规则怎样形成	先阅读规则和置顶说明，再参与讨论。

3.3 路线一：社区市场观察

市场是低门槛的感官世界，也是生产、物流、价格、信任和照料相互交叠的地方。不要把摊位只看成商品陈列；观察商品的来源、包装、称呼、交换动作和顾客的选择方式。

3.3.1 三十分钟路线

1. 先在入口外观察五分钟：人流方向、主要时段、摊位类型和谁在搬运。

2. 选择三个不涉及敏感信息的物件，记录它们的颜色、气味、声音、重量和被询问的频率。
3. 购买一件正常商品，向摊主询问一个关于产地、季节、吃法或保存的问题。
4. 离开前写下：哪一个细节改变了你对“方便”的理解。

3.4 路线二：公开知识空间

图书馆、博物馆、档案馆和地方文献室适合练习“同一事实的多重命名”。选择一个公开主题，例如一条街道、一项旧工艺、一种植物或一次城市变迁，先看展签、目录或索引，再与工作人员或志愿者核对。

不要把展柜里的物件当成“过去已经完整保存的事实”。观察展品如何被选择、哪些声音缺席、哪些生活经验没有进入说明，往往比记住一个日期更有价值。

3.5 路线三：手艺与服务

修理、裁缝、烘焙、印刷、清洁、护理、餐饮和物流等工作，拥有常被忽略的判断力。进入这类世界时，最好的角色通常是顾客或学习者，而不是评论者。

可执行提示

提问句式：这个东西最容易坏在哪里？您平时先看什么？如果我只是新手，您建议我先观察什么？

3.6 路线四：公园、河岸与老街

自然空间和旧街区可以训练慢速观察。选择一条公开、照明良好、可以随时离开的路线，先走十分钟，再坐下五分钟，最后反向走十分钟。记录三次都出现和只出现一次的事物。

3.7 路线五：线上本地世界

网络不是没有地方的抽象空间。一个本地论坛、公益小组、开源项目、学校公开活动或兴趣社群，都可以成为异质世界；但线上进入需要更明确的规则意识。

- 先读置顶说明、隐私规则和退出方式。
- 不用真实姓名、住址、证件或可识别照片作为默认身份。
- 先贡献一个具体问题或经验，再请求别人帮助。
- 不把未经同意的私聊截图、成员信息和冲突内容转发到外部。

3.8 路线六：节庆与临时公共场景

节庆、集市、展览、演出和社区活动具有短暂的世界感：规则暂时改变，陌生人共同聚集，平日不可见的劳动集中出现。临时场景也更容易出现拥挤、噪声、摄像和身份核验；提前确认主办方公开信息，不进入未开放区域，不为拍照阻断他人通行。

3.9 一日组合路线

时段	场景	角色与任务
早晨	菜市场或社区早餐点	以“供给者”视角记录三种原料和一种照料动作。
中午	图书馆、博物馆或社区阅读室	以“编辑”视角找出一个被省略的声音或人。
下午	工作坊、修理铺或公共活动	以“学徒”视角完成一次合规咨询或购买。
傍晚	公园、河岸或老街	以“慢行者”视角完成一次十分钟的感官地图。
夜间	线上本地社群	只阅读公开规则，记录一个想验证的问题。

3.10 本章返回练习

从表中选一条路线，把“去哪里”改写成“带着什么视角去哪里”。例如：“去公园”太宽泛；“去公园找三种居民共同使用的休息方式”就可以在十五分钟内验证。

第四章 角色变换法

4.1 从路过者到参与者

进入一个陌生世界，最容易的方式是假装自己“本来就属于那里”；更稳妥、也更有价值的方式，是从低权限角色开始，逐步获得更多参与。一次成功的角色变换不是变得不像自己，而是暂时借用别人的工作条件来理解问题。

角色	可以做的事	不能自动推断的事
路过者	观察空间、节奏、公开标识	不能知道内部规则、他人动机或全部成本。
观察者	记录可观察事实，提出短问题	不能把沉默当成同意，把好奇当成权利。
学习者	承认不会，请对方示范或解释	不能跳过基本流程、要求特殊照顾。
客人	接受当地节奏，遵守临时规则	不能因为付费就要求私人解释。
参与者	按规则参与一项有限活动	不能把参与经验外推为整体判断。
组织者	维护秩序、照看他人、承担协调	不能因为组织身份而控制他人的发言和隐私。
编辑者	整理、核对、标注不确定之处	不能把自己的解释冒充原始事实。

4.2 角色升级的二十分钟

1. 前五分钟：确认边界。说明自己是来学习的，询问站位、拍照、录音和互动规则。
2. 接下来五分钟：只观察。记录场景中重复出现的动作，不急着评价效率或好坏。
3. 第三段五分钟：提出一个问题。问题应具体、容易回答，并且允许对方说“不知道”或“以后再说”。
4. 最后五分钟：交换。感谢对方，询问自己今天的理解哪里可能错了，不急于索取联系方式或下一次承诺。

角色变换的判断标准

你获得的信息越多，越要增加自己的责任：少拍摄、少转述、少代表别人发言，并在离开时给对方留下最小负担。

4.3 四句可复用的话

1. “我第一次来，想先理解这里的节奏，可以从哪儿开始看？”
2. “我想学一点基础，不拍摄、不录音；如果不合适，请告诉我。”
3. “我注意到您刚才做了一个判断，这个判断通常是怎么形成的？”
4. “我的理解可能不完整，哪一部分最容易被我误解？”

这些话的作用不是显得礼貌，而是把对方从“被观察的对象”重新放回“能够设定关系的人”。

4.4 案例：走进一间修理铺

以手机维修、衣物修补或小型电器修理为例，普通人看到的是“坏了，修好，付款”；修理者看到的可能是故障类型、零件来源、工具限制、交付承诺和顾客的时间压力。进入这个异质世界时，可以采用三步。

- **先做正常顾客：**选择公开的检测或维修服务，确认价格、时间和隐私风险。
- **再借学徒视角：**询问一个不影响隐私的判断方法，例如“先看哪里”“什么样的小问题可以拖”。
- **最后看关系：**记录修理者如何解释不确定性，如何与顾客协商，而不是只记录修好的结果。

可执行提示

把“会不会修”改成“怎样判断”，你就从消费视角进入了手艺视角；把“修好了吗”改成“这次解决了哪一层问题”，你就获得了尺度变换。

4.5 角色变换的常见误区

- **冒充者：**假装拥有并不具备的身份或技能。修正办法是明确说“我是学习者”。
- **解说者：**把自己的结论讲给现场的人听，却没有给对方回应机会。修正办法是先问，再总结。
- **收集者：**把别人的生活当成自己的素材库。修正办法是只记录公共信息或得到明确许可的内容。
- **救世主：**以帮助为名介入他人的困难。修正办法是先询问真正需要什么，并接受“不需要”。

4.6 本章返回练习

选择一个你熟悉的场景，设计一次“从消费者到学习者”的二十分钟进入。写清：公开入口、你要承认的角色、一个可问的问题、一个明确不做的动作，以及离开时如何减少对方的负担。

第五章 时间与尺度的变换

5.1 同一件事有三种时间

我们通常把“现在”当作唯一真实的时间，但任何场景都同时拥有个人时间、场景时间和历史时间。一个早餐铺的十分钟，可能只是“等餐”，也可能是一个家庭一天里最重要的协作节点；一条普通街道，在旧地图上可能是另一条交通路线。

时间镜头	看到什么	适合的现场动作
个人时间	等待、赶路、恢复、完成任务	记录一个动作如何被安排进十分钟。
场景时间	开门、换班、备货、收摊、循环	观察一个周期中的先后关系。
历史时间	旧用途、旧名称、旧材料、旧路径	用公开地图、档案或口述寻找一条时间线。

5.2 四种尺度

- 1. 微观尺度：一个动作、一件工具、一次等待、一个人如何调整姿势。
- 2. 中观尺度：一个摊位、一间店、一个班组、一条街的协作关系。
- 3. 宏观尺度：行业政策、供应链、城市规划、平台规则、时代变化。
- 4. 系统尺度：天气、季节、能源、价格、技术和人口如何共同塑造现场。

微观让经验具体，中观让关系可见，宏观让结构显形，系统提醒你不要把某个局部误认成全部。每次记录时，至少留下一个“我看到的细节”和一个“我推测的结构”，并用不同来源校验推测。

5.3 时间行走：给同一个地点拍三张快照

选择一个安全、开放、可以重复进入的地点，按三个时段或三种速度观察。

- 1. 慢速快照：停留十五分钟，记录声音、光线、等待和没有被利用的空隙。
- 2. 中速快照：沿公开路线走十分钟，记录谁在移动、移动的方向和速度。
- 3. 远景快照：在地图或公开资料中查看它与周边道路、社区、公共服务的关系。

三张快照不要互相覆盖。把“此时不同”与“永远不同”区分开，才能避免把偶然的热闹误认成世界的本质。

5.4 历史视角：把现场当成证据，而不是结论

历史观察的边界

旧照片、传说和网络上的“城市秘史”都可能遗漏、夸张或重新剪辑。使用它们时，标注来源和不确定性；不要把未经核实材料当作某个社区的定论，更不要用“怀旧”遮盖仍然存在的现实问题。

一个安全的历史练习是：选一条曾经改变用途的建筑或道路，只查公开信息，和现地观察对照，再请一位工作人员或附近居民补充一个你查不到的细节。资料与口述互相校验，而不是互相取代。

5.5 未来视角：把未来当作假设而不是预言

未来视角不是算命，也不是假装预测准确，而是问“如果某种变化发生，谁会先受影响？”例如，问一间社区小店：如果公共交通调整、外卖改变、极端天气增加，它的时间、空间和关系会怎样重新安排？这种问题能把观察从抱怨带到系统理解。

5.6 尺度切换的记录格式

层级	现场事实	暂定推测
微观	我看见一个反复出现的动作	也许某个工具或习惯被优先使用。
中观	几类人按固定顺序协作	也许存在一个未被写出的分工规则。
宏观	路线、价格或政策改变了流量	需要查看公开资料，不能凭一次观察定论。
系统	天气、平台或季节改变了节奏	记录时间、费用和可逆条件，作为下一次比较的基线。

5.7 本章返回练习

选一件今天发生的普通小事，写四行：一个细节、一个关系、一个结构因素、一个仍然不知道的问题。把“不知道”保留下来，它会把你带回现场，而不是让你停在解释上。

第六章 感官与信息的变换

6.1 让世界先于语言出现

语言擅长命名，却也会提前替我们筛选世界。走进一个场景时，先给自己十分钟不搜索、不播放、不快速解释的时间，只用感官记录。文字不是没有价值，而是应该在事实之后出现。

感官通道	可以问自己	适合的记录
声音	哪些声音持续，哪些声音突然出现？	写“来源—变化—我的反应”，不要写评价。
气味	空气中有哪些近处和远处的层次？	用中性词描述，避免未经确认的来源猜测。
触觉	地面、空气、物体和身体各是什么温度与质感？	记录自己的动作，不触碰他人和受限物品。
视觉	光线、颜色、视线和遮挡如何组织空间？	画一张不依赖照片的简图。
动作	谁在等待、移动、整理、帮助或回避？	只记录可见动作，不猜测动机。

6.2 十分钟感官地图

1. 选择一条安全的公开路线或一个允许停留的公共空间。
2. 把手机调成静音并收起，设十分钟计时。
3. 每两分钟只选择一个通道，依次写声音、动作、光线、质地和气味。
4. 回到起点，画出刚才没有注意到的路线或空间。
5. 给每个观察加一个可信度标记：确定、可能、不知道。

信息纪律

“现场看见的”与“别人告诉我的”可以互相补充，但不能混写。凡是无法确认的来源，用“可能”或“据某人说”保留它的位置。

6.3 同一个事实，至少过三道门

网络信息很容易把一个片段变成完整世界。做视角变换时，可以把一个热点或判断分别交给三种材料检查：

1. **现场材料**：亲自观察，或阅读有明确范围、时间和地点的原始记录。
2. **专业材料**：查公开的行业规范、研究或报告，区分事实、预测和价值判断。
3. **反方材料**：寻找一个合理的相反解释，确认你的判断是否只对熟悉的人成立。

这不是要求你永远怀疑，而是防止单一叙事垄断视角。真正的异质性，不是找到一个更刺激的说法，而是让不同证据有机会互相限制。

6.4 语言也会切换世界

方言、行业术语、称呼和网络黑话不是装饰，而是本地经验压缩成的快捷方式。不要为了“像当地人”而模仿口音或滥用黑话；可以从一个礼貌的词开始，问它在这个场景里具体指什么。

“这个词在这里通常怎么用？有没有更日常的说法？如果我听错了，您会怎么改？”

语言练习的原则是理解，而不是冒充；是让对方拥有解释权，而不是把自己变成评判者。

6.5 信息减法练习

选择一天中的十五分钟，暂时关闭非必要推送，只保留通话、导航和必要的联络。记录注意力发生了几次跳转，以及你因为减法而第一次听见的三个细节。

信息减法不是拒绝世界，而是把被动的输入改造成主动的注意。对很多人来说，进入异质世界的第一步不是去远方，而是暂时不被通知洪流带走。

6.6 通知与信息选择

通知不是信息世界的外壳，它本身就是一套分配注意力、关系和行动优先级的规则。大规模用户研究收集了数亿条通知，说明不同发送者、内容和情境会被用户区别对待 [1]。在特定实验中，即使不直接操作手机，收到手机通知也可能干扰需要注意的任务 [2]；另一项为期一周、包含二百二十一名参与者的研究，比较了提醒开启与关闭两种条件，并报告了自报注意和多动相关症状的差异 [3]。这些结果不能被外推为手机的普遍因果效果，更不能用来给任何个体做临床判断。

数字福祉研究更适合被理解为一张“机会成本”地图：技术实践可能带来收益，也可能与伤害同时出现，最终效果取决于个人目标、环境和具体使用方式 [4]。因此，本节不讨论“手机好不好”，只观察通知如何进入一个人的世界。

信息选择练习

连续十五分钟不记录通知内容，只记录四件事：发送关系的类别、到达时段、是否改变了当前任务，以及重新回到任务所需的时间。不要截图、保存聊天内容或记录他人的屏幕。

通知类别	记录什么	不记录什么
关系与照护类	是否涉及需要及时回应的人	私人内容、健康信息、具体身份
工作与学习类	是否改变了正在进行的任务	文件、账号、屏幕截图
平台与营销类	出现的频率和触发时段	个人画像、精准投放推断
系统与安全类	是否影响你的退出和求助能力	验证码、定位和设备信息

练习结束时，只做一个边界实验：选择一个低风险、非紧急的应用，调整提醒或延迟查看方式，再比较自己是否更容易回到当前任务。不要关闭与工作、照护、就医或安全相关的提醒；具体设置应服从你所在单位和当地系统的实际要求。

6.7 本章返回练习

写一份“感官与证据”小卡：现场事实两条、他人解释一条、你的推测一条、尚未确认的问题一条。合上卡纸后，十分钟内不要查看；再回来看看哪些判断在时间中发生了变化。

第七章 边界、互惠与退出

7.1 异质世界不是你的素材仓库

进入别人的世界时，尊重不是附加的礼貌，而是进入条件。好奇心可以打开问题，不能替代同意；距离可以保护彼此，也可以被误解为冷漠。最好的边界是清晰、具体、可以执行。

7.2 四类边界

边界	进入前的询问	不能做的事
空间边界	哪里可以站、哪里需要避让、哪里不对外开放？	擅入后台、施工区、办公区、祭祀或隐私空间。
信息边界	可以记录什么、可以让谁看到？	偷拍、偷录、收集证件、公开私聊和身份信息。
时间边界	需要多久、什么时候离开、是否影响对方工作？	因个人兴趣打乱排班、队伍和照护节奏。
关系边界	对方需要什么、不需要什么？	代替别人定义经历、索取私人关系或持续帮助。

7.3 许可的层次

“没有反对”不等于“已经同意”。在需要互动、拍摄、录音、引用姓名或分享故事时，尽量取得明确而具体的许可。许可可以是一次性的，也可以限定用途、时间和范围；对方改变主意时，立即停止，不需要说服。

安全退出信号

出现强行阻拦、争执升级、明显醉酒或意识不清、儿童无人照看、危险设施暴露、拍摄设备正在对准你、你感到被跟随或不舒服时，优先离开现场并到安全、人多的公共区域求助。不要为了完成“观察任务”坚持停留。

7.4 互惠：留下什么，不只带走什么

异质世界的交换不一定是金钱。互惠可以是：按规则消费、归还物品、留下准确的公共信息、感谢并尊重对方的时间、把你观察到的误解在下次修正，或者把一个有用的公开资源交给后来者。

不要用礼物、拍摄或“帮忙”交换超出对方需要的私人信息。不要以个人成长为名，把他人的困境变成你的课程素材。

7.5 最小化伤害的四步

1. **识别**：确认你是否正在进入他人的隐私、脆弱状态或高风险情境。
2. **减负**：缩短停留时间，减少问题数量，不要求对方重复讲述。
3. **还原**：不带走照片、文件、联系方式或可识别的个人信息。
4. **修复**：如果造成误会或不便，及时说明、道歉并停止传播。

现场快速检查

- 这里是否公开、开放、对我的身份没有特殊限制？
- 工作人员、居民或参与者是否知道我只是来学习，而不是来检查、拍摄或评判？
- 我是否把“可看见”误当成“可记录”？
- 如果对方突然说“不方便”，我能否不争辩地停止？
- 我是否保留了足够清晰的退出路线？

7.6 退出不是失败

当一个场景没有空间让你获得许可、让你感到不安全，或者它已经完成了本次观察目标，就应该退出。退出不是对异质世界的否定，而是承认不同世界都有自己的门槛。

离开时可以简单说：“今天先到这里，谢谢你的时间。”如果需要澄清关系，可以说：“刚才我理解得太快，先不继续了。”如果发现自己误拍了或误传了内容，停止使用并尽快说明、删除或撤回能够控制的传播。

7.7 本章返回练习

为你的下一次进入写一条“最低退出承诺”：在什么信号出现时离开，离开前不做什么，离开后不传播什么。把它写在手机备忘录的置顶位置，直到你真正熟悉这条路线。

第八章 热环境、遮阴与身体感受

8.1 天气不是背景

天气常常被当作观察的背景：晴天就出门，雨天就取消，高温只意味着“今天不适合出门”。但在城市中，天气会改变路线、速度、停留位置、可用空间和人与人的距离。同一座公园，在树荫下、开阔铺装面和临近水体的位置，可能呈现完全不同的使用节奏。

关于城市热岛的综述指出，城市建成环境与热暴露、健康风险之间存在复杂关系，缓解措施也可能带来新的权衡，不能只看一个温度数字 [5]。本章因此不把“凉快”当成单一评价，而是把热环境当作一组可观察的条件：遮阴、风、湿度、辐射、铺装、植被、水体、开放时段和可达性。

本章的边界

热环境章节提供低风险的现场观察方法，不提供医疗建议、高温作业方案、环境安全评估或城市规划结论。遥感、地表温度、模型结果和身体感受必须分开记录；遇到高温预警或身体不适，以当地官方提示和求助渠道为准。

8.2 四个不能混为一谈的指标

1. **天气尺度**：空气温度、湿度、风和降水，决定身体在阴影内外可能感受到的不同环境。
2. **地表尺度**：铺装、草地、水体和墙面的温度与辐射，可能与空气温度呈现不同变化。长沙研究以遥感地表温度讨论蓝绿空间的降温效应，这个指标不能直接当作人体温度 [6]。
3. **舒适尺度**：身体、衣物、太阳辐射、风和活动强度共同影响主观感受；“看起来绿”不等于“站在那里不热”。
4. **可达尺度**：能否安全抵达、是否有休息处、是否需要额外费用和时间，决定一个空间是否真的能被使用。上海公园研究把热舒适与可达性一起纳入评估，正说明“有公园”与“能使用公园”不是同一个问题 [7]。

中国大城市研究也在比较绿地覆盖与空间分布对城市热环境的影响，说明“增加多少绿地”和“绿地如何被分布、被使用”可能是不同问题 [8]。这些研究适合帮助我们提出现场问题，不足以替代某一个城市、某一个时段或某一位身体的具体判断。

8.3 一条安全的热环境观察路线

1. **先看官方信息。**出发前查看当地气象和公共健康提示，记录高温、雷电、暴雨或空气污染预警；不把手机上的单一数值当作安全许可。
2. **选择低负担入口。**优先选择有遮阴、饮水、卫生间或室内公共空间的公开路线；不为了寻找“更热”或“更凉”的地方进入封闭工地、私人院落、施工区或未开放区域。
3. **只做短时比较。**在同一条安全路线上选择一个遮阴点和一个开阔点，各停留五到十分钟，记录身体感受，不把主观描述改写成温度测量。
4. **分开记录。**用三栏写“现场事实”“身体感受”“还不知道”：例如事实是“树下有座椅”，感受是“站着仍然觉得闷”，未知是“不同时间是否相同”。
5. **保留退出。**出现头晕、乏力、恶心、意识异常、明显不适、争执或拥挤失控时，立即停止观察，转移到安全地点并按当地官方建议求助。

高温观察的停止条件

热环境不适合用“坚持一下”来证明观察价值。身体信号、官方预警、交通状况和现场管理优先级高于笔记完整度；不要为了比较数据而延长停留，也不要把他人尤其是老人、儿童、户外劳动者的身体状况当作自己的实验材料。世界卫生组织的热与健康资料强调，热暴露风险与年龄、健康状况、职业和社会经济条件有关 [9]。

8.4 同一座城市的热环境卡片

观察层	可以记录	不应直接推断
遮阴	树、建筑、棚架或室内公共空间如何改变停留方式	“有树就一定安全”或“某类人一定能使用”
铺装与水体	表面颜色、反光、湿度、风和距离水体的差异	从一次体感推断某种材料普遍“降温”
时间	同一地点在清晨、午间、傍晚的路线和开放状态	用单次观察代表整个季节或整座城市
可达性	从入口到遮阴、饮水、卫生间和退出点的距离与时间	把“存在服务”当成“所有人都能平等使用”

8.5 把天气带回原来的世界

热环境观察的最小交付物不是一份城市热岛地图，而是一张“我改变了什么选择”的卡：例如因为发现某段路没有连续遮阴而提前出发，因为午后铺装反射强而改到室内阅读，或者因为某人需要休息而把问题改成更短的活动。

热环境返回卡

今天我观察到的热环境事实：_____。

我的身体感受与路线选择：_____。

我仍然不知道、也没有推断的事情：_____。

下一次只改变一个变量的路线：_____。

8.6 本章返回练习

选择一个你熟悉的安全地点，分别在两个不同的时段观察。比较的不是“哪里更凉快”，而是遮阴、停留、可达和退出如何共同改变人如何使用空间。若天气不允许户外观察，可以只记录官方信息、公开空间入口和室内公共空间的选择，不把室内体验改写成高温结论。

第九章 照护关系与脆弱场景的进入边界

9.1 照护不是背景

有些异质世界不是通过陌生感进入，而是通过依赖、照护、照护劳动和脆弱性进入。医院、养老机构、社区服务、未成年人场所、家庭空间、危机现场和工作场所都可能这类关系。它们不能被当作“更真实、更值得拍”的地方。

参与式研究伦理讨论指出，研究者嵌入关系后，匿名、保密、权力、照护和持续反思会同时出现，标准程序并不能覆盖所有关系难题 [10]。关于公共空间照护的研究也把照护理解为普通实践、伦理关系和公共空间治理的组成部分，而不是事后的道德装饰 [11]。

本章的默认规则

除非你本来就有明确、合法且被机构允许的角色，否则不要进入医院、诊所、养老机构、诊疗区、未成年人场所、家庭私人空间或危机现场。公开可见不等于可以记录；机构许可不等于每一个人都同意；沉默不等于同意。

9.2 照护型观察的四个动作

1. **识别**：先问自己正在接近的是谁的需要、谁的风险和谁的劳动，而不是只问“这里有什么可看”。
2. **减负**：缩短停留、减少问题、不要求对方重复讲述，不把照护者的忙碌、照护对象的脆弱或工作人员的疲惫当作观察资源。
3. **还原**：不带走照片、录音、联系方式、病情、残障、财务、未成年人或家庭信息；不把“对方主动讲”自动理解为“可以发布”。
4. **修复**：如果你的出现、误拍、误传或解释造成了负担，及时说明、停止传播并道歉；修复不要求对方再次照顾你的情绪。

巴塞尔大学伦理委员会关于参与式观察的指南指出，同意的正式程度需要根据场景的公开程度、私密程度、所收集的信息和风险来调整；即使是完全公开的环境，也应考虑保护被观察者身份、避免破坏正常活动 [12]。这只是研究伦理的参考，不是对中国法律或具体机构规则的替代。

9.3 脆弱不等于没有声音

把照护对象描述成“完全没有声音的人”，会再次抹去他们的判断、偏好和拒绝能力。更好的做法是承认关系中的不对称，同时保留当事人对自己经验、节奏和边界的表达权。

不要这样想	可以怎样改写
“他们是受访对象”	“他们正在自己的生活、照护或工作关系中；是否回应由他们决定。”
“我只是提供帮助”	“先确认需要和权限；帮助不能换取私人信息、影像或持续联系。”
“公开场所就没有隐私”	“公开空间仍可能存在合理隐私期待；场所、行为、记录和传播要分别判断。”
“对方沉默就是同意”	“沉默只能表示没有提出反对；需要互动、记录或分享时，必须获得具体许可。”

9.4 照护型进入卡

问题	填写内容
我与现场的关系	
谁承担了我的观察成本	
哪些内容必须得到个人同意	
哪些内容即使机构允许也不能记录	
我准备提供的最小回应	
出现问题时的修复方式	

9.5 互惠的尺度

互惠不等于用礼物、拍摄、陪伴或“帮忙”交换故事。照护关系中的低负担互惠可能只是：遵守现场规则、减少他人重复说明、归还物品、留下准确的公开信息、在下一次修正自己的误解，或把一个可靠的公共资源交给后来者。

如果对方需要的是专业服务、医疗、法律、翻译或长期照护，不要把普通人的观察练习包装成专业帮助。应指向合适的正式机构，或承认自己无法承担。

9.6 退出与修复

离开时可以使用最简单的话：“今天先到这里，谢谢你的时间。”如果需要澄清：“刚才我理解得太快，先不继续了。”如果发生误拍、误传或未经许可的记录，停止使用能够控制的内容，说明事实并接受对方不继续沟通的可能。

正式研究的分界

本章是日常低风险观察指南，不是研究伦理审批的替代品。若要系统性访谈、录音、录像、收集可识别信息、接触脆弱参与者或代表一个群体发言，应先取得相应机构许可和伦理审查，并遵守中国适用的法律与政策。

9.7 本章返回练习

为你下一次进入补写三句话：

“我最可能给谁增加负担？”

“我可以在不索取任何东西的情况下减少哪一种负担？”

“如果我造成误会，我准备怎样修复而不是解释自己？”

这三句话比“我要更敏锐地观察”更能决定你是否真的具备进入资格。

第十章 三十日视角变换计划

10.1 计划不是打卡

三十日计划的目的是不是完成更多地点，而是让“换视角”从偶然灵感变成可重复的日常动作。每次只需要十五到三十分钟；如果当天状态不适合观察，可以只完成记录问题，不强行进入现场。

三十日的最小目标

第一周学会看见，第二周学会交换，第三周学会比较，第四周学会把一种视角带回自己的工作、家庭或社区。

10.2 四个阶段

阶段	天数	核心动作	交付物
一、看见	第 1-7 天	用感官、尺度和时间观察熟悉场	三张感官卡景
二、交换	第 8-14 天	在许可下提问、请教、参加一次有限活动	三段“被纠正”的记录
三、比较	第 15-21 天	用不同来源核对同一事实	一张事实—推测—证据表
四、返回	第 22-30 天	把新视角用于一个现实问题	一次小行动与复盘

10.3 第一周：不要急着认识人

- 第 1 天：记录一次通勤，标出三个你没有注意到的调节装置或服务节点。
- 第 2 天：在同一地点换一条路线，比较人流、声音和光线。
- 第 3 天：只观察一个公共空间的行为规则，不与任何人交谈。
- 第 4 天：把一个熟悉地点画成“个人—场景—城市”三层图。
- 第 5 天：比较同一地点的早晨、午间和傍晚三个快照。
- 第 6 天：找一段公开的地方历史资料，与现场物件对照。
- 第 7 天：写一页“我原先以为……现在还不知道……”。

10.4 第二周：学习交换而不是搜集

选择一个允许公众参与的场景，如公开讲座、社区阅读、正常消费、修理咨询或志愿活动。参加前请先问清规则、时间、费用、隐私和退出方式。

- 1. 只带一个问题进入，例如“什么事情在这里最容易被忽略？”
- 2. 对答案说一次“谢谢”，不急着追问第二个秘密。
- 3. 当场记录一处自己的误解，二十四小时后再判断是否需要修正。
- 4. 回到日常，完成一次不涉及他人隐私的小型回应。

10.5 第三周：让材料互相限制

围绕一个你真正关心的问题，找三类材料：现场观察、专业资料和反方解释。把它们写在同一页上，而不是分别转发到不同聊天窗口。

问题	材料一	材料二与限制
我看到什么？	现场事实、时间和地点	是否有另一种观察会改变它？
别人如何解释？	原话、公开说明或专业解释	是否允许我引用，是否需要匿名？
我推测什么？	暂定机制或关系	哪个证据最可能推翻它？
下一步做什么？	一个小行动	如果行动成本太高，缩小它。

10.6 第四周：把视角带回原来的世界

视角变换的终点不是“我去过一个地方”，而是“我能否用不同的尺度处理一个原本的问题”。选择一个低风险问题：整理工作流程、改善一次沟通、重新设计学习计划、照顾家庭协作或参与社区公共事务。

可执行提示

行动越小越好。一次十五分钟的提问、一张更清楚的清单、一次提前告知、一次主动归还或一次及时道歉，都可能比宏大的计划更能证明视角真的改变了你。

10.7 每日十五分钟模板

- 1. 两分钟：写今天要验证的一个问题。
- 2. 十分钟：到公开、合规的场景中观察或参与。
- 3. 三分钟：分开写事实、解释和感受。

如果只剩一分钟，就写“我今天看见了什么，以及还不知道什么”。这比写一篇长评更接近真实的认识过程。

10.8 五项自我评估

每次练习后用 0、1、2 分记录，不必追求高分：

指标	分数 评分问题
注意	0-2 我是否看见了原本会忽略的事实？
交换	0-2 我是否获得了一次真实的回应或修正？
边界	0-2 我是否尊重了规则、隐私和退出权？
返回	0-2 我是否把一个细节带回日常并采取了小行动？
诚实	0-2 我是否区分了事实、推测和不知道？

如果“边界”低于“注意”，先增加安全准备；如果“交换”长期为零，不一定是失败，可以把目标从与人互动改为观察规则、查阅公开资料或练习提问。

10.9 常见卡点与修正

- 只有兴奋，没有记录：把问题提前写成一句话，离开前立即写三条事实。
- 只收集猎奇：把“拍到”改成“听懂”，把“新鲜”改成“对谁有用”。
- 计划过满：把每日地点减少一半，保留退出和复盘时间。
- 关系负担：降低频率，不建立超出对方需要的持续联系。
- 误解无法消除：停止争论，保留不确定性，回到公开材料。

10.10 本章返回练习

在日历上安排下一次“同地点、不同视角”的回访。回访不是重复，而是检验：第一次你看见了什么，第二次因为经验和问题不同，又看见了什么？

第十一章 异质世界进入证

11.1 把一次进入写成可复用的记录

进入证不是通行证，也不是炫耀徽章，而是一张小型方法卡。它帮助你在进入前降低风险，在现场保持注意力，在离开后保留可验证的学习。

可执行提示

一张合格的进入证，必须让不了解现场的人也能判断：你要去哪里、准备看什么、会尊重什么，以及何时离开。

11.2 进入前的六格卡

格子	填写内容
地点与入口	写明公开场所、楼层或线上入口，以及最近的退出方向。
时间与预算	写明日期、预计停留、费用、交通和备用方案。
角色	写“路过者、观察者、学习者、客人、参与者”等，不冒充其他身份。
视角旋钮	选择一个角色、尺度、时间或感官问题，避免一次改变太多。
许可	写明不需要许可的观察范围，以及必须询问的拍摄、录音、引用和互动。
退出条件	写明疲劳、拥挤、争执、天气、身体不适或没有互动时如何离开。

11.3 五个进入问题

1. 我想验证的假设是什么？把它写成可以被现场纠正的句子。
2. 如果我的默认视角错了，最可能错在哪里？
3. 现场谁最知道这件事？我如何在不打扰的情况下接近他或她？
4. 我带走的证据是什么？我不带走的东西是什么？
5. 当我回来时，哪一个日常决定会因这次观察而改变？

11.4 现场记录的四栏法

栏位	只写什么	示例句式
事实	能被再次观察或核对的内容	“在十点前后，工作人员把三种材料按颜色分开。”
解释	对方或你提供的暂时说法	“她说这样安排是为了减少返工，原因尚未核实。”
感受	你身体的即时反应	“我感到拥挤，因此缩短了停留。”
未知	仍需查证的部分	“我不知道这项分工是否有书面规则。”

11.5 进入后的九分钟

1. 用一分钟离开现场，确认自己安全且没有遗失物品。
2. 用两分钟记录三个事实，不先写结论。
3. 用两分钟记录一个被纠正的理解。
4. 用两分钟写出对现场规则、他人边界和自身状态的检查。
5. 用两分钟决定是否需要修正记录、删除不该保存的内容或联系相关人。

不要在情绪最高或最失望的时候立刻发布长篇评价。先让事实、感受和未知各自归位。

11.6 一周后的复盘

复盘问题	记录
这次进入改变了哪 个问题？	

返回原则

视角变换的成果不是“我证明了对是什么样的人”，而是“我获得了更准确的行动条件，并且没有把对方的脆弱变成自己的展示物”。

11.7 重复、升级或停止

- **重复**：当第一次进入只产生模糊印象，且场景安全、规则清楚时，选择不同时间或不同感官回访。
- **升级**：只有在你已经理解规则、能够退出且对方需要互动时，才增加时间、关系或任务复杂度。

- **停止：**当场景持续让你不舒服、你无法获得许可、对方承担额外成本，或你只能依靠猎奇获得满足时，停止并换一条路线。

11.8 本章返回练习

制作自己的异质世界进入证，填写一页并放入钱包或笔记应用。它不需要精美，只需要让你在进入前少一次仓促决定。

第十二章 结语：让世界重新可见

12.1 四个动作就够了

进入一个异质世界，不需要先获得完整的地图。你可以重复四个动作：

1. **进入**：选择一个公开、低风险、可以退出的场景。
2. **观察**：暂时放下默认目的，记录事实而不是印象。
3. **交换**：在获得许可后提出问题，允许现实纠正自己。
4. **返回**：把一个被改变的判断带回日常，并采取小行动。

这四个动作把“换视角”从一句漂亮的话变成可检查的过程。你不需要声称自己已经理解一个世界，只需要能够说明：我在什么条件下看见了什么，我还有什么不知道，以及我如何不伤害这段关系。

12.2 一份小承诺

在未来三十天里，我愿意：

- 每周至少完成一次十五分钟的低风险视角练习；
- 每次区分事实、解释、感受和未知；
- 每次先确认规则、许可和退出路线；
- 至少一次接受他人的纠正，而不是只收集自己的确认；
- 至少一次把观察转化为一个不打扰他人的日常行动。

最后一句

世界不只在你看向别处时才变化；当你改变看世界的方式，原本就在眼前的关系会重新获得轮廓。

后记

如果你只记住一件事，就记住：异质不是距离你有多远，而是你愿意让多少种真实的解释同时存在。保持好奇，保持具体，保持退出，世界就会持续向你打开新的入口。

附录：随身工具箱

A. 二十个观察问题

1. 这里默认允许什么行为？
2. 哪些空间明显属于另一个人、团队或群体？
3. 哪一个动作重复得最多？
4. 哪个物件被所有人使用，却很少被人谈论？
5. 人们在哪里等待？等待时谁在照看什么？
6. 这个场所的声音，哪些来自人，哪些来自设备？
7. 哪个词在本地有特别的意思？
8. 哪条路线对熟悉的人最方便，对新来的人最不清楚？
9. 人们如何互相确认身份、秩序或资格？
10. 哪一个细节第一次看会被忽略？
11. 什么工作通常不被看见？
12. 哪个问题在本地人之间不需要解释，在外地人之间却很难理解？
13. 哪个时间点最忙？忙碌改变了什么？
14. 哪个时间段最安静？安静并不意味着什么？
15. 什么东西被修好、维护或重复使用？
16. 哪个地方让人感到安全？依据是什么？
17. 哪个地方让人需要询问？边界在哪里？
18. 如果移除一个物件，流程会发生什么变化？
19. 如果换一个角色来看，哪一个结论会最不稳定？
20. 这次观察的未知是什么？下一次如何验证它？

B. 一页进入记录

项目	记录
场景与入口	
日期、时间、天气	
公开规则	
本次角色	
视角旋钮	
待验证的问题	
必须询问的事项	
不拍摄、不记录的内容	
退出条件	
三个现场事实	1. 2. 3.
一个被纠正的理解	
一个仍然未知的问题	
返回后的最小行动	

C. 八种场景卡

场景	角色	观察问题
菜市场	供给者	哪些商品在早晨和傍晚的流动方式不同？
图书馆	编辑者	哪些主题被放在最容易被找到的位置？
社区活动	照看者	谁负责维持秩序，谁最难被听见？
修理铺	学徒	一个判断如何从经验变成动作？
公园	慢行者	不同的人如何使用同一块空间？
老街	历史读者	现在看见的物件如何改变过去的解释？
线上社群	主持人	哪些公开规则减少了伤害，哪些仍然缺席？
节庆场景	临时参与者	日常规则如何被暂时改写，又如何恢复？

D. 小词典

词语	本指南中的含义
异质世界	由不同角色、规则、尺度、时间和感官条件构成的经验层。
视角变换	有意识地改变观察条件，并允许现实纠正自己的判断。
入口	允许你合规、有限、可以退出的接近方式。
低风险	不会让参与者承担明显的不必要身心或隐私代价。
可验证	能够通过再次观察、公开资料或可靠对话核对。
返回	把现场经验带回日常，采取小而具体的行动。

E. 最后检查

离开前，默默读完下面五句话：

- 我尊重了这里的规则吗？
- 我尊重了这里的人吗？
- 我带走的只是被允许的东西吗？
- 我有没有把推测写成事实？

我知道如何回来，也知道何时不再回来吗？

F. 规则化共同活动观察卡

本卡用于观察公开棋牌、桌游、运动、广场活动或其他明确规则允许参与的共同活动。它不是“游戏必然让人幸福或更团结”的证明；关于游戏规划的系统综述也指出，既有研究明显偏向儿童、空间设计和英语国家，证据不能直接代表所有社区 [13]。规则化活动也可能有年龄、性别、财富、噪声、财务或安全门槛。

可执行提示

先确认：活动是否对公众开放；旁观是否会打扰参与者；是否有年龄、健康、财务或身份限制；是否允许提问、拍照、录音和记录。没有明确许可时，只在外部观察公开规则，不加入、排挤、拍摄或传播。

观察项	记录
开始与结束的信号	
规则如何被传达	
角色和资历如何形成	
冲突如何被处理	
哪些空间被允许使用	
退出是否随时可行	

“临时共享世界”是本卡对规则化活动的分析性比喻，不是研究已经证明的心理或社会结果。游戏研究可以帮助我们注意规则、框架、角色和进入信号，但不能替代现场许可、风险判断和对他人的基本尊重 [14]。

参考文献与来源

- [1] Alireza Sahami Shirazi, Niels Henze, Tilman Dingler, Martin Pielot, Dominik Weber, and Albrecht Schmidt. “Large-scale assessment of mobile notifications”. In: *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Association for Computing Machinery, 2014, pp. 3055–3064. DOI: [10.1145/2556288.2557189](https://doi.org/10.1145/2556288.2557189).
- [2] Cary Stothart, Ainsley Mitchum, and Courtney Yehnert. “The attentional cost of receiving a cell phone notification”. In: *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 41.4 (2015), pp. 893–897. DOI: [10.1037/xhp0000100](https://doi.org/10.1037/xhp0000100).
- [3] Kostadin Kushlev, Jason Proulx, and Elizabeth W. Dunn. “Silence Your Phones: Smartphone Notifications Increase Inattention and Hyperactivity Symptoms”. In: *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Association for Computing Machinery, 2016, pp. 1011–1020. DOI: [10.1145/2858036.2858359](https://doi.org/10.1145/2858036.2858359).
- [4] Moritz Büchi. “Digital well-being theory and research”. In: *New Media & Society* 26.1 (2024). First published online in 2021, pp. 172–189. DOI: [10.1177/14614448211056851](https://doi.org/10.1177/14614448211056851).
- [5] Clare Heaviside, Helen Macintyre, and Sotiris Vardoulakis. “The Urban Heat Island: Implications for Health in a Changing Environment”. In: *Current Environmental Health Reports* 4.3 (2017), pp. 296–305. DOI: [10.1007/s40572-017-0150-3](https://doi.org/10.1007/s40572-017-0150-3).
- [6] Xinyi Qiu, Sung-Ho Kil, Hyun-Kil Jo, Chan Park, Wonkyong Song, and Yun Eui Choi. “Cooling Effect of Urban Blue and Green Spaces: A Case Study of Changsha, China”. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20.3 (2023), p. 2613. DOI: [10.3390/ijerph20032613](https://doi.org/10.3390/ijerph20032613).
- [7] Peng Zeng, Dachuan Shi, Yaoyi Liu, Tian Tian, Yue Che, and Marco Helbich. “Parks may not be effective enough to improve the thermal environment in Shanghai (China) as our modified H3SFCA method suggests”. In: *Building and Environment* 253 (2024), p. 111291. DOI: [10.1016/j.buildenv.2024.111291](https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2024.111291).
- [8] Chao Xu, Qianyuan Huang, Dagmar Haase, Qi Dong, Yanmin Teng, Meirong Su, and Zhifeng Yang. “Cooling Effect of Green Spaces on Urban Heat Island in a Chinese Megacity: Increasing Coverage versus Optimizing Spatial Distribution”. In: *Environmental Science & Technology* 58.13 (2024), pp. 5811–5820. DOI: [10.1021/acs.est.3c11048](https://doi.org/10.1021/acs.est.3c11048).
- [9] World Health Organization. *Heat and health*. Public health information sheet, not a field observation protocol. July 2026. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health> (visited on 09/24/2026).

- [10] Sonia Bussu, Mirza Lalani, Stephen Pattison, and Martin Marshall. “Engaging with care: ethical issues in Participatory Research”. In: *Qualitative Research* 21.5 (2021). Published online in 2020, pp. 667–685. DOI: [10.1177/1468794120904883](https://doi.org/10.1177/1468794120904883).
- [11] Miriam Williams, Justine Lloyd, Harriet Narwal, Donna Houston, Nerida Carter, Kate Lloyd, and Bronwyn Rennex. “Sustaining Care-Full Public Spaces”. In: *Geography Compass* 19.6 (2025), e70030. DOI: [10.1111/gec3.70030](https://doi.org/10.1111/gec3.70030).
- [12] University of Basel Ethics Committee. *Guide to Participant Observation*. Institutional ethics guidance, not an empirical study. May 2023. URL: https://www.unibas.ch/dam/jcr%3A4a44ecc6-3dc9-4eb1-a9ea-272f62932583/UEK_Guide%20to%20Participant%20Observation_May_2023.pdf (visited on 09/24/2026).
- [13] Maxwell Hartt, Claire Lee, and Madison Empey-Salisbury. “Planning for Play? A Systematic Literature Review”. In: *Journal of Planning Literature* 39.1 (2024). First published online in 2023, pp. 25–35. DOI: [10.1177/08854122231169228](https://doi.org/10.1177/08854122231169228).
- [14] Celia Pearce. *Playframes: How Do We Know We Are Playing?* MIT Press, 2024. DOI: [10.7551/mitpress/15344.001.0001](https://doi.org/10.7551/mitpress/15344.001.0001).