

沃伦·巴菲特、查理·芒格 迄今都在用的思维策略

全球畅销书作者罗尔夫·多贝里新作
作品销量累计近300万册

德国亚马逊、《明镜周刊》畅销书榜TOP1

清醒 思考的 策略

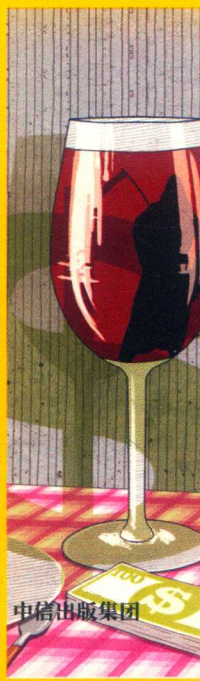
做正确的事，把事做正确

[德] 罗尔夫·多贝里——著
(Rolf Dobelli)
杨耘硕——译

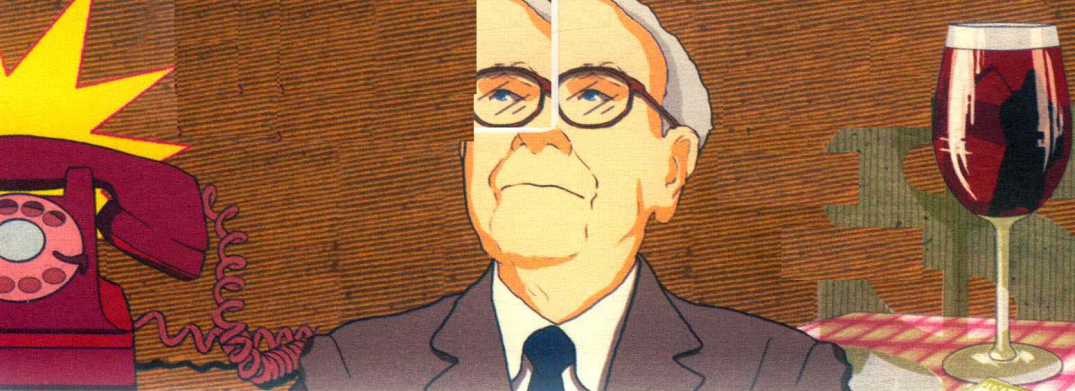


德国前总理 格哈德·施罗德、《影响力》作者 罗伯特·西奥迪尼、
《象与骑象人》作者 乔纳森·海特、《理性乐观派》作者 马特·里德利等
联袂推荐

Die Kunst des guten Lebens
52 überraschende Wege zum Glück



中信出版集团



Die Kunst
des guten Lebens
52 überraschende Wege
zum Glück

清醒 思考的 策略

[德] 罗尔夫·多贝里 — 著
(Rolf Dobelli)

杨耘硕 — 译

图书在版编目(CIP)数据

清醒思考的策略 / (德) 罗尔夫·多贝里著; 杨耘
硕译 -- 北京: 中信出版社, 2019.7 (2019.7重印)
ISBN 978-7-5217-0694-9

I. ①清… II. ①罗… ②杨… III. ①思维形式—通
俗读物 IV. ①B804.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第103468号

Die Kunst des guten Lebens: 52 überraschende Wege zum Glück by Rolf Dobelli
Copyright © 2017 Piper Verlag GmbH, München/Berlin
Copyright of Illustration © El Bocho
Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany
Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

清醒思考的策略

著者: [德] 罗尔夫·多贝里

译者: 杨耘硕

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京楠萍印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 10.5 字数: 198千字

版次: 2019年7月第1版

印次: 2019年7月第2次印刷

京权图字: 01-2018-7302

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5217-0694-9

定价: 59.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给我的妻子萨比内

以及我的双胞胎儿子努马和艾维

序 言

从 2500 年前的古代开始，甚至比这还早的时候，人们就开始提出各种关于美好生活的问题：我应当如何生活？美好生活是由什么组成的？命运和金钱究竟扮演了何种角色？生活是否美好，这究竟是由个人的观念和态度决定的，还是更取决于我们能否切实实现各种人生目标？我们更应该做的，是追逐幸福还是避免不幸？

这类问题每一代人都会重新提出，然而答案却总会令人失望。为什么呢？因为人们总是在寻找唯一的原则、唯一的准则、唯一的规则，然而这个能带来美好生活的圣杯却并不存在。

思维的革命正在不同的行业中悄然发生。在科学界、政界、商界、医药界等领域中，我们都已经意识到了一点：这个世界

实在是太复杂了，复杂到无法用一个伟大的设想或有限的几条准则来概括。我们需要一个装满了思维方式的工具箱，来帮助自己理解这个世界，而这样的一个工具箱，我们在实际生活中也同样需要。

过去的 200 年里，人类创造了一个无法依靠直觉来理解的世界。

所以，无论是企业家、投资者、经理、医生、记者、艺术家、科学家、政客，抑或是你我之辈，谁如果不能求助于提前准备好的思维工具，那他便会成为生活中的失败者。

你也可以将自己针对思维方式和态度的积累称为“生活的操作系统”，然而我却更喜欢“工具箱”这个古老的比喻。

无论如何，请记住一点：思维工具比学识更重要，也比金钱、感情和智商更重要。

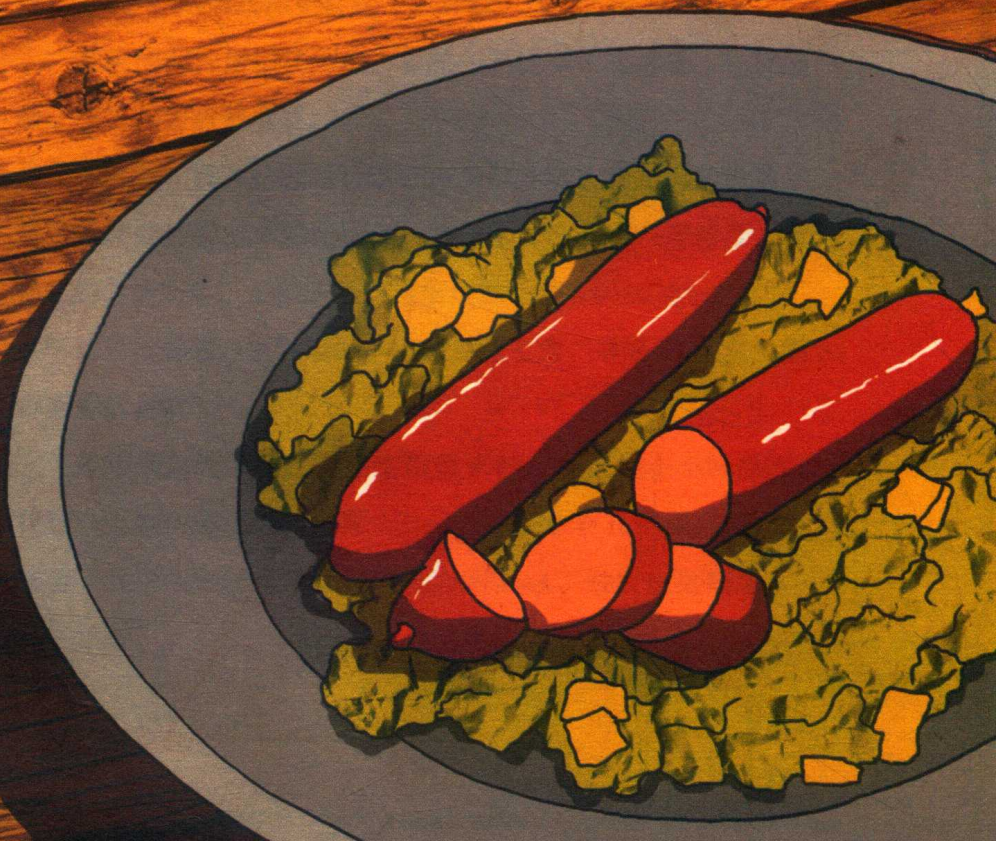
几年前，我开始编写自己针对美好生活而总结出的思维工具。我在此过程中调用的资源，有些来自已经在一定程度上被遗忘的古典时代，有些则来自最前沿的心理学科研究成果。

如果你愿意，也可以将本书的主题定为“适用于 21 世纪的古典生活哲学”。

多年来，为了能经受住生活带来的各种大大小小的挑战，我每一天都在使用这些思维工具，而它们也在几乎所有层面上改善了我的生活（虽然我的头发日渐稀疏，皱纹也逐渐增多，

但这并不会影响我的快乐)。

所以，作为受益者，我可以心安理得地将自己的思维工具推荐给你：这 52 种思维工具虽然不是美好生活的绝对保证，却能大大提升你拥有美好生活的概率。



序 言 | IX

1 心理账户 | 001
如何将损失转化为收益

2 修正的巨大作用 | 007
为什么完美的预设是不存在的

3 誓言 | 013
将固执当成一项策略

4 黑匣子思维 | 019
为什么每次跌倒都会让生活更加美好

5 适得其反 | 025
为什么节省时间的因素往往会成为时间的窃贼

6 美好生活的消极艺术 | 031
不要做错事，正确的事情就会发生

7 卵巢彩票 | 037
为什么你的成功并不是你应得的

8 内省错觉 | 043
你要把感受当回事，但不是自己的感受

9 真诚性陷阱 | 049
为什么你需要一位“外交部长”

10 五秒说不 | 055
小恩惠，大陷阱

11 专注点幻觉 | 061
为什么住在加勒比海不会让你感到更快乐

12 “蒸发”的宝贝 | 067
我们为什么要少购物，多体验

13 滚蛋吧，金钱 | 073
为自由做存储

14 能力圈 | 079
为什么一定要看到能力圈的边界

- 15** 坚持的秘密 | 085
为什么无趣的人会比冒险家更成功
- 16** 使命的压迫 | 091
做自己能做的，而不是自己想做的
- 17** 好名声的牢笼 | 097
将自己从外部评价模式转换到自我评价模式
- 18** “历史终结错觉” | 103
你可以改变自己，却无法改变他人
- 19** 生命的“小意义” | 109
哪些目标你能完成，哪些不能
- 20** 两个自我 | 115
为什么你的生活不是一本相册
- 21** 记忆账户 | 121
经历远胜回忆
- 22** 生活的故事皆为谎言 | 127
为什么我们会怀揣着一个错误的自我印象游历世界

23 美好的人生旅程，胜过优雅死亡 | 133
为什么不要去想濒死的那一刻

24 自我怜悯的旋涡 | 139
挖掘过去为什么毫无意义

25 快乐论与实现论 | 145
如何让乐趣和意义彼此互补

26 尊严圈（上） | 151
即或不然

27 尊严圈（中） | 157
一旦你从外部垮掉

28 尊严圈（下） | 163
与魔鬼的契约

29 忧虑之书 | 169
如何关闭头脑中的“扬声器”

30 意见的火山 | 175
为什么不持观点会让人更加自在

31 精神堡垒 | 181
幸运女神的轮盘

32 嫉妒 | 187
魔镜，魔镜

33 治病不如防病 | 193
避免让问题出现，胜过动手解决问题

34 心中的救济工作 | 199
为什么你不应当为世界的现状负责

35 专注力陷阱 | 205
如何对待自己最宝贵的资源

36 读书要减量加次 | 211
我们阅读的方式是错误的

37 教条的陷阱 | 217
为什么理论家总会把事情想得太简单

38 思维减法 | 223
如何才能感受到自己的幸福

- 39** 思考极点 | 229
思考好比手电筒，行动才是探照灯
- 40** 站在对方的立场上思考 | 235
角色调换
- 41** 改变世界的幻想（上）| 241
不要痴迷于“伟人理论”
- 42** 改变世界的幻想（下）| 247
为什么我们不应将任何人（至少不应将自己）奉上圣殿
- 43** “正义世界”的谬论 | 253
为什么生活看起来不像一部经典的侦探小说
- 44** 货物崇拜 | 259
不要制造“稻草飞机”
- 45** 参加属于自己的比赛，你就是赢家 | 265
为什么常识只适合作为业余爱好
- 46** 军备竞赛 | 271
远离战场的理由

47 让偏执狂成为你的朋友 | 277
为什么你要认识“圈外人”，但却不要让自己成为他们

48 秘书问题 | 283
为什么我们人生中的样本太少

49 期望管理 | 289
期望值越低，幸福感越强

50 史特金定律 | 295
如何调节自己的“垃圾探测器”

51 对谦虚的赞美 | 301
将自己看得越轻，生活就会越美好

52 内心的成功 | 307
为什么输入比输出更重要

后 记 | 313

致 谢 | 319

1

心理账户

如何将损失转化为收益

伯尔尼高速路出口前不远的地方隐藏着一个灰色的测速仪，我本该意识到这件事，因为它已经在那里好多年了，真不知道当时自己脑子里在想些什么。让我回过神来的，是测速仪的拍照闪光。我扫了一眼车速表，确定自己至少超速了 20 迈，而且方圆数里内没有一辆同样超速的车可以给我当替罪羊。

第二天到了苏黎世，我远远就看到警察将违章停车罚单夹在了我的雨刷器下。好吧，我的确违章停车了，因为当时停车楼已满，而我又恰好有急事。苏黎世城区内的合法停车位就像南极洲的躺椅一样稀少。电光石火之间，我曾想跑到楼下去，

但我马上想到了自己站在警察面前的情景：顶着蓬乱的头发，卑躬屈膝地向警察解释当时的困境。还是算了吧，因为多年的经验已经告诉我，这么做只会让自己沦为笑柄，让我的内心感受到自身的卑微，并因此辗转反侧。

过去我会被交通罚单激怒，而现在面对这些罚单时，我却会一笑了之，并从自己的“捐助账户”中扣除相应款项。为了应付违章罚款之类的“好事”，我每年都会往这个捐助账户里预存 10 000 瑞郎。从心理学的角度来看，我们可以将这类简单的计策称作“心理账户”。这其实涉及了一个经典的思维误区：人们对待一笔钱的方式，是由这笔钱的来头决定的。举个例子，如果你在大街上捡了一张百元大钞，比起自己挣的 100 元，你肯定会更快、更随意地花掉它。罚单的例子告诉我们，为了能获得内心的平静，我们应当积极利用这个思维误区来故意骗过自己。

想象一下，此时的你正身处一个贫穷的国家，在赶路的时候，你突然发现自己的钱包不翼而飞。不久之后，你找回了钱包，并发现除了现金之外，钱包里的其他东西都还在。你是会把这件事看成一次抢劫，还是一次捐赠，即把钱捐给了一个境况很可能不如你的人？现金被偷是事实，这一点我们无法通过思考来改变，但这件事的意义，以及对这场意外的解读，则是我们可以控制的。

对事实进行建设性解读，这一点与美好生活息息相关。比