

反脆弱

from

脆弱的反義詞不是堅強，是反脆弱。

反脆弱



[反脆弱 下载链接1](#)

著者:[美] 纳西姆·尼古拉斯·塔勒布

出版者:中信出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:精装

isbn:9787508643335

为什么这个世界上最稳定的国家其实没有政府?

为什么负债对你不好，以及为什么我们通常所说的“效率”根本缺乏就是效率？

为什么政府和社会政策保护强者，却伤害弱者？

为什么你应该在还没入职之前，就应该写好辞职信？

泰坦尼克号的沉没为什么拯救了更多的生命？

尼采有句名言：“杀不死我的，使我更强大。”就像人的骨头承受压力和紧张会变得更加强壮，谣言或暴乱在有人试图压制它们时会变本加厉一样，生命中的许多事物也会受益于压力、混乱、波动和不确定。

畅销书《黑天鹅》告诉我们，发生概率极低的事件和无法预测的“黑天鹅”事件，在世界上几乎每一种事物的身上都会发生。在《反脆弱》一书中，塔勒布告诉我们在不确定的世界中的生存法则，他找到并定义了“反脆弱”类事物：每一个事物都会从波动中得到利益或蒙受损失，脆弱性是指因为波动和不确定而承受损失，反脆弱性则是指让自己避免这些损失，甚至从混乱和不确定中获利。

反脆弱类事物不只受益于混沌，也需要适时出现的压力与危机，如此才能维持生存与实现繁荣。作者还认为，不确定性是件好事，甚至有其存在的必要，并且建议我们培养反脆弱性的特质。反脆弱性超越强韧性或坚固性：强韧性只能够抵抗震动和维持原状；反脆弱性则会让事物变得越来越好。此外，反脆弱性还可以避免预测误差，并且保护事物不受负面“黑天鹅”事件的影响。

这本书大谈试错法、人生的大小决定、政治、自治市、战争、个人理财、经济体系和医疗系统……风格独树一帜。《反脆弱》是我们生活在不确定世界中的“导航仪”，也是面对随时可能出现的“黑天鹅”事件的终极自保指南。

作者介绍：

纳西姆·尼古拉斯·塔勒布（Nassim Nicholas Taleb），畅销书《黑天鹅》、《随机漫步的傻瓜》作者，我们这个时代最伟大的思想者之一。

目录: 章节概要与阅读导图 XI

前言 XV

第一卷 反脆弱性：介绍

第1章 达摩克利斯之剑和九头蛇怪 3

生活中的一半事物未被命名 3

请砍我的头 5

反脆弱性的原型 8

领域独立就是领域依赖 10

第2章 随处可见的过度补偿和过度反应 12

如何在跑马比赛中取胜 14

论暴乱、爱和其他意料之外压力受益者的反脆弱性 18

第3章 猫与洗衣机 24

压力源即信息 26

针对儿童的犯罪 31

第4章 杀死我的东西却让其他人更强壮 35

反脆弱性的层级 35

错误，谢谢你 41

为何整体厌恶个体 44

杀不死我的，会杀死其他人 45
第二卷 现代化与对反脆弱性的否定
第5章 露天市场与办公楼 53
两种职业 53
自下而上的变动 57
远离极端斯坦 60
12 000年 63
第6章 告诉他们我爱随机性 69
饥饿的驴 71
一枚名叫“稳定性”的定时炸弹 74
在这里，我们把什么叫作现代化？ 76
第7章 天真的干预 79
干预和医源性损伤 79
大规模的神经过敏 92
国家无能的时候反而大有益 95
将催化剂与起因混为一谈 98
第8章 预测是现代化的产物 101
第三卷 非预测性的世界观
第9章 胖子托尼与脆弱推手 109
懒惰的朋友 109
愚蠢的人和不愚蠢的人 112
第10章 塞内加的不利因素和有利因素 117
第11章 千万别嫁给摇滚明星 125
破损的包裹无法恢复原状 125
塞内加的杠铃 127
第四卷 可选择性、技术与反脆弱性的智慧
第12章 泰勒斯的甜葡萄 137
选择权与不对称性 138
泰勒斯主义和亚里士多德主义 143
第13章 教鸟儿如何飞行 150
苏联-哈佛鸟类学系 156
副现象 159
第14章 当两件事不是“同一回事”时 164
压力在哪里？ 165
绿色木材谬误 169
混为一谈 172
第15章 失败者撰写的历史 177
医疗领域的案例 189
反“火鸡”问题 194
江湖郎中、学者和爱出风头的人 197
第16章 混乱中的秩序 199
生态与游戏 199
反脆弱性的（杠铃式）教育 201
第17章 胖子托尼与苏格拉底辩论 206
《欧蒂弗罗篇》 206
胖子托尼对话苏格拉底 208
定义性知识的优越性 210
愚蠢的人和非愚蠢的人的区别 215
第四卷小结 217
第五卷 非线性与非线性
第18章 一块大石头与一千颗小石子的区别 223
发现脆弱性的简单法则 224
更多就是不同之处 232
小的可能是丑陋的，但肯定不那么脆弱 234

预估与预测 238
强调“效率”的地方偏偏缺乏效率 241
第19章 炼金石与反炼金石 245
如何识别谁将破产 245
如何失去了祖母 249
现在来谈炼金石 251
第六卷 否定法
第20章 时间与脆弱性 263
从西蒙尼德斯到詹森 263
学习做减法 265
越活越年轻：林迪效应 270
一些心理偏差 273
建筑和不可逆转的新事物狂热症 277
把科学变成新闻 281
应该会消失的东西 284
先知与现在 285
恩培多克勒的狗 287
第21章 医疗、凸性和不透明 288
如何在急诊室中辩论 290
医源性损伤的首要原则：经验主义 291
医源性损伤的第二原则：非线性反应 292
埋藏证据 295
大自然的不透明逻辑 299
第22章 活得长寿，但不要太长 307
预期寿命和凸性 307
如何吃掉自己 317
第七卷 脆弱性与反脆弱性的伦理
第23章 切身利害：反脆弱性和牺牲他人的可选择性 323
汉谟拉比 327
空谈者的免费选择权 329
古人和斯蒂格利茨综合征 339
选择权、反脆弱性与社会公平 344
反脆弱性与大公司的伦理 347
第24章 给职业套上伦理光环 353
专业人士和集体 355
大数据与研究者的选择权 361
集体的专制 364
第25章 结语 366
后记 369
· · · · · (收起)

[反脆弱](#) [下载链接1](#)

标签

思维

心理学

反脆弱

塔勒布

心理

社会

黑天鹅

投资

评论

与他前两本书相比差太多，有些观点不错，可是注水太多太多。370页的篇幅应该缩减到50页！作者的学生问道应该根据什么原则来选择可读的书，他回答：“尽量不要读过去20年里出版的书。。。 ”好吧，按照这一原则，大家还是不要买他的任何书了。

开头看得很起劲，但到了后面越来越觉得，与其说反脆弱，作者已经踏入了反人类的领域吧……可以吸收其中一些想法，但全盘接受有点太糟糕。

刷了好久，终于刷完了。1、这不是什么理论著作，写法更像是文艺复兴时期那些有钱有闲的贵族们谈论自己的经验，与哲学意义上的实证也靠不上边；2、既然反脆弱不是一种理论，所以不能简单的作为指导各种问题的法宝，作者毋宁谈论的是一种玄学；3、但不能否认书写的很好看，各种让人眼前一亮头脑一闪的地方；4、当然，如果你能深谙《老子》，呵呵。。。

又来几句论了：1.大面上我非常喜欢这本书所阐述的道理，忍受过逆境的是强者，可善用逆境甚至乐于行走于逆境之中的是英雄是赢家；不刻意去掩盖时常的波动和正常的不确定性，反而有持久而平稳的幸福感；2.辩证的道理，适用于农业、生物进化、政体发展和经济体塑造，当然更可指导人生。书中有一段关于作者对失败者的定义，颇得我心；3.不喜欢说理部分，举例无说服力，感觉是来自作者的臆想，以自己编写的故事来佐

证自己的道理，自然没有漏洞，但很无趣；4.书里几处自身经历的描述不难看出，作者是个蛮激进的人，观点偏右。最后一句属于客观评述，仅仅是个人看法，不褒不贬。

老子太浓缩 作者太啰嗦

虽然有些地方根本看不懂，而且有几章我觉得根本就是作者在胡说八道……但我真的得到了很大的启示！！！很大！！！

先前报了很大的期望，看了之后只打一星。理由在于，也许只要三句话能说完的，也不是什么新颖的观点，硬是让人看了好几天。啰嗦得很。总结一下大概是看似脆弱的其实很韧性，看似牢固的其实吹弹可破。

太扯淡了。充满了比喻式论证与臆断。推荐不阅读。

反脆弱直白点就是不娇气，说文雅点就是向死而生，化险为夷，说实在的，还是告诉你要勇于试错，勇于改错，越来越好。OVER。

很乱，偶尔几段和一些句子很好，然后又乱。感觉可以用一万字说完的内容，扯了一大堆出来。作者一副众人皆醉我独醒的高高在上感。重要的是竟然黑萨特！！！一星！！！

杂而不精

我很喜欢这本书。首先因为我是左翼，我天然反对既有秩序；其次，这本书的意义在于引发思考，而不是结论（有些结论略可疑）；第三，作为管理咨询从业人员，我又多了一个技能点！哦也。

刷新了几个概念，提供了一些很特别的视角。但是书中有些跨学科的例子举的有点儿太牵强，总觉得作者在刷逆向思维的时候应该再刷一个逆向思维的逆向思维，这样就很难得出一个自圆其说的理论体系而是寻找了一个微妙的平衡。

反脆弱是个有意思的思考方向，事实上将人们对自由市场／达尔文主义的崇拜推上了新的高度，塔勒布自己在书中指出市场机制并非能无限外推，可惜并无对策（也不会有）。ps，为了他富有理性的指出理性的边界加一星。ps2，投机必读

《反脆弱》观点一般，逻辑也不太强，语言又特别晦涩，抽象程度堪比大学的逻辑学课本，还Get不到反脆弱的点，唉，这种庞大理论堆砌而成的书对我这种浮躁的人已然苍白无力，还是看小说吧

#恒阅#

个体面对不确定性有三种属性：脆弱、强韧、反脆弱。反脆弱即能从冲击和伤害中成长。生命体相对无生命体的区别就在于其具备反脆弱性。个体被不确定性伤害的时候，整体却因为个体的脆弱而获得反脆弱性。前提是个体之间相互独立不会传播突变，且突变不是毁灭性的。与其防备和避免黑天鹅事件，不如找到具备反脆弱属性的办法。

这么好的书竟然读过的人不多

神谕

说的太啰嗦了

大概是我智商太低了，知道是好书，但是没大懂 T T

[反脆弱 下载链接1](#)

书评

一个玻璃杯美美地放在桌子上，当摔到地上的时候它会瞬间破碎，所以玻璃杯就是脆弱的；如果摔到地上的是一个塑料杯，它不会破碎而会在地上弹两下，所以塑料杯是强韧的；想象一下有种杯子，当摔到地下的时候，它非但没有破碎反而变成了两个杯子，这个时候它就是反脆弱的。 ...

(注：该文已于3月3日在《经济观察报》上发表)

介绍这本书之前，很有必要介绍一下本书作者：纳西姆·尼古拉斯·塔勒布。这位来自于黎巴嫩艾姆云的“漫游者”可谓是一个“天才”：在商业领域，他是安皮里卡资本公司的创办人，被业界誉为深有影响的商业思想家，在学术领域，他是...

0p

脆弱的事物喜欢安宁的环境，反脆弱的事物则从混乱中成长，强韧的事物不太在意环境。

0p

反脆弱性：从冲击中受益，暴露在波动性、随机性、混乱和压力、风险和不确定性下时，反而能茁壮成长和壮大，从随机事件中获得有利结果。

0p
风会熄灭蜡烛，却能使火越烧越旺...

写的足够好，好到我老人家继续写一次笔记。1.

每一次飞机的失事都降低了下一次事故发生的概率，每一家银行的崩溃都提高了下一家银行崩溃的概率。2.

要让经济具有反脆弱性，并经历所谓的变化。每个独立的企业都有必要是脆弱的。较高层级事物的反脆弱性有赖于较低级事物的脆...

鸡汤与鸡精之间一定有区别，区别并不体现在作者的国籍、标题是否恶俗、词藻是否浮夸苍白，甚至内容本身是否已被用滥；

区别只体现在，宣扬某种理念的人，自己在现实生活中到底是个怎样的人：他是按照他所提倡的观念去生活的吗？他是否能在任何境遇下坚持自己的观念，并对这种行...

这本书我觉得写得不好 但是里面有些东西对我影响很大，所以还是写一些不好的地方：全书比较缺乏组织，经常不知所云，缺乏对于中心观点的归纳而且语气很强烈，导致经常想要跟作者对骂 好的地方：-----下面写重点了-----

全书重点：flexibility & randomness 从小，我...

我们似乎生在一个充满动荡的世界中：大到地震海啸次贷危机，小到夫妻吵架邻里不和，生活中总是充满了意外和不安。每个个体都好似一叶扁舟——很不幸的是，你要航行在大海中，要面对的却是不知何时会袭来的滔天巨浪。

如何在这样的世界里让自己活得更好，是许多人关心的问题...

《反脆弱》是一本很容易引起误读的书。《黑天鹅》、《随机致富的傻瓜》更正了大部分人的决定论的或者机械论的旧世界观，但实际上，二战前后，几乎没有一个西方学科不是采取概率论和统计学的世界观了，换言之，西方在二战后，有一个世界观和方法论的革命，只是由于特殊的原因，...

如果说《Fooled by Randomness》是线性叙事，讨论的是随机性问题，《The Black Swan》讨论的是重复叙事，讨论的是肥尾效应，《The Bed of Procrustes》是随机叙事，讨论的是各种奇葩的人生哲学，那么畅销作家Nicholas Nassim Taleb的新书《Antifragile》则是集大成者。《Anti...

这是我最近看到的最棒的书，用非常简单明了的理论说明了大规模灾难的根本原因，不是因为我们无法预测灾难的到来，而是因为我们没有建立足以有效应对随机波动的结构——事实上，以人类的认识水平，预测未来本身就是不可能的任务，在这方面的努力，只需漏掉一个线索，就难以阻止...

（书还没看完，先吐槽一下免得忘了）

这个家伙终于走上邪路了，天才与疯子仅一线之隔，我看作者在向后者靠拢。本来作者对于经济问题的分析还是很有建树的，但在此书中他试图将经济问题分析的方法上升到哲学角度，并以此来指点科学和技术的发展，这个就犯了他自己总结的“教鸟...

文/《国家商业》，安然预测工具，无法捕捉“黑天鹅”

在《黑天鹅》中，塔勒布认为，我们的世界充满最不可能发生但总是发生的事，因此我们必须学习如何由失序及混乱中获取利益，这也是他的新书主旨。

塔勒布目前任教于纽约大学理工学院（Polytechnic Ins...

冬吴相对论特地做了上下期的节目来推荐这本书，这就让人很好奇这本书究竟讲了什么独道的见解，很想来读一读。

书中提出了一个全新的概念——“反脆弱性”。按照我最初的理解，所谓的反脆弱性，指的就是类似与免疫系统的东西。然而实际上，作者特别指出了所谓的“反脆弱”，...

”人群熙来熙往，不过名利二字“，世上大部分人都想挣钱，而且还是大钱。但是古语有云，”小富由勤，大富由天“，什么人赚到了大钱呢？是天上掉馅饼正好砸到了他们头上赚到了大钱，还是他们根据知识和智慧知道馅饼要掉下来，预先在大概区域拿着大网等着最终接到了馅饼挣到大钱...

文/明道副总裁 许维

今天要写的这个话题比较形而上，读起来可能有一些枯燥，大家要做好心理准备。最近一直在读《反脆弱》，这是一本让我不仅感慨“怎么只有370页呢？怎么就没有了呢？要是有1370页多好呀！”的书。

趁着清明小长假有时间，把我读这本书时领悟到的一些东西写...

本书作者名气比较大，写过《黑天鹅》《随机漫步的傻瓜》等书，据称专门研究不确定度性。本书是他以前的书的内容的延续。

书中最核心的观点是把风险与收益的关系换个说法又说了一遍。许多事情发生的概率越小，发生后的收益或者损失越大。我认为作者陷入了锤子定子模式，把已知...

非书评，只是一些定义。

脆弱性：不喜欢波动性、随机性、不确定性、混乱、错误、压力等的事物，希望其能处于一个和平、宁静、有序和可预测的环境中。

强韧：拥有能抵抗冲击保持原状能力（复原力）性质或事物。

反脆弱性：在冲击（广义的混乱）中受益能变得更好的事物，偏好随...

有了障碍，烈火才会烧的更旺。禁书、九头龙、成长、折磨的爱都是如此，当砍掉九头龙的一个头，会长出两个头。

大企业与政府并不明白信息的反作用力，当你打压某个信息的时候，其实正是在助长信息的传播。在网上攻击对手，可能帮助了他，伤害了自己。千万不要把敌人逼在是路上

...

[反脆弱](#) [下载链接1](#)