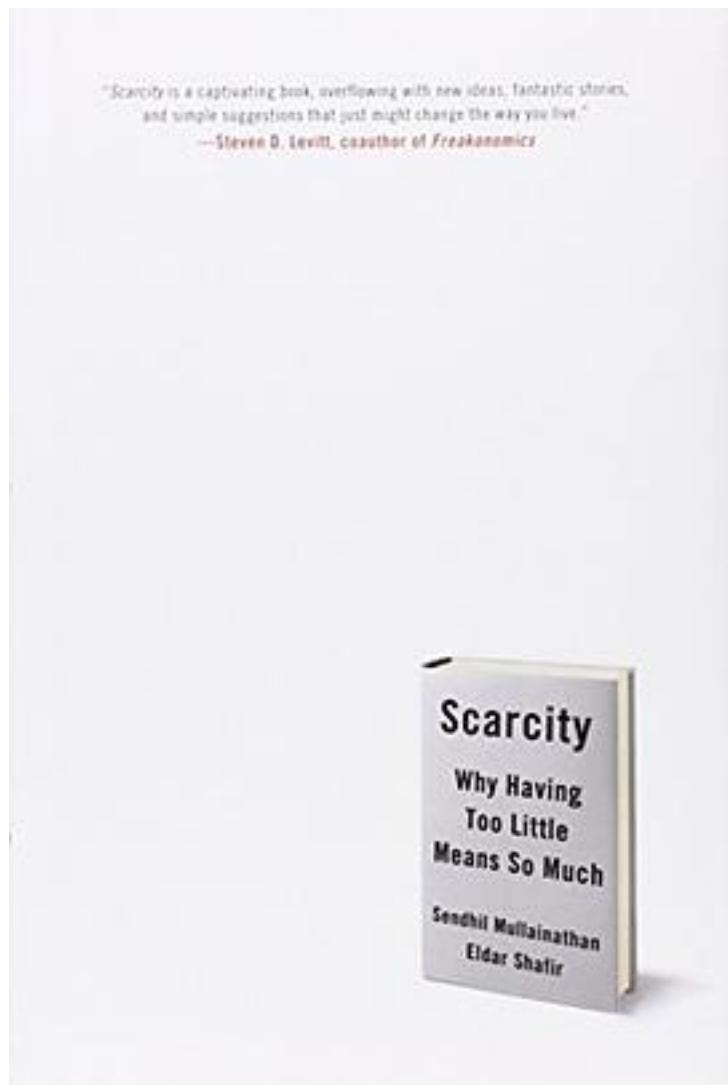


Scarcity



[Scarcity_下载链接1](#)

著者:Sendhil Mullainathan

出版者:Picador

出版时间:2014-11-4

装帧:Paperback

isbn:9781250056115

作者介绍:

塞德希尔·穆来纳森 (Sendhil Mullainathan)

哈佛大学终身教授，哈佛大学行为经济学领域重要领头人。与普林斯顿大学心理学教授埃尔德·沙菲尔等人联合创立非营利性组织ideas42，致力于利用行为科学帮助人们解决社会问题。

在麻省理工学院，与《贫穷的本质》作者阿比吉特·班纳吉等人联合创立“贫困行动实验室”，并于2002年荣获“麦克阿瑟天才奖”。

出生于印度农村，7岁时随父母移民美国。1993年，获得康奈尔大学计算机科学、数学和经济学3个学士学位。1998年，获得哈佛大学经济学博士学位。

埃尔德·沙菲尔 (Eldar Shafir)

1988年，获得麻省理工学院认知科学博士学位。古根海姆奖获得者。

普林斯顿大学心理学教授，研究领域涉及认知科学、判断与决策、行为经济学等。

与诺贝尔经济学奖获得者彼得·

戴蒙德和著名心理学家阿莫斯·特沃斯基共同开展过“货币幻觉”方面的研究。

目录:

[Scarcity 下载链接1](#)

标签

个人管理

心理

经济学

贫困

英文版

经济

发展

通俗读物

评论

刚开始会有打脸的感觉。第四章开始越来越有趣，第六章简直说到了博士生——拖延症+社交恐惧症患者——的心坎里。严肃的说，我会希望看到更简洁严密的理论，逻辑上有时也不够一致。但是为了医治博士生的这剂良药和心肠，我给满分。

"having less than you feel you need"

仔细想想自己的生活，这本是真心值得读，很多问题都有了回答。

无论是Scarcity, Willpower, 或近年吸引媒体话语的Deep work，共通的一个议题是如何有效的管理认知资源以持续的为个人，组织或社会的目标输出。所以，一个隐形话题是在人口层面，能够有权利支配和管理个人认知资源的比例是如此之少，以至于如何将他们的认知资源导向社会议题的紧迫丝毫不亚于如何管理认识带宽本身。

Introduced insights in psychology of scarcity, exerts emphasis on bandwidth and provides interesting facts about scarcity mentality in various circumstances. Quite reader-friendly to non-native English speaker.

1. 忘了，大概是缺什么关注什么，注意不要因为scarcity of sth而忽略了big picture。

观念不错，但是就是感觉不需要写那么长一本书来解释这一个观念啊。。。。

Scarcity 下载链接1

书评

对于经历过高考的人，想必也知道我们的老师常常强调时间的重要性，因此在高中，路上背单词，排队打饭背古文的人不在少数。然而一旦走出高中，你很快就会发现你再也没有这种如此完美的情况了。

我遇见挺多考不过4、6级的大学生总是抱怨自己没有很多时间准备考试，他...

作者：安替

【导读】人们总是说，只有对钱抱有百分的渴望，才能够拥有钱。穷人是因为渴望不够吗？

穷人只所以贫穷是因为他们不努力吗，拖延症患者之所以拖拉是因为不知道时间宝贵吗，本文从心理学、行为经济学和政策研究揭示了一个天才发现。美国一个跨学科团队今年完成了一...

//2015-07-08 10:12 <稀缺-我们是如何陷入贫穷与忙碌的> 摘要

这本书分析了稀缺的内在来源和所造成的影响，列举了许多例子，下面我把它的核心思想记录一下：[稀缺心态是一切稀缺的根源。

资源稀缺并不可怕，就怕有稀缺心态（以后简称‘稀缺’）。稀缺的定义：稀缺，是“...

小的时候没有觉得，长大后，越来越发现一个绝望的现实，那就是穷人更穷，富人更富，贫富差距是在逐渐拉大的。一直以为这种差距是因为富人有能力给孩子提供更多的社会资源，所处的平台不一样，视野也不一样，可以利用的人力物力资本不一样，但是还有一个很大的差距，就在于心...

我没看过这本书，为什么要写书评？

这是我至今唯一一本没有看过就写书评的书。我看了目录和其他人的书评，关于匮乏，我有话要讲。是心态。

如果缺时间，就不会想要15分钟后再吃棉花糖，就不会坚持锻炼，就不会觉得睡眠是最大的投资。如果缺钱，就不会考虑学习，不会考虑投...

作者对稀缺这一核心概念做了大量严谨而又合乎逻辑的说理，也用了大量的实例来解释稀缺这一核心概念，甚至不厌其烦的反反复复为我们解释带宽、余闲、管窥等几个子概念，好像生怕我们不理解、不相信似的。

耐着性子看到最后三章才发现，作者其实就想告诉我们要未雨绸缪、要储蓄...

我最近在看决策相关的书籍，其中《稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的》最为吸引我，因为我经常像作者所说的那样，陷入忙乱而无法自拔的境地。而我更想知道的是：穷人到底是怎样进入这种越忙越穷、越努力越悲惨的恶性循环的？阅罢此书，我终于从作者塞德希尔·穆来纳森（哈佛大...

偶然在微信朋友圈里看到介绍一篇《稀缺》的书评，读过之后就立即把书买了下来。吸引我的不是别的，正是“稀缺”这个主题。书的引言里说描写了书作者塞德希尔面临的忙碌和焦虑，相信这个也是很多职场人的切身体会，至少我深有感触：
我的工作是IT技术支持，工作职责就是解决客...

由于我一直是个穷人，所以我对于这本书还是有点兴趣的，但一直也没有看，主要是觉得有些贵，总算有点钱了，买了下来，看却没有多少耐心看，多多少少的看了点，写点自己的经验吧。

之前总是换工作，有时候是主动，有时候是被动，我一换工作，基本上就得两三个月之后才能找到...

看到有人评论这本书说的全是一些正确的废话——不能同意更多。完全就是在展示作者对案例研究和所谓“提炼”的能力，如果说有用，那就是作者的研究方式是不错的，同时把那些正确的东西又展示了一遍。

整本书读下来不是很舒服，可能和翻译也有较大关系，“余闲”、“管窥”、“识...

《稀缺》我们是如何陷入贫穷与忙碌的。关于稀缺的定义是拥有少于需要的感觉。现象：钱的问题会永远纠缠着穷人，时间问题只会永远烦扰着忙碌之人。你是否遇到这样的事情：

1.要做的事情太多，而用来要做事情的时间又太少，许多事情早就过了原定的截止日期一直在延期越来越让人担...

- 核心概念：1、稀缺：拥有少于需要的感觉。
2、带宽：包括两种能力，分别是认知能力（分析、判断、逻辑推理...）和执行控制力（控制行为、控制情绪）。我的理解，就是精力。
3、专注红利：由于稀缺心态，我们会尽力完成事件而带来的积极成果。
4、管窥：专注于某一事物就意味着...
-

通常的解释是，因为蠢，所以赚钱能力差；因为懒，所以不能吃苦耐劳。两者相加导致穷，副产品是胖，因为意志力薄弱放纵食欲。
任何问题都不会只有一种正确的解释。《稀缺》提出了一个新观点：有没有可能是贫穷（稀缺）本身削弱了智力和意志力，进而加剧了贫穷（稀缺）？这有点...

还记得那个书店老板的故事，读书无数，头发快白了，博士毕业论文还是迟迟没有赶出来。很多时候，伟大的作品都在非常紧迫的时候完成。比如书中提到的那份美味佳肴。稀缺，会让我们变得专注。考试前的复习总是最有效的。但是，太专注了，我们的视野就小了，产生了管窥之见。比如...

千万不要以为这些人是一天到晚无所事事，其实很多人早就制定好了计划，目标也有了，动力也有了，但为什么就是无法有效的执行呢？
德鲁克在《卓有成效的管理者》中提到一个观点，有效率的管理者总是从如何规划自己的时间开始，因为时间这种资源如果浪费就无法挽回。 ...

[Scarcity 下载链接1](#)