

稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的（经典版）



[稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的（经典版） 下载链接1](#)

著者:塞德希尔·穆来纳森 埃尔德·沙菲尔

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9787213087929

在长期研究穷人和扶贫的过程中，塞德希尔·穆来纳森发现他和穷人的焦虑竟然类似：穷人缺钱，他缺时间。在这一现象基础上，他与普林斯顿大学心理学教授埃尔德·沙菲尔进行了大量的实验室研究和现实调查，却发现了一个存在于世人中间的惊人真相：穷困之人会永远缺钱，而忙碌之人会永远缺时间。

但是，进一步的研究证实：这些都是表面现象。因为即便是给穷人一笔钱，给拖延症患者一些时间，他们也无法变得富足和高效。实际上，在长期性的资源（钱、时间）稀缺中，人们已经形成了“管窥”之见，只能看到“管子”之中的事物，虽然这有可能为我

们带来“专注红利”（短期的富裕或效率），但是从长远来看，这种“专心致志”反而让我们产生“权衡式思维”，不断增加我们的带宽负担——当1元钱的价值在穷人与富人之间产生了巨大差异时，当印度金奈的街头小贩们陷入了无止境的借贷压力时，当每个人都处在多任务处理的“杂耍”状态中时……*理性的经济模型和行为方式都会变得不再符合自身的内在逻辑。最终，稀缺会俘获我们的大脑，渐渐让我们失去认知能力和执行控制力，变得更加愚笨和冲动。

《稀缺》是《思考，快与慢》作者丹尼尔·卡尼曼推崇的行为经济学新作，它旨在揭示稀缺心态的各种复杂成因，并提出以“余闲”牵制稀缺的应对之法。所以，只有对“带宽”进行合理的规划和管理，我们才有可能从稀缺走向富足。

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: 赞誉

中文版序：埃尔德·沙菲尔访谈录

《稀缺》测试题

引言 资源稀缺不可怕，就怕有稀缺心态

第一部分 稀缺心态是一切稀缺的根源

第1章 专注的“得”与管窥的“失”

第2章 带宽负担会降低人的智商

第二部分 贫穷和忙碌是如何让“带宽”变窄的

第3章 装箱、余闲和权衡式思维

第4章 行为经济学告诉我们的道理

第5章 借用与短视

第6章 稀缺陷阱

第7章 穷人为什么穷

第三部分 如何从稀缺走向富足

第8章 如何让穷人摆脱贫穷

第9章 如何解决组织中的时间稀缺

第10章 如何应对日常生活中的稀缺

结语 规划和管理好“带宽”，稀缺问题就会迎刃而解

注释
译者后记
• • • • • (收起)

[稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的（经典版）_下载链接1](#)

标签

心理学

社会学/心理学/人类学

经济学

思维

认知

经济管理

贫穷

治愈

评论

书是一本好书，但是因为两位作者野心很大，试图把从传统经济学中基本假设‘资源稀缺’与认知心理学相结合、进而形成‘稀缺学科’，故本书里出现很多‘跨界新词’，其实都可以统称为行为经济学的理论。如果让我一句话概括本书读后感：与其临渴掘井、不如未雨绸缪，开放心胸、扩大视野、拓宽边界。

不怎么样。

【藏书阁打卡】一本还算实用的书，对稀缺的影响做了比较全面的描述。比较有启发性的是对认知带宽的介绍，认为我们应该更加关注认知带宽的使用而不是把日程表塞满。另外对认知的相对性的研究也挺有意思。后面介绍的一些节约认知带宽的小方法平时也用得上（比如我已经开始习惯用便签记录要做的事情）作者用了很大篇幅写为了验证设想而设计的实验，觉得对我这种功利地找结论的人来说有点过于繁琐，但是没了这些大概又变成没有依据的意见成了鸡汤。

稀缺有两种：内心的、外物的。这本书显然没有弄清楚两种稀缺的区别，以及它们如何相互作用。这又将涉及到心和物的本体论。

贫穷导致稀缺而失去理性，过于富足也会使人随性。书中讲了用小行李箱会使人稀缺的故事很有启发，我们应该正确看待和应用稀缺，方可从中受益。

按需。

适合快速通读，只看黑体字

给个五星好评吧，虽然前面讲的天花乱坠，后面其实也没啥，从这点来说，我只能说噱头还不错。至于稀缺心态的解决办法，都是我们众所周知的，比如定详细的计划+长期坚持。新创建的名词，我就当做知其所以然吧

从稀缺心态、官窥、带宽负担、余闲、行为经济学、管窥与借用、稀缺陷阱、节约规划管理带宽的，层层推进分析日常行为和思想困境背后的深层原理，颇有恍然大悟之感。从陷入贫穷和忙碌到亲子教育到政策思考，温度与深度并存，推荐。适合纸质版收藏复习。

烂尾重复过多，不足四星

行为经济学，很好的角度视野！！

不喜欢

居安思危，未雨绸缪

一叶障目，不见泰山。

原来管窥效应是我上班后老丢东西的原因。原来孤独是我敏感的原因。解决方法：1. 改进项目；2. 增加余闲；3. 减少带宽。

解决“稀缺”问题要从“富足”时入手，利用好管窥的专注；资源充裕时进行缓冲机制的构建；节约带宽，确保高带宽任务安排在高带宽时间上。

人无远虑必有近忧，但怎么做到这一点呢。我们都会为欲望所困，都会追求我们自认为缺失的资源，在专注于某一事物的追逐中，就意味着我们会忽略其他事物。，视野隧道变小。我们会不自觉的陷入稀缺心态，它会俘获我们的注意力，改变我们的思维方式，影响我们的决策和行为方式。稀缺还会降低我们的洞察力，前瞻性，减弱我们的执行控制力，作者把这些能力概之为带宽。怎样避免我们的带宽变窄，就是要在自己有余闲（金钱也好，时间也好）把未来一些遥远模糊的事情拉入到我们的视野之中，让抽象的事物具体起来。让我们有精力对其采取行动。而不是一味地认为它还很遥远，不需要考虑。

感觉一篇长文就能说清楚的内容，作者扩充写成了一本书。读完之后还是有收获的，不过仅限于几个结论。

惊醒梦中人，人面对环境和困境的反应不仅仅是经济学的问题，跳出现状看问题

很多的知名人物推荐，前期也听过这本书，这次可以认真的阅读一下，感受一下。但不清楚为什么豆瓣没有这本书的评分。这天跑步的时候，听了一些，今天下午看了2个章节，真正的感受到的行为心理学对我们每个人的深刻影响。对，真的是无处不在，而我们却意识不到。为什么穷人始终是穷人，忙碌的人始终忙碌。不可否认有外界无法改变的客观环境的影响，但还有一个更重要的因素那就是稀缺的心态。

[稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的（经典版） 下载链接1](#)

书评

走在大街小巷，你是否也在那些看似折扣力度巨大的广告下停步，也希望进去逛逛看有什么能获取的性价比物品，你是否看到过那些为了自己的面容出入高级美容会所的女性在菜场因为便宜几块钱闹的不可开交，诚然这都是稀缺的心理在影响着你的决定，也是做销售最为看重的一点。一、...

好吧，把笔记的文件弄丢了，且阅读本书时间跨度有点大，写这读后感有点脱力哎。作者花了大量的例子证实，稀缺所造成的危害性，所引发的管窥心理，从而影响人的思维，降低人的智商，这导致的后果自然是长远的。印象中有几个比较特别的例子：
【例1】消防员出勤救...

[稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的（经典版） 下载链接1](#)