

# 直面不确定性



[直面不确定性 下载链接1](#)

著者:大辉

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2020-5-6

装帧:平装

isbn:9787569935929

未来，唯一确定的，就是不确定性。

当今世界，全球各地“黑天鹅”频频起飞。科比坠机、澳洲森林大火、南亚大陆蝗虫、新型冠状病毒……

这些事件看似出现的几率很小，可是一旦出现，就会对现实产生巨大影响，同时推翻现有理论的“黑天鹅”事件，反复地警示着我们：人类通过观察或经验获得的知识，具有严重的局限性和脆弱性。

而对确定性的追求，则成为我们需要克服的一种天性。

在不确定的时代，拥有直面不确定性的勇气，把危机变机遇，是一种稀缺的能力。不仅需要敏锐的反应力、超强的适应力、快速的行动力，更需要多个备选方案。

未来充满不确定性，世界高度不可预测，这个世界还会好吗？就像约翰·列侬说的：“所有事到最后都会是好事。如果还不是，那它还没到最后。”

直面不确定性，做不焦虑的理性乐观派，是未来10年最具竞争力的优势。

作者介绍：

大辉（原名：孙朝辉）

互联网创业者，微信公号“行为设计学”创始人，思维模型101专栏作者。曾从0到1创立过多个网络项目，实现稳定盈利，具有丰富的一线实战经验。

近年来致力于思维模型和行为设计的研究实践，志在缩小知行间隙，通过建构模型，设计外界环境，简化行为，帮助人们实现心愿。

目录：自序 未来，唯一确定的，就是不确定性

第一章 识别不确定性：训练敏锐的反应力

想要识别不确定性，一定要对变化敏感，要用变化的眼光看问题。当我们无法笃定地认为什么是确定的，那就接受所有不确定性，理性地看待问题，深入地思考问题。

01 模块化思维：应对复杂问题的利器//002

02 运用类比法分析问题，举一反三//013

03 所谓第一性原理，就是事物的本质 //020

04 摆脱线性思维，学会系统思考//025

05 通过观察和经验获得的知识，具有局限性//035

第二章 直面不确定性：培养超强的适应力

当不确定性成为常态，那么对确定性的追求，则成为一种我们需要克服的天性。识别不确定性，并与之共处，这样才不至于被动。当我们把自己准备好、设计好后，所有的变化都是机会。

自序 未来，唯一确定的，就是不确定性

第一章 识别不确定性：训练敏锐的反应力

想要识别不确定性，一定要对变化敏感，要用变化的眼光看问题。当我们无法笃定地认为什么是确定的，那就接受所有不确定性，理性地看待问题，深入地思考问题。

01 模块化思维：应对复杂问题的利器//002

02 运用类比法分析问题，举一反三//013

03 所谓第一性原理，就是事物的本质 //020

04 摆脱线性思维，学会系统思考//025

05 通过观察和经验获得的知识，具有局限性//035

第二章 直面不确定性：培养超强的适应力

当不确定性成为常态，那么对确定性的追求，则成为一种我们需要克服的天性。识别不确定性，并与之共处，这样才不至于被动。当我们把自己准备好、设计好后，所有的变

化都是机会。

01 目标导向：目标越小，越容易达成//044

02 激励机制：获得源源不断的动力//051

03 终身成长：内求确定性//063

04 精进：成为一个厉害的人//073

### 第三章 深度学习：从危机中获益

风会熄灭蜡烛，却会使火越烧越旺。在不确定性的冲击下，那些思维模式固定、僵化的人，注定会在一次次“黑天鹅”事件中“熄灭”，而拥有终身学习能力的人，则会收获一份成长型心态，在危机中获益。

01 认知天性：高效的学习策略//086

02 子弹笔记：找回人生主导权//093

03 好的输出可以倒逼输入的质量//099

04 创作一个分享教程//106

### 第四章 高效决策：人生持续成功的底层算法

人生有诸多十字路口，需要我们不停地做出选择。当面临重大选择时，人生算法可以帮助我们做出未必最对，但却最适合的决定。这种确保我们持续成功的底层能力，是概率的游戏场。

01 高手是如何超越大众的//114

02 决策是概率的游戏场//119

03 杠铃策略：如何在不确定性中做决策//135

04 避免上当比赚钱更重要//140

### 第五章 超强的行动力：利用危机弯道超车

我们正在经历一场社会经济环境的巨变，在超强行动力的带动下，我们可以免于继续困在水里，变成一条上岸的鱼。而在真正下定决心、彻底投入、持续行动前，什么都不会发生。我们定下的目标、决策以及而拥有的知识技能本身并没有价值，只有通过行动将之变成现实才有价值。

01 不确定性下的行动策略//148

02 怎样才有超强的行动力//150

03 行为改变的五阶段模型//160

04 怎样才能持续地改变//164

05 简单到不可能失败的习惯养成策略//172

06 自律：改掉顽固的坏习惯//176

### 第六章 反脆弱：做不焦虑的理性乐观派

未来充满不确定性，世界高度不可预测。这个世界还会好吗？就像约翰·列侬说的：“所有事到最后都会是好事。如果还不是，那它还没到最后。”直面不确定性，做不焦虑的理性乐观派，是未来10年最具竞争力的优势。

01 偶尔赚钱不难，难的是持续赚钱//182

02 把危机变机遇，是一种稀缺的能力//184

03 创造并维持条件反射//188

04 边际效用递减//192

05 量级思维：多少芝麻抵得上一个西瓜//198

06 复利效应：宇宙中强大的力量之一//201

07 自催化效应：增长的飞轮//205

08 网络效应：取得垄断利润的护城河//208

09 升维打击：维度一变，一切全变//211

10 10倍好理论：快速增长的巨大势能//216

11 这个世界会好吗？//221

12 收入翻番，焦虑减半//225

后记 世界是不确定的，科学也未必是真理//233

参考文献//237

• • • • • (收起)

[直面不确定性 下载链接1](#)

## 标签

思维

自我成长

策略

方法论

投资

决策

心理学

学习方法

## 评论

2020年的第736本 东拼西凑的一本，不过干货还是有的

---

模型是不确定性里的确定性。

---

在公众号写手攒的书中，算不错的了。引用了许多畅销书中的方法技巧。

---

个人提升，自我管理，里边一些方法和理论可以借鉴学习

[直面不确定性 下载链接1](#)

## 书评

小冒坚持原创的504天 写作心得分享。

全球各地“黑天鹅”频频起飞。澳洲森林大火、南亚大陆蝗虫、新型冠状病毒……这些我们认为的小概率事件，不可抗力事件，一旦出现，我们所受到的影响，都超乎预期和想象。未来，我们唯一确定的，就是不确定性。不少人在这次冲击之下，才真正...

当今世界，全球各地黑天鹅频频飞起，在不确定的时代，拥有直面不确定的勇气，把危机变机遇是一种稀缺的能力，不仅需要敏锐的反应力，超强的适应力，快速的行动力，更需要多个备选方案。

而从大辉的『直面不确定』一书中，我找到了三个方法来直面不确定性。这本书这本书可以说是...

未来唯一确定的就是不确定性！

在不确定的时代，拥有直面不确定性的勇气，把危机变机遇，是一种稀缺的能力。不仅需要敏锐的反应力、超强的适应力、快速的行动力，更需要多个备选方案。

不知道你有没有过这样子的时候，自己会想要去养成很多很多的好习惯，可无奈总是坚持不了几...

---

《直面不确定性——如何从危机中获益》这本书的作者是互联网创业者，公众号“行为设计学”的创始人，大辉。他是一个十足的芒格粉，也是思维模型与行为设计学践行者。虽然这本书的题目是《直面不确定性》，但是正如作者所说，“不确定性是生活的常态，是世界的普遍规律”，而思...

---

对确定性的追求，是我们需要克服的一种天性。就像下面这个故事里面的火鸡。有个养鸡人，养了一只火鸡，每天准时喂它吃，喂它喝。火鸡相信养鸡人爱它，喜欢它，这样安全生活了364天。按照火鸡的理解，它将会一直这样幸福快乐地生活，因为每天都是这样。但它没想到的是——第36...

---

[直面不确定性 下载链接1](#)