



十分钟看完 快思慢想

—— 你的直觉，正在悄悄骗你 ——

十分钟读完本经典 · 诺奖得主的“人类bug清单”

奥米豆 著 | 奥米书库 出品

www.aomidou.com



十分钟看完《快思慢想》

—— 你的直觉，正在悄悄骗你 ——

著 者：奥米豆

出 品：奥米书库 (www.aomidou.com)

目录

序言 十分钟，领一份“人类bug清单”

第一章 两个系统：大脑的自动驾驶与手动驾驶

第二章 三条捷径：锚定、可得性、代表性

第三章 前景理论：失去1000元的疼，得到2000元才补得上

第四章 过度自信：最普遍也最昂贵的人性bug

第五章 回归均值：别被运气骗了两次

第六章 峰终定律：记忆是个会剪辑的导演

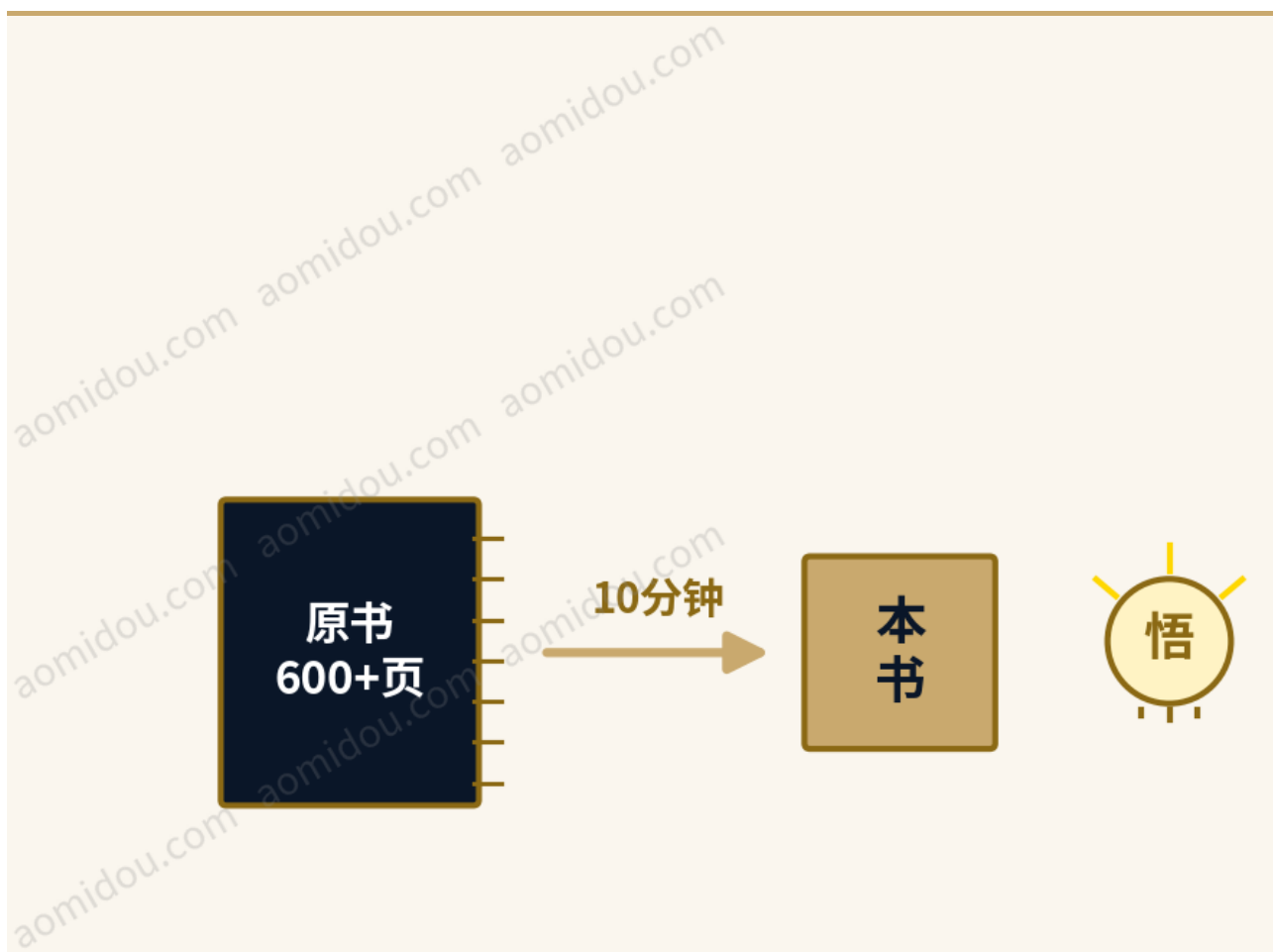
第七章 投资者身上的快思慢想

第八章 这本书最大的意义：绕开本能，而不是战胜它（全书重点）

第九章 奥米书库：帮新手把投资体系搭起来

结语 十分钟之后，你要做什么

序言 十分钟，领一份“人类bug清单”



▲ 这本书不卖答案，只报bug

先说个真事。我带过一个写作学员，每次写完都拍着胸脯说“这篇绝对爆”，结果发出去阅读量惨淡；反倒是她犹豫犹豫、反复修改的那几篇，常出小爆款。她困惑地问我为什么，我说：你那拍胸脯的自信，和这篇稿子的真实质量，是两回事——信的是感觉，不是事实。这段对话要是让丹尼尔·卡尼曼听见，他会点头：你学员的“系统1”又抢方向盘了。

卡尼曼是谁？以色列裔心理学家，一辈子研究“人是怎么犯错的”。2002年，他拿了诺贝尔经济学奖——注意，是经济学奖给了一个心理学家，因为他证明了：经济学的地基“理性人”，根本不存在。他和老搭档阿莫斯·特沃斯基创立的前景理论，是行为经济学的开山之作。这本《快思慢想》2011年出版，是他五十年的研究集大成，把人类思维里的bug，一份一份列给你看。

这本书对投资者尤其重要。华尔街流传一个说法：读完这本书，你会损失两样东西——对自己判断力的盲目自信，和对别人判断力的盲目崇拜。听起来是亏本买卖？恰恰相反，这是投资者最划算的一笔投资。

这本书怎么读？加粗的是骨头，金句框是灵魂；至于心理学实验的统计细节、关于幸福的问卷设计，我们一笔带过。你要带走的，是清单本身：知道自己会在哪犯错，比知道正确答案值钱一百倍。

十分钟，认识那个骗了你很多年的“自己”。

“知道自己会在哪犯错，比知道正确答案值钱。”

第一章 两个系统：大脑的自动驾驶与手动驾驶

系统 1 · 自动驾驶

快、毫不费力、永远在线
冲动 · 直觉 · 看脸色行事
“感觉对，就是它对”

系统 2 · 手动驾驶

慢、费力、很懒
计算 · 怀疑 · 三思而后行
“等等，让我想想”

平时开车的是系统1，系统2在副驾打盹

▲ 平时开车的是系统1

全书的地基，是一个人人秒懂的分法。系统1：快速、自动、毫不费力，永远在线。看到美女知道好看，听到巨响知道害怕，扫一眼数字 3×7 立刻答21——这都是系统1。系统2：缓慢、费力、需要专注。算 17×24 ，填税务表格，在两个offer之间反复权衡——这才是系统2出场。

关键在于：系统1是司机，系统2是乘客。我们一天当中绝大多数判断，都是系统1的自动驾驶完成的——它不费劲，但它有两个致命毛病：第一，它对自己的答案毫无怀疑，永远自信满满；第二，它管不住嘴，系统2稍一松懈，它就替你做主。

生活里的例子满地都是。新司机上路，方向盘抓得死紧，手心冒汗——那是系统2在全程手动驾驶。三年后边开车边唱歌，到家想不起来路上经过哪里——系统1早就接管了。再比如填表：身份证号错一位，系统1扫一眼觉得“差不多”，系统2懒得核对——寄出去才发现。投资里更典型：看到股价暴跌，心跳加速手心出汗，手先于脑子按下卖出——系统1在开车，系统2还在睡觉。

卡尼曼的提醒冷静而残酷：不要问“我的直觉可信吗”，要问“这个场合配用直觉吗”。开车、走路、躲避危险——直觉可靠，因为反馈快、规律稳；买股票、做预测、判断一家公司值多少钱——直觉经常是个自信满满的醉汉。这一章给你一副眼镜：以后每做一个决定，先看清是几号系统在开车。

“系统1永远自信，系统2永远犯懒——危险就出在这对组合上。”

第二章 三条捷径：锚定、可得性、代表性



大脑图省事的三条近道，条条通向误判

▲ 图省事的近道，条条通向误判

系统1为什么快？因为它走路抄近道。卡尼曼列了三条最常用的捷径，条条都是误判流水线。第一条，锚定：先听到的数字，会死死黏在你的判断上。心理学家做过实验：让两组人先写下自己手机号的后三位，再去估一瓶红酒的价格——手机号大的人，出价明显更高。荒唐吗？你的每次砍价、每场谈判，都在被同样的手法操纵：谁先抛数字，谁就下了锚。

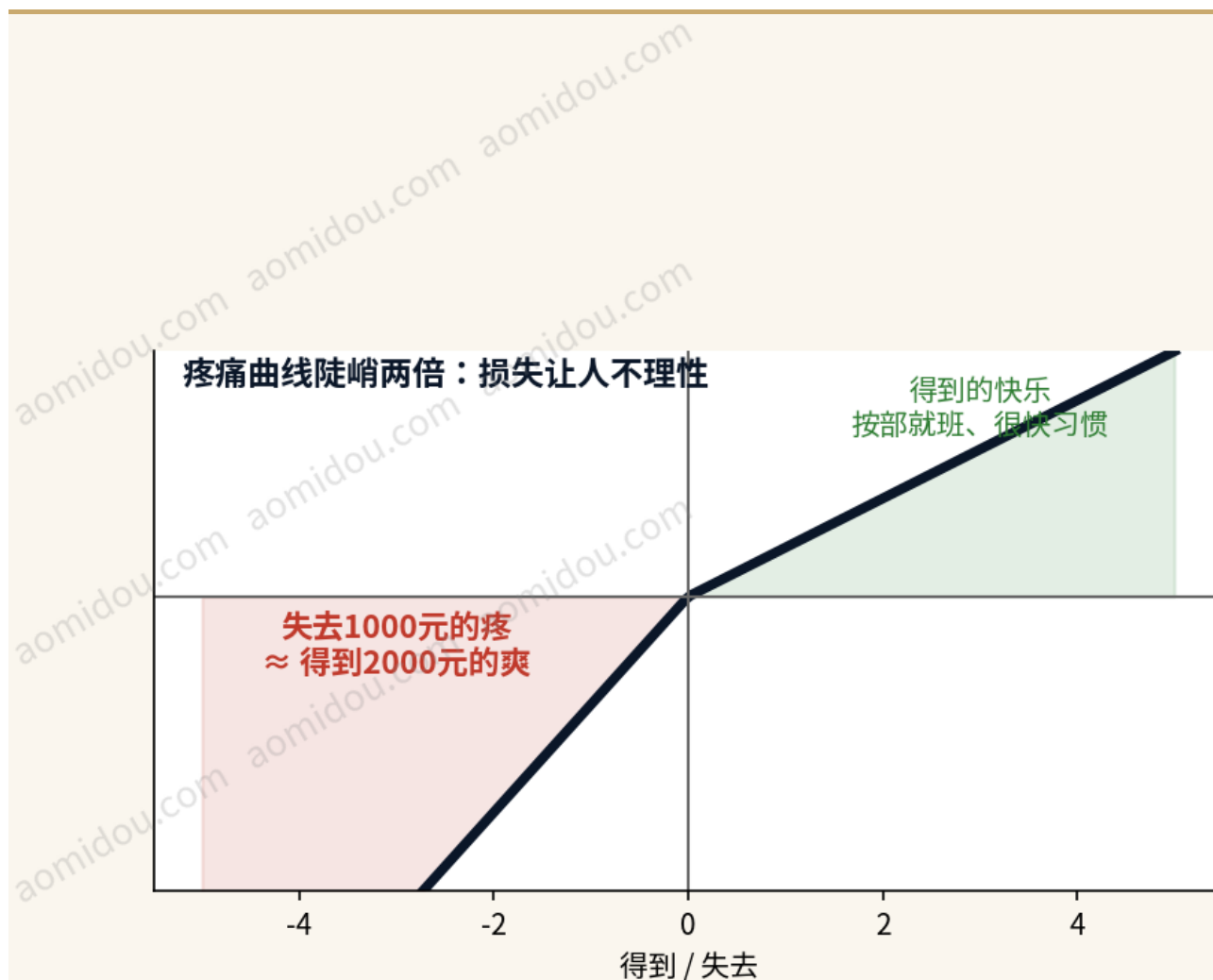
第二条，可得性：越容易想起来的事，你越觉得它常发生。飞机失事新闻铺天盖地，你就不敢坐飞机——尽管统计数据说飞机比汽车安全几个数量级。某只妖股连拉五个涨停，你就觉得“行情来了”——尽管你根本想不起上个月跌停的那些。新闻不报道“没出事”，市场不提醒你“没涨停的”。你的风险评估，被记忆库的存货结构绑架了。

第三条，代表性：看脸对号入座。一个人温文尔雅、爱诗歌、戴眼镜，你觉得他是图书馆员——但图书管理员的人数比农民少几个数量级，基础概率早就被你扔掉了。换成股票版本：这家公司创始人是名校天才、办公区有滑梯、发布会掌声雷动——你觉得它必是伟大的公司。且慢，伟大的公司多，还是包装成伟大的公司多？

这三条捷径有个共同的底子：大脑用“感觉像不像”代替“概率是多少”。应对方法也朴素：给重要决定强制安装“系统2时间”——凡是花钱超过一个月工资的决定，隔夜再说；凡是听到一个让你兴奋的故事，先问基础概率。至于每个偏差的实验数据，我们一笔带过——认得这三张脸，比背数据重要。

“大脑用‘感觉像不像’代替‘概率是多少’。”

第三章 前景理论：失去1000元的疼，得到2000元才补得上



▲ 疼痛曲线比快乐曲线陡峭一倍

这本书最值钱的一章，是卡尼曼和特沃斯基的诺奖成果——前景理论。它推翻了经济学几百年的地基：人不是按“最终有多少钱”做决策的，而是按“得失的感觉”做决策的。而感觉这东西，有个系统性的扭曲：损失带来的疼，大约是同等收益带来的爽的2到2.5倍。

失去一千元的痛苦，需要得到两千元才能抚平。所以你会看到一堆“不理性”：股票亏着不肯卖（卖了，疼就坐实了），房子挂高价无人问津也不肯降（降了，疼），赢了钱不肯走赌场（再走就没了，等于预支损失）。还有个相关现象叫禀赋效应：东西一到你手里，你就觉得它值更多——同一张演唱会门票，你手里的就比你没买时的心理价位高出一截。

投资里的对应物叫处置效应：赚钱的股票拿不住，三五个点就落袋为安；亏钱的股票死抱不放，从-5%抱到-50%。病根都是同一个：止盈是快乐，赶紧兑现；止损是痛苦，能拖就拖。再加上“回本”这个锚（第二章的锚定和第三章的损失厌恶在此会师），散户的账户就变成了：一堆深套的烂股，加上一堆卖飞的牛股。

知道了病根，药方反而简单：把止损写进规则，让系统2替系统1受疼。 -8%卖出这条纪律，本质上不是技术，是心理学——在你疼得发抖之前，由程序先把刀落下去。至于前景理论的数学表达式、概率权重函数那些图表，我们一笔带过——记住2.5倍这个数，够你用一辈子。

“止损难，不是因为难判断，是因为疼。”

第四章 过度自信：最普遍也最昂贵的人性bug

过度自信：最普遍、最昂贵的人性bug



80%的人觉得自己开车在平均以上
——人人都这么想的时候，算术就哭了

规划谬误·后见之明·叙事谬误——自信三兄弟

▲ 80%的司机觉得自己高于平均

卡尼曼调查过一个经典问题：你的开车技术在平均水平之上吗？八成以上的司机举手。注意，这是不可能的——如果人人都高于平均，平均是个啥？这个统计学笑话，在投资里每天都在重演：几乎每个股民都觉得自己比市场聪明，几乎每个创业者都觉得自己的项目能成。

过度自信有三个好兄弟。规划谬误：开工前人人都低估工期超支——悉尼歌剧院预算七百万，实际花一亿；你的减肥计划、你的定投计划，同理。后见之明：事后的“我早就知道”，事前其实一脸茫然——它让你不吸取任何教训，还让你误以为世界可预测。叙事谬误：给随机的事件编一个因果故事——股票涨了，盘后分析头头是道；下次照搬，输得精光。

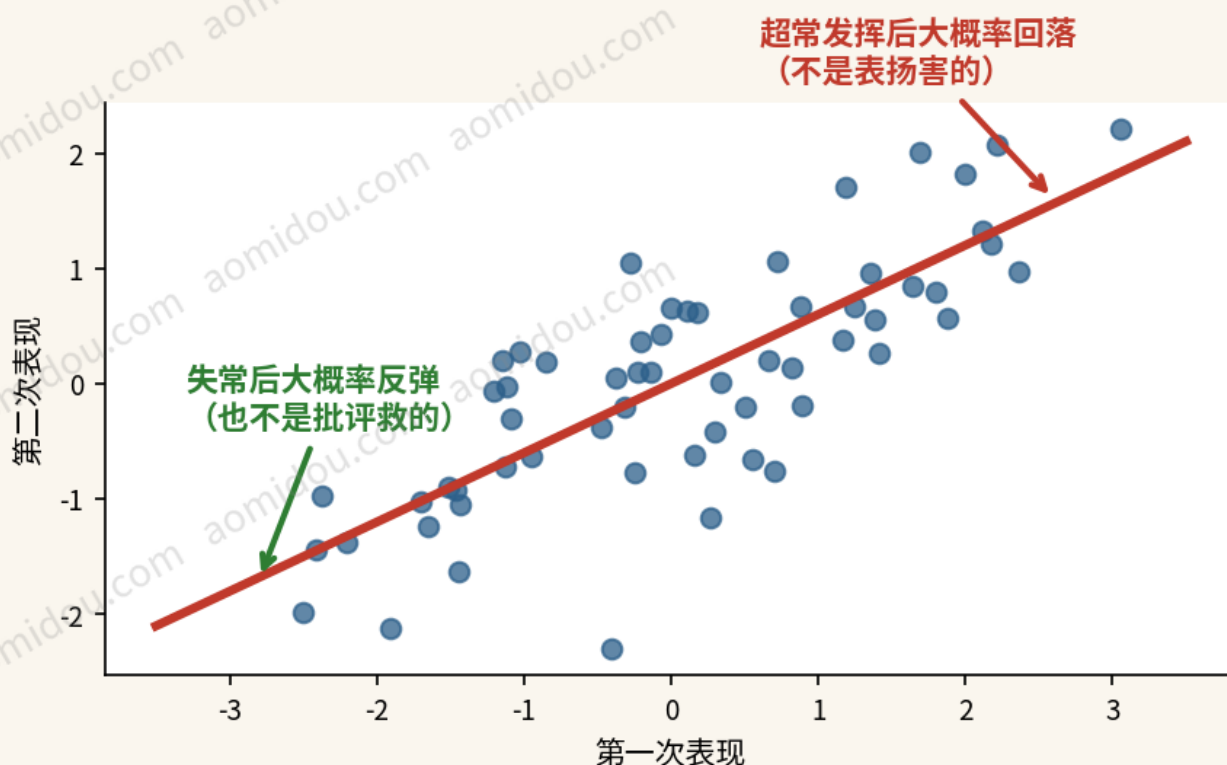
那专家直觉可信吗？卡尼曼给了一个极重要的限定：直觉只在“高反馈环境”里可靠——规则清晰、反馈即时、样本充足。象棋、消防、麻醉，行；政治预测、市场预测、个股挑选，基本不行。这个结论对投资圈相当不客气：短期股价没有稳定规律，反馈周期以年计，样本一辈子就几十次——专家们练不出直觉，练出来的只是自信。

这一章的解法，巴菲特早就替我们总结过：把能力圈画小，把谦逊练大。具体动作：做预测写下来，事后对账——多数人的预测记录，自己都不敢看第二眼。至于“专家在什么环境下能赢”的辩论细节，我们一笔带过——记住高反馈三个字，你自然知道什么时候该信专家，什么时候该信硬币。

“多数人练的不是直觉，是自信。”

第五章 回归均值：别被运气骗了两次

表现会往平均值回归——极端多半是运气



▲ 表现会往平均值回归

统计学里有个铁律，卡尼曼为它写满一整章：凡是极端表现，下一次大概率向平均值靠拢。运动员超常发挥的那场比赛之后，多半回落；孩子期末超常考好之后，下学期多半回落；基金经理去年拿了冠军，今年多半回落。这不是“被表扬害了”“被夸奖骄傲了”，纯粹是概率在收拾残局：超常发挥里，实力占一半，运气占一半，运气不续费。

这个规律解释了投资里一半的“神话”。去年的冠军基金，是实力加运气的叠加；你冲着冠军追进去，等于只买到了运气的那一半——它正在退租。同样，一只连续阴跌的烂股票突然暴涨三天，也不是“主力进场”，多半是随机波动里向上的一次喘息。

卡尼曼讲过一个飞行教官的经典误会：表扬学员之后，下次表现变差；批评之后，下次表现变好——教官得出结论：批评有效，表扬有害。其实呢？表扬时学员恰好在好状态的尾巴上，回落是回归均值；批评时恰好在坏状态的尾巴上，反弹也是回归均值。教官的教训总结得越自信，错得越优雅。生活里同款：孩子考砸了你怒报补习班，下次成绩回升，你以为是补习班的功劳——其中一大半，是

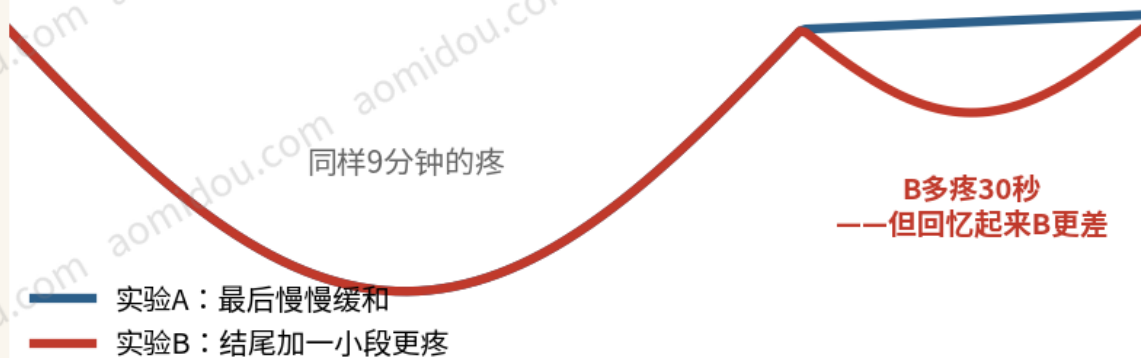
他本来就快反弹了。

应对方法：给任何“超常”都打上问号的标签。冠军基金、爆款经理、连涨妖股、突然开窍的下属——先看它们连续几年的平均表现，再决定要不要加注。至于回归系数的计算方法，我们一笔带过——记住“极端多半是运气”，你就不会再被运气收两次税。

“超常发挥里，运气占一半；运气不续费。”

第六章 峰终定律：记忆是个会剪辑的导演

记忆只记峰值和结尾——时长基本被忽略



▲ 记忆只记峰值和结尾

全书最温柔的发现，藏在一个残忍的实验里：让被试把手泡在冰水里。实验A，泡一分钟，水温恒定地疼；实验B，先泡同样的六十秒，再加三十秒“没那么疼”的续杯。总时长B更长，总疼痛B更多。你猜被试愿意重复哪个？多数人选B——因为它结尾更温和。

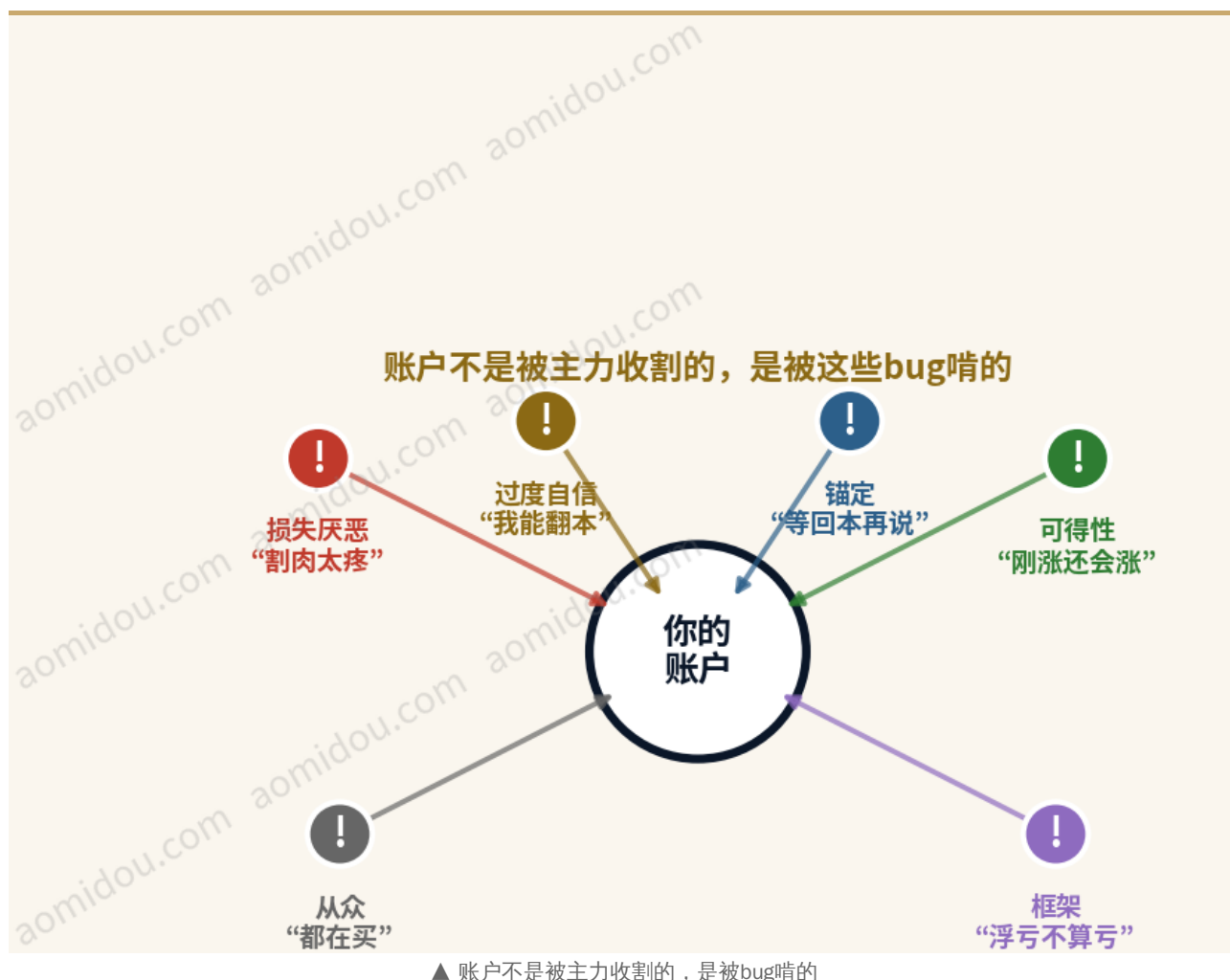
卡尼曼由此揭开了一个真相：你的“记忆自我”是个粗心的导演，只保留两个镜头——最疼（或最爽）的那一刻，和结尾的那一刻，时长几乎被完全忽略。所以两个小时的电影，烂结尾毁全部；十天的旅行，最后一天的暴雨，让你对整趟旅程的记忆打对折；一段九年的感情，分手时的撕扯，覆盖了前面三千个普通的好日子。

这层发现投资上也用得上：你对自己账户的感受，同样由“峰值和结尾”剪辑。2024年如果最后一个月亏了，你会骂骂咧咧觉得整年都白干——哪怕前面十一个月都不错；反过来，收官一波大涨，你会觉得自己是股神——哪怕全年跑输指数。这种被剪辑过的记忆，会喂给系统1错误的信息，下一个决策接着错。

破解的办法，是把评价周期拉长到剪辑师够不着的尺度：看三年、五年的年化，不看这个月的峰值；看年度总结，不看某一天的心情。至于体验自我和记忆自我的哲学争论——快乐到底该听谁的，我们一笔带过；但记住峰终两个字，你的人生体验和你人生的回忆，从此是两件可以分别打理的事。

“记忆只留两个镜头：峰值，和结尾。”

第七章 投资者身上的快思慢想



▲ 账户不是被主力收割的，是被bug啃的

把前面的清单对准投资者，你会看到一张熟悉的病历。损失厌恶让你割肉手抖，止盈手快——处置效应，账户的慢性失血。过度自信让你频繁交易、重仓单吊——统计显示，交易越勤的散户，收益越差，因为每一次出手都在给券商和印花税发工资。锚定让你死等“回到成本价”——成本价是市场不知道也不在乎的数字，可它是你心里唯一的灯塔。

可得性让你追着刚涨完的热点跑——新闻刚轰炸过的东西，在你的脑内剧场里自带主角光环；从众让你在牛市顶点进场、在熊市底部离场——最绝望的时候身边人都清仓，你也觉得“这次真的完了”；框架效应让你自我安慰——“我只是浮亏”“价值投资不怕跌”——同一件事换个说法，疼痛感减半，错误就多留一天。

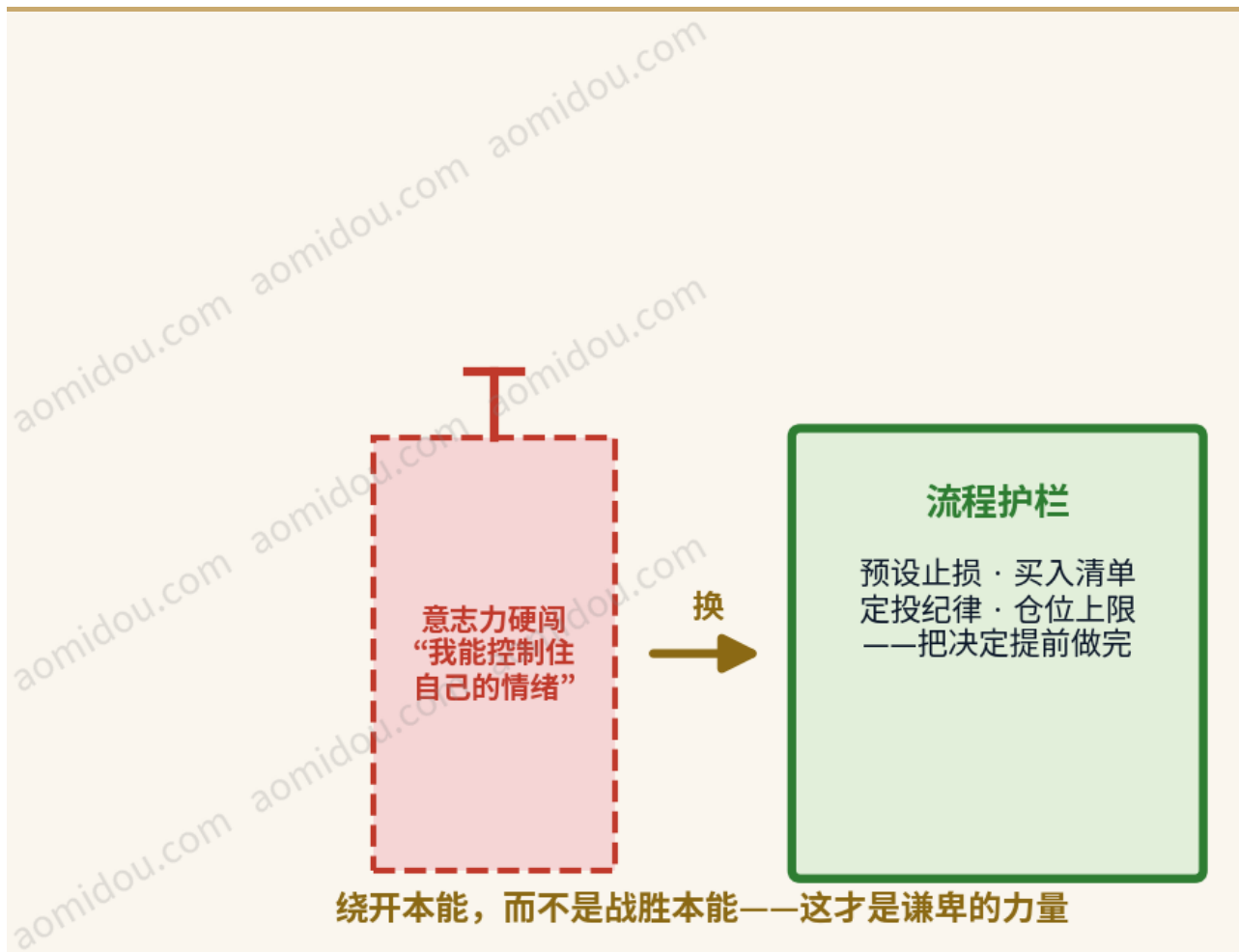
这份病历的价值在于：它说明你的亏损不是特例，不是运气差，是出厂设置。知道这一点，你就不会去自责“我怎么这么笨”——自责是另一种系统1的恶作剧，它让你以为靠懊悔就能改正；实际上，靠懊悔什么也改正不了，能改正的只有环境和流程。

对应的处方也写在前面各章里：预设止损（治损失厌恶）、投资日志加事后对账（治过度自信）、忘记成本价只看未来价值（治锚定）、减少看新闻改看年报（治可得性）、定投加再平衡（治从众）、统一用“占净资产比例”记账（治框架）。六味药抓齐，账户的病就好了一半。至于每味药的剂量研

究，我们一笔带过——先吃对药，再谈剂量。

“亏损不是运气差，是出厂设置——所以靠懊悔治不好。”

第八章 这本书最大的意义：绕开本能，而不是战胜它



▲ 换一条路，比撞墙聪明

【全书重点】这本书五十年的研究，最后汇成一句温柔又硬核的话：这些认知偏差不是bug，而是人类这个操作系统的“特性”——你无法删除它们，无法通过“更努力”战胜它们，唯一能做的，是设计流程和环境，让自己少跟它们正面相遇。这就是全书最大的意义：从“战胜自己”，到“绕开自己”。

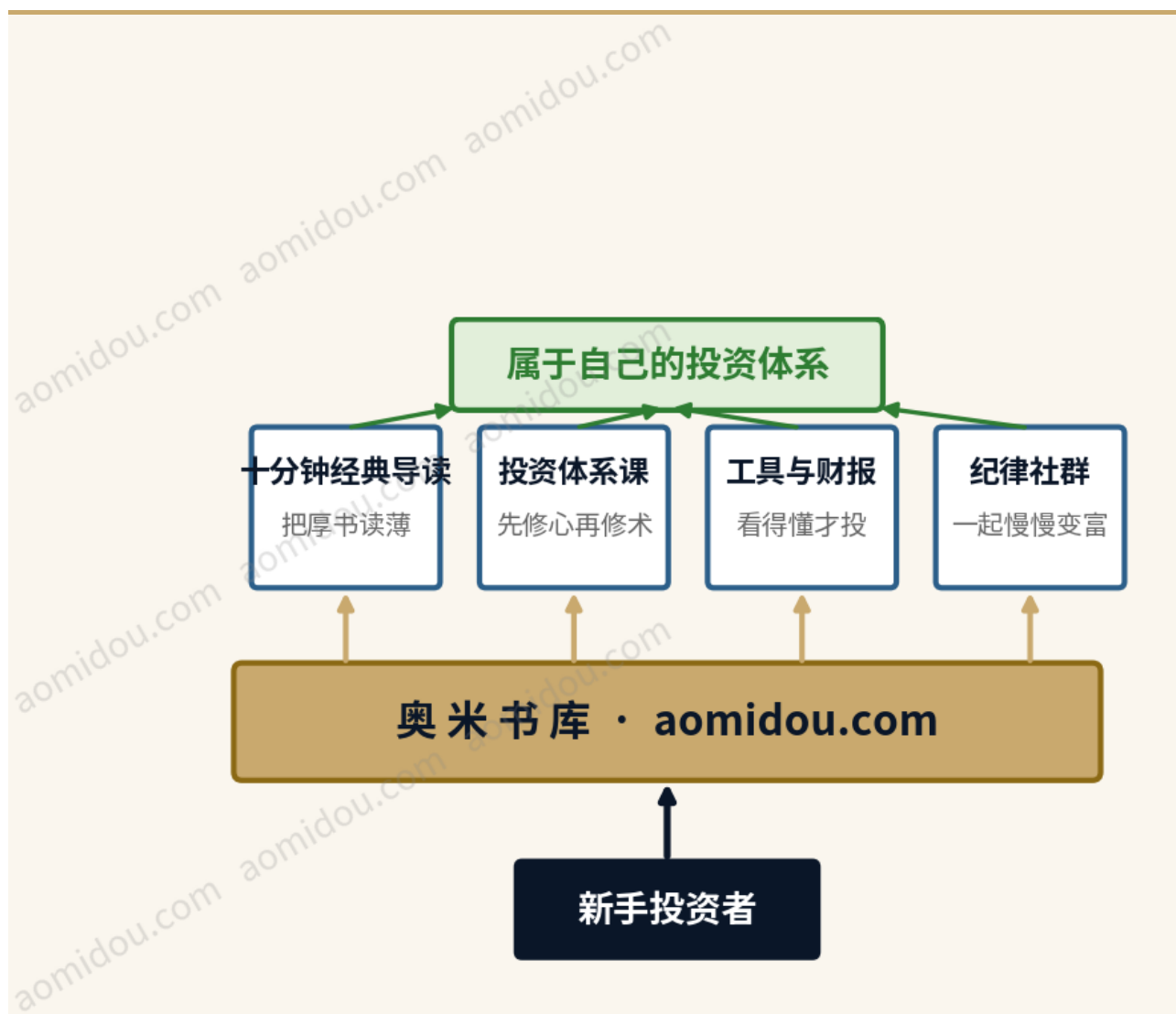
想想看，为什么减肥成功的人靠的不是意志力而是家里不放零食？为什么戒烟成功的人先改的是喝酒的圈子，而不是更强的忍耐力？因为意志力是系统2的资源，而系统2天生懒惰、容易耗尽——你白天对抗了一整天的欲望，晚上看到蛋糕照样投降。卡尼曼的研究把这层窗户纸捅破了：别跟本能摔跤，把摔跤场拆了。

落到投资上，就是之前所有经典共同指向的那个结论，现在终于有了脑科学的底座：清单、纪律、定投、分散、预设止损——这些“笨办法”之所以有效，不是因为它们高明，而是因为它们绕开了系统1。你不需要在暴跌的瞬间做出英勇的理性决策——那个瞬间你注定不理性；你只需要在平静的夜晚提前写下规则，让规则替你活过风暴。

这本书最大的意义，还不止于账户。峰终定律告诉你：把一段旅程的结尾安排好，你对整段人生的回忆都会变暖；体验自我和记忆自我的分家告诉你：别只顾着活，要设计值得被记住的活法。卡尼曼拿诺贝尔奖研究“人怎么犯错”，最后写下的却是关于幸福的篇章——这份科学家的温柔，是这本书送的最大彩蛋。

“别跟本能摔跤，把摔跤场拆了。”

第九章 奥米书库：帮新手把投资体系搭起来



▲ 奥米书库：先修心，再修术

读到这里，你可能已经对自己产生了健康的怀疑——这是好事，但光有怀疑不够：知道会犯错，和建好防犯错的流程，中间隔着一整套体系。这正是我们做奥米书库（aomidou.com）的原因。

先说定位：奥米书库是一个帮新手投资者“先提升心性、再搭建体系”的平台。《快思慢想》告诉我们：你的直觉不可信，你的自信会超标，你的记忆会剪辑——所以我们的第一层不是教战法，而是修心：认识自己的bug清单，承认自己会在哪犯错。修心是谦卑，体系是护栏，两样都齐了，本能才伤不到你。

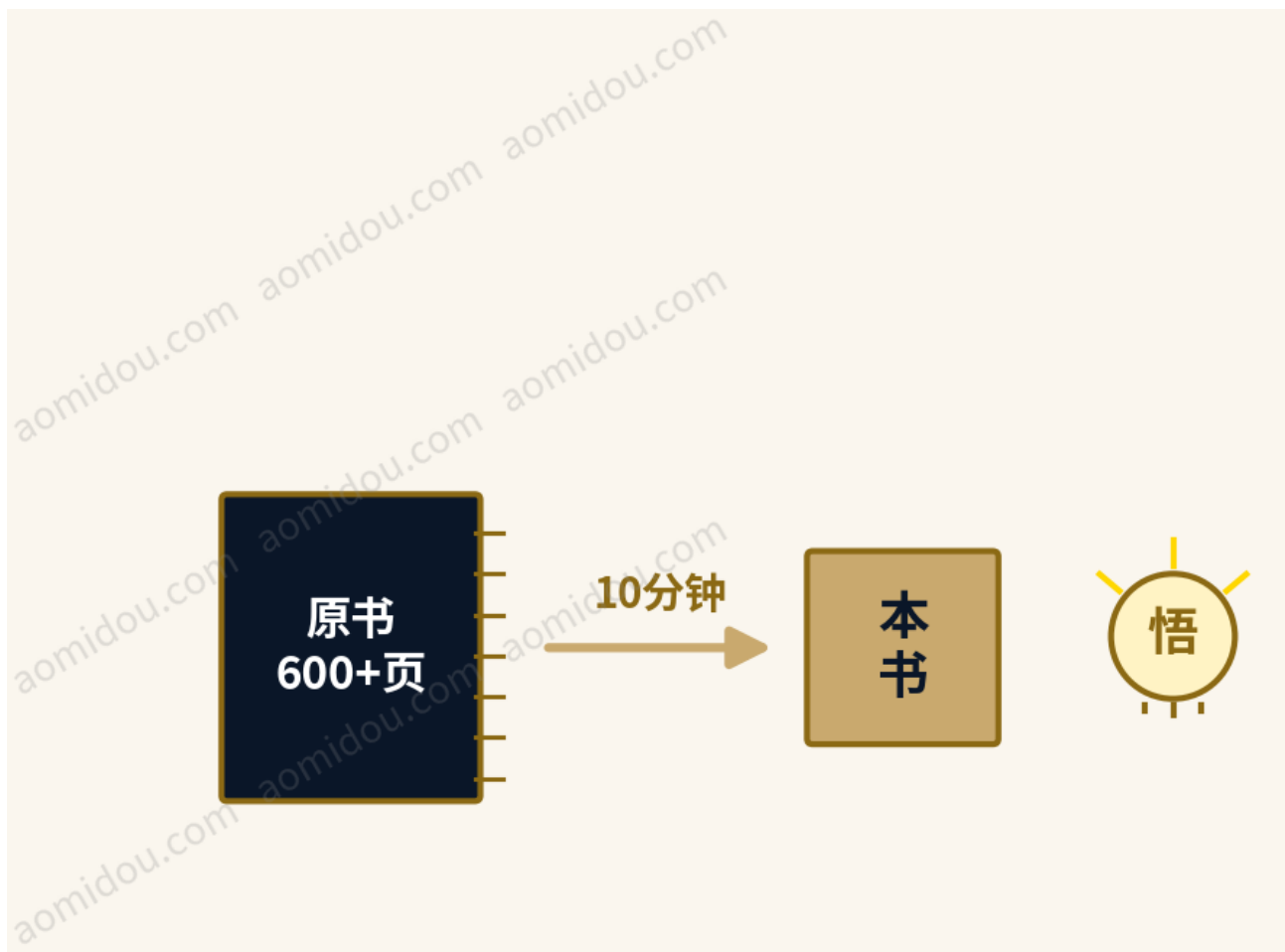
网站上给新手搭了四座桥：第一座，十分钟经典导读——像这本书一样，把《反脆弱》《漫步华尔街》读薄，先立“我会犯错”的谦卑三观；第二座，投资体系课——把止损清单、仓位上限、定投纪律，一条条装进你的日常流程；第三座，工具与财报——让“正常盈利”“利息保障倍数”替你回答估值问题，减少直觉出场的机会；第四座，纪律社群——一群人互相做彼此的系统2：你想满仓追热点？群友递上清单；你想割肉在地板？群友递上纪律。

我们坚信一句话：新手缺的不是消息，是体系；缺的不是胆量，是心性。卡尼曼用诺贝尔奖证明：绕开本能的人，才能配得上长期回报。体系给你护栏，心性给你谦逊——两样都有了，市场就啃不动你。

这本小书，就算奥米书库送给你的第一份见面礼。书读完了，欢迎你到aomidou.com，接着把剩下的路走完。

奥米书库 aomidou.com——心性提升平台 · 新手投资体系搭建站
十分钟经典导读 | 投资体系课 | 财报工具 | 纪律社群

结语 十分钟之后，你要做什么



▲ 清单在手，bug绕行

合上书，回忆一下你带走了什么：系统1开车，系统2打盹；三条捷径通向误判；损失是快乐的两倍多疼；人人自信，运气会回归；记忆只留峰值和结尾；投资者的六个bug和六味药。以及最要紧的——别跟本能摔跤，把摔跤场拆了。

就这么几条，朴素得像废话。但卡尼曼用诺贝尔奖证明：人最大的对手从来不是市场，是那个自信满满、永远在线的自己。

十分钟你看完了这本书，接下来是你的十年。别急着证明自己是例外，先给自己的决定装上流程。

如果你只记住一句话，请记住这个：绕开本能，而不是战胜它。

“十分钟读完经典，一辈子慢慢变富。”

—— 全书完 ——

著者：奥米豆 | 出品：奥米书库 | www.aomidou.com