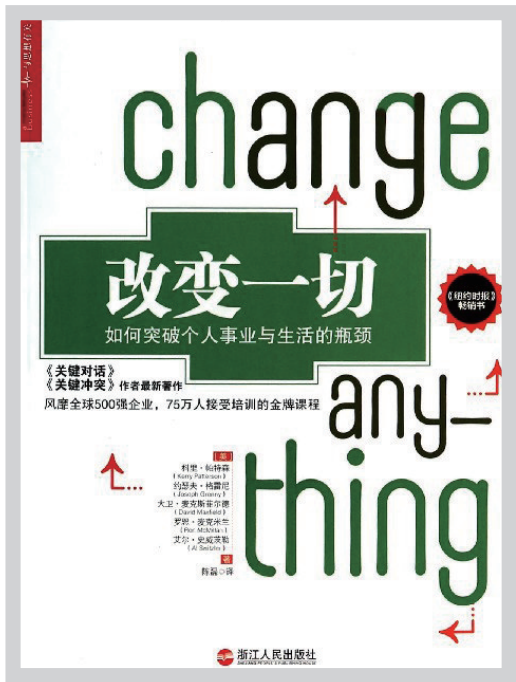


改变自己不能只靠意志力



《改变一切:如何突破个人事业与生活的瓶颈》
(美)科里·帕特森、约瑟夫·格雷尼、大卫·麦克斯菲尔德
浙江人民出版社

戒烟、戒酒、戒网瘾、戒除购物癖,减肥、健身、“战拖”(挑战拖延症),说起来容易,做起来难。说起来容易,是因为人们常常认为,只要有决心和信心,就能够达成目标,并且流传的成功案例中,那些成功戒烟戒

酒减肥的人们的的确确很有决心和信心,表现出克服困难、战胜自我的强大意志力。但做起来真是难,我们力图达成上述某项目标,却很难避免受挫,很多情况下,意志力并不是说有就有、遇难则强的。

很多励志图书都告诉人们,只要有了意志力,就能克服困难,如果意志力不够,则建议通过冥想等方式来提升,完成自我突破。这种几近痴想吃语的观点,非但没能真正帮到人们克服困难,反而触发人们的自卑。不少人会陷入自暴自弃。非但如此,这也严重恶化了人际关系和职场环境。因为我们会认为,他人无法完成受托任务,是因为缺乏坚韧不拔、不屈不挠和献身精神,进而提出泛道德化的职责。

国际著名培训企业 VitalSmarts 专家团队合著推出的《改变一切:如何突破个人事业与生活的瓶颈》一书,提出了与动辄归咎于意志力缺乏截然不同的看法。这本书指出,如果你只相信“一定要坚持到底”,就很可能忽略其他重要的影响源。

书中历数了对人的行为产生具体作用的6大影响源,并分别作了阐释。第一,个人动机。解决问题、改变自己通常都意味着痛苦,我们内心充斥着抗拒的想法,改变的动力不够强。书作者建议指出,这种时候我们可以主动想象“不改变”的长期后果,使之具象化。

第二,个人能力。改变自己,需要能力和技巧,应把“不会”变成“会”。这里所指的能力和技巧,也包括培养意志力的方法。如果我们能够将技能分解成一个小人物,加强练习,做好自我的及时反馈,更容易让自己获得想要培养的能力和技巧,比如克服拖延症的方法,等等。

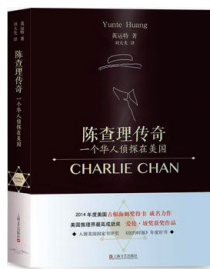
第三,社会动机和社会能力。物以类聚,人以群分,我们身边既有很多能够正面引导自己的“朋友”,也很难避免一起沉溺于不良嗜好、消极情绪的“损友”、“同谋”。要改掉生活过重顽固的坏习惯,就应走出“同谋”影响,找到真正意义上的“朋友”。

譬如减肥,我们就很有必要跟那些无法抵御美食诱惑的损友拉开距离。书作者提醒指出,很多情况下,社交环境中对“正常”的定义是有问题的,比如一些小圈子推崇过度消费,不把信用卡刷爆就很有低人一等的意思;也有部分场合,不吸烟、不饮酒反倒被指责为另类,这种情况下,我们要避免被那些人愚弄,要懂得自行重建“正常”的定义。

第四,系统动机。这主要指的是激励机制。人都存在“损失规避”的心理,因而可以在改变过程中,自行或在他人帮助下建立自我约束机制,比如约定时间戒烟,事前就建立自发的经济惩罚(未戒掉烟瘾扣除一定金额)。也可自我给予奖励,但奖励不宜过高,避免高额奖励消失后,动力源受到影响。

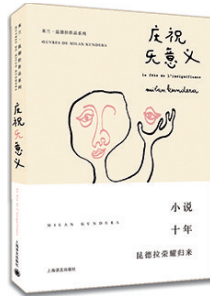
第五,系统能力。我们应在改变自己的过程中,设法使得环境发生改变。同样仍以戒烟,以及减肥为例,要达成目标,最重要的恐怕还不是当事人的努力,而是要让生活环境发生改变,适应减肥目标,使当事人因为无法过度进食、接收不到诱使过度进食的环境信号而逐渐接近目标。

(来源:新华读书)



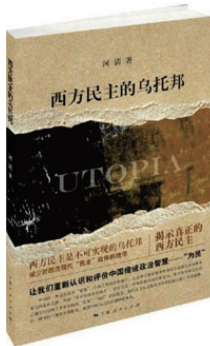
《陈查理传奇》
作者:黄运特
出版社:上海文艺出版社

陈查理是一个由美国人制造出来的中国传奇。本书作者历经十余年,搜集并研究了大量的小说、电影和历史资料,梳理出了四个与陈查理有关的人物线索,并将这四条线索分别铺展开来,从他们各自的人生历程与彼此间的交错影响展开叙述,揭开了陈查理这个文化符号几十年来被创造和再造的复杂过程。



《庆祝无意义》
作者:米兰·昆德拉
出版社:上海译文出版社

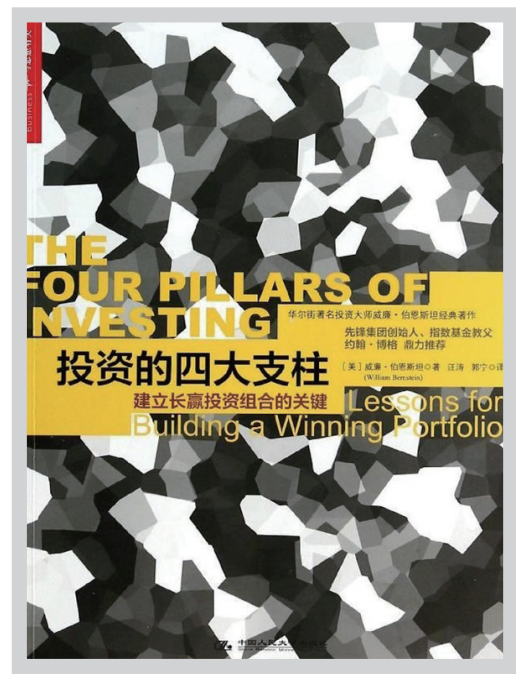
六月的一个早晨,阿兰走在巴黎街道上,看到很多穿着低腰裤、露脐装的女人。小说这样开篇,一场嬉笑怒骂的喜剧由此上演,围绕卢森堡公园这个舞台中心,阿兰、拉蒙、夏尔、凯列班四个好朋友轮番登场,顺着他们的脚步、生活故事,引出了巴黎街头的花季少女,市民热捧的夏加尔画展,自杀未遂却杀人的母亲,以及天堂纷纷坠落的天使……



《西方民主的乌托邦》
作者:河清
出版社:上海人民出版社

本书在内容上强调,西方现行政制的实质是“自由”或“法制”本身。一旦我们弄清西方现政体不是“民主”,就可以减少我们对西方现代政体的某种迷信,从而可以更冷静地批评、肯定中国自己的政治智慧。

你的投资收益高于黑猩猩吗?



《投资的四大支柱:建立长赢投资组合的关键》
(美)威廉·伯恩斯坦
中国人民大学出版社

威廉·伯恩斯坦是位奇人。他拥有化学和医学双博士头衔,曾经是精神病从业医师,退休后开始研究金融市场与投资,因为其独特的专业背景而对人类理性的局限性达成了深刻洞察,很快成为华尔街知名的投资大师和金融理论家。这也告诉我们,金融市场及很多投资者的种种非理性现象,与精神病患的症状具有相似性。

在《投资的四大支柱:建立长赢投资组合的关键》一书中,威廉·伯恩斯坦讲述了一个充满黑色幽默色彩的故事:一群喜欢胡闹的黑猩猩被安排管理投资组合,它们很喜欢玩掷飞镖,飞镖落到哪只股票的代码上,就

将之作为投资品种。从理论上讲,每只黑猩猩都有50%的机会打败市场,但它们也要为管理的投资组合交纳年费,这使其每年打败市场的几率降到40%。时间持续20年,最终将只有10%的黑猩猩在交纳年费之后,还能获得高于市场水平的投资收益率。

不幸的是,如果将分析周期扩大到过去几十年,美国金融市场上的各种类型的投资专业人士的业绩,跟黑猩猩胜出的概率是一样的。这并不是说投资专业人士的智商停留在黑猩猩的层次,而是人们,对市场的了解还不够充分。

1932年,金融分析师阿尔弗雷德·考尔斯三世发表了1871-1930年

间全美几乎所有股票及债券的数据,再对照金融机构的选股行为,得出的结论是令人惊愕的,金融市场分析的准确性和预见性,还不如投资者抛硬币决策来得可靠——预测水平相对最高的分析,准确性和预见性也仅仅与随机选择持平,而那些预测水平较低的分析,竟然远远低于随机选择。

1964年,学者迈克尔·詹森对共同基金的投资绩效进行了类似分析,取得了类似的结论。而在20世纪末,在投资品种日益多元化、复杂化及投资预测分析技术取得重大进步后,金融学家发现市场分析人士预测的准确率相比几十年前,还进一步下降了。

威廉·伯恩斯坦指出,在过去的几十年中,美国的几万名基金经理中,只有林奇和巴菲特表现出无可争议的高水平;其他的基金经理的选股能力和业绩表现,都出现了随机性,跟黑猩猩没有太大区别;没有证据表明人可以准确预测市场走势。如此稀少的持续成功个例不足以改变“市场比你(投资者)聪明”的定律。

对中世纪、文艺复兴时期以来的金融发展历史进行简要回顾后,威廉·伯恩斯坦梳理指出,风险与收益存在着密不可分的关系,无论是股票、债券还是其他投资产品,都不存在只有收益、没有风险或收益大、风险小的可能。要降低持有风险资产的损失概率,就必须延长持有时间,事实上这正是巴菲特最基本的投资原则。股票和债券等投资产品的价值,取决于未来产生的现金流收入,这就产生了贴现率的概念,贴现率(收益率)与资产价值呈反比、而与风险呈正比。

以上观点汇集起来,就组成了威廉·伯恩斯坦归纳的投资四大支柱的第一项“投资理论”。投资收益与风险具备正相关性,获得战胜市场的投资技术(挑选出将呈现优异业绩的股票、共同基金、股票基金人、对冲基

金)不具现实可能性,才使构建分散化投资、有效组合各种不同类型的资产变得如此重要。

本书所阐述的四大支柱,第二项和第三项分别是投资历史、投资心理学。现代意义上的金融的发展历程,也可以表述为一部疯狂投机史。从南海泡沫到1929年大萧条,再到1998年长期资本管理公司引发的金融危机,以至2008年美国金融危机,变化的是投资品种及相应的经济、技术发展水平,但投资者的投机狂躁和贪欲等心理弱点却一直没有根本性改变。并且,投机者总是倾向于将自己面临的投机“利好”看成跟以前的投机陷阱不一样,彻底遗忘过往教训。

关于投资心理学的基本原则,威廉·伯恩斯坦在书中梳理指出,不要被大众的观点所迷惑(不要跟风)、不要过度自信、不要用过短的过往数据来预测未来、不要被大公司、好公司等幻觉左右。

威廉·伯恩斯坦所说的投资四大支柱,是对投资行业的正确认识。投资行业,具体来说就是金融交易的经纪行业,一般情况下不会承担对客户资产保值增值的信托责任,却一定会收取交易费用。这个行业“对销售的过分注重,培养出了一种奇怪的道德缺失,就像所有的人都在道德上有模棱两可的立场一样,对于各种情况下客户投资组合的损失,经纪人总能找到合理的借口”。

书中也揭示了美国基金行业侵占客户利益的种种恶劣表现,建议投资者要熟知自己投资的基金公司的结构和企业文化、现金流流向、类型(投资公司还是销售公司),建议人们不要过分在意基金经理的业绩表现。因为过去的业绩表现基本上无助于预测未来表现,相反,良好的业绩表现将让一些基金经理管理的资产规模迅速扩张,增加管理成本和市场冲击成本,从而降低未来的收益率。

(来源:新华读书)