# 最新《反脆弱》读后感九篇(模板)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-04-16

*《反脆弱》读后感一1、看别人的评价是否基于了解你（不了解你不必在意）。2、别人所站的立场是否对他人自己有利（出于对他们自己有利而对自己无利的不必在意）。3、评价是善是恶（带着恶，对我们有害就要在意了）二、脆弱的反面是反脆弱，脆弱的推手有父母...*

**《反脆弱》读后感一**

1、看别人的评价是否基于了解你（不了解你不必在意）。

2、别人所站的立场是否对他人自己有利（出于对他们自己有利而对自己无利的不必在意）。

3、评价是善是恶（带着恶，对我们有害就要在意了）

二、脆弱的反面是反脆弱，脆弱的推手有父母、亲戚、老师、朋友、同学……不是所有希望你好的人都对你有好处，要看谁为你的人生负责，没有人负责，负责的是我们自己，我们要自己选择

三、不要做被保护好的脆弱的杯子，要做越弹越高的皮球。不是“多难兴邦”，是多难吸取教训才兴邦，感情一样，人生也一样

四、让不好的事情一点一点发生，然后变成正确的，要因负面的东西，变得越来越强韧，不要沉浸在负面情绪中

五、中国人赌性很大，女人对婚姻、家庭、男人赌性很大，千万别，要投资自己，男人、孩子只是一部分，不要在一棵树上吊死

六、不要过度追求稳定，多去探索，多为不确定性准备：读书学习、投资理财、积累人脉、健身护肤

七、平衡好工作和梦想，边工作边为梦想准备，这样才不会两个都做不好，一颗红星两手准备，两个都不会差

八、分散投资，小规模的成本付出，大规模的收益：比如多相亲找到适合自己的老公，多走出去交朋友积累人脉……

**《反脆弱》读后感二**

书的作者是塔勒布，属于当今十分有名的思想家，《黑天鹅》、《随机漫步的傻瓜》都是十分有名的畅销书，里面的观点非常具有冲击性，当然，收获也很大。

而这一本《反脆弱》亦然。

世界是脆弱的，充满着随机性，也就对应着不可预测。

脆弱的阐述，让人想起来另一本畅销书《崩溃》（也是读起来，满满的恐惧和收获感）。

脆弱的方面，不是不受伤，不是保持不变，都是在风险中保全自我，如果有可能再来一个反手一击，撤退中的冒进。

如果仅仅是陷入不可知论而无法自拔的话，那只能说明未能得到精髓，需要多看几遍，通过认真的去分析书中的案例，进行理解、消化。

世界更像生物体的存在，具备良好的反脆弱性，所发生的事情更是因果关系不清晰。

书中的杠铃策略，给出了解决之道，或者说更好的应对方式。

在杠铃两头均给予重视，提前进行准备。摸索出符合自然规律的模型。在有限损失和无限收益之间，必然有些平衡。

或者说，试着将线性的作用分解成为非线性的作用，从大到小，分化瓦解。

世界本身不希望我们去了解它，实际的内涵或许是因为我们无法真正的去了解，这应该属于不确定性和不对称的表现。

当然，而世界并没有将口子全部封死，留下了很多的可选择。如此就要求我们，更好的去进行甄别，找到更加适合自己的杠铃策略，达成自己诸多方面的平衡。

读书是为了提升自我，有些书还是需要多看几遍，比如说《反脆弱》。

**《反脆弱》读后感三**

“那些杀不死我的，终将使我变得更强大。”——尼采

新年伊始，磕磕绊绊将这部网红大部头《反脆弱》阅读完毕，也有了第一篇读书笔记。不得不说，这是一本有点难啃，但同时又会激发许多新鲜想法的书。书中的语言偏逻辑和哲学，知识体系也横跨了许多领域。稍一走神，就很容易跟不上作者的思维飞行。

首先来说说作者，纳西姆·尼古拉斯·塔勒布，一位在学界和金融街都有点传奇色彩的人物。曾因成功预测金融危机而名声大噪，出版过广为人知的《黑天鹅》、《随机漫步的傻瓜》。也有人称他为“最令人敬畏的风险管理者”、“这个时代最伟大的思想家之一”。

很多人理解世界的运作是建立在可预测和可假设的状态下，并进行理性的决策。而塔勒布却提出，不确定性和无法定义的事物才是正常的，那些号称可以预测的，都是骗子。这句话，实际上会让经济学者、金融分析师、政客们等诸多群体感到心塞。

当然，作者确实杠精了一些，也啰嗦了一些，但这些都不能阻止他写出了一部值得翻上几遍的好书。

在现代化的生活中，很多人喜欢谈论风险，谈论预测，也谈论机会成本。但同时，人们却对不确定性的东西感到恐惧，有时候会像鸵鸟一样盲目而无知。精英主义高人一等的思维在于，他们总以为可以比别人多一点天赋和能力，反应速度和处理问题的能力也会比别人多哪怕一秒钟。在金融市场，割韭菜的道理，也是一样的。

但在塔勒布看来，“长并不会比出租车司机更快知道，有关战争什么时候爆发”。人们往往深陷在自己建立的系统之中，以为可以预知风险，并做出准备方案。

实际上，没有人知道世界正在发生什么，或者将要发生什么。诚如黑天鹅事件一样，人们无法预知微小偶然却影响重大的事情。但黑天鹅却可以带领人们从一个社会断层，跨越到另一个社会断层。不确定性，可以让我们有理由去怀疑身处的组织体系、社会格局、文化传媒等灌输到头脑中的、所谓的“正确性”。

既然不确定性无处不在，塔勒布的主张会不会让我们进入混沌的状态。随机而散漫，难以自处，也难以往前走一步。答案，恰恰相反。发现脆弱的东西，发现不确定性，才有可能知道反脆弱的定义。书中提出，脆弱的东西喜欢稳定，反脆弱的东西喜欢波动。外界的环境越波动、越随机、越混乱，那么它就越会利用这种环境茁长成长。

比如九头蛇怪，砍掉一个，重生两个。杀不死它的，让它更强大。诚如生命一般，外界的极端伤害可能会在局部上造成伤害，去阻止不了人类不断进化。读后感现代性和脆弱系统息息相关，身处温室的稳定环境太久，很容易滋生对变化的抗拒心态。人们以为通过干预，可以预测金融危机，以为可以减少环境破坏，但事情总是会向最糟糕的结果发展。

实际上，个体的脆弱性可以衍生出反脆弱性。个体的失误也会为群体的反脆弱性的建立提供可能性。反脆弱性，可能是我们会忽略的存在。

知晓不确定性和脆弱性，是第一步。建立反脆弱性，或者培养类似的思维和认知，并采取相应的措施，则是第二步。

塔勒布首先提出，就是不要让自己过度暴露在致命风险之中。从生活实践上看，比如不要让企业轻易冒险，不要横穿马路，不要吸毒等等。负向的生活知识，明确而容易被发现，我们需要做的，就是尽可能避免掉进这些坑里面。

其次，用杠铃策略解决不确定性。这个定义也比较好理解。风险小的收益确定的事情，可以投入大量资源，而风险大收益高的也可以投入少量资源。

杠铃策略教我们，确定自己的最大的损失，然后等待从不确定性中获得无限收益。比如莎士比亚炒房子才成就了自己大文豪的生活，人们花在业余时间上的技能反而帮助自己转型成功。这里的启示是，单一的专业，很有可能在未来无法存活。不如增强多元能力，提升个体的反脆弱性。

最后一步就是理性的试错，一点点提高抗压能力和风险承受能力。让损失留在可控的范围内。利用不确定性的关键，可能就是拥有选择权。拥有选择权可以规避不利风险和不利因素，在发现机遇时有能力准确捕获，将收益放到最大。

《反脆弱》，不像是一部纯粹的风险决策书，更像是一部隐喻意味强烈的哲学著作。人们常见的现象、知识都可能囊括其中，塔勒布只是指出了一条反脆弱性的规律而已。

我们可能感知到了世界的复杂和不确定性，也害怕风险的到来，毁灭着一切。也许，学会利用反脆弱的处事方式，可能会减少一些恐惧心，也可能会带来新的解决方案。感谢错误，拥抱变化，想想发生着的糟糕的事情，外部的伤害，正在教会我们做什么。偶尔切换下固定的思维习惯，学一学领域之外的知识，不失为一种全新的成长。

我相信，每个人读塔勒布的书，都会有不一样的启发。

**《反脆弱》读后感四**

今天，我在“得到”app听了一本书，因为这本书的内容实在太喜欢了，听了大约有六七遍。

这本书就是《反脆弱》。作者是纳西姆尼古拉斯塔勒布被评为这个时代最伟大的思想者之一，拆书读书人是《好好学习》的作者成甲老师。

喜欢读书，也喜欢听书。想要了解人类智慧，捷径就是读书。宋代第三个皇帝赵恒《励学篇》的名句是：“书中自有千钟粟，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中车马多如簇。”

读书这么好，可是现在的书籍多到我们几辈子都读不完。那么用二三十分钟听厉害的人帮你拆书就是很好的选择。ta们会帮你梳理整本书的脉络，逻辑，讲述重点内容和自己的见解。当然，短短的二十几分种并不能涵盖一本书所有的内容，所以如果听完很喜欢的话，就可以买回来细细品读。

最大的好处就是节省了时间，在浩如烟海的书籍中迅速找到自己喜欢的书，还可以对照别人的解读，极大得优化了自己的读书时间。

通过这样的方式我也买了几本书，比如梁冬老师的《处处见生机》，一行禅师的《正念的奇迹》和今天刚买的《反脆弱》。

01关于意外

《反脆弱》是一本“雪中送炭”的好书，解决了我最近的困扰。这个困扰就是“如何对待意外。”

前几天我的文章中也或多或少地涉及到了面对意外的这个话题。比如《80后的困局》，《出苦力的人啊，向你们致敬》，《你身边有年轻人得白血病吗？》。

为什么我这么关注意外，因为我深深体会到了意外的威力。因为意外，我曾经摊上了官司，赔付巨额费用。这让我穷困潦倒，外债缠身，苦闷压抑。那时是20xx年，我当时想世界末日如果是真的多好；因为意外，我滑雪骨折，左肱骨骨折，术后输血，高烧，过敏，痛不欲生，又是一笔巨额医药费。

曾经的我，敢玩迪士尼和欢乐谷里所有最危险的游戏，而如今的我，甚至都不敢独自出门。架着手臂，怕摔倒，也怕被别人碰到。我似乎变成了一个胆小鬼，感觉自己很脆弱，再经不起什么意外了。坦白地说，意外没有让我变得更坚强，却让我变得更小心谨慎了。当然，从某种意义上看，这也许并不是坏事。

“小心驶得万年船”和“常在河边走，哪有不湿鞋。”说的就是要对意外有敬畏之心。

02对待意外

正如前文我说，面对意外我没有更坚强，反而感觉很脆弱。但是很多朋友又觉得我还是比较坚强的，直到看到《反脆弱》提到的一个观点我才明白这是什么原因。原来脆弱的反义词并不是“坚强”，而是“反脆弱”。

“反脆弱”这个词是作者创造出来的，意思是“我们设计的生活模式，应当在各种意外发生之后，不但不会在风险中受损，反而还能获得额外的收益。”这也是我为什么会听这么多遍本书音频的原因。因为我迫切希望学到“反脆弱”的这个能力。

关于建立“反脆弱”系统，有三个步骤。

“第一步，减少不利因素来降低脆弱性。

第二步，特别关注杠铃策略，就是杠铃两边极好或极坏的事情。

第三步，主动理性试错。”

当然，这只是这本书内容很少的一部分。这本宏大，涵盖广的书籍，我会再细细阅读学习。音频我听了六七遍，相信这本书我会读更多遍。

最后感谢罗辑思维，“得到”app，成甲老师。即使相见恨晚，这本书我还是遇到了，也推荐给大家。意外无处不在，我们要做好准备。

**《反脆弱》读后感五**

纳西姆·尼古拉斯·塔勒布[美]的《反脆弱》（antifragile： things that gain from disorder by nassim nicholas taleb）。想用一段话总结书中内容，一时竟未能理出头绪。无奈，只好回翻书中章节，同时参考他人的书评。

先借用“@passion启航”的书评来介绍本书内容：

黑天鹅事件带来的破坏是事物、个人、组织等脆弱性的体现。一个反脆弱的系统，是可以在不确定性中获益的。建立反脆弱系统的三个步骤：降低脆弱性、采用杠铃策略、理性积极地出击。

第一步，避免把自己暴露在负面黑天鹅事件当中，也就是尽量不让自己进入收益可能有限但要付出的.代价非常高的领域当中，只有规避了这些风险，我们才有可能继续发展。

第二步就是在这个前提下，应用杠铃策略来构建反脆弱能力，把大部分的资源放在线性关系强、收益确定、风险小的事情上，同时把少量资源放在风险很高、收益也可能很高的非线性区间里，最后放弃那些中等风险和中等收益的事情。这里，杠铃策略能够帮你提前确定你的最大损失，而且有可能带来超出预料的回报。

第三步，如果你还想要在这个过程中更进一步的话，那就选择在正面黑天鹅的领域当中，理性积极地试错，用最小试错的方法，不断增加自己的概率，控制损失成本，从而提高自己在不确定性事件发生时获益的概率。

也谈一下我对本书内容的理解：

书中内容体现了很多传统的智慧，比如类似于满弓易折、先胜后战、正合奇胜等等。书中众多地方隐含着中国老子的思想，比如关于脆弱性、关于秩序、有为无为、刚柔、等等。

中国古代的思想偏于抽象，西方当代的书籍更结合实例。尽管可以说大道至简、万物一理，但本书绝对值得花时间细细品读，看作者将一个一个的事例慢慢道来，如同将智慧作茶泡以甘泉，品来味在其中。更何况其中还有关于证券组合、企业经营等方面的真知灼见。

下面是我的摘录。

反脆弱性：有些事情能从冲击中受益，当暴露在波动性、随机性、混乱和压力、风险和不确定性下时，它们反而能茁壮成长和壮大。

当你寻求秩序，你得到的不过是表面的秩序；而当你拥抱随机性，你却能把握秩序、掌控局面。

现代化的发展为我们提供了大量的信息，这些信息却把人类从从容镇定的那类人变成神经过敏的人。……噪声是你应该忽略的，而信号才是你需要注意的。

将催化剂与起因混为一谈：如果大桥有一个摇摇欲坠的沙柱，那么把这座脆弱的桥梁的倒塌归咎于最后一辆通过的卡车是十分不明智的，更愚蠢的是试图提前预测哪辆卡车会将大桥压垮。然而，这种事情我们已经做得够多了。

现在，更糟糕的是，因为现代化的发展，极端斯坦的比例不断增加。赢家通吃的效应正在恶化：一名作者、一家公司、一个观点、一名音乐家、一名运动员或享誉全球，或一文不名。这导致了可预测性的进一步恶化，因为社会经济生活中的一切如今都是由“黑天鹅”主宰的。我们的复杂性不断地让我们超越自己、超前发展，由此创造出的事物却越来越超出我们的理解与掌控。

在我看来，现代的斯多葛主义践行者就是能够将恐惧转化为谨慎，将痛苦转化为信息，将错误转化为启示，将欲望转变为事业的人。

如果一个赌徒最终面临爆仓（失去赢得的一切）的风险，那么其策略的“潜在回报”就是无关紧要的。

“做好最坏的打算，最好的情况总能水到渠成。”……人们往往做最好的打算，而希望侥幸逃脱最坏的结果。……人们反感小的损失，但对非常严重的“黑天鹅”风险（他们往往会低估）却毫无反应，因为他们往往会为小的可能的损失投保，但却忽略了大的罕见的损失。

确保发生不可接受情况的概率为零。这就解释了为什么伦敦市中心的房地产泡沫是由俄罗斯和阿拉伯海湾的贫富不均决定的，完全独立于英国的房地产走势。

目前，……社会增长可能不会像亚洲模式那样，来自于平均水平的提高，而是来自于“尾部”人数的增加，也就是少量或极少量的冒险者，他们疯狂地坚持自己的主张，拥有被称为想象力的罕见能力与被称为勇气的罕见品质，同时他们也是实干派。

少即是多：一方面，研究得越多，就越容易忽略基础但根本的事情；另一方面，行动能将事情剥丝抽茧，直至剩下尽可能简单的模型。

你可以厌倦读一本特定的书，但不要厌倦阅读的行为，我们对变化的注意，远远多过扮演重要角色但不变的事物。

不要询问任何人的意见、预测或建议，只要问他们的投资组合中有什么或者没有什么就行。

**《反脆弱》读后感六**

《反脆弱》可以说是我主动去阅读的难度最高的书之一了，这本书从某种程度上可以认为是作者理解了“反脆弱”这个概念之后，想要和大家分享，所以写了这本书。

虽然书的副标题是“从不确定性中获益”，但是里面很少有说到获益的具体步骤，但是作者有说到如何获得反脆弱性。

在书中，作者介绍了反脆弱，以及如何获得反脆弱以及如何鉴别脆弱等，接下来我就把这本书的大致内容和我自己的一些想法分享给大家。

简单来说就是遭受挫折之后，被击垮的叫脆弱，被击倒，但是还能站起来，并且变得更强的，就叫反脆弱。

我来试着用作者的三元法来做进一步的介绍。

脆弱：帐篷；坚固：板房；反脆弱：大树。

面对逐步增强的大风，最先被吹倒的肯定是帐篷。

板房拥有钢架支撑，显得更加牢固，能够承受更大强度的风，但是因为本身只是在平地上搭建起来的建筑，本就打算之后拆除的，所以固定措施并不十分完善，所以在更大程度的大风当中，板房就算不被吹倒，也很有可能被吹变形。

大树拥有发达的根系，也可以承受大风而不倒，即使大树被吹得摇摇晃晃，但只要树不倒，之后树根在泥土中蔓延的广度和深度都会得到提升，以此来抵抗下次更强的风，从这次大风中收益。

但同时，作者又说了反脆弱其实是有限度的。

适当的大风可以提高大树的抗风能力，但是如果风大到直接把树连根拔起，那么离开土壤的大树又是脆弱的。

那板房也可能本身就是一个板房制造商的项目，制造商目的是造出可以抗衡强台风的板房，以此作为卖点，那这个时候，“板房制造商”就是反脆弱的，甚至越强的风，更有利于制造商研发出坚固的板房。

做个阅读延申，反脆弱的限度与作者提到的相对，其实也可以来反思一下自己偶尔的“二极管”思维，万事无绝对，可能板房对于帐篷是坚固的，但是帐篷对于纸牌屋，却是帐篷更加坚固。

一件事情或是一本书之所以屡禁不止，本就说明压制这件事存在反脆弱性。

反脆弱性不仅仅体现在我们看得见的地方，有些看不见的，如压制这件事本身，也是具有反脆弱性的。

就好比让·弗雷龙，本是一位平庸的思想家但是因为激怒了伏尔泰，使后者写下许多针对他的讽刺诗，从而在思想界扮演了一个颇为重要的角色。

压制者的本意是为了使一件事消失在大众的视野中，但是当压制的力度越大，反而会使大众更加想去了解被压制者。

听起来就像是秦朝焚书坑儒，但是到了汉代却有了“罢黜百家独尊儒术”。

这是作者说到的“过度反应”，而“过度补偿机制”，与投资中说的“安全边际”更加类似，这在书中被称为“冗余”。

越是深入海底，海就越深。

文中以此来形容一个人的好奇心，因为好奇心具有反脆弱性，一旦对一件事产生了好奇心，那么这件事对你的吸引力会越来越大。

从某种程度上来说，整体与个体的利益是相反的，整体的反脆弱性有赖于组成群体的个体的脆弱性，个体的牺牲或失败，可以整体得到进步。

以史为鉴，可以知兴替。参考前人的做法，我们可以知道怎么做会导致失败，前人的失败对于后者来说，价值是不可估量的。

同时，当整体面对某项灾害时，个体的牺牲就尤为高贵，因为面对灾害，个体的脆弱性被无限放大，但是牺牲的个体却可以给整体对抗这些灾害带来更多的经验，以此更好地保存整体。

这也是为什么，书中作者建议设立“美国创业者日”。

一鲸落万物生。

当个体开始强大到成为寡头的时候，整体的脆弱性会被无限放大。

这也是为什么当茅台遭遇暴跌的时候，整个白酒板块，甚至a股都会遭受重创。

而当商周覆灭，春秋五霸战国七雄才开始显现出来，百家争鸣的时代才真正开始。

为了真正享受到反脆弱带来的红利，对于个人来说最重要的就是“活着”。

把自己比作一个项目，想要项目在一定程度上稳定地运行，首先就一要保证自己活的好好的，保持良好的作息，坚持锻炼，一年进行一次体检等等，防止潜在的风险。

二要保证自己有充足的现金流，最重要的就是资金的规划，对于普通人来说要有一定额度的“杠杆”，也就是保险，来减少意外发生对我们现金流的冲击；保证工作的现金流持续性，坚持工作。

压力也是一种信息源，当感受到压力的时候，生命体会体现出反脆弱性，从而在压力下得到提升，而无生命体在压力下会产生材料疲劳从而造成损坏。

在急性刺激下，生命体会比慢性刺激下更加出色，急性刺激恢复之后，可以带来提升，但是慢性刺激只会让生命体更快被消耗。

像是跑步，每次感觉喘了就停止的话只是在浪费时间，但是每次运动到感觉“身体被掏空”的时候，就可以很大程度上提高单次运动的效率，提升肌肉耐力和心肺功能。

当然，我们需要辨认外部压力。

有的压力可以帮助我们更好地提升，例如工作当中不得不参与的搬运等等，而有的压力却会使我们的健康状况下降，就像是高额的贷款等等，只会让人陷入无止境的焦虑中。

辨认外部压力需要和自身的反脆弱性进行综合判断。

有的人可能先天就不足，也就是机体的反脆弱性弱，参与高强度运动会由于机体恢复能力跟不上造成损伤；有的人天生意志强大，在高额贷款以及其他生活压力下，反而爆发出更强的生命力。

对于获得反脆弱，后文还有以下补充：

①不预测，只应对

就像是高考，题目我们根本无法预测，所以学生可以做到就是把各种题型的题目都烂熟于心，提高自己的思维能力学会举一反三，同时加强心理辅导，加强自身的反脆弱性，这样面对五花八门的高考试题，才能做到游刃有余。

②杠铃策略

杠铃策略就是一个方案采取极端的两个极端的策略，忽略中间较为“中庸”的策略。作者拿理财打比方，拿10%的钱去做高风险高回报的投资，剩下90%的钱去做稳定保本的投资，即使亏了，也就只是亏损10%，而盈利却没有上限；拿100%的钱去做所谓的稳健受益，那么，一旦遭受亏损就可能超过10%。杠铃策略具有反脆弱性，积极主动加上保守偏执的组合—消除不利因素，保护自己免受极端伤害，同时让有利因素或正面的“黑天鹅”顺其自然地发挥效用。

运动的时候采取杠铃策略，一边是挑战自己的极限，一边是通过低强度的运动（也就是作者说的什么都不做）来进行热身放松，我就是经常忽略热身放松，直接参与高强度运动的，这样的结果也显而易见，很容易就在运动中受伤；

理财当中采取杠铃策略，一边选择保本、方便提取的理财，一边选择激进策略，这和之前的“二八轮动”类似，把稳健策略和激进策略的资金投入保持在一定的数值，这样来进行投资，赚多了就多取出，赚少了少取出，一旦发生了亏损，就把稳健策略中的资金投入激进策略中，整体就是保持“杠铃”不发生变形。

而市面上的亏损，绝大多数就是投资者管不住自己的手，当亏损发生的时候着急割肉，看见大幅盈利的时候还要加仓，这就导致了“杠铃”的变形，从而导致整体脆弱性的增加，或盈利减少，或亏损增加。

③学会选择。

好比是寻找一样东西，凡是找过的地方都可以进行排除，当排除得足够多了，那么目标也就一点点明确出来了。在新旧技术之间选择的时候，新技术刚刚出现确实需要一定的时间来检验它的合格性，但如果只是为了解决旧技术当中的漏洞的话，那新技术一旦出现，就可以马上用来替代旧技术，就像是现在电子产品的迭代，更快更轻便的手机出现的时候，如果有需要就可以更换了。

无间道有一句台词“从前我没得选，现在我想做一个好人”，最最悲哀的事情就是没得选，而且还被逼着做一个坏人，作为一个普通人，准备多个选择是很重要的，就好像上班的交通方式，要准备好自己开车、骑电驴、公交等等，以此来防止意外的发生，就比如油价疯涨开不起车，下雨骑不了电驴等等。

④你应该把赌注投给骑师，而不是马匹。

优秀的骑师知道怎么控制马匹，知道什么时候需要冲刺，什么时候需要保存体力。在创业中也是这样，优秀的创业者会不断地进行尝试，并且可以抓住稍纵即逝的机会。创新是需要灵感的，你需要具备像漫游者般的能力，随时抓住突然出现的机遇，而不是墨守成规地行事。

⑤积极选择反“火鸡”。

“火鸡”是指看见表面上的好处（管吃管喝），但是忽略之后的巨大危机（在感恩节被屠夫送上餐桌），而反“火鸡”与之完全相反，是指只看见表面上的坏处（例如创业失败率居高不下），但是没看见之后的好处（成功之后收获的巨大好处）。

我们要选择反“火鸡”的现象，并且多次投资，投资的次数足够之后获得好处的概率就会变得很大。

一直以来每当自己的计划因为外在因素被打乱的时候，我都会觉得很烦躁，但其实这之后也有可能包含着什么机会。

例如我打算下午看书，但是被朋友请求帮忙做一件事情，我也可能通过做这件事情，发现自己更加擅长或者更加感兴趣的东西，那么我之后努力提升的方向就又增加了。

人都是厌恶随机性的，为了增加稳定性，减少波动，我们做了许多努力。

①天真的干预会对系统造成损害。

作者举了医源性损伤的例子，病人本可以自我恢复，但是在医生建议或者误诊下服入副作用大于实际收益的药物，结果造成损害。其他的类似干预还有很多，从小生活在被保护很好的环境中的孩童，会认为事物的发展总是线性的，生活出现观光化。

不要问医生你该做什么；而是问医生，如果他处于你的情况下，他会做什么。你会很惊讶地看到其中的差异。

不要看一个人说什么，而要看一个人做了什么。

医生站在他自己的角度来治疗病人的话那病人相当于把选择权交到了医生手中，全看医生的医德；而当医生自己是病人的时候，那么医生肯定会选择最有效的方式来治疗自己，可能还会考虑一下经济因素。

现代社会的消息中，噪音占比远超过有效信息的量，过多的噪音会造成我们注意力的分散，从而被随机性利用，这也是人为过度干预的弊端之一；尽量去关注权威媒体，并且用批判的目光去对接收的信息进行筛选，关注于主要信息，减少噪音对我们的干扰。

②长期稳定的系统对处于这个系统中的个体来说是一种“驯化”，一定程度的混乱反而有助于稳定系统。

作者用按时回家的人为例子，对观点做出了解释，最常见的稳定系统之一——生物钟，在养殖场，当饲养员因为一些突发的意外而无法按时饲喂的时候，当动物看见饲养员，那一定会发疯似的嚎叫。人其实也类似，当生物钟形成的时候，到点就困就饿，就是在规律生活中养成的习惯。如果意外发生的次数多了，例如不规则地延误吃饭的时间，那么之后每顿饭一定会情不自禁地多吃一点，以防止下次意外的出现。

③如果一个人在某个变量的变化面前是脆弱的，那么平均数的概念就是没有意义的。

书中作者以温度为例子，告诉我们平均数其实对于人这种对温度很敏感的人来说，平均温度其实意义不大。

其实小学的时候数学课在教我们“平均数”、“最大数“、”最小数“的时候，就已经告诉我们三者的限定区间了。在河边，标识不能是“平均水深1。2米“，这没有意义，如果是”最大水深3米“，那么就可以引起游客的注意了。

我们本能地会把很多事情简化，因为这样有利于我们去理解，但这样不可避免丧失一些信息。一段路计算油耗的时候，可能就是开完之后看一下仪表盘上的记录，但是不能忽略的是，周末车辆少的时候，和工作日车辆拥堵时的情况，二者的油耗可能会提高30%不止。但是我们不能和没开过这段路的人说，这段路油耗11。5（假设周末10，工作日13），因为对于开这段路的人来说，要么是拥堵的，要么是畅通的，中间情况事实上很少会出现。

这也告诉我们，关注一件事情，不能只是关注一件事的平均值，同时也要关注它的变化曲线，这同样十分重要。

从上面的论述中就可以看出来随机性对我们生活的影响，生活中的核心错觉，即认为随机性是有风险的，是一桩坏事，消除随机性，就可以消除风险。

消除随机性，我们看到的事情发展就是线性的，而随机性会使一件事情一直处在波动之中，但是就好像温室里培养的花朵培养时间都是固定的，野草生长完全看天，那么当二者都遭受极端情况例如地震等，温室被摧毁，花朵大概率也很难存活，但是对于野草来说，无非就是生存环境又艰难了一点。

①用人为干预寻求最大化受益。

当我们身患感冒的时候，吃感冒药有会帮助我们治愈，但要是当我们找不到感冒药，或像现在药店不能出售感冒药的时候，我们就只能自愈，这时候就会发现，其实二者的之于时间相差不大。

依靠自愈会提升我们免疫系统的水平，但是吃药并不会有这么好的效果，甚至可能有一定的药物毒副作用会危害我们的身体健康。

但当我们处于极端严重的情况下时，特效药却是很有效的方法，例如吃速效救心丸，这个时候就可以做到把效益做到最大。

引申到“足球妈妈”问题，让孩子自由选择发展方向，当孩子犯错的时候也不要担心，相信他的自我修正能力，但当我们看见孩子在高压线下放风筝的时候，这可得马上制止！

②不定期节食。

书中作者说的节食，我的理解是吃一些蔬菜，而不是完全不吃，书中有提到有些宗教成员一年节食两百多天，在我看来是不可思议的，毕竟我一顿饭不吃的话胃就难受的不行哈哈哈。

虽然没有看过“人类的反脆弱性往往会在饥饿的压力下通过某些基因的升级来显现。”这样神奇的实验，但是，饥饿之后食欲大增是真的。

但顺着作者的思路，我想到了现在流行的各种营养补充剂，在摄入这些“能够帮助我们获得更全面营养”的物品的同时，我们对于我们吃的食物的营养摄入水平是否会降低？

那么平时是不是——早饭少吃点（因为没有活动），在中午饥饿的时候多吃点，然后晚上少吃点——可以更好地有利于我的食物消化吸收。

③微小的骚动和焦虑滋养了灵魂，让物种繁荣的不是和平，而是自由。

自由市场的竞争才是保持市场经济活力的根本，举个例子就是当华为被制裁，市场上安卓端芯片高通一家独大，的确，竞争少了，看起来高通也不需要分心市场竞争了，可以专心研发了。但是高通却选择了“摆烂”，架构与工艺都选择更低的成本，想要赚更多，但是质量却开起了“倒车”，市场上对高通的不满也越来越多，而这个时候，出现一家企业能够威胁到高通是必然的，所以现在大家都会直呼天玑崛起。

①无法定义某个事物是什么，至少可以确定不是什么。

从小我们学习“下定义”，就是把一件事物的特征表述出来，然后写上物品大致的种类，但有时候也会有意外的出现，就像是最早发现鲸鱼是哺乳动物的时候，发现鸭嘴兽的时候。

而生物学上就已经有类似于两个集合之间的“过渡”了，那么对于某个概念来说更加如此了，所以这个时候就可以用“反证法”，我们可以通过排除，以此来缩小需要确认的范围，就像是书中苏格拉底与胖子托尼辩论什么是孝一样，知道什么是不孝的，那么我们反过来做，那么所做的事是孝的概率总会更高。

②显而易见的决定（在错误面前是强韧的）不需要一个以上的原因。

当我们准备做一件事情的时候，只需要看到其中一点它的重要性或是不去做的重要性，就可以采取相应的行动了。就像是过马路的时候，发现车少了，那就是过去的时间点，而不需要再帮自己想，其他适合过去的理由，这反而是在说明自己其实不太想过马路，但是又有不得不过去的理由。

在真正有用或紧急的事件时，需要的不是去研讨其中的原理，而是找到解决方法，并采取措施。

③反脆弱的事物更容易被时间保存下来。

一次次的意外波动的出现，会使脆弱的事物无法保存，从而使反脆弱的事物保存下来。

这也是一个很有效的预测的方法，那就是存在时间更久的事物，之后存在的时间也会更久，就像是哥特在孩提时期，参观过大金字塔（5700年的历史）和柏林墙（12年的历史），并正确地猜到，前者会比后者留存的时间更长。

当然，这也可能存在偶然性，但足以证明，存在时间很长的事物，往往具有反脆弱性，与新事物相比，反脆弱的事物，存在的时间会比新事物存在更久。

④用试错法来推动，而不是叙述法。

书中提到了普罗米修斯和埃庇米修斯，代表的是先知先觉者和后知后觉者，很多事情需要的是先去做，期间可能会有失误，会有做错的地方，但这往往都是可逆转的良性的失误，而后知后觉者，则会打开潘多拉魔盒造成不可逆的结果。

叙述法是在已经出现结果之后的反推，期间会因为信息的确实以及错误，造成推导的失败。

试错法出现阶段性的结果后，这个结果或成功或失败，这时候用叙述法进行一个阶段的复盘可以有效总结一个阶段的经验，也就是说，叙述法应该在试错法之后作为总结才是有效的。

前面大篇幅介绍了反脆弱，又有说到“既然不能定义一个事物是什么，那么就排除它不是什么”，所以这边就来说说脆弱性。

①负凸效应

——错误是和脆弱性事物相关，结果产生负凸性效应。

这句话我的理解就是，当错误发生在脆弱性事件当中的时候，错误越大，造成的损失也就越大。

当陶瓷杯受到微弱的力量冲击时，杯子不会发生任何损坏，随着力量的加大，杯子开始会出现豁口（但还能用），力量大到一定程度之后，杯子就会碎成一片片破瓷片，再也不能作为装水的容器了。

这里的陶瓷杯就是脆弱的事物，而受到的力量就是错误，杯子受到的力量越大，杯子碎裂的程度也就越高，损失越大。

再一次以出门赶高铁为例，如果计划没有任何的冗余，那便是脆弱的，路上出现的种种意外都会导致错过高铁，而且意外越多、越严重，耽误的时间也就越长。

而且因为赶高铁这件事本身就是脆弱的，那么即使早到了很久，我们购票预订的班次也不会提前到达，最终上车的时间是一样的。

选择权的重要性就在这里体现出来了，如果你有更多的交通方式，两个城市可能相距不是太遥远，那么今天没有班次，但我可以自己开车或者别的交通方式前往，那么到达目的地的时间就可以比高铁早很多。

②警惕脆弱推手

首先是如何分辨脆弱推手。作者其实已经对此有了不少方法，那么我来简单做个总结。

一是直接进行预测的，大胆放言不存在危机的人；

二是只推荐一个模型的，声称一个模型就可以概括全部情况的人；

三是相信线性的，认为万事都是按照直线进行的人。

当然，上述脆弱推手他们可能是是真的脆弱的，也有可能他们本身是反脆弱的，但是想要让公众变得脆弱，从而获利，以此来获利。

对于这些脆弱推手，下一步就是让他们承担自己所说的话的风险。

既然他声称房市没有泡沫，鼓励大家贷款，那么他自己是不是也背负着几套房子的贷款呢？声称股市的危机还没到来，还会继续上涨，那么他自己是不是还是重仓在股市中呢？

让桥梁建筑师在桥梁完工后，在桥洞下面居住一段时间，是古人对于可能发生的隐患的防御措施。

我们或许采取不了如此“朴素”的方法，但是可以通过对方是否言行一致来判断对方是否值得我们信任。

还有一点补充，最近看见一个词语，叫做“质保金”，就是说先付一部分的钱，然后在一年或者一段时间之后，产品不因为质量问题出现问题，再付清全部的钱。

这其实就是现在的一种“预防措施”，很实用。

①副现象

当多次观察到a出现的时候，b也存在，那么就会被认为a与b之间一定存在关联，这就是副现象。书中就有提到，一群人对着小鸟讲飞翔的知识，然后小鸟就飞走了，重复多次发现都是这样，然后就说“我们教会了鸟飞翔”。

经济危机发生之前人都是贪婪的，就会被指责，“因为人的贪婪导致了经济危机”，却忽略了经济体制本就存在的漏洞。

通过观察事件的先后顺序，看看某件事是否总是发生在另一件事之前，我们往往就可以从文化话语和意识中挖掘出副现象。

不被表象所迷惑。

很多我们以为有关联的事物，其实并不存在很强的因果关系，就好像玩手机的时候，就会被家长发现，认真做作业的时候家长反而不出现了。

那到底是自己运气实在太差，还是玩手机的时候，家里的wifi突然会变慢或者情不自禁会发出声音，然后被发现？还是说做作业的时候刚好是家长出去家里比较安静，适合做作业，但是家长一回来就觉得环境不适合做作业了，就开始玩手机了？

②理清事物之间的箭头（对于副现象）

有的地区想方设法大力发展当地的教育水平，以期望使当地的经济水平得到提升，但是这些地方并没有搞清楚教育水平和经济水平之间的箭头，也就是因果关系。

想要理解二者之间有无因果关系或者说还只是相关关系，只需要通过几个例子就可以发现：某个国家经济水平较高，并且达到了一定程度的教育水平，这两个是哪个先实现的。

搞反了事物之间的箭头，往往就会南辕北辙或者说受到打击：获得了菜谱并不代表厨艺就会显著提升，但因为没有对火候掌控的熟练度，也就是基本的厨艺，就算有了菜谱，还是做不出来好菜。

③只有时间颠扑不破的东西，才是属于我们永远需要的东西。

学生问作者，什么书才是值得阅读的，作者推荐存在20年以上的书，最后这位学生形成了一种阅读亚当·斯密、马克思和哈耶克等人原著的习惯，因为他相信这些书籍即使到他80岁的时候也会时常引用。

反过来思考一下，如果赵州桥的结构不是暗含物理规则的话，是不是也就不能存在到今天，早就在历史上的某个时间点倒塌了。

所以时间从某种程度上就是一把筛子，将脆弱的东西筛选出来，剩下让我们可以看到的就是反脆弱的代表，就像是流传至今的智者的“普世智慧”。

④暴打消费主义/狗头

不要忽视长久存在的，而把目光聚焦到不断变化的。

书中作者以新款车型和新款电脑为例子，说明了大部分人往往关注于新旧事物之间的差别，却忽视二者之间相同的东西，就像电脑，对于很多人来说，只需要可以浏览网页，编辑文件就足够了，但是看到新款电脑更大的屏幕、更轻薄的机身时，就会心动不已。

专注于自己的需求，而不是新旧事物之间的变化，观察这变化是否对我们的需求有很大的影响：一个经常出差的人，电脑沉重，并且续航时间极短，并且往往因为找不到插座而不得不影响工作，那么还是建议他换一台更加适合他的电脑。

作者在文中表述了自己对于英里、英寸等偏向于自然的度量衡制度，认为这是更加自然的表述方法，人们很容易就联想出来。

不得不说，在小范围内，自然的度量衡可以更好地表述与理解，但在更大的范围内，公制度量反而会有优势，一英里是正常人走1000步，但相较于普遍人高马大的欧洲人，赤道附近的人身材更加矮小，那是不是一英里在这里会被“缩水”？

统一的好处就在于人与人之间可以更好表述，而且，从小接触一个公制度量的人，对于一个概念其实是有自己的想法的，你说一个人身高一米七，体重一百千克，那自然是偏胖了（也不排除肌肉猛男）；说一段路有20公里，那么就可以知道在城市里大概需要开车20分钟，乡村人少可能会快一点。

就像是问，桌面宽度是多少——答：五拓（手掌开之后拇指到中指的距离）——为了更好理解到底是多少，我们就会拿出尺子简单量一下一拓是多少厘米，或者估算一下。

但不得不承认的是，很多时候可以形象表述的自然的度量，还是会在世界上存在很长时间。不过由于人类的流动，这些自然的方法，不可避免地会陷入式微，就像现在的方言一样。

最后，做个结尾。

成为一个反脆弱的人吧。

一直以来做一件事不能说是规划好了再去行动，但肯定不是说完全没有自己的打算。所以每当遇到状况外的事件让我不得不做出改变的时候，我都会有很强烈的厌恶情绪产生。

成为一个喜欢随机性的人吧。

常常说风险伴随挑战，但同时也可能会有机遇的出现。随机出现的事件打乱了我的安排，但是让我有了新的经历。

在嘈杂中感受静下心独自思考的魅力，这何尝不是一种全新的感受，说不定也会是一次进化，只不过接下来会遇到什么样的随机事件。

喜欢随机性吧，因为不再喜欢随机性的人也躲避不了随机性。

变得反脆弱吧，因为脆弱的终将消逝，活下来的才是赢家。

**《反脆弱》读后感七**

风会熄灭蜡烛，却能使火越烧越旺。对随机性、不确定性和混沌也是一样：你要利用它们，而不是躲避它们。你要成为火，渴望得到风的吹拂。

反脆弱性：有些事情能从冲击中受益，当暴露在波动性、随机性、混乱和压力、风险和不确定性下时，它们反而能茁壮成长和壮大。反脆弱性超越了复原力或强韧性。复原力能让事物抵抗冲击，保持原状；反脆弱性则让事物变得更好。

反脆弱性偏好随机性和不确定性。鉴于不可能存在完美的强韧性，我们需要一个能够不断利用（而非逃避）随机事件、不可预测的冲击、压力和波动实现自我再生的机制。

了解某个事物是否会被波动性所伤害（即是否脆弱）要比预测有害事件的发生（比如会发生超大规模的“黑天鹅”事件）更容易，也更简单。

时间在功能上与波动性相类似：时间越长，发生的事件就越多，也更混乱；如果你可以承受有限的伤害，对小错误具有反脆弱性，那么时间会带来最终令你受益的错误或反错误。这就是你的祖母称为经验的东西。脆弱的东西则会被时间所击垮。

脆弱的事物喜欢安宁的环境，而反脆弱的事物则从混乱中成长，强韧的事物并不太在意环境。

对挫折的过度反应所释放出来的多余能量成就了创新。

大多数人的空闲时间都会被浪费掉，因为空闲时间会让他们无所事事、懒惰、无心向学，而一旦他们忙起来，他们往往会在其他任务上也更为积极。

给我们带来最大利益的并不是那些曾试图帮助我们的人，而是那些曾努力伤害我们但最终未能如愿的人。

**《反脆弱》读后感八**

如何爱上风？

风会熄灭蜡烛，却能使火越烧越旺。对随机性、不确定性和混沌也是一样：你要利用它们，而不是躲避它们。你要成为火，渴望得到风的吹拂。

最近一直在寻找关于如何用概率的视角来看待这个不确定世界的书，刚刚让我碰到这本《反脆弱》。翻开书，看到上面这段话，简直惊喜万分。生动形象的比喻，直观的说明了我们应该如何去面对这个充满不确定性、随机性的世界。

整本书不是非常容易读，一是因为自己对这个话题领域比较陌生，加上不靠谱的翻译，也有一部分原因是作者超级跳跃、发散性思维和极为广博的知识面，在不同领域的话题中穿来穿去，颇需要好好花些心思，才能梳理清楚。即便如此，作者随意挥洒的文字背后闪现出的真知灼见，清晰诡异的脑回路，不得不让你拍手称赞，每多看一遍，都能多读懂一些，然后就对作者有了更多的敬意，思维系统不断被升级和重塑的赶脚。

这本书，我的阅读方式是：第一遍通读，第二遍摘抄书中精华，第三遍细细梳理出文章各部分的逻辑，其间在豆瓣和知乎上查阅了相关的读后感和评价，以及作者推崇的哲学家及相关思想。即使这样，依然感觉很多地方还没有理解的十分透彻，也许需要过上一两年再来读一遍，最好是英文。除此之外，还需在日常生活中去尝试应用书中提到的思维策略，让自己真正成为爱上风的火！

简单说来，可以用一句话概括：打不死我的，会让我更强大。作者引用神话来类比事物的三种特性：

脆弱性——达摩克利斯之剑，看似一切平静但难以抵抗任何风险；

强韧性——凤凰，每一次烈火中重生都以同样的姿态出现；

反脆弱性——九头蛇，每砍掉一个头，会新长出两个头，比原来更难以对付。

所有的复杂系统、有机物都具有反脆弱性，如大自然、经济系统等；而所有的非复杂系统，无机物都具有脆弱性，如杯子，电视机等。

某些人的反脆弱性需要牺牲他人的利益来换取。有机体本身是脆弱的，但它遗传给新生命的基因编码却具有反脆弱性。有机体需要死亡，以确保大自然的反脆弱性——大自然是投机的、无情的、自私的。政府通常会扶植一切规模达到不得不救助的企业，以避免危机蔓延至其他公司。人们很难认识到，真正的解决方案是建立一个系统，在这个系统中，没有一家公司的倒闭会连累其他公司，因为接二连三的失败正是为了维护整个系统的稳健。

我尝试着梳理了一下本书的逻辑结构，发现底层逻辑性还是挺强的，只不过作者的行文实在是太飘逸了，很难让人一眼明了。没看过书的人会很难理解，我试着用自己的语言来解释下。

举一个常见的例子来解释反脆弱性的产生即第一行的逻辑链条。如果小时候家里非常贫穷（物质匮乏），会让一个孩子充满努力奋斗的动力，这种动力就来源于匮乏而引起的压力，当动力非常强的时候，他就会比别人付出更多的时间、精力去好好学习，拼命挣钱，当别人在睡懒觉、打游戏、花前月下，他永远都在努力学习和工作，这就是一种过度反应。在长期的努力下，你比别人赚更多的钱，除了满足基本的物质需求，你还可以进行消费升级和投资，这就是冗余。

反脆弱性以冗余的形式呈现，层层冗余正是自然生态系统集中管理风险的显著特征，想想大自然中随处可见的分形结构，我们人类有两个肾脏，两只眼睛，两个肺。。。然而，人天生不喜欢冗余，因为冗余的事物牺牲了效率，但同时，冗余却让事物具有反脆弱性，万一你的一个肾脏被拿去换苹果，还有一个肾脏可以用来支撑你的生命。过度反应产生冗余的特性可以被应用于许多地方，比如体育训练，什么是最有效和最省时的方法？全力以赴做到极致，随后将剩余时间用于休息和享用巨无霸牛排上。

这种策略作者给起了一个非常形象的比喻，叫杠铃策略。这个策略帮助我更好的理解了什么叫中庸理论，而且可以被应用于生活中的方方面面，饮食、锻炼、写作、教育、创业、投资、创新。。。。

杠铃策略建立在世界充满了随机性、不确定的基础上，我们需要先来认识下黑天鹅，满足两类条件的可以称为黑天鹅事件：1、意外性，2、影响力大。负面收益大于正面收益的随机事件，我们称为负面黑天鹅；正面收益大于负面收益的随机事件，我们称为正面黑天鹅。

杠铃策略指的是在某些领域采取保守策略（从而在负面的黑天鹅面前保持强韧性），而在其他领域承担很多小的风险（以开放的姿态迎接正面的黑天鹅）的双重态度，从而实现反脆弱性。一面是极端的风险厌恶，一面是极端的风险偏好。这样做的好处是有利于不利风险的减少，也就是能消除毁灭性风险。同时，杠铃策略还可以让你能够不错过新的机遇，并有机会获得超额回报。

让我们来看看生活中如何应用杠铃策略：

写作：如果白天能从事一个与写作活动无关的闲职，那么他的作品会写的更好。比如大刘白天在发电厂从事逻辑性很强的计算机工程师工作，晚上从事创新性极强的小说写作，并创作出伟大的《三体》；

投资：最大限度的安全+最大限度的投机。把90%的资金投资于风险性极低的项目，10%的资金用于投资高风险的项目。而不是把所有的钱都投入到中等风险的项目。金融杠铃策略的最大损失是已知的，但是一旦正面黑天鹅发生，可以获得的回报是无上限的；

跑步：10%的时间用于变速跑训练，90%的时间用于轻松跑训练，而不是像我之前一样把大部分时间用于不慢不快的的跑步训练；

饮食：惊奇的发现之前流行过的轻断食就很符合杠铃策略。一周里面2天的时间吃很少，另外5天里面随便吃；

工作：番茄工作法也是杠铃策略的一个应用。25分钟高度紧张的投入工作，5分钟完全放松。如此交替往复。

简直太棒了！有木有！！！我已经把我自己的工作和生活习惯都按照杠铃策略进行了优化，满意度和效率得到了极大的提升。我把这个杠铃策略，也叫做学会走极端，并且要在两个极端之间找好平衡。从小受到错误的儒家中庸思想的教育，以为做人做事都要不偏不正，不黑不白。但直到读了缠中说禅的论语新解，才知道从古至今就没有几个人真正的理解中庸。真正的中庸思想，其实就是杠铃策略，要学会走极端，并在两个极端之间找到平衡。比如我们形容一些牛人为亦正亦邪，比如我很喜欢以前实习过的微软亚洲研究院的slogan: work hard, play harder! 比如我们经常挂在口头的：不会休息的人就不会工作；如果你不会破坏一段关系，你就无法建立一段关系；不舍不得，大舍大得。我可以非常理性，同时我也可以非常感性，而且我知道什么时候该理性，什么时候该感性。大部分人都是处于中间地带，少部分人可以处于某一个极端，但是这种仍然是不完整的，不够灵活的，会在生活中遇到很多问题。只有孔子这样的人才能够真正的做到中庸，在两极间自由游走。不过有了杠铃策略，我们可以从生活中的小事儿开始慢慢修炼自己。

任何时候，先生存，再发展。

迈向反脆弱的第一步就是减少不利因素，而不是增加有利因素；也就是说，通过降低自己暴露于负面黑天鹅事件的概率，让反脆弱性顺其自然地发挥作用。

如果某个事物是脆弱性的，那么它破碎的风险会导致你做的任何旨在改善它或提高其效率的工作都变得无关紧要，除非你先降低其破碎的风险。

杠铃模式背后的逻辑是先清除脆弱性，可以利用否定法。

有人问米开朗基罗大卫是如何雕塑成的？答：我只是去掉了他多余的部分。雕像都是通过做减法一步步削减冗余而成型的。

减法知识也是一种杠铃模式。了解什么是错的会给你带来强韧性，不了解则带来脆弱性和投机性，但不必因此而害怕，你要设法确保资金在错误的情况下也不会受到伤害。

人们是通过负向方法寻求成功的，这也是进化过程的选择：下棋高手通常通过不输棋而取胜（alphago）；人们通过避免破产而致富；宗教大多制定了许多禁忌（犹太教法典规定了631条禁忌）；生活的经验主要是关于我们应该避开什么事（芒格说我知道了死亡因素最高的方式，然后就不往那些地方去）

少即是多：二八原则的应用。对系统进行1%的改善可以降低99%的脆弱性，只需几个步骤，很少的几个步骤，并往往以较低的成本，就能使事情变得更好、更安全。

如果你做某事的理由超过一个，那就不要做。法国军队拒绝以一个以上的理由请假。如果有人以一个以上的论点来攻击一本书或一个理念，你就知道这不是真的。一个哲学家应以一个理念，而非多个理念扬名。

俗话说：一颗老鼠屎，坏了一锅汤。要想得到鲜美的汤，就需要先把老鼠屎清除。接下来，我们再看一下加哪些调味料，可以让汤变得更鲜美呢？

一个人如果能够改变一种行动，那表示他有改变的选择权。可选择性可以带我们去很多地方，从根本来说，选择权能让你具备反脆弱性，它帮助你从不确定性的积极面中受益，同时也不会因其消极面而经受严重的伤害。

反脆弱性和脆弱性之间的区别就在于，脆弱的事物没有选择权，而具有反脆弱性的事物需要选择最好的，即作出最佳选择。

作者给出了一个公式：选择权=不对称性（有利因素多于不利因素）+理性（你知道要保留好的，抛弃坏的，知道如何获取利润）

我自己给出的一个推理：理性=觉察+筛选机制（价值观）

简单解释：人们应该不断地试错，然后依据自己的筛选机制（本质上由自己的价值观决定，即你认为什么是好的，重要的）对试错结果进行筛选，选择对自己更有利的因素。这中间很关键的三点，你需要有试错的勇气，需要在试错的过程中对事情的进展和结果有清晰的觉察，并且明确知道自己的筛选机制是什么，从而不断优化自己的选择。

精益创业理念，小步快跑，快速迭代，还有最近很火的《原则》，其实道理都是相通的。

人类有一个常见谬误：目的论谬误。人们经常以为自己确切地知道将来的方向，在过去也确切地知道自己将来的方向，其他人过去所取得的成功也源于清楚地知道自己的方向。一个理性的漫游者与观光客不同，他在旅途的每一步都可能导致他修改日程安排，这样他就可以根据新的信息制订计划。战略是不靠谱的，可口可乐起初是一种医药产品，蒂芙尼珠宝公司是做文具生意起家的，曾经的顶级手机制造商诺基亚，是从造纸起家的。

所以，我们大可以坦然的承认自己的无知。而无知的我们，又该如何进入无法穿透的事物内部，并彻底主宰、征服它？

大自然的进化无须智慧/选择权可以替换知识。

进化可以产生令人惊讶的复杂而精密的事物，无须智慧，只需要可选择性和某些自然选择过滤机制，再加上随机性即可。进化是靠无定向的、凸性的自由探索或试错来推进的，因此本质上是强韧的，因为它能从连续的、重复的、细小的、局部的错误中获得潜在的随机收益。

你不必每次都正确——勇于试错。试错过程中我们会犯小错误，但却能获得大收益，称为自由探索。大约二分之一的胚胎会自发性流产，这比按蓝图设计完美的婴儿要容易的多。大自然只需要保留符合标准的事物。大自然懂得善于可选择性，它展示了如何以可选择性替代智慧。

预测体系带来的只能是脆弱性。如果你想做出改变，并且不关心未来结果的多种可能性，认为大多数结果都会对你有利，那么你就具有反脆弱性。这种态度让我想起了超爱的电影《三傻大闹宝莱坞》里面男主角的口头禅：all is well。

从每一个错误中学习，了解事物发展运行的规律，离成功更近。

从每一次冲突中学习了解自己和他人的恐惧，可以增加对自己和他人的理解。

3）如果能够理性地进行试错，将错误当作一种信息源，那么试错过程中出现的随机要素其实并没有那么随机。

虽然基因是具有反脆弱性的，因为它本身就是信息，但基因的载体却是脆弱的，而且需要维持这种脆弱性，以使基因变得更强。我们活着就是为了产生信息或改善信息。尼采说过——子女和书籍，这两类信息都是可以世世代代流传的。

作者说：我在地球上不是为了永生，不是为了苟活。我来到这个世界是为了最后能够为集体利益，为了繁衍后代或最终为了书籍而像英雄那样死去——说到底，我的信息，也就是我的基因或我的反脆弱性，才是应该寻求永生的东西，而不是我。

最后，我会释然地说再见，就像法国人说的，腾出空间给其他人吧。

当你有一些小感冒、小咳嗽的时候，最好的办法不是马上去医院开药打针，而是什么也不做，依靠自身免疫力让身体恢复，只有当身体遭受重大创伤的时候，比如被子弹射中，才应该接受医生的治疗。当企业出现小的危机的时候，最好的解决办法不是政府妈妈马上伸出援手，而是让企业依靠自身能力去解决问题。只有当企业遭受重大危机，如金融风暴，政府才应该进行调控。

最后，想再提一下作者的经历。他在20xx年“9·11”事件发生前大量买入行权价格很低、无价值的认沽权证，用一种独特方式做空美国股市，“9·11”事件发生后而一夜暴富。无独有偶，他在美国次贷危机爆发之前，又先知先觉重仓做空，大赚特赚了一笔。

很多人都是说一套，做一套。而作者却是真的把他书中的理念应用到自己的生活中，并且取得了很好的效果。作者认为的勇气：勇敢的站起来支持一个想法，并在激动的状态中享受死亡，只因为获得了为真相而死的权利或站起来维护自己价值观的权利。

希望我也成为有勇气爱上风的火！

**《反脆弱》读后感九**

花了大约3个星期左右的时间看了一本叫作《反脆弱》书，这是一本让我看的怨念四起并且很确信在未来很长一段时间内都不会再想碰的书，理由是有近2/3的内容我理解不了作者在表达什么意思，感受到智商被碾压，有种被摁在地上摩擦摩擦的感觉。

这本书的作者纳西姆·尼古拉斯·塔勒布写过几本比较有名的畅销书，其中最有名的应该是《黑天鹅》《随机致富的傻瓜》，不过鉴于本书痛苦的阅读经历，我想我应该不会再想去挑战上述两本书了，有兴趣的并且有勇气的童鞋可以去试试。

从一个小白的角度说说我消化的内容，我个人的感受是这是一个愤青写的书，书中抨击了基本所有的主流的社会现象，我承认有些在我的认知范畴内，但是很多的抨击在我理解不了的程度，譬如世界上最稳定的国家其实没有政府。但是不得不承认书中的观点对于思想的碰撞非常有帮助，因为从来没有人会给你指出这些观点。

列举一些我消化的对我可能有帮助的主流观点吧，大概有3—4个吧，想想将近400页的书不可能就这么几个有用观点对吧，但是我只能吸收那么多了。

观点一：从整个社会的角度来说，个体的脆弱造就了社会的反脆弱，每个人脆弱的人类在为整个社会的反脆弱作贡献，类似达尔文的生物进化论的感觉，然后推广到集体或者公司角度，其实这类大的组织并不是很希望个体的反脆弱性，虽然有这种那种强调个人的韧性，但是总的来说只有个体的脆弱才能成就集体的反脆弱性，虽然理解起来有点困难，但是我觉得仔细想想似乎也是有道理的。航空业就是通过一次次的事故（个体的脆弱）成就了整个航空业的安全（整体的反脆弱）。

观点二：我们一直渴望处于一种很稳定的状态，但是从反脆弱的角度来说只有始终处于动态波动的状态下才是最具有反脆弱性的，虽然处于稳定状态乍看之下是一种很稳定的，但是面对黑天鹅事件有可能会一蹶不振。想想自己有时候想选择一份养老的工作似乎违反了发脆弱性。

观点三：我们没有办法能够完全避免小概率事件，核电站建造的时候肯定是按照最高标准来建立的，肯定经过了很严格的推演，但是为什么依然避免不了黑天鹅事件的冲击呢，其实很简单，因为黑天鹅事件本身就是很少出现的事件，有可能在你推演依据的历史经验就不包含，所以很多事件我们需要从反向考虑，需要重视那些历史上从来没出现过的意外。

观点四：免费选举权，也就是不需要承担责任的特权，这是一个很有意思的话题，我怕自己有可能会显得太过直白犀利，说白一点就是你的所有选择都不需要承担后果，有种旱涝保收的意味。也就是说一个东西不管做死还是做火你都不会承担任何损失，类似股票交易平台的手续费。想想某公司的product和product manager。所以kpi虽然很无情但是依然很重要，看完这个书之后我更加认同了，要不然每个人都会陷入免费选择权的陷阱。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！