# 《反脆弱》读书心得个人书评

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-10-02

*《反脆弱》读书心得个人书评2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...*

《反脆弱》读书心得个人书评2

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找