

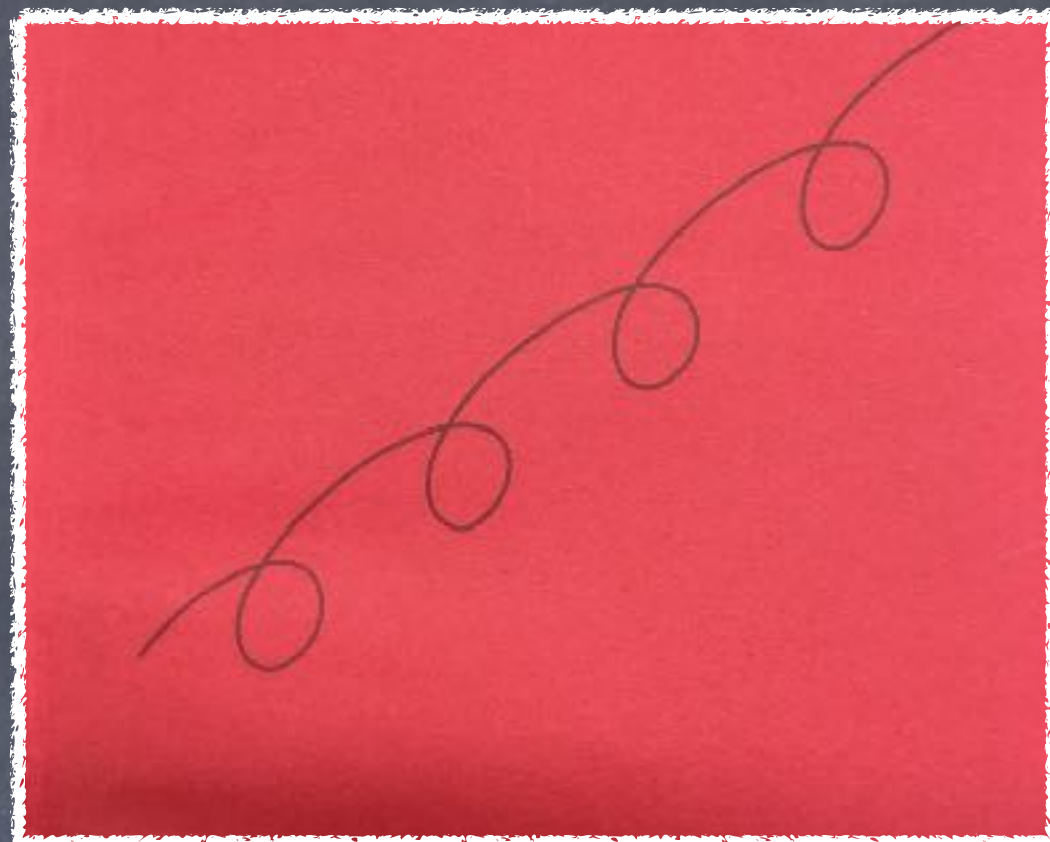
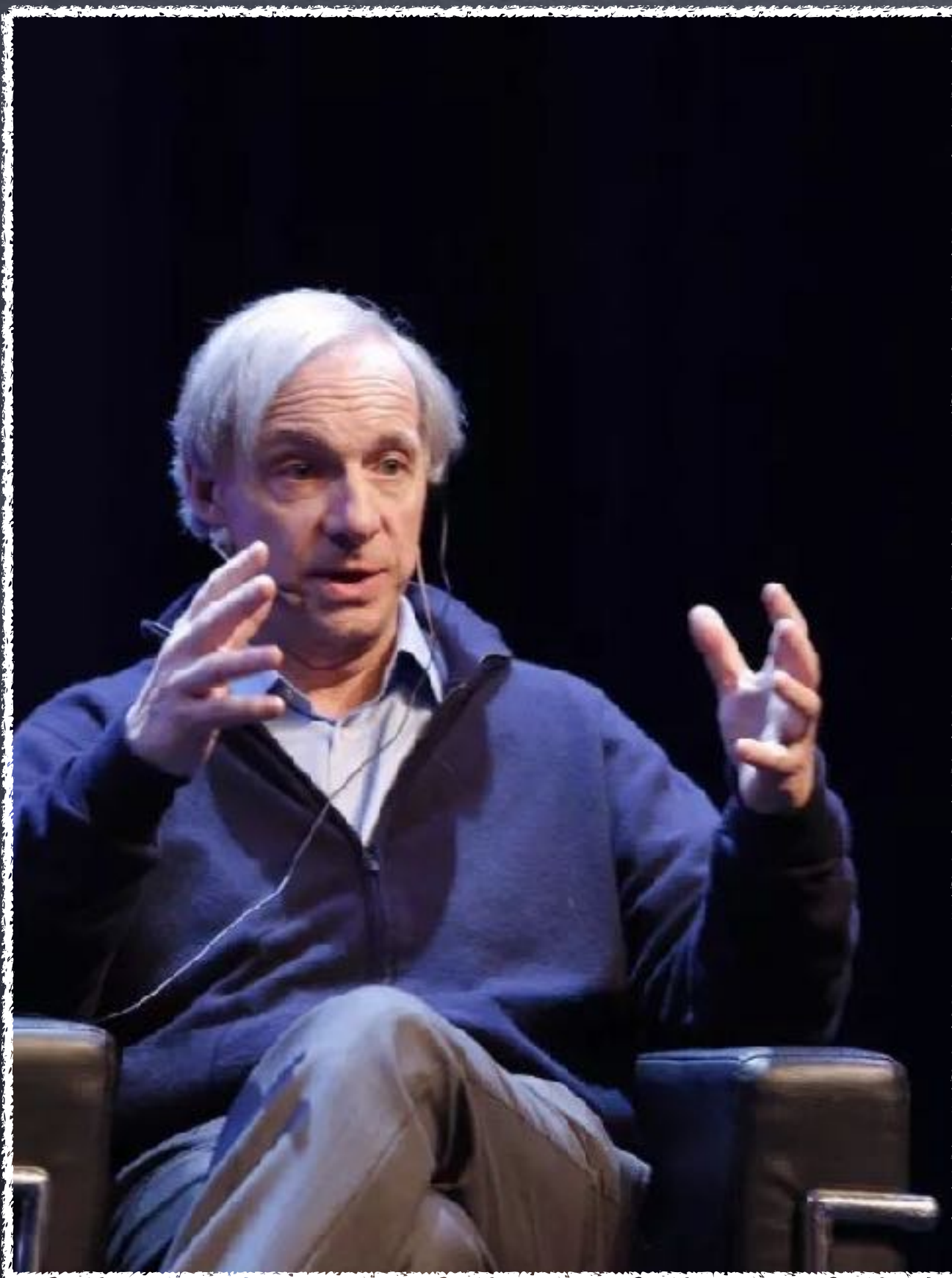
读《原则》有感

# 雷·达利欧

华尔街投资大神、对冲基金公司桥水公司创始人，人生经验之作  
作者瑞·达利欧出身美国普通中产家庭，26岁时被炒鱿鱼后在自己的两居室内创办了桥水，现在桥水管理资金超过1500亿美元，截至2015年年底，盈利超过450亿美元。达利欧曾成功预测2008年金融危机，现在将其白手起家以来40多年的生活和工作原则公开。

PRINCIPLES  
原则  
RAY DALIO





A → B → C → D → E → F → G → 综合							
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5

一个符合逻辑并分析细节的有效序列

- 分享&读该书的原因

- 书籍内容简介

- 观点分享



# 《原则》

- 我的经历
- 生活原则
- 工作原则（略）

# 我的经历

- 生活就像一条河流，载着我们顺流而下，遇到现实，需要决策，但我们无法停留，也无法回避，只能以最好的方式应对。
- 1949 年，雷·达里欧出生于每个一个中产阶级家庭。
- 童年爱玩。做球童等，投资股票
- 长岛大学主修金融学，以几乎完美GPA成绩毕业。考入哈佛商学院。
- 哈佛商学院期间兼职股票与大宗商品交易
- 认识古巴“芭芭拉”，组建家庭
- 创建“桥水投资公司”。一在不同水域之间架起桥梁。积累投资经验，管理公司经验



- 风险控制的重要性。瑞·达利欧, 原则 (Kindle位置409), 中信出版社, Kindle 版本, 正向的**预期价值**。
- 这并不是学术学习：在这方面有实践经验的人告诉我农业经营的过程，我把他们告诉我的东西组织成模型，然后使用这些模型考察随着时间的推移这些不同部分之间的互动关系。瑞·达利欧, 原则 (Kindle 位置 451-453), 中信出版社, Kindle 版本。
- 把复杂的系统设想为机器，发现其内部的因果关系，把处理这些因果关系的原则写下来，将其输入计算机，从而让计算机为我“决策”，所有这些后来都成了标准做法。瑞·达利欧, 原则 (Kindle 位置 471-473), 中信出版社, Kindle 版本。
- 把赚钱作为你的目标是没有意义的，因为金钱并没有固有的价值，金钱的价值来自它能买到的东西，但金钱并不能买到一切。更聪明的做法是，先确定你真正想要什么，你真正的目标是什么，然后想想你为了得到这些目标需要做什么。金钱只是你需要的东西之一，但当你已经拥有了实现你真正想要的东西所需的金钱时，金钱就不再是你唯一需要的东西，也肯定不是最重要的东西。
- 我发现，想要追求卓越，你就必须挑战自己的极限，而挑战自己的极限可能会使你一蹶不振，这将造成很大的痛苦。你会觉得自己已经失败了，但这不一定是失败，除非你自己放弃。信不信由你，但之后你的痛苦将会逐渐消散，你在未来将会迎来很多其他机会，尽管当时的你也许看不清这些机会。你能做的最重要的事情是总结这些失败提供的教训，学会谦逊和极度开明的心态，从而增加你成功的概率，然后继续挑战自己的极限。瑞·达利欧, 原则 (Kindle 位置 678-682), 中信出版社, Kindle 版本。
- **收益递减规律**。拥有最基本的东西，如一张舒适的床、良好的人际关系、美食、美好的性生活等，是最重要的，而这些东西并不会因你拥有金钱的多寡而发生明显变化。你在顶层遇到的人并不一定比在中下层遇到的更特殊。马云：月薪**3万**是最幸福的。
- 每个人的成功都不可复制，但总是有迹可循。

# 生活原则

## 生活原则概要与列表

- 独立思考并决定：（1）你想要什么；（2）事实是什么；（3）面对事实，你如何实现自己的愿望，而且要保持谦逊和心胸开阔，以便你能动用自己的最佳思维。

## 生活原则导言

- 考察影响你的那些事物的规律，从而理解其背后的因果关系，并学习有效应对这些事物的原则。

- 拥抱现实，应对现实
- 用五步流程实现你的人生愿望
- 做到头脑极度开放
- 理解人与人大不相同
- 学习如何有效决策



## 1 拥抱现实，应对现实

### 1.1 做一个超级现实的人

a. 梦想+现实+决心=成功的生活。

### 1.2 真相（或者更精确地说，对现实的准确理解）是任何良好结果的根本依据

### 1.3 做到头脑极度开放、极度透明

a. 对于快速学习和有效改变而言，头脑极度开放、极度透明是价值无限的。b. 不要担心其他人的看法，使之成为你的障碍。c. 拥抱极度求真和极度透明将带来更有意义的工作和更有意义的人际关系。

### 1.4 观察自然，学习现实规律

a. 不要固守你对事物应该是什么样的看法，这将使你无法了解真实的情况。b. 一个东西要好，就必须符合现实的规律，并促进整体的进化，这能带来最大的回报。c. 进化是宇宙中最强大的力量，是唯一永恒的东西，是一切的驱动力。d. 不进化就死亡。

### 1.5 进化是生命最大的成就和最大的回报

a. 个体的激励机制必须符合群体的目标。b. 现实为了整体而趋向最优化，而不是为了个体。c. 通过快速试错以适应现实是无价的。d. 意识到你既是一切又什么都不是，并决定你想成为什么样子。e. 你的未来取决于你的视角。

### 1.6 理解自然提供的现实教训

a. 把你的进化最大化。b. 记住没有痛苦就没有收获。c. 自然的一项根本法则是，为了赢得力量，人必须努力突破极限，而这是痛苦的。

### 1.7 痛苦+反思=进步

a. 迎接而非躲避痛苦。b. 接受严厉的爱。

### 1.8 考虑后续与再后续的结果

### 1.9 接受结果

### 1.10 从更高的层次俯视机器

a. 把自己想象成一部在大机器里运转的小机器，并明白你有能力改变你的机器以实现更好的结果。b. 通过比较你实现的结果和你的目标，你就能确定如何改进你的机器。c. 区别作为机器设计者的你和作为机器中工作者的你。d. 大多数入犯下的最大错误是不客观看待自己以及其他人，这导致他们一次次地栽在自己或其他人的弱点上。e. 成功的人能超越自身，客观看待事物，并管理事物以塑造改变。f. 在你不擅长的领域请教擅长的其他人，这是一个你无论如何都应该培养的出色技能，这将帮助你建立起安全护栏，避免自己做错事。g. 因为客观看待自身很困难，所以你需要依赖其他人的意见，以及全部证据。h. 如果你的头脑足够开放，足够有决心，你几乎可以实现任何愿望。



- 我逐渐明白，从生活中获取尽可能多的东西，并不只是一个要为此而工作得更辛苦的问题。这更多的是一个有效工作的问题，因为有效工作能把我的能力提升几百倍。我并不关心你想要什么，或者你愿意为此付出多少辛劳。这是你应该决定的事。我只是试图向你传授，是什么帮助我最好地利用每一小时，并从每次努力中获取最大收获。瑞·达利欧，原则 (Kindle 位置 1975-1978)，中信出版社，Kindle 版本。
- 每当你遇到痛苦的东西时，你就处在生活中一个潜在的重要节点。痛苦就是信号！就像不锻炼的人开始锻炼，养成享受痛苦的习惯，从痛苦中学习，将让人“步入新境界”。
- 如果你发现自己不能把所有事都做到最好，并为此难过的话，你就太幼稚了。瑞·达利欧，原则 (Kindle 位置 2276-2277)，中信出版社，Kindle 版本，没有任何事物是完美的。2/8原理。
- 你需要克服这一切，不再把苦拼视为负面的东西。人一生中最好的机会大多数来自苦拼的经历。苦拼是对人的创造性和个性的考验，你应该从这些考验中挖掘出最大的价值。
- 直接结果经常是诱惑，导致我们失去真正想要的东西，直接结果有时也是障碍。瑞·达利欧，原则 (Kindle 位置 2231)，中信出版社，Kindle 版本。
- 所以不要为喜不喜欢自己的处境担忧。生活根本不关心你喜欢什么。你必须根据自己的愿望找到实现愿望的途径，然后鼓起勇气坚持下去。

•



## 2 用五步流程实现你的人生愿望

### 2.1 有明确的目标

a. 排列优先顺序：尽管你几乎可以得到你想要的任何东西，但不可能得到你想要的所有东西。b. 不要混淆目标和欲望。c. 调和你的目标和欲望，以明确你在生活中真正想要的东西。d. 不要把成功的装饰误认为成功本身。e. 永远不要因为你觉得某个目标无法实现就否决它。f. 谨记伟大的期望创造伟大的能力。g. 如果你拥有灵活性并自我归责，那么几乎没有什么能阻止你成功。h. 知道如何对待挫折和知道如何前进一样重要。

### 2.2 找出问题，并且不容忍问题

a. 把令人痛苦的问题视为考验你的潜在进步机会。b. 不要逃避问题，因为问题根植于看起来并不美好的残酷现实。c. 要精准地找到问题所在。d. 不要把问题的某个原因误认为问题本身。e. 区分大问题和小问题。f. 找出一个问题之后，不要容忍问题。

### 2.3 诊断问题，找到问题的根源

a. 先把问题是什么弄明白，再决定怎么做。b. 区分直接原因和根本原因。c. 认识到了解人（包括你自己）的特性，有助于对其形成合理预期。

### 2.4 规划方案

a. 前进之前先回顾。b. 把你的问题看作一部机器产生的一系列结果。c. 谨记实现你的目标通常有很多途径。d. 把你的方案设想为一个电影剧本，然后循序渐进地思考由谁来做什么事。e. 把你的方案写下来，让所有人都能看到，并对照方案执行。f. 要明白，规划一个好方案不一定需要很多时间。

### 2.5 坚定地从头至尾执行方案

a. 规划做得再好，不执行也无济于事。b. 良好工作习惯的重要性常被大大低估。c. 建立清晰的衡量标准来确保你在严格执行方案。

### 2.6 谨记：如果你找到了解决方案，弱点是不重要的

a. 考察你犯错误的类型，并识别你通常在五步流程中的哪一步上做得不好。b. 每个人都至少有一个最大的弱点阻碍其成功，找到你的这个弱点并处理它。

### 2.7 理解你和其他人的意境地图与谦逊性

- 目标的优先级
- 找到问题的根本原因。
- 动起来。行动要有量化标准。



### 3 做到头脑极度开放

#### 3.1 认识你的两大障碍

a. 理解你的自我意识障碍。b. 两个你在争夺对你的控制权。c. 理解你的思维盲点障碍。

#### 3.2 奉行头脑极度开放

a. 诚恳地相信你也许并不知道最好的解决办法是什么，并认识到，与你知道的东西相比，能不能妥善处理不知道才是更重要的。b. 认识到决策应当分成两步：先分析所有相关信息，然后决定。c. 不要担心自己的形象，只关心如何实现目标。d. 认识到你不能只产出不吸纳。e. 认识到为了能够从他人的角度看待事物，你必须暂时悬置判断，只有设身处地，你才能合理评估另一种观点的价值。f. 谨记，你是在寻找最好的答案，而不是你自己能得出的最好答案。g. 搞清楚你是在争论还是在试图理解一个问题，并根据你和对方的可信度，想想哪种做法最合理。

#### 3.3 领会并感激：深思熟虑的意见分歧

#### 3.4 和可信的、愿意表达分歧的人一起审视你的观点

a. 为最坏的情况做准备，以尽量使其不那么糟糕。

#### 3.5 识别你应当注意的头脑封闭和头脑开放的不同迹象

#### 3.6 理解你如何做到头脑极度开放

a. 经常利用痛苦来引导自己进行高质量的思考。b. 将头脑开放作为一种习惯。c. 认识自己的思维盲点。d. 假如很多可信的人都说你正在做错事，只有你不这么看，你就要想想自己是不是看偏了。e. 冥想。f. 重视证据，并鼓励其他人也这么做。g. 尽力帮助其他人也保持头脑开放。h. 使用以证据为基础的决策工具。i. 知道什么时候应当停止为自己的观点辩护，信任自己的决策程序。

- 冥想。思考的快与慢。需要独处的时间。
- 头脑极度开放。



## 4 理解人与人大不相同

### 4.1 明白你与其他人的思维方式能带来的力量

α. 我们拥有各种天生特征，既可能帮助自己也可能伤害自己，取决于如何应用

### 4.2 有意义的工作和有意义的人际关系不仅是我們做出的美好选择，而且是我们天生的生理需求

### 4.3 理解大脑里的主要斗争，以及如何控制这些斗争，以实现你的愿望

α. 要明白，意识与潜意识在不断斗争。b. 要知道最常发生的斗争是情绪和思考的斗争。c. 调和你的情绪和思考。d. 善择你的习惯。e. 坚持友善地训练较低层次的你，以养成好的习惯。f. 理解右脑思维和左脑思维的差别。g. 理解大脑可以改变的程度。

### 4.4 认识自己和他人的特性

α. 内向与外向。b. 直觉与感知。c. 思考与感觉。d. 计划与发觉。e. 创造者、推进者、改进者、贯彻者与变通者。f. 关注任务与关注目标。g. 职场人格量表。h. 塑造者是能从构想一路走到构想实现的人。

### 4.5 无论你要实现什么目标，让合适的人各司其职以支持你的目标，是成功的关键

α. 管理你自己，并协调其他人实现你的目标。

- 研究神经科学
- 桥水棒球卡的人员特征
- 我儿子保罗与双相障碍搏斗三年的经历，让我明白了这一点。尽管他的行为很可怕，很令人沮丧，但我开始意识到，原因在于他大脑分泌的化学物质（具体而言，大脑间歇性地分泌羟色胺和多巴胺）。



## 5 学习如何有效决策

5.1 要认识到： (1) 影响好决策的最大威胁是有害的情绪； (2) 决策是一个两步流程（先了解后决定）

### 5.2 综合分析眼前的形势

- a. 你能做的最重要的决定之一是决定问谁。
- b. 不要听到什么信什么。
- c. 所有东西都是放在眼前看更大
- d. 不要夸大新东西的好处。
- e. 不要过度分析细节。

### 5.3 综合分析变化中的形势

- a. 始终记住改善事物的速度和水平，以及两者的关系。
- b. 不必过于精确。
- c. 谨记80/20法则，并明白关键性的20%是什么。
- d. 不要做完美主义者。

### 5.4 高效地综合考虑各个层次

- a. 用基线以上和基线以下来确定谈话位于哪一层。
- b. 谨记，决策需要在合理的层次做出，但也应在各层次之间保持一致。

### 5.5 综合分析现实、理解如何行动的最好工具是逻辑、理性和常识

### 5.6 根据预期价值计算做决策

- a. 不管你押对的概率已经有多大，提高你的押对概率始终有价值。
- b. 知道什么时候不要去押注，和知道什么注值得押同样重要。
- c. 最好的选择是好处多于坏处的选择，不是毫无坏处的选择。

### 5.7 比较更多信息带来的价值和不做决定造成的成本，决定优先顺序

- a. 先把你的必做之事做完，再做你的想做之事。
- b. 你很可能没有时间处理不重要的事，那最好将它留着，以免自己没有时间处理重要的事。
- c. 不要把概率当作可能性。

### 5.8 简化

### 5.9 使用原则

### 5.10 对你的决策进行可信度加权

### 5.11 把你的原则转换成算法，让计算机和你一起决策

### 5.12 在深刻理解人工智能之前不要过度信赖它



- 大致存在两种决策方式，一种以证据和逻辑为基础（来自较高层次的大脑），另一种以潜意识和情绪为基础（来自较低层次的动物性的大脑）。瑞·达利欧, 原则 (Kindle 位置 3334-3335), 中信出版社, Kindle 版本,
- 潜意识对人的影响。如卡尔·荣格所说：“除非你意识到你的潜意识，否则潜意识将主导你的人生，而你将其称为命运。”瑞·达利欧, 原则 (Kindle 位置 3339-3340), 中信出版社, Kindle 版本,
- 会赢的决策通常是具有正向预期价值的决策，也就是说，奖励乘以其发生概率的数值大于惩罚乘以其发生概率的数值，**预期价值**最高的决策是最好的决策。瑞·达利欧, 原则 (Kindle 位置 3344-3345), 中信出版社, Kindle 版本,
- 你生命中所有重要的东西需要以足够快的速度不断改善，超越平凡，走向卓越。瑞·达利欧, 原则 (Kindle 位置 3268-3269), 中信出版社, Kindle 版本,



“在正确的时间， 正确的地点， 做正确的事情”