



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

## 贫穷的本质：我们为什么摆脱不了贫穷（2019诺贝尔经济学奖，重新理解贫穷，探究穷人之所以贫穷的根源。）

作者：阿比吉特·班纳吉、埃斯特·迪弗洛、景芳

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/1Pzw3Yd>

## 61 条标注

标注（黄） | 位置 219

贫穷并不仅仅意味着缺钱，它会使人丧失挖掘自身潜力的能力。

标注（黄） | 位置 232

道理很简单，只谈世界上存在什么问题，而不去谈可行的解决方案，这样只能导致社会瘫痪，而非进步。

标注（黄） | 位置 302

对于几乎无钱可投的人来说，一旦收入或财富迅速增长的范围受限，那么他就会掉入“贫穷陷阱”；但对于有能力投入的人来说，这一范围就会极大地扩展。另一方面，如果穷人快速增收的潜能很大，而且这一潜能随着富裕程度的提高而逐渐减弱，那么“贫穷陷阱”也就不复存在了。

标注（黄） | 位置 448

即使是人们花在食物上的钱，也并没有全部用来增加人们的能量或微量营养素。当穷人可以多买一点儿食物时，他们并不注重用所有投入换取更多能量。相反，他们会选择买一些口味更好的、价钱更高的食品。

标注（黄） | 位置 462

对于这些非常贫穷的城市家庭来说，他们并不是优先选择获取更多的能量，而是获取味道更好的能量。

标注（黄） | 位置 485

饥饿的确存在于当今世界，但只是人类食物分配方式的一种结果。绝对的食物匮乏并不存在。

标注（黄） | 位置 515

当资源紧缺时，通过牺牲某些人，让余下的人能吃饱，使其具备劳动能力，为生存而赚钱，这从经济角度来看是合理的。贫穷家庭偶尔会被迫做出如此艰难的选择，至今这种现象依旧存在。

标注（黄） | 位置 624

穷人在选择食品时，主要考虑的并不是价格是否便宜，也不是有无营养价值，而是食品的口味怎么样。

---

标注（黄） | 位置 630

还没等到要靠黑面包和生胡萝卜为生时，正常人早已饿得肚子咕咕叫了。而且，特别遗憾的一点是，你手里的钱越少，你就越不愿意购买健康食品。一位百万富翁可能喜欢以橘子汁和薄脆饼干当早餐，但一位失业人员是不会喜欢的……当你陷入失业状态，你并不想吃乏味的健康食品，而是想吃点儿味道不错的东西，总会有一些便宜而又好吃的食品诱惑着你。

---

标注（黄） | 位置 634

穷人常常拒绝我们为其想出的完美计划，因为他们不相信这些计划会有什么效果。这也是贯穿本书的一个主题。穷人饮食习惯的另一个解释是，在他们的生活中，还有比食物更重要的东西。大量记录显示，发展中国家的穷人会花很多钱来置办婚礼、嫁妆、洗礼等，这很可能是怕丢面子的结果。

---

标注（黄） | 位置 659

总体来说，穷人的首要选择显然是，让自己的生活少一点儿乏味。这可以是一台电视机，也可以是一点儿特别的食品，比如一杯加糖茶。

---

标注（黄） | 位置 672

奥威尔的《通向威根码头之路》一书中也有所涉及，他描述了穷人是怎样逃避沮丧的：他们不会迁怒于自己的命运，而是通过降低标准来增强自己的忍耐力。然而，他们却不一定因此而专注必需品，也不一定会排斥奢侈品。因此，在长达10年的极度沮丧期内，所有廉价奢侈品的消费都有所提高。这些“嗜好”并非那些行为不慎重之人的冲动消费，而是他们经过深思熟虑做出的选择，不管内心的冲动如何驱使他们、外界如何对他们施压。欧

---

标注（黄） | 位置 679

我们眼中的穷人世界，常常是一片失去机遇的土地。我们会好奇，为什么他们不把买那些东西的钱攒下来，将钱投入到真正能使他们过得更好的地方？然而，穷人会更加怀疑那些想象中的机遇，怀疑其生活产生任何根本改变的可能性。他们的行为常常反映出这样一种想法，即任何值得做出的改变都要花很长时间。这也可以解释，为什么他们只关注当前，尽可能把日子过得愉快，在必要的场合参加庆祝活动。

---

标注（黄） | 位置 691

基于营养说的“贫穷陷阱”的基本机制似乎不适用于成人，但这并不意味着穷人在营养方面没有问题。他们的问题或许并不在于食物的数量，而在于食物的质量，特别是微量营养素的缺失。

---

标注（黄） | 位置 703

穷人即使在自己收入增加的情况下，也不会吃得更多更好；除了食物之外，他们需要面对太多其他的压力和欲望。

标注（黄） | 位置 748

贫穷陷阱”之中——父亲的病使他们陷入了贫穷，导致孩子的病没钱治，从而耽误了上学，他的未来也因此笼罩在贫穷的阴影之下。

标注（黄） | 位置 861

问题并不在于穷人为健康花了多少钱，而是他们的钱究竟花到哪儿去了。他们常常把钱花在昂贵的治疗上，而不是廉价的预防上。

标注（黄） | 位置 895

还有一个常见的明显失误：医生一般会诊断不足、用药过度。

标注（黄） | 位置 903

抗生素的滥用增加了抗药性细菌产生的可能性，尤其是由于很多医生都习惯于替病人省钱，他们所建议的疗程比标准的疗程要短。纵观发展中国家，我们看到，抗生素的耐药性呈上升趋势。

标注（黄） | 位置 953

心理沉没成本”——人们更有可能会利用他们为之支付很多钱的东西。此外，人们可能会根据价格来判断质量：恰恰是由于某物品是廉价的，人们便有可能认为它没有价值。

标注（黄） | 位置 989

人们会根据自己的理解做出选择，但如果大多数人连基本的高中生理知识都不具备，就像我们看到的那样，他们就没理由去相信医生的能力与专长，因而他们的决定在很大程度上就是无的放矢。

标注（黄） | 位置 993

了解保健知识不仅对穷人来说很难，对其他每个人来说也都一样。如果病人坚信自己需要打针才能好转，要让他们认识到自己的错误几乎是不可能的。由于大多数需要看医生的疾病都很难不治而愈，因此在打完一针抗生素之后，病人很可能会感觉好一点儿。这自然会使病人产生虚幻的联想：即使抗生素治疗这种疾病没有任何效果，他们也会将病情的好转归功于它。相反，如果将结果归因于无所作为，那就不太正常了：如果一位流感患者去看医生，医生什么也没做，病人后来感觉好转，那么他就会认定，自己病情的好转与那位医生没有关系。因此，病人不会感谢那位医生，而是觉得自己这次是幸运的，如果以后又病了，一定要换一位医生为自己看病。这会导致一种倾向，即在无秩序的私人市场上寻求过度的药物。而且，在很多情况下，开药的与看病的是同一个人，人们会找药剂师寻求医嘱，私人医生自己也会储存并销售药品。

标注（黄） | 位置 1004

接种只能预防某些疾病，还有很多其他疾病无法预防。而没受过教育的父母并不一定能够理解，为什么他们的孩子接种后仍未能避免一些疾病。因此，当孩子接种后仍然得了病，家长就会觉得自己受了骗，可能决定以后都不再让孩子接种了。还有一点他们可能也不理解，为什么基本的接种体系需要很多次不同的注射——在两三次注射之后，父母们就可能会觉得已经足够了。对于健康的运转方式，人们很容易产生错误的

标注（黄） | 位置 1009

穷人之所以会坚持那些看起来漏洞百出的信念，还有一个潜在的原因：在他们无能为力的情况下，希望变得至关重要。

标注（黄） | 位置 1011

穷人根本就治不起大病，因为那会花很多钱，比如化验、住院，所以他们得了点小病就会来找我，我会给他们开点儿药，让他们感觉好一点儿。”换句话说，即使他们知道解决不了什么大问题，但还是要为自己的健康做点儿什么，这很重要。

标注（黄） | 位置 1083

用于规范一些具体的预防性保健行为，或是提供超越传统争论的一些经济奖励，使我们的社会有理由补偿或加强那些有利于他人的行为。罚款或奖励可以促使人们采取某种行动，这是他们心中向往却总是在拖延的行动。更

标注（黄） | 位置 1085

时间矛盾是一个有力的论据。要使人们尽可能轻松地去做“正确的事”，或许应给予他们足够的自由去选择。理

标注（黄） | 位置 1089

就是“默认选项”：政府（或善意的非政府组织）应将他们认为有利于大多数人的选择定位为默认选项，如果人们愿意的话，他们就会积极地朝这个目标行动。当然，人们有权选择自己想要的，但要为此而花一点儿钱。结果，大多数人最终都会选择默认选项。小小的奖励（如接种疫苗而赠送的达尔）也是点拨人们的另一种方式，这给了他们一个今天就行动的理由，避免了他们无限期的

标注（黄） | 位置 1124

穷人所陷入的困境与我们其他人的困扰似乎是一样的——缺乏信息、信念不坚定、拖延。的

标注（黄） | 位置 1131

我们几乎用不着自己有限的自控及决断能力，而穷人则需要不断运用这种能力。

标注（黄） | 位置 1251

需求达人观点的核心是，教育不过是另一种形式的投资：人们投资于教育，就像投资于任何其他领域一样，目的是挣到更多的钱，增加未来的收入。将教育看成一种投资所带来的一个明显问题就是，做出投资的是家长，而未来获得收益的是他们的孩子。而且，尽管实际上很多孩子会为他们的父母带来投资“回报”——给他们养老，

标注（黄） | 位置 1266

儿童有权利享受正常的童年及充分的教育，一个文明的社会不能允许这一权利被父母的冲动或贪婪所剥夺。”

标注（黄） | 位置 1269

在国力较为有限、义务教育难以强化的情况下，显然是行不通的。在这种情况下，政府必须从经济角度考虑，让父母觉得送孩子上学是值得的。这就是教育政策所选择的新工具背后所折射出的理念：有条件现金

标注（黄） | 位置 1478

过高的期望加上信心的缺失，会造成十分危险的结果。我们看到，相信S形曲线使人们选择放弃。如果教师和家长不相信孩子能够跨过顶峰，进入S形曲线的陡峭部分，那么孩子自己或许也不会尝试：教师会忽视成绩落后的孩子，家长也不再对孩子的教育感兴趣。然而，这种行为会产生一个本来不存在的“贫穷陷阱”。

标注（黄） | 位置 1490

只要阶层不被突显出来，低阶层孩子与高阶层孩子做得一样好，而一旦低阶层孩子得到提醒，意识到他们正在与高阶层孩子竞争（方法很简单，即在比赛之前问他们的全名），他们的表现就会差一些。作者称，部分原因可能是，他们担心比赛组织者的评判会有失公平，但也可能是这种“刻板印象威胁”的一种内化体现。如果一个孩子听不懂老师讲课的内容，觉得学习的内容很难，那么他可能会责怪自己，而不是老师，最终可能认为自己不是块学习的料，他会彻底放弃学习，在上课时做白日梦，就像珊塔玛的孩子一样拒绝

标注（黄） | 位置 1548

人才的发掘不存在捷径，除非有人愿意花费大量时间，去研究教育体系应该做的事情——给予人们足够的机会展示自己的长处。

标注（黄） | 位置 1554

不现实的目标、不必要的悲观预期，以及不恰当的教师鼓励机制，导致发展中国家的教育体系没能完成自身的两大任务——给予每个人一套健全的基本技能及发掘人才。

标注（黄） | 位置 1570

关注基本技能并坚持这样一个信念：只要每个孩子及其老师付出足够的努力，他们就能掌握这些技能。

---

标注（黄） | 位置 1611

降低家长们的期望、注重核心能力的开发、使用技术辅助或在必要时利用教师代替的教学方式，

---

标注（黄） | 位置 1739

穷人或许无力控制自己的生育，一个原因就是，他们可能接触不到一些现代的避孕措施。

---

标注（黄） | 位置 1764

避孕渠道或许可以向人们提供比现有选择更方便的节育方式，让他们感到满意，但这似乎并不能降低生育

---

标注（黄） | 位置 1807

有一点毋庸置疑：在很大程度上，穷人（即使是少女）对于自身生育、性欲及节欲方式（或许是些不太好的方式）的选择都极为谨慎。如果明知怀孕对于自己来说代价很大，却仍然这样选择，那么这就说明她们是主动

---

标注（黄） | 位置 1813

男性常常表示大家庭更理想，并且始终对避孕措施的要求较低，因此女人在家里有多大决定权就显得尤为重要。

---

标注（黄） | 位置 1884

家庭规模与储蓄之间的有力联系，或许有助于说明这样一点，即孩子越少并不意味着他们越健康或受教育程度越高——如果孩子少的父母意识到他们将来只能得到较低的现金回报，那么他们就需要提前储蓄更多的钱，这会减少他们投资给孩子的钱。的确，如果给孩子投资会比其他金融资产投资（毕竟养个孩子并不那么费钱）产生更高的回报，那么从长远角度来看，孩子越少，家庭或许会越穷。

---

标注（黄） | 位置 2194

我们似乎有充分的理由，或许我们不愿向朋友或邻居提供无条件的帮助。一方面，我们或许会担心，保证向某人提供帮助可能会使人们产生一种惰性心理——这就是所谓的道德风险。或者，人们可能会在没有必要时提出需求。或者，相互帮助的许诺并未真正实现：我帮助了你，但轮到你帮助我时，你却总是在忙

---

标注（黄） | 位置 2207

人们会在彼此遇到难处时互相帮忙，这是出于一种道德责任感，并不是他们盼望着将来能得到回报。

---



标注（黄） | 位置 2283

投保需求低的第一个可能性就是，政府破坏了这一市场。这就是我们所熟知的需求达人的观点：当市场无法发挥作用时，政府或国际机构的供应过大可能就会受到指责。具体而言，当灾难降临时，那些善良的灵魂会伸出援手，因此人们实际上并不需要保险。在

标注（黄） | 位置 2304

可信度始终是保险产品所面临的一个重要问题，因为保险合同要求一个家庭预付一些钱，而他们将来能否得到补偿则是由保险公司决定的，所以这个家庭一定要完全信任该保险公司。以

标注（黄） | 位置 2430

贷款给穷人的主要限制在于，收集关于他们的信息会产生费用。因此，穷人大多会向熟悉他们的人借钱，

标注（黄） | 位置 2448

银行为什么不贷款给穷人。银行职员并不承担必要的监督职责：他们既不住在村里，也不认识那里的人，而且他们的人员流动也很频繁。

标注（黄） | 位置 2910

诱惑是生理需求（性、糖、脂肪类食品、烟等）的表现。在这种情况下，富人更容易满足“受到诱惑的自己”。

标注（黄） | 位置 2918

对于穷人来说，自我控制更难实现还有另一个原因：无论是穷人还是富人，关于存多少钱的决定都很难做出，这些决定需要考虑到未来（对于很多穷人来说，想象未来可能是不愉快的），还要列出大量可能发生的事件，需要与配偶或孩子商量。我们越富有，这些决定就越容易做出。

标注（黄） | 位置 2950

要想摆脱贫穷，首要的步骤就是对长期目标进行思考，并习惯为此做出一些短期的牺牲。在

标注（黄） | 位置 3297

对于人们来说，用长远的眼光来看问题时可能需要具备一种稳定感。至于那些看不到自己未来生活质量有所提高的人，他们可能总是不愿继续努力，其生活水平也难以得到提高。

标注（黄） | 位置 3306

好工作稳定的、工资可观的工作，它能够赋予人们足够的心理空间，让人们去做中产阶级擅长做的事情。

标注（黄） | 位置 3356

较高的稳定工资为工人提供了经济资源、心理空间及必要的乐观心态，他们既可以用其为孩子投资，又可以用其储存更多的资金。一份稳定的工作可以使人们更容易获取贷款，加上自己的存款和才华，他们最终才能雇用员工，创立自己的大企业。

---

标注（黄） | 位置 3407

经济制度决定了经济诱因，这些诱因会对教育、储蓄、投资、创新和采用新技术等产生激励作用。政治制度决定了公民对官员的约束能力。”

---

标注（黄） | 位置 3417

腐败的制度往往会滋生更加腐败的制度，形成恶性循环，这就是所谓的“寡头政治铁律”。当政的领导者倾向于制定能够为他们谋取财富的经济政策，而他们一旦变富，又可以利用手中的财富，提前阻止可能对他们的权力构成威胁的人。据

---

标注（黄） | 位置 3468

如果一个国家呈现弱势或是腐败的态势，那么自由市场也会以行贿或腐败的方式出现。

---

标注（黄） | 位置 3472

政府有必要为人民提供日常的必需品，而且还要制定某些政策，发挥市场的功能。伊

---

标注（黄） | 位置 3487

要想真正理解制度究竟会对人民的生活产生多大影响，我们必须要从思想认识上做一个转变，从底层人民的角度来看待制

---