25 条认知地雷自查清单

序号	心理倾向	一句话本质	自查问题（决策时问自己）	中招？
1	**奖惩超级反应倾向（激励偏差）**	激励塑造行为，谁出钱谁说话	提建议的人，靠这个建议赚谁的钱？	☐
2	**喜好/讨厌倾向**	好感扭曲客观判断	我是因为"喜欢这人"才信，还是因为事实？	☐
3	**避免怀疑倾向**	不确定时急于下结论	我是不是因为不耐烦，跳过了查证？	☐
4	**避免不一致倾向**	死守已有结论/承诺	如果重来一次，以今天的信息我还会这样选吗？	☐
5	**好奇心倾向**	好奇驱动探索（也可能被引流）	我是在求真，还是被"猎奇"带偏了注意力？	☐
6	**康德式公平倾向**	期待公平回报	我是不是因为"觉得该公平"而忽略了对方的算计？	☐
7	**嫉妒倾向**	见不得别人好	我这个决定，是出于自己的需求，还是"不想输给某某"？	☐
8	**互惠倾向**	受惠必报、有负债感	对方先给我小恩小惠，我是不是在"还人情"而非理性决策？	☐
9	**简单联想倾向**	关联误判（品牌/符号）	我是不是被某个标签（名校/大牌/光环）自动加分了？	☐
10	**否认现实倾向**	逃避不愿面对的事实	我是不是在假装"没事"，不愿看那个坏数据？	☐
11	**过度乐观倾向**	高估好结果概率	我对"顺利情况"的假设，有没有打过折扣？	☐
12	**剥夺超级反应倾向（损失厌恶）**	失去比得到痛 2.5 倍	我留着它，是因为看好，还是因为"舍不得亏"？	☐
13	**社会认同倾向**	跟随群体	我是因为"大家都在做"才做，还是自己分析过？	☐
14	**对比误反应倾向（锚定）**	被参照物误导	我拿来比的"便宜/贵"，那个参照是谁给的？	☐
15	**压力影响倾向**	压力下判断变形	我现在是不是在焦虑/时间紧中做的决定？	☐
16	**权威影响倾向**	盲从头衔/标签	我是因为"他是专家"才信，还是验证过他说的话？	☐
17	**万事有因倾向**	硬给随机事件找意义	我是不是给巧合编了个"规律"出来？	☐
18	**可用性误估倾向**	易回忆的被高估	我是不是因为"最近老看到"就觉得概率很高？	☐
19	**用进废退倾向**	能力不练就退化	这项判断能力，我最近有没有刻意练习？	☐
20	**药物/化学物质影响**	物质改变认知	我此刻是否受酒精/疲劳/药物影响而判断力下降？	☐
21	**衰老影响倾向**	年龄带来的认知变化	我的判断有没有受长期习惯/年龄固化的影响？	☐
22	**过度自信倾向**	高估自己能力	我"很有把握"的事，历史胜率真的支撑吗？	☐
23	**不用就忘倾向**	学了不用会忘	这条知识我有没有真正用过，还是只是"知道"？	☐
24	**废话倾向（twaddle）**	说/听无信息内容	我是不是在"聊了半天"的无效信息里浪费了决策精力？	☐
25	**Lollapalooza 倾向（组合拳）**	多倾向叠加放大	此刻是不是有 3 条以上倾向在同时推我？若是，立刻暂停！	☐

基于查理·芒格思维模型**识别陷阱，是防收割的第一步。**

每次做重要决策（买入/卖出/签合同/大额消费/接受建议）前，花 3 分钟逐条扫一遍。只要勾到 1 条"中招"，就强制暂停，启动理性复核。

使用纪律

⚠ **高风险项（编号 1、2、12、13、14、16、22、25）：**单次决策只要命中≥1 条高风险项，必须延迟 24 小时再决定。

⚠ **第 25 条（组合拳）：**命中第 25 条，无条件暂停，写出"正在被哪几条群殴"再继续。

日常提醒：清单贴在工位/设为手机壁纸，决策前扫一遍比事后复盘便宜一万倍。

—— 来自播客《认知升级》栏目 • 关注公众号：“必定会成功”获取更多思维工具

