穷查理宝典实战 24 讲

第 1 讲 配套工具手册

25 条误判自查表与练习

第 1 讲《误判心理学总览》配套工具

2026 年 10 月

目录

一、使用说明 1
二、四把钥匙：四组对应四动作 2
（一）情绪类：等 2
（二）社会类：隔离 + 问 2
（三）自我欺骗类：反方证人 2
（四）激励类：算账 2
三、25 条误判归组速查卡 3
（一）A 激励类 3
（二）B 情绪类 3
（三）C 社会类 3
（四）D 自我欺骗类 4
（五）E 环境与其他 4
（六）X 叠加效应 4
四、极简动作：四把钥匙的最小公约数 4
五、本周练习：三次后悔决策复盘 5
（一）练习表 5
（二）什么算"填得好" 6

一、使用说明

这份手册解决一个具体问题：当你面对一个决定、心跳加速、犹豫不决时，不知道该查哪一条、该用哪个动作。

它不要求你背下 25 条误判，只要求你记住两件事：第一，四组是谁在骗你——激励、情绪、社会、自我欺骗；第二，四组各配一个动作——等、隔离加问、找反方证人、算账。

遇到决定，先判断"我被哪一组推着走"，再翻到对应那一组，用对应动作拆一次。就够用了。

二、四把钥匙：四组对应四动作

不同的坑，要用不同的钥匙去挡。四把锁，配四把钥匙，别指望一个动作包打天下。

（一）情绪类：等

识别信号：心跳加速、怕错过、看他不顺眼、突然很想立刻做决定。

动作：先搁置 24 小时，把想法写下来再决定。

为什么：情绪类的冲动，大多熬不过一晚。你不需要战胜它，只需要拖住它。

（二）社会类：隔离 + 问

识别信号：大家都在做、专家这么说、他给了一个理由、群里都在转。

动作：先搁置 24 小时；同时隔离信息源（关掉直播间、退出群、不看推荐），再问自己一句——"如果没人知道我做，我还做吗？"

为什么：社会类光等不够。等完还得把"别人"这个噪音关掉，你才听得见自己的判断。

（三）自我欺骗类：反方证人

识别信号：我已经投入这么多了、我肯定能成、这事不可能失败、再熬熬说不定就好了。

动作：找一个你信得过的人，只允许他说"这个决定可能怎么败"，不许说一句好话。

为什么：避免不一致和过度乐观，是内部的自我欺骗，你自己很难拆穿自己，必须靠一个外部的人，替你说出你不肯说的那句真话。

（四）激励类：算账

识别信号：这么做对我有好处、别人对我好、对方特别热情地劝我、这个规则看起来对我很有利。

动作：写下两行字——"这个决定里，谁获益？谁承担代价？"

为什么：想清楚这个，你就能看穿"为什么对方这么热情地劝你""为什么这个规则这么设计"。

三、25 条误判归组速查卡

编号为芒格原文顺序，便于对照原书，使用时不必记编号。你日常防坑，先盯 A、B、C、D 四主组；E 组和 X 组知道存在即可。

（一）A 激励类

识别信号："这么做对我有好处 / 别人对我好"

编号	倾向名称
1	奖励惩罚超级反应
9	回馈倾向
7	康德式公平

（二）B 情绪类

识别信号："心跳加速 / 怕错过 / 看他不顺眼"

编号	倾向名称
14	被剥夺超级反应（常说的"损失厌恶"）
8	艳羡 / 妒忌
2	喜欢热爱
3	讨厌憎恨
10	简单联想
16	对比错误反应
17	压力影响

（三）C 社会类

识别信号："大家都在做 / 专家这么说 / 他给了个理由"

编号	倾向名称
15	社会认同
22	权威影响

编号	倾向名称
24	重视理由
23	废话倾向

（四）D 自我欺骗类

识别信号："我已投入这么多 / 我肯定能成 / 这事不可能失败"

编号	倾向名称
5	避免不一致
12	自视过高
13	过度乐观
11	避免痛苦否认
4	避免怀疑
18	易得性

（五）E 环境与其他

编号	倾向名称
6	好奇心
19	不用就忘
20	化学物质影响
21	衰老影响

（六）X 叠加效应

编号	倾向名称
25	罗普拉帕效应（多倾向同时共振，威力成倍）

四、极简动作：四把钥匙的最小公约数

如果你觉得四把钥匙一时记不住，先记住下面这一个动作——它是四把钥匙的最小公约数：

> **下次你产生"必须现在就买 / 现在就答应 / 现在就决定"的强烈冲动时，先停 3 秒，问自己一句话：**
>
> **「我现在是被情绪推着走，还是真的想清楚了？」**
>
> 就这一个小动作，就能帮你挡住一半的冲动决策。

五、本周练习：三次后悔决策复盘

选你最近 3 次"事后后悔"的决定，每一次都填完下面四行。建议把这张表打印出来手写，手写比打字更能逼你诚实。

（一）练习表

第 1 次后悔的决定

复盘项	我的答案
当时那句"必须现在做"的话是	
它属于哪一组（激励 / 情绪 / 社会 / 自我欺骗）	
如果当时用对应工具，我该做哪个动作（等 / 隔离+问 / 找反方证人 / 激励审计）	
下次遇到类似信号，我的动作是	

第 2 次后悔的决定

复盘项	我的答案
当时那句"必须现在做"的话是	

复盘项	我的答案
它属于哪一组（激励 / 情绪 / 社会 / 自我欺骗）	
如果当时用对应工具，我该做哪个动作（等 / 隔离+问 / 找反方证人 / 激励审计）	
下次遇到类似信号，我的动作是	

第 3 次后悔的决定

复盘项	我的答案
当时那句"必须现在做"的话是	
它属于哪一组（激励 / 情绪 / 社会 / 自我欺骗）	
如果当时用对应工具，我该做哪个动作（等 / 隔离+问 / 找反方证人 / 激励审计）	
下次遇到类似信号，我的动作是	

（二）什么算"填得好"

三个标准，三条都做到，这次练习才算合格：

1. **能写出原话**——不是"我当时很冲动"，而是当时心里那句具体的"必须现在做"的话；
2. **能对应到组**——说得出它属于四组中的哪一组；
3. **能说出具体动作**——下次遇到类似信号，你能做出哪个具体动作（等 / 隔离+问 / 找反方证人 / 激励审计）。

这份手册不是让你变成"不犯错的人"，而是让你变成"知道自己会在哪里犯错的人"。前者不可能，后者，从今天就能开始。

芒格说："我这辈子最大的优势，不是我有多聪明，而是我知道自己会在哪里犯蠢。"