



中信出版集团

NUDGE:
THE FINAL
EDITION



助推

终极版

如何做出有关健康、财富和环境的最佳决策
理查德·塞勒 / 卡斯·桑斯坦 著
姜智勇 译

诺贝尔经济学奖得主理查德·塞勒经典作品升级修订版

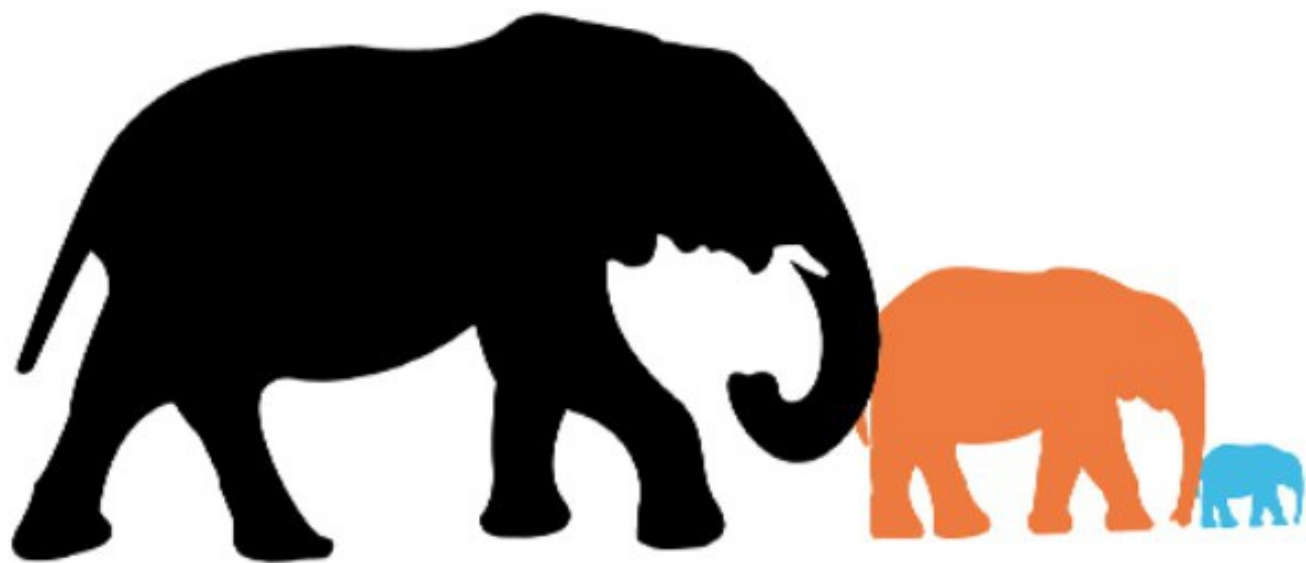
“几乎没什么能被称为改变了世界的著作，但《助推》做到了。
这个终极版很了不起：有趣，实用，充满智慧”

—丹尼尔·卡尼曼

助推

NUDGE
THE FINAL EDITION
终极版

如何做出有关健康、财富和环境的最佳决策



[美] 理查德·塞勒
RICHARD H. THALER

[美] 卡斯·桑斯坦 著
CASS R. SUNSTEIN

姜智勇 译

中信出版集团



中信出版集团

NUDGE:
THE FINAL
EDITION



助推

终极版

如何做出有关健康、财富和环境的最佳决策
理查德·塞勒 卡斯·桑斯坦 著
姜智勇 译

诺贝尔经济学奖得主理查德·塞勒经典作品升级修订版

"几乎没什么能被称为改变了世界的著作，但《助推》做到了。
这个终极版很了不起，有趣，实用，充满智慧！"

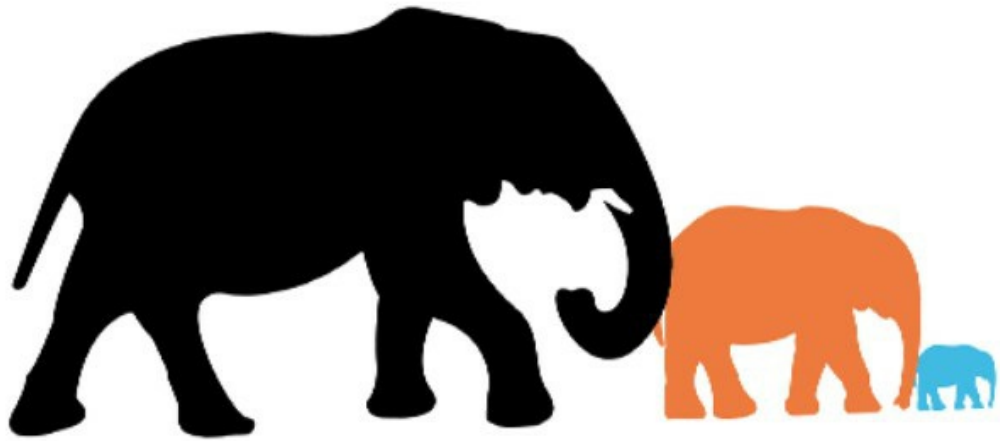
—丹尼尔·卡尼曼

助推

NUDGE THE FINAL EDITION

终极版

如何做出有关健康、财富和环境的最佳决策



[美] 理查德·塞勒
RICHARD H. THALER

[美] 卡斯·桑斯坦 著
CASS R. SUNSTEIN

姜智勇 译

中信出版集团

版权信息

书名：助推（终极版）

作者：理查德·泰勒 卡斯·桑斯坦

译者：姜智勇

出版社：中信出版集团

出版时间：2023-07-01

ISBN：9787521756432

品牌方：中信联合云科技有限责任公司

本书由中信联合云科技有限责任公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

版权申明

Originally published by Yale University Press

Simplified Chinese translation copyright ©2023 by CITIC Press Corporation

All rights reserved

本书所获赞誉

从根本上改变我的世界观的几本书之一。

——史蒂芬·列维特，《魔鬼经济学》合著者

绝对精彩……《助推》绝对不只是轻轻推动你，它会带你飞起来。

——丹尼尔·吉尔伯特，《哈佛幸福课》作者

《助推》是我大约20年来读过的最重要的一本书。无论对公共事务的哪一方面感兴趣，你都应该好好读读这本书；无论对人类自由的哪一方面感兴趣，你都应该好好读读这本书；如果你有志于推进人类福祉，那就更应该读读它。如果你对以上话题统统不感兴趣，那就去读些别的好了。

——巴里·施瓦茨，《美国展望》(The American Prospect)杂志

引人入胜、内容丰富，透彻得赏心悦目。

——唐纳德·诺曼，《设计心理学》作者

精彩的著作：它比任何一本重要的书都有趣——它真的又重要又有趣。

——罗杰·格温斯坦，《赌金者》作者

拯救地球、拯救自我。坚持善行的人们、政策制定者们，这本书是写给你们的。

——《新闻周刊》

读来倍感享受……桑斯坦和塞勒极富说服力。

——Slate杂志

《助推》帮助我们理解自身的弱点，并且提出了克服这些弱点的精明建议。

——《纽约观察家报》

趣味盎然.....这本书既令人愉快，又深含教益。

——《巴伦周刊》

令人愉悦、发人深省、文笔极佳.....强烈推荐。

——《选择》杂志

堪称二十一世纪的《穷查理宝典》.....兼具该书睿智、妙趣和可亲可近的风格。

——《法律与政治评论》杂志

《助推》一书充满了绝佳的洞察力。

——《金融时报》

助推

2017年，由于对行为经济学领域的贡献，理查德·塞勒获得诺贝尔经济学奖。他是芝加哥大学布斯商学院查尔斯·沃尔格林行为科学和经济学杰出教授、美国国家科学院及美国艺术与科学院院士。2015年，塞勒当选美国经济学会会长。他笔耕不辍，在重要期刊上发表论文，还出版了《“错误”的行为》《赢家的诅咒》等作品。

卡斯·桑斯坦是哈佛大学法学院罗伯特·沃姆斯利讲席校级教授，也是哈佛法学院行为经济学与公共政策项目的创始人兼主任。桑斯坦是目前美国（也许是全世界）被引用次数最多的法学教授。2009年至2012年，他在奥巴马政府担任白宫信息与监管事务办公室主任一职，2020年至2021年，桑斯坦在世界卫生组织担任行为洞察与医疗技术顾问委员会主席。他曾在美国国会委员会做证，并参与过多国制宪及法律改革活动。桑斯坦发表过多篇论文，撰写过多部著作，包括《信息超载》(Too Much Information)，以及与丹尼尔·卡尼曼及奥利维耶·西博尼合著作品《噪声》等。2018年，桑斯坦荣获霍尔贝格奖。该奖每年颁发一次，主要表彰在艺术、人文、社会科学、法律及技术等领域做出突出研究贡献的学者。

献给弗朗斯，你让生活里的一切变得更美好。

——塞勒

献给萨曼莎，你懂得什么最重要。

——桑斯坦

终极版序

第一版《助推》是在2008年春天问世的。在我们撰写那本书时，塞勒买了他的第一部苹果手机，桑斯坦买了他的第一部黑莓手机。我们在芝加哥大学的前同事贝拉克·奥巴马刚刚步入他作为美国参议员的第一个任期——他决心挑战希拉里·克林顿，争取民主党总统候选人资格。参议员乔·拜登也做了同样的决定，结果不大成功。房地产开发商、真人秀大佬唐纳德·特朗普盛赞希拉里·克林顿，说她“太优秀了”，一定能“成为一位杰出的美国总统”。^①【Tara Golshan, “Donald Trump Has Supported Hillary Clinton for Longer Than He's Opposed Her,” Vox, August 16, 2016, <https://www.vox.com/2016/8/16/12452806/trump-praise-hillary-clinton-history>.】与此同时，一场金融海啸正蓄势待发。那一年，泰勒·斯威夫特只有19岁（尚未获得格莱美奖）。

这些年来发生的事情可真不少，人们给了《助推》始终如一的兴趣和厚爱，所以我们并没有过多地考虑修订它。那么问题来了，为什么现在又推出修订版呢？要知道，就像我们在书中谈到的那样，现状偏好（也叫安于现状偏差）的力量是非常强大的。

唤醒我们的是一件很不起眼的小事——这也暗合了本书见微知著的精神主旨。本书在美国和英国的平装版合同到期了，需要续签新合同。编辑问我们，要不要增加一章新内容，或者做一些别的改动。我们的第一反应是，直接说不。说真的，塞勒是出了名的懒虫。想让他应允一件事往往要花上好长一段时间。有这个工夫，桑斯坦都能写一本新书了。除此之外，我们对这本书非常满意，为什么还要花费力气去糟蹋好东西呢？

不过我们还是从书房里大海捞针般找到了本书。自从新冠病毒感染疫情暴发以来，家里的书房就变成了居家办公场所，我们整天都要闷在那里。我们随意翻了一下，发现第一章里当时我们津津乐道的时髦玩意

儿居然是iPod（苹果公司的一款音乐播放器）。老天爷！这本书是不是和iPod一样，有点儿过时了？我们当时还用了整整一章讨论同性婚姻问题，并为它提出了绝佳的解决办法（我们现在仍然觉得这个办法很好）。在那之后，很多政府找到了这个问题的解决办法。而我们怎么也没想到，这个办法居然在政治上变成了现实：它们通过了新法律，批准了这种婚姻的合法性。那么好吧，本书也许真的应该拾掇一下了。

这件事就是这么发生的，那时已经是2020年的夏天了。人生在世这么多年，我们却从未经历过那样的夏天。我们决定先翻翻原始手稿，看看哪里可以做些改动。塞勒翻箱倒柜地找到了一个Word文档。那个曾经被我们称为国际版的文档（姑且称得上）很有用。假如没有这个文档，我们无论如何都不会从头写起的，更不会有这个最终版本了，所以它真的很有用。那时我们才发现自己掉坑里了。按理说，我们都是研究人类决策偏差的专家，但这并不代表我们对这些偏差免疫！事实恰好相反。

我们也不知道这个坑到底有没有正式名字，但是每个人都不会对它感到陌生。我们姑且称其为“既然都开始了”偏误吧。我们经常能在家庭装修时看到这种偏误的身影。家里的厨房用了20年，拖拖拉拉又过去好几年，这家人终于决定动工改造一下。最初的清单包括新的电器和厨柜，但是装修一定会损坏地板，所以最好连地板一起换了。哦，等等，只要把那堵墙往外扩一点点，就能开一扇新的窗子出来，可以直接看到外面的露台。等会儿，做饭时往露台看什么……这种现象在军队里被称为“任务蠕变”。在这里，我们承认自己犯了“修订版本蠕变”的过错。本来说好了当年夏天把修订好的版本交给编辑，结果一直拖到了11月底。

还是拿家庭装修打比方。虽然我们的动作很慢，但是这里呈现的绝对不是一间彻底重装的新厨房。这个版本和第一个版本看上去非常相似。所有的墙体都没动，建筑面积也没有一丝一毫的扩大。我们只是换掉了一批老旧的、沾满尘灰的电器，用上了崭新的设备。

具体来说，本书前四章未做太大改动。这四章奠定了我们整个方法论的基本框架，包括“自由意志家长制”在内——好像只有我们两位提

出者喜欢这个名词。我们更新了这几章的案例和参考文献，但是基调保持未变。如果拿唱片来举例，这部分算是“重制版”——其实我们也不知道重制是什么意思。读过第一版的朋友们可以快速浏览。不过，就算是老读者，也会在后面的章节里读到许多新的问题，甚至可能遇到新的惊喜。

接下来，我们通过全新的篇章论述了两个重要问题。我们把第一个问题称为“精明披露”。它的主旨是，政府应该在重要信息披露的方式上迈出更大的步子，就算再怎么不思进取，至少也应该迈入20世纪。在食品包装上列出所有的原料成分，这当然很有用，尤其是对那些眼神儿特别好的人来说。但是，既然桑斯坦对贝类严重过敏，难道他就不会上网搜一搜，某种食物是不是包含贝类制品？毕竟互联网早已算不上什么前沿科技了。“精明披露”的广泛应用会让在线决策工具变成现实。我们把这些工具统称为“选择引擎”。它能让很多工作变得简单轻松，就像跟着导航找到一家新开的餐馆一样容易。

我们还新辟一章来讨论“胡推” (sludge)问题。它是一种令人生厌的东西，它会让我们明智选择变得难上加难（你会发现，“胡推”无处不在）。精明披露的运用是降低“胡推”的一种办法。同样，我们也可以把填好的申报单发给每个人，人们只要轻点一下就可以完成报税。我们还可以通过这样的方式大幅缩短填表时间，更方便地取得执照、许可、签证、医保和财政资助，也可以很轻松地完成单位的差旅报销。每个组织都应该立志发现并消灭毫无必要的“胡推”。

本书的部分内容发生了大量实质性的变化，我们希望向读者展现更多全新的观点。“胡推”是这个版本才有的新概念，几种“选择架构”概念也是如此。它们包括“个性化预设”、“谐趣”和“陈列”等等。这些概念会在论述财务决策的章节中发挥巨大的作用。我们还扩大了气候变化和环境保护的篇幅。新版本既强调了“选择架构”的局限性（剧透：仅凭助推是无法解决问题的），又突出了助推能够帮助我们成功完成任务的多种方式。这里的任务指的是需要调动一切可能的工具的那种项目。哦，对了，我们还谈到了新冠病毒感染。

在新版本中，我们重新审视了第一版谈到的一些问题。过去的这些

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《助推（终极版）》理查德·泰勒 卡斯·桑斯坦.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4917.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

