

《走的人多了，就有了路》

图书基本信息

书名：《走的人多了，就有了路》

13位ISBN编号：978721306911X

出版时间：2016-1

作者：尼可拉斯·D.克里斯多夫,雪莉·邓恩

页数：368

译者：张孝铎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《走的人多了，就有了路》

内容概要

《走的人多了，就有了路》

作者简介

《走的人多了，就有了路》

书籍目录

第一部分：为机会插上翅膀

2 序：有意义的生活

19 沧海一粟

34 从逸闻到证据

47 机会之乡——如果你早早抓住它们

74 3000万个词的差距

91 谁抓住了棉花糖

107 训练问题少年

119 希望的力量

143 治愈暴力的医生

157 打击性交易

第二部分：重塑助人的艺术

168 慈善：寻求一场革命

187 广告业帮助穷人

206 让社会公益形成规模

218 做大做强

第三部分：奉献、收获、生活

236 奉献的神经学：自然的快感

248 当社交网络挖开一口井

265 善者生存

276 帮助别人，治愈自己

289 百花齐放

303 奉献的密码

321 礼品清单

324 有用的组织

337 致谢

341 注释

《走的人多了，就有了路》

精彩短评

《走的人多了，就有了路》

精彩书评

《走的人多了，就有了路》

章节试读

1、《走的人多了，就有了路》的笔记-第120页

每个灵魂都向往快乐、欢愉和他人的陪伴，哪怕这只是漫长的痛苦中短暂的慰藉。

2、《走的人多了，就有了路》的笔记-第14页

成功者有时将贫穷视为道德上的失败，将自己的成就归功于一个简单的道理：你刻苦学习，勤奋工作，为未来做出牺牲，遵纪守法，就能创造自己的好运。然而，如果你的母亲是个酗酒的少女妈妈，你一生下来就带着酒精造成的严重伤害，这条路就难走得更多。同样，如果你生在一个极度贫困的街区，你疲惫焦虑的单亲妈妈骂你多过抱你，你面前的障碍恐怕也难以跨越。

20世纪杰出的哲学家约翰·罗尔斯（John Rawls）曾提出一个令人折服的观点：衡量一个社会的公平时，要在“无知之幕”下考虑。也就是说，降生在这个社会时，我们不知道母亲是投资银行家还是未成年少女；生在绿树成荫的郊区，还是帮派横行的内城；健康还是残疾；聪明还是迟钝；享有特权还是低人一等。这是一个狡猾的分析工具。想到自己可能就是需要进入保育学校的失养儿童，我们当中还会有谁反对为它提供资金？我们应当记得，一个人是享受家庭的幸福还是流落街头，二者间的差别不仅是由我们的道德水平或自律决定的，更是由运气、大脑化学、教养方式、基因和外界援助的复杂组合决定的。我们也该承认，生活的成功反映的不只是一个人的进取心和意志力，也有机遇和早期教育，同情心更不是软弱的表现，而是文明的标志。

3、《走的人多了，就有了路》的笔记-第122页

像乔治这样的穷人感到抑郁，部分原因在于，生活在绝境中的压力是巨大的。正如我们所见，人们感到压力和紧张时，体内就会产生更多的皮质醇。研究者已经发现，在干旱时期，肯尼亚穷人体内的皮质醇水平升高。皮质醇至关重要，因为它在前额叶皮层中对冲动控制产生影响，这也许是人在压力之下有时会采取自毁行为的原因之一。科学家们注意到，人们在焦虑时，认知能力和自我约束力会下降。

4、《走的人多了，就有了路》的笔记-第127页

传统上，发展关注的是消除经济学家所谓的“外部限制因素”：人们需要洁净的水源，那我们就打口井；人们需要教育，那我们就盖学校；人们需要贷款，那我们就提供小额信贷。然而，更加重要的或许是贫困人口“内部限制因素”：帮助穷人，特别是贫困儿童，扩展他们对自身能力的认识，确立目标、新的参照点和抱负。也许，当贫困者对自我效力的信心和志向生根发芽之时，他们自己就会学着找到打破外部限制因素的方法，其他问题也开始随之迎刃而解。

5、《走的人多了，就有了路》的笔记-第68页

只有对世界上最重要也最困难的工作——养育孩子_产生影响，儿童项目才会成功。

6、《走的人多了，就有了路》的笔记-第29页

除了捐款和志愿服务，创造改变的第三种主要途径是倡议，它和前两种方式一样重要。我们有无数的机会通过倡议表达对他人的支持。

倡议也许听起来很乏力，和前线的援助英雄相比，倡议者显得很苍白，足不出户的倡导求助让他们看起来像是浅尝辄止的业余人士。但是，为不能发声的人说话，和分发艾滋病药物一样，可以拯救生命

《走的人多了，就有了路》

。你写给一个政客的信不可能改变政策，这是真的；你也许不能解决一个全球性问题，这也是真的。但是，不要因此低估改善一个问题的价值，也不要忽视人权倡议帮助某一个人的价值。不要因为我们不能帮助所有人，就以为我们不该帮助一个人。

7、《走的人多了，就有了路》的笔记-第196页

人类对洛基亚这样的个体具有感情，而对更大的群体漠不关心的现象叫作“可识别受害者效应”，已经得到大量研究的证实。

8、《走的人多了，就有了路》的笔记-第60页

安斯沃斯认为，母性依附创造出更自信的孩子，他们有足够的安全感，敢于去探险，去尝试新的事物。

9、《走的人多了，就有了路》的笔记-第36页

从历史来看，我们在制定打击贫困的策略时，几乎总是依据直觉和臆想，而不是确凿的证据。在全球历史上，每个援助组织都宣称自己的干预成本效益好，但评估时则往往像祖父母评价孙辈一样仁慈宽厚。

10、《走的人多了，就有了路》的笔记-第307页

肯尼亚达达阿布难民营。一个索马里难民儿童把自己珍贵的水分给另一个小伙伴喝。我们有时不太慷慨的原因之一是，学会了把和自己不一样的人“他者化”。或许，在一个充满无尽需求的世界里，这是一种防御机制；或许，这是看到电视里远方众生饱受煎熬时自我调适的一种方法；又或许，我们只是用一个错误的观念自欺欺人：问题太多太大太棘手，根本无从解决。

我们两个人可能也多少吸收了这种想法，直到后来有一次，我们穿越柬埔寨的丛林时，听到前方传来尖锐而不真实的惊叫声。我们不知道那是人声还是动物的叫声，好奇地走上前去，来到一片空地后，看到一个简陋的小木棚，一个名叫阮约的枯瘦男人正抱着幼子的尸体哭号。小男孩凯塞刚刚因疟疾死亡，阮约自己也卧病在床。他抽泣，号叫，捶打自己的胸膛。

“他是家里最聪明的孩子，”阮约悲痛欲绝，“可我却救不活他。”目睹这样痛苦悲伤的场面，没有人会认为，生活在贫穷国家的人已经习惯于忍受痛苦了。

经过一段时间，我们开始相信，因受苦而变得麻木的，不是贫穷国家或贫穷社区的人们，而是我们，我们这些更富有的人。对他们来说，受苦是日常生活的一部分，无从避免，所以他们面对痛苦，尽力而为。但是，生活在安全、舒适社区里的我们，才是几乎什么忙都不帮的人，尽管我们拥有的资源比他们丰富得多。问题不在于我们铁石心肠，而是并不直接接触到这些需求，更不知道如何解决那些更加遥远、我们仅稍有耳闻的问题。我们也会怀疑，微不足道的一点钱是否真能带来改变。然而，在漫长的旅程中，我们两个人获得的最清晰的认识就是，一点点帮助确实有可能产生影响。

11、《走的人多了，就有了路》的笔记-第56页

在贫困中长大对你的大脑有害。

12、《走的人多了，就有了路》的笔记-第276页

治愈是时间问题，但有时也是机遇问题。—希波克拉底

《走的人多了，就有了路》

13、《走的人多了，就有了路》的笔记-第29页

不要因为我们不能帮助所有人，就以为我们不该帮助一个人。

14、《走的人多了，就有了路》的笔记-第168页

用制造问题的思维方式，是不能解决问题的。—阿尔伯特·爱因斯坦

15、《走的人多了，就有了路》的笔记-第113页

研究者认为，工作带来了生活的目标感，对周遭环境的控制感，以及消解了孤独感和沮丧感。

16、《走的人多了，就有了路》的笔记-第10页

挑战：传播机会，从而使一个人的未来能够不再完全依赖“出生彩票”。全世界每年出生的孩子里，几乎有一半要和他们的出身抗争。

17、《走的人多了，就有了路》的笔记-第67页

与消除贫困有关的公共政策辩论鲜少涉及怀孕和哺育婴幼儿的议题，但是，神经科学和经济学领域的新研究表明，它们可能是回报最高的切入点。训练父母支持孩子的成本，远比多年后看着孩子在监狱服刑的代价小得多。

18、《走的人多了，就有了路》的笔记-第59页

当孩子在贫穷和忽略中长大后，掌管记忆和方向感的海马体似乎也处于危险之中、小时候承受巨大压力的人，成年后海马体比其他人大。

19、《走的人多了，就有了路》的笔记-第1页

希望是无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路，其实地上本没有路，走的人多了去，也便成了路。

20、《走的人多了，就有了路》的笔记-第9页

帮助他人远比看上去困难，仅凭一番好意是不够的。人们捐钱时很少像赚钱时那么机灵，坦率地说，很多善款的使用效率并不高。

我们的教训是，签支票的时候要小心，为慈善机构捐款，要像花大价钱买东西时一样谨慎。假如你打算买一台大屏幕电视，大概会事前做一番研究，确保物有所值。捐款时也该这么做。提防那些名字和著名非营利组织雷同的机构，也要留心对背景和善款用途的含糊其词。

21、《走的人多了，就有了路》的笔记-第1页

仅仅勤劳是不够的，蚂蚁也是勤劳的。要看你为什么而勤劳。

22、《走的人多了，就有了路》的笔记-第107页

《走的人多了，就有了路》

对待人性，任何时候都要将它当作目的，而不仅仅是手段。——伊曼努尔·康德

23、《走的人多了，就有了路》的笔记-第218页

资本最大的用处不是赚取更多的金钱，而是用来创造更好的生活。——亨利·福特

24、《走的人多了，就有了路》的笔记-第77页

婴儿有很多种需要，而阻断贫穷传给下一代的关键在于，赋予宝贝一个强壮的大脑结构。“想要在学校获得成功，你就要学会阅读”。发动医生分发图书，把朗读当成药方开给病人，是一种极其简单而便宜的干预途径，但具有惊人的效果。

25、《走的人多了，就有了路》的笔记-第15页

我们应当记得，一个人是享受家庭的幸福还是流落街头，二者间的差别不仅仅是由我们的道德水平或自律决定的，更是由运气、大脑化学、教养方式、基因和外界援助的复杂组合决定的。我们也该承认，生活的成功反映的不只是一个人的进取心和意志力，也有机遇和早期教育，同情心更不是软弱的表现，而是文明的标志。

26、《走的人多了，就有了路》的笔记-第74页

谁开启一道校门，便是关闭了一座监狱。维克多·雨果

27、《走的人多了，就有了路》的笔记-第123页

研究发现，不得不为严重的经济问题担忧，会让一个人的智商分值下降13分，结论是，穷人“能力低不是天生的特征造成的，而是因为贫困的环境增加人的负担，妨害人的认知能力。”

《走的人多了，就有了路》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com