

2023年贫穷的本质读书笔记摘抄(精选8篇)

在我看来，我们需要采取一些措施来解决这个问题。以下是一些成功求职者的个人简历，希望可以给大家一些启发和灵感。

贫穷的本质读书笔记摘抄篇一

当他们吃的饱饭后，他们会选择些价格高口味好的食品，这种摄入卡路里低。除了主食花费，还有其他花费如糖等。如果他们选择以高性价比比，高卡路里健康食品为主，如土豆，每天都吃，他们就能省下一笔钱，然后用这比钱做点其他的。但他们受不了每天都吃这么乏味的食物，所以他们会选择贵但可口的食物。

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。这可以使一台电视机，也可以是一点儿特别的食品，比如一杯加糖茶。而穷人在没有收音机或电视机的情况下，可能在节日上花的钱更多。

贫穷的人，受过的教育少，有些甚至不识字。你发传单给他，他也看不懂，最好能用一句话说清楚。比如接种育苗，只能预防某些疾病，有很多疾病无法预防。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病，家长就会觉得自己受骗，可能决定以后都不再让孩子接种。

而花费一点小小奖励，就能大大提高穷人参与的积极性。因为这些奖励，是今天可以拿到的。而接种育苗的好处，只在未来的某个时刻实现，而费用却需要今天来支付。所以人们会拖延。（人们重视短期利益，这与人类从远古时期形成的思维方式有关。远古时期，祖先的首要目的是解决温饱，这

属于紧急而又重要的事，而重要不紧急的事，他们是不会考虑的。到现在，人们才开始重视重要不紧急的事，如读书、健身等，但从远古时期形成的思维方式很难纠正过来。这种今天付出了代价，只在未来某天才会实现的，人们虽然知道有好处，但还是会抗拒、拖延，而专注于当下能立即获得好处的）

在举个例子，穷人家的孩子很早就开始打工赚钱，而不去读书。如何让孩子上学？政府应从经济角度考虑，让父母觉得送孩子值得，即补上孩子去读书而没有打工赚的钱。这种叫做“有条件现金转移”。贫穷家庭会得到某些救助，但前提是要让孩子定期上学。如果孩子上了中学，或者女孩上了学，家长就会得到更多的钱。不管家长怎么看待教育，只要让他们觉得如果不送孩子上学就会受到损失，就达到目的。

越贫穷的人，受的教育越少，思想越受传统的禁锢。发展中国家的人由于医疗制度不健全，寿命较短。年轻人会吸食毒品而逃避贫穷带来的压力，很容易被毒品夺走生命。家人会根据传统为这些死去的人举行隆重的葬礼。一场葬礼可能会花费该家庭40%的年收入。于是，更多的家庭成员会抱怨吃不饱饭。也就是说，葬礼的花费是导致贫穷的主要原因。葬礼所花的钱越多，来年就越艰难，他们的孩子就越可能被迫辍学，出来打工。然后容易被教坏，或者逃避压力，吸食毒品。然后死在毒品上，家人会悲伤的举行葬礼。如此恶性循环。

穷人会生很多孩子，然后选择一个聪明的，让他继续读书，其余出去打工赚钱。孩子就是他们老了以后的保障。而在发达国家，他们不需要生孩子来养老。这要归功于社会保险及医疗制度。

因而，要想降低生育了，就是让人们觉得没必要生很多孩子。这就必须要建立有效的社会保障体系（如医疗保险或养老金）或发展金融业。

只要有一笔运作资金，每位穷人都可以做生意，卖水果、卖零食。发展起来容易，但他们很难把生意做大。因为潜力有限，竞争大。此外，大多数人的受教育程度低，做大生意还需要懂得管理或其他方面的技能。这些，他们都不懂，所以他们的生意一直处于小规模。并且他们不会为生意投入那么多钱和精力。穷人有多种赚钱方式，白天开店，晚上街边卖东西。（淘宝的伟大之处，在于让很多人省下一笔开店资金，而且管理简单。在那个时代，只要开个淘宝店，努力下就能发财。）

贷款要担保，富人违约的概率低，即成本低。假设贷款给一个人100元，要拿回110元，即10%的利息。贷款给穷人，如果有半数人违约，为了维持运营，就必须提高利息，即20%的利益。并且在贷款时，还要调查借贷人的信息，时刻关注借贷人的动向，防止跑路。这些都需要花时间和人力。收集信息、监督穷人花费的时间和人力的成本，是导致贷款给穷人利息高的主要因素。

穷人很少能把钱存下来，一是穷人想买的东西较为昂贵，而他们钱太少。目标太遥远了，于是穷人觉得买不起不如去喝一杯酒。二是穷人在考虑到未来，每次的选择都是艰难的。在巨大的压力之下，大脑会产生皮质醇使穷人做出更冲动（任性）的决定。

个子高的人，表示孩子在童年时期摄入了充足的营养，发育良好，而且家里有钱供他上学。他会更加聪明，挣到更多的钱。

意识形态、无知和惯性。这三个问题瓦解着可以帮助穷人的各种努力。意识形态，公有制、非公有制。无知，领导拍脑袋决定，把市场理想化，把人抽象化，从没考虑到是否可以做到。惯性，即把自己的思维代入穷人的思维，认为自己能做到，穷人也可以的，比如接种育苗。

穷人通常缺少信息来源，相信那些错误的事情，导致做出错误的决定。这些决定有时会引起严重的后果。如穷人不明白接种的好处，而不让孩子接种，导致孩子染上疾病花费大量钱治疗。

穷人肩负着生活中的多种责任。你越富有，越容易做正确的决定。而穷人生活本来就很困哪，还需要考虑多种因素，如饮用自来水是否卫生，如何存钱养老，是否该让孩子上学等等。

服务穷人的市场很少，或者在市场中，穷人处于不利地位。如针对穷人的医疗保险市场，贷款等。

，贫穷的国家不会因为贫穷或其不堪回首的历史而注定失败。人们总会认为政策实施，就会达到理想效果。而没有考虑到制定政策出现的错误。比如人们总期望护士能完成普通人无法胜任的工作，但从没有人想过护士的工作职责如此荒唐。

人们会认为自己不能做什么，最终常变成自我实现的语言。孩子放弃上学，是因为老师认为他不够聪明，最后他们都真得变的不聪明了。

贫穷的本质读书笔记摘抄篇二

最近有一本书让我非常印象深刻，我不敢说我非常同意作者的观点，但是这是有史以来我看过最直接把问题说的这么直接的书。这本书就是《贫穷的本质》。

在第一章中列举了全球不到5岁就夭折的儿童有900万。他们绝大多数都是来自贫困地区，并且这些贫困地区人口的平均寿命不超过55岁。仅在印度一国，就有超过5000万的学龄儿童连简单的课文也看不懂。

马拉维的食品短缺影响着超过300万儿童；在赞比亚，自2000

年以来的严重干旱已导致粮食产量下降42%。因此，300万赞比亚人将面临饥饿，400万安哥拉人（占安哥拉人口总数的1/3）已被迫离开自己的家乡，超过1100万埃塞俄比亚人急需食品援助。

杰弗里·萨克斯是联合国顾问、纽约哥伦比亚大学地球研究所所长，同时也是一位贫穷问题专家。他对上述问题的回答是：贫穷国家之所以贫穷，原因在于这些国家往往都气候炎热、土地贫瘠、疟疾肆虐、四周被陆地所包围。因此，如果没有大量的原始投资助其解决这些地方性问题，这些国家很难提高自己的生产力。然而，这些国家却因为贫穷，无法支付投资回报——这就是经济学家们所谓的“贫穷陷阱”。除非这些问题的解决能够落到实处，否则无论是自由市场，还是民主制，都帮不上什么大忙。

而全球每年在扶贫这件事情上也花了大量的钱。但是仍然没有什么太好的效果，过去我知道，贫穷的本质是早收到了资源或资本的剥削，我一直都认为没有剥削就没有贫穷，但是作者的看法给我一个全新的观点。在这个世界上，有人宁愿不吃饭，也要去买奢侈品。

在印度，99美分只能买15根小香蕉，或是3磅劣质大米。你能靠这点吃的活下去吗？不过，2005年，全球有8.65亿人口（占世界总人口的13%）都是这样生活的。有人认为穷人懒，不愿意思考。可是事实却恰恰相反，大多数穷人都很勤劳，而且他们有非常多的想法。

作者说：“我们应该认识到，谁也没有那么明智、耐心或博学到能够为自己的健康做出正确的决定。同样，对于那些生活在富裕国家的人来说，他们周围充满了无形的助推力，而贫穷国家保健政策的首要目标应该是，让穷人尽可能容易地获得预防性保健，并规范病人所能享受的医疗服务的质量。”

读完《贫穷的本质》我知道了贫穷的本质其实不是物质上的贫穷，精神上的贫穷其实更可怕。不止是非洲乃至全世界，这种贫穷的本质是一样的。虽然作者的想法难免偏激，但是透过现象看本质，我们应该正视贫穷，正视自己。这本书我有很多收获。

贫穷的本质读书笔记摘抄篇三

长久以来对贫穷的衡量标准，一是饥饿，日摄入卡路里在1200以下；二是教育，无法获得基础教育，将时间花费在干活养家上；三是疾病，穷人得不到好的治疗，也不愿意在预防上花钱。

穷人之所以穷，一是家庭环境贫穷；二是缺乏维生技能致穷。家庭环境贫穷，则有缺少足够的营养，缺少受教育的机会，更容易因为疾病死亡，导致生活不幸。现有的社会救助多数是从这三方面入手，提供低价、易获得、免费的食物，提供免费教育，提供免费的疫苗和健全的公共基础设施来保障卫生安全。但是这三方面的救助，从世界范围内来讲，并不顺利。其中遇到的问题很多，如穷人得到补助，不是增加能量型食物消费，而是转向味道更好的高热高油高脂的食物，来获得及时满足；学生在学校因为贫穷，受同侪压力大，同学看不起，老师不关注，学习成绩差，往往求学不易；而在疾病方面，一是疾病治疗花费大，穷人难以承担。二是穷人科学知识浅薄，常常拒绝正规医院的治疗，而转向封建迷信，三是预防意识差，不重视接种疫苗、做好环境卫生、饮用水安全等。

在维生技能方面，穷人的表现同样不佳。一是短视，只重眼前得利。可以说穷人的惯性思维里是看不到未来的，他们并不会认为生活充满希望，更倾向于选择及时享乐；二是信息匮乏，资源是有限的，穷人无法在社会运行网络中，快速搭建个人利益网络，而愈加封闭；三是自我控制过度，造成精力的过度消耗。穷人的财产微薄，对所有消费精打细算，谨

慎维持，少有进一步投资的打算。

从社会救助来讲，政策制定者能给穷人什么？充足的食物、免费医疗和疫苗接种、免费教育，不止于此，应该是更全面和可获得的科普知识、充分的就业机会和创业环境、以及公平公正的社会氛围。

从一个普通人的角度，作为个人力量单薄的普通人，自己何尝不是挣扎在生存线上，不至于穷困，但也与富足无缘，所以借此书反思自己的思维死角。一是信息不足。结束学生时代，自我获取信息的能力有限，除了被动接受娱乐化的资讯、图片外，并没有继续建立知识网，以至于无力反抗生活的一潭死水；二是缺乏长远目标，书中对穷人拒绝储蓄有一段描述是，穷人认为未来遥不可及，储蓄没有价值，不如花掉。生活水平的改善，更好的住宅，学区、交通、生活便利性，是可以逐步达成的，不能因为高额房价、车价，就放弃对将来的规划；三是理财的第一步就是储蓄。有多少人工作之后一直是月光，是负债状态。钱是可以不花的，而我们早就陷在了消费主义的泥沼里，无法自拔。

从拒绝做穷人开始，解救自己。

贫穷的本质读书笔记摘抄篇四

自打贫穷一出现，我们就产生了某种以约定俗成的方式来贬低穷人的冲动。他们被描述的有时懒惰、有时上进、有时高尚、有时鬼祟、有时愤怒、有时顺从、有时无助、有时自强。而实质上，这些对他们的看法无助于帮助那些处于贫穷状态下的普通男女实现希望、消除疑惑、弥补不足、满足愿望、坚定信仰、解决困惑。穷人的出场通常只是作为某种励志剧或悲剧的主人空，或令人钦佩、或惹人怜悯，而不是某种知识的传播者，人们更不会向他们咨询其想法或计划。

穷人所陷入的困境与很多其他人的困扰似乎是一样的——缺

乏信息，信念不坚定、拖延。的确，我们并不贫穷，受过良好的教育，见多识广，但我们与穷人的差别其实很小，因为我们的认识比我们想象中的要少得多。我们的真正优势在于，很多东西是我们在不知不觉中得到的。我们无须担心我们的明天是否面临生存问题，换句话说，我们急用用不着自己有限的自控及决断能力，而穷人需要不断运用这种能力。

不过，必须清楚的是，即使这些人处于贫穷状态，他们机会在所有方面都和我们一样。穷人与我们有相通的欲望和弱点，也并不我们理性多少——正好相反，恰恰因为他们几乎一无所有，我们常常会发现，穷人在作选择时会非常谨慎：为了生存，他们都需要成为精打细算的经济学家。

然而，我们和他们的生活依然有着天壤之别。这在很大程度上是因为，我们对自己的生活方方面面都已经习以为常，几乎不会在这些方面细细思量。每天微薄的收入对于他们就意味着：他们接受信息的渠道也会受限——所有东西都要花钱来买。因此他们常常对世界上其他人得到的特定信息一无所知。于是，在他们所生活的世界里，很多机构并不是为他们这样的人而建的。大多数穷人都没有稳定收入来源，更不要说给予自动缴纳的退休计划了。这就相当于，你在大字不识的情况下，却要根据很多细则做出决定。

这一切都表明，对于穷人来说，要想充分发挥自己的才能，为自己家人的未来提供保障，他们需要拥有更多的技能和更强的意志力，承担更多的义务。然而，恰恰相反，正是我们大多数人所忽略的那些小化肥、小障碍、小错误，在穷人的生活中却成了尤为突出的问题。此外，贫穷陷阱可能不存在的一个原因就是，大多数人都能吃饱饭，绝对的食物匮乏并不存在，穷人之所以营养不良，是因为他们主要考虑的不是价格便宜，也不是有无营养价值，而是食物的口味怎么样。手里的钱越少，就越不愿意购买健康食品。特别是当你陷入失业状态，你并不想吃乏味的健康食品，而是想吃点味道不错的东西，总会有一些便宜而又好吃的食品诱惑着他们。

于是，我们眼中的穷人世界，常常是一篇失去机遇的土地。穷人往往会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。

学习的问题从来没有被放在是非突出的位置，在很多人眼里，学到什么比没有入学重要。然而如果学校里学不到任何东西，那么上学对于孩子来说，真的是毫无用处。市场没有发挥其应有的作用，而私立学校之间缺乏一定的竞争压力，家长们也没有获取足够的指导信息。不过在這些之外，需要注意到教育所特有的一个关键问题，教育的每个阶段都是有价值的，但对于教育成果的具体期望会歪曲家长们的需求，这种期望包括公立及私立学校的价值、孩子们的成就，以及随之而来的巨大浪费。

由于自我控制很难实现，自觉的决策者们就会采取其他行动，减少自己将来受到诱惑的可能性。但是，富人会根据目前的资本净值存下更多的钱，因为今天的存款是明天的资本净值的一部分。而对于穷人来说，除非他们能够依据动力与规则行事，拉近与目标的距离，否则一切对于他们来说都会非常遥远。

在传统就业机会缺失的情况下，一种特殊的立业冲动被更多地展现了出来，于是穷人们的事业苏护就是买到一份工作：自己的一份小生意，或者是去体制内。特别是对于政府工作的特别强调表面穷人对于稳定的一种向往，以至于他们不得不放弃生活里的激动人心。可是，面对“政府办事不养人”的时代，他们这样子，真的能靠得住么。

对于人们来说，用长远的眼光来看问题时可能需要举杯一种稳定感。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。

一份稳固的收入可以对未来的支出做出更多的贡献，而且也使现在的借款变得更容易、更廉价。这就是为什么一份好工作如此重要。好工作是稳定的、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。

除此之外：

穷人拒绝计划，更讨厌规划，因为他们不相信这些东西会有什么效果。他们的首要选择永远都是：让自己的生活少一点儿乏味。

穷人往往把钱花费在昂贵的医疗上，而不是廉价的预防上。

穷人应对风险的所有方法一般都很昂贵。

.....

要想摆脱贫穷并不容易，但只要抱着一种“万事皆有可能”的态度，在加上一点援助（一条信息、一点推动），有时也能产生令人意想不到的成果。另一方面，错位的期望，必要信仰的缺乏，表面上的一些小障碍，都有可能对这一过程造成一定的破坏。把持住正确的杠杆至关重要，但正确的杠杆往往很难找到。而且，单凭一个杠杆显然不能解决所有的问题。同时，真正有用的放肆是从实际问题的角度去思考，这样就可以有针对性地找出解决具体问题的方法，而不是空谈外来援助。

摆脱贫穷的不存在最好的办法。一方面，一个问题的答案，只取决于你所谓的“效果”是怎样的。而另一方面，最好的敌人，往往就是更好。并且，即便我们对待问题有一个客观而冷静的认识，我们也必须意识到问题并不一定意味着这些问题就能够得到解决。这可能仅仅意味着，我们能够遇见自己会在哪些方面遭遇挫折。我们不能单纯依靠制度，制度最基本的概念：制度规定了参与的准则。这一概念包括了以往分

析中的大部分概念；我们也不能只依靠控制消费和收入，人们虽然对价格很敏感，但对收入却不敏感；我们更不能只依靠政策，如果正常不能被正确地实施，计划得再周密完好的正常，也不能发挥作用。而不幸的是，政策的意图和实施之间存在的差距越来越大。

若想使世界上最重大的问题取得突破性精湛，必须要逐步积累、认真思考、细致实验和合理执行，虽然这看上去是不言而喻的。但是在现实中，这并不是制定政策的常用方式，发展政策的实施以及随之而来的一场场争论，似乎都是以证据的不可依赖性为前提的：能被证明的证据是一种妄想，最多只能是遥远的梦想，或是一种自娱。政策制定者和顽固的顾问更倾向于去继续研究，而不是寻求证据。但是，无论怎么样，这种急促没有任何益处，毫无道理。

贫穷的本质读书笔记摘抄篇五

本书是一本富有人情味的书，因为作者能够理解穷人做决定的艰难。

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。

贫穷的人在做选择时会非常谨慎，为了生存，他们需要成为精打细算的经济学家。

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。

穷人挣的钱太少，导致他们无法胜任重要的工作，但那些吃饱饭的人，却足以胜任细致的农活儿。这就产生了一种“贫穷陷阱”：穷人变得越来越穷；而富人则变得越来越富，吃得越来越好，身体也越来越强壮，而变得更加富有。因此，贫富差距会进一步扩大。

拥有财富的人可以激励人们投入时间，变得更有耐心。其言外之意就是，贫穷会永久性的腐蚀人的耐心。

穷人之所以穷是因为，第一，避险手段太落后，第二，他们只顾眼前，不做任何长远规划，第三，因为认知水平的局限，他们对不懂的东西有太多偏见。其实我们和穷人并没有什么本质的区别，他们犯的错误，我们也在犯。

本书的两位作者调查了贫困人群最集中的18个国家和地区，从营养、健康、教育、生育、风险管理、贷款、存款、创业、政治参与等九个方面探讨穷人的生存、选择，以及援助、制度对穷人的意义。穷人进行选择的困顿以及消除贫困的理论、政策的种种困顿。详细解读了我们过去对贫穷和穷人的误解，并提出了解决贫穷问题的具体办法。书中很多观点和理念读来有种耳目一新，豁然开朗的感觉！

贫穷的问题已经存在了好几千年了，虽然政府和慈善机构都在为解决贫穷而努力，但是现实中依然有很多问题需要解决。要消除贫穷，就必须倾听穷人的心声，理解穷人真实的生活方式，只有基于这样的理解，才能找到贫穷的真正原因，进而找到应对的有效方法。

生活中的贫穷多种多样，精神的贫穷、知识的贫穷、物质的贫穷、懒惰的贫穷等等；人没有一样的人生，在哪方面去努力去追寻是要去思考的。多种多样的人生总有适合自己的部分，不要去抱怨埋怨你会发现自己的部分。

生活是一个人的感悟和理解，生活是一个人不断学习不断自省的过程；每天都是在寻知的路上，每天都是在完善自我的认知的开始。祝福每个人找到适合自己的部分！感悟每一个瞬间。

我们因何而贫穷，又如何在贫穷的漩涡里不得挣脱。

总是习惯感叹穷人没有富人思维，而没有富人思维的本质，便是贫穷。是穷让我们无法思考未来，因为穷人连当下也无法顾及，像被逼到墙角，胡乱的战斗，仅有的力气与意志，都在与当下艰难的生活作斗争。这是我觉得本书最有人情味的一点，没有高高在上，没有蔑视众生，更没有旁观冷漠，而是真的，切实地站在穷人的角度，深入穷人的生活探讨穷人因何而贫穷。

穷人更应该接受风险教育，借贷是一把双刃剑，穷人抗风险能力极低，首先创业的成功率是很低的，借贷经营要慎之又慎，只有持续创业成功率才大，问题是能经受几次折腾。穷人应该努力存钱，一步一步来，克制消费的欲望，穷人普遍压力更大，到处都是问题，如果自律和克制力不强，常常会放纵自己，这样会功亏一篑。

穷不是宿命，不是轮回，只是穷人的机会太过稀少而珍贵，太难以把握，但我们依然可以改变自己，使自己不那么穷，不那么苦苦挣扎，即使我们的生活依旧艰难。

买一份保险，为我们的生活兜底；找一份稳定的工作，减少内耗；努力学习，改变思维认知方式，提高自己挣钱攒钱的能力。这并不能一下子改变我们的穷，但可以让我们活得没那么艰难。

贫穷的本质，是思维、意识和知识的贫穷。解决贫穷，需要一个循序渐进的过程。物质的匮乏，可以通过努力奋斗积攒经济资本来提高，但如果没有足够的思维、意识和知识的储备，何来的经济头脑？而这些，只能通过学习和教育来改变。如果不在教育学习上下功夫，则贫穷的改变会事倍功半。

无论贫穷或富有，都应时常反思自己，培养自己更理性更长远更全面的思维方式，抓住机会过上更美好的生活。

愿生活在水深火热地区的人们，都能够早日脱贫致富，过上

幸福的生活。

贫穷的本质读书笔记摘抄篇六

在朋友推荐下，买了《贫穷的本质》一书阅读，刚打开看时有点失望，这是一本与我浑身不搭界的一本书。书中描述了全世界至少8.65亿贫困人口（日均收入低于0.99美元）的真实生活及其贫穷本质，为从事慈善和扶贫工作的个人、团体及政府提出了一个令人深思的问题：“什么形式的援助最有效？”我既不是穷人，也没有钱去做慈善。但可能正因为没有任何功利的阅读，使我看到一些从来没有想到过的东西，增长了知识，开拓了视野。如果上天有意让我先长见识后发财，一定不会辜负这本好书。

作者是两位美国麻省理工学院的经济学教授，阿比吉特·班纳吉（印度）和埃斯特·迪费洛（法国）。他们在2003年共同创建了贫困行动实验室，并一直为该实验室提供指导。该实验室的任务是科学制定扶贫政策，从而减少贫困人口。

《贫穷的本质》是两位学者多年的研究成果，书中大量引用了非洲及南亚的例子。

首先，很多学者认为有一个贫穷陷阱，即愈穷际遇愈差，从而陷于恶性循环之中。

其次，从穷人主观而言，常常存在目光短视的问题，这是由于信息不畅、缺少教育和外部环境的影响。例如他们不明白基础教育的重要性，不清楚给儿童接种疫苗的好处，对疾病防不如治，没有存钱的坚强意志等等。

再次，从客观而言，随着社会竞争的加剧，一些服务于穷人的市场正在消失，或是在这些市场中，穷人处于不利的地位。例如，金融业从成本考虑，不太愿意为穷人办理存款业务；从风险考虑，不太愿意提供小额贷款。在公共服务上，穷人由于被边缘化，肩负着生活中的多种责任。例如，他们没有自

动扣除功能的医疗、养老的社会保障；当市政府对水进行改造氯化时，没有自来水的穷人不能受益。此外，还有一些国家的政治腐朽带给穷人生存压力。例如扶贫资金的监管等。

结合上述主客观因素，我们再来看两个贫穷陷阱的事例：一些穷人为了生存，努力白手起家，但由于他们的知识、技能和信息不足，大部分人做着相同的很小的生意，如开小超市，结果却赚不了。又例如，当今世界，信息技术发展很快，迅速改变着学习方式和教育方式，富人的孩子和穷人的孩子似乎形成了两种教育体系。

最后，怎样解决贫困问题，此书探究性地提出：社会团体、政府、金融业的可行性改革，如政府完善社会保险，金融业对小额存贷款制度的改进等等。

阅读此书，我还获得了一些意外的知识信息，例如，我们今天生活的这个世界有能力让每个人都吃饱饭，绝对的食物匮乏并不存在。这要归功于农业科技的发展以及土豆的推广等。台湾地区在1968年就制定了九年制义务教育法。世界上有致力于解决贫困问题的学者（如本书作者）、企业家（如比尔·盖茨）和国际组织（如联合国）。如比尔和梅琳达·盖茨基金会发起一项国际运动，旨在拓宽穷人获取储蓄账户的渠道。

贫穷的本质读书笔记摘抄篇七

贫穷陷入死循环的根源在拒绝“延时满足”

“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……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……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。”

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……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。”

以上是从书中随意摘抄的段落，读来是否对这些穷人生活的描述似曾相识？尽管该书没有研究中国的问题，但很自然地让我们想起在我们的帮扶过程中也有人抱怨贫困户将自己送去的农作物种子、牛羊猪杀掉吃了，而并没有如我们所愿去种植、饲养以获取更大的价值。

一位青海的校长曾分享，在开展义务教育控辍保学工作过程中，他对自己负责的学生进行了调研，发现他们无一是因为贫困上不起学，而是他们并不想上学。

贫困的原因是什么？穷人有什么需求？穷人怎样才能摆脱困境？贫穷让人丧失耐心，更容易做出不理智的冲动型的决定。

穷人缺乏正确的信息来源，而往往选择相信错误的事情。穷人想让生活变得更加有趣一点，在重要的场合更有面子一点。

穷人更容易拒绝延时满足，比如教育、学习，因此很容易掉入一个几代贫困的死循环。

贫穷的本质读书笔记摘抄篇八

当他们吃的饱饭后，他们会选择些价格高口味好的食品，这种摄入卡路里低。除了主食花费，还有其他花费如糖等。如果他们选择以高性价比比，高卡路里健康食品为主，如土豆，每天都吃，他们就能省下一笔钱，然后用这比钱做点其他的。但他们受不了每天都吃这么乏味的食物，所以他们会选择贵但可口的食物。

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。这可以使一台电视机，也可以是一点儿特别的食物，比如一杯加糖茶。而穷人在没有收音机或电视机的情况下，可能在节日上花的钱更多。

二、政策要简单明了，最好能用一句话说清，或者引导（以利诱之）

贫穷的人，受过的教育少，有些甚至不识字。你发传单给他，他也看不懂，最好能用一句话说清楚。比如接种育苗，只能预防某些疾病，有很多疾病无法预防。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病，家长就会觉得自己受骗，可能决定以后都不再让孩子接种。

而花费一点小小奖励，就能大大提高穷人参与的积极性。因为这些奖励，是今天可以拿到的。而接种育苗的好处，只在未来的某个时刻实现，而费用却需要今天来支付。所以人们会拖延。（人们重视短期利益，这与人类从远古时期形成的思维方式有关。远古时期，祖先的首要目的是解决温饱，这属于紧急而又重要的事，而重要不紧急的事，他们是不会考虑的。到现在，人们才开始重视重要不紧急的事，如读书、健身等，但从远古时期形成的思维方式很难纠正过来。这种今天付出了代价，只在未来某天才会实现的，人们虽然知道有好处，但还是会抗拒、拖延，而专注于当下能立即获得好处的）

在举个例子，穷人家的孩子很早就开始打工赚钱，而不去读书。如何让孩子上学？政府应从经济角度考虑，让父母觉得送孩子值得，即补上孩子去读书而没有打工赚的钱。这种叫做“有条件现金转移”。贫穷家庭会得到某些救助，但前提是要让孩子定期上学。如果孩子上了中学，或者女孩上了学，家长就会得到更多的钱。不管家长怎么看待教育，只要让他们觉得如果不送孩子上学就会受到损失，就达到目的。

三、越贫穷的人，思想越传统。

越贫穷的人，受的教育越少，思想越受传统的禁锢。发展中国家的人由于医疗制度不健全，寿命较短。年轻人会吸食毒品而逃避贫穷带来的压力，很容易被毒品夺走生命。家人会根据传统为这些死去的人举行隆重的葬礼。一场葬礼可能会花费该家庭40%的年收入。于是，更多的家庭成员会抱怨吃不饱饭。也就是说，葬礼的花费是导致贫穷的主要原因。葬礼所花的钱越多，来年就越艰难，他们的孩子就越可能被迫辍学，出来打工。然后容易被教坏，或者逃避压力，吸食毒品。然后死在毒品上，家人会悲伤的举行葬礼。如此恶性循环。

四、穷人生孩子是为了养老。

穷人会生很多孩子，然后选择一个聪明的，让他继续读书，其余出去打工赚钱。孩子就是他们老了以后的保障。而在发达国家，他们不需要生孩子来养老。这要归功于社会保险及医疗制度。

因而，要想降低生育了，就是让人们觉得没必要生很多孩子。这就必须要建立有效的社会保障体系（如医疗保险或养老金）或发展金融业。

五、每位穷人都是天生的生意家。

只要有一笔运作资金，每位穷人都可以做生意，卖水果、卖零食。发展起来容易，但他们很难把生意做大。因为潜力有限，竞争大。此外，大多数人的受教育程度低，做大生意还需要懂得管理或其他方面的技能。这些，他们都不懂，所以他们的生意一直处于小规模。并且他们不会为生意投入那么多钱和精力。穷人有多种赚钱方式，白天开店，晚上街边卖东西。（淘宝的伟大之处，在于让很多人省下一笔开店资金，而且管理简单。在那个时代，只要开个淘宝店，努力下就能

发财。)

六、为什么穷人贷款，利益会那么高？

贷款要担保，富人违约的概率低，即成本低。假设贷款给一个人100元，要拿回110元，即10%的利息。贷款给穷人，如果有半数人违约，为了维持运营，就必须提高利息，即20%的利益。并且在贷款时，还要调查借贷人的信息，时刻关注借贷人的动向，防止跑路。这些都需要花时间和人力。收集信息、监督穷人花费的时间和人力成本，是导致贷款给穷人利息高的主要因素。

穷人很少能把钱存下来，一是穷人想买的东西较为昂贵，而他们钱太少。目标太遥远了，于是穷人觉得买不起不如去喝一杯酒。二是穷人在考虑到未来，每次的选择都是艰难的。在巨大的压力之下，大脑会产生皮质醇使穷人做出更冲动（任性）的决定。

七、个子高的人，收入越高。

个子高的人，表示孩子在童年时期摄入了充足的营养，发育良好，而且家里有钱供他上学。他会更加聪明，挣到更多的钱。

八、制定政策需要考虑三个问题。

意识形态、无知和惯性。这三个问题瓦解着可以帮助穷人的各种努力。意识形态，公有制、非公有制。无知，领导拍脑袋决定，把市场理想化，把人抽象化，从没考虑到是否可以做到。惯性，即把自己的思维代入穷人的思维，认为自己能做到，穷人也可以的，比如接种育苗。

九、改善穷人生活的五个方面。

第一，穷人通常缺少信息来源，相信那些错误的事情，导致做出错误的决定。这些决定有时会引起严重的后果。如穷人不明白接种的好处，而不让孩子接种，导致孩子染上疾病花费大量钱治疗。

第二，穷人肩负着生活中的多种责任。你越富有，越容易做正确的决定。而穷人生活本来就很困哪，还需要考虑多种因素，如饮用自来水是否卫生，如何存钱养老，是否该让孩子上学等等。

第三，服务穷人的市场很少，或者在市场中，穷人处于不利地位。如针对穷人的医疗保险市场，贷款等。

第四，贫穷的国家不会因为贫穷或其不堪回首的历史而注定失败。人们总会认为政策实施，就会达到理想效果。而没有考虑到制定政策出现的错误。比如人们总期望护士能完成普通人无法胜任的工作，但从没有人想过护士的工作职责如此荒唐。

第五，人们会认为自己不能做什么，最终常变成自我实现的语言。孩子放弃上学，是因为老师认为他不够聪明，最后他们都真得变的不聪明了。