

Quit

The Power of Knowing
When to Walk Away

停損的勝算

世界撲克冠軍教你
精準判斷何時放棄，反而贏更多



贏家成功的關鍵，不是努力不懈，
而是懂得在對的時機「聰明放棄」，
這也是最容易被低估、被忽視的決策能力！

Annie Duke 安妮·杜克 著 謝佳真 譯

作者

安妮·杜克（Annie Duke）

決策領域的作家、企業發言人和顧問。持續致力於研究如何在壓力下做決策，曾於職業撲克玩家生涯贏得世界撲克大賽金手鐲，是唯一獲得世界撲克冠軍聯賽NBC國家撲克冠軍杯單挑賽冠軍的女性牌手。安妮2012年從撲克界退役，如今將其撲克專業與在賓州大學研究所攻讀的心理學融為一體，四處為企業演講或提供諮詢服務，討論決策的策略。

杜克是非營利組織「決策教育聯盟」（Alliance for Decision Education）的聯合創始人，其使命是通過決策技能教育賦予學生權力來改善生活。她還是全國課後全明星委員會成員和富蘭克林學院董事會成員。2020年，她加入了「更新民主計畫」（Renew Democracy Initiative）的董事會。

譯者

謝佳真

自由譯者，譯有《預見療癒》、《每一天愛自己》、《臣服之享》、《涓滴改善富創巨大成就》、《與成功對頻》、《調校心態》等書。

賜教信箱：oggjbmc@gmail.com

Quit

The Power of Knowing
When to Walk Away

停損的勝算

世界撲克冠軍教你
精準判斷何時放棄，反而贏更多



Annie Duke 安妮·杜克 著 謝佳真 譯

第 2 章 股票市場與經濟成長：什麼要買？
選時與選價：誰能預測股市之太早

預期價值不只關乎金錢

股票市場與經濟成長：什麼要買？

選時與選價：誰能預測股市之太早

預期價值不只關乎金錢

股票市場與經濟成長：什麼要買？

選時與選價：誰能預測股市之太早

預期價值不只關乎金錢

第 3 章 股票市場的未來：誰能預測股市之太早

預期價值不只關乎金錢

獻給我的孩子們，我的 ∞

第 4 章

預期價值不只關乎金錢

股票市場與經濟成長：什麼要買？

選時與選價：誰能預測股市之太早

前言 股票市場的未來：誰能預測股市之太早

股票市場

股票市場的未來：誰能預測股市之太早

目錄

好評推薦

前言 懂得停損，是贏家必備的決策能力

Part 1 為什麼要學會放棄？

第 1 章 崇高美德的反面，也是崇高的美德

探討放棄的好處，聖母峰是絕佳起點

明智選擇放棄的人，卻成為世界隱形人

放棄，是一種決策工具

擋不住撐到底的蠱惑之音

超級企業沒順應變化，堅持到湮滅

恰到好處的蓋牌，是高手與菜鳥的區別

第 2 章 及時放棄，通常會覺得言之太早

諸事順利的線上遊戲，為什麼要喊卡？

趁還有選擇的時候放棄

從「預期價值」的角度思考

預期價值不只關乎金錢

聆聽來自過去的時空旅人

左右為難到擲硬幣，就代表……

躍過鯊魚：美好事物的崩毀

驟然轉身離開，讓眾人百思不解

第3章 該留下，還是該離開？

計程車司機提高收入的策略

損失之痛，是勝利之喜的兩倍

見好就收，反而不理性

散戶策略：見好就收，不好就死撐

專業投資人買股優異，賣股則不然

追蹤未做之事的後續發展

專欄

勇於放棄再捲土重來的最佳風範

目錄

Part 2

虧損，讓決策失準

第4章 就算贏不了，也要加碼付出

過去成功的特質釀成失敗的結局
為什麼人們常陷入必輸的努力？
等到自己都吃虧了

119

第5章 沉沒成本與害怕浪費

蓋不成的高鐵，為什麼還要繼續蓋？
讓人捨不得放棄的沉沒成本效應
「公共建設」燒錢又蓋不成的課題
付出越滾越大，越難放手

133

過去的付出強化拒絕退出的意念
只要開始做一件事，「心理帳戶」就打開
最難承受的代價——人命

知與行，是兩回事

無法假裝自己是第一次做決定

第 6 章 協助放棄的心理模型：猴子與基座

如何用最快速度，辨識出不會成功的計畫？

先解決背上的猴子

預先約法三章，設定「終止條件」

漏斗式管理，讓時間用在最有潛力的事

最佳的放棄條件：狀態與日期

只要比原來好，不必求完美

專欄

不拿金牌就一無所有的奧運選手

Part 3

身分認同造成的障礙

第 7 章 讓你有所偏心的稟賦效應

我們容易對親手打造的事物執著

目錄

就連專業的經濟學家也會犯的錯覺
你的思維，也是你的所有物

嚴重扭曲價值的真相

就算數據充分的體壇，照樣會加碼付出

害怕失敗，讓人不自覺維持現狀

不願涉足未知，反而讓局面更混亂

堅持下去，付出龐大的代價

第 8 章 最難捨棄的，其實是自己

身分難以割捨到破產

我們都是自身身分的信徒

為了化解認知失調，更會替自己合理化

維持正面的自我形象，助長放棄的難度

太過重視自己的立場，變得冥頑不靈

誤判別人對我們的觀感

放下核心身分，帶來希望之光

第9章 找個願意說出殘酷真相的放棄教練

251

如何不費脣舌，說服一個人放棄？

枉顧現實的樂觀，讓人堅守行不通的事

擔任放棄教練具備的特質

有時強制喊停更有利

分治策略，提升放棄的決策能力

允許彼此直言不諱、坦白無欺

脫隊的螞蟻，為了探索比現狀更好的機會

273

專欄

Part 4

每次選擇都有代價的機會成本

第10章 為被迫放棄做好備用計畫

279

大好前程一夕全毀，怎麼辦？

只是打發時間，竟成為世界冠軍

效法螞蟻，讓放棄變容易

目錄

地鐵罷工，反而找到更快的通勤路線

多休息一天，球隊變得更常贏

讓你的機會多元化

為什麼疫情後，出現大離職潮？

第 11 章 目標是強效工具，但也是雙面刃

為什麼馬拉松選手跑到骨折還不放棄？

設定目標好處多，但可能讓人加碼付出

缺乏彈性的目標不適合變動的世界

每個目標都需要「除非條款」

不再用終點線的距離評估自己

當心目標導致的近視

投入不值得的事物，才是真正的浪費

謝詞

參考文獻

好評推薦

「隨著世界的混亂指數急遽上升，人們迷失在一個個沒有出口的子賽局之中。總是習慣向前推進的我們，有時似乎忘了正確的道路不一定只在前方。其實，放棄並不同於失敗。本書所呈現蓋牌的智慧，將使我們能夠在更大的賽局之中創造出更棒的期望值。如果你最近感覺到人生好像卡住了，這本書或許正有你立即能用上的策略。」

——Ryan Wu，「人公司實戰手冊」

「妥善執行停損，就是提高交易整體的勝算。停損是達成整體獲利的唯一捷徑。」

——齊克用，動態操盤術創始人

「堅持到底，才能贏得最終勝利？其實，正確的選擇時機，才更有機會極大化收益，讓你成

為最大贏家！」

——鄭志豪，熱門談判課程「一談就贏」創辦人

「這本高明且有趣的書記錄了人類行動與決策的一項重大瑕疵：對放棄的成見。書中引人入勝的敗蹟故事與明智的建議給了我許多收穫。你也會。」

——丹尼爾·康納曼 (Daniel Kahneman)，諾貝爾經濟學獎得主、
《快思慢想》(Thinking, Fast and Slow) 作者

「每一所商學院都有教人創業的課程，然而適時歇業的課程卻相當罕見。這本書以高妙的新穎見解與精采的故事填補空缺。放下你此刻在做的事，開始看這本書吧。」

——理查·塞勒 (Richard Thaler)，諾貝爾經濟學獎得主、
暢銷書《推出你的影響力》(Nudge) 共同作者

「《停損的勝算》是引人入勝、重要、有科學根據的好書，讓你做人做事更乾脆俐落。」

——凱蒂·米爾克曼 (Katy Milkman)，《零阻力改變》(How to Change) 作者

「本書相當難得，不僅讓人不忍釋卷，而且做出扎扎实實的重大貢獻。如果你不曾將半途而廢視為競爭優勢，準備接受啟蒙吧。」

——大衛·艾波斯坦 (David Epstein) ·《跨能致勝》(Range) 作者

「你會說『這本書改變了我的人生』的次數不會太多，而這是其中之一。」

——賽斯·高汀 (Seth Godin) ·《重點不是創意》(The Practice) 作者

「只有撲克牌手寫得出這一部經典，探討在經商、投資、人際關係、人生中捨棄滿手爛牌的時機——更重要的是還一併教你做法。」

——萊恩·霍利得 (Ryan Holiday) ·《駕馭沉靜》(Stillness Is the Key) 作者

「人生在世，最重要的智慧莫過於懂得何時要堅持、何時要放手。安妮·杜克分享了豐沛的知識，協助你明辨是否該放手了。」

——亞當·格蘭特 (Adam Grant) ·《逆思維》(Think Again) 作者

「風險與決策的世界級思想家傳授的翻盤策略之書。」

——尚恩·派瑞許 (Shane Parrish) ·

Podcast《知識計畫》(The Knowledge Project) 主持人

「崇高美德的反面也是美德。本書是補足《恆毅力》(Grit) 的完美辯證。將這兩種美德融入你的性格，活出大大充實起來的人生。」

——菲利普·泰特洛克 (Philip Tetlock) · 《超級預測》(Superforecasting) 作者

「放棄不但是一種本事，還是一門學問——安妮·杜克是最適合為我們傳授這兩者的不二人選。」

——布莱恩·克里斯汀 (Brian Christian) ·

《決斷的演算》(Algorithms to Live By) 共同作者

「自鄉村歌手肯尼·羅傑斯 (Kenny Rogers) 以來，便沒有哪一位專業說書人把如何判斷何時要努力、何時要放手說得更清楚，交代明辨兩者的重要性，也沒有其他人提出更具體的策略，

教你判斷何時不光是要走人，而且應該拔腿就跑。」

懂得停損——大衛·麥瑞尼 (David McRaney) ·《想法如何改變》 (How Minds Change) 作者

「這是一本你不會想要掩卷罷讀的書，因為讀起來實在太值回票價，也因為裡面的道理極其重要、實用、難忘。」

堅持造就——唐恩·A·摩爾 (Don A. Moore) ·《絕對自信》 (Perfectly Confident) 作者

一九七四年十二月，美國拳擊手穆罕默德·阿里 (Muhammad Ali) 走出了拳擊史上數一數二的艱鉅挫敗，擊敗喬治·福爾曼 (George Foreman)。這便是著名的「羅林之戰」 (Rumble on the Rock)。接著這次勝利，阿里重新登上重量級拳擊的冠軍寶座。距離他在一九六四年擊敗桑尼·利斯頓 (Sonny Liston) 首度拿下這個頭銜已十年。

阿里經歷了機會渺茫到難以置信的逆境，才得到這一場重大的勝利。一九六七年，他拒絕從軍參與越戰，隨即被摘除重量級拳王的頭銜。在本該是事業巔峰的隨後三年半喪失參賽的資格，喪失資格後，他不得不耗上四年殺回賽場，才得到與福爾曼爭奪拳王寶座的機會。此時，阿里年近三十三歲，打過四十六次職業賽，已將全場觀眾的注意力吸引到拳擊場。

前言

懂得停損，是贏家必備的決策能力

堅持造就拳王阿里，也毀了阿里

一九七四年十一月，美國拳擊手穆罕默德·阿里（Muhammad Ali）走出了拳擊史上數一數二的艱鉅挫敗，擊昏喬治·福爾曼（George Foreman），這便是著名的「叢林之戰」（Rumble in the Jungle）。挾著這一次勝利，阿里重新登上重量級拳擊的冠軍寶座，距離他在一九六四年擊敗桑尼·利斯頓（Sonny Liston）首度拿下這個頭銜已十年。

阿里經歷了機會渺茫到難以置信的逆境，才得到這一場重大的勝利。一九六七年，他拒絕從軍參與越戰，隨即被摘除重量級拳王的頭銜，在本該是事業巔峰的隨後三年半喪失參賽的資格。喪失資格後，他不得不耗上四年殺回賽場，才得到與福爾曼爭奪拳王寶座的機會。此時，阿里年近三十三歲，打過四十六次職業賽。