

# 在世界各处见证中国经济腾飞

沈建光

我从事中国经济研究已有二十余年。起于芬兰经济研究所，辗转于欧洲央行，考察过非洲，后来回归祖国，一直专注观察巨变中的中国经济。印象最深的一点便是：十几年前，我们的美好愿景是，中国只要能稳定增长十年，就真的不得了；十几年后再看，的确惊喜连连，很多成就自己都始料未及。

然而到今天，中国经济走到关键的十字路口，许多矛盾集中在一起，什么决定中国下一个十年的稳定增长？这是个让我无法停止思考的问题，也或许是你的疑惑。中国的独特潜力，来自其在国际上影响力的提升，来自新一届政府的改革决心，来自城镇化和户籍改革带来的巨大红利，来自金融自由化和人民币国际化推进中应运而生的金融服务业，也来自与各国互动中积累出的宏观视野。改革，将会是中国未来五到十年的重要话题。

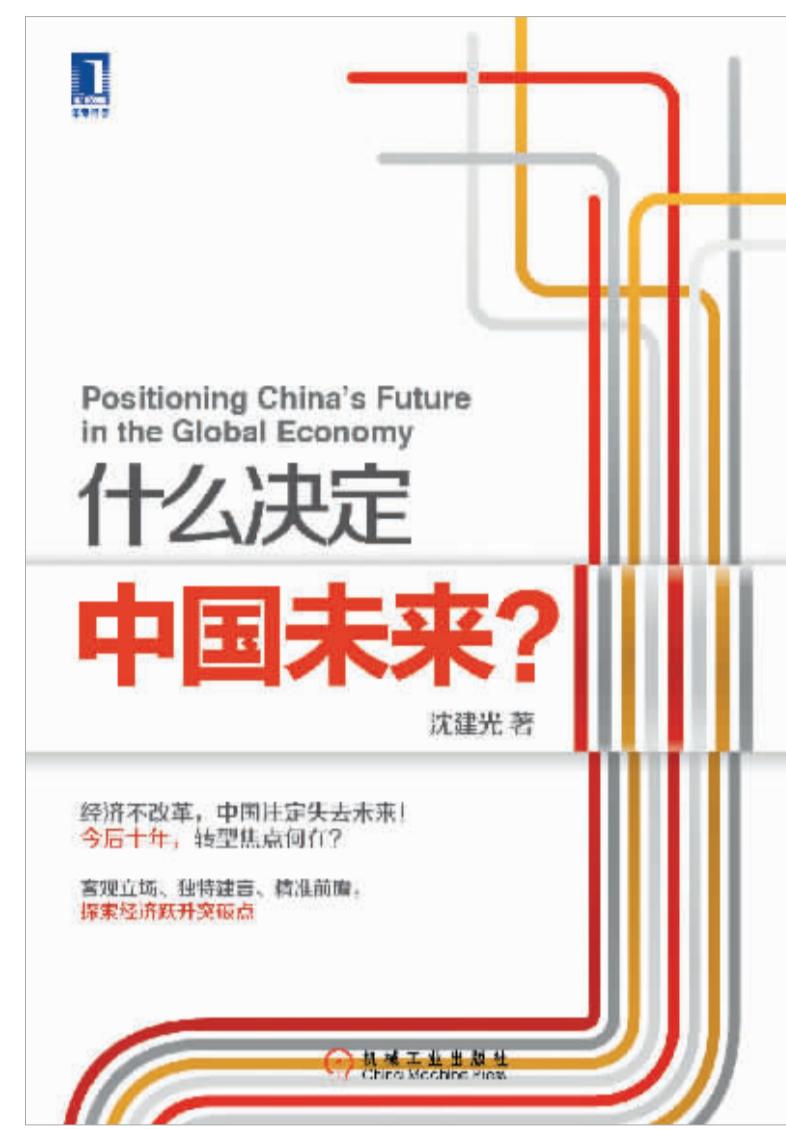
尽管多年来，我有很多时间身处国外，但目光从未离开过中国经济。从海外向国内远眺审视，再身处国内近距离观察，每一次转换都给我带来新的角度。回首自己的工作经历，也算是对中国经济这20年来发展的回顾，让人感慨颇多。

20世纪90年代初，芬兰作为一个非常重视中国、又兼具包容性和前瞻性的国家，是我在复旦大学世界经济系学习后继续深造的首选。作为那时并不常见的中国留学生，我毕业后，进入芬兰经济研究所，做中国研究，也是一个顺理成章的选择。这是我之后的职业规划了一条路线，专情于钻研中国经济。

我在芬兰经济研究所的工作之一便是在芬兰总理访华前给他们培训，向议员、议长介绍中国的经济情况。当时的中国在国际范围内影响力尚无今日之地位，然而这个北欧小国，已经展开了对东方市场的开拓。以诺基亚为代表的一批芬兰制造企业开始进入中国市场，显现出惊人的前瞻性。那时整个欧洲中央银行体系中基本没有华人，而芬兰政府在1998年时就已邀请我加入其中央银行，专攻中国和亚洲经济。

在芬兰央行，我接触到很多芬兰工业和经济决策界人士，但毕竟仅仅从一个国家的角度看中国，有其自身的着重点和局限性。幸运的是，在2000年时，我得到了一个机会，与欧洲的经济学家一道，从欧洲这个经济体的视角深入审视中国。

当时中国加入世界贸易组织(WTO)的前景很明朗，但国内仍有一些声音，因担心入世对汽车业、金融业和农业造成冲击而表示反对。所以中国政府决定同经济合作与发展组织(OECD)合作，邀请一些来自欧洲各国了解中国经济的专家，帮助其进行加入WTO的评估。我应邀来到巴黎，在这个OECD当时最大的项目中，与其他经济学家一起，出版了一本专著《中国和世



世界经济——中国入世的挑战》。

在这个项目里，我负责研究中国宏观经济发展，牵涉到资本管制开放与汇率制度的安排。十几年后的今天，人民币国际化依然是炙手可热的话题，但早在21世纪初，国际上就已对这个问题十分重视。也是在这段时间中，中国加快步伐踏上世界舞台，让所有人的目光从世界各地，聚焦于这个初出茅庐的东方经济体。

这段时间，我有幸回到北京三个月，于2000年年底在中国人民银行研究局做访问学者。那时的央行研究局局长谢平教授给了我大量良机，跟国内央行的经济学家交流。祖国经济对我的吸引力，也随着研究的深入、与其他经济学家交流的增多，而越发强烈。

在芬兰央行设立专门研究中国经济的部门五年后，也就是2003年，欧洲央行才第一次招募专研亚洲的经济学家，而我借此机会，在法兰克福停留了三年。这个岗位，是当时的欧洲央行行长特里谢特别要求设立的，那时中国经济的重要性在全球大幅提升。

欧洲央行的工作让我开始大量接触全球央行人士，比如美联储、日本央行、英格兰央行、法国央行、德国央行，当然还有中国央行的同僚。这么多国家的央行人士聚首，自然如“武林大会”，高手过招，探讨各种问题。然而有一点不变的是，每一次关于中国的讨论都是最热门的话题，每一个关于中国的报告都最受重视，每一点中国的变化都足以引起最激烈的争辩。从这时起，没有任何全球问题可以离开中国，世界各地已充满了中国的印记。

我在2004年和欧洲央行的同事们一起访问中国，车驰骋在上海外滩，他们看着陆家嘴无数拔地而起的在建高楼，不断啧啧称奇，说中国实在是太好了；而另一方面，他们也在感叹，中国的泡沫实在是太严重了！现在回头观望，十年前陆家嘴的房价刚刚过1万元关口，中国发展才刚刚开始。我的外国的同事们，因为没有在中国的经历，自己的国家也缺少这样明显的经济大腾飞，忽视了背后强大的地产市场需求，才会在看中国时，觉得都是经济泡沫。如果单单从西方角度看，对中国国情不加以细致分

析，研究总是隔着一层纱，确实是很难理解和想象中国经济发展。现在会有人抱怨“看空中国”的说法甚嚣尘上，但在我与西方经济学家的交流中，有更多机会了解他们的立足点，所以看到他们对中国的一些悲观的观点也不会觉得奇怪。其实更关键的问题在于，我们自己如何突破桎梏。毕竟一直以来，我们都在让西方一次次刷新他们对中国的既有看法。

离开欧洲央行后，我曾去华盛顿，在国际货币基金组织(IMF)工作了一段时间，负责国际收支困难国家的贷款工作。虽然我一直钻研中国经济，但因为会讲法语和德语，而西非的国家大部分使用法语，所以机缘巧合被安排去非洲部工作，毕竟非洲最需要IMF的贷款救急。即便对西非国家的贫穷早有预期，但我几次去刚果、布基纳法索出差时，那种冲击仍让人毕生难忘。在那里，一下飞机，离开首都不远之处，便已满目稻草房，用“赤贫”形容这些国家绝不为过。当时中国的欣欣向荣和西非的满目疮痍形成了强烈反差，这种时候才更真切地感受到中国真的很幸运，借着改革开放的东风，取得了巨大成就。

然而，中国经济毕竟是我的专长，也是一直以来的兴趣所在，所以我决定回到自己关注之处。2007年我来到中国国际金融公司香港分支，在这个背靠内地、放眼全球的地方，再跳回框架里，研究我们自己，也研究海外经济。中金公司作为中国第一家专门设立全球研究部门的投行，开风气之先。因为此前的国内经济研究往往局限于一国一地，中国一直在卯起劲来做建设、吸引外商投资，自身经济发展自成体系，对海外政策往往漠不关心。但2008年次贷危机的大浪突袭，让从政府到基金经理的所有人，都意识到了研究海外经济的重要性。

经历了金融危机的洗礼，如今国内基金经理对宏观经济求知若渴。每次在国内的路演，一个房间里会涌入十几位基金经理，希望在国外寻找新的机会。而在西方人眼中，中国也渐渐从20年前单纯的投資之处，成为了举足轻重的竞争对手和合作伙伴。

从芬兰到欧洲、美国，再回到香港地区，我有幸在世界各处见证了中国经济腾飞，以及国际地位的大幅上升。经历了这么多国家、这么多机构，让人欣慰的是，中国这些年的经济模式，依然奇迹般地突破了外国研究者从西方角度出发的限制。事实上，从中国角度考虑经济，有更多值得研究的地方。中国有着高效而强势、积极动用宏观手段介入经济发展的政府，研究中国之时必须考虑政府的行为模式。中国政府的思路，更有着自己的机构和安排程序，与传统海外的政策制定思路尚有较大区别。中国现在处于非常重要的转型期，也确实面对着极大挑战，但同时，潜力仍然深不可测。和国际相比，中国虽然前路崎岖，但依然在上升期，机会无限。

## 你也可以成为自控力专家

张鹏

美国斯坦福大学心理学家凯利·麦格尼格尔的《自控力》是一本充满挑战同时也很有意思的书：它脱胎于作者在斯坦福校园备受赞誉的“自控力科学”课程，不仅每章都讲述了一个关于自控力(同“意志力”)的中心概念及其原理，能够让校园之外的人系统了解如何认识和培养自控力，同时每个章节还附有基于科学研究或理论的“深入剖析”和“意志力实验”，对于经常面对自控力挑战困扰的人们来说，更有一步身临其境、如获至宝的感觉。

我们知道每个人都是独一无二的，并且人与人之间最主要的差异体现在文化、世界观和性格这三个方面，三个变量交互作用。但是，如此认知人与人之间的差异仍然过于宏观和笼统，不仅对我们深入认识自我作用不大，同时对于个人实际生活帮助甚少，比如减肥或者控制财务状况等。凯利·麦格尼格尔会告诉你：自控力区分了每一个人，它实际上是“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种协同努力的力量让我们变成更好的自己，并且顽强的自控力是一个人最突出的优点。高领资本张磊曾经撰文提到，他看过一个研究报告发现成功与智商等关系都不大，但与儿童时就展现的自我控制力有极大的关系。“在多数人都醉心于即时满足的世界里，懂得用滞后满足去进行交易的人已先胜一筹了。”

而自控力又是如何衡量的呢？这涉及到自控力的科学基础。作者首先区分了应激反应和“三思而后行”这两种反应模式。前者的起因是意识到外在威胁，大脑和身体进入自我防御模式；后者则是意识到内在的冲突，你需要三思而后行也就是所谓的自控力，让自己放慢速度抑制冲动，避免做出很可能后悔的事情。从心率、血压、

呼吸等诸多生理指标上看，应激反应和“三思而后行”两种反应模式结果是截然不同的。而在“心率变异性”这一被认为是最佳的生理学测量指标上，当人们产生应激反应时，交感神经系统发生主要作用，此时心率升高，心率变异性降低；当人们成功自控时，副交感神经系统发挥主要作用，此时心率降低，心率变异性便会升高。因此，心率变异性能很好地反映意志力的程度。

至于为什么有人在意志力挑战面前有更高的心率变异性，而有些人却有明显的缺陷？作者认为，我们无法明确地预知未来，这为我们带来了诱惑的同时也带来了意志力考验。但是，有很多因素会影响到意志力储备，比如你吃什么或是住在哪里，甚至任何给身心带来压力的东西都会影响自控力的生理基础，而冥想、锻炼、保证良好睡眠、保证健康饮食、与家人共度美好时光、参加宗教活动等，能够让人减轻压力、保持健康。不过，作者也指出，意志力就像肌肉一样有极限，因为自控力用得太多会让人疲惫而无法自控。“为了避免压力导致的意志力失效，我们需要找到能让我们真正快乐的事物，不是虚假的奖励承诺，也不是空洞的改变承诺——认识自我、关心自我和提醒自己真正重要的事物正是自我控制的基石——我们能做的就是，选择自己相信什么，选择自己要做什么。”

凯利·麦格尼格尔《自控力》这本书很容易会让人想起凯文·凯利那本《失控》。当然，《失控》的核心并不是“失去控制”，它讲的是人类智慧的构成：“蜂群式的集体中，每一个个体都要受到周边的影响，要嵌入别人的行动之间，在一个生态体系里面运行。这个整体是没有中心，但它的创造力却是极大的。”如果结合《失控》再去看《自控力》可能会有非同一般的感受，那就是我们生活在一个看似缓慢却急剧变化的世界，了

**自控力**  
斯坦福大学最受欢迎心理学课程  
凯利·麦格尼格尔

凯利·麦格尼格尔  
自控力  
只需10周，成功掌控自己的时间和生活

作者：凯利·麦格尼格尔  
出版社：印刷工业出版社

解自我、追求自我没有止境。即使自控最成功的人，也要心胸开阔，认识到自我局限，须知获得真理是一个学无止境、永远追求的过程，希望即时满足的时候学会取舍避免冲动，应该延迟满足的时候学会等待和屈服。说到底就是因为我们是人，带着人的一切。诚如作者凯利·麦格尼格尔在该书末尾所述：“在未来的人生道路上，请保持科

学家的心态。尝试新鲜事物，收集自己的数据，根据证据作出判断。对出人意料的想法保持开放的心态，从失败和成功中汲取经验教训。坚持有效的方法，和他人分享你了解的知识。面对复杂的人性和现代社会的诱惑，我们最好能做到这几点。但是，如果我们能保持好奇心和自我同情，那对付他们就绰绰有余了。”

■ 新书快递

## 读懂中国改革2 ——寻找改革突破口



作者：厉以宁、吴敬琏、周其仁等

出版社：中信出版社

内容简介：

30多年前，经济特区、联产承包、恢复高考、市场经济……中国找到改革突破口，经济从此一路昂扬。历经30年，中国改革步入深水区，全面深化改革的突破口在哪里？

中国最具话语权的经济学家、精英学者集体建言——如何突破利益藩篱对改革的拘束？如何让改革举措从空中落到实处？如何实现一个公平社会？个人的机会又在哪里？从改革的突破口到具体的落实方式，从土地的城镇“神化”到人的城镇化，从社会改革到经济改革，改革在哪个领域、以何种方式、能够取得何等意义上的突破和推进，各路学者众说纷纭，从自己各自的专业领域，直指改革本质，就大家最关心的户籍改革、金融改革、投资趋势和机会等问题进行深层思考和指点，对未来改革道路进行分析和设计。

唯有读懂中国改革，才能更好地把握时局、改变命运。

## 自律型创业



作者：(美)比尔·奥莱特

出版社：机械工业出版社

内容简介：

只有一英里见方的麻省理工学院，学生成立公司的数量非常惊人。他们共成立了3万多家公司，而且这一数量每年还在以900家的速度递增。这些公司共创造了300多万个就业岗位，总计实现约2万亿美元的年收入。换句话说，如果把麻省理工学院校友成立的企业算在一起，每年创造的收入足以使其成为世界第11大经济体。

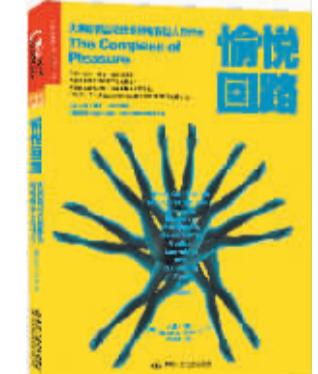
本书源于麻省理工学院斯隆商学院最受欢迎的创业课程，这本书提供的创业工具箱在麻省理工学院通常被称为“自律型创业”。有人可能会反对，认为创业怎么可能自律？它本质上就是杂乱无章和无法预测的。事实的确如此，但也正因为这样，采用系统化方式在一定的框架内解决问题才显得更加难能可贵。也就是说，在创业过程中你要面对诸多无法控制的风险，自律型创业所提供的框架能有效帮助你解决那些可以控制的问题，从而达到降低创业风险的目的。本书介绍的创业法，要么帮助你加速实现成功，要么促使你尽快经历无法避免的失败。不管是哪一种结果，它都对创业有很大的好处。

利用全面综合、久经验证的方法，一步一步地指导你开发出创新式的产品。它强调通过不断迭代，让企业找到最为优化和理想的解决方案，即企业生存的基础。无论你的企业是制作产品、提供服务还是交付信息，本书介绍的24步创业法都能有效地指导你实现目标。

作者简介：

比尔·奥莱特，麻省理工学院创业家协会旗下马丁信托中心总经理，任教于麻省理工学院斯隆商学院。此外，他还负责管理马丁信托中心，在麻省理工学院5个校区为学生的校内和校外创业提供教育。

## 愉悦回路



作者：(美)大卫·林登

出版社：中国人民大学出版社

内容简介：

我们为什么会感到快乐？为什么慈善也上瘾，运动会叫人欲罢不能？2020年，穿入大脑的纳米机器人能带给我们虚拟现实体验吗？高科技的指数增长能帮助人更快地研制出戒断成瘾的药物吗？人们沉溺于罪恶，也追寻美德。脑神经科学家为你解析愉悦回路如何重塑人生。

从冥想到健身、从红酒到牛排，林登博士以超有趣的方式科学地解读善与恶，以及人类如何从日常的饮食、学习、娱乐、运动中寻求快乐。

作者简介：

大卫·林登，美国著名神经学家，约翰·霍普金斯大学医学院神经科学系教授，《神经科学杂志》总编，畅销书《进化的大脑》作者。