

<<选择的悖论>>

图书基本信息

书名：<<选择的悖论>>

13位ISBN编号：9787213052361

10位ISBN编号：7213052365

出版时间：2013-3

出版时间：浙江人民出版社

作者：巴里·施瓦茨

译者：梁嘉歆,黄子威,彭珊怡

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：<http://www.tushu007.com>

<<选择的悖论>>

前言

<<选择的悖论>>

内容概要

<<选择的悖论>>

作者简介

## &lt;&lt;选择的悖论&gt;&gt;

## 书籍目录

赞誉 推荐序 经济学家的错误假设 中文版序 在多变的世界里探寻新智慧 前言 多即是少 第一部分 自由的重担 第1章 “小决定暴政”的受害者 第2章 选择暴增的时代 第二部分 是什么在操控你的行为 “体验效用” vs “期望效用” vs “记忆效用” “锚定效应” vs “框架效应” “轻信常识” VS “可获得性启发” “风险厌恶” vs “损失厌恶” 第4章 谁能做出最佳选择 最大化者 VS 满足者 VS 完美主义者 最大化者测试 后悔程度测试 第三部分 经济行为背后的心理奥秘 工具价值 VS 表达价值 需要 VS 喜欢 生活满意度测试 第6章 机会——选择一个就意味着失去另一个 北加州的夜生活 VS 鳕鱼角的沙滩小屋 VS 福蒙特的农庄 99美元的索尼CD机 VS 169美元的高端爱华CD机 1.5美元现金 VS 精美钢笔 第7章 后悔——向下拉扯的力量 决定后懊悔 VS 预期性懊悔 忽略偏见 VS 不作为惯性 下行反事实思维 VS 上行反事实思维 第8章 适应——原地踏步的快乐跑步机 体验快感 VS 享乐适应 快乐跑步机 VS 满足感跑步机 第9章 比较——满意度的4重诅咒 希望 VS 预期 VS 过去经历 VS 他人经历 高期望的诅咒 VS 社会比较的咒语 主观快乐水平测试 第10章 幸福——为最佳选择付出的代价 幸福指数 VS 国内生产总值 习得性无助 VS 控制感 长期的、笼统的、个人的 VS 短暂的、具体的、普遍的 第四部分 明智的选择 第11章 11个方法 致谢 译者后记

## &lt;&lt;选择的悖论&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：多即是少 大约6年前，我去盖普（GAP）时装品牌店买牛仔裤。我是那种会把一条裤子穿到烂才买新裤子的人，所以从上次掏腰包到现在，已经隔了好长一段时间了。

一位年轻销售员走过来，亲切地问我有什么需要。

“我想买一条牛仔裤，腰围32，裤长28的。”

我说。

“您想要修身款、简约款、休闲款、宽松款还是超宽松款呢？”

她回应道，“您想要石洗的、酸洗的还是砂洗的？”

拉链的还是纽扣的？

褪色的还是一般的？

我惊呆了。

一两分钟之后我对那位销售员说：“我只是想买条普通的牛仔裤，就是以前在市场上唯一能看到的那种款式。”

这反倒难倒了她。

在问过资历更深的同事后，她终于知道了“普通”牛仔裤长什么样子，然后告诉我在哪个货架。

麻烦出现了，当我知道可以有那么多选择后，我不再确定一条“普通”的牛仔裤是不是我想要的。

或许简约款和休闲款穿起来更舒服。

既然我已经泄露了自己在时装潮流方面是多么落伍，我就索性问那位销售员，宽松款、休闲款和简约款之间有什么区别。

她拿出一个图样，向我展示几种剪裁有何不同。

可我还是无法缩小选择的范围，于是我决定都试试看。

每个款式的牛仔裤我都试了一条，并且在镜子前仔细地打量了自己一番，又再次让销售员进一步说明这几款的区别。

尽管我依然毫无头绪，但我深信总有一款最适合自己的，我一定要把它找出来。

最后我选择了简约款，因为休闲款显得我的腰很粗，还得搭配衣服来遮掩。

这条牛仔裤穿上去刚刚好，但我还是觉得买条裤子不应该变成耗费一整天的大工程。

商店为顾客提供了林林总总的选择，的确为不同品味、不同体型的顾客带来了方便。

不过，选择过剩也造成了新的麻烦。

在有这么多选择之前，像我这样的顾客也许买不到百分百合身的牛仔裤，但那也不过是5分钟之内就能解决的事。

现在它变成了一个艰难的决定，我不得不花更多的时间和精力，还让自己充满怀疑、焦虑，担惊受怕。

选牛仔裤不过是鸡毛蒜皮的小事，却暗示着贯穿全书的一个重要主题，那就是：当人们无从选择的时候，生活似乎是无法忍受的。

在当今鼓吹消费的文化中，选择不断增加，自主权、控制权和自由度也随之增大，社会正在朝着更积极的方向发展。

不过当选择数量持续增加时，海量选择的消极作用就会显现。

要是可供选择的数目继续疯长，可能会压得我们喘不过气来。

在这种情况下，选择不再是自由，而是自虐。

自虐？

这种说法有点夸张，尤其是在买牛仔裤这件事情上。

不过本书的主题绝不只是讨论怎样挑选商品。

这本书涉及人们在生活中所要面对的所有选择：教育、职业、友谊、性、恋爱、生儿育女以及宗教信仰。

选择无疑会提高我们的生活质量，让我们可以掌控自己的命运，离“心想事成”的目标越来越近。

## <<选择的悖论>>

选择是拥有自主权的重要指标，而自主权又会对人们的幸福感产生重大影响。

身心健康的人都渴望并需要做自己生活的主人。

可另一方面，“有选择是好事”并不代表选择越多越好。

稍后，我就会向你证明，选择太多是需要付出代价的。

我们的文化推崇自由、事事自己做主以及选择多元化，在这种氛围中，我们不愿放弃任何一个选择。但若想牢牢抓住所有的选择，可能会使人做出糟糕的决定，导致焦虑感上升，压力和不满增加，严重时甚至会患上抑郁症。

多年前，大名鼎鼎的政治哲学家以赛亚·伯林（Isaiah Berlin）提出一个重要观点，他把自由划分为消极自由（negativeliberty）和积极自由（positiveliberty）。

消极自由是一种“不做”的自由（libertyfrom），人们有免受他人强制的自由，不按他人意愿来做事的自由。

而积极自由是一种“去做”（libertyto）的自由，做自己生活的主人，让自己的生活变得更有意义、更有分量。

通常情况下，这两种自由是如影随形的。

要是人们无法摆脱想“不做”的事情，也就不会有“去做”的自由。

但这两种自由并非总是同时出现。

## &lt;&lt;选择的悖论&gt;&gt;

## 后记

选择困难症候群 每次下馆子点菜的时候，翻开那些五颜六色的菜谱，总是心生一阵窃喜。但当我把菜单从头翻到尾，看了几百道名字“香艳”的美味佳肴后，就会有种把菜单递给其他人的冲动，因为实在太难选择了！

陪男友逛超市是个痛并快乐的过程，痛的是我，快乐的是他。

超市，尤其是那种两三层的大超市对他有着无穷的魔力。

他可以在卖话梅的食品摊前待上15分钟，比较不同话梅的价格、颜色、包装，又到红酒架子前把世界各地的红酒瓶和它们的颜色品鉴一番，还会在沐浴露的架子前货比三家，看谁的赠品更给力。

最恐怖的是，当我们在超市流连了1个小时终于准备结账时，却发现只是买了一个肥皂盒！

自从有了互联网，选择就变得更为困难了。

如果要买一本书，你除了可以去实体书店对比书架上的同类书籍，还可以在当当网或卓越网上搜索到所有相关书籍；高考填报志愿的时候，通过不同城市、学校和专业的排列组合，你可以得到上千个选择。

我们父母那一辈人的痛苦是没有选择，而我们这一代人却生活在一个选择过剩的社会中，选择恐惧症逐渐成为都市人的一种常见病。

巴里·施瓦茨的这本《选择的悖论》恰恰道出了眼花缭乱的选择如何成为人们的痛苦之源。

首先，他通过一个相当恐怖的亲身经历来说明，我们生活在一个选择爆炸的世界，小到买一支铅笔，大到择业、选对象都有无穷无尽的选择。

接着他一步步地剖析我们是怎样做选择的。

然后巴里把矛头指向一些习惯性的思维方式，例如后悔、适应和最大化，让你了解自己为何会变成一个选择困难症患者，如果病情加重，一不小心可能会成为抑郁症患者。

当然，每一个黑夜过后都有黎明，作者在最后给大家准备了11个锦囊，帮助大家在这个选择过剩的世界里作出明智的决策。

虽然本书的写作背景是美国，但是对于中国人，尤其是生活在大都市的中国人尤为适用。

翻译本书让我获益良多，只要想想自己过去浪费在选择上的时间，我就会自觉地利用11个选择锦囊帮助自己做决策，大大减少了犹豫不决的时间。

同时，当我了解到最大化者的痛苦时，我更愿意选择足够好的东西，如果你告诉我还有更价廉物美的，那就只能说我跟它没缘分了。

能够完成本书的翻译，首先要感谢TED to China的发起人Tony Yet，是因为他的介绍我才有幸翻译这本好书。

巴里是TED的演讲者，他风趣幽默的演讲风格和这本书调皮的笔调相应成趣。

本书的翻译并非我独立完成的，我的名字背后是一个团队。

没有他们的协力合作，也就没有本书的出版，这本书的第1~8章是由我本人完成的，第9章由彭珊怡翻译，第10章和第11章由黄子威翻译。

同时也感谢来自五湖四海拔刀相助的各位朋友，他们分别是宁静、覃春桃、谢怡冰、武亚雪、何佳鸣、陈绣子。

同时也感谢何景杰的推荐。

本书对我个人还有另一层意义。

我从小的一个梦想就是去土耳其旅行。

本书的稿酬将全部用于支付我去土耳其旅行的机票，感谢张鹏与郝阳夫妇对我土耳其之行的大力支持。

感谢支持我的任性和无厘头想法的家人、死党以及所有素未谋面却给予我鼓励的网友。

由于知识水平有限，译文有许多不足之处，请读者朋友不吝指教。

梁嘉歆 2012年3月于广州阴翳书房

<<选择的悖论>>

媒体关注与评论

<<选择的悖论>>

编辑推荐

## &lt;&lt;选择的悖论&gt;&gt;

## 名人推荐

谈“选择”的书，值得选择去读华南师范大学应用心理学系副教授迟毓凯20多年前，我在长春刚刚开始学习心理学。

那时候专业书籍少得可怜，只要是冠名“心理学”的书，我见一本买一本，“求书”若渴；10多年前，我在广州读心理学博士，选定了研究方向，却找不到相关的外文文献资料，一进图书馆阅览室就感觉火大……而现在，我很多时候，面对书店里种类繁多的心理学著述，不知道选择哪一本来看；搜索着电子数据库里浩如烟海的心理学文献，不知道选择哪一篇来读？

不同的时代，不同的人生困境。

在一个信息匮乏的社会，我们去追求刺激；在一个刺激丰富的时代，我们一定要学会选择。

然而选择并不容易，选择的前提是有自由，但诸多心理学研究告诉我们：自由地选择却并不意味着都快乐。

精神分析学者弗洛姆认为，文艺复兴高呼人的解放，但对于广大群众，得到的却是不安全和孤独的自由。

他们的真实感觉是：“天堂永远地失去了，个人孤独地面对着这个世界——像一个陌生人投入一个无边际而危险的世界。

”所以，规避痛苦之道便是“逃避自由”，把选择之权交给他人。

那么，自由的选择究竟能不能快乐？

在如今这样一个丰富刺激的时代如何决策才能提升自我幸福感？

这恰是美国著名心理者施瓦茨的畅销作品《选择的悖论》所要探究的主旨所在。

与弗洛姆当年基于精神分析来分析自由之痛不同，施瓦茨的这本著作与时俱进，围绕“选择”这一核心主题，系统梳理了当前决策研究、幸福研究的精彩发现，尤为难能可贵的是，在探讨完哪些因素影响了选择，选择又如何影响了幸福之后，作者又给出了具体的11条关于面对选择时的具体建议，很明确，也很实用。

例如，其中的一条建议就是去做“无法回头的选择。

”作者认为，在重大决策时应采用不可逆选择，选择爱侣和选择可供退货的商品不同，“挣扎于你和你伴侣的爱是不是真的，和苦恼性生活的质量和数量是否达到平均水平，以及总是在想你还能否做得更好、找到更好，皆是痛苦之源。

知道你做了不可逆的选择，你就可以把更多的精力放在改善已有的关系上，而不是总在进行无谓的猜疑。

”爱他，就选择他；选择了他，就要爱下去。

可以说，对于现代人面临的“多选择、难抉择”人生困境，施瓦茨教授不仅谈了why，告知大家从心理学的角度为什么会这样；而且讲了how，告知大家如何真正地利用心理学去提升选择时的幸福感。

“鱼和熊掌不能得兼”，选择意味着责任与放弃，选择一片树叶有喜悦，但可能要面对丧失一片森林痛苦。

当你在购物商场里，面对琳琅满目的商品挑来拣去，不知道选择那一件；当你在人才市场上，面对多个行业多家单位踌躇犹豫，不知道去应聘哪一家；当你在爱情生活中，面对爱你的、你爱的多个异性难以抉择，不知道去爱哪个人；……一本经典的谈选择的心理学著作就在你面前，你可以先选择读一读它。

<<选择的悖论>>

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:<http://www.tushu007.com>