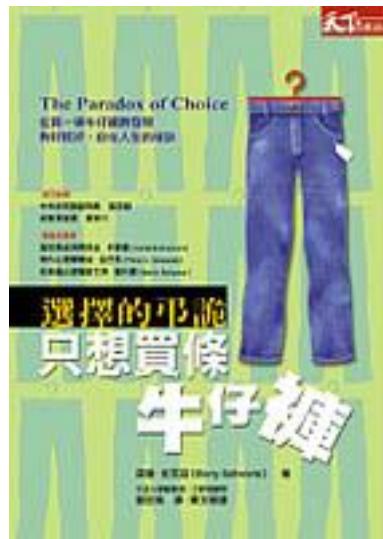


只想買條牛仔褲—選擇的弔詭



[只想買條牛仔褲—選擇的弔詭_下载链接1](#)

著者:貝瑞·史瓦

出版者:天下雜誌

出版时间:2004年11月11日

装帧:

isbn:9789867561473

忙、盲、茫的迷思，

選擇愈多，生活愈美好？

從買一條牛仔褲的過程中，

發現夠好就好、自在人生的祕訣。

關於消費，你是否

面對超市貨架上一字排開數十種醬油，不知該選哪一種？

手機推陳出新，令人目不暇給，剛買就想換機？

關於人生，你是否

徘徊在升學、留學、就業、考試的十字路口，不知該走哪一條路？

還想談戀愛，但眾男友都想和你結婚，又怕做高齡媽媽，機會很多但無所適從？

這不是王文華小說中立志買遍所有牌子洗髮精的女主角，而是日常生活的情節。在物資豐饒、資訊滿溢的現代社會，充斥無數選項，洗髮精、電信費率、電視頻道、大學課程、保險方案等，人總是不停在選擇。

想想看，衣櫥裡總有幾件捨不得丟掉、卻從沒穿過的洋裝？永遠要找到最好的才罷手，不願屈就次級選項？做了決定之後為什麼會後悔？

《選擇的弔詭》講的是現代人在生活各層面面臨的各種抉擇，包括教育、職業、人際關係、性別議題、兩性交往、子女教養，以及宗教。過去的世界沒有太多選擇，隨著資訊流通及科技進步，選擇的數量逐漸增多，就像現在的消費市場文化一樣，帶來有力而受歡迎的自主性 (autonomy)、控制力 (control)，及解放感 (liberation)。但當可供選擇的項目持續暴增，負面效應也隨之而生，而且可選擇的項目愈多，負面效果也愈大，直到有一天我們再也無力承受龐大代價。到了這種地步，選擇已不再帶來自由，反而是剝奪了自由，甚至可以說是壓榨的自由。

現代人的人生也是如此，能為自己的人生做決定是件美事，但並不意味著選擇愈多愈好。過多的選擇反而讓人付出代價，得不償失。我們常迷戀自由權、自主決定等觀念，也不情願放棄決定每件事的權利。然而，如果你頑固而不知變通地抉擇生命中的每個可供選擇的機會，將會做出一堆糟糕的決定，而導致焦慮、精神緊張、不滿，甚至是憂鬱症。

問問自己，選擇到底是豐富了我們的生命，還是使之貧乏？是賜予我們自由，還是拘禁了我們？是增長還是削弱了我們的自尊？是幫助我們融入社群，還是反而增加了隔閡？

現代人選擇的自由愈來愈多，卻愈來愈不滿意、不快樂。我們有太多選擇，要做太多決定，真正重要的事情反而沒有足夠時間去做。本書正是要為這個現象做出解釋，並提供解決方法，並列出十一種實用步驟，提供現代人自在生活的準則。

1.稍微限制一下選擇的自由，而不總是反抗種種限制，我們會過得更好。

2.學著接受已經「夠好」 (good enough) 的選擇，而不是一味追逐最好的，會過得更好。

3.對於選擇的結果能降低過高的期待，會過得更好。

4.如果所做的選擇是不可逆的，感覺會比較好。

5.不要太考慮旁人的舉止，會過得更好。

減少選擇能有效降低生活中緊張和憂慮的情緒，以及「忙、盲、茫」的現象。讀完本書，你將能從自己的抉擇當中，獲得更豐厚的滿足感。

作者介紹：

貝瑞. 史瓦茲 (Barry Schwartz)

斯沃斯摩爾大學，達爾溫卡特萊特講座 (Dorwin

Cartwright) 教授，研究社會理論及社會行為，著有《The Battle for Human Nature: Science, Morality and Modern Life》及《The Costs of Living: How Market Freedom Erodes the Best Things in Life》等，也在學術潮流的社會學期刊中發表文章，包括《美國心理學家》雜誌。現居美國費城。

目录:

[只想買條牛仔褲—選擇的弔詭](#) [下载链接1](#)

标签

生活

選擇

美国

社会科学

人生

只想买条牛仔裤

心理学

經濟學

评论

學著接受已經「夠好」(good enough)的選擇，而不是一味追逐最好的，會過得更好。

適合引導思考"選擇與生活價值"，並不適合整本依序閱讀。
書中有太多的努力，試圖由理性的分析來增加生活或是生命中的滿足。實在有點繞遠路了。

选择/自由的选择

[只想買條牛仔褲－選擇的弔詭](#) [下载链接1](#)

书评

[只想買條牛仔褲－選擇的弔詭](#) [下载链接1](#)