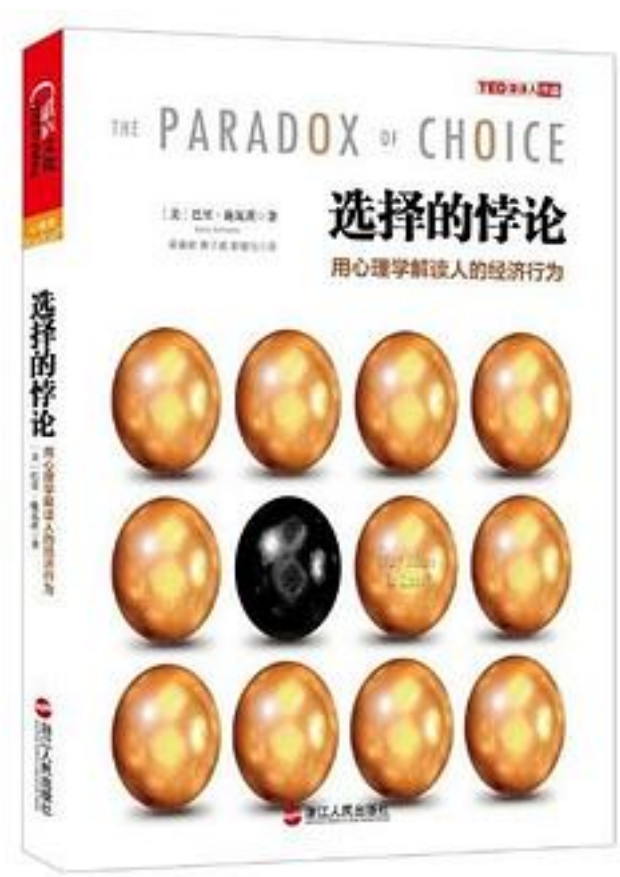


选择的悖论



[选择的悖论 下载链接1](#)

著者:巴里·施瓦茨 (Barry Schwartz)

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2013-3-1

装帧:平装

isbn:9787213052361

《选择的悖论》的作者巴里·施瓦茨是美国斯沃斯莫尔学院社会心理学教授，三次登上TED大会演讲台，其著作荣登《商业周刊》《福布斯》畅销书榜，百余篇文章发表于《美国心理学家》《纽约时报》《哈佛商业评论》等顶级期刊。

在《选择的悖论》一书中，施瓦茨提出了一个革命性的观点：幸福意味着拥有自由和选择，但更多的自由和选择并不能带来更大的幸福，相反，选择越多，幸福越少！究其原因，施瓦茨认为，首先，当人们面对更多的选择时，反而不能做出明智的选择，因为我们的选择总是受到锚定效应、框架效应、可获得性启发式等心理因素的影响。其次，即使人们做出了正确的选择，也不一定会感到满足，因为适应效应、比较、机会成本等因素会降低我们的主观感受。

50个心理学实验，揭秘影响选择的心理因素；

4大权威测试，了解你的行为倾向；

11条实用建议，轻松作出明智选择！

作者介绍:

巴里·施瓦茨Barry Schwartz



美国斯沃斯莫尔学院社会心理学教授，2009年TED大会压轴演讲人，以博学和风趣征服观众。在现场聆听他演讲的观众超过5000人，既有政府官员，也有商业人士，遍布金融、零售、餐饮、广告、娱乐等众多行业。在互联网上观看他演讲视频的人数更是超过了500万。



其著作《选择的悖论》自出版以来好评如潮，先后荣登美国《商业周刊》、《福布斯》杂志年度10大畅销书，在全球以20多种语言发行。



他本人多次接受CNN、PBS、CBS等一线媒体的采访，他的文章频频发表在《纽约时报》、《哈佛商业评论》、《卫报》等顶级报刊杂志。

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

85种饼干、75种冰茶、220门课程……我们常常对自己说：“就多逛一家店吧。”在自己的清单中多加1个选项是比较容易的，这就是为什么我们会从6个选项增加到30个选项，一次就加一个嘛。当我们终于做完一次商品大搜查，回头看看，过目的商品之多说不定会吓坏自己。

第2章 选择暴增的时代

10年前还是医生说了算，病人照做就行了，如今做一个医疗决策就像要交噩梦般的期末论文一样，而且承担的风险不止是不及格那么简单；两个人情定终生已经是无比艰难的决定，然而接下来他们必须决定要不要结婚，婚后谁管钱，要不要小孩……

第二部分 是什么在操控你的行为

第3章 为什么我们无法做出明智选择

做出明智的选择着实不易，你要考虑诸多因素。租一间公寓，你要考虑它的地理位置、空间大小、硬件设施、安全性和租金等因素。这之中又有无数的心理作用、经济效应在暗中控制你的选择。

“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

做个测试看看你是最大化者、知足者还是完美主义者？哪类人更容易感到后悔，哪类人最幸福？

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

第5章 自主权——主观幸福感的负担

每一次选择都可以印证我们拥有自主权，自己的事能自己做主。选择的每一次扩张，都是自主权的再次宣示，并展现出我们独特的性格特征。然而，除了在政治、道德以及社会上笃信自主权外，自主权同样影响着我们的心理健康和生活满意度。

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

如果你选定了一个自己偏爱的选项，那么每一个你曾经考虑过的方案都会让你损失掉一些做别的事情的机会，多项选择的存在让我们更容易想象出实际上不存在的选项。取舍心理学可能是我们利用率最高的一门学问。

北加州的夜生活VS鳄鱼角的沙滩小屋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

后悔得分高的人比低分的人更不开心、生活满意度更低、更悲观和更忧郁。无论事前还是事后，你能感受到的选择越多，你就越容易感到后悔，但是还有比做选择时后悔更可怕的事情。

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

因为人们很容易适应，所以对积极体验的热情就不能持久。更糟糕的是人们一般都没料到这种适应现象。愉快的记忆随着时间不断消逝，最后常常产生让人不快的结果。

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

随着物质生活和社会状况不断改善，我们用来进行比较的标准也在不断提高。当我们接触过了高质量的物品后，我们便开始为“鉴赏力的诅咒”所困扰。不再满足于过去完全可以接受的低质量物品，快乐原点不断提升，预期和渴望也节节攀升。

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

如果你做的每一个选择最后都达不到你的预期和渴望，如果你执意要把失望的原因归咎于自己，最后必将久积成疾，“什么也干不成”的信念将把你活生生打垮。

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

我们得到自己想要的东西，却发现这些东西满足不了我们的欲求；我们被一堆现代化的便捷设备所包围，却发现时间从来都不够用。我相信我们可以通过一些方法来缓和甚至消除这些困扰。

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

心理学

经济学

思维

心理

选择的悖论：用心理学解读人的经济行为

个人管理

行为经济学

经济

评论

基本上用一句谚语就能概括全书内容：天上下着毛毛雨，人家坐车我骑驴，回头一看那推车的汉，比上不足可比下还有余。

所有局限和节制都有助于增进我们的幸福。我们的视线、活动和接触的圈子越狭窄，我们越幸福；范围圈子越大，我们感受到的焦虑或者担忧就越多。——叔本华。

断舍离告诉你要少选，选择的悖论告诉你如何少选而又不后悔。

通读下来，发现直接用中华民族古老的智慧就能很好地避免选择过多带来的许多问题。关键是要看开呀，看开了大部分困扰都自动解除了。当然啦，厂商就可以充分利用这些经验来影响消费者咯~~

这就解释了为什么现在的我们物质丰富却并不比当年爸妈甚至爷爷奶奶物质匮乏时代更开心。more is less，选择越多满足感越低。记住这句话：限制其实是解放而非束缚。自由和责任是捆绑在一起的。

简直不知所云 作者本身就毫无逻辑和条理 绕来绕去 不知道重点在哪

从摇篮到坟墓，拥有控制感始终是贯穿一生的大事。

太基础，又不成体系。一般

简单来说，这本书是告诉你有病但不给你药的典型代表，有大量的名词例如习得性无助这种来告诉你为什么选择过多会影响你的幸福。但是其实每个人的心理状态同环境经历都有着千丝万缕的关系，并非提几个建议就可以改变，说到底还是那句老话，珍惜当下，简单生活。

选择也是压力，这是之前没意识到的。

2013-12-15读毕，这本书在学术色彩不减的前提下，非常贴近生活。也帮助反思价格理论的一些基本假设和逻辑，比如自利人就是书中所说的最大化者，面临多个备选方案时，他们没有办法解决信息不充分问题，只好求助于机会成本概念、简化选择行为；这是和满足者的逻辑不同，满足者往往最开始就决定自己面临的备选方案，缩小选择范围，减轻思考的压力。另外，主观感觉和客观结果哪个重要，这本书沿用了奥派的思路，认为主观感觉更关键，个人感觉主观感觉和客观结果还是有一个平衡的问题，但是怎么平衡，这是很难的问题。

学会自我满足、不陷入社会比较

有点浅了…… 不过这本书的关键词可能就是人生就是爱咋咋地开心就好

: C934/0214

过一遍，一些小技巧挺不错的。学到一点知识。

再版了？

为什么会有选择困难症？为何选择越多越不幸福？患得患失、顾此失彼，拖延逃避。这本书的分析和判断都挺靠谱，结合极简主义的思想 and 道家的无为，确实给自己带来了很多的改变与启发。值得再读，需要认真地总结和执行。

美国人运用各种心理学经济学理论实验推导出来的一本书，可以用中国人妇孺皆知的四个字概括，知足常乐。

经常看到里面的案例被拿出来讲，这个算比较完整的接触了

弱水三千，我只取一瓢饮。

[选择的悖论 下载链接1](#)

书评

《无从选择》，原书名为《The Paradox of Choice》，刘未鹏推荐，可惜这排版和翻译让这本书降低了一个档次。 ※ ※ ※ ※ ※
※ ※ ※ ※

人类的发展史很大程度是一部有关在获取日常生活所需的过程中，尽量减少耗用时间和精力
的历史，我们每时每刻都再做出选择，即...

这本书只有188页，但是内容很充实，基本上方方面面都提到了，许多例子都在《别做正常的傻瓜》、《怪诞经济学》中出现过，不过既然标题是《无从选择》，重点就在于选择。
我想起五一的一次经历，为了买一双鞋子，把成都各大商场都逛遍了，前后花了2天时间终于买到了合适的最便...

注：【】部分为笔者心得，非原文摘抄。 *
【在同时具备很多选择的情况下，商品价格越低（错误选择导致的损失越小），人们越容易作出选择。】 *
选择过多会让最终被选中的“幸运儿”魅力大减，导致满足感更低。 *
对病人自主权的尊重并不是把做决定的责任全部推到病人...

1
现在越来越感觉到一个事实，生活中绝大部分的问题，不是来自于外界境遇，而是来自内心。
这本书是一本讨论选择的书，通过对高度发达的商品社会的批判来让人们认识到过多选择的伤害，以及给出如何做出明智的选择的建议。
其实这也是讨论如何追求幸福的书，如何不被乱花迷眼...

美國人不嫌總統候選人只得兩個太少，卻怕買牛仔褲時款式選項不夠多；此書力陳花多眼亂才是人類不快樂的源頭。在生活的細節上有過多的選擇，不單浪費做決定的氣力，更會在比較之下減低個別選擇的吸引力：只因世事無十全十美，取捨之下得不到的總是令人耿耿於懷，自己親手選擇的...

逃离选择恐惧！
说到选择，想起了一个简单的生活场景，便是我们的购物。在我们准备购买某样物品时，特别是我们身边没有专家可以为我们推荐的情况下，我们一般总是会去购物网站的查

看一下，看有哪些商品可以提供选择。
以我最近购买过的保鲜盒为例，在某电子商城中，就提供28...

原文参见：<http://blog.windstyle.cn/do-not-be-afraid-of-making-decision/>
相信所有人都有被选择所困扰的时候，我能想到这类情形不外乎有两种：选项太少，没的选；选项太多，看花眼。这其中最令人困扰的当属后者，选项越多，耗时就越巨，花费精力无数，就算终于选到了最好...

我们的身体里面有一个小人，它产生食欲，性欲与各种欲望，它无比强大但又好吃懒做，它不受道德的限制和理性的约束，它追求当下的快感。这个小人就是生物体在千万年进化中产生的本能。
我认为，一个人成熟与成功的程度，很大程度上取决与对身体里这个顽固小人的驾驭程度。但是...

虽然依稀记得时间段，却无法说清楚是在我大学的哪门必须或者是选修课程里，我学到了“经济人”和“社会人”的概念，知道了一个人无法独立的存在，必须和周围环境与人群发生直接或者间接的关系。即便具体概念定义早已不再清晰，但这好似模糊，却又具体的文字却一直印刻在...

I used to be an extremist, I used not to ruminate the options I passed up, I used to reject to imagine how the alternative would have turned out and regret what I chose. But, something happened, and I was changed, and a real world paled in comparison to an ...

最初在朋友的日志上看到这本书，几年前的事情了。当时只看了一点点，却牢牢地把书名记住了，尤其是副标题“Why more is less”。之后“more is less”也被我口号式地使用过。这次花了三天时间，把书看完。受益很多。很多类似的想法我自己也想到过了，颇为自豪。这是一本学术...

网络购物带来的大篇幅的信息决策 基本淹没了选择的快感
在商家、品牌、款式、颜色之中沉浸 时间像一把锋利的刀掐住了脖子
但是它们带来了真的快乐么。 如果作为一个满足者，能够及时买到东西当然是极好
但是作为一个最大化者就会无限的沉浸在抑郁之中。 看完书后找到了...

这是本书的最后一章面对选择时可以做的事情： 1、决定自己的选择；
2、做个选择者，别当捡拾者； 3、多一些满足和少一点尽取；
4、想想机会成本的成本； 5、让你的决定变得不可逆转； 6、才去感恩的心态；
7、少一点后悔； 8、降低习惯的效应； 9、控制期望值； 10、减少社会比...

第1章：“小决定暴政”的受害者 1.
过多的选择会占据原本可以用于其他事情的时间和精力，因此反而会侵犯我们的自由。
2.
学生可选择的学习机会范围广泛的好处是每个学生都能追求自己的兴趣和爱好，而坏处
则是由于学生可能还无法做出明智的选择，给自己的未来带来负面影响。 ...

一、关于“选择”问题的背景
1、问题：选择过多不仅使人们做决定的过程更加艰难，因而感到沮丧，并且让被选中的“幸运儿”魅力大减，导致满足感更低。
2、矛盾点：很多人希望自己的生活有更多自主权，但又想生活能被简化。
(1) 在任何一个领域，我们会要求不断增加新的选项， ...

对于无从选择的人来说选择意味着自由，而自由这意味着幸福。但是有这样一个布里丹的驴子的预言：
布里丹有头毛驴，在它左右相等距离上各放了一堆数量相等、品质相同的草料。毛驴因此左顾右盼，迟迟不能决定吃哪一堆，最后活活饿死。
当今社会人们和驴子一样，普遍因为选择变...

[选择的悖论 下载链接1](#)