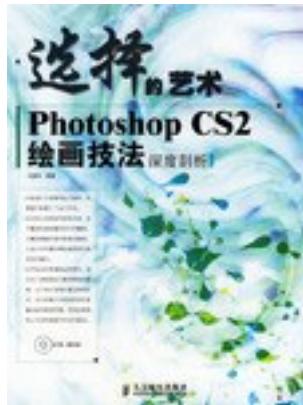


# 选择的艺术



[选择的艺术 下载链接1](#)

著者:席娜 · 伊加尔 (Sheena Iyengar)

出版者:中信出版社

出版时间:2011-4

装帧:精装

isbn:9787508626918

《金融时报》、高盛2010年度商业图书大奖

麦肯锡公司、富达投资集团参考她的研究

著名畅销书作家格拉德威尔赞赏她的观点

离开还是留下？是喝可乐还是百事？是存钱还是花钱？

我们每天都要作出很多选择，无论是微不足道的选择，还是改变人生的抉择，这些选择决定着我们的人生。著名心理学家Sheena Iyengar给自己选择了这个普遍却难以解答的问题：我们为什么要进行选择，又是如何做出选择的？选择的诉求是天生的还是与文化相关联？为什么我们有时候做出的选择甚至与利益相违背？我们做出选择时，自己究竟有多少控制权？

书中一个惊人的发现是，无论对于猫、狗、老鼠等动物，还是英国政府公务员，过少的选择并非好事。但是，作者也同意，我们也会被选择误导，会因选择而感到有压力。作者旁征博引，事例丰富，紧扣主题：用构思巧妙的科学试验探索变化莫测的人类选择。

作者介绍:

席娜·伊加尔 (Sheena Iyengar)

伊加尔在一个从印度移民到美国的家庭长大，父母是虔诚的锡克教徒，因此，伊加尔对东西方文化都不陌生。伊加尔幼年时患上色素性视网膜炎，到高中时基本失明，唯一能辨识的就是光。即便如此，伊加尔依旧凭借过人的毅力，先后获得华盛顿商学院学士学位和斯坦福大学社会心理学博士学位，目前在哥伦比亚大学商学院任教授。

伊加尔是世界著名的心理学家，因为在“选择”这一主题上的突破性研究获得美国国家科学基金、国家心理健康研究院的资助。她的建议多次被麦肯锡公司、富达投资集团采纳。2002年，伊加尔获得美国总统青年科技奖。她的研究成果受到畅销书作家马尔科姆·格拉德威尔等人的推崇。

目录: 第三章 自我之歌

第一节 自我完善

第二节 自我展示

第三节 人的个性与共性

第四节 恰当的一致性

第五节 你看到我所看到的了吗？

第六节 更多责任

第四章 理智与情感

第一节 噢，你将作出的选择！

第二节 棉花糖的故事

第三节 遵守游戏规则

第四节 专家的观点

第五节 幸福的烦恼

第五章 我，机器人？

第一节 中立的观察者

第二节 鸡生蛋还是蛋生鸡

第三节 两者间是有差别的

第四节 红色药丸

第五节 你心目中的可口可乐

第六节 房间里磅重的大猩猩

第七节 网络

第六章 万物之王

第一节 陷入果酱中

第二节 回到原点

第三节 中庸之道

第四节 大量的选项

第五节 芝麻开门

第六节 组织整理好的选项

第七章 一个都不剩

第一节 一块蛋糕

第二节 朱莉的困境

第三节 苏珊的选择

第四节 比较的代价

第五节 两难之间

第六节 红色按钮综合征

第七节 主导抗拒

第八节 把自己捆在桅杆上

结束语

后记

致谢

注释

• • • • • (收起)

[选择的艺术](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

决策

选择的艺术

心理

自我完善

方法论

成长

经济

## 评论

中信的书翻译普遍有问题，很多句子看的我这个费劲啊

---

通篇举例子观点却少的可怜，信息量好低

浅

选择的混沌

有时候，如果想别人做出选择的话，先强势一点，帮他们做出一部分选择，然后结果会快很多，有时候这样会泯灭别人的情，因文化而不同。

对控制权的渴求是人和动物的本能。研究发现，尽管一名首席执行官肩负提高公司盈利的责任，压力很大，但首席执行官的助手压力更大。工作中控制权越少，工作期间的血压越大。无法控制的日常琐事往往是对我们的身体健康造成伤害的最大因素。影响个人身体健康的最主要因素并不是他们工作中实际拥有的控制权，而是他们意识到自己拥有的控制权多少。

前额叶皮层对当前及未来的后果做出复杂的成本效益分析，并从长远帮助我们克制冲动行为，抵制诱惑，并避开会伤害我们的事物。实际拥有多少选择远不如他们是否感知到自己拥有选择来得重要。

这本书在讲文化对选择的影响，文化能选择吗？选择从善如流的文化还是特立独行的文化？这本书没有策略，作者只是一个观察者，泛泛而谈，没有结论。

无

整体说来，选择太多，比较困扰。应该限制在有限的选择里。

有些说法，完全就是在扯淡嘛，靠

Making smart choices through more reading.

大致上就是关于选择权和控制权的内容。但你知道，世界上不可选择不可控制的东西都太多了，我们所作的都是对那很小的一部分去作出更好的选择而已，然后期望以此改变生活的轨迹。

-----  
好纠结的书

-----  
佩服这位盲人女作家。

-----  
从长远来看，一个人必将因为追求自我认知与他人感知的一致性而受益。因为人的自我认知总是高于他人感知，甚至差别很大。

-----  
样书审读

-----  
之前关注，也是因为会有关于心理学的一些介绍，不过囫囵吞枣看完，也没有记住多少关于选择的东西~~~不过作者本身的事情倒是让人觉得很有趣，是个有趣的作者，没事儿的时候，可以用来翻翻~~~

-----  
没有选择就缺少对自己生活的控制权，但选择太多也令人迷茫。/  
现在通行的圣诞老人形象是瑞典插画家哈登·桑德布洛姆为全球口渴的孩子发放可口可乐的广告时创作的。在此之前，圣诞老人衣着有各种颜色，而在欧洲艺术中，圣诞老人通常个子高高、骨瘦如柴。

-----  
刚刚在网易书库简单读了几句，真是服了。。恭喜中信出版社又毁一本书。翻译那个差啊，恨不得读着就不活了。。。

-----  
刚开始很失望。后来细读，觉得还不错，是自己浮躁了。学术书。

该类图书中的精品，可以和《怪诞行为学》媲美。

---

## [选择的艺术](#) [下载链接1](#)

### 书评

什么是人生，人生就是不断的选择。你的选择构成了你自己的生活剧本。选择实际上塑造了我们自己，我们是通过选择让我们看起来像什么样的人。从人的本性来说，我们最想知道的应该是如何选择自己想要的。

选择的艺术性使我们的确无法选出最优情况，这不是线性规划...

---

选择并不罕见，人生时时处处都可以遇到各种各样的选择：周代商之际，伯夷、叔齐“义不食周粟，隐于首阳山，采薇而食之”，这是他俩的选择；当遭遇耻辱之刑、自认为生不如死之时，司马迁心中想到的却是“草创未就，会遭此祸，惜其不成，是以就极刑而无愠色”，他选择了忍辱负重...

---

我该如何选择？有没有更好的选择？选择背后有何深层次动机？……

如果你有这些困惑，可以读一读这本《选择的艺术》。

归纳起来，本书主要阐述了以下几个问题：

1、选择的范式：可以分为感性选择和理性选择。书中称之为“自动系统”和“反应系统”。2、选择的范围：可以分...

---

感觉这本书的副标题为什么我选的不是我要的

更适合做题目。全书基本上都在分析选择背后的一些因素，影响我们做出选择的因素。而且许多观点在其他一些心理类书籍中也有所体现。

至于选择的艺术，感觉不是很实用。这本书怎么可以变得更实用，能将其理论用于实际的选择过程中？...

---

冬天蛰伏，准备读书。这是我确定读书计划后读的第一本书——因为它放在床头好久了

◦“为什么我选的不是我要的？”封面上的这句话很吸引人，我确实希望自己在读完这本书后能找到答案（好吧，我承认我的阅读带有功利性），虽然还没读完（剩下最后一章大约20多页），但我知道要...

本书讲的就是选择之术，一本技巧性的书。后面章节的如何缩小选择范围和如何寻求建议的方法有实用性。  
本书里面有很多关于选择的试验，揭示了心理活动如何干扰我们做出正确选择。  
前面章节关于配偶是否是自主选择的和婚后生活的幸福程度的论述，值得打着真爱至上的自由恋爱人群...

有些章节觉得还是有意思的，比如个人在做出选择时的考量，不仅是自己内心的需求，同事也会受其所处环境的影响，同事也会考虑他人对自己选择的反应。  
从作者的意思来理解，个人要有自己的判断标准并经常总结，形成良好的习惯也许是最好的方法。刚开始买这本书时一位是叫我如...

### 当别无选择成为一种选择

“你可以浪费一次机会，但是在特定的情况下，你无法拒绝作出必须的选择。”  
书中的第一个实验故事就让我震惊不已。  
一只只小白鼠被放入盛满水的光滑玻璃瓶中，水中的小白鼠仰面对着瓶口，却无从逃离。  
水面就是它们的生命线，沉下去就是死亡，浮上来...

The following is a review From Publishers Weekly. Starred Review. Choice, perhaps the highest good in the American socioeconomic lexicon, is a very mixed blessing, according to this fascinating study of decision making and its discontents. Psychologist

...

就在李晨范冰冰分手、双宋离婚的新闻逐渐被大家遗忘的时候，最近宋仲基推到婚房的决绝再一次刷新了人们对明星对感情的认知。你是不是也想到了刷屏的那句评论：“我再也不相信爱情了”。

仅仅因为别人的感情纠葛就给爱情贴上“不可信”的标签，未免有失盲目，但这两年层出不穷的...

假设你住在豪华的酒店，吃山珍海味，不用干活，整天玩耍，服侍你的人毕恭毕敬、随叫随到；你可以带你的家人一起享受这一切，酒店提供最先进的医疗服务；如果你单身，你可以在酒店找到你的另一半，一起生活。最关键的，这一切全部免费，你喜不喜欢？如果有人给你提供这样的生活...

不是我想要的讲方法论的书，跳着看的，但还是有几处摘抄： -  
随着时间的流逝，自由选择的相互用作最终不仅使自我认知趋于定势，同时周围的人也  
更容易对个体下定义。 - 在一致性和变通性之间保持适当的平衡。 -  
思想的广泛性使得我们不仅可以调和自身的多样性，同时也可以向世界...

有点痛苦，读到第三章了，依然不知道作者的观点是什么，不知道她想表达的是什么，  
能选择是好事还坏事，或者在一定条件下的好事？自认文凭和理解力还是够了，可是  
就是读不懂，打算放弃了。感觉本书的介绍都很夸张，哥伦比亚商学院教授？我有点不  
相信，就这个水平？！而且，还...

#### 作者简介：

作者出生在印度，小时候跟着父母移民到美国。在幼年时，希娜就得了一种严重的视网  
膜疾病。更残忍的是，她从小就知道，这个病是治不好的，只能眼睁睁地看着眼前的世  
界越来越模糊，最后彻底看不见。终于，高中时，希娜几乎彻底失明，连学业都没能完  
成。失明之后，一...

感觉文不对题，因为只讨论关于选择的相关问题，却没有谈到选择的艺术；或者说选择  
是一种艺术，也不对。  
看来看去，作者告诉我有时候我们的选择并不是真正自己的选择，而是受各种各样外在  
因素影响的；而且选择越多的时候，人越容易迷失，越不容易有满足感  
和幸福感。这可以解释...

其实只是TED的演讲过来的。

我们一生都无法做完所有的选择，当选择过多时会无所适从。  
选择的幸福感，来自自我，来自家人，还是来自环境  
选择产品的时候，很多时候不是在选择产品本身，而且选择一种认同感。  
选择的带来的感情，父母对待孩子的去留问题。让自己选择，然后...

喜欢作者的叙事方式。在整本书中讲了很多实验，非常有趣。目前中国的社会科学领域还很少应用这种研究方法吧。刚看了三十几页就觉得很喜欢本书的内容可以看出，希娜·艾杨格的视角是非常独特的。比如堵车、拥挤等因素使生活在城市的人丧失控制感从而会引起一些健康方面的问题，...

---

[选择的艺术 下载链接1](#)