

怪诞行为学3

非理性的你

[美] 丹·艾瑞里 (Dan Ariely) ◎著
[美] 威廉·赫斐利 (William Haefeli) ◎图
杨清波◎译

IRRATIONALLY YOURS
ON MISSING SOCKS, PICKUP LINES, AND OTHER EXISTENTIAL PUZZLES



畅销书《怪诞行为学》作者
丹·艾瑞里诚意新作
一本有趣、让人脑洞大开而且可以改变你生活的书



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

怪诞行为学3

非理性的你

[美] 丹·艾瑞里 (Dan Ariely) ◎著
[美] 威廉·赫斐利 (William Haefeli) ◎图
杨清波◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

怪诞行为学. 3, 非理性的你 / (美) 艾瑞里著;
(美) 赫斐利图; 杨清波译. —北京: 中信出版社,
2016.1

书名原文: Irrationally Yours
ISBN 978-7-5086-5650-2

I. ①怪… II. ①艾…②赫…③杨… III. ①行为经
济学—通俗读物 IV. ①F069.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 264387 号

Irrationally Yours by Dan Ariely

Copyright © 2015 by Dan Ariely

All illustrations © 2015 William Haefeli. Except those on pp. 3, 15, 17, 87, 100, and 106,
all were previously published in The New Yorker.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by CITIC Press Corporation

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Rostan Literary Agency
through Bardon Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

怪诞行为学 3：非理性的你

著 者：[美]丹·艾瑞里

插画作者：[美]威廉·赫斐利

译 者：杨清波

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：三河市西华印务有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

版 次：2016 年 1 月第 1 版

京权图字：01-2015-6583

书 号：ISBN 978-7-5086-5650-2 / F · 3528

定 价：39.00 元

印 张：7.5 字 数：150 千字

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

下面这件事听起来可能比较合理：我具有观察与反思人类本性的能力，其根源在于我受到的伤害及其后续影响——被撕裂的少年时代、身体烧伤面积约 70% 的三级灼伤、将近 3 年的医院生活、每天遭受的巨大疼痛、反复遭遇到医疗系统的失职，以及让我在大多数社交场合感到不自在的大面积伤疤。所有这些因素加在一起（这样就比较合理了），使得我可以更好地观察生活，也促使我开始研究社会科学。

请不要误解我的意思，我并不认为我受到的伤害是值得的，因为没有人能够合理地解释这些巨大的疼痛和痛苦。然而，伤害带给我的复杂感受、住院生活以及会伴随我一生的大面积伤疤和残疾，却成为我观察生活的“显微镜”。通过这一视角，我能够观察到人类的诸多痛苦。我曾经见过一些人，他们驾驭痛苦并最终战胜了痛苦；我也曾见过一些人，他们最终在痛苦面前低头认输。我曾体验过各种不同的医疗手段，接触过稀奇古怪的人际关系。在医院的病床上，我可以观察到周围人的正常生活，可以思考人类的习惯性行为，以及他们做出种种行为的原因。

由于我身上的伤疤、身体上的疼痛、那些看起来有些奇怪的医疗矫形支架，以及把我从头到脚裹起来的弹力绷带，在我

出院之前，那种与正常生活隔绝的感受一直存在。当我重回现实生活时，我的视角变得开阔了，把一些更为稀松平常的日常活动纳入其中，包括购物、开车、做志愿者、与同事交往、冒险、打架，以及做出未经大脑思考的行为等。当然，还有一点，我察觉到了影响爱情生活的那种令人迷惑不解的关系。

带着这一视角，我开始研究心理学。很快，我的个人生活与职业生活紧密地交织在一起。我想起了那些减缓疼痛的安慰剂，于是开展实验来更好地了解关于疼痛治疗的预期效果；我想起了住院期间听到的一些坏消息，于是努力想要弄清楚如何以最佳方式向病人告知坏消息，以及其他一些与个人生活和职业生活相关的问题。随着时间的推移，我对于自己的决定和周围人的行为之间的关系了解得越来越多。这一切发生在大约 25 年以前，从那以后，我把大部分的时间都用于尽可能地了解人类本性这一问题上，大多关注的是人类在哪些方面容易犯错，以及可以采取什么措施来改进我们的决定、改善我们的行为，从而优化最终的结果。

多年以来，我一直在撰写有关这些问题的学术论文。之后，我开始以一种更加口语化、更少使用专业术语的写作方式撰写一些文章。可能是因为我曾详细地写过我的研究如何源自我个人的痛苦经历，许多人开始与我分享他们个人的艰难经历。有时候，他们非常好奇，想知道社会科学对于他们棘手的个人经历会有什么样的指导意义，但通常这些问题都是关于他们自己面临的挑战和做出的决定。

在我尽可能多地回答这些问题的过程中，我越来越强烈地感受到其中有些问题是具有普适性的。于是，2012年，在征得提问者的同意之后，我开始通过我在《华尔街日报》上的专栏“艾瑞里问答”公开回答一些更为宽泛的问题。现在，你手里的这本书就包括了来自该专栏的一些经过编辑和补充的回复，另外还包括一些之前没有在媒体上出现过的问答。最为重要的一点是，本书还配有天才插画作家威廉·赫斐利的精美漫画。我认为这些漫画辅助、加深、提升了我的回复。

姑且不论我本人的解释能力如何，本书的建议是否宝贵、准确或者有用呢？书在你的手中，我相信你自会评判。

丹·艾瑞里

引 言 / IX

义务的升级 / 001

说“不”的艺术与快乐 / 002

对奈飞公司的不满 / 005

节食和自我控制 / 008

被遗忘的债务和被免除的债务 / 011

婚姻和经济模型 / 013

社交网络和社会规范 / 015

昂贵的猫屎咖啡 / 018

结婚戒指带来的烦恼 / 021

遭到排斥的检举者 / 024

延长美好时光的方法 / 026

在嘈杂的环境中约会的好处 / 028

如何做出理性的决策？ / 031

大蒜的“神奇”作用 / 033

寻求他人帮助的策略 / 034

解决家庭矛盾的两个建议 / 037

在公共浴室中找出被使用次数最少的隔间 / 040

娱乐新闻为什么广受欢迎？ / 042

结婚的意义 / 044

- 边跑步边思考可行吗？ / 047
- 如何快乐地工作？ / 048
- 多重任务处理的艺术 / 051
- 增加亲子之间交流的方法 / 053
- 一个不可思议但有趣的迷信行为 / 055
- 多多地赞美他人 / 057
- 要让他人看到你付出的努力 / 059
- 航班延误与人性的弱点 / 061
- 高级轿车与信号 / 063
- 着装与时尚 / 066
- 尝试新鲜事物，探索未知世界 / 068
- 谁是适合我的结婚对象？ / 071
- 离婚率的高低 / 073
- 理财顾问的佣金 / 076
- 关于正义和与松鼠分享食物 / 078
- 人际交往和互联网 / 080
- 恋爱约会与职场招聘 / 082
- 非理性的行为与理性的决策 / 085
- 预期的力量 / 087
- 消除内心的不安 / 090
- 让人称心如意的礼物 / 091
- 先吃哪一个三明治？ / 094
- 抱怨的积极力量 / 097
- 房产拍卖和疯狂的报价 / 100
- 考试和祖父母的去世 / 102
- 运气是一场数字游戏 / 104

- 不翼而飞的袜子和怪诞心理学 / 106
- 慈善捐助可以提升幸福感 / 108
- 跑车和中年人 / 111
- 提供骗人服务的网站 / 113
- 让人懊恼的早餐时间 / 116
- 如何消磨晚上的时光? / 118
- 应不应该要孩子 / 121
- 婚姻与银行账户 / 124
- 葡萄酒的战场 / 127
- 交通拥堵和利他主义 / 130
- 寻找停车位的烦恼 / 133
- 抛硬币做决策 / 137
- 垃圾和狗屎 / 139
- 戒烟的最佳办法 / 144
- 职业选择所面临的风险 / 145
- 非理性决策的危害 / 147
- 帮助人们攒够退休金 / 148
- 主动纠正错误的美德 / 149
- 度假期间我们会更诚实吗? / 150
- 如何选择付账的方法? / 153
- 办公用品和一枚 25 美分的硬币 / 156
- 没时间工作却有时间运动 / 158
- 增强记忆力的秘诀 / 161
- 书和有声读物的异同 / 164
- 人的灵魂和帕斯卡赌注 / 167
- 葡萄酒的价格 / 169

- 课程和教师的搭配艺术 / 172
- 如何抵挡美食的诱惑？ / 175
- 由三个部分组成的解决方案 / 178
- 改掉浪费时间的坏习惯 / 179
- 自助餐的投资回报率 / 181
- 如何问对问题？ / 184
- 自由意志和甜甜圈 / 187
- 一年之中最乐观的日子 / 188
- 股票投资与冲动性决策 / 189
- 通勤与居住地点的选择 / 192
- 乘坐烘干机去参加婚礼 / 195
- 升职带来的成就感 / 197
- 心理距离和移情作用 / 200
- 要不要改变现状？ / 202
- 知识的诅咒 / 207
- 自欺欺人的解释 / 210
- 老鼠的性命与市场 / 212
- 学着让自己放松 / 214
- 男性的诚实度 / 216
- 男人和穿高跟鞋的女人 / 217
- 积极信号和消极信号 / 218
- 讨厌的纳税日 / 220
- 所谓的“服务” / 223
- 体育比赛的过程与结果 / 224
- 致 谢 / 227

义务的升级

亲爱的丹：

你好！

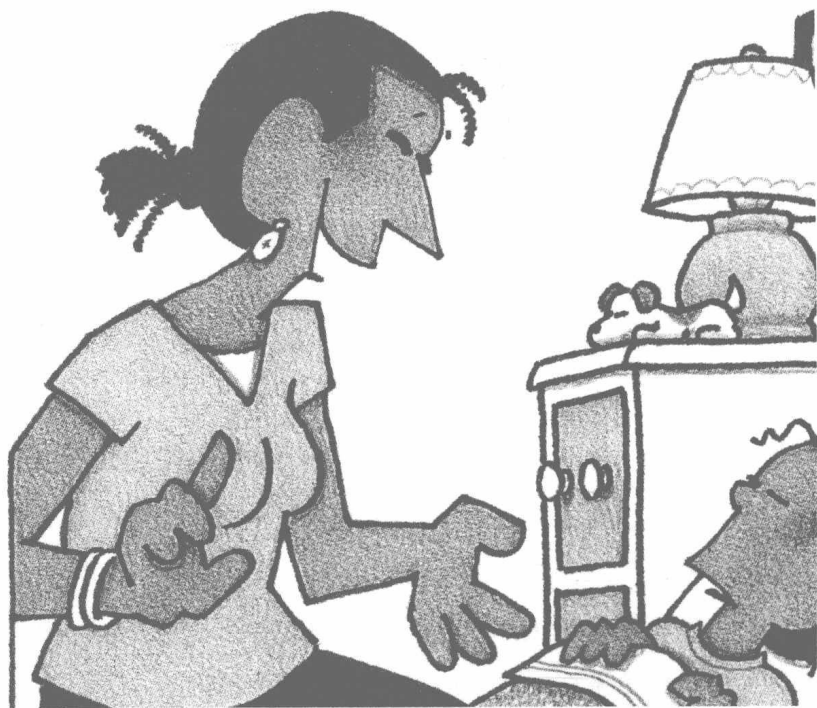
每当圣诞节来临之际，我都觉得有必要给我认识的每一个人寄送圣诞贺卡，这导致我寄出的贺卡数量逐年增加。现在，这件事正变得让我无法控制。我能否改变一下这个习惯，只给我那些真正亲密的朋友寄送贺卡呢？

霍利

几年前，我曾受灵性人本主义教会的委派担任过牧师。因此，我觉得自己有能力告诉你，只向你的好朋友寄送贺卡的做法再适合不过了。作为一名社会科学家，我认为任何一位被你排除在寄送贺卡名单之外的人都不会因此感到不快。他们中的许多人可能根本不会察觉到他们没有收到你的贺卡。这样做还可以减轻他们要在来年给你寄送贺卡的压力，因此，在这一过程中你也帮助他们解决了同样的问题。假如你真的希望摆脱寄送圣诞贺卡的烦恼，其实你可以改信犹太教。

朋友，期望，幸福

说“不”的艺术与快乐



“等到他们完成任务清单上的所有事情之后，他们就会永远幸福地生活下去。”

亲爱的丹：

你好！

最近，我升职了。现在，我被邀请参加各种活动，而这些活动与我热爱的工作几乎无关。我也明白帮助同事和整个团队解决困难是很重要的，但是这些额外的活动占用了我太多的时间，导致我不可能做好我的本职工作。我如何才能更好地统筹安排这些事情呢？

弗朗西斯卡

的确，这是成功带来的风险。升职听起来通常是一件美好的事情，但一旦成功升职，我们却常常会意识到随之而来的是额外的要求和麻烦。（奇怪的是，在一次次的升职过程中我们仿佛无法记住这个教训，因此，每当我们发现这些额外代价时都会感到惊讶。）

让我们回到你的问题。我猜想你升职以后的新生活应当是这样子的：每天都有一些同事来寻求你的帮助。最关键的是，这些要求通常不是即时的而是指向将来的某一段时间——比如，距离现在一个月的时间。你查看了一下自己的日程表，发现时间比较充裕，于是你對自己说：“既然从现在起的一个月里，我都比较空闲，我怎么能拒绝这些要求呢？”可是，这样做是不对的。你在这一个月里并非真的很闲，一些细枝末节的琐事还没有占据你的日程。真到了那一天，你需要做的事情应接不暇，即使没有那些额外的要求，你也会感到不堪重负。到

那时，你就会希望自己当时没有答应对方的要求。

这是一个非常普遍的问题。我想就此提出三个简单的办法，帮助你更好地完成你要优先安排的事情。

第一，每当有人对你提出要求时，自问一下如果这一要求安排在下一周，你会怎么做。这样一来，你就可以查看一下自己的日程安排，弄清楚你是否需要取消其他活动来为这一新的要求腾出时间。假如你可以取消一些活动，你就可以接受这一要求；但如果你无法将这一要求置于其他活动之前，你最好表示拒绝。

第二，在你接到别人的邀请时，试想一下：你查看自己的日程安排，看一下是否可以答应对方的要求。结果发现当天的安排很满，无法进行调整——可能你正好出差在外。此刻，一定要判断一下自己对这件事的情绪反应：假如你觉得犹豫不决，你就应当毫不犹豫地接受这一要求；相反，假如因为做不到而使你觉得如释重负，你就应该拒绝这一要求。

第三，练习使用语言中最优美的词语之一——“取消快乐”，即因为取消某件事情而让我们感到欢欣愉悦。在使用这一方法时，你可以设想一下：你接受了某一个要求，但后来这一要求却被取消了。假如你能从中感受到愉悦，你就体验到了“取消快乐”，也知道该如何去做了。

职场，决策，长远考量

对奈飞公司的不满



“如果你的篮子里有 10 个鸡蛋，其中有两个鸡蛋从篮子里掉下来摔碎了，
你会有多难过呢？”

亲爱的丹：

你好！

长期以来，我一直在使用奈飞公司的服务。最近，奈飞公司从其影片库中移除了大约 1 800 部影片，同时增加了一些超级精彩的影片。我知道，我可能根本不会观看那 1 800 部影片，但我还是对它们的这一做法感到不满，正在仔细考虑是否弃用奈飞的服务。为什么我会有这样的感受呢？

克里斯汀

同样身为一名影迷，我理解你。对于移除这些影片的情绪反应背后有一条基本的心理学原理，那就是“损失厌恶”（Loss aversion）。损失厌恶是社会科学中最根本和最容易理解的原理之一，其基本结论是，与获取同等价值的事物相比，失去某些事物具有更强烈的情绪影响力。让我们回到奈飞公司这件事情上：它移除影片的行为被你看作一种损失，让你感到痛苦。损失厌恶的影响力十分巨大，与增加的那些客观来讲超级精彩的影片给你带来的快乐相比，损失的那些不够精彩的影片更让你感到苦恼。

损失厌恶心理所带来的另外一个影响是，作为奈飞公司的老用户，比如你自己，会用一种有些消极和厌恶的眼光来看待奈飞公司新增加的影片。然而，公司新用户奈飞影片库中看到的只是新影片，而没有见过任何其他影片被移除，他们会用一种更积极的眼光来看待影片的更新。

考虑到这些，我建议你可以试着把奈飞公司更多地看作一家博物馆，一家为你提供质量上乘、精挑细选的各种娱乐活动的服务性机构，而不仅仅是提供某些影片。对于博物馆，我们不会认为自己占有任何艺术品，当展品发生变化时我们也不会感到不快。我猜想，假如你能设法调整你的视角，那么你一定将更加享受奈飞公司带给你的乐趣。

娱乐，损失厌恶，价值