

TED 演讲人作品

THE PARADOX OF CHOICE

[美] 巴里·施瓦茨◎著

Barry Schwartz

梁嘉歆 黄子威 彭珊怡◎译

选择的悖论

用心理学解读人的经济行为



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



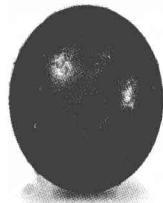
选择的悖论

用心理学解读人的经济行为

[美] 巴里·施瓦茨◎著

Barry Schwartz

梁嘉歆 黄子威 彭珊怡◎译



THE P



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

选择的悖论：用心理学解读人的经济行为 / (美) 施瓦茨著；
梁嘉歆，黄子威，彭珊怡译. —杭州：浙江人民出版社，2013.3
ISBN 978-7-213-05236-1

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2012-222号

I. ①选… II. ①施… ②梁… ③黄… ④彭… III. ①决策
学—通俗读物 IV. ①C934-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 271220 号

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

选择的悖论：用心理学解读人的经济行为

作 者：[美] 巴里·施瓦茨 著

译 者：梁嘉歆 黄子威 彭珊怡 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：金 纪 王方玲

责任校对：戴文英

印 刷：北京京北印刷有限公司

开 本：720 mm × 965 mm 1/16 印 张：14.5

字 数：19.2 万 插 页：3

版 次：2013 年 3 月第 1 版 印 次：2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-05236-1

定 价：45.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

The Paradox of **赞**
Choice **誉**

施瓦茨是非常优秀的学者，能够把心理学的知识用最直接、最明白、最穿透人心的方式介绍给读者。《选择的悖论》中所讲的问题不仅关乎我们个人的幸福，同时也能启发我们对现代化的反思，值得一读。

清华大学心理学系主任
加州大学伯克利分校心理学系终身教授
彭凯平

选择放弃是一种智慧，放弃选择更是一种勇气。现代人的痛苦不是选择匮乏，而是选择泛滥。“选择越多，幸福越少”，著名心理学家巴里·施瓦茨的《选择的悖论》将告诉你如何明智地放弃选择，如何做出正确的选择以赢得最大的快乐。

清华大学经济管理学院副教授，博士
郑晓明

没有选择时我们感觉自己像囚徒一样没有自由，选择太多时我们又觉得喘不过气来。选择究竟为我们带来了什么？在琳琅满目的书籍中，我们选择读这本书，就了解了选择本身。

中山大学心理学系教授
周欣悦

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，从心理学的角度分析为何会这样，而且讲了 how，告知大家如何运用心理学提升选择时的幸福感。

华南师范大学应用心理学系副教授
迟毓凯

本书是关于选择和幸福的经典著作，论说严谨且通俗易懂，是我读应用积极心理学时的指定教材。面对现代社会铺天盖地的纷乱选择，它是帮助我们拨繁就简的好帮手。

全球华人积极心理学协会副主席
赵昱鲲

《选择的悖论》为所有美国人带来了一个简单但影响深远的启示。施瓦茨提出的 11 个步骤，将帮助你在更短的时间里做出更明智的选择，从而大大改善你的生活！现在就买下这本书吧！

美国心理协会前主席
菲利普·津巴多

本书提供的有力证据证实，如果选择更少，人们会活得更好。同时，它用引人入胜的笔触介绍了大量选择和幸福感方面的心理学研究。

诺贝尔经济学奖得主
丹尼尔·卡尼曼

巴里·施瓦茨提出了一个革命性的观点：当代社会日益增加的选择让人眼花缭乱，深陷无助与不满。《选择的悖论》将告诉你如何走出选择的困境。

积极心理学之父，畅销书《真实的幸福》作者
马丁·塞利格曼

当今世界为我们提供了更多选择，但具有讽刺意味的是，人们的满足感却降低了。这本充满挑战而又富有趣味的作品，将告诉你怎样一步步走向充实美好的人生。

著名心理学家
戴维·迈尔斯

施瓦茨教授提供的证据表明，我们拥有大量选择，但生活并没有因此得到改善。这一结论对于那些换了900个电视频道仍然无法决定看什么节目的人来说并不陌生。无论是选择保健计划、大学课程，还是买牛仔裤，不计其数的选择令我们筋疲力尽。不但没有解放我们，反而限制了我們。我们通常认为，拥有更多的选择会更快乐，但事实恰恰相反，过多的选择只能让我们离真正的身心健康越来越远。这本书里介绍了许多相关研究，还提供了具体的步骤，告诉人们如何减轻选择的压力。

《出版人周刊》

《选择的悖论》一书分析巧妙，再配上风趣的《纽约客》卡通画，相当具有说服力。

《商业周刊》

非常好读的一部作品！

《华盛顿邮报》

施瓦茨以十分敏锐的洞察力为我们揭示了日常生活的危险之处。

《书目》

经济学家的错误假设

彭凯平

清华大学心理学系主任
加州大学伯克利分校心理学系终身教授

当代中国正处于一个非常奇妙的发展阶段：一方面，我们欣喜地迎接“大数据时代”，选择非常的丰富和多，另一方面，我们常常陷入“别无选择”的状态，选择非常的贫瘠和少。如何解决中国社会的多元性问题？作为个体，又应如何理解和应对这种多元性？

选择越多越好吗？

现代社会一个很大的问题就是，物质越来越丰富、思想越来越丰富、信息越来越丰富，我们生活在一个“过度沉浸”的环境之中，需要面对成千上万的信息，因而也出现了一个概念叫“大数据时代”，反映出各种信息的丰富。这种丰富从线性逻辑，或者从简单的西方经济学的逻辑来讲是好现象，因为选择越多，人们就越有自主性、越有自由、越有快乐的感受，这是西方经济学的一个基本原则，也是消费社会的基本原则。

但是，心理学家发现不完全是这样。斯坦福大学曾经设计过一个《教授退休金投资方案》，但参与的人很少，因此校方邀请一些经济学家，其中不乏诺贝尔经济学奖得主，来重新设计一套方案。经济学家们研究了原投资方案后发现，可供选择的项目太少，一定是因为这样，教授们才不愿参与。因此经济学家将选项从几十个增加到上百个，没想到这样一来，选择参加《教授退休金投资方案》的人反而更少了，因为即使最聪明的人，也无法面对上百个选择，经济学家的预测完全落空。教授福利委员会主席马克·兰博认为经济学家误导了大家，实际上在很多情况下，并不是选择越多，人们越愿意参与。这正是选择的悖论的一个典型案例。

选择与幸福

我们不能绝对地说选择越多幸福越少，要理性辩证地对待选择。有的时候我们需要选择，有的时候我们又不能有太多的选择，这不是一个线性的关系。面对不同的人、不同的社会、不同的国家，选择的意义也是不太一样的。近几十年的中国正处于一个非常奇特和奇妙的发展阶段，一方面非常的丰富和多，一方面又非常的贫瘠和少，怎么解决中国社会的多元性问题？西方的科学研究结论可以作为他山之石。

积极心理学之父马丁·塞利格曼认为，幸福可以通过 PERMA 的方式来实现，就是积极的情绪（P）、投入（E）、良好的人际关系（R）、有意义的生活（M）和成就（A）。中国人也有自己的幸福之道，比如善良、孝道。中国老人的社会保障绝对比不上西方发达国家，可是中国老人的寿命和幸福感都不比别人低，西方在这方面做得比我们差。此外，中国文化强调知识、崇学，王石 60 岁才去哈佛求学，很多人认为不理性、没意义，但这正是一种传统核心价值的体现。知识和信息，我称为文化体验，也是幸福的一种很重要的来源。刚才这三点都是孔夫子最早在《论语》中便开章明义提出的人生幸福三大

源泉，这也是我们跟西方不太一样的地方。

选择悖论对于中国人的价值

西方的很多科学发现，都可以在东方智慧中寻根溯源，例如多并不一定是好，少却有可能是优秀。淡泊明智、宁静而致远、寡欲、多沉，都是这个基本思想的反映，同时也是对世界、人生、信息、知识、追求作出选择的重要标准。选择的悖论虽然是西方现代心理学的科学发现，但是对中国人来讲却有不得不知的必然性。

第一，验证了传统的东方智慧。从某种意义上讲，简单生活的幸福也是我们中国人回归传统智慧的一种选择，而巴里·施瓦茨的研究最大的贡献就是用心理学的数据和例证揭示了传统智慧的优秀。但光有传统智慧，没有现代科学，也不可能得出这样的结论。传统智慧的问题在于什么都有，就像一个百宝箱，但有些是宝藏、有些是糟粕。这就要看我们怎么选择，选择的标准就是行为科学、心理科学的这些基本论证。

第二，提示了辩证思维的重要性。在任何情况下，我们都应该辩证地看待事物。选择有没有价值？绝对有价值。施瓦茨也谈到了选择的一些有利的地方，比如它让我们增加自主性、增加自由感、增加了选择的快乐，这些都是实实在在的心理效应。但是选择的负面影响也是有目共睹的。所以任何事情都应该辩证地应对、辩证地思考、辩证地行动。

第三，就是对现代化的反思。我们到底应该追求什么样的发展模式，应该如何实现现代化？很长时间以来，我们的现代化思路基本上是一种线性发展的思路，追求的是物质越来越丰富、信息越来越多、人的欲望不断提升和强化，这就是现代化的一个问题。现在，很多人已经开始意识到这些问题，

但是美国进入现代化的时间比我们早大概三十多年，所以施瓦茨所讲的美国智慧，其实也是对我们中国人的一种借鉴、一种启示：能不能不走美国人走过的弯路？发展是不是可以有新的模式、新的理念和新的思想？这本书可以帮助我们解决中国现代化可能面对的一些问题。这是《选择的悖论》一书很重要的价值和贡献所在。

我认为这本书不应仅作为一本心理学书籍来读，它更多地讲了很多人生的智慧和个人的体验。施瓦茨是一位非常优秀的通俗心理学家，能够把心理学的知识用最直接、最明白、最穿透人心的方式告诉普通读者和听众，非常了不起。这本书值得一读！

在多变的世界里探寻新智慧

10年前，我写了《选择的悖论》这本书，探讨人们因面对太多选择而麻木、焦虑、心神不宁，导致不管最终做出什么样的选择都无法称心如意。多年来，这个问题越发令人困扰。一个人是生活在选择多多的大城市，还是选择有限的小城镇，已不太重要；是生活在崇尚物质享乐的西方，还是在物质化程度不那么严重的其他地方，也都无关紧要。只需点击几下鼠标，互联网就能提供琳琅满目的商品和服务。互联网的存在使我们拥有了一个包罗世界所有商品的超级购物中心。

选择的泛滥不仅会影响我们对商品和服务的追求，还会影响生活的很多方面。面对铺天盖地的选择，人们要决定在哪里生活、学什么专业、做什么工作，以及如何组建家庭。年轻人深受选择自由之苦，富家子弟更甚。

《选择的悖论》中讨论的问题都是身处富足的市场经济社会的公民所面临

的，而发展中国家的公民拥有的选择却不那么多。中国的情况又如何呢？从一个外国人的视角来看，中国正在快速接近典型的西方富裕社会，到底会重蹈覆辙，还是另辟蹊径？中国的民众是不是既能享受到日益繁荣和充分的机会带来的好处，又不必遭受选择太多所带来的折磨？

近来我与两位研究者合作进行了一些研究，其中一位就来自中国。我们想知道，选择的困惑是否以同样的方式影响着不同文化背景的人。我们发现，中国人同美国人和欧洲人一样，深受选择之苦。不过，欧洲人和美国人更有太多的选择而苦恼，而中国人却为没有多少选择而苦恼。我们将这种差异解读为：对中国人而言，选择并没有构成自我的核心组成部分，而西方人则恰恰相反。西方人会把买错手机看成一场灾难，但对中国人来说，手机只是一个通信工具。这种解释只是一种推测，但更重要的是，如果我们是正确的，那么50年后仍是如此吗？随着中国越来越富裕、市场经济越来越发达，传统的生活方式将可能改变，那时中国会越来越像西方。我的猜测对吗？这种趋势可以避免吗？只有未来能告诉我们。

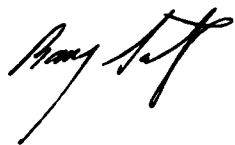
当我谈到“选择太多”这一问题时，经常有人问我，该问题是否适用于生活的各个领域？我的答案是否定的。尽管人们谈到商品和服务时感到有越来越多的选择，但工作方式等方面却不由他们自己。例如大多数企业仍旧认为，提供一套完善的制度，并密切监督以确保员工遵守制度，才能确保高效的工作。

肯尼思·夏普（Kenneth Sharpe）和我都认为这种想法大错特错。我们看到美国的一些重要公共机构正在走下坡路，《遗失的智慧》一书应运而生。金融、教育、医疗、司法等机构所提供的统统不是我们真正需要的，无论是服务的接受者还是服务的提供者都没有满足感。人们通常认为对付体制缺陷的办法就是制定更多的规则，或提供“更管用”的物质奖励。《遗失的智慧》却指出，

不管是规则还是奖励，这些制度都无法给予我们所需要的。我们需要的是古代哲学家亚里士多德所说的“实践智慧”——做正确之事的意愿和弄清楚何为正确之事所需要的技能。换句话说，制度是道德品质的低劣替代品。

《遗失的智慧》介绍了许多有关实践智慧的真实例子。睿智的人知道如何随机应变、如何倾听、如何与他人产生共鸣，而最重要的一点也许是，他们的目的是服务于人，而不是利用人。实践智慧不是那种可以在课堂上学会的东西，需要在指导下试验并从所犯错误中吸取教训才能学会。我们必须允许人们犯错并从错误中学习。

中国人有自己的智慧传统，但问题是，在推进现代化进程的同时，中国人是努力发扬这些传统，还是会像西方人一样将其摒弃？这个问题值得深思。



巴里·施瓦茨

赞誉 / I

推荐序

经济学家的错误假设 / V

彭凯平

清华大学心理学系主任

加州大学伯克利分校心理学系终身教授

中文版序

在多变的世界里探寻新智慧 / IX

前言

多即是少 / 1

| 第一部分 | 自由的重担

第1章

“小决定暴政”的受害者 / 9

85 种饼干、75 种冰茶、220 门课程……我们常常对自己说：“再逛一家店吧。”在清单中多加 1 个选项是比较容易的，这就是为什么选择会从 6 个增加到 30 个，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/21

10年前还是医生说了算，病人照做就行了，如今做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 为什么我们无法作出明智选择/41

作出明智的选择着实不易，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。这其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
拇指规则 vs 可获得性启发式
风险厌恶 vs 损失厌恶

第4章 谁能作出最佳选择/65

做个测试看看你是最大化者、满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/83

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/99

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 鲑鱼角的沙滩小屋 vs 福蒙特的农庄

99美元的索尼CD机 vs 169美元的高级爱华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/125

后悔得分高的人比得分低的人更不开心、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