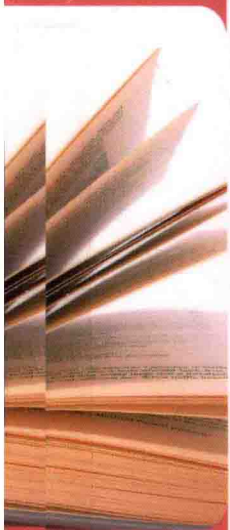


麓山心理学文库

湖南省哲学社会科学基金（13YBA220）资助

决策困难的 前因后果及其应对措施

◎ 李晓明 著



汕头大学出版社

麓山心理学文库

湖南省哲学社会科学基金（13YBA220）资助

决策困难的 前因后果及其应对措施

◎ 李晓明 著

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

决策困难的前因后果及其应对措施 / 李晓明著. —
汕头: 汕头大学出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5658-3785-2

I. ①决… II. ①李… III. ①决策学—研究 IV.
① C934

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 029242 号

决策困难的前因后果及其应对措施

JUECE KUNNAN DE QIANYIN HOUGUO JIQI YINGDUI CUOSHI

著 者: 李晓明

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

封面设计: 汤 丽

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京虎彩文化传播有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 180 千字

版 次: 2019 年 2 月第 1 版

印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

ISBN 978-7-5658-3785-2

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

序 言

日常生活中我们需要不断地做出各种决策，小到一顿早饭或一支牙刷的选择，大到一项投资或终身伴侣的选择。可以说，我们的生活几乎是由自身的决策习惯所构建的，决策质量及决策体验关系着我们生活的方方面面，关系着我们的幸福感体验。有些决策非常容易、快速，如午餐吃什么，但很多决策却并非如此简单，尤其是医疗决策、职业决策和婚姻决策这样一些重大决策。决策通常意味着取舍和权衡，有时面对铺天盖地般涌来的各色商品及选项，我们会体验到冲突、迷惑和困扰，不知该如何选择，并由此产生了决策困难。

决策困难会在很多方面影响个体的决策行为，如个体的决策过程、决策结果以及相应的决策体验，从而对个体的生活产生重要影响。本书将基于三种决策困难：特质性决策困难、情景性决策困难和职业决策困难，探讨不同决策困难的成因及其影响，并思考如何降低不同类型的决策困难，为决策困难的成功干预提供参考建议。

从成因上来看，决策困难可分为三种情况：第一种情况源于人格特质所导致的特质性决策困难。当一个决策的确非常重要或困难时，人们难以



决策困难的前因后果及其应对措施

决策是正常的，但有些人几乎面临任何决策都会体验到决策困难，此种决策困难已不局限于特定领域和特定情景，而带有普遍性和稳定性，内化成了一种稳定的人格特质——优柔寡断（Indecisiveness）（熊红星、郑雪，2011；Frost & Shows, 1993；Germeijs, Verschueren, & Soenens, 2006；Rassin, 2007）。

第二种决策困难则不局限于特定人群、特定领域，它是由当前决策情景或决策任务所导致的一种情景性决策困难（简称为 Decision Difficulty 或者 Choice Difficulty），如在选项过多、认知负荷高或时间紧迫等情况下，大部分人都会感到难以选择。除了上述认知因素所导致的情景性决策困难之外，还存在着因特性间权衡所导致的情绪性权衡困难。以往研究发现，此种决策困难通常会导致个体的决策回避行为，当难以选择时，决策者会通过选择一些特殊选项（如延迟选项或现状选项）来回避决策困难（Anderson, 2003）。这种决策困难也会降低消费者对已选项目和决策过程的满意感，进而影响其后期购买意向。

除了上述两种决策困难之外，还存在一种个体在特定领域中所面临的决策困难，如选择职业或专业对于绝大多数人来说都是困难的。西方研究者用“Indecision”来表示人们在某一特定领域中所面临的决策困难，如职业决策困难（Career Indecision）（Germeijs & De Boeck, 2003）。目前国内国外研究者已对职业决策困难进行了较多的探讨，相关研究对于帮助人们做好职业生涯决策、降低职业决策困难具有重要的实践意义。

本书将通过三编的内容分别阐述上述三种决策困难，即特质性决策困难、情景性决策困难和职业决策困难。因笔者及其课题组成员曾在特质性决策困难和情景性决策困难方面做过一些实证研究，因此在前两编中还将介绍笔者及其课题组成员曾经开展的一些实证研究。

第一编重点阐述优柔寡断特质。本编将首先介绍优柔寡断特质的概念及相关理论，然后通过对三个优柔寡断问卷的中国化适用性研究来介绍该特质的测量，并以此为基础探讨优柔寡断特质与其他人格变量的关系；随后将重点梳理优柔寡断特质对决策过程和决策行为的影响；最后通过一个综合性的优柔寡断模型对优柔寡断的前因后果进行归纳总结，并提出一些干预意见和相关领域的研究展望。

第二编重点介绍情景性决策困难。此编将首先阐述情景性决策困难的成因；然后着重介绍两种典型的情景性决策困难：选择超载效应和情绪性权衡困难；随后将通过一个探讨情景性决策困难对延迟选择影响的实证研究，直观地展示该领域的研究方法；最后分别从商家及决策者的角度提出一些应对情景性决策困难的建议。

第三编重点介绍职业决策困难。此编将首先对职业决策困难的概念、分类和测量进行简述；然后着重探讨导致职业决策困难的人格因素、人口统计学因素及环境因素；最后从社会、家庭、学校以及个体自身方面提出应对职业决策困难的建议。

希望本书对决策困难的介绍，可以帮助个体理解不同类型决策困难的成因及其应对措施，提高人们应对决策困难的能力，并最终提升其决策质量和幸福感。

目 录

第一编 特质性决策困难

第一章 优柔寡断特质的概念及测量·····	2
一、优柔寡断特质的概念·····	2
二、优柔寡断特质的测量及结构·····	3
三、优柔寡断特质的性别和文化差异·····	5
第二章 优柔寡断量表的中国化适用性研究·····	7
一、Frost 和 Shows 优柔寡断量表的中国化适用性研究 ·····	7
二、Germeiji 和 De Boeck 优柔寡断量表的中国化适用性研究 ···	11
三、墨尔本决策量表的中国化适用性研究·····	13
第三章 优柔寡断特质与其他人格变量的关系·····	18
一、优柔寡断特质与其他人格变量的关系研究·····	18
二、优柔寡断特质与大五人格的关系·····	20
第四章 优柔寡断特质对决策的影响·····	23
一、优柔寡断特质对决策的影响·····	23



决策困难的前因后果及其应对措施

二、优柔寡断特质与职业决策困难的关系研究	27
----------------------	----

第五章 优柔寡断模型及研究展望

一、优柔寡断的心理模型及启示	30
二、研究展望	32

第二编 情景性决策困难

第六章 情景性决策困难的成因

一、与选项本身相关的因素	38
二、与决策任务要求相关的因素	42
三、决策策略	45

第七章 选择超载效应

一、选择超载的概念	47
二、选择超载效应的产生机制	49
三、影响选择超载的调节变量	51
四、研究展望	56

第八章 情绪性权衡困难

一、权衡过程中影响负性情绪的因素	59
二、负性情绪对决策行为的影响	63
三、研究展望	67

第九章 实证研究：情景性决策困难对延迟选择的影响

一、实验一：情绪性权衡困难对延迟选择的影响	71
-----------------------	----

二、实验二：字体可读性对延迟选择的影响·····	77
三、实验三：选项间的相对吸引力对延迟选择的影响·····	82
四、结论·····	87
第十章 情景性决策困难的应对措施·····	88
一、针对商家的建议·····	88
二、针对决策者的建议·····	90
第三编 职业决策困难	
第十一章 职业决策困难概述·····	94
一、职业决策困难的概念·····	94
二、职业决策困难的类型·····	96
三、职业决策困难的分类模型·····	98
第十二章 职业决策困难的测量·····	104
一、国外的职业决策困难量表·····	104
二、国内的职业决策困难量表·····	108
第十三章 影响职业决策困难的个体因素·····	111
一、人格因素·····	111
二、人口学变量·····	119
第十四章 影响职业决策困难的环境因素·····	123
一、家庭因素·····	123
二、学校支持因素·····	126



决策困难的前因后果及其应对措施

三、社会因素·····	126
第十五章 职业决策困难的应对措施·····	128
一、家庭、学校和社会相结合·····	128
二、开发心理资本,提升自我效能感·····	131
三、形成正确认知·····	132
四、学习决策方法·····	133
参考文献·····	136
附 录·····	156
一、中文版 Frost 和 Shows 优柔寡断量表·····	156
二、Germeiji 和 Boeck 优柔寡断量表·····	158
三、墨尔本决策量表·····	160
四、损失厌恶水平(任务 1—3)和重要性(任务 4—6) 的测查·····	162
五、高情绪性权衡难度下的信息矩阵·····	167
六、SAM 情绪测查量表·····	168
七、Choosing to Defer for Coping with Emotion-Laden Decisions·····	169
八、The lack of dominance and choice deferral: Choosing to defer to cope with the feeling of being out of control·····	174
九、CDDQ 中的 44 种具体的决策困难·····	186
后 记·····	189

第一编

特质性决策困难

第一章 优柔寡断特质的概念及测量

一、优柔寡断特质的概念

在日常生活中我们必须做出种种决策，人们都曾经历过决策困难的情况。诚然，当一个决策的确非常重要或困难时，人们难以决策是正常的，如选择职业或专业对于大多数人来说都是困难的。但现实生活中也有人几乎任何决策都会体验到决策困难。此种决策困难已不局限于特定领域，而带有普遍性和稳定性，已内化为一种人格特质（Germeijs, Verschueren, & Soenens, 2006; Rassin, 2007; Rassin & Muris, 2005a）。研究者认为职业或专业决策困难和普通的决策困难是两个不同的概念，应区别对待（Germeijs & De Boeck, 2002）。西方心理学界曾采用不同的英文单词来表示这两种决策困难，用“Indecision”表示人们在某一特定领域中所面临的决策困难：如职业决策困难（Career Indecision）（Germeijs & De Boeck, 2003）；而用“Indecisiveness”表示在做任何领域的决策时，个体都会感受到困难或更喜欢回避决策的一种个体倾向性（Frost & Shows, 1993; Germeijs & De Boeck, 2002），即无论决策的重要性程度如何，优柔寡断者在做决策时都会体验到决策困难，即使在有充分的选择余地，并且鼓励个体做出选择和有选择自由的情景下，仍然如此。

那么，应该如何将“Indecisiveness”准确地用中文表示出来呢？不同

研究者的观点有所差异，有研究者翻译为“犹豫不决”，但另一些研究者认为这样翻译不妥，即犹豫不决指人在某一具体事情上的行为表现，一般不适宜指人的性格。而优柔寡断在汉语中多指个体在处理事情时总是缺乏决断力，可以用来指人的性格及特质。所以本书使用“优柔寡断”这一名词来指代“Indecisiveness”。

Frost 和 Shows (1993) 认为优柔寡断是指个体在各种情景和领域中都不能适时做出决策，并将其定义为个体在决策过程中无法决策的不适状态。Germeijs 和 De Boeck (2002) 同样指出，有些人会跨越各种决策情景长期体验到决策困难，决策困难对于这些个体来说可以看成是一种特质，这种长期体验到决策困难的一般倾向即优柔寡断。Yates 等 (2010) 指出，如果说某人优柔寡断，那么就是说他或她长期表现出犹豫不决，并且超越了一定的标准。从各种对优柔寡断的阐释可以看出，研究者基本认同优柔寡断是跨情景的、长期体验到的、特质性的决策困难。研究者总结出高优柔寡断者通常包含 11 个特点：(1) 需要花费较长的时间去决策；(2) 认为决策是困难的；(3) 对如何决策感到迷惘；(4) 在决策过程中有不确定感；(5) 延迟决策；(6) 回避决策；(7) 让其他人做决定；(8) 改变决定；(9) 对以往的决定感到担忧；(10) 后悔以往的决定；(11) 自称自己是优柔寡断的。(Germeijs & De Boeck, 2002) 以上 11 个特点涉及个体的行为 (第 1、5、6、7 和 8 条)、认知 (第 2、3 和 11 条) 和情绪 (第 4 和 10 条) 这三大方面。

为了更好地研究优柔寡断这种个体特质，研究者首先需要开发出能够较好地体现优柔寡断概念的测量工具。下面将对优柔寡断特质的测量工具及其结构进行介绍。

二、优柔寡断特质的测量及结构

(一) 优柔寡断特质的测量

目前研究者普遍采用 Frost 和 Shows (1993) 编制的优柔寡断量表

(Indecisiveness Scale) 来测量优柔寡断特质。该量表包括 15 个项目, 涉及困难、自信、焦虑、拖延和后悔等方面。其包括 9 个负面的描述, 如“我会设法推迟做出决定”“做选择时, 我会变得焦虑不安”等; 还包括 6 个正面的描述, 如“我觉得做决定是件容易的事情”“一旦做出了决定, 我就会相当确信它是一个好的决定”等。量表为 5 点的李克特量表(1=非常不同意, 5=非常同意)。该量表具有较好的信效度, 其内部一致性信度在 0.8 以上, 重测信度为 0.88 (Rassin et al., 2007)。后来也有研究者提出, 优柔寡断特质所体现的决策问题具有普遍性, 并非针对特定领域, 但是原 15 个项目的量表中有 4 个项目涉及特定领域, 如“规划自己的空闲时间对我来说是件困难的事”“点菜时, 我通常难以决定要吃什么”等。研究者通过探索性因素分析发现这 4 个项目的因素负荷均偏低, 所以有研究建议将原有的 15 个项目缩减到 11 个项目 (Rassin et al., 2007)。

另外, Germeijs 和 De Boeck (2002) 基于以往关于优柔寡断特质的诸多描述和相关的量表, 发展出一个包括 22 个项目的量表, 该量表同样得到了广泛运用。研究表明, 该量表具有较高的内部一致性信度和预测效度 (Germeijs & Verschueren, 2011a; Germeijs, Verschueren, & Soenens, 2006)。

也有少数研究者采用了墨尔本决策量表 (the Melbourne Decision Making Questionnaire, Melbourne DMQ) (Mann et al., 1997) 中的决策拖延分量表 (Decisional Procrastination Scale), 重点测量了个体在决策中的拖延倾向, 以此来代表个体的优柔寡断特质 (Ferrari & Dovidio, 2000, 2001)。但应该说, 该量表只测得了优柔寡断特质的一个方面, 并不全面。

(二) 优柔寡断特质的结构

关于优柔寡断特质的另一个关键问题是其结构问题。以往很多研究者认为该特质具有单维结构 (Frost & Shows, 1993; Germeijs & De Boeck, 2002; Rassin et al., 2007; Yates et al., 2010)。目前也有少数研究者提出该特质可能具有多维结构。Spunt 等 (2009) 发现优柔寡断特质具有两

维结构：（1）厌恶性优柔寡断（Aversive Indecisiveness）：个体在做决策或评价决策情景时，具有威胁性认知偏向和负性情绪体验的倾向。该维度与后悔倾向以及焦虑特质等有关。（2）回避性优柔寡断（Avoidant Indecisiveness）：一种回避决策以及做决策时会体验到困难的倾向。该维度与个体的回避行为及对决策困难的主观评价有关。该研究结果有助于人们理解优柔寡断特质的不同方面，但目前该结构还需要更多的实证研究加以支持。

三、优柔寡断特质的性别和文化差异

（一）性别差异

Frost 和 Shows（1993）在形成该量表时只选用了女性被试。后来有研究试图探讨优柔寡断特质的性别差异，但结果却不一致。如 Rassin 和 Muris（2005b）最早探讨了其性别差异问题，结果发现，女性比男性更加优柔寡断，研究者认为这可能是由于女性更易于焦虑，而焦虑与优柔寡断特质又具有紧密的关系。但在此研究中，男女被试数差异较大（男性 29，女性 106）。另外，也有研究并未发现显著的性别差异（Patalano & Wengrovitz, 2006）。应该说优柔寡断特质是否存在性别差异目前尚无定论。

（二）文化差异

最近研究者对优柔寡断特质也进行了一些跨文化的研究。相关研究有助于人们更好地理解影响优柔寡断特质的社会文化因素。例如，Patalano 和 Wengrovitz（2006）研究了中国人和美国人在优柔寡断特质上的文化差异。结果发现，两个群体虽在优柔寡断量表总分上无显著差异，但在个别方面差异显著。与美国人相比，中国人虽然认为自己更难于做规划，但对自己的决策却更加自信。研究者认为这可能由于中国人处于集体主义文化下，在规划事情时需要更多地考虑其他人，所以更难以规划，但这一点却并不



决策困难的前因后果及其应对措施

会使中国人对自己的决策变得不自信，因为中国文化更加鼓励个体集思广益、谨慎思考后再做出决定。

Swami 等（2008）发现，马来西亚人比中国人更优柔寡断。研究者认为这可能由于马来西亚人具有更高的自我意识和更低的自尊感，而这些因素都可能导致高优柔寡断。Yates 等（2010）发现，日本人比中国人和美国人更加优柔寡断，并进一步探讨了导致这种差异的原因。研究发现，这种文化差异可能缘于不同文化对优柔寡断特质持不同的看法，日本人对优柔寡断行为持更加积极的态度，因为日本人在决策时更喜欢刨根问底，更加细致深入，因此彻底性（Thoroughness）可能是导致这种文化差异背后的认知原因。

Man 等（2016）探讨了大陆、香港的中国人以及加拿大籍欧洲人在优柔寡断特质上的文化差异。结果发现，香港的中国人具有最强的优柔寡断特质，其他两组差异不显著。而研究者认为，这主要缘于大陆的中国人近些年经历了较大的社会变革，从而使其对未来更加乐观，而加拿大籍欧洲人本身就具有对未来更加乐观的文化积淀，对未来的乐观通常会降低个体在决策中的优柔寡断倾向，因此这两类人都具有较低的优柔寡断特质。该研究也体现出，除了相对稳定的社会文化因素会影响优柔寡断特质外，某一时期的动态性社会变革也会影响个体的优柔寡断性。未来研究需要更细致地在不同文化中探讨优柔寡断特质的文化差异，如优柔寡断特质的结构问题，这类研究将有助于探索优柔寡断特质跨文化的一致性或相对性。

第二章 优柔寡断量表的中国化适用性研究

一、Frost 和 Shows 优柔寡断量表的中国化适用性研究^①

(一) 研究目的

对 Frost 和 Shows (1993) 编制的优柔寡断量表进行中国化的适用性研究, 考察该问卷的信、效度及结构。

(二) 研究方法

1. 研究对象

选取长沙地区 550 名大学本科生参与本实验, 有效问卷 509 份, 有效回收率为 93%, 其中男生 229 名, 占 45%, 女生 280 名, 占 55%, 平均年龄为 20 ± 1.51 岁。

^① 数据摘自: 邓婕, 《优柔寡断量表在中国大学生群体中的适用性研究》, 湖南师范大学硕士学位论文, 2012.