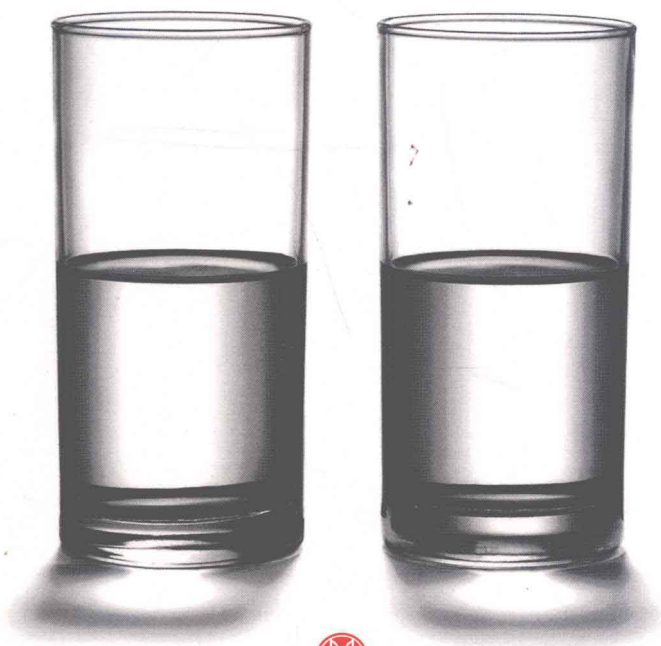


CHOICE

选择

为什么选择越多，我们越焦虑、越不幸福？

蕾娜塔·莎莉塞◎著
杨佛尘◎译

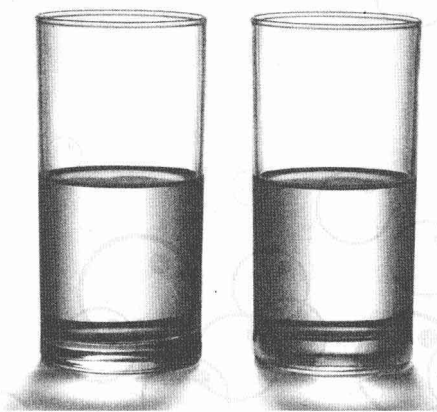


中信出版社·CHINACITICPRESS

CHOICE

选择

蕾娜塔·莎莉塞◎著 杨佛尘◎译



中信出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

选择/(南非)莎莉塞著;杨佛尘译. —北京:中信出版社, 2011.12

书名原文: Choice

ISBN 978-7-5086-3081-6

I. 选… II. ①莎… ②杨… III. 行为经济学—通俗读物 IV. F069.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)205326号

Choice by Renata Salecl

Copyright © Renata Salecl, 2010

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

选择

XUANZE

著 者:[南非]蕾娜塔·莎莉塞

译 者:杨佛尘

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:北京通州皇家印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:5 字 数:90千字

版 次:2011年12月第1版 印 次:2011年12月第1次印刷

京权图字:01-2010-7455

书 号:ISBN 978-7-5086-3081-6/F·2491

定 价:29.00元

版权所有·侵权必究

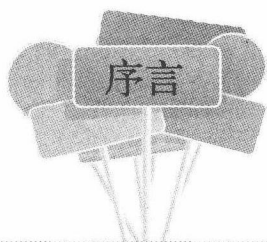
凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

网 站:<http://www.publish.citic.com>

服务热线:010-84849555

投稿邮箱:author@citicpub.com

服务传真:010-84849000



当“做你自己”成为一种选择

一次，在纽约逛一家书店时，书架上一本书——《关于我的一切》(*All About Me*)吸引了我的目光。这本书几乎是空白的，每一页都只有一个问题，或只有一些关于作者好恶、回忆和未来计划的文字，除此之外，别无其他。

书中完美阐释了明显的发达国家的意识形态：个人主义是生命的主旨，人自由决定生活中的每一个细节。在当今消费无处不在的社会里，我们不仅要商品作出选择，我们整个生命也是不断作出选择和决定的过程。

举例来说，在一次单独乘坐火车的旅行中，我多次被提醒：挣脱生活的束缚，去做自己想做的事情。一所大学的广告鼓励人们“成

为你想要成为的那种人”，一家啤酒公司打出“做自己”的广告语，一家旅游公司忠告人们“享受生活要趁早”，时尚杂志的封面上写道：“做你自己——一种更好的生活方式。”我在使用大通曼哈顿银行的取款机时，看见屏幕上赫然写着：“你的选择，你的大通。”一些发展中国家的广告也告诉我们要不断地选择过什么样的生活。在斯洛文尼亚，一家内衣公司在大型户外广告上写道：“今天你想做什么样的女人？”一家保加利亚移动电话公司的口号是“你自己的声音”，其克罗地亚的合作方也打出类似的广告语——“做你自己”。

做自己并不是件容易的事，快速浏览一下畅销书榜单你就可以发现，人们花了很多时间和金钱学习如何做自己。《改变你的思维：改变你自己》、《身体使用手册》、《现在就发现你的力量，重新给自己定位》，这些书都为重新定位人生提供了新的方向。互联网上占星网站在大力宣传洞察真实的自我，电视广告鼓励我们彻底改变自己，无论是在个人生活还是在公共领域中，帮助人们实现理想生活的方法随处可见。

但是，这些建议并不能令人感到满足，相反，却增加了人们的焦虑感和不安全感。

珍妮弗·尼瑟琳是一本杂志的编辑，她决定采用书中各种承诺能带来幸福感和充实感的建议去解决生活中所面临的问题。在坚持

遵循那些关于减肥、整理房间的建议的两年后，她在她的书《在各个方面实践完美》中写道，她力求成为更好的家长和更好的搭档，并在纷扰的事务中寻求更多安宁，她被严重的焦虑困扰着。她发现自己越来越没有满足感，她为完善自我所做的努力占去了全部时间，但所取得的成果，比如一尘不染的厨房、一日三餐、掌握与人交流的新技巧等，却没有给她带来快乐。就连经过高强度锻炼减下去的体重也在几个月内就反弹了。当一切结束，对于为什么人们宁可听从书中的观点也不去改变自己，尼瑟琳解释道：“我们觉得对生活中的很多事都负有责任，包括对工作的责任、对孩子的责任、对婚姻的责任等，你只能从别人的生活和别人所做的事情中找到安慰。”

在发达国家里，选择越来越多，这些选择使生活模式化，但作出完美的选择却不能给人们带来更多满足；相反，人们更加焦虑、不满、内疚，这是为什么？为了减轻焦虑，人们倾向于采纳销售人员和占星师的建议，学习化妆品行业的美容小窍门，听从金融专家的经济预言，接受那些励志书作者关于建立人际关系的建议，这又是为什么呢？如果我们越来越依赖那些所谓的专家，我们卸去选择重担的愿望将越来越强烈。

人们努力靠求助于专家来提升生活品质，结果往往会陷入一种恶性循环之中。比如，一些心理学家作了一项针对经常访问自助网站

“FLYlady.com”（FLY意思是“坚持爱你自己”）的人的特殊强迫行为的调查。这个网站鼓励人们坚持记录日常要完成的任务，并按照网站提供的具体建议应对整理房间、锻炼身体、个人情感、人际关系等方面的问题。经常上这个网站的人向心理学家抱怨：他们总是不能完成预先安排好的任务，而且想要完成的任务也越来越多。有些人甚至终其一生都在致力于完成条目繁多的清单上的任务：做完某件事情、减肥、在特定的年龄结婚、在特定的年龄生孩子、在特定的年龄拥有一个完美的家庭，等等。即便如此，他们仍然抱怨生活不尽如人意，并不断给自己施加无形的压力。

所有这些自我折磨都与努力追寻新的快乐有关。后工业资本主义认为，个体的快乐是不受限制的，人们在不断满足无休止的欲望中获得无边的快乐。然而，令人感到荒谬的是，在这样一个没有限制的社会里，人们往往并不感到满足，反而逐渐走向自我毁灭。大肆消费使人们毁灭了自己，自残、厌食、易饿病、上瘾等现象的出现就是最有力的证明。

2008年的经济危机刚开始爆发时，上述情况似乎有所改观：克制欲望取代了无节制的选择，忧患取代了安乐，对社会责任感和能把事物朝正确方向引领的权威的需求取代了个人自由主义。像《金融时报》这样的一流媒体发表了一些关于所谓的繁荣经济的文章：《借

来的明天》、《偿还时代》、《华尔街埋葬悲痛》。具有普遍性的社会分析往往始于来自现实的阻碍。每一件事都存在“不合理感”，在一些社科类学术著作中甚至出现了宿命论的观点。想要回答“如何拯救‘文明’”这样的问题，往往要求助于“维护平衡与和谐的大师”、“未来的呼声”或是“简约的颂歌”。但是，一旦出现一丝希望的曙光，作为消费社会的强大工具，选择的观念就会重现。这时，人们又陷入另一轮争论之中：眼前的繁荣是否真的能够带来幸福，大肆消费是否是人们消磨闲暇时光的最好方式。然而，简单生活的观点使人们陷入另外一种对选择的阐释：消费者必须做到不去进行选择，而且为了做到不选择，往往要付出相应的代价。简单地把东西扔掉或者赠送给别人算不上是“不选择”，还需要思考如何去做这些事。

改变对经济繁荣的理解并不是一朝一夕就能实现的，就像人们不会某一天突然醒悟，开始用不同的眼光去看待人生一样。经济危机爆发的种子在很早以前就已经埋下了。同样，对选择意识形态的消极认识已多次在经济形势相对良好的时候就渗透到人们的意识里了，就像在旧工业资本主义社会最后的10年里，人们尽量摆脱那些焦虑和不安的情绪。经济危机似乎象征着对某些人需求的满足，这一部分人呼吁限制富足年代过多的选择，并从因选择而产生的压力中解放出来。经济危机甚至给处于某些岗位的人带来了一种奇怪的、放松的享

乐方式，这些人长期被扣上了奢侈的帽子，富足为奢侈行为提供了多种可能，经济危机只是让他们在某种程度上开始觉悟。在《纽约时报》一篇名为“像 1929 年那样参加聚会”的文章中，作者建议以新清教徒的态度，通过缩减开支的方式来庆祝节日。文章提到，在经济危机中，人们应如何用适度的预算来举办一场正式的宴会。一个有号召力的社交名流也在文章中指出：“经济衰退的重大意义在于卸掉人们所背负的压力……它能够使你抛开那些不重要的事情，并把注意力放在朋友、家庭和归属感等方面上。”聚会的主办者仍然需要关于在经济危机期间进行娱乐活动的指导。人们对于抛开刺激消费的欲望存在两种截然不同的情感。他们想控制自己过多的选择，但又不想控制太多，他们希望别人多控制一些，这样自己就不用控制了。

这里讨论的问题不仅仅是人们为什么购物，或者人们怎么看待自己的生活方式，而是人们为什么信奉选择？选择的时候人们得到了什么，又失去了什么？人们有可能会担心恐怖分子袭击、新病毒、环境灾难等，但人们最担心的往往是关乎自身生活的问题：工作、人际关系、财产、社交空间、生命的意义或是遗产的继承等等，所有这些都涉及选择的问题。不论是现在还是未来，我们都在努力追求完美，这使选择变得越来越困难。选择令人产生一种不容抗拒的责任感，也使人充满了对失败的恐惧感，一旦作出错误的选择，我们会留下遗憾

并产生负罪感和焦虑感。这些都体现出选择残暴的一面。

社会学家理查德·森尼特（Richard Sennett）指出：

在政治思维里，“暴政”一词最古老的用法之一就是指代君权。当时，所有公共问题的解决都受制于君主，君主对社会生活实行集权统治……公共机构被某种权力控制着，某种信仰成为衡量现实的标准。

合理选择理论指出，在过去的几十年里，选择的观念已经成为发达国家专制性的观念。

合理选择理论预先假设，人们在行动之前会进行思考，在任何情况下人们都会追求利益的最大化和成本最小化。凭借占主流的客观因素和有效信息，人们总是会作出对自己最有利的选择。但是，批评合理选择理论的观点则指出，即使清楚什么是对自己有利的，人们往往也不会采取相应的行动。在很多情况下，人们不是将行为建立在赤裸裸的利己主义的基础上，而是倾向于采取慈善的、利他的行为。心理分析学家早已指出，人们的行为往往不是使快乐最大化、痛苦最小化，他们有时甚至会为了追求某种奇怪的乐趣而损害自己的健康。即使能够获得作出最佳选择所需的全部信息，人们的决定也会在很大程度上受外部因素（比如其他人的行为或者看法等）的影响，或者受内

在因素（比如潜意识的期望和愿望）的影响。

在当今社会，选择被罩上了光环，有人认为选择是以人的利益为出发点的，关键的问题不在于选择的标准是什么，而是选择所象征的行为方式。对生活的选择被描述成消费者行为的同义词：我们努力寻找“对”的生活，就像我们努力寻找对的墙纸或吹风机一样。在当今崇尚建议文化的社会里，选择配偶的过程和选择一辆车的过程基本没什么区别：首先，我们需要衡量所有有利因素和不利因素；其次，我们需要签订可靠的婚前协议，以便在对方犯错的时候得到补偿；最后，在厌倦了无休止的关于义务的争论和作出短暂的妥协后，我们再用上述模式寻找新配偶。

选择已经成为发达国家中产阶级关注的重要问题。贫穷国家的很多人也对选择意识形态论异议众多的特性感到困惑。选择意识形态论假设人们可以自由地做任何他们想做的甚至是出格的事情，而事实上，人们被众多的束缚困扰着。在选择意识形态论里，人们好像是艺术家，可以随心所欲地构造每一个元素，创造远离现实生活的艺术品。选择意识形态论尽量让人们相信，其生活在一个理想的世界，其所作出的选择是可逆的。而事实上，人们所处的经济环境限制了他们选择的自由，一个错误的决定可能会导致毁灭性的结果。即使在富裕国家，穷人也根本没有能力去享有选择带来的利益。例如，在美国，

如果有医疗保险并支付得起医疗费用，就会有很多医疗福利和高科技医疗产品供人们选择。但是，如果没有社会医疗保险，穷人甚至不能享有最基本的医疗福利。即便是对于那些钱已经不成问题的富人来说，选择也会成为负担和混乱的根源：一方面，最新的研究表明，人的基因早已决定某人会生什么样的病以及能活到多少岁；另一方面，人们觉得其选择的生活方式会影响自身的健康状况。

本书的写作宗旨在于：探究选择如何成为某类人的价值观，以及“做你自己”的建议如何开始与我们为敌——焦虑和欲望越来越多，但人们却越来越不自由。法国哲学家路易斯·阿尔都塞指出，旧工业资本主义信奉选择意识形态论并不是偶然的，其能长久地占据统治地位。阿尔都塞提出，问题是我们并不清楚生活的构成模式。社会起到明显的、既定的契约作用几乎是自然而然的事。为了弄清楚那些潜在的规则、生命的密码和那些被哲学家称为“意识形态”的隐秘需求，我们要揭开那些显而易见的事物和常规事物的面纱，认清事物的本来面目。只有这样，我们才能真正弄清楚那些我们在日常生活中会不假思索地遵循的奇异却严谨有序的逻辑。我们可能会发现自己与“社会”和“现状”的对立，然而出乎意料的是，人们积极地坚信某种意识形态并不是其能够存续的重要因素，重要的是人们没有表现出对这一意识形态的怀疑。人们往往遵循大多数人的意见，问题的关键

是他们确信周围的人也都对某种意识形态深信不疑。因此，意识形态的兴盛依赖于“对其他人的信心有信心”。这一点在有些国家比较明显，当时人们并不完全相信占统治地位的意识形态，但他们遵循的逻辑是：“我不相信这个党派，但是有很多比我更富有、更强大的人和像我一样的人（不仅仅是政党人士）都相信，所以我也相信。”最终，社会的稳定团结建立在信任虚构的人的基础上，这些虚构的人被认为坚信某种意识形态并不断强化这种信仰。

关于信仰的逻辑同样适用于选择。我们可能并不相信我们的选择是没有限制的，不相信我们能够决定生活的发展轨迹，也不相信我们想成为什么样的人就能成为什么样的人。但是，我们相信其他人对这些深信不疑，所以我们不会表达出自己的怀疑。选择意识形态论在旧工业社会之所以如此强大，就是因为人们只把对这种意识形态论的怀疑埋在心里，从不表达出来。

我们总是对自己感到不满意并致力于不断地“完善”自己，在这个过程中，我们逐渐丧失了引发社会变革所必需的洞察力。我们把全部精力投入到完善自我中，以至于我们丧失了参与任何形式的社会变革的能力，而且我们总是担心自己会失败。

如果想远离选择带给我们的焦虑，我们必须弄清楚它最初是怎样发生的，以及它是怎样发挥作用的。如果我们希望改变社会运转

的方式，我们必须知道，君主专制是可替代的，这个观点在晚期资本主义的意识形态中扮演着重要角色。为了去掉罩在理性选择上面的光环，我们必须清楚潜意识如何作出选择，以及选择如何被社会大环境所影响。

在金融危机时期，选择所引发的的问题日益显现出来。我们该如何从无限自由的选择变为严格受限的选择？我们如何从相信一些皆有可能转变为认清很多事都不可能？我们如何忘掉那些有很大吸引力的承诺并勇敢地面对现实？这些问题使我们陷入关于机会成本的逻辑难题中。近几十年来，发达国家营造了此刻便是永恒的幻觉：过去已经毫无意义，我们可以亲手创造未来。当一个人觉得自己是命运、自身健康和亲朋（比如自己的孩子）健康的主宰者，作出决定是相当困难的，而且作出错误决定后的懊悔和对犯错的恐惧感是难以避免的。为了远离挫败感、懊悔以及可以预见的焦虑感，人们尽量使风险最小化，至少可以预测风险。所以，选择是有前提条件的：我们必须避免一切风险，至少我们要能够预测风险。

危机可以定义为我们丧失控制力的时刻——我们所了解的世界已被摧毁，我们不得不去面对未知的世界。不管危机对于整个社会意味着什么，对于个人来说，危机是一个重新评估事物重要性的机会。当一场经济危机迫使人们过节俭的生活，人们便不得不去审视自己的

欲望。节约意味着牺牲欲望，或者至少要延迟满足欲望。直至今今天，社会仍然鼓励及时行乐，并诱惑我们立即行动，不要有任何拖延。但是，在这个过程中，人们为了欲望的存续给自己设置了新形式的限制。人们给自己设立新的禁令，避免社会滑向享乐主义。这就是我不赞同那些认为我们生活在无限制性社会的观点的原因。一个社会没有限制和意识形态把社会描绘成没有限制的，两者是有本质区别的。虽然当今媒体所呈现的意识形态持续宣扬着无休无止的享乐主义，但人们依然用自己的禁令与之抗争着。

陀思妥耶夫斯基的小说《卡拉马佐夫兄弟》(*The Brothers Karamazov*) 中的伊万·卡拉马佐夫提出，如果上帝不存在，任何事情都是被允许的。法国精神分析学大师雅克·拉康 (Jacques Lacan) 说，“如果上帝不存在，任何事情都将不被允许”，也就是说，对于限制我们所作所为的权威，丧失对其的信仰并不是打开通往自由的大门，而是制造新的限制和束缚。我们面对的选择意识形态论与之相似，那些以生活为名义的无限制选择变成了新的禁令。如今，这些限制并不是某个外界的权威强加给我们的（比如父母或者老师），而是我们自己给自己设下的障碍。大量的建议或自助化工业使我们能够在更大的范围内选择权威，这些权威代我们行使限制选择的权利。

本书揭示了选择意识形态论是如何误导人的，它让人们背负沉

重的包袱，使人们认为自己能够决定身体的健康程度和生活的发展轨迹，但是这种意识形态对整个社会组织的变革几乎起不到任何作用。对于个人来说，有时我们会作出合理的选择，有时我们会作出不合理的选择，甚至会作出具有破坏性的选择。选择是人们手中强有力的“武器”。毕竟，选择是参与政治和掌控整个政治程序的基础。然而，当选择被美化为塑造个人生活的终极手段，就不会给社会批评留有余地。当我们被个人的选择所困扰，很少会想到，选择根本不是个人行为，事实上，选择深受我们所生活的社会的影响。



序 言 当“做你自己”成为一种选择→VII

第一章 为什么选择使我们焦虑

人生与选择→7

像经营企业一样经营生活→12

自助类书籍真的能让我们更幸福吗？→18

谁在为你的人生做主？→21

通过改变微环境来改善情绪→23

过度消费带来的幸福感不过是一种错觉→26

多样化选择带来的焦虑感→30

第二章 关于“我们是谁”的选择

外表的选择→39

梦想的选择→41