

the Paradox of Choice

选择心理学

人怎样才能做出更好的选择

喻 然◎著



让世界级心理学大师指引你走出选择恐惧症，拥抱快乐生活

有一种纠结是你面对一柜子衣服，不知该穿哪件出门

有一种后悔是你花了很多钱，却发现并没买到自己喜欢的东西

有一种犹豫是面对自己喜欢的人，你不知该用哪种方式去打动他/她

**你是一个容易纠结、犹豫和后悔的人吗？
了解选择背后的心理秘密，做对人生的选择题**



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

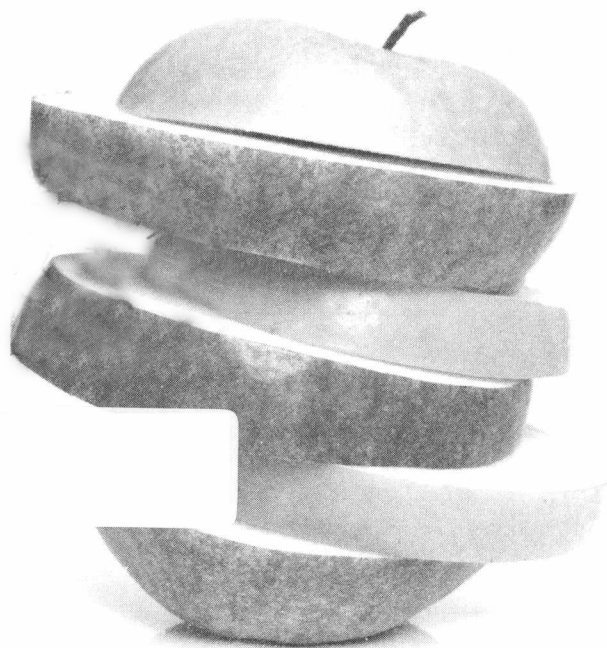
科学解读心理学实验丛书

the Paradox of Choice

选择心理学

人怎样才能做出更好的选择

喻 然◎著



人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

选择心理学：人怎样才能做出更好的选择 / 喻然著

· 一北京：人民邮电出版社，2014. 3

(科学解读心理学实验丛书)

ISBN 978-7-115-34545-5

I. ①选… II. ①喻… III. ①决策 (心理学) —通俗读物 IV. ①B842. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 015181 号

内 容 提 要

我们的生活是由大大小小无数个选择构成的。大到选择什么样的工作、与谁结婚，小到出门时穿什么样的衣服、每餐吃什么饭。当我们面临选择时，问题不是我们无从选择，而是常常被各种因素左右，做出错误的选择。本书从人们日常生活中的小事出发，精心编辑了数十位中外著名心理学家所做的近百个经典实验，生动讲解了我们为什么会在选择过程中陷入误区，我们该如何纠正自己心理上的偏差，以及该怎样做出理性而高效的选择。本书可以帮助读者克服选择恐惧症，进而快乐地工作和生活。

本书适合所有面对选择而备感压力的人士阅读，同时也适合那些对心理学感兴趣的读者阅读。

◆ 著 喻 然

责任编辑 王飞龙

执行编辑 孙伟强

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本：700 × 1000 1/16

印张：14.5

2014 年 3 月第 1 版

字数：180 千字

2014 年 3 月北京第 1 次印刷



定 价：35.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

A dark, rounded rectangular logo with the text "SEE WOW!" in white, bold, sans-serif capital letters.

享受悦读

“知识始于惊奇。”

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。她坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一种阅读体验——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒、智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个句点，我们都希望赏心悦目、温暖动人。就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的。我们更知道，阅读有时也是无趣的。

因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到

心灵的颤动。于我，这是一个挑战；于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性、优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执着，更有动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约、有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”之声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美丽，感受来自心灵的惊喜和欢呼。

“wow!” 这是我们的约定！

“哇唔！”这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。

哇唔图书创意部

发现真实的心理学

从严格意义上来说，现代心理学起源于1879年。其标志是心理学家冯特在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，试图用“科学的实验方法”探索“人的感觉”。也由此，自冯特以来，心理学在一百多年的时间里一直以“实验”为主导，对各个心理领域进行研究，发展出了今天这样成果丰富、激动人心的心理学世界，并为教育、社会管理、组织管理、精神治疗等各个领域的学术研究与实践提供了丰富的理论与实践支持。

在过去，心理学一直给读者一种类似于“神秘玄学”的印象。现在，人们心中的这种印象已经被大大地改变了。今天，我们大部分人——即使是对心理学所知不多的人，也大多都知道心理学是一门科学，而且对个人的成长和发展有着巨大的帮助；而那些从事教育、管理或者其他相关工作的人更是认识到心理学对自己做好本职工作几乎是必不可少的。

但是，除了心理学方面的专业人员和职业工作者之外，大多数人对心理学知识和心理学方法还了解得不多，更不要说运用心理学知识解决实际问题了。所以，心理学知识的普及，还有很长的路要走，而大众对心理学知识的渴望，就是我们沿着这个方向不断前进的动力。

哇唔图书创意部策划并撰写了这套“科学解读心理学实验丛书”，我们的目的有二。

其一，如前所述，国内的读者朋友们对心理学的热情是足够的，但是心理学知识的普及仍然欠缺很多，所以我们这套书旨在为读者朋友们提供一个快速了解心理学的窗口。

其二，这套书的编写，并不希望掺入太多作者本人的论述、说辞，我们的意图是给读者提供最原本的心理学知识，还原心理学的真面目，让读者朋友们自主地去判断、去体会心理学的奥妙之处。当然，我们也有一些补充性的建议，这些建议是抛砖引玉、帮助读者朋友们思考的，所以仅供参考。

在过去一百多年的时间里，心理学的研究已经深入到各个方面，而且领域越分越细，例如沟通、婚恋、情绪控制、决策等都属于较具体的心理学研究领域，每一个具体的细分领域中的丰硕成果都足以撰写一本图书。所以，与其说我们在撰写一套书，不如说我们在推进一个心理学知识传播计划，我们将以一本本图书的形式，将一百多年来心理学的研究成果展现在读者面前。

鉴于心理学实验的研究结论是一种基础知识，应用性很广泛，所以在整套书中有可能出现这种情况：在这本书中出现的某个实验，也可能同时出现在这套书的另一本书中。例如，自我效能实验的结论既是教育心理学的一个重要理论，同时也被广泛地应用于组织管理中。

我们在丛书的编写中也注意到了这个问题，但为了把每一本书的应用性主题阐释得清楚、完整，心理学基础知识介绍方面的交叉是无法避免的。

书稿无法尽善尽美，瑕疵在所难免，我们衷心希望读者朋友提出宝贵意见。

这本书对你有什么用

狗对熊说：“嫁给我吧，你会幸福的。”

熊说：“嫁你生狗熊，我要嫁给猫，生熊猫才尊贵。”

这说明选择很重要。

亚马逊公司创始人杰夫·贝索斯曾说过：“说到底，我们的一生就是由大大小小无数个选择组成的，它甚至比天赋更重要。每个人的选择不同，所过的生活也就不尽相同。”没错，我们每天从清晨睁开眼睛、大脑开始活动的那一刻起，就开始了一天中无数次的选择，我们会纠结是立刻起床还是再睡几分钟，想着今天是穿暗色还是亮色的衣服，考虑早餐是吃豆浆油条还是牛奶面包，惦记着老板交代的事情今天应该先干哪一件，犹豫着是今天给新客户打电话还是暂缓一缓……

你是否统计过自己每天会做多少次选择呢？30、50 还是 100……心理学家的实验证明，人们每天至少会做 600 次选择。这里面既包括以上那些吃饭、穿衣之类的小选择，也包括求学、就业、买房、结婚这样的大选择。选错了早餐，可能会让我们一上午胃肠不适，影响我们一天的情绪和工作状态；而选错了行业或者爱人，则可能影响我们未来几年甚至一生的生活境况。由此可见，每天这数百次的选择，无论大小，都会对我们产生潜移默化的影响。

在大大小小的选择压力之下，许多人凡事都小心翼翼，在心底无数

次地犹豫纠结，做着反反复复的“A、B”式权衡，却始终没有结果，甚至希望有人帮自己做出选择。还有人因为对这种噩梦般的选择过程感到厌倦或恐惧，所以直接抛枚硬币或拍下脑门就做出选择。但是，人们在困惑、犹豫和冲动之下做出的选择往往是最坏的。

其实，我们的内心往往容易受到诸多因素的影响而做出错误的判断。分析我们在做选择时的心理状态，找到那些隐藏在我们困惑、犹豫和冲动心理背后的影响因素，将使我们了解自己为什么会在几个选项之间犹豫不决，以及究竟是什么让我们不顾一切地冲动行事。

从客观的角度来说，问题的表述方式、呈现形式、前后顺序、预设的因果关系等，都会潜移默化地影响我们对它的看法、认识和判断。

从感官的角度来说，当我们做选择时，我们通常只会看到我们想看的，听到我们想听的，因此，我们眼见的和耳听的其实并非全部的事实，这种感官骗局使我们难以做出理性的选择。

从心理活动的角度来说，思维的惯性会让我们看轻那些很容易得到的东西，诋毁那些自己得不到的东西。而一些“坏”习惯和不再有效的经验，也常常会让我们在自认为熟悉的事情上做出错误的选择。

针对这些问题，本书从人们日常生活中的小事出发，“精心编辑了数十位中外著名心理学家所做的近百个经典实验，”生动讲解了我们为什么会在选择过程中陷入误区而不能自拔，以及我们该如何纠正自己心理上的偏差，进而指导我们做出理性、高效的选择。

有人说，选择大于努力。从某种意义上讲，这句话的确有一定道理。因为我们只有在选择了正确的道路和方向之后，一切的付出和努力才会有回报。希望本书能让你在大大小小的人生决策中，更加客观地看待自己，做出更好的选择。

在这里，还要说明的是，我们的每一部作品都包含了团队的智慧。

我们团队中的大部分人都参与了这本书的撰写或资料收集分析工作。这些人包括：洪少萍、孙科柳、李瑞文、秦术琼、宋松红、谭海燕、谭汉贵、王晓荣、杨兵、杨选成、袁雪萍、孙东风、孙丽、李国旗、石强、孙科江、陈智慧、安航涛、李艳、姜婷、潘长青等。本书最终由孙科炎和姜婷进行文字修订并定稿。在此，对以上人员衷心地表示谢意！

书稿无法尽善尽美，瑕疵在所难免，我们衷心希望读者朋友提出宝贵意见。

目 录

第一章 | 为什么选择那么难

1. 惊喜或惊吓，都会让人脑袋空空 / 2

心理观察：意外事件对大脑的影响

2. 目光注意到的信息是有限的 / 5

心理观察：“大猩猩”实验

3. 生活中的“偏见鬼” / 8

心理观察：归因偏差实验

4. 环境压力改变了最初的决定 / 11

心理观察：从众实验

5. 角色，限制了我们的选择 / 15

心理观察：斯坦福监狱实验

6. 记得的事情，也许并未发生过 / 21

心理观察：记忆偏差实验

7. 心跳也有选择权 / 23

心理观察：心跳与选择

8. 选择多，选择的理由更多 / 26

心理观察：酒精、睡眠与决策

第二章 | 因为问题本身而左右摇摆

1. 是解决了问题，还是陷入了问题设的局 / 30

心理观察：顺序与选择实验

2. 比喻会让决策变得形象化 / 33

心理观察：比喻对决策的影响

3. 大脑会呈现出问题的轮廓吗 / 35

心理观察：意象实验

4. 问题的形式会影响方案的选择 / 38

心理观察：框架效应

5. 选择离自己最近的 / 41

心理观察：首因与近因效应

6. 它们之间真的没有关系 / 44

心理观察：相关错觉实验

7. “因果”不是根据位置而决定的 / 48

心理观察：因果关系实验

8. 警惕虚假信息的干扰 / 52

心理观察：虚假意见实验

第三章 | 感官世界的骗局：感知即为真实

1. 为什么我们的选择如此不同 / 56

心理观察：选择性知觉实验

2. “眼见”真的就“为实”吗 / 59

心理观察：视错觉实验

3. 描述亲眼目睹的事情时也会出错 / 63

心理观察：国际心理学会议上的枪声

4. 我们都喜欢听美丽的语言 / 66

心理观察：“信息生动性”实验

5. 人人都有“嗅觉识人”的特异功能 / 70

心理观察：嗅觉与人格判断

6. 触感的不同会产生不同的决策结果吗 / 73

心理观察：触觉效力实验

7. 所有美的事物都是最好的吗 / 76

心理观察：外表与选择判断

第四章 | 坏习惯会影响我们的决策

1. 做事前聪明人，不做事后诸葛亮 / 80

心理观察：事后聪明式偏差

2. 我们可能还不清楚，自己选择的是什么 / 82

心理观察：选择的盲目性

3. 即使拖延，也逃不开决策 / 86

心理观察：拖延决策的相关研究

4. 左顾右盼，最终什么也得不到 / 89

心理观察：布利丹效应

5. 快速决策容易失去准确度 / 93

心理观察：猴子实验

6. 自己喜欢的就是合适的吗 / 95

心理观察：个人偏好与选择

7. 第一决策并非是最好的选择 / 97

心理观察：第一眼选择规律

8. 避免从“一点”看“全部” / 100

心理观察：晕轮效应

第五章 | 是经验，还是被误导的陷阱

1. 谨慎与保守，往往只有一线之隔 / 104

心理观察：致癌药物实验

2. 信息越多，越有利于决策吗 / 107

心理观察：信息过剩的影响实验

3. 容易想起的事情一定经常发生吗 / 110

心理观察：易得性偏差

4. 他人与我们是一样的 / 113

心理观察：虚假同感偏差

5. 越准确的描述，越有可能是谎言 / 117

心理观察：细节描述与选择

6. 幸运规律的获得，没想象的那么简单 / 120

心理观察：随机性结果研究

7. 年龄不是决定快慢的理由 / 124

心理观察：年龄与决策

8. 为什么深思熟虑后反而做了坏决定 / 127

心理观察：无意识与决策

第六章 权衡决策的心理规律

1. 心醉还是酒醉，预期说了算 / 132

心理观察：心理预期与决策

2. 只有握在手里的，才是最安全的 / 135

心理观察：确定效应实验

3. 容易得到的，反而更容易失去 / 140

心理观察：“赌场钱”效应

4. 将要失去的，价值往往更高 / 142

心理观察：赋予效应实验

5. 投入越多，越难舍弃 / 146

心理观察：沉没成本效应

6. 人们总是会为不满意的决策寻找理由 / 150

心理观察：酸葡萄与甜柠檬效应

7. 因为选择而产生好感 / 154

心理观察：选择影响偏好

8. 道德与情感，我们该如何把握 / 159

心理观察：道德两难实验

第七章 摸清概率，进行安全风险评估

1. “大起大落”是正常趋势 / 166

心理观察：均值回归

2. 时刻注意“基线信息”的影响 / 169

心理观察：基线信息

3. 提升对“样本”的敏感反应 / 172

心理观察：男婴出生数量与概率判断

4. 每次独立事件的结果都是未知数 / 174

心理观察：小数法则

5. 好事比坏事更容易发生吗 / 177

心理观察：事件属性与概率判断

6. 组成越复杂，概率越难测 / 181

心理观察：复合事件与概率判断

7. 数字和概率的影响不一样 / 185

心理观察：概率的保守性

第八章 运筹帷幄，降低决策风险

1. 不要将决策策略局限化 / 188

心理观察：肢体动作与解决问题

2. 理解要先于决策 / 191

心理观察：理解与推理的顺序研究

3. 在决策中，比较是不能避免的本能 / 194

心理观察：对比效应

4. 情商是理性决策的必要素养 / 198

心理观察：情绪与决策

5. 别让“诱饵”骗了你 / 202

心理观察：诱饵效应

6. 直觉会引导我们做出正确的决定吗 / 205

心理观察：直觉与判断

7. 竞争对比，做出优秀决策 / 210

心理观察：互动效应

8. 冒险与保守，如何做出团队决策 / 213

心理观察：极化效应

第一章

为什么选择那么难



决策之所以困难，是因为诸多因素会影响我们的决策，例如，主导决策的我们本身和影响决策的环境。