

哈佛商学院学者、华尔街资深投资顾问

首次公开近20年研究成果

跳出信息爆棚、选择过多带来的焦虑陷阱，重掌人生主动权

错失恐惧

我们为什么害怕错过

[美] 帕特里克·J.麦金尼斯 (Patrick J. McGinnis) 著 王敏 译

陈祉妍

肖恩·埃科尔



德伯拉·L.斯帕

尼尔·埃亚尔

天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

错失恐惧 / (美) 帕特里克·J. 麦金尼斯著; 王敏译.
—成都: 天地出版社, 2021.6
ISBN 978-7-5455-6161-6

I. ①错… II. ①帕… ②王… III. ①社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.6-0

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第047132号

Copyright © 2020 by Patrick McGinnis
This edition arranged with The Martell Agency
through Andrew Numberg Associates International Limited

著作权登记号 图字: 21-2021-104

CUOSHI KONGJU

错失恐惧

出品人 杨政
作者 [美] 帕特里克·J. 麦金尼斯
译者 王敏
责任编辑 王絮 霍春霞
封面设计 古涧千溪
内文排版 冉冉工作室
责任印制 王学锋

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
(北京市方庄芳群园3区3号 邮政编码: 100078)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
电子邮箱 tianditg@163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
版 次 2021年6月第1版
印 次 2021年6月第1次印刷
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8.25
字 数 197千字
定 价 56.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-6161-6

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (营销中心)

如有印装错误, 请与本社联系调换。

向帕特里克·J. 麦金尼斯和错失恐惧症致敬

献给所有的错失恐惧症患者，
尤其是那些来自 O2163 的朋友。

对帕特里克·J. 麦金尼斯和本书的赞誉

及时、实用、见解深刻……在《错失恐惧》这本书中，麦金尼斯阐述了通往幸福的重大障碍之一，分析了我们为何会有错失恐惧感，以及从长远来看，错失恐惧症将如何劫持我们的生活和职业生涯。随后，他将告诉我们如何按照自己的意愿生活，而不是被生活牵着鼻子走。

——肖恩·埃科尔 (Shawn Achor)，幸福问题研究员，著有《纽约时报》畅销书《大潜能》(*Big Potential*) 和《快乐竞争力》(*The Happiness Advantage*)

无论是生活中琐碎的细节，还是人生中的大方向，做任何决定都有可能让人感到心力交瘁。在这本及时且必要的书中，帕特里克·J. 麦金尼斯将让你明白，为何你不必那么操心。

——凯莉·肯尼迪 (Kerry Kennedy)，罗伯特·F. 肯尼迪人权组织主席，《纽约时报》畅销书作者

我们生活在一个前所未有的拥有丰富选择的时代。因此，我们每天都面临着成千上万个决定，比以往任何时候都更加复杂。麦金尼斯用错失恐惧症和更好选择恐惧症作为框架，为我们提供了一些实用的建议，助我们做出更明智、更佳的选择。

—— 尼尔·埃亚尔 (Nir Eyal)，畅销书《上瘾》(*Hooked*) 和《不可抗拒》(*Indistractable*) 作者

帕特里克·J. 麦金尼斯为我们这个充满忧虑的时代写了一本好书。这本俏皮幽默、不失谨慎、令人百读不厌的《错失恐惧》，不仅让我们了解了错失恐惧症的含义和影响，而且还告诉我们如何摆脱其束缚，转而追求有意义的生活。

—— 德伯拉·L. 斯帕 (Debora L. Spar)，哈佛商学院工商管理学教授

在《错失恐惧》一书中，帕特里克·J. 麦金尼斯深入探究了错失恐惧症背后的深层原因，分析了我们为什么会患上错失恐惧症，并帮助我们发现自己真正想要的是什么，只有这样，我们才能对那些真正想要的说“是”。因为，你如果知道自己想要什么，就不会错过，不是吗？

—— 威尔·科尔博士 (Dr. Will Cole)，领先的功能医学专家，美国功能医学研究院认证医生、整脊医生，著有《炎症光谱》(*The Inflammation Spectrum*) 和《生酮食谱》(*Ketotarian*)，播客《古普范勒》(*Goopfellas*) 的主持人之一

帕特里克是一个真正的创新者：他能帮你认识更好选择恐惧症是如何扰乱你的人际关系、职场工作和日常生活的，引导你克服更好选择恐惧症。也许错失恐惧症引起了全民的关注，但更好选择恐惧症才是真正的敌人，它会让你不知道该穿哪件衬衫，该和什么人交朋友，或者让你的初创公司开不下去。

—— 杰克·克雷默 (Jack Kramer) 和尼克·马特尔 (Nick Martell)，
罗宾汉 (Robinhood) 公司的播客《每日讯息》(Snacks Daily)
主持人

对那些想要过好每一天而不是把宝贵的时间浪费在优柔寡断上的人来说，《错失恐惧》是一本不可或缺的指南书。帕特里克既慷慨又真诚，这本书是世界上罕见的礼物。

—— 凯茜·海勒 (Cathy Heller)，播客《别做正职了》(Don't Keep
Your Day Job) 的创建者和主持人

无论你是在管理一家《财富》500 强公司或创业公司，还是在管理你的日常生活，你如果想成功，就应该坚定果断。本书提供了易学易用的策略，帮助你改正优柔寡断的缺点，进而专注于真正重要的事。

—— 多里·克拉克 (Dorie Clark)，杜克大学福库商学院高管教育教授，著有《作为企业家的你》(Entrepreneurial You) 和《深潜：10 步重塑你的个人品牌》(Reinventing You)

在创造出“错失恐惧症”这个词后，麦金尼斯又创造了“更好选

择恐惧症”，来描述一系列破坏性更强的行为。现在，他又强势回归了。本书条理清晰、循序渐进，帮助人们不再向后看，而是拥抱他们面前真正的、令人兴奋的各种可能性。

——杰米·梅茨尔 (Jamie Metzl)，著名未来学家，著有畅销书《黑客达尔文》(*Hacking Darwin*)

我翻来覆去地读了很久，才明白帕特里克热切分享给我们的内容：我们必须找到选择自己真正想要的事物的力量，并找到错过其他事物的勇气。具体该怎么做？帕特里克提供了详细的指导（你不需要体验濒死的感觉）。这本书给所有生活在2020年的人带来了一条重要信息：你不必带着遗憾生活。让我们来读一读这本书吧。

——大卫·法根鲍姆博士 (Dr. David Fajgenbaum)，《与治疗赛跑》(*Chasing My Cure*) 作者，宾夕法尼亚大学医学助理教授

引言 | INTRODUCTION

人类从远古时代到今时今日的进化历程，并不是一个没有争议的话题。新的发现颠覆了已有的理论，将人类演化的已知时间轴往前或往后推移，动辄就是数十万年。人类学是一门不精确的科学，它结合了古生物学和遗传学。不过，专家们普遍认为，约 200 万年前，我们的第一代祖先——能人（因其使用石器工具而得名）曾在非洲生活。最终，能人被直立人取代，直立人被智人取代（另有说法，能人与直立人曾长期并存），从那以后，智人一直统治着地球。

我想在此宣布人类进化史上的一个重大新发现。我虽然不是考古学家，但可以向你保证，不需要去埃塞俄比亚乡野挖掘化石，就能取得我将与你分享的突破性发现。在纽约的大街小巷，在伦敦的地铁上，在北京的办公楼里，在圣保罗的咖啡店中，都有一种新新人类出现的充分证据。就像智人取代了直立人一样，现代人正在让位给一个新物种：患有错失恐惧症的人类。

也许你会犯嘀咕：你怎么这么肯定下一阶段人类将何去何从、如何演变呢？我能给出的最简短的回答是，因为我们彼此都差不多。

我叫帕特里克·J. 麦金尼斯（Patrick J. McGinnis），我是世间第一个已知的错失恐惧症患者。我最初意识到这一点是在 21 世纪初，那时我还是一名研究生。我是第一个这样的新新人类，但不会是最后一个。我当然不是最后一个。现在，全世界有数亿个错失恐惧症患者——如果没有数十亿的话。正如你可以通过石器工具来辨别能人一样，错失恐惧症患者也会表现出一些暴露实情的特征。我们可以观察到，在其“自然栖息地”，错失恐惧症患者渴望在此时此刻实现愿望后就能拥有让人生尽善尽美的一切事物，无论这些事物是真实的，还是只存在于他们的想象中。错失恐惧症患者极易分心，如果有天敌存在，他们就会沦为极易捕获的猎物。

如果你还没听说过“错失恐惧症”，那么我来给你补一补课。当你看到朋友、家人和名人在你的社交媒体上发布的那些赏心悦目的照片（指的是那些经过仔细筛选、加了滤镜和精心裁剪的照片）时，你是否感到紧张不安？当你滑动屏幕的时候，你可能会注意到，在你的心中涌起一种莫名的感觉，你可以将它理解为焦虑感。当你玩手机的时候，你会发现，这些人的生活比你的生活更有趣、更刺激、更成功，比你的生活更适合在社交媒体上分享。这种表现就被称为“错失恐惧症”（FOMO，Fear of Missing Out 的缩写），现在它已经流传甚广了。

错失恐惧症不仅仅出现在你在社交媒体上看到东西的时候，它要深刻得多，远远超出了塑造数字原住民（如“千禧一代”和“Z 世

代”)日常生活观念与生活方式的程度。自然,“千禧一代”和“Z世代”这两个群体很容易患上错失恐惧症,他们的父母显然也是错失恐惧症患者的候选人。错失恐惧症折磨着一位中年高管,他终日被困在办公室中,而比他年轻的同事却收到了去拉斯维加斯参加会议的邀请;错失恐惧症也困扰着一位60多岁的女性,她的朋友们没完没了地说他们孙子孙女的事情,使她想抱孙子都快想疯了。社交媒体会让错失恐惧症变本加厉,但是,就算你并没有一直盯着手机,你恐怕也会掉进这个陷阱。只要你毫无节制地花费大量的时间和精力去关注那些你希望拥有的事物,而不是去感恩和欣赏那些你一直认为是理所当然的事物,你就会掉进这个陷阱。现在许多人的生活中充满了亦真亦幻的无数选择。这样的诱惑越来越多,简直无处不在。

在我继续写下去之前,我先澄清一点:我知道自己是第一个错失恐惧症患者的一个原因是,我是最先提出“错失恐惧症”这个词的人。2004年,我在哈佛商学院的校刊《哈布斯》(*Harbus*)上发表了一篇题为《哈佛商学院的社会理论——麦金尼斯的两种恐惧症》(*Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs*)的文章,提出了这个词的首字母缩略词。如今,15年过去了(本书原版写于2019年),这个由4个字母组成的缩略词已经流传甚广。现在,它出现在各种流行文化中,甚至还被收录在许多权威词典中,包括《牛津英语词典》和《未删减版韦氏词典》。对我来说,这种名望带来的最明显的效应就是,很多人想和我合影。当然,他们把自拍照发到社交媒体上,是为了给他们所有的朋友带来错失恐惧症……你如果多想一想,就会明白这一点。

撇开自拍不谈，我为自己提出“错失恐惧症”这个概念感到内疚。尽管它很受欢迎，并带有极强的话题标签属性，但它并不是什么无关紧要的乐子。它会带来压力、不安全感，让你产生忌妒心，甚至感到抑郁，还会危及你的工作，诱使你进行投机性投资，并迫使商业领袖（从首席执行官到初创公司的创始人）实行错误的战略，浪费宝贵的资源。简单地说，它造成了巨大的干扰，浪费了人们宝贵的时间和精力。

而且这还不是最糟糕的。我很遗憾地告诉你，错失恐惧症并不是你唯一需要担心的恐惧症。你如果看得够仔细，就会注意到，我写的那篇文章的副标题是“麦金尼斯的两种恐惧症”。那么，另一种恐惧症是什么呢？虽然错失恐惧症已经广为流传，但另一种恐惧症“更好选择恐惧症”（FOBO, Fear of a Better Option）仍然默默无闻——至少到现在仍然如此。

“更好选择恐惧症”，指的是人们害怕将有更好的选择出现所产生的焦虑感，进而导致人们在决策时不愿意在已有选项中做出选择。这是一种由选项充足带来的苦恼，它驱使你保留所有的选项，多头下注。于是，你生活在了一个不确定的世界里，只能步别人的后尘。你没有评估所有的可选方案并选择其中一个，然后继续一天的生活。相反，你在拖延不可避免的决定，类似于按下闹钟上的延时按钮，然后把被子拉到头上，结果又睡着了。就像你可能已经不幸发现的那样，你如果一再按下延时按钮，就会迟到，最终百米冲刺般地奔向办公室。结果，你这一天的节奏被打乱了，你的心情也变糟糕了。按下延时按钮虽然让你当时舒服了一会儿，但最终会让你付出惨重的代价。

更好选择恐惧症是一个严重的问题，它比错失恐惧症造成的危害要大得多。错失恐惧症主要是一种内心的挣扎，而更好选择恐惧症所造成的危害不仅会影响到你个人，还会影响到周围的人。你把自己的生活当作 Tinder（国外一款手机交友软件）上的信息，随手翻阅却从不做出任何选择，你就等于把身边的一切——包括各种机会及身边的人——都变得商品化了。你也向所有人传递了一个清晰而明确的信息：你是一个坚决不肯让步的人。你不会制订出明确的行动计划。相反，你会让各种可能性堆积起来。你甚至会做出决定，也只会能在能给自己带来方便的时候才做决定，很可能是在最后一刻。这些个人缺陷会严重破坏人的职业发展，还会转变为更普遍的管理挑战。这些挑战会使人丧失分析能力，创新意识被扼杀，领导者的权威被剥夺，从而危及大大小小的公司。

我同时发现了错失恐惧症和更好选择恐惧症，这绝非巧合。你如果是那种害怕错过什么的人，就可能会被保留你的所有选择。这两个概念的共同之处是，你有很多亦真亦幻的选择和机会，它们都是你所处的这个现代科技时代的副产品。不过，虽然现在大多数人都已经意识到在日常生活和职业生涯中发现错失恐惧症的端倪的重要性，但更好选择恐惧症却一直横行无阻。它就藏在我们的眼皮底下。

是时候承认这一点了：当你受到错失恐惧症或更好选择恐惧症的负面影响时，或者同时受到这两者的影响时，你就有可能毁掉事业、毁掉生意。它们还会危害你的人际关系，并在这个过程中让你痛苦不堪。除了这些可怕的长期后果，它们还会悄悄渗透到你日常生活的各

种琐事中，严重影响你的工作效率。它们会分散你的注意力，让你失去明确的目标，脱离现实，陷入一个充满猜忌、算计和交易的混乱世界中。它们还会削弱你的信念，消耗你的能量，影响你的表现。它们单独存在都会引发一系列问题，如果叠加在一起，就会引发灾难性的问题。当你同时遭遇错失恐惧症和更好选择恐惧症时，你将患上“害怕做任何事恐惧症”（FODA, Fear of Doing Anything）。

你听说过“受伤的治愈者”（The Wounded Healer）这个概念吗？这是心理学家卡尔·荣格提出的一种人格原型。他用这个概念解释了为什么有的人会成为心理治疗师。荣格认为，许多心理治疗师之所以会选择这个职业，是因为他们身为心理疾病患者的经历赋予了他们一个特殊的使命，这个使命就是帮助其他人应对同样的问题。他们自己正在康复中，正走在康复的道路上，可能只比病人领先几步而已。他们领先迈出的那几步，让他们特别适合帮助别人。我可以理解这一点。我喜欢把自己想象成世界上第一个“错失恐惧逻辑家”。我研究过它的成因、性质和含义。更重要的是，在被错失恐惧症、更好选择恐惧症纠缠了15年后，我终于知道如何管理它们了，尽管我仍在和它们做斗争。

举个例子，这一页上的文字，是我在墨西哥城休假时写的。为什么我要选择在离家2000多英里（1英里=1.609344千米）的地方工作呢？虽然我想告诉你们，我这样做是为了能够随时享用墨西哥玉米卷和龙舌兰酒，但真正的原因是应对错失恐惧症。我心里有数，当我面对一项耗费精力的任务时，如果我待在纽约的家中，我沦为让人分心

的错失恐惧症的牺牲品的风险就会提高。在做出这个决定后，我确定了出行日期，在服务网站爱彼迎（Airbnb）上锁定了最佳民俗，找到了适合写作的最酷的咖啡馆。与此同时，我设法克服了更好选择恐惧症带来的折磨。在我做出这些决定的时候，我完全能意识到，错失恐惧症和更好选择恐惧症是如何驱动我的行为的。然后，我用本书中的策略克服了它们。

我摆脱错失恐惧症和更好选择恐惧症，获得相对自由的道路并不平坦。长大后，我一直在纽约生活。纽约是成百上千个错失恐惧症患者的家园。在这些人看来，排几小时的队去体验新开的餐厅，去看人气最旺的展览，去参加时尚品牌苏博瑞（Supreme）的新品发布会，这些都不算什么。我曾在风险投资行业工作过，该行业通常是由错失恐惧症和更好选择恐惧症推动的。我曾走遍全球——从硅谷到巴基斯坦，从伊斯坦布尔到布宜诺斯艾利斯——寻找最热门的初创企业。我即使找到了，也经常在需要下大赌注时茫然不知所措。一次又一次的犹豫不决，浪费了我的时间、金钱和精力，不仅让我的钱包瘪了下去，也让我的健康受到了损害。最后，当我意识到我患上的这两种恐惧症让我损失了不少金钱、失去了内心的平静时，我才痛下决心：是时候想方设法来处理这些问题了。事实上，风险投资人的职业生涯给了我不少启迪，你在本书中学到的很多决策策略，都可以归功于我的这段经历。

如果你看到了这里，我想你一定在寻找克服错失恐惧症或更好选择恐惧症的方法。无论你的职业是什么，你处于人生哪个阶段，应对

这些挑战的方法都是一样的：你必须果断一点。你如果够果断，在做决定时就不会诚惶诚恐，考虑问题时就不会掺杂个人感情，并且能将思想付诸行动。当你这样做的时候，你会意识到，错过了某个机会，你未必限制了自己的选择。相反，你给了自己自由。你没有在犹豫不决中错过精彩的人生，而是从生活中赢得了你真正想要得到的一切。你能让事情发生，推动事情的进展，而不是听天由命，被生活牵着鼻子走。你用坚定的信念代替了恐惧。

如果这一切听起来很棒，那么是时候开始努力了。虽然这两种恐惧症都有现成的解决方案，但坚定果断地生活和工作，并不是一朝一夕就能做到的。优柔寡断是慢慢潜入你的潜意识中的。同理，你也需要一些时间来抛弃旧思想，改变旧习惯。为此，你需遵循以下两个核心原则：

1. 学会选择你真正想要的东西。与其搜罗一个个选择，浪费时间和精力权衡所有可能的选择，不如做出决定：关闭其他所有的通道，继续前进，而不要遗憾地一再回头。当你这样做的时候，你会发现做出决定是通往自由的直接途径，即使是在一个选择多到你应接不暇的世界中。

2. 找到让自己不再害怕错过的勇气。如果你不再想着去做所有的事，那么即便你未曾拥有一切，实际上也等于拥有了一切。当你把其他事情都放在一边的时候，你会有一种解脱感，而不是渴望得到你所失去的东西。你会为失去那些东西感到庆幸，并将注意力转移到真正重要的事情上。

本书分为四部分。前两部分介绍了是什么在驱动着错失恐惧症和更好选择恐惧症的发生，它们是如何影响你的职业、生意与生活的。第三部分为你提供所需的工具，帮助你战胜两种恐惧症。第四部分将助你改变对错失恐惧症和更好选择恐惧症的看法，改造它们，让它们为你所用。除了这本书，你还可以在 www.patrickmcginnis.com 和我的播客节目《错失恐惧症患者》(FOMO Sapiens) 上找到更多的工具和资源。

当你学习了克服错失恐惧症和更好选择恐惧症的方法后，你会发现，你将使用的方法与过去的决策策略不太一样。那是因为，当你和这两种恐惧症打交道时，你不会陷入进退两难的境地。你面对的是丰富的选择。确切地说，这不是什么坏事，虽然现在似乎不是这样。你如果能摆脱优柔寡断，就能享受这种富足，并从中受益——因为你确实有大量可接受的选择，这是铁铮铮的事实。要做到这一点，你必须先接受另一点：你不可能拥有一切。要克服错失恐惧症，你需要判断：在你想要探索的那些机会或选择中，是否有值得尝试的。当你患上更好选择恐惧症的时候，你已经有了不少可行的选择，你面临的挑战是选择其中一个，然后继续往前走。

即便你要开始学习如何管理它们，有一个问题也仍值得考虑：错失恐惧症或更好选择恐惧症是否有值得保留的可取之处？答案是肯定的，这或许令人惊讶。错失恐惧症会给你带来不少灵感，让你能涉足新的领域、冒一冒险或给生活带来某种改变。比如，你在某家公司上班，每周工作 80 小时。当你发现你的前同事——现在是一个企业