

<<无从选择>>

图书基本信息

书名：<<无从选择>>

13位ISBN编号：9787801813268

10位ISBN编号：780181326X

出版时间：2005-10

出版时间：中国商务出版社

作者：[美国] 巴里·施瓦茨

页数：188

字数：154000

译者：凌伟文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<无从选择>>

内容概要

不知你可曾有这样的体验：手持遥控器在电视屏幕上反复调换节目；在琳琅满目的商场选购却无获而返；面对众多的投资计划却不知所措.....。

这正是本书将告诉你的：过多的选择已成为一种负担。

当今社会，人们生活的方方面面，如教育、就业、友情、甚至宗教都面临着众多的选择。

作者认为，选择确实改善了我们生活的质量，让我们可以掌控自身的命运，并获得我们确实想要的东西。

但选择是件好事并不等于更多的选择会更好。

相反，过量的选择往往会让你在决定之前就开始自我怀疑，也会让你设定不切实际的期望，更会让你对失败的决定而自怨自艾。

长此以往，这会导致人们决策的迟钝，情绪的焦虑和心理上的抑郁。

而当今的消费文化总在不断地提醒我们，拥有丰富多样的选择是没有任何理由达不到尽善尽美的。

在这种情形下，抑郁症为何如此快地蔓延便得到了很好的注解。

在本书中，作者分析了过量的选择对人们情绪和心理上所造成的伤害，并通过生动的实例及浅显的推理，揭示了选择数量的急剧上升，不仅没有带给人们更多地自由和自决权，反而形成了社会性的问题。

作者最后提出了11个解决问题的方法，希望人们将选项控制在力所能及的范围内，并养成放弃的习惯，从而在自己的决定中享受生活的乐趣。

<<无从选择>>

作者简介

巴里·施瓦茨（Barry Schwartz）于1968年在纽约大学取得文学学士学位，1971年在宾夕法尼亚州立大学获颁博士学位。
他是斯沃斯莫尔学院（Swarthmore College）的社会心理学和社会行为学教授，也是多部书的作者，包括《为人类的本性而战》（The Battle for Human Nature : Science

<<无从选择>>

书籍目录

序 走出选择的悖论 第一部分 当我们选择的时候 第一章 购物的真实体验 第二章 新领域的选择 第二部分 我们如何选择 第三章 选择与决定 第四章 只有最好的才行吗 第三部分 我们为何感动痛苦 第五章 选择与快乐 第六章 错过的机会 第七章 “但愿.....就好”：后悔的问题 第八章 决定为何会让人失望：习惯的问题 第九章 为什么凡事皆因比较而痛苦 第十章 谁之过：选择、失望还是抑郁 第四部分 我们可以做些什么 第十一章 对于选择应该做些什么 翻译感言

<<无从选择>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>