

<<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>