

<<选择>>

图书基本信息

<<选择>>

前言

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

<<选择>>

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，对有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。

<<选择>>

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。

<<选择>>

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。

直至今日，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。

<<选择>>

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。

<<选择>>

内容概要

我们常常认为自己就是人生方向的主宰者，因为我们拥有多种多样的选择，可以理性地作出最明智的决定。

今天，经济日益发达，物质愈发充裕，我们的选择越来越多。

然而问问你自己，你感觉更幸福、更满足了吗？

我们每天都被五花八门的广告和巧舌如簧的营销人员搞得晕头转向；被时尚潮流牵着鼻子走，信用卡严重透支；苦苦挣扎于数不清的经济新闻和理财建议中，投资收益一塌糊涂；买来一本又一本自助类书籍，指望从中学会塑身美容、自信成功、好人缘的技巧，却让自己更加焦虑。

从中可以看出，我们每个人都为选择所累。

我们以为选择只是自己的事情，因为我们的所有选择几乎都是围绕自己的生活作出的，比如工作、人际关系、财务状况、群体地位、养育子女和遗产等。

但是其实在很大程度上，我们作出的选择深受所处社会文化和群体微环境的影响。

所以，选择不是一件容易的事情。

本书旨在论述人们是如何看待选择的，以及在作出选择的过程中，获得了什么，失去了什么；选择受何影响，其结果有何不同。

选择牵涉不可推卸的责任、对失败的恐惧，以及作出选择之后的罪恶感、焦虑感和后悔心理。

选择已经成为当下我们所面临的重大难题之一。

<<选择>>

作者简介

蕾娜塔·莎莉塞，南非哲学家与社会学家，伦敦经济学院BIOS中心客座教授。
她的作品《焦虑》已被译成10种语言。
2010年，她被授予“斯洛文尼亚年度女性科学家”称号，同年12月，她被评选为“斯洛文尼亚年度人物”。

<<选择>>

书籍目录

序言 当“做你自己”成为一种选择

第一章 为什么选择使我们焦虑

人生与选择

像经营企业一样经营生活

自助类书籍真的能让我们更幸福吗？

谁在为你的人生做主？

通过改变微环境来改善情绪

过度消费带来的幸福感不过是一种错觉

多样化选择带来的焦虑感

第二章 关于“我们是谁”的选择

外表的选择

梦想的选择

健康的选择

社会环境的选择

大他者的选择

身份的选择

第三章 关于爱情的选择

求爱方式的选择

理性与感性的较量

本能的欲望和理性的选择

恋爱对象的选择

爱情和社会规范

畏惧承诺的单身男女

第四章 要不要孩子的选择

生育的权利与选择

代孕的选择

父母角色的选择

从欲望到需求

选择是一种力量

第五章 选择的困境

两难的选择

被迫作出的选择

死亡的选择

结语 选择是一个复杂且不理性的问题

致谢

<<选择>>

章节摘录

像经营企业一样经营生活我们生活的时代被资本统治着，到处都充斥着无止境的对利益的欲望。但是，这种欲望不仅指企业和金融服务机构迫于经营的压力去应对每一场危机并追求利润最大化，而且所有人都被鼓励要像经营企业一样经营生活：制定人生目标，进行长期投资，灵活地处理问题，重新规划职业生涯，并为了增加利润进行必要的冒险。

一个在互联网经济泡沫出现时创建大型企业的互联网企业家给我讲了一个故事，故事讲的是互联网经济泡沫破碎后，解雇热情高涨的年轻员工是多么困难的事情。

他记得一次特别痛苦的对话，当一个年轻员工得知要被解雇的坏消息时，他愣了一会儿，好像马上就要哭了，但是他很快让自己平静下来，拿出一个笔记本，并认真地问他到底做错了什么事，哪些方面工作还不够好，他要注意哪些问题才能把下一份工作做得更好。

企业家被年轻人的这种反应感动了，坚持说年轻人的表现没有任何问题，是市场的现状迫使公司裁员。

但是，年轻人坚持要老板提出更多的反馈意见，他想“为自己工作”，并在下一份工作中成为更好的雇员。

不久之前，被解雇的人还往往抱怨客观环境，但是现在，我们不得不进行自我评估并找出令我们失业的原因。

评估是当今雇佣文化最根本的专业术语。

英国大学老师要花掉一半时间写关于学生、规划或者学术同僚的评估报告。

在跨国公司，员工们不仅仅被老板评估，还要自我评估。

评估和对于工业制造至关重要的监控，二者固定不变的流程已经被主观化，成为一种控制行为的方法。

因为一个人自我评估的“精确度”可以与管理者或上级的评估相抗衡，于是便内生了测量焦虑的标准。

我们越是与社交领域和政治领域相脱离，就越倾向于自己掌控命运。

生命的进程越是难以预测和掌控，我们就越倾向于绘制生活的蓝图、掌控自己的命运并重新塑造自我。

除了已经呈戏剧性增长的花在工作上的时间，我们还应该为从事其他类型的工作接受再培训、学习充电，让自己看起来年轻且健康，并始终探寻“真正适合我们的职业”到底是什么。

现如今，成功意味着成为一个成功的投资者。

我们不仅要学习掌握股票市场的规律，做自己的金融顾问，还要把我们的人生视为一项投资。

“投资”时间和人际关系这样的陈词滥调已经流行了很长时间，现在，就连我们花在孩子身上的时间和对孩子的爱也被称为智力投资。

高质量的培育自然可以培养出一个令人满意的孩子：从这个孩子身上我们可以找到自己的影子，让他们去实现我们未实现的梦想和愿望，还可以在我们年老的时候在经济上供养我们。

只有从这个角度来看，那些未用在工作上的时间和精力才是值得的。

同样，我们对配偶和朋友投资“精力”，我们就进行了情感储备。

美国著名的婚姻顾问威廉·哈里曾经精确地阐释了如何利用这种情感储备找到理想的伴侣。

试想有这么一对夫妇，丈夫喜欢足球，而妻子喜欢跟丈夫一起散步。

这对聪明的夫妇在关系还很稳定的时候就开始进行情感储备。

比如，虽然妻子很讨厌足球，但她还是会和丈夫一起看足球；虽然丈夫更愿意坐在家里看电视，但他还是会和妻子一起散步。

而在感情出现危机时，其中一方会收回感情，他或她可能会生气并停止与对方一起活动，虽然他们以往常常在共同的活动中分享快乐。

爱情银行里的积蓄一点一点被消耗，渐渐被掏空，甚至出现赤字。

当感情危机爆发时，威廉·哈里建议面临危机的夫妇向他这样的婚姻专家寻求帮助，婚姻专家可以帮助他们重新构建感情投资的银行并重新储备情感基金。

<<选择>>

夫妻经常在一起会使婚姻更加美满，有些时候，夫妻双方在一起生活需要互相妥协，没有人会否认这一点。

但是，当今的建议文化致力于将爱情和感情描述成我们可以理性控制的生活要素。

实际上，即便是在感情的世界里，潜意识冲动和情绪也是最为强烈、最难以控制的。

因此，人们希望能够掌控潜意识冲动，试图找到一种能够改变不适的方法，就像我们控制颇具吸引力的大自然一样。

曾经占统治地位的观念认为，生活的结局就是一个简单的选择题，我们可以自由地决定怎样生活，爱和性就像工作或度假那样容易操纵和控制。

大众报纸和杂志为我们描绘了这样一幅图景：我们可以拥有最美好、最富有想象力的性生活，有无数方法可以让我们增加性方面的满足感。

与那些媒体大肆宣扬的或流行观念中关于性的新闻和感觉相比，我们自己的性生活似乎有些平淡无奇。

如果说性在维多利亚女王时代是一种禁忌，那么时至今日，似乎没有性生活才是一种禁忌，想到其他人拥有杂志和电视上所宣传的那种性生活，人们对自己的性生活绝口不提。

这种情况使我们的不满足感更加强烈，与此同时，促使一个巨大产业兴起的欲望被点燃。

选择的意识已经深深渗透到人们关于性满足的基本观念中。

我们在爱情生活中无法实现永恒的性爱之福，且没完没了地尝试新技巧，在这种情况下，我们觉得自己应该去做些什么——多花些钱和时间来改善现状。

纪录片《松动的螺丝》（Unscrewed）中就描述了一个通过消费寻求性满足的例子。

这部纪录片追踪一对性生活有问题的夫妇。

这对夫妇因为缺少性而生活不够圆满，他们感到很沮丧，决定想尽一切办法找寻缺失的激情火花。

第一步，这对夫妇去咨询泌尿科专家，专家为他们做了性能力的生理检查，一系列恼人的检查后，专家给他们开了很多药片和药膏。

第二步，这对夫妇找到一位密宗老师，这位老师教他们一些放松自我的技巧，并提出一些关于如何与性生活中的内在自我取得联系的建议。

第三步，这对夫妇决定找一个性治疗师试试，这个治疗师不仅希望了解这对夫妇在心理上对性的理解，还希望了解他们在身体上对性的理解。

治疗师鼓励这对夫妇演示一下他们平时开始做爱时采用什么姿势。

这对夫妇演示之后，治疗师指出，他们开始做爱时采用男上女下的姿势会使妻子有受压迫的感觉。

随后，治疗师建议这对夫妇在卧室里改变他们做爱的姿势，并建议他们休假一个星期尝试在不同的地方做爱。

令人感到吃惊的是，治疗师的建议奏效了。

在休假旅游途中，这对夫妇最终得到了满足。

尽管如此，休假回来后，他们还是决定分开。

这部纪录片很好地向我们展示了，一个人可以通过理性的选择达到目标，与此同时，潜意识却在尽一切可能设置障碍。

也许，支撑这对夫妇在一起的力量就是缺乏性满足以及共同寻找解决办法的决心。

然而，事实证明他们所作的努力并不尽如人意。

我们因为缺乏相对的性满足而有负罪感，所以为了提高性生活的质量，我们努力操控自己或配偶的欲望。

与此同时，我们也尝试着在情感方面“做些事情”。

选择的观念已经深深地渗透到我们对情感的认知中，好像我们可以“自主选择”有感情或者没有感情，尤其是对于那些令人痛苦的感情，我们会想办法摆脱它。

亚马逊网站关于“愤怒”的调查显示，成千上万人点击搜索解决愤怒问题的书。

快速浏览畅销书书目不难发现，愤怒已经成为当今社会不容忽视的重大问题，以指导人们摆脱愤怒情绪为内容的图书数之不尽。

《愤怒管理》、《战胜愤怒》、《摆脱愤怒》、《征服愤怒》、《赶走愤怒》、《控制愤怒》、《治

<<选择>>

疗愤怒》、《与愤怒共处》、《对愤怒负责》是一些关于解决愤怒情绪问题的书，还有《尊重你的愤怒》、《要变愤怒为原谅》，以及《愤怒是一种选择》。

但是，把选择的观念引入情感的领域只会加重我们的焦虑感和负罪感。

不论我们如何巧妙地利用书里介绍的技巧控制愤怒的情绪，最后只会因为没有战胜痛苦的情绪而生自己的气。

虽然我们应该控制和摆脱愤怒的情绪，但我们不应该忘记，愤怒是一种必要的情绪，它能推动社会变革。

因此，可以采用其他方法使人们摆脱愤怒情绪，比如，对人们进行安抚，或者将人们的注意力从社会问题转移到个人问题上来。

<<选择>>

后记

选择是一个复杂且不理性的问题在斯洛文尼亚，资本主义的影响已经改变了葬礼习俗。过去，家庭成员死去后，人们往往到国营的葬礼营业厅选择最基本的葬礼服务，并从不同的棺材中选择一具棺材，如果是火葬就选择装骨灰的瓮。

今天这个习俗更像是一次购物经历，是一个令人羞愧和窘迫的时刻。

当失去亲人的家属来到提供葬礼服务的地方，会被要求选择关于葬礼服务要如何进行的所有细节。

大部分选择都与那些既看不见又将被立即摧毁的对象有关。

例如，死者即将被火化，家属必须决定是否选精致和昂贵的棺材，然后他们需要决定花多少钱买装骨灰的瓮，而这个瓮稍后就会被埋到土里。

除了决定购买什么样的骨灰瓮外，他们还必须决定鲜花的摆放、葬礼服务的乐队，甚至报纸上讣告的长短等。

为什么这会令人羞愧？

在葬礼展厅里，当着销售人员的面作选择，死者暴露在两种目光下：葬礼服务销售人员的目光和其他不真实的人的目光，不真实的人好像是俯视者的抽象代表物。

这里再次出现之前已经提到过的大他者。

困窘和羞愧感往往与我们的身份认知有关。

有些人可能因为自己是穷人、“没有男子汉气概”的男人、“没有女人味”的女人或某个种族成员而感到窘迫。

有些人窘迫可能是因为没有遵守一系列含蓄或清晰的规则，比如明白且遵守大他者设立的规则。

一个士兵可能会因为在战场上表现得不够勇敢而感到羞愧，一位父亲可能会因为没有达到做一个称职的家人的理想而感到羞愧，一个法官可能会因为自己表现得不够威严而感到羞愧。

安排葬礼时尴尬的经历会引起人们的挫败感和行为不当的感觉。

不管你在葬礼展厅内的诸多选择面前怎样做，你都会失败。

如果一个人拒绝购买奢侈的骨灰瓮，他可能需要面对销售员的鄙视，但是如果一个人选择最贵的骨灰瓮，他可能觉得自己是在炫耀，如此奢侈显得不合情理。

尴尬是不可避免的，在这种情况下，我们经常会产生一种自责心理。

但是，我们也有很多方法与这种感觉作斗争。

弗洛伊德认为，自责的影响可能通过各种心理过程变成其他影响，然后进入潜意识中，比自责影响本身更大。

例如，变得焦虑（害怕引起自责行为造成的后果），患上忧郁症（害怕对身体的影响），产生被迫害的错觉（害怕对社会的影响），感到羞愧（害怕其他人知道）等。

我们为什么会在别人面前感到羞愧？

不仅仅是因为我们感觉自己像一个失败者，事实上从理性的层面我们往往很清楚自己没有做错什么事。

羞愧是一种暗示，暗示我们从来没有办法达到自己的期望。

我们不想让其他人看到的是，我们本质上是骗子。

我们可能会暂时扮演某个具有象征意味的角色并沉浸在永恒的幻想中，但我们迟早会暴露我们的本来面目，我们的身份明显有重要的缺陷，从而表现出一种羞愧感。

肖像研究表明，对某件事感到羞愧的人往往是鬼鬼祟祟的，他们的眼睛转来转去，此外，他们会躲避其他人的目光，也尽量不去看别人。

在很多文化中，接近权威人物时眼睛要向下看。

我们不想让权威人物看见什么呢？

我们不应该赤裸裸地盯着别人看。

为了不从正面看到他人隐藏的缺点，我们通过转移目光来表达对某个人的尊重。

在《绿野仙踪》（The Wizard of Oz）中，多萝西面对他人时就是这样做的。

羞愧与我们的矛盾、生活中权威人物的反复无常以及他者的反复无常有关。

<<选择>>

当我感到羞愧时，不仅会躲避他者非难的目光，在他者面前我也会感到丢脸。通过转移我的目光，我尝试看清他者也是反复无常的，或者最终分析出他者是根本不存在的。正如琼·考普杰克所指出的：羞愧之所以令人尴尬，不是当某个人通过另一个人的眼睛看自己时，而是当某个人突然被他人认为有缺陷的时候。

这个时候，主体觉得自己不再可以满足他者的欲望，世界的中心轻轻地离他而去，导致主体已与他人隔开一段距离。这段距离并不是“超自我”，使主体产生内疚感并背负无法偿还的欠他者的债，相反，它会偿还所欠的债。

与内疚不同，羞愧主体经历着自己可以被看见但却没有外在的他者在看他的过程，羞愧是他者不存在的证明。

当社会习俗使民众羞愧，他们会拼命努力编造并维系一个不变、一致的他者。但他们只展现自己的反复无常，这在某些国家的司法过程中表现得尤为明显。在有的国家，当一个罪犯被判处死刑，他的家人被要求为子弹付费。这种要求依赖家庭成员的羞愧感。

为子弹付费是偿还社会债务的一种形式。但这件事也可以这样解读，单靠司法系统不能够完成权威的行为，需要与家人的“帮助”一起进行。英国政府委托有关机构进行了一项调查，主要关于怎样吸纳社会团体与犯罪行为作斗争，并加强公众对司法系统信心的调查。

这个建议是由“托尼·布莱尔尊重劳动力”社团前领导人路易丝·凯西提出的，她建议判处罪犯到社会团体接受惩罚，穿着明确表明罪犯身份的围裙工作。公众看到罪犯以对社会有用的方式受惩罚而不是在监狱虚度时光时会感到更满意。但围裙会使罪犯们暴露在公众面前，公众的目光会让他们感到羞愧不已。

当我们将已经作出的选择感到羞愧时，我们会将目光从社会大环境中转移到自己身上。我们在社会的不公面前低眉顺眼，并因为没有作出正确选择而感到羞愧。我们不关注社会秩序出现的问题，宁愿去关注自己身上的问题，关注因自己的巨大失败导致快乐和满足受限。

这对于穷人来说尤其艰难，穷人的生活离满足和幸福很遥远，他们作为个体必须为没有符合标准而忍受他人的责骂。

在真人电视节目、冒险公园、无数新娱乐形式的时代，选择一种社会身份，打扮得被人误会是穷人，是一种可以随意选择和参加的游戏。

就在经济危机爆发前，一份英国报纸刊登了一名记者以无家可归者的身份生活了两个星期的报道。这名记者想通过这样做来了解没有钱和信用卡在伦敦是否能够活下来。报道中使用了一些让人震惊的照片：这位记者在垃圾箱里到处翻找食物，蹲着睡觉，在公共厕所洗漱，在教堂开放日挤在人群中领取免费食物。

这个英国记者后来成为一家报纸的专栏作家，她的第一个专栏这样写道：星期五看见猪排时，我哭了……过去一段时间里，我只吃麦饼、面包、不含水果的果酱、干的意大利面食……但是，成为一文不名的人也是一种幸福。

事后回忆来看，我的朋友为了在逆境中获得启迪而周游世界，但我身无分文地在伦敦活了下来。因为这次尝试，我扬扬自得地回复他们从印度发来的邮件。

现在我不在乎东西过保质期，喜欢二流货，甚至使用没有牌子的牙刷。

这位记者的观点是，忍受贫穷将会获得一种力量，这种力量是没有经历贫穷的人所无法了解的。穷人能够征服令其他人恐惧的尴尬——例如，借记卡上的钱越来越少，不得不在领薪水前削减开支。在一个理财网站上，堂娜·弗里曼自豪地发布了她打算一年只花12 000美元的决定。

她的决定如下：暂时离开丈夫，去大学读书，花钱方式的巨大改变……我选择做穷人，因为我需要改变生活。

我选择离开婚姻生活，并成为一名学生。

我会作出这样的选择是因为我知道这种情况不会长久。

<<选择>>

两年后我将获得学位，到时我就会回去工作。

当一个人决定走另外一条路，选择是有力的驱动器。

为了维系阶级分化，关于贫穷是一种选择的讨论一直是人们热议的话题。

最初，资本主义的观念认为，每个人都可以富有，仍然贫穷的人是因为他们工作不够努力。

在美国，《底层生活》（Nickel and Dimed）的作者芭芭拉·艾伦瑞克和其他作家决定以贫穷工人的身份生活几个月，他们证明了工作福利无法替代社会福利，而且不论一些穷人怎么操控自己的生活，他们都无法通过意志力而摆脱贫穷。

在开始感觉到经济危机的影响之前，消费的观念如此占优势以致节省开支（和可能节省劳动）都成了一项艰巨的任务。

2007年年初，一对加利福尼亚夫妇决定在一年时间里不消费任何东西。

他们在博客上记录了自己的经历。

与此同时，美国其他地方小部分人聚集到一起致力于减少消费，借助网络宣称，在一年里，除了食物、洗漱用品和基本生活用品外，他们不再购买其他商品。

有些群体决定只购买二手商品，修理旧物件或者把它们出租出去。

一些美国的作家也关注简化生活的主题。

例如，朱迪思·莱文出版了《别买它：我没有购物的一年》（Not Buying It: My Year without Shopping）。

但当经济危机开始，人们突然失去了工作和家，这些中产阶级作家的贫穷冒险看起来就像是对经济衰退的一种讽刺。

简化生活运动的出现实际上是在用一种特殊的方式使选择意识得以发展，用花言巧语的教化欺骗自己和他人。

事实上，这场运动有一个高度个性化社会的前提。

这种意识教导我们，一切都掌握在我们手中，我们仅仅重复唱着简化生活的颂歌就可以自由地创造自己想要的生活。

这种简化生活的倾向给人的感觉是势不可当的消费选择的一种反作用，复制消费，选择另外一种形式。

世界人口中庞大群体的选择很少，而且不得不每天忍受贫穷之苦，西方简化生活运动（和其他赞扬贫穷的努力）似乎是为那些本来很走运的人造成的阶级分化提供了一种伪善的方法。

同时，也使这场运动是理性选择的观念成了舆论的主导。

堂娜·弗里曼在《过“贫穷”的生活并爱上它》的文章中指出，这有一些狭隘，操纵金钱最重要的工具是一个人的大脑。

我在前面已经讨论过，选择基本与人的理性无关。

某个人对待选择的方式往往反映了他更深层次的思维结构。

一个歇斯底里的女人很可能会习惯性地对自己选择的结果失望。

当她买完一件东西，她会马上觉得“不是这一件”，她不满意。

然后她去商店寻找新的目标，而不去考虑不满意的真正原因；一个患有强迫症的男人一开始可能不会作出选择，而且拖延着不作选择。

他作选择要按照自己的欲望行动；精神病患者甚至更加麻木，因为他会表现得完全没有选择的自由，其他某个人已经为他作了选择，这也是他会觉得压抑和被束缚的原因。

我们作出的选择往往是不理性的。

我们买一辆昂贵的汽车很可能是因为想让别人羡慕我们，而不是因为我们理性地认为需要特定的款型。

让别人羡慕是当今市场营销的重要定位，人们甚至引入了羞辱顾客的营销方式。

在日本，许多商家因为限制人们的选择而变得流行起来。

东京远郊一家商场开业时间很随意，购物者来到商场在门口排很长的队，终于等到门开了，往往发现售货员拒绝卖他们想买的东西。

但大多数购物者并不生气，他们对此着迷并经常光顾这家商场。

<<选择>>

在一家中餐馆往往很难选择吃什么，因为有太多选择了。

这种多样性好像是在诱惑那些没有辨别能力的消费者。

最起码，许多高端饭店的做法实际上是践行了在路边小店选择食物的思维方式。

在阿诺餐厅，消费者付给厨师很大一笔钱，随意选择晚上想要吃的东西。

伦敦的戈登·拉姆齐为消费者提供在饭店厨房里吃一块肉的机会。

当然，消费者不能选择他们将吃到什么肉。

在伦敦，有许多饭店的菜单上不标明价格，消费者自己来决定想为这顿饭付多少钱。

这并不奇怪，大部分人给的钱要比饭店期望的多。

当某些人教人们限制自己的选择时，我的观点是人们已经形成自己进行自我约束的机制，虽然这些都发生无意识的情况下：这些机制不是“理性”的策略。

人们自己限制自己的选择，或者表现得好像某个人限制了他。

一次，一个教授在考试前决定给学生一个机会，考试只考他们想回答的问题。

学生们并没有因为这个考试而感到轻松。

考试时，学生们感到十分震惊，他们被问到的问题恰恰是之前自己想的问题，但他们表现得好像被问到晦涩而又出乎意料的问题。

一个学生甚至埋怨，问题与他们复习的资料没有太大的联系。

所以，即使一个人自己作出选择，他仍然会表现得好像这个选择是别人强迫他作出的。

欲望总是包含明确的禁令。

当旧的障碍不再存在，我们会马上设置新的障碍。

伦敦康兰商店的主人非常清楚这一点，他说道：“人们不知道自己需要什么，直到你把东西交给他们

。”9月11号以后是斯洛文尼亚的旅游旺季（因为人们觉得那里是一个安全的旅游之地），斯洛文尼亚旅游局决定通过禁令来扩大需求。

他们在广告中使用这样的说辞：“不许去斯洛文尼亚！”

对限制的需求在孩子身上也可见一斑，如果有太多选择的可能性，他们就会变得激动并请求父母给予指导。

即使他们最后的选择正好与父母的建议相反，他们也因为不必面对无数的选择而获得了安慰。

对于选择，我们总是寻求建议说明，个人在社会团体——不管是虚拟的还是真实的——中寻找一个安全的网络是多么重要。

作出选择已经成为一种单独的行为，过去我们可以依赖我们的家庭和我们的生活圈子，现在我们只能靠自己。

但是，人们已经找到了寻求建议的新方法。

在美国，我已经发现很多女性在商店询问正在购物的人是否应购买某件衣服。

这些陌生女性的回答往往比亲属或朋友的回答要诚实。

我们知道，有些人会尽量避免造成伤害或者表现出嫉妒，或者确实感到厌倦，但是一个陌生人可能会很高兴地回答，而且其回答可能更真实。

据《纽约时报》报道，一些刷一大笔信用卡的人开始坚持写博客，他们在博客中坦率地描述他们处于什么样的状况。

一个女人可能不会向她的配偶或朋友承认自己欠债，但是在博客中表达了自己的焦虑后，她渐渐找到了节省开支、减少花销的动力。

博客让她产生一种感觉，当她去购物，她可能会想到不得不在博客上记录自己买了什么。

在她的脑海中，陌生的网友变成了诱发她内疚的权威人物和监视器。

陌生网友出现在她的超我意识中并强化她的超我意识，与相信身边更亲近的人相比，通过这种通向互联网的心理路径，这个女人变得更有行动力，而身边亲近的人无法给她施加这样的压力。

这个女人觉得需要采取这种行为的事情表明了她本性的弱点。

这也表明，当一个人丧失了支持和指导的力量，作出选择就变得更加困难，这也是处于困境中的个人最初在强迫购物中可以获得巨大安慰的原因。

<<选择>>

但是，不管选择是多么令人受伤，它都是人类重要的能力之一。

正是人们能够作出选择这样的事实为改变提供了可能性。

今天的问题是，我们认为所有选择都是完全理性的，所以我们关于选择的观点与经济理论和消费主义并行不悖。

我们使自己被这些理论所影响。

事实上，我们需要从心理学的角度更多地了解选择。

心理分析学家认为，人们应该为自己的症状负责并不是说我们理性地选择了自己的痛苦，而是说这个人是一个主体——总是导致个人症状（或精神病）的某个人。

改变是有可能的，我们有能力像制造个人痛苦那样去克服它。

当今资本主义社会坚决主张选择的观念，像掩饰种族和性别不平等一样掩饰阶级差异。

1987年，玛格丽特·撒切尔夫人宣称：“没有社会这种东西，只有以个人形式存在的男人和女人，还有家庭。

”这个观点随后渗透到当代社会的每个阶层。

因贫穷而羞愧和因没有在经济上取得更大成功而内疚取代了与社会不公平的斗争。

因为不够好而感到焦虑使人们得到安慰，使人们不仅花更多的时间工作，而且像他们表现得那样努力工作。

在社会层面，选择为改变提供了可能性，但只有在选择不再被认为仅仅是个人特权的情况下才如此。

在当今社会，选择意识形态的发展使人们无法认清这样的现实：他们真正的选择被社会分化严格地限制着，像劳工组织、健康和环境这样的问题越来越超出他们可以选择的范围。

因此，在社会层面，在我们所知的权利关系的改变问题上，我们正在丧失选择的可能性。

这并不奇怪，选择的意识携手新时代意识共同发展，提倡改善当下的生活，并接受已经存在的一切。

尽管如此，反对把选择当做解决一切问题的万能药是有可能的，譬如用选择观念颠覆主流意识形态。

在伦敦，一群年轻人决定拒绝接受乘公交车和地铁时送到手中的免费报纸。

这些报纸上充斥着耸人听闻的意识和关于名人的审美和事业。

打着“选择你的阅读”的口号，这些免费报纸的反对者开始向人们提供二手图书。

他们希望这种姿态能够避免免费报纸带来的某种精神污染。

面对特定的时候、特定的社会里被称颂的观点，人们需要保持清醒的头脑。

共产主义宣扬工人权利和无阶级社会的理想，后资本主义宣扬选择的观念。

当人们反对共产主义理想，当权者会批判他们：权力已经掌握在人民的手中，所以不需要与政权斗争

。

资本主义通过简单的意识来阐释选择的理念。

社会赋予人们选择社会组织权利，但人们拒绝作出选择。

自由民主资本主义称颂选择的观念，但是加上那些限制性的条款，基本上就是一个选择的消费主义模式。

我们知道，那些关于社会组织的新形式、社会发展的新路径，尤其是抵制资本主义的可能性等选择都是无效的选择。

正如本书已经讨论过的，选择不是一个简单的问题，而且往往不是一个理性的问题。

正是因为选择在人们并不期待的时候闯入我们的生活——并不是说选择者不是被无意识的欲望和动力驱动的——在社会层面上，选择也往往出现在不经意间。

波兰记者卡普辛斯基在他的书《伊朗王中的伊朗王》中描述了1979年的伊朗革命，他假设了一个转折点——在街上，当警察试图阻止一个男人，男人没理警察，接下来他进行示威游行，政权最终被推翻。

这个改变就是一个选择，但它仍然不可见、不可控。

意识形态告诉我们，理性的选择可以帮助我们总处于可控的状态，使我们的生活可以预见并消除危险

。

但事实上，恰恰是选择使我们丧失了预见未来的能力。

选择为后悔曾经发生的事打开了门，并为即将实现的希望打开了窗。

约翰·列侬一首著名的歌唱道：“生活是发生在你身上的事，你却忙于制订其他计划。

<<选择>>

”这对选择也同样适用：对选择进行思考和作出选择似乎是两件不同的事。但是我们可以选择接受或拒绝选择的暴政—我们可以从通过了解什么是真正可供选择的事而重新开始

<<选择>>

编辑推荐

就像超市里琳琅满目的商品一样，我们的人生充满各种选择——职业、人际关系、投资、购物、身份、生孩子……然而，并不是选择越多，你的决策就越明智，人生也越幸福！选择本身就是一个悖论。

<<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>