

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：選擇難不難？——解析選擇心理學

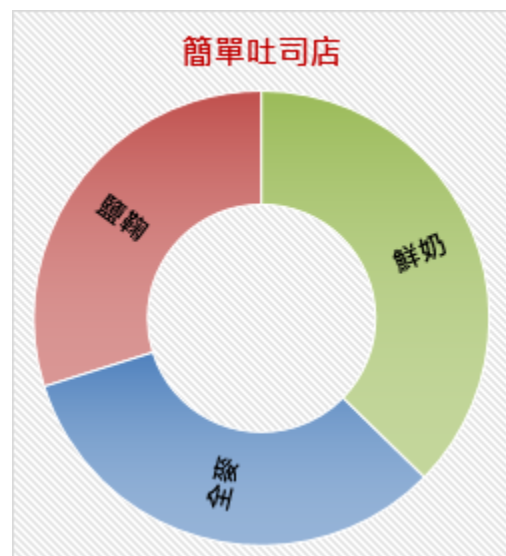
摘要：隨著現代社會各項機能蓬勃發展，人們得以從多樣性的選項中，選擇自己想要的生活方式。然而，在看似自由的選擇下，卻有愈來愈多人無法果斷做出選擇，甚至被選項束縛，失去抉擇能力。本文欲探討的即為此類弔詭的現象，筆者將從不同角度切入引發選擇困難的原因，並提供改善的解決方法。最後，希冀透過本文的分析，使社會大眾對於選擇障礙症擁有更多的認知，以免落入思維僵化的窠臼。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

哈囉！先不必急著閱讀，放輕鬆，請參考圖一和圖二兩間麵包店，憑直覺猜測哪間銷量較好？類似的統計顯示，若不考慮口味優劣，偏好簡單吐司店的人較多。



圖一、紅色：特價、藍色：熱銷、綠色：經典



圖二、主打口味簡單

發現了嗎？

「選項愈多，不一定愈有優勢」

一、病因何在？

要想解釋上述現象，我們得先認識何謂「希克定律」（Hick's law）：「人們面對多個選擇時，反應時間和選擇數量成正相關。」簡單來說，**選項愈多，比較愈久；選項愈少，欲快抉擇**。仔細想想，我們常因更多的選擇，遲遲無法下定決心，導致焦慮和恐懼等情緒出

現，小心！您可能罹患了「選擇恐懼\障礙\困難症」。接下來，讓我們一起分析以下幾種病況，道破選擇障礙的迷思：

- **獲得與失去**

前陣子聽說小明的男友變了心，本該果斷分手的小明，卻不願放棄三十年的感情，猶豫不決。可憐的小明會這樣想，看來他還不懂「沉沒成本」的概念：「小明，請你明白，你先前投入的成本已無法回收，也不該誤導你即將做出的決策，唯有當下的投入或選擇，才會影響未來的發展。」**無法將先前的成本和對未來的抉擇與發展看待為兩個獨立事件**，患者便容易產生繼續投注，可能就有回報的錯覺。

- **恐懼和逃避**

其實，選擇等同於承諾，執行者必須負擔起選擇的內容，承受放棄其他選項而帶來的代價。有些人害怕放承擔選擇的後果、害怕周遭的目光，最終被「恐懼」支配，投入「逃避」的懷抱。患者心中的害怕往往不是已經發生的事實，而是自我內心的想像。「謹慎思考，大膽實踐」**適當的想像是理性的思考，過度的想像是杞人憂天。**

- **貪慾和雜念**

「哇！腦公，香奈奈跟迪奧奧的包買哪個好呢？」

「哇！腦公，估橋也很棒ㄟ！哪個才是最好？」

當上述情形發生時，雙方的大腦都轉得比電腦 CPU 都快。一方是對任何選項都沒有獨鍾，一方則是想選出最佳選項，兩者皆分不出選項間的差異，所以「**心中缺乏主見**」成了這類選擇障礙的病因。長期以往，將花費更多的時間在追求或篩選更龐雜的事物，而無法專注在真正重要的思維上，落下影響正確決定的後遺症。



圖三、選擇困難示意圖

二、呈上藥單

若我們正苦於選擇障礙症，該做出什麼改變，才能獲得改善呢？以下幾點建議任君挑選：

◇ 溫馨提醒：觀看選項前，建議先和自己對話，瞭解心中真正的喜好和需求，再嘗試選擇適合自己的方法。

- **適當設立停損點**

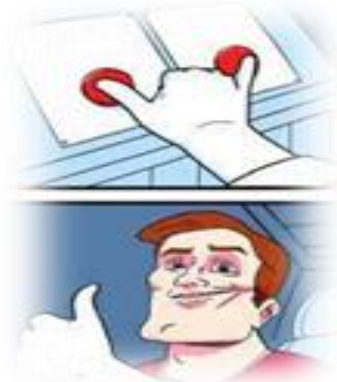
將先前投注的成本和前提放下，審度當下的局面，做出最適宜的抉擇。果斷止住虧損的成本，保留剩餘的基底，尋求東山再起的機會。也許最後失敗了，畢竟仍有不可抗力的因素，但請不要深陷於結果論，相信做出判斷的當下，這個決定是在可控範圍內，最好的選擇。

- 正確的換位思考

做出選擇前，我們有時會有無數種覺得，覺得這個選擇不好，那個後果不妙。有沒有發現，我們總是「被選項控制」，忘了決定權在自己手上。所以，正確的思維應化被動為主動，修正成「我要如何影響這件事」。不論朝哪個方向選擇，事件的主角和執行者都是自己，讓事情在不違反規則的前提下，跟隨心之所向。

- 成為滿足者

學會接受足夠好的選擇，凡事肯定有更優質的選項，但我們應該感恩滿足於當下選擇的結果。把精力放在最重要的選擇上，避免其他次要的選項或選擇消耗精神。結合段捨離的概念，果斷切割拖累自己的雜事，專注於身邊重要的人事物上。



圖四、成功選擇示意圖

三、總結

我們生於一個選擇過多，過度「自由」的年代，形形色色的選項容易讓人迷失自我。有時我們缺乏的不是面對課題的先備條件，而是當下做出選擇的決心。要想堅定自己的心志，必不可處於缺乏自信的狀態，否則容易被周遭事物所影響。所以，我們必須先認識自己，探索自我，才能將模糊的內心狀態化為具象，踏出屬於自己的未來方向。

延伸閱讀和閱讀

還想知道更多嗎？快來讀讀以下兩本書：

- ◇ 《選擇障礙世代：受困於「無限瀏覽模式」，將成為現代最危險的文化病症》
- ◇ 《只想買條牛仔褲：選擇的弔詭》

參考資料

Pete Davi 著，吳宜蓁譯：《選擇障礙世代：受困於「無限瀏覽模式」，將成為現代最危險的文化病症》（臺北：采實文化，2022）

Barry Schwartz 著，劉世南譯：《只想買條牛仔褲：選擇的弔詭》（臺北，天下雜誌，2004）

快樂大學：有選擇障礙怎麼辦？設立停損點的重要性 | 價值思維 | 快樂大學：

<https://www.youtube.com/watch?v=aUonX4Mf0Dw&t=282s>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖