# 2025.7.6亲密恐惧症（大全）

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-04-20

*第一篇：2024.7.6亲密恐惧症（大全）亲密恐惧症所谓“亲密关系”所指的并不单纯是爱情或异性间的情感，而是泛指友情和各类社交。更大大咧咧、更不拘小节等行为，这些行为表象实际上带有很强的潜意识里的“自“亲密关系恐惧症”的主要表现注意保持距...*

**第一篇：2025.7.6亲密恐惧症（大全）**

亲密恐惧症

所谓“亲密关系”所指的并不单纯是爱情或异性间的情感，而是泛指友情和各类社交。更大大咧咧、更不拘小节等行为，这些行为表象实际上带有很强的潜意识里的“自“亲密关系恐惧症”的主要表现注意保持距离，拒绝过度亲密，很难融入某关系个圈子，但并不是通常所说的“社交恐惧症”，相反的这些人在社交中表现出更外向、我捍卫”，它通过主动选择来避免被动态势，其实这些人可能更不容易被接近、更不容易表露内心。

下面是一个有关“亲密恐惧症”的心理案例：

谈到亲密关系，我总是会想起大学时候周末去舞会跳舞。对每个邀请我做舞伴的人，我都诚惶诚恐地努力配合他，可每一次都会踩他的脚———踩每个人的脚。所有的这些人都带着容忍的微笑跟我说“没事没事”，但这个结果更让我羞愧加恼怒，被邀请简直成了我的噩梦。只有蹦迪我喜欢———我只会自得其乐，不会琴瑟相谐。从陌生人到朋友，对我一直就不是件难事。但从一般朋友到亲密朋友，只有几个人到达了这一地步，这几个人都是同事，与我在一起相处了十几年、厮混了十几年。而别的人，有许多我真的很想和他们更近一些，但当他们靠到足够近时，我就开始紧张，开始害怕，开始如当年被邀请做舞伴时一样诚惶诚恐，最后都会拔腿逃开。配合别人是一件巨大的难事，可能打内心里我太想取悦别人了，而这个想法又对我构成了巨大压力，让我无法自处，所以干脆放弃。

无法与别人亲密的原因是什么呢？

第一，有些人在人际交往中表现出一种焦虑感，渴望与他人建立亲密关系，又担心他人不回应自己的感情付出，导致情绪上的焦虑和矛盾，慢慢就会倾向于回避社交、回避亲密关系，这种情况不会让性格保守的人更难与人建立亲密关系。性格激进的人，通常都表现出一些占有欲，当占有欲无法满足时，通常会产生嫉妒心理，也会演变为强烈的排斥，于是表现出不屑与人交往及建立较亲密的关系。第二，在人际交往中缺乏安全感，可能是一个人幼年遭遇过被自己的亲人拒绝的痛苦，他的潜意识当中会产生对亲密关系的惧怕，为了避免遭遇被拒绝，他们可能采取疏离或拒绝与对方发展过于亲密的关系等方式以使自己获得安全感。其实，无论性格如何，与人建立各种不同成都的亲密关系都是为了摆脱孤独，但是当不安全感、厌恶感给人们带来的烦恼大于孤独时，则容易表现为情愿选择与人群保持一定距离和避免与人建立亲密关系带来的麻烦——缺乏私密性、不公平对等、没有安全感、信仰差异等等。对亲密关系的恐惧其实不是我们不再害怕孤独，而是让我们惧怕的不仅仅是孤独。

建议：不要一味压抑自身需求，在亲密关系互动中，如果一味压抑自身需求将使得艰难建立的亲密关系徒有虚表，无法满足自己的沟通需求；另一方面，亲密关系的对方会觉察这种所谓的“迎合”，而感到一种不真实感，甚至认为是一种欺骗，因为这种对自我的忽视使对方也失去了亲密的“主体”，应该勇敢地表达自己，自然会吸引那些真正的志趣相投的人发展健康的亲密关系。

以上是清源心理为您带来的关于亲密恐惧症的部分介绍，如果您有什么心理困惑，我们将有多位专业的咨询师为你大答疑解惑。

**第二篇：浅谈作文恐惧症**

浅析“作文恐惧症” [摘要] 作文“恐惧症”，时下在中学生中流行，且有愈来愈重之势。主要根源在于中学作文教学长期运用僵化的命题作文形式，学生的写作习惯及兴趣未能得到有效的培养，写作热情被扼杀在程式化的被动写作之中。课外练笔是克服学生作文恐惧症，提高学生写作水平的一个好的方式。课外练笔，变学生的“被动写”为“主动写”，养成了他们主动观察生活，思考生活的习惯，能写出给自己看，记录人生的“真文”。

[关键词] 恐惧习惯 兴趣 我手写我心

[正文]作文“恐惧症”，时下在中学生中流行，且有愈来愈重之势。突出表现为：每到作文课，学生大有世界末日来临之感，他们惧怕作文，无话可说，不知道怎样下笔，只能在课堂上苦苦地受着煎熬，而真正觉得写作文快乐的学生并不多见。据笔者对所教班级（80人）调查统计：（1）觉得观察不清而感到写作困难的有56人，占70%；（2）感到没材料可写的有28人，占40%；（3）担心写不好的有16人，占20%。每每看到学生作文课上坐立不宁的样子，及面对作文题无可奈何的眼神，自己也曾产生改变现状的强烈愿望，几年来也进行了许多尝试，但由于种种原因，均未取得理想的效果。

今年，自己从多年的高三教学中退出，担任高一年级语文教学，开学后的第一次作文课，课堂上又出现了让人不愿看到的“恐惧症”：作文刚一布置，学生就一阵喧哗，“老师，写不出来！”“老师实在没有什么好写的！”牙齿咬碎了笔杆，作文本上还只字未写。即使写出来的，大部分都是逼出来、凑出来、编出来的，读来感觉如同嚼蜡。面对学生如此糟糕的作文现状，我看在眼里，急在心里，这又一次唤起了我改变的愿望。

“治病先探因”，我先认真冷静地思考了一下自己的教学方式，寻找不足，同时与所带班级的同学进行广泛的交流，了解他们写作的苦恼，得出以下结论：

一、中学生作文恐惧症普遍存在，主要根源在于中学作文教学长期运用僵化的命题作文形式，学生的写作习惯及兴趣未能得到有效的培养，写作热情被扼杀在程式化的被动写作之中。我们的作文课，往往是两节课时间，死板的安排在每周固定时间段，它不管学生此时此刻头脑里是什么心绪，是否有写作的激情与灵感，而硬牵着学生鼻子写作，把学生的心灵画地为牢地人为束缚在一个小圈子里，不敢越雷池半步，作文非得在作文课里写，非得在四十五分钟内完成，非得按老师的命题，非得达到多少字数。这种种的限制完全剥夺了学生主动自由写作的权利。或许此时，正是学生不想写的时候，忧郁消极的心态，使学生的智力活动受到抑制，思维迟钝，想象力受阻，从而造成学生对作文的恐惧心理，要么写出的多是应付交差之文，缺乏鲜活个性之作。

二、作文“恐惧症”，也与现行中学语文教材的编排有一定关系。

如高一册新编教材，写作部分内容分编为，第一册五个单元：用心感受生活；深入思考生活；要善于联想和想象；再现客观事物；表现主观情感，分别规定了不同的教学内容和写作要求，每单元的练习重点不同。虽然练习中有不同的片段作文与整篇作文题目，但面对个性繁复的学生，其呆板与僵化是显而易见的，在加之教师在教学中，往往以教材中整篇作文的写作为主，这便形成了一种被动的写作程式，无情的浇灭了学生的写作热情，压抑了学生的个性发展，甚至使其产生畏惧心理、逆反心理，导致了作文的空洞干瘪，文字少活气，篇章无灵魂，以致行文作假，敷衍拖拉，养成不良文风、学风，或者干脆逃课。

三、作文“恐惧症”，与学生自身的素质也有绝大关系。

作为中学生，一般情况下，从他3岁到幼儿园，到18岁高中毕业，生活范围以家——学校为主，生活实践并不丰富，社会阅历也少，人生观和世界观尚未定形，相当部分学生没有形成良好的观察习惯和动笔积累（日记、周记）的习惯，“巧妇”尚且难为“无米之炊”，何况绝大部分学生尚未达到“巧妇”的水平？有些父母只要求子女读好书，其他事都不用管或少管，缺乏有意识地让孩子参加社会实践和生活实践，孩子的作文便缺少了“生活的源泉”，就更容易陷入“写不好——恐惧——更写不好”的恶性循环之中。

这样，学生缺乏观察思考生活的习惯，导致写作时缺乏素材，加之许多学生没有读书积累的习惯，无妙笔妙词，文章难以生华，因而对作文产生畏难情绪。

四、从老师角度找原因。

从老师对学生的要求来看，我们教作文的教师为了学生进步，常常“不经意”地以高一级标准要求评价学生写作，而且这个标准的度把握不好，常常是“跳一跳，够不着”。例如，要求学生写作文立意深刻，文采飞扬，或者批改时评语较笼统，挑缺点太多。在一个受过高等教育的教师看来（如果不是用赏识的眼光去评价）无论如何都是缺点比优点多的。语文教师不把写作要求降到“跳一跳，够得着”的标准，动辄用“优秀作文”来比较，学生作文没有恐惧症反而有些不正常了。

“各种事物都有它的极致，在一定环境里，才能发挥这种极致”，要想治疗学生作文“恐惧症”，使其在作文上发挥极致，也要改变他们的写作环境，让他们在自由的写作氛围中，满怀激情地去写。为此，我进行了一次有益的尝试——课外练笔。

习惯和兴趣是促使写作水平不断提高的根本保证。我的课外练笔尝试先从培养学生兴趣入手，我先试着让学生选择：一个学期的作文任务，要么按照学校的规定命题作文八篇；要么“以我手写我心”你想写什么就写什么，不限时间，不限字数，不限体裁（小说，诗歌，童话，寓言、评论等等都行），但每周必须写出二篇，择抄四篇，写时有话则长，无话则短，每周积累千字左右，每周老师检查一次。有了内容的自由性，学生开始主动写作；有了检查的压力，学生几乎都能按时交来。但开始以模仿择抄为主，较少有“我手写我心”之作。面对此，我没有一味的批评，而是想，学生在厌倦了机械的照搬别人之后，他们会用自己的笔写自己的生活。果然，渐渐地，学生抒写自己耳闻目见、喜怒哀乐的多了，他们的文章里再也看不到空话、套话、废话，而是充满了了真情实感，充满了鲜明的个性。对此我及时进行了鼓励，这样进一步激发了学生的写作热情。

现在，学生已形成了人人写，周周写，互相学习的风气。写作的内容，小到花草宠物、风雨雪月、家庭琐事、校园新闻、学习心得、人际交往；大到社会新闻、天下大事。写练笔成了学生的习惯，练笔本成了学生抒发感情的园地。一个同学深有体会的写道：“自从老师让我们\'以我手写我心\'后，原来作文不是枯燥乏味，令人头痛恐惧的事，而是这样的生动、有趣，而又有意义，我现在觉得写文章已成为我生活中的一部分，一天不写什么，心里就会闷闷的。我再也离不开写作了„„” 以前改学生的文章是最头痛的一件事，因为文章千篇一律，空话、套话、废话连篇，惟独不见一句真话。而现在，我一捧起学生的文章就爱不释手。我被他们一首首来自心灵的奏鸣曲所感动、所陶醉，有时拍案叫好，有时泪眼朦胧„„

同时，课外练笔也造就了如高一

（一）班的解婷、茹凝玉、杨冬、王亚宁，高一

（二）班的赵亚唯、李婷、李蕾，高一

（三）班的杨妙、岳少刚等一批“作文高手”，成了大家羡慕的对象。

综合自己的实践，笔者认为，课外练笔是克服学生作文恐惧症，提高学生写作水平的一个好的方式。它有以下优点：首先，这种写作，不拘形式，不限文体，不计篇幅，心意所向，笔触所至，贴近生活，远离作假，无被动之困惑，有随意之乐趣。其次，它有写作的经常性，利于学生形成随时写作的习惯。这样，天天练写，成了“日课”，像练功一样，“拳不离手，曲不离口”，克服了命题作文的阶段性。再次，更重要的是，课外练笔，变学生的“被动写”为“主动写”，养成了他们主动观察生活，思考生活的习惯，能写出给自己看，记录人生的“真文”。

有人说“手中有笔，能写，是一种幸福”，我想，课外练笔，就是让学生心有所思，思有所得，让他们在生活中得到心灵回应，用来证明自己在人世间生活着，这应该是一种幸福。

**第三篇：演讲恐惧症如何克服？**

演讲恐惧症如何克服？

【神经症心理咨询】导读：电影《国王的演讲》，国王在很多的民众面前演讲就会结巴，并且非常的紧张不适的问题一定让很很多人记忆犹新。其实现实生活中，很多人也面临同样的问题，在众人面前讲话不能控制的发抖、脸红心跳，不能很好地表达自己。其实这正是演讲恐惧症的表现，如果恰好是在工作中需要经常的进行会议的主持和讲演，那么就必须要重视演讲恐惧症了。【深圳燕园博思神经症心理咨询案例】： 我是一家上市公司的培训经理，经常需要对员工进行培训，但最近我发现我只要在进行培训的时候就开始面红耳赤，脑子里一片空白，忘了自己想说的是什么，有领导参与的时候情况更加的严重。我最近马上就要升职了，之后会参加、主持更多的会议，但我现在对演讲、汇报特别恐惧，我觉得这一定会影响我的工作发展，老师我该怎么办?

深圳心理咨询中心 神经症心理咨询师 解读： 社交恐惧症是恐惧症的一种，患者明知恐惧情绪不合理、不必要，但却无法控制，以致影响其正常活动。而演讲恐惧是社交恐惧症的一种具体表现，主要的表现是面红耳赤，不自主发颤，有些人还会出现肠胃不适等现象。克服演讲恐惧首先需要的是了解恐惧的原因是什么。有些人是担心自己表现不好，别人对自己的评价会降低;有些人是在之前的演讲中有失败的阴影不敢再次开口。同时，当听众的社会地位比我们更高的时候，我们也很倾向于产生紧张、焦虑的情绪。其实演讲恐惧症是可以通过系统的心理咨询得到治疗的，咨询师会根据您个人的情况，分析您产生恐惧的原因并制定系统的治疗方案。通过咨询师和您的共同努力相信您可以很克服演讲恐惧。燕园博思心理咨询中心结语：演讲恐惧症对工作中经常需要演讲、发言、主持会议的人的事业上的发展是十分不利的，但很多人还没有对这个病症投入足够的重视，依然被演讲恐惧症困扰着。如果您仍被演讲恐惧症困扰，建议立即寻求心理咨询机构的帮助。

文章来源：燕园博思深圳心理咨询中心--http://szpkuboss.com

**第四篇：选择恐惧症讲稿**

《暗时间》暗时间(豆瓣)中有这样一段话：“有人会因为无法作出决定就推迟决定，然而实际上推迟决定恰恰是最差的决定，在推迟决定期间，时间悄悄流逝，你却没有任何一条路上的积累，白白浪费了时间。如果你有一些钱不知道花在A还是B上，你先不作决定，没问题，因为钱还是你的，但如果你有一些时间，不知道花在A上还是B上，不行，因为过了这段时间，这段时间就不是你的了。”

很多决定确实会影响你的一生，但这样机会人的一生中平均也就七八次，如果你时时都有这个念头，是不是有些多了呢？很多时候都只是瞎担心罢了，但最坏的打算恰恰是犹豫不决，因为往往你几个不同的决定是意味着将来不同的道路，但是其实每条路都是光明的。比如说林书豪，就算他不决定进NBA，他可能完成哈佛经济学的学业，成为一名成功的经济学家；如果贝索斯不创立亚马逊，继续做他的对冲基金，也许很多年后他也会能成为第二个索罗斯。

在《从优秀到卓越中》有个飞轮开门的例子，就是无论你是顺时针转动飞轮还是逆时针转动都能将门打开，但一定要坚持，如果你时而顺时针，时而逆时针，那就无论如何都打不开。所以，贵在坚持，如果你认准了一个选择，就毫不犹豫地坚持下去。

每个人对选择多少都会有些恐惧，因为选择意味着放弃其中的若干选项，而失去的感觉（即使那是个垃圾）总是让人讨厌的。这在营销中叫作购后失调，就是你买了A商品后，会认为B商品更好；反之买了B商品亦然。负性偏差是每个人都难以避免的，也是人类长期进化出来的心理，人对失去的担心远远大过得到的快乐，因为一次没有发现天敌就会让你丧命，而错过食物顶多饿两个小时肚子。（具体可见2025年诺贝尔经济学奖得主卡尼曼的“前景理论”前景理论\_百度百科）

最后，如果一直处于犹豫状态，就会变成布里丹之驴，徘徊在两边的草之间，因为想要两者兼得，最后难逃两者都得不到而饿死的悲惨命运。布里丹毛驴效应

怎样让选择更加容易？

你知道在日常生活中你平均 每天做多少选择？ 你知道你平均每周 做多少选择？ 我最近在超过2025美国人中 做了一个调查，结果显示，一个典型的美国人平均每天 做70个选择。另外最近还有一个对于CEO们的研究 科学家们在一星期中跟着CEO们 然后记录下他们所参与和完成的 各种不同的活动与任务 和他们做的所有与这些任务有关的 决定所用的时间。科学家们由此发现，每一个CEO平均 每周参与完成大概139个任务。当然了，每个任务又都是由许多小的选择构成的。这其中50%的决定 都是他们在九分钟甚至更短的时间内做出的。只有其中百分之十二的决定，用了他们一小时或更长的时间。想一想你每天做的选择。你知道它们中多少 是“九分钟抉择” 又有多少是一小时的选择？ 在管理这些选择上，你做的如何？

今天我要讲一讲 现在社会中我们所面对的最严重的选择问题： 选择过多。我想要讲一讲这些问题 与一些可行的解决办法。我现在先将这个问题，我要问你们一些问题 然后我希望得到你们的答案。所以当我问你们一个问题 由于我看不见，不要举手除非你只是想消耗一下卡路里。（笑声)否则，当我问你们一个问题，如果你的答案是：是，我希望你们可以鼓掌。所以，我今天给你们的第一个问题是： 对于选择过多这个问题你们准备好听了么？（观众鼓掌）谢谢

当我还是斯坦福大学的一名本科学生时，我经常去一个非常高级的杂货店； 至少在当时看来那家店是十分高级的。它的名字是Draeger‘s。去那家店，就像是去游乐园一样。他们有250种不同的黄芥末和醋 还有超过500中不同种类的 蔬菜和水果 还有超过24中不同的瓶装水 而那是我们还在喝水龙头里的水的年代。我过去十分喜欢去这家店，但是有一次我问自己，为什么你从来都不买东西呢？ 这是卖橄榄油的过道。他们有75种以上不同的橄榄油，包括那些被锁在盒子里 从4000年的橄榄树上取来的油。

于是有一天我决定去拜访一下这家店的经理，我问他，“这个给人们所有选择的模型真的有用么？” 然后他向我示意了那些每天都会来的 一车一车的 举着相机的游客。我们决定做一个小实验，然后选择了果酱作为试验品。这是卖果酱的走廊。他们有148种不同的果酱。在店门口的地方 我们摆设了一个小的品尝台。我们在那儿摆6种 或24种不同味道的果酱，然后我们观察了两件事： 第一，人们在哪种情况下 更愿意停下脚步品尝一些果酱？ 相比较下，大部分，约60%的人，在有24种果酱走廊停了脚步，而当有6种果酱时 只有40%的人。我们观察的另一件事是： 在人们在哪种情况下更愿意 买一罐果酱 这时，我们观察到了相反的结果。在那些在有24种果酱时停下的人们中，只有3%的人真正买了果酱。而此时，在那些在有6种果酱时停下的人们中，我们发现有30%的人 买了果酱。现在如果你算一下的话，当人们只有六种选择时，比有24种时 买果酱的倾向上升了至少六倍

选择不买果酱 也许对我们来说是一件好事儿 至少对我们的水桶腰来说，但是结果证明过度选择甚至在 非常重要的决定上影响我们。我们甚至在有悖个人利益的情况下，宁愿放弃选择。所以现在来介绍我们今天的话题：金融理财。现在我要向你们介绍我与Gur Huberman, Emir Kamerica, Wei Jang 一起做的一个关于近百万美国人在全美650多种 养老金计划中 选择的 研究。我们研究了 养老金计划，也就是401（k)雇员福利中 所提供的基金选择数量，是否影响人们 为未来存款的几率。我们发现，这之前却是有联系。于是在这些计划中，我们选择了657个 从提供2到59种基金 的不同计划。我们发现，事实上，提供的基金越多，参购率就越低。所以如果观察一下极端的情况的话，会发现那些提供给客户两种基金的计划 的参购率在70左右，仍然没有我们期待中的那么高。那些提供接近60种基金的计划，参购率降低到了 60多的参购率。由此看来，即使是你真的选择参与一个计划，当那么多计划摆在你面前时，还是会造成负面的影响。所以对于那些选择参与计划的人来说，选择越多，他们越容易选择 完全避开股票或类似的基金。选择越多，越容易造成人们 把钱存进单纯的存钱账户中。现在，这两种极端选择 没有一种是当考虑到朋友未来的生活时，我们会推荐给朋友的 好的选择。

在过去十年中，我们观察到了提供人们越来越多的选择 所造成的负面影响 他们越来越容易推迟选择的过程，即使这样做会损害到自身的利益。人们更容易做出更差的选择-更差的理财选择，医疗选择。人们更容易选择那些令自己不满意的选项，即使那些选择也许客观来讲并没有那么差。这是因为，虽然我们很享受看一排一排 由美乃滋，黄芥末，醋和果酱建成的的高墙，却不愿意亲自比较 然后在如此庞大的陈列中做出选择。所以今天我想向你们介绍 四种简单的技巧-它们都是你可以轻松地 运用在生意上，并且被测试过许多次的 可靠技巧。

一：精减。你们以前也许听过，但这个说法在从前的社会从未像现今一样的适用-“少即是多” 每一次我说“精减\"的时候，人们总是会很生气。他们担心这样做会导致他们丢失自我空间。但事实上，根据我们所观察到的是 当一个人越是愿意 放弃多余的选择，使得营业额上升，价格降低，越是会改善原则的经历。当保洁公司 将26种不同的海飞丝减至15种时，销售额上升了百分之十。当金猫公司 停止了他们的十种销售量最差的猫粮的销售，盈利上升了 百分之八十七-是又能增加销售额 还降低了成本两全其美的好方法。正如你们所知道的，现在一个普通的杂货店 提供45000种商品给你选择。一个典型的沃尔玛为你提供100000种商品。但是，第九大的零售商 今天世界上第九大的零售商，是阿尔迪，而他们只提供给顾客1400种商品-一种罐装番茄酱。

在这个理财的世界中，我认为在关于如何最有效地管理选择中 最好的例子是 David Laibson十分投入的 一个哈佛的项目。哈佛的每一个教职工 都自动被登记加入 一个生活周期基金中。那些愿意自己选择的人，有20种不同的基金选择，而不是300种甚至更多。你知道，人们很喜欢说，”我不知道怎么消减 这些都是非常重要的选择。” 所以我做的第一件事是问这些教职工，“告诉我这些选择与其他那些有何不同，如果你的员工们不能分辨它们的不同，你的顾客肯定也不能。“

今天下午在这个活动开始之前，我跟Gary聊了一会儿。Gary跟我说他愿意 为今天在场的所有观众提供 一次到这个世界上最美的路的旅行，并且完全免费。我希望你们读一下 对这条路的描写。现在我给你们几秒钟自己读一下，如果你愿意接受Gary的提议的话，就请鼓掌。（稀疏的掌声）好，有人愿意接受他的提议么？ 没有其他人了么？ 好吧，我多给你们看一些有关此事的。（笑声）你们早就知道这是个诡计了，是吧？（汽车喇叭声）现在，有谁愿意去这次旅行？（观众鼓掌）（笑声）我以为我会听到更多掌声呢。好吧，事实上，客观地来讲，你们第一次的时候比第二次得到的信息要多，但是我冒昧地猜 你们觉得第二次更真实一些。因为那些照片让你们 感觉更真实。而这个例子就是我们今天要讲的第二个 处理选择过多的技巧，具体化。为了令人们更好地理解 众多选择之间的区别，他们必须理解，每一个选择所将带来的后果，而这些后果必须是可以 十分清晰、具体地感受到的。为什么人们平均每天花 比用现今多15%到30%的时间 在自动提款机或信用卡上呢？ 因为那样感觉不像是真正的钱。所以 原来使感觉更具体化 可以成为令人们节约的 好方法。

所以在一个我与Shlomo Benartzi 和Alessandro Precitero做的研究中，我们和所有ING（荷兰国际集团）的 员工一起做了一个研究，所有人都参加了一个 一起注册401(k)雇员福利的会议。在这个过程中 我们在保持每个会议完全相同的情况下，加了一个小东西。我们加的是，让他们 每个人都想象如果多存一些 生命中可能会发生的那些美好的事情。仅仅是这样做后，参与率上升了百分之二十，人们愿意存钱的数额或者说是 愿意放进自己储蓄账户的金额增长了 百分之四。

第三个技巧：分类。相比处理选择来说，我们可以轻松处理更多类别。比如说，我们做了一个有关买杂志类过道的研究，发现在Wegmans百货商店中，在东北走廊的地方，买杂志的那一栏 有331到 甚至664种杂志。但是你们知道么？ 如果我先给你们看600本杂志，然后把它们分成10类，然后再给你们看400本杂志，但是分成20类，你们会相信，当我给你们看 400本杂志时 比给你们600本时的选择更多，选择体验更好。因为类别可以帮我分辨它们的区别。

这里有两个不同的珠宝展示，一个叫“爵士”，另一个叫“摇摆” 如果你觉得左边的是“摇摆” 右边的是“爵士” 就请鼓掌。（稀疏的掌声）好吧，有一些。如果你觉得左边的是“爵士”，右边的是“摇摆” 请鼓掌。稍微多一点儿了。

你们是对的。左边的的确是“爵士”，而右边的正是“摇摆”，但是你知道么？ 这是一个十分无用的分类阴谋。（笑声）类别必须可以告诉 选择者一些事情，而不是创造选择的人。你们也许可以在 那些冗长的基金名单中看到这个问题。到底谁才是应该得到信息的人呢？

我的第四个技巧是：从简入繁 事实上，我们所能 承受的信息量比我们想象的要高，我们需要做的就是用轻松地面度对待。我们必须逐渐加大复杂程度。现在我给你们举一个有关的例子。我们来一起做一个非常非常复杂的决定： 买车。现在有一个德国制造商，愿意让你定制一辆完全个性化的车。你必须要做60个不同的决定 才能做好这辆车。这些决定包括 每一个决定所提供的选择。光车的颜色，内置的颜色 就有56种选择。有四种发动机，变速排档选择。现在我要做的是 改变这些要做的决定出线的顺序。所以，一般的观众 要从选择多的决定开始-56种颜色 开始到选择少的决定-四种变速排档。另外一半的观众 要从选择少的决定，四种变档开始 到56种车颜色，选择多的决定

我想要观察什么呢？ 你们有多积极。如果你不停地按默认选项的话 就说明你已经被选择淹没了，也就是说我正在失去你的参与。你会发现，从选择多的开始到选择少的人 会不停地选择默认选项。我们就会逐渐失去他们了 那些从选择少开始到选择多的人，还在坚持着。可是他们所得到的信息是完全一样的。所要做的选择也是一样的。我所做的唯一一件事就是 改变了 信息所出现的顺序。如果我给你一个轻松的开始，教你如何选择。即使选择变速排档 不能说明我对车内颜色的偏好 却仍能教会我如何去选择。另一件令我兴奋的事实是我所要组成的是如此一个庞然大物，所以我变得更有动力 去参与。

让我重新整理一下重点，我讲了四种可以减缓过多选择的 技巧-精简-放弃没有用的选择；

具体化-让选择变得更真实一些； 分类-我们能承受的类别比选择多； 从简入繁。今天我所讲的所有技巧，都是为了帮助你更好地管理选择而设计的-使用这些技巧对你更好，也对你所服务的那些人更好。所以我相信 从选择中获益最多的关键是 对选择挑剔一些。我们对选择越是挑剔 就越能 掌握选择的艺术。

你知道在日常的生活中你平均每天做多少选择吗？ How many choices did you make today? How many choices did you make thid weeks? 70个选择美国人每周

CEO每周参与完成139个任务，很多选择构成 9分钟

百分之20的在一个小时或者更长的时间做出的 选择过多 too much of good things 超过500种的蔬菜和水果。瓶装水超过24种。75种以上的橄榄油，包括那些被锁在盒子里面的，从4000年的橄榄树上取来的油。148种果酱。6种和24种 6种

40%

30% 24种

60%

3% 上升了6倍 总结

选择越多，越容易把钱存到银行

过去的十年，人们更加容易选择推迟选择的过程，做出更差的选择，更容易选择那些更差的选择，虽然客观上不是那么的差 不愿意在超多的选择面前做出比较 cut 少即是多

一个人愿意放弃选择，使得营业额上升，价格降低反而会让原则做出让步。

保洁公司将26种海飞丝减至15种时候，营业额上升了10% 普通的超市45000种商品 沃尔玛 100000商品

第九大零售上1400，一种番茄酱，阿迪尔

第二次更加真实，因为有照片。具体化

为什么人们现在比以前花更多时间在提款机和信用卡上面呢，15%—30%的时间。因为花的不是真的钱撕的

加的是，如果可以多存一点，未来可能发生的美好的事情。

类别

600本杂志。分类。爵士、摇摆、十分无用的分别

从简入繁 买车

定制一辆车

60个选择 光车的颜色，车内的颜色56中——4种变速的排档。多到低的人，一直在默认选择。对选择越是挑剔，越能掌握选择。

**第五篇：看看各种“选择恐惧症”!**

看看各种“选择恐惧症”！

现代人或多或少都有点选择恐惧症，害怕面对各种选择，下面一起来看看英语里各种“选择艰难”的表达。

1.I am in two minds about accepting his invitation.我还没想好要不要接受他的邀请。

be in two minds about doing sth.这个词组很直观，如同一个人的大脑里有两个观点在打架，是该这样做，还是那样做。就是表达还没拿定主意的意思。

2.She\'s wavering between buying a house in the city or moving away.是在城里买房，还是搬走，她还在举棋不定。

waver本意里面有一种摇摆不定的意思。Waver between A and B 表示在两种选择间犹豫不定。另外，还可以用waver on/over sth这种搭配，如：She wavered over the decision for hours.（她做这个决定犹豫了几个小时。）

3.He tends to sit on the fence at meetings.他开会时通常持观望态度。

sit on the fence “坐在围栏上”，就是靠边，不想参与的意思。通常，你还没想好应该向着哪一方时，可以先看看情况，保持中立。

4.On the subject of marriage, he blew both hot and cold.关于婚姻问题，他总是拿不定主意。

blow hot and cold 意思是这个人隔三差五地换主意，一天一个想法，总是飘忽不定。

5.I was torn between my parents and my friend.我在父母与朋友之间左右为难。

be torn between A and B 中torn是tear的分词形式，tear有“撕扯”之意。在A与B之间“撕扯”，就是不知道该选择哪一方，无所适从，左右为难。

6.He should stop pussyfooting and tell us what he wants to do.他不该优柔寡断，直接告诉我们决定就好。

pussyfoot一般表示一个人做事总怕得罪人，谨小慎微、畏首畏尾，让别人也不知道他到底想要什么。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！