

我们为什么喜欢后悔

“世界上最难买的药是什么?”

“后悔药。”

这一问一答的经典模式,正在被无所不能的网店店主们改写——只要你愿意掏钱,想买多少“后悔药”店家都能提供。当然,闭上眼睛大家都能猜得到,所谓“后悔药”其实只是徒有虚名,打开标有“后悔药”字样的包装,里面装的就是普通糖果。“后悔药”治不了后悔,但卖家的创意确实点中了不少人心头的千千结。

话说回来,明知后悔没有用,世界上为什么还是有那么多人喜欢后悔?为了弄清这个问题,科学家们花费了不少心思,结果还真是让人大开眼界。

现代快报记者 白雁

曾经有一份真挚的爱情放在我面前,我没有珍惜,等我失去的时候才后悔莫及,人世间最痛苦的事莫过于此。如果上天能够给我一个再来一次的机会,我会对那个女孩说三个字:我爱你。如果非要在这份爱上加上一个期限,我希望是……一万年!



《大话西游》中至尊宝对紫霞仙子说的这番话是表达后悔之意的经典台词

五花八门的“后悔”

任何微不足道的事都可能让我们后悔

“你最后悔什么?”一本比利时杂志曾就这个问题在全国范围内,对60岁以上的老人开展了一次专题调查活动。

调查结果显示:72%的老人后悔年轻时努力不够,以致事业无成。67%的老人后悔年轻时错误地选择了职业。63%的老人后悔对子女教育不够或方法不当。58%的老人后悔锻炼身体不足。56%的老人后悔没有好好珍惜自己的伴侣。47%的老人后悔对双亲尽孝不够。41%的老人后悔错过了终身伴侣。36%的老人后悔自己未能周游世界。32%的老人后悔自己一生过于平淡,缺乏刺激。11%的老人后悔没有赚到更多的金钱。

由于是时间充裕的问卷调查,在给出这些答案时,老人们应该是经过了认真思考的。而实际上,在人的一生中,除了上述这些“总结性”的后悔,我们随时随地都可能面临因各种琐事而导致的后悔:和父母顶嘴了、跟朋友生气了、放任自己熬夜到凌晨两点、出门没有带伞……诸如此类的小事,都可能让我们陷进后悔的泥潭不能自拔。

“后悔”到底是怎么产生的?人类又为什么如此厚爱这种叫“后悔”的情绪?

网上热卖各种“后悔药”

“后悔”到底是什么

后悔分决定后懊悔和预期性懊悔

美国著名心理学家、斯沃斯莫尔学院社会心理学教授巴里·施瓦茨,在他的著作《选择的悖论》一书中,把后悔分为两种——决定后懊悔和预期性懊悔。

什么是决定后懊悔?巴里·施瓦茨举了个例子,“几个月前我和太太在eBay网上拍了一张专为背部舒适设计的高科技靠椅,但一直没有收到,因为卖家是个骗子,我们就这样被骗了一大笔钱。我们怎么会这么笨呢?我和妻子轮流对方说:我们后悔自己做的选择了吗?当然了。”这就是决定后懊悔,是在知道了决策结果之后产生的。

至于预期性懊悔,就是做决定之前就已经后悔了。比如,在购物时,人们往往会想:如果买了这件毛衣,又在另一家店找到一件更加价廉物美的呢?而在选择工作时,人们又会想:如果选择了这份工作,下周又出现了一个更好的机会呢?

决定后懊悔也被称为“买家的悔意”。我们常常对自己的购物决策产生怀疑,总是觉得那些被拒选项比自己选的好,又或是还有更优选项尚未发现,从而降低购物的愉悦感和满足感。预期性懊悔则会让情况变得更糟,因为它不但会让人感到不满意,还会让人变得失去决策力。

和那些不容易后悔的人比起来,爱后悔的人总是对生活更不满意、更悲观而且更忧郁。但与此同时,爱后悔的人,其实又是实际的获利者。

为什么会出现这样的悖论呢?因为对那些爱后悔的人来说,不后悔的唯一途径就是做出最佳决策。所以,在诸多选项里,他们往往会选择那个性价比最高的。不过,这并不会让他们满足,相反,选择越多,他们就更容易感到后悔。

爱后悔为何更易做出最佳选择

近年来,随着神经成像技术的快速发展,科学家开始对后悔产生的脑机制和神经基础逐渐有所了解。他们的研究,从大脑的运转机制上解释了为什么爱后悔的人更容易做出最佳选择。

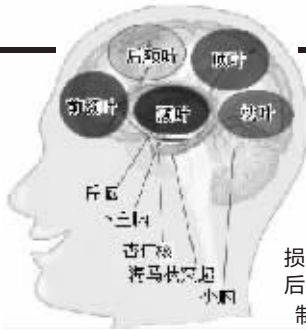
科学家们邀请了一组正常人和一组眶额皮层(眶额皮层是位于额叶前下方的前额皮层。因覆盖于眼眶之上,而被称为眶额皮层)受损的病人,参加一个实验,要求双方在概率和预期都不同的两个赌注选项中做出选择。

结果显示,在正常被试组,不仅实际选项的输赢及输赢大小会影响其情绪体验,而且一旦他们被告知未选项的输

赢,情绪也会受到影响,而在下次做出决定之前,他们会整合之前的经验,以便做出更好的选择。与此相反,眶额皮层受损的病人,情绪状态仅仅被输赢及其数量多少所调节,即便被告知未选项的输赢结果,他们的情绪也不受影响。即使他们错过了最好的选项,也不会感到后悔。他们不能像正常人那样把体验到的后悔整合到行为决策过程中,而是仅仅基于实际情景做出判断决策,赢时高兴,输时难过失望。

神经成像技术显示,在正常受试者体验后悔情绪时,他脑部的海马和杏仁核被激活。此前,大量研究已经证实海马和杏仁核在情绪性记忆的编码、储存和提取阶段都起着关键作用。对那些有后悔体验的人来说,这些情绪性记忆会调节他们的决策行为。譬如,当以前的决策被证明是不好时,他们会吸取教训,再次面对同样的情境时,会“吃一堑长一智”,从而做出更稳妥的选择。

另外,经过大量实验,有科学家认为,后悔情绪与责任紧密相关。换句话说,如果你常常感到后悔,说明你是个有责任心的人。当然,有些责任心可能只是不必要的焦虑。



位于前额皮层的眶额皮层如果受损,人就不会后悔了
制图 俞晓翔

有趣案例

巴里·施瓦茨在书中还提供了不少有趣的案例,这些案例完全颠覆了我们以往对“后悔”的认识。

“作为”和“不作为”,哪个更让人后悔

在一项关于后悔的研究中,研究人员给参加者阅读以下这段材料:保罗持有A公司的股票,过去一年他都在计划转投B公司股票,但始终没有决定。现在他发现,如果他一年前转投了B公司的股票,可以多赚1200美元。

乔治原本拥有B公司的股票,一年前他转投了A公司。现在他发现,如果当初他继续持有B公司的股票,可以多赚1200美元。乔治和保罗,谁更后悔?

虽然看上去两个人都少赚了1200美元,但92%的人认为乔治会感到更后悔。大多数人都有过这种感觉:比起那些因为我们没有采取行动而导致的糟糕结果,那些采取了

行动却得不到好结果的事情更让人感到后悔。

然而,最近的研究指出,“作为”的影响并不总是比“不作为”的影响更大。当被问到过去半年里最后悔的事情时,人们常常提到那些结果不符合他们预期的事。而当被问到在过去的全部日子里最后悔的事情时,他们就会提到自己一直想做但没做的事。比如,短期内,我们会后悔当初选择了一所不好的学校,但从长远来说,我们会更后悔失去了一个好的受教育机会;短期内,我们会后悔跟恋人分手,但从长远来说,我们会更后悔错过了一段好姻缘。因为随着时间的推移,没做成的事造成的悔意会像滚雪球一样越滚越大。

拿铜牌的为何比拿银牌的更开心

另一个影响后悔程度的因素是,我们有多接近自己想要的结果。

克兰和迪斯要在同一时间搭乘不同的航班。他们从市区搭同一辆机场大巴赶往机场,刚好碰到堵车,结果他们都在飞机预订起飞时间30分钟后到达机场。克兰的航班准时起飞了,而迪斯的航班起飞时间延误了,5分钟前才走的。

谁会感到更伤心呢?

在这个情境中,96%的人认为迪斯会比克兰更伤心,你甚至可以体会到他郁闷的心情:“要是其他乘客能够准时坐上机场大巴”“要是我们走梅因大街而不是埃尔姆大街”“要是我是第1

个而不是第3个下车的乘客”……实在有太多细节值得后悔了。

如果你与目标相去甚远,你就不会在意细微的区别会导致不同的结果。但如果你只是差了那么一点点,那你就不会完没了地后悔这后悔那。这种邻近效应生活中到处可见,比如一个得了银牌的运动员和一个得了铜牌的运动员,他们谁更快乐?事实是,铜牌得主往往比银牌得主感到更快乐。银牌得主老是想着自己只差一点儿就能拿到金牌了,只要多一点这个、少一点那个……而铜牌得主往往会想:谢天谢地,我差点儿就拿不到任何奖牌了。

