

# 生活的意义第一弹·后悔理论

---不！！！！让我再选择一次.....

## 开题阐述

### 定义：

**预期后悔理论：**决策者在做决策时会评估自己对未来事件情形的预期反应，并会极力减小自己所可能产生的后悔情绪来进行决策。

**后悔厌恶理论：**当做出错误决策时，决策者会感到后悔、自责甚至是痛苦。因此决策者大多是倾向于作出后悔最小化的选择，而不是风险最小化。

### 名词阐释：

1. 预期反应：我们会假想决策后我们所产生的情绪。
2. 决策：从效益方面说来，我们所作的每一个决策都应去选择期望更大的，去选择那些更可能给我们带来高收益的。但事实却不仅如此，我们所作的每一个选择，会受到许多主观因素的影响。

### 实验举例：

实验一：二选一，【100%获得 100 万人民币】 or 【10%获得 500 万人民币、89%获得 100 万人民币、1%空】

实验二：二选一，【10%获得 500 万人民币，90%空】 or 【11%获得 100 万人民币、89%空】

实验三：二选一，【100%获得 100 万人民币】 or 【10%获得 500 万人民币、60%获得 100 万人民币、30%空】

先说结论：实验一和实验二为法国经济学家 Bell 所作的一个著名实验，实验背景为 1952 年。两个实验中绝大部分人都时选择了前者。

不由得疑惑，实验二中绝大多数的人的选择符合期望值的比较（ $50 > 11$ ），这是合理的；但是在实验一中，实验者却逆着期望值（ $100 < 139$ ）进行了选择。

Bell 用后悔理论对这两个实验给出解释：在实验一中，决策者们会对“1%的几率什么都没得到”这一结果非常惧怕，绝望，因此影响了他们选择；而在实验二中，后悔这个因素并没有产生过多的影响，因为两种情况都大概率是同样的结果，既什么都没有。

但是，在我本人对周围同学进行调研时发现，实验一中并没有“绝大多数人”选择前者，出现了与原实验结果不符合的情况，因此，我将引入获益可能性/风险回报比、预期收益、人格分类这三个概念对后悔理论进行进一步补充。

## 阐释推导

- 首先我们讨论获益可能性/风险回报比这一概念，并引出实验三，

经过调研得知，实验三中大多数人会选择前者。

在此，先对风险回报比这一概念进行补充。当我们讨论风险回报比时，我们需要确定的是：在我们所做的选择中，至少有一个事件拥有高获益可能性时，才能进一步讨论风险回报比。如下文实验二中，两种事件的或以可能性都是极低的，此时我们谈论风险回报比也毫无意义。

总结上述三个实验的风险/回报类型，可知：

实验一属于低风险、高回报

实验二属于低获益可能性

实验三属于高风险、低回报

由此，我们可以推出：

1. 在低获益可能性事件中，后悔预期对决策影响较小而期望值对决策影响较大。
2. 风险回报比较高时会加大后悔情绪的作用，较小时则会削弱，从而影响我们的决策。

## ● 接着引出第二个词条，人格分类

人各不相同，有人偏爱刺激，对风险的担心较低，称为“风险爱好者”；另一批人则相反，较为保守，不妨称“风险厌恶者”

结合上文，不妨推断

在低获益可能性事件中，会增长“风险厌恶者”对风险的接受程度；而在高获益可能性事件中的高风险回报比这一情况则会抑制“风

险爱好者”对风险的追求。

### ● 最后引出第三个词条：预期收益

举例阐释：

上述三个实验都属于“天上掉馅饼”的好事，属于“意外之喜”，在面对此类情况时，我们对风险的畏惧大大降低了，因为我们会持有“这不属于我们，拿不到也无所谓”这种心态，但是倘若对于我勤勤恳恳去做想要看到收益的这种事件而言，对风险的畏惧也就大大提升了。因此，我们对此收益的定性也是影响我们决策的一个关键。

综上，总结公式为：



当然，上文过多关注了外界情况对于判断的影响而忽略了后悔因素这一本身。下文会对后悔因素本身进行讨论。

研究者认为：

1. 在决策时，如果在熟悉的方案或不熟悉的方案中选择，决策者更偏向于更熟悉的那种方案，因为这样所造成的后悔程度会比其他方案更小。

2. 决策者在决策时更愿意居于现状，如果选择其他方案时导致效用降低，那么他会比因居于现状降低同等效用更加后悔。

后悔！后悔！还是那个后悔！后悔预期不仅仅会导致决策的失败，它更是一种思维上的禁锢。

### 举例：

**极易出现处置效应：**拿炒股举例，后悔预期效应会使人倾向于过早地卖出盈利股票，过分地死守亏损股票，并且坚持长期持有表现不佳的股票而不愿卖出，坚决不承认自己的决策失败，拖延面对自己的错误，不愿将损失兑现，寄希望于未来的价格上涨会将形势扳平。

**过分保守，墨守成规：**如不敢尝试新的领域，新的职业，新的机遇等。

**错失机会，哀哉哀哉：**如追求恋爱中担心被拒绝，会对连朋友都当不成感到后悔，从而小心翼翼。

**形成认知偏差：**当我们预想到自己可能会产生后悔情绪时，我们会收集生活中各个方面的信息碎片，来让自己确信自己不会因此感到后悔，从而造成信息偏差，一错再错。

这些情形都是生活中无处不在的，也就是说这一效应非常广泛的影响着我们的生活，蒙蔽着我们的生活。

回归本次主题，如何让生活更有意义感？意义，本就是极主观的定义。我们难以对其进行过多的说明，因此这篇文章也只能尽力从后悔情绪—判断的抉择这一方面提供给读者一种不同的思考方式，希望能帮到读者找到自己心中对意义的追求。

### **建议（如何避免后悔心理）：**

1. 扭转确认型偏差：正视自己会后悔的事实，正视自己的负面情绪，消除对错误信息的固执情绪。
2. 克服处置效应：得失心是一切的罪魁祸首，或许放下得失心，坦然面对所拥有的，或者不曾拥有的。并询问自己，这份拥有与我有何意义，我所真正想要的又是什么。
3. 正确看待风险：我们无法永远一番风顺，错误的判断是必然，何不把他当成一次必不可少的经历去感受。