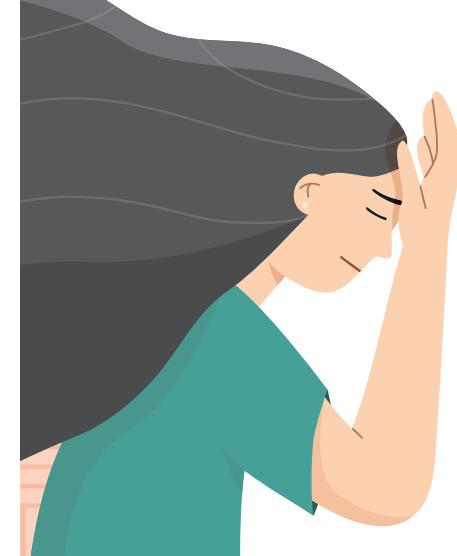




萬物皆可代

減脂餐太淡、麻辣燙太油，每天中午，小布（化名）都會在點外賣上花上好一陣功夫。「今天吃什麼？」看似簡單的一個問題，但像小布一樣選擇困難的人群不在少數。生活中，無論大事小事常常糾結再三，無法做出決定的現象被稱為「選擇困難症」。而當「選擇困難」成為一種普遍現象，竟有不少人從中嗅到商機——「吃什麼、買不買、選哪個，2元一次，代你決定，不再糾結。」業餘從事「付費代做決定」的董女士坦言，對於需要「傾聽者」的當代人來說，「代做決定」是諮詢服務在互聯網時代的一種新業態，她教導客戶撰寫「困境劇本」，明確當前選項，化耐心傾聽為商機。

大公報記者 蘆治、林凱



選擇困難的表現

花費了太長時間做選擇

不知道怎麼選

選擇過程中不斷反覆、產生不確定感

延遲或迴避決策

後悔以往的決定

自稱自己優柔寡斷

大公報整理



▲在社交網站很容易搜到「代做決定」的產品。

笑對選擇的煩惱

記者手記 某程度上，當代人關於選擇的煩惱，也可以被視為社會進步的副作用之一，就像是因暴飲暴食而產生的肥胖症一樣。

在數以百萬年計的進化過程中，因為不知道明天和餓餓哪個先到來，人類逐漸將「有吃的就盡量吃」視為一種基本生存法則。但到了現當代，用來果腹的糧食不再短缺，人類也隨時可以進食，考慮到肥胖不利於健康，便要控制自己別多吃，而肥胖症就逐漸成為了新形勢下的新麻煩。「選擇困難症」也是一樣，在選擇如此多樣之後，人類卻還沒有準備好。

選擇基於對信息的掌握，而信息的搜集與加工需要精力、時間和成本，它們總是有限的。面對五花八門的選擇，搜集理解就需要很長時間，再經過反覆的衡量對比，精力很快便會消耗殆盡，陷入疲憊當中。因此選擇的煩惱，是今天物質豐富，選擇多樣的副作用。

希望一勞永逸，也是選擇的煩惱的原因之一。每一個選擇都是有利有弊多因素組成的，我

們在做任何選擇時，都不要「妄想」魚與熊掌兼得。人生多有變數，抓住自己的核心需求，根據你當下階段以及迫切希望的要求來進行選擇即可。至於選擇過多而帶來「無從選擇」的煩惱，還是一笑置之吧。



▲盲盒因具備不確定的驚喜感，令不少顧客如痴如醉。

耐心傾聽有價 決定師代客解難

內地新業態 教寫困境劇本 選擇一目了然



「選擇困難」日漸普遍，催生出「代做決定」這門生意。圖為顧客在展會上選購羊絨衫。新華社

董女士是一名劇本殺（桌遊）的編劇，平時工作時間自由。身為「宅女」，她除了平時寫稿子，就是在內地二手交易平臺「閒魚」經營自己的「代做決定」店鋪。「代做決定」2元（人民幣，下同），聊天6元每小時，加好友轉賬即可。董女士說，自己這門「代做決定」生意，訂單量竟比想像中來得高。

羅列選項利弊 按需定價

具體的收費要看顧客的需求，一般不太會有『中午吃什麼』這類簡單的問題，大多都是在情感、旅遊、生活方面存在糾結，所以下單找人幫忙做決定。」董女士會根據不同需求進行定價，服務模式也會相應而變。「比如尋求感情諮詢的，大多都是在一段情感中放不下，需要安慰或調解；而旅遊方面的決定，則需要我來查資料為顧客制定簡單的方案。」董女士說，「代做決定」其實就是為顧客提前做好調研，將事件利弊明確列出，交由顧客權衡。

記者了解到，如今，在社交網站、短視頻平台，均能找到「代做決定」的「小廣告」，價格多在2到5元一次不等。不少「代做決定」的服務提供者表示，單靠幫人做決定並不能賺什麼錢，只是覺得有趣所以才試着做做。而身為編劇的董女士涉足「代做決定」則是為了激發創作靈感，「很多顧客會藉着代做決定的機會向我傾訴故事，是我創作的靈感來源。」

服務至今，令董女士記憶猶新的是一個父母都是聾啞的女生，在內蒙古工作的她，被公司裁員的同一時間又發現男朋友出軌，卻無法在手足無措時和遠方的家人靠言語溝通，因此找董女士尋求「人生下一步」的建議。「事實上，大多時候在他們（顧客）心中已經有了傾向的選項，而我做的不過是以一個傾聽者的身份給予安慰。」董女士說，「接觸的客戶越來越多，我感到現在太多人需要情感上的陪伴。」

理性「局外人」也是耐心「傾聽者」

對於選擇困難的顧客，董女士還會建議用編劇的視角看待問題，「我會讓顧客把困境寫成劇本，給出三種可能的結局，回頭再重新思考，這樣就會很快做出選擇。」董女士認為，人之所以無法選擇，無非是無法預估到底能背負哪種選擇帶給我們的代價，害怕後果承擔不起。很多時候如果知道最終的結果，就沒有所謂的糾結了。

在董女士看來，「代做決定」和早年廣播電台的諮詢類熱線很相似，隨着時代發展轉變成一種新的形式。而在網上購買「代做決定」的服務，會比打電話去電台諮詢更加私密，雖然時代不斷發展，但人們對於幫助整理思路、分析利弊的「局外人」和「傾聽者」的需求是相通的。

此外，董女士表示，「與歐美國家不同，亞洲人排解鬱悶的方式普遍更加含蓄，比如日本『居酒屋』裏的『媽媽桑』，也是作為傾聽者，面向有壓力而不知如何排解的客人。」她覺得，悄然誕生的「代做決定」服務，也是亞洲文化的一種獨特體現。

電子版「拋硬幣」 手機小程序救急

一鍵解憂

「選擇困難症」催生了「代做決定」行業，也帶火了各式各樣的輔助決策工具。其中，包含眾多決策方式的手機應用程序，被應用的最為廣泛。

「有些選擇太耗時間了，索性就不選了。」選擇困難症「患者」周柏楊向記者表示，「我在買一些相對貴重的物品之前，都會糾結一陣，但像一些影響不大但很繁瑣的事情，比如吃什麼、周末去哪之類，自己有時就在小程序上拋

個硬幣，或是轉個輪盤。」

目前在大連從事新媒體工作的丁一，業餘時間運營了不少「代做決定」的微信小程序。「用戶可以通過微信自帶的流量入口，來使用我的小程序。微信小程序只要累積到1000個用戶，就可以獲取廣告收入。」丁一說，小程序製作門檻不高，會一些入門的編程語言就可以。「我這個轉盤小程序7天收入在40元（人民幣，下同）左右，類似小程序我有十來個，每個月能為我帶來一千多元收入。」丁一向記者表示。

有痛點就有商機，消費者的「選擇困難症」也轉變了市場的思路，近年興起的「盲盒經濟」就是一例——「想送一些有心意的禮物，但一到選擇的時候就很糾結。」

青年楊航在準備今年婚禮的時候，一直糾結於伴郎們的伴手禮，最終選擇買盲盒送給大家。「用盲盒做選擇就像抽籤，感覺很特別，沒了期待但卻又充滿驚喜。」

三心兩意，決定權可以交給誰？

隨機點餐神器

湖南長沙某大學食堂推出「一鍵點餐」裝置，牆上裝了食堂各個菜系的菜單，只要按一下旁邊的按鈕，便能自動幫你隨機選餐。

「答案之書」

這本由美國作家卡羅爾·博爾特（Carol Bolt）撰寫的「神奇書」每一頁都寫有一句有關選擇或行動的答案，當你為生活中紛擾繁雜的小事猶豫不決的時候，便可以隨意翻開其中一頁讓書幫你做決定。

「一鍵選擇」類app

這類「做決定免糾結」app通常內置轉盤、抽籤、自定義一鍵選擇等功能，但也有不少用戶表示，雖然「一鍵選擇」聽上去很容易，但自己卻無法避免地在按下「選擇鍵」前退縮。

聽從內心 選擇權還給自己

嘗試擺脫選擇困難，少一些思考多一些行動，買定離手，為自己的選擇負責，做好承擔代價、接受任何結果的準備。



大公報整理

警惕心理暗示 勿劃地自限

專家觀點

「反覆循環的東西，往往會在人的心目中，產生一種心理暗示。在社交媒體上，不少運勢博主會通過星座、MBTI等標準劃分人群，並將一些具有話題性的標籤賦予在一類人群身上，進而吸引客戶群。」心理諮詢師張緒凡表示，很多網絡博主的說法並沒有科學依據，不可深信。

記者採訪中發現，小到「性格分析」大到「學業婚姻」，都能通過星座、人格等在社交媒體中找到所謂的原因。其中，在星座領域，「天秤座」「巨蟹座」「雙子座」多被描繪為「選擇困難症」患者，在MBTI中，ISFP人格也具有選擇困難的特性。

三人成虎，在相似文章的渲染之下，一些

人因此產生心理暗示。「千人千面，我不贊成把人戴上臉譜，這樣會限制了自己。雖然這樣會放大自己的優點，但缺點同樣會被放大。」張緒凡向記者表示，大家都會有選擇困難的共性，有一些簡單的糾結是正常的，一些博主的分析只不過是抓住了人們的共性，以此來獲取流量而已，看看就好不可深信。

在心理學中，關於星座、MBTI等一些對號入座的心理稱為巴納姆效應。也就是人們常常認為一種籠統的、一般性的人格描述十分準確地揭示了自己的性格特點。類似「你有很多夢想，其中有一些看起來相當不切實際。」這種，基本每個人都符合，這就是你會覺得準確的原因。

大公報記者盧治、林凱

你有選擇困難症嗎？

話你知

又稱「選擇恐懼」（Decidophobia），由決策（decide）與恐懼（phobia）兩個詞彙組成。生活中，無論是大事小事，常常糾結再三，無法做出決定的被稱為「選擇困難症」。事實上，臨床上並不存在這樣一種心理疾病。心理

學中，與選擇困難相近的一個概念是決策困難（indcision），指個體在某一特定領域中難以進行決策，例如在職業選擇、購物、交友等場合中，人們無法果斷選擇出自己更偏好的職業、更喜歡的產品、更心儀的對象等等。

大公報整理