



心灵护航

3·15消费者权益日特别报道(三)

为何总是控制不住购物的冲动?

心理专家支招:摆脱消费主义,做消费的主人

全媒体记者 余依萍

日常生活中,总会听到“熬最晚的夜,敷最贵的面膜”“要对自己好一点”“生活要有仪式感”等等各种各样的理由,让你忍不住买买买,可是你有没有想过,买的这些都是必需品吗?

每当开始抱怨钱不够花的时候,有没有想过其实有些是我们生活中不需要的东西,但是因为一时冲动就买了。比如看到九块九包邮的时候,是不是感觉真的好便宜?其实买一个玩玩也花不了多少钱,也确实花不了多少,但是一个九块九不多,那十个,二十个,三十个……你买的東西多,就算单价再便宜,累积下来也是笔不小的数目。

正是这些看似价格不高的东西,让我们到月底,甚至有的在月中就没什么钱了,而自己一直想要控制不买,想要节流,但就是控制不住。本期《心灵护航》,特邀心理咨询师/心理治疗师、市精神卫生中心心理科主任刘建辉从消费主义的背后聊聊,如何从根源上控制不必要的开销。



图片来自网络

被仪式感绑架的“精致猪猪女孩”

提起年轻人精致穷,不难会让人联想到人前光鲜,人后一地鸡毛。

28岁的茹茹(化名)经常挂在嘴边的口头禅就是:“我要做精致的猪猪女孩。”家境一般的她在工作后,护肤品都选用一些大牌的,衣服也要去品牌店购买。朋友圈展示出的精致生活每每都让人感觉羡慕不已。可是私下一起聚会的时候,却常常

听她抱怨工资不够花,花呗、信用卡分了几期了,不仅还不上还越欠越多。

“年轻人要对自己好一点”“你值得更有品质的生活”……正是受这些广告语的刺激,走进商场的茹茹总是控制不住自己,想到工作这么辛苦,上司各种刁难,唯有“买买买”解千愁,“人民币只是换了一种方式陪伴我。”在某大牌化妆品专柜刷完卡后,茹茹笑着对自己说道。

生活中,像茹茹这样因为追求精致导致自己负债累累的年轻人,在各大媒体报道中都屡见不鲜。网络上到处都充斥着夺人眼球的广告,各大网红博主都在疯狂种草,告诉你生活要有仪式感,而仪式感来自哪里?想到工作这么辛苦,上司各种刁难,唯有“买买买”解千愁,“人民币只是换了一种方式陪伴我。”在某大牌化妆品专柜刷完卡后,茹茹笑着对自己说道。

越贵的东西,花钱越不手软

许多年轻人认为,花钱理由千千万,买了就是对自己好一点,不买就是亏欠自己。

“贵不贵没关系,值不值才是最重要。”对于花钱能省则省的小瑞(化名)来说,同样有着“大手笔”消费的经历。

小瑞爱好电子产品,经常关注某电子产品发售新品的消息。但对他而言,动辄上万的新品是一笔不小的支出。“虽然能省则省,但省钱

也是为了买自己喜欢的商品。”小瑞说,“我也没其他别的爱好,就喜欢电子产品,这个品牌出新品我就换,哪怕是真的没钱了,以旧换新也得赶上热乎的。”

许多年轻人虽然工资不高,生活费不多,但对于什么钱值得多花,什么钱没必要花,内心都有着自已的一杆秤。

“平时我的衣服都是一二百元,但是遇到自己喜欢的款式,上千元我也会买下来,我觉得这样很值,穿上喜欢的衣服

内心会有很强的满足感和自信,感觉钱花在了刀刃上。”职场白领阿丹(化名)说,另一方面,对于柜姐的热情招待,如果自己不下单,心里会觉得过不去。

大学生彭浩(化名)酷爱打篮球,平时喜欢收藏球鞋,他的鞋柜上摆满了各类绝版球鞋,上千元的不止少数。“每双鞋背后都有着特殊的意义,虽然花大价钱买来,但它们对于我来说,更像是自己的一种陪伴。”彭浩说。

年轻人从消费主义转向实用主义

疫情冲击,给年轻人的生活带来不确定性,也让网络社交平台上“抠门男性联合会”“抠门女性联合会”等小组迅速壮大“出圈”,网络年轻人纷纷加入各种“抠组”。在网络世界,他们不讳言“抠”或“穷”,反而以“更抠”为豪。

疫情期间,小吕失业在家,靠着先前的存款生活,第一次意识到了“钱”的重要性。

这名90后开始反思自己此前的消费观念——买了1000元的衬衣,就需要买1000元的裤子和1000元的鞋子去搭配,再买个

2000元的包,才能显得这一身不是假货。

“但实际上,我真的需要这些东西吗?”在得到否定的答案后,小吕决定成为一个“抠门”的人。

发生转变的原因,一方面在于她发现了父母的衰老,希望给父母攒一笔养老钱。另一方面在于疫情带来的危机感,他希望自己以后无论何时都不被钱难住,能稳定有保障地生活。

和小吕有着相同想法的年轻人不在少数。娜娜(化名)出身于普通家庭,在私企上班的她每月工资收入3500元。最近,她瞄准超市打折时间和清

仓区、使用返利购物软件,每天签到领积分等。她本人还在社交平台更新着一个记账帖,事无巨细地记录每天的花销。“比如我有段时间会经常买饮料喝,记账让我发现在这方面花钱太多,等再想喝的时候,就会去控制自己。”她说。

曾经,和大多数90后一样,娜娜也是个“有多少就花多少”的人,一次在医院的经历彻底让她意识到攒钱的必要性。几个月前,她发烧去医院做检查,花了几百元,在等结果时,旁边有个病人正在办理住院,需要交1000元押金。“当时我心想,幸好我还有1000元余钱,幸好我没有花掉”。

“消费主义的背后是资本的逐利本性,而资本主义背后的生产关系会导致大量的商品过剩,这些商品就需要被消费掉,于是消费主义就成了商家和市场应对这一问题而向社会推广的理念。”刘建辉举例说,或许大家应该都有类似的感受:从前不管什么破了,雨伞、鞋子、袜子,包括感情,我们都缝缝补补,坚持到最后。现在不管什么不好,就直接换了,东西也好,人也好。这种转变的背后推手其实就是消费主义的推动。

刘建辉坦言,资本的自身增值,资本并不在乎你的喜怒哀乐,除非你的情绪能被资本所利用。把个体打磨成标准化螺丝钉的过程中会给个体带来巨大的焦虑、痛苦、空虚,此时资本告诉你:每个人都要学会爱自己,爱自己最有力的方式就是为自己消费。你那么辛苦,没日没夜赚那么多钱,都给别人花吗?那你是一个没有自我的人,你这样活着太可悲了。从现在开始,你要给自己花钱。你的青春最宝贵,青春只有一次,值得最好的一切,花呗信用卡只管刷,反正你有的时间是去赚钱,但是最美的青春只有这一次。

在创造财富的过程中制造大量的负面情绪,并充分利用这些负面情绪去推动人消费财富,资本通过重新定义人的存在价值,把个体的劳动和情绪压榨到一滴不剩,你一无所有地进来,也一无所有地出去,没有任何东西曾经证明你存在过,除了那个由资本组成的庞然大物。刘建辉表示,要摆脱消费主义,首先要学会摆脱资本给人定义的存在价值,思考:我的价值是什么?

当你买了一双2000块的鞋子,资本在你耳边夸耀:你真的很爱自己,你付钱的样子真帅,你值得拥有。

当你不舍得买这双鞋,资本在你耳边嘟囔:你真的是一个没有自我的人,一个舍不得为自己花钱的可怜虫,你什么都不配拥有。

一旦摆脱了被资本定义的价值,我们就会有更多选择。当我不买那双鞋时,我为我的理性而自豪,为我的节俭而欣慰,2000块钱被我用到更合适的地方:一个画室的年费会员,而这个消费给我带来的快乐将长远而健康。

我们需要看到更多元的价值观念以及人类文明的美德,真诚、友善、克制、坚韧,还有责任……当我们寻找新的价值立足点之后,你就可以自信地面对资本在你耳边的低语:消费只是我们寻找幸福的工具,而不是幸福的源头。而你也从这一刻开始,真正成为了消费的主人,而不是被消费掌控。



扫一扫 看新闻

咨询师观点

如何摆脱消费主义?



一周婚姻观察

结婚,就一定要买房吗?

全媒体记者 余依萍

“我爸妈非得买房才同意我们结婚,租房怎么就不行了?”最近,因为房子的问题,牡丹(化名)被自己父母“棒打鸳鸯”,心里非常苦闷。

牡丹出生在一户知识分子家庭,从小父母和睦,家境虽不算富裕,但也足够温饱。在她所受的家庭教育中,每一天都要非常努力地读书,为的是考上一所好大学,找到一份好工作,然后嫁进一户好人家。

乖巧懂事的牡丹,从小按着父母的期许一天天长大,还好没让他们失望,考进一所重点大学,毕业后进了事业单位工作,收入稳定,吃穿不愁。原本其乐融融的家庭,到了牡丹的适婚年纪后,不和谐音符逐渐增多,父母成天催婚,到后来甚至是逼婚,这让牡丹十分反感。

2020年前,牡丹在工作中认识了比自己小两岁的伟忠(化名),来自湖北的他,目前在义乌从事电商工作。“工作中,伟忠对我帮助很大,一来二去的,生活中渐渐也有了交集。”牡丹说,伟忠有过留学的经历,思想很开放,理念挺新潮的。“比如说,他表达的许多观点或者对事物的看法,都让我感觉很新鲜,我常常被他深深地吸引。”

到去年底,牡丹和伟忠交往整整一年,彼此都感觉关系到了可以更进一步的时候。于是趁着春节,牡丹向父母提出了今年结婚的想法,并把伟忠带回家见家长。为了给未来岳父岳母留下一个好印象,伟忠特意买了许多名贵的礼物,可岳父岳母得知他没有买房打算之后,就断然拒绝了他们的婚事。

“父母的反对理由很简单,伟忠想要与我结婚可以,但不买房不行!”牡丹说,原本以为会得到父母的支持与鼓励,没想到他们不但没有喜悦的神情,反而还提出了反对意见。

作为女朋友,牡丹非常理解男方的想法,毕竟市区房价的日益攀高,能买上一套心仪的房子已经成为当下年轻人望尘莫及的奢望。对于很多贷款买房的年轻人而言,剩下的房贷足够自己还一辈子了,这是个不小的压力。况且,伟忠的父母已经在老家为他准备了新房,没有积蓄再为他们在义乌购置房产了。

牡丹说,以现在伟忠的经济能力,想在义乌全款买套房子并不是一件轻而易举的事,而他也不希望贷款买房,因为在他看来,做房奴的日子太压抑,人不该被房子所累,不该为房子而活。伟忠希望婚后的日子是充满开心与自由的,人的生命短暂,更应该做一些让自己感到轻松自在的事情。房子完全可以租来住,毕竟在老家,已经有了一个住所,万一以后想要换一座城市生活,也灵活很多。

牡丹对男方的想法表示赞同,她跟父母商量,在义乌租一套品质不错的百来平方米房子,一个月的租金也不高,对于两个人来说,完全是可以负担的,也没什么压力。要是觉得这套住得不好,可以随时换另一套,但如果是自己买下来的房子,那就不是想换就换那么容易了。可是,依然遭到了父母坚决反对。

在牡丹看来如此简单的道理,自己在父母那里却怎么也说不通,老人的传统观念太根深蒂固。牡丹说,结婚租房不买,这样的想法在父母这一辈人看来,简直是天方夜谭,没有自己的房子就好像生活居无定所,飘在空气当中。

“每代人都生活在一种既定的时代感里,但父母不该将他们的观念强加于我们。”牡丹坦言,小时候,自己没有什么反抗能力,只好凡事跟着他们的要求走,把书念到父母满意为止,把事业干到他们满意为止。当自己有了经济能力之后,自己的人生难道不该为自己而活吗?

事到如今,要么选择跟自己的父母妥协,要么就跟伟忠远走高飞,牡丹陷入了两难的境地。

记者手记 >>>

首先,很欣赏牡丹,因为不像有些女孩那么现实,没婚房不嫁。两个人都很单纯,不希望婚姻被房子和贷款束缚,想过轻松自在的生活,这样的理念没什么不对。如果更多的年轻人是这样的观念,那么大家就不会像现在这般焦虑了。

站在父母的角度,先买房再结婚的要求在当今社会无可厚非,也情有可原。它意味着男人的责任心,女人的安全感。物质基础确实有一定的重要性,可是决定结婚最重要的因素不是有没有房子,而是彼此信任、爱护、尊重、理解等。房子只是个参考条件,仅此而已。

因为婚姻里,多的是比房子更重要的东西。在电视剧“裸婚时代”里,结婚时没有买车,婚房是租的,是彻彻底底的裸婚。两人用心布置了租来房子的每一个角落,认真对待着每个普通的日子。他们把当下租房的日子过得幸福和快乐。这也是爱情的模样,一砖一瓦有了“房”,一点一滴有了“家”。

“房子”是物,“家”连着心。“家”的定义并不是“房子”,“房子”的意义在于:它需要彼此都花费心思付出爱,将空荡荡的住所填满温暖和希望。如此,它才能成为可停泊栖息的心灵港湾,可补充能量的加油站。

两代人之间的观念差异如一条鸿沟,很难跨越,但无论如何,我们都需要尽力多些沟通和理解,妥协或远走高飞都不是最好的解决办法,让父母慢慢接受你们的观念,并感受到你们的幸福,才是你们努力的方向。

心理答疑

失恋后心理状态糟糕 如何快速走出“阴霾”?

问:我最近的心理状态很糟糕,情绪波动大,容易发脾气,甚至一发脾气就会失控,且经常失眠,晚上睡不着,白天没精神,已经形成恶性循环,之所以这样,我想和半月前与男友分手这件事有关。这次分手带给我很大的打击,我尝试了很多办法去调节,效果都不大。我要怎样才能恢复分手以前的状态呢?

心理咨询师答:恋爱分手这件事对于很多人来说,都会导致一段时间情绪上的低落、难过、悲伤,甚至出现失眠、焦虑、无意义感,等等。这些负面情绪让我们的身心感到不舒适,因此很想尽快走出,恢复到之前的良好状态。这是人之常情,是自然的一个过程。因此,有时候,越想快速走出这种负面情绪,就越难以真正走出。可以找信得过的朋友倾诉自己的感受,陪伴自己度过这样一段艰难的时光。也可以借着这段并不成功的关系觉察自身,觉察关系中的自己,是什么导致了如今的局面?如果条件允许,预约一段时间的心理咨询也是不错的选择。一段时间以后你或许会发现,当你没有回避这种糟糕的情绪,这些情绪会随着时间和你自身的成长成熟而逐渐减轻。