

心灵护航



“我用我的钱，要你管？”

“一年到头，我老婆总在买买买，一有空闲时间就抱着手机翻看秒杀、快抢、拼团，各种促销让她兴奋不已、欲罢不能。传统节日不感兴趣，只关心购物节的折扣。她的生活除了买买买，其他全无兴趣。”佳庆(化名)无奈地说，刚过去的三八妇女节，被各商家、各大网站改成了女神节，美其名曰：三八女神节，活出你的漂亮！是女神还是败家娘们？看看老婆的购物车、购物订单就知道了。

网购成瘾，根本停不下来。妻子这种无节制的消费行为，让佳庆越来越难以忍受。这些年，妻子在网上买锅碗瓢盆、油盐酱醋茶和各种化妆品，还有衣服、鞋子、围巾、手套、

帽子、袜子等等。家里的衣柜放不下，过季的衣服全部用真空压缩收纳袋装下，卧室的床下面是抽屉，也全部塞满了她的东西。“有时候我觉得她购物的目的不是商品本身，而是对‘买’这个行为上瘾，不买就难受，因为很多快递她收货半年都还没拆。”

春节促销，妻子把年终奖全用来买东西了。这个三八妇女节，网站的促销用语“女神，活出你的漂亮”，妻子就像打了兴奋剂似的，提前几天捧着手机，到各大网站四处浏览，不想买的、家里有的，因为价格便宜都放进购物车，新款衣服挑得眼花缭乱。

“我劝她，少买点。她说，女人又要上班又要带孩子，很辛苦，要善待自己。”佳庆为此感到无奈，善待自己总

要有个度吧？在他看来，女人爱打扮很正常，但不能无节制地买买买，家里的日常所有开支全是他出，妻子觉得理所当然，说男人负责赚钱养家，女人负责貌美如花。

看到她捧着手机一脸兴奋的样子，佳庆气不打一处来。妻子却振振有词：“冬天过去厚衣服穿不了，马上就要换季，现在价格便宜，此时不买更待何时？再说，我打扮得漂亮也是为你好。我穿得漂亮，你脸上也有光。”

面对佳庆的指责，妻子怒声嘲讽：“别人家的老公三八节不是发520、1314、3800红包，就是帮老婆清空购物车，要不就是送花、请吃饭。你倒好，我用自个的钱，你有什么权力指责我败家？”

“大家都买我也买”

时间回到去年的“双十一”。“打卡”“盖楼”“领券”“满减”“限量”“跨店满减”……桑桑(化名)屏气凝神，眉头紧锁，右手拇指悬在手机屏幕上方一厘米左右，微微颤抖，手指下方是“付款”按钮。

为了按下这个按钮，她已经等了半个多月。现在，还有10秒钟，双十一狂欢抢购就将启幕，静静躺在购物车里等待她付款的，还有27件其他的产品。

2020年是“双十一”的第12个年头，受前期疫情影响，消费习惯发生大幅改变，加上直播电商的快速发展，去年天猫“双十一”成交额达

4982亿元，再次创下新高。而这个疯狂数字的背后，是无数个桑桑这样的超级购物狂，没日没夜逛淘宝的“奋斗不息”。

但是所有的购物都会换来愉悦吗？如果答案是肯定的，那也就不会有“剁手”一说。桑桑坦言，比起单纯的购物，购物成瘾像一种欲罢不能的“痛并快乐着”。买的时候快乐，买了以后痛苦，可是促销一来，强烈的欲望又像滚滚巨轮，开始了新一轮的碾压。

在身边愈来愈浓烈的购物氛围中，平时自认为相对比较理性的桑桑，也忍不住下单。再加上“双十一”购物更是早早通过各种促销策略锁定了消

费者，通过天天“签到”“盖楼”等增加了客户的黏性。这种全民购物狂欢中，从众心理很普遍。

如“双十一”这种互联网“制造”出的网络购物狂欢节，正在输送这样一种概念：每年的这个日子买东西最优惠。这其实是一种“概念输出”。贾春梅说，大多数人都认可这是一年中价格最优惠的时段。概念输出与植入，让越来越多的人愿意在这个时间段消费。

然而，从众心理的背后是一个人期望“集体融入”。贾春梅说，每个人都渴望被认同、被接纳，这种从众购物会让消费者觉得和身边的人有“交集”和“共鸣”。

折扣商品买到就是赚到？

冲着打折，甜甜(化名)买了一大堆临过期的酸奶，结果喝到变质也没喝完。

换季的时候，甜甜又囤了很多衣服，一袋袋便宜衣服买回去压箱底，盘算着明年就不用再买贵的了。结果到了第二年，她又嫌弃去年的款式过时了。

这两天，小妹妹约甜甜去逛街，说某大商场正在打折，甜甜正愁缺条裙子，就一起去了。

本来只是想买一条裙子，走进去看店门口立着个硕大的牌子：疯狂抢购！一件8折，两件7折，三件5折……

果不其然，出发前说好只买一件的，这下全抛脑后了。为了5折的“超低折扣”，甜甜一口气买了5件。

本来只要几百块就能解决的事，现在打完折后都花了上千……小妹妹打趣到，“女人啊，在折扣面前怎么就永远没有理智呢，好像不占便宜就是亏了钱似的。”

这样的促销策划，在网络上更甚。每到一些节日，如“双十一”期间各种各样的定时抢，增加了紧张气氛，甜甜总是要熬到半夜12点，“抢到就是赚到”，或许顶着黑眼圈只为那一刻跑赢全国其他几亿人。

可是，对于不需要的东西，买回去也是闲置，这便宜你真的占着了吗？甜甜总是在冲动消费后懊恼：贪图便宜买回来，结果压根用不上，半价挂在闲鱼上也未必卖得掉。

◆咨询师观点

情绪消费心理不在“堵”，而在于“疏”

英国专门研究消费者心理的蒂利克斯博士曾说：“打折价格由于能有效地发起对消费者的挑战，而变得很有吸引力。零售商让自己看上去好像对最终的商品价格丧失了控制权，而打算掏钱的消费者好像一瞬间变为了主人。”

“当我们在购买商品时如果感到兴奋，就会干扰你的正常判断，即该不该买。”贾春梅说，现在，很多商家都抓住了人们的这种消费心理和需求，常常利用各种节日，开展形式多样的促销活动，从而让人们不自觉地就踏进了他们精心设置的消费陷阱里。女性相对于男性而言，对外界的刺激则会更敏感，所以，经常性地会发生各种冲动型的购物消费行为。

再者，现代很多女性需要同时承受来自家庭和工作的双重压力，购物是她们一种很好的减压方式。

当我们在购物过程中，找到了一个非常合心意的商品时，顿时就会觉得很开心。这是因为，当人寻找到心仪的商品时，大脑中控制愉悦感的部分会被唤醒。这时候的感受与我们的祖先在捕猎时感受是相似的，紧张并且兴奋。当女性朋友承受的外在压力太大时，如果第一次采用购物的方式能够让她迅速地获得内心的满足感和安全感，那么往往第二次、第三次就会被这种习惯给强制性“绑架”，渐渐地导致自己的内心对购物产生依赖感。

在认识清楚女性冲动型消费行为产生的背后原因后，我们就能够积极思考、主动选择，避免再发生类似的不理性消费行为。例如：我们要减压，可以尝试选择去旅行、参加活动、锻炼身体等。制定一个出行路线，放在手机桌面，或办公桌面，时刻提醒自己，要把平时一个月所花费购物的钱拿去旅行。参加活动，一个月召集同事朋友一

起聚会，搞活动，认真地放松一次，把平时的购物习惯给忘掉。锻炼身体，让平时久坐办公室的我们，血液循环增加，提高整个人的精神，从而让自己的身体更加健康。

情绪消费心理不在“堵”，而在于“疏”。贾春梅也给大家一些减少盲目购买的小建议：1. 尽量避免到人多且音乐嘈杂的店购物，店内这些因素都会影响你对打折价格是否称心做出判断；2. 要求导购尽可能清晰、慢速地告知打折商品细节。如有必要，要求他们写下来；3. 在决定掏钱购买前数数，利用默读从一到十的时间差，再次考虑所购商品是否真的物有所值；4. 尽量一个人购物，和别人一起逛街购物，有可能会让你买回一堆你不需要的东西；5. 决不在自己心情不好时购物，靠狂购物来打负面心情，从长远上讲得不偿失；6. 最好在餐后或思维清晰时购物。

买买买花出去的钱，八成都交了情绪税？

「买」背后的消费心理探秘

全媒体记者 余依萍

“三八”节买买买，“6.18”买买买，“双十一”买买买，“双十二”买买买，春节发年终奖，买买买……

提到“买买买”，几乎所有人都会和女性联系在一起，似乎女性已经成为非理性的消费主体：心情好要买、心情不好也要买，恋爱要买、失恋更要买，升职加薪要买、降薪失业也停不下来买买买……“买它买它！”这句魔幻又洗脑的网络热词，已然成了“口红一哥”李佳琦的标志性金句，他在直播的时候会默认他的所有受众都是“姐妹们”，而前不久的“秋天的第一杯奶茶”到“拼多多名媛群”，消费话题总是频频引发网友狂欢。

为什么女性总是易于被消费主义蛊惑，通过“买买买”来纾解个人欲望？义乌市城市有爱公益慈善志愿者协会副秘书长、国家三级心理咨询师贾春梅表示，“买买买”是一件很开心的事，但在消费行为的背后，有很多种消费心理在驱动。

“2021314”宜结婚？选对人比选对日子更重要

全媒体记者 余依萍

每年的2.14、5.20、七夕……除了是“朋友圈转账记录大赏日”，更是被红本本刷屏的结婚证领证日，民政局门口总是排着长队。

对于很多情侣来说，选择特殊的节日作为领证日子，是早上好加好。

当“2021314(爱你爱一生一世)”恰巧遇上“白色情人节”，不可避免地成了不少新人心中一生难得一遇的“宜婚日”。有一些即将步入婚姻殿堂的新人就想在这一天登记结婚，一来这一天可以赋予特别的寓意，呈现温情浪漫的色彩，二来把这一天的寓意寄托到婚姻的每一天，对婚姻寄予美好的祝愿：爱你爱一生一世。

前几日，不少网友申请民政局能在本是休息日(2021年3月14日，周日)这一天为爱加班，实现新人们在好日子结婚领证的意愿。一些地方民政局回复“不予加班办理婚姻登记”，此事还冲上了热搜。

选到了“好日子”，就能把日子过好吗？

刚毕业不久的茜茜(化名)在朋友的介绍下遇到了小成(化名)，两人相见恨晚，正处于热恋期的他们，都认定对方就是那个可以携手走完一生的人。两人预约排队赶在9月9日登记结婚，可他们的相处时间还不到两个月。

婚后，各自的缺点在婚姻中暴露无遗，又面对生活中柴米油盐的平淡无奇，逐渐失去耐心，感叹婚姻生活远不如恋爱时那么浪漫美好，不到1年时间两人再次走进民政局，办理离婚手续。

茜茜和小成都是“95”后，闹离婚的时候，茜茜刚生完小孩，孩子还在哺乳期。离婚是茜茜提出来的，而夫妻俩闹矛盾的原因归根结底是一个字“钱”。小成说，因为家里装修后还欠了一些债务，他希望茜茜家里能够补贴一点生孩子的费用。茜茜对此不以为然，她认为孩子是小成的，跟她没有关系，拒绝让自己家里出钱。争吵中，茜茜说小成没本事，连生孩子的钱都没有。

仅仅因为生孩子的费用问题，小两口就闹离婚，实在是太草率了！面对小成的说辞，刚生完孩子的茜茜十分窝火，丢下嗷嗷待哺的孩子，出了月子就气回了娘家。

茜茜和小成签订了离婚协议，离婚协议上对孩子的抚养问题做了约定。在这张简单的离婚协议上，写着因为女方在怀孕期间主动提出离婚，离婚后，孩子由女方抚养，男方每月支付抚养费1000元，教育费和医药费由双方共同承担，男女双方无共同财产。

茜茜和小成的婚姻走到尽头，在于两人在没有深入了解对方时，以为凭着一腔热血在象征着美好寓意的日子里结婚，就能收获永恒的爱情。

尽管吉利的日期能给人正面的心理暗示，但登记之后就是真切的婚姻生活，更多的是相互的责任和包容。

前几天，一条年轻夫妻上一秒领证，下一秒撕证的视频引发热议。当地婚姻登记处的工作人员结合自己亲身经历，聊到自己对于领证的想法：“我们之前也碰到过什么十全十美的，10月10日来办证，我们这边还忙得半死，办完了，两个人在讨论中午吃什么，然后可能意见不合还是怎么样就吵架了，听说两个年轻人当时刚结婚完就在撕结婚证，那有意义吗？”

真是让人哭笑不得，上午领结婚证，下午就可以回去换个楼层办离婚证了。如果仅是生辰八字相合，三观不合，性格脾气相冲，即便是黄道吉日办的喜事也进不了婚姻的保险箱。

◎记者手记 >>>

百年修得同船渡，千年修得共枕眠。领取结婚证，既是甜蜜爱情的延续，也是美满婚姻的开始，更是相伴一生的约定。对新人来说，这一时刻是庄严而神圣的，更是浪漫的。

近几年，不少网络热推恋爱日掀起结婚登记高潮。在扎堆登记的新人中，也难免存在盲从者。“闪婚闪离”着实是把婚姻当成了儿戏。年轻人偏爱“网红日”，为赶上好日子“草率结婚”，以至于婚后后悔的例子不在少数。

这就好比商家一般都会选择一个好日子来开业，但并非每个选在好日子开业的商家生意都会蒸蒸日上，倘若经营不善，即便开业的日子再吉利，一样会关门大吉。婚姻也同理，如果两人感情稳定、水到渠成，婚后又能相敬如宾、互敬互谅、风雨与共，即便是在一个平常日子登记的记，相信这段婚姻也会是天长地久。

相反，就算选择了好日子，但婚后两人做不到相互理解和尊重，不珍惜家庭、不珍视对方，这段婚姻又能维系多久呢？如果有情侣为了赶上好日子，匆匆忙忙踏进婚姻殿堂，恐怕婚后更容易暴露出问题，无疑会给婚姻蒙上厚厚的阴影。

幸福婚姻密码从来都不是一场刻骨铭心的仪式或一串谐音美好的数字，而是人间烟火携手共识，人生苦海风雨同舟。总之，好日子是“过”出来的，而不是“选”出来的，选对了人，每天都是情人节。要是了解深入、感情稳固，认定对方就是自己值得信赖的终身伴侣，选择好日子登记拿证也无妨。倘若对对方了解还不深，切莫为赶好日子来凑热闹，以免给婚姻埋下隐患。

涂磊曾说：“仪式感是婚姻的调味剂，而不是真正的主菜。”两个人相知相守才是主菜，愿你好好爱自己，等花开了，遇到对的人，让喜欢和合适能撞个满怀。

◆心理答疑

妻子是个暴脾气 无法忍受怎么办？

问：妻子对我忠诚，对家庭负责，但我还是活得不开心，因她的脾气太坏了，让我难以忍受，我该怎么办？

心理咨询师答：你妻子爱发脾气，可能与你平时的言行举止有关，人大多不会无缘无故地发脾气。在某种特定的情境中，会出现心理上的“应激反应状态”，控制水平低的人会通过发脾气来平息心理反应。应该是你的某种作为，让她处在“情急之下”才发脾气的。

作为丈夫，你有责任帮助她提高自控能力，并且努力减少诱发破坏情绪的情境。当她发脾气时，你可以先采取克制忍让的态度，等她冷静下来，再进行沟通，切忌火上浇油。

要分析她发脾气的真正原因，还要总结经验教训，尽量避免出现“导火线”。你要相信妻子无坏心，并力争自己不惹事。这样长期坚持，她的脾气就会慢慢变好。



图片来自网络