



心灵护航

如何让日常消费更加理性?

随着“五一”假期落幕,旅游市场再度交出亮眼成绩单。据文旅部最新测算数据,今年“五一”,全国国内旅游出游达2.95亿人次,同比增长7.6%;旅游收入方面,国内游客出游总花费达1668.9亿元,同比增长12.7%。

小长假狂欢之后,有些人在一阵“补偿性消费”热潮中猛然觉醒,陷入懊悔中,不禁自问“花钱为何那么冲动”。实际上,花钱这一行为和心理学、社会学有着很大联系,学界甚至还专门为它衍生出一门新的交叉学科——行为金融学。本期《心灵护航》,我们聊聊“怎样才能让日常消费更加理性”。



假期里的乡村市集

过度消费买假期快乐

思思(化名)刚毕业一年多,这个“五一”最大的开支是一场心心念念许久的旅行。身为一名标准的文艺青年,早在大学时代,她就常常独自背包探索世界。依靠着父母定期的生活补贴和自己兼职所得,每当银行账户积累至万元,便意味着一个精彩假期的开始。

对于这场旅行,她事先没有详细规划预算,只想着好不容易有了假期,应该好好享受一番。于是,思思毫不犹豫地预订了五星级酒店,购买了各种景点的快速通道票,每晚尝试不同的高端餐厅,还参与了一些价格不菲的娱乐活动。每当商家推荐特色商品

或服务时,她总是欣然接受,觉得这是难得的体验,不应该错过。“光是订机票酒店,就花了4000元;为了旅游,又买了一些服装、头饰等,价格也不便宜;为了拍出网红照片,又提前在网上花5000元买了二手单反相机。”思思说,旅游花销很大一部分用在景区花花绿绿的游玩项目上,根本控制不住“剁手”,一条街上各式各样的餐饮、娱乐设施等,什么都想体验,虽然门票、项目费用单价都不贵,但消费次数多了,也会像滚雪球一样越来越大。

当旅途告一段落,整理票据时思思才惊觉,仅仅是游玩项目

的开销就已破千,更别提那些第一眼爱不释手、归家后却无处安置的纪念品的花销。旅途中,“既然来了,就得尽兴”的心理让她消费无度,最令人懊悔的是那些未来得及使用的优惠券,最终只能白白浪费了。而为了旅游买的衣服、围巾等,因为属于比较夸张的异域风格,平时上班根本穿不了,只能放在哪个角落里吃灰。

每次过完长假,思思都要回到重新攒钱的日子。她曾尝试把旅游纪念品放到“闲鱼”上卖,挂了几个月也没人来咨询,只好默默撤下,有些中看不中用的摆件,后面搬家时也扔了。

自助餐吃到吐也要“吃回本”



自助餐厅

今年“五一”,鸣谦(化名)本着犒劳自己的心态,和朋友走进一家人均消费近千元的海鲜自助餐厅。鸣谦一进门,就被琳琅满目的国际美食震撼了:从阿拉斯加帝王蟹到法国鹅肝,从日式刺身到意大利手工披萨,每一道佳肴都让人垂涎欲滴。

鸣谦觉得,既然已经支付了高昂的费用,就要让自己的“投资回报”最大化。他首先从海鲜区下手,挑选了龙虾和生蚝,随后转向烧烤区,精选了几块顶级牛排。即便已经开始有饱腹感,鸣谦依然取了各种精致的甜品和冰淇淋,每一步都像是在与自己的“厌恶

损失心理”作斗争。

在连续几轮“横扫千军”之后,鸣谦明显感到身体的负担,但他内心的声音告诉他:“不能停,这可是1000元啊!”于是,他硬着头皮继续尝试更多美食,直到最后几乎无法站立,胃部的不适感强烈抗议,甚至呕心想吐。尽管如此,离开餐厅时,他真的赢了这场与自助餐的战斗。

然而,回家后的鸣谦整夜辗转难眠,胃部的不适让他后悔不已。第二天,他跑到健身房,希望通过剧烈运动消耗掉昨晚的过度摄入。在跑步机上挥汗如雨,在举重区里挑战极限,鸣谦再次陷入一种非理性的补偿行为中,完全忽视了身体的警告。

行为金融学里有“风险厌恶”和“损失厌恶”两个概念。有些消费者会认为,自助餐不多吃点就是一种损失,人们在面对损失时,会产生“无比痛苦和后悔”的心理,因此才会出现“把自己吃吐也在所不惜”这一结果。

形的账本,那便是心理账户。”国家三级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅介绍,它不同于银行账户的数字累积,而是衡量情感价值、个人满足与心理平衡的内在尺度。人们倾向于将收入和支出分配到不同的心理账户中,每个账户都有其特定的用途和情感色彩。对于“辛苦所得”账户里的钱,我们会精打细算,谨慎支出。而对“奖励”账户里的钱,我们就会抱着更轻松的态度花掉。自己花钱时,往往会计较于实用性与必要性,而在接收他人赠送时,则更容易感受到纯粹的喜悦,因为它触动的是情感账户而非金钱账户。这种差异,让同一笔花费在不同的心理账户中产生迥异的心理效应。

◆咨询师观点

据心理研究表明:购物作为一种自我奖赏,能抵消人们内心的负面情绪,从而消除工作学习上的压力,不仅能成功地转移我们身体的疲惫感,还能作为一种对剥夺时间和精力的补偿,带来瞬间的快感和满足。同时,当我们购买心仪的某样特定品牌、款式或风格的商品时,还可以更好地展示自己的个性和品位,让我们更加自信。

“我们可以把购物作为一种暂时释放压力的有效方式,但过度或冲动消费后,当我们看到储蓄的亏空、巨额的账单,由此产生的强烈心理落差,也会给自己带来无尽的失落、懊悔和烦恼。”因此,贾春梅建议,我们要控制好己的购物欲望,避免过度消费给自己和家庭生活带来不良的影响。

首先,我们要明白花钱消费是为了满足自己的生活需求和提升生活质量,而不是为了攀比和满足虚荣心。我们可以根据自己的实际收入或家庭收入,遵循“先存钱,后消费”的原则,做好家庭理财计划,避免冲动购物和过度消费。购物前,先思考花钱买某件物品是否真的必需,是否会给自己带来实际的价值和快乐,不宜贪小便宜,从而做出明智的消费选择。

现在是互联网数字化的时代,购物时一般使用电子支付的方式,我们可以很方便地在自己的微信或支付宝App上面看到每笔支付款项的金额、用途等信息。建议大家养成每月定期看自己消费账单的习惯,做到对当月消费账目心中有数。当出现超支情况时,及时做出调整,保证家庭财务的整体收支平衡。

其次,培养良好的生活习惯,寻找更加健康和经济的放松方式。适度放松,远离过度消费,并不意味着过于节俭和拒绝享受生活。相反,我们可以通过学习和提升自己的技能,寻找更加经济和有意义的方式满足自己的需求和追求。例如,通过读书、锻炼、与家人朋友一起享受户外活动等方式释放压力和放松心情。

我们身处一个经济繁荣的时代,商家们会采取多种方式,让顾客产生购物的冲动。对此,我们要树立正确理性的消费观,认识金钱的作用和意义,根据实际账务能力,遵循量力而为原则,切勿掉入过度消费的陷阱,避免浪费行为,让消费真正成为一种美好的人生享受,而不是一种精神负担。



扫一扫 看新闻

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍



异地恋修成正果 却败给生活琐碎

去年深秋,当爱情的果实终于结成婚姻的契约,丽清(化名)和东明(化名)的故事似乎迎来了最美的篇章。然而,现实的棱角却在他们还未举办婚礼就悄然划破了这份美好,这段跨越4年、饱含着无数思念与坚持的爱情,终究未能抵御住生活的琐碎与考验。

丽清与东明的故事,始于大学校园,丽清是义乌人,东明是湖州人,因为祖籍都在浙江,两个人一见如故、格外亲切。大三那年,两人确定了恋爱关系。大学毕业后,两人回到各自的家乡,分别找到一份相对稳定的工作。

“尽管很少见面,我们还是没有放弃这段感情,只要有假期,东明就会来义乌看我,有时我也会突然出现在他单位附近,给他惊喜。”丽清说,异地恋两年,包括父母在内的很多人都劝她放弃,但她坚定地认为和东明相恋很幸福,几百公里的距离对自己来说并不算什么。东明的父母也不看好这对异地小情侣,他们希望自己的儿子能在本地找一个对象,并多次安排他相亲,但都被东明拒绝了。在东明心中,丽清就是自己的唯一。

4年时间里,他们经历了从相识到相爱,再到异地恋的种种考验,每一次相聚都如同久别重逢,每一次离别都是对感情的又一次锤炼。正因为有了4年的感情基础,去年下半年,丽清和东明有了结婚的打算,双方父母也相约见面,两人的婚事最终被敲定下来。11月初,丽清和东明订婚并领了结婚证,还把婚礼日期选在今年“五一”。

然而,婚姻并非仅仅是爱情的延续,它更是两个家庭的融合。春节后,丽清辞去义乌老家的的工作,带着对未来的憧憬,踏上了远嫁湖州之路,却未料到,等待她的不光是与爱人朝夕相处的甜蜜,还有生活习惯的差异、婆媳关系的复杂。曾经那些被爱情光芒遮掩的现实问题,像潮水般涌来,让她措手不及。

◎记者手记 >>>

分手的决定,对于丽清而言,不仅意味着感情的终结,更是对自我价值的怀疑和对未来的迷茫。她曾为了爱情勇敢放弃一切,如今,却要为此付出沉重的代价。彩礼争议,让原本单纯的情感纠葛变得复杂而沉重。

面对这样的困境,丽清需要的不仅是法律上的援助,更重要的是心灵的慰藉和自我疗愈。人生总会有不期而遇的风雨,但每一场雨后,天空总会更加清澈。丽清的故事,虽然充满了遗憾与苦涩,但也是一次成长的机会,教会她在未来的路上要更好地爱自己,在婚姻中要有与爱人和

东明和父母住在一起,丽清原以为和长辈一起生活,家务事方面可以得到帮衬,一开始也欣然接受。可是好景不长,因为生活习惯不同,再加上当地方言自己听不明白,丽清常有强烈的孤独感,从而莫名地失落和悲伤。“有时我会向东明抱怨和倾诉,希望能够获得安慰,但只要东明的母亲看到我掉泪就说我矫情,我让东明周末陪自己回娘家,她也会横加阻拦。”丽清说,婆婆比较排外,内心并不接受自己。

和东明矛盾激化是在今年3月底,由于丽清在湖州迟迟找不到合适的工作,不免有些小情绪,东明来喊吃饭的时候丽清没有应声,他的母亲便阴阳怪气地说她“脾气比本事大”,两人因此吵了起来。“本以为东明会替我说话,没想到他竟指责我和其母顶嘴,我一气之下回了娘家。”在湖州生活的日子,让丽清体会到远嫁的不易,但丽清已经领了结婚证,此时分手就成了二婚。“我告诉自己,如果东明能来道歉,我就给对方台阶下。没想到,一周后,其母竟然带着东明前来兴师问罪,还警告我,如果不好好过日子,就趁早分手。”东明母亲的话让丽清十分气愤,分手在所难免。可就在丽清和东明闹分手的时候,他的家人提出退还18万元的彩礼钱和首饰,丽清对此表示无法接受,自己已经和东明生活了两个月,也领了结婚证,而且为了结婚辞掉了工作,难道就不应该得到应有的补偿吗?

因为彩礼的事情,双方父母各不让步,东明的母亲还放出狠话:“如果丽清不退还彩礼,她就以诈骗罪将丽清告上法庭。”请帖都发了,婚礼却被叫停这件事让丽清的精神世界逐渐崩溃,抑郁的情绪如影随形。她甚至质疑,这场婚姻是否从一开始就是一个错误,而自己又是否有足够的力量面对即将到来的一切。法律、道德、情感与现实的碰撞,让她的世界一片混沌。

其家人相处的生活智慧,同时也要有修补婚姻漏洞的能力。

或许,真正的结束,是为了更好的开始。丽清需要明白,无论结果如何,都不应否定过去的自己,每一次经历都是生命中不可或缺的一部分。她可以寻求专业的心理咨询帮助,逐步走出抑郁的阴影,找回曾经那个乐观、坚强的自己。同时,也应该学会放下,有时候,适时放手,是为了给自己留一条更加宽广的道路。

故事的最后,不论法庭上的判决如何,丽清都应该记住,自己的价值远远超过任何物质的衡量。

第二期新婚家庭辅导员培训班举办



5月10日,由市婚姻登记中心和市妇女儿童活动中心联合组织的第二期“执手婚姻幸福‘义’家”新婚家庭辅导员培训班开班。

本次培训班为期4天,吸引70多位学员参加,包括心理咨询师、婚姻家庭调解师以及具备法律、心理学、教育学、社会工作等专业背景的社会工作者。课程由

国家二级心理咨询师、省婚姻家庭协会副秘书长梁健康,义乌市家庭教育讲师团讲师郑奕仙教授,基础课程含婚姻心理学、家庭教育、新婚家庭辅导模型以及家庭支持体系等四大模块,实操课程聚焦婚姻家庭危机干预策略,通过实战演练让理论知识转化为解决实际问题的能力。

图为培训中实操课堂。