

# 女孩疯狂囤货,引发“家庭大战”

专家:疯狂囤货是“病”,购物时,从众心理要不得

不少人喜欢购物,并趁着打折、促销“买买买”,25岁的合肥市民周小姐便是一位“购物狂”,最近,由于她的疯狂囤货行为,还引发了“家庭大战”。国家二级心理咨询师周金妹表示,购物成瘾,疯狂囤货,算是一种“病”,得治! □朱丽云 记者 马冰璐

## 年轻女孩疯狂囤货,一堆日用品过期

家住合肥市沁心湖社区的周小姐是一位“购物狂”,她喜欢逛街、网购,每次打折、促销,她都会“买买买”,疯狂囤货。随着今年“双十一”到来,她又蠢蠢欲动,甚至引发了“家庭大战”,全家人都反对并责怪她“挥霍浪费”。周小姐的妈妈表示,女儿非常喜欢囤货,囤了一大堆日用品和化妆品,如洗发水、牙膏、沐浴露、肥皂、洗衣液、口红、面膜……“囤得太多了,家里一大堆过期的商品。”

可周小姐认为,自己并不疯狂,“我又不买奢侈品,

买的都是日常生活用的商品。”她说,小时候,家里条件不好,父母非常节省,所以自己耳濡目染,也学会了过日子要精打细算,而且总觉得不囤点东西在家,没有安全感,“像面膜、洗发水等,趁着打折、促销囤货,可以省不少钱,确实有些商品包装还没打开就过期了。”但她认为,这是“失误”,一不小心囤货囤多了。

周小姐的妈妈表示,女儿每个月的工资都用在囤货上,如今,囤货已经成为她生活的一部分,“一定要帮她改掉这个爱囤货的毛病。”

## 疯狂囤货算是一种“病”,得治

“买买买”是不少人的通病,那么从严格意义上来说,这算是一种“病”吗?对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,购物成瘾,疯狂囤货,算是一种“病”,得治!“在购物如此方便的年代,给不出正当理由的疯狂购物囤货,连家人、自己都觉得过分了,那就有问题了。”

据了解,从心理学角度来说,有的人购物上瘾,是对现实生活压力的变相宣泄。比如有的女人与丈夫吵架后,会拿着丈夫的银行卡去购物,每刷一次卡,感觉是对丈夫狠狠的惩罚,所以会一遍遍地刷卡。

## 购物时,从众心理要不得

常言道,有钱不买半年闲,周金妹认为,看一个人是否有购物囤货病,主要评判依据有几点:1、购物经费超过经济承受能力;2、买一堆非现在所必须的东西;3、购物的过程有快感,不去购物非常难受。如果符合上面几点,那就是有问题了。

“这是一种冲动控制障碍,属于强迫性购物。产生这个问题的原因有很多种,正如周小姐所说,从小物质缺乏导致安全感缺失,现在有条件了就这么囤货,是对过去的过分补偿。”周金妹认为,安全感欠缺的人,对事情容易有不必要的过度担心,对人对事容易抱怀疑态度,不信任他人,容易过于在意他人对自己的看法,关键时刻又希望能依靠他人来帮助自己,所以会通过追求物质方面的安全感,来抵制精神层面的安全感缺失。使劲买、大量囤,总

而周小姐是因为从小物质缺乏导致的购物心理,觉得要放很多东西在家里才有安全感,这是一种心理障碍,认知偏差,亦是宣泄压力的变相行为,需要心理专家给予矫正和治疗,引导她通过其他方式增强安全感,改善人际关系,让她知道在压力面前如何适应、调节,她的购物囤货癖好才能慢慢改善。

此外,说到囤货狂,很多人还会有一个感受,那就是老人也非常喜欢把外面不值钱的东西往家里拿,像宝贝一样藏起来,不愿意扔掉。周金妹说,这种心理叫“囤积”,也是一种心理疾病。

觉得自己各种东西都缺乏、都不够、都需要,通过物质的极大丰富来弥补欲求不满的感觉,这本身就是缺乏安全感的表征,“周小姐想要改善这个癖好,可以试试行为治疗,比如每购物一次,就惩罚自己一次。”

此外,周金妹提醒,购物时从众心理要不得,比如,有的人觉得,打折、促销时,别人都在疯狂“剁手”,自己要是不买,都不好意思跟人打招呼,这就是典型的从众心理。由于受外界的影响而让自己的知觉、判断和认识等,表现出符合大多数人的行为方式,这是非常普遍的一种心理现象,只有极少数人能够在大多数人的面前保持自己的独立性不被从众,所以在心理学的定义上,通常从众性强的人,多半是缺乏主见,容易受暗示,容易不加分析地接受他人意见并付诸行动的人。

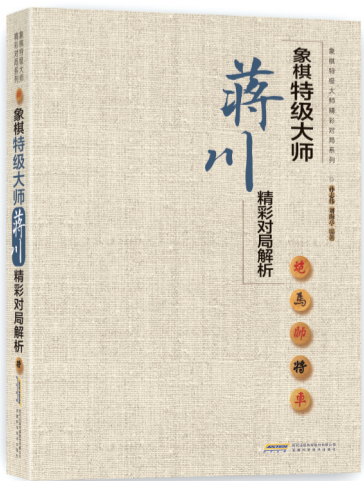


## 新书推荐

### 《象棋特级大师精彩对局系列——象棋特级大师蒋川精彩对局解析》

定价:75元

内容简介:蒋川,2010年全国象棋个人赛冠军,被中国象棋协会授予象棋特级大师称号。蒋川棋艺特点是布局先进,算度精,是冠军棋手中的佼佼者。本书编选其在各类大赛中的精彩对局,由象棋大师予以点评解析,以供广大象棋爱好者学习借鉴。



## 缘来有你

●M.6560 男,合肥央企高管,48岁,1.75米,本科,离异一女上大学,品貌端庄,儒雅温和,兴趣广泛,经济待遇优。诚觅一位44岁左右,1.60米以上,肤白气质佳,温柔知性的单身女士永相随。

●M.6576 男,合肥重点大学教师、博士,32岁,1.80米,未婚,儒雅谦和,真诚正派,住房经济待遇均优,独子。诚觅一位31岁以下,1.63米以上,本科以上,肤白气质佳,清秀富内涵的未婚小姐爱相约。

●M.6748 男,合肥三甲医院医生,30岁,1.78米,未婚,硕士,英俊儒雅,志趣广泛,车房俱全,高知家庭,独子。诚觅一位28岁左右,1.63米以上,本科以上,秀外慧中的白领未婚小姐牵手。

●F.6866 女,合肥省直公务员,25岁,1.63米,未婚,硕士,聪慧貌美肤白,时尚靓丽,经济优越。诚觅一位32岁左右,1.72米以上,品貌好,素质高,积极进取的男士为人生伴侣,相爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室)了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)

## 心理门诊

读者:我特别容易紧张,一遇事就精神高度紧张,有时候甚至紧张到胃痛,该怎么办?

心理专家:家庭关系不和、工作压力大等都会使人精神紧张,针对这些导致精神紧张的因素,一定要学会自我减压,要保持健康的心态,避免情绪波动过大,如果出现心理问题,不要孤立自己,可以向好友倾诉或求助于专业心理医生。

□ 记者 马冰璐