

新闻背景

近年来,“抢购”频频成为生活中的关键词。从国际金价大跌,“中国大妈”疯狂抢金,再到不久前,中国人海外疯抢iphone6;从过马路“抢红灯”,到坐车“抢座位”,再到开车“抢车位”,一路走来,形形色色的“全民疯抢”,不能不让我们从心理层面思考,中国人为什么这么喜欢抢?

抢房子抢黄金抢红灯抢车位——

中国人为什么喜欢抢

文/ 枢 心(“青未了·心理咨询工作室”特约作者)



● 全民疯抢,秒杀了我们的心理防线

前些天,“双11购物狂欢,全民极限疯抢”像一道闪电,瞬间秒杀了无数人的心理防线,“中国式疯狂抢购”又一次如火如荼。女友小蕙说,“前段时间看《女神的新衣》老觉得自己没衣服穿了,这次双11疯狂血拼了一堆衣服!”无独有偶,话题人物郭敬明也说:“对于我这种不爱出门的人来说,几分钟搞定一堆东西的成就感真是大‘哇哦’了……折扣真的太低了,一没控制好,就购了一大箱子。”

线上疯抢,线下也没闲着。“购房不眠夜,特惠房疯抢中”、“苏宁店庆,全民疯抢”、“国美十年,全民疯抢”、“东风日产,全民疯抢”、“北京现代,全民疯抢”、“金银暴跌,中国大妈疯抢现金特权”、“iphone6开售首日,果粉疯抢”这样的新闻报道,也几乎没有终止过,至于非常时期,一有风吹草动就“抢板蓝根”、“抢盐”、“抢奶粉”,以及每天都在上演的“抢红灯”、“抢座位”,实在让人目不暇接。

● 心理恐慌,让我们习惯了什么都去抢

显而易见,社会有社会的问题,芸芸大众的我们,也有我们的问题。

站在个体的角度,每个人都渴望过上安全、舒适的生活,物质的拥有是最好的定心丸,但任何事情都有两面性,事实也证明,大多数情况下,我们“疯抢”的不再只是因为资源稀缺,而是心理作祟,让我们习惯了“抢”,习惯了急于求成,你抢,我也抢,心中没有规则,就容易丢了底线。

随便扒拉一下,由“疯抢”演变成不可收拾的“哄抢”新闻,这些年来,数不胜数。某某国道上,货车翻倒了,抢西瓜,抢大米,抢螃蟹,抢饮料,甚至是马路上抢钱的,抢“神水”,光是《焦点访谈》就播出过许多起,让人唏嘘不已。更可怕的是随处可见的“抢红灯”,以及公交车上为了“抢座位”大打出手,引发的流血事件触目惊心。这样为“抢”疯狂,

就在不久前,《法国看板》杂志一篇文章称,中国游客即使在国外也会争先恐后,在百货公司和专卖店柜台前抢购物品。韩国媒体,更是毫不客气地报道,黄金周16万中国游客涌入韩国,疯狂扫货,纯购物旅游引发首尔堵车堵人。

一句话,“全民疯抢”已经成了我们的一种生活方式。每天早晨,超市大门刚一打开,就会涌进一大批抢购新鲜鸡蛋的老人,对于经历过物质匮乏年代的老一辈来说,穷怕了,缺怕了,条件反射地去“抢”,图的是一个心安。可悲的是,许多的社会中坚力量也视“抢”为常态,什么都想一步到位。抢铁饭碗,不惜血本抢购学区房,抢火车票,抢车位,就连拜佛,也抢着烧头炷香,不折不扣,把“抢”仿佛都渗透到了骨髓里。

从心理学的角度来说,这其实是一种整体处在恐慌状态下的防御行为,足以说明,比起老一辈,我们的心理现状依

什么时候罢休?

如果透过心理学的窗口去照见观看,我们就会发现,物质从来不简单就是它本身,它更像是一面关系的镜子,映照出我们的希望、爱、成功、力量、幸福和安全感,也同样映照出我们的恐惧、害怕、失望、不被爱以及不安全感。在我们疯狂争抢的背后,我们的确需要好好洞察我们的内心世界,到底缺失了什么。

在我的随机采访中,绝大多数人都有“抢”的经历。35岁的丽娜是位产科医生,在轰动一时的“抢金大潮”中,她也抢购了一批金项链金耳环金手镯。她说:“降价了不赶紧抢,以后涨价了不后悔吗?”而邻居家56岁的赵大妈则告诉我,前段时间,生姜紧俏,她抢购了不少生姜,都埋在楼前的沙地里,为的就是“手中有粮,心中不慌。”哪怕后来生姜

烂了一半,她更担心的也还是“万一抢不到怎么办?”

这种种忧虑,折射的依然是我们内心的紧张和不安全感,它让我们本能地总想抓住点什么,对大多数中国人来说,虚幻的救命稻草是那么重要。与此同时,社会的急剧发展,信息的大膨胀,也催生出了更多的欲望,于是,行为上,就有了形形色色不可思议的“疯抢”,甚至“哄抢”。

对此,北京大学心理学教授钱铭怡分析说,“恐慌心理下出现的从众行为,主要是看见别人做什么就做什么,没有太多的理性判断,即使冷静判断后也会跟随大众选择,觉得更保险。”人是群体的动物,习惯了从众,习惯了集体行动,有其合理的一面,但一窝蜂式的从众、跟风、随大流、疯抢,只会让社会秩序更加混乱。

另外,完善公众心理危机的防控机制,也会让大众更有安全感。

记得白岩松写过一篇很有名的文章,《中国人停下来,等一等灵魂》。文章提到,在墨西哥,有一个离我们很远又很近的寓言。一群人急匆匆地赶路,突然,一个人停了下来。旁边的人很奇怪:为什么不走了?停下的人一笑:走得太快,灵魂落在了后面,我要等等它。

对于那么多忙碌着、劳累着、疯抢着的人来说,从现在开始,学会独立思考,学会心理平衡,不把物质的需求放大,明白自己的内心真正需要什么,这是让我们过上更有意义的生活的智慧。

“优雅十堂”
系列(4)

饱和度vs优雅值

□ 蒋硕

(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

May去参加女人圈聚会,照例微信直播。好友圈里某男秒发评论:“你这些朋友是有多老?个个花红柳绿Hermès橘。”

May吃了一惊。这可是个男神级人物,一身秀场前排风范,常被街拍,Hermès绝对不会念成赫尔摩斯,而男神显然不屑这满场明艳。May低头看看自己身上醒目宝蓝,不免有些惴惴,又由此想起,两三年前,衣橱里还是黑白灰当道,怎么一过35岁就开始转向高饱和色系,好像自觉灰头土脸,非靠这些撑着不可?再抬眼看桌边与自己年纪相仿,花红柳绿Hermès橘的女友们,说笑都大声,话题又重复,还动不动抓着拍着身边的人,怕人不认真听似的。May暗自摇头,心说上了年纪果然不雅。

听她说这感受,忍不住笑,又颇同情。其实,不雅的不是年纪,也不是艳丽色彩,而是隐藏其中的焦虑,以及焦虑过于直白的表现。当情绪以一种高饱和度的方式呈现出来时,无论其载体是衣着、言行、表情,还是在情绪影响下做出评价、判断、表达的观念,都会带给人一种“即时”、“不稳定”的印象,若再过头一点,就像May感叹的一样“不雅”了。

所以优雅的秘诀之一,就是适当降低情绪的饱和度。不是说让你垂头丧气沮丧没劲,而是保持平和、愉悦、自信充足而节奏从容——这是最理想的心境,这样的心境,才能为你带来优雅的外在形象。

“说起来,年纪越大,越该如此。”May说,“可怎么就做不到呢?”

是不容易。平和、愉悦、自信、从容,这些美好的心理状态,需要现实的有力支持。我们可以这样描绘人们的一般心理走势:当现实条件不满时,人们焦虑、痛苦、设法争取,情绪饱和度由低冲高,表现出相对激进、夸张的言行与迫切的态度,具有进攻性;当现实条件相对满意时,饱和度逐渐降至相对平均水平,并保持稳定,外在状态也相对稳定,能保持适当的心理开放,容易接纳他人并友善交流;但当现实缺乏变化时,人们感到单调无趣,焦虑再度出现,情绪饱和度和度又会随之变化,或者堕入低迷,或者寻找突破,重新流露出迫切感。

所以,要保持优雅,可不是简单的装腔作势,而是要经营好现实生活。所谓好的现实生活,不但要物质与精神能量充足,还要保持及时适当的更新,当然,个人如何认识这份生活,也很重要。像May和她的女友们,其实都处于不错的层次,穿得起Hermès,有自己的社交圈,但因为年龄渐长,自觉魅力与外界关注不足而产生焦虑,这其实很大程度上就是认识问题。容貌等自然资源的衰减是不可逆的,应该通过培育内在的丰盛去平衡它,同时,应该用“退后半步”的距离与姿态重新审视自我与外界关系,找到更平和的相处方式,只有这样,才能合理控制情绪的饱和度,不至于张扬浮夸,也不会黯淡消沉。人们常说的“优雅地老去”就是这个意思吧?

若还没到“老去”的时候,适时调整情绪的饱和度也是必要的。如前列出的“心理走势”所述,你的外在形象优雅与否,也很容易揭示出你所处人生的真相。即使处于“挣扎”、“上升”或“停滞”阶段,聪明的人们通常也会控制自己,让自己至少看起来是充足而美好的。除了维持优雅,这也有利于形成自我成长和人际关系的积极暗示。

“明白了,我们得安抚一下自己过于饱和的情绪,才能卸掉那些过于饱和的颜色。”May笑着说。

“那倒不一定。”笑着回答她。亦舒描述老派上流人士的打扮“黑与白都嫌太分明,只选米色、豆青、淡蓝,看不见才好”。确实,这些颜色含有较少的情绪因素,是低饱和度的。但日日穿着,似乎也太无趣了。再若像《蓝色茉莉》里上流社会掉下来的女主角,裸色衬衫在苦闷奔波中透出汗渍,更谈不上优雅。色彩毕竟只是心理的反映之一,若能妥善经营自己的生活,调谐自己的内心,花红柳绿也有其别致的雅趣。不是吗?



● 心理平衡,要物质的丰裕也要心灵的安宁

前两天,看人民论坛问卷调查中心的调查显示,超八成受调查者认为当前社会处于亚健康状态,大多数人因工作、生活、养老及未来无法预期等而长期紧张与不安。调查同时发现,受调查者对“生活更有尊严,发展更有保障”更为期待。

可是,大环境的改变从来不会一蹴而就,我们能改变的首先是自己。而从心理学的角度来看,只要努力就会改变,精神分析的术语叫“见诸行动”。憧憬、谴责、焦虑、恐慌、担忧都不能解决问题,只有积极行动,通过行动去改变自己和他人的,才能得到内心的平静和幸福。

也就是说,与其陷入越抢越没有

安全感的怪圈,不如退一步海阔天空。著名的心灵导师南泉奥告诉我们:“聚焦于自我的缺失,还是已经拥有的,这会让你的生活发生根本性的改变。”事实上,保持一颗平常心,对物质的需求,量力而行,并且,物尽其用,才是最大的珍惜,很多时候,抢到了东西,丢掉了尊严,一样得不偿失。

南京市心理危机干预中心主任张纯也指出,很多时候,我们争抢的东西并不需要。试问,仅仅两站的距离,就非要抢到座位吗?时常这样问自己,把结果看淡些,往往能避免因为冲动或盲从而发生的争抢,心也能变得更快乐。