

“双十一”、“双十二”两个购物节刚刚绚丽落幕,圣诞、元旦“双节”又要吐血甩卖,你的手指头是不是又忍不住哆嗦,开始计算着时间要大肆网购了?

这种抑制不住的网购冲动,是种病,得吃“药”。

此前,中国青年报社会调查中心曾对2580人进行的一项在线调查显示,71.1%的受访者认为自己“网购成瘾”,45.6%的人几天不网购就会觉得缺点什么,25.6%的人感觉自己有“比较严重”或“很严重”的网购瘾。

## 孩子6个月大,衣服买到了5岁

前阵子的“双十一”淘宝大战,济南的何海夫妇一口气花了两万多元,这个“战绩”让同事咋舌不已:“高富帅,切糕党啊!”

何海挺冤枉,“两万多元的东西大多数都是给孩子买的,我们俩可没怎么花钱啊。”何海告诉记者,大头主要是给孩子买的意大利品牌汽车安全座椅、婴儿车、婴儿衣、纸尿裤等等。

“打折的诱惑太大,收不住手啊。”何海告诉记者,同一款的儿童安全座椅在恒隆卖4600多元,夫妇俩一直“下不了手”,赶上淘宝商城5折活动,忙不迭地就拍下了。

何海的孩子刚满六个月,纸尿裤的消耗速度惊人,趁着“双十一”网购打折,夫妇俩一下子买了6包纸尿裤,1包50片装。如今,再谈起这几包战利品,何海还是忍不住得意地笑,“就这几包纸尿裤,当时差点儿没抢到!”

于是,就为了对得起“双十一”这天的打折,何海把孩子从6个月到5岁的衣物都添置了。

何海还给家里添置了台笔记本电脑,“一进电脑实体店头就晕了,还得一家一家问价格,挑出性价比最高的,最后没准还被黑心商家坑。”而在淘宝商城上搜寻某种品牌的电脑,价格从低到高排序,一目了然,不用货比三家,也不会有什么猫儿腻、黑幕。

## 每月网购的钱等于房贷车贷总和

“这一年,每个月网购得花四五千元,相当于房贷和车贷月供的总和了。”在省城某事业单位工作的李洁已经不习惯出门逛街了,她和老公以及孩子的所有东西,大到家用电器和家具,小到一瓶酱油,全都在网上买。

为了让孩子吃得放心,李洁夫妻俩比较青睐价高安全的进口食品,比如鲜牛奶等。“恒隆卖的进口食品太贵了,单价三四十元,网上一般只要十几元。”李洁听说这些进口食品的供应商是给线上网店和线下实体店同样供应的,但实体店和网店相比,明显贵了很多。

除了淘宝,夫妻俩平时看电影、聚餐也常常在网上购买团购券。

谈及网购是否给经济造成压力,李洁说:“能没有压力吗?都赶上房贷车贷了。”虽说房贷和车贷是必须给的“死”支出,网购是可以控制的机动支出,但是李洁坦言:“道理不用你说我也明白,但是网购已经变成了一种习惯,戒不了了。”

李洁说,她和老公现在几乎不去商店,如果去,也是为了到商店里逛一圈,听听店员对相关产品的介绍,然后回家在网上搜索同款产品,“听起来是不大厚道,但省钱啊。”

李洁也听说过外地有夫妻俩为网购吵架,甚至极端的妻子剃手指头以戒网购瘾的事情。李洁说,刚开始夫妻俩也吵,后来发现两个人都上了瘾,就互不干涉了,现在,如果自己一天不去网店转转,或者哪天心血来潮从单位附近的超市买了酱油回来,老公都会用一种奇怪的眼神看着她,“他认为我不网购才是不正常的”。

## 咦?我最初是想买什么来

网购比实体店多了份邮费,就是这份邮费,让许多网购达人既恨又爱。

“只要看到包邮俩字儿,真的会两眼放光。”何海说,平时在网店买些日用品,单品价格都不贵,但是只要看到诸如“满50包邮”这样的商家促销手段,就会忍不住“手贱”,再顺便买上其他一些东西,心里想着现在不用,以后总会用到,他家6个月的孩子已经买到5岁用的东西,就是这么来的。可很多东西买了来,放在家里的角落也浪费了。

前段时间想给宝宝买几颗衣服上的按扣,实体店现在都不卖这种赚不到钱的小东西,可网上一搜一大把,而且这种按扣一颗只要两三毛,但为了让那八块钱的邮费显得不那么扎眼,何海两口子硬是又买了一套孩子三岁时才玩的玩具。

李洁感叹说,商家时常会推出满多少包邮,两件打五折等活动,为了凑够数,她是次次多买。前几天,她在网上买衣服,一淘宝品牌店推出了加79元可选两件包括围巾、打底裤等配饰的活动,她就加了围巾和打底裤,其实她的围巾已经有很多条了。这样的活动看上去很合算,实际上不知不觉比自己原来的计划多花了几百元。而且,她已经忘了自己上网原本是为了买什么,但买完之后,她明显感觉“舒坦”了。



# 网购是种病 买起来不要命

见习记者 陈熹 本报记者 殷亚楠

### 专家支招

### 给自己设定一条“底线”

发展与教育心理学硕士、山东师范大学心理学院应用心理研究所副所长李春认为,网购作为一种新型的消费方式,本身没有太多可以苛责的地方。部分消费者网购成瘾,是由于在现实生活中出现了问题而导致的。

几天不上网购物就难受、没现金刷爆信用卡也要网购,如果这些现象已经对正常工作生活产生了影响,那就可能已经有网购成瘾的倾向。而对买者造成的影响是:买了很多不需要的东西,买回来空虚,买不到焦虑。

李春表示,社会功能受损的人群易产生网络成瘾行为,生活比较空虚,工作上压力较大,有不可回避的问题,爱好比较少,没有其他可转移注意力的方式,女性居多。

有专家认为,“网购瘾”有轻度和重度之分,如果网友能够自我反省,采取自我克制措施减少上网购物,则只是有轻度的瘾症;如果网友上网购物的欲望不能克制,并不顾经济能力,采取借贷的方式上网购物,说明网友已有重度瘾症。

至于出现网购瘾的原因,专家认为,在实体店购物时,需要经过更多的程序,这个时间差会留给消费者不少理性思考时间。比如购买一件衣服,触摸材质、比较同款价格、试穿等等过程都可能产生不想购买的想法。网购的便捷,往往导致消费者“一触即买”。

李春补充说,消费者因为没有正确的消费观,自制力较差,容易为了缓解压力、弥补空虚而通过网购发泄。

李春表示,戒掉网购的瘾,消费者应该更加投入现实生活,同时加强自控力,及时“刹车”,看中的东西往购物车里放一段时间,回头再看是否真的需要。给自己设定一条“底线”并严格遵守,如果越过底线,让第三方实行某种惩罚方式。情况严重者直接将银行卡和淘宝账户交给家人保管,从遏制源头开始对抗网购成瘾。如果情况太过严重,建议找专业的心理咨询师咨询,必要时进行治疗。

