

控制不住买买买 到底是什么心理

“双11”刚刚过去，你“剁手”了吗？相信很多朋友有这种困扰：控制不住买买买。比如护肤品，一边扔着过期的，一边继续花很多钱买更多正在打折的。总觉得不买就亏了一个亿，怎样才能管住每天下单的手啊！不过，这个“上瘾”行为背后可能有很多原因，不一定是你的个体因素。我们一起来看看。

占便宜会让人的“自恋”需求和价值感得到很大满足

人们喜欢购物，除了能满足当下的物质需要之外，还与大脑有关系。

这里要说一下大脑的犒赏机制，这是一种复杂而有趣的生理机制。研究表明，某些行为会促使大脑分泌一种叫多巴胺的物质，而多巴胺能让人感受到快乐和愉悦，人的大脑会对多巴胺上瘾。购物恰好属于这一类行为，不停地购物，就能获得更多的多巴胺，就能感到更快乐。其实适量的“剁手”是犒劳自己，可以推动学习或工作热忱，甚至还能带来一定的心理疗愈效果。

另外，你之所以有占到便宜的感觉，是因

为你认同了商家的定价机制。很多货品开始定很高的价格，后续打折打得很厉害，利用的就是人们喜欢占便宜的心理，让人们买东西时感到很爽，像自己得了好处一样。

请注意，这里有一种隐秘的“赚钱很容易”的感觉，也就是：我只要付出很少的钱，就可以拥有它，而它真正的价值很贵，是我平时可能买不起的，或者是我囤了很多，间接就等于获得了钱的感觉。

所以，从这个角度来分析，“占便宜”会让你自我感觉良好，让人价值感倍生，自恋得到很大满足，好像花了很少的钱就很富足。

买东西是填满自己的一种方式

买东西实际上也是一种填满自己的方式。为什么需要这么多的东西来填满自己呢？是否意味着自己在某些方面很空虚、无聊，没有其他让自己感到有意义、有价值的事情？

无节制购物、总关注打折信息，意味着需要很大的精力。是不是意味着我们在生活中没有其他的目标要去实现和满足？是不是你生活中缺少了其他让你自我良好、有价值感的感觉来源？如果生活成了买卖交换，是否会缺失了其他的意义呢？

有些人，如果不让他们买买买就会抑郁。因为这可能是支持他们觉得生活好玩、有意义的唯一事情——看上去虽然很荒唐，但具有重要的心理支撑作用。

缺失、迷茫、无意义的感觉需要被看见、被了解、被理解，然后让它慢慢富足起来，可以感受生活中更细腻、复杂、丰富的东西后，内心就很难对这么机械、单调、无聊的事情上瘾了。

内心的富足也需要慢慢培养，那样我们人生的质量会提高、丰富和鲜活很多。

匮乏感会让人觉得拥有得越多才越富足

对物质的匮乏感是一种普遍的创伤或代际创伤，而匮乏会导致贪婪。

小时候想要某件物品、衣服，很少被满足，总是被告诫要节约花钱、要忍着，总是缝缝补补又三年。这种压抑、忍、得不到的感觉很难受。所以长大了，自己有钱了，就会忍不住去满足自己，更多是在满足过去的自己，像是一种补偿行为，因为之前没有体会过那种特别满足的感觉。

但匮乏感会让一个人在心理层面有个坑洞，就是类似于总觉得很穷，拥有的还太少，所以就希望去拥有更多。好像拥有更多就

可以摆脱潜意识里那种穷的感觉。

富足的感觉是真正得到想要的东西。比如冷了就有暖衣穿的感觉，那种暖或被围裹的感觉就是富足。

但不停买买买满足的是一种“我要拥有棉衣，那样我就再也不怕冷”的想象中的感觉。因为自己虽然买了很多，但在心理上依然觉得自己是个寒冷天来了会没衣服穿的匮乏小孩，所以就会忽视自己拥有了很多的现实，继续去为一个心理的恐惧和幻象买单。本质上没有体验到拥有过它们的富足感，就会有很多人囤积了东西却不舍得用，继续让自己匮乏。

通过拥有很多东西来证明“我拥有的东西=我”

一个人如果很认同这种按照财富来区分三六九等的标准，就会在“富人”和“贵人”面前自卑形秽，觉得自己低人一等。

这种感觉对人的伤害很大，尤其是穷苦家庭的小孩。为了摆脱这种因为拥有得少而被贴上“贫”“贱”标签的自己，就会疯狂想拥有更多、更上档次的物品。

这也是一种向自己的证明：你看，我拥有这么多，我是好的，我是安全的，我是高高在上的。“我拥有的东西=我”，已经成了一种不少人认同的社会机制。但其实，你拥有的东西不等于你。

这种想法反映的往往可能是没有自我，渴望在别人眼里看到羡慕和认同，需要从别人眼里获得认同感和价值感来源的“小孩心态”。

比如宫崎骏动画《千与千寻》里的无脸男，就是这样一个人物：在社会中迷失了自己，成为一个没有脸、不知道自己是谁的人。而千寻只是帮他找回了本真的自己，不再在物欲中迷失。



购物欲也是找到自己的一种途径

如果你因为购买欲太强，已经囤积了过多物品，是不是会有一种东西过多造成负担的感觉？这是好事，因为它带给你新的体验，甚至可能会让你重新审视和物品的关系。

现在有一个很火的词叫“断舍离”，大概是经历过很多物欲之苦后才有的反思。这可能也是成长的必经过程——拥有过才能放下。

黑塞有一本书叫《悉达多》，描述了悉达多品尝到了财富、情欲、权力的滋味，也体验了尘世的污浊、恶习与空虚，遭遇了迷惑、软弱与堕落，最终找到自己的过程。

买买买、克制不了的购物欲也是认识自己、找到自己的一种途径。

一起聊个天

人，认识自己的途径千千万万，千奇百怪的生活各有趣味，无需自责。如果始终能保持一份觉察的话，我们可以从中辨认出自我的模样，从而对自己多一份照顾和理解，也可能会发现自己心的创伤、心的饥饿、心的孤独并找到心真正要去的方向。

本报综合