

探析中职生购物成瘾的原因及其对策

王岩

(沈阳技师学院 辽宁 沈阳 110044)

[摘要]随着经济水平的不断提高,人们的购买力与消费意欲也随之上涨。它在改善人们生活质量的同时,也使一些人沉迷于购物的快乐之中无法自拔,从而患上“购物成瘾综合症”。中职生作为一个刚刚离开父母,独立生活的消费群体,在拥有一定购买能力的同时又缺乏对自我的控制能力,很容易长期购物上瘾伴有快感,事后却发现买来的东西对自己毫无用处,内疚自责,这正是一种心理疾病。购物成瘾对中职生的危害是非常严重的,本文试图从中职生购物成瘾的主要原因进行分析,并提出相应的防治中职生购物成瘾的对策,最大限度地减少购物成瘾对中职生的负面影响。

[关键词]中职生; 购物成瘾; 原因; 对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.12.008

一、购物成瘾

1、购物成瘾的概念

购物成瘾是一种心理疾病,与赌博、吸毒等成瘾行为障碍类似。购物成瘾者对购物有一种心理上的依赖感,在消费过程中不能有效地控制自己,经常无节制地花费大量时间和金钱购物,从中获得满足感和愉悦感,沉湎于购物的快感之中无法自拔,事后发现买来的东西毫无用处,又内疚自责沉浸于懊悔之中,却无法控制自己再次消费,出现一些人格障碍,导致个体心理生理受损。

2、购物成瘾的表现

购物成瘾者总是喜欢堆积自己用不上的战利品,有些物品甚至不曾打开包装。或因买不起自己想要的东西而失眠,一旦不能产生购物行为则觉得特别难受。购物成瘾的人热衷于购买物品多数与自己的外形装饰有关,女中职生多倾向于服装、化妆品、首饰、食品等,男中职生则喜爱电子产品、运动商品等。这些人并不都十分富有,往往可能因此陷入财政困境,引发家庭矛盾。这种人在受到打击、情绪低落、无聊或者高兴的时候,购物的冲动尤其强烈,但他们关注的是购买的过程,控制不了自己,买回来的东西却是他们不需要的。

二、购物成瘾的原因

(一) 家庭因素

1、重大创伤事件

每个人在家庭的成长过程中,心理多少会受到创伤,有些中职生的创伤经过漫长岁月后沉积下来,扭曲了真实的自我,使心理年龄停留在创伤事件的发生年龄,影响到自我社会功能,如爱的功能,成熟的依恋功能,认识和管理情绪的功能。重大的创伤事件让他们通过购物的方式来满足自己对某个人或某件事的特殊情结。

2、缺乏家庭关爱

每个人的内心都需要被赞美,被关注,被重视,被尊重,有些中职生在家庭中亲密关系建立得不顺畅,感情需要得不到满足,如关爱、体贴的缺失,造成内心的失衡,唯有通过购物来发泄,用花费金钱来惩罚家人的不理不睬,他们只有在商场里才能感到服务人员的热情,受到上帝般的礼遇,冰冷的心感到一丝温暖。

(二) 社会因素

1、广告的误导

设置在购物大厅中的广告及播放的画面音响造成强烈的感官冲击,由于中职生的心理尚未完全成熟又喜欢跟随潮流,往往经不住这些诱惑。一些错误的诱导,如“购物是享受”“购物有益健康”,甚至把购物说成能够治疗心理疾病,很多女中职生潜意识里很容易接受这种说法。

2、人际关系淡漠

随着现代社会生活节奏的加快、竞争的日益激烈,人际关系逐渐淡漠,人们总能感到无处不在的不安全感,如果中职生在学校的人际关系紧张则促使他们做出种种反常的行为,购物成瘾就是其中之一。

3、性别的特点和社会的要求

现代人缺乏健康的压力宣泄渠道。女生由于参与体育活动、抽烟及喝酒的行为很少,心理补偿与发泄的渠道较窄,购物往往就成了她们舒缓压力与宣泄情绪的最佳方式。男生由于很少向他人暴露自己内心的想法和情感,不能及时疏导消极情绪,部分人就通过购物行为来排解。

三、购物成瘾的对策

1、学会推迟满足感

根据精神分析理论,购物成瘾可能与小时候的经历有关。比如小时候一想看电视,父母就会满足,久而久之形成不能推迟满足的问题。在孩子要求看电视时,家长可以告诉他,要做完作业才能看电视,让孩子先承受痛苦,后得到满足。试着这样推后实现自己的满足感,可以渐渐克服上瘾。

2、学会观察自己

全方位观察自己的行为,不给予自己评价。比如患者可以仔细体验下列自己的购物过程:我是怎么走进这家店的,哪件衣服吸引了我,它哪里吸引我,导购怎么跟我介绍……尽量做到不对自己的行为产生评价。每个人都有一种心智成长的力量,如果能做到观察自己,这种心智力量就能成长、控制自己的行为。

3、不要刷卡消费,尽量用现金。

刷卡消费对钱的感觉不如给现金来得直观,钱很容易在不知不觉中花出去了,改用现金消费对控制自己的行为有一定帮助。

4、定下自己的购物计划

确定购物的天数、次数,每次购物要买什么东西,要花多少钱,并记录在纸上,随身携带,随时翻看,当然出门的时候还要少带点钱。

5、调整认知,寻找积极的解压方式

不要盲目的认为“物质会给自己带来快乐”,“购物是享受”“购物有益健康”,甚至认为购物能够治疗心理疾病,当心理的消极情绪不能疏导时要想到其他的解决办法,学会寻找健康地释放压力的方式,如与家人朋友多多沟通交流、经常出去旅游,进行适量运动等,而不是无节制地购物。

6、多些关爱

爱可以战胜一切,很多心理问题都是由于缺乏关爱引起的。因此,家长要做到及时觉察孩子的情绪,给予关心和爱护;老师也应对学生进行开导,积极开展心理咨询工作;同学之间也应加强交流互动,彼此尊重,避免人际关系淡漠。

7、求助于心理咨询师,找到痛苦来源

购物成瘾者需要认识自己的问题,这样才会去寻找专业的心理治疗,其中包括家庭治疗,关键之处都是找到与之关系亲密的人来共同了解成瘾者的感受。对于因为遭受痛苦而购物成瘾的患者,找到痛苦的来源是最根本的治疗方法。痛苦往往是被接受了就会慢慢减退。越不接受痛苦就越痛苦。慢慢习惯、适应这种痛苦,才能让你最终脱离苦海。

参考文献

[1]任永友.大学生网络购物成瘾与人格特质、心理健康的关系研究[D].山东大学,2017.