

—你有過度購物的習慣嗎？

購物狂的異想世界

電影「購物狂的異想世界」描述了女主角麗貝卡過度購物的行為，這種先買再說的習慣讓麗貝卡付出了龐大的代價，除了信用卡卡費繳納不出來之外，他也必須在信用卡公司催債時，編織一個又一個的謊言，麗貝卡之所以變成這樣是因為對他來說，沒有任何東西可以取代購物時帶給他的滿足。



購物可以為我們帶來什麼？

- **立即性的正向情緒體驗**：滿足、愉悅以及樂。
- **暫時性的降低焦慮以及壓力**：購物時的正向情緒可以暫時緩解壓力以及焦慮。
- **提升自信心**：當購買他人沒有的東西時，可以提升自身的自信心。
- **社會認同**：追隨社會流行的趨勢讓人感受到自己是被社會認可的。

但過度的購物以及消費，可能會造成：

- **通常購入的是非必需品**：購入並非自己所需要的物品，且囤積在家中的角落。
- **買超過經濟負荷的商品**：忽略自身經濟能力，購買過高價格的東西。
- **購物結束後感到罪惡、迷惘**：瘋狂購物時感到身心暢快，結束後卻感到愧疚、低落。



避免過度購物，你可以：

- **網絡購物時先不結帳**：放置幾天以便檢視商品是否有需要。
- **養成記帳習慣**：養成計畫性消費的習慣。
- **經常整理家中物品**：不重複買已經擁有的物品。
- **培養其他興趣**：將購物這種紓壓方式轉為自身有興趣的活動，例如：跳舞、運動等等。
- **充足的睡眠**：良好的睡眠可以穩定情緒，讓焦慮以及壓力減輕，進而減少過度購物的習慣。