

买买买就是忍不住？ 或是“强迫性购物”惹的祸

专家：可换方式解压或求助心理医生

有媒体报道称，青岛一女子因网购成瘾，7年网购13万元，从而耽误买房，对此其丈夫也是抱怨不断。据一项调查显示，在每100个“买买买”的人中，可能藏着5个强迫性购物的“购物狂”，其实这是一种心理疾病。如果“网购成瘾”了该怎么办？安徽省精神卫生中心儿童青少年科主治医师耿峰表示，市民可以换方式解压，或求助心理医生。

■ 李皖婷 记者 马冰璐



买买买太疯狂，甚至忘记下过单

曾玲(化名)在一家广告公司做文案，平时最喜爱的事情就是网购，看到自己购物车里琳琅满目的商品列表，就觉得特别满足，付完钱后更如同压抑已久的情绪终于释放了一样。

但当她收到大大小小的包裹时，才发现自己买了很多不需要的东西。而就在上个月，她还收到了几个特殊的包裹，里面都是些奇形怪状的饰品。收到包裹时，她甚至觉得包裹送错了，但当她查了购物记录之后，才发现自己的确购买了这些小饰品。

去年“双11”促销时，她熬了一个通宵，又一次购买了大量自己并不需要的商品。第二天，她跟老公吵了一架，还给老公写了保证书，再也不买了。可今年“双11”，她又花了四万多元……

控制不住购物或是“上瘾”了

耿峰介绍说，爱网购者大致分为两种情况：一是虽然买得多，但买的确实是需要的东西，这种情况属于正常购物；另外一种就是，看别人买什么就盲目跟风，认为买到就是赚到，结果买了许多自己不需要的东西，买完之后又后悔，这就是所谓的“剁手党”。

和沉迷于网络游戏、浏览社交网站一样，过度的网络购物同样是一种网络成瘾行为。对于大多数人来说，或许还没到“成瘾”的地步，但也已达到了网络过度使用的限度。特别是像曾玲这样“见到喜欢的东西就控制不住地想买，买完又后悔、自责；感觉消失后，很快又投入下一轮购

物中”，这就更需要注意了。

如何判断自己是否“网购成瘾”？

耿峰表示，首先要看消费是否在经济能力的承受范围内，看看是否超出个人收入中生活费用支配的范围。若是，就可能是出问题了。

其次购物者买完东西心情如何也很重要。像曾玲这样网购之后就“如同压抑很久的情绪终于释放”，这种满足感是很多成瘾性物质或者行为所共同具有的特点，当她被迫中断这种行为时，可能就会出现一些不良的负面情绪，甚至出现一些焦虑的症状，这就需要再次进行网络购物才能让自己满足，从这点上说已经达到了依赖的程度。

此外，还要看网购是否干扰了正常生活。有些人通过购物解压，但若疯狂购物消费超过了了自己的经济承受能力，就会给自己增加还款压力，这样不但起不到解压作用，还会干扰自己的正常生活。

换方式解压，或可求助心理医生

耿峰建议，面对抑制不住的购物欲，不妨通过制定购物计划、让身边的人监督自己合理消费等方式来帮助自己；若情况比较严重，则可以求助专业的心理治疗师。

此外，工作之外不要长时间“宅”在家中面对电脑，可以跟好友一起逛街，或约上老朋友聊天喝茶、看看电影，多培养一些其他的兴趣，如运动、写作、旅游等，来缓解工作或心理压力，及时疏导自己的心理问题。

相关链接：

一招防“剁手”

购物前，可以先问问自己是否一定需要，增强消费的理性。付款前给自己3分钟的思考时间，也许这3分钟你会打消原来的念头。



象棋开局定式与布局欺着

定价：23元

作者：傅宝胜

出版社：安徽科学技术出版社

内容简介：本书结合了各种大赛整理出常见的开局定式30个以及超越定式之外的布局欺着14局。书中逐一解析了开局定式的各种变化，论证了开局的重要性，阐述了开局要领；指明了极易让人上当受骗的布局欺着和明察后的具体对策。



书名：象棋战术中的致命打击

定价：28元

作者：傅宝胜

出版社：安徽科学技术出版社

内容简介：本书精选了国内外重大赛事中的经典棋例200例，皆为攻杀致胜型，书的后面部分系统介绍了施展战术要达到的13种战术目的，以及对25种常用的战术名词加以解读，便于读者对战术的理解和恰当的运用。旨在为棋友们学习、欣赏、研究象棋大师们的棋艺提供一个指导性平台，对提高实战中战术运用的技巧有所帮助。



●M.8061男，合肥民办大学校长，知名教育专家，55岁，1.76米，离单(子女发展好)，风度修养好，资产数千万，为人低调不张扬。诚觅年貌相宜，淑真良善，富生活情趣的女士喜作人生黄昏颂。

●M.8970男，合肥重点大学教师，硕士，35岁，1.78米，未婚，儒雅谦和，锐意进取，高知家庭独子，住房多套，待遇优。诚觅32岁左右，专科以上，1.62米以上，职业稳定，温柔秀丽的女孩结伴同行。

●M.8329男，合肥省直公务员，硕士，28岁，1.76米，未婚，英俊真诚向上，品貌优，公务员家庭。期待一位年龄相仿，1.62米以上，通情达理，勤劳善良的女孩为终生伴侣，爱相随。

●F.9356女，合肥国有金融单位，25岁，1.68米，本科，温柔清秀，肤白气质佳，经济优越。诚觅32岁以下，1.73米以上，条件相当，品貌修养好的先生牵手。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖咖咖啡旁公寓楼20楼2006室)，免费安排约见。咨询电话：18919621348(崇老师)