

魔鬼心理实验室为您介绍

我们该如何更明智地消费?

是把钱今天花掉,还是留到明天?许多金钱方面的决策最终都是涉及这个问题:如果今天买了裙子或太阳镜,周末就没有钱到餐馆吃饭。遇到这类问题时你该如何抉择?是通过计算吗?如果不是,那么又有哪些因素会影响我们的决定呢?今天魔鬼心理实验室就为您介绍这方面的研究成果。

对于上述问题——我们是花钱还是存钱、是现在挥霍还是储存起来以备不时之需——目前有两类不同的回答。第一类回答是经济学的回答,它认为人类是一种理性的、有逻辑的动物,他们会仔细地考虑现在与未来,他们会平衡现在和未来的需求以达到金钱的最大效用。效用是一个经济学的概念,不过它与心理学有非常密切的关系,它指的是某项产品或服务满足人们需求的能力。但是效用难以直接测量,所以后来经济学就用两者的比较来判断谁的效用更高。比如,你是更愿意花在衣服上而

不是上餐馆吃饭上,那就说明对你而言衣服的效用超过下馆子。

第二类回答是心理学的回答。心理学认为人类并不是完全的理性动物,相反人在很多时候会受到情绪的影响,他们并不是在精心、理性地计算现在的效用和未来的效用,然后决定是现在消费还是储蓄,现在还是未来在一定程度上是由自我控制和情绪相互作用而影响的。

理性与情感研究的有趣发现

心理学的观点认为人们在现在与未来之间的抉择实际上是冲动的情绪化过程和有远见的计划过程之间的一场战争。好像一个声音在说:“花吧,今天花个痛快!”另一个声音在说:“不行,还要存钱买房子。”这一类研究起步不久,不过已经有一些关于自控力的有趣发现:

■ **增加认知负担会降低自控力** 也就是说一个人的注意力、思维力被占用时,他的控制能力就会下降。这一点经常被商店使用:

情绪是如何影响自控力的

人类并不完全是理性动物,人类同时还是一种情绪动物,因此很多时候我们的消费行为会受到情绪状态的影响,研究发现:

■ **悲伤情绪会导致改变** 悲伤可能会大大增加人们花钱的倾向。比如,一项研究发现那些悲伤的人更容易贱

人在分心的时候更容易花钱。所以大多数商店里都填满了闪亮耀眼、精巧复杂的小玩意让你分心——比如,鲜艳的色彩、不停的音乐和一些看上去难以置信的促销——这些都是为了迷惑顾客,让他们掏腰包而故意设计的。

■ **人类的自控力是有限的** 研究表明在一定条件下自控力是一个有限的资源,因此每次用到自控力时,我们的自控力就会减少。而且自控力还会因为酒精、缺少睡眠和压力而减弱。

卖贵买。

■ **厌恶情绪让人们想抛开一切** 当人们感到厌恶,他们希望摆脱那些拥有的东西,而且也不想买任何东西。

■ **焦虑的情绪会使我们降低不确定性** 焦虑的人在选择时更倾向于风险系数低的选择。

我们应该如何更明智地消费

因此,根据上述研究成果,为了让大家可以更理智地消费、合理地分配收入,我们给消费者提以下建议:

■ **设立购物冷静期** 看中了一样东西,不要立即购买,尤其是那些贵重的东西,等一两天再作决定。设立购物冷静期有两方面的好处:第一,你当时觉得非常好的东西过一两天再看可能会发现它实际上并没有那么有吸引力。第二,前面说过,各种情绪会影响人们的购买决策,冷静一下会最大限度地排除情绪对决策的负面影响。

■ **监控你的自控力** 正如前面介绍的那样,人类的自控力在一定条件下是一种有限的资源,它会随使用而降低,而且身体条件还会大大地影响自控力的状态,因此我们在决策前应该对自控力进行一下自我测量。比如,你应该问问自己,你最近经常在控制自己吗?你现在感觉疲劳吗?你昨天晚上睡得好吗?记住,人的整个状态越好越可能做出理性的抉择。

■ **自我设限控制不合理消费** 冲动消费有两类,一类是意识到了但无法控制,一类是没有意识到。自我设限能够有效地减少无意识的消费,许多女性朋友都有这样的经验,经常买回来一个东西会后悔,但下次还会犯同样的错误。这时候你可以拿出一张纸把你的教训一条条地写出来,这样做的目的是让你模模糊糊的无意识状态清晰化。下次再碰到类似情景就把这张纸拿出来提醒一下自己。

魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家,在国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师,法国政府青年社会学精英学者,CNRS 国家科研中心客座研究员。

用心做



「演戏」的男人

◎ 钱永广

装修房子要铺地砖,来了一对瓦工夫妻。进了家门,男人提醒我说,他妻子的脑子有点毛病,5年前他的妻子和6岁的孩子遇到车祸,孩子送到医院没能抢救过来,他的妻子也落下了这个病根,如果她发病,你不理她就行了。

男人的话让我心里一惊。我看看这个跟在丈夫身边打工的女人,见我打量她,她礼貌地朝我笑笑,算是打个招呼。在我看来,她的神情举止,并无异样。

男人换上沾着砂浆的工作服,开始搅拌沙子和水泥。在一旁的女人动作配合麻利,不一会儿水泥沙子就搅拌均匀了。他们夫妻有说有笑,铺地砖的活在他们眼里,好像是一种快乐。

整个上午,女人快乐得一点不像一个会发病的人。中午,我家的孩子在学校补课,快放学了,我对这对夫妻抱歉地说:“我得去学校接一下孩子。”

听说我要去接放学的孩子,刚才脸上还挂着笑的女人,瞬间像变了一个人似的,一边丢下手中的水桶,一边朝丈夫歇斯底里:“你又忘了去学校接孩子了,你是不是把孩子搞丢了?”女人一边叫,一边就过来撕扯男人的衣襟。

我一下呆了,眼前突然出现的情景让我不知所措。

任女人怎样叫喊和撕扯,男人始终微笑着,他把女人按坐在凳子上,说:“我这就去接孩子,你歇会儿,记住,一定不要乱动,等我回来。”

男人的柔情让凶猛的女人很是受用。女人像台风过后的湖水,不一会儿就恢复了平静。这时,男人让我和他一起出去,他说他也要接放学的孩子。

男人的话是真的,男人真的和我一道走出了家。

我接孩子回来,男人已先我一步进屋了。女人问男人:“孩子接到了吗?”

“送回家吃饭了,放心吧,老婆!”男人幸福地回应着。女人傻笑着,天真地相信了。

我问男人,没有了孩子,没打算再生一个吗?男人说,女人不答应,女人说有一个孩子就够了。她始终相信那个6岁的孩子还活着,我也是这样一直对她说的。她脑子有毛病了,她也相信。

看着眼前这对瓦工夫妻,孩子没有了,女人又得了精神病,5年了,男人每次去接孩子时,总要装出幸福的表情,而且还要继续下去。我不由得对面前这个“演戏”的男人生出崇敬之情。



爱的教育

示弱争爱的弟弟

小强上小学二年级了,这个孩子胆小,且喜欢黏妈妈,说话声音像蚊子叫,被老师批评几句就哭鼻子,完全不像个男孩。尤其是每天上学,非得妈妈陪着,好言安慰送到学校门口,直到学校铃声响起,才一步三回头,不情不愿地走进教室。放学也一定要妈妈来接,只要在学校门口见不到妈妈,马上就会哭起来。按说这样的情景只有在幼儿园小班开学的时候才能见到,在小学生、尤其是已经入学一年以上的二年级学生身上,实在是少见。

班主任老师问小强妈妈,这孩子胆小,不够独立,是否小时候没有得到妈妈很好的照顾,或者有过与妈妈分离的不愉快经历,所以现在心理上缺少安全感。这下妈妈想明白了,小强从小都是妈妈亲自带,妈妈是全职妈妈,家里还用了保姆,对孩子的照顾可谓精心,这心理上的不安全感究竟是从哪里来的呢?

当咨询师了解到,小强并非独生子女,在他上面还有个比他8岁非常出色的姐姐时,立刻明白了问题的症结方向。根据家庭关系理论,在多子女家庭中,每个孩子出于天

性,都会努力争取自己在家庭中的地位,并且与父母和其他兄弟姐妹共同构成一个家庭关系系统,即家庭星座图。孩子在家庭中的位置亦可称为家庭星座,在两个孩子的家庭中,大的由于最早出生,独享父母之爱,再加之家庭中第一个孩子,地位自然重要。而小的会因为在家中最小而在出生后获得父母最多的疼爱,因此也有自己的特殊位置。一般情况下,大的孩子会以表现出色、承担更多家庭责任来巩固自己的地位,而小的孩子会以乖巧可爱来讨得父母欢心。

由于姐姐比小强大8岁,在小强出生前,已经习惯了独享父母之爱,因此,小强出生后,妈妈因为顾忌姐姐的心理感受,所以不仅没有像其他妈妈一样把全部精力都投入到小的孩子身上,而且还特别地关心姐姐,总是要求弟弟向姐姐学习。而姐姐确实也没有让妈妈失望,各方面表现都非常出色,也并没有因为弟弟出生而影响成长。妈妈总是说自己会很公平地把爱分给弟弟姐姐,一样大小,每人一半。

问题就出在妈妈自以为公平的一人一半上,因为每个孩子的内心都渴望得到父母完

整的爱,不愿意与别人分享,而一人一半的说法会激起孩子的竞争欲望,并且感觉到永远不满足。小强因为与姐姐年龄相差很多,在这场无形的竞争中始终处于弱势,还由于孩子在婴幼儿阶段比长大后需要更多的母爱,所以妈妈表面上的公平实际上还是造成了对弟弟的不公平,这造成了小强心理上安全感不足,行为表现上停留在幼儿阶段,达不到小学生的标准。

建议妈妈在咨询师指导下耐心地补足小强心理上缺失的安全感,给孩子更多的关爱。不少案例表明,这样的孩子只要在心理上补上这一课,以后仍然可以发展得很不错的。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wuyuj>

