

星島日報健康專欄《保健至專》- 佳節減價戰 最愛購物狂

接近年底，又是各佳節來臨的時候，大小百貨公司或網上商店都推出優惠，吸引市民購物。不少人都會在「限時、限量」的推廣下，購買了當時喜歡但回家後卻發現不太喜愛或必須的商品，到底「限時、限量」有甚麼魔力？

過往不少心理學研究發現，在感受到時間及數量有限的壓力下，消費者決策能力會減弱，變得較不理智，無形中覺得產品更有價值。

錯誤減壓方法

要減少衝動購物，除提醒自己別掉進限時、限量圈套外，最好還是減少或避免身處充滿誘惑的地方，特別是在減價期間，避免瀏覽網上商店、逛喜愛的店鋪，或別與愛血拼的朋友逛街。購物前可先寫好清單，按照清單購買需要的東西後迅速離開，別理會途中的促銷活動。購物時如有猶豫應暫時放下商品，讓自己冷靜一下。盡量使用現金，減少攜帶或避免使用信用卡和分期付款，以免過度支出。購物後記錄買下的東西，以監察開支、自我警惕。

購物固然令人愉快，但應避免單靠購物來減壓或處理負面情緒，最好培養更多消費以外的興趣，以免對購物養成惡性依賴習慣。若發現常購買超出負擔或無需要的物品，或嚴重影響經濟、社交、人際關係及工作，便要尋求專業人士協助。

臨口心理學家廖雪雅

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-09-28)

佳節減價戰 最愛購物狂

接近年底，又是各佳節來臨的時候，大小百貨公司或網上商店都推出優惠，吸引市民購物。不少人都會在「限時、限量」的推廣下，購買了當時喜歡但回家後卻發現不太喜愛或必須的商品，到底「限時、限量」有甚麼魔力？

過往不少心理學研究發現，在感受到時間及數量有限的壓力下，消費者決策能力會減弱，變得較不理智，無形中覺得產品更有價值。

錯誤減壓方法

要減少衝動購物，除提醒自己別掉進限時、限量圈套外，最好還是減少或避免身處充滿誘惑的地方，特別是在減價期間，避免瀏覽網上商店、逛喜愛的

的店鋪，或別與愛血拼的朋友逛街。購物前可先寫好清單，按照清單購買需要的東西後迅速離開，別理會途中的促銷活動。購物時如有猶豫應暫時放下商品，讓自己冷靜一下。盡量使用現金，減少攜帶或避免使用信用卡和分期付款，以免過度支出。購物後記錄買下的東西，以監察開支、自我警惕。

購物固然令人愉快，但應避免單靠購物來減壓或處理負面情緒，最好培養更多消費以外的興趣，以免對購物養成惡性依賴習慣。若發現常購買超出負擔或無需要的物品，或嚴重影響經濟、社交、人際關係及工作，便要尋求專業人士協助。

整理：Kar 圖：新華社



精神科 / 骨科



今日顧問：
臨牀心理學家廖雪雅
青島醫院精神健康學院