

## ■ 心理咨询

总是冲动购物,买完又会后悔  
我该如何摆脱“买买买”的焦虑?

□ 本报记者 张晶

## 职工问题:

我很喜欢买东西,觉得女人就该对自己好点,这样才能“取悦自己”。前一阵,遇到电商搞促销,加上工作得到了领导表扬,很开心,就又买了不少东西奖励自己。但买完之后我却再次陷入了深深的自责之中:“是不是对自己太好了?自控能力太差劲了!怎么总是忍不住乱花钱?”什么都不买觉得对不起自己,可买完又总会特别后悔、自责,如今,买东西这件事让我感觉很焦虑,我这是怎么了?

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答:

如果只是压抑自己的购物冲动,但没有触及冲动背后的心理需求,那么冲动往往越压抑,越旺盛。不妨暂时放下“不够自律”的自责,心平气和地想一想,自己的购物冲动都源于哪里。

你说“什么都不买觉得对不起自己”,但购买后又“特别后悔,甚至感到焦虑”,说明购物并没有给你带来真正的快乐,那么你又为何沉溺于此呢?这有可能是受到了各种宣扬消费主义的广告影响。例如,五花八门的广告常常宣称,拥有一支名牌口红意味着自身魅力的大幅度提升,购买一台进口咖啡机就能享受塞纳河畔的闲适,只有不断购买琳琅满目的商品,人生才能变得更美好……但事实

可能却是,这些商品给你带来短暂的安慰,但很快你就发现,它们并不能如你期望的那样改变你的生活,满足你真正的心理需求,于是你又投入到对新产品的寻觅中,成为一名焦虑的“剁手党”。倘若果真如此,你就要冷静思考了,因为想要摆脱冲动购物带来的困扰,首先需要了解自己真正的心理需求。

## 专家建议:

在出现购物冲动,尤其是想购买非生活必需品时,不妨先问问自己为什么要购买。研究发现,“购物狂”背后常见的心理原因包括如下几点,你可以据此对照,从而逐步调整自己的心态和习惯。

需要得到他人的认可。例如,不考虑自己的真实需求,只购买他人推荐的商品,或者是购买与他人一样的商品。这种情况下,需要适当地放弃与他人的比较,与他人建立更健康和和谐的人际互动。

想提高自己的自尊心。例如对自己身材不自信的人,可能沉迷于购买能修饰腿型的牛仔裤,可实际上自己根本穿不了这么多条牛仔裤。这种情况下,要减少对自己的消极评价,学会看到自己的优点,更多维度、立体地评价自己,从内提升自己的自信心。

摆脱现实的烦恼。例如有人苦于时间管理问题,于是购买了许多相关

的书籍,虽然从来没有读完一本,但在下单和收到书籍的瞬间感到问题得到了解决。这种情况下,需要花时间与精力去解决真正需要解决的现实问题。

享受购物的愉悦感。相比收到具体的物品,有人更享受进行商品对比、抉择的过程,感觉自己充满了掌控感和选择权。这种情况下,可以把物品放在购物车里一段时间后,再决定是否要付款。

当然,如果想要探讨与满足购物冲动背后更根源性的心理诉求,可以寻求心理咨询师的帮助。北京市总工会职工心理咨询热线(4000151123/4000251123),7×24小时为全市职工及其家属提供免费心理咨询服务。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

本版邮箱: zhoumolvyou@126.com

## ■ 生活小窍门

健康饮食需要  
“花心好色”

如今,健康饮食的重要性人人皆知,然而,具体应该怎么做呢?

一方面,要做到“花心”。所谓花心,是指吃到食物的种类要尽可能多。《中国居民膳食指南(2016)》建议,食物多样要做到每天吃够12种食物,每周吃够25种。其中,谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种,每周5种;蔬菜水果类每天4种,每周10种;畜、禽、鱼、蛋类每天3种,每周5种;奶、大豆、坚果类每天2种,每周5种。食物多样化有助营养互补,摄取的营养更全面均衡。

另一方面,要做到“好色”。不管吃主食还是选果蔬,都要尽可能选择多种颜色。这是因为,相似颜色的食物含有的植物化合物相似,比如,胡萝卜、南瓜等橙色食物含有β胡萝卜素,番茄等红色食物含有番茄红素,绿叶菜等绿色食物含有叶绿素。一般来说,深色食物(如绿色、红色、紫色和黄色等)的β胡萝卜素、维生素B2和维生素C含量较浅色食物(如白色等)高。(刘明)

选购牛奶  
要会区分脂肪含量

牛奶,是人们生活中离不开的食品。然而,超市货架上各种各样的牛奶让人眼花缭乱。对此,很多人一头雾水,全脂牛奶和脱脂牛奶有啥区别?该如何选择?

顾名思义,全脂牛奶和脱脂牛奶的区别就在于其中的“脂肪”。

脱脂牛奶就是“脱去了脂肪的牛奶”,这样的牛奶含有很少的脂肪,一般在0.5%以下,而全脂牛奶的脂肪含量在3.6%左右。

从营养角度出发,脱脂牛奶当中的维生素A、维生素E等脂溶性维生素的含量比全脂牛奶更少。从味道角度出发,脱脂牛奶的味道也没有全脂牛奶那样“厚重醇浓”,奶香味比较淡薄。

脱脂牛奶当中所含的脂肪更少,所以脱脂牛奶的热量就会比全脂牛奶更低,因此此类牛奶更适合“减肥人群”“高血脂等心脑血管疾病”等需要控制脂肪摄入量的“特殊人群”。

当然,如果不属于上述几种特殊人群,选择“全脂牛奶”足矣,儿童和成年人都是如此。

另外,需要知道的是,很多人以为含乳饮料是牛奶或者酸奶,而实际上它仅是一种“假牛奶”。“含乳饮料”是一种以奶或奶制品为原料,加入水、白砂糖(甜味剂)、酸味剂、香精等食品添加剂经过配制或发酵而成的饮料制品。其本质是饮料,跟牛奶没有太大关系。所以,无论是给儿童还是给成年人购买,都不建议选购含乳饮料。看清标签再购买,勿拿含乳饮料当牛奶。(新文)

## ■ 健康提示

春节假期已经结束了,这个长假你是怎么度过的?是不是经常宅在家里不出门、不运动,窝在沙发上玩手机追剧?随着上班日的到来,让我们赶紧行动起来!积极面对工作生活。

根据世界卫生组织关于身体活动和久坐行为指南的推荐量,成年人每周至少进行150分钟-300分钟的中等强度有氧运动,2天及2天以上的肌肉力量和柔韧性锻炼。

## 有氧运动

这是一种由躯干、四肢等大肌肉群参与为主,持续性有节律的运动。例如:长跑、游泳、骑自行车,可增强心肺功能、消耗体内脂肪,控制和降低体重、降低心脑血管疾病的发病率、改善血脂和糖代谢、调节血压、提高机体抵抗力、增加大脑皮层的工作效率。

## 力量型运动

这是增加肌肉力量的运动。分为:非器械型运动(抵抗自身阻力的运动)、器械型运动(利用哑铃、弹力带和健身器材等进行的力量型运动)。例如:举重、哑铃、伏地挺身,可增加肌肉力量、预防摔倒、强壮骨骼、预防骨质疏松、预防和控制心脏病和Ⅱ型糖尿病。

上班了,  
“宅家族们”动起来吧

## 柔韧性运动

这是一系列的关节活动,使关节得到全方位活动及关节周围的肌肉组织得到伸展。例如:瑜伽、舞蹈、太极拳,可增加关节活动幅度、提高平衡能力、降低运动时受伤风险,减少和防止锻炼后肌肉疲劳、舒缓忙碌和紧张、增强内心平静。

## 球类运动

包括身体直接接触和非直接接触的球类运动。例如:足球、排球、篮球,可增强运动协调能力,提高机体心肺功能,对青少年起到全身锻炼的作用,提高手眼协调、促进大脑发育作用、增加对运动兴趣。

## 每天动多少

我们在开展运动锻炼等身体活

动时,可以先进行有氧运动,后进行力量型运动,并重视柔韧性运动,做到三做:有氧运动天天做,力量型运动隔天做,柔韧性运动随时做。

日常活动是一个人身体活动总量和能量消耗的重要组成部分,我们要充分利用日常家居、交通出行和工作时间,有意地尽量安排步行、上下楼和其他消耗体力的活动,培养并保持少静多动的生活习惯,提倡“宁走不站,宁站不坐”,以获得更多的健康效益,保持健康体重。

比如尽可能减少出行开车、坐车、久坐等;利用上下班时间,增加走路、骑自行车、爬楼梯的机会;坐公交车提前一站下车等。

(民文)