告别“买买买”，过“自洽”人生

编者按

近日发布的《当代青年消费报告》显示，“90后”中只有13.4%的人没有负债，而86.6%的人都接触过信贷产品。除还房贷外，60%以上的“90后”将贷款用于提高生活品质和休闲等。有专家认为，年轻人不应过度贷款进行超额消费，进而掉入“消费主义陷阱”。

商品社会中，一些年轻人有时会用攀比消费、炫耀型消费去标榜个体的独立性。但近日一个“疫情后你会理性消费还是报复性消费”的热门讨论给出了最新答案，在相关调查中，多数网友选择了“不会报复性消费”，甚至悄然转变了生活方式，从“囤货”转向“清仓”，从追随潮流转向“极简”，努力挣钱存钱才是“王道”。比如，今年豆瓣上围绕“消费降级”“极简生活”“攒钱”等关键字的豆瓣小组成员数量暴增；商家套路、制造焦虑、消费文化等促使人们消费的“元凶”被一一拎出来“数落”；热度最高的帖子是关于服饰、化妆品如何降级，囤货如何消耗，每天消费的星巴克、奶茶可否通过自制饮品来替代，自己做饭远离外卖等；《断舍离》《我决定简单的生活》等书籍再度被列入人们的书单。年轻人开始思考如何更好创造性发挥生活智慧，不被消费主义催生的欲望绑架。

苏格拉底有句名言“未经反省的生活是不值得过的”。生活中，我们未必需要真的“断舍离”，或者去追求一种家徒四壁的“新贫穷”。但是，懂得对自己的购买行为进行反思，这本身就是一种有品质的精神生活。不管是消费什么，重点还是看清楚自己是否需要、是否真的喜欢、能否坚持使用它，一次消费并不会直接把你变成更好的人，更重要的是你真的了解自己，接纳自己，产生内驱力。

其实，每个人都有自己的消费观，只要是注重自己的内心和实际需求，不被消费主义裹挟，过物尽其用的生活，无论是消费降级还是生活简化，都会怡然自得，“自洽”就好。

乐活新主张

消费上的轻断食，让我体会到一种“不慌”的新活法。我意识到，有些消费只是锦上添花，没有这些花，草的生活也另有一番滋味。在消费降级、生活简化的过程当中，我照样怡然自得，热爱生活。最关键的是，我体会到一种去焦虑的心境——不必逼自己去过一种“同比增长”的人生。愿生活中我们可以像花一样娇艳，也能像草一样强韧。

实验极简生活，像野草般蓬勃生长

■ 梁爽

今年看了纪录片《和陌生人说话》“抠组大神”王神爱的访谈后，我决定改变自己，实践一种极简生活方式。

32岁的南京女子王神爱，豆瓣抠门组组长，投资储蓄率达90%以上，毕业9年已在南京买了2套房。她身上穿的外衣裤是从朋友不穿的衣物里挑选的，戴的帽子是爬山捡到的。就连老公也受她影响，用的手机是32G的。王神爱有种把生活中任何损耗转化为钱的本领，她认为自己已达到最低档次的财富自由——不是挣得多而是花得少。

“抠”的是钱，“长”出的是蓬勃生命力

王神爱这期节目引发了不少争议，很多年轻人不赞同她的抠门方式。实话说，一开始她说到自己的生活理念和抠门习惯，我也无法想象，但最后她说到抠门给她带来野草般蓬勃的生命力，我跃跃欲试了。

因为这段话深深扎到我心里了。“我感觉自己是站在地上的人，根扎进土里，生活想要摧毁我，是没有那么容易的。我不想去当那种人人都夸、人人都说美、但需要很大力气去维护的花朵，选择适合自己的，像野草一样活下去并且旺盛地活着，就算把我踩得感觉只剩根了，没过几天我又会冒出来。”

最近这几年，我挣钱比以前多了，花钱也比以前猛了。而我真正焦虑的是自己日渐增长的消费欲望和担心赚钱能力不相匹配的矛盾，以及由俭入奢易和由奢入俭难的反差。而且我内心还有一套花钱理由：不多花点，那多赚钱图什么；我太辛苦，要犒劳我自己；我写文章，要多体验生活；孩子太小，什么都要好的……

去年我们买了一套地段不错的房子，当时想把现在的房子卖掉变现。可谁知房地产调控让二手房迅速遇冷，又遭遇疫情，更是无人看房买房了。努力让生活越来越好，但还是会担心“越来越好”只是一厢情愿的易碎品。我已感知到花朵般生活的脆弱性，并对这种脆弱和无常非常焦虑。

践行极简生活，主动让内心的消费主义降噪

看了王神爱的访谈，我决心拿自己做一次实验，看看自己像野草般生活一段时间会不会有蓬勃的生命力？当然我不会用“抠神”的方法，对于极简生活，我有自定义的想象和做法。

梳洗台上，护肤品只留下水乳，把眼霜、精华等暂时先收起来，彩妆品只留下隔离，把高光、睫毛膏等暂时收起来；泡沫洗手液用完了，不买新的，就用家人常用的香皂；进口洗衣液用完了，去超市买国产的大包替换装；购物APP集中在一个文件夹里，放在手机页面不显眼处，大大减少非必需购物。

今年“双十一”，我只买了些生活必需品，也没有大规模采购书籍，把家里那些买了很多但一直没机会用上的书先拿出来看。逛优衣库时，我还以几十元的低价入手了2件瑕疵品。

以前我总是去超市买有机蔬果，现在发现菜市场的蔬果更新鲜；以前我隔三岔五就要外出就餐，疫情后总在家做饭，家常菜的谐音梗就是“家常在”吧；就算要点外卖，我也刻意比往常少点一个菜，七分饱的感觉很不错。最近多地疫情反复，孩子的早教机构、我的瑜伽机构全部关停了线下课，我就开始当自己的运动教练，也当孩子的早教老师。我把故事记下来讲给女儿听，和老公在家陪孩子玩躲猫猫，孩子发出了课堂上没有的朗朗笑声。

这场生活实验已持续了一段时间，我的皮肤没有因为没抹精华、没做面膜就出现异常，看上去和平时差不多；用香皂洗手也没觉得手粗糙了，用超市替换装的洗衣液洗衣服没觉得衣服洗旧了；第一次买有轻微瑕疵的衣服，居然让我有了捡着便宜的兴奋；尤其是给孩子做早教、陪孩子玩，极大缓解了我的育儿焦虑。

日常穿衣用度的品质下降一点，却意想不到省下了不少钱。在这个过程中，我好像体会到王神爱说的那种“野草般的蓬勃生命力”。在消费降级、生活简化的过程当中，我照样怡然自得，热爱生活。最关键的是，我体会到一种去焦虑的心境——不必逼自己去过一种“同比增长”的人生。

“生活不是为了赚钱，但是想要的生活都需要钱”，以前我对这话深信不疑，但现在我觉得想要的生活，或许并不需要那么多钱。我意识到，有些消费只是锦上添花，没有这些花，草的生活也另有一番滋味。我用更科学、更适合的行为，主动让内心的消费主义降噪。

的确，饮食上的轻断食，会让人提高消化能力；护肤上的肌断食，会让皮肤功能更强劲；消费上的轻断食，让我体会到一种“不慌”的新活法。今后，不管我采用什么样的生活方式，我都不是原来的那个我。愿生活中我们可以像花一样娇艳，也能像草一样强韧。

乐活日子

“消费主义逆行者”，顾名思义就是走在消费主义对面的人，很多人认为“不要买”更能传递它的特征。其实，每个人都有自己的消费观，自洽就好。不管是“买”还是“不买”，重点还是看清楚自己是否需要，是否真的喜欢，能否坚持使用它，可否不被消费主义裹挟，注重自己的内心和实际需求，过物尽其用的生活。

近30万年轻人为何对“买买买”说不？

■ 袁秀月

今年“双11”，购物狂欢已从一天延长为一个月，在各路大促信息的“轰炸”下，仿佛不买点什么就“错过了一个亿”。然而，在“买买买”的声音中，却有一群人说“不要买”。它来自豆瓣的“消费主义逆行者”小组，这里有近30万人，他们尝试对购物行为进行反思与审视。

看清套路抵抗诱惑，不被消费主义裹挟

在购物狂欢中，“买它”似乎不需要太多理由，而不买至少要经过一番挣扎。这便是“消费主义逆行者”小组正在做的事。“消费主义逆行者”，顾名思义就是走在消费主义对面的人。很多人认为“不要买”更能传递它的特征，并称其为“不买组”。

“很多人理解这个小组想表达的意思是不消费、省钱。其实不是，只是不被消费主义裹挟，注重自己的内心和实际需求，过物尽其用的生活。如果一样‘无用’的物件让你非常喜欢，看到它会让你安心或愉悦，也是不用抗拒去购买的。”组长“碎碎铁”表示。

相较于线下购物，消费者在网络购物时会更加冲动，从中也可以窥见消费市场更多“套路”。“这么多年了，我也着实不理解为什么付尾款要在半夜，是怕白天人清醒了吗？”今年“双11”有网友如此发问。还有网友建议，不要为了凑满减去买一些不需要的东西，不要大规模囤牙膏、洗发水、沐浴露，去年买的现在还没用完。在“碎碎铁”看来，通过制造焦虑，让你觉得只有买了这件商品，自己就会变得更好的，都算消费市场的套路。“这些不仅仅是包包、衣服、口红一类的产品，一些网上课程、培训、健身都是这样的套路。”

为了抵抗消费市场的诱惑，“消费主义逆行者”组员们想出了很多小妙招。比如有人用表格整理分析了家中199件衣服，总结出自己的购物模式、衣服的闲置率和原因，以及应对策略；有网友分享取关卖衣服的博主微博，会丧失80%的购买欲；还有网友从色彩心理学角度出发，把购物软件主题变成绿色，就会毫无购买欲望，等等。

每个人都有自己的消费观，按需购买“自洽”就好

前段时间，豆瓣“抠组”资深成员王神爱因“毕业9年抠出两套房”被骂上热搜，很多人并不认同“抠门”“极简主义”的生活方式。“碎碎铁”认为，每个人都有自己的消费观，“自洽”就好。

“我本人是非常喜欢吃美食的人，所以吃火锅一定不算消费主义，但可能有些人认为食欲和物欲是一样的，他们的必须是‘吃饱不饿即可’，那对他们来说，网红力推、热门必吃之类的就算妥妥的消费主义。”

在“碎碎铁”看来，消费习惯不同很正常，不去评价其他人群的喜好，从“买买买”里能获得乐趣也是一种生活方式。不管是消费什么，重点还是看清楚自己是否需要、是否真的喜欢、能否坚持使用它。一次消费并不会直接把你变成更好的人，更重要的是你真的了解自己，接纳自己，产生内驱力。

而“不买组”聚集的，都是主动和自发地“不想买了”的人群，是对“买买买”产生怀疑的一群人，可能是想控制自己的购物焦虑感，也可能是希望回归生活本质、注重内心需求。其实，消费方式的变化，不仅代表着单纯的“不要买”，还意味着年轻人开始思考，自己究竟想要什么样的生活。

乐活态度

苏格拉底有句名言“未经反省的生活是不值得过的”。生活中，我们未必需要真的“断舍离”，或者去追求一种家徒四壁的“新贫穷”。但是，懂得对自己的购买行为进行反思，仍然是有价值的。这种反省，本身就是一种有品质的精神生活。

人是商品的主人，而不是相反

■ 张丰

如今，在各个购物App和社交媒体，到处是鼓励人们“买买买”的声音。“买买买”算是一个新词，它突破了汉语常见的构词法，却也正好表达了商品社会的典型特征。一个“买”是需求，两个“买”是虚荣，到了三个“买”，就可能是一种病症。一些人会为了买而买，把购买行为本身视为一种乐趣，有时一件衣服买来从来不穿或干脆忘记。实际上，没有多少商品经得起这样的审视：真的必需要买吗？

我小时候，每年大概只在过年时会买一次新衣服。那样的购买不但盛大到有仪式感，也确实是生活的必需。那还是物质匮乏时代的尾巴，父母会谨慎对待每一分钱，给老大穿的衣服，最好老二还能继续穿。如果用这样的标准来对待当下的生活，我们可以做到10年内都不买衣服，因为衣柜里的衣服还都完好无损。

如今，人们已经过了只买必需品的时代，商家要不断创造“买的理由”。事实上，消费主义时代的特征不是创造产品，而是创造需求。一些商家还会为购买这一行为赋予精神内涵：你购买的时候不但是在“减压”（心理需求），也是在“成为更好的自己”（精神需求）。

所谓的“消费主义逆行者”，就是对这种趋势发出诘问和反思。他们并不是主张大家“勤俭节约”“拒绝购买”，而是要重新审视自己的购买行为，发现哪些东西是“过度的欲望”，哪些是“智商税”，从而让参加讨论的人能够冷静下来，避开“雷区”。他们其实是通过讨论来达到一种“自我疗愈”的效果，让自己从“买买买”的焦虑中解脱出来，从对商品无限的欲望中脱离，从而获得某种面对商品的“主体性”。

的确，购买行为可以解压，但那种缓解是临时、转瞬即逝的，就如同抽烟一样，瞬间的快感后可能是对健康的损伤。而“逆行者”这种通过思考、讨论和谨慎的行动来达成的“疗愈”，则是更有价值的“治疗”。这种行为，追求的是人的主体性和对生活的控制感：人是商品的主人，而不是相反。

苏格拉底有句名言“未经反省的生活是不值得过的”，用在这里再恰当不过。生活中，我们未必需要真的“断舍离”，或者去追求一种家徒四壁的“新贫穷”。但是，懂得对自己的购买行为进行反思，仍然是有价值的。这种反省，本身就是一种有品质的精神生活。

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 经济日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师