



# 双11 进化论：新型青年如何消费



姐妹型消费 画饼型消费 饱腹型消费  
体验型消费 这一届年轻人运用了许多新词，  
用来形容自己的消费类型，贴切又有趣。



视觉中国供图

中青报 中青网见习记者 余冰珊

姐妹不拼我不买，拼单就是好姐妹。今年双11，直播间各类护肤品买一送一优惠让胡圆圆一度疯狂。但脸只有一张，用不完这么多护肤品，胡圆圆转头联系闺蜜，关系亲近、需求相似的几人一拍即合，组成双11理性剁手姐妹团。

等我再瘦三斤，双11就把那双鞋买了。早在国庆假期逛街时，李冉就看上了一双靴子，但由于价格偏高没舍得买。回到家后，对鞋的渴望再次袭上心头，李冉给自己定下一个小目标，瘦了就算。但事实是，双11

换位思考、有效帮助 用魔法打败魔法。

中青报 中青网记者 蒋肖斌

萧游第一次知道某购物网站的强大，不在于砍一刀的病毒式传播，而是妈妈在上面买了100个35毫升的塑料小盒子，功能也十分小众——百香果分装神器。我不知道这种东西是如何精准地放到我妈手机购物App的首页，我只知道我每天晚上娱乐活动是把所有购物App都巡视一遍，家里电视都很久没人看了。

父母沉迷网络，他们得到了什么？北京大学精神卫生博士汪冰有一个朋友跟他抱怨，母亲80岁了，我觉得她最好的朋友是手机和iPad，看短视频占据了大量时间，好像我做任何事情都代替不了手机和短视频给她带来的快乐。

量正好的商品？胡圆圆充分发挥起自己的数学功底和社交天赋：精华正装买二送一，外加六个小样，咱们三个人拼，每人一个正装两个小样，价格和分量刚刚好。这个水买300毫升送300毫升，我已找好两个小伙伴了，你确定要我们就付定金

当然，也存在开车失败的情况，一个小伙伴临时退出，拼单以失败告终。胡圆圆虽觉得可惜，但依旧冷静：拼单就是为了买到合适的量，不拼单就不够划算，干脆不买喽。

和伙伴拼这个过程本身，是资源的合理分配利用，也是一种很好的沟通交流机制。陈武认为，拼单很多时候有点像拼图游戏，大家共同去达成一个目标，比一个人达成目标更快乐。

姐妹拼单：每一单都闪耀着友情的光辉 今年双11是胡圆圆第二次组织姐妹拼单，如何以最优惠的价格得到分

除了自己发车，胡圆圆还常常被拉上他人的车。这个面膜很划算，你不要尝试一下，用完脸特别亮。在看闺蜜总结的一大串行云流水的产品功效和优点分析后，正愁面膜快用完、不确定是回购还是尝新的胡圆圆瞬间心动上车。

在北京师范大学珠海分校教育学院副教授高艳指出，在心理学领域，心理学家与行为经济学家Thomas Gilovich教授曾提出，新的消费决策类型可以划分为体验性消费与实物性消费两类。

为体验与服务买单，为什么比购买具体物品更令人感到快乐？高艳表示，相对于可以随时携带在身边的实物性消费购买商品，体验性消费往往只能以记忆形式储存在消费者的脑海中。

为服务与体验带来的快乐买单 相对于具体的商品，今年双11，王莹更偏向于购买体验型商品。作为一位家有二孩的职业妈妈，王莹为人购买了一个季度的做饭服务。

用消费替代努力，别落入多巴胺的陷阱 李再发现，画饼型消费在自己的生活中出现了很多次。对于她而言，消费前画的饼，其实都是为花的钱找一个让自己心安理得的小借口。

言，花钱买做饭服务能够解放双手，同时在自家做也能吃得更健康，增强生活的舒适度与幸福感。

同时，在自家做也能吃得更健康，增强生活的舒适度与幸福感。王莹一样购买体验服务的不算少数。工作刚满一年的李自刚在双11活动中购买了两个月的头部按摩卡和打折的游乐园门票。

同时，体验性消费更不容易进行社会比较，即使是去同一家游乐园、让同一位Tony老师提供服务，不同的人获得的体验感也是独一无二且不易比較的，从而能够减少攀比带来的不良影响。

同时，体验性消费更不容易进行社会比较，即使是去同一家游乐园、让同一位Tony老师提供服务，不同的人获得的体验感也是独一无二且不易比較的，从而能够减少攀比带来的不良影响。

为服务与体验带来的快乐买单 相对于具体的商品，今年双11，王莹更偏向于购买体验型商品。作为一位家有二孩的职业妈妈，王莹为人购买了一个季度的做饭服务。

# 爸妈染上网瘾，年轻人怎么办

分析网瘾的时候，我们关注的该不是网络这个工具，而是工具所能实现的目标。父母沉迷网络的时候，他们得到了什么？能让人最持久上瘾的往往是让我们内心那些未被满足的需要。

汪冰说，人类的平均寿命越来越长，退休的父母有时候都还没够上老年，还是身强力壮的中年，但他们没有更多参与社会活动的机会，商场里有儿童乐园但不会有老年乐园。

想帮父母戒除网瘾，为你好不是理由 如果只是想消磨退休时间的娱乐方式，又不花什么钱，网瘾似乎也没什么问题，但问题是精神还是来了。

他们会越来越发现，看到的东西和自己想得一模一样，看了一说吃什么长寿，就会有很多信息涌来，是啊是啊。他们不清楚信息是如何被制造的，也不知道什么叫带货，更不清楚背后的那些坑。

汪冰说，年轻人有试图让父母戒除网瘾时，不管有没有说出口，为你好都是一个重要理由。而在几十年前，这正是父母管束我们的通用理由。

网瘾，没有不是教育，禁止也不是教育，一刀切的禁止是一种作为子女的懒政。禁止之后有没有帮助他们建立一个新习惯、新方法，这是子女更需要做的。



视觉中国供图

的伙伴吗？汪冰强调，惩罚不是教育，禁止也不是教育，一刀切的禁止是一种作为子女的懒政。

换位思考、有效帮助，用魔法打败魔法 在亲子关系中有8个字：换位思考、有效帮助，这同样适用于长大了的孩子和老去的父母之间。

双11购物车里，运动、护肤、书籍占据了很大的比重。陈嘉仪购买了全套运动装备，趁着折扣下单了整套二十四史，还买了号称熬夜必备的精华。

陈嘉仪觉得，消费是为了弥补自己原本该努力的事情，花了这钱，仿佛就能鱼和熊掌兼得。当代年轻人想要的东西太多，注重养生和知识，但又做不到保持健康的作息。

为什么人们会不断买买买？有时候不是享受事物本身，而是多巴胺让人们有了无休止追逐和攫取的冲动感。高艳指出，当人们得到想要的东西时，大脑会分泌多巴胺，多巴胺帮助人们预测快乐。

但买买买的本身并不能直接解决问题。靠护肤品带来了不好皮肤，有可能会加重熬夜的恶性循环；买书不看更无法获取其中的知识，很容易造成不必要的浪费和囤积。

如果是出于对某个事物的强烈兴趣，愿意为此投入资金，从某种程度上来说不一定是坏事。比如电子产品小白买了一台相机，最后玩成了摄影大神。

适度消费，购买能最大化提升自身幸福感的事物，获得长久的快乐。高艳建议，在物质资源充足的当下，我们在消费时要放慢节奏，多品味当下，在提高自控力的同时，警惕周围环境影响下的冲动购买。

那么，怎样自我评价呢？贾洪武从3个方面给出建议：第一，要有稳定的价值观。多看、多沟通、多思考，建立自己的是非观。

第二，做一个有使命感的人。人生需要意义，遇到困难时，这个意义支撑你去奋斗，不要怕输，不放弃。

第三，个人的物质目标、精神目标和社会目标之间要达到平衡。这里的社会目标指的是社会角色，将本职工作做好，将角色扮演好。

父母不要期望孩子变成自己理想中的样子，年轻人也不要期望父母变成自己理想中的样子，我们都不完美，但这并不妨碍我们彼此关爱。