



只为刹那间的心动

“购物生理期”，女人冲动消费

有人说，女人钱是最好赚的。一个女人可以在冲动之下专程打“飞的”去扫荡名牌，也可以一时兴起买下上万的穿不上的衣服。女人是典型的冲动型消费者，她们的消费“轨迹”无法琢磨。然而，英国心理学家研究发现，女性在月经周期最后10天左右更易产生购物冲动，花钱购买不必要的商品。究其原因，可以归结为女性月经周期中体内荷尔蒙的变化容易引起不良情绪。月经周期最后10天产生的购物冲动是对这些不良情绪做出的“反应”。这个时间段，女人就进入了“购物生理期”。女人们大多冲向商场，冲向专卖店，冲向欲望满足的圣地。用光现金，用光购物券，刷爆身上所有信用卡。而男人们需要做的就是，管好你太太的钱包，先算好她的购物生理期。

爱幻想的兔子 媒体从业者

女人的心中有两个“我”，即本来的我和自我期望的我。之所以女人的求美之心如此强烈，是因为对本来的我不满意，不惜金钱，是为了留住青春，追求美丽，实现自我期望的我。我仔细想了想，生理期期间，一般情绪比较低落，自然会想通过消费来进行补偿，那时的消费往往是盲目的、随兴的、不计较价格的。只要将钱花掉了，就会痛快和满足，可能一切郁闷的情绪会随着购物的结束而终止。

畅快过瘾 90%女性非理性消费

一项科学调查显示，90%的18~35岁的女性都有过非理性消费行为，甚至，非理性消费占女性消费支出五分之一以上。女性的非理性消费彻底颠覆了经济学家所能预测的消费模式。你常常会看到这样的现象，她们在进入商场之前做了周密的购物计划，但在出来的时候却买回不少自己喜欢但并不实用、甚至根本用不上的商品。

女性常常情绪化消费。女性的敏感情绪还容易受到人为气氛的影响。例如，受到打折、促销、广告等因素的影响。据针对18~35岁青年女性的相关数据调查显示：因打折优惠影响而购买不需要物品的女性超过50%，受广告影响购买无用商品或不当商品的女性超过20%，因商品店内的时尚气氛和现场展销而消费的女性超过40%，因受到促销人员诱导而不当消费的女性超过50%。

特别时期 用购物调节情绪

之前，由英国赫特福德郡大学心理学家领导的研究小组试图把女性的购物行为和生理联系到一起。研究调查了443名年龄介于18至50岁间女性过去7天的购物行为，并与她们的月经周期做对比。研究人员发现，处于黄体期（女性月经周期中排卵结束到月经开始前一天，常为月经周期的第15至28天）的女性对购物欲的控制能力减弱，超支金额更多，更容易买下没有必要的物品，更容易因为购物冲动而懊悔。研究者由此推断女性存在一个“购物生理期”。

研究认为，女性月经周期中体内荷尔蒙的变化容易引起不良情绪，如抑郁、压力感和生气。因

老许妞 教师

每当月经期越来越接近的时候，受到心理紧张的影响，我就总想去shopping。其实，女人注重的只是消费过程的快乐。琳琅满目、款式各异、色泽不同的商品在映入眼帘的同时，也滋润着女人们的心田，不停地“逛着、试着、享受着、回忆着”，平时受经济、年龄、环境等因素的左右而不敢或不舍得买的商品，此时会在“情绪”使然下毅然将其买下。其实，“逛着、试着、享受着、回忆着”本身就是释放压力、调节心态、转移痛苦、收获快乐的过程。



此，女性进入黄体期产生的购物冲动是对经期前不良情绪做出的“反应”。“她们感到非常压力或沮丧，容易选择购物这一方式，让自己高兴并调节情绪。”研究小组领导者说，“相比喝酒或吸毒，这是一种社会认可的减压方式。”

其实，依照这个研究的结论，可以推断，影响购物的主要还是情绪问题。所以，这个研究，或者说“购物生理期”这个新词的意义就在于说明一个问题——身为女人不容易。作为女性或者可以对照这个研究，检验一下自己是否存在购物冲动与生理周期的相关性，同时在情绪上调节自己，或避免在这些日子逛街；对于男性，如果不想让自己的钱包过快瘪了，照顾好自己的女友或太太。

当然，这里也有一个重大新商机。如果有什么怪蜀黍之辈，有办法统计出都市女性的生理期，给商家选择促销日子当参考，跷着腿卖数据库，绝对发大财。

冲动消费除了特殊日子 还有购物癖

只有懒女人，没有丑女人——有人认为这句经典名言，是商家为了促进消费制造出来的。说女人会因为特别时

期，冲动消费，其实是借口。更多的女人都拥有购物癖。不折不扣的血拼狂热者，推崇的是“生命不息，购物不止”。热情血拼的女人大多也是热爱生活的情趣中人。但是，为了钱包，适可而止啊！

期，冲动消费，其实是借口。更多的女人都拥有购物癖。不折不扣的血拼狂热者，推崇的是“生命不息，购物不止”。热情血拼的女人大多也是热爱生活的情趣中人。但是，为了钱包，适可而止啊！

1.不在生气、悲伤的时候进行购物。
2.别为赶时髦买东西。
3.不要把购物当成一种消遣。有许多漂亮的免费公园可以用于消磨时间。你可以去传统的主要街道散步，或者培养一些业余爱好。但是，不要把你的空闲时间用于逛商业街。购物时，应事先列一清单并严格按照原先的计划进行，这样可以避免一时冲动而买一些不必要的东西。
4.只在你确实需要购买东西的时候，才到商场买东西。按你的购物清单进行购买。如果发现自己有超出清单进行购物的冲

动，应当尽快离开。

5.将你全部的信用卡从你的皮夹子中拿走，只留一个信用卡。清理那些由特殊商业部门发行的信用卡。你只需要一个卡，能用于急需就够了。如果你真想做到不负债，就必须与商店的卡划清界线，清理所有信用卡，只保留一个。

6.在任何地方，一旦有购物的意图时，就可以运用“替换政策”。政策很简单，那就是你买一样东西就必须丢掉另一样东西。如果你买新汗衫，你的老汗衫中的一件就必须丢掉。买一套新盘子，就应将旧盘子抛弃。如果你买新的灯具，你已经拥有的那一个就必须淘汰。

7.当你真心想买东西时，先问你自己：“为了买这件物品我要放弃什么？我为什么买这件东西？我真需要它吗？这在我的从现在开始未来两年的个人重大财产表上占据什么位置？我现在已经有多少这种东西？一个人需要多少？”

8.如果你感到在商场不带钱包就浑身不自在，你可能已经得了“如果有人正在买东西，我就必须也买一些”综合征。逛商业街时，记得带一包家里做的小食品，这样你就可以就着咖啡一起吃了。

9.如果你有购物癖，你需要问你自己几个重要的问题。你为什么感到有买的必要性？你什么时候感到买东西的必要？你为什么必须拥有这些东西？就像吸烟者想戒烟就必须改变他们的日常生活习惯一样，购物癖者如果急于摆脱债务，节省下辛苦挣来的钱，就必须改变他们买东西的习惯和类型。