

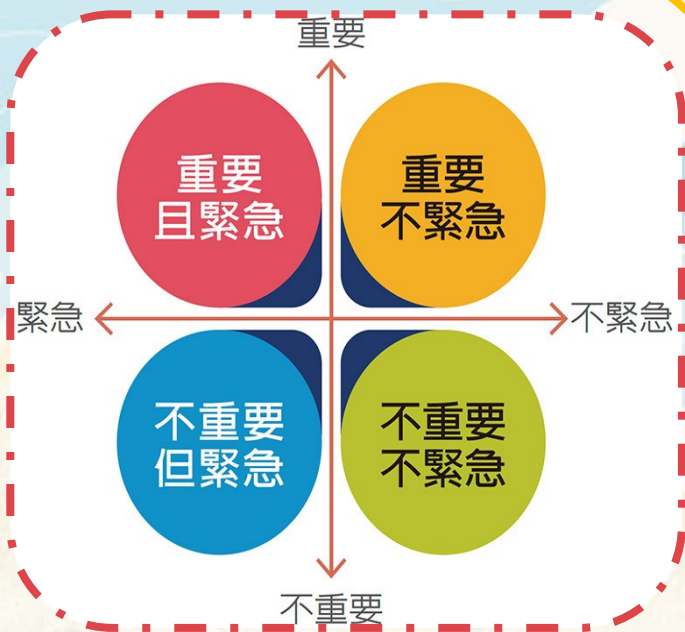
「夠」物雙十一

購物管理心法

一、購物節之後

過了雙十一，你的錢包還安好嗎？生活費是否能平安撐過月底呢？當訂購的商品送到時，真的如你想像中滿足嗎？或者是否有一絲絲的懊惱，後悔當時自己的衝動。

雙十一之後還有雙十二，加上年節促銷與黑色星期五，我們該如何在層出不窮的消費刺激下守護自己的錢包與好心情，避免月底拮据的窘境，以及打破衝動與後悔的循環呢？



二、應對心血來潮的衝動

1. 度過想要購物的感覺—讓自己安全降落

購物的衝動一如情緒起伏，度過高峰後才能安全降落，最好的方式就是拉長時間，延長從想買到真的買下去的間隔。**方法之一**可以將想買的東西先放入購物車中，等待一個星期過後再次評估自己是否真的需要這些物品。**方法之二**可以在自己購物的過程中設置阻礙。這些阻礙並非真正制止你，而是透過層層的關卡重新喚起當機的煞車。例如將購物APP暫時移除，或是避免隨身攜帶信用卡都是可以嘗試的方法。

2. 管理想要購物的感覺—緊急重要四象限

度過衝動的高峰後，該讓我們的大腦好好運動一下了。金錢與時間管理的技巧其實大同小異，就是**避免被緊急的壓力牽著鼻子跑，尤其是降低不重要但緊急的事物**。購物節總會塑造一種時間的急迫性，帶來機不可失的感覺，進而影響購買與否的判斷。且購物節其實根本不急迫，因為過了一個購物節，很快就會有下一個購物節。

三、帶著安排消費

緊急帶來的壓力容易影響判斷，但重要與否應當才是購物與行為的準則。重要但不緊急的事情因為不在眼前而容易被我們忽略，例如月底的生活費、下個月的房租與學費都需要細細安排。唯有重要的消費都被滿足，才能避免陷入經濟壓力而感到懊悔，**更避免懊悔與壓力促成再一次的衝動消費**。讓我們以重要與否作為消費準則，把金錢帶來的焦慮轉為安心的滿足。