

“双十一”马上就到了，各家电商也纷纷搞起各种优惠活动吸引消费者消费，一些“剁手党”们早已磨刀霍霍。那么，面对琳琅满目的各种商品和铺天盖地的优惠活动，我们该如何理性购物呢？



购物节，不迷于斯

本报记者 邱梅

自从2009年11月11日淘宝举办购物促销活动以后，“双十一”就成为每年固定的购物狂欢节。有人在“双十一”狂花数百万，还声称自己赚到了，但也有人觉得“双十一”只是平台和商家的噱头，并没有实质的优惠。消费者们怎么看呢？

从新事物到生活中不可或缺或购物渠道

网购在10多年前，还是个新事物。谈起网购的发展，W女士很有发言权。70后的她网购历史已经有10多年了，最开始在当当网给孩子买书，然后试着买包包，买衣服。

“妈妈，你在网上买的书是通过电线就到家了吗？”那时候，六七岁的孩子根本不理解，远在千里之外的东西怎么就能到了自己手上。大多数成年人也还不了解甚至不相信网络这个虚拟的世界，“如果把钱花了，东西不到怎么办呢？”

对此，W女士也有顾虑，因此，她刚开始网购时选择货到付款，不收到东西就不给钱，这样就让人放心。

随着网购经验的增加，W女士从一名新兵成长为老师级人物。身边的同事或者亲属看到她不时收到各种包裹，既方便快捷，又品种繁多，也跃跃欲试，她则热心地指点帮助。

现在，除一些日常急用的东西外，W女士基本都在网上购买。今年“双十一”之前，她已经预付了几样商品，就等当天支付余款了。

Z男士是一名50后，他这个年龄段网购的人并不多，但身边网购的人多了，他也跃跃欲试。在同事的帮助下，他注册了自己的淘宝账号，开通了支付宝，绑定了银行卡。

“刚开始担心管不住自己花钱太多，就没有绑定信用卡，有时候赶上自己借记卡里的钱不够，就找同事代付，但如果赶上秒杀或是限时限量，同事再有事帮不上忙，这样就容易耽误事，没忍住就绑定了信用卡。”

自从学会网购后，Z男士虽然多花了不少钱，但却享受了便捷与快乐。“尤其是付完款的时候，标志着自己喜欢的东西就已经属于自己了，特别愉悦。”从床上用品到厨房用品，再到各种酒，多年来，他的网购热情丝毫没有

减弱，只是每个阶段感兴趣的物品不一样罢了。“今年‘双十一’肯定还要买一些东西的。”

Y女士是一名90后，网购之风盛行之时，她还是一名大学生。7年的网购经验让她成为一名网购达人。“上大学时还没有智能手机，只能用电脑上网买，宿舍的网又不好，赶上秒杀或者限时限量就大家一起抢。”

Y女士工作后，自己有工资收入，财政自由生活自由了，需求也多了起来，提高不少生活质量。“我喜欢拆包裹的感觉，就像有人送自己礼物似的，有惊喜。”

Y女士的父母都是60后，他们并不反对她网购，反倒是觉得她有网购经验，有时候家里却需要买什么，就让她帮忙，而他们也只是买些几块、十几块比较便宜的东西。“今年‘双十一’我没有预定，到时候看情况再决定买什么。”

“网购是年轻人的事儿，但我知道这很方便也很划算，自己不会买，我看好了就让孩子们帮着下单。前两天还在网上买了书柜，挺不错。”D男士是一名40后，对于网购，他也并不排斥。

各抒己见的省钱秘籍

不知不觉中，好像有种全民网购的感觉。

2014年11月11日，阿里巴巴“双十一”全天交易额571亿元；2015年11月11日，天猫“双十一”全天交易额912.17亿元；2016年11月11日24时，天猫“双十一”全天交易额超1207亿；2017年“双十一”开场11秒钟，淘宝系交易额超10亿，3分01秒成交额破百亿，无线成交占比占93%，“双十一”天猫、淘宝总成交额1682亿元，刷新纪录。

那么，网购抑或“双十一”这天到底比实体店或者是平时便宜多少了呢？

“我感觉‘双十一’这天买东西是一年当中优惠力度比较大的一天，除了商铺有优惠券，天猫商场还有满减活动，而且商家都给买了运费险，如果不满意可以七天无理由退换，可以说没有一点损失。”W女士给予“双十一”很大的肯定。

“我用‘返利精灵’买东西，只需把想买的东西分享给‘返利精灵’，不仅有优惠券还有返利。这样算下来，能节省不少钱呢。”W女士通过淘宝推荐的返

利机器人的微信收获了实惠。

“我觉得有些东西并不比平时便宜，有些商家都是先提价再搞活动的，所以最好提前关注自己心仪东西的价钱再下单，千万别被商家给忽悠了。”L男士是一名70后，他是近三四年才会网购的，不过他却总结出一套网购省钱秘籍。

“买东西是讲究技巧的，不仅要货比三家，而且还要识货，买东西性价比就比较高。”他经常到淘宝买东西，到当当网买书，到京东商城买鱼、虾、肉等食品，有些App的东西不仅便宜，还到货快，但是不满意不能退货，所以下单前要慎重。

Z男士平时喜欢喝点红酒，几年网购经历让他积累不少买酒的经验。“便宜无好货，好货不便宜，要想买到真酒一定不能贪图便宜。下单之前一定要多看看评价，那些千篇一律的评价很可能是刷出来的，不可信，而是要看对口感的评价，这才是真正买家的评价。”他认为，真正品牌的酒只能打到七八折，再便宜的话就不要购买了。

S女士是一名80后的全职妈妈，她每天都会登录淘宝逛一逛。“电商也会提前一个季节卖东西，衣服、鞋子还没穿呢，商家就降价了。有些品牌店，还可以过季再买，尽管东西要闲置一段时间，但在价格上却优惠很多。”

S女士说，我们还可以在淘

宝首页领取淘金币，有些商品可以用一定数量的淘金币抵扣现金。再就是每天上午10点推出的聚划算，每天可以签到领红包，除了有价格优势外，最关键的是聚划算的产品都是免运费，还都有运费险。淘抢购的商品也比平时卖的要便宜许多，如果这时正好有想要购买的商品，参加此活动也是一个省钱的好办法。

狂热购物与理性回归的碰撞

“一人网购深似海，从此钱包是路人”“开了支付宝，生活真潦倒”……网购从最开始让人感到新鲜到痴迷，让无数网友的存款再创“新低”，痛定思痛，无数人喊出“再买剁手”的宣言。然而，面对“618年中大促”“双十一”，以及即将到来的“双十二”“圣诞狂欢”……我们该做的不是“剁手”，而是警惕网购成瘾，学会理性消费。

“我已经看淡网购了，现在工作压力比较大，不想把时间浪费在网购上，有更重要的事情要做。对于‘双十一’这样的促销活动，有便宜的就买，不便宜就不买，还是看缘分吧。”对于网购，90后的Y女士抱着“佛系”态度。

“这些年网购也买到不少闲置东西，现在觉得买东西的时候，一定要冷静，先用笔记到本子上或存在购物车中，一个星期后再

看一下，如果确实需要，再付钱，这个方法可以帮助你‘延迟满足’，从而避免冲动消费。”Z男士介绍着自己的心得。

此外，就如何从心理上杜绝网购成瘾，记者还采访了鞍钢集团总医院心理咨询专家陈丽秀主任。

在她看来，网购是一种正常的消费形式，这无可厚非，但是，如果网购成瘾就需要心理干预。一般的情况多为心理惯性，智能化手机软件研发出网购之后，很多人坐在家就可以买到自己喜欢的商品，当快递小哥把商品送到你的手里时会让你产生一种快感。久而久之，人们对这种快感成瘾，一买再买就成了惯性，甚至对生活也造成了不良的影响。另外，她不建议通过网购化解不快乐的情绪，可以找一些有益于身心健康的方式，如唱歌、跳舞、瑜伽、阅读、旅游，或找心理医生倾诉。第三种情况是压力大引起的网购，有的人工作、生活压力大了就到网上购买，有的东西其实是自己不需要的，但是，只要在网上了东西就得到了一种压力的疏解，时间一长也容易形成网购成瘾。第四种是因为空虚无聊而网购，如果是这种，她建议还是采取建立自己的兴趣爱好，丰富自己的业余生活更好。总之，一切事物都有两面性，过度网购不易于心理健康。

