



放下过度消费执念,有人“断舍离”,有人返回小县城 年轻人开始回归理性消费

N 红星新闻 中国青年报 上观新闻

这届年轻人开始回归理性消费了,某社交平台上活跃着这样一个小组——消费降级,36万组员在里面热烈地讨论理性消费的话题。

在这一小组内,“工作多年还买‘蛋糕边边’吃,就那么丢人吗”“一个问题,九块钱一个甜筒,到底贵不贵”“我想一年不买彩妆了”……是常见的主题。

记者对话了这些年轻人,他们有的人曾经报复性消费,在放下焦虑后回归理性消费;有的人在从大城市回归小县城后,5天仅消费27元;有的人用创造代替消费,放下对过度消费的执念。



唐昊漫画



曾经渴望精致生活 如今学会存钱更有底气

2020年,李琳丹毕业后在福州工作。那时候,她会买上千元的大牌护肤品,经常和朋友下馆子,每天吃两顿外卖,用分期付款买最新款的手机……每个月赚的七八千元工资都会花光,还要欠花呗三四千元。

购物背后,是李琳丹对精致生活的渴望,看到小红书里时尚的封面时,她就会忍不住点开,“我买东西不是在买产品,而是要获得小红书博主一样的

生活”。

她观念的转变,来自一次家教兼职的经历。李琳丹的雇主有着300多平方米的别墅,开着豪车,给3岁的小孩请私教学英语,这让她“眼界大开”,家境普通的她明白,通过购买,她无法获得精致的生活。

之后,李琳丹决定理性消费。2021年回到小县城,在备考研究生期间,李琳丹通过读人类学方面的

书籍,发现生活方式并没有标准答案,把当下的生活过好也是一种精彩。

如今,考研失败的她,在当地一家企业上班。虽然月工资只有5000多元,但她做3份兼职,每个月吃住在公司和家里,不再买新款手机,一年下来只花了1200元买衣服。

她最低的消费记录是5天只花27块钱,用于买包子,冻在冰箱里,给自己和妹妹当早餐。这些做

法,能让她每个月存下5000块钱。手里有了一些积蓄后,她更有底气,“过年的时候,我就自己出去玩,以前我会特别在意商品的价格,现在,面对一些自己想吃的东西和新衣服,我不用太担心钱包了。”

她很满意现在的消费状态:“如今心态变得比较平和,我觉得以自己的薪资水平,没必要去追求一些奢侈的东西,舒服就好。”

观点

“零消费”或“超低消费”同样不是理性态度

一个人的消费行为是由消费观决定的,而消费观集中体现着人生观、价值观、生活态度等,怎样消费,没有统一标准,但有理性和非理性之分。大体来说,合乎自身经济实力、有利于提升生活水准、适度适量的消费,是理性的;超乎自身经济实力、过度过量的、畸形的、盲目冲动的消费,是非理性的。

现实生活中,一些刚参加工作、收入不高的年轻人为了追求优裕、精致生活而超前消费。一些尚未工作、生活来源仍依赖父母的年轻人或爱慕虚荣,或盲目攀比,也过度消费。有人甚至借贷消费,给家庭带来沉重经济负担,给自身生活、学习和身心健康带来危害,近年来并不鲜见。

因而,一些年轻人有所“醒悟”,回归理性消费,确实值得点赞,但要真正做到“理性”二字,不能从一个极端走向另一个极端。无论是过度消费、超前消费、冲动消费,还是极端的“低消费”“零消费”,

都是非理性消费。过度崇尚“低消费”理念,挑战“10块钱做一顿大餐”“5天只花27块钱”等做法,既不利于个人,也不利于社会的发展进步。

从经济学角度来说,消费是人们为了满足自身的各种需求,支付金钱购买商品和服务,与他人进行商品价值交换的一种经济行为。没有消费就没有发展,消费萎缩对经济发展的危害性很大。过度消费、超前消费、畸形消费固然有害,但过度节俭、低度消费甚至“只生产不消费,只积累不花销”,同样不值得提倡。

我们倡导的是真正的“理性消费”,结合自身实力,量力而行,必要时可适度超前消费,但要自主可控,这样既能满足人生必要的需求,又能促进经济社会繁荣发展。

年轻人不妨多学习、多感悟,树立正确的人生观、价值观,采取积极而理性的人生态度,从而确立正确的消费观,补齐这门重要的人生必修课。

(广西新闻网)



曾经“购物狂+暴食症” 如今转变观念“断舍离”

Lumos(网名)今年研究生毕业,正在一家企业实习。2021年,还在读研二 的她,报复性消费和暴饮暴食都曾经是排解压力的方式。在学业压力之下,她开始成堆地买一些自己并不会使用的护肤品和不会穿上的衣服,“有的甚至拆都不想拆,麻木了。”她疲惫地说。

购买欲最强的时候,Lumos的衣柜里都放不下买回来的衣服,只能额外用收纳袋装了七八袋,宿舍的四层架子都摆满了护肤品。在旺盛的购买欲之外,她还患上了暴食症。

后来,她意识到,无论失控的饮食还是失控的消费,都是因为她活在对未来

的焦虑中,而没有关注当下。倾听内心和身体的声音,找到更健康的途径来应对压力,是她转变心态的方式。

“理性消费对我来说,最好的感受就在于,我知道我仅仅需要一点东西就可以活下来,所以不会再焦虑。”Lumos真诚地分享道。

另一方面,朋友们在聊天时偶然提到的存款数目也让Lumos觉得,把钱存下来是一件比较急迫的事情。“大家都是在校生,靠自己兼职,然后存钱,我自己的生活费是月光,出去玩或者其他消遣,都得靠爸妈给钱,就觉得这个自由和不自由的差别还是挺大的。”

观念转变后,她开始尝试理性消费。2022年3月,在武汉就读研究生三年级期间,她不再点外卖,而是吃学校食堂;不再买口红和粉底液等化妆品,用身体乳替代护手霜;不再买大牌包包,而是用帆布包。

自从下定决心开始“消费降级”之后,Lumos做了一个表,分类记录消费的物品。消耗品之类的,她会记录下使用感,配合性价比,考虑是否适合回购,衣服如果一年没穿就会处理掉。

令Lumos印象最深刻的是,她不再到商场买400多块钱的名牌洗发水,而是从超市买了一大瓶9块钱的洗发水,她的室友看到洗浴间的洗发水很惊讶,但她

不以为意。

理性消费后,朋友邀请她买同一件物品时,Lumos不再像以前一样一口答应,而是会果断拒绝。“理性消费给我带来了拒绝人的勇气,拒绝反而是一种真诚。”有些曾经的好友不理解她,疏远她,但她并不在意。

现在,Lumos在老家湖北孝感做线上实习,并且准备求职。她学会蒸馒头、做菜来取代外卖,用跑步代替健身房并成功瘦了15斤,她对当下的生活状态感到满足。她在二手交易平台把一些衣服和护肤品卖出,并通过运动、休息、睡觉和散步,渐渐远离了暴食症。



曾经通过高消费来社交 如今用创造来跟世界互动

ziV(网名)今年大四,就读于北京一所大学的金融系,现在在上海的一家咨询公司实习。大一大二时,她一年能花掉20万元,家人为她提供了足够的生活费,除了日常外卖聚餐,还会用来买奢侈品、健身和付费学习。

曾经,消费是她跟社会互动的一种方式,她通过消费来进行社交。比如她很喜欢买首饰,各种银饰戒

指、耳饰、手链、项链,支持国内新锐的设计师,朋友觉得她很酷很特别,“那一瞬间我能感受到消费带给我的快乐”。

2021年11月,妈妈得了乳腺癌,这让ziV感到自己一下子长大了,虽然家里并不缺钱看病,但她一瞬间觉得需要承担起自己的责任,包括金钱方面。妈妈病好后,她依然觉得自己需要理性消费。

她开始越来越多地自己做饭,降低点外卖的比例;砍掉了衣服饰品的支出;用便宜的APP来代替昂贵的私教课;控制知识付费的金额。

她每个月消费降低到6000元,并用实习工资负担,不再向家里要租房以外的钱。

理性消费以后,她发现自己也可以通过创造来跟世界互动。比如,跟朋友一

起做时尚工作室,锻炼自己对剪辑摄影的爱好,也会跟朋友一起去参加一些很低成本的工作坊,做一本自己的杂志,用这种方式来关注她喜爱的时尚领域。

尽管她不再主动参与花费高昂的聚会,但依然和朋友保持良好的关系,“我是朋友圈子里比较核心的人,会经常和大家分享很有趣的艺术活动,对花费的限制很低”。

相关链接

年轻消费群体的四大热门赛道

1. 情感满足类消费,代表消费如宠物及周边、IP消费等,体现了消费的个性化和多元化特征。

2. 自我提升类消费,代表消费如医美、知识付费、健身、舞蹈、文艺展览等。“悦己”的诉求较高,通常以服务类消费为主,参与感强,且可以根据自己的喜好进行个性化选择。

3. 线下体验类消费,代表消费有旅游、户外社交、线下文娱、新茶饮、新科技体验等。其中,线下体验类消费是疫后复苏空

间最大的消费类型之一,目前出行、社交正快速复苏,年轻人有望重新成为拉动旅游市场的核心动力。

4. 彰显个性类消费,代表消费有国风服饰、制服、跨界联名产品等。用于彰显符号的消费从过去的豪华车、名牌包等转向文化追求、品位追求,国风、汉服、二次元、跨界联名等消费品在年轻人中兴起,数字化的发展以及生产工艺的进步使得小批量定制化成为可能。