

購物的快樂

大家常會聽到「購物狂」一詞，今篇讓我們來探討為何購物會為我們帶來快樂。購物較易讓我們聯想到的是購買奢侈品，但我們也可將它定義為購買經驗，如聽一場演唱會、和朋友吃飯或捐獻等等。



那怎樣的購物才可為我們帶來更正面的快樂呢？

購買奢侈品是很多人用來改善情緒的方法。負面情緒會令人失去自我價值感，而透過購物則可激活大腦的獎賞中樞，刺激多巴胺的釋放，但這些感知利益可持續的時間往往非常短暫，此外亦可能會帶來一些缺點，若花費的金額超出自己的能力或既定的計劃，負面情緒非但不能真正的解決，可能還會在過後增加負罪感而增加負面感。



神經經濟學家威廉·哈波曾進行研究，給受試者一筆資金，就如何運用這筆款項給予幾項選擇。透過大腦掃描器下，發現當人自願性將款項捐出時，大腦深處的尾核及阿肯柏氏核會產生反應，這區域正是大腦的愉悅中樞；當享受美食或受別人重視時，這兩個區域同樣會得到激活。這實驗證明了當進行利他行為幫助別人時，也會給我們帶來快樂的感覺。

所以，面對負面情緒的來襲，我們可以激發自己的“善良大腦”來平復焦慮的心情，如嘗試為家人或朋友送上一份小禮物，或考慮做一些簡單不需花錢的善事，這也是不錯的選擇。