

<<购物狂日记>>

图书基本信息

书名：<<购物狂日记>>

13位ISBN编号：9787561344811

10位ISBN编号：7561344813

出版时间：2008年11月

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：（英）霍尔著

页数：247

译者：徐露丹译.

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;购物狂日记&gt;&gt;

## 前言

怎么就成了这样？

三万一千六百三十七英镑外加八十四便士。

这就是我全部的债务。

这个数字就算念得快点儿，听起来也好不到哪里去。

这是我第一次坐下来一分一分地把钱算清楚。

看着计算器显示的这个数字，我有种恶心的感觉。

我试着倒过来看，想着这样会不会好点。

可它看起来就像幕币中奇怪的文字。

不过不管这是失传了的语言、还是别的什么，它的意思肯定是“失败者”。

说不定我应该把它译成梵文纹在身上。

我的问题是：我是个购物狂。

而目从我有记忆开始，我就是这样了。

还是个小屁孩的时候，我就老赖在卖报刊杂志的商店里抽抽嗒嗒，哭着要这要那：我什么都想要。

不过我很少要哈姆雷兹之类的玩具。

我们每天早上走进那儿拿报纸时，我就被那些东西牢牢地吸引住了。

这个癖好就像所有瘾头一样，一开始充满了乐趣，容易克制，还有点小小的刺激。

我的购物癖很可能是从我的学生时代开始的，那时的我远离父母，最高能透支五百英镑。

从五百一下子跳到三万听起来完全不可能。

但你仔细想想，这个飞跃花了二十年的时间。

也就是说，我每年只要多花一千五百英镑就能达到了。

突然之间，这看起来很容易。

另外，如.景你一直信誉良好的话，这就更简单了。

我不会为自己找借口说，我走到今天这一步是因为谁也没来管过我。

但至今为止，对我这辆失控的购物狂车，谁也没来踩过一脚刹车。

我总能在银行快发拒绝信之前再多弄个三两千。

如果你够聪明，你每个月多花一点点额外的钱，就能避免自己在银行的客户评级里得到差评。

这样，信用卡和贷款就能源源不断地来了。

你总对自己说这是最后一张信用卡，只会在紧急情况下才用它。

可两个月以后，你已经把卡刷爆，却不知道该从哪再钱来还卡债。

多让人郁闷啊，没关系，你还可以去商店血拼来安慰自己，让自己高兴。

就这样，我们周而复始。

我想，就跟别的瘾君子一样，你只有承认了自己有问题，才能开始康复。

现在，对我来说也是时候了。

是时候站起来说：“我叫亚历克西斯，我有花钱强迫症。

”我庞大的债务来自于四张信用卡和两份贷款。

我总是拿贷款来还信用卡的债。

我把卡放在“安全的地方”，而不是取消户头。

但事实证明，这些卡一点也不“安全”，因为我最后还是把它们都刷爆了。

每到这种时候，我可支配的收入就必须进一步分配，确保我能还款。

我手头的现金也就更少了。

我要指出的是，现阶段我没有汽车，而且我的债务也不包括抵押贷款的一半：贷款的另一半由我那位长期“共苦”的伴侣凯文分担。

凯文确实能称得上是长年累月“分担痛苦”的伙伴。

他忍受我和我的花钱强迫症已经快有十四个头了。

他曾经为我还清了所有的卡债，还让我站在垃圾箱前拿剪刀剪碎了那些和我共同犯罪的塑料同伙：信

## &lt;&lt;购物狂日记&gt;&gt;

用卡。

他曾听我哭诉，看我哀嚎着保证以后再也不这样了。

可回报他的是，我又开始乱花钱了，故伎重演。

那么，我到底把钱花在了哪里？

我这一堆债务买了多少值得炫耀的东西？

事实上，少得可怜。

我拥有的高级女装甚至都装不满一个衣柜。

当然，我必须承认我有好几个系列的玛百莉皮包，几双杰奈鞋和普拉达皮鞋，以及四条设计独特的晚礼服：都是黑色，其中有三条从来没穿过。

事实上，我大部分的衣服都没穿过。

它们有的在衣柜深处堆积着，因为我的无视而日渐暗淡；有的被扭成一团，塞进了抽屉里：还有些更糟，从被买回来开始就没有拆过封，仍然整整齐齐地躺在包装盒里。

而上面那些来剪掉的标签更是时刻提醒着我它们的价市各有多吓人。

我不止一次地发现自己同样的东西买过两遍，并且完全忘了当初买下它们时，我有多么自豪。

一切都是关于购买：当你梦寐以求的东西属于你的那一瞬间，感觉是多么绝妙啊。

可买完以后，所有感觉都开始走下坡路了。

这种变化主要源于罪恶感——自责你不应该买下它，自责你又得向伴侣撒谎，要不就把它藏起来，假装它不存在：要不就拿出那套经典说辞：“那件旧东西啊？”

我几年前就买了。

你不记得那个时候我穿着它去哪里哪里了吗？

”因为有罪恶感，所以你开始郁闷。

因为郁闷，你便冲向了商场，以此再次获得你当初买那件商品时的“快感”。

我曾经选择进行所谓的“因利购买”计划：买一大堆我认为不久以后就能转手卖出的东西，然后从中获利。

最典型的一个例子就是，当我第一次听说有一支叫做弗朗茨·斐迪南的乐队时，我就知道他们将会大红大紫，所以我开始大肆购买跟他们有关的商品。

签上名的，限量的，白色标签的。

大约花了七百磅以后，我决定自己也要成为这支乐队的粉丝，所以我将购买数量翻倍，卖一份自己收藏一份。

当然，他们景然成了人物，但我的东西卖得不够快。

价格很快就跌了下来，只剩下整整两大帮子弗朗茨乐队的音像制品在嘲笑我和那错误的投资。

曾经有段时间，大家都知道我不再那么疯狂购物。

年初的时候，我打起精神，决心要彻底戒掉这个癖好，但总有事情冒出来妨碍我。

比如那个价值一百英镑的熨斗。

它可以解决我们所有的熨烫问题，与此同时，用它熨烫书房里堆积成山的衣服还可以减少能耗。

它毫无疑问能帮助我更快地熨烫。

但同时也突显出一个事实：我根本没有足够的空间来存放所有的衣服。

烫过以后，衣服被整齐地堆放在一个六英尺高的衣柜的顶部，差不多两英尺高，摇摇欲坠，在我们睡觉时随时可能倒下来闷死我们。

名牌致死！

然后前几个星期为了凯文的四十岁生日我们去罗马小小地旅行了一趟。

我们在那个城市最顶级的酒店里过了七天贵族般堕落的生活，并大肆购物。

面对现实吧，在这个十八超市都卖活龙虾的城市里，你只能禁不住地疯狂。

我的本意是在整个旅行过程中，凯文什么都齐备，什么都不用买。

那绝不便宜，但你真的能给你伴侣的幸福和他四十岁生日的特别礼物标价吗？

另外，当你回到家并意识到，那双白色意大利皮革的懒人鞋虽然在伦敦这市羊的天气环境里显得不切实际，但当你坐在大竞技场边上喝着柠檬酒，闻着黄金咖啡的香味的时候，它却变成了人人追捧的潮

## &lt;&lt;购物狂日记&gt;&gt;

流之物，那感觉真好。

为了这次旅行我省了一年多的钱。

在内心深处，我想我知道这将是自己大肆挥霍的最后机会。

但回到现实，面对大堆的帐单，此时此刻突然觉醒：是时候偿还了，是时候反思为什么我的贪欲总得不到满足。

不要以为我从没对自己失控的行为进行理智的反思。

但不管怎么努力，我总是找不到一个足够好的理由，或者说借口。

我总是强迫性地买一些不需要，不想要甚至买不起的东西。

是我的童年不快乐吗？

是我受到了什么创伤至今无法愈合吗？

还是我被彻底地宠坏了，然后无法接受我不能拥有一切这个事实吗？

老实说，对所有的问题，我都可以快速地回答“是”。

但这并不能改变我的现状。

探究过去并不能把我帐户数字前的负号魔术般地去掉。

只有自我控制才能做到。

我可以彻底破罐子破摔，然后欠债越来越多，却仍然没有一个答案；我也可以勇敢地面对事实，承认沉重的债务正在毁掉自己的生活：以及我身边最亲爱的人的生活。

“毁掉”这个词似乎用得有些重了，其实不然。

我已经数不清自己谢绝了多少次晚餐、派对、戏剧演出和旅行的邀请。

这一切都是因为我负担不起。

我还在忙于还债，免得自己被列入黑名单。

我过去一直忙于花钱去买我觉得自己应该过的生活，以至于我根本负担不起现在拥有的生活。

如果这只是影响到了我，那我还不至于那么难过。

然而这也在限制着凯文的选择。

如果我负担不起什么东西，这意味着我们要不就放弃它，要不就是让他把我那份也付了。

考虑到我们两个人挣的钱差不多，这实在很不公平。

我绝望地寻找着答案。

最近我在读朱迪思·莱文的《不买东西》。

但这市书只是让我了解了一个跟我无关的世界。

朱迪思没有债务（她甚至还有存款！

）。

而且事实上我并不把她归类为定期购物者。

对她来说从来没有这样进退两难的经历：因为挑不好鞋子的颜色而苦恼不已，最后因为选择实在太痛苦，只好把两三双鞋子都买回家。

她探讨了那些彻底缩减购物量的人的生活。

那些人因为不购物，几乎过着隐士一市羊的生活。

我不想把自己封闭起来，每天抠着一点点肥皂循环利用。

我只想还清债务，并学习一点自我控制的技巧。

像我这样的人肯定不止一个。

三十七岁的英国女性平均欠债超过了八千二百英镑。

布里奇特·琼斯就濒临破产的边缘！

我们的国家充满了负债者（英国的个人债务已经达到一万亿英镑的新高）。

我们与我们的信用卡朋友一起疯狂，最大B限度地抵押自己，从不曾想有一天一切都要偿还。

但对我来说，是时候偿还了。

我不想死了以后像个叫花子一样被随随便便埋了：虽然当时身上穿着霍布斯套装和漂亮的普拉达鞋。

所以第二年我努力控制自己，并给自己规定了负债原则。

在整整一年中学习如何节俭的同时不完全剥夺自己的乐趣。

## <<购物狂日记>>

原则很简单：1.除非是紧急情况，否则不买任何新衣服、鞋或配饰。

这里的紧急情况指的是发现我的整个衣柜已经因雪崩被一扫而空，或者所有的袜子都穿出了洞：这事儿总是先发生。

2.只买必需品：化妆品，食物，交通费用（租用豪华轿车从不、也绝不会是必需的）。

3.目标是在既不使用任何现有的信用卡，又不申办新卡的前提下尽可能多还一些债务。

看起来很简单。

也许我一毛钱也省不下，也许我什么也学不到，但在目前这个阶段，我实在是没什么可失去的了。

尽管很让人伤心，但严格意义上说，连这个也不完全是真实的。

如果我不继续还贷款和卡债，我会失去我的房子。

让我们面对现实吧！

可是比起我对最亲近的人造成的伤害，丢掉头上那天花板又算什么损失？

砖瓦和水泥总比爱、信任和尊重要容易弥补一些。

因此，这次实践不仅仅是简单地终止我的购买强迫症和减轻债务，它还包含了更多内容。

## &lt;&lt;购物狂日记&gt;&gt;

## 内容概要

《购物狂日记》讲述曾经，她挥舞着信用卡，冲锋陷阵，血拼商场，看到名牌时，失去理智，两眼放光。

然而终于有一天，面对着已经被她榨干的信用卡老友们，她发现自己已经欠下了个“就算念得快点，听起来也好不到哪里去”的数字。

当债务已成为数字，当名牌已往事随风，艾莉克西斯为还清债务，几近歇斯底里地节衣缩食，过起了戏剧般夸张而爆笑的生活：倒下来足以闷死一家人的名牌服饰被甩卖，为了节省路费而把自己打扮得像只开车的蘑菇，在商店中为了购物而孩子般大声哀号。

在购物狂的眼里，世界也变得疯狂，令人喷饭的想象力和漫画式的夸张，让你笑得痛快淋漓，笑到泪流满面之余，又冷不防地涌上一丝温暖，购物狂的十大特征：1.三日不购物便觉得自己面目可憎，2.平时方向感很差，进了商场你就是活地图，3.任何一个纪念日都可以变成购物日，4.无论大喜或是大悲，都需要购物来抚慰，5.错过一个名品特卖场会觉得终身遗憾，6.口头禅：我没衣服穿了，7.售货员当你的亲人，朋友当你的导购员，8.每看见一样超出自己支付能力的心爱之物，总以以下理由来结束内心的痛苦挣扎：“我只要这一件”，“要好好爱自己”，“刚刚发了一笔奖金”等等；9.比熟悉自己脚丫更熟悉心爱品牌的新款；10.有人正在买自己刚看中的心爱之物，肝都裂了，一个箭步冲上去说这是我的！

## <<购物狂日记>>

### 作者简介

艾莉克西斯·霍尔(Alexis Hall)，曾担任广播记者，现从事媒体公关工作。曾因购物癖和收藏鞋子的习惯背负债务，但最终依靠自己的努力清偿了债务，现在她与自己的伴侣凯文、一只叫霍布斯的狗以及自己搜集的无数双鞋子一起生活在格拉斯哥。《购物狂日记》是霍尔的第一部作品。

<<购物狂日记>>

书籍目录

怎么就成了这样？

第一章 如果我不能买新鞋第二章 我从未这么想购物第三章 我发誓这是一个意外第四章 感冒！  
在八月！

第五章 受到了银行信用卡委托第六章 我应该得到一点奖励第七章 真不应该点鼠标第八章 “掩  
护我凯文，我要进去了。

”第九章 我回来了，而且我很漂亮！

！

第十章 照顾好那幅高更第十一章 面对不属于我的时尚品第十二章 谁需要钱？

第十三章 六双完美的鲁布托鞋子第十四章 一年后的第一个早晨



## &lt;&lt;购物狂日记&gt;&gt;

## 章节摘录

因为买这个的钱来自于我俩用来购买家居用品的公用帐户，我不会为了花那50英镑而有罪恶感，但幕些东西阻止了我，并对此做了质疑：我真的在改变吗？

还是我只是因为昨天买杂志的事而退缩了？

我不知道答案是什么，但我知道凯文和我有了一个亮闪闪的新壶。

我俩都很喜欢它，我发誓它烧起水来比我们原来那个都要快许多。

7月5日星期三第52天今天的天气真是太好了，于是我有了更多的心思来考虑夏季的帅气装备。

大部分时间我都在想我什么也没有，而我什么也不能买。

但我不想让这弄得自己情绪低落。

可意义在哪？

一直到明年，我什么也做不了。

运气好点的话我要买了一整衣柜柔软、清爽的夏季衣服，也会让它们都留在了我的衣柜里因为：1.我觉得自己太胖了，穿不了；2.觉得自己的肤色晒得不够深；3.因为天气转成了热带风暴，又穿回了牛仔褲和雨靴。

你知道了吧，祸不单行。

17月6日星期四第53天成功避开了那些引诱我购物的电子邮件以后，我却发现自己对着今早投入信箱的查尔斯一蒂里特‘产品目录暗送秋波。

那些条纹衬衫从没像现在这样看起来那么可爱过。

当然，此时凯文决定他需要再买几件新衬衫。

他宣称他的两件衬衫看起来有一点旧了(就跟我买不了东西时的脾气一样)。

他浏览着目录，而我坐在对面，假装我一点也没有因为他买东西而受到干扰。

但当他登陆上网，然后以75英镑的廉价买了两件衣服时，我彻底绝望了。

我知道这样做不值得。

但请相信我，当说出口时我真的是因为实在忍不住，但我真的乞求他给我买件衬衫。

我撅起嘴巴、好言哄骗甚至哀声抱怨，企图说服他凑到一百英镑很有好处。

而且显而易见，这都是为了他好，因为这样比较容易从他的银行帐户里扣钱。

但我的努力都是白费的。

他选择面无表情地拒绝，因而我郁闷不已。

如景我甚至都不能说服他为了我小小地违反下原则，那么我可能对他毫无吸引力可言了。

7月7日星期五第54天今天午餐时间我和薇瑞蒂约好了一起喝咖啡。

从头到尾我都坐立不安，因为身上的衣服太紧了。

我非常不舒服，而且总能感觉到绷得变形的纤维和钮扣，为此我几乎都不能放松。

骑摩托车上班可能比较快，也更经济，但这也意味着我错过了每天至少40分钟的额外步行时间。

在经过大清理以后，我的衣柜里仍然挤满了比我的体重小约7磅的人才能穿的衣服。

我能有一个全新的形象，而且不用花一分钱：只要我能挤进那种衣服里。

这揭示了一个事实：购物不是我的唯一问题。

我所看到的是一币中无节制的生活方式。

这不仅几乎摧毁了我的信用评级，更让我的两条大腿过度“友好”地挤在了一起。

如累我能够处理好自己的购物问题，那么我也许也会在其他的生活领域也来一个“瘦身”。

毕竟，人们说同时放弃烟和酒要更容易一些，因为如果只放弃一样的话，你会无法决定哪一个更让你痛苦。

7月8日星期六第55天今天我的摩托车接受了“六周保养服务”。

谢天谢地这是免费的。

我没有将常规的“六月保养服务”讨价还价到100英镑，这也只是因为我在汽油上确实省了很多钱。

虽然我每天开它，至今为止我只加了三次油，而最贵的一次也只花了我2.92英镑。

今天凯文从蒂里特买的衬衫到了。

## <<购物狂日记>>

在他打开包装，把它们从盒子里拎起来，爱怜地抖落玻璃包装纸时，我简直嫉妒得要发疯了。

在我这样不清醒的状态下，这看起来就好像他在脱情人的衣服。

更让我郁闷的是那衬衫漂亮极了，而凯文穿起来非常帅气。

7月9日星期日第56天本周末TinthePark'音乐节将要开幕，而门票以破记录的速度告罄，因为今年格拉斯顿伯里音乐节。

要舒舒服服地怖个假。

伤心的是，我们既没时间也没金钱去排队买票，所以只能看电视。

但不知怎么的气氛总是不对。

我们把灯开了又关，或者调暗一些，然后再调到最亮；我们闭上眼睛在空中挥舞着双手，假装我们就在那儿，但都没用。

真正能感受到音乐节气氛的方法就是野营。

在翻箱倒柜以后，我们终于找到了帐篷，翻出了野营灯，然后把这些在前厅搭了起来。

棒极了！

我们坐在帐篷的小门口，正好能看到舞台。

天没有下雨，而我们也不用为了上厕所排一英里长的队伍。

我们有一个就地的公共厕所、热食物用具，而且不用为了换乐队而在泥地跋涉。

总而言之，这是参加音乐节最理想的方式-只要邻居们没看到。

## <<购物狂日记>>

### 媒体关注与评论

对于每一位女人来说-让别人了解自己购物习惯的私房秘密都是不愉快的，但来自格拉斯哥的艾莉克西斯·霍尔愿意分享自己的秘密。

曾经，购物是她生活的全部，无论是一双Gina鞋。

当季流行的裙子还是一个时尚设计师的手袋都是不可或缺的，但是有一天，她决定改变。

现在她向全世界讲述自己的经历。

也希望可以借此激励那些因为金融崩溃萎靡不振的人们。

——英国《每日镜报》

## <<购物狂日记>>

### 编辑推荐

《购物狂日记》由陕西师范大学出版社出版。

殿堂级购物狂人与你分享自己的真实经历“我刷完了四张信用卡，负债32,000英镑，然后我开始记录自己无节制的狂热行为,之后一切都随之改变。

《泰晤士报》、《纽约时报》、《出版商周刊》、亚马逊网站畅销书励忘书囊中的爆笑经典.我不止一次地发现自己同样的东西买过两遍，并且完全忘了当初买下它们时，我有多么自豪。

-切都是关于购买：当你梦寐以求的东西属于你的那一瞬间。

感觉是多么绝妙啊。

激励你去摆脱自己债务的一《购物狂日记》一本记录购物狂与消费欲望作斗争的有趣日记，也是一本你在看到信用卡账单后寻找一丝轻松的理想读物!有许多女人可能有着与她同样的问题，她的方法：理性对待每一笔不必要的花费：值得你借鉴。

<<购物狂日记>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>