

## 编者按

在“双11”来临之际,你是不是已经准备好了购物清单?在拍下付款前一刻,你思考过自己真的需要这个商品吗?还是只是因为它便宜了、降价了?“双11”之前,网络热传“断舍离”理念文章,这样的理念对“剁手党”会产生怎样的影响?

十九大报告提出“倡导简约适度、绿色低碳的生活方式,反对奢侈浪费和不合理消费。”如何促进理性消费?如何倡导简约适度的生活方式?本报今日展开相关讨论。

## 填满内心才能清空购物车

◆赖正均

(深圳市人居环境委员会)

非理性购物表征上是行动上的“买买买”,体现为购物车的“满满满”,其实根本上在于内心的缺乏自我认同,实质为心里的“空空空”。

又到“双11”购物狂欢节。与往年不同的是,今年的购物狂欢撞上了意外走红的“断舍离”理念,碰上了绿色节约的环保风向。当极简主义这颗“火星”撞上疯狂购物非理性消费这个“地球”时,就注定了今年关于“剁手”的话题有了不一样的味道。

购物,从本质上讲是人类对物质的占有,是无可厚非的生活需求。理性购物即在物尽其用的效用最大化原则下购买商品,满足生存或生活需求。不讲效用、无节制地购买不需要的商品即是非理性购物。非理性购物表征上是行动上的“买买买”,体现为购物车的“满满满”,其实根本上在于内心的缺乏自我认同,实质为心里的“空空空”。

通常情况下,非理性购物通过大量买入商品感受占有快感,或者是占有超量物质感受安全感,抑或是通过买入特别商品引起别人艳羡而获得自尊感。

从个人层面看,其背后就是现实生活没有获得的内心安全感和获得幸福感转移到物品的超需求占有。从社会层面看,发展的不均衡不充分直接影响了居民收入和生活的差异,进而影响到了居民安全感、归属感和获得感。在这个层面上,非理性购物的疯狂背后,折射出的是内心缺乏的安全感和自我认同感要通过占有物质和对外炫耀占有资源来补偿。

要想“清空购物车”,就必然要从“填满内心”开始。“断舍离”的生活理念兴起,契合了回归自我认同的新理念。它倡导的是从内心的自我认同开始,尽可能少地向自然或社会索取物质,不再通过超量占有物质而得到他人认同来获得安全感和自尊感。“物尽其用”的极简主义生活,不但让物品回归了最初本意,也符合了人类绿色节约可持续发展的理念。

然而,知道并不等于认可,认可也不等于行动。如何让“断舍离”的绿色节约理念在百姓中内化于心、外化于行,就成为最为关键的问题。这是一个涉及方方面面的社会大工程,既可以从政策法规层面遏制浪费、奖励节约,也可以通过环保宣教、绿色创建活动影响人们生活;既可以从娃娃教育开始倡导绿色节约理念,也可以从成人感化开始教人学会“断舍离”。殊途虽同归,但从理念到行动的跨越注定是漫长、曲折的。但不管如何,辨清问题、抓住“治心”,才是“治物”的根本。

## ◆黄婷婷

每年“双11”购物节的火爆场面,不但折射出我国电子商务的蓬勃发展,从中也可看出我国国民消费需求旺盛,拉动经济增长的潜力很足。

你愿意卖,我愿意买,商品经济,本无可厚非。但仔细观察可以发现,电商平台有大量同质、低质、低价的商品,很多商品虽然品牌和商家不同,但样式、材质几乎一模一样。由于监管较难,甚至还有一些商品没有经过质检就被售出了。

所谓产能过剩,其实不仅仅指钢铁、水泥等重工业产品,一些低端消费品的产能也是过剩的。这些低端产品大多使用劣质材料,加工过程中产生了很多污染物。消费者购买这些商品后,用了一阵扔掉了,又会变成废弃物污染环境。这些商品生产和使用过程中造成的污染需要公众承受,而环境成本并没有体现在企业成本中。同时,一些同质商品卖不出去,对商家也会造成损失。从经济学角度看,即存在市场失灵的问题。这样的生

## ◆杜焱强

(复旦大学环境科学与工程系)

在当前现实生活中,许多人似乎都被“越多越好”的概念及文化所灌输和牵引。无休止的广告、激增的购物中心以及“双11”等购物节,也在无时无刻刺激着人们内心的欲望。甚至主流经济学家也关注如何扩大需求刺激经济的增长。面对物质生活的极大改善,作为个体应持有怎样的消费态度?

有些人认为,消费多少属于个人行为或自由权利,想买多少就买多少无可厚非。但仔细推敲却并非如此。因为大量的消费和生产需要消耗大量的自然资源,这意味个人的消费不仅属于个人行为,而且与社会环境密切相关。

实际上,消费行为不仅是个人行为,也是一个社会问题。如何进行消费,党的十九大报告已给出了答案,即在量上倡导简约适度、反对奢侈浪费;在

## 美丽中国呼唤适度消费

◆姜文来

(中国农业科学院农业资源与农业区划研究所)

是谁造成了天不蓝、地不绿、水不清?许多人第一感觉是生产者的责任。但消费者是否就可以摆脱自己的责任?生产者因消费者而存在,没有消费者,哪有生产者?因此从某种程度而言,消费者也是环境破坏的罪魁祸首之一。保护环境,不能仅仅从生产者角度开始,也要从消费者视角做起。

消费者对环境保护密切相关。以消费一条皮带为例,饲养生产皮带的动物需要消耗大量的饲料,生产饲料需要能量、土地和水,动物排放的粪便如果处理不好,就会对环境造成一定污染。将动物皮加工成皮带过程中需要不同的能量输入,并不会不断地排放污水。皮带成为商品运送到消费者手中,需要包装、运输、投递。皮带生产生命周期内每一个过程都需要能量和环境的投入,均对环境产生不同程度的影响。即使皮带最后被废弃掉,也会对环

人们购买消费的是一条皮带,但其生产过程中的每一个环节都与环境密切相关。消费的背后是环境保护的大问题。我们的每一笔消费或多或少对环境造成了影响。消费与环境保护密切相关。从消费的角度来说,在购买商品

## 消费品供给侧改革势在必行

在供给侧结构性改革深入推进的背景下,应大力推进消费品行业供给侧改革,实现消费品升级换代。

产和消费行为是不合理、不低碳的,不应成为购物节的主流。

党的十九大倡导简约适度、绿色低碳的生活方式,反对奢侈浪费和不合理消费。消费行为本身是消费者决定的,消费者首先要树立绿色低碳观念,转变生活和消费方式。但也要看到,供给会对需求产生影响,或者说供给创造需求。福特汽车创始人亨利·福特说:“如果我最初问消费者他们想要什么,他们会告诉我一匹更快的马。”也就是说,很多人并不知道自己的消费偏好,需要

引领。在供给侧结构性改革深入推进的背景下,应大力推进消费品行业供给侧改革,实现消费品升级换代。

地方政府要提高标准,加强监管。如,浙江、广东是服装大省,要对服装企业进行梳理,摸清底数,科学制定产业规划,避免同质企业遍地开花。要提高消费品质量标准,加强监督检查,避免不合格产品通过电商等渠道流入市场。同时,环保在供给侧改革方面也可以发挥积极作用。中央环保督察中就查处了一批服装、纺织

## 适度消费应成为一种主流价值观

如何把握好消费的度,作为一个由经济、社会与环境等方面集成的综合性问题,绿色生产和绿色消费在其中扮演重要角色。

质上倡导绿色低碳和反对不合理的消费。这意味着,提出适度消费并不是要求人们片面地节衣缩食,而应是理性消费和倡导一种简约生活。

消费应简约适度。适度消费并不是抑制消费,而是消费应有个度,且是建立在理性消费基础上,根据自己需要而不是欲望,能力而不是奢侈,预期而不是透支等所交织成的度。简约适度是一种自我约束,也是一种心理保障,而不是

徒劳地企图用物质的东西来满足不可缺少的社会、心理和精神的需要。

消费应绿色低碳。绿色低碳消费是指以节约资源和保护环境为特征的消费行为,需各方共同努力营造。做到这一点,需强化企业的绿色供应链体系,坚持全民行动、干部带头,从家庭做起等,引导消费者在满足功效的前提下选择高效、环保的产品和服务。

适度消费应成为一种主流

类“散乱污”企业,环境保护正在倒逼产业升级。

企业要勇于创新,打造品牌。当前,国家鼓励大众创业、万众创新,电商为很多普通人提供了就业机会和实现梦想的舞台。企业不应只看眼前利益,生产销售低质的“爆款”、“网红款”,而应具有长远眼光,强化品牌意识,生产出物美质优的产品。

就在几个月前,山东省政府办公厅发布了《关于进一步提升消费品标准和质量水平的意见》,提出到2020年围绕重点消费品产业培育200个“领跑者”标准,形成2500个名牌产品,拉开了深化消费品供给侧改革的大幕。希望有更多的地方和企业能关注和推进消费品行业供给侧改革,为公众提供更多的绿色选择。

价值观。单纯将节俭观用于今日或道德说教推广而广之,固然很有价值,但其空间是相当有限的。适度消费应成为一种生活常态,这需要在思想观念上来一次破旧立新的变革,树立新的价值观、生活观和消费观,并且与当前的主流价值观相统一,且渗透到整个社会发展目标和发展战略中。

总而言之,如何把握好消费的度,作为一个由经济、社会与环境等方面集成的综合性问题,绿色生产和绿色消费在其中扮演重要角色。适度消费不是抑制合理消费,而应以节约资源和发展为导向,且将绿色消费理念融入社会发展各方面,转化为人们的情感认同和行为习惯。

## 有一种美德叫节俭

◆贺震

(江苏省环保厅)

“我消费,我付钱”,似乎公平合理,似乎与别人无关,但资源是全社会的,过度消费显然是对社会、对历史不负责任的自私行为。尤其在“双11”购物狂欢节来临之际,哪些物品是确实需要买的?是真的需要还是因为商品便宜了?人们对此确实应该好好反思。

曾几何时,“节约光荣,浪费可耻”,也曾是我们大力宣扬的光荣传统。在建国后的一个时期里,我们也确实节俭过。在韶山毛泽东故居纪念馆里,陈列着毛泽东同志建国后使用过的部分物品,所有参观过的人莫不对毛主席那补丁摞补丁的衬衣、那磨得透底的鞋子、那普通得不能再普通的茶杯留下深刻的印象。周恩来总理于1950年购买的一套睡衣,上面的补丁一个挨一个,一直穿到逝世。伟人的俭朴曾给人们以心灵的震撼和美德的教益。但随着时代的发展和社会经济条件的改善,这种传统美德正在人们淡忘,追求奢侈、挥霍浪费之风愈来愈烈。

特别是有一段时期,一部分人曲解了“拉动内需发展”的口号,好像为自己的过度消费找到了理论根据,把浪费资源和能源的现象视为为发展经济做贡献,由此导致的一个结果就是生态环境遭到严重破

## 简约生活要学会“断舍离”

◆韩继勇

(环境保护部东北督察局)

所谓“断舍离”就是要正确对待人与物的关系。不做“剁手党”,不买没用的东西;脱离对物品的执念,舍弃家里没用的东西,营造宽敞舒适的自在空间。“断舍离”提倡的是一种极简的生活方式,更是一种生存智慧和人生哲学。

“一饱之需,何必八珍九鼎?七尺之躯,安用千门万户?”浅显的道理每个人都懂得,但随着我国经济的快速发展和物质的极大丰富,人们的消费欲望空前高涨,奢侈消费主义大行其道。生活中,这些并非必不可缺的奢侈品和工作化复制品占据了人们太多的时间和空间,但人们却没有因此获得应有的幸福感。

人赖自然万物而生,又受到自然的制约。晋朝葛洪就指出,“有尽之物,不能给无已之耗;江河之流,不能盈无底之器”。奢侈主义和不合理消费是一种资源的过度浪费和消耗,必然会加大对生态环境的破坏,使资源环境难以承载,不堪重负。反对奢侈浪费绝不是小事,它关乎国计民生,关系到社会的进步,甚至关系到一个民族的兴衰。

党的十九大报告提出,要倡导简约适度、绿色低碳的生活方式,反对奢侈浪费和不合理消费。这些新决策新部署新安排,对于当下环境承载力已接近上

限的我国,有着重大的现实意义和指导意义。在生态文明建设的时代语境中,倡导简约适度、绿色低碳,意味着对生态环境的珍爱、对自然资源的珍惜,追求一种崇尚节俭、节约资源、可持续的生活方式和消费模式,营造人与自然和谐共生的良好关系。

千里之行,始于足下。选择简约适度、绿色低碳生活方式要从现在做起,笔者有以下几点建议。一是提倡绿色简约的生活理念。普及生活方式绿色化知识,增强全社会绿色简约消费意识,提倡全民的衣食住行以简单、健康、方便为原则,不追求奢侈豪华。二是反对消费奢侈主义,倡导适度消费。大部分的奢侈品,对于所谓生活的舒适并没有必要。要坚决抵制过度消费、超前消费、炫耀消费等畸形消费观念,学会按需消费和理性消费,不做“剁手党”。三是追求至上的精神生活。每个人的时间和精力都是有限的,要学会在生活上做减法,精神上做加法。降低对奢侈的欲望,减少对物质的过度追求,培养健康的生活情趣,更能保持生命的活力和张力。

形成简约适度、绿色低碳的生活方式,需要久久为功。生态文明建设同每个人息息相关,每个人都是践行者、推动者。让我们积极行动起来,从反对奢侈浪费做起,积极推广简约适度、绿色低碳的生活方式,走向人与自然的共生、发展与环保的双赢。

## 从自身做起“断舍离”

◆朱致

(江苏省太湖水污染防治办公室)

网购带来的环境问题越来越受到人们的关注。日前,国家越发布了《关于协同推进快递业绿色包装工作的指导意见》,明确了三大目标和7项任务,不少商家已经采取行动。要减少网购带来的环境问题,还得从减少过度消费开始,做好“断舍离”。

笔者两年前接触“断舍离”理念,并连续两年于“双11”购物节做一个购物旁观者,并没有对正常的生活造成影响,反而从几周前就成为购物车的奴仆、当天更是彻夜抢夺的焦虑状态中解放出来,生活也变得更加充实和从容。

笔者在此分享一下个人和朋友们选择“断舍离”的收获,主要体现在“两减三增”:其一,减少了日常开销。其实很多东西并非必需品,不买自然省了一笔开销。其二,减少了焦虑感。不少人每到换季时都会觉得衣橱里少了一件衣服,而且总是要观望跟谁今年流行的色系和款式。而一旦没有了购买欲望,这些焦虑自然不见,会更加自信地选择搭配,

## 野蒺藜



你真的需要吗?

杨良义制图