

心理个案：为什么我会害怕逛街？

你好！

一直以来我都有一个困惑，就是去商场买东西时我总是喜欢自己看，而不喜欢有个导购或是促销的人在旁边跟着。比如，我在挑选东西的时候，还没有看清楚，就有导购小姐微笑着走过来，问：“您需要什么帮助”“是要给自己买的吗”之类的问题，或者拉住我一通儿介绍。

每次遇到这种情况，我就会紧张，好像被监视一样。我很不喜欢这种干扰，甚至在想她们是不是要“控制”我。

如果不幸被导购小姐拉住了，最后又没有掏钱买东西的话，我的感觉就像是欠她们什么似的。我不知道要如何处理这种事情。还有，有时看完之后不买，快要走出店门口的时候，就好像总觉得她们在议论我，说我的坏话。

所以我现在很害怕去逛街，请问我该怎么办？

臭弟：

真的非常感谢你的来信，我想很多人都会和你有类似的体验，至少我是这样的。比如，在饭店里吃饭的时候不喜欢有个漂亮的服务员站在旁边盯着自己吃；逛电脑城的时候，不喜欢被人拉进某个摊位前强行介绍一番。你说自己购物时喜欢自己看，我觉得买东西有时候真的就像欣赏艺术品一样，独自一件一件地把玩就是一种享受。

被干扰总是令人不愉快的，特别是当细细品尝其中味道时，别人不请自来一定要介绍他关于这件东西的想法，的确很难令人舒服。即使是商品，可能需要店员介绍商品的性能，但这也是在顾客主动提出需求的前提下做得更好，好的店员是关注顾客可能的需求，而不打扰顾客的选购。所以你有这样的不快是很正常的。

你说自己如果不幸被导购小姐拉住了，但最后没有掏钱买东西的话，感觉就像是欠她们什么似的。其实这是你很善良的表现，因为你不愿别人为你白白付出劳动，似乎购买了东西才是对别人的回报。但是在这里我想提醒你一下的是，店员的热情介绍并不是你要求的，而是他们自己的选择，所以你完全有理由感谢他们热情的服务，但不必一定为此付出金钱，即使你主动邀请了店员为你介绍商品，买与不买依然是你的权利。我想商家雇用店员来向顾客介绍商品，其实是为了通过提高自己的服务质量，最终实现利润对吧。如果听了介绍就必须买商品，恐怕大家以后都会像你所说的那样“害怕去逛街了”。恐怕这也不是商家愿意看到的结果。

再说，你去逛商店主要是为了购买自己喜欢的商品而不是去和店员处人际关系，所以不必太在意自己是否真的得罪了他们。我觉得你是个善良和敏感的人，这让你有时候会更多地为别人着想。这是一种优势，会让人更加有亲和力，但为别人着想并不意味着要委屈自己。

通常在一个情境中，如果你觉得尴尬或者不自然，其他人同样会感到气氛的不协调。这时需要平衡二者之间的关系，坦诚的沟通可以让双方都更舒服些，例如，如果你不喜欢店员来为你介绍商品，也许你可以在逛商店时主动告诉那些想为你介绍商品的店员，你目前不需要这样的服务，希望可以独自看商品。试试看大胆提出自己的需求，也许会有不同的体验。

来源：NLP 学院