

个人消费分类体系与极简消费观

本文系知乎问题“年轻人如何远离消费主义陷阱？”的回答

摘要：

这篇文章介绍了一套自创的个人消费分类体系，将消费分为必要消费（生存性、生产性）和非必要消费（附加性、奢侈性）四个层级，原则是生存性 > 生产性 > 附加性 > 奢侈性。文章对零食、装饰品、虚拟消费、交通出行等项目逐一举例说明划分标准，强调非必要消费应控制在总消费的 10% 以内、奢侈性消费尽量为零。同时指出不同人群的奢侈性消费界定存在差异——如 MTF 的小裙子、抑郁症患者的愉悦消费可视为生存性消费——建议读者根据自身情况调整消费结构。

我把我的个人消费分为了必要消费和非必要消费。在必要消费里，我又分出了生存性消费和生产性消费；而在非必要消费里，我又分出了附加性消费和奢侈性消费。

以我个人经历来说，我近两年最大的成就就是：再也没有在“电子游戏消费（奢侈性消费）”里开销过一分钱。我在检验自己的消费时，会尽力让“非必要消费”不超过总消费比例的 10%，“奢侈性消费”尽力保持为 0（这个比例一般随着我的经济状况上下浮动）。

简单来说，我认为必要消费大于非必要消费。如果继续细分：生存性消费大于生产性消费大于附加性消费大于奢侈性消费。

在划分“必要消费”和“非必要消费”上，简而言之，在我看来所有为了心理享受但没有生存性物质用途的消费附加部分都是奢侈性消费。例如：

1. 零食、雪糕、蛋糕、路边摊买的烧烤、高档餐厅的昂贵食物等任何只满足我的味觉享受但与廉价食品相比没有对我的身体有更好的好处的食品，都会被划入奢侈性消费。比如，在高档餐厅吃一个北京烤鸭需要 200 元，但是在家吃一个炖鸭肉需要 20 元，那我如果在高档餐厅吃了 200 元烤鸭，我会把其中的 180 元划入奢侈性消费，把 10 元划入生存性消费，把 10 元划入附加性消费。至于为什么我会划入 10 元到附加性消费，因为 10 元我可以吃素吃饱，没必要全荤。如果吃了全荤，虽然对我身体更有营养，但是因为这是满足了生存需求后的附加享受，但又有实际用途，所以它既不是生存消费（它不是完全必要的），也不是奢侈消费（但具有生存性）。

2. 所有的装饰性用品，包括裙子，只要任何是为了我的心理享受而消费的商品，都会被划入奢侈性消费。例如戒指、手环、发夹、首饰、化妆品、cosplay 服装、Lolita 裙子、jk 裙子、动漫产品周边、刻有美丽花纹的昂贵提包等所有用来展现美观但实际用途可以被更廉价产品替代或者干脆可以不买的

商品，都属于奢侈性消费。

3. 百分之九十九以上的虚拟消费都属于奢侈性消费。其中所有的游戏类消费——单机、网游、氪金、买断——和游戏相关的所有消费都属于奢侈性消费。其次是各大网站的会员——哔哩哔哩大会员、爱奇艺视频会员、QQ 超级会员等也都属于奢侈类消费。而像知乎盐选会员这类如果没有翻阅有用的书籍（而且翻阅量应该在 1 元一万字以上），超出的开销部分也全部属于奢侈类消费。

4. 高溢价商品和边际效用递减商品。比如耳机，很多耳机发烧友会买数千元甚至上万元的耳机来追求极致音质，实质上购买耳机的数千上万元仅有其中大约 100 元是附加性消费（必要用途），其余全部是奢侈类消费。

5. 恋爱所产生的所有额外开销均属于奢侈类消费（自杀干预除外）。

6. 在打车方面，如果不是为了赶时间，能用走路、坐地铁、坐公交替代的打车行为属于附加性消费（非必要消费）；如果不能替代的打车行为（赶时间）属于生产性消费（必要消费）。

7. 坐火车，在身体健康条件完全允许且确认硬座对身体健康没有影响的情况下，卧铺所产生的额外开销属于奢侈类消费。但如果是身体不好的人，硬座可能会影响身体健康导致出现更多的医药费，这种情况下卧铺属于必要消费。

其余还有很多很多，我想到再慢慢列举。简单来说，我认为的奢侈类消费就是：不影响到生理状况、仅仅只会产生心理上的快感的消费部分都属于奢侈类消费。但是对于不同的人来说，奢侈类消费的概念是不一样的。比如对于很多 MTF 来说，小裙子属于生存类消费（因为没有小裙子自杀率会升高）；对于抑郁症患者来说，能让心情充满愉悦的所有消费也都是生存类消费（有助于病情好转）。但对于普通人和正常女生来说，这两样均属于奢侈类消费。

远离消费陷阱的话，大多数人都不需要做到像我这么极端（我在一个人的时候会把所有奢侈类消费砍掉甚至砍掉附加性消费，一个月开销不超过 600 元）。但是先看看自己的奢侈性消费可以砍掉哪些，上面就是我的参照标准，各位可以根据自己情况下调支出。