

快樂花錢,存錢不苦,更能致富的

金錢法則

擺脫匱乏心態,不讓預算控制人生,
學會離夢想更近的金錢事,成為金錢的主人

提倡無痛理財,
打造銀行帳戶不斷增值的
金錢教練

Nicole Victoria

妮可·維多利亞——著
謝慈——譯

原來有錢人
早就這麼做

▼
擺脫束縛

躲開陷阱

打破迷思

鍛鍊思維

**More
Money
Now**

A Millennial's Guide to
Financial Freedom and
Security

學校沒教、父母不懂,讓你白走了好多年的冤枉路。

十堂財富思維教練課,瞭解有錢人20歲前就懂的金錢法則,走上致富捷徑。

雨果 暢銷書《ETF存股》系列作者

許繼元 Mr.Market 市場先生 財經作家 慢活夫妻 George & Dewi 暢銷書《慢富》作者 好評推薦

快樂花錢,存錢不苦,更能致富的

金錢法則

擺脫匱乏心態,不讓預算控制人生,
學會離夢想更近的金錢事,成為金錢的主人

More Money Now

A Millennial's Guide to
Financial Freedom and Security

Nicole Victoria

妮可·維多利亞——著

謝慈——譯

快樂花錢，存錢不苦，更能致富的金錢法則

擺脫匱乏心態，不讓預算控制人生，
學會離夢想更近的金錢事，成為金錢的主人

More money now : a millennial's guide to financial freedom and
security

作者 妮可．維多利亞（Nicole Victoria）

譯者 謝慈

總編輯 鄭明禮

責任編輯 楊世駿

業務部 葉兆軒、林姿穎、胡瑜芳

企劃部 林秀卿、朱婉慈

管理部 蘇心怡、陳姿仔、莊惠淳

封面設計 萬勝安

內頁設計 李偉涵

發行人 鄭明禮

出版發行 方言文化出版事業有限公司

劃撥帳號 50041064

電話 / 傳真 （02）2370-2798 / （02）2370-2766

法律顧問 証揚國際法律事務所 朱柏聰律師

初版一刷 2023年11月29日

ISBN 9786267384183 (EPUB)

Copyright © 2022 by Nicole Victoria

Published by arrangement with Mango Media Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Complex Chinese translation copyright © 2023 BABEL PUBLISHING COMPANY

All rights reserved.

方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan

獻給我的丈夫賈斯汀，孩子連恩和柴克瑞。
即便我並非來自富裕之家，卻能打造富裕之家。

名家推薦

「《快樂花錢，存錢不苦，更能致富的金錢法則》和大多數金融教育書籍不同——妮可．維多利亞提供了行得通的金錢建議，並探討了在潛意識中與金錢觀緊密相連卻猶如禁忌的議題。我相信這本書對所有人都能帶來很大的幫助。」

亞歷珊卓．法蘇蘿（**Alexandra Fasulo**）

《通往自由的自由業》（**Freelance Your Way to Freedom**）作者

「在充滿了詐欺神棍和過氣學者的世界裡，妮可白手起家的成功故事和引發共鳴的做法都令人眼睛一亮。她不在象牙塔裡，紆尊降貴地搖搖頭，而是直指我們和金錢的失敗關係。當她說到我們的金錢觀從七歲後就很難改變時，我簡直『驚呆了』。對於內在的問題，如果只想從表面上修復，往往無濟於事。假如你已經準備好改變與金錢之間的關係，開始打造自己的財富，那麼本書將為你指出一條明路。」

傑瑞米．施耐德（**Jeremy Schneider**）

三十六歲就退休，「個人財金俱樂部」（**Personal Finance Club**）創辦人

「這本書能打開讀者的眼界。《快樂花錢，存錢不苦，更能致富的金錢法則》肯定會改變你對錢的想法與感受。在這個就業市場不穩定，通貨膨脹嚴重的當下，本書提供的資訊至關緊要。書中充滿實用的策略，能幫助你和你愛的人朝著財富自由邁進。」

吉姆．鍾（**Jim Chuong**）

加拿大百萬富豪投資者

前言

不做「負」翁，要當百萬富翁

在人生的某些階段，你或許會覺得根本不可能對自己的財務狀況感到安心。對你來說，金錢或許太過複雜。在成長的過程中，金錢總是個被禁止討論的話題，沒辦法和家人或朋友談論。說不定你還相信，數學不好的人不可能擅長理財。

或許你被自己的心態困住，認為一輩子就是如此了，認為你的過去已經決定你的未來。你或許認為，如果不是生於豪門或嫁入豪門，就會一輩子為錢所苦，因為人生就是這樣。

或許你積欠像是就學貸款、汽機車貸、信用卡分期貸款或個人信用貸款等五花八門的債務，覺得自己總是拆東牆補西壁。或許你曾經求助，曾經想節省，遵循傳統的建議，但就是沒有效。或許你壓力山大、瀕臨崩潰、走投無路，不知道自己哪裡做錯了。

我也曾經如此。我來自中低收入的家庭，沒有人教過我關於金錢的事，更別提存錢甚至投資了。學校和家裡都沒教個人理財，至少我的經驗是這樣子。但瘋狂的是，即便你不覺得有人教你金錢的事，你還是學了很多，這都來自你看見和經歷過的種種，諸如父母或照顧者的言行舉止，以及你的童年經驗。如果沒有人真正引導你用最好的方式前行，我們的理財就可能出狀況，甚至愈來愈惡化。

你知道嗎？當我們七歲時，就已經建立起內在的金錢法則，往後的人生都會忠實奉行？假如不花些時間重新學習和更新，那麼二十、三十、四十和五十歲時，關於消費、存錢與債務等各方面的財務決定，仍然會依照同樣的法則？七歲的你或許還相信拿乳牙換金幣的牙仙童話，

而那些從小建立起的法則卻被用來進行足以改變人生的重大抉擇。很可怕，對吧？

十歲時，我意外地學到信用卡是緊急基金來源，而存錢的人跟我們屬於不同的人種。家族中的有錢人是運氣好，而把錢存起來不花掉的人都是鐵公雞。之所以成功，是因為資本豐厚；你的車愈高貴，代表你身價愈高。我看著家中所面對的經濟困難，於是告訴自己：「我未來也會這樣。」我迫切渴望「走運」，就像是所有的有錢人那樣。於是，我做了每個想扭轉人生者都會做的事：讀大學，受教育，找薪水更高的工作，希望享受所有理當隨之而來的財富和成功。

可惜事與願違，我大學畢業時就背負了4萬美元（折合新台幣**120**萬元）的學生貸款——其中大部分都花在衣服和酒精飲料上。我找到的工作也完全和月入斗金構不上邊。我知道自己不是唯一一個誤以為賺錢可以很容易的人，只要在高等教育機構四年，取得學歷就好，至於主修什麼都沒關係。念書時當然可以背貸款，因為財務上的成功將會隨著畢業接踵而來，到時還錢將變得輕而易舉。好吧，上述這些話全都狗屁不通——因為我就是血淋淋的例子。帶著小狗般閃耀的眼神和商學院學位，我進入「舒服」的企業工作，但卻覺得自己在財務管理上和魯莽背負數萬元貸款之前相比，沒有絲毫的進步。

我當時的狀況或許和你們很接近，正在想要邁入婚姻和買房子的年紀，希望有足夠穩定的財力生兒育女——甚至可以在餐廳裡點餐時不看標價。但實際上，我的薪水僅能勉強餬口，帳戶裡一毛錢都沒有，也不知道該如何改變一切。我不知道自己能做什麼，因為高中教育告訴我的成功地圖，其實帶領我墜入了債務的陷阱。

我學到關於金錢、成功和財富的那些「規則」，其實都沒有實際的幫助。我還以為問題是出在自己賺得還不夠多。我以為大企業工作已經是金飯碗，但或許我還需要再往上爬。然而，當我看著身邊頭銜比我高

的人，他們的處境似乎和我差不多。或許有些人已經結婚、有房子、有小孩，但經濟狀況也沒有變得比較穩定或有保障。反而，他們的壓力很大，為了要維持「夢想中的生活」，所背負的貸款或債務可能愈滾愈大。

因此，我對自己說：好的，妮可，你這麼喜歡數據，那就來研究一下到底是怎麼回事吧。我想要了解，假如大家都遵循著公認的理想道路，那為什麼在財務上還是如此艱困窘迫呢？

我發現了以下驚人的統計數字：

- 79%的人訂定預算，卻無法遵守¹；
- 54%的人是月光族²；
- 80%的美國人負債³；
- 40%的美國人負擔不起4百美元（約新台幣**1萬2,000元**）以上的意外支出⁴；
- 64%的美國人沒有足夠的退休金⁵。

其中最令我驚豔的數據，是美國人的快樂程度在降低：

- 二〇一二年，回答「不太快樂」的人比一九九〇年代多了50%，而到了二〇一六至二〇一七年，成人和青少年的快樂程度比二〇〇〇年代更低⁶。

我身邊的每個人，似乎都乖乖地走在他們聽到應當如此前行的路上，然而傳統的建議已經沒有幫助了。傳統的建議要我們：

- 辦理就學貸款上大學，因為就學貸款是「好的債務」，是對未來的投資。

如今，平均每一位美國學生畢業時，會背負3萬8,792美元（約新台幣**116萬元**）的債務，達到歷史新高⁷，未來還可能更高。可能有人會曲解這個建議，好為自己的行為找藉口，辦理20萬美元（約新台幣**600**

萬元)的學貸，畢業後找到年薪4萬美元(約新台幣**120**萬元)的工作。他們可能會離鄉背井到學費高昂的大學，找到投資報酬率低的主修，在求學過程中多次轉換跑道。也有些人期盼有高收入，但實際上的工作前景卻很低迷，那些美好願景都是被學校巧妙的廣告策略所誤導——例如「成為名作家」或「名人廚師」聽起來很吸引人，但這些工作的真實起薪卻僅在毫無收入和時薪15美元(約新台幣**450**元)之間。另一方面，大學的費用卻高得嚇人，從數萬到數十萬美元都有可能。

社會普遍強調受教育的重要性，認為甚至不需要思考教育方面的投資報酬率。然而，真的可能回本嗎？若是能，那會需要多久？在這個問題上，彷彿每個人都失去邏輯判斷的能力，只因為這些「原則」在文化中根深柢固。有人會不看成本和報酬率，就判斷某項投資很值得嗎？社會強調應該盡力擠進最頂尖的名校，而不是做那些對我們理想生活有幫助的事。這代表要思考成本和資金來源——而不是閉著眼睛縱身一跳。重要的是，必須思考選擇受教育時，犧牲的是什麼，因為凡事都有代價。當我們接受某件事物時，就是拒絕了其他事物。

讀大學有著顯而易見的負面影響：千禧世代中，有77%反映財務上的焦慮已經影響生活其他層面。從和許多女性的訪談中，我發現影響範圍從心理與生理健康到人際關係都有⁸。

大家的壓力更大，覺得自己處境岌岌可危，走投無路。雪上加霜的是薪資凍漲、房價高升。很顯然，高等教育已經難以讓人翻身，傳統的智慧反而讓我們陷入自己最想逃避的生活。有個笑話是這樣的：我為了找工作去念書，現在又得為了付學費去找工作。

- 畢業時買車來誇耀自己的成功。你值得慰勞自己一下。

新車的平均售價是4萬1,000美元(約新台幣**123**萬元)，再加上融資成本⁹的利息跟其他項目等，嗯，是一筆不小的錢。現在，我們就從最基本的事實開始：把錢花在車子上是最糟的。我不在乎會計課程把車

子歸類為資產，車子實際上就是負擔。你每個月都得在車子上花錢，而新車入港後的五年內，價值就會降低四到五成¹⁰。這代表你在畢業時花3萬美元（約新台幣**90**萬元）購買的車，五年內價值只剩下1萬5,000美元（約新台幣**45**萬元）。更甚者，畢業生在領第一筆薪水錢，除了學貸之外，又背上一筆車貸。「你值得對自己好一點」成了人們「自我照護」的藉口。事實上，照顧好自己的財務才是愛自己的終極表現。

- 結婚，舉辦夢想中的豪華婚禮——對自己好一點，你值得的！

超過28%的美國人會為了婚禮而負債——而且不只是幾千美元而已。婚禮的平均花費近年快速飆升，突破3萬美元（約新台幣**90**萬元）。讀到這裡，你或許會想：沒關係的，妮可，**28%**的人負債也不算多。但我們得記得，生命中的所有選擇都有機會成本。假如這些夫妻決定把3萬多美元花在這裡，就不能用在儲蓄、支付貸款和投資等其他地方。最荒謬的是，大部分的新人都會廣邀賓客，以至於在婚禮當天，光是忙著和每個人道謝交談就焦頭爛額了，根本無法好好享受。

更慘的是，選擇為婚禮負債的新人，往往也比較容易考慮離婚這個選項——將近一半的新婚夫妻都表示，曾經因為金錢方面的問題而考慮離婚¹¹。

這點出了一個像是「雞生蛋或蛋生雞」的迴圈問題：是婚禮債務的壓力讓47%的新人想要分開，還是因為他們缺乏財務規劃能力和教育，所以一開始才會選擇為了婚禮負債——這是否意味著未來的婚姻中會出現更多金錢問題？無論答案為何，我們都得認真思考，真的要讓「夢想中的日子」摧毀你「夢想中的人生」嗎？

- 買下夢想中的房子，房屋貸款預審核准多少，就花多少。

美國的平均房價是34萬4千美元（約新台幣**1,032**萬元）¹²，在過去十年不斷升高，時至今日未見大幅下滑。我曾擔任房屋仲介六年，當時常常看見年輕的夫妻把預算繃到最緊，只為了買下夢想中的房子。銀

行發出的房屋貸款預審核准多少，他們就花多少，卻沒有仔細計算這些數字，並思考自己想過怎樣的生活。當銀行進行預審時，雖然會考量許多因素，但其中絕對不會包含你的理想生活。他們不在乎你將來能不能負擔得起托嬰費用，不會問你想不想旅行，或是社交生活豐富與否——親愛的，要知道社交生活通常是很花錢的。而這些天真爛漫、充滿夢想的年輕人，有時不假思索地便把預審核准額花到上限——只因為銀行說他們負擔得起。

- 為了和周邊的人比排場，「先購物，後支付」。

許多人說，「先購物，後支付」的概念有著神奇的魔力，能將我們從被迫延遲享受的痛苦中拯救出來。我們可以擁有自己想要的一切，而無須先付出努力。我們可以先取貨，幾個月或幾年後再慢慢還錢，但這要再加上利息。平均來說，美國每個家庭都積欠超過6,000美元（約新台幣**18**萬元）的信用卡債務¹³。

當上述目標都完成，二十多歲的年輕人平均就會累積2萬3,872美元（約新台幣**72**萬元）的債務，而在三十幾歲時會攀升到6萬2,658美元（約新台幣**188**萬元）¹⁴。最可怕的是，我們並不知道任何有效支付的辦法：在一九八〇年代與一九九〇年代出生的千禧世代中，據估計有五分之一的人到過世前都無法償清債務¹⁵。

更糟的是，不會有人告訴你，最適合開始累積財富的年齡是二十幾歲。二十幾歲時，你有時間的優勢，只需要較少的財務支出，也就是比較少實際上的金錢，就能累積較多的財富，因為你有更多的成長時間。

然而，當你向別人求助時，他們只會安慰你，這是個很單純的數字問題，你只要把預算列清楚就好。彷彿預算是一切問題的神奇解藥。他們會說，把數字加總起來就對了；假如沒有，那肯定是你算錯了。他們沒跟你說的是，調查顯示，嘗試擬定預算的人有**79%**以失敗告終¹⁶。

因此，假如普遍認為預算是唯一解決金錢問題的方法，但失敗率卻很高，那麼我們可以說註定一輩子面對嚴重的財務問題了。

來看看我們現在的位置：年輕、成功以及深陷債務的坑，而傳統的指引都已經失靈無效了。這會讓我們的內在思考出現混亂，使許多人陷入青年危機。相信我，我也曾經歷過。當二十出頭的我意識到這樣的困境時，馬上就湧現了「我是誰？我在那？我在做什麼？這一切到底有何意義？」的茫然無措。假如我所受到的人生和金錢教育只能帶來我不想要的生活，那麼就應該親自重寫規則了。

我相信一定有更好的方法。我知道有人辦到了我追求的，但怎麼做到的？我鼓起勇氣，一肩扛起全部的責任。我努力學習關於金錢、個人理財、房地產和投資的一切。

運用這些新的知識，我得以：

- 在十八個月內還清4萬美元貸款；
- 現金支付我的婚禮開銷；
- 二十五歲時存款達到10萬美元；
- 買下夢想中的房子；
- 經濟狀況夠穩定，可以養兒育女；
- 在三十歲前創造50萬美元的資產淨值；
- 三十歲時讓資產淨值超過100萬美元。

假如我繼續遵循傳統的道路，聽從社會主流的建議，就不可能有今天的成就。這就是為什麼我寫這本書。

我知道自己的成就看起來像是個例外，但只要學會了金錢的法則，過程其實會比你想像來得簡單許多。這些法則都來自我個人金融旅程的經歷和體會。我們父母那個年代的法則已經不再適用，時代不同了，如果不願意敞開心胸，尋找新的方法，就只會陷入債務危機，愈來愈痛苦而已。

想要擅長理財，累積財富：

- 不需要數學很好；
- 不需要含著金湯匙出生；
- 不需要六位數美元的年薪。

只要遵從簡單的幾個步驟、原理和法則，就能不需要對預算斤斤計較、放棄自己愛好的一切、處處受到限制。你可以。

請記住以下這句話：「投資不只是有錢人的遊戲，而是致富和追求經濟保障的方法。」

因此，來談談本書的承諾吧！如果好好閱讀，認真遵循我列出的程序，我承諾你將學會管理自己的財務，不需要受到預算限制，並且成為金錢的主人。不需要受到限制，不需要放棄所愛的一切，也不會有過時無效的建議。

你需要這本書——不是因為我希望你掏錢買書，而是因為書裡的法則改變了我的人生，我也親眼見證許多人生因而改變。如今，你的人生也有了這樣的機會。假如我們希望有所不同，就得先改變做事的方式。遵循傳統一般的建議，就只能得到傳統平庸的人生，成為欠了債、不快樂、討厭工作的一般人。你不需要這樣。第一步就是了解到，還有別的可能性。我會引導你的。

準備好了嗎？出發吧！



PART

1



財富自由路上的 阻礙



Chapter

1

老派理財 難扛開銷壓力

我們都知道，傳統的建議對當今的世代已經無效。但是事情怎麼會發展到這地步？或許你大學剛畢業，背負著堆積如山的學貸，短期內大概也沒有學生貸款免除計畫，又或許你新婚，剛從人生中最特別的一天的夢幻中冷靜下來——打開這本書的你已經採取了改變經濟狀況並追求理想生活的第一步。這步很了不起，所以恭喜你。如果想繼續前進，就必須先評估自己的出發點，可能得問問自己：傳統的道路為何讓許多人發展至此？

金融素養是財富自由之鑰

研究顯示，40%的美國人沒有能力面對400美元的意外支出¹⁷。這個數字很可怕。傳統的生活方式已經無法為千禧世代和Z世代帶來好結果，但看起來X世代也過得不是很好^a。

為什麼有這麼多人因為理財而痛苦？

因為薪資凍漲？或許。

因為生活成本很高？有可能。

因為很多人沒有接受金融素養的教育？為了接下來的內容，我就直接說，答案是非常肯定的「是的」。

我說的金融素養教育，不是指如何寫支票或平衡預算。我說的是受

託人、掠奪性貸款和複利等概念，以及金錢相關的學習能決定我們的成敗。我說的是從長遠的角度來看，金融上的成功取決於投資，而不是儲蓄。我說的是共同基金和指數股票型基金（ETFs）的不同。假如你不知道如何理財，就算賺更多錢也沒有用。就算年收10萬美元也可能破產，而年收4萬美元也並非不可能致富。四年的大學學歷不是唯一的成功之路，學貸可能會把你拖垮。信用卡可能會毀了你的人生，但也可能成為降低風險、累積回饋的美好工具。

當我說缺乏金融素養教育是美國重大危機之一時，往往會引發許多反彈。理由包含：「不可能透過訂定預算來擺脫月光族生活」或「告訴我不要花錢，也不能解決我的現狀」。我懂。貧窮是真實存在的問題。但生活貧困和破產之間，還是有所差異。貧困的生活是來自外在的、情有可原的因素，影響我們經濟方面蓬勃發展的能力。貧窮並不是一種選擇。

另一方面，破產卻是個人出於選擇而陷入金錢困境。破產其實是個不錯的起點，假如你的處境是受到個人選擇的影響，那麼你就有能力讓自己脫困。大部分的人都會誤以為，自己在金錢方面無能為力；不過，這個想法與事實多半相去甚遠。

許多人認為「月光族」指的是「月底沒有額外的錢留下來」，每個月的薪水「都不會有剩餘」。事實上，「月光族」的說法完全不能反映一個人真正的財務狀況。即便是年收高達六位數美元的群體中，也有40%宣稱自己是月光族¹⁸。因此，重點不在於賺了多少錢，或是在金錢方面的求生能力如何，而是在於如何運用自己的錢。由於有份調查指出，來自各種背景、產業和地點的美國人中有78%都認為自己是月光族，這讓月光族此詞顯得更加無意義了¹⁹。許多人都用這個詞來泛指經濟狀況不好，描述生活困頓或感到不滿足，並且伴隨著認為自己無能為力的絕望。然而，有鑑於年收六位數美元的族群中有40%都認為自己

是月光族，我們可以看出問題不在於「入帳多少」，而是「入帳後該如何管理」。

假如學校教育沒有教我們金融素養，那麼唯一學習金錢的管道，似乎就來自我們父母親的金錢觀和使用方式了。社會給我們的「優渥生活」守則並不能真的帶給我們好的生活，因此，也不難理解為什麼有這麼多人為錢所苦了。有太多重要的概念沒有在學校教育傳授，而依我個人淺見，個人理財就是「為什麼不教？」排行榜第一名，因為每個人都會用錢。

然而，為什麼不在學校學習金融素養？我的想法是，公立學校教導我們如何成為勞工——為其他人工作，幫其他人賺錢。學校教育強調的是維持現狀，好好學習，讓自己找到好工作。但他們所忽略的是，就算不用背負大學的學貸，也可以在貿易銷售中找到好工作，而創業也是另一條路。學校培養的是一般人——還記得關於一般人，我是怎麼說的嗎？一般人背負債務，愈來愈不快樂，做著自己厭惡的工作，但他們卻別無選擇，因為債務讓他們如倉鼠一般，要在賺錢的滾輪上不停地跑著好還債。公立學校的老師教我們主動進入那個滾輪，背負龐大債務，成為消費者，永遠不要脫離。這是因為唯有積欠金錢，今天就把明天的錢花光時，我們才不得不持續工作。

倘若學校沒有教，而我們的父母也無法樹立更好的榜樣，那該怎麼辦呢？這麼想吧：父母有大學文憑的人，讀大學的機率就比較高。假如祖父母也讀過大學，或許還會預期你繼承衣鉢，進入所謂的「家族傳統學校」。研究顯示，父母都有大學學歷者，有80%都受到鼓勵要就讀四年制大學；而父母沒有相關學歷者，則只有29%如此。來自沒有大學文憑家庭的人，有超過三分之一被鼓勵不要繼續升學，而是就業或從軍²⁰。

這是因為我們的父母親傾向引導我們走上他們熟悉的道路，或是

他們根據個人經驗，認定比較可行的選擇。同樣的道理也適用於從事投資、具備金融素養的家庭上。

假如唯一學習金錢的管道，是看著父母或照顧者如何用錢，那麼可能的結果只有兩種：一種是和前幾代一樣，陷入理財不佳的惡性循環；另一種則是父母從孩子年幼時，就教導實用的金錢觀和金融資訊。或許最初分配到的手牌會讓每個人的起始點不同，然而，結局未必會因此而有所受限。

想像一下，假如你從小開始學習正確的金錢觀，了解到投資並不可怕，反而是唯一能創造真正財富和經濟保障的方法呢？你不需要為了教育而大量負債；即便決定貸款，也不該是出於衝動，而應該在簽名之前，審慎思考如何透過投資來償還。就算銀行認可你在買房上花一大筆錢，也不代表就一定要花這麼多。因為複利的緣故，我們二十幾歲所儲蓄或投資的錢，價值會高達三十幾歲時的兩倍。想像一下，假如你一開始就拿到通往成功的地圖，那現在會走到哪裡了呢？

我有位朋友，在兒子十四歲生日時給了他一筆錢。你猜他的兒子想買什麼？不是蘋果手錶，也不是新的蘋果手機。他想買蘋果的股票。這孩子才十四歲，就已經在思考未來的成功了。有些美國人到了四十幾歲，還不知道指數型基金是什麼；但這個孩子連學習駕照都還拿不到，就已經開始投資了。

這個孩子天生比較聰明嗎？不。

這是因為他很年輕時，就學到了金融素養的重要性。

我希望你想想，自己青少年時期拿到多少錢，又花了多少錢在無用的事物上。我知道自己也買了很多像是青少年雜誌或閃亮的髮圈這類的無用之物。雖然這會暴露我的年齡，但讓我們想想看，假如對童年做一些微小的改變，對成年生活又會有什麼影響呢？

從十二歲開始，我就在速食店打工。雖然我應徵時，撒了點謊來迴

避勞動法規^b的限制，但那時候，我便知道想要生活必需品以外的東西，我就得靠自己努力。而我最初的時薪^c是5.95美元（約新台幣**179**元），一週大約工作二十小時，累積起來大約一個月515美元（約新台幣**1萬5,450**元），一年6,188元（約新台幣**18萬5,640**元）。我不需要支付稅金，因為我的收入不到繳稅的門檻。假如你無法想像這個年紀就找到「真正的工作」，那也可以想想幫別人割草、洗車或當保母那類「幫忙」可能賺到的錢。

現在，假設我將一半的收入拿來投資，大約每個月257美元（約新台幣**7,710**元）。接著，假設每年的利潤是10%，因為過去百年以來，美國標準普爾500指數（**S&P500**）的平均利潤就是如此。這意味著我的錢每年都可以得到10%的利潤，而且是複利計算。因此，二十歲時，我就能擁有3萬6,858.93美元（約新台幣**111**萬元）了。多驚人的數字啊，恰好和我念大學所申請的近4萬美元的貸款相近。

假設我持續到二十五歲，就能擁有超過7萬9,000美元（約新台幣**237**萬元），而其中3萬8,000美元（約新台幣**114**萬元）會是透過投資免費得到的。這足夠在美國支付一棟不錯房子的頭期款了。假設我繼續維持每個月投資相同的金額到三十歲。我的資產會超過13萬6,000美元（約新台幣**408**萬元），而這些錢足以支持我往後的人生了。

假如三十五歲之前，就存下10萬美元（約新台幣**300**萬元）來投資，那麼就算往後一毛錢都不存，退休時也會是百萬富翁了。除了這筆六位數美元的金額，額外的投資都能讓你提早得到財富自由，不再需要為了錢而工作。因為退休不是年齡問題，而是看銀行存款有多少的數字問題。

假如我投資了13萬6,000美元（約新台幣**408**萬元），然後就不管了，在五十歲時會得到超過117萬美元（約新台幣**3,510**萬元）。這能讓我過著舒服的退休生活，每年有4萬6,800美元（約新台幣**140**萬元）

的生活費，不需要擔心錢會用完。這個說法的根據是4%法則和資產配置初步提領計畫的相關研究^d。假如我工作到傳統的六十五歲退休年紀，資產可能會超過500萬美元（約新台幣**1億5,000萬元**）。記得，只要從年輕開始踏上金融的成功之路，就算三十歲以後一毛錢也沒存，也能夠達到這個數字。

我快進入青春時期時，月收入是257美元（約新台幣**7,710元**），換算日薪只有8.75美元（約新台幣**263元**）。你或許會想：妮可，我一個月可沒有**257美元**那麼多。好吧，那你有多少？你可以做什麼來賺更多或存更多？可以放棄每天上班的那杯星巴克嗎？中午不要吃速食，改成自己帶便當？取消一些網路訂閱服務，因為平均每個消費者一個月都花273美元（約新台幣**8,190元**）在各種訂閱服務上²¹？再找個打工？為快遞公司送包裹？當優步（Uber）司機？幫別人採買外送雜貨？找個副業？

這並不是說你永遠不能外食或喝咖啡，因為花錢行為不是敵人——會造成問題的是違反真正價值或目標的亂花錢。不應該打破平常的消費習慣，不考慮機會成本，否則會讓自己陷入危機。如果你稍微計算一下，認為對自己包含日常支出在內的金錢流向很滿意，那就太棒了。關鍵是確保自己能夠接受，就算對一些事物放手，也能對往後的生活滿足。可以看到，關鍵的問題是「我可以怎麼做？」在面對困境時，就展開思考。假如你只說「我辦不到」，那最終就成了自我應驗預言^e。

有多少孩子在拿到節日或生日的禮金後，就買了一堆放在家裡占空間的東西？他們大概玩個十分鐘，就會丟到一邊，和其他再也不感興趣的雜物放在一起。假如有人教他們運用其中的一部份，追求一輩子的成功呢？有了金融素養帶來的影響力，家族中的任何一個人都能改變未來的走向，達到真正的成功。假如你在法定的開車年齡之前，就開始創造自己的身價，那現在會累積多少成就？我認為每個孩子都需要投資嗎？

不盡然如此，但愈早開始這方面的學習，就愈能對未來進行規劃。

我母親最喜歡說的一句話是：「若是早知道……，我就……。」這句話是真的，後見之明總是最透徹精闢。有多少次，你曾經扼腕地想著：「啊，要是可以回到五年或十年前，做出不同的選擇該有多好？」要是當初的做法不同，或許就能有更好的成果。回到過去畢竟是不可能的，所以不要對自己太嚴苛了。當時的你已經用手上所有的資訊，盡力做到最好了。

想像一下，如果每個人都能接受金融素養的教育，而不再是屬於私立貴族學校裡，未來註定成為大企業總裁的菁英兒童專屬呢？想像一下，如果人們了解投資不是有錢人專屬，而是幫助致富的方式呢？想像一下，假如我們教育子女信用卡和財務過度緊繃的危險，而不是使用信用卡犒賞自己、解決現金不足的窘境呢？或許這不會有立即性的改善，但對後代能有多棒的影響？

正如同大學畢業的父母更可能教育出上大學的子女，來自具備金融素養家庭的孩子也更能公開討論金錢，並且得到金融上的成功——無論他們對成功的定義是什麼。

對某些人來說，金融的成功意味著擁有很多東西：開賓士的頂級豪車、穿高級的「紅底鞋」^f，在最昂貴的頂級餐廳吃飯。

但我不是這麼定義的。我個人的金融成功並不是物質建構而成，因為我很久以前就意識到，世界上唯一有限的，就是我的時間。因此，我對時間使用的優先順序做了規劃，可以隨心所欲地運用在想要的事物上。對我來說，金融的成功是在星期二時睡大覺、在星期四下午三點洗泡泡澡、每日早晨與丈夫一起享用早餐，以及親自參與子女們所有的運動競賽。我想要擁有隨時隨地、隨心所欲的自由，不需要聽命於任何人。

對某些人來說，金融成功的意義或許更單純，就是在餐廳裡想加點

酪梨醬時，不需要考慮價格。對另外一些人來說，則可能代表能奉養父母，或許做些兼職，或許找到自己真正喜歡的工作，而不需要僅僅為了錢被迫留在討厭的職位上。

只要掌握要領，賺錢並不困難。你知道有80%的百萬富翁，都是白手起家²²嗎？他們沒有豐厚家產的支持，而研究也指出，他們不會開著豪車、穿著名牌服裝晃來晃去。他們是明確地知道自己想要什麼並努力追求的人，而不是盲目跟隨社會潮流，陷入品牌陷阱，花大錢模仿名流。

社會如何讓我們走偏

那麼，這裡的「社會」指的到底是誰？為什麼「社會」總是要讓我們走偏？

根據《韋氏詞典》（Merriam-Webster）對「社會」（society）的定義是「具有共同傳統、機構和利益的社群或一群人」²³。社會與文化密不可分，無法獨立存在²⁴。社會決定了我們的文化，告訴我們什麼事可以做，什麼事無法接受。社會有著不成文的規矩，即便沒有明文寫出或公開宣告，但我們一生都乖乖奉行。文化的本質其實就是我們所接受的不成文規矩，或是由家族、朋友、教師和社群流傳下來，我們所相信的「正確行為」。

在社會學⁸研究中，時常提到的例子是速食餐廳文化。想想你最喜歡的速食餐廳，以及你點餐和用餐的過程。你走進餐廳，排隊，從服務生後方的菜單看板上點餐，付錢，端著餐盤到用餐具，坐下用餐，吃完後把包裝盒子扔掉，然後離開。餐廳內並沒有張貼任何規則，也沒有人指示你下一步該做什麼，但你就是知道。

想像一下，如果你用不同的方法呢？想像一下，你坐在位子上對收銀員大聲嚷嚷，要求桌邊服務。想像你把垃圾拿給收銀員，而不是丟到

垃圾桶。想像你不乖乖排隊，而是闖進廚房，做自己的料理。即便沒有張貼用餐規則，但你知道這些行為都不會得到好臉色，有可能會被要求離開，甚至直接趕出去也不意外。

我們身處於傳統的社會，我們的所作所為、價值觀點，以及傳承給未來世代的一切都是過去留下來的。你大概常常聽到「我們以前都是這樣做的」。社會學將重視過去而非未來的社會稱為「傳統社會」，其中習俗和習慣扮演著關鍵的角色²⁵。翻譯成白話的說法，就是「以前都是這麼做的，所以往後也會持續這樣」。只要和這類人共事過，就會知道我在說什麼。你知道的，有些人年資很長，做事方式極度沒有效率，但卻不接受批評建議——特別是當你建議他嘗試新的方法，更有道理、更省時間或省錢。他們受困於自己的做事方式和傳統中——沒錯，就是這類人。如果把社會擬人化，大概就是這種樣子：收發處的瑪莎，總是花好幾個小時手動計算當晚的銷售金額，卻不願意用短短幾分鐘就可以完工的Excel試算表，而她不那麼做的原因就只是她不信任電腦。

很好，我們已經知道社會是什麼模樣了，也知道社會對傳統和文化的重視，以及隨之而來的不成文規定。但這又是如何導致我們的失敗呢？原因很簡單，我們現在的世界已經和父母或祖父母的那時候截然不同了。

從以下所列舉的比較中，可以更清楚地發現差異：

- 一九四〇年代出生的美國人，大約有90%在三十歲時收入就超過父母親，但在一九八〇年代出生的人身上，這個數字則是驟降到50%²⁶；
- 千禧世代的資產淨值（在二〇一三年平均是**1萬0,400**美元）比X世代（一九九五年是**1萬8,200**美元）還低²⁷；
- 千禧世代所背負的學生貸款更多，但大學文憑卻更具必要性；
- 和前一個世代相比，千禧世代更傾向和父母同住；
- 千禧世代和工作的關係更密切，因為在家中工作變得更容易，這使得

工作與生活間失去平衡；

- 千禧世代所承擔的托育費用比他們父母那一代更高²⁸；
- 我們時常在社群網站上看到其他人光鮮亮麗的生活，提醒著我們所沒有的事物，因此產生匱乏感；
- 我們承受著和別人比較的壓力，對象可能是自己認識的人，或是任何網路上的人；
- 我們面對許多量身打造、迎合個人消費習慣的廣告，讓我們更可能花錢購買自己不需要的東西，為的就是「趕上潮流」。

和祖父母輩相比，我們面對的是截然不同的狀況。假如想在新的情勢中獲得成功，就會需要新的傳統、新的文化和規矩。現今的社會要我們成為消費者——也就是以愛自己為名不計代價地犒賞自己；假如想要存錢，就代表你這個人是鐵公雞，或是剝奪了自己「享受人生」的權力；此外，負債是很正常的。這一切都讓我們像滾輪上的倉鼠，不斷地購物。一切的目的是為了幫助公司企業賺得盆滿鉢滿，讓我們覺得自己永遠都不夠，都需要更多。

廣告讓我們不斷購買不需要的東西，只為了在你根本不喜歡的人面前爭一口氣。廣告讓我們心生自卑，只能和努力賺來的錢說再見。廣告讓我們真心相信，自己想要的東西都是必要的。

你是否常常說：「老天啊，我真需要新的蘋果手機！」你究竟是真的需要，或者只是想要，因為行銷廣告讓你相信，不買到最新最好的手機，人生就不算完整？假如沒有新的手機，你就不夠酷了？即便已經有了滿足所有需求的手機，假如不買新款，就會錯過很多？一旦買了他們的新產品，你就會變得更快樂？

很驚人的概念，不是嗎？買東西會讓我們快樂。但無論你是否意識到，這就是行銷廣告希望我們相信的。雖然新東西的確能帶來快樂，不過這樣的快樂是有極限的。每當買了新的東西或得到新的體驗，我們都

會更快樂和滿足——例如第一輛車、第一趟旅行或第一棟房子。但我們所不知道的是，這樣的快樂終究會陷入停滯。我們買了愈來愈多無用之物，希望能達到快樂的新高點，但卻始終無法如願。不幸的是，這無法阻止我們買下更多東西，渴望填補空洞。這帶給廣告商足夠的助力，標榜他們販售的是我們所需要的，能帶給我們真正的快樂。

傳統解方，今日逐漸失效

我們會遇到財務困難，原因包含衝動購物，以及消費超支。雖然社會、文化和傳統中的炫富和比較心態讓許多人覺得超支也沒有關係，畢竟大家都在這麼做。但是社會也率先警告我們，金錢的問題只是單純的數學問題。我們之所以會財務困難、積欠債務，或是不知道儲蓄和投資的良好方針，都是因為沒有白紙黑字寫下自己的支出。彷彿訂定預算是萬靈丹，只要把試算表打開，就能輕易遵守。我們真正需要的，不過是自我克制，排除自己所愛的和生活中的所有樂趣。如此看來，我們的咖啡和甜點這些小確幸就是導致破產的元凶。社會要我們訂定預算，但不是因為這是最好的理財方式，而是因為社會大多數的人腦海中，已經沒有其他方式了。然而，有愈來愈多的研究指出預算恰恰不是最好的理財方式了。

調查指出，有74%的美國人都會訂定預算²⁹。但假如真的有效又容易執行，為什麼還有這麼多人在受苦呢？為什麼有79%的人無法遵守預算？答案很簡單：預算不能解決真正的問題。預算不過是試圖為內在的原因，強制加諸外在的解決方式罷了。我們都知道自己應該存更多錢，花少一點，投資多一點，努力償清債務，不要在購物網站買一些廢物，但我們做不到。訂定預算只是表面功夫，不能解決我們對金錢消極被動的真正原因。

你知道，大部分的百萬富翁是不訂定預算的嗎³⁰？理由有兩：

一、 預算不會讓你真的變有錢，包含多使用折價券或優惠券等方式來節省「預算」；

二、 訂定預算總是把重點放在策略，卻不知道良好的個人理財有80%取決於心態，但策略僅占20%而已。

當我開始不訂定預算，而做了這樣的決定後，我才發現了理財更好的方式，並創造了真正的改變。若想在財務上得到成功，你不需要訂定預算；或者相反地說，預算可能才是你破產的原因。

a 譯註：X世代是指1960年代中到1970年代末出生的人，接在二戰後出生的戰後嬰兒潮世代之後。Z世代指在1995-2009年出生的年輕人。千禧世代（Millennials）則指1980年代、1990年代出生的人，另也稱為Y世代。

b 編註：加拿大勞工法典允許十八歲以下者工作，但各省的實施細節，會依照勞工的年齡而有工作類型與工作時間等差異。我國勞基法規定的童工則是十五歲以上未滿十六歲，未滿十五歲者的工作條件另有嚴謹的規定。

c 編註：依勞動部公告，臺灣基本工資時薪2023年為新台幣176元，2024年起調到183元。

d 編註：此處指的是〈Retirement Savings: Choosing a Withdrawal Rate That Is Sustainable〉此篇研究，因為共同發表此篇論文的三位教授皆任職於Trinity大學，故又被稱為The Trinity Study。此篇論文主要探究的問題即是在不同的退休提領率 / 股債配置之下，安全使用特定年限的成功率究竟有多少？亦即回答投資人所採用的特定資產配置，可不可能在每年賣出特定比例的資產的情況下，安然達到過世那日。

e 編註：自我實現預言（Self-Fulfilling Prophecies）指的是我們每一個人對於內心的看法，決定了我們對於外在事物的態度，於是影響了行為，導致與內心看法一致的結果。

f 譯註：由法國設計師克里斯提安·魯布托（Christian Louboutin）設計的高級鞋款，連王室成員和無數名流都視為夢幻逸品。

g 編註：研究社會及人類行為原因的學門。

Chapter

2

預算讓人 陷入惡性循環

預算可能才是你破產的原因。花些時間仔細想想這句話。乍聽之下很瘋狂，因為這違反社會不成文的規矩，以及已經潛移默化我們一輩子的觀念。

金錢問題？訂定預算吧。

欠債？訂定預算吧。

超支？訂定預算吧。

訂定預算被描繪成自動解決所有財務問題的萬靈丹。更實際一點的說法，預算就像是財金產業的減肥藥丸。只要在財金方面向別人求助，得到的回應幾乎都是：「你訂定預算了嗎？」這就像是萬用解方，只要寫下所有支出，問題就能迎刃而解。

然而，問題並非訂定預算就能解決。我們之所以超支、無法償清債務或衝動購物，並不是因為我們不知不覺，而是出於許多預算無法解決的問題。我們想填補情緒的空洞，想滿足廣告商灌輸的各種需求，以及想變得更酷、更受歡迎和更成功。我們購物是為了快樂、喜悅和滿足，因為我們似乎在人生的其他領域都動彈不得了。我們的心理健康出了問題，我們追隨父母親的腳步，我們承受著錯失恐懼症^a。又或許，我們的心態已經固著，相信成功是不可能的。以上這些問題，預算都完全無法解決。

預算能帶來的解決都是暫時的，而且立基於限制和羞辱；長遠來看，這只會帶來剝奪感，讓我們陷入限制和放縱的惡性循環。原因是，這樣的剝奪感，再加上未能解決我們對於金錢更深層次的問題，只會導致放縱性消費，因為「你值得犒賞自己」。接著，你會重回訂定預算和感到羞愧的狀態，因為你毀了自己「努力的成果」，讓惡性循環再度展開。

探討一下惡性循環，你就能更輕易的了解了。美國有部電視實境秀《減肥達人》（The Biggest Loser），節目的內容是製作組找來能在極短的時間內，減去不可思議體重的人。他們可能透過一天數次的運動，或是大幅減少卡路里攝取，減掉數百磅的體重。這些人在上節目時，或許呈現了驚人的成果，但你知道背後醜陋的小祕密嗎？節目終止後，製作人追蹤發現，有93%的人都恢復了減去的體重³¹。為什麼？因為這個節目沒有解決一開始讓人體重失控的原因，也沒有支持這些人深入探究，或是改變生活模式。製作單位只是讓這些人遵循嚴格的計畫，以得到短期的效果而已。

我們都知道節食的效果是短暫的，若想取得真正的體重或健康改善，就必須改變生活方式。假如接下來三個月只吃花椰菜，我的體重能變輕嗎？肯定的。那能持久嗎？肯定不行。我不可能一輩子都只吃花椰菜。最終，我會開始強烈渴望其他食物，導致暴飲暴食。預算也會造成同樣的問題。或許前一、兩個月效果不錯，也可能撐到三個月或在久一些，但終究會有失控的一天。

為了證實我的論點，一起來看看我學生的例子吧！這位學生，姑且稱她為莎莉，加入我的金融素養課程。她認為自己的問題出在錢賺得不够多，於是淪為月光族。莎莉欠了一些債，沒辦法存錢，因此無法達成財務或人生的目標。

主流的傳統智慧會告訴莎莉，訂定良好的預算就能解決她的問題

——但她已經嘗試了好幾遍，長期下來卻總是失敗。她會訂下預算，在第一個月裡表現很好，第二個月也還算受控，但第三個月就會出現問題。有時候是出現了意料之外的支出，逼迫她從其他預算項目中「偷」一些錢，讓她在某些領域經費不足。這樣的不足帶給她限制和剝奪感，於是她開始花更多錢買東西補償自己。接著，她因為破壞預算而心生罪惡，開始認為「跟錢有關的事就是太複雜了」。

她開始深信金錢太困難，她就是不擅長，最後徹底放棄——畢竟，假如這些信念都是真的，那麼無論再怎麼嘗試也不會有結果。莎莉的預算失敗，是因為她不夠努力嗎？或是因為預算無法處理，而讓她成為月光族的真正理由？

大家並不知道，莎莉其實出身於中下階級的家庭。她不曾擁有新的衣服，總是穿兄姊的二手衣，而且清楚記得自己求學期間因此受到的霸凌。這對莎莉造成了嚴重的創傷，影響著她的心理健康和自尊心，這一直持續到她成年後。因此，當有了正式的工作和收入後，她潛意識地總是想穿最好的衣服。她只購買設計師款式，而且絕不穿「過季」的服裝。她透過購物，想展現自己理想的樣貌，並努力想透過購物，來忘記過去的自己。

莎莉一年有六位數美元的收入，也絕對有能力得到經濟上的穩定。但在買衣服這方面，她卻不曾思考過機會成本，因為她在童年時感受的剝奪感太過強烈，於是盡全力想展現出理想的樣貌。

許多人只想用預算來解決表面的問題，卻不願意花時間發掘和理解深層的問題根源。無論莎莉多麼認真地訂預算，無論她多麼「自律」或「自動」，若是不從她的自我信念、金錢觀和價值觀（特別是個人理財的心理層面）改變，金錢對她來說就永遠複雜難解。

雖然一開始看似無害，但假如面對學生的問題，只看到表面的話，這將會是個嚴重的錯誤——因為這通常是治標不治本，只看症狀而不顧

成因。症狀是外顯的問題：月光族、無法存錢、無法償還貸款、或是總覺得自己在財務上「進度落後」等經濟處境；而根本的成因則是為什麼問題會發生。

治療症狀總是比解決原因容易多了，但若是想探究為什麼，恐怕得多花費許多心力——然而，唯有如此從根本的原因下手，神奇的改變才會發生。

就像例子裡的莎莉和我們都可能有過的經驗，許多人認為自己是月光族——即便這可能只是指他們缺乏支持理想生活模式的資金。但我們並不知道背後的原因。

預算強化匱乏心態

預算著重於限制和匱乏心態（**scarcity mindset**），然而，它們對於打造財富一點幫助也沒有。匱乏心態是什麼？又如何展現在我們生活和花錢的方式上呢？匱乏心態者相信他們擁有的不夠，永遠都不會足夠——而預算會強化匱乏感，逼迫我們記錄每一塊錢的流向，並且為了收支平衡從不同的支出項目中「偷錢」。抱持匱乏心態的人認為世界就像一片大披薩，假如有人拿了一塊，就少了一塊。當我們懷抱匱乏心態，無論夢想多麼遠大或渺小，都會認為自己永遠無法達成，而這會造成常態性的焦慮和擔憂。焦慮和擔憂又進一步使我們困在原地，無法專注於長遠的金融目標。

除此之外，匱乏心態帶來的憂鬱和焦慮，之所以讓我們無法朝目標前進，是因為你打從心底認為，這一切都沒有意義，你卡住了，不可能改變現狀，也不可能得到滿足——所以為什麼要努力呢？即便你覺得自己想要改變，內在仍處於衝突狀態，於是會畫地自限，甚至自我毀滅。匱乏感會消耗大量的心力，使我們持續擔憂自己缺少或得不到的。這會讓你更專注在待付清的帳單、不斷累積的債務，或是當下的壓力，而無法好好規劃未來。當你的大腦處於匱乏的模式，就像一臺同時跑十個程

式的電腦，記憶體不足導致處理速度愈來愈慢。處在焦慮和壓力中，我們就只能注意到當下的事物，沒有足夠的心智頻寬^b來思考其他事。心智頻寬降低會導致短期決策能力退化。

美國心理學家兼經濟學家埃爾達·夏菲爾（Eldar Shafir）的研究發現：「平均來說，面臨金錢問題的人會出現認知能力衰退，大約等於智能智商（IQ）分數降低十三分，或是等同整晚失眠的影響。³²」當我們處在匱乏心態，訂定預算會強化這種心態，導致心智的運作無法保持巔峰，於是會做出不好的決策。例如無法償還貸款，又或是分配過多資金在償還，以至於負擔不起其他金融方面的義務，像是繳所得稅等沒料想到的事，更有可能會超支。如此一來，就更不可能朝著長期目標努力。

訂定預算這種方式，終究會以失敗坐收，因為我們無法永遠遵守嚴苛的限制；失敗則會更加強化我們負面的自我觀感，於是無法在金融方面有所進展。從內心的角度來看，負面信念就像籠罩的烏雲：當然不會有效果，做什麼都沒用。我在金錢方面非常失敗，節節敗退。我註定處在月光族的循環。每個人都面臨財務危機，我當然也不例外。這些想法又會加深負面的固著心態，而心態左右了我們是否能成功達到目標。假如你認為某件事情不可能，認為自己永遠無法擺脫當下的困境，那麼你就不會追尋知識或嘗試改變。你會困在原地，你的信念便成了自我應驗預言。

我曾經在學生身上看到許多血淋淋的例子：他們普遍擔心自己的錢不夠多，也永遠不會賺到足夠的錢，所以他們無法在財務上做出好的決策。

我們再看學生珍恩的例子。當珍恩加入我們的課程時，呈現金錢警覺，抱持的就是匱乏心態。由於這樣的信念體系，她拚命存錢，總是覺得自己永遠不會有足夠的金錢，認為最重要的就是存下可以到手的每一分錢。雖然她的存款有五位數美金，但也積欠五位數美金的信用卡債，

努力了好幾個月都無法償清——帳單的數字就是不斷增加。

對局外人來說，答案似乎很簡單——只要運用一部分的存款開始償還卡債就好，畢竟卡債的循環利率可是驚人的24.99%，這很可能會壓垮她的財務。但對珍恩來說，沒那麼簡單。存款帶給她安全感，即便她完全能償清卡債，還保有充足的緊急基金，但她卻無法接受動用任何存款來支付愈滾愈大的債務。

你的人生中也可能出現其他匱乏心態的例子：

- 只要花錢，就帶給你罪惡感，即便是你計畫儲蓄已久的目標；
- 如果發生緊急狀況，必須動用緊急基金，會讓你相當難受（我常看到這樣的狀況，許多人都認為只要動用緊急基金，就會讓你的財務狀況「落後」；但事實上，你的資金就是為了這種時刻），甚至有可能完全不敢用；
- 你很節儉，不相信自己的人生可以擁有更多——這可能讓你設定過低的目標，無法感到滿足；
- 你看到其他人達成你的目標，於是認定剩下的已經不夠滿足你。例如當同事升職時，你認為這代表自己沒機會了；
- 你不相信自己值得更多錢，或是有能力賺更多錢。

不知道自己在金錢方面是否有著匱乏心態嗎？問問自己以下的問題，或許就能釐清你的信念是否都出於這種心態：



匱乏心態健檢

1. 你是否總是擔心著金錢？把金錢的事永遠放在心上（負面的思考邏輯）？
2. 你是否認為自己當下的處境會持續一輩子，沒有什麼真正改變的方法？

3. 你是否認為金錢總是會從你的手中溜走？
4. 你是否認為有錢人只是「幸運」或「好命」，他們的成功都是「巧合」或「走運」？
5. 你是否認為花錢是壞事？
6. 你是否避免在金錢上冒險，無論多麼謹慎計算（舉例來說，光是投資的念頭就讓你驚慌失措）？
7. 你是否認為錢就該存起來，不該花掉，因此花錢時有極大的罪惡和羞愧感？

假如你有任何一題的答案是肯定的，那你很可能有匱乏心態。

定型心態與成長心態

我在美國心理學家卡羅．杜維克（Carol Dweck）的著作《心態致勝：全新成功心理學》中，第一次了解到心態對我們的成功有著重大的影響。杜維克花了許多年研究人們的思考方式、訊息處理方式，以及理解周遭事物的方式。她想知道這些因素如何影響人們克服逆境、挑戰和障礙，並取得成功的能力。

在該書中，她清楚闡述了定型心態與成長心態的不同。透過研究，她發現抱持定型心態（fixed mindset）的人，會認為我們的發展都已經定型，無論是智商、人格或當前的處境都是固定的，沒有改變的方式。成長心態的人會想：「羅馬不是一天造成的。」定型心態的人卻會想：「假如羅馬不是一天造成的，那就註定不會有羅馬。」對於定型心態的人來說，追求目標過程中遭遇的每個挑戰，代表的都是：目標絕對不可能達成。相反的，展現出成長心態（growth mindset）特質的人，通常能發展出更為成功的生活樣貌。為什麼？他們的成長心態把挑戰視為學習、成長和找到解決方式的機會。或許成長心態的人不一定能成為愛因

斯坦，但只要擁有正確的能量、知識、時機和勇氣，都能夠達到理想中的成功。

來看看以下兩個例子，就知道定型心態與成長心態的差異如何展現在日常生活中，又如何影響人生的發展。想像有兩個人，在一天之內遇到完全相同的事件：

- 一、他們上班遲到；
- 二、他們忘了帶午餐，只能超支銀行的戶頭來買午餐；
- 三、他們因為一份共同的報告做得不好，受到上司的訓斥。

| 定型心態

莎莉上班遲到，心情很糟。她這個星期每天都遲到。她的鬧鐘沒有響，因為她總是忘記幫手機充電，不到早上就沒電了。她認為這只是再次證明自己不負責任，什麼都做不好，以後大概也會不斷遲到下去。她把「我就是無法準時」的概念內化於心了。

午餐時間，莎莉發現自己把午餐忘在家裡的桌子上。她的活期帳戶裡只剩下幾塊錢，信用卡也都刷爆了，但她需要吃東西，於是只能讓簽帳卡超支，除了午餐費之外又累積了額外20美元（約新台幣**600**元）的支出。她為了省錢而特別自備了午餐，此刻卻因為超支和午餐費又損失了更多錢，而且留在桌上的食物也浪費掉了。她認為這再次證明自己不負責任，永遠無法真的存錢。因為每次嘗試，總會有壞事發生。

午餐後，莎莉被上司叫進辦公室，討論一個星期前整理的報告。他說她的表現差強人意，必須重做。莎莉認為這說明她什麼也做不好，或許很快就會被開除，畢竟上司很顯然討厭她。如此一來，她的財務狀況又會雪上加霜。

當莎莉回到家之後，心情墜入谷底，對自己充滿自我厭惡和自怨自艾。她覺得自己一輩子都會經濟困難，因為她就是很不擅長面對人生中

的這些事情，每次要存錢的時候，總是會搞砸。

成長心態

佛萊德也上班遲到，過去一週都是這樣。他也忘了幫手機充電，讓手機天亮前就沒電，以至於鬧鐘沒響。他了解到兩件事情：第一是手機鬧鐘對他無效，所以今晚他就會把傳統鬧鐘拿出來，確保不會再犯；第二是他要在臥室門口貼上便利貼，提醒自己上床前要設定鬧鐘。他決定給自己一週的機會，看看這些策略能否幫助他準時上班；假如沒辦法，他就會重新思考讓自己準時的其他方法。

午餐時間，佛萊德發現自己把午餐忘在家中。他的活期帳戶裡只剩下幾塊錢，信用卡也都刷爆了，但他需要吃東西，於是只能讓簽帳卡超支，除了午餐費之外又累積了額外20美元的支出。佛萊德對這個失誤並不開心，但他知道早上會忘記帶便當，很可能是錯過鬧鐘，睡過頭，出門時匆匆忙忙。對於要多花錢，他也不開心，但他決定多加點班，以彌補今天的損失。

午餐過後，佛萊德被上司叫進辦公室，討論一個星期前整理的報告。他知道自己表現不佳，因為過去這周每天都睡過頭遲到，所以做得很倉促。他告訴上司會在當天重做，因為他已經打算要加班。他向上司保證，自己已經採取一些措施，確保這樣的事不會重演。

當天晚上，佛萊德回家時心滿意足。他已經訂好計畫，知道自己得做出那些改變，才能得到更好的結果。即便計畫沒效，他也會再腦力激盪其他的點子。他加班工作來增加存款，也知道上司會對他重做的報告感到滿意，畢竟他會盡全力表現出自己改變的決心。

當你訂定預算失敗，就會逼自己陷入匱乏或定型心態，於是從內在危害你成功的能力。除此之外，過度仰賴預算來解決問題，會讓我們忽略深層的原因——你為什麼會這麼做。假如想要找到成功的路徑，就必

須知道為什麼。

想知道自己是定型心態或成長心態嗎？問問自己下方的問題吧：



定型心態或成長心態測量

1. 當一天中遇到不好的事，你是否認為這反映了自身人格的問題（都是你的錯）？
2. 假如你嘗試但失敗了，是否會覺得這件事對你來說太困難，或是根本不可能完成？
3. 你是否認為若要成功，就必須擁有天分？
4. 即便是建設性的批評，你是否還是會感受到人身攻擊？
5. 你是否衝動行事，不考慮自己的決策過程？
6. 你是否認為每個人的智商、人格或其他特質都是固定的，不可能有太大的改變？
7. 你是否總是尋找簡單的路線，避免承擔失敗的風險？

如果你對某些或每一題的答案都是肯定的，或許就代表你具有定型心態的傾向。

致富關鍵 |

莎莉和佛萊德的一天一模一樣，但他們的想法截然不同。不同的心態就影響了他們的自我信念、對發生事件的看法、從事件中得到的體悟，以及他們如何內化這些想法和信念，形塑自己的一天、態度和是否能成功達成目標。

預算不是萬靈丹，但社會總愛提它

說了這麼多，就不得不問一個問題：假如預算沒有用，為什麼社會如此重視？除此之外，為什麼預算是學校、家庭、公司企業和世界多數地方所謂的最佳「金融工具」？預算究竟有哪些特點，能夠讓人們覺得或許它會有用？

預算感覺就像是長遠的解決方式，因為我們會覺得一切都在掌控中，可以採取行動來解決自己的財務問題。你覺得自己直擊問題核心，把所有能做的都做了。你服下萬靈丹，把人生、慾望、需求和問題都簡化為試算表上的數字，都只是錢的問題。踏出這一步或許會讓你感覺不錯，因為你以為自己有所進步，因為無論做了些什麼，都好過什麼也不做，不是嗎？

預算很吸引人，因為這可以說是我們在面對各種能帶來改變的選項時，最簡單的步驟了。預算彷彿就像萬靈丹，不需要真正做出什麼努力就能完成。預算會讓我們以為，只要花十五分鐘填完試算表，一切都會改變。

我們的社會重視速成的解決法，因為我們偏好簡單的選項。我們寧願吃減肥藥，也不願改變飲食或開始運動。我們寧願喝杯酒，也不願學習面對壓力。我們寧願請醫生開藥，也不願改變生活方式。我們寧願粉飾太平，也不願面對問題的根源，因為那樣太勞神了。我們渴望成功，渴望「把事做完」。我們想要立即的好處，但這卻會帶來虛假的安全感，讓我們忽視一開始造成問題的理由，因此不會做出真正的改變。如果想突破這個循環，第一步就是要認知到：預算反而會限制我們的控制。

我們的社會和學校系統之所以蓬勃發展，是因為這些系統誤導我們相信只要遵從特定的法則，一切都能順利運行。學校不會教導我們思考，而是要我們服從、背誦和融入。我們都必須符合狹窄的框架，只要遵守既定規則，就能過上符合社會預期的生活。然而，許多人在成長過程中，意識到自己並不符合這個框架——即便可以，我們也不想要。我

們努力成為獨特的個體，但社會希望我們都是複製人。預算是這個概念的延伸，告訴我們無論是人生、支出、慾望、需求、目標和渴望，都能按照既定的法則來規劃。

關於預算的經驗法則，有非常多我都無法認同，舉兩個例子：

經驗法則一：你的居住支出不該超過收入的30%。

經驗法則二：你應該將10%的收入儲蓄，做退休的規劃。

這些經驗法則訂定時，根本沒有將個人的差異因素列入考量，也沒有個人主義的發揮空間。假如你的居住成本占收入的50%呢？多出的20%會導致世界末日嗎？你可以把收入的50%，花在你覺得很棒的房子嗎？或許你不開車，沒有小孩，不太會出門花錢，但真的很想住在城市裡租金較高的區域。因為這區域交通方便，醫療與生活的各項資源豐富，這會帶給你動力，讓你快樂。但傳統的經驗法則說不行，你不該這麼做，你脫離正軌了。

假如我們依照社會的預期來規劃人生，而不聽從自己內心的聲音和渴望呢？我們會走得顛簸蹣跚，覺得自己很失敗，因為我們並沒有把自己給列入考慮。把收入的10%存成退休金？這根據是什麼？你有想過自己夢想中的退休生活嗎？大概沒有。那麼，我們就這麼把10%的薪水存下，期待盼望退休時能過自己理想中的生活嗎？假如你的理想生活需要更多錢呢？假如不需要那麼多，可以現在就多花一點呢？假如你了解到，只要找到方法增加收入或減少支出，存下超過10%，就能在六十五歲之前提早退休呢？記得，退休不是個年齡，而是戶頭的數字。

預算也未必能涵蓋人生的所有面向。人生很混亂，會發生一堆狗屁倒灶的事，總是會出現一些意料之外的支出，例如：醫療帳單、家人過世、失業、發生意外、寵物要看獸醫，或是其他比較輕微的事件，像是房租上漲、手機銀幕壞掉，或是停車被開單。人生總是會有意外，而當這些意外的支出浮現時，我們該怎麼辦？預算教導我們跟從一套規則，卻沒告訴我們如何隨機應變，當然就連批判性思考也沒教。所以

當違反這些規則的事件發生，我們該怎麼辦？或許你會覺得轉向沒那麼難，但我們在前言裡就提過，79%無法遵從預算的美國人可不這麼想。你不需要預算，而應該了解對自己重要的是什麼，以及如何批判性思考自己花錢的目標和理由。然而，社會不希望我們思考，而希望我們服從。當你意識到預算或限制你對人生的控制，就可以開始突破，將焦點重新放回自己的目標。

a 譯註： **fear of missing out** **fear of missing out**，縮寫為**FOMO**，也稱社群恐慌症，指總擔心失去或錯過什麼重要事物的焦慮心情。

b 編註： **mental bandwidth**，指心智的容量，包括認知能力和執行控制能力。心理學家表示，大腦就像網路的傳輸，需要有多餘的頻寬，才有準確且快速的思考。不然碰到瞬間資訊轟炸或焦慮與高壓等負面狀況，就容易大腦塞車，做出比較差的決定。

Chapter

3

用錯方法 造就理財失敗

至此，我們已經很清楚該遠離匱乏或定型的心態，因為我們對人生和金錢的信念，會左右我們在金融上的成就。假如預算會強化對匱乏的信念和定型心態，那麼或許還是該避免為上。

但預算是主流的智慧，是社會的預期，是談論到理財時，不論成文或不成文的法則，都已經是累積數個世代的傳統了。

幾乎每個人都會說，訂定預算是唯一的理財方式。假如不這麼做，又到底該如何控制支出，朝目標前進呢？

當我試圖改變個人財務狀況時，也面對了這樣的難題。我在大學期間努力訂定預算，因為那是我唯一學過的「理財」方式。我時常接觸戴夫．拉姆齊^a（Dave Ramsey）、蘇絲．歐曼^b（Suze Orman）和蓋爾．瓦茲．奧斯雷德^c（Gail Vaz Oxlad）等理財大師的著作，學到了：花錢不好、欠債是你咎由自取，以及財務困難是因為你就是金錢智障。這些理財大師利用羞辱、批判和罪惡感來「幫助人們理財」。因此，有很長一段時間，我都以為這是唯一的方法。

因此，我在大學時非常認真地訂定預算。當時，我最喜歡的限制花錢方式是「罐子法」（jar method）。你聽過嗎？基本上，這種方式是拿出你允許自己使用的現金（注意到這裡的匱乏性用語），放進玻璃罐裡。每個罐子都會標註支出的類別：食物、旅行、衣服、娛樂等等。

每個預算循環，我都會到銀行領出允許自己該周花費的現金，分門別類放在罐子裡。聽起來很簡單，對吧？接著，只能花罐子裡的錢。理論上，這能讓你更注意自己的消費，維持在財務的正軌上。看起來很無害。這個方法背後的理論是，你能實際上透過罐子看到哪一個類別的錢正在減少。這會像是一記當頭棒喝，要你改變消費習慣，立刻改變。當你剩下的日子不咬緊牙關，就得從其他罐子裡拿錢，並真實看見自己購買其他事物的預算不斷減少。

每個星期看著罐子裡的錢減少，都會帶給我前所未有的焦慮。每花掉一塊錢，我就會充滿罪惡感和壓力，因為這代表我眼睜睜看著自己破產。關於必須從其他類別「偷錢」這念頭，更讓我徹底崩潰，覺得自己財務失敗。訂定預算和罐子法讓我認為花錢是敵人，我無法再信任自己的責任感，畢竟我得不斷從其他罐子拿錢，看著鈔票愈來愈少。我甚至開始覺得，或許完全不花錢才是對的。當你不再花錢，人生就不再有樂趣，不再能感到開心，取而代之的會是受限感。就如同過度限制卡路里的飲食會導致暴飲暴食，過度限制開銷也時常導致失控的消費。

於是，我就像大部分的人那樣：限制一陣子後，再也受不了，開始花錢，陷入惡性循環。前一、兩個月，我和我的罐子能好好相處，但很快就開始覺得自己錯過太多人生樂趣。我總是會為自己找理由：好吧，我在學校非常努力了，也努力遵循罐子法，因此值得出去玩玩，值得買件新衣服，值得花錢、花錢再花錢，直到感受到所有限制的美好為止。這會使我不斷花錢，直到在長久的金錢壓力和焦慮後，終於感到一絲一毫的快樂。

這樣的心態跟著我畢業，但找到第一份企業的正式工作後，我覺得自己已經過了太久窮學生的生活，有資格好好花錢了。畢竟，我大學畢業，拚了老命爬到這個位置，找到令人稱羨的企業工作；假如不花錢買些東西來證明，那才是瘋了，像我當時就買了件價值1,600美元（約新

台幣**4萬8,000元**）的頂級羽絨大衣。然而，因訂定預算而生的惡性循環心態仍持續運作：我花錢滿足情緒的需求和社會的期望，認為唯有看起來成功，才算是真正的成功。我在購物中尋求快樂，然後崩潰。看見自己的高額花費後，我會再度限制自己。我幾乎隨時處在購物的懊悔中，但卻又停不下來。

我費盡千辛萬苦才有如此的成就，而某個短暫的時刻，我覺得自己終於撐過去了。但很快地，我又覺得自己遠遠落後——在人生的發展、目標的完成和經濟方面都遠遠落後。我的社群網站充滿朋友們買房子、結婚生子的動態，這些都是我渴望的，但我卻還是個月光族，在花錢 / 罪惡感 / 限制 / 花錢 / 罪惡感 / 限制的循環中無法脫身。我不知道自己該如何還清4萬美元的學貸，更別提在全世界房價中數一數二的地區買棟房子了。

我不理解別人是怎麼辦到的，於是苦苦掙扎了好一陣子。我相信這就是宿命，像我這樣的人運氣不好，註定不能達成其他財務上的目標。我開始告訴自己，別人之所以擁有我渴望的，是因為他們得到幫助、擁有祖產、起點就領先於我，而我卻得白手起家。我本來可能就這樣了，永遠抱持著受害者心態，打擊著自己的士氣。相反的，我決定鼓起勇氣，搞清楚一切，不讓自己的一生就這樣虛度。我知道一定有其他的出口。有人辦到了，所以一定是可行的。我只是還沒幫自己找到路徑而已。假如預算無效，那該怎麼辦？

我決定發揮大學所學，進行根本原因分析（RCA，Root cause analysis）。這代表問自己一些基本的問題，對自己百分之百誠實。我到底為什麼落到這個地步？即便知道這會讓我無法得到真正想要的東西，例如婚姻、房子和孩子，但我為何還是持續超支？

我相信多數人都可以感同身受。每天，我都想著買房，卻沒有足夠的存款。我想要結婚，但不理解怎麼有人能負擔這麼一大筆花費。我夢

想著有一天終於能對財務狀況感到安心，甚至能思考養兒育女。這些都是我真心想要的，能帶給我真正的快樂。但每一天，我都大肆花錢購買廢物，希望得到快樂，實際上只是主動地讓自己離目標愈來愈遠。如果想扭轉現況，無論再怎麼困難，第一步都是認清現實。要承認自己的選擇就是導致自己無法達成目標的原因，對我來說實在是良藥苦口。我上床睡覺時想著自己的目標，起床時則只剩下奢望。我意識到花費自己所沒有的錢來購買不需要的廢物，只會破壞我活出理想人生的可能性。因此，我不斷地自問為什麼、為什麼、為什麼，不斷地深入探究，直到發掘到一切的根源——所有的痛苦、資金管理不佳和各種的問題。在一層層抽絲剝繭後，我的發現幫助我找到方法，在十八個月內還清4萬美元的貸款，並在二十多歲時打造了50萬美元的資產淨值。

透過根本原因分析，我了解自己過度消費的原因是追求快樂，是因為我相信快樂來自外在事物，是可以用錢購買的。但消費所帶給我的快樂，總是非常短暫，猶如煙火一般。那麼，假如快樂是關鍵，是我追求的目標，我為何還要遵循傳統的法則和社會的框架呢？畢竟這兩者基本上都只會讓人痛苦而已。要知道，一般人大都欠債、不快樂、從事自己厭惡的工作，而更不幸的是，不快樂的人數每年都攀升。受到限制讓人不快樂，之後的過度放縱雖然會帶來短暫的慰藉，但長遠來說依然讓人難受。意識到這些後，我過去真心相信的框架開始動搖。我開始明白，教育和社會灌輸給我們的都是謊言，是許多人不快樂又苦苦掙扎的原因。

我意識到，假如渴望改變，就得改變自己的行為。假如我不想要一般人所擁有的那些不快樂，就得做非比尋常的事。我所謂的非比尋常，不代表一定要很瘋狂、造成轟動或極度困難。單純地違反常規，創造自己的道路就已經非比尋常，因為多數人不會這麼做。我發現大多數人都遵循傳統的道路，變得很不快樂，渴望著改變，但卻又不真正採取必要的行動。這讓人難以置信，因為當我回顧自己的人生，就清楚看

見遵循傳統如何導致了我的失敗。

關於人生的社會規範充滿矛盾衝突，只會讓我們迷失。社會要我們存更多錢，為未來好好規劃，但卻又不該浪費任何享受人生、活在當下的機會。我們應該上學受教育，成為前進的助力，但學貸卻在畢業後不斷扯我們後腿。我們應該跟上最新的流行，使用最新款的手機和其他配件，但卻又會因為無法接近買起家厝之類財務上的目標而感到羞愧。存錢意味著你不擅長理財，但不花錢又代表你很小氣。擁有最好的車子、衣服和各式物品，能向他人炫耀你的成功，用信用卡也沒關係，因為你值得最好的——但永遠不要和別人談起你的債務，因為欠債是丟臉的。身為女性卻在職場不斷往上爬固然值得讚揚，但花太多時間工作，卻代表你是個對成功過度執著的工作狂。我們這個世代會深受焦慮、憂鬱和債務所苦，似乎也不太意外了——畢竟，這些是我們成長過程中，學習到「理所當然」的人生法則。

我覺得自己受夠這些狗屁不通的說法了。我不想再聽從傳統的建議、社會的期盼和不成文的規則。我領悟到，如果想要真正的成功，就必須完全反其道而行。雖然我們都知道要限制、要訂預算、要承受羞恥和責備，但假如我自在地消費，完全不設限，不感到羞愧、責備或焦慮，只專注在快樂上會如何呢？我說的是真正的快樂。但什麼是真正的快樂？我要如何區分真正的快樂，以及花錢買一些想要或自以為需要的東西時，虛無縹緲、稍縱即逝的快樂？我意識到自己必須先找出真正的快樂是什麼，必須改變對金錢的想法、看法和使用方式。

我想要：

- 更了解自己做事的原因，以及如何賦予自己更多力量，完成讓自己更接近目標的任務；
- 了解自己對錢的想法受到什麼影響，這些想法如何形塑了我的人生，又該如何改寫；
- 創造簡單的理財方式，不需要包含羞辱、責備、限制或焦慮；

- 為人生創造新的金錢法則，帶來和預算相反的效果。能夠感到自由和快樂，並且不再被受限或是要得到允許。

我需要找到得到更多錢的方法，但未必要更努力工作，或改變生活方式。我必須了解哪些花費對自己來說是值得的，哪些則沒有必要，原因是什麼。一切學習的第一課，就是了解到個人理財沒有萬用妙招，因為個人理財因人而異。

接著，我必須學習如何在已經購買的事物中尋找快樂——真正的快樂——而不再購買自己不需要也不想要的廢物來填補空虛。我不只應該清醒過來，了解到自己可以掌控人生，也必須真正掌控起自己的人生。我可以繼續做夢和盼望，或是選擇準備好追求目標；不再懷抱匱乏和定型的心態，而是把挑戰視為成長的機會；鼓起勇氣，面對困境時不再說「我辦不到」，而是改成「我怎麼做？」我想要學習真正能改變經濟狀況的事物，不再執迷於個人的貧困和痛苦。

我必須了解到，我基本上得把社會教導我的金錢和人生觀都徹底顛覆。我得重寫所有法則，找到適合自己的，而不再是試圖扭曲壓抑自己，去迎合根本沒有效的既定框架。我必須了解是哪些陷阱讓人們無法創造財富，並小心避開。我必須明白自己的人際關係（愛情和其他方面）如何影響了追求成功的能力。最後，我準備好真正學習關於存款、投資和累積財富，但又不需要犧牲快樂的方式。

我已經達到目標了，即將在接下來的七個章節中對你知無不言，言無不盡。

你準備好了嗎？出發吧！

a 美國暢銷作家、個人理財專家、電視與電台節目主持人，同時也是「拉姆齊方案」顧問公司的執行長。

b 美國暢銷作家、財務顧問和Podcast主持人。

c 加拿大金融作家和電視人物。



PART

2



鍛造 致富思維



Chapter

4

調整金錢心態，
金流會開始轉動

啊，金錢心態。我可以用這當主題，寫出一整本書。這概念就是如此重要，只要懂一點就能茅塞頓開的那般重要。雖然許多人沒有意識到，但盤據在我們腦海中的信念系統，以及內心不斷撰寫的人生劇本和法則，都反映在現實人生的狀態和成就；如果想改變現狀，就得進行內心的反思，檢視自己一步步走來的歷程。

這個章節將為你奠定基礎，讓理財變得輕鬆簡單。我希望你能記住以下這句話，時常提醒自己：「個人理財有80%是心態和行為，只有20%是策略和技術。」我當然也會教你如何在睡覺時繼續賺錢，這可不是什麼詐欺直銷這類的騙局，而是確實有可能在睡夢中賺錢的方式。但首先，我得幫你奠定其他章節所仰賴的基礎。

什麼是金錢心態？金錢心態是你內心懷抱所有與金錢相關的信念和規則，例如賺錢、儲蓄、消費和貸款等。無論是否意識到這件事，但你依照這些規則和劇本來過日子。這些規則都是你內在的潛意識，深深烙印在你生活的各項信念中，在不知不覺間影響你的方向。這是你內建的設定。我們對金錢的心態和決策法則會影響人生中的財務成就。因此，想要擅長理財的第一步，就是精通金錢心態，唯有如此，才能得到長遠的成功。

金錢的心態就是預算無法處理的面向。不幸的是，許多人的個人財務困境都源自於忽略這個步驟，倒不是因為這個步驟有多麼困難。人們

總是想要一勞永逸，想要看起來光鮮亮麗的事物；畢竟，有什麼比不需要付出任何努力，一起床就看見銀行帳戶數字增加更令人稱羨呢？身為財金指導者，我時常遇到這樣的狀況。沒有人對心態問題感興趣。

「喔，我不需要這個東西。我只需要學投資，讓財富成長。我需要有更多錢。」

人們所不懂的是，某樣東西累積得再多，也未必代表你很擅長。假如我們在有1,000美元時理財困難，那麼在1萬美元時也會有同樣的問題，而這困難要等到學會不同的做法，才能解除。得到更多錢是擅長理財的副作用，反之則不然，我們並不會因為得到更多錢就變得更擅長理財。這就是為什麼許多樂透頭獎得主、職業運動員和快速致富的饒舌歌手等職業人士最後都破產的根本因素。他們大都有龐大的財富，卻沒有花時間好好培養理財的正確心態。這些人有時來自底層或中產階級，在很短的時間內得到大量財富。這類境遇可能造就不同的心態和信念，取決於他們早期人生所學習或目睹的財務概念。

造成這些中獎者、運動員和職業人士破產的心態和信念體系之一，可能是某種類型的冒牌者症候群：他們內心仍認為自己是窮人，或不善理財，因此不自覺地把錢花光，希望讓自己回到舒適的狀態。我把這稱為你的「金錢值」。

「金錢值」的概念很簡單，就是讓你覺得最正常和自然的金錢量，可能由你年輕時和金錢相關的經驗所形塑。你的家庭財務困難嗎？債務很正常或可預期嗎？或是你的家庭富裕，無論想要什麼都能得到？這些經驗都會形塑你在個人理財中認定的「正常」，建構了你內在的「金錢值」。假如你不調整自己金錢相關的信念和心態，或許就會不自覺地想回歸「舒適圈」——但這個舒適圈很可能讓你不快樂，離自己的目標愈來愈遠。

心態一步錯，理財瓶頸難通過

你是否聽過這樣的說法：「沒有地基，就不要蓋房子。」想要學習個人理財或其他任何概念，都必須從基礎知識開始，才能向上發展。基礎知識能幫助你理解更高深的學問。擁有基礎知識，才能讓未來的學習更順利。假如缺乏個人理財的基礎知識、心態和行為，就像是想在未開發的土地上憑空變出房子。

想像你得到一片土地，想蓋出夢想中的房子。你很興奮！你迫不及待地想開始設計夢想中的廚房，選擇配色和裝潢——實在是太期待了，因此當你發現整地就要先花好幾個月後，就決定直接跳過這個步驟。誰想花時間把土地弄平、砍下樹木、裝設電線和各種管線呢？這些東西不但無趣，可能還所費不貲，讓你意興闌珊。你並不想等幾個月再開始裝潢廚房。你現在就想動手，彷彿已經可以聞到未來廚房的飯菜香，看見新屋落成派對招待客人的狀況：大家坐在吧台，啜飲雞尾酒，搭配冷盤料理。

這樣的想像是不是少了什麼？為你整地的建築工人。因此，你跳過這一步，把房子蓋在未經整理的土地上——凹凸不平、雜草叢生的土地。你沒有砍樹，而是繞過樹木。反正愈快愈好，不久之後就能實現夢想中的生活了。

然而，當你打量最後的成品時，卻覺得有點不安。你夢想中的屋子看起來歪歪扭扭，地板是斜的，走進去就讓人頭暈目眩。因為地面不平整，讓你精心挑選的美麗大理石地磚出現裂痕。空間規劃一點道理都沒有，因為必須繞過許多原本就長在那裡的樹木。燈打不開，冷得要命，還沒有自來水。你專注在所有好看的、光鮮亮麗的事物上，然而想要展現出光鮮亮麗，還得靠背後所有看似不美麗的樸實工夫來支撐。

你或許會認為，你的金錢心態已經夠好了，不需要再學習或改變什麼；但根據我的經驗，這樣的人往往才是最需要學習的。你知道得愈多，才會愈知道學海的無垠無涯。

有一種東西叫自尊，是我們腦袋裡小小的聲音，會告訴我們人生該

怎樣才是對的。自尊的工作是保護我們的安全，而對自尊來說，安全就是熟悉感，也就是所有已知的事物。因此，自尊會盡全力讓我們卡在原處，為的是能掌握所有可能發生的情況。即便現狀讓你不快樂，讓你無法朝目標接近，對你有百害而無一利——這都無所謂。自尊就是希望你待在原地，而理由通常是：現況像坨爛泥一樣，這我當然知道，但我覺得很安全，因為這坨爛泥我很熟悉。我知道會發生什麼。假如我踏出一步，嘗試新的事物，可能會變得更糟，因為以前沒有做過，我一點概念也沒有。然而，我不瞭解那邊那坨泥巴坑。既然熟悉這坨爛泥，不如就留下吧。

人們可能基於這樣的理由，選擇留在很糟的關係或職場中。對於改變的恐懼有時更是難以承擔，更可怕的是，有時候自己還意識不到。因此，自尊更會為我們的現狀找藉口，過度強調現狀的種種「好處」，例如：

- 「喔，好吧，他們有時會逗我笑。」
- 「去年，我的老闆還是跟我說了『生日快樂』。還不錯了。」
- 「我上個月有一天能在家工作呢。」

如果從金融財務的角度來看，你可能會對自己說：

- 「珍娜欠的債務比我多，所以我的處境肯定沒那麼糟。」
- 「我的餐桌上有食物，頭上有遮風避雨的屋頂。有很多人連這些都沒有呢。」
- 「某幾個月底，我的帳戶裡還會剩幾百塊美元，這樣算是過得挺好的，對吧。」
- 「我接受現狀，畢竟本來可能更糟的。」

難道你真的要用「還好」、「沒事」或「本來可能更糟」當作人生成功的標準嗎？以我個人來說，平庸並不是成功的標準；我認為，沒有任何人希望在老年回首人生時，只覺得「還可以啦」。光是承認有地方

要改進就很困難了，因為這可能會破壞我們良好的自我感覺，讓自尊承受極大的壓力。自尊不希望我們發現，它並非無所不知。遇到問題，自尊只想怪罪在其他人事物上。

相同的，我們很容易誤以為，問題唯一的解決方式就是賺更多錢。因為自尊要我們相信一切都沒事，我們很好，會遇到困難不是我們的錯，只要擁有更多錢就會不一樣了。自尊讓我們把金錢的問題都責怪在其他人事物上，而不願反思自己的行為和想法。通常，最先浮現的選項不會是承認自己需要改變。對許多人來說，是在災難性的事件後，才會真正承認自身的問題。

追根究柢，假如想改變人生，首先就必須讓自己承認有些事情必須改變。

改變人生有三個步驟：

- 一、承認問題存在，承認有些事情必須改變；
- 二、尋求解決問題，或能帶來有意義改變的知識；
- 三、實踐你在人生中的所學。

大多數人甚至連第一步都走不到，這就是他們困頓停滯的原因。他們讓自尊控制了思考。你的想法會成為信念，信念成為行動，行動帶來生命中的成就。一切都是從信念和心態開始的。

許多人其實根本不相信改變的可能性，而某種程度來說，他們沒有錯。到頭來，相信改變不可能的念頭，會成為自我應驗預言，因為大腦會相信你所認定的。假如你告訴大腦沒有出口，就真的不會有出口了。認定改變不可能後，你就會持續尋找「永遠不可能成功」的藉口，而不是設法思考解決的方式。我們很容易落入陷阱，認為自己永遠無法脫離現狀，手上拿了一手的爛牌。我經歷過這一切，我懂這種感覺。

有很長一段時間，我相信自己是人生的受害者，為此感到憤憤不平。我生父母的氣，因為他們沒有幫我安排好成功的道路，也不像許多

人的父母那樣，送給我一筆財富。若是他們有給我那些幫助，我就可以不用過得那麼辛苦，少奮鬥幾年了。

我生政府的氣，因為他們讓學生貸款變成一門生意。我當初只是個沒有工作的孩子，不知道自己面對的是什麼，銀行根本不會在其他方面借我任何一毛錢，卻允許我為了學位貸款4萬美元。畢業時就要面對這筆債務，讓我感受到偌大的經濟壓力，不知道度過多少個輾轉難眠的夜晚。

我對就業市場感到憤怒，因為環境太糟了——例如，為什麼低階工作需要兩年的經驗？為什麼薪資跟不上房價？為什麼？為什麼？為什麼？

憤怒又滿肚子疑惑的我大可以停在原地，扮演受害者的角色，認為壞事都發生在我身上，一切並非我所能控制。認為整個體系都在迫害我，我沒有勝利的可能性。我陷入匱乏和定型的心態，對金錢也抱持負面的信念。我認定金錢是有限的資源，我永遠不可能會有足夠的錢，也沒辦法得到更多。

但是，我也不想接受這樣的命運。因此，我決定激進一點，對自己人生的一切負起全部的責任，也包含那些無法歸咎於我的人事物。我必須改變自己對於金錢以及可能性的信念，重新審視哪些事其實是可控的。我為自己的行為、反應、努力、思想、計畫和教育負起責任，因為這些並不是我父母、政府或是那些公司老闆們的人生，而是我的人生。當我這麼做時，一切都開始改變。每個人都認為我走運了，但運氣其實源自我開始對行為和人生的一切負起全部的責任。

我很清楚地記得，有一段時間，我覺得自己無所不能；這和我過去擁有的人生觀（當時我認為生命是一連串不幸事件）相比，可說是天差地別。我愈努力、愈動腦、負起的責任愈多、愈有勇氣，也就愈能看著逆境，說出：「我可以怎麼做？」並帶來持續的改變。於是，我愈來

愈「幸運」。

曾經，我開口閉口都是：

- 我負擔不起；
- 太困難了；
- 我永遠不可能做到；
- 我不夠聰明、不夠好、不夠穩定；
- 填入你自己的狗屁藉口：_____。

我改變了「我改不了」和「我辦不到」的想法，培養出尋找方法的好奇心。假如有任何人能達成你的理想，就代表這理想是可能的，你只是還沒找到方法。當你在個人財務管理和人生的旅途上繼續前進，請不要說「我負擔不起」或「我做不到」，應該改成「我該如何負擔？」和「我該如何做到？」因為「我該如何？」這四個神奇的字，我的人生徹底改變。

我開始相信，就算起點和其他人不一樣，我仍然有能力成功，可以打造自己夢想中的人生。或許得花更多時間，或許擁有的資源不同，但我可以找到自己的路。假如以前有人成功，代表是可行的，我只是還沒找到自己的路線……，暫時還沒而已。

我從匱乏和不足，轉移到豐盛和成長。我知道只要帶著正確的熱情、能量、知識、時機和勇氣，我就能找到自己的成功。我知道為人生的每個結果負起全部的責任，就能帶來更好的轉變。或許不是今天或明天就能看見的，但終有一天，我能夢想成真。

好啦，我已經可以聽見看衰者這樣說：「妮可，為一切負起責任，這句話聽起來很有害。」假如這就是你所看到的，那麼我只能說你完全想錯了。負起責任不代表承擔罵名。有許多糟透的事發生在我身上，那徹徹底底不是我的錯——假如你也曾經突破惡性循環，就會知道我在說什麼。

改變雖難，不變會愈活愈難

在我的成長過程中，我的家庭就算在狀況最好時，也是混亂不堪，這就是為何我十六歲就高中輟學，搬出去住，找全職的工作養自己。儘管我不會因為童年的壞事而自責，但我會為自己接下來如何過日子負責——為了我採取的行動或是曾經沒做到的事，以及那些行動對人生的影響。我也正在負起打破輪迴的責任，讓我的孩子不需要承受我尚未痊癒的創傷。

舉例來說，假如你出門散步，在綠燈時過馬路。在過馬路之前，甚至還按了交通號誌的按鈕，確保可以安全橫越。然而，過馬路的途中，你卻被車撞了。這是你的錯嗎？不，你每一步都是對的。你採取了預防措施，遵守交通規範，也沒有違法。應該做的都做了，發生的事在你的掌控之外。

假設這場車禍讓你的腳骨折，必須動手術。在手術過後，你得做物理治療來重新控制肌肉。你需要做特殊的運動來復健和控制疼痛。相反的，你卻認定：「這不是我的錯。該做的我都做了。我根本不該受傷。駕駛沒停車都是他的錯，是市政府的錯，因為沒人在這個區域管理交通。是汽車製造商的錯，因為他們沒有設計安全機制保護行人安全。」你太生氣了，所以決定不花任何時間和金錢來復健。你沒有做物理治療，也拒絕做運動。因此，你的腿沒有恢復，不太能走路，總是疼痛難耐。你可能需要拐杖或其他醫療器材才能移動。

在這個情況下，你有選擇：你可以因為發生的意外錯不在你，而一輩子承受痛苦，或是負起責任，好好面對生命丟給你的噩運，因為讓人面對厄運顯然是生命最愛的消遣。當你負起責任，就會做該做的事來努力改變情況。人生永遠不會簡單，但美好的地方在於，我們可以選擇要面對怎樣的困難。停滯不前很困難，改變也很困難。問問自己：你要選擇哪一種呢？

「致富關鍵」

婚姻很難，離婚也很難，選擇你的難。

肥胖很難，健身也很難，選擇你的難。

欠債很難，金融上的自律也很難，選擇你的難。

溝通很難，不溝通也很難，選擇你的難。

人生永遠不會容易，總是充滿困難，但我們可以選擇自己的難，所以請發揮智慧。

——德文·波洛（Devon Brough）

德文·波洛這段引言告訴我們，人生的一切都是選擇。雖然我們成長過程中和金錢相關的經驗，會形塑我們最初的金錢心態，但改變永遠不會太遲；而且唯有改變，才能讓往後的人生和目標更加順遂。當我們說自己辦不到時，就等於放棄了自己所有的力量。會很困難嗎？當然。但如果訓練大腦尋找可能性和機會，就能賦予自己信心，相信改變是有可能的。

我們或許從小看著父母為金錢所苦，每個月都透支，永遠沒有餘裕。或許會認為消費債務很正常、很自然。或許永遠無法自由動用自己的生日禮金，因為「錢是用來存的，不是用來花的」。或許曾聽過長輩說「有錢人都是混蛋」，因此內化了「有錢是壞事」的觀點.....，只因為有過某些經驗，或是父母、祖父母有過那些經驗，並不代表人生就必須持續如此。

當我們在特定環境中長大，所見所聞都會造成影響，讓我們以為生命只有一種樣貌。這會形成潛意識的金錢法則，左右了我們的人生和命運，但我們可能完全不會察覺到。

很多時候，我們的金錢法則和信念並不符合理想，而是符合當下的個人、職涯和財務狀態。這樣無助於我們的成長，無法幫助我們達成目

標和夢想的人生。我們的決策都可能受到影響，於是離正軌愈來愈遠。金錢的法則會在人生中持續引導我們，可能鼓舞我們向前，或是阻礙我們成長。

校正信念，塑造正向金錢心態

想像兩個不同的人——就再次用前面提過的莎莉和佛萊德吧。我們來看看兩種不同的信念所帶來的可能性，以及對人生成就的影響。

莎莉懷抱以下的信念：

- 錢不會從樹上長出來；
- 我必須努力工作才能賺錢；
- 賺錢很難；
- 每個人都欠債；
- 信用卡債是人生很正常的一部份；
- 每個人的財務狀況都很艱困；
- 金錢很難；
- 時間就是金錢；
- 有錢人只是幸運而已；
- 有錢人都是貪婪的混帳；
- 投資是有錢人的玩意兒；
- 投資是賭博，只是和「輸錢也沒關係」的人。

「致富關鍵」

莎莉所懷抱的信念反映出的金錢心態是：財務上的困難是人生必要也正常的現象，必須不斷努力賺錢，儲蓄和投資很可怕，或許應該避開。有債務是很正常的事，所以欠債是舒適圈的範圍。潛意識

中，你不想當個「有錢的混蛋」，所以有錢對你來說很陌生，甚至有點背德感，讓你渾身不自在。

很長一段時間，我都陷入類似的信念，有和莎莉相似的金錢心態。我看著父母從事辛苦的勞動，每天精疲力竭的回家，卻只覺得自己永遠「賺得不夠」。我想不起有哪一刻金錢不是家裡最大的問題。除了少數天選之人，我覺得自己生命中大部分的人都處於類似狀況：努力工作，但錢永遠不夠。我覺得像我這樣的人，或許人生就該如此。或許我能稍稍改變現狀，但卻註定還是個月光族，得仰賴信用卡來度過難關。在學會改寫這些法則之前，我從未專心儲蓄，因為我不相信有任何事能真正拯救我。那為什麼要存錢？痛苦和困難竟帶給我一絲詭異的安慰，因為對我和身邊的人來說，這就是常態——直到我意識到自己有改變的力量。

接著我們來看佛萊德，佛萊德的信念稍微不同：

- 錢很簡單；
- 錢是充沛的——假如我現在沒有，以後也會得到；
- 債務有好壞之分，我會避免壞的債務；
- 有錢人已經找到賺錢之道；
- 達成我的夢想的人是因為努力找到方法，而不是仰賴運氣；
- 假如有人成功過，就代表能再次重現；
- 有錢人學會有效的財務管理方式；
- 投資能帶來財富；
- 如果想打造財富和經濟穩定，投資就是必要的工具；
- 每個人都需要經濟穩定；
- 錢不等於快樂，但什麼都要花錢。

「致富關鍵」



佛萊德所懷抱的信念反映出的金錢心態，使金錢不再是人生中最主要的壓力源，因為你會突破常態，積極主動地賺錢、儲蓄和投資。假如你現在沒有錢，只是因為還不得其法。你強烈地相信，只因為還沒有找到方法，不代表永遠辦不到——只要學會了，就能辦到了。儲蓄和投資是你的優先順位，因為你知道，這才是打造財富的不二法門。此外，經濟穩定至關緊要。

雖然你對這兩個人或許一無所知，但你卻能看出，信念如何影響他們的選擇，而選擇又如何影響他們人生的成就。這並不是說我們每天都會主動選擇要聽信那些法則，因為一切都是潛意識的，卻會改變人生的道路。一天大多數的時間，我們都在潛意識層面運作（有些資料來源指出，數字可能高達**95%**），這種近似於自動駕駛的狀態，讓我們不會積極思考自己在做什麼^{33 34}。

你是否曾經開車回家，卻發現自己完全不記得路途中的任何事？那是因為你的大腦進入自動駕駛模式。當你曾經處於相同的情境，大腦知道該遵循那些規則時，就會進入這種狀態。你不會主動思考該走哪一條路，基本上會選擇相同的路線，並遵守相同的模式或規矩。對你的大腦來說，這就是節省能量的機會。於是，你脫離主動思考的意識狀態，進入潛意識中，讓既定的法則和信念接手。再次重申，你的一天可能有**95%**，都在潛意識的自動駕駛這個狀態中。你非但沒有積極地選擇自己的命運，反而是仰賴內在的法則和劇本過日子。

我們日常生活中大部分的動作可能都不是有意識的，而是預先決定的。因此，我們必須先發掘內在的金錢信念和法則，才能加以修改重寫，來幫助我們達成夢想中的生活，否則你會永遠困在原地。

發掘你對金錢的內在信念

你是否想知道自己內在對金錢的信念，以及對人生的影響？若想揭露構築金錢心態的信念、劇本和法則，就需要自我探索、反思、探問，並且對自己的完全坦誠並直視自己的脆弱。

若想一窺自己的金錢心態，進行金錢心態健檢，檢視題目內容並逐一回覆。花些時間思考你的答案，並記錄過程中浮現的任何想法。答案沒有對錯，目標在於探索！



金錢心態健檢

1. 成長過程中，你從朋友、家人和身邊的人那裡聽到那些和金錢有關的觀點？
2. 你對以下主題有什麼想法：儲蓄？賺錢？債務？投資？
3. 想到金錢時，你腦中是否浮現哪段童年回憶？發生了什麼事？你覺得這段經驗如何影響你對金錢的信念體系？
4. 對於金錢，你有哪些負面或限制性信念（在某方面會造成限制或使你潛能無法發揮的信念）？寫下每一種負面或限制性信念。
5. 這些負面或限制性的信念，如何阻礙你達成長期目標或夢想中的生活？

挑戰負面的金錢信念

挑戰負面的金錢信念，第一步就是從「金錢心態健檢」的問題中，發現並承認你有哪些負面的金錢信念。

接著，一旦辨識出負面的金錢信念，你必須做功課，證明自己的負


面金錢信念是錯的。能夠破解並重寫金錢信念的最好方法，就是列舉出反面證據挑戰負面的金錢信念。

舉例來說，假如你相信「有錢人都是混帳」，就應該找到證據，證明人們可以善用金錢為善。你也可以找到資訊，佐證金錢不會改變人的本質，只會強化他們的本性。又或者，你可以列出一張清單，寫下沒有錢卻還是混蛋的人。

最後，寫下你的反面證據，來駁斥每個負面的金錢信念。你必須從正面的角度重寫每一條信念，以幫助自己達成長遠的目標，追求真正的快樂。

重寫信念的例子如下：金錢是放大鏡，會強化一個人有錢之前的樣子；金錢也是個媒介，可以用在世界上行善，並幫助我實現夢想。

你的新信念會取代舊的信念，幫助你正面地重塑金錢心態，並支持你對未來的規劃。

| 致富關鍵 | 

挑戰負面金錢信念的三個步驟：

1. 寫下你對金錢的每一條負面或限制性信念，或是回顧你在上一個練習中所寫下的記錄。
2. 為每一條信念都寫下三個例子做為反證。
3. 從正面的觀點重寫每一條信念，這能更加幫助你接近人生的夢想目標。

金錢的外在信念：時間就是金錢

除了對於金錢與人生的信念和規則外，我們對金錢本身也懷抱特定

的信念和法則。

什麼是金錢？這個問題可能有無數答案。金錢是貨幣。金錢有價值。金錢是交易的媒介。或許這些答案都是真的，但不是所有的金錢都會在世界任何地方被任何人接受，也不是每一種金錢在交易上的價值和能力都一樣。我在薇琪·魯賓（Vicki Robbins）和喬·杜明桂（Joe Dominguez）的《跟錢好好相處》書中第一次接觸這個概念，這本書可說是「F.I.R.E.」^a的聖經。

在這本書中，維琪和喬提到假如想釐清每個人對金錢的定義，就會發現金錢是我們販售或交易時間所得的實體結果。大部分的人專注在用金錢交易時間——每小時多少錢——因此金錢就是我們人生中時間的具體呈現（平均每個人大約是**70**萬）。

錢包裡的5美元鈔票、銀行帳戶裡的幾百美元、你的薪水，這些有什麼共通點？都來自你販售的生命時間。因為你放棄時間這項最珍貴的資源，所以得到金錢的補償。唯有意識到這一點，才能真正改變我們對金錢的觀點。生命的時間有限，我們在地球上的時間並非永無止盡。假如總是用時間來換金錢，也就等於是不斷利用人生的部分來支付我們購買的東西。這就是為什麼投資很重要，投資才能夠讓我們不需要真正地付出體力，因為金錢的工作能力總是比我們更強。

問問自己，你在花錢時內心如何看待這些錢？你是否看見其真正的價值？你正在櫃台為一雙超級可愛的鞋子（但你不需要，可能也永遠不會穿）結帳時，或許會這麼覺得，因為你認為金錢只是戶頭裡的數字而已。相反的，你應該開始將金錢和生命的某一部分畫上等號，而這一部分的時光是永遠回不來的——你已經把它交易掉了，但其實是可以用在別地方的。

差不多有人要說：「但是，妮可，我愛我的工作。」如果是這樣，很棒！事實是，很多人喜歡各式各樣的東西。當你喜歡某件事物時，通

常會很樂意為它花錢。那麼，回答這兩個問題：

- 你這麼愛工作，會願意完全免費付出，不拿任何薪水嗎？
- 你會付錢去工作嗎？

假如有一題或兩題的答案都是否定的，那麼你並沒有想像中那麼愛你的工作。假如有選擇，大部分人最終都會希望自由運用時間；假如有選擇，通常不會花在工作上。

因此，你用人生中的時間來工作，以換取金錢，卻不用來做會帶來真正快樂的事。接著，你用這些錢來買一些垃圾，堆積在衣櫃的深處。是時候結束這惡性循環了。一開始或許很可怕，讓人難以承受，但任何值得追求的事，一開始多半都伴隨著恐懼。恐懼的原因之一，是缺少適當的工具。因此，就讓我們好好裝備一下吧。第一步就是精通基本的金錢法則。

a Financial Independence, Retire Early, 財務獨立、提早退休。此風潮近年由歐美傳入台灣，鼓吹過積極儲蓄與被動投資，提早將本金累積到一定程度，就能獲得財富自由。

Chapter

5

致富思維，
你可以這樣鍛造

我曾經以為個人理財一定很困難、很複雜，所以才有這麼多人痛苦掙扎。有太多必須思考的面向、必須學習的知識，要擅長理財恐怕需要靠一點運氣，又或是爸媽早已在你的銀行帳戶裡存了一大筆錢。

之所以認為個人理財很困難，或許是因為我並不相信個人真的能利用金錢來改變他的處境。當然，你可以唸書受教育，多賺一點點錢，過得更舒服，買更多東西，但你或許還是會承受相當的痛苦。以前的我相信，我最有錢大概就是中產階級。我以為真正的財富自由不在我的能力範圍內，我就是沒那麼幸運。

在我成長的環境中，經濟狀況的分歧其實很大。有些人處於真正的貧困，有些人是中產階級，也有人是極度富裕（想像一下超大別墅、地下室的冰球場和頻繁的日本商務旅行）。我的朋友來自各種社會經濟階級，而我還記得，拜訪某些「有錢朋友」的住處時，都會讓我感到自卑。他們的家庭晚餐會吃秋葵濃湯，點心是水果餡餅，而我家的主食卻是冷凍肉丸、白飯和玉米罐頭。

對我來說，看著別人經濟富裕是很奇怪的感覺。高中時期，因為家庭生活一團混亂，我有段時間不常在家，我跑去和朋友住。我記得朋友的爸爸總會為我們準備午餐。我猜朋友甚至沒有意識到這一點，但我不敢相信她爸爸竟然有錢為她準備三明治，而且每天都會裝在新的紙袋裡，甚至連我也有一份——用好的麵包和好的肉品。我注意到家裡有錢

的朋友，親戚們通常也都有錢。他們的財富不是特例，而是他們世界的常態。

排除干擾致富的雜訊

歷經一番靈魂探索，我了解到金錢很「困難」的想法，其實是來自目睹了身邊的人不斷為錢所苦。我因此而內化的概念是，有沒有錢是一翻兩瞪眼的事，假如你不夠幸運，就註定一輩子痛苦。許多年來，我覺得自己卡住了，或是被困在原地，一點希望也沒有——這可真是糟透了。我親近的人中，沒有富裕或經濟上有所成就的人，因此我開始相信，個人理財和金錢對我是永遠困難——這種現象稱為「複雜性偏誤」。

複雜性偏誤

複雜性偏誤指的是當我們相信某事物是有許多部分組成，很複雜很難理解。為什麼，我們會出現這種偏誤心態？因為我們內心深處相信面對複雜的問題要比單純的更容易多了。基本上，我們可以說是在複雜和簡單的解釋中，選擇了複雜的。背後的原因可能是內在信念，或是社會壓力。

就像是當我們在腦袋裡把一件事情想得非常複雜，不知道該如何解決，後來得到方法會覺得：「就這樣？為什麼我沒想到？」並不是因為問題困難複雜，而是因為我們的大腦很難相信足以改變人生的大事，其實可以非常簡單。想想預算這個例子：我們試著把每項支出硬塞入「收入百分比」的狹隘框架，逼迫自己決定要先犧牲哪個「有限的經費」，實際上卻讓情況過度複雜。想想看你是否常常因為數學不好，而認定自己不會理財，覺得自己不夠聰明或能力不足，而無法得到成功。事實上，金錢本質上非常單純，策略和實際的行動都很簡單。只要遵

循這個章節的法則，你基本上就能扭轉人生。

假如金錢這麼簡單，為什麼痛苦的人這麼多？讓理財難以掌握的原因，可以歸結為心理、行為和心態上的問題。為什麼？因為雖然每一條法則都很簡單，卻必須在遵守後才能看到變化，所以會涉及個人的行為和心態。大部分的人或多或少都曾經知道該怎麼做，但卻沒能做到——我們持續追求更多的策略性知識和複雜的解釋，卻不願檢視自己的內在，反思自己知而不行的原因。

記得改變人生的三大步驟：第一步是承認改變的必要。第二步是學習改變必須的知識，而第三步則是確實施行這些改變。

那麼，我們的內在出了什麼問題，才讓我們躑躅不前呢？來談談「盲目困境」（Mindless Dilemma）吧！

盲目困境

多數人會認為，每一天都是新的一天，我們「有嶄新的開始」，但實際上卻只是不斷重複一成不變的模式。就像是美國電影《今天暫時停止》^a的劇情，主角每天醒來時都覺得今天會有所不同，但腳一踩到地板，就陷入時間的迴圈。每天或許會有細微的差異，就像電影那樣；但真正的改變不會發生在外界，而是在你的內心。不過，要克服自尊，才能意識到造成你困境的破事，不可能帶領你達到目標，你需要時間和相應的能力才能改變突破。假如想要有所不同，就得用不同的做法——假如你在讀這本書，我想你已經了解到，現狀無法令你滿足，你必須改變自己的行為。

即便如此，許多人還是盲目地持續過日子，不斷期盼、奢望、祈求改變，卻不下定決心，採取行動。我們不斷等待自己準備好，等待動機出現，讓自己終於能全力以赴。總是有人問我：「妮可，你怎麼隨時都充滿動力？你怎能每天都朝著目標努力？」和你們分享我的小秘訣：答

案不是動機，而是清楚看見自己的目標和夢想的生活，即便不甘願也努力動起來，因為目標比感覺重要多了。80%的時間，我都勤奮不懈地追求目標，剩下的20%，我才允許自己的本性浮現。假如我總是等到有動機才採取行動，就不可能有今天的成果。

| 致富關鍵 | 

準備好並不是一種感覺，而是決定。假如你持續等自己感覺對了，就會錯過人生的豐盛。

現在，我們面對一個難題：假如我們多數時間都是自動駕駛模式，代表80至90%的時刻，我們不會主動選擇自己的行動，只是不斷重複以前做過的事。那麼我們註定反覆過著相同的日子，盲目地過完人生。

盲目地花錢。

盲目地重複著讓我們淪落至今的錯誤行動。

盲目地東花一點錢，西花一點錢，因為我們相信以下兩個盲點：第一個盲點是每個人都這樣；第二個盲點是幾塊錢不足以改變人生。

然而，若這些都是錯的呢？假如這樣的盲目和困境，也就是想要改變卻盲目生活，就這麼令我們隨波逐流，而不是主動決定自己的命運呢？讓我用愛因斯坦對瘋子的定義再強調一下吧：「反覆重複相同的事，期盼有不同的結果。」³⁵告訴你，驚人的是：我們每天的行動就是經濟困難的原因，而多數情況下，我們的小習慣可能使我們持續破產。

我知道，我知道，我聽過太多次了：

「該死！我要丟掉這本書，因為我不需要再有人阻止我買拿鐵和甜點了。」

「這些是我人生中唯一的小確幸。」

「我才沒花那麼多錢。」（不過，根據我的經驗，大部分的人花的錢都遠比他們以為的更多，因為他們盲目消費，毫無意識。）

「人生只有一次，不如好好享受。」

聽著，我都懂。假如你深愛甜點，那就繼續買吧。假如你熱愛星巴克，繼續買吧。假如能帶給你真正的快樂、享受和滿足，就繼續吧。如果能讓你怦然心動，那花更多錢也沒關係。

然而，若是下列三種「假如」，那你就該好好思考一下：

- 假如你只是出於習慣，就該停止；
- 假如你不經大腦，就該停止；
- 假如你只是懶得在家自己泡咖啡，就該停止。

我無意告訴你可以或不能擁有什麼，但假如你每天持續盲目地、出於習慣地消費，而不有意識地思考，那麼無論這些消費多麼「微不足道」，都會在無意間摧毀你的目標。

想知道一杯簡單的咖啡如何造成自我毀滅嗎？首先，記得花錢不是敵人，敵人是違反了價值觀和目標的花費。接著，你得了解這不單單是咖啡本身的問題，而是咖啡所代表的意義。倘若咖啡代表你建立起無意識的花錢習慣，那這杯咖啡就成為你的敵人了。最後，你得建立機會成本的概念，因為人生的每件事都有機會成本。魚與熊掌不可兼得，但或許我們能擁有對自己來說真正重要的事物。

假如你每天只花10美元（約新台幣**300**元）來買咖啡和甜點，或是任何其他「微不足道」的日常消費，你有想過你本來可能在退休時成為百萬富翁嗎？很多人不知不覺，每天花10美元以上購買自己不需要的東西，非但得不到真正的快樂，反而離目標愈來愈遠。假如你不買東西，而是把這10美元拿來投資（關鍵字：投資），就可能在四十年內成為百萬富翁。

一切都是機會成本。機會成本指的是失去的機會造成的成本——因

為選擇了某事物，而得放棄的其他事物或機會。和機會成本相似的概念是權衡。你現在當然可以享用咖啡和甜點，但或許這代表你隔年沒辦法去旅行，因為你沒有規劃存錢。選擇今天做某件事，就代表放棄不選擇未來的某些事。當我們權衡時，必須問自己：什麼是重要的？這問題沒有標準答案，重點在於意識覺察到自己的所作所為。

許多時候，我們在度過今天時不會思考明天。是的，今天的你很重要，但未來的你和將來的需求也是。是時候開始思考了。或許把當天賺來的錢一口氣花掉很快樂，因為人生只有一次，但這意味著不為退休生活儲蓄。當你還有好幾十年要過，卻沒剩多少存款，感覺會如何呢？你沒辦法買房子，因為積欠了一屁股債務，銀行不肯讓你貸款。（這都多虧了你為了「享受人生」而多花的幾塊錢，積沙成塔，讓你無法達成買房子的夢想而痛苦不堪。）

權衡今天和未來的決定其實就只是簡單的「你寧願怎樣？」的遊戲——重點其實不是比較的事物，而是這些事物所代表的意義。此外，我們也該意識到「盲目的困境」，不再盲目地度日、消費和購買，既得不到真正的快樂，也無助於目標的實現。不再抱怨得不到夢想的東西，例如買房子、償清學貸、銀行帳戶的錢、更多快樂或財富自由。我們以為得犧牲熱愛的一切，才能得到財務的成功；但真正該放棄的，只有不斷購買卻根本不在乎的廢物而已。

那麼，我們該如何判斷某件事物到底值不值得呢？首先是覺察自己的日常生活模式，再來就是檢視自己的行動是否符合價值觀和目標了。你可以透過以下的檢查四步驟來確認。



「這值得嗎？」檢查四步驟

如果想知道某項購物是否值得，你可以先寫下過去一週所有的消費項目。打開手機的網路銀行，看看你的信用卡紀錄，千萬不要有任

何遺漏。

請你將每項購物都按照兩個類別分類，「改」代表「能改善生活的事物」，而另一類「刪」則是「對生活帶來貶損的事物」。

對於歸類為「改」的每個項目，請執行這四個步驟：

1. 寫下這次購買如何以明確的方式改善你的生活。
2. 寫下用更少的錢，達到相同好處的方法（這是我所謂的「為何付更多」原則，後續會有更詳細的說明）。
3. 計算為了這筆支出，你得工作幾個小時，想想你是否寧願拿這段時間來做別的事，而不是工作賺錢（例如和朋友出去玩、登山健行、看喜劇片等）。
4. 根據你的答案，問問自己，你未來是否還願意進行同樣的購物：你會再買一次嗎？若是，那是在怎樣的情況下？是否有其他替代的方案？

對日常生活的覺察

一旦知道自己想成為怎樣的人、抱持怎樣的價值觀，以及未來又有什麼目標，就該仔細覺察每天的日常生活了。我希望你開始質疑自己做的事，看看每天的行動是否都有符合價值觀、目標和自己理想中的模樣。

那麼我們該如何覺察自己的日常生活呢？

- 注意自己的消費——問自己，這對我有好處嗎？能幫助我成長嗎？帶給我真正的快樂嗎？我是否已經有其他能滿足這個需求或渴望的東西？
- 全心投入自己正在做的事情——覺察自己到底是出於習慣，還是真心想這麼做；

- 開始質疑自己所做的事和背後的原因——我希望你花些時間，寫下每天的行程：幾點起床、和誰見面、去哪裡諸如此類有趣的內容。接著，我希望你寫下夢想人生的日常生活。花些時間比較：有哪些不同之處，又該如何調整來達到吻合呢？
- 你一天的行程中，是否有哪些會讓你離目標愈來愈遠，或是不符合價值觀？認真思考如何做出改變。例如，若你每天買咖啡，但意識到這不符合目標和價值觀，也不會帶來真正的快樂。或許可以試著自己在家泡咖啡，想想可以如何改寫你的故事；
- 寫下新的日程表和理想生活規劃，以此為參考培養新的習慣和內在的人生法則。

理財成功的七大金錢法則

當我展開個人的理財之旅，花更多時間思考不同的做法，不再盲目追隨社會和傳統後，我發現個人理財其實很簡單。良好個人理財的「法則」一點也不難，但卻和社會與學校所灌輸我們的很不一樣。只要學會這些簡單的法則，任何人都能得到不可思議的成功果實，而且不需要放棄所有喜愛的東西，或是用預算來畫地自限。是的，任何人都可以。我就在這裡和你們分享！

準備好扭轉人生了嗎？來吧！

| 致富關鍵 | 

良好個人理財的七大「法則」

1. 生活費低於你的收入；
2. 投資未來的自己；
3. 只買能帶來正向之力的事物；
4. 及早投資，提高頻率；

5. 防患未然；
6. 把金錢投入最有效益的地方；
7. 為什麼要付更多錢（「為何付更多」原則）？

是的，如此而已。就是這麼簡單。遵守這些法則，你就會有能力做到下列這些事：

- 維持良好的信用分數；
- 償還貸款，不再積欠更多，或是打從一開始就不借錢；
- 準備好面對緊急事件；
- 為了未來儲蓄；
- 睡夢中也能賺錢；
- 對個人財務狀況有信心。

事實上，我的許多學生發現到，即便沒有對人生做出激烈的改變，遵循這些法則帶給他們超乎想像的財富。他們得以儲蓄、償還貸款，並且開始投資，而且不需要省吃儉用地訂定預算，也不用想辦法賺到更多的收入。

法則一：生活費低於你的收入

法則一就是這麼單純，生活費低於你的收入。然而，許多人都做不到。毫無疑問，世界上有許多人雖然有全職的工作，生活卻還是過不下去——貧窮真實存在，我並不否認。雖然多數人都相信自己的人生情況已經註定，不可能脫離月光族的循環，但實情通常不是如此。

貧窮和破產之間有著巨大的差異。處於貧窮時，在你和經濟穩定富裕間，就存在著長遠而真實的隔閡。會影響經濟狀況的外在原因，包含低薪、社會不平等、缺乏受教育的管道和政治不穩定。破產狀態的人感

受到的壓力很相似，像是沒有足夠的錢支付帳單、積欠債務和經濟狀況覺得困頓等，差別在於是個人行動造成這個狀況的。

許多人都選擇過超出自己能力的生活。我們沉浸在消費者主義，採行「先購買，後付款」的生活模式，並且愈陷愈深，因為今天花的都是明天的錢，甚至有可能是好幾天後的錢。根據跨國金融資訊調查公司益博睿（Experian）的數據，美國的消費者債務在2020年一整年中成長了6%，幅度是近十餘年來最大³⁶。讓人們無法將生活費壓在收入之下的原因之一，就是整體社會都看重及時行樂，並誤以為「享受當下」和「慰勞自己」的揮金如土，就是真正的愛自己。

追根究柢，買東西會帶來快樂這個想法，長遠來說，錯得離譜。特別是因為我們購買的東西，往往只會帶來短暫的多巴胺爆發——就像是衝動在購物網站買下的新奇玩意，和整個下午與家人朋友歡笑的對比那樣。許多研究都已經證實，花錢的物質性消費並不會讓我們快樂³⁷。我知道你一定有過這種經驗，特別是在大賣場或瀏覽購物網站的時候：你看到那個東西，你現在就是必須擁有它，會改變你的一切，讓人生圓滿，讓你成為理想中的模樣。我們一次又一次地，因為隨之而來的概念和形象而消費，而不是因為真的想要商品本身。

好的行銷者為了激發我們的渴望，宣傳的不會是產品或性能，而是說服你：只要買了這東西，就能得到特定的經驗或生活方式。被譽為

「瑜珈界香奈兒」的「露露檸檬」^b並不是賣衣服，而是販賣品牌所代表的人物典型，也就是穿了他們的衣服能成為的模樣：心理、身體和靈魂都更為健康。蘋果（Apple）賣的不是電子產品，而是隨之而來的形象：更時髦、走在流行尖端。華納迪士尼（Disney）賣的不是主題樂園的門票，而是夢想，讓你和兒女（或是你的內在小孩）產生連結、愛、魔法和快樂。當我們瀏覽社群網站，看見別人擁有了最新潮的東西，我們不會因為自己想要商品本身而產生購物慾，我們想要的是商品會帶來

的生活方式。我們想塑造成功的形象，變得更有吸引力、更時髦、要什麼有什麼。這讓我們難以抗拒誘惑，反而一邊為自己找藉口，一邊買更多不需要的東西。或許內心深處，我們相信這能帶來真正的快樂，但實際上不過是一場空罷了。

五次為什麼，剔除花錢壞念頭

我的學生們最大的改變和成就，無疑就是深入覺察到自己購物的原因。而要這件事最簡單的方法，就是透過「五問法」——問自己五次「為什麼」進行根本原因分析。

開始前，必須先找出自己想更瞭解的說法或行為。接著，問五次「為什麼」以更接近行為動機的根本原因。

就讓我用個人的例子來說明根本原因分析法是如何運作：

例如，我只買名牌包。

第一次為什麼？

因為我只愛名牌包。

第二次為什麼？

因為用名牌包讓我感覺很好。

第三次為什麼？

因為名牌包讓我看起來很棒，若給人好印象，我心情就會好。

第四次為什麼？

別人眼中的形象對我來說很重要，是個人價值和成就的證明。

第五次為什麼？

因為我不知怎地感受不到自己的價值，認為只能透過購買名牌包，這種不是人人都買得起的東西，才能得到認同。

問完五次，還不是草率下定論的時候。進行這項練習時，你可能會充滿自我毀滅的念頭，想給出膚淺的答案，或是提出乍聽之下挺不錯的藉口。事實上，這會妨礙你更深入探索，了解自己內在真正的動機。

記得，你的自尊不會喜歡這個過程。你的自尊肯定會干擾你的自我探索，在找出行為背後真正的根本原因之前，你或許得經過好幾次嘗試。

舉例來說，在第二次問為什麼之後，如果能說「是啊，我買名牌包是因為它們品質比較好」，並且就此打住，假裝事實是如此，一切都會簡單得多。但重要的是，就算某個說法本身是正確的，也不代表那就是你的真正理由。你或許的確有這樣的想法，卻不是真正的理由。

問完五個為什麼後，你應該更瞭解自己深層的動機了。覺察是第一步，代表你很可能在無意間發現了另一條影響人生的內在金錢法則或劇本。有了這樣的覺察，就可以進一步拆解分析，看看是否符合你的理想，是否能幫助你更接近想要的生活，又或是會更加遠離。

人生中總是會有些金錢法則，讓我們不知不覺間花了太多錢。假如你不知道如何重寫它們，或許該先看看物質生活不能帶來真正快樂的四個理由。

- 一、總是會出現更新、更好或更昂貴的東西。當你持續追逐最好的，就永遠不能滿足，只會不斷追求更多；
- 二、許多時候，你相信購買東西能為人生帶來快樂。比起暫時的喜悅，事物帶來的壓力反而更大。新的車會變成每個月都得支付貸款和保養的負擔，新的衣服堆在衣櫃深處占空間，你每個月都要犧牲更多時間來償還貸款買的新電視，而無法積極地享受人生。更可怕的是，假如你

因為上述的任何東西而貸款欠債，就代表你是用未來的快樂和安定，來交換眼前的短暫滿足；

三、總是會有人擁有的比你更多。和第一點同理，總是會有人擁有更新、更棒、更優良或更昂貴的東西；

四、你潛意識地想讓人刮目相看，但其實根本沒有人會在乎。每個人都專注在自己和別人對自己的看法上，通常不會有時間想到別人。於此同時，你忽視了能帶給你個人真正快樂的東西。

讓生活費低於收入的關鍵，就是只花費你手頭可利用的金錢，並且妥善規劃未來。同時，要了解會觸發你過度消費的動機，才能一一破解，不再讓人生成為金錢的奴隸。

五問法讓我們深入了解自己的花錢動機，但觸發點是什麼？又該如何加以辨識和控制呢？

簡單來說，消費觸發點可能是任何讓我們想花錢的情境或情緒——假使是一般的狀況，可能就不會這麼花錢。我們都有過這類經驗：因為內心某部分受到刺激，而花了比預期更多的錢。可能的觸發點有成千上萬種，但大致可分成認知價值、競爭心態、先買後付與填補情緒空洞這四大類型：

一、認知價值（**perceived value**，或稱「知覺價值」）

認知價值的觸發點指的是當我們發現特價或折扣時，會想要購買計畫之外的東西。例如打開電子郵件信箱時，發現最愛的品牌快閃特賣，於是「省錢」就成了購買的藉口，即便你並不需，甚至是不想要某件商品。

｜致富關鍵｜

請記得花錢購買你不需要的東西，絕對稱不上是省錢。克服這個觸發點的好方法，是限制自己接觸的機會——取消訂閱電子報、社群

網站取消追蹤，讓自己避免這類型的誘惑。

二、競爭心態

假如你曾經因為「每個人都有」而購買某件商品、或者因為「這是最新最好的」，又或是因為你擔心別人瞧不起你，請舉手承認吧。

我記得自己在中學時期也有過這種感受——所有的朋友都開始穿有牌子的衣服，而十二歲的我則試著說服母親，她為何該為我買一件49美元（約新台幣**1,470**元）的短袖上衣。我當時是說因為衣服品質很好所以我想要，才不是因為班上每個女生都有一件，而我想要融入的那種理由。然而，我心中想的，其實是不想被瞧不起。

我清楚記得八年級的某天，我穿了一條有點舊、完全退流行的牛仔褲。母親一直告訴我不需要買新衣服，因為我已經有太多衣服，而且有很多根本沒在穿。於是，我只能穿上過季的七十年代風格牛仔褲，想向她證明我的確好好珍惜自己所有的。但這條牛仔褲糟透了——材質是奇怪的藍／綠色丹寧，褲腳則是誇張的喇叭褲造型，而當時流行的是貼身版型。實在很難想像那樣的褲子真的有「時髦」過，但卻不知怎地成為我當天唯一的褲子選擇。

我記得坐到位子上，拚命把腳縮在椅子下交疊，不讓人看到褲角的地方，因為我認為那是徹底的時尚災難。當天，沒有人針對我的牛仔褲說半句話，但我整整八個小時都覺得羞恥又焦慮，害怕有人會「看見」我，會認為我不像他們那麼酷。就在那天，我決定自己不要再當「那種女孩」，但事實上，「那種女孩」只存在於我的想像，根本沒有人這麼覺得。這段往事和後來的一些事件，都讓我在十二歲就開始工作，並且把大部分的錢都花在「符合形象」的昂貴衣服上。

競爭心態的概念不只在於不想被群體孤立，也在於不願引起側目或「被看見」。對我來說，克服這個觸發點的關鍵在於清楚了解自己理想

中的樣貌，破解自我設限的信念，了解無論有沒有物質層面的東西都不影響自我價值，找尋真正的快樂和夢想的人生，以及學會不去在意別人對我的看法。

三、先買後付

這是最陰險的陷阱了，因為你不只為了今天的慾望，從未來的自己偷錢，而且還可能支付了過高的價格。

以信用卡消費為例，你可能多支出19至24.99%的利息。你或許會想：「沒關係，我月底就會付清了。」但55%的美國人都表示，他們的信用餘額^C會持續好幾個月³⁸。平均來說，美國人背負著6,194美元（約新台幣**18萬5,820元**）的卡債。

以圖1信用餘額與利息為例，假如你只支付3%的最小餘額（一個月**185.82**美元，約新台幣**5,575元**），利息是24.99%，那麼得花五十八個月才能償清。在這段時間中，你會付出超過4,487美元（約新台幣**13萬4,610元**）的利息，這6,194美元的卡債實際上卻會讓你多付出1萬0,681元（約新台幣**32萬5,830元**，幾乎翻倍了）。

要破解這個觸發點的第一步，就是了解到先買後付的服務或信用卡，本質上都屬於借貸行為。所以，當你在酒吧和朋友聚會，因為現金不夠想刷卡買調酒時，我希望你大聲對自己說：「我要貸款來買酒。」

假如你想先買後付，購入一件毛衣，我希望你大聲對自己說：「我要貸款來買一件毛衣。」這麼說感覺很差吧？好好利用這個機會，覺察自己到底在做什麼。

圖 1 信用餘額與利息



另一項很有幫助的做法，是開始把信用卡留在家裡，並且把手機和電腦裡的信用卡資料都刪除，讓自己很難衝動性消費。

四、填補情緒空洞

最後，這個類型泛指所有讓你想要購物的情緒，可能包含忌妒、快樂、羨慕、壓力、悲傷、焦慮或恐懼。當事件發生，或是內心出現波動時，無論好壞，都可能讓我們感到情緒的空洞，想要用購物來填補。

你是否曾經因為工作時不順利，在回家中途跑去購物呢？是否曾經因為工作很順利，想慶祝一下，於是決定去買點東西？是否曾經覺得工作很無聊，所以上班時網路購物？情緒性消費可以說是任何情緒的萬用解法。有些方式能幫助我們加以辨識，並及時為這樣的習慣踩下剎車。



辨別情緒性消費的三方法

1. 在買東西之前，問自己：這是必要的嗎？我需要嗎？我是否已經有足以滿足需求的東西？檢視一下自己當下的感覺（焦慮、快樂、難過、崩潰）。問問自己，你是真的想要 / 需要這東西，或者可能有其他的因素在作用。（這時候也可以試試看「五問法」！）
2. 在你和購物之間拉出距離——如果是線上購物，就先放入購物車，記錄在某個地方，提醒自己七到十天後再回來看看。假如你已經忘了這件商品，或是人生並沒有因為缺少它而有所不同，都可能代表你不該花這筆錢。
3. 算算看，如果買下這東西，你得付出人生的幾個小時——用商品的價格除以你的時薪（計算時請根據你實際的工時，以及你的淨收入，也就是扣掉稅金和各種支出後的數字）。

舉例來說，假如你每個小時的淨收入是20美元（約新台幣**600**元）而你想要的毛衣則是100美元（約新台幣**3,000**元）。這代表你需要工作五個小時才能買毛衣。這讓你的感覺如何？你的感覺是否有符合你的價值觀、目標和理想生活？若是沒有，或許就代表這樣的購物行為是錯的。

支出小於收入的兩個元素

提到讓支出小於收入，我知道往往是知易行難——特別是當你已經習慣向未來的自己借貸，來支付今天的支出（舉例來說，使用信用卡或發薪日貸款）。

在我個人邁向財富自由的旅程，以及幫助學生的過程中，我發現有兩項主要元素足以決定支出小於收入的成功。

- 一、策略：使用哪些帳戶，實際上如何管理金錢；
- 二、行為和心理上的元素（讓策略生效的心理基礎）：克服自我毀滅，追尋個人的價值觀、目標和理想。

第一步是每個人都想要的，但第二步才是大家都需要的。

人們總是想要跳過第二步，因為要面對自己行為和心理的第二步比較困難——你必須面對現實，即便我們知道該做些什麼來改變自己的情境，像是存更多錢、償還貸款、開始投資等行動，但卻什麼都沒做。假如不先處理心態的問題，那麼世界上所有的策略，舉凡學習帳戶管理、最佳投資策略、貸款償還方式等等都不會有幫助.....，因為你註定半途而廢。

首先讓我們來談談策略，支出小於收入的第一步就是開始理財。

假如你和建立金融素養前的我很像，那麼你會有一個支票帳戶（**checking account**，又稱現金帳戶、活期帳戶），你的薪水匯入此帳戶，帳單和其他花費也由此支出。在下一筆薪水入帳前，你的存款就只有帳戶裡剩下來的數目。

或許你有儲蓄帳戶，但並沒有特定的儲蓄目標或理財策略：那麼這個帳戶會有點像立意良善，但缺乏規劃的後備方案。當你財務狀況寬裕時，你會匯一些錢進去，但隔一兩個月後，你又會從裡頭領錢出來買東西。

即便這是很常見的理財方式，但卻缺乏效率；可能會讓你在不知不覺中花太多錢，因而無法達成儲蓄的目標。

理財最好的安排，我稱為「基本四」（Bare Four），意思是你至少必須有四個帳戶，分別扮演不同的功能。

「基本四」的帳戶分別是：

- 一個支票帳戶；
- 兩個高利息儲蓄帳戶；

- 一個退休帳戶。

「基本四」的第一個帳戶是你的支票帳戶。這是最標準的帳戶，用來收受薪資（薪轉帳戶）和支付各項消費。

這個帳戶在任何金融機構都能開立，但要注意幾件事：手續費（可想而知，我們希望愈低愈好）、包容性（有哪些服務你會固定使用，例如自動提款機或銀行本票？這些項目收費如何？使用方便嗎？）、風評（客戶服務品質如何呢？）、是否保險^d（確保你的存款有保障——美國是聯邦存款保險公司，加拿大則是加拿大存款保險公司），以及提供了哪些取款方式（手機應用程式、網路銀行和實體服務）。

我個人習慣在這個帳戶中保持五到六個星期的最低限度生活費。什麼是最低限度生活費？想想你無論如何都必須要花費的支出，例如房租或房貸、電話費帳單、車貸和保險費。

假如你現在並沒有五到六週的支出可以支配，別擔心。我們的目標並不是在一天之內達到目標——這是馬拉松，而非短跑衝刺。我們要學習改善財務狀況的策略，這不代表此時此刻就得一步到位；但這的確意味著往後的每一天，你都必須朝正確的方向前進，才能開始打造理想的人生。

每存下一塊錢，就會多一塊錢；每朝著正確的方向前進一步，就離理想更進一步——無論那一步有多小。羅馬不是一天造成的。

「基本四」的第二個帳戶是高利息儲蓄帳戶（high-yield savings account, HYSA）。最好的選項通常是線上金融機構所提供的，因為利息較優，所以我們只要把錢放在對的地方，就能用錢賺更多錢。這類的機構沒有實體門市，所以能將省下的錢回饋給客戶。假如你是科技愛好者，那麼使用網路銀行應該不會太困難——根據我的經驗，這些服務都使用者友善，很容易申請和使用。

我們的高利息儲蓄帳戶應該定位為緊急基金，並設定短期儲蓄目

標，這個目標可以是五年內，例如為了新車或房子的頭期款儲蓄。

這類的帳戶至少必須有兩個，才能分別設定儲蓄目標。你可以在相同的金融機構開兩個帳戶就好——我個人使用的網路銀行能免費開五個帳戶，讓我分別設定不同的目標。

「致富關鍵」

為每個帳戶命名，應用程式的「設定」功能或網路銀行的平台通常都能這麼做。你可以使用「緊急基金」、「新家」或甚至是「峇里島之旅！」等名稱。這能幫助你有條不紊地理財，當你看見自己離目標愈來愈近，心理上也就愈有儲蓄的動力。這也能預防你自我毀滅，從目標「偷錢」來購買當下並不需要的廢物——當你看見「新家」的帳戶名，動力會是「儲蓄帳戶」的一千倍。

一開始，你得有兩個帳戶：一個是緊急基金，另一個是償債基金（sinking fund）。我們會在後續的法則五：防患未然的部分再解釋緊急基金的部分。現在，只要知道這個帳戶的錢會幫助你面對緊急狀況或意外的支出，讓你不需要貸款欠債

另一方面，你的償還基金則是為了短期、可預期的大筆必要性支出。舉例來說，你知道自己的車明年該換輪胎，或是要到外地參加婚禮，就可以用這個帳戶來存錢。你也可以為這些項目分別建立高利息儲蓄帳戶——端看你的個人偏好。

如果要知道自己的帳戶該有多少錢，就必須找到目標，並應用逆向工程。舉例來說，假設你明年需要新輪胎。你做了些功課，發現大概需要600美元（約新台幣**1萬8,000元**）。

下一步則是確定時間軸——你何時需要購買？姑且說是十二個月後。現在，我們可以把600美元的目標分成十二個月，看看每個月到底

需要存多少錢——50美元（約新台幣**1,500**元）。下一步，是設定自動轉帳，每個月薪水入帳後就自動轉錢到這個帳戶。如此一來，你會知道自己在達成目標的正軌上，在確切的時間得到確切的品項。

「基本四」的最後一個帳戶是退休帳戶。我知道此時此刻，退休很可能是你沒有餘裕擔心的事，特別是當你還無法跳脫月光族循環的情況下——但我得告訴你，退休資金的準備刻不容緩。你愈早開始，就會愈輕鬆——假如我們不斷為了今天而犧牲未來，就像是踢皮球那樣。遲早得面對問題，倒不如現在就開始，需要的努力會少很多，而且成本也低很多，簡直太划算了。

在第九章我們會更深入討論如何執行退休投資、使用哪些帳戶和金融機構等內容，但現在，你可以開始思考規劃未來的重要性，而不只在乎現在，因為我希望你知道無論你是否願意，明天都即將來臨。

我建議你為每個分類都找到三個最佳的帳戶或金融機構選擇，並將細節整理成表格，才能更清楚地比較優缺點。在規劃好策略後，行為和心理學的元素更是關鍵所在。你是否常常感嘆：「我該存更多錢的。」「我該開始償還貸款。」或「我該處理這些帳單。」但卻都沒有行動？

許多人面對的問題是，你其實或多或少知道自己該做什麼。你知道自己「應該」做許多事情來追求人生真正的目標，但卻什麼也沒做。你在自我毀滅，阻礙自己進步。你擋在自己和理想人生之間——無論你多努力「充滿動機」，卻始終沒有長遠的成效。

那麼問題有兩個部分：首先，你仰賴動機來前進。

假如想在人生得到長遠的成效，就絕對不能仰賴動機。我今天之所以能成功，並不是因為比別人都還要衝勁十足，而是因為每天早上起床，無論心情如何，都會把該完成的事給完成。為了進一步表達我的意思，我要說，我是在整晚安撫大哭的新生兒，只睡了幾個小時後寫出這

一章的，而我的衣服還有點嬰兒吐奶的痕跡。我並非充滿動力的起床，迫不急待地花一整個早上寫作；但我還是起床做事了，因為這是我該做的。這讓我離目標更進一步，打造理想的生活。

當你學會無論心情如何，都會很清楚地知道自己的理想和目標，因此起床好好做事時，就能得到成功：當你下定決心，永不放棄地追求夢想的生活。

問題的第二部分，是你永遠都在說「應該」。

「我應該這麼做。」

「我應該那麼做。」

真的會有人因為做「應該」做的事而快樂嗎？光是這個詞本身，就暗示了這不是你的首選，你寧願去做其他事。

「我應該存這些錢」——而不是花在衝動購物。

「我應該開始還貸款」——而不是再繼續叫外送。

根據我的經驗，這些「應該」多半來自我們把經濟上的責任視為一種剝奪：如果好處看起來那麼遙遠渺茫，那為什麼還要存錢、投資和還貸款呢？這就要提到下一條法則——投資未來的自己。

法則二：投資未來的自己

你是否常常有類似的感嘆：「要是我一年前曾經如此這般，現在一定能過得更好？」談到和金錢相關的悔恨，通常都可以歸結於希望自己存更多錢，為未來做更好的準備。不知怎的，即便我們都知道該為未來的成功努力，許多人卻把未來的自己放在最後順位。我們重視現在的自己，無視未來兩年、五年、十年或更久之後的需求。而以未來的自己為優先這條法則的目標是扭轉這一點，透過現在的些微規劃，確保未來的你在人生和金融的目標上都已經準備好。

穿上超過一年沒動的外套，發現口袋裡有一張皺皺的20美元（約新

台幣**600**元)鈔票，感覺很不錯吧？那麼，想像這種快樂的一千倍：當未來的你想出門度假、買房子或舉辦婚禮，都有足夠的現金！投資未來的自己意味著當你把錢拿去做別的事之前，應該都要先想到未來的需求。花任何錢之前，都應該先判斷長遠或近期，未來的自己會想要什麼。花些時間想想兩年後、五年後，甚至十年後的自己。你想要什麼？一旦有了答案，就應該往那個方面投資。花錢做任何事之前，都先保留一些給自己的目標。

投資未來的自己也代表著改變以前看待目標的方式，不再只是期盼、奢望或祈禱某天夢想成真。相反的，這條守則會逼迫你此時此刻就正視未來的目標，用逆向工程來分析和規劃，釐清為了未來的成功，現在必須做些什麼——如此一來，你才能買房子、舉辦婚禮，或是踏上夢想中的旅程。我們會在另一個章節好好探討如何規劃目標。此刻，你只要記得：規劃和思考未來都是良好理財的關鍵。

「致富關鍵」

生而為人，我們都有著自我毀滅的傾向，會妨礙自己前進。如果想在金錢方面成功，就必須盡量讓許多事務自動化，減少大腦的參與；大腦抽離後，就能防止自己主動選擇逃避分神，而是乖乖做該做的事。

提到存錢，不要等薪水入帳後才決定要存多少，然後手動轉帳——這會為自己留下一些餘地，可能會想：啊，我這個星期才不要存錢。與其這麼自我毀滅，倒不如讓這個存款過程自動化，以固定的頻率和金額進行而不加干預。

此外，你應該訂下固定的儲蓄金額，讓存款目標愈具體愈好。我不認同用百分比計算，因為缺乏精確性，代表我們對理財是抱持期盼或許願的心態。我們盼望某天能達到目標，這會減少你的動力。假

如確定了存款數字，就能清楚知道自己何時該做什麼，並確認自己是否在正軌上。

為未來的自己自動存錢

該怎麼做？以下步驟能幫助你自動存錢：

- 一、打電話給你的銀行，或是用網路銀行；
- 二、選擇款項匯出的帳戶；
- 三、決定要匯多少才符合目標；
- 四、決定這筆款項要存入哪種類型的帳戶（要投資退休金，或是存在高利息儲蓄帳戶當成緊急基金？不同的目標需要的帳戶就不同——稍後會再談）；
- 五、在匯出帳戶和目標帳戶間，設定自動轉帳——時間可以訂在發薪日。根據雇主的狀況不同，你或許可以安排直接分開轉帳，讓雇主將設定的款項直接轉入你的目標帳戶。

致富關鍵 |

對於短期的儲蓄目標，可以使用不同的網路銀行。針對五年內的緊急基金和短期目標，建議找高利率或高回報的帳戶。但若是如果是五年以上的長期目標，你或許該考慮進行投資。

網路銀行一般來說很適合這個目的，因為成本較低，又提供較高的利息。使用和慣用銀行不同的網路銀行，有以下的好處：

- 可以預防自我毀滅，因為領錢比較不方便；
- 較高的利息可以幫助你的現金存款對抗通貨膨脹；
- 根據選擇的銀行不同，或許可以開設多個帳戶，並以目標來命

名，幫助你管理（例如 # 房屋資金或 # 熱帶島嶼閨密之旅），也能預防你為了根本不需要的廢物，向未來的自己偷錢。

法則三：只買能帶來正向之力的事物

什麼是「能帶來正向之力」的事物？是指能夠給你真實快樂和滿足、幫助你接近目標，或是對你有益的事物。但有些事物看起來不像是這樣的東西，像是繳交帳單、房貸、房租，或是換新輪胎，看起來都不像是會帶給你真正快樂或成就的行為，但這些「成年人的支出」能讓你更接近良好理財的目標，提高信用分數，也能提供你交通和居住等方面的助益，所以它們能帶你前進。

仔細想想，你就可以發現，這些事情都是「必要」的事。若是沒有做、或是沒有先做，人生可是會卡關。修好爆胎才能去上班，並得到行動的自由，拜訪家人和朋友。準時支付帳單，才能提高信用分數，這會影響未來買房或買車的目標。繳交房租或房貸，你就能居住在自己的房子裡，擁有安穩的棲身處。你看是不是牽一髮動全身呢？做了「必要」的事情就能產生前進的力量。

然而，我也知道為了「必要」的支出看著金錢離開帳戶，感覺一定不好受。但重要的是，謹記這些事物結合起來，才能帶給你個人和財務上的穩定和安全。

想要收入大於支出，其實必須立基於「只購買能帶來正向之力的事物」這條法則。但這到底是什麼意思？很多人都誤以為自己買的東西帶來快樂，因為我們相信購物時感受到的快樂。這樣的快樂難道不是真正的快樂嗎？讓我們來檢視看看。

來看看不同思想學派對快樂的定義，是否能幫助我們釐清快樂的真諦。雖然字典對快樂的定義是「喜悅的狀態」⁴⁰，但我不認為這涵蓋了

快樂的全貌，因為有太多人一生追求快樂，卻無法真正得到。我們追求正面的情緒和人生的滿足，但全國的不快樂比例卻達到歷史新高。

當我展開個人財務之旅時，經歷了所謂的「人生四分之一危機」。那時候，我才二十多歲，但是我不了解快樂是什麼、該如何快樂、人為什麼要活在世界上，以及對生命的意義。於是我開始閱讀哲學書籍，從中認識了佛教和斯多噶學派對快樂的不同觀點。

佛教怎麼看快樂

佛教是古老的宗教，聚焦於開悟，或是內在的平靜和智慧。而佛教對快樂的觀點，給我很大的思考反思。

有一本關於快樂的書籍特別吸引我，書名是《快樂：達賴喇嘛的人生智慧》是不是非常的清楚易懂，作者是達賴喇嘛，也就是藏傳佛教的領導人。達賴喇嘛在這本書裡解釋，佛教中有四個關於快樂或滿足的重要因素：充足的財富、俗世的圓滿（fulfillment）、靈性和開悟⁴¹。

其中我想加以說明幾點：

一、書中的快樂和圓滿可以彼此代換——根據韋式字典，「圓滿」義同於「滿足或得到滿足」。在我們貪婪的社會中，人們通常會貪取超過滿足的程度，成為過度消費⁴²，例如吃到飽餐廳，大家都可以輕鬆的想像吧；

二、他說，圓滿有四項因素，代表光是得到物質上的滿足，無法帶來真正的快樂，因為快樂的因素很多，買東西只是其中之一。物質主義讓我們在買東西時感到快樂，但實際上，物質主義對人生整體的滿足和正向感受，都沒有長久顯著的影響，也無助於降低負面感受和經驗；

三、財富也包含在快樂的定義中，但他說的是「充足的財富」。我的解讀是，你應該擁有得以滿足自己的財富，帶給你滿足的感覺，滿足你

基礎的需求外，也提供少許額外的慰藉。

從財富和金錢的角度來探討，佛教相信財富是暫時的，並不是通往快樂的路徑；人生的痛苦來自慾望，因為我們總是擁有渴望和需求。從日常生活的角度，佛教教導我們放下慾望和貪婪，過著簡樸的生活，擁有舒適人生的必須條件，但不會放縱奢侈⁴³。

那麼你會問，那關於財富和日常生活的金錢，佛教又是怎麼說的呢？佛教有五個主要教導：

- 一、 吃簡單健康的食物。這能幫我們存錢，也有益健康；
- 二、 不購買不需要的東西。假如買了不需要的東西，很可能就使自己負債，沒有資金留給生命中其他重要的事物；
- 三、 工作不為金錢，而是為了服務眾生。假如你只為錢而工作，永遠不會快樂；
- 四、 不要有壞習慣。假如你不斷逃避壓力和其他不愉快的感受，而不好好面對處理，就很難找到真正的快樂。除此之外，壞習慣很花錢。與其拿來逃避負面情緒，倒不如把錢花在追求正向的感受和目標；
- 五、 分享自己擁有的。金錢是充沛的，讓金錢從你手上流出，幫助有需要的人。

雖然我同意這些觀點，但我也得在提醒你：花錢不是敵人，要注意的是不符合價值觀和目標的消費。在我的人生中，關於以上的五點都有正面的體驗。當我專注在家煮食健康的食物，而不再吃速食或外送後，就能更輕鬆地存錢，而自體免疫的問題也有了很大的改善。我發現吃下肚子的食物，和發炎的狀況有直接的關聯。當我不再購買不需要的東西，就有更多錢能買帶來真正快樂、喜悅，並幫助我達成目標的。當我不再把工作和賺錢視為一切，而是當成帶給我和家人自由與夢想生活的工具後，我反而更能享受其中。當我不再利用酒精對抗壓力時，銀行的存款就增加了，而且能以更清醒的心智來面對問題。當我除了自己以

外，也幫助朋友、家人、學生和整個社群追求成功時，得到的回報更是無窮無盡。

斯多噶主義怎麼看快樂

斯多噶主義是「古希臘哲學思想門派，曾經是西方主流的公民思想，無論貧富或權力高低，人們都以此為具追求理想生活」⁴⁴。我在大學的哲學課第一次接觸到斯多噶主義，而當時我對教授印象最深刻的，是他說斯多噶主義的人生觀是「嗯」^e，同時聳了聳肩——代表斯多噶主義者面對事情時總是持保留態度，而且漫不在乎。他們「不在乎」的境界讓許多人渴望效仿。

斯多噶主義相信，認知是真實知識的基礎；你相信的事物會成為你的知識，而快樂則來自對美德的追求。追求美德是什麼意思？這意味著成為最好的自己。首先，必須為自己的生命狀態負起責任。

根據萊恩·霍利得（Ryan Holiday）與史提芬·漢賽蒙（Stephen Hanselman）所著的《回到自己的內心，每天讀點斯多噶》這本書，有提到五種策略能幫助你成為更好、更快樂的人：

- 一、 不再擔心你無法控制的。無法控制的事物包含別人對你的看法和想法，以及其他外在事件；
- 二、 專注在你能控制的。不要執著於發生在你身上的事件，重要的是你的反應以及積極地負起自己人生的責任；
- 三、 思考死亡。不是病態的思考，比較像是嘿，我不可能永遠活著這種。因此，假如你總是用時間交換金錢，想買東西炫耀給你不喜歡或不認識的人，或許只是在浪費最珍貴的資源而已；
- 四、 減少慾望。不再專注於「想要」（自尊對你提出的要求），專注尋找當下的喜悅。你是否聽過「人生重要的是過程，而不是目的地」？

假如總是專注於想要的東西，就只會看見自己的匱乏和不足——這會讓你快樂不起來；

五、 簡化人生。這提倡的是極簡生活，就像是「只購買能帶給你真實快樂和滿足、幫助你接近目標，或是對你有益的事物」。

衡量快樂的方法

關於佛教和斯多噶主義對快樂的看法，我覺得最有意思的部分是，兩者都和科學的理論相符。馬汀·塞利格曼（Martin Seligman）是正向心理學的創始人之一，他發明一套衡量快樂的方法，稱為「PERMA積極富能量」。基本上，這套工具能判定一個人是否「心盛」^f且心理健康（或說「幸福」）。

PERMA是以下幾個英文字的縮寫：

- 正向情緒（Positive Emotions）——包含希望、興趣、喜悅、愛、同情、驕傲、欣喜和感恩。這些情緒奠定基礎和資源，幫助我們培養韌性和整體的健康快樂；
- 全情投入（Engagement）——是快樂的副產品，唯有在進行真正能點燃熱情的事才會發生。正因為感受到連結，就連其中最無聊的部分，也讓你忘我地投入；
- 正向關係（Relationships）——這指的是你和生命中其他人的互動：朋友、家人、同事和鄰居。在我們的社群中，擁有正向的人際關係和社會連結是快樂不可或缺的元素；
- 意義（Meaning）——人生有所目的，與每天的活動有所認同和連結，都能讓我們對人生更加滿足；
- 成就感（Accomplishments）——不只能朝著目標努力，更能真正達成目標。這部分和意義息息相關。例如，你的家庭生活和職涯是否帶來成

就感呢？ 45

許多人誤以為金錢和物質就等於快樂，但數據和許多思想領袖都不這麼認為。他們提出，達到快樂的方法是專注成為最好的自己，了解什麼能帶來滿足，而非縱情縱慾。快樂不只是單一面向，也無法用金錢購買，而是一系列的因素，例如人際關係和成就感等面向或感受。我也發現，人生的意義總體來說就是活在快樂中，也就是正面的人生經驗，因為少了快樂，我們還剩下什麼呢？

在探索的過程中，我學到金錢並不等於快樂；但如果以金錢為工具，打造自己理想的人生，就能帶來快樂。舉例來說，如今的我並不會因為身為百萬富翁而感到快樂。讓我快樂的是隨之而來的自由——能自由而隨心所欲地運用有限的生命和時間。讓我快樂的是，我按照自己的價值觀而活，把自己的錢當成工具，好好地運用它們來實踐價值觀和目標。

追尋價值和目標

第一步就是了解自己的價值。價值指的是對你來說重要的事物。每個人的價值都不相同，但重要的是，你必須了解自己的，才能在人生中尋找到快樂——這才是重點，不是嗎？除此之外，也必須確認自己的價值和目標是否相符。和價值不符的目標雖然不是不可能達成，但卻會極度困難。許多人在了解自己的價值後，才明白為何某些目標總是「失敗」——因為不符合他們人生真正的追求。相反的，這些目標代表的是他們覺得自己「應該要做」的事，或是外界的期望，像是父母、家人、社會和朋友。

似乎有很多人在價值方面都遇到困難。我的建議是：

一、想想你希望成為怎樣的人。不要執著於自己現在的樣子，除非你已經很滿意。否則，請記得你有選擇。我們內心都存在著數千種模樣，

可以選擇想要呈現出的版本。不喜歡自己現在的人生狀態嗎？成為不一樣的自己吧。不確定該如何選擇？想想你仰慕的人。你仰慕他們的哪些特質？做事方式嗎？待人接物？說話方式？對待自己和他人的方式？想想他們的做人處事，對他們來說重要的事，他們的價值觀等等。以此為出發點，打造出自己的理想典型；

二、想想你最能感受生命力的時刻。當你覺得自己處於「心盛」狀態的時刻，你展現出了怎樣的價值。接著，想想你覺得快要窒息、悲傷或不安的時刻，你又會反映出什麼樣貌。這能夠幫助你更加了解，你對哪些事物更有共鳴。記得，這沒有標準答案，重要的是你的感受；

三、運用資源來腦力激盪你的價值。看看以下列出的價值，或許能對你有所幫助。假如你還想到其他的，也可以加入清單。接著，選出你人生中最重要十個價值。

表 1 | 你重視什麼

自由	保障	信仰	清明	感情
財務	自重	安全	忠誠	聰穎
連結	家庭	創造力	身心靈健康	正義
恩典	鼓勵	家園	美麗	智慧
個人發展	友誼	領導力	創新	誠實
健康	體能	空暇時間	職涯	謙卑

四、在清單中聚焦於最重要的價值。把清單縮減為前五名，以此為人生遵循的法則。這份價值清單能幫助你做決策，假如發覺自己陷入兩難，就能有所依歸。問問自己：我的決定是符合或違反我的價值？是我真正想要的嗎？用你的答案來引導你的決策方向。

| 致富關鍵 | 

你現在所認為的價值，未必是你真正的價值。許多人都必須重新評

估自己的價值，思考其背後的緣由。這些價值是發自內心，或是受到社會、傳統、家人或朋友的影響？在建立決策原則之前，必須確保這些價值正確反映了對我們來說重要的事物。

舉例來說，有很長一段時間，我都相信自己最重要的價值是奢侈品。我通常會以此為藉口，大肆購買設計師精品，因為我就是這樣的人。我甚至因此訂定了一些目標。我希望在職場一路往上爬，賺更多錢，能買豪車、珠寶、衣服等奢侈品。然而，在花了一些時間反思後，我了解到自己不是真的想要這些東西。我以為自己想要，因為經驗告訴我，這些東西才能使我受尊重、喜愛和欽佩，塑造出成功人士的形象。雖然現在的我還是喜歡帶來快樂的精美物品，但我的焦點已經從貴得毫無必要的商品，轉移到幫助我追尋新的價值的事物上，也就是家庭和自由。

正如前面提過，我們的確可以達成不符合價值的目標，但這會比較困難。如果想降低難度，就必須釐清自己的理想人生和理想形象。別忘了，現在的你是什麼模樣，並不會對目標造成過多的侷限，重要的是不要限制人生的可能性。

用你找到的價值，來幫助你決定目標。你該如何以金錢為工具，追求夢想中的生活，最終得到真正的快樂？假如你的目標太遠大，可以加以拆解，並透過逆向工程來決定現在該怎麼做，才能得到未來的成功。把大的目標分解成容易入口的大小。花些時間想想，你希望自己的人生在一年、五年和十年後是甚麼模樣？今天的你能做些什麼，來達到未來的成功？

你是否常常說：「要是我當初如此這般，現在就能過得更好了」？這代表你過去的作為（或是不作為）影響了今日的成功。因此，從今天開始規劃未來，以未來的自己為優先——重要的不只是當下的你。

什麼對你有幫助？

毫無疑問，生活中就是會有一些支出無法帶來快樂、喜悅或滿足，但卻還是不得不做。這時候，就該想想此法則的最後一部份了：買對自己有幫助的。房租、生活用品或新的輪胎或許不刺激愉快，但卻對你有好處。雖然不能直接帶來快樂，但頭上的屋頂、肚子裡的食物，以及安全駕駛的能力，都有助於我們的快樂。任何無法妥協的必要支出，都可以視為有幫助的支出。

法則四：及早投資，提高頻率

由於後面的章節會深入討論投資的繁縟細節，所以在這裡先做個基本的簡單介紹就好。談到投資，重點如下：

- 投資不是有錢人的專利，而是變有錢的方法；
- 投資是帶給自己經濟保障的方法；
- 投資是賺更多錢的最好方法，因為你不需要用生命中的時間來交換（也就是在睡夢中賺錢）；
- 投資致富的原理是帶來更多收入，或是讓你的錢滾錢（這就是複利的美好）。

提到投資，時間比金錢更可貴。看看下面兩個案例：

案例一：假如你四十年來，每個月投資200美元（約新台幣**6,000**元），最後可能得到超過110萬美元（約新台幣**3,300**萬元）——其中101萬4,000元（約新台幣**3,042**萬元）都是免費的錢，也就是並非透過勞力所得。

案例二：假如你在二十年間，每個月都投資400美元（約新台幣**1**萬**2,000**元），你只會有28萬7,000元（約新台幣**861**萬元）——其中19

萬1,000元（約新台幣**573**萬元）是免費的錢，也就是並非透過勞力所得。

在兩個案例中，你投入的錢都相同：9萬6,000美元。然而，在第一個例子裡，你給了投資更多成長的時間。許多人不覺得自己有閒錢來投資，但現實是，假如你錢不多也沒關係，因為時間帶來的助力比金錢更大。因此，財務成功的關鍵就是及早投資，提高投資頻率。在第九章會教你怎麼做。

在那之前，耐心看下去吧！記得，現在是奠定基礎的階段。假如基礎不牢，就可能讓自己損失金錢——這可不是我們要的。

法則五：防患未然

我們認為，人生是一系列無法提前規劃的隨機事件，因為誰能預測未來，對吧？然而，假如知道人生是連串無法預測的事件，那某種程度來說，人生就是可預測的。我們知道隨時會出現意料之外的事情。不好的事可能會在任何時間和地點，以任何形式發生，因此最好從現在開始規劃。

或許沒辦法具體知道是什麼事，但肯定會有事發生。或許是車子拋錨、寵物生病、屋頂漏水，或是被公司開除——總會有事發生，所以開始規劃吧。因為無從得知，所以沒辦法太具體，但保護自己的根本原則就是建立起能應付一切狀況的緊急基金。

從小到大，我都相信信用卡和信貸是緊急基金，是「喔！天啊！出事了，完全沒料到！」的資金。我以為，信用卡和信貸就是為了緊急狀況而出現的。然而，在個人的財務旅程中，我愈來愈清楚這樣的想法註定會帶來失敗，讓人陷入債務的惡性循環中難以脫身。我要再次強調：想用借貸來度過難關，極有可能讓你的未來也陷入困境。但，我也了解有時候是別無選擇。

然而，往後的日子裡，你應該確保自己面對突發狀況時，擁有不同的選擇。為此，首先得準備**1,000**美元（約新台幣**3**萬元）的初級緊急基金。接著，以三到六個月的最低基本支出為儲蓄目標，然後再提高到六到十二個月。把較大的目標拆解為較小的步驟，能讓你有清楚的時程規劃。從心理學的觀點來看，拆解目標會帶來遞增的成功經驗，讓你更有努力的動力。畢竟每達到一個里程碑，就能得到成就感的回饋。

你或許覺得這目標簡直是天文數字，根本不可能達成。我看過許多學生如此地畫地自限，想著：「這太困難了」或「我做不到」。但他們開始自問：「我該如何做到？」後，就扭轉了一切，取得不可思議的成功。這個數字其實並沒有你想的多，因為我們說的是最低程度的花費。面對失業等緊急狀況，你當然不可能去高級餐廳吃晚餐，或是做指甲美容了。你只會有維持生計不得不的支出，並努力履行房租、房貸或車貸等債務。

準備萬用的緊急基金，才能幫助我們確保未來財金上的成功，因為這筆錢有緩衝的功能，在發生意料之外的事時能接住我們。意外一定會發生，假如沒有預先規劃，註定一敗塗地。

緊急基金也會有助於我們貸款的償還。這聽起來有些違反直覺——為什麼要先存緊急基金，而不是拿來還債？因為緊急基金才能防止我們陷入更深的債務漩渦。假如沒有緊急基金，一般人就會耗盡其他各項資金來償還貸款，也就沒有餘裕應付意外事件。

如果沒有良好的事先規畫，很容易在努力還錢的同時，卻積欠更多債務。如此的惡性循環很難打破——唯一的方法就只有建立起「喔！天啊！」的緊急基金，僅有如此，事先準備才能在不可避免的意外事件發生時有所倚靠。請記得，你的緊急基金就是你的保全，是必需品而非奢侈品。

假如你還背負債務，那我希望你先儲蓄**1,000**美元的初級緊急基

金。接著，將你的儲蓄分成緊急基金和還債（和其他目標）兩個部分。我們當然可以同時擁有超過一個目標。

法則六：把金錢投入最有效益的地方

我的學生常問：「妮可，我有這些錢和一些債務，但我也想開始透過投資讓財富成長。我該把錢放在哪裡？」從數學的觀點來說，該把錢放在最有效益的地方。不確定答案是什麼嗎？最有效益代表的就是能為你賺進或存下最高的利率。

看看以下這個例子吧：

- 莎莉有1,000美元，但不知該拿來做什麼；
- 莎莉積欠1,000美元的卡債，銀行收取的利息是24.99%；
- 莎莉也想開始投資，讓錢滾錢，所以考慮把錢投入股市。關於投資報酬率的計算，保守估計的話大約是7%。

莎莉的錢在哪一方面會效益最高？24.99%的利息，或是股市可能達到7%的投資報酬率？

毫無疑問，莎莉的錢花在債務上比較有效益，因為債務的利息高達24.99%。這個數字遠高於絕大多數的股市可能出現的報酬率，而這也就是她潛在的收入。莎莉還清債務代表她的錢能自動得到24.99%的回報，而不是股市潛在的7%，哪個數字比較高非常的明顯。

重要的原則是：優先還清任何利息超過**5%**的債務，而任何低於此的項目都可以延後，當然前提是你還是得付最低的還款額。而不該立即償還的貸款包含了房貸，因為房貸的利息可能較低，只有2至3%而已（臺灣五大行庫房貸利率更低，長年維持在**2%**左右）。

想像一下另一種情境：

- 莎莉有20萬美元（約新台幣**600**萬元）；
- 莎莉背負20萬美元的房貸，利息是2.5%，但她也想投資。

假如莎莉償還房貸，那20萬美元就永遠消失了，而莎莉則會得到買斷的房屋。然而，假如她拿20萬美元進行投資，得到每年7%的回報，理論上第一年的利潤就是1萬4,000美元。以這個例子來說，莎莉能用投資的利潤來還每個月的房貸。二十五年後，當貸款還清，莎莉還是能擁有這20萬美元，以及完全屬於自己的房子。只要把20萬美元投資股市，賺取7%的平均年利率，在往後二十五年持續償還貸款，這20萬美元的本金就可能成長到超過108萬5,000美元（約新台幣**3,255**萬元），也代表其中有88萬5,000美元（約新台幣**2,655**萬元）是免費的——莎莉只是把錢放在對的地方而已。

即便如此，數學和數字上看起來很有道理的論點，並不一定讓人心理上好受，這就是個人理財為什麼稱做「個人」的原因。因此，法則會有例外：即便拿來投資比償還房貸更有道理，但假如莎莉比較想先還清貸款，也願意放棄可能的回報和資產成長，那就按照她的意思來也沒關係。重點在於對你個人和你的人生來說，怎麼做是最好的。

法則七：為什麼要付更多錢？

最後，我們要來談談為什麼要付更多錢，我也稱它為「為何付更多」原則。我在加拿大最大零售龍頭的總部工作一陣子後，我就創造了這條法則。我參與了幹部培訓計畫，在公司的不同部門間巡迴，以便更全面地了解公司的運作。

其中一個部門是產品開發。老實說，我對這個計畫非常興奮，迫不及待想協助參與各種規劃和策略，開發並推出創新的產品。最後，我卻發現部門的運作和我的想像大不相同。他們似乎並不注重創新，而是抄襲——更精確來說，抄襲其他產品，貼上新的標籤。我學到的是，商店裡多數自有品牌的商品，其實都是名牌的複製品，只不過價格比較便宜。許多例子裡，基本上就是一模一樣的產品，原料、零件、加工過程

都相同，連生產的工廠也和名牌版一樣。我發現，很多產業都會這麼做，包含日用品、藥品和時尚產業。很多時候，工廠有固定的產量，而生產某個數量產品的成本，可能和生產再多一些相同，所以製造商會和多間公司合作，製造單一產品，但貼上不同的標籤。可能有兩種完全相同的商品，價格卻天差地別。我發現產品的價格未必是基於生產成本，而會受到行銷和消費者印象的影響。

那時，我意識到購買名牌大多時候都只是騙局。我們付更多錢，得到的除了更好的行銷之外，就再也沒別的了。本質上來說，是廣告商成功說服我們：即便旁邊就有只要一半價錢的相同產品，但我們需要的就是他們家的商品。於是，我領悟到：只要能花更少錢得到相同的益處或價值，就絕不多付錢。這就是我的「為何付更多」原則——畢竟，為何要多付呢？

在人生的許多層面，我都堅持這條法則，甚至在買車時也是。在買上一臺車時，我最初想要奢華昂貴的休旅車，但看到每個月的分期付款後，心情便跌落谷底。我去找了另一間比較便宜的車行，看到一臺幾乎一模一樣的休旅車，除了車頭與車尾的標誌。此外，這臺車也有我想要的天窗、座椅暖氣和衛星導航系統，但價格卻低了許多。

如果便宜的版本也有我想要的一切，那為什麼要為了商標，而支付兩到三倍的價錢呢？告訴你，這個概念在許多方面都改變了我的人生，讓我在不需要放棄喜愛事物和生活風格的情況下，多存下許多錢。我可以得到相同的好處，但付出的代價卻少許多。這個道理也可以應用在日常的財務決策，比較購物所帶來的快樂與實際付出的金錢。許多人都認為，花愈多錢就代表你愈成功富有——花的錢愈多，就愈能向世界展現「最好的樣貌」。不過，如果說花更多錢的意義，就只是花更多錢呢？記得：打造財富的方法可不是把錢全都花掉。

- 買東西時，為什麼要花費超過你的能力？
- 買東西時，為什麼要花費超過你的意願？

- 買東西時，為什麼要花費超過必要性，只為滿足個人的快樂？

很多人之所以會付更多錢，只因為觀念錯誤，因為其他人都這麼做，必須符合其他人的預期，又或者以為這是常態——但別忘了，我說一般人都怎樣呢？只會得到一般的人生成就，既不快樂也不富有。

在花錢之前，請先探討自己的根本動機。問問自己：要達到快樂的巔峰，會花多少錢？花更多錢真的能帶來更多真正的快樂嗎？記得，我們追求的是滿足，而不是過度消費。

請真誠地問自己：

- 婚禮上多花1萬美元購買進口花卉，真的會讓我快樂那麼多嗎？
- 我得工作多久才能賺到這些錢？把錢花在別地方，會不會讓我更快樂呢？
- 每個月多花600美元的分期付款買「豪華」的車，能帶來喜悅和滿足嗎？或是寧願拿這些錢來支付期待已久的度假行程呢？
- 刷信用卡買這件毛衣，能讓我的自我感覺更良好嗎？或是買了我只會丟到衣櫃深處，然後接下來十年我都要繳交最低限度的貸款？
- 我想要加班來增加收入來還清債務，還是寧願把時間花在真正享受的事物上呢？

a 編註：原片名為《Groundhog Day》，是1993年美國奇幻喜劇片，由比爾·莫瑞（Bill Murray）飾演主角。主角是位憤世嫉俗的電視天氣預報員，在報導一年一度的土撥鼠日活動時陷入時間循環，不斷重複2月2日的經歷，而且只有他知情。編註：原片名為《Groundhog Day》，是1993年美國奇幻喜劇片，由比爾·莫瑞（Bill Murray）飾演主角。主角是位憤世嫉俗的電視天氣預報員，在報導一年一度的土撥鼠日活動時陷入時間循環，不斷重複2月2日的經歷，而且只有他知情。

b 編註：Lululemon，加拿大體育休閒服品牌和公司，以高階瑜珈服聞名全球，在臺灣亦有門市。

c 編註：Credit Card Balance，指支付當期卡費後，剩餘未繳的金額。例如只繳本期最低應繳金額，那本期應繳總額扣除支付的本期最低應繳金額，剩餘的未繳金額即是信用餘額，而信用卡公司會以信用餘額進行循環利率的計算，產生利息增加逾下期的應繳總額。

d 編註：因我國有存款保險條例之緣故，我國專責機構為中央存款保險公司，若要知道存款金融機構是否有保險，可至中央存款保險公司查詢要保機構名單。

e 譯者註：原文為「Meh」，為表示不感興趣或不在意的感嘆詞。

f 譯者註：flourishing，心盛是正向心理學的重要概念之一，指一種完全、高度心理健康的表徵。

Chapter

6

破解陰魂不散的 匱乏問題

我以前會在超市賣衛生紙的走廊上待好一陣子，想找到最划算的商品。在商品標示不完整的店家，我會為了希望可以省幾塊錢，而仔細檢查各種不同的包裝和折扣。到底該買哪一包衛生紙成了嚴重的問題，而且老實說，這給我很大的壓力。我覺得自己毫無頭緒，似乎怎麼做都不對，就像把錢丟到水中。我會在看起來一模一樣的品牌間左右為難，想算清楚每一塊錢可以買到的衛生紙面積——畢竟，擅長理財就是這個意思，不是嗎？這樣精打細算，買到最划算的衛生紙，才能改善我的經濟狀況，對吧？這可真是天大的誤解。

從小到大，我都以為影響個人經濟狀況的，就是這些小額消費，例如早上買咖啡，以及不在衛生紙上花太多錢。事實上，在本書開頭即提到節省預算和尋找折扣都不會讓人致富，不會幫助你打造真正的財富。簡單來說，只會使你的精力耗費在錯誤的地方而已。以前的我陷在這種「破產心態」中，花在匱乏問題的時間想起來都很尷尬，例如：「哪種衛生紙比較划算？」我太在意微不足道的細節，卻無法對經濟狀況做出有意義的影響。

有太多人忙著問匱乏的問題，把心力都放在不對的地方，以至於身陷困境而無力脫身，失去了改變的力量。我們在細節上汲汲營營，想在微不足道的地方省更多錢，卻忘了真正重要的大事。與其思考匱乏的問題，我們該關注的是富足心態的問題。

匱乏的問題包含：

- 花十分鐘在衛生紙區，想找到最划算的價格；
- 花好幾個小時，甚至好幾天，去錙銖必較各家銀行高利潤儲蓄帳戶那僅0.3%的差異，實際上，大概就是幾分美元（約新台幣**30**元內）罷了；
- 認為每天早上買的咖啡，可能是自己經濟困難的原因，卻忽視真正嚴重的問題，例如你的房貸、車貸和其他債務；
- 面對兩種本質相同的投資選項時，卻左右為難，下不了決定。

匱乏問題很麻煩，主要的理由有三點：

- 一、 問題的根基是錯誤的信念，以為生活中的小習慣就足以影響人生所有的結果；
- 二、 提出匱乏問題，會讓我們陷入「分析造成的癱瘓」，也就是執迷於細節而猶豫不決；
- 三、 提出匱乏問題，會讓我們無法提出正確的問題，進而真正改變經濟狀況，例如富足心態的問題。

提出匱乏問題會導致「分析造成的癱瘓」，讓我們無法採取行動。我們不但無法完成任務、繼續前進、得到成果，反而會因為接收過多資訊，以為自己是因為資訊不夠，才會原地踏步。在個人經濟狀況或金錢相關的決策方面，這會使我們覺得一切都太過艱深，因此無法採取行動，只能舉雙手投降。匱乏問題可以說是自我毀滅的前驅物質。

「太讓人困惑了。」

「選擇太多了。」

「太困難了。」

我們持續身無分文，因為我們問的都是匱乏的問題，卻沒有意識到只要朝著正確的方向，再小的進步都好過原地踏步。你是否總是認為，採取行動就是極端的二分法？如果無法做到最好，就乾脆什麼都別做。

你是否對自己說過：「老天啊，我好想去運動，想多看看書，或是打掃家裡和整理房間，或是加入任何你想做的事物中，但卻沒有時間……」你之所以認為沒有時間，有部分就是因為抱持著二分法的態度。你以為自己非做到最好不可。

不過，好消息是：人生的一切都不是非黑即白，不是全有或全無——有許多灰色地帶——只要是往正確的方向前進，無論進步多小都很有意義。這樣的道理也可以應用在理財上——為什麼要等一切條件都完美才能開始？踏出第一步，得到快速的微小成就，就能讓我們內心受到鼓舞，能更努力地繼續前進。

假如想運動，何不從一天十分鐘開始或是一周一天？為何一定要一周五天？答案很簡單：不需要，一切都只是你在內心創造的規則而已。假如想看更多書，何不從每天上床前五分鐘開始？假如想整理房間，何不從整理衣櫃開始，或是每天整理十五分鐘？我們都忘了，其實可以選擇開始朝目標慢慢接近。畢竟，每天十分鐘或每周一天，都比什麼也不做更好吧？沒辦法存1,000美元？先存100美元。沒辦法存100美元？存10美元吧。無論如何，開始就是開始。如果只是待在原地，人生就不可能有所改變。下定改變的決心，每天都離目標更近一些，無論進度再緩慢都沒關係。有太多人因為陷入分析癱瘓，困在二分法的觀點，不斷思索匱乏的問題，最終選擇什麼都不做。那麼，什麼是富足心態的問題呢？這些問題能改變人生。

你現在不是百萬富翁，是因為買了不對的衛生紙品牌嗎？不。那麼，為什麼在理財之路上要這麼在意呢？只要能帶來真正的快樂和喜悅，把錢花在哪裡都沒關係。只要還遵循第五章提到的金錢法則，你可以隨心所欲地花錢。

我們的壞習慣在日積月累下，會導致金錢的浪費嗎？會的，但前提要是真正的「壞習慣」。除非把錢花在無法反映價值觀的地方，例如迎合社會期待、填補空虛或想要融入，才算是浪費。如果能帶來真正的快

樂，就永遠不算浪費，即便只是每天早上的星巴克——就算把喝咖啡的錢都拿來投資，十年內就能賺進70萬美元也一樣。

另一方面，假如你持續買自己不需要的廢物，就不能因為無法達成目標、得不到真正重要的事物、對人生整體感到不滿而感到忿忿不平。只要你理解機會成本、優先順序，以及能帶來真正快樂的事物，並依此行動，那麼各種微不足道的事和匱乏的問題都不重要了。假如你覺得自己熱愛早上的星巴克，咖啡讓你非常快樂，那麼就別試著限制自己（就像是預算代表的缺稀和匱乏），把重心放在排除不喜歡的廢物吧。

你喜歡電子產品嗎？不喜歡？那或許就別買最新的頂級手機了，畢竟不符合你的價值。帶便當會讓你快樂嗎？是的？很棒，可以省下一些花在沒意義事物上的錢了。現在，你可以毫無罪惡感地追求自己喜愛的事物，例如星巴克的焦糖瑪奇朵。說到底，重要的是你在意的事，以及充足但不放縱的感受。把過度的浪費排除，例如衣櫃深處的雜物，或是每個月收費但不曾使用的訂閱服務。當我們不再執著於匱乏問題，轉而專注在富足心態，就能不受限制地改變人生。

富足心態的問題

好的，妮可，我不要再把心力耗費在匱乏問題，畢竟這會妨礙我金錢上的成功。我要把注意力轉移到富足心態的問題。但，富足心態的問題到底是什麼？

簡單來說：富足心態問題是從富足心態出發，反思自己的財務狀況，反思自己生命的狀態和擁有的事物，並且對自己的財務狀況做出重大的改變。

九個富足心態的問題：

- 一、我應該存多少錢？而不是：我該存錢嗎？
- 二、我應該投資多少錢？而不是：我該投資嗎？

- 三、買房子應該花多少錢？
- 四、我應該購屋還是租屋？
- 五、我應該為了婚禮貸款嗎？
- 六、我應該融資購買高級汽車嗎？
- 七、沒有現金時，我該刷卡嗎？
- 八、我該加快償還學貸的步調嗎？
- 九、我應該為退休生活存多少錢？

提出富足心態的問題，能讓我們不再計較衛生紙那幾塊錢的差異，反而更能看清楚全局，真正改善自己的經濟狀況。上述的問題才真正有可能讓人生向前——或是處理不好，會陷入僵局。

關於左右人生成敗的事件，我在我的學生身上看到許多相似的狀況，所以想在這裡一一解析，提醒你該注意的部分，以及該如何在這些問題上，都更朝富足的心態邁進。

我該存多少錢，而不是我該不該存錢

不要再問該不該存錢或投資了，答案總是肯定的。是的，你該存錢和投資。存錢不是剝奪你的資源，而是以未來的自己為優先，是看重未來的目標和夢想。當你不再把為了未來存錢視為剝奪，而是實現自我價值觀後，才能看見真正的人生改變。

財金專家喜歡告訴我們，要把薪水特定的比例存起來。但我認為這樣的標準太模糊，沒辦法帶來真正的幫助，反而是處處設限。比例的標準，往往是和一般人所想的大同小異，但我們在理財方面可不想當一般人。別忘了：一般人欠債、不快樂、討厭工作，卻不確定何時可以退休。如果想要不同的結果，就需要不同的做法，也就是讓你讀到這裡的原因。我們不想當一般人，所以要做出不同於常人的選擇。追根究柢，就是要了解自己的支出，覺察自己的消費習慣，而不是不知道自己錢都

花到哪去了，並了解自己得用多少的生命時間來交換購買的廢物。

追根究柢，重點在於我們的目標和機會成本。你希望把錢花在扔到衣櫃深處的垃圾上，或是買房子、舉辦婚禮、減少工時、出門旅遊，甚至是財富自由呢？都是你的選擇。要知道自己該存多少錢，就得先釐清自己的目標。光是告訴我你想要有錢是不夠的。

致富關鍵 |

三步驟，讓你判斷自己需要存多少錢

1. 計算你的存款目標。

具體來說，你到底想要什麼？描述得愈仔細愈好，在規劃時才不會有任何誤判的空間。我推薦使用「目標管理SMART原則」來寫出自己的目標。SMART的每個字母，都代表目標的一個元素：

明確具體（**Specific**）：提供足夠的細節，對於待辦事項和時機才能一目瞭然。

可衡量的（**Measurable**）：包含時間表、期限和其他細節，以便估量和目標間的差距和成功的程度。

可達到的（**Attainable**）：以前有人完成過，或是根據你的生命狀況來說，是可以達成的。

實際的（**Realistic**）：符合整體的人生規劃，對目標不會懷抱不切實際的期望。

有明確截止時刻的（**Time-bound**）：時間表、開始的日期和結束的日期。

用SMART原則來規劃自己的目標，才能幫助我們加以實現。有太多人會許下空泛含糊的目標，例如我想要存錢或我想要買房子，但卻完全不知道具體該做什麼，才能達成目標。當你連自己真正想要的是什麼都不知道，當然就沒辦法訂定計畫了。你想要存多少錢？

為什麼？目標是什麼？什麼時候要？這個時間規劃合理嗎？你是否計算過了？

空泛的目標就像是：「我想存更多錢。」而符合SMART原則的目標則是：「從明天開始，我要在二十四個月內存1萬5,000美元（約新台幣**45**萬元），當作買房的頭期款。」這兩者是完全不同的，結果當然也會完全不同。

後者的目標很具體，告訴你該做什麼，何時完成。可以衡量，因為有精確的數字（二十四個月存1萬**5,000**美元）。可以達成，因為我們根據個人經濟狀況做了計算，知道自己有足夠的資源。很實際，因為我們做了些功課，確保不但可以達成，也符合總體人生規劃。有明確截止時刻，因為我們已經訂定完成的日期了。

2. 計算一下。

訂定SMART目標後，就用逆向工程的概念，計算一下現在該做什麼，才能達成未來的目標。我喜歡以月份為單位規劃，但你也可以配合自己的收入狀況，改成以兩周為單位。

把你的總目標除以現在到截止日期前的存款單位數，例如幾個星期或幾個月。例子：假如我想在二十四個月內存1萬5,000美元，就需要一個月存625美元（約新台幣**1萬8,750**元）。

3. 根據實際需求來調整目標。

決定每段期間要存多少錢後，可以再次檢視。你覺得這個金額可以嗎？可以存更多嗎？還是太高了？假如可以存更多，就能用更短的時間達成目標，或是同時朝另一個目標努力。

假如需要更多時間，也別害怕延長期限。可以不斷調整，直到儲蓄的金額和時間表都讓你滿意為止。SMART目標的重點就是要可以達成且實際。

我該投資多少，而不是我該不該投資

投資不是「該不該」的問題，而是「可以投入多少？」和「整體的理財目標是什麼？」

- 光靠儲蓄，不可能支應退休生活；
- 光靠儲蓄，不可能財富自由；
- 光靠儲蓄，不可能達到長久的經濟穩定和保障。

這是因為儲蓄靠的是用人生的時間交換金錢——我們稱為主動收入——當我們只靠主動收入這個方式來賺錢的話，那麼存款的數目註定有所侷限。

在你的專業領域中，不論你多努力或是多麼有才幹，能得到的薪水總會有天花板，一天的工時也有極限。關鍵在於，必須在睡夢之中賺錢，例如讓你的錢幫你賺更多錢，而你本人不需要實際付出勞力。這就是投資的意義：要存到足夠的退休金，或是達到某種程度的財富自由，投資都不可或缺。

除此之外，當你只用時間交換金錢，你的生活就建立在每天起床工作。有工作或許能帶來安全感，但即便最棒的公司也可能縮編、裁員，或人事重組等等。真正的經濟穩定和保障，來自除了朝九晚五工作之外的收入來源。

老實說，即便我們只專注存錢，也代表正在損失金錢——這都多虧了名叫通貨膨脹的好朋友，關於此議題，我們會在第八章討論。不幸的是，有太多人不儲蓄也不投資——為什麼？因為今天的行動和未來的益處之間，存在著鴻溝。許多人可以想像五年後的生活，甚至十年後...但你能想像四十年後嗎？你想過自己七十歲時的日常細節嗎？對大部分的人來說，我想答案應該都是否定的。

但假裝自己不會變老，忽視無法逃避的未來，都讓我們承受經濟和財務不穩定的風險。假如你天真地相信社會保險金制度能照顧你的老年

生活，那我得告訴你恐怖的數據：僅仰賴社會保險維生的人，生活水準並不會超越貧窮線太多。2022年美國的貧窮線^a大約是每人每月1,132美元（約新台幣**3萬3,960元**）⁴⁶。

該怎麼決定要儲蓄或投資多少

那麼問題來了：該怎麼判斷自己需要儲蓄或投資多少錢，才能達到目標？簡單的答案是，檢視目標的各種參數：總共需要多少錢，什麼時候需要。接著，你可以使用在網路上就找的到複利計算機，倒推回自己今天需要存多少錢。

舉例來說，假如你希望在十年內讓投資帳戶的存款達到1萬美元（約新台幣**30萬元**），平均的投資報酬率是7%（這會因為投資項目而有所差異），你每個月就需要存下並且投資大約60美元（約新台幣**1,800元**）才能達成目標。

談到為了退休生活而投資，情況就比較複雜了。

對於退休存款的標準建議是，應該將年收入的10%投入儲蓄和投資。然而，我認為這條法則缺法精確性，對某些人反而有害——當然，以此為出發點也不錯，可以稍微判斷可能得到怎樣的金額。但這絕對沒辦法準確反映每個人該儲蓄和投資的金額。

來看看莎莉和佛萊德他們兩個人的例子吧。他們都把6萬美元（約新台幣**180萬元**）每年收入的10%投入儲蓄，即每年6,000美元（約新台幣**18萬元**）或每個月500美元（約新台幣**1萬5,000元**），以及實際上的結果為何。

接著，我們透過情境分析進行說明。莎莉和佛萊德都決定遵循傳統的建議，開始為了退休，每個月投資500美元（約新台幣**1萬5,000元**）。他們從二十五歲開始，計畫持續到標準的六十五歲退休年齡，因

此有四十年的時間能讓錢滾錢。

以平均7%的投資報酬率計算，莎莉和佛萊德準備退休時，帳戶裡就會有123萬5,771美元（約新台幣**3,707**萬元）。根據4%法則，你退休後每年可以安全地從股市投資中提取4%，而不必擔心資金用盡。這麼看來，莎莉和佛萊德每年大約可以提領4萬9,000美元（約新台幣**147**萬元）當生活費⁴⁷。

聽起來綽綽有餘，對吧？接著，我們來看看依據不同的生活方式和需求，這兩個人的情況會如何發展。

情境一：莎莉

莎莉和伴侶菲爾決定兩人都會在六十五歲退休。莎莉個人的退休存款一年能夠供給她4萬9,000美元的生活費，而菲爾的退休金則是可以供給他一年5萬美元。所以兩個人加起來，他們退休後的年收入將近10萬美元（約新台幣**300**萬元）。

莎莉和菲爾總是夢想把上紐約的都市公寓賣掉，搬到弗羅里達州較小的拖車屋裡，享受退休後的陽光生活。把紐約公寓剩下的房貸付清，購買了新的拖車屋後，莎莉和菲爾還剩下30萬美元現金，可以做為生活支出。他們錢花得不多，偏愛低成本的休閒活動，例如露營、登山或到海邊。經過計算，他們發覺如果要維持當前的生活方式，一年只需要7萬5,000美元就夠了。

這代表莎莉在四十年的投資期間，每個月不需要存那麼多錢，因此能把更多錢花在她需要、想要或享受的事物上。她不需要存到120萬美元，只需要差不多一半的存款就足以帶給她理想的生活——代表她不需要把收入的10%都拿來儲蓄或投資。

情境二：佛萊德

佛萊德的狀況就不同了——他的伴侶安妮雅沒有退休金或存款，代表夫妻兩人只能仰賴佛萊德的退休存款，一年大約4萬9,000美元過日

子。考量他們的小孩住在附近，所以並不想把房子賣掉，搬到比較便宜的地區，而他們的房貸也還沒繳清。

空閒時間，他們兩人都喜歡旅行，也計畫在離職後增加旅行的頻率。然而，考量他們的固定支出（也就是無法輕易改變的部分，例如房貸等債務或相關開支）和旅行與其他娛樂消費，佛萊德和安妮雅發現他們每年大約支出8萬5,000美元（約新台幣**255萬元**）——遠超過4%的安全花費。這讓他們面臨戶頭清空的風險，很可能需要持續全職工作或打工來增加收入。

這對夫妻的退休儲蓄目標就不會是120萬美元了，而應該要有212萬5,000美元（約新台幣**6,375萬元**），才能維持他們想要的生活。佛萊德每個月的退休儲蓄必須提高350美元（約新台幣**1萬500元**），才能換來夫妻倆的理想生活（每個月支出**850美元**，約新台幣**2萬5,500元**）。這代表佛萊德的存款數量會超過收入的10%。

這就是為什麼我不喜歡用百分比當作「應該儲蓄或投資多少」的依據，畢竟每個人的狀況都不同。理財是個人的——你一開始或許可以用一些法則建立基礎，但最終還是得找到適合自己的數目和細節，才能確保達成目標。對我來說，最糟的就是花了四十年朝目標努力，才發現有太多可以修正的地方，可能存得太多或太少。然而，人生不能回頭，結局也無法改寫。

除了情境一與情境二所提到的因素之外，還有許多其他因素也會左右計畫的成敗：

- 投資的組合（不同的投資報酬率也不同，代表你投資的項目可能會影響實際的收入）；
- 投資的時間點（投資的時間愈長，錢滾錢的成效和複利帶來的影響就愈大）；
- 愈早開始投資愈好，否則提早結束（例如提早退休）就會大幅影響收

益；

- 投資的各種費用（例如手續費以及各項稅務等費用，這些費用累積起來會侵蝕你的收入——即便只有**1%**的差異，也能讓你的退休儲蓄減少**59**萬美元，約新台幣**1,770**萬元）⁴⁸；
- 用來投資的帳戶（假如不使用減稅優惠的帳戶，一旦開始提領，就會收到高額的帳單）。

4%法則

對於退休人士來說，一年可以從退休基金中提領多少，或許都該參考4%法則。這條法則的目的是提供指引，讓我們知道每年可以從投資中提領多少，除了有穩定收入外，也在帳戶內保持足夠的餘額，如此才能持續成長賺錢，讓你未來也能持續相同的生活方式。目標是透過投資和複利的力量，讓你的錢賺更多錢——本質上來說，就是和錢換位子：你休息，讓你的錢去工作。⁴⁹

用4%法則來計算存多少錢才能退休，最快的方法就是將你的年度支出，也就是維持理想生活方式的金額乘以二十五。假如你每年的花費是4萬美元，就得投資100萬美元，退休後提領的4%才足以支持你的收活。有些人批評這條法則，認為4%實際上太多了（他們推薦**3%**），也有些人則覺得可以超過4%（讓自己每年花**5%**吧）^{50 51}。

顯而易見，投資並不是「該不該」的匱乏問題，而是「該投入多少，才能達成金融目標和長期財務穩定」的問題——而你開始得愈早，就愈容易，你的錢也能為你賺更多錢。

我該花多少錢買房子？

許多人會買自己根本無力負擔的房子，只因為「銀行說沒問題」，

卻沒有思考貸款二十五年的影響，以及這對人生的意義。不幸的是，這種情況我太常看到了。當情緒超越理智，人們就無法根據自己理想的生活方式，來判斷應該在買房上花多少錢。

買昂貴的房子沒有關係，但你得先理解機會成本（或許這代表你不能旅行，必須三餐都在家裡吃，尋找一些比較不花錢的休閒娛樂），也不能違背支出小於收入、投資未來的自己、愈早投資愈好等原則。假如你已經肯定買昂貴的房子比其他事物（例如買車）更重要，那麼沒問題，畢竟我們賺的錢有限，有捨才有得。關鍵在於，你必須確定這對你個人來說很重要，而不是為了塑造形象，不是因為你別無選擇，也不是因為你沒有仔細計算自己負擔的能力（不要聽信銀行告訴你的話）。銀行並不瞭解你。他們知道其中的風險，也有公式能檢視你的收入和負債，但卻不知道你的生活方式。他們不知道你的夢想，不知道你是否想生三個孩子，並且還得同時支付孩子們的托育費用。

很多人在花鉅款買房後，就陷入破產的窘境，因此有了「買房貧窮」（house poor）這個詞，描述買了房子後沒錢生活的狀況。在房子上花太多錢，可能使我們沒有能力儲蓄或投資。不幸的是，我看過太多人不願為了買房而改變生活方式，反而維持著買房前的消費習慣，用信用卡來填補空缺，讓自己在卡債的深淵中愈陷愈深。為的都是虛假的形象和無謂的競爭炫耀心態。

許多人常犯的第二種錯誤，便是在錯誤的時間購置錯誤的房產。舉例來說，計畫隔年要生小孩，卻買了長期來看不適合小孩長大的小套房，又或是在自己無意居住、不符合個人需求的地區買房。他們讓自己陷入非賣不可的處境，而這是最嚴重的錯誤。無論是買房或投資，如果你讓自己陷入這種處境，就可能蒙受損失。我們不該讓自己非賣不可，而應該擁有選擇的自由，能在最符合個人或財金利益的情況下賣出。這需要許多後端的規劃，但很不幸地，許多人不曾這麼做。

你需要購買符合長期需求的房子，這意味著超過五年。人們常常會忘記，除了房子本身的花費外，買房和賣房也都很花錢。儲金、各種費用和稅金加起來可不少，而且都有迫切性。符合長期需求並不一定代表買很大的房子，只代表房子必須符合你的生活方式。你可以選擇賣屋，但不會落入非賣不可的困境。和股市一樣，房地產的市場價格也會波動。假如你非賣不可，但房市又很低迷，猜猜怎麼著？你很可能會虧錢。而且也別欺騙自己，就算住在房價飆升的地區，也不代表賣房時一定會賺錢。事實不是這樣，而我目睹太多人落入陷阱，損失了數萬到數十萬美元。我沒打錯喔，就是這麼多。

有個守則很值得參考：把銀行告訴你的可貸款金額降低**10%**。一定要這麼做嗎？不，但假如可以，這會幫你省下很多錢。想像一下，銀行批准你40萬美元（約新台幣**1,200**萬元）的房貸，但你沒有花到40萬，而只花了36萬（減少**10%**），利息則是2.25%（利息愈高，你要付的錢就愈多，付的利息也就愈多）。假設你還有4萬美元可以當頭期款（大約是總價的**10%**）。如果你花了36萬元，每個月的房貸會是1,376美元。在二十五年期間，你支付的利息總額是9萬8,000美元。假如你把40萬美元都花掉，每個月的房貸就是1,548元，利息總共是11萬美元。這還沒包含頭期款低於20%所要支付的房貸保險（房貸違約保險）。

假如你少花10%，就代表每個月口袋裡都會多172美元。若是你把這些錢拿來投資，並且假設平均利潤是8%，再根據通貨膨脹進行調整，你就會得到超過15萬美元。可別忘了那間房貸繳清的房子，其市值多半會超過你的買價（長遠來看，房價平均都會上漲）。你把那15萬繼續投資，就算一毛錢也不再多花，再過二十五年你就會有超過100萬美元了。

大筆支出的微幅改變，就能帶來富裕或是「買房貧窮」的差別。

買房時保護自己最好的方法，就是防衛性購買。或許你還記得在學開車時，教練教你的第一件事就是：我們無法控制路上其他人的行為，但我們可以控制自己。把同樣的原則應用在買房上吧。你的確無法控制市場的走向，但是你可以控制自己的行動——而你的行動就足以左右你的成就。

防衛性買屋，請問自己這三個問題

Q1、我是否已經存了至少**10%**？

一般來說，最好存下5%的款項當作頭期款^b，根據所在區域的情況，還必須再多準備2.5%的過戶結算費和2.5%的備用款項^c（這些數字會依所在的位置而異，請向房仲或抵押貸款經紀人確認）。我們可不希望把帳戶裡最後一毛錢都拿來買房。總會有意外發生，所以請做好準備。防患未然，意料之外的事情總是會出現。

Q2、我可以在這個家住至少五年嗎？

不要想著短期的房子，請以長期居住為目標買房。市場總是起起伏伏，但唯一會造成損失的，只有不得不賣的情況。否則，都只是帳面上的損失而已。當然，這不代表你不能在有利的情況下提早售出，但你永遠不應該讓自己陷入短期內非賣不可的窘境。（沒錯，我說的就是明明幾年內就會有好幾個孩子，卻還是購買小套房的人。）

| 致富關鍵 | 

假如負擔得起，或許就可以先買第二棟房。買屋和賣屋都很花錢，但如果可以搬進符合長期需求（十年以上）的房子，就可以在人生中存下數萬美元，若是妥善投資的話，甚至可以成長到數十萬美元。這不代表你應該在購屋上花太多錢，但假如稍微多花一點，就

可以買到更符合長期需求的房子，反倒是能在未來省下更多錢。

Q3、我在短期內會面對任何重大人生改變嗎？

你是否想重回學校？生兒育女？請學術休假？假如你近期可能會收入降低，或是工作不穩定（代表有失業危機），那麼在決定是否買房時，都必須列入考慮。這不代表你一定不能買房，但你的花費肯定必須低於銀行的貸款額度上限，或是在收入降低時找替代方案來增加收入，例如購買有孝親房的房子，並把房間出租。如此一來，就能在必要時，不改變生活方式地增加收入。（這稱為「自住房以租養貸」，是降低房屋成本最好的方式，讓我們可以把錢用在其他地方。）

該買房還是租房？

啊，歷久彌新的辯論題。這其實沒有正確答案，畢竟每個人的具體情況都不同。但其中也有許多灰色地帶。

以下是贊成買房的主要觀點：

- 房貸終會還完，還完後就無需每月付錢（除了稅金和維修外）；
- 購屋可以說是強迫存錢計畫；
- 擁有房屋就能帶來保障和安全感；
- 房價通常會隨著時間上漲（不只是按照頭期款計算，而是按照房屋的總價值）；
- 你可以用自住房以租養貸來降低成本，甚至達成免費居住；
- 在某些國家房貸的利息可以抵稅^d。

以下是贊成租屋的主要論點：

- 你不會被限定在某個地區；

- 你不需要負擔保養和維修費用；
- 租金不是丟到水裡，因為你會得到居住的地方；
- 與其拿錢來付頭期款，不如投入市場來投資。

我的確可以看出租房子的理由，有些人或許覺得這比較適合他們。或許他們居住在房價很高的地方，買房幾乎是不可能的。或許他們因為工作需求必須時常搬家。或許他們並不想承擔擁有房子的煩惱和責任。然而，從理財的出發點來看，我個人相信買房對大多數人來說都比較好。不過還是得強調，理財是很個人的，所以請選擇最適合你的做法。

買房的好處

- 房貸終究會還完，還完後就不再需要每個月付錢（除了稅金和維修費用外）。

二十五年內（也可能是十五或三十年，看你的貸款合約），你就不再需要為了房子付錢。這意味著，假如在二十五歲買房，五十歲後基本上就能免費居住。假如是租房子，就得永遠付錢。

- 購屋可以說是強迫存錢計畫。

大部分的人都立意良善——意思是他們知道自己該存錢，但卻沒有這麼做。購屋就能強迫存錢。當然，你得付貸款的利息；但租屋時，你每個月要付的錢也差不多，只不過到最後什麼也不會得到。

- 擁有房屋就能帶來保障和安全感。

租屋時，你對租金上漲束手無策。某些情況下，無論你是多完美的租客，也可能被逐出。例如，房東或房東的家人可能想要入住。所以，當你擁有自己的房子，空間就完全屬於你，不會有人把你踢出去。

- 房價通常會隨著時間上漲（不只是按照頭期款計算，而是按照房屋的總價值）。

很少人用現金買房，這代表至少有一部份是融資（房貸的形式）。

當房價上漲，會以總值來計算，而不是你個人投入了多少。

至少，房價會隨著通貨膨脹而上升（大約每年**2%**），但也可能年增**10%**。這意味著你每年都可以用銀行借的數十萬美元，賺進**2至10%**的利潤（這稱為槓桿投資，或是用別人的錢來賺錢）。

- 你可以用自住房以租養貸來降低成本（或免費居住）。

假如你買的房子有獨立的套房（例如地下室公寓），就可以出租。某些情況下，賺到的錢甚至足以支付貸款。

- 在某些國家房貸的利息可以抵稅。

在本書寫作期間的美國，你可以用房貸的利息來抵稅，意思是你繳的稅金會減少。也就是擁有房子的同時，還可以省錢呢！

租屋的好處

雖然根據我的經驗，買屋對大多數人來說都是比較好的選擇，但我也可以為租屋陣營的多數論點提出辯護。但事實上，如我之前所說的，每個人的情況都不一樣，而個人理財是很個人的，所以還是請選擇最適合你的做法。

假如你時常搬家，或是居住在房價昂貴的地區，沒辦法輕鬆地購屋，那麼租房子可能是比較好的選擇。假如你不確定自己想在哪裡定居，也不知道自己短期內是否想留在同一個地點，那租屋總是好過買房後，因上述因素而不得不賣房。假如你預測收入會在短期內出現重大變化，假如你存的錢不夠付頭期款和備用款項，那麼租屋可能是你個人比較理想的選擇。

別忘了：買房和賣房都很貴，所以可能不適合太常進行。除此之外，短期內買賣房也有太多不可預測的成分，因為我們無法確定近期會出現哪些變化。總而言之，我並不推薦短期頻繁買進賣出房屋這類購屋／投資的方式。

此外，我也相信假如你能用低於購屋的金額租屋，並將差額拿來投資，技術上來說，還是能在個人財務上有所進展。房屋所有權的取得成本是不可逆的，其中包含各種無法取回的支出，例如房屋稅、房屋保險、維修和房貸利息等。假如你把居住地區房價的平均數字加起來後，發現可以用更低的成本租屋，把餘額拿來儲蓄和投資，那麼從數學的角度來看，你能得到更大的收益。

問題在於，符合這些條件的租屋處通常並不好找，而一般人也不會把多餘的錢拿來儲蓄或投資。但我們可不再是一般人了。因此，請謹記機會成本的概念，蒐集足夠的資訊後再決策，過符合自己目標和價值的生活吧。

那租屋的好處有什麼呢？有以下四點：

- 你不會被限定在某個地區。

假如你頻繁搬家，買房就不符合你的最佳利益。買屋和賣屋的成本很可能超過房價升值帶來的利潤。

- 你不需要負擔保養和維修費用。

根據你居住地的不同，保養和維修的成本可能會反映在租金上。然而，這並沒有明文的規定。有些地方的房東在計算所有支出後，每個月都承受金錢損失。這代表並不是所有的房東都賺大錢，有些甚至還得為出租的房屋自掏腰包，因為收入和支出無法打平。這些屋主通常希望房產升值，以彌補每個月的損失。

- 租金不是丟到水裡，因為你會得到居住的地方。

沒錯，這是真的。租屋可以視為一種工作，因為你用金錢交換居住的地方。重要的是了解付房租和付房貸的機會成本，確保你對於結果感到滿意。

- 與其拿錢來付頭期款，不如投入市場來投資。

雖然這麼做是可行的，但有兩個問題：

一、一般人不會這麼做；

二、 你的收益只來自頭期款，而並非總房價。例如你投資的金額是5萬美元，而不是50萬美元，而後者中有45萬是別人的錢。

居住在房價高昂的地區

你或許一邊讀著這些建議，一邊想：天啊！我居住在超級昂貴的地區。這裡沒人買得起房子。我連租金都快付不出來了。

這代表你沒有別的辦法了嗎？不是的。

你可能必須做出其中一種決定：

搬家。這代表你必須判斷哪個比較重要，留在原地還是買房子；
留下。繼續住在原處，但在房價比較便宜的地方買房，投入房地產市場。

就算你住在超級昂貴的地區，也不代表就要在那裡買房。你可以繼續租屋，但在比較可以負擔的地方買房。接著，你把房子出租，並得到在昂貴地區租屋和擁有房屋產權的好處。

| 致富關鍵 |

不要曲解購買高房價區域房子這個概念，而跑去買度假小屋。度假小屋幾乎百分之百是個很糟的點子。度假小屋的價值通常不會持續增加，反倒可能起伏很大，特別是經濟蕭條時，人們需要錢，就會優先出售度假小屋或第二間房。此外，度假小屋和周遭住宅區相比較難脫手，得多花好幾個月才能售出。

| 我應該為了婚禮負債嗎？

我可以很直白地說：不。你的婚禮只有一天，很快就過去了。這代

表就算你很想要，也不能「盛大舉辦」嗎？答案也是否定的。

這只代表你必須認真規劃。北美的婚禮平均花費將近3萬美元——這是相當可觀的開支⁵²。

假如全部的費用都刷卡，預期的支出至少會是這兩種狀況：

第一種狀況：10%的利息，代表在十八年中支付3萬2,000千美元（約新台幣**96萬元**）的利息，每個月的分期付款至少280美元（約新台幣**8,400元**）。

第二種狀況：20%的利息，代表在三十六年中支付17萬6,000美元（約新台幣**528萬元**）的利息，每個月的分期付款至少463美元（約新台幣**1萬3,890元**）。

無論是哪一種，這都代表你的婚禮最少會花6萬美元，最多則可能超過20萬美元。

婚禮產業是傳統和社會期望的可怕推手，告訴你必須做些什麼：

- 你必須寄出實體的婚禮預告、邀請函和感謝卡；
- 你必須精心設計這些信函；
- 你必須舉辦各種昂貴的派對，例如訂婚派對、婚前單身派對，甚至婚禮後的二次會派對等等；
- 你必須邀請你母親的表兄弟的小孩的雜貨店員的姊妹，就是那些你素昧平生的閒雜人等；
- 你必須準備昂貴的結婚蛋糕；
- 你必須購買全新的婚紗；
- 你必須舉辦晚宴；
- 你必須為賓客準備一些奇怪的禮物，例如花卉種籽、一小罐蜂蜜，或是其他小東西，然後再逼迫每個人帶回家，否則你會很難處理。

你必須.....、你必須.....、你必須.....，我可以繼續說個沒完。了解了婚禮的花費，以及對我的經濟有什麼影響後，我和未婚夫就決定不

要在一天之內花掉3萬美元。我有個朋友花了超過10萬美元，但卻因為婚禮當天忙著招呼賓客，而幾乎沒有留下深刻的回憶。那是一團混亂——花了超過六位數美元的混亂，心痛啊。

我們決定放棄大部分的傳統。雖然我媽很失望地說：你是說，你不會邀請我十五年前的老上司來參加婚禮，雖然你根本不認識他？我們在度假勝地舉辦婚禮，只邀請二十五名賓客，都是對我們來說真正重要的人。我們和親密的家人朋友共度了整個星期，而不只是一天。我自己整理頭髮和化妝。我們準備了自助餐。我們沒有發出紙本邀請函，只寄出電子版，回覆會自動彙整成試算表——這樣不是更好嗎？我們沒有訂做結婚蛋糕。我後來告訴朋友，這是省錢的辦法，他們都很震驚，因為根本沒人注意到我們沒有蛋糕！我們一共只花了1萬多美元，其中包含我的禮服、結婚儀式、婚禮DJ、場館使用費和旅費。我們和所愛的人享受了一整個星期。

婚禮的高昂成本代表我們一定要放棄傳統嗎？不。但你得想清楚，遵循傳統的原因是你真心想要，因為能帶給你快樂，因為你願意把錢花在這個地方（而不是其他目標，例如房子）。假如你決定在重要的大日子花**3萬美元**？最好現在就開始規劃。人們常犯的嚴重錯誤，就是等到訂婚後才開始存婚禮基金。

但，妮可，假如我後來沒有結婚，存這些錢做什麼呢？聽聽你自己在說什麼吧。銀行帳戶裡充滿現金難道是壞事嗎？假如你計畫有朝一日結婚，現在就應該開始規劃相關的支出。

利用逆向工程試試：

假如你需要2萬8,000美元，計畫在二十七歲結婚，就需要存：

- 二十七歲：一年內2萬8,000美元，或一個月2,333美元；
- 二十五到二十七歲：一年1萬4,000美元，或一個月1,166美元；
- 二十三到二十七歲：一年7,000美元，或一個月583美元；

- 二十到二十七歲：一年4,000美元，或一個月333美元。

假如你後來覺得，婚禮其實沒有那麼大的價值，你就會擁有充滿現金的帳戶，能拿來支付其他的人生目標——汽車、房子、創業、進修、償還學貸、子女相關支出，或是休假出遊等。你有無限的選擇，畢竟擁有儲蓄幾乎不會是壞事。

我應該融資購買昂貴的汽車嗎？

簡短的答案？不應該。購買新車等新的東西時，通常都令人振奮。人們會想像開車時的樂趣、看起來有多酷，或是終於實現了長久以來的夢想。

是地位的象徵。

證明了個人的成就。

讓人心生敬畏。

有意思的是，你知道大部分的有錢人其實不開豪車嗎？⁵³

汽車是高折舊的資產。這代表開出車廠的那一瞬間，車子的價值就會比你剛剛支付的金額大幅減少，而後更會急速驟降。新車的價值在第一年後貶損20至30%，五年內跌幅更達到原始價值的60%。⁵⁴

有錢人很清楚這一點，他們可不會把錢放在造成損失的「資產」——他們只投資能賺錢的。汽車絕對是所有的投資中最糟糕的選擇。當你將車開出廠時，可以想像就這麼把錢扔出車窗。

可是，妮可，很多有錢人都開好車啊。當然。我們來看看吧：

一、外表是會騙人的。很多這類的人其實都不是真正有錢的人。我就問，你想要看起來有錢，還是實際上有錢？很多假的有錢人看起來都像擁有一切，實際上卻負債累累；

二、其他人會用資產購買資產。真正的有錢人或許都先用金錢來購買資產，例如股票、公司和房地產，在用資產維持他們的生活方式——也

就是說，他們投資不同的公司、股票和房地產，再用賺來的錢購買各種事物。

富裕心態和匱乏心態最大的差別，就在於如何運用主動收入，也就是用時間換取的金錢。富裕心態者會將主動收入加以投資，例如股票和房地產，而投資的事業會為他們賺更多錢，讓他們不用再以有限的時間換取金錢。富裕心態者接著會使用投資賺來的錢，也就是被動收入來過理想的生活。

當富裕心態的人從投資中得到足夠的被動收入，能開始過理想的生活，才會像我們所看到的那樣，購買各種「奢侈品」。

另一方面，匱乏心態者會用主動收入來過日子，而不加以投資，追求被動收入。因此，他們會錯失創造更多收入、不以時間換金錢的機會，最終摧毀自己致富的機會。

有趣的事實：炫富性的產品目標客群通常是想要看起來有錢的人，而未必是真正的有錢人。應該聽過「富貴者輕聲細語」這個說法吧？這句話的邏輯是，真正有錢的人不需要透過開什麼車、穿什麼衣服，來像其他人證明自己的財富。奢侈的名牌貨就像在大聲嚷嚷，而真正的有錢人自信十足，不需要「炫耀」也了解自己的價值。

當你買車時，除了車子的價格外，還需要考慮其他因素：

- 保險：和其他汽車相比，名車的保險價格如何？較新的車款和較舊的車款又有何差異？
- 維修：這種車款 / 設計容易拋錨故障嗎？維修起來很昂貴嗎？一般的技師就能處理，或是需要專門服務？
- 汽油：要加哪種油？耗油量如何？不同的環境和駕駛情況有何影響？
- 二手價：當你未來想賣車時，價值如何？易於脫手嗎？

總的來說，我們應該了解擁有這臺車所需的全部支出，而不只是車商廣告上的促銷價。聽我一句勸，那幾乎都是騙人的。

我沒有名車，但我買得起嗎？當然。買現在這臺很適合老媽開的車

之前，我也去了凌志（Lexus）的門市，欣賞了純白的豪華休旅車，內部是棕色皮革座椅。我可以想像開著它到處跑會有多威風。但我轉向起亞（Kia）經銷商，找到幾乎一模一樣，但只要一半價格的車。差別呢？車子前面是起亞的商標。

當我計算額外的保險和總花費後，兩者一個月就差了600多美元（約新台幣**1萬8,000**元至**2萬1,000**元間）。我問自己：和起亞相比，凌志真的能每個月多給我**600**美元的快樂嗎？一開始或許可以吧。最初幾周，車子還充滿著新車特殊的味道。當我開著昂貴的新玩具出門，感覺會像：「我辦到了。」

但興奮會漸漸褪色，總是如此。我在凌志上得到的享受或是快樂和起亞相比，並不值得每個月多花600美元。幾個月後，就只是一臺車而已。我開車上班和辦事，無論是凌志或起亞都一樣。後者每個月還省600元，而且我能用這筆錢追尋其他的目標。

| 身上沒有現金時，可以刷卡嗎？

這題很簡單，我想請你先回答，不可以。當你沒有現金，只能刷卡購買一些廢物時，其實就是向未來的自己偷竊。五年或十年後的你會覺得：「珍妮，你是失憶了嗎？你到底為什麼要買這麼多毛衣？」

當你不懂自己為何付不出房屋的頭期款，或是覺得被債務壓得喘不過氣——你不只是從未來偷錢，而且還是為了一雙鞋貸款。沒錯，貸款，這就是信用卡的本質。然而，人們卻好像習以為常，因為「大家都這麼做」。還記得我對一般人的想法嗎？我們可不想當一般人。如果每個人都這麼做，那麼幾乎可以肯定的是，我們不該再這麼做。

假如你現金不夠，就不應該買，就這麼簡單。信用卡可以很美好，但也可能陰險狡詐，準備將你吸乾。我透過信用卡購物的現金回饋，一年可以賺進數千美元。信用卡也能在消費者和賣家發生衝突時，提供保

障消費者，因為信用卡公司會挺身為客戶的你。信用卡能在你搭飛機或旅行時提供紅利，但也可能撕裂你的靈魂，讓你在剩下的人生淪為奴隸。這都是端看你的選擇。

但是，妮可，我只有緊急狀況才會刷卡。是，我可以看出信用卡幫助很大。然而，這種使用法還是需要注意幾個重點。

- 信用卡不是緊急基金；
- 信貸不是緊急基金；
- 你預備在緊急基金帳戶的錢，才是緊急基金。

把信用卡當成緊急基金，註定讓人陷入難以打破的債務惡性循環。現在就改變習慣，放自己一條生路吧。但要記得，必須刻意覺察，才能好好建立起緊急基金。關於緊急基金的部分，我們該準備六到十二個月的最低生活支出，以現金形式存放於高利潤儲蓄帳戶——而不是年度百分比收益率（APY）^e19%甚至以上的信用卡，因為你一旦挖了坑，就註定被摧毀和活埋。

如何得利於信用卡？

在個人理財的觀念中，信用卡通常會被貼上狡猾邪惡的標籤；但我認為，只要運用得當，信用卡會是很棒的理財工具。正如我前面提到，我讓全部的開銷都透過信用卡支出，每年賺進數千美元。即便如此，還是得確保自己的心態正確，並且也能時刻都採取正確的行動。當我把錢花在信用卡上，每兩週就會繳清卡費，有時候甚至當天結清。

假如你還是新手，但想如此使用信用卡，我建議從當天繳清卡費開始，因為一旦背負卡債，所有的現金回饋很可能沒辦法打平你支付的利息，而這就是信用卡公司的圈套。假如你只為了回饋刷卡，也有足夠的現金，那麼當天繳清卡費應該就不會是問題了。

如果想透過信用卡得利，就得和信用卡公司鬥智。該怎麼做？

- 永遠不要積欠卡費；
- 如果沒有足夠的現金，就不要買；
- 準備六到十二個月最低生活支出的緊急基金，千萬要記得，信用卡不是緊急基金；
- 不用需要繳交年費的信用卡，有很多很棒的信用卡是免年費的。

我應該加快償還學貸的速度嗎？

這題沒有明確的答案，而是因個人情況有所不同。我不認為有任何人會樂意積欠債務，因為任何型態的債務都可能帶來羞恥感。請不要以學生貸款為恥，因為學貸給了你找到好工作所需的教育，讓你有能力提升自己的收入。

即便你的貸款花在有些尷尬的地方，例如我就買了很多調酒和衣服，真是不堪回首。然而，也請你記得我們不可能回到過去，但現在，卻有能力在未來做出不同的選擇。

多數情況下，每個月花更多錢償還學貸都是個好點子。貸款會扯我們的後腿，成為前進的阻力。我聽過太多了：

「我快被壓垮了。」

「我覺得好丟臉。」

「我知道自己得讓它現在就消失。」

然而，你應該以學生貸款為恥嗎？不，你不應該，理由如下：

- 一、 你借錢是為了讓自己更好。消費和投資是不同的，而學貸代表的是投資更好的未來；
- 二、 不是每個人都有父母幫忙出學費。然而，你還是決定受教育，投資讓自己更好。請以此為傲；
- 三、 因為過去的貸款，才有現在的你。你的學貸換來的教育，造就了今天賺更多錢的自己。如果沒有這些機會，你可能就不會有今天的成

就；

四、 你的貸款不代表你這個人。過去的你用當時所有的資訊，做了當時最好的選擇，這值得讚揚而非羞愧；

五、 因為貸款而自責，只會讓你陷入羞恥的循環。無論你告訴自己的內心什麼，內心都會相信。因此，如果你不斷告訴自己，欠債是羞恥而可惡的，或是你一輩子難以脫身，猜猜看會怎樣？就會像你說的那樣。

用中立的眼光看見債務的本質，珍視它帶給你的機會。接著，訂定償還的計畫。計畫完成後，其他都不重要了，因為你會一天一天、一周一周地，離自己的目標愈來愈近。假如計畫不成功呢？改變計畫，目標不變。計畫本來就是不斷演化的。羞愧或罪惡感都無助於自我提升，所以對自己寬容一點吧。你已經站上對的出發點，這就是為什麼你會打開這本書。

那麼，有什麼情況是我們不應該多投入一些錢，更快速償還學貸呢？讓我們一起來看看吧。學生貸款的平均利息是5.8%^f，而個人理財的領域中，我們通常會把錢放在利益最高的地方。可以比較不同項目的利率，從中做出最好的選擇。⁵⁵

我把這個比較的過程遊戲化，稱為「你寧願如何？」這遊戲很簡單，就是把你的錢想像成小小的工人。假設你一年賺6萬美元，這代表有六萬個小工人能幫你做事。假設你一個月還有額外的500美元，也就是五百個小工人，可以投入學貸還款（或是其他債務，道理都是一樣的），或是投入其他目標（例如退休金的投資）。

你寧願讓這些小工人為你償還學貸，好賺取5.6%的利息，又或是透過投資賺8%的利息呢？「你寧願如何」的遊戲比較兩種可能的利息，一般來說，應該把錢投入利息較高的選項。即便如此，個人理財是很個人的——或許從數字上看來，投資更有道理，但如果你個人比較希望還債，那就這麼做吧。

假如債務讓你無法達成人生的最終目標，那你就該以償還為優先。一切都歸結於目標的設定和優先順序，我們後面會再討論。

開始在學貸方面投入更多錢之前，還必須先考慮以下兩點：

一、準備緊急基金

在開始積極償還貸款前，最重要的前置準備是，我希望你先準備好初級的1,000美元緊急基金。為什麼？因為意外無法避免，隨時得做好準備。假如沒有足夠的救急錢，就會重新落入還債和欠債的惡性循環。有初級資金後，下一步就是以六到十二個月的基本生活費為目標了。

二、準備頭期款

假如買房是你的目標，就得存相當大的一筆錢，才能真正購屋——你可能會想放慢學貸的償還速度，改以買房為重心。雖然你永遠不該放著信用卡等高利息的債務不管，但學生貸款的利息相對較低，並不妨礙你同時追求其他的目標。

在某些地區，早點投入房市才是明智之舉。有些地區房價的成長速度高於平均。當我買第一棟房時，房價在每年都成長20%。用價值50萬美元的房子當例子看看吧：

第一年：房價50萬美元（約新台幣**1,500**萬元）；

第二年：房價60萬美元（約新台幣**1,800**萬元）；

第三年：房價72萬美元（約新台幣**2,160**萬元）。

這代表我們想要買的房子，每年價值都會增加六位數——很糟啊。這當是個極端的例子，但考量北美這十年來的房市成長，我們來看看比較實際的狀況。

房價每年成長7%：

第一年：房價50萬美元（約新台幣**1,500**萬元）；

第二年：房價53萬5,000美元（約新台幣**1,605**萬元）；

第三年：房價57萬2,450美元（約新台幣**1,717**萬元）。

這意味價值50萬美元的房子，每年都會升高3萬5,000美元（約新台幣**105**萬元）。這也代表假如你一年存不到3萬5,000美元，就會進度落後。就算真的存到3萬5,000美元，也只是剛好打平房價的增幅差額罷了。換句話說，這代表和第一年就買相比，你其實沒有半點領先，卻還得多存下3萬5,000美元。

在這樣的情況下，愈早投入似乎愈好，才能受益於房價的成長，而不是努力與之奮鬥。假如買房是你的目標，房市又快速升溫，你或許該考慮多挪出一點收入當作頭期款，以避免你失去購買能力，或是為房地產付出過多的錢。

| 致富關鍵 | 

請特別注意，假如你的「學貸」其實是卡債的偽裝，利息在**10**至**15%**或以上，那麼就必須優先解決。

| 我應該為退休存多少錢？

二十幾歲或三十幾歲的人很少思考退休基金。大部分的人要等到四十五歲後，才會幡然悔悟，驚覺：天啊，我該怎麼退休？別當那種人。二十幾和三十幾歲時很難意識到，時間其實站在我們這邊。愈早開始，需要投入的錢就愈少。是的，你沒看錯：需要投入的錢就愈少。

之所以如此，都是複利的威力。舉例來說，假如你從二十歲開始，每個月存250美元（約新台幣**7,500**元），靠投資賺取大約8%的年利率；那麼，六十五歲時銀行帳戶就會超過120萬美元，約新台幣3,600萬元（為了簡單明瞭，我用平均值來計算。股市可預期的成長是一年**7**至**10%**）。在那120萬美元中，有106萬美元都是增值——意思是你投入大約14萬美元，而賺了超過100萬的免費錢。假如等到四十歲才開始，以

同樣的方式投資（一個月**250**美元，利息**8%**），你只會得到22萬7,000美元（約新台幣**681**萬元）——或是更簡單地說，整整少了100萬美元（約新台幣**3,000**萬元）。你的總體增值（也就是免費的錢）將只有80萬美元（約新台幣**2,400**萬元）左右，這意味著你因為等待而錯失了20萬美元（約新台幣**600**萬元）的收益。假如你想在退休時擁有120萬美元的存款，從四十歲開始努力，每個月就得存下超過1,400元（約新台幣**4萬2,000**元），或每年1萬6,800美元（約新台幣**50萬4,000**元）。多麼掃興啊。

你不應該問：「我是否該為退休儲蓄呢？」這是匱乏心態的問題；你該問的是：「我應該為退休存多少錢？」並且唯一可以暫停或放慢退休金儲蓄步調的情況，就是出現積欠了信用卡債等高利息的債務之時。記得，把錢投入回饋最高的地方。假如退休金帳戶的利率是8%，但你的信用卡債利息是19%以上，那麼就先償還卡債吧。

然而，這條法則有個例外：雇主配對員工退休儲蓄^g。假如你的雇主願意透過401（k）或RRSP^h配對，那麼就先投入現金來賺免費的錢吧。假如你的雇主提供一比一的配對，代表你的投資會自動得到百分之百的獲利（如果在股市中，要花七到十年才有相同的成果，而這還是自動的）。此外，再把這些錢存入投資帳戶，還可能有額外7至10%的獲利。假如有人要提供免費的錢，就盡量拿吧！

我們在後面的部分，會再討論如何判斷個人應該存多少退休金。許多專家都推薦了一些法則，但我不覺得在每個人身上都適用，因為法則的重點都放在將收入的特定比例投入儲蓄（**10至15%**）。我不覺得這能幫助我們精準規劃——或許15%對你的理想生活來說太少，但也可能太多。唯一能判斷今天該存多少錢的方法，就是檢視未來的目標，看看需要多少錢，然後運用逆向工程。

總而言之，從讓人卡在原地的匱乏心態問題轉向富裕心態問題，就

能大幅度的影響個人經濟狀況。意識到自己的匱乏心態後，就能防止陷入分析所帶來的癱瘓——進而開始採取行動，把該做的事做完。

記得，無論你的一步多麼微不足道，只要朝著正確的方向前進，就是有意義的。這也能幫助我們看清全局，了解到底是哪些事物影響了我們的財務健全。

a 編註：依據衛生福利部公布之2023年最低生活費，即臺灣貧窮線之判準，由高至低分別為臺北市19,013元、新北市16,000元、桃園市15,977元、臺中市15,472元、高雄市14,419元、臺南市14,230元、臺灣省14,230元、最後則為福建省（金門縣與連江縣）13,103元，平均則為15,306元。以上單位均為新台幣。

b 編註：臺灣的狀況是，頭期款依照屋況和地段的不同，會占總價的10至40%。舉例來說，預售屋、新成屋，一般銀行房貸可貸到7至8成，有些建商為了促銷，甚至可貸到8至9成。若是舊公寓，大概可貸到6至7成左右。

c 編註：以臺灣的狀況而論，買屋的相關雜支約占房屋總價的3至5%，這當中包含仲介費、代書費、保險費以及政府徵收的相關規費與稅務。

d 編註：以臺灣的狀況而論，在特定條件下，房貸的利息支出可抵稅。依所得稅法第17條之規定，納稅義務人、配偶或受扶養親屬向金融機構辦理自用住宅購屋借款的利息支出，可以列舉扣除，每一申報戶以1屋為限，扣除額不得超過30萬元。

e 編註：年度百分比收益率，Annual Percentage Yield, APY，即財務中的有效年度利率，是利息收益效應產生的利率。評估實際投資回報率或貸款實際利率的指標工具。

f 編註：臺灣的就學貸款，因有教育部規範為固定利率，2023年的年利率為1.65%。

g 譯者註：Employer Retirement savings Matching，是企業福利計畫的一部分，旨在鼓勵員工積極儲蓄以為退休做準備。雇主會為員工設立一個退休儲蓄帳戶，例如401（k）或IRA等，並承諾每次員工投入一定金額時，雇主也會投入相應的金額做為配對。

h 編註：401（k）為美國明訂於國稅法第401（k）條中的延後課稅退休金計畫，屬於企業福利的一環。而Registered Retirement Savings Plan, RRSP，也就是退休儲蓄計畫是加拿大一種雇員和個體經營者的退休儲蓄和金融帳戶，用於儲蓄、資產投資與購買房屋。簡言之，因兩國不像臺灣，有政府主導性較強烈的勞退制度，故均採用退休儲蓄帳戶，並且政府會給予租稅優惠，來鼓勵個人或企業儲蓄退休金。



PART

3



財富自由的 必備行動



Chapter

7

讓伴侶參與 你的目標

成長的過程中，我看著老媽負責所有的財務問題——她要平衡支票簿帳目（那時候支票還很常見）、繳交各種帳單，並決定「我們有錢做什麼」。與此同時，我不覺得老爸對這類議題有任何頭緒。

你或許會覺得，這樣的安排應該比較井井有條（廚房裡不能有太多廚師，對吧？）。然而根據我的經驗，事實恰恰相反。假如你有伴侶，就應該像伴侶那樣合作。伴侶有共同的目標。假如其中一方蒙在鼓裡，兩人又怎麼可能攜手打造夢想的生活呢？一言以蔽之，不可能。

從理財的角度，或是人生全部的面向來看，我們應該將愛人也視為生意夥伴。你的伴侶就是你的姓氏股份有限公司的共有人。生意夥伴必須取得共識，擁有相同的目標——否則事業就會不和諧，問題會不斷發生，情緒高張，百廢待舉，很可能導致感情關係——咳咳，我是說合夥關係——破滅。當諸事不順，目標自然無法達成，也沒辦法賺錢，事業就面臨倒閉。

許多公司會倒閉解散，都是因為合夥關係不佳。或許為了經營順利，其中一方出了比較多的錢，而心生怨恨；或是另一方不善理財，總是在錢入帳之前就花掉；又或許其中一方在做出足以影響公司的重大決策前，都不與對方商量，以致兩人都無法順利達成個人和事業上的目標。就像生意合夥人，你的伴侶也能幫助你達到新的金融高度，強化好的行為，鼓舞你朝目標邁進。但假如你們沒有共識，對方也可能成為成

功的阻力。

伴侶如何對你的財務造成負面影響？可能的形式很多，但我在自己和學生身上最常看到的是：

- 對於儲蓄和投資的目標沒有貢獻；
- 把應該投資在目標上的錢花掉，讓進度落後；
- 對方不出家用，你只能在日常花費上自掏腰包，影響了達成目標的進度，這使得你要花更多時間，或是目標難度大幅提高；
- 一方沒有工作，讓家庭承受經濟壓力；
- 不經討論，就進行高額消費，影響了家庭的共同目標；
- 隱瞞消費，也就是財務上的不忠；
- 因為購物而欠債，在許多案例中，我看見其中一方把信用卡刷爆，對家庭造成負面影響，另一方只能插手還錢。

這些都可能讓我們無法過理想的生活，並造成關係的重大衝突。根據調查，金錢問題是離婚的主因之一。無論是金錢觀天差地別、財務不忠（沒錯，這種不忠也一樣嚴重——隱匿支出、債務、貸款和其他「背地裡」的行為都可能讓一段關係失控）、支出上不願妥協等等。其實光是婚後的共同帳戶，就可能衍生出許多麻煩了。⁵⁶

理由很簡單，雖然金錢不是一切，但一切都需要錢。金錢本身並不等於快樂，卻可以讓你過理想的生活，幫助你達成目標。因此，金錢或許不是快樂，但卻可以用來創造快樂。那麼，假如你和伴侶在財務上沒有共識，也不願有所改變，多負一點責任呢？

你要為愛結婚，還是為理想的生活？我指的不是要你當個拜金男或拜金女——而是希望你認真思考，愛情是否真能戰勝一切。因為我不想告訴你，有太多次我看著學生和身邊的人陷入困境，即便錯不在他們身上。也有許多人受困於痛苦的人際關係，想脫身卻無路可走。

劃出界線保護自己

當你有意識地對另一個人做出人生的承諾，就是將人生交給了對方。你接受了對方特定的價值觀、目標和生活方式——而假如打從一開始，你們就沒有共識，對方也不願改變，猜猜會發生什麼事呢？

你有兩個選擇：改變期望，或是改變你的人生。

你如果不改變自己，接受新的生活，否則就得改變生活——但我們無法改變其他人，所以這個選項不成立。那麼，這或許就代表在交往中，仍得全憑一己之力，追求自己的理財目標。

看看下面這個例子。假設買房對你來說無比重要，你重視的是保障和自由，也相信買房能符合這樣的價值觀。如果想要買房，你得先有一大筆頭期款、尾款和備用金。你很勤奮努力，每兩個月就從薪水中提撥買房的基金，但你的伴侶卻沒有。你必須持續要求他付出，而他有時候會答應，但大多數都只會以衝突收尾。

你的伴侶揮金如土，也表明很樂意一輩子租屋。就算你很在意，但買房對他來說並不重要。或許你很清楚表達了擁有房子對你的重大意義，請他改變消費習慣，但他卻不願意。就算真的做了，改善也只會持續幾個星期就故態復萌。你無法改變其他人。如果希望其他人改變，那也得是發自他們的內心，而很顯然，你的伴侶不肯。至此，你如果不改變自己的期望，甚至是放棄目標，或許就得下定決心，在孤立無援的情況下獨自努力。

我不推薦這麼做，因為如果和伴侶的立場相對，特別是在理財方面，幾乎註定是場災難。然而，假如你知道自己得獨力打拚，卻還是願意維持關係，那麼往後就必須和伴侶劃清財務方面的界線。我們最嚴重的錯誤，就是不劃好界線，誤以為對方總會自己搞清楚。即便對方在理財上不願與你同一陣線，但務必確保他們很清楚，也很尊重你個人的需求、價值和目標。

或許你認清買房子對你的重要性，但伴侶卻不願意在過程中投入時間、能量或金錢。你經過一番深思熟慮和權衡後，了解到買房肯定是第一優先順位，你也是真心樂意地獨立努力。你的伴侶接受這一點，但無意參與或干預。

你應該劃出怎樣的界線？在這個例子裡，我們最好劃下界線，保護自己的個人空間、情緒、時間、心力、金錢和財產。界線的目的不是刻薄地排擠其他人，而是保護自己，這在任何關係中都不可或缺，特別是當你瀕臨崩潰、不受支持、覺得被利用或不自在時。界線能保護你不受傷害，所以請認真面對⁵⁷。

歸根究柢，界線的判定重點在於了解自己的價值，和自己的權利或需求。先寫下上述的分類，再腦力激盪出所有符合的事物。想想你在需要劃定界線的情況下，有哪些價值、權利和需求呢。答案沒有所謂的對錯，因為界線是因人而異的。

價值：你可以使用前幾章提到的表單，幫助自己判斷哪些情境會危及你的價值，或是你的現狀出了什麼問題。這些會提供你需要的資訊，釐清你的需求。舉例來說，我重視鼓勵、安全、保障、自由和家庭——而現狀讓我覺得許多方面都受到威脅。

接著，我們就可以檢視自己的權利和需求。

權利和需求：讓我們成長茁壯、不可讓步的一切，例如快樂、健康和安全，在心理上和生理上都是。舉例來說，當我朝著目標前進時，需要伴侶的正向鼓勵。我有權利自由追求自己的目標。

現在，你已經了解自己的哪些價值受到威脅，又如何影響了個人的權利和需求。是時候利用這些資訊來劃下界線了。舉例來說，雖然你的伴侶不願意參與買房過程，從儲蓄到看房子都是如此。但是，你還是可以劃定界線，要求他在你努力的過程中，表現支持和鼓勵的態度，像是符合你對正向鼓勵的需求，以及對鼓勵的價值重視。

你也可以要求對方不要損害你儲蓄和購物的能力，因為你有權利自由追求個人的目標。然而，請特別注意，雖然你可以獨立達成財務的目標，但假如這個目標會影響伴侶雙方（例如買房），那依我所見，就更應該取得共識。倘若沒辦法取得共識，請詢問對方理由，或甚至尋求專家的諮商協助。因為伴侶關係應該是雙向的——我知道許多讀者可能和伴侶都有著不同的目標或理財頭腦，但許多時候，愛不能征服一切，特別是當這意味著要犧牲自己理想生活，或是得獨力打拚的時候。

相反的，如果伴侶雙方取得理財的共識，互相扶持打拚，追求共同的目標，就能帶來正面的影響。以下是最常見的：

- 關係中更加互相依賴；
- 連結更緊密，彼此扶持；
- 比單打獨鬥更快達成目標；
- 團隊歸屬感，帶來更強的動力；
- 一起達到目標的快樂；
- 生活符合價值觀的滿足。

想像一下，你和生意夥伴完全沒有共識，走在不同的道路上。姑且假設你和比爾開了一間餐廳——但你們在合夥關係中，唯一的共識就是要一起開餐廳。你們沒有討論其他細節，就算你提起，比爾也置若罔聞。因此，你學乖了，決定兩人的確是一同「合作」開業，只不過是各自為政，各忙各的。

比爾決定開高級餐廳，但你想經營潛艇堡店。當比爾忙著雇用晚餐時段的豎琴演奏者時，你則在餐廳門口裝上發光的紅白菜單。比爾在餐桌上布置餐巾和桌巾，你則花了好幾萬美元進貨潛艇堡的火腿。比爾找來法國主廚，但你早已雇用十七歲的工讀生來做三明治。

你們的生意肯定不會太好，因為顧客完全摸不著頭緒——你們朝著截然不同的目標努力。你們花的錢彼此衝突，因此得花更多錢來重做對

方已經完成的部分。你們的生意永遠不會欣欣向榮，因為你們對待辦事項和時間安排都沒有共識。

或是，我們可以換個角度看看。假設你和比爾決定開餐廳。你開始訂定營業計畫、雇用員工、編輯菜單和內部裝潢，但比爾只覺得很麻煩。他不出席會議，當你想和他討論時也不肯定，對任何決策都不發表意見，因為他真的不在乎。這個事業對你來說非常重要，所以你投入更多時間、心力和金錢。另一方面，比爾大約一個星期露一次臉，出現時也只是坐在吧檯喝啤酒。有時候，他還會在不經討論的狀況下，從收銀機裡拿錢買東西。上個星期，他甚至以餐廳為抵押，買了一台新跑車，將你蒙在鼓裡。

這個事業和合夥關係聽起來也不太妙吧？但許多的人生和伴侶關係卻是如此。其中一方勞心勞力，另一方卻雙手一攤。或是雙方各自為政，卻因為對人生目標沒有共識，而不願互相幫忙。假如其中一種狀況能引起你的共鳴，就代表是爭取共識的時候了。

和伴侶培養共同的目標

很明顯地，共同的目標和人生規劃對快樂成功的伴侶關係來說至關緊要——但假如你們此刻還沒有共識，該怎麼辦呢？

一、 首先，必須記得我們不可能改變任何人。很多人在關係開始時，都以為某些事當下如此，不代表未來無法改變。歲月給我的教訓是：當別人對你展現真實的一面時，請相信他們。無論付出多少的嘮叨、要求、請求或是下最後通牒，只要對方不是真心想要，就不可能有所改變。這麼做或許會帶來短期的成果，但在對方改變心態前，卻會造成關係的持續衝突。我們必須了解到，有時候對方永遠不會想要成為「我們希望的模樣」；

二、 第二件必須記住的事：對我們來說有價值的事，對其他人來說未必如此，反之亦然。你和伴侶的價值觀不需要完全一致——舉例來說，

我丈夫就很在意便利性。他樂意花錢讓自己的生活更方便。我則覺得還好，通常寧願自己多做點，把錢存下來投入自己更在意的事——這沒關係！只要總體的人生價值和目標相符，那麼價值觀的些微差異無傷大雅，而且再正常不過了；

「致富關鍵」

許多人遇到的問題，是他們太努力想改變另一半的觀念，而不是接受對方的模樣，了解對方不願意配合消費習慣的理由——但只要大方向和價值相符，微小的差距並不礙事。

例如，你重視美貌，因此有花錢買高級化妝品的壞習慣，但伴侶卻比較喜歡高級的咖啡——這兩者都沒有錯，也沒有不好，只要你們仍朝著共同的人生目標努力就好。但若是你所有的價值觀都和伴侶天壤之別，那麼你們大概很難找到共識，我們後面再來談談。

三、 當我們想讓伴侶投入自己的目標時，我喜歡向他們展現我的熱情、目標對我的重要程度，以及能帶給對方的影響 / 好處。如果希望對方加入，就不能只關注在自己身上；

四、 尋求共識的好方法包含「金錢約會」——找個日期，做頓晚餐，或許準備一些紅酒，兩個人坐下來好好討論夢想、希望和目標。問問對方的人生追求，也分享自己的。讓氣氛輕鬆有趣——不只邀請對方加入你的目標，你也可以陪他追求他的夢想；

五、 就算找到人生目標的共識，也可以繼續金錢約會（切記有趣一點，這是約會可不是開會），想想你們如何達成目標，讓目標不再是夢想。一起訂定策略，找出可以做什麼事來追尋成功；

六、 記得，對於伴侶的價值選擇，不要責備或羞辱。舉例來說，我丈夫喜歡喝咖啡，我不喜歡。對我來說，喝咖啡或許是浪費錢，對他來說

卻是生活必需品。所以，我尊重他的選擇，只要不影響共同的目標，這就不是問題；

七、 對金錢展開更多正面的對話（金錢約會就是很棒的方式），因為假如每次提起錢都會吵架，或是氣氛很差，那麼光是想到這個主題，就會造成焦慮和關係的緊張了；

八、 記得讓對方知道，你對自己的理財目標有多認真——有許多人對目標只會空口說白話，一點行動力也沒有。讓你的伴侶看見，這是你真正想要的，你願意為此非常努力，做出所有必要的改變；

九、 敞開心胸和伴侶一起嘗試新事物——或許他們也有想追尋的目標，你會支持嗎？讓他們感受到，也願意釋出對應的善意。

「致富關鍵」

在開始對話前做些功課，預先準備他們可能提出的問題、猶豫或憂慮，以展現你的認真。

那麼，假如你嘗試了，對方還是沒有意願，或拒絕改變負面影響彼此關係和目標的消費習慣呢？例如財務不忠、無業或積欠卡債等不利於財務運作的狀況。假如你想維持關係，就要在對方拒絕負責時保護好自己。這代表不共同簽署貸款或租約，不建立共同的帳戶或信用卡，並分開管理各自的財產。假如你投入關係時就有些資產，那或許該考慮簽訂婚前協議書。

假如伴侶不願陪你追求目標，問問自己的感覺如何。你可以試著讓對方知道，無法朝著共同的目標努力讓你內心很受傷。但記得最重要的，你無法改變任何人。假如伴侶沒有意願，你是否仍樂意獨自打拚，或是你更在乎有沒有人陪你？假如你覺得自己努力也很好，就得記得這是你的選擇（因為我們無法改變別人），必須愛你自己的選擇（否則

你會被怨恨給逼瘋）。

Chapter

8

儲蓄

只是致富的一小步

高中時期，我有個朋友在老人院工作，時薪比我和大部分同學都更高，因為當時的青少年主要都在速食餐廳打工。她的父母不希望她把賺的錢都花掉，所以會收走其中一半，幫她存起來——我記得她對此不太開心，因為沒辦法自由運用所有的收入，特別像是買一些青少年喜歡的無用之物。但她也沒有真的生氣，因為她知道父母親是為了保障她未來金錢方面的成功。

很長一段時間，我都相信存錢的意思就是在下一筆薪水入帳前，帳戶還有餘額；有些人存錢是為了買比較貴的東西，因為他們賺的錢很多，負擔得起——例如旅行或新車。這是我成長過程中的常態。

在我的理財旅途中，我意識到自己對儲蓄產生了內在信念和法則：

- 賺很多錢才可能儲蓄（要比一般人更多）；
- 只有想買東西，才需要存錢；
- 不是每個人都會儲蓄，但假如你有存款，代表你擅長理財。

我的人生黃金守則因此成為：賺很多錢，假如負擔得起，就存一些——你就能精通理財。我真的以為有錢人都是賺大錢的人（他們努力工作，或是特別幸運，家財萬貫或中大獎），然後把錢全部存在銀行帳戶裡。根據我個人的經驗，這會造成「儲蓄本身就代表理財能力和經濟保障」的觀點。然而，真相差遠了；

- 光是儲蓄並不等於理財；

- 儲蓄不足以致富；
- 光是儲蓄不足以帶來一生的經濟保障；
- 財富自由和時間自主的關鍵絕非儲蓄；
- 光是儲蓄不足以讓你安心退休。

退休金儲蓄的迷思

你知道美國人一生平均賺160萬美元（約新台幣**4,800**萬元），但根據專家的說法，大約需要170萬美元（約新台幣**5,100**萬元）才能退休。⁵⁸這意味著，即便你把賺的每一塊錢都存起來（這是不可能的，我們還要過生活），也不會有足夠的錢退休。你或許會很意外，畢竟以前的我也一直這麼堅信——但退休不是年齡的問題。我曾經以為，無論情況如何，六十五歲一到就必須停止工作。不幸的是，這是社會灌輸我們的另一個謊言。事實上，退休不是個年齡，而是銀行戶頭的數字——或更精確來說，你投資的金額。只要達到那個數字，無論年齡如何，我們就能退休。假如永遠無法達標，好吧，那就不可能停止工作，因為我們都需要生活費。

如何達到目標呢？不能靠儲蓄，得靠投資，在不付出勞力的情況下讓資產成長。當我們總是用時間換金錢時，收入會有極限。我們能用來賺錢的時間有限（每個人一天只有二十四個小時），而個人的時薪也有上限——可以查查看你的教育、背景或技能的薪資範圍，總是有天花板的。有錢人之所以有錢，不是因為工作更努力，或單純存更多錢。如果想打造真正的財富，焦點就不該放在存更多錢，而是學習如何在睡夢中賺錢。這才是致富真正的方法。

我曾經以為，要賺更多錢，就必須更努力工作——有段時間，我打了好幾份工。我以為把人生更多時間拿來換錢，並存更多錢，就足以帶給我財富自由。雖然經濟的確更穩定了，但還不足以對人生帶來真正的

改變。賺更多錢不足以打造財富——不只是錢的流入，還有錢的流出和成長。舉例來說，在你成為醫生或律師後，不會自動變有錢。你或許賺得比一般人更多，但和收入的多寡相比，更重要的是你如何運用這些錢。一年賺10萬美元也可能破產，一年只賺4萬美元也能致富——一切取決於你如何用錢。

我並不是靠著努力打拚，賺了100萬美元而成為百萬富翁。我沒有把生命中每個小時都換成錢，來累積100萬美元。我成為百萬富翁，靠的是投資的力量，讓我的資產成長——差別可大了。許多人都相信，百萬富翁的地位對大多數人遙不可及，因為要得到那麼多錢，得靠一點運氣——或許是家裡本來就很富裕，有遺產或事業可以繼承，不然就是中了樂透頭獎。我們不知道的是，88%的百萬富翁都是白手起家——意思是他們沒有資源和遺產，全憑自己的力量（這其實比你想像中容易多了）⁵⁹。

假如你想的是靠存錢成為百萬富翁，那事實是，不太可能發生。你每個月必須存超過4,000美元（約新台幣**12**萬元），才能在二十年後成為百萬富翁，這對多數人來說都是不可能的任務。然而，假如我告訴你，只要年輕時做出正確的選擇，每個月100美元就能成為百萬富翁呢？你不需要存數十萬美元才能致富，甚至還可以比多數人都更早退休？中產階級的家庭不會這樣教小孩，但這種教育足以改變一切。我們受的教育是，儲蓄才是關鍵，但鮮少有機會接觸到更上一層樓的財金知識。

依我個人的看法，無論你是否喜歡，生命中的四十五年就這麼貢獻給了社會與經濟。從二十歲到六十五歲，社會預期你會不斷工作奉獻，成為機器中的一枚齒輪。這就是為什麼我們被鼓勵先花明天的錢，畢竟明天的錢都花掉後，我們就得不斷工作努力了。唯有當我們學會不再花明天的錢，就可以開始讓生活回歸穩定——就算一、兩天不工作也不會

讓你陷入經濟危機，但長期來看，你還是得規律工作，否則就無法維持自己的生活模式。

當你學會儲蓄，而不只是避免消費債務，就能得到多一點的穩定、保障和自由。假如你短期失業，或是因為生病請無薪假，大概也不會有問題。但你還是得回去工作，重新填補存款，因為存款就只夠撐這麼久。然而，如果你學會不只是儲蓄，還加以投資，就能開始買回生命的時間了。

讓你的錢為你工作

當你不只是自己工作，還雇用你的錢為你工作，你的錢會比你更有能力——因為錢不需要休息，不需要放假，不需要在五點時看牙醫。錢可以一年為你工作三百六十五天，每天二十四小時，但你得告訴他們該做什麼。這就是你投資後發生的事：你雇用了你的錢。

有太多人的狀況剛好相反——我們受雇用，而我們的錢（假如我們「擅長」存錢的話）就這麼無業地待在我們的戶頭裡。當我們努力工作時，我們的錢卻在休息。擅長理財的關鍵不是讓錢在儲蓄帳戶裡虛度，而是雇用這些錢，讓錢為我們工作，讓我們可以開始休息。當你投資後，就能減少需要拿來換錢的時間——記住，因為你的錢比你更厲害；它可以指數型成長，增值速度比你每個小時都認真工作還要快多了。這就是人們致富成功的秘密：他們把錢投資在能帶來收入的資產，取得現金流，再用這些錢過理想的生活。

中產階級有自己的一套做事方式，而微小的不同就可能決定要一輩子工作，或是得到財富自由。身為中產階級，我們為了錢而工作，用錢來買自己想要的東西——房子、衣服、汽車、科技產品和鞋子。我們用人生的時間來交換金錢，再用錢來買東西。一旦拿錢來買東西，就到此為止了——錢就沒了。

富裕心態的人則不同。他們為錢工作，用時間來換錢，再用錢購入

能帶來收入的資產。他們購入公司企業、股票和房地產。他們用錢買能賺錢的東西，讓這些錢不斷增值。他們曾經為了錢而工作，接著把錢花掉，但那些錢會不斷回到他們身邊。當他們的資產（他們所購買的投資商品）帶來足夠的錢後，他們就用這些錢來過理想的生活。接著，他們就可以買鞋子、衣服和汽車。他們買這些東西時，用的不是工作賺的錢，而是購入的資產所產生的收入。當你做出這樣的改變，就能買回自己的人生。

我就是這麼逐步買回人生的時間。我沒有把錢花在各種消費品上，而是開始投資股票及房地產。購買第一筆房地產後，我將1萬5,000元的投資轉化成15萬美元，得到了十倍的收益。我並沒有為這15萬美元付出任何時間。對我來說，如果是要存15萬美元，大概得花好幾年的時間拚命工作；但是學會投資後，我幾乎不需要多耗費任何努力——於此同時，我仍然持續工作、賺錢以及開發其他投資。

想像一下，如果年輕時有人教你存錢以外的有效理財方式，例如投資，會如何呢？如果我們不只把錢當成錢，而是當成小工人呢？我希望你開始這樣看待金錢——你不只是賺了4萬、6萬或10萬美元的年薪，而是擁有了4萬、6萬或10萬個小工人。你是老闆，你必須告訴他們該做些什麼。你會把他們冷凍在帳戶裡，或是讓他們去工作呢？愈早學會使喚他們，得到的助益就愈多，因為這就是複利展現威力的地方了。

複利，時間的利益

愛因斯坦曾說過，複利是世界第八大奇觀。複利是讓你的錢賺更多錢，再用這些免費的錢賺更多錢，而這些錢呈現指數性的增值⁶⁰。

你是否聽過這個謎題：「你寧願今天就擁有100萬元，或是讓1分錢每天翻倍，持續三十天？」大部分的人第一反應會是，呃，給我**100**萬元吧……，但這些人沒有選擇一分錢的選項，就會錯失超過400萬元，

這都是複利的力量。假如你有1分錢，三十天來每天翻倍，你就會得到536萬8,709.12元——不，我可沒有打錯。最瘋狂的事，假如把題目改一下，三十天變成二十七天，你就只會得到67萬1,088.64元。這是因為投資和複利的運作方式中，成長的時間愈多，得到的成效就愈驚人。這就是為什麼有人能用很少的錢，就打造出龐大的財富。只要早點開始，多給金錢一些成長和運作的時間就好。

大部分的傳統智慧都告訴我們，要打造財富，就需要一大堆現金，但事實並不是這樣。討論投資時，時間比金錢重要太多了。

- 從二十歲開始，假如你每個月投資股市100美元，在傳統的退休年齡時，就能得到超過112萬6,000美元了；
- 假如你在二十五歲到三十五歲間，每個月投資500美元，你就能得到大約10萬美元。即便你之後一毛錢都不再存，只要繼續用這10萬美元投資，在到達傳統退休年齡，亦即六十五歲左右時也能擁有超過170萬美元了；
- 從二十歲開始，每個月投資200美元直到三十歲，就能帶來大約4萬美元。持續投資這4萬美元，就算不多投入一毛錢，也能在六十五歲時給你超過112萬4,000美元；
- 假如你從二十歲開始，每個月投資500美元，五十歲時就能以百萬富翁之姿退休——比平均年齡整整少了十五年。在那100萬美元中，有超過85萬美元是免費錢（增值），意味著你實際投入的大概只有15萬多美元。

在年輕時就做出決策，讓你的錢為你工作，將帶來人生的經濟成功，在不提高工時或更努力工作的情況下，打造可觀的財富。由於複利的關係，你在二十幾歲投資的錢，價值會是三十幾歲時的兩倍。然而，假如你讀到這裡時，已經超過三十歲——也還不算「太遲」。我的很多學生都從三十幾歲才開始投資，而他們仍然過得很好，也能達到理財上

的目標。

假如你的目標是六十五歲退休，銀行裡有100萬美元的存款（一年大約能提供你4萬美元的生活費，而不需要擔心錢用完），那麼以下是你需要投資的金額，從不同的年齡開始計算，並假定10%的年利率（根據過去一百年來，股市的平均年利率）：

二十五歲：每個月200美元，就能得到110萬美元。

三十歲：每個月300美元，就能得到101萬9,000美元。

三十五歲：每個月500美元，就能得到103萬1,000元。

四十歲：每個月850美元，就能得到104萬8,000元。

四十五歲：每個月1,400美元，就能得到100萬5,000美元。

五十歲：每個月2,500美元，就能得到99萬6,000美元。

你給金錢的工作時間愈少，就必須自己投入愈多錢，才能得到相同的效益。不要再等待完美的時機了，現在就採取行動，讓你的金錢為你工作。

但是，妮可，誰知道我能不能活這麼久，把錢花完？我應該享受當下。關於存退休金這件事，我常常聽到這樣的論點。這句話可真是錯誤百出，但最主要的三大原因是：

一、多虧科技、醫學和科學的進步，當今的美國人壽命不斷延長。男性和女性活過七十歲的機率分別是90%和93%。⁶¹假如用活在當下當藉口，不好好規劃退休，從統計學來說是錯誤的。老實說，以英年早逝為前提活著，所以不需要規劃未來，實在是太悲觀黑暗了。每個人都難逃變老，你可以選擇假裝沒這回事，晚年貧窮潦倒，或是今天就採取行動，確定做了最好的安排。每十個長者中，幾乎就有一人生活貧困⁶²，而你的政府救濟幫不上太大的忙。到了六十五歲後，你還是你，所以從今天就做好準備吧——這比想像中簡單多了；

二、為明天儲蓄和為退休投資，都不會剝奪我們什麼。我們不需要靠

限制自己來存錢。學會投資後，我們只要挪出一小筆錢，就能在一段時間後指數型成長了。記得：我們不需要抱持非黑即白的態度。從自己可以接受的狀況開始，不斷調整，逆向工程分析你的目標，遵循自己的價值。這就是為什麼「及早投資，提高頻率」的金錢法則能幫助你追求理想人生；

三、 你不需要等到變老才開始享受金錢。學習及早開始投資，以財富自由為優先後，許多一般的上班族都能提早十餘年退休。甚至，有些人三十幾歲就退休了！請記得：「人生是自己創造的，而退休是銀行帳戶的數字，而不是年紀。」

我希望你從這章學到，光是憑藉儲蓄是不可能達成人生目標的，而你的錢，它的工作能力比你強得多——所以，學習如何讓錢工作吧。把錢放在儲蓄帳戶裡，代表你實際上正蒙受損失，這都多虧了通貨膨脹。通貨膨脹是商品和服務的整體價格在一段時間中不斷增加。你是否聽父母抱怨過現在的牛奶和汽油有多貴？好好感謝通貨膨脹吧。每一年都能預期2至3%的通貨膨脹，代表我們購買的物品價格每年也會提升2至3%。這也意味著，我們放在儲蓄帳戶裡沒有增值的錢，實際上每年都少了2至3%的價值。

這就是為什麼要把緊急基金（一定要是現金）放在高收益帳戶裡——因為拿來投資並不安全（特別是在緊急狀況時，還是必須有現金）。我們必須盡可能地對抗通貨膨脹和價值的損失。好的高收益儲蓄帳戶能提供大約2%的利息，但是也會隨著經濟起伏而波動。為了比較長遠的目標，我們還是必須投資——不只是因為我們的錢比我們更有能力，不只是因為如此才能帶來真正有意義的財富，也因為我們得對抗通貨膨脹，讓自己的資產保值。

以下有兩個超級簡單，能讓錢為你工作、賺更多錢、對抗通貨膨脹

的方法？

一、 為短期目標和緊急基金開立高收益儲蓄帳戶——找幾乎不收手續費、有加入存款保險（確保你的財產安全）、客服評分良好以及受到好評的銀行；

二、 開始投資股市，這並沒有沒有你想的那麼困難或可怕。

Chapter

9

正確投資 是致富的一大步

現在，我們已經知道如果想創造財富，希望在未來得到經濟穩定和保障，就必須讓錢為我們工作。我們也知道，投資要靠的是時間，否則就得投入更多錢。不想要一開始就投入一大筆錢，又或是手上沒那麼多錢？沒問題，給自己的投資多一點時間，讓複利發揮效果。假如你的時間比較緊迫，希望盡早拿到錢，或是搭上成功的特快車，例如你很想提早退休，那麼就可以投入更多錢。

想要用投資來錢滾錢的方法不少。我個人偏好的，並且曾經用來提升淨資產和被動收入的工具如下：

- 股票（**Stocks**）——你擁有公司的一小部分。購買股票後，你就成為該公司的部分擁有者；
- 指數股票型基金（**ETFs**）——可以想像成一籃股票。購買指數股票型基金，你就能同時成為數百或數千間公司的部分擁有者；
- 債券（**Bonds**）——你把錢借給公司或政府，得到利息；
- 不動產投資信託（**real estate investment trusts, REITs**）——這些公司擁有房地產，與你共享獲利。這是在不成為房東的情況下，投資房地產的好方法。畢竟要成為房東，並不是件容易的事；
- 私募信貸（**Private Lending**）——在加拿大稱為MICs，也就是房屋貸款投資公司。這是最喜歡的被動收入管道。你把錢和其他投資人匯集，提供房屋貸款給個人或公司。就我個人而言，我只貸款給符合特定

條件的個人，而且不提供一對一貸款；

- 房地產（**Real Estate**）——你擁有房地產，想透過增值（房地產的價值增加）來賺錢，或是透過租賃賺取租金。

每一種投資方式都有利弊和細節，但為了本書寫作目的，以及讓你們容易上手，我們會這之中最簡單的方法——從股市中賺錢開始！

我知道光聽到「股市」兩字，可能就讓人倍感威脅了。過去，我也一直以為股票只屬於那些穿著西裝、對手機吼叫的白人男性。我以為好的投資必須靠內線消息，事先得知公司的下一個重大決策，我以為投資是賭博，只有超級有錢人能負擔的起。你可能會中大獎，或是失去一切。事實上，股市並非如此，投資的方式和風險也不是。

首先，先來看看股市到底是什麼吧。簡單來說，股市（或股票交易所）是買家和賣家彼此聯絡，進行投資標的買入和賣出的場所。就這樣，沒什麼特別可怕的，本質上就只是投資人買入或賣出投資物的交易媒介罷了。股市似乎常常籠罩著各種傳說和迷思，影響了我們的認知理解，也讓我們對參與投資躊躇不前。

投資的迷思

根據我的經驗，最普遍的迷思是：

- 要很有錢才能投資；
- 投資就是賭博；
- 理財顧問不可或缺；
- 需要一大筆錢才能開始投資；
- 投資很困難且可怕。

現在，來逐一破解吧！

迷思一：要很有錢才能投資

前面的章節討論過，投資是致富的方法，不要本末倒置。我們知道，可以投資一小筆錢，透過複利的威力得到龐大的收益。愈早開始，同樣獲利所需的成本就愈低。投資不是有錢才做的事，而是能幫助你打造財富，變得有錢。

迷思二：投資就是賭博

會認為投資是賭博的人，通常有兩種看法：一是以前不曾投資過，只是重複以前聽過或看過的說法，實際上可能根本不懂。或另一種看法認為交易和投資是一樣的。

根據《韋氏字典》的定義，賭博是「下賭注的行為或活動，以金錢或是其他有價物為賭注來參與遊戲或賭局」⁶³。維基百科則將賭博定義為「以有價之物（通常是錢），在具有不確定結果的事件上進行押注，意圖贏得其他有價之物」。⁶⁴我希望你記得這一句「結果不確定」，然後再聽我解釋更多背景和原理。

倘若人們會誤以為投資本質上是賭博，主要的理由之一就是無法分辨交易和投資，那我們就得進一步釐清兩者的定義。交易指的是短期內購買和販賣投資品的行為。大部分的人想到投資和股市，腦海浮現的都是交易。我在本章一開始提到的畫面，穿著白色西裝的年長白人男性對著電視銀幕和手機大吼大叫？這些人並不是投資者，他們進行的是股市交易。他們在短期內買入和賣出股票，想要快速賺錢。他們想找到最炙手可熱的新創公司來投資，一擲千金，希望這一次能幫他們一夜致富。

人們以為，如果想在股市中賺錢，就必須成為操盤手——這實在錯得離譜。事實上，研究顯示操盤手通常會賠錢。一份針對eToro投資平台專業操盤手的研究發現，將近80%的操盤手都在近十二個月內蒙受金錢損失。另一份研究調查臺灣在一九九五到二〇〇六年間的操盤手，發

現賺錢的比例僅5%。最後，美國證券交易委員會針對外匯交易的研究發現，平均每一季都有70%的操盤手虧錢，而操盤手一般來說會在十二個月內賠光100%的錢。⁶⁵

交易和投資的差別在於，投資者的目光比較長遠，會把投資項目多元化，採取穩健緩慢的致富方式。這和操盤手截然不同，操盤手希望在短時間內密集且快速地賺錢。股市在短期內變化難測——股價可以在一天之內改變數百次。想要短期快速致富純靠運氣，就像是賭博。但投資看的是長遠而多元化（後面會再解釋），而股市已經證實是創造財富的媒介，展現出長期的穩健表現。總結來說，我們無法預測短期的成果，而這也是短期的操盤手總會虧錢的原因。但是，投資的時間愈長，就愈能預測。正如同時間是讓複利發揮效果的關鍵，時間也是降低投資風險的關鍵。

事實上，先鋒集團（Vanguard）的研究檢視了股市歷年的報酬率，以及投資人在不同時段中賠錢的機率，發現：「根據過去的歷史，假如你在股市中只投資一年，賠錢的機率會大於四分之一。但是，若你投資了十年，機率就會降到大約二十五分之一——而二十年後，則歸於零。」⁶⁶

還記得我要你記住賭博的定義嗎？也就是「以有價之物（通常是錢），在具有不確定結果的事件上進行押注，意圖贏得其他有價之物」⁶⁷。根據這個定義，交易百分之百就是賭博，就像是把一生所有的存款都拿到賭場，全部下注黑方。或許你會富到流油地離開，但也可能輸到脫褲子——結果充滿不確定性。

然而，假如我們用長期的策略投資，在二十年的時間內，根據這份研究和股市的歷年報酬率，可知是正確的策略，可以把風險降低為零。在通貨膨脹率約一年2至3%（甚至更多）、薪資凍漲、可以用來賺錢的時間有限的情況下，不投資似乎才是一種賭博。想賺錢最簡單的方法，

就是選擇低成本、多元化的投資（例如**ETF**），並且放置三十年——說真的，就是這麼簡單（後面會再討論）。

迷思三：理財顧問不可或缺

以前的我也對此深信不疑。我相信股市很複雜，投資風險很高，需要有人隨時注意我的投資項目，才能確保安全。這些都是錯的。

一旦具備了基礎的必要知識，你會發現股市其實還挺簡單的——複雜的是短期的當沖交易，而我們已經確認，這不是追求成功的策略。我們也已經了解到，只要策略正確，研究顯示賺錢的機率比賠錢高許多，特別是長期的投資，自如前面提到的先鋒集團研究。我們也不需要有人持續「關照」我們的投資，因為研究指出，你愈常介入你的投資，獲利通常就愈會減少。

我真心相信，這些迷思都被金融服務業所渲染，因為假如你害怕投資，認為太過複雜，沒辦法獨立進行，才會繼續僱用投資顧問，並支付高昂的費用。假如你以前曾經研究過投資顧問，或許會發現抽成範圍大約是1至2.5%。你或許會想，好吧，這也不算太多。但正如你的錢會累積複利和成長，這些費用也會累積複利而拖累你。光是**1%**的費用差距，就會讓你的退休收入少了十年。記住是十年。⁶⁸

很常聽到的另一個說法，是投資顧問能幫你安排比較好的投資組合。但從事實的角度來看，這也是錯的。由投資顧問積極管理的基金本質上未必比較好，而根據許多研究，表現反而可能更糟。一份標普全球股份有限公司（S&P Global）二〇二〇年發表的研究發現，積極管理的基金在十年的時間內表現不如其相應的股市指數，而現在追隨股市指數的投資，你大可以利用比投資基金低許多的金額自行購買。除此之外，有許多官司都和積極管理的基金有關。這些基金宣稱能創造「比你自己選擇更好的投資組合」，實際上卻只是利用某個股市指數為你設計。你大

可以不必花那麼多錢，自己買就好了。⁶⁹

更別提有些投資顧問實際上有兩大本質，第一，他們不是受託人，這代表他們沒有以你的最佳利益為優先的法律義務，特別是他們佣金抽很高的話，就更危險。第二，他們本質上就是銷售員。即便你找到可以信賴的投資顧問，他們所效力的機構很可能仍然會要求他們以利益為優先。

當然，我的目的不是要貶低或唱衰投資顧問，而是希望讓你看見事實：即便你選擇找投資顧問，自己還是必須具備相當的知識，不要盲目地信任對方，把自己的理財、財富和未來都全部交到對方手中。

我發現老爸幾年前離職時，得到一筆撫恤金。他對投資一無所知，所以到銀行詢問該怎麼處理。投資顧問要他投資擔保投資證^a。定期存款證書^b和擔保投資證都是短期妥善的投資方式，因為兩者都有保障性，價值也不會波動，這代表你不會有損失。然而，兩者都無法打造財富，因為利率無法趕上通貨膨脹（大約是**2%**，會根據當時經濟狀況而起伏）。我的爸媽對投資都沒有概念，於是聽從銀行員的建議。這件事已經過了二十年，而爸媽幾年後就需要錢退休。那筆投資的價值幾乎沒有改變，但假如他們當時選擇其他種類的投資，現在或許就會成長為50多萬美元了。假如他們把錢放在對的地方，就能擁有超過50萬美元。假如他們知道自己有哪些選擇，假如他們當時沒有聽銀行員的話。50萬美元足以支持他們好一陣子的退休生活，但現在做什麼都無濟於事，因為他們沒辦法回到過去，好好利用複利的威力。

顧問能帶來幫助嗎？當然，但並不是因為他們可以做出比你更好的選擇，而是因為他們能管理你的情緒，讓你不做出糟糕的決定。例如在驚慌中買高賣低，或是把全部的錢梭哈在同一間你很看好的公司。此外，他們能幫你做稅務和退休方面的規劃。他們的價值都是附加的，但你要支付的費用卻傷筋動骨，而這些事你完全可以自己做。

假如你想找投資顧問，請確保雇用受託人——我偏好固定收費者，因為他們並不會被傭金所誘惑，以致影響他們給你的建議。自己也必須做足功課，和對方好好坐下來，討論你的金錢和你的未來。

迷思四：需要一大筆錢才能開始投資

你當然不需要——假如有意，就算只有5塊美元也能開始投資。這個迷思我認為也受到金融服務業的推波助瀾。我收過無數的訊息，都告訴我，他們好幾年前就想投資，但投資顧問卻說得先存到2萬美元才能開始。

這當然是錯的。實際的情況多半是，這位投資顧問不想要收金額太低的客戶，畢竟要做的事和大戶一樣多。他們不向這些人介紹可以小額投資的平台，反而概括地說小額投資是不可能的。這個說法讓許多人遲遲沒有開始投資，即便投資與否決定了是否有足夠的錢退休。

若你一開始沒有太多錢，也沒關係——多給點時間，你的錢會以複利累積和成長。如果告訴人們，要有2萬美元才能開始，可能會讓他們一輩子裹足不前，因為對某些人來說，這猶如天文數字，他們不相信自己能存到這筆錢。那麼，這些投資顧問讓人們無法現在就展開投資，就只會讓未來更加艱辛渺茫。

我再說一次：「投資不是有錢人的專利，而是變有錢的途徑。」

迷思五：投資困難且可怕

答案是，並非如此。不要再把經驗不足和沒有能力搞混了。我們生而為人，並非出生就全知全能——你有看過嬰兒吧？他們甚至連抬頭都沒辦法。假如沒有人教你金錢和理財，那不是你的錯。假如你是第一次聽到某件事，會覺得困難或可怕也是很正常的，因為你沒有經驗。但我

保證，這比你想像中容易多了。

請記得，金錢是一種技能。如果要學習技能，就得反覆練習。這可能代表需要把這一章多讀幾遍，做些筆記，問些問題，做更多研究，都沒有關係！不只沒有關係，還十分正常！沒有人第一次嘗試就變成專家。你會覺得可怕，是因為以前沒有做過——但嘗試愈多次，就會愈駕輕就熟。

一開始投資時，我也很害怕。我僱用投資顧問，因為我以為這是必須的。我真心相信他能做到我辦不到的。我需要有人「關照」我的投資事業。假如我自己嘗試，一定會虧損，因為要成功太困難了。然而，這些都是錯的——我即將告訴你利用股市賺錢最簡單、最有效的方法。是的，非常簡單，也絕對可以靠自己來執行。

開始吧——我想更仔細地解紹你可以在股市中購買的不同投資物類型，以及個別的重要性。

股市的七種投資類型

股票

你擁有公司的一小部分，因為購買股票後，你就成為公司的部分擁有者。說到投資股市，大部分的人都會想到買股票——然而，我個人並不投資個股。我的想法是，當你投資單一公司，就像是賭博——你不知道長遠下來會發生什麼事。因此，與其下注單一公司，盼望一切順利，我寧願投資足以代表整個市場的數百或數千間公司。優良投資人的關鍵是長期投資，不做情緒化的決策，並且多元化投資。簡單來說，就是分散風險，不要把雞蛋都放在同一個籃子裡。對我來說，購買個股就像把雞蛋都放在同一個籃子裡；相反的，我喜歡把雞蛋分散在不同的公司和產業中。如果想靠自己購買上百或上千間公司的股票，會花費大量的

時間，也可能讓人混亂，甚至有買貴的可能性。因此，我不買大量個股，而偏好買好幾籃子的股票。

指數股票型基金（ETFs）

購買指數股票型基金，就像是好幾籃子的股票，代表同時成為數百或數千間公司的部分擁有者。這類基金通常是被動管理（但你也能買到積極管理的類型——這些價格更高，但通常還是會低於共同基金），代表不會有人積極決定每天基金的投資標的。根據基金的策略，也可能自動提供多元化的服務。有些基金會集中於單一產業（例如金融業）、單一國家（例如美國），對我來說就不夠多元化。因此，在你考慮投資之前，一定要先詳閱投資策略。

有些人會購買單一種指數股票型基金，做為他們全部的投資內容；其他人或許會買三種：舉例來說，一支美國的指數股票型基金，涵蓋一定數量美國最大型優良的公司、一支國際的指數股票型基金，涵蓋一定數量最大型優良的跨國企業，以及一支美國債券的指數股票型基金，包含美國的債券。

共同基金

這是投資顧問最喜歡推銷的，通常也最為昂貴。共同基金和指數股票型基金類似，都是一籃子股票，有不同的經營策略，也能找到涵蓋債券的。因此，單一的共同基金可能就包含整個投資組合。共同基金的根本概念就是，你的錢會和其他投資人匯集，基金管理者則用這筆錢投資——他們主動選擇投資的標的。有些人相信積極的策略能帶來更高的收益，但研究顯示並非如此——在十五年間，超過90%的積極管理基金都未能超越市場的表現。⁷⁰

這意味著被動的投資，例如跟隨整個市場起伏的ETFs，反而會有較好的結果，因為除了報酬率較高外，費用也較低（雙贏）。

指數基金（**Index Funds**）

這類型的基金和ETFs相似，都是被動管理（沒有基金管理人積極挑選每天的投資標的），也是一籃子股票的概念。它們會追蹤某個指數，也就是某種指標或衡量方式，通常會呈現清單模式。舉例來說，有些指數基金會追蹤美國標準普爾500（**S&P 500**）——意思就是有個指數（清單）叫**S&P 500**，是由美國前五百大優良公司所組成。追蹤**S&P 500**的指數基金代表擁有**S&P 500**每一間公司的一小部分——該基金的策略就是複製這個清單，例如美國的**SPY（SPDR標普500指數ETF）**和臺灣的**00646（元大標普500基金）**就是追蹤**S&P500**的代表性基金。

目標日期基金（**Target-Date Funds**）

對於剛開始為退休投資的新手，我喜歡推薦這個選項，因為內容非常簡單。這種基金集合了整套投資組合，並且幫助你降低風險。隨著你年紀漸長，開始需要錢時，替你選擇風險較低的投資標的。你可以購買這類的基金，不斷投入金錢，也不需要操心，因為它什麼都為你做了。它會在你年輕時將報酬率最大化，年老時則讓風險最小化！

資產配置基金（**Asset Allocation Funds**）

這是比較新型的投資，有點像指數股票型基金，但是稍微更高價一些。然而，你可以選擇不要像我前面舉的例子，購入三種指數股票型基金組成的投資組合，而是買單一的資產配置基金，就得到想要的一切——例如國際股票、美國股票，甚至是債券。可以想成整個投資組合融

合為一體！先鋒集團和安碩（iShares）都有提供許多廣受好評的選項。目標日期基金和資產配置基金的差別在於，在前者中，資產（投資）的分配（你擁有的股票和債券的比例）會隨著時間而趨於穩健（風險降低），但在後者卻不會如此。因此，假如你投資的基金由80%的股票和20%的債券組成，配置（分配）會永遠維持不變。這意味著，假如你在未來想要減少股票的比例，提升債券的持有（或是剛好相反），就得把基金賣出，重新投資別的基金（這無法自動完成）。

債券（**Bonds**）

你把錢借給公司或政府，並收取利息。債券成長的機率最低，但目的也不在於此——把債券加入投資組合，是為了降低風險。債券如何降低風險？這種投資屬於固定收入，代表你在購買之前，就很清楚會得到多少收益，一切都是固定的。債券的利潤通常比股市低，前者將近**3至4%**，後者則有**7至10%**。但債券能為你的投資組合提高穩定性，理論上是你投資的債券比例愈高，短期內就愈不容易有波動，但總體的利潤很可能低於股票或基金等其他項目比例較高的組合。一般來說，離目標日期愈近，就應該提高債券在投資組合中的占比，讓帳戶的價值更穩定，減少變化和波動（記得，股票在短期波動性高且難以預測）。

債券可以分成兩種：政府債券（也稱為國庫債券）和公司債券。

第一種，政府債券（國庫債券）被認為更加可靠，因為你是透過債券借錢給政府——而政府還錢的可能性非常高。由於可靠性較高，風險較低，政府債券的利潤通常會低於公司債券。一般來說，長期多元化的投資組合偏好的是政府債券，而非公司債券。根據你所在的國家不同，政府債券也可能提供優稅待遇（也就是說和公司債券的收益相比，政府債券收益所需支付的稅金較低）。

第二種，公司債券是透過債券借錢給公司的方法。這種債券的風險

比政府債券更高，因為必須仰賴公司還錢給你。公司會有不同的評等——比較大型穩定的公司利息通常較低（也稱為票息支付），而小型不穩定的公司則利息較高。和政府債券的概念相似，風險較低通常也代表利潤較低，風險較高則得提供更多誘因來吸引投資人。

透過債券賺錢的方式有兩種：首先是利息（或票息支付）。這會根據債券的規範定期支付給你（例如一年兩次，或是按季支付）。第二種則是借款者（公司或政府）返還你借的錢。假如借款者貸款違約（未能償還），你就可能在債券中損失金錢。在大型、經濟穩定的公司中，這種情況很罕見，在政府債券中更是前所未聞。

你可以投資多個單一債券（和個股相同），或是投資指數債券型基金（Bond ETF）。指數債券型基金和單一債券不同，因為這類的基金永遠不會「到期」——這意味著投資者不會回收他們投資的資金，而是留在基金內，再用於投資其他債券。一般來說，指數債券型基金適合目標是長期持有的人（而非買賣）。他們不希望自己的錢閒置著（因為會受通貨膨脹侵蝕），但不介意收益比股票更低。短期來說，指數債券型基金的價值可能會因為經濟和整體利率的波動而有所起伏——通常會和利息成反比，代表如果政府決定升息，指數債券型基金價格就會下跌（降息時則會升高）。這是因為較老的債券（和相關的利率）對投資者的吸引力可能會上升或下降，而改變相對應的需求。

舉例來說，假如利率上升，這意味著指數債券型基金依然使用舊的、較低的利率，代表投資人理論上可以購買新的債券來賺取更高的利息。因此，短期內這項指數債券型基金的需求可能會下降。

投資不要單戀一枝花

那麼，我們該如何購買這些投資標的呢？主要有三種選項：一是投資顧問、二是自動化投資理財顧問，或三是自行管理。接著，如何運用

這三種選項，就是關鍵所在。

一、投資顧問

假如我才剛起步，或許會選擇投資顧問。其他時機則包含雖然已經學習了不少，但還是很緊張，以及容易對金錢做出情緒化決策。有時候，在投資顧問的引導下開始也不錯，可以讓你習慣投資（或許六個月到一年）。當你得到信心，也更了解投資的本質後，就可以考慮性價比更高的選項。假如你的經濟狀況更複雜，或是需要稅務及退休規劃上的幫助（他們有特殊的工具），也可以尋求投資顧問的協助。投資顧問會與經紀商合作，或為經紀商效力，因此能提供你購買和買賣投資物的管道。

二、自動化投資理財顧問

又稱為機器人投資顧問，和投資顧問很類似，但卻是在網站上的機器人。機器人會透過你填寫的問卷分析你的財務狀況和目標，推薦並為你管理投資組合。對於不想要付錢給投資顧問、金錢上情緒管控良好、了解投資，但不想完全掌控投資組合的人來說，這會是很好的中介。這個選項可能不能給你太多真人對話的機會，因此請務必研究清楚公司提供給客戶的內容。機器人投資顧問扮演經紀人的角色，提供你購買和買賣投資物的管道。

三、自行管理

這是性價比最高的方式，個人的參與度也最高，適合想要創造專屬投資組合的人（親自選擇每一項投資物）。但也不一定要如此。你可以讓一切超級複雜，試著組合出必勝的股票，但也可以超級簡單，選定投資的類型（例如資產配置基金或目標日期基金），把麻煩的事都交給別人。

無論選擇哪一種，都能成為很棒的投資人。整體來說，在股市中賺錢並不難，只要購買並持續持有多元化的投資物，例如指數股票型基

金、指數基金、資產配置基金或甚至目標日期基金就夠了。擅長投資不代表非要找到最當紅的炸子雞公司或股票。研究顯示，賺錢最好的方式是「香草投資」（vanilla investing）——無趣的投資、購買、持有、不加入個人情緒、多元化的選股（不把雞蛋放在同一個籃子），以及不胡亂調整投資內容。

從歷史的角度來看，如果遵循這樣的策略就很難虧損。股市崩盤時，人們不會因此賠錢；之所以賠錢，是因為策略不佳，把所有的雞蛋放在同一個籃子裡，只做短期投資，或是做出情緒化的投資決策。股市的「崩盤」不代表你賠錢，事實上，反倒是投入更多錢的絕佳機會（投入正確、多元化的投資組合），因為一切都在特價啊。

股市崩盤很正常。平均來說，股市的修正每一點八四年就發生一次。這代表每個投資人隔一點八四年，就會損失全部的錢一次嗎？不——因為帳面上的損失和實際損失不同。帳面上的損失就是帳面上的，你買入的東西價值下跌。不過，只要你不賣出，就沒有真正的損失，且一點意義也沒有。除非你不夠多元化、雞蛋都在同一個籃子裡，或是你投資的項目不再存在——例如你購買單一公司的股票，而該公司倒閉。⁷¹

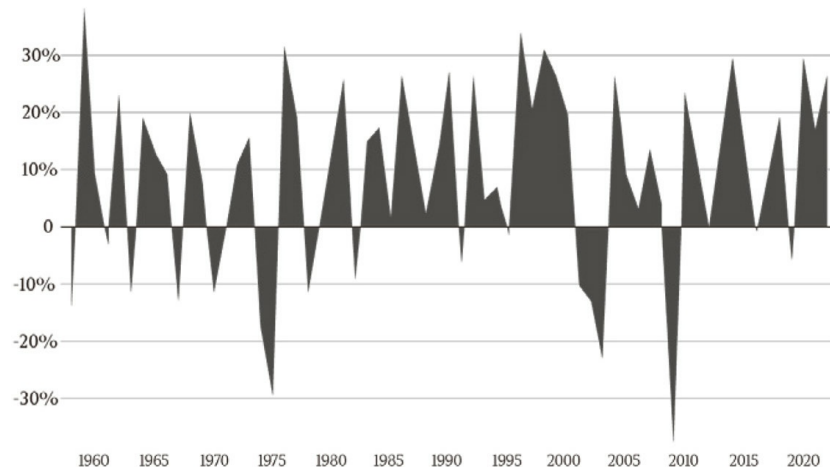
大部分在股市崩盤時賠錢的人，都是因為：

- 事前做了不佳的決策；
- 情緒用事，在市場崩盤時賣出；
- 短線操作；
- 並未長期投資；
- 過度集中單一產業、國家或公司；
- 並未做好充分的理財準備，例如沒有準備緊急基金、積欠高利息的債務，或是當下亟需現金。

投資人不會單純因為股市崩盤就賠錢。事實上，我們檢視股市的歷

史，就會發覺市場總會復甦。因此，即便股市崩盤，也總會有反彈的一天——這就是為什麼投機不可行，短期操作也不可行，必須長期投資的原因。即便在最糟的情況，在一九七三年到二〇一四年二十年間的最糟情況，S&P 500指數的年利率平均仍有6.4%，請參見圖2。⁷²

圖2 S&P 500 歷年年利率（資料來源：Investopedia）



表現的計算方式，是比較每年最後一個交易日，和前一年最後一個交易日的百分比變化。

我們已經知道股市崩盤很正常，就可以開始有所預期，讓情緒和財務上都做好準備，包含現金的緊急基金、長期投資、還清高利息的債務等等各種情況的應對。問題不在於是否崩盤，而是何時崩盤。因此，就算真的發生，也不要給自己過大的壓力——因為即便你的投資今天貶值50%，只要你三十五年內都不需要這筆錢，那麼投資物當下的價值就不重要，對吧？你還是擁有相同數量的投資物，只要有適當的多元化就沒問題，因為市場整體總是會從崩盤中復甦。

開始投資的四個步驟

現在，我們已經有了足夠的背景知識，來談談該如何一步步開始投資吧。

第一步：找到證券經紀商

你可以根據自己需要的協助，選擇適合的證券經紀商。可以把他們想成導遊，而你要去墨西哥。你以前去過嗎？你放心自己去嗎？若是沒有去過，又很擔憂，你一開始可能需要更多支持。問問自己，你對股市波動的容忍度如何——假如你一看到投資貶值，你會不會驚慌失措，就開始想賣出，造成金錢的損失？或者，你會記得自己是長期投資者，短期發生什麼事都沒關係？你是否情緒用事，會把全部家當都投入單一公司，想要一夕爆富？或者，你能對於目標按部就班？無論你是否找投資顧問，自己都必須認真學習關於投資的一切，才能確保自己做出好的決定。

大部分的投資人都會做出最不應該的決策——他們因為害怕錯過而買在高點，又因為驚慌失措，而賣在低點，也就是所謂的買高賣低。財經顧問可以阻止你做出錯誤的決策，這是他們真正的好處。

有些客戶喜歡從投資顧問開始，而我自己也是如此，我投資旅程的前六個月也是找投資顧問。接著，再轉向機器人投資顧問或自主管理的帳戶。這能讓你得到投資的經驗，又不需要付出日積月累的高額費用。請記得，1%的費用差異都足以讓退休收入減少十年。學習如何靠自己投資就能幫忙省錢，讓你的錢為你效力更多，也別忘了，無論你是否賺錢，你的投資顧問都會收到費用。

假如你不介意無法得到人類的協助，機器人投資顧問是個好選擇——超級簡單，你只要找到適合的選項，填完問卷，開設帳戶 / 存入款項；它就會為你完成其他部分。機器人投資顧問比自己來貴一點，但比真人的投資顧問便宜。別忘了，好的投資一點也不精彩動人，反而無趣平凡——你把資金投入，放著不動，過了很長一段時間，就能打造豐厚的帳戶。想要更快致富嗎？投資更多，不要選擇風險較高的投資項目。

我喜歡的證券經紀商包含：

美國：德美利證券（TD Ameritrade）、嘉信理財集團（Charles Schwab）、先鋒集團（Vanguard）。

加拿大：Wealthsimple、加泰證券（Questrade）、道明理財（TD Direct Investing）。

每間公司各有吸引我的地方，但主要都是因為它們評價和用戶服務都很好，許多也提供投資顧問的選項，或是機器人投資顧問。它們普遍收費低廉或免費，網站和應用程式容易上手，也能開立稅收豁免或稅務優惠的帳戶。

然而，如前述所說優良投資人的關鍵是長期投資、不做情緒化的決策。所以，我們要避免選擇，會鼓勵你進行短期投機性投資策略的證券商，因為這與長期投資的投資策略相違背。或許證券商會給你手續費或相關費用的折扣，甚至免費，大大降低短期進出市場的交易成本，但短線交易等同用自己的存款賭博，幾乎註定會賠錢。有些證券商不只提倡賭博般的短線交易，在用戶服務方面也狀況百出，甚至會出現一些不正當的商業行為。⁷³不要為了短期的好處，而避免陷入危機之中。

第二步：在經紀商或顧問的協助下開設帳戶

你在人生中最大的支出會是稅金，因此得盡可能利用稅務豁免或推遲的帳戶來投資。

這代表兩種可能：你投入該帳戶的錢是免稅的，你可以在報稅時把這筆存款當成支出，並且在年底時就會得到退稅。而在未來提領時才需要繳稅，這叫做稅務推遲。又或是你能讓錢增值，收入都不需要繳稅，這叫做是稅務豁免。

美國：稅務豁免的帳戶（美國只有有退休帳戶屬於此類）——401（k）和Roth 401（k）都必須透過雇主開設，而傳統型個人退休金帳戶IRA和Roth IRA則可以由個人開設。假如你無法判斷傳統帳戶和

Roth之間的優劣，可以試試不同的線上計算機，看看哪一種最適合你的個人情況。使用這些計算機時，你得輸入個人財金相關數字，例如收入和投資金額。程式會幫你計算哪一種帳戶能提供較佳的總體收益。

致富關鍵 |

若想善用稅務豁免或推遲帳戶的優勢，你得到的退稅金額也應該重新投資。如此才能更推進你當前的投資，讓稅金也為你工作。

兩種帳戶的差異是繳稅的時間，Roth IRA是一開始就需要繳稅，而傳統IRA則較晚。選擇Roth IRA，代表你當前的收入必須繳稅，但投資的增值則免稅（你提領存款時不需要繳稅）。而選擇傳統IRA，代表你現金投資的金額可以免稅（代表可以省下稅金的支出，也可能得到退稅），但在提領現金時卻必須繳稅。一般來說，Roth IRA對多數人都比較有利，但還是得依個人經濟狀況判斷——所以請一定要計算一下。

加拿大：稅務豁免的帳戶——免稅儲蓄帳戶（TFSA）可以提供任何目的使用（沒有提領的限制，不像退休金專門帳戶，可能會限制提領的理由和時機，例如要超過特定年齡，或是作為特殊用途）。註冊退休儲蓄計劃（RRSP）則是稅務推遲（提領時才需要繳稅，現在存入的錢都可以免稅，和傳統的退休金帳戶類似）。註冊退休儲蓄計畫用途就僅限於退休金儲蓄。

這些帳戶的投資內容都有限制——舉例來說，傳統退休帳戶和免稅儲蓄帳戶的年度存入金額上限是6,000美元，而401（k）帳戶在2022年的上限則是2萬0,500美元。因此，假如你已經達到上限（可以為了你的目標這麼做），還想投資更多，下一步就是開設可徵稅的經紀帳戶（就是一般的帳戶，沒有稅務上的優勢）。

假如你判定自己的目標並不符合任何可能的稅務豁免或推遲帳戶，

你的下一個選擇就是使用單純的經濟帳戶——也就是沒有任何特殊稅務待遇的帳戶。在建立這樣的帳戶之前，請確保自己已經了解，所有收入都會被徵稅。稅率會依所在國家和存款時間而有所不同。我建議你在實施投資策略前，先和稅務專家討論，以確保自己選擇最有利的方案。

舉例來說，假如你在美國，要為了退休以外的目的存錢。你或許會想透過一般的經紀帳戶，在提領時才不會額外收取費用或罰金。一般而言，擁有多樣化的帳戶都是個好點子，必須根據自己的情況、目標（退休或其他）、目標的時間表來選擇最佳的帳戶。假如你想提早退休，或許會想把一些投資放在標準可徵稅的經紀帳戶裡，讓自己可以不受限制地提領現金，不用繳納費用或罰款。

美國的例子：假設莎莉擁有401（k）帳戶，並與雇主配對。401（k）帳戶的投資選擇很有限，收取的費用也很高——那麼，假如我是莎莉，會怎麼做？我會繼續用401（k）帳戶投資嗎？或是尋找替代方案，對抗較高的收費（即便這意味著得放棄與雇主的配對）？

以我個人來說，我會選擇投資401（k）帳戶，以取得雇主配對，原因是因為雇主會支付相對比例的錢，這可是免費的錢，所以一定要拿。接著再根據退休目標開設傳統退休帳戶或經紀帳戶，要投資超過我需要在雇主配對中付出的錢。在拿到雇主配對的免費錢後，透過自己的帳戶來進行投資，避免401（k）帳戶的收費和相關支出。如此一來，你對自己的投資內容也有更多的掌握^C。

第三步：把錢轉帳到自己的新帳戶

記得我們在討論金錢的第二條法則，為了未來的自己投資時，提到我們要自動化存款嗎？我們最好也將投資自動化。為此，我們必須用在第五章就討論過得「先設定自動轉帳」，每次領到薪水，就自動轉到特定帳戶，讓大腦無須參與這個過程，避免人為的影響。理財過程自動化

的程度愈高，就愈可能成功，讓自己的突發奇想不會成為致富的阻力。

「致富關鍵」

確認設定轉帳後自動投資（透過機器人或真人的投資顧問），或是每次轉帳後，都花時間親自用帳戶裡的錢購買投資標的。

要投資多少？用逆向工程從自己的目標回推（像我們第六章討論過的）。你得先確定今天該存多少錢，才能達到未來的目標，並估算投資報酬率（查閱歷年的報酬率，了解該項投資過去的平均報酬率）。計算所得的數字就是你自動轉帳的金額。

記得讓目標符合「SMART」原則（若有些不清楚，可以回到第六章複習），才能知道自己具體需要什麼、何時需要——在投資時，可不能仰賴希望、期盼或禱告這類不明確的寄託，而是要遵循明確的目標跟原則。

請特別注意，歷年的投資報酬率並不保證未來的報酬率，但是那是個很好的出發點。別忘了，蒐集到的數據愈多，就能做出愈好的決策。

第四步：把錢拿來投資，選擇投資項目

第四步，我們要回到第五章的「盡早投資，提高頻率」法則。

在此有一個前提，請別忘了，那就是不要拿五年內會需要的現金來投資——風險太高，市場在短期內無法預測。雖然目標是讓資產增值（讓錢為我們工作和成長），但資產保值也是關鍵（不要有金錢損失）。我們得小心取得平衡，讓錢成長而不損失。

假如你在五年內需要錢，那麼我會考慮把錢投入報酬率更有保障的地方。以下是美國跟加拿大可以選擇的方案：

美國的選項：定期存款證書、高收益儲蓄帳戶或國庫債券。

加拿大的選項：擔保投資證、高收益儲蓄帳戶或國庫證券。

要選擇哪個方案，則取決於你設定的目標時間軸，以及承擔風險的能力。舉例來說，當你把錢投入單一債券或定存，等於將錢鎖死一段時間。換句話說，在這段期限內，無法取出這筆錢應急。假如你考慮這麼做，請先想想是否可以接受這一點。

假如你需要更多彈性，就考慮高收益儲蓄帳戶吧。雖然我們想讓投資得到最高的獲利，但也希望整體的策略能符合我們的目標。假如你三個月內會需要錢，因此得選擇高收益儲蓄帳戶2%的利率，而非債券3%的利率，那也沒關係——因為整體而言，儲蓄帳戶是更理想的選擇。你可以透過銀行，投資定期存款、擔保投資證書、高收益儲蓄帳戶和債券。

對於五年以上的目標（例如退休），就可以開始考慮股市的投資，例如指數基金、指數股票型基金（ETFs）、股票、目標日期基金、資產配置基金和共同基金。我個人偏好指數基金、指數股票型基金

（ETFs）、資產配置基金和目標日期基金，因為這能帶來自動化的分散風險。

但請特別注意，就算某個投資標的包含不只一間公司的股票，也不代表多元化程度足夠。記得，要多元化的，不只是公司和產業，也包含國家和時間，必須長期投資，並且在不同時期投入金錢，攤平持有成本。

舉例來說，假如你想投資的指數股票型基金包含美國十五間石油和天然氣公司的股票，你覺得從整體投資組合的觀點來看，多元化的程度足夠了嗎？

我們來和另一項資產配置基金比較吧！此項基金共投資一萬三千間公司，橫跨金融、科技、工業、健康照護、能源、公共事業、房地展和

電信業，國家包含美國、加拿大、日本、英國、中國和法國，並擁有超過一萬七千筆債券。

基金的美好之處就在於能提供自動的多元化，讓投資不再需要用大腦苦思，便能打造出懶人投資組合。如前述所說，最好的投資就是平淡又無聊的香草投資。

記得，唯有當一項投資不再有價值（最殘酷的一種狀況就是公司倒閉，這也是我不買個股的原因，畢竟歷史上發生過，未來也仍會發生），或是景氣低迷時賣出，我們才會有金錢上的損失。長期來看，整體市場總是會復甦。

投資常見的五個問題

關於投資的問題總是五花八門，然而根據我協助學生的經驗，可以歸納在以下五個問題的討論中，瞭解更多就愈能掌握箇中奧妙。

Q1、假如我想存買房的頭期款，該選擇怎樣的投資方式？

首先，我們得用看待其他投資目標的方式來面對。這意味著先弄清楚一些事情，其中最大的因素是：你何時要買房？假如是短期的，例如五年內，那麼股票之類的投資就不適合，因為我們知道股市的短期變化波動難測。

我常聽見學生說：「但是，妮可，這麼多錢就這樣閒置著。難道我不該投入股票市場，讓它為我效力嗎？」

聽著，我了解——現在的房價很高，頭期款可能就是一大筆錢。或許你會想：只要多元化投資，不就意味著很安全嗎？

雖然要降低投資的風險，就必定要多元化，但另一項必須列入考慮的因素是時間軸。假如你的目標在五年內，那麼我不建議投資。但，假如是六年或七年後——這樣會自動變得比較安全嗎？未必如此。你的投資持有得愈久，賺錢的可能性就愈高，但切記前提是要做到本章不斷出現的多元化，妥善地分散風險。但如同先鋒集團的研究和數據顯示，要

讓損失機率歸零，門檻是二十年以上。雖然五年和十年都標示著風險的降低，還是要到第二十年風險才是零。

問問自己，假如把錢投資，在想提領時卻遭逢市場低迷，你可以改變購屋的時間規劃嗎？舉例來說，你想在六年後買房。但第六年時，市場崩盤。你可以等到第七、八、九年，或是更久之後，等到市場復甦再買房子嗎？如果想真正權衡其中的風險與收益，我推薦你估算你實際可以投入的資金部位是多少，如果真的要投資，先看看投資頭期款可能的獲利，是否值得為此冒上延遲購買的風險，來等待市場回春。

假設你為了頭期款，並且六年來你每個月會儲蓄投資1,000美元。在平均報酬率有7%的情況下，這意味著六年之後，你的投資帳戶裡就會有8萬8,559美元。

在這8萬8,000美元中，只有大約1萬6,000多美元是因為投資增值而免費得來的錢。你覺得值得為這1萬6,000美元元，延遲買房計畫好幾個月、甚至好幾年，等待景氣復甦嗎？這裡沒有標準答案——屬於個人理財中很個人的部分。假如是較短期的目標，例如五年左右，那最好的選擇大概就是高收益儲蓄帳戶、定存 / 擔保投資，或是債券。

此外，在加拿大有一種投資策略，是讓購屋頭期款通過註冊退休儲蓄計畫來最大限度地增加個人財務資產的價值和收益，並且得到稅務上的優惠。

基本上就像是存完購屋頭期款後，利用註冊退休儲蓄的購屋計畫將款項存入該帳戶，接著在開放提款時限內（一般是九十天）提領，用來購屋。這讓整筆頭期款都能得到稅務減免的優惠，會帶來一筆豐厚的退稅，就能進一步拿來投資，或是支付房屋的尾款等等。在開始進行之前，還是要先確認過計畫的所有細節。

但需要特別注意，這筆錢必須在十五年內償還給註冊退休儲蓄帳戶，所以如果想運用這個策略，請確認你是否有能力補足這個數字並重

新投資，否則你可能得面對稅金和各種費用。不幸的是，美國目前沒有類似的策略。

Q2、我可以拿存款投資，增值後來償還債務嗎？

我遇到這個問題太多次了！和普遍的想法恰好相反，假如你才剛起步，投資其實無法在當下立刻帶來穩定的收入，因為你的錢就像鳥巢中的蛋，需要一些時間才能成長。一般來說，我們必須長期投資，才能真正賺錢。討論股票和類似的投資時，的確可能立刻賺錢，但風險也很高，因為市場短期內難以預測。

我個人不會將用於還債的錢加以投資——假如你短期內需要錢，但市場卻很低迷，你就會損失金錢，不再有錢還債了。這也是為什麼緊急基金不能拿來投資——誰知道市場短期內會發生什麼事？沒人知道。緊急基金必須以現金的形式，存放在高收益儲蓄帳戶中。

| 致富關鍵 |

假如你有了一年的緊急基金，你可以考慮將其中三到六個月的份投入三個月期的定存或擔保投資來放大收益。但我不會再做更多了，而且前提是基金必須足以支應十二個月的基本生活。

Q3、為什麼不買個股？

當你只投資一間公司，無異於賭博。你押注這間公司的表現會優於市場整體。假如可以透過資產配置基金或指數基金，擁有整個市場，為什麼要賭在單一的公司上呢？

Q4、我應該購買資產配置基金或目標日期基金嗎？

假如你想管理自己的投資組合，也就是全部的投資內容，那這兩種基金的成本較低，而且非常容易上手。它們是我最推薦給新手的選擇，因為屬於香草投資，不需要太多努力或思考，但一樣能讓資產增值，是

雙贏的選擇。

目標日期基金是退休專屬——是相當簡單且不用親自動手的投資方式，隨著退休日期愈接近，會調整股票和債券的比例。若想投資目標日期基金，只要選擇你退休的年份，例如二〇五一年，就會得到「姓名，目標日期2051」的基金——就這麼簡單。有許多優良的金融機構都提供目標日期基金，例如先鋒集團——你可以上網搜尋特定的機構，並且與經紀商討論。這些基金都有專業管理，幫你的一切打點好，而且很便宜。這是很棒的退休規劃選項，尤其是如果你不想積極親自管理投資，卻又不想雇用昂貴的投資顧問。

資產配置基金包含了整個投資組合（股票和債券），會自動多元化，股票和債券會自動再平衡，而且很便宜。這和目標日期基金的差別在於，目標日期基金是退休專屬，而資產配置則可以用於任何目的，當然也包含投資。

但請特別注意，隨著目標變更，你或許會想購買不同股票和債券配置的基金。舉例來說，先鋒集團提供許多基金選項，「風險」會根據股票的比例而有所不同（股票愈多，「風險」就愈高）。有些基金100%由股票組成（我就持有這種），有些的比例是五比五、八比二、六比四等等。

討論到風險和股票比例較高時，我們可以承擔達成目標所必需的風險，但不能再多。應該對照歷年的年收益，大致了解特定的基金在過去的表現，但請不要忘了，過去的收益並不能擔保未來的收益。

Q5、難道我不應該多了解什麼是波段交易（Swing Trading）、市值（Market Cap）、賣出被保護認購權（Selling covered calls）之類的名詞與用法嗎？

不用，因為這些對投資來說都不是必須。這些專有名詞不但讓人困惑，而且比較偏向賭博而非真正的投資。記得，好的投資都無聊平淡、

中規中矩。當我們討論投資，說的是緩慢但穩定地致富，而我們教導的方式很簡單——我們不需要這些花俏的東西，也能夠成功。

假如你想要展開投資，卻還是很緊張，擔心自己知道的不夠多，那很可能只是焦慮 / 恐懼的情緒作祟罷了。有時候，我們以為自己需要更多資訊，但其實只是分析造成的癱瘓發作。無論你選擇資產配置基金、目標日期基金，或是投資顧問加上共同基金，都不會有問題的。你只需要開始做，累積經驗就好。

但請特別注意，我並不是要你什麼功課都不做，就一頭栽下去；而是告訴你，只要功課做好了，了解了每個選項，相信每個選項，知道這些選項符合你的目標，就不要再花太多時間在兩個本質相同的投資項目間猶豫不決。

若是你超級緊張，就從投資顧問開始。接著，當你覺得放心了，就把錢轉出。如此一來，你可以先習慣市場，在專業幫助下建立第一個投資組合，然後再把投資轉向成本較低的方式來省錢。

當然，你也可以靠自己，但是請確保你了解市場心理學——投資不難，反倒是心理的部分困難多了。一開始的規模小一點，讓自己適應。你可以試著拿出100美元多元化投資，看看會有什麼成果，及你如何面對市場的起伏。你若失控在低點時賣出，或許就該找個投資顧問來引導你。

問自己：假如市場明天下跌50%，我會怎麼做？假如你會在恐慌中賣出，就該找個投資顧問來阻止你做出會有金錢損失的情緒性決策。假如你能冷靜自持，或是相信市場低點是股票的特賣會，因此買入更多，或許你就能自己來了！

我也必須語重心長地提醒，就算某項投資標的「特價」，也不代表就值得買。法則都是共通的——多元化程度夠嗎？你是否長期持有？如此這般。

關鍵在於坐而言不如起而行，不要讓恐懼成為阻礙。記得：真正恐怖的是不投資，會因此永遠無法退休。

a 編註：guaranteed investment certificate, GIC，等同與美國的定期存款證書。

b 編註：certificate of deposit，縮寫為CD。類似所謂的定存，但差別是CD可以轉讓給第三人，投資門檻也較一般定存高，在臺灣是以新台幣10萬元為單位，並以10萬元的倍數發行。此外，因為CD是固定利率到期本息一次領取，所以兼具利息收益與節稅的特性。

c 加拿大的註冊退休儲蓄計劃如果有雇主的配對，也適用相同的原則。

Chapter

10

不再墨守陳規，
讓改變發生

當我開始告訴其他人，不需要靠限定預算來理財時，大多數人都深受吸引，因為預算這招對他們無效。有些人則對改變感到害怕，因為他們長久以來都只知道依照傳統的建議。只有很少數的人相信我說的完全可行。

反對者通常會說：

公司靠著預算來管理財務，顯然效果很好。

假如不為每項支出事先安排條目，就不可能成功地理財。

對此，我會說公司企業之所以訂定預算，是因為對他們來說，財務金融只是數字遊戲罷了。收入與支出。公司企業和人們不同，沒有想法、感受、情緒和心理陰影。沒有潛在的金錢信念、想法、夢想或希望。不需要克服和理解個人經濟上的創傷。沒有匱乏性心理。公司企業是個整體，而非個人。許多人之所以經濟困頓，都是因為忽視了金錢的心理、心態和行為面向。

對於不喜歡違逆常規、嚴格恪守傳統建議、不喜歡質疑現狀的人來說，不靠預算來理財的概念太可怕。然而，假如限定預算對你來說沒有幫助，長遠看來，對大多數人來說也都沒有，那麼持續逼自己省錢就沒有意義——就會像和你同一個辦公室的芭芭拉，花三個小時做你半小時就能完成的事，只因為「以前一直都是這樣」。就因為慣例如此，不代表永遠是對的，也不代表是最好或最有效率的——對抗改變不會讓我們

前進，只會讓我們原地踏步。

最聰明、最有成就的人都不會盲目遵循傳統的建議或法則；他們會看到問題，批判性思考，分析效果不彰的部分，找出最根本的原因——接著尋求其他的方法。這就是本書的目的——點出研究證實無效的方法，在我自己和無數人一再遭遇失敗挫折後，了解到一定有別的解法。

我個人就利用書中列出的步驟，從經濟困境、零存款和4萬美元的債務中脫身，在三十歲時成為百萬富翁。這也幫助了無數人改變他們對錢的看法和消費習慣，進而達到以前難以想像的金錢成就——一點也不困難、不需要處處受限，也不需要控制預算。

為了不靠預算來理財，我們必須：

- 了解個人理財領域中傳統的建議或主流的智慧，分析其中錯誤或無效之處；
- 了解這些建議為何在社會中流傳數個世代，不斷強調。如此，我們才能了解維繫傳統背後的動機；
- 不盲目遵循個人理財的主流智慧，而是學習不同的做法。

接著，基礎奠定後，我們可以深入探討細節和行動步驟，來探索新的理財選項，例如：

- 學習人類行為、心理學和心態問題，以及這如何影響我們金錢和個人理財的成果，以及對整體人生的影響；
- 覺察我們在不知不覺中，如何在金錢方面自我毀滅，並了解到：假如不深入探討自己的行為和內在的金錢法則，就只會不斷重蹈覆轍，因為這將成為自我應驗預言；
- 學習到改寫內在金錢法則的重要性，釐清自己的內在法則，逐一挑戰破解。

改變了對金錢的想法、和金錢的互動方式，以及建立理財方面的信心後，就是時候開始學習新的基礎金錢法則和理論，改變金錢相關的行為。

這些基礎法則和理論包含：

- 一、生活費低於你的收入，可以預防負債並提升財務狀況；
- 二、投資未來的自己，為了目標安排自動存款。不要只是希望、期盼、禱告自己終有一天能得到人生真正想要的；
- 三、學習快樂真正的意思，並以此為依據，判斷如何用錢得到真正的快樂，因為金錢是打造夢想人生的工具；
- 四、及早投資，提高頻率。如果給投資足夠的時間成長，就能用較少的錢打造真正的財富；
- 五、防患未然，因為人生無法預測。我們唯一能確定的事，就是預料之外的事一定會發生；
- 六、把金錢投入最有效益的地方，因為錢比我們更有能力，能在我們睡夢中繼續複利累積；
- 七、將「為何付更多」原則融入人生，毫不費力地存更多錢。

除了前面提到的金錢觀基礎外，也遵循這些簡單的金錢法則，就能開始不受限制、不靠預算地理財。我的許多學生都發覺，他們可以輕鬆地還債、儲蓄和投資，期間的正向感受是以前不曾有過的。而後，我們也探討了主要的理財陷阱，以及該如何避免。這類的陷阱很險惡，可能大幅影響我們的財務，例如買車、買房和規劃婚禮。我們討論了找到正確的伴侶，能如何加速達成目標的速度；相對的，假如伴侶不支持，就會困難重重——此外，還有取得共識，讓財務、未來和關係等面向都順利發展的方法。最後，則是最棒的東西——如何打造財富，在睡夢中賺錢；為何儲蓄不是解決問題的方法，以及改變未來的經濟狀況其實比想像中簡單多了。

這本書的目標在於提供策略，幫助你不靠預算地開始理財。其中最基礎的部分，就是改變個人的行為和心態，看見新的可能性。記得：個人理財有80%是心態，只有20%是策略——如果只聚焦在策略，忽視了基礎，就會導致我們原地踏步。並不是因為理財太難，而是因為你想在

沒有打地基的情況下蓋起房子。

此外，我想再提一件事：對許多讀者來說，這本書裡的許多概念或許都是第一次接觸。我們很容易因為陌生，而誤以為很困難——但我希望你不要將經驗不足和沒有能力混淆了。只因為初次接觸，不代表就辦不到，只代表你需要給自己一點時間，發展出相應的技巧。我鼓勵你反覆讀這本書，畫重點和整理筆記。運用這些概念來擬定自己的理財和成功計畫。假如你在路途中遇到阻礙，就回到這本書，複習讓你困住的章節。金錢是一種技巧——既然是技巧，就需要一些時間才能精通。這不代表不可能，只代表你需要找到在自己的情況中，最適合自己的方法。

以下三個步驟可以改變你的人生：

- 一、意識到改變是必須的；
- 二、得到改變所需要的知識；
- 三、實際應用這些知識，讓改變發生。

你已經通過第一步和第二步了，不要停在那裡，繼續朝第三步邁進吧。我看著許多人發展至此，卻放任自己自毀前程，而不加以實踐。不要當這樣的人。人生很難，但我們可以選擇自己的考驗。我們可以繼續照原本的方式生活，祈禱奢望著改變會出現，但我們也能選擇準備好自己，採取行動，追求理想的樣貌。現在的你不代表未來的你，我就是個很好的例子。但假如你不為了自己做點什麼，或許人生就只有如此了。

現在，就做出承諾，對自己負責吧。採取行動，因為沒有人可以幫你做。你可以擅長理財，可以得到成功，可以過理想的人生。只需要積極為自己的行動負責，選擇自己想要的人生。我們體內都存在著數千種不同的可能性——你今天選擇成為怎樣的人呢？

名詞對照表

- 投資未來的自己：以目標為第一優先，準備足夠的金錢。
- 投資：用金錢購買某事物，希望其價值會上漲，或是能帶來收入，也就是讓你的錢為你工作。
- 盲目的困境：希望每天都是新的一天，卻只是重複著一模一樣的例行公事，因為我們並未積極選擇改變。
- 希望、期盼、祈禱著改變：不朝著目標努力，卻希望或許未來某一天，恰好就能達成目標。
- 複雜性偏誤：我們內在的衝動，即便複雜的解釋不是真的，仍偏好複雜的解釋而非簡單的。
- 匱乏心態問題：專注在理財的枝微末節，對整體的成功沒有真正的影響。
- 富足心態問題：聚焦的問題、情境和概念能從財務面向上真正改變人生。
- 為何付更多：概念很簡單，在追求一定程度的快樂和滿足時，不需要付出多餘的金錢，過猶不及。
- 利息：當你將金錢借出時會收到的錢，或是向別人借錢時必須支付的錢。
- 緊急基金：足以支應六個月必要支出的存款。在緊急狀況時（失去工作或收入、預料之外的健康狀況、經濟不景氣等等），必須把消費削減到只剩下絕對必要的支出。上館子吃飯和做指甲美容都不是必要的。雖然想起來很不愉快，但這實際上會讓存錢的過程容易一些，因為我們

需要的沒有想像的多。注意：三個月不夠。緊急基金也能支應預料之外的狀況，例如汽車拋錨。但我建議開始準備不同的帳戶來應付急迫性的問題，並把緊急基金留給真正的緊急事件。

- 股市：買方和賣方可以交易投資物的場域，
- 通貨膨脹：一般性的生活成本和日常用品價格上漲。每年平均的通貨膨脹率是百分之二到三，但每個國家各自不同。
- 複利：你的投資所賺取的利息會加到你的本金上，因此你的利息也能賺利息，而你所賺取的利息就會自動累積。
- 股票：擁有某間公開上市公司的一部份。假如不夠多元化，就代表沒有分散風險，這樣的股票就屬於波動性高的投資。假如投資的公司出事，就可能損失所有的錢。
- 指數股票型基金（**ETFs**）：透過證券交易所交易的證券組合，例如股票或債券，讓你可以同時投資於數百家或數千家的證券，以達到多元化降低風險的效果。這類的基金屬於被動式管理，通常只追蹤特定的產業或股票類型。
- 共同基金：和指數股票型基金類似，不過是積極管理的基金，代表有人主動決定投資的項目。其中可能包含股票、債券和證券，多元化程度很高。可以依據個人的目標和風險容忍度，選擇最適合自己的基金。共同基金的目標是透過積極投資，得到高於市場平均的報酬（有人不斷重新評估基金投資的項目）。然而，數據顯示，這種情況很少發生。共同基金的價格通常比指數股票型基金更高。
- 管理費率（**MER, Management Expense Ratio**）：你每年被收取的費用與總投資金額的比例（百分比）。共同基金的管理費率通常最高。管理費率會大幅影響總體收益和投資組合的表現——目標應該是盡可能降低管理費率。
- 指數基金：包含了股票、債券和證券。和共同基金很相似，主要的差

別是採取被動管理——共同基金有基金管理者主動選擇投資項目，但指數基金是依循特定的股市指數。舉例來說，指數基金可能會依循標普500指數，購買標普500中每一間公司的股票。最大的差別是費用：指數基金的收費通常較低，但這是因為並非主動管理。指數基金的目標是得到符合特定指數的利潤。

- 指數：在投資領域，指數是一份公司的清單或集合（一籃子股票），用以追蹤這份清單的表現。
- 標普**500**（**S&P 500**）：此指數代表了美國前五百大最優質、可靠的公司。標普500指數是股市中指數的例子之一。
- 債券：保障最高的投資型態之一，本質上就是借款給企業或政府，並收取利息固定的回報。一般來說，利率都會遠低於前面提過的投資模式（除了定存和擔保投資，這兩者更低）。
- 擔保投資（加拿大） / 定存（美國）：保本的投資證券，又稱為定期存款，在一定期限內（例如三年）支付固定的利率。保障性極高，但也因此利率很低。如果為了短期目標（例如買房子），可以在投資組合中加入定存；不過，如果是為了退休，其他的選擇可能會更好，因為定存的利率大多時候（正常情況下）很難跟上通貨膨脹。
- 高利率儲蓄帳戶：金融機構提供的儲蓄帳戶，利率會高於平均，通常會有固定的使用期限，目的是吸引客戶加入該機構。
- 核心價值：一個人抱持的基礎信念，是他們選擇做某件事而非其他事的理由。核心價值的例子包含：家庭、健康、財富或地位。
- **SMART**目標：具體、可衡量、可達成、實際、有期限。
- 資產：你所擁有、具金融價值的事物，例如房子、車子、現金。
- 負債：你積欠的學貸、車貸、房貸等等債務。
- 自我毀滅：阻礙自己的成長——即便知道不應該，還是持續做。
- 意識：大腦中負責主動思考的部分，也就是學習時使用的部分。

- 無意識：大腦中負責一天多數活動的部分——包含我們習慣的模式和信念，並透過以前的經驗讓我們處於熟悉的環境中，因為熟悉比較容易感到輕鬆安全。
- 金錢障礙：和金錢相關的負面潛意識信念，這類信念會阻礙我們達到人生目標。
- 金錢心態：我們對金錢的想法和感受，通常是以童年的經驗為基底做為日後運作的模型。
- 肯定語句：個人的正面陳述，用以肯定某事的真實性。
- 定型心態：相信個人的性格和智商等面向都無法改變，並認為所有的挑戰都反映了你個人的不足和缺陷。
- 成長型心態：知道自己有未知的潛能，雖然不是每個人都能當愛因斯坦，但卻都有學習和成長的可能性。把挑戰視為學習進步的機會。
- 富足心態：抱持正向的信念，了解資源足以分配給（包含你在內）的每個人，無論是金錢、快樂或愛都是。
- 匱乏心態：抱持負面或自我設限的信念，相信一切都有限，無論如何都部會足夠，無論是金錢、快樂或愛皆然。
- 負面金錢信念：相信金錢是不好的，或是本質邪惡，不需要金錢就能得到快樂。例如：「我不值得擁有這些錢。」或是「有錢人都很腐敗。」
- 金錢警覺：對金錢方面保持隱密，擅長存錢，但通常抱持匱乏心態。

致謝

一直以來，我很喜歡的一句話是：「我們的內在潛藏著數千種可能的自己，而我們可以選擇要成為哪一種。」在個人和職業方面，我這些年來都歷經許多改變，但目標始終如一：持續選擇比昨天更好的自己。

假如你在青少年時期問我，未來會成為怎樣的人，我相信和現在肯定迥然不同。這不只是因為持續不斷的自我精進、個人的發展和成長，也因為我得到了丈夫賈斯汀的愛與支持。他是世界上最棒的人。

賈斯汀，我們一起經歷了許多，而你總是讓我依靠。你是我的靠山，我最好的朋友，也是連恩和柴克瑞最棒的父親。如果沒有你的幫助，我不會有足夠的時間發展事業，幫助許多人扭轉人生，並給了我寫作這本書的機會，也算是完成了人生的一大夢想。

心態不只對個人理財來說很重要，對人生整體都是——而你，賈斯汀，幫助我改變了對人生的觀點，並重新定義了自己的可能性。你總是相信我，是我最狂熱的支持者。假如沒有你在身邊，提醒著我，我並不孤單，我比自己想得更好，那麼，這一切都不可能成真。

連恩和柴克瑞，謝謝你們激勵我即便在最艱難的時間，也要不斷追尋目標。因為你們，我知道自己不只得如此面對自己的人生，也應該幫助其他人。

感謝我的出版社芒果（Mango Publishing）。雨果最好的編輯，而吉娜則是幫助我實現出書夢想的人：謝謝你們。坊間已經有大量關於個人理財的建議，而我知道自己的金錢策略和許多傳統作者都不同，所以謝謝你們願意相信我，給我機會。在你們的幫助下，能讓讀者看到除了過時的廢話之外，還有其他賺錢的方法。理財並不困難，也不需要一輩

子困在當下的情境。這一切都太過美好，謝謝你們給了我這些機會。

最後，我要謝謝「No Budget Babe」社群的大家。你們認識我、相信我，讓我進入你們的生命。謝謝你們現身支持我，並學習我教導的事物來自助。能夠正面地影響這麼多人，收到許多正向的經驗分享和回饋（你們如何成功，如何相信自己，如何按照我的策略和方法扭轉人生），這真是我的榮幸。我迫不及待想看看讀完這本書後，你們又能做出多美好的改變。

錢不是一切，但一切都要花錢。由於我提到的所有不可思議的人們，我才有機會把自己的訊息傳出去，教導全世界如何使用金錢這個工具，打造理想的人生，達成意想不到的目標，對理財更有信心，不再因為傳統的建議而作繭自縛，進而找到真正的快樂——真真實實、千真萬確的快樂。

當我們握有成功的地圖，金錢和理財就簡單容易多了。

出發吧！

參考資料

1. [cnbc.com/2019/12/26/consumers-overspend-by-7400-a-year-here-are-weekly-trouble-spots.html](https://www.cnbc.com/2019/12/26/consumers-overspend-by-7400-a-year-here-are-weekly-trouble-spots.html).
2. prnewswire.com/news-releases/nearly-40-percent-of-americans-with-annual-incomes-over-100-000-live-paycheck-to-paycheck-301312281.html
3. [cnbc.com/2015/07/29/eight-in-10-americans-are-in-debt.html](https://www.cnbc.com/2015/07/29/eight-in-10-americans-are-in-debt.html)
4. abcnews.go.com/US/10-americans-struggle-cover-400-emergency-expense-federal/story?id=63253846
5. ca.style.yahoo.com/survey-finds-42-americans-retire-100701878.html
6. worldhappiness.report/ed/2019/the-sad-state-of-happiness-in-the-united-states-and-the-roleof-digital-media/
7. federalreserve.gov/publications/2021-economic-well-being-of-us-households-in-2020-studentloans.htm
8. [cnbc.com/2020/06/25/young-people-stressed-all-over-world-but-dont-blame-coronavirus.html](https://www.cnbc.com/2020/06/25/young-people-stressed-all-over-world-but-dont-blame-coronavirus.html)
9. finance.yahoo.com/news/average-new-car-price-hits-record-41000-130015214.html
10. birchwoodcredit.com/blog/how-much-does-a-car-depreciate/
11. businessinsider.com/couples-go-into-wedding-debt-more-likely-to-consider-divorce-2019-7
12. zillow.com/home-values/

13. valuepenguin.com/average-credit-card-debt
14. businessinsider.com/personal-finance/average-american-debt
15. cnbc.com/2019/01/08/1-in-5-millennials-with-debt-expect-to-die-without-ever-paying-it-off.html
16. cnbc.com/2019/12/26/consumers-overspend-by-7400-a-year-here-are-weekly-trouble-spots.html
17. abcnews.go.com/US/10-americans-struggle-cover-400-emergency-expense-federal/story?id=63253846
18. fool.com/the-ascent/personal-finance/articles/40-of-americans-making-100k-live-paycheck-to-paycheck-report/
19. forbes.com/sites/zackfriedman/2019/01/11/live-paycheck-to-paycheck-governmentsshutdown/?sh=44e5bfeb4f10
20. theatlantic.com/education/archive/2014/04/are-college-degrees-inherited/360532
21. zdnet.com/article/average-consumer-spending-273-per-month-on-subscription-services-report/
22. washingtonpost.com/wp-srv/style/longterm/books/chap1/millionairenextdoor.htm
23. merriam-webster.com/dictionary/society
24. opentextbc.ca/introductiontosociology/chapter/chapter3-culture/
25. govtgirlsekbalpur.com/Study_Materials/Geography/GEOG_PART_
26. science.org/doi/pdf/10.1126/science.aal4617
27. nytimes.com/2015/08/02/opinion/sunday/were-making-life-too-hard-for-millennials.html
28. businessinsider.com/millennials-lives-compared-to-gen-x-baby-boomers-did-2018-3#millennialsare-shelling-out-more-on-childcare-than-previous-generations-were-7

29. cnbc.com/2019/12/26/consumers-overspend-by-7400-a-year-here-are-weekly-trouble-spots.html
30. businessinsider.com/millionaires-no-budgets-esi-money-millionaire-interviews-2018-12
31. businessinsider.com/new-show-biggest-loser-winners-regained-weight-big-fat-truth-2017-6
32. princeton.edu/news/2013/08/29/poor-concentration-poverty-reduces-brainpower-needednavigating-other-areas-life
33. gailmarrahypnotherapy.com/9-interesting-facts-about-your-subconscious-mind/
34. cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/homing-in-on-consciousnessin-the-nervous-system-an-actionbased-synthesis/2483CA8F40A087A0A7AAABD40E0D89B2
35. scientificamerican.com/article/einstein-s-parable-of-quantum-insanity/
36. experian.com/blogs/ask-experian/research/consumer-debt-study/
37. newdream.org/the-high-price-of-materialism-further-reading
38. finance.yahoo.com/news/jaw-dropping-stats-state-credit-130022967.htmlfinance.yahoo.com/news/jaw-dropping-stats-state-credit-130022967.html
39. cnbc.com/select/average-credit-card-balance-by-state/
40. merriam-webster.com/dictionary/happiness
41. pdx.pressbooks.pub/thebalanceofpersonality/chapter/happiness-the-science-ofsubjective-well-being/
42. merriam-webster.com/dictionary/fulfillment
43. teachingsofthebuddha.com/Buddhism-and-Money

44. dailystoic.com/what-is-stoicism-a-definition-3-stoic-exercises-to-get-you-started/
45. positivepsychology.com/perma-model/
46. investopedia.com/articles/personal-finance/022516/what-will-social-security-look-when-you-retire.asp
47. www.investopedia.com/terms/f/four-percent-rule.asp
48. nerdwallet.com/blog/investing/millennial-retirement-fees-one-percent-half-million-savings-impact/
49. investopedia.com/terms/f/four-percent-rule.asp
50. marketwatch.com/story/whats-the-problem-with-the-4-rule-11596799147
51. seekingalpha.com/article/1228791-is-the-4-percent-rule-becoming-the-3-percent-rule
52. simplyelegantcorp.com/blog/average-wedding-cost-canada/
53. forbes.com/sites/joannmuller/2011/12/30/what-the-rich-people-really-drive/
54. thinkinsure.ca/insurance-help-centre/car-depreciation.html
55. educationdata.org/average-student-loan-interest-rate
56. spectrumfamilylaw.ca/blog/2019/12/30/money-financial-reasons-couples-get-a-divorce/
57. healthline.com/health/mental-health/set-boundaries#boundary-basics-and-benefits
58. cnbc.com/2019/08/11/what-is-the-magic-retirement-number-try-1point7-million.html
59. money.usnews.com/money/blogs/on-retirement/articles/7-myths-about-millionaires
60. breezejmu.org/business/compound-interest-the-eighth-wonder-of-

- the-world/article_11a24ebe-9e77-11eb-ba00-33aaec328747.html.
61. hamiltonproject.org/charts/probability_of_a_65_year_old_living_to
 62. acl.gov/sites/default/files/Aging%20and%20Disability%20in%20An
 63. merriam-webster.com/dictionary/gambling
 64. en.wikipedia.org/wiki/Gambling
 65. markets.businessinsider.com/news/stocks/if-you-re-day-trading-you-will-probably-lose-money-here-s-why-1030667770
 66. investor.vanguard.com/investing/how-to-invest/risk-reward-compounding
 67. en.wikipedia.org/wiki/Gambling
 68. forbes.com/sites/robertberger/2021/02/05/how-a-1-investment-fee-can-wreck-your-retirement/
 69. cbc.ca/news/canada/british-columbia/closet-indexing-expert-opinion-lawsuit-1.6185566
 70. businessinsider.com/personal-finance/investment-pros-cant-beat-the-stock-market-2020-7
 71. fool.com/investing/2020/10/10/the-3-most-important-stock-market-crash-statistics/
 72. thebalance.com/rolling-index-returns-4061795
 73. nytimes.com/2020/07/08/technology/robinhood-risky-trading.html