檢視我們與金錢的關係

提升財務幸福感

財團法人「張老師」基金會洒小萍心理師及編輯群

檢視與金錢的距離，看到財富的意義



在閱讀本篇文章之前，請就您個人狀況，回答下列問題

（1）整體而言，您對目前生活狀況的滿意度如何？

（2）您對目前資產的多寡的滿意度如何？

（3）您對自己金錢使用方式的滿意度如何？

（4）如果有一天存夠錢了，你想過拿這些錢做哪些事情?

上述4個題目，並非對你的資產狀況打成績，如同減重要從體重、體脂與檢視生活習慣開始調整起，那麼理財也需要從理財的原因、想要達成的目標檢視起。資產多寡不代表幸福與否，透過檢視財富狀況、用錢習慣與理想生活，探索與覺察自己的金錢觀、理財觀，才能學著做錢的主人，讓財富成為追求幸福感的助力。

理財作家李哲緯（鮪爸）在專欄文章中分享個人的經驗：

他是個清心寡慾的人，金錢所需其實並不高，透過探索，他發現自己投資理財並非為了滿足物質慾望，而是受到父親影響，作為『證明自己』的方法，也提醒我們要重視自身與錢的關係。

『財富』不僅是一個具體數字，象徵的意義和目的對每個人來說卻是不同的，如『財富』對某些人來說是養家糊口、滿足生理所需、生活安定的安全感來源；有些人則認為『財富』代表著能力、價值感的展現，或是權力、自尊、影響力的來源；而有些人視『財富』為換取人際關係、時間自由、實踐夢想的鑰匙。對有些人來說，『財富』更是創造人與人的連接有關，也是愛與被愛的經驗。

因此，學習投資與理財，並非僅是累積金錢，而是從審視金錢對我們來說代表的意義與價值中，看見我們與金錢的關係，確定理財想要達成的目的、需要達到多少目標，而能善用『財富』創造生活中珍貴的經驗與記憶。

盤點資產現況，提升透明度與降低焦慮感

你常會擔心賺的錢不夠用嗎？覺得自己賺/存的錢總是不夠嗎？對未來生活感到擔憂嗎？在花錢時能獲得快感，但事後常會感到後悔與懊惱嗎？盤點財務現況，提高財務的透明度與降低不確定性，如編預算、記帳，定期檢視與調整，拿回金錢使用的選擇權與控制力，對於降低金錢焦慮與提升財務幸福感有幫助。

以下幾個方式可提供您做為參考：



1. 資產與負債：如同公司編列財務報表一樣，您也可以做一張自己的資產負債表。盤點您所有帳戶中的資產項目與佔比，如現金、存款、股票，債券，保險與不動產等等資產的項目現值與佔比；列出所有債務項目與佔比，如房貸、車貸、信貸、學貸與卡債等。也許你比你想像中更富有！若發現自己資產不如預期，可以檢視如何減少生活中「想要」、「非必要」的花費，或積極思考增加財富、收入的來源。

2.收入與支出： 收入大致可分為勞務與非勞務收入，前者為工作所得，後者包含投資、專利與中獎所得...等等，透過投資理財來提升非勞務所得，逐步提高非勞務所得比例，有機會可以及早獲得財務與時間自由。支出除了食衣住行育樂外，也要將儲蓄與投資列為必要支出，值得一提的是，進修學習看起來是支出但其實是投資自己、增加自己競爭力，有機會創造未來較高的收入或職務，也是一項必要支出。

3.預算與記帳： 計畫與實踐是天秤的兩端，編列預算是試著練習將財務作謹慎規劃，透過記帳才能更仔細檢視計畫與實際的差異，再視需要進行調整。專家建議將保障、投資與日常所需設定為1:3:6的比例來做規劃，兼顧現在與未來，當然，比例也可依據您的狀況彈性調整。理財需要學習，也需要時間來累積經驗，但只要開始記帳、仔細檢視花費到哪去了、確認自己理財想要達到的目標，理財這條路，永遠不嫌起步晚。

看到身邊的人都在買股票、追債券、投資ETF讓你感到焦慮是否該跟風嗎?
也許你該回頭檢視自己現在擁有多少資產、平常錢都用到哪去了、為什麼想存更多錢、該存多少錢才夠，透過有系統、有目標的方式整理自己的財務，才能讓你在生活中不亂跟風，讓金錢和財富在你的掌控之中。
如果你還有其他財務相關的疑問或焦慮，歡迎預約專業諮詢，讓專家陪你面對你的財務壓力。

參考資料
1.錢很重要，但無法保證幸福美滿！曾有金錢焦慮的過來人分享：內心富足的人，也能跟有錢人一樣快樂：Smart自學網/財經專欄https://smart.businessweekly.com.tw/Reading/IndepArticle.aspx?id=6013261
2.追求財富自由的同時，你是不是得了「金錢焦慮症」? (關鍵評論)
https://www.thenewslens.com/article/189109

張老師員工協助方案諮詢專線

0800-555-590

