

理財心裡學

～擺脫家庭影響，從心培養富體質～



啟點文化

Turn-Key Solution 線上學苑

第一講

讓你無法享受財富的四種反應



關於錢的掙扎

- 不喜歡父母對錢的態度(如：太節儉)，自己卻默默被影響
- 想透過購物紓解壓力，卻帶來更多麻煩
- 沒辦法坦然跟人談錢，講價時總覺得渾身不自在
- 親朋好友間，談到錢氣氛變得很尷尬



金錢像海水，越迫越渴

- 許多人都以為錢的問題，只能用錢解決。
- 拼命上課看書、學習投資理財、努力工作。即使賺到錢，對錢的焦慮，並沒有因此消失，只是換一種型態。
- 坊間課程背後的隱形假設「錢越多越好」，卻沒有告訴你如何改善與錢的關係。



你和金錢的關係？

- 富有，不在於人們口袋裡的財富，而是人們心中對金錢的態度。
- 你和錢的關係，不是從你工作拿到薪水的那一天起，而是你從小被對待的方式。
- 父母親如何回應你的需要和慾望？
- 影響你對錢的觀感，左右了你與金錢的關係



四種對錢常見的負面感受

- **罪惡感**～捨不得花錢，總是選便宜的，買好東西會全身不自在。
- **疲乏感**～總是停不下來，得一直賺錢，不然就莫名焦慮。
- **匱乏感**～不管再怎麼努力，總是存不到錢，錢會莫名消失。
- **比較感**～感覺別人賺錢很容易，自己花加倍努力都追不上。



負面感受（一）～罪惡感

- 捨不得花錢，總是選便宜的，買好一點的東西會全身不自在。
- 形成匱乏金錢心態：
 - 1.潛意識覺得自己不值得擁有。
 - 2.選擇一個替代品（習慣性把「喜歡的」換成「便宜的」，生活永遠背負著「窮」和「low」的烙印)
 - 3.感覺不是自己想要的（提醒自己不夠格、配不上)
 - 4.痛苦、不自信，然後繼續退而求其次。



負面感受（二）～疲乏感

- 總是停不下來，得一直工作賺錢，不然就莫名焦慮。
- 親情勒索，用錢換愛。
- 孩子學到：「不能停，停下來他們會失望」、「不給錢，會不被愛。」
- 換回來的愛，仍然讓他們感到空虛，不相信自己值得被好好對待。



負面感受（三）～匱乏感

- 不管再怎麼努力，總是存不到錢，錢會莫名消失。
- 錢很容易花掉，常常覺得不夠用。
- 爸媽常為錢吵架、家族曾因為金錢受傷。
- 孩子覺得錢是麻煩的來源。下意識拒絕錢、阻止自己變有錢。



負面感受（四）～比較感

- 感覺別人賺錢很容易，自己花加倍努力都追不上。
- 父母常常跟人比較、攀比心態。
- 覺得自己的條件比別人差。



匱乏型人格

- 永遠覺得自己不夠好，無法正視自己的需求，也不能給自己中肯的認同。
- 自己的情緒都建立在，別人的評價和外在成就中（錢）。
- 即使已經非常優秀，賺很多錢了，仍拼命想得到外界的認同。
- 得不到好的回應會覺得受傷，再透過其他方法滿足（暴食、賭博、酗酒、電玩）。



要消除對金錢的焦慮，不是賺更多錢

- 而是了解背後的心態，用正確的方法重新連結與財富的關係。
- 如果沒有跟金錢有好的關係，再多錢都會消失。
- 沒有成熟的心智，空有財富，是噩夢。美國彩券頭獎得主，70%打回原形。
- 心裡有洞，沒有補，口袋就不會真的滿。



這門課的價值

- 這門課不只教你金錢的技巧與觀念，確實做好理財的工作。
- 更要幫助你調整跟金錢的關係，解除負面感受。
- **無論你現在存款多少**，你都會對人生感到有希望感、有掌控感
- 身心真正的富有。



學習重點

- 第二講，「原生家庭造成的金錢觀」--破除對金錢的限制性信念
- 第三講，「正確設立目標」--相信自己值得，財富就會跟隨你
- 第四講，「記帳和控制預算」--不兼差也能多存三個月的薪水
- 第五講，「健康花錢習慣」--讓你越花越有錢
- 第六講，「與錢同行」--活出自由人生

