

致富

The Financial Mindset Fix
讓錢自動滾進來的

筆記

美國心理諮商界第一把交椅
喬伊絲·瑪特 Joyce Marter 著



億萬富豪心理師教你
開啟財富大門的12個關鍵

推薦人

整理鍊金術師——小印 | 《老娘有錢》製作人——Renee | Mr.Market 市場先生、財經作家——許繼元

15個「自我評估練習」測驗你目前的心態。

💰 一本越寫越有錢的心靈筆記，讓你提早財富自由 💰

登上《華爾街日報》、從負債百萬到資產破億的頂尖心理師教你成功致富的12個致富心態與64個心理練習

謝明珊
譯

成為有錢人必修的12堂金錢心理課

預購連結：<https://reurl.cc/Y8k39L>



大樹林出版社

推薦序

《老娘有錢》製作人 | Renee

大家都說「你不理財，財不理你」，但怎樣才是理財呢？是報名投資講座嗎？學習研讀財報嗎？還是每天持續記帳呢？

這些方法都必定能有效地增加我們的財務知識，但不一定能增加我們的財富。我相信你身邊一定有人說過「該上的課我都上過了，該看的書我都看過了，該做的作業我都做過了，但我的錢沒有增加，日子沒有比較好過。」

這時候可能還有一些心靈導師會在旁邊說：「不要追錢，追錢不會讓你的人生更幸福、更圓滿。」

我很會賺錢，後來學著「愛自己」，也很會花錢。有時擔心自己這樣不能長久，也想著要進行投資，看透時局和趨勢。各種矛盾的理財觀念有時讓人很茫然、有時讓人覺得很駝鳥。愈是想參透財富的道理，愈是不得其門而入。這些過程我都走過，這些感受我都經歷過，我懂那種挫折和無力。

後來疫情爆發了，我的收入瞬間歸零。在我最焦慮的時候，我開始了豐盛冥想。漸漸地，在二十一天的練習中，我明白豐盛的狀態不靠辛勞工作、捨本逐利或審時度勢，而在於豐盛的

心態。思考致富是真的、心態致富也是真的。我在疫情元年，用十個月（其中包括收入歸零的三個月）做到了疫情前的全年度營業額，也在疫情期間出國工作、翻修舊屋、帶孩子和媽媽到美國遊學一整個夏天。豐盛讓金錢為我創造了我想要的生活。

《致富筆記》裡有十二把開啟財富大門的鑰匙，每一道門打開之後都有取之不盡用之不竭的智慧 and 資源。回到這篇文章開頭所說的「你不理財，財不理你」，那到底要怎麼理呢？我做了第一項練習，將我的財務擬人化，然後我發現，在理解豐盛之前，我的財務就像慾望城市裡的凱莉。她把自己打理得很好，靠實力受邀出入各種社交場合，不是自己打腫臉充胖子或是寄生上流，但骨子裡知道自己口袋不深、底子不厚。當時的生活讓她充滿動力與憧憬但也心虛。

財務一旦化為人形之後，溝通就容易了，我們開始互相理解對方，我讓凱莉知道我的目標和願景，凱莉讓我知道我過去曾經如何虧待她，未來該如何善待她。這是一本協助你和財務進行對話、研擬策略的書，作者是心理師，輔導過許多豐盛和很匱乏的人。書中的真實案例可以讓你看著成功的人闢開寬敞的路徑，邀你走過去；也讓你看到失敗的人留下跌倒的軌跡，提醒你不必重蹈他們的覆轍。

歡迎你收藏這十二把鑰匙，我們和作者在門後相見吧！

目錄 Contents



序言	醒醒吧！你應該過更好的生活	027
	意外的收穫	028
	養成致富心態，從整合的觀點出發，重新看待成功	030
	錢不是主角！我們要追求的是財務健全和人生幸福	033
	關於致富心態養成計畫	034
	誰適合致富心態養成計畫？	038
	各章編排	039
	自我評估表的操作方法	041
	自我評估表：財務健全	044
	整個計畫要花多少時間呢？	047
	把致富心態養成計畫融入生活中	048



ch 1	豐盛 發現個人價值，驚覺身在福中不知福	049
	治療小站：療程一	053
	你跟財務之間是什麼關係呢？	054
	豐盛 vs. 匱乏	061
	人生不是競賽：合作的收穫更大！	062



別自我設限！懷抱豐盛思維，人生無極限	065
發現你的黃金寶座	068
自我評估表：豐盛	071

ch 2 覺察 潛意識正在剝奪你的財富 075

治療小站：療程二	078
不經意重複熟悉的行為模式	079
你沒察覺的事，正悄悄地傷害著你	083
別再騙自己了	086
注意心理健康，可以拯救財務！	090
自我評估表：覺察力	102

ch 3 責任 停止責備，掌握你的人生 107

治療小站：療程三	109
人生有苦有樂，你要如何面對，操之在你的手中！	110
憤恨把我們綁在過去，但只要負起責任，就可以自由向前走	115
對自己的人際關係負責	119
自我評估表：責任感	125

ch 4 活在當下 好好活在當下，提升金錢意識 129

治療小站：療程四	133
跳下失速列車	134
歡迎搭乘平靜列車	139
把正念應用於職場，事業更成功	141
不要沉溺於過去與擔憂未來	143
自我評估表：活在當下	149

ch 5 本體 小我正在消耗你的財運 153

治療小站：療程五	156
脫離小我，連結本體	157
小我是朋友，也是敵人	160
大明星 vs. 軟柿子：小我的兩個面向	161
軟柿子和大明星對財務有什麼害處呢？	163



小我的牽絆：冒牌者症候群和完美主義	170
自我評估表：本體	176

ch 6 愛自己 驅趕內在的破壞者，給自己滿滿的愛 181

治療小站：療程六	184
愛自己，並不自私	185
內在的破壞者正在剝奪你的財富	186
建立一個內在夢幻團隊，作為你成功的後盾！	189
自我評估表：愛自己	198

ch 7 願景 揮揮魔法棒，創造更舒適的生活 203

治療小站：療程七	207
積極主動為自己創造美妙的旅程，不隨波逐流	208
維持工作和生活的平衡，追求長遠的成功	213
實現願景	217
自我評估表：願景	221



ch 8 支持 付出和接受是一體兩面 225

治療小站：療程八 228

維持施與受的平衡，讓自己過得更富足 229

穿越重重心理障礙，敞開心胸接受別人的支持 231

經營支持網絡，改善心理健康 234

自我評估表：支持網絡 242

善用你的支持網絡 247

自我評估表：支持度 250

ch 9 慈悲心 明白愛是人生的終極貨幣 255

治療小站：療程九 257

同理心是一根魔法棒，可以改造你的人生 258

慈悲的關係隱含著蛻變的力量：蘇瑪的故事 263

心懷慈愛，拉近彼此的關係 268

自我評估表：慈悲 275



ch10 超脫 放下恐懼、負面思考和金錢焦慮 279

治療小站：療程十 282

面對不確定，學習放下恐懼和焦慮，迎接富足人生 283

善用慈愛的力量，擺脫他人的內心小劇場 289

超脫的愛 293

自我評估表：超脫力 297

ch11 正向思考 善用極致的樂觀心態，顯化成功 301

治療小站：療程十一 303

戴上玫瑰色的眼鏡，迎接富足人生 304

看到事情的正面，可以解決問題 310

懷抱正向的心態，跨越舒適圈 312

提升工作滿意度 320

自我評估表：工作滿意度 321

自我評估表：正向思考 326



ch12 韌性 化逆境為機會 331

治療小站：療程十二 334

韌性是成功的關鍵，有韌性就已經成功一半了！ 335

面對再大的阻礙，也能夠憑著韌性戰勝恐懼 338

進步未必是線性的：把挫折看成學習成長的機會！ 347

發揮韌性，活出最美好的自己 351

自我評估表：韌性 355

結論 致富心態的人生智慧 追求圓滿富足 359

自我評估表：致富心態養成 360

自我評估表：財務健全 364

謝辭 369

讀書會討論 374

如果我有魔法棒，我要讓每個人都享有心理諮商服務 376

關於作者 380

41種自我豐盛練習

養成致富心態的問答題，將你的答案寫在致富筆記本上，邁向豐盛之路。

1 豐盛

- ◎財務層面的鏡中自我 58
- ◎評估自我價值 60
- ◎齊力斷金 64
- ◎記錄並改寫你的思維 66

2 覺察

- ◎找出你的預設角色 83
- ◎卸下心防 90
- ◎檢測心理健康 95

3 責任

- ◎編寫美好的未來 114
- ◎誠實看待自己 121
- ◎負起財務責任 124

4 活在當下

- ◎忙裡偷閒 138
- ◎把注意力拉回當下 145
- ◎零花費練習 147
- ◎正念花錢 148

5 本體

- ◎順應本體 160
- ◎改掉自我陶醉的壞習慣 170

6 愛自己

- ◎面對你的內在破壞者 188
- ◎建立你的內在夢幻團隊 195

7 願景

- ◎寫個人宣言 211
- ◎把夢想做大 212
- ◎擬定行動計畫 217
- ◎活出生命的目的 219
- ◎觀想成功 220

8 支持

- ◎為自己充電 231
- ◎清除心理障礙，接受別人的支持 234



11個財務健全大補帖

讓你面對金錢恐懼與執念，
並給你照顧好財務的實質建議。

9 慈悲

- ◎發揮同理心，快速致勝 262
- ◎慈愛成長練習 267
- ◎發揮慈愛的力量 269

10 超脫

- ◎把擔憂關在「容器」裡 287
- ◎不期不待 288
- ◎擺脫負面情緒 292
- ◎練習超脫的愛 296

11 正向思考

- ◎正向以待，激發感恩的心 307
- ◎弄假成真 309
- ◎尋找特例 311
- ◎做一點暴露治療吧！ 314

12 韌性

- ◎找地雷 342
- ◎做好規劃，提升財務韌性 346
- ◎把焦點放在成長上 350
- ◎練習肯定自己的韌性 353

- 1. 掌握自己的價值 58
- 2. 六步驟輕鬆管理預算，
提升理財意識 96
- 3. 對自己的財務負責 122
- 4. 正念理財，越來越富足 145
- 5. 練習自我照顧 196
- 6. 設定財務規劃 216
- 7. 創造滿滿支持的財務生活 239
- 8. 把愛傳出去 270
- 9. 放下，才能改善財務 286
- 10. 談判也要發揮正向思考 315
- 11. 提升財務韌性 343



序言

醒醒吧！你應該過更好的生活

「你一直在追尋的東西，其實也在找你。」

魯米（*Rumi*），十三世紀的詩人，蘇菲神祕主義者，神學家

我在西北大學攻讀心理研究所那些年，一直提心弔膽，我深怕教授會發現我有焦慮症，根本沒資格當心理師，但這是我的夢想。我讀了心理學教科書，聆聽有關心理健康、成癮和人際關係的講座，我更認識自己，還有我的家庭。我默默感到遺憾，期許自己有一天，可以振作起來。

幸好我的老師認為，這就是人類的常態，**每個人**都有心理問題，所以老師會鼓勵學生去諮商。既然醫護人員不一定有一百分的身體，心理師也不是非要有一百分的心理（鬆了一口氣！）但心理師仍要盡可能維護心理健康，作為其他人的典範和導師。

我一邊接受心理治療，一邊在臨床累積經驗，拓展了眼界，我開始會使用心理學的語言和視角，來看待自己、人際關係、人生和周圍世界。我學會放寬心，換個角度看焦慮症，認清先天和後天的因素，練習善待自己。我學習管控壓力和焦慮，跨越舒適圈，活出更美好的自己。沒有人是完美的，我當然還有進

步的空間，但我現在的生活，已經比我原本想像的更豐盛了，我希望你也做得到！

你也想過富足的生活嗎？內在平靜，支持滿滿，財務健全。有這種期望，卻過不了這種生活，你知道是為什麼嗎？因為你不知道有更好的選擇，只好不斷重現你熟悉的情境。我是過來人，我還沒解放自己，擺脫自我限制之前，也是有好多年的時間，始終走不出來。為了節省你寶貴的時間，讓你免走冤枉路，我會分享二十多年來，我做心理師累積的心得，還有我創業的經歷，以及我澈底改造自我、締造成功人生和財務的經驗。

意外的收穫

二十多年來，我遇過千奇百怪的個案，最後，我發現只要個案在治療的過程中肯努力，就會有意外的收穫。如果個案有進步，就會有好事發生，例如加薪、升遷、創業成功、財務改善。為什麼呢？治療中，無論要處理什麼議題，一定要當事人自動自發，坦然面對內在的自我價值感或者認定自我價值。當個案提升自我價值感，財務狀況會跟著變好。為什麼呢？因為比以前更有信心和力量，更懂得肯定自己和照顧自己。

知名作家蘇西·歐曼是理財顧問，她也注意到這個關連，她說過：「唯有培養健全的自我價值感，才能夠長期維持穩定的資產淨值。¹」可是，歐曼特別提醒大家，這是一條單行道，資產

淨值高，並不保證自我價值感也會提升！科學家也觀察到了，心理健康大致可預測未來的財富，但擁有物質財富，心理不一定會健康²。我當心理師也看到類似的趨勢，於是透過個人教練課、企管顧問、企業培訓和公開演講，不斷跟大家宣導。理財顧問專攻理財，而我身為心理師，可以幫助人運用心理技巧，提升自我價值感和情商，終而累積財富，維持工作和生活的平衡。

有趣的是，理財這回事，並非火箭科學，不僅僅是設定預算、量入為出、開設存款帳戶、按時還債、規劃未來而已。財務捉襟見肘，其實是因為心理出問題。知名廣播主持人兼作家戴夫·拉姆齊（Dave Ramsey）認為，健全的財務有 20% 靠財經知識，有 80% 靠個人行為³。一個財務健全的人，有能力管理好自己。等到你開始執行這本書的致富心態養成計畫，你會發現自己的想法、感受、態度、自我照顧、目標、動機和支持，都會直接影響財務，尤其是愛自己的行為，對財務的影響最大。

我剛出社會的時候，只有 500 美元可以做投資，還背了 5 萬美元的學貸。大女兒兩歲的時候，我硬著頭皮創立了諮商事業「安美城心」（Urban Balance），後來周轉不靈，拿我家房子做擔保，差一點就要宣告破產。我犯過無數的錯誤（後面幾章會聊到），從中學到痛苦卻寶貴的教訓，例如「小我」（ego）有一些面向，對我其實是有害的，而且我應該建立更完整的支持系統。我花很多心力去改善我自己，還有我跟金錢的關係，接受有

能之士的協助，終於扭轉乾坤，創業十三年之後，我以七百萬美元的價格出售「安美城心」，再把這筆錢投資母公司「更心」（Refresh Mental Health），利潤節節攀升。

「安美城心」換了新東家，成長的幅度超乎我的想像，創造了數百個工作機會，造福好幾個州，每年服務上萬名病患，為心理師提供實習機會，甚至針對清寒人士推出優惠公益方案。

養成致富心態，從整合的觀點出發，重新看待成功

我真的很幸運，可以從個案和我自己的經驗，去學習心理健康和金錢心理學，我從中發現放諸四海皆準的真理，還有十二個重要的致富心態，只要付諸實行，絕對會改善心理健康、人際關係和財務狀況。

過去十年來，我到全國各地演講，一再分享這些觀念，聽眾的反應出奇的好。有人說，演講內容發人深省、給人力量，甚至改變人生。他們都覺悟了，如果想過真正豐盛的人生，一定要兼顧心理健康和財務健全，兩者皆不可偏廢。從現在開始，你也可以培養這種整合的心態，在你自己的家裡，執行致富心態養成計畫，實現幸福豐盛的人生。

心理問題一直以來都非常流行，一九九〇年代末期，在美國由於鴉片類藥物太過於氾濫，無論是物質濫用和心理健康問題，都越來越嚴重。二〇〇七年底經濟大蕭條，引爆嚴重的金融

危機，心理問題更猖獗了。除了這些歷史共業，還有一個害大家生病的原因，正是過度忙碌。拜科技所賜，新聞資訊和工作一直在轟炸人們，以致我們跟自己疏離，跟他人疏離。我們的文化以成就為導向，以消費者為主，老是灌輸大家有錢就會幸福。於是，每個人都從小我出發，爭強鬥狠，最後，無論是家庭或職場，都忘了怎麼深度連結和合作。結果呢？心理疾病和成癮的人變多了，真令人憂心，這對於個人、社群和全球都很勞民傷財。

相關數據顯示：

- 73%美國人正在承受壓力所造成的心理症狀，48%美國人感覺近五年的壓力變大了⁴。
- 二〇一八年美國大約有 2,030 萬人濫用物質，其中 1,480 萬人有酗酒問題，810 萬人非法用藥⁵。
- 根據美國精神疾病聯盟的資料，平均每五個美國人就有一個人（將近 4,400 萬人）罹患心理疾病，46.4%美國人一生中罹患過心理疾病⁶。
- 自殺率暴增到三十年來新高，全球每年有超過 80 萬人自殺，這數字還不包括未通報的黑數⁷。自殺在美國主要死因之中排名十二⁸。
- 有心理疾病的美國人之中，二〇一八年僅有不到半數接受治療，從發病之初到治療之間，竟然延誤了十一年⁹。



二〇二〇年心理疾病開始在全球大流行。心理疾病已經夠普遍了，再加上新冠肺炎疫情來襲，全球瞬間爆發了心理健康和金融危機。經濟衰退，失業率攀升，延長了財務壓力、恐慌和恐懼。政府強制封城和保持社交距離，讓大家備感孤立，頓時喪失與親友的面對面接觸等社會支持。就連日常活動也停擺了，如上學、上班、做禮拜、上健身房、去購物或和朋友見面。大家都開始覺得「疫情傷身又傷心」。

我寫這本書的時候，查到下列資料（這數字還會持續更動）：

- 研究顯示，美國因為疫情，「絕望死」（可能是死於酗酒、濫用藥物或自殺）的人數暴增至 154,037 人¹⁰。二〇二〇年六月，十八至二十四歲的美國人，每四個就有一個認真想過要自殺¹¹。
- 疫情期間，焦慮症和憂鬱症的人數也暴增了。以土耳其為例，23.6%土耳其人感受到憂鬱，45.1%土耳其人感受到焦慮¹²。
- 疫情期間，創傷後壓力症候群（Post-traumatic stress disorder，PTSD）的人數增加了；突尼西亞有一個社區，一般民眾竟高達 33% 都罹患過 PTSD。看太多疫情的新聞或者得知某人染疫、死亡或葬禮的消息，也是跟罹患 PTSD 呈現正相關¹³。
- 疫情期間，強迫症（Obsessive-Compulsive Disorder，OCD）的比率也升高了；義大利剛封城六週，強迫症的嚴重程度就大



幅上升¹⁴。

- 疫情期間，大家待在家裡，因為失業、經濟焦慮和人身孤立，全球家庭暴力的案件增加了。聯合國人口基金會（United Nations Population Fund）估計，每封城三個月，性別暴力就多了 1,500 萬件¹⁵。

我們從疫情學到寶貴的教訓，再次證明心理健康和財務健全是有關係的。心理健康沒照顧好，可能會犧牲掉人際關係、工作和人生。美國有 16% 的自殺案件是財務危機所致。財務危機爆發後，人生滿意度會降低，心情感到更加的高壓、焦慮和憂鬱¹⁶。

由此可見，我們對成功的定義不可以太狹隘，應該把身心健康、人際關係和工作生活平衡都納入考量，而不只是賺大錢。現在該是放寬心，停止責備的時候了。認真想一想，全球事件和你個人獨特的生命經驗，對你的情緒和財務造成什麼影響。從現在開始，最好執行一些計畫，為自己做好準備，這樣就算面對挑戰，也會鼓起勇氣重新爬起來，創造永續的成功。

錢不是主角！我們要追求的是財務健全和人生幸福

這本書倡導致富，不只是為了自己好，也是為了別人好，所以我不是在助長貪婪、物質過剩、浪費或嗜錢如命。當我們懷著慈悲心（不造成傷害），去賺取或管理金錢，反而會變得更慷慨

利他，刺激正向的改變。我們會善用財富來照顧自己、別人和周圍的世界；「愛」才是人生真正的貨幣。

活出精彩的人生，發揮自己獨一無二的天賦，來滿足世界的需要，就可以逐漸養成致富心態。當我們盡情表達自我，盡最大的努力造福世界，不僅會安然度過財務風暴，還會有滿滿的金錢報酬。

關於致富心態養成計畫

這是全方位的計畫，可以改善你在金錢方面的心態，轉化你的思考、感受和行為，讓你隨心所欲，實現應得的成功。每一章分別鎖定一種致富心態，一旦你養成了，個人幸福和財務健全都會改善，這可是有實證研究支持的。這套養成計畫收錄了練習題和實用工具，為你奠定成功的基礎。

以下概述各章的致富心態，以及養成致富心態後對心理和財務有什麼影響。

第一章：豐盛

探索你的金錢心理，承認你的價值，拓展你的思考，把豐盛帶進人生中。改變看事情的觀點，從匱乏心態轉為豐盛心態，唯有如此才可能迎向更廣闊、更有信心和富足的人生。

第二章：覺察

你是不是在防備和否認呢？別再盲目了！心理健康確實會影響財務健全，你要認清這一點。覺醒吧！去覺察你不經意常犯的錯誤，選擇一條更富足的道路。

第三章：責任

現在你知道有哪些情緒和行為在限制你，不妨透過負起個人責任和寬恕，慢慢釋放掉憤懣和怒氣，讓你有能力去改寫下半生的故事，掌握你未來的財務狀態。

第四章：活在當下

讓自己活在當下，加深自我覺察，享受此時此刻獨有的豐盛。把正念的練習帶入財務生活中，每一項決定，都要在平靜、穩定、清楚的狀態下完成。

第五章：本體

活在當下，可以連結內在光芒和高我，猛然驚覺小我一直在妨礙你，害你始終無法滿足和幸福。檢驗你的自尊心是否健全。依據你個人的核心價值，平衡工作和生活，如此一來，人生或事業都會一飛沖天。

第六章：愛自己

現在你跟自己的連結更深了，發現你與生俱來的美好，深信

你值得過富足的生活。你不會再扯自己後腿，而會成為自己的慈母、正向教練和溫柔的擁護者。投資你自己，給自己滿滿的愛，好好照顧自己，你會有更多餘裕去付出。

第七章：願景

從外在生活就看得出來，你有多愛你自己。寫一句座右銘，訴說你靈魂的使命。假設你有一根魔法棒，你想做什麼事情呢？以天馬行空的想像，重新規劃人生。真正永久的成功，有賴工作和生活的平衡，為全宇宙創造多贏。

第八章：支持

為了實現願景，一定要建立並善用支持網絡，穿越內疚、羞恥和恐懼等障礙，敞開你的心胸，接受別人的支持。清除對你有害的關係，結交為你加分的朋友，你對這個世界的貢獻會更大。

第九章：慈悲心

有一顆善良的心，展現同理、關愛和善意，你的人生會獲得更多的支持、忠誠守護和真正的富足。想一想，你的心有多寬大呢？你有多會鼓勵別人呢？你是不是慷慨的人，努力讓愛傳出去呢？當你這樣做，會獲得更多的回報。

第十章：超脫

心無旁騖，維持正能量，從內心小劇場和負能量抽離，擺脫恐懼、不安和懷疑，就會度過難關，繼續實現你期望的生活和財務。

第十一章：正向思考

你的心很完美，誰都阻擋不了你！帶著你由衷的熱情，還有無比的樂觀，盡情在這個世界闖蕩吧。每日練習感恩，迎接更多的豐盛，稻草也可以變成黃金。發揮創意，主動採取行動，為自己爭取更美好的生活。

第十二章：韌性

你會明白，進步不一定是線性的過程，逆境反而會製造機會。培養韌性，有助於你度過難關，然後變得更堅強、更柔軟、更有適應力。把你在這個計畫學到的一切，全部整合起來，你絕對會好好活著，享受富足人生，堅持不懈。

結論：致富心態的人生智慧

把你學到的技巧，全部派上用場，實現富足的人生，讓自己過得更幸福，財務更健全。

誰適合致富心態養成計畫？

致富心態養成計畫對下列這些人有幫助：

- 想改善財務生活的人，例如入不敷出，或者希望自己更富足一點的人。
- 想改善心理健康，過得更幸福的人。
- 企業領袖和專業人士：想運用新工具來提升情緒智商、人際技巧和領袖能力。
- 創業家、大老闆、自營業者：想維持工作和生活的平衡，改善公司盈虧。
- 商管諮詢師和顧問：想幫助客戶成功。
- 企業團隊：想改善溝通和合作，進而刺激銷售。
- 企業：想提供員工保健方案，以減少員工的工作壓力、缺勤次數、醫療成本，同時提高員工的生產力，留住好員工。
- 運動員和創意工作者：想改善專業表現，追求事業成功。
- 照護人員：想避免過勞，追求財富。
- 心理師和個人教練：想尋求適合自己和個案的教材和練習。
- 學校社工、輔導員和老師：善用這份教材，為學生培養人生重要技能，打造適合的心理課程。

我們在人生不同的階段，也許會有需要做心理治療或諮商的時候。如果你沒做過心理治療，或者目前沒有在做治療，致富心

態養成計畫仍對你有益。如果你正在做心理治療，致富心態養成計畫會提升療效。如果你沒有做心理治療的打算，致富心態養成計畫就宛如維他命，可以強化心理健康的免疫系統。雖然這本書並無法取代正規的心理療程，但不妨把致富心態養成計畫，看成一套有致富效果的健心法。

各章編排

每一章會探討一種致富心態，跟大家解釋清楚，為什麼這些心態可以改善心理健康和財務健全。各章的開頭，先分享我個人的故事，說明致富心態如何幫我度過難關；拋磚引玉的方式，是想要鼓勵大家一起改變心態，幫助自己。我也會分享個案的勵志故事，為了保密起見，這些故事會結合好幾位個案的親身經歷，盡量消除可辨識的元素。看完故事後，你會覺得不是只有你一個人孤軍奮戰，不是只有你一個人在養成致富心態！

為了幫助你實踐，每一章都有收錄練習，方便你應用於生活以及工作中，其中許多練習是心理師常用的工具，源自有實證支持的治療途徑，例如認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy，CBT）、自體心理學、敘事治療等。我的最愛莫過於「治療小站」，想像你自己正要來我的辦公室，接受心理治療或教練課程。我會詢問你特定的問題，鼓勵你自我反思和覺察。這當然不是真的在做心理治療，但你會深入了解自己，知道你該做

哪些改變，改善心理健康和財務健全。這些練習要慢慢做，不要著急。

每一章都有收錄自我評估表，堪稱一大創舉，發人深省。自我評估表可以評估你目前的心態，審核當下的狀態，幫助你邁向富足之路。我在演講或工作坊的時候，大家剛開始做自我評估表，通常會有一點抗拒，但過了幾分鐘，學員就會逐漸掌握技巧，冒出一些不可思議的想法，覺得意猶未盡。就我長期的觀察，學員的最愛正是自我評估表，所以我在致富心態養成計畫中，決定把自我評估表當成主軸。這本書總共有十五個不同的自我評估表，序言這裡就有一個，待會再來介紹。

我沒想到就連專業心理師做了自我評估表，也有很多意想不到的發現呢！這就好像站上體重計，被自己變輕的體重嚇到。我們平常不太會認真評估自己的心理健康和財務健全，一不小心就忽略了，但還好有致富心態養成計畫以及自我評估表，絕對會逆轉這個現象。做心理治療要絕對坦誠，做自我評估表也是一樣。承認自己的缺陷並不容易，甚至有一點痛苦。可是，你越是坦誠，越會從致富心態養成計畫中獲益。如果你發現自己某個心態需要修正，一整個放心不下，不妨先放輕鬆。養成致富心態，就宛如鍛鍊身體肌肉，改善體適能，只要乖乖執行計畫，人生絕對會有大改變。

我從工作坊觀察到一件事，如果大家做完自我評估表，另

外找機會跟另一半或小團體分享，往往會獲得更多的想法和靈感。因此，鼓勵大家與另一半、朋友或讀書會一起做自我評估表。做自我評估表，可以督促你進步；養成十二個致富心態，會讓你保持健康；接受他人的支持，會進步得更快。

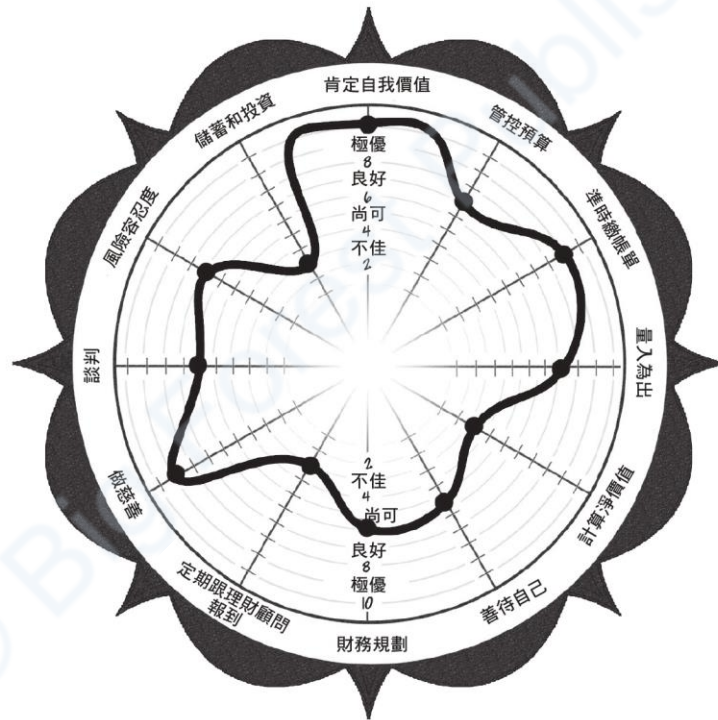
這本書的各種練習，不斷提醒大家要做筆記。筆記有很多種寫法，全書的英文版練習都收錄在「financialmindsetfix.com/exercise」這個網頁，可以在網路上做練習。我建議把練習結果存成數位檔，存在「致富心態養成計畫」專屬的資料夾。如果你偏好紙本和手寫，那就使用本書附贈的致富筆記本。每次寫筆記和做練習，一定要記得標註日期，每隔一段時間就回顧一下，追蹤你進步了多少！

自我評估表的操作方法

自我評估表是一套自我評估工具，顯示你在特定領域的強項和弱項。不要太在意分數，大家都還在進步中！當你開始執行致富心態養成計畫，會需要一直做自我評估表，如果忘了怎麼做，可以隨時回來複習。自我評估表很簡單，只要你做過一次，就會變得很厲害！如果你還在學習，也不要氣餒，因為你還是有在進步呀！別忘了，我們要追求的是進步，不是完美。

每一個自我評估表都是從回答問題開始。把所有問題讀過一遍，為你自己評分：不佳（1～3）、尚可（4～5）、良好（6～

7)、極優(8~10)。自我評估練習圖上有好幾根輻條，看起來就像腳踏車輪的輻條。你必須把練習題的答案填寫在輪子上，先找到特定問題所屬的輻條，依照你給自己的評分，在輻條上標示出來。假設你給自己打3分，那就在輻條刻度3的地方做記號。等到每根輻條都做好記號了，把這些小點連成一個圈。我特別提醒大家，分數越高的點，越靠近輪框的外圍；分數越低的點，越靠近輪框的中心。我們可以先參考「財務健全自我評估練習示範」的範例圖，你就會有概念了。



財務健全自我評估練習示範

自我評估練習圖上有「凹陷」的地方，表示這個領域的分數比較低。以這個範例來說，這個人的「儲蓄和投資」比較弱，評分比較低，而「做慈善」的分數比較高。既然你已經開始執行致富心態養成計畫，就有機會去改善這些凹陷，也就是你不足的地方。

先來確認一下你目前的理財狀況，完成「財務健全自我評估練習」。你執行致富心態養成計畫之後，會從各個層面下手，持續改善財務健全，所以等到你看完這本書，再做一次「財務健全自我評估練習」，確認你進步了多少！我知道你想跳過這個練習，但千萬不要！因為你很重要，你的財務健全也很重要。我相信你會好好做練習的！



自我評估表（20 分鐘）

財務健全

日期：_____

依照下列評分標準，在每個問題的空格，填入你的自評分數：

不佳（1~3）、尚可（4~5）、良好（6~7）、極優（8~10）

不良	尚可			良好			極優		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

肯定自我價值：你覺得你值得過更富足的生活嗎？（豐盛）

管控預算：你清楚自己的收入和開銷嗎？你至少每個月會確認一次預算和現金流，量入為出，誠實面對自己的財務問題嗎？（覺察）_____

準時繳帳單：信用卡延遲繳款，可能須支付違約金。你是不是會處理帳單，準時繳納各項費用呢？（負起責任）_____

量入為出：你有沒有在練習正念消費？你習慣量入為出，以免債台高築嗎？（活在當下）_____

計算淨價值：淨價值是總資產（包括銀行帳戶、投資和財產）扣掉負債（信用卡債、貸款、房貸）。目前你的淨價值，你會給自己打幾分？（本體）_____

善待自己：你在餘裕之內，對自己有多好呢？（愛自己）_____

財務規劃：關於財務健全，包括償還學貸或卡債，存錢買房子，讓孩子上大學，為退休作打算，你會給自己打幾分呢？（願景）_____

定期跟理財顧問報到：你每年會定期諮詢理財顧問，確認自己的理財策略沒問題嗎？（支持）_____

做慈善：你會不會在自己能力範圍內，支持你覺得有意義的團體？（慈悲）_____

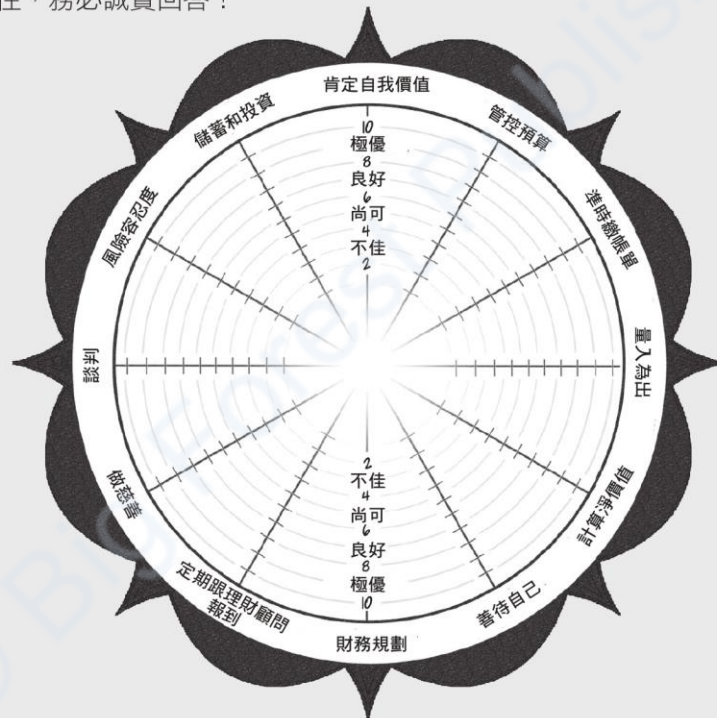
談判：所謂的談判，包括要求加薪或福利，討論採購價格或合約，還有討價還價，以便跟對方成交。你擅長談判嗎？（正向思考）_____

風險容忍度：有足夠的保險，你受到的衝擊就沒有那麼大了。你覺得你的醫療險、車險、房屋險、事業險或壽險足夠嗎？（超脫）_____

儲蓄和投資：你的存款最好要預留三～六個月的生活費，還有準

備未來的退休基金帳戶。關於儲蓄和投資，未雨綢繆，你會給自己打幾分呢？（韌性）_____

把你的答案畫在自我評估練習圖上（可參考第 42 頁「財務健全自我評估練習示範」的範例圖），從最頂端的輻條開始，在每一根輻條為自己評分，分數介於不佳和極優之間，在最相近的刻度做記號，依序填好其他輻條，最後把這些點連起來。記住，務必誠實回答！



財務健全自我評估表圖

記得標註日期，等到你執行完致富心態養成計畫，還會再做一次財務健全自我評估練習，到時候再確認你進步多少。恭喜你，你完成了第一道練習！趁你還沒執行計畫之前，先評估自己的財務狀況，就算你的分數很高，你仍會在計畫執行期間，持續的拓展視野，提升個人幸福和財務健全。每一個章節會收錄務實的妙招、創新的工具和無數的靈感。

整個計畫要花多少時間呢？

一口氣做完各章的練習，最多只要花三小時。為了方便起見，每個練習題都有標示所需的時間。你大可視個人情況，挑選你想做的練習，認真完成。如果時間許可，我建議給自己十二週。十二週不長也不短，大多數人都可以在十二週內，保持衝勁和穩定，好好完成一件事。如果你覺得有難度，不妨拉長時間，每個月完成一個章節就好了，反正就是找到最適合自己的步調，因為真正重要的是，你能否堅持到最後，努力實現更美好的人生。

鍛鍊身體，體態會更優美。同樣的道理，做致富心態養成練習，當然也會改善心理健康和財務健全。如果遇到你沒感覺的練習題，偶爾跳過一兩個，並無傷大雅，但我個人強烈建議，各章的自我評估練習非做不可。

把致富心態養成計畫融入生活中

每個人都在持續努力和精進。這樣說來，致富心態養成計畫很適合融入日常生活中，因為致富心態不可能馬上練成，這就如同重量訓練講究持之以恆，一陣子不運動，身材就會走樣，致富心態也是如此，所以要持續練習，養成致富心態，讓生活和事業更成功。你越是練習，越覺得簡單。

致富心態養成計畫收錄了很多工具，包準你一生受用無窮。每當人生面對挑戰或阻礙，隨時可以再次複習。無論你目前處於哪一個人生階段，請容我引導你邁向更富足的人生，我會按部就班陪伴你，一路鼓勵你。恭喜你，你願意投注時間和心力，提升自我價值，改善財務生活，今年，絕對是你財務和情緒大有斬獲的一年！

你的心態影響一生的財務決策

作者喬伊絲·瑪特 (Joyce Marter) 是服務美國《財星》全球500大企業，並登上《華爾街日報》、CNN的臨床心理師，身為安美城心 (Urban Balance) 創辦人，並領導美國最頂尖的臨床心理機構「更心」 (Refresh Mental Health)。

她分享從金錢焦慮，徹底改造自我、締造成功人生和豐盛財務的經驗，教你改善漏財危機、精進理財，邁向豐盛之路的秘訣。

只要改變你對金錢的心態，就能逐步實現財務目標！

透過金錢心理學專家的精闢提問，探索影響你財務決策的心理面向，幫助你卸下心房，覺察你的潛意識如何剝奪你的財富，協助你穿越個人財務的地雷區，修復金錢焦慮與心理匱乏。

並透過11個「財務健全大補帖」，教你改善財務問題、管理預算，養成正念理財的習慣，讓你越來越富足。

12步驟養成一生受用的致富心態

如果要實現致富的夢想，一定要先改善心理健康！

喬伊絲提供親自驗證過的心理健康計畫，彷彿你的身旁有一位值得信賴的臨床心理師和理財專家，陪你一起執行12個健心步驟：

**豐盛→覺察→責任→活在當下→本體→愛自己→願景
→支持→慈悲→超脫→正向思考→韌性。**

協助你逐步養成致富心態！

越寫越有錢的64個練習題，透過寫筆記陪你迎向富足人生

12個「治療小站」練習

就像置身心理師的諮詢室，透過特定的問題，讓你自我覺察。

41種「自我豐盛」練習

養成致富心態的問答練習，讓你起身而行，邁向豐盛之路。

11個「財務健全大補帖」

讓你面對金錢恐懼與執念，並給你照顧好財務的實質建議。

ISBN 978-626971150-5



9 786269 711505

大樹林出版社
gwcass.com

總經銷／知遠文化事業有限公司

台幣：450元 / 港幣：150元



大樹林出版社