

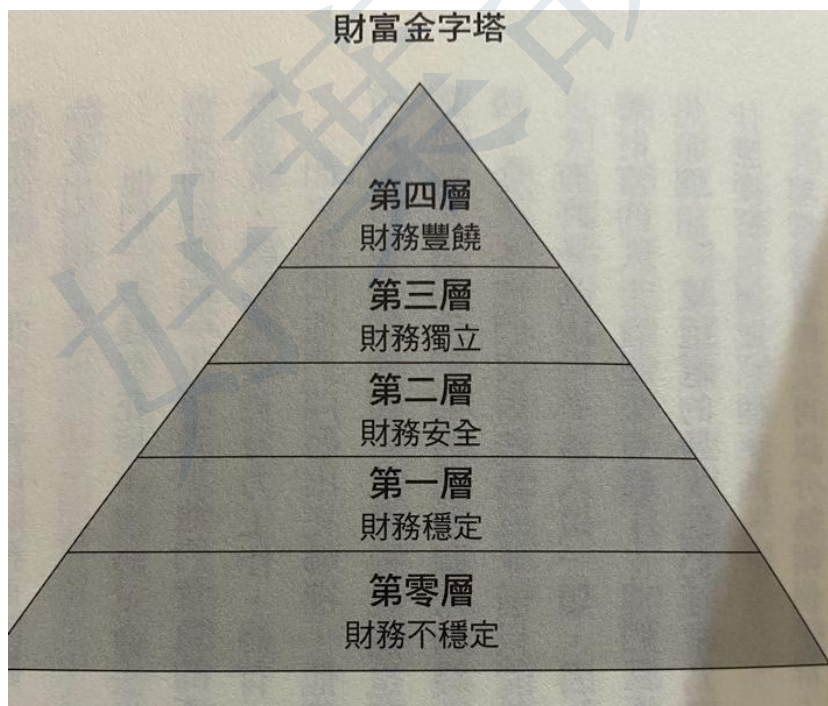
# 《習慣致富》

你的想法帶來感受，你的感受帶來行動，你的行動帶來結果。

今天要和大家分享的書就叫做《習慣致富》，這本書是由 Tom Corley 和 Michael Yardney 兩位作者共同撰寫的。Michael Yardney 是澳洲大都會集團 Metropole 的執行長，是首屈一指的房地產投資顧問。同時也是成功和財富創造心理學方面的暢銷書作家。

另一位作者 Tom Corley 則是一位美國暢銷書作家，他花了五年時間觀察和紀錄超過 350 位富人和窮人的每日行為，發現富人和窮人的日常習慣天差地遠，而這些日常小習慣會隨著複利效應累積成巨大的差異。今天我們將會和大家分享書中的十個富習慣。

在開始之前，好葉先帶大家檢視一下目前的你處於財富金字塔的哪一層？而你又想達到哪一層呢？



## **第零層：財務不穩定**

這一層的人通常從一個發薪日活到下一個發薪日，經常入不敷出。萬一失去工作，或者遇到緊急情況，例如：生病、汽車壞了等等，他們沒有多餘的預備金來應對。這一層的人有些甚至看起來很有錢，可能住著豪宅開著名車，因為他們花的錢跟賺的錢一樣多，甚至可能背負著巨額債務。

## **第一層：財務穩定**

這一層是最基本的財富水準，這一層的人存有至少六個月的緊急預備金，能夠在任何突發事件或意外時生活方式不會受到過度的傷害，並且有足夠的金錢讓自己重新尋找新的收入來源。

## **第二層：財務安全**

這一層的人累積了充分的資產，可以在維持簡單、基本的生活方式下不再工作，因為他們的被動收入能支付他們生活最基本的開銷。

## **第三層：財務自由**

這一層的人累積了充足的資產，能夠產生足夠的被動收入來支付渴望的生活方式和所有開銷，不必再外出工作。

## **第四層：財務豐饒**

這一層的人不只沒有財務壓力，在支付生活開銷、所有費用以及對捐贈貢獻之後，還有不少剩餘收入，並且他們的資產不斷增長。

想要在金字塔中更上一層樓需要用不同的方式做事。而用不同的方法做事，首先需要用不同的方式思考以及養成不同的習慣。

## Habit 1: 延遲滿足

如果你能夠存夠錢再去買東西，而不是一想要就衝動購物，又或者是你能夠在今天投資金錢，好在退休時有錢可用，這就是延遲滿足。一個人延遲滿足的能力，和耐性、衝動、自我控制、意志力等這些技能有關，而這些都包括在自我調節的行為中。這也是為什麼許多高收入者不富裕的原因之一，他們賺得越多，花得就越多，最後入不敷出、為生活奔波。這些人通常花錢在豪宅、名車和令人歎為觀止的假期上等等，過著立即滿足的生活。

這裡作者也提供了三個延遲滿足的簡單技巧：

- 寫下金錢目標清單，並把他們放在每天都能看見的地方。可以寫下你今年度想存下的金額、或是下一次旅遊所需的金額、甚至是退休的金額。這樣做會讓自己會為了達到目標而不亂花錢。
- 每次你起心動念想買某樣東西時，好好思考那是想要的還是需要的。
- 請教年齡比你大得多的人，了解他們希望在你這個年紀時用什麼不同的方式處理金錢。當然請教對象也必修成功的富人，而不是財富水平普通，或是比你還要低的長輩。

## Habit 2: 制定不做事項清單

我們都聽說過待辦事項清單。把最好的代辦事項清單併入日常活動，有助於你在生活中向前邁進，達成目標和實現夢想。但你可能從來沒聽過『不做事項清單』。這份清單包含你永遠不應該做的事，因為這些事情不是浪費時間就是壞習慣為了能夠確定哪些習慣有助於或有害於你，就必須先瞭解自己的習慣。

作者提供了一個檢視習慣的方法：那就是，在工作日中隨身攜帶一小張紙，記下作為日常習慣的每一項活動、想法或決定。透過這個練習，你會知道哪項活動、想法或決定是日常習慣。一旦你有了所有習慣的完整清單，下一步就是在每個習慣旁邊記個加號或減號。加號代表好習慣，減號代表壞習慣。接下來檢視一下這些習慣是否在浪費時間，或是對你的生活或目標有沒有幫助。如果長期下來是對你不利的習慣的話，那就把它歸類為不做事項清單裡面。例如：每天看電視不超過一小時、不衝動購物、不飲酒過量、不推托延遲等等。

### **Habit 3: 養成良好的日常習慣，並且每天遵循這些好習慣**

在上一個方法中除了寫下壞習慣外，你又記錄了哪些好習慣呢？這一步要做的就是保持原本的好習慣，並且將那些壞習慣轉變成新的好習慣。例如：如果你有做事拖拖拉拉的壞習慣，就可以把它轉變成今日事今日畢、如果你經常回家就躺在沙發懶得動，就可以轉變成每天運動三十分鐘等等。

### **Habit 4: 避免設定壞目標**

目標幾乎都會被認為是好的，但有些目標實現時，並沒有為你的人生增添任何實際價值，反而浪費了寶貴的資源。那麼我們要如何知道目標是好還是壞呢？當一個好目標實現時，可以創造長期利益和快樂。他們會使你個人成長，並以正面的方式改變你的行為。好目標會讓你從 A 點走到 B 點，B 點是一個更好的地方。減重十公斤就是一個好目標的例子，因為設定這個目標後，就需要每天運動、吃健康的食物等等，這些都是正面行為改變的特征。而當體重掉下來後，你會發現健康及成就感是永久快樂的。財務獨立、更多時間與家人相聚、更豐富的知識或專業技能等這些都是好的目標。

壞目標則只能製造短期的快樂，卻在目標實現時沒有長期的利益、並不能改善你的長期生活。追求擁有更多東西或創造某種瞬間樂趣的目標，都是浪費金錢的投資。例如：擁有一輛法拉利，為了擁有法拉利，你必須賺更多錢，這可能需要工作更多時間或承擔過高的財務風險。工作更久去賺更多錢雖然是件好事，但當你接著拿錢去買東西，就會變成了不良目標。物質上得到的快樂，會隨著時間的推移而消逝，因為購買大部分的東西所帶來的快樂通常是短暫的。

### **Habit 5: 每天花三十分鐘增加知識和提高技能，每天投資自己**

成功人士每天都在自我改善，他們會閱讀和工作、事業、夢想相關的任何東西。他們每天自我改善，調整夢想和目標，這可能包括取得額外證照、學位或發展新的利基點。作者建議我們學習以下這些關鍵的領域，為你投資於學習的時間創造最大的報酬。

- 了解你的工作和所在的行業
- 了解你對生活中充滿熱情事物的一切
- 了解生活中重要人物的一切
- 了解當前重大事件的一切

- 每天學習至少一樣新事物
- 每天至少學習一個新詞彙
- 每個月都要學習舒適圈外一件新奇的事物，挑戰你的思維

## Habit 6: 把收入 10%先存起來，靠其餘的 90%過生活

鮑伯是一位超過六十歲的醫生，每年都賺進超過三十萬美元，但他仍然住在租來的房子，著破舊的老車，每天都在為生活奔波。每到了月底，收入只能勉強支付帳單。他不曾留點錢存起來或拿去投資。但錢就是無端端的從他對的身上流走。甚至車子壞了需要修理，也覺得有某種程度的財務困難。

其實他也知道自己應該要儲蓄，每個新年鮑伯都會許下一個心願：那就是，每個星期都要從收入存下一千美元，以備將來使用。他希望能把這筆錢存進儲蓄帳戶，存款最後可以拿去買房子。但鮑伯卻覺得生活一直在作梗，不是有人病了、就是車子壞了、或是家中需要買新電視等等，生活中總是有意想不到的開銷。大部分人都知道應該要先給付自己的觀念，但很多人卻做不到，一個月還沒結束，就把錢花光光，而且不管賺多少錢，仍然入不敷出。那麼要如何做到先給付自己呢？

這邊好葉提供一個小小的方法給大家：我們可以把儲蓄也當成一種開銷或是帳單，就像每個月一拿到錢就去給付帳單一樣，一拿到薪資就先給付這一筆開銷。每個月把收入放進固定存款帳戶就是一個好方法，因為你會為了想要得到利息而不隨便把存款花掉。

## Habit 7: 每天保持耐性

巴菲特說：財富就是把錢從沒耐性的人手裡轉移到有錢人手裡。愛迪生花了整整十年研究蓄電池，經過了五萬多次的試驗，最後才成功。專注、堅持不懈和耐性，是所有成功人士的共同特質，但耐性可能是最難學習的。成功是需要時間的，當事情不順利時，我們很容易沮喪甚至放棄，也因此大多數人都不成功。但同樣的，有時候太過堅持就會變成固執，有些事情又要如何判斷自己到底是堅持還是固執呢？

每件事情需要的時長都不同，好萊建議大家可以參考已經在這方面成功的人需要花多長時間才能達成。譬如說小明今天想要建立一個 youtube 頻道，他參考了許多在這方面成功的人，發現大部分人花了一年左右的才稍微有些成績。那麼如果他只做了兩個月發現沒有回報就想放棄的話，那我們就可以判定他是缺乏耐性，但如果超過一年依舊沒有成效，那麼就要檢視自己的方法是否錯誤，嘗試調整策略或諮詢有經驗的人了。

## **Habit 8: 設法和立志成功的人建立關係**

作者將人際關係分為兩大類：富裕關係和有毒關係。富裕關係有助於向上提升你的生活，這些人總是樂觀、感恩、心胸開放、終身學習。有毒關係則會拖累你的生活，他們總是悲觀、憤怒、懶惰等等。許多成功的人把人脈視為成功的先決條件，他們會發展各種系統和流程作為工具，幫助自己建立人脈。

## **Habit 9: 節制生活**

巴菲特是世界上最富有的人之一，卻住在五十五年前他婚後的同一棟房子，他的房子不奢華，沒有柵欄或圍牆。成功人士生活上的吃喝玩樂都有節制。他們的住家、汽車、個人物品、假期等並不奢華。並且會避免過度的行為，例如狂歡作樂、奢侈、情緒激烈等等。他們了解生活是馬拉松，而不是衝刺，調節自己的工作時間、飲食習慣、運動、飲酒等，保持平穩和控制自己的生活。

不成功的人生活走在極端行為。他們暴飲暴食，對事件反應過大。他們幾乎控制不了自己的生活，情緒波動激烈，導致健康、人際關係和財務緊張。他們的支出型態不斷受到其他人的影響，如果因為某種原因取得一大筆錢，他們會把這些錢花在購置大房子和昂貴的汽車上，好向人炫耀。這些人無法過節制有度的生活，無法正確安排各種需求的優先順序或者量入為出。

## **Habit 10: 設法超越別人對我的期望**

成功人士經常在做一件事情上，試著超越別人對他們的期望。因為這麼做有助於建立他人對我們的信任和信心，別人會因此相信你。這樣一來，他們會更樂於幫助你、給予你更大的責任，自然在未來的成功道路上獲取更多的計劃。

## 重點回顧：

好了，這就是今天和大家分享的那十個富習慣，我們來回顧一下：

- **延遲滿足：**稍後的報酬通常遠大於立即的獎賞
- **制定不做事項清單：**逐步改掉阻碍你前进的坏习惯
- **養成良好的日常習慣，**將妨礙你成功的壞習慣，轉換為新的日常好習慣
- **避免壞目標，**設定能夠創造長期利益，更接近夢想的好目標
- **每天花三十分鐘增加知識和提高技能，**持續完善自己。
- **成功人士會先給付自己，**把收入 10%先存起來，靠其餘的 90%過生活。
- **每天保持耐性，**成功需要時間，找尋解決的方法，而不是選擇放棄。
- **設法和立志成功的人建立關係。**我們經常來往的人，會影響我們成為一個怎樣的人
- **節制生活，**不極端揮霍，保持平衡的心態。
- **設法超越別人對自己的期望。**建立他人對我們的信心。

如果你想要成為有錢人，那就必須像有錢人一樣思考並且像有錢人一樣行動。及早養成這些富習慣，這些習慣在複利效應的作用下，將會幫助你更快達成成功的人生。

## 致富

### 從一個小習慣開始