

輕鬆走在幸福財富路-生活不失衡

第一眼看書名「平衡心態」，以為是暢談人生的書…

第二眼看副標題，「掌握成功的四腳桌法則」，以為是勵志的書…

再仔細看：「穩步累積你的財富、幸福與健康」，原來是理財的專書…

真是一本有趣的書，開啟了我繼續閱讀下去的動機。

作者安德魯·哈藍 Andrew Hallam 被稱為「素人投資家」的他，原本是一位平凡無奇的高中老師，任教於新加坡美國國際學校，卻斜槓人生以教師的薪水，打造出千萬財富；安德魯·哈藍沒有引用太多艱深的財經專有名詞及難懂的數字與曲線，用詞言簡意賅，他以《我用死薪水輕鬆理財賺千萬》一書，成為國際暢銷書作者，創下在美國亞馬遜、加拿大亞馬遜銷量第一的商業理財類作家。

2009 年，39 歲的安德魯·哈藍身材結實，喜愛運動，年年參加大型路跑競賽，更是常勝軍的他竟然被診斷出罹患骨癌，但是他並沒有被病魔打敗，認為生命就像是一個不透明的沙漏，這個沙漏從出生的時候開始翻轉計時，沒有人知道自己還剩下多少時間沙子，所以我們更應該珍惜、感恩，認真的過好每一天。

本書共有 12 個章節，每個章節都專注於一個特定的主題。首先

探討幸福的定義和來源，接著深入分析金錢如何影響我們的幸福感。此外，還討論健康的重要性，以及如何透過合理的財務規劃和投資來實現財務自由和幸福生活。書中章節安排緊湊而有條理，從宏觀理論到具體實踐，逐步引導讀者深入了解幸福、健康和財富之間的相互關係。隨著全球經濟的不確定性和個人壓力的增加，如何在追求財富的同時，保持健康和幸福，成為現代人關心的重要課題。這本書不僅探討了這些議題，還提供了具體的方法和策略，讓讀者能夠在日常生活中實踐這些理念。

錢的確能夠在一定程度上提高幸福感，特別是在基本生活需求得到滿足的情況下。研究顯示，當人們的收入增加到某個程度後，他們的幸福感也會隨之提升，因為更多的金錢意味著更大的財務安全感和更多的選擇自由。然而，這種關係並非線性，人們在達到一定收入水平後，金錢對幸福感的邊際效用則開始遞減，所以是否真的要因未獲得更高的薪資而接受不喜歡的工作或是高壓的工作環境，值得我們再重新謹慎思考。

安德魯·哈藍提出荒島檢驗法則，告訴大家在花錢時，好好思考一下，到底是需要還是想要，可以想像如果是住在荒島上，根本沒有其他人看見，那你還會不會買？檢驗一下我們內心買的是體驗，還是體面。尤其是升級物件，不如升級經驗的觀念，建議讀者應該以創造

一個美好的回憶更為重要。

研究指出，通常高收入的人相對也會有較高的支出，建議可以透過記帳的方式，追蹤自己的購物清單，並排列出花錢的優先順序，減少不會改善生活的物品或習慣，降低不必要的支出，可以慢慢增加投資的機會成本，進而成了百萬富翁。因此而知，收入不會決定你財富，主要是每個人的消費決定影響了他的「機會成本」，我們可以買得起任何東西，而所有的選擇都有長期的機會成本，故要聰明選擇，切記：看似小額的存款，都可能是造成未來重大的影響。

投資策略部分，最有趣的是廁所中的市場，就像是菜籃投資法，落實於生活中的必需品，可以從大賣場看大家最常放入購物車裡面的產品品牌，這些都是影響著經濟脈動，也是幫你賺錢的朋友。這也是安德魯·哈藍年輕時所運用「同儕審查的經濟科學」，每個月增加投資總額，而沒有聽信銀行理財專員的建議。及早的投資，加上長期全方位的投入，隨著企業的獲利提高，也會增加發放的股利。所以持有多元的股票組合或是指數型基金，時間久了，每年就可以坐收公司發放更多股利的被動收入。

安德魯·哈藍從 19 歲就開始打工賺錢，同時也開始投資，這也讓他有愈來愈多的錢可以投資各種不同的企業，當他大學畢業後，有正式的工作及更高的收入時，仍持續不斷的投資，並將每年所收到的

股利再投入市場，透過長期不斷的複利，並佈署美國和全球的國際股市，同時加入債券，除了當股東外，也當個放款人，亦即股市 60%及債券 40%(可以隨著個人核心配置調整不同的比例)，讓投資更多元，大幅降低投資貶值的風險。

投資最重要的原則就是指數型基金或 ETF，並搭配資產配置，結合債券型股票，定期定額投入，設定自動存入，就不要管他，股票跌一樣進場，反而可以用一樣的金額買到更多的股票，雖然熱門的股票可能可以快速致富，但也可能快速大跌，沒有人可以說的準，所以要投資指數型基金或 ETF，才能贏大盤。

安德魯·哈藍也提到「環境投資」是最快樂的，在「快樂地球指數」排行第一的哥斯大黎加，推動創造再生能源，除了在 2021 年水力發電已占 80%外，持續推動全球第一個禁用一次性塑膠的國家。透過減少打開荷包的次數，少買些沒有用的東西，或許股市的成長會低於以往，但無礙於投資。1955 年美國分析師 Victor Lebow 提出驚人的經濟生產力，要大家將「消費」當作生活方式，在消費中追求心靈與自我滿足，不斷的快速消費、消耗、耗損、取代、丟棄…。這是現在這個變化快速的社會大眾所喜愛的模式，卻也是讓人心靈空虛、道德敗壞、失喪的開始，情緒失控、不快樂。事實證明，透過減少購買，多多分享，幫助我們的地球，同時也可以提升自己的快樂程度。

從小指派孩子做家事，可以培養小孩有紀律、負責任、團隊合作的精神，最重要的還有成年後的生活技能及社交能力。所謂的人際能力、人與人的互動是需要練習的，經過一次一次的眼神交流、面部表情、肢體語言，才能習得，但在網際網路盛行的年代，太多的小孩、青少年躲在房間玩電玩，寧願透過網路傳送訊息，也不願意面對面溝通，嚴重影響社交能力的發展，將是下一代的危機。建議透過經常指派家事與限制社群媒體，雖不能保證小孩一定會成功，但是可以增加成功的機率。

再者透過棉花糖測試，延遲小孩享樂的訓練，可以增加小孩等待的耐心，刺激大腦前額葉皮質區的旺盛，幫助控制衝動行為，克制購買慾望、避免衝突，做適當的選擇。從小培養正確花錢、存錢、分享的觀念，來養成財商，提前設立明確的基本規則。建議從新的一年開始，要求小孩記帳，了解自己消費的情形，讓小孩對自己的食物、手機、各項消費支出金額有概念，了解機會成本，可以從那裏省下多少錢，減少不必要的開支，轉而進行投資，請孩子算出存下的錢，經過一段時間後可能變成多少錢，從中認識複利的重要性。

許多哲學家認為困境可以讓人們學到更多，甚至是成功的關鍵，但有研究指出美國有許多大學生在沒有父母的財務資助下，畢業的機率較低，安德魯·哈藍也提到英國作業 Milliam Hazlitt 曾說過：「我

們理解線性關係，也理解邊際報酬遞減，倒 U 型關係的概念：同一個東西在某個層面是正面的，在另一個層面卻可能變成負面的，還會帶來嚴重有害的結果」。例如：大學學費，父母替孩子的教育付越多錢，孩子的學業表現愈低落，但是完全不付也會造成學生負擔過重，產生不好的結果，反映了 Milliam Hazlitt 的倒 U 型關係，所以家長需要擇定一個適當的甜蜜點，例如幫忙支付一半的學費或是生活費用，避免負荷過重。

家長總是有迷思，希望小孩贏在起跑點，但是讀名校就是人生勝利組嗎？讀名校是否只是好名聲？還是可以賺更多的錢？實際上，研究發現，尚有許多不同的變數，藉由計算投入成本等因素考量，重要的是在做決定之前，一定要先評估可能的機會成本。最好的方式是，父母可以在家示範合理的理財實務，讓孩子們可以學到最佳的理財之道，繼而發展出責任心及自尊心。

認真看待退休這件事，日本研究指出勞動讓人延年益壽，也有俗話說要活就要動，但實際上超過 65 歲還在勞動的人，不一定是為了錢才繼續工作，通常選擇繼續工作的人常有良好的身體狀況，或是喜歡這個工作，當工作令人感到有負擔而想提早退休時，就需要提早認真規劃投資預備退休金。安德魯·哈藍建議可以擺脫既定的思維，透過兼職工作、迷你退休、或是非典型的退休，來延遲提領退休金，並

可以從兼職工作中獲得樂趣與健康的人生，而愈晚提領退休金也愈有利，除了可以領更多，亦可支付因逐漸老化後的龐大醫療支出。

安德魯·哈藍透過介紹美國、加拿大、英國、澳洲等不同國家投資情況，分析長期的股市報酬，進而了解最終還是以全包式的指數共同基金或是 ETF 的報酬率，高於預測、或是階段性表現好的個股，並把花在研究股票的時間省下來，轉而投資在建立社交關係，亦可獲得幸福又快樂的人生，益處更多。

綜上所述，本書提到很多很棒的觀點，有助於不同年齡層的讀者，重新思考、調整、規劃自己未來的生涯以及理財觀念：

- (一) 安德魯·哈藍認為成功的生活是由四個元素組成的：足夠的金錢、穩固的關係、身心健康、有目標，即為穩健成功的四腳桌法則，缺一不可。
- (二) 物質不一定會提升生活滿意度，重要的是要能帶來快樂享受的經驗，讓你跟朋友的相處時光更加快樂，並建立更密切的關係，有助於提升健康的身體。秘訣：荒島檢驗法。
- (三) 拒絕窮忙、追求活得更好的秘訣，珍惜自己所擁有的，正確的心態勝過財富，就是需要平衡心態。秘訣：選擇從事與自己興趣相符的職務與職涯，多與自己敬愛的人相處，轉為利社會經驗，紀錄感恩日誌。

- (四) 單純的工作收入不會決定你的財富，重視機會成本與增益，開啟多元投資、分散風險、複利的威力，源源不絕的收入。
秘訣：記錄自己的消費支出、減少某項特定支出是否會降低稱活滿意度，如何透過投資把錢變大。
- (五) 投資不一定需要專業，但需要堅持到底的長期指數型投資、資產配置、定期定額，才是財富自由的起點。秘訣：合理的選擇是結合股票及債券市場，不要害怕短期的起伏、波動，建立一個多元的低成本指數型基金投資組合。
- (六) 投資組合就像是肥皂一樣，只會愈弄愈小，設定好就忘記的不干預投資法，所以將時間花在建立人際關係發展，穩固的人際關係有助於快樂人生，而不是放在如何賺錢，而且想著錢的人比較不願意幫助人。秘訣：花越少時間想自己的投資，可能會賺愈多的錢，而且還會更快樂。
- (七) 投資最大的敵人是人性，一有錢就拿去投資的方式是成功機率最高的。新冠肺炎疫情時，股市重挫時賣股票的有如膝反射一樣自然，結果 10 個月間股市大漲。秘訣：持之以恆、堅持到底，建議參考女性的意見，研究指出女性在證券戶的績效表現優於男性。
- (八) 重視社會責任的永續投資，就地採購、品牌故事，擬定

SMART 目標，明確的(Specific)、可衡量的(Measurable)、可達成的(Attainable)、相關的(Relevant)以及有時限的(Time-based)，發揮環境影響力。秘訣：搶救地球投資與消費習慣，靠自己做社會責任投資。

(九) 投資下一代，孩子的財商多半看的是父母，分派孩子做家事，讓孩子置身事內的成功因子。秘訣：限制他們的螢幕時間，練習更多的面對面溝通，有助於建立社交技能。培養理財能力、責任心及自尊感。

(十) 退休金要準備多少？就像指紋一樣，因人而異。退休逆思維，不只要存夠錢，還需要延年益壽又快樂，過個健康、長壽、不斷學習的人生為目標而努力。秘訣：退而不休，找出工作與玩樂的平衡點，才是成功的關鍵。

最後結語，先決定投資的核心配置，制定財務目標，長期明確的財務目標能夠幫助我們更有效地管理資源，並在追求財富的過程中保持動力，讓財富帶來真正的自由，打造健康、幸福財富的美好人生。