

錢真的能買到幸福嗎？

● 搭配文章：〈一雙長絲襪〉

〈一雙長絲襪〉描寫索莫斯太太在長期壓抑與貧困的生活中，選擇以短暫的自我滿足來填補內心的空缺。他的行為並非單純的浪費，而是一種對情感匱乏的補償。當他換上絲襪與手套，走進餐館與劇場時，逐漸重拾自信與歸屬感。故事透過他在責任與自我需求之間的掙扎，呈現出一段自我覺察與情感修復的歷程。

其實，「金錢」只是工具，重要的不只是學習理財，而是要學習如何做出明智的選擇，從中認識自己，為自己的選擇與未來負責，並思考如何讓金錢帶來幸福。

錢錢都去哪裡了？

零用錢是有限的，購物的欲望卻無窮。常常到了月底，發現錢包空空如也，還以為錢自己長腳逃家！仔細回想，卻說不清錢都花到哪去了。

透過回顧自己的消費行為，練習自我覺察，了解自己的購物欲望、情緒與價值觀，學習如何花得聰明也花得開心！



一、自我覺察：一時快樂，還是長久後悔？反思購物經驗

當你沒有經過深思熟慮或事先計畫，就因一時的欲望或情緒而購買，這就是「衝動消費」。

它往往受到外在刺激（如折扣、廣告、包裝）或內在情緒（如壓力、無聊、開心）影響，雖然能帶來暫時的快樂，但這份滿足很快就會消失，讓人陷入「越買越空虛」的循環。當我們能辨識「情緒影響消費」的時刻，就是在練習「自我覺察」的能力。

生活例子

- 原本只是打開購物 App 想看看手機殼，卻被「限時搶購」吸引，一口氣買了3個。
- 到便利商店只想買一瓶水，卻因「買1送1」活動又多拿了幾包零食。

想一想

1. 你最近一次的衝動購物是什麼？

2. 當時你為什麼會想買？

3. 事後你覺得值得嗎？

二、自我探索：為什麼會衝動消費？

透過分析衝動消費的原因，覺察情緒、外在環境對消費行為的影響，理解「我為什麼想買」與「我被什麼影響」，有助於發展自我控制與掌握外在刺激，培養理性的消費判斷力。

1. 情緒影響

當人心情低落、壓力大或太開心時，容易透過購物來尋找情緒出口。購物能帶來短暫的快感，讓人感覺被「犒賞」。

例子：考完試覺得自己辛苦了，就在網路上訂了昂貴的手做甜點當作「獎勵」。

2. 行銷誘惑

限時折扣、免運費、網紅推薦等廣告，都會讓人覺得「不買會後悔」，從而做出不理性的消費決定。

例子：看到網紅開箱「必買保溫杯」或「超熱賣唇膏」，就立刻下單。

3. 購物環境設計

商家利用音樂、燈光、陳列，或是網購的「倒數秒殺」、「加購優惠」機制，刺激購買欲望。

例子：實體店鋪展示搭配好的衣服組合、空調的溫度舒適，讓人不自覺多買幾件。

4. 自制力不足

若缺乏理財觀念或自制力，容易被購物欲牽著走，而忽略實際的財務狀況與需求。

例子：雖然知道自己下週要繳班費，卻還是因「分期付款」的廣告誘惑而買新耳機。

想一想

「稟賦效應」是經濟心理學的發現，指的是人們一旦擁有某樣物品，會放大它的價值，高出原本未擁有該樣物品時的價值。這種心理讓我們在消費時更難割捨現有物品，也更容易被商家利用，增加購買的可能。舉例來說，當你在網購平臺享受首月免付會員費、購物免費配送與專屬折扣後，即使優惠結束，你也傾向續訂付費會員，因為你已經「擁有」了便利感與優惠，放棄會讓你覺得損失。同樣的，試穿衣服或親手拿起商品時，會讓你更容易產生「這是我的」的錯覺，進而提高購買意願。稟賦效應讓人不只是想要擁有物品，而是害怕失去，這正是許多商家推動體驗行銷或試用制度的心理基礎。



觀察一個你喜歡的品牌，它如何利用稟賦效應或廣告吸引你消費？

三、自我管理：從理財成就未來

理性消費並不是吝嗇，而是懂得把錢花在最有意義的地方。以下幾個方法，能幫你聰明控制支出，讓你成為情緒與金錢的主人。

1. 為支出分類

「需要」是生活中必不可少的支出，如餐食、交通和學用品；「想要」是讓生活更舒適、帶來樂趣的開銷，如手搖飲或看電影；「投資」則是能幫助自我成長、對未來有益的花費，如補習、買書或學才藝。區分消費項目有助於安排預算，先滿足需要，再考慮想要，並保留部分金額作為自我投資，讓金錢花得更有價值。懂得區分「需要」與「想要」，是練習負責任決策與價值判斷的重要步驟。

2. 列清單與設定預算

購物前先寫下要買的項目，並設定花費上限。如果預算是3,000元，看到限量公仔時就要思考：這筆花費值得占用1/3的預算嗎？

3. 延遲購買

想買東西時先別急著下單，等待24小時或隔幾天再看看是否仍然想要。等待能幫助冷靜思考，避免買了再後悔。

4. 調整情緒

當發現自己因情緒想購物時，可以改用散步、運動或聽音樂等其他方式來轉移注意力。

5. 記帳，了解金錢流向

每天花幾分鐘記錄支出或使用記帳App，定期檢視帳目，你會發現哪些支出是必要的、哪些只是情緒購物造成的浪費。記帳不只是數字紀錄，更是了解自己消費習慣的鏡子。

6. 物有所值的思考

特價不一定划算，真正的「物有所值」，是在合理價格下，買到能帶來實際用途與滿足感的物品。若原本就不需要，即使再便宜也是浪費。購買前不妨想一想：「若沒有特價，我還會想買嗎？」、「這個物品真的會被使用嗎？」只有經得起這兩個問題考驗的商品，才值得你花錢購買。

7. 存錢讓未來更自由

存錢不是「捨不得花」，而是讓你有能力面對未來。有了儲蓄，當突發狀況發生，例如手機壞掉或需要補習費，你就不必臨時向他人借錢。此外，存錢也是實現夢想的起點，無論是環島旅行、買電腦或學才藝，都需要穩定的財務基礎。



實作任務 一週的消費足跡

請記錄你這週的每筆支出，並檢視支出寫下反思，看看哪些支出能被減少，讓金錢用得更有意識。

時間	支出項目	金額	性質 (需要/想要/投資)	反思與 調整方式

四、負責任的決策：讓消費帶來幸福

我們常聽到一句話：「花錢買不到幸福」，但真的是這樣嗎？快樂與金錢的關鍵，不在「花多少」，而在「怎麼花」，心理學家提出5種讓花錢更快樂的方法，也許你不是有錢人，但如果懂得讓金錢與情緒合作，培養人際關係、同理心與達成自我實現，就能「買到幸福」。

1. 買體驗

物品會壞、會過時，也容易與他人比較，所以買物品的快樂很快會消退。但體驗會留下深刻記憶，無可取代。例如與朋友露營或看演唱會的快樂，往往比買新衣更長久。

2. 買時間

花錢讓自己省下時間，用來陪家人、運動、閱讀，比單純「省錢」更幸福。

3. 難得才可貴

需要等待與努力獲得的東西，會讓人更珍惜。例如存錢好久買下的吉他，比父母直接送的更有價值感。

4. 利他的花費

幫朋友買生日蛋糕或捐款給需要的人，能帶來更深的幸福感。

5. 自我成長

人真正追求的不是物質，而是自我實現與意義感。花錢學習新技能、報名才藝課，成長的成就感比短暫的購物快感更長久。

想一想

1. 如果你有1,000元預算，怎麼花能讓你最快樂？

2. 請舉出一種「花錢幫助他人」的方式，並說明它可能帶來的幸福感。

五、掌聲鼓勵，繼續努力！

改變消費行為需要時間培養與持續練習，每天花幾分鐘記帳，定期檢視支出，就能看見自己理財能力的成長。當你成功克制衝動時，別忘了給自己一點小獎勵，例如買喜歡的零食；若不小心超支，也可設立小懲罰，例如少喝一次飲料或多運動10分鐘，建立獎懲有助於自我激勵與行為調整，是穩定消費與責任決策的綜合應用。當你學會聰明花錢，金錢不再是壓力，而成為實現夢想與幸福生活的工具。



高中學習單 1

錢真的能買到幸福嗎？ 參考解答

一、自我覺察：一時快樂，還是長久後悔？反思購物經驗

想一想

參考答案（一）

1. 你最近一次的衝動購物是什麼？

上個月出國玩看到動漫角色的娃娃

2. 當時你為什麼會想買？

當下雖然沒有很心動，但因為匯率便宜所以就買了。

3. 事後你覺得值得嗎？

回家之後發現臺灣很難買到，而且娃娃越看越可愛，很感謝當初有買下的自己。

參考答案（二）

1. 你最近一次的衝動購物是什麼？

一番賞

2. 當時你為什麼會想買？

上週看完牙醫回家途中經過便利商店，無意中發現有賣一番賞，為了獎勵勇敢看牙醫的自己，所以買了一抽，幸運抽到喜歡的款式。

3. 事後你覺得值得嗎？

不過上網查詢才發現，直接購買指定款式比買一抽還便宜許多，覺得錢花得不太值得。

二、自我探索：為什麼會衝動消費？

想一想

觀察一個你喜歡的品牌，它如何利用稟賦效應或廣告吸引你消費？

星巴克利用秉賦效應與品牌形象非常成功。店內營造出「品味生活」的感覺，讓人覺得在那裡喝咖啡，不只是喝飲料，而是在享受一種悠閒的生活態度。離開時買下1個星巴克馬克杯，仿佛能把這種氛圍帶回家中。星巴克常推出各種季節限定、城市限定，看到新款設計時還會想要再收藏，因為「已經擁有1個」會讓我想蒐集更多。

三、自我管理：從理財成就未來

時間	支出項目	金額	性質 (需要/想要/投資)	反思與 調整方式
星期一19:00	夾娃娃機	50	想要	沒夾到，下次不要再浪費錢了
星期二12:30	集資幫朋友買生日蛋糕	100	想要	希望蛋糕好吃，朋友也喜歡驚喜
星期三10:00	教材影印費	100	需要	老師說要收，我能不交嗎？
星期四18:30	椰果奶茶	60	想要	補習必備
星期五21:00	網購老鼠樂園的新襪子	390	需要	襪子是消耗品
星期六11:00	早午餐	280	需要	早午餐能省一頓餐費
星期六13:30	抽卡機	500	想要	抽到隱藏版！
星期六16:00	冰淇淋紅茶	70	想要	天氣太熱想喝飲料
星期日12:00	運動中心游泳	75	需要	運動保健康

四、負責任的決策：讓消費帶來幸福

想一想

1. 如果你有1,000元預算，怎麼花能讓你最快樂？

我會拿這筆錢去參加露營活動，能親近大自然、與同學聊天、拍照留念，這些回憶比任何東西都更珍貴。

2. 請舉出一種「花錢幫助他人」的方式，並說明它可能帶來的幸福感。

捐款給偏鄉學童文具募集活動，讓更多孩子能安心學習。雖然我只出一小份力量，但能幫助別人實現夢想，會讓我覺得自己的人生更有意義。