

# 你以为的金钱问题 往往不是金钱的问题

---

路演人：十六字

时间：2021.02.21.

# 自我介绍



JUN



ycl



郁珏



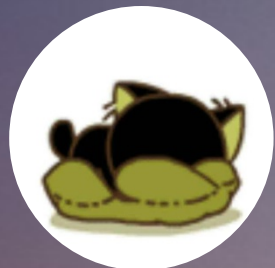
李泽煜



十六字  
(组长)



咏叹



點點、



nancy



七七



Altaria



C罗



Jenny

人与金钱的关系组，一共十二位小伙伴，探讨人和金钱的关系，内容包括但不限于：  
货币的本质、货币制度的演变、金钱心理、金钱态度、金钱行为、财务自由等。

# 目录



```
graph LR; A((目录)) --- B(1 什么是金钱焦虑?); A --- C(2 金钱焦虑的内外关系); A --- D(3 如何应对金钱焦虑); A --- E(4 我对金钱焦虑的思考);
```

1

什么是金钱焦虑？

2

金钱焦虑的内外关系

3

如何应对金钱焦虑

4

我对金钱焦虑的思考



1

---

## 什么是金钱焦虑

Q: 大家有没有听过金钱焦虑?



# 什么是金钱焦虑

1

经济困难

我不知道怎么才能付得起房子的首付。

2

经济困难

儿子快到上学年龄了，但我承担不起他从现在一直到大学的这笔上学费用。

3

金钱焦虑

我担心孩子们成年后没有足够钱。

4

金钱焦虑

我担心自己年老后没有足够钱养老。

# 什么是金钱焦虑



它是一个现实问题，这个困难是迫在眉睫的，需要直接行动。



金钱焦虑就是一个心理问题。更多的是揭示焦虑者内在状态而不是外部世界的状况。

# 什么是金钱焦虑

经济困难	VS	金钱焦虑
儿子快到上学年龄了，但我承担不起他从现在一直到大学的这笔上学费用。		我担心孩子们成年后没有足够钱。
我不知道怎么才能付得起房子的首付。		我担心自己年老后没有足够钱养老。

# 什么是金钱焦虑

四种金钱焦虑举例：

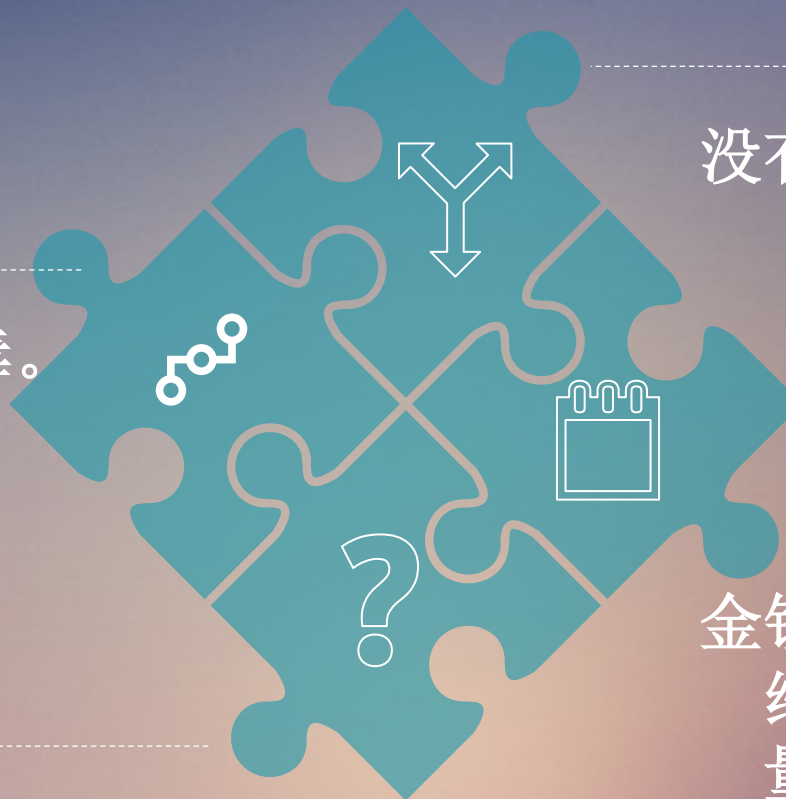
1. 由于没有足够的钱来保护自己，我会蒙受耻辱。我的社会地位将会很低。
2. 我会花很多时间来考虑偿还债务及信用卡账单，而不是处理一些更为重要的事。
3. 我永远住不起漂亮的房子，不会拥有一辆名贵的汽车。。。我担心自己的生活会失败。
4. 为了钱，人们会做出许多可怕的事情。金钱的运转逻辑似乎完全漠视美德、苦难或正义。

情况四  
金钱就像病毒。

情况三  
我会错失我所渴望的美好事物。

情况一  
没有钱，我的生活就会出现许多痛苦和困难。

情况二  
金钱会迫使我为了维持生活而花大量时间去赚钱。







2

---

## 金钱焦虑的内外关系

# 金钱焦虑的内在关系（与自己）

“每当我看着自己的汽车时，常常产生对金钱的焦虑。这辆车我已经开了十年，已经有了不少刮擦和小问题，会发出奇怪的喀嚓声，挡风玻璃上的雨刷器会剧烈抖动，保护轮罩拱下侧的一块塑料已经脱落好些时候了。车内从来就没有彻底干净过，车的一侧还有一个在地下停车场倒车时不慎撞出的凹痕。但它仍然能开、并且性能可靠。我也没有钱换辆新车。

但我的潜意识告诉我，这不是我想要开的车。我想要一辆更有趣、更别致或者至少更高档的车。在网球俱乐部停车的时候，当我看到周围有其他同样平价的车时，我会松一口气；而当我看到一些更加高档的汽车时就会感到很恼怒。这么说我很羞愧，但这是事实。让我焦虑的是，我认为自己像一头困兽，永远无法获得更好的东西。我都买不起一辆让自己满意的小汽车。

**事实证明，这一焦虑与汽车本身并没有什么实质联系。**

确切地说，它与想象力和社会关系有关。那么，我究竟在烦恼些什么呢？仔细想想，其实我所烦恼的是自己没能妥善照料自己的东西。如果我好好保养自己的汽车，那它现在就会依然状态良好，我也就不会对它的十年车龄以及普通牌子感到烦恼。我现在明白了：当我看着这辆车的时候，我看见的其实是一种懒惰的后果——经常拖延微小的修理、从不清理后座等等。我烦恼的是自己的性格。而即便购买一辆新车——这笔费用是个沉重的负担——也不会让我更加善于保养它。事实上，我认为新车的吸引力其实与重新开始有关：我悄悄地告诉自己，下一次我会好好照料自己的车。但那是

不现实的。我过去都没有照料好，凭什么现在就能改变呢？”

# 金钱焦虑的内在关系



其实主人公并不是想要一辆新车子，而是烦恼自己的懒惰。  
以上的案例很经典的原因是会有很多人有类似的想法，具有代表性。



# 金钱焦虑的外在关系（与他人）

埃迪

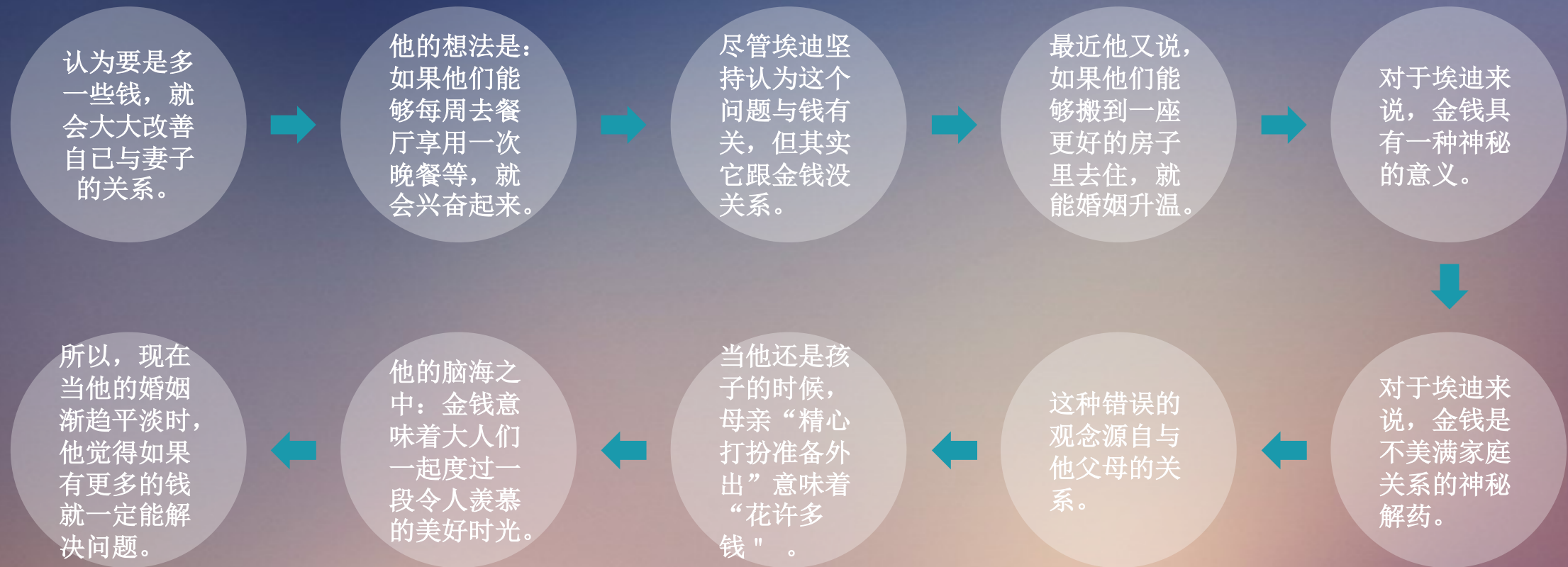
多年以来，埃迪一直说，要是多一些钱，就会大大改善自己与妻子的关系。他的想法是：如果他们能够每周去餐厅享用一次晚餐，并能请得起保姆，那么他和妻子就会好好地聊聊，从而激起对方的兴趣并且兴奋起来，然后就会享受高质量的云雨之欢。这些年来，他们已经挣到足够的钱，可以在某几个晚上外出用餐，但他们却没这么做。

尽管埃迪坚持认为这个问题与钱有关，但其实它从前跟金钱没关系，现在也没有。最近他又说，如果他们能够搬到一座更宽敞、更昂贵的房子里去住，他们就会对彼此产生美妙的感觉，愉快地外出用餐，借此让婚姻升温。对于埃迪来说，金钱具有一种神秘的意义。它是不美满家庭关系的神秘解药。在他的想象里，金钱如同一种春药。这种错误的观念源自与他父母的关系。当埃迪还是个孩子的时候，他非常讨厌父母外出就餐。有一次，当他母亲打扮一新、准备外出时，他竟然呕吐在她的鞋上。因为一想到父母把他扔给保姆、独自在外享受，他就怒不可遏。而且，当他还是孩子的时候，母亲“精心打扮准备外出”意味着“花许多钱”。这一联系深深地印刻在他的脑海之中：金钱意味着大人们一起度过一段令人羡慕的美好时光。所以，现在当他的婚姻渐趋平淡时，他觉得如果有更多的钱就一定能解决问题。

这意味着他想用钱来做一些钱做不到的事情。**埃迪显然没有意识到自己想用金钱去解决感情问题。**确实，金钱常常引起感情方面的问题。夫妻若是负担着超出偿还能力的债务，就会感到沉重的压力。（事实上，正是债务毁了埃迪父母的婚姻。）在这种情况下，夫妻俩都会变得烦躁不安、忧心忡忡，经常吵架。你告诉自己，归根到底这就是一个钱的问题，所以只要有更多的钱，就会改善你们之间的关系。所以，我们已经习惯了金钱能够缓解紧张关系的看法，只是埃迪的例子并不是这么一回事。首先，**他的问题是感情问题，但他却把它当成了金钱问题。**



# 金钱焦虑的外在关系



埃迪显然没有意识到自己想用金钱去解决感情问题。  
他的问题是感情问题，但他却把它当成了金钱问题。



3

---

如何应对金钱焦虑

# 如何应对金钱焦虑



Q 1

回答

(1) 我需要钱做什么？  
也就是说，对我来说，  
什么事情才是重要的？



Q 2

回答

(2) 我需要多少钱去  
做那件事？



Q 3

回答

(3) 我获得那笔钱的  
最好方法是什么？



Q 4

回答

(4) 我对他人承担什  
么样的经济责任？

# 如何应对金钱焦虑——一个人案例

回答

(1) 我需要钱做什么？  
也就是说，对我来说，  
什么事情才是重要的？

回答

(2) 我需要多少钱去  
做那件事？

回答

(3) 我获得那笔钱的  
最好方法是什么？

回答

(4) 我对他人承担什  
么样的经济责任？

1. 有一笔做小生意的本钱；

5年35万。

工作、副业、投资理财。

社会的经济责任。

2. 生活日常所需；

3. 每三年买一次新手机；

4. 每五年买一次新电脑；

5. 旅游钱；

6. 随时想吃好吃的都买得起；

7. 请一个打扫阿姨两周打扫一次；

8. 买一个属于自己的小房子，并  
好好装修；

9. 买书自由；

10. 买课自由。





4

---

我对金钱焦虑的思考

# 我对金钱焦虑的思考

刚才的案例表明，围绕着数量（或者说你有多少钱）来解决问题本身通常不会产生我们所期待的效果。也就是说，要想化解金钱焦虑，试图通过讨论金钱数量——增加收入或节约开支——并不是理想的策略。关键在于，改变你与金钱的关系以及你对金钱的态度。

金钱带来的是一定程度的购买力。你给这一关系带来的元素包括想象力、价值观、情感、态度、抱负、恐惧和记忆。所以这层关系绝不仅仅是你挣了多少、花了多少这样纯粹的经济事实。

你以为的金钱问题  
往往不是金钱的问题

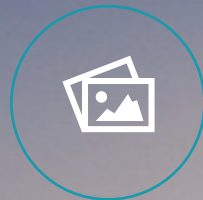
感谢

# 感谢



葛老师+JUN老师

认真有启发的教学、提供平台



观众、朋友们

来看路演



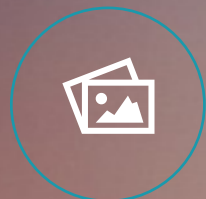
郁珏

鼓动路演



自己

学习认真、报名路演



组员们

一起学习



點點、

成为好友



下一位啦！