



# EP61 《财富方程式》

## 财富方程式

**财富 = 专注 x (自律 x 时间 x 分散投资)**

- **专注**：选对赛道
- **自律**：坚持下去
- **时间**：复利的力量
- **分散投资**：降低风险

**财富自由 = 被动收入 > 烧钱水平**

怎么计算？

📌 假设你一年支出是 X（最好加上10-20%作为缓冲）：

- 投资回报率是 4%（约等于 1/25）
- 那么你需要 25X 的财富总额
- 利息刚好可以覆盖你的年支出
- 🙌 从此，你不用为“赚多少钱”焦虑

### ▼ 关于本书

- 讲“财富”的书很多，但总有些问题：
  - 太理论：看完不会操作

- 太实操：不适合国情
- 太功利：只谈赚钱，不谈代价
- 我一直想讲“财富”这个话题，因为这是人生“使用说明书”的重要一章
  - 这本《财富方程式》让我眼前一亮：
    - 不止讲理财、搞钱、投资
    - 更讲人生选择、时间自由、幸福感
    - 是一套可落地的“理想+现实”共存方案

## ▼ 关于作者

- 斯科特·加洛韦（Scott Galloway）
  - 他是纽约大学斯特恩商学院的营销学教授，曾被评为“全球50大商学院教授”之一
  - 加洛韦教授拥有丰富的商业经验，先后创立了9家公司，并曾担任《纽约时报》等公司的董事会成员
  - 做过咨询、基金公司、商学院老师
  - 创过业，还失败过很多次
  - 到40多岁才真正积累出“财富”
  - 现在已经实现财富自由
- 正因为有这么多亲身经历，他对“财富”有更深入的理解：
  - 财富 ≠ 赚钱快
  - 财富 = 自由 + 掌控感 + 时间 + 好的人际关系

## ▼ 前言

- 作者在前言中，开篇第一段话就开门见山地讲：
 

资本主义可能是有史以来最富成效的经济体系，但也是一头贪婪的巨兽。资本主义偏袒既得利益者，而非创新者；偏爱富人，而非穷人；青睐资本，而非劳动力。资本主义对快乐和痛苦的分配方式也往往是不公平的。理解并驾驭资本主义和投资，可以让你摆脱财务焦虑，拥有选择权和掌控感，建立良好的人际关系。这本书不探讨理想，只聚焦现实，为你概述在这个体系中取得成功的最佳方式。

- 我欣赏本书的很大原因是作者不回避现实：
  - 他坦承资本主义不公平
  - 却不沦为犬儒或躺平
  - 他给出的是“现实世界里，实现理想生活的方法”
  - 理想主义者也要学会用现实的工具，才能落地改变世界

## 要素一：专注

### ▼ 要素1：专注

- 为什么“专注”是财富的起点？
    - 资源有限：时间、精力、注意力必须集中使用
    - 财富来自长期积累，不是一蹴而就
    - 越早找到专注方向，越早开始有效投入和复利滚动
  - 专注什么？
    - 不是“专注一份工作”，而是专注这两类资产：
      - 1 可迁移技能；2 护城河建设
1. 可迁移技能（可以去《远见》这一期去找）
    - 能在不同赛道中迁移应用的通用能力
    - 举例：沟通、逻辑、项目管理、结构化表达等
    - 随着时代变化依然不过时，支撑职业转型
  2. 护城河建设
    - 你的独特竞争优势（因人而异，没有标准答案），总体来说，就是你能变得越来越专精的地方
    - 包括但不限于：专业深度、行业经验、人脉网络、犯错成本换来的“感觉”

- 总之，我们在一个领域，专注投入，不断追求专精，打造可迁移技能和护城河，那我们就很难被取代

## ▼ 专注的反面：摸鱼文化的隐性伤害

- 摸鱼不能带你通向自由，只能暂时缓解焦虑。真正值得你投入青春的，是能带来长期复利成长的工作与技能。
- 专注的另外一面是：你需要投入足够多的时间
  - 想在中年享受生活平衡，年轻时必须投入更多时间于工作
  - 作者22-34岁几乎全情投入工作，代价巨大（健康、婚姻、青春）
  - 他虽后悔方式，但不后悔投入时间，因为没有那个强度，就没有后来的积累
- 财富背后是“高强度投入”
  - 有一项针对233位百万富翁（其中有177位白手起家），前后经历5年的采访研究也表明：其中86%的人每周工作仍然超过50个小时
    - 听起来不多，但要考虑到不同国情
    - 美国非农就业的平均每周工作时间是34个小时，50个小时超过这个平均数47%
    - 中国企业员工平均每周工作时间是49小时，超过平均数47%就是每周工作72小时

## ▼ 要警惕的误区：对抗不公，却走向极端

- 摸鱼文化的误区
  - 摸鱼是对无意义工作的反抗
  - 但效率极低：全情投入1小时 ≠ 摸鱼状态1小时
  - 摸鱼长期会麻痹感知，延迟职业成长
- “工作只是卖时间”的观点
  - 没错，但不全面
  - 最理想的状态是：雇主付钱，你也在成长 → 雇佣目标与自我成长重叠
  - 应该积极寻找这种“重叠型”工作

▼ 我想说的是：我们要追求的是工作本身的意义感、价值感、和被公平对待，我们反抗的是这些东西的缺失，但不要变成反抗工作

- 对绝大多数普通人来说，工作仍然是获得财富积累，磨练技能，建立人际关系网，开拓眼界，甚至获得上一辈的各种经验传承的最主要的选择
- 有了这些东西（财富、技能、人际网络、眼界等），你才能更好地享受生活

▼ 在《远见》那一期，我们也讲过，职业生涯的第一个15年，主要任务是积累燃料

- 那人的时间花在哪里，是看得出来的。你花在积累燃料上，后面30年就能飞得更稳、更高
- 现在大家这么焦虑，一方面是社交媒体营造出来的，另一方面，是因为值得投入时间的工作太少了，大家直觉地对虚度时光感到焦虑
- 大家不应该把心思花在摸鱼上，因为摸鱼只是一种心理安慰，能真靠摸鱼获得技能大幅增长，积累燃料的人凤毛麟角，要把心思花在如何积累技能，换一份更好的工作上
- 摸鱼长期来说是得不偿失的，不是对你青春时光最好的利用

## ▼ 效率的真相：事情越多，效率反而越高

- 为什么“忙”反而让你更高效？
  - 来自《精力管理》的观点：**大脑休息靠切换，不是停下**
  - 高强度切换能让大脑维持在“激活状态”，曲线式节奏优于线性节奏
  - work hard, play hard，本质是科学的精力管理方式
- 作者亲身例子：用“多线程能力”提升团队效率
  - 创业初期招聘了很多“重返职场”的新手妈妈
  - 她们家庭责任重、时间少 → 必须高效
  - 具备天然多线程能力、抗压能力、任务管理能力
  - 作者称这是“最明智的决策之一”
- 不要盲目羡慕别人的效率
  - 作者效率高，是多年积累+专业训练的结果
    - 做过时间追踪、数据分析

- 反复试错，建立SOP和数据库
- 工具使用、方法精进，都付出过大量时间
  - 所以看到的是结果，看不到背后的牺牲
- 不是每个人都适合 work hard play hard 的节奏
  - 接受自己的节奏，把注意力转向适合自己的成长方式，也是一种成熟的选择
- 小总结：高效不是天赋，而是结构、训练和代价的综合体现。你不需要羡慕别人，只需要专注走好自己的节奏

## ▼ 工作的灵活性

- 为什么灵活性很重要？
  - 很多人关注收入、发展前景，但忽略了**灵活性对长期专注的影响**
  - 对偏感知型（P型）人格尤其重要，是保持持续投入的前提
  - 非常实用但常被忽视
- 要用发展的眼光来看待灵活性
  - 不要只看**当下是否灵活**，而要看**长期是否能发展出更多灵活性**
  - 过于看重当前灵活性，会限制你的职业选择空间
- 哪些因素影响工作灵活性？
  - 协作人数越多，灵活性越低
    - 大型企业部门协作复杂，牵一发动全身
    - 小团队、单人作战型工作（如销售、自由职业）灵活性更高
  - 组织内声誉越好，灵活性越高
    - 管理者对你越信任，越容易放手让你自由安排时间
    - 声誉建立需要时间，跳槽后需重新积累
    - 自由职业者尤为重视声誉，它是灵活性的基础
- 管理能力=提高灵活性的杠杆
  - 管理能力让你可以分配任务、控制节奏，提升个人时间掌控力
  - 是一门**实打实的技能**，需要学习和训练，不是天赋或“混时间”能自然掌握的

- 不一定非在管理岗才能用到，任何合作和任务安排都可以用上
- 想要在工作方面对自己的时间更有自主权，我们就有两条路径：
  - 1 偏向展示个人能力、积累职业声誉的工作
  - 2 主动培养管理能力，即使不在管理岗位也能提升自主性
- 总结
  - 灵活性不是福利，是你能否在工作中长期投入的前提。它来自声誉积累与管理能力提升，不是天然拥有，而是可以策略性打造的优势。

## ▼ 专注就是学会说不

- 专注的本质
  - 一切成长的前提是专注
  - 专注=主动做减法，敢于放弃非核心的东西
  - 真正的专注，不是“多做”，而是“只做重要的”
- 专注=取舍
  - 人生不能“既要又要”，要在关键节点做选择
  - 只要坚定走一条主路，持续投入，总能有所成就
  - “什么都想要”最终会让人偏离主路或停滞不前
- 巴菲特的25/5法则
  - 巴菲特让飞行员Mike列出25个职业目标
  - 从中圈出最重要的5个
  - 剩下20个不是“次要任务”，而是“必须回避的干扰项”
  - 这些次优目标才是最危险的，它们看起来有价值，但最容易分散注意力
- 专注的底层逻辑
  - 不在于“会不会多线操作”
  - 而在于“有没有抵抗诱惑的能力”
  - 真正的专注，是对大部分机会说“不”的勇气

## ▼ 小总结，专注就是

- 1 找到自己长期主义坚持的领域
- 2 打造自己的可迁移技能和护城河
- 3 通过打造个人能力/声誉，或提高管理能力来增加灵活性
- 4 不可避免需要职业初期更多时间投入，摸鱼是短期内的解决方案，长期还是要转向自己能真正投入的工作，而且不要怕事情多，一定程度内，事情越多，效率越高

## ▼ 如何做出职业选择？

- **性格、兴趣、天赋怎么选？**
  - 性格影响较小，不同性格都有优势，不应作为决定性因素
  - 兴趣决定事业满足感，天赋决定事业成功可能
  - 兴趣和天赋没有必然重合，不能盲信“只要热爱就能做得好”
- **passion不是先天拥有，是后天培养**
  - 热情不是等你去发现的，而是你在不断专精、积累成功后慢慢生长出来的
  - 多数人在20岁时并不知道自己的passion
  - 所谓passion，往往是社会塑造的印象而非真实内在动机
  - 正确路径应是：**天赋 → 专精 → 内驱力 → passion**
- **内驱力比热情更可靠**
  - 长期坚持需要内驱力，而不是“热情”
  - 内驱力的三要素：
    1. 自主性（对时间/任务的掌控）
    2. 专精（掌握并不断提升技能）
    3. 意义感（这件事对我/他人有什么价值）
- **不是所有“擅长”都能做成长期职业**
  - 即使做得好，如果你讨厌这件事，长期也很难成功
  - 找到让你愿意不断追求专精，获得满足的事情，才是真正适合的发展方向
- **高考专业选择：重天赋，不唯成绩**



- 先发现天赋：通过学校表现、生活反馈、天赋测试等
- 选适合天赋的专业方向，再考虑成就感和意义感
- 不要只看就业前景，职业的匹配性和热情更关键
- **职业路径的确定方式：排除法+尝试法**
  - 不要期望一次选中“完美”职业，而是通过排除不适合的选项，逐步聚焦
  - 多尝试不同领域，观察自己在哪些方面拥有“轻松但他人做不到”的优势
  - 有些人天生适合自由和创造（适合创业），有些人擅长在复杂组织中协调（适合企业）
- **创业不是每个人的答案**
  - 创业听起来自由，但风险极高、责任巨大
  - 企业虽看似稳定，也需处理复杂关系和不公平
  - 关键是：哪个职业核心任务与你更匹配？哪个你更能长期坚持？
- **每个人的路径都是个体化的**
  - 有人早早找到方向，有人四十岁才真正看清自己的路
  - 多元路径没有高低之分，关键是持续探索与专注
  - 经历丰富的人有广度，早期专注的人有深度
- **小结：职业选择四步走**
  1. 发现天赋：通过尝试、观察、自测识别擅长点
  2. 匹配方向：选择能用到天赋、带来意义感的领域
  3. 以排除法缩小选择范围，避免选择最不适合的职业
  4. 在20+多尝试、30+专精投入、40+积累回报
- **小总结**
  - 职业选择不是找到答案，而是不断排除错误路径、深入理解自己，最终专注在值得长期投入的那条线上

## ▼ 三个重要的职业建议

- ▼ **建议1**：集齐三个元素 — 培训、导师、挑战

- 在职业初期，有三个要素对职业发展至关重要：培训、导师、挑战
- 所以职业初期的工作选择，要尽量朝着能集齐这三个要素的标准去找和去选
  - 薪酬、职级、厂牌、工作时长等等，都可以为这三个要素让步
- **培训：建立职场“专业度”**
  - 系统化培训能快速建立职业习惯、沟通方式和解决问题模板
  - 培训是“职场通用语言”，让团队协作更高效
  - 最成熟的培训体系：咨询、投行、外企、管培项目、MBA 等
- **导师：提供经验与方向**
  - 不是具体的某个人，而是一种“帮带机制”
  - 导师可提供建议、扩展人脉、助力推荐，提升学习效率
  - 有 mentor 的成长更有方向感、更容易获得关键机会
- **挑战：位于“挑战区”+有支持系统**
  - 不在舒适区内，但也不在惊恐区外
  - 有资源可求助，有人能指导，才能真正成长
  - 最优成长曲线来自于“有挑战+有支持”的环境
- **小总结**
  - 大城市更容易集齐这三要素
  - 咨询、投行、外企并非终点，而是训练营
  - 如果不能一次集齐，也可以分散积累：自主寻找导师，借助AI或课程补培训等

#### ▼ 建议2：做一个务实主义者 pragmatic

- **什么是务实主义者？**
  - 不是理想主义者（脱离现实），也不是现实主义者（放弃梦想）
  - 是在理想和现实之间，灵活调整、持续试错、不断靠近目标的人
  - 本质是：目标明确 + 持续试错 + 灵活转向
- **务实主义能解决内耗**

- 内耗的根本是：理想和现实冲突，无法选择
- 务实主义者会围绕“目的”灵活调整路径，避免原地纠结
- 所有道路都只是达成目的的工具，不执着于某一个路径
- **两个核心问题训练务实主义思维**
  - 我的目的是什么？
  - 我怎么能把这件事搞定？
- **附加能力：适时退出**
  - 能看清“此路不通”就换条路，不执着于路径本身
  - 不浪费时间在不再靠近目标的事上
- **小总结**
  - 务实主义者的思维方式是最有利于职业发展的
  - 商业思维、创业思维、项目管理都是对pragmatic的训练
  - 越训练目的导向思维，越能做成事，越不内耗

### ▼ **建议3：管理和投资好业余时间**

- **副业 vs 第二份工作**
  - 副业心态容易导致投入不足、收效有限
  - 把副业当成“第二份工作”，才更容易坚持和发展
  - 两份工作之间也要做出清晰权衡，决定投入重心
- **自由职业者和小创业者的副业逻辑**
  - 应该开发新的收入来源，提升抗风险能力
  - 但不要什么都做，要有选择，回到“目的导向”的原则
- **培养长期爱好：为未来投资**
  - 爱好要精简，长期培养，才能成为生活的一部分
  - 用以下问题筛选：
    - 能否与亲密关系共享？
    - 是否是一项运动？

- 时间成本与价值比如何？
- 退休后再学来得及吗？
- 有无天赋/容易进入心流？
- 最佳数量：3-4 个核心爱好，长期专注投入
- 小总结
  - 爱好和第二职业都需要“专注”原则
  - 培养一项可以陪伴你到70岁的爱好，是为人生做准备
  - 管理好业余时间，其实就是管理人生质量的方式之一

## 要素二：时间

### ▼ 复利的概念

- 复利是时间最重要的概念
  - 复利的力量
    - 即使是低回报率，只要**长期稳定持有**，复利效应就会非常惊人
    - 复利的关键在于**不中断**，一旦中断就必须“从头再来”
    - 早期回报低，真正的爆发在后期，需要**时间+耐心**
    - 所以：选择任何目标时，最重要的是判断是否能**长期坚持**
  - 复利不仅适用于金钱
    - 《掌控习惯》中提出：**成长、学习、健身**等所有积累类行为都能靠复利
    - 每月进步1%，一年就是13%，5年就是80%以上，关键是**坚持+积累**
- 通胀也是复利：不可忽视的风险
  - 为什么通胀重要？
    - 通胀也在“默默复利”，长期来看会侵蚀你资产的实际购买力
    - 所以看资产回报率时，**必须扣除通胀**，才能判断实际回报

- 评估资产时的思考方式

- 表面回报高，但抵不住通胀，就不是好投资
- 表面回报一般，但能抗通胀（如某些优质股票、房地产等），长期收益更高
- 中国近20年通胀平均在**2%-3%之间**，应作为基础判断依据

## ▼ 真正重要的财富是时间

- 第二个关于时间的重要概念就是：**时间才是真正的货币**

- 赚钱的本质：买回自己的时间

- 《金钱心理学》那一期咱就讲过：时间自由是财富能带给你的最大红利
- 金钱最大价值在于：让你拥有**掌控时间的自由**
- 时间自由对幸福感的影响极大
- 被迫做的事=消耗；自愿掌控的事=幸福

- 我们积累财富，是为了拥有“可以选择如何度过时间”的权利

- 所以，时间本身也是个人财富的一部分
- 有钱≠富有，有时间自由才是真正的富有

- 年轻人是“时间富人”，却常常没用好这份财富

- **为什么年轻时不建议太抠？**

- 年轻阶段是职业“燃料积累期”，不是财富积累期
- 为了提升能力，花出去的钱（读书、培训等）是投资
- 省小钱影响生活质量和成长效率，得不偿失

- **时间财富无法储蓄，只能使用**

- 年轻时的活力、热情、冒险精神不会永远存在
- 快乐的敏感度和纯粹度也会随年龄下降

- **聪明花钱 vs 消费主义焦虑**

- 不要为“没有而焦虑”，要为“拥有而快乐”
- 钱要花在真正能带来**真实快乐**的事情上

- 时间使用的核心原则：work hard, play hard
  - 不要把“玩”视为浪费
  - 有时，放松、体验、探索、玩乐才是最好的时间使用方式
  - 真正浪费的不是玩耍，而是“既没有赚钱也没有快乐”的时间

## ▼ 值得花的时间&不值得花的时间

### ▼ 值得花的时间

- 年轻时候花的很值得的钱和时间，有这四类

#### ▼ 1 花在“把自己扔进世界”的经历上：旅行、旅居、去别的国家打工、去陌生的城市生活

- 如果无法走得很远，或没有那么多钱，也可以把时间花在跟“看世界”有关的地方，比如看纪录片、接触不同文化、学习不同语言、通过书籍和不同国家、文化的作者交流
- 我们就生活在这个世界上，跟世界链接的经历，就有一种“活着”的感觉，是幸福的

#### ▼ 2 花在塑造品味、拓宽眼界上

- 听音乐、看展、看演出、学摄影、画画、唱歌、写作等
- 塑造品味，其实是一种自我认知的过程，你会从中获得很多照镜子般的启发
  - 更知道自己是谁，自己喜欢什么，不喜欢什么，树立起自己的风格，是一种“我很重要”的安全感
  - 你也会更加坚定，不被噪音干扰，有自己的判断力
- 品味，也就是对美的欣赏，也是加深跟世界链接的一种方式

#### ▼ 3 花在创造温暖的人际互动回忆上

- 很多时候，我们会进入“享乐适应”，忘记跟亲近的人共度美好的时光，而是每个人都变得匆匆忙忙；更多时候，我们会把工作等事情放在“和朋友见面”前，把人际互动一直往后推
- 人际互动是我们高质量享受我们的时间财富，把这个时间卖掉给工作，给焦虑，真的特别不划算。要留出一部分来，主动保持人际互动

#### ▼ 4 花在培养好的习惯上

- 比如健身的习惯，健康生活的习惯，做好时间和任务管理，提升效率的习惯，不断坚持获得1%的进步的习惯
- 年轻的时候不要做太多的储蓄，但是储蓄的“习惯”是很重要的。把自己的收入拿出一部分，存起来，养成这种思维惯性，未来要存钱就容易多了

#### ▼ 不值得花的时间

- 那时间最不应该花在的地方，主要有以下四类：

##### ▼ 1 社交媒体就是最大的“财富杀手”

- 刷一会可能是快乐的，连续刷到一小时以上的部分，通常快乐值就已经是轻微的负数了

##### ▼ 2 花在过度在乎他人评价，满足他人期待的时间

- 包括完美主义者的自我苛责，都是在符合社会期待，提升他人评价
- 同理，害怕犯错，也是一种过度在意他人评价的表现
  - 非要等一个完美的时机，或一个比较确定的结果，才能行动起来
  - 别人在你等待的时间里，已经犯了10个错误，但也已经完成了10次迭代了，你说你这个空等的时间是不是很浪费

##### ▼ 3 花在错误的价值观引导下的盲目追求的时间

- 就像在《厌女》那一期讲的，很多人以为追求了钱和权，其他东西自然会来，包括女人、孩子、家庭的温暖、真正的朋友、他人的尊敬等
  - 这样的男权思维的人，会发现等自己年纪大了，妻子也离开了，孩子也怨恨自己，跟自己没有很深的感情，真朋友也没有花时间培养和维系
  - 无论表面上看起来多有地位，本质上都是妻离子散，孤家寡人。这种错误的追求的时间是不是很浪费呢？经营几十年，最后除了钱什么都没有

##### ▼ 4 花在明明可以外包的琐事上的时间

- 这一点我们在《时间贫困》这一期也讨论过。钱是用来买时间的，你可以用钱来买别人的时间，也可以为了省钱而出卖自己的时间

- 有些事情，如果你不做，得到的享受很大，或者用这个时间来充电，你未来赚钱更多，而外包比自己花这个时间更值得，就应该要外包
- 如果仅仅是因为一些旧观念，比如觉得请阿姨很奇怪，家务总要自己做，没有进行过外包的性价比计算，而非要自己做，我觉得就挺浪费时间的
- 同理，专业的事情交给专业的人干，请顾问，请老师的钱也不能省（但最好是在自己先花时间，做好功课之后再去花这个钱，避免踩坑）

## ▼ 量化管理

- **第三个关于时间的重要概念就是：时间跟收入，都要量化管理**
  - 也就是说，你要开始培养记账和记录时间的习惯
- 不记账的问题就是，你不知道你的钱都花在哪里了（时间也一样，不知道时间花在哪里了）
  - 可能有朋友会说，虽然不记账，不记录时间，但也大概知道花那儿了
  - 听过《掌控习惯》这一期的朋友，不知道还记不记得里面有个英国自行车队的例子，他们通过做出很多1%的小改变，比如用酒精擦涂车胎，以获得更好的抓地力；给每位队员配不同枕头；将团队卡车的内部漆成白色，从而发现和去除灰尘等，获得了显著的进步
    - 从碌碌无为到在6年中拿下5次环法自行车赛的冠军
  - 《掌控习惯》这一期讲的就是1%的改变，累积起来，加上复利滚动，才是你真正做出改变的最靠谱的路径，而不是“一口吃成个胖子”
  - 那如果你没有对自己的时间和金钱支出，掌握具体数据，只有大概的概念，你怎么做这些1%的改变？
- 很多人觉得记账和记录时间很不自由，其实这只是你没养成习惯之前嫌麻烦罢了
  - 不知道自己的时间和钱花去哪里的人生才是真正不自由的
  - 记录是释放了许许多多1%的改变的可能性，反而是大大提高了你的自由度

## ▼ 小总结

- 复利的作用
- 时间应该花在哪里：把自己扔进世界的经历，提升品位和眼界，人际关系，培养好的习惯
- 不应该花在哪里：社交媒体，满足他人评价，错误的价值观，可以外包的事情



- 量化管理

## 要素三：投资

### ▼ 如何理财

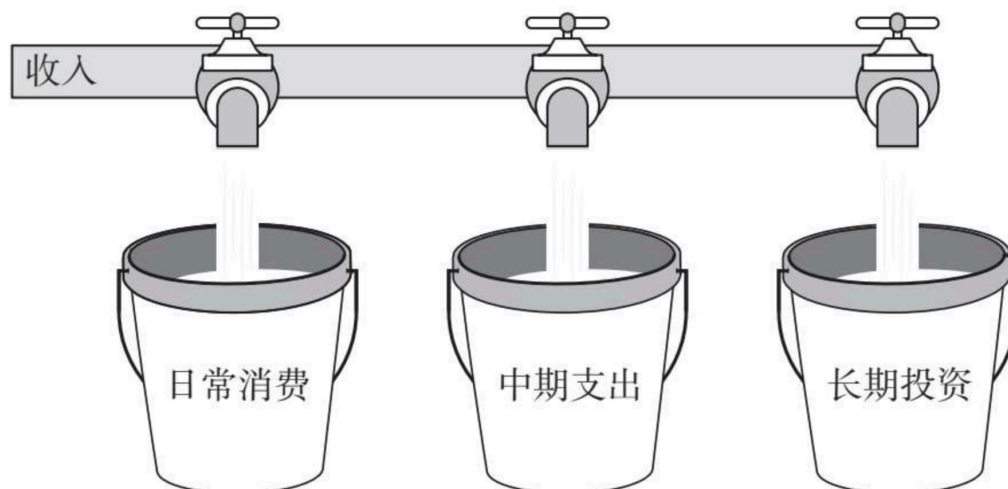
#### ▼ 设定你的财富目标

- 你每年支出大概是多少，加上20%税金（这个数字大家自己估算），把这个数字乘以25，就是你的财富目标
  - 25是基于4%的年回报率算出来的， $4\% = 1/25$ 。你有100万，其中1/25是你的回报，足以覆盖你一年的支出，所以你的财富目标就是每年支出  $\times 25$
  - 如果你每年支出是10万，那么你的财富目标就是  $10 \times 25 = 250$ 万
  - 如果你每年支出是50万，那么你的财富目标就是  $50 \times 25 = 1250$ 万
- 你存到这个财富目标的途径就是所有收入（包括投资收入） - 你当下的消费支出
  - 那要更快到达你的财富目标，咱就是开源节流，增加收入，减少支出
  - 但减少支出要综合考量，不能让生活质量下降得太厉害（那就跟享受当下的时间财富违背）
- 减少支出要注意的两个坑是：固定支出和消费波动
  - 固定支出是一个消费陷阱，常见的有：订阅服务、需要维护的资产（比如房子和车）、以及任何分期购买的东西，这些都会让我们大大低估我们的总支出
  - 消费波动就是支出的不确定性
    - 比如大件的电子产品、旅游
    - 虽然这种随心所欲花钱的感觉很爽，但长期来说，这不利于我的财富目标的达成，而且其实花的时候，心里也是有点担心的，因为不知道自己有没有花过头
    - 反而如果把这些波动支出，都纳入支出的考量，想办法减少波动，花得更安心

- 比如，可以按照过去三年或五年的电子产品和旅行支出，做一个平均
- 然后每年按照这个平均数做支出预估。如果今年没有用掉，就进入下一年，等到累积到一定数字，就说明我有一个小金库可以买电子产品，或拿来出去旅游了
- 此外，由于未来总是充满不确定性，在计算我们的支出时，最好在日常项目之外，加上10-20%，作为缓冲带

#### ▼ 收入分配的三个桶

- 我们可以把收入、支出、储蓄、投资都融合在一起，变成一个更简单易懂的“三个桶”概念：把收入分配到三个桶里：**日常消费**、**中期支出**、**长期投资**



- 日常消费就是我们的最低生存预算：经过前面的记账，我们可以做出很多1%的小调整，去掉很多不理性的消费，剩下对我们生活质量来说真正重要的那些，进入这个桶
- 中期支出就是为了有可能出现的大额支出，包括可预见的，不可预见的
  - 可预见的就比如：买房、买车、孩子的教育金、或自己想要重新读书的学费等
  - 不可预见的比如：重大医疗费用、一些意外等
- 剩下的进入长期投资
  - 在这里，投资指的是会产生经济回报的投入

- 有些我们称为投资的东西，比如投资在自己身上，吃饭花的钱是为了和朋友的关系，健身卡是为了投资健康等，这些从理财的角度，都要进入“日常消费”

#### ▼ 三个桶概念很有画面感

- 收入要分配到三个桶中。你流到第一个桶“日常消费”的越多，你留给另外两个桶的就越少
- 我们的目标是要往**第三个桶尽量多流一点**（就是长期投资，包括长期储蓄——银行储蓄也是投资的一部分），因为这个桶才是让我们一点点往财富目标靠近的唯一一个桶
- 所以，我们要：**1 往日常消费这个桶里尽量少流一点；2 往中期支出这个桶里也尽量少流一点**
- 三个桶实际上就起到了一个“心理账户”的概念，能让我们从改变具象化的觉知入手，改变我们的理财习惯
  - 在职业初期，如果你觉得大部分收入都进入了第一个桶“日常消费”，后面两个桶得到的分配很少了，也不要焦虑
  - 随着人生阶段的变化，这个情况自然会发生改变。还是前面说的：年轻时候的储蓄不在乎金额，而是要形成一种理财的习惯和思维模式

#### ▼ 应急基金

- 在这三个桶外，最好再设立一个应急基金，用于应付未来的多变
  - 应急基金应该放在流动性和安全型都很高的资产上，比如活期存款
  - 但记住活期存款也是有不同的利息的，放入一些T+1，T+2赎回的低息账户，比只坐在普通的活期里，几乎没有利息还是要划算一点
- 作者建议应急基金可以从1000美元开始（我们凑个整数，可以从5000-1w中间的数额开始）。只要你能做到这一点，你就超过了56%的美国人：56%的美国成年人连1000美元的备用金都没有（美国是一个信用卡超前消费大国，我们是储蓄大国，这一点还是很不一样）
  - 随着收入的增加，你可以慢慢增加这个账户
- 1000美元以上要增加多少呢？
  - 经典的理财建议是3-6个月的收入，但也因人而异

- 如果还很年轻，紧急支出的概率就低；如果人际网络非常周全，出了事八方支援，亲朋好友都靠得上，也可以少存一点
- 还有一个比较好判断的问题就是：如果我失业了，我需要多少钱才能撑过去（这段时间内不至于日子过得太苦）？
  - 假设找一份工作需要3-6个月，就留足6个月的钱
  - 这个支出肯定不是我们平日的支出水平，大家可以计算一下，哪些支出在失业期间可以砍掉，得出一个基本的支出
  - 然后乘以6，就是紧急基金的钱了，这笔钱就要放在流动性和安全型最高的资产上

#### ▼ 小总结

- 财富目标：支出（+20%税金）x 25
- 收入分配的三个桶：日常消费、中期支出、长期投资
- 应急基金的设立

### ▼ 投资的两个维度

#### ▼ 维度1：选择主动 vs 被动投资

- 投资分为主动和被动。简单粗暴理解，主动就是你要花时间精力去管理和决策，主打一个我的决策能为我赚到更多的钱；被动就是钱放那基本不用管，目的是跟上市场
  - 散户投资股票，是一种主动投资，但是其实很多人不会天天去看的。就算短期内碰运气可能赚到，长期来说，一定会因为不及时看顾而亏钱
  - 把钱给基金经理管呢，也分为主动投资的基金，和被动投资的基金（比如指数基金，就是跟踪一篮子股票的基金）
- 大家可以根据自己的情况来做选择。作者的建议是，如果你有一万美元，80%放在被动投资，20%放在主动投资
  - 放主动投资的意义是，一定要自己亲身参与，才会有投资的体感，才会做的更好
  - 20%的部分风险是可以接受的（2000美金）
  - 一万美元以上的部分他就建议尽量多放在被动投资上了

- 如果是我的话，我觉得中国的情况比较复杂，市场没有那么有效率，主动投资的产品还有很多信息差可以提供，所以我会基本上按照80/20原则，把所有能投资的钱分配在这两个类别中

## ▼ 维度2：分散 vs 集中

- 接下来就是要分散投资了，就是鸡蛋不要放在一个篮子里
- 这里说的分散投资，是一种理念，不是一种投资策略
  - 理念的意思就是，寻找风险不相关的资产来进行投资，这样一个出来问题，不会牵连另一个
  - 投资策略呢，则可能在分散上发挥得太多，走得太远，非常勤奋地分散到许多地方，这反而不一定有好结果
  - 在《芒格之道》里，芒格是批评了这种投资策略的，他和巴菲特并不做这种分散投资，而是把投资集中在有限的一些公司上 — 但这是投资策略上的区别，鸡蛋不要放在一个篮子里的道理仍然是成立的
- 具体来说，就是如果你要投指数基金，最好放在彼此风险不关联的不同基金上（保本的理财产品不考虑在内，因为基本没有风险哈）
- 当然，找到几个风险都完全不关联的，我们又都看好的指数基金是很难的，总有一些关联，但大家只要明白这个道理，尽量分散风险就好了

## ▼ 投资实业

- 在投资的部分最后还要给大家讲一点跟资本市场无关的：投资实业
  - 很多人只考虑收入和成本（包括前期资本投入）这两个因素，这就是大概率要赔的节奏
- 对资产进行估值，要考虑三个因素：**收入、终值、全面风险（比如季节性、天气、经济波动等等）**
- 如果你觉得太复杂了，你估计不了，但还是很想投，简单的办法就是：**估算的成本上，往上mark up 至少20%，再把收入往下减20%，你还觉得能赚钱，再考虑**
- 让你入股的也一样，估值要分两步来核实
  - 第一步核实他给出的各种假设靠不靠谱（就是每个月的成本，收入等估算靠谱不）

- 第二步，要加上这个风险系数，然后再看看终值，根据风险打折，别被忽悠了

#### ▼ 小总结

- 关于投资的部分就是这样，总结来说就是：
  - **1** 一定要小心保护你的本金，要意识到坑比路多，一定要非常小心地走才行
  - **2** 保本的考虑保险和银行理财产品，不保本的先考虑被动投资（指数基金），然后剩下的钱再去挑一些主动投资（相对来说风险高，回报也高）
  - **3** 分散投资

## 要素四：品格

### ▼ 错误的选择，不是因为不懂钱

- 作者在这部分的第一句话就说：**在很长一段时间里，我都坚信自己与众不同，这恰恰阻碍了我实现财富自由。**
  - 这里“与众不同”就是“我怎么这么优秀”，我完全超越一般人的意思
  - 他说，市场强化了他的这个自我认知。他创业，接受杂志的采访，自己的公司筹集了几千万美元的投资。他深信自己将一飞冲天，对量入为出不屑一顾，觉得自己的公司随时上市或被收购，为什么要委屈自己
  - 他说，他本来可以每年存下一笔钱，少则1万美元，多则10万美元，但他从来不觉得自己有储蓄的必要，所以一分钱没存
  - 后来他的创业公司并没有一飞冲天，他遇到了2000年互联网泡沫，08年的金融危机，第一段婚姻也破裂了（离婚也很贵的），一次次粉碎了他的发财梦
  - 直到他42岁那年，第一个孩子出生了，他在产房外，突然感到了汹涌的羞耻，他意识到，他此时本来可以有百万美元的存款，但他没有。他感到自己辜负了儿子
- 作者说，他的失败源于错误的选择。但做出错误的选择，并不是因为他不懂钱
  - 他读过MBA，做过咨询，进过基金公司，创业的公司也筹集过数千万美元
  - 他公司每周给员工发工资，每个季度都盈利

- 他对金钱并不陌生，他只是不擅长理财（《金钱心理学》里也提到，创业和守业是完全两套不同的技能，甚至是相反的）
- 要怎么变得“擅长理财”呢？
  - 理财不是一个技能（赚钱是技能），或者说，技能的部分占比没有那么大（今天就讲了理财的基本方法，理论没有那么复杂），它需要的是一直抵御住外界的诱惑和冲击，始终坚持一种创造和积累财富的行为模式
  - 人不可能一直跟自身抗争，精疲力尽地去坚持这种模式
  - 我们必须要知道知行合一，也就是树立一系列品格，然后让这些品格成为我们人生的基石，成为我们的北极星，一直坚定地朝它们前进
- 在《习惯的力量》那一期，我说，其实我们的每一个行为，都在踏入一个正向循环，或负面循环的漩涡
  - 因为我们随机做出的行为，只要重复几次，就会开始形成一种习惯。而这个习惯就会接管我往后的行为
  - 品格也是如此，我们做出的行为，塑造了品格；品格又反过来，塑造了行为 — 行为模式则决定了大多数普通人的财富水平
  - 性格决定命运，我觉得这句话中的“性格”，实际上指的也是品格 — 品格塑造了行为模式，行为模式体现为某种性格

## ▼ 资本主义和消费主义

- 我想要特别强调一下，当下的世界，资本主义和消费主义已经非常发达，在资本逐利的天性下，创造出了非常多利用人性弱点，让人越来越无法抵御的工具，推动人们消费
  - 现在的世界是两个经济的天下：多巴胺经济，注意力经济
    - 在《手机大脑》中，我们详细讲过，多巴胺是怎么被刺激起来的
    - 在《影响力》中，我们也详细讨论过，各种利用心理学原理，让人防不胜防的营销手段
    - 在《我们为什么会受骗》这一期，更是讲过，为什么每一个人都会被骗，不可能逃脱，你没被骗是因为你还没有进入专属于你的那类骗子的雷达中
  - 技术的进步，手段的成熟，都加剧了对人性弱点的利用，让以前不可能实现的营销手段得以实现（比如算法推荐、大数据支持下的个性化营销、对大脑机制研究得各种突破，使得我们更容易被利用等）

- 正因为我们处在这样一个处处是陷阱的时代，我们愈发需要品格，它在任何迷雾中，都仍然是闪亮的北极星，能指引我们避开这些坑，往正确的方向前进
- 还有一点也很重要，就是：当下的世界，也是一个不停引诱你离开品格塑造的世界
  - 社交媒体上充斥着各种速成小妙招，让你觉得不需要磨练品格就能成功
    - 各种"躺赢"、"躺平"、"躺着也能赚钱"的投机诱惑
    - 把成功简化为一些简单的技巧和方法，什么跟我这么做打造完美身材，顶级富豪都有以下7种思维，上完这堂运营课打造出你的个人IP，而刻意遮掩真正的成功根本不可能这么轻松
    - 营造一种"已经有人做到了"，"你做不到是因为你不够努力，不够聪明，不会我教的这些妙招"的气氛
  - 以及，刻意营造出阶层感，让你去追求成为那个"情绪稳定地热爱生活并且轻松赢很大"阶层的成员，为此进行各种消费：买包、买课、买各种精致生活所需要的东西
  - 这些都是让你远离自我修养、品格塑造的手段，因为你的北极星越亮，你就越难被忽悠，被割韭菜
- 很多人真的没有意识到这两点，没有意识到从技术手段上，到铺天盖地的宣传上，遍地是陷阱的现状。当下是最需要品格塑造的时代
  - 其实人类使用说明书中，有非常多在讲述品格
  - 从《习惯的力量》《掌控习惯》到《坚毅》，从《对赌》《思考快与慢》到《驱动力》，从《刻意练习》《瞬变》到《清单革命》《Give and Take》《芒格之道》
  - 这些书都不仅仅在给出原理、工具，而是一遍遍再讲述品格的重要性

## ▼ 四大美德（北极星）

- 作者说，斯多葛学派（罗马帝国时期兴盛的一个学派，认为品格的塑造是至高无上的美德）提出了四大美德：**勇气、智慧、正义和节制**
  - 而这四大美德，正是抵御诱惑的法宝，也是实现目标的关键
  - 如果你能一直抵御住诱惑，并不断实现目标，你自然在接近自己财富目标上会更有效率



### ▼ 勇气：指的是坚持不懈的动力，也就是我们讲过的“坚毅”

- 在《坚毅》这一期里我们讲过，坚毅量表是预测成功唯一准确的指标，其他的比如智商、能力测试、甚至动机高低，都无法像坚毅一样跟成功如此紧密地正向关联
- 如果你能在失败后仍然坚持不懈，有一种永不放弃的态度，总在追求一种过程本身就足够带来满足感和成就感的东西，你就能在游戏中玩到最后
- 坚毅跟对专精的追求，密不可分，而专精是《驱动力》这一期讲的，内驱力的三个要素之一
- 我们可以这么说：尽量集齐内驱力的三个要素，养成靠内驱，而不是外驱激励自己的习惯，你就更容易在坚毅量表上得到高分
- 此外，《习惯的力量》、《掌控习惯》、《瞬变》这三期，也提供了小剂量、多频次，一点点坚持进步的很多实操方法，帮助我们变得更加坚毅

### ▼ 智慧：指的是洞察力和分辨力，分辨哪些是我们能做的，哪些是外在的，无法掌控的因素

- 这其实就是决策的方法和能力
- 关于决策能力，最经典的作品就是《思考快与慢》。但《潜意识》、《影响力》，也从不同角度讲述了我们的大脑多么容易被蒙骗，《我们为什么会受骗》更是总结了骗子利用我们大脑漏洞的套路
- 《对赌》讲述了决策的要点，这一期还包括了同一个作者写的《适时退出》，讲述了退出的决策
- 这些其实都是在做同一件事，那就是让我们明白，什么是外在的、无法掌控的因素，什么是我们能掌控，能去努力的东西
- 这个分辨能力实在是太重要了。我们犯的几乎所有错误，都是因为没有正确分辨出，什么是我们想做的，什么是我们能做的
  - 在《亲密关系》这一期，我们就讲过，其实我们要面对的是旧伤痛，坚持自己的界限，然后勇敢接受任何结局 — 结局其实早已写定，我们只是不要把它一直往后拖延，要让它降临在我们身上，这样我们才能跳出受害者的三角牢笼 — 这也是学会分辨和接受，什么是我们能掌控的，什么是不能掌控，只能去接纳的

- 在《从零开始的女性主义》中，我们讲过一人一杀。很多人总是想要改变伴侣，这也是我们无法掌控的，我们能掌控的是自己一人一杀的态度，采取的行动是自己不接受某些行为和态度的行动
- 我也接触过很多无法正确评估自己上顶尖名校的几率，听不进去劝，最终总是赔了夫人又折兵，花进去时间、金钱最后啥也没得到的
- 但凡我们能分辨什么是想做的，什么是能做的，去做我们能做的，朝着想做的各种方式曲线靠近，然后接纳我们无法掌控的，很多困境就迎刃而解
- 咱前面也说过，这就是pragmatic务实主义，我觉得在这里，我们可以给务实增加一个定义：务实就是分清自己能做什么，无法掌控什么，然后马上去采取行动做好自己能做到的，并无抵抗地接纳无法掌控的
- 我总说不破不立，但很多人就是一边对自己的现状极度不满，一边不敢采取任何改变的行动。破，是你唯一能做的。想要有一个比较确定的将来，心里有数（才破），是自己无法掌控的，这就要接纳。所以，就是要有勇气冲着未知的未来先破出去
  - 明知道一段感情有害，但总害怕自己找不到更好的，或孤独终老
  - 这些其实也不是我们能掌控的，没人能承诺你一个更好的未来，我们能掌控的是先从这段让自己痛苦的关系中出来
- 你们看，一旦务实主义，做出分辨，去做+去接纳，什么困境都能迎刃而解
- 所以这种分辨和执行的能力，就叫做“智慧”

#### ▼ 正义：意味着心系共同利益，认识到人与人是相互依存的

- 《自卑与超越》这一期，就已经说了，合作（爱）才是解决人类终极问题（孤独）的唯一途径
- 《Give and Take》我们讲：既利他又利己的付出者赢在最后，只有这种人能带领大家一起把蛋糕做大，能不断拓宽人际网络 — 获取者和互利者的人际网络都会不断缩小，而只会利他不会利己的付出者则会很快蜡烛两头烧，燃烧殆尽
- 我觉得古人说的美德，实际上就是长期主义的生存法则。人类必须要学会合作，爱，才能长期更好地生存

- 社会达尔文主义，丛林法则，在我看来都是bullshit。这样的人只能赢一时，或赢在表面（就是社会认可的那些所谓成功），但他们会失去最重要的东西：真正的人际关系
- 且看到老的时候，他身边还有谁；临终的病床前又有谁

#### ▼ 节制：抵制和管控过度的行为

- 比如过度消费
- 比如为了宣泄自己的情绪而去网暴他人
- 这四个美德对财富积累都会重要
  - 坚毅，让你一直坚持下去，始终在游戏里，复利不会中断
  - 智慧，让你变成务实主义者，提升把事儿做成的效率
  - 正义，让你培养合作能力，长期会越来越让你在职业和生活中获益
  - 节制，让你呆在理性区间，不浪费你的时间和财富
- 财富方程式：财富 = 财富 = 专注 + （品格 x 时间 x 分散投资）
  - 你们会发现，品格会帮助你实现专注，实现时间的最佳利用，实现长期持有分散投资不动摇

#### ▼ 品格怎么培养

- 那品格要怎么培养呢？
  - 最简单的就是采取符合这些品格的行动，每一次行动，就是一次加固
  - 慢慢形成了习惯，重复就会进行得越来越顺畅
  - 你的行为模式，就塑造了品格
- 还有一个非常有用的概念是心理学家维克多·弗兰克（Viktor Frankl）在《活出生命的意义》中说的：

**“在刺激和反应之间存在一个空间。在这个空间里，我们有选择自己回应方式的自由，而我们的回应方式决定了我们的成长与自由。”**（Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our

response. In our response lies our growth and our freedom.)

- 正念也有类似的理念，先觉察自己的情绪，然后暂停，去观察自己的情绪，创造出空间，而不是陷入自动化反应，陷入过去的惯性，然后，你就有了选择的自由
- 在这个空间里，勇敢地去面对现实，让你的理性介入，让北极星照亮你，然后再做出智慧的选择
- 我们不需要做到每一次都成功。但养成这样的习惯后，你就会发现那种无助的感觉消失了，你知道你下一次有很高的概率可以夺回对自己反应的掌控全

## 修正迷思，建立正确的人生观

### ▼ 建议1：不要做工作狂

- 社会常误把“工作狂”当作勤奋、自律、成功的象征
- 实际上，很多人是用忙碌来逃避面对真实的生活和内心
- 长期沉迷工作，容易忽视伴侣、家庭、朋友和自我成长
- 真正健康的成功，不只是事业的成就，更是生活的完整与平衡

### ▼ 建议2：everything has a price

- 财富的本质是平衡，而非单一的金钱追求
  - 财富不仅包括金钱，还包括时间自由、人际关系、健康等
  - 我们用一种财富换取另一种财富，因此不能只盯着“搞钱”这一个指标
  - 应该追求的是**最适合自己的财富组合平衡点**
- **everything has a price：所有选择都有代价**
  - 每一个目标背后，都对应着你必须付出的成本
  - 追钱可以无止境，但更该问自己：**我为此放弃了什么？值不值得？**
    - 是否牺牲了与家人的关系？
    - 是否错过了青春的体验？

- 是否透支了健康与睡眠？

### ▼ 建议3：不能只依靠外驱力

- 打造内驱力型职业，才能走得远
  - 真正驱动一个人长期成长的，是内驱力：自主、专精、意义感三要素，是持续行动与积累的根本动力
  - 过度依赖外驱力（薪资、稳定、光环）的问题：
    - 容易适应衰减，驱动力不稳定，成长难以持续
    - 容易迷失方向，偏离真正适合自己的道路
- 务实主义的选择策略
  - 初期可以为生存妥协，但长远目标应是构建以内驱力为核心的职业环境
  - 只有当工作能提供内在满足，你才更容易坚持、专注、累积出长期的成果与财富

### ▼ 建议4：不要轻视运气成份

- 成功 = 实力 + 运气
  - 极大的成功 ≠ 实力远超常人，往往是一点点实力 + 很多运气
  - 表现极优/极差，都可能是运气波动的结果，下一次大概率会回归平均——均值回归
- 认识运气的两个重要作用
  - 1 避免高估自己
    - 高光表现不等于常态实力，低谷也未必是无能
    - 去掉最高分和最低分，能更客观看待自己
    - 帮助做出更理性、稳定的长期规划
  - 2 减少对他人的盲目焦虑
    - 成功不全靠努力，失败也不全因无能
    - 运气无法控制，与其焦虑，不如聚焦在可控的努力上
    - 保持智慧的平常心：掌控可控，接纳不可控

## ▼ 建议5：优化你的关系网

- “人脉”≠有效资源
  - 泛泛之交、利益互换型的人脉，短期或许有用，长期**不稳定且难持续**
  - 真正有效的关系，不是奔着互利去的，而是基于**信任、善意和真心**
  - 大多数所谓“人脉”，其实只是资源期待的投射，不是真正的支持网络
- 人脉只在一种情况下会产生作用，那就是在一个已经存在互惠规则和文化的社区里
  - 比如校友网络：每一届校友都接受过学长学姐的帮助，然后乐意把这个帮助传承下去，所以并不在乎我给出的帮助，对面会不会回报给我
  - 校友和校友之间，也有一种互惠的隐形规则，就是能帮的时候就会帮，那我需要帮助的时候，校友起码会比对陌生人更热心地来帮我
  - 只有在明确知道大部分成员都往这个社群付出，然后从这个社群得到回报的情况下，人脉才是越广越好 — 这是可遇不可求的环境
- 建议：少交人脉，多交朋友；多做付出者
  - 真正能帮你的，是那些一起成长起来的朋友
  - 提前储蓄信任账户：日常中的理解、礼貌、慷慨，都是无声的投入
  - 《Give and Take》讲得清楚：**善意是会回来的**，但你得先付出

## 总结

- 财富方程式：专注 + （品格 x 时间 x 分散投资）
- 专注，主要是打造自己的职业生涯。在这里，我们讲了如何做出自己的职业选择，是依据天赋还是其他，以及三条我觉得非常重要的职业建议
  - 在大城市、大企业，集齐培训、导师、挑战三要素
  - be pragmatic，做一个务实主义者
  - 业余时间：主业 vs 副业的讨论；爱好也要精简和进行认真的投资
- 时间，就是怎么处理和使用我们的财富，我们讲了复利，还讲了：
  - 时间也是一种财富，我们应该在哪些地方花时间，和不应该在哪些地方花时间

- 时间和金钱都要量化管理（记录时间，记账）
- 如何设立我们的财富目标
- 收入分配的三个桶原理
- 应急基金要怎么设立
- **投资**，是让我们的财富生财
  - 分散投资、被动投资，保险和理财产品、指数基金等等
  - 投资实业要怎么做估值
- **品格**，是让我们能知行合一，让这个财富方程式能一直运行下去的基础
  - 赚钱不等于会理财
  - 我们正出于特别容易被拐坑里的时代
  - 四大美德：勇气、智慧、正义、节制
  - 在刺激和反应之间有一个空间，我们要去感受情绪，观察情绪，创造出这个空间