

# 富有的三個好習慣：勤閱讀、多運動、寫目標

學生時代我就常閱讀討論富有習慣的書，雖然看似天真，認為跟著做就能變得富有，但我心中的想法非常單純：這些成功人士能在財務領域上取得成就，身上多少有值得學習的地方，就算是負面教材也應該好好借鏡。

所以，成功人士身上有什麼樣的好習慣，足以讓他們在財務與工作上取得成就？在此我整理出 3 個推薦每個人都要專心培養的好習慣，這 3 件事不論是從書中學習或是實際觀察到的經驗，都可說是財務成功的必備條件，而且也符合所謂的 80/20 法則：多做者富，少做者窮。

如果你身上現在就有這樣的好習慣，持續維持下去；如果沒有，請務必開始跟著做，過陣子就能發現自己的改變。

## 好習慣 1 》勤閱讀，有效刺激大腦發展

在所有的致富習慣中，閱讀的重要性肯定排在前面。並不是過往我受惠於大量閱讀而已，也不是閱讀可以增力個人競爭力；而是閱讀這習慣，在每個討論富人行為的研究中都一再出現。

美國財務分析師湯姆.柯利(Tom Corley)就實際統計，他花了 5 年時間追蹤 233 個富有與 128 個較貧窮的客戶，就發現有 86% 的富人喜歡閱讀，而貧窮的人中，只有 26% 的人有閱讀的習慣。此外 88% 的富人每天平均至少花 30 分鐘閱讀能增加競爭力的書，而較貧窮的人比率只有不到 2%。

相對看書來說，看電視則是相反結果；67% 的富人每天花少於 1 個小時在看電視，而貧窮的人能做到的只有 23%。

如果你不是統計數據的信徒，最近有個醫學研究報導希望能說服你。



兒科醫師湯馬斯.德威特(Thomas DeWitt)經過數年研究，發現閱讀確實可以促進人的大腦發展。他找來一組父母有刻意培養閱讀習慣的小朋友當實驗組，另一組則是沒有刻意培養的小朋友當對照組，並設計幾個可以測試大腦對於外界反應的問題。觀察結果：經常閱讀的小朋友，大腦反應明顯比缺少閱讀習慣的小朋友還活躍。可見閱讀對人類大腦的刺激是有正面幫助。

即使成人大腦在約 18 歲到 20 歲左右差不多就定型，但學習功能卻不會停止。不論吸收新理財知識，還是加強職場專業，或是提升個人表達能力，閱讀都是金錢成本低，回報率又高的方式。用心把閱讀培養成終生習慣，隨著時間累積，一定會反應在你的財富數字上。

## 好習慣 2 》勤運動，降低身體折舊支出

雖然運動看起來跟財富沒有關係，但正是擁有長期運動習慣，才會讓人有足夠的能量來維持工作產量。前述分析師湯姆.柯利同樣也有分析運動對財富的影響，統計結果富有的客戶群一星期運動至少 4 次的比率是 76%，而貧窮的族群只有 23%。

想想，如果每天起床都是百般不願意，工作接近傍晚就精神不濟，如何在職場維持專業表現？下班後如何繼續進修或自我學習提升競爭力？出差時如何承受舟車勞頓或日夜顛倒的時差？這些跟體力有直接相關的事在 20 多歲時都不是問題，但等到 40 多歲變成問題後，就已經是無法挽回的問題。

另外少有人注意到，運動對醫療支出也有實質影響。

人的身體都有使用年限，隨著年齡增長、器官老化，身體折舊支出的可能性也愈高，如果年輕時就懂得定期保養，那麼退休金賠在醫療支出上的機會也就相對低。當然，旦夕禍福，由天決定，一生是否常保健康並非你我所能掌握，並不是只要有運動就會是病痛絕緣體。只是



相信你也聽過很多專家建議，擁有運動習慣可以降低許多重大疾病發生率。如果從機率角度解讀，即表示運動能夠拉低身體出狀況的機會，這也是無形中比別人多賺到的財富。

總之，不論是醫療支出、保險費用，或是桌上瓶瓶罐罐的保健品，長期累積下來都是筆大開銷，若是經由定期運動降低支出的可能，你就有更多資金可以拿去投資，用資產滾出更多現金流，結果反而你有更多機會不需依靠勞力就能維持收入過生活，工作量跟著減少也就讓身體更健康。資產數字只是表面，背後有許多環環相扣的因素，這就是運動為何對累積財富有正面幫助的原因。

### 好習慣3》寫目標，持續朝對的方向前進

除非你有個過目不忘的腦(又叫超憶症，能記住所有的事，包括痛苦)，否則你我的大腦都只擅長記憶短期的事，對於未來的事總是覺得還很遙遠，很難常記在心中。

這也是為何你該把財務目標寫下來的原因，因為你不能樂觀的認為，你的大腦會隨時提醒你遠在十幾二十年後的事。別說那麼長的時間，要我現在回想上個月的事都有些困難。

把你的目標寫下來，或是記可以提醒你的地方，讓這樣的行為變成是種習慣，隨時提醒自己什麼事情重要，讓自己持續去做對的事情。

結語：某次我看到一個外國整人節目，工作人員將透明玻璃從手推門上取下來，目的是拍攝路人進出時伸手撲空的糗態。畫面中推的人好生氣，主持人看得直發笑。然而試著跳出節目思考，人的眼睛細看終究是分得出前方有沒有玻璃，只是因為走路習慣的影響而中計。人產生慣性行為雖然可以讓大腦提高效率，但你是否也曾注意有哪些富有習慣被忽略掉？希望經由這三個行為開始，你也一同來培養更多維持財富的好習慣。 網路圖片／文章來源 <http://blog.17rich.com/3-wealthy-habits-from-wealthy-people.html>

