

风靡欧美的女性理财第一书



小白领 购物心理学

[英] 凯琳·潘 西蒙·葛妮森/著 孙洛丹/译

献给“月光族”最贴心的理财秘笈

吉林文史出版社

小白领 购物心理学

[英] 凯琳·潘 西蒙·葛妮森/著 孙洛丹/译



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小白领购物心理学 / (英) 潘, (英) 葛妮森著; 孙洛丹译. — 长春: 吉林文史出版社, 2009.10

书名原文: Sheconomics

ISBN 978-7-5472-0069-8

I. 小… II. ①潘… ②葛… ③孙… III. 消费心理学 IV. F713.55

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第160664号

Sheconomics by KAREN J. PINE & SIMONNE GNESSEN

Copyright © 2009 by KAREN J. PINE & SIMONNE GNESSEN

This edition arranged with A. P. WATTLTD.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2009 Jilin Literature

& History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2009—2116号

小白领购物心理学

Sheconomics

作 者: 凯琳·潘 西蒙·葛妮森

译 者: 孙洛丹

责任编辑: 邱 荷

责任校对: 邱 荷

封面设计: 亿点印象

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 16开

字 数: 180千字

印 张: 12.5

版 次: 2009年10月第1版

印 次: 2009年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5472-0069-8

定 价: 26.00元

版权所有 翻印必究



“钱，就是用来花的，难道不是吗？我喜欢购物。当我感到无聊或是有压力，又或者什么人让我心情不爽时，我就会去‘血拼’。前几天我看中了一条 Gucci 的裙子，就一掷千金地把它买下来，可现在我却一点儿也不喜欢它了。很多时候，我也恨自己，尤其面对那些恐怖的信用卡账单时，我就会懊恼不已。我需要控制自己的消费欲，并开始存钱。我需要了解自己对金钱的感受。那么现在，我需要去买昨天看中的那双超炫的粉红色露趾凉鞋！”

上面的这段话，总结出许多女性（尤其是没有太多储蓄但又追求优雅生活的小白领们）对于金钱的复杂态度。很多月收入仅仅能维持生活的女孩，可能用的是价值不菲的 Chanel 香水或是 LV 的包包；一个本打算逛街买件上衣的女孩却顺手买回了好几条裙子或好几双鞋；一个收入中等的女性很可能逛一个小时商场就花掉大半个月的工资。

尽管有些女孩在逛街前也有周详的计划，但一购起物来就将这些计划抛诸脑后了。她们会因冲动买回不少自己喜欢却不实用，甚至并不真正喜欢、也不真正需要的商品。在冲动消费之后，留下来的，除了那些可有可无的商品外，就是令人头疼的账单和无尽的苦恼了。女人与金钱之间的纠葛，是男人无法理解的。

我们经常会听到女性谈论金钱的话题，比如说：“买了这副Dior的太阳镜，我下半个月得节衣缩食了。”“还有两个星期才发工资，可我银行卡里的钱已经花光了，该怎么办呢？”……可见，对自己的财务疏于打理，常常使她们陷入窘境。在写作这本书之前，我们做了许多调查研究，很多女性朋友来到我们这里，开诚布公地向我们坦露自己最隐密的财务状况，我们真的非常感谢她们。我们将她们与金钱的关系进行分类说明，并为广大女性朋友们量身定做出一些实用法则。

这本书会告诉你，理财其实并没有想象中那么复杂，克制你的购物欲望也并不难。就算你的收入不高，每个月都是“月光公主”，只要你方法得当，你一样能够成为理财高手。



目录

01

第一章 购物，让人欢喜，让人忧 1

02

第二章 女性理财心理学 5

1. 金钱，一连串情绪的附加物 / 9
2. 情绪管理是理财的第一步 / 11
3. 认识你的金钱情绪 / 12
4. 你的金钱观受父母影响 / 20
5. 买减价货，省钱还是丢脸？ / 23



第三章 你的理念决定你的财富 25

1. “限制自我”的金钱理念 / 28
2. 认识你的金钱理念 / 31
3. 假如我中了500万 / 35
4. 理财其实很简单 / 36
5. 别满足于你现在的收入 / 38
6. 你也可以成为有钱人 / 40
7. 你的理念改变你的行为方式 / 45

04

第四章 戒掉冲动购物的毒瘾 48

1. 抵御名牌的诱惑 / 51
2. 你是否真的需要这件衣服? / 54
3. 改变你的购物习惯 / 57
4. 戒掉冲动购物的毒瘾 / 62
5. 被推迟的满足感 / 65
6. 从你的钱包来判断你的性格 / 68
7. 了解你的钱都花在哪儿 / 70
8. 制订花销计划 / 74
9. 成为“吝啬鬼”的10种途径 / 78
10. 成为超市达人 / 80
11. 购物真的能给你带来快乐吗? / 82

05

第五章 设定你的理财目标 90

1. 为什么要树立目标? / 93
2. 设定你的目标 / 96
3. 了解你净价值的重要性 / 101
4. 如何坚持你的目标 / 103

06

第六章 直面债务的勇气 105

1. 良性债务 / 107
2. 恶性债务 / 109
3. 让信用卡成为你的理财工具 / 112





4.复利的神奇力量 / 117

5.无债一身轻 / 119

6.巧还房贷 / 126

第七章 你不是一个人在理财 129

1.第一次约会：你何时发出“钱”声？ / 131

2.恋人间的省钱法则 / 133

3.金钱是友情和爱情的敲门砖？ / 135

4.我的钱？他的钱？我们的钱？ / 137

5.个人的消费，还是家庭的消费？ / 140

6.了解自己的金钱观 / 142

7.和你的伴侣讨论钱的问题 / 145

8.为家庭理财 / 148

9.一起设计未来 / 151

10.是否要存私房钱 / 153

08

第八章 明天终将来临 157

1.不要做口头将军，现在就行动吧 / 160

2.如果不从今天做好准备，那么你的未来注定是凄凉的 / 162

3.存款是你的定心丸 / 170

4.投资让你滚滚利，钱生钱 / 173

5.别把“投资”当成你购物的借口 / 177

6.你为自己存了多少养老金 / 181

7.女性应该了解的8个事实 / 184

8.保险，为你和家人提供保护 / 186



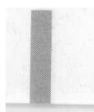
第一章 购物，让人欢喜，让人忧

我只要看见喜欢的衣服，就一定要买，不买心里会不痛快。我购物只是为了享受购物过程的乐趣，只是为了参与这种新潮、刺激的游戏。

——丽芙·泰勒 美国著名影星

购物，是很多女性的最爱，尤其是具有小资情调的小白领们。心情好，她们会去购物，以此奖赏自己；心情不好，她们还会去购物，以此安慰自己；心情不好不坏，她们还会去购物，以此打发平淡的时光。可购物也是让人欢喜让人忧。新买的皮鞋第二天就不喜欢了，自己超满意的裙子，买回家后发现好多人都在穿，更让人忧虑的还是瘪瘪的钱包和信用卡的对账单，呜呜……

一提起理财，很多女性都会头皮发麻，认为这是一件非常枯燥无趣的





事情。女性是感性的动物，不善于应对精确的数字和眼花缭乱的理财术语。但是，请不要被你脑海中的固有思想操纵，一旦你真正了解了理财，你就不会再终日为钱惶恐不安，找不到真正的自我。不妨忘记那些财经刊物宣扬的经济魔法和枯燥的数字堆砌吧，我们将会告诉你你真正需要了解的究竟是什么。

无数的女性朋友到我们的工作室来，向我们倾诉她们在财务问题上的苦恼。我们发现，遇到经济困境的女性朋友都有一个共同点，那就是无法控制的购物欲望。我们调查了700名女性朋友，调查结果显示：

其中有75%的人去购物是为了让自己高兴。

79%的人在花钱时会有自我满足感。

超过50%的人过度消费是为了吸引别人的注意。

70%的人在最近7天内都在为自己的经济状况担忧。

女人处理钱的方式受到很多因素的影响，而情绪是最大的影响因素之一。

为什么在焦虑不安的时候疯狂购物能让我们的心情变好？

为什么我们会把购物当做是一种自我娱乐？

相比于男性，女性是不是那种更倾向于负债的物种？

为什么我们在会议室能够打定主意不为那些美丽的衣服所动，而到了更衣室又打消了这一念头呢？

为什么当谈及投资、理财和利率时，我们会毫不在意地左耳朵进右耳朵出？

我们会以军事上的精准度来策划一次度假或一场婚礼，可为什么面对





存养老金时又是另外一种态度？

我们谈及个人问题时总是胸有成竹、洞察毫厘，可为什么一谈到钱就会焦虑不安？

几乎每一位年轻女性都曾苦苦寻求过这些问题的答案，但结果却总是不尽如人意。不用着急，在下文中，我们会给出答案。

的确，女人对钱的触觉不如男性敏锐，这并不是说女人处理金钱的能力不如男人，而是男女存在差异。一旦涉及金钱，我们更容易受到情绪的影响，更容易在情绪的左右下做出反应。举个例子说，女人总喜欢为自己的购物找些借口：

“我觉得自己不够漂亮，我就想买些新衣服或是鞋子让自己感觉好起来，可往往适得其反，这让我更不安。”

“我总是在体重超标的时候去商场买鞋。我现在有150多双鞋，唉，可见我经常超重！”

“我们开始同居后，我的消费就失去控制了。”

“我知道我的收入和自己的开销不符，我总是入不敷出，但是我没办法去改善这种状况。”

你能想象得出男人会这么说吗？所以，男女之间的鸿沟真的很深，这是性别使然。

一提到钱，很多女性朋友就会感到头痛。有的人甚至患有所谓的金钱焦虑失调症（MAD）。只要涉及钱的问题，她们就会非常焦虑，从房屋按揭到贷款买车再到正常的生活消费——75%的受访女性表示这些都会令她





们非常不安，而男性的同比数字是50%。所以，女性更容易受到家庭经济压力的困扰。

做了这么多年的理财咨询师，我们为无数的女性客户解决了她们财务上的烦恼，我们将宝贵的理财经验和技巧汇编成书，目的是帮助年轻的女性朋友改变自己的金钱观，教会你们如何正确地理财。

我们希望本书能够简化你的金钱世界，让你的未来更轻松、更绚丽。



第二章 女性理财心理学

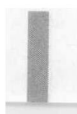
排除感情因素，钱又算得了什么？它本身并没有力量，这力量是我们赋予的。我们给它什么决定了它偿还我们什么。

——格兰尼·欧玛丽 爱尔兰女英雄

作为一个理财咨询师，我最大的体会是：理财不仅仅是一个金钱问题，更是一个心理问题。我在给客户理财的时候，碰到的最大的挑战不是如何做资产配置、风险管理、养老规划，也不是如何判断经济前景、分析市场走势，而是如何把握客户心理。

对普通人来说，情况更是如此，只不过大多数人并没有意识到这个问题：金钱和感情息息相关。

在英国，有380万人说，对钱的忧虑让他们无法专心工作，更有1080





万人认为他们的人际关系问题都是因钱而起，还有1200万人说跟钱有关的事情让他们没了性欲。对女性来说情况更是如此，女性对钱的态度受情绪左右。当理性行为被劫持，女性就会出现强烈的情绪反应：

“一天我的同伴问了我一个简单的理财问题，我居然一无所知，那一瞬间我陷入了深深的恐慌。”

“我最好的朋友最近加薪了，而且数额不菲，公司还给她配了一辆小轿车。尽管我表面上也为她高兴，但实际上，我心里非常嫉妒她，这种无处不在的嫉妒心理仿佛要把我吞噬。每夜我都为上天的不公而愤愤不平。”

“每次听到别人说起‘缺钱’二字，我都会想到自己单薄的钱包，这使我不寒而栗。”

“我早就该加薪了，但是我一直不好意思和老板说。”

从上面这些反应中，我们可以得知，女性对于金钱总是有一种天生的危机感。但是，在面临自己的经济危机时，你越是让情绪占上风，你就会越被动，就会无法采取冷静理智的办法去解决。一位女性是这样评价自己不可理喻的消费方式的：

“我始终坚信金钱的附加值取决于我用它买了什么。我舍得花掉50英镑（1英镑大约相当于11.22元人民币）吃顿午餐，却不舍得花50英镑买一支眼线笔。如果我真的花50英镑买了眼线笔，我就会非常不安，很有罪恶感，好像自己在浪费钱。”





真的很奇怪!”

在上面的例子中，同样数量的50英镑，在不同的情景中都应该具有相同的重要性——可我们都清楚事实并非如此。心理学家将这个叫做“心理成本”。举个例子说，把自己培养成为一名设计师需要一笔巨额的费用，但是，不论多昂贵我们都会认为是值得的，因为我们相信成为设计师后会挣到高额的工资来弥补这一开销。

我们曾经对女性情绪化的消费做过一次调查，在调查中我们发现，一半以上的人认为她们情绪低落的时候会去购物。其中有一位女性告诉我们：

“当我失恋的时候，情绪特别不好，我就会买非常贵的东西。要知道，我说的可不是一般的衣服、首饰之类的小东西，我会买一辆车或是一套房子。上次我心情不好时买的那套房子，我承认，绝对是一个灾难性的决定。”

女性的购物情绪总是突如其来的，而且自己并不容易意识到，也不容易分辨出来。另外一位女性告诉我们：

“我对理财毫无概念，我也不会管钱，经常没到月底就把薪水都花完了，日子过得捉襟见肘，只能靠刷信用卡度日。我把责任归结到我的伴侣身上，其实我自己也知道事情并非这么简单。但是我真的不知道到底该怎么做。”





解决这一切问题的唯一办法，就是识别出那些让你产生购买欲的亢奋情绪，它们可能是恋爱的烦恼，或者是烦躁的心理以及对于责任的恐惧，它们是将你拖入金钱迷途的导火索。无论如何，你不能被这些负面的情绪击败，你要学会控制它们，从而控制你的行为。

在本章中，我们会向你介绍一些典型的同时也是难以应付的金钱情绪，并告诉你该如何阻止它们起作用，进而做出正确的财务决定。只要你能把附着在金钱上的情绪因素剥离，你就能更加自由地掌控自己的经济大权。



1. 金钱，一连串情绪的附加物

对绝大多数人来说，金钱并不仅仅意味着钞票或是硬币。它象征着权力、地位、舒适、信心、快乐，实际上就是一连串的情绪附加物。身为女人，我们在处理和钱相关的问题时，心底总有一种深深的恐惧和渴望，但我们嘴上却总是避而不谈。我们耻于谈论金钱，反复强调钱是隐私，甚至将其发挥到了一种极致。比如，有25%的英国女性从来不看她们申请信用卡时的条款。而正是这种矛盾的心理使我们在对待钱的问题上没有一个是理智的态度。

针对女性的这种矛盾心理，有些心理学家做了一个实验，组织一大堆人玩一个“终极游戏”。这个游戏很有启发意义，它显示出女性面对金钱做出决定时，很大程度上受到了感情因素的影响。这个游戏通常是这样的：

假设在你和一个陌生的女孩之间要分配10英镑（约112元）。10英镑已经给了她，让她随意在你们之间分配，由她来决定自己留多少以及分配给你多少。当然，如果你自己拒绝，那你就一分钱也拿不到。

事情会怎样发展呢？如果她只给你1英镑，而自己留下9英镑，你会作何感想？你是否会愤愤不平，一口拒绝以惩罚她的自私自利？我相信很多女性朋友就会做出这样的选择。

而事实上，面对这种情况，你只有一件理智的事可以做，那就是无论她分给你多少钱你都欣然接受。毕竟，这是不劳而获的钱，多1英镑总比没有的好啊！但是在测试中，绝大多数人（最早的测试中这一比例高达