



談錢色變？ 恐患「財務創傷」！

- 四大跡象 小心「財務創傷」上身
 - 金融詐騙氾濫 掌握人性弱點 聰明不上鉤
-



前言 Introduction

收到帳單就害怕！不敢打開股票帳戶！談到「錢」就焦慮不安，甚至出現頭痛、腸胃絞痛或睡眠障礙？這些都可能是因「財務創傷」而產生的症狀，甚至像過度節儉、衝動消費也都可能是因為「財務創傷」出現的跡象。

「財務創傷」議題在國外日漸受重視，在台灣雖然較少被討論，但仍有不少人深受「財務創傷」困擾，尤其近年來詐騙猖獗，根據統計，投資詐騙金額佔各類詐騙中最高，且僅 6% 國人未接收過詐騙訊息，本期鮮活誌將介紹：如何撫慰「財務創傷」的心理，以及遭遇詐騙窘境의 應對之道。





四大跡象 小心「財務創傷」上身!

金融市場隨著政治、經濟情勢波動不已，面對股市、債市等投資市場漲多回檔、跌深反彈的情況，多數有經驗的投資人儘管心情受影響，但還可以維持生活正常運作，也可以理性分析決定投資配置；但有些投資人對於市場波動特別敏感，情緒會跟著市場起落而上上下下，甚至心情好壞與投資收益連結，而影響日常生活，產生憂鬱、失眠、陷入高度焦慮與擔憂等狀況，此時，便有可能已得到「財務創傷」。

創傷源於意外事件還有內心問題

大家一定都聽過創傷後壓力症（Post-traumatic stress disorder, PDST），指人在經歷過嚴重事故等創傷事件後產生的精神障礙，症狀包括：出現不愉快的想法、感受等，甚至接觸相關事物時會有精神或身體上的不適和緊張，同時會試圖避開相關事物，逃避現實。

而所謂「財務創傷」，美國洛杉磯金融心理中心創辦人 Alex Melkumian 解釋，是對目前或過往經濟困境產生一種強烈而持久情緒反應。最常見的財務創傷來源如：投資失利、失業、破產、負債、長期經濟壓力等，諸多困難會壓垮人面對問題的能力，使人陷入高度焦慮、恐懼與憤怒狀態。

這個議題在國外受到很大的迴響，原在金融科技業任職的網紅帕溫蔓德（Parween Mander）因為遭到公司無預警裁員，轉而經營理財教練網站，她在社群平台所提倡的金錢創傷輔導（Trauma of Money Facilitator）議題受到廣大迴響，也顯現了不少人有「財務創傷」卻不自知。

國外探討財務創傷網站專頁 choosing therapy 分享，財務創傷跡象包括像是：迴避行為、金錢焦慮、生理不適與強迫行為。



財務創傷四大跡象



	迴避行為	避免查看帳戶或帳單、不做預算計畫、不討論財務情況等。
	金錢焦慮	對財務狀況過度擔憂與緊張。
	生理不適	食慾不佳、睡眠障礙、頭痛、腸胃問題等。
	強迫行為	不理性消費或過度節儉等極端金錢使用狀況。

一名網友就在爆料公社貼文分享自身經驗，其父因誤信詐騙集團，將身家財產逐筆轉出，連唯一的起家厝都遭到拐賣，因為無顏面對家人，終日鬱鬱寡歡，最後染上憂鬱症。

只要談到錢就感到焦慮不安，甚至有逃避行為的人，可能都有過財務創傷的經驗。怎麼辦呢？金錢創傷輔導師說，可以試著重回情緒記憶，帶自己深入內心，去思考金錢在心裡底層對自己的意義與影響，透過自我覺察，就有機會重建健康的金錢觀與財務的安全感，擺脫過往的不良經驗。

例如，有些人面對需要「花錢」的情境就會感到有罪惡感，若遇到大額、意外開銷時，甚至會感受到恐懼與被剝奪感，此時試著回溯過往，可能孩童時期，因為想要買玩具或其他消費，被父母大聲喝斥「怎麼那麼不懂事，只知道花錢」、「壞寶寶才會想買玩具」，將孩童時期受到的指責深深地刻在心理，導致成年後，只要遇到需要花費的情境，便會出現情緒重現。

五招超越創傷擁抱自我價值

財務創傷一旦在腦海中建構成形，就會嵌入行為，影響人與金錢的關係。那究竟該怎麼做呢？建議可以透過下列幾個方向來彌平創傷：



財務創傷，你可以這樣做



1



承認與理解問題

掌握可能引發財務創傷的人事物，預測地雷區，規劃應對策略。

2



求助專業

尋求心理諮商師，或財務規劃師協助。

3



有意識地調整

逐步改變金錢行為，建立財務意識，重建健康金錢觀。

4



擁抱自我價值

價值不是來自職位、銀行帳戶數字或債務，每個人都擁有獨特的天賦和才能。

5



尋求支持

透過親友鼓勵，強化支持系統，獲得更多資源和幫助。

如果不幸遭遇財務創傷，一定要學會自我照顧，停止自責和自我評判，將經驗和挑戰視為學習、成長的機會。發現周遭親友有類似問題，可以在彼此間建立一套支持系統，避免獨自面對。若心理上仍持續感受上述文章提及的負面情緒與身心症狀長達一個月以上，建議尋求專業精神或心理相關治療。





金融詐騙氾濫 掌握人性弱點 聰明不上鉤

全球金融市場劇烈震盪，夢想早日實踐財富自由的人們，持續將資金挹注股票市場，散戶瘋搶 ETF 和台股積電零股更是改寫台股紀錄。詐騙集團看準了一般人沒時間或沒能力研究金融理財相關知識，詐騙手法推陳出新，更讓人防不勝防。要避免誤入金錢陷阱，培養風險意識、不盲從、不貪求，從心理學上進行人性弱點特徵掌握，就能提升防詐騙能力，聰明不上鉤。

技高一籌的各類金融騙局

一項驚人數據顯示，在台灣竟然只有 6% 民眾沒有接過詐騙訊息，尤其在內政部詐騙統計案件中，「投資詐騙」所造成的財產損害金額是所有詐騙案件最高，光是去年（2023 年）就有 11,719 件（30.9%），金額高達 53.4 億元（60.2%）。

常見詐騙慣用手法包含：一、冒用投資型網紅和財經名人身份，成立投資群組廣發簡訊或傳送飆股訊息。二、標榜穩賺不賠、高報酬零風險等，設局誘導民眾加入圈套。三、主打免費服務，強調「免費領取飆股」、「免費診股教學」，尤其一些偽造公文、證照、商標，謊稱合法投顧業者和證券商，透過社群平台打廣告大量曝光，更讓人分不清真偽。四、利用釣魚的方式，誘使投資人點選連結，不經意洩露帳號密碼等個人資料。

除了上述詐騙手法，現在集團手法技高一籌，新型態的進階詐騙模式是「跟單交易」。主打高獲利的帶單員帶著投資人跟進複製交易時機，前幾次可以跟著獲利，讓投資人誤以為投資獲利很簡單，嘗過幾次甜頭，投資人投資金額隨之提高後，帶單員便逐漸露出真面目，讓投資人變成最後一隻老鼠，後期的虧損遠大於前期的獲利。



詐騙凸顯人性貪婪的弱點

雖然詐騙新聞每天層出不窮，相關單位也苦口婆心透過各種媒介不斷勸導，為什麼總有人上當？美國心理師就曾對被詐騙者進行分析，特點主要為：信任他人、缺乏足夠資訊、個人慾望貪婪、認知偏差、社交孤立等。以理財投資為例，詐騙者就是看準了人性對金錢或其他好處的貪婪與渴望，掌握受害者對於產業和市場不熟悉，因此包裝高報酬投資計畫，讓人一步步走入陷阱，且過程中不自覺，往往要到最後賠了一筆大額鉅款，或是詐騙集團消失，受害者聯絡不到詐騙集團後才驚覺自己被騙了。

遺憾的是，騙局成功背後凸顯人性弱點。受害者無視旁人的好言相勸，為了消彌內心緊張，拒絕相信真相。即便最後意識到狀況有異，因為羞愧憤怒加上面子問題，仍不願尋求幫助，導致事情一發不可收拾。

學習投資心法先建立防詐心法

美籍作家柯尼可娃在著作《騙局：為什麼聰明人容易上當？》中指出，有強烈願望想達成某項目標卻又沒什麼希望完成，或者對特定主題有強烈興趣，都可能在和詐騙集團接觸後動搖。既然那些得以左右我們的資訊都和個人對事物在意的價值有關，做決定前更應深思熟慮，做足功課或者尋求專業意見，千萬不要一股腦兒投入時間和金錢，即使乍聽之下合理的投資方式，也要多方查證，看緊荷包。

圖片來源 | <https://unsplash.com/>

第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co. Ltd.

110501 台北市信義區信義路4段456號13樓

13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 11052, Taiwan

Tel // 886 2 8758 1000 Fax // 886 2 8786 7789

免費服務及申訴電話 // 0800-001-110 網址 // www.firstlife.com.tw