**您的财务状况是否给您带来压力？**

不妨采用我们建议的策略来改善财务状况

财务健康是影响一个人整体幸福感的重要因素。财务健康是影响一个人整体幸福感的重要因素。虽然某些压力“有益”，例如，承受一定程度的压力有助于我们防范疾病、增强抵抗力并激活生存本能，以避免危险，但持续承压会使健康受到影响。

在“有害的”压力下，您可能会出现身体不适，例如头痛、肌肉紧张、胸痛、消化问题或疲劳，以及心理健康问题，例如悲伤、烦躁、缺乏动力或愤怒。如果您的财务压力持续存在，它可能会变成一种长期压力，导致严重的健康状况，包括高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病、抑郁症和焦虑症。

无论您的个人状况如何，与您所信任的人（例如家人、朋友、医疗保健提供者或财务顾问）交谈会有所帮助。我们建议您采取措施减轻自己的财务压力，努力实现财务健康并从中获益。每个人的情况都不尽相同，但您不妨考虑采纳以下策略，以便更好地掌控自己的财务状况。

**减少整体压力**

以下这句话可谓老生常谈，但很有道理：只有先照顾好自己，您才能处理好生活中的其他事务。定期锻炼、健康饮食、睡眠充足、给自己放松身心的时间、与他人交流、知恩感恩、多出去走走等等举措都有助于应对压力。所有这些都不需要您花费太多精力或钱财。散步有助于减压。从吃垃圾食品改为吃健康食品、在公园里静坐和阅读等也都有助益。关键是要积极地滋养您的身体和精神。

**理清您对金钱的感受**

在世界许多地方的文化中，谈论金钱或个人财务状况（无论好坏）都是禁忌。在更个人的层面上，人们对于金钱的感受可能很复杂，从因为拥有金钱或没有足够金钱而感到内疚或羞耻，到因不断苦苦挣钱和/或理财而疲惫不堪，再到为实现财务目标而感到喜悦等等。

通过了解自己的金钱观和对金钱的感受，您能够更深刻地了解自己与金钱的关系，并更好地掌控自己的行为。请记住，您的背景或当前状况并不一定决定金钱对您情绪的影响。关键是要了解您与金钱的关系，这样您就可以根据自己的优先事项、承诺和基本需求而对自己的行为拥有切合实际的看法。

要弄清状况，请算清您的收入和支出。这将有助于您识别其中的关系。例如，如果您通常预算偏紧，但偶尔挥霍一下，那就要理清出现这种情况的时间和原因。这是不是因为朋友来访，而您羞于承认没钱出门用餐？或者因为虽然您负担不起新玩具或新活动，但并不想让孩子失望？是不是还有其他原因？

**仔细计算**

列出您所有的收入来源和支出需求，包括经常性的必要花费，例如账单和债务。另外要跟踪花钱的情况。如果您有开支记录，不妨回顾这些记录，看看钱都花在了哪些方面。如果您没有记录开支情况，现在就动手这样做。您可能很快就会意识到，某些开销并非必要。

制定预算，将基本开支纳入其中，比如营养食品、负担得起的住所、应季衣物，以及保险、医药等费用（具体视您居住的区域而定）。然后将您必要的开支与您目前的花钱情况比对一下。找出两者之间不一致的地方，然后决定削减或缩小哪些非必要开支。即使是很小的变化也可能会带来很大的改善效果。

此外，请考虑如何开源节流。例如，如果您有多张信用卡，考虑是否可以将债务合并到利率最低的一张信用卡上，然后注销其他信用卡。如果您对目前的工作不满意，不妨考虑争取升职，或寻找更高薪的工作。是否有任何您不需要或不必重购的值钱物品可以变卖（例如：孩子小时候的自行车）？

**准备好做出艰难的选择**

虽然这看起来过于简单直接（在某些情况下可能的确如此），但做出量入为出的决定对促进和提供财务保障大有助益。对于许多人来说，这可能意味着要做出艰难的决定。

取决于您正在做出的选择，您可能有多种方法来削减支出和经常性财务负债。我们建议您首先思考不太可能影响到您身心健康的舒适生活方式。取决于您居住的地方和您拥有的资源，这可能意味着选择租用或购买较小的住房，乘坐公共交通工具或步行（而非拥有车辆或租车），早上不去咖啡馆而改为在家喝自煮咖啡，尽量延后更新智能手机（只要还能用）并获得自动更新等等。

如果您与家人住在一起，可以向他们解释减少开支的必要性以及原因。如果您有孩子，不妨告诉他们情况，并借此机会传授金钱知识，让他们更好地了解金钱的运作方式以及如何为自己设定切合实际的财务预期。

**为意外做好准备**

同样，这也取决于您住在哪里。不妨设想一下，如果您或您的伴侣失业、出现健康问题或其他意外情况，您是否有足够的存款来支付基本开支？财务顾问通常建议至少储蓄够 3 个月开支的现金，以便从容应对意外事件。

如果您的资产负债表显示您的财务状况良好，则准备一些紧急备用存款，以备不时之需。如果您的财务状况不太好，则要朝着这个目标努力。

**放松心情，鼓励自己**

即使收支失衡，也要记得尽量放松心情。责备自己（或您的伴侣）并没有帮助。您无法改变自己的过去，但可以采取措施，通过制定和贯彻财务计划来更好地掌控您未来的理财方式。此外，不妨制定切实可行的财务目标。还清债务和建立现金储备需要一点时间。随着时间的推移，许多人会成功地过上财务更稳健的生活。

**关注心理健康**

财务压力与心理健康密切相关。精神疾病会影响一个人的思维、感觉和行为。患有精神疾病者更有可能遇到经济困难，因为他们通常更难找到或保住工作、赚取足够的收入或管理财务。

反过来，有经济压力的人也更有可能出现心理健康问题。

心理健康问题是可以治疗的。这种状况也比您想象的更常见。据估计，全球每 8 人中就有 1 人患有精神障碍。1 如果您认为自己可能有精神健康问题或疾病，请向医疗保健提供者、社区支持团队或其他具备相关资历的人士寻求帮助。

**资料来源**

世界卫生组织，《精神障碍》。<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> 访问日期：2023 年 2 月 1 日。

美国心理学会，《话说心理学：金钱的压力》。<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> 访问日期：2023 年 2 月 1 日。

帮助指南 (HelpGuide)，《应对财务压力》。<https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> 访问日期：2023 年 2 月 1 日

妙佑医疗国际，《健康的生活方式压力管理》。<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> 访问日期：2023 年 2 月 1 日

Mind.org，《金钱与心理健康之间的联系》。<https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> 访问日期：2023 年 2 月 1 日

金钱与心理健康政策研究所，《您需要知道的事实真相》。[https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) 访问日期：2023 年 2 月 1 日

NAMI，《心理健康状况》。<https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>。访问日期：2023 年 2 月 1 日

PLOS One，《成年人的财务压力和抑郁：系统化回顾》。<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> 访问日期：2023 年 2 月 1 日

澳大利亚储备银行，《来自非传统数据的新财务压力衡量标准》。<https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> 访问日期：2023 年 2 月 1 日。

世界银行集团，《全球财务指标数据库 2021 年关于财务健康状况的主要调查结果》。<https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> 访问日期：2023 年 2 月 1 日