

## #22 | 鞏固人生金四角：金錢，關係，健康和目標

**LIKE:** Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

**LIKE:** 我必須要跟大家講

我的感冒呢比我想的嚴重非常多

而且超過一個禮拜了還沒有好

在我知道我感冒之前的上一集第20集

大家就已經聽出來我聲音怪怪的

DEBBIE: 好厲害

鐵粉

**LIKE:** 真的很厲害

你們是耳朵的醫生

DEBBIE: 對啊

**LIKE:** 好啦

總之我就是

這一次我不知道是什麼感冒

就是鼻塞

完全鼻塞到爆炸

但是沒有什麼其他的什麼喉嚨痛

咳嗽完全沒有

就是嚴重的鼻塞

然後是會就是睡到一半

然後就覺得完了我我我被全部被塞著

我起不來了

一團粘液！

好啦

聽起來蠻噁心

但是就是在這邊希望大家哦身體健康

DEBBIE: 早日康復老闆

**LIKE:** 所以大家就辛苦你們的耳朵了

我也會盡量把話講清楚一點

今天我們要來聊的一本書

叫做平衡心態：掌握成功的四角桌法則  
穩步累積你的財富  
幸福與健康  
來英文的title (書名) 妳來

DEBBIE: 好的

Balance How to Invest and Spend For Happiness , Health and Wealth

LIKE: 他說，這個上面中文是四角桌嘛

這個四腳桌分別是金錢

人際關係

身心健康和你的目標

其實我再看這個書的時候

裡面有些東西我沒有100%認同

但是大部分我覺得都是還有不錯的概念

所以在這邊提出來給大家跟大家討論一下

那這個Andrew Hallam

他是一個素人投資家

原本是高中老師

在新加坡的美國國際學校教書

那以老師的薪水打造出千萬財富

然後就出了書說他怎麼用死薪水輕鬆理財賺千萬啊什麼的

我覺得其實蠻多這樣子的案例的

就是用固定薪水

不要說死薪水感覺很難聽

但是他們設法用固定薪水理財

然後把那個錢越變越大

因為大家一般感覺就是我每個月固定賺錢

但是我們都固定有支出嘛

然後錢就沒有了

怎麼理財？

我聽淡如姐的投資的這些理念

她也有說就是如果對於上班族來講啊

定時定額的存股

一方面強迫自己的儲蓄

一方面就是告訴你說不要看大盤了

不用管了

因為各種通膨啊經濟的關係

你如果很遠的看

就是你退後好幾步

用年線來看經濟的話

再加上通膨大盤啊

就是所股票加起來

永遠都是往上漲的  
所以今天臺積電600跌到500  
其實也不關你的事  
如果你買的是  
比如說幾十支股票加在一起的那種

DEBBIE: 懂

**LIKE:** 總之呢

我今天不是要跟大家討論什麼賺錢投報的  
而是根據他們覺得人生要能幸福成功  
需要四個部分  
個人覺得非常有感  
那我們第一個就來討論金錢了  
金錢就是要討論怎麼賺跟怎麼出去嗎！  
那怎麼賺  
作者他有大概提到一些他的想法  
比如說年輕人啊要重新去重述自己對市場的想法  
對年輕人而言  
現在股票市場下跌對他們是好的  
因為等於你同樣的錢可以買到更多單位的股票  
他就叫你這樣子  
然後持之以恆  
反正  
比如你現在25歲  
你這樣做到45歲  
你是做20年哎  
你那20年各個經濟的成長啊  
然後再加上通膨啊  
再加上它的這個複利效應  
真的連做20年的事之後都會有很可觀的效應  
總之就是它裡面強調要記得有通膨這個東西  
我不知道我之前有沒有提過  
我真的是感受到是我就只是10年而已  
我感受到嚴重的通膨  
我這次回美國東岸啊  
做了非常多的事情  
那我在紐約就覺得天吶  
我已經快要會不會住不起那裡了  
為什麼一瓶水從原本街上1塊錢  
賣現在3塊錢  
三倍耶  
十年三倍誼

那我們小時候就是耳聞得通膨是2%

DEBBIE: 喔

LIKE: 但是實際上我覺得一定有接近快要10%了  
也就是說  
每年通膨10%  
10年之後就是100%  
你的錢就是真的  
如果你不理財  
他就會變小  
你定存他就是錢會越來越小  
比如說100塊錢  
錢變小的感覺是什麼？  
不是你錢不見了  
是你原本100塊可以買的東西少很多

DEBBIE: 是

LIKE: 我也我也很鼓勵  
大家真的要拿一部分自己的收入下來  
為以後做打算  
然後不要亂聽別人的名牌啊  
什麼亂買一些你不懂的東西  
如果今天你懂就算了  
那個叫做有理由的投資  
像我本身是  
算是天使投資人  
我一定要整個翻遍他的公司  
跟他們的創辦人團隊談完  
知道他的願景  
前景  
各種之後  
我才會把我的錢交出去  
那如果你只是今天隨便聽人家說哦  
什麼什麼  
什麼會長啊  
這就是賭博  
你那錢不見是會是非常正常的事情  
因為那不是投資  
所以就是大家要小心這個  
錢怎麼進來  
我相信大家都有自己的方式

不管你是賺的還是呃繼承的  
或者是總之各種方式的錢  
那個我就不多說了  
但是我想要講的是買東西  
這個作者呢  
他通常會問他的聽眾觀眾  
請他們思考說  
比如說問妳好了

DEBBIE: 恩恩

LIKE: 在自己買過的東西裡面  
印象最深的是哪一個？

DEBBIE: 我的話是我的第一台車

LIKE: 好第二個問題是  
在妳自己花錢買到的經驗當中  
妳最喜歡哪一個？

DEBBIE: 好頭痛  
我現在我現在想不到哎  
那妳呢？  
對不起！

LIKE: 如果是我的話  
我對這個很有感啊  
因為我對於買物品這個東西沒什麼感覺  
所以我沒有什麼印象

DEBBIE: OK

LIKE: 就是就是買嘛

DEBBIE: 是

LIKE: 但是買經驗的話  
我還蠻喜歡跟我媽在還有我的小孩在紐西蘭的一個螢火蟲洞裡的經驗  
我偶爾都還會想到  
然後接著呢  
這個作者就會讓大家去想  
如果你只剩下一個月的生命  
死神說  
我要消除妳的一段記憶

對於妳最喜歡的物品或者是妳最喜歡的經驗二選一  
妳會選哪一個？

DEBBIE: 我會選經驗

LIKE: 對

大多數人都會重視經驗而不是物品

因為它會成為你的一部分

有趣的事情就來了

美國債務裡面最大的來源之一是車貸

美國人積欠了1.2兆美元的車貸

為什麼？

當然一部分是因為美國很需要開車

另外一部分是很多人誤以為擁有更新

更快的車

生活就會更好

所以他們會借錢買比自己需要高很多的車子

那事實上我們也知道說你擁有很厲害的車的人就是他快也就是快個幾秒

我只對啊

我是喜歡開快車的人

但是就是

但是當你想要的東西超過你可以負擔

甚至會造成你負債非常多的時候

這時候我們就要想想看為什麼我們要買那個東西了？

那之前有一個美國理財YouTuber

跟這個書沒有關係啦

他就說

奢侈品啊

其實是target (目標) 中產階級或甚至在下面一點的人

讓他們覺得他們可以用花錢的方式買到自己的社會地位

然後越花越多

花沒有的錢

我想很多social media (社交軟體) 在IG上面或是臉書

大家會看到越來越多的照片

可能以前我們就會看附近的人有什麼東西

然後美國不是有一個俗語叫做keeping up with the Joneses嘛？

Joneses就是家族的意思

那他就是在講大家會去比較隔壁的鄰居

他們有什麼東西來看哦我們的社交地位

我們的地位是不是很平等

那在以前那個沒有社交網路的年代

你真的就是看鄰居開什麼車住什麼房子

草地有沒有弄的平

然後來覺得說  
嗯，我現在好像在一個還不錯的地方  
可是有的社交網路之後  
你手機一打開  
哇，這個人有50臺跑車  
那個人有100個最特殊的什麼物品的時候  
我們就會容易  
我們會更容易想  
我們是不是不如人家了  
可是我覺得那就是一個副作用

DEBBIE: 是

LIKE: 我們本來就不應該可以看到離我們500公里的人  
或者是最特殊的人有什麼？  
因為那些人真的是小部分  
他不是大部分的人  
可是和人比較就是人類的天性嗎！  
因為這個可以鼓勵我們在比如說對方獵了一隻烤雞  
我也獵了一隻雞拿來烤來吃  
我也要獵一隻雞  
可以幫助我的生存  
這個競爭力用來這邊  
在生存上很有用  
可是在之後  
我們現在這麼進步的社會  
過了這個生存的水平線之後再買的東西  
如果是因為別人有我要買  
就不是很健康了  
但我們實在非常容易掉入那個陷阱裡

DEBBIE: 對對

LIKE: 那我們在買東西之前  
我們就可以想想看  
我們是想用這些物品來定義自己的價值？  
還是因為我們想要這個體驗？  
比如說  
有些我之前看了Netflix一個紀錄片  
它現在出了第二集了  
第一個叫做The Minimalists  
第二個是也是The Minimalists  
但是Less Is Now

他們是極簡主義者  
他們思考的問題就是  
我為什麼需要這麼多的東西？  
他們只留下他們認為對他的生活能add value  
能有價值的東西  
這個物品對他的生活有價值他才會留下來  
不然他就不買  
或者是他就把這個東西丟掉  
那我相信什麼事情不要做得太極端都有一些它的好處啦

DEBBIE: 是

LIKE: 它可以幫助我們思考  
為什麼我們要買這個東西  
但同時  
我也在想說  
我是不是有太多的東西了？  
然後我有喜歡收集手錶的興趣  
那我就有問我的朋友  
就說你看那些極簡主義的人  
他們好像不會去買這些東西  
去搜集這些東西  
他們覺得可能這是不符合他們的理念的  
可是我並不是極簡主義者  
但我覺得他們有一部分的東西的想法  
我可以拿來採用  
那我也不要責怪自己  
因為第一個是我用我自己賺的錢  
然後它不影響我的生活  
後來我想一想  
如果你要買的這個東西  
就算全世界沒有人看到  
你看著它  
把玩它  
研究它會很開心  
它對我來講就是有價值的  
剛好作者裡面有提到一個荒島實驗  
荒島檢驗法  
當你不確定你要不要買這個東西的時候  
比如說某個奢侈品  
你可以問自己說  
如果絕對不會有任何人看到你這個東西的話  
你還會不會買？

那我覺得這是一個蠻不錯的指標  
如果沒有人看到你  
你如果還會買  
那就表示你真的會用它  
喜歡它  
那就可以  
就可以買

DEBBIE: 是  
我覺得這這很貼近我們這幾年過的日子  
covid (疫情) 你也出不了國門  
然後你就會真的會思考  
買每一個東西之前可能都會思考一下這到底何時何日才能用的到的？

**LIKE:** 我覺得有時候買的時候只是為了買那個感覺

DEBBIE: 是

**LIKE:** 比如說今天疫情很嚴重的時候  
你買一個海邊的衝浪板！  
你想買的是在海上衝浪的那個自己的感覺  
而不是那塊板子  
當你能體驗到很多事情  
你買的你只是想要那個感覺  
而不是那個東西的時候  
你就很容易放下了  
你想要一個敞篷車  
可是問題是臺灣到夏天你開篷  
你就是會熱到爆  
然後下雨  
你也不可能開篷  
再來開敞篷車超級的大聲  
就是你在加速的時候  
你是聽到自己車子的聲音跟風的聲音跟外面的聲音  
所以你想要敞篷車說不定是你想要自由  
你想要某個地方的自由  
如果能搞清楚我們跟物品的關係  
我們為什麼想要這個物品？  
其實人生會輕鬆非常的多  
而且你也比較不容易掉入覺得能用物品定義自己的陷阱  
我並不是那個擁有十台車的人  
而是我喜歡開著十台車的體驗  
這個是很不一樣的

我不想要別人看到我的時候  
覺得我擁有什麼  
而是他們可以看到我是誰

DEBBIE: 那妳買那麼多錶  
妳是想要定義自己還是妳就是enjoy (喜歡) 戴這支錶的過程？

LIKE: 其實沒有那麼簡單  
因為錶跟我的家庭記憶非常緊密  
我很小的時候  
我媽獎勵我的東西是買手錶給我  
從Swatch開始買  
然後還有可以翻蓋的金色的米奇的錶  
然後之後又跟著他們去看他們的錶  
然後認識裡面的機械啊機芯  
它對我來講  
還有一個小時後的回憶  
還有父母的愛  
它不是那麼簡單的  
只有這個  
那對我來講  
人生有一個milestone (里程碑)  
有一個我覺得，嗯，值得記憶的點  
我就會去買一只錶  
所以我看到那一只錶的時候  
我看到的不是只是那只錶  
還有我那時候的感覺跟全部的狀況  
我會每天依照心情戴不一樣的錶  
那對我來講是一個樂趣  
就是看著不同的材質  
看著不同的顏色  
然後太陽的反光  
我就會覺得很開心  
我不要帶給人家看的

DEBBIE: 嗯

LIKE: 妳穿長袖  
人家也不一定看的到  
而是  
它帶給我這個開心的感覺

DEBBIE: 是

因為像現在手機這麼暢行  
每一次看到有人戴錶我都很想問他們戴錶是真的有使用嗎？  
還是只是覺得一種身分地位？

**LIKE:** 那我問妳現在幾點？  
我現在馬上可以跟妳講幾點了  
我手一翻過來我就跟妳說現在幾點！  
妳現在妳現在有辦法看嗎？

DEBBIE: 皮肉  
沒有  
我沒有那個習慣  
對

**LIKE:** 我真的沒有習慣不戴  
因為我會一直看時間  
妳也知道我的那個schedule (行事曆) 超滿的

DEBBIE: 恩

**LIKE:** 我就會一直覺得我是不是要來不及了  
我要趕時間  
趕車什麼的  
所以它對我來講蠻實用的  
而且戴手錶就像戴項鍊  
手鍊一樣啊  
還有之後我可以把這些手錶傳承給我兒子  
然後我可以跟他講每一個手錶的故事

DEBBIE: 是

**LIKE:** 所以我就把它物品變成一種體驗  
只是在看The Minimalists的時候  
我就會  
那個紀錄片的時候就再講回來  
我會提醒自己說  
我不要再有全有或全無的想法  
因為我覺得也蠻危險的  
我如果今天回到家  
我就把我家裡的東西大部分都丟掉  
那也是很奇怪  
但是可以參考一下別人為什麼會有這些想法？  
那有什麼適合我的

我就挑跳起來拿來用這樣子  
哦最後補充啦  
其實你想要很想要買一個東西的時候  
你多巴胺就會就是越來越高越來越高  
直到你真的刷卡買下來的那一刻之後就沒了  
你就是為什麼你買個東西可能興奮就那幾個月最多  
所以不要被身體的這個生化反應所影響了  
再來  
我想要聊的是關係  
就是講過非常大家都講過非常多次  
人到最後對他最重要的東西就是他和身邊人的關係  
就你真的你閉上眼的那一刻  
你不會想說我很想要桌上的那個東西  
而是說  
我要是我  
我可能我想像我閉上眼的那一刻  
我會想說 哦，我之後的家人是否會安好？  
類似像這樣的東西  
那你起碼你也要有關係不錯的家人  
可以讓你這樣子想吧

DEBBIE: 是

LIKE: 像Brene Brown就是有在她書裡面提到說  
和他人連結是我們與生俱來的勝利  
也因此  
我們才會活得有目的有意義  
啊，沒有連接，我們就會痛苦  
我這邊想要講的反而是  
人生怎麼找到。。。  
要題怎麼找到意義  
我覺得它是一個太大的事情了  
可是怎麼活得有目標？  
作者提到的四個裡面有一個是目標嘛  
活得有目標嗎？  
我覺得這個就蠻值得一提了

DEBBIE: 我在聽妳跟淡如姐談話的那一集  
也是一直在讓我思考人生目標是什麼？

LIKE: 因為我可能我們從小就被教育說  
你就是按部就班的做嘛  
讀書

然後出社會  
工作  
負責任  
把你該做的事情做好  
我覺得蠻多人有做到這樣子的  
可是做到我覺得30歲是一個迷惘的開始

DEBBIE: 對  
真的

LIKE: 有個經濟學家認為成人生活滿意度最高的時候  
分別是在20出頭跟過了50歲  
我們剛好三在30歲到40歲的低谷  
為什麼呢？  
因為20歲的時候  
初生之犢不畏虎嘛  
身體好  
精力好  
荷爾蒙濃度高  
然後就會很有自信做很多的事情  
之後，你不斷地被現實折磨  
知道哦  
原來不可以這樣哦  
原來我懂了這麼不多哦  
原來爸媽講的是對的  
你就會越來越痛苦  
越來越迷茫  
壓力就慢慢越來越高  
然後當發現哦  
我可能之前訂的目標是空的  
因為它可能是一個一個數字  
覺得蛤？  
那應該是怎麼樣？  
人生的目標應該是什麼？  
然後到了我們50幾歲的時候突然想通了  
或者是  
放過自己覺得都已經50歲了  
那就這樣子了  
開始不在意別人的想法了  
這些壓力就又慢慢解除了  
所以20幾歲跟50幾歲生活滿意度高  
現在的我們還有大部分的聽眾都在一個  
蛤？我還要為了接下來人生搏鬥嗎？

接下來人生我要做什麼？  
意義是什麼？  
我之前拼的就難道到這邊就這樣子嗎？  
我就這樣子了嗎？

DEBBIE: 是

LIKE: 30幾歲的人就會特別去看很多self help (自我成長)的書啊  
然後去求助想要逆轉  
扭轉人生  
因為我現在就是30幾嗎？  
我覺得超級有趣的  
我們我為什麼理科PD要談personal development (人生發展) 就是我覺得我們可以更積極  
地過自己的人生  
或許我們真的沒有在低谷  
我們是在爬上去的路上而已  
你覺得現在可能蠻低的  
但一直show up 一直每天持之以恆  
不想做也做  
到真的累計一斷時間  
你再回頭看  
你絕對是往前的  
就是要跟大家鼓勵這個  
那怎麼找到自己的目標？  
我覺得講的比較誇張一點  
很多創業成功的人  
甚至是理財成功的人  
為什麼之後要回去工作？  
其實已經不是為了錢了  
他們是為了在工作的意義中找到成就感跟找到自我價值  
就算我們今天是在一個公司裡面工作  
我覺得還是能努力的在這份工作裡面找到自我價值

DEBBIE: 是

LIKE: 就比如說Debbie好了  
妳可能會覺得說妳就是在錄音  
然後在剪輯  
然後上傳  
可是要是我的話  
我會覺得說我很開心我們今天做的內容接觸到不同的人  
他們或許在自己一個人的時候  
很無聊的時候

很寂寞的時候  
很需要陪伴的時候有我們的聲音陪伴著他  
這是我們做下去的動力

DEBBIE: 是

**LIKE:** 或者是人生很迷茫的時候  
我也很迷茫  
妳也很迷茫  
我們跟大家一起討論啊！  
就能找到它  
工作的意義跟成就感

DEBBIE: 真的  
每個人知道我開始出來工作以後問我喜不喜歡這份工作  
我永遠的回答都是我非常的喜歡  
這真的是讓我很有衝勁的一份工作  
不只讓我想人生觀啊也讓我每一天做每一件事情都會用不同的角度  
然後也很想分享給大家

**LIKE:** 妳，我有看到妳在工作中的進步  
妳如果也能看到自己的進步  
妳就會有成就感

DEBBIE: 是

**LIKE:** 妳就會覺得我人生不是只是待在這裡而已  
找到意義  
其實是可以從一些你認為蠻平凡的小地方

DEBBIE: 是

**LIKE:** 像我非常佩服幼兒園的老師

DEBBIE: YES

**LIKE:** 怎麼有辦法收服那些半人半獸的小孩

DEBBIE: 而且照顧一個就很痛苦  
他們要照顧十幾個

**LIKE:** 對  
我不知道他們怎麼辦到  
他們有什麼超能力

但幼兒園老師可能不是賺最多的  
可是如果他們真心喜歡小孩  
他們可以在他們工作的每個小環境  
小細節裡面  
都覺得怎麼這麼可愛  
或許這是我們工作接觸不到的小孩子  
也幸好啦  
不然會被煩死

DEBBIE: 真的

LIKE: 但是他們如果真的很喜歡的話  
那份工作對他們來講是快樂的  
看著小朋友成長  
看著小朋友偶爾說一些很天真的話

DEBBIE: 對  
像我跟我的月子中心那些護理師都還有在保持聯絡  
那我也真的常常問他們說  
這真的不是一般人  
我覺得我自己啦  
你付我很多可能幾萬塊的薪水我都不想做的事情  
那我也常常問他們  
他們真的就是一個passion熱情  
真的就是喜歡

LIKE: 前提是你能在這些平凡的細節裡面找到意義  
你做的事情對你就有目標了  
它對我來講  
不識一個冠冕堂皇的話  
是我真的看到這些人  
他真的喜歡他的工作  
如果你今天真的做一份  
你真的只是為了錢的工作的話  
你就馬上辭職  
因為你在裡面你也不會得到成就感  
你也很難成長  
我不是說叫你找一份完全就是很天方夜譚的工作  
而是這麼多工作的選項裡面就算是文書處理  
你都能找到一個你喜歡的文書處理的工作  
就是我想要鼓勵大家在自己的一天的生活裡面  
尋找一些這些小的moment (時刻)

DEBBIE: 其實我一直很想要跟你深入探討一下  
長大這個過程  
妳分兩個path (方向)  
一個是妳有家庭事業的一條路  
另外一條路是妳自己找到妳自己創業的路  
我覺得這個是也許很少人會有的經驗  
尤其是妳一個是妳有點被逼迫走的路  
那妳發現那不適合妳  
因為我相信那個承載了很大的壓力  
那妳怎麼有辦法  
就是告訴自己說我想要跳脫那一條路  
跳到我自己想要走的路？

**LIKE: 其實很簡單啊**

我回來在家族事業工作幾年之後  
我發現我媽根本沒有要聽我的  
我跟我媽說妳知道我是一個人才嗎？  
然後妳知道我2011年的時候就是說就是說要做電商了  
然後是有一個蠻清楚的plan  
我有一整個計劃要怎麼做怎麼做怎麼做的  
長輩就會覺得說，哎，不知道妳不知道妳自己在講什麼啦！  
因為那時候可能電商還沒有到那麼的發展  
但我知道這個事絕對是未來一定會有的趨勢嘛  
然後有過了幾年之後  
我發現還是沒有人理我！  
但我很慶幸20幾歲的自己是初生之犢不畏虎  
跟有著不知道哪來的自信！  
我就覺得妳不聽是不是？  
那我自己去做  
就其實也熬了幾年  
真的覺得我想做的事情我沒有辦法做  
我還要待在這邊會對不起自己的吧！  
不然我就變成只是一個說自己可以  
但是就是出張嘴的人  
我不想要成為這樣的人  
所以我決定出去  
我也不是很鬧脾氣  
我有申請美國的就是加速器  
我先確定有人投資了  
我才去的  
我不是就是有一天去辭職  
然後後面沒有一個銜接

就是我確定有人投資我  
就是妳看  
妳不相信我  
但是有人相信我  
給我錢  
讓我去做我才去的

DEBBIE: 因為妳那時後說妳拿了兩個皮箱就就去創業了！  
所以那個時候其實妳已經有人。。。。

LIKE: 有投資了

DEBBIE: 找到了

LIKE: 然後後來我覺得我媽也漸漸諒解我說我真的知道自己在幹嘛  
創業了幾次  
最近這一次算是我最貼近我心中想像成功的吧！  
我的共同創辦的公司Revela先被Oddity投資2500萬美金  
升級實驗室  
之後  
再7600萬美金併購  
那他們用換股的方式  
所以希望這些過了幾年之後會變好幾倍  
那就是4億  
5億美金的事了  
但我其實從頭到尾都覺得很平靜

DEBBIE: 是嗎？  
妳剛剛嘴角上揚的  
45度角很誇張

LIKE: 對，我就是保持微笑  
我覺得很很平靜  
我沒有一個種樂透  
我現在要去瘋狂花錢的感覺  
因為我想做的事情就是做品牌  
我想要做的事情就是跟很厲害的研究員一起做出好的產品  
錢真的  
一方面也是因為在股票裡面啊  
但另外一方面是覺得我人生沒有要在這裡結束  
我還有很多我想要做的事情  
很多東西要走  
要做

它才會讓我很積極  
每天眼睛一睜開就跳起來  
不然這跟人生結束有什麼兩樣？

DEBBIE: 我相信很多人都是每天過著一樣的日子  
其實你如果真的問我的人生目標是什麼？  
就像淡如姐說的  
女人會把目標定義為她身邊附近的人小孩  
或者是先生  
我那時候聽到我也覺得我的目標好像都是圍繞著我的人的人生在走  
所以我我真的有在思考

LIKE: 不管你做了什麼決定  
你過去做了什麼事!  
你只要能接受那樣的自己  
能理解這樣的自己  
你接下來不管做什麼選擇  
你都不會覺得離你想要的差太多  
然後找目標這件事  
找生活的目標  
生活的意義  
你真的張開眼睛找  
你都找的到  
書裡面有提到說要感恩啊  
要保持身心健康啊  
運動吃得營養  
這是對待自己好幫助自己叫做self care的方式嗎!  
如果你有小孩  
或者是像我們一樣有小孩  
其實看著下一代長大  
它就是一個對我來講蠻有意義的事啊!  
就是我用我盡我所能知道的方式讓你開心健康的長大  
之後再讓你飛離開你家  
去做你想要做的事情  
但我不會在那邊變成你的絆腳石  
他對我來講也是功勞一件吧

DEBBIE: 這樣想也很棒哎!  
因為我覺得有時候真的很多媽媽帶小孩帶到自己會太深陷在裡面  
什麼事情都責怪自己  
然後都用一個負面的方式去思考的話  
真的是整個experience (經驗) 會完全走入不同的方向

**LIKE:** 就是同一件事情  
你換個角度看它  
那個感受會很不一樣  
所以就在那邊分享給大家這本書  
我們的讀後感跟想要討論的事情  
不知道大家怎麼想呢？  
在你的人生裡面裡  
你面對金錢和別人的關係  
還有自己的身心狀態跟目標  
你現在有想法了嗎？  
那今天就這樣啦  
歡迎到YT或PODCAST留言跟我分享你們的想法  
謝謝收聽理科PD  
喜歡的朋友們幫我到APPLE PODCAST留言加按5顆星  
理科PD我們下次見