



七天失準消費紀錄表



連續記錄七天非必要消費，看見自己最容易花錯錢的情境與原因。

請記下每一筆原本沒計畫、當下突然想買，或買完後有點心虛的支出。

「原有計畫」可填：有／沒有／加買 | 「買完感受」可填：開心／還好／心虛／後悔／無感

點一下空白欄位即可輸入

Day 1

日期

一天超過四筆，可另存一份繼續填寫。

買了什麼	金額	原有計畫	當時情境／觸發原因	買完感受

Day 2

日期

一天超過四筆，可另存一份繼續填寫。

買了什麼	金額	原有計畫	當時情境／觸發原因	買完感受

Day 3

日期

一天超過四筆，可另存一份繼續填寫。

買了什麼	金額	原有計畫	當時情境／觸發原因	買完感受

Day 4

日期

一天超過四筆，可另存一份繼續填寫。

買了什麼	金額	原有計畫	當時情境／觸發原因	買完感受



七天失準消費紀錄表



完成第 5~7 天後，再回頭找出自己的失準消費模式。

Day 5

日期

一天超過四筆，可另存一份繼續填寫。

買了什麼	金額	原有計畫	當時情境／觸發原因	買完感受

Day 6

日期

一天超過四筆，可另存一份繼續填寫。

買了什麼	金額	原有計畫	當時情境／觸發原因	買完感受

Day 7

日期

一天超過四筆，可另存一份繼續填寫。

買了什麼	金額	原有計畫	當時情境／觸發原因	買完感受

七天後回頭看 | 我的失準消費地圖

先找出重複出現的情境與原因，再決定下一步要調整哪一件事。

1. 這七天裡，我最常買的是哪一類東西？

2. 我最容易在哪些情境下花錢？

3. 最常讓我下單的觸發原因是什麼？

4. 哪些消費買完後，其實沒有讓生活變得更好？

5. 接下來一週，我最想先調整的一件事是什麼？

找到模式後，先挑一個最常出現的觸發點調整即可。