

【薪資駭客】科學家揭秘！運動如何讓你的薪水暴漲 10%？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

如果我告訴你，你職業生涯中最被低估的一項投資，不是什麼昂貴的線上課程，也不是又一張專業證照，而是…你那張每個月才去一兩次的健身會員卡？

你可能覺得：「拜託，又來了，不就是『健康就是財富』那套老生常談嗎？」

不，不，不。今天我們不談心靈雞湯，我們只看數據，聊科學！

近年來，從美國到歐洲，一群經濟學家和科學家們像偵探一樣，挖出了一個驚人的秘密：你的運動習慣，和你銀行帳戶裡的數字，存在著強烈的、直接的、可量化的正相關！

沒錯，你沒聽錯。我們說的不是運動讓你心情好、身體棒這種大家都知道的好處。我們說的是，規律的運動，能夠實實在在地為你的薪水帶來成長，而且幅度可能遠超你的想像！現在就讓我們一起來駭入「薪資系統」，揭開這個隱藏在汗水裡的財富密碼。

驚人數據：運動的「加薪」幅度到底有多大？

好，我知道你們最關心的就是數字。口說無憑，我們先上數據。

這一切都要從美國克利夫蘭州立大學的一位經濟學家，柯斯提斯說起。他做了一項非常嚴謹的研究，發表在美國《勞動研究期刊》上。他追蹤了一大群人很多年，把他們的運動習慣和薪資拿來交叉比對。

結果發現什麼？

經常運動的員工，薪水平均比那些不運動的同事，高出整整 6% 到 10%！

我們來算一算：假設你年薪 80 萬，10% 就是 8 萬塊！等於每年多出一個月的薪水，這可不是一筆小數目。而且柯斯提斯的研究最厲害的地方在於，他用非常複雜的統計方法，排除了其他可能性，證明了是「運動導致了加薪」，而不是「有錢人才有時間運動」。

你以為這就結束了嗎？不，這只是冰山一角。

(續)

1



【薪資駭客】科學家揭秘！運動如何讓你的薪水暴漲 10%？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

另一位瑞士聖加侖大學的學者，麥可·芬克（Michael Lechner）博士，也做了類似的長期研究。他的發現更誇張。他指出，長期堅持體育活動對收入的正面影響，相當於你多上了一整年的大學！

我的天啊！我們寒窗苦讀十幾年，為的就是一張文憑能幫我們找個好工作。現在有科學家告訴你，穿上跑鞋去運動，跟你多念一年書的效果差不多！這 CP 值簡直高到破表！

而且，這不是什麼特例。從芬蘭到中國，世界各地的研究都得出了類似的結論。芬蘭的研究顯示，身體活躍的男性長期收入比不活躍的人高出 14% 到 17%。而中國最新的研究也發現，對於那些平常不運動的人來說，一旦開始規律運動，他們的潛在收入增長，最高可以達到驚人的 13.36%！

所以，這是一個全球性的現象。無論你身在何處，這個「運動加薪」的法則，都在悄悄地運作著。

深度解析：汗水變鈔票的四大秘密通道

好，數據很震撼，但你肯定會問：「為什麼？這到底是什麼巫術？難道老闆會因為我跑得快就給我加薪嗎？」

問得好！這當然不是巫術，而是紮紮實實的科學。運動是透過四條秘密通道，把你的體能，轉化成了職場上的核心競爭力。

通道一：硬體升級（生理機制）

首先，把你的身體想像成一台電腦。運動，就是一次最頂級的硬體升級。

- CPU 超頻：當你運動時，心臟會把更多富含氧氣的血液泵向你的大腦。這會刺激你的大腦長出新的神經元，強化神經連結。翻譯成白話文就是：你的大腦運算速度變快了！你的記憶力、專注力、創造力都會顯著提升。下次老闆丟給你一個超複雜的難題時，你的大腦能更快地找到解決方案。
- 電池續航力暴增：你是不是常常一到下午三點，就眼皮打架，只想喝咖啡續命？規律運動能全面改善你的心血管系統和新陳代謝。你的身體會變得更擅長利用能量，結果就是…

(續)

2



【薪資駭客】科學家揭秘！運動如何讓你的薪水暴漲 10%？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

你一整天都精力充沛，續航力超強，告別「下午三點症候群」。

- 防火牆強化：運動還能強化你的免疫系統。這意味著你更不容易感冒生病。更少的病假，代表更高的出勤率和更穩定的工作表現。在老闆眼裡，你就是那個最可靠、最能打硬仗的員工。

長期的複利就是身體更加的健康。

通道二：軟體安裝（心理機制）

如果說身體是硬體，那心理狀態就是你的作業系統。運動，會幫你安裝一套最強大的「系統自動更新軟體」。

- 自信機制：當你咬著牙跑完最後一公里，或是舉起了從未挑戰過的重量時，你大腦分泌的多巴胺會給你帶來巨大的成就感。這種「我做到了」的感覺，會直接轉化為自信。你敢在會議上提出自己的觀點，敢去爭取更重要的專案，敢去敲老闆的門談加薪。
- 抗壓機制：職場壓力大到爆？運動是地表最強的天然抗憂鬱劑。它能有效降低你的壓力荷爾蒙，同時釋放讓你快樂的腦內啡。當辦公室所有人都壓力爆表時，你就是那個情緒最穩定的人。
- 毅力機制：說實話，誰沒有懶得動的時候？但當你克服懶惰，日復一日地堅持下去，你就在訓練一項最重要的職場技能：紀律與毅力。這種精神力，會無縫轉移到你的工作中，讓你面對枯燥或困難的任務時，比別人更能堅持到底。

這部分就會加強對你的工作韌性。

通道三：網路擴容（社會機制）

你以為健身房只是個增加肌肉的地方？錯！它可能是你從未開發過的高端人脈金礦。

無論是高爾夫球場、網球場，還是鐵人三項的社團，這些地方往往聚集了各行各業的成功人士。運動，為你提供了一個最自然、最不做作的社交場景。你不是在求人辦事，而是在流汗中建立革命情感。你永遠不知道，下一個和你一起練深蹲的，會不會就是你未來的貴人、導師或大客戶。

(續)



【薪資駭客】科學家揭秘！運動如何讓你的薪水暴漲 10%？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

通道四：習慣養成（行為機制）

最後，運動會幫你養成一系列高效能人士的底層習慣。

- 時間管理大師：一個能把運動塞進繁忙日程的人，絕對是個時間管理高手。因為他們必須學會規劃、排序、利用碎片時間。這個能力，本身就是高薪的基礎。
- 內建「目標導航」：為了減重 5 公斤、為了跑一場半馬…運動本身就是一個不斷設定目標、拆解目標、達成目標的過程。這種目標導向的思維，會讓你更懂得如何規劃自己的職業路徑，一步步實現你的職涯藍圖。

最後做個結論：積極的生活方式，像是增加鍛鍊和運動，不僅會增加健康、情緒、幸福感等，還會帶來更多的錢。

所以，運動和薪水之間的連結，絕非偶然。它是一套環環相扣的科學系統。

如果你說，沒時間運動？我會這麼跟你講，你如果想讓自己更好、更健康、賺更多的錢？你就會找出你的時間！你一旦養成運動的習慣，長期的複利效應就會回報你的一生。

看到這裡，你是不是已經熱血沸騰，想立刻衝出門跑個三公里了？

先別急！知道了「為什麼」還不夠，你還需要知道「怎麼做」。

往後，我們將進入超實用的實戰篇。我會教你如何根據你的工作類型——無論你是久坐的上班族、滿天飛的空中飛人，還是壓力巨大的管理者——量身打造專屬於你的「高薪運動計畫」。還會分享更多真實的職場逆襲故事！

(續)

4



【薪資駭客】科學家揭秘！運動如何讓你的薪水暴漲 10%？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

參考資料（可點擊連結）

1. 運動與薪資的關聯：規律運動如何影響收入成長 (Real Men Real Style) :
<https://www.realmenrealstyle.com/exercise-and-salary/>
2. 個人體育活動對勞動市場與健康的長期影響 (National Library of Medicine, PubMed) :
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19570587/>
3. 規律體育鍛鍊是否能提升個人收入？來自中國的實證研究 (National Center for Biotechnology Information, PMC) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9460796/>
4. 體育鍛鍊對長期收入的影響研究 (National Library of Medicine, PubMed) :
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24034960/>

