

你值得 [全新修订版] 过更好的生活

彻底颠覆永不能赢的金钱游戏规则
让你耳目一新的丰盛法则

Busting Loose From Mind-blowing Strategies for
Changing the Rules of a
Game You Can't Win
the Money Game

[美] 罗伯特·沙因费尔德 / 著
胡尧 / 译

罗伯特·沙因费尔德专为中国读者而写的新版
推荐序言！

心灵鸡汤集团 CEO 杰克·坎菲尔德
身心灵成长导师张馨月倾情推荐！

真正的你是全知全能的，你无限的丰盛、无
限的创意和无限的力量。

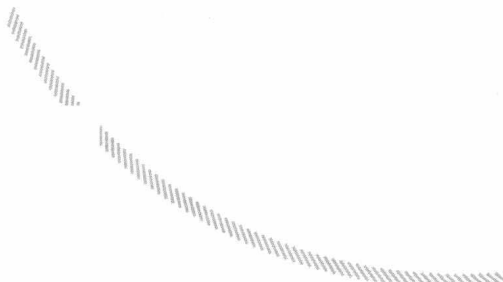
中国青年出版社



你值得过 更好的生活

BUSTING LOOSE FROM
THE MONEY GAME

[美] 罗伯特·沙因费尔德 / 著
胡尧 / 译



中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你值得过更好的生活 / (美)沙因费尔德 著; 胡尧 译.

-- 北京: 中国青年出版社, 2015.11

书名原文: Busting Loose From the Money Game :

Mind-blowing Strategies for Changing the Rules of A
Game You Can't Win

ISBN: 978-7-5153-3940-5

I. ①你… II. ①沙… ②胡… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263955 号

Busting Loose From the Money Game :

Mind-blowing Strategies for Changing the Rules of A
Game You Can't Win

Copyright © 2006 by Robert Scheinfeld.

All Rights Reserved

中文简体字版权由 John Wiley & Sons 授权 © 中国青年出版社 2016

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2015-7076

版权所有, 翻印必究

你值得过更好的生活

作 者: [美] 罗伯特·沙因费尔德 / 著

译 者: 胡 尧

责任编辑: 吕 娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16 开

版 次: 2015 年 11 月北京第 1 版 2016 年 1 月北京第 1 次印刷

印 张: 15

字 数: 196 千字

定 价: 40.00 元

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

电话: 010-57350346 (编辑部); 010-57350370 (门市)

致谢

本书的诞生，离不开一些人的帮助、影响和灵感。想要向每一位对本书有贡献的人表示感谢似乎不太可能，不过我要特别感谢下面提到的这些人。

首先，我要感谢我的好朋友兼导师宝·威，他是一位人类游戏大师，在他的庇护和支持下，我得以睿智地、完美地、华丽地深入到第二阶段中。他是一位极其注重个人隐私的人，根据我们的协定，我不便透露他的真实姓名。但是，我还是要表示感激之情，如果没有他的帮助，就不会有本书的诞生，这些你将在后续的章节中读到。

其次，言语或许不足以表达我对阿诺德·帕滕特的感谢，他向我展示了许多威力巨大的拼图碎片，并支持我华美地开启真实的自我。阿诺德，你的恩情我没齿难忘。

我还想对好朋友约翰·德尔马蒂尼医生表示感谢，你让我大开眼界，并且给我打气，让我对你分享的许多科学洞见有了更深的理解。

我还要感谢阿米特·戈斯瓦米，琳内·麦克塔格特和迈克尔·塔尔伯特，他们的书籍为我提供了部分的拼图碎片，让我对此有了更清晰的认知。

还要特别感谢我的好朋友戴尔·诺瓦克，他制作了本书中漂亮的示意图，还有非凡的设计师沃恩·戴维森，他设计了本书令人震撼的封面以及我网站上的图片。如果你喜欢他的风格，需要制作类似的封面，或制作网站，你可以联系沃恩：vaughan@kilercovers.com。

我还得深深感谢我的编辑理查德·纳朗莫尔，他对我和这个工程非常信任，并且支持和雕琢这个你将体验到的创造物。

最后，在提到我的“美人”（我的妻子塞西丽）和我的两个孩子（阿里和艾丹）时，不能不让我想到“灵感”一词，他们让我在日常生活中充满感动，巧妙地帮助我开启了生命中更多的丰盛、喜悦和感恩。

目 录

Contents

001	/	2016年新版作者序	罗伯特·沙因费尔德
005	/	推荐序	张馨月
007	/	推荐序	杰克·坎菲尔德
010	/	介 绍	
017	/	第一章	金钱游戏规则
025	/	第二章	三个闹心的问题
037	/	第三章	好莱坞也逊色
043	/	第四章	大现光明
052	/	第五章	钱是如何来的
063	/	第六章	魔镜啊，魔镜
070	/	第七章	开启你的透视眼

080	/	第八章	百年寻宝
089	/	第九章	自己做主
101	/	第十章	开始加速
121	/	第十一章	彻底解脱
139	/	第十二章	过来人的话
164	/	第十三章	无拘无束地玩耍
188	/	第十四章	问答
204	/	第十五章	邀请
214	/	附 录	
222	/	注 释	
226	/	译 后 记	
231	/	词汇说明	

2016 年新版作者序 再次通往财富的旅程 /

自《你值得过更好的生活》出版后的九年里，它在帮助全球各地包括中国的人们的重任中，扮演了一个关键角色：

1. 了解那些决定他们日常生活的无形力量；
2. 了解为什么那么多的自助和成功技巧无法带来结果；
3. 用一种根本不同的方法去获得一贯和持久的结果；
4. 将有限和局限性的谎言、幻象和故事替换为对真相和自由的直接体验；
5. 在他们的生命里体验真富裕和真丰盛。

在你开始阅读的旅程前，我想额外分享一些想法，以便帮助你从本书中获得最大的收益。我会从一个清晰简单的背景谈起。

从我个人与全球成千上万的人一起工作过的经验来看，人们想要改变、修正或改善自身生活，包括财务状况时，会呈现一种可预见的模式。

我的个人看法是，大多数人都倾向于采取我如下所述的，一个或多个层次，以及每个层次中一个或多个选项的行动，或者有时只是顺序稍有不同。

我本可以就这个写一整本书，但是就我们此刻的目的，我还是力求简洁和简单。

第一层我称之为“可见层”。在本层，我们用不同的技巧、策略和方法、行为，采取看得见的行动，例如：

1. 设定目标和意图；
2. 将每月收入中的一定比例储蓄；
3. 用多种策略投资金钱；
4. 在事业中用销售和营销策略来增加销量和利润；
5. 提升效能和产能；
6. 节食和锻炼；
7. 压力管理；
8. 更多……

有些人只在可见层工作，就能获得一贯和持久的结果。

然而，绝大多数人却做不到，或者如果当他们在自身的某一领域，如财务领域，取得成果时，他们却在生活的其他领域面临问题或经历痛苦和挣扎。

如果人们在可见层工作，无法获得所渴望的一贯和持久的结果，他们就倾向于挪进到我称之为隐形一层的层面。隐形一层包括通常称之为无意识心智，潜意识心智和大脑。

在隐形一层，我们被给予了众多用于帮助我们改变信念，建立新信念，疗愈情绪或心理创伤，改变我们大脑回路，或改变所谓的潜意识或无意识程序和状态的方法。

有些人只在隐形一层工作，就能获得一贯和持久的结果。

然而，绝大多数人却做不到。尽管他们使用着隐形一层的技巧，他们仍然在生活的某个或多个领域里挣扎着。

当人们在隐形一层工作，无法获得所渴望的一贯和持久的结果时，他们就倾向于挪进到我称之为隐形二层的层面。隐形二层许多人称其为玄学、神秘学，或灵修，需要用许多技巧去显化或吸引你所渴望的结果。

有些人只在隐形二层工作，就能获得一贯和持久的结果。

然而，绝大多数人却做不到。尽管他们使用着隐形二层的技巧，他们仍然在生活的某个或多个领域里挣扎着。

如果人们在隐形二层工作，无法获得所渴望的一贯和持久的结果，他们就倾向于挪进到我称之为隐形三层的层面。隐形三层通常涉及称为业力和往世的东西。

隐形三层的工作方式，通常以平衡人们的业力，疗愈、转化，以及解决往世中约束和限制他们的议题为主，或让他们受苦的因，来帮助他们。

有些人只在隐形三层工作，就能获得一贯和持久的结果。

然而，绝大多数人却做不到。尽管他们使用着隐形三层的技巧，他们仍然在生活的某个或多个领域里挣扎着。

我个人的生活，是从可见层开始的，然后穿越了隐形一、二、三层。

在我穿越每一层时，我都非常用功，我都投入了大量的时间、能量和金钱在做。但我依然在挣扎，同样的限制和痛苦模式持续在金钱、事业和关系中重现，我仍然是个不开心的家伙。

接着，当我人生触底，如果事情再不发生改变，我感觉要放弃并决心去死时，我发现了隐形四层。

隐形四层在所有其他层面之下，它是大总管，决定和塑造我们生活中发生的事，包括我们在其他层面工作的事。

当你挪进到隐形四层，也就是本书所要谈及的，你在隐形四层做出改变，它将改变一切，这些改变如同涟漪，穿越所有其他层面，在这个过程中，永久改变你生命中的一切。

当隐形四层深入和巨大的工作得以完成，就开启了将谎言、幻象和故事替换为直接体验真相的大门。

那才有可能，无论在你身上或世界上发生什么，都能一直让你体验到真富裕和真丰盛。

你即将踏上深入隐形四层的旅程。

我祝愿你在隐形四层开始工作后，取得巨大的成功，拓展对真相和自由的体验。

好好享受吧！

罗伯特·沙因费尔德
美国维吉尼亚州夏洛茨维尔
2015年11月23日

推荐序

你知道你是富足的 /

身心灵成长导师 张馨月
《创造丰盛》系列丛书作者

女人常会因为情感方面的挫折走上灵性成长之路，男人常会因为金钱方面的挫折去寻找生命的真相。是挫折迫使我们停止奔波，让我们向内看去认识我们自己。此刻，感恩生命中发生的一切吧。即使是挫折。

当我们开始静心，会蓦然发现很多无明的信念和行为都是出于自己的恐惧。也许，母亲告诫我们说：“不要相信别人”，父亲常常说：“我们没有钱”，我们习惯了服从于父母的权威，以至于对他们某些匮乏的信念也照单全收。同样，在成长的路上我们也许还被复制了很多理念，比如“成功是艰苦的”，“爱情是心碎的”，“人生是坎坷的”。我们的人生真的也如此呈现吗？其实这一切都只是因为我们的潜意识里被输入了限制而已。

在限制里，我们会看到有钱人时充满嫉妒，觉得幸福的人生是别人的生活。我们也许会假设自己的丰盛之路充满艰险。但我们就是从来没问过自己为什么不能简单幸福地走入富足和自由。现在是时候了……

像个孩子一样微笑，在心里呈现出你渴望的人生。那幸福丰盛的状态早就已经在你的心灵里，等着你快乐的活出来。

听到自己的内心在说：我值得拥有美好的伴侣，我值得过丰盛的生

活，我配活出人生极致的美好。这样，我们才渐渐明白“是我创造了一切”的含义，才开始迈向本书作者所说的“彻底解脱点”，开始玩下半场生命游戏……

崭新的一切，从“彻底解脱点”开始。所以，更感恩生命中发生的一切吧。宇宙回应你“已经”的样子。此刻你的内在“已经”在爱里，在丰盛里，在感恩里了……

推荐序

接受生命中理所当然的改变 /

杰克·坎菲尔德

心灵鸡汤·集团 CEO

《心灵鸡汤》系列丛书作者之一

《成功原理》一书作者之一

贯穿人类历史，不同时期的不同种族和不同年龄段的人们都会对某些信念或假说深信不疑，他们从未质疑过这些信念或假说的真实性和正确性。

随着历史的演变，当那些信念和假说变得不再真实了，人们不得不修正自己的观点，以接受一套新的信念和假说。

譬如，人们曾经认为这个世界是平的，但随后却发现这是错的。

人们曾经认为地球是宇宙的中心，其他星球都围绕着地球转。但随后我们发现这也是错的。

如果你钻研医学史，就会发现，那些关于“身体是如何运行、疾病是什么，以及如何治愈身体”的种种信念和假说都一再被推翻。如果你是学科学的，无论你选择物理学、化学、生物学，还是天文学等，同样的模式都会在该学科及其分支学科里一再重复。许多的信念、假说和科学典范曾经一度被认为是绝对正确、真实和可信的，但随后都土崩瓦解了。所以，科学家们不得不持续地修正自己的理论和模型。可想而知，如果历史是可以借鉴的，那么对这个世界而言，我们所信以为真的很多想法都是不真实的。但无论是哪个时代或年龄段的人，都会深陷在先入为主的信念和假设（通常不曾被意识到）之中，让自己对真相视而不见。

我们所有人都信以为真的一大信念和假设，就是本书作者罗伯特称之为“金钱游戏”的东西，我们对此从未质疑过。隐藏在金钱游戏下面的信念和假设，其存在的历史自金钱诞生之日起就已经存在了。事实上，它们或许是历史上幸存最久，而且从古至今丝毫未改的信念和假设。可以说，金钱游戏就像印度圣牛那样不容侵犯。

在第一章中，作者讨论了隐藏在金钱游戏中的各种信念、假设、规则和惯例。你会发现，这些讨论内容都是人们习以为常、信以为真，并认为合情合理的种种。看到它们，你或许会喃喃自语道：“这些都理所当然啊。”

不过，很快你会发现，你所知的金钱游戏的种种规则和惯例，以及隐藏在这些规则和惯例下的种种信念和假设，不论它看似多么自然又合情合理，都是假的，都是扯淡。

我大半辈子的人生都用来玩金钱游戏了。其实，早在我十岁的时候就开始了金钱游戏，那时候我给邻居送报纸。自那时起的六个月内，我就用自己的小推车从附近的公园里取水，然后再把它输送到附近的邻居家里。

后来，我成了金钱游戏的高级玩家。不过，正如作者所言：“如果你依循自己在成长过程中所习得的各种规则、惯例和结构来玩金钱游戏，那不论你玩得多高明，不论你在这个游戏里积攒了多少钱，你总会为此付出巨大的代价，其形式如：压力、焦虑、痛苦，失去某些重要的东西或理想破灭。”

就我的生活经历而言，尽管我取得了诸多让自己非常自豪的成就，例如《心灵鸡汤》系列以41种语言版本在全球卖出1亿册，被载入吉尼斯大全，并获得诸多荣誉和奖项。尽管这让我赚了一大笔钱，却也让我付出了很多代价。很多次，我不得不告别亲朋好友，耗费六个多月的时间，只为了推出下一本新书或一个新项目。

可想而知，和本书作者还有许多其他人一样，当我在金钱游戏中玩得越好，也就越渴望找到一种新的玩法，一些新的规则，让我能够创造和体验丰盛，同时也让我能玩出新花样——并且不费吹灰之力。

当时候到了，旧的信念和假说总要被新的信念和假说取代，大家总会这么说：“不，那是不对的。这才是事实。”这个时候，人们总会抗拒、批评、甚至恶意攻击。但仍有一些人会倾听并探察真相，然后这样做的人愈来愈多，直到能起决定性作用的大多数人都这样做。接着，传统的思考方式随之瓦解，新的思考方式演变成为大众意识。

我敢说，你将要读到的这个令你转变并得到解脱的洞见，会掀起一场革命，开始彻底瓦解有关富裕与金钱游戏的传统信念和假说，并创造一个影响遍及全球的新可能性与新机会。

非常有趣的是，虽然此刻，沙因费尔德独自发声谈论新真相，却没有遭到拒绝、批评或攻击。相反，世界各地的人们都呼应着他那摆脱传统金钱游戏的说法，并且兴高采烈地探讨着那种创造并体验全然丰盛的新方式。

你可曾对自己这样说：“要是早有人对我说这些，就好了。”如果有，你就知道在瞬间彻底改变人生是什么样的状况了。当你准备好阅读这本书，先做个深呼吸，系好心灵的安全带，准备好接受瞬间的改变吧！

介绍

当孩子们在闷热的夏夜无法入睡时，有谁没想过自己看到小飞侠（彼得潘）的海盗船在天空航行？我会让你看到这艘船。^①

——罗贝多·科特罗内奥，《夏日清晨的小孩》

即使表象暂时会让人分心，真相却总有办法触动求道者的心灵。^②

——约瑟夫·威特菲尔德

这本书里将要跟大家分享的内容，有违每个人从小到大学到的每件事，很可能也跟大家毕生信以为真的一切事实相违背。

在你阅读本书前七个章节时，你也许认为自己处于黄昏时刻或进入了科幻电影的情节。你也可能这么想：

- “这跟金钱有什么关系呢？”
- “拜托你讲重点，好吗？”
- “作者疯了吗？”
- “作者是在开玩笑吧！”
- “我买这本书时没想到内容会是这样！”
- “没门！”

或者，我自己最喜欢说的：

- “一派胡言！”

现在你可能边看书，边低声浅笑，但是请认真看待上面这几句话，因为几分钟后（如果你继续读下去的话），你可能也有同样的想法。我不希望这些想法让你分心，或妨碍你从金钱游戏中彻底解脱的进程。