

青少年最忠实的励志刊物《意林》诚意推荐

20 Secrets to Money and Independence

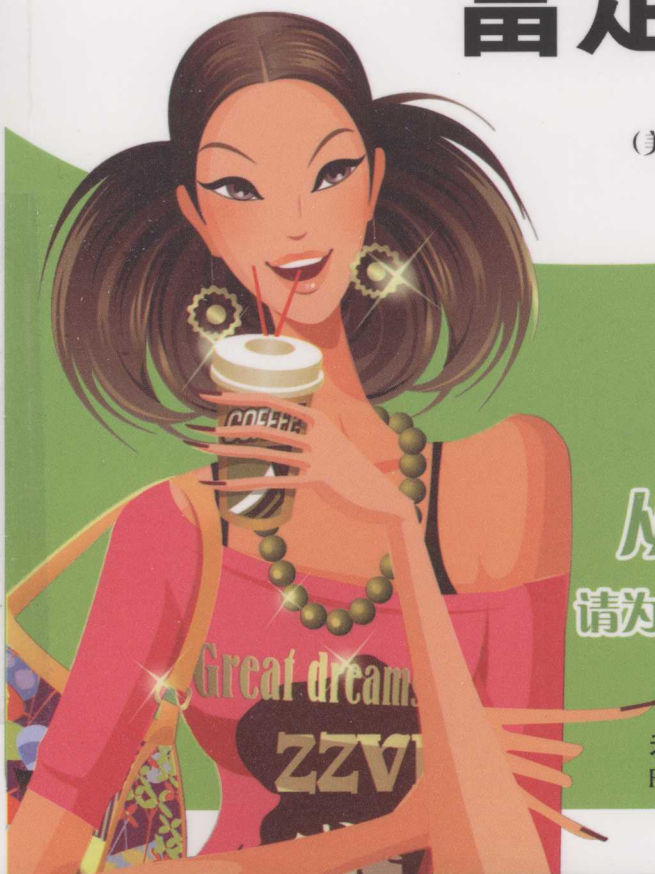
The DollarDiva's Guide to Life

让你多金又自主的20个秘诀

一生都是 富足美少女

(美)裴琳·葛德非/著

(台湾)冯琼仪/译



从现在开始

请为自己预约身心富足的一生

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE

青少年最忠实的励志刊物《意林》诚意推荐

20 Secrets to Money and Independence

The DollarDiva's Guide to Life

让你多金又自主的20个秘诀

一生都是 富足美少女

(美) 裘琳·葛德非 / 著

(台湾) 冯琼仪 / 译

从现在开始

请为自己预约身心富足的一生

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE



目录

谢 辞：献给所有的“富足美少女” 008

前 言：谁是“富足女人”？她的秘密是什么？ 010

第1堂课 接纳自己

富足学分1 珍惜自己的怪：我就是怪怪美少女！ 019

开发独特的思考模式 020 / 珍视自己的“怪” 021

把“怪”发扬光大 023 / 容忍别人的“怪” 024

富足美少女的法宝箱：培养你的怪 026

富足学分2 认真的女人最美丽：不要小看自己 027

重视自己的随堂测验表 029

治疗自卑症候群的五大妙招 031

富足美少女的法宝箱：看重自己 035

富足学分3 勇敢打破成规：不用等别人准许 036

质疑权威和成规 036 / 了解自己的“叛逆坐标” 040

叛逆坐标图与创意 043 / 激荡出创意张力 044

如果无法获得原谅呢？ 045

富足美少女的法宝箱：大胆放手去做！ 046

富足学分4*说话要充满自信：清楚表达你的意见 047

训练自己的声音 048 / 你的声音听起来如何？ 049

了解说话的意图 051 / 明白说话的时机 053

富足美少女的法宝箱：有话大声说 054

第2堂课 发现自己

富足学分5*开卷有益：培养全方位的阅读习惯 057

不自我局限 058 / 阅读习惯总体检 060

扩充阅读领域 061 / 从书架透视阅读习惯 064 / 开卷有益十招 065

富足美少女的法宝箱：从填写读书日志开始 070

富足学分6*当个冒险女王：现在就去探险 071

探索你的城镇，成为“当地通” 073 / 旅行 073

上网 074 / 领导 075 / 来趟海外大冒险 078



目录

富足美少女的法宝箱：带着旅行日志，探险去 081

富足学分7 发挥创意：跳出思考框架 082

你也可以与众不同 083 / 抢救创意大作战 085

创意人格性向测验 086 / 提升的创意技巧 088

富足美少女的法宝箱：举办脑力激荡大会 090

富足学分8 向爱迪生看齐：做个女发明家 091

发明的五大定律 093 / 提高“发明潜力” 093

富足美少女的法宝箱：女发明家名人榜 096



第3堂课 学习理财

富足学分9 理财不难：锻炼“理财金头脑” 100

培养金钱智慧观 101 / 掌握“经济力量”的五步骤 103

开源节流收支表 111

富足美少女的法宝箱：制作“个人理财年报” 117

富足学分10 学习投资：聪明选择投资工具 118

学习如何投资 118 / 投资七步骤 122 / 投资八大法则 128

富足美少女的法宝箱：多听、多问、多学习 133

富足学分11*抗拒物欲诱惑：千万别负债消费、透支人生 134

买东西，请三思而后行 134

物欲程度调查表 136

富足美少女的法宝箱：记录消费习惯 139

富足学分12*乐善好施：让钱发挥公益的效果 140

找到关心的议题 141 / 不要忽略改革议题 141

拨出时间亲身参与 144 / 乐善好施的五个方法 145

富足美少女的法宝箱：关心捐款的流向 148

第4堂课 超越自己

富足学分13*跨越文化藩篱：充实多元文化观 151

尊重彼此的文化差异 152

跨越文化藩篱的十招秘诀 153



目录

富足美少女的法宝箱：举办“多元化讨论会” 160

富足学分14 主动发起改革：坐而言不如起而行 161

当志愿者 162 / 担任改革先锋 165

富足美少女的法宝箱：改变从自己做起 167

富足学分15 投下神圣的一票：参与民主政治的最佳机会 168

如何发挥投票的力量 169 / “投票”视同“独立” 171

富足美少女的法宝箱：勇于表达政治理念 172

富足学分16 注意礼貌：行为举止可以更得体 173

礼貌危机四大状况 173

富足美少女的法宝箱：不再被认为没礼貌 181



第5堂课 锻炼自己

富足学分17 充满活力：身心健康很重要 185

身体要健康 186 / 情感要坚强 191

锻炼情感耐力六大招 192 / 测试你的情感坚强指数 193

富足美少女的法宝箱：要懂得照顾自己 196

富足学分18*重视友情：生命中的贵人无所不在 197

生命中的贵人 198 / 如何增加自己的机会 199

富足美少女的法宝箱：试着画出“友谊图” 204

富足学分19*享受独处：让身心充满能量 205

独处很重要 206 / 向独处大师学习 207

测试独处忍耐度 209 / 享受独处八步骤 210

富足美少女的法宝箱：独处时的最佳心灵音乐 212

富足学分20*懂得放手：不完美的快乐主义 213

完美主义 214 / 自我评估完美程度 215

愤怒 216 / 确定感 217 / 坏习惯 220

自艾自怜 221

【谢辞】

献给所有的“富足美少女”

一本书来自一个想法，这是非常脆弱的。然而，如果作家有了朋友、缪斯女神、导师和家人的协助，再加上一点运气，让一时的洞见与支持、批评与反省，塑造出最后的产品，这个想法就会变成一股力量，一股真实无比的力量。

支持我完成这本书的团队包括许多女性，她们是我倡导独立女性的灵感来源：我的祖母——乳品企业家；我的缪斯女神——珍妮，她告诉我大胆行事的价值；玛格丽特·蔡斯·史密斯（Margaret Chase Smith），缅因州的参议员，她是我儿时的独立偶像；苏西·艾尔斯（Susie Ells），她告诉我跟大人物在一起是什么感觉；琳达·希尔（Linda Hill）、乔安妮·彼得斯（Joan Peters），还有莎莉·海洁森（Sally Helgesen），她们都是独立的思想家，为我带来各种创意，也充实了我的灵魂。

团队里也包括了许多男性，他们全都是有智慧的好男人，像拉贝尔、杰瑞与约翰在我犹疑不定的时候不断地鼓励、支持



我，令人遗憾的是他们现在都在天使的怀里安息了；还有吉姆，在一个意外的机缘下，他开始并实践了我的梦想。

珍妮·李特（Jenny Lytle）、修拉·佛奇尔（Shula Vakil）、维多利亚·葛芙（Victoria Groves）、饶戴儿（Dia Rao）、布鲁克·艾斯宾诺沙（Brooke Espinoza）、辛迪·塞德（Syndi Seid）也都倾力相助，告诉我很棒的想法，并提供自己的独立楷模。我还要感谢所有“独立自主工具公司”（Independent Means Inc.）的团队，你们全都是“富足女人”（DollarDiva）的代言人！

贝西·阿姆斯特（Betsy Amster）算是出版界最有耐心和毅力的经纪人了。回想当初我一直无法完成这本书的提案，总是写写停停，但是她从来没有流露出一丝怀疑，我由衷地感谢她。

还有，在世界各地我见过的数万名富足美少女，不管是在旧金山或悉尼，波士顿或布宜诺斯艾利斯，朱诺或是杰克逊维港，杜鲁市或是丹佛，她们都是这本书真正的幕后功臣。她们的问题、挑战与经验，帮助我更专心地处理她们的人生重要课题。她们的智慧、幽默与灵魂，激励我克服写作时的障碍，在我文思枯竭时带来源源不断的灵感。



【前言】

谁是“富足女人”？她的秘密是什么？

“富足女人”（DollarDiva）是最完美的独立女性。她是理财高手，还是个俏女郎；她有主见，不怕大声说出自己的意见；她精明又有智慧，虽然有时候会出错，但是她会从失败中学习，绝不犯同样的错误！

“富足女人”也是“独立自主工具公司”的精神目标，这家公司是我创立的，专门为年轻女性提供各种产品与信息，协助她们获得财务独立。“富足女人”有自己的网站（请到<http://www.independentmeans.com/imi/dollardiva/index.php>瞧瞧，了解最新的活动与建议）。在“独立自主工具公司”举办的各种聚会里，“富足女人”都与我们同在（至少精神与我们同在），她也总是努力想出各种新点子，帮助各位姐妹学会富足人生的20个必修学分。

别怀疑，“富足女人”就是你自己，是全天下所有的女孩。她存在于每个人的心中，陪伴你我走过独立与自我发现的



010 前言★谁是“富足女人”？她的秘密是什么？

旅途。快快唤醒你心中的“富足女人”，让她为你开启这20个智慧之匙，帮助你走得更轻松、更充实。

“富足女人”的秘密

如果《柯梦波丹》(Cosmopolitan)、《时人》(People)杂志、热门电影、爆笑连续剧，是你唯一的信息来源，你也许会觉得，只要发生下面这些事情，就表示女孩长大成为女人了：

1. 第一次月经来潮。
2. 找到第一份工作。
3. 参加舞会。
4. 毕业。
5. 订婚。
6. 结婚。
7. 生宝宝。
8. 第一次升职。

答案当然是“以上皆非”。

不管你是冲浪辣妹还是足球女侠、搞怪少女还是娇羞气质女、文艺才女还是舞会皇后、狂野小辣椒还是超级女天才，



都可以来修这20个富足学分，它将指引你该如何成为真正的女人，迈向独立自主之旅，拓展社群与人际关系，努力追求自己的事业、家庭与梦想。

我在工作时遇到了许多正值青春年华的女孩，她们来自世界各地，贫富不一，种族、文化和价值观也都不同，但是她们心中却都有相同的疑惑：

- ★我将来要做什么？
- ★我要怎样达到目标？
- ★我要怎样养活自己？
- ★我要怎样兼顾工作与家庭？
- ★我是谁？我又代表了什么？
- ★我有价值吗？我重要吗？
- ★我要如何与众不同？
- ★我的选择会有什么代价或是后果？

有趣的是，虽然这些问题都很类似，但是每个人的答案都十分不同；不过最后的答案都是：追求独立。这并不是说她们喜欢独来独往，自以为“众人皆醉我独醒”，而是希望不但能独立自主，还能同时拥有亲情与友情，在工作上与同事携手合



作，时时怀抱梦想。换句话说，她们都希望能与众不同，但又希望能融入大环境，与周围的人群和平共处。这本书就是为了帮助大家解决这些难题。

这本书里的秘诀都来自真正独立的女性的亲身经历，她们都有经得起时间考验的共同特质，而且历久弥新。当你困惑、迷惘的时候，可以帮助你下决定。如果你觉得这个世界毫无道理可言，你可以重新审视它们，你将会发现它们就像蒂凡尼（Tiffany）的钻石一样，经得起时间的考验，能在黑暗中闪现光亮，为你指点迷津。

“富足女人”的秘密就像宝石一样，它的精神永远存在于神话与故事中，通过勇敢女性的亲身经历而流传四方。你将会发现，没有一个秘密是唾手可得的。培养独立性是一个解放身心的过程，但并不是人人都能办到，也不像做爆米花一样简单。培养独立性之前，请先填写下面的表格，把符合你的描述打钩，然后再继续往下看。

人生渴望

- ☐ 我想变乖。 ☐ 我想变坏。
- ☐ 我想独立。 ☐ 我想受到保护。
- ☐ 我想与众不同。 ☐ 我想有归属感。
- ☐ 我想自主。 ☐ 我想要白马王子。
- ☐ 我想拯救世界。 ☐ 我不希望肩负解决世界难题的重大责任。
- ☐ 我想问问题。 ☐ 我想得到答案。

你有5个以上的人生渴望吗？7个以上？如果你不晓得自己要什么，结果全都选了，那也是很自然的。面对自己矛盾的需求与渴望，用你自己的方法解决难题，也是迈向独立的一个过程。

秘密就在眼前

如果你希望这本书能发挥作用，而不只是你床头柜上的道具，就要善用这本书来规划你的“独立品牌”。意志力薄弱的人不适合独立，只有坚强卓绝的高贵天后可以掌握所有的秘诀。要将这些秘密融会贯通，可是要努力一辈子才能达到的目标哦。



神探南希（Nancy Drew）曾经说过，如果你想要藏东西，最好是把它藏在最明显的地方，让别人视而不见，只有最细心的侦探（比如说独立女性）才能找到。同样的，这5堂课的奥妙和精髓也一直都在，只是你没看到。对！就是这么简单，所以你第一眼看到的时候，也许会忍不住说：“搞什么嘛！我早就知道了！”

当然，你早就知道了。但是真正独立的女性明白：“知道”跟“了解”是不一样的。“知道”某件事跟真正“了解”某件事是有天差地别的。正因为如此，才会有这么多人没有发现，唯有真心追求独立的人，才能找到这5堂课，了解培养自己成为独立女性的20个秘密。

如何发现秘密

只要你勇敢探索、深刻了解这些秘密，就会发现真正的独立自我。这些秘密是历久弥新的公式，不管你年纪多小（或是年纪多大），都能掌握。

想踏上追寻独立之旅吗？请从“富足女人”的手中先选一堂课，再修一个富足学分吧！等你找到自己的独立风格，慢慢



成长，体验你的独立生活之后，可以再回头继续修完所有富足学分。

请跟朋友互相讨论，然后暂时把这些富足学分搁在一旁，等6个月后再回头瞧瞧，看看这些富足学分对你又有什么意义（或者是不是还有意义），你可以依照当时的情形再加以调整。

“富足女人”的5堂课将帮助你找到成功与幸福，而不是要你傻傻地跟着别人的规矩行事。除非你能独立思考、自己作决定，在每个人都说“是”的时候勇于说“不”（或者刚好相反），你才能自己发现幸福与成功的真谛。

诗人佛洛斯特（Robert Frost）曾写道：“树林中有两条岔路，我选择了杳无人迹的那一条，从此决定了我一生的道路。”独立的女性自己走出自己的路，即使吓得半死，还是勇于选择杳无人迹的道路！这5堂课将为你开启通往20个富足人生的智慧之门。除非你充满好奇心、勇气十足、抱定决心，否则千万不要推开门进去；没有过人的毅力，就不能修完这20个学分。但是，如果你能够看见藏在眼前的秘密，你就能获得至高无上的珍宝，并且嘉惠全世界！

016 前言 * 谁是“富足女人”？她的秘密是什么？