



关于财富、成功和健康的惊天大秘密

How To

Get Control Of
Your Money And
Your Life

如何掌控 你的财富与生活

人类心灵潜能的53个超级思维法则

一位戴尔·卡耐基和拿破仑·希尔的启蒙之师
一面安东尼·罗宾斯和罗伯特·舒勒的精神旗帜

一部神奇“新思维”缔造者和实践者的核心思想精华
全球经济动荡的低迷岁月，给你超强的信念和能量

【美】沃勒斯·华莱士◎著
姊睿◎译



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

关于财富、成功和健康的惊天大秘密



如何掌控 你的财富与生活

人类心灵潜能的53个超级思维法则

【美】沃勒斯·华莱士◎著
姊睿◎译



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书出版编目 (CIP) 数据

如何掌控你的财富与生活 / (美) 华莱士著; 姊睿译. —北京: 北京邮电大学出版社, 2008

ISBN 978-7-5635-1762-6

I. 如… II. ①华…②姊… (2008) III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第163210号

书 名: 如何掌控你的财富与生活

作 者: 华莱士

责任编辑: 张丽

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路10号(100876)

北方营销中心: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

南方营销中心: 电话: 010-62282902 传真: 010-62282735

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市昌平北七家印刷厂

开 本: 787×1092 mm 1/16

印 张: 11

字 数: 100千字

版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5635-1762-6

定价: 28元

· 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社营销中心联系 ·

有人说，幸福的人生有三大基石：财富、成功和健康。然而我要说的是，在这三大基石之外，还有一个更重要的幸福元素，那就是你对生活是否具有很好的掌控权。

圆满的人生，不能没有掌控。我们每个人都需要这种力量，无论是对生活还是对事业。“掌控”意味着方向、意味着力量。有所掌控，我们才能悠游从容地安排自己，主宰自己，才不会沦为时间和欲望的奴隶。

我们也发现，在我们的周围，所有那些能够“自我主张”的人们，无不有着强大的心理能量和信念支柱作为他们行使掌控权的力量后盾。那么，这种能量和支柱从何而来呢？

著名社会心理学家塔德曾说过：“世间的一切不是发明就是模仿。”的确，有可供模仿的榜样在前，我们可以更便捷、更迅速地达成所愿。

一百多年前的“成功学”祖师，华莱士为我们提供了这样的榜样：教会我们如何掌控自己的财富与生活。

华莱士被誉为世界上开“成功励志”研究先河的鼻祖。他的关于如何拥有健康、财富与成功的理念对后世的成功励志学大师们产生了深远的影响。这其中包括

“心理创富”学大师拿破仑·希尔，以及罗伯特·舒勒，安东尼·罗宾斯等等。我们可以在拿破仑·希尔著名的代表作《思考致富》中找到华莱士思想的精彩演绎。

华莱士理念的精华集中体现在畅销了上百年的三本经典著述中——《健康的学问》、《致富的学问》和《成功的学问》。他将自己的个人信念与生活哲理融入书中，倡导读者通过学会积极正确的思考，树立强有力的信念。并由此在思想上和心理上形成一种强大的掌控力，借助这种力量获取财富、健康与人生的成功。

在日常生活中，我们会看到，很多人拥有了成功，拥有了财富，但却失去了健康或者人生的快乐与幸福。在华莱士看来，这一切都源自于掌控力的缺失。有了掌控，你所拥有的一切才能为你所用，而不是让你被其所累。

如何拥有这种强大而神奇的掌控力，让你成为理想中的自己？这正是你手中的这本书所要教会给你的秘密。只要你能把书中的这些法则灵活地化用到自己的理念和行动之中，你就能改变一切。



Contents

目录

人生的三大支柱之一：财富

- < 002 > 思维法则一：人人都能成为富翁
(The Right to be Rich)
- < 005 > 思维法则二：人人都能掌握的学问
(There is a Science of Getting Rich)
- < 008 > 思维法则三：致富的机会无处不在
(Is Opportunity Monopolized)
- < 011 > 思维法则四：获得财富的第一要诀
(The First Principle in the Science of Getting Rich)
- < 014 > 思维法则五：让生命更充实
(Increasing Life)
- < 018 > 思维法则六：吸引财富的秘诀
(How Riches Come to You)
- < 021 > 思维法则七：心存感激让财富走得更近
(Gratitude)
- < 024 > 思维法则八：以特定的方式思考
(Thinking in the Certain Way)



- < 026 >** 思维法则九：善用意志的力量
(How to Use The Will)
- < 030 >** 思维法则十：强大的内驱力
(Further Use of the Will)
- < 034 >** 思维法则十一：以“特定方式”行动
(Acting in the Certain Way)
- < 039 >** 思维法则十二：高效地行动
(Efficient Action)
- < 044 >** 思维法则十三：投入你的热情和兴趣
(Getting into the Right Business)
- < 047 >** 思维法则十四：不断进取
(The Impression of Increase)
- < 051 >** 思维法则十五：成为卓越的人
(The Advancing Personality)
- < 055 >** 思维法则十六：一些忠告和提醒
(Some Cautions and Concluding Observations)
- < 059 >** 思维法则十七：财富的真谛
(A Summary of the Science of Getting Rich)

人生的三大支柱之二：成功

- < 062 >** 思维法则十八：任何人都可以成功
(Any Person May Become Great)
- < 065 >** 思维法则十九：遗传与成功的关系
(Heredity and Opportunity)



- < 068 > 思维法则二十：成功的能量之源**
(The Source of Power)
- < 070 > 思维法则二十一：如何让自己变得强大**
(Preparation)
- < 072 > 思维法则二十二：做个有信仰的人**
(The Social Point of View)
- < 075 > 思维法则二十三：正确看待周围的世界**
(The Individual Point of View)
- < 077 > 思维法则二十四：遵从心灵的召唤**
(Consecration)
- < 079 > 思维法则二十五：找到自己的位置**
(Identification)
- < 080 > 思维法则二十六：成功之前的心理准备**
(Idealization)
- < 082 > 思维法则二十七：积极务实地行动**
(Realization)
- < 085 > 思维法则二十八：根除仓促行事的不良习惯**
(Hurry and Habit)
- < 088 > 思维法则二十九：正确思考的价值**
(Thought)
- < 091 > 思维法则三十：从家庭出发，开始你的成功之旅**
(Action at Home)
- < 094 > 思维法则三十一：注重你的外在表现**
(Action Abroad)



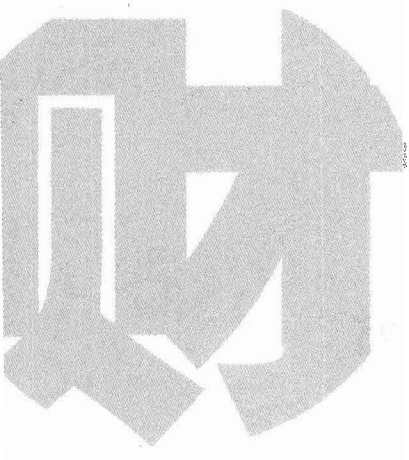
- < 097 > 思维法则三十二：正确思考的要素
(Some Further Explanations)
- < 099 > 思维法则三十三：思考的真谛
(More about Thought)
- < 102 > 思维法则三十四：真正的伟大境界
(Jesus Idea of Greatness)
- < 105 > 思维法则三十五：身体力行地进行智力训练
(A Mental Exercise)
- < 108 > 思维法则三十六：成功的要素
(A Summary of the Science of Being Great)

人生的三大支柱之三：健康

- < 112 > 思维法则三十七：态度决定健康
(The Principle of Health)
- < 115 > 思维法则三十八：健康信念的源动力
(The Foundations of Faith)
- < 118 > 思维法则三十九：健康的原则
(Life and its Organisms)
- < 121 > 思维法则四十：精神健康才有肌体健康
(What to Think)
- < 124 > 思维法则四十一：信念与感激的神奇力量
(Faith)
- < 126 > 思维法则四十二：发挥意愿的作用
(Use of the Will)

- < 129 >** 思维法则四十三：想着健康，健康就会来临
(Health from God)
- < 132 >** 思维法则四十四：情绪健康的要素
(Summary of the Mental Actions)
- < 133 >** 思维法则四十五：进餐的学问
(When to Eat)
- < 136 >** 思维法则四十六：哪些食物才是有益健康的
(What to Eat)
- < 139 >** 思维法则四十七：吃的技巧
(How to Eat)
- < 142 >** 思维法则四十八：到底该吃多少
(Hunger and Appetites)
- < 144 >** 思维法则四十九：健康饮食的要素
(In a Nutshell)
- < 146 >** 思维法则五十：正确的呼吸方法
(Breathing)
- < 149 >** 思维法则五十一：健康的睡眠方式
(Sleep)
- < 152 >** 思维法则五十二：健康与思想、语言和行动
(Supplementary Instructions)
- < 156 >** 思维法则五十三：身心健康的要素
(A Summary of the Science of Being Well)





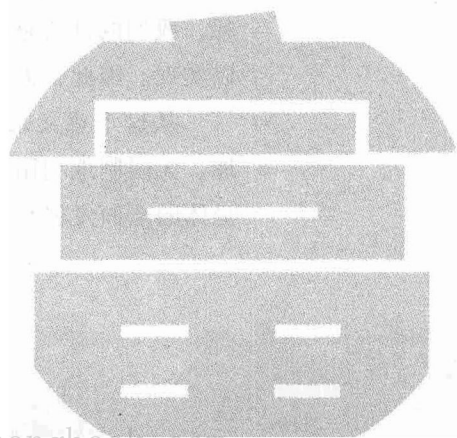
1

人生的三大支柱之一：

财 富

一个人要想在心智、灵魂和身体方面得到充分、和谐的发展，需要有充实的物质资源作基础。任何发展都伴随着一定的消费和消耗，我们的社会是有秩序的商品社会，一切消费都必须靠金钱才能得以实现。因此，人类进步的基础就是人类社会变得越来越富有。

从这个意义来说，人类生存的权利在一定程度上也就是他自由地、无限制地利用一切资源的权利，这些资源对个人的心智、精神和身体的全面发展是至关重要的。





如

何掌控你的财富与生活

人生的三大支柱之一：财富

●●●► 思维法则一：人人都能成为富翁

(The Right to be Rich)

1、金钱和幸福的距离

一个人无论怎样标榜清高，粉饰贫穷，都掩盖不了这样的事实：没有强大的物质财富做后盾，我们就无法过上真正幸福而美满的生活。

一个人要想在心智、灵魂和身体方面得到充分、和谐的发展，需要有充实的物质资源作基础。任何发展都伴随着一定的消费和消耗，我们的社会是有秩序的商品社会，一切消费都必须靠金钱才能得以实现。因此，人类进步的基础就是人类社会变得越来越富有。

从这个意义来说，人类生存的权利在一定程度上也就是他自由地、无限制地利用一切资源的权利，这些资源对个人的心智、精神和身体的全面发展是至关重要的。

每个人都想过一种衣食无忧的生活，都希求实现自身的理想和自己的人生价值、社会价值。追求自身的全面发展是人类与生俱来的权利，而全面的发展必须以物质为基础，物质的丰富又以金钱来衡量。追求物质的丰富就是追求金钱的富足，同时也就是追求人生的全面发展。因此，追求富有是人生的权利，这种权利是不可剥夺的。

2、真正的富有

在这本书里面，我们不会以一个人拥有的金钱数量来衡量他是否富有。真正的富有并不是对金钱、对物质资源的占有和满足，这种单纯追求感官上的物质满足的思想是应该被摒弃的。一个人只有去除“小富即安”的想法，他才会走在财富的路上走得更远。

因为那是一种动物性的生理需求，不但不会给人带来真正的快乐和真正美好的生活，还会造成社会资源的浪费，甚至会滋生邪恶与犯罪。这种追求对他人、对整个人类社会非没有任何助益，反而有害。如果人人都以追求物质满足、感官享受为自己的生活目标，整个社会将会陷入停滞甚至是倒退。

真正的富有是一种状态，处于这种状态中的人们会身心安泰，生活富足康宁。最重要的是，他们从不轻易满足已经获得的财富。在他们看来：不满足，生命才会有动力，才会不断地发展壮大，才能在享有更多资源的过程中创造出更大的价值，使个体生活及整个人类社会呈现出更多的活力、优雅和美好。这是大自然的法则，也是人的天性使然。在他们眼中，“小富即安”是可耻的。

需要说明的是，这种不满足绝不是“欲壑难平”，与贪婪也有着本质的区别。这种“不满足”是一种积极进取的心态，是对美好生命的尊重与张扬，是对多彩生活的向往和追求。

3、致富是最高学问

在现实社会中，追求以下三方面和谐圆满的发展将成为我们生活的主要动机：健康的身体，健全的心智，安宁的灵魂。这三者之

中，没有哪一个比另外两个更好、更神圣。它们都应该得到很好的满足。三者之间一损俱损，一荣俱荣。如果我们忽视心智和身体的发展，而去追求灵魂的安宁，那无异于空中造屋，而且我们也不会因此而显得多么高尚。但是如果仅仅关注心智的发展，而忽视身体或灵魂的滋养也是不可取的。

当然，我们也都有这样的共识：忽视心智和灵魂的发展，仅仅为感官的舒适而活着更是令人鄙视和绝对应该摒弃的。由此，我们应该明白这样一个道理：美好的生活意味着身体、心智、灵魂三者的和谐发展。惟其如此，我们才能获得真正的幸福和满足。

设想一下，如果没有可口的食物、舒适的衣服、温暖的居所，却有着无法摆脱的过度劳苦，我们的身体又怎能得到充分的发展？而如果缺少适当的休息和休闲，我们的生命又会是怎样一种状态呢？

如果没有书籍，没有阅读，没有机会出去旅行和观察，没有智慧的友人相伴，我们的心智又如何得以充分的发展呢？而要想发展心智，我们就必须与蕴含智慧的创意、各种有情趣并可供欣赏的艺术以及一些美好的东西为伴。

另外，我们要想在灵魂上得到安宁，我们必须有爱，有爱的能力，而贫穷会阻碍我们更好地表达爱，会损害我们爱的能力。试想一下，当我们所爱的亲人陷入贫病，需要帮助时，我们却只能眼睁睁地看着他们遭遇困厄甚至死亡，而没有能力给他们一些实质性的帮助，那么你所谓的对他们的爱又从何体现？爱也是一种能力，心智健全、心态从容的人才会具有施爱于人的能力！如果我们每天都处在生存压力的焦虑之中，为了生活疲于奔命，我们又怎能有心力去关照身边亲人的苦与乐？

一个人的最大幸福是给他所爱的一切提供助益，在至爱亲朋有所需求时能给得起。爱的最自然真诚的表达就是给予。这种给予既有精神层面的，也有物质层面的。没有能力付出和给予的人，无法成为一个称职的丈夫（妻子）或父亲（母亲），无法成为一个称职的公

民，甚至无法成为一个合格的人。

这一切都在说明这样一个道理：只有在经济富足，物质资源充裕的条件下，一个人才能够发展身体，开启心智，使灵魂得到安宁。

因此，我们必须获得财富！

这是至关重要的。对财富的渴望实际上就是对美好生活的渴望，它是一种值得赞美的渴望！

如果我们是健全的人，就渴望致富吧！这应该是我们不能抑制的热望，我们应该对财富的学问给予最大的关注，这更加至关重要！

“财富的学问”是所有学问当中最高尚、最值得掌握的一门学问。如果我们忽视了对这门学问的探究，那我们就是在忽视对自己、对社会乃至对人类的责任，我们就是在遗弃自己，疏离社会。

一个人对社会和他人的最大奉献莫过于使自己最出色。

●●●► 思维法则二：人人都能掌握的学问

(There is a Science of Getting Rich)

1、致富不是机会，而是选择

致富不是可遇不可求的上天恩典，而是一门人人都能掌握的确切学问！

没错，致富确实是一门学问！而且是一门精确的、人人都能学到手的学问。就像我们学习的代数和物理有定理、有公式一样，致富也有着内在的特定规律和法则。任何人只要掌握了这些规律和法则所蕴含的“特定的方式”(the certain way)，并遵循这些“特定的方式”办事，他就一定会实现自己的致富梦想，这是毋庸置疑的。

为了让读者们更好地理解“致富是一门学问”是按“特定的方式”行事的结果，我们可以从以下几个方面来分析这个问题。

致富与否和环境好坏无关。如果说环境能够决定一个人是否富

如何掌控你的财富与生活

裕，那么我们就看到这样一种景象：在同一个特定区域中的人们都应该是富人或者同为穷人，即同城皆富，或同城皆贫；举国皆富，或举国皆贫。

但是我们所遇到的实际情况却是：在同一个环境中，做着同一行业的两个人，他们的贫富差距却判若云泥。这一事实表明：环境不能决定一个人能否致富。当然，适宜的环境会更有利于人们致富。但是起决定性作用的还是按致富法则办事，以“特定的方式”行事。

致富与否和一个人的天分高低无关。也许有人会问，要掌握致富法则是不是很难？难道只有少数“财商”极高的人才能理解它、掌握它？大可不必为此担心！事实上，只要我们具有普通人的智力水平，我们就完全可以掌握并运用这一财富规律。

在现实生活中，我们也看到：天资聪慧的人能发财，迟钝木讷的人也能发财；学识渊博的人能赚钱，才疏学浅的人也能赚钱；体魄健壮的人能致富，体弱力单的人也能致富。当然，要想致富，我们不能没有起码的学习和思考能力。至少，我们要能够阅读并理解手中的这本书。所以，掌握致富的规律，按“特定的方式”做事的能力不是为天才们所独有，我们在现实中不难发现，很多非常有天分的人仍然穷困潦倒，而另外一些不怎么有天分的人却富足一生。

而且，通过对富人的研究，我们发现：那些富人们无论哪方面都很普通，根本不比其他入更有天分和能力。有的富人甚至看上去还有点天资不足，但是他们能够在坚定信念的支持下，不辞辛苦，不懈寻找致富的方法和规律，最终实现自己的财富梦想。这就有力地说明：富人不是因为拥有了其他人所不具备的天分和能力才致富的，而是因为他们遵循了致富所规定的“特定的方式”去做事。而这种“特定的方式”是人人都能够理解和运用的。

致富与否和节俭无关。尽管我们得承认节俭是一种美德，有着许多的优点，比如：“节俭是一种远见”，“节俭使人头脑更有条理”等等。但是它的最大缺点是不能帮助我们过上富足的生活。说到

节俭，我们常常还会提到另外一个词叫“开源节流”，它说的正是开源在先，节流在后。如果没有开源而只是一味地节流，到最后也还是会坐吃山空。惟有开源才能使财富得以永续。在现实生活中，我们也常常会看到许多人虽然十分节俭却还是很贫穷。当然，我们在贫穷的时候是应该更节俭些，但是如果就此指望依靠节俭来帮助我们摆脱贫穷、实现富足，那就无异于缘木求鱼。所以，要想在贫穷与富足之间有一个质的飞跃，我们就要按致富规律办事，照“特定的方式”出牌。

致富也不是做别人做不到的事。道理很简单，致富有致富的机巧，受穷有受穷的因果。如果我们不能按照致富规律的牌理出牌，那么你的能量越大，离财富的距离就会越远，结果是南辕北辙。

致富与否和我们是否拥有资金也无太大关系。很少有人会因为资金的短缺而无法致富。当然，如果我们拥有资金的话，财富的增长会变得更快更容易。但是当一个人按“特定方式”拥有资金的时候，他已经是一个富有者了。不必考虑资金的问题，即使我们是这个世界上最穷的人，只要能够按照“特定方式”做事，我们就会致富，就会拥有资金。拥有资金也是致富过程中的一部分，它是一贯按照“特定方式”办事的结果的一部分。

综上所述，结论不言自明：致富就是按照某种“特定方式”行事的结果。这也就进一步说明：致富之道是一门精确的学问，有其内在的严谨逻辑和规律。

2、“特定方式”的神奇力量

虽然我们承认环境好坏对致富与否并不起决定作用，但其影响还是有一些的。打个比方，一个人如果能把生意做成功，显然就不能到撒哈拉沙漠腹地的无人区去找人做贸易。致富必然要和人打交道，做生意当然要考虑客户群，要到有需求的地方做贸易才能够有所斩获，但是环境对致富的影响也仅止于此。

另外，虽然致富与我们选择什么行业或做哪一种职业没有太大

