

How to be rich and happy

幸福 正能量

教你如何变得富有和快乐

[美]约翰·史崔勒基◎著
吴超◎译



长江出版传媒

长江文艺出版社

幸福 正能量

教你如何变得富有和快乐

[美]约翰·史崔勒基◎著
吴超◎译

**How to be
rich and happy**

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号
图书在版编目(CIP)数据
幸福正能量 / (美)史崔勒基著; 吴超译.
武汉: 长江文艺出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5354-6432-3

I. ①幸… II. ①史… ②吴… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 025372 号

著作权合同登记号: 图字 17-2012-138

HOW TO BE RICH AND HAPPY: Whatever You Want, Whenever You Want.
By John P. Strelecky and Tim Brownson
Copyright ©2009 by John P. Strelecky and Tim Brownson.
Simplified Chinese translation copyright ©(2013)
By Beijing Mediatime Books Co., Ltd.
Doris S. Michaels Literary Agency, Inc. with Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑: 吴 双
特约监制: 王 平 姚常伟
封面设计: 零三二五设计

选题策划: 孙文霞 支 歆
特约编辑: 支 歆

出版: 长江出版传媒 地址: 武汉市雄楚大街 268 号
长江文艺出版社 邮编: 430070
发行: 长江文艺出版社(电话: 027-87679362 87679361 传真: 027-87679300)
北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)
<http://www.cjlap.com>
E-mail: cjlap2004@hotmail.com
印刷: 北京同文印刷有限责任公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张: 10
版次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
字数: 135 千字

定价: 32.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 87679308 87679310)
(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目录

contents

作者寄语

前言

第 1 章：每个人都有自己的路	001
第 2 章：密室中会为你打开一扇门	009
第 3 章：你愿意为了什么而牺牲？	017
第 4 章：你的“潜意识”知道自己追求的价值	023
第 5 章：我最看重的东西	031
第 6 章：任何时候做任何你想做的事情	047
第 7 章：信以为真的东西未必是真的	053
第 8 章：现实一点就可让信念无比坚定	059
第 9 章：没有天生的悲观主义者	063
第 10 章：恐惧并不是与生俱来的	073
第 11 章：时间并不是金钱金钱才是金钱	081
第 12 章：我既不富有也不快乐	089
第 13 章：我马上就将变得富有和快乐	093
第 14 章：你人生中最看重的五大梦想	099

第 15 章：事半功倍的秘诀	111
第 16 章：最有价值的球员	115
第 17 章：“迷茫症”群体的最好解药	121
第 18 章：富有和快乐的双倍回报	137
第 19 章：寻找带来惊喜的“贵人”	147
第 20 章：没有但是，你有你的资本！	163
第 21 章：恭喜你，你还活着！	187
第 22 章：斯皮尔伯格如果找你拍电影	197
第 23 章：语言的真正力量	209
第 24 章：重新架构	215
第 25 章：谁在控制你的思想？	221
第 26 章：利用智慧和观想的力量	241
第 27 章：找到你的榜样，从他们身上汲取力量	253
第 28 章：掌握放弃的艺术	265
第 29 章：要掌控压力，绝不被压力掌控	271
第 30 章：听自己的，让别人说去吧	281
第 31 章：让生活变成喜剧片，而不是剧情片	289
作者结语	299
百万销售计划	303



每个人都有自己的路

多数人的一生都在愚蠢中度过，但富有和快乐的人不会这样生活。

每个人发现富有和快乐秘诀的方式都不尽相同，但有一点，当这个秘诀指引着他们开始一段新的冒险，那一刻总是终身难忘的。我与它的初次邂逅发生在芝加哥城外的 88 号州际公路上。当时我只有 21 岁，正勉强苟活在贫困线上。

那是二月里的一个寒冷日子，我开着车子去上班。我在连锁餐厅班尼根做服务生，加上小费每小时挣两美元一美分。在班尼根，像我这样的服务人员被人们戏称为“烦恼克星”、“忧愁杀手”（这也是餐厅的宗旨，他们希望我们给顾客带去愉快的用餐体验）。真是可笑，干这个我一年才挣七千多块，我连自己的烦恼和忧愁都难以搞定啊。

但这份工作有一个好处，那就是我们可以享用一顿免费的午餐。我们有一位员工菜单，上有八样食品，大部分员工每次只点一样，但我每次每样都会要一点。这样一来，我的午餐就相当丰盛了。

还是回到车子的事情上，我说过，我的车子着火了。

当我看到从发动机罩下窜出的火焰时，我不由自主地叫起来。现在看来，脱口而出的那句话倒能让我此后想起许许多多因之而生的快乐回忆，但在那时，我除了惊慌，还是惊慌。当时我喊道：“我的车子着火了。天啊，我的车子，着火了！”

当时我的车速在每小时 75 英里左右，我立刻减速并把车子停靠在路边。

按下发动机罩的开关，我从车里跳了下来。路上其他车子“嗖嗖”地从我身边呼啸而过，后面的司机们不停按着喇叭。但按归按，他们没有一个人停下来。显然，他们是在提醒我，我的车子着火了。好像我是个瞎子，自己看不到似的。

我跑到车头前，掀开发动机罩。火苗跳动着，窜得更高了。我急忙跑向车尾，打开后备箱看看有没有水可以用，没有。慌乱之中，我想到了防冻剂，我推断既然同样是液体，应该可以灭火吧。

事实证明这个想法愚蠢至极。

防冻剂中含有高浓度的酒精成分，这是在我把防冻剂泼向火焰，火不仅没有熄灭，反而越烧越旺的时候，从产品标签上看到的。

防冻剂助长了火势，现在连发动机的机体都开始烧起来了。

“土，”我猛然想到，“用土灭火。”二月的芝加哥，大地还没有解冻，我在路边的野地上使劲抓挠，但地面硬邦邦的，什么也抓不到。于是我跑回路边，把水泥路面上的石块、沙砾和少的可怜的尘土收拢起来，全投到火焰上，来来回回二十多次。你信不信？效果很不错呢。

火终于熄灭，我站在寒风中瑟瑟发抖，不知道接下来该干什么。我没有手机，当天的气温是零下 19 度，而我距离下一个出口——也是我上班要走的那个出口，还有两英里。

就在那时，我人生中具有决定意义的时刻，到来了。

站在高速公路边上，看着被烧坏的汽车，我突然觉得，我的

生活要发生改变了。不是说我想要改变或盼着改变，不是的。是改变不期而至，那个秘诀自己找上我了。

从那天起直到今天，我一直在研究这个秘诀的运作方式。我访问了成千上万的人，分析他们的故事，努力找到这个秘诀在他们身上产生的细微差别、内在联系及其他的方方面面。

接下来的内容，就是我要和大家分享的我的那些发现。

你可能会问：“为什么呢？为什么要把这个秘诀写出来呢？何不留着独自享用呢？”

首先，说实话，我怎么会忘了自己呢？我一直在享用着它给我带来的财富与快乐。我邂逅秘诀的那一天，也就是我的车子着火的那一天，当时我 21 岁，正无望地挣扎在贫困线上。

那时的我距离富有和快乐是多么的遥远啊，也许就像现在的你一样。

但幸亏有了这个秘诀，我得以提前三十年从激烈的竞争中全身而退，而且从此再也不必重返战场。

通过运用这个秘诀带给我的智慧，我有机会周游世界。我可以花九个月的时间进行一次旅行，探索这个美丽星球上最迷人的风景：绵长的亚马逊河、雄伟的中国万里长城、茂密的哥斯达黎加和巴西热带雨林；壮观的罗马古竞技场、神奇的希腊帕特农神殿、辽阔的非洲大平原……

是这个秘诀，令我成为头号畅销作家；是这个秘诀，令我成为一个成功的激励演说家，在世界各地赢得了数不清的读者和听众。

也许最为重要的，且对于某些正在阅读的读者来说，与他们的个人情况最为相关的，就是当我站在公路边，沉重得感受着无以复加的绝望和沮丧占据了我的人生时，突然之间我拥有了这个秘诀，学会了如何过真正幸福的生活。

所以说，我已经利用这个秘诀为自己谋得了福利。

我决定把自己将近二十年来对这个秘诀的发现和研究归纳到一本书中，并公之于众，这仅仅只是为了一个很简单的原因。因为我始终无法忘记 21 岁那年，当我无助地站在公路边时的感受——孤单、绝望、好像我永远也不可能成功，永远也得不到快乐。

然而当我知道了这个秘诀，一切就都开始改变了。

那么现在我把它写到这本书中，让它有机会帮助更多的人。因为在目前的这个年代，有太多的人拥有我当年的那种感受了。

请注意，这个秘诀的某些部分对你来说将是全新的知识。也就是说，如果你希望从中受益，就要抱着开放的心态，虚心阅读和学习。爱因斯坦曾经说过：“愚蠢就是重复不断地做同一件事，但却期待不同的结果。”

多数人的一生都在愚蠢中度过，但富有和快乐的人不会这样生活。

而这个秘诀的其他部分，可能与你在其他书籍上看到的有点相似。这并不奇怪。因为达到富有和快乐这个人生状态的人，除了我，除了我访问和研究过的那些人，还有许许多多的成功者。

这是一个巨大的星球，有着复杂的历史，庞大的人口。其他富有和快乐的人们或许也会写上几本书，分享他们的知识和思想。

至少在我访问和研究过的人中，就已经有人这么做了。

没有这个秘诀，是无法实现富有和快乐的，因此，毫无疑问，尽管人们采用的叫法不同，但每本书要表达的主旨却是相同的。

这无关紧要。实际上，这还是件好事呢。人们读的书不同，每本书影响读者的方式也不一样。选择越多，人们认识这个秘诀的机会自然就越多。

我建议你用开放的心态，认真阅读本书中的每一页，每一句话。否则，富有和快乐的秘诀很可能会与你失之交臂。

这绝对是你以前从未经历过的人生阶段。所以，也许它看上去似曾相识，但实际上，你读到的任何内容都是崭新的知识，因为它与你现在的生活息息相关。

我要提醒你格外注意性格中的某一个缺陷，它会阻挡你对富有和快乐的追求。我对这个缺陷了如指掌，因为我曾经也深受其害；它曾困扰了我很长一段时间，束缚我的手脚，让我的人生止步不前。这是每个人都有的缺陷。

具体情况是这样的，当你听闻或读到一段激动人心的话，你会立即着手寻找一个可能的反例来证明它的虚假。我深知这一点。

当我倾听别人的演讲，与一个富有和快乐的人交谈，或者读到某书中的一个段落，从而获知某件事是可能的，随后，我会立即倾尽全力，寻找一个能证明他们所言不实的证据。

例如，假设有人说了这样一句鼓舞人心的话：“任何人都能获得富有和快乐的生活，只要你想。”于是我就会想：“真的吗？假如他是一个生活在喜马拉雅山脉最偏僻地区的放牛人，他刚刚

跌落悬崖，摔断了双腿，他的牦牛离他而去，他的水壶也在跌落之际摔得粉碎，那么，即使他想，他还有可能实现富有和快乐的梦想吗？”

我想你应该已经明白我要表达的意思了。我想到的例子总是这么极端，甚至有些荒唐。然而我得承认，这样的习惯总会使我把大部分的时间和精力放在许多无谓的事情上，从而忽略了本该重视的环节——学习。

至于你学到的知识是不是放之四海而皆准，是不是可以用到每个人身上的每种情境，其实根本不重要。

你只需要问一个问题，一个所有富有和快乐的人都问过的问题，一个我自己也最终学会问的问题：这个秘诀能为我所用吗？

不要担心其他人，每个人都有自己的路。

好了，让我们现在就开启通往富有和快乐的旅程吧！



密室中会为你打开一扇门

金钱并不是我们追求的目标，钱只是我们用以支付的工具而已。

在我近二十年的研究中，我发现了一个关于富有和快乐的大众定义。尽管这个定义非常简单，但事实证明，能够真正领悟它恰恰是富有和快乐秘诀的最关键部分。

富有和快乐就是能在任何时候做任何你想做的事。

“任何时候”和“任何事”的具体内容会因人而异。但定义本身却基本上不会有任何的改变。你也许注意到了，这个定义并没有提及金钱的问题。那是因为对绝大多数富有和快乐的人来说，金钱本身并不是他们追求的目标，钱只是他们用以支付的工具而已。

如果你对金钱不是目标的说法产生了怀疑，那么请你思考下面的情境。

假如有人送给你两千万美元，而且你甚至无须为此上税。这些钱全都是你的。你会有什么样的感受？富有？快乐？

但如果这两千万你一分都不能花，不能投资，不能借贷，不能告诉任何人你拥有这笔财富，总之不能用这两千万做任何事，只能眼巴巴地看着。等到你死了以后，这些钱你也不能留给任何人。只能物归原主。那么，现在你会有什么样的感受呢？

一夜暴富并不是什么大不了的事情，不是吗？这就是关键。

真正的富有和快乐，它超越了金钱；真正的富有和快乐，是

你在有生之年能在这个世界上做些自己想做的事情。

即使有些出类拔萃的大人物，定义自己富有和快乐时，其中一部分是金钱，但在庞大的财富积累背后，总有超越金钱的精髓存在。

亿万富翁、全球著名的投资商沃伦·巴菲特就是一个典型的例子。挣钱是他想做事情的组成部分，在许多采访中他都曾直言不讳地说挣钱只是一种游戏。

挣钱为他的人生增添了乐趣。金钱只是游戏的奖赏，或者说，金钱只不过恰好充当了能够表示他成功的一种证明。这在他花钱的过程中就可以看得出来，只要不是用于企业或业务的收购，金钱对他来说并没有太大意义。

能在任何时候做任何想做的事，对于这一富有和快乐的定义，为什么说正确理解它是非常重要的呢？它为什么会成为富有和快乐秘诀的关键呢？

因为在你真正实现富有和快乐之前，你首先要明确，对你来说，何为富有和快乐。你必须明白什么才是你想做的事。

看似简单的陈述实则包含着深刻的内涵。尽管那些豪华汽车的广告商不遗余力地影响着你的的人生观，但富有和快乐对每个人都有着不同的含义。只有找到切实符合自身的定义，你才能真正实现富有和快乐。这就是它的真谛。

试着把富有和快乐想象成你梦想过无数次的度假。一天，一位名人作为某机构的代言人来敲你家的门。开门之后，他递给你一张足有五英尺长的硕大支票，并告诉你说你刚刚赢得了一次梦

想已久的度假之旅。你需要马上收拾行李，飞机将在三个小时之后起飞。

你很喜欢这位名人，他曾出演过你最喜爱的电视节目，但随后却销声匿迹。你很想知道在过去的十五年中他跑到哪里去了，但你没有时间问他，你甚至连声谢谢还没有来得及说，他就已经钻进汽车，绝尘而去了，留下你呆呆地站在门廊里。

于是你急忙冲进屋里，打开手提箱，但这时你却发现自己不知道该打包些什么东西。衣服要正式的还是休闲的？带泳衣还是滑雪服？带登山鞋还是跑鞋？你不知道该怎么办，也不知道该根据什么做决定。你陷入无边的困惑之中。

这是大多数人经历过的生活。也是他们为什么无法实现富有和快乐的主要原因。

有时候，实际上你已经拥有了富有和快乐所需要的一切，但你自己却不知道，因为你不知道自己想要什么。是不是很离谱？不见得，我这里就有一个例子。

几年前我在哥斯达黎加旅行的时候遇到了托尼。托尼来自加州的圣何塞市，那时他与妻子和两个女儿生活在一个名叫玛兰安东尼尔的美丽地方。他每天过得逍遥快活，看看书、弹弹吉他、学点西班牙语，这些都是他很喜欢做的事情。

而就在两年之前，托尼 48 岁的时候，他曾经一度濒临崩溃。他与妻子一个在高科技领域，一个在生命技术领域，两人每天都要工作十四个小时。他们忙碌不堪，连陪伴女儿的时间都没有，只有在每天的夜里或者偶尔某个不用上班的周末才有机会抽出一