羊皮卷解读

内容提要：

因为忧虑和恐惧而迟疑的人会贫穷，穷到无法享受生活。那么，让忧虑和恐惧滚蛋吧，把自己投入到寻找财富的行列中去—快乐地投入，轻松地获取财富。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一部曲　跨越忧惧，投入自己

因为忧虑和恐惧而迟疑的人会贫穷，穷到无法享受生活。那么，让忧虑和恐惧滚蛋吧，把自己投入到寻找财富的行列中去—快乐地投入，轻松地获取财富。

第一乐章　有关忧惧的积极防备

一、如何消除忧虑和恐惧？

○认清你的情绪

情绪是人人必须面对的在人生中不可避免的、神秘的部分。我们对情绪的了解不但大大影响了我们的智慧和幻想，也决定了我们的全面满足程度。一般说来，当我们的情绪高涨时，我们的精神也会跟着高昂。当我们的情绪低落时，精神也会低迷不振。情绪就像天气，随时在变化。

情绪的纠葛在金钱方面显而易见。我们陷入低潮时比感觉好的时侯，更常想到我们的不满足。我们感到忧虑！我们拿自己跟别人比，深信别人做得比我们更好。我们钻牛角尖地想，赚钱是件苦差事。或许我们相信自己没有足够的金钱或机会，或者觉得人人都很自私，只为自己打算。

情绪的魅惑在于，在相当大的程度内，心情低落时，我们只相信这些面、可怕和自我的想法。心情高昂的时侯，我们的想法就会大不相同。我们就不会太忧虑，我会一口认定别人做得比我们好，或是浪费精力去跟别人做比较，我们明白，我们都走在不同的道路上，尽力而为。我们不但没有抱怨赚钱是件苦差事，在整个过程中我们还感到精神为之一振，并且看出为自己和他人创造财富的新方法。我们不认为金钱的供应有限，我们晓得有足够的钱可以流通。最后，我们不但不认为人人都是自私自利的，反而理解大部分人都是很慷慨而乐于付出的。至于其他那些人只是跟他们的心失去联系罢了。

所以你该怎么办呢？秘决是在心情开朗的时侯心存感激，在情绪低落的时侯保持风度。记着，情绪对你的思考和感觉方式都有影响。你对情绪的了解，让你得以保持平衡，不会把心情低落时的想法看得太严重。你不但不会相信负面而可怕的感觉，反而可以把他们当作与情绪有关的事情打发。

○焦虑的害处

焦虑是一种恐惧。"焦虑是'此时'与'彼时'之间的空间，"傅利兹·培尔斯(Fritz Perls)。焦虑是一股往上冲的能量。它要求我们立即想办法缝起"此时"与"彼时"之间的间隔。战/逃反应被发动了，身体想要的所行动——有生产性的、具体的行动——而且是马上行动。"有了个念头，应该如坐针毡，"辛普生(E. L. Simpson)说道："它应该使我们跳起来去做事。"

是啊，我们生活在"等待"的国度、"稍后"的时代里。我们已准备好面对并征服此时此刻的这头野兽，可是我们听到什么？'詹先生要礼拜二才回来。""我们的办公时间是星期一到星期五，上午九时到下午五时。请在这些时间打来。这是电话录音。""您的申请

正在处理之中，我们将在三到四星期内给您答复。""请勿来电，我们会给您电话。"

我们想做的什么事也没法做，但做的精力还在。我们设法做，因为他们不让做。呃——

战/逃反应里属于忿怒的一面来了。它以沮丧的形式出现。沮丧一种往下冲的能量。它与往上冲的焦虑相会。我们的战（忿怒/沮丧）/逃（恐惧/焦虑）反应在我们内心里有个与它不相上下的东西。这些能量彼此角力，陷入僵局。结果是不是作为。这是一种不安的和平，但它使我们不摔电话、"吵一场"、"撕破脸"。

人类很快从逃避野兽进步到在银行里排队办事、从打猎进步到会打字（没多少世纪的文化，薄薄地盖着几百万年的生物演化），而我们的反应尚未能配合其他现实。结果：焦虑与沮丧。

"人自己不是地球上最不安定的造物吗？'尤果·贝提（Ugo Betti）问。"这种在自然的秩序上爬得愈高就愈强烈的颤抖的悸动怎么回事？'

我们仍是动物，但已被割离自然。"喜悦——时或被痛苦打断，终而被死亡结束——似乎是自然里的生命里的正常路径，"约瑟夫·克拉奇（Joseph Krutch）说。"焦虑与沮丧——偶尔穿播乐趣——则是人的存在正常路径。"

有一名句日本谚语说："每向焦虑小小屈服一次，就是离开人的自然心灵一步。"

此外，我们从小就被训练去拿高分、找个好工作，找个好配偶、生养子女、走在别人前面。争取种种这些之际，我们另外也争到了：焦虑与沮丧。"他在乡下没命地工作，以便住到城里。"唐·马基师（Don Marquis）有感而发，"住到了城里，他没命地工作，以便能住到乡下去。"这就是许多人把自己的人生放在里面绕的圈子。

我们没有问自己"我如何来享受我已有的"而是问了个错误的问题："我如何来得到这个又新又令人动心的东西？'滋生焦虑的问题带来了滋生焦虑的答案。

接着，是这个要我们"斯文一点"的文化程式。我们用沮丧来抑制焦虑。我们将行动延到一个比较 "恰当"的时间。这引起更多焦虑，这焦虑又引起……

这是现代日常生活里常见的一种战/逃反应。走到极端，就是一种临床病，称为欣狂抑郁交替症。一个欣狂抑郁交替症患者的那种极端亢奋又严重沮丧，看了令人难过。

欣狂抑郁交替患者是一面镜子，照出我们自己的生活。我们可能没有欣狂与抑郁这些极端，但我们非常认识焦虑与沮丧之间的缠斗：失去耐心与认命屈服、过度承诺、花的比赚的多、逾份与苦行——形态很多。另一个名称是两极行为。

有一点是可以确定的：在焦虑这端与沮丧这端之间的摆来摆去并无乐趣可言。塞尼加（Sececa）即指出："为未来焦虑的心是凄惨的。"《圣经·传道书》也说了："嫉妒与忿怒使人短命，焦虑令人速老。"

○不要咽噎废食

从前有一位书生，吃饭、做事向来是慢条斯理。有一次吃饭，因吞咽过猛，不幸被一团饭噎住了喉咙，差点背过气去。从此以后，他认为吃饭是一件非常危险的事情，从而拒绝饮食，终日以读书当餐，后来生活活饿死在书桌旁。这个故事告诉我们做什么事都存在一定风险，但如果因为有风险，而拒绝去做一些必须做的事情，其后果是不堪设想的。

羊皮卷解读

未来的世界变化快速，不论在企业、经济、金融、政治、社会等各层面，必然会加速变化，整个理财的环境会变得更复杂。可以预见，未来的财富重新分配进程也必然会加快。规避风险是人类的天性，在过去的经济形态，你可以不冒险，安安稳稳地过日子，但面对未来多变的投资环境，不冒险反而变成是冒最大的风险。

○害怕摔跤就无法致富

风险使人们迟迟不敢投资，与致富失之交臂。将钱存在很行，似乎是蛮安全的，不需要冒太大的风险。但根据前述分析，通贷膨胀将严重地侵蚀金钱的实质价值，因此，就理财的观点而言，将钱存在银行是冒最大的风险，因为在 30、40 年后，当你周围的人，都因为理财得当，而成为亿万富化翁时，将钱存在银行的人，可能因经济能力不佳，而危及生活。作者所要强调的是，不要一味地规避风险，风险其实没有那么可怕，冒有高报酬率的风险绝对值得。

股票市场变化莫测，未来充满风险，不过有一点能确定的是：只要经济持续成长，企业获利能力不断上升，长期而言，整个股市的投资报酬率必然会高于银行存款，而且会高出很多。一再地规避值得冒的风险，你将与致富绝缘。

○记住成功的故事

有人不追求自己的梦想，他们最偏爱的理由之一是"经济"。经济上升，他们患"膨胀亢奋固执"。经济跌，他们就患"衰退抑郁固执"。经济稳定，他们摇摇头，咕哝这"停滞的经济"。

无论经济情势如何——或朝什么方向走——研究贫穷的人（有些真正的专家）都有完美的理由不追求他们的梦想。

这些人也研究犯罪统计数字，而且能证明——清清楚楚地证明——你在纽约市走不到三个街口就会挨枪，在洛杉矶呼吸三分钟就会满鼻孔烟灰。

永远请记住：你不是统计数字，你是人。（"象人"不就这么说过吗？）也记住：在历史上经济最萧条与最膨胀的时代里，人也实现了他们的梦。

记住梅·威斯特（Mae West）四十岁那年，正值经济大恐慌，她在好莱坞下了火车，告诉新闻界："我不是个从一个小镇出来打算在大城里找发达的小女孩子。我是个从一个大城镇来的大女孩子，我打定主意要在这个小镇里闯出道来。"一年之后，她是好莱坞的大明星。美国唯一比她赚钱多的人是赫斯特（W. R. Hearst）。

别研究贫穷之道，研究成功的故事——他人成功了，无论逆境多大。你应以这些人为同侪。

○了解控制

当一个人能够控制恐惧，他便能控制自己的思想与行动。他的自控力能让他在纷乱的环境下，仍然处变不惊，并能无惧于后果的不确定性，而做该做的决定。当结果并不如所愿，他随时准备承担失败的后果。而这种临危不乱的勇气与冒险的精神，正是投资人所应具备的品质。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

羊皮卷解读

勇于冒险的人，并非不怕风险，只是因为他们能认清风险，进而克服对风险的恐惧。勇气源自于控制恐惧，而培养冒险精神始自于了解风险。

要想成为一个成功的投资人，就必先摒除规避风险的习惯，重新拾回失去的冒险本能，进而培养一个健康的的冒险精神。的确，积习已久的避险习惯，想在短时间内改变过来谈何容易。但是既然冒险是成功理财不可或缺的要素，那么学习投资理财的第一要务，就是克服恐惧，强迫自己冒险。培养健康的冒险精神，勇于投资在高期望报酬的投资标的上，并承担其所伴随的高风险。

世界上任何领域的一流好手，都是靠勇敢面对他们所胃惧的事物，冒险犯难，才能出人头地的。而一些利用理财致富，实现梦想的人，也都是以冒险的精神作为后盾。切记！处处小心谨慎，则难以有成。缺乏冒险精神的话，梦想将永远都只是梦想。

○信任沉默

工作（和生活）有一重倾向，想要主动参于创造的过程。我们想知道答案。我们想猜出下一步该做什么。我们想要想出成功之道。不过，在许多时侯——我相信是大部分时侯——答案并非来自设计好的、以记忆为基础的思考，而是来自内心的沉默。事实上，我亲眼目睹许多人（我自己也是）由于过度分析一个情况，而脱离了成功之路。

你有没有注意到，当你安安静静的、沉着而静默时，你知道自己该做些什么？沉默并未关上你的心智，它只活化了更深层的聪明才智。没有人确知深层的聪明才智来自何方，或者叫做什么，但是你能确定它的存在。这就好像我们的想法是自己浮现的，而非我们主动去追求来的。这也好像我们从（宇宙的思考中获得好处，而且依赖我们自己有限的思考。

学习信任沉默很简单，因为，当你这么做时，结果是如此壮观。你一旦连上线以后，你的人生将会变得更容易，更没有压力。下次你需要一个无法立即得到的答案时，不要苦苦搜寻你的脑海，试著做一个实验。不要主动去想这件事，随它去。你需要的唯一资讯，是知道这个麻烦或问题的性质。让问题沉下来，仿佛水中的淤泥一般。当你这么做时，某件奇妙的事情就会开始在你的意识中发生。某个超越你，你无法控制的一个思考次元，忽然打开了。就像闷烧锅一样，这个麻烦或问题开始冒泡。到时候——或许只要几分钟，几小时或几天，全视问题而定——答案就会油然浮上脑海中。没有挣扎，不必努力。它就这样发生了。你或许会大吃一惊，但是你肯定会乐见智慧的浮现。不过，要小心，别把自己看得太重了。因为你经验到的智慧不是出自你，而中来自沉默。我猜，我大概泄漏天机了！

○发现"当今"这块大地

——布斯·塔金顿，1914

这个问题，众所周知：我们忙着追悔过去（抑郁）与害怕未来（焦虑），弄得没有时间正视当前。或者，由于我们只顾当前，于是追悔过去并畏惧未来。无论原因何在，都是常见的烦恼。

"没有人将心思用在当前上，"约翰生博士 1759 年说；"回忆与期望几乎填满了我们

所有时间。"

"一个人如果仔细检视一下他的思绪，他会惊见他活在未来的程度有多么大，"爱默生 1827 年说。"他的幸福老是在前面。这种人大概是不朽的。"

我们可以听出最后一句话的讽刺意味。持续不断地活在过去与未来里，表示我们有无限量的时间可花——说实了吧，可"作白日梦"。当然，我们并没有这么多时间。我们总有一天会死；因此，我们这辈子的时间中有限了。

"我们是——也许在地球上的动物里独一无二——担心的动物，"路易斯·托马斯(Lewis Thomas)写道。"我们在担心里过日子，害怕未来，不满意当前，想到死亡就受不了，又一刻也坐不安席。"

我们拖延着不肯享受当前。我们要以后才来享受当前，当事情好一点的时候。我们将当前的幸福质押给未来。"我们从来不会与自己在一起，总是越过自己，"蒙田在 1580 年说；"恐惧、欲望、希望仍然在把我们往前推向未来。"

至高价值不是未来，而是当前，未来是一种欺骗人的时间，总是对我们说"还没有到，"以此否定我们，帕斯(Octavio Paz)写道。"未来不是爱的时候：人真正想要什么，他要现在就得到。谁为未来的幸福盖一幢房子，就是为当前盖一间囚室。"

我们怕死了当前。"现在"一词像个从窗口扔进来的炸弹，"亚瑟·米勒说，"而且它滴答响。"另一位伟大的剧作家，莎士比亚，这么写道："过去与未来似乎是最好的；当前的事最糟糕。"

"哲学很容易就战胜过去的恶与未来的恶，"拉·罗希弗寇德说，"可是当前的恶战胜它。"

这是个古老的问题。"逼挤你的不是未来或过去的重量，而是当前的重量，"公元二世纪的马可斯·奥理略(Marcus Aurelius)告诉我们。"记住，一个人能失去生命只有他此刻正在活的生命。"

将当前的乐趣往后拖延，是什么时候开始的？

我们在前面的看过创世纪与人类初斯的两个故事。请看第三个故事

地球将近完成的时间，上帝集合了上帝最好、最聪明的助手来做一项非常重要的决定。有个东西必须藏起来，藏到人类成熟到能欣赏并适当地运用它。

那是人类最大的宝藏最大的赠礼、最大的福份：亦即人的真正的自我—那个无可否认，在经验上与一切创造之源相连的自我、与上帝及一切自然直接相连的东西，他们就不大重视，如果不重视，他们就不好好看顾它。不过，要是他们懂得欣赏一件东西，他们确实会好好看顾。

可是，一件赠品，怎么挣法？这自我是上帝赋赠的，不是要挣才有的。当时，大家决定这件赠礼要藏起来，人类挣得它，就是找到它的意思。

"藏在那儿才好？"上帝问助手们。

"藏在最高的山上吧，"一个助手建议。

"不行，"上帝说；"人类终究会爬上最高的山。"

"那么，藏在大海深处，"另一个助手建议。

"人总会有法子探到大海深处去，"上帝说。"再说这两个地方，人类不是个个有一样

的机会找到。贫穷的人与弱者必须有和富人与强者一样的机会才行。"

大伙一阵沉默。

"那我们可以把它藏在什么地方呢?'一个乖觉的助手问。

"和大多数东西一样,"上帝答道,"这东西可以藏在空间和时间里。"

大伙又动一阵脑筋。

过了好象永恒那么久之后(很可能就是那么久),一个助手终于说:"人类最想不到去找这么个东西的地方是他们自己的内在。"

"对了,"另一个看法相同,"我们可以把它藏在他们每人内心里。"

"那就他们最想不到可以找的地方,"另一个热心起来,跟着喊道。

"你们找到一个极不错的地方了,"上帝微笑,"不过,他们会什么时侯找到这东西?'

"星期二早晨四点……"

"闰年的星期二……"

"他们斋戒祈祷三天三日以后……"

"我们是在谈生活的规则,不是玩武士清规呀。"

上帝的会议又一阵深思。

"我们如果要把这东西藏在最明白不过的地方——他们每个人内心里,"一个助手说,"那么,何不让他们在最明白不过的时间找到它——也就是此时此刻?'

"此时此刻……"另一个助手考虑了一下。"可以。就这么办吧。"

"人类难得身在什么地方,心就在什么地方,"第三个助手说。"我们就把这礼物放在最明显的地方——他们各人心里;还要摆在最方便的时间里——此时此刻。"

"这件事可以故作神秘,"一助手微笑道,"这件礼物,以及能找到这件礼物的时间,我们要取个同样的名字。"

"当前,"另一个微笑说。

"对,当前。"天堂里达成了共识。

"干得好,"上帝说,"现在,我们来制订诫令。我们订了几条了?'

"三千八百七十四条。"

"各位看不没有法子减短一点?'

上述故事是不是真的,至今未有证实——不过,根据我们力所能及的发现,仿佛就是这么回事。

我们所得的最大礼物经常与我们同在、经常就在此处、此时。

当前,当前是

你能确定拥有的唯一东西;

像长老的天使般将它握得紧紧的

直到它赐下福气。

惠提尔(Whitter)1847 年如此写道。梭罗则出之以告诫:"你必须活在当前,把自己投上每一个波浪,在每一刹那里找到你的永生。"

"和过去,已逝去的过去,我一概无涉;和未来,尚未到来的,也一样,"爱默生写道。"我活着现在,在我的刹那里验证所有过去的历史。"

"稍纵即逝的这一刻是我们能确定的唯一东西，"毛姆说，"只要有点常识，就知道该从它抽取最大的价值；未来有一天会变成当前，而且会看起来像当前看起来这样微不足道。"

当前是我们能做任何事、感觉任何事的唯一时间。

"当前之乐，"德莱敦 1687 年说，"比起未来有什么好事的无趣远景，更有血有肉。" 可是，诗人、哲学家与圣贤为当前作了这么多美言，我们怎么还看不见？我们为什么不肯往上面多花时间？当前为什么如此难以捉摸？

"你试试，我不说捉住，只说试试注意，留心当前这一刻，"威廉·詹姆斯一百年前说。"这是个令人无比挫折的经验。这叫做当前的东西，它在何处？它在我们的掌握里融化掉了，在我们碰得到它以前就逃掉，则成形就消失。"

一百五十年前，爱默生观察到相同的现象："我们能好好看过去；我们也能精明地猜未来；今天呢，卷着，裹着，密不透风。"

关于多活在当前里，拉布鲁耶(Jean de la Bruyere)有一句话："儿童享受当前，因为他们既没有过去，也没有未来。"

那么，我们为何不"像小孩子"？讲实际的人担心，小孩子虽然过得不错，只怕似乎成不了多少事，人类永远好象想要更多，多多益善。到了某个地步，为了得到更多，我们就学会了把满足住后延。

将满足往后延的习惯却变成太强了——我们仿佛在永远往后延。于是，我们难得享受现有。

解决法？回头找我们的老朋友——平衡。首先，我们必须承认我们失去了平衡。在文化上，我们做太多拖延了。返回平衡，此其时矣。吊诡的是，多活在当前里，我们在未来会完成更多事情。

"对未来真正慷慨之道，"卡缪写道，"是全心全意对待当前。"

"每个明天都有两个柄，"毕彻(Henry Ward Beecher)说。"我们可以捉住它的焦虑之柄或希望之柄。我们应该为未来而生活，可是应该忠于当前；后者是达到前者的方法。"

能平衡的话，过去与未来就成为愉快的当前的一部分。"我们活的当前里，梦想未来，又从过去学习永恒的真理，"蒋介石夫人说。散文家蓝姆写道："我的座右铭是：知足于少许，但愿意多一点。"

此外，活在当前里，追逐起未来会更有趣。伊壁鸠鲁指出："最不依靠明日的人，"亦即活在当前里、乐享当前的人，"迎接起明日来最快活。

那么，何处做起？何处找到这无比重要又好像难以捉摸的当前？

当然，就在我们此刻置身之处。一呼吸之间就可以开始。

深深吸一口气。呼气。放松。呼吸之时，我们有意识地控制一种通常无意识的身体过程。我们开始掌握我们的身体。我们给自己一个信息："放松。别忙。乐享此刻不是坏事。"

再深深吸口气—这回，再慢一点，而且深一点，屏气片刻：然后，放气。放松。接着，再吸一口气。注意这口气的吸入，以及其放出。放掉过去。放掉未来。"把自己放在此时此刻"如达斯(Ram Dass)所言。

三次深呼吸也许无法使你充分开窍(但是,也许可能)。不过,你可能会稍微比先前注意到此时此刻。这就是个起步。慢慢来,要有耐心。" 当前不会跑掉。它永远会在这里。

○如何处理回应与反弹之间的关系?

在工作和生活中,基本上我们大部分时间都是处在两种心理模式之下:反弹和回应。反弹模式就是感到有压力的那一个。在反弹中,我们感到压力,而且很快下判断。我们沉不住气,耿耿于怀,以为事情是衍着自己来的。我们感到困扰、被打扰和挫折。

不用说,当我们处在反弹的心态下时,我们的判断和决策能力严重受创。我们常常做出后悔的决定。我们打扰其他人,倾向于激发出他们最糟的一面。当机会来敲门时,我们通常太衍动了或太挫折了,根本看不见机会。即使看见了,我们通常也过度爱好批评,常持负面看法。

相反的,回应模式是我们最放松的心理状况。有回应表示我们确认自己的位置。我们看到的视野比较也比较不容易耿耿于怀。我们不但不僵化顽固,还有弹性且冷静。在回应模式里,我们处在最佳状况。我们激发出别人最好的一面,优雅地解决问题。当机会降临时,我们的心是开放的,我们善于接纳富裕。

你一旦察觉这两种天壤之别的存在模式后,就会开始注意到自己究竟处在哪一种状况之中。你也会注意到,当你在任何一种模式中时,都可以预测自己的行为为和感觉。你会观察到自己在反弹模式中的非理性和负面,以及回应状况时的冷静和睿智。

只要察觉你的心况的不同连作模式,你就可以打开改变人生的大门。你会开始注意到自己何时落入反弹心况。你会感到自己的不耐烦。发生这种情况时,只要对自己说:"哦,老毛病又犯了"或是有同样效果的话。任何单纯的承认都有效。你将会发现,当你注意并承认自己的反弹,加上你的了解,在任何情况下,它都会有效。你得更有回应,你将会迅速脱离反弹模式,进入更有回应的心理状况。

一种有回应的心理状况是成功的沃土。当你的内心澄明而放松时,你就铺一条通往富裕和喜悦的管道。你花多少的时间在回应心况上,跟你的成功程度之间,是有直接而清楚的关系的,你越能避开反弹模式,机会就会出现得越多。从现在开始,使用回应的力量来创造你自己的成功。

○摆脱负面信念

我们都有一些帮手帮脚的想法。对大多数人来说,有一条最特别——我们已经习惯接受某种唠叨、习惯性的教义以为(事情本如此)。日复一日,在我成人后的大部分日子里,我都会提醒自己这项自我设想的概念,有时候我曾告诉自己这一点,一天说好几次。

告诉自己这项——或任何任何一项——自我创造的负面信念,有什么价值呢?考虑一下随着这个想法而来的微妙讯息。究竟,我相信(我没有足够的时间),我也必须相信(我永远无法及时完成任何事),我会不断处在压力下),(没有时间可以浪费),而这是绝对负面的。你最自挫的信念是什么?是不是你相信自己不够好,可是不够幸运?或许你相信你不值得成功,或者其他人控制了你的命运。或许你相信人们刻意找你麻烦,或者

你是时势下的牺牲者。不论这个信念是什么，都不值得保留，当然也不值得辨论，可是每次你提醒自己——告诉自己——你的狭隘信念时，你都在强化一个主意，会直接干扰人的成就。它在你年处的地及你想去的地方之间建起一道墙。每次你对自己说，（我永远无法突破），或（我也没有办法，我向来如此），还是你所散发的任何负面讯息时，这就好像你在对自己说，（我不想成功）。

每次我陷入老习惯，告诉自己我没有足够的时间时，我便牢记我对自己所造成伤害。我提醒自己，这个或任何负面的自挫信念，没有任何价值。我建议你也做同样的事。你可能会惊讶，甚至感到震惊，自己多常对自己或他人重复这样自挫的声明。好消息是，你会惊喜自己多么容易以甩掉他们的负面影响。只要你拒绝继续下去就好。答应自己不可再强化这个——以及所有的——负面信念，不要讨论它们，甚至不要去想它们。当熟悉的负面念头浮上心头时，轻轻打发它，就像你挥走野餐上的苍蝇一样。不要对它付出你宝贵的注意力。节省你的精力，留给正面的想法和行动。一旦你把最自挫的念头扫除时，你就会发现富裕和喜乐已经在前面的转角处等你了。

○扩大财富的容量

想象一下，你面对一个是充沛的暴布。你能拿多少水，受什么的限制？你的容器的大小，对吧？你有个杯子，就拿到一杯那么多水。你有个一加仑的罐子，就拿到一加仑量的水。你有个桶子，就拿到一桶的水。你要是有一辆运车，那么，你就能供水给洛城所有写着二十五分一加仑的卖水机。

如果这个道理用在财富的所有属性上，情形如何？如果你体验健康、幸福、充裕、繁荣、爱、关心、分享、学习、知道自己要什么、机会、乐享及平衡的能力只受限于你的接受能力，如何？如果上述特质的供量无限，而限制你的唯一东西是你的容器的大小，如何？

我们晓得事情"似乎"不是如此。如果我们有一只杯子，我们就以为只有一杯之值的水在往往下注。这只是个幻觉——个很令人相信的幻觉，但仍是幻觉。

我们如想扩大我们体验健康、幸福、充裕、繁荣、爱、关心、分享、学习、知道自己要什么、机会、乐享及平衡的容器。

经由肯定，可以做到这扩大。肯定，是对某件事物持正面积极之心。有了肯定，我们就坚定了某事的真理，即使这真理藏在幻觉里。你可以肯定财富，即使你此刻怀的是贫穷的幻觉。

肯定往往是在当前做出来的。"我是"而非"我将是"、"我有"而非"我要"。如果我们肯定我们"将要"有什么与"将"是什么，那我们在肯定什么？我们在肯定我们"将要"有、"将要"是什么。我们要肯定的是我们"有"以及就"是"什么。

肯定能经反复而增强。每反复一次，我们就微微增大了我们接受并保有我们所肯定之事的容器。每次的反复也许只是往泳池里加一滴，可是假使滴之不辍，我们不久就能在里面游起来。

关于肯定，大多数人的问题是他们离得到任何起眼的成果以前就停了。于是，他们说："看到了吧？我早说过了，不会有用。"

大家为什么停了？通常可以归结到一个原因"不舒服。增大财富的容器，不是舒服

需要全本请访问 www.ertongbook.com

事。

关于自己，我们有一堆跟限制我们信念。要承认自己已经健康、幸福、充裕、繁荣、富有、有爱心、关心人、能与人分享、肯学习、知道自己要什么、充满机会、懂得乐享、而且平衡，我们得向很多这种信念挑战。有限制作用的信念遭到挑战的时侯，就造成不舒服。

说出肯定，有如在压力下将清水送入阻塞的管子。塞住了管子的东西都会冒出来。当我们再三说出一项肯定("再三"会造成压力)，所有塞住我们的水管(使我们通往财富的管子)东西都冒出来。

这些东西包括不配之感、受伤的感觉、忿怒、罪疚与恐惧——一切构成我们所谓"舒服区"的东西。谁愿意消受这一切？谁也不愿意。我们的心被比起管子里的阻塞物来那么令人不舒服的东西分散了。我们走上了另一条思路(这思路往往是消极的，因为我们大多数人作起消极思考来比作积极思考舒服)。就这样五分钟不知不觉过去……。接下来，该想些什么。

我知道我是艺术家

——贝多芬

我是复活，我是生命。

耶稣

我不是任何有组织的政党的党员。我是民主人。

——威尔·罗哲斯

气质上，我是个征服者。

——弗洛伊德

我就是我。

——上帝

我的确是富有的，因为我的收入优于我的花费，而我的花费，与我的愿望相当。

——吉朋

朕即国家！

——路易十四

有个克服分心的好法子，最大声说出肯定。无论我们在想什么，我们体内至少有一部分正在说着肯定。

一项肯定究竟该说个多少次？

要真正推动一项肯定、使它有力、把我们装财富的容器扩大一事变成我们意识里的优先事项，我们建议你，开始的时侯，把一项肯定至少说一千遍。看起来很多，不过，把一句短短的肯定说一千遍，费时应该不及半小时。

你可以拿牙签来数。取每束一百根的一束，每一束十根的一束。一百根那一束拿在

一手，另外那十根摆在面前，每重复一次，将手里牙签中的一枝放成新的一堆。这只手里一枝也没有的时侯，你的肯定就是说了一百遍了。从十枝取出一枝，做"记号"堆之用。然后，拾起那一百枝，如此以往。十枝记号签都到了记号堆里，你的肯定就说了一千遍了。（做钱的肯定的时侯，可以现金代替牙签）。

另外有个方法是算你一分钟说了这肯定几次，然后计数到一千会要多少分钟。

无论用方法，千万请你试一试，这肯定可能会失去意义一会儿；那些字眼本身可能会失去意义——可能变成一大堆奇怪的地声音。没关系。坚持下去。到一千遍的时侯，你会发现，一股新的力量与意义濡透了肯定。

有这些什么肯定是可以做的？我们已建议过一个了："我有财富。"行文之间，我们会再建议别的。当然，你可以自己发挥。以下数句可以当个开始：

"我健康。"

"我幸福。"

"我充裕。"

"我发达。"

"我富有。"

"我有爱心。"

"我关爱人。"

"我能与人分享。"

"我在学习。"

"我知道我要什么。"

"我有丰富的机会。"

"我在享受我的人生。"

"我是平衡的。"

创造容器来装吧。利用每一个机会扩大你的容器（下一次排队的时侯，把它当"肯定时间"）。容器扩大了，人生的过程会把它装到满溢而出。

○时势烘托英雄：不要抱怨环境

我们很难找到一个成功人士对环境大发牢骚，抱怨不停，烦躁不安。尽管他可能克服了天大的障碍才遇到他的成功。相对的，我们却常常见到挣扎的人不断抱怨环境，因为他缺乏喜乐和富裕。真正的问题是：哪一个先行——态度或成功？答案是，在所有的情况下，要先有胜利的、正面的态度，才会有终生的富裕。

你的环境本来就如此；从来就没变。如果你今年四十岁，排行居中，到了九十五岁时，你的排行还是一样的。不论你是黑人或是白人；男人或女人；或者你被虐待了，被占了便宜，或破产——这些因素都无法改变。如果你的父母无法送你上大学，如果你你须半工半读，或者走十公里去上学——这些都是你的过去。现在该是忘记你们，继续前进的时候了。

当你决定抛开你的抱怨时，你将会发现人生变得比较顺遂、有趣。它只会让你可怜自己——悲伤、愤怒、受害、多疑，和/或自以为是。当你为你的局限辩论时，你的想法和

话语只会妨碍你，大大干扰了你的创造能力。把抱怨扫除，你就可以创造出创造力，和容许聪明才智爆发的空间。你将可以更专注地活在当下。不要专注在问题上，你就会开始看见解决之道。不要抱怨（我不行）的态度，你就会对自己发展出一个比较正面的看法。

它所需要的只是一个简单的决定；决定阻止自己掉入抱怨的老习惯。要观察你多常抱怨，起初可能很困难——甚至可笑。习惯是很难更改的。可是在这种情况下，欲值得努力。当藉口或抱怨浮上心头时，轻轻赶走你，好比你赶走野餐上的苍蝇一般。不要过于担心。你很快就会习惯没有抱怨的生活所带来的美好感觉，以及随着你崭新的胜利态度而来的成功。

◯你学会感恩了吗？

我们发现，我们与别人之间的一切困难，都可以归根于下列诸项原因之一：

1. 别人不做我们要他们做的事。

2. 他们做我们要他们做的事的时候，不按我们要的作法去做。

3. 他们做我们要做的事，而且按我们要的作法去做，但是不肯在我们要他们做的时候做。

当我们在我们想要的时候以我们希望的方式得到我们所欲之物，这时，我们是全世界最可亲的人。没有谁比我们可亲。有些人可能同样可亲，但没有一个有我们可亲。算了吧。我们真是被宠坏了。

与人为善之心有如牛奶。这牛奶，别人如果给我们太多，而我们没有分享出去，往往会坏掉。被宠坏，就是我们不知感恩的另一名称。就我们所知，不知感恩有三大来源。

第一，这心里似乎是大脑将一切不改变的东西过滤掉的自然结果。我们生活里"好"的东西往往不像"坏"的东西那样迅速改变。我们似乎天生就缺乏欣赏的眼力。第二，文化上，我们有"愈多就是愈好"的心理，我们已有的东西变成只是登向乌托邦听那个长梯里的一步。"别享受每一步，"我们被教导说，"把享受省下来，留到你登上顶端的时候来一次大大的、永恒的享受！"

第三，不知感恩是不配之感的巧妙掩饰。小孩子先说"我做不成任何事情，"年纪稍大了，生出大胆的、反叛性的反应，说"我全要！"得到"全部"之前，何必费心享受小的？还有那么多"全部"要拿呢。

无论原因何在——上述三项之一、三项的结合，或者某种有待发现的原因——不知感恩的习惯都是享受与财富的一个基本障碍。

我们之中大多数成长于一个请求多多益善的时代。不断往上的进步之路可能曾有间隙，但这些间隙——无论多深——都被视为暂时的。

1930 年代的经济萧条时期，繁荣老是被说成"转角就到"。第二次世界大战期间，口号享受变少，大家心想只要"忍过一时"就行。

中央暖气、自来水、电器、矿泉水、不受污染的食物、某种程度的健诊、电冰箱、运输交通、免费的收音机与电视娱乐及利用图书馆，以及更多更多，我们都视为理所当然。

我们把太多事情视为理所当然，因此心中毫无感激之念。既然是当然的，我们何必感激？通例如此、应该的、我们有权利得到。大家比较不会看自己的生活，比较会看别

人，"比较没这么幸运的人"——我们认识的人，听说的人，或者书本、电影、电视及报纸里的虚构的人。大家很容易问"他们如何？"而不是反过来看看自己多么不知感恩。

以上所举当然是我们得到而经常不知为此感恩的外在事物。那么，我们的身体呢？在一般的、健康的人视为理所当然的事物里，他或她的身体是排名很前面的。走动、说话、听觉、视觉、味觉、触觉、消化、吸收——甚至不常疼痛——为这些，我们经常有感激之心吗？其次，是一些自然而然就会想到地事物、记忆力、智能、智慧、直觉我们我性格以及包含其中的一切宝藏——幽默感、慈悲心、同情心、开心、爱。

其次，是生命本身这个礼物。

这些身体功能之一除非被拿走或受到严重的威胁，否则我们难得注意，更不要说花点时间为之而觉得感激。

这种根深蒂固的不知感恩，代价是什么？

第一，它使我们不懂得享受既有的事物。我们并不是时时刻刻知觉到我们的财富。对自己的财富没有知觉，我们如何会为它而感激？

第二，不知感恩，使我们无法得到更多我们想要的东西。你比较喜欢把东西给哪种人

——不肯承认你给了他东西的人，还是表达了由衷感谢之意失？老天凶的反应亦无二致。吱吱叫的轮子可能最先得到润滑，却也会最先被换掉。

不知感激妨碍我们得到东西——愈不知感激，妨碍愈大。

有些人说："我讨厌我的生活。我讨厌我生活上的一切。我必须做一点改变。"这些人必须改变的是他们不知感恩的态度。他们必须学习为他们拥有的生活而感激，然后才下工夫来改变它。

如果他们集足了力气而做了他们认为会使他们幸福的那些改变，他们不久之后也会讨厌这新的生活，和讨厌旧的生活一样——说不定更讨厌。毕竟，他们为这新的生活下了好大工夫。毫无疑问，他们下了苦工来改变了外表，却疏忽了内在。

这是本书里再三提出的主题，我们还会从各种不同的角度来看它：如果我们不懂得享受我们已有的，那么，我们很难获得"更多"我们想要的——即使我们得到"更多"，我们到时也不会享受到乐趣。

设定的程式——而追求某个不是我们自己所选的目标。自然而然，我们这时就不会像追求自己选择的目标那般付以十分的热诚，于是，即使达成这目标，做得也不是多么高明，到头来，我们既失落了自己想要的目标，又只达成"他们"要我们达成的程度的一部分。这可不是什么快乐的处境。

第二，我们怀疑我们碰到的好事。"如果你爱我，一个不配的人，你一定有什么不对劲，"或者，如史蒂芬·桑德翰（Stephen Sondhein）写的："谢谢你的礼物，不过，是不是有啥不对吗？"不配之感使我们老是挑问题、找毛病、动疑心。

听到好消息，许多人的第一反应是说什么？"哦，怎么会！"或"我不敢相信！"不配之感使我们相信。我们甚至感到罪疚。好事情竟落到我们这么一个不配的人手里。

很多人不正视这藏在深处的不配感，反而以过度自信——一种吓坏人的浮夸与自满——来掩盖低底的自我评价。

这虚浮的自信的一个确证，就是不知感恩。

○感到恐惧时，就鼓起勇气做下去

我发现一个极为有效的秘密。这个秘密可以一言以蔽之，那就是苏珊·杰佛斯的书名：《感到恐惧时，就鼓起勇气做下去》。我发现，每次我不敢去做我需要做的某件事时，只要鼓起勇气去做了，结果似乎总是顺利的。事情过去了，换句话说，虽然我忧心忡忡，我还是安然度过了。我总是到达彼岸。总是活了过来。还有，它从来没有想像中困难。事实上，它通常简单多了。

尽管害怕，还是请你提醒自己，你熬过来了，这是非常有用的。总之，你免强活过来了。如此看来，你的烦忧只是一个妄想——浪费时间，毫不相干。

想想你为了不得不做的事情失眠那些夜晚。或许你正在期待工作应徵，或是为了同伴打分数。或许你有件难做的工作要办——你必须解聘某个人，或是告诉他一个坏消息。你感到烦燥不安，忧心忡忡，有时长达好几天，甚至好几周。尽管忧心如焚，你还是度过了。过去，不管你是丢了工作，感到羞辱，面对困难挑战，或者别的，你的心依然在此。你活过来了。这并不表示你没有难事要做——人人都有——可是，它表示，我们所经历到的忧虑不过是精神上的刺激而已。一旦排除了它，我们就可以继续过日子，包括面对我们的诸多挑战。

在我的听众职业生涯中，我怯场过好几次。虽然我是一个非常害羞的人，却必须在众多的听众面前和照相机前演讲。我的高中英文不及格，如今，如今却必须创作文章和书籍。我也面对过不合理、甚至不可能赶上的截稿日期。是的，我经常担心。然而，如今回想起来，我却领悟到，尽管我让自己承受精神上的哲磨，却总是能够安然过关，无论如何，我总算熬过来了。通常，我都可以应付难关，我敢打赌你也是如此。

这里有一课人人用得着的心得：我们比恐惧强壮，忧虑能干。下次你发现自己又在杞人忧天时，转时后退一步，反省一下过去的烦忧。它看起来是不是很熟悉呢？有没有可能是你又重蹈覆辙了呢？你认为担心有帮助吗？反正再怎么担心，你还是都得做你所担心的事，不是吗？你么，担心做什么呢？我想，这些都是真正重要的问题。我相信，如果你花点时间反省一下，你也会同意，如果你"感到恐惧时，就鼓起勇气做下去"，诸事都会顺利。你一旦抓到窍门，忧虑就会开始消失。

○抛开恐惧，勇敢改变

在《成功绝非意外》(Success Is No Accident)这本美妙的著作中，作者莱雨·李贝若博士(Dr. Lair Ribeiro)有一段话在我耳中听来是真理，而且不断在历史中重复得到印证。他说：(如果你继续做你向来所做事，你就会继续得到你向来所得到的结果。)多么强烈的讯息！有时候，为了在你的生活中创造正面的事情，你需要在做事情的方式上做一些修正，这个世界可不会突然改变情况来酬谢你。相反的，你必须改变你处理某些挑战的方式。

我见过太多根本不愿改变的人，即使他们目前的努力并未奏效。人们害怕改变。有时候他们甚至为自己的局限辩论说：(我向来如此)或(我不是那块料)或(我向来都有不

同的做法)。不过,如果,某件事对你来说行不通,像这样的声明既无用也帮不了你。应该记住的是,依然故我的话,你将会继续得到你向来所得到的结果!

或许你不是那种愿意向朋友和客人求援的那种人。你甚至对此引以为傲。然而,有时你就是需要向人求助才能成功。如果你太顽固了,坚持(我不能那么做),你可能会错过一个大好良机。还有无计其数的例子显示,不愿尝试新的事物,或是不愿尝试不同的做法,可能会妨碍你达到成功的机会。对你的顽固做个清单:你的生活中是否有任何地盘只因你向来如此做,就继续这么做的?

(保持开放的心胸)无疑是一个句过度滥用的话。然而,我们当中很少有人真的保持开放的心胸。相反的,我们固守古老陈旧的陋习。如果你能抛开恐惧,有勇气改变,我猜你就不必继续得到你向来得到的后果太久了。

好好观察机会

机会有千般百样。财富就是机会来时晓得那是机会(没财富的人经常误认之为"难题"),以及,要是机会来的不够经常,晓得如何使之发生。"智者,"培根说,"制造机会多于找到机会。"

机会,就如财富,不是东西或事件——而是一种态度、一种看世界的方式。机会就是说,"无论我处境如何,我都要善用它以利我的提升、学习以及成长。"

"悲观论者将机会变成难题,"曼塞尔(Reginald B. Mansell)写道:"乐观者将难题变成机会。"

关于机会,有个常见的迷思,说有些人的机会比别人多。其实不然。像氧气一样,机会人人都有——都很多。

杜里先生(Mr. Dooley)不同意这一点。1901 年,他这么说卡内基(Andrew Carnegie):"机会敲每个人的门一次。有些人的门,它敲到它倒,破门而入,如果他睡着觉,把他叫醒,然后走开,像个守夜人。"

另一个迷思说机会只敲一次门。其实,机会会敲到你倒。要紧的是,要明白冲倒你的是个机会,不是一辆巴士。

不过,有一点倒是真的,机会如果被冷落,"似乎"就会比较少来,而且间隔愈来愈远。"机会如果被把握,就愈来愈来多,"威克(John Wicher)说:"被冷落了,它们就死去。"

实际上,机会仍同往常般时时而至——我们硬是习惯于忽略它们而已。

要知觉到机会,我们必须——怎么说?——保持知觉。"上帝送来的机会不会叫醒沉睡的人,"有一句塞内加尔(Senegalese)谚语说。(说真的,你上次读到引用一句塞内加尔谚语的书是什么时候?)

"很多人对待机会会像孩童在海边的样子,"托马斯·钟斯(Thomas Jones)写道,"你们小小的手捧满了沙,然后让沙粒从指间掉落,一粒粒掉落,直到落光。"

如果我们学会时时看到周遭的丰富机会,我们会明白我们不可能将它们全都利用。因此,我们选择我们想追求的机会——就像在宴会里看中的菜——其余的就由别人去用。

《圣经·传道书》提醒我们:"好好观察机会。"

需要全本请访问 www.ertongbook.com