

— 理查德·卡尔森作品集 —

Don't Worry Make Money

抛开忧虑去

富裕人生

100

招

赚钱

无忧无虑的人生充满可能，
只要打破恐惧的循环，
你的财经生活立刻全然改观，
赚钱的本事，就在拒绝让烦恼击败你，
别担心钱的事，理查德·卡尔森教你这一切的秘诀。

[美] 理查德·卡尔森 著
潘源 译



光明日报出版社

Don't Worry Make Money

富裕人生 100 招

抛开忧虑去 赚钱

[美] 理查德·卡尔森◎

潘 源◎



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

理查德·卡尔森作品集——抛开忧虑去赚钱 / [美]卡尔森著;潘源译.

—北京:光明日报出版社,1998.10

ISBN 7-80145-050-7

I.理… II.①卡… ②潘… III.心理卫生-文集 IV.R395.6-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28269 号

Copyright 1998 DR.RICHARD CARLSON Chinese language
edition arranged with LINDA MICHAELS LTD

版权 1998 著作的中文版由理查德·卡尔森经琳达·迈克尔公司授权出版

Simplified Chinese copyright 1998-GUANG MING DAILY PRESS

1998中文简体字专有出版权属光明日报出版社所有

图字:01-98-1728 号

抛开忧虑去赚钱

[美] 理查德·卡尔森博士 著

潘 源 译

☆

光明日报出版社出版

(北京永安路 106 号)

邮政编码:100050

电话:010-63042436

新华书店经销

北京翠明文印中心印刷

880×1230 1/32 印张:34 字数:480 千字

ISBN7-80145-050-7/I·14

定价 64.80 元(全四册)

抛开 虑去赚钱



自序

[美] 理查德·卡尔森博士

当巴比·麦克佛林 (Bobby McFerrin) 第一次唱出他的经典歌曲《不要忧虑，快乐起来》 (Don't Worry, Be Happy) 时，我觉得他好像向全世界唱出了我的感受。我大部分的职业生涯都投注在快乐的研究、学习、教导、演讲和写作以及与其相关的主题上。我向来都知道，尽管有来自社会较严肃部分的抗拒及反对，人们还是有一种天生的快乐本能。我们快乐的时候不但比不快乐的时候更能享受生活，也更有效率，更有竞争力和创造力。没有了内在的愤怒、沮丧、挫折，尤其是忧虑来让你分心，我们的人际关系便会顺畅。压力一消除，打开了心门，我们的人生也会变得祥和。

大约5年前，我开始领悟到同一个根本意念也适用于成功





抛开■虑去赚钱

及致富。在我个人的好几项投资中，我一直是个相当成功的生意人，然而似乎有一个小小的但是很重要的失落环节，让我无法明了我的事业与财政目标。有一部分的我，一直都过度谨慎，那个部分的我太多虑了。

我开始小心翼翼地观察我所尊敬和仰慕的人，那些在他们的领域中“成功了”的人。我观察作家、运动员、生意人、演艺人员、演讲家、治疗师、企业家、公司经理以及各行各业的人。我学到的心得教我感到不可思议！虽然，人有形形色色——女人、男人、保守的、自由的、左撇子、右撇子、无师自通型、哈佛毕业生等等，可是真正获得巨大成功的人，却有一个共同的线索可寻：他们并不担心钱的事！有趣的是，无忧无虑是成功的前提，而非它的副产品。不可动摇的内在信心渗透了他们的整个世界。他们是有创意的问题解决专家，伟大的协商家以及聪明的创造家。他们有能力看见远大的前景，他们知道成功的公式。几乎在所有的个案中，这一切最棒的部分似乎都是我所研究的这些无忧无虑的成功人士。我真的热爱他们的生活以及他们度日的方式，他们真的从中得到了乐趣！

我开始将我在快乐及自尊领域所作的教导运用到自己的事业生活中来，我的生活几乎立刻改观。以前我很害怕在公开场合说话，现在却开始喜欢了。我越不忧虑，结果演讲就越出



抛开顾虑去赚钱



色，演讲邀请也就越来越多，书也越卖越多，客户也日益增加，我的时间好像突然供不应求。

我发现同样的越不恐惧越成功的关系也存在于我的私人投资上。当我较不操心时，我也开始扩展了我在各种投资与选择方面的知识。我从来不会（将来也不会）盲目投资，不像某些不假思索的人会做的那样；相反，我只是向新的可能，敞开心胸。

我不再心有恐惧地处理我的财政生活，反而开始运用智慧来面对它们。我所冒的风险比过去恰当，问的问题也比较高明了。在利润增加的同时，我也开始学会减少我的损失——这一次还是不忧不惧。

我的生活大幅度改观，尤其是我的人际关系。失败不再困扰我，面对别人的批评，我也可以从容应对，碰钉子可以引导我朝向新方向，而不会让我动弹不得。困难不再是障碍，而是机会，每件事似乎都更有趣。我的精力更加充沛，工作也更得心应手，周围尽是伟人和绝佳的导师，并且亲眼目睹我的创造力和信心的突飞猛进，我做了连过去做梦也不敢尝试的事。不是每件事都会变成黄金，但是有些真的成功了。至于没有成功的那些，结果总是变成学习的绝佳经验。

不过，除了这一切之外，生活中改变最大的是我赚钱的本





抛开顾虑去赚钱

事。神奇的是，我也更懂得帮助他人，过去我向来乐于助人，而且也做到了一定的程度。那时候，我觉得我可以而且也想再多做一点，可是恐惧再次挡住了我的去路。当我把消除忧虑的策略运用到我的事业中时，一件有趣的事情发生了。我不再让恐惧决定我可以付出多少。我给的多，结果回收的更多。所以，我又多给了一些，然后又收到更多回报。不论我付出的是金钱、时间、点子、精力或只是我的爱心，它总是回过头来又帮助了我。



在《成功的七大精神法则》(*The Seven Spiritual Laws Of Success*)中，狄帕克·裘布拉 (Deepak Chopra) 讨论了这项“付出法则”。他将付出与回报形容为一枚铜币的两面，你给的越多，得到的也越多。他说得对极了！不过你不能想要什么时才付出，你付出是因为付出就是给自己的回报，这很有趣。当你学会减轻烦忧时，你也同时学会多信任自己的心，少信任自己的头脑。当你在生活的各个层面表现得更出色时，你能为他人做的也会更多。你将不会被成功所盘踞，有趣的是，你却会越来越成功，挡都挡不住。你会相信凡事皆顺利，事实也真的如此。

德蕾莎修女提醒我们：“我们无法做世上伟大的事。我们只能怀抱伟大的爱来做小事。”我发现这确实是真的。不过，

抛开顾虑去赚钱



我也像成千上万的人一样发现，当我们更心甘情愿用伟大的爱去做小事时，我们的烦忧顿时减少了。我们不再延迟付出时间、精力、创意或金钱，我们还学会由衷地慷慨付出。我有些客户长年以来一直想做一些重要工作的义工，却迟迟不敢付诸行动。他们通常都觉得，他们“负担不起”时间，深怕丢了饭碗或进度落后。

恐惧总是善于编造一些“正当”藉口来阻止他们伸出援手。然而不变的是，当他们忘却恐惧、迈出第一步时，一切都尽如人意。他们善于导向更大的自我实践，帮助他人，结交新朋友，甚至有了新的个人接触或创意，让他们的财经生活全面改观。打破了恐惧的循环以后，我们全都是受益者。

如果你读过我的其他著作，你就知道我对人的潜力有莫大的信心。我相信我们都是精神充沛的生物；我们具有喜悦、同情和智慧的能力；我们不必动不动就“为小事抓狂”。我很乐意在名单上再加上“少烦恼就会更成功”这一条秘诀。当你逐步减少而且最终将恐惧与忧虑从你的生活中扫除时，你就会开始看见新的可能性，想出不同的做事方法，并接触到过去所看不见的生活；你将会得到更多乐趣，也能够帮助更多的人；你将会活出你梦想中的生活。

如果你读过玛夏·席内塔 (Marsha Sinetar) 的《做你爱做的





抛开~~忧~~虑去赚钱

事，财源就会滚滚而来》(Do What You Love, the Money Will Follow)、史蒂芬·柯维 (Stephen Covey) 的《高效率人士的七大习惯》(The Seven Habits Of Highly Effective people)、韦恩·戴尔 (Wayne Dyer) 的《真是奇迹》(Real Magic)、杰克·肯菲德 (Jack Canfield) 和马克·维克特·韩森 (Mark Victor Hnasen) 的《阿拉丁要素》(The Aladdin Factor) 或是最近书市上其他谈成功的好书，你就会在这些书中发现“忧虑越少越好”的道理。在本书中，我将特别把焦点放在这个主题上，因为我相信这是成功的最重要因素。我想，读完本书以后，你也会同意我的话。在你消除忧虑和恐惧之前，你很难履行任何策略来达到成功。

我将会与你分享将烦忧永远从你的生活中放逐的特殊秘诀，不论你需要用信心来追求事业或梦想，还是向他人求助以得到自在心情，抑或轻松面对批评或拒绝，或是冒险要求加薪，这本书都会给你信心。不论是你所喜爱的慈善事业、投资事业，还是为他人提供有创意的服务或产品，这本书都可以帮助你。

我无法用适当的言词向你形容烦忧消失后的人生有多美妙。对我来说，忘却烦忧为我的内在和外在世界打开了一片充满各种可能性的新天地。无忧的人生为我打开了新门，同时创



抛开■虑去赚钱



造了几年前我从来没想到有可能达到的自在。所以，“抛开忧虑”——我知道这种境界也可能降临在你身上。





目 录

自序	(1)
1 记住:千里之行,始于足下	(1)
2 付出、付出、付出	(5)
3 学会“不介意”的魔术	(7)
4 体验放松了的热情	(9)
5 从反思中获益	(11)
6 先酬劳自己	(13)
7 请接受这一现实:你可找托辞、你可去赚钱, 但不能二者兼得	(15)
8 不要只处理问题,要超越问题	(17)
9 了解情绪与金钱的关系	(19)
10 考虑一下“若事情听上去好得难以置信, 但它或许是真的”的可能性	(21)
11 诚聘高才	(25)
12 不要担心市场——往里投资吧	(29)
13 减少被动反应,增加积极的反应	(31)
14 努力去“认识”,而不是去“相信”	(33)
15 提醒你自己:你的人生从现在开始	(37)





抛开顾虑去赚钱

- 16 与专家为伍 (41)
- 17 明了什么是你不知道的以及什么是你不擅长的 ... (43)
- 18 认识到“热诚”因素 (45)
- 19 实验一小时法 (47)
- 20 准备着从谈判中走开——你通常还能回转来 ... (49)
- 21 乐于改变 (53)
- 22 将大块时间花在事业的“关键”部分 (55)
- 23 向他人表达你的谢意 (59)
- 24 留下一个超级好印象(而不只是个好印象) (61)
- 25 保持富裕的意识 (63)
- 26 等待灵感 (65)
- 27 运用反省的力量 (67)
- 28 笑对你的错误(你将不再重犯) (71)
- 29 吃你的午餐 (73)
- 30 要求你想要的 (75)
- 31 使你的反应循环线短路 (79)
- 32 消除最自暴自弃的想法 (83)
- 33 记住:环境不造就人,它展现人 (85)
- 34 建立成功的合作关系 (87)
- 35 抛掉顾虑 (91)
- 36 把抱负放大一点 (95)
- 37 根据长期资讯的优势做决定,
而不要根据短期资讯的劣势定夺 (99)
- 38 懂得何时赌、何时撑、何时收 (101)



抛开 虑去赚钱



- 39 改变你能改变的,接受你无法改变的 (103)
- 40 在你需要人们帮助之前与他们搞好关系 (107)
- 41 了解你独特的“堆栈指令” (109)
- 42 不要惊慌 (113)
- 43 由内至外的创造 (115)
- 44 消除你的疑虑 (117)
- 45 了解沉默的秘密 (121)
- 46 储蓄两年的生活费 (123)
- 47 不要怕别人反对 (127)
- 48 随身带一张廉价购物地点清单 (131)
- 49 不要过于依赖资料 (135)
- 50 寻找一位良师益友 (137)
- 51 乐于接受别人的成功 (139)
- 52 问你自己,这项决定可能导向何方 (141)
- 53 记住这条黄金法则 (145)
- 54 不要害怕请人推荐 (147)
- 55 “机会只敲一次门”乃无稽之谈 (151)
- 56 寻找合伙消费 (155)
- 57 度假经费要精打细算 (159)
- 58 在房产抵押的固定利率和可变利率
之间做出谨慎抉择 (161)
- 59 买扣除额最高的保险 (165)
- 60 吹着口哨工作 (169)
- 61 激发别人的创造力并相信他们 (171)





抛开顾虑去赚钱

- 62 不要放弃你的权力 (175)
- 63 收取你该得的费用 (179)
- 64 倾听,认真倾听 (183)
- 65 培养幽默感,学会微笑 (185)
- 66 创建购买者俱乐部 (189)
- 67 建起大笔“信誉基金” (193)
- 68 卖的不是牛排,而是它的滋滋声 (195)
- 69 放手去做吧 (199)
- 70 愿意接受劝告 (203)
- 71 问自己:我对这个问题应负什么责任 (207)
- 72 考虑一下:智慧可能比智商更重要 (211)
- 73 从你的词汇中去掉“我不是推销员” (215)
- 74 考虑一下:忙碌会妨碍你 (217)
- 75 想想紫色雪花 (221)
- 76 避免倒退 (225)
- 77 抛开“轻松、快乐就会失败”的顾虑 (229)
- 78 认识到“精疲力尽”的积极面 (231)
- 79 扎进去 (235)
- 80 哪怕只有一次,去尝试有所不同的事吧 (237)
- 81 帮助别人成功 (239)
- 82 坚持不懈 (243)
- 83 考虑乐观的智慧 (245)
- 84 紧紧抓住,轻轻放开 (249)
- 85 愿意道歉 (251)



抛开 虑去赚钱



- 86 高兴起来 (255)
- 87 记住:任何东西在购买之后便都是用过的了 ... (257)
- 88 记住:便宜不总是更好 (261)
- 89 不要害怕像婴儿般学步 (263)
- 90 提醒你自己:人生不是你的敌人,但思想可能会是 ... (265)
- 91 去做吧 (267)
- 92 抵制不断提高生活水准的诱惑 (271)
- 93 开始一个汽车共乘方案 (275)
- 94 要有计划 (279)
- 95 不要迷失在计划中 (283)
- 96 停止诉苦 (285)
- 97 致力于它 (287)
- 98 创造自己的运气 (289)
- 99 不要忘记享受乐趣 (293)
- 100 别为小事抓狂 (295)





1 记住：千里之行，始于足下

我还能清楚地记得我第一本书中所写下的第一句话！这似乎已很久远了。然而若没写那第一句话，我怎会写完第一本书或第二本书，等等。事物就是这样发展的。每一旅程，无论多远，都始于一小步。但你必须迈出这一步。一旦开始，每一步都会使你更接近你的目标。

有时，当你考虑开始一个新的冒险——无论它是养育一个孩子，还是写一部书，开创一份新事业，开始一个储蓄计划，或其他任何事——这一工程初始时似乎过于巨大，好像你永远无法到达最终目的地，这第一步也似乎无所助益。当你望向遥远的地平线，这段旅程似乎太难，你也许甚至无从确定从何开始。

成功的诀窍听起来极为简单，因为它本来就很简单，即开始。跨出第一步，再迈出第二步，然后再一步。不要把未来看得太远，也不要把过去看得过重。





抛开^❶虑去赚钱

尽你所能，集中于现在。如果你能遵循这一简单规则，历经时日之后，你将惊诧你的成就。

当我拿到博士学位时，我的好朋友马文送给我《荣格全集》作为礼物。那是整整二十六部的长篇巨著。马文在第一册上写的赠言值得在此与诸位共勉：“学问不是一蹴而就的！教育是时时发生的、一生的过程。若你每天只读 8 页，7 年以后，你将成为世界上最 有学识的荣格专家，你将精熟每一页！”尽管不是一个十足的荣格迷，但我还是始终感谢我朋友的这段赠言。

毋庸置疑，任何冒险均是如此。我有位朋友家财万贯，他至今还记得 40 年前同妻子开的第一个银行账户——只有 10 美元。当他们说：“一点时间可成就如此成果真是不可思议。”这时他们都笑了。若他们不曾决定从某处开始，那他们惊人的成功永远不会自行展现出来。

我一次又一次地听到人们对我讲有关他们将要写的书，他们将要开的银行账户，他们将要着手的生意，或是他们将要前去帮助的慈善事业。但在很多情况下，这些计划或梦想总是被拖延以待“机会成熟”。在此，我将一条最意味深长的、也是我绝对信服的格言之一与您共勉，这就是：几乎在任何情况下，你所等待的理想时机同下一周或下一年的时机并无重大差别。不要担心时机不够成熟。事实上，你无论如何总得跨出

