

忙しい！のにお金もない！あなたを救う行動法則

# 让你跨入有钱有闲族的 扫除力

[日] 舛田光洋 著 朱奇莹 译

我想上班 不用打卡  
我想旅游 不怕花钱  
致富有捷径 要闲有法则  
扫除力助你一臂之力



東方出版社

忙しい！のにお金もない！あなたを救う行動法則

让你跨入有钱有闲族的

# 扫除力

[日] 舛田光洋 著 朱奇莹 译

图书在版编目 (CIP) 数据

让你跨入有钱有闲族的扫除力 / (日) 舛田光洋 著; 朱奇莹 译. —北京: 东方出版社, 2012  
ISBN 978-7-5060-4544-5

I. ①让… II. ①舛… ②朱… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 046935 号

Isogasii Noni Okanemonai Anata Wo Sukuu Koudouhousoku  
Copyright © 2009 Mitsuhiro Masuda  
Simplified Chinese translation copyright © 2012 Oriental Press  
All rights reserved  
Original Japanese language edition published by DAIWASHOBO  
Simplified Chinese translation rights arranged with DAIWASHOBO  
through IRH Press Co., Ltd.

中文简体字版权由幸福科学出版株式会社代理  
中文简体字版专有权属东方出版社  
著作权合同登记号 图字: 01-2012-1486 号

让你跨入有钱有闲族的扫除力

(RANGNI KUARU YOUQIANYOUXIAN ZU DE SAOCHULI)

作者: [日] 舛田光洋

译者: 朱奇莹

责任编辑: 郝苗

出版: 东方出版社

发行: 人民东方出版传媒有限公司

地址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印刷: 北京市文林印务有限公司

版次: 2012 年 6 月第 1 版

印次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

开本: 670 毫米 × 890 毫米 1/16

印张: 9.75

印数: 1—7000 册

字数: 94 千字

书号: ISBN 978-7-5060-4544-5

定价: 25.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

前言

## 1、2、3、4，跨入有钱有闲族

“拼命努力奋斗，却依然毫无积蓄。每天工作累到精疲力竭，收入却依然停滞不前。”

你是否也会有这样的感觉呢？

虽说尚未到饥不果腹的状态，可是无论做什么总是得遵循节约优先的原则。想要的东西，不能自由地买。被邀请去玩的时候，首先就得考虑钱的事。一看账本，就感到不寒而栗。

这样的状态，今后是不是也会一直持续下去呢？这种对于将来的不安之感，总出现在自己脑海的某个角落，挥之不去。

尽管如此，回想起当初从学校毕业，刚开始工作时的情景，忽然意识到那个时候自己可是一直都怀揣着梦想啊。

“趁着年轻要辛勤地工作，努力挣钱，快乐生活。等退休后扩展一下自己的兴趣爱好，带着孙儿们悠闲地玩耍……”自己也曾如此体会着工作的快乐，对将来充满希望，可有一天回过神来，才发现，好多年都已经过去了。

挣到的钱仿佛左进右出，照这样下去到死都得一直忙忙碌碌地工作。工资这么低，如此微薄的收入能否养得起家都令人质疑。好不容易贷款把房子买了，家人还每天不停地提醒着：“今后二十年，为了还贷要继续拼搏奋斗啊！”

这种状态，正可谓是陷进了“没钱没时间之循环”。

实际上很长一段时间，我也曾陷入这个循环无法自拔。甚至负债额都达到了100多万元人民币。

可是现在，我处于工作状态的时间，一年中大概也仅四个月左右。此外都是在北海道悠闲地消遣度日，有时和孩子一起骑着自行车，在公园游玩，有时

## 002

和家人一块儿，去短途旅行，等等，无论是时间还是金钱，都可以算是一种富足的生活了。

我现在的工作，主要是讲演和撰写文章。比起每天工作忙得晕头转向的那段时间，我现在的活动范围更广了，工作质量也更高了。

在本书中，我将从自己的亲身经历谈起，为大家介绍一些方法，帮助大家走出没钱没时间的循环，从而进入有钱有时间的循环中去。

## →成为“有时间的有钱人”的四个阶段

在进入正题之前，我们先来了解一下“没钱”和“没时间”的关系。

### ■ 第一阶段 没钱有时间

没钱有时间阶段。这是最底层的生活状态，这种状态非常容易理解，处在这种状态下的人，所从事的都是一些不具有高收入期望的工作。

我二十多岁那会儿也经历过。当时的自己，一点儿也提不起工作的劲头，还每天抱怨：“这样的工作，决不是将来前途无量的我可以屈就的！”就这

样，我不停地换了好多工作。

后来，我又觉得，在日本看来是找不到那种可以让我显出身手施展才能的公司了，于是我在家待业了一年。我是待业状态，可是我的朋友们白天都还去上班，只有我一个人变得很闲。而且，我没工作自然就没钱，也不能和朋友们喝酒聚会。这样一来，我便一整天都无所事事。

正所谓“没钱有时间”了。

可是，这样的状态一旦持续下去，恐怕连糊口都难。于是，我开始有危机意识，抱着一种有份工作就先工作的心态，我开始去参加面试。可是，没想到面试的结果一路红灯。在我想工作的时候，却偏偏找不到工作。

不过，正是这种被逼无奈的情况，让我开始意识到，原来自己一直以来不是在找工作，而是在选择工作。

不停地面试，不停地被刷下来，钱也渐渐花光了，我只好靠借钱度日，眼看真的到了无法糊口的地步，我态度终于变成了“让我做什么工作都行，拜托了，请雇用我吧！”

这样一来，我很快又找到了工作。隔了一年零几个月，当我终于又可以开始工作的时候，对于公司能给我一个工作的机会，真的是感激不已，热泪盈眶。

在我开始工作之后，维持生计的费用总算有了，也相应地变得忙碌起来。这样，我便告别了“没钱有时间”的状态。

## ■ 第二阶段 没钱没时间

接下来要讲的这个阶段，将切入本书的正题，谈谈“没钱没时间”。

这个阶段真的是很麻烦。就仿佛在一片阴云密布的天空下，眼看脚就要陷进黑色的海滩里了，尽管你用尽全力想拼命奔跑，可是无论如何也无法挣脱出来。

处在这个阶段，郁闷无比的人应该很多，我曾经也是其中的一员，并且是我停留最长的一个阶段。

问题就在于，这种既没钱又没时间的状态，实在让人难以接受。



常常会有这样的感觉：明明自己努力工作，却还是又穷又没时间，并不停地被没钱的不安和没时间的忧虑困扰着。于是，你不禁问：这究竟是什么呢？

只是，当你身处折中的状态时，尽管“没钱没时间”让人难以接受，却还是被其所麻痹。一方面想着挣脱这种状态，另一方面也没有发愁到不能维持生计的地步，不知不觉中，就这样日复一日。等回过神来，都已经过去五年、十年了。

所以，当从“没钱没时间”上升到下一阶段“有钱没时间”时，你会觉得非常吃力。忙碌没变，努力没变，认真劲儿没变，自己为人也一点儿没变，唯一变了的，是对金钱的认识。

在本书前三章中，我希望能通过微薄之力，去帮那个“没钱没时间”的你尽快、尽早地进入下一个“有钱没时间”的阶段中去。

### ■ 第三阶段 有钱没时间

下面，我们来谈谈“有钱没时间”这个阶段。对于这个阶段，想必大家都能够接受吧。

“卖力干活，加油赚钱！”这种状态的因果合乎情理，与“没钱有时间”的阶段正好相反。工作繁忙无比，根本没有花钱的时间；偶尔也想去逛街购物，却真的没有去买东西的时间。阴霾的天空已经放晴，沙滩和大海都美不胜收，可自己每天都不得不以冲锋之势来拼命工作，以至于根本没有观赏景色的闲情。

首先，我们必须经历这个阶段。

只是，长时间处在这个阶段，也会产生不调和的因素。只因太专注于工作，忽略了家庭，等意识过来，家庭已经分崩离析了。这样的事是存在的吧？

拿我来说，就是把身体累垮了。我觉得自己的工作既有意思，又有赚头，心想这么好的机会可不会再有，便频频地揽下了新的工作，进而越来越繁忙，等我意识到的时候，才发现自己已经处于一种一年当中休息日不超过三天的状态了。

如此长期下去，哪怕心里还想继续坚持，也早已累得使不出劲来了。

虽说付出的努力和所得的报酬已经成了正比，可

是自己却依然处在无法合理支配时间的状态之中。

为了能步入下一个阶段，我们先要改变对于时间的看法。这在第4章中将会详细展开。

## ■ 第四阶段 有钱有时间

终于，要介绍既有钱又有时间的状态了。

这完全是和“没钱没时间”相反的一个世界。

这应该是怎样的一种状态呢？你已经停止了奔跑，迎面吹来清爽、舒适的风，你一边畅饮着清凉的饮料，一边悠闲地眺望着蔚蓝的大海。

这是让人梦寐以求的一个阶段。

我现在刚刚进入这个世界。最初，还受到了文化冲击。

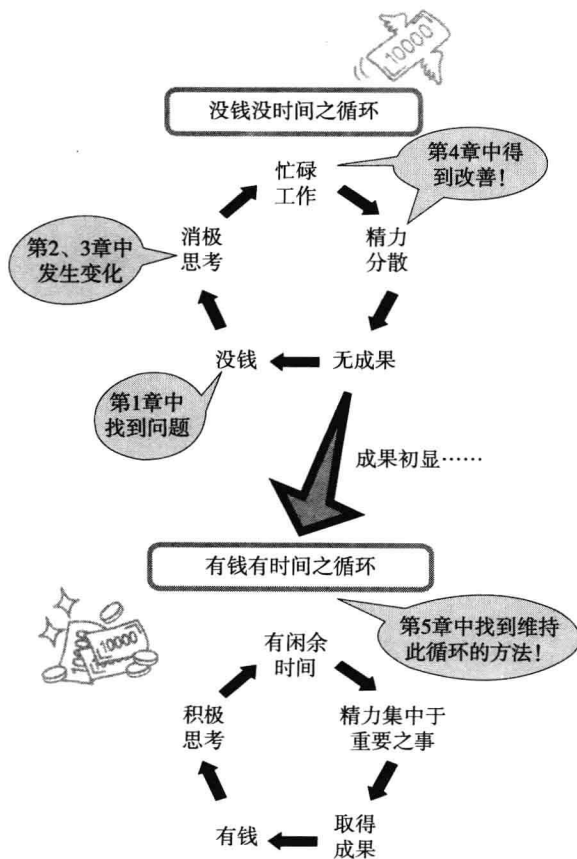
第一个冲击，是我没想到实际上已经有很多人都处于该阶段了。当然，要是比较人数的话，“没钱没时间”的人还是占上风；可是我没想到处于“有钱有时间”状态的人数，竟比我想象中的要多得多。

第二个冲击，是惊讶于那些“有钱有时间”的大

# 008

部分人，和“有钱没时间”的人相比，前者的工作居然规模更大，量也更多。

这个阶段的人的特征是，能够做到自由自在地支配钱和时间。



在自由自在地支配着钱和时间的同时，他们为实现自己的梦想自觉地付出着努力。更重要的是，他们还在帮助他人去实现梦想。

接下来，我就为大家详细介绍，我究竟是如何从“没钱没时间”阶段晋级到“有钱有时间”阶段的。

其实都是些小小的努力，但是却能帮助你取得巨大的成果。相信在本书第1章中，你会接二连三地感到茅塞顿开。

在你以往阅读过的成功哲学书中，那些让你至今都无法弄明白的道理，都将在这本书中得到明确的揭示。让我们首先迈入“有钱没时间”的行列，最终置身于“有钱有时间”的循环之中，去愉快地度过自己的人生吧！

1、2、3、4，跨入有钱有闲族！

## 目录

前言 1、2、3、4，跨入有钱有闲族 001

### 第1章 摆脱“贫穷魔咒”，告别没钱没时间 001

贫穷是有原因的 001

贫穷魔咒1 总是说“我没钱” 007

贫穷魔咒2 自我评价低 010

贫穷魔咒3 明确“为了生存所需的最低限额是多少” 011

贫穷魔咒4 认为“钱不是好东西” 013

贫穷魔咒5 从不沾手超出报酬以外的工作 015

贫穷魔咒6 对能赚钱的人、成功的人吹毛求疵 017

贫穷魔咒7 口头禅是“总有一天我会发大财的” 018

贫穷魔咒8 较之“必要”，总是买“想要”的东西 020

改变导致贫穷的习惯，减缓贫穷速度 022

### 第2章 获取“成功蓝图”

——没有蓝图就无法成功 025

你的人生为何无法心想事成 025

# 001

029 你能真实地想象月入 10 万元的自己吗?

033 首先收集成功蓝图所需的材料

035 获取成功蓝图行动 1 使用一流酒店的休闲吧

039 获取成功蓝图行动 2 参观模范之家

043 获取成功蓝图行动 3 名牌店一线游

048 获取成功蓝图行动 4 观察成功者

054 让自己去适应成功者常处的空间

## 057 第 3 章 效仿有钱人行动

### ——实现蓝图的捷径

057 要想成为有钱人，效仿才是捷径

058 效仿有钱人行动 1 改善钱包的状态

065 效仿有钱人行动 2 送人礼物

068 效仿有钱人行动 3 通过家庭收支簿核查收支状况

071 效仿有钱人行动 4 保持指甲的清洁卫生

073 效仿有钱人行动 5 通过服装彰显自己

078 效仿有钱人行动 6 尽情花钱时你能花多少

不预想结果，先付诸行动，成果自会出现 080

## 第4章 实现时间和收入的同时增加

——摆脱“没时间”的时间经营法 **083**

是什么让你那么忙？ 083

实现时间收入同时增加行动1 找出你繁忙的原因 085

实现时间收入同时增加行动2 明确目标和徒劳之处 089

实现时间收入同时增加行动3 进行宏观思考，找到工作要点 091

如何增加你的时间与金钱 095

## 第5章 实行“有钱人法则”

——实现无限的繁荣！ **103**

到此为止你所发生的变化 103

有钱人法则1 对于未来，总能够看到希望 110

有钱人法则2 善于使用积极的、具有建设性的语言 113

有钱人法则3 对工作有不计回报的贡献精神 119

有钱人法则4 将成功者视为典范不断学习 120

有钱人法则5 拥有节约、分配、投资意识 124



128

有钱人法则 6

用心创意,不断改善

131

有钱人法则 7

明确“爱的扩大”、“时间的扩大”、  
“金钱的扩大”互成比例

133

有钱人法则 8

不断地为别人的成功尽一己之力

138 你为大家的结果：有钱有时间

**004**