

被欧美权威传媒列为会对人类产生良好影响的书

富足人生

[美国] 乔·杜明桂 Joe Dominguez 薇琪·鲁宾 Vicki Robin 著
(台湾) 洪秀芳 译



Your Money and Your *Life*

财富、工作与人生兼享的九个智慧

洛杉矶时报年度10大最佳财经励志书
全球共有西班牙、英、日、德、法、荷、韩、中八种译本

实践这九大步骤，就可以带给自己最大的幸福，为世界做出最大的贡献。

……《成长的极限》作者Donella H.Meadows

不管是谁，如果想要建立金钱与人生的新关系，这本书不可不读。

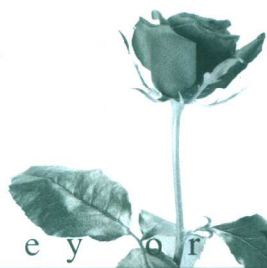
……《金钱与人生意义》作者Jacob Needleman

九州出版社

人 类 产 生 良 好 影 响 的 书

富足人生

[美国] 乔·桂明桂 Joe Dominguez 薇琪·鲁宾 Vicki Robin 著
(台湾) 洪秀芳 译



Y o u r M o n e y o r Y o u r L i f e

财富、工作与人生兼享的九个智慧

九 州 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

富足人生 / (美) 杜明桂, (美) 鲁宾著; 洪秀芳译. 北京: 九州出版社, 2002.9

ISBN 7-80114-836-3

I. 富… II. ①杜…②鲁…③洪… III. 家庭管理: 财务管理
IV. TS976.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 070479 号

图字: 01-2002-3978 号

First published in the United States under the title

YOUR MONEY OR YOUR LIFE

by Joe Dominguez and Vicki Robin.

Copyright © Joe Dominguez and Vicki Robin, 1992.

Published by arrangement with Viking

Penguin, a division of Penguin Putnam Inc.

富足人生

[美] 乔·杜明桂 薇琪·鲁宾 著 洪秀芳 译

九州出版社出版

(地址: 100081 北京市海淀区万寿寺甲 4 号)

电话: 68706226 68706018

全国新华书店经销

九州财鑫印刷有限公司印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 10 字数: 200 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80114-836-3/F·67 定价: 22.00 元

作者简介

薇琪·鲁宾 (Vicki Robin)

1945年生于奥克拉荷马州

学历：

毕业于伯朗大学(Brown University)

现任：

新路图基金会(New Road Map Foundation)主席

经历：

- 曾于数百个知名广播、电视节目上发表演说，如“欧普拉秀”、“早安”及全美公共广播网。
- 曾受《人物杂志》、《华尔街日报》、《纽约时报》等专访；被《纽约时报》誉为“消费减量”先知提倡者。
- “简易生活研讨会”(Simplicity Forum)主席。
- 薇琪的西班牙语十分流利，曾于1997年春天赴欧洲宣传本书德文版及西班牙版。

乔·杜明桂 (Joe Dominguez)

经历：

- 股票技术分析师、投资理财顾问；在31岁辞去华尔街当红的事业。
- 乔一辈子都惯于发展新的思考方式，密切观察当前的经济与财务趋势，多方学习有关金钱的种种现状，目的在发展出一套退休计划，能有足够的收入来维持下半生，以自己所选择的方式生活。

译者简介

洪秀芳

台湾大学历史系毕业；美国密西根大学语言学研究所语言学硕士。曾任Discovery、国家地理频道、公共电视、出版社特约译者；美国密西根大学中文讲师。

内 容 简 介

人不仅要活着，还要活得体面，更要活出意义和乐趣。为了活着，我们工作，对金钱无尽的渴望和追求，使我们更加努力地工作……然而，在我们全身心投入工作的同时，我们享受生活、享受生命的时间就相应地减少。金钱、工作，能否引领我们走向快乐的生活？

本书规划生活理财的九大智慧，从重新检视你的消费观开始，运用每月结算表，轻松管理财务，快速累积财富；同时还能顺势将花费减到最低，一点也不觉得匮乏，轻轻松松解决工作、财务、生活困境，享受生活给你带来的简单、快乐。

九个步骤，走向富足人生。

还犹豫什么？现在就开始！

责任编辑：孙红梅

李棟設計
1010-62200706 + 孙希前

我们如何面对工作与金钱？金钱与快乐？本书规划生活理财的九大智慧，从重新检视你的消费观开始，运用每月结算表，轻松管理财务，快速累积财富；同时还能顺势将花费减到最低，一点也不觉得匮乏，轻轻松松解决工作、财务、生活困境，享受生活给你带来的简单、快乐。

九个步骤，走向富足人生。

还犹豫什么？现在就开始！

富足人生

财富、工作与人生兼享的九个智慧

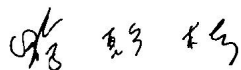
[美]乔·杜明桂 薇琪·鲁宾 著 洪秀芳 译



九州出版社

推荐序一：

美的追寻



诗人爱默生说：“每个人都希望为自己造个窝，有了窝，就有了一个世界；造了世界，就等于造了天堂，之后，这个世界便真正属于你的了。”

但，世界虚实交错，什么样的人拥真实美好的世界？

我的看法是精神丰满，心灵富足的人，而这正是这个世界最欠缺的；科技愈进步，这个世界的人便愈活愈复杂，忙不更迭地穿梭在物质富丽的期待中，把使命感玩成“死”命感。

很多人为这样的举措辩解，诡奇地认为，有梦的人最美，但却忘了，活着的时候，希望是理想，死了，希望则叫妄想；健康的时候一切真是真，不健康时，一切真亦假。

能用或者用得恰到好处的钱是钱，不能用的钱是纸，或者冥纸。

对于财富，我开始守着适可而止，量力而为，来日方长的守则；最富有的人往往不是有钱人，而是有闲人；有钱的人复杂但不丰富，有闲的人，却是丰富但不复杂的；复杂者空虚，丰富者实在。

存在的真正意义便在于此；因为存在并不难，但要存在的很有人味很难，很多人存在的像狗、像猪、像蜜蜂、蚂蚁等等，我猜

都是钱惹的祸，或者我该说，我们都不了解钱的真实意图只是媒介，或者桥梁，借它通往美好。

你求学、你工作、你赚钱，但盼你真的通向天堂。

我猜这正是作者写作本书的真正目的，它使我一上手阅读便喜欢，很惊讶地发现，在不同土地的两个地方，两个年纪不相同的人，居然有那么多神似之处，我乐于为文作序，与他们一起建构迷人的素朴主张。

（该文作者游乾桂系台湾著名畅销书作家。）

推荐序二：

你需要和你想要 世间财和智慧财

星树

当我在看这本书时，脑海中一直浮现许多面孔，有些是朋友，有些是经常在报章杂志上看到的名人，而他们都有一个共通点——忙！

忙得没有时间与家人相处，忙得没有时间关爱自己，连身体发出警讯提醒主人，也因为太忙而被不经意地忽略，直到倒下来后，环顾四周，他们才终于发出感叹：为了赚钱，为了工作，为了所谓的事业有成，过去实在牺牲了太多太多！值得吗？这时候，他们的心头都会画上一个大大的问号！因为，没有了健康，什么成就，什么名声，什么财富，全部都是一场空！曾经，我也是这么样的一个忙人，一个以行事历必须记得满满才沾沾自喜，才有安全感的忙人；一个到处赶场，以为这才是代表人气旺，成功指数高的忙人；一个拼命赚钱也拼命消费，以为华服珠宝，名车大厦才是个人品味表征的忙人。

好在，在我还没有真正失去健康，而是周遭的好友以亲身经历不断“示现”后，我开始懂得如何一步步去选择，做取舍！

好在，在我惊觉我已经丧失与人沟通的耐心，只愿发号司

令,却不愿倾听时,我开始懂得放慢脚步,去善解,学包容!

因为,我终于领悟生命中一些必要“留白”的功能与智能!

因为,我终于理解生命的价值未必建构在不断的“加”上面,有时候,“减”反而更能带来丰盛的收获!

法鼓山的创办人圣严法师常问弟子一句话:“生活中,哪些是你想要的?”通常弟子们总会列出一堆心向往之的事物;紧接着,师父又问弟子:“再想想,这些事物中,哪些又是你真正需要的呢?”多半,原先列出的清单会被删除了一半!

因为,我们都是“需要的不多,想要的太多”!

身为所谓的“名人”,我常被人问到自己的理财秘诀。我在这儿反问所有的读者:“请问你想理的,该理的是一般的世间财?还是智能财?”

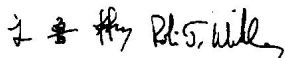
世间财指的是各种包括钞票、股票、房屋的动产及不动产,而智能财指的则是你对自己能力的开发与生命的安顿。

对于前者,坊间的各式书籍多如牛毛,任君选取;但对于如何打理自己的智能财,本书将可带给你一生受惠的观念与步骤!

(该文作者叶树嫻系台湾著名电视节目主持人。)

推荐序三：

富足人生，从心开始



我与《富足人生》的作者乔·薇琪都素昧平生，然而十多年前便从朋友那里知道，他们的想法很有远见、很发人深省。三年前与美华（新自然主义发行人）在温哥华逛当地的书店，看到一本杂志上列有一份“会对世界产生良好影响的书单”，发现《富足人生》也在其中！有趣的是，这些书名乍看之下，好像与地球生态无关，但书的内容对世界、生态、人类、地球有着正面的影响。就像《富足人生》这本书，看起来是一本教你如何实现财务独立的理财书；但其实不只是如此，《富足人生》更是一本传递环保观念、生态永续发展的书！

在书店翻阅这本书的当下，心中起了共鸣，这本书有体系地说出了我内心累积多年的一些想法与感受。我立即决定把它买下，更积极接洽取得在台湾出版中文译本的授权；因为，我相信在台湾有很多人看了这本书后，也会和我一样深有所感，并想与朋友分享。

我们的一生到底真正要的、求的是什么？就像这本书的英文书名《Your Money or Your Life》——要钱还是要命？你会如何选择？生活在现代，大部分人的注意力很容易被外在的东西吸引、而忽略了我们真正要的是什么。这本书帮助你回到本位思考：

Your fame or your life ?

Your job or your life ?

Your power or your life ?

——究竟你要的是什么样的人生？有了名、有了利、有了权，你的人生就会感到满足、快乐吗？

很多年前，我看了一本书《我思，故我能致富》（Think and Grow Rich），虽然是教人把注意力放在赚钱上面，但书中透露一个重要讯息：“你想就可以得到”，很好的自我肯定。而《富足人生》更提升一层，不厌其烦提醒“这是你需要的吗？”我们从小被教育应该如何如何，也一直力争上游，习惯性祝福人“心想事成”——重点还是回到“这是你需要的吗”？

这样的思考会明显帮助你把步调慢下来，慢慢地不再依赖消费，不再勉强自己去面对很复杂的情况。渐渐的，你身边的人、事、物会越来越简单、轻松、自主、愉快。

当然，想要做自己喜欢做的事，非常现实、不可否认地要面对钱。《富足人生》这本书不但提醒我们注意“自己真正想要什么”，同时还提供“如何要到”——实践九大步骤便可以克服金钱的压力。老实说，这个方法简单，做起来并不容易；然而从这无形中所传递一贯的讯息是：“你真正要的是什么？”然后你会发现，如果能活在当下，珍惜生活，多少钱其实都无所谓了。

25年前，我刚来到台湾，发现当时的台湾人很喜欢工作，非常节俭、勤劳，可以说是乐在工作中，很有“富足人生”的精神。现在，这种勤劳、打拼的精神并没有多大的改变，只是台湾人在由穷而富的过程中，深受美式消费观念影响，买得起就买，不思

考是否真的需要，甚至借消费来彰显、肯定自己。结果买了多到记不清楚的衣服，换大的车子、房子，一窝蜂出国旅游——于是许多人从本来很认同工作的意义，最后变成因为工作可以带来收入，可以换取东西；于是，工作本身变得没有那么重要，反而是换取的东西变得重要。如此选择了 money，那如此的 life 呢？

换个角度来说，也许我们可以先问自己：“如果今天我手上有十亿，那我会不会做现在做的工作？”答案如果“是”，恭喜，那表示你已经找到真正喜欢做的事。

我很幸运，找到自己喜欢的工作；虽然在工作上遇到挫折与困难，但这正是我想要做的事。并不是每个人都能如此幸运，现在有太多人对工作不认同，抱怨工作的内容或待遇，这样不快乐的心情与态度，不只影响工作，也在其他方面会产生不好的反应。我希望我周边的人可以工作很愉快，这不是什么伟大的想法，然而如果他们和我一样，即使拥有再多的钱也不会离开现在的工作，他们就能乐在工作，表现也会很好；他们过的很快乐，我也会更快乐。

现在很多人当做学习对象的西方社会，早就把工作与生活分开，慢慢地形成了工作的意义是为了“get a life”这个观念；许多人的结果是“burn out”，出外工作一条龙，回到家变一条虫，已经理所当然了。我并不是工作狂，但我觉得工作与生活应该是分不开的，也就是工作是生活再自然不过的一部分，这样就不会有这么多人讨厌工作，不喜欢工作。

《富足人生》中文译本在此时出版，来的正是时候。我希望这本书可以卖得很好，因为这表示有很多人会看这本书，也会

多想想对他们而言什么才是最重要，想想朋友、家庭、生态、环境、社区，重新、从心处理金钱与自己人生的关系，不一定有钱就去国外旅行，有时间就去看电影，生活还有其他更重要的事情可以满足自己内在的需要。生活可以慢一点、简单一点，拥有较少、快乐更多，“停止与生态打仗”。当愈来愈多人能意识到不需要消费那么多，还是可以过很好的生活时，我们一定可以比现在更快乐、更富足，而人类惟一赖以生存的地球也才可能获得生态的永续发展。

新版序

外表简约，内心丰盛

将近 20 年前，在远近知名的教堂地下室，乔·杜明桂在 39℃ 的高温下挥汗如雨，第一次介绍“转变与金钱之间的关系，达到财务独立”，以研讨会的形式与数十名听众分享他的理念。当时和现在的背后推动力都是协助人们除去金钱的神秘面纱与悲惨困境，并以收益资助值得付诸实现的理想。那一夜之后经过十年，又举办了无数次研讨会，有上万人参与，然后一家有魄力的机构找上我们，说服我们出书，现在又过了将近十年，这本书已经翻译成多国外语版本。乔已经过世，他在 1997 年 1 月死于淋巴瘤，而我每日的生活从难得看电视转变成经常出现在媒体上，演讲倡议简朴生活，以及永续发展的生活方式。今天的生活确实有很大改变，但是重要的方法却仍然不变。

本书所提出的九个步骤，让人达到财务健全圆满、财务智能和独立，跟乔在 60 年代，为摆脱薪资奴役的手铐脚镣所遵循的步骤没什么两样，我们并没有发现第十步骤，也没找到九个步骤有什么缺憾，因此我决定摒弃诱惑，不更新书中反映 1990 年情况的统计数字。不断试图追上当前状况只会引发无益而艰难的战斗，因为这本书已经成为经典之作，教导的是不受时间影响的金钱处理手法。本计划在通货膨胀年代或阻止通货膨胀年代同样适用，多头市场时期或空头市场时期也同样适用，经济衰颓时期和经济成长时期也一样都适用。书中所引述反映情况

的统计数字是代表 1990 年初的情形，但是深深嵌入本计划中的财务清明、健全圆满和自由反映的是永恒长存的金钱处理智慧。

本书的出版虽然促使我们和读者以及文化改变，却也是我们人生的转折点，乔和我选择过简朴的生活，不是因为我们受苦难折磨，而是因为我们觉得透过自己拥有的技能和机智，以有创意的方式满足需求，实在是非常引人入胜；我们想了解生活与外在大自然世界之间，最适切的联结是什么？我们非常珍惜能有时间探索丰富的内在生活，也珍惜能有机会服务社会大众；我们想让人生有意义、有深度、有目标，而且尽量减少堆积废物。出版本书是服务人群之后，顺势自然发展的下一步，而不是企图建立短暂的名声。

自从早期举办研讨会的日子以来，我们与完全由义工组成的非营利事业组织——“新路图基金会”（New Road Map Foundation）——的每一位成员同心协力地工作。我负责本书的宣传工作；乔凭着在华尔街担任股票分析师所发展出来的第六感直觉，密切注意美国人对金钱的观念，让我们在接受访问时，畅谈人们的实际经验；其他工作伙伴则是迅速浏览阅读所有信件，撰写供团体使用的三项“研究指导原则”，成立含 60 名以上演讲人的“演说家联络处”——如今已形成半独立的组织——财务健全圆满协会（FIA），这 60 位伙伴都全心奉献，一心追求提高九步骤计划的效率，这是崇高伟大的探险，极大的挑战，也让我们每一个人都从中受益。

随着十年时间经过，我们领悟到消费主义是一系列似乎完