

Sorted in 30 days

[英] Caro Handley 著

懿心 蒋蕾 等译



MONEY

30天提升理财理念

how to organize your finances in just one month



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

CARLTON
BOOKS

Sorted in 30 days

30天提升理财理念

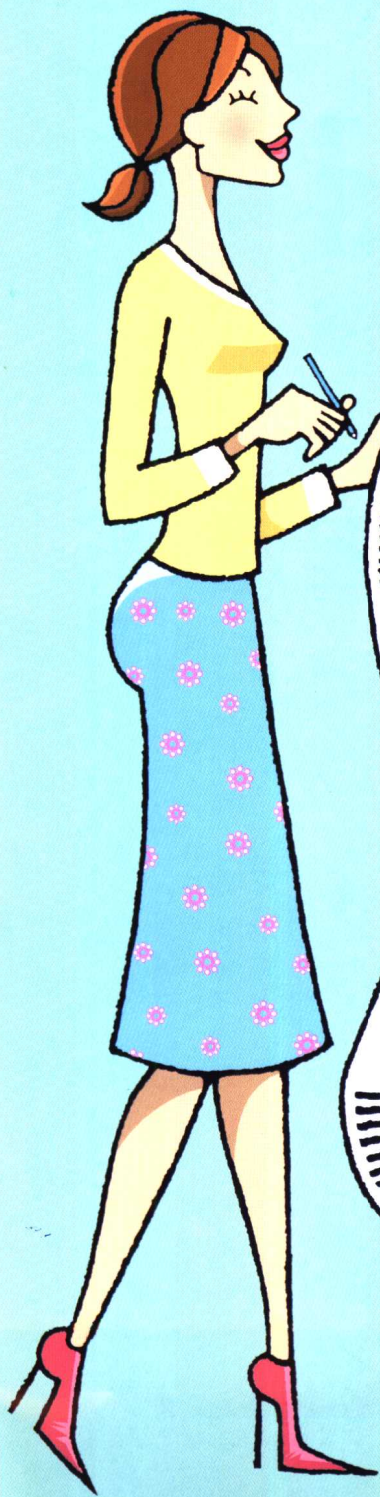
how to organize your finances
in just one month

[英] Caro Handley 著
懿心 蒋蕾 等译



中国水利水电出版社





To my wonderful husband Jim, with love and thanks

Original English Language edition copyright:

Text copyright © 2002 Caro Handley

Design and illustration copyright © 2002 Carlton Books Limited

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2003-0805

书名 30天提升理财理念

作者 [英]Caro Handley

译者 懿心 蒋蕾 等

图书在版编目(CIP)数据

30天提升理财理念/(英)汉德利(Handley, C.)著;懿心等译. -北京:中国水利水电出版社, 2003

书名原文: Sorted in 30 days: Money

ISBN 7-5084-1298-2

I. 3... II. ①汉... ②懿... 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105402号

中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044)

网址: www.waterpub.com.cn

E-mail: mchannel@public3.bta.net.cn (万水)

sale@waterpub.com.cn

电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (发行部)

全国各地新华书店经售

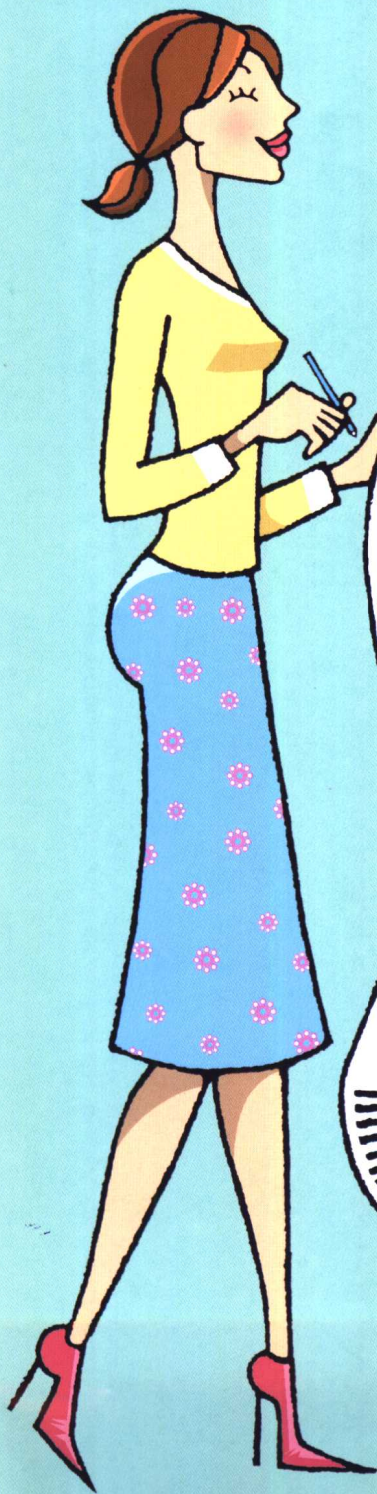
北京墨人彩色印刷有限公司印刷

787×1092mm 1/16 5印张 80千字

2003年5月第一版 2003年5月北京第一次印刷

印数: 00001-10000

定价: 20.00元



To my wonderful husband Jim, with love and thanks

Original English Language edition copyright:

Text copyright © 2002 Caro Handley

Design and illustration copyright © 2002 Carlton Books Limited

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2003-0605

书名 30天提升理财理念

作者 [英]Caro Handley

译者 懿心 蒋蕾 等

图书在版编目(CIP)数据

30天提升理财理念/(英)汉德利(Handley, C.)著;懿心等译. —北京:中国水利水电出版社, 2003

书名原文: Sorted in 30 days: Money

ISBN 7-5084-1298-2

I. 3… II. ①汉… ②懿… 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105402号

中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044)

网址: www.waterpub.com.cn

E-mail: mchannel@public3.bta.net.cn (万水)

sale@waterpub.com.cn

电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (发行部)

全国各地新华书店经售

北京墨人彩色印刷有限公司印刷

787×1092mm 1/16 5印张 80千字

2003年5月第一版 2003年5月北京第一次印刷

印数: 00001-10000

定价: 20.00元

目 录

序/7

Day 1 金钱/8

Day 2 你的信念/11

Day 3 自尊/13

Day 4 钱都花到哪儿去了/16

Day 5 停止做鸵鸟/18

Day 6 学会控制/21

Day 7 你想要什么/23

Day 8 保持简单/26

Day 9 有关花销/28

Day 10 有关进账/30

Day 11 坦诚相待/32

Day 12 工作的代价/35

Day 13 取消危机/37

Day 14 财务分担/40

Day 15 金钱方面的错误/42

Day 16 妥善处理家庭债务问题/44

Day 17 未雨绸缪/46

Day 18 如何让你的生活更富足/48

Day 19 自己理财/50

Day 20 独立自主地处理财务问题/52

Day 21 明智决策/55

Day 22 娱乐消费/57

Day 23 疯狂购物/60

Day 24 排遣忧郁的消费/62

Day 25 慷慨付出/65

Day 26 注意小钱/67

Day 27 金钱和情绪/70

Day 28 信任/72

Day 29 制定目标/74

Day 30 庆祝吧/76

结束语/78



序

我们每个人在一生中都应该享有经济上的保障和富足，都应该有理财的技能和信心。你应该拥有这些东西——并且你能拥有它们。不是将来的某一天，就是现在。无论你的经济状况多么糟糕，如果你真想的话，你都能扭转这种状况，都会对钱财充满信心并取得成功。避免债务，掌握钱财。感受富有，而不是贫穷。

当然，学会新的理财习惯并且使它们成为你生活的一部分，需要时间。然而，你完全能轻松地掌握初步要领。一旦你对金钱有了不同的感觉，一旦你把握了控制权，并且知道如何处理和管理钱财，那么让新的习惯变成你的第二本性就容易多了。

世界上的钱财是如此之多——足够让我们每个人都满足自己的需要并有大量的剩余用于储蓄和花费。为了把想要的钱财吸引进你的生活，你需要知道如何理财，知道如何慷慨地给予，知道如何使钱财保持周转，知道如何对它心怀尊敬却永无恐惧。在这本书里，我将帮助你在30天内改变自己对金钱的态度，改变金钱在你生活中的作用。认真遵循书中的步骤，选择成功的理财观念，那么你将拥有经济上的舒适与富足。



Day One

金钱

今天让我们共同来审视一下金钱在生活中的作用。喜欢也好，不喜欢也罢，钱都是重要的。每个人都需要它，每个人都需要懂得如何使用，如何管理，如何使它融入自己的生活。有些人似乎在钱财方面天生就具有非凡的才能，能够招引大量钱财，使自己被奢华所包围。其他一些人只是钱财够用，从来不必担忧而已。还有一些人似乎钱总是不够花，提心吊胆的，那点儿可怜的钱要么花得太快，要么就是被看得太紧，以致于永远也无法享受所拥有的一切。

你和钱的关系怎样？

看看下面的描述哪一条与你相像。与事实吻合的打勾。你也可以把你忽然想起的任何事情添进去。也许不只一项内容符合你：

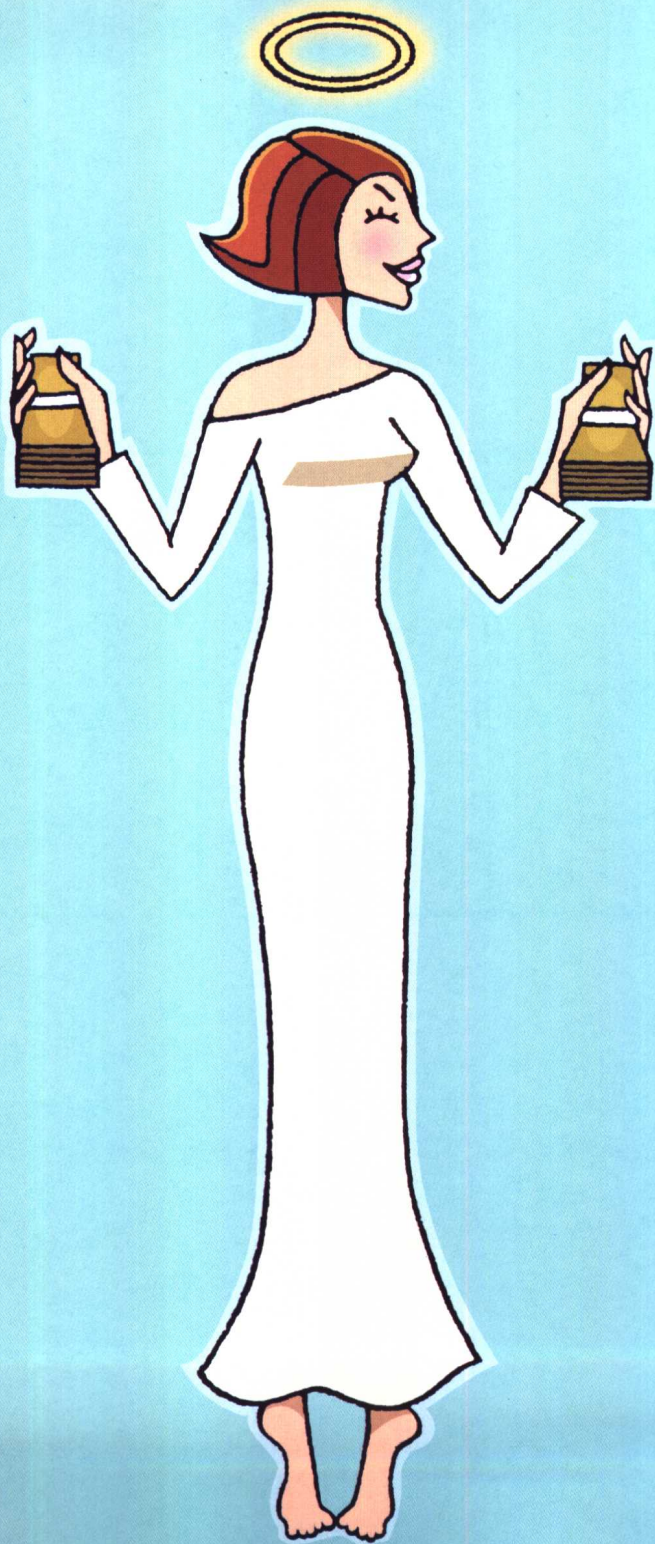
- 你赚许多钱，但赚的没有花的快。
- 你赚的钱还可以，日子也过得下去，但却并没有真正感觉到经济宽裕。
- 你把钱看得很紧，对每一笔花销都感到痛苦。
- 你可以应付日常性花销，但遇到大一点的事情，诸如退休金、投资等就不知所措。
- 你对如何理财一无所知。一旦遇到有关钱方面的事情，就感到束手无策。
- 你总是身无分文，当你感到情绪低落的时候就透支。
- 你的薪水非常少，你对努力感到厌倦。
- 你经常从同事或家人那里借钱，获取贷款或者积欠透支额。
- 你不清楚自己到底欠了多少钱，但也许很多。
- 你对自己金钱方面的糟糕状况感到羞愧，但却不愿意寻求帮助。

无论上述情况与你的情形多么一致，你都不要感到自己是个失败者。你并不孤单！多数人在理财方面都有问题，都会超支，感到钱不够花并为此担心。很大一部分人透支花费。对于许多人来说，金钱方面的问题导致自尊心降低和焦虑不安。



好消息是这些问题都能被解决。毫无疑问，任何人都能学会理财。理财没有什么神秘之处或者难以掌握的技能。你需要的是决心、耐力、愿意以不同的方式做事，把头从沙子中抬起来勇敢地面对现实。从今天开始下决心让钱成为你的朋友吧！不要让它成为你的敌人。选择经济方面的成功，而不是失败。

现在你就可以选择成为一名理财高手



Day Two

你的信念

今天你需要检查一下自己对钱的信念。在生活中能阻碍我们发展的一个关键性事物是我们的信念系统。因为我们的思想基于我们的信念，我们的行动是我们思想的结果。换句话说，我所想所做的每件事都源自我们的信念。下面有个例子。

克劳迪娅相信自己不应该有许多钱。她还认为自己挣的钱永远不会比姐姐挣的钱多。她的姐姐在学校里比她学习好，在家里一直被公认为是聪明人。结果，克劳迪娅选择了一份枯燥的工作，她不断地告诫自己说必须忍受这一切。她对此是如此深信不疑，以致于当她面临提升的机会时，她把提升的机会给拒绝了。她担心自己干不好。之后，她又遇到了一个在别处工作的更好的工作机会，她也拒绝了。

克劳迪娅决心证明她的信念是正确的。只有在她决定改变自己的信念后，她才采取了行动。她找到了一份更好的工作，挣到了更多的钱，并且很快意识到自己在工作方面很出色。在三年之内，她成为公司中的一名明星职员，挣的钱也比姐姐挣的多得多。

克劳迪娅新的信念是什么？她的新的信念是：她能够做自己想做的任何事情，她有才能，并且理应获得很好的回报，挣到一份高工资。

根除阻碍你发展的信念

你识别出任何阻碍你发展的信念了吗？请在下面与你的情形相符的条目上面划勾。你也可以添上一些自己的信念。

- 我在金钱方面毫无希望。
- 我永远也挣不到很多钱。
- 其他的人都有充足的钱，但我却不是这样。
- 我就是攒不住钱。
- 理所当然我不该有钱。

- 金钱是肮脏的——你不能既富有又是好人。
- 我永远也管不好自己的钱。
- 账单和需求令人恐惧——我惧怕它们。
- 没有足够的钱来四处走动。
- 我经常担心自己的钱会花光。

所有这些信念都源自贫穷的心态。大部分人都以这种“钱永远都不够花”的方式来思考。

现在选择让那些信念走开，采纳一些新的信念吧。到了该有富有的心态的时候了。欢迎金钱进入你的生活。

建议使用下面的信念，你也可以加上一些自己的东西：

- 有足够多的钱可花。
- 人能够既富有又做个好人。
- 我理应拥有一份富裕的生活。
- 我能够赚到自己想赚的钱。
- 我尊重我所有的账单，对我在付钱的东西心存感激，知道我能轻松地支付它们。
- 我对自己的钱掌管得很好，知道我可以做到既慷慨又有大量的剩余。
- 我发现控制住自己的钱很容易。
- 我在钱的方面很出色。
- 我选择享受自己钱财的乐趣，知道总是有足够的钱可花。

一旦你已经选择了新的信念，那么经常对自己重复它们。如果可能的话，大声地把它们说出来吧。每当旧的、无用的信念在你的头脑中出现，你只要立即用新的信念取代它就可以了。记住，我们的信念只是我们看待世界的一种方法。我们可以选择自己的态度和信念，通过这么做，鼓舞我们的生活沿着自己选择的道路进行下去。

选择相信富足，那么立刻会感到富有多了

Day Three

自尊

今天你要做的是评估一下自己在金钱方面的自尊。在我们生活的不同领域中，自尊是不一样的。你也许对工作感到有信心并为此而骄傲，但在关系方面却会自我怀疑，感到不确定。

当遇到金钱方面的问题时你是怎样的？你在金钱方面的自尊程度将对经济上的成功和处理钱财的方式有巨大的影响。简言之，自尊就是你对自己的感觉。

为了发现你在金钱方面的自尊到底是什么样子，请回答下列问题。

- 你经常为钱担心吗？
- 你怀疑自己挣到期望中那么多钱的能力吗？
- 你经常发现自己处于负债状态吗？
- 当你想到钱的时候，你的心会为之一沉吗？
- 当你真正有钱的时候你有负罪感吗？
- 你发现自己一有钱就把它花光吗？
- 你隐瞒自己拥有的钱财数量吗？

如果你对上述任何一个问题回答“是”，那么你在金钱方面的自尊不像应有的那样高。如果你回答了三个或更多的“是”，那么你在金钱方面的自尊毫无疑问是很低的。



当你在金钱方面的自尊很低的时候，它将阻碍你把钱财带入你的生活，使你不能享受金钱的乐趣，或者不能掌握自己的金钱。要么挣不到期望中那么多的钱，要么你挣的多，但花得更快，以致于没有拥有它的乐趣。或者也许你有钱，但却拒绝享用它，拒绝善待自己。无论是哪种情况，现在都是需要改变的时候了。

下面简单的指南有助于提升你的自尊。

- 用好朋友般的方式来对待自己：充满仁慈和感情，富有理解力，并且善于宽恕。
- 着眼于自己的强项，而不是自己的过错或弱项。
- 培养自己，帮助自己成长。
- 以积极的方式与自己说话，欣赏自己的成就。
- 通过鼓励和表扬自己来培养自信心。
- 如果你被过去痛苦的、未解决的问题压得喘不过气来，那么心甘情愿地让它们过去，让自己往前走。尝试着宽恕每个人，包括你自己。记住，每一天你都有在快乐与不快乐之间的选择权。过去的伤痛可以成为你现在的巨大动力之源。

提高自尊将使你在所有的生活领域受益，而不仅仅是财务状况方面。对自己感觉好将导致你感受到自己具有控制能力，能做出更佳判断，并给你的生活带来更多的财富。你完全有能力让自己不胡乱花钱，不是仅仅为了使自己高兴或感到舒服些就乱花钱。

提升自己在金钱方面的自尊，感觉自己充满力量



Day Four

钱都花到哪儿去了？

今天是一关键时刻——你需要考虑的是，到目前为止，你口袋里的钱到底都花到哪里去了，你是否对自己做的花钱决定感到高兴。我们生活在一个物质繁盛的社会。我们大多数人都会有一个希望拥有的物品清单。多数人已经有了许多东西。我们居住的社会同时又是个鼓励消费的社会。无论我们是否有钱，我们都被怂恿去花钱。我们花钱购买商品、度假、娱乐等。环视一下你的周围吧。你家中的东西都是用钱购买的商品。几乎你拥有的每件东西都是花钱得来的。在你房间里的东西花了你多少钱？我们选择自己花钱的方式。了解你所做的消费选择，自己是否对那些选择感到高兴，是进行改变的至关重要的最初步骤。



练习

拿出纸笔，列出你在过去三年中消费的对象。
也许包括下列内容：

- 培训课程或培训班。
- 物质商品，诸如CD播放机、计算机、电子产品或厨房设备等。
- 抵押借款或租金。
- 账单。
- 衣服和鞋子，化妆品，装饰品。
- 旅行。
- 娱乐——外出吃饭、看电影、看表演、去俱乐部。
- 贷款、债务偿还。
- 酒或毒品。

