

· 风靡全世界的**超级**畅销书 ·

不要为琐事烦恼

做你喜欢做的事

金钱会随之而来

DON'T WORRY ABOUT TRIVIA

[美]理查德·卡尔森 原著
刘庸 译著

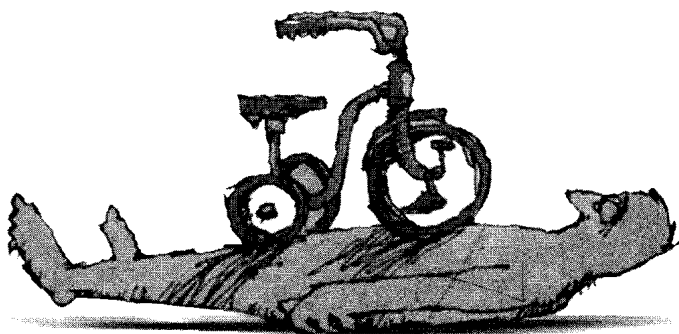


天地出版社
TIANDI PUBLISHING HOUSE

不要为琐事烦恼

DON'T WORRY ABOUT TRIVIA

(美)理查德·卡尔森 原著
刘庸 译著



天地出版社
TIANDI Publishing House

不要为琐事烦恼

刘 庸 译著

责任编辑·彭学云

封面设计·田 野

出版发行 天 地 出 版 社

(成都盐道街3号 邮编 610012)

印 刷 华西医科大学印刷厂

版 次 2002年4月第2版

2002年4月第1次印刷

规 格 850×1168 1/32

印 张 8

定 价 15.00 元

ISBN 7-80624-221-X / G·47

作者的话

快乐的人是天生赢家

有一首歌这样响亮地唱道：“不要忧虑，快乐起来”(Don't Worry, Be Happy)，那仿佛一语道出了我的心声。我心知有许多人会即刻苦巴巴地反对我：唉，人生就是含辛茹苦……说这话的人一脸愁容拧着眉头样子吓死人。可是，我要告诉大家，这件事是真的——快乐的心态将使你的人生改观！快乐中的人通常更有效率、更机灵、更能创造和享受，快乐像“芝麻开门芝麻开门”的咒语一样，带给你黄金宝藏和幸运！

数年前我开始想到并苦思一个问题：“我是一个成功人士，但为何我总是忧心忡忡？”缺钱的阴云总是笼罩着我的情绪天空，令我抑郁给我压力使我离单纯的快乐远之又远，我仿佛怀藏一个双头怪物，时时面临被撕裂的痛感……

为此，我开始小心翼翼地观察我所尊敬和仰慕的人，那些在各自的行当中“成功了”的人。我观察作家、运动员、生意人、演员、演讲家、治疗师、企业家、公司经理以及各行各业的人。我学到的心得让我感到不可思议！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。他们能看到远大的前景，知道成功的公式，他们左右逢源——这些真正的聪明人俨然上帝的宠儿，我真的热爱他们的生活以及他们度日的方式，他们总是那么快乐！

当我洞悉这一点，将快乐因子导入自己的事业，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，结果演讲就越出色，演讲邀请越来越多，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。

越不恐惧越成功的关系也存在于我的私人投资上。当我不太操心时，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。

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

我的生活大幅改观，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,我的创造力和信心突飞猛进,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。

更神奇的变化是:我赚钱的本事也跟着变大了,我更乐于助人,也更懂得了付出的妙处:付出与回报原本就是一枚硬币的两面,你越是给予越是付出,随之而来的回报也越大——无论是金钱,时间,点子,精力或仅仅只是爱!对自己越有信心越不计较得失,人际关系越祥和的人,当然越靠近成功。

这真的很妙,当你学会减轻烦恼时,你也同时学会多信任自己的心,少信任自己所谓“理智”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。你不会被成功所盘踞,相反却会越来越成功,挡都挡不住。你相信凡事皆顺利,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,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,我们的烦恼顿时减少了。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。有些

人一直以来想去做他们梦寐以求的事,无论是学书法,登山,习一门外语或为陌生人悄悄做一件好事,却迟迟不敢,他们通常都觉得“负担不起”时间,他们深怕丢了饭碗或遭人嘲笑。恐惧总是善于编造一些“正当”藉口来阻止他们。

然而,不变的是,当人们忘却恐惧,迈出第一步时,一切便都尽如人意。非功利的有效活动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,让你的财经生活全面改观。

如果你读过我的其它几本书,你就知道我对人的潜力有莫大的信心;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“为琐事烦恼”。我很乐意在名单上再加上“不为琐事烦恼就会更成功”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,就会看见新的可能性,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,也能帮助更多的人;你将会过上你梦想中的生活。

将烦忧永远从你的生活中放逐吧!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,亦或轻松面对批评或拒绝,或是冒险要求加薪。要对自己有信心,不论是你将投身所喜爱的慈善事业、投资事业,还是为他人提供有

创意的服务或产品,或仅仅是想换一种方式生活,本书都可以帮助、激励你,提醒你在内在与外在的世界之间多打开一扇心窗,看见那片充满各种成功可能性的蔚蓝色天宇。

愿快乐和好运伴随你!

理查德·卡尔森博士

推荐序

生活不必充满危机

这个世界上总有那么一些人,十分努力而勤勉,本人又不至于聪明才智,也受过中高等教育,但却一直过着贫穷的生活;还有一些人,为了赚钱呕心沥血,不辞辛劳,但始终没有太大的收获,最多地就是小康生活水平。一分耕耘一分收获,人们很难理解为何这些人付出了却没得到应有的回报,连他们自身也对天道不公心怀愤恨。是什么原因造就这样的悲情人物呢?除开不可抗拒的、某种不可知的因素的干扰,答案就在“不要为琐事烦恼”。

本书作者是位美国开业压力咨询顾问兼理财专家,他明白地告诉我们致富的秘诀:不要让一些无关大是大非的琐碎事情缠绕,不要让烦恼压垮你。无忧无虑的人生充满可能,只要打破恐惧的恶性循环,财经生活就会全面改观。别担心钱的事,因为你肯定会有钱。

不良情绪、不良的思维方式、不良的心理会谋杀你的个人财富。尽管你是名校毕业生,尽管你是中环之花,还是会被老板和强悍的同事 K 得满头包。你诚惶诚恐,担心饭碗不保,你检讨再检讨,最终像契诃夫笔下的小公务员,在胆战心惊和自我谴责中郁闷而死;或者与之相反,你火冒三丈,认定责任在别人。这两种反应都是消极的,它对于创造财富毫无用处。

又比如,你最喜欢的休闲方式就是一边喝下午茶一边对

朋友倾吐满腹愁肠,抱怨上班太远、工作太多、搭档蠢得像猪、晋升太慢……听听,周围充满诉苦声,而且很少有人不加入其中。但是,频繁诉苦有何好处呢?既不能给你带来欢乐又不能改变已有的现实,明天还是要继续。本书告诉你,诉苦和抱怨虽然是一种全社会都可以接受的通用的形式,但它是消极的习惯,和得到安慰没有必然的联系。它消耗了脑力和情感力量,却又于事无补。

或者你的唠叨抱怨是另一种内容:我没有时间,这不合我的习惯,恐怕风险太大,别人都做不了的我也做不了,我累了,过两天再说……说穿了,你烦恼,你害怕,但你若不真正开始,你永远不会有辉煌的前程!

本书中所举的事例在生活中俯拾皆是,看过后我们才会醒悟,原来我竟然这样糟糕地活着,现在你了解为什么穷人总比富人多的原因了:穷人把大部分精力花在琐碎事务上,花在到处诉苦上,花在错误的思想思维中,富人则把精力放在实干和创造性、开放性的事业上。

财富的奶酪永远都够分配,不要担心别人动你的奶酪,不要担心奶酪被吃光。金钱不是金矿,金矿不可再生,有被挖完的时候;金钱每时每刻都被创造出来,而且它还会下蛋。保持富裕意识,保持创新精神,财源就会滚滚而来。

生活不是危机,不要将过去的失败作为否定自己的武器。有时,人生似乎是我们的敌人,好像事事不如意,就像是在阴谋反对我们。其实根本没有阴谋,人生就是人生,它不是我们的敌人,但思想可能会是。人生不如意者十有八九,可与人言者十无二三。烦恼无用,抱怨无效,抓紧现在时,放手去做吧,发家致富不需要理由。

Just do it!

著名专栏作家 骆金铭

2002年4月2日

目录



DON'T WORRY ABOUT TRIVIA

提醒你自己：你的人生从现在开始	1
把你的“胃口”放大一点	3
无论如何先跨出第一步	6
最最重要的是：要有计划	9
不要迷失在计划中	12
下决心做你喜欢做的事情	14
大块时间花在事业关键部分	16
顾虑重重扼杀梦想	19
别去理会“反对票”	21
除了坚持还是坚持	23
击败恐惧干下去	25
在自己身上花一点钱	27

DON'T WORRY ABOUT TRIVIA

- 29 扎进去
- 31 哪怕只有一次去尝试吧
- 33 出卖梦想最赚钱
- 36 就是要嫌贫爱富
- 39 激发别人的创造力并看着他闪光
- 41 真诚地向他人致谢
- 43 大胆要求你想要的
- 46 想办法去寻找“天作之合”
- 49 闲时烧香“佛”要帮
- 51 留下超级好印象
- 53 寻找一位良师益友
- 55 记住黄金法则
- 57 仔细并充满敬意地倾听
- 59 愿意接受劝告是聪明之举

DON'T WORRY ABOUT TRIVIA

请帮助别人成功	61
通过道歉纠正错误	63
温和地提醒自己：停止诉苦	65
破除“功高震主”的迷思	67
不要怕请人推荐	70
干大事需要“不介意”	73
将你的热情“镇定”下来	75
从反思中获益	77
找托辞和赚钱不能二者兼得	79
遇到棘手问题先冷下来	81
减少被动反应，增加积极反应	83
努力去认识而非去相信	85
明了你的无知与不擅长	87
实验一小时法	89
成功者乐于改变	91

DON'T WORRY ABOUT TRIVIA

- 93 静观其变以等待灵感
- 95 运用反省的力量
- 97 对错误一笑置之
- 99 将你的反应循环线短路
- 102 远离自暴自弃的深渊
- 104 记住环境不造就人，它展现人
- 106 改变你能改变的，接受你无法改变的
- 108 了解你的堆栈指令
- 111 彻底改变你的思路
- 113 消除你头脑中的疑虑垃圾
- 115 了解沉默的秘密
- 117 勿在资料堆里爬来爬去
- 120 处处被动者挨打
- 122 妒忌是包毒药
- 124 找出“价值千金”的目标所在

DON'T WORRY ABOUT TRIVIA

“机会只敲一次门”乃无稽之谈	127
吹着口哨工作	129
保留你的最终决策权	131
勿做“严肃的小人”	134
你的信誉就是你的银行	136
摒弃“从不怨我”的鸵鸟政策	138
看看阿甘，智慧可能比智商更重要	140
从你的词汇中去掉“我不是推销员”	143
更多意味着更好吗	145
推销紫色雪花背后的东西	147
勿翻“变天账”	150
抛开“轻松快乐就会失败”的谬想顾虑	153
当你感到精疲力尽……	155
乐观主义者的大智慧	157
在该放手的时候放手	160

DON'T WORRY ABOUT TRIVIA

- 162 相信“99%的坏事都不会发生”这句话
- 164 不要害怕像婴儿学步
- 166 改变自己而勿去改变人生
- 168 越是顶尖好手越不考虑细节
- 170 富裕需要真正动起来
- 172 做自己创造好运气的人
- 175 勿忘享受乐趣
- 177 别为小事抓狂
- 179 金钱是用来解决问题的
- 181 “天上不可能掉馅饼”吗
- 183 无忧虑地构建你的财富
- 185 “最后关头抽身走掉”兵法
- 189 富裕意识与变态消费的区别
- 191 动动脑吃你的“新式午餐”
- 193 汰“短”留“长”，投身股市的秘诀