

人生的财富， 不是金钱那么简单

为什么有些学历、履历、工作经验、努力程度都不如你的人，
竟然能够飞黄腾达？尽管他们表面看起来一无是处，
但一定有些事情是他们做了而你没做的。现在，你也有机会学习这些了！

〔美〕**史蒂芬·古德巴特** 著
琼·迪芙利雅

许志◎译



AFFLUENCE INTELLIGENCE

EARN MORE, WORRY LESS,
AND LIVE A HAPPY AND BALANCED LIFE



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

AFFLUENCE INTELLIGENCE

Earn More, Worry Less,
and Live a Happy and Balanced Life

人生的财富， 不是金钱那么简单

[美] 史蒂芬·古德巴特 琼·迪芙利雅◎著
许志◎译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字 : 01-2013-0827

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的财富, 不是金钱那么简单 / (美) 古德巴特 (Goldbart, S.), (美) 迪芙利雅 (Difuria, J.) 著; 许志译. —北京: 北京大学出版社, 2013.9

ISBN 978-7-301-21994-2

I. ①人… II. ①古…②迪…③许… III. ①财务管理—通俗读物②私人投资—通俗读物 IV. ①TS976.15-49②F830.59-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 016456 号

AFFLUENCE INTELLIGENCE © 2013 by STEPHEN GOLDBART AND JOAN DIFURIA.
Simplified Chinese Language edition published in agreement with The Agency Group, through The Grayhawk Agency.

本书中文简体版由北京大学出版社出版。

书 名: 人生的财富, 不是金钱那么简单

著作责任者: [美] 史蒂芬·古德巴特 琼·迪芙利雅 著 许志 译

责任编辑: 宋智广 任军锋

标准书号: ISBN 978-7-301-21994-2/F·3489

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: rz82632355@163.com

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82632355 出版部 62754962

印 刷 者: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 15印张 195千字

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价: 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

本书将要告诉你，那些真正拥有财富的人，在经济上取得巨大成功的同时，是如何一并获得幸福和满足的。

作为美国加州金钱、意义和选择研究所（Money, Meaning & Choices Institute）的创始人，我们在财富与幸福这个研究领域小有名气。1999年，为了描述新兴阔人们所面临的挑战和机遇，我们生造了“暴发户综合征”这个词，出人意料的是，一夜之间，我们成了媒体追捧的焦点，全世界的电台、电视台、报纸和杂志潮水般涌来采访我们。那时正值一个造富的时代，据《旧金山纪事报》报道，当时单单硅谷，每天就会新造64个百万富翁。是的，那就是美国历史上被称为“非理性繁荣”的时代，也被今天的人们称为“极端狂妄”的时代。而彼时我们之所以会受到关注，是因为我们给出的是一个超出一般常识的结论：金钱并不意味着问题全解决，也不意味着幸福长相伴。在访谈中，有人对我们抱以嘲讽和质疑，也有人满怀好奇，共鸣强烈。

多数人都相信，一旦不差钱，快乐自相随。可实际上，这事儿想象一下容易，要见诸事实却难，因为人的生活并不像银行卡中的数字那么简单。一般说

前 AFFLUENCE
言 INTELLIGENCE
Earn More, Worry Less,
and Live a Happy and Balanced Life

来，钱挣得越多，欲望就越多；拥有的越多，带来的快乐却越少。哈佛大学心理学教授、《哈佛幸福课》(Stumbling on Happiness)的作者丹尼尔·吉尔伯特说过，一旦你有了足够满足基本需求的钱，更多的钱就不会再增加你的幸福感。原因很简单（只不过这些原因与人们固有的认识并不相符）：首先，人们容易高估物质所带来的快乐，会一趟趟地跑到购物中心和汽车经销商那儿，期待能买到更多的快乐——这是一种被经济学家称为“快乐妄想症”的表现；其次，钱多了也会产生一些问题，比如，会让你的压力越来越大。

想一想霍华德·休斯，临终前腰缠万贯，却饱受偏执和孤独的折磨；再想想英国王妃戴安娜，嫁入欧洲最富有的家庭，住的是城堡，能得到任何物质上的满足，但她亲口承认自己的生活简直可以用“悲惨”来形容。

世界上还有另一种人，他们拥有某些特质，他们能享受到人人梦想的高品质生活。这种特质，就是被我们称为“财商”(AIQ, Affluence Intelligence Quotient)的东西，而这种特质正是我们所缺少的。本书将为你揭开一个秘密：有“财商”特质的人是如何获得安宁、舒适和幸福的。

一个令人惊讶的事实是：对金钱的需要，我们都有一个饱和点。一千万美元带来的快乐，并不比八百万多。最近美国普林斯顿大学的一项调查表明，幸福和金钱之间并不存在正比关系。研究人员发现，如果一个人的年收入在7.5万美元以下，他通常不会感到幸福。收入越是低于这个标准，他的不幸福感越强烈。但令研究人员深感惊奇的是，不管人们的年收入比7.5万美元高出多少，其幸福感都不会有明显的增加。这被称作“收益递减定律”，即你付出的努力在不断地增加，但到了某一临界点之后，你所得到的回报却增长得越来越慢。

那会儿我们被媒体轰炸了差不多有两年，大概是因为我们工作的核心触及了21世纪美国梦的标准诠释公式。尽管财富会带给某些人困扰，

但同时我们也看到，对于具有独创精神、乐观精神、时间观念、严谨态度、人脉技巧和坚韧意志的另一些人来说，人们梦寐以求的金钱与满足兼而有之，仍是可以实现“梦想”。长期和这些富足的人在一起，逐渐了解到他们是怎样的一些人，他们是怎样成功的之后，我们得出一个惊人的结论：他们在化学成分和才能上和我们并无二致。他们跟你一样，你也可以成为他们。

在此，我们要再次发布一个大多数人都不敢相信的宣言：人人都能得到真正的富足，只要你有勇气去诚实地面对自身的优点和弱点，拥抱变化，愿意使用本书提供的“财商”策略。

我们将带你走上一条既能激发大脑、心灵和精神的最大潜能，又能享受到自我满足与和谐情感的康庄大道。这并不只是金钱那么简单，对吗？没错，我们这套策略，能让你得到更多的钱，但同时它将带给你的，还有远非你的财产所能比拟的巨大精神财富。

写作本书时，正好发生了金融危机，许多银行和金融机构纷纷破产。在大萧条的冲击下，许多人开始反思：如何改变我们的生活？同时，人们开始质疑我们对金钱的原有认识——我们应该花多少？存多少？投资多少？金钱应该在我们的生活中扮演哪种角色？它又在多大程度上决定着我们的命运？这是一个危机和机遇并存的时刻，却很少有人看得清这一点：要反思金钱与成功、满足的关系，再也没有比现在更好的时机了。阅读本书，你将学到启动“财商”的方法，你将学会像那些有“财商”特质的人一样，过上真正富足的生活。你将懂得我们从客户身上所学到的真理：钱固然是富足的一个重要方面，但不是全部。你可以通过自己的努力，改变人生方向，找回真正重要的东西。这种改变，我们这个独一无二、循序渐进、为期3个月的计划能够帮你做到，但你必须亲自履行这个计划。

也许你已经感觉到你需要“财商”的帮助，但最好你还是来做一下验证。如果你有过下列任何一种感觉，就说明你需要“财商”的帮助。

- 我从未有过满足感。
- 我对于未来的方向感到迷茫。
- 我没有时间做我想做的事情。
- 我没有时间来陪伴我爱的人。
- 我满足不了别人对我的期望。
- 我没能充分发挥自己的潜能。
- 我的生活不该是这样的——问题到底出在哪儿？
- 从前为我带来快乐的东西，现在不再给我快乐。
- 我害怕未来。
- 我在做我并不真正想做的事。
- 我在虚度人生。
- 我老是觉得不满足。我应该得到更多。

如果以上所列有任何一条触动了你，就说明你需要“财商”的帮助。你必须想办法提升你的“财商”水准——我们会告诉你应该怎么做。

要在思想上来一次翻天覆地的改变，这样的心理挑战，即使在最好的精神状态下来应对，也是一件令人望而却步的事情。紧随大萧条而来的，是经济困难带来的压力和未来的不确定性，这把人推向了深重的危机之中。我们相信，危机就是一个改变自我的绝佳机会，在金钱、意义和选择研究所里，我们已经在太多客户身上看到了这样的改变。一般说来，如果生活仍在按部就班地顺利进行，人们也不会动摇信念。一旦不如意的事情发生，倒会促使人们做出真正的改变。

本书会帮助你运用最简单而有效的方式，完成这些改变。第1章告诉你什么是“财商”，以及它能为你带来什么；第2章和第3章，我们将为你解释，什么是生活中的优先事项，你可以通过测试，来确定你自己生活中最重要的事情。建议你仔细阅读这三章的内容，哪怕你觉得这些

内容和你没多大关系（你的抗拒心理可能是一个非常重要的信号，它可能是你对某些非常重要的事情做出的下意识反应）。

在第4章和第5章，你会学到与“财商”相关的关键理念和行动，你可以通过测试来确定你的“财商”水平。在这些知识的基础上，第6章和第7章将带你认识财务效能的重要性，并且帮你评定你的财务效能。得承认，这部分内容很难，然而，它可以改变你的人生。

挺进到这里，你已经迈出了相当大的一步，下面你还要继续挺进，并要开始做出真正的改变了。在第8章，你将学会设定你的“财商自控系统”，学会找到你自己的“财商”调控模式。在第9章，你将确定你的财商水平。

接下来，本书学习临近尾声时，你要把你的新生活计划付诸实施了。到第10章，需要你制订一个计划，以便把你的财商自控水准调高到你所希望的水平。第11章会教你在3个月里一步步地执行行动策略，从而启动你的财商，叫你过上一种潜能大暴发的生活——这种生活恐怕会是你有生以来从未体验过的。最后，第12章会向你展示，你所获得的新技能和心态，会怎样彻头彻尾地改变你的人生。

拥有财商，意味着你能拥有和实现野心勃勃的目标，能按照优先事项的顺序安排生活，能享受生活无限的可能性。同时它也意味着，你将从此愉快地走上财务和人生的成功之旅。

你心里有多少盛放财富的空间

当一个社会中的女子开始把理想中的男人定义为“高富帅”，男子把理想中的女人定义为“白富美”，而且“富”是其中最核心的标签，同时，人人都自嘲是“穷忙族”时，我们就能够断定，这个社会患上了金钱焦虑症。

在对待金钱上，人类似乎只能拥有两种截然对立的态度——崇拜与诋毁。或者说，金钱之于人类，要么是主人，要么是魔鬼。贝壳将维纳斯从海洋中送到了陆地上，贝壳变化成了金钱，最终又会把人类载向哪里？这实在是一种很奇妙的类比！

金钱与人类社会相比，或许是后生的，但它一步步覆盖了社会生活的方方面面，成为一种生存必需品，同时，也一点点沁入了人类的心理，成为我们心灵构成中不可或缺的因素。但遗憾的是，在我们的文化中，“钱”总是和“俗”等同的，而俗，显然是人的精神最应该超越和摒弃的东西，于是，金钱本是心理

译者序
AFFLUENCE
INTELLIGENCE
Earn More, Worry Less,
and Live a Happier, and Healthier Life

的一部分，我们却冷漠地拒绝承认。

但不管承认与否，都阻止不了它加入精神的活动，几乎每一场精神的游行中，都少不了它的身影。

关于金钱，“我们每个人都有自己独一无二的心理，这种心理是由从小到大与钱有关的各种经历塑造而成的。这些经历共同作用，编写了一套关于金钱的心理软件”，决定了我们如何处理自己生活中与钱有关的一切事务——不止是你手中货币的流进与流出，还有你面对它时的心理舒适度。

没钱很痛苦，有钱不一定幸福，这是人们公认的现实，但谁不想做个财富与幸福兼得的人？而这些痛苦与不幸，归根结底，都是由你的金钱心理早已编好的脚本，不断在你的生活中重演罢了。

只是，这种心理，与人类许多心理机制一样，是在你意识不到的情况下默默运转着的。

而《人生的财富，不是金钱那么简单》，这本出自于两位对财富与心理关系的研究颇有建树的心理学家之手的佳作，对这种心理机制做了生动且深刻的剖析。多年的心理咨询工作的经验，帮助他们描绘出了一幅清晰的人类金钱心理的“地图”。

心理学中有一个著名的结论——每个人心理上都存在一个快乐恒定点（happiness set point）。在严重的意外事故中致残的人们，在经历事故后最直接的反应是愤怒和沮丧，不过，18个月内，他们心理的快乐，会逐渐回到事故前的水平。如果一个人天性乐观，那他仍然会是乐观的人；如果一个人天性悲观，他也绝对不会比之前更悲观。

这就像是房间中的温度调节装置，当天气变冷时，它便会加热空气，使屋子暖和起来；当天气炎热时，它便开始给屋子降温，让屋里凉快下来。无论如何，它总是要试图使屋内的温度保持在一个恒温的状态。

古德巴特和迪芙利雅发现，关于财富，人类在心理上同样存在一个类似的恒定点，他们将之命名为财商调节系统。

人们围绕着金钱的纠结，即是来源于此。当你的这一恒定点很低时，那么，尽管对经济现状有不满之处，你也会既缺少动力，也缺少能力去追求更多的财富；假如你的经济状况突然间发生了巨大的改善，不一定会得到同量的幸福，却很可能是巨大的困扰，书里列举了相当多通过彩票或是继承突然进入富豪行列却毫无幸福感可言的人。

无论你承认与否，一种平稳的生活现状，总是最让人舒适的。因此，为处理这种困扰，这些人所做的，便是回到从前——或是挥霍掉这些钱，或是把它们封存起来，就当它们从没出现过；而那些没被“馅饼”砸到脑袋的人，则可能总是一次次扼杀心中追求更多财富的冲动，或是在好不容易鼓起勇气后又一次次地半途而废。

其实，还有另外一种方法，那就是调高这一恒定点。

当你拥有了较高的恒定点，其实就是拓宽了你心中盛放财富的空间。不再因为过多的财富感觉拥挤，却会因为财富不足而感到空虚。书中同样列举了许多人是如何通过调高这一恒定点，不但增加了财富，也增加了幸福感的故事。

不过，也正是因为这种保持原貌的情结，我们的心理都是抗拒本质性的改变的。想要改变你的财商，同样如此。古德巴特和迪芙利雅便将可能妨碍你改变的各种心理防御机制做了简明的剖析。事实上，当你阅读这些文字，明白了潜意识之中自己是如何顽固地为自己在改变的道路上铺设荆棘时，这本身，就是为改变所作的最好的准备。

当然，有了好的开始，还要有一个努力的过程。两位心理学家根据上述心理依据设计的为期3个月的计划，可以帮助你循序渐进地提高自己的财商。

圆满地完成这一过程，你得到的，便会是一个圆满的结果。越多的人阅读这本书，或许我们整个社会的金钱焦虑症，就会越早地得到缓解。

第1章

金钱是你的盟友，还是你的对手 / 001

为什么有些学历、履历、工作经验、努力程度都不如你的人，竟然能够飞黄腾达？尽管他们表面看起来一无是处，但一定有些事情是他们做了而你没做的。现在，你也有机会学习这些了！

第2章

生活，应该由你的优先事项来定义 / 023

拥有财商的人与缺少财商的人最大的区别，是前者的生活是和自己的优先事项保持一致的。他们没有做父母、配偶、孩子或社会想让他们做的，而是在做自己想做的。他们选择的生活，是由自己的优先事项来定义的，而不是被愧疚、别人的期待或过去所决定。

第3章

找一找，什么是自己的优先事项 / 047

做这项测试时，对自己做到诚实是非常重要的。这意味着你得明白你目前在生活中真正在做的事，而不是希望或幻想你在做的事。记住，我们总是想给自己洒上一层美化的光辉，这会人为地模糊现实和理想的界限。

第4章

富足的人们这样想、这样做 / 067

拥有金钱，并不能保证一个人能够做到自我管理、

自我控制和无所不能。你可以很富有，但不一定会因此而富足。这听起来有点像悖论，却是关于财商最核心的真相。

和我们大多数人一样，富足的人也并非完人，但他们懂得运用正确的态度和行为技巧来获得经济保障和生活幸福。

第5章

比一比，你的行为、态度离富足有多远 / 093

你能从失望中迅速恢复过来吗？

如果你点的菜不合口味，你会告诉服务生吗？

人们经常就感情问题向你求助吗？

你喜欢和唱反调的人打交道吗？

第6章

你和财富，谁主谁仆 / 103

对于人们来说，很难把钱仅仅当作钱来思考和交流；人们总是不可避免地有关钱的话题中掺杂其他的感情和话题。就像20世纪初人们对待性的态度一样，我们害怕面对自己关于钱的感觉和态度，总是绝口不提。但无视不能带来安乐，只会让人感觉沮丧和被禁锢，这些都会妨碍你开启财商。

第7章

算一算，你的财务效能有多少 / 117

你有一份严格遵守的预算吗？

你知道怎么读自己的信用卡账单吗？

你为自己的财务状况感到羞耻、尴尬或愧疚吗？

和比你有钱的人在一起时，你会觉得自在吗？

第8章

是什么让财商冬眠在你心里 / 123

防御机制是我们用来保护自己免受真实的或想象的的压力和负担伤害的方法。它是非常重要的应对机制，对于我们的精神平衡来说不可或缺；但是，也同样可能成为阻止我们进步、把我们困在原地的心理陷阱，却让我们没有丝毫的察觉。

第9章

来吧！看看你的财商有多高 / 145

如果你的财商过高或者过低，可能是因为你在评估自己时过于骄傲和积极，或者过于谦虚和消极。我们建议你请一个亲密的朋友或者爱人站在你的角度也做一遍测试。

第10章

制订一份适合自己的财商计划 / 159

人类通常会顽固地坚持自己习惯的模式，但如果你有毅力和决心，通过不断累积一些微小但有效果的努力，你就能够开启财商，开启一种新的、更加富足的生活模式。

第11章

三个月努力换取一生富足，你是否愿意 / 181

如果你严格执行了你的3个月的计划，尽了最大的努力去追求目标，那么恭喜你！你已经迈出了开启财商最关键的一步。

如果读到这里你仍然没有制订和执行计划的兴趣，那么我们只有建议你接受，接受你的现状和人生这个阶段你想（不想）做什么。

第12章

富足，就是心灵的自由 / 209

财商计划的终极目标是心灵的自由，一种安全和自主的感觉，一种发现选择的可能，一种整合你的资源、对外部环境做出有效反应的能力，不管这个环境是你能够控制的，还是不能控制的。

致谢 / 221

AFFLUENCE INTELLIGENCE

第1章

金钱是你的盟友，还是你的对手

Earn More, Worry Less,
and Live a Happy and Balanced Life
