

钱病源于心生，
真正让我们幸福的是
对待财富的方式与态度，
而不是财富本身！



有钱就幸福吗

MIND OVER MONEY

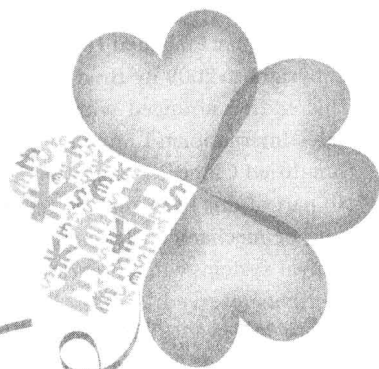
Overcoming the Money Disorders That Threaten Our Financial Health

[美] 布拉德·克隆茨 (Brad Klontz) 著
泰德·克隆茨 (Ted Klontz)

马惠 陈丽芳 译



机械工业出版社
China Machine Press



有钱就 幸福吗

MIND OVER MONEY

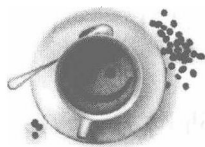
Overcoming the Money Disorders That Threaten Our Financial Health

[美] 布拉德·克朗茨 (Brad Klontz) 著
泰德·克朗茨 (Ted Klontz)

马惠 陈丽芳 译



机械工业出版社
China Machine Press



前 言

是什么让你拿起了本书？你正为钱烦得心力交瘁吗？你正担心自己的生活入不敷出，还是担心自己太大手大脚？或许你的财务状况还算良好，但是你仍会不由自主地担心。和爱人在消费上的分歧是否让你俩的感情越来越疏远？你是否觉得和孩子或家里其他人在谈到金钱时难以启齿？无论是你手上的股票组合表现欠佳，还是你正竭尽所能维持家庭生计，请牢记：你不是一个人在战斗。每个人和金钱都有着错综复杂的关系。你根本无法想象这世界上到底有多少人的财务状况完全是一团糟。对于个人财务的问题，每个人都对一个“弥天大谎”深信不疑。

这个弥天大谎是什么呢？这就是，大家都认为他们在金钱上碰到的困难是自己一手造成的，他们以为也许是因为自己的懒惰、疯狂、贪婪、愚蠢，才造成了自己今天的财务危机。可是，让我告诉你，这些并不是真的，请相信我的话。数年来，我们已经为无数夫妇和个人在家庭财务方面提供了咨询、培训和改进的服务。如果说这些年的经验给了我们一些启示的话，那么我可以告诉你，虽然我们有些人不乏消极的消费行为，有时这些消费行为甚至几近自我毁灭，但问题并不在于我们通常用来进

行正常思维的大脑，真正的原因是那些隐藏在我们意识认知之下的心理力量，并且这些心理力量往往和我们过去的经历有着牢固的联系。

让我们一起来看看下面几个故事吧。这些都是发生在我们客户身上的故事。

布里奇特：我在两岁的时候就因为母亲无力负担，被送给别人收养了。我的亲生父母总共有三个孩子，但在他们离婚后，因为母亲一人供养不起这么多孩子，就将我们送人了。我在收养所待了两年。两年间，我一直把自己的行李打好包，因为我不知道什么时候自己又会被哪家人收养。在我的两个姐姐被一户人家收养后，这户人家发现她们还有一个妹妹，所以他们最后找到了我。我到现在依然记得他们那天是开着一辆红色轿车来到我这里。我也记得自己亲口告诉法官想和他们生活在一起的情形，我还记得当时自己坐在法官旁边的椅子上，一直在不停地转椅子，感觉似乎自己已经长大了，但其实我当时只有四岁半。

我的养父母对我很好，但他们也有不少问题。我的养父非常喜欢喝酒，虽然他还没有到酗酒的程度，但他已经是酒不离手了。我的养母虽然表面正常，但我认为她可能患有严重的抑郁症。她有可能前一分钟还是好好的，下一分钟就开始郁郁寡欢，告诉我们她不知道到哪里去弄钱，或是家里的房子有可能保不住了。作为一个年纪尚小的孩子，我当时感到非常恐惧，我担心如果家里真没有钱了，他们可能又会把我或姐姐们或者我们一起都送回到收养所。即使他们不把我们送回去，那我们也会因为没钱而失去所有一切东西，包括房子。

从这个故事当中，你认为这个小女孩领悟到什么金钱道理呢？在她长大成人后，对金钱的态度又会如何呢？而这种态度对她的人生又会有着什么样的影响呢？你可能会认为她从此以后会把没钱花和被抛弃这两者联系起来，并且在成人后，她也不会再轻易相信他人了。

你的这种设想是正确的。在懂事后，布里奇特就开始辛辛苦苦地工作赚钱，但是她却一点也不舍得花钱——她认为只有金钱才能给她带来安全感。但是无论她存多少钱，她从来就没感到安心过。她总是不停地在担心着悲剧哪天就会降临到自己头上。

但同时我可以告诉你，你的这种设想也是错误的，因为布里奇特的姐姐，虽然和妹妹有着同样的遭遇，但她的性格却和妹妹截然不同。布里奇特虽杞人忧天，但她自力更生，而她的姐姐却整天怨声载道，生活不能自立，总觉得如果没有人照顾，自己肯定活不下去了。布里奇特的姐姐最后染上毒瘾，终日有家不回。但值得庆幸的是，几十年过去之后，她终于幡然醒悟。

这个故事告诉我们同一种遭遇对不同的人会产生不同的影响。这也是为什么我们应该尽力挖掘自己以往的金钱故事，而不是担心自己的这些故事是对还是错。

保罗：我的第三个弟弟在出生不久便夭折了。在生产的过程中，妈妈一直对护士喊道：“不对劲，不对劲！”这是妈妈的第八个孩子，她当然很清楚一切到底是不是正常。护士给医生打电话，可当时医生正在乡村俱乐部打高尔夫球。等他赶到的时候，已经太迟了，弟弟已经夭折了。

一个月之后，那医生开着一辆崭新的雷鸟来我家。我和爸爸闻声走到院子里，看见医生从车里出来，他下车后就开口向爸爸讨医药费，他威胁说如果不然，他就把爸爸告上法庭。可是父母认为，如果不是这医生只顾着打球，弟弟兴许还有救。爸爸一把抓起医生的衣领，把他的身体死死地抵住雷鸟车，对他说：“随你尊便，你想怎么着就怎么着，但是如果你还敢来我家讨医药费的话，我就把你给宰了。”说完，爸爸把车门一开，就把那个瘦骨嶙峋的医生给塞回到车里，然后“砰”的一声把车门甩上了。爸爸转过身对我说道：“保罗，我要你好好记着今天这个人，

这个人杀了人，却毫不在乎，他脑子里只有钱。”

爸爸的话从那时起就一直烙在我的脑海里。我长大后，打心眼里认为所谓的有钱人就是那些为富不仁的人，金钱就是他们的上帝。在我的认识里，金钱并不是重要的东西，我所需要做的就是好好工作，努力工作，为人们所尊敬。

保罗长大后，为了不让自己成为那种钻到钱眼里的人，所以只要是关于钱的事，甚至是当别人一谈到钱，他都敬而远之。他不愿和老板提加薪的事，没有为将来存钱的打算，也没有投资计划。他甚至不能放松自己和家人待在一起享受天伦之乐，因为“努力工作”已成为他衡量自我价值的唯一手段。由于保罗自己从事的也是为人提供服务的行业，所以他也怕万一客户有紧急情况时，自己却在某处“享乐”。

我们不难看出布里奇特和保罗的经历给他们留下的负面影响，并且在此后较长时间内，他们都将很难摆脱这种影响。但一般来说，人们不需要经历人生的重大挫折也可以树立起自己对金钱、金钱用途以及金钱意义的看法。事实上，我们大多数人的金钱观来自日常生活。我们的做法与孩童并无二致：仔细观察大人们的做法，然后自己想出他们这么做的理由，从而发展出自己的金钱观。

斯蒂法妮：在我12岁的时候，家里搬到了纽约区的上东区。我们原来只是一户普通的中产阶级家庭，但现在我们住在了世界上数一数二的富人聚集区。我发现那里的人们生活非常奢侈，从某些方面来说，我们家也是这样。我们住的是宽敞的高级公寓，去国外度假。我上学，学习艺术文化，还经常买书，这些都不缺钱。但是我妈老是抱怨我们“钱不够”，我爸“挣得不够”，所以她“不得不节衣缩食”。她总是对我发这些牢骚，我后来才知道原来这些抱怨也是一种心理紊乱的征状。她总是对我抱怨她和爸爸的经济问题，可是这些问题和我并没有什么关系。我能

帮上她什么忙啊？她发牢骚说自己不能像周围邻居那样买名牌衣服，住夏日别墅。除此之外，我妈也有一些心理疾病，她有些时候连衣服都会忘记穿。家里总是乱七八糟，我也不好意思带朋友回家。所以即使我们住的是豪华高级公寓，我自己总是觉得不好意思。

成年之后，我自己也遇到了一些金钱问题，我把这些问题的原因归结为对金钱的迷惑，我对所有关于钱的事都不怎么明白。你怎么知道有多少钱算是够花？哪些是该花钱的地方，哪些不是？到底什么是现实，是那奢华的公寓还是我们乱糟糟的家？我从小到大，就一直试图忘掉关于钱这件事。等结婚后，我把家里的经济大权完全交给了丈夫，我从来不过问任何事情，我也不想知道任何事情。甚至当他征求我意见时，我都试图躲避回答。

斯蒂法妮在童年时期就对金钱产生了困惑，她觉得有钱并不是什么光彩的事情，这种消极的思想一直伴随着她长大成人。她的丈夫主宰着家里的经济大权和他们的家庭生活。他希望斯蒂法妮能够待在家里集中精力照顾孩子就行了，这样他就可以没有后顾之忧，在公司里一步步往上爬。对于丈夫这样的安排，斯蒂法妮觉得安心踏实，对他感激不尽——直到丈夫决定离开她的那一刻。斯蒂法妮一下子陷入了孤独贫穷的深渊。

家里的一切看上去都很正常。直到有一天，他回家对我说要和我离婚。他欺负我对家里的经济状况一无所知，告诉我家里根本没钱，他的律师会来和我办理离婚手续。直到多年以后，我才发现他当时接连几个月已经把家里的大部分财产都转移到新欢那里去了。等事情办妥之后，他才和我提出离婚。虽然我们过的是富足的中产阶级生活，但是等离婚最终办完后，我发现家里已经没有什么值钱的东西了。我一下子变得身无分文，无家可归，只能住在自己的车里面，我深感绝望，也不知道向

谁求助。我失去了所有的东西。我没有工作，也没有受过任何职业训练。之后，我花了17年的时间才重新开始新生活。

刘易斯：我有个习惯，身上从不多带钱，最多带一美元。主要原因是因为我的爸爸是个大老板，可我们却住在一个小镇上。我无论想去哪儿买什么东西都可以，我妈之后会和商店结账，所以我根本不需要担心钱。在大学期间，有一次我收到银行通知说自己的账户超支了，我就打了个电话回家问问是怎么回事，我妈告诉我她会来处理这事儿。其实我爸就是这家银行的老板之一，所以每次我账户超支时，钱都会自动转存进来。有点不可思议吧？但从另外一方面来说，我从来就没有自己做过任何决定。我开什么车，上什么学校等，这些事都由我爸帮我决定了。

总而言之，我就是在在一个贫穷小镇上的富裕人家里长大的。有时我对自己的出身也会感到难为情，感觉自己好像总和别人不一样，因此感到有点不好意思。上大学之前，我从来不知道钱是什么东西，也不知道钱有什么用处，我从来没有做过任何关于钱的决定……但从小时候我就知道，钱能带来权力，虽然这种权力并不是我想要的那种。但当自己长大成人后，我又把这种金钱带来的权力用在了自己孩子的身上，虽然当时自己并没有意识到这点。

刘易斯的故事告诉我们，尽管家长们十分注意自己的言行举止，但是他们惯用的行为语言往往会一代一代地传下去。比如，刘易斯非常讨厌父亲通过金钱来控制他的生活，但是他实际上对自己的孩子的行为方式也是效仿他父亲的做法。他用钱来劝说女儿不要和一个他看不上眼的男人结婚，告诉她如果她要结婚，那么他一个子儿也不会给她。通过切断女儿的经济来源，他阻止了女儿想去纽约闯一闯的想法。他还告诉儿子如果不上他指定的大学，那么也别指望从他那儿得到大学学费。在他给孩子钱之前，他总会让孩子们先答应他一些条件。他用钱来控制孩子

们，使得他们最后变得在经济上不得不依赖他，也因此，孩子们对于他提出的任何条件都不得不选择答应。

阿利森：我七岁的时候，妈妈和我现在的继父结了婚。从那时起，他们一直“囊中羞涩”。他们从来没有正面和我讨论过钱的事，但是我总是听他们说“赚钱不容易啊”或者是“如果我们再买一件大件东西的话，我们就真的会遇到麻烦了”。

我妈花钱一直大手大脚，但我当时并没有注意到这一点。她总是告诉我们没有钱，但是她却天天在外面花钱，给我们还有她自己买衣服，给家里买古董。我那时一直注意妈妈的动向，等待着她去购物的时机，因为我知道如果我和她一起去的话，她也会为我买东西。我的继父对此采取不闻不问的政策，对家里的经济状况也不加过问。即使我妈买回一堆没用的东西，为了求日子安稳他也会什么都不说。所以无论是我妈还是继父都没给我树立什么好榜样。

当父亲和母亲做法根本不一致时，做孩子的往往会不知该听谁的。我妈一直告诉我家里的钱不够花，可一转身，她却又在外面的大肆购物。继父不管家里的经济状况如何，每天是一副天下太平的样子。因此等我长大后，我根本不知道钱到底是什么东西。我一生中总想搞明白“如何让钱为你服务，如何正确地使用钱……”，可我现在还是一头雾水。

阿利森对金钱的困惑持续了好几年。长大后，她也一直告诫自己要努力工作多多赚钱，不再依靠父母，可是每次一赚到钱， she 就把钱花得精光。渐渐地，在无意识当中，她认为钱就是焦虑，就是那步步逼近的危机。因此，每次自己存点钱的时候，她就会感到坐立不安。她一定要找个办法把自己存的钱用光才行，比如去度假，买些自己根本用不着的家具，或者在镇上最贵的餐馆里请20个人吃饭等。虽然她挣得也挺多，但是她是个标准的“月光族”。

以上的五个小故事我们称之为“钱之回忆”——指的是童年时期出现的和金钱有关的事情。这些事件往往会对你产生强烈的情感冲击，以至于直到成人后，还会对你的生活有着深刻的影响。在这些故事中，或许你也看到了自己的身影，或许没有。但是我们都曾有过这样的经历：童年时我们曾经经历过一些痛苦的金钱经历，给自己的心灵留下了创伤，以至于在成人后，我们仍无法坦然面对金钱。正如从以上几个例子中可以看出，这些经历会让人伤心，也会让人感到深深的痛苦，比如保罗和布里奇特的例子。但从斯蒂法妮、刘易斯和阿利森的例子中，我们看到虽然他们在童年没有经历过保罗和布里奇特所经历的大风大浪，但是这些事件对他们的影响也同样深刻，大人们言行上的一点一滴完全渗透进了他们的思想里面。他们从大人身上学到的东西和大人们以为他们学到的东西完全是两码事儿。

通过和前来咨询的客户沟通，我们发现童年出现过的金钱事件往往具有强大的冲击力，但这冲击力和事件本身并没有什么过多的联系，并且这种冲击力和成年后你对这些事情的看法也没有什么太大的联系。引起这种强大冲击力的根本原因在于你在童年时期对这些事情的理解。在孩子的眼里，成人世界光怪陆离，让他们觉得既难以琢磨，又不敢靠近，因此他们的这种理解往往带有孩子气，是自己构筑的对成人世界的理解。而孩子们这种对童年事件的理解又奠定发展了他们自己一整套的金钱价值观，我们称之为金钱观，我们成年后对金钱的看法和在金钱方面所做出的行为都由这套金钱观而来。孩子们对事件的理解正确与否或合理与否都不是最主要的重点，金钱观的力量在于这是孩子心中所认定的想法。事件的冲击力越强，那么我们就越会牢牢地遵守自己在童年时期所发展出的那套金钱观，并且在成年后也越不容易将这套金钱观改变。

正因为如此，问题也随之产生。虽然我们自己发展出的那套金钱观

在刚开始挺管用，但是如果我们一辈子都将之奉若神明，以为这套金钱观是放之四海而皆准的真理，那么其产生的破坏力将是毁灭性的。这是因为我们常常没有意识到金钱观的存在，它存在于我们潜意识的深处，我们根本不会想到要去对它审视一番，可以说金钱观主宰了我们。为了摆脱它的控制，我们必须首先对它和它的源头有一番认识，并且对引发形成金钱观的事件做一次回顾，做一次查漏补缺的工作，另外我们还要学习新的金钱观，用不同的方式来思考、应对和处理金钱问题。当然，在重压之下，我们对金钱的那一套老思维说不定又会卷土重来，但是一旦我们能够找出这些金钱观，将自己从中抽离出来，并且最终发展出一套新的金钱观，我们就能从容面对所有挑战。

你知道什么时候应该做什么，但是你就是做不到

本书将为你提供哪些帮助呢？本书和其他理财书籍又有什么不同呢？首先，我们不会提供任何理财的建议或小窍门。许多人认为自己理财不当是因为还没有摸清个人理财的门槛，所以只要多积累信息、多找预算和投资小窍门和专家建议就可以最终解决问题。对一些人来说，情况确实如此，但对大多数人来讲，信息的匮乏并不是问题的根本所在。很多人以为保持财务状况稳定的诀窍很简单，只要多存钱、少花钱就能把问题解决，其实不然。

如果你和大多数人一样，已经知道自己应该怎么做，但是怎么也下不了决心去做时，那么缺少信息并不是你问题的关键所在。事实上在我们接收了大量信息和建议之后，我们会产生一种被逼就范的心理，觉得自己被人逼着，别人故意要让我们产生愧疚心理。这样一来，我们也就越不会放弃自己原有的消极金钱行为。我们有时会想：“我也知道自己应

该做什么，可是为什么就不去做呢？”我们自己给出的回答往往是：“我肯定有什么问题。”这种想法不仅不健康，而且会给生活造成困扰，因为这种想法所引发的羞耻感最终会加剧内心的矛盾，并且加强我们内心的抵触心理。没有人喜欢被逼着做事情，尤其是我们已经知道该怎么做时。有一个很典型的例子：尽管关于个人理财的书籍、报刊文章、电视节目、电影、公益广告、电台脱口秀节目数不胜数，但仍然有上百万的人对自己的理财状况束手无策。

这些节目有的会责备你怎么不知道存个人备用金以防万一，或者告诉你做预算有什么好处，但这些节目就好比治疗脑瘤的阿司匹林片，治标不治本。**仅仅有理财建议不足以改变消极金钱行为。**所以本书不会喋喋不休地对你灌输那些你已经了解的东西，而是希望帮你找到问题的根本原因，是什么导致了你的消极金钱行为，然后还将告诉你如何与金钱建立坦诚的关系，从而控制并改变你的理财状况。

第一步，我们将会探寻发生在童年金钱事件的源头，这些事件对你长大成人后的金钱认识和花钱习惯往往有着关键的影响。最明显的一个因素就是家庭。在孩提时代，孩子们对世界的认识和想法往往建立在那些周围的人所有意或无意传达的信息上。在看见周围的人是如何花钱时，我们会不自觉地将他们的行为内化，因此他们消费习惯会对我们的生活产生持久的影响，尤其是在青少年时期。等我们生活自立，我们又会被其他一些经济事件（如本地工业的破产、市场泡沫、市场崩盘等）和文化（如媒体、教育、宗教、种族、性别和阶层等）所影响。

第二步，我们将分析金钱观，或者是对金钱的看法和想法，分析这种观点想法到底意味着什么，它们是如何对我们产生影响的，我们每个人对金钱的看法和想法都与形成我们金钱观的事件有关。然后我们将讨论一些不健康的金钱行为——金钱失控征，这是由我们消极金钱观所引

起的。这之后，我相信你会对自己的金钱观（以及哪些地方你可以做出积极改进）、金钱观的起源以及它们对你的理财所产生的消极影响都有一个通透的了解。

我们的第一步必须是对自己的消极金钱行为和其起源有个认识，因为只有坦诚地认识自己与金钱的关系，我们才能克服和改变我们消极的金钱认识和行为，从而发展出更健康 and 更积极的金钱认识和行为。

克服羞耻感

讲到这，你或许认为之前提到的金钱失控征听上去有点言过其实，甚至有点耸人听闻。但是不夸张地说，金钱失控征就是一些极端行为，它们可以导致你做出一些你可能想都没想过的事情。但是不可否认的是，它们在日常生活中随处可见，是我们在遇见生活挫折时所采取的正常应对。根据我们的经验，金钱失控征主要有以下三种表现形式。一种是重复我们在童年时习得的消极金钱观，这种消极金钱观可能来自于家庭成员，也可能来自于周围的文化环境。其次还有一种是为了不重蹈覆辙，形成了和自己所了解的金钱观完全不一样的另一种金钱观，也就是从一个极端走向另一个极端。最后一种是在两种极端行为间摇摆，像“钟摆”一样在两种极端行为间游走，这也是不健康的。无论你的病征如何，最后的结果都是一样，你与金钱的关系变得摇摆不定，对你的生活造成了困扰。

与此同时，受金钱问题困扰的人们为自己不能与金钱构建一个正常的关系，常常痛苦不已，这其实又加剧了他们的问题。我们在与客户交谈时，许多人都会以难为情的口气来叙述自己的过去，“我真想找个地洞钻进去”或者“我真是为自己感到难为情”是我们经常听到的话语。当

我们感到羞愧时，会觉得自己一无是处、毫无能力，简直就是一个废人。我们不会觉得自己只是一个犯了错误的人，相反，我们会认为自己根本就是一个坏人。深深的羞耻感让我们彻底迷失了生活的方向，把抱负抛到九霄云外，最后成为一个自暴自弃的人。我们会认为如果自己已经是一个一无是处的坏人，那么我们根本就不配得到快乐和尊重。并且如果自己都觉得自己没有任何价值的话，就更不可能改变本身的一些问题行为，从而在自己都没有意识的情况下，我们企图改变的想法就被扼杀在摇篮中了。你可能见过捉老鼠的粘鼠器，内心的羞耻感就像一个情感粘鼠器，让人们在恶性循环中不断沉沦：越挣扎粘得越紧，最后让人牢牢不能动弹。

但是我们可以选择不坐以待毙。所以第一步就要挣脱内心的情感枷锁，清醒地意识到对金钱的消极认识以及由此所产生的行为并不代表我们一无是处或是“不完整”的坏人。这些只是我们的经历所引发的正常的、可以理解的反应。考虑到我们都只是凡人，并且我们所受的教育以及我们生存的本能让我们在面对这些经历时做出了这些认识和行为，这是合乎逻辑的结果。虽然凡人都会犯错，但是我们也有自己的长处，一旦我们认识到这一点，我们就能够以正确的视角来看待自己的金钱失控征，并且还能意识到一旦我们战胜了这些病征，我们的生活就能不断向前迈进。因此我们的目标是前进，而不是完美。

改变你的想法

在我们开始改变行为前，我们先来看一看这些行为是怎么引起的：我们的想法（这些想法有时是自相矛盾的）以及这些想法所引发的对世界的解释和应对。精神学和行为学研究都相继发现情感、想法以及行为

三者之间一直都在相互作用，它们对我们的理财决定都会产生影响。我们将会特别关注大脑是如何处理创伤性事件，以及由此产生的对身体、情感和行为的影响。在一般情况下，虽然并非所有的童年金钱事件都会给当事人带来创伤，但是它们却会给情感造成强烈的冲击。因此，明白创伤所造成的生物性创伤和精神创伤将有助于我们了解童年金钱事件对我们思维模式和行为所造成的影响。

在本书当中，我们将给出一些例子。这些例子的主人公最终都对自己的金钱关系做出了改进，金钱病征得以痊愈。无论外面世界变化如何之快，他们开始在内心找到了平静，从而开始了全新的生活（我们只对他们的名字和身份做出了改变）。我们将和本书的读者一起分享我们自己的故事，因为我们自己亲身经历了如何克服这些消极金钱行为，所以我们能现身说法告诉你们真实的过程。正如我们平时经常说的：“真知来自于实践。”

本书最想向读者传达的一条信息就是：改变是可能的。事实上，无论是在心理上还是在情感上，当我们去除种种障碍、拨开层层云雾，找出到底是什么驱动了行为时，我们会发现改变是一条必经之路。无论你的个人的金钱问题是什么，当你读到这里时，你总会在我们之前举的几个例子中发现自己的影子，找到自己故事的踪迹。同样，在本书中你还会读到一些人们真实改变的例子，他们把自己的金钱难题最后转化为生活成功的动力，我们希望你也能从中找到希望，看到可能。如果你现在还为自己不能做出改变而沮丧不已的话，如果你也想在理财上获得自由和平和的话，千万不要再去随随便便找一些类似止痛片的建议来掩饰自己的经济难题。正相反，你应该找到隐藏在问题表象之下的真正原因，把自己的压力和焦虑转化为重新书写自己理财经历的动力。现在就行动起来吧！你将会体会到无穷的益处。

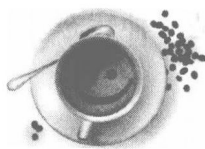
阿利森：当我内心的恐惧消失后，我便开始和金钱建立起健康的关系。我开始学会放轻松，开始享受生活。这让我的生活开始真正发生了改变。

刘易斯：我们列了一张清单，上面有25件我们需要开始做或考虑的事情。六个月以后，除了三件事情我们没有办成之外，剩下的我们都已完成。这让我和家里的关系——我和妻子的关系以及我和孩子的关系变得更加融洽了。我们现在比以前更快乐了，家里的气氛也更坦诚了。

斯蒂法妮：最令人感到惊讶的改变就是我在处理金钱问题时，不再像以前那样缩手缩脚，我和金钱的关系也更加健康了。

保罗：我之前认为钱和有钱人都不是什么好东西，现在我不再有这种极端的想法了。我的想法和行为变得更加理智，也让我对金钱问题看得更清楚。最让我感到轻松的就是我能够和妻子敞开心扉讨论问题。

布里奇特：我以前一直认为银行里的存款数就是自己形象的全权代表，现在我不再这么想了。我认识到自己的生活其实并不复杂，我的钱已经够用了。我也认识到根本不用为了过好日子而牺牲一切。我现在想通了，休息一天不工作不赚钱也没有什么大不了，自己其实也可以高兴起来。



目 录

前言



第一部分

金钱=幸福?

第1章 金钱对我们意味着什么 /3

第2章 理财为什么这么难 /15

第3章 随大流与虚荣的代价 /39

第4章 金钱观念背后的人生经历 /61



第二部分

病态的金钱观

第5章 什么是病态的金钱观 /91