

左手金钱，右手幸福
史上第一部能让你幸福起来的金钱心理学

Die Psychologie des Geldes

富足 从心开始

如何在浮躁的金钱世界找到你的幸福

[德] 吕迪格·达尔克(Ruediger Dahlke) ◎ 著 景丽屏 ◎ 译



超级畅销书作家、
国际知名心理治疗医师达尔克博士

对金钱心理与幸福人生的深刻解读

作品已被译成26种语言，全世界拥有200种译本！

广东省出版集团
广东人民出版社

富足，从心开始

[德] 吕迪格·达尔克 (Ruediger Dahlke) 著
景丽屏 译



广东省出版集团
广东人民出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

富足, 从心开始 / (德) 吕迪格·达尔克著; 景丽屏译. — 广州: 广东人民出版社, 2012.6
ISBN 978-7-218-07614-0

I. ①富… II. ①吕… ②景… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 059974 号

Die Psychologie des Geldes by Ruediger Dahlke

Published originally under the title Die Psychologie des Geldes © 2008 by nymphenburger in der F.A.Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München www.herbig.net

Simplified Chinese edition copyright ©2012 by Grand China Publishing House, arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 Grand China Publishing House (中资出版社) 授权广东人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

FUZU, CONG XIN KAISHI

富足, 从心开始

[德] 吕迪格·达尔克 著 景丽萍 译

版权所有 翻印必究

出版人: 金炳亮

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 肖风华 梁 茵

特约编辑: 戴圆圆

版式设计: 罗志宗

封面设计: 刘潇然 谈志佳

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市希望印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-07614-0

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

字 数: 145 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421



推荐序



赖秋恺

台湾秘密部落酋长

张德芬《内在空间》“吸引力法则”专栏特约主持嘉宾

<http://blog.sina.com.cn/chiukai>

“吸引”专属于你的幸福财富人生

我要为正在翻阅《富足，从心开始》的你感到庆幸。

几年前，我在信息业担任客户服务部和技术支持部的主管兼讲师，后来，因为我创业失败，加上投资失利，终而导致信用破产，负债上百万。当时的我虽然非常认真和努力，但始终是用偏执的行为在追求金钱，用错误的眼光看待金钱。因为我没有搞懂金钱的游戏规则，不知道如何经营我和金钱的“关系”，所以我输得一塌糊涂。

可惜我不懂德文，假如我在创业前有幸拜读吕迪格·达尔克博士的《富足，从心开始》，相信肯定会有全然不同的结果。现在，你不必付出像我当年那样惨烈的代价，不必耗费数年时间，就可以吸引大量的金钱与幸福的人生，只要能好好研读此书并认真实践，所以恭喜你。

有些人会认为谈论金钱很俗气，但我想说，虽然钱不是万能的，没钱你却万万不能。无论如何，金钱早已成为现今地球上最普遍的交流工具之一，没人能够否定它的重要性。

《富足，从心开始》虽然是以“金钱”贯穿全书，但它绝不像当今市面上大多关于“金钱”的书。这本书最独特的地方在于，它是从灵性的角度去探讨金钱的精神内涵。

这也是我最欣赏的。告诉你一个事实：金钱远比我们所想象的要灵性得多。构成这个宇宙一切的本质就是能量，所以金钱也不例外。

你曾想过金钱的能量其实就是爱的能量吗？

这个世界没有意外，你口袋只有那些钱不是偶然，金钱世界也有吸引力法则，你掌握了吗？

能量的本质是流通的，若你能善用金钱让自己热爱生活、打造休闲时间，并为多余的钱找个好去处，而不是仅仅当个守财奴，你将会得到更多钱，你知道这个秘密吗？

如果你想探知金钱的秘密，过上多金又美好的生活，那么这本书的精华部分你不可不看，那就是金钱世界里的两大法则——“共振法则”和“对立法则”。两大法则都很有趣，读起来特别有感觉，很多经典语录都能深深地打动我。

现在，我诚挚地邀请各位静下心来，试着问一下自己：

我的梦想是什么？

它还在吗？

什么原因它还没有实现？

我是不想要了，还是不敢要呢？

我真的相信宇宙，也相信自己一定会成功吗？

相信这会是很好的启发，但假如浮现出来的答案令你感到失望与无奈，没有关系，因为这本书现在会在你手里并不是巧合，而是长久以来你对幸福的渴望，宇宙给了当下最适合你的回应！透过书中的指导与练习，你可以运用灵修的方式快快乐乐地吸引金钱，实现物质和精神同时富有，这绝不是遥不可及的幻想！

吕迪格·达尔克博士是一系列身心灵书籍的畅销书作者，感恩他写了这么一部关于“金钱”的独到而深刻的作品。我很荣幸能够写这篇推荐序，因为我知道这本书可以让更多渴望成功富足与寻找自我的人受益匪浅。

最后，我想以书中的一句精彩语言和大家共勉——

成功者都是些热烈响应内心呼唤，大胆跟随心底梦想的人，
他们有坚定的信念，也充分相信自己。

预祝各位朋友都能“吸引”到属于你的幸福人生！



I 目 录

Inhalt

- 趣味金钱测试 1 从刷牙看你的金钱观 1
趣味金钱测试 2 窥探你的金钱心理 2
趣味金钱测试 3 测测你的财商 4
卓别林的宣言 “大地是富饶的，足以让每一个人都丰衣足食！” 7
本书使用指南 请将本书作为探索你内心世界的旅程 8

1 你善于处理同金钱的关系吗 11

树立正确的金钱态度

海鸥飞来飞去啄食面包屑，你能想象一个著名的冰激凌品牌就这样诞生了吗？为什么无论我们走到哪里，贫穷感都总是如影随形、紧追不舍？穷修士和富朋友各自享受着富足而幸福的人生，金钱在其中又有何种作用呢？

2 你对金钱的信仰正确吗 21

金钱不是一个坏东西

你是否觉得钱是肮脏的，谈论金钱是不是会让你觉得很掉价？很多人接受教育就是为了赚钱，却没想到结果不仅不赚钱，还浪费了大把时间。用黄金换来了一无所有，汉斯始终高高兴兴，这究竟是怎么回事？

3 金钱到底有什么力量 27

学习金钱游戏的法则

曾被古人视作神圣上帝的黄金，怎么如今却演变成了追逐欲望的工具？没学过开车怎么当交通部长，不懂得什么是“越位”怎能抱怨“裁判”的不公？如果你现在还对金钱世界的规则一无所知，凭什么玩转金钱游戏？

4 是什么阻碍了你的钱途 41

金钱世界的共振法则

为什么那些不断变换工作或男女朋友的人总是“刚出虎穴，又入狼窝”？你是否听过赚第一个100万很辛苦，而接下来的几个100万都得来全不费工夫？为什么大城市长期失业者的周围都是其他失业者？如果想要更多的金钱，你需要多去高档酒店、豪华游轮或市郊别墅区……

5 为什么结果总与初衷背道而驰 49

金钱世界的对立法则

为什么恋爱初期的甜蜜最后会演变成双方的互相憎恨？你是否曾经雄心万丈，对未来充满希望，结果却在现实的世界中跌得很惨？如果你天真地以为不用索取别人的钱财就能赚钱，恐怕你只能受穷了。有时候过于吝啬会让你与想要的东西失之交臂，不放长线怎能钓大鱼？

6 钱越多就越幸福吗 63

你在金钱曲线的哪个位置

刚开始，每次微幅加薪都能给人以莫大鼓舞，我们感觉到生活品质不断提高。接下来，大幅的加薪让你过上了越发奢侈的生活，你觉得一切都美好如仙境。享受顶级美食、订购顶级珠宝、购买奢华旅游产品、收藏价值连城的艺术品……为什么投入的金钱越来越多，“享受”的感觉却越来越淡？





7 时间真的就等于金钱吗 73

“时间 = 金钱”的谎言

他们一辈子堆积起了无数财富，直到有一天医生说他们的时间所剩无几了……就为了那一丁点退休金，绝大多数人都能疯狂地工作一辈子，莫非到那个时候你才获准可以享受生活？对于喜欢的东西，你是不是忍着不去碰，总想着以后再去享受它？

8 金钱也有好坏之分吗 91

金钱的质量

钱多好还是钱少好？今天的我们为何总喜欢对数量投以过多的关注而将质量抛诸脑后？金钱也有质量吗？如果黑钱并不“肮脏”，人们为什么还要“洗黑钱”呢？为什么生意做得风生水起的房地产经纪人竟能被失眠症逼到精神错乱的边缘？

9 金钱如何夺走了你的情感 97

金钱，爱的替代品

放弃追逐股市利益的夫妇财务状况不如从前，为什么却感受到更多的幸福快乐？现代社会，金钱是如何代替爱的？所谓金钱能买到的“爱情”，不就是“性”吗？“等我挣够了钱就开始好好生活”，直到生命的尽头，人们才惊觉这个想法偷走了自己的一生。

10 遗产究竟有什么意义 109

遗产的力量

为什么某些继承了巨额财产的人往往结果一事无成，感情婚姻也不顺利？馈赠遗产似乎天经地义，为什么达尔克博士希望人们在对待遗产上要格外小心？父母或祖父母们是如何通过遗产的力量，在无形中操纵孩子们的人生命运的？

11 金钱的“摄入”与“消化” 117

金钱与粪便有何种渊源

为什么如果有人不小心踩到狗屎，我们就说他将获得意外之财？而做梦梦到粪便则预示着财富的降临？我们对待金钱的态度是如何在幼儿的“肛门期”就被决定下来的？性学专家博尔内曼定义了哪四种令人耸人听闻的金钱“排泄”性格？不同的如厕习惯又象征着何种不同的金钱态度？

12 你的星座反映了你的金钱观 129

金钱与十二星座

十二星座对金钱的态度分别是什么？你的星座如何制约着你的金钱观？你是天生需要金钱安全感的金牛座，还是热爱金钱投机游戏的双子座？你是追求小资色彩的天秤座，还是天生“节约大师”的摩羯座？

13 今天，你“投机”了吗 139

投机与复利

当今社会，投机和复利行为早已渗入到我们日常生活的方方面面。做生意是投机，他希望通过投机增加投机收益率；买房是投机，他希望房子能一直很好地保存下去；有些人甚至认为婚姻也是投机，通过它获得保障和幸福……

14 你需要为金钱投入多少赌注 153

房产及股票

在“房奴综合症”盛行的今天，银行究竟扮演着什么样的角色？穷人、中产阶级、富人所参与的房产游戏分别是什么样子的？为什么“庄家”轻而易举就能推动股指上扬，而散户们的钱每分每秒都可能蒸发不见？



15 为多余的钱找一个好去处 161

充分利用你的金钱

除了买房与炒股，我们多余的钱还有没有更“理想”、更“合算”的去处？为什么这份行动能为我们的心灵带来无限的欢乐与满足？你是否想过将多余的钱投到自己身上？慈善捐款怎么样？

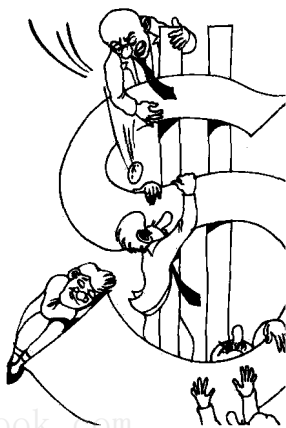
16 迈向富足新生活的 34 条建议 167

黄金贴士

富足生活是一种选择。达尔克博士的黄金贴士将告诉你如何获得它。你做事拖拉吗？在“不幸福”和“不安全”之间，你是否会选择前者？你喜欢跟随他人的脚步追寻成功吗？想要突破自己，取得成功，你需要做什么？如何集中精力去做最有效的事情……

致 谢 175

专家阅读分享 阅读的意义不在寻找答案，而在寻求共鸣 176





从刷牙看你的金钱观

你是如何刷牙的？

- A. 慢慢仔细地刷。
- B. 疾速刷两下完毕。
- C. 一边开着水龙头冲水一边刷牙。
- D. 只漱漱口就完毕。

结果分析：

- A. 欧也妮葛朗台型：你对金钱略有神经质，分毫都不马虎。
- B. 普通大众型：你不是挥霍无度，也不是一毛不拔。
- C. 毫无概念型：你基本上没有钱的概念，有时大把挥霍，有时身上不留一文。
- D. 奢侈浮华型：你好大喜功，手里有多少钱就用多少钱，还可能前债未清又借贷。

(来源于《心灵咖啡》，http://www.psycofe.com/test/testDetail.aspx?wenjuan_id=2247)



趣味金钱测试 2

窥探你的金钱心理

你怎样对待金钱？以下测试可看出你的处世方式及性格：

1. 如果你必须写封短信，而手边正好有张大纸，你会：
 - A. 将大纸撕成一半，用其中的一半开始写信。
 - B. 直接在大纸上写，用较大的间隔写信。
 - C. 没有既定的方式，只管信手写来，想怎么写就怎么写。
2. 不小心掉下几枚硬币，滚到不易取出的地方，你将：
 - A. 尽量把钱一一捡回，不怕费时费力。
 - B. 毫不在意，一走了之。
 - C. 深感惋惜，但由于不想费时，只去寻找那些好取的。
3. 同学请你吃饭，你通常的反应：
 - A. 按自己的口味猛点，不管能不能吃完。
 - B. 能吃就吃，吃不了也不勉强。
 - C. 尽量多吃，不怕撑着，以免浪费。

计分方法：

第1题：A得2分，B得1分，C得0分。

第2题：A得2分，B得0分，C得1分。

第3题：A得0分，B得1分，C得2分。

结果分析：

0~1分，看来你有浪费的倾向，在花钱上表现轻率，今后应该懂得学会珍惜。

2~4分，祝贺你，你对待金钱非常理智，会用钱又不被金钱所累。

5~6分，你对钱有点“贪”，你应搞清楚：钱是干什么用的？



趣味金钱测试 3

测测你的财商

你知道智商、情商，但你听说过财商吗？现在就来测测，看你能否驾驭金钱与财富。

1. 你喜欢刺激的休闲活动，例如蹦极、激流泛舟等。
A. 是 B. 有时 C. 不会
2. 朋友向你借钱，基于交情，你一定会设法帮助他。
A. 是 B. 有可能 C. 不会
3. 虽然你对股市不是很熟悉，但若有可靠消息透露某只股票将有主力介入炒作，你会考虑投入全部存款购买。
A. 是 B. 有可能 C. 不会
4. 你喜欢运用不同的理财工具，例如股票、基金或期货投资。当行情看涨时，你会利用借款扩张你的额度。
A. 是 B. 有可能 C. 不会

5. 拥有手机、手提电脑、Ipad、空气清新机、健康俱乐部会员中的任何两项。

A. 是 B. 有可能 C. 不会

6. 你对参加投资说明会的意愿颇高。

A. 是 B. 有可能 C. 不会

7. 某天在公共电话亭打电话，赫然发现地上一个信封袋，一打开，里面有1万元，你会马上装起来。

A. 是 B. 有可能 C. 不会

8. 百货公司周年庆正举办消费满1万元，可参加捷达汽车抽奖，你一定会想办法凑到1万元的收据参加抽奖。

A. 是 B. 有可能 C. 不会

9. 有关部门将要推行某项政策，与你自身利益相冲突，你一定会合法地表达你的不满。

A. 是 B. 有可能 C. 不会

10. 当了多年上班族，几位高中同学决定要自行创业，开发一项颇具潜力的产品，虽然要两年后才能看出成果，但你仍然看好他们，同时很愿意入股。

A. 是 B. 有可能 C. 不会

计分方法：

A得3分，B得2分，C得1分。

结果分析：

25~30分：你的财商相当高，对投资的资讯掌握度很高，而且不容易受市场左右。这样的人在市场反转向下的时候，往往能全身而退。唯一需要注意的是资金的调配，以分散风险，追求更高的获利增长。

16~24分：你的财商中等。社会上大多数人都属于这种类型。平常非常了解理财投资的重要性，但对自己的判断力没有信心。有时运气好尝到甜头，但缺乏全盘性的规划，到头来恐怕也没赚到多少。建议最好做中长期投资，以避免情绪受到市场波动的影响，追高杀跌。

10~15分：你的财商恐怕低于你的IQ，非常极端。你可能是说得一口股票经、却不敢行动的保守投资人，或者你可能是在市场追高杀跌的大散户，投资时任何利空消息对你都会产生效果。建议这类投资人，将大部分资金交给专家管理，保留一小部分资金，享受追逐市场的操作乐趣。