第一图书网, tushu007.com

<<富裕力>>

图书基本信息

书名：<<富裕力>>

13位ISBN编号：9789862721018

10位ISBN编号：9862721014

出版时间：2012-1-10

出版时间：商周出版

作者：Stephen Goldbart, Ph.D.,Joan Indursky DiFuria

页数：288

译者：陳錦永

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

你的富裕力商數反應出你目前的人生優先順序及你的選擇、態度、行為，以及財務能力。
你的分數將讓你清楚知道你目前的強項及弱點。
得到一個數值，有助於讓你了解你目前跟富裕之間關係的現況。
測驗的目的不是為了要評斷你，它只是一個數字，讓你了解現況，好讓你能採取行動。
如果你的分數很低，也不用太過擔心，也無需試圖回答你認為「對的」答案，以求得到較高的分數。
接受測驗的第一個步驟，是為了測定你的人生優先順序為何，它反應出你目前的生活型態，以及你希望未來過什麼樣的生活。
我們再回顧一下，富裕力的優先順序包括：　?富裕：為你需要及想要的事物、賺取並管理金錢　?人：跟家人及朋友發展並維持重要的社交關係　?工作上的生產力：從事讓你賴以為生的活動　?其他方面的生產力：工作以外所從事的活動，可能會也可能不會讓你得到任何金錢上的好處　?熱情：為你的人生帶來興奮與歡樂　?平靜：從事能讓你獲得知足、滿意及平靜的事情　評估你的優先順序時，請根據你目前平均一星期投入的活動，以及一年以後你希望的優先順序為何。
先看目前以及一年後的今天，把優先目標依重要性再加以排序，1是最重要，而6代表最不重要。
做這類評估測驗的挑戰之一，就是用客觀的角度來看待自己，因為我們認為的真實自我，跟實際上的自我，可能是南轅北轍。
舉例來說，某個男性可能是職場中的表現出色的經理，他說人是他的優先目標，還說他想要把珍貴的時間跟所愛的人相處，但是如果他一個星期只花了幾個小時陪小孩，要不就是他沒說實話，要不就是他自己根本沒察覺。
不妨找一個跟你很熟的人提供意見，用來對照你自己的答案，其實也很有幫助，或者等你填好答案後，再請他們填入他們認為的答案，然後再把兩個分數加以平均當作最後的分數。
測定你的人生優先順序需要仔細思考，什麼對你最為重要，以及你怎麼分配時間。
在某些狀況下，時間是一個很有效的方式，用以測量究竟某件事對你的重要程度為何。
舉例來說，如果你每個週末花一堆時間練習高爾夫球揮桿動作，這個訊號就很清楚了，打高爾夫球最有可能是你的優先順序。
我們的客戶麗莎（Lisa），她的職業是作家，並且在研究所教書。
很多學生會跟她說，「我真希望自己有時可以寫東西。
」但接著他們會說，「嗨，你有看昨晚的CSI犯罪現場：邁阿密影集嗎？
」對這些學生而言，放鬆及悠閒形式的平靜，其重要性高過其他方面的生產力。
此處我們無意做評斷，填完表格可以幫助你了解目前生活的狀況。
我們在遠離辦公室的安靜場所，舉行跟客戶之間長達六小時的價值倒退會議，我們會要求參加者做一個快速評估，用以得知他們睡覺以外的時間是如何運用，時間的安排區分為自己、人際關係、工作及社區。
我們要求他們將時間以百分比的方式，畫分為四大區塊。
舉例來說，某個人平均一個星期可能花百分之十的時間在自己身上，百分之三十的時間在經營人際關係，百分之五十五的時間在工作，而百分之五的時間則從事社區活動，像是擔任志工。
看看你實際如何運用金錢買不到的東西，也就是時間，總會讓人大開眼界。
基於這個原因，不妨拿來紙筆坐下，然後將你花在任何特定活動的時間列出一個表，像是工作、與家人及朋友相處、運動、追求藝術目標、上教堂等等，這麼做可能很有幫助。
單看你如何運用時間，並不是找出你的優先順序的唯一方法。
舉例來說，甘蒂絲（Candace）是職場單親媽媽，對她而言，熱情是她的人生優先目標，她的熱情是彈奏鋼琴，但得等她的小孩外出遊玩時，她每星期只能偷溜兩次去練個一小時。
就因為她得上班，一星期至少有四十個小時在工作，又得維持家庭，並不代表工作上的生產力是她真正的首要人生目標。
對其他人來說，每天做瑜珈或是練習冥想，或是園藝，可能每天只花一小時或更短的時間，但卻可能代表心靈平靜是他們人生的優先目標。

還記得富裕力包含的元素，像是「人生過得有意義及目的」以及「享受健康人生」嗎？
對我們部分人來說，這些元素就是人生的優先目標，但事實上他們占據你的時間，跟工作、扮演父母的角色、照料每天生活起居等相比，其實相對較少。
所以，檢視我們如何使用時間，得以展現出我們運用人生的精力的方式，但是不一定看得出對我們最重要的事，或是從事何種活動可以讓我們最感有活力及富裕。
　　現在你已知道你的富裕力商數，也意識到阻礙你的自我防衛機制及信仰。
是擬定行動計畫以開啟富裕力的時候了。
我們會透過三個月富裕力養成計畫，一步一步的示範如何啟動你的富裕力恆溫器。
這個行動計畫，將運用我們非常成功的富裕力客戶所學到的教訓。
　　採取行動之前：先做好準備　　心態健全是達到成功的關鍵所在。
你的目的需要和行動一致，這麼一來你採取的每個邁向目標的步驟，都是清清楚楚而且有目標的。
一開始我們先要求你做一件我們也會要求客戶做的事，就是先進入「撤退模式」，讓你自己休息一下，少說也要三小時，不接電話、不看電子郵件、不要理會日常例行的事，把任何有關金錢或生活型態的決定都先擱置一旁。
這個動作的目的是讓你有充足的時間和空間，能夠充分意識到自己的想法和感覺，而不是其他人想要的，或是其他人期待你去思考或感覺的東西。
　　更明確地說，我們告訴客戶：　　?從每天例行工作中停下腳步，放輕鬆，然後看看你的財富與人生的願景。
讓自己能跳脫定義為普通的框架來自由思考，不受限制的考慮及檢視自己對財富與人生的態度、信仰和期待。
　　?想像現在是三個月後了，在回顧這三個月期間，你想要完成什麼，好讓你不感到遺憾？
　　?想像現在是一年後了，在回顧過去這一年，你要採取什麼步驟，好讓你不會為自己的狀況感到遺憾？
　　?想像現在是十年後了，在回顧過去這十年的歲月，你要採取什麼步驟，好讓你不會為自己的狀況感到遺憾？
　　當你允許自己敢於夢想，而且不針對自己予以評斷或檢驗，不管是從現在起算三個月、一年或十年，你可能會對自己的發現感到十分驚訝。
讓你自己得以不帶評斷、毋需在意自己及他人的期待來觀察自己的人生，你永遠不曉得你可能找到什麼樣的真實自我。
　　我們有位客戶剛剛接手管理家族企業，因為他的父親過世時留下了一間位在中西部小鎮的藥房雜貨店。
鎮上的每個人和他家族的成員，都期望他能成為他父親事業的真正繼承人。
一年之後，他感到無趣、有志難伸。
雖然所有人都期望他能負責店裡的營運，而事實上他也做得有聲有色，但他說，「這真的不適合我。
」當他問了三個要好的朋友他該怎麼辦才好時，沒想到他們三個竟不約而同地說：「你熱愛戶外，你喜歡蓋東西，而且蓋東西你真的很厲害。
如果你的父母沒有為你準備這個現成的工作，那你想要做什麼？
」他有承包商的執照和不動產的執照。
之後他搖身一變，成為很成功的不動產開發商，他的新人生計畫讓他得以「從事他熱愛的工作、讓他廢寢忘食」及「有足夠的錢，不但滿足他的需求，還能滿足他的慾望」，展現出七種富裕力元素中的兩種。
　　不妨找個哥兒們來幫你達成富裕力的目標。
以上這位客戶的好友們，可說是把他從感覺無聊及有志難伸的惡夢裡叫醒、找到他真正職場道路的大恩人。
你其實不用整套計畫都自己來。
我們建議你可以選一個很值得信任的朋友、夥伴或是同事，幫你追蹤計畫是否符合預期。
你和富裕力專案的哥兒們之間的協議，應該包括每週至少一次檢視進展，看看你在執行富裕力計畫時

所遭遇到的阻礙。
更重要的是，授權你的富裕力專案哥兒們多點同理心，而且讓你據實以報，雖然你的哥兒們或手帕交都能設身處地為你著想，但他們可不能允許你編造為何你沒有遵照計畫的藉口。
擬定你的三個月富裕力養成計畫　以下的步驟將增進你的富裕力商數，讓你意識到富裕路上的阻礙，協助你開啟你的富裕力恆溫器的設定，以達成你應該擁有的人生目標。
步驟一：列出你想要改變的富裕力商數範圍　?優先順序　?態度　?行為　?財務能力
先從你在第九章的富裕力商數測驗結果開始著手。
觀察你自己的生活型態優先順序圖表，再把未來三個月你想要移動的優先順序項目列在一張表當中，這麼做是為了減少差異，讓你朝著你想要的優先順序目標前進。
步驟二：做出價值聲明　在這個步驟中，你將為在步驟一列出的人生優先順序、態度和行為做出價值聲明。
這些價值聲明會是提高你的富裕力恆溫器的指導方針，表示未來三個月你的個人任務，以及一年之後你想達到的目標。
當你考慮你的人生優先順序、態度、和行為，以及對財務能力的理解力，請回答以下的問題：
?為什麼這個優先順序、態度、行為、或達成財務能力，對你來說是重要的？
?對你來說，最大的目的為何？
?它的幫助，將為你的人生帶來什麼？
當你深思熟慮後，回答了以上的問題，寫下像以下這樣形式的聲明：　1.我重視_____（人生優先順序、態度、行為、或財務能力），因為它_____。
2.達到這個優先順序，或增強／發展_____的態度、行為或財務能力，將讓我向_____（填入富裕七個元素中的一個）的目標邁進。
富裕七大元素　1.有足夠的錢：不只能滿足你的需求，還能滿足你的慾望　2.從事你熱愛的工作，讓你廢寢忘食　3.跟能帶給你歡樂的人進一步發展關係　4.身心都感到安全　5.擁有權力　6.生命有意義及目標　7.享受及維持身心健康　舉例來說，你可能會說，「我重視內心的平靜，因為它能為我的人生帶來平衡的感官。
達到內心的平靜，將讓我向享受及維持身心健康的目標邁進。
」

内容概要

有錢人想的和你真的不一樣！
因為他們的AIQ（富裕商數）比一般人高，生活才能比一般人富裕。
你的AIQ有多高呢？
試著回答以下問題，如果許多描述的狀況與你的狀況相符，就是你該培養AIQ的時候了。
? 負債累累，沒有錢滿足需求和慾望? 忙得天昏地暗，卻又一事無成? 覺得孤獨，缺乏親密關係? 沒有影響力，得不到他人的尊敬 ? 壓力重重，夜晚無法成眠? 病痛纏身，身心俱疲? 看不到未來，人生漫無目的好消息在此，富裕商數不是天生不變，你可以度量它，找出自己的缺陷，進而做出全面的改變，培養出受用一生

作者简介

史蒂芬．高巴伯特/瓊安．英德斯基．迪芙利雅　　史蒂芬．高巴伯特　　諮商與臨床心理博士，與瓊安．英德斯基．迪芙利雅於1995年創辦「金錢、意義與選擇諮詢中心」(Money, Meaning & Choices Institute)，並發展出一套經過驗證的計畫，以幫助大家獲得真正的財富及自我滿足和成就。

瓊安．英德斯基．迪芙利雅　　婚姻與家庭治療師，與史蒂芬．高巴伯特創辦「金錢、意義與選擇諮詢中心」，並且在1999年創造了「一夕致富症候群」（Sudden Wealth Syndrome）一詞，用來描敘剛剛變有錢的人所面對的挑戰與機會，此觀念造成媒體的高度報導。

在創辦「金錢、意義與選擇機構」之前，身為心理學家的兩位作者，都在社會福利機構、私人執業、以及商業領域從事服務，曾經和形形色色、各式各樣的人共事過：想找到工作以求溫飽的人、力圖收支相抵的單親父母，身無分文的吸毒者，財星雜誌五百大企業的執行長，繼承大筆家族財富的後代子孫，以及花錢消費無法自拔的高收入所得者。

陳錦永　　陳錦永　　政治大學廣告學系畢，輔修英文系。

英國瑞汀大學國際證券、投資、銀行碩士。

曾任職於德盛安聯投顧、群益投信、元大投信、怡富投信等公司，譯有《投資從小做起》《鯊魚投資術》，並經常於各大財經雜誌發表投資相關言論。

Stephen Goldbart, Ph.D./Joan Indursky DiFuria

书籍目录

前言第一章　金錢、意義及選擇第二章　五個生活型態的優先順序第三章　AIQ測驗I：評估生活優先順序第四章　富裕人士的行為和態度第五章　AIQ測驗II：評估你的行為和態度第六章　提升個人道瓊指數：擁有財務能力第七章　AIQ測驗II：評估你的財務能力第八章　重新設定你的富裕力恆溫器：如何管理眼前的障礙第九章　測定你的富裕力商數第十章　擬定富裕養成計畫，啟動富裕恆溫器第十一章　接下來的90天：將計畫付諸執行第十二章　富裕的核心：讓人生充分反應真正的你

章节摘录

前言　　本書將告訴你，那些財務上成功的人士如何達到富有、快樂及自我滿足。
身為「金錢、意義與選擇機構」（Money, Meaning, & Choices Institute）的共同創辦人，我們很了解財富與快樂的相關問題。
在一九九九年我們創造了「一夕致富症候群」（Sudden Wealth Syndrome）一詞，用來描述甫晉身有錢階級的人所面對的挑戰與機會，出乎我們意料的，我們在一夕之間受到媒體的高度關注，廣播、電視台，還有全球各地的報紙及雜誌紛紛來訪。
根據《舊金山紀事報》（San Francisco Chronicle）報導，就在這個時期，光是海灣地區每天就有六十四位新的百萬富翁誕生。
沒錯，以當今美國歷史來看，我們可能會以「徹底的傲慢」（radical hubris）、又稱「非理性繁榮」（irrational exuberance）來形容當時。
我們受到矚目，是因為我們告訴大家的是一個直覺上相對的概念：變得有錢並不能解決人們的問題，或是讓他們永遠快樂。
在媒體訪問中，我們不斷面對一邊冷言冷語的嘲笑和否定，另外一邊卻是十足的好奇及興奮。
大部分的人相信，若能擁有金山銀山，他們就會快樂似神仙。
我們很容易假定有錢人會快樂，但有錢人實際的生活情形，卻遠比他們的龐大財富複雜多了。
一般來說，錢賺得愈多，人們想要的更多，而且，錢愈多，金錢所帶來的快樂就更少。
哈佛大學心理學教授，同時也是《快樂為什麼不幸福？
》（Stumbling on Happiness）一書作者的丹?吉伯特（Dan Gilbert）指出，一旦你有了足夠因應生活基本所需的金錢時，更多的錢實際上並無法讓你更加開心。
為什麼會這樣？
道理很簡單，但卻違反常理。
首先，人們通常高估了從實際物品得到的滿足，儘管如此，他們還是一而再、再而三地到購物中心或是車商處報到，以尋找更多的東西，經濟學家稱這個現象叫做「快樂水車」（the hedonic treadmill）；另外，金錢本身通常也會帶來問題，例如更大的壓力。
想想霍華?休斯（Howard Hughes），他死去時雖然很富有，但他是個偏執狂，而且孤零零的。
或是已故的英國威爾斯王妃黛安娜（Diana），她下嫁英國最富有的家族之一，住在城堡中，擁有她所想要的貴重東西，但她也承認自己悲慘萬分。
事實上，有另外一群人擁有那特殊的東西，很能享受擁有的生活品質。
他們和我們的不同之處，在於「富裕力」（Affluence Intelligence），本書將引領你也能得到這些人擁有的平靜、滿足與快樂。
驚人的事實是，講到金錢時，我們都達到一個飽和點。
坐擁一千萬美金所帶來的快樂，並不比擁有八百萬美金要多。
事實上，近期普林斯頓大學的一份調查發現，快樂與財富的數字多寡，差距不大。
研究人員發現，人們因為缺錢而經常顯得不快樂，但到達年薪七萬五千美金的水準時，就不會如此了。
一個人的年收入低於平均水準愈多，他會覺得愈不快樂；但更驚人的是，研究人員發現年所得高於七萬五千美金的人，無論他們賺得再多，也沒有表現出更快樂的程度，這是因為報酬遞減法則的關係，即便投入了更多的精力，但是到了某個時點，你所得到的回報卻愈來愈少。
幾乎有長達兩年的時間，我們成為媒體追逐的熱門對象，也許原因在於，我們工作的核心，是找出二十一世紀版本的美國夢公式。
我們也很榮幸能夠踏上這群「美夢成真」人士的旅程，他們靠著足智多謀、樂觀進取、在對的時機採取行動、聰慧、人際溝通技巧及簡單的堅毅不撓，得到了我們大部分人想要的：金錢和成就。
當我們與富裕人士相處得愈久，更進一步深入了解他們的面貌以及驅使他們的動力，我們得到一個驚人的發現，那就是——富裕人士和我們並無二致，他們就是你，而你也可以成為富裕人士的一員！
所以，我們又陳述了一個大多數人不肯相信的故事：真正的富裕，人人可得。

你所需要的是誠實面對自己強項與弱點的勇氣，對改變抱持開放的態度，以及願意好好利用在這本書中所列出的、達成富裕力的策略。

我們的計畫是，讓你不只串連起頭腦、心、靈，還包括自我滿足及情感連繫，以讓你變得富有。

這樣的計畫不單單只是為了金錢吧？

沒錯！

採用這個計畫能讓你擁有更多財富，但此計畫也讓你看見，財務成功最終能達到的，遠比你的總資產價值還要更多。

我們在金融市場動盪不安、許多銀行及金融組織機構搖搖欲墜之際，完成了這本書。

緊接著經濟大蕭條之後，許多人開始思考，應該如何重新過日子，以及質疑自己對金錢的預期：我們該花多少錢？

該存多少錢？

該分享多少？

金錢在我們的生活中扮演的角色究竟為何？

金錢該握有左右命運的生殺大權嗎？

在危機紛至的時期，機會之門再度開啟，但是一般人常常很難掌握契機。

現在就是重新思考你跟成功與成就之間關係的最佳時機。

藉由閱讀本書，你將會明瞭發展富裕力所需的步驟，並且發現，獲得似乎其他人擁有的富裕力，其實就在你能力所及範圍內。

如同從我們客戶生活中所學到的，你也將明瞭，雖然金錢不足以代表富裕的全貌，金錢卻是富裕不可或缺的一部分。

你的個人作為將徹底改變你的人生方向，顯現出你的人生優先順序。

沒有人能夠代替你做這件事。

我們特有的為期九十天的步驟式計畫，可以助你一臂之力。

你也許直覺地認為，擁有這個富裕力對你有所助益，但是如何確認呢？

如果你覺得有以下的現象時，很顯然地，你該好好管理富裕力：　老是覺得沒有足夠的一天。

實在不知道該何去何從。

沒有足夠的時間去從事想做的事。

老是沒有足夠的時間跟相愛的人在一起。

人們想從我身上得到的，遠比我能給的更多。

我還沒發揮所有的潛力。

我的人生不該是如此，哪裡出錯了？

再怎麼努力，我也達不到想要的目標。

以前能讓我快樂的，現在卻不能。

對於未來，我感到擔心害怕。

我真正想做的，與我怎麼運用時間，兩者間有不小落差。

人生正與我擦身而過。

我就是覺得不滿足，一定還有更多才對。

如果以上任何一項敘述讓你覺得心有戚戚焉，那麼藉由了解富裕力的過程，你將因此受益，你也將找出如何增進富裕力的方法，接下來我們會告訴你祕訣為何。

即便在最佳經濟狀態下，處理像是換個腦袋去思考的心理議題及挑戰，也可能讓人很氣餒。

緊隨著經濟重大蕭條，財務困難壓力，加上對未來的不確定性，將使人陷入完美風暴的危機。

在「金錢、意義與選擇機構」，我們相信，對個人改變而言，危機來臨之際，也將充滿了機會，因為在客戶身上，我們重複見證這樣的改變不斷上演。

一般而言，在生活如預期中安逸之際，人們通常不會來個大刀闊斧的改變，常常非得要到讓人難以忍受之時，才會激勵自己做些實質上的改變。

但在這本書中，我們會幫助你用最簡單及最有效的可能方式，做出這些改變。

在第一章，我們將讓你了解富裕力的概念，以及富裕力能帶給你的改變。

第二章及第三章簡要列出，你在測定時會被問及的生活型態優先順序，即便你覺得跟你無關，我們仍建議你仔細閱讀這些章節（在無意識的心理狀態下，抗拒可能是有力的訊號，代表你可能對某件實際上對個人發展很重要事情的真實反應）。

在第四章及第五章，你將得知富裕力的重要態度和行為，藉由小測驗找出你的現況。

有了這個新的認識，在第六章及第七章，你將學習財務能力（Financial Effectiveness）所扮演的角色，並且藉以評估自己的狀況。

這個過程當然挺辛苦的，不過它可以讓你的人生為之改觀。

走到這裡，你將更深入了解這個改變的過程，並且著手實際為自己做改變。

在第八章，你將學會如何為自己的富裕力設定「恆溫器」（thermostat），以及自己如何成為改變路上的障礙。

在第九章，你將計算出整體的富裕力商數（Affluence Intelligence Quotient）。

讀到本書的後段，你將開始將新生活計畫付諸實行。

讀到第十章，你將擬定計畫，提升你的富裕力恆溫器到想要的水準。

在第十一章，你將遵守按部就班的策略達三個月之久，藉由解開你的富裕力並開啟新生活，（或許是人生第一次）讓你的潛力恣意縱橫。

最後，第十二章將展現你剛學到的技巧及心態，如何使你的人生為之改觀。

擁有富裕力，代表擁有並達成野心勃勃的目標，人生依著你的優先順序而活，以及享受無限的可能性。

擁有富裕力，也代表著快樂地邁向財務及個人成就的康莊大道。

媒体关注与评论

富邦投信董事長曹幼非　　政治大學財務管理學系教授周行一　　卡內基訓練大中華地區負責人黑幼龍　　我花了些時間來讀這本書，試著把這些富裕元素的邏輯弄清楚，我也推薦大家，值此之際，一同來定義專屬自己的富裕生活的邏輯，相信我們都會很有收獲，過著自己真正想要的富裕人生。
－富邦投信董事長曹幼非　　我40歲轉業，47歲創業，我確信我想要的、從不為人生設限，也因此追求到了快樂的人生。
按著本書找出你真正想要的生活優先順序，循序漸進打造富足七元素，我相信，你也可以從此過著快樂的富裕生活。
－

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com