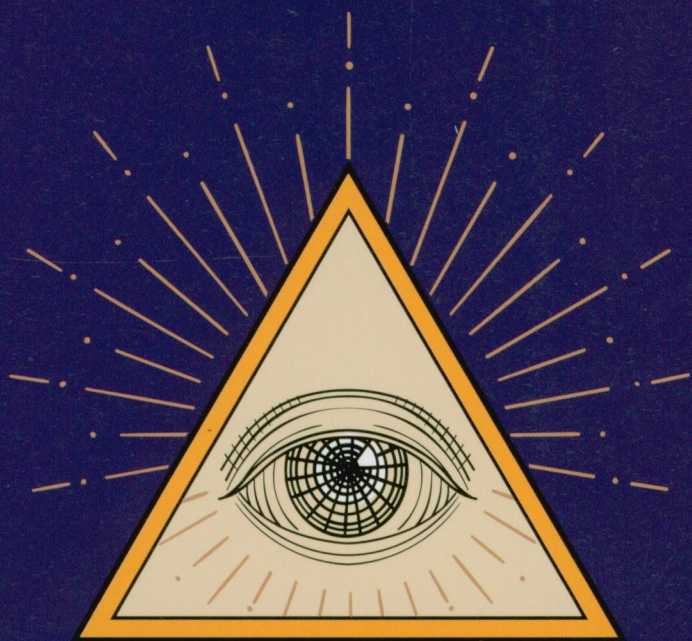


財富自由的 吸引力法則

花最小的力氣，創造最大的財富

菅原圭——著

林仁惠——譯



改變習慣，就能改變你的想法；
改變想法，就能改變你的命運。

お金持ちが肝に銘じている
ちょっとした習慣

作者

菅原圭

早稻田大學文學部畢業。曾任文案、出版工作者，現為自由撰稿人。採訪眾多商界執牛耳的重要人物、作家、文化工作者等知名人士。他深入研究成功人士的思考方式、習慣與行動，從各式各樣的角度探求其共通點，將結果統整成著作。著有《不受動搖的人的習慣術》（暫譯）《身為日本人必學：彰顯品性的措辭》（暫譯）《比禮貌更重要：彰顯品性的行為舉止》（暫譯）《努力的人沒有回報》（暫譯）《「真不愧是他！」用細心贏得好評》（暫譯）等。

譯者

林仁惠

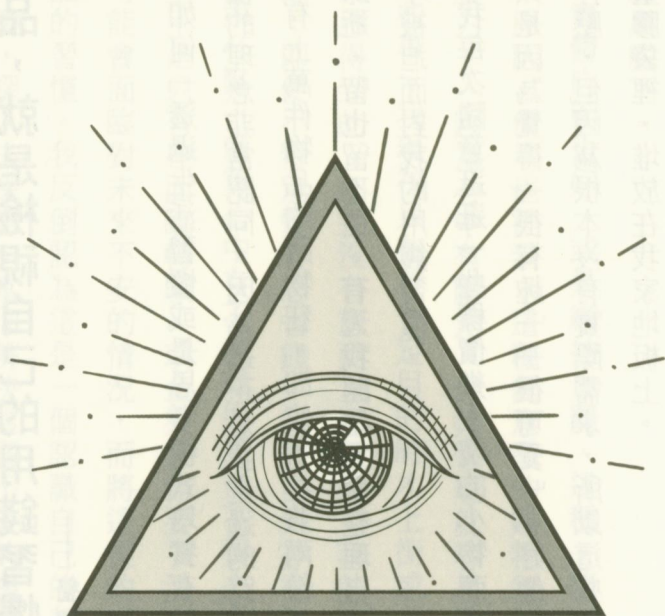
專職日文筆譯。淡江大學日文系畢，東吳大學日研所碩士。譯作有《童話心理學》（遠流）、《我主修傷心的戀愛》（遠流）等書。

財富自由的 吸引力法則

花最小的力氣，創造最大的財富

菅原圭——著

林仁惠——譯



お金持ちが肝に銘じている
ちょっとした習慣

推薦序

認真面對物品，就是檢視自己的用錢習慣

——整理鍊金術師小印

這本書是教你如何「透過生活習慣或是思考模式培養有錢體質，慢慢致富」。我對於這樣的理念非常認同，因為這正是我走過的路。

我曾經是個擁有上萬件物品的購物狂，即使我身兼兩份工作，錢財還是從我的指尖稍縱即逝，留也留不住。有天我開始大量整理自己的物品，認真面對它們，終於才被迫面對我的用錢習慣。

這才發現，當我每次隨意逛逛一些標價幾十塊的小物商店，都會買到幾百塊。因為單純只是因為覺得「很有趣」「很可愛」「好像很好用」而買，雖然買的時候很抒壓，但因為根本沒有實際需求，所以這些物品到最後還是原封不動地放在塑膠袋裡，堆放在我家地板上。

或是只要一看到網拍的電子報，就因為沒事做而進入賣場隨意逛逛，不

知不覺把幾件衣服加入購物車結帳；但最後尺寸不合也懶得退貨，或是無法退貨，只好堆在神桌底下。

我發現不管是實體店面也好，或是網拍也罷，這種「隨意逛逛」其實就是漏財的最大根本原因。作者也提到，這種無意識的購物行為，其實是為了抒發心中的小小壓力，「因為心中有壓力，金錢管理就容易大意」。

因為覺察到這些事，我現在只在有一定目的時才上街或上網買東西，買的東西也是馬上就用得到的。如果沒有想到立即用途，我就不會亂花錢，房間自然就不會雜亂；即使不特別費心思省錢，錢也自然存得下來。

而對於本書的第45點「就算心中有不安或擔憂也不要去想」這點，我則另有看法。人生不是只有在面臨轉職，或企業家需要下決定時才會產生不安。每個人都有可能會面臨對未來不安的情況，而將這樣的擔憂具象化，演變成囤積實際物品的習慣。我反倒認為這是一個認識自己的契機——你可以問問自己在擔心什麼，深入去探索。當你解決這個不安的根源，做起事來就會更有底氣。

我成為整理鍊金術師，開始到府教學整理之後，常在同一個家中不同的空間發現大量的相似物品，例如：一個家裡，光是剪刀就有六把。為什麼會有這種情形呢？學生表示：「因為平常要用時找不到，所以只好再買新的……」但這樣是不是既佔據寸土寸金的空間，又浪費了金錢呢？

或是帶著學生整理鞋櫃時，他會告訴我某雙鞋子很貴，他一直捨不得丟，覺得丟掉或送人好浪費。當我們將鞋子拿出來檢視時，啊……這鞋子因為久放的關係，上頭的皮革早已開始剝落了。

什麼是「浪費」？東西用不到還一直放在家裡佔空間，然後有一天它就壞掉了，這樣就是真正的「浪費」！

正如作者在書中所提：「如果要斷捨離，請盡可能讓它以『活著』的型態離開你。」如果有東西真的用不到，又覺得直接送人捐贈很不甘心，請不要一直到東西壞掉那天才肯放手，不妨試著透過「二手販售」來斷捨離吧！只要認真面對物品，就能真正檢視自己的用錢習慣，也才能留住你的財富。

各界熱烈推薦

Elaine 理白小姐

JC 財經觀點 Jenny

Mr. Market 市場先生—財經作家

Ms. Selena—生活理財 YouTuber

小資女艾蜜莉—理財作家

安納金—暢銷財經作家

高培—投資理財圖文創作者

陳逸朴—小資 yp 投資理財筆記版主

游庭皓—財經直播主

富媽媽 李雅雯（十方）

涵寶寶—心靈語錄

楊斯梧醫師—年度暢銷書《人生路引》作者

愛瑞克—知識交流平台 TMBA 共同創辦人

蕾咪—知名投資理財 KOL

（依筆劃排列）

前言

有錢人「看得比錢還重要」的事

據聞日本上班族的年平均所得約為四百二十萬日圓（國稅廳二〇一五年度民間薪資實情統計調查）。或許有人會因賺得高於平均而感到開心，或賺得低於平均而哀嘆連連；但如果你知道這數字足足比十五年前（二〇〇五年）的年平均所得少了十六萬四千日圓，肯定會驚訝到說不出話來。

即使這期間曾發生過雷曼兄弟事件，但人們持續工作了十年，想不到年收入竟然反而縮水了！

日本目前的實際情況就是如此。因此，大家會希望「收入增加一點」或「讓自己變得更有錢一點」也是正常的。

此外，也有許多人每天都很努力地減少開支。

例如，為了少花點錢，許多人都會特別留意網站或廣告上的特價資訊撿便宜。不過，光是這樣做，並無法成為有錢人。

這是我近年來深切體會到的想法。

不知為何，我認識不少有錢人。

或許是我的工作有許多機會採訪成功的創業者，能聽取並彙整他們擴張事業版圖的經過和成功祕訣的緣故吧，許多人在採訪結束後仍會跟我保持聯絡。

這些與我有長年交情的成功者，後來都順利擴張事業，成為了有錢人。

雖然其中也有人一度被捲入經濟危機的浪潮導致破產，不過很快就東山再起，而且還變得比以前更有錢。

他們都有一項共通點，那就是對金錢的態度嚴謹、為人踏實，而且在言行舉止和生活態度上也絲毫不馬虎。

即使他們因為有錢，所穿所用盡是名牌；同時卻也相當愛物惜物，就連對待非高價品也是一貫態度。

以原子筆為例，他們大多會使用萬寶龍等要價數萬元的精品，且都很愛惜使用，往往都會用得很久。不過，就算用的是飯店備品的原子筆，他們也絕不會隨便看待。

他們這種無微不至的態度，不僅限於物品，待人也是如此。無論是面對名氣響亮、社會地位高的人，還是面對飯店的服務人員，他們的態度都不會有所差異，一樣乾脆爽快，溫和有禮。

隨著這類經驗的累積，我開始認為金錢具有某種「靈性」，並且與靈性高的人十分投緣。

如果想成為有錢人，就先從好好做人開始。這是我自己親眼見識過後所體悟的想法。

我曾經在書上讀過一句話說，人生九成的煩惱都可以靠「金錢」解決！我個人也認為「金錢」有著能解決大多數煩惱或糾紛的超能力。

我想肯定有不少人對自己目前的收入很不滿意，為了脫離惱人的現狀而拚了命工作地吧。但無論再怎麼努力工作，卻都得不到令人滿意的成果。

如果是這樣，那或許是你努力的方向不對。

以提高收入為目標努力固然重要，但同時也得調整自己現在的生活方式，消除自身情緒的破綻。這樣一來，你的生活就會過得愈來愈有規律。

我深信，「有規律的生活」勢必能引領我們走向不再為金錢煩惱的生活。
要是不立刻改善「散漫馬虎」的生活習慣，等待我們的可能就是經濟破
產↓生活破產↓人生破產。

現在就開始根除導致破產的因子吧。

讀了本書後，請儘可能養成「有規律的生活習慣」，也就是踏上「成為
有錢人的方向」。如此一來，待一年、三年、五年過後……你應該就能遇見
一個心靈富足、生活幸福美滿的自己。

菅原 圭

目錄

推薦序 認真面對物品，就是檢視自己的用錢習慣／整理鍊金術師小印 02

前言 有錢人「看得比錢還重要」的事 06

第1章

散漫馬虎的生活將導致破產

有錢人絕對不會做的事

1 沒事就走進超商逛逛 24

超商的存在就是為了讓人「想進去消費」的念頭／在超商的單次消費金額總會超過一百元／會在半夜跑去超商買東西的人們

2 沒事就走進「均一價商店」 28

貫徹「每項商品都賣均一價」的可敬之處／均一價商店讓人們不再惜物愛物／均一價商店讓人不會只購買目標物品

3 有壓力就買小東西發洩 32

你是否會到均一價商店隨意逛逛？／心中有壓力，金錢管理就容易大意

4 在冰箱裡囤放保冷劑 34

會囤積消耗品是因為「不懂得拿捏所需用量」／你會囤放百貨公司或精品店的紙袋嗎？／囤積和亂買是有關聯性的

5 「散漫馬虎」正是破產者的共同點 37

過去二十年來約有三百萬人破產！／個人破產者的三大特徵／保險真的是用來避險的嗎？／你的生活中是否存在漏財破洞？

6 不整理、不清掃，任憑房間髒亂 43

收入愈低，房間愈亂／整理房間，就能改變用錢習慣／不亂花錢，房間就會乾淨整齊

7 家裡有好幾把超商的塑膠傘 47

不用的塑膠傘就要斷捨離／斷捨離的注意事項

8 東西一收進包包就不會整理 49

有錢人做事不會漏東漏西／每天清空包包，重新整理必要物品／養成整理包包的習慣，腦袋就會更清楚

9 回到家後馬上打開電視 53

電視和電玩是時間小偷／想看的電視節目全都錄起來看

10 收到 LINE 訊息就馬上回覆 56

持續暴增的 LINE 成癮者／LINE 成癮代表欠缺自我管理能力的

11 不遵守小禮儀 58

你能否自然而然的採取有風度的行動？／禮儀和金錢的關聯性

你的這份用心能孕育出將來的富足
誠心面對金錢的有錢人

12 合約要從頭到尾仔細瀏覽 64

合約也是自身工作評價的一環／會仔細閱讀繳費單的人VS只匆匆一瞥的人／應領薪資跟實領薪資的落差令人意外／對「社會的錢」過於慷慨值得深思

13 不要避談錢的話題 68

談到錢就是下流、沒品？／如果無法創造收入，就只是單純的「玩樂」／為何很多人不談錢的話題？／對家人要更積極談起錢的話題

14 無論跟家人還是孩子都要談到錢 73

如果要飼養寵物，就要跟家人一起討論開銷／儼然已成龐大產業的寵物市場

15 對賺錢的人要心懷敬意 76

金錢是社會評價的基準／具有個人魅力才賺得到錢

16 不說「錢也沒什麼大不了的」 80

成功致富者的共通點／為何「不執著於金錢的人」不值得信任？

17 不說對金錢失禮的話 82

與其開口抱怨，不如先感謝現況

18 不羨慕「鄰居的草皮」 83

請試著換位思考一下／會羨慕他人，是因為無法認同現在的自己

19 聚餐時有智慧地各付各的 87

以「各付各的」為原則／請客與被請客的智慧

20 光只是存錢，不會增加財富 89

為何有存款卻仍感受不到富足？／金錢沒有使用就會失去活力／存錢要有目標，為用而存

21 對用錢的方式毫不遲疑 94

有錢人只會買自己真心想要的東西／衝動購物時需要的正向思考

22 很捨得為了自己花錢 98

對自己的投資絕不會有損失／經驗和回憶是無價之寶

23 用錢的方式充滿愛 101

慈善事業是有錢人的終極目標／隨時隨地就能付諸行動的小型慈善事業

要好好整頓「金錢重要的家」

有錢人的錢包和你的不一樣

24 有錢人對於錢包也有所堅持 106

從錢包一眼看出有錢人的特性／錢包的格調教會了我們對待金錢的態度

25 錢包不要放進錢以外的東西 109

錢包瘦身有成的有錢人／你的錢包是否被收據和卡片塞得鼓鼓的

26 每天整理錢包一次 111

一回到家就先將錢包清空／集點卡只放使用頻率高的

27 不要放太多張信用卡 113

只帶兩到三張信用卡才是有智慧的做法／欠缺實際用錢感受的刷卡付款／「刷卡購物」的陷阱

28 積極使用簽帳金融卡 117

購物當下就會扣款，絕不會發生超刷的情形／簽帳金融卡不需要繳年費

29 鈔票要按金額大小整齊擺放 120

鈔票的擺放是人頭朝上？還是人頭朝下？／鈔票擺放的方向和疊法，按照自己的原則就好

30 付款時要心存感謝，恭敬地遞出錢 123

對金錢也要抱持恭敬的心／對收銀人員的貼心舉止

31 在心裡跟付出去的錢「打聲招呼」 125

為何有錢人會跟金錢道謝？／再次問問自己「這次花的錢真的值得嗎？」／跟錢說話的另一個理由

32 不要瞧不起與金錢相關的迷信或信念 128

我過世的母親生前所重視的事／與金錢相關的傳說和招財小物的效用？

什麼樣的疏忽讓你總是荷包空空？

有錢人銘記在心的小習慣

33 絕不允許自己遲到 132

時間是「生命的脈搏」／讓自己絕不會遲到的三大對策／習慣性遲到和存不了錢事出同因

34 送他人「時間」當禮物 135

贈送金錢買不到的禮物／時間就是最好的禮物

35 敞開心房，盡情交談 138

「坦率、自然」就是最好的回應／自己要先敞開心房，對方才會對你敞開心房／比起金錢，多彩的人際關係更能豐富我們的人生

36 時常保持情緒穩定 142

保持好心情是大人應有的禮節／用空拍機的角度來俯瞰自己／瞬間轉換心情的方法／「忘記」是最棒的情緒穩定法

37 用字遣詞既得體又漂亮 146

成功者說話得體又不失禮／用字遣詞過度拘謹反而給人不好的印象

38 交換名片後，在當天寄封感謝信 149

賺錢雖然忙碌，卻不會以此當作藉口／逢年過節送禮不流於形式／為了建立良好的
人際關係而無微不至的有錢人

39 不要捨不得花錢買書 152

不閱讀就無法提升自我／年收入高的人都有良好閱讀習慣

40 不要讓手機控制自己的生活 155

手機優先是一種成癮症／有錢人會在假日將手機關機

41 確實整理好自己周遭的環境 158

頭腦好的人再忙也會整理／所有的事都要「來回」進行／整理能力和工作能力互
有關聯

42 注意維持體態，好好鍛鍊體魄 162

「人有九成是由外表決定」確實無誤／維持健康是對自己應盡的義務

43 對微小的生命心存憐憫

165

成功者都有顆憐憫的心

44 不說「我只要○○就好了」

167

不懂得珍惜自己的人常掛在嘴邊的話／無法決定自己要吃什麼的人，工作能力也差

45 就算心中有不安或擔憂也不要多想

171

一旦說出口，不安就會膨脹／只專注於明日，就不會感到不安／感到不安時，儘管向前邁進

46 不輕易拿自己跟他人比較

174

縱使埋怨上天不公，也不會有任何改變／你能夠加以運用的，就只有自己口袋裡的錢

從「自己」為出發點思考就看得見
有錢人吸引財富的生活方式

47 不會為了面子，把孩子送進私立學校 178

讓孩子「直升入學」的意義／某上班族家庭的實例／被教育費壓得喘不過氣的家庭／升學考試競爭有助於培養實力和學習習慣

48 「家庭年收入愈高，孩子成績愈好」的真正理由 183

重要的是「家庭環境」而不是年收入／你是否有好好看著孩子，試著去了解他呢？

49 經濟相關學習不可少 186

為何沒有人願意教導金錢相關知識？／有錢人的高理財素養（Financial Literacy）／不關心全球的金錢流動是很危險的事

50 不將借貸與「惡」畫上等號 190

借貸不等於惡性循環／就連有錢人也會有「正向的借貸」

51 以最自然的姿態來過合乎自身高度的生活 192

不合乎自身高度的事物令人不自在／過著像自己的生活，才是最棒的幸福

52 實踐「真正奢華的生活」 195

不是只有昂貴的東西才能使心靈滿足／與其購買高價品，不如購買自己想要的東西

53 不要認為「年收入增加」獲得幸福 198

為什麼年收入兩百萬的人最幸福／過得比有錢人更幸福的方法

54 錢很重要，但還有比錢更重要的事 201

被宣告只剩半年可活的兩個人所採取的行動／邁向幸福的捷徑

第1章

有錢人絕對 不會做的事

散漫馬虎的生活將導致破產

1 沒事就走進超商逛逛

回家路上如果經過超商，我想應該有不少人會順道進去逛逛吧。

我自己就是其中之一。明明沒什麼事，卻像是被磁力吸引般走進超商；等到走出來時，手上必定會多出一袋東西。相信每個人都有過這樣的經驗。

「呃，這不是很常有的事嗎？」你可能會這麼說。

●超商的存在就是為了讓人「想進去消費」

我一直都認為超市、百貨和超商等零售業的消費系統真的做得很好。

因為競爭對手都是「誘使人們消費的專家」。

我記得曾讀過一篇報導說：「超商宛如是都市夜晚的『誘蟲燈』。」確實如此。當人們晚歸、急著趕路回家的路上，如果看見超商的燈光，就會感到莫名安心而順道走了進去。

人們會有這樣的行動表現也是正常。因為超商營造出了會讓人情不自禁