第一图书网, tushu007.com

<<冥想投资法>>

图书基本信息

书名：<<冥想投资法>>

13位ISBN编号：9787508630809

10位ISBN编号：7508630807

出版时间：2011-12

出版时间：中信出版社

作者：（美）冈萨雷斯　等著，陈玉洪　译

页数：216

译者：陈玉洪

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

前言　“金钱”这个词具有与生俱来的力量，一提起它，人们就会产生各种各样的想法和情感。
然而，关于金钱的想法和情感往往是消极的，会给人们带来压力。
我们认为，与金钱建立健康的关系是必要的，因为在某种程度上，金钱与我们生活的方方面面息息相关。
不错，就算经历了近期金融市场的崩溃，大多数人还是不缺钱，他们缺少的是平和的心态、清醒的头脑和定力。
要同金钱建立和谐的关系，以上这些素质必不可少，而冥想训练能够帮助你达成这一目标。
　对于那些致力于提高资金管理水平的个人投资者、商人和证券从业者来说，本书不啻为方便实用、深入浅出的投资指南。
我们认为，财务上的成功是至关重要的，不过你必须自己去定义成功，而成功的定义又因人而异。
本书将指导你清楚地认识自己真正重要的目标，关注重要的事物，以及在那些不能控制的问题上保持平和的心态，从而得出自己对成功的定义。
　我们向你推荐的方法是冥想训练法，它对经商和理财有如下益处：　提高定力和注意力　提高管理时间的水平　提高预测和满足客户需要的能力　提高团队合作能力　提高创新能力和工作灵感　提高创造力　帮助你更清楚地认识重要的目标，包括理财目标　培养平和的心态，接受不能控制的事物，不再为金钱烦扰　本书首先简单回顾了2007~2009年间的那次金融危机，然后证明冥想训练法应对目前混乱的经济局面的适用性和有效性，之后将介绍该方法的历史、运用及益处。
别担心，这种方法简单易学，不含宗教色彩，为主流社会所接受，而且只要感兴趣就可以学习。
一旦你接受了静心冥想，我们将探索一些较为简单的、可以进行日常训练的技法，从而帮助你入门。
本书还将介绍五个有碍成功的方面，让你意识到这些障碍，规避它们可能引起的问题。
　很多个人理财书籍都劝说人们戒掉拿铁咖啡，也别下馆子，以便攒到足够的钱来应对退休生活。
本书的角度则不同，我们着眼于宏观的方面。
在理财上取得成功的第一步，即是定义何为成功的理财。
　本书教你如何借助冥想，清楚自己的真正目标。
我们将指出人们常犯的错误，给出避免这些错误的建议；我们将逐一介绍标准理财规划书的基本要素，并指出在拟订规划书时需要考虑哪些问题。
在你对自己真正的目标有了清醒的认识，并且制订了具体的实施计划后，我们将指导你建立投资组合，以使你在理财上取得成功，同时将风险降到最低。
　本书还探讨了客户—顾问关系，这是确保你实现成功理财的关键。
我们认为客户—顾问关系是一种小型的战略联盟，鉴于玛丽亚多年来建立大型企业联盟的经验，我们将阐释如何将这些技巧运用于改善你和理财顾问之间的关系；此外，本书还提供了一些静心小贴士，保证你同理财顾问的交流达到最优状态，比如如何判断对方是否在倾听、是否主动、是否有所保留等。
　人一生中难免经历一些坎坷，离婚、失业和市场崩溃会给个人投资造成巨大的危害，冥想训练能够指导你度过这些危机，我们会教你一些技巧，帮助你在面对巨大的压力时保持平和的心态。
　最后，我们还讨论了如何安排后事，在制订计划时考虑到了人生的终点。
大家都为自己的房子购买了火灾险，然而很多人却没有购买人寿险，对此我们感到难以理解。
房子遭遇火灾的情况极少，然而人终有一死——是的，谁也不例外。
第十章将指导你如何作不动产规划和购买保险。
我们教你运用冥想法来安排后事，告诉你什么遗产对你而言是重要的。
不错，这等于设定目标，不过这一次是设定你死后的目标，而不是人生目标。
　本书旨在帮助你实现更完满的人生，并减少痛苦，书中介绍的策略能够帮助你在生活的各个方面提高静心冥想的境界。
冥想练习加上科学的理财规划原则，将帮助你创造有保障的未来。

第一图书网, tushu007.com

你会发现，通过理清思路、保持稳定和平和的心态，你不仅能在理财上取得成功，也能实现内心的宁静。
问题的关键在于抛开尘世的喧嚣，融入自己的意识。

内容概要

本书内容简介：我们都知道，投资理财需要心态平和、头脑清醒、把握重点——但是，到底怎样才能做到这些？
怎样才能让心静下来，让大脑免受思想和情感的左右，从而作出正确的投资决策？

风靡美国的“冥想投资法”将告诉你，如何在生活中和理财事务中，运用“静心冥想”这一技巧，培养自己的定力及平和的心态；通过冥想训练，让你的大脑更好地为你效力，从而克服痴迷、忧虑、无知、嫉妒、骄傲五大投资心理障碍，不再受制于市场的波动和金钱的压力。
作者提出了日常行为中的冥想训练技法，具体、简单、实用。
每天只需10分钟，你就会发现你的人生将发生惊人的变化，你自己也将变得更快乐、更平和、更富有。

作者简介

作者:(美国)玛丽亚· 冈萨雷斯^格雷厄姆· 拜伦 译者:陈玉洪

玛利亚·冈萨雷斯（Maria Gonzalez）

驰骋商界30年的老将，阿格诺特战略联盟资讯有限公司的创立者、总裁；在麦吉尔大学管理学院教授战略管理课程。

在过去的20年中，她曾担任过许多公司的董事，也是哈佛医学院的企业顾问董事会董事，挂靠麦克阿瑟基金从事经济萧条与工作绩效领域的研究。

同时，她参与创建了全球上瘾症和心理健康商务及经济圆桌会议，并担任副会长。

她自1991年起进行冥想训练，2002年开始教授冥想训练课程。

格雷汉姆·拜伦（Graham Byron）

担任投资顾问和国际金融理财师长达20余年。

除本书以外，他还与人合著了畅销书《理财指南》等书。

他认为，在我们金融生涯的这一转折点，将冥想训练运用于理财是至关重要的，在投资理财的过程中保持冷静的意识能让投资者作出合理的决定、享受财富的快乐。

<<冥想投资法>>

书籍目录

前言
第一章 当投资遇上冥想
　　如果我们不了解自己，缺乏人生规划，我们就会被动地模仿别人的生活，这样就不可能找到完满的生活和幸福。
冥想训练能够帮助我们主动训练思维，从而对其加以控制，专注于自己真正需要的事物，这就等于了解了自我。

第二章 冥想训练投资法入门
　　和体育锻炼同理，冥想带来的好处不仅体现在实际训练的过程中。
实际上，一旦先前看似破坏性的体验如今在你看来仅仅是不太方便或有些不幸，你便意识到自己的人生发生了多么重大的改变。
与那些自以为在经济上破产并因此不善待生活的人相比，你是多么与众不同。

第三章 冥想，让大脑更好地为你效力
　　训练有素的大脑通常能够自我控制。
静心冥想练习让你能各个击破你遇到的问题，而不会手足无措。
久而久之，你就会意识到思维和感受正在兴风作浪，那么你就能对其各个击破，防止它们进一步激化，从而失去控制。

第四章 妨碍投资成功的五大障碍
　　有没有让你难以割舍的东西，你认为“无论如何，我都不能放弃它”？
有没有什么令你深深地忧虑和恐惧？
你是否羡慕或嫉妒别人，你看到别人干什么，你就要干什么？
你是否经常拿自己与他人比较？
是否需要别人的肯定才能悦纳自我？
是否和那些看起来不如你的人在一起才感到自信？

第五章 明确你真正的理财目标
　　为了发现真正的目标，你必须思考自己需要这些东西的理由是什么。
很多人到头来发现自己追求某些东西的动机是错误的，他们沦为家庭压力和社会压力的牺牲品，为一些对于自己来说无关紧要的东西操劳一辈子。

第六章 制定自己的理财计划
　　如果你初步拟定的投资组合不能满足你的需要，那就要进行调整。
一位有经验的国际金融理财师通常一眼就能看出什么样的资产组合适合你，不过你亲自尝试拟订计划，看看自己会作出什么样的选择,这也不失为一件乐事。

第七章 建立可行的投资组合
　　市场形势不好时不要钻进货币投资和债券的保险箱，也不要看到市场飙升就增持股票，而要选择适合你具体情况和目标的资产组合，这是更加明智的做法。
定期调整投资组合，让它符合最初的配置。
记住，定期调整投资组合和恐慌的高买低卖简直就是天壤之别。

第八章 与你的投资顾问形成战略联盟
　　成功的客户—顾问关系具有源源不断的生命力。

理想的顾问精通你不熟悉的领域，能够填补潜在的空白，使你的理财生活更加富有活力。
你必须确保你和顾问在战略上形成联盟和互补关系，这样你们就可以为共同的目标而携手合作。

第九章 出了问题怎么办？

当感受、形象和对话空间中发生了不愉快的情绪时，我们很容易变得手足无措，渐渐变得失控。
我们要将问题各个击破，也就是说，逐一关注每一个空间。
如果你做到了这一点，就能更好地理清自己的思想情感，并控制住心灵。
当然了，这需要训练，但是你很快就会尝到甜头。

第十章 为未来规划

通过冥想我们知道，当你局限于个人生活而裹足不前，那么奉献自我不啻为一条出路。
这样做常常能唤醒内心的一种意识，那就是你离不开那个更大的集体，而个人能够深刻影响他人的人生。
给予行为能改变你的世界，使你的人生变得完满。

结语

章节摘录

第一章 当投资遇上冥想　在2008年金融危机爆发前的几十年里，我们经历了史无前例的增长，于是我们产生了不切实际的幻想。
我们以为天空才是极限，所要做的就是不断向上攀爬。
繁荣似乎能永远持续下去，古老的因果律被束之高阁。
我们主张自己的权利，却放弃了对自己、对他人乃至对全世界的责任。
接着，这一切戛然而止。
在《华盛顿邮报》的一篇社论中，美国财政部部长蒂莫西·盖特纳和国家经济委员会主席劳伦斯·萨默斯写道：“在过去的两年中，我们经历了自‘大萧条’以来最严重的金融危机。
金融体系非但不能发挥其危机减震器和分流器的功能，相反，它放大了危机，加剧了已经波及全世界的家庭和企业的经济萎缩。
”　北美经济体蒸发了上万亿美元，金融市场从最高点暴跌了44%还多。
银行倒闭，大大小小的企业宣布破产，人们纷纷失去工作和房子。
这是怎么回事呢？
企业、理财顾问以及个人的不明智行为共同导致了一场完美的风暴，就像美国总统奥巴马在接受《华尔街日报》采访时所说的那样：“我们的消费者过度负债，企业部门过度负债，我们的金融体系流于放任。
”个人陷入贪婪—恐惧的恶性循环中，我们的财富越增长，我们就越害怕失去，于是我们变得更加贪婪。
具有讽刺意味的是，在危机爆发前人们就已经尝到了苦果。
我们很少有完满的体验，因为我们欲壑难填。
我们开始认为自己有权利拥有一套房子、两台车、一条船等。
我们丧失了自我的本质，不知道自己真正需要什么，反而一心幻想那些自认为需要的东西，而且我们永不知足。
我们从未停下脚步，品尝我们已经取得的成果。
所有人都在追求幸福，然而大家都误解了幸福的内涵。
机构的情况也好不到哪儿去。
它们在不断追求的罗网中饱受折磨——追求更高的利润、更多的营业额和更大的市场份额，利益最大化成了王道。
而造成现今这种情况的最大战略性失误之一就是追求股东利益最大化，这是在过去15年中流行起来的观念。
企业开始认为股价至上，最优市值高于利益相关者的需求。
随着公众对投资和金融市场的兴趣与日俱增，股票分析师的影响力越来越大，而管理团队也更多地着眼于月度业绩，而不是长远的策略。
分析师的鼓吹会引起股价上升，而股东们也很满意。
很快，形势演变成了一种自由混战。
管理层和董事会成员因为股价上升而获得了巨大的利益，他们制定股票期权的价格，有时候又根据情况重新定价。
短期的业绩会获得丰厚的奖金，这种不健全的奖励机制造成的恶果却一发不可收拾。
人们都很聪明，很快就学会了如何做能获得奖励，于是纷纷效仿别人，以便自己也能捞些油水。
这导致了客户、理财顾问和管理层三者之间的脱节，而这些人通通都不是股东。
在很长一段时间内，这似乎成了一种规则，不遵循此道的机构被视为不能与时俱进、庸碌无为。
美国总统奥巴马说：“我相信很多人和我想法一样，很多公司的奖励机制并不是奖掖优良的工作业绩。
你们把丰厚的奖金给予那些将公司经营得一塌糊涂的人，却不受股东和董事会里主管奖惩的委员们的

监督。
丰厚的奖金还带来了另一个问题：金融公司尤其承受了极高的风险，它们解决了短期的盈亏问题，却危害了整个金融体系。
”　理财顾问同样没有经受住考验。
客户和理财顾问眼看着市场信心满满地向前推进，经过短暂的调整后很快恢复了上涨，于是他们改变了生活观念和投资理念。
很多人开始陷入“不甘落后”的思维模式。
理财顾问们收到大量来自原本保守的客户的电话和邮件。
这些客户因为收益平平而埋怨理财顾问，要求后者采取激进的投资策略以实现更多的收益。
因为未能为客户赚取足够高的收益，美国的一些经纪人甚至遭到起诉。
这是一个明显的标志，说明事态已经失去了控制。
理财顾问们开始担心，如果投资方法过于保守，他们可能会失去客户。
在上扬的股市中，同事们似乎都赚得盆满钵盈，自己如果失去客户的话，后果将不堪设想。
结果，很多理财顾问答应了客户的要求，放弃了原来的投资模式和操盘技巧，转而追求更高的回报。
　甚至是那些有定力、坚持自己投资策略的理财顾问也感受到了市场转向的影响，他们被一些基于片面资料的分析报告误导了。
这些报告列举了一些急于拉拢股东的公司提供的短期利好数据，却未能综合比较短期和长期的情况，因而是没有多大意义的。
　很多人都想将错误归于大型企业、贪婪的投资商或疯狂逐利的个人，其实这场经济危机大家都难辞其咎。
我们在很大程度上被误导了，个人和机构都很贪婪，而他们又是互相依存的。
我们忘记了服务他人，却总想着人服务我；我们忘记了承担责任，却总想着享受权利。
虽然并不是所有人都陷入了这个误区，但是十分普遍，以至于对我们的经济造成了很大冲击。
现在我们必须找到归途，使我们大家都能改善现状并继续前进。
事实上，这次经济危机的影响十分深远，如果我们想获得持久的进步，就必须通力合作。
　空中楼阁倒塌　2008年的金融危机其实是可以预测得到的，毕竟，它已经酝酿了十余年。
人们在生活中追求更多的物质享受，似乎不在乎花多少钱。
同时，信用机构也积极配合，为人们提供金融服务，不管他们够不够条件。
随着经济的不断增长，人们都有了工作，有能力偿还贷款，至少能偿还利息，因此他们至少表面上看起来挺有钱的。
然而，当一切土崩瓦解、失业率激增时，还贷是他们力所不能及的，一笔小小的贷款突然变成了天文数字。
个人和机构之间其实是一种共生关系：人们消费得越多，就能贷更多钱，信用机构相应地就能赚更多钱，管理层就能获得更多奖金，就可以发行更多股票，于是所有人表面上都更有钱了。
可是到头来，这一切都成了泡影。
　由于我们脱离了现实，不了解我们自己和周围的世界，我们开始搞不清楚自己的动机是什么。
我们不满足于现状，开始追求幻想。
人们开始担心自己如果不能像别人那样又快又多地积累财富，就会被别人视为失败者。
我们成了物质的奴隶，仿佛没有钱就活不下去了。
一旦市场未能满足我们的需要，我们就责怨自己。
　因为我们痴迷无穷的利润，担心不如别人有钱，幻想会永远富有，但同时我们的骄傲和自尊又是同物质挂钩的，所以我们陷入了困境。
我们被这些心理障碍所左右，而我们的经济也成了空中楼阁。
　很快，“踢皮球”游戏开始了。
经济好的时候，我们肆意挥霍，自我感觉良好。
我们积累的财富越多，就越觉得自己了不起，别人也觉得我们了不起。
而当一切崩溃之时，我们便责怪别人损害了我们的财富，惊醒了我们的美梦。

这次危机似乎使我们连身份都丧失了。
抛开了物质，我们是谁呢？
我们实质上变得受制于自己的心灵。
　改变思维　冥想训练能让我们在日常生活中体验到心灵的宁静和完满，从而改变我们的生活。
科学已经证明，冥想对于管理压力和减轻压力富有成效。
经常进行冥想训练确实能改善大脑状况，增加幸福感。
不要担心，冥想练习很安全，既不需要念咒语，也不用闻广藿香。
老虎·伍兹因通过冥想培养定力和静力而闻名，他的成功不可否认。
菲尔·杰克逊是洛杉矶湖人队的教练，因球队获得最多届冠军而闻名于世，他的冥想法也非常有名。
很多商界领袖通过参加静心冥想培训提高了管理能力，其中有孟山都前任首席执行官鲍勃？
夏皮罗、高盛集团监事会委员威廉·乔治、福特公司董事长威廉·福特以及绿山咖啡烘焙公司主席鲍勃·斯蒂勒。
就连谷歌公司都在2007年开始为员工开设静心冥想培训了。
　自1991年起，玛丽亚开始将冥想法应用于她事业的各个方面，包括制定商业战略、建立合资企业、重组和收购以及在世界各地的谈判。
在下面的例子中，你会发现随时随地都可以进行冥想训练，造福自我。
　2006年，玛丽亚应邀在加拿大阿尔伯达省的班夫举行的一次会议上发言。
她讲解完企业健康成长和金融表现之间的关系后，安排了自由提问时间。
有人要求她举例说明静心冥想法，那是她推荐的改善金融表现的主要方法之一。
　她原本没有打算在那次发言中介绍冥想法。
当时，为期3天的大会马上就要结束，大家都要去赶飞机，而乘车到最近的机场要花一个半小时。
在未提前告知的情况下让500名行色匆忙的企业领袖和专家静坐冥想，玛丽亚觉得不便详细展开，因此便引导大家进行了一次简短得只有15分钟的冥想。
让她感到惊讶的是，从头到尾大家都非常安静，悄无声息。
　然后，玛丽亚被团团围住，大家问了她很多问题，对此非常感兴趣。
很多人表示，他们以前从未如此快速地体验到宁静和放松，因此想把冥想法引入自己的公司。
　我们认为冥想法是一项简单易学的技法，它能够帮助你理清思路、作出更合理的决策、坚持真正的目标，最后获得成功。
毕竟，处理财务问题时能保持冷静而富有定力，而不是贪婪或恐慌，才会增大成功和幸福的概率。
诚如路易·巴斯德所言：“机会总是垂青那些有准备的人。
”　本书的内容包括：　介绍减轻压力和管理压力的方法　教你如何在生活中和理财事务中培养定力、清晰的头脑以及平和的心态　帮助客户和理财顾问增进彼此之间的了解，这将改善二者的关系，使双方互相倾听，最终结为同一条战线上的盟友　玛丽亚会向你介绍冥想法的基本知识，包括冥想训练的历史、在生活中能立竿见影的冥想技巧以及妨碍成功的五种心理障碍。
格雷厄姆会向你介绍一些实用的理财规划原则。
而我们会一同教你如何在理财规划中应用冥想法，好让你取得更大的成功，并增进平和的心态。
　如果不了解自己，缺乏人生规划，我们就会被动地复制别人的人生，这样就不可能找到完满和幸福。
冥想练习能够帮助我们专注于自己真正需要的事物，这就等于了解了自我。
冥想法让你主动训练思维，从而对其加以控制。
别误会——我们也很看重钱，它能给我们带来物质享受。
但是我们同样看重短期利益和长期利益的平衡，使二者达到最优状态，作出有益于充实人生的决策，目标清晰，改变我们能改变的，接受我们不能改变的。
　冥想练习旨在让你积极投身世界，投身生活，并保持清醒的头脑。
它的目的就是减少痛苦，增进人生的完满。
一旦你静下心来，你就能让金钱为你打工，而不是沦为金钱的奴隶。

媒体关注与评论

“就像书中说的那样，我们最需要的不是更多的钱，而是对待金钱的正确态度。
在书末，作者为我们指明了一条康庄大道，蓦然回首，我们发现金钱其实并不重要了。
在制订我一天的计划时，我简直想不出比这更好的起点了。
”　——瞻博网络董事长 斯科特·克里恩斯　“在我的职业生涯中，我读过成千上万本财经类图书，我非常高兴地看到，《冥想投资法》为个人理财提供了一个全新的角度。
我个人从玛利亚关于静心冥想的讲解中受益匪浅，因此，可以说，这本书真是生逢其时。
要想想改变我们这个疯狂的市场，这是一本必读之书。
”　——财经出版社总裁 简·库尼　“简直令人耳目一新！
本书浅显易懂，予人启迪，且非常实用，如果每个人都来运用书中的技巧和策略，那么这个世界将变得更美好。
”　——电影制片人、格莱美奖得主、企业家 罗布·夸特利

编辑推荐

脱口秀女王奥普拉、美国前副总统阿尔·戈尔、老虎·伍兹、福特董事长比尔·福特等众多美国名流都在用的大脑训练法。

每天练习10分钟，平常心让你乐享财富人生。

冥想训练对经商和理财的益处： ·提高定力、注意力以及管理时间的水平 ·增强团队的合作能力、工作灵感和创造力 ·帮助你更明确重要的目标，包括理财目标 ·培养平和的心态，接受不能控制的事物，不再为金钱而担忧

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