

賺錢筆記

Tomotaka Taguchi

田口智隆

葉廷昭 譯

1天1分鐘，

賺進1千萬的

最強筆記術

-
-
-
-
-
-
-
-

お金の不安が
消えるノート

60秒でお金が貯まる1111分の習慣

≡ idea

1天1分鐘，賺進1千萬的最強筆記術

賺錢筆記

TomoeKa Tsuchi

田口智隆

葉廷昭 譯

お金の不安が
消えるノート

60日で税金が貯まる1000分の習慣

前言

INTRODUCTION

お金の不安が消えるノート
60日でお金が貯まる
1日1分の習慣

賺錢筆記
1天1分鐘・賺進1千萬
的最強筆記術

為何我們總是感到如此不安？
問題就出在……「錢」!!

請教各位一個問題，你知道人類最大的「慾望」是什麼嗎？

答案就是「追求穩定」。

人活著是為了得到穩定的收入、環境，以及舒適的場所。因此，工作
和人際關係不穩定就會感到恐懼。

在眾多恐懼之中，有一項嚇壞了大多數人。

那就是對「錢」的恐懼！

請試著回想一下，你是不是有以下的煩惱？

● 擔心每個月入不敷出

◇ 擔心收入變少

◇ 擔心無法維持現在的生活水平

◇ 擔心以後錢不夠用

◇ 擔心沒錢給孩子接受良好教育

◇ 擔心沒錢找不到好伴侶

◇ 擔心被房貸壓得喘不過氣

◇ 擔心政治不穩，經濟前景不明

不只上述這些例子，人類對於錢的恐懼可是沒完沒了。而且這些對錢的恐懼，很難找出有效的改善方法，幾乎會把人逼瘋，有些人連健康都受到影響。

不過，從來沒有人教我們該如何消除對錢的恐懼。

我們從小就被父母和師長灌輸「錢＝惡」的觀念，因此才會時時刻刻與錢的恐懼為伍。換言之，我們從小到大，對錢都是一無所知。

「整天想著賺錢的人一定不是什麼好東西！」

這種形同放棄思考的鬼話，相信你也聽過吧？

然而，請不用擔心。

1天1分鐘， 60天內絕對進帳的「賺錢筆記」

本書介紹的「賺錢筆記」，保證可以解決所有關於錢的煩惱。不但如此，還能幫你創造出必要的財源。

因為我要介紹的方法，不需要具備多麼專業的知識，只要做到基本的「儲蓄」「節約」「投資」就能成功。任何人在任何情況下，都有辦法輕易實踐。

再者，這種筆記一天花一分鐘記錄就行了，絕對可以持之以恆。

實際上，超過一千二百人曾接受我的理財諮詢，我整理出那些經過驗

證的有效知識，各位只要靠這一本筆記就能運用自如。

我自己寫了這本筆記後，財務狀況也大有改善。

本來我負債五百萬日圓（約新臺幣一百四十萬元）。

但是沒多久，我就存到一千萬日圓（約新臺幣二百八十萬元）。

更棒的是，我獲得了「經濟自由」，也就是隨時都能痛快花錢！

有了這本筆記，各位絕對能在六十天內存到錢。

又賭又嫖又一屁股債……我曾經一度瀕臨破產！！
如何從負債 500 萬，躋身為有錢人？

柏青哥、賭馬、麻將、酒店、名牌貨……曾使我淪為卡奴，年僅二十八歲就負債五百萬日圓（約新臺幣一百四十萬元），幾乎瀕臨破產。

最慘的是，我收入不佳的時候，每個月只有十三萬日圓（約新臺幣三萬六千元）。

多虧這本筆記，如今我過著隨心所欲的生活，所有負債也在兩年內還清，還創造了豐厚的資產。

對錢的不安，已經與我無緣了！

一旦學會記錄筆記的方法，在任何狀態下都能輕易東山再起。

實現「經濟自由」對我來說猶如探囊取物，而且這些記錄筆記的方法一點也不困難。

連我這種一開始經濟狀況糟糕透頂的人，都成功獲得「經濟自由」了。所以，各位一定更能輕易成功。

請踏出第一步，邁向不愁錢的舒適生活。

這本書是我理財之道的精髓，有了這一本保證萬事OK！

我寫過不少理財書籍，而這一本堪稱是汲取所有精髓的佳作。

照著本書的章節讀下去，即可消除對錢的不安，順利增加自己的財富：

◇〈第1章 用13萬輕鬆賺到1千萬的最強筆記術〉：我會告訴各位，這本筆記讓我用十二萬輕鬆存到一千萬的神奇效果。

◇〈第2章 1天1分鐘，60天內存到錢的生財筆記術〉：揭開生財筆記的要訣。

◇〈第3章 精神無負擔！徹底消除浪費的驚人節約術〉：介紹一定能實踐的省錢法門和花錢方式。

◇〈第4章 有錢人都贏在這些習慣〉：講解有錢人的思維和行動模式。

◇〈第5章 從小散戶到投資高手都必備的投資筆記術〉：說明運用在「投資」的筆記術，教導各位如何成功投資，並且將風險降到最低。

另外，〈特別附錄〉中收錄有關「錢」的小知識，想掌握「經濟自由」的人絕對不能錯過。

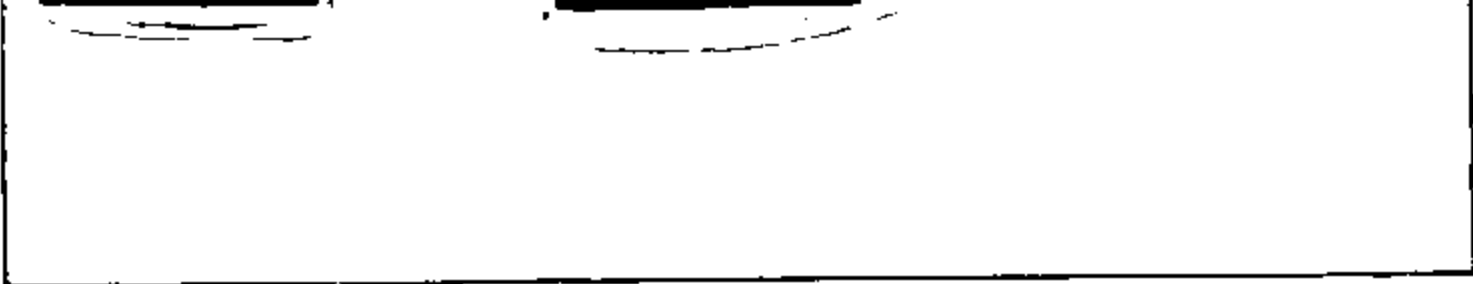
最後，我還會提供對各位有幫助的理財書單。

目次

CONTENT

お金の不安が消えるノート
60日でお金が貯まる
1日1分の習慣

賺錢筆記
1天1分鐘，賺進1千萬
的最強筆記術



目次

CONTENT

前言 Introduction

004	為何我們總是感到如此不安？問題就出在……「錢」！！
006	1天1分鐘，60天內絕對進帳的「賺錢筆記」
007	又賭又嫖又一屁股債……我曾經一度瀕臨破產！！如何從負債500萬，躋身為有錢人？

開13萬輕鬆賺到1千萬的最強筆記術
當人生彈盡糧絕，還欠了一屁股債，如何從谷底翻身？

- 022 低收入、長工時、無殼蝸牛、無法結婚生子……我們都是「貧困世代」！
- 025 柏青哥、賭馬、上酒店……我廢到以債養債，瀕臨破產！
- 026 靠筆記生財，迅速賺到1千萬
- 028 不論是誰都想過「不用工作也不愁錢」的生活
- 030 當下花得很爽，然後呢？
- 033 錢，雖然不會帶領你走向幸福，但至少要先避免不幸！
- 035 不是只有家財萬貫和中樂透才當得了有錢人
- 037 有錢，就不用做自己討厭的事！
- 039 人生、金錢、工作……都要做自己的主人！
- 040 誰說收據和明細都是廢紙？趕快從垃圾桶中找回來！
- 041 任何筆記本，都能成為「賺錢筆記」
- 043 「賺錢筆記」不但存得了錢、賺得了錢，還能養出好習慣！

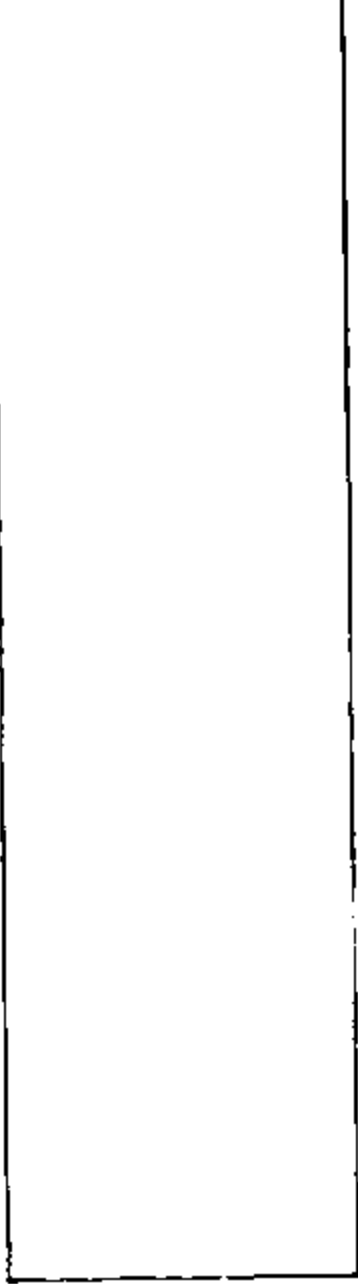
1天1分鐘，60天內存到錢的理財筆記術
「賺錢筆記」的金錢記錄法

- 051 「賺錢筆記」究竟神在哪裡？
- 052 第1階段——把腦子放空，什麼都不用想！
- 055 懶人專用——當場記錄，一切從簡
- 057 「賺錢筆記」第1階段記錄法
- 058 驚！原來這麼多年，我是這樣在浪費錢！
- 059 記錄的時間，決定了結果
- 060 第2階段——分為「消費」「投資」「浪費」
- 063 「賺錢筆記」第2階段記錄法
- 064 終極比例——7比2比1
- 065 偷偷挪動10%，保證不會半途而廢
- 067 你自以為的「消費」，其實都是「浪費」
- 069 「賺錢筆記」空白處

- 070 將「浪費」變成「投資」的方法
- 072 擁有很多錢後，你要把它拿來做什麼？
- 074 關於金錢與人生，你應該知道的事

精神無負擔——徹底消除浪費的驚人節約術

- 080 負債500萬的敗家子也做得到的節約術
- 083 節約術1 可大幅調降的保費——你的保險真的買對了嗎？
- 085 節約術2 節約嗜好品——你以為改抽便宜的菸就能省錢嗎？
- 086 節約術3 別去續攤！——浪費了錢，又賠上了人生！
- 087 節約術4 占最大開銷的房租——租個好房？真的沒必要！
- 089 節約術5 養車費驚人！——晚個幾年買車，改變你下半生
- 090 節約術6 一時衝動買下的衣服——你的衣櫃真的少一件衣服嗎？
- 091 節約術7 不容輕忽的伙食費、便利商店花費——三餐都在超商解決，一點也不精打細算

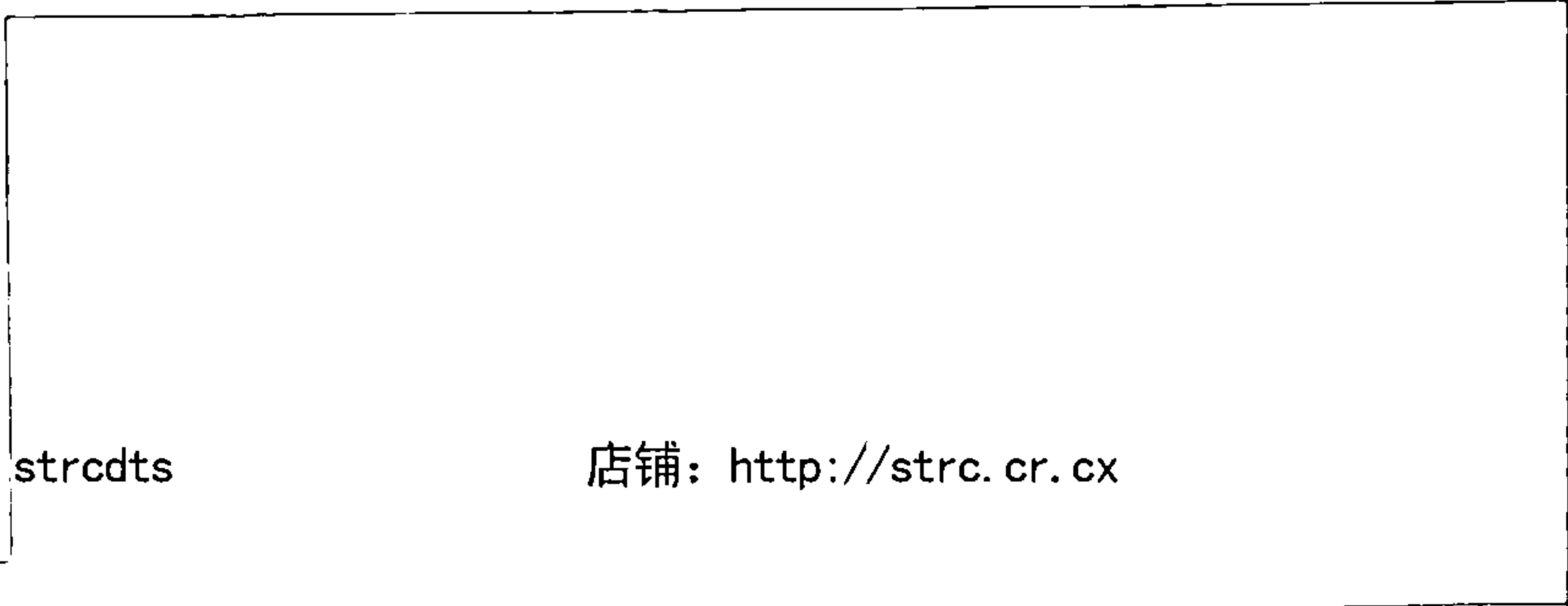


093	「節約術8」有計畫地使用信用卡！——「消費」也能變成「投資」
096	「節約術9」手機通話費和學費——檢視你的通話月租、健身房月費
098	「節約術10」改用自動儲蓄！——不需要毅力，月光族最適用！
100	「節約術11」薪水一口氣全領出來！——筆記本加信封袋就可以幫你「鎖錢」
102	「節約術12」「消費」和「浪費」都能化為「投資」
104	不要去太遠的超級市場！
106	薪水不漲的時代，一樣有辦法存錢！

第4章

有錢人都贏在這些習慣 正確思維和行動模式

112	有錢人和窮人哪裡不一樣？
113	「有錢人的好習慣1」懂得真正有價值的事物
115	「有錢人的好習慣2」從來不會捨不得
118	「有錢人的好習慣3」不吃漢堡



1 2 0	有錢人的好習慣 4	早睡早起
1 2 2	有錢人的好習慣 5	不看電視
1 2 4	有錢人的好習慣 6	不亂發名片
1 2 7	有錢人的好習慣 7	運用特長
1 2 8	有錢人的好習慣 8	沒有肚子
1 3 0	有錢人的好習慣 9	不會空有夢想卻沒資金
1 3 2	有錢人的好習慣 10	景氣不好，愈要行動
1 3 4	有錢人的好習慣 11	舒不舒適無關緊要

第 5 章

從小散戶到投資高手都必備的投資筆記術
「投資筆記」的金錢記錄法

1 4 0	讓錢來幫你工作！利用錢滾錢效應
1 4 2	投資，才能讓你真的心安！
1 4 4	「賺錢筆記」進化版——「投資筆記」

146	愈簡單的道理，卻愈難做到——雞蛋不要裝在同一個籃子裡！
147	【筆記4】「賺錢筆記」進階為「投資筆記」的記錄法
149	什麼是最理想的投資方式？
152	小資族變有錢的零股
153	分散風險的外幣存款
154	外匯投資的3大注意事項
155	懶人適用！低風險的基金投資
156	海外基金可以投資廣受矚目的國家
156	指數基金和主動式基金
157	長期挑戰！不動產投資
159	交給專家的不動產投資信託
161	「PDCA」循環結合「賺錢筆記」，將風險降到最低
163	【筆記5】規畫出完美的投資組合
165	【筆記6】用「PDCA」循環降低風險
166	「投資筆記」的最大功效——獨立思考、冷靜判斷、有效布局
168	【筆記7】記下自己的投資契機

特別附錄 Appendix

172	風險極小化、利益極大化的建議
173	什麼是賺錢的架構？
174	「有錢」邪惡」的洗腦方式
176	成為有錢人的黃金方程式
178	資產倍增的「72法則」
180	其實，你已經有2億了！
182	快速成為有錢人的聰明捷徑
183	金錢會遵從市場法則
185	資本所得與利息所得
187	1個關鍵，決定你是有錢人還是普通人、是贏家還是輸家
189	後記 Epilogue
196	投資理財必讀的6本書 Business & Money

用 13 萬輕鬆賺到 1 千萬的最強筆記術

CHAPTER 1

ハチンコ、競馬、キャバクラ、
カードローンで自己破産寸前！
でも、1冊のノートで経済的な自由を手に入れた！
手取り13万円でもラクラク1000万円貯められるノート

当人生彈盡糧絕，
還欠了一屁股債，
如何從谷底翻身？

用13萬輕鬆賺到1千萬的最強筆記術

當人能夠盡心盡力，還欠了一屁股債，如何從谷底翻身？

低收入、長工時、無殼蝸牛、無法結婚生子……
我們都是「貧困世代」！

面對不知何時會降臨的自然災害和事故，以及隨之而來的金融波動，想必大家都會覺得這是一個前途無「亮」的時代吧？

最近還多了政治與年金問題，煩惱簡直沒完沒了。

上班族的平均年收逐年下滑，當今的年輕人已經被稱為「貧困世代」。

問題來了，當人生跌落谷底，你最需要什麼？

答案很簡單。

那就是「錢」。

另外還有一點，就是在任何狀況下都能「東山再起的能力」。

「錢」和「東山再起的能力」……

你是不是很想這麼說：

「這不是廢話嗎？兩樣都有的話哪還需要煩惱啊！」

是的，很多人都以為只有特別的人才兼具這兩樣東西。

你是不是想闖上這本書了呢？

修但~~~~！

因為我要教你如何輕易得到「錢」和「東山再起的能力」。

你是不是懷疑，真有輕易成功的辦法嗎？

當然有！

我曾經是個領死薪水的上班族，這些方法我自己都實踐過，是經過驗證的有效知識。

正如本書的書名《賺錢筆記》，只要你每天寫下書中的「賺錢筆記」，就能得到「錢」和「東山再起的能力」。

其實，「存錢脫離貧窮生活」的過程，和「在任何狀況下都能順利東山再起，達成夢想」的過程是一樣的。

寫下「賺錢筆記」能一口氣掌握這兩大要素，就算失敗多次也必定會邁向成功。

日後聽到那些報憂不報喜的新聞和情報，也不用擔心，因為你已經擁有足以突破任何困境的賺錢能力。

在這個前途無「亮」的時代，「錢」和「東山再起的能力」無疑是最強

的生存技能。

我自己就利用「賺錢筆記」得到「錢」和「東山再起的能力」，人生也有了戲劇性的轉變。

現在，我不用工作，也能隨心所欲地花錢，享有經濟餘裕的自由！

然而，我二十多歲時，過的是非常墮落的生活……

柏青哥、賭馬、上酒店……

我廢到以債養債，瀕臨破產！

我曾經過著酗酒賭博的糟糕生活……

我花在賭博上的金額，一個月至少幾十萬，然後我又借錢想要翻本……
就這樣一直陷入惡性循環。

由於我以信用卡付帳，扣款日的前一天幾乎就像在打仗——我要四處跑提款機預借現金還債，每天過著以債養債的生活……

這種生活持續兩、三年後，我也二十八歲了……哇哩咧！我的總債務竟高達五百萬（約新臺幣一百四十萬元）以上。

我心想：

「再這樣下去不行，我會完全變成廢人啊！」

明知如此，債務地獄和流沙一樣，一腳踏進去就無法抽身。

於是，我開始寫「賺錢筆記」，拚命脫離那種貧困生活。

靠筆記生財，
迅速賺到1千萬

所謂的「賺錢筆記」，不是帶在身上就會得到錢財的魔法筆記。

不過，每天稍微記錄一下筆記，我的債務變得愈來愈少，財富也飛快地增加。

最不可思議的是，我規畫的「人生夢想」和「目標」也實現了。

正如前述，我自從開始記錄「賺錢筆記」後，只花兩年就還完五百萬（約新臺幣一百四十萬元）的債務，之後更得到「經濟自由」，甚至不必工作也能生活。

過沒多久，我的戶頭也存到了一千萬（約新臺幣二百八十萬元）。

現在，我還建構出生財系統，而且可以隨心所欲地花錢。

我曾經想著，總有一天要從事「創作」和「演講」活動。如今我兩樣都辦到了，還過著充實無比的人生。

這話由我自己來說，或許有自賣自誇之嫌，但我成功從地獄爬上天堂。像我這種平凡又沒特殊才幹的人，之所以有辦法東山再起，原因無他，就在於持續記錄「賺錢筆記」。

假如，我又遭遇意外的不幸變得身無分文，有這本筆記在手，絕對能東山再起，重拾「經濟自由」的生活。

換句話說，「賺錢筆記」確實有幫助我們邁向成功的智慧精華。

本書在介紹「賺錢筆記」的記錄方法之餘，還會說明我本身如何活用筆記成功東山再起。

不論是誰都想過

「不用工作也不愁錢」的生活

現在，我不用辛苦工作，也不必向討厭的上司鞠躬哈腰，因為我得到了「經濟自由」。

我每天寫寫書、到全國各地演講，過著逍遙自在的生活。

可是，前面也講過，我二十多歲的時候，過的可是完全不一樣的糟糕

人生。

當時的我「債臺高築」，陷入以債養債的惡性循環之中。

而且我債臺高築的原因，不是父母的公司倒閉，或是替朋友作保這種可歌可泣的理由。

說來慚愧，那純粹是我太「揮霍無度」的關係。

然而，那時候我不認為自己過得很奢侈，我只是每天快樂過日子罷了。偏偏這種「沒自覺」才是最大的問題……

我就來說明一下，自己當初有多廢好了。

相信各位看完一定會充滿勇氣——因為你絕對沒有我廢！

我大學時代就到補習班任教，二十五歲時已經是月入五十萬日圓（約新臺幣十四萬元）且小有名氣的講師——只可惜後來薪資被砍到剩下十三萬（約新臺幣三萬六千元）……

補教工作滿開心的，不但可以活用自已的經驗與知識，用簡單的方式

傳授困難的東西也是我本來的興趣。

學弟妹和兼差的教師也很喜歡我，每天晚上我都帶他們去喝酒——當然，錢是我出的。

居酒屋一家喝過一家，連高級酒店也不放過。三杯黃湯下肚後神志不清，我在學弟妹面前又想裝凱子，經常點一些高貴的名酒。

一晚花超過十萬日圓（約新臺幣二萬八千元）是稀鬆平常的事情。

當下花得很爽，
然後呢？

當年，賭馬和柏青哥是我的興趣，每到假日就跑去賭馬和打柏青哥也是我的習慣。

想當然十賭九輸，我根本沒有贏錢。

我還曾經把所有薪水拿去賭馬，妄想連本帶利賺回來；不然就是一整

天坐在柏青哥的機臺前，就這樣燒掉了好幾萬……

除了酗酒和賭博以外，我還很喜歡買東西。

現在回想起來，我買了很多自己根本用不起的進口服飾，還自以為穿戴那些東西可以提高身價。

不用想也知道，我每個月是入不敷出的。

我用光了五張信用卡的額度，連分期付款和預借現金也用上了。

後來，我甚至搞不清楚哪一張信用卡花了多少額度，也不知道自己總共欠下多少債務。

久而久之，我也開始警覺這樣下去不是辦法。

每年四月新學期開始的時候，我就會萌生一股突發性的幹勁，想進行一些新的嘗試。

例如，我突發奇想著參加司法考試，竟然在網拍上花了一百萬（約新臺

幣二十八萬元)以上的教材。當然，我沒有足夠的錢購買，用的還是信用卡貸款。

可是，我只有最初的一個月認真念書，半年後就再也沒打開教材。另外我還買了其他教材，想考取代書或建築師等資格，最後一個資格也沒考到。

我浪費的教材費用，不下三百多萬日圓(約新臺幣八十四萬元)。

二十多歲的我確實是個廢物，但也不是只有我這樣。

有的人只想及時行樂，他們明知自己必須改變，

卻又無法拋棄當下的生活。

而且這種人還不在少數……

可能各位也是這樣吧？

「我有好好工作，隨心所欲花自己賺來的錢為什麼不行？」
當時我是這麼想的。

如今回過頭來看，沒幹什麼大事還負債累累的生活，本身就大有問題。
自從我遇上「賺錢筆記」，不再受金錢擺布後，才了解這個道理。
不過，那時候的我還沒有領悟這一點……

錢，雖然不會帶領你走向幸福，
但至少要先避免不幸！

這種豪飲濫賭的生活持續下去，我在無意間欠下了五百萬（約新臺幣一百四十萬元）的債務。

每當信用卡的扣款日逼近，我得奔走各大信用卡公司的提款機，預借大量的現金來繳付欠款。

我以債養債，債務變得愈來愈多，最後還申請高利息的信貸。

明知再這樣下去不行，我卻不曉得該如何是好。

然後，我已經二十八歲了……

那一年，我還是沒解決任何問題，打算渾渾噩噩地過日子。

有一天我看到了某本書，那是我參加完補習班的忘年會，在回程路上去書店看到的。

書名是《富爸爸，窮爸爸》（*Rich Dad, Poor Dad*）。

那是一本極為暢銷的書籍，由美國富豪羅勃特·T·清崎（Robert T. Kiyosaki）撰寫，書中以淺顯易懂的文字說明「金錢的哲學」。

吸引我的是書腰上的一段話：

「錢不能買到幸福，但可以避免不幸。」

因為沒錢，我差點跌入破產的「不幸」深淵，這句話無疑是當頭棒喝。

我覺得自己和這本書的相遇是命中注定，這話一點也不誇張，事實上這本書真的改變了我的命運。

不是只有家財萬貫和中樂透才當得了有錢人

《富爸爸，窮爸爸》中有許多令人印象深刻的格言。

其中一個就是「老鼠賽跑」：

「他們被迫參加『老鼠賽跑』，必須一直辛苦工作到退休為止。

他們辛苦地替公司老闆創造利益、替政府貢獻稅金、替銀行繳交貸款、替信用卡的開銷付帳。」（引述自《富爸爸，窮爸爸》）

讀過這本書以後，我們心自問。

你希望像老鼠一樣，一輩子過著辛苦賺錢的生活嗎？

答案是NO！

那種為錢所迫，不得不放棄自己理想的生活，我可敬謝不敏。

於是我心想：

「我要脫離老鼠賽跑！」

為此，我需要一輩子不愁吃穿的金錢。

看到這裡，各位是不是在想，除非中樂透，不然根本不可能對吧？

如果你真的這麼想，那你就無法得到「經濟自由」。

我在閱讀《富爸爸，窮爸爸》之前，也擺脫不了「經濟自由≡投機發財」的思維。其實這是大錯特錯！

有錢，

就不用做自己討厭的事！

歸根究柢，「經濟自由」到底是什麼？

一言以蔽之，就是不被金錢擺布的生活方式。

請各位不要誤會我的意思，所謂的「經濟自由」不是指整天遊手好閒不工作。當然，喜歡這種生活的人另當別論，但至少「經濟自由」對我來說不是那樣。

對我來說，「經濟自由」的意義是，不用整天煩惱金錢，可以買自己真正想要的東西，只做自己真正想做的事情，得到這種自由的生活。

我之所以會這樣想，除了邂逅《富爸爸，窮爸爸》這本書以外，還有另外一個原因。

在我二十八歲的時候，父親病倒了。在母親的請求下，我辭去補習班

的工作，繼承了家中的保險代理店。

我喜歡擔任講師，那是一份很有意義的工作，我也相信講師是自己的天職。

而保險業務不是我想做的事情，我幾乎沒有專業知識。再者，薪水比補習班時代還要少，那時候我的薪水只有區區的十三萬日圓（約新臺幣三萬六千元）……

不消說，債務絲毫沒有減少的跡象。

雖然我沒有再帶著朋友花天酒地，但新的工作也有不少交際應酬。

再這樣搞下去，就算我花幾十年都還不清債務，一想到這裡我實在欲哭無淚。

難道我要一輩子從事自己不喜歡的工作，浪費寶貴的人生，就為了還清債務？

即使沒有債務，人生在世總得持續工作來維持生活。

這樣一輩子都脫離不了「老鼠賽跑」。

人生、金錢、工作……
都要做自己的主人！

我想自由選擇自己想做的工作，不必煩惱錢的問題。我不想被錢控制，我要成為錢的主人。

這就是我思考的「經濟自由」。

要擺脫錢的掌控，擁有錢是不可或缺的。我原以為自己必須一口氣賺到一輩子不愁吃穿的錢，實則不然。

重要的是「擁有資產」。

資產是指非勞動所得，亦即不必工作也能產生收入的方法。按照《富爸爸，窮爸爸》的說法，「能把錢自動搬進我口袋的東西」就是資產。

於是，我定下目標：

「擺脫錢的束縛，擁有足以自由過活的資產！」

期限是在四十歲生日之前完成。」

首先，我得解決債務問題。因此我設立一個短期目標，要在三年內還清欠款。

有了「獲得『經濟自由』」這個大目標，我終於決心要脫離債務累累的生活了。

誰說收據和明細都是廢紙？
趕快從垃圾桶中找回來！

我用來解決債務的方法很簡單。

總之就是盡力節儉，不做多餘的開銷。

我也藉這機會，戒掉酗酒和賭博的惡習。

每月的收入（＝薪水）依舊不變，所以只好減少支出慢慢還債。

話雖如此，債臺高築的我並不清楚自己的開銷有多大。

我所有的支出，都是用五張以上的信用卡支付，收據永遠是直接丟掉，我也從來不確認明細。

我甚至搞不清楚自己的負債總額是多少。

這樣一來，連什麼是「必要開銷」、什麼是「不當開銷」都分不清，也就談不上節儉。於是我靈機一動，決定記錄自己所有的開銷。

我拿起身邊的小筆記本，開始記錄支出。不瞞各位，這就是「賺錢筆記」誕生的契機。

任何筆記本， 都能成為「賺錢筆記」

這本「賺錢筆記」，倒也不是什麼特別的筆記本，就是一個巴掌大小

的簡陋筆記本。

反正一有花費就要當場記錄下來，從自動販賣機的飲料到交通費都不能放過，所以我選用方便攜帶的尺寸。

一開始，我只是單純記錄支出而已。

內容是購入的物品和日期，也沒有像家計簿那樣，區分伙食費或水電費之類的項目。有時候嫌麻煩，我就只記錄購物的店鋪和金額，例如：

「七月二十日，在○○超市花費○○元」。

有收據的話，直接貼在筆記上也行。

現在想想，沒有定下困難的規矩，用輕鬆的方式踏出第一步是正確的決定。如果我用家計簿那種細膩的分類方式，大概中途就嫌麻煩，沒多

久就放棄了吧？

記錄這種筆記的重點在於，要努力持續一段時間。長此以往，就會清楚知道自己花錢的傾向，成功定出省錢的對策，在建立資產方面也能發揮效力。

以我來說，我用一個月的時間審核自己的開銷，發現許多過去自己不知道的問題。

「賺錢筆記」不但存得了錢、賺得了錢，
還能養出好習慣！

我知道自己的收入多半花在酗酒、賭博、服飾上，想不到還有其他必要的開銷。

而且那都是容易省下錢來的項目。

其中一項就是「保費」。

當時，我每個月要支付四萬五千日圓（約新臺幣一萬二千六百元）的保費。

我才二十八歲而已，沒有結婚，卻有鉅額的死亡保險。

這樣到底是誰受益啊？

我果斷解除了保險契約！

另一項開銷是購買香菸的費用。

過去我是個老菸槍，一天要抽四十到六十根菸。換算起來，一天花費將近一千日圓（約新臺幣二百八十元），一個月就有三萬日圓（約新臺幣八千四百元）花在香菸上。

為了「經濟自由」，我也戒菸了！

光是檢討自己的保險、戒除抽菸的惡習，我就一口氣減少許多開銷。尤其我本來就有戒菸的打算，現在藉這個機會成功戒菸，不僅有益於健康，又能減少多餘的支出，真是一舉兩得啊。

至於喝酒，這還牽涉到工作上的交際應酬，要戒掉不是太容易的事情。況且「有些真心話要三杯黃湯下肚才聽得到」，因此喝酒應酬對業績意外的有幫助。

那麼該如何是好呢？

我給自己定下「不續攤」的規則。以前我習慣續個兩、三攤，常常喝到半夜沒電車搭，只好搭計程車回家。

總之第一攤有出席，就不會被當成「難相處的人」。不參加續攤，一個月即可省下數萬的開銷。能省下貴重的時間和金錢，這是一個非常好的辦法。

我才記錄自己一個月的支出，就找出這麼多改善法。

各位是否也對「賺錢筆記」有興趣了呢？

可是，這樣的小筆記還稱不上真正的「賺錢筆記」。

真正的「賺錢筆記」是每天記錄就能存下大錢，實現自己的夢想和人

生目標。

我每天記錄「賺錢筆記」，本來預計二年內還清欠款的目標，
花兩年就完成了。

然後，不用等到四十歲生日，我三十四歲時得到的資產，
足以讓我過上不受金錢擺佈的自由生活。

要把「支出記錄本」變成生財的「賺錢筆記」是需要一點訣竅的。
具體方法留待〈第2章 1天1分鐘，60天內存到錢的生財筆記術〉
再介紹吧。

用13萬輕鬆賺到一千萬的最強筆記術

SUMMARY

- ◆ 記錄『賺錢筆記』。在低何情況下都能掌握『東山再起的能力』。
- ◆ 薪水只有十三萬（約新台幣三萬六千元），負債高達五百萬（約新台幣一百四十萬元），光靠『賺錢筆記』同樣有辦法存大錢。
- ◆ 『賺錢筆記』可以幫助我們獲得自個的生活。
- ◆ 『賺錢筆記』可以幫助我們控管現金流。
- ◆ 『賺錢筆記』可以幫助我們養成一套系統，輕鬆地開源節流。

1 天 1 分鐘・60 天內存到錢的生財筆記術

CHAPTER 2

60 日でお金が貯まる！
1 日 1 分！
お金を生み出すノートの書き方

「賺錢筆記」
的金錢記錄法

1天1分鐘

60天內存到錢的生財筆記術

憑著一股毅力和意志，就想省錢儲蓄、培養資產，是不可能的。

在你的生活周遭，其實有一堆你想買的東西，很少有人能戰勝精神上的痛苦。

因此我們需要「賺錢筆記」！

這一章我會教導各位，如何輕鬆自在的過著節儉的生活，順便介紹增加儲蓄的筆記訣竅和效果。

「賺錢筆記」 究竟神在哪裡？

說到「賺錢筆記」，倒也不用準備什麼特別的筆記本。

各位的家裡，都有一兩本沒用完的筆記本吧？拿那種筆記本就行了。要是沒有，隨便一本便宜的筆記本也行，那就是你的「賺錢筆記」了。

好，我來介紹一下記錄「賺錢筆記」的優點。

這本筆記能夠提高你控制金錢的能力。

因為，你可以掌握自己如何花錢，進而達成最大化的節省效益，抑制自己的支出。

這是非常有效的方法，不必勉強自己刻苦節儉，更不會造成精神上的痛苦。

使用這種方法，你會從現狀中找到易於刪減的支出，自然過上不浪費的生活。光靠一股毅力，無法長期持續勤儉。

換句話說，你會變成懂得存錢的人，要撥出一筆投資款項也不困難。

更妙的是，這本筆記一天花一分鐘記錄就夠了，執行起來不辛苦才能持之以恆，要安插在你一天的例行活動中也很容易。

想得到「經濟自由」，你必須仰賴這本筆記，得到控制金錢的能力。

那實際上，該如何記錄「賺錢筆記」呢？我現在就告訴各位。

第1階段——

把腦子放空，什麼都不用想！

「賺錢筆記」只需兩個階段，即可建構出一套存錢的系統。

第一和第二階段都要花三十天，短短六十天你就會成為一個懂得存錢的人。第一個月的記錄方法和第二個月稍有不同。

首先是第一階段。

這三十天裡，你要把每一筆花費記錄下來，這樣就夠了！

「咦？這麼簡單的作業，就能讓我變有錢人？」

有些讀者或許會有類似的疑問吧？其實重點在於，先訂立一個絕對能達成的目標。

訣竅就與「筆記瘦身法」如出一轍。

所謂的「筆記瘦身法」是岡田斗司夫先生在《別為多出來的體重抓狂——絕不復胖！筆記瘦身法》（方智）一書中介紹的減肥方法。

光是記錄自己每天食用的東西，自然就會瘦下來。這種以簡單為訴求的方法廣受好評，或許不少讀者也嘗試過。

實際上，岡田先生自己就用這個方法瘦下五十公斤以上。

不瞞各位，我自己也用過「筆記瘦身法」，這個方法比任何減肥法都要

簡單有效。

話題有點扯遠了是吧？總之，我在剛開始記錄「賺錢筆記」時，體重高達九十公斤。

沒錯，我完全就是個「胖子」！

請不要誤會，我沒有說肥胖是壞事。

有很多人胖得很可愛，而且個性開朗豁達，工作能力又強，異性緣非常好。我知道有些胖子，才能好到令人羨慕。

可是，當時的我不是那樣。

還記得嗎？過去我有五百萬（約新臺幣一百四十萬元）的債務，想考取檢定只有三分鐘熱度，工作也馬馬虎虎……

這麼沒用的我，體重還將近九十公斤。

「那傢伙就是怠惰懶散，才會胖成那樣啦！」

感覺我就是欠罵才會胖的。

因此，我除了想還清欠款，得到「經濟自由」以外，同時也想瘦下來。

於是，我嘗試岡田先生著作中的「筆記瘦身法」，反正就是把自己吃過的東西一一記錄下來就對了。

才短短一年的時間，我就減到六十公斤。

開始記錄自己的飲食後，我才發現自己在無意間吃了多少東西。有了這份自覺，就會很自然地抑制食慾，達到減肥的功效。

這與我當時實踐的「賺錢筆記」有異曲同工之妙。

懶人專用—— 當場記錄，一切從簡

首先，請在筆記上記錄日期。

凡是有用到錢，就寫下品項和金額。順便連一天的使用總金額也記錄

下來。

要是想不起來自己買了什麼，寫下購物的場所就好。

千萬不要寫得太複雜，也不用計較那一兩塊錢，個位數四捨五入也沒關係。

相對的，從自動販賣機購買的果汁，乃至信用卡支付的每一筆購物，全都要記錄下來，這一點非常重要。

以信用卡購物的話，不要等到扣款日再記錄，要在購物當天就記下來。我用的方法是，直接把收據或信用卡明細貼在筆記上面。

這種「金錢記錄法」持續一個月，就會和「筆記瘦身法」一樣，對自己「多餘的花費」產生自覺，找到減少支出的關鍵。

缺乏毅力的朋友，這個方法每天只要花一分鐘就夠了，請務必堅持一個月！

一個月後打開筆記檢討自己的金錢流向，就能得到兩個效果。

「賺錢筆記」第1階段記錄法

重點提示 TIPS

記錄日期、購買物品、使用金額、總金額
個位數可以四捨五入
不需要太詳盡的分門別類
萬一忘記自己買了什麼，記下購物場所也行

筆記例

○月○日		日期
咖啡	120 日圓 (以下同)	購買物品和 使用金額
水	100	
午餐	1,000	
居酒屋	2,580	
雜誌	980	
4,780		總金額

總之，只要有用到錢，
就要把品項和金額都寫下來！

驚！

原來這麼多年，我是這樣在浪費錢！

第一個好處，是掌握自己的消費行為。

換言之，就是了解自己在哪些東西上花了多少錢。

我也是在記錄筆記後，才發現自己每天上班前購買的咖啡開銷有多大，而且還攝取了許多不必要的卡路里。

一罐咖啡的卡路里大約三十五大卡，花費一百二十日圓（約新臺幣三十四元），這點數字日積月累下來也很可觀啊！

另一個好處，是自然進入節儉模式。

人類是一種很不可思議的生物，當我們客觀看待自己，就能控制自己的感情和行動。

光靠記錄筆記，不需要刻意忍耐或努力，即可大幅刪減不必要的支出。
對我這種「懶骨頭」來說，這真是輕鬆有效的辦法。

寫下筆記就可以輕鬆省錢的「金錢記錄法」，各位是否躍躍欲試了呢？

記錄的時間， 決定了結果

在記錄「賺錢筆記」時，有一點要特別留意。

那就是用了錢以後，要立刻記錄下來。

或是決定一個記錄時間，例如早上起床後立刻記錄。

因為，記錄這種筆記只需花上一分鐘，大家會想拖到晚一點再來寫。
一天沒寫，隔天你可能也會懶得寫，到時候偷懶的日子就會愈來愈多。

任何事都要持之以恆才有意義，「賺錢筆記」也要每天記錄才行。

第2階段—— 分為「消費」「投資」「浪費」

持續一個月的「金錢記錄法」，客觀掌握自己目前的狀況後，再來要訂立儲蓄的「戰略」，這也是第二階段。

金錢的使用方式，大致分為三種。

分別是「消費」「投資」「浪費」。

第三十一天開始後，請分別記錄這三大項目和日期。

筆記上畫兩條直線，區分「消費」「投資」「浪費」這幾個項目。

「消費」是維生的必要支出，舉凡房租房貸、水電費、交通費、通信費、伙食費……都是與食衣住行有關的開銷。

「投資」是達成未來目標的支出，儲蓄也是如此。

「投資」不光是花在股票上的投資，參加講座的費用、考取檢定的學費、購書費也屬此類。

好比同樣是伙食費，用來拓展人脈的餐會開銷，就屬於「投資」，而非「消費」。

不消說，「浪費」是指不必要的開銷。

以我來說，就是上酒店、買菸、賭馬、打柏青哥、負擔過重的保費、買來放著好看的進口衣飾等等。

這些無疑都是一種「浪費」。

請各位看著筆記，思考自己的開銷應該歸在哪一類。

一開始不必想太多，憑直覺判斷也沒關係。

過程中你可能會注意到，有些支出你以為是「投資」，其實是「浪費」；或者你以為自己的生活開銷很基本，沒想到花費卻高得嚇人。

用心思考這三大支出的區別，持續記錄金錢流向，沒多久你就能立刻判斷自己的開銷該分在哪一類，這樣一來你就成功了。

有了這種精打細算的「金錢觀」，你再也不會隨便亂花錢了。

『賺錢筆記』第2階段記錄法

重點提示 TIPS

從第三十一天開始，把開銷分成「消費」「投資」「浪費」來記錄

其他部分的記錄法同第一階段

筆記例

○月○日		
消費	投資	浪費
便當 480	商業書 1,365	雜誌 980
茶 135		
水 100		
午餐 700		
總計：3,760		

畫兩條直線，將開銷分成「消費」「投資」「浪費」三大種類

區分開銷的標準

消費：房租房貸、水電費、交通費、伙食費等等

投資：儲蓄、股票、學費等用在自己前途上的開銷

浪費：賭博、酗酒、名牌貨等等

終極比例—— 7比2比1

這裡要留意的是，千萬不要太勉強自己。

「金錢記錄法」開始上軌道後，個性認真的人會盡量抑制「消費」，徹底減少「浪費」。這樣可以把錢挪到「投資」項目，存到更多的金錢。

不過，這就和減肥一樣，太勉強自己會累積壓力，很容易再次復胖。

要持之以恆地記錄下去，偶爾也需要放鬆一下才行。有時候小小浪費一番，不用太斤斤計較省錢。

然而，沒有自覺的花錢方式是不行的。這樣說好了，就算要浪費，也得精打細算才行。

以我個人的經驗來說：

消費占七〇%，投資占二〇%，浪費占一〇%。

保持這樣的比例是最理想的，可以輕鬆地持續下去。

話雖如此，也許有人覺得一開始「投資」要花二〇%太辛苦。若是這樣的話，用階段性的方式達成這個比例也行。

偷偷挪動10%，
保證不會半途而廢

我在提供財務諮詢的時候，都會建議大家，先用「消費七〇%、投資一〇%、浪費二〇%」的比例生活一段時間，然後再慢慢調整到理想的比例。

很多人原本在「浪費」的項目就占了三〇%，因此先減去一〇%，把

這一〇%挪到「投資」——若能做到就很了不起了！

總之，不要太勉強自己，否則半途而廢就沒意義了！

我剛開始記錄「賺錢筆記」時，是以「消費八〇%，投資二〇%，浪費零」的氣勢猛衝，徹底節省開銷。

應該說，我也只能照這個比例。

相信各位都知道，我把「消費」提升到八〇%，是要還債的關係。

總之我想盡快還清債務。等我還完債後，又調回輕鬆的比例。

現在，我偶爾會用一〇%的「浪費」來「發洩壓力」，同時持續管理自己的金錢。

各位千萬不要省過頭，變成一個「小氣鬼」，刪減到必要開支可就本末倒置了。

例如，整天比對不同賣場的傳單，為了省一塊錢跑去較遠的地方買東

西，這根本就是浪費自己的時間。

有那個時間的話，還不如多讀一本書，或是參加有興趣的講座，這樣對自己反而比較有幫助。

要懂得把金錢和時間，花在自己的前途上。

你自以為的「消費」，
其實都是「浪費」

等你花錢會考量「開銷比例」以後，請每個星期統整一次「賺錢筆記」，更詳細地確認自己的花錢方式。

重點是回顧自己花的每一筆錢，好好反省需要改進的地方。凡有任何領悟都寫下來，填滿筆記本空白的地方。

例如，你可能會發現，某些酒會你應該拒絕參加，不該被可愛的妹誘

善用『賺錢筆記』空白處

重點提示 TIPS

在筆記的空白處寫下自己的省思

可掌握自己用錢的傾向

防止一些看似「消費」實為「浪費」的開銷

筆記例

○月○日		
消費	投資	浪費
便當 480	商業書 1,365	雜誌 980
茶 135		
水 100		
午餐 1,200		
總計：4,260		

在晚輩面前點了太高檔的午餐，

好像有點打腫臉充胖子……（死）……………像這樣寫下自己的省思

將「浪費」 變成「投資」的方法

自己負擔不起的高額房租，或是久久才開一次的汽車修理費，也都屬於「浪費」。在〈第3章 精神無負擔！徹底消除浪費的驚人節約術〉我會告訴各位，很多時候審視自己的生活水準，就能抑制多餘的開銷。

反之，有些支出你以為是「浪費」，其實與「投資」有關，像這種良性的修正也是有可能的。

例如，我們和朋友去喝酒，喝完以後常常再續第二攤，浪費不必要的金錢。我過去也常參加不必要的酒會，續了兩三攤才肯罷休，結果沒電車可搭，只好浪費錢搭計程車回家。

自從開始記錄「賺錢筆記」後，我決定不再參加續攤，但難免會有例外狀況。

基本上，對我來說參加續攤的費用都屬於「浪費」。當然參加續攤很開心，也有放鬆心情的效果，不能說完全沒有意義，但是在金錢分類上仍屬於「浪費」。

不過，有些情況下，可能第一攤大家談得很熱絡，因此決定再續一攤深入長談，最後發展成工作上的話題。

像這就不是「浪費」，應該歸納為「投資」才對。

在酒會上認識可愛的女孩子，為了想和對方多聊聊而參加續攤，這種情況嘛……假如結果不錯，歸納為「投資」也不打緊。

偶爾為之無所謂啦！

當你懂得控管那些不假思索的開銷，節省對你來說就不是一件困難或痛苦的事情。

花錢的方式相當於你的消費行為，有本事管理自己「行為」的人，也

有本事管理自己的金錢、體重、時間。

透過記錄「賺錢筆記」，我還清五百萬（約新臺幣一百四十萬元）債務。

多虧我學會控管自己的行為，九十公斤的體重減到六十公斤。夜貓子的生活型態也恢復正常，家裡不必要的東西也全部清掉，外觀和生活方式都變得簡約俐落。

我不只存到大錢，還得到了理想的自己 and 生活方式。

擁有很多錢後，
你要把它拿來做什麼？

記錄「賺錢筆記」兩個月後，你大概也養成了記錄金錢的習慣，懂得控管自己的花錢方式。

到了這個階段，請設定自己想達成的目標。

你存錢想要做什麼？

你想實現怎樣的人生？

請務必思考一下。

沒有任何夢想或目標，純粹把存錢當成目的，這種人生未免太無趣。

第一，這樣無法提升「節省儲蓄」的熱忱，甚至會有反效果。

請先設立一個平實的目標。

以我來說，我的首要目標是「還清債務」，當然「出國玩」或「買車」也可以。有一個能夠「激勵自我」的目標，管理金錢會更加容易。

關於金錢與人生， 你應該知道的事

再小的目標也要寫在「賺錢筆記」上，這是非常重要的事情。

當你遭遇人生低谷，快要放棄的時候，偶爾重溫筆記內容，就能找回當初寫下目標的初衷。

我之所以建議各位用普通冊子來寫「賺錢筆記」，就是因為可以隨個人喜好調整。

你要在上面畫圖或貼貼紙都沒關係，反正不是要給別人看的，不妨多下點工夫提升自己的幹勁。

再怎麼微不足道的目標，達成以後都會有很大的喜悅和成就感。達成的目標愈多，新的展望也就愈壯大。

當你達成幾個平實的目標後，「人生的夢想和目標」自然會納入你的眼

界中。

像我在二十八歲時接觸了「經濟自由」的價值觀，這個價值觀從此變成我的人生目標。

我想得到「經濟自由」，不願再受金錢擺布；我想做自己有興趣的工作，不必為五斗米折腰。

那時候，我不但連「經濟自由」的邊都沒碰到，甚至還有五百萬（約新臺幣一百四十萬元）的債務，這種生活無疑是痴人說夢。

可是，我把目標寫進「賺錢筆記」以後，六年內培養出一筆資產，還成功實現了自己寫下的生活方式。

過去對我來說遙不可及的演講和作家事業，如今也實現了。

為了達成「得到『經濟自由』」的梦想，我持續記錄「賺錢筆記」，同時改掉好幾個壞習慣，不斷身體力行。

最重要的是，了解自己究竟為何要成為「有錢人」。要是連自己的目標

1天1分鐘，60天內存到錢的生財筆記術
「賺錢筆記」的金錢記錄法

重點整理 SUMMARY

- ◇ 先開三十天的時間，了解自己的開錢方式。
- ◇ 從第三十一天開始，記下「消費」「投資」「浪費」這三項開銷。
- ◇ 決定好記錄時間，儲蓄生活就能輕易持續下去。
- ◇ 「消費」「投資」「浪費」的理想比例，分別是七〇%、二〇%、一〇%。
- ◇ 開支計的一〇%來做鬆一下，反而有利於節省開銷。

精神無負擔！徹底消除浪費的驚人節約術

CHAPTER 3

精神的負担ナシ！ムダづかいを
徹底的になくす12の方法
無理なく続く！マネーダイエット&節約術

12招不用意志力的省錢法

精神無負擔！徹底消除浪費的驚人節約術

12 招不用靠意志力的省錢法

負債500萬的
敗家子也做得到的節約術

- ◇ 又花了不該花的錢……
- ◇ 想省錢，但總是撐不了幾天就破功……
- ◇ 已經極限，沒辦法再存更多了……

相信不少讀者都體會過上述的挫折感吧？

強迫自己不花錢其實不太能達到省錢的效果，也無法持之以恆。換言之，勉強自己才是無法節省開銷的癥結。

光憑一股毅力，很難戒除浪費的習性。

這一章我將介紹輕鬆省錢與減少開銷的法門。連我這種揮霍無度的人都辦到了，各位一定也辦得到！

請務必實踐看看。

寫在「賺錢筆記」上的每日支出紀錄，絕對會比日記更加客觀地反映自己的真實樣貌。一個人花錢的方式，會反映出他的價值觀和習慣。

每天在「賺錢筆記」上記錄花費，你一定會清楚發現自己「存不了錢的原因」。

其實這才是「賺錢筆記」的最大效果。

我也是用「金錢記錄法」持續記錄每筆花費後，才發現自己過去有哪些毫無自覺的「壞習慣」。

例如，參加酒會續攤、花在檢定考上的錢、多餘的保險費、一時衝動購買名牌、動不動就去便利商店買東西……

要改變自己的習慣不是件容易的事情。

不過，當你有了自覺以後，有些浪費的習慣可以馬上改掉。以我的經驗來說，九成的浪費習慣「在我有自覺以後」就改掉了。剩下那一成就需要意志力了……

我在記錄開銷的過程中，發現自己浪費的原因和價值觀，「賺錢筆記」幫助我確認這些問題的癥結。

好比說上述的參加酒會續攤、花在檢定考上的錢、多餘的保險費……這些都是寫下來後就能馬上改掉的問題；當然，也有多次經歷挫折和反省，才慢慢改掉的壞習慣。

最後，我不但還清債務，還把自己存錢的方法和心得歸納成一套系統。任何人都能輕易實踐，請各位務必參考看看。

接下來就要介紹具體方法了！

可大幅調降的保費

——你的保險真的買對了嗎？

前面也多次提過，我在開始記錄「賺錢筆記」後，立刻發現自己的保險費太高了。

當時，我是二十八歲的單身上班族，卻保有高額的死亡保險，每個月的保險開銷高達四萬五千日圓（約新臺幣一萬二千六百元）。

保險的受益人是我父親。就算我死後父親能領到大筆保險金，但是讓白髮人送黑髮人實在太不孝了。

為什麼我會買那種保險呢？

其中一個原因是缺乏知識，我對保險完全沒有任何了解。

另一個原因（這才是主要原因），當時來我公司拉保險的女業務，正好

是我的菜。

在她的推薦下，我買了自己根本不需要的保險……

考量過和她交往的可能性之後，我發現自己的保險開銷太多餘，馬上果斷解除所有的保險契約。

後來，我加保外資壽險公司販賣的無退保住院險。光是這樣，我一個月就省下四萬日圓（約新臺幣一萬二千元）以上的開銷。

每個人的年齡、家族成員、生活方式不同，需要的保險也不一樣。

如果我未來有需要保護的家人，說不定我也需要人壽保險。到那時候，我就得重新審視自己的保險。

常常把保險買了就放一邊的人，極有機會大幅降低保險開銷。請不要怕麻煩，重新檢討自己的保險吧。

節約術 2

節約嗜好品

——你以為改抽便宜的菸就能省錢嗎？

我第二個砍掉的開銷，就是香菸的費用。

過去我是個重度老菸槍，每個月花在香菸上的費用高達三萬日圓（約新臺幣八千四百元）。

開始記錄「賺錢筆記」後，我注意到一件事情，那就是與其減少某樣東西的花費金額，不如完全斷乾淨還比較輕鬆。

香菸就是如此，要戒不戒的反而會增加壓力，適得其反。

況且香菸一直在漲價，再怎麼減少支出也難以節省開銷。

直接戒掉比較爽快，節約效果也特別好。當然，還可以預防抽菸造成的疾病治療開銷，從長遠的角度來看，也能節省醫藥費。另外分享一下，

我是以戒菸口香糖成功戒菸。

節約術3

別去續攤！

——浪費了錢，又賠上了人生！

戒酒也是一樣的道理。

話雖如此，酒這種東西真的沒辦法完全不碰。對我來說，酒會不但是重要的社交場合，也是放鬆身心的方法之一。

因此，我決定不參加續攤。

我本來就喜歡喝酒，意志力也稱不上堅定。

以往我去參加酒會，總會續個兩三攤，喝到沒電車可搭，改搭計程車回家，結果又增加不必要的開銷。

有些人可能會想，不參加續攤太寂寞了啦！但參加第一攤也能充分享受到酒會的樂趣，而且你會更珍惜有限的時間，讓酒會的內容更加充實。

另一個好處是，花在續攤上的時間可以用來做其他事情。
時間就是金錢，省錢也有活用時間的效果。

節約術 4

占最大開銷的房租

——租個好房？真的沒必要！

儘管我利用「賺錢筆記」努力省錢，遺憾的是負債並沒有馬上減少。

正好那時候我的父親病倒，我必須辭掉補習班的工作，繼承家中的保險代理店。

在保險公司研修的那幾個月，我的薪水只有區區十三萬日圓（約新臺幣三

萬六千元）……

這樣別說還債了，我連每月的生活都有問題。

注意到這一點後，我就把自己的生活水準降到最低。

本來我住在月租八萬（約新臺幣二萬二千四百元）的公寓，後來搬到月租二萬五（約新臺幣七千元）的小雅房。

那是一間屋齡二十年的三坪小雅房，沒有浴室。雖然生活上有許多不便，但我每月省下五萬（約新臺幣一萬四千元）以上的開銷。

在「消費」項目之中，房租房貸占的比例大概是最高的。都市和郊區的租金不同，地區差異也有影響，基本上租金最好不要超過薪水的三成。租金超過三成以上就很難存錢，生活也會變得困苦。

真的很想住在都市的漂亮公寓的話，請和朋友或戀人一起合租吧。

另外，我也不建議各位頻繁搬家。搬家的費用、押金、仲介費也是很大的開銷。

由於我大幅刪減租屋費，很多人都問我這樣不辛苦嗎？當時我非常想得到「經濟自由」，所以也就不怎麼覺得痛苦了。

節約術 5

養車費驚人！

——晚個幾年買車，改變你下半生

車子我也不要了，養一輛車很花錢。

養車必須支付停車費、汽油錢、牌照稅等等，維持費用並不低。

更計較一點的話，還有高速公路的過路費、車檢費、承載費、保險費等等，開車真的要花上不少錢。

換言之，在創造資產的階段，不要開車可以發揮比較好的效果。

如果只是假日要用車，有需要時再去租一輛就夠了，這樣反而比較有

效率。過去租車的費用不便宜，不過現在租車公司林立，競爭十分激烈，租金也便宜許多。

規定自己只在必要的時候用車，生活就會變得闊綽，多餘的錢也能存起來。

最近還有汽車共享的服務，請各位利用看看。

節約術 6

一時衝動買下的衣服

——你的衣櫃真的少一件衣服嗎？

自從決定節省開銷後，我就再也沒買衣服或鞋子。

追求時尚的人，總是不惜砸大錢購買新衣服。另外，有些興趣確實會造成很大的開銷。

尤其服飾類的東西，很難克制衝動的購買慾望，錢一下子就花掉了，

請務必小心。

喜歡追求時尚的人，先確認自己有哪些衣服和鞋子。也就是先仔細確認自己到底有哪些東西，如果你想買的服飾與原有的很類似，那就別浪費錢了！

只買真正需要的就好，光是這樣即可省下一大筆開銷。
盡量不要買高級的名牌服飾，買價格適中的就好。

節約術 7

不容輕忽的伙食費、便利商店花費

——三餐都在超商解決，一點也不精打細算

重新檢討相對「大條」的固定花費，能夠省下不少金錢。

不過，各位千萬不要大意，日常生活中的小額開銷積少成多，也會變

成「大條」的開銷。

過去我還是個負債累累的敗家子時，每一餐都買外食來吃。基本來說，每天晚上下班後去便利商店已經是我的習慣。

單身的讀者特別需要留意這一點。

當你去便利商店，絕對不可能只買一個便當。你可能還會買雜誌、甜點、啤酒等其他的东西，金額高到出乎你的意料。

便利商店有很多陷阱，會引誘你購買好吃的甜點、雜誌、果汁等物品。每一項小東西也才數十塊、數百塊，你會不自覺地拿去收銀檯結帳……

我在記錄「賺錢筆記」後，發現自己在便利商店的花費驚人，甚至影響到每月的家計。

於是我不再去便利商店，改去超級市場購買每天的食物和日用品。便利商店的便當沒在降價的，超級市場的菜色在特賣時間用半價就能

入手。我也靠自己煮飯，徹底省下伙食費。

衛生紙之類的日用品也是一樣，趁著超級市場降價的時候多買一些，即可省下不少錢。

如果你下班後一定要來罐啤酒，至少改喝便宜的發泡酒省點錢吧。

節約術 8

有計畫地使用信用卡！

——「消費」也能變成「投資」

使用信用卡的方式稍有不慎，就可能成為「浪費」的元兇。不過運用得體，就是一項能把「消費」轉化成「投資」的利器。

過去我連自己有多少債務都不曉得，其中一個原因是我的信用卡使用方式有誤。

當初我有五張信用卡，使用方式毫無節制，連高利率的分期付款和預

借現金都用上了。

後來我發憤節省，只留下一張不用繳年費的信用卡，剩下的全部解約。現在我也還是只用一張而已。

舉凡購買日常生活用品，乃至旅行之類的大開銷，我都用那張信用卡支付。水電費之類的費用，也是信用卡支付。

不過有一個原則是，全部開銷一次付清，絕不用分期付款。

只用一張信用卡，每月月光看一張寄來的明細表，就能掌握所有支出，管理金錢也變得很輕鬆。

已經出社會的人大概都有信用卡吧？有些人可能和我一樣，大多數的支出都是用信用卡付款。

可是，請各位小心分期付款。

例如你買了十萬的東西，隔月就必須支付一萬和每月的利息，這種付款方式會讓你以為支付起來沒壓力。

然而，你必須支付十個月的利息。

尤其是這種分期方式讓每個月的支出難度相對變低，因此很多人都不懂得節制。

當支付的款項變多，你就搞不清楚每月要付多少錢、自己在哪裡買了什麼、還有多久才會付清。

萬一你用了分期付款，請盡快付清款項，並且在日後都使用一次付清的方式吧。

另外請各位留意信用卡的張數，控制在一張就好。

否則，你可能會忘記自己在哪裡買過什麼東西，甚至連要支付的金額都不曉得。

然後每一家銀行的扣款時間又不一樣，你會更加一頭霧水。

只留一張信用卡的好處是，可享受積點和其他優惠。

反正同樣是付款，以信用卡付款積點，就能將「消費」變成「投資」。

有些信用卡辦理後就能享有特殊的優惠。

每一家銀行所提供的積點和優惠各不相同，請選擇適合自己生活風格的吧。

如果各位有常光顧的店家，辦理該店家發行的卡特別有利。常出差或喜歡旅行的人，辦一些航空公司發行的卡，累積飛行點數兌換機票也好。搭配電子貨幣還能存到更多點數，很多財經雜誌都有相關報導，各位不妨參考看看。

節約術 9

手機通話費和學費

——檢視你的通話月租、健身房月費

報章雜誌的訂閱費、健身房或英文補習班的月費，這些東西要是沒在利用，根本是浪費錢而已。

報章雜誌這種東西，訂一份自己真正需要的就好。

手機也很容易害我們多花不必要的金錢。尤其和好友聊天時，一個不小心話題扯遠，通話時間就會變很長。

講電話要盡量言簡意賅，事先思考一下自己可能長談的對象是誰，然後用電子郵件與對方聯絡。

更計較一點的話，變更資費方案，重新檢討過多的網路費，也能省下不少開銷。

節省，請從檢討多餘的固定開銷做起。

節約術 10

改用自動儲蓄！

——不需要毅力，月光族最適用！

讓支出低於收入，多餘的錢就能存起來。你們可能覺得我在講廢話，偏偏這種理所當然的事情很多人都辦不到！

相信不少人和我以前擔任講師一樣，明明薪水不錯，卻完全存不到錢對吧？

我建議那些月光族，使用銀行的「自動定存」服務。

每個月銀行會把你設定的金額，「強制性」自動轉換成定存。

任何一家銀行都能幫你用現有的戶頭辦理，不需要特地開設新的戶頭。

自動定存是一種在無形中，往同一個戶頭裡定期儲蓄的系統。

一旦設定以後，每個月就會強制扣掉規定的金額。但是額度千萬不要設定太高，否則生活費不足，就難以持續下去。

儲蓄，要持之以恆才有意義。

一開始存個一萬日圓（約新臺幣二千八百元）左右就好，先從輕鬆的金額開始存起。

等你進一步要開始投資的時候，再利用網路券商或網路銀行的「定期定額投資服務」。

這種服務與銀行的自動定存一樣，每個月會自動購買你所指定的投資額度。

如果你是抱著「先省錢，有多的錢再拿來儲蓄或投資」的想法，那你永遠都存不了錢。

除非你收入豐厚，或是非常勤儉持家，否則不可能會有多餘的錢。

自動定存會在無形中，幫你「保管」一部分的收入。
想存錢的人，請積極利用這項服務。

節約術11

薪水一口氣全領出來！

——筆記本加信封袋就可以幫你「鎖錢」

有些人可能很困惑，明明自己不久前才領到薪水，怎麼不知不覺間就用光了？

這是常有的事情，並不是多光怪陸離的現象。

縱使你有心想省錢，但是只要你的錢包裡有放錢，就很容易不假思索地花掉。

那麼，該如何預防自己亂花錢呢？

唯一的方法是「分配預算」。

亦即預測自己每個月要花多少錢，事前分配好不同用途的款項。

我知道有人會想立刻吐槽：

「哪有辦法預測自己每個月要花多少錢啊？」

放心吧，記錄「賺錢筆記」就很容易預測了。

持續記錄開銷一個月以後，你大概就了解自己每個月需要多少錢。

等薪水入帳後，請先全部領出來，以「伙食費」「交際費」等項目分類管理，並且放到不同的信封裡。

如果信封空了，那個月就不能再多花錢。這種方法持續幾個月，你就會分配預算，懂得有計畫地用錢。

方法本身很原始，但絕對可以幫你養成分配資金和省錢的習慣。

有了閒錢以後，請確保投資的預算吧。

關於投資，我會在〈第5章 從小散戶到投資高手都必備的投資筆記術〉說明，光是存錢無法增加財富。不過我建議各位有了某種程度的資金再來投資。

投資，得先到券商開設證券戶頭。領到薪水後，請匯入投資的預算吧。

節約術12

「消費」和「浪費」
都能化為「投資」

我在上一章已提過把支出分為「消費」「投資」「浪費」的方法。

在「賺錢筆記」裡記錄每一筆開銷時，養成分門別類的習慣，就會自然掌握金錢觀。

不消說，想存錢，就要盡力降低「消費」和「浪費」，增加「投資」的比例。

這裡我們要更進一步，思考將「消費」轉換成「投資」的方法。所謂的「消費」是指維生的「必要經費」，因此進行某種程度的節儉後，很難再節省開支。

不過，稍微改變一下觀念，就能將「消費」轉換成用在自己前途上的「投資」。

例如每天的午餐錢，一個人獨自用餐就是純粹的「消費」，但商務性的餐會或交流就算得上「投資」。

喝酒的花費也是一樣。去參加酒會不要只顧喝酒，要懂得交換對自己前途有利的情報，這也是一種很棒的「投資」。

不是只有金錢才能分為「消費」「投資」「浪費」，時間也可以。

通勤時間對那些只會發呆的人來說，純粹是一種「消費」。相對的，會利用通勤時間學習英文或讀書的人，那段時間就是對未來的「投資」。

改變自己的思維，就能將「消費」轉變成「投資」。

「這筆錢（或時間）有沒有辦法轉換成『投資』呢？」

養成這種勤加思考的習慣，你的行動自然會有所改變，再也不會浪費金錢或時間。

不要去

太遠的超級市場！

前面已經寫過許多有利省錢的情報，但有一點要請各位留意。

那就是，不要為了省錢浪費寶貴的時間。

時間是非常重要的資產，有時間就可以思考賺錢的方法，或是去認識

一些能夠帶給你商機的貴人。

浪費金錢的人，通常也不懂得珍惜時間。

過去我債務累累時就是這樣，和別人約定好碰面時間，我會沒理由地遲到兩三分鐘。去參加酒會時，也一定要喝到深夜才甘心。

自從我開始記錄「賺錢筆記」，對金錢和時間的觀感都改變了。

當你有自覺地使用金錢和時間，自然會產生「捨不得浪費」的心情。

錢這種東西有心就賺得到，時間可就不行了。再怎麼有錢的人，一天

也還是只有二十四小時。

浪費時間的人絕不會是有錢人。

當你赴約遲到，你也等於在浪費別人的時間，這種人在商場上得不到信任。

我一開始用「金錢記錄法」節省開銷的時候，有一陣子只要買東西多省一塊錢，就會感到非常開心。我經常比較好幾家超市的傳單，刻意跑去便宜一點的店家購買，路途遙遠也在所不惜。

然而，這很明顯是「失敗的方法」。乍看之下是省錢的做法沒錯，但為了省一點小錢浪費寶貴時間，完全是本末倒置。

為了買到便宜的東西，花一整天時間去郊外的商場也沒好到哪裡去。把來回的時間用在其他地方，絕對可以更有效率地賺錢。

學習技能或許不會馬上反映在你的薪水上，但學習語言或考取工作上

的證照，也都需要充分的時間。

使用時間也請精打細算。

薪水不漲的時代，
一樣有辦法存錢！

各位讀到這裡，大概都知道省錢的竅門了吧？我再提供各位一個建議。大幅降低生活水平，對精神的打擊非常大。就算成功省下了錢，然而失去生存的意義和樂趣是得不償失的事情。

像我是因為債務纏身，在兩害相權取其輕的狀況下，才有辦法忍耐那種生活。如果各位情況沒有我嚴峻，在不會造成壓力的範圍內重新檢討就夠了。

在檢討生活的同時，也得摸索增加收入的方法。

現在景氣不好，有本事轉職增加收入的人也不多吧？所以請各位思考看看，是否能從事什麼副業。

聽到「副業」這個字眼，各位可能以為難度很高。其實利用網路拍賣，販賣自己不用的東西也是一個辦法。

我就趁搬家的時候，賣掉過去亂買的名牌服飾，還有堆積如山的書和DVD。

我不但賺回了一百萬（約新臺幣二十八萬元）左右，狹窄的房間也整理得乾乾淨淨，還養成了捨棄多餘物品的好習慣。

如今回想起來，我很佩服自己撐過那段艱苦歲月。過去我的生活放蕩揮霍，不是酗酒就是賭博，這兩種生活的反差實在有夠大。

當然，我也好幾次差點放棄。

「賺錢筆記」是支持我撐下去的好伙伴。

記錄開銷，你每天的努力就會化為明確的數字表現出來。當你看到債

精神無負擔！徹底消除浪費的驚人節約術
12招不用靠意志力的省錢法

重點整理 SUMMARY

- ◆ 光靠毅力，無法撐過節儉的生活。
- ◆ 不需要勉強自己節省開銷。參考「賺錢筆記」，思考確實有效的省錢方法。
- ◆ 檢討固定開銷，就能存到錢。
- ◆ 事實上，去便利商店花費不是一筆小錢。
- ◆ 不要為了省錢而浪費時間，這樣金錢不會增加。

有錢人都贏在這些習慣

CHAPTER 4

お金が貯まる人の11の習慣
お金持ちの思考法&行動パターン

11種思維和行動模式

有錢人都贏在這些習慣

11種思維和行動模式

有錢人和窮人哪裡不一樣？

在〈第3章 精神無負擔！徹底消除浪費的驚人節約術〉中，我們討論過有效的省錢方法。

不過，各位不是為了過上勤儉生活才購買本書的。我相信你們對錢都有夢想，也想成為有錢人。

問題是，要當上有錢人並不容易。

畢竟有錢人的行為和思考，與普通人大相逕庭。

所以我在這一章，要告訴各位有錢人的想法和行動習慣。當然，我也會介紹一些馬上就能實踐的內容。

在舉辦財經講座和出版書籍的過程中，我認識不少有錢人。

我學了很多，這些習慣也是我實際試過的有效方法，請各位信任我繼續讀下去。有的東西你們可能會覺得和錢沒關係，但其實那都是有錢人共通的習慣。

請務必實踐這些習慣，掌握有錢人的思維。

「有錢人的好習慣」

懂得真正有價值的事物

前面也說過很多次，記錄「賺錢筆記」讓我還清欠款，並在經濟上享有餘裕。

換句話說，我從人生的谷底往上爬，成功東山再起。

現在的我不用擔心金錢問題，也有些人很好奇我是怎樣花錢的。

基本上我不會浪費，當然偶爾會花點小錢放鬆一下，但已經根深柢固

的金錢觀念，是不會輕易失去的。

過去，我不惜欠債也要花錢買自己喜歡的東西，那時候的我和現在的我有個決定性的差異。

這份差異就是「只把錢用在真正有價值的事物上」。

現在的我看到再貴的東西，只要確信「對自己有必要，而且有價值」，我就會毫不猶豫地買下。

相對的，再怎麼便宜的物品，若是「對自己沒必要」，我絕不會購買。

也就是說，我以自己的判斷基準做選擇，不會受價格擺布。

以前的我似乎太拘泥「高價就是好」的價值觀，崇尚名牌也是這種觀念作祟吧。

如今，我只買自己需要的東西，無關高價或低價，這是因為我內心已經有無可動搖的價值基準。

「這對我真的有必要嗎？」

在用錢的時候，請養成這麼反問自己的習慣。

花錢後記錄「賺錢筆記」，就能反省是否為必要花費。

等你懂得用自己的價值觀來選擇物品，就不會被流行影響或是打腫臉充胖子，購物反而會更有樂趣。

「有錢人的好習慣2」

從來不會捨不得

現在很流行「斷捨離」。

我發現這個觀念對存錢意外的有幫助。

我還是先說明一下「斷捨離」的概念。所謂的「斷捨離」是指捨去不必要的東西，減去身邊的累贅，獲得精神上的富足生活。

以前我也是一個「不懂得丟東西的人」。

狹窄的房間裡，放了一堆根本沒在穿的衣服。奇怪的是，同款不同色的衣服竟然多達五件……

另外還有不看的DVD和書堆，我的房間就是典型的「連走路空間都沒有的倉庫」。

因此，我完全不知道真正重要的東西放在哪裡，這種人是不可能成為有錢人的。

根據我的經驗，擁有財富的人都擅長整理東西，也懂得「斷捨離」。

他們的桌面、書架、腦袋裡，不會有多餘的東西，一切都整理得井然有序。

「井然有序」是指在必要的時候，可以馬上拿出必要物品的狀態。

所以他們才能抓準時機、把握機會。

那麼該如何整理得「井然有序」呢？

答案很簡單！

想也知道，丟掉不要的東西就行了。

◇請打開衣櫃，丟掉一整年都沒在穿的衣服

◇順便看看書架，把那些沒在看的書拿去舊書店賣掉

◇最後打掃書桌，丟掉不必要的文件

這樣一來，周圍有什麼東西就變得一目瞭然，關鍵時刻即可找到必要的東西。

當然，腦袋裡也要整理乾淨，才不會放過千載難逢的機會。

「捨不得丟東西的人」，請一天捨棄一樣多餘的物品。

然後記錄在「賺錢筆記」上，腦袋裡的思緒也會變得愈來愈清晰。

有錢人的好習慣 3

不吃漢堡

懂得理財的人很少吃外食，這是我從個人經驗學到的教訓。

前面也提過，我在十年前負債累累，體重將近九十公斤。

那時候我的飲食習慣很糟糕，晚上和朋友喝酒都要喝個兩三攤才肯罷休，半夜兩點還跑去吃拉麵，當然早餐吃不下，中餐就吃漢堡之類的速食解決。

傍晚補習班快要開始上課時，就和同事一起吃高卡路里的垃圾食物。

這種生活持續好幾年，體重逼近九十公斤也是理所當然。

自從記錄「賺錢筆記」，我才知道吃速食有多花錢。

例如，我在某漢堡專賣店點一份套餐，少說就要花掉六百日圓（約新臺幣一百六十八元）。

相對的，去超級市場買東西，比漢堡更健康的小菜用二百日圓（約新臺幣五十六元）到二百日圓（約新臺幣八十四元）就買得到。

自己在家煮飯，遠比每餐吃速食套餐便宜，對身體也比較健康。

晚餐的話，趁晚上七點以後的減價時段去超市買東西，還能用低價買到豪華生魚片。

幸好我當時一心想還清債務，所以改成自己煮飯，完全不吃外食。因此我減去三十公斤的肥肉，也成功存了筆錢。如果我繼續吃外食，不但債務還不完，說不定還要花錢治療代謝症候群吧。

我建議各位盡量自己煮飯。是說，最近懂得煮飯或自備茶水的男人很受歡迎喔！

自己煮飯有減少體重和節省開銷的雙重效果，請務必嘗試。

有錢人的好習慣 4

早睡早起

會存錢的人，就是「懂得管理自我」的人。

想當然耳，懂得管理自我的人，不會一直看電視看到深夜，也不會假日睡到中午還不肯起床。

他們都過著早睡早起的生活。

我的投資伙伴和作家好友，也都過著規律的生活。

依照我的經驗，人類腦袋最清醒的時間，是清醒後的兩小時左右。

尤其在大家還沒起床的寧靜早晨工作，不用擔心被電話或電子郵件打擾，工作處理起來非常迅速，好點子也特別多。

所以我現在清晨四點就起床。

首先我會沖一杯熱咖啡，慢慢品味著咖啡，打開電腦。然後確認股價

和新聞，接著回覆電子郵件。

等頭腦清醒後，就開始揣摩下一次演講的題目，或是撰寫文章。

我的工作大約從早上六點開始，忙到上午十一點結束。

繼續忙下去太過疲勞，也想不出什麼好點子，因此下午我主要安排開會或會客。

到了下午五點就去吃晚餐，偶爾找朋友喝點小酒，晚上十點準時就寢。

簡直就是健康乖寶寶的生活是吧？

自從我養成早睡早起的習慣，存款愈來愈多，工作機會也增加了。

早睡早起的人身心健康，也比較容易想出好點子，我想這也是儲蓄增加的一大原因。當然，沒有浪費錢參加續攤也是原因之一啦！

既然都開始記錄「賺錢筆記」了，乾脆也記錄一下起床和就寢時間吧！

你一定會發現早睡早起的日子活動量特別高。

有錢人的好習慣 5

不看電視

俗話說：「時間就是金錢。」

時間是無可取代的貴重資產。

能否善用時間，幾乎決定了人生的成敗。

例如，每天花五分鐘背三個英文單字，一年下來就背了一千零九十五個單字。

背下這些英文單字後，說不定就能發揮英文特長，結交外國朋友，從事一些服務國外客戶的生意，你的世界肯定會變得更寬廣。

當然現實沒有那麼簡單，我指的是你可以更容易抓住機會。

相較之下，整天傻乎乎地看電視又如何呢？

看個節目五分鐘很快就過去，一年下來還是什麼收穫也沒有。

電視的確會提供一些有益的訊息，但要留意的是，毫無節制地一直看下去，只會剝奪你寶貴的時間。

如果你真的很想看電視，請錄下你需要的節目，這樣就不會毫無節制地看下去。

戒不掉這種壞習慣的人，把自己每天看電視的時間記在「賺錢筆記」的空白處。

如此一來，你就會清楚知道自己被電視奪走多少寶貴的時間。

千萬不要小看區區五分鐘。

別整天待在電視機前面，好好把時間用在生財之道上吧！

有錢人的好習慣 6

不亂發名片

要度過充實的私生活，或是在商場上獲得成功，拓展人脈都是不可或缺的。

過去，我經常參加異業交流會，尋求有意義的邂逅。我就像一臺「名片交換機」一樣，到處和別人交換名片。

最誇張的時候，一次交流會能換到一百張名片。

「不錯喔！今天認識這麼多人，或許能得到什麼工作機會！」

我興高采烈地回到家裡，準備立刻聯絡對方。可是當我打開電腦，卻連一個字也打不出來。

看著那一疊名片，我完全想不起對方的長相，也不記得他們的工作和對話內容。

當下，我整個人傻住了。

不過，我還是寄了中規中矩的郵件，感謝對方前幾天撥冗對談，希望未來能有機會合作。但是這種罐頭訊息根本沒效果，這社會沒有那麼容易成功！

類似的無用經驗重複幾次之後，我開始厭惡這種空有一堆名片的狀況，因為我不僅遇不到有意義的邂逅，甚至連對方的長相都記不住。

於是，我改變交換名片的方法。

我不再像個「名片交換機」那樣到處發名片，而是認真傾聽對方的談話，並且仔細介紹自己。我成功打開話匣子，常常就和一個對象聊超過十分鐘。

回到家裡寄送郵件時，我回憶起那些人的長相，一一傳送真誠的感謝文字給他們。

不可思議的是，我工作的機會開始增加。

如今，我有機會從事出版工作，也是在異業交流會上遇到臭味相投的編輯。

所以我不希望各位當一個「名片交換機」。

交換名片的時候，要好好和對方交流，至少在你回到家以後，要想得起對方的長相和談話內容才行。

不是蒐集到愈多名片愈好。

還有一點，把你當天遇到的人也記錄在「賺錢筆記」裡。

記下對方的名字和對話內容，下次見面時就更容易打開話匣子。

當你提起上一次的談話內容，例如對方說過某本書讀起來非常有趣，那個人會很高興你真的記得他，同時增進彼此的信賴關係。請各位務必嘗試看看。

運用特長

你的特長是什麼？

不少人都說，自己並沒有特長。

其實，每個人都有一兩樣特長。

例如，有的人很會做模型、有的人煎蛋技術非常好。

過去我擁有一堆名牌精品，換個角度來說也是一種特長吧？

有句成語叫「暴殄天物」，難得有不錯的特長卻不懂得如何活用，就稱不上特長。

沒錯，就像我過去把一堆名牌精品放在衣櫃裡生灰塵一樣……

之前我也說過，有一天我覺得讓這些東西積灰塵太可惜，因此把所有名牌精品放在網路上拍賣，結果立刻有人高價競標。

多虧網路拍賣，我獲得了幾十萬的額外收入。

各位若將收藏的模型拿去網拍，說不定也會有人高價競標喔。

另外，把你擅長的菜色每天公布在部落格上，好比「特製軟嫩蛋包飯」，搞不好會有出版社找你出書呢。

發掘自己的特長，稍微動點頭腦，就有成為金雞母的可能。

請試著發掘你的「特長」吧！

有錢人的好習慣 8

沒有肚子

以前我體重將近九十公斤的時候，當然過著與運動無緣的生活。

別說運動，我胖到連走路都很辛苦。

不過，自從我決定獲得「經濟自由」後，我改掉暴飲暴食的壞習慣，

開始自己煮飯來吃。

我必須節省生活開銷，所以不再去便利商店，每天早上也不再買罐裝咖啡。

每天記錄「賺錢筆記」，同時達成減肥和節省開支的功效。

當時我過著節儉的日子，也沒辦法花錢去健身房，只好戴著計步器死命健走。

我不再搭乘愛用的小黃，有時間的話就走一到兩個車站的距離。

然後，我會在「賺錢筆記」的空白處，記下今天走了多遠。

寫下自己吃的東西和步行公里數，有提升幹勁的效果，我的體重也愈來愈低；相反的，我的存摺金額愈來愈高。

其實金錢和運動有密切關係，懂得管理資產的人也懂得管理健康。

據說在美國，有人被企業解聘的理由是過胖，因為大家認為胖子不懂得自我管理。

所以，美國能幹的商業人士，下班都有勤上健身房的習慣。

想養成存錢的習慣，就要有管理健康的意識。

我也沒叫各位練得滿身肌肉，重點是在日常生活中，「持續」進行適當的運動就好。

有錢人的好習慣9

不會空有夢想卻沒資金

記錄「賺錢筆記」兩年後，我還清了所有欠款。

到了第六年，我獲得不必工作也能生活的「經濟自由」。

這對我來說，是帶給我極大信心的人生逆轉勝。

之後，我在四十歲時開設經濟獨立股份有限公司，達成筆記上的目

標——「不為五斗米折腰，而是從事自己真心想做的工作」。

現在，我忙著寫作和舉辦演講座談會，盡量把自己的經驗傳遞出去。和客戶或來賓相處久了，我發現那些不會存錢的人，都有一些共通的口頭禪和思維。

其中一句就是：

「我有想做的事情啦！可是就沒有錢啊……」

很多人都說，他們不想永遠當個上班族，總有一天要自立門戶，而且他們也有經商的好點子。

然而他們卻異口同聲地說，要是自己有資金就好了。

講句難聽一點的，「沒有資金所以無法實現夢想」純粹是藉口罷了。

我敢講這種話是因為，我自己以前就是這樣子。過去我擔任講師且債務累累時，也常常感嘆自己缺乏資金，只會嘴砲，完全沒有付出行動。

真正有心的人，會認真而具體地思考創業需要多少資金與集資的方法。

反過來說，會用沒資金當藉口的人，其實並不是真心想創業。

現在是沒資金也能創業的時代。

如果你希望有一天能建立自己的事業，那麼請訂立集資方法、進度表、人才延攬等具體的計畫。

訂好後，寫在「賺錢筆記」裡，「夢想」終將成為「現實」。

有錢人的好習慣 10

景氣不好，愈要行動

投資是有風險的——你可能獲得巨大的利益，也可能蒙受損失。

在「熱錢流入」時期，外行投資客一夜致富的情況所在多有。

相對的，在「雷曼風暴」時期，大家應該都還記得，全世界許多投資大戶都蒙受不小的損失。

日本長年來經濟不景氣，二〇一一年又發生東日本大震災，加上匯率創下歷史新高，完全看不到復甦的徵兆。今後股價會跌到什麼地步，沒有人料想得到。

這種時候，不想「積極投資」也是情有可原。

然而，聽到有些投資講座的來賓說，現在景氣不好應該減少投資，或是現在不適合從事新事業，我都替他們感到惋惜。

切記「危機才是最大的轉機」。

景氣回溫，人人瘋狂投資的時候，股價早已飆高。

「低買高賣」是投資的鐵則，現在全球股價便宜，正好是「逢低買入」的時機。

經商也是同樣的道理，任何時代都有把危機化為轉機的企業或高人。

怪罪景氣不好，就和怪罪沒有資金一樣，都是藉口罷了。

不要怪罪「景氣」或「世道」，快點行動吧！

有錢人的好習慣11

舒不舒適無關緊要

「不肯安於現狀」是成長不可或缺的條件。

這是在辭去補習班工作，繼承保險代理店時領悟的道理。

過去在補習班工作真的很開心，不僅人際關係暢達，下班後幾乎每晚都和同事去玩，而且一定要續攤，玩到通宵達旦才甘心。

這種生活害我負債累累，更糟糕的是我再也無法成長。

每天見到的人都一模一樣，我對人際關係和工作也沒有任何不滿。長期待在這樣的舒適圈裡，意志變得薄弱，於是喪失「改變自己」的氣概。

我剛開始從事保險工作時，幾乎每天參加異業交流會。我在那裡遇到的人，擁有我從來沒接觸過的經歷和思維。

他們身上的本領與知識，確實幫助我成長。如前述，我現在有機會出

書，也是因為在異業交流會遇到相關人士。

喜歡自己目前的工作環境並不是壞事，職場的人際關係良好更是值得慶幸。

不過，如果你想成為「有錢人」，就不要安於有限的人際關係。試著多和工作圈以外的人士交流，順便把那些人的名字寫在「賺錢筆記」裡。

嶄新的邂逅，會讓你擁有全新的可能。

有錢人都贏在這些習慣

11種思維和行動模式

重點整理 SUMMARY

- ◇ 懂得存錢的人，都有共通的思想方式和行動習慣。
- ◇ 購買真正有價值的東西，不要以價格來判斷。
- ◇ 拋棄多餘的身外之物，存款自然愈存愈多。
- ◇ 懂得存錢的人生活規律，也懂得自我管理。
- ◇ 掌握有錢人的思維，時時刻刻都會做出開源節流的舉動。

從小散戶到投資高手都必備的投資筆記術

CHAPTER 5

經濟的自由
投資的筆記
投資的筆記
投資的筆記

「投資筆記」的
金錢記錄法

從小散戶到投資高手都必備的投資筆記術

「投資筆記」的金錢記錄法

讓錢來幫你工作！
利用錢滾錢效應

之前的章節也反覆說過，記錄「賺錢筆記」不到兩年，我還清了五百萬（約新臺幣一百四十萬元）的欠款。當時，半路出家的保險工作也開始上軌道，收入有逐步上揚的趨勢。

過去的我賺多少就花多少，好在「賺錢筆記」改變了我。我自然而然掌握勤儉持家的生活方式與儲蓄的好習慣。

不但還清欠款，還存到一筆三十萬（約新臺幣八萬四千元）的小款項。

「有好幾年沒存到錢了……」

現在我都還記得，當時的自己看著存摺，沉醉在感慨之中。我終於站上通往「經濟自由」的起點。

於是我把這三十萬（約新臺幣八萬四千元）當成「本金」，投入我一直想挑戰的「投資」。

這是一個超低利率的時代，把錢放在銀行裡生利息，未免太沒效率。想要盡快實現「經濟自由」，一輩子不再靠領死薪水生活，就得活用更有效率的方法來增加資產。

例如購買股票或不動產，建立一個以錢滾錢的系統。
這就是所謂的投資。

換句話說，讓錢來代替你工作，很有魅力對吧！

當然，投資是有風險的。

有些讀者可能覺得投資和賭博沒兩樣，對投資望而卻步。
尤其在這個經濟前景不明的時代，到底該投資什麼也是一大問題。

再者，新聞常播報有名的投資客被逮捕的消息，大家會對投資抱有疑慮也無可厚非。我過去也是那樣，我懂這種心情。

可是，只要擁有正確的金錢知識，就會知道投資並非賭博，我們可以把風險降到最低。

投資，
才能讓你真的心安！

與其購買每一期樂透，我認為還有更棒更快的生財方法。

完全沒有投資，只仰賴薪資收入過活，這種生活方式的風險才大吧！

如果你的收入只有死薪水，那你有任何不滿也不敢辭職。

別說辭職，萬一遇到裁員之類的危機，隔天你的生活馬上就沒有著落。

當然，要是遇到意外災害就更不用說了。

這種人一輩子都得受錢擺布，永遠要煩惱金錢問題。

想獲得不受錢束縛的「經濟自由」，就要確保複數的收入來源才行。
請把投資視為確保複數收入的手段。

在不影響本業的範圍內，從事一些簡單的副業也好。現在利用網際網路，不必耗費太大的時間和心力，就能開始做生意。

像我一開始上網拍賣自己用不到的東西，就賺到了不少外快。

只是有一點請你一定要留意，千萬不要幹一些「在假日去超商打工」之類的事情。

出賣自己的時間來賺取金錢，這種行為和在公司上班沒兩樣，等你辭職馬上就沒有收入。

單就這點來說，哪怕你躺著看漫畫，投資也會自動幫你錢滾錢。

尤其當你擁有股票或不動產，就會特別在意經濟情勢。不用別人催你，你也會主動學習相關知識，幫助自己成長。

有意投資的人，請先上網開設證券戶頭。

申請手續從各券商的首頁就能進行，光是開戶也不用花錢。

不同公司的手續費和金融商品也不一樣，請參考網路上的比價網站，選擇適合自己的券商。

總之，要讓錢財幫我們工作，達到錢滾錢的效果。

各位是不是開始了解投資的魅力了？

「賺錢筆記」進化版—— 「投資筆記」

現在請各位學習投資用的筆記術，你要寫在原本的「賺錢筆記」上，或是另外拿一本投資用的筆記都可以。

我個人是和「賺錢筆記」寫在一起，反正也沒什麼記錄規則，以方便

自己記錄或審閱的方法寫下來就行。

那好，我來說明投資時該寫下的項目：

◇第一點：金融商品的購買日期

◇第二點：購買的商品名稱和購買時的價格

◇第三點：購買時的心情

◇第四點：預計可以賺多少

第一點「金融商品的購買日期」和第二點「購買的商品名稱和購買時的價格」，是要避免你忘記自己購買的商品、價格、時間。投資的項目愈多，就愈容易搞混，事先記錄下來是很重要的。而且，你要確認自己保有這項商品的時間。

至於第三點「購買時的心情」，事先記下購買時的心情，遇到價格波動時就不會動搖。換句話說，不會有倉皇殺出或小賺即賣的問題。

第四點「預計可以賺多少」的用意，在於確認結果是否合乎自己的預期。若結果與預期完全不符，該商品就要立刻脫手變現。另外，也請事先預測多久時間能賺到多少報酬。

愈簡單的道理，卻愈難做到——
雞蛋不要裝在同一個籃子裡！

了解了筆記的寫法，再來要介紹投資的注意事項。

「雞蛋不要裝在同一個籃子裡。」

這是投資的大原則。

所有雞蛋都裝在同一個籃子，萬一籃子摔到地上，所有雞蛋都無法倖免於難。把雞蛋分裝到不同籃子裡，就能把傷害降到最低。

換言之，投資也必須分散風險，以防萬一。

『賺錢筆記』進階為『投資筆記』的記錄法

重點提示 TIPS

投資用的筆記上，事先寫下這四點：

- ①金融商品的購買日期
- ②購買的商品名稱和購買時的價格
- ③購買時的心情
- ④預計可以賺多少

在①寫下預計時間會更有效果，例如○個月後等等

筆記例

○月○日	①
豐田股票	②
3,000 × 100 股 = 300,000	
長期持有，靜待獲利……	③
1 年後每股增為 360，確實獲利， 得到 60,000 收益。	④

可能有人覺得我在講廢話，可是偏偏這麼簡單的事情很多人都做不到。

同樣是投資，商品種類卻不勝枚舉，有股票、不動產、外匯、債券、黃金等等，而這些類別又各自有許多金融商品。

這些商品的特徵容我稍後說明，每一樣的風險、報酬、趨勢都不同，要特別留意。

我一開始投資時，正值「IPO 泡沫時期」，我也靠 IPO 賺到龐大的利益。

不過利潤再怎麼高，只投資 IPO 的風險太大。事實上 IPO 的泡沫崩潰後，很多投資客一夜之間傾家蕩產，生活頓失著落。

好在我沒有蒙受太大的損失，原因在於……

我有「分散投資」。

在投資的世界裡有一個說法：

不要進行「獲勝的投資」，而要進行「不敗的投資」！

「分散投資」就是避免失敗的大前提。

投資的目的，不在於發一筆橫財，而是以長遠的視野，有效率地增加資產。

再怎麼安全的投資標的，背後都隱藏著風險。請各位切記，分散投資是把風險壓到最低的唯一方法。

那麼，該如何分散才好呢？

什麼是最理想的投資方式？

首先，請分別投資股票、不動產、債券等各種商品。

既然要分散投資，就不要投資同一種類，否則就沒有分散風險的效果。

接著「分散領域」。

同樣是購買股票或債券，請分別投資國內和海外的種類。海外請分別投資美國、歐洲、澳洲、中國等地區，這樣就不會受到經濟情勢的劇烈影響。

一般來說，風險愈大的投資，報酬（收益性）愈大。當然，風險愈小的投資，報酬也愈小。

過去在IPO鼎盛時期，有所謂低風險高報酬的商品。當然能找到這類商品是再好不過，但是現在世界各國的股價下跌，要找到不是一件容易的事。

因此，你可以投資外匯這種「高風險、高報酬」的商品，同時也投資基金這種「低風險、低報酬」的商品，來平衡投資風險。

投資分為「短期獲利」的類型與「長期持有慢慢產生利益」的類型。

資金少的時候，就多投資一些「高風險、高報酬」的商品；等資金增加到某個程度，就增加「低風險、低報酬」的投資比例，這是我個人採用的方法。

以我個人來說，我一開始入市時，持有資產還很少，幸虧我找到當時還不受矚目的IPO，才在短期內獲得龐大的利益。

有了一定程度的資金後，我開始接觸基金和不動產，增加這一類「長期持有、穩定獲利」的投資標的比例。

一旦成功獲得龐大的資產，就算放著不管，錢也會自動增加，沒必要刻意進行高風險的投資。

以錢滾錢的方式增加資產，光靠資產生出的利益就能過活。

至於投資能否大賺，這要看當時的趨勢。我個人算是非常幸運，但沒有做任何研究和行動，是不可能增加資產的。

要事先做好準備，時時刻刻蒐集情報，尋找機會，在關鍵時刻迅速出

手投資，這樣才可以掌握良機。

現在開始也不算太遲。

世界即將改頭換面，這時候才有新的商機誕生。希望各位好好把握，千萬不要放過大好良機。

再來我簡單說明具體而言有哪些金融商品。

了解每一種金融商品的優缺點，挑選適合自己的種類投資吧。

小資族變有錢的零股

股票是認同該公司事業的出資者而購入的東西，萬一公司倒閉就血本無歸；但是業績上揚的話就有利益產生，股東會獲得配股或配息。

股價會依照該公司的業績或經濟狀態而變動，風險當然是有的。公司

一倒閉，股票就變壁紙。

另一方面，低買高賣也能獲得利益，但投資股票，在公司業績不好時也必須有支持到底的氣魄才行。

一般來說，股票是以張數購入，這對資金較少的投資客來說，難度比較高。

因此，我建議新手投資「零股」，在日本，零股交易的最小單位只有普通交易的十分之一，交易起來風險較小。

在買賣股票之前，別忘了先到券商開戶。

分散風險的外幣存款

要分散風險，除了使用本國貨幣以外，以海外貨幣持有資產也是有必要的。

「外幣存款」顧名思義，是以外國的貨幣儲蓄。依照當天的匯率將本國貨幣換成外幣，存款就適用該國貨幣的利率。

這一招在國內貨幣升值時有利，當然匯差損失在所難免，也有侵蝕本金的風險。再者，換匯時有手續費用，因此長期持有是基本的。

巨型銀行、都市銀行、地方銀行、網路銀行都有外幣存款服務，每一家銀行的手續費和匯率都不一樣，請評估後再行選擇。

外匯投資的3大注意事項

「外匯」是用保證金進行交易的新式金融商品，將保證金付予交易業者，就能操作好幾倍的金額來交易。

等於利用槓桿原理，掌握些許的匯率波動來換取龐大的利益。相反的，也有蒙受巨額損失的風險，是一種高風險、高報酬的商品。

因此，建議各位遵守以下三點來操作：

- ◇ 第一：槓桿操作維持在三倍就好
- ◇ 第二：事先設定停損
- ◇ 第三：選擇大型的交易業者

懶人適用！ 低風險的基金投資

買「基金」是把金錢託付給別人操作的投資方式。等於投資客集資，交由基金經理人運用和投資的系統。

基金經理人都是投資專家，沒有投資知識的人也很容易上手。

基金包含了股票或債券等各種金融商品，比例也分配得相當均衡，具備有效分散投資的優點。

股票要透過券商才能交易，基金則能透過銀行或保險公司購買。而且基金和定期存款一樣，能夠使用定期定額的「自動購買服務」。

這是一種分散風險，以長期持有的方式著實增加資產的低風險、低報酬手段。

海外基金可以投資廣受矚目的國家

這是基金投資的海外版，繼金磚四國（巴西、俄羅斯、印度、中國）之後，還有展望五國（越南、印尼、南非、土耳其、阿根廷）等新興國家廣受矚目。

話雖如此，調查陌生的海外市場，對投資新手來說難度太高。因此，購買海外的基金，即可有效進行海外的分散投資。

指數基金和主動式基金

基金的運用大致分為「指數基金」和「主動式基金」。

主動式基金，是由基金經理人完全操持投資標的和投資比例。

而指數基金，是與日經或東證這一類特定指標（Index）進行連動操作。換言之，主動式基金的績效有大幅超越市場的可能；反之，也有大賠的風險，手續費之類的成本也很高。

指數基金的變動一向貼近市場平均收益，雖沒有龐大的利益，卻也不會有太大的損失，手續費也相對便宜。

若要長期持有，我建議各位買風險較小的指數基金。

長期挑戰！ 不動產投資

購買土地、公寓、商業大樓等「收益不動產」，再租給別人獲得租金，最大的好處是每個月都有穩定的收入。

我個人認為自住的房子不該貸款購買，但收益不動產就另當別論。

只要把每月的租金收入，設定得比貸款繳納額更高，多的錢就能用來投資。等貸款全部繳完，所有的租金就是你的收入。

然而缺點也不在少數。

例如，有租不出去、租金下滑、建築老舊劣化等風險。如果貸款是浮動利率，也同樣有利息上升的風險。

再者，地震等天災的影響，也可能導致不動產的賣價下跌，造成損失。若要盡量降低風險，購買時講究以下幾點：

- ① 詳查地段和建築物設備
- ② 預估整修的費用
- ③ 以長期持有為前提，進行固定利率貸款

這幾項都是必要措施。

無論如何，投資不動產需要相當程度的知識和資金，最好等你有了一定的資產，再以長遠的計畫進行挑戰。

交給專家的不動產投資信託

缺乏購買不動產的資金或貸款能力，卻依然想投資不動產的人，不妨試試不動產投資信託「REIT」（Real Estate Investment Trust）。

和股票或基金一樣，在證券交易所掛牌的稱為「J-REIT」，同樣能透過券商交易。

不動產投資信託的原理與基金相同，同樣是由投資客集資，交給經理人投資不動產，然後將賺到的租金或轉賣利益分配給投資客。

最大的優點是，一口十萬日圓（約新臺幣二萬八千元）就能開始投資。個人難以購買的大型商業大樓，也能輕易投資。

購買不動產需要實地走訪調查，也必須和不動產業者溝通談判，十分費力耗時。

買到以後光是放著也不會有租金收入，對繁忙的人來說，建築物的管理修繕、與房客交流的「包租公業務」也是一大負擔。REIT購入以後有專人負責，所以可以放膽嘗試。

各位覺得怎麼樣？

前面介紹的這些金融商品，有特別感興趣的嗎？

學業、工作、投資都是同一個道理，找到自己「喜歡」的項目才是通往成功的捷徑。

只要你認為「有趣」，求知慾望自然會愈來愈強，學習投資也一點都不覺得辛苦。

在不斷嘗試的過程中，你一定會發現「適合自己」的投資方式。

「PDCA」循環結合「賺錢筆記」， 將風險降到最低

決定好要投資的金融商品後，再來要考量「投資組合」。
投資組合一聽就很困難是吧？其實很簡單的。

首先，我來說明什麼是投資組合。

一個人的資產以何種形式構成，這就是所謂的投資組合。專業的投資客一定會訂立投資組合計畫，加以檢討修正，絕不會隨興運用資產。

我們這些個人的投資客在開始投資後，最好也自行管理投資組合。

投資標的愈分散，愈該好好考量投資組合，否則你會搞不清楚自己有多少資產。

接下來要介紹幾個步驟——「計畫」(Plan)、「行動」(Do)、「確認」(Check)、「改善」(Act)。請各位依照這幾個步驟來考量投資。

1. 計畫 (Plan)

先拿筆記本或一張紙，畫一個圓形圖表，寫下自己理想的投資組合。例如股票三成、基金五成、BOND二成，用這樣的方式寫個大略的比列即可。

2. 行動 (Do)

寫好投資組合後，就依照計畫開始投資。

3. 確認 (Check)

資產是每日變動的東西，請定期確認（每週或每月）一次。

4. 改善 (Act)

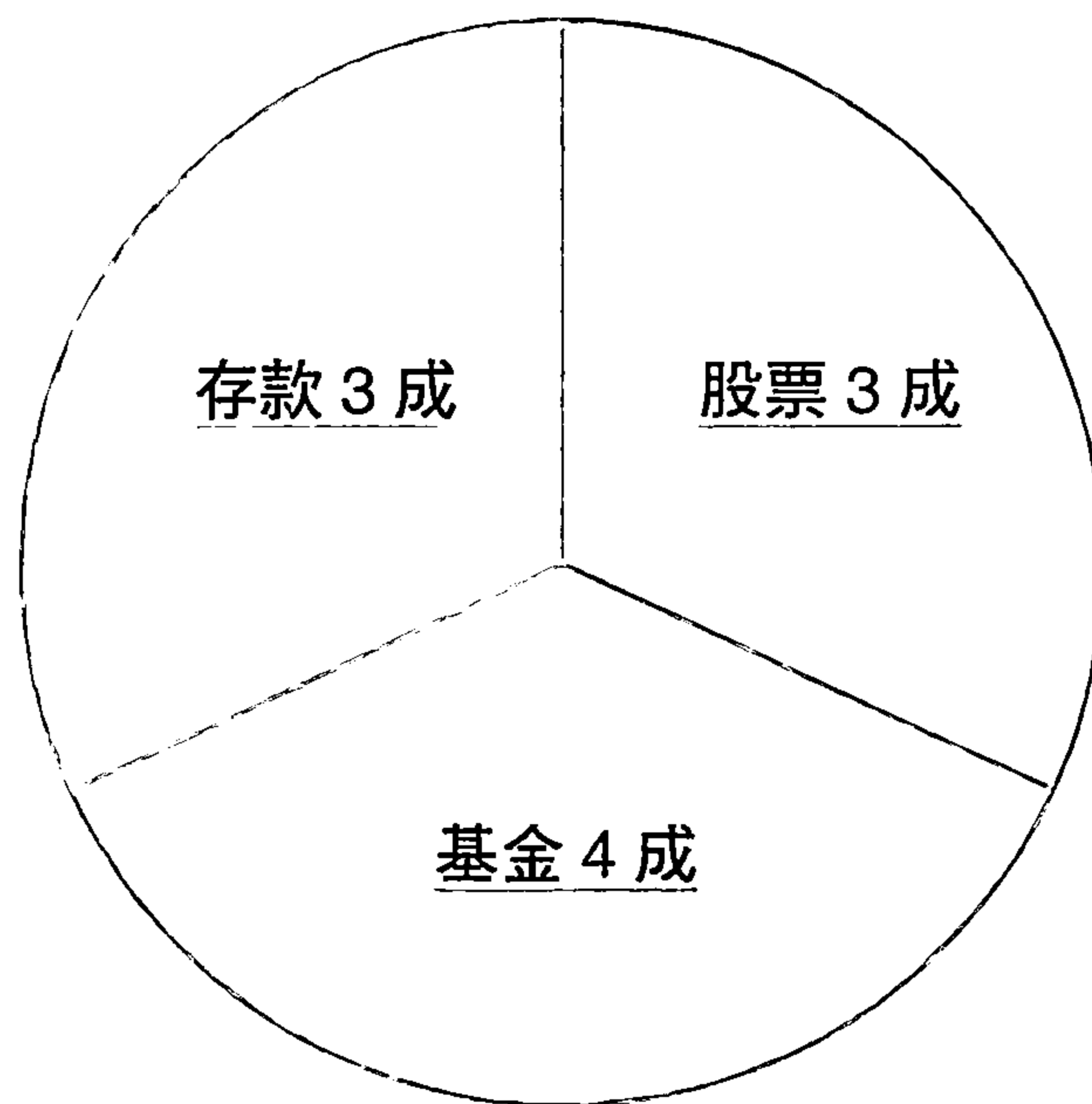
順利的話就增加投資額度，遇到意外的損失，就從資產中除去該項投資標的。

規畫出完美的投資組合

重點提示 TIPS

「投資組合」又稱為「資產構成」
先在紙上畫圓，寫下自己的投資組合

筆記例



以符合理想投資組合的方式開始投資！

好好檢視自己的投資，就能輕易維持計畫（Plan）、行動（Do）、確認（Check）、改善（Act）這四大「PDCA」循環。

只要「PDCA」發揮機能，就算投資失利，也能馬上進行修正。

我個人反覆實踐「PDCA」循環，將損失的風險降到五成以下。

最大的成果是，我學會了「計畫→行動→確認→改善」的做事方法。

萬一我的人生再次面臨重大失敗，不幸背負龐大的債務，我也一定有辦法東山再起，重獲「經濟自由」。

因為，好好遵守「計畫→行動→確認→改善」的步驟，遲早都能重振雄風。

請各位務必要學會「PDCA」循環。

開「PDCA」循環降低風險

重點提示 TIPS

在思考資產構成的時候，最講求投資的「PDCA」循環
「PDCA」循環是一種將風險最小化、利益最大化的指標

步驟 step by step

① 計畫 (Plan)

↓ 先拿筆記本或一張紙，畫一個圓形圖表，寫下自己理想的
↓ 投資組合。

② 行動 (Do)

↓ 寫好投資組合後，就依照計畫開始投資。

③ 確認 (Check)

↓ 資產是每日變動的東西，請定期確認一次。

④ 改善 (Act)

↓ 順利的話就增加投資額度，遇到意外的損失，就從資產中
↓ 除去該項投資標的。

只要「PDCA」發揮機能，
就算投資失利，也能馬上進行修正！

「投資筆記」的最大功效—— 獨立思考、冷靜判斷、有效布局

在記錄投資項目時，不要只記錄金融商品的種類與購買時間，購買的理由也請記下來。當你選擇某項商品，背後一定有你自己的想法或理由。例如，你買某家公司的股票是出於支持、買外幣則是期待某個國家未來的發展性。

有時候一些小道消息或新聞，也可能成為投資的契機。

假設你看到新聞報導，有愈來愈多家庭組裝太陽能發電系統，於是決定購買太陽能發電的相關企業股，這時請在「賺錢筆記」下面畫一條線，並於橫線下方寫下「期待太陽能」等字樣。

把這些心得記下來，日後必有幫助。

錢有時會奪走我們冷靜的判斷力。

人類在投資得利或虧損時，可能會一時衝動，做出冒險的投資決策。

這種情況下，重新看看筆記找回初衷，即可恢復冷靜。

我的「賺錢筆記」無所不包，舉凡我以前揮霍無度時的支出紀錄、「投資組合」的變化、人生的目標或夢想、當下的感想或領悟等等，我都記錄下來。

所以，在工作快要失敗，或是投資即將虧損，想要兵行險著的時候，我會翻閱以前的「賺錢筆記」，找回「自己為何存錢」的初衷。

如此一來，亢奮的情緒就會平復下來，以冷靜的思維審視現狀。

現在，我重新翻開二十八歲時寫下的筆記，看到數字還會想起當時的心情呢。

這本筆記不只記錄了金錢，也記錄了我自己的成長。

所以，請把你的每日支出、夢想、投資統整在「賺錢筆記」裡。

記下自己的投資契機

重點提示 TIPS

碰巧聽到的新聞或小道消息，有可能成為投資契機
請畫一條橫線，在下方記錄你感興趣的消息

筆記例

9月1日

索尼股

1,700×100股=170,000

值得期待，故長期持有。

1年後漲到1,900，確定賺。

獲利20,000。

新聞說遊戲產業爆紅！
之後要多關注遊戲產業！……………像這樣寫下自己感興趣的資訊

從小散戶到投資高手都必備的投資筆記術
「投資筆記」的金錢記錄法

重點整理 SUMMARY

- ◆ 周三十萬（約新台幣八萬四千元）本金獲得「經濟自由」。
- ◆ 使用投資的「賺錢筆記」，即可冷靜行動，不會受價格波動影響。
- ◆ 請分散投資種類和領域，將風險降到最低。
- ◆ 投資要成功，重點在於利用「PDCA」循環修正軌道。
- ◆ 看到感興趣的情報，簡單記在「賺錢筆記」裡，財源自然增加。

特別附錄

Appendix

お金の不安が消えるノート
60日でお金が貯まる1日1分の習慣

賺錢筆記
1天1分鐘，
賺進1千萬的最強筆記術

風險極小化、 利益極大化的建議

看到這一章的讀者，想必都決定要掌握「經濟自由」了吧？

對於這樣的讀者，我要告訴你們一些關於金錢的基礎知識，算是一點建議和提醒。

讀過這一篇〈特別附錄〉後，相信大家都會想盡量降低風險，來獲得最大的利益。

我介紹的都是常識性的東西，並不困難。偏偏就是有很多人不懂得或沒做到，因此這都是十分受用的內容。

當中包含了用錢原則，乃至投資必須知道的事項，希望大家能夠好好參詳。

什麼是賺錢的架構？

想成為一個有錢人，就得了解錢的本質。

有錢人和普通人到底哪裡不一樣？

答案就是，有錢人帶給許多人影響，讓許多人幸福美滿。

以汽車製造商豐田為例，他們帶給許多人很棒的汽車，豐富大眾的生活，讓更多人享受到便利的生活和幸福。

此外，豐田還提供全世界就業機會和薪資。

企業經營者帶給許多人幸福，並得到高額的報酬作為代價。

相反的，免洗的小角色又是如何呢？

那種人就算少了一個，公司還是照樣可以運轉；既沒有帶給多數人影

響，也沒有提供大家幸福，難怪他們得到的代價不高。

如果你做的是時薪幾百圓的工作，我希望你能找出專屬於你的商機。

記住一點，想成為有錢人，就要有辦法影響更多人才行。

你對別人有多少影響，就能得到多少代價。

不懂這一點的人，很難賺到錢。

「有錢」邪惡」的洗腦方式

由於工作的性質，我常在全國各地舉辦關於財富的座談會或演講，有許多機會聽到大多數人對於金錢的觀念。

最令我訝異的是，時至今日，「有錢」邪惡」的錯誤觀念還是深植人心，這樣是沒辦法帶給多數人幸福的。

而這主要來自父母或師長的洗腦，說來也是挺無奈的事情。

「錢是辛苦賺來的！」

「錢多的人絕對幹不出什麼好事！」

類似這種價值觀，大概就是來自於長期的錯誤觀念。相信這些說法，各位也聽過才對。

不過，賺大錢和成為有錢人絕不是壞事！

有賺錢能力卻不發揮，這才叫壞事。實際上，你錢賺得愈多，就有愈多人因你而受惠。

因為你提供的商品、服務、勞動力，其代價都是金錢。

請各位謹記一點，你賺錢會刺激經濟運作。如此一來，當你在實現「經濟自由」的過程中內心有所芥蒂，也能好好處理這種心理障礙。

成為有錢人的黃金方程式

前面也說過很多次，我在三十四歲時獲得「經濟自由」。

自從我決定要掌握「經濟自由」後，我的觀念有很大的改變。這也難怪啦！畢竟我以前太揮霍無度了……

我參加許多的財富座談會，也看過大量的投資和理財書籍。到頭來，我學會一個很重要的道理。

我能得到「經濟自由」，也是多虧這個道理。

什麼道理呢？就是成為有錢人的方程式。

只要理解成為有錢人的黃金方程式，並付諸實踐，任何人都能得到「經濟自由」。這個方程式真的十分有效。

那好，我來介紹這個黃金方程式：

資產形成Ⅱ（收入－支出）＋（資產×運用報酬率）

我再詳細說明一下這個方程式的內容。

想要建立資產，實現「經濟自由」，就得從每月收入扣掉生活費、交際費、還款等支出，好好活用剩下的金錢。

這時候，收入扣掉支出後的金額與運用的報酬率愈高，愈能建立龐大的資產。

換句話說，掌握以下三點任何人都能得到「經濟自由」。

- ① 增加收入
- ② 減少支出
- ③ 提高運用報酬率

如何？是不是很简单呢？

實際上，成為有錢人的方法並不複雜。逐步實踐一些理所當然的道理就行了，而這才是快速成為有錢人的訣竅。

資產倍增的「72法則」

前面稍微提到了資產的報酬率，現在我就來說明資產倍增的方法。

當你剛開始投資，可能會略感焦躁，不知道自己什麼時候會得到「經濟自由」。

投資的原則是「莫慌、莫亂、慢慢來」，但是花太多時間達成目標也不好。

畢竟等到七老八十才得到「經濟自由」，能做的事情也很有限。

要趁你還年輕有活力的時候達成金錢目標，就得先知道一項法則。

那就是讓財富倍增的「七二法則」。

$72 \div \text{複利率}(\%) \parallel \text{金錢成為2倍的所需年數}$

這個法則是基於「市場逐步上揚」的原理訂立，自古以來就有。以複利率去除七十二，就能算出金錢倍增所需的年數。

例如，你現在擁有一百萬（約新臺幣二十八萬元）的資產，如果十年內想要讓資產多一倍，算法就是：

$72 \div 10 \text{年} \parallel 7.2$

換言之，套用「七二法則」的話，只要你七・二％的複利率操作十年，就會得到二百萬（約新臺幣五十六萬元）的資產。

如今要以七・二％的複利率操作是有點困難，只是希望各位善用這項法則，作為達成金錢目的的指標。

是否了解這個法則有很大的區別。一旦了解這個法則，即使你的資產暫時減少，也能夠冷靜面對問題。

其實，你已經有2億了！

覺得成為有錢人很困難的人，我有一個好消息要告訴你。

現在的你也許離富裕的目標很遙遠，完全沒有加薪的可能，假日搞不好還得加班，過著與優雅無緣的生活……

也難怪你會覺得，成為有錢人是一件遙不可及的事情。

不過，其實你已經擁有資產了！

光是你沒注意到的資產，就有二億（約新臺幣五千六百萬元）左右。所謂的資產，不光是指金融資產。

各位應該都聽父母說過，健康是最重要的，身體是最大的資本對吧？這句話說得沒錯，「人」才是未來創造財富的資產。

當然，你也是寶貴資產！

假設你年收有四百萬日圓（約新臺幣一百一十二萬元）好了。

請你把這四百萬（約新臺幣一百一十二萬元），當成未來創造的財富利息。

假設定存的利率是二%，你存入二億（約新臺幣五千六百萬元），一年就等於有四百萬（約新臺幣一百一十二萬元）的利息。

這也代表，即使你是一個普通上班族，也相當於擁有二億日圓的資產。

尤其在年輕的時候，最大的資產就是你自己。請多多投資自己，提升自己的資歷。

多讀一點書、多參加幾場座談會、多接觸成功人士，努力投資自我是

很重要的。

總之，把槓桿原理用在「自己」這個人才資產上，追求最大的報酬。

快速成為有錢人的聰明捷徑

請各位思考一個問題。

你在什麼時候最能發揮自己的能力？

我想，答案應該是從事自己喜歡的事情吧？相信你也同意這個答案。

我的投資伙伴也一樣。喜歡投資事業、熱衷於操作的人，其投資績效也特別好。

相對的，擔心蒙受損失，投資膽戰心驚的人容易錯失良機。

如果你未來打算投資，那就請你享受投資。

投資不是你為了得到「經濟自由」而「非做不可的事情」。當你嘗試投

資，發現投資並不適合自己，摸索其他方法成為有錢人就行了。
勉強自己是不會有好結果的。

金錢會遵從市場法則

開始投資後，有件事情千萬要記得，那就是投資和儲蓄不一樣，「不保證你的本金不會遭受侵蝕」。

因此，我們容易被眼前的股價變動影響。景氣一變差，害怕虧損的投資客就會開始瘋狂賣出持股。

當然，有時候早點認賠殺出是正確的，但這稱不上是成功的投資客。成功的投資客，多半具備「不慌、不亂、冷靜」的特質。要避免投資失利，就得擁有這樣的心態。

確實，光看短期的市場變動，資產隨著每日股價而增減。
不過，以十年、二十年、三十年的長期眼光來看，除非國家崩潰瓦解，

否則股價在反覆的漲跌中依舊會緩步上揚。

投資客只要秉持「不慌、不亂、冷靜」的方式操作，就算短期內無法大賺，至少也不會蒙受虧損。

無奈，現實是殘酷的！

有許多人經歷重大虧損，連生活都有困難。

理由在於市場一下跌，他們就嚇得認賠殺出。

如果持續保有手中持股，根據市場法則，股價總會慢慢漲回來。

換言之，他們等不到股價回升，就在最低點殺出大賠。

投資需要耐心，請好好觀察市場再來行動。

資本所得與利息所得

關於投資有個最基本的知識，各位知道什麼是「資本所得」與「利息所得」嗎？

其實，靠投資獲得的收益主要分為兩種：

◦ 資本所得：你保有的資產，因價格變動而獲利

◦ 利息所得：你保有的某項資產，提供持續而穩定的收入

那我們分別來說明一下。

以資本所得為例，當一千日圓的股票漲到一千五百日圓，就多了五百日圓的利益。資本所得指的正是這五百日圓的利益。

反之，當一千日圓的股票跌到八百日圓，就等於產生二百日圓的資本淨損。

至於利息所得，最好懂的例子就是銀行存款利息。以股票投資來說，股東獲得的配股配息也屬此例，基金的收益分配也是利息所得。

各位覺得哪一種比較好？

利息所得似乎比較穩健安定是吧，但你要有一定程度的龐大資產，才能享受到利息所得的好處。

最近有些大銀行常打著這樣的招牌：

「每月自動匯入九千（約新臺幣二千五百二十元）的利息！」

那些銀行用這種話術，替每月配息的人氣基金宣傳；相形之下，銀行的存款利息根本不夠看。

可是，請各位注意一點。

基金也是投資價格會變動的股票或債券，其價格也會變動。

就算每個月都有配息，萬一你持有的基金跌掉配息的額度，你的本金

就等於減少了。

更何況，配息是要扣稅的。

請各位以長遠的觀點投資，不要被眼前的蠅頭小利迷惑。這樣一來，才能穩健獲得龐大的資產。

一個關鍵，

決定你是有錢人還是普通人、是贏家還是輸家

薪資不漲……

每個月的生活艱難……

很多人都有類似的危機意識，因此才會購買像本書一樣的理財書籍。

然而，不付出行動，你永遠是錢的奴隸。

有些人不敢付出行動。缺乏行動力是實踐「經濟自由」的一大障礙。首先，請正視不敢行動的自己，這才是成為有錢人的第一步。

相信各位閱讀至此都已經知道，連我這種廢物也獲得「經濟自由」。換言之，行動才是最重要的！

光是看幾本書，這連小學生都辦得到。請不要忘記，實踐本書的知識才有真正的意義。

假設有十個人購買書籍，只有三個人會讀到最後，一個人付出行動。希望各位就是那一個人，而這也是贏家和普通人的區別。

後記

Epilogue

お金の不安が消えるノート
60日でお金が貯まる1日1分の習慣

賺錢筆記
1天1分鐘，
賺進1千萬的「最強筆記術」

星期日的午後時光……

各位可能會坐在沙發上，悠閒地閱讀這本書。

當你讀完以後，說不定會迫不及待想成為一個有錢人。

然後，你會闔上書本，以為自己已經是個有錢人了，還躺在沙發上睡午覺。

等你醒過來，「賺錢筆記」大概也被你拋到腦後，你又開始過著以往的浪費生活……

很遺憾的，這是常有的事情。一本書的內容再怎麼豐富精彩，各位不實踐的話一點意義也沒有，這簡直是浪費時間和金錢的行為。

我拜託各位，一定要立刻實踐書中的內容，按照預定計畫，開始存錢。

所以，請馬上開始記錄「賺錢筆記」！

但有一點要特別注意——不要因為「賺錢筆記」而成為一個斤斤計較

的人。

記錄「賺錢筆記」最大的用意，是了解自己花錢的方式，把「浪費」轉換成「投資」。

也就是說，重點不是「不花錢」，而是「改變花錢的方式」。

存到目標額度後，你可以從事嚮往已久的海外旅行，或是繳納買房的頭期款。

例如，你事先在筆記寫下「存到五十萬（約新臺幣十四萬元）就要去海外旅行」，如此一來你就不會和過去的我一樣，動不動就把錢拿去喝酒或衝動購買名牌貨。

你再從儲蓄中抽一部分出來投資，總有一天就會得到「經濟自由」。

到時候，你一輩子都不用為錢煩惱，哪怕遇上天災人禍，至少不會受錢所苦。

倘若你不幸身無分文，只要利用「賺錢筆記」過上勤儉節約的生活，

他日你必會像我一樣東山再起。

話雖如此，「成為有錢人」本身並不是特別有價值的事情。

「成為有錢人以後你想幹什麼」才是重點。

就算你有錢可以自由過活，每天卻只顧吃喝玩樂，這種生活大概一個月就膩了吧？

事實上，我在獲得「經濟自由」後，有整整半年的時間終日無所事事。我完成獲得了「經濟自由」的大目標，生活頓時失去重心。說真的，那一段日子對我來說很痛苦。

明明獲得了「經濟自由」，我卻迷失自己的夢想，不知該如何是好。

於是，我再次反問自己：

「我到底是為了什麼要得到『經濟自由』？」

我從小就很喜歡旅行，打算總有一天要環遊日本。況且，我當過補習

班老師，我也知道傳道授業的喜悅。

結果我頓悟了，我決定把自己脫離負債，獲得「經濟自由」的經驗告訴社會大眾，盡量減少「為錢所困的人」。

重新找到目標後，我又過上如魚得水的生活。

這次我是為了「自己的夢想」工作，而不是為了「錢」。能夠幫上別人的忙，是一種至高無上的喜悅。

因此，請各位從今天開始記錄「賺錢筆記」，獲得自己的「金錢」與「夢想」。

在實踐目標的過程中，你一定會獲得在未來世界生存下去的實力。

最後，我想藉這機會，感謝協助本書出版的各方大德。

在我以前負債累累時就一直支持我的好伙伴中野真理小姐、在我寫作時提供莫大協助的和田秀子小姐、出版社的森下裕士先生和其他編輯同仁，最後是來參加我的演講會的全國來賓，多虧有你們，我才能順利出

投資理財必讀的6本書

有錢人入門書籍

《如何拿到成為有錢人的黃金羽毛：知性人宅設計入門》

幻冬舎／楠玲 著

作者短評：簡單易懂地說明成為有錢人的方法，算是日本版的《富爸爸

爸・窮爸爸》。

《猶太富豪的教誨：成為幸福有錢人的十七項祕訣》

大和書房／本間健 著

作者短評：以對話的形式，簡單說明成為有錢人的心態和手法。

《羅伯特·艾倫的實踐：億萬富豪入門——掌握有「無限財富」的方法

門》（*Robert Kiyosaki's Secrets of Success: How to Create a Life of Unlimited Wealth*, John

日本經濟新聞社／查爾斯·艾利斯（Charles D. Ellis）著／曉毛雄二 譯
作者短評：運用哲學的基礎，堪稱投資聖經，教你如何從投資中處於
不敗。

《在六十歲之前獲得一億：二十五歲從零開始，三十歲從一百萬開始，
四十歲從六百萬開始》

幻冬舍／內藤忍 著

作者短評：想認真了解金錢的人很適合這本書，其中易說明增加財富的
方法。

idea 5

賺錢筆記

1天1分鐘・賺進1千萬的最強筆記術
お金の不安が消えるノート／60日でお金が貯まる1日1分の習慣

作者 田口智隆 (Tomotaka Taguchi)

譯者 葉廷昭

企畫選書 陳子逸

責任編輯 陳子逸

裝幀設計 許紘維

校對 渣渣

總編輯 張維君

行銷主任 康耿銘

執行編輯 陳和玉

社長 郭重興

發行人暨出版總監 曾大福

出版 光現出版

信箱 service@bookrep.com.tw

發行 遠足文化事業股份有限公司

地址 231 新北市新店區民權路 108-2 號 9 樓

電話 (02) 2218-1417

傳真 (02) 2218-1009

客服專線 0800-221-029

法律顧問 華洋國際專利商標事務所／蘇文生律師

印刷 成陽印刷股份有限公司

初版 2018 年 2 月

定價 280 元

ISBN 978-986-95767-2-7

版權所有 翻印必究

歡迎團購訂購，另有優惠，

請洽業務部 (02) 2218-1417 分機 1124・1135

Printed in Taiwan

“OKANE NO FUAN GA KIERU NOTE” by Tomotaka Taguchi.

Copyright © Tomotaka Taguchi 2011.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by FOREST Publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Complex Chinese edition is published by arrangement with FOREST Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Turtle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd., New Taipei City, Taiwan.

你再怎麼魯，也不會比作者還廢！

日本暢銷財經書作家田口智隆，30歲前是個負債500萬圓的窮魯宅，他公開親身實踐的「賺錢筆記」——1天限1分鐘寫下筆記，自動構築出一套自己專屬的「生財」「理財」「投資」系統，還清債務又賺進1千萬。

第1階段記錄法 有效控管現金流

第2階段記錄法 以7：2：1黃金比例，改善財務、習慣、時間管理、人生觀
最終進化版記錄法 構築錢滾錢系統，結合「PDCA」循環，投資絕不失利

お金の不安が消えるノート

60回でお金が貯まる1回1分の習慣

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ISBN 978-986-95767-2-7

NTD 280

光 泉 版
光 泉 版
光 泉 版

9 789869 576727 00280