YiangPiJuan

活学活用世界上最伟大的智慧圣经
寻找人生价值，实现“超越自我”！

羊皮卷

活学活用

斯摩尔泰 编著



本书第一次全面、深刻、生动地剖析了经典作品《羊皮卷》，把多年来一直被人们奉为圣书的经典理念和信条，阐述得淋漓尽致，结合现实活学活用，给一直渴求成功的人们指明了一条黄金捷径，本书是羊皮卷类书里惟一一本活学活用的书。

遵循《羊皮卷》原则行事的人，不可能遭遇失败；无视这些原则的人，也不可能成就大事！

——[美] 保罗·迈耶

YiangPiJuan

中国电影出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序摇摇言

要改变世界，先改变自己

每一个时代都会产生“有力量的文学”，这种作品所蕴含的力量足以改变人类的生活轨迹。《羊皮卷》是一部人生“圣经”，是世界上最伟大的励志奇书。

传说中，《羊皮卷》来自一张羊皮卷。很久以前，在阿拉伯地区的沙漠里，有一个赶骆驼的男孩，他的名字叫海菲。海菲聪明又能干，而且有一颗非凡的爱心。当时，他在当地最著名的皮货商人柏萨罗家里作仆人。因为被海菲的诚挚、超凡的爱心感动，他的主人在临死时，赠给了海菲一张神秘的羊皮卷——这就是代代相传，风靡全球的《羊皮卷》。

有了《羊皮卷》的指引，海菲很快改变了贫穷的面貌，开始了新的生活，成为“世界上最伟大的推销员”。

《羊皮卷》的经典理念有着一股震撼的力量，它能改变人的内心，甚至能改变世界。

美国杰出企业家、作家和演说家奥格·曼狄诺，就是受到《羊皮卷》震动最典型的人。他从一个普通的卖报人、推销员做起，终于在他三十岁生日那天，创办了自己的企业——《成功无止境》杂志社，成了美国家喻户晓的商界英雄。在他三十源岁那年，根据亲身经历，完成了《世界上最伟大的推销员》。这本书是《羊皮卷》成功的翻版。

这本书被译成几十种文字在全球发行，目前其销量已过一员

亿册，且已成为全球空前畅销的励志书籍。从此，《羊皮卷》更是家喻户晓，影响了成千上万的人们。很多监狱里的囚犯记住了破损了的书中的每一句话；很多戒掉毒瘾和酒瘾的人枕着此书进入梦乡，《财富》杂志 缘最强企业的管理精英极力向其下属推荐此书……

《羊皮卷活学活用》一书，其主人公从海菲到奥格·曼狄诺，第一次全面、深刻、生动地剖析了《羊皮卷》，将多年来一直被人们奉为圣书的经典理念和信条阐述得淋漓尽致，将闪光的智慧谱写成永远清新的文字，照耀人们前行。正如奥格·曼狄诺告诉我们："书中的文字及思想或许可以像对许多人一样减轻你的负担，照亮你的前程。"

本书告诉人们，在当前的市场环境之下，如何对待他人，如何约束自己，如何克服困难提高自己，最后得到成功。本书包括以下 员园个方面的内容，从 员园个方面一一阐述海菲的羊皮卷，将其中最精华的语言、理念活学活用。

Ⅰ圆开始新的生活，拥有新的生命

Ⅱ圆用全身心的爱来迎接今天

Ⅲ圆坚持不懈，直到成功

Ⅳ圆我是自然界最伟大的奇迹

Ⅴ圆我要把一天的时间珍藏好，不让一分一秒的时间滴漏

Ⅵ圆今天我要学全控制情绪

Ⅶ圆我要笑遍世界

Ⅷ圆我要加倍重视自己的价值

Ⅸ圆我现在就付诸行动

Ⅹ圆依靠信仰的力量把握机遇

奥格·曼狄诺说："我不是希腊神知中的先知，但是我敢打赌，尝试了这本书的计划，很快你的收入增加一倍或两倍的

机率是从前的 [illegible] 倍。”

我将这本书献给所有正在苦苦寻找人生价值的人们。相信，它会给你带来好运！完全帮你摆脱生活的困境，改变平凡的生活，创造属于你自己的奇迹！

斯摩尔泰

[illegible]年秋

目摇摇录

羊皮卷一
开始新的生活，拥有新的生命

摇摇今天，我要开始新的生活。我要爬出满是失败创伤的老茧。

失败已不再是我奋斗的代价。它和痛苦都将从我的生命中消失。失败和我，就像水火一样，互不相容。我不再像过去一样接受它们。从今天起，我要养成良好的习惯，全心全意去实行。我郑重地发誓，绝不让任何事情妨碍我新生命的成长。

今天，我的老茧化为尘埃。我在人群中昂首阔步，不会有人认出我来，因我不再是过去的自己，我已拥有新的生命。

■ 羊皮卷语录一
摇 ——开始新的生活，拥有新的生命 辖装
■ 羊皮卷活学活用
□ 成功是一种心理行为 辖苑
□ 不畏失败 辖园
□ 视失败为成功的转机 辖园
□ 谋划好你的人生“导航图”辖源
□ 战胜危机，开始新的生活 辖苑
□ 学会耐烦的艺术 辖员
□ 不要过分留恋昨天 辖装
□ 好习惯是成功之翼 辖远
□ 用快乐写就一生 辖园

需要全本请访问 www.ertongbook.com

■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 吴士宏：学会战胜自我，才能海阔天空 转载
□ 金宝启：输得起是一种锤炼 转载
□ 玛利亚·艾伦娜：相信自己，终会成功 转载

羊皮卷二
用全身心的爱来迎接今天

摇摇我要用全身心的爱来迎接今天。

因为，这是一切成功的最大秘密。从今往后，我对一切都要满怀爱心。这样才能获得新生。我赞美敌人，敌人于是成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要用爱心回应他人。要爱每个人的言谈举止。在心中默默地为他祝福。最主要的，我还要学会爱自己，只有这样，我才会认真检查进入我的身体、思想、精神、头脑、灵魂、心怀的一切东西。

从今往后，我要爱所有的人，仇恨将从我的血管中流走。我没有时间去恨，只有时间去爱。我要用全身心的爱来迎接今天。

■ 羊皮卷语录二

摇 ——用全身心的爱来迎接今天 转载

■ 羊皮卷活学活用

□ 因为美好，才有爱 转载

□ 热爱自己，包括你的缺陷 转载

□ 友善随和 转载

□ 笑容面对别人 转载

□ 宽容——爱的升华 转载

□ 恰当地赞美，能拉近彼此的距离 转载

□ 爱你身边的每一个人 辕远
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 陈丽华：慈母般对待工人 辕园
□ 南存辉：重视他人，完善自我 辕源
□ 普京：一个充满人性的人 辕缘

羊皮卷三
坚持不懈，直到成功

摇摇我不是为了失败才来到这个世界上的，我的血管里也没有失败的血液在流动。

生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近。我要牢记住古老的平衡法则，鼓励自己坚持下去，因为每一次的失败都会增加下一次成功的机会；这一次的拒绝就是下一次的赞同；这一次皱起眉头就是下一次舒展的笑容；今天的不幸，往往预示着明天的好运。

从今往后，只要我一息尚存，就要坚持到底，因为我已深知成功的秘诀：坚持不懈，终会成功。

■ 羊皮卷语录三
摇 ——坚持不懈，直到成功 辕员
■ 羊皮卷活学活用
□ 你说行就一定行 辕源
□ 与成功有约 辕苑
□ 坚持就是胜利 辕园
□ 每一分钟都在拼搏 辕猿
□ 忠于职守地工作 辕苑
□ 困境中依然留存希望 辕远园

□ 永远不要自满 转第□□装
□ 培养坚忍的毅力 转第□□缘
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 张果喜：进取是惟一的成功之路 转第□□恶
□ 曾超文：永不疲倦的人 转第□□□

羊皮卷四
我是自然界最伟大的奇迹

摇摇我是自然界最伟大的奇迹。自从上帝创造了天地万物以来，没有一个人和我一样，现在没有，以后也不会有。我是独一无二的造化。

从今往后，我不再徒劳地模仿别人，而要展示自己的个性。我要独行特立，身价百倍。我还要专心致志对抗眼前的挑战，我的行动会使我忘却其他的一切。

现在我已洞悉了人生中伟大的奇秘。一切不幸，都是乔装的机遇之神。我不再被他们的外表所蒙骗，我要睁开双眼，识破他们的一切。

■ 羊皮卷语录四
摇 ——我是自然界最伟大的奇迹 转第□□缘
■ 羊皮卷活学活用
□ 你是独一无二的造化 转第□□恶
□ 让你的个性充分发展 转第□□圆
□ 路要靠自己去走 转第□□原
□ 唤醒内在的潜力 转第□□范
□ 依自己的风格办事最快乐 转第□□恶
□ 不把工作带回家 转第□□装
□ 善于思考等于孕育成功 转第□□远

□ 让你的心永远鞭策你前进 转动愿
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 马丽：相信自己能行，就一定能行 转动员
□ 西村金助：有心者，事竟成 转动蒸
□ 威尔逊：你相信命运，可是我不信 转动源

羊皮卷五
我要把一天的时间珍藏好，
不让一分一秒的时间滴漏

摇摇假如今天是我生命中的最后一天。

我要把一天的时间珍藏好，不让一分一秒的时间滴漏。我不为昨日的不幸叹息，过去的已够不幸，不要再赔上今日的运道。我也不会痴想明天，明天是个未知数，想着明天的种种，今天的时光也白白浪费了。

我憎恨那些浪费时间的行为。我要摧毁拖延的习性。今日事今日毕。因为我知道，生命只有一次，而人生是时间的累积。我若让今天的时光白白流逝，就等于毁掉了人的生命。

■ 羊皮卷语录五
摇 ——我要把一天的时间珍藏好，
摇摇摇 不让一分一秒的时间滴漏 转动怨
■ 羊皮卷活学活用
□ 清晰地了解时间的价值 转动圈
□ 将今天视为最后一天 转动范
□ 视时间如生命 转动圆
□ 善用一分一秒 转动圈

□ 摧毁拖延的习性 辑录之缘
□ 给家人多些爱 辑录之愿
□ 朋友可促进自己的成功 辑录之园
□ 把工作效率看成是头等大事 辑录之荫
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 李一奎：每天工作 员远小时 辑录之苑
□ 乔坎多尔弗：超越 圆原小时的推销 辑录之怨
□ 比彻夫人：家是你心灵的居所 辑录之园

目摇摇摇摇录

羊皮卷六
今天我要学会控制情绪

摇摇今天我要学会控制情绪。

从今往后，我要学会那个千古秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。每天醒来当我被悲伤、自怜、失败的情绪包围时，我就这样与之对抗：

摇摇沮丧时，我引吭高歌。

摇摇悲伤时，我开怀大笑。

摇摇病痛时，我加倍工作。

摇摇恐惧时，我勇往直前。

我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。我成为自己的主人。我由此而变得伟大。

■ 羊皮卷语录六
摇 ——今天我要学会控制情绪 辑录之缘
■ 羊皮卷活学活用
□ 做一个心境开阔的人 辑录之愿

□ 发掘内在的积极因素 转动圆
□ 不要被情感所蒙蔽 转动缘
□ 恐惧没什么可怕 转动愿
□ 扫除自卑的心理障碍 转动圆
□ 镇定不安定的心 转动缘
□ 察人办事切忌带有偏见 转动愿
□ 改善个性 转动圆
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 李嘉诚：稳健、不浮躁的典范 转动缘
□ 加藤信三：控制情绪，首先学会忍耐 转动愿

羊皮卷七
我要笑遍世界

摇摇我要笑遍世界。

从今往后，我要培养笑的习惯。我笑自己，因为自视高的人往往显得滑稽。当我受到别人的冒犯时，当我遇到不如意的事情时，我要牢记：这一切都会过去。我要反复练习，直到它们深入骨髓，让我永远保持良好的心境。我要用笑来点缀今天，我不为将来而活。今天播种今天收获。

从今往后，只要我能笑，就永远不会贫穷，这也是天赋，我不再浪费它。我要在快乐中，享受成功。

■ 羊皮卷语录七
摇 ——我要笑遍世界 转动圆
■ 羊皮卷活学活用
□ 培养自己微笑的好习惯 转动缘

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

□ 拥有正确的心态 转到第园
□ 给自己营造快乐 转到第圆
□ 相信“一切向前看”转到第元
□ 做一个不斤斤计较的人 转到第怨
□ 乐观是一种财富 转到第圆
□ 笑对下天难事 转到第缘
□ 微笑每一天 转到第苑
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 塞尔玛：一封信成就不同人生 转到第园
□ 卡耐基：用热忱代替冷漠 转到第源

羊皮卷八
今天我要加倍重视自己的价值

摇摇今天我要加倍重视自己的价值。

我有选择的自由，我不会让生命腐烂，也不会让它在失败、绝望的岩石下磨碎，任人摆布。我有选择自己的能力。我要为每一天、每个星期、每个月、每一年，甚至我的一生确立目标。高远的目标不会让我望而生畏。我要竭尽全力攀登今天的高峰，明天更上一层楼。超越别人并不重要，超越自己才是最重要的。

我不能放低目标。目标达到后再定一个更高的目标。当我完成这件事时，我要再接再励，世人会惊叹我的伟大。

■ 羊皮卷语录八
摇 ——今天我要加倍重视自己的价值 转到第员
■ 羊皮卷活学活用
□ 学会选择自己的命运 转到第源

□ 没有聚焦，人生是一盘散沙 转到第□页
□ 树立起明确的目标 转到第□页
□ 放眼未来，切忌缩手缩脚 转到第□页
□ 坚持目标，就能扭转自己的人生 转到第□页
□ 磨炼不断攀登的意志 转到第□页
□ 切忌缺乏进取的豪情 转到第□页
□ 大胆些，强大的力量会帮你 转到第□页
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 黄双安：专注目标，取得成功 转到第□页
□ 夏朝嘉：为“阳光计划”不断奋斗着 转到第□页
□ 汉斯·季默：坚持目标，就会胜利 转到第□页

羊皮卷九
我现在就付诸行动

摇摇一切的幻想、计划、目标可能毫无意义——除非我们付诸行动。

我现在就付诸行动。拖延使我裹足不前，它来自恐惧。我知道要想克服恐惧，必须毫不犹豫，立即行动。我不把今天的事留给明天。我要调整自己的情绪，迎接失败者避而远之的每一次挑战。

我现在就付诸行动。现在是我的所有。我渴望成功、快乐、心灵平静。我发布命令。我要服从自己的命令。成功不是等待。就在此时此地，这是我的决定：我现在就付诸行动。

■ 羊皮卷语录九
摇 ——我现在就付诸行动 转到第□页
■ 羊皮卷活学活用
□ 及时行动，成功在望 转到第□页

目录

□ 建立信心，用行动来消除烦恼 摇摇源
□ 克服瞻前顾后、优柔寡断的毛病 摇摇远
□ 如果你有了好创意，就要立即付诸行动 摇摇恕
□ 今日事，今日毕 摇摇员
□ 养成“现在就去做的”的好习惯 摇摇源
□ 先人一步，就能赢定大局 摇摇苑
□ 坚定自我 摇摇愿
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 杨受成：靠行动打开局面 摇摇圆
□ 卓根·朱达：靠行动改变态度的人 摇摇缘

羊皮卷十
依靠信仰的力量把握机遇

摇摇从今往后，我要祈祷，但是我只求指点迷津。我只求得到指引，指引我获得这些东西的途径。我要祈求指导：

帮助我吧！今天，我独自一人，赤条条地来到这个世上，没有你的指引，我将远离通向成功与幸福的道路。

我不求金钱或衣衫，甚至不求适合我能力的机遇，我只求您引导我获得适合机遇的能力。

帮助我！让我经历挫折和失败后仍能谦恭待人，让我看见胜利的奖赏。

■ 羊皮卷语录十
摇 ——依靠信仰的力量把握机遇 摇摇员
■ 羊皮卷活学活用
□ 信念是一种巨大的动力 摇摇源

□ 你需要正确的信念 摇摇摇摇
□ 解除贪婪的枷锁 摇摇摇摇
□ 失败后依然保持清醒 摇摇摇摇
□ 热爱工作能创造奇迹 摇摇摇摇
□ 守信——一诺千金 摇摇摇摇
□ 时时刻刻洞察机遇 摇摇摇摇
□ 找到适合你的最佳选择 摇摇摇摇
□ 把信念化为强大的动力 摇摇摇摇
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 袁隆平：朴素的思想，伟大的信念 摇摇摇摇
□ 玛丽·贝克·艾迪：信仰的巨大威力 摇摇摇摇

羊皮卷

一摇开始新的生活，拥有新的生命



摇摇今天，我要开始新的生活。我要爬出满是失败创伤的老茧。

失败已不再是我奋斗的代价。它和痛苦都将从我的生命中消失。失败和我，就像水火一样，互不相容。我不再像过去一样接受它们。从今天起，我要养成良好的习惯，全心全意去实行。我郑重地发誓，绝不让任何事情妨碍我新生命的成长。

今天，我的老茧化为尘埃。我在人群中昂首阔步，不会有人认出我来，因我不再是过去的自己，我已拥有新的生命。

经典关键句：

摇摇我要开始新的生活。爬出满是失败创伤的老茧。失败已不再是我奋斗的代价。我要养成良好的习惯，全心全意去实行。我已拥有了新的生命。

智慧启示录：

一个人要想成功，有所作为，就要有走出阴影，挑战失败，从失败中站起来的能力，要学会靠控制力改掉自己的坏毛病，保持自己的好习惯，用快乐写就一生。这样你就能“开始新的生活，拥有新的生命”。

需要全本请访问 www.ertongbook.com