

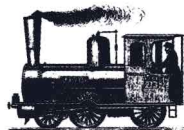
MY SCROLL



Memphis, for example, with an index of 361, has a crime rate more than three times the national average and robbery. An index



well as violent crime, like murder and robbery. An index score of 100 is equal to the national crime rate,



cities with the greatest crime risk, according to an Onboard Informatics analysis of the most recent seven years



cities with the greatest crime risk, according to an Onboard Informatics analysis of the most recent seven years



Memphis, for example, with an index of 361, has a crime rate more than three times the national average and robbery. An index



well as violent crime, like murder and robbery. An index score of 100 is equal to the national crime rate,

我的羊皮卷 枕边书

这是一本最值得一读、最有建设性、最有实用价值的书

它在行为准则上指导你

给你启迪，给你安慰，给你鼓舞……



Memphis, for example, with an index of 361, has a crime rate more than three times the national average and robbery. An index



well as violent crime, like murder and robbery. An index score of 100 is equal to the national crime rate,



cities with the greatest crime risk, according to an Onboard Informatics analysis of the most recent seven years

Bedside book



地震出版社

我的羊皮卷

枕边书

冯雪钰◎编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的羊皮卷枕边书 / 冯雪钰编著. —北京: 地震出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3847 - 8

I. ①我… II. ①冯… III. ①成功心理学—青少年读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 027707 号

地震版 XM 2190

我的羊皮卷枕边书

冯雪钰 编著

责任编辑: 庞亚萍

责任校对: 齐德龙

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68721982

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 7 月第一版 2011 年 7 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 247 千字

印张: 19

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3847 - 8 / B (4488)

定价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言
Preface

在古老的西方，人们习惯于把智慧与精美的文字书写在珍贵的羊皮卷上。当全球狂销 2000 多万册、美国影响力近一个世纪的畅销书《羊皮卷》呈现在每个人面前的时候，人们开始被深邃而又神奇的羊皮卷散发出的精神力量所倾倒，也开始熟知了奥格·曼狄诺这位传奇似的作者。

奥格·曼狄诺 1924 年出生于美国东部的一个平民家庭，他的人生由开始的平静到失去家庭的痛苦；从自我的沦陷到得到牧师的启迪；从自暴自弃到重新燃起希望；从艰苦努力到取得辉煌……。一本《羊皮卷》，就如同奥格·曼狄诺在自己人生道路上的写照，那些他曾经掌握了的人生准则，跃然纸上：当遇到困难，甚至失败时，他都用书中的语言激励自己：坚持不懈，直至成功！就这样，他紧紧扼住生命的咽喉，控制着自己的情绪，用微笑来迎接每一天升起的朝阳，最大限度地实现自己的价值。

这样犹如一炬明烛，照亮人生之路的励志智慧，本书就是从年青人的视角出发，对其进行了解读，使通过阅读的年青人朋友可以全方位地达到塑造自己、完善自己内心的目的。

青年时期正是人一生中最朝气蓬勃的时期，这一时期的你们有很多可以做和必须做的事情，不知你是否清晰，下面就翻开按照羊皮卷的主线，一一为你道来：



年青人也可以拥有最伟大的力量，这个力量来自于它的名称——年轻。年轻就是优势，可以大胆地做出人生选择，你可以不拘一格地去发挥自己的创造力，也不用理会别人诧异的眼神。

年青人也是大写的人，更是思考的人。这是个可以尽情展现大脑智慧、勇敢地实践青春梦想的群体。他们可以尽情耕耘自己的头脑花园，种植上自己年轻的梦想，不断耕耘和施肥。

挑战自我是青春不变的主题。向自己挑战！这散发年轻激情的口号，不断激励着年轻的血液向着更快更高更强拼搏、迈进！需要的是加快脚步把机会拦住的速度，是大胆冒险不怕失败的精神，是跌倒爬起继续奔跑的劲头……

生活在一个需要自我展示、自我推介时代的年青人，自然不能不学会自我推销。推销有准则，赢得信任是关键。

财富的梦想早已不再是大人们的专属权利。最年轻的百万富翁是这样走出来的欲望、信心、自我暗示、专业知识、想象力、计划、决心、毅力、智囊、潜意识、头脑……

年青人必须有他们特有的精神头。按照自己的座右铭行事，按照偶像的方式做事，树立自己的奋斗目标，在他人成功的故事中寻找自己的精神支撑和适合自己的成功方式……

谁都希望成为受欢迎的人，年青人要从小就开始抓起。攻克交际的玄关，就是在年轻时为自己的人生积累人缘财富。

信仰就像轮船装上导航罗盘、加足了成功马力一样，帮助年青人时刻把握自己，时刻感受生命的意义。坚持自己的信仰，不为困境所惑、不为外表所欺、不为困难所吓、不为烦心所扰……

年青人不应是一个爱的能力缺失的群体。他们知道爱的本质，也享受爱的温暖，既是给爱的主角，又是受爱的主角……

年青的朋友们，别放下手中的这本非羊皮做的《羊皮卷》，这是属于你们的《羊皮卷》。不要认为这本书离你的生活太远，你需要的生活不是“三点一线”，你的生活需要多姿多彩。况且，当你脱离学校和家长的庇护后，你该怎样独自面对生活，面对社会呢？所以，年青的朋友们，每当夜阑人静，每当一切都收拾停当，窝在床头，拾起一册，随手而翻，你会在短短的几分钟内获得非常丰厚的精神食粮。相信本书会让你豁然开朗，让你相信成功就在你身边。

目 录
Contents

第 一 卷

伟大的力量——发挥年轻优势，大胆地做出人生选择

苏格拉底说：“人生就是一次无法重复的选择。”这选择充满智慧和魄力，特别是年轻人，年轻本身就是对青少年最大的褒奖。拥有年轻你可以不循规蹈矩，可以按照自己的想法和意愿打破陈规，为自己带来实现梦想的力量。拥有年轻，你将面临更多的选择，需要你做出决定。所以，现在的你要忠于自己的心灵，选择最适合自己的环境、自己的朋友、自己的爱好栖息下来，好好珍惜眼前的一切，仔细品味和查找自身的优势，在选择中成就自己、成就梦想！

- ★ 年轻，你有选择“E”的能力 / 2
- ★ 选择也是一种力量 / 5
- ★ 迁徙心灵，选择最适合你的环境 / 9
- ★ 珍惜现在，实现人生的价值 / 12
- ★ 相貌靠天生，性格靠培养 / 16



★ 发现自身优势，做适合自己的事情 / 20

★ 珍惜自己的青春 / 23

第二卷

思考的人——展现大脑智慧，勇敢地实践青春梦想

思考是人区别于动物最本质的特征之一。青少年正是精力旺盛、智慧丰满的时期，所以，你更应该善于思考，而且思考是体现自我存在和实现自我价值的首要途径。思考对身心健康和人生的成功都有促进作用，是实现梦想战胜苦难的尚方宝剑。因此，年青的朋友们要时刻注意耕耘头脑花园，好让自己年轻的梦想越飞越高！

★ 当你进行思考时，也就因此而存在 / 28

★ 独立思考，告别传统的思考模式 / 31

★ 不迷信权威，敢于向权威发起挑战 / 35

★ 思想对身体和健康的影响 / 39

★ 思想不同于妄想，它有目的在里边 / 41

★ 成功中的思考因素 / 45

★ 冷敷发热的头脑，保持心灵的平静 / 48

第 三 卷

钻石宝地——储蓄财商资本，开拓财富道路

财富对每个人都很重要，因为它是一个人生存和实现人生价值的重要基础。人是以社会为舞台的，所以拥有和积累财富是维护自由的条件。

我们每个人都要树立正确的人生观和价值观，用诚实的劳动所得，满足自己的正当需求，是很自然的事情。

- ★ 现在，你真的不用再为钱发愁了吗 / 54
- ★ 坚定信念，你就不会永远贫穷 / 57
- ★ 财富是生存和实现价值的重要基础 / 61
- ★ 向犹太人请教经商之道 / 64
- ★ 躬下腰，你就能拾到财富 / 68
- ★ 找准商机，巧发大财 / 71
- ★ 走合法路，赚干净钱 / 74

第 四 卷

挑战自我——散发年轻激情，更快更高更强地拼搏

“没有最好，只有更好”“更高、更快、更强”就像是擂响的战鼓，它告诉我们每个人不能在现有的成绩上沉浮，还有更高的山峰等待着自己去攀登。只有大胆冒险、不断创造，才能完成自我挑战的全过程。



- ★ 理想激发斗志，梦想战胜挫折 / 80
- ★ 别在成绩面前止步，你能做得比现在更好 / 84
- ★ 用你的速度把机会拦住 / 90
- ★ 大胆去冒险，敢于去尝试 / 95
- ★ 不要惧怕失败，失败是成功的基础 / 98
- ★ 努力是稳赚不赔的买卖 / 102
- ★ 年轻人，要始终保持你的好奇心 / 105
- ★ 一个苹果换一个梨的交易 / 109
- ★ 你不仅要会仰泳，更要学会潜水 / 112

第 五 卷

学会推销自己——熟记推销准则，赢得别人信任

推销自己还是属于营销的范畴，只不过这次的产品是“自己”而不是其他的电器、时装或者事物之类。既然属于营销范畴，就要深谙营销准则，树立必胜的信念和信心，掌握不同的营销面孔。“千面人”不是欺骗也不是狡诈，而是为了迎合对象的需求，对自己的高要求。语言技巧也是成功营销自己的重要能力，甜蜜、赞美的语言往往会帮你打开第一道门。

如果说面孔、语言都是外在形式的表现的话，那么，需要内在修炼的营销秘诀就是品质。品质的修炼不仅可以吸引别人与你合作，助你成功，还可以取得别人的信任和认可，帮助自己宣告营销自己所取得的成功。

- ★ 自信帮你消除失败的想法 / 118
- ★ 时而露出天真笑脸，时而装扮老成模样 / 122
- ★ 敲门前，先给你的嘴巴涂上蜜糖 / 126
- ★ 如何取得别人的信任 / 129
- ★ 怎样使得人们愿意和你做生意 / 132
- ★ 让别人认可你，是成功的关键 / 135
- ★ 对自己的行为负责 / 137

第 六 卷

思考与致富——学会思考致富，将来受用一生

人和人最大的区别，其实是脖子以上——大脑的区别。一个会思考、爱思考的人，远比一个不喜欢思考的人，更容易拥有财富获得成功。

在这一章里，我们可以了解思考致富的十个关键步骤，学习并掌握思考致富的方法，为未来步入商业领域打下夯实的基础。

- ★ 思考致富第一步：成功欲望 / 142
- ★ 思考致富第二步：积极暗示 / 145
- ★ 思考致富第三步：专业知识 / 148
- ★ 思考致富第四步：想象力 / 151
- ★ 思考致富第五步：计划 / 155
- ★ 思考致富第六步：决心 / 158
- ★ 思考致富第七步：毅力 / 161
- ★ 思考致富第八步：智囊 / 164



★ 思考致富第九步：潜意识 / 168

★ 思考致富第十步：头脑 / 171

第七卷

获取成功的自驱力——善用自我激励，保持上进之心

什么是自驱力呢？自驱力就是一种在人内心深处，能够不断激励自己前进的动力。

所以，找到并获得自驱力，是我们每个人保持上进心的关键。自驱力从哪里得来？自驱力可以是你一直坚信不疑的名言，也可以是你的偶像，更可以是你最喜欢的一个哲理故事等。

★ 你必须有个座右铭 / 178

★ 为自己内心树立崇拜的偶像 / 181

★ 阅读成功故事，储存精神能量 / 183

★ 给自己找个督促你的动力 / 186

★ 你也可以为别人而活 / 190

★ 整理最适合你的成功方式 / 193

★ 浅尝辄止将会一事无成 / 196

第八卷

构建良好的人际关系——学会选择朋友，懂得社交礼仪

大凡在事业上有所成就的人，都是拥有良好的人际

关系，且深谙社交之道的人。因为在今天的社会里，一个人很难只凭借自己一人的力量就能获得成功，成就往往是通过人与人合作而得来的。

应该懂得如何构建良好的人际关系，学会选择好的朋友，掌握人与人友好相处的技巧。你会发现，当你拥有的朋友越多，你会越快乐！

- ★ 尊重是获得良好人际关系的前提 / 202
- ★ 学会寒暄，让自己彬彬有礼 / 205
- ★ 你需要这样的朋友 / 209
- ★ 找个大树乘凉 / 212
- ★ 赢得伟大友谊的方法 / 215
- ★ 抓住要害，说服他人 / 219
- ★ 在社交活动中得到锻炼和提升 / 222

第九卷

心灵的力量——培养阳光心态，做心灵的主人

每个人的内心深处都有一种力量，这种力量可以帮助你克服困难，可以帮助你保持乐观，可以帮助你看到希望，只不过，并不是很多人了解自己心灵中的力量，大多数人在这样一个快节奏的世界里逐级迷失了自我。

所以，在忙碌的学习、生活之中，我们应该停下来去思考、倾听自己内心的声音，去发现自己，开发自己内心的力量。如果你这样做了，那么你将会变得强大，



你会成为自己心灵的主人。

- ★ 光耀心宇，扫除灵魂黑洞 / 228
- ★ 勿闯黑暗禁区，一定要把希望看管好 / 230
- ★ 不要只看到脚下的路 / 234
- ★ 净化心灵，烦心勿扰 / 238
- ★ 有一点“野心”又何妨 / 241
- ★ 淡泊名利，让生活轻松简单 / 245
- ★ 心中所想，要朝向成功 / 248

第十卷

8

爱的能力——发现爱的本质，享受爱的温暖

爱是每个人与生俱来的能力，不要因为任何原因而放弃开发和应用这种能力。懂得爱的人喜欢用自己无私的胸怀和真爱去爱每一个人、每一件事。爱别人的同时，就是爱自己，因为爱也是“庄稼”，只有辛勤的播种和耕耘才会有收获。爱还可以使人进步，帮助你解决生活中的各种隔阂，打造和谐的人际关系。

爱是安逸的温床，闭上嘴巴，马上行动，全力去付出爱，也全力去得到爱。

- ★ 请远离虚伪的爱 / 254
- ★ 自爱是爱的根本 / 257
- ★ 真爱，是朴素，还是浪漫 / 260

Contents

- ★ 接受批评，骂你的人也许更疼你 / 264
- ★ 爱虽然分散了，但它并没因此而减少 / 267
- ★ 播种爱，你就能收获爱 / 270
- ★ 知恩图报，懂得心存感激 / 274
- ★ 主动寻求他人的帮助 / 277
- ★ 用爱去化解人际交往中的隔阂 / 280
- ★ 报答父母，是最等不及的事 / 283

第一卷

伟大的力量

——发挥年轻优势，大胆地做出人生选择



苏格拉底说：“人生就是一次无法重复的选择。”这选择充满智慧和魄力，特别是年轻人，年轻本身就是对青少年最大的褒奖。拥有年轻你可以不循规蹈矩，可以按照自己的想法和意愿打破陈规，为自己带来实现梦想的力量。拥有年轻，你将面临更多的选择，需要你做出决定。所以，现在的你要忠于自己的心灵，选择最适合自己的环境、自己的朋友、自己的爱好栖息下来，好好珍惜眼前的一切，仔细品味和查找自身的优势，在选择中成就自己、成就梦想！





年轻，你有选择“E”的能力

在一个课堂上，老师提问：“雪化了变成什么？”“变成水！”大家异口同声。一个小女孩回答：“变成了春天！”这个回答是多么富有想象力，又是多么富有艺术性。

有一个父母问孩子：“树上有5只鸟，被人用枪打死一只之后，树上还剩下几只鸟？”提出这个问题的目的当然是想让孩子回答：“一只也不剩下，都被枪声吓跑了。”

2

孩子回答：“还有3只。”孩子解释：“爸爸被打死了，妈妈吓跑了，剩下3个孩子不会飞。”这是一个充满情感的回答，又是极其现实的回答。

类似于上述的回答很多很多，他们都在规定答案以外做出了更好的、更有人情味儿的回答，他们自己创造了一个新的选项。这就是创造性思维的能力。

从小到大，每个人每个阶段都面临着各种选择，在学校的考试里，我们要从“A、B、C、D”四个选项里面，选出一个或者多个正确答案。那如果你对这四个选项都不满意呢？你是不是有第五个选项——“E”？现实生活中，“A、B、C、D”就是明文规定或者别人做过的事情，而“E”则是你自己的那个打破常规的选择。

常规并不都是正确的，常规很多都是老朽的，如果一切按照常规，没人去打破，那么我们今天应该是还生活在树上的。所以，年轻人，你有更多选择“E”的机会和能力。

成功者和平庸者的一个区别就在于，平庸者是不敢打破常规