

[英] 阿瑞丝◎编译

成功的大门就在我们的面前。手中的《羊皮卷》就是启动大门的钥匙，掌握这把钥匙，
就会看到门后无限精彩的世界。

圣徒保罗说：一个人的真正伟大之处就在于他能够认识到自己的渺小。

世界500强企业CEO们 最为欣赏的励志书

羊皮卷

历史充满了个人奋斗的故事，人人都可以从这本书开始自己的新纪元。
但愿你的名字终将出现在那份充满荣誉，让人敬佩的长长的名单上。这
一切全看你自己了，没人能代替你的生活，没人能代替你成功！

——奥格·曼狄诺自序

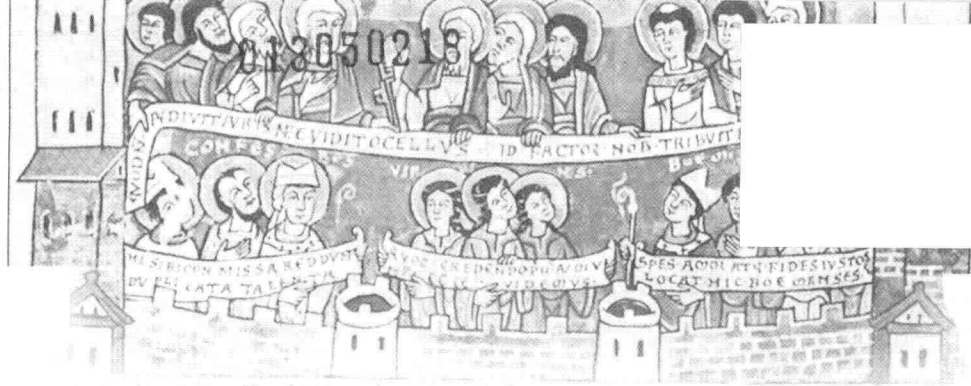
*History is full of the story of personal struggle, everyone can be the beginning of a new era of their own
from this book. I hope your name will appear in the full of the long list of honors, let a person admire. It
all depends on yourself, nobody can replace your life, nobody can replace you success!*



YANGPIJUAN



中国文史出版社



[英] 阿瑞丝◎编译

成功的大门就在我们的面前，手中的《羊皮卷》就是启动大门的钥匙，掌握这把钥匙，
就会看到门后无限精彩的世界。
圣徒保罗说：一个人的真正伟大之处就在于他能够认识到自己的渺小。

世界500强企业CEO们
最为欣赏的励志书

羊皮卷

YANGPIJUAN

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羊皮卷 / (英) 阿瑞丝编译. -- 北京: 中国文史出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5034-3977-3

I. ①羊… II. ①阿… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 083820 号

责任编辑: 殷 旭

封面设计: 纸衣裳书装

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 27

字 数: 250 千字

版 次: 2013 年 10 月北京第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

前言

近些年来,我国引进了很多的外版书籍,广泛涉及社会科学各个领域,而其中励志类丛书独秀一枝,在万花丛中散发着自己独有的芬芳。从早些的《羊皮卷》,到《人性的弱点》,从《最伟大的推销员》到《致加西亚的信》,这些精品书籍提供了人们一个璀璨的精神殿堂,开拓着我们的视野,打开了我们的心灵。精品的书籍自然让人们爱不释手,但是也因为选择过多,反而让人们不知道该买些什么好,往往拿起这本又觉得那一本也不错,让人在各种选择间徘徊不定。

译者也广泛阅读了大量的书籍,在各种精品书籍之间进行了仔细的筛选,最后决定了这本来奉献给广大的读者,使读者们不必再在那些眼花缭乱的书堆里反复犹豫,一本书就可以搞定。本书用清晰的语言、智慧的小故事,阐发意味深长的哲理,绝对值得一读。虽然只是小小一本,但其内容囊括万象,古今中外,名人事例,绝对让你能够一饱眼福。

我们每个人都有一座自我的宝藏,差别只在有的人开掘了自己的宝藏,而有的人空有宝山而不知,我们编译的这本书,就是为了给各位一把钥匙,使大家能够开启自己的宝藏。

你不能决定生命的长度,但是你可以控制它的宽度;

你不能左右天气,但是你可以改变心情;

你不能改变容貌,但是你可以展现笑容;

你不能控制他人,但是你可以掌握自己。

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

你不能预知明天,但是你可以利用今天;
你不能样样胜利,但是你可以事事尽力;
你不能……但是你可以……

这本书,告诉你怎样将不能变为可能,告诉你怎样将人生变得美丽。让这本引导成功的枕边书,陪伴在你的床头吧!让那一个个活生生的小故事,丰富你的心灵吧!让那书中的哲理,为你打开成功之门吧!

作者

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

目 录

目 录

羊皮卷之一 今天卷

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。

我要养成良好的习惯,全心全意去实行。

今天,我开始新的生活。

我不再是过去的自己,我已拥有新的生命。

No. 1 羊皮卷的内容 / 3

No. 2 柠檬人生 / 5

No. 3 是延迟而非拒绝 / 8

No. 4 活在今天的方格中 / 12

No. 5 经验的迷宫 / 17

No. 6 相信自己 / 21

No. 7 欲望:人生的马车夫 / 31

No. 8 自我暗示疗法 / 32

No. 9 戴上习惯的魔戒 / 37

No. 10 制定人生的计划 / 42

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

羊皮卷

羊皮卷之二 热爱卷

我要用全身心的爱来迎接今天。

因为,这是一切成功的最大的秘密。只有爱才具有无与伦比的力量,使人们敞开心扉。

我对一切都要满怀爱心,这样才能获得新生。

我赞美敌人,我鼓励朋友,人人都有值得钦佩的性格。爱是我打开人们心扉的钥匙。

我要爱自己,我要爱所有的人。

No. 1 羊皮卷的内容 / 30

No. 2 爱是奇迹 / 32

No. 3 用爱为生命化妆 / 37

No. 4 发现他人的优点 / 63

No. 5 付出你的爱 / 69

No. 6 最大的爱是爱自己 / 74

No. 7 忘记仇恨 / 80

No.8 健康的身体是人生最大的幸福 / 87

羊皮卷之三 坚持卷

坚持不懈,直到成功。

生命的奖赏远在旅途终点,而非起点附近。

再前进一步,如果没有用,就再向前一点。

我要尝试,尝试,再尝试。

坚持不懈,终会成功。

No. 1 羊皮卷的内容 / 24

No. 2 阅读人生的苦难 / 26

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

目 录

No. 3 抱怨不能改变什么 / 103

No. 4 天道酬勤 / 109

No. 5 失败成功本一体 / 115

No. 6 乐观,悲观 / 120

No. 7 昨天的辉煌 / 126

No. 8 都是恐惧惹的祸 / 131

No. 9 再试一次 / 136

No. 10 困境即是赐予 / 141

羊皮卷之四 奇迹卷

我是自然界最伟大的奇迹。自从上帝创造了万物以来,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。

我不再徒劳地模仿别人,而要展示自己的个性。我要特立独行,身价百倍。

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。

No. 1 羊皮卷的内容 / 143

No. 2 你是一个奇迹 / 150

No. 3 个性人生 / 153

No. 4 潜能的深海 / 157

No. 5 创造之城 / 162

No. 6 成为众人的中心 / 167

No. 7 爱你自己的事业 / 173

No. 8 肩挑家庭与事业 / 177

No. 9 机遇之神的到来 / 182

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

羊皮卷

羊皮卷之五 时间卷

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。忘记昨天，也不要痴想明天。

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。

No. 1 羊皮卷的内容 / 183

No. 2 时间是一条单行道 / 190

No. 3 活着就是一种幸福 / 197

No. 4 假如今天是我生命中的最后一天 / 202

No. 5 把拖延的习性打垮 / 208

No. 6 我爱我家 / 211

No. 7 朋友一生一起走 / 219

No. 8 工作没有效率等于自杀 / 223

羊皮卷之六 情绪控制卷

今天，我学会控制情绪。

弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。

只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

我成为自己的主人。

我由此而变得伟大。

No. 1 羊皮卷的内容 / 230

No. 2 控制你的情绪 / 233

No. 3 有容乃大 / 239

No. 4 不要戴着有色的“眼镜”看人 / 245

No. 5 怎样控制情绪 / 249

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

目 录

No. 6 情绪的正面利用 / 255

No. 7 人在与时俱进 / 262

羊皮卷之七 笑遍世界卷

我要笑遍世界。

笑,有助于消化;笑,能减轻压力;笑,是长寿的秘方。

我笑自己,因为自视甚高的人往往显得滑稽,千万不能跌进这个精神陷阱。

有一句至理名言我要反复练习:这一切都会过去。

只要我能笑,就永远不会贫穷。这也是天赋,我不再浪费它。

我要快乐。

我要成功。

No. 1 羊皮卷的内容 / 263

No. 2 打开微笑之门 / 270

No. 3 微笑之后还是微笑 / 276

No. 4 正确看待自己 / 279

No. 5 斤斤计较太不值 / 283

No. 6 一切向前看 / 288

No. 7 自视甚高与恃才傲物 / 291

No. 8 一笑天下无难事 / 296

No. 9 寻找快乐的家园 / 300

羊皮卷之八 重视自己卷

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。

我有选择自己命运的能力。

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。

摔倒了，再爬起来，我不灰心，因为每个人在抵达目标之前都会受到挫折。

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。

No. 1 羊皮卷的内容 / 305

No. 2 重视自己的价值 / 309

No. 3 前行的方向 / 314

No. 4 以人为镜 / 319

No. 5 勇敢的心 / 323

No. 6 豪情满怀 / 323

No. 7 学会超越自己 / 329

No. 8 虚名的陷阱 / 336

No. 9 让自己成为麦粒 / 342

羊皮卷之九 现在行动卷

一切的一切毫无意义，除非我们付诸行动。

我现在就付诸行动。行动，像食物和水一样，能滋润我，使我成功。

拖延使我裹足不前，它来自恐惧。我知道要克服恐惧，必须毫不犹豫，立即行动。

我不把今天的事留给明天，因为我知道明天永远不会来临。

只有行动才能决定我在商场上的价值。

明日是失败者借口成功的日子，我不是失败者。

除非行动，否则死路一条。

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

- No. 1 羊皮卷的内容 / 343
No. 2 想象永远只能成为想象 / 351
No. 3 做第一个吃螃蟹的人 / 356
No. 4 敢为天下先 / 361
No. 5 先人一步 / 366
No. 6 在失败的地方看到机会 / 371
No. 7 何必担心,最坏就是回到原点 / 376
No. 8 我现在就付诸行动 / 380

羊皮卷之十 信仰信念卷

从今往后,我要祈祷,但我只求指点迷津。

我只求得到指引,指引我获得这些东西的途径。

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

我只是个微不足道的人物,如那孤零零挂在藤上的葡萄。然而您使我与众不同,指引我,帮助我,让我看到前方的路。

- No. 1 羊皮卷的内容 / 388
No. 2 信仰是生命之柱 / 390
No. 3 信仰、信念本不同 / 394
No. 4 信念是强大的力量 / 398
No. 5 物质不是满足 / 403
No. 6 时刻都需要正确的信念 / 408
No. 7 进取:一个时髦的名词 / 412
No. 8 选对池塘钓大鱼 / 416

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

今天卷

羊皮卷之一

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。

我要养成良好的习
惯,全心全意去实行。

今天,我开始新的
生活。

我不再是过去
的自己,我已拥有
新的生命。



YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

羊皮卷之一

今天卷

NO. 1

羊皮卷的内容

今天,我开始新的生活。

今天,我爬出满是失败创伤的老茧。

今天,我重新来到这个世上,我出生在葡萄园中,园内的葡萄任人享用。

今天,我要从最高最密的藤上摘下智慧的果实,这葡萄藤是好几代前的智者种下的。

今天,我要品尝葡萄的美味,还要吞下每一粒成功的种子,让新生命在我心里萌芽。

我选择的道路充满机遇,也有辛酸与绝望,失败的同伴数不胜数,叠在一起,比金字塔还高。

然而,我不会像他们一样失败,因为我手中持有航海图,可以领我越过汹涌的大海,抵达梦中的彼岸。

失败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。我要在智慧的指引下,走出失败的阴影,步入富足、健康、快乐的乐园,这些都超出了我以往的梦想。

我要是能长生不老,就可以学到一切,但我不能永生,所以,在有限的人生里,我必须学会忍耐的艺术,因为大自然的行为一向是从容不迫的。造物主创造树中之王橄榄树需要一百年的时间,而洋葱经过短短的九个星期就会枯老。我不留恋从前那种洋葱式的生活,我要成为万树之王——橄榄树,成为现实生活中最伟大的推销员。

怎么可能?我既没有渊博的知识,又没有丰富的经验,况且,我曾一度跌入愚昧与自怜的深渊。答案很简单:我不会让所谓的知识或者经验妨碍我的行程。造物主已

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

经赐予我足够的知识和本能,这份天赋是其它生物望尘莫及的。经验的价值往往被高估了,人老的时候开口讲的多是糊涂话。

说实在的,经验确实能教给我们很多东西,只是这需要花费太长的时间。等到人们获得智慧的时候,其价值已随着时间的消逝而减少了。结果往往是这样,经验丰富了,人也余生无多。经验和时尚有关,适合某一时代的行为,并不意味着在今天仍然行得通。

只有原则是持久的,而我现在正拥有了这些原则。这些可以指引我走向成功的原则全写在这几张羊皮卷里。它教我如何避免失败,而不只是获得成功,因为成功更是一种精神状态。人们对于成功的定义,见仁见智,而失败却往往只有一种解释:失败就是一个人没能达到他的人生目标,不论这些目标是什么。

事实上,成功与失败的最大分野,来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙,坏习惯则是一扇向失败敞开的门。因此,我首先要做的便是养成良好的习惯,全心全意去实行。

小时候,我常会感情用事,长大成人了,我要用良好的习惯代替一时的冲动。我的自由意志屈服于多年养成的恶习,它们威胁着我的前途。我的行为受到品味、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响,其中最厉害的就是习惯。因此,如果我必须受习惯支配的话,那就让我受好习惯的支配。那些坏习惯必须戒除,我要在新的田地里播种好的种子。

我要养成良好的习惯,全心全意去实行。这不是轻而易举的事情,要怎样才能做到呢,靠这些羊皮卷就能做到。因为每一卷里都写着一个原则,可以摒除一项坏习惯,换取一个好习惯,使人进步,走向成功。这也是自然法则之一,只有一种习惯才能抑制另一种习惯。所以,为了走好我选择的道路,我必须养成的第一个习惯是:

每张羊皮卷用 30 天的时间阅读,然后再进入下一卷。

清晨即起,默默诵读;午饭之后,再次默读;夜晚睡前,高声朗读。

第二天的情形完全一样。这样重复 30 天后,就可以打开下一卷了。每一卷都依照同样的方法读上 30 天,久而久之,它们就成为一种习惯了。

这些习惯有什么好处呢?这里隐含着人类成功的秘诀。当我每天重复这些话的时候,它们成了我精神活动的一部分,更重要的是,它们渗入我的心灵。那是个神秘的世界,永不静止,创造梦境,在不知不觉中影响我的行为。

当这些羊皮卷上的文字,被我奇妙的心灵完全吸收之后,我每天都会充满活力地醒来。我从来没有这样精力充沛过。我更有活力,更有热情,要向世界挑战的欲望克服了一切恐惧与不安。在这个充满争斗和悲伤的世界里,我竟然比以前更快活。

最后,我会发现自己有了应付一切情况的办法。不久,这些办法就能运用自如。因为,任何方法,只要多练习,就会变得简单易行。

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

经过多次重复,一种看似复杂的行为就变得轻而易举,实行起来,就会有无限的乐趣,有了乐趣,出于人之天性,我就更乐意常去实行。于是,一种好的习惯便诞生了,习惯成为自然。既是一种好的习惯,也就是我的意愿。

今天,我开始新的生活。

我郑重地发誓,绝不让任何事情妨碍我新生命的成长。在阅读这些羊皮卷的时候,我绝不浪费一天的时间,因为时光一去不返,失去的日子是无法弥补的。我也绝不打破每天阅读的习惯。事实上,每天在这些新习惯上花费少许时间,相对于可能获得的快乐与成功而言,只是微不足道的代价。

当我阅读羊皮卷中的字句时,绝不能因为文字的精炼而忽视内容的深沉。一瓶葡萄美酒需要千百颗果子酿制而成,果皮和渣子抛给小鸟。葡萄的智慧代代相传,有些被过滤,有些被淘汰,随风飘逝。只有纯正的真理才是永恒的。它们就精炼在我要阅读的文字中。我要依照指示,绝不浪费,饮下成功的种子。

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,因为我不再是过去的自己,我已拥有新的生命。

YANG PI JUAN ZUI XIN BAN

当命运递给我一个酸的柠檬时，让我们设计把它制造成甜的汁。

——雨果

柠檬人生

NO.2 柠檬人生

本节要点：人生是个酸柠檬，但你可以把它加料，制成可口的柠檬汁。

人生究竟是什么呢？我们每个人都有这样的疑问，即使是哲人也没办法真正的说清这个问题。下边这个寓言也许能给我们一个比较形象的回答吧：

在一个寂寞的黄昏，无尽广阔的荒野中，有一位浑身疲惫的旅人在蹒跚地赶着路。突然，旅人发现阴暗的道路两旁，散落着一块块白白的东西，在阳光的映照下分外显眼，他仔细注意的看了看，大吃一惊，那东西分明是人的骨头。旅人正在惊疑思考之际，忽然从前方传来惊人的咆哮声，接着一群荒漠之狼直逼而来。看到这群狼，旅人顿时明白了白骨的原因，立刻向来时的道路拔腿逃去。但是很快他就发现自己迷了路，竟跑到一座断崖绝壁的顶上。在毫无办法之时，旅人发现幸好断崖上还有一棵云松伸出了断崖，并且发现从树枝上垂下一条藤蔓。于是旅人毫不犹豫马上抓着藤蔓垂下去，这真是九死一生的险境呀。然而这群狼看到到嘴的食物居然逃离，何等的懊恼，在崖上狂吼嚎叫着，死死不肯离去。旅人心里感谢着上天，幸亏这藤蔓的庇佑，终于救了自己一命。他暂时安心了。

但是当他朝脚下一看，不禁“啊”的大叫了一声，原来脚下竟是波涛汹涌深不可测