

最鼓舞士气、振奋人心、激励斗志的一本书

The great
Scrolls

世界上最伟大的 羊皮卷

会给你原本平凡的生活带来奇妙的变化

| 传奇的作品都能给人意想不到的伟大力量 |

美国成功学大师 奥格·曼狄诺

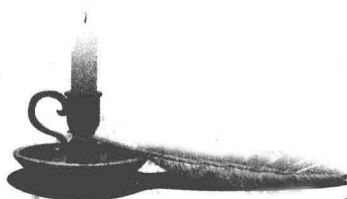
柯 君◎编著



Shijieshang
SZUIWEIDADE
YANGPIJUAN

世界上最伟大的 羊皮卷

常州大学图书馆
藏书章
柯君◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最伟大的羊皮卷/柯君编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5104-1434-3

I. ①世… II. ①柯… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 225911 号

世界上最伟大的羊皮卷

作 者: 柯 君

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld—press. com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 308 千字 印张: 20

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1434-3

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

 前 言

在 28 岁以前，出身于平民家庭的奥格·曼狄诺还是比较幸运的，走出校门之后，他迅速地找到了工作，并成了家。但是，由于没有很好地把握生活，他逐渐偏离了正确的轨道，最终失去工作和财产，妻子也离开了他……

在失败和失意苦闷中徘徊时，他有幸遇到了一位牧师，给他推荐了包括《最伟大的力量》、《思考的人》、《获取成功的精神因素》等在内的一些经典的励志书籍。在这些书籍的指引下，奥格·曼狄诺从卖报人、公司推销员，干到业务经理，并最终创办了自己的企业。

1968 年，美国杰出的企业家、作家和演说家、44 岁的奥格·曼狄诺根据自己的亲身经历和体验，撰写了一部震撼世界的奇书：《世界上最伟大的推销员》。他书中，曼狄诺把曾激励自己改变人生的成功学的原理和思想精华，归纳到了十张“羊皮卷”里。

这本书在美国获得相当多的赞誉，有人说：它是“最鼓舞士气、振奋人心、激励斗志的一本书”；有人发现：它是“一本最值得一读、最有建设性、最有实用价值的书，它可以作为指导推销工作的最佳范本”；还有人认为：此书“堪称集大成者。遵循其中原则行事的人，不可能遭遇失败；无视这些原则的人，也不可能成就大事业。”

在“羊皮卷”中，奥格·曼狄诺写道：我是自然界最伟大的奇迹，我要向世界宣布我的出类拔萃；今天我要加倍重视自己的价值，我要健全自己的身体和心灵，以实现自己的梦想；我要开始新的生活，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；假如今天是我生命中的最后一天，我要加倍努力，使每一分钟都有价值；我要用全身心的

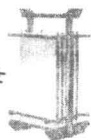


世界上最伟大的羊皮卷

Great Wisdoms of the Scroll Works

爱来迎接今天，我要用爱改变我的生活；我现在就付诸行动；坚持不懈，直到成功，我深知水滴石穿的道理，只要持之以恒，什么都可以做到；今天我要学会控制情绪，让每天充满幸福和欢乐；我要笑遍世界，我要用我的笑容感染别人……

《世界上最伟大的羊皮卷》一书，就是对奥格·曼狄诺的“羊皮卷”中成功理念的全面阐释和通俗演绎。它会在道德上、精神上、行为准则上指导你，给你启迪，给你安慰，给你鼓舞；它会给你原本平凡的生活带来奇妙的变化；它会像一盏明灯一样，照亮你的前程；它会指引你走向成熟、获得成功、享受幸福快乐的人生。



目 录

一、你心中怀有的梦想就是你的未来

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。正像种子需要雨水的滋润才能破土而出，发芽长叶，我的生命也须有目标方能结出硕果。

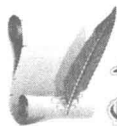
我不会再像别人一样失败，因为我手中持有航海图，可以领我越过汹涌的大海，抵达梦中的彼岸。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

必须为自己设定明确而适当的目标	(3)
人生必须有梦想，有追求	(5)
依靠正确的思维方式去规划人生	(7)
策划未来、自我实现应遵循的基本法则	(9)
追逐自己的人生理想，而不是随波逐流	(13)
合理确定职业方向，做适合自己的事	(15)
必要时愿意改变，放弃不适合的目标	(17)
根据现实生活对目标进行灵活的动态调整	(20)

二、重视自己的价值，发掘自身的潜能

从今注后，我要使自己的个性充分发展，因为这是我得以成功的一大资本。我是自然界最伟大的奇迹。我不再徒劳地模仿别人，而要展示自己的个性。



我绝不放纵肉体的需求，我要用清洁与节制来珍惜我的身体。
我绝不许让头脑受到邪恶与绝望的引诱，我要用智慧和知识使之升
华。我绝不许让灵魂陷入自满的状态，我要用沉思和祈祷来滋润它。
我绝不许让心怀狭窄，我要与人分享，使它成长，温暖整个世界。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

一定要秉持积极而正确的自我观念	(25)
最重要的是要努力去实现自我	(27)
正确认识自己才能充分挖掘自身的潜力	(28)
为了追求卓越，你一定要相信自己	(31)
通过自身的努力建立起强大的自信	(34)
必须要有追求成功和卓越的坚定信念	(37)
拥有个性，你就是自己的主人	(40)
给自己找准位置，做自己喜欢做的事情	(42)
得体地为自己进行职业生涯设计	(44)
要努力培养一些成功者必备的勇敢精神	(47)
尽量充分地发挥和运用自己的才能	(49)
运用科学的规律去发掘自身的潜能	(51)

三、把一天的时间珍藏好，不让一分一秒滴漏

生命只有一次，而人生也不过是时间的累积。我若让今天的
时光白白流逝，就等于毁掉人生最后一页。因此，我珍惜今天
的一分一秒，因为它们将一去不复返。我无法把今天存入银行，明
天再来取用。时间像风一样不可捕捉。每一分一秒，我要用双手
捧住，用爱心抚摸，因为它们如此宝贵。

假如今天是我生命中的最后一天。我要如何利用这最后、最
宝贵的一天呢？首先，我要把一天的时间珍藏好，不让一分一秒
的时间滴漏。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》



我们必须踩着时间的阶梯去登攀	(57)
学会管理时间以赢得更精彩的人生	(59)
在日常生活中节省时间的技巧	(63)
充分利用时间，让时间为你工作	(66)
一定学会制订切实可行的时间计划	(68)
努力克服各种浪费时间的坏习惯	(72)
战胜和改变拖拖拉拉的坏毛病	(76)
分清轻重缓急，重要的事情先做	(79)
积极提高时间利用的质量	(81)
掌握提高工作和办事效率的秘诀	(83)

四、没有行动，所有的果实都无法收获

一张地图，不论多么详尽，比例多精确，它永远不能带着它的主人在地面上移动半步。一个国家的法律，不论多么公正，永远不可能防止罪恶的发生。任何宝典，即使在我手中的羊皮卷，永远不可能创造财富。只有行动才能使地图、法律、宝典、梦想、计划、目标具有现实意义。行动，像食物和水一样，能滋润我，使我成功。

最弱小的人，只要集中力量于一点，也能得到好的结果；相反，最强大的人，如果把力量分散在许多方面，那么也会一事无成。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

要想获得胜利须依靠激情、毅力和努力	(89)
抓住更多的机遇，才能更好地发展自我	(91)
只有付出劳动和汗水才能获得幸福生活	(93)
无论想做好什么都要竭尽全力	(96)
要始终走在实现目标的正确方向上	(98)
千万别把精力用在不值得做的事情上	(100)



专心致志，把精力用在一个目标上 (102)

排除干扰，克服朝三暮四的毛病 (104)

让自己先动手干起来是最关键的 (105)

战胜懒惰，培养甘于吃苦的精神 (109)

把目标化成每天要完成的任务 (110)

注重小事，在细节上下足功夫 (113)

掌握一些接近机遇、创造机会的秘诀 (116)

五、坚忍不拔，勇往直前，迎接挑战

从今往后，我对一切都要满怀爱心，这样才能获得新生。我爱太阳，它温暖我的身体；我爱雨水，这洗净我的灵魂；我爱光明，它为我指引道路；我也爱黑夜，它让我看到星辰。我迎接快乐，它使我心胸开阔；我忍受悲伤，它升华我的灵魂；我接受报酬，因为我为此付出汗水；我不怕困难，因为它们给我挑战。

我的生命每天都在接受类似的考验。如果我坚忍不拔，勇往直前，迎接挑战，那么我一定会成功。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

成功最大的秘诀就是“坚持” (123)

不要因挫折而产生的对自己能力的怀疑 (126)

伟大人物都是历尽千辛万苦才成就辉煌的 (127)

谁能够坚持到最后，谁就是最大的赢家 (129)

在困难面前退缩会造成人生最大的遗憾 (132)

只要我们持续不断地去努力就能够战胜困难 (133)

对困难和挫折要保持积极的心态 (136)

“以一日为单位”去解决问题 (139)

培养强大的心理承受能力和耐挫能力 (140)



六、没有热情，不可能成就任何伟业

历史上任何伟大的成就都可以称为热情的胜利。没有热情，不可能成就任何伟业。因为无论多么恐惧、多么艰难的挑战，热情都赋予它新的含义。没有热情，我注定要在平庸中度过一生；而有了热情，我将会创造奇迹。

我要用全身心的爱来迎接今天。我该怎样做呢？从今后，我对一切都要满怀爱心，这样才能获得新生。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

要努力活出自己的热情	(147)
积极了解和做好你想做的事	(148)
敬业和认真是干大事业者必备的素质	(151)
愉快地工作是成功之道、幸福之源	(152)
要尽力去喜欢自己眼前的工作	(154)
引导情绪，把工作轻松愉快地做好	(156)
抱持正确的态度，提高工作的热诚	(158)
用实际行动来激发工作的热情	(161)
从身边的小事开始改变冷漠的心态	(164)

七、我要竭尽全力成为群峰之巅

我不是随意来到这个世上的。我生来应为高山，而非草芥。从今后，我要竭尽全力成为群峰之巅，将我的潜能发挥到最大限度。

我的潜力无穷无尽，脑力、体能稍加开发，就能超过以往的任何成就。从今天开始，我就要开发潜力。我不再因昨日的成绩沾沾自喜，不再为微不足道的成绩自吹自擂。我能做的比已经完成的更好。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》



要积极地去唤醒我们的潜在能力	(169)
千万不要生活在过去的荣耀之中	(170)
秉持永不满足、不断进取的精神	(173)
要敢于去做“不可能的”事情	(175)
保持热情，不断制订后续目标	(177)
敢于尝试，探索生命中的未知领域	(178)
全力以赴，把事情做得尽可能完善	(181)
树立创新意识，培养创造性思考能力	(182)
移除心理障碍，培养敢于冒险的能力	(186)
坚持学习，适应急速变化的时代	(190)

八、摒弃一切坏习惯，培养一些好习惯

事实上，成功与失败的最大分别，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。

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，可以摒弃一项坏习惯，换取一个好习惯，使人进步，走向成功。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

健康和富足都是习惯的产物	(195)
要用心去培养对自己的事业有益的良好习惯	(197)
每日反省，改变自己的坏习惯	(199)
尝试在一个月以内以良好的习惯取代恶习	(201)
养成良好的思维习惯，保持头脑的灵活	(203)
集中精力，培养专心致志的习惯	(206)
学会相处，养成善于合作的习惯	(209)
克服有碍升迁的不良工作习惯	(212)
守时是一种必须养成的习惯	(214)



养成有益健康的良好生活习惯	(216)
---------------------	-------

九、弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪

我要学会这个千古秘诀：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：沮丧时，我引吭高歌。悲伤时，我开怀大笑。病痛时，我加倍工作。恐惧时，我勇往直前。自卑时，我换上新装。不安时，我提高嗓音。穷困潦倒时，我想象未来的富有。力不从心时，我回想过去的成功。自轻自贱时，我想想自己的目标。总之，今天我要学会控制自己的情绪。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

了解生活中常用的处理情绪的方法	(221)
消除紧张，摆脱生活的压力	(223)
拒绝反应，避免不实问题的干扰	(225)
打破消极念头，找出脱困的方法	(227)
要学会控制和摆脱各种消极情绪	(231)
避免和战胜生活中的各种失望情绪	(235)
利用有意识的动作来改变自己的心情	(238)
不论面对怎样的困境，我们都可以转忧为喜	(240)

十、放眼未来，秉持乐观积极的心态

我发现，一切问题、沮丧、悲伤，都是乔装打扮的机遇之神。

我绝不考虑失败，我的字典里不再有放弃，不可能、办不到、没法子、成问题、失败、行不通、没希望、退缩……这类愚蠢的字眼。我要尽量避免绝望。一旦受到它的威胁，立即想方设法向它挑战。我要辛勤耕耘，忍受苦楚，我放眼未来，勇往直前，不



再理会脚下的障碍。我坚信，沙漠尽头一定是绿洲！

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

我们心态在很大程度上决定了自己的人生	(247)
学会乐观，笑对人生的挫折	(249)
在逆境面前要保持胜利的观念	(250)
用“稳操胜券的心理”去摧毁困难和障碍	(251)
如果你能改变思想便能改变生活	(254)
永不绝望，要相信苦难不会持久	(257)
对危急做出良好的反应，勇敢地接受挑战	(259)

十一、学会享受生活中美好和快乐的一切

虽说我们是造物主最伟大的奇迹，我不也是沧海一粟吗？我真的知道自己从哪里来，到哪里去吗？我现在所关心的事情，十年后看来，不会显得愚蠢吗？为什么我要现在发生的微不足道的琐事烦扰我？这漫漫的历史长河中，能留下多少日落的记忆？

我要享受今天的快乐，它不像粮食可以贮藏，更不似美酒越陈越香。我不是为将来而活。今天播种，今天收获。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

开朗、快乐的微笑能改变你的生活	(265)
无论如何我们都应当笑对人生	(266)
一个简单的微笑有时能增加你成功的机会	(268)
学会自然而真诚地展示你的微笑	(270)
对自己说“不要紧”，战胜各种挫折和失望	(271)
依靠信仰战胜生活中的艰难时刻	(273)
不要为自己的快乐限定不必要的条件	(275)
快乐和成功的核心是成果，而不是享乐	(277)
以欢悦的态度微笑着对待生活	(278)



十二、塑造良好的仪表，展示迷人的魅力

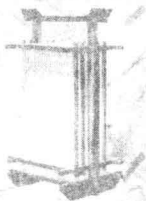
我绝不忘记，许多成功的商人，其实只有一套说词。却能使他们无往不利。我也要不断改进自己的仪态和风度，因为这是吸引别人的美德。

当我与人相处时，我知道如何影响别人的思想和行为。单是这一样本领，使用得当，已经使得历史上许多雄心勃勃的人达到名誉、财富与权势的巅峰。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》

行为举止和风度仪表最能展现一个人的外在魅力	(283)
良好的礼貌和受人欢迎的性格最能赢得人心	(284)
通过一言一行表现迷人的个性魅力	(286)
学会与人愉快地进行交谈和交流	(289)
故意拿自己开玩笑以赢得别人的好感	(292)
运用幽默的力量使人际交往更轻松	(293)
培养领袖气质，树立权威形象	(296)
要得体的让衣着帮助你展示魅力	(298)
学习和培养成功者的特质	(300)

一、你心中怀有的 梦想就是你的未来



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。正像种子需要雨水的滋润才能破土而出，发芽长叶，我的生命也须有目标方能结出硕果。

，我不会再像别人一样失败，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。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》



必须为自己设定明确而适当的目标

美国心理学家皇德瓦曾以跳高为例，说明制定目标对个人的重要性。实践表明，跳高时没有横杆要比有横杆跳得还低，其中的横杆就是目标。对个人而言，目标就是我们的希望。

一个人做什么事情都要有一个明确的目标。有了明确的目标，就有了奋斗的方向。这样一个常识性的问题看起来简单，其实具体到某一个人头上，并非就是那么回事。

进行任何事业，都必须设定适当的目标。没有目标，你只能糊里糊涂往前走。

聪明的人，有理想、有追求；有上进心的人，一定都有一个明确的奋斗目标，他懂得自己活着是为了什么。因而他的所有的努力，从整体上来说都能围绕一个比较长远的目标进行，他知道自己怎样做是正确的、有用的，否则就是做了无用功，或者浪费了时间和生命。

愚蠢的人，没有什么理想、追求；没有上进心的人，一生便没有什么目标。他同别人一样活着，但他从来没有想过活着有什么意义。这种人往往凭惯性盲目地活着，从来不追究人生的目的这些让人头疼的事情，为活而活，怎么都可以，对什么都无所谓。

显然，成功者总是那些有目标的人，鲜花和荣誉从来不会降临到那些没有目标的人头上。

许多人怀着羡慕、嫉妒的心情看待那些取得成功的人，总认为他们取得成功的原因是有外力相助，于是感叹自己的运气不好。殊不知，成功者取得成功的原因之一，就是由于确立了明确而得体的目标。而许多人之所