

世界上最伟大的励志书，当代成功者的启示录

VOLNME IN SHEEPIS
CLTHINB

羊皮卷

最伟大的犹太生存法则

[蓝皮卷]

泓露沛霖 编著



中国商业出版社

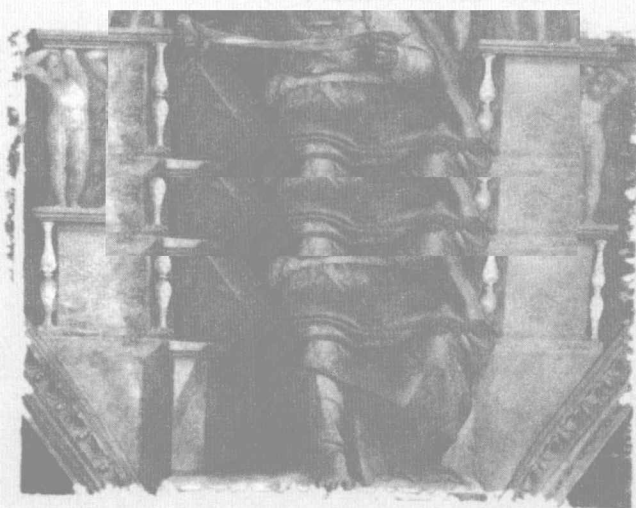
VOLUME IN SHEEP'S
CLOTHING

羊皮卷

最伟大的犹太生存法则

[蓝皮卷]

泓露沛霖 编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羊皮卷 (蓝皮卷) / 泓露沛霖编著. —北京: 中国商业出版社,
2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6321 - 0

I. 羊… II. 泓… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152610 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

★

787 × 1092 毫米 16 开 16.125 印张 300 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

《羊皮卷（蓝）：最伟大的犹太生存法则》

传说，在很久以前的阿拉伯地区的沙漠里，有一个著名的皮货商人柏萨罗。他有一个聪明能干，而且有一颗非凡爱心的仆人，名叫海菲。因为被海菲的诚挚、超凡的爱心所感动，柏萨罗在临死的时候，赠给了海菲 10 张神秘的《羊皮卷》。它有一股震撼的力量，能改变人的内心，甚至能改变世界。在羊皮卷的指引下，海菲很快开始了新的生活。

《羊皮卷》是世界上最伟大的励志丛书，被誉为全球成功人士的“启示录”、极限的“奇书”。它被译成数十种文字，畅销全球，改变了无数人的命运。

它犹如一炷明烛，照亮每个人的人生之路。它所蕴藏的力量改变了无数人的生活命运。

《羊皮卷》的故事和经验被全世界成千上万的读者阅读着，这部古代宝典虽然是虚构的，却蕴含着无比珍贵的秘诀，你能获得智慧和财富的钥匙，帮助你打开幸福和成功之门。

《羊皮卷》所阐述的人生哲理和成功理念，激励了无数困境中的人们重获信心和勇气，帮助众多成功人士迈向人生巅峰。本书通过亲身体验和理性的感悟告诉你，怎样面对人生、把握人生才能拥有美好的未来，如何全面了解自己的性格，认识自己的优缺点并充分利用自身的长处，如何积极思考、跨越障碍、发掘潜能、培养习惯、制定目标、处世交往……从而改变命运，获得成功和幸福。

也许你生活在一个不完美的世界，但是成功并没有对你关上大门。在《羊皮卷》智慧的指引下，你可以达到任何你想去的地方。世界上每一天都在发生变化，但是，做人处世的原则却是亘古不变的。打开本书，你就会获得非凡的智慧和无法估量的力量。



目 录

《羊皮卷》原典

卷一	今天，我开始新的生活	1
卷二	我要用全身心的爱来迎接今天	4
卷三	坚持不懈，直到成功	6
卷四	我是自然界最伟大的奇迹	8
卷五	假如今天是我生命中的最后一天	10
卷六	今天我要学会控制情绪	12
卷七	我要笑遍世界	15
卷八	今天我要加倍重视自己的价值	17
卷九	我现在就付诸行动	19
卷十	祈祷	22



一、从今天开始新的生活 24

- 告别过去的自己 24
- 不计较过去的是非成败 27
- 不为昨日的不幸叹息，过去已够不幸，不要再赔上今日的运道 29
- 爬出充满失败创伤的茧壳 31
- 忘记昨天，也不要痴想明天 34
- 没有人能把明天的金币放进今天的钱袋里 37
- 今天是此生最好的一天 40
- 如果今天是生命中的最后一天 42
- 谁都无法把今天存入银行，明天再来取用 45
- 今天枯萎的花儿蕴育着明天新生的种子 48
- 更有活力，更有热情，更有向世界挑战的欲望 52
- 浪费时间，等于毁掉生命 54
- 明天还有明天的事情 56

二、用感恩的心处世 58

- 要用全身心的爱来迎接今天 58
- 要让爱成为最强大的武器 60
- 接受报酬，因为你曾为此付出汗水 62
- 赞美敌人，敌人于是成为朋友；鼓励朋友，朋友于是成为手足 65
- 只有尊敬别人，才不会自以为是 66
- 当与家人同处时，一定得把工作留在门外 69
- 不只凭一面之交来判断一个人 71
- 要用笑容感染别人 73
- 只有微笑可以换来财富 76

只要能笑，就永远不会贫穷	78
最主要的是要爱自己	80
要不断找出理由赞美别人	82
绝不搬弄是非，道人长短	85
我爱谦恭之人，因为他们非凡	88
要想享受成功，必须先有快乐	89
爱是抵挡仇恨之箭的盾牌	91
不让心胸变得狭小和狠毒	93
三、坚持就是一切	96
每次进步一点点并不太难	96
只要持之以恒，什么都可以做到	98
要尝试，尝试，再尝试	101
专心致志对抗眼前的挑战	104
一切问题、沮丧、悲伤，都是乔装打扮的机遇之神	107
不因昨日的成功而满足，否则便会成为失败的先兆	110
失败就是一个人没能达到他的人生目标	111
生命的收获不在起点，而是在征程的终点	113
成功就藏在拐角处	115
沙漠尽头必是绿洲	116
每一次的失败都会增加下一次成功的机会	117
生命每天都在接受考验	119
要辛勤耕耘，忍受常人无法忍受的苦楚	121
只有失败多次，才能成功	123

四、我是自然界最伟大的奇迹 126

- 永远忘记“不可能”、“办不到”、“行不通”这类愚蠢的字眼 126
- 在别人停滞不前时继续拼搏前行 129
- 你是独一无二的 132
- 要使自己的个性充分发展 134
- 将潜能发挥到最大 136
- 长处若不善加利用，将随着时间的流逝而迟钝 138
- 相信人的潜力无穷无尽 140
- 成为自己的主人 142
- 要服从自己内心的命令 144
- 成为现实生活中最伟大的推销员 148
- 生命须有目标方能结出硕果 151

五、习惯具有无与伦比的力量 154

- 好习惯是开启成功之门的钥匙 154
- 要用良好的习惯代替一时的冲动 156
- 如果必须受习惯支配的话，那就受好习惯的支配 159
- 只有一种习惯才能抑制另一种习惯 161
- 憎恨那些浪费时间的行为 164
- 摧毁拖延的习性 166
- 要每一分钟都有价值 168
- 要享受今天的快乐，因为它是不可贮藏的 171
- 从别人的失败中，获取成功的种子 174
- 纵容懒惰，无异于从所爱之人手中窃取食物和衣裳 176
- 今日事今日毕 179

六、控制情绪才能掌握命运 181

控制情绪，让每天卓有成效	181
学会用自己的心灵弥补环境的不足	184
弱者任情绪控制行为，强者让行为控制情绪	186
让自己永远保持良好的心境	188
在有限的人生里，必须学会忍耐的艺术	190
不要跌入愚昧与自怜的深渊	193
不要放纵肉体的需求，要用清洁与节制来珍惜自己的身体	195
不让头脑受到邪恶与绝望的引诱	197
绝不让灵魂陷入自满的状态	199
昨日的快乐变成今日的哀愁，今日的悲伤又转为明日的喜悦	201
沾沾自喜时，不要忘了忍辱的时刻	203
一切都会过去	205
要以真诚埋葬怀疑，用信心驱逐恐惧	208
只有那些自己知道不足的人，才能始终保持最佳的精神状态	210

七、知行合一 213

不让所谓的知识或者经验妨碍行程	213
要借鉴别人成功的秘诀	216
要健全自己的身体和心灵，才能实现自己的梦想	218
培养选择自己命运的能力	220
要为每一天、每个星期、每个月、每一年、甚至一生确立目标	222
今天要超越昨日的成就	223
超越别人并不重要，超越自己才是最重要的	226
不停留在力所能及的事上	229

没有行动，就不可能创造财富	230
要想克服恐惧，必须毫不犹豫地行动	233
萤火虫只有在振翅的时候，才能发出光芒	235
因动而败总比坐以待毙好	237
行动也许不会结出快乐的果实，但是没有行动，就不会有果实	240
让立刻行动成为本能	242
言出必行，行之必果	243
保持敏感，捕捉机会	246



卷一

今天,我开始新的生活

今天,我开始新的生活。我将爬出充满失败创伤的茧壳。

今天,我重新来到这个世上,我出生在葡萄园,园中果实累累,任人享用。

今天,我要从最高最密的葡萄藤上摘下智慧的果实,这葡萄藤是好几代前的智者栽种的。

今天,我要品尝这些葡萄的美味,还要吞下每一粒成功的种子,让新生命从我的身上开始。

我选择的这条道路充满机遇,但也充满辛酸与绝望。在这条路上失败的同伴数不胜数,堆积在一起,比金字塔还高。然而,我不会像他们那样失败,因为我手中掌握着航海图,可以领我越过布满暗礁的大海,抵达成功的彼岸。

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,因为我要拒绝它们。我要在智慧的指引下,走出失败的阴影,步入富足、健康、快乐的宫殿。这些都超出了我以往的梦想。

我不奢望长生不老,也无法做到,所以,我要在有限的人生里学会忍耐的艺术,因为大自然的行为一向是从容不迫的,自然规律不允许任何人匆忙行事。造物主创造树中之王橄榄树需要一百年的时间,而培养一棵洋葱只需要短短的九个星期。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,经过百年的历练,成为现实生活中最伟大的推销员。

怎样才能做到这点呢?我既没有渊博的知识,又没有丰富的经验,过去,

我曾一度跌入愚昧与自怜的深渊。答案其实很简单：我不再让所谓的知识或者经验妨碍我的行程。大自然已经赐予我足够的知识和本能，这份天赋是其他生物所望尘莫及的。经验的价值往往被前人高估了，他们貌似智慧，实则愚蠢。

诚然，经验确实能教给我们许多东西，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推移而减少了。结果往往是这样，今天的成功经验，可能在明天就已经过时。等经验丰富了，人的余生也已经不多了。人的一生不可能把时间都花费在昨天的经验之中。

只有原则是永恒的，而我现在正拥有了这些成功的原则。它们全写在这几张羊皮卷里。它主要教我如何避免失败，而不只是获得成功，因为成功只不过是一种精神状态而已。人们对于成功的定义有千万种，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，成功与失败之间的惟一区别在于人们不同的习惯。好习惯是开启成功之门的钥匙，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，并全心全意去实行。

小时候，我常会感情用事。等到长大成人了，我要用良好的习惯代替一时的冲动。过去，我自由散漫的恶习，威胁着我的前途。我的行为受到品位、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响，其中最厉害的莫过于坏习惯了。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。

这是一件很困难的事情，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，它可以帮助我摒除一项坏习惯，培养一个好习惯，使我进步，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：

用三十天的时间阅读每张羊皮卷，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。

第二天再重复一遍。这样重复三十天后，就可以打开下一卷了。每一卷都依照同样的方法读上三十天。久而久之，就会成为一种习惯。

培养这些习惯会有什么好处呢？这里隐含着人类成功的秘诀。当我每天重复这些话时，它们就成了我精神的一部分，更为重要的是，它们渗入我的心灵，



成为永不枯竭的梦想源泉。那是个神秘的世界，永不静止。在今后的生活中处处影响着我的行为。

当这些《羊皮卷》上的文字被我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。我变得更有活力，更有热情，要向世界挑战的欲望克服了一切恐惧与不安。尽管这个世界依然充满了争斗和悲伤，但我却感觉比以前更快活。

最后，由于我掌握了《羊皮卷》中的智慧，我会发现自己有了应付一切局面的办法。不久，就能将这些办法运用自如。因为，任何方法，只要多练习实践，就会变得简单易行。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，就能体会到无限的乐趣，有了乐趣，便会更乐意常去实行。于是，一种好的习惯就诞生了，久之习惯成为自然。因为是一种好的习惯，它就会成为我的意愿。

今天，我开始新的生活。

我庄严宣誓：绝不让任何事情妨碍新生命的成长。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。我也绝不破坏每天阅读的习惯。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刻。一瓶葡萄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。只有纯正的真理才是永恒的。它们的精华就凝结在我要阅读的文字中。我要依照指示，绝不浪费，饮下成功的美酒。

今天，我的老茧壳已经化为尘埃。我在人群中昂首阔步，但不会有人认出我来，因为我不再是过去的自己，我已拥有新的生命，开始新的生活。



卷二

我要用全身心的爱来迎接今天

我要用全身心的爱来迎接今天。因为，这是一切事业成功的最大的秘诀。爱是具有无与伦比的力量，才能使人们敞开心扉。在掌握了爱的艺术之前，我只算是商场上的无名小卒。我要让爱成为我最大的武器，让任何人都无法抵挡它的威力。

我的理论，他们可能会反对；我的言谈，他们可能会怀疑；我的穿着，他们可能会不欣赏；我的长相，他们可能会不喜欢；甚至我廉价出售的商品都可能使他们将信将疑，然而我的爱心定能温暖他们的心，就像太阳的光芒能溶化冰冷的冻土。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样做呢？今后，我要对一切都满怀爱心，这样才能获得新生。我爱太阳，因为它温暖我的身体；我爱雨水，因为它洗净我的灵魂；我爱光明，因为它为我指引道路；我也爱黑夜，因为它让我看到星辰；我迎接快乐，因为它使我心胸开阔；我忍受悲伤，因为它升华我的灵魂；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。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样说呢？我赞美我的敌人，敌人于是成为朋友；我鼓励我的朋友，朋友于是成为手足。我要不断找出理由赞美别人，绝不搬弄是非，道人长短。想要批评他人时，咬住舌头；想要赞美他人时，高声表达。

飞鸟，清风，海浪，自然界的万物不都在用美妙动听的歌声赞美造物主吗？我也要同样的歌声来赞美她的儿女。从今往后，我要记住这个秘诀，因为它将改变我的生活。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样行动呢？我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的地

方，虽然有时不易察觉。我要用爱摧毁那阻隔于人与人之间的怀疑与仇恨的高墙，铺建一座通向人们心灵的爱的桥梁。

我爱雄心勃勃的人，因为他们给我激励；我爱失败的人，因为他们给我教训；我爱王侯将相，因为他们也是凡人；我爱谦恭之人，因为他们非凡；我爱富人，因为他们孤独；我爱穷人，因为穷人太多了；我爱少年，因为他们真诚；我爱长者，因为他们有智慧；我爱美丽的人，因为他们眼中流露着凄迷；我爱丑陋的人，因为他们有一颗宁静的心。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样回应他人的行为呢？用爱心。爱是我打开人们心扉的钥匙，也是我抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。爱使挫折变得如春雨般温和，它是我战场上的护身符：孤独时，给我支持；绝望时，使我振作；狂喜时，让我平静。爱的力量会一天天加强，越发具有保护力，直到有一天，我可以坦然地面对芸芸众生，处之泰然。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样面对遇到的每一个人呢？只有一种办法：我要在心里默默地为他祝福。这无言的爱会流露在我的眼神里，闪现在我的眉宇间，让我嘴角挂上微笑，在我的声音里响起共鸣。在这无声的爱意里，他的心扉向我敞开了。这样，他还会拒绝我推销的商品吗？

我要用全身心的爱来迎接今天。

最主要的，我要爱自己。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。我绝不放纵肉体的需求，我要用清洁与节制来爱护我的身体。我绝不让头脑受到邪恶与绝望的引诱，我要用智慧和知识来充实它。我绝不让我的灵魂陷入自满的状态，我要用沉思和祈祷来滋润它。我绝不让心胸变得狭小和狠毒，我要使它能包容一切，使它成长，温暖整个世界。

我要用全身心的爱来迎接今天。

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。现在，我迈出成为一个优秀的人的第一步。有了爱，我将成为伟大的推销员，即使才疏智短，单单是拥有爱心也能使我获得成功；相反，如果没有爱，即使博学多识，也终将失败。

我要用全身心的爱来迎接今天！



卷三

坚持不懈，直到成功

在古老的东方，竞技场挑选公牛参加格斗有一定的程序。它们被带进场地，向手持长矛的斗牛士攻击，裁判以它受戳后再向斗牛士进攻的次数的多寡，来评定这只公牛的勇敢程度。由此我认识到，我的生命每天也都在接受类似的考验。如果我坚忍不拔，勇往直前，迎接挑战，那么我一定会取得成功。

坚持不懈，直到成功。

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血液在流动。我不是任人鞭打的羔羊，我是猛狮，要拒绝与羊群为伍。我不想听失意者的哭诉，抱怨者的牢骚，这是弱者的瘟疫，我不能被它传染。失败者的屠宰场不是我命运的归宿。

坚持不懈，直到成功。

生命的收获不在起点，而是在征程的终点。我不知道要走多久才能达到目标，但我知道，即使踏上第一千步的时候，我仍然可能遭到失败。也许成功就藏在拐角的后面，除非拐过这个弯，我才有可能知道成功还有多远。再前进一步，如果没有用，就再向前一步。事实上，每次进步一点点并不太难。

坚持不懈，直到成功。

今后，我把每天的奋斗看作是对参天大树的一次砍击，头几刀可能了无痕迹，每一击看似微不足道，然而，不断地累积起来，大树终将会倒下。这恰如我今天的努力。

就像雨滴可以冲垮高山、蚂蚁可以吞噬猛虎、星辰可以照亮大地、奴隶可以建起金字塔，我也要一砖一瓦地建造起自己的城堡，因为我深知水滴石穿的道理，只要持之以恒，什么都可以做到。

坚持不懈，直到成功。