

世界上最伟大的励志经典

羊皮卷

[美] 拉塞尔·H·康威尔 (Russell·H·Conwell) 著

黎夏 编译

一本改变无数人命运的

成功宝典

多年来一直被人们奉为

成功的经典理念和信条



北京工艺美术出版社

世界上最伟大的励志经典

羊皮卷

[美] 拉塞尔·H·康威尔 (Russell·H·Conwell) 著

黎夏 编译



北京工艺美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羊皮卷 / (美) 拉塞尔·H. 康威尔著; 黎夏编译. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5140-1258-3

I. ①羊… II. ①拉… ②黎… 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 (2017) 第125521号

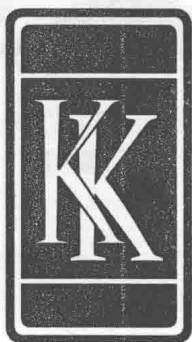
出版人: 陈高潮 装帧设计: 刘营营

责任编辑: 王炳护 责任印制: 宋朝晖

羊皮卷

(美) 拉塞尔·H. 康威尔 著 黎夏 编译

出版 北京工艺美术出版社
发行 北京美联京工图书有限公司
地址 北京市朝阳区化工路甲18号
中国北京出版创意产业基地先导区
邮编 100124
电话 (010) 84255105 (总编室)
(010) 64283630 (编辑室)
(010) 64280045 (发行)
传真 (010) 64280045/84255105
网址 www.gmcbs.cn
经销 全国新华书店
印刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司
开本 880毫米×1230毫米 1/32
印张 8
版次 2017年11月第1版
印次 2017年11月第1次印刷
印数 1~20000
书号 ISBN 978-7-5140-1258-3
定价 32.80元



做最有影响力的图书



2023.11.23

北京理工大学出版社



第一章 我要开始新生活 // 1

懂得归零	1
别让失败遮住了双眼	5
忘却烦恼与忧伤	8
改变自己	11
牛奶已经打翻了，就别哭	13
拿得起，放得下	17
坦然面对挫折	20
笑看人生	23
过好每一个今天	25

第二章 用全部的爱来迎接今天 // 30

感恩的心	30
感恩折磨过你的人	33
宽容别人，不放纵自己	36
用心微笑	40
不搬弄是非	43
掌握好说话的分寸	46
高声赞美别人	50
宽容带来的广阔空间	52
爱是包容	55
让爱心推开财富之门	58

第三章 坚持下去，直到成功 // 62

坚持下去，终将胜利	62
-----------------	----



困境更需坚持	66
请相信，困难会成为过去	71
每天都要进步一点点	75
再坚持一分钟	77
专注一事	81
认真耕耘，终有收获	83
坚忍之志	86

第四章 我是最伟大的奇迹 // 90

展现个性	90
永远做自己的主人	93
请相信你有你的芳香	98
最好的，是适合自己的	101
我是独一无二的	104
特立独行	106
挖掘潜力	109
自己是最优秀的	112
请善待自己	114
最强的对手是自己	116
千万别小看自己	119

第五章 今天是生命最后一天 // 123

充分利用碎片时间	123
一分钟创造的价值	126
拖延是大敌	129
现在，永远不迟	132
请提高效率	135
赢得时间，赢得成功	137

第六章 控制情绪 // 141

- 做情绪的主人 141
- 控制情绪 145
- 有激情，非狂热 148
- 把微笑给别人 152
- 理智对待情绪 155

第七章 我要笑对世界 // 158

- 请笑对生活 159
- 学会放下，让心灵减压 161
- 微笑的魅力 164
- 微笑能变成财富 166
- 请别自寻烦恼 168
- 时刻保持快乐 171
- 让你的微笑最迷人 173

第八章 足够重视自己的价值 // 175

- 我是独一无二的存在 175
- 扬我所长 178
- 寻宝于自身 181
- 创造机遇 183
- 大事不谋于众 187
- 人际资源是资本 189
- 目标引领成功 193
- 请全力以赴 198
- 你要无可取代 201



第九章 现在就付诸行动 // 205

立刻行动	205
心动，不如行动	208
只有行动，才会有所收获	211
行动，是成功的关键	214
用行动治疗恐惧	217
决不拖延	219
请努力成为积极主动的人	222
少说话，多做事	225
拖延是失败者的借口	227

第十章 信仰的力量 // 231

信念是人生的方向	231
苦难使我们更强	234
助人者，受人助	236
梅花香，自苦寒	238
得失有常，珍惜眼下	241
请将心比心	242
坚定信念	245
平凡，但不平庸	247



第一章

我要开始新生活

身 读

我想，我选择的道路是坎坷且绝望的，但同时它又充满了机遇。失败的例子不计其数，如果将他们堆在一起，恐怕比金字塔还要高。然而，我与他们是截然不同的。

我奋斗的代价再也不会是失败，它和痛苦将彻底消失在我的生命里。现在的我，充满智慧，我将昂首步入健康、幸福的乐园。这是我以往想都不敢想的。

学以致用

懂得归零

在我们的日常生活中，要懂得归零。这不仅会让我们的的心灵得到解脱，更会塑造全新的自我。



有这么一个小故事：一天，上帝将0-9这10个数字放在一起，让10个人去选择，每人只能选择一个数字。大家蜂拥而上，转眼之间便把9、8、7……这些大数字抢走了，拿到2和1的两个人都闷闷不乐，觉得自己运气太差了。

可有一个人却是与众不同的，他心甘情愿地拿走了0。

有人觉得他很笨：“哈，0有用吗？”

有人觉得他很傻：“0啊，那代表什么都没有，你拿它做什么！”

这个人笑了笑，答道：“一切从0开始！”

他没再说话，开始埋头苦干。

慢慢地，经过努力，他得到了1，加上他手里的0，他就有了10；再后来，他又得到了5，他就有了50。他认真努力，一心一意向前，他的收入成倍地增长。后来，他成为最成功、最有钱的人。

0，有人觉得它代表无，有人觉得它代表虚幻，也有人觉得它代表着无限发展的空间。古龙曾这样评价令狐冲这个角色：“吸星大法是盖世神功，令狐冲之所以能学会它，是因为他的丹田里没有一点真气，仿佛一只空杯。”所以，有时候一无所有是一种福气。

从前，有一个富商，所有家产都赔光了，他伤心欲绝，准备去跳河，了却余生。他来到河边，发现一个妇人哭得非常伤心，正要跳河。他好奇地问道：“你怎么了？”

“我丈夫不要我了。”

“这样啊，你认识他多久了？”

“三年。我们刚结婚一年，他居然有了新欢，抛弃了我。”妇人更加难过了，不再犹豫，一心要跳河。

“请等一等。”富商及时制止了她，“我有个疑问，三年前，你没有认识他时，是怎么生活的？现在没了他，就真的活不下去了吗？”

“没认识他时，我过得很快乐。”

“那为什么不从头再来呢！不过三年时间而已，只是生命中的几十分之一，有必要付出这么大的代价吗？三年，我们可以再用另一个三年来过得更好。看看我，三年前，我一无所有，不过是一个来到城市打工的流浪汉；现在，我成了一个富翁。三年真的可以改变很多东西，不是吗？”

“你说得很有道理。谢谢你。”妇人似乎释然了，笑着离开了河边。

劝完妇人，富商茅塞顿开。“之前我怎么没想到这点呢。三年前，我不照样是身无分文吗？有什么可怕的！这一次，让我再次从零开始吧！”富商打消了跳河的念头，离开了。

在合适的时候归零，从头再来，这是一股傲气，一种不甘屈服、勇敢面对的境界。从头再来，是我们对现实的清醒认识，是对自己实力的肯定，是一种不怕困难的勇



气。从头再来，要吸取失败的教训，要坚定信心。它是一种希望，当我们绝望时，它是忠实于生命的最佳见证。

歌德曾这样说：“只要苦难过去，就是幸福。”事实上，人的心，就好像一颗晶莹剔透的水晶球，如遇不测，那些背叛生命的人会慢慢消逝在黑暗中，而那些忠于生命的人则会折射出五颜六色的光，充斥着生命的每个角落。

人生百态，不过一场梦而已，有舍，有取；有苦，有甜；有积极，有消沉。很多人在一个职位工作久了，就会变得懒散，甚至对新事物都不再敏感。当然，惯性使然，导致进步缓慢或者说倒退的情况，一般是因为一件事做久了，麻木了。所以，不管是思想上，还是意识上，我们常常需要给自己“归零”，重新学习，像刚工作一样。这样，会更有动力、活力，也会更努力、自主。

人生，就是一条不归路。一路上，我们总是希望能与美好相伴。然而，很多时候，我们还是会经历痛苦、折磨、失望。如果，我们不能坦然面对，失望就会无限扩大，让我们变得难过。

理想，不过是生命本身产生动力的一种因素罢了。很多人为之奋斗一生，最后发现，实现理想的同时，自己又陷入了另一种无望。这时，我们就要及时“刷新”理想，从零开始，再次踏上征途。

学会“归零”。我经历了磨难、失去，终于学会了“归零”。我们必须学会忘记，那些已然死去的正在溃烂。

为了新生，除去溃烂伤口时，同时也会割掉一些健康的血肉，这是现实，更是代价。一切从头再来是一种解脱。信念是人的精神支柱，别让记忆冲淡了它，更不能丢掉它。如果你学会了“归零”，你将迎来更美好的人生。

“归零”是一种沉淀。有些人在一个工作岗位久了，人们都觉得他应该有些建树了，他却选择了从头开始，这可能会带给他人一种错觉——“归零”是因为没有足够的能力，只能选择继续学习。而只有学会了“归零”的人才真正懂得，在人生路上，成与败、输与赢不过是虚华，要想提升自己，必须时常给自己归零。就好比一个盛满了水的杯子，再也加不了水。如果是空杯，加水却易如反掌。学会“归零”的人，时时都在进步。

▶ 别让失败遮住了双眼

失败的严重后果不在于失败本身，而在于造成失败者对待失败的态度。如果没有一个清醒的头脑，失败就是可怕的，甚至是致命的。聪明的人能从失败中得到教训，知道以后该怎么做，建立了更强的自信心，积极、努力，所以他们能获得成功；愚笨的人无法从失败中学到经验，他们往往惊慌失措，极力去掩饰失败或让失败顺其自然，这样的人难有作为。

常常有员工跟老板抱怨：“我比你提拔的那些人多了



二十年经验，我已经在这儿工作三十年了。”

老板的回复常常是这样的：“不，不，不。你没有从错误中学到经验，仍然在犯第一年工作时的错误，所以，你只有一年工作经验。”

悲哀！如果你觉得错了，失败了，就这样了，没能从中学到什么，那这个错误就是毫无意义的。反之，如果知道为什么错了，加以改正，就会进步。能从一个错误中学到一个或多个经验，错误就是值得的。

“天啦！我们已经浪费了太多时间，试验了两万次，都没有成功。”爱迪生的助手对他说。

这位天才的回答是：“你错了！事实是我们已经知道了两万种东西不能用来当白炽灯丝。”

最后，爱迪生发现了钨丝，改写了历史。

在美国，有一家非常著名的公司，叫钻石天地公司。成立之初，他们的目的是开采钻石。可勘探人员却跟他们开了一个“玩笑”——他们没找到钻石，但发现了镍矿，世界上最大的镍矿之一。公司的决策人员立即作了战略调整，使得股票价格飙升。现在，那家公司依然用的是旧名字，但他们的真正业务却不是开采钻石，而是制造镍币。

真正有智慧的人是不会让失败遮住双眼的，为了成功，他们懂得放弃，更懂得重新作选择。

我们还年轻，当我们遭遇挫折时，不要陷入绝望，一定要告诉自己，这条路不通没关系，总有别的路可以让我

们到达目的地。

在20世纪80年代时，美国有一家著名的机械制造公司，叫维斯卡亚公司。它的产品销到全世界，是当时重型机械制造业的权威。公司的高技术人员爆满，但仍然有很多人前来求职。令人垂涎的待遇、令人自豪的地位都在闪耀着诱人的光环。

詹姆斯也是其中一位求职者，毕业于某知名大学机械制造专业。没有意外，他和别人一样，被拒绝了。但他没有放弃，更没有心灰意冷，他发誓，一定要进入这家公司。他来到了公司的人事部，表示愿意免费提供劳动力，什么工作都可以。公司当然愿意了，不用支付费用，更不用操心他，于是安排他去车间打扫废铁屑。一年来，他天天重复着这个既简单又辛苦的工作，虽然老板及工人们都很喜欢他，但并没有要录用他的意思。为了生存，下班后，他还需要赶去酒吧打工。

1990年初，公司大量订单被退，原因是质量问题，为此，公司将承担巨大损失。董事会召开紧急会议，商讨解决方案。会议进行了很久，依然毫无进展。这时，詹姆斯闯了进来，要求见总经理。他认真分析了出现问题的原因，并提出了自己的看法，随后还拿出了产品改造设计图。

他的设计可以说是恰到好处，不但保留了原来机械的优点，还克服了弊病。总经理、董事会的董事都非常惊

讶，询问了他的现状及背景，詹姆斯如实相告。经现场举手表决，詹姆斯当即被任命为副总经理，负责公司的生产技术问题。

詹姆斯在做清扫工时，可以随意走动，他细心观察着各部门的生产情况，并作了记录。慢慢地，他发现了产品存在着技术问题，便想出解决方案，花了近一年的时间来设计，并做了大量的数据统计，最终，他走向了成功。

在遇到困难时，詹姆斯没有放弃，他用了一个小策略，重新求职，最后取得成功。

有些失败，我们很快就忘记了；有些失败，给我们留下了伤痛，久久不能忘怀。不管怎样，面对失败时，不要惊慌失措，要勇敢放弃引你走进失败的路，果断为自己重新选择。

▶ 忘却烦恼与忧伤

“一个聪明的人，面对损失时，绝不会坐在那里悲伤，他们会很高兴地去找办法来弥补！”莎士比亚曾这样说。

今天，很多人都在为过去的事烦恼与忧伤，愈陷愈深，无法自拔，最终把原来应有的幸福都弄丢了。我们要做快乐的自己，必须忘却烦恼、忧伤，以开朗的心态融入新生活。

一个人收获成功与快乐的关键是坚持遗忘。没错，失

恋让人痛苦、矛盾会带来仇恨、分歧会让人争吵、距离会产生误解……这都是过去，忘掉它们，才能轻松、快乐地生活。

1954年的世界杯，几乎所有巴西人都坚信巴西足球队会成为冠军，可结果是，他们输给了法国队，那个金灿灿的奖杯被带去了法国。

当然，所有球员都很明白，足球是巴西的国魂。没有得到冠军，该怎么回国呢？迎接他们的可能是辱骂、嘲笑，他们后悔不已。

当飞机进入巴西领空，球员们更加如坐针毡。可是，当飞机降落，他们看到的却是：“已经过去了！”一条巨大的横幅格外醒目，巴西总统及两万多名球迷在机场迎接他们。球员们很感动，流下了热泪，抬起了低垂的头。

4年后，他们赢回了冠军。这次，当他们的专机一进入国境，就有16架喷气式战斗机护航。当飞机降落，依然有一条横幅：“已经过去了！”不同的是，这一次聚集在机场欢迎他们的人多达3万，并且在机场与首都广场近20公里的道路旁，自动聚集了100多万人。场面是非常激动人心，但球员们还是慢慢低下了高扬着的头。

人一旦沉浸于昨天或过去，就会产生杂念，比如眷恋，会让人痛苦、不甘心。在这个世界上，人之所以是