

改变人生命运的 **100** 种习惯

羊皮卷之 破解成功誓言

SCROLLS FOR SUCCESS
PUOJIECHENG GONGSHIYIAN



《羊皮卷》是一部人生“圣经”，是世界上最伟大的励志丛书。它所蕴藏的力量改变了无数人的生活命运，其中就包括写出风靡世界的《世界上最伟大的推销员》的本书编者奥格·曼狄诺

13848.4
74
85058

改变人生命运的 **100** 种习惯

羊皮卷之 破解成功誓言

SCROLLS FOR SUCCESS
PUOJIECHENG GONGSHIYIAN



《羊皮卷》是一部人生“圣经”，是世界上最伟大的励志丛书。它所蕴藏的力量改变了无数人的生活命运，其中就包括写出风靡世界的《世界上最伟大的推销员》的本书编者奥格·曼狄诺

图书在版编目(CIP)数据

破解成功誓言:改变人生命运的 100 种习惯/李胜利编译. —北京:
民主与建设出版社, 2002. 10

ISBN 7-80112-527-4

I. 破… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079020 号

策 划/李 仁

责任编辑/李保华

封面设计/宋双成

出版发行/民主与建设出版社

电 话/(010)65523123

社 址/北京朝外大街吉祥里 208 号

邮 编/100020

印 刷/河北省永清县印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/11.25

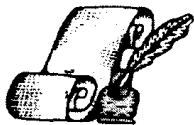
字 数/200 千字

版 次/2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80112-527-4/F·235

定 价/24.80 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。



序 言

在这个世界上,人人都在努力寻求成功。男人如是,女人亦如是;失败者在渴望有机会翻本,成功者则在筹划更辉煌的未来。

就个人而言,如何才能成功呢?这个问题,在人类发展的数千年中,并没有个定论。有的人告诉你要勤奋,而有的人则告诉你要取巧;有的人告诉你要节俭,有的人则告诉你“舍不得孩子套不住狼”等等。传统中国文化经典和各宗教流派都在叙述成功经验或成功法门,但都在各说一词。这方面不仅存在很多悖论,而且由于每个人的境遇不同,机遇不同,学识性格不同,使得人生呈现出变幻莫测的神奇之举。

但是,我们不能因为悖论的存在,就忽略了成功的确存在方法的事实:战国时,齐将田忌常与齐王赛马,但不幸的是,虽然田忌与齐王的马力不相上下,但是却经常输掉。最后,孙臆告诉田忌,以其下等马对付齐王的上等马,以上等马对付他们的中等马,以中等马对付他们的下等马。田忌听后依计而行,果然大获全胜。一样的马匹,一样的赌局,只是稍微变换了一下策略,就有了不同的结果,这不能不说成功的确有方法可循。

成功学是20世纪20年代在美国发展起来的对个人成功素质进行训练的技术。最早是由拿破仑·希尔在卡耐基的提议下提出的。

卡耐基是美国著名的教育家和演讲口才艺术家,他不仅白手起家,从一个独闯天下的农家孩子一跃而成为百万富翁,而且他一生都致力于研究和借鉴他人的宝贵经验,包括前人和同时



代的人。拿破仑·希尔博士接受了卡耐基的建议后,花费了25年时间,对2万多人进行调查研究,最终提出了自我成功创富学的相关理论,使他栖身于美国成功学领头羊位置。随着中国对外开放,由计划经济向市场经济过渡,在80年代末,卡耐基、拿破仑·希尔的成功学著作开始介绍给中国的读者。现在,成功学的著作已为愈来愈多的中国读者所接触。但是,笔者发现,人们对成功学的了解还不多,对它的理解还不深。

我是在两年前读到羊皮卷丛书中的《世界上最伟大的推销员》这本书的,它在西方社会被尊为商业圣经。当时,成功学研究正在逐渐兴起,此书一经面世,立刻就引起了人们的关注。我周围的人不少就买了这本书,放置在案头。笔者买了一本回来,刚刚展读,就被书中那十则“成功誓言”的简洁、智慧所折服了。可以说,我从来没有读到过任何一本如此具有高密度思想而又如此美丽的书。那优美的语言,富有冲击力的句子,还有那蕴藏在语言之后的哲理性,让我在激情澎湃的同时,重新感到了书籍的神奇和力量。但是,当我和他们谈起这本书的时候,却猛然发觉,他们中的不少人,都只是把它当作一部小说、一部传奇来阅读和看待,而对于它的真正的思想内核——十则“成功誓言”却缺乏深入的思考。这就使我萌发了对这十则成功誓言进行破解的想法。之所以选择它们来进行破解、发挥,实在是因为这十则《成功誓言》写得太好了,即便不做推销员,读来亦会使人受益匪浅。

因此,笔者便仔细研读了这十则《成功誓言》,并将每一则成功誓言归纳出了十则成功智慧,在收集了大量资料的前提下,编著了这本小书。虽有续貂之嫌,但求抛砖引玉,希望读者朋友们能笑纳。

李胜利

2002年9月20日

羊皮卷之 破解成功誓言

SCROLLS FOR SUCCESS
PUOJIECHENGGONGSHIYIAN



羊皮卷十则成功誓言

1. 今天我开始新的生活
2. 我要用全身心的爱来迎接今天，爱所有的人
3. 坚持不懈，直到成功。忘却昨日的一切
4. 我是自然界最伟大的奇迹，我要开发潜力
5. 假如今天是我生命中的最后一天，我珍惜今天的一分一秒
6. 今天我要学会控制情绪
7. 我要笑遍世界。我要快乐
8. 今天我要加倍重视自己的价值。我要宣告我的目标
9. 我现在就付诸行动
10. 我要祈祷，但是我只求指点迷津

1/03

策 划：李 仁
责任编辑：李保华
封面设计：宋双成

改变人命运的 **100** 种习惯

羊皮卷之 破解成功誓言

SCROLLS FOR SUCCESS
PUOJIECHENG GONGSHIYIAN



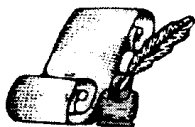
《羊皮卷》是一部人生“圣经”，是世界上最伟大的励志丛书。它所蕴藏的力量改变了无数人的生活命运，其中就包括写出风靡世界的《世界上最伟大的推销员》的本书作者奥格·曼狄诺

北京远景创新图书有限公司



北京远景创新图书有限公司
北京书之源图书发行中心

成达轩图文工作室 Tel: 010-82078539



目 录

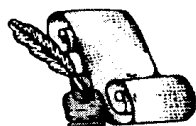
序 言	/1
-----	----

羊皮卷之一

启示一:自信是成功的基石	/5
启示二:不要让失败的体验定格	/9
启示三:学会忍耐	/14
启示四:不要留恋过去	/19
启示五:不要迷信经验	/21
启示六:确定生活的原则	/24
启示七:养成好习惯	/26
启示八:战胜自卑	/31
启示九:在兴趣中前行	/39
启示十:用智慧统率知识	/42

羊皮卷之二

启示一:爱是最大的武器	/49
启示二:热爱生活	/52
启示三:学会赞美和鼓励别人	/54



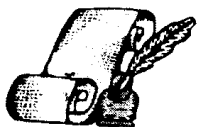
启示四:绝不搬弄是非	/58
启示五:不要轻易批评别人	/63
启示六:人人都有值得钦佩的优点	/68
启示七:拥有一个健康的身体	/72
启示八:绝不放纵自己	/74
启示九:用智慧战胜贪欲	/77
启示十:忘记仇恨	/81

羊皮卷之三

启示一:人生就是一个竞技场	/89
启示二:坚持就是胜利	/91
启示三:牢骚是可怕的瘟疫	/94
启示四:慎重选择朋友	/96
启示五:乐观地对待失败	/100
启示六:想方设法克服困难	/104
启示七:对失败心存感激	/107
启示八:借鉴别人的成功秘诀	/110
启示九:永不放弃	/113
启示十:永远不要自满	/115

羊皮卷之四

启示一:不要崇拜任何人	/122
启示二:充分发展你的个性	/125
启示三:学会推销自己	/128



启示四:关键要有实力	/131
启示五:要勤于磨砺自己	/133
启示六:开发自己的潜力	/137
启示七:发挥自己的特长	/141
启示八:学会吸引别人	/142
启示九:不把工作带进家	/147
启示十:从生活中发现机遇	/150

羊皮卷之五

启示一:珍惜现在的每一分钟	/156
启示二:从小事做起	/162
启示三:摧毁拖延的习性	/166
启示四:实施末日管理	/168
启示五:一勤天下无难事	/171
启示六:每天给自己一小时	/173
启示七:乐于奉献	/175
启示八:珍爱家庭	/178
启示九:善待朋友	/180
启示十:居安思危	/184

羊皮卷之六

启示一:给自己一个好心情	/190
启示二:控制愤怒	/195
启示三:把自己变成一束阳光	/198



启示四:做情绪的主人	/201
启示五:把握好自尊的弹性	/205
启示六:用宽容去看待一切	/207
启示七:不要执著于成见	/214
启示八:不轻易和朋友绝交	/217
启示九:要用发展的眼光看人	/220
启示十:去掉个性中不好的因素	/222

羊皮卷之七

启示一:培养笑的习惯	/229
启示二:永远不要自视甚高	/233
启示三:善于发现幸福	/237
启示四:一切都应顺其自然	/240
启示五:心态决定命运	/242
启示六:不可恃才傲上	/246
启示七:学会拒绝	/248
启示八:不可斤斤计较个人的得失	/252
启示九:学会放松自己	/254
启示十:尊敬周围的人	/257

羊皮卷之八

启示一:环境决定一个人的命运	/264
启示二:寻找适合自己发展的环境	/268
启示三:确定自己的目标	270



启示四:制定目标的技巧	/272
启示五:利用别人监督自己	/274
启示六:要有一颗勇敢的心	/277
启示七:学会超越自己	/281
启示八:勿贪虚名而得实祸	/283
启示九:正确对待他人的赞美	/286
启示十:树立为人造福的信念	/288

羊皮卷之九

启示一:行动是一切成功的根本	/295
启示二:走与众不同的道路	/297
启示三:用行动建立自信	/299
启示四:要有失败的准备	302
启示五:想做就马上做	/304
启示六:敢为天下先	/307
启示七:在别人的失败处寻找机遇	/311
启示八:不要寄希望于明天	/313
启示九:不做无谓的忧虑	/316
启示十:学会给自己下命令	/318

羊皮卷之十

启示一:人要有自己的信仰	/323
启示二:不要执迷于物质的满足	/326
启示三:培养适合机遇的能力	/329



启示四:要勇于创新	/332
启示五:诚实守信	/334
启示六:沉默是金	/338
启示七:不放过任何一个机会	/340
启示八:养成进取的习惯	/343
启示九:失败后保持风度	/346
启示十:找准人生的坐标	/349



羊皮卷之一

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，而洋葱经过短短的几个星期就会枯老。我不留恋从



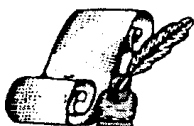
前那种洋葱式的生活，我要成为万树之王——橄榄树，成为现实生活中最伟大的推销员。

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。造物主已经赐予我足够的知识和本能，这份天赋是其他生物望尘莫及的。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。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。我的行为受到品位、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。

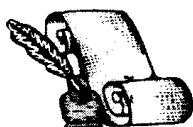
这些习惯有什么好处呢？这里隐含着人类成功的秘诀。当我每天重复这些话的时候，它们成了我精神活动的一部分，更重要的是，它们渗入我的心灵。那是个神秘的世界，永不静止，创造梦境，在不知不觉中影响我的行为。

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。

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。