

Y i a n g P i J u a n

活学活用世界上最伟大的智慧圣经
寻找人生价值，实现“超越自我”

羊皮卷

活学活用

斯摩尔泰 编著

本书第一次全面、深刻、生动地剖析了经典作品《羊皮卷》，把多年来一直被人们奉为圣书的经典理念和信条，阐述得淋漓尽致，结合现



实活学活用，给一直渴求成功的人们指明了一条黄金捷径，本书是羊皮卷类书里惟一一本活学活用的书。

遵循《羊皮卷》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！

—— [美] 保罗·迈耶

中国电影出版社

Y i a n g P i J u a n

活学活用世界上最伟大的智慧圣经
寻找人生价值，实现“超越自我”！

羊皮卷

活学活用

斯摩尔泰 编著



本书第一次全面、深刻、生动地剖析了经典作品《羊皮卷》，把多年来一直被人们奉为圣书的经典理念和信条，阐述得淋漓尽致，结合现

实活学活用，给一直渴求成功的人们指明了一条黄金捷径，本书是羊皮卷类书里唯一一本活学活用的书。

遵循《羊皮卷》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！

——[美] 保罗·迈耶

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羊皮卷活学活用/斯摩尔泰编著. —北京: 中国电影出版社, 2003.9

ISBN 7-106-02047-8

I. 羊… II. 斯… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 080266 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 北京红十月工作室

版式设计: 北京烨子工作室

羊皮卷活学活用

斯摩尔泰 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市东方印刷厂

版 次 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

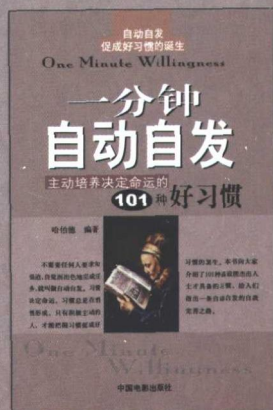
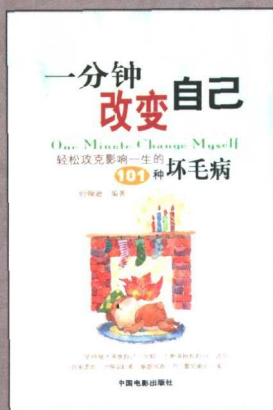
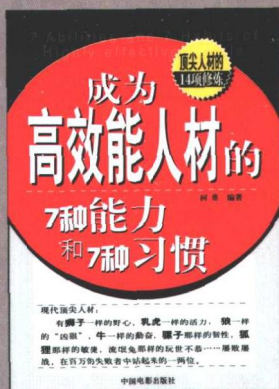
印张 /12 字数/250 千字

书 号 ISBN 7-106-02047-8 / B·0006

定 价 21.80 元

本书第一次全面、深刻、生动地剖析了经典作品《羊皮卷》，把多年来一直被人们奉为圣书的经典理念和信条结合现实活学活用，给一直渴求成功的人们指明了一条黄金捷径。

活学活用世界上
最伟大的智慧圣经，
寻找人生价值，
实现“超越自我”！



责任编辑：安 刚

红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13801105614

序 言

要改变世界，先改变自己

每一个时代都会产生“有力量的文学”，这种作品所蕴含的力量足以改变人类的生活轨迹。《羊皮卷》是一部人生“圣经”，是世界上最伟大的励志奇书。

传说中，《羊皮卷》来自10张羊皮卷。很久以前，在阿拉伯地区的沙漠里，有一个赶骆驼的男孩，他的名字叫海菲。海菲聪明又能干，而且有一颗非凡的爱心。当时，他在当地最著名的皮货商人柏萨罗家里作仆人。因为被海菲的诚挚、超凡的爱心感动，他的主人在临死时，赠给了海菲10张神秘的羊皮卷——这就是代代相传，风靡全球的《羊皮卷》。

有了《羊皮卷》的指引，海菲很快改变了贫穷的面貌，开始了新的生活，成为“世界上最伟大的推销员”。

《羊皮卷》的经典理念有着一股震撼的力量，它能改变人的内心，甚至能改变世界。

美国杰出企业家、作家和演说家奥格·曼狄诺，就是受到《羊皮卷》震动最典型的人。他从一个普通的卖报人、推销员做起，终于在他35岁生日那天，创办了自己的企业——《成功无止境》杂志社，成了美国家喻户晓的商界英雄。在他44岁那年，根据亲身经历，完成了《世界上最伟大的推销员》。这本书是《羊皮卷》成功的翻版。

这本书被译成几十种文字在全球发行，目前其销量已过1



亿册，且已成为全球空前畅销的励志书籍。从此，《羊皮卷》更是家喻户晓，影响了成千上万的人们。很多监狱里的囚犯记住了破损了的书中的每一句话；很多戒掉毒瘾和酒瘾的人枕着此书进入梦乡，《财富》杂志 500 强企业的管理精英极力向其下属推荐此书……

《羊皮卷活学活用》一书，其主人公从海菲到奥格·曼狄诺，第一次全面、深刻、生动地剖析了《羊皮卷》，将多年来一直被人们奉为圣书的经典理念和信条阐述得淋漓尽致，将闪光的智慧谱写成永远清新的文字，照耀人们前行。正如奥格·曼狄诺告诉我们：“书中的文字及思想或许可以像对许多人一样减轻你的负担，照亮你的前程。”

本书告诉人们，在当前的市场环境之下，如何对待他人，如何约束自己，如何克服困难提高自己，最后获得成功。本书包括以下 10 个方面的内容，从 10 个方面——阐述海菲的羊皮卷，将其中最精华的语言、理念活学活用。

- I. 开始新的生活，拥有新的生命
- II. 用全身心的爱来迎接今天
- III. 坚持不懈，直到成功
- IV. 我是自然界最伟大的奇迹
- V. 我要把一天的时间珍藏好，不让一分一秒的时间滴漏
- VI. 今天我要学会控制情绪
- VII. 我要笑遍世界
- VIII. 我要加倍重视自己的价值
- IX. 我现在就付诸行动
- X. 依靠信仰的力量把握机遇

奥格·曼狄诺说：“我不是希腊神谕中的先知，但是我敢打赌，尝试了这本书的计划，很快你的收入增加一倍或两倍的



机率是从前的 75 倍。”

我将这本书献给所有正在苦苦寻找人生价值的人们。相信，它会给你带来好运！完全帮你摆脱生活的困境，改变平凡的生活，创造属于你自己的奇迹！

斯摩尔泰

2003 年秋





目 录

羊皮卷一

开始新的生活，拥有新的生命

今天，我要开始新的生活。我要爬出满是失败创伤的老茧。

失败已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。从今天起，我要养成良好的习惯，全心全意去实行。我郑重地发誓，绝不让任何事情妨碍我新生命的成长。

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，因我不再是过去的自己，我已拥有新的生命。

■ 羊皮卷语录一

——开始新的生活，拥有新的生命 / 3

■ 羊皮卷活学活用

- ☐ 成功是一种心理行为 / 7
- ☐ 不畏失败 / 10
- ☐ 视失败为成功的转机 / 12
- ☐ 谋划好你的人生“导航图” / 14
- ☐ 战胜危机，开始新的生活 / 17
- ☐ 学会耐烦的艺术 / 21
- ☐ 不要过分留恋昨天 / 23
- ☐ 好习惯是成功之翼 / 26
- ☐ 用快乐写就一生 / 30

■ 羊皮卷活学活用经典范例

- ☐ 吴士宏：学会战胜自我，才能海阔天空 / 33
- ☐ 金宝启：输得起是一种锤炼 / 36
- ☐ 玛利亚·艾伦娜：相信自己，终会成功 / 38

羊皮卷二

用全身心的爱来迎接今天

录

我要用全身心的爱来迎接今天。

因为，这是一切成功的最大秘密。从今往后，我对一切都要满怀爱心。这样才能获得新生。我赞美敌人，敌人于是成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要用爱心回应他人。要爱每个人的言谈举止。在心中默默地为他祝福。最主要的，我还要学会爱自己，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。

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。我要用全身心的爱来迎接今天。

■ 羊皮卷语录二

——用全身心的爱来迎接今天 / 45

■ 羊皮卷活学活用

- ☐ 因为美好，才有爱 / 48
- ☐ 热爱自己，包括你的缺陷 / 50
- ☐ 友善随和 / 54
- ☐ 笑容面对别人 / 57
- ☐ 宽容——爱的升华 / 61
- ☐ 恰当地赞美，能拉近彼此的距离 / 64

- ☐ 爱你身边的每一个人 / 66
- 羊皮卷活学活用经典范例
- ☐ 陈丽华：慈母般对待工人 / 72
- ☐ 南存辉：重视他人，完善自我 / 74
- ☐ 普京：一个充满人性的人 / 75

羊皮卷三

坚持不懈，直到成功

录

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的血液在流动。

生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近。我要牢记住古老的平衡法则，鼓励自己坚持下去，因为每一次的失败都会增加下一次成功的机会；这一次的拒绝就是下一次的赞同；这一次皱起眉头就是下一次舒展的笑容；今天的不幸，往往预示着明天的好运。

从今往后，只要我一息尚存，就要坚持到底，因为我已深知成功的秘诀：坚持不懈，终会成功。

■ 羊皮卷语录三

——坚持不懈，直到成功 / 81

■ 羊皮卷活学活用

- ☐ 你说行就一定行 / 84
- ☐ 与成功有约 / 87
- ☐ 坚持就是胜利 / 90
- ☐ 每一分钟都在拼搏 / 93
- ☐ 忠于职守地工作 / 97
- ☐ 困境中依然留存希望 / 100

- ☐ 永远不要自满 / 103
- ☐ 培养坚忍的毅力 / 105
- 羊皮卷活学活用经典范例
- ☐ 张果喜：进取是惟一的成功之路 / 109
- ☐ 曾超文：永不疲倦的人 / 111

羊皮卷四

我是自然界最伟大的奇迹

录

我是自然界最伟大的奇迹。自从上帝创造了天地万物以来，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。

从今往后，我不再徒劳地模仿别人，而要展示自己的个性。我要独行特立，身价百倍。我还要专心致志对抗眼前的挑战，我的行动会使我忘却其他的一切。

现在我已洞悉了人生中伟大的奥秘。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。

■ 羊皮卷语录四

——我是自然界最伟大的奇迹 / 115

■ 羊皮卷活学活用

- ☐ 你是独一无二的造化 / 118
- ☐ 让你的个性充分发展 / 122
- ☐ 路要靠自己走 / 124
- ☐ 唤醒内在的潜力 / 127
- ☐ 依自己的风格办事最快乐 / 129
- ☐ 不把工作带回家 / 133
- ☐ 善于思考等于孕育成功 / 136



☐ 让你的心永远鞭策你前进 / 138

■ 羊皮卷活学活用经典范例

☐ 马丽：相信自己能行，就一定能行 / 141

☐ 西村金助：有心者，事竟成 / 143

☐ 威尔逊：你相信命运，可是不信 / 144

目

羊皮卷五

我要把一天的时间珍藏好，

不让一分一秒的时间滴漏

录

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。我不为昨日的
不幸叹息，过去的已够不幸，不要再赔上今日的运道。我也不会痴想
明天，明天是个未知数，想着明天的种种，今天的时光也白白浪费了。

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。因为我知道，生命只有一次，而人生是时间的累积。我若让今天的
时光白白流逝，就等于毁掉了人的生命。

■ 羊皮卷语录五

——我要把一天的时间珍藏好，

不让一分一秒的时间滴漏 / 149

■ 羊皮卷活学活用

☐ 清晰地了解时间的价值 / 152

☐ 将今天视为最后一天 / 157

☐ 视时间如生命 / 160

☐ 善用一分一秒 / 162



- ☐ 摧毁拖延的习性 / 165
- ☐ 给家人多些爱 / 168
- ☐ 朋友可促进自己的成功 / 170
- ☐ 把工作效率看成是头等大事 / 173
- 羊皮卷活学活用经典范例
- ☐ 李一奎：每天工作 16 小时 / 177
- ☐ 乔坎多尔弗：超越 24 小时的推销 / 179
- ☐ 比彻夫人：家是你心灵的居所 / 180

羊皮卷六

今天我要学会控制情绪

今天我要学会控制情绪。

从今往后，我要学会那个千古秘诀：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。

我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。我成为自己的主人。我由此而变得伟大。

■ 羊皮卷语录六

——今天我要学会控制情绪 / 185

■ 羊皮卷活学活用

- ☐ 做一个心境开阔的人 / 188



- ☐ 发掘内在的积极因素 / 192
- ☐ 不要被情感所蒙蔽 / 195
- ☐ 恐惧没什么可怕 / 198
- ☐ 扫除自卑的心理障碍 / 201
- ☐ 镇定不安定的心 / 205
- ☐ 察人办事切忌带有偏见 / 208
- ☐ 改善个性 / 212
- 羊皮卷活学活用经典范例
- ☐ 李嘉诚：稳健、不浮躁的典范 / 215
- ☐ 加藤信三：控制情绪，首先学会忍耐 / 218

羊皮卷七

我要笑遍世界

我要笑遍世界。

从今往后，我要培养笑的习惯。我笑自己，因为自视高的人往往显得滑稽。当我受到别人的冒犯时，当我遇到不如意的事情时，我要牢记：这一切都会过去。我要反复练习，直到它们深入骨髓，让我永远保持良好的心境。我要用笑来点缀今天，我不为将来而活。今天播种今天收获。

从今往后，只要我能笑，就永远不会贫穷，这也是天赋，我不再浪费它。我要在快乐中，享受成功。

■ 羊皮卷语录七

——我要笑遍世界 / 223

■ 羊皮卷活学活用

- ☐ 培养自己微笑的好习惯 / 226

- ☐ 拥有正确的心态 / 230
- ☐ 给自己营造快乐 / 232
- ☐ 相信“一切向前看” / 236
- ☐ 做一个不斤斤计较的人 / 239
- ☐ 乐观是一种财富 / 242
- ☐ 笑对下天难事 / 245
- ☐ 微笑每一天 / 247
- 羊皮卷活学活用经典范例
- ☐ 塞尔玛：一封信成就不同人生 / 252
- ☐ 卡耐基：用热忱代替冷漠 / 254

羊皮卷八

今天我要加倍重视自己的价值

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。高远的目标不会让我望而生畏。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。

我不能放低目标。目标达到后再定一个更高的目标。当我完成这件事时，我要再接再励，世人会惊叹我的伟大。

■ 羊皮卷语录八

——今天我要加倍重视自己的价值 / 261

■ 羊皮卷活学活用

- ☐ 学会选择自己的命运 / 264



- ☐ 没有聚焦，人生是一盘散沙 / 268
- ☐ 树立起明确的目标 / 272
- ☐ 放眼未来，切忌缩手缩脚 / 274
- ☐ 坚持目标，就能扭转自己的人生 / 277
- ☐ 磨炼不断攀登的意志 / 280
- ☐ 切忌缺乏进取的豪情 / 283
- ☐ 大胆些，强大的力量会帮你 / 287
- 羊皮卷活学活用经典范例
- ☐ 黄双安：专注目标，取得成功 / 290
- ☐ 夏朝嘉：为“阳光计划”不断奋斗着 / 291
- ☐ 汉斯·季默：坚持目标，就会胜利 / 292

羊皮卷九

我现在就付诸行动

一切的幻想、计划、目标可能毫无意义——除非我们付诸行动。

我现在就付诸行动。拖延使我裹足不前，它来自恐惧。我知道要想克服恐惧，必须毫不犹豫，立即行动。我不把今天的事留给明天。我要调整自己的情绪，迎接失败者避而远之的每一次挑战。

我现在就付诸行动。现在是我的所有。我渴望成功、快乐、心灵平静。我发布命令。我要服从自己的命令。成功不是等待。就在此时此地，这是我的决定：我现在就付诸行动。

■ 羊皮卷语录九

——我现在就付诸行动 / 297

■ 羊皮卷活学活用

- ☐ 及时行动，成功在望 / 300