

◎ 世界上最伟大的励志书 ◎
品读经典智慧 打造卓越人生

羊皮卷

活学活用



马银文◎编著

一部浓缩千年智慧的励志经典
一卷改变你一生的成功启示录

经典
珍藏版



中国致公出版社



羊皮卷

活学活用

🌿 世界上最伟大的励志书 🌿

马银文◎编著



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

羊皮卷活学活用/马银文编著. —北京:中国致公出版社,2009.12

ISBN 978-7-80179-890-9

I. 羊… II. 马… III. 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(2009)第 195943 号

羊皮卷活学活用

编 著 马银文

责任编辑 李娟娟

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京仰山印刷有限责任公司

印 数 1—12000 册

开 本 787×1092 1/16 开

印 张 20

字 数 290 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-890-9

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

羊皮卷


前言

很久以前，在阿拉伯地区的沙漠地带，有位著名的名叫柏萨罗的皮货商人。他有一个仆人——一个赶骆驼的男孩，名叫海菲。海菲非常聪明和能干，而且具有一颗非凡的爱心，但是，多年来他都没能改变地位低下的生活，虽然他强烈地希望这样做。终于，有了时来运转的一天。因为被海菲诚挚的爱心所感动，主人柏萨罗在临死的时候，赠给了海菲十张神秘的羊皮卷。它们有一种神秘的力量，能改变人的内心，甚至能改变世界。按照十张羊皮卷的指引，海菲开始了新的生活，从此功成名就，成为了“世界上最伟大的推销员”。

《羊皮卷》是人生的“宝典”，是一部被誉为全球成功人士的“启示录”的“奇书”，是世界上最伟大的励志书。它被译为数十种文字，畅销于世界各地，改变了无数人的命运。它犹如一炷明烛，照亮了每个进取人士的人生之路。

《羊皮卷》的精华被全世界千千万万个读者吸吮着，它浸透着不断提升自身的人生观，给人们以适应、把握世界的智慧。全无说教意味的文字，却向人们娓娓道出了人生的真谛。它犹如一座宝藏，蕴涵着无比珍贵的秘密。获得开启这座宝藏的钥匙，也就等于打开了人生的幸福与成功之门。正是基于这种考虑，我们精心编写了《羊皮卷活学活用》一书。为你送来了一把开启宝藏之门的钥匙。

本书汲取了《羊皮卷》中的经典智慧，结合人们的现实生活，把人生旅途中难忘的经历——选择的惶恐、征服的快乐、挑战自己的勇气，以及所有的情绪都浓缩其中，引导读者把《羊皮卷》中的人生智慧进行活学活用，用



理性的感悟告诉读者：怎样面对人生、改变自己，才能战胜人生，抵达理想的彼岸；如何用全身心的爱去温暖、感染身边的每一个人；如何为了目标坚持不懈，发掘潜能，积极行动，跨越障碍；如何充分发挥自己的个性，认识自己的优点和长处；如何才能把握时间，保持积极乐观，学会重视自己、控制情绪、坚定信念……最终赢得成功。

《羊皮卷》是一座智慧的宝藏，能够激励无数陷在困境中的人重获信心和勇气，帮助成功人士再度迈向事业的巅峰。我们相信，本书所蕴涵的智慧，一定能够助你一臂之力，指引你更快、更好地掌握成功的方法，使你早日登上成功的奖台。

羊皮卷

活学活用

Yang Pijuan

HuoXueHuoYong



目 录

羊皮卷之一 今天，我开始新的生活

【羊皮卷经典智慧】

◎ 今天，我重新来到这个世上。我出生在葡萄园里，园内的葡萄任人享用。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。我要品尝葡萄的美味，还要吞下每一粒成功的种子，让新生命在我的心里萌芽。

◎ 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，可以引领我越过波涛汹涌的大海，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。

【羊皮卷活学活用】

- 生活要懂得时常归零 /3
- 不要让失败遮住双眼 /7
- 放弃过去的烦恼与忧伤 /9
- 不能改变环境，就改变自己 /12
- 别为打翻的牛奶哭泣 /14

羊皮卷

目录

YangPijuan
HuoXueHuoYong



- 做人要拿得起放得下 /17
面对挫折，不能一蹶不振 /20
笑对生活，笑看人生 /22
忘记昨天，不痴想明天 /24

羊皮卷之二 我要用全身心的爱来迎接今天

【羊皮卷经典智慧】

◎ 我要用全身心的爱来迎接今天。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，它洗净我的灵魂；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，它让我心胸开阔；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，因为它们带给我挑战。

◎ 我要用全身心的爱来迎接今天。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。我要常想理由赞美别人，绝不搬弄是非、道人长短。想要批评人时，咬住舌头；想要赞美人时，高声表达。

◎ 我要用全身心的爱来迎接今天。我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的性格，虽然有时不易察觉。我要用爱摧毁困住人们心灵的高墙——那充满怀疑与仇恨的围墙。我要架一座通向人们心灵的桥梁。

【羊皮卷活学活用】

- 要有一颗感恩的心 /31
感谢折磨你的人 /34
要宽容别人，不要放纵自己 /36
慷慨付出，真心微笑 /40
绝不搬弄是非，道人长短 /42
说话有分寸，营造好氛围 /45

羊皮卷

活学活用

Yang Pi Juan
Huo Xue Huo Yong

- 高声表达出对他人的赞美 /49
宽容会给自己带来广阔空间 /51
爱是抵挡仇恨与愤怒的盾牌 /56
爱是最大的包容 /57
爱心能推开财富之门 /61

羊皮卷之三 坚持不懈，直到成功

【羊皮卷经典智慧】

◎ 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的血液在流动。我不是任人鞭打的羔羊，我是猛狮，不与羊群为伍。我不想听失意者的哭泣。失败者的屠宰场不是我命运的归宿。

◎ 坚持不懈，直到成功。生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近。我不知道要走多少步才能达到目标，踏上第一千步的时候，仍然可能遭到失败。但成功就藏在拐角后面，除非拐了弯，我永远不知道还有多远。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。从今往后，我承认每天的奋斗就像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，累积起来，巨树终会倒下。这恰如我今天的努力。就像冲洗高山的雨滴，吞噬猛虎的蚂蚁，照亮大地的星辰，建起金字塔的奴隶，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。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、有问题、失败、行不通、没希望、退缩等等这类愚蠢的字眼。我要尽量避免绝望，一旦受到它的威胁，立即想办法向它挑战。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，沙漠尽头必是绿洲。



羊皮卷

目录

HuoXueHuoYong

YangPijuan



羊皮卷

活学活用

YangPiJuan
HuoXueHuoYong

【羊皮卷活学活用】

- 坚持到底就是胜利 /68
- 困境中更要坚持不懈 /71
- 相信困难终会过去 /75
- 坚持每天进步一点点 /77
- 成功就是再坚持一分钟 /79
- 专注一事，直至成功 /84
- 辛勤耕耘才有收获 /86
- 成功唯有坚忍之志 /88

羊皮卷之四 我是自然界最伟大的奇迹

【羊皮卷经典智慧】

◎我是自然界最伟大的奇迹。我不可能像动物一样容易满足。我心中燃烧着代代相传的火焰，它激励我超越自己。我要使这团火燃得更旺，向世界展示我的出类拔萃。

◎没有人能模仿我的笔迹、我的商标、我的成果、我的推销能力。从今往后，我要使自己的个性充分发展，因为这是我获取成功的一大资本。

◎我是自然界最伟大的奇迹。我不再徒劳地模仿别人，而是展示自己的个性。我不但要宣扬它，还要推销它。我要学会去同存异，强调自己与众不同之处，回避人所共有的通性，并且要把这种原则用到商品上。推销员和货物，两者皆独树一帜，我为此而自豪。

◎我是独一无二的奇迹。物以稀为贵。我特立独行，因而身价百倍。我是千万年进化的终端产物，头脑和身体都超过以往的帝王与智者。但是，我的技艺、我的头脑、我的心灵、我的身体，若不善加利用，都将随着时间的流逝而迟钝、腐朽，甚至死亡。我的潜力无穷无尽，脑力、体能稍加开发，就能取得超过以往的任何成就。从今天开始，我就要开发潜力。



羊皮卷

目录

【羊皮卷活学活用】

- 充分展现个性 /96
做自己命运的主人 /98
做好自己，你有你的芳香 /101
适合自己的才是最好的 /103
展现独特的自我 /106
特立独行让你身价百倍 /108
善于挖掘自己的潜力 /111
相信自己是最棒的 /113
不要跟自己过不去 /115
最大的对手是自己 /117
不要小看自己 /121
自信是办事的通行证 /122

羊皮卷之五 假如今天是我生命中的最后一天

【羊皮卷经典智慧】

◎ 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。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。

◎ 假如今天是我生命中的最后一天，我应该怎么忘记昨天？也不要痴想明天。明天是一个未知数，为什么要把今天的精力浪费在未知的事上？想着明天的种种，今天的时光也白白流逝了。企盼今早的太阳再次升起，太阳已经落山。走在今天的路上，能做明天的事吗？我能把明天的金币放进今天的钱袋里吗？明日瓜熟，今日能蒂落吗？明天的死亡能将今天的欢乐蒙上阴影吗？我能杞人忧天吗？明天和昨天一样被我埋葬。我不再想它。

◎ 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，就等于毁掉人生的最后一页。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。垂死的人用毕生的钱财都无法换得一口气。我无法计算时间的价值，它们是无价之宝！

◎今天是我生命中的最后一天。我憎恨那些浪费时间的行为。我要摧毁拖延的习性。我要以真诚埋葬怀疑，用信心驱赶恐惧。我不听闲话，不游手好闲，不与不务正业的人来往。我终于醒悟，若是懒惰，无异于从我爱之人手中窃取食物和衣裳。我不是贼，我有爱心，今天是我最后的机会，我要证明我的爱心和伟大。

【羊皮卷活学活用】

把握好所有零碎的时间 /130

珍惜今天，把握现在 /134

用每一分钟创造价值 /136

拖延是成功的大敌 /139

永远不要说太迟 /141

要妥善管理你的时间 /144

提高时间的使用效率 /147

把现在紧紧握在手中 /149

赢得时间就是赢得成功 /151

羊皮卷之六 今天我要学会控制情绪

【羊皮卷经典智慧】

◎今天我要学会控制情绪。这是大自然的玩笑，很少有人窥破天机。每天我醒来时不再有旧日的心情。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。我心中像有一只轮子不停地转着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧。这就好比花儿的变化，今天绽放的喜悦也会变成凋谢时的绝望。但是我会记住，正如今天枯败



羊皮卷

活学活用

Yang Pijuan
HuoXueHuoYong



羊皮卷

目录

Yang Pijuan
Huo Xue Huo Yong

的花儿蕴藏着明天新生的种子，今天的悲伤也预示着明天的欢乐。

◎今天我要学会控制情绪。我怎样才能控制情绪，以使每天卓有成效呢？除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。花草树木随着气候的变化而生长，但是我为自己创造天气。我要学会用自己的心灵弥补气候的不足。如果我为顾客带来风雨、忧郁、黑暗和悲观，那么他们也会报之风雨、忧郁、黑暗和悲观，而他们什么也不会买。相反，如果我为顾客献上欢乐、喜悦、光明和笑声，他们也会报之以欢乐、喜悦、光明和笑声，我就能获得销售上的丰收，赚取成仓的金币。

◎今天我要学会控制情绪。我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。对于自己千变万化的个性，我不再听之任之。我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

【羊皮卷活学活用】

- 我的情绪我做主 /160
- 要充满激情但不要狂热 /163
- 控制好自己不良情绪 /166
- 多给他人一些微笑 /168
- 以宽容化解对方的怒气 /170
- 不要凭义气行事 /175
- 别让情绪扰乱你的理智 /178
- 不要在得意中迷失自我 /180
- 从坏情绪中解套 /184

羊皮卷之七 我要笑遍世界

【羊皮卷经典智慧】

◎我要笑遍世界。世上种种到头来都会成为过去。心力衰竭时，我安慰自己，这一切都会过去。当我因成功洋洋得意时，我提醒自己，这一切都会过去。穷困潦倒时，我告诉自己，这一切都会过去。



羊皮卷

活学活用

Yang Pi Juan
Huo Xue Huo Yong

腰缠万贯时，我也告诉自己，这一切都会过去。是的，昔日修筑金字塔的人早已作古，埋在冰冷的石头下面。而金字塔有朝一日，也会埋在沙土下面。如果世上种种终必成空，我又为何对今天的得失斤斤计较？

◎ 我要笑遍世界。我要用笑声点缀今天，我要用歌声照亮黑夜。我不再苦苦寻觅快乐，我要在繁忙的工作中忘记悲伤。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。

◎ 我要笑遍世界。只要我能笑，就永远不会贫穷。这也是天赋，我不再浪费它。只有在笑声和快乐中，我才能真正体会到成功的滋味。只有在笑声和快乐中，我才能享受到劳动的果实。如果不是这样的话，我会失败，因为快乐是提味的美酒佳酿。要想享受成功，必须先有快乐，而笑声便是那伴娘。

【羊皮卷活学活用】

- 乐观豁达，笑对生活 /190
- 放下，给心灵减压 /193
- 微笑使你更有魅力 /195
- 生活中多一些灿烂的微笑 /197
- 微笑能为你带来财富 /199
- 烦恼都是自找的 /201
- 拥有一颗快乐的心 /203
- 真挚的微笑最动人 /206

羊皮卷之八 今天我要加倍重视自己的价值

【羊皮卷经典智慧】

◎ 今天我要加倍重视自己的价值。太阳温暖大地，麦粒吐穗结实，这些羊皮卷上的话也会照亮我的生活，使我梦想成真。今天我要超越昨日的成就。我要竭尽全力攀登今天的高峰，明天更上一层楼



羊皮卷

目录

YangPiJuan
HuoXueHuoYong

楼。超越别人并不重要，超越自己才是最重要的。

◎今天我要加倍重视自己的价值。春风吹熟了麦穗，风声也将我的声音吹往那些愿意聆听者的耳畔。我要宣告我的目标。君子一言，驷马难追。我要成为自己的预言家。虽然大家可能嘲笑我的言辞，但会倾听我的计划，了解我的梦想，因此我无处可逃，直到兑现了诺言。

◎今天我要加倍重视自己的价值。我不能放低目标，我要做失败者不屑一顾的事，我不停留在力所能及的事上，我不满足于现有的成就，目标达到后再定一个更高的目标，我要努力使下一刻比此刻更好。但是，我决不炫耀我的成绩。让世人来赞美我吧，但愿我能明智而谦恭地接受它们。

◎今天我要加倍重视自己的价值。一颗麦粒增加数倍以后，可以变成数千株麦苗，再把这些麦苗增加数倍，如此数十次，它们可以供养世上所有的城市。难道我不如一颗麦粒吗？当我完成这件事，我要再接再厉。当羊皮卷上的话在我身上实现时，世人全惊叹我的伟大。

【羊皮卷活学活用】

- 相信自己是独一无二的 /212
- 做自己最擅长的事 /215
- 要创机遇不要等运气 /217
- 发掘自身的宝藏 /221
- 成大事者不谋于众 /223
- 杜绝守旧，敢于创新 /225
- 懂得善用人际资源 /229
- 成功离不开远大的目标 /232
- 能竭尽全力就不要尽力而为 /235
- 让自己变得无可取代 /240

羊皮卷之九 我现在就付诸行动

【羊皮卷经典智慧】

◎ 我现在就付诸行动。拖延使我裹足不前，它来自恐惧。现在我从所有勇敢的心灵深处体会到这一秘密。我知道，要想克服恐惧，必须毫不犹豫，起来行动，惟其如此，心中的慌乱方得以平定。现在我知道，行动会使猛狮般的恐惧，减缓为蚂蚁般的平静。

◎ 我现在就付诸行动。我不把今天的事情留给明天，因为我知道明天是永远不会来临的。现在就去行动吧！即使我的行动不会带来快乐与成功，但是动而失败总比坐以待毙好。行动也许不会结出快乐的果实，但是没有行动，所有的果实都无法收获。

◎ 我现在就付诸行动。立刻行动！立刻行动！立刻行动！从今往后，我要一遍又一遍，每时每刻重复这句话，直到成为习惯，好比呼吸一般，成为本能，好比眨眼一样。有了这句话，我就能调整自己的情绪，迎接失败者避而远之的每一次挑战。我现在就付诸行动。面对紧闭的大门时，失败者怀着恐惧与惶惑的心情，在门外等候；我却默诵这句话，随即上前敲门。

◎ 我现在就付诸行动。现在是我的所有。明日为懒汉保留的工作日，我并不懒惰。明日是弃恶从善的日子，我并不邪恶。明日是弱者变为强者的日子，我并不软弱。明日是失败者借口成功的日子，我并不是失败者。我现在就付诸行动。成功不是等待，如果我迟疑，她会投入别人的怀抱，永远弃我而去。

【羊皮卷活学活用】

立刻行动！立刻行动！ /246

现在就付诸行动 /249

没有行动就没有收获 /253

成功关键在于行动 /255

行动才能收获果实 /258



羊皮卷

活学活用

YangPiJuan
HuoXueHuoYong

- 立即行动，决不拖延 /260
做一个积极主动的人 /264
少说多做，行动最重要 /266
拖延只为失败提供条件 /269

羊皮卷之十 依靠信仰的力量把握成功

【羊皮卷经典智慧】

◎ 我不求金钱或衣衫，甚至不求适合我能力的机遇，我只求您指导我获得适合机遇的能力。您曾教狮子和雄鹰如何利用牙齿和利爪觅食。求您教给我如何利用言辞谋生，如何借助爱心得兴旺，使我能成为人中的狮子、商场上的雄鹰。

◎ 帮助我！让我经历挫折和失败后仍能谦恭待人，让我看见胜利的奖赏。把别人不能完成的工作交给我，指引我从他们的失败中，撷取成功的种子。让我面对恐惧，磨炼我的精神。给我勇气，嘲笑自己的疑虑和胆怯。赐给我足够的时间，好让我达到目标，帮助我珍惜每日如最后一天。引导我言出必行，行之有果，让我在流言飞语中保持缄默。鞭策我，让我养成一试再试的习惯。教我使用平衡法则的方法，让我保持敏感，得以抓住机会。赐给我耐心，让我得以集中力量。

◎ 让我养成良好的习惯，戒除不良嗜好。赐给我同情心，同情别人的弱点。让我知道，一切都将过去，却也能计算每日的恩赐。让我看出何谓仇恨，使我对它不再陌生。让我充满爱心，使陌生人变成朋友。但这一切祈求都要人合乎您的意愿。我只是个微不足道的人物，如那孤零零挂在藤上的葡萄。然而您使我与众不同。事实上，我必须有一个特别的位置。指引我，帮助我，让我看到前方的路。

【羊皮卷活学活用】

信念是生命的脊梁 /276



羊皮卷

目录

Yang Pijuan
Huo Xue Huo Yong

- 苦难亦是一种恩赐 /278
帮人就是帮自己 /281
不经苦寒，何来梅香 /283
相信一切终将过去 /286
己所不欲，勿施于人 /289
信念不死，希望永存 /293
可以平凡，不能平庸 /295

参考书目 /300



羊皮卷

活学活用

YangPijuan
HuoXueHuoYong