

YANGPIJUANDEZHIHUIQUANJI



(最新版)

这是一本放在你枕边  
细细研读的智慧结集

# 羊皮卷的智慧

全集

孙 朦 / 编著



海潮出版社  
Hai Chao Press

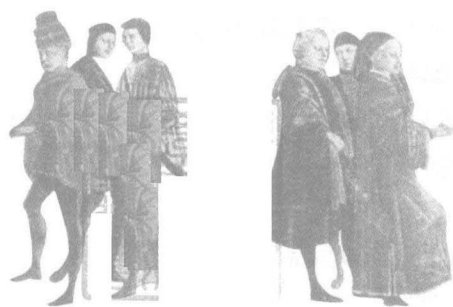
YANGPIJUANDLZHIHUIQUANJI

这是一本放在你枕边  
细细研读的智慧结集

# 羊皮卷的智慧

全集

孙 朦/编著



海潮出版社  
Hai Chao Press

**图书在版编目(CIP)数据**

羊皮卷的智慧全集 / 孙朦编著. —北京: 海潮出版社,  
2008.7

ISBN 978-7-80213-554-3

I. 羊… II. 孙… 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 065265 号

---

**书 名: 羊皮卷的智慧全集**

---

编 著: 孙 朦

责任编辑: 崔树森

特邀编辑: 韩红月

封面设计: 紫衣裳

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京荣海印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 26.25

字 数: 520 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-554-3

定 价: 43.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

# 前言

## 羊皮卷的智慧全集

书的力量是巨大的,它可以引导人的一生走向成功。

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。

美国杰出企业家、作家和演说家奥格·曼狄诺在羊皮卷精神的鼓舞下,从一个普通的卖报人、推销员做起,在他 35 岁生日时,创办了自己的企业——《成功无止境》杂志社,最终成了美国家喻户晓的企业家。并在他 44 岁时,根据自己的亲身经历,完成了《世界上最伟大的推销员》。

这本书在美国获得了相当多的赞誉,并被译成几十种文字在全球发行,成为全球家喻户晓、空前畅销的励志书籍。因而,“羊皮卷”也迅速升温,影响了或正在影响着成千上万的人们。

《羊皮卷的智慧全集》一书,全面、全新、淋漓尽致地阐述了羊皮卷中的经典理念和信条。这是一本值得你珍藏的书,这是一本让你不忍释手的书,将此书置于案头,细细品读,你会重新发现书籍的神奇力量,相信它会让你受益匪浅、爱不释手。



目 录  
Contents

## 羊皮卷的智慧全集

## 第一章 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,我要重新来到这个世上。

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。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,因为我不再是过去的自己、我已拥有新的生命。

制作人生计划 / 2

自信是成功的基石 / 6

失败并不可怕,一蹶不振才可怕 / 11

经验不是真理,不要迷信经验 / 15

避免因犯愚蠢的错误而自毁前程 / 18

战胜自卑心理 / 21

别让坏习惯牵着鼻子走 / 26

培养好习惯,改掉坏习惯 / 29

积极的心态可以成就梦想 / 32

永不满足,积极前进 / 36

快乐的心境缔造快乐的人生 / 42

身体是快乐的本钱 / 48

热爱生活、享受生命 / 53

羊皮卷智慧之一 / 56

## 第二章 用全身心的爱来迎接今天

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,它使我心胸开阔;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,因为它们给我挑战。

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高墙。我要铺一座通向人们心灵的桥梁。

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。

爱是奇迹 / 60

用爱为生命化妆 / 64

付出你的爱 / 69

摆脱孤独,让人开始喜欢你 / 79

不要吝惜赞赏别人 / 76

不要轻易责怪别人 / 81

在关心他人中拉近距离 / 88

让仇恨的天空放晴 / 91

宽容豁达者得天下 / 97

用爱征服世界 / 99

接受自己,热爱自己 / 102

爱是最大的武器 / 103

羊皮卷智慧之二 / 106



### 第三章 坚持不懈,直到成功

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,抱怨者的牢骚,这是羊群中的瘟疫,我不能被它传染。失败者的屠宰场不是我命运的归宿。

我要牢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。

从今往后,我要借鉴别人成功的秘诀。过去的是非成败,我全不计较,只抱定信念,明天会更好。

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。

不妨再试一次 / 110

永不放弃,坚持就是胜利 / 114

坚持到最后一秒 / 118

坚持才有希望 / 121

不要轻言放弃 / 123

跌倒了就要爬起来 / 127

在人生的长跑线上跑下去 / 129

绝不放弃最后的努力 / 131

永不放弃 / 133

坚持是实现目标的关键 / 137

坚持就有成功的希望 / 140

羊皮卷智慧之三 / 144



## 第四章 我是自然界最伟大的奇迹

我是自然界最伟大的奇迹。

我要使自己的个性充分发展,因为这是我得以成功的一大资本。现在我已洞悉了一个人生中伟大的奥秘。我发现,一切问题、沮丧、悲伤,都是乔装打扮的机遇之神。我不再被他们的外表所蒙骗,我已睁开双眼,看破了他们的伪装。

我会成功,因为我举世无双。

- 个性人生 / 144
- 就做你自己 / 147
- 坚信自己是最棒的 / 150
- 你是独一无二的 / 152
- 不要迷失自己 / 154
- 把弱点转化为优势 / 157
- 让你的个性得到充分发展 / 159
- 求人不如求己 / 161
- 崇拜别人容易让你忽略真正的成功之路 / 162
- 保持自己的本色,不要一味地模仿别人 / 164
- 不要与别人盲目攀比 / 167
- 坚定自我 / 169
- 做一个“完全的人” / 171
- 羊皮卷智慧之四 / 173



## 第五章 假如今天是我生命中的最后一天

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。

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。我要每一分钟都有价值。我要加倍努力,直到精疲力竭。即使这样,我还要继续努力。

有位富人叫“时间” / 176

时间是一条单行道 / 178

时间无限,善用时间 / 182

拒绝找借口 / 186

时间无价 / 190

不说时间“无情” / 192

与时间赛跑 / 198

不要虚度时光 / 196

管理好你的时间 / 198

让时间增值 / 202

摧毁拖延的习性 / 204

把今天紧紧握在手中 / 208

将今天视为最后一天 / 212

必须把握现在的时间 / 218

羊皮卷智慧之五 / 215



## 第六章 今天我要学会控制情绪

今天我要学会控制情绪。

每天我醒来时,不再有旧日的心情。

我要学会这个千古秘诀:弱者任思绪控制行为,强者让行控制思绪。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。

自卑时,我换上新装。

不安时,我提高嗓音。

穷困潦倒时,我想象未来的富有。

力不从心时,我回想过去的成功。

自轻自贱时,我想想自己的目标。

总之,今天我要学会控制自己的情绪。

我从此领悟人类情绪的变化的奥秘。我成为自己的主人。

控制你的情绪 / 218

不要为打翻的牛奶而哭泣 / 222

不要老杞人忧天 / 225

做情绪的主人 / 228

忍耐,产生神奇的功效 / 231

向愤怒之神说再见 / 233

多一点宽容,多一份快乐 / 236

转化情绪,做好情绪的正面利用 / 240

培养高度的自制力 / 245

牢骚满腹只能一事无成 / 248

控制自己情绪方面的缺陷 / 251

控制情绪的闸门 / 253

羊皮卷智慧之六 / 256



## 第七章 我要笑遍世界

我要笑遍世界。

笑有助于消化,笑能减轻压力,笑,是长寿的秘方。只有人类才具备笑的天赋,可以随时开怀大笑。从今往后,我要培养笑的习惯。

当我受别人的冒犯时,当我遇到不如意的事情时,我要牢记一句至理名言:这一切都会过去。它们陪我渡过难关,使我的生活保持平衡。我要反复练习,直到它深入我的骨髓,出口成言,让我永远保持良好的心境。

我要用笑声点缀今天,我要用歌声照亮黑夜。我笑自己的失败,我笑自己的成功,我笑邪恶,我笑善良,我要用我的笑容感染别人。

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,我才能享受成功。

微笑是全世界的通用语言 / 260

微笑是一种财富 / 261

打开微笑之门 / 265

微笑之后还是微笑 / 270

笑对人生 / 272

你的心态,你把握 / 274

做人不能太斤斤计较 / 279

一切向前看 / 283

寻找快乐的家园 / 285

一笑天下无难事 / 289

心态决定命运 / 291

习惯于笑对人生 / 294

羊皮卷智慧之七 / 297

## 第八章 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们望而生畏,虽然在达到目标以前可能屡受挫折。摔倒了,再爬起来,我不灰心,因为每个人在抵达目标之前都会受到挫折。

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。我无法满足于现有的成就。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。我要常常向世人宣告我的目标。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。

积累成功的资本 / 300

明确自己的人生目标 / 304

学会超越自己 / 306

不要成为心理上的奴隶 / 310

相信自己一定能行 / 311

重视自己的价值 / 313

勿贪虚名得实祸 / 316

不被别人的论断束缚前进的步伐 / 318

积极的心态能使你出人头地 / 319

完成大事业的先导是梦想 / 321

彻底杜绝犹豫不决的弱点 / 325

无止境地挖掘自己的潜力 / 327

羊皮卷智慧之八 / 331



## 第九章 我现在就付诸行动

我现在就付诸行动。

我的幻想毫无价值,我的计划渺如尘埃,我的目标不可能达到。一切的一切都毫无意义。

拖延使我裹足不前,它来自恐惧。我知道,想克服恐惧,必须毫不犹豫,起而行动。我不把今天的事情留给明天。

我要立即行动!立即行动!立即行动!

现在是我的所有。明日是失败者借口成功的日子。我渴望成功,快乐,心灵的平静。成功不是等待。因此,我决定:我现在就付诸行动。

想象永远只能成为想象 / 336

敢为天下先 / 340

现在就行动 / 344

改变自我要从行动开始 / 350

不要沉浸于幻想,心动不如行动 / 353

拖延只能导致失败,做事一定要杜绝拖延 / 355

今日事必须今日毕 / 359

行动就有可能成功 / 364

立即把意志变成行动 / 365

何必担心,最坏就是回到原点 / 367

不要等待,立即行动 / 370

拖延等于死亡 / 372

志向+行动=成功的一半 / 373

羊皮卷智慧之九 / 376



## 第十章 依靠信念的力量把握机遇

今天,我独自一人,赤条条地来到这个世上,如果没有信念的支撑,我将远离通向成功与幸福的道路。

我从不求物质的满足。我不祈求有仆人为我送来食物,不求屋舍、金银财宝、爱情、健康、小的胜利、名誉、成功或者幸福。我只求得到指引,指引我获得这些东西的途径,我的祈祷都有回音。

我不求金钱或衣衫,甚至不求适合我的能力的机遇,我只求您引导我获得适合机遇的能力。

指引我,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,让我看到前方的路。

抱持着积极的人生信念 / 387

时刻都需要正确的信念 / 388

信念能滋生强大的力量 / 388

信念需要不断地进取 / 390

做信念的赢家 / 392

信念不死、希望永存 / 396

机遇是等不来的 / 398

留心小事,把握机遇 / 401

羊皮卷智慧之十 / 404



## 第一章

# 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，我要重新来到这个世上。

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。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，因为我不再是过去的自己、我已拥有新的生命。

## 制作人生计划

我们天生需要追求目标,如果我们没有自己所喜爱的目标,没有自己感到有意义的目标,我们很容易兜圈子,感到迷失,觉得生活没有目的。那些认为人生没有价值的人实际上是因为他们自己缺乏有价值的人生目标。

我们的生活就像是登山,如果你抬头望着要攀登的山顶,你会感到有需要奋斗的方向,如果你只会平视着眼前,那么你注定将看不到山顶壮丽的风光。一位有目标的追求者,可以朝着目标奋勇前进,前方有着惊喜在等待。而没有目标的人只会浑浑噩噩度此一生。不愿意甘心于平庸的人生的人,会为自己定一个值得努力的目标,而要实现自己的目标最好有个计划表。在表中注明在自己人生的不同时刻,你希望达成的愿望;或者遇到一些意外的时刻时,你希望怎样来处置。在你面前经常有个你盼望的东西,为它工作、把它作为希望,前瞻而不后顾。你要培养对将来的盼望,不要培养对往事的怀念,这样会使你保持青春的活力。有一些人在退休后不久就长眠了,他们之所以衰老得这么快,就是因为他们已不再是目标的追求者,而且在心里不再盼望任何事情,这使得他们的身体无法发挥功能。你不追求目标,你不向前展望,那么你就不是在真正地生活。

下边的一则寓言能够很好地诠释目标与计划带给人的神奇作用:

话说有一条毛毛虫,有一天爬呀爬呀爬过山河,终于来到了一棵苹果树下。它并不知道这是一棵苹果树,也不知树上长满了红红的苹果。当它看到同伴们往上爬时,不知所以的就跟着往上爬。没有目的,不知终点,更不知生为何求、死为何所。

它的最后结局呢?也许找到了一只大苹果,幸福地过了一生;也可能在树叶中



迷了路,颠沛流离糊涂一生。不过可以确定的是,大部分的虫都是这样活着的。

又有一条毛毛虫也来到了苹果树下。这条毛毛虫相当难得,小小年纪,却自己研制了一副望远镜。在还未开始爬时,就先利用望远镜搜寻一番,找到了一只超大苹果。它很细心地从苹果的位置,由上往下反推至目前所处的位置,记下这条确定的路径。于是,它开始往上爬,当遇到分支时,他一点也不慌张,因为它知道该往哪条路走,不必跟着一大堆虫去挤破头。最后,这条毛毛虫找到了自己的超级大苹果。

毛虫1号,什么也不用去思考,虽然“虫生”也许会轻松一些,但是,它的未来是一片模糊,只能被动的接受上苍赐予的“虫生”,丧失对自己生命的主动权。而毛虫2号,在还没有开始就已经把自己的路线规划好了,它能够按照自己的计划得到已经被预期好的一切,它掌握了自己的未来。

没有一位足球教练不在赛前说明细致周密的比赛计划才派球队上场比赛。而且事先的这些计划也不是一成不变的,比赛进行中教练一定会做某些修正。但重要的是,在开始前一定要作好计划。

你是愿意成为毛虫1号呢,还是愿意成为那个把握住自己命运的2号呢?

“凡事预则立,不预则废”,也就是说做任何事都要有个计划,早作准备才能成竹在胸。人生也是同样的,给自己一个目标与计划,你能够更好的掌握人生。人生目标必须是一个长久的固定的,这样你才能给自己圈定一个方向,防止向四面八方延伸而丧失力量,就好像物理学上的合力一样,在同一个方向上前进的力得到的合力就大,在其他方向上胡乱前进的力最终得到的合力就小。对于人生目标,很多人都会说我有啊,但仔细分析一下就会发现,很多人对自己的人生目标并不是很确定,而且会经常说,我一定要如何如何,这是常立志。天体物理学家 Arno Penzias 是诺贝尔奖金获得者,也是贝尔实验室的主任,他告诫渴望成功的人士,千万不要说:“我对这个感兴趣,我对那个也感兴趣,我对什么都感兴趣。”他说:“就我本人来说,我的确对许多事情都很感兴趣,但是,与此同时,我必须明白,哪件事我不应当去做。有许多很聪明的人就是因为无法决定放弃哪些,于是只抓住了小事,浪费了时间。”常立志的人,经常给自己换个目标,然后就把自己的精力分散在这些个目标上,这样到最后虽说不一定是一事无成,但却不如那些把自己的精力都投入一件事情上的人来得成功,人毕竟时间与精力有限,不可能把事情样样都做好,所以正确的选择是立长志。许多人在埋头苦干时,从未发掘人生的终极目标,只是为忙碌而忙碌,未曾洞悉自己心灵深处的所欲所求,也不曾审视过自己的人生信条:你到底要什么?什么是你生命中最重要?你的生活重心是什么?只有确立了符合价值观的人生目标,才能凝聚意志力,全力以赴且持之以恒地付诸实