

—— 期盼成功者不可不读的奇书 ——



《羊皮卷》

成功智慧大全

邓增辉 刘景义◎编著

成功人士不可不读的生活宝典
全世界人都喜爱看的智慧圣经

北京工业大学出版社

—— 期盼成功者不可不读的奇书 ——



《羊皮卷》

成功智慧大全

成功人士不可不读的生活宝典
全世界人都喜爱的智慧圣经

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《羊皮卷》成功智慧大全/邓增辉, 刘景义编著.

—北京: 北京工业大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2234 - 5

I. ①羊… II. ①邓… ②刘… III. ①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 212570 号

《羊皮卷》成功智慧大全

编 著: 邓增辉 刘景义

责任编辑: 张 瑚

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 268 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2234 - 5

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

《羊皮卷》是世界上最伟大的励志丛书之一，被誉为全球成功人士的“启示录”和“奇书”。它所蕴藏的力量改变了无数人的生活命运，它犹如一盏明灯，照亮了众多人的人生之路。

旧时的人们没有纸张，习惯把重要的东西，尤其是人生智慧的结晶，记录在动物的皮上，而最常用的就是羊皮，这就是“羊皮卷”称谓的由来。《羊皮卷》是举世闻名的励志大师奥格·曼狄诺继《世界上最伟大的推销员》创作的又一巅峰巨作，书中包含了一系列知识、智慧、技巧和原则，辑录了戴尔·卡耐基、本杰明·富兰克林、阿尔伯特·哈伯德等50位闻名遐迩的“成功学大师”的精华，循循善诱地向世人告知了成功的秘密以及由之所带来的幸福生活的意义。《羊皮卷》一书于1996年发行简体版中译本，在读者中引起了巨大的反响。本书正是在此基础上，对《羊皮卷》进行的诠释和例证。

大千世界，芸芸众生。在激烈的竞争中，人们走着不同的人生之路，品味着不同的人生之果，从而有了“平庸”与“卓越”之分，有了“成功”与“失败”之别。这种差别并不是先天因素造成的，而是由后天努力决定的。

成功是每一个人的梦想，可成功却不会从天而降，它需要我们通过不

断的努力修炼、积累去获得，我们只有努力提高自己的智慧和能力，追求全面、均衡的发展，才能最终走出荆棘，赢得成功。

一个人要想比别人强一点，比别人多收获一点，就要比别人多做出一些努力和付出；要想让自己的生命比别人更有价值，就要学会规划自己，充实自己，营造自己，主宰自己的命运。只有这样，我们才能不虚一世，不枉此生。

人生之光荣，不在永不失败，而在能屡仆屡起。对于那些每次跌倒能立刻站起来，每次坠地反像皮球一样跳得更高的人，是无所谓失败的。人生之路是没有尽头的，不要留恋逝去的梦，应把命运掌握在自己手中，在艰难前行的人生旅途中，才能充满希望和成功！

本书融《羊皮卷》丛书中“今天，我开始新的生活”、“我要用全身心的爱来迎接今天”、“坚持不懈，直到成功”、“我是自然界最伟大的奇迹”、“假如今天是我生命中的最后一天”、“今天我要学会控制情绪”、“我要笑遍世界”、“今天我要加倍重视自己的价值”、“我现在就付诸行动”、“依靠信仰的力量把握成功”十卷的所有智慧精华于一体，结合生活中事例，把我们在有限却无涯的人生旅途中难忘的经历，包括选择的惶恐、征服的快乐、挑战自我的勇气，以及所有的大喜大悲和酣畅淋漓的情绪都浓缩其中，对《羊皮卷》中的智慧精华进行了细致的诠释与扩展。

本书以《羊皮卷》卷题为章标，结合人生经验为小标，用理性的感悟为你讲解《羊皮卷》中的成功智慧，告诉你要怎样面对人生、改变自我才能战胜人生的辛酸，抵达梦想的彼岸；如何用全身心的爱去温暖、感染身边的每一个人；如何对待目标、坚持不懈、发掘潜能、积极行动、跨越障碍；如何充分发展自己的个性，认识自己的优点和长处；如何把握时间、保持积极乐观、学会重视自己、控制情绪、坚定信念……最终构建起成功的幸福大厦。

也许生活中你的世界并不完美，但是成功之门却永远向你开放。相信在本书的帮助下，你将拥有《羊皮卷》的神奇智慧力量，它就像一把开启成功智慧之门的钥匙，使你从此彻底摆脱犹豫和困惑，进而赢得你企盼的成功，实现你远大的梦想。

目录

一、今天，我开始新的生活

《羊皮卷》成功誓言

我终于明白，耐心与时间甚至比力量与激情更为重要。年复一年的挫折终将迎来收获的季节。所有已经完成的，或者将要进行的，都少不了那孜孜不倦、锲而不舍、坚忍不拔的拼搏过程。

成功往往转瞬即逝。昨夜才来，今晨又去。我期待着一生的幸福，因为我终于悟出藏在坎坷命运后面的秘密。每一次的失败，都会使我们更加迫切地寻求正确的东西；每一次从失败中得来的经验教训，都会使我们更加小心地避开前方的错误。

我不再悲痛地追忆过去，过去的不会再来。在《羊皮卷》的启示下，我把握现在，努力向前，去邂逅神奇的未来，没有恐惧，没有疑虑，没有失望。

.....

《羊皮卷》成功智慧

跟烦恼和忧伤说再见 4



学会时常给自己归零	6
环境难改自我可变	9
做人要拿得起放得下	11
莫让失败遮住我们的双眼	13
成功属于不怕失败的人	16
千万别为打翻的牛奶哭泣	17

二、我要用全身心的爱来迎接今天

《羊皮卷》成功誓言

.....

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。

爱是我打开人们心扉的钥匙，也是我抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。它有着无与伦比的力量，能够使人敞开心扉，完善自我，赢得成功。

.....

《羊皮卷》成功智慧

爱可以化解仇恨与愤怒	24
真情对人，酌情对事	25
讲话有分寸，营造好气氛	28
要懂得感谢折磨你的人	31
切莫搬弄是非，道人长短	34
要宽容别人，不要放纵自己	36



宽容更能为自己创造机会	39
要常怀一颗感恩的心	43
要赞美别人，请高声表达	45

三、坚持不懈，直到成功

《羊皮卷》成功誓言

.....

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，就再向前一点。事实上，每次进步一点点并不太难。

坚持不懈，直到成功。我要尝试，尝试，再尝试。障碍是我成功路上的弯路，我迎接这项挑战。我要像水手一样，乘风破浪。

.....

《羊皮卷》成功智慧

坚持每天进步一点点	52
坚持到底才能取得胜利	53
成功在于再坚持一分钟	56
面对困境更要坚持不懈	60
一分耕耘，一分收获	64
相信困难终会过去	66
成功往往源于专注	68



四、我是自然界最伟大的奇迹

《羊皮卷》成功誓言

我拥有神奇的力量。

当我与人相处时，我知道如何影响别人的思想和行为。

单是这一样本领，使用得当，已经使得历史上许多雄心勃勃的人达到名誉、财富与权势的巅峰。

遗憾的是，只有很少几个人知道他们拥有这样的力量，大多数人不得不为自己的无知付出相当大的代价，饱尝失败与苦难：朋友离去，希望之门紧闭，机运之神远去了，梦想破灭了。

直到现在，我还是悲苦大众中的一员，对自己的能力茫然无知，因而糟踏了许多获得成功与幸福的机会。

《羊皮卷》让我睁开了眼睛。这个秘密非常简单，甚至小孩子都可以明白，本能地加以利用。我们希望别人怎样对待自己，就要怎样对待别人，这样才可以对人施以影响。我们彼此很像，同样的感觉，同样的情感，同样的希望，同样的恐惧，同样的错误，以及同样的血液。人人痛痒相关，微笑总会迎来善意。

.....

《羊皮卷》成功智慧

千万不要轻视自我	74
人人都有自己的芳香	75
充分展现独特的自我	77
做自己命运的主人	79
不要跟自己过不去	82
做人就要特立独行	84
适合自己的才是最好的	86



善于挖掘自己的潜力	89
充分展现个性的自我	91
成功属于充满自信的人	93
最大的对手就是自己	94

五、假如今天是我生命中的最后一天

《羊皮卷》成功誓言

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。

假如今天是我生命中最后一天，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，我要做到今日事今日毕。我要把每分每秒化为甘露，一口一口细细品尝，满怀感激。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。

.....

《羊皮卷》成功智慧

世界上最宝贵的时间	102
抓住现在，珍惜眼前	104
要妥善管理你的时间	106
用每一分钟创造价值	108
拖延是最危险的恶习	111
勤奋者方能成就大事	113
把握好所有零碎的时间	115
做事永远不要说太迟	118
提高时间的使用效率	120
赢得时间就是赢得成功	123



六、今天我要学会控制情绪

《羊皮卷》成功誓言

今天我要控制情绪。自然界万物都在循环反复的变化中，我也不例外，情绪会时好时坏，但是我要学会用自己的心灵弥补气候的不足。只有低能者才会江郎才尽，我并非低能者，我必须不断对抗那些企图摧垮我的力量。失望与悲伤一眼就会被识破，而其他许多敌人是不易觉察的。他们往往面带微笑，招手而来，却随时可能将我摧毁，我永远不能放松警惕。

今天我要学会控制情绪。宽容怒气冲冲的人，因为他尚未懂得控制自己的情绪，就可以忍受他的指责与辱骂，因为我知道明天他会改变，重新变得随和。

今天我要学会控制自己的情绪。对于自己千变万化的个性，我不再听之任之，我知道，只有积极主动控制情绪，才能掌握自己的命运。

.....

《羊皮卷》成功智慧

学会用理智战胜情绪	132
控制自己的不良情绪	134
敢于做情绪的主人	136
宽容能化解对方的怒气	138
性情中人难做事	142
做人做事莫凭义气	145
得意时不要迷失自我	149
要有激情，但切莫狂热	152



七、我要笑遍世界

《羊皮卷》成功誓言

我终于知道，只要我一心一意向着一个目标稳步前行，百折不挠，一定不会失败。这就好比用玻璃聚集起太阳的光束，即使在最寒冷的冬天，也可以燃起火来。

我将全力以赴地完成手边的任务。

最弱小的人，只要集中力量于一点，也能得到好的结果。相反，最强大的人，如果把力量分散在许多方面，也会一事无成。小小的水珠，持之以恒，也能将最坚硬的岩石穿透；相反，湍流呼啸而过，却了无踪迹。

我将留下我的踪迹，让世人知道我曾经来过。

.....

《羊皮卷》成功智慧

微笑是办事的通行证	160
保持一颗快乐的心	162
乐观豁达，笑对生活	164
不要自找烦恼	167
学会给自己减压	169
慷慨付出，真心微笑	171
微笑能给你带来财富	173
用微笑面对他人	175
微笑增加你的魅力	177
生活中就要灿烂的微笑	179



八、今天我要加倍重视自己的价值

《羊皮卷》成功誓言

今天我要加倍重视自己的价值。我知道，人的命运如同一颗麦粒，有着三种不同的道路。一颗麦粒可能被装进麻袋，堆在货架上，等着喂猪；也可能被磨成面粉，做成面包；还可能撒在土壤里，让它生长，直到金黄色的麦穗上结成百上千颗麦粒。因此，我要善于发掘自己的价值，决不任人摆布。

今天我要加倍重视自己的价值。树立高远的目标，不至于让我望而生畏。虽然在达到目标以前可能屡受挫折，但我决不灰心，我会竭尽全力直到成功。

今天我要加倍重视自己的价值。今天我要超越往日的成就。我要竭尽全力攀登今天的高峰，明天更上一层楼。

.....

《羊皮卷》成功智慧

善于发掘自身的宝藏	184
相信自己是独一无二的	186
要懂得善用人际资源	189
用心做最擅长的事情	191
成大事者不谋于众	193
要树立远大目标	195
杜绝守旧，敢于创新	198
能竭尽全力，就不尽力而为	201
要创机遇，切莫等运气	205

九、我现在就付诸行动

《羊皮卷》成功誓言

我现在就付诸行动。我不会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而待毙好。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！我要把这句话变为习惯，让它成为一种本能，用它来迎接失败者避而远之的每一次挑战。

我现在就付诸行动，我是雄狮，我是苍鹰，饥即食，渴即饮。除非行动，否则死路一条。我要发布命令，我要服从自己的命令，现在就付出行动！

.....

《羊皮卷》成功智慧

立即行动，切莫拖延	212
我现在就付诸行动	216
成功的关键在于行动	219
少说多做，行动最重要	221
立刻行动！立刻行动！	223
行动了，才能获得果实	226
做一个积极主动的人	228
希望，须在行动中收获	230



十、依靠信仰的力量把握成功

《羊皮卷》成功誓言

我许诺……

我宣布……

我发誓……绝不忘记万能的主赐予了我最好的礼物，那便是祈祷。无论胜利还是挫折，爱还是心碎，狂喜还是痛苦，赞许还是拒绝，成功还是失败，我总能在祈祷中点燃心中的信念。这种信念带着我穿越疑惑的迷雾，走出空空荡荡的黑暗，跨越布满疾病与痛苦的荆棘之路，免受危险的诱惑。

现在，只有用自己的心去说话，上帝才会倾听。

清晨，祈祷是上帝赐予我的通向财富的钥匙。晚上，祈祷使我得到保护。

只要还能祈祷，希望和勇气永远不会消失。没有祈祷，我束手无策；有了它，任何事情都是可能的。愿这第十个誓言和最后的宣誓永远指引着我的生活。

……

《羊皮卷》成功智慧

信念能使希望永存	235
相信一切终将过去	237
苦难也是一种恩赐	240
帮别人就是帮自己	242
人可以平凡，但不能平庸	244
不经彻骨寒，哪来扑鼻香	247
己所不欲，勿施于人	250
信念是生命的脊梁	253

一、今天，我开始新的生活

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。今天，我的老茧已化为尘埃。我在人群中将昂首阔步，不会有人认出我来，因为我不再是过去的自我。



《羊皮卷》成功誓言

我为成功而生，不为失败而活。

我为胜利而来，不向失败低头。

我要欢呼庆祝，不要啜泣哀诉。

可是，不知从何时起，我所有的梦都褪色了，不知不觉中，我也沦为平庸，和周围的人互相恭维着，自我陶醉着。

人，识得破别人的骗术，却逃不脱自己的谎言。懦夫认为自己谨慎，而守财奴也相信自己是节俭的。没有什么比自欺欺人更容易的了，因为我们往往相信我们希望着的事情。在我的生活中，没有哪一个人比我自己更能欺骗我了。

为什么我总在试图用言语来掩盖自己的渺小，总在试图为自己减轻负担，又总在为自己的低能寻找托词？糟糕的是，我似乎已经相信了自己编造的借口，心安理得，得过且过，安慰自己：“比上不足，比下有余”。

不能再这样下去了！

当我终于开始自我反省时，我意识到，最可怕的敌人正是我自己。在那神奇的瞬间，自欺欺人的面纱从我眼前飘逝。

我终于明白，原来这世界上有着三种人：第一种人从自己的经验中学习——他们是聪明的；第二种人从别人的经验中学习——他们是快乐的；第三种人既不从自己的经验中学习，也不从别人的经验中学习——他们是愚蠢的。

我不是蠢人，从此我要靠自己的双脚前行，永远抛弃那自怜自贱的拐杖。

我永远不再自怜自贱。

我曾经傻傻地站在路边，看着成功的人昂首而过，富有的人阔步而行，心里生出许多渴慕。我不止一遍地想过，是否这些人具备一些我所没有的天赋，比如说，独特的技能、罕见的才智、无畏的勇气、持久的抱