

全球成功人士的启示金录 超越自我极限的旷世奇书

THE SCROLL MARKED'S WISDOM

羊皮卷


突破自己

【美】奥格·曼狄诺 著 白隼 编译



懦夫从不启程 弱者死于途中 勇士一步都不停

自从掌握了《羊皮卷》中的智慧，我发现自己有了应对一切局面的方法。
——《羊皮卷》原典

 中国商业出版社

羊皮卷

突破自己

【美】奥格·曼狄诺 著 白隼 编译



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

羊皮卷. 突破自己 / (美) 奥格·曼狄诺著; 白隼
编译. — 北京: 中国商业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5208-0209-3

I. ①羊… II. ①奥… ②白… III. ①成功心理-通
俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 015844 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 18.5 印张 270 千字

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

你是否正在人生的种种选择面前犯难？

你是否正在成功的路上遭遇困境？

你是否深陷纷繁复杂的社会，对未来感到一片茫然？

你是否感慨于处世的艰难，信仰的缺失？

你是否一直在追求幸福，却总觉得与之擦肩而过？

如果你有这些疑问，那么，请你翻开这本书，对你来说，就是一次命运安排下的缘分。因为，你心中的这些痛苦和迷茫，都将在这里找到答案。

在两千多年前的阿拉伯，一位名叫海菲的少年，怀揣珍贵的羊皮卷，一路从贫穷和卑微，走向了富有与成功。而在两千年后的现代社会，一本《羊皮卷》的问世，更是激励了无数人在困境中找到自信，突破自己，最终获得了属于自己的成功、财富和幸福。两千年的光阴漫长而又曲折，但通往成功的道路却始终如一，而激励和帮助人们走向成功的那些原则，已经成为了亘古不变的真理，等待着更多的年轻人在它的指引下，走向人生的巅峰。

现今社会，受急功近利思想的诱导，有太多的人忙于改善自己的物质生活，盲目地一头扎进社会的大染缸里，还没有来得及仔细



看一眼这个世界，便已经迷失在物欲翻滚的洪流中，迷失了自我，找不到前进的方向。而成功，也变成了财富、地位的代名词。许多人一生奔波，以为自己是在为了更高的境界而拼搏，到最后才幡然醒悟，不过是在名利场中走了一遭而已。所以，有人说，这是一个没有理想的时代。

但其实，世界从来都没有变，它依旧是那个多姿多彩的样子，依旧有着很多选择和很多可能性。改变的只是我们自己：因为我们迷失在物质浪潮中，被名利二字遮住了双眼，所以才看不清这个世界本来的样子，误以为一切不过如此。

这个时候，我们需要一位智者，关于梦想，关于成功，关于幸福，我们需要智者来一一为我们解答。而《羊皮卷》就是这样一位智者，作为世界上最伟大的励志书，它收录了全球最具影响力的成功学大师们的经典著作，将获取成功、改变命运的方法悉数展现在世人的眼前，成为影响和改变千万人命运的一部传奇作品。

文学作品的力量是伟大的，一部伟大的作品，可以在寥寥数语中摧毁一个人的世界观，却又可以在寥寥数语中，重新树立一个人一生的追求目标。《羊皮卷》就是一部拥有伟大力量的作品。在痛苦迷茫的时候，它如一盏明灯为我们指引方向；在春风得意的时候，它又如同一个警钟为我们敲响忠告。它能帮助我们穿过生活中的重重迷雾，以一种全新的视角审视自身和这个社会，帮助我们绕过人生路上的险境和弯路。

每个人在这个世界上都是独一无二的存在，无论贫穷还是富贵，无论耀眼还是平庸，都是不可替代的，我们值得拥有更好的人生，值得拥有成功的喜悦，值得拥有最好的幸福。现在，就让我们一同翻开这本书，去遇见那个更好的自己吧！

成功，从读《羊皮卷》开始

——致读者朋友

恭喜你，亲爱的读者朋友！

假如，你是还在为挣脱苦恼备受煎熬，那么现在大可不必这样了，因为我给你带来一个好消息，你的生活会因此而发生翻天覆地的变化。

忘记昨天，忘掉上个月，忘却上一年。抛弃那些凄风苦雨的岁月，甩掉心头的失败和绝望。这些给你带来烦恼使你痛苦的一切都已成为过去，迎接你的将是崭新的一天！过去，你一直渴望拥有的日子，如今正在张开双臂拥抱你。新生活的大幕正在徐徐拉开，你的生命即将奏响新的乐章，你将从不同章节中学到成功的秘诀。至关重要的是，你将学以致用，为自己，也为深爱的人构筑一个美好的家园。

亨利·大卫·梭罗曾经说过：“我们是应该拥有一本《羊皮卷》的时候了，这样才不会由于我们已成年而放弃对生活的向往。”

当你翻阅《羊皮卷》每一个章节时，我相信一部特别的《羊皮卷》将会跃入你的眼帘，一部为你量身定做的著作。它将回报于你的丰盈的知识，并适时填补你生命中巨大的鸿沟。毋庸置疑，书中所选的大师都是最优秀的人。我把这些精英请到一起，他们充分施展才华，为你参谋，帮你指点迷津，为你揭开“成功”的神秘面纱，教



给你怎样取得成功与胜利。

我知道，学校老师肯定传授给你很多知识。然而，不管是在哪间教室里，也不管是在什么课程中，有没有这样一堂课——哪怕仅仅 50 分钟，教你怎样把所学到的东西运用于实践，以便让你拥有幸福、优质的生活？而这，恰恰是《羊皮卷》出版的唯一目的。有了这个目标，加上你的潜力，相信我们定会携起手来共同奔向成功。

成功！如此神奇的字眼儿，就像黄金，好比爱情，堪比香格里拉，在我们脑海里会不由得呈现一幅美景，虽然各有千秋，却是那么迷人。而在你的真实生活里，这样迷人的美景却迟迟不来。就算出现过，也是白日做梦。你经常在想，命运会不会朝自己微笑，会不会慷慨地馈赠给自己一大笔金钱、显赫的地位、无穷的力量、无尽的自由，甚至是令人羡慕的声望。

可是，成功为什么如此难以实现？

要知道，我们每个人都是一个奇迹，内心渴望成功的火苗从未熄灭过。机械师、经理、销售员、学生、模特、作家、木匠、程序员、店主、果农、股票经纪人以及家庭主妇等，所有人不同程度地怀着同样的梦想和渴望，希望过上没有债务、衣食无忧的日子，住上富丽堂皇的豪宅；开上心爱的汽车，经常到优雅精致的餐厅赴宴，到世界各地度假；衣橱里满是名牌服装，孩子们在最好的学校读书。

为什么不呢？难道不是自打出生那天起，就有人一直说我们居住在“机遇无限”的大地上吗？就是嘛，为什么不这样呢？答案显而易见，却又令人痛苦沮丧。因为大多数人不知道如何让自己美梦成真！我们拥有所有必要的工具，完全可以为自己创造一个美好的生活。可是话又说回来，如果我们知道怎么利用，这些工具就毫无用处。

没有计划，没有蓝图，怎样创造属于自己的优渥人生呢？

无论在小学、初中、高中还是在神圣的大学殿堂，老师教过你确定目标的简单技巧吗？教过你怎样激励自己和别人吗？教过你怎样应对困难与挑战吗？教过你怎样彻底改变自我毁灭的坏习惯吗？教过你怎样高效能利用时间吗？教过你实践选择的权利吗？教过你怎样建立并提升自信吗？教过你怎样应对令自己恐惧的事情吗？教过你怎样激发自己与他人的热情吗？教过你怎样组织管理自己的生活吗？教过你怎样积累财富吗？教过你怎样让别人为你心甘情愿效劳吗？教过你怎样穿衣打扮才像精英人士吗？教过你怎样指导和教育自己的孩子吗？教过你怎样缓解内心的压力吗？教过你怎样计算自己的赐福吗？

你之所以生活到现在完全是靠自己的勇气和决心，即便你一直勇往直前，你的弱点仍然穷追不舍、阴魂不散。当你控制不住自己又打开了电视机，抑或又拿起了杂志报纸，你会刻骨铭心地感到这些弱点怎么就那么难以根除？然而，你却不愿承认，对身边人的富裕和成功熟视无睹，可是在心里又不得不承认这些人确实比自己成功。

回首过往，最黑暗无助的时刻一幕一幕浮现在眼前，使我们不由得想起亨德里克·范·卢说过的话：历史犹如生活，只有成功才能留下痕迹。

这时，你可能会无奈地轻叹，唉，也许已经太晚了。到了这个时候，难道你还想缩进那间布满灰尘、拥挤不堪的斗室任凭精彩纷呈的事物从你身边溜走吗？

不！决不能这样！

现在，请你清点一下自己还剩下些什么。年龄、背景、肤色、



财务状况，这些除外，还有自我认知。想一想，在学校里，你学过让生活变得更加美好的知识或技能吗？请再仔细想想，是否有一样东西，如果拥有它，便能满足你的一切诉求？

还是先认真看一下英国著名哲学家、散文家、传记作家、历史学家托马斯·卡莱尔是如何说的吧：“认真想一下，中学和大学教给我们的东西不外乎我们第一天上学就学习的东西——学习读书，读不同文字的书、不同学科的书、不同字母的书以及不同字体的书。我们想要获取知识，就算是理论知识也要从书中获取。由此可见，大量的藏书才是真正的学校！”

就像卡莱尔说得那样，你手中的这本《羊皮卷》就是书海中的一本。《羊皮卷》里包含一系列知识、智慧、技巧及为人处世的原则，为世界级大师的经典作品，这些大师是为了教你如何成功而撰写的。这些作品经受了时间的检验，实践证明是行之有效的法宝。请相信我，《羊皮卷》会教给你意想不到的窍门，会让你有一种醍醐灌顶的感觉。

不过需要提醒的是，你没有必要沉迷于浩如烟海的成功技巧中，可能一个妙招就会让你的生活和工作出现奇迹。《羊皮卷》里没有深奥难懂的知识，只要具备阅读能力，加上燃烧的激情、火热的欲望和大干一场的梦想就足够了。不必担心刚开始阅读《羊皮卷》时，心中的火苗只是发出点点微热。请放心，内心的温度会缓缓上升。慢慢地，不知不觉中，你会发现自己的生活已经天翻地覆。

那么，我们如何才能最大限度地挖掘《羊皮卷》的价值？

从第一页开始，通读全书，不要跳过。《羊皮卷》的内容经过反复斟酌，精心编选，目的是帮你打造一个全新的未知的自己。

翻开《羊皮卷》，你面对的将是难得的知识财富，倘若能够循序

渐进，吸收起来就会比较容易并且收效明显。为了达到最佳阅读效果，建议大家每天读一卷，最好是快上床睡觉的时候读。要知道，当你的潜意识工作的时候，会有许多奇妙无比的事情发生。一觉醒来，你突然发现自己记住的东西怎么有那么多。因此，一定要静下心来阅读每一卷，虚心接受大师的指点，切勿操之过急。如此，你一旦取得了成功，往往能够处变不惊，从容面对。

需要再强调一点的是，假如可以的话，读这本书时请尽可能避免像读小说那样心不在焉，更不要像看娱乐节目那样，把自己当作局外人，只是在欣赏别人的风光。你要知道，你的老师是充满干劲、坚忍不拔、激情澎湃的大师啊。请你千万不要落入这样的陷阱：沉醉于大师的个性、气质、风采、措辞，反而忘记了自己的目的是掌握大师所教授的达到成功彼岸的技能。

那么，该如何避免这样的情况发生呢？

其实简单，在读《羊皮卷》时，手里拿支笔，当看到对自己有益的文字时，就随手标注一下。要知道，这么一个小小的窍门可以让你对一句话或一段话的记忆加深三倍，同时在工作中遇到困难时便能很快回想起来，以便尽快找到应对之策。那些对你产生强烈震撼和启发的段落或句子，不妨用着重号把它们标注出来，这样会更加醒目。假如对有些地方产生疑虑或异议，还可以画个感叹号或问号。别小瞧这些小窍门，它们可是为你灿烂的明天准备的个人教科书。

跟大部分高等学府不同的是，这所堪称社会大学的《羊皮卷》没有毕业典礼，也没有毕业证书，更没有任何形式的考试，当然也就不会有学位啦。在这里，你能得到的唯一奖励是内心的平和、自我的满足及油然而生的自豪感，自然也会有财富在不知不觉中积累起



来。然而，这些都取决于你为改变生活质量所做的努力。

个人奋斗的故事使历史的星空熠熠生辉，任何人都可以从《羊皮卷》中开始自己新的航程，你的名字终将 为历史的星空增光添彩。

没有人能替你生活，当然也没有人能替你成功，一切全靠你自己。

那么，就从今天开始，从这一刻开始，奔向你的成功之路吧！

奥格·曼狄诺

美国商界精英、成功学大师

目 录

第一卷 梦想作舟，让目标达到沸点

梦想是人生旅途随身携带的行李，只是与行李不同的是，人的步伐因为梦想而轻快，失去梦想的人反而步履沉重。拥有梦想的人生，不会畏惧路途的遥远，终将达到理想的彼岸。

梦想是成功者的行囊 / 2

敢于梦想 / 5

别让梦想搁浅在岁月中 / 8

不要刻意追求完美，制定目标要依据现实 / 11

目标需要靠行动来实现 / 14

拥有一个明确的主导目标 / 17

让你的目标达到沸点 / 20

第二卷 行动作帆，让彼岸清晰可见

实现梦想的第一步是停止空想，拥有梦想容易，因为这只是一瞬间的事情，为梦想奋斗却很难，因为它需要你不停下自己的脚步，



哪怕遇到挫折、失败，也要执着地向前走。

行动的人，永远在路上 / 24

努力到无能为力 / 27

踩出一条自己的路 / 30

别让他人成为你的主宰 / 33

奇迹由自己创造 / 36

为了更远的彼岸而扬帆 / 39

一桨照样遨游沧海 / 42



第三卷 勇者无敌，绽放生命中最美的风景

成功，其实薄如一张纸，捅破了你才会知道，但是在没有捅破这层纸之前，你是看不到它究竟是个什么样子的。有些人经过千辛万苦站在了成功的前面，却在距离这层纸被捅破只有一步之遥的地方倒下了。

成功就站在失败的后面 / 46

没人能打败你，除了你自己 / 49

没有力量能阻挡生命的绽放 / 52

一根手指创造的奇迹 / 54

冰雪中激发的力量 / 57

世上没有走不完的路 / 60

败了也要昂首挺胸 / 63

第四卷 潜力无限，想象力助你创造奇迹

每个成功的人，都有一段沉默的时光。这段时光，是付出了很多努力，忍受了很多孤独和寂寞，不抱怨、不退缩，不停积蓄力量，这段时光只有它自己知道，当日后说起时，连自己都能被感动。

充分挖掘自己的潜能 / 68

激发你的潜能 / 71

想象力助你创造奇迹 / 74

伟大的潜意识 / 77

勇于创新 / 80

冲破心理牢笼 / 83

靠想象致富 / 86

靠第六感致富 / 89


激发潜能的方法 / 92

第五卷 突破心魔，别让情绪左右你的判断

世界很少有不明白道理的人，却很少有按道理去做的人，所谓成熟，不是知道多少道理，而是你的情绪和行为控制能力有多强，控制自己的情绪，按道理而不是情绪去做事情，哪怕只有一条，也足够你成功了。


保持平稳良好的情绪 / 96

- 如何驾驭自我意识 / 99
- 克服你的忧虑 / 102
- 自制拥有巨大的力量 / 105
- 自制，获取成功的首要条件 / 108
- 自我激励与激励他人 / 111
- 控制好你的情绪 / 114

第六卷 立即行动，别让拖延打败你的人生

纵容你的拖延，实际上就是在为你树立无能的标杆，你会不停地听到失败的声音。久而久之，连你自己都不再相信自己会成功。战胜拖延不容易，但如果放弃，那你也就只能原地踏步了。

- 犹豫使你错失良机 / 118
- 准确并迅速行动 / 121
- 千万不要为自己找任何借口 / 124
- 没办法时，要学会借力 / 127
- 克服优柔寡断的毛病 / 130
- 今日事，今日毕 / 133
- 珍惜善用时间 / 136

第七卷 定位人生，像赢家一样思考

智力取消了命运对你的掌控，只要你在独立思考，那么你就是人生的主人。独立思考是一门艰苦的课程，它要求一个人审慎、自

省、学习以及反思，在这期间会吃很多苦头，但这一切都是值得的。

向赢家学习 / 140

积极思考能激发智慧潜能 / 143

想成功就不能太固执 / 146

把自己估计得高一些 / 149

保持本色，活出真我 / 152

认清自己的能力 / 155

珍惜当下，幸福自来 / 158

第八卷 与智者行，非常时期非常手段

智慧掌握着通往成功人生的钥匙，拥有智慧的人生，获得的是无穷无尽的快乐。智慧的头脑就像一把利剑，所有问题迎刃而解。失去智慧的头脑，得到的不过是各种不切实际的幻象。

奇迹在于转变思维 / 162

为噪声付酬 / 165

境随心转 / 168

会舍，才能得 / 171

勇于自嘲，收获自信 / 174

要努力，更要对方向 / 177

没有一件了不起的事，是由一个人完成的 / 180



第九卷 活出自己，每一次跨越都是向命运示威

善于奋飞的人天上有路，善于攀登的人山中有路，善于造船的人海里有路。不是每个人都能成功，但在自己擅长的领域拼搏，超越自我，不断进步，这本身就已经足够伟大了。

跨越视野的障碍 / 184

跨越现实的障碍 / 187

跨越团队的障碍 / 189

跨越财务的障碍 / 192

跨越爱情的障碍 / 195

跨越起点的障碍 / 198

跨越别人的评价 / 201

跨越生活的打压 / 204

跨越困难的倾轧 / 207



第十卷 挑战自己，每一次考验都是向自己宣战

一次又一次，对自己说“够了”，然后就走到了人生的岔路口。平庸的人不会反驳自己，“够了”之后就是“歇了”。非凡的人会挑战自己，他们觉得“还不够”，然后走上平庸之路旁边的成功之路。

挑战你的冒险精神 / 212

挑战你的做事能力 / 215