

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

认识自己

【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

认识自己

【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. 认识自己 / (美) 奥格·曼狄诺著; 白隼
编译. — 北京: 中国商业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5208-0207-9

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 015846 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-book.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

人从哪里来？将到何处去？活在世上究竟是为了什么？这些问题曾经让无数思想家、哲学家苦苦追寻。从哲学的角度讲，这些问题可能永远也无法获得准确的答案，但对于每一个生活在现实中的人来说，了解这些问题答案的途径又是如此的直接和简单，那就是去寻找和发现自己。

在人生的旅程中，人总不免遇到来自于外物的影响，在影响下迷失自我是每个人在所难免的，因而重新寻找和发现内心深处真实的自己，就成了解答人生的奥秘，最终走向成功的唯一途径。

换句话说，人生会走向迷失，很大程度上是因为无法准确地认识自己，而让人生回归正途的方法，就是深入了解自己。

犹太民族是世界上最聪明的几个民族中的一个，同时也是最善于利用各种知识获得成功的民族。数千年前，犹太祖先通过搜集其他民族的智慧，与本民族的智慧加以融合，进而形成了犹太人智慧的宝库。当时，犹太人将这些搜集来的智慧用文字的形式记录下来，当时没有纸，用来做记录的便是用羊皮鞣制成的布，因此犹太人的智慧又被称为羊皮卷，这就是羊皮卷的由来。

在犹太人羊皮卷的智慧中，最多的是关于如何认识自己的。从这一点能够看出，在遥远的古代，我们的祖先也意识到认识自己是掌控自己、掌控外物的基础，只有先认识自己，才能认识这个世界。

犹太人创制羊皮卷数千年后，一群犹太人创造了新的《羊皮卷》，



他们创制《羊皮卷》的方式和祖先一样，也是通过搜集这个世界上最成功的人的智慧，然后将这些智慧编撰成册，进而起到警醒自己和影响后人的作用。

这群创造新《羊皮卷》的犹太人里，有世界上第一个成功学大师卡耐基，有最伟大的推销员奥格·曼迪诺等。他们的新《羊皮卷》不仅仅包括古代希腊人、罗马人、犹太人的智慧，还包含了现代成功者如拿破仑·希尔、马丁·科尔、康·丹佛等人的智慧。

新《羊皮卷》传递给我们的是与时俱进的智慧，它是一种更能作用于我们现实生活的人生经验。而在其中占最大篇幅的，依然是教导我们如何认识自己。

认识自己为什么这么重要，以至于相隔数千年的智慧结晶，都将它奉为探询智慧道路上最重要的问题。这一点，只要我们想一想自己的人生就能明白了。

我们渴望着成功，却时常与失败为伍；我们等待着机会，机会到眼前却无法把握；我们需要良好的形象，却经常让情绪失控；我们明白自己需要努力，却总禁不住要拖延、懒惰……

凡此种种，让我们的人生变得无比痛苦，而追溯其本源，很大程度上是因为我们没有真正的认识自己。

如果认识到自己的真实能力，就不会痛苦地挑战那些明明做不到的事情；如果认识到自己波动的情绪，就会懂得反省自己，也会在情绪失控的边缘控制住自己；如果认识到自己的惰性，就会鞭策自己，进而促使自己努力去拼搏；如果认识到自己的缺陷，就会努力提高自己，而不是怨天尤人地抱怨没有人喜欢自己……

总而言之，认识自己是突破自己的前提，而人生的种种不如意，归根结底都是源于自己的不完善。所以，通过阅读《羊皮卷》文字，让我们重新获得认识自己的智慧，成为一个能够控制自己，懂得提升自己的人，如此，可以期待的是，每个读者都将拥有一个美好的人生，同时这也是犹太人先贤创制羊皮卷真正的愿景。

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，相信我们肯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。

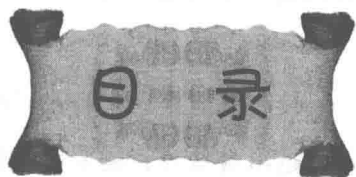
个人奋斗的故事使历史的星空熠熠生辉，任何人都可以从《羊皮卷》中开始自己新的航程，你的名字终将为历史的星空增光添彩。

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



第一卷 深深地认识和了解自己

要触摸世界，先要触摸自己，要了解世界，先要了解自己，人生的一切从对自己的认识开始。认识自己是一面真实的镜子，让被欲望、情绪、心态、环境扭曲的我们，还原出一个应有的样子。

了解自己是人生的第一堂课 / 2

发现另一个自己 / 5

给自己一点反省的时间 / 8

酝酿强大的气场 / 11

他人是认识自己的一面镜子 / 14

不要扭曲自己的人生 / 17

把握好心灵的礼物 / 20

正视内心怯懦的自己 / 23



第二卷 如何看待过去的自己

时间的意义在于它的消逝，时间摸不着，抓不住，但它却是真

实存在的。每个人都有已经消逝的过往，或光辉，或不堪，正视过去就是重拾人生价值。

没有人能换一个自己 / 28

越出身贫寒，越要努力奋斗 / 31

敢于正视卑微的内心 / 34

若有个柠檬，就做柠檬水 / 37

不自信源于对自己不满意 / 40

将命运揉捏成你喜欢的样子 / 43

改变前，先正确认识自己 / 46

善待别人也是善待自己 / 49

第三卷 破解情绪密码

人是情绪的动物，正因为情绪的存在，人生才变得跌宕起伏，生命才变得有喜有悲。情绪缔造了多样的人生，但也让人生变得难以驾驭，能够掌控情绪的人是生命的强者，被情绪掌控的人则注定失败。

时刻控制你的情绪 / 54

别让愤怒毁了你 / 57

别让焦虑毁了你 / 60

别让恐惧毁了你 / 63

别让空虚和无聊填满你的人生 / 66

学会克制和忍耐 / 69

惊喜就在转角处 / 72

善于调动你的情绪 / 75

把恶劣情绪发泄出来 / 78

第四卷 唤起心中的巨人

内心压抑，每个人都曾有过。当我们无法宣泄的时候，它就会变成各种情感，使你悲伤、委屈、挫败、颓废、愤怒……人生的天花板就是由这些决定的，当我们决心唤醒心中的巨人时，也就突破了这层阻碍我们进步的天花板。

谁都不委屈 / 82

每个人原来都是草 / 85

人生因吃亏而不同 / 88

心中有奇迹，方能创奇迹 / 92

任何时候都不要放弃希望 / 95

慢，大不同 / 98

守住内心的善良 / 102

如何认识挫折和失败 / 105

第五卷 梦想一定要有，因为它可能会实现

没有欲望的人生是不存在的，没有梦想的人生是无意义的。梦想和欲望的差别在于，前者完全出于生理的渴求，后者则诞生于内心深邃的情感。为实现梦想而坚持，即便年华老去，人生依然绚丽



多姿。

折翼的天使也有幸福 / 110

不要害怕特立独行 / 114

不要让自卑绊住脚 / 117

所有的人生问题都是自己造成的 / 121

为梦想坚持下去 / 124

努力，还是努力地装样子 / 127

成功从来没有后路 / 130

梦想永远也不嫌晚 / 133



第六卷 从认识自我到认识他人

人生的不同阶段，将会遇到不同的人，在不同的年龄学会用不同的目光去认识他人，这是一个人必须要掌握的能力。我们只有在认识他人和在被他人认识的过程中，才能真正的认识自己，突破自己，最终成就自己。

人生五件事，我们不必管 / 138

给别人的错误一个台阶 / 141

像别人那样去思考 / 144

聪明人要有“傻气” / 147

旅馆里留下的空房 / 149

心灵间最短的距离 / 152

友谊不会从天而降 / 155



第七卷 扮演好你的社会角色

你是父母的孩子，是子女的依靠，是朋友的伙伴，是同事的帮手，每个人扮演着不同的社会角色，要学会变换自己以适应它们。当你的表现与所要扮演的角色产生错位时，便是你感受到痛苦的时候。

责任是生命中不可或缺的一面 / 160

良知和意志是责任的柱石 / 163

扮演好你的社会角色 / 166

责任感让人敢于面对危险 / 168

责任感缔造忠诚的人 / 171

不要将责任看作负担 / 174

在危难中坚守责任 / 177



第八卷 守住诚信就守住了尊严

诚信是一种社会属性，在一个普遍诚信的社会中，诚信是一个人最佳的选择。在一个诚信缺失的社会中，如何判断诚信的人和不诚信的人，并适时地保持诚信，则是一个人成熟的标志。

虚伪不能隐藏，你不可能欺骗所有人 / 182

巧诈不如拙诚，诚实比一切智谋更好 / 185

诚信是为人的道德透明度 / 188



要么不说，说了就一定做到 / 191

没有诚实，何来尊严 / 194

诚信是脚下最美丽的鞋子 / 196

诚信是友情的前提 / 199



第九卷 乐观面对种种境遇

乐观的人生不是没有遭遇过挫折，也不是完全不在乎挫折，而是当挫折降临时，冷静地意识到这是人生必不可少的一部分，并坦然接受以及因为挫折而产生的各种负面情绪。

享受“不被期待”的快乐 / 204

最好的通行证是微笑 / 207

跟负面情绪说声“再见” / 210

痛饮人生的满杯 / 213

生活因正能量而美好 / 215

不是未来不美丽，是你太着急 / 218

最宝贵的财富叫知足 / 221

乐观是一种生活修养的体现 / 223



第十卷 开发自我优雅的一面

在优雅的社会中，优雅是一个人的生存之道；在媚俗的社会中，优雅是一个人的成功之道。优雅是给自己安放的荣誉，而且永远不会过时。谁都可以选择优雅的生活，无关金钱、地位，只在于你是