

THE SCROLL MARKED FOR TEEN-AGERS

孩子的

最新珍藏版

羊皮卷



只有付出行动才能成功

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，就能超过以往的任何成就。
一张地图，不论多么详尽，比例多精确，它永远不可能带着看它的人在地面上移动半步。

赵宁◎编著

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

THE SCROLL MARKED FOR TEEN-AGERS

孩子 的 羊皮卷



只有付出行动才能成功

赵 宁◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的羊皮卷/赵宁编著. —北京: 新世界出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80228-828-7

I. 孩... II. 赵... III. 人生哲学-青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 171386 号

孩子的羊皮卷

策划: 梁小玲

作者: 赵 宁

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-828-7

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言 Q.T.A.N.Y.A.N

出生在美国东部一个平民家庭的奥格·曼狄诺，在 28 岁以前还是比较幸运的，走出校门之后，他迅速地找到了工作，并成了家。但是，由于缺乏必要的人生指导，没有很好地把握生活，他逐渐偏离了正确的轨道，最终失去工作和财产，妻子也离开了他。

失意中的奥格·曼狄诺在苦闷中徘徊……

一天，他在教堂里遇到了一位牧师。在教诲和鼓励了曼狄诺一番之后，牧师送给了他一部《圣经》和一张列着 11 本书书名的清单。这些书包括：

《最伟大的力量》(J·马丁·科尔)、《思考的人》(詹姆斯·E·艾伦)、《钻石宝地》(拉塞尔·H·康维尔)、《向你挑战》(廉·丹佛)、《本杰明·富兰克林自传》、《从失败到成功的销售经验》(弗兰克·贝特格)、《思考与致富》(拿破仑·希尔)、《获取成功的精神因素》(克莱门特·斯通)、《神奇的情感力量》(罗伊·加恩)、《信仰的力量》(路易士·宾斯托克)和《爱的能力》(艾伦·弗罗姆)。

奥格·曼狄诺开始仔细阅读这些书籍。在这些书籍的激励下，他的人生不断迈向卓越，他从卖报人、公司推销员，干到业务经理。在 35 岁生日那一天，他创办了自己的企业——《成功无止境》杂志社，曼狄诺逐渐成了美国家喻户晓的商界英雄。

奥格·曼狄诺把影响自己一生的那些经典励志作品，汇编成了影响亿万人民生活的《羊皮卷》一书，并由此奠定了他作为“撰写自我帮助方面书籍的最流行、最具灵感的作家”的地位。各行各业的人们都盛赞是他改变了他们的生活，从他的作品和他所推荐、汇编的书籍中得到了神奇的力量。

《孩子的羊皮卷》一书，广泛借鉴世界最先进的成功理念，吸收最新的素质教育研究成果，通过大量的精当的事例和简明的理论，对指导奥格·曼狄诺从平凡走向卓越的《羊皮卷》的精华思想和成功理念进行了全面阐释和通俗



演绎，从习惯、爱心、执著、自信、勤奋、情绪、乐观、目标、努力和进取等方面，对指导孩子完善自我个性，培养健康向上的精神，积极开发自身潜能，积累成功资本，不断迈向卓越提出了全面的指导原则和实用的理念方法。既是一本帮助孩子改变思维方式，获得精神鼓舞和心理安慰的励志书；也是一份帮助孩子解决生活中的难题和困惑、给孩子的生活带来奇妙变化的精彩礼物。

一旦孩子掌握书中提供的方法和技巧，并灵活地运用在生活实践中，就会很快确立适合自己的人生目标，找到最适合自己发展的方向，掌握高效的学习和工作方法，赢得别人的喜欢和支持，获得突破各种艰难险阻的精神动力，为改写平凡人生，不断迈向卓越的人生境地奠定良好的基础。

目录 *Mu Lu*

第一章 习惯篇：今天我要开始新的生活

事实上，成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。因此，我首先要做的便是养成良好的习惯，全心全意去实行。

这不是轻而易举的事情，要怎样才能做到呢？靠这些羊皮卷就能做到。因为每一卷里都写着一个原则，可以摒除一项坏习惯，换取一个好习惯，使人进步，走向成功。这也是自然法则之一，只有一种习惯才能抑制另一种习惯。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

成功的必要条件是养成良好的习惯	(3)
一个人在小时候就要开始注重培养好的习惯	(6)
完善自身的品德，提高道德修养	(9)
改变自身的弱点，建立新的生活习惯	(13)
培养助于成功的精神特质和习惯	(15)
要习惯于与他人密切合作，愉快相处	(18)
不怕冒险，养成良好的竞争习惯	(21)
在生活中追求真正成熟完善的个性	(23)

第二章 爱心篇：用全身心的爱来迎接今天

我赞美敌人，敌人因此成为朋友；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，说人长短。想要批评人时，咬住舌头；想要赞美人时，高声表达。

我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的地方，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。我要铺一座通向人们心灵的桥梁。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

拥有多少幸福和快乐取决于我们付出了多少爱	(29)
被爱的感觉比其他任何东西都更能提高人的热情	(31)
一定要诚恳待人，增进能让别人喜欢你的品质	(34)
有了爱心和宽恕，才能够成功地生活	(36)
学会感恩和知足才能感受到爱，奉献出爱	(39)
恰当的赞美是表达爱和散播爱的最好方式之一	(42)
通过实际行动努力把爱心奉献出来	(45)
对人宽容是一种尊重和体谅，也是一种爱	(49)
从自我做起，营造充满爱心的温馨世界	(52)
热诚是一种历久不渝的爱	(54)

第三章 执著篇：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。

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。

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、成问题、失败、行不通、没希望、退缩……这类愚蠢的字眼。我要尽量避免绝望，一旦受到它的威胁，立即想方设法向它挑战。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。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

幸运属于那些生活中的自强不息者	(59)
永不放弃，把失败当做通向胜利的桥梁	(61)

坚韧对于实现我们的目标是极为重要的	(63)
怀有坚定的信念，不向任何困难屈服	(66)
能持之以恒、忘我工作的人往往是最成功的	(68)
能否成大事的关键在于一个人能坚持多久	(70)
成功的愿望和胜利的观念是成功的巨大动力	(72)
把困难看做是提高自我能力的挑战	(74)
要为实现梦想而努力就必须作出一些牺牲	(76)
不管你的目标看起来是多么渺茫都要积极行动	(79)
利用“榜样的力量”面对挑战	(81)
要敢于直面人生的磨难，不怕挫折	(82)
要能够忍受一次又一次的拒绝	(86)
真正的失败是当我们不去尝试就想放弃	(88)
把失败和挫折当做走向成功的动力	(91)
培养耐心的五项指导原则	(94)
在日常生活中培养良好的意志品质	(97)

4.4 第四章 自信篇：我是自然界最伟大的奇迹

我是自然界最伟大的奇迹。

我不再徒劳地模仿别人，而要展示自己的个性。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，并且要把这种原则运用到商品上。推销员和货物，两者皆独树一帜，我为此而自豪。

我不是随意来到这个世上的。我生来应为高山，而非草芥。从今往后，我要竭尽全力成为群峰之巅，将我的潜能发挥到最大限度。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

对于事业的成功，自信比什么东西都更有效	(101)
只有自己才能决定你的未来	(104)
掌握自信的心态，积极地进行自我评价	(106)
做一个拥有坚定和自信的个性的人	(109)
要认识到自身的价值是不可估量的	(111)



努力将内心角落的自卑感清除干净	(113)
在生活中学会喜欢自己，树立自尊	(116)
积极的个人自我暗示是一笔很大的财富	(118)
想象成功，不断暗示自己更有能力	(121)
有意识、有步骤地培养自己的自信心	(124)

5章 勤奋篇：我不会让今天的时光白白流逝

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。每一分每一秒，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生气。我无法计算时间的价值，它们是无价之宝！

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

勤奋是实现理想的奠基石，是通向成功彼岸的桥梁	(129)
时间是成功者的资本，是胜利的筹码	(132)
要成就任何事业都要懂得如何充分利用时间	(134)
要有效地利用时间，珍惜每一分钟	(136)
只要你愿意付出努力就能赢得更多的时间	(139)
把握做事的要领，争取更多的时间	(141)
养成节约时间的习惯，摆脱浪费时间的恶习	(144)
多付出一点点是步入杰出者行列的必由之路	(148)
平庸者可以成功，聪明人也可能失败	(151)
把握好自我，提高时间利用的质量	(153)
以愉快的心情和饱满的激情持续高效地工作	(156)

6章 情绪篇：今天我要学会控制情绪

弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。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。

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。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

真正伟大的人往往能主宰自己的情绪	(161)
完善自己在情绪方面的缺陷是非常必要的	(163)
得体地处理情绪，摆脱低落和消沉	(165)
努力避免和战胜失望情绪	(168)
把生活中失败和挫折的忧虑减少到最小的程度	(171)
找出脱困的方法，打破消极念头	(173)
提高自己的情商，有效地控制心态	(178)
克服感情用事的毛病，保持平和的心态	(182)
振作精神，用积极的行动消除烦恼和不安	(184)
环境本身并不能使我们快乐或都是不快乐	(188)
为将来而烦恼不如把握好现在	(191)
从早晨起床开始激发好情绪	(193)

七章 乐观篇：我要笑遍世界

当我受到别人的冒犯时，当我遇到不如意的事情时，我只会流泪诅咒，却怎么笑得出来？有一句至理名言，我要反复练习，直到它们深入我的骨髓，出口成言，让我永远保持良好的心境。这句话，传自远古时代，它们将陪我渡过难关，使我的生活保持平衡。这句至理名言就是：这一切都会过去！

从今往后，我只因幸福而落泪，因为悲伤、悔恨、挫折的泪水在商场上毫无价值，只有微笑可以换来财富，善言可以建起一座城堡。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

只要有微笑，就有成功的希望	(197)
要想生活得幸福就要认识到快乐的意义和价值	(201)
学会理智、达观地去看待生活	(203)
不论在什么情况下都不可轻易灰心和放弃	(206)
凡事都要努力往乐观的方面去想	(209)
只要有一线希望，就应奋斗不止	(212)
坚持进行心理上积极的自我暗示	(215)
更乐观些，坦然面对不如意之事	(217)



第八章 目标篇：今天我要加倍重视自己的价值

我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；还可能被撒在土壤里，让它生长，直到金黄色的麦穗上结出成千上万颗麦粒。

我和一颗麦粒唯一的不同在于：麦粒无法选择是变得腐烂还是做成面包，或是种植生长。而我有选择的自由，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。正像种子需要雨水的滋润才能破土而出，发芽长叶，我的生命也须有目标方能结出硕果。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

目标不够明确，成功的机会也就不大	(223)
明确的目标和健全的计划是成功的保障	(225)
要朝着自己所期望的方向去发展自我	(227)
在追求梦想努力实现目标的过程中发现机会	(230)
好好规划自己的生活，朝着自己的梦想奋进	(232)
志存高远，不要在心里为自己设限	(235)
要有敢于向“不可能”挑战的精神	(238)
对目标进行动态调节，使其更趋于合理	(240)
为自己挑起奔向目标的三盏明灯	(243)

九章

努力篇：我现在就付诸行动

我的幻想可能毫无价值，我的计划可能付诸东流，我的目标可能难以达到。一切的一切都可能毫无意义——除非我们付诸行动。

一张地图，不论多么详尽，比例多精确，它永远不可能带着看它的人在地面上移动半步。任何宝典，包括我手中的羊皮卷，永远不可能创造财富。只有行动才能使我成功。

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。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

最重要的一步就是立即让自己动起来	(249)
懒于行动、喜欢拖延的人只能在平庸中度过一生	(252)
每天都沿着正确的努力方向一步步向理想靠近	(254)
不要被动地等待机遇，要主动地去追求	(256)
积极付出努力，克服怠惰的不良习惯	(260)
养成立即行动的习惯，战胜拖拉	(262)
付出必要的努力，在知识方面充实自己	(264)

十章

进取篇：我要走向卓越

我不求金钱或衣衫，甚至不求适合我能力的机遇，我只求您引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，指引我由他们的失败中，撷取



成功的种子。让我面对恐惧，好磨炼我的精神。给我勇气嘲笑自己的疑虑和胆怯。

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。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》

培养成功者须具备的多方面的素质	(269)
秉持良好心态，奉行三个重要的箴言	(274)
要知道我们的信念是可选择的	(276)
努力把自己的信念提升到强烈的地步	(278)
提出能使我们的生活充满活力的问题	(281)
利用马太效应，充分发掘各种资源	(283)
克服奔向成功过程中自身的心理障碍	(285)
积极进行自我开发，充分运用自己的才能	(289)
把自身巨大的潜能转化为巨大的实力	(292)
努力创造，做一个时代的新人	(295)
改变传统的思维方式，培养创新意识	(298)
不断向更高的人生目标迈进	(302)
永远保持生活的热情和学习的热情	(305)



The Scroll Marked FOR Teenagers

第一章 习惯篇

今天我要开始新的生活

事实上，成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。因此，我首先要做的便是养成良好的习惯，全心全意去实行。

这不是轻而易举的事情，要怎样才能做到呢？靠这些羊皮卷就能做到。因为每一卷里都写着一个原则，可以摒除一项坏习惯，换取一个好习惯，使人进步，走向成功。这也是自然法则之一，只有一种习惯才能抑制另一种习惯。

——奥格·曼狄诺的《羊皮卷》



成功的必要条件是养成良好的习惯

奥格·曼狄诺在《羊皮卷》一书中曾讲述过这样一个故事：

亚里山德拉大图书馆被烧之后，只有一本书保存了下来，但并不是一本很有价值的书。于是一个识得几个字的穷人用几个铜板买下了这本书。这本书并不怎么有趣，但这里面却有一个非常有趣的东西！那是窄窄的一条羊皮纸，上面写着“点金石”的秘密。

点金石是一块小小的石子，它能将任何一种普通金属变成纯金。羊皮纸上的文字解释说，点金石就在黑海的海滩上，和成千上万的与它看起来一模一样的小石子混在一起，但秘密就在这儿。真正的点金石摸上去很温暖，而普通的石子摸上去是冰凉的。然后这个人变卖了他为数不多的财产，买了一些简单的装备，在海边扎起帐篷，开始检验那些石子。这就是他的计划。

他知道，如果他捡起一块普通的石子并且因为它摸上去冰凉就将其扔在地上，他有可能几百次地捡拾起同一块石子。所以，当他摸着石子冰凉的时候，他就将它扔进大海里。他这样干了一整天，却没有捡到一块是点金石的石子。然后，他又这样干了一个星期，一个月，一年，三年；但是他还是没有找到点金石。然而，他继续这样干下去：捡起一块石子，是凉的，将它扔进海里；又去捡起另一颗，还是凉的，再把它扔进海里；又一颗……

但是，有一天上午，他捡起了一块石子，而且这块石子是温暖的……他把它随手就扔进了海里。他已经形成了一种习惯，把他捡到的所有石子都扔进海里。他已经如此习惯于做扔石子的动作，以至于当他真正想要的那一个到来时，他也还是将其扔进了海里！

看来，习惯有时是会成为阻碍你成功的障碍，让你扔掉握在手里的机会——坏的习惯尤其如此。

奥格·曼狄诺还曾经讲述过这样一个故事：

有两个人，一个体弱的富翁，一个健康的穷汉。两人相互羡慕着对方：富翁为了得到健康，乐意出让他的财富；穷汉为了成为富翁，随时愿意舍弃



健康。

一位闻名世界的外科医生发现了人脑的交换方法。富翁赶紧提出要和穷汉交换脑袋。其结果，富翁会变穷，但能得到健康的身体；穷汉会富有，但将病魔缠身。

手术成功了：穷汉成为富翁；富翁变成了穷汉。

但不久，成了穷汉的富翁由于有了强健的体魄，又有着成功的意识，渐渐地又积起了财富。可同时，他总是担忧着自己的健康，一感到些微的不舒服便大惊小怪。由于他总是那样担惊受怕，久而久之，他那极好的身体又回到原来那多病的状态里——或者说，他又回到了以前那种富有而体弱的状况中。

那么，另一位新富翁又怎么样了呢？他总算有了钱，但身体孱弱。然而，他总是忘不了自己是个穷汉，有着失败的意识。他不想用换脑得来的钱相应地建立一种新生活，而不断地把钱浪费在无用的投资里，应了“老鼠不留隔夜食”这句老话。

钱不久便挥霍殆尽，他又变成原来的穷汉。然而，由于他无忧无虑，换脑时带来的疾病也不知不觉地消失了。他又像以前那样有了一副健康的身子骨。

最后，两人都回到了原来的模样。

为什么会发生这种情况呢？奥格·曼狄诺在他辑录的《羊皮卷》中给出了我们非常中肯的答案——因为“优秀、健康和富足都是习惯的产物”。思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定品德，品德决定命运。

古希腊哲学家亚里士多德曾说，优秀是一种习惯。我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。在生活中，有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。

每个成功的人，之所以成功，就在于不同于常人之处。而所谓的“不同之处”，就在于他们具有许许多多良好的习惯。习惯是一种顽强的力量，它可以主宰人的一生，一切天性和诺言，都不如习惯有力。好的习惯会使你的人生受益无穷。没有守时的习惯，会浪费时间、耗费生命；没有守信的习惯，会失去别人的信任；没有坚定的习惯，无法把事情坚持到成功的那一天；没有迅捷的习惯，良机与你擦肩而过，可能永不再来。

成功是一种习惯，放弃也是一种习惯。成功者从来不半途而废，成功者