



羊皮卷

大全集

Written Propaganda of Complete Work of the Scrolls

超越自我的犹太人成功法则

泓露沛霖◎编译



The most passionate life experience Highly valuable spirit philosophy
The Western Bible changing thousands of lives The fate classic affecting a century of history

最有激情的人生经验 极富价值的励志哲理
改变千万人生的西方圣经 泽被百年历史的命运至典

中国商业出版社



羊皮卷

大全集

Written Propaganda of Complete Work of the Scrolls

超越自我的犹太人成功法则

泓露沛霖◎编译



The most passionate life experience Highly valuable spirit philosophy
The Western Bible changing thousands of lives The fate classic affecting a century of history

最有激情的人生经验 极富价值的励志哲理
改变千万人生的西方圣经 泽被百年历史的命运至典

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羊皮卷大全集 / 泓露沛霖编译. —北京: 中国商业出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5044-6862-8

I. ①羊… II. ①泓… 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 (2010) 第089158号

责任编辑: 张新壮

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕龙印刷有限公司印刷

* * * *

787×1092 毫米 16开 20印张 512千字

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

定价: 39.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

在古老的西方，受物质条件限制，人们习惯把值得珍藏的传世智慧以精美的文字形式书写在羊皮卷上，在当时，传世的经典在人们心中的地位是至高无上的。《羊皮卷》素来被称为“世界上最伟大的成功励志书”。迄今为止，全球狂销2000多万册，成为影响美国近一个世纪的畅销书。它犹如一支蜡烛，照亮了无数人的人生之路。

《羊皮卷》是举世闻名的成功励志大师奥格·曼狄诺的巅峰之作。关于它的由来，有这样一个传说：

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。

《羊皮卷》蕴含着无比珍贵的秘诀，让人能获得智慧和财富的钥匙。作者通过亲身体验和理性的感悟告诉你，怎样面对人生和把握人生？如何全面了解自己的性格？怎样认识自己的优缺点并充分利用自身的长处？如何积极思考、跨越障碍、发掘潜能、培养习惯、制定目标、处世交往等，所阐述的人生哲理和成功理念，激励了无数困境中的人们重获信心和勇气，并帮助众多人士改变



羊皮卷大全集

YangPiJuanDaQuanJi

命运，获得幸福。

为了把这宝贵的智慧更好的普及给广大读者，我们特编撰了《羊皮卷大全集》，通过生动感人的现实案例，从十二个方面剖析和阐述了《羊皮卷》中启迪人生智慧的亮点。其目的就是让这一伟大的经典变成你奋发的力量，影响你的人生，使困难得以征服，自我得以超越，并让积极光明的力量引导你迈上人生的成功之路。

— ❁ 目录 ❁ —

一、宽容与爱：让心灵之美流光溢彩

生活中有很多让我们愤愤不平的人和事，也可能被人无端的伤害，但只要怀有一份宽容心，只要心中有爱，天地自然宽。有句话是这样说的：“原谅了别人，等于宽容了自己。”也就是说，不能原谅别人的过错，自己同时也在犯错。在现实的社会里，面对心灵的伤害，需要让自己的灵魂站在高处，要让自己以宽容来面对伤害……纪伯伦说过：“一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容。我们可以不伟大，但一定要宽容，因为宽容是一种美德。”

宽容是杆幸福秤	2
爱人即爱己	4
让爱心融化心中的坚冰	7
给予会更快乐	8
分享是一件快乐的事情	11
保持仁爱的心态	14
宽恕别人就是在宽恕自己	17
有一颗宽容心	21

二、个人习惯：好习惯具有无与伦比的力量

在日常生活与繁杂的工作中，人们自然而然地形成了一些不容易改变的行



为——习惯。习惯常常会决定人一生的平坦与坎坷、成功与失败、乐观与悲观、得意与失意，因此我们一定要戒除坏习惯，培养好习惯，跨越人生障碍，重新定位你的生活，不要让习惯坏了大事。

养成良好的习惯	26
用一种习惯去抑制另一种习惯	29
养成负责的习惯	32
好习惯是开启成功之门的钥匙	35
用良好的习惯代替一时的冲动	38
如果必须受习惯支配的话，那就受好习惯的支配	42

三、知行合一：付诸行动，梦想才有意义

千里之行，始于足下。风景在远方，如果你只知道憧憬，而不肯迈出第一步，那你就永远无法身临其境，真正地体会风景的迷人之处。徘徊和等待，留给人生的只能是悔恨和遗憾。路就在脚下，从现在开始，迈出你宝贵的第一步！

人因梦想而伟大，因行动而成功	46
从现在开始，立刻行动	48
畏首畏尾与万无一失	53
为明确的目标而行动	55
用梦想推动行动的境界	58
只有行动才能不断地完善提高自己	61
成功不等人，今天就勇敢地付诸行动	64
敢于放手一搏	66
看准机会，该出手时就出手	70
再长的路一步步也能走完，再短的路不迈开双腿也无法到达	73

四、情绪控制：不要让灰色的情绪左右自己

情绪是一种十分微妙的东西，一些不良情绪往往具有强大的杀伤力，会给你的工作、生活带来不利的影 响。因此我们一定要掌控自己的情绪，这样我们才能催生希望和热忱，利用正面情绪培养健康、积极的心态。

驾驭自己的愤怒情绪	78
学会忍耐的艺术	81
可怕的不是事业失意，而是心灵失控	84
别让怒火烧伤了你	88
谁也不会踢一只死狗	91
情绪化是幸福的杀手	93
学会自制	97
浮躁会让你迷失方向	100

五、感恩之心：懂得感恩会让你的人生路越来越宽

拥有一颗感恩的心，关爱自己，关爱你的家人、朋友，关爱你身边的人，只有这样，我们才能看见世界的美好、光明的一面，也才能拥有乐观的心态，也更能从容地对待我们的生活和工作。

拥有一颗感恩的心，是一种豁达，一种高尚的人格，一种魅力的体现。感谢生命，感谢我们所拥有的一切。

用全身心的爱来迎接今天	104
让爱成为最强大的武器	106
赞美他人，会得到意想不到的收获	108
只有尊敬别人，才不会自以为是	109
当与家人同处时，一定得把工作留在门外	112
不要总指望别人感恩	115

六、坚持不懈：直面坎坷和挫折，坚持就是胜利

世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，因为只要愿意做，人人都能做到；说它难，因为真正能够做到的，终究是少数人。任何成绩的取得、事业的成功都源于人们不懈的努力和执著的探索追求；浅尝辄止，一暴十寒，朝三暮四，心猿意马，只能望着成功的彼岸慨叹，最后只能是两手空空。胜者的做事方式就是坚持，再坚持。

坚持是收获成功的镰刀	122
逆境中要调整好期望值	124
逆境是杯里的咖啡	127
不达目的不罢休	129
坚持的终点就是成功	132
屡败屡战，才能成功	135
成功就藏在拐角的后面	139
持之以恒使成功变为可能	142

七、掌控时间：把握最宝贵而又最稀缺的资源

算一算你走过了多少个日夜？可是你又能记起多少往事？掌握多少有用的人生财富？人生转眼一百年，况且有几个人能享此殊荣？时间，这个永恒的话题，从古至今有多少人在说？而又有几个人后悔地在说？多少人在惋惜中劝慰着后代子孙：“韶华难留，惜时如金。”可是，有多少人仍然不能猛醒——时间不是用来浪费的，不要等到花尽之后空折枝。

把握今天，才能把握永恒	146
-------------------	-----

把时间变成真正的财富	149
对干扰勇敢地说“不”	152
浪费时间，就等于图财害命	154
让每一分钟都有价值	158
提高效率做事	160
明天还有明天的事情	163
憎恨浪费时间的行为	165

八、定位自己：正确地评价自己，才能提升自己的价值

对现代人来说，过份的自卑或者是自大都是一种资源的浪费。因为盲目的评估自己失去了客观性，眼高手低、手高眼低都同样使你的人生达不到最高的边际效用，而浪费青春与精力。不要高估自己，问一问自己能做什么？不要粉饰太平，想一想自己有多大能力？虽然目标决定高度，但目标不是远大就好，要认识自己、定位自己，才能找准方向、找到机会。别总把自己当个神，以为自己什么事都可以，结果弄到最后，你不是神，而是神经。只有正确地评价自己，才能提升自己的价值。

了解优势找到最适合自己的位置	170
超越别人的成就并不重要，重要的是超越自己	173
加倍重视自己的价值	176
完善你自己	179
和差距过过招	182
寻找属于自己的人生坐标	184
只有那些自己感到不足的人，才能始终保持最佳的精神状态	186
明确的大目标，会为你指引一条踏上成功的非凡之路	190
一旦我的目标达到了，我会再定一个更高的目标	193
培养自己独特的气质	196

九、面带微笑：排解压力，阳光生活

微笑是对生活的一种态度，跟贫富、地位、处境没有必然的联系。一个人

的情绪受环境的影响，这是很正常的，但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，对处境并不会有任何的改变，相反，如果微笑着去生活，那会增加亲和力，别人更乐于跟你交往，得到的机会也会更多。只有心里有阳光的人，才能感受到阳光的温暖，如果自己常苦着脸，那生活如何美好？

微笑是一种修养，并且是一种很重要的修养。微笑的实质是亲切，是鼓励，是温馨。真正懂得微笑的人，他的生活总能充满阳光。

用笑声淹没痛苦	200
微笑面对痛苦，坦然面对不幸	203
让微笑和幽默伴随你的人生	206
平凡的即是伟大的	208
笑，能减轻压力	211
只有微笑可以换来财富	214
只要能笑，就永远不会贫穷	216
用微笑打败忧虑	219

十、坚定信念：永远抱有希望，一切皆有可能

如果你想有成功的将来，并且拥有愿意为之付出所有的梦想的话，请坚持住，风雨虽大，但很快就会过去，此时没有被风雨吓跑依旧在等待彩虹的人马上就要看到那奇异的光彩了。

给生活一个希望的灯塔	222
坚定的信念能够支撑你步入胜利的殿堂	226
人生永远都有希望	230
找到生活的乐趣	233
潜能随意志的坚强而不断涌现	236
简单的才是最好的	240
热忱是藏在每个人内心深处的神	244

对自己的人生负责	245
人生应敢于冒险	249
信念的魔力可以改变一切	251

十一、展示自我：善于超越是成功价值的体现

人生在世，做什么不重要，做得怎么样也没关系，最关键的是要知道自己为什么做这些，追求的是什么。人们一直说要寻找自我，其实自我不需要寻找，自我始终都在自己身边，在心灵最深处的地方。活出自我，在心中保留一块净土，播种人生的希望。

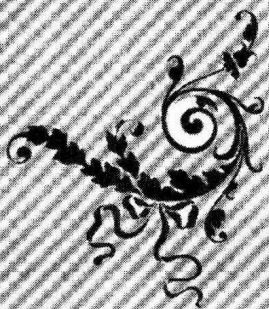
充分发展自己的个性	256
选择自己最喜欢和最擅长的事	260
学会去同存异，回避人所共有的通性	262
一切问题、沮丧、悲伤，都是机遇之神	265
超过以往的成就	269
将好的一面发扬光大	272
能力决定命运	274
境界的高低决定地位的高低	278

十二、远离欲望：不做金钱的奴隶

人不能无欲，无欲则让人懈怠慵懒，不思进取。然而，人的欲望往往与他企盼达到程度有着不可逾越的沟坎，放纵欲望，没有节度，只能是事与愿违。“养心莫过于寡欲。”减少一分欲望，也就减少一分累赘，减少一分愁苦，减少一分精神沉疴。与其跨前一步跌入无边无涯的欲海颠簸挣扎，莫如退后一步立于水湄之上观天高地阔。从凡尘俗间的嚣声与灰屑中，腾出一湾宁静澄明的空间，让心灵的寡欲之舟轻轻停泊，你就会体会到生命存在的真实价值和人生的真正富有。



金钱永远没有资格和幸福画等号	282
得失不必挂心上	285
欲望越小，人生就越幸福	287
别为今天的得失斤斤计较	290
升官发财并不是生活的全部	292
贵而不显，富而不炫	295
摒弃多余的东西，追求简单生活	297
知足者常乐	301
看淡名利你会活得更从容	303
参考文献	307



一、宽容与爱： 让心灵之美流光溢彩

生活中有很多让我们愤愤不平的人和事，也可能被人无端的伤害，但只要怀有一份宽容心，只要心中有爱，天地自然宽。有句话是这样说的：“原谅了别人，等于宽容了自己。”也就是说，不能原谅别人的过错，自己同时也在犯错。在现实的社会里，面对心灵的伤害，需要让自己的灵魂站在高处，要让自己以宽容来面对伤害……纪伯伦说过：“一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容。我们可以不伟大，但一定要宽容，因为宽容是一种美德。”



宽容是杆幸福秤

我的理论，他们可能会反对；我的言谈，他们可能会怀疑；我的穿着，他们可能不欣赏；我的长相，他们可能不喜欢；甚至我廉价出售的商品都可能使他们将信将疑，然而我的爱心定能温暖他们的心，就像太阳的光芒能融化冰冷的冻土。

——《羊皮卷》原典·卷二

面对来自敌人的批评和他所做的一切让你痛苦的事，愤怒是于事无补的，它会让你失去理智，丧失冷静。对于这样的压力，你要用“宽恕”来将它化解。

一个愤怒的人对着围满镜子的四周咆哮不已，结果镜子里所有的人都向他龇牙咧嘴。你怎样对待别人，别人就会怎样对待你。天底下再笨的人，也会依自己的喜好去批评、咒骂、抱怨他人，而大部分做这些事情浪费时间的人，都是不能成功的。只有善于融洽周围对你有敌意的人，会体谅、宽容，做一个品格高尚、善解人意的人才有可能智慧地排解人生的一个个压力，最终走向成功。要记住我们的人生目标不是为了恨和失败，而是为了爱和成功，为了快乐和谐的生活。

以前，有一位富翁，在他年事已高时，便决定把家产分给三个孩子，但在分财产之前，他让三个儿子去游历天下做生意。

临行前，富翁告诉他们：“你们一年后要回到这里，告诉我你们在这一年内，所做过的最高尚的事。我的财产不想分割，集中起来才能让下一代更富有；只有一年后，能做到最高尚事情的那个孩子，才能得到我的所有财产。”

一年过去后，三个孩子回到父亲身边，兴高采烈地向他汇报这一年来的

所获。

老大先说：“在我游历期间，曾遇到一个陌生人，他十分信任我。将一袋金币交给我保管。后来他不幸过世，我将金币原封不动地交还他的家人。”

父亲：“你做得很好，但诚实是你应有的品德，称不上是高尚的事情！”

老二接着说：“我到一個贫穷的村落，见到一个衣衫破旧的小乞丐，不幸掉进河里，我立即跳下马，奋不顾身地跳进河里救起那个小乞丐。”

父亲：“你做得很好，但救人是你应尽的责任，也称不上是高尚的事情！”

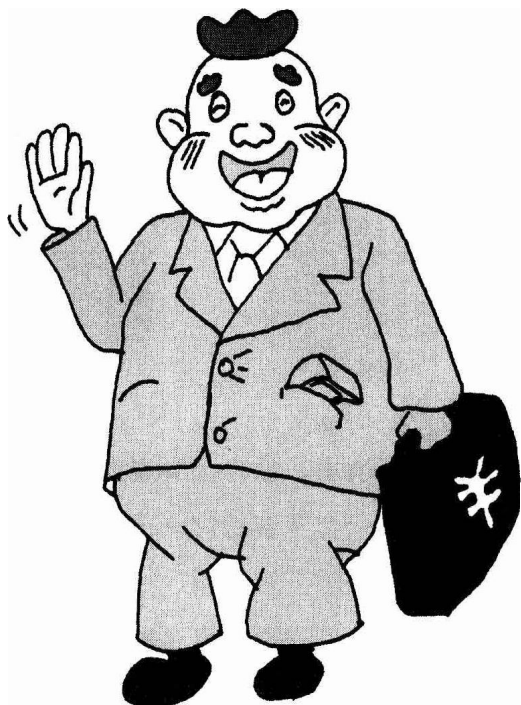
老三迟疑了一下说：“我有一个仇人，他千方百计地陷害我，有好几次，我差点死在他的手中。在我旅行途中，有一个夜晚，我独自骑马走在悬崖边，发现我的仇人正睡在崖边的一棵树旁，我只要轻轻一脚，就能把他踢下悬崖；但我没这么做，而是走开了，这实在不算做了什么大事。”

听到这里，父亲正色道：“孩子，能原谅自己的仇人，是高尚而且神圣的事，你办到了，来，我所有的产业将是你的。”

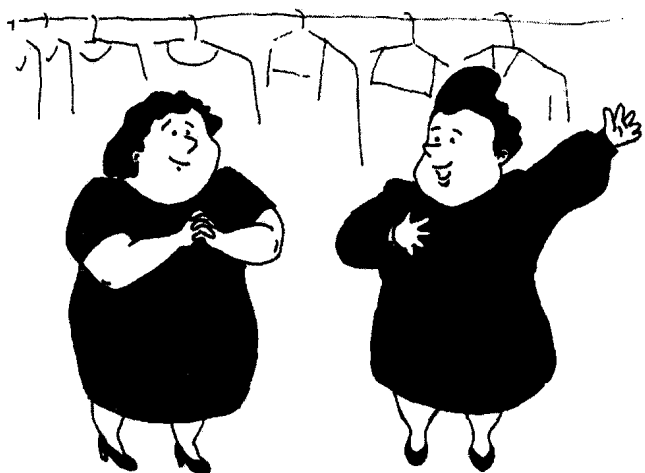
宽恕别人，就是善待自己。仇恨只能永远让我们的心灵生活在无尽的黑暗之中；而宽恕，却让我们的心灵获得自由，获得解脱。宽恕别人，可以让生活更轻松愉快。宽恕别人，可以让我们有更多的朋友。

宽恕是一种修养、智慧和美德，你宽恕了别人，你心中的怨恨、责怪、愤怒就没有了；同时它还是自我心灵的解脱，是消除怨恨、责怪、愤怒的良药。生气是用别人的错误来惩罚自己，宽恕才能解放自己。宽容是博大的“自私”。

对于别人所犯的“错误”，人们通常会认为，只要“我”不原谅对方，就可以让对方得到一些教训，或给对方一些惩罚。其实，真正受到惩罚的人是你



让心灵之美流光溢彩
——宽容与爱——



自己：生一肚子气，连觉也睡不好，整天愤愤不平的；每个人都有自己的行为准则和处世之道，谁也没有义务按照你的想法去生活。你对他的看法和评价不能影响他的行为准则，可这满腹的牢骚却让你气愤，让你生活在一个充满不平

和愤恨的环境中，独自品尝着痛苦。

所以，学会宽容地对待他人，你的生活烦恼将会减少许多，并且外带一个升华你的人格的美妙作用。

努力让自己去原谅自己和他人吧，在我们责怪他人的时候实际上是在逃避自己的责任。你是想永远活在愤怒的烈火中、哀怨中，还是想一身轻松，让每个人都对你献出他们的微笑呢？怎样做全在你自己。宽容是一杆幸福秤，你放上的宽容越多，得到的微笑就越多。不信？试试看吧！

【爱人即爱己】

最主要的，我要爱自己。只有这样，我才会认真检查进入我的身体、思想、精神、头脑、灵魂、心怀的一切东西。

——《羊皮卷》原典·卷二

关爱他人，你所付出的仅是一点爱心，但你收回的却是巨大的幸福。请相信爱心是能够被传递的，关爱别人就是在关爱自己。