

受益一生的励志经典

羊皮卷

Yang Pi Juan

吴景明◎著



不同情自己，对自己进行鞭策和批判，反省和检讨失败的原凶，才会走出懦弱心理的陷阱。事业的成功，往往取决于能否战胜自己的软弱，不给自己倒在地上爬行的理由。

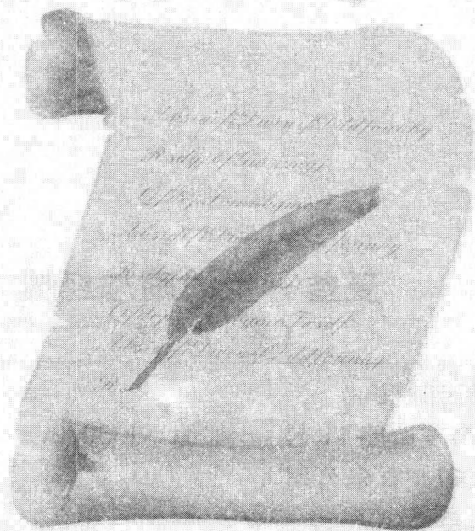
延边人民出版社

受益一生的励志经典

羊皮卷

Yang Pi Juan

吴景明◎著



不同情自己，对自己进行鞭策和批判，反省和检讨失败的原凶，才会走出懦弱心理的陷阱。事业的成功，往往取决于能否战胜自己的软弱，不给自己倒在地上爬行的理由。

延边人民出版社

责任编辑:许正勋

装帧设计:海 洋

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的励志经典/吴景明 编著. - 延吉:延边人民出版社,
2007. 12

(受益一生的励志经典;7)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 963 - 0

I. 受… II. 吴… III. 成功心理 - 通俗读物

IV. B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096353 号

受益一生的励志经典

(羊 皮 卷)

出版:延边人民出版社

(延吉市友谊路 11 号) 邮编 133000

印刷:北京三木印业有限公司

发行:新华书店总经销

开本:710×1000 印张:240 字数:3000 千字

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 963 - 0

版次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:420.00 元(全 12 册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

在现实社会中，社会的发展给人类带来了精神和物质上的飞跃，但是在精神文明社会中，人的心理与社会发展之间的变化是同步的，于是，我们为了适应这个飞速发展的社会，就必须有良好的人生观和价值观，保持良好的心态是我们成功的基础，人与人之间的存在关系，是社会发展的源泉与动力，只有了和谐的关系，才会有幸福的家庭、祥和的社会。

而在每个人的进步中，离不开生存的基本元素，正是这些元素的有机结合，从而使人在社会中生存，所以一个人的基本素质与生存是息息相关的。人如何能在物欲繁华，充满竞争的社会中健康快乐的生活，这就需要我们不断的完善自己的基本素质，培养良好的人生观和世界观，从而在社会中明确自己的位置，扮演好自己的角色，因为社会是一个大群体，所以就需要人与人之间和谐的发展。每个人不是天生就是成功的，而是与后天的勤奋努力是离不开的，每个障碍，每个困难，都有可能成为我们超越自己的机会。成功学告诉大家很多成功的方法，但是我们却很难做到，其实成功是一种经常的训练与习惯，或者说是素养，有一些因素可以直接有效地成为你成功的条件，这些条件我们很多人都可以做到，都可能遇到，而且就在我们的周围不远，但是我们往往忽略了那些成功源泉的存在。

本套书集结了众多名家的经典励志精华，从人的心态、口才、办事说话的方法、社交以及性格方面都作了详细的分析，并且给予了详细的方法，从而引导我们从不足走向成功，完善自己，使自己成为社会中的佼佼者。

我们始终倡导“全民励志”、“爱铁成钢”的教育理念，我们相信：只要你我是一个激励型的个人，就能直面风雨坎坷、谈笑人生；只要我们的学校是激励型的学校，就能达到英才辈出、大展鸿图；只要我们的民族是一个激励型的民族，就能看到奋发图强、民族复兴；只要我们的国家是一个激励型的国家，就能实现国富民强、和谐昌盛。

希望读者们在阅读中获得更多的智慧和启迪。



目 录

目 录

第一章 伟大的力量

发现最伟大的力量	2
选择的力量	5
对财富的态度	8
规划自己的命运	12
个性的效力	16
打开幸福之门	20

第二章 正视现在的自己

每个人都是演员	24
尽到家庭成员的责任	28
不要太在意过去	32
时间是最宝贵的财富	36
现在开始谋划未来	40
相信自己是冠军	44

第三章 思考与成功

思考与性格	50
思考对环境的影响	53
思想对健康和身体的影响	56
思想与目标	59
成功中的思考因素	61
梦想与理想	66





第四章 成功的选择成就完美

人生的完美性格	72
成就完美人生的魅力资本	78
健康是最重要的	83
拥有完美的人生婚姻	89
完美的人际关系	94
把选择掌握在手中	99
一种力量的存在	100
把握选择的力量	102
成功的起点	105
成就人生的幸福	107
摒除消极思想	109
相信你的思想	113
如何获得完美	116
用思想创造成功	118
不要让小事左右你	123
发现你的优点与长处	127
珍惜你的潜能	132
拒绝的平庸生活	134
保管你的生命储能	137
实现你的人生价值	139

第五章 如何融合与区分别人和自己

把自己当别人,把别人当自己	144
交人交心	148
把别人当别人,把自己当自己	152
在摩擦中寻求平衡	156
帮助别人就是帮助自己	160
先做好自己,再帮助别人	164





目

录

第六章 如何确立现实的目标和理想

理想和目标就是前行的路	170
谨慎决策,坚决行动	174
要有自信乐观的态度	178
结果重要,过程同样精彩	182
坚持、忍耐、永不放弃	186
正确认识财富	190

第七章 唤醒自己的潜能

重新认识你自己	196
对自己充满自信	205
尊重你自己	219
实现你的目标	223
超越,赶越,再超越	229
打破心灵的桎梏	232
崇尚美好的心灵	235
学会放弃	240
拥有一个健康的心灵	244
学会控制你的情绪	248
唤醒潜能	251
重新认识你的潜能	255
如何才能激发潜能	258
充分去挖掘你的潜能	261
如何恰当释放潜能	264
利用你的潜能	267

第八章 虔诚的追寻人生的意义

学会潜心思考和反省	272
对生活要发挥主动性	276
保持一颗平常心	280





羊 皮 卷

YANG PI JUAN



保持真我 285



不要让别人的眼光将你淹没 289



给自己留一条退路 293



第九章 保持积极进取的态度

目	为自己搭建房子	300
	坚决抵制消极思想	305
录	小事是大事的基石	309



第一章

伟大的力量





羊皮卷

YANG PI JUAN



第一章



发现最伟大的力量



伟大的力量

哲学家蓝姆·达斯曾讲了一个真实的故事。一个因病而只剩下数周生命的妇人，一直将所有的精力都用来思考和谈论死亡有多恐怖。

以安慰垂死之人著称的蓝姆·达斯当时便直截了当地对她说：“你是不是可以不要花那么多时间去想死，而把这些时间用来活呢？”

他刚对她这么说时，那妇人觉得非常不快。但当她看出蓝姆·达斯眼中的真诚时，便慢慢地领悟到他话中的诚意。“说得对！”

她说，“我一直忙着想死，完全忘了该怎么活了。”几个星期之后，那妇人还是过世了。她在死前充满感激地对蓝姆·达斯说：“过去几个星期，我活得要比前一阵子丰富多了。”当我们在面对生命中不可避免的病痛、损失、挫败的时候，常常会因为不断地专注在病痛、损失、挫败的本身，而使得日子更加难过，甚至许多人因此觉得“活不下去了”，而率然走上轻生的不归路。没有人喜欢面对人生痛苦的部分，但只有那些明了自己的思想动力、愿意并成功自我掌控的人，才能够避免将现有的苦痛不断放大，才具备较佳的应对能力。在现实生活中，不单是身有残疾和病痛的人，就是健康的人，在遭遇挫折和失败的打击时，也会生出悲观失望、自怜自卑的心情来。在这种情绪的笼罩下，人往往不是寄希望于他人的援手就是一蹶不振，失去重新尝试的勇气。

其实，不同情自己，对自己进行鞭策和批判，反省和检讨失败的原凶，才会走出懦弱心理的陷阱。

事业的成功，往往取决于能否战胜自己的软弱，不给自己倒在地上爬行的理由。

许多人抱怨自己命运不济，凶为缺少机会。那么机会对人生究竟有多重要呢？其实机会就像买彩票一样，投入得越多，失望的概率就越大，因此，相信机会有时也是一种自欺欺人。麦士是位成功的商人，却不幸患上了白





内障,视力严重受损,不要说阅读写作,就连驾车外出都极其艰难。与他一同患病的一位病友受不了这种折磨,每天不是喝得酩酊大醉,就是对着别人大发雷霆,仅仅过了半年,那位病友便离开了人世。目睹此景,麦士倍感凄凉。因为疾病,他已不得不结束原来的生意。他的生活渐渐陷入了困境。

在那段举步维艰的日子里,书给了酷爱阅读的麦士很大慰藉。因为患病,麦士深深体会到视力不良者的不便与需要,他决定寻找一种能够容易阅读的字体。

经过差不多一年的研究,麦士发现在纸上印有粗线条的斜纹字体,不但对视力有障碍的人大有帮助,也能提高一般人的阅读速度。于是,麦士把自己仅有的 15000 元存款从银行里取了出来,把这组新研究出来的字体整理妥当,计划全面推广。麦士在加州自设印刷厂,第一部特别印刷而成的书面市了。一个月内,麦士接到了订购 70 万本的订单……

当你遭受损失、挫折的时候,不要把焦点放在你无法挽回的部分,而要把焦点放在“生活里还有哪些值得感谢”、“还能为自己做些什么”的部分。

当自己的情绪呈现负面或消极的时候,要确保自己的意念完全投注在解决办法上,而非问题上;学着即使在与不幸共存的时刻,还能够积极向上、活在此刻。那么,即使面对再艰难的境况,我们都还能保持内心的宁静;在苦难突然降临的时候,我们能沉着冷静地应付,从而主宰自己的命运。

在我们有限的生命中,上苍赋予了我们许许多多宝贵的礼物,“选择的权力”就是其中一项。

既然上帝赐给了我们,我们就有权利去进行思考、言语、行动,也有权决定自己的举止该怎么做,要不要相信某些事情。一般人总以为只有在决策时才需要选择,其实,即使不是进行决策,我们所做的每件事情也都是一种抉择。

日常生活中会让我们产生压迫感的事情多得不胜枚举,其中,失去控制感就是最令人头痛的一项。我们之所以会感受到自己拥有控制感,就是因为我们有选择的权力,要是有人剥夺了我们这项天赋权利,就等于要我们不能自主地思考、言语、行动……要我们没有受压抑、痛苦的感觉都难。

正因为这是上苍赋予人类的礼物,所以,不论面对何事,我们都可以自行决定是不是要插手;选择权永远在我们自己。暂且不管我们做了什么选择——勇于面对事情也罢,逃避现实也好,只要一抉择,我们就会感到那种控制感又回到自己的身上。

很多人老是抱怨自己活在别人的阴影底下,什么事都由别人控制着,自己就像是傀儡一样任人摆布。殊不知要怎么活、该怎么过都是自己选择而





羊 皮 卷

YANG PI JUAN



来的,哪能怪得了他人。



没错,人总是有很强的控制感,除了想完全控制自己之外,也想控制别人。无形之中,他人的一举一动会侵犯了你的权利领域,但是,当碰到这种外来的侵犯时,你本身的控制感难道不曾抵抗过吗?



因此,假如你也有过丧失了控制感的迷惘,你该自省一下,自己是不是了解自己的选择权利何在?有没有充分运用它?想要对自己好一点,就该善用你的控制权,才能减少压迫感。没人能完全左右自己的命运,但至少该充分掌握选择的权力,若抉择之后,又全力以赴,成败就不必计较了。

第一章

伟大的力量





这样的力量



是的,不管你信仰什么。你都具备这种力量。你选择鞋、汽车、广播、节目、电影、度假的方式。你有这种能力,没有任何来自你本人之外的东西迫使你做出这些决定。

你做了决定因为你做了选择。你做出了这样的选择,因为你希望它是这样。如果这是个糟糕的选择,那么,当然,我们希望有个什么人或什么东西可以让我们去责怪。于是,有人就说:“这是上帝的旨意。”但是,这是吗?你可能很熟悉那句老话:“自助者,天恒助之。”不管有关上帝的那些传说我们信还是不信,或者到底能够相信多少,上帝确实赋予了每一个男人和女人自助的权利……或者,换句话说,选择的权利。一个刚生下两天的婴儿被医生宣判“这个孩子不能活了”。孩子的母亲痛不欲生。“这个孩子会活下去!”孩子的父亲坚定地劝孩子的母亲。这位父亲有信心,更相信行动。他积极地行动起来,委托一位小儿科大夫照料孩子。这位医生根据经验知道,自然给每个有生理缺陷的人都提供了一个补偿的因素。这孩子确实活了!

还有一则故事:“我活不下去了!”——这是美国《芝加哥每日新闻报》上的一篇文章的标题。这篇文章讲述了一个故事:一位 62 岁的建筑工程师回到家里,上床就寝时,感觉胸痛,呼吸急促。他的妻子比他年轻 10 岁,大为惊慌,她怀着希望为丈夫按摩,试图增强他的血液循环。但是,他死了。“我再也不能活下去了!”这位寡妇对她的母亲说。于是,这位寡妇由于经受不住心理上的打击也死了。她和她丈夫死在同一天!

多么惊人的事实!那个活下来的婴儿的父亲和那个死去的妇人因为选择了不同的处事方式,前者是积极心态下的选择,而后者是消极的,所以产生了截然不同的结果。正如 J·马丁·科尔所说:“如果我们选择吃得太多并因此生病的话,该怪谁呢?如果我们选择将车开得太快以至于它最





羊皮卷

YANNY PT JOHN



第一章 伟大的力量

终失去控制的话,该怪谁呢?如果我们选择使自己的性格龌龊,令人讨厌,该怪谁呢?如果我们要把钱带进棺材,成为‘坟墓中最富有的人’,却使自己成了病人的话,该怪谁呢?如果我们没有学会怎样生活,我们该怪谁呢?怪上帝?啊,不!不能怪任何人。上帝爱你,他不会伤害任何人。我们没有正确地运用上帝赋予我们的最大的力量:选择的能力,这样我们便伤害了我们自己。”

其实,选择的力量就存在于普通而平凡的生活之中,它决定着你的方向,这种伟大的力量是上帝支配你的一只神秘的手。靠着这种伟大的力量而卓有成就的吉姆·史都瓦先生曾讲述了这样的故事:

“在我和克丽丝朵结婚不久后,我收到一封关于一场将在亚利桑那州的凤凰城举办的研讨会的通知。主办人是我非常敬仰的对象。因此我下了一个决定:我们要参加那场研讨会,费用大约为1000美元左右。

“那个时候,我和克丽丝朵在银行的存款最多只有3位数,而且每个月都在0—999元之间大幅波动。我们还不算太穷,真正的穷人无法负担像我们当时那么多的债务。但花1000美元参加一个远在千里之外 E 外的研讨会——你可以想像这笔费用对我们来说,就像飞到月球一样庞大。

“我们决定开车去凤凰城,临行前我们将那台被我们昵称为‘老绿狗’的爱车送进维修厂。维修人对我们说:‘我不能保证这台车可以顺利地离开这里。’我向他表示谢意,然后对克丽丝朵说:‘我想还是不要对他说,我们要开这台破车长途跋涉到凤凰城去。走,出发吧!’我们顺利地抵达目的地。

“在那里我第一次听到有关老鹰和鸭的故事。鸭子在水塘中生活,他们游水、呱呱叫,随同伴定期移居,但从不高飞。相反老鹰则不断冒险,独自振翅向高处攀飞。演讲者不断强调,大约只有5%的人会选择成为老鹰。这些话给了我很大的启示。离开的时候,我对克丽丝朵说:‘虽然我还不确定要怎么做,但我知道我们必须成为那5%的其中之一!’

“这5%的人愿意做一些别人不想做的事,这5%的人勇于冒险,这5%的人愿意为了追求人生中更重要的事情,而放弃自己现有的利益。这5%的人追求正直、诚实、勤恳的人生,我们将人格及价值观放在第一位,其次才是外在的事物。

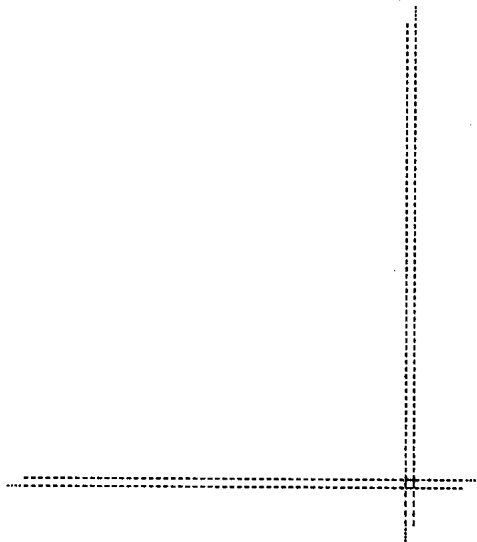
“从凤凰城开车回陶沙的第二个晚上,我们睡在车里。半夜3点的时候,我忽然醒来,我摇醒克丽丝朵对她说:‘看看窗外,凌晨3点了,在这个不知道的地方,你有没有看到其他人也睡在一辆停在路边只值300块的破车里呢?’





“她回答说：‘没有，吉姆，我没有看到任何人啊！’我说：‘我想我们就是那5%吧！’

“我们都笑了起来，虽然听起来有点像在苦笑，但同时我们也都下定决心要做那5%的人。克丽丝朵和我都做了一个很有意义的决定，那就是我们决心要成为出类拔萃的精英分子，绝不落于人后。我们不要像鸭子一样，整日待在池塘，任猎人宰割，我们要展翅高飞，我们要成就非凡，实现自我。”





羊皮卷

YANG PI JUAN



第一章

伟大的力量



对财富的态度



不论你是谁,不管你的年龄、文化程度、职业如何,你都既能吸引财富,也能排斥财富。我们说:“要吸引,而不要排斥财富。”

如果你是一位住院的病人,你就该像乔治·斯太菲克那样花时间从事研究、思考和计划,以吸引财富。

斯太菲克在美国伊利诺伊州亨斯城退役军人管理医院疗养。在那里,他偶然发现思考的价值。经济上他是破产了,但在他逐渐康复期间,他拥有大量时间。除去读书和思考问题之外,他没有太多的事可做。

他想到了一个主意。斯太菲克知道,许多洗衣店都把刚熨好的衬衣折叠在一块硬纸板上,以保持衬衣的硬度,避免皱纹。他给洗衣店写了几封信,获悉这种衬衣纸板每千张要花4美元。他的想法是,以每千张1美元的价格出售这些纸板,并在每张纸板上登上一则广告。登广告的人当然要付广告费,这样他就可以从中得到一笔收入。

斯太菲克有了这个想法,就设法去实现它。

出院后,他就投入到了行动中!

由于他在广告领域中是个新手,他遇到了一些问题,虽然别人说“尝试发现错误”,但我们说“尝试导致成功”,斯太菲克最终取得了成功。

斯太菲克继续保持他住院时养成的习惯——每天花一定时间从事学习、思考和计划。

后来他决定提高他的服务,增加他的业务。他发现衬衣纸板一旦从衬衣上被拆除之后,就不会为洗衣店的顾客所保留。于是,他给自己提出这样一个问题:“怎样才能使许多家庭保留这种登有广告的衬衣纸板呢?”不久,解决的方法展现于他的心中了。

他在衬衣板的一面继续印有一则黑白或彩色广告,在另一面,他增加了





一些新的东西——一个有趣的儿童游戏，一个供主妇用的家用食谱，或者一个引人入胜的谜语。斯太菲克给我们谈到一个故事。一位男子抱怨他的一张洗衣店的清单突然莫名其妙地不见了。后来，他发现他的妻子把它连同一些衬衣都送到洗衣店去了，而这些衬衣他本来还可以再穿穿。他的妻子这样做仅仅是为了多得到一些斯太菲克的菜谱！

但是斯太菲克并没有就此停滞不前，他雄心勃勃，要进一步扩大业务。他又向自己提出一个问题：“如何扩大？”不久，他找到了答案。

乔治·斯太菲克把他从各洗染店所收到的出售衬衣纸板的收入全部送给了美国洗染学会。该学会则建议每个成员应当使自己以及他的行业工会只购用乔治·斯太菲克的衬衣纸板。这样，乔治就有了另一个重要的发现，你给别人好的有用的东西愈多，你所获得的东西也就愈多！

现在，精心安排的一段思考时间给乔治·斯太菲克带来了可观的财富。他发现，挤出一段时间，专门用于思考，对于成功地吸引财富是十分必要的。

正是在十分宁静的情况下，我们才能想出最卓越的主意。

当你抽出一部分时间从事思考时，不要以为你是在浪费时间。思考是人类从事其他事物的基础。如果你把你时间的1%用于学习、思考和计划，你实施目标的速度将会是惊人的。

你的一天有1440分钟，将这个时间的1%——仅仅14分钟——用于学习、思考和计划，并养成这个习惯，你就会惊奇地发现，无论任何时候、任何地方，洗涤碗碟、骑自行车或洗澡时，你都可以获得建设性的主意。

你一定要使用人类曾经发明的最伟大而又最简单的劳动工具——被爱迪生那样的天才所应用的工具——枝铅笔和一张纸。这样，你就可以像他那样记录随时来到你心中的灵感。

乔·史派勒有一本书叫《动手来种钱》，书中他提及了一个只剩下1美分的人，这个人正准备开始用掉1美分时，他突然改变了想法，他把钱换成美金的铜币，他心里告诉自己每次他花掉钱时，就要让钱再以10倍或更多倍的数量再回到手上。这种方法的确奏效！这个人最后终于获得了更多的财富，成了一个富有的人。

19世纪中叶，美国加州传来发现金矿的消息。许多人认为这是一个千载难逢的发财机会，于是纷纷奔赴加州。17岁的小农夫亚默尔也加入了这支庞大的淘金队伍，他同大家一样，历尽千辛万苦，赶到加州。

淘金梦是美丽的，做这种梦的人很多，而且还有越来越多的人蜂拥而

