海菲的羊皮卷

内容提要：

《羊皮卷活学活用》一书，其主人公从海菲到奥格·曼狄诺，第一次全面、深刻、生动地剖析了《羊皮卷》，将多年来一直被人们奉为圣书的经典理念和信条阐述得淋漓尽致，将闪光的智慧谱写成永远清新的文字，照耀人们前行。正如奥格·曼狄诺告诉我们："书中的文字及思想或许可以像对许多人一样减轻你的负担，照亮你的前程。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

羊皮卷一
开始新的生活，拥有新的生命

今天，我要开始新的生活。我要爬出满是失败创伤的老茧。

失败已不再是我奋斗的代价。它和痛苦都将从我的生命中消失。失败和我，就像水火一样，互不相容。我不再像过去一样接受它们。从今天起，我要养成良好的习惯，全心全意去实行。我郑重地发誓，绝不让任何事情妨碍我新生命的成长。

今天，我的老茧化为尘埃。我在人群中昂首阔步，不会有人认出我来，因我不再是过去的自己，我已拥有新的生命。

■ 羊皮卷语录一
——开始新的生活，拥有新的生命 / 7
■ 羊皮卷活学活用
□ 成功是一种心理行为 / 9
□ 不畏失败 / 10
□ 视失败为成功的转机 / 12
□ 谋划好你的人生“导航图” / 13
□ 战胜危机，开始新的生活 / 15
□ 学会耐烦的艺术 / 17
□ 不要过分留恋昨天 / 18
□ 好习惯是成功之翼 / 19
□ 用快乐写就一生 / 21
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 吴士宏：学会战胜自我，才能海阔天空 / 24
□ 金宝启：输得起是一种锤炼 / 25
□ 玛利亚·艾伦娜：相信自己，终会成功 / 26

羊皮卷二
用全身心的爱来迎接今天

我要用全身心的爱来迎接今天。

因为，这是一切成功的最大秘密。从今往后，我对一切都要满怀爱心。这样才能获得新生。我赞美

敌人，敌人于是成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要用爱心回应他人。要爱每个人的言谈举止。在心中默默地为他祝福。最主要的，我还要学会爱自己，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。

从今往后，我要爱所有的人，仇恨将从我的血管中流走。我没有时间去恨，只有时间去爱。我要用全身心的爱来迎接今天。

■ 羊皮卷语录二
——用全身心的爱来迎接今天 / 31
■ 羊皮卷活学活用
□ 因为美好，才有爱 / 33
□ 热爱自己，包括你的缺陷 / 34
□ 友善随和 / 36
□ 笑容面对别人 / 38
□ 宽容——爱的升华 / 40
□ 恰当地赞美，能拉近彼此的距离 / 41
□ 爱你身边的每一个人 / 43
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 陈丽华：慈母般对待工人 / 46
□ 南存辉：重视他人，完善自我 / 47
□ 普京：一个充满人性的人 / 48

羊皮卷三
坚持不懈，直到成功

我不是为了失败才来到这个世界上的，我的血管里也没有失败的血液在流动。

生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近。我要牢记住古老的平衡法则，鼓励自己坚持下去，因为每一次的失败都会增加下一次成功的机会；这一次的拒绝就是下一次的赞同；这一次皱起眉头就是下一次舒展的笑容；今天的不幸，往往预示着明天的好运。

从今往后，只要我一息尚存，就要坚持到底，因为我已深知成功的秘诀：坚持不懈，终会成功。

■ 羊皮卷语录三
——坚持不懈，直到成功 / 52
■ 羊皮卷活学活用
□ 你说行就一定行 / 54
□ 与成功有约 / 56
□ 坚持就是胜利 / 57
□ 每一分钟都在拼搏 / 59

□ 忠于职守地工作 / 61
□ 困境中依然留存希望 / 63
□ 永远不要自满 / 65
□ 培养坚忍的毅力 / 66
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 张果喜:进取是惟一的成功之路 / 68
□ 曾超文:永不疲倦的人 / 69

羊皮卷四

我是自然界最伟大的奇迹

我是自然界最伟大的奇迹。自从上帝创造了天地万物以来,没有一个人和我一样,现在没有,以后也不会有。我是独一无二的造化。

从今往后,我不再徒劳地模仿别人,而要展示自己的个性。我要独行特立,身价百倍。我还要专心致志对抗眼前的挑战,我的行动会使我忘却其他的一切。

现在我已洞悉了人生中伟大的奥秘。一切不幸,都是乔装的机遇之神。我不再被他们的外表所蒙骗,我要睁开双眼,识破他们的一切。

■ 羊皮卷语录四
——我是自然界最伟大的奇迹 / 72
■ 羊皮卷活学活用
□ 你是独一无二的造化 / 74
□ 让你的个性充分发展 / 76
□ 路要靠自己去走 / 77
□ 唤醒内在的潜力 / 79
□ 依自己的风格办事最快乐 / 80
□ 不把工作带回家 / 82
□ 善于思考等于孕育成功 / 84
□ 让你的心永远鞭策你前进 / 85
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 马丽:相信自己能行,就一定能行 / 87
□ 西村金助:有心者,事竟成 / 88
□ 威尔逊:你相信命运,可是我不信 / 89

羊皮卷五
我要把一天的时间珍藏好，
不让一分一秒的时间滴漏

假如今天是我生命中的最后一天。

我要把一天的时间珍藏好，不让一分一秒的时间滴漏。我不为昨日的不幸叹息，过去的已够不幸，不要再赔上今日的运道。我也不会痴想明天，明天是个未知数，想着明天的种种，今天的时光也白白浪费了。

我憎恨那些浪费时间的行为。我要摧毁拖延的习性。今日事今日毕。因为我知道，生命只有一次，而人生是时间的累积。我若让今天的时光白白流逝，就等于毁掉了人的生命。

■ 羊皮卷语录五
——我要把一天的时间珍藏好，
不让一分一秒的时间滴漏 / 93
■ 羊皮卷活学活用
□ 清晰地了解时间的价值 / 95
□ 将今天视为最后一天 / 98
□ 视时间如生命 / 99
□ 善用一分一秒 / 100
□ 摧毁拖延的习性 / 102
□ 给家人多些爱 / 104
□ 朋友可促进自己的成功 / 105
□ 把工作效率看成是头等大事 / 107
■ 羊皮卷活学活用经典范例
□ 李一奎：每天工作 16 小时 / 110
□ 乔坎多尔弗：超越 24 小时的推销 / 111
□ 比彻夫人：家是你心灵的居所 / 112

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序　言

要改变世界，先改变自己

每一个时代都会产生“有力量的文学”，这种作品所蕴含的力量足以改变人类的生活轨迹。《羊皮卷》是一部人生“圣经”，是世界上最伟大的励志奇书。

传说中，《羊皮卷》来自 10 张羊皮卷。很久以前，在阿拉伯地区的沙漠里，有一个赶骆驼的男孩，他的名字叫海菲。海菲聪明又能干，而且有一颗非凡的爱心。当时，他在当地最著名的皮货商人柏萨罗家里作仆人。因为被海菲的诚挚、超凡的爱心感动，他的主人在临死时，赠给了海菲 10 张神秘的羊皮卷——这就是代代相传，风靡全球的《羊皮卷》。

有了《羊皮卷》的指引，海菲很快改变了贫穷的面貌，开始了新的生活，成为“世界上最伟大的推销员”。

《羊皮卷》的经典理念有着一股震撼的力量，它能改变人的内心，甚至能改变世界。

美国杰出企业家、作家和演说家奥格·曼狄诺，就是受到《羊皮卷》震动最典型的人。他从一个普通的卖报人、推销员做起，终于在他 35 岁生日那天，创办了自己的企业——《成功无止境》杂志社，成了美国家喻户晓的商界英雄。在他 44 岁那年，根据亲身经历，完成了《世界上最伟大的推销员》。这本书是《羊皮卷》成功的翻版。

这本书被译成几十种文字在全球发行，目前其销量已过 1 亿册，且已成为全球空前畅销的励志书籍。从此，《羊皮卷》更是家喻户晓，影响了成千上万的人们。很多监狱里的囚犯记住了破损了的书中的每一句话；很多戒掉毒瘾和酒瘾的人枕着此书进入梦乡，《财富》杂志 500 强企业的管理精英极力向其下属推荐此书……

《羊皮卷活学活用》一书，其主人公从海菲到奥格·曼狄诺，第一次全面、深刻、生动地剖析了《羊皮卷》，将多年来一直被人们奉为圣书的经典理念和信条阐述得淋漓尽致，将闪光的智慧谱写成永远清新的文字，照耀人们前行。正如奥格·曼狄诺告诉我们：“书中的文字及思想或许可以像对许多人一样减轻你的负担，照亮你的前程。”

本书告诉人们，在当前的市场环境之下，如何对待他人，如何约束自己，如何克服困难提高自己，最后得到成功。本书包括以下 10 个方面的内容，从 10 个方面一一阐述海菲的羊皮卷，将其中最精华的语言、理念活学活用。

Ⅰ. 开始新的生活，拥有新的生命

Ⅱ. 用全身心的爱来迎接今天

Ⅲ. 坚持不懈，直到成功

Ⅳ. 我是自然界最伟大的奇迹

Ⅴ. 我要把一天的时间珍藏好，不让一分一秒的时间滴漏

Ⅵ. 今天我要学全控制情绪

Ⅶ. 我要笑遍世界

Ⅷ. 我要加倍重视自己的价值

Ⅸ. 我现在就付诸行动

Ⅹ. 依靠信仰的力量把握机遇

奥格·曼狄诺说:“我不是希腊神知中的先知,但是我敢打赌,尝试了这本书的计划,很快你的收入增加一倍或两倍的机率是从前的 75 倍。”

我将这本书献给所有正在苦苦寻找人生价值的人们。相信,它会给你带来好运!完全帮你摆脱生活的困境,改变平凡的生活,创造属于你自己的奇迹!

斯摩尔泰

2003 年秋

羊皮卷

一　开始新的生活，拥有新的生命



今天，我要开始新的生活。我要爬出满是失败创伤的老茧。

失败已不再是我奋斗的代价。它和痛苦都将从我的生命中消失。失败和我，就像水火一样，互不相容。我不再像过去一样接受它们。从今天起，我要养成良好的习惯，全心全意去实行。我郑重地发誓，绝不让任何事情妨碍我新生命的成长。

今天，我的老茧化为尘埃。我在人群中昂首阔步，不会有人认出我来，因我不再是过去的自己，我已拥有新的生命。

海菲的羊皮卷

● 经典关键句：

我要开始新的生活。爬出满是失败创伤的老茧。失败已不再是我奋斗的代价。我要养成良好的习惯，全心全意去实行。我已拥有了新的生命。

● 智慧启示录：

一个人要想成功，有所作为，就要有走出阴影，挑战失败，从失败中站起来的能力，要学会靠控制力改掉自己的坏毛病，保持自己的好习惯，用快乐写就一生。这样你就能“开始新的生活，拥有新的生命”。

羊皮卷语录一

——开始新的生活，拥有新的生命

今天，我开始新的生活。

今天，我爬出满是失败创伤的老茧。

今天，我重新来到这个世上，我出生在葡萄园中，园内的葡萄任人享用。

今天，我要从最高最密的藤上摘下智慧的果实，这葡萄藤是数百年前的智者种下的。

今天，我要品尝葡萄的美味，还要吞下每一粒成功的种子，让新生命在我心里萌芽。

我选择的道路充满机遇，也有辛酸与绝望。失败和挫折数不胜数，叠在一起，比金字塔还高。

然而，我不会像他们一样失败。因为我手中持有航海图，可以领我越过汹涌的大海，抵达梦中的彼岸。

失败不再是我奋斗的代价。它和痛苦都将从我的生命中消失。失败和我，就像水火一样，互不相容。我不再像过去一样接受它们。我要在智慧的指引下，走出失败的阴影，步入富足、健康、快乐的乐园，这些都超出了我以往的梦想。

我要是能长生不老，就可以学到一切，但我不能永生，所以，在有限的人生里，我必须学会忍耐的艺术，因为大自然的行为一向是从容不迫的。造物主创造树中之王橄榄树需要一百年的时间，而洋葱经过短短的九个星期就会枯老。我不留恋从前那种洋葱式的生活，我要成为万树之王——橄榄树，成为现实生活中最伟大的推销员。

怎么可能？我既没有渊博的知识，又没有丰富的经验，况且，我曾一度跌入愚昧与自怜的深渊。答案很简单：我不会让所谓的知识或者经验妨碍我的行程。造物主已经赐予我足够的知识和本能，这份天赋是其他生物望尘莫及的。经验的价值往往被高估了，人老的时候开口讲的多是糊涂话。

说实在的，经验确实能教给我们很多东西，只是这需要花费太长的时间。等到人们获得智慧的时候，其价值已随着时间的消逝而减少了。结果往往是这样，经验丰富了，人也余生无多。经验和时尚有关，适合某一时代的行为，并不意味着在今天仍然行得通。

只有原则是持久的，而我现在正拥有了这些原则。这些可以指引我走向成功的原则全写在这几张羊皮卷里。它教我如何避免失败，而不只是获得成功，因为成功更是一种精神状态。人们对于成功的定义，见仁见智，而失败却往往只有一种解释：失败就是一个人没能达到他的人生目标，不论这些目标是什么。

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。

小时候，我常会感情用事，长大成人了，我要用良好的习惯代替一时的冲动。我的自由意志屈服于多年养成的恶习，它们威胁着我的前途。我的行为受到品位、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响，其中最厉害的就是习惯。因此，如果我必须受习惯支配的话，那就让我受好习惯的支配。那些坏习惯必须戒除，我要在新的田地里播种好的

种子。

我要养成良好习惯，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，可以摒弃一切坏习惯，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。所以，为了走好我选择的道路，我必须养成的第一个习惯是：

每张羊皮卷用 30 天的时间阅读，然后再进入下一卷。

清晨即起，默默诵读；午饭之后，再次默读；夜晚睡前，高声朗读。

第二天的情形完全一样。这样重复 30 天后，就可以打开下一卷了。每卷都依照同样的方法读上 30 天，久而久之，它们就成为一种习惯了。

这些习惯有什么好处呢？这里隐含着人类成功的秘诀。当我每天重复这些话的时候，它们成了我精神活动的一部分，更重要的是，它们渗入我的心灵。那是个神秘的世界，永不静止，创造梦境，在不知不觉中影响我的行为。

当这些羊皮卷上的文字，被我奇妙的心灵完全吸收之后，我每天都会充满活力。我从来没有这样精力充沛过。我更有活力，更有热情，要向世界挑战的欲望克服了一切恐惧与不安。在这个充满争斗和悲伤的世界里，我竟然比以前更快活。

最后，我会发现自己有了应付一切情况的办法。不久，这些办法就能运用自如。因为，任何方法，只要多练习，就会变得简单易行。

经过多次重复，一种看似复杂的行为就变得轻而易举，实行起来，就会有无限的乐趣。有了乐趣，出于人之天性，我就更乐意常去实行。于是，一种好的习惯便诞生了，习惯成为自然。既是一种好的习惯，也就是我的意愿。

今天，我开始新的生活。

我郑重地发誓，绝不让任何事情妨碍我新生命的成长。在阅读这些羊皮卷的时候，我绝不浪费一天的时间，因为时光一去不返，失去的日子是无法弥补的。我也绝不打破每天阅读的习惯。事实上，每天在这些新习惯上花费少许时间，相对于可能获得的快乐与成功而言，只是微不足道的代价。

当我阅读羊皮卷中的字句时，绝不能因为文字的精炼而忽视内容的深沉。一瓶葡萄美酒需要千百颗果子酿制而成，果皮和渣子抛给小鸟。葡萄的智慧代代相传，有些被过滤，有些被淘汰，随风飘逝。只有纯正的真理才是永恒的。它们就精炼在我要阅读的文字中。我要依照指示，绝不浪费，饮下成功的种子。

今天，我的老茧化为尘埃。我在人群中昂首阔步，不会有人认出我来，因为我不再是过去的自己，我已拥有新的生命。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

■ 羊皮卷活学活用

□ 成功是一种心理行为

今天，我要从最高最密的藤上摘下智慧的果实，这葡萄藤是数百年前的智者种下的。今天，我要品尝葡萄的美味，还要吞下每一粒成功的种子，以在我心里孕育新的生命。

人人都在追求成功。然而，历尽尝试许多人都失败了，只有极少数人获得了成功，这究竟是什么原因呢？

许多人的失败并不是因为他们欠缺智力，经过许多成功心理学家的研究发现：从工商巨富、军政要人，到各界明星、科学家、艺术家，一个人事业上的成功并不单纯是智力行为，更重要的是一种心理行为。

美国教育家戴尔·卡耐基调查了各界许多名人之后认为，一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%靠的是心理素质和善于处理人际关系。詹纳是1976年奥运会十项全能金牌的获得者。他从体育比赛的角度也作了与此相类似的表述。他说："奥林匹克比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战"。研究发现，几乎每一个人都有发展自己，使自己取得巨大成就的智能，而不幸的是，很少有人知道怎样开发自己的智慧（不等于智力）、才能和创造力的巨大宝藏，因此，许多人只是生活中的平庸者而已。

一个人心理素质的好坏，最容易从他应付挫折的方式中看出来。我曾听说过这样一个故事：

1989年，一个日本青年报考一家公司，公布考试结果时，他名落孙山，得知消息后，他深感绝望，顿起轻生之念。幸而抢救及时，自杀未遂，这时忽然传来消息说，他被录用了。原来是统计出了差错，实际上他的考试成绩名列榜首。但很快又传来消息，说他已被公司解聘。理由是：一个人连如此小小的人生打击都不能承受，又怎能在今后艰难曲折的奋斗之路上建功立业呢？

这个故事告诉我们这样一个道理：心理素质太差，光学习优秀是很难有所作为的。

如果一个人的心理素质太差，又没有得到及时矫正，任其发展下去，即使是十分优秀的人，最终结果也只能是不但没有实现自己的人生理想、反而害人害己，落得可悲的下场。

心理状态是否健康、完整还会影响一个人能否拥有幸福的人生。和性格一样，一个人的心理状态将在很大程度上影响到他的人生命运，在21世纪的今天更是如此。谁的心理素质能够适应时代发展的需要，谁就将走向成功，成为生活中的佼佼者，拥抱幸福的

人生；谁的心理素质，不能跟上时代变化的步伐，谁就将走向失败，成为生活中的落伍者，成为悲剧性的人生角色。

一名海外作家的小说《船》向我们提供了心理素质与幸福人生之间关系的典型故事。这部小说生动地描写了在当今社会走向现代化的历史潮流中两个家庭，两代人之间的起伏盛衰和悲欢离合，实质上反映的是两个年轻大学生的心理素质对他们各自人生的重大影响。读后引人深思。

大银行家的儿子杜加文，是一名英俊聪明，风流倜傥的大学生。他有一个阔绰的家庭，有个灵活的头脑，本来是大有前途的。然而，可悲的是，在社会走向现代化的变革过程中，他的心理发展状况都落伍了。他觉得，人的现代化就是现代的穿着现代的舞姿、现代的玩乐加现代的罗曼蒂克。他的心理仍停留在“现代享乐派”的状态之中，完全背离了人的现代化的正确轨道。在这条道路上，他越来越不能适应现代社会的发展，开始是女友离去，后来他又沉醉于游乐、赌博，将万贯家财输光，将父亲气死，落得妻子病死，儿子流浪街头，自己也死于赌徒的刀下的可悲结局……而另一名大学生纪远，虽然家庭经济并不宽裕，没有支持他发展的充足财力，但是，他自己却深感生活于现代必须有现代人的气质、能力和精神品质。于是，他下决心刻苦攻读，熟悉社会，磨炼自己的性格和心理承受力，增强对现代化社会的各种适应能力。在这种“进取型”心理的鞭策下，他在社会激烈的转变过程中越来越主动，成为生活中的强者和幸运儿，享受着幸福而充实的人生。

同样是生活在社会变革时代的两个大学生，一个成为时代的佼佼者和宠儿，拥有奋进、快乐、幸福的人生；一个却沦为时代的弃儿，只有堕落、颓丧，走向灭亡的人生。造成差距的根本原因在哪里？在于心理状况的差异上，杜加文的“享乐型”心理不能适应时代变革的需要，因而必然被时代所淘汰；纪远的“进取型”心理却是在时代变革过程中必须具备的优良心理品质，因此成为时代的宠儿，拥有幸福的人生。

今天，在走向现代化，中西文化交融的大背景下，个人应该怎样发展自己的心理，适应时代的变化从而在人生竞争中处于不败之地呢？这就需要保持积极进取的心态，促使自己不断向前；树立坚定信念，为自己的心灵设一盏希望的明灯；开启创意心灵，使自己开拓新境，创造新知；直面不佳处境，增强自己的心理承受能力。

这是一种智者的智慧，只要我们将它牢记心中，我们的心里必会萌发出成功的种子，开始新的生活，拥有新的生命。

□ 不畏失败

我选择的道路充满机遇，也有辛酸与绝望。失败和挫折数不胜数，叠在一起，比金字塔还高。

海菲的羊皮卷

人生的道路，失败和挫折数不胜数。既然失败和挫折总是难免的，你又何必为此白白伤神。再说并非每一次失败都会给你打击，即使有打击的话，也可以从中获益，你还不如用笑容去迎接失败，去拥抱失败。

谁都会遭遇失败，很多英雄般的人物总会一笑置之，你为什么不能笑一笑呢？

雷·迈耶是位拥有传奇色彩的篮球教练，执教于迪保罗大学。他曾率队赢得过 37 次冠军。有一年，他的球队从冠军宝座上跌了下来，有人问他有什么感想，他回答说："太好了，今后我们又可以集中精力研究如何赢得第一，而不是如何保住第一了。"

对许多人来说，失败一词意味着完结，但是，对于那些有所成就的人来讲，失败是新的开始，是达到新高度的跳板。这些人根本不把失败放在心上。有人调查研究 90 名成功人士，其中有总经理、教练等，更加深刻地了解这种感觉。他们甚至不用失败这个字眼，而是代之以失误、受挫和新起点等词。

他们中的一个讲道："如果说我有什么领导艺术的话，那就是以最快的速度犯错误，以便获得经验教训。"另一位引用了一句著名格言说："每当我做出错误决定时，我总是想再做出另外一个决定。"

当有人问起美国古柏建材公司前董事长拜伦曾经遇到的最棘手的问题是什么时，他回答说："我不知道什么是最棘手的问题，只知道尽我最大的努力去做事，最多的是理智地去进行思考障碍。"

老人牌麦片公司曾收买过一家电子计算机商店和一家化妆品商店，后来因生意不佳均关闭了。公司董事长威廉·史密斯伯承担了这两次"失误"的责任，事后他对属下们说："我要求你们敢于去冒险，本公司的高级经营人员没有一个没犯过类似的错误，包括我本人在内，这就如学滑雪，不栽跟头永远学不会。"

我们并不是说这些头面人物都以失败而自鸣得意。他们只是相信自己，相信自己能从失败中吸取成功的经验而已。

几年前，国际某机器公司一位很能干的经理在一次冒险尝试中，使公司损失了数百万美元，公司创建人托马斯·沃森把他召到自己的办公室。年轻的经理脱口说道："老板，你要炒我的鱿鱼吗？'沃森回答说："你不必把这事放在心上，就算公司为你付了几百万元学费。"

所有这些人都具备的特点是，他们都敢于对自己追求的目标尽最大的努力，冒最大的风险。自信和冒险这两种素质在他们身上有机结合在一起了，他们更喜欢为眼下进行的工作操心，而无暇为过去的失败而伤神，他们毫无畏惧地航行在险风恶浪之中。

成大事者没有一帆风顺的，总会经历失败和挫折。能笑对人生，不畏失败的人必将

有所建树，因为他们有别人所没有的能力——不畏失败。自然成功的机会就比别人多上几倍、百倍、千倍。

□ 视失败为成功的转机

今天，我要开始新的生活。今天，我要走出失败的阴影。

一位学者指出：惧怕失败是我们社会的一种普通恐惧心理，从孩童时期别人就向你灌输这种恐惧感，而这种恐惧往往将终生陪伴着你。

你或许会惊奇地得知，世界上并不存在失败。所谓失败，只不过是别人对你应该如何做某件事的看法。所以，一旦你相信没有必要事事都按别人的意图去做，你也就不会失败了。

然而，有时你根据自己的标准也未能完成某项具体工作。在这种情况下，关键是不要将这件事与你的自我价值等同起来。你在某一具体事情中的失败并不等于你作为一个人都失败了，你只不过是在某一具体时刻中未能成功地进行某一具体尝试而已。

希望取得成功的原因来自我们文化传统中最具有自我毁灭性的四个字，你成千上万次地听到并使用的这 4 个字——“尽力做好”！这就是渴望取得成功这一心理的根源所在。“不管你做什么事，尽力做好。”可是，如果骑自行车郊游，或到公园去随便散散步，又有什么不对的呢？在你生活中，为什么不能仅仅去做一些事情，而并不是“尽力做好”呢？“尽力做好”这种误区心理会使你既不能尝试新的活动，也不能欣赏目前的活动。

哈佛大学毕业的柯维致力于成功学的研究，他曾接待过一位 18 岁的高中生，名叫卢安。她满脑子都是想要成功的念头。她是个标准的全优生，踏进校门以来就一直如此。她每天花大量的时间拼命读书、做作业，因而没有时间过自己的生活。她简直就是一架储存书本知识的计算机。可是，卢安非常羞于和男孩子接触，长到这么大还从未同男孩子拉过手，更别说约会了。她养成了一种神经性抽搐的习惯，每当别人谈及她性格的这一方面，她的面部就会抽搐。卢安一心想做一个成功的学生，并因此而忽略了全面发展，在询诊中，柯维问她，在她生活中什么更重要一些，“是你的知识，还是你的感觉？’她自己也搞不清楚。尽管她是个出类拔萃的优等生，但她却缺乏内心的安宁，而且实际上非常不幸福。在询诊之后，她开始重视自己的情感，她用学习课程的顽强精神来学习新的思维方法。一年之后，卢安的妈妈打电话给柯维，说她女儿在大学一年级英语考试中有生以来头一次得了个 3 分，她非常担心。柯维告诉她，这是件大好事，正说明她女儿在其他方面开始有所用心，说明她在全面发展，当妈妈的应该带她到饭馆里好好庆贺一番。

温斯敦·丘吉尔曾讲过一句著名的话：“唯尽善尽美者为上”，这句格言的含义就是两个字：瘫痪。

海菲的羊皮卷

柯维指出：事事追求完善、都要拼命做好，这会使你自己陷入瘫痪。不要让尽善尽美主义妨碍你参加愉快的活动，而仅仅成为一个旁观者。你可以试着将“尽力做好”改成“努力去做”。

尽善尽美主义意味着惰性。如果你为自己制订了尽善尽美的标准，那么你便不会去尝试任何事情，也不会有多大作为，因为尽善尽美这一概念并不适用于人。它也许只适用于上帝，但你作为一个人，不必以这个标准来衡量自己的行为。

如果你将自己的价值与成败等同起来，必然感到自己是毫无价值的。想一想托马斯·爱迪生，如果他以某项工作的成败来衡量他的自我价值，那么他在第一次试验失败之后就会认输，就会宣布自己是个失败的探索者，并停止用电灯照亮世界的努力。然而他并没有认输。

失败是成功之母，它可以激励人们去努力，去探索。如果失败指出了成功的方向，人们甚至可将其视为成功。正如一位作家说的那样：“我最近修改了一些名言，其中之一便是将‘一事成功，事事顺利’改为‘一事成功，事事失败’，因为我们从成功中学不到任何东西。惟一给我们以教益的便是失败。成功仅仅坚定我们的信念。”

□ 谋划好你的人生“导航图”

我不会再像别人一样失败，因为我手中持有航海图，可以领我越过汹涌的大海，抵达梦的彼岸。

一个想要摆脱生存困境、改变自己生存危机的人，在人生定位这个问题上必须要有准确的判断，要能在自己最喜欢的“行当”里淋漓尽致地发挥优势，才能营造人生的成功；否则，入错了行，你就会在很多人面前处于下风，处处感觉到自己处于危机状态。这就是说，要想克服危机，心中不能没有“导航图”。

德国法兰克福的钳工汉斯·季默，从小便迷上音乐，他的心中自然就有这样一张“人生导航图”——当音乐大师，买不起昂贵的钢琴就自己用纸板制作模拟黑白键盘，在他练贝多芬的《命运交响曲》时竟把十指磨出了老茧。后来，他用作曲挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最后成为好莱坞电影音乐的主创人员。

他作曲时走火入魔，时常忘了与恋人的约会，惹得许多女孩骂他是“音乐白痴”、“神经病”。婚后，他帮妻子蒸的饭经常变成“红烧大米”。有一次他煮加州牛肉面，边煮边用粉笔在地板上写曲子，结果是面条煮成了粥。妻子对他很客气，不急不怒，只是罚他把糊粥全部喝掉，剩一口就“离婚”。

他不论走路或乘地铁，总忘不了在本子上记下即兴的乐句，当作创作新曲的素材。有时他从梦中醒来，打着手电筒写曲子。

汉斯·季默在第 67 届奥斯卡颁奖大会上，以闻名于世的动画片《狮子王》荣获最佳

音乐奖。这天，是他的37岁生日。

我们羡慕那些成功人士所获得的鲜花、掌声，却常常忽略了在这些成功背后的艰辛。我们出生时条件并不重要，重要的是拥有去争取一切我们想要的东西——“人生导航图”。

所谓“人生导航图”，就是指人生的目标和理想。一个人想要过一个理想完满的人生，就必须先拟定一个清晰、明确的人生导航图。

日本有一位诗人叫宫贤治，他出生在日本东北部，如今那里盛产米粮，但在当时生产技术落后的情况下，由于天气寒冷，应灾措施跟不上，农民一直都是过着十分悲惨的生活。

在这种环境中出生、成长的宫贤治，亲眼目睹了一幕幕的农民悲惨的境遇，他立志要为自己的家乡开创一条坦途。他去学习新技术，试着栽培高产品种蔬菜，并且在村子里义务开办讲座，教给大家如何在恶劣的天气条件下栽培、保护农作物的技术，而且还将不受气候影响的新品种介绍给大家，无偿赠送肥料给村里的农户。

他有一首诗叫作《在风雨中挺立》。在这首诗中，他将自己的心志表露无遗。他希望能改善当时农家的悲惨境遇，增进村人的幸福，而为了这梦想，他将自己投入其中，奔走四方，寻求技术与优良品种。可以说，从这首诗中所表现出的心志即是宫贤治的人生“导航图”。

宫贤治本身生自一个贫穷的农户家庭，他的人生之途也是坎坷不平，但是他相信人生就是应该这样活着。他对自己想做的事情、想要的东西非常的清楚，他明确自己的目标，他努力地去实践，而且他也真正地做到了。直到如今，当地人仍然不太重视宫贤治作为一个诗人的身份，而是将其尊为农业技术的宗师，因为对于他们来说，宫贤治帮助他们摆脱饥饿的阴影才是最重要的。实现目标，让梦想成真的宫贤治，应该就是得到最大满足感及充实感的成功者。

宫贤治将理想付诸行动，那就保证了导航图的意义。有了人生的“导航图”，有了理想，还必须要有行动。“行动”在人生中占有非常重要的地位，没有行动，光说不练，光想不做，其他的一切都不可能发生。但是，把行动本身当作是“目的”，那也是一点意义也没有的。隐藏在行动之后的，应该是更高层次的决定和觉悟，以及将一切付诸行动的力量，换而言之，你必须时时地自问，明确地意识到自己的目标又是什么？究竟自己的决心、觉悟何在？这才是达成幸福之门的必由之路。

我们其实可以从身边随手找出几个例子，来证明行动对于人生目标的重要性。的确，一个想要改变自身危机的人，心中不能没有“导航图”，不能没有行动。行动本身左右着人生，锁定一个明确的人生导航图，不论是对人生，或是对任何的行动，都是非常重要的。

下决心，制定自己的人生导航图，同时经常意识到这一战略，时时不忘将其化为行

需要全本请访问 www.ertongbook.com