

<<羊皮卷>>

图书基本信息

书名：<<羊皮卷>>

13位ISBN编号：9787506456272

10位ISBN编号：7506456273

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：阿瑞丝

页数：355

译者：阿瑞丝

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<羊皮卷>>

内容概要

在西方遥远的古代，智慧的文字是书写在珍贵的羊皮卷上的。而现在，人类的生存智慧则藏在这部《羊皮卷（钻石版）》中，本书涉及生活的每个领域，主要内容包括十卷：卷一：把握今天；卷二：千锤百炼；卷三：关爱生命；卷四：珍惜时间；卷五：坚持不懈；卷六：重视自己；卷七：控制情绪；卷八：笑对人生；卷九：付诸行动；卷十：坚定信念。

命运在于搏击，奋斗就有希望，成功的大门就在我们的面前，手中的《羊皮卷（钻石版）》就是开启大门的钥匙，掌握这把钥匙，就会看到门后无限精彩的世界，它将激发你的思想、牵引你的心灵、触动你的生活，犹如一盏明灯，照亮你的人生之路。

<<羊皮卷>>

书籍目录

卷一 把握今天 活在今天的方格中 在人群中昂首阔步No.1 经典导读：我要开始新的生活No.2 制订人生的计划No.3 前行的方向No.4 豪情满怀No.5 打垮拖延的习性No.6 快乐的心境缔造快乐的人生No.7 自信是成功的基石No.8 把今天紧紧握在手中No.9 热爱生活，享受生命卷二 千锤百炼 阅读人生的苦难 走出昨日的阴影No.1 经典导读：我的血管里没有失败的血液No.2 困境即是赐予No.3 战胜自卑心理No.4 不妨再试一次No.5 受苦之后才能获得荣誉No.6 都是恐惧惹的祸No.7 勇敢乐观地面对失败No.8 不怕失败，只怕一蹶不振No.9 天道酬勤卷三 关爱生命 用爱为生命化妆 领取生命的奖赏No.1 经典导读：我要用爱来征服世界No.2 爱是最大的武器No.3 用全身心的爱来迎接今天No.4 我爱我家No.5 加倍珍惜自己的爱No.6 生活中请付出你的爱No.7 找到激发热情的火种No.8 让仇恨的天空放晴No.9 爱是奇迹卷四 珍惜时间 与时间赛跑 时间是一条单行道No.1 经典导读：假如今天是我生命中的最后一天No.2 珍惜时间从今天开始No.3 分析你的时间习惯No.4 学会利用零碎和余暇时间No.5 时间是成功的资本No.6 时间无价，时间无情No.7 有效管理时间的原则No.8 让你的时间增值No.9 善用时间卷五 坚持不懈 永不放弃 成功是一条长跑道No.1 经典导读：坚持到底就是胜利No.2 行动起来才有希望No.3 相信苦难不会长久No.4 坚持是实现目标的关键No.5 在困境中坚持不懈No.6 跌倒了就要爬起来No.7 不要轻易被“拒绝”打败No.8 坚持下去直到交上好运卷六 重视自己 就做我自己 我就是最伟大的奇迹No.1 经典导读：你会成功，因为你举世无双No.2 坚信自己是最棒的No.3 信心是无穷的智慧No.4 树立一个强大、积极的自我形象No.5 欲望是走向成功的出发点No.6 积极心态使你出人头地No.7 性格决定命运No.8 将内心角落的自卑清除干净No.9 学会超越自我卷七 控制情绪 弱者任思绪主宰行为 强者让行为控制思绪No.1 经典导读：我要成为自己的主人No.2 战胜生活中的不幸No.3 多一点宽容。多一份快乐No.4 不要为打翻的牛奶而哭泣No.5 控制情绪的闸门No.6 不要戴有色眼镜看人No.7 做情绪的主人No.8 情绪的正面利用No.9 向愤怒之神说再见卷八 笑对人生 微笑之后还是微笑 我要笑遍世界No.1 经典导读：我要用笑声点缀今天No.2 笑是智慧的磨刀石No.3 打开微笑之门No.4 不要为自己的快乐附加条件No.5 心态决定命运No.6 奉献者才能得到快乐No.7 寻找快乐的家No.8 无须为将来而烦恼No.9 没有人能够夺去你的快乐卷九 付诸行动 先人一步 现在开始行动No.1 经典导读：我要立即行动No.2 不要等待，立即行动No.3 做第一个吃螃蟹的人No.4 做一个有主意、善抉择的人No.5 拖延等于死亡No.6 改变自我要从行动开始No.7 想象永远只能成为想象No.8 做决定不迟疑也不草率No.9 何必担心，最坏就是回到原点卷十 坚定信念 信仰是生命之柱 做信念的赢家No.1 经典导读：我要祈求指引，我要走向卓越No.2 永远对生活充满希望No.3 信念是强大的力量No.4 依靠信仰接受生活的挑战No.5 抱持积极的人生信念No.6 物质不是满足No.7 机遇是等不来的，No.8 进取：一个永恒的名词No.9 把握机遇，铸就辉煌的一生参考文献

<<羊皮卷>>

章节摘录

卷一 把握今天 活在今天的方格中 在人群中昂首阔步 No.1 经典导读：我要开始新的生活 今天，我要开始新的生活。

今天，我爬出满是失败创伤的老茧，重新来到这个世界上。

今天，我要从最高最密的藤上摘下智慧的果实，我要品尝葡萄的美味，还要吞下每一粒成功的种子，让新的生命在我心中萌芽。

1.我要成为万树之王 我选择的道路充满机遇，也有辛酸与绝望，失败的同伴数不胜数，叠在一起，比金字塔还要高。

然而，我不会像他们一样失败，因为我手中持有航海图。

可以领着我越过汹涌的大海，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100年的时间，而洋葱经过短短的9个星期就会枯老。

我不再留恋从前那种洋葱式的生活，我要成为橄榄树，成为万树之王。

我不一定有渊博的知识，不一定有丰富的经验，也许我曾一度跌入愚昧与自怜的深渊，但我不会让所谓的知识或者经验妨碍自己的行程。

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。

经验确实能教给我很多东西，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，一个人经验丰富了，剩下的时间也就不多了。

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。

2.好习惯是开启成功大门的钥匙 成功与失败的最大区别是它们分别来自不同的习惯。

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。

我的行为受到品味、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新的种子。

我要养成良好的习惯，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，可以摒弃一项坏习惯，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。

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。

<<羊皮卷>>

这样重复30天后。

就可以打开下一卷了。

每一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。

当我每天重夏这些话的时候，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。

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地醒来。

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。

3.我要享受新生活 今天，我开始新的生活。

我郑重发誓，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。

人类的智慧代代相传，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，饮下成功的精华。

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，享受新的生活。

每一点一滴的进展都是缓慢而艰巨的，一个人一次只能着手解决一项有限的目标。

——贝弗里奇 No.2 制订人生的计划 本节导航：制订目标与计划；制订一生的大计划；每天订个小计划；努力兑现自己的人生计划；当心误入计划误区。

1.制订目标与计划 我们天生需要追求目标，如果我们没有自己所喜爱的目标，没有自己感到有意义的目标，我们很容易兜圈子，感到迷失，觉得生活没有价值。

那些认为人生没有价值的人实际上是因为他们自己缺乏有价值的人生目标。

我们的生活就像是登山。

如果你抬头望着要攀登的山顶，你会感到有需要奋斗的方向，如果你只会平视着眼前，那么你注定将看不到山顶壮丽的风光。

一位有目标的追求者，可以朝着目标奋勇前进，前方有惊喜在等待。

而没有目标的人只会浑浑噩噩度此一生。

不愿意甘心于平庸的人，会为自己定一个值得努力的目标。

而要实现自己的目标最好有个计划表。

在表中注明在自己人生的不同时刻，希望达成的愿望；或者遇到一些意外的时刻时，希望怎样来处置。

在你面前经常有个你盼望的东西，为它工作、把它作为希望，前瞻而不后顾。

<<羊皮卷>>

你要培养对将来的盼望，不要培养对往事的怀念。

这样会使你保持青春的活力。

有一些人在退休后不久就长眠了，他们之所以衰老得这么快，就是因为他们已不再是目标的追求者，而且在心里不再盼望任何事情，这使得他们的身体无法发挥功能。

你不追求目标，你不向前展望，那么你就不是在真正地生活。

下面的一则小故事对目标与计划带给人的神奇作用作了很好的诠释： 毛毛虫的故事 有一条毛毛虫，来到一棵苹果树下。

它不知道这是一棵苹果树，也不知道树上长满了苹果。

当它看到同伴们往上爬时，它也跟着往上爬。

没有目的，不知终点，更不知生为何求、死为何所。

也许它会找到一只大苹果，幸福地过一生，也可能在树叶中迷了路，颠沛流离糊涂一生。

又有一条毛毛虫也来到了苹果树下。

这条毛毛虫在还未开始爬时，就先抬头搜寻一番，找到了一只超大苹果。

它很细心地从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。

于是，它开始往上爬，当遇到分枝时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，不必跟着一大堆虫去挤破头。

最后，这条毛毛虫找到了自己的超级大苹果。

前面那只小毛毛虫，什么也不用去思考，虽然“虫生”也许会轻松一些，但是，它的未来一片模糊，只能被动地接受上帝赐予的“虫生”，丧失对自己生命的主动权。

而后来那只小毛毛虫，在还没有开始行动时就已经把自己的路线规划好了，它能够按照自己的计划得到已经被预期好的一切。

它掌握了自己的未来。

没有一位足球教练不在赛前说明细致周密的比赛计划就派球队上场比赛的。

当然这个计划也不是一成不变，比赛进行中，教练一定会做某些修正。

但重要的是，在开始前一定要做好计划。

.....

<<羊皮卷>>

编辑推荐

浓缩犹太人千年智慧的励志经典，改变你一生的成功学圣经。

每个人都希望自己的人生焕发出美丽的光辉，每个人都渴望成为生活中的强者，每个人都会接受生活中种种美好的情感，而不会有人喜欢失败与悲伤。

那么，如何赢得一个成功的人生，创造生命的最大价值呢？

在羊皮卷智慧的指引下，你可以达到你想要达到的目的。

在古代遥远的西方，智慧的文字是书写在珍贵的羊皮卷上的，它们千古流传，便产生了神秘的力量。

吸引着人们透过它们以探寻生活的真谛。

从而获得财富、力量和快乐。

《羊皮卷（钻石版）》告诉你怎样将不能变为可能、将人生变得美丽，把多年来一直被人们奉为圣经的经典理念和信条，阐述得淋漓尽致，结合现实活学活用，给一直渴求成功的人们指明了一条黄金捷径。

让这本引导成功的枕边书，陪伴在你的床头吧！

让那一个个活生生的小故事，丰富你的心灵吧！

不管你是沮丧的还是成功的，本书都会成为你最忠实的朋友，永远陪伴在你的身边，支持你，给你勇气 and 希望，为你打开成功之门！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>