

[英] 斯迈尔斯☆著

王勇 编译

# 品格的力量

★如何赢得成功并影响他人★

塞缪尔·斯迈尔斯最伟大的成功励志经典

★世界最具影响力励志经典，国内权威作品译本★

本书是到目前为止世界上最受欢迎的做人处世书。全书围绕着“品格”这个话题，阐述了塑造高尚人格的重要性。在当今这个物欲横流的时代，一个拥有高尚品格的人，必将是一个受到广泛欢迎的人，而他的未来，包括人生发展、事业发展，也必将因为他的品格优异，而步入坦途。



成功大师  
励志经典



西方的成功学之父  
卡耐基的精神导师

· 内蒙古大学出版社 ·

王勇 编译  
[英] 斯迈尔斯 著

# 品格的力量

★影响你一生的智慧书★



· 内蒙古大学出版社 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

品格的力量/(英)斯迈尔斯著;王勇编译. —呼和浩特:内蒙古大学出版社,2009.3

(经典励志文丛)

ISBN 978 - 7 - 81115 - 612 - 6

I. 品… II. ①斯… ②王… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 043580 号

书 名	品格的力量
著 者	(英)斯迈尔斯
编 译	王 勇
责任编辑	赵 英
封面设计	长江工作室
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京蓝空印刷厂
开 本	16
印 张	18
字 数	300 千字
版 期	2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978 - 7 - 81115 - 612 - 6
定 价	15.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系



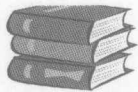
## 序

《自己拯救自己》是我于1856年写成，三年后付梓出版的。基于一个很巧的机运，我开始创作此书。那时的我在利兹市的一个临时霍乱病房给穷困无依的年轻人演讲，试图把这样一个道理灌输给他们：人生的幸福掌握在自己手中，靠的是不断的勤奋、修身养性、自我磨练和自控自制。而首先就要做到诚信、正直和恪尽职守。这些品性正是构成人类优秀品格的最重要因素。

出乎我的意料，这次演讲取得了很好的成效。多年以后，我发现曾听过我讲座的年轻人，走上工作岗位后都能讲信用、负责任。其中为数不少的成功人士，还把成就归功于我的那些讲演，把我称为他们的“精神导师”。所以，我有了写书的欲望，毕竟书本能让这些更广泛的流传。于是，结束白天的繁多事务，我全身心投入到写作中，并将此书命名为《自己拯救自己》，这是再恰当不过的题目了。

1859年，《自己拯救自己》在英国首次出版，我立刻受到始料未及的欢迎和赞誉。同月，本书在英国连续重版4次，并被译成多国文字在欧洲发行。1871年，在日本成为最受欢迎的书，发行量达到150多万册。同样，该书在美国的出版量和拥有的读者也远远超过英国。其实，在英国首次出版后，盗版已在美国泛滥成灾。但盗版行为在当时是受法律保护的，作为本书作者的我也无能为力。

在《自己拯救自己》出版后，我把心思和精力放在《品格的力量》的创作上，该书于1871年面市。书中我极力刻画描写杰出的人物，将他们优秀、高贵的品格淋漓尽致地展现在读者眼前，而且还表达了自己的理解和感悟，充分地传授自己的经验，力求给他们心灵的震撼，塑



## 品格的力量

造高贵的品格,把握好人生的每一步。

伟人的生平事迹是人生宝贵的财富,让人获益无穷。回顾他们的行为,我们能明白以后该何去何从。尽管他们的生命已达到了人生的终点站,但是仍保有青春的活力和朝气,指引着下一代人。

普鲁塔克,一个历史学家,认为:“我们很难根据杰出人物的职业来判断他们德行的优劣。但从他说话的语气、平常的玩笑和言论中,却可以得知他的人格和品质。”

综合上述的原因,我在书中侧重于优秀人物的生活细节的描写,塑造具体的形象。从而使读者能更好地了解他们,树立具体的榜样,不断提高自身的品格修养。

塞缪尔·斯迈尔斯

1880年伦敦



## 目 录

### 第一章 确立明确的目标 ..... (1)

品格是世界发展最强的推动力。高尚的品格,能够最大限度地发挥人的价值,是人性最高的体现形式。具备勤劳、诚实、正直、自律等美德的人,总能博得人们由衷的敬意和爱戴,并以之为楷模,不断效仿。

#### 第一节 细微之处见品格 ..... (2)

#### 第二节 品格的原则 ..... (3)

#### 第三节 品格的塑造 ..... (7)

#### 第四节 高尚品格的魅力 ..... (9)

### 第二章 女性的品格标志着民族的发展与否 ..... (19)

家庭是培养一个人品格的第一所也是最重要的一所学校。因为家庭的培养不只注重行为举止和心灵方面,而且包括了品格的塑造。在家庭的熏陶下,人会敞开心扉,没有设防,使善良或邪恶品格开始形成。

#### 第一节 品格最初形成于家庭 ..... (20)

#### 第二节 女性具有影响力的品格 ..... (22)

### 第三章 圣贤之士自可克敌制胜 ..... (43)

家庭的教育对每一个人来说都是至关重要的,它会影响孩子的一



生。但这多是在孩子年幼时就完成了的。随着年龄的增长,朋友、同学的交往变得频繁,学校和社会对孩子的影响开始变得更加明显。

第一节 人际交往的重要性…………… (44)

第二节 近朱者赤,近墨者黑…………… (46)

第三节 榜样的激发作用…………… (51)

### 第四章 劳动是人类永恒不变的生存法则…………… (61)

劳动是人类的启蒙老师之一。纪律使人具有坚忍不拔的毅力和处理日常事务的能力。人们在劳动中不断创新,从而推动了整个人类社会不断向前发展。有人认为劳动是一种负担,殊不知它更是一种荣誉。人们一旦废弃了劳动,所有亚当的后裔也就不复存在了。

第一节 劳动是生命存在的体现…………… (62)

第二节 劳动是人类幸福的秘诀…………… (69)

第三节 劳动是思想创作的源泉…………… (73)

### 第五章 英雄气概源于勇气加道德…………… (87)

世界上许多成就都要归功于人们的勇气。这种勇气不同于匹夫之勇,匹夫之勇无异于哈巴狗的勇猛。真正的勇气体现在默默的努力和辛勤的耕耘之中。有勇气的人会为了真理和正义而甘愿忍受一切痛苦。造就人们英雄气概的是道德勇气,唯有它能让人感到安全和信任。

第一节 真正的勇气离不开道德…………… (88)

第二节 自信是迈向成功的第一步…………… (98)

第三节 勇气的宽厚柔和之美…………… (100)

### 第六章 美德扎根于自律的土壤…………… (107)

勇气的外在表现形式是自己克制,它甚至被称为是品格的精髓。



没有它,人类就不可能从树上走到地面。自我控制是一切美德的根源。没有它,人们就会淹没在别人的意志中,成为欲望的奴隶。

第一节 自制自律是品格的精髓 ..... (108)

第二节 经常开展自我批评 ..... (117)

## 第七章 忠于职责铺垫锦绣前程 ..... (127)

无论谁都不能逃避职责,它是人们维护自己的名誉、拥有财产所必须认真履行的义务。职责是不容推卸的,每个人都应该自觉、努力、坚决的,以实际行动来完成自己的义务。责任总是贯穿着人的一生。

第一节 职责总与人相随 ..... (128)

第二节 恪守职责是宝贵的财富 ..... (135)

## 第八章 温和的个性具有强大的传播力 ..... (145)

一般情况下,人们会说,才华与性格影响着一个人的成功,甚至是具有决定性的作用。换句话说,一个人幸福与否在很大程度上取决于他是否具备善良宽容以及体贴他人的品性。柏拉图说过,为他人谋幸福的人也就是在为自己谋幸福。

第一节 豁达的个性决定生活的幸福 ..... (146)

第二节 乐观,让生活充满阳光 ..... (154)

## 第九章 风度,是门需要讲究的艺术 ..... (163)

言行举止能体现一个人的魅力。重视风度仪表的人,一般也有着得体的行为举止。哪怕是最普通的人,只要举止高雅,也会让人由衷敬佩。每个人的气质风度都与他的言谈举止紧密相联。假如在细微之处也能加以规范,生活将会更加绚丽光亮。

第一节 言行举止要展现个人魅力 ..... (164)

第二节 切记交往中莫害羞 ..... (174)





### 第十章 人生的辉煌因于美好的爱情 ..... (183)

不管是男人还是女人,在人生的各个阶段,都不可避免地受到伴侣、友谊等关系的影响。母亲主要是对孩子人格的培养产生很大的作用;姐姐是弟弟妹妹模仿的对象和榜样;情人则是男人的知己和伴侣。总之,男人的命运或多或少会受到女人的影响。

#### 第一节 不可或缺的爱情和婚姻 ..... (184)

#### 第二节 夫妻是永久的伴侣 ..... (195)

### 第十一章 苦难生活磨炼出高贵的品格 ..... (205)

唯有经历过社会大熔炉的磨炼,人们才能拥有真正意义上的经验。虽然格言和教导都很合情理,但要经得住实际生活的检验。人们在生活中会遇到各种各样的难题,也能够学到书本或教育中没有的东西。而这些常常靠自觉的感知。

#### 第一节 苦难是门必修课 ..... (206)

#### 第二节 逆境是品格的试金石 ..... (212)

### 第十二章 坦诚是自身竞争力的保障 ..... (221)

良心是我们每个人心头的岗哨,它在那里值勤站岗,监视着我们别做出违法的事情来。

#### 第一节 生活中普遍存在不坦诚现象 ..... (222)

#### 第二节 坦诚的财富 ..... (229)

#### 第三节 坦诚铸造信用 ..... (238)

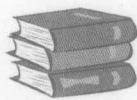
#### 第四节 坦诚是做人的根本 ..... (241)

### 第十三章 敢于放弃 勇于进取 ..... (249)

过去不等于未来,从现在就理直气壮地做一个你想做的人!



- 第一节 让过去的过去,许自己一个未来…………… (250)
- 第二节 告别昨天,从头塑造自己…………… (253)
- 第三节 活在当下,把握机遇…………… (257)
- 第四节 改变自己,从现在开始…………… (261)
- 第五节 为未来谋划,成功铺路…………… (264)
- 第六节 勿亦步亦趋跟随,走自己明智之路…………… (268)
- 第七节 心有多大,舞台就有多大…………… (271)
- 第八节 命运在自己手中…………… (275)



## 第一章 确立明确的目标

只有不断地挑战自我，人才能具有超常的生命力。否则，人生为何存在呢！

——丹尼尔

骨气是表现一个人品格的突出标准。有骨气的人是那个社会的中流砥柱。

——爱默生

殷实的国库，坚固的城墙，豪华的设施，这些都无法令一个国家昌盛富强。但这个国家公民的素质，即人们普遍受教育的程度、思想境界和精神追求，才是公民个人和国家民族的决定性因素。

——马丁·路德



### 第一节 细微之处见品格

我们每天都在履行上天赋予我们的职责，虽然多是平凡之举，没有什么崇高可言，但通过自身真诚地付出，也能显现出伟大。

人的高尚情操，总是依托在日常生活和日常事务之中。即使没有惊涛骇浪、大起大落，平凡的同时，美德的魅力一展无遗，也只有这样的美德才可靠、崇高、永恒和持久。在高空中悬浮的美德，充满诱惑力但很危险。伯克说过：“依照英雄的品格衡量人类社会，是不切实际的，必造就一个堕落的上层建筑。”这话很有远见。

坎特伯雷大主教，也就是阿波特博士，对他死去的朋友托马斯·沙克维尔的品格进行评价时，没有把笔墨集中于他的政治业绩和诗人的才华，而是极力渲染他在日常生活中表现出来的道德品质。

他身上有很多值得学习的东西。作为丈夫，他深爱着自己的妻子；身为父亲，对孩子他慈爱有加；跟朋友相处，他谦逊忠实；

最难能可贵的是，他对敌人也有着宽广、博大的胸怀。事实就是如此，一个人在日常生活中的普通细节，能够体现他的道德修养，而且比任何作家、雄辩家、政治家向公众展现的都来得真实、生动、具体。



## 第二节 品格的原则

对于普通人来说，在平凡的生活中尽心尽责，是表现其品格闪光之处的主要途径。没有高贵的心灵，金钱、财产、学识、权势、名誉又有什么意义？相反，一旦拥有良好的品格，就算其他一无所有，仍能获得可与国王相媲美的荣耀。

品质的高贵与受教育的程度似乎没有直接的联系。在《新约全书》中，随处可见品格和灵魂这些字眼，关于理性却很少谈论。乔治·赫伯特说过：“微弱的优良品性胜过堆积如山的大学问。”这没有轻视和鄙夷知识和学问的意思，不过是告诉我们学习知识必须与美德结合。

在现实生活中，不乏有这样的现象：人们对地位显赫者阿谀奉承、卑躬屈膝，而对弱者却傲慢无礼、盛气凌人。他们将自己的学识与低劣的人格结合在一起，这些人或许会在文学、艺术和科技领域的名声大噪，但在诚实、正直、忠实和责任等方面，却远比不上世俗的凡人。

“你总说要推崇学识渊博的人，”帕塞斯在给朋友的信中说，“我很赞成，但前提是没有忽略高贵的品格，如宽广的胸襟、深邃的思想、充沛的精力、儒雅的言谈等。如果缺少这些优秀的品质，他们还能让人肃然起敬吗？”

有些人将文学的才华和成就作为炫耀的资本，视之为最值得敬仰和尊敬的东西。爵士瓦特斯科特以为不然。他指出：“上帝！假如这种观点是正确的，人类岂不很可悲？”我曾经在书中读过，或在生活中遇到许多才华横溢而又受到良好教育的人，可



是，说实话，从那些未受过高等教育的人身上看到的某种力量和魅力，比《圣经》更让我感动。虽然他们没有完整、精辟的理论，但他们的行为，那临危不惧的精神、坚忍不拔的意志和对他人无私的关怀和爱护，比任何言语都深刻。

一个人所拥有的财富与品格没有必然的联系。相反，财富往往成为孕育腐败、堕落和邪恶的温床。对于意志力薄弱、缺乏自控能力的人来说，财富是一种诱惑、一个陷阱，会对自己和他人造成灾难和痛苦。

另一方面，贫困并不是造成高尚品格的对立面。靠着勤劳、正直、诚实的美德，也能赢得人们的敬意。帕恩斯的父亲曾给他很富哲理的建议：“他嘱托我要有男子汉的气概，即使我不名一文，因为一个缺乏诚实正直心灵的人是不值得人尊敬的。”

我曾经遇到过北方某郡一个工人，靠着每周还不到十先令的薪水养家糊口，虽然他只是在一个普遍的教区学校受过初等教育，却是充满智慧、品格高尚的人。他藏有《圣经》、《弗拉维尔》和《波士顿》等书，后两部相信很多人都未曾听说过。沃兹沃斯的名著《漫步者》中主人公的原型可能就是源于这个善良的人。在度过勤勉的一生后，他永远安息了，留下一世的英名和美德给人们，达到了那些王公权贵们都可望不可及的境界。

宗教领袖马丁路德去世的时候，没有留下任何财产之类的东西。他的生活穷困潦倒，靠着种植菜园和修理钟表得以维持最基本的生活。正是辛勤的工作，让他在品德方面超越德国王公贵族，成为国家品格的楷模。

人生最宝贵的财富莫过于一个人的高尚品格。它是人的美好的意愿的表现。培养高尚的品格，或许不能让你在物质方面富有，但可以赢得人们的赞美和尊敬，这样的回报是物质所不能相比的。因此，养成良好的品德是至关重要的。

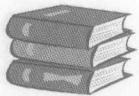


诚实是高贵人品的一个重要标志，是人生的财富之一。它使人保持正直和青春活力，给人以力量和耐性。本杰明·鲁迪亚德说过：“没有人能肯定自己会成为富人或伟人，也不能肯定自己会很有智慧，但每个人都可以成为一名诚实的人。”

然而，在追求真理和高贵品质的过程中，除了诚实，还要遵循正确的原则，不能偏离正道。否则，就犹如船在汪洋中失去航舵一样，随波飘荡，无法辨别方向，任意东西。人若如此，则目无法纪、不能自律、自由散漫。休默说过：“道德上的原则，对全社会具有普遍的约束力。从某种程度上说，是我们反对混乱、反对自我和反对邪恶的一部分。”

哲学家爱比克泰德接待了一名想跟他学习斯多葛派哲学的一位有名的辩论家（当时这位辩论家为一起诉讼准备去罗马），但态度非常冷漠，因为他不相信雄辩家的真诚。“你并非诚心向我学习，只不过是我想批判我的观点。”他说。雄辩家回答道：“你很聪明，的确，假如我像你一样只沉湎于这些东西的研究，所有的金银餐具、奴仆随从和土地都将与我无关，我就会变得跟穷困潦倒的乞丐一样。”爱比克泰德不屑地回答：“你拥有的这些我无意追求，事实上你比我要贫穷得多。我可以置别人的态度于不顾，而你则要苦苦找寻庇护人，点头哈腰、尽阿谀奉承之事。你的金银餐具不过是用贪欲、原则制成的陶器，而我的心灵，犹如一个拥有广阔、肥沃的土地的王国，荡漾着欢乐和幸福，让人感到很满足。不像你懒惰成性、游手好闲，而且贪得无厌。怎么能与我的知足常乐相提并论呢！”

生活中，总会涌现一些智商超群的人，他们才华横溢，但一定值得信赖吗？显然，只有忠诚和老实才会得到完全的信任。通过行为表现出的诚信，是一切美德的前提，很容易得到认可。人们尊敬和信赖那些言行一致、实事求是的人。



## 品格的力量

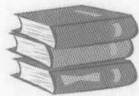
在日常生活或商业活动中，我们评价别人的依据，更多的是他的品格和气质，自制力和纪律性，而智力和才华只能算是次要或参考的标准。因此，任何情况下，正直都是最殷实的精神财富，珍贵无比。在实际经验中，由优秀的品格所激发出的良知体现了最高的智慧。亨利·泰勒勋爵说过：“虽然表现形式不尽相同，但善行和智慧实际上是一样的，而且是相辅相承、相互促进的。善良的品行会让人变得明朗、智慧，而智慧则让人拥有更宽厚善良的美德。”

一个人的影响力不完全局限于他们的智商，似乎是靠着潜在的非凡能力，这就是品格在暗中发挥的作用。在涉及18世纪很有影响力的一位贵族时，伯克指出：“所谓的武器就是他的品质。”原因很简单，他们的理想被人当作纯洁高尚的典范，其思想言行总会对人产生影响。

高尚的品质不能急于求成，但真实的人格的存在不容置疑。或被认同和推崇，或被曲解甚至是诬陷。不幸和苦难总是一时的，只要耐心等待，就一定能被人接受，获得尊重和信赖。

有人曾对著名的戏剧家谢利敦作这样的评价：假如他拥有让人信赖的品格，或许可以统治整个世界。缺少了这种品格，他出众的才华只能成为一种光芒四射的摆设，起不了多大的作用，特别是在生活和政治领域，影响甚微。甚至连哑剧演员朱莉·莱恩也觉得自己比谢利敦优秀。有一次，谢利敦的一名职员德尔比尼向他这位经理索要拖欠的工资时，被狠狠地骂了一通，还说德尔比尼忘记了自己的身份。“不，谢利敦，事实上我很清楚你我之间差异所在。你出生于达官贵族，受过良好教育，这点我是不能相比的，但就举止言行和品德方面而言，你没有我优秀。”





### 第三节 品格的塑造

万物的生长都要受到环境的制约，同样，品格的形成也不能摆脱很多因素的束缚，特别是个人的调节和控制。不论是好的、坏的，重大的还是渺小的，生活的每一天，对品格的形成都有一定的影响。就如一根头发，很细小，也会留下自己的影子。西摩本尼克女士的母亲说过：不要随便屈从于微小的事情，否则，无论你对此表示出多么的不屑，都会受其影响，被玩弄于股掌之间。

每一次行动、每一个想法和每一种感情，都与所受的教育和习惯、理解力的培养密切相关，会影响到未来的行为。因此，人的个性并不是固定不变的，它可以变得更好，愈显高尚，但不少人却逐渐堕落，走向深渊。“在我的生活中，还没有什么错误或蠢行对我产生很大影响”，拉斯金夫说：“它们还不至于夺走我的欢乐，削弱我的财产，损坏我的洞察力和理解力。而过去所有正义和善良的举止，都产生了巨大的作用，使我能快乐地生活，掌握处世艺术”。

在道德规范领域，我们可以引用物理学的一条法则，作用力和反作用力相等。也就是说，善行会对行为者产生作用和反作用，恶行同样如此。而且人不仅仅是环境的产物，也是环境的缔造者。每个人都会因为榜样的示范作用，影响着其他人和环境。并且，可以通过意志力量控制自己的行为，多做善举，趋利避害。诚如圣伯纳德的那句话“没有谁能毁掉我，除非是我自己，假如我受到伤害，肯定是自己的过错。我从不认为自己是真