

自助力

成就自我的7大超级通道

SELF-HELP


[英]塞缪尔·斯迈尔斯◎著 杜颖达◎译



马登、卡

150年以来改变上亿人命运的伟大经典!

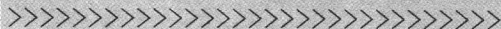
平民总统奥巴马、草根商业领袖马云等已经证明
自助者，天助之！做好自己，你就能成就伟大！

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

3分钟
成功

自助力

成就自我的7大超级通道



SELF-HELP

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯◎著 杜颖达◎译

图书在版编目(C I P)数据

自助力 / (英) 斯迈尔斯著, 杜颖达译 -- 北京: 新世界出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5104-3865-3

I ①自… II ①斯… ②杜… III ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第012346号

自助力

作 者: [英] 塞缪尔·斯迈尔斯

译 者: 杜颖达

责任编辑: 王正斌 吕 征

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: + 8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 129 千字 印张: 7

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3865-3

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

第01章 天助自助者/001

“自助者，天助之”，这则古老的训诫经过时间的检验而流传至今，充分揭示了自助精神是个人成长的关键。要想获得美好的生活和真正的成功，唯一能依靠的只有自身的努力。养成良好习惯，磨砺自我性格，你就是你的国王，成功的大门就会向你敞开。

第02章 天道酬勤/017

“若要人前显贵，先要人后受罪”，每一项成功的背后，都堆积着无尽的汗水。无论是多聪明、条件多好的人，只要不愿付出辛苦的劳动，都不可能获得大的成就；无论是资质多平凡、条件多恶劣的人，只要肯坚持不懈地努力，都有可能铸就辉煌。

第03章 力量与勇气/043

拥有金钱，不如拥有奋斗的力量；拥有权势，不如拥有攀登的勇气。有了力量和勇气，我们能在平凡中创造伟大，能在失败中重新站立，能让生活变得充满激情，能使生命散发出熠熠之光。唤醒你的力量与勇气吧，它们就存在于你的体内。

第04章 金钱与自我修炼/089

一个人如何使用金钱，体现了他的习惯、品行及人生态度。善用金钱——量入为出，有计划地消费、储蓄，不仅有助于你增强抵御人生风险的能力，为你的美好生活打下坚实的基础，更能让你养成勤俭、节制、有规律的品格。

第05章 提高自身修养/117

若想成功，首先要有强健的体魄，还要坚持不懈地自我学习——改良自己的习惯、改善自己的性格、拓展自己的知识面、通过阅读汲取智慧。如果你能精力充沛，并富有效率地自我培训，坚持三年，就一定会出类拔萃，成为“内外兼修”的成功者。

第06章 与成功者为伍/163

人们之间的相互影响是无时无刻不在进行的，与失败者为伍，你就会沾染上失败的品质、习惯和想法；与成功者为伍，在潜移默化之中，你也会拥有成功者的素质。当你看到成功者是如何行动的，你也会不自觉地效仿，此时，你就叩响了成功之门。

第07章 品格决定成败/191

这是一个“拼人品”的时代。狡诈的伎俩只能逞一时之能，决定一生幸福和成就的，是品格的力量。拥有高贵的品格，你就能得到内心的宁静、生活的激情和他人的信赖；拥有了高贵的品格，你的生命就被戴上了荣耀的桂冠。

第 01 章 天助自助者

“自助者，天助之”，这则古老的训诫经过时间的检验而流传至今，充分揭示了自助精神是个人成长的关键。要想获得美好的生活和真正的成功，唯一能依靠的只有自身的努力。养成良好习惯，磨砺自我性格，你就是你的国王，成功的大门就会向你敞开。

国家的价值，从长远来看，在于组成这个国家的社会个体价值的实现。

——约翰·斯图尔特·密尔

我们对体制寄予太多厚望，而忽略了人类自身的能力。

——本杰明·迪斯累里

“天助自助者”，自助精神是个人得以成长的关键所在，这则古训经过了时间的检验而流传至今。它不但体现在个人生活的方方面面，而且也是一个国家得以强盛的根源。就显示出来的情况看，让人愈加脆弱的是外界的扶助，而使人获得恒久激励的是自助。不管你为某一个人或某个团体做了什么，某种意义上，你都是在削弱他们自我而奋斗的积极性和必要性。那些引导过度 and 监管严苛的地方，人们的独立精神和自立能力的发展必然会受到限制。

制度不能带给人们积极的天性，哪怕这个制度再完美，它的优势不过是可以给予人们发展自我与完善自我的空间。可是人们却相信自己幸福和成功的概率是依附在所处的制度上的，而非自己的行为。立法促进了人类

的进步，但它的价值往往也被过度地拉高。可人们却热衷于每隔三至五年，选举一到两个立法者，搭建立法机构上层的政治体系。

这项攸关人们幸福生活的义务被认真贯彻至今，它却并没有像人们预期的那样，引领他们走向美好的生活或培养出积极的天性。人们逐渐认识到，政府的功能并不是那么积极和有效的。政府的职能更多地体现在保护性上——保护国民的生命、自由和财产安全。在法律能够公正严明地执行时，人们可以毫无顾忌地享受他们各方面的劳动成果。但是，法律再严厉也不能让懒惰之人变得勤勉，也不能让浮华之人变得节俭，更不能让嗜酒之徒懂得自我克制。美好的生活和积极的天性通过强大的权力是实现不了的，良好的习惯才是根本。

至于国家、议会等法规力量，那也不过是一种普遍的迷信。威廉·达刚这位伟大的爱尔兰爱国者，曾在首届都柏林工业博览会的闭幕式上讲道：“说真的，在我的印象中，从来没有听到我的同胞提出过独立一词。我听得更多的是，怎么从这里、那里或其他别的地方去获取独立，应该将希望放在我们身边的外来人身上等论调。当我极大地想通过衡量这种交流给我们带来的利益时，我会常常深刻感到，我们工业的独立必须依靠我们自己。我坚信，只要认真做到勤奋刻苦和精益求精，我们势必会迎来比任何时期都好的机遇和光辉的前景。我们已经勇敢地跨出了这一步，但更大的动力还是来自坚忍不拔。

只要我们充满着热情前进，在不久的将来，我们会上升到一个共享舒畅、美满和独立的状态，这种状态会影响到周围的其他人。”

事实上，更多的经验同样证明了国民的天性决定了这个国家的富强，而不是它的制度。国家，只是社会个体的集合；文明，也不过是构成社会的男人、女人、孩子完善自身的诸问题罢了。一切事情的内因总是起着决定性的作用，外因所产生的影响较小一些。那些在道义上无知、自私和邪恶的人，才是最大的奴隶，而并非是那些被暴君所统治的奴隶——尽管这种统治本身就是最大的罪恶。

一个充满着奴性的民族也是想获得自由的。仅仅寄希望于统治者或制度改变而实现，这显然是行不通的，其结果就是政府掌控了自由。坚实的自由基础来源于人的天性，它不但维护了社会的安定，也是国家进步的基石。正如约翰·斯图尔特·密尔所说：“如果我们允许个性存在，专制主义也无法产生恶果，但凡毁灭个性的东西都是专制主义，而不管它以何种形式出现。”

国家的进步离不开社会每一个人的勤奋、努力和正直，而懒惰、自私和邪恶正是导致国家衰败的原因。我们总是谴责社会的邪恶，殊不知这所谓的“邪恶”正是源于我们自身不断堕落的生活。虽然我们通过法律手段尽可能地去减少，甚至是想去根除它们，但是，如果个人生活和民族天性赖以生存的环境不能够彻底改善，那

么一切都将是徒劳，多数时候他们又会在其他途径上重新复苏。可以说，最高的爱国主义和博爱主义不在于改变法律和修改制度，而在于帮助和激励人们通过他们自己自由且独立的个人行为来提高自我。

在民族进步上，时常会听到呼唤恺撒式的救星、呼唤国家作为救星、呼唤议会法令等古老的谬论。我们在期待恺撒，然后我们得到了“谁承认并听从于他，谁就幸福”。这条教义说白了，就是凡事都由不得人们自己做主。而这样的教义一旦被作为方针政策，被破坏的就是社会的自由良知，并且迅速成为任何一种形式的专制主义的铺路石。人类偶像崇拜中最极端的形式就是对权力绝对崇拜的恺撒主义。其产生的结果和对财富的绝对崇拜产生的结果一样。与之不同的则是教义中那对人们起谆谆教导作用的独立精神。只要它能被完全领悟并将其付诸行动，恺撒主义必将灰飞烟灭。正如雨果论述笔和剑的关系，“其中一个定将歼灭另外一个”。独立精神与恺撒主义就是这样的对立体。

任何国家的现状都是其数代人民思想与劳动的结晶。土地耕作者、矿山勘探家、发明家、探险家、制造业工人、机械工人、手工业者、诗人、哲学家和政治家，任何阶层及坚忍不拔的劳动者们都为缔造自己的国家作着贡献，通过数代的努力终于不断地将劳动成果增新和提高。这些世代相传的伟大劳动者和文明的创造者在混乱的工业、科学和艺术中创造出秩序。因此，地球上现

存的各个种族，在他们自然的演变进程中，传承着先辈们的精湛技艺和辛勤劳动所创造出来的宝贵财富。这些财富在我们的手中继续传播，并留给我们的后继者，在整个延续过程中，它非但完好无损，更将得到不断的完善。

自立精神是衡量国家实力的真正标准，它彰显在任何时代任何一个英国人的性格特征中，并充满着活力。

通常一些极其优秀的人，在成为人民的领袖之后都非常受人尊敬。但是，那些普通劳动者同样为我们的进步贡献着自己的力量。历史上的任何一次战役，士兵们发挥的英勇作风和敢死敢拼的精神都是战争胜利不可缺少的关键因素。虽然得以流传千古的是那些将军，但谁又能磨灭士兵的功勋呢？

同样，生活也是一场“士兵的战斗”。人类无论何时都是最伟大的劳动者，即便是最卑微的人。绝大多数的人终生都是默默无闻的，他们对人类文明和世界的发展的影响力显然不能同那些永垂青史的伟人相比，但是，只要他勤恳、节俭和在生活上秉承着公正诚实的态度，就足以成为同胞效仿的典范，他就对他国家的美好生活就起到了现实和长远的影响。他的生活和德行会潜移默化地影响他人，并为以后的社会树立起良好的榜样。

与来自我们家庭、社区、超市、生产车间、织布机坊、耕地间、财务室、手工作坊和喧嚣人群的日常生活教育相比，初高等的学校教育真的只能算是最简单的

文化启蒙，前者才是更加具有影响力的。这些日常经验说明，真正的实效教育和更能影响他人行为的是充满活力的个人主义，即席勒所言的“人生历程的教育”，它表现在人的行为、德行、自我修养和自控力等方面，所有这些都在于正确地引导人们在人生责任和事业上作对选择，有所成就。这种教育从任何书本或大量学术研究中都不可能获得。培根就曾说过，而他的话总是充满着智慧和给人启迪的，“学习教不会人们如何去使用它们，它只能通过亲身的观察和实践来获得，那是一个属于学习之外并高于学习的智慧”。

在给予他人帮助、指导和力量等方面，那些德行兼备的伟人传记仍然是最能影响人和最有效的。它带给人类和世界的是一种高尚的生活、崇高的思想和充满活力的行为。这些传记上所记载的事实，总能强有力地证明自尊和自助的效力，引导学习它的人为自己赢得社会地位和崇高的声誉，包括那些地位最卑微的人。

那些科学、文学、艺术界的伟人，或是伟大思想的传播者，或是有着宽宏心灵的使徒。他们从未脱离社会阶层，他们同样来自校园、工厂和农舍，来自贫民窟或庄园，哪怕是上帝的最神圣的使者也不例外。权威的人并非只出自那些“大家族”，穷苦人中拥有鸿鹄之志的也比比皆是。正所谓“有志者事竟成”，这些人在走向成功的道路上，无数次地挑战并战胜在别人看来根本无法战胜的困难，并取得最后的成功。

大文豪莎士比亚，谁又能断言有多么了解他呢？他不过出生在一个普通的市民家庭，父亲是屠夫兼牧场主，成为一个梳毛工人便是莎士比亚年幼时的梦想。这是一个无可争议的事实。邻人们觉得他会做学校的门卫，或者顶多成为一个文书代写员。然而事实上未来的他被人们形容为“不是一个人，而是所有人类的缩影”。他的一生从事过很多种不同的职业，丰富着他的阅历为他日后的创作提供了丰富的源泉。一位海军军官断言他以前肯定是个水手，因为他描写海洋的措辞是那么的精确，某个有名的鉴马师坚持认为莎士比亚从前一定是个马贩子，但一位神职人员通过对莎士比亚作品的研读，则认为他应该曾是为牧师工作的文员。他是一个用心去学习的学生，一个勤勉努力的工人，无论什么时候都是如此。他的著作对英国人品格的形成至今仍具有较强的影响力。

在社会底层的工人阶层中，布兰德雷、爱德华兹和德尔福特成为了工程师，库克成为了航海家，伯恩斯更成了一位诗人，休·米勒成为了地理学家，阿兰·卡林汉姆不仅成为了作家还是一位雕刻家，伊利戈·琼斯成为了建筑师，哈里逊发明了天文钟，琼·亨特成为了生理学家，罗姆雷和欧比成为了画家，李约瑟成为了一位东方学专家，约翰·吉卜生成为了雕刻家。在纺织业工人中，有成为数学家的西姆森，成为雕刻家的培根，成为鸟类学家的弥尔纳、亚当·沃克、约翰·福斯特和威

尔逊，成为传道士博士的利文斯通，成为诗人的唐纳西尔。鞋匠出身的有伟大的海军上将克劳德斯雷·肖威尔爵士、电力学家斯特金、散文家塞缪尔·德鲁、《季刊评论》的编辑吉福特、诗人布莱姆菲尔德和传教士威廉·卡雷。班佛的鞋匠托马斯·爱德华兹更是位资深的博物学家，还有以他姓氏命名的新物种，“普拉尼茨·爱德华兹”——一种细小的甲壳虫。

裁缝出身的人当中，最杰出的要数安德鲁·约翰逊了，这位美国总统——一个品质超常和才华出众的人。当他在华盛顿的就职演讲中说到他的政治生涯开始得很早时，听众里突然有人喊道：“他以前是个裁缝。”他平静而坦然地回答：“曾经是裁缝的事情根本不会使我感到难堪。当我做裁缝时，我总是能得到赞美，因为我做的衣服总是那么合身。对待顾客，我也总是热情和周到的，裁缝的工作我做得很好，我还享有好裁缝的美誉。”裁缝中的佼佼者还有经营着服装贸易的约翰·斯通，后来的历史学家；小裁缝杰克逊，后来的画家；曾经的伦敦裁缝的小学徒约翰·霍克斯伍德，是后来的约翰·霍克斯伍德爵士。

铁匠纽卡门、数学仪器制造商瓦特和灭火器制造者斯蒂芬孙，都为蒸汽机的发明作出了巨大贡献。

事实上，出身卑微家庭相对于出身富贵之家更加有助于人的成长。天文学家哥白尼是一位波兰面包师的儿子，物理学家牛顿是农民的儿子，数学家拉普拉斯是

一位贫苦农民的儿子。而天文学家兼数学家拉格朗日是都灵战时财务主管的儿子，虽然出生时含着“金勺子”，但后来由于父亲的投机活动，他的家庭也沦为贫困。于是，成名后的拉格朗日总是说：“如果那时我很富有，我很可能就成不了一名数学家。”——他总是把现在的声望和幸福归功于这种困苦的环境。

尽管生不逢时，但他们从未放弃过理想，依靠着天赋和努力获得了光辉而永恒的荣耀，那是任何的人间财富都无法换来的。

外国人中通过自己的勤劳和智慧扭转厄运的人数也并不比英国人少。在艺术界，克劳德是糕点工的儿子，吉福斯是面包师的儿子，利奥波德·罗伯特是钟表制造商的儿子，梅顿是车轮制造工的儿子。格雷戈理七世，锯木匠的儿子；萨克特斯五世，牧羊人的儿子；阿德利安六世，平底货船船员的儿子；机械师霍特菲勒，面包师的儿子；数学家约瑟夫·弗雷尔，裁缝的儿子；建筑学家德兰特，鞋商的儿子；博物学家格斯勒，皮革商的儿子。

在军队中，从1789年法国大革命开始，克勒伯、拉费耶尔、舒谢特、维克多、蓝纳斯、苏尔特、马斯纳、赛特·塞尔、德隆基、穆拉特、沃戈洛、巴斯叶赫和列伊等人，都是普通士兵出身的高级将领。“成功的道路时刻为那些能干的人敞开着”这一真理早已被无数次证实，并且在现今的法国军队中延续下来。法国军队中从

低级军士上升到最高将领的事例相当普遍。

出身低微又如何？看看上述这些成功者的境遇吧，早年遭遇到的人生艰难和困境才是一个人成功的必要磨炼！只要拥有坚忍不拔的意志、吃苦耐劳的精神，勇于拼搏，那么成为对社会具有影响力的领袖人物，永远不是什么无稽之谈的事，这种情形早已成为生活中的一部分。在法国如此，在英国如此，其他任何国家也是如此；以前如此，现在如此，将来更如此。

对一个追求最高教养的人来说，安逸的生活并不是必需的，在任何时代，那些小人物都不曾给这个世界增添过一丝丝的负担。贫穷不是不幸，更不是痛苦。它激励人们奋发图强，勇敢地去战斗，通过坚持不懈的实干，它将升华成一种前所未有的幸福。也许培根的话能对此作出最好的总结：“人类总是不能很好地理解自己的财富和自身的实力：财富，总被人们信奉为无所不能的东西；而自身的实力，人们总是因太缺乏自信而不把它当一回事。事实上，只有征服自我和自力更生才能教会一个人从自身能力的水池中汲取动力，通过自己的实力去品尝甜蜜的面包，学会正确地劳动以养活自己，并认真地做好自己的工作。”安逸和奢华的生活带不来艰苦奋斗的品质和敢于直面艰险的勇气，只有朝气蓬勃的行为才能在生活中焕发出巨大力量。

奋斗的过程总是充满荆棘的，意志薄弱者会自甘平庸或选择堕落来享受眼前的安逸，意志坚忍的人则会从