

Holybird

人生自助经典

自助

SELF HELP

靠自己拯救自己而获得成功

Heaven Helps Those Who
Help Themselves



“自立者，天助之。”是一条屡试不爽的格言，自立的精神是个人一切真正发展与进步的动力和根源，来自外在的帮助只会使受助者走向衰弱，而来自内在的帮助则必定使自助者兴旺发达。

塞缪尔·斯迈尔斯 著
(SAMUEL SMILES)

中国发展出版社

Holybird
人生自助经典

SELF HELP

Heaven Helps Those Who
Help Themselves

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著

(SAMUEL SMILES)

齐仲里 张谏过 译



自助

靠自己拯救自己而获得成功

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

自助/(英)斯迈尔斯著;齐仲里,张谡过译.—北京:中国发展出版社,2004.3

ISBN 7-80087-246-7

I.自… II.①斯… ②齐… ③张… III.青年修养—青年读物
IV.D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097439 号

书 名:自助

原 著 者:(英)塞缪尔·斯迈尔斯

译 者:齐仲里 张谡过

译 校 者:刘 津

出版发行:中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号:ISBN 7-80087-246-7/Z·85

经 销 者:各地新华书店

印 刷 者:北京铁建印刷厂

开 本:1/32 880×1230mm

印 张:11.875

字 数:200 千字

版 次:2004 年 3 月第 1 版

印 次:2004 年 3 月第 1 次印刷

定 价:19.80 元

咨询电话:(010)68990692 68990682

电子邮件:fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页,请向发行部调换

序 言

24年前,我写作了《自助》这本书,3年后的1859年,它得以公开出版。我写作此书的原因极其偶然,当时我在利兹市一家曾治疗霍乱的临时医院里为当地的年轻人做过几次演讲,我努力向他们灌输这样一个道理:他们将来的幸福和健康很大程度上取决于他们自己,为此他们必须勤奋、自学、自律、自控,尤其重要的是,要依靠诚实、正直和不折不扣地履行自己的职责来立身于世,这些是构成人类优秀品质的重要因素。

演讲的结果比我预期的更加令人满意,我发现许多年轻人,当他们长大成人后,都选择了以信任、负责和有价值地行事来定位自己的人生。他们中的一些人也很乐意将生命的成功看作是他们习得这些品质的结果,而这些品质正是从训练课程中得来的,并且成为指导他们努力工作的精神向导。因此,这促使我开始准备一本这方面内容的书。我不甘心让这本书仅仅被当作一种口头演讲的汇编,于是在工作之余,我利用晚间闲暇时间,一直潜心准备。成书后我将之命名为《自助》,因为我实在找不到更合适的词来表达我写作的目的。

当这本书完稿后,我把手稿交给了伦敦一家出版社,但被婉言拒绝了。因为当时克里米亚半岛战争正酣,几乎不可能出版销售

图书了。直到“乔治·斯蒂芬森时代”以后，通过莫雷先生的热心帮助，《自助》一书才得以出版发行。

这本书出版后好评如潮。在这里，我要向评论家们表达我最诚挚的感激，我相信他们的评论是公正的。不过，他们对此书的赞扬远远超过了我应该得到的首肯。尽管我对他们毫不了解，他们对我本人也一无所知。

几乎所有欧洲国家都用自己的语言翻译出版过《自助》这本书，同时它也被翻译成印度语和日语出版。而且这本书在美国比在英国得到了更广泛的关注，也为更多人所传阅。

在《自助》出版13年后，我在从事其他工作期间，又写作和出版了《品格》一书。在这本书里，我极力刻画那些高尚而慷慨的人们，引述了许多杰出人物的真实事例。在我看来，通过向年轻人讲述那些品质高尚的令人鼓舞的事例，是使他们将这些品质铭记于心的最佳方法。“一些人声称”，爱萨卡·迪斯瑞里说，“不要向我讲述作家的趣闻轶事，而是给我他的作品。然而，我经常发现，我对作家的趣闻轶事比对他的作品更感兴趣。”这是我经常引述的一件事。普卢塔克说：“在人们的美德或恶行中，最显著的方面可能会隐藏得最好。但是，经常在某个不经意的行为中、一句简短的话语里，或者一个玩笑中，就能辨识出一个人的真正品格，而不一定在最伟大的战斗或最重要的行动中才体现出来。”

5年以后，《节俭》一书又出版了。在这本书中，我认为劳动是高尚而体面的。人们之所以会节俭，是为了获得独立；为了供养家庭，以便有一个可以预见的未来；为了生活得纯洁、高贵和人性化；为了避免像其他人那样因贫穷而酗酒；还有，为了使他们具备某种良好的品质、道德和信仰。我相信这本书的目的已经非常明了。自从本书出版以来，我从许多方面得知，为了建立国际性的节俭组

织,人们已经成立了各种机构,而且以前不可能存在的便士银行,现在也已经纷纷建立起来了。

《节俭》出版5年之后的今天,我再次奉献出我的新书《职责》,这是该系列的最后一本书,我希望它如序言中所说的一样有价值。不管怎样,我已经为此书竭尽全力了。读者将会发现,这些章节汇集了许多在工作中做得最优秀和最勇敢的人们的例子。

伟大的行为会留给世人宝贵的财富,后人将从中获益无穷。从这些人的所作所为中,我们学到了应该如何行事。一个伟大的职业,尽管其结果可能不尽人意,但它仍是人类活力的里程碑。只有将职责这种人类最高尚的品质坚持到极点的人,才能在他的一生中获得最杰出的地位。

“最基本的职责就像星星一样,
在夜空中闪烁着光芒,
祈祷仁慈,抚慰和治愈人们的心灵,
就像花儿一样散落在人们的脚下。”

塞缪尔·斯迈尔斯

1880年11月于伦敦

塞缪尔·斯迈尔斯

关于作者

Samuel Smiles (1812-1904)

英国著名政治改革家和道德家。出生于苏格兰的 Haddington，14 岁离校去给一名医生当学徒，后入爱丁堡大学学医。在大学期间便积极参与议会改革，尔后利用《利兹时报》这一平台传播自己的观点。在了解到广大中下层贫民的实际生存状态后，他开始酝酿自助的思想，并在各种场合宣讲这一理念，受到热烈欢迎。这些思想在他的名著《自助》中得到了充分的阐述。此书一问世，就在社会上引起了巨大反响，并以英、法、德、西班牙、丹麦、日、俄等语言在世界上许多国家出版，不断重印，成为一百多年来在全球最畅销的图书之一。《自助》的大获成功，鼓舞他成为一名职业作家，在其余生，他又写作了《品格》、《职责》、《节俭》等脍炙人口的励志图书，被誉为催人奋发向上的“人类精神导师”、“励志和自助之父”。



1842/10/17

Holybird
人生自助经典

塞缪尔·斯迈尔斯
Samuel Smiles



《自助》

靠自己拯救自己而获得成功

《品格》

塑造坚毅果敢而立于不败的个性

《职责》

做一个登上人生职责巅峰的杰出人物

《节俭》

重要的是学会驾驭自己

封面设计



目 录



1. 只有自己才能拯救自己 (1)

- ◆ “自助者天助之”，这是一句放之四海而皆准的警世良言，是人类的丰富经验所得。
- ◆ 几乎所有人都认为，他们的幸福生活和福利待遇应当通过制度来加以保障，很少有人意识到只有通过他们自身的努力才能真正得到保障。
- ◆ 国家的进步是个人的勤奋和积极向上努力的总和，而国家的衰退则是个人懒散、自私和堕落的结果。
- ◆ 一个心态积极的人能够对生活和其他人的行为产生巨大影响，并且由此产生的实际的教育效果是很显著的。
- ◆ 一个人能够不断提高，不断进步的关键在于工作而不是死读书——因为最终并且永远都能促使人类进步的是生活，而不是文学；是工作，而不是学习；是个性，而不是传记。
- ◆ 在一个人成长的道路上，已经拥有无尽的财富或许恰恰是一个更大、更难以克服的障碍，甚至比贫穷本身的障碍更大。
- ◆ 只有那些有所作为而且愿意有所作为的人，才有时间去完成所有的事情。

2. 伟大的企业家精神 (26)

- ◆ 只有是自己的劳动成果，不管是体力的还是脑力的，人们才会真正懂得去珍惜。劳动不仅是必要的，也是一种职责，更是一种

恩惠。只有懒散的人才会认为劳动是受苦受罪。

- ◆ 获得最高成就、最有作为的人,并不一定是天赋最高、能力最强的人,但他一定是最勤奋、最细心严谨的人。
- ◆ 一个天赋一般、社会地位又很低微的普通人,也能够为国家做出巨大贡献,并对这个工业国家产生重大影响。
- ◆ 大多数伟大的发明家为人类、为那个时代的工业发展贡献了一切,但是相比之下,他们所得到的却很少——通常都是前人种树,后人乘凉。

3. 忍耐与意志 (59)

- ◆ 那些整天过着轻松愉快的生活,只图享乐的人是无法获得任何荣耀的成果的——因为荣誉不是通过睡觉能够获得的,需要清醒、关注和不断的努力工作,这才是获得成功所必须的内容。
- ◆ 一个人是否能够真正成长为一个博学多才、对社会有用的人,并非取决于富足和安逸的生活条件。
- ◆ 为世界做出最伟大贡献的人未必是天才,严格地说,是那些具有极强而普通的天赋,又不知疲倦地学习和工作的人。

4. 勤奋和毅力 (80)

- ◆ 人生中最伟大的成就通常都是通过简单的方法获得的,那就是履行普通人的道德品质。生活中经受的最大挫折,也能为真正的劳动者提供努力和自我发展的足够空间。人类通往幸福的道路就是不断好好工作,自古以来都是如此。
- ◆ 最重要的目标就是要提高工作质量,通过不断培训提高自己。
- ◆ 愉快的心情能够保证最高的工作质量,因为它能够赋予一个人极强的忍耐力。
- ◆ 肤浅的人对很多东西都是一知半解,真正懂得的东西几乎没有,却总是对自己的天赋引以为自豪。

5. 帮助和机遇 (101)

- ◆ 勤奋的努力和辛勤的工作通常能造就伟大的劳动者。最伟大的

人一般不会“忽视一天中细微的事情”，相反会非常认真地改进那些细微的毛病。

- ◆ 聪明人的眼睛长在脑袋上，但是愚蠢的人走在黑暗中。
- ◆ 抓住机遇，或者将偶然因素变成有利因素，从而达到自己的目的，也是一种艺术，这种艺术也是成功的重大秘诀。
- ◆ 最普通的事情通常能够给人带来机遇或前进的启示，但是这个人必须能够很好地对之加以利用。
- ◆ 偶然因素不可能像意志力和坚持不懈的努力那样帮助一个人。对于那些意志力薄弱、懒散，并没有远大目标的人来说，最好的机遇也是没有用的。
- ◆ 如果每天挤出一个小时加以利用，而不去无谓地浪费，就能够使一个普通人掌握一门科学，不出 10 年时间，一个无知的人就能成为一个博学多才的人。
- ◆ 记下思想所得，以及有用的事情，不失为一种防止遗忘的好方法，很多有思想和用心的人都这么做。

6. 天赋与勤奋 (131)

- ◆ 如果没有天生的艺术天赋，仅仅是用功、勤奋，那也成不了一个艺术家。天赋是天生的，但是可以用后天的自我修养来完善，这比学校的教育要有用得多。
- ◆ 一些最伟大的艺术家在个人发展中不得不面对贫穷和其他各方面的阻碍。
- ◆ 对于艺术的追求所带来的快乐本身就是最好的犒赏，而财富只不过是身外之物，还要靠运气获得。
- ◆ 不管一个人的天赋有多高，他对于艺术的追求历程总是那么漫长，而且充满了艰辛。
- ◆ 自助、勤奋和毅力能够使一个人克服早期的困难，越过种种障碍，从而获得常人无法获得的成就。

7. 勤奋和贵族 (174)

- ◆ 很多英勇的人们，不管是过去的还是现在的，他们都表现了相

当的勤奋和意志力,他们通过自己的勇气在土地上或者海上赢得了贵族地位。

- ◆ 一些著名人士依靠辛勤工作达到了最高的地位,他们通过努力在自己的职位上获得了最富足的回报。其实,虽然只有普通人的天赋,但只要坚持不懈地努力,不怕困难,勤勤恳恳地工作,总有成功的一天。

8. 精力和勇气 (193)

- ◆ 个人的精力会构成国家的力量,能够在他们所耕种的土地上结出果实。
- ◆ 精力能够使一个人完成繁而且辛苦的工作,处理枯燥琐碎的事情,并且能够促使一个人在人生的每个阶段中都不断提高和进步。
- ◆ 除非立即付诸行动,否则光有愿望和期望只会增加年轻人的懒惰心理。
- ◆ 意志力——目标的力量——能够使人去做任何他想要做的事情,不管是他现在正在做的还是他将要做的。
- ◆ 只有意志才能代表我们的全部,但它取决于我们个人是否付诸行动,如何付诸行动,做好事还是做坏事。
- ◆ 伟人和市井小民之间的不同就在于精力的不同——不屈不挠的意志力——一旦目标确定的话,不成功便成仁!具备这一品质的话,就能够做成世界上任何可能的事情。

9. 做一个成功的商人 (227)

- ◆ 所有的劳动者,不管是体力劳动者,还是脑力劳动者都一样,只要本本分分地做自己的事,获取正当的收入,他们都是可敬的。
- ◆ 每一个年轻人都应当清楚:自己生活中的快乐和幸福,都是建立在自己的工作基础之上的,而不是建立在别人的帮助和资助的基础上。
- ◆ 一个人的人生道路过于平坦反而不是一件好事。宁可辛勤工作,即使地位卑微,也比万事俱备、只等着坐享其成要好。

- ◆ 一个人所能够承受的最大厄运,莫过于他的所有愿望都不用通过努力就能够实现,他的希望、愿望和奋斗将完全失去意义。
- ◆ 注意力、勤奋、准确、得法、准时以及迫切性,都是一个人从事各种商业活动所必需的主要素质。
- ◆ 商业中讲求技巧也很必要,它能使很多工作得以圆满解决。

10. 金钱与人生 (252)

- ◆ 正确地赚钱、攒钱、花钱、捐钱、借钱、贷款、遗赠的方式和手段几乎可以造就一个完美的人。
- ◆ 勤俭谨慎的人通常也是目光比较长远的人,因为他不仅仅考虑眼前,还为将来作好了安排。
- ◆ 自我克制,意指为将来着想而牺牲眼前的满足,这是最需要学习、最需要培养的美德。
- ◆ 世界上的人分成两种:懂得积蓄的人和只管消费的人,也就是我们说的节俭和浪费的人。
- ◆ 挣钱有道,表现了一个人的耐心和不懈的努力,表现了其对诱惑的抵制力;用钱有道,表明了一个人的勤俭美德,表明其目光长远,能够自我克制。
- ◆ 节俭既不需要具备超人的勇气也无需具备多么高尚的品质,它只要求你有一般人的能力和普通人的智力就能轻而易举地做到。
- ◆ 每个人都应当量入为出地生活,这也是诚实品德的本质所在。用借来的钱买欢乐万不可行。切莫借钱,因为借钱可耻。
- ◆ 挣钱过程中,精力恐怕是最基本的条件。挣钱其实不需要依靠多少其他条件。精力的积累也就是财富的积累。

11. 逆境与顺境是自我教育的孪生兄妹 (275)

- ◆ 每个人所受教育的精髓在于他从生活中学到的,并传授给自己的那部分知识。通过自我教育获取的知识会以一种他人传授的知识无法达到的效果在脑中扎根。这种自我教育同时还能唤起人的勇气,充实人的力量。

- ◆ 学习要追求准确无误,一丝不苟,这是学习过程中应当遵循的两个重要原则。对一个人来说,学习的价值不仅在于所积累的知识数量多少,而主要在于是否能够好好运用他所学到的知识。
- ◆ 如果一个人清楚自己想要做什么,那么他在选择实现目标的方法上就不会栽跟头。
- ◆ 读好书,读有用的书,读能启迪人的书的确能够开发智力,但绝不是开发智力仅有的方式,而且只读书也不及实践经验和实际事例在人格塑造方面的作用大。
- ◆ 逆境也许是位严格的女教师,但你很快会发现她是最好的老师。面对逆境我们都会本能地退缩,但是我们又必须勇敢地去面对。
- ◆ 最好的教育并非在学校由老师那里获得,它是来自于长大后勤奋不懈的自学。

12. 榜样的力量 (320)

- ◆ 榜样是最有影响力的教育,而且它不用通过任何语言。它是人类的实践学校,常常比语言还有影响力。
- ◆ 所有的人都会或多或少通过眼睛向别人学习,耳朵则并不那么重要。不管看到什么,它给人的印象总会比读到的或者听到的要深得多。
- ◆ 我们所做的任何行为、所说的任何言语以及我们看到的或者听到的所有事情,都会对我们产生一定的影响。它们不仅会影响我们将来的整个人生,也会影响整个社会。
- ◆ 真正品德高尚的人,即使在最困难的时期,都会积极工作,他们做的任何工作都会很明显提高自己在社会上的实际价值。
- ◆ 对于一个人的品德教育来说,榜样的作用更是重大。我们会受到与我们相处的那些人潜移默化的影响,在他们的影响下形成自己的性格、做事方式、习惯和观点。
- ◆ 与品行高尚的人接触肯定会给你带来好的影响,我们的一生就会一直带着这种恩赐,就像步行者路过鲜花和灌木的时候,外套上就会带上宜人的芳香一样。

13. 品德——真正的绅士 (341)

- ◆ 品德是生命的皇冠和荣耀。品格是一个人最宝贵的财产,它自成等级,是信誉的不动产;它赋予每个阶层尊严,提升人们的社会地位。
- ◆ 品德是人类本性的最好表现形式,它是体现在个体上的道德秩序。
- ◆ 一个人,即使他相对缺乏教养、能力低下、囊中羞涩,但是,只要他的品德真正具有价值,他就总是拥有影响力。
- ◆ “品德就是力量”,这句话的真理比“知识就是力量”更高一层。



只有自己才能拯救自己

个人的独立性和依赖性，一个人的依靠性和自立性——
这两个东西，看似自相矛盾，但必然是相辅相成的。

“自助者天助之”，这是一句放之四海而皆准的警世良言，是人类的丰富经验所得。自助精神是每个人成长成才的基石，而且正如历史上诸多例子一样，它构成了真正的民族精神和力量。依靠外界的帮助通常会削弱个人的意志，而一个人发自内心的自助精神必定可以使其奋发向上。在某种程度上，无论别的个人或集体为个人提供什么样的帮助，这些帮助都只会消除个人的激情和自己动手的必要性。如果对个人的监督和管理过于严密，他们内心就会不可避免地产生一定的消极心理。

国家的力量由国人的性格所决定

即使是最好的体制也不应为个人主动提供过多的帮助。或许他们所要做的就是保证个人的自由，让他们自己发展，改善自我的生存状况。但是几乎所有人都认为，他们的幸福生活和福利待遇应当通过制度来加以保障，很少有人意识到只有通过他们自身的努力才能真正地保障幸福和福利。所以说，人们对人类发展结果的代表之一——法规的作用通常期望过高。政府组成成千上万个立法机关，通过三年或五年一次的选举，选出一个或两个公民，尽职尽责地履行他的职责，但这对于其他公民的生活和人格都起不了任何作用。而且我们也一天比一天更清楚地看到，政府的职能是被动、有限的，不应该是积极、主动的；政府的职能主要在于保护人民的生命、民主以及财产安全，解决各种大小的问题。法律如果运用得当，可以确保人们享受自己的劳动成果，不管是精神上的还是肉体上的。这样就可以大大减低个人的牺牲，减少社会的不平衡。但是法律或更严苛的规定，都不可能使懒散的人变得勤劳，使贫穷的人变得富有。这些改变只能通过个人的行为来实现，比如勤俭节约、自我牺牲等等，而这些靠的是良好的习惯而不是法律上赋予的更多的权利。

一个国家的政府本身就是由个人组成的，通常也代表着所有组成该国家的个人的利益。如果政府的发展水平超过个人的发展水平，那它将不可避免地受到人民素质水平发展的制约，从而减速以与人民发展的步伐合拍。同样，落后的政府则会受人民较高发展水平的影响而迎头赶上。根据自然法则，国家的集体主义特征肯定会在法律和政府管理方面产生良好的效果，就像流水总是