

Self-help

140年来影响最深远的励志经典

自励

个人奋斗的精神标本

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著
Samuel Smiles

刘振北 编译



从来没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类的幸福，全靠我们自己。

——《国际歌》作者 欧仁·鲍狄埃

金城出版社

全球各种版本
累计销量
上亿册！

Self-help

140年来影响最深远的励志经典

自 励

个人奋斗的精神标本

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著
Samuel Smiles

刘振北 编译

从来没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，
要创造人类的幸福，全靠我们自己。

——《国际歌》作者 欧仁·鲍狄埃

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

自励/(英)斯迈尔斯著;刘振北编译. - 北京:金城出版社,
2004. 4

ISBN 7 - 80084 - 575 - 3

I. 自... II. ①斯... ②刘... III. 成功心理学 - 青年
读物 IV B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016012 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

北京师范大学印刷厂印刷

880 × 1230 毫米 1/32 9.125 印张 200 千字

2004 年 4 月第一版 2004 年 4 月第一次印刷

印数:1—6000 册

ISBN 7 - 80084 - 575 - 3/B · 79

定价:19.80 元

原 著 者 序

《自励》一书写于1856年,1859年得以出版问世。这本书的创作动机是由一个很小的事件所引发的。当时,我给利兹市一些迷茫无助的年轻人做了几次有关人生问题的讲座,这些讲座都是在一个曾经被用作临时霍乱病房的地方举行的。我在演讲中尽量让他们明白:在人生的历程中,人们的幸福生活很大程度上要依靠人们自身的努力——依靠自己的勤奋、自我修养、自我磨炼和自我约束;但首先是依靠诚实、正直和认真负责的态度。正是这些品行塑造了人类坚毅果敢的人格品性。

这些演讲的效果之好远远超出了我的想像。很多年以后我发现,那些曾经听过我讲座的年轻人,很多都成为了讲信用、负责任的人,走上了对社会有益的工作岗位。他们中的一些杰出人物甚至把自己在人生中取得的巨大成就归功于我的那些讲座对他们的启发,他们甚至称我的那些演讲内容是他们一生的“精神导师”。

受这一事件的鼓励,我准备就上述主题撰写一本书,毕竟,书籍要比演讲的传播面更广。于是,每当白天的繁杂事务结束之后,我就利用晚上的空闲时间写作这本

书。我把这本书取名为《自励》，因为我发现这个书名非常切合本书的主题了。

1859年11月，这本书在英国首次出版后，很快获得了始料未及的欢迎和赞誉。在出版的当月，该书就连续重版4次，接着被翻译成各种文字在欧洲多个国家出版发行，最远在印度和日本也被翻译出版。1871年在日本首次出版时，发行量竟达150多万册，成为日本人民最喜爱的书。在美国，《自励》一书的出版次数和读者群远远超过英国。本书刚在英国出版，在美国就马上出现了该书的盗版，而且对该书的盗版可以说是泛滥成灾。我对此无能为力，因为盗版行为受当时美国法律的保护。

《自励》一书出版后，我又投入到其他一些书的写作中去。接着，我写作了《品格的力量》一书，该书在1871年出版。在这本书里，我把那些人世间最优秀男女的高贵而壮丽的人生图景展示在年轻人面前，力图给他们的心灵以震撼力。这似乎是一条塑造年轻一代高贵心灵的有效途径。“某些人主张，”伊沙克·迪士累利先生说，“不要去了解作家的个人经历，只要阅读作家的著作就行了。然而，我却发现作家个人的经历比作家的作品更加妙趣横生。”这种说法正是我一直在追求的著书模式。普卢塔克曾说过：“从许多杰出人物的辉煌业绩里很难发现一个人的德行或邪恶，相反，从一个人说话的口气、简短的言论或某些玩笑中，却能找出他那区别于伟大业绩的真实人格品性来。”

1875年，《金钱与人生》写作完毕并出版了。在这本

书里，我赞美了劳动的尊荣，建议人们勤俭节约以获得经济上的独立，并为他们的家庭提供一个幸福的基础，为此，人们应该过一种清白的、有节制的和坚毅果敢的生活，避免暴饮暴食带来的灾祸。此外，我也建议人们不断提高自己的优点、德行和宗教情感，这不仅是个人和家庭幸福的基础，也是社会得以和谐运转的条件。

5年以后，也就是1880年，我又写成并出版了《人生的职责》一书——这是我写的人生丛书的最后一本。我希望这本书也像前几本书一样受人们喜爱。细心的读者将会发现，在《人生的职责》一书里，我详细列举了在人类历史进程中那些最优秀而勇敢的男女为世人做出的杰出人生典范。

伟大的功绩都是伟大的遗产，后代将从中受益无穷。从先人的所作所为来看，我们可以预知人类在未来能够完成什么样的业绩。一个伟大的人生，尽管会随着生命的结束而终结，但是，它将永远是昭示人类力量的里程碑。谁能登上人生职责的最高峰，谁就是他所属族群中最杰出的人物。

“人生的职责像天空的星光一样普照大地；
那抚慰、救治人类并给人类带来福音的仁爱之心
就像大地的鲜花一样撒满人间。”

塞缪尔·斯迈尔斯

1880年11月于伦敦



SAMUEL SMILES
1812 - 1904

目 录

原著者序 \1

第一章 上天庇佑自立的人们

艰难和困苦是一笔财富 \3

蔑视享乐的贵族 \11

自立,但不拒绝帮助 \15

第二章 饱受苦难的发明家和实业家

勤劳是对人民的最好教育 \21

蒸汽机的诞生 \23

纺织业的发展 \28

第三章 勤奋总有回报

命运掌握在勤恳工作的人手上 \47

坚韧的人总能成功 \52

从工作中寻找快乐 \59



SAMUEL SMILES
1812 - 1900

目 录

第四章 视事业为生命的科学精英

- 细微之处见精神 \65
- 锲而不舍,则百事可为 \70
- 坚持真理需要勇气 \76
- 伟大成就来自热情工作 \82

第五章 苦寒磨砺出的伟大艺术家

- 伟大的艺术来自于后天的努力 \89
- 艺术之路并不平坦 \94
- 困苦是培养伟大艺术家的最好学校 \104

第六章 成功而伟大的商人

- 商业并不低贱 \113
- 要获得商业上的成功同样不易 \116
- 时间观念对于商业活动有特殊的重要性 \123
- 具有商业头脑的领袖 \126
- 诚实是最好的商业策略 \135



SAMUEL SMILES
1812 - 1904

目 录

第七章 正确支配金钱

- 自我克制是最大的美德 \143
- 节俭不等同于吝啬 \146
- 避免负债 \151
- 自己拯救自己 \157
- 做一个富有而让人尊敬的人 \164

第八章 好修养,好人生

- 健康的体魄是成功的基石 \173
- 养成良好的思维习惯 \178
- 抱怨和沉沦于事无补 \187
- 做一个意志坚强的人 \191
- 从失败中吸取智慧 \195
- 终生学习,终生受益 \202
- 笨鸟先飞 \211

第九章 行动才有力量

- 行动的影响不可忽视 \217
- 榜样的力量是无穷的 \224



SAMUEL SMILES
1812 - 1904

目 录

赛克莱先生的伟大行动 \ 241

第十章 品格造就真正的绅士

品格是一个人最高贵的财产 \ 251

行动和语言都必须诚实 \ 256

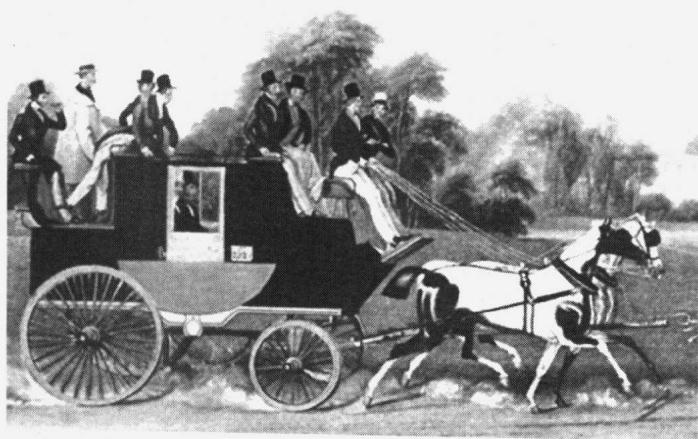
让良好的品行成为习惯 \ 258

礼貌为行为增添光彩 \ 262

真正的绅士应该具有的品格 \ 265

第一章

上天庇佑自立的人们



国家存在的价值，从长远来看，就是为了实现组成国家的社会个体的价值。

——约翰·斯图尔特·密尔

我们对制度寄予了太多的厚望，而对人类自身指望太少。

——本杰明·狄士累利



艰难和困苦是一笔财富

无数的事实表明，充满生机活力的个人主义对他人的生活 and 行为产生了最强有力的影响，并真正成为对人们最好的实效教育。同这种实效教育相比，学校、学院和大学所给予人们的教育只能算作最简单的文化启蒙而已。

伟大的传记，特别是那些品行良好的伟人的传记，往往让无数的读者深受启发。其中，那些伟大人物的传记无异于带给人类的福音——它教给人类和世界一种高尚的生活、高贵的思想和充满生机活力的行为模式。这些有价值的榜样充满说服力地展示了自立、坚定的决心、不屈不挠的奋斗和坚守良知所表现出来的伟大力量，这种力量表现在真正的高贵、气宇轩昂的性格品质的形成之中。

科学、文学和艺术界的伟人们——这些伟大思想的传道者和伟大心灵的使者——他们并不是不食人间烟火的神圣，他们属于生活中各种不同的阶级或阶层的人，他们同样来自学校、车间、农舍，来自穷苦人家的茅草房或来自富贵人家的高楼大厦。甚至某些最伟大的上帝的信

自

勵



徒也是来自社会“各阶层”。最穷苦的人也有位极顶峰的时候，在他们走向成功的道路上没有被证明是根本不可战胜的困难。

相反，这些困难在很多情况下已被证明是他们最好的帮手。因为这些困难能使他们在工作中激发出坚忍不拔的力量，并把这种力量转化成生活的本领和技能，否则，这些技能就只能潜藏在人们内心深处而不会受到开发利用。通过克服千难万险并取得成功的例子可谓不胜枚举，在现实生活中也比比皆是。例如，最著名的事实有：理发匠出身的杰勒米·泰勒成了最富有想像力和充满诗意的神学家；理查德·阿克莱特爵士成了珍妮纺纱机的发明者和棉纺织业的奠基人；腾特顿勋爵成为英国上议院最功勋卓著的首席大法官之一；特纳则成了最伟大的风景画画家。这些事例正应证了这句格言：“顽强的意志可以使人成就任何事业。”

没有人了解过莎士比亚的确切出身。但是，不容置疑的事实是：莎士比亚出身于一个社会底层的家庭。他的父亲是一位卖肉的屠夫兼牧场主，在孩提时代家里人希望他将来成为梳毛工，其他人则断言他是块学校看门人的料，往后至多成为替人代写文书的捉刀人的助手而已。

他似乎真的不像是只适合干一种事情的人，而是整个人类的缩影。由于他对海洋事务的遣词造句是那么的准确精当，以至于一位职业海军作家竟然宣称莎翁过去肯定是个水手；而一位神职人员则从莎翁著作中所显示出的种种内在的迹象推断出莎士比亚曾经很可能是个牧

师的秘书；一位出色的善于鉴别马的伯乐则坚持认为莎翁曾经必定是个马贩子。

莎士比亚真可谓是个演员了，在他的人生历程中，他“扮演了无数的角色”，他从自己经历和观察到的广泛视野里收集、贮藏了无数丰富多彩的各种知识。在任何一个事件中，他都是一个细心好学的学生和刻苦的工作者。直到今天，他的著作仍然对英国品格的形成继续发挥着强有力的影响。

在普通劳动者的阵营里产生了工程师布兰德雷，航海家库克和诗人伯恩斯。泥瓦工和砌砖工能以本·约翰逊为自豪，他在伦敦的林肯法学院大楼里工作的时候，手中拿着铲灰刀而衣袋里装着一本书，此外，成为工程师的爱德华兹和德尔福特，成为地理学家的休·米勒，成为作家和雕刻家的阿兰·卡林汉姆等人都是泥瓦工们引以为自豪的榜样。在众多杰出的木匠中，我们发现了建筑师伊利戈·琼斯，天文钟制造者哈里逊，生理学家琼·亨特，画家罗姆雷和欧比，雕刻家约翰·吉卜生。

从纺织业阶层中产生了数学家西姆森，雕刻家培根，鸟类学家弥尔纳、亚当·沃克、约翰·福斯特、威尔逊，云游四方的传道士利文斯通博士，诗人唐纳希尔。在鞋匠中产生了伟大的海军上将克劳德斯雷·肖威尔爵士，电力学家斯特金，随笔作家塞缪尔·德鲁，《季刊评论》杂志的编辑吉福特，诗人布莱姆菲尔德，传教士威廉·卡雷，另一位吃苦耐劳的传教士莫里逊，则曾经是一位鞋楦头制造商。在过去的几年里，在班佛的鞋匠中出现了一位颇有

塞缪尔·斯迈尔斯



SAMUEL SMILES
1812 - 1904

自

勵

SAMUEL JOHNSON
1709-1794

造诣的博物学家，名字叫托马斯·爱德华兹，他在从事自己的商业贸易的同时，把自己的业余时间和精力投入到生态学各个领域的研究之中，他对十分细小的甲壳虫的研究所得到的回报是发现了一种新的物种，这种新物种被博物学家们冠名以“普拉尼茨·爱德华兹”。

在裁缝匠中并非没有杰出人物出现。约翰·斯通成了历史学家，在他一生中他抽出部分时间和精力从事贸易。成了画家的杰克逊，在他成年以前一直制作衣服。约翰·霍克斯伍德在波依蒂斯工作时因表现出伟大杰出的勇敢而被国王爱德华三世授予爵士称号，早年他给伦敦的一位裁缝当徒弟。1702年在维戈摧毁了敌人的栅栏网的海军上将霍布林，也是属于相同的行业出身，他曾在威特岛上靠近本彻奇的一个裁缝师父那儿当徒弟。当海军中队的战士要途经该岛的消息传到本彻奇这个村庄时，他马上从裁缝店蹦出，纠集一伙同伴来到海边，欣赏海军通过时的壮丽景象。这孩子突然萌生了要当水手的雄心。然后跳进一艘小船，划向海军舰只附近，走向海军司令的船上，向他表明了自己的愿望。最后他被作为一个志愿兵而被留下了。多年以后，他衣锦还乡，在他曾作为徒弟工作的小屋里就餐，吃烤肉和鸡蛋。

裁缝出身的人中最伟大的人物毫无疑问是安德鲁·约翰逊了，他曾任美国总统——这是一个具有超常的性格力量和才华出众的人。他在华盛顿的就职仪式上发表演讲，说他的政治生涯其实从他当市会议员的时候就已经开始了，当他在立法机关各部门之间往来穿梭时，人



群中有个声音突然喊出：“这是个裁缝匠出身的人。”在美好事物中掺杂点人为的嘲讽，这是约翰逊的性格特征。

“某些先生们说我过去曾是个裁缝匠。这根本没有使我感到难堪；因为当我是个裁缝匠的时候，我享有一个优秀裁缝匠的良好声誉，而且我特别胜任自己的工作。我总是对我的顾客热情周到，并取得了出色的业绩。”

卡迪纳尔·沃尔塞、德·福、阿肯塞德、科克·怀特等人都曾是肉店屠夫之子；班扬曾是补锅工，约瑟夫·南卡斯特是个竹篮制造商。共同参与到蒸汽机的发明活动中的伟大人物有纽卡门、瓦特和史蒂芬森。第一个人是个铁匠，第二个人是个数学仪器制造商，第三个人是灭火器制造商。传教士亨廷顿当初是个运煤工，木刻之父伯威克当初是个煤矿工人。多斯雷曾是个仆人，霍尔克罗夫特曾是个马夫。航海家巴芬在开始他的远航生涯时是作为一个普通水手出发的，克劳德斯雷·肖威尔爵士是船舱服务员出身，哈斯彻尔曾在军乐队中吹奏双簧管。查特雷曾是个计时雕刻工，艾迪是个计时油漆工，托马斯·劳伦斯爵士是小餐馆老板的儿子。迈克尔·法拉第是个铁匠的儿子，早年曾是一位书籍装订工的徒弟，而且在这个行业工作到他 22 岁的时候，现在他已因为成为一流的哲学家而声名卓著。

在那些对令人肃然起敬的天文学作出伟大贡献的人物中，我们发现了哥白尼，一位波兰面包师的儿子；开普勒，一位德国小旅馆老板的儿子，而开普勒自己也曾当过“有歌舞表演的餐馆的服务生”；达隆巴特，一位弃儿，在一个寒冷的冬夜，在巴黎圣让宏德教堂的台阶上被人捡