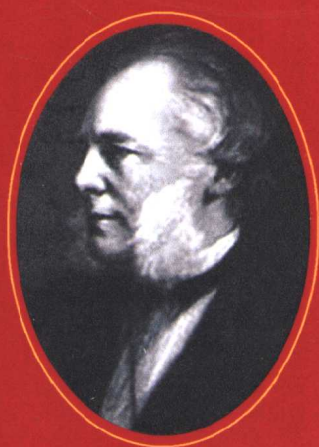


畅销150年的励志圣经 一生成功的最佳读本

自己拯救自己

SELF-HELP

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著
Samuel Smiles



个人奋斗的精神标本

中国商业出版社

畅销 150 年的励志圣经 一生成功的最佳读本

自己拯救自己

SELF-HELP

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著
于卉芹 李忠军 译



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己拯救自己/(英)塞缪尔·斯迈尔斯著;于卉芹,李忠军译.
北京:中国商业出版社,2004.4

ISBN 7-5044-5084-7

I. 自… II. ①塞…②于…③李… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033222 号

责任编辑:陈学勤

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京星月印刷厂印刷

*

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

880×1230 毫米 32 开 10 印张 250 千字

定价:19.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



塞缪尔·斯迈尔斯

(1812-1904)

Samuel Smiles

塞缪尔·斯迈尔斯是英国伟大的道德学家，成功学的鼻祖。他的作品全球畅销近150年，亿万人的命运因为他的作品得以改变。他的书被誉为“个人奋斗的精神标本”，“高贵情操的精神堡垒”，“圣经第二”，“美国梦的灵魂”。



谨以此书献给那些在人生的暗夜中苦闷、
彷徨、无助而又不甘屈服的人们。本书所阐
述的道理或许就是人生艰难时刻上帝的提示。

译者序

正如一切经典之作都是对最伟大的人类灵魂的表达，塞缪尔·斯迈尔斯这部几乎被译成所有文字的《自己拯救自己》也是对人类最伟大精神的最伟大阐释。在这部诞生于近 150 年前，风靡世界各国，影响亿万人命运的传世著作里，通过历史上各界名人生动而具体的事例，论述了一个人如何获得幸福与成功：刻苦勤奋、坚忍不拔、自立自强乃是人们生存、发展，获得快乐和力量，走向成功的源泉。这些来自每个人内心深处，即使最普通、出身最贫寒、才智最平凡的人们都具有的优秀品质，当你唤醒它们，当你身体力行时，成功就会来拥抱你；而如果你不幸地让它们沉睡于心灵的荒漠中，那么，极大地，你将与幸福和希望无缘——因为外在的力量对于一个人可能达到的最高成就，对于一个人的生命旅程而言，往往是轻弱而短暂的，自助才是生命最真正的最本质的动力。

斯迈尔斯所传达的这种精神，应该说是人类历史长河中那些堪称伟大的、最优秀的人的意志的体现，是对他们灵魂的表达以及对他们所实现的最高业绩的最好总结。这种精神，实际上早已深深地进入了人类在这个世界上的生存方式——困境中挣扎，不屈不挠，推动着文明的发展。同样可以说，对这种精神的揭示，充分地解开了数以万计的人们所热衷探究的“获取

利益和幸福之谜”。而至关重要的是这种精神是培育一切优秀人物的生命之根。

对于我们今天所处的时代，斯迈尔斯最有意义的提示是：人类文明中那些历久弥新的优秀道德传统无论在任何时代、任何社会都不会过时，都应该被记取和实践。成功没有捷径，任何时代、任何社会都是那些遵循这些古老优秀道德品行的人，获得了成功和幸福。看看塞缪尔·斯迈尔斯所提供的最鲜活的材料吧：

最伟大的裁缝——安德鲁·约翰逊。不是因为日后他成为了美国总统而伟大，而是因为当他还是一个小裁缝的时候，他就是勤勉的和出色的，由此而走上了通往总统之路。

莎士比亚。几乎没有人能够确切地知道他的身世，但是毫无疑问，他出身于社会底层，从事过繁杂的行业。然而如果没有他的美德——他的勇敢、勤奋、坦诚、细心、宽容和对于事物明晰而强烈的洞见，怎么可能产生至今仍影响着英国性格的巨著。

瓦特和蒸汽机——实际上可以说是人类自助自立精神的纪念碑。而瓦特，世界上最勤劳的一个人，他的一生的经验都确认了这样一个道理：并非天生有精力和才能的人就一定能取得最伟大的成就，而只有那些最勤奋、最训练有素的人才能取得最伟大的成就，

以及那些所有具有下列品质的人：

不知疲倦，勤奋工作——工作，即使是最艰苦的工作也是充满乐趣的，并是自我发展的物质基础。勤奋工作就是对个人

最好的培训，也是对一个民族最好的锤炼。

追求完美——伟人从不忽视小节，相反，他们总是精益求精。

目标坚定，意志坚强。

专心致志、吃苦耐劳、准确无误、方法正确，讲求信誉、追求效率。

对待金钱除了勤俭节约外，还有慷慨、诚实、公平和自我牺牲。

自律、自制、自尊——不断地自我教育，提升自我。

所有这些人，在本质上一定和最伟大的人们属于同一种材料：他们从平凡到非凡的生命之中，有着简单却伟大的奋斗精神；他们那不可阻挡的迈向成功的身躯中，可以看到持续着的优秀品质；而他们质朴的内心中，涌动着不断自我激励的坚实的力量。正是这些因素的组合架构了他们伟人的骨骼，使他们得以智慧地引导自我，成为杰出的人。

而人的精神天性，存在于我们自身的生命内部，人们所要做的就是唤醒它们，实践它们，如塞缪尔·斯迈尔斯所期望的那样。

在永恒中不是完全没有北极星，像一切勇敢者需要的一样，一切自强不息的人也有着一颗北极星，它散发着耀眼的光芒，指引着人们的航向。

而对于塞缪尔·斯迈尔斯的这部《自己拯救自己》来说，也正如永恒中的北极星，自它诞生的那一刻起，150年间，它所发出的人类灵魂的睿智之光，激发了无数心灵的智慧，引领

着一代又一代的人们（尤其是青年人）走向了幸福、成功之境。这也正是这本著作再次被得以关注的原因。

值得一提的是，与《自己拯救自己》同一年出版的还有达尔文的《物种起源》和约翰·斯图尔特·穆勒的《论自由》。达尔文试图阐明加强对环境的调整适应将使生命更加完善的原理，而穆勒则精心绘制了一幅以自由为基础的社会的图景。只有塞缪尔·斯迈尔斯真正地关注了人性的革命，向人类贡献了一部描述因勤劳、坚忍而得以创造奇迹的，因自助、自立、自强而得以自在、自由的灵魂的激励人心的巨著。

塞缪尔·斯迈尔斯这部字字珠玑，充满睿智和洞见的著作在维多利亚时代许多英国人的家里具有仅次于《圣经》的地位。而英国维多利亚时代——这个时代的优点几乎与社会改革、开明的政治原则、充沛的活力和创造力、进步是同义语——这些特点也正是今天我们的时代所呈现和要求的。因此，睁开双眼，牢牢盯住永恒中的那颗北极星吧，你未来的生命将会是你对自己的以及社会对你的最高奖赏，也是你对人类、对社会、对塞缪尔·斯迈尔斯、对《自己拯救自己》的最好的回馈。

1859 年第一版作者序

我们先简单地谈谈本书的成书过程。

大约十五年前，本书的作者应邀给一个夜校作讲座。这个自修学校是一群青年人为了提高自身素质在北部的一个城市自发建立的。具体情况如下：

两三个出身卑微的青年人决心在冬天的夜晚聚在一起交流知识，互相鼓励。他们最初聚会的地方是其中一个青年人的家里。越来越多的人加入到他们当中来，这间小屋子越来越拥挤了。夏天来临的时候，他们就到屋子外边活动，他们的课程就在户外进行，当天做老师的人给大家授课。天气好的时候，这群年轻人在院子里像蜜蜂一样忙到很晚。但突然一阵大雨会冲刷掉黑板上的字迹——劫夺让他们不欢而散。寒冷的冬天越来越近了，到哪里躲风避雨呢？他们的人数越来越多了，却没有合适的屋子能容下他们。尽管大多数青年人的薪水都很低，他们还是决心冒风险租一所房子。经过打听，他们找到了一个破旧的大房子，那里曾经被用做临时的霍乱医院。但是，这群奋发有为的年轻人毫不犹豫花高价租下了这个房子，点上灯，放上桌椅板凳，开始上他们冬天的课程。每个夜晚，房子里忙忙碌碌，欢声笑语。老师的水平可能不是很高，但他们心甘情愿。知识多一点的教知识少一点的，提高自己的同时，也提高了他人，彼此成为互相学习的榜样。因此，这些青年人——当然也有一些正在长大的孩子——自己学习的同时也教他人学习，他们读书写字，学习算术和地理，甚至还学化学和一些现代语言。

他们大约有一百个人了。他们的信心也更足了。于是他们想请人来做讲座。就这样，本书的作者认识了这里的年轻人。有几个青年去拜访他，想请他过来跟他们“说说话”，并把他们正在从事的事情向他做了介绍。他不能不被青年们这种自我激励的精神所感动，尽管他觉得泛泛地讲讲也没有什么不可，但他觉得一些真诚的鼓励也许会对他们有所帮助。在这种动机驱使下，他不止讲了一次，举了很多别人的例子来说明每个人都可以或多或少有些成绩，并指出他们以后的幸福一定要靠自己的双手去创造，要靠自我学习、自我教育和自我约束，最为重要的是靠诚实正直的品格。

在他的告诫中没有什么新鲜的内容，跟所罗门的格言一样熟悉。但是尽管如此，他的演讲还是受到了热烈的欢迎。青年们继续上他们的课程，有了更大的决心和干劲，而且，在工作岗位上他们很多人得到了重用和信赖。几年过去了，一个年轻人的突然来访又使本书的作者想起了从前的事情。这个在铸造车间工作的年轻人朝气蓬勃，他说非常感激本书的作者对他们说的那些话语，他的成功很大程度上要归功于本书作者的鼓励。

于是，作者的个人兴趣也被吸引到自助自励这个话题上，他把当年的演讲整理出来，又把自己在业余时间阅读和思考的内容补充进去。作者在这里引用的例子尽管没有经过精雕细琢，尽管只是一个个简短的片段，尽管只是一些生动的侧面，但是在这里个人以及民族的性格都得到了完整的展现。这样，作者就把他的著作交到了读者的手上，并希望书中所体现的刻苦勤奋、坚韧不拔和自立自强的精神能引起读者的兴趣，能给读者带来一些启示。

作 者

1859年9月于伦敦

目录

Contents

第一章 自助者，天助之 / 1

无论多么严厉的法律都不能使那些游手好闲的人变得勤勉自持，让大手大脚的人变得未雨绸缪，让酒鬼变得清醒如初。这样的改造只能通过个人的节俭和自律来完成，通过更好的习惯而不是更大的权力来完成。

伟大的民众铸就伟大的国家 / 4

心灵被囚禁的民族无法获得真正的自由 / 5

最坏的偶像崇拜形式 / 5

生活是一场“士兵的战斗” / 7

日常生活让人获得更多智慧 / 7

伟大传记是人类的福音书 / 8

自古贫贱出贤能 / 9

艰难困苦是人生成功不可或缺的条件 / 13

亦有富者多豪杰 / 15

别人的帮助不可或缺 / 19

自己是自己最好的救星 / 21

第二章 百折不挠的发明创造先驱 / 23

瓦特一生的经验都确认了这样一个道理：并非天生有精力和才能的人就一定就能取得最伟大的成就，而是那些最勤奋、最训练有素的人才能取得最伟大的成就，



这些训练来自劳动、实践和经验。

工作是最好的老师，艰辛是最高贵的学校 / 25

伟大的发明是对人类的恩惠 / 26

人类自助自立精神的纪念碑 / 27

人类智慧的织锦 / 29

从小自耕农到工业巨人的皮尔家族 / 33

不可重新再来的发明 / 37

第三章 挑战命运的伟大陶工 / 43

任何人，不管搞哪种艺术，如果不能忍受严寒酷暑或饥寒交迫，他就不可能取得非凡的成就；那些认为舒舒服服就能取得成绩的人纯粹是自欺欺人。精湛的技艺和不朽的声誉只能靠夜以继日的工作，深入细致、辛辛苦苦的劳动来获得。

帕里斯：传奇英雄的浪漫人生 / 46

波特：从炼金术士到伟大陶工 / 55

韦奇伍德：把无足轻重的东西变成了一门精致的艺术 / 60

第四章 天道酬勤 / 67

人生的伟大成就往往是在平凡的生活中通过简单的方式获得的。日常生活，包括工作、需要和责任为获得最好的经验提供了足够的机会。人类的经验为勤奋者提供了足够的发展机会和自我提高的空间。踏实肯干是通往人类幸福的必经之路。那些最坚韧的人、最勤奋的人往往是最成功的人。



“天才就是耐心” / 69

“我总是想他们” / 70

勤奋和坚韧创造奇迹 / 70

“时间和耐心能使桑叶变成织锦” / 72

让希望成为生命的支撑 / 73

第一次靠的是乐趣，第二次靠的是热爱 / 74

“懒汉”回头 / 76

有职业的伟大文学家 / 78

从小偷、鞋匠、走私犯开始的人生历程 / 79

第五章 科学巨人的探索之路 / 85

成功不是靠侥幸取得的。尽管也有天上掉馅饼的时候，但脚踏实地的努力才是人间正道。

细节成就完美 / 87

在最简单的事实中发现最重要的东西 / 88

敏锐的目光能穿透事物的表象 / 88

“小孩有什么用？” / 90

伟大的工匠可能只有简单的工具 / 91

创造机遇：把偶然变成必然 / 93

闲散的时间也能创造伟大价值 / 95

“总在工作，总在积累，总在进步” / 97

伟大就是同偏见和冷漠做斗争 / 99

在卑微的环境中培养高贵的人格 / 103

第六章 梅花香自苦寒来 / 105

那些想干得出色的人，必须不停地工作，不管你愿意不愿意，早晨、中午和晚上都不能放弃。他们会发现这不是什么轻松的游戏，而是非常艰苦的劳动。要取得



杰出的艺术成就，除了天赋外，勤奋是绝对必要的条件。天赋与生俱来，但只有后天的不断培养才能使它开花结果。

勤奋成就天赋 / 107

杰出艺术家的贫贱出身 / 108

天性是成功的原动力 / 108

做永不停息的机器 / 109

不断重复直到成功 / 110

较早成名并非益事 / 110

找准自己的方向 / 111

贺加斯的故事 / 112

记录光线的每一点变化 / 113

切利尼浪漫传奇的一生 / 115

十二年朝圣路 / 118

坚韧者胜 / 121

“我的每一点长进都是靠用功换来的” / 126

困厄考验过的勇气和耐心 / 127

勤奋的音乐家群像 / 129

第七章 勤劳出贵族 / 133

一些人之所以成贵族的一个主要原因就是，他们的血脉里流淌着永不止息的勤劳、智慧的血液。这是他们无尽力量的源泉，正如寓言中的安泰一样，只要触摸到大地母亲的肌肤，感受到她高贵的脉搏，他就能精神焕发，活力重现。

贵族世家的制钉工祖先 / 136

冒险精神缔造贵族世家 / 138



一份奇特的遗书 / 142
把财富变为善行 / 144
各行各业皆出贵族 / 146
坚持到回报到来 / 149

第八章 力量与勇气 / 151

如果要确保在任何工作中取得成功，需要的不是过人的天赋，也不是杰出的才能，而是对目标坚持不懈的追求，和勤劳坚持的意愿。这种渴求成功的力量可以说是一个人的核心品质，一句话，这种渴望的力量就是他本身。

木匠和法官的故事 / 155
巴克斯顿给儿子的忠告 / 157
意志的力量 / 157
“不可能”是傻瓜字典中才能找到的字眼 / 158
“责任”成就的伟大品格 / 159
力量总在果敢和决心中显示出来 / 160
让梦想变成激情 / 160
靠品质打胜人生的每一次战斗 / 161
用生命拯救灵魂的使者 / 163
真正大写的人 / 167

第九章 伟大商人的成功秘诀 / 171

干任何大事情，都需要有下面的品质：特殊的才能，处变不惊的从容，把大量的劳动者组织起来的能
力，对人性的了解，不断提高的自我修养，以及不断积
累的生活经验。



完美的商人几乎和伟大的诗人一样珍贵 / 173

伟大人物中的天才商人 / 174

经商成功的秘诀 / 176

墨尔本伯爵的告诫 / 176

困难是一所好学校 / 177

建筑师的故事 / 178

抱怨和等待于事无补 / 178

七种品质 / 180

“诚实是最好的策略” / 191

第十章 善用金钱 / 195

世界总是被分为两个阶层——攒钱的人和花钱的人，即节俭的人和浪费的人。所有房屋、厂房、桥梁、船舶及其他给人们带来进步和幸福的建筑和设施都是那些节俭的人建造的，而那些挥霍完自己资财的人总是成为前者的奴隶。这是自然的规律，也是理财的规律。

对待金钱的态度检验一个人的智慧 / 197

美德第一课——自制 / 198

浪费是自己加给自己的赋税 / 199

生活简朴才能独立 / 201

量入为出才能进退自如 / 202

瘪口袋立不直 / 203

现代病：奢华与虚荣 / 206

绅士的品质和战士的德行 / 207

拒绝诱惑就是拒绝堕落 / 208

如何同不良习惯做斗争 / 209

智慧格言告诉你赚钱的秘诀 / 210

