

本书在全球畅销一百多年而不衰，改变了千万人的思想，对他们的命运产生了深远的影响。被誉为“跨越时空的永恒经典，泽被后世的心灵福音”。



Samuel Smiles

Self-driven Enchiridion

自励自助

修炼最完美的自己

【英】塞缪尔·斯迈尔斯 著

李玲 译

好书常如最精美的宝器，珍藏着人的一生思想的精华。人生的境界，主要就在于他思想的境界。所以，最好的书是金玉良言的宝库，若将其中的崇高思想铭记于心，就成为我们忠实的伴侣和永恒的慰藉。

修炼最完美的自己

自励自助

【英】塞缪尔·斯迈尔斯 著
李 玲 译

Self-driven
Enchiridion



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

自励·自助：修炼最完美的自己 / (英) 斯迈尔斯著；李玲译 .
—北京：九州出版社，2004.11
ISBN 7-80195-180-8

I. 自… II. ①斯…②李… III. 个人 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 109534 号

自励·自助：修炼最完美的自己

作 者 [英]塞缪尔·斯迈尔斯 著 李 玲 译
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号
邮政编码 100037
发行电话 (010)68992192/3/5/6
邮购热线 (010)68992190
电子信箱 jiuzhoupress@vip.sina.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32 开
印 张 6
字 数 124 千字
版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-180-8/B·108
定 价 18.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



序

序

克劳德·昂利·圣西门出生于贵族家庭，自幼生活优裕。但他少怀大志，决心用知识为人类造福。15岁时，他就嘱咐仆人每天凌晨用这样的话唤醒自己：“克劳德先生，起来吧，伟大的事业在等待着您！”起床后他专心致志地学习，“采集人类知识”。后来，他顽强奋斗，埋头著述，写出大量著作，成为一名著名的学者。

如果你想像圣西门一样，取得一些超过别人的成就的话，就需要一种顽强的意志来磨练自己。我真诚地认为，你会在这本书中找到足以鼓舞你的东西。我相信，塞缪尔·斯迈尔斯先生所著的这本书是一本难得的好书。

请允许我在此引用塞缪尔先生的部分文字：一本好书就像是一个最好的朋友。它始终不渝，过去如此，现在仍然如此，将来也永远不变。它是最有耐心、最令人愉快的伴侣。在我们穷困潦倒、临危遭难的时候，它也不会抛弃我们，对我们总是一往情深。在我们年轻时好书陶冶我们的性情，增长我们的知识；到我们年老时，它又给我们以安慰和勉励。

好书常如最精美的宝器，珍藏着人的一生思想的精华。人生的境界，主要就在于他思想的境界。所以，最好的书是金玉良言的宝库，若将其中的崇高思想铭记于心，就成为我



序

们忠实的伴侣和永恒的慰藉。

书籍具有不朽的本质，是人类勤奋努力的最为持久的产物。寺庙会倒塌，神像会朽烂，而书却经久长存。对于伟大的思想来说，时间是无关重要的。100多年前初次闪现在作者脑海里的伟大思想今天依然清新如故。他们当时的言论和思想刊于书页，如今依然那么生动感人。时间唯一的作用是淘汰不好的作品，因为只有真正的佳作才能经世长存。

我相信，100年甚至200年以后，这本书还会对读者有所启迪。

霍默·克利福德 (Homer Clifford)

1899年于牛津

目
录CONTENTS

第一章 愿意从小事做起

那些精神麻木、四肢不勤的人，是不会得到幸运之神的眷顾，品尝到真正的幸福的。劳动是创造美好生活的源泉，激励自己愿意从小事做起，不怕付出艰苦努力的人，才能成为生活中的强者。

成功不是等来的	3
付出艰苦的劳动才能成为杰出的人	5
时间在其自身中什么也不是	7
时间的价值体现在如何利用	9
每天至少挤出一小时的时间	11
秉持严谨求实的精神	13
全身心地投入工作	15
愿意从小事做起	17
发现自己的缺点，不断改进	19
关键是如何将材料混合在一起	20
明白抽水机原理	22
勇敢地与狂涛巨浪搏斗	24
持久而良好的职责观念	27
时刻保持旺盛的斗志	29
努力克服怠惰的不良习惯	31



第二章 越过各种各样的沟沟坎坎

事实上，大多数人的生活圈子非常狭小，他们很少有机会出人头地，成为伟人。但是，每个人都可以充满信心、脚踏实地地做好自己的本职工作，最大限度地发挥自己的能力。

成功者的边缘	35
是不是很危险	38
成功就像早上的太阳一定要出来一样	40
除去这块顽石	42
越过各种各样的沟沟坎坎	44
战胜因自己的怯懦而产生的恐惧	46
从心理上承认失去	48
从消极中寻找积极	50
全心全意地对待成功	52
将那些让人恼怒的性格丢到一旁	56



第三章 接受你的人性弱点

当我们面对挫折的时候，充满自信的思想会像仁慈的天使一样，纯洁并保卫我们的灵魂。自信的思想也孕育着行动的胚芽，因为相信自己的人几乎总会采取正确的行动。

期望能产生力量	61
尽情地去享受属于你的权利	63
优点总是与缺点形影相随	65

不接纳自己就无法成功	67
接受你的人性弱点	69
保持自己的本色	70
偏见常常扼杀很有希望的幼苗	72
不能因为有人指责就停止必要的行动	74
用成功回应恶毒的攻击	77
坚持你的信念不受干扰	79
将内心角落的自卑感清除干净	81
有意识有步骤地培养自信心	84



第四章 战胜那种不适当的自满心

我一向主张，要自己拯救自己。不仅要在有利的环境中能够发展自己，在不利的环境中还要完善自我。培养良好的性格，以欢愉的态度对生活本身就是一种成功——当然，这需要你付出巨大的努力。

控制自己情绪方面的缺陷	89
失败不应该总是属于你	91
战胜那种不适当的自满心	94
在困难的环境和不好的条件中增强才干	96
你有权决定自己对逆境的态度和自己的前途	98
在性格上刚强起来	100
良好的性格决定健康向上的人生	102
自我性格培养的途径	104
以欢悦的态度对待生活	106



第五章 理性地克制自己的言行

生命是多么美好，只有自己才能把握自己的人生。一个人不能让激情和狂热主宰，不能在诱惑面前屈服，不能在困难面前退缩，也不能追求没有纪律的自由。把握自己，是人生的一种修炼。

不屈不挠的意志比才能更重要	111
自我克制是成功的一大要素	113
成功者总是约束自己去做正确的事情	115
理性地克制自己的言行	117
承受极限训练	119
对于“情绪”这种东西不能心软	121
克服欲望，培养自制力	123



第六章 放弃一个小小的胜利

如果想成为绅士，就要有宏大的气度，与人为善。如果你善于宽容、体贴他人、心地善良、心平气和，就更容易征服他人，感染他人，为自己赢得事业和生活中的助手。

忠实、诚挚才能维持友谊长久	127
在严峻的考验中诚实有信	129
施以爱心，不图回报	131
不矫揉造作也是一种魅力	133
尽量多看一眼	135
不要让帮助别人变成伤害	137

尊重一个小男孩的自立感	139
放弃一个小小的胜利	141
不耀舌试图报复我们的仇人	143
施恩给那些故意跟你为难的人	145
率先迈出化敌为友的一步	147
让别人喜欢你的简单技巧	149
优雅的行为举止使人风度翩翩	152
微笑能改变你的生活	154
在日常生活中建立深厚友情	156



第七章 最聪明的人是最老实的人

在这个世界上，许多人尽管一无所有，但是，他们品格的荣耀同加冕的国王相比，可以说毫不逊色，这样的人，一定会有所作为；相反，即使是“伟人”，如果没有高尚的品格，那也算不上是真正的伟大。

品格比你的金银餐具更宝贵	163
通过自己的品格获得权力	166
注重在人格上的修炼和进步	170
要善于成人之美	172
把信用、人品放在第一位	174
最聪明的人是最老实的人	176
做一个正直的人	178
谦虚谨慎是一个人建功立业的基础	180

愿意从小事做起

自 励 · 自 助

那些精神麻木、四肢不勤的人，是不全得到幸运之神的眷顾，品尝到真正的幸福的。劳动是创造美好生活的源泉，激励自己愿意从小事做起，不怕付出艰苦努力的人，才能成为生活中的强者。

原书缺页

成功不是等来的

许多人都谈过他们是怎样等待愿望实现的。他们耐心地坐着，等着运气的到来。哈得还记得他在夜总会演奏的时候，总是等着“好运气”的到来，等待自己被发现。哈得一直听人说：“只要坚持唱，卖力地唱，总有一天会有人给你送来运气的！”哈得一直等着好运气，可它却始终没来。那时，他才开始明白过来，原来成功是个选择，而不是什么机遇。

哈得懂得了，创造未来最好的途径就是发展自己。他开始了一项自我发展的计划，他决定再也不去等好运气了……他打算自己创造好运。哈得面临一个选择，他可以继续等待自己的船回来，或者他可以游到海里去找他的船。哈得决定出海去找，他对这个决定非常开心，因为他发现他的一些朋友们还站在码头上等着呢。

乔纳森·温斯特曾说：“我一直在等待着成功，可它却没来，所以我没有成功就继续前行。”

记住，成功不是等来的，而是去取得的！不要等着自己的船回来，跳进海里，向着自己的船游去吧。你会为自己所做的感到高兴！

有一次，哈得正在一所高中演讲，一位年轻的女士在一旁耐心地等待着，直到他签完名，开始对别的学生讲话时，她才

问：“如果成功不到你这儿来，你怎么办？”

哈得回答说：“成功不到你这儿来，那你就到成功那儿去！”有那么一会儿，她似乎有点儿迷惑，接着她眼睛一亮，说道：“你的意思是我不应该等着成功！”

就在那一刻，哈得认识到很多人对于成功有个非常大的误解。他们所受的教育是错误的。大多数人认为成功是一种偶然发生的事情，你是否成功全看你运气如何。其实，成功不是偶然的，而是因为我们做出了一个决定，并且按照这个决定采取行动才获得成功的。我们必须做出决定，然后采取行动！有一句老话说：“生活是件很有趣的事，如果除了最好的东西，其余的你全都拒绝接受，那么你经常都会得到最好的！”

那天，这位年轻的女士带着一种全新的思维模式离开了学校，她再也不会去等待成功自己出现了，她会行动起来，去取得成功！

付出艰苦的劳动才能成为杰出的人

科学巨人法拉第在进入英国皇家学院工作之前，曾和介绍人戴维爵士进行过这样一次谈话。

戴维：很抱歉，我们的谈话随时可能被打断。不过，你还幸运，此时此刻仪器没有爆炸。法拉第先生，信和笔记本我都看了。你在信中好像并没有说明在哪里上的大学。

法拉第：我没有上过大学，先生。

戴维：噢，但你做的笔记证明你显然是理解这一切的，那又怎样解释呢？

法拉第：我尽可能去学习一切知识，还在自己房间里建立了小实验室。

戴维：年轻人，我很感动。不过，可能因为你没到实验室干过，所以才愿意到这儿来。科学太艰苦，要付出极大的劳动，而只有微薄的报酬。

法拉第：但是，只要能做这件工作，本身就是一种报酬啊。

戴维：哈哈，你再看我眼边的伤疤，这是氢和氮实验引起的一次爆炸留下的。我想，你装订的那些书籍总不曾将你弹痛，让你出血或把你打昏吧？

法拉第：是的，不曾有过。但每当我翻开装订的科学书

籍，它的目录常常使我目瞪口呆、神魂颠倒。

在这段对话中，戴维爵士所强调的是从事科学研究不是一件轻松的事，需要付出艰苦的劳动，甚至付出伤残或牺牲的代价。而法拉第所表示的是对知识的强烈渴望及对科学的热烈追求。谈话的结果，戴维爵士破格让法拉第当了自己的助手。从此，法拉第便在科学事业中大显身手了。假如当初一个强调学历，一个贪图金钱，那肯定是另一番情形了。

不怕付出艰苦的劳动，才能成为杰出的人。