

〔英国〕塞缪尔·斯迈尔斯著  
杜梦臻译

# 自己拯救自己

永恒的励志经典

全球畅销一百多年而不衰，世界各国年轻人  
最喜爱的人生教科书

河北出版传媒集团  
河北人民出版社


 永恒的励志经典 

# 自己拯救自己



◎ [英国] 塞缪尔·斯迈尔斯 著 杜梦臻 译

河北出版传媒集团  
河北人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

自己拯救自己 / (英) 斯迈尔斯著; 杜梦臻译.  
—石家庄: 河北人民出版社, 2014.10

ISBN 978-7-202-09234-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第161574号

---

书 名 自己拯救自己

著 者 (英) 塞缪尔·斯迈尔斯

译 者 杜梦臻

---

责任编辑 王 琳

美术编辑 吴书平

责任校对 付敬华

---

出版发行 河北出版传媒集团 河北人民出版社

(石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 北京中振源印务有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 13.25

字 数 132 000

版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-09234-7/I·1043

定 价 29.80 元

---

版权所有 翻印必究



导读：为奋斗者指路的经典	001
斯迈尔斯：成功学的开山鼻祖	001
让奋斗精神与人相伴	004
揭开成功品质的秘密	006
第一章 自助者，天助之	009
第二章 企业领袖崛起路	023
第三章 伟大陶工的启示	039
第四章 实干与坚持	055
第五章 不要迷信机遇	069
第六章 艺术家的秘诀	085
第七章 勤奋出贵族	103
第八章 力量和勇气	119
第九章 商人的楷模	131
第十章 驾驭好金钱	147



第十一章 锤炼自我 161

第十二章 榜样的力量 177

第十三章 绅士的品格 191



## 为奋斗者指路的经典

### § 斯迈尔斯：成功学的开山鼻祖 §

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《自己拯救自己》也不例外。在问世后的一百多年中，它几乎被译成世界上各大语种的文字，在作者生前就再版数十次之多。在谈这部书之前，我们先来认识一下作者。

塞缪尔·斯迈尔斯 (Samuel Smiles, 1812~1904)，英国 19 世纪著名社会改革家和作家，被尊为成功学的开山鼻祖。他一生写过 20 多部著作，其中最受人喜爱的是有关人生成功与幸福、有关良知、信仰、道德、自由与责任等领域的随笔作品，其中比较著名的有《自己拯救自己》《与书为友》《品格的力量》《金钱与人生》和《人生的职责》等。他的这些作品所蕴含的思想对西方乃至世界许多国家近、现代道德文明的发展产生了巨大的影响，改变了亿万人民的命运，在全球畅

销 100 多年而不衰,成为世界各国的年轻人最喜爱的人生教科书。其中,1859 年《自己拯救自己》的出版,开创了西方国家的成功学。美国成功学大师奥里森·马登出身贫苦,他在 14 岁的时候偶然读到了《自己拯救自己》,“如获至宝,反复阅读,直到它深深地铭刻在脑海了”。马登多次声称,对他一生影响最大的人就是斯迈尔斯,他青年时的梦想,就是做美国的斯迈尔斯。

斯迈尔斯一生阅历十分丰富,先后当过医生、商人、摄影师、随笔作家、历史学家、记者、编辑、社会改革家、铁路大臣、演说家。丰富的人生阅历为他观察人性的优劣、寻找人生成败得失的原因,特别是他以后的创作,打下了非常坚实的基础。1856 年,44 岁的斯迈尔斯到利兹市,为一些底层的青年作了几场关于人生问题的演讲。这些演讲的效果之好,远远超出了他的预期。为了帮助更多的人实现人生梦想,他决定把自己演讲的主题写成一本书。经过 3 年艰苦的写作,这部旷世杰作《自己拯救自己》诞生了。

《自己拯救自己》是对人类最伟大精神的阐释,被誉为“个人奋斗的精神标本”、“泽被后世的心灵福音”。在这部诞生于 150 多年前、风靡世界各国、改变亿万人命运的传世著作里,斯迈尔斯通过展现历史上各行各业名人的鲜活事例,告诉世人一个人如何获得幸福与成功的秘诀,那就是:自立、自强、刻苦、勤奋、坚韧不拔。他认为,这些品格是人们活在这个世界上屹立不倒和走向成功的动力源泉。这些个性来自每个人内心深处,即使最不起眼、出身最贫寒、才智最平凡的人们





都具有的优秀品质,如果你唤醒它们,并去身体力行时,成功就自然会来拥抱你;如果你不幸地让它们沉睡于心灵的荒漠中,那么,极大可能地,你将与幸福失之交臂——因为外在的力量对于一个人可能取得的成就,对于一个人的生命旅程而言,往往是软弱而短暂的,自救自助才是生命最真正、最本质的动力。

《自己拯救自己》很早就进入了中国人的视线。1899年,著名学者梁启超在日本流亡期间,读到了日本学者中村正直翻译的本书,充满激情地介绍说:“日本中村正直者,维新之大儒也。尝译英国斯迈尔氏所著书,名曰《西国立志编》,又名之为《自助论》。其振起国民志气,使日本青年人有自立自重之志气,功不在吉田西乡下矣。”1901年,著名学者王国维和罗振玉创办《教育世界》杂志,其中就登载了本书的一部分内容,题为《自助论》,1911年本书单行本收入该杂志社编辑的“教育丛书”中。1903年,上海通社出版的“通社丛书”,也收入本书,书名为《自助论》。1910年,上海商务印书馆以“《自助论,一名西国立志编》”为书名,再次出版了本书的中译单行本,此后多次再版,在中国产生了很大影响。



## § 让奋斗精神与人相伴 §

斯迈尔斯提倡青年人的奋斗精神,在本书中介绍了英国各行各业靠努力奋斗取得成功的人。他告诉年轻人,只有努力工作,才能获得快乐;没有辛勤的劳动和专心致志的精神,任何有价值的事情都不可能实现;年轻人不要惧怕困难,应该用耐心和毅力去征服它;最重要的是,年轻人应努力提高自己的修养和品格,缺乏了这一点,能力就变得一钱不值,世间的成功就没有任何意义。他认为,一个人如果不在早年就具备了战胜酷暑寒冷、饥渴和其他逆境的能力,那么无论他从事何种工作,他都不会取得很高的成就。

斯迈尔斯希望他的读者成为一个优秀的人,但他明确提出青年人只有决心还不够。他说,坚定的追求、卓越的决心,是所有真正伟大品性的基础。但是还必须要有的意志,因为最容易形成习惯的东西是意志。他引用英国著名诗人华兹沃斯的诗句勉励青年:





他肩负重托,意志坚定,  
把唯一的目标深埋心灵;  
不祈求恩赐,更不一味地坐等,  
坚忍不拔,心向成功;  
财富、荣耀都在艰苦的奋斗中,  
无限风光,就在险峰。

## § 揭开成功品质的秘密

“自助者，天助之”，是全书的主题。作者认为，要成为“天才”，并没有想象中的难。“天才”就是出身贫寒而且智力平平的人，偶然把自己的注意力集中于某一个特定的方向。他告诉读者，发明蒸汽机的纽卡门、瓦特和史蒂芬森，第一个人出身铁匠，第二个人是制造数学仪器的，第三个人是造灭火器的；著名的传教士亨廷顿曾经是个运煤工，木刻之父伯威克当初曾在煤矿工作；托斯雷曾是个仆人，霍尔克罗夫特曾是个马夫；航海家巴芬在他的远航生涯之始是一个普通水手，克雷德斯勒·肖威尔爵士起步于船舱服务员，哈斯切曾在军乐队中吹奏双簧管……无数为人类做出重大贡献因而声名显赫的大人物，其实都是贫寒家庭出身。

从这个定义出发，作者揭开了青年人取得成功所需要具备的品质。这些品质在以前可能是秘密，但是在作者看来，这些“秘密”并不神秘，只是很少有人把它们系统地总结出来而已。下面就是作者在书中揭示的几个“秘密”。

006

自己拯救自己





第一,要有耐心和毅力。坚忍不拔的精神中,最可贵的部分是耐心;一切力量和幸福的源泉都是耐心;如果没有耐心,也就无幸福可言。他引用了一条东方谚语:“时间和耐心可以把桑叶变成彩缎。”因此,有恒心和毅力的人可以把很零碎的时间充分利用起来,做出伟大的业绩。一个人如果每天从无关紧要的事情中抽出一个小时来学习,那么能力一般的人也可以掌握一门学问,用不到10年的时间变成一个学识渊博的人。他举出叶里胡·贝热特的例子,贝热特是一个铁匠,赚钱养家糊口是他的天职,但是在完成天职的同时,注重利用一些零碎的时间,因此掌握了18种古代和现代语言以及22种欧洲地方方言。

第二,要有勤劳的习惯。他引用雷诺兹的话说:“如果你有天赋,勤奋将使你更加出色;如果你没有天赋,那么勤能补拙。”最能持之以恒、忘我工作的人,通常是最成功的。勤劳的品质需要对工作有极大的热情,而不是对得失的计较。正如意大利谚语所说:“走得慢但不停步的人,走得最远。”青年人在一些最简单的事情上,通过反复的练习和持之以恒的努力,一定可以产生非同凡响的效果。因此,不管你多么有天赋,不勤奋刻苦也不可能成功。天才能成功,是因为他们更勤劳,更注重扎实的基础,他们对基础知识的学习或者基本功的训练,比一般人的要艰苦很多倍。

第三,要视时间为生命。正如切斯特菲尔德勋爵所说:“在早晨丢失了一小时尊严的人要用一天的时间去寻找。”因此,在保证按时休息的情况下,青年人要用尽可能多的时间来学习或工作。

第四,要处理好财务。一个人怎样用钱——包括赚钱、存钱和花钱——是检验人聪明才智的最好办法之一。他告诫青年人要学会诚实挣钱,节约花钱。节俭就是性格的内敛和低调,必定会把人引向独立,而独立是每一个精神高尚的人追求的宏伟目标。作者的这些观点无疑把节俭的意义升华了。他提出,每个人都应努力按照自己收入的多少来安排自己的生活,一定要量入为出。要做到这一点,最重要的是诚实。因此,我们要诚实地面对自己的收入和生活状况。

第五,要重视自我修炼。他认为,自学是一个人所受到的最好的教育。他还提出了自学的方法,告诉青年人读书过于杂乱正像抽烟一样伤神,是一种最严重的游手好闲,它也常常引发思想的懒惰和无能。同时,知识的获得可以防止一个人走上邪路,但是知识无法防止人们的自私自利,只有正确的原则和习惯才能纠正人的种种自私自利的行为。他还提醒读者,应记住一点,那就是从书本上取得的经验只是知识的原始状态,而从实际生活中获得的经验才是真正的智慧。后者的价值要远远超过前者。

《自己拯救自己》作为一部旷世杰作,所阐述的思想并不止这些。斯迈尔斯崇尚自我激励、自我奋斗的人生态度,使他能够给青年人立志成功提供更多的提醒,让读者可以“自己拯救自己”。正如他在书中写道:“外界的帮助只会让收到帮助的人软弱,只有自立自强才能使自救者成功。”因此,年轻人应该依靠自己的辛勤劳动,而不应一味地依赖于别人的馈赠和帮助。此书是作者人生智慧的结晶,充满了作者思想的火花和真知灼见,值得所有人尤其是年轻人好好领略。





## 第一章

# 自助者,天助之



“天助自助者。”这条经典的格言,早已被漫长的人类历史中无数的事实所验证。个体的自立精神是其一切实在的发展与进步的动力所在,它体现在个体生活的诸多领域,是国家兴盛的真正根源。从后果看,外在的帮助只会使受助者逐步衰亡,而内在的帮助则可以使自助者走向强大。无论你为某些人或某些集团做些什么,从某种意义上来讲,这到最后反而会扼杀他们自助的进取心和动力;当人们需要极度过分的呵护、指导和代为管理的时候,他们就会逐步走向一条不归之路,这种趋势是不可避免的。





即便是最好的制度也不一定能够给个人以积极的帮助。制度的功能，大概就是放手让人们努力发展自己的事业，从而改善他们自己的生活状况。然而，几乎是所有的时代，人们竟然都不假思索地相信，是制度的帮助，而不是自己的行动，使他们获得了幸福的生活。因而，由于制度被视为一种促进人类进步的动力，创立制度，也就是立法的价值常常被高估。为此，人们设立了千千万万的作为立法机关的职能部门，每隔3~5年就选举一次立法者，但是，无论这样的制度被尽职尽责地履行得多么好，它对个人的生活和性格所起的积极影响都是那么的微弱。人们日常生活中发生的一切也使他们逐渐认识到，政府的作用是消极的、有限的，而不是积极的、无限的，政府的主要作用是保护——保护人们的生命、自由和财产。得到良好执行的法律可以保护人们平等地享受自己的劳动果实，而没有任何智力上或身体上的约束，需要付出的代价相对而言是很小的，仅仅完税即可。但是，无论多么严厉的法律也不能使懒惰之人变得勤奋、奢靡之徒变得节俭，或者使嗜酒如命的酒鬼能有所节制。只有个体自身行动起来、节俭起来和自我克制，才能有效地改变上述情况；改变只能通过养成良好的习惯，而不是屈服于更大的权力才可能出现。

一般情况下一国政府本身，仅仅是组成它的各个个体性格的复制品。如果政府的水平高于人民素质的水平，那么这个政府必将被拉回到与后者水平相当的层次，而一个低于人民素质水平的政府则迟早要被提升到与人民素质水平相当的层次。就结构的性格特征而言，一国的法律内容和政府结构



及其运行结果也能确切地反映出一个民族的整体性格,就像水能形象地显示出自己的水平高度一样。高贵的人接受高贵的统治,无知而腐朽的人则接受无知的统治。事实上,一切的经验都说明:一国的价值和力量绝不是取决于它的制度形式,而是取决于它的人民素质水平。因为国家仅仅是社会个体的集合,而文明自身仅仅是组成社会的男人、女人和孩子不断改善个人状态的一种形式而已。

国家的进步是每个人辛勤劳作、不辞劳苦和真诚待人的结果;同样地,国家的衰落是每个人懒惰放荡、自私自利和存心不良的结果。一般而言,常常被斥为社会中邪恶事物的东西,在人类无所不在的堕落生活中到处都是。虽然可以通过法律的手段来抑制和减少以致根除它们,但是一旦遇上以迥异的形式出现的新的生长媒介,它们就会死灰复燃,除非个人生活的环境和个体性格生成的条件得到彻底的改造。如果这种看法正确的话,那么接下去的结论就是:我们在贯彻爱国主义和博爱主义的时候,不应该在改变法律和改变制度的努力上花费太多的精力,而应该努力帮助人们,通过他们自己没有约束的个体行动来改善其自身的处境。

当个人内部的力量能够控制一切的时候,那么外界因素的驾驭对个人产生的影响相对而言就比较小了。最大的奴隶并不是那种暴君统治之下的奴隶(尽管这种统治是巨大的罪恶),而是那种在道义上无知、自私和邪恶的奴隶。一个在心灵上处于如此奴化状态的民族,仅仅靠改变主人或改变制度是不可能获得自由的;只要这种致命的奴化观念仍然控制着

