

年轻人摆脱消极情绪、郁闷心态的精神标本
个人奋斗的不朽典范，当下社会的救世良方

【全新插图本】

自己拯救自己

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著 贾明锐 译



SELF-HELP



经济科学出版社

【全新修订版】

自己拯救自己

SELF-HELP

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著 贾明锐 译



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己拯救自己/ (英) 斯迈尔斯著; 贾明锐译. —北京:
经济科学出版社, 2013. 2
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2896 - 3

I. ①自… II. ①斯… ②贾… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 318235 号

责任编辑: 张 力 王国华
责任印制: 王世伟

自己拯救自己

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著

贾明锐 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http: //jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

北京东海印刷有限公司印装

880 × 1230 32 开 6 印张 80000 字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2896 - 3 定价: 18.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

出版者序

谁才是你真正的救星？

生活在这个形形色色的世界里，我们无可避免地会遇到困难、挫折与不幸。在我们感到无助无望、无可奈何之时，内心会升起一种怎样的想法？也许首先浮现在脑海中的是谁能够帮助我？有这样的想法并没有错，甚至极为正常。请求、等待别人的及时帮助是一种良好的愿望，但实际情况如何呢？当你渴望他人的帮助之时，你只能等待。一旦你发现自己的等待很多时候只是无奈，甚至根本失效的时候，你的心里还会渴望那些看起来很近，现实中却不可能真正到你手中的行动吗？

如果你是个聪明之人，你就不会只期望他人的帮助，也不会在你最需要帮助的时候只是等待他人的出现；你的心里只有一个念头——我怎样才能帮助自己？一旦有了这样清晰而明智的想法，一旦这些想法真正与那个付诸行动的做法结合起来，

你就会发现这种力量是无穷无尽、不可估量的。

在一百五十多年前，英国伟大的道德学家、社会改革家、作家塞缪尔·斯迈尔斯就洞察出人内心的潜力——自助者天助之。因为外在的力量无论是对一个人可能达到的最高成就，还是对一个人的生命之旅来说，大都是短暂而有限的。自助才是生命最本质、最崇高的原动力！这种自助精神是人类历史进程中那些伟大的、成功的、优秀的人们意志力的体现；是他们取得优异成绩的最好诠释。这种自己拯救自己的精神，早已烙进了人类历史文明中的深深印记中——在艰难险阻中挣扎，不屈不挠、孜孜以求，推动着社会的不断前进。

斯迈尔斯在这本几乎被译成所有文字的《自己拯救自己》中，完美诠释了人类最伟大的精神力量。它通过历史上各个行业、各界名人生动而具体的事例，论述了一个人如何取得成功，如何获得幸福，那就是刻苦勤奋、百折不挠、自强不息、善用金钱、学无止境、修养身心、品德高尚……这些优秀的品质是人类生存、发展的力量，也是走向成功的阶梯。它们都是潜藏在每个人的内心深处，就算是最普通、最平凡、最卑微之人都有优秀的品质。当你将沉睡中的它们唤醒，并且身体力行时，机遇就会降落在你的身上，成功也会风姿绰约地向你走来。

在我们今天所处的竞争激烈的时代，斯迈尔斯的自助精神更是具有非凡的意义：这些经过岁月沉淀与洗礼的优秀品质在任何时代、任何社会都不会落伍，反而会越来越受到人们的推

崇与实践。要想获得成功，没有什么捷径可走，唯有那些遵循这些道德品质的人，才能在任何时代、任何社会都获得成功与幸福。

在本书中，我们可以看到自强自立的瓦特凭着勤奋而发明了蒸汽机，引发了第一次工业革命；安德鲁·约翰逊靠着勤勉与不息，从一个小裁缝走上通往总统之路；出自社会底层的莎士比亚用自己的勇敢、勤奋和敏锐的洞察力谱写了至今还影响整个世界的巨著……在他们从平凡到不平凡的生命历程中，有崇高而伟大的奋斗精神，有优秀而持久的道德品质，更有内心深处不断汹涌的自我激励、自我拯救的汨汨泉流。正是这些因素搭建起了他们成功的框架，使他们以心灵为指导，成为杰出之士！

一百五十多年来，这本字字珠玑、充满智慧的著作激发了无数人心灵的力量，引导着一代又一代的年轻人战胜自己、拯救自己，走向幸福、成功的彼岸！年轻人，不要再妄图期待他人的帮助，唤醒自己沉睡的力量，用自助、自立、自强去激励内心，用勤劳、坚韧、奋斗去创造奇迹，因为唯有你才是自己的救星，也只有你才能拯救自己！

目录

Contents

第一章 国家与个人 / 2

伟大的人民铸就伟大的国家 / 4

心灵被囚禁的民族不能得到真正的自由 / 5

最糟的偶像崇拜方式 / 6

生活是一场“士兵的战役” / 8

贫贱出贤能 / 9

艰难困苦是成功的垫脚石 / 12

富者也能成豪杰 / 14

他人的帮助必不可少 / 16

最好的帮手永远是自己 / 19

第二章 天道酬勤 / 20

勤奋和坚韧创造奇迹 / 21

时间和耐心能使桑叶变成绸缎 / 24

希望是生命的支撑 / 25

自己拯救自己

别人能做的事你同样能做 / 25

“懒汉”回头金不换 / 27

有职业的伟大文学家 / 29

第三章 帮助与机遇——科学巨人的探索之路 / 32

细节铸造完美 / 33

在最简单的事实中发现最重要的东西 / 34

敏锐的目光能看穿事物的表象 / 34

孩子有什么用 / 36

伟大的工匠也许只有简单的工具 / 37

创造机遇，把偶然变成必然 / 39

闲散的时间也能创造伟大的价值 / 42

总在工作，总在进步，总在积累 / 44

伟大就是与偏见和冷漠做斗争 / 46

坚持和耐心比天才的思想更有意义 / 49

第四章 力量与勇气 / 52

相信自己的身体和灵魂 / 53

意志的力量 / 57

巴克斯顿给儿子的忠告 / 58

决心的力量是无穷的 / 59

真正的智慧就是决心 / 60

责任成就伟大的品格 / 61
力量源于果敢和决心 / 61
让梦想成为激情 / 62
好品质打赢每一场战斗 / 63
果敢坚决、自强自立 / 65
好品质抵得上一个军队 / 66
用生命拯救灵魂的使者 / 68
世界因他们而更美好 / 73
真正大写的人 / 78

第五章 富商的成功秘诀 / 82

完美的商人和伟大的诗人一样弥足珍贵 / 83
伟人中的天才商人 / 85
商业成功的秘诀 / 86
墨尔本爵士的告诫 / 87
每个人都能享受阳光 / 88
建筑师的故事 / 88
自怨自艾于事无补 / 89
经商成功的品质 / 90
两个伟大的商人 / 94
诚实是最好的策略 / 100

自己拯救自己

第六章 金钱——善用与滥用 / 104

对待金钱的态度检验一个人的心智 / 105

美德第一课——自制 / 106

浪费是自己加给自己的赋税 / 107

生活简朴才能独立 / 110

量入为出才能进退自如 / 111

空口袋站不直 / 112

奢华与虚荣的现代病 / 115

绅士的品质、战士的德行 / 116

抵制诱惑就是抵制堕落 / 117

同不良习惯作斗争 / 119

智慧格言中的赚钱秘诀 / 119

充满活力、诚实正直的人给他人的巨大影响 / 120

劳动者最光荣 / 122

点点积累，步步富裕 / 123

贪婪的猴子 / 124

布拉泽顿的墓志铭 / 127

真正可尊敬的人 / 128

第七章 自我修养——方法与困难 / 130

自己是自己最好的老师 / 131

滑铁卢战役之地 / 133

健康才能带来快乐 / 133
聪明的大脑依赖健康的身体 / 134
大学里的“希腊大笨熊” / 135
卓越是对勤奋的报偿 / 135
先做好一件事，再去做第二件 / 137
刻苦才是聪明 / 138
知识与智慧 / 140
功利是对教育的亵渎 / 142
天才的悲剧 / 143
从失败中学到更多的智慧 / 145
1 次尝试胜过 1000 次空想 / 147
自我教育的幸福时光 / 149
那些“神童”最终怎么样了？ / 151

第八章 品格成就真绅士 / 154

品格的巨人 / 155
品格的力量和价值 / 157
为自己的正直和良知而骄傲 / 158
每一次坚持都是人生的胜利 / 159
习惯是人类的第二天性 / 160
日常生活铸造性格 / 162
道德和礼貌是人生最美的妆容 / 163

自己拯救自己

格兰特兄弟的故事 / 167

绅士是一个伟大而又古老的称号 / 169

精神的贫穷才是真正的穷人 / 171

最后的尊敬 / 173

亲自告诉母亲自己还活着 / 174

真正的骑士精神 / 175

伯克哈德号船难 / 176

绅士的力量、风度与品格 / 177

第一章 国家与个人



“长远看来，国家的价值在于其国民的价值。”

——约翰·斯图尔特·穆勒

“我们过于相信制度，却忽视了人的力量。”

——本杰明·迪斯雷利

“自助者，天助之”，这句至理名言可谓放之四海而皆准，虽短短6字，却凝聚着无数人类的经验与智慧。自助精神不仅是个人立足之本，更可促使国家兴盛发达。外在支持往往事倍功半，唯有自助意志方能催人奋发。对个人或是集体施以



自己拯救自己

援助，总会在某种程度上消磨他们自力更生的意志和需求。所以说，在指导过度、监管过度的国家里，人们就会感觉无助，这是必然的逻辑。

社会体制再完善，也无法主动帮助民众，所以最好的体制或许恰恰是要让人们自由发展、自我改善。然而一直以来，人们总相信幸福安康的生活来源于体制，而非其自身行动。因此，我们视法律为人类进步的动力，并经常高估它的价值。但普通人参与立法的程度甚微，仅仅是每隔三五年集体选出一两个立法代表。所以不管人们在做这件事时是如何尽心尽力，他们的生活或性格也不会因此受到积极的影响。而且，我们越来越清楚，政府总是否定多、肯定少，限制多、促动少，其职能主要是保护人们的生命、自由和财产安全。所以，虽然明文良法可以保护人们的智力和体力成果，而无须个人支付太多代价，但是法律作用终归有限——即便再严苛的法律也无法让懒惰的人变得勤奋，让挥霍的人变得节俭，或是让酒鬼戒掉恶习。这种性格的改变不能借助外部限制来实现，只能依赖个人培养良好的习惯，比如勤俭自持、克己自制去完成。

伟大的人民铸就伟大的国家

不难发现，一国政府通常反映着国民的整体面貌。所以，若政府先进于人民，其水平便会被拉低到与人民一致；若政府落后于人民，其水平便也会相应提升。这样，一国的法律及政

府水平自然会与国民的集体性格保持一致，就如同水面总能找到平衡。人民道德高尚，统治必然清明；人民无知堕落，统治必然昏暗。的确，历史证明一个国家想要兴盛发达，依赖的并非国家体制而主要是人民性格，因为国家本来就是个体的集合，而文明指的也是男人、女人、孩子等各种社会个体的发展、完善。

若个人勤勉、积极、正直，国家就会进步；若个人懒惰、自私、堕落，国家就会腐败。人们常说的社会灾难，其实很大程度上都源于个人的堕落。尽管我们努力通过法律减少甚至消除这些社会灾难，但它们总能换种形式死灰复燃。若想毕其功于一役，就只能依靠个人生活和性格的根本改善。如果认可这个观点，那么爱国主义和博爱精神的最高境界并不在于改变法律和体制，而是在于激励人们学会独立自主、提升自我。

心灵被囚禁的民族不能得到真正的自由

当人们受控于自身意志时，外部力量便显得无能为力了。所以，比之无恶不作的专制暴君，人类自身的无知、自私、堕落会激发出更大的奴性。而陷入精神奴役的国家若要获得解放，仅仅依靠权力或体制的更迭并不够。只要人们还迷信只有政府才能赋予他们自由，那么政治变革不管如何运作，终究会沦为镜花水月，无法产生任何实际影响。实际上，个人性格才是自由的坚实基础，也是社会安定和国家进步的唯一可靠保