

青年励志成功读书坊·书系1

SELF-HELP  
SAMUEL SMILES

陈焕文◎编译  
陈果◎插图

# 自己拯救自己

“人类精神导师”“励志和自助之父”——斯迈尔斯写给我们的成功指南

一部拯救了地球上  
亿万穷苦人的命运之书

[英]塞缪尔·斯迈尔斯◎著

文明素养的经典手册

人格修炼的非凡《圣经》

为《圣经》第二

来,不断重印,畅销全球140年而不衰·

从来就命运什么救世主,也不靠神仙皇帝,  
要创造人类的幸福,全靠我们自己。

吉林文史出版社

百年畅销版  
漫图彩图全译  
导读本

SELF-HELP

SAMUEL SMILES

自己拯救



..... 漫画彩图全译导读本  .....

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯◎著  
陈焕文◎编译 | 陈 果◎插图



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己拯救自己: 漫画彩图全译导读本/陈焕文编译.

—长春: 吉林文史出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5472-0144-2

I. ①自… II. ①陈… III. ①成功心理学-通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第226084号



ZIJI ZHENGJIUZIJI

- 书 名 自己拯救自己  
作 者 塞缪尔·斯迈尔斯·著 陈焕文·编译  
选题策划 陈 涌 翟 飏 周海英  
责任编辑 周海英 李 畅  
设计总监 翟 飏  
封面设计 冯 波  
插 画 陈 果  
责任校对 朱雪梅  
出版发行 吉林文史出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
网 址 [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)  
印 刷 重庆华林天美印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 16开  
印 张 15  
字 数 268千  
版 次 2010年1月第1版第1次印刷  
定 价 28.00元  
书 号 ISBN 978-7-5472-0144-2

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

青年励志成功读书坊书系

漫画轻松阅读经典

## 影响地球上亿万年轻人的“成功圣经”

当下社会竞争激烈、物欲横流、金融危机频发、股票暴跌，生活节拍加快，这让我们压力重重。当我们身心俱疲需要放松和休憩的时候，阅读能给我们带来同情与安慰，教诲和快乐。英国著名诗人拜伦说：“一滴墨水可以引发千万人的思考，一套好书可以改变无数人的命运。”

“青年励志成功读书坊书系”就是这样一套影响了一代年轻人，被誉为改变无数人命运的成功经典！本套丛书是父母送给孩子、年轻人送给朋友、企业老板送给员工的最珍贵的生命礼物！

我们编译本套丛书时，在尊重原著的思想精髓和内容结构，尽量保持原书中的各种人物成功案例完整性的基础上，还在体例上、版式上做了全新的编排。改变了励志书纯文字的一贯做法，以书中人物故事为背景，添加了相应的漫画插图，并配以幽默的图释美文，让枯燥的文字充满场景感，人物形象栩栩如生，增强了内容的趣味性和可读性；对于书中涉及的一些成功的名人、名词，进行了知识性解读，延展了阅读点，让读者不再有任何阅读障碍；我们打破了一般图书单一的文字浏览传统，专门在每章后做了一个成功流程示意图和励志成功实践表，简明扼要、提纲挈领地概括了各章不同人物成功的途径和方法，让读者一看就懂、一用就灵，绝不会产生一般励志书说教的枯燥感。向读者重磅推荐的这套西方成功学大师们的“成功圣典”，将给阅读它的青年人的人生带来深远的影响。

本套丛书是改变现代青年人命运，被誉为“圣经第二”的“个人奋斗精神标本”读物，请从这套丛书开始你的成功阅读经典之旅吧！



# 序

## 亿万苦难和无助的“个人奋斗的精神标本”

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世界译成所有语种文字的《自己拯救自己》也是对人类最伟大精神的阐释。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成功学著作里，通过展现历史上各行各业名人的鲜活事例，论述了一个人如何获得幸福与成功：自立自强、刻苦勤奋、坚韧不拔，乃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；而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，往往是轻弱而短暂的，自救自助才是生命最真正、最本质的动力。

斯迈尔斯所传达的这种精神，正是人类历史长河中那些堪称伟大的、最优秀的人的意志的全部体现，是对他们灵魂的表达以及对他们所实现的最高成就的总结和成功实践的最好范本。这种精神，也早已深深地影响了人类在这个世界上的生存方式，使人们学会了在困境中挣扎，不屈不挠，从而推动文明的发展。同样可以说，对这种精神的展现，充分地揭示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，自立精神是培育一切优秀人物的生命之源。

本书被誉为“美国梦的灵魂”和“个人奋斗的精神标本”。自从1859年11月在英国问世以来，每年都在世界许多国家不断重印，它在150年间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走向了幸福、成功之境。它改变了世界上无数穷苦人民的命运，

成为“跨越时空的永恒经典，泽被后世的心灵福音”。

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“增强对环境的适应能力将使生命更加完善”的原理，而穆勒则精心绘制了一幅以个人自由为基础的社会图景。只有塞缪尔·斯迈尔斯真正地关注了人性本身，向人类贡献了一部描述“因勤劳、坚忍而得以创造奇迹，因自助、自立、自强而得以灵魂自由”的激励人心的著作，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，此书的出版，标志着西方成功学的诞生。同那个充满活力和创造力时代一样，今天我们的时代所呈现和要求的一切，无论是国家政治、经济、文化体制的改革，还是谋求个人的福祉、家庭的和睦、社会的和谐，都离不开自立自强的精神，也仍然能从《自己拯救自己》这部不朽的经典中汲取力量。

我们编译此书时，尊重原著的思想精髓和内容结构，原书中的各种人物成功案例都尽量保持其完整性，我们还在体例上、版式上做了全新的编排。首先是改变了励志书纯文字的一贯做法，以书中人物故事为背景，添加了相应的漫画插图，并配以幽默的图释美文，让枯燥的文字充满场景感，人物形象栩栩如生，增强了趣味性和可读性；其次，我们对书中涉及的一些成功的名人、名词，进行了知识性解读，延展了阅读点，让读者不再有任何阅读障碍；还有就是，我们打破了一般图书单一的文字浏览传统，专门在每章后做了一个成功流程示意图和励志成功实践表，简明扼要、提纲挈领地概括了各章不同人物成功的途径和方法，让读者一看就懂、一看就灵，绝不会产生一般励志书说教的枯燥感。总之，为了向读者推介成功大师塞缪尔·斯迈尔斯这部成功学经典，我们不遗余力，力求完美，正如他本人所说：“一本好书常可视为生命的最佳归宿，一生所思所想之精华尽在其中。好书即为金玉良言与思想光华之总成，令人铭于心，爱不忍释，成为我们相随之伴侣与慰藉。”愿与读者共勉！

编译者

2009年9月26日

# Contents

## 目 录

### ①



## 第一章：自立者，得天助

自立精神是社会发展的源泉 \_\_\_\_ 4      成功法则实践表 \_\_\_\_ 8

人类进步离不开自立精神 \_\_\_\_ 10

自立成功过程图示 \_\_\_\_ 18

### ②



## 第二章：天道酬勤

勤劳出天才 \_\_\_\_ 22

勤奋的文学家 \_\_\_\_ 30

勤劳出贵族 \_\_\_\_ 34      成功法则实践表 \_\_\_\_ 41

勤奋成功过程图示 \_\_\_\_ 42

### ③



## 第三章：梅花香自苦寒来

历尽坎坷的发明家 \_\_\_\_ 46

坚韧不屈的伟大陶工 \_\_\_\_ 52

不向困难低头的艺术家 \_\_\_\_ 56      成功法则实践表 \_\_\_\_ 58

苦难成功过程图示 \_\_\_\_ 64

### ④



## 第四章：树立良好的习惯

敏锐的洞察力 \_\_\_\_ 68      成功法则实践表 \_\_\_\_ 71

坚持真理 \_\_\_\_ 72

习惯成功过程图示 \_\_\_\_ 78

### ⑤



## 第五章：意志与勇气

意志的力量 \_\_\_\_ 82

无畏的传道士 \_\_\_\_ 94

具有伟大意志的慈善家 \_\_\_\_ 100      成功法则实践表 \_\_\_\_ 111  
意志成功过程图示 \_\_\_\_ 112

⑥  
▶▶▶

## 第六章：金钱的妙用与滥用

养成朴素的生活习惯 \_\_\_\_ 116      成功法则实践表 \_\_\_\_ 121  
不要轻易负债 \_\_\_\_ 122  
树立正确的赚钱态度 \_\_\_\_ 128  
理财成功过程图示 \_\_\_\_ 136

⑦  
▶▶▶

## 第七章：自我修养

勤于动手 \_\_\_\_ 140      成功法则实践表 \_\_\_\_ 151  
如何进行自学 \_\_\_\_ 146  
塑造自己的心智 \_\_\_\_ 152  
勇于战胜困难 \_\_\_\_ 158  
战胜自己 \_\_\_\_ 164  
自修成功过程图示 \_\_\_\_ 172

⑧  
▶▶▶

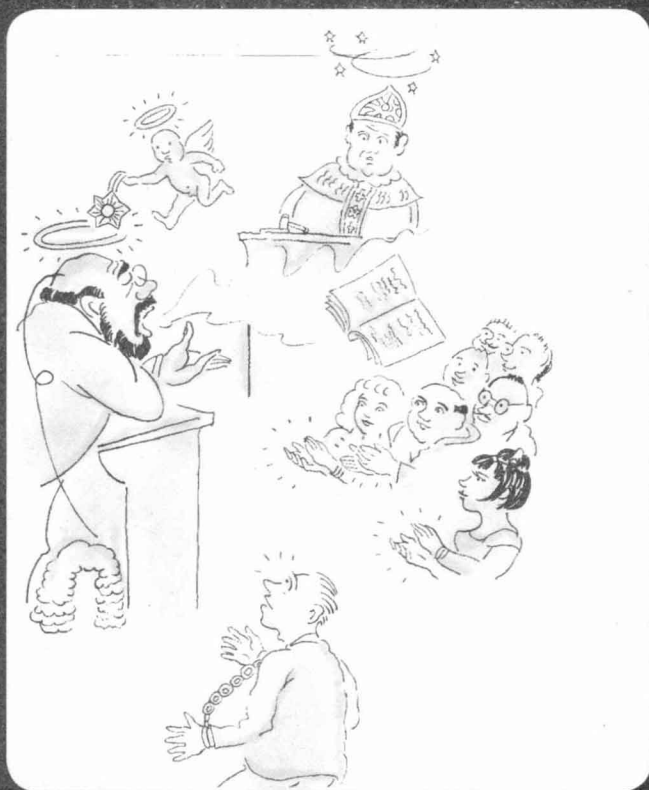
## 第八章：榜样的力量

近朱者赤，近墨者黑 \_\_\_\_ 176      成功法则实践表 \_\_\_\_ 187  
以传记中的伟人为榜样 \_\_\_\_ 188  
榜样成功过程图示 \_\_\_\_ 198

⑨  
▶▶▶

## 第九章：品格成就真正的绅士

品格就是力量 \_\_\_\_ 202  
良好的品格造就绅士 \_\_\_\_ 216      成功法则实践表 \_\_\_\_ 224  
品格成功过程图示 \_\_\_\_ 226



# The First Chapter

## 第一章

### 自立者，得天助

我们可以这么说，人的一生就是一个不断提高自立能力的过程。从咿呀说话时，我们就开始了自立；当我们能自己吃饭、穿衣时，我们的生活就开始自立；直到我们走上工作岗位，能够自己养活自己时，我们就获得了人生的自立。自立的生活态度，体现在方方面面，也从许多方面影响着我们的成长和发展。



## 导读

何谓自立？或许很多人会说：流自己的汗，吃自己的饭，如此就是自立。然而，就我看来，如果这些行为就是“自立”的全部内涵，那么这种见解就显得肤浅狭隘了。因为从我们生存的环境来看，这个社会是一个复杂且充满挑战的社会，它瞬息万变，竞争激烈。在这种环境下，我们如果想好好生存，不仅需要具有积极参与竞争的魄力，还需要具有从容处理人际关系的能力，更需要具有承受人生逆境的力量，因此，仅仅具备供养自己的能力显然不够。另外，从我们生存的目的上来讲，我们不能只满足于狭隘的生存，而是要为国家和社会做出自己的一份贡献。那我们该怎么做呢？自然是劳动和创造。在我们的这些劳动与创造过程中，没有任何人会替我们承受风险与逆境，这时，如果我们没有清醒的头脑和坚强的意志，哪里还谈得上真正的自立？

所以，从本质上来讲，自立是一种精神，是一种能够奉献自己从而为社会创造价值的精神，它包含意志、信心和不屈不挠的心理素质，也包含一个人勇敢独立的行为准则，只有具备这些精神的人，才可谓真正的自立。

而且，对于一个国家来说，每个社会个体的自立就是这个国家、这个民族未来精神状态的标志。换句话说，只有一个民族中每个个体的真正自立，才会让这个民族获得光明、健康和生气勃勃的未来。如此来看，对于国家和民族来说，自立具有更深的内涵。



## ——自立精神是社会发展的源泉——

从来便没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类的幸福，全靠我们自己。

4

❶ 美国工人在工厂里辛苦工作以填补家用开销。



作为一条永恒的格言——“自立者，得天助”，早已被无数世人的经验所证实。确实，自立是人之所以能够得到发展与进步的根本动力与源泉；对于一个民族来说，自立精神更是一个国家之所以兴旺发达的直接源泉。当人们处于弱势地位时，外在的助力只会使被助者日趋衰弱，而自发的救助则会使自助者走向富强。因此，当我们准备为他人或某些群体做些什么时，我们必须明白，从某种程度上来说，我们的这些努力反而会扼杀这些人或群体自谋出路的动力。上面这句话也

可以如此理解：当我们对某些人或群体进行极度的呵护、过分地指导或严格的监管时，这些人或群体就会逐步走向无法挽救的结局。

所以，即使是最美好的社会制度也无法积极地帮助人们，在我看来，一个社会制度的最好的实行方式就是：赋予人们自由地追求事业从而改善自身的权力。然而现实的情况却是：几乎任何时代的人们都宁愿相信自己的幸福生活来源于制度的帮助，而非自身的努力。因为如此，那些原本只是作为促进人类进步的立法制度，其价值才被寄予了过高的期望。于是，人们设置的立法机关的职能部门成千上万，每三年

或每五年又重新选举立法者，然而无论立法者如何尽职尽责地履行法律的职能，法律依然无法有效地对人们的生活和性格起到影响作用。于是，人们开始清晰地认识到，政府在规范人们行为和性格方面的作用几乎是消极而有限的，政府的职能只是保护人们的生命、自由与财产。至于法律在规范人们性格方面的作用，更是微乎其微，法律只能保障人们的劳动果实不受侵害，却不能使游手好闲之徒变得勤奋，更不能使奢华浪费者变得有所节制。所以，要想改变人们的不良习惯，人们自身的节制才最有效。

政府只不过是许多社会个体的性格的集合体而已，因此，一个高于人们平均素质水平的政府，必然被降落到较低的水平以适应人们的平均素质；同样，一个低于人们平均素质的政府，必然需要提升一定水平来适应人们的平均素质。所以，一个国家的政府或法律能够准确地反映出一个民族的整体性格，也正因如此，高贵的统治方式下的人们必然高贵，反之，处于无知统治状态下的人们则是无知的。

“亲爱的上帝，让我变得强大起来吧！”



### 约翰·斯图亚特·密尔

(John Stuart Mill, 1806.5.20—1873.5.8)，也译作约翰·斯图亚特·穆勒，英国著名哲学家和经济学家，19世纪影响力很大的古典自由主义思想家。代表作有《论自由》和《代议制政府》等，其中《论自由》被誉为自由主义的集大成之作，与弥尔顿的《论出版自由》一道被视为报刊出版自由理论的经典文献。密尔支持边沁的功利主义，其个人自由观念就是建立在“最大多数人的最大幸福”这一功利主义原则之上的。

国家的进步依靠的是每个社会个体的勤劳朴实、正直诚实，同样的道理，国家的衰退则归结于每个社会个体的懒惰虚华、自私邪恶。从很大的程度上来说，那些被我们斥责为极大社会邪恶的东西，几乎遍布于人们四处蔓延的堕落生活中，虽然依靠法律的手段，我们能够努力地减少和抑制它们，然而一旦碰上其他形式的社会生活，这些邪恶的东西又能在新鲜的土壤上重新复活。如果想彻底地

### 励志成功语录

子女中那种得不到遗产继承权的幼子，常常会通过自身奋斗获得好的发展。而坐享其成者，却很少能成大业。

—— 培根

为了成功地生活，少年人必须学习自立，铲除埋伏各处的障碍，但家庭要教养他，使他具有为人所认可的独立人格。

—— 戴尔·卡耐基

我们虽可以靠父母和亲戚的庇护而成长，倚赖兄弟和好友，借交游的扶助，因爱人而得到幸福，但是无论怎样，归根结底人类还是依赖自己。

—— 歌德

根除这种情况，只有彻底改造个人生活和性格所赖以生存的条件。如果我的这种观点成立的话，那么我们就必须意识到下述问题：最高尚的爱国主义者或博爱主义者不应该把过多的精力投放在改变法律、制度上，而必须投放在帮助人们依靠他们自己自由而独立的行为以改善自身的处境上。

当一个人完全能够驾驭自己的时候，外界因素对他的影响就要小得多，所以从这个方面来讲，社会中最大的奴隶并不是遭受暴君统治的奴隶，而是一些没有道义、无知而自私的奴隶。一个在心灵上处于这种奴化状态下的民族，单纯依靠推翻暴君或改变社会制度是无法获得自由的，因为只要人们的心灵依然受到奴化思想的占领，那么这些人的自由权力就依然被政府所掌控。真正的自由是源自国民性格中的自由，只有这种自由才能维护社会的稳定或国家的进步。对于此，约翰·斯图尔特·密尔论述到：“即使是专制主义也不会酝酿出最恶劣的后果，只要这种专制制度允许国民个性的存在；然而任何试图毁灭国民个性的制度，必然是最极端的专制主义。”

## 成功法则实践表

### 1、目标明确

是否很清楚、很明确地知道自己所要达成的目标是什么？

### 2、动机强烈

是否在脑中看到自己成功时的情景，以加强自我成功的欲望？

### 3、计划周详

是否拟订周详的具体计划，并随时评估所执行的结果？

### 4、行动积极

是否决定了就马上去做，毫不迟疑，毫不找借口拖延？

### 5、态度热忱

是否充满热忱，而且能感染周围的人，把他们带动起来？

### 6、心胸开阔

是否心胸开阔，有容纳不同意见的雅量？

### 7、虚心求教

是否常常乐于请教别人，吸收别人的智慧和经验？

### 8、专业进修

是否努力吸收专业技术和知识，永不满足？

### 9、培养创意

是否加强创意和想像力，以提高、扩大自己的思考面？

### 10、潜意识

是否经常得用潜意识的神秘作用，帮助自己解决某些难题？

### 11、自我印象

是否喜欢自己，肯定自己，信任自己，重视自己？

### 12、认清自己

是否了解自己的长处和短处？且全力去发挥自己的长处？

### 13、理想个性

是否不断改善自己的思想、谈吐、仪态，使人人乐于亲近？

### 14、人际关系

是否注意改进人际关系，以加强和谐的效果？

### 15、团队精神

是否能沟通、协调、集合众人力量，达到众志成城的效果？