

【英】塞缪尔·斯迈尔斯◎著

静涛◎译



心若优雅，自有力量

奋斗者的激励书

给每个不懈努力的你精神标杆

卡耐基精神导师塞缪尔·斯迈尔斯

让 / 你 / 拥 / 有 / 优 / 雅 / 气 / 质

内心强大 淡定从容

台海出版社



心若优雅，自有力量

【英】塞缪尔·斯迈尔斯◎著

静涛◎译



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心若优雅, 自有力量 / (英) 斯迈尔斯著; 静涛译.

-- 北京: 台海出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5168-1729-2

I. ①心… II. ①斯… ②静… 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 (2017) 第317988号

心若优雅, 自有力量

著 者: (英) 斯迈尔斯

译 者: 静 涛

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 阎万霞

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1280mm

1/32

字 数: 140千字

印 张: 7

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1729-2

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究



出版说明

英国19世纪的道德学家、社会改革家和散文随笔作家、著名成功学家导师塞缪尔·斯迈尔斯的作品《自己拯救自己》一度被当作欧美青年读者的人生教科书。鉴于渴望成功的人需要内心强大，才能怀抱希望，进而实现梦想，我们根据内容的不同将《自己拯救自己》分为三册，希望能够给许许多多找不到方向的人，走了弯路的人予以指引，引导他们更快成功。

“经典永不过时”，那些激励过一代代年轻人的话语和事例在今天依然有用。但由于作者所处的时代与社会环境与当下的中国有较大的差异，故文中的许多现实状况与观点对现在中国的读者较为陌生。请读者阅读时注意，文中的观点仅代表原作者的观点。文中提到的“当代”“现代”等指的是作者所处的时代。在选编时我们已做出了一系列修订，若还有不足之处，敬请读者指出。我们会在再版时加以改正，谨在此致以真挚的谢意。谢谢！

前言 Preface

塞缪尔·斯迈尔斯（1812—1904），英国人，他被包括卡耐基在内的后人尊崇为成功学的导师。事实上，斯迈尔斯的身份，不仅仅是成功学家，他还是一个卓越的政治改革家和受人尊敬的道德学家。也正因为这一点，他的作品具有一层更深的意义，其所蕴涵的思想价值超出了一般意义上的“成功学”，带有浓重的哲学意味。

甚至可以说，斯迈尔斯首先注重的是西方近现代的文明和秩序，他的成功学著作中有一部分是讲道德文明，对后世产生了深远的影响。其作品畅销全球100多年而不衰，成为世界各地尤其是欧美年轻人的人生教科书，甚至有人称其作品为“文明素养的经典手册”“人格修炼的《圣经》”。



本书是根据斯迈尔斯作品中有关一个人如何抚平内心的浮躁，做一个优雅而内心强大的人而编选的内容。事实上，我们之所以编撰这本书，是想以此帮助那些烦恼焦虑的人，让他们勇敢面对。

在这本书中，我们借“优雅”“淡定”“内心强大”“善良”等关键词，作为引导全书的主要论点，讲述年轻人遇到困难和问题要怎么解决，针对性地论述年轻人在逆境时，应该如何转变心态；在遇到打击和意外的时候，如何坚持自我；处于低谷时候，如何学习和积累知识和力量，重新振作起来；什么样的性格能保证你立于不败之地。年轻的我们都会有不如意的时候，都会有面对困难的时候，当这些发生时，如何保持自身的优雅姿态，以良好的心态度过，是每个读者心中的渴望，也是每个年轻人要掌握的知识 and 经验。

本书是斯迈尔斯写给年轻人的成长指南，帮助年轻读者在成长中更加自信，完善自我，拥有敢于前进的力量。相信本书能够给读者信心和鼓舞，希望和力量，希望每个读者都能通过阅读本书，找到属于自己的那一份优雅、淡定、从容和自信。

心灵美让你更优雅

同情心的伟大意义 / 002

要有一颗善良的心 / 006

温和的性格使你幸福 / 011

善良之心与谦恭有礼 / 016

艺术与心灵之美 / 020

朴实和机智都是美丽的 / 026

唯有勤俭才能获得长久幸福

勤俭能远离债务 / 036

学会拒绝诱惑 / 048

节俭是积累财富的关键 / 051

要幸福就要劳动 / 058

理智的人懂得节俭 / 064



勤奋的音乐大师 / 070

用勤奋赢得尊重的贵族 / 078

把节俭当作生活的一部分 / 085

完善品格，成就自我

品格优秀的人从不撒谎 / 090

品格是一种无形的力量 / 093

品格不受知识和财富的左右 / 096

个人品格里最重要的是诚实 / 100

努力才能形成优秀的品格 / 103

要有勇气去说真话 / 111

做好能成全你的小事 / 114

为人处世要有诚信 / 118

性格决定成败

性格决定一个人的命运 / 124

人的本性决定言行举止 / 127

害羞的英国人 / 132

过于腼腆不是一件好事 / 136

不同国家的不同性格 / 143

用责任心约束自己 / 148

自省的重要性 / 153

自制力是一种美德 / 158

细心，不要忽略小事 / 162

不论何时，你要对自己的人生负责

怎样获得幸福快乐的婚姻 / 166

胆大心细的伟人们 / 171

工作之外的兴趣 / 174

不要总是抱怨人生 / 181

烦恼光顾焦虑不安的人 / 186

应对生活充满希望 / 190

勇气，赋予了一种力量 / 193

工作时保持愉快的心情 / 201

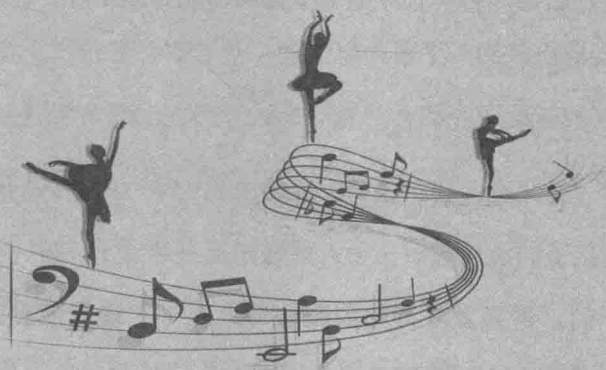
言行举止体现个人魅力 / 205

塞缪尔·斯迈尔斯名言 / 210



心灵美让你更优雅

常听人说心灵美才是真的美。而那些拥有美好心灵的人，一般善良、有同情心、温和，他们毕生追求的是真善美。





同情心的伟大意义

同情心是一种奇妙的感情，不仅能够让两个人相互联系，还能让人的心变得柔软起来。

同情心是我们对抗恶势力的最佳武器，它还能赋予我们更多的美好品德。它一直伴随着生命周而复始地出现，保证了人类心灵的纯洁。

在圣约翰老年的时候，他不顾自己行动不便，由别人扶着去观看一场儿童聚会。这场聚会是由教会举行的，人们邀请圣约翰给孩子们说几句话，老人颤巍巍地直起身子，说：“亲爱的孩子们，请善意对待你周围的每个人。”接着他重复了一遍，“请爱你周围所有人。”人们疑惑不解，问他：“您还有其他话想说吗？”老人答道：“不要以为我老糊涂了，总是

说同样的话。要是你们能做到我说的那样，其他的都将不再重要。”

爱心是构成同情心的最主要因素，这是所有国家、所有人的共同认识，直接地说，同情心需要的就是我们的爱心和无私奉献。全心全意为别人着想，站在别人的角度上思考问题。要是我们心里没有爱，也就没有同情心，不会去帮助困难的人。当我们用自己的同情心和善良去帮助别人时，双方都将感受到心灵的温暖。用自己的爱心来帮助别人，别人在得到帮助后产生感激之情，于是也会用爱心去帮助更多的人。

凯隆·法拉尔在描述他们的工作时说：“付出再多身体上的行动也比不上一个人的同情心所带来的影响。幸福更多地需要心灵上的改变，而不是一味地埋头苦干，要是思想不发生变化，做再多的事也无用。如果所有的地位、财富都离开了他，并且身患疾病，他仍然能乐观积极地面对生活，那么支撑他的只可能是心灵和思想。现在我们知道，没有同情心的生活将会多么困难。”

不能否认社会上有一些人并不喜欢善行，不过他们无法拒绝心怀慈悲的人。也许他们可以克服很多困难，但是这样的拒



绝他们很难做到。一些身份低贱的人总会受到别人的唾弃和厌恶，但是这不能剥夺他们应该得到救助的基本权利。边沁是英国的法学家和伦理家，他的观点告诉我们：快乐和幸福不分高低贵贱，原始社会的人类和我们感受到的是同一种情感。

同情心能打开我们内心深处紧闭的大门，那里住着许多轻易不出现的感情。就算是彪形大汉、乡野匹夫也会让同情心惹出眼泪来。野蛮的行为解决不了所有事，还会使人们产生反感，不如用你的爱心来化解矛盾，体贴温柔的话语和行动可以把人们的戒备心消除，让事情的结局变得美好。一首诗里说：

“粗暴解决了一半，温柔却能解决全部。”

社会上的公益事业都是同情心在人们身上的完美体现，它促使人们去帮助那些需要帮助的人。改善贫困、苦难地方人们的生活和经济；把新知识带到偏远落后的地区；让劳动人民的生活有更多更好的保障；让破裂的家庭重新传出幸福的笑声。任何一个人都有义务去帮助别人，当你有了比别人多的知识、财富和能力的时候，你的奉献应该还要多一些。那些需要帮助的人们正等着你的到来。

传播爱心不一定要很多的钱和很高的智慧，钱不是万能的。基督教能传遍大半个罗马，靠的是保罗和信徒们的不懈努力和坚定信念，钱只是其中很少一部分原因。基督教中的社会学说得到很多人的尊崇，是因为它提倡人们之间要相互爱戴。

“帮助别人，总有一天别人也会帮助你”。富裕、强大、智慧的人帮助贫困、弱小、落后的人，当然，贫困、弱小的人也可以帮助富有、强大的人，底层阶级作出的贡献并不比上流阶级的少。只要相信自己的能力，就可以帮助那些需要帮助的人，不管你是否低人一等。



要有一颗善良的心

边沁既是英国的一名哲学家，也是一位法学家。边沁认为：“付出和回报成正比，付出得越多回报就会越多。一个为了别人的幸福而努力的人，一定会比别人更幸福。心地善良的人，会得到别人的善待，生活也会因此更加美好、快乐。我们要广交益友，用善良的行动来感染每一个人。只要肯努力，你的员工们也会受到影响，因此也会加入善行。”

要想让每一个人都具备一颗善良的心，并不是一件容易的事。不过只要我们的方法得当，再坚硬的心也会被感化的。有时候好心帮助别人，别人根本不领情，而且还会说一些讽刺的话。不过，善良的心不会为了这点小事而打退堂鼓。帮助别人是不图回报的，所以，不管他是什么反应，我们照做就是了。

我们唯一的任务就是播撒善良的种子，只要种子找到适合的土壤，很快就会生根发芽，然后结出甜美的果实。过不了多久，仁慈的心就会像满天的星星，洒满人间。这时我们就能体会到回报的快乐了。爱的力量是最伟大的，没有任何力量可以超越它。付出肯定会有收获的，越来越多仁慈、善良的人们散播爱的种子，等到收获的季节，我们将会体会到更加甜蜜的果实。

罗杰斯是一位伟大的诗人，他曾经讲过这样一个故事：有一位小女孩非常可爱，所有的人都很喜欢她。“为什么你这么招人喜欢？每一个人都是那么爱你。”有人问她。

“因为我爱每一个人呀。”小女孩回答。

一个善于体会幸福的人，往往心中充满爱和希望。有了爱，希望就能实现，一个人的心灵也会更加年轻。

爱是高尚品质的混合体，这种高尚的品质包括真诚、坦率、仁慈、宽厚。爱能够给人们带来光明，就因为有了爱，世界才会变得如此美好。爱就像太阳，照耀着大地，让树木生出绿叶，让花儿绽放光彩。爱给一个家庭带去温暖，带去快乐。

爱无法用金钱来衡量，有钱人不一定拥有爱。爱和幸福紧



密联系在一起，一个人如果拥有爱，幸福就一定会悄悄地来到他身边。爱可以把伤心的泪水变为甘甜的泉水，爱能让人们暂时忘却痛苦。

一个人能够付出多少爱，得到多少回报，决定着一个人拥有多少幸福和快乐。人类挣了很多钱，可是从来不会用这些钱帮助贫困的人。这样的话，钱财对于人类来说就没有意义了，它根本不能为人类创造财富。

“善良的力量是非常强大的。”这是拉尔·亨特曾经说过的一句话。人类的感情非常丰富，法国有一则这样的谚语：人类最强烈的欲望就是享乐。“对待那种无赖的人要用无赖的办法。”这是英国的一则谚语。边沁说：“友好的情意凝聚在一起，构成了伟大的善举。善良的举动是由人体的力量发出的，为什么人体的力量能发出恶行呢？为什么人们不用那些邪恶的力量做一些善事？”

一颗善良的心没有必要用礼物来表达。真正的仁慈之心是忠诚的、善良的。有人会给穷人们一些钱，但是这并不能代表这个人富有同情心或者爱心。用财物体现出来的善心是不可靠的，也许这种行为背后隐藏着一种预谋，因为善良的心根本不