

# 人生|第一课

The Young Man's Guide

本书是西方忠告文学的代表人物威廉·A·阿尔科特的传世之作。问世至今，再版20版，影响了整整几代美国人。全书所探讨的每个主题与培根《论人生》有异曲同工之妙，但多了几分朴实与实用。被公认为是一部对年轻人进行素质教育、助他们步入美好人生的必读书。

[美] 威廉·A·阿尔科特 (William A. Alcott) ◆著

元 静◆译

## Young Man's Guide

励志人生

典藏版  
NEW LIFE



# 人生第一课

The Young Man's Guide

[美] 威廉·A·阿尔科特

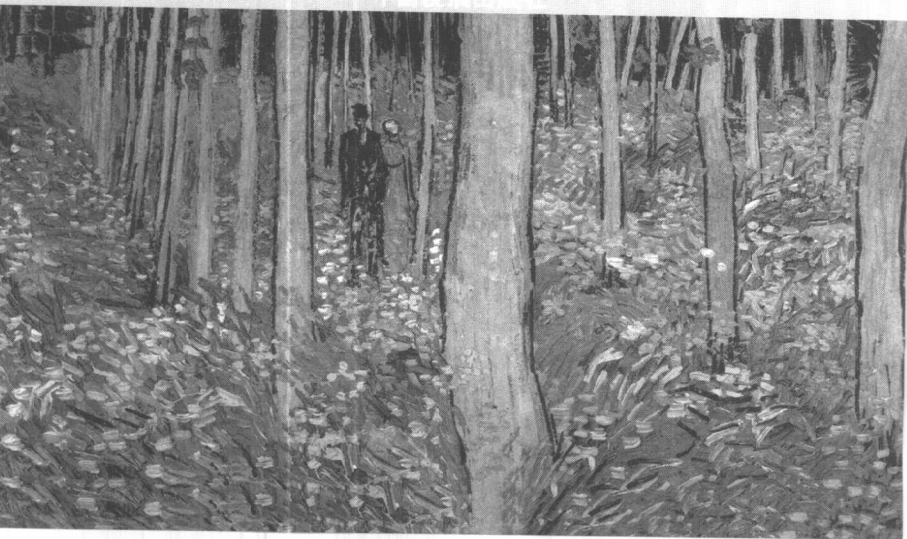
(William A. Alcott) ◆ 著

元静 ◆ 译

励志人生

典藏版  
NEW LIFE

中国文联出版社



### 图书在版编目 (CIP) 数据

人生第一课 / (美) 阿尔科特著; 李旭大译. — 北京: 中国发展出版社, 2003. 1

ISBN 7-80087-622-5

I. 人… II. ①阿… ②李… III. 人生观 - 青年读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 104687 号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码: 100035 电话: 66180781

<http://www.develpress.com.cn>

E-mail: fazhan@drc.gov.cn

北京铁建印刷厂印刷 各地新华书店经销  
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本: 1/32 787 × 1092mm 印张: 8

字数: 130 千字 印数: 1 — 10000 册

定价: 16.80 元

---

本社图书如有印装差错, 可向发行部调换

---

**前 言** **1****第一篇◎立身修养**

---

**1 年轻人要志向高远** **9**

一个人光有好的人格还不够，你还要最大限度地追求自己的人生价值。

在人类的实践过程中，我们应该追求任何一个有可能实现的目标。

只要你决心想办到的事情就一定能够成功，这是一条普遍的规律。

---

**2 行事的动机首先是追求快乐** **12**

得到快乐是一个人人生的主要目标之一。不管是说话还是做事的时候，你都要想尽千方百计地去享受快乐。

---

**3 养成勤奋的习惯** **16**

唯有勤奋才能使一个人充分发挥自己的才能，享受到



人生的欢愉。

大多数人都应该知道养成勤奋习惯的重要性，但是不少人却在努力养成这种习惯的过程中走了不少弯路。

#### 4. 保持节俭 20

对时间的节省就是对金钱的节省，即使富兰克林未曾说过“时间就是金钱”，我们也明白这个道理。

没有节俭习惯的人，他生命的价值对于自己和他人来说都将微乎其微。

#### 5. 不要懒惰 24

一个懒惰之人可以不被称之为“人”，只能说他是最愚蠢的、仅仅会直立行走的动物。他们总是好高骛远，真正做起事情来的时候却又萎靡不振、无精打采。

#### 6. 早睡早起好习惯 26

谁能够起得早并做好一天的工作计划，而且及早按计划行事，那么他一整天的工作就会很顺利，因为他抓住了时间的缰绳，也一定会走在时间的前面，驾驭好自己的工作，而那些行事拖拖拉拉的人做事总是慢一拍，深受拖拉之苦。

#### 7. 孝敬父母 31

学会顺从是人生中十分重要的一课。我们必须首先要听从父母充满关心爱护和智慧的教导，这之后再学会顺从造物主赋予这个无知世界的崇高教诲。



## 8. 对人忠诚 35

大多数年轻人对自己的雇主都怀有一定程度的忠诚之心，至少对于他们现在所从事的工作是这样的。

有一些青年人，为人子者，为人卫者，为人徒者，为人仆者，故意在他们的监督者不在的时候把事情弄得一团糟，这样的人是绝对不能任用的。

## 9. 晚餐适宜 44

如果你想让你的胃口连同整个身体系统都得到适当的休息；如果你希望睡得踏踏实实，好梦到天亮；如果你希望早上起床时头脑清醒，不受头痛的困扰，嘴巴清爽无味；简而言之，如果你想把自己的寿命延长几年，那么我请求你戒掉吃夜宵的习惯。

## 10. 注意衣着 47

穿衣的目的有四：一、遮体，二、保暖，三、防卫，四、美观。

只要衣服不破不旧，就要尽量选择便宜的。样式的选择要本着既不过分新潮，又不过分落伍。

我们应该更多地考虑衣服的整洁，而不应在乎光泽或质地。

## 11. 羞怯和谦逊 50

世人对羞怯的品质较为赞赏，对于厚颜无耻之人口诛笔伐。但是不管是羞怯还是厚颜都是一种不幸，或许后者较前者还要好一些。正确的方法应该是谦虚，谦虚永远是值得称道的。



## 12 礼貌与教养

52

举止优雅，谦恭有礼，是利用外在的一举一动来传达我们内心对对方的尊重之情的一种技巧，它源于对事理的通达。

真正的彬彬有礼之人应该和蔼可亲、谈吐不凡。它能美化一个人的举止甚至外表，但是假冒的优雅却会使人敬而远之。

## 13 健康有益的个人嗜好

56

要养成一个雷打不动的习惯，那就是在早起之后，首先要看一下自己今天应该干些什么事情，统筹安排一下，分出轻重缓急。

## 14 讲究个人卫生

61

个人卫生与一个人的精神及道德修养程度有一定的联系。

有成千上万的人，不论男女，表面上看起来仪表堂堂，穿戴整齐，有着似盘盂一样光洁的外表，但是，唉，衣服里面又是什么呢？

## 15 注重小节

63

在人类生活中，微小事物总是经常引发伟大的结果。小事不为者，大事难成；一屋不扫者，难扫天下；少时出言不慎者，终生胡言乱语；小饮放纵者，日后成酒鬼；一念不纯者，必受肉欲之所累。



16 戒骄戒躁

66

人先天的性情各有不同,有的人喜怒哀乐溢于言表,有的人则藏于内心。但更大程度上是后天的个人习惯影响了人的性格。

## 第二篇◎生意之道

17 如何着手做生意

73

年轻人做生意通常总是迫不及待,这是不正确的做法。作为年轻人,还是应该依靠自己的努力来开创事业,这对年轻人是十分有益的。

如果一个人还不能靠自己的能量站稳脚跟的话,我在这里劝他还是不要贸然开始自己的事业。

一个人在生意场上做到尽善尽美是绝对不可能的,然而一些必备的经验 and 素质是必不可少的。

18 诚实经营

79

信用在做生意中是十分重要的。在与别人打交道的时候,每个人都能体会到讲信用是非常有必要的。

明明是质量不佳、有缺陷的商品或物品,却说成是优质耐用的好货色,这也是一种欺诈行为。

另外一种欺诈行为便是故意隐瞒商品的缺陷,这是奸商们惯用的一种伎俩。

一般来说骗子是个既吝啬又狡猾的角色,当我们下定决心要买,与他苦谈价格的时候,骗子们就会充分发挥他们的伎俩。



**19. 有意有道 85**

有这样一群人，他们对这个社会有着不可估量的推动力量，那就是商人。

要想在较短时间内做几笔漂漂亮亮的生意，必须遵守三条原则：

1. 简明扼要，直奔主题。
2. 不说废话，语言要充分表达自己的所思所想。
3. 做生意前认真研究，事后要画出事情办理的草图。

**20. 做生意的好处 87**

只要坚持不懈、一丝不苟，生活中几乎每一个行业都可以解决一个人的温饱问题。

**21. 做生意的最佳时机 90**

做生意要审时度势，抓住时机，掌握行情等等。想在生息场上施展远大抱负的商人必须特别注意以上提出的建议和原则。

**22. 不可赊账 92**

一个人要学着将自己的开销控制在自己的收入范围之内。要想做到这一点，必须先预算一下。有些个人经验还是值得一学的，这些经验你在学校里是学不到的。

**23. 委派可靠之人 96**

任何人都取代不了自己，别人对你的生意的了解程度，绝对不及你自己了解得那样深。



**24 做生意忌过度膨胀** 98

买卖过度是很多发愤图强的年轻人常犯的错误，他们总想把自己的生意做大，从而尽快达到致富的目的。其实，富裕本身并没有什么过错，但是买卖过度和无所事事一样能够让一个人走向毁灭。

**25 事先把契约备好** 99

做生意的时候最好将双方说好的内容以契约的形式一写下来，这样如果双方都按照契约上规定的条款去行事，那将省去很多麻烦。

**26 与什么样的人做生意** 101

对于刚刚熟识的人，你不可能和他推心置腹地交谈，任何一个有理性的人都会理解这一点。

记住，那些看起来无所不能的人，其实是有很多缺陷的。

**27 如何正确看待别人** 104

夸夸其谈的人令人生疑，胡吹瞎捧是他们天生的弱点，他们常常忘了自己是谁，满口胡言乱语，没有半句真话。只要是对这个社会有起码常识的人都不会轻信这种人所说的昏话。

**28 采纳别人的正确观点** 108

把自己的幸福建立在别人的评价之上是一个人最大的弱点。如果我们确信自己做事情光明正大、问心无愧，即使其他人发现我们是错误的，也没有什么大不了的。

**29 莫管他人闲事** 110

一位古代作家说过，每个人都应该集中精力管好自己的事情，那些整天把精力都放在管别人闲事的人，将永世不得安宁。

**30 替人保密 112**

自己的心事是不能埋得太深太久的，心事在心中积攒得多了，也会给我们带来痛苦。我们把心事告诉别人虽然可能会招惹些麻烦，但这比让它烂在肚子里强。

**31 贫穷并不足畏 114**

有钱人总是受到恭维和奉承，没钱的人总是受到冷落和嘲笑，人们总是用金钱的数量来衡量一个人。

正常的担心和忧虑对一个家庭来说是很自然的，一个和谐勤俭的家庭决不会因为这些忧虑而分崩离析。

我们应该保管好自己的财富，花钱的时候一定要慎重和节俭，不管我们赚多赚少，我们的花费都应该相应有一个度。

**32 不做投机买卖 119**

如果投机商是以自有资金购进某种商品，倒是有情可原，但如果他已经到了债务缠身、无法自拔的地步，或是拆借别人的钱财用于投机的话，这种行为就无异于赌博了。

**33 避免吃官司 121**

避免吃官司有一个很不错的方法，就是少和那些喜欢打官司，和那些动不动就拿对簿公堂来要挟的人来往。喜欢打官司是一种病态的行为，像很多其他疾病一样，有传染性。

**34 少讨价还价 125**

讨价还价既是一种时间的浪费，又会使双方感到有失尊严。实际上讨价还价是一种变相的撒谎，对双方都没有什么好处。



## 第三篇◎娱乐与休闲

### 35. 切勿嗜赌.....129

赌博总是罪恶的，不管是从它本身来说，还是从它的趋向来说。这一恶习的基础是贪婪。它是一种欲望，从别人那里白拿一些东西，不给也不想给对方任何等价物作为补偿。任何赌徒都不会是快乐的人，也很少有赌徒能逃脱悲惨的命运。

### 36. 别以彩票行赌.....139

部分罪恶是与彩票有联系的，要计算出总的数量是不可能的。这些人在购买彩票这一习惯中，金钱和时间（时间也是金钱）的巨大浪费，更不用说吸过的香烟、精神损失、饮酒、吃午饭和玩纸牌损失的金钱，而在办公室懒洋洋地谈论彩票，尽管这只是部分浪费，但绝对无法计算。

### 37. 少上戏院.....143

一个法国医学作家计算过，在经常出入戏院的150人中就有1人由于不洁的空气染病死亡。原因是由于空气呼吸传染，在密闭的房间积聚了大量不洁空气，空气污染的程度比我们想象的要快得多。

### 38. 不要吸烟.....148

吸烟的人该如何做呢？答案是：放弃这种不合时宜的和声名狼藉的行为，做你的工作。只要坚定不移地戒除烟瘾，事业的成功才是必然的。

**39 从事有益的娱乐活动 153**

年轻人必须拥有自己的娱乐项目，绝不能没有。但在缺乏资金的条件下，一些最适宜的项目是打球、掷圈、九柱戏和其他体育锻炼。如果备加小心的话，滑冰是特有季节一项有益的锻炼。

**第四篇◎思考与学习****40 养成观察的习惯 157**

为了让心灵的窗户能够打开，外部的眼睛必须活跃。遵循一般原则，我们应该关注我们身边的事情。

**41 交谈的规则 160**

通过观察我们周围人的谈话，我们可以获取大量有价值的甚至被认为与最普通、最关心的内容有关的信息。

几乎所有的人，不论他多么无知，都具有优点，他对某一个问题可能思考得比多数人更周密。

**42 读书和学习 163**

不要马上阅读得太长或太多，对从前的一些书籍、甚至报纸开始厌倦了，就先搁置一段时间，在以后空闲时或心情愉快时再返过来阅读。



## 第五篇◎婚姻与道德

### 43. 女性之美.....185

一个缺乏自信的青年会得到一个考虑周全、令人尊敬的女性的保护——一个有尊严和教养的女性可以保护这样一个青年而不会对她自己有所损害，也丝毫不会逾越属于她的性别的界限。

### 44. 伟大的母爱.....189

每一个做母亲的都会疼爱自己的孩子，她们都会尽自己的最大努力为孩子们的幸福着想，并热切希望他们过上幸福的生活。

### 45. 姐妹之情.....191

姐姐的存在就如同“第二良知”一样，就如同古老的故事中所讲的那个“仙人圈”一样，只要戴它的人做了什么错事，它就会使那个戴它的人感到疼痛。

### 46. 与女性相处.....193

如果你处在一个充满智慧、令人感到心情愉悦、受人尊敬的女性社会，那么你就要珍视你所得的一切。

### 47. 演讲与其他集会.....196

从整体上看，人类实在是太奇怪了，他们把自己的思想延伸到国外去，考虑到其他的个人、州、国家，却忘记了他们自己、近在咫尺的事物和人们以及他们之间的相互关系、联系和依靠！

**48 女性社会中的婚姻 198**

你要记住，没有你的另外一半，你是不完美的，也不是完善的。在当今的日子里，许多年轻人下定决心一辈子不娶，这似乎成了一个时尚。这是不正常的现象，因此也是不明智的。

**49 婚姻是一种责任 204**

我认为应当把婚姻比作一所学校，不仅仅是短期的学校，而是一所一生的学校；也不是一所每年可以更换一次或者两次老师的学校，而是学校存在多长时间老师就存在多长时间的学校。

**50 女性结婚的资格与条件 212**

常识，在这里是指自然的判断力，是指一个人能够透过现象看清事情本质的能力。常识意指判断力和区别能力，一种关于生活的感觉和认识，一种明晰是非的能力。



## 前言

人们常常指责年轻人缺乏思考、做事莽撞而又执拗。我得承认，缺乏思考一般来说是年轻人的通病，但对于另外两项指责，我们需要慎重地考虑一下。诚然，他们缺少思考，因为这个世界对于他们来说还很陌生，他们对这个世界的凶险和复杂性也缺乏了解。他们勇往直前，有时做事不免显得有些鲁莽，但这正是年轻人的健康与活力所赋予他们的朝气的表现。的确，这一点需要有人指导，至于原因我们可以不管，但是我们在给他们指导的时候一定要小心翼翼，最好是在弄清楚事情的来龙去脉之后再说。

很多人都说年轻人执拗，但我不这样认为，至少到现在我还没有发现什么证据来证明这一点。如果这一点确实存在，我相信也是由于父母的管教无方造成的。

举个例子，一个小孩子想去抓亮着的灯，父母定会尽力劝阻，但最终还是让孩子抓上了，烫了一下，很痛，这时父母肯定会采取正确的方式，晓以利害，以免孩子再次遭受疼痛，并达到预期的教育效果。孩子一旦养成了听从父母教导的习惯，就能获益终生。即使你千叮咛





万嘱咐，有的时候年轻人也会因为禁不住诱惑而去以身试火，但随之而来的痛苦常会使他们反思自己的过错。若父母疏于管教，不主动与孩子进行沟通，甚至放任自流，时间长了，孩子对父母的依恋和信赖之情就会受到伤害。其实，除了极少数没有受到过父母正确管教的孩子外，大多数孩子从小就有一种信任他人、好奇多问、听从劝告的品质。

大多数人在他们年龄渐长的时候，忘记了他们也曾年少过，这一点在很大程度上使他们不能享受到生活的乐趣。有句话说得好：“谁要想体面并受人尊重地过完他的后半生，就必须在他年少的时候想到有一天自己也会变老，而当他老的时候要记住他也曾经年轻过。”若是一个人连自己曾经拥有过的快乐都忘记了，那么他又能在现实生活中得到多少快乐呢？还有，他怎么能有资格去教育自己的孩子呢？小的时候，我和伙伴们一起玩耍，有两个大人在一旁观看，其中一个对另一个说：“你也曾经像这帮小孩子一般玩得如此痛快吗？”“嗯，是的，我想以前的时候，我也像他们一样无忧无虑。”这个人回答道。“噢，是这样，”其中的一个人说，“我可从来没有像这样玩耍过，我记得清清楚楚，自己从未如此逍遥过。”

这两个人都为人父，但那个忘记了自己儿时快乐的人，很难做一个好父亲，因为他绝不肯牺牲一点点时间去哄自己的孩子玩，哪怕是半小时，他都会觉得是浪费。