

一生的忠告

Letters To His Son

【英】查斯特菲尔德/著
褚律元 / 译

一部使人脱胎换骨的人际关系和社交技巧全书



一部英国的“傅雷家书”
一部被列入《牛津世界经典》的口碑图书

一部讲述18世纪欧洲人文、历史、社会、文化的百科全书

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

一生的忠告



【英】查斯特菲尔德/著

褚律元/译

一部使人脱胎换骨的人际关系和社交技巧全书

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的忠告/ (英) 查斯特菲尔德著; 褚律元译.

—北京: 中国法制出版社, 2016. 3

书名原文: Letters To His Son

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7235 - 7

I. ①—… II. ①查…②褚… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 027907 号

策划编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

责任编辑: 孙璐璐

封面设计: 杨泽江

一生的忠告

YISHENG DE ZHONGGAO

著者/ (英) 查斯特菲尔德

译者/ 褚律元

经销/ 新华书店

印刷/ 三河市紫恒印装有限公司

开本/ 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次/ 2016 年 8 月第 1 版

印张/ 18 字数/ 210 千

2016 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7235 - 7

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66038703

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

译者简介

褚律元，男，浙江嘉兴人。抗日战争期间在昆明西南联大附小、附中读书。1947年考入清华大学外文系。1949年参加北京市人民政府工作。1978年进入中国社会科学院，曾任欧洲研究所副所长、《欧洲研究》杂志主编，后潜心从事翻译工作。出版译著有《意识形态与美国外交政策》《涡轮资本主义》《杰克·伦敦传》《法国印象派画家毕沙罗传（合译）》《美国首富发家实录》《霍桑小品与散文》等，内容涉及政治、经济、历史、军事、文艺、传记、医学四百余万字。

丰富宝贵的人生智慧

(译本序)



世上既独特又优秀的好书并不是很多——除了优秀外，我还强调独特。国内颇受读者喜欢的畅销书《傅雷家书》便是其中之一，若干年前我读到它时被深深地吸引住了。我从傅雷对他儿子的谆谆教诲中获益匪浅，懂得了不少人生的道理，后来我坚定不移地在自己所热爱的翻译事业上努力拼搏并取得一定成绩，不能不说是受了此书的很大影响。我们一生可以读到许多好书，但真正能让我们久久难忘的恐怕有限。对于我而言——我也相信对于不少读者而言——这本书是留下了极其深刻的印象的。

在从事翻译工作的过程中，我十分高兴地发现在英国也有一本与《傅雷家书》类似的杰作，它也是一位出类拔萃的名人父亲为了引导儿子更好地成长，以便将来成为一名优秀的人才，不辞辛劳、毫无保留地以书信形式把自己几十年宝贵的人生经验和智慧融合总结而成的著作。虽然作者当时是只针对自己儿子写作的——这当中必然包括较多的在通常情况下，其他人难以听到的东西——但在时过境迁的若干年后，我们也有机会欣赏并吸收到其中可贵的精神财富，这不能不说是一件非常有意义的事。我们完全可以把它当作是一位杰出的长者在向千千万万的青年传授他从实践中总结探索出来的人生经验和智慧，从中汲取颇有价值的东西为己所用，从而使自己的人生道路更加趋于平坦，更加富有光彩。

一生的忠告

Letters To His Son

这本英式“傅雷家书”的作者，便是英国政治家、外交家和作家P.D.切斯特菲尔德伯爵(1694~1773第四世)。他曾任英国驻荷兰大使、国会议员、爱尔兰总督等职，以所著这部《一生的忠告》闻名遐迩。他温文尔雅，机智敏捷，很受同时代重要人物的赞赏。他与著名作家蒲柏、斯威夫特和伏尔泰过从甚密，还是许多艰苦奋斗的作家的赞助人。

《一生的忠告》是一部教人如何富有教养，善于在社会上处世以获得成就的杰作。它充满了人生宝贵的经验和智慧，读者可从中懂得许多人生的道理，得到非常有益的启示，对自身的成长颇有帮助。书中有不少精辟的语言，教人如何珍惜光阴，积极上进，树立良好的美德；如何恰当地对待享乐，树立正确的人生观和世界观；如何交友才能受人欢迎，避免不应该犯的错误；如何读书，如何讲话，才会取得较好的效果，等等。它是一本关于人生艺术的书，有理有据而不空谈，体现了一位家长对孩子无微不至的关怀。通过阅读本书，读者必定能学到很多可贵的知识。请看我随意选出的如下一段话说得多好，而这样的警句在本书中比比皆是，不胜枚举：

我最希望你应该知道的，也是很少人知道的，就是时间的真正用途和价值。人人都挂在嘴上，却极少有人落实到行动上。每个在任何时候都无所事事的傻瓜，也会说出某句平凡陈腐的话——这样的语言可以百万计——以此证明时间如何珍贵，转瞬即逝。同样，在整个欧洲的所有日晷上，都刻有大意相同的精致题词，凡是浪费掉时间的人，每天无不听说并明白充分利用时间多么必要，如果失去它即无可挽回。

有评论者把作者与其子的这种父子关系比作师生关系，朋友关系，认为从来没有一个学生得到这样一位如此真诚、持久、慷慨和卓越的导师、哲学家和朋友的教导，从来没有谁的努力和奋斗获得如此巨大的回报。虽然这种看法未免有点极端，但我们也从中看出本书所产生的很好的效果。作者的处世哲学尽管像所罗门的箴言一样古老，但它永远是清新真诚的，在任何时代都能以其简练的表达、经久不衰的常识、闪光的智慧和可爱的幽默给人带来喜悦。

人生是一门艺术，掌握好这门艺术也不是那么容易的事，需要不断学习和探索，才会使自己获得更加美好的生活艺术，从而使自己的人生更加丰富和完美。人要有所作为或大有作为，无疑首先要有丰富的知识，但仅做到这点是不够的，必须还要会生活，会处世，这样才可能在纷繁复杂的社会中如鱼得水，使自己的才能得到充分发挥——这便是作者在本书中所强调和指导的。一件本来很有意义的好事，如果我们不用正确恰当的方法去做它，也会事倍功半，达不到理想的效果。有的人文化水平并不是很高，但事情却比很多文化水平颇高的人办得好，在社会上颇受欢迎，原因就在于他们善于待人处世，能够较好地处理生活中的各种关系。这种在事业工作中必不可少的处世能力不是生来就有的，需要学习，而本书便是一本不可多得的好教材。只要我们认真阅读，仔细分析，并在实际生活中加以适当运用，我们的处世能力和办事效果必然会大有提高。作者本身是这方面的行家名人，而他悉心培养出来的儿子确实也在人生的道路上取得了不小的成绩，他在各方面都比较出众，胜过不少同龄人，获得了较大的成功，这与其父的那种朋友般的耐心引导密不可分。

如上所述，由于本书是作者写给儿子的信，很多对我们有帮助的观点看法在正统的教育和一般情况下是听不到的。比如书中这样写道：

一生的忠告

Letters To His Son

就世事而言我所能告诉你的最普遍的准则——你从自己经验中也会深信事实如此——就是在众人中绝不要自作主张，而要跟随他人，多注意让他们自我感觉良好，不要力求让他们羡慕你。你若能让那些人為自己更感到高兴，我保证他们便会非常喜欢你。

本书中的有些观点不一定正确，不过作者主要是强调我们生活在社会上要力求受人欢迎，否则将一事无成，或至少成事艰难。

又比如虚荣心的问题，我们通常认为这是一个缺点，但作者指出只要把握好“度”，有一定的虚荣心并非不好，它可以使我们生活得有热情，积极努力，以便赢得别人的赞赏；而没有虚荣心的人大多懒惰冷漠，缺乏工作热情。一个完全没有虚荣心的人并不是正常的人——扪心自问而不说大话，谁多少没有一点虚荣心呢？关键是我们要正确对待并把握好它。

正如我们对待每本好书一样，对本书也要注意有鉴别有选择地吸收，而不应认为所有的话都是正确的。作者毕竟生活在两百多年前，思想观念自然也会存在一定的局限——即便是现今杰出的名人，也同样存在各种不足。人无完人，这是十分正常的事。所以有鉴别地吸收知识，是我们对待任何一本书应有的态度。重要的是我们要努力去学习别人的长处。

在此希望广大读者都不断提升自我并积极实践，为国家和人类做出自己应有的贡献！

刘荣跃

2016年6月修订于北京东燕郊

目 录



第一部分 1746-1747 年	001
(一) 青年人应有超凡出众的雄心	002
(二) 持之以恒的美德修养与坚持不懈地追求知识	005
(三) 光阴是如此宝贵，一旦失去便不复再来	007
(四) 追求美德、学问与智慧	009
(五) 寻欢作乐是年轻人的暗礁	010
(六) 做事必须全神贯注	012
(七) 外表形象是一封“介绍信”	014
(八) 要熟悉不同的宫廷礼仪	015
(九) 说谎是最愚蠢的事情	016
(十) 探究人的本性	019
(十一) 区别真正的友谊与虚假的友谊	020
(十二) 发现和赞美别人的优点	022
(十三) 怎样旅行才有意义	024
(十四) 亲子之爱	027
(十五) 时间的真正价值	029

（十六）如何完整地掌握一门语言	030
-----------------------	-----

第二部分 1748 年 033

（一）每个人都有他的长处值得你学习	034
（二）早日选定供职目标	035
（三）凭实力晋升是较优的选择	037
（四）做事务求彻底	038
（五）过犹不及	041
（六）读史使人明智	043
（七）人生的黄金十年	046
（八）想了解一种文化就是融入它的圈子	048
（九）以正确的态度研究历史	049
（十）学者知识与朝臣风度应完美结合	053
（十一）美德、学问与风度	055
（十二）风云变幻的西欧各国	057
（十三）锻炼讲话很重要	060
（十四）为自己的职业目标做好充分的储备	062
（十五）欧洲大陆的制衡关系	065
（十六）慧眼识人	068
（十七）从经典著作中汲取养分	070
（十八）骑士勋位的黑暗与光明	072
（十九）父子关系的佳境是朋友关系	074
（二十）加入优秀的群体是你最好的名片	076
（二十一）在人群中谈笑自如	079
（二十二）优雅的风度十分重要	081

（二十三）衣着得体也不是件小事	084
-----------------------	-----

第三部分 1749 年 087

（一）事有轻重缓急	088
（二）用自己的理智战胜偏见	091
（三）充分把握游历时的每一天	094
（四）合理监督的必要性	096
（五）区别娱乐的高雅与粗鄙	097
（六）远离恶行，谨慎择友	098
（七）有益无害的做人诀窍	101
（八）健康的体魄让你事半功倍	105
（九）钻石须经打磨	107
（十）奠定基础十分重要	110
（十一）调养身体同样重要	112
（十二）立身处世的品质与风度	113
（十三）政治家既没有爱也没有恨	115
（十四）远离政治旋涡	117
（十五）假设一场同英国人的谈话	119
（十六）心不在焉是个大毛病	123
（十七）不可与粗俗之人为伍	125
（十八）皇权与教权的博弈	127
（十九）良好教养的重要性	129
（二十）文采斐然会为你加分	134
（二十一）认识人的复杂本性	137
（二十二）岁末赠言	140

第四部分 1750 年 143

- (一) 永葆道德高洁的初心 144
- (二) 要学会约束自己 145
- (三) 入乡随俗学好当地语言 148
- (四) 那不勒斯二三事 150
- (五) 年轻人要自己拿定主意 151
- (六) 为人谨慎的名声比才华更重要 154
- (七) 虚荣心是年轻人的大敌 155
- (八) 孟德斯鸠论教育 158
- (九) 有重点地研读法国历史 161
- (十) 浪荡公子下场凄凉 163
- (十一) 像绅士一样享受青春 165
- (十二) 日常生活小习惯也须注意 168
- (十三) 研究军事与贸易 170
- (十四) 法国的人文艺术底蕴 172

第五部分 1751 年 175

- (一) 争取获得众人的好印象 176
- (二) 世界是一部巨著 179
- (三) 好教养要靠长期熏陶 182
- (四) 绝不要匆忙行事 186
- (五) 有见识的人应更谦虚 189
- (六) 讲话要注意气派、仪态 191
- (七) 有学问要深藏不露 194
- (八) 既要态度温和, 又要意志坚定 197

（九）对批评和指证随时做好准备	200
（十）演说的口才有时要比内容更重要	203
（十一）娱乐消遣也大有学问	206
（十二）给人恩惠也要得当	210
（十三）挑剔是为了改进	212
（十四）书本知识要由实践来检验	214
（十五）内心的轻松与外表的尊敬相结合	216
（十六）旅行勿学庸碌之辈	218
（十七）好酒还需常春藤	219
（十八）为父的苦心	221
第六部分 1752 年	225
（一）懒惰是求知的大敌，学问来自勤问	226
（二）巴黎大学的起源	229
（三）法国的悲剧、喜剧与歌剧	232
（四）一场关于“完美”的谈话	234
（五）应读经典作品的原著	236
（六）学问的重中之重	238
（七）伏尔泰的历史著作	241
（八）一个父亲的愿望	242
（九）从历次和约中探求历史事件的趣味与真实	243
（十）如何成为一名谈判高手	246
（十一）优良品质与不良品质	248
（十二）关心时政	250
（十三）致伏尔泰先生的信	252

一生的忠告

Letters To His Son

（十四）进入议会并成为外交官	254
（十五）名望的重要性	256
（十六）用“虚荣心”助力“上进心”	258
第七部分 1753 -1754 年	261
（一）新年的祝愿	262
（二）理念要同经验结合起来	264
（三）注意法国的变局	265
（四）要善于从优秀作品中学习遣词造句	267
（五）适时隐退是明智之举	269
译 后	275

第一部分

1746—1747 年



Choose your pleasures for yourself, and do not let them be imposed upon you. Follow nature and not fashion: weigh the present enjoyment of your pleasures against the necessary consequences of them, and then let your own common sense determine your choice.

应由你自己去选择享乐，不要让享乐来强加于你。按你的本性去享乐而不要去追随时尚。要衡量当时所得的乐趣与必然而来的后果，让你自己的常识来决定你的选择。

(一) 青年人应有超凡出众的雄心^①

1746年10月9日(旧辑)^②，巴斯^③

亲爱的儿子：

你在从海德堡到沙夫豪森^④的旅途中遇到的诸种不适：你睡在草秆上，吃黑面包，乘坐破旧马车，正是在一次长途旅行中应预料到的增添兴味之事。其实，其中的寓意，即可看作是人的一生中常常会遇到各种意外、困难与挫折。在这样的旅途中，“理解”便是载你通行的“车辆”；依据你的理解或强或弱，“车辆”维修得好或差，决定你旅行较好或较坏，何况，你眼下有时遇到的只不过是些糟糕的道路或一些糟糕的旅店。为此，必须注意使“车辆”始终处于完好状态，每日均须“查看”“修缮”“加固”。每人均有能力做好此事。如有忽略，必将毫无疑问地遭受因疏忽它而招来的致命后果。

谈到疏忽，我倒还想多讲几句。你知道，我常对你说，我对你的爱不是一种妇人的溺爱，这种爱决不会捂住我的眼睛，而是使我更敏锐地发现你的弱点，向你指出你的弱点不仅仅是我的权利，而且是我的责任；而改正缺点既是你的责任，又是你利益攸关的所在。经过我对你的严格审视，感谢上帝，迄至目前，我没有发现你在心胸方面有任何恶劣的品质，但是，我觉得你有些懒惰、疏忽和冷漠。这些缺点在老人身上是可以宽宥的，他们到了人生的暮年，

① 第一封信系刘荣跃译。

② 旧辑，原文 O. S.，为 Old Series 的缩写，指书信集的旧辑。与此相对，则是 N. S.，即新辑。

——译注

③ 巴斯，英国英格兰西南部城市，以温泉著称。——译注

④ 海德堡属德国，沙夫豪森属瑞士。——译注

身心衰退，有权得到平静安宁。但是，一个青年人，应该具有超凡出众的雄心，应当机警灵活，积极主动，在行动中像恺撒^①那样不屈不挠。你看来不缺少那种“Voiture”（拉丁文：“生气勃勃的活力”），正是这样的活力激励着许多青年去超凡出众，去获得众人的欢心。没有这样的愿望，不付出必要的代价，你绝不能达此目的。没有诚心诚意地去讨众人的欢心，你也就得不到众人的欢心。我确信，任何一个具有正常思维能力的人，经过适当的培养、重视与努力，都可以如愿以偿，只有成为一名优秀诗人是例外。你的事业巅峰，应是伟大而繁忙的国际事务，眼前的目标则是了解某些欧洲国家的事务、利益、历史、制度与风俗习惯。在这些方面，任何具有普通常识的人，只要勤奋努力，都必然会表现出色。有关古代与近代历史的知识，只需专心研习，便不难获得。地理学与年代学同样如此，掌握它们绝不需要非凡的天赋或创造力，熟读最优秀作家的作品，关注最优良的生活方式，便可使你的语言与写作清楚明白，正确无误，流畅优美。这些正是你特别需要的才能，在你现在的活动范围，只要你想得到，你是可以得到的。我坦率对你说，如果你不拥有它们，我会十分生气，因为，你分明可以拥有而不去努力，那么这只能是你自己的错。你想成为出众之人，在世界上崭露头角，就必须勤奋努力以获得上述品质；即使你只想成为一个在社会上受欢迎的人，也必须具有良好的品质。的确，凡是值得去做的事情，就必须把它做好，而缺乏专心致志则将一事无成。我所说的专心致志，涵盖了生活琐事，甚至包括跳舞、穿衣。习俗要求年轻人会跳舞，为此必须注意把它学好，不要显得笨手笨脚。衣着也同等重要。人必须穿衣，自然就要注意衣着入时，不是去同过分打扮的纨绔子弟一比高低，而是要避免缺乏谐调而显得可笑。要十分注意向你同龄人中那些有见识的人的衣着打扮看齐，既要避免引起他人的讥评，又不要过分地讲究。

① 尤里乌斯·恺撒（公元前100～公元前44），古罗马统帅、政治家，后成为罗马独裁者。
——译注