

培养最杰出的青少年，造就最优秀的男子汉的经典教科书

一生的 忠告

全集

一位智慧爸爸给儿子讲授的人生课

【英】查斯特菲尔德勋爵 著 张帆 蔡海燕 翟自洋 编译



迄今为止最全面、最完整、最权威的版本

世界最经典励志作品，名列欧美200年来青少年素质读物最佳畅销书第一名

黑龙江科学技术出版社

一生的 忠告 全集

【英】查斯特菲尔德勋爵 著 张帆 蔡海燕 翟自洋 编译



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

一生的忠告全集 / (英)查斯特菲尔德著; 张帆, 蔡海燕, 翟自洋编译. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.2

ISBN 978-7-5388-5309-4

I. 一… II. ①查… ②张… ③蔡… ④翟… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025370 号

一生的忠告全集

YISHENG DE ZHONGGAO QUANJI

作 者 (英)查斯特菲尔德
编 译 者 张 帆 蔡海燕 翟自洋
责任编辑 梁祥崇
装帧设计 施凌云
美术编辑 刘少娟
文字编辑 王 焰
设计总监 子 木
出 版 黑龙江科学技术出版社



地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店
印 刷 北京中印联印务有限公司印刷
开 本 720 × 980 1/16
印 张 35.75
字 数 708 000
版 次 2007 年 4 月第 1 版 · 2007 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-5309-4/Z · 602
定 价 39.80 元

**赠予青少年朋友最珍贵的人生礼物。
关于学识、品格、风度、仪表、交际、
事业、生活的最佳人生忠告。**

内容提要

英国著名政治家、外交家和文学家查斯特菲尔德勋爵在他的儿子菲利普·斯坦霍普未成年时，就开始给他写信，向他传授为人处世的基本准则、进入上流社会的礼仪风范，以及成就功名的学识与技巧。在父亲书信的教导下，菲利普·斯坦霍普最终成为英国杰出的外交家。

两个多世纪以来，查斯特菲尔德勋爵写给儿子的信风靡欧洲各国，成为西方贵族式教育的典范。本书收录了查斯特菲尔德勋爵一生中写给其儿子及继子的202封书信，时间跨越60余年，是目前国内最全面、最完整、最权威的同类读本，其中不少书信系首次在国内披露，弥足珍贵。在这些书信中，作者把自己宝贵的人生经验和处世智慧，毫无保留地通过深情的人生教诲和极富文学魅力的灵动笔触，给儿子在学识、品格、风度、仪表、交际、事业、生活等方方面面提出了极其宝贵的人生忠告。这些忠告对于所有人，尤其是正在成长中的青少年步入高贵、取得成功具有重要的借鉴和教育作用。



作者简介

查斯特菲尔德勋爵(1694~1773),英国著名政治家、外交家、文学家。出身于贵族世家,曾就读于剑桥大学,后游学欧洲大陆数年。36岁担任英国驻荷兰海牙大使。1745~1748年相继担任爱尔兰总督、国务大臣等国家要职。因其热情诚恳的人生态度、渊博深厚的学识和练达的处世与社交技巧而备受人称赞和尊敬。而他留给后人最大的财富是他写给儿子的书信,在这些书信中,他把自己宝贵的人生经验和处世感悟,通过深情的人生教诲和极富文学魅力的灵动笔触,给儿子在学识、品格、仪表、交际、事业、生活等方方面面提出了极其宝贵的人生忠告。在这些书信的教导下,他的儿子最终成为一位杰出的外交家。这些书信被整理成书出版后,被誉为“培养最杰出的青少年、造就最优秀的男子汉的经典教科书”,位列世界最佳青少年励志经典之列。

一本浓缩人生经验和处世智慧精华的书

一本饱含浓厚父爱的书

一本对成长中的孩子们寄予殷切希望的书

一本帮你摆脱平庸和平凡,步入高贵和卓越的书

译本序

当您第一眼看到这本书的时候，或许会问：查斯特菲尔德勋爵何许人也？为何他的教子信札历经两百多年依然深受读者喜爱？那么请翻阅这本书，让我们一起聆听爵士的教诲，分享他为人处世的秘诀。

查斯特菲尔德勋爵生于1694年，卒于1773年，是英国著名的政治家、外交家兼文人。他出身贵族世家，青年时代在剑桥大学三一学院就读，毕业以后游历欧洲大陆，回国后成为英国下议院议员，从此踏上仕途。32岁时继承了父亲的爵位，36岁进入枢密院工作，并且担任驻荷兰海牙大使。5年之后回国，此后曾相继担任爱尔兰总督、国务大臣等要职。因其待人谦逊有礼，处事细心周到，深受世人好评。

查斯特菲尔德勋爵本人取得了令人羡慕的成就，其教子方式也独树一帜。1732年，勋爵在海牙公干期间与一名家庭教师生下了私生子菲利普·斯坦霍普。这个孩子从小与母亲一起生活，难得与父亲见面。鉴于这种特殊的父子关系，勋爵从儿子未满6岁起，就开始坚持不懈地给他写信，教他为人处世之道，希望他成为尽善尽美的绅士。斯坦霍普的遗孀在勋爵去世后，将这些宝贵的信件公诸于世，才使读者领略到勋爵的教子良方。

两个多世纪以来，查斯特菲尔德勋爵的教子信札风靡欧洲各国，成为西方贵族式教育的典范，被誉为“使人脱胎换骨的道德和礼仪全书”。可见，对孩子成长的教育越来越受到人们的重视，而查斯特菲尔德勋爵的教子信札正

是理想的范本。

在崇尚绅士风度的英国，出身贵族的查斯特菲尔德极力推崇优雅。在写给儿子的信中，他认为“美德和学识若是没有优雅相伴，便会黯然失色”，“迷人的风度、得体的谈吐、优雅的举止有助于人们发现你身上更伟大的品质”。他对人性的理解和剖析极为深刻。比如，他承认“虚荣心是人类的本性，时常诱使人们做出许多蠢事，甚至违法犯罪；可是更多时候，虚荣心能够激励人们奋发向上，指导人们正确行事”。又如，对人的认识不能单看表面，应该从这个人身上的主导情感下手，并结合其他细微的表现对其有全面的了解。谈到友谊的话题时，他认为“真正的友谊需要慢慢培养，只有经过长时间的相互了解和彼此欣赏，友谊之花才能开放”，“你怎么对待别人，别人也会以同样的方式对待你”。关于学习和娱乐，他一再提到“年轻人应该在18岁以前奠定牢固的知识基础”，“选择适合自己的娱乐，不要盲目地模仿他人”，“合理分配学习和娱乐的时间，将会享受到更大的快乐”。关于健康问题，他提醒儿子平时就应当保持有规律的生活，千万不要到了生病的时候才想起健康的宝贵。

然而，查斯特菲尔德勋爵在有生之年从未料想这些私人信件日后会公诸于世。信中，他对儿子的谆谆教诲是如此率直、真诚，以至于某些地方表露了他的局限。比如，谈到交际时，有时候过分强调取悦他人，甚至丧失了自我。他教导儿子把贵妇人当做跻身上流社会的跳板，这是对女性的一种莫大侮辱。此外，他过分强调完美，要求儿子在品性上达到尽善尽美，这其实不太可能，也是现代教育所不推崇的。勋爵在信中的语气是命令式的、不容置疑的，而斯坦霍普最早收到父亲来信时年仅6岁，这或许在一定程度上减弱了教育的效果；苏格拉底曾经说过，自由的人不能像奴隶一样学习任何东西。在此，我们并非否定查斯特菲尔德勋爵对儿子的这些教诲，只是希望读者能够认识到，即便是

最正确的教诲，若是没有亲身体验，总难以形成真正深刻的认识。

这部书信集不仅仅是一部儿童读物，作为教子经典，对为人父母者也大有裨益。阅读过程中，孩子需要在父母的指导下，辨证地吸收其中的思想观点。马杭勋爵在编订这些信件时，认为有必要提醒读者，只有“那些思维能力业已形成、信念准则业已成熟的人”才能开卷有益，“决不适合年幼者或没有辨别能力的人阅读”。

此译本共收录了202封信件，是目前国内最全的版本。译本参考了两个英文版本（一是德国古腾堡于2004年10月12日在网上推出的电子版《查斯特菲尔德勋爵写给儿子的信》，二是美国芝加哥A.C.McCLURG&Co.于1913年出版的第六版《查斯特菲尔德勋爵给儿子和继子的信》），最后综合而成。译者在忠于原文的基础上，保留了大量原汁原味的东西，不过为了避免有些信件过于冗长，适当删去了一些重复芜杂的内容，删节部分在信中用省略号指出。

虽然这次翻译很辛苦，可是从中收获了不少东西。在欣赏查斯特菲尔德勋爵流畅、优美文字的同时，领略他洞察人世的智慧、感受他真挚热烈的父爱、品味他笔下反映的18世纪英国乃至欧洲各地的风俗画卷，愉悦的感觉油然而生。如果这个全译本的问世能让国内的家长在教育孩子的时候多一份有益的参考，发挥一些效用，翻译时的艰辛也就微不足道了。值得一提的是，在翻译过程中，译者三人齐心协力，合作愉快，并且在互相切磋中不断提高译文质量。

若读者发现此译本有不正之处，望不吝赐教！

译者

于浙江大学求是园

2007年2月

英文版序言

自尊心极强的查斯特菲尔德勋爵怎么也没想到，他在后世人眼中竟然是一名传播“优雅”福音的传教士；否则，他在九泉之下也难以瞑目。勋爵天资聪颖、出身高贵、运气极好，加上雄心勃勃，这一切使他注定成为伟大的政治家。如果说还有什么不足的话，他自当通过勤奋和坚忍来弥补。可是，即便具备了所有完美的才干，也难以掩饰他强烈的需求，那就是内心对情感的渴望。

查斯特菲尔德勋爵是名副其实的导师和传教士，并且以后也是如此。可是，那些被他蔑视的普通民众对他并不报以任何感激之情。勋爵之所以如此虔诚地传播“优雅”的福音，并非为了提升民众的整体素质，而只是为了提升某一个人的身份和地位，以掩盖其原本低劣的血统。这个人就是查斯特菲尔德勋爵的私生子。勋爵试图通过外部贵族式教育为这位私生子原本低劣的血统增添高贵的气息。

从来没有如此专注、执着而又慷慨大方的学生，也没见过如此才华横溢的导师、哲人和朋友，这都是因为在这段师徒关系中巧妙地融入了父子之情。从来没有人如此孜孜不倦地追求成功，可最后换来的却是无限的痛苦。菲利普·斯坦霍普生于1752年，当时他父亲查斯特菲尔德勋爵38岁。做儿子的欣然接受了父亲为他提供的理想的教育模式。然而，事与愿违，他对父亲经常挂在嘴边的那套“优雅，优雅，再优雅”的理论毫不在意。而勋爵认为，“优雅”是未来的王公大臣和政治家的必备素质。为国家服务了几年之

后，斯坦霍普主动递交了辞呈。这么做无疑表明他没法或者不可能成为像父亲一般优秀的绅士，对此勋爵当然无法容忍。于是，他百般阻挠，可最后依然无济于事。接着，又传来斯坦霍普的死讯，时年36岁。对这位勋爵父亲来说，更大的打击接踵而来。他饱受耳聋、痛风、焦躁的折磨，而且与世格格不入。有人向他告密，说斯坦霍普瞒着他在几年前就秘密结婚了，对方名叫杨·侯普福；他死后还留下2个男孩，母子3人生活窘迫。我们的查斯特菲尔德勋爵是位务实的哲人，就像被磨得异常光滑的花岗岩圆柱般坚硬、精致。抱着宿命论者对一切麻木不仁的态度，他无奈接受了毕生追求的美梦最终破灭的残酷事实。在生命的最后几年里，他对人仁爱，对上帝虔诚，依然尽到公民的职责，这些可以在他写给儿媳和“我们的男孩子们”的信中得到印证。他的这种温情以及用幽默的、聊以自慰的笔触描绘人生起伏的惊人天赋，应当改写过去人们对他教条式训诫的无情指责。

伦敦有一座13世纪建造的大教堂，查斯特菲尔德勋爵的头衔就来自那里。这座教堂塔尖奇特，外形优美；可是，不管从哪个角度看，塔尖都有点倾斜。这些信件的作者是文学史上最优秀的自我剖析的绅士，可他做梦都没有想到它们有朝一日会被公诸于世。无论在什么方面，勋爵的品位都非常高雅，再加上孜孜不倦地向完美境界靠拢的精神，足以使他跻身优秀鉴赏家的行列。然而，这座优美教堂的尖塔始终与垂直之美格格不入。勋爵认为，理想的绅士必须经受严格、反复的训练，借仪态教师之手培养翩翩的风度，经法国贵妇的调教培养优雅的礼仪，方能成为左右逢源的社交高手。这样的社交高手，能够令社会名流对他刮目相看，让目空一切的纨绔子弟对他心存好感，甚至还能取悦那些法国佬。虽然勋爵一再强调对任何事物都要坦率，在处理任何事情的时候都要不失尊严，但是，如果冒险也是一种时髦，那绅士就得激流勇进，适度地冒一下险；为了追求时尚，必须屈尊降格穿戴一些滑

稽可笑的衣服和配饰。这些一再重复的关于荣誉的训诫是必须遵守的；可是，假如对方是涉世未深、渴望功成名就的年轻人，那就另当别论了。如果在查斯特菲尔德勋爵的哲学中存在着一股道德潜流，那么与如今的道德准则相比，它远非那么完美——这当然还有待进一步讨论。但是，贵族的身份又使他把妇女视为男人往上爬的跳板，这与他那些令人难忘的谆谆教导以及我们当今的社会道德观念极为不符。对于外在的修养，我们不必过分强调，也没必要深入探究其背后的真实动机。文雅的言行当然聊胜于无，可是并非像查斯特菲尔德勋爵在他的布道台上所宣称的那样，没有文雅的言行就没法赢得人们的敬重。事实上，内心的文雅才是支配人们行为的准则。如果只是为了己之私才表现出文雅的言行，而非出于善良的动机，那么最终往往难以奏效。

查斯特菲尔德勋爵在信中如此率真，我们几乎可以追封他为世俗的圣人了。约翰逊博士将他置于圣西门柱头修士的行列，认为他通过苦行获取不朽的名声。勋爵说，掩饰并不等同于模仿，它是把自己的真情实感隐藏起来，而不是伪装出某种情感；在社会上，得多用眼睛看、用耳朵听，但是最好把嘴巴闭上；当别人聊起某个你熟悉的或者新鲜的话题时，千万不要让人发现你已经听腻了，或者很感兴趣。这些信件字里行间都透着智慧，远比观看一场平庸的喜剧更有意思。勋爵关于为人处世的哲学就像所罗门的箴言一般古老，然而，他那精练的表述、可靠的判断力、闪烁的智慧和迷人的幽默，又为这些信件平添了几分真实性和新鲜感，因而深受男女老少的喜爱。他幽默的天赋表现在看似意想不到的粗俗和土里土气的俚语中，似乎与他任何时候都要求表达必须文雅的准则相违背；其实不然，在阅读过程中自然能感受到它背后传达出的一股独特的力量。

奥利弗·H·G·利

致我最亲爱的孩子

亲爱的孩子：

你是我一生最大的希望。有了你，这是我一生中最荣耀的一件事。在我的心里，你是这个世界上最聪明、最优秀的孩子，我永远都为你感到骄傲和自豪。

但很多时候，我不由会产生一种忧虑：我给了你生命，将你送到这个世界上，其他的我却无法给你太多。

这个世界很精彩，但也很复杂，我担心你那颗纯洁、稚嫩的心灵该如何去面对生活中那些太多的不可承受之重。从来我都不愿让你知道这个社会中人性的复杂、难测和丑恶、黑暗的一面。我实在不愿打破你那多姿多彩的梦幻，不愿搅乱你始终纯净得如一泓清潭、天真似童话般的心境。

有时，我真希望你永远都长不大，永远都保持一颗天真烂漫的童心，永远都在上幼儿园。但我也知道，这并不可能，你不可能永远都生活在父母的庇护下、家庭温馨的港湾里。你一天天地长大，未来你会不可避免地踏入社会，迎接属于你的风雨人生。

我真替你担心，你那颗柔嫩、天真、善良的心，将如何去迎接人生的风风雨雨？将如何去应对这个高深莫测的世界？

以后的几年，也是你成年前的这几年，这段特殊时光对你未来漫长的人生道路影响深远。经过慎重的思考，我准备把我所有的人生经验和感悟都告诉与你，期待能给你一些提示或启发，以使你的成长更加顺利，使你在未来的人生之路上，走得更好、更顺、更稳。

亲爱的孩子，只要你能够接受人生的一切挑战，愿意去品味克服困难和挫折的快乐，你便会过上最充实而幸福的生活，并能体会到人生真

正的价值。

在辽阔的非洲大草原上，每天当太阳升起，羚羊醒来时，所想起的第一件事就是它奔跑的速度要比跑得最快的狮子还快，不然就会被狮子吃掉。同时，当狮子醒来时，它同样懂得自己必须追上跑得最慢的羚羊，否则，它就会遭到饿死的下场。

虽然羚羊与狮子的寓言非常简短，但所包含在其中的智慧，却可以运用到人生的方方面面。亲爱的孩子，这个世界充满了激烈的竞争，自然界中各种生存法则同样适用于人类社会。我们每个人在初生时都是一样的。随着环境的变化，于是便造成了差异：有的人变成了狮子，有的人成了羚羊。但在这个世界上，我们每个人所面对的竞争与挑战都是一样的，我们每个人都要经历风雨的洗礼，都会不可避免地要面对人生中的各种挫折和磨难。亲爱的孩子，其实，究竟你是狮子或羚羊，这并不太重要，重要的是当每天太阳升起的时候，你都在奔跑！亲爱的孩子，父亲祝你一生快乐、幸福！

永远爱你的父亲 查斯特菲尔德

目 录

第一章 合理规划你的青春

——千里之行，始于足下

第1封信	知识成就人生.....	2
第2封信	珍惜时间，学习知识.....	4
第3封信	建造牢固的知识大厦.....	6
第4封信	确定目标，合理分配时间和精力.....	9
第5封信	奠定一生的基石.....	11
第6封信	把握好你的现在.....	13
第7封信	不要沉湎娱乐活动.....	15
第8封信	认真工作，远离懒惰.....	17
第9封信	勤奋让你早日叩开成功的大门.....	20
第10封信	效率是人生制胜的法宝.....	22
第11封信	专心做好你的每件事.....	25
第12封信	不断提升自己的能力.....	26
第13封信	慎重选择你的职业.....	28
第14封信	成为国家的栋梁.....	29

第二章 影响你一生的品格

——培养完美品性，成就卓越人生

第15封信	品性的重要意义.....	32
第16封信	培养完美的品性.....	34
第17封信	完美是你终生追求的目标.....	37

第 18 封信	高尚的品格是你立足和腾飞的基础.....	40
第 19 封信	教育对品性的培养.....	44
第 20 封信	美德与学问缺一不可.....	46
第 21 封信	宗教和德行问题.....	48
第 22 封信	勿染恶习, 远离不良人士.....	52
第 23 封信	善待别人的忠告.....	55
第 24 封信	社会是荣誉的大学堂.....	57
第 25 封信	虚心请教, 改正自身的不足.....	60
第 26 封信	贪婪和野心.....	63
第 27 封信	自我吹嘘和自我谴责.....	65
第 28 封信	切莫夸夸其谈.....	66
第 29 封信	骄傲和虚荣.....	68
第 30 封信	虚荣心的正面效应.....	70
第 31 封信	撒谎与诚信.....	72
第 32 封信	不要追逐女人、赌博和酗酒.....	74
第 33 封信	切勿矫揉造作.....	78
第 34 封信	莫以头衔和财富为荣.....	81
第 35 封信	莫以出身和血统为荣.....	83
第 36 封信	不要以有色眼光看待事物.....	84
第 37 封信	切莫自以为是, 要不断完善自己.....	87
第 38 封信	每天做好自我反省.....	91
第 39 封信	博采众长, 重塑自己.....	92
第 40 封信	父亲对你的缺点的忠告.....	93

第三章 学习可以改变命运

——运用经典方法, 积累渊博学识

第 41 封信	学习切忌一知半解.....	98
第 42 封信	持之以恒的学习.....	100
第 43 封信	学习时要全神贯注.....	105
第 44 封信	切勿卖弄学问.....	107

第 45 封信	读书的方法	110
第 46 封信	读书切忌囫囵吞枣	112
第 47 封信	阅读各国经典名著	114
第 48 封信	多阅读优秀作家的作品	116
第 49 封信	精读伏尔泰的作品	120
第 50 封信	阅读史书的方法	122
第 51 封信	学习历史要有怀疑精神	124
第 52 封信	如何学习现代史	127
第 53 封信	如何学习法国史	131
第 54 封信	欣赏戏剧的品味	134
第 55 封信	学习时不忘关心政治	137
第 56 封信	练习写出一手好字	140
第 57 封信	写好商务信函	144
第 58 封信	几种常见信函的写作	147
第 59 封信	娴熟地掌握运用母语	148
第 60 封信	从生活中学习真知	151
第 61 封信	向见多识广的人虚心请教	153
第 62 封信	向周围人虚心请教	157
第 63 封信	遵循常识解决实际问题	159
第 64 封信	通过观察体验认识事物	164

第四章 个人魅力是走向成功的通行证

——魅力源自于迷人的个性

第 65 封信	切莫对仪表漠不关心	168
第 66 封信	外在素养与内在素养	170
第 67 封信	良好的外在素养让你在社交和事业上脱颖而出	174
第 68 封信	优雅的风度礼仪蕴涵着巨大的力量	178
第 69 封信	优雅的气质	181
第 70 封信	必要的品质	185
第 71 封信	如何获得必要的品质	187

第 72 封信	保持高贵的行为举止	189
第 73 封信	斯文从容的举止风度	192
第 74 封信	言行举止是知识的装饰	194
第 75 封信	粗俗的行为举止	197
第 76 封信	讲文明、懂礼貌	200
第 77 封信	正确运用各种礼仪	202
第 78 封信	良好的教养	206
第 79 封信	培养第三种良好的教养	211
第 80 封信	凭借良好的教养出人头地	214
第 81 封信	从点滴培养你的教养和礼仪	219
第 82 封信	如何对待卑微之人	223
第 83 封信	得体的着装	224
第 84 封信	穿着打扮和个人卫生	227
第 85 封信	打造你的亲和力	230
第 86 封信	像雕琢的钻石一样光彩照人	235
第 87 封信	绅士与莽汉	238
第 88 封信	得体的应酬礼仪	239
第 89 封信	适当表现你的美德与修养	241
第 90 封信	华丽的外表和风趣机智	243

第五章 你的口才价值百万

——能言善辩的口才和高雅的表达方式

第 91 封信	培养你的口才	246
第 92 封信	训练说话的技巧	249
第 93 封信	如何成为一个优秀的演说家	252
第 94 封信	如何成为一位高明的谈判专家	255
第 95 封信	公共集会上的演讲	258
第 96 封信	演说的榜样	261
第 97 封信	口才和雄辩	262
第 98 封信	轻松自如地演讲	265