

# 优秀青少年必读—— 一生的忠告大全集

方洲 主编



华语教学出版社

# 前 言



查斯特菲尔德伯爵（1694-1773），英国著名政治家，曾就读于剑桥大学，此后游学欧洲，并在巴黎居住过一段时间，当时的法国在路易十四的治理下一片繁荣。查斯特菲尔德虽然对法国的文化、教养与生活十分向往，但还是于1714年回到了英国，并开始其政治、外交生涯。1726年，他继承爵位，进入上议院。1728年出使荷兰，此后开始步入政坛，1745年任爱尔兰总督，1746-1748年间身兼英国国务大臣，表现出了杰出的政治才干，备受当地人民的爱戴。后来由于身体不佳，他开始慢慢退出政坛，并谢绝政府公爵的封位和退休金。

1728-1732年间，查斯特菲尔德住在荷兰海牙，他在此期间结婚，并于1732年生下了一个儿子，取名菲利普·史达纳布。同年，查斯特菲尔德离开荷兰。查斯特菲尔德非常重视孩子的教育问题，在菲利普未满6岁时，查斯特菲尔德便开始给其儿子写信，他在这些书信中赞扬折中与谨慎的美德，教育孩子如何保持果敢而有礼的举止。这种标准对一个外交家而言是极为合适的，对其他任何一个想在社会上有所成就的年轻人也极为合适。

到菲利普年纪稍大一些时，父子两人的通信就更为频繁。在父亲的影响下，菲利普在成长的过程中一直都是同龄人的楷模，他们的一些事迹流传至今。菲利普顺利地 from 牛津大学商学院毕业后进了一家著名的公司，在短短几年时间内，就取得了令人赞叹

的成绩。他先后担任英国驻法国大使、英国驻汉堡代表、英国驻德莱斯登代表等职，成为社交界一颗耀眼的新星，一时获得了整个上流社会的瞩目。

在父亲去世两年后，菲利普将父亲写给他的信整理出版。这部书信集在英国广为流传，许多人都把它作为教育孩子的权威指南，牛津大学出版社更是将其列为该社的经典丛书之一。这些书信在西方以各种版本在不同年代推出，使其成为有史以来最经典的教子家书，被当做“年轻人必须懂得的生活哲学”。数百年来，这些家信影响了一代又一代的年轻读者，激励着一代又一代的年轻人成长、成才、成功，成为改变他们人生命运的法宝。

在阅读的过程中，你会发现它饱含着父子亲情和人生智慧。查斯特菲尔德根据自己的社会实践，就事论事，有感而发，但并不局限于具体事件，而是上升到普遍真理的层面。在与儿子的交流中，既有朋友之间的平等，又保持了父亲的威严；既有对自身处世经验的总结与反思，又超越了这个层面，对儿子提出了更高的要求。

书信中涉及到的学习、礼仪、处世、成功等话题，是当下年轻人关注的焦点话题，也是他们步入社会、走向成功必须学会的人生哲理。虽然查斯特菲尔德所处的时代与今天已相距甚远，但如果我们结合当今现实，这些书信中的一些观点与道理，对年轻人的处世、交友、立业仍是大有裨益的。说到底，这是一本教人如何获得渊博的学识，如何掌握处世必需的礼仪，如何获得他人信任，如何获得成功的书。它反映了查斯特菲尔德在政治方面的圆熟技巧、对良好礼节的呵护以及对儿子在礼仪和处世艺术方面的悉心指导，表现了查斯特菲尔德对社会、人性、人际关系和领导能力的深刻洞察。

编者



## 第一篇 学习

### 知识改变人的命运

既然知识是可以改变一切的伟大力量，那么人们要怎样才能获得这种力量呢？学习，坚持不断地学习，人的一切知识都是从学习中得来的。一个人从出生时就开始学习，学习说话、学习走路、学习做事、学习一切。如果不学习，他就不可能健康地成长，成为一个健全的人。歌德曾经说：“人不是靠他生下来所拥有的一切，而是靠他从学习中得到的一切来造就自己。”学生在学校时最应该培养的一种能力就是熟悉各门学科的相关书籍的能力。在图书馆中，在汗牛充栋的藏书里，找出一些对自己最有价值的书籍来阅读，这种获取知识的能力，对于人的一生都是非常有用的。

第1封信	珍惜时间从现在开始 .....	2
第2封信	坚信知识就是力量 .....	6
第3封信	养成爱读书的习惯 .....	10
第4封信	兴趣是最好的老师 .....	13
第5封信	如何提高阅读能力 .....	15
第6封信	必须不断充实自己 .....	19
第7封信	多问是求知的捷径 .....	22
第8封信	做一个轻松的学习者 .....	24
第9封信	在学习中完善自我 .....	28
第10封信	勤奋是成功的资本 .....	31
第11封信	每个人都是你的导师 .....	34

## 第二篇 教养

### 追求精神与心灵的完美

教养本身就是一笔财富。文明的举止，足以替代金钱的作用，有了它就像有了通行证一样，可以畅通无阻。所有的大门都向有教养的人敞开，他们即使不是什么达官贵人，也随时随地会受到人们热情周到的接待。

有教养的人在哪里都能受到人们的欢迎。因为他们带来的是光明、是太阳、是欢乐。一切妒忌、一切卑劣的心思，遇到他们自然就会举手投降，因为它们肯定也会受到他们那种与人为善的态度的感染。

一个人只要自身有教养，不管别人的举止怎么不适当，都不能伤他一根头发。他自然就有一种凛然不可侵犯的尊严，会受到所有人的尊重；而没有教养的人，容易让人鄙视。

第 12 封信	培养独立思考的头脑 .....	38
第 13 封信	对历史应持怀疑态度 .....	43
第 14 封信	掌握学习历史的方法 .....	47
第 15 封信	哲学修养是品位的标志 .....	51
第 16 封信	在大自然中汲取生命养分 .....	54
第 17 封信	科学是最高贵的花蕊 .....	56
第 18 封信	在文学与艺术中净化心灵 .....	59
第 19 封信	生活是智慧的源泉 .....	62
第 20 封信	做个善于读书的人 .....	64
第 21 封信	勇于探索未知领域 .....	67



第 22 封信	在游历中积累知识 .....	69
第 23 封信	做一个有教养的绅士 .....	72
第 24 封信	坚忍不拔比教养更重要 .....	74
第 25 封信	以开阔之心面对世界 .....	78

### 第三篇 品格

## 伟大的灵魂成就伟大的事业

无论我们从事什么职业，我们都应该下决心，不要为了金钱而抛弃或摧毁我们生命中最高贵、最优美的成分。我们应该利用种种机会，灌注“美”于我们的生命中。你能够爱好美的东西，则你的生命中自然会含有美的成分，美的理想会显露于你的言行之间。不论从事任何职业，只要你能珍惜生命中的美德，你的生命一定会被净化，被提高，被丰富。你可以成为艺术家，而不仅限于做一个技艺匠。

将自己彻底地放弃，把自己奉献给所有更完美、更纯洁与更真实的事物，这就是造就伟大人格的全部秘密。

第 26 封信	男人的人生价值 .....	84
第 27 封信	至高无上的道德信仰 .....	87
第 28 封信	诚信是做人之本 .....	91
第 29 封信	和懒散说再见 .....	94
第 30 封信	不要忽视细节 .....	98
第 31 封信	自信是成功的重要砝码 .....	102
第 32 封信	把缺陷化为前进的动力 .....	105



# 目录

contents

第 33 封信	忍耐是解决问题的好办法 .....	108
第 34 封信	在被恐惧征服之前就战胜它 .....	111
第 35 封信	自尊如同呼吸的空气 .....	114
第 36 封信	把虚荣心转化为进取心 .....	118
第 37 封信	永远不要伤害别人 .....	121
第 38 封信	把美带进你的心灵 .....	124

## 第四篇 礼仪

### 形象是人的第一名片

良好的仪表有两个主要含义：身体的清洁和衣着的美观。一个衣着得体的人，肯定会给人留下美好的印象；相反，不修边幅或搭配不当，只会让人瞧不起。当然，我不是鼓励你以衣取人。但在多数社交场合中，衣着得体确实是很重要的。身体是很重要的自我表现形式。外表被认为是内在的反映，高尚的理想、活泼健康的生活和工作本身与个人的整洁是分不开的。一个强健、清洁、优美的身体与一个强健、清洁、优美的个性息息相关。一个人如果在这一方面放任自己粗枝大叶，那么他会身不由己地在另一方面堕落。

第 39 封信	仪表是人的门面 .....	128
第 40 封信	使自己的言谈更具魅力 .....	130
第 41 封信	如何训练优雅的谈吐 .....	134
第 42 封信	记住对方的名字 .....	138
第 43 封信	善用赞美的力量 .....	140



第 44 封信	不要轻易批评别人 .....	142
第 45 封信	尊重别人的选择权 .....	144
第 46 封信	做个善于倾听的人 .....	147
第 47 封信	学会尊重每一个人 .....	150
第 48 封信	懂得拒绝的艺术 .....	152
第 49 封信	相信微笑的魅力 .....	155

## 第五篇 职业

### 生命中重要的支点

工作的过程中，千万别忘了我一再提醒你的：无论做什么，都要专心致志，做到全神贯注。除了正在做的事之外，其他的事情都不要去想。工作是这样，学习是这样，游戏同样是这样。我希望你在学习、游戏的时候都能够和工作时一样认真。如果你在做这些事时都不能做到专心，那你无论做什么事都很难取得成功，就更别提享受成功的喜悦了。

一个不能全神贯注的人，做任何事都不专心，总是三心二意。这样的人通常是难以获得成功的，即便是游戏，他也很难玩得尽兴。

第 50 封信	选择适合自己的职业 .....	158
第 51 封信	以良好的心态度过每一天 .....	161
第 52 封信	准确认识与评价自己 .....	164
第 53 封信	如何对待上司的批评 .....	167
第 54 封信	借一流口才推销自己 .....	170

第 55 封信	学习像天才一样思考 .....	173
第 56 封信	在娱乐中体验美好人生 .....	178
第 57 封信	专心致志地做每件事 .....	183
第 58 封信	时刻不忘反省自己 .....	187
第 59 封信	习惯决定成败 .....	189
第 60 封信	对待金钱的智慧 .....	192
第 61 封信	尝试开创自己的事业 .....	194

## 第六篇 处世

### 人际关系是一种润滑剂

你差不多也进入到了一个重要的人生阶段，必须学会把迄今为止所掌握的知识以及所见所闻系统归纳，附上自己的判断，形成独自的人格、行为模式、举止风度。接下来的事，只剩下体察人情、历练世故了。

每个人都生活在一个现实的世界中，因此我深信，懂得正确的处世态度、掌握灵活的处世技巧是绝对必要的。年轻人在进入社会这个巨大迷宫之前，最好能请一位曾经的先行者来给自己画一张“路线图”，尽量避免自己迷失在这社会迷宫中。

第 62 封信	做人要有主见 .....	200
第 63 封信	保持清醒头脑与正确判断 .....	203
第 64 封信	练达世故人情 .....	206
第 65 封信	以自己的姓名为荣 .....	210
第 66 封信	为人处世要稳重 .....	213



第 67 封信	做到与人为善 .....	217
第 68 封信	呵护美好的友谊 .....	220
第 69 封信	多交朋友少树敌 .....	223
第 70 封信	和同事友好相处 .....	225
第 71 封信	关于爱情的思考 .....	228
第 72 封信	珍惜婚姻的缘分 .....	231
第 73 封信	家庭是男人的责任 .....	235
第 74 封信	结交能使自己进步的人 .....	238
第 75 封信	寻求心灵的宁静与和谐 .....	242

## 第七篇 成功

### 超越梦想与现实的距离

上帝永远是公平的，他给了你一分困难，同时也会给你一分克服这种困难的能量。但关键在于你是否只看到了眼前的困难，而没注意到身体内的巨大能量。贫穷、痛苦，不是永远不可超越的障碍，它是人们的刺激品，足以锻炼人们的身心，使人们更加坚毅、更加顽强。钻石越硬，它的光彩就越夺目，要将光彩显现出来所需的打磨也越多，只有打磨才能使钻石显示出它全部的美丽。经历过失败的痛苦，才能找到真正的自我，感受到自己真正的力量。当你遭遇到失败和挫折时，我要求你做的就是：跌倒了爬起来，再跌倒再爬起来，爬起永远比跌倒多一次。

第 76 封信	让目标和北极星一样明确 .....	246
---------	-------------------	-----

第 77 封信	追求自己的成功 .....	249
第 78 封信	从竞争中脱颖而出 .....	251
第 79 封信	在冒险中捕捉机会 .....	254
第 80 封信	关键时刻敢于决断 .....	257
第 81 封信	要考虑他人的利益 .....	260
第 82 封信	正确的选择与放弃 .....	262
第 83 封信	不被思维定势困困 .....	265
第 84 封信	做一个敬业的人 .....	268
第 85 封信	学会与他人合作 .....	270
第 86 封信	抓住每一次机会 .....	273
第 87 封信	把行动放在第一位 .....	276
第 88 封信	爬起比跌倒多一次 .....	279
第 89 封信	让自己拥有领袖的气质 .....	282
第 90 封信	永不满足现有的一切 .....	284

## 第八篇 健康

### 学会享受生命的喜悦

健康是一生的资本。一个具有足以应付任何遭遇、抵抗住任何变故的旺盛体力的人，他一定能够从那些阻碍体弱者成功的烦闷、忧虑、疑惧等种种精神束缚中解脱出来，将他的体力和精力都投身到他所从事的事业中，从而干出一番大事业来。

而健康的维持，有赖于身体中各部分的平衡。成功的取得又有赖于身体与精神两方面的均衡发展。所以你必须尽一切的努力，以求得身体上的平衡。当身体上的平衡得到以后，精神



上的平衡也就随之而来了。

第 91 封信	健康是一生的资本 .....	288
第 92 封信	保持乐观的生活态度 .....	291
第 93 封信	追求规律的生活 .....	295
第 94 封信	控制自己的情绪 .....	298
第 95 封信	拒绝忧郁的传染 .....	301
第 96 封信	每天让自己休息一下 .....	305
第 97 封信	永葆青春的活力 .....	308
第 98 封信	坚强地与疾病作斗争 .....	311
第 99 封信	接受不可改变的事实 .....	314
第100封信	勇敢地面对死亡 .....	317



## 第一篇

# 学习

### 知识改变人的命运

既然知识是可以改变一切的伟大力量,那么人们要怎样才能获得这种力量呢?学习,坚持不断地学习,人的一切知识都是从学习中得来的。一个人从出生时就开始学习,学习说话、学习走路、学习做事、学习一切。如果不学习,他就不可能健康地成长,成为一个健全的人。歌德曾经说:“人不是靠他生下来所拥有的一切,而是靠他从学习中得到的一切来造就自己。”学生在学校时最应该培养的一种能力就是熟悉各门学科的相关书籍的能力。在图书馆中,在汗牛充栋的藏书中,找出一些对自己最有价值的书本来阅读,这种获取知识的能力,对于人的一生都是非常有用的。



## 第 1 封信

### 珍惜时间从现在开始

孩子，现在正是你为以后的人生打基础的阶段，所以好好地把握现在，对你将来的发展意义十分重大。如果用存款来比喻，那么现在就是往银行里存钱的时候，我敢保证你现在存得越多，利息也越多，将来的回报也会更加丰厚。

作为一个过来人，我知道，在你人生的道路上会遇到许许多多的事情，我想告诉你很多事，教会你很多道理，以帮助你顺利走上人生的坦途。但是，我现在最想告诉你的还是那句老话，那就是要从现在起珍惜时间以及掌握一些珍惜时间的方法。不错，这句话人人都会说，可是在我认识的人当中，却很少有真正懂得珍惜时间的人，真正做到珍惜时间的就更少了。

富兰克林就是一个珍惜时间的典范。有一次在富兰克林报社前的书店里，一个顾客问售货员：“这本书多少钱？”“1美元。”售货员答。“1美元？”顾客问：“能不能便宜一点？”“不，它的价格就是1美元，而且我也没有擅自做主的权力。”



售货员不耐烦地说。这位顾客又犹豫了一会儿，因他的确比较喜欢这本书，就问：“富兰克林先生在吗？我想见富兰克林先生。”“他正在印刷室忙着呢。”售货员回答。“不，我一定要和他谈谈。”顾客坚持要见富兰克林。最后，售货员没有办法，把富兰克林先生找了出来。顾客问富兰克林：“富兰克林先生，我想买这本书，你最低要收多少钱？”“1.25 美元。”富兰克林回答。“怎么又涨价了，刚才你的售货员还说只要 1 美元呢。”“没错，但是，你耽误了我的工作时间，我情愿给你 1 美元也不愿意离开我的工作。”顾客心想：这也有些道理，为了这本书，自己也浪费了不少时间，不如就算了吧。又说：“好吧。你这本书到底最少要多少钱呢？”“1.50 美元。”“怎么又涨了 25 美分？”“对。我现在能给的最低价格就是 1.50 美元。”富兰克林先生坚定地回答。这个人默默地交了钱，把书拿回家去了。

正如富兰克林所说，时间是我们生命中最宝贵的财富。一个人没有时间，就没有生命，没有生命，一切都不存在。当你看着钟表上的秒针一下一下地转动，那嘀嗒嘀嗒的声音在提醒你，你的生命正在流逝，秒针每移动一下就表示你的生命已经缩短了一秒钟。当你看着桌上的日历一张一张翻过去，每翻过去一张就表示你的生命又缩短了一天。没有人会慷慨地浪费自己的生命，但许多人却不懂得珍惜自己的时间。一个成功者应该珍惜自己的时间。世界上那些工作紧张而有序的人都视时间如生命，不肯轻易浪费自己宝贵的时间。

要衡量一个人对时间的重要性了解多少，只要看看他利用时间的效率就足够了。而一个人利用时间的效率关系着他的人生前途。在你的学习生涯中，你一定要充分利用富裕的时间，



把主要精力都投入到学业中去，在这个阶段奠定好自己知识的基础。如果你不好好利用这段学习时间，让时间从身边溜走，那么你在这一阶段所得到的知识就会大为减少。也许，在当时你不会意识到自己的损失，但当你某一天工作时，你会发现，以前的某一天正是由于浪费了时间而没有学到的知识正好是你所需要的。相反，如果你能充分地利用好学生时代的这段时间，在以后的某一天你一定会得到丰厚的回报。

不浪费时间就意味着一个人要有很强时间观念，要善于管理时间和利用时间。要做一个善于管理时间的人，就要经常为自己制定短期的计划和详细的时间表，另外还要有长期的计划和长远目标。例如，列出你一周或一个月内要处理的学习任务，按不同的重要程度分为几类，然后按分类情况去分别对待，以免有许多重要的知识因为学习了一些不太重要的知识而没有学到。人不可能一天 24 个小时都处于工作或者学习的状态中，总要有一些休息和娱乐的时间，而且充分的休息和适当的娱乐也是提高学习效率必不可少的部分。但一定要记住：这一切都是以学习为中心的，都是为学习服务的。当然，我并不是说为了学习而放弃生活，那样做并没有什么意义，我也并不支持。

充分利用时间也有着很深的学问。我经常听别人说，他想读一点儿书，但就是没有时间。我不太同意这种说法。不管他是多么忙，他总不可能忙得连一点儿时间都抽不出来。其实，零碎的时间是非常宝贵的，但也是最容易被人们忽略的，在许多等待的时刻，我们的时间往往在不知不觉中被浪费掉了。如果在生活中注意利用这些短暂的时间，读几页书，这样积少成多，积小成大，时间久了，也是受益无穷的。况且，利用了这段时间也会使我们在等待的时候不至于太枯燥。



一个人在学校读书的时间是最值得羡慕的一段时光，因为在这段时间里，他没有任何生活上的或者心理上的负担，时间完全都由自己支配。所以，我亲爱的孩子，我恳求你：为了学到更多的知识，请一定要从现在开始珍惜时间。

