



自己拯救自己

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著 文轩 译

SELF-HELP

“成功学之父”斯迈尔斯的开山之作

改变亿万人一生的励志奇书

“美国梦的灵魂”，个人奋斗的精神标本



中国书籍出版社
China Book Press

自己拯救自己

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著 文轩 译

SELF-HELP

图书在版编目 (CIP) 数据

自己拯救自己 / (英) 塞缪尔·斯迈尔斯著; 文轩译. —北京: 中国书籍出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5068-5902-8

I . ①自… II . ①塞… ②文… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 247057 号

自己拯救自己

(英) 塞缪尔·斯迈尔斯 著, 文轩 译

图书策划 牛 超 崔付建

责任编辑 王 森

责任印制 孙马飞 马 芝

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 eo@chinabp.com.cn

经 销 全国新华书店

印 刷 北京富达印务有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数 200 千字

印 张 6

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5902-8

定 价 30.00 元

序

自己拯救自己

十五年前，有人邀请塞缪尔·斯迈尔斯为一个位于英国北部小镇里的夜校学员演讲，学员在夜校里可以互相学习、共同提高。那里的情况如下：

为了相互交流知识，在寒冬腊月的晚上，几个地位低微的男人想方设法碰面。他们见面的地点最初是在某个人的农舍里，随着其他学员的不断加入，不久小屋就无法承受那么多人的拥塞了。终于，夏季到来了，学员们就在农舍外面的花园休息；接着，他们就把授课地点改到用木板围成的花园屋外的空地上。老师为他们开设了算术课程，授课就此进行。每当夜深人静时，许多年轻人就围绕着小屋散步，时而像一群交头接耳的蜜蜂；可是，突如其来的骤雨会使他们抱头鼠窜，不欢而归。

寒冷的冬季一步步逼近，此时学员的数量也迅速增加，农舍已经拥挤不堪，怎样避寒呢？尽管绝大多数年轻人只能得到很低的周薪，但他们打算宁愿负债也要租用一间屋子。不久，他们发

序

现有一套虽然脏乱却很大的出租公寓，那座公寓曾经被用作临时霍乱医院，极少有人能发现那儿，因为人们对霍乱的恐惧永远不会消失。可是这些努力、勇敢的年轻人毫无畏惧，他们以昂贵的费用租下了那间病房，在里面点上灯，搁了板凳和餐桌，就这样开始了冬季课程。很快，那儿充满了欢声笑语。毫无疑问，学习的质量可能并不完美，但学员们却心满意足。学员们把自己掌握的知识传授给没有掌握的学员，在提高别人的同时，也熟能生巧。无论如何，这对他们来说是一项很好的学习。于是，那些年轻人（其中也有成年人）继续着他们的学习，互相传授阅读与写作、算术与地理，还有数学、化学和其他知识。

很快这里聚集了一百多个年轻人，他们雄心勃勃，并渴望有人能教授他们，随后，塞缪尔·斯迈尔斯知道了此事。一部分人期待着他的到来，他们期待着塞缪尔·斯迈尔斯给他们做个介绍性的演讲，或者用他们自己的话说——“给他们讲讲”，他们谦虚地向塞缪尔·斯迈尔斯介绍了自己的所作所为，同时提出了这一要求。塞缪尔·斯迈尔斯被他们表现出来的令人敬佩的“自己拯救自己”的精神所感动，于是愉快地答应了。尽管授课令人满意，不过他没有太多信心，但是他意识到哪怕是诚挚地给他们只言片语的鼓励，也可能会意义非凡。在这一考虑下，他们为他们做了多次演讲：别人是怎么做的，个人在多大程度上能为自己做些什么；并且指出，在人的一生中，幸福生活主要而且必定依靠自己的努力——依靠自己的勤奋、自我修养、自我训练和自律自制；但首先是靠诚实正直地履行自己的职责，这正是人类品行的闪光点。

没有比这更老套的忠告了，这就像所罗门寓言一样老套，但

就是这些老套的建议鼓励了年轻人。他们在课堂上勤奋好学，在工作中努力拼搏，成年后，从事着不同的职业，其中许多人现在还从事着对社会有益的工作。许多年后的一个晚上，一位在玻璃厂工作、仪表整洁的年轻人造访塞缪尔·斯迈尔斯。年轻人说现在自己是公司人力主管，是一位成功人士。他高兴而又感激地回忆塞缪尔·斯迈尔斯曾经给他们说过的那些肺腑之言，甚至把他的成功归功于塞缪尔·斯迈尔斯为激励他们的精神所做的努力。这件事勾起了塞缪尔·斯迈尔斯的回忆。

塞缪尔·斯迈尔斯一直被“自己拯救自己”这一课题所吸引，出于习惯，他从给那些年轻人的演讲体会中做些记录，有时在几个小时的课堂后做笔记，记下阅读、观察和生活经历的结果，因为他在构思与此相关的主题。在他早期的演讲中，最突出的例子之一便是对机械师——史蒂芬逊的描述。事业的特殊便利条件和机会促使他一如既往地工作，直到最后出版他的自传。现在这本书也是在相似的精神状态下完成的，两本书的由来基本相同。然而前面所列的性格特征只是些概括，而非长篇累牍的描述，不必太过认真地对待。在大多情况下，只有一些显著特点为人们所注意——个人生活和国家常常把他们的关注和兴趣聚焦在事情的经过上。现在塞缪尔·斯迈尔斯把这本书交给了读者，希望书中的勤奋、坚韧和自我修养精神对读者有所裨益和启发，并希望大家喜欢。

大卫·哈特

1859年9月 伦敦

目 录

第一章
自助者天助之
001

第二章
业精于勤
025

第三章
勇者无敌
047

第四章
正确使用金钱
077

第五章
加强自我修养
099

第六章
做行动上的巨人
137

第七章
绅士的品格
159



第一章

自助者天助之

自助精神是个人成长的根源，它体现在生活的各个方面，它也是构成国家强盛的真正源泉。

“自助者天助之”是经过实践检验了的箴言。具体地说，就是经过人们丰富经验所产生的结果。自助精神是个人成长的根源，它体现在生活的各个方面，它也是构成国家强盛的真正源泉。从效果上看，外界的帮助使人更加脆弱，自助却使人得到恒久的鼓励。无论你为一个人或一个阶级做了什么，从某种程度上讲，就是减弱了他们自己努力的激励与必要性。在人们受到过分引导和过分监管的地方，其必然趋势是使人们不能自立。

任何一种制度都不能给人积极的帮助，即使是最好的制度。或许，制度所能做的仅仅就是给予人们发展自我与改进个人状态的自由。但是，人们总是宁愿相信他们的幸福和成功是通过制度而不是自己的行为来确定的。因此，靠立法推动人类进步的价值通常被大大地高估。

然而，尽管这项义务被认真履行，对人们的生活和天性却不能起到积极的影响。甚至，人们慢慢明白，政府的功能是消极和有限的，而不是积极和有效的；政府的职能主要在于保护——保护生命、自由和财产。法律，如果被明智地执行，可以确保人们享受自己的劳动成果。他们为此只需付出相对来说很小的代价。然而，法律无法使懒惰之人变得勤勉，使奢靡之人或嗜酒之徒有所节制，哪怕是最严厉的法律也很难做到。这种改变只有通过个人的节俭和自我克制才能生效，即通过好的习惯而不是权力意志

去改变。

政府，通常被认为是组成国家的个体的反映。高于人民的政府将被拉回到人民的位置，同样，低于人民的政府迟早将被提升到人民的位置。依据事物的规律，一个国家的整体特征总能显示适当的法律及政府的运行结果，就像水能显示水平线一样。贵族受到高贵的统治，无知及腐败的人则受无知的统治。事实上，所有经验都证实：一个国家的富强取决于其子民的天性，而非其制度。因为国家仅是社会个体的集合而已，而文明自身也只不过是组成社会的男人、女人、孩子完善个人的问题罢了。

国家和社会的进步是通过个体的勤勉、能干、正直来推动的，同样，国家衰败则是社会个体懒惰、自私和邪恶的结果。通常被我们所谴责的社会邪恶，在很大程度上，是源于我们不断堕落的生活。尽管我们可以通过法律手段尽量减少或根除它们，但是，它们却会以其他形式重新复苏，除非个人生活及民族天性赖以存在的环境得到彻底的改进。如果这种观点是正确的，得出的结论是：最高爱国主义和博爱主义在于帮助和激励人们通过他们自己自由且独立的个人行为来提高自我，而不是改变法律和修改制度。

个人的内因决定了一切事情，外因产生的影响相对较小。被暴君所统治的奴隶并不是最不幸的奴隶（尽管这种统治是极大的罪恶），最不幸的奴隶是自身道义上无知、自私、邪恶的奴隶。仅通过统治者或制度的改变是无法使一个充满奴性的民族获得自由的，只要这种致命的幻念盛行，自由将仍由政府掌控。即使这种状况得到了改观，却也付出了巨大的代价，令人遗憾的是，这种改变在很长一段时间里对曾经身处奴化幻觉

的人们，并不会产生实际和持久的效果。个人的天性是自由的坚实基础，也是社会安定和国家进步的可靠保证。约翰·斯图尔特·密尔说得很对：“只要允许个性的存在，即使是专制主义也不会产生最恶劣的后果；任何毁灭个性的东西都是专制主义，不论它以什么名义出现。”

针对民族进步，经常涌现一些陈旧古老的谬论。有些人会吁求恺撒式的救星，其他人则期待国家奋起，另外还有些人则寄希望于议会法令。我们在等待恺撒，然后我们发现“谁承认并听从于他，谁就幸福”这条教义简单来说就是——任何事情都不是由人们自己做主。如果这样的教义被作为指导，社会的自由良知将被破坏，它将迅速为任何形式的专制主义铺平道路。恺撒主义是人类偶像崇拜中最坏的形式——对权力的绝对崇拜，其产生的效果与绝对崇拜财富产生的效果一样。另一个对人们起谆谆教导作用的更加健康的教义便是自立精神。一旦它被完全领悟并付诸行动，恺撒主义将销声匿迹。自立精神与恺撒主义是对立的，正如雨果对笔和剑的论述：“其中一个会杀死另外一个。”

人们普遍迷信国家和议会法令的力量，但那并不管用。爱尔兰的伟大爱国者——威廉·达冈，曾在第一届都柏林实业博览会的闭幕式上发表演讲：“说真的，在我的印象中，从未听到我的同胞言及‘独立’一词。我听得最多的是，如何从此处、彼处或其他什么地方去获取独立，如何把希望完全寄托在我们身边的外国人等论调。当我去乐观衡量通过这种交流给我们带来什么好处时，我深深地感到，我们实业的独立必须依靠我们自己。我坚信，只要把精力集中在勤奋刻苦和精益求精上，我们将迎来更好的机遇和光辉的前景。我们已经抬起了脚步，但唯有坚韧不拔才

能带来成功。只要我们精神饱满，热情前进，我坚信，用不了多长时间，我们将共同拥有舒适、幸福、独立的状态，并将这种状态蔓延至他人。”

每一个国家都是无数代人思想与劳动的结晶。各个阶层的劳动者们，包括耕耘者、矿产勘探者、发明家、探险家、制造业者、机械工、手工业者、诗人、哲学家和政治家，都为自己国家的发展默默奉献自己的力量。他们经过几代的努力，并把劳动成果不断推向更高的阶段。这些不断延续的伟大劳动者，同时也是文明的缔造者，他们在紊乱的工业、科学、艺术中创造了秩序。因此，各个种族，在其自然演化进程中，成为由我们祖先的精湛技艺和辛勤劳动所创造的宝贵财富的继承者。这些财富在我们的手中得以发扬光大，并传递给我们的继承者，在这个过程中，它不仅毫发未损，反而更加完善。

独立自主的精神，正如其在充满活力的个人行为中所展示的那样，不仅在任何时代都是英国人性格的一个显著特征，也是衡量一个国家力量的真正标准。有一些优秀者，在成为群众的领袖之后，受到公众的尊敬。但是我们的进步同样归功于成千上万的籍籍无名之辈，在历史上的任何一次战役中，尽管只有将军们才能名垂青史，但在很大程度上，战争的胜利是凭借士兵们个人的勇猛精神和英雄主义才赢得的。

生活同样也是一场“士兵的战斗”——人类无论什么时候都是最伟大的劳动者。其中绝大多数人终其一生默默无闻，他们对人类文明与进步的影响力自然无法与那些名垂青史的伟人相比，但是，即便是最普通的人，只要他在勤奋、节俭、对生活保持公正诚实的态度等方面，能在其同胞面前做出典范，那么，他对其

国家的美好生活就拥有当前和长远的影响。他的品行产生潜移默化的影响，并在今后被推为榜样。

充满生机的个人主义对他人的生活和行为的影响是巨大的，也是真正的实效教育，而学校给予人们的教育仅能算是最简单的文化启蒙而已。来自我们家庭、街道、商店柜台、生产车间、织布机坊、农场、财务室、手工作坊、拥挤嘈杂的人群的日常生活教育，却更加具有影响力。这是作为社会成员的最后的指导，即席勒所谓的“人生历程的教育”，它表现在人的行为、品行、自我修养、自我驾驭等方面，所有这些都在于正确地指导人们，使他们在人生责任和事业上有着清醒的行动。这种教育是无法从任何书本或学术训练中获得的。培根说道：“学习并不能教会人们怎么用它们，那是一个属于学习之外并超越学习的智慧，它只能通过亲自观察实践来获得。”这句话不仅适用于实际生活，对才智本身的培养也是适用的。所有的实践都证明并增强了它的合理性，一个人的自我完善是通过工作而不是读书得来的，即是生活而不是文学，是行动而不是研究，是性格而不是遗传，在永久地完善人类。

那些品行良好的伟人的传记，在为他人提供帮助、指导和动力等方面，仍然是最具启发和最有效的。有些佼佼者的传记给人类带来福音，它教给人类和世界一种高尚的生活、高尚的思想和充满活力的行为。这些有价值的榜样充分展示了自立、耐心、奋斗和坚守良知的伟大力量，这种力量存在于形成高贵品质的过程中。它所展示的语言不会让人误解他们获得成功的力量，它以铁的事实证明了自尊和自助的效力：它能使那些地位最卑微的人为自己赢得令人尊敬的地位和声望。

科学、文学和艺术界的伟人，即那些伟大思想的传导者和宽宏心灵的使徒，他们并没有脱离社会阶层，同样来自学校、车间、农舍，来自穷人的茅草屋或富人的高楼大厦。甚至某些上帝的最神圣的使徒，他们也是来自“社会阶层”。最穷苦的人也可能到达巅峰，在他们走向成功的道路上，没有困难被证明是根本无法战胜的。在某种程度上，这些困难反而是他们最好的助手。这些困难能激发他们发扬勤劳和坚忍的精神，并将之转化成生存的本领和技能。现实中通过克服困难取得成功的例子比比皆是，这也是“有志者，事竟成”这句话的最好的例证。还有许多著名的例子：最富有诗意的神学家杰勒米·泰勒，发明珍妮纺纱机并成为棉纺织业奠基人的理查德·阿克莱特爵士，英国上议院最有名的大法官滕特顿，最伟大的风景画画家特纳。

没有人真正了解莎士比亚，但毋庸置疑的是，他出生于一个社会底层的家庭。莎士比亚的父亲是一个屠夫兼牧场主，小时候，莎士比亚的目标是成为一名梳毛工，其他人则认为他可能会成为学校的守门人，或者顶多成为一个代写文书的文员而已。他确实似乎“不是一个人，而是所有人类的缩影”。他描写海洋是如此的精确，以至于一位海军军官断言他以前肯定是一名水手；而一位神职人员则表示，从莎翁作品中的种种迹象看来，他以前很可能是一名牧师的文员；一位出色的鉴马师则坚持认为莎士比亚以前是个马贩子。莎士比亚无疑是个演员，在他的一生中，他“扮演了多个角色”，从广泛的经验和观察中他收集了丰富的知识。在任何一件事情中，他都是一个用心的学生及勤奋的工人。直到今天，他的作品对大多数英国人仍具有很大的影响力。

工程师布兰德里、航海家库克和诗人玻恩斯则出生于普通的

劳动者阶层中。另外还有令泥瓦工和砌砖工引以为豪的、在林肯法学院工作时总是手中拿着工具、口袋里装着书的B. 约翰逊，工程师爱德华兹和德尔福特，地理学家休·米勒，作家兼雕刻家阿兰·喀林汉姆。在众多杰出的木匠中，有建筑师伊里戈·琼斯，天文钟制造者哈里森，生理学家琼·亨特，画家罗姆雷和欧彼，东方学专家里约瑟和雕刻家约翰·吉卜森。

数学家西姆森，雕刻家培根，鸟类学家米尔纳、亚当·沃克、约翰·福斯特、威尔逊，传道士利文斯通博士和诗人唐纳西则出生于纺织业阶层。鞋匠阶层中产生了伟大的海军上将克劳德斯里·肖威尔爵士，电力学家斯特金，散文家萨缪尔·德鲁，《季刊评论》的编辑吉福特，诗人布莱姆菲尔德，传教士威廉·卡雷。另一位传教士莫里逊则曾经是一位鞋楦制造商。之前，班孚的鞋匠中出现了一位名叫托马斯·爱德华兹的资深博物学家。在从事贸易的同时，他把自己的业余时间都用于研究自然科学的各个领域。他在对甲壳虫进行研究时，发现了一个新的物种，这个新物种被博物学家们命名为“普拉尼兹·爱德华兹”。

另外，裁缝们也是很优秀的。历史学家约翰·斯通曾有一段时间从事服装贸易。画家杰克逊未成年时一直在做衣服。曾在玻意第尔斯因为表现突出而被国王爱德华三世授予爵士称号的约翰·豪克斯伍德，早年曾拜一位伦敦裁缝为师。1702年在维戈摧毁敌人栅栏网的海军上将霍布林，也曾在维特岛靠近本切奇的一个裁缝那儿当学徒。当听说海军战士要经过该岛时，他从裁缝店逃出来，和同伴们来到海边，欣赏海军通过时的壮观景象。这时，霍布林突然有了当一名水手的雄心壮志。于是，他跳进一只小船，划向海军舰区，来到海军司令的船上，最终如愿成为一名

志愿兵。很多年后，他衣锦还乡，特地来到曾经当过学徒的小屋吃熏肉和鸡蛋。裁缝出身的人当中，最杰出的是安德鲁·约翰逊——美国第十七任总统，一个具有超常品质和才华的人。他在华盛顿的就职演讲中说道，他很早就投身于政治生涯，人群中突然有人喊道：“他以前是个裁缝。”安德鲁·约翰逊彬彬有礼地说：“某些先生说我曾做过裁缝，这根本没什么。在我做裁缝时，由于做的衣服很合身，我享有好裁缝的美誉，对待顾客我总是很热情，并且总是把工作完成得很好。”赞美中夹杂着讽刺，似乎也很认真，这充分体现了约翰逊的性格特征。

卡迪纳尔·沃尔塞、笛福、阿肯塞德和科克·怀特等人的父亲均是屠夫，本杨曾做过补锅匠，约瑟夫·南卡斯则做过编篮子的工人。以共同参与新式蒸汽机发明而著名的纽卡门是个铁匠，瓦特是个数学仪器制造商，而史蒂芬逊是生产灭火器的。传教士亨廷顿最初是个运煤工，木刻之父柏威克曾是个煤矿工，多雷斯是个仆人，霍尔克罗夫特是个马夫，航海家巴芬最初是一名普通水手，克劳德斯里·肖威尔爵士是仓库管理员，哈斯切尔曾是军乐队的双簧管演奏者，查特雷曾是个熟练的雕刻工，艾迪是个熟练的印刷工，托马斯·劳伦斯爵士的父亲是小餐馆老板。迈克尔·法拉第的父亲是铁匠，早年曾做过装订书籍的学徒，并在这个行业一直干到22岁，而他现在已经成为一流的哲学家，名声甚至胜过他的导师。汉弗莱·戴维爵士则用准确的文字清晰地阐述了自然科学的众多难点和深奥之处。

让我们再看看那些对天文学作出伟大贡献的人：哥白尼的父亲是一名面包师；开普勒的父亲是酒店老板，开普勒自己也曾是“有歌剧表演才能的餐馆服务生”；达伦巴特是某个寒冷的冬夜

被遗弃在巴黎一座教堂的台阶上的弃婴，后来由一个玻璃安装工的妻子抚养长大；牛顿的父亲是格兰泽姆附近一个小地产商；拉普拉斯的父亲则是一位穷苦农民。尽管他们早年同样处于很困苦的环境，但通过辛苦实践，他们终于获得了美誉，胜过人世间所有财富。就某些方面来看，拥有财富和出身卑微相比，更加有碍于人的成长。天文学家兼数学家拉格朗日的父亲曾在都灵担任战时财务主管，由于参加投机活动，致使他的家庭陷入贫困的深渊。成名之后，拉格朗日则把他的名望与荣誉归功于当时的困苦环境，他说：“如果那时我生在富有之家，我很可能不会成为数学家。”

在英国历史上，担任圣职者的儿子往往特别优秀。这些人中有名载海军英雄史册的德拉科和纳尔逊，科学精英沃纳斯顿·杨·伯内费尔和贝尔，艺术才俊雷恩、雷诺兹、威尔逊和威尔科，法律专才瑟罗和坎贝尔，文学天才阿迪桑、托马斯、哥德·史密斯、科勒里奇和特里森。在印度战争中赫赫有名的罗德·哈丁、科勒内尔·爱德华兹和梅杰·哈德森，他们都出生于牧师家庭。

在律师家庭中诞生的杰出人物有：埃德蒙·伯克、斯密顿工程师、司各特、华兹华斯、斯莫斯勋爵、哈德维克和唐宁。威廉·布莱克斯通爵士的祖上是丝绸商人；吉福特勋爵的父亲是多佛的一名杂货商；登曼勋爵曾是一位内科医生；塔尔福德法官曾是一位乡村酿酒师；首席男爵——玻洛克逊曾是查伦交易市场的马鞍贩子；发现尼尼威纪念碑的莱亚德，曾做过律师事务所的文员；水压器和阿姆斯特朗大炮的发明者威廉·阿姆斯特朗爵士，曾学习过法律知识并做过一段时间的律师；弥尔顿的父亲是