



使人脱胎换骨的道德和礼仪全书

Letter to his son and others

一生的忠告

——关于优雅和处世之道

[英] 查斯特菲尔德爵士 著
张帆 翟自洋 译



浙江文艺出版社



Letter to his son and others

一生的忠告

——关于优雅和处世之道

[英] 查斯特菲尔德爵士 著
张 帆 翟自洋 译

浙江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的忠告:关于优雅和处世之道/[英]查斯特菲尔德爵士著;张帆 翟自洋译.—杭州:浙江文艺出版社,2006
ISBN 7-5339-2321-9

I.一... II.①查... ②张... ③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(2006)第 024478 号

由于通讯地址不明,我社无法一一与本书图片作者洽谈图片使用事宜,非常抱歉。请您主动与我社联系,电话 0571-85170300-61404,谢谢。

一生的忠告——关于优雅和处世之道

[英]查斯特菲尔德爵士 著

张 帆 翟自洋 译

浙江文艺出版社出版发行

地址:杭州市体育场路 347 号

邮编:310006

电邮:zjlaph@mail.hz.zj.cn

浙江省新华书店集团有限公司经销

杭州之江印刷厂印刷

杭州大漠照排印刷有限公司排版

开本:880×1230 1/32

字数:210 千字

插页:2

印张:7.375

印数:0001-8000

2006 年 6 月第 1 版

2006 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑 俞玲芝

封面设计 张妙夫

责任校对 张振华

ISBN 7-5339-2321-9

定价:16.00 元

版权所有 违者必究



作者简介:

查斯特菲尔德（1694-1773）爵士，英国著名政治家、外交家兼文人。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，回国之后成为英国下议院的议员，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。五年之后回国，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。

本书是查斯特菲尔德爵士写给儿子的书信。从他儿子未成年时，他便开始给他写信，向他传授为人处世的基本准则：如何通过学习提升自身修养、进入上流社会的礼仪风范以及成就功名的学识与技巧，凝聚了他宝贵的人生经验和处世体悟。在他的谆谆教诲下，其子也成为一名杰出的外交家。这些书信结集出版后，在英国上流社会广为流传，被誉为是一本“绅士教育的教科书”，并成为一本世界名著。此书对于中国读者了解西方礼仪和道德规范具有指导意义。



建议上架：励志 心理 人力资源

- ☆ 《态度改变人生》
- ☆ 《早明白 早成功》
- ☆ 《小故事 大哲理》
- ☆ 《是什么毁了热带鱼的自信》
——为孩子终身幸福奠基的99个故事》
- ★ 《一生的忠告》
——关于优雅和处世之道》
- ☆ 《敢赢》

目 录

开 篇

- 1 父亲是你人生的指路人 / 1

惜时篇

- 2 一寸光阴一寸金 / 3
- 3 积累知识 / 5
- 4 珍惜现在 / 7
- 5 讲求效率 / 9
- 6 作息有度 / 12

品性篇

- 7 培养完美的品性 / 14
- 8 品性的重要意义 / 17
- 9 宗教和道德问题 / 19
- 10 社会是荣誉的大学堂 / 24
- 11 贪婪和野心 / 28
- 12 浮夸与怯懦 / 30
- 13 吹嘘和自责 / 32
- 14 骄傲和虚荣 / 34
- 15 欺骗与诚信 / 36
- 16 虚荣心的积极效应 / 38
- 17 莫以出身和头衔为荣 / 41

学识篇

- 18 教育对品性的培养 / 43



- 19 持之以恒地学习 / 45
- 20 从生活中获取真知 / 51
- 21 读书的方法 / 53
- 22 阅读各国经典名著 / 56
- 23 精读伏尔泰的作品 / 59
- 24 阅读史书的方法 / 62
- 25 如何学习法国史 / 64
- 26 欣赏戏剧 / 67
- 27 切勿卖弄学问 / 70
- 28 求知的大敌：懒散和关注琐事 / 73
- 29 切忌一知半解 / 75

仪表篇

- 30 优雅的气质 / 77
- 31 必要的品质 / 82
- 32 如何获得必要的品质 / 84
- 33 良好的教养及其表现形式 / 87
- 34 如何对待卑微之人 / 92
- 35 斯文从容的举止风度 / 94
- 36 保持高贵的行为举止 / 97
- 37 粗俗的表现形式 / 100
- 38 讲文明、懂礼貌 / 103
- 39 讲究穿着打扮 / 105
- 40 注意个人卫生 / 107

表达篇

- 41 演讲与书写 / 109
- 42 做一个雄辩家吧 / 112



- 43 演说的榜样 / 115
- 44 遵从语言表达的习惯 / 117
- 45 如何看待“语言时尚” / 119
- 46 纯正、优雅的语言风格 / 122
- 47 写信的技巧 / 125
- 48 如何写好商务信函 / 127
- 49 正确无误的拼写法 / 130

能力篇

- 50 学会独立思考 / 132
- 51 切莫人云亦云 / 136
- 52 真正的聪慧 / 138
- 53 切莫以嘲讽和模仿为乐 / 140
- 54 生活中的辩证法 / 142
- 55 看问题不能有失偏颇 / 144
- 56 切勿心不在焉 / 145
- 57 合理安排日常开销 / 148

游学篇

- 58 从旅行中获取信息 / 151
- 59 游学威尼斯：欣赏艺术品 / 154
- 60 游学罗马：凭着优雅的谈吐取悦女性 / 156
- 61 游学巴黎：学习、娱乐和社交 / 159
- 62 游学德国：树立良好的名声 / 161

交际篇

- 63 探究人性 / 164
- 64 增长阅历 / 168
- 65 友谊与择友 / 171



- 66 抵制恶友 / 174
- 67 博取他人好感 / 176
- 68 如何赢得人心 / 179
- 69 与女性相处之道 / 182
- 70 何谓“上流社交圈” / 185
- 71 如何适应“上流社交圈” / 187
- 72 与人交往需要遵循的原则 / 191
- 73 两种不同的社交关系 / 195
- 74 每个人都有值得别人学习的长处 / 197
- 75 控制情绪、学会掩饰 / 199
- 76 恰当地给人恩惠 / 203

事业篇

- 77 每个人都是自己未来的设计师 / 205
- 78 为将来谋划 / 207
- 79 做一名成功的外交官 / 209
- 80 怎样在议会获得成功 / 211
- 81 学会适应宫廷生活 / 213
- 82 如何面对第一次政治受挫 / 215

娱乐篇

- 83 选择适合自己的娱乐方式 / 217
- 84 区分高雅和粗俗的娱乐 / 220
- 85 劳逸结合 / 221

健康篇

- 86 饮食合理 / 223
- 87 面对病痛心态平和 / 225
- 88 生病期间不要独处 / 226



开 篇

父亲是你人生的指路人

最理想的指路人就是走过你想走之路的人。

亲爱的孩子：

我虽然时常给你写信，可是很怀疑这对你是否有用，是不是在白费力气，那些信件对你来说会不会只是一堆废纸。这一切都依赖于你的思维能力和理性判断。若是你花点时间想想，并且理智、认真地思考一番，你就可以得出两条原则：第一，我有丰富的人生经验，而你目前只是“一张白纸”；第二，我是这个世界上唯一跟你没有利害冲突的人，并且全心全意为你着想。很明显，根据以上两条不可否认的原则，可以得出这样的结论：你应该虚心接受并且遵从我的建议，其实我也是为你着想。

你若是遵从我的建议，定会成为博学之人。要知道，这么做最终的受益者是你自己，而我只是为你种树、供你乘凉。不管你将来是成为德行兼备的人还是道德败坏的人，我都可以从你现在的言行中看到某种迹象。如果你现在不接受我的建议，那么到头来是好是歹都由你独自承担。

我不会像上了年纪的人那样忌妒你现在享受的一切娱乐。假如这些娱乐为头脑清醒、有荣誉感的人所不齿，那么我只会为你感到惋惜——若果真如此，你将是真正的、最大的受害者。所以我希望你对我心存爱意，在接下来的几年时间里把我当做最好、



最知心的朋友。

真正的友谊需要双方年龄相当、举止相称，否则便失去了存在的基础；至于父母与孩子之间，父母对子女满怀热情，子女对父母充满敬意，如此才有可能成为忘年之交。目前你跟年纪相仿的人来往，你们之间的友谊或许是真诚的、热烈的，可是肯定会有摩擦产生，因为交往的双方都没有任何社会阅历。年轻人指引年轻人就像瞎子给瞎子指路一样盲目，“他们会一起掉进阴沟里”。

对你而言，最理想的指路人就是曾走过你想走之路的人。那么，就让我来充当你的向导吧！我走过各种各样的路，所以能为你指出哪条路才是最佳的选择。假如你问我为什么既走过康庄大道又曾误入过歧途，那么我会老实地告诉你，因为年轻的时候没有好的向导为我指明正确的方向，我只能靠自己摸索前进。假如在我年轻的时候有人能给我正确的建议，就像现在我对你做的这样，那么我就不至于栽跟头、干蠢事，给人带来这么多不便了。我父亲既没有兴趣也没有能力给我提出任何建议^①，正因为如此，我不希望你将来用同样的理由责备我。

你瞧，我给你做出指导的时候只用“建议”这个词，因为我宁可你心悦诚服地赞同我的建议，而不希望你迫于无奈地服从父亲的权威。我相信你是个有头脑的孩子，知道我提出的建议都是为你好，也会按照我的建议行事。因此，我会继续给你提出有用的建议，以期你在品格修养和事业上都能获得成功。

.....

(1747. 11. 24)

^① 查斯特菲尔德爵士的父亲似乎不怎么喜欢自己的儿子，他早年的教育由祖母负责。



惜时篇

一寸光阴一寸金

请珍惜时间，充分利用每一寸光阴。这就相当于为自己的将来投资，而这笔资金将会带给你财富。

亲爱的孩子：

请珍惜时间，充分利用每一寸光阴吧。我想让你知道的事儿太多，可没有哪一件比现在所说的更重要。每个人嘴上都说要珍惜时间，可是很少有人付诸实践。那些傻瓜整天说着无聊的废话，白白浪费了分分秒秒。

无论你走到哪儿，都能在公共场所的标志性建筑上看到醒目的时钟，那有节奏的“滴答、滴答”声时刻提醒着你：“时间易逝，请多珍惜！”可是，仅仅知道时间的宝贵还不够，若不能在实际行动中珍惜时间，又怎能真正地懂得时间的价值呢？

从你的来信中，我很高兴看到你能够合理安排和利用自己的时间，这就相当于你在为自己的将来投资，这笔资金将会带给你财富。在此，我并不想教你如何利用时间，只是想就如何安排好今后的两年给出一些建议，因为这两年是你漫长人生道路上非常关键的阶段。

记住，十八岁以前就要奠定牢固的知识基础，否则你将难以掌握更多的知识，实现自己的人生理想。随着年龄的增长，知识



将成为你休憩的场所和避风的港湾。要是我们年轻的时候没有播下知识的种子，等到我们老了，就不会有知识的树荫为我们挡风遮雨。一旦你踏入社会，我就不再要求或期望你把时间都花在书本上，因为这不太可能做到；甚至就某种程度而言，这也不太合适。那是你的时间，完全属于你自己，你可以合理安排、充分利用它们。每天花在学习上的时间越多，就能越快抵达胜利的终点；你越是有效地利用时间，就能越早获得自由。我想跟你做一笔交易，我承诺，要是你在十八岁以前按照我的意愿去做，那么在你满十八岁以后，我也会做任何你希望我做的事。

我知道有这么一位绅士，他非常善于安排自己的时间，从来不会浪费一丁点儿。例如，他买了一本贺拉斯的书，每次把书两页两页地撕下来，随身带到合适的地方，然后拿出来阅读，读完之后将其付之一炬。通过这种方式，他节省了大量时间。我希望你能以他为榜样，用他那种方式读书，这会使你牢记读过的每一本书。自然科学类的书和一些严谨的书，你应该连贯性地阅读；还有许多实用性的书，你可以阶段性地略读；此外，在所有优秀的拉丁诗人（除了维吉尔的史诗《埃涅阿斯纪》例外）以及大多数当代诗人的诗作中，你会发现许多值得一读的篇章，最多花上你七八分钟的时间；还有一些词典，这类工具书适合人们在一天学习或娱乐之余间断性地翻阅。晚安！

(1747. 12. 15)



积累知识

只有基础牢固，才能盖起高楼大厦；
掌握丰富的知识总是十分必要的，而优雅
的举止能为你的学识增添光彩。

亲爱的孩子：

今后的两年是你人生中非常重要的阶段，我忍不住对你再三劝告并热切地恳求，希望你能够好好地利用这段时间（这是我目前最希望你接受的忠告）。若是浪费现在的一寸光阴，就等于给你将来的名誉抹黑；若是充分利用每分每秒，就相当于节约大量资源，为你带来莫大的好处。

你得在这两年中打下坚实的知识基础，以后就可以在这个基础上盖起高楼大厦，想盖多高就盖多高；否则，根基不牢，大厦只能是空中楼阁。因此，我恳求你千万不要吝啬辛勤的汗水，应该适时地播下知识的种子，才能获得丰收。知识匮乏就不可能成为杰出的人才，只能一辈子庸庸碌碌。……

我常跟你提到学识，并且深信你已经完全了解它的重要性，不管你今后从事什么工作，掌握丰富的知识非常必要。学识包罗万象，而人的一生却十分有限，根本无法穷尽，而且人的大脑也不可能吸收并消化所有知识。在此，我只为你指出生活中经常用到的知识，相信在运用过程中你会更好地加以掌握。古典知识是指希腊文和拉丁文，它对每个人来说都是必须掌握的。“文盲”这个词广义上是指那些不懂希腊文和拉丁文的人。我希望你现在能够基本掌握这两种语言，如此，每天只需花少量时间巩固即可，而两年多的时间足够你完全掌握它们。修辞学、逻辑学、几何学以及天文学都是你要花时间学习的科目。我并不希望你对每一门科目都深入研究，可是你应该对各门学科都有所涉猎。考虑到你今后从事的职业，我认为现代的语言、历史、年代法、地理学以及各国的法律等知识对你尤为

有用。你必须会讲各种现代语言，而且要像当地人那样流利。若是一个人不能清楚、流利地用某种语言表达，他就无法在谈话中占据优势，也无法跟别人正常交流。你的法语已经学得很不错了，但还须在日常生活中经常使用，这样法语水平才会天天都有进步。我想现在你的德语应该说得挺好，而且在你离开莱比锡以前肯定可以完全掌握。至少，我是这么认为的。此外，你还得花点时间学习意大利语和西班牙语。其实，对那些了解希腊文和拉丁文的人来说，这两种语言学起来非常容易，不会占用你很多时间，也不会很费神。现代史——我特指近三百年的历史——应该成为你持之以恒学习的重要科目，尤其是与欧洲各强国紧密相关的部分。学习现代史的同时还要学习年代法和地理学。如此，当你讲到某个重要的历史事件时，就可以清楚地知道它发生的时间。你还应在地图上亲自找出所有学过的地名，这是学好地理的有效方法；如果不这么做，那么学了之后很快就会忘记。即便是愚笨之人也可能在短时间内学到一些地理知识，可是他们的记忆不太深刻，而且容易遗忘。

.....

两年以后你将涉足社会，届时必然会接触到各种社交圈，难免不被烦琐的事务缠住，到那个时候你就没有时间和精力学习新知识了。尽管你可以合理地安排时间，留出一部分用来继续积累知识，可是已经没有充足的时间让你重新奠定基础了。相信你能深刻理解我这番话的含意，并且能够做出正确的判断。不管学习的过程有多么艰辛，也不要轻易放弃。

亲爱的孩子，看在上帝的分上，请不要浪费时间。要知道，你的每一分每一秒都非常宝贵，以后能否赢得财富、能否养成良好品格、能否获得卓著声望，都取决于你是否珍惜今后两年的时间。要是能充分利用时间，你就可以堂堂正正争取你想要的一切；要是随意挥霍，我真不知道你还会有什么出息。

你若是期盼将来成为杰出人物，受到众人注目，那么现在就努力学习。没有牢固的知识基础就想成为有才干的人，不啻于天方夜谭；而年轻时候奠定的知识基础，有朝一日终会回报你为此付出的全部努力。这是我的经验之谈，希望对你有帮助。

(1748. 5. 27)

珍惜现在

你将来能否赢得声誉、受人尊重、享受真正的快乐就取决于你如何利用现在的时间。

亲爱的朋友：

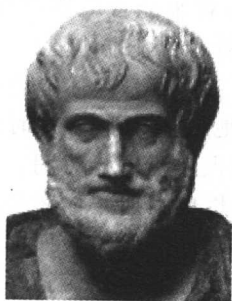
你现在年富力强、生机勃勃、充满朝气，我希望你的生活过得紧张而充实。我的意思是：你要活出精彩，为自己赢得声誉，对社会贡献力量；做出为后人称颂的丰功伟绩，写下为后人称颂的经典作品；我希望你一样都不落下。那些对生活充满希望的人不会有片刻的懈怠和懒惰。我们唯一能把握的、也是最宝贵的时间就是“现在”，对你而言尤其如此，因为你将来能否赢得声誉、受人尊重、享受真正的快乐都取决于你如何利用现在的时间。

你目前对时间的安排和利用让我非常满意，可是，你能否持之以恒呢？我不希望你一辈子都一成不变地使用现在的“时刻表”，而是能够根据各个年龄段以及不同的情况合理安排时间。现在，你每天上午学习五个小时，可我不会设想也不期望你在今后的日子里一直这么做。工作和娱乐将会平分你的时间。假如你只有一个小时，那么你是好好加以利用呢，还是让它白白流逝？如果有朋友在身边，就像哈特先生那样随时监督你，我相信你会好好利用时间。可要是哈特先生因为公事或其他意外状况不得不离开你六七个月，那么老实说，我能从你身上企盼什么呢？让我相信你会安排好每天的时间，进一步充实哈特先生传授给你的知识吗？或者让我相信你每周会抽出一个小时来关注一下自己的事情，就像每个谨慎的人那样把它们安排得有条不紊吗？最主要的是，能否让我相信你只与上流人士或时尚人士一起娱乐？别担心没有足够的钱娱乐，我会为你支付任何必要的费用；不过，我得提醒你，若是让我知道你沉迷于可耻下流的娱乐活动，那我是无法容忍

的，你也休想从我这里再拿到一分钱。我承认上流社会的娱乐并不都是严肃而有意义的，假如我沉迷其中，也会受到禁欲主义者的谴责。可我已经五十五岁了，还没有受到过这种谴责。我想你才十八岁，遇到这种情况的机会更少。许多上流人士偶尔也会贪杯或者贪食，可是绝不会沦为酒鬼或暴食者。向贵妇人献殷勤在上流社会稀松平常，你可以大胆效仿而不必担心玷污自己的名声，甚至这么做还会让你举止更加优雅得体。在上流社交圈里，游戏就是游戏，决不会演变为赌博，也不会给你带来危险或不光彩。

我不会像老头子那样对你喋喋不休，而是以朋友的身份对你提出忠告，并非强迫你接受。我相信你有足够的判断力了解这些忠告是多么合理，对你来说又是多么有用。那么你下决心这么做了吗？你能否经受住放荡者的诱惑以及他们声名狼藉的“传教”？我认识许多年轻人因为经受不住诱惑而沉溺于可耻下流的娱乐。不管有没有哈特先生的关心和帮助，你都得下定决心凭着自己的意志抵制这些不良影响。同时，你也要虚心向哈特先生求教，刨根究底，直到他倾囊相授为止。

.....



亚里士多德（公元前384—前322）：古希腊著名哲学家、科学家和教育家。被恩格斯誉为“最博学的人”。

你曾经读过或者手头正在读什么样的意大利文著作？我希望你能好好阅读亚里士多德的作品。恳请你不要荒废意大利语。这门语言非常简单，你可以不时说上几句，或者经常阅读一些意大利文作品，那么只要花上六个多月你就可以完全掌握它，而且永远不会忘记。

.....

(1750.3.8)