



自 助

[美]拉尔夫·瓦尔多·爱默生◎著



自 助

[美]拉尔夫·瓦尔多·爱默生◎著



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自助/(美)爱默生 (Emerson, R. W.) 著; 龙婧译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5613-4888-8

I. 自... II. ①爱... ②龙... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第176460号

图书代号: SK9N0986

责任编辑:	周 宏
版型设计:	李小兰
出版发行:	陕西师范大学出版社 (西安市陕西师大120信箱)
邮 编:	710062
印 刷:	北京博图彩色印刷有限公司
开 本:	787×1092 1/16
印 张:	20
字 数:	288千字
版 次:	2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
书 号:	ISBN 978-7-5613-4888-8
定 价:	22.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系



第 1 篇 寻求生命的价值

- 用饱满的热情生活 /2
- 从容应对生活 /6
- 追求伟大 /9
- 让智慧拯救灵魂 /12
- 在思考中获得力量 /15
- 追寻美的生活 /19
- 品味记忆的美好 /22
- 让思想变得崇高 /27
- 倾听心灵的声音 /30
- 关于恶的随想 /34
- 没有时候思考 /37
- 梦想构造生活 /39
- 生活的艺术 /43
- 寻求经验之路 /45
- 把握生命的轴心 /48
- 智慧点亮人生 /53
- 做生活中的智者 /56



第2篇 倾听爱的声音

- 珍惜生命中的财富 /60
- 热爱生命 /64
- 发现善的本身 /67
- 挑选礼物的技巧 /70
- 世人皆爱有情人 /74
- 爱情的魔力 /78
- 在友谊中寻找崇高 /81
- 绽放友谊之花 /84
- 友情给我们的启示 /87
- 维系情谊的纽带 /91
- 尊重你的朋友 /96
- 在友爱中成长 /99

第3篇 活出生活的色彩

- 社会运行的目标 /104
- 透视精神法则 /107
- 崇拜与怀疑主义 /110
- 随想中的人生 /113
- 财富的价值 /116
- 掌握雄辩的技巧 /119
- 感受自然之美 /123
- 人与自然的和谐 /126
- 谱写华美的生命乐章 /129
- 享受独处的美好 /132
- 谈话的艺术 /136
- 矫正自我主义 /140

平凡中的伟大 /144

生命是种表达 /146

第 4 篇 畅享读书的美妙

读书的必要 /152

不能错过的作家 /155

在历史中阅读 /158

用历史来反观自己 /161

从历史中发现世界 /164

创作灵感的源泉 /166

真正的学者 /171

哲学家柏拉图 /175

莎士比亚：文学巨匠 /179

歌德 /183

蒙田 /192

米开朗琪罗 /198

梭罗 /203

弥尔顿：时代的开拓者 /208

拿破仑 /213

世界源于你的思想 /221

第 5 篇 多给自己一次机会

对成功理念的解读 /226

性格即命运 /230

不要回避自己的弱点 /233

接受命运的多灾 /236

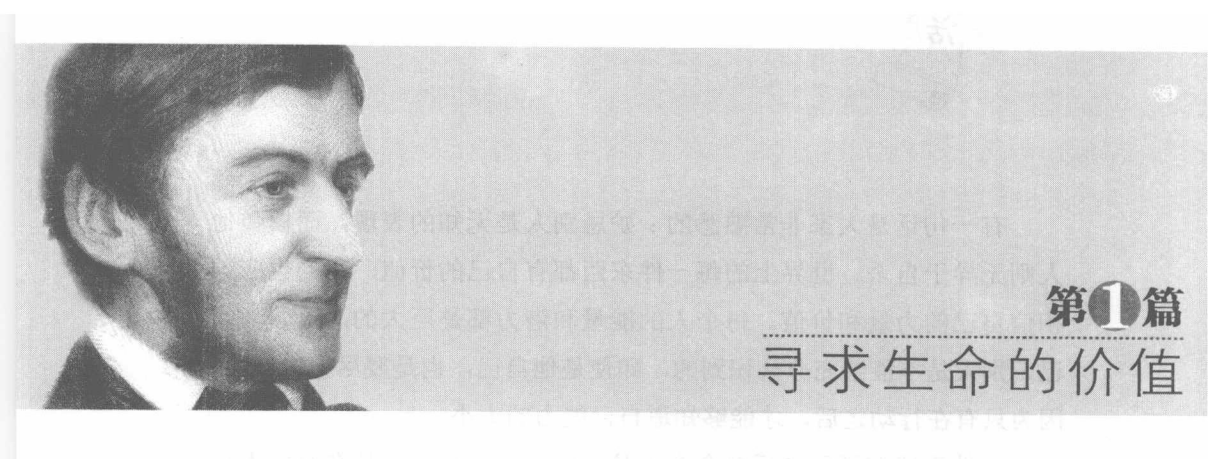
别做命运的傀儡 /239



- 正视自己的缺陷 /242
- 把希望寄托在自己身上 /245
- 性格铸就力量 /248
- 性格的光辉 /251
- 领略修养的奥妙 /254
- 生命的支撑 /257
- 切勿迷信旅行 /259
- 从内心深处强大自己 /261

第6篇 你可以做得更好

- 把握命运 /266
- 美德与才能 /269
- 在短暂中寻找不朽 /272
- 付出是回报的起点 /275
- 追寻艺术之美 /277
- 走出人生低谷 /280
- 悲壮之美 /283
- 生命的高度 /286
- 保持特立独行的性格 /288
- 保持精神上的崇高 /291
- 认清自己的价值 /295
- 活在当下 /300
- 赶走心中的忧郁 /303
- 回归自我 /305
- 挖掘自身的潜能 /309



第1篇

寻求生命的价值

用
饱
满
的
热
情
生
活

有一句话是大家非常熟悉的：妒忌别人是无知的表现，而模仿他人则无异于自杀。世界上的每一件东西都有自己的价值，我们也应该相信自己的力量和价值。每个人的能量和潜力都是巨大的，除了他自己，别人是不能够充分认识到的，即使是他自己，也是要尽力去试验，因为只有在行动之后，才能够知道自己能力的大小。

一件事情在经历之后总会在大脑中留下点什么，但是在有的人那里，也许什么都不会留下。我们应该相信自己，内心的观念来是源于自己的，如果是适合自己的，那么将会带来很好的作用。世界是不喜欢懦夫的，如果一个人做任何事情都是竭尽全力，并且干一行爱一行，那么他就会感到无比的充实与快乐。相反，如果他做事总是心猿意马、浅尝辄止，那么他的内心就会永远是痛苦的。他的才能和潜力就会离他而去，他就不会有什么深沉的情感和思想，他在生活中也就不会有什么创新，这样的人显然是没有什么希望的。

相信自己吧！上天总是喜欢帮助那些自己成就自己的人！每一个人都都有自己的价值，学会坦然的接受自己的位置，融入身边的这个社会。伟大的人物从来都是这样做的，他们总是以饱满的热情生活着，敞开心扉，向他们所处的时代吐露自己的心声，表达出他们内心的感受。



他们凭着自助的力量成功了，我们同样是人，那么我们就必须以同样的心态来接受命运的挑战，而不是蜷缩在角落里伤心落泪；也不应该做革命来临时望风而逃的懦夫，那样是没有用的；而是应当做一个坚定的革命者，做一个大众的拯救者，做一个开拓者，在混沌与黑暗中奋力前行。

一个人要想成为一个真正的男子汉，他就必须做到敢于独立行事和自立自强。一个人想要拥有不朽的荣誉，成就伟大的功名，那么他就必须不为虚名所累，放松自己，自强自立，这样他将会拥有全世界。

我在年轻的时候，曾经遇到过一位很有名望的牧师，他说他的工作就是向人灌输教会那些条条框框和老掉牙的教条。我对他说：“如果我能够凭着自己的独立和自恃来完整地生活，那么我与宗教又有什么关系呢？”他说：“如果是这样的话，那么你生命的原动力就是来自低级的生活，而不是来自于一种高层次的境界。”我回答说：“在我看来，生命力似乎并不一定要来自高层次。如果我是魔鬼的孩子，那么我就可以从魔鬼那里获取生命的源泉，这并没有什么不好啊。对我来说，没有什么规律是神圣的，除了我自己以外。”好和坏都不是绝对的，有的时候是可以相互转化的。唯一正确的就是顺从我的本性来生活，唯一错误的生活态度就是违背自己的意志生活。

一般的人会认为，美德与其说是一种规范，倒不如说是一种对规范的遵守。有的人认为自己向往并努力获取美德是在为自己赎罪。我不愿意赎罪，我只愿意正常地生活。我的生活是为了生活本身的价值而不是为了某个人的想法而存在的。我宁愿它是平淡无奇的，因此它就是真实而宁静的，我不愿意生活在动荡不安之中，我希望过一种完整的生活。我努力寻求的是一种作为人存在的基本证据。我不会为我本来应该享有的权利而付出代价，虽然我的天资可能很低劣，但实际上我还是在真实地生活着。

我所必须做的就是那些与自己的生活密切相关的事情，而不是别人认为我所必须做的事情。这种在物质生活和精神生活领域都需要付出艰苦努力才能够有所收获的事情，完全可以作为区别伟大和卑劣的



标准。坚持这一标准之所以是十分困难的，就是因为常常会有这样一种人，他们认为只有自己才是伟大的。在这个世界上，顺从于别人的意志是容易的。在离群索居时，顺从于自己的本性来生活却是很不容易的，然而，伟人在喧嚣的尘世中，仍然能够完全轻松地保持独处时的独立性。

人们之所以要拒绝那些已经变得僵死的习俗，就是因为它总是在消耗着我们的力量，使我们的人格变得日益模糊。然而只要你从事一项符合你本性的工作，那么我就能够从中了解你。从事这样的工作，你就会逐渐地充实自己。

社会上更多的人喜欢随声附和，随波逐流，他们没有自己独到的见解。在他们的眼里，真正确切的东西是不存在的。

很多人长期生活在虚假之中，这就会把他们的弱点都暴露了出来，他们会逐渐换上一副最驯服的、像蠢驴一样可笑的表情。而有的人却不愿意与习俗同流合污，那么世界就会用它的不满对他怒目相视，因此一个人必须善于察言观色。但是如果我们与其他人的可恶针锋相对，那么他就会有所收敛。在很多情况下，软弱是不可行的。

一个性格坚定的人可以在面对任何人的愤怒时泰然处之。毕竟多数人的愤怒都是以体面和慎重作为前提的，他们总是小心翼翼，因为他们自身也有着很多的弱点。但是当愚昧和贫穷的人们被鼓动了起来时，当那种处于社会底层的野蛮暴力被触发而咆哮不已，露出狰狞之态的时候，如果你没有恢弘的气度和宽阔的心胸，那么你就不能够坦然地面对眼前的一切，把沧海横流看做是清风明月。

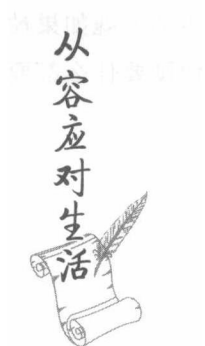
如果我们把言行一致奉若神灵，那么我们就不能够自助自立。因为我们总是觉得别人会从我们言行中推知我们的品格，所以我们会过分看重自己的言行是否一致，我们不愿意因为我们言行的前后不一致而让他们失望或者损害了名声。

但是，你为什么要在任何时候都使自己的语言和行动保持一致呢？为什么仅仅是为了不使你的话与你过去的话相矛盾，就放弃自己的思想和主张呢？即使你自相矛盾了，那么又能怎样呢？我们应该记



住：永远都不要过分相信你的感觉，不要把过去带入到现在，这样我们就可以永远生活在新的一天里。

保持前后一致的愚蠢念头、喜欢纠缠那些见识浅陋的人，并且会受到那些平庸不堪的政客和教士的偏爱。一个伟大的灵魂如果被这种念头所干扰，那么他就什么事也做不成了。如果他硬要什么都要保持前后一致的话，那么他就会总是生活在不安之中。



人类拥有进行发明创造的资源，也只有人类才能够去进行发明创造，人类在创造中体现出无穷的价值。地球上，所有的工具和机器都只不过是人类肢体和感官的延伸。创造和发明，也是人类在飞逝的时间中把握生命的一种方式。

岁月无价，无论一年，十年，或者是一个世纪都是值得珍惜的。就像一句古老的法语名言所说的：“上帝每时每刻都在工作。”我们一直在寻求生活的真谛，但是它却是那么深不可测，只是在重要的时刻显现。让我们摆脱生命简单机械的重复，以精神的价值去衡量宝贵的时间吧。生命不必很长，刹那间的领悟、一个微笑、一瞥惊鸿，它们才是真正的永恒。生命的顶峰和深渊就在这里。荷马说：“上帝仅仅用了一天的时间，就为人类作出了命运的安排。”

在一些问题上，我的观点与诗人华兹华斯的见解是相同的：“生活中没有真正的幸福，只有在智慧和美德中，才能够找到快乐。”我也认同普林尼的观点：“当我们快快乐乐的做所有的事情时，生命也就在不断地延长。”我同样欣赏高尔科的见解，他说：“生命的测量尺度，就是你在演说与倾听的过程中，所表现出来的敏锐与聪明。”

生活只有在充满魔力和音乐时，才是最美好的，当我们不去仔细



剖析它时，才是最完美的。你必须虔诚地对待它，认真地对待生活中的每一天，而不能像一个大学教授那样不停地考问它。世界就像是难解的谜语，它包括所有的事情，据说的、了解的、在做的；我们不能随意地对待它，而是应该以和蔼的心态来迎接一切，我们必须正确地理解世界上的事物。你必须用心去倾听鸟儿的歌唱，而不是试图去辨别歌声中的名词或动词。

当我们揭去幻想神秘的面纱，找到了岁月的意义所在，我们也就开始了真正的生活。我们的生活不仅仅是一种表面的生存，而是对生命深层意义上的追寻。我们体会到了飞逝的时光是永存的；确实是这样，思想的源泉和思想的力量会使我们的生活漫长而没有尽头。

在生活中，有三种品质是最值得人们赞叹和敬重的：

第一种品质是大公无私。也就是对诱惑的漠然和对自身独立自主的坚持，而不受他人的影响。大公无私的人是诚恳而慷慨的，他们能够经受得起任何物质财富或个人利益的诱惑。对于所有的人来说，自爱都是非常重要的，他们不会轻易相信别人对自己的慷慨付出；但是，如果事实证明，他们因此而失去了舒适、财富和地位，那么他们又会毫不掩饰对那些本可能得到的东西的羡慕之情。

第二种品质是力量。我们崇拜那些高屋建瓴者，他们能够揣测出人们的愿望，并且能够帮助人们去实现这些愿望；他们对朋友轻声细语，但是对敌人却是坚决反驳，他们对社会命运的把握游刃有余；在他们看来万事万物，犹如风中的云彩，母亲的幼儿；所有的这一切资本都会引领他们走向成功之路，而且会备受人们欢呼和称赞。

第三种品质是勇气。有勇气的人不会产生恐惧，他们乐意接受困难、威胁和敌人的挑战。他们在逆境的激励下，释放出积蓄已久的能量，以烈火般的气势去战胜那些穷凶极恶的事物，然后去收获成功的喜悦，迎接宁静和丰收。

懦弱会蒙蔽我们的眼睛，使我们看不到广阔的天空；懦弱甚至会封闭我们的思想，冻结我们的热情。畏惧是残忍的、平庸的，它会让人们变得疯狂、病态，它还会完全曲解人类的理想，使他们颠倒善恶的评价标准，让他们错误地认为最优秀的人道德败坏，是不应该存活在世上的。



然后，房屋、家庭、邻居和财产，甚至财富的积累，所有这一切所带来的安全感都消失殆尽，最终毁掉了那些本来应该受到人们尊敬的人。

真正的勇气并不是表面的浮华，不畏惧困难的人也会坦白承认他们也有胆怯的时候。那么他们又是如何凭借自己微弱的力量来战胜险境的呢？主要就是因为他们相信自己有潜在的力量可以施展。

如果一个人没有遭遇过苦难，并且能够有效地克服它们，那么他就还没有学会如何来生活。我并不是对现实进行刻意地夸张，也不是让人们去模仿他人的勇气。事实上，这也是不可能的，因为勇气是无法模仿的。

如果你怀疑世间的一切，那么就会对外界事物完全没有信心，那么你就应当勇敢一些，因为对你来说，一切都是无足轻重的。

我们在物质、思想和道德中都相信命运的存在；在日常生活中，在观念和个性中也都有各自的范围或限制，就像命运也有它的统治者一样，也同样存在着限制它的极限，这种极限从上面看和从下面看是完全不同的，从里面看和从外面看也是有所不同的。因为，虽然命运是极其广阔的，是如此富有力量的，那么在现实的世界中，极其广阔就是一个事实。而如果命运有着极限的力量，那么，极限的力量迟早将会反对命运的安排。

对于人类来说，即使是在命运的统辖之下，自由也是必不可少的，哪怕是抛弃生命也在所不惜。而如果想获得自由，那么就必須首先拥有道德。精神上的力量是拒绝被分析的，然而我们却能够用一个可以看见那些事实的知觉来感知它。当强烈的意志出现的时候，它通常是起因于组织的某个个体，就像身体的整个能源和思想都在向一个方向流动。

智力不相信命运的安排。如果你在命运的边上发现了你自己，而且说自己已经把握了命运，那么我们就可以说，命运的一个部分就是人类的自由。

在我们的一生中，命运是不可预料的因素。行驶在大海中的轮船一旦解体，水手就会像灰尘一样渺小。但是，只要你学习游泳，善于劈波斩浪，锻炼出健壮体魄，你的命运也就会因此而改变。



我们不应该满足于任何一个我们已经达到的目标。我们的目标并不应该只囿于“伟大”，我们有时会虚伪、笨手笨脚和缺乏信仰，但是我们从不绝望。在每个神志清醒的时刻，我们都决不会放弃对伟大的追求。

自尊是伟大的前提，那些言行一致、表里如一的人，可以超脱于命运之上，可以向命运夸口。坚持自己的观点，不要让自己与地方的、社会的或者国家的罪行有所牵连，沿着天才的足迹前行，你同样可以步入天国，走向辉煌。

一个明智的人会明白取悦他人的想法是多么的愚蠢和邪恶。一个明智的人也不会自我吹嘘或吹捧其他人。作为一个明智的人，你不需要告诉别人你的商业处所、你的同事或你自己是多么的举足轻重，你也不需要告诉别人你知道如何与朋友交往、了解他们，你应该让别人感觉到这些，在我看来其他的话语全是多余的。你不应该列举你所结交的显赫的人物，也不要告诉别人你读过的每一本书的名字。因为别人会通过你丰富的信息和得体的举止得知你有良好的同伴，也可以从你谈话的丰富和准确程度来推断你的阅读能力。

年轻人可能很难理解立足现实来谈自己的思想和经验的必要性。



如果让十个人每天写一篇日记，那么我相信会有九个人对思想或结果闭口不谈。也就是说，他们会避开自己的经验，只是在错误地记述其他人的想当然的经验，却迷失了他们自己。

人们会很自然地喜爱某些能够激发他们崇敬和赞美之情的书籍或人物。但是，他们中没有人能够向你展示独处的快乐。一个精神上的导师，每时每刻都在用适当的话语和行为使你感受到这种差别。选择一条正确的、适合自己的道路、不懈地努力追求，最终都会让一个人变得伟大。在人生的道路上，我们所遇到的每个人都会在某些方面给我们一些有益的指导，也正是这些方面吸引了我们，让我们愿意去了解他、认识他。也就是说从别人身上索取的越多，那么就会越伟大。

在不同个性的人当中，伟大处处都会放射出它的光辉，而决不会囿于有教养和所谓的教化阶级。要找出拿破仑的特征是很容易的，他既不慷慨也不公正，但是他很有学识，知道事物运行的法则，拿破仑有强大的自信，他用自己的眼光来审视事物，这使我们对他崇敬有加。他对事物的辨别绝不只限于表面，而是一针见血，抓住本质。不论是一条道路，一门大炮，一个人物，一个军官，还是一个国王，他都能够做到明察秋毫。他留下了大量的手稿，大量的警句，涉及到很多的领域。他还是一个事必躬亲的人，当需要他拿出一个方案计划时，他就会调动所有的才智和能力，就像他曾经说过的那样，把聪明才智和勇气魄力应用在每一个地方。他拥有绝对的自信，他相信自己的思考和判断“不要管他们向你说了什么，你要相信一个人能够赤手空拳去迎战利炮。一旦战火燃起，对弹药的最低需求都会使你所做的一切变得一无用处。”

我发现自己很容易从拿破仑那里获得裨益。对我来说，他的官方建议比学院的记录还要有文学性和哲理性。他对他的弟弟西班牙国王约瑟夫曾经提出过这样的建议：“对你我只有一个建议——成为主人。”

知识是走向伟大的阶梯，知识的精深甚至能使罪行减轻。有时我们把他人的罪行看做是一个学生的试验。因为他或许读过很多书，而英国古代的判断标准就是，当一个社会处在学识浅薄的时期，人们会