



Self-Help

# 人生不设限

自己拯救自己

[英] 塞缪尔·斯曼尔斯 著  
朱绍裕 译

烦恼焦虑是心灵的杀手，喜欢抱怨的人是没有生存空间的  
自助者，天助之，一颗勇敢的心，无所不能





Self Help

# 人生不设限

自己拯救自己

[英] 塞缪尔·斯曼尔斯/著

朱绍格/译

**图书在版编目 (CIP) 数据**

人生不设限：自己拯救自己 / (英)斯曼尔斯著；朱绍格译．—合肥：  
安徽人民出版社，2012.3

ISBN 978-7-212-04774-0

I. ①人… II. ①斯… ②朱… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 039844 号

---

书名：人生不设限：自己拯救自己

作者：(英)塞缪尔·斯曼尔斯

---

出版人：胡正义

选题策划：曾丽

责任编辑：杨迎会 刘戈

责任校对：刘戈

责任印制：刘银

装帧设计：颜森设计 祝志霞

---

出版：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编：230071)

发行：北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011)

电话：010-64266769；010-64264185 转 8067 (传真)

印刷：北京鹏润伟业印刷有限公司 电话：(010) 80261198

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换)

---

开本：620×889 1/16 印张：13 字数：157 千字

版次：2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-212-04774-0

定价：32.80 元

版权所有，侵权必究

## 译者序

被誉为成功学开山鼻祖的塞缪尔·斯曼尔斯，是英国著名的道德学家、随笔作家和社会活动家，他有着丰富的人生经历，先后当过医生、历史学家、记者、社会改革家和铁路大臣等，这让他有更多的机会去观察和思考人生、社会，也为他之后的创作打下了坚实的基础。

塞缪尔·斯曼尔斯一生共创作了二十多部著作，其中最受人喜爱的是有关人生成功与幸福、自由与责任等领域的随笔作品。本书就是他人生代表作之一。对于为何要写这样一本书，塞缪尔·斯曼尔斯曾这样写道：“在人生的历程中，人们的幸福生活在很大程度上要依靠人们自身的努力——依靠自己的勤奋、自我修养、自我磨练和自律自制；但首先是依靠诚实、正直和不折不扣地履行自己的职责。正是这些品行塑造了人类坚毅果敢的人格品性。”

从这个立足点出发，塞缪尔·斯曼尔斯精心挑选了大量案例，帮助读者更加清楚地理解他的理念和想法。在这本书里，他并不是简单地说教，而是通过这些故事，力图给读者以心灵的震撼。他认为这是影响和塑造青年人高贵心灵素养的绝佳途径。

在翻译这部作品的过程中，译者参考了许多相关资料，并且

## 人生不设限

SELF-HELP

---

针对国人的阅读习惯进行语句翻译、逻辑调整，试图能将作者的思想毫无删节并原汁原味地呈现给读者。但由于中英两种语言间的差异，译者对某些语句段落采用了意译、略译的方式，但对原著中的精髓绝无删减，这一切都是为了更好地服务于读者，还盼读者谅解。

译者

## 序 言 只有自己救自己

大约 15 年以前，有人邀请塞缪尔·斯迈尔斯给一所夜校的学员演讲，该夜校位于英国北部一个小镇里，建立夜校的目的是使学员互相学习、共同提高，夜校的情况如下：

寒冬腊月的晚上，为了相互交流知识，共同提高，两三个身份地位很低微的男人想方设法碰面。最初见面的地点是在一个人住的农舍里，随着其他学员的不断加入，不久小屋就变得拥挤不堪。当炎炎夏季到来的时候，学员们就到农舍外面的花园里休息。之后，学校就把授课地点也改到屋外的空地上，那是个用木板围成的花园。老师为他们开设了算术课程，授课就在花园里进行。当天公作美、夜深人静时，还能看到许多青年人在小屋周围溜达，像一群蜜蜂一样交头接耳；可是，突如其来的骤雨也会使他们四散开来，不欢而归。

寒冷的冬夜正在逼近，此时学员的数量也大大增加，而农舍的屋子又根本无法容纳这么多人，他们该怎样避寒呢？尽管绝大多数青年人只能挣到相当低的周薪，他们还是决定冒着负债的危险租用一间屋子，经过打听，他们发现了一套又大又脏的出租公寓，那座公寓曾经被用作临时霍乱医院，没有人能发现那儿，因为人

们都对它退避三舍，似乎灾难的阴云仍然笼罩着它。可是那些互相帮助的青年人丝毫不惧，以每周很高的费用租下了那间病房，在里面点上灯，搁了几张条凳和一张餐桌，然后就开始了冬季课程。不久，那儿就一片欢声笑语。毫无疑问，课程可能非常粗糙而不完美。可是，学员们却心满意足。那些知道某些知识的人教另一些不懂的人，在提高别人的同时，也增长了自己的知识，不管怎样，这对他们来说是一种很好的学习方式。于是，那些青年人（其中也有成年人）继续他们的学习，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。

大约有 100 个青年人凑到了一起，他们雄心勃勃，并渴望有人给他们授课，随后，塞缪尔·斯迈尔斯本人知道了此事。这部分人等待着他，为了塞缪尔·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就是“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·斯迈尔斯不能不为他们表现出来的令人敬佩的“自己拯救自己”的精神所感动，尽管授课令人愉快，不过他没有太多信心，但是他感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。

没有比这更老掉牙的忠告了，它们就像所罗门寓言一样老套，或者至少也差不多。但就是这些老套的建议受到了欢迎。青年人们在课堂上勤奋好学，在工作中努力勤奋，成年后，从事着不同的职业，其中许多人现在还走上了值得人们尊重而对社会有益的工

作岗位。事隔多年，一天晚上，一位在玻璃厂工作，外表光鲜的青年人来访，青年人说现在自己是公司人力主管，是一位成功人士。他高兴而又感激地记起了以前塞缪尔·斯迈尔斯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作的努力。这件事自然勾起了塞缪尔·斯迈尔斯的回忆。

塞缪尔·斯迈尔斯在这方面的兴趣一直被“自己拯救自己”这一主题所吸引，他习惯于从给那些青年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，塞缪尔·斯迈尔斯所拥有的描述史蒂芬逊先生生活、事业的特殊便利条件和机会诱使他一如既往地工作，直至最后出版关于史蒂芬逊的自传。现在这本书也是在相似的精神状态下写出来的，两本书的由来基本相同。然而前面所列的性格特征不必太过认真对待——只是些概括而非长篇累牍的描述，在大多情况下，只有一些显著特点为人们所注意到；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。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，并希望大家感兴趣。

1859年9月于伦敦

大卫·M. 哈特



# SELF-HELP

## 目 录

译者序 /1

序 言 只有自己救自己 /1

第 1 章 天助自助者 /1  
SELF-HELP

第 2 章 成功是给坚毅者的回报 /27  
APPLICATION AND PERSEVERANCE

第 3 章 力量和勇气 /49  
ENERGY AND COURAGE

第 4 章 金钱的妙用 /89

MONEY-ITS USE AND ABUSE

第 5 章 聪明地学习 /113

SELF-CULTURE-FACILITIES AND DIFFICULTIES

第 6 章 行动就是力量 /151

EXAMPLE-MODELS

第 7 章 品格铸就绅士 /175

CHARACTER-THE TRUE GENTLEMAN



# 第1章 一天助自助者

SELF HELP

国家的价值，从长远来看，在于组成  
这个国家的社会个体价值的实现。

——约翰·斯图尔特·密尔

我们对体制寄予太多厚望，而忽略了  
人类自身的能力。

——本杰明·迪斯雷利



“天助自助者”，是经过实践检验的箴言，具体地说，就是经过人们丰富经验所产生的结果。自助精神是个人所有真正成长的根源，它体现在生活的众多方面，构成了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。无论你为一个人或阶级做了什么，从某种程度上讲，就是减弱了他们为自己干活的激励与必要性。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。

即使是最好的制度，也不能给人积极的帮助。或许，制度所能做的，顶多就是给予人们发展自我与改进个人状态的自由。但是，人们总是趋向于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。每隔3~5年选举1~2个立法者，形成立法机构上方的组成部分。

然而，尽管这项义务被诚挚地执行，对人们的生活和天性却并没有起到积极的影响。甚至，人们日渐懂得，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，可以确保人们享受他们的劳动成果，不论思想或身体。他们只需付出相对来说很小的代价。然而，再严厉的法律也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。这种改变只有通过个人的行为、节俭和自我克制才能生效，即通过好的习惯而不是大的权力去改变。

一个国家的政府通常被认为是其组成个体的反映。高于人民的政府不可避免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。

国家的进步是社会个体勤勉、能干、正直的结果，正如国家衰败是社会个体懒惰、自私和邪恶的结果。我们通常所谴责的社会邪恶，在很大程度上，却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，它们却会以另外的某种形式重新复苏，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，得出结论是：最高爱国主义和博爱主义不在于改变法律和修改制度，而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。

一切事情都由个人的内因所决定，外因产生的影响相对较小。最大的奴隶并不是被暴君所统治的奴隶（尽管这种统治是极大的

罪恶)，而是自身道义上无知、自私、邪恶的奴隶。一个充满奴性的民族仅通过统治者或制度的改变是无法获得自由的。只要这种致命的幻念盛行，自由将仍由政府掌控。即使这种状况发生了改变，也付出了巨大的代价，但这种改变在很长一段时间里对曾经身处奴化幻觉的人们，并不会产生太大的实际和持久的效果。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。”

关于民族进步，时常涌现一些古老的谬论。有些会呼唤恺撒式的救星，其他一些人则呼唤国家作为救星，另外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直接对立的，正如雨果对笔和剑的论述，“其中一个会杀死另外一个”。

至于国家和议会法令的力量，也只不过是普遍的迷信罢了。爱尔兰一位伟大爱国者威廉·达刚曾在首届都柏林工业博览会的闭幕式上讲道：“说实话，在我的印象中，从未听到我的同胞提及‘独立’一词。我听得最多的是，如何从这里、那里或其他什么地方去获取独立，如何把希望寄托在我们身边的外国人身上等

论调。当我以最大限度去衡量通过这种交流给我们带来的利益时，我的内心常深深地感到，我们工业的独立必须依靠我们自己。我相信，只要把精力放在勤奋刻苦和精益求精上，我们将会比任何时期都有更好的机遇和光辉的前景。我们已经迈出了步伐，但坚忍不拔才是成功的巨大动力。只要我们以饱满的热情前进，我深信，用不了多久，我们将达到一个共同舒适、幸福、独立的状态，并把这种状态带给其他人。”

任何国家都是无数代人思想与劳动的结晶。生活在各个阶层及条件下的坚忍的劳动者们，包括土地的耕耘者、矿山勘探者、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，都为缔造自己的国家作出奉献。他们一代接一代地努力，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——文明的缔造者——在混乱的工业、科学、艺术中创造了秩序。因此，生存着的种族，在自然的演化进程中，成为通过我们祖先精湛技艺和辛勤劳动所创造宝贵财富的继承者。这些财富在我们的手中得以耕耘，并下传给我们的继承者，在此过程中，它非但毫发未损，反而会得到更大的完善。

自立精神，正如它在充满活力的个人行为中所表现出来的那样，它在任何时代都是英国人性格的一个显著特征，也是衡量国家力量的真正标准。通常有一些非常优秀的个人，在做了群众的领袖之后，获得公众的尊敬。但是我们的进步同样归功于成千上万的无名小辈。在历史上的任何一次战役中，尽管只有将军们名垂青史，但在很大程度上，战争的胜利是通过士兵们发挥个人的勇猛精神和英雄主义才赢得的。

同样地，生活也是一场“士兵的战斗”——人类在任何时候



都是最伟大的劳动者，其中绝大多数人们终生默默无闻。他们对人类文明与进步的影响力虽然无法与那些有幸名垂青史的伟人们相比，但是，即便是最卑微的人，只要他在勤奋、节俭、对生活保持公正诚实的态度等方面在其同胞面前作出榜样，那么，他对他祖国的美好生活就产生了现实和长远的影响。因为他的生活和品行潜移默化地影响他人，并在未来被推崇为时代好榜样。



日常经验表明，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。与此相比，小学、中学、大学给予人们的教育只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、耕地间、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作出适当的行动。这种教育是无法从任何书本或大量学术训练中获得的。培根用他那惯有的颇具分量的语言说道：“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。”这句话既适用于实际生活，也适用于对才智本身的培养。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通过读书得来的——是生活而不是文学，是行动而不是研究，是性格而不是遗传，它在永久地完善人类。