

【英】塞缪尔·斯迈尔斯◎著  
陈实◎译



# 在绝望中寻找希望

奋斗者的激励书

卡耐基精神导师塞缪尔·斯迈尔斯

给天下奋斗者的心灵导航，让你找到从逆境中胜出的精神法则

怀 / 抱 / 希 / 望 生 / 命 / 就 / 有 / 无 / 限 / 可 能

“二战”后的日本奉为治愈伤痛的国民读本

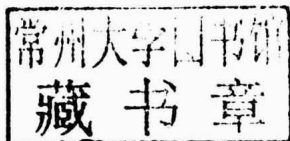
台海出版社



# 在绝望中寻找希望

【英】塞缪尔·斯迈尔斯◎著

陈实◎译



台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

在绝望中寻找希望 / (英) 斯迈尔斯著 ; 陈实译 .

-- 北京 : 台海出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5168-1727-8

I. ①在… II. ①斯… ②陈… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第318073号

## 在绝望中寻找希望

---

著 者: (英)斯迈尔斯

译 者: 陈 实

---

责任编辑: 武 波

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 阎万霞

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 ( 发行, 邮购 )

传 真: 010-84045799 ( 总编室 )

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

字 数: 140千字 印 张: 7

版 次: 2018年5月第1版 印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1727-8

---

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究



## 出版说明

英国19世纪的道德学家、社会改革家和散文随笔作家、著名成功学家导师塞缪尔·斯迈尔斯的作品《自己拯救自己》一度被当作欧美青年读者的人生教科书。鉴于渴望成功的人需要内心强大，才能怀抱希望，进而实现梦想，我们根据内容的不同将《自己拯救自己》分为三册，希望能够给许许多多找不到方向的人，走了弯路的人予以指引，引导他们更快成功。

“经典永不过时”，那些激励过一代代年轻人的话语和事例在今天依然有用。但由于作者所处的时代与社会环境与当下的中国有较大的差异，故文中的许多现实状况与观点对现在的中国的读者较为陌生。请读者阅读时注意，文中的观点仅代表原作者的观点。文中提到的“当代”“现代”等指的是作者所处的时代。在选编时我们已做出了一系列修订，若还有不足之处，敬请读者指出。我们会在再版时加以改正，谨在此致以真挚的谢意。谢谢！

塞缪尔·斯迈尔斯（1812—1904），英国人，他被包括卡耐基在内的后人尊崇为成功学的导师。事实上，斯迈尔斯的首要身份，并非成功学家，而是卓越的政治改革家和道德学家。也正因为这一点，他的作品具有一层更深的意义，其所蕴涵的思想价值超出了一般意义上的“成功学”，带有浓重的哲学意味。

甚至可以说，斯迈尔斯首先注重的是西方近现代的文明和秩序，他的成功学著作中有一部分是讲道德文明，对后世产生了深远的影响。其作品畅销全球100多年而不衰，成为世界各地尤其是欧美年轻人的人生教科书，甚至有人称其作品为“文明素养的经典手册”“人格修炼的《圣经》”。

本书是根据斯迈尔斯作品《自己拯救自己》中有关一个人



在低谷时遇到的问题如何解决，以及如何才能突破成长中的障碍，找到成就自己的方法等内容精选提炼而成，是一本斯迈尔斯给予年轻人希望和鼓励的书。斯迈尔斯的《自己拯救自己》是在1859年出版的，一经上市立即引起强烈反响。英国、法国、德国、西班牙、丹麦、美国、日本、俄罗斯等国争相出版，不断重印，被公认为现代成功学的开山之作。

事实上，我们之所以编译这本《在绝望中寻找希望》，是想以此献给每一天都在拼搏的年轻人，愿他们无论在任何条件下都能心怀希望，去迎接美好的生活。

在这本书中，我们以“希望”和“信心”“坚持”等作为主题，并以此作为引导全书的主要线索，讲述年轻人遇到的困难和问题，以及要怎么解决，针对性地论述年轻人在逆境时，应该如何转变心态；在遇到打击和意外的时候，如何坚持下去；处于低谷时候，如何学习和积累知识和力量，重新振作起来。总之，年轻的我们都会有不如意的时候，都会有面对困难的时候，都有失意的时候……而如何能够更好地解决这些问题，便是横亘在每个年轻人面前的一个障碍，阻碍你变得更好，若是能够跨越这些障碍，你就能够为自己的迷茫找到出

口，为奋斗的自己找到更成功的路。

本书不仅仅是多年前斯迈尔斯给年轻人的有关成功的建议，它还相当于一本年轻人的成长指南，能为年轻的我们在迷茫的黑暗中找到光亮，照亮一路前行的路。我们也相信，这本书能够给读者信心和鼓舞，希望和力量，希望每个读者都能通过阅读本书，达成自己的梦想。

## 不论世界如何对你，都别看轻自己

缺少同情心，让我们失去整个世界 / 002

你给别人爱，别人将回报你幸福 / 009

困境中的磨炼造就人的成功 / 016

以英雄人物为榜样 / 022

乐观的性格有助于你的成功 / 026

## 人生没有苦难挫折，成不了强者

不畏困难，勇往直前 / 034

经历风雨才能看见彩虹 / 039

奋斗下去，得到信心和能力 / 042

他们曾为真理而前赴后继 / 049





不再消沉，从苦难中崛起 / 061

磨难是一笔财富 / 067

成功者总能走出困境 / 071

## 自我约束是进步的前奏

学会控制自己的欲望 / 080

伟人们都懂得自我克制 / 088

对不诚信的行为说“不” / 096

不要让信任自己的人失望 / 103

超越自己，别缺失道德 / 108

仔细地花每一个便士 / 112

## 你的选择决定了你的前途

种下善良，收获感动 / 124

你当善良，且有勇气 / 128

如何履行好职责 / 131

不向命运妥协，才能有所成就 / 138

自私会让我们吃尽苦头 / 146

奢侈生活带来的恶果 / 152

节俭本身是一宗财富 / 158

奢侈会让你负债累累 / 162

## 愿你不辜负自己的梦想

靠非凡的意志力创造奇迹 / 166

耐心和良好的习惯很重要 / 173

勇气非凡的马丁·路德 / 178

坚强的毅力铸就了成功 / 182

勇者无畏无惧 / 189

不要害怕失败 / 198

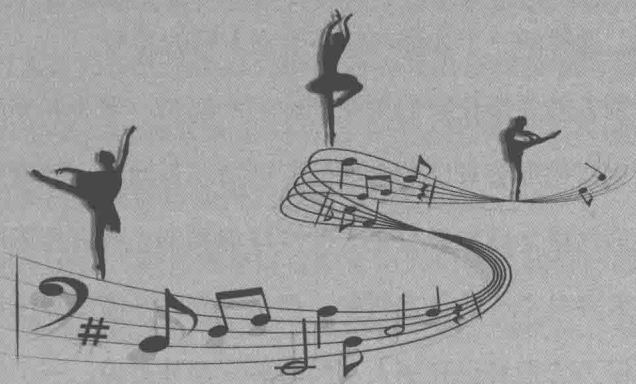
成功是失败积累而成的 / 202

别让懈怠辜负了梦想的实现 / 206



## 不论世界如何对你，都别看轻自己

无论发生什么事，都不要看轻自己，不管是困境还是磨难都要微笑面对。



## 缺少同情心，让我们失去整个世界

同情心是对他人情感共鸣的一种情感表露。

拥有高地位和能力富余的人往往比普通人有着更多的同情心。韦伯佛斯主教就是这样的一个人，他的善良人尽皆知。他的朋友也经常被别人问道：“为什么韦伯佛斯主教能这么受人爱戴？”朋友的回答脱口而出：“因为他心怀仁慈。”韦伯佛斯主教经常和底层人们一起生活，他的仁慈让他全身心地为人们作出贡献。只要是对人们、对社会有益的事，冲在最前方的准是他。这样的一个人如何能不受到人们的爱戴？

对别人的关怀让我们感受到他们的痛苦、弱小和辛酸。诺曼·迈克雷德形容自己的个性除了同情还是同情。他通过观察很多人的性格之后发现每个人的性格都和别人的有所不同，这种差异大多是个人的优点所在，但是人们并不清楚自己有什么优点，极力想把自己和别人不同的那一部分丢掉。一个经常受

到诺曼·迈克雷德帮助的铁匠说：“他在聊天时的行为举止和铁匠没什么两样，我知道他不想让我有太多的压力。每来一次他必定要在某些方面给我提供帮助，不然他就一直待在那儿。”一切行动都是以人为主，你的心里在想什么，你要表达什么，都可以从行为上看出来。所以我们应该多观察周围人的举动，要是他们困难的话就上前帮一把。人的力量是无穷的。

在诺曼·迈克雷德以男爵的身份去格拉斯哥的时候，他曾说过这么一段话：“不要给我们任何物质上的东西，我们要的是精神，是存在于头脑中的思想……那些孤苦无依、贫困艰辛的人们因为需要别人的帮助，他们相较于其他人能够更容易发现别人流露出来的同情和关爱。他们知道这是一种伟大、无私的奉献。这种奉献精神会让人们的注意力从温暖的地方转移到严寒的地方，并且用能融化寒冰的温暖语言和行动给受苦的人们带去希望。这种精神会一直存在于人们身上。”这也是诺曼·迈克雷德在格拉斯哥的做事原则。

他还说：“我会带领格拉斯哥的人们认识到自己的责任和义务，要他们知道人必须对自己、对他人、对社会、对国家负责。少有人会告诉他们这些，因此我的工作非常沉重，也非常

重要。我是站在基督教的角度看待事情并作出了这些决定，我希望格拉斯哥的人们也能像我一样对基督教有深刻的了解。”

英国的情况和诺曼·迈克雷德描述的格拉斯哥的情况差不多。伦敦是最富裕的城市，同时也是最贫困的城市。人们只知道西区的富人多如牛毛，鲜有人知道伦敦的东区聚集着很多流浪汉和生病、贫穷的人。偶尔会有一些人对他们表示关心，也只是给一些钱，没有谁是真正为这些可怜的人们着想。但有一个人例外，他就是爱德华·丹尼森。他还未去世的时候，他为东区做了不少好事，在一定程度上改变了那里落后、混乱的环境。他清楚要想真正改变一个人，第一就是要改掉身上的陋习。于是他在东区修建了几个小规模的小银行，鼓励人们把钱存进来，而不是花在喝酒和赌博上，这样可以减轻以后突发状况带来的影响。他还修建了教堂、读书室和学校，增加知识，提高思想。虽然他作出了很多努力，但对庞大的下层人群来说，这一些还远远不够。爱德华·丹尼森失望地说：“很奇怪，就算是在如此富裕的国家里，还是会有那么多人因为食物和生活环境的原因而走向死亡。没错，英国在这20年间的飞速发展我们有目共睹，但是我们在兴奋之余忘记了成功之前的艰苦过

程，也忽略了随之而来的危险。”爱德华·丹尼森的所作所为是给后人的一次提醒，很遗憾他没有看到自己的努力结出果实，希望有人能跟随他的脚步继续努力，以告慰他的在天之灵。

约瑟芬·迈斯特的一生都困难重重，在临死前他说：“我并不作恶，因此我不知道恶人们是什么样的。但是我知道人生在世一定要为他人、为社会作出一点贡献。我很敬佩无私奉献的人们，他们为了帮助困难的人们付出不少经历和时间，并且不求回报。再回头看看，世界上这么多人每天都急匆匆地行走着，做着这样那样的事情，可是这些事有几件是关系到大众民生、社会发展的？他们从来不打心自问：‘活了一世，我给这个世界留下了什么？’”

塔尔佛德法官在临终一语道破英国社会最需要的是什么。他说：“若是谁来问我怎样才能去掉英国人民之间的差距，我会告诉他：‘只要人们心中充满爱，懂得关心他人。’”不只是英国，现今世界上最缺少的就是爱心。没有了爱，人们之间的差异会越来越大，相同的人聚在一起，排斥和自己不一样的人。所以有钱的和没钱的总是无法好好相处。在一方不肯付出

的时候，另一方也不会表示顺从。

过去的社会规定国家的统治者一定要具备善良、乐于助人的美德，现实中总会发生一些不可预测的事情，这些事情造成的危害就需要英明果断、善良勇敢的人来清除。但是看看现在的社会，人们都是“各人自扫门前雪，休管他人瓦上霜”的心态，若是有人上前阻止这种行为，只会被那些愤怒的人的口水淹没。

所有的社会关系中，雇佣关系大概是最缺乏同情心的了，尤其是老板和工人之间。他们在工厂中分开居住，老板在这一边，工人在那一边。相互之间并没有深入了解对方。要是工人请求增加收入，就得采用罢工或者游行的方式；要是老板不想加薪的话，不少工人就会因为罢工和游行被开除。因此有人建议成立工人协会，通过组织和老板谈判，但这个办法始终不尽如人意。一旦双方谈判失败，人们的情绪变得激动之后，什么事情都有可能发生，于是我们看到老板的马车和房屋被烧毁了，盛怒之下他带来了执法队伍，暴动结束了。虽然结束了，但是这件事给每个人带来的伤害无法弥补。

至于主人和佣人之间还有没有同情心这件事，我的看法



是，在繁华都市里的人们已经很难再有同情心存在了。金钱至上是人们信奉的第一真理。我用钱买你的服务，你就应该尽心尽力做好分内事。站在某个角度上来看，佣人在家里吃住，替我们做事，她应该是家庭的一员。但很多人并不这么认为。他们觉得佣人是自己花钱找来为自己干活的人，佣人给我们服务是为了赚取薪酬。人们把佣人安排住在和她的工作相关的地方，厨房或者杂物室，而且佣人也只对这两个地方充满激情。这么看来，主人和佣人简直就是两个国度的人，相互之间甚至不需要语言交流。

我们曾收到一位女士的来信，她向我们讲述了安妮·玛凯的故事。安妮·玛凯是罗伯特·狄克的女仆，她替他工作多年却没有一分钱的收入，并且在罗伯特·狄克去世后也没拿走他任何东西。这位女士说：“在底层劳动人民中，像安妮·玛凯这样正直善良的人已经不多。我希望她能得到别人的赏识和关爱，让她把自己的高尚精神传扬下去。依现在社会的高速发展和变化，我很害怕后辈们对她这样的奉献精神变得陌生和鄙夷。每当我听人说起或者亲眼看到佣人在主人家受到委屈的时候，我特别为佣人感到难过。社会的变化不可避免会带动我们