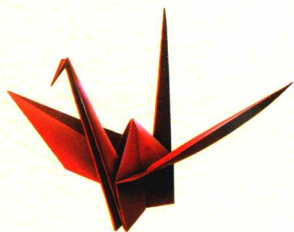


【英】塞缪尔·斯迈尔斯◎著  
静涛◎译



# 愿你的青春 不负梦想

奋斗者的激励书

“二战”后的日本奉为治愈伤痛的国民读本

卡耐基精神导师塞缪尔·斯迈尔斯

给 / 天 / 下 / 奋 / 斗 / 者 / 实 / 现 / 梦 / 想 / 的 / 锦 / 囊

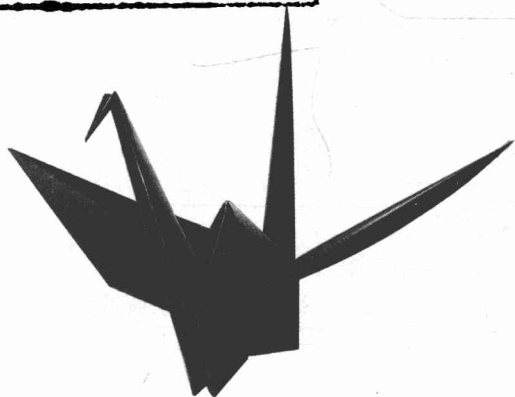
帮每个年轻的你实现梦想

台海出版社



# 愿你的青春 不负梦想

常州大学 [英] 塞缪尔·约翰逊著  
薛涛译  
藏书章



台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

愿你的青春不负梦想 / (英) 斯迈尔斯著 ; 静涛译.

— 北京 : 台海出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5168-1728-5

I. ①愿… II. ①斯… ②静… 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318075号

## 愿你的青春不负梦想

著 者: (英) 斯迈尔斯

译 者: 静 涛

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 曹 敏

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 978-7-5168-1728-5

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就是讲社会的道德文明，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》中有关青春时期遇到的问题以及年轻人如何才能成功、达成理想、完成梦想等内容提炼选编而成，可以看成斯迈尔斯写给迷茫的年轻人



的指路书。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。

我们之所以编译这本书，是想以此献给每一天都在拼搏的年轻人，愿他们的青春不负梦想。

谁的成功都不可能一蹴而就，梦想也从不是唾手可得。年轻的我们都有过迷茫，都会有不知所措的时候，有执着，有遗憾，有求而不得……在这本书中，我们以“青春”和“梦想”两大主题，作为引导全书的主要线索，讲述年轻人在青春时期遇到的问题，以及要怎么解决，并着重地论述年轻人应该抱有什么心态和养成什么习惯，才能够追逐自己的梦想。所以，如果想要为解决当下面临的诸多问题找到更好的方法，找到指示前进的方向，想要弥补过去，这本书将是你不二的选择。

我们相信这本书不仅仅是一个成功者的经验分享，还能够给读者信心和鼓舞，让读者在生活、学习、工作中永远充满积极向上的正能量，汲取不断奋斗的动力，为不甘平凡的自己找到一个出口，成就自己的梦想。

## 年轻，不是放纵自己的理由

学会节俭，避免贫困和疾病 / 003

越是困难时期，越要努力工作 / 009

无所事事足以杀死所有人 / 016

不要成为虚荣心的奴隶 / 022

欠债就像在连续做一个噩梦 / 029

没有债务，让你更容易成功 / 035

## 做个渴望成功的人

想要成功，就找成功人士做同伴 / 041

接触优秀的人，你会变得精力充沛 / 045

有些人会指引着你前行 / 051

伟人具有不可思议的影响力 / 058



家庭教育伴随一个人的一生 / 068

目标确定，就全身心去投入 / 072

## 虽然我不是天才，但是我懂得勤奋

只有劳动的人才能享受生活 / 079

聪明人会被懒惰打倒 / 082

辛勤付出，才能收获甘甜 / 087

优秀的艺术和勤奋是分不开的 / 092

勤奋是天赋的催化剂 / 097

勤奋与坚持能帮你成就梦想 / 102

艺术追求者的勤奋之旅 / 107

## 对自己的严厉，是成功的必由之路

成功的秘诀：从小事做起 / 115

肯努力不怕吃苦，成功才属于你 / 123

兴趣和耐心能帮你创造奇迹 / 132

坚强的意志是最真诚的智慧 / 137



以勇士们为榜样，走好人生之路 / 142

工作狂与他想要做成的事 / 151

## 你的责任就是你的使命

做人要有责任感 / 159

诚实守信，是立足社会的资本 / 163

人生之路因责任感而变得平稳 / 168

勇敢的人会因职责而有力量 / 175

认真负责的威尔逊 / 180

尽职尽责的华盛顿 / 188

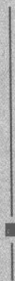
## 愿你不改初心，不忘梦想

自律，成就更好的自己 / 193

学会自我克制 / 199

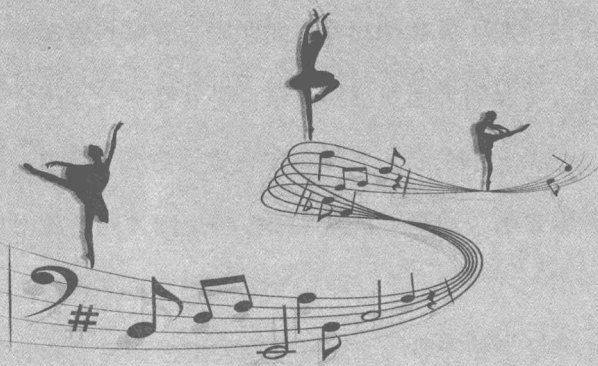
提高自己的最快方法 / 204

做真实的自己 / 210



## 年轻，不是放纵自己的理由

年轻是学习知识和技艺的好时期，是一个人为成就一番事业打下坚实基础时期。年轻时要心无旁骛，不要好高骛远，不要欲望太盛，更不要放纵自己……





## 学会节俭，避免贫困和疾病

每个人都应该学会节俭，节俭不仅仅体现在理财上，它更是一种生活方式，穷人如果不节俭可能生活会越来越艰难，富人如果不节俭又可能会变成穷人。

穷人和富人一样，要吃饭、生活、工作和睡觉，贫穷让他们无法考虑太多的事情，比如灾难和疾病，他们也很少祈祷以后的日子能越过越好，生活的艰辛已经磨灭了他们的希望。只要今天有饭吃，有活儿干，他们就已经谢天谢地了，都不敢奢望有朝一日自己能摆脱贫穷的日子，过得再好一点。

原始部落的人们也是如此，满足于现状，不去想还可以更富有一点，也不会变得更贫穷。

居住在北极圈周围的爱斯基摩人，他们的生活和发达城市的穷人们差不多，从不考虑将来。如果眼下有了食物，比如很



多的鲸脂，他们就会大吃一餐，接着开始呼呼大睡。文明社会的人们肯定会觉得这种做法实在过于浪费，没有规划。不过爱斯基摩人并不觉得有什么不妥，他们从古至今便是如此生活，对未来不做过多的打算，不管生活是富裕还是困难，都保持着愉快的心情。在他们看来，把东西存着不吃是很浪费的行为。

在人们看来，居住在严寒气候里的人要比住在温暖气候里的人更勤快、更富裕。漫长的冬季和低温会让人们在温暖的时候就备好冬衣、粮食和燃料，也让人们不得不提高做事的效率，所以很多处于欧洲寒冷气候圈里的国家都认为是严寒造就了他们的财富。我们可以看到，西西里人、安道尔人和墨西哥人明显没有德国人、荷兰人、美国人、加拿大人和比利时人那么勤快。

纽渥克的国会议员，已故的爱德华·丹尼逊先生，他在伦敦的东区贫民窟里建造了一座多功能用途的教堂，这座教堂的外部墙壁都是用铁皮制造的，花费了他不少的心血。教堂的第一层可以给孩子们上课、玩耍，男人们也可以在这里消遣聊天、玩游戏，总之不让他们老待在饭馆里喝酒。爱德华·丹尼逊先生认为，贫民们之所以贫穷，是因为他们的思想教育没有

得到培养，生活环境太过脏乱。物质都得不到满足，谁还会考虑精神需求。于是穷人们日复一日地周旋在贫穷、脏乱和疾病中，没有人来引导他们走上正确的道路，那位传教牧师虽然用自己饱满的精神为困苦的人们做了许多善事，但他的善事只集中在物质上，每天考虑着要怎么才让人们吃得饱穿得暖，没有对他们的精神世界进行挖掘，因此他的善行不能取得很大的成果。每年冬天我们都可以看到类似这种善行的活动……即使是在最富有的国家里，也会有很多无人接济的难民，他们在饥饿和寒冷面前是多么的无奈，在前方等待他们的永远都是死亡。在以前的社会里，人们还懂得相互帮助，在那时的冬季里死亡的人数要远远少于现在。现在的我们已经忘记了该如何帮助他人，或者说是已经变得无情，放任贫穷肆意蔓延，只要自己不愁吃穿。我们应该肩负的责任和义务都被丢弃了。

要是人人都能接受良好的教育，学习怎么勤俭持家，很多事情就不会有发生的机会。丹尼逊先生也说：“贫穷和疾病是人类一手造成的，如果人们踏实稳重，细心过好每一天，对未来能有一个好的规划，那么社会上就不会再有穷人，也不会有人为生计而苦恼。生活中不可避免存在着一些困难，我们只要



淡然地面对，想到好的解决办法，就不愁会有什么负担，因为我还有一份工作可以给我提供薪水。比如一个在码头搬运的工人，他可以把每周薪水省下一半，留着日后使用，要是他没结婚，并且没病没灾的话，这真是一个不错的主意。他完全不用替以后的生活担忧。”

丹尼逊先生认为，勤俭不一定只是女人该做的事，男人们也要勤俭，不管你挣的钱是多是少，都可以聚少成多攒下一笔钱。我希望人们能够提高自身觉悟，每一个人都能坚持勤俭节约，这样一来贫穷的人也会少很多，人们不用为生病和失业发愁，要不然这只是一个漂亮的肥皂泡，空有美好的设想，却没有行动。不知道我能否在有生之年看到如此幸福的生活，我想这是要经过两代人的不懈努力才能显出一些成果的巨大工程。法律和教育会指导人们的生活方式，只要努力学习改正，就可以让自己变得更加富有和健康。

丹尼逊先生把古尔西的居民和英国的工人在生活上进行了对比，这两种人都比较贫困，但是他们的贫困也有着明显的差异。英国工人的薪水很高，往往在拿到薪水后就不停地消费，最后一分钱也不剩下。而古尔西居民们的薪水总是要迟一点才

会到达他们手中。这些居民们生活简朴，不管多穷也是靠自己努力，而不会依赖别人的施舍。他们每周只吃一餐猪肉，尽量不吃熏肉类和新鲜蔬菜，平时吃的是由豌豆、包心菜和少许油熬制成的汤。哪怕那些财主们有很多粮食和牲畜，他们照样吃这些简单的食物，然后把省下来的肉产品和别的东西放在市集上出售，再把赚来的钱投资在土地、股票上。无疑这是围绕着土地进行的赚钱方式。

不幸的是，丹尼逊先生还未完成他的研究就离开了人世，他还没有深度剖析导致贫穷的根本原因，但是我们可以知道，丹尼逊先生一直很反感过度消费，认为这是引起贫穷的原因之一，可现代人执迷不悟，未曾认识到这个问题。奢靡生活已经蔓延到整个社会，不管是工人阶级还是上流阶级，都过着荒淫无度的日子，尤其是上流阶级，每个人都只注重自己的打扮和权势，攀比之风日益盛行。

不能否认英国的劳动人民是很勤劳的，其他国家的人民无法和他们相比。但不可避免的是他们在勤劳的同时还有着挥金如土的坏习惯，让他们无法安定地生活在愉快富裕的社会里。虽然他们的薪水比专门技术人才还要高，可他们不会精打





细算，钱一到手就花光了，白拿着高工资，过的却是穷困的生活，幸而现在社会安稳，要是在动荡年代，他们可要受不少苦了。

所以，我们要养成良好的生活习惯，拒绝铺张浪费，不然薪水永远满足不了我们的欲望。恰得维克先生在演讲中说：“棉花发生短缺的时候，不少人在救济站前排队等着发放救济物资，他们想不到的是，这些发放物资的人之前还被别人认为是穷人，其实他们是很富有的。”

在困难和危险还没来临的时候，人们的警惕心也收了起来，大家忙着唱歌跳舞，饮酒作乐，薪水很快被花光，等到困难突然出现在眼前，人们慌乱得不知道该怎么应付。如果更加不幸，被老板辞退，恐怕只有祈求上帝给他们继续生活下去的希望了。