



〔英〕塞缪尔·斯迈尔斯◎著
甘平◎译

自己拯救自己



鳳凰網 讀書
book.ifeng.com

“凤凰读书”推荐阅读的人生励志经典读本
塞缪尔·斯迈尔斯的成功学开山之作

一部助你在逆境与顺境中自我实现的励志“圣经”

／ 畅销全球150年，仅次于《圣经》的超级畅销书 ／

華夏出版社

【英】塞缪尔·约翰逊著
叶圣陶译

自己拯救自己

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己拯救自己 / (英) 斯迈尔斯 (Smiles, S.) 著;
甘平译. —北京: 华夏出版社, 2011.3

(MBOOK随身读)

ISBN 978-7-5080-6198-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第248375号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

自己拯救自己

著 者 [英] 塞缪尔·斯迈尔斯

译 者 甘 平

责任编辑 武新华

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6198-6

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

自己拯救自己

大卫·哈特

多年前，有人邀请塞缪尔·斯迈尔斯为一个位于英国北部小镇里的夜校学员演讲，学员在夜校里可以互相学习、共同提高。那里的情况是这样的：

为了相互交流知识，在寒冬腊月的晚上，几个地位低微的男人想方设法碰面。他们见面的地点最初是在某个人的农舍里，随着学员的不断增多，不久农舍就无法承受那么多人的拥塞了。终于，夏季到来了，学员们就在农舍外面的花园休息；接着，他们就把授课地点改到用木板围成的花园里。老师为他们开设了算术课程，授课就此开始。每当夜深人静时，许多年轻人就围绕着小屋散步，像一群交头接耳的蜜蜂。不过，突如其来的骤雨也会使他们抱头鼠窜，不欢而归。

寒冷的冬季一步步逼近，此时学员的数量也迅速增加，农舍已经拥挤不堪，怎样避寒呢？尽管绝大多数年轻人只能得到很低的周薪，但他们打算宁愿负债也要租用一间屋子。不久，他们发现有一套虽然脏乱却很大的公寓要出租。那座公寓曾经被用作临时霍乱医院，极少有人能发现那儿，因为人们对霍乱的恐惧永远不会消失。可是这些努力、勇敢的年轻人毫无畏惧，他们租下了那间医院，在里面点上灯，搁了板凳和餐桌，就这样开始了冬季课程。

很快，那儿充满了欢声笑语。毫无疑问，学习的质量可能并不完美，但学员们却心满意足。学员们把自己掌握的知识传授给没有掌握的学员，在提高别人的同时，自己也熟能生巧。无论如何，这对他们来说是一项很好的学习。于是，那些年轻人继续着他们的学习，互相传授阅读与写作、算术与地理，还有化学和其他知识。

很快这里聚集了一百多个年轻人，他们雄心勃勃，并渴望有人能教授他们，随后，塞缪尔·斯迈尔斯知道了此事。一部分人期待着他的到来，他们期待着塞缪尔·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——“给他们讲讲”。他们谦虚地向塞缪尔·斯迈尔斯介绍了自己的事，同时提出了这一要求。塞缪尔·斯迈尔斯被他们表现出来的令人敬佩的——自己拯救自己——的精神所感动，于是愉快地答应了。

尽管授课令人满意，不过塞缪尔·斯迈尔斯没有太多信心，但是他意识到哪怕是诚挚地给他们只言片语的鼓励，对他们来说也可能会意义非凡。在这一考虑下，他们做了多次演讲：别人是怎么做的，个人在多大程度上能为自己做些什么。并且他指出，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。

没有比这更老套的忠告了，这就像所罗门寓言一样老套，但就是这些老套的建议鼓励了年轻人。他们在课堂上勤奋好学，在工作中努力勤奋。后来，他们从事着不同的职业，其中许多人现在还从事着对社会有益的工作。

许多年后的一个晚上，一位在玻璃厂工作、仪表整洁的年轻人造访了塞缪尔·斯迈尔斯。年轻人说现在自己是

公司人力主管，是一位成功人士。他高兴而又感激地回忆塞缪尔·斯迈尔斯曾经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。这件事勾起了塞缪尔·斯迈尔斯的回忆。

塞缪尔·斯迈尔斯一直被“自己拯救自己”这一课题所吸引。出于习惯，他从给那些年轻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写作主题。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。事业的特殊便利条件和机会促使塞缪尔·斯迈尔一如既往地工作，直到最后出版他的自传。现在这本书也是在相似的精神状态下完成的，两本书的由来基本相同。

本书前面所列的性格特征只是些概括，而非长篇累牍的描述，不必太过认真地对待。在大多情况下，只有一些显著特点为人们所注意——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上。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，并希望大家喜欢。

塞缪尔·斯迈尔斯是英国19世纪伟大的道德学家、著名的社会改革家和脍炙人口的散文随笔作家。他的一生阅历十分丰富，先后当过医生、商人、摄影师、随笔作家、历史学家、记者、编辑、社会改革家、铁路大臣、公众道德家和演说家。这种丰富的人生阅历为他以后的创作打下了非常坚实的基础。

塞缪尔·斯迈尔斯一生写过20多部有关人生成功与幸福、信仰、道德等领域的著作。最著名的作品有《自己拯救自己》、《品格的力量》、《金钱与人生》和《人生的职责》。他的这些作品所蕴含的思想对西方乃至世界许多国家近、现代道德文明的发展产生了巨大的影响，改变了亿万人民的命运。

其中，《自己拯救自己》自1859年在英国问世以来，就在世界许多国家不断重印，在全球畅销150年而不衰。这本书可以说是一本伟大的书，是塞缪尔·斯迈尔斯的第一部成功学力作。

本书根据2006年美国Waking Lion Press出版社所出的修订版《Self Help》翻译。由于水平有限,在英文的理解和译文的修辞上,必然会出现不少错误和欠妥之处,在此我们诚恳地盼望广大读者给予批评指正。

此外,译者为了让读者更能体会本书的精髓,特地从书中摘取了一部分精华语句,放在每个小节的后面,与读者共勉。

第一章

自助者天助之



- 社会进步取决于个体的自助 002
- 自我奋斗达成功 009
- 接受帮助同样重要 030

第二章

业精于勤



- 天才源自勤奋 036
- 培养自己的好品质 040
- 不屈不挠，永葆希望 044
- 非凡毅力成就伟业 049
- 越有成就的人越努力 057

第三章

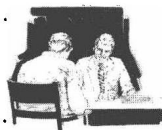
勇者无敌



- 意志是奋斗的基石 072
- 坚定的意志让人如愿以偿 077
- 相信自己就能成功 081
- 果断决策，迅速行动 084
- 忘我工作的英雄 096
- 奋斗一生永无悔 105
- 帮助他人，提升自我 113

第四章

正确使用金钱



- 要懂得精打细算 132
- 节俭方能独立 136
- 花钱要量入为出 143
- 抵制诱惑 149
- 金钱不是衡量成功的标准 156

加强自我修养



- 脑力劳动和体力劳动同等重要 170
- 养成良好的学习习惯 178
- 博学不等于有智慧 185
- 加强自我修养 190
- 拒绝软弱 197
- 失败是成功之母 203
- 勇于尝试跟困难搏斗 210
- 不知疲倦的自我修炼者 219
- 亡羊补牢，未为晚也 225

做行动上的巨人



- 家庭的榜样力量 234
- 人是相互影响的 240
- 行动大于空谈 244

绅士的品格



- 品格高尚才能影响他人 270
- 养成良好的习惯 279
- 友善礼貌地待人 283
- 做个真正的绅士 289
- 勇敢无畏的绅士风度 298
- 绅士风度的考验 302

第一章

自助者天助之

自助精神是个人成长的根源，它体现在生活的各个方面，它也是构成国家强盛的真正源泉。



社会进步取决于个体的自助

“自助者，天助之”，是经过实践检验了的箴言。具体地说，就是经过人们丰富经验所产生的结果。自助精神是个人成长的根源，它体现在生活的各个方面，它也是构成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。无论你为一个人或一群人做了什么，从某种程度上讲，就是减弱了他们自己努力的必要性。在人们受到过分引导和过分监管的地方，其趋势必然是人们不能自立。

任何一个制度都不能给人积极的帮助，即使是最好的制度。或许，制度所能做的仅仅就是给予人们发展自我与改进个人状态的自由。但是，人们总是宁愿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，立法推动人类进步的价值通常被大大地高估。

然而，尽管立法这项义务被认真履行，对人们的生活和天性却不能起到积极的影响。人们会慢慢明白，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，可以确保人们享受自己的劳动成果，人们为此只需付出相对来说很小的代价。然而，法律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，哪怕是最严厉的法律也很难做到。这种改变只有通过个人的节俭或自我克制才能生效，即通过好的习惯而不是权力意志去改变个人习惯。

政府，通常被认为是国家组成个体——人民的反映。高于人民的政府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。贵族受到高贵的统治，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、女人和孩子完善自我的问题罢了。

国家和社会的进步是通过个体的勤勉、能干和正直来推动的；同样，国家的衰败则是社会个体懒惰、自私和邪恶的结果。通常被我们所谴责的社会邪恶，在很大程度上，是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，它们却会以其他形式重新复苏，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，得出的结论是：最高爱国主义和博爱主义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，而不是仅仅改变法律和修改制度。

个人的内因决定了一切事情，外因产生的影响相对较小。被暴君所统治的奴隶并不是最不幸的奴隶（尽管这种统治是极大的罪恶），最不幸的奴隶是自身道义上无知、自私、邪恶的奴隶。仅通过统治者或制度的改变是无法使一个充满奴性的民族获得自由的。只要这种致命的幻想盛行，自由将仍由政府掌控。即使这种状况得到了改观，却也必须付出巨大的