

〔英〕斯迈尔斯◎著

The Save
Policy of
Samuel

斯迈尔斯的
拯救方针

西方生存大师
经典译丛
Survival of The
Three Classic
Western Masters

京 华 出 版 社

斯迈尔斯的 拯救方针

The Save
Policy of
Samuel Smiles

冯岩◎编译



京 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

斯迈尔斯的拯救方针/冯岩编译.-北京:京华出版社,2011.3

ISBN 978-7-5502-0180-4

I. ①斯… II. ①冯… 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(2011)第043218号

斯迈尔斯的拯救方针

编 译 / 冯 岩

责任编辑 / 徐秀琴

装帧设计 / 浩 典·南 戈

责任印制 / 臧威威

出版发行 / 京华出版社

(北京市朝阳区安华里一区13楼2层 100011)

(010) 82027091 82027093 (发行部) 62022161 (FAX)

(010) 62013583 62371080 (编辑部)

印 刷 / 北京泰山兴业印务有限责任公司

开 本 / 720mm×1000mm 1/16

字 数 / 460千字

印 张 / 32.25

版 次 / 2011年4月第1版

印 次 / 2011年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5502-0180-4

定 价 / 39.80元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

The Save Policy of Samuel Smiles

Preface

前言

这是一部出自成功学大师的经典之作，它将是你在现代社会走向成功的指路标。

也许你的出身并不优越，也许你的智慧并不超群，也许你的事业目前根本看不到前途，此时你要奋起，需要的是什么呢？你需要一个指引的方向和行动的助推力，那就是你自己的信念。

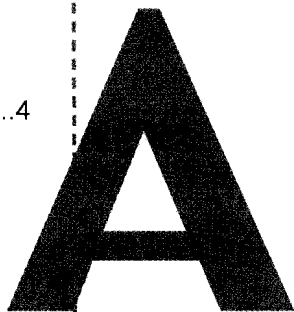
现代社会纷繁复杂，人际关系冗乱，职场斗争防不胜防，要处理好这些关系并向上攀爬、取得成功，我们自然要付出很多努力，但你知道最重要的是什么吗？那就是我们要有自己拯救自己的决心和勇气。草根的出身并不可怕，平凡的岗位无需忧虑，能力欠佳可以提高，我们要做的就是坚持一个信念：自己可以拯救自己！

塞缪尔·斯迈尔斯的自我拯救之说是历经百年不衰的成功学经典，他的这一学说影响了世界各地几代人的命运，使他们通过自己拯救自己，变得自助、自强，最后走向成功。

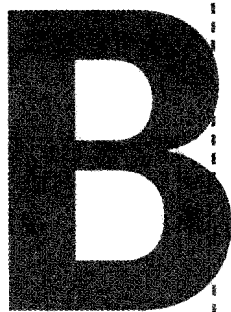
本书推出了斯迈尔斯的拯救方针，将他自己拯救自己的学说，通过条理清楚的要点和深刻而易懂的事例讲述给读者，它教你如何去拯救自己，教你锻炼出人生的良好品质，教你如何去抓住机遇，教你树立自尊，坚定信心，走向自助自强的成功之路。而这些不仅是你成功的重要保障，也是你的人生永远不会失去的宝贵财富，你的一生会因此而熠熠闪光。

方针一 / 只有自己才能拯救自己.....1

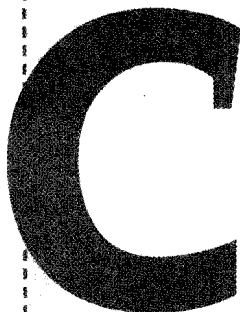
- no.1> 国民性优劣决定国力强弱.....2
- no.2> 社会进步依赖个人的努力奋斗.....4
- no.3> 伟人不怕穷出身.....6
- no.4> 自助者天助.....13
- no.5> 远离安逸和奢侈的生活.....19
- no.6> 走向成功的基础.....24
- no.7> 借助外力，成就自己.....27
- no.8> 做一个自立的人.....29

**方针二 / 机遇只给有准备的人.....33**

- no.1> 成功并非偶然.....34
- no.2> 伟大往往孕育于小事之中.....37
- no.3> 重视细节的作用.....38
- no.4> 成功者善于把握机会.....43
- no.5> 珍惜时间.....48
- no.6> 牛痘接种的发现者——詹纳.....53
- no.7> 正确方向 + 持之以恒 = 成功.....56
- no.8> 培养敏锐的洞察力.....58
- no.9> 时刻把握机会.....61

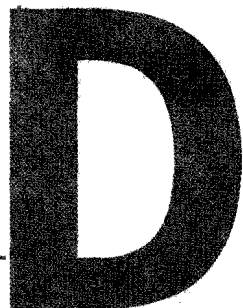
**方针三 / 天赋在左，勤奋在右.....63**

- no.1> 仅有天赋远远不够.....64
- no.2> 勤奋是进取的基石.....65
- no.3> 成功者的座右铭.....69
- no.4> 勤奋自强方能成就大业.....71
- no.5> 放弃是最大的失败.....79



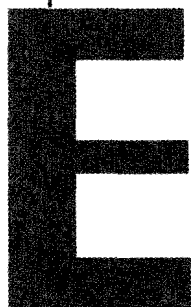
方针四 / 活到老，学到老.....83

- no.1> 自我教育的本质.....84
- no.2> 学习的两个重要原则.....85
- no.3> 机敏果断和脚踏实地.....87
- no.4> 学会正确运用知识.....89
- no.5> 学习没有终点.....91
- no.6> 学习永不嫌晚.....95



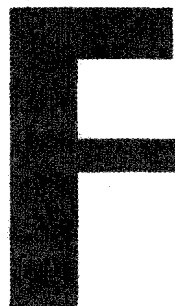
方针五 / 品德是个人立世的基础.....103

- no.1> 优秀品德不是与生俱来的.....104
- no.2> 品德就是力量.....106
- no.3> 要有诚实的言行.....108
- no.4> 从小养成好习惯.....110
- no.5> 自重的人才能受人尊重.....113
- no.6> 礼貌是人际交往的润滑剂.....115
- no.7> 不乘人之危.....118
- no.8> 绅士是崇高品德的延伸.....121
- no.9> 做勇敢而高尚的人.....123
- no.10> 不践踏任何人的利益.....129



方针六 / 实践是最好的老师.....131

- no.1> 兴趣使人焕发激情.....132
- no.2> 健康是成功的条件.....138
- no.3> 没有调查就没有发言权.....144
- no.4> 工作要脚踏实地.....149
- no.5> 梅花香自苦寒来.....153



G

方针七 / 寻找自己的榜样.....159

- no.1> 学校教育是远远不够的.....160
- no.2> 家庭的榜样.....163
- no.3> 以贤德的人为榜样.....165
- no.4> 勇敢需要榜样.....168
- no.5> 一部好书的力量.....171
- no.6> 保持乐观的心态.....172
- no.7> 处事要坚决果断.....177
- no.8> 没有付出就没有回报.....179

CONTENTS

目录

H

方针八 / 战胜金钱的诱惑.....187

- no.1> 控制对金钱的欲望.....188
- no.2> 取之有道，用之有度.....190
- no.3> 要学会勤俭节约.....192
- no.4> 无债一身轻.....194
- no.5> 保持朴素的生活方式.....200
- no.6> 珍惜每一分钱.....204
- no.7> 不做贪婪的守财奴.....207

方针九 / 坚守自己的人生底线.....213

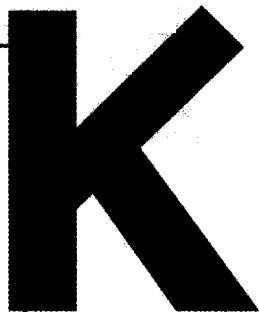
- no.1> 人生存不只是为了自己.....214
- no.2> 学会履行自己的职责.....216
- no.3> 要有自己的人生底线.....221
- no.4> 塑造独立人格.....224
- no.5> 品格是生命的核心.....228
- no.6> 绝不盲目从众.....236
- no.7> 不违背自己的良心.....238
- no.8> 热爱自己正从事的工作.....250
- no.9> 巴克森戴尔的故事.....252

I



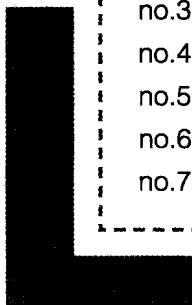
方针十 / 锤炼强大的意志.....257

- no.1> 迅速将想法付诸行动.....258
- no.2> 培养和完善坚强的意志.....261
- no.3> 劳动锻炼人的意志力.....264
- no.4> 用行动证明自己的价值.....266
- no.5> 享受辛勤劳作的欢乐.....270
- no.6> 要坚持自己的信仰.....274
- no.7> 节俭的艺术家.....278



方针十一 / 让生命回归正直与诚实.....283

- no.1> 撒谎是一种恶习.....284
- no.2> 做真实的自己.....285
- no.3> 诚实劳动的价值.....290
- no.4> 坦荡正直地去赚钱.....291
- no.5> 诚实做人，正直处事.....300
- no.6> 不背叛自己的品格.....303
- no.7> 诚实就是永久的财富.....306



方针十二 / 英雄成就伟大的事业.....309

- no.1> 勇敢是什么?310
- no.2> 面对瘟疫的英雄.....314
- no.3> 投身战火中的医生.....318
- no.4> “提灯女神”——南丁格尔.....321
- no.5> 为护理事业奉献终身的丝坦蕾.....325
- no.6> 天使就在人间.....329
- no.7> 那些默默无闻的英雄们.....332

方针十三 / 保持同情心.....337

- no.1> 学会爱你同类的人.....338
- no.2> 奉献自己的一点爱心.....340
- no.3> 同情心的巨大作用.....343
- no.4> 丧失同情心就是祸患.....347
- no.5> 同情心是人的本性.....352
- no.6> 同情心是家庭的感情纽带.....354
- no.7> 同情心给你带来幸福.....357
- no.8> 人人都要有同情心.....359
- no.9> 同情心没有边界.....363
- no.10> 以上帝的名义爱人.....366

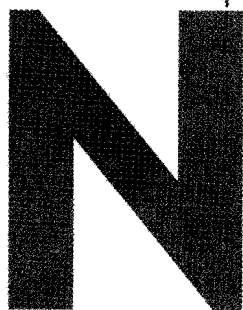
CONTENTS

目录



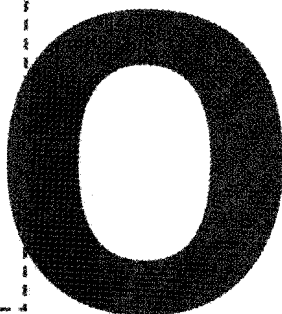
方针十四 / 勤劳与节俭的快乐.....371

- no.1> 制度造就的贫困.....372
- no.2> 财富与美德严重背离.....373
- no.3> 学会理财.....375
- no.4> 节俭可以积累财富.....378
- no.5> 现状是逐渐改变的.....381
- no.6> 节俭是一种文明.....385
- no.7> 自己动手，丰衣足食.....389
- no.8> 学会快乐地劳动.....392
- no.9> 节俭能缓解你的压力.....395



方针十五 / 积小流以成江海.....399

- no.1> 贫富可以转换.....400
- no.2> 时间就是金钱.....401
- no.3> 节俭是智慧、尊严与财富的源泉.....402
- no.4> 学会做长远打算.....407
- no.5> 学会存钱.....409
- no.6> 金钱不是最终目的.....416



P

方针十六 / 做对社会有意义的人.....419

- no.1> 建立与员工的沟通机制.....420
- no.2> 做明智的老板.....423
- no.3> 具有社会的责任感.....427
- no.4> 重视银行的作用.....433

Q

方针十七 / 学会有计划地生活.....437

- no.1> 不做“面子”上的富有者.....438
- no.2> 不攀比别人的生活.....441
- no.3> 不做等级观念的牺牲品.....443
- no.4> 要理性地对待婚姻.....446
- no.5> 学会明智地生活.....449
- no.6> 办节俭而体面的葬礼.....451

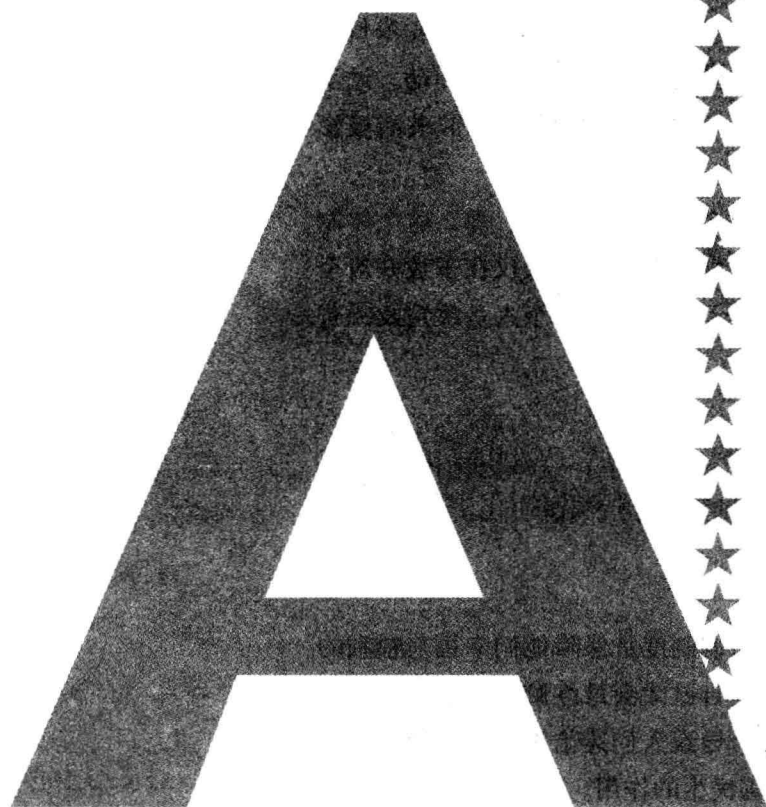
R

方针十八 / 重视家庭和健康.....455

- no.1> 生活是一门艺术.....456
- no.2> 健康永远排第一.....460
- no.3> 营造家的温馨.....465
- no.4> 让家庭生活更精彩.....469
- no.5> 掌握持家的本领.....471
- no.6> 拥有生活的风度.....479
- no.7> 保持卫生的环境.....483
- no.8> 让生活充满愉悦.....497

方针一

只有自己才能拯救自己





NO.1/ 国民性优劣决定国力强弱

人类数千年来智慧积淀的成果中，有一句放之四海而皆准的警世良言值得我们重视，即“自助者天助之”。自助也就是自我拯救，它奠定了每个人成长、成功的牢固基石。与此同时，它也是铸就了无数个民族魂魄与精神的重要熔炉，这一点早已为人类的发展历史所印证。个人发自内心的自助精神与成功渴望，最终会促成他竭尽全力地奋斗，相反，若是将希望寄托于他人身上，结果往往不尽如人意。也就是说，有些时候，来自于他人或外界的——即便出于友善目的的——帮助，恰恰削弱了我们的进取激情和动手冲动。过于严密地监督和管理一个人，可能会给他的心理带来消极影响，这几乎是不可避免的。

如果一个体制，提供过多的帮助给个人，那么这个体制算不上一个良好的体制。良好体制的职责仅仅在于放开对个人的束缚，任由其发展而不予阻遏，相信个人是决定及改善自我生活状况的最佳人选。

有些时候，来自于他人或外界的——即便出于友善目的的——帮助，恰恰削弱了我们的进取激情和动手冲动。

现实生活中，人们都强调制度是保障他们幸福与福利的不二选择，却忽视了唯有靠自己才会最终解决自己的幸福、福利问题。上述错误的观念导致人们迷信于法律法规这一人类发展的代表产物对于改善民生的作用。

人们推动政府成立立法机关，每隔几年选举一次，寄望



于选出来的公职人员能够鞠躬尽瘁地提供服务，借以实现改善自己生计的愿望。事实上，这样的愿望即便不是每每落空，也不会很理想。原因就在于，以类似的方式寻求民生的改善和人格的提升，无异于缘木求鱼。

时过境迁，我们逐渐意识到，其实政府老老实实扮演好“守夜人”的角色就够了，被动地而非主动地、有限地而非无限地保护民众的生命权与财产权，捍卫稳固的、让民众满意的体制，解决各种突发事件，才是政府职能题中应有之义。

法律合理地实施，可以保障民众的——无论是肉体上还是精神上——劳动成果的安全稳固。由此，可以极大地降低社会的不平衡性，以及减少牺牲个人的可能性。

一个合理的制度，如何使贫穷的人变得富有，使懒散的人变得勤劳？显而易见，法律甚至是更严苛的规定对此也无能为力。唯有通过勤俭节约、自我牺牲等个人行为，才能实现这些改变。可见答案是——在法律保证基本权利的同时，个人要拥有良好的习惯。

普普通通的个人组成国家，组成政府，因此，这个国家政府就必然代表了诸多个人的利益。个人的发展速度跟不上政府的话，他势必会制约政府的发展，最终的结果是政府减速以与人民发展的步伐合拍。

同样的道理，政府发展即便落后，因为受到人民较高发展水平的影响，也能迎头赶上。就像流水总是趋于同一平面一样，在法律和政府管理方面，国家的集体主义特征可以产生非常好的效果。因此，是国人的性格特点而非制度形式最终决定了这个国家的价值和力量。原因就在于国家无非是个人的集合，而文明也不过是人类如何发展的问题，囊括了这个社会中的每一个男人、妇女和儿童。

因此，是国人的性格特点而非制度形式最终决定了这个国家的价值和力量。



NO.2/ 社会进步依赖个人的努力奋斗

个人的勤奋和积极向上的努力，共同促进了国家的进步，而个人懒散、自私和堕落则会导致国家的衰退。谴责那些社会罪人是我们的通常做法，问题是，他们之所以如此，也是因为个人生活习惯不良罢了，用法律的手段将他们镇压或流放是一件很容易的事情，但是，除非他们的个人生活习惯和性格都得到了明显的改善，否则他们注定将以另外的方式重新活跃起来。如果我们不否认这个观点，那就可以断定，我们应该提高个人的品质，尽力帮助和激励他们，直至他们可以靠独立的个人行动改善自己的生活。这才是最崇高的爱国主义和最伟大的慈善行为，至于调整制度和修改法律等其他措施对此则于事无补。

在某种意义上，是否具有自己拯救自己的精神已经发展为衡量一个国家凝聚力大小的有效方法。

英国人很明显的一个特征就是自己拯救自己的精神，这一点可以从很多人的积极行动中发现。在某种意义上，是否具有自己拯救自己的精神已经发展为衡量一个国家凝聚力大小的有效方法。

纵观人类发展史，我们可以发现，人类的进步很大程度上来自于那些更加渺小、更加平凡的人所做的贡献，尽管每时每刻受到人们敬仰的是那些更出色的人。历史上的很多将军名垂青史，就是因为他们战役中的丰功伟绩，不过，倘若没有

英国人很明显的一个特征就是自己拯救自己的精神，这一点可以从很多人的积极行动中发现。

了战士们的英勇奋战和英雄气概，这些将军无一例外会铩羽而归。这一点在生活中同样可以找到例证，伟大的劳动者中既包括所有成就伟业、名留青史的人物，同时也有很多无名英雄。后者与那些被载入史册的、幸运的伟人一样，同样对社会的文明和进步做出了巨大的贡献。如果一个人在生活中是一个勤劳、节俭、正直和诚实的表率，那么他的国家将会受益匪浅，因为他为国家向良好的方向发展做出了贡献，即使他的地位极为卑微。其他人的生活 and 性格会潜移默化地受到他的生活和品德的影响，并且这种影响会一直延续下去。

生活经验表明，一个人积极的心态不仅能够对他自己的生活，甚至是其他人的行为都可以产生巨大影响，由此产生的实际的教育效果十分显著。至于小学、中学和大学的教育，相比较而言，更多的是对人的精神层面的教育，学校教育的效果要表现在生活中需要一个转化过程。一般看来，学校教育的生效时间远远不及日常教育快，不及那些发生在家庭、街道、商店、工厂、农田、账房、作坊以及市井闹区的日常教育。席勒称之为“人类的教育”，在于这是作为社会成员的个人应当接受的教育。“人类的教育”，包括行为教育、行动教育、自学教育、自我控制力教育。这些教育的目的是真正训练一个人，使其适应相应的商务活动，能够胜任相应的职责。这种教育是无论从书本中，还是在纯粹的文化培训上都无法学到的。作为伟大的思想家，培根的一句话真正道出了实际生活和培养智慧的真理。他认为，“学习不是教育知识本身，而是寻求知识以外比知识层次更高的智慧。处处留心皆是学问”。所有的经验都值得总结与借鉴，所有的教训都值得吸取并牢记。死读书、读死书不能带来一个人的不断提高与进步，关键则在于工作。之所以这样说，就是因为是生活而非文学、是工作而非学习、是个性而非传记最



终并且永远都能够促使人类进步。

伟人的传记，通常具有非常深刻的教育意义和现实意义，可以给予他人以极大的帮助、指导和激励。伟人传记教给世人更深刻的思想，更高层次的文化，以及更加积极的工作作风，从而促进个人和世界的发展。毫不夸张地说，其中一些传记，其作用几乎等同于真理。很多伟人都有一种坚贞的英雄个性，他们的人生经历表现了他们坚韧的意志力、自我拯救能力、不懈的工作和坚定的忠诚。传记若非词不达意，其中关于伟人经历的叙述往往展示了一个人完成自己使命时的力量，与此同时，也雄辩地证明了自重和自持的伟大功效。毋庸置疑，即使地位卑微的人也会因这样的展示与证明，受到极大的鞭挞。伟人传记的鞭挞作用，能够激励他们做出最大的努力，从而为自己赢得出色的才能和崇高的声望。

NO.3/ 伟人不怕穷出身

伟大的科学家、文学家和艺术家，尽管共同致力于传播伟大的思想，同样负责主宰高尚的情操，但不代表他们都来自于社会中的一个特殊阶级，或是来自特殊的生活层次。事实上，他们很多就来自于学校、工厂和农场，有来自富人家庭的，也有来自贫民区的，甚至其中一些最杰出的还出身于士兵。位居要职的人有时候可能出身最为贫穷，没有什么障碍可以阻碍他们在人生道路上的前进。很多时候，如果不是这些困难，也许他们就无法表现出潜在的才能。因为正是这些困难可以劳其筋骨、磨炼其意志，并且激励他们施展才能，帮助他们获得成功。在一定意义上，这些艰难险阻成为了他们最好的助手。克服了这些困难，他们就获得了胜利。事实上，可以毫不费力地在历史上找到例子，来证明“有志者事竟成”这句谚语。一代诗圣泰勒，早年是个理发店的小学徒，而阿克莱特，即便是贫贱的出身，也丝毫不影响他

位居要职的人有时候可能出身最为贫穷，没有什么障碍可以阻碍他们在人生道路上的前进。

成为多轴纺织机的发明者，成为纺织制造业的奠基人，罗德·泰特登则成为著名的大法官；而特纳则成为了著名的风景画家。

一代宗师莎士比亚的确切出身至今没有人知道，但可以确定的是，他也是出身于平民的。有些人认为，莎士比亚的父亲是一名屠夫或牧场主；有些人认为，早年莎士比亚可能是一个梳毛工，默默无闻地在哪个纺织厂工作；有些人认为，他先是一所学校的传达员，后来转行做了公证处文员。而有牧师断定，他很有可能是一名牧区职员；一位有名的相马师则认为莎士比亚应该是一个马贩子；还有人说，莎士比亚无疑是一名演员，在他的一生中“扮演了很多角色”，汇集了他自身在各行各业的丰富经历和观察体会。人们推断他曾经是一名水手，因为在一篇散文中，他关于航海的用词过于精准。这样看来，他似乎是真正的“典型的多面手”。在任何时候，从他的作品中都可以看出，他始终都是一个出色的学习者和努力的工作者。即使到了当今社会，这些优秀的作品还继续影响着英国国民的个性品德，以及其他的方方面面。

在日常生活中，航海家库克以及诗人彭斯的例子都表明，平凡的劳动者同样可以成功。本·约翰逊仅仅用手中的泥铲和口袋中的一本书，就建成了林肯律师学院，他理应是泥瓦匠和泥水匠的骄傲。爱尼格·琼斯不辞辛苦，最终超越众多有名的能工巧匠，成了著名的建筑师。阿兰·科宁汉作为作家和雕刻家而闻名于世，爱德华兹和特尔福特成了工程师；休·米勒做了地质学家；哈里森是天文表制作者；教授李是东方学者；罗姆尼和欧皮是画家；约翰·格博森是雕塑家；约翰·亨特则是生理学家。

有关出身于纺织业的名人例子，同样不胜枚举。例如西蒙森是数学家，培根是雕刻家，大小米尔纳、亚当、华尔克、约翰·福斯特、威尔森是鸟类