

Self-help

[英] 塞缪尔·斯迈尔斯 / 著 熊显华 / 译

突破人生困境最有效的**精神导师**

自己拯救自己



本书改变了 拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基、斯蒂芬·柯维

摆脱困境改变命运的经典法则



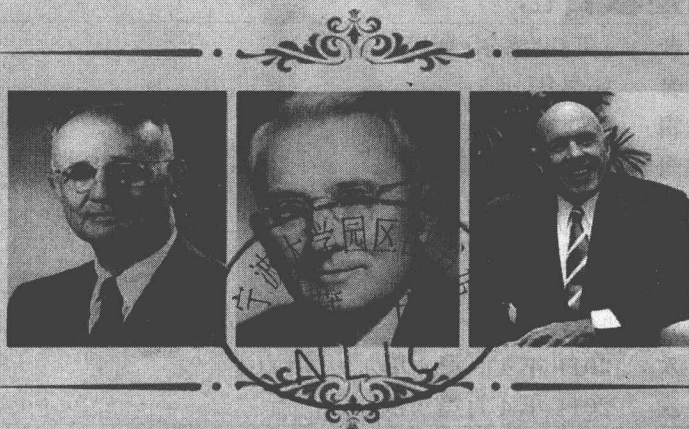
畅销 150 年的励志经典 个人奋斗的最佳读本



吉林出版集团有限责任公司

Self-help

自己拯救自己



[英] 斯迈尔斯 / 著 熊显华 / 译



NLIC 2970680980



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

自己拯救自己/(英)斯迈尔斯著;熊显华译. —长春:吉林出版集团有限责任公司, 2011. 3

ISBN 978-7-5463-4688-5

I. ①自… II. ①斯… ②熊… III. ①长篇小说—美国—现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016293 号

自己拯救自己

作 者 [英]塞缪尔·斯迈尔斯

译 者 熊显华

策划编辑 张小雨

责任编辑 周海莉 乐琳

封面设计 艺和天下

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 220 千字

印 张 16

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

发 行 北京吉版图书有限责任公司

地 址 北京市宣武区椿树园 15-18 号底商 A222

邮编:100052

电 话 总编办:010-63103398

发行部:010-63104979

印 刷 三河市祥达印装厂

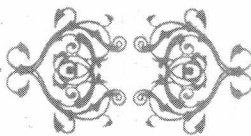
ISBN 978-7-5463-4688-5

定价:26.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-63103398

序 言

PREFACE



《自己拯救自己》于1856年写成。3年后，付梓出版。这本书的创作动机显然是由一次并不怎么引人注目的事件所激发的。当时，我在利兹市一所曾被辟为临时霍乱病房的地方给一些苦难无助的年轻人作了几次有关人生问题的讲座。在讲座中，我尽力让他们明白：在人生的历程中，人们的幸福生活在很大程度上要靠人们自身的努力，依靠自我勤奋、自我修养、自我磨炼和自律自制，但首先是依靠诚实、正直和不折不扣地履行自己的职责。正是这些塑造了人类坚毅果敢的人格品性。

这些讲座的效果之好远远超出了我的预期。那些曾经听过我的讲座的年轻人长大成人后，大都做着一些讲信用、负责任和对社会有益的工作：他们中的一些杰出人物甚至把自己取得巨大成就的原因归功于我的那些讲座，甚至称那些讲座成了他们一生的“精神导师”。

受此鼓励，我准备就上述主题撰写一本书，毕竟书籍要比口头语言流传更广。于是，每当结束白天的繁杂事务之后，我就在晚上的闲暇时间进行写作本书的准备工作。我将书名定为《自己拯救自己》，当时除了这一名称我还没发现有更切合主题的词。

1859年11月，《自己拯救自己》在英国首次出版，立即获得始料未及的欢迎和赞誉。当年11月，该书在英国和美国连续重版4次，接

着各种译本在欧洲各国出版发行，最远的印度和日本也翻译出版了该书。1871年，日文版首发，其发行量竟达150多万册，成为日本人民最喜爱的书。在美国，《自己拯救自己》的出版次数和读者群远远超过英国。

出版《自己拯救自己》后，我又接着写了《品格的力量》，并在1871年出版。在这本书里，我把那些最优秀男女的高贵而壮丽的人生图景展示在年轻人面前，力图给他们的心灵以震撼力。这似乎是一条影响和塑造年轻一代高贵的心灵素养的途径。狄士累利先生说：“某些人主张，不要去了解作家的个人经历，只要阅读作家的著作就行了；然而，我却经常发现作家的个人经历比其作品更加妙趣横生。”这种说法正是我所追求的著书模式。普卢塔克曾说过：“从许多杰出人物的辉煌业绩里很难发现一个人的德行或邪恶，相反，从一个人说话的口气、简短的言论或某些玩笑中，却能找出他区别于伟大业绩的真实人格品性来。”

1875年，《节俭》写作完毕并出版。在这本书里，我赞美了劳动的尊荣，建议人们勤俭节约以获得经济上的独立，并为他们的家庭提供一个幸福的基础。为此，人们应该过一种清白的、有节制的和坚毅果敢的生活，避免暴饮暴食带来的灾祸。此外，我也建议人们不断提高自己的修养、德行和宗教情感，这不仅是个人和家庭幸福的基础，也是社会得以和谐运转的条件。

在《节俭》出版5年后的1880年，我又写成并出版了《职责》。这是我写的人生丛书的最后一本。希望这本书也像前几本书一样受人们喜爱。我力求尽自己最大的努力去做好任何事情。细心的读者将会发现，在《职责》里，我详细列举了人类历史进程中那些优秀而勇敢的男女为世人作出的杰出人生典范。

伟大的功绩都是伟大的遗产，后代将从中受益无穷。通过了解人类先贤的所作所为，我们就能知道人类在未来能够完成什么样的业绩。一个伟大的人生，尽管会随着生命的结束而终结，但是，它将永

远是展示人类力量的里程碑。谁能登上人生职责的最高峰，谁就是他所属的族群中最杰出的人物。

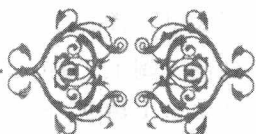
人生的职责像天空的星光一样照耀着大地；那抚慰、救治人类并给人类带来福音的慈爱之心就像大地的鲜花一样撒满人间。

塞缪尔·斯迈尔斯

1880 年11月于伦敦

目 录

CONTENTS



第一章 自助者天助之

自助的精神是一个人发展进步的原动力，也是一个国家兴盛强大的根本所在。即使是最好的制度也不可能给人以无所不能的帮助，唯一能做的就是放手让人们自由自在地追求属于他们的事业，从而改善他们的生存状态。

- 做自己的救世主 / 002
- 自助精神是个人成长的力量 / 004
- 你不能奢望同时是伟大而又舒适的 / 006
- 勤奋和实干才是取得成功的关键 / 010

第二章 伟大的企业家精神

我们国家对勤劳精神的追求，是对民众最好的教育。勤奋工作是对个人最好的培训，也是对一个民族最好的磨炼：勤劳与责任相伴，艰苦与幸福相连。

- 勤奋出天才 / 021
- “众叛亲离”下的英国现代工业奠基者 / 024
- 从农耕平民到工业巨人 / 028
- 挫折是迈向成功应缴的学费 / 032

第三章 忍耐与意志

那些整天饱食终日、无所事事、贪图享乐的人，是无法取得任何成就的。因为荣誉不是在睡觉中获得的，需要热忱、专注和不懈的努力，这才是获得成功所必须具备的条件。

- 帕里斯：一个“歇斯底里”者的传奇 / 039
- 伯特：从炼金术士到伟大陶工 / 046
- 韦奇伍德：陶器在他手里由粗陋到完美 / 051

第四章 天道酬勤

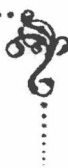
对世界影响最大的人并不一定是所谓的天才，严格地说，是那些天赋平平却异常勤奋、不知疲倦的人。大多数情况下，那些人都不是天资不凡、才华横溢的人，与之相反，他们是无论在哪一行都脚踏实地、埋头苦干的人。

- “天才就是耐心” / 057
- 成功属于最坚毅的人 / 060
- 他的人生从死里逃生开始 / 065

第五章 成功并非偶然

尽管有人认为有些发现是偶然获得的，但是，仔细想来就会发现，其实根本没有什么偶然因素，偶然中肯定存在着必然。这些所谓的偶然都是天才靠智慧抓住的机会。

- 细节中隐藏着真正的机会 / 071
- 机会为有准备的人而生 / 075
- 在众人的冷漠中走向成功 / 080



第六章 梅花香自苦寒来

无论一个人有着如何非凡的天分，艺术的追求永远是一段漫长而艰辛的历程。许多艺术家确实有着很高的天赋，但是，如果不通过后来的勤奋努力，天赋也会被糟蹋。

- 在成功的征程上，勤奋常在 / 085
- 切利尼浪漫传奇的一生 / 089
- 十二年的风雨朝圣路 / 092
- 从一个残疾人成长为艺术巨人 / 094
- 勤能补拙 / 098

第七章 勤劳造就的贵族

杰出的人物通过艰辛的奋斗获得了丰厚的回报，虽然他们只有普通人的天赋，但他们通过持之以恒的努力，达到了人生的顶峰。

- 二次取经，“钉子户”终成贵族 / 105
- 涉足多个领域的发明者 / 110
- 从律师中走出的贵族 / 113

第八章 力量与勇气

达到成功必不可少的因素，不是过人的天赋，也不是杰出的才能，而是这种追求目标的坚定的决心。这一坚定的决心不仅能产生实现目标的能力，而且还会产生充满活力的、不屈不挠的意志力。意志力是一个人性格的核心力量。可以说，意志力就是人类本身。

- 意志力能化腐朽为神奇 / 119
- 人生词典里没有“不可能” / 123
- 人当活在真理和自我奉献里 / 127
- 意志成就伟业 / 134



第九章 富商们的成功秘诀

专心致志、勤奋刻苦、准确无误、讲究方法、守时以及追求效率，这些是从事任何一种商业活动必不可少的品质。乍看起来，这些也许都是小事，但是，它们却对一个人的幸福、成功以及社会价值的实现至关重要，是不可或缺的基本要素。

- 商人与诗人可以兼得 / 139
- 凡事要自己去争取 / 141
- 成就伟业需要具备的品质 / 144
- 拿破仑和惠灵顿：两个一流的“商人” / 149
- 诚实是最好的策略 / 154

第十章 金钱与人生

每个人都要正视现实，在花钱方面，量力而行是一个人当仁不让的责任。这种收入和支出的简单运算意义非凡。节俭要求我们平常的花销应当精打细算，应当低于自己的收入水平，而不能超过它。要做到这一点，必须根据收支平衡的原则，拟订一个生活计划并严格执行。

- 金钱反映人品 / 159
- 简朴的习惯让人独立 / 162
- 真正的荣誉在于战胜自己 / 167
- 不要高估了金钱的力量 / 172

第十一章 修养的价值

掌握知识的目的应该是增加我们的智慧，完善我们的人格，让我们的人生更美好、更幸福、更有用；让我们在追求人生的崇高理想时，更加善良、更充满活力、效率更高。

- 依靠自身努力获得提高 / 179
- 家财万贯不是真正的富有者 / 184



- 教育是一种纯净的存在 / 189
- 一次尝试胜过千百次幻想 / 198
- 神童哪里去了 / 202

第十二章 榜样的力量

在日常生活中，我们都要严于律己，为他人树立榜样，即使最平凡、最卑微的人也可以做到。每个人都可以给他人这种简朴而又无价的教育。即使在最艰难的条件下，这样的榜样也很有意义。因为来自山下的光线更可贵，它们跟山上的光线一样普照世间。

- 良言善行会长存于世 / 207
- 行动证明一切 / 211
- 踏着榜样的足迹前行 / 213

第十三章 品格铸就绅士

诚实、正直和仁慈，这些独立的生命特质，是一个人品格的核心。正如古人所言：“品格天性高贵，不需要任何装饰。”具有这种品质的人，一旦和坚强的意志结合起来，那么他的力量就势不可当，他有能力做善事，有能力抵制邪恶，有能力战胜各种困难和不幸。

- 品格就是力量 / 222
- 习惯对塑造性格有着巨大的作用 / 226
- 礼貌是最容易做到的事 / 229
- 高贵的心灵是上帝的赐予 / 232
- 做一个真正的绅士 / 234



第一章

自助者天助之

>>>>>>

自助的精神是一个人发展进步的原动力，也是一个国家兴盛强大的根本所在。即使是最好的制度也不可能给人以无所不能的帮助，唯一能做的就是放手让人们自由自在地追求属于他们的事业，从而改善他们的生存状态。

- 做自己的救世主
- 自助精神是个人成长的力量
- 你不能奢望同时是伟大而又舒适的
- 勤奋和实干才是取得成功的关键

做自己的救世主

“自助者，天助之。”这是一条被实践证明了的至理名言。它早已在漫长的人类历史进程中被无数人的经验证实。

自助的精神是一个人发展进步的原动力，也是一个国家兴盛强大的根本所在。即使是最好的制度也不可能给人以无所不能的帮助，唯一能做的就是放手让人们自由自在地追求属于他们的事业，从而改善他们的生存状态。但是，几乎所有的时代，幸福是通过制度本身而不是通过自己的行动去获得的，遗憾的是，人们竟然对此深信不疑。因此，作为一种促进人类进步的立法价值常常被我们高估了。为此，人们设立了很多立法机构，每隔三年或五年就选举一次立法者。然而，不管这些立法机关的职能被我们履行得有多么好，它对人们的生活和性格所起到的积极影响都是微不足道的。更有一种情况，政府的作用是消极和有限的，而不是积极和无限的。换句话说，政府的主要作用在于保护人们的生命、自由和财产。

如果法律得到严格执行，它就能平等地保护人们享受到他们自己的劳动果实，而不受任何智力上或其他方面的限制，只需要付出相对较小的一点代价（纳税）就够了。

然而，不论多么完备、严厉的法律都不可能使好吃懒做的人勤奋起来，也不能使那些奢靡挥霍的人变得节俭或者使酒鬼懂得不贪杯。所以，要改变这些就只能依靠个人的勤俭和自律，通过好习惯而不是靠更多的权力去改变。

一个国家的政府本身通常就是组成它的社会个体的写照。一个高于人民素质水平的政府必将被拉回到与它的人民素质水平相当的层次，而一个落后于人民的政府迟早会被提升到与人民的水平相同的档次。



事实证明：一个国家的价值和力量绝不是来自于它的制度形式，而是取决于它的人民的整体素质。国家只不过是社会个体的集合体，而文明本身也只不过是男女老少这些社会个体不断去发展完善的问题而已。

国家的进步是每个人的勤恳奉献、吃苦耐劳和正直诚信的结果，就如同国家的衰败在于每个人的懒惰、自私和邪恶一样。我们常常认为的那些社会邪恶问题大多缘于个人生活的堕落。虽然通过法律的制约可以最大化地减少或根除它们，但是，一旦遇到有适合它们滋生的环境，它们就会死灰复燃，除非个人生活和性格状态得到彻底改善。假如这种认识是对的，那么，我们可以得出结论：那些爱国情怀和博爱精神不是通过改变法律和制度产生的，而是通过引导人们要独立自主、自力更生而产生的。

一个自控力很强的人，所受外界因素干扰的可能性就很小。一个心灵被囚禁的民族是不可能仅仅依靠改变统治者和制度就能获得自由的，自由必须建立在个人性格这个坚实基础之上，它也是社会安定和国家进步必不可少的保证。约翰·斯图尔特·密尔曾说：“只要个性还存在，专制就会受到有效遏制；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。”

在关于人类进步的问题上总有一些谬论。有些人呼唤凯撒式的救星，有些人则疾呼民族自救，还有些人则把希望寄托在法令的制定上。刚开始我们都可能会礼迎凯撒式的英雄，但最终我们会发现，“谁信仰并拥戴他，谁就幸福”这一主张简单来说就是：任何事情都由救世主来为人民决定，而不是由人民自己来作决定。如果这个认识被作为社会准则，它势必会毁灭民众自由的良知，很快为一切形式的专制主义铺平道路。凯撒式崇拜是人类最糟糕的偶像崇拜形式，它推崇绝对权力，其所带来的直接恶果就如同对财富的绝对崇拜一样。真正值得大力弘扬的信念应该是自救自助精神，只要人们彻底领悟这点并付诸行动，凯撒主义就会自行消亡。自救自助精神和凯撒主义是两个对立的原则，就像维克多·雨果对笔和剑的关系所作的论述一样：



一个会干掉另一个。

威廉·达尔干，一位爱尔兰伟大的爱国者，他在首届都柏林工业博览会闭幕式上的讲话也许非常适合被引用：“老实说，在我的记忆中，我从未听到过我的同胞提及‘独立’一词。我听到最多的就是他们怎样从这里、那里或其他什么地方去获取独立，或者把希望寄托在那些外国人身上的论调，我能认识到与外国人交往可以给我们带来巨大的利益，但我也同时深切地感到：我们的工业独立得完全依靠我们自己。我坚信，如果我们勤奋努力和精益求精的话，我们现在就面临着最好的机遇和更加灿烂的前景。我们已经迈出了步伐，但切记：坚韧不拔才是成功的最大保障。只要我们有饱满的热情，我就深信，用不了多久，我们将会达到一个与其他民族一样舒适、一样幸福、一样独立的状态。”

自助精神是个人成长的力量

所有的民族都是经历无数代人的思想积淀和辛勤劳动才塑造而成。在这个过程中，不屈不挠、坚韧不拔的劳动者，如躬耕者、勘探者、发明家、制造业者、机械师、诗人、哲学家和政治家，虽然他们处在不同的阶层，但他们都为塑造自己的民族和国家作出了贡献。他们一代代的努力推动着社会向前不断发展。

自助的精神一直都是英国人一个显著的性格特点，也是衡量一个民族力量的真正尺度。

很多民族都是由那些脱颖而出的人物领导并臣服着他的民众的。然而，更多的进步其实应该归功于那些千千万万的普通劳动者。尽管在任何一次伟大的战争中只有那些将军的姓名流芳百世，但是，正是由于士兵们的勇敢以及英雄主义才赢得了战争的胜利。同样的道理，



生活也是一场“士兵的战斗”——无论哪个时代，最伟大的劳动者依然是那些来自各个阶层的普通人，而且，其中有很多人终其一生都默默无闻，他们对人类文明和进步的推动当然无法跟那些名垂青史的伟人相比。但是，哪怕一个人出身贫贱，只要他能拥有正直、勤奋、节俭、对生活充满积极的心态，那他对他的国家的富强文明就具有了现实而长远的影响，并可能会被后代树立为好的榜样。

日常生活的经验表明：正是充满生机活力的个人主义对别人的生活和行为产生了强有力的影响，并真正构成最好的实用教育。同这种实用教育相比，学校式教育只能算是最简单的文化启蒙了。

要知道，生活才是最好的教育，而且它每天都在我们身边发生着：在我们的家里、街道上、在商店的柜台前、在车间里、在耕地旁、在财务室和拥挤的人群中。它是对社会成员最好的教育，席勒称之为“人生历程的教育”，它表现在人的行为、操行、修养及自我约束中，所有这些都侧重对人的正确引导作用，使人们能胜任自己的工作并履行好自己的人生职责。这是一种无法从书本和培训中获得的教育。

培根就曾说过：“学习并不会教给人们如何运用知识，而是知识以外的智慧教会人们使用知识，而且，智慧只能通过观察获得。”这句话既适用于日常生活，也适用于教育本身。因为所有的实践都证明了这样一个道理，即人们更多地依靠工作而不是靠读书来完善自我。也就是说，是生活而不是书本、是行动而不是学习、是性格而不是历史不断推动着人类的发展。

伟人的传记，特别是那些品行优秀的伟人的传记，是最有启发和帮助作用的。而那些为数不多的杰出精英者的传记更可谓是人类的福音——它教给人类和世界一种高尚的生活、一种高贵的思想和一种充满生机与活力的行为模式。这些富有价值的榜样充满说服力地展示了自助、坚定的信心、不屈不挠的奋斗所表现出来的巨大力量，这种力量体现在真正高贵、气宇轩昂的性格品质的形成之中。这些优秀传记用通俗易懂的语言展现出了以上优秀品行在一个人实现自己的人生理



想过程中起到的不可或缺的作用。

科学、文学和艺术界的伟人们——这些伟大思想的传道者和伟大心灵的使徒——并不是不食人间烟火的圣人，他们属于各个不同阶层或阶层的人，同样是来自学校、车间和农舍，来自于穷苦人家的寒舍或来自于富贵家庭的豪宅。最穷苦的人也有位极顶峰的时候，在他们走向成功的道路上，有无尽的困难需要一一克服，这些困难也正是他们成功路上最宝贵的财富。因为这些困难能激发他们工作的潜能和坚韧不拔的毅力，并且将这些东西都转化成生活的本领和技能，要不然，这些本领和技能就只能潜藏在他们的内心深处而不能开发利用。通过这种方式克服千难万险并取得成功的例子不胜枚举，在现实生活中也是比比皆是，这些事例也正好印证了这句格言的正确——“顽强的意志可以使人成就任何事业”。而这方面最著名的例子有：理发师出身的伟人、最富有想象力和充满诗意的神学家杰勒米·泰勒；珍妮纺纱机的发明者、棉纺织业的奠基人理查德·阿克莱特爵士；英国上议院最功勋卓著的首席大法官之一腾特顿勋爵；最伟大的画家特纳。

你不能奢望同时是伟大而又舒适的

没有人了解莎士比亚的确切出身，但毋庸置疑的是：莎士比亚出生于一个社会底层的家庭，他的父亲是一位屠夫兼牧场主。在他小时候，父母希望他将来能成为梳毛工，也有人断言他适合看大门，顶多将来是个替人代写文书的操刀手而已。莎士比亚似乎真的不像是只适合干一种职业的人，他身上有着众多职业特长的缩影。莎士比亚对海洋事务方面娴熟准确的用词，令一位职业海军作家竟然宣称莎翁曾经肯定是个水手；而一个神职人员则从莎翁著作中所显示的种种内在迹象里推断他很可能当过牧师的助手；一位善于鉴别马的伯乐则十分肯