



[英] 塞缪尔·斯迈尔斯◎著
程鸾鸾◎译

品格的力量

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

人类精神导师、励志和自助之父塞缪尔·斯迈尔斯的畅销之作

一部指导青年人塑造高贵品行的智慧奇书

／ 畅销全球140年，被誉为“值得终生相随的精神伴侣” ／

華夏出版社

〔英〕塞缪尔·斯迈尔斯◎著

程鸾鸾◎译

品格的力量

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

品格的力量 / (英) 斯迈尔斯 (Smiles, S.) 著; 程
鸾鸾译. —北京: 华夏出版社, 2011.2

(MBOOK随身读)

ISBN 978-7-5080-6033-0

I. ①品… II. ①斯…②程… III. ①个人—修养—
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第220006号



出品策划:

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

品格的力量

著 者 [英] 塞缪尔·斯迈尔斯

译 者 程鸾鸾

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2月第1版 2011年2月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6033-0

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

激励生命的力量

我于1856年写成了《自己拯救自己》，三年后荣幸出版。而对于此书的创作完全基于一个偶然的机遇。那时我在利兹市的一个临时霍乱病房里给穷困无依的年轻人演讲，并试图把“我们自己的手掌握着人生的幸福，只有靠不懈的努力、修身养性、自我磨炼和自控自制才能达到我们的幸福”这样一个道理灌输给他们。这个道理的基础是诚信、正直和恪尽职守，而人类最优秀的品格便是由这些因素构成的。

这次演讲取得了很好的成效，这完全出乎我的意料。后来听过我讲座的年轻人，无论在什么事上面都能讲信用、负责任。他们之中也诞生了许多成功人士，他们把成就归功于我的那些讲演，并称我为他们的“精神导师”。正因为此，我想写本书，并希望这些道理能广为流传。在结束了一天的繁琐事务后，我便全身心投入到此书的写作

中，《自己拯救自己》便是我为它取的名字，这是一个再恰当不过的名字了。

1859年，《自己拯救自己》首次于英国出版，这本书让我受到未曾料想的欢迎和赞誉。这本书在英国被迅速而连续地重版4次，并被译成多种语言。本书在日本成为最受欢迎的读物是在1871年，发行量高达150余万册。该书在美国的销售量和读者更是远远超过英国。事实上，英国首次出版了《自己拯救自己》后，该书的盗版印刷品已在美国泛滥。由于盗版行为在当时是受法律保护的，因此我也无能为力。

《自己拯救自己》一经出版，我便将心思和精力放在了《品格的力量》一书的塑造上，1871年，它也荣登图书行业的舞台。《品格的力量》令我极力刻画描写杰出人物，并淋漓尽致地将他们优秀、高贵的品格展现给读者，另外，我也将自己的一些理解和感悟糅合进书中，希望能将自己的经验传授给读者，力求为读者提供帮助，希望读者阅读此书后能塑造高贵的品格，并把握好人生的每一步。

每个伟大之人的生平事迹都是宝贵的经验资产，我们从中可以得到许多的帮助。从他们的经历中，我们能正确选择何去何从的方向。虽然他们的时日所剩无几，但这没有影响他们的活力与朝气，他们指引着一代代人。

历史学家普鲁塔克认为：“若我们仅仅根据杰出人物的职业来判断他们德行的优劣，这是极困难的。但我们却可以从他们说话的语气、各种玩笑和言论，来得知其人格和品质。”

正因为我所述的这种种原因，我侧重描写了优秀人物的生活细节，并尽力塑造出饱满的人物形象，树立具体的榜样。从而使读者更好地了解他们，并不断提高自身的品格修养。

斯迈尔斯先生的这本书表明，我们那脆弱而
不完美的人性可以达到多么高尚的精神和道德境
界，可以发展和拥有一种多么真实而高贵的人格
品性！

——美国《纽约时报》



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、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，《品格的力量》自1871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140年而不衰。这本书可以说是一本伟大的书，是探讨品格问题的专著，作者从女性、劳动、勇气、职责、爱情等多个方面论述品格的精神力量。

本书根据2006年美国Waking Lion Press出版社所出的修订版《Character》译出。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。

第一章

目标明确



- 细微之处见品格 002
- 品格的原则 003
- 品格的塑造 010
- 高尚品格的魅力 013

第二章

女性的品格力量



- 品格最初形成于家庭 032
- 女性具有影响力的品格 036

第三章

与圣贤之士交往



- 人际交往的重要性 056
- 近朱者赤，近墨者黑 060
- 榜样的激发作用 068

第四章

劳动是光荣的法则



- 劳动是生命存在的体现 082
- 劳动是人类幸福的秘诀 090
- 劳动是思想创作的源泉 096

第五章

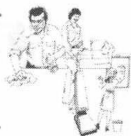
人类的英雄气概



- 真正的勇气离不开道德 106
- 自信是迈向成功的第一步 120
- 勇气的宽厚柔和之美 125

第六章

美德源于自律



- 自制自律是品格的精髓 136
- 经常开展自我批评 146

第七章

恪尽职守



- 职责总与人相随 162
- 恪守职责是宝贵的财富 173

第八章

个性的力量



- 豁达的个性决定幸福的生活 192
- 乐观，让生活充满阳光 206

第九章

讲究风度



- 言行举止要展现个人魅力 222
- 切记交往中莫害羞 236

第十章

爱情不可或缺



- 爱情和婚姻不可缺少 246
- 夫妻是永久的伴侣 265

第十一章

苦难磨炼出高贵的品格



- 苦难是门必修课 282
- 逆境是品格的试金石 293

目标明确

我们在商业活动或日常生活中，更多的是以一个人的品格和气质、纪律性和自制力来评价他人，而才华和智力只在其次。因此，优秀的品格才是最殷实的精神财富，它比任何精神品质更加珍贵。



细微之处见品格

我们时时刻刻都在履行上天赋予我们的职责，虽然我们平凡，但通过自身的努力，也能有所作为。在日常生活之中每时每刻都能体现人的高尚情操，平凡、美德的魅力可以一展无遗。正是因为我们的生活没有惊涛骇浪，没有大起大落，我们这种平凡的美德才可靠、崇高、永恒。悬浮在高空中的美德，虽然诱人但很危险。伯克说过：“仅仅依照英雄的品格来衡量人类社会，这是不切实际的，这样必定会造就一个堕落的上层建筑。”这话很有远见。

阿波特博士，也就是坎特伯雷大主教，对他的朋友托马斯·沙克维尔的品格进行评价时（沙克维尔去世时），并没有大力赞扬他的才华和政治业绩，而是极力渲染他在日常生活中表现出来的道德品质。他是一个有益于社会的人：作为父亲，他慈爱有加；对待朋友，他谦逊忠实；作为丈夫，他深爱着

自己的妻子；最令人钦佩的是，他对待敌人也如此宽广、博大。

大家都了解这样一个事实，一个人在日常生活中表现出的普通细节，比他作为雄辩家、作家、政治家所展现的行为更能体现他的道德修养。

品格修炼

一个人在日常生活中表现出的普通细节，比他作为雄辩家、作家、政治家所展现的行为更能体现他的道德修养。



品格的原则

如果想表现一个人品格闪光之处，对于普通人来说，只要在生活中尽心尽责便能做到。即使一个人拥有学识、权势、金钱、财产、名誉，而却有一颗低劣的心灵，那么他拥有的一切就毫无意义。相

反，一个人就算一无所有，而只要拥有良好的品格，仍能获得无比的荣耀。

受教育程度的高低与品质的好坏没有直接的联系。在随处可见品格和灵魂这些字眼的《新约全书》中，很少谈论理性。乔治·赫伯特说过：“堆积如山的大学问甚至比不过少量的优良品性。”这句话告诉我们，学习知识必须与美德结合。

在现实生活中，有些人对地位显赫者常常阿谀奉承、卑躬屈膝，而对弱者却傲慢无礼、盛气凌人。这样的现象比比皆是，他们或许有丰富的学识，但同时也拥有低劣的人格。这些人在文学、艺术和科技领域或许有所贡献，但他们不一定诚实、正直、忠实和有责任感。

帕塞斯在给朋友的信中说：“你总乐于推崇学识渊博的人，对此我没有任何异议，但你不能忽略他们的高贵品格，如充沛的精力、宽广的胸襟、深邃的思想、儒雅的言谈等。没有这些优秀的品质，他们就无法让人肃然起敬。”

瓦特·司各特爵士听到有些人将文学才华和成