



自立者，天助之

做自己的 救星

自尊自信自立自强的最佳读本

塞缪尔·斯迈尔斯 (SAMUEL SMILES) / 著 兰捷 / 编译



畅销全球150年的超级励志经典

个人奋斗与实现梦想的动力源泉

外在的帮助只是昙花一现
自我的救赎才能持久恒远

成功学鼻祖的谆谆教诲，教你如何自己拯救自己



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



自立者，天助之

做自己的 救星

★ 自尊自信自立自强的最佳读本 ★

塞缪尔·斯迈尔斯 (SAMUEL SMILES) / 著 兰捷 / 编译



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的救星：自尊自信自立自强的最佳读本 / (英) 斯迈尔斯 (Smiles, S.)
著；兰捷编译.—北京：北京邮电大学出版社，2009
ISBN 978-7-5635-2008-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第143227号

书 名：做自己的救星：自尊自信自立自强的最佳读本

作 者：(英)斯迈尔斯

译 者：兰 捷

责任编辑：王秋阳

出版发行：北京邮电大学出版社

社 址：北京市海淀区西土城路 10 号(100876)

发 行 部：010-62282185

传 真：010-62283578

E - mail: publish@bupt.edu.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市南阳印刷有限公司

开 本：787×1092 mm 1/16

印 张：11

字 数：100 千字

版 次：2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-2008-4

定价：26.00 元

·如有印装质量问题，请与北京邮电大学出版社营销中心联系·



如果有这样一本书，它被视为美国梦的灵魂，被当作历代美国人奋斗的精神旗帜，那么，你会怎样来看待它？

如果有这样一本书，虽然跨越了 150 多年的岁月，历史的烟尘依然不能掩盖它的风华，那么，它将会是怎样一本书？

现在，这本书就在你的手上。

本书大约完成于 19 世纪的中叶，没有高额的出版回报，没有煊赫的媒体炒作，就那么几个学员、一间草舍，风雨无阻的共同学习成就了我们今天这本励志经典。

那是寒冬腊月的一天，在位于英国北部的一个小镇里，一个夜校的学员邀请塞缪尔·斯迈尔斯给他们做演讲，教室就设在一个四面透风的农舍里。这里完全不是个像样的夜校，一些家境贫寒、出身卑微的年轻人，出于相互交流、共同学习的目的而聚在这个农舍里。起初，自发的几个学员随着学习内容的

不断深入和附近年轻人的口耳相传，不久就把这间小屋变得拥挤不堪。

夏季到来的时候，学员们就到农舍外面的花园听课，授课地点也改到了屋外的空地上，老师为他们开设了算术和其他一些基础课程。那是个用木板围成的花园，每当天气晴朗、夜深人静时，就有许多年轻人在小屋周围散步，像一群交头接耳的蜜蜂。偶尔突如其来的骤雨也会使他们四散分开，扫兴而归。

又一个寒冷冬天临近的时候，学员的数量大大增加，而农舍屋子又根本无法容纳这么多人。于是，尽管他们中间的绝大多数人只能挣到相当低的周薪，他们还是冒着负债的危险租用了一间公寓。这间公寓足够大也足够僻静，但是曾经被用作临时霍乱医院，因此人们都对它退避三舍，这里长期被闲置，又脏又乱。可是这些年轻人丝毫无惧，他们在简单地打扫之后，点上灯，搁了几张条凳和一张方桌，就开始了冬季课程。不久，这里就一片欢声笑语，再也找不到当初萧索晦暗的面目了。课程虽然非常粗糙和不完美可是学员们却兴致勃勃、心满意足。他们的课程涉及阅读与写作、算术与地理，还有数学、化学和其他知识。他们聚集了百十来个人，并渴望有更多的学者给他们授课。

斯迈尔斯就是他们希望结识的老师之一，他们在拜访斯迈尔斯的时候，介绍了夜校的发展现状，表达了对知识的渴求，同时提出了请他讲课的要求。斯迈尔斯为这些年轻人所表现出来的令人敬佩的自立精神所感动，他感到哪怕是诚挚地给他们



只言片语的鼓励也可能意义非凡。在这种考虑和青年们的盛情之下，斯迈尔斯为他们做了多次演讲，内容包括：别人是怎么工作的，个人能为自己做些什么……并且强调，在人的一生中，幸福生活主要而且应当依靠自己的努力，依靠自己的勤奋、自我修养、自我训练和自律自制，而这一切都要靠诚实正直地履行自己的职责来实现，这正是人类品行的闪光点，也是实现自我价值的出发点。

这些忠告和建议差不多就像索罗门寓言一样老套，但这些老套的建议却受到了极大的欢迎，它们给这些在困境中孜孜不倦学习的人们以鼓舞和慰藉。从这个夜校走出去的年轻人无不是在课堂上勤奋好学，在工作中刻苦努力的典范。成年后，这些人从事着不同的职业，其中许多人还走上了令人羡慕的工作岗位，作出了一系列突出的业绩。多年以后的一天晚上，一位衣着考究的年轻人来拜访斯迈尔斯，他说自己现在是玻璃生产公司的人力主管，事业上非常成功。他高兴而又感激地描述起了斯迈尔斯曾经跟他们说过的那些肺腑之言，甚至把他的成功归因于斯迈尔斯的激励。这件事令斯迈尔斯感慨良深，对当年夜校学习生活的反馈也接连不断地鼓励他在成功励志的研究上投入更多精力。

其实，斯迈尔斯的兴趣很早就一直关注“自立”这一主题，他习惯于给那些年轻人做演讲，并把从中的体会记录下来，有时在几个小时的授课后作笔记，记下阅读、观察和经历的体会，将当时课堂的反馈和学生的想法一一整理并加以充

实。这种长期的积累和当年夜校生活潜移默化的影响，使这本书最终成型并得以出版。作者的初衷无非是希望书中的勤奋、坚韧和自我修养的精神和事例能对读者有所帮助。而这本书却创下了一百多年来西方社会畅销书的纪录，足见其影响之深。

本书的意义，不在于交给读者怎样的知识，而是教会大家如何去对待自己，对待生活。只有自己，才是造就自己、拯救自己和完善自己的主人。

如果生活只有晴空丽日而没有阴雨笼罩，只有幸福而没有悲哀，只有欢乐而没有痛苦，那么，这样的生活根本就不是生活——至少不是人的生活。

这就是大师塞缪尔·斯迈尔斯留给我们的最朴实也最实际的忠告吧。



第一章 从来就没有什么救世主

- 别指望制度能改变命运 >>>> 4
- “自古圣贤多贫贱”的启示 >>>> 10
- 有钱人也得靠自己 >>>> 16
- 承认“一个好汉三个帮” >>>> 21

第二章 早起的鸟儿有虫吃

- 天才也要有恒心 >>>> 28
- 要绝望时，再坚持一会儿！ >>>> 32
- 经典案例系列之一 >>>> 37
- 经典案例系列之二 >>>> 42

第三章 先自信，后成功

- 达成目标的秘密 >>>> 52
- 果敢和意志自由 >>>> 55
- 经典案例系列之三 >>>> 59
- 经典案例系列之四 >>>> 64

第四章 量入为出让你永葆独立、自由

- 节俭是自助的最好办法 >>>> 78
- 债务无异于灾难 >>>> 81
- 抵制诱惑就是创造前程 >>>> 84
- 不做守财奴 >>>> 88
- 经典案例系列之五 >>>> 90

第五章 经验从来不在书本上

- 成功的本钱 >>>> 98
- 思维习惯训练 >>>> 102
- 耐心的力量 >>>> 106
- 拥有书籍和拥有智慧是两码事 >>>> 107

失败教会我们 >>> 110

从笨蛋到伟人 >>> 120

第六章 行动起来才有效

榜样是最好的老师 >>> 128

从榜样中获得的行动力 >>> 131

选择与你志同道合的朋友 >>> 134

行动无止境 >>> 139

第七章 上天眷顾有品格的人

别忽视品格的作用 >>> 148

重视习惯和小节 >>> 150

性格，给你的魅力加分 >>> 153

品格，行动之源 >> 156

风度，心灵的外化 >>> 159



第一章

从来就没有什么救世主

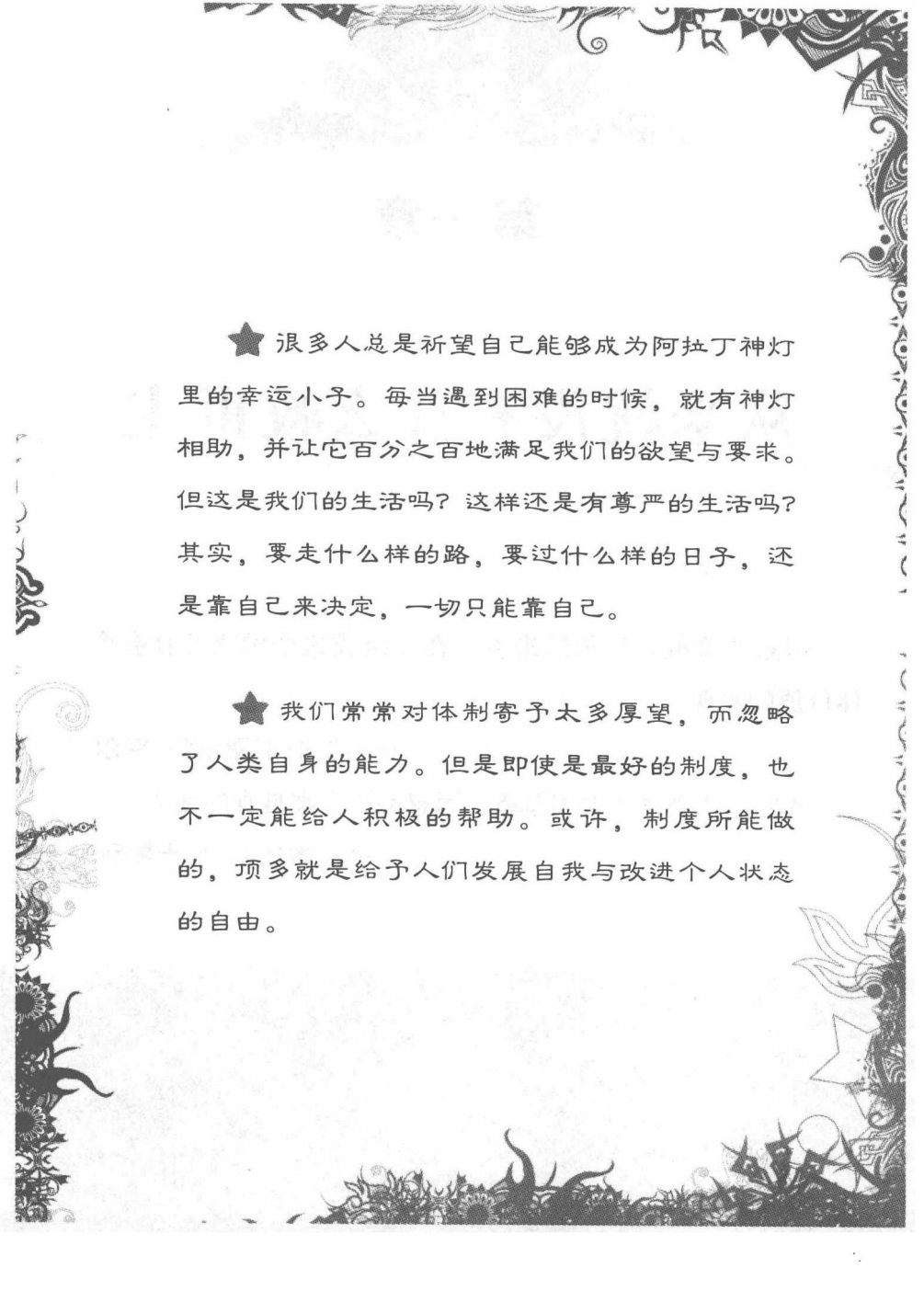
国家的价值，从长远来看，在于组成这个国家的社会个体价值的实现。

——约翰·斯图尔特·密尔

我们对体制寄予太多厚望，而忽略了人类自身的能力。

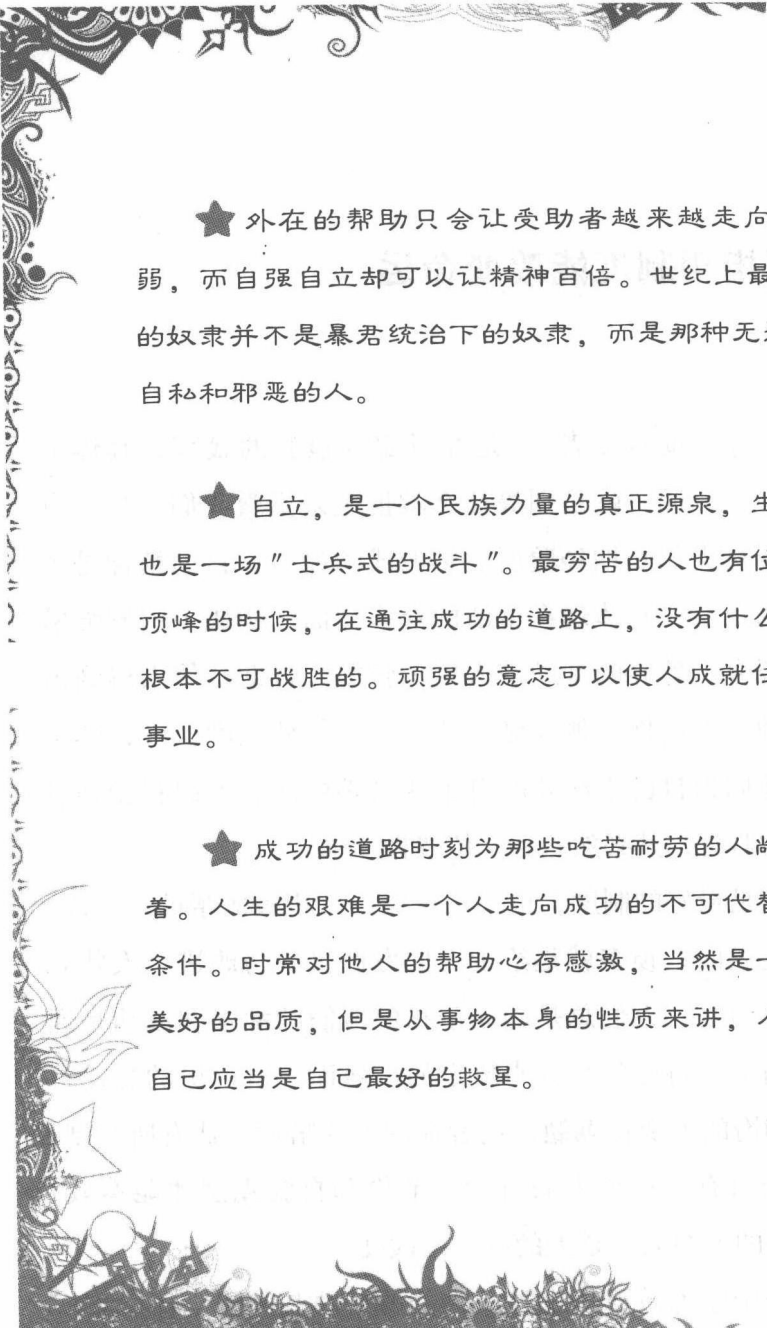
——本杰明·狄士累利

SELF HELP



★ 很多人总是祈望自己能够成为阿拉丁神灯里的幸运小子。每当遇到困难的时候，就有神灯相助，并让它百分之百地满足我们的欲望与要求。但这是我们的生活吗？这样还是有尊严的生活吗？其实，要走什么样的路，要过什么样的日子，还是靠自己来决定，一切只能靠自己。

★ 我们常常对体制寄予太多厚望，而忽略了人类自身的能力。但是即使是最好的制度，也不一定能给人积极的帮助。或许，制度所能做的，顶多就是给予人们发展自我与改进个人状态的自由。



★ 外在的帮助只会让受助者越来越走向衰弱，而自强自立却可以让精神百倍。世纪上最惨的奴隶并不是暴君统治下的奴隶，而是那种无知、自私和邪恶的人。

★ 自立，是一个民族力量的真正源泉，生活也是一场“士兵式的战斗”。最穷苦的人也有位极顶峰的时候，在通往成功的道路上，没有什么根本不可战胜的。顽强的意志可以使人成就任何事业。

★ 成功的道路时刻为那些吃苦耐劳的人敞开着。人生的艰难是一个人走向成功的不可替代的条件。时常对他人的帮助心存感激，当然是一种美好的品质，但是从事物本身的性质来讲，人们自己应当是自己最好的救星。

别指望制度能改变命运

“天助自助者”，是经过实践检验的箴言，具体地说，就是别等什么救世主来拯救我们，自立自助才是经过人们长期经验所总结的成功途径。自助精神是个人成长的根源，它体现在生活的众多方面，构成了国家强盛的真正源泉。外界的帮助使人更加脆弱，自助却使人得到恒久的激励。无论你为他人做了什么，从某种程度上讲，就是减弱了他们为自己干活儿的自主性与必要性。人们若受到过分引导和监管，其必然趋势是依赖性增强。

即使是最好的制度，也不一定能给人积极的帮助。或许，制度所能做的，顶多就是给予人们发展自我与改进个人状态的自由。但是，人们总是趋向于相信他们的幸福和成功是通过制度而不是自己的行为来决定的。然而，再严厉的法律也无法使懒惰的人变得勤勉，使奢靡的人或嗜酒之徒有所节制。这种改变只有通过个人的行为、节俭和自我克制才能奏效，即通过好的习惯而不是大的权力去改变。

一个国家的政府通常被认为能够反映其组成个体。事实



上，所有经验都表明：一个国家的富强取决于其公民的天性，而不是制度本身。因为国家仅是社会个体的集合，而文明自身也只不过是组成社会的男人、女人、老人、孩子共同完善个人的问题罢了。

国家的进步是社会个体勤勉、实干、正直的结果，正如国家衰败是社会个体懒惰、自私和邪恶的结果。我们通常所谴责的社会邪恶，在很大程度上，都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消除它们，但是，它们却会以另外的形式重新复苏，除非个人生活和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，那么得出结论是：最高的爱国主义和博爱主义不在于改变法律和修改制度，而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完善自我。

一切事物的发展都由内因所决定，外因产生的影响则相对较小。最大的奴隶并不是被暴君所统治的奴隶（尽管这种统治是极大的罪恶），而是自身道义上无知、自私、邪恶的奴隶。一个充满奴性的民族仅通过当政者或制度的更替是无法获得自由的。只要这种致命的观念盛行，自由将仍由政府掌控。即使这种状况发生了改变，代价也是巨大的，但这种改变在很长一段时期内对曾经身处奴化幻觉的人们，并不会产生太大的实际和持久的效果。个人的天性是自由的坚实基础，也是社会安定和国家进步的可靠保证。约翰·斯图尔特·密尔说得很对：“只要允许个性的存在，即使是专制主义也不会

产生最恶劣的后果：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。”

国家只是制定制度的一种表现形式，而更多的制度已经被制定或早晚要被制定。我们既不能指望那些已经被制定的制度给我们带来过多的新的空间和机遇，更不能期待还没有出台的各种制度是为我们中的谁度身订造的。实际情况是，当我们还没有能力来影响身边的生活、影响大众的生活，乃至影响制度生活之前，制度就不是为了我们的机遇和发展而存在。但是我们必须要了解为什么制度要被掌控。所谓的制度，实际上就是为了维持某种秩序。一个国家，一个民族的存在和发展需要秩序。一个人，也同样需要，“人生而无自由”，就是针对这个说的。我们必须在前行的途中顾及到这个那个的条条框框，相信我，那绝不是人们在无谓的自找麻烦，而是为了彼此的便利（当然了，也有可能仅仅是为了一些人的便利）而设定的行为规范。关键在于，我们没有必要为了已有的制度而感觉到被束缚，只要去适应。而为了发展去追求新的制度则更是不明智的。我们只要去适应，去运用，去为了我们的未来而了解。当我们有能力使自己进步，使民族进步，使制度进步的时候，就会发现，无论拒绝与期待，制度已经真真切切地在我们的手中了。

关于民族进步，时常涌现一些古老的谬论。有些呼唤恺撒式的救星，其他人则希望国家成为救星，另外有些人则寄希望于议会法令。我们在等待恺撒，然后我们发现“谁承



认并听从于他，谁就幸福”这条教义简单来说就是，任何事情都不是由人们自己做主。如果以这样的教义为指导，社会的自由良知将被破坏，它将迅速为任何形式的专制主义铺平道路。恺撒主义是人类偶像崇拜中最坏的形式——对权力的绝对崇拜。其产生的效果与绝对崇拜财富产生的效果一样。另一个对人们起作用的更加健康的理念便是自立精神。一旦它被我们完全领悟并付诸行动，恺撒主义将销声匿迹。自立精神与恺撒主义是直接对立的，正如雨果对笔和剑的论述，“其中一个会杀死另外一个”。

至于国家和议会法令的力量，其实也只不过是普遍的迷信。爱尔兰一位伟大爱国者威廉·达刚，曾在首届都柏林工业博览会的闭幕式上讲道：

“说实话，在我的印象中，从未听到我的同胞提及独立一词。我听得最多的是，如何从这里、那里或其他什么地方去获取独立，如何把希望寄托在我们身边的外国人身上等论调。当我以最大限度去衡量通过这种交流给我们带来的利益时，我的内心常深深地感到，我们工业的独立必须依靠我们自己。我相信，只要把精力放在勤奋刻苦和精益求精上，我们将会比任何时期都有更好的机遇和光辉的前景。我们已经迈出了步伐，但坚忍不拔才是成功的巨大动力。只要我们以饱满的热情前进。我深信，用不了多久，我们将达到一个共同舒适、幸福、独立的状态，并把这种状态带给其他人。”

任何国家都是无数代人思想与劳动的结晶。生活在各个