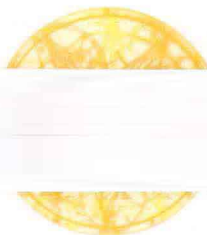


塞缪尔·斯迈尔斯◎著

史上最强的人
生箴言

自己拯救自己

西方成功学之父、卡耐基精神导师塞缪尔·斯迈尔斯开山之作
改变亿万人一生的励志圣经，个人奋斗的精神标本



畅销全球150年，助力二战后日本治愈伤痛的国民读本



廣東旅游出版社

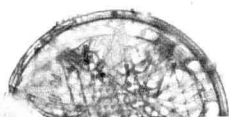
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

塞缪尔·斯迈尔斯◎著

史上最强的人
生箴言

自己拯救自己



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

史上最强的人生箴言：自己拯救自己/（英）斯迈尔斯著；甘平译．—广州：广东旅游出版社，2013.9
ISBN 978-7-80766-583-0

I. ①史… II. ①斯… ②甘… 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 (2013) 第 175187 号

责任编辑：冯婉
封面设计：邓传志
责任技编：刘振华
责任校对：李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

（广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编：510075）

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广东昊盛彩印有限公司

（广州市白云区良沙路陈洞村台头街 6 号 邮编：510545）

850 毫米×1168 毫米 32 开 11 印张 125 千字

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价：25.00 元

〔版权所有 侵权必究〕

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



前 言	7
-----------	---

第一章 只有自己努力，全世界才会为你让路 ...	13
--------------------------	----

制度，可以保护人民的幸福	14
--------------	----

伟大的人民铸就伟大的国家	16
--------------	----

最糟的偶像崇拜方式	19
-----------	----

即使贫贱，只要坚持就能成功	25
---------------	----

勤劳和智慧，就可扼住命运的咽喉	32
-----------------	----

艰难困苦，是成功的垫脚石	37
--------------	----

即使富贵，也不要懈怠	42
------------	----

他人的帮助，是成事不可少的助力	46
-----------------	----

最好的帮手永远是自己	52
------------	----

第二章 成功，是命运给坚持者的回报	53
-------------------------	----

勤奋和坚韧，就可创造奇迹	54
--------------	----

愉快和勤奋，是成功的生命和灵魂	59
-----------------	----

希望，是生命的支撑	63
-----------	----

别人能做的事你同样能做	65
-------------	----

想要取得成就必须像蜜蜂一样不停歇地劳作	68
---------------------	----

真正的智慧，总是与谦虚相连	74
---------------	----

非凡的毅力成就非凡的人	78
苦难中，也不要放弃努力	82
成功，是给坚持者的回报	89

第三章 力量与勇气，足以撬动整个世界…………… 93

决心，是一切的基石	94
意志的力量	99
决心的力量是无穷的	103
责任，成就伟大的品格	106
力量，源自于果敢和决心	108
让梦想成为激情	110
好的品格，可以助你赢得每一场战斗	112
不畏缩后退，勇敢面对一切	117
坚定的信仰，可以带来非凡的力量	123
诚实，是支撑人生前进的动力	128
活要活得幸福，死要死得安心	133
只要不放弃，生活就有希望	140
品格高尚的人，足以撬动整个世界	146
世界因为个人的高尚而美好	152

第四章 金钱不是万能，赢在合理利用 …………… 159

对待金钱的态度，可以检验一个人的心智	160
美德第一课——自制	163
浪费，是自己加给自己的赋税	165
保持简朴的生活，才能确保真正的独立	169
量力为出，才能进退自如	172

奢华与虚荣，是一种现代病 178
抵制诱惑，就是抵制堕落 182
格言中的赚钱秘诀 186
充满活力的人，可以影响他人 188
点点累积，步步富裕 192
拜金，只会是贪婪者的墓志铭 195
真正被尊敬的，是那些具有高尚品德的人 199

第五章 修炼自我，卓越是对勤奋者的报偿…… 203

自己是自己最好的老师 204
健康是一切的本钱 208
卓越是对勤奋的报偿 214
先做好一件事，再去做第二件 217
刻苦才是真正的聪明 220
真正的智慧来自于生活 225
带着功利读书，只会亵渎自己 229
适度的娱乐，更利于工作 234
从失败中，可以学到更多的智慧 240
1 次尝试胜过 1000 次空想 243
坚持不放弃，造就了一个又一个神话 250
毅力和决心，是会感染的 257
最好的教育，来自于自我的勤奋 261

第六章 跟随榜样的脚步，做行动上的巨人…… 267

想要影响他人，行动是最大的力量 268
人际关系的就是个“圈” 275

空谈误事，行动才有真正的效力 280
环境能够决定人的一生 284
榜样的力量是无穷的 289
怀抱理想，勇往直前 295
传家的高贵品格，是给后人最大的财富 300

第七章 高贵的品格，会赢得全世界的尊重…… 305

好的品德，受用一生 306
高贵的品格，能够使人产生信心 309
为自己的正直的良知而骄傲 313
每一次坚持都是胜利 316
习惯是人的第二天性 318
日常生活铸造人的性格 322
道德和礼貌是人生最美的妆容 325
只有具有高贵的品格，才会赢得尊重 329
精神贫穷，才是真正的穷人 335
真正的骑士精神，依然存在 341
绅士的力量，风度和品格 345

塞缪尔·斯迈尔斯 著

史上最强
的人生箴言

自己拯救自己



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悅讀書·悅旅行·悅享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

史上最强的人生箴言：自己拯救自己 / (英) 斯迈尔斯著；甘平译. —广州：广东旅游出版社，2013. 9

ISBN 978 - 7 - 80766 - 583 - 0

I. ①史… II. ①斯… ②甘… 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 (2013) 第 175187 号

责任编辑：冯婉
封面设计：邓传志
责任技编：刘振华
责任校对：李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编：510075)

邮购电话：020 - 87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广东昊盛彩印有限公司

(广州市白云区良沙路陈洞村台头街 6 号 邮编：510545)

850 毫米 × 1168 毫米 32 开 11 印张 125 千字

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价：25.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



前 言 7

第一章 只有自己努力，全世界才会为你让路 ... 13

制度，可以保护人民的幸福 14

伟大的人民铸就伟大的国家 16

最糟的偶像崇拜方式 19

即使贫贱，只要坚持就能成功 25

勤劳和智慧，就可扼住命运的咽喉 32

艰难困苦，是成功的垫脚石 37

即使富贵，也不要懈怠 42

他人的帮助，是成事不可少的助力 46

最好的帮手永远是自己 52

第二章 成功，是命运给坚持者的回报 53

勤奋和坚韧，就可创造奇迹 54

愉快和勤奋，是成功的生命和灵魂 59

希望，是生命的支撑 63

别人能做的事你同样能做 65

想要取得成就必须像蜜蜂一样不停歇地劳作 68

真正的智慧，总是与谦虚相连 74

非凡的毅力成就非凡的人 78

苦难中，也不要放弃努力 82

成功，是给坚持者的回报 89

第三章 力量与勇气，足以撬动整个世界…………… 93

决心，是一切的基石 94

意志的力量 99

决心的力量是无穷的 103

责任，成就伟大的品格 106

力量，源自于果敢和决心 108

让梦想成为激情 110

好的品格，可以助你赢得每一场战斗 112

不畏缩后退，勇敢面对一切 117

坚定的信仰，可以带来非凡的力量 123

诚实，是支撑人生前进的动力 128

活要活得幸福，死要死得安心 133

只要不放弃，生活就有希望 140

品格高尚的人，足以撬动整个世界 146

世界因为个人的高尚而美好 152

第四章 金钱不是万能，赢在合理利用 …………… 159

对待金钱的态度，可以检验一个人的心智 160

美德第一课——自制 163

浪费，是自己加给自己的赋税 165

保持简朴的生活，才能确保真正的独立 169

量力为出，才能进退自如 172

奢华与虚荣，是一种现代病 178
抵制诱惑，就是抵制堕落 182
格言中的赚钱秘诀 186
充满活力的人，可以影响他人 188
点点累积，步步富裕 192
拜金，只会是贪婪者的墓志铭 195
真正被尊敬的，是那些具有高尚品德的人 199

第五章 修炼自我，卓越是对勤奋者的报偿…… 203

自己是自己最好的老师 204
健康是一切的本钱 208
卓越是对勤奋的报偿 214
先做好一件事，再去做第二件 217
刻苦才是真正的聪明 220
真正的智慧来自于生活 225
带着功利读书，只会亵渎自己 229
适度的娱乐，更利于工作 234
从失败中，可以学到更多的智慧 240
1 次尝试胜过 1000 次空想 243
坚持不放弃，造就了一个又一个神话 250
毅力和决心，是会感染的 257
最好的教育，来自于自我的勤奋 261

第六章 跟随榜样的脚步，做行动上的巨人…… 267

想要影响他人，行动是最大的力量 268
人际关系的就是个“圈” 275

空谈误事，行动才有真正的效力 280
环境能够决定人的一生 284
榜样的力量是无穷的 289
怀抱理想，勇往直前 295
传家的高贵品格，是给后人最大的财富 300

第七章 高贵的品格，会赢得全世界的尊重…… 305

好的品德，受用一生 306
高贵的品格，能够使人产生信心 309
为自己的正直的良知而骄傲 313
每一次坚持都是胜利 316
习惯是人的第二天性 318
日常生活铸造人的性格 322
道德和礼貌是人生最美的妆容 325
只有具有高贵的品格，才会赢得尊重 329
精神贫穷，才是真正的穷人 335
真正的骑士精神，依然存在 341
绅士的力量，风度和品格 345

前言

只有自己，才可以拯救自己

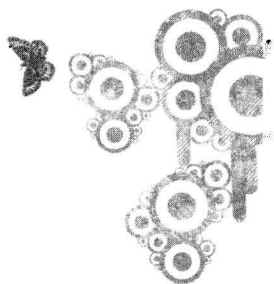
只有自己，才可以拯救自己

十五年前，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的学员演讲，学员在夜校里可以互相学习、共同提高。那里的情况如下：

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，随着其他学员的不断加入，不久小屋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屋外的空地上。老师为他们开设了算术课程，授课就此进行。每当夜深人静时，许多年轻人就围绕着小屋散步，时而像一群交头接耳的蜜蜂；可是，突如其来的骤雨会使他们抱头鼠窜，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而租用一间屋子。不久，他们发现有一套虽然脏乱却很大的出租公寓，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，他们以昂贵的费用租下了那间病房，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。同学们把自己掌握的知识传授给没有掌握的同学，在提高别人的同时，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（其中也有成年人）继续着他们的学习，互相传授阅读与写作、算术与地理，还有数学、化学和其他知识。

很快这里聚集了一百个年轻人，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所作所为，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，不过他没有太多信心，但是他意识到哪怕是诚挚地给他们只言片语的鼓励，也可能会意义非凡。在这一考虑下，他为他们做了多次演讲：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，在工作中努力拼搏，成年后，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做的努力。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他一如既往地工作，直到最后出版他的自传。现在这本