

典藏版

25

岁

知道就晚了

写给全球年轻人的90堂气质修炼课

世界各国青年必不可少的人生教科书，全新中文译本

〔英〕斯迈尔斯◎著

刘湘 ◎编译

*Temperament
Practicing*

古吴轩出版社



25

岁

知道就晚了

写给全球年轻人的90堂气质修炼课

世界各国青年必不可少的人生教科书，全新中文译本

〔英〕斯迈尔斯◎著

刘湘 ◎编译

*Temperament
Practicing*



古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

25岁知道就晚了：写给全球年轻人的90堂气质修炼课 / (英) 斯迈尔斯著；刘湘编译．—苏州：古吴轩出版社，2013.9

ISBN 978-7-5546-0133-4

I. ① 2… II. ① 斯… ② 刘… III. ① 个人—修养—青年读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 190615 号

责任编辑：王 琦

见习编辑：陆九渊

策 划：张春霞

装帧设计：王俊波

书 名：25岁知道就晚了：写给全球年轻人的90堂气质修炼课

作 者：(英) 斯迈尔斯

编 译：刘 湘

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

经 销：新华书店

印 刷：北京蓝空印刷厂

开 本：787×1092 1/32

印 张：9

版 次：2013年10月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-0133-4

定 价：29.80元

出版手记

塞缪尔·斯迈尔斯是19世纪享誉英国的社会改革家和作家，也是全球成功学的开山鼻祖。

他先后当过医生、商人、摄影师、随笔作家、历史学家、记者、编辑、社会改革家、公众道德家、演说家……这种丰富的人生阅历培养了他超强的洞察力和领导力，也让他明白：成功其实并没有想象的那么难！

“一个人未来的幸福和健康完全取决于自己。”这是斯迈尔斯《自己拯救自己》一书中提出的核心理念。该书一经问世就引起了轰动，并被译成了法、德、俄等多国语言在世界出版和重印，成为一百多年来全球最畅销的图书之一。在书中，斯迈尔斯强调：有什么样的心态就有什么样的选择，做出什么样的选择就有什么样的结果！所以说，生活完全是由人的心态造成的！

此后，斯迈尔斯又出版了《品格》、《节俭》、《职责》等书，鼓励和引导年轻人塑造优秀品格，提升个人魅力！这些作品所蕴含的思想对西方乃至世界现代道德文明的发展产生了深远的影响，改变了亿万人民的命运，成为世界各国的年轻人最喜爱的人生教科书。斯迈尔斯因此也被人们亲切誉为“催人奋进的精神导师”。

当下很多年轻人苦恼于缺乏吸引他人的魅力，殊不知，这是因为缺乏自己独有气质的缘故。一个气质高雅的人，给人以乐观、直爽、沉静、勇健的感觉；相反，缺乏气质就很难得人青睐！人的美貌会随着时间改变，但是，气质却如陈年佳酿一般，会随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，历久弥珍！

你想富有气质，自信优雅地过一生吗？

你想脱颖而出，赢得更多人的尊重和喜爱吗？

你想挖掘自己的潜力，在人海中焕发出独有的光彩吗？

那就阅读本书，学习提升魅力的90堂气质课吧！百年前的年轻人都已争相阅读过，你，还等什么？



25岁知道就晚了：

写给全球年轻人的90堂气质修炼课

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongb.com

目录 Contents



Chapter 1 埋头实干，勤勉是好运之母

1. 工作吧，就像你不需要钱一样 / 002
2. 闲散者永远等不到机会的船 / 005
3. 和工作相看两不厌 / 008
4. 行一件好事，心中泰然 / 011
5. 想成为一个好铁匠，必须锤炼一生 / 013
6. 有业余爱好的人是幸运的 / 016
7. 没有人会珍惜你的时间 / 019
8. 懂得休息的人才懂得工作 / 022
9. 王者，于勤勉中治人 / 025

Chapter 2 走正直的路，必定会有一个问心无愧的归宿

1. 像莲一样出淤泥而不染 / 030
2. 正直者令人如清风拂面 / 033
3. 在脚下的土地上站稳，不做墙头草 / 035
4. 心灵就是一个王国，你愿意驻守吗 / 038
5. 世界会找到一条通向你的路 / 041
6. 不要骗自己，因为你的心永远知道 / 044

Chapter 3 处之泰然，不要随便显露你的情绪

1. 支配不了自己，何以支配世界 / 048
2. 懂得克制，就成功了一半 / 051
3. 以规则学自控，从习惯成品格 / 053
4. 隐忍和自律成就了真正的勇敢 / 056
5. 如果可能，就去做一名温柔的绅士 / 059
6. 深呼吸，紧锁冲动的“魔鬼” / 062
7. 走很多路，看很多人，然后谈人生 / 065
8. 贪心好比一个套结，把人的心越套越紧 / 068
9. 艰辛一时，享受一世 / 071
10. 横流物欲，永远只取自己那一瓢 / 074

Chapter 4 专注于梦想的人更容易成功

1. 未来属于那些相信美好梦想的人 / 078
2. 除非先有梦，否则一切皆不成 / 081
3. 梦想者，认识你自己 / 084
4. 青春在你身上，你便有人生最宝贵的东西 / 087
5. 顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰 / 090
6. 沿着一个方向，你才能走到远方 / 093
7. 专注当下，每一件小事都值得你努力 / 096
8. 人生是一连串的课程，必须活过才能明白 / 099

Chapter 5 克服恐惧，勇气是处于逆境时的光芒

1. 畏惧，让生命失去光彩 / 104

2. 勇敢追求的人才能被真理女神选中 / 107
3. 勇气应体现在日常生活中 / 110
4. 不要像鸟儿一样被世俗关住 / 113
5. 不做别人的影子，只做自己 / 116
6. 如果你下定决心，就能战胜困难 / 119
7. 勇气和温柔并不背道而驰 / 122
8. 不要让你的灵魂住在一个小巷里 / 125
9. 抛弃恐惧的幻想，勇气让女性高贵 / 128

Chapter 6 承担责任，培养领袖气质

1. 职责意识是主导生命的法则 / 134
2. 良知和意志维护了职责 / 137
3. 扮演好自己的现有角色 / 140
4. 责任感成就一个英雄 / 143
5. 不要轻易把责任抛 / 146

Chapter 7 诚实是最好的智谋，信用是最大的财富

1. 谎言的世界终究会坍塌的 / 150
2. 虚伪不能隐藏，你不可能欺骗所有人 / 153
3. 巧诈不如拙诚，诚实比一切智谋更好 / 156
4. 诚信，提升为人的“道德透明度” / 159
5. 要么不说，说了就一定要做到 / 162
6. 不用卑劣的手段为人处世 / 165
7. 诚信永远是最好的商业策略 / 167

Chapter 8 积极乐观，让搁浅的生活重新起航

1. 乐观的性情是一种无穷的力量 / 170
2. 太阳每天都是新的，不要让忧郁挡住了阳光 / 173
3. 爱笑的人运气不会太差 / 176
4. 无法改变事情，你可以改变心情 / 179
5. 假如生活欺骗了你，请不要悲伤失望 / 182
6. 有健康的心灵，就有乐观的人生 / 185
7. 牢骚，永远是美好的破坏者 / 188
8. 豁达开朗的人能像孩子一样快乐 / 191
9. 快乐在于你是否拥有一颗仁爱的心 / 194

Chapter 9 仪态万方，如名媛绅士一般从容优雅

1. 优雅的举止令人心旷神怡 / 198
2. 落落大方，方显魅力 / 201
3. 懂得尊重才是贵族之风 / 204
4. 像富兰克林一样谦恭有礼 / 207
5. 家庭、榜样和情趣熏陶出高雅言行 / 209
6. 优雅和机敏，社交王的“左膀右臂” / 212
7. 开朗大方者受欢迎，善良真诚者更珍贵 / 215
8. 羞怯过度，就没有美 / 218
9. 真善美才是真正的品位 / 221

Chapter 10 口吐莲花，是交际场合你最惊艳的盛装

1. 要记住，出口的话永远收不回来 / 226
2. 话多不如话少，适时沉默绝不会令你后悔 / 229
3. 在不抱怨的世界中过幸福的生活 / 232
4. 冷嘲热讽，真的会让你快乐吗 / 235
5. 做个不争辩的人，因为真理总会显山露水 / 238
6. 良言一句暖三冬，赞美之词要真诚 / 241
7. 适时拒绝，勇敢说“不” / 244
8. 简单说话，利索做人 / 247
9. 走路不慌张，讲话要淡定 / 250

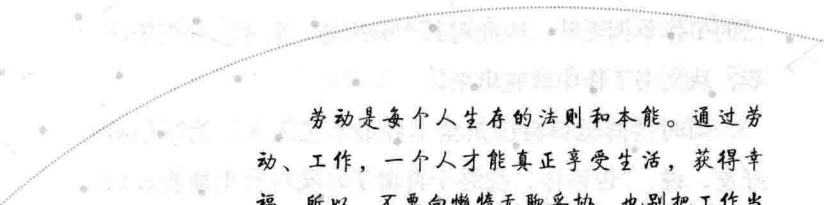
Chapter 11 充实自我，塑造成熟聪慧气质

1. 与书为友，永远不会孤独 / 254
2. 聆听书中的大智大慧之音 / 257
3. 阅读每个人独一无二的绚丽人生 / 259
4. 留一双眼睛看到细节 / 262
5. 和最爱的书谈一场恋爱 / 264
6. 让书籍唤醒沉睡的天赋 / 267
7. 书籍激励人们开垦沃土，撒播事业的种子 / 269
8. 衣服是奢侈品，书籍是生活必需品 / 272
9. 书籍让道德的航船平稳前行 / 275



Chapter 1

埋头实干，勤勉是好运之母



劳动是每个人生存的法则和本能。通过劳动、工作，一个人才能真正享受生活，获得幸福。所以，不要向懒惰无聊妥协，也别把工作当成是负担。珍惜时间，努力工作，不断锤炼自己，你就能培养出勤勉的气质。

1. 工作吧，就像你不需要钱一样

当下，有很多人把劳动、工作当成负担，整日抱怨。但事实是，劳动是我们每个人生存的法则和本能。从大处看，只有通过劳动，人类社会才能不断向前发展；从小处看，只有通过劳动，我们才能真正地享受生活，得到无尽的快乐，理解生命的真谛。

查尔斯·兰博在东印度公司担任文书一职。他觉得自己的工作单调乏味，因此对其十分厌恶。后来，他终于辞职，从文书工作中解脱出来。

当时兰博觉得自己是全世界最幸福的人。他写信给好友，说：“告诉你，我终于自由了。我将自由地度过以后的50年……如果你想要的话，我甚至可以把一些闲暇时间卖给你！我觉得，一个人最幸福的事情就是什么也不干，其次才是有一个好工作。”就这样，兰博“自由”地度过了两年。

漫长的两年改变了兰博的想法。他发现当初那些乏味



25岁知道就晚了：

写给全球年轻人的90堂气质修炼课

的工作其实也给他带来了快乐。他告诉朋友：“无所事事比过度劳累还要可怕。一个人一旦没有工作，他的心就会自己折磨自己。我对所有事物都失去了兴趣……上帝不会眷顾无所事事的人。劳动、工作让我们的身体精疲力竭，但是，我们的精神却在工作中日益充实。我们艰辛劳动，流下汗水后，才能真正体会到这种事物的美好和价值，并享受和珍惜这种快乐。所以，有益的工作是幸福最大的秘诀。”

很多伟大的人都证明了“工作是幸福的源泉”这句话。格拉斯哥的校长斯坦利勋爵告诉年轻人，一个终日无所事事的人，“永远不会，也不可能享受到真正的幸福和快乐”。因为懒惰的人总想逃避劳动，趋向于做轻松的事情，但是最终会把简单的事情变得复杂。在斯坦利勋爵看来，“热爱工作，尊重劳动，就可以保持良好的品德，抵御卑劣的思想。更重要的是，热爱劳动，才会使自己摆脱自私自利所带来的烦恼和困扰”。

劳动不仅给人带来了幸福和快乐，还延续了人的生命。整天无所事事或者喝得醉醺醺的人不会在意时间的流逝，但是，勤勉的人却懂得时间的宝贵。

沃尔特·斯科特是英国著名的诗人和小说家，是个勤勉而不知疲倦的人。

斯科特在给上学的孩子查尔斯的信中强调道：“我多么希望你明白一点，上帝要求每一个人都劳动，只有劳动才能给你想要的一切。农民用汗水换来面包，富人克服惰性才能摆脱自己的苦闷。对获取知识而言，不努力是不可能做到的……我亲爱的孩子，劳动因此延长了你的生命。你现在风华正茂，头脑灵活，是接受知识的最好时刻。如果你虚度了这宝贵的时间，将来会追悔莫及的。”

无所事事的人在谋杀自己，而努力工作，办事有条不紊的人却延长了自己的生命。他们赋予时间以灵魂，并充分加以利用，这很值得今天的年轻人学习。

年轻人要提升自己的魅力，就不能当个荒废时间、无所事事的人。无论何时，劳动都比无所事事强。当你形成了工作的习惯，会不知不觉地学习技能，珍惜时间，养成处事不惊的能力。而且，在体味了工作的艰辛后，你才能真正享受到快乐和幸福。



气质修炼箴言： 劳动是幸福的源泉，没有劳动的生命是没有价值的。年轻人，坚持不懈地去工作吧！工作将凸显你的勤勉气质。

2. 闲散者永远等不到机会的船

一位聪明的旅行家几乎游历了全世界。有人问他在游历了这么多地方后是否发现了一些全人类共有的特性。旅行家说：“我想，所有的人都爱偷懒。”

是的，人类倾向于选择容易的事情。也正因此，懒惰成为了我们每个人必须小心防备的天性。因为懒惰腐蚀着人们的灵魂，让人们逃避繁重费力的工作，从而失去了战胜困难的斗志；懒惰引发的无聊是人的精神累赘，让人整日游荡，抑郁痛苦。

关于这点，英国的圣公会牧师伯顿在《忧郁的剖析》一书中明确指出：“精神抑郁与懒惰、无所事事密不可分。懒惰就像鸦片，侵蚀着人的肉体，腐蚀着人的心灵……无论男女，无论贵贱，心灵一旦被懒惰占据，那他们总是疲惫不堪，苦恼厌烦，悲观叹息。”

一个人一旦沾染了懒惰，就只能一辈子碌碌无为；一个民族若有了惰性，那么它离覆灭也不远了。亚历山大

征服了波斯人之后，目睹了波斯民族奢靡的生活方式——波斯人十分厌恶劳动，只想享受舒适的生活，满足自己的欲望。亚历山大感叹道：“还有什么比好逸恶劳和贪图享受的危害更大，更容易使一个民族衰落的呢？”后来的历史也证明了这一点。当懒惰和奢华之风席卷罗马统治阶层时，罗马帝国也走上了灭亡之路。

码头上的闲逛者永远也等不来彼岸的船。年轻人即使有能力，要是不能克服惰性付诸行动，最终也只能“泯然众人矣”。伯顿最后说：“无论何时何地，绝不能让自己坠入懒惰、孤独和寂寞的深渊。只有这样你才能找到寄托和归宿，拥有真正的幸福和快乐……记住，千万不可懒惰，更不可精神萎靡。”

不成为闲散者而做一个勤奋的年轻人，你要拒绝给自己的懒惰找借口。游手好闲、不肯吃苦的人总是会给自己的懒惰找各种漂亮的借口。如“这山太险峻了”，“别白费力气了，我试过很多次，不可能成功”，或“我很忙，没时间去做这事”等。这些都是诡辩。只有懦夫才会不想付出辛勤的汗水就想拥有成功。你总说自己太忙，那只不过是你不肯埋头苦干的借口。你写不出好文章，不是你不会写，而是不愿写。

任何人都应该过着衣来伸手、饭来张口的寄生生



25岁知道就晚了：

写给全球年轻人的90堂气质修炼课

活。不管地位高低，人都要去劳动工作，因为幸福只能在有效的行动中寻找。因此，一个有头脑的医生会习惯于将“做事情”当成自己最有价值的治疗方法。

古罗马皇帝塞维鲁一生驰骋疆场。在他奄奄一息时，得知驻守在格兰片的陆军部队缺乏良好的秩序，于是他向该军团下达了最后一个命令——绝对不可以放弃劳动，我们必须工作。他知道，只有通过辛勤的工作才能让军队生机勃勃，赢得威望。



气质修炼箴言： 在我们的天性中，也许没有什么比懒惰更值得我们小心防备的了。年轻人若没有出众的能力却能尽自己的所能认真勤勉地工作，就比天资聪颖却懒惰散漫的人更值得尊敬。