



你不能选择出生，但你可以选择成为什么样的人

快乐的人生 是场 修炼



[英] 塞缪尔·斯迈尔斯◎著
徐建萍◎译

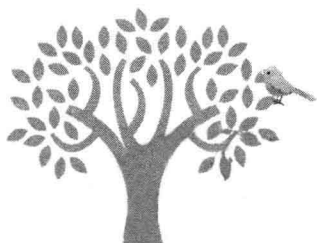
Character

践行 成功学大师 塞缪尔·斯迈尔斯的 心灵咒语
修正生活状态，让快乐不请自来

★ 活出全新的自己，享受身心成长的奇迹 ★

全国百佳图书出版单位
ARCTIME 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

快乐的人生 是场 修炼



[英] 塞缪尔·斯迈尔斯◎著
徐建萍◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的人生是场修炼 / (英) 斯迈尔斯著; 徐建萍译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.7

ISBN 978-7-212-05662-9

I. ①快… II. ①斯… ②徐… 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 (2012) 第 167811 号

书名: 快乐的人生是场修炼

作者: (英) 塞缪尔·斯迈尔斯

出版人: 胡正义 选题策划: 曾丽 责任编辑: 杨迎会 李丹

责任校对: 李丹 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 张俊锋 王艾迪

出版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼)

邮编: 230071)

发行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼)

邮编: 100011)

电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司 电话: (010) 87704412

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开本: 880×1230 1/32 印张: 7 字数: 156 千字

版次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-05662-9

定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究

译者序

生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从
中体悟到多少哲理。活着是一种生命状态，而快乐的生活则是一
种修行。生活中，我们都渴望能够拥有更多的快乐，然而快乐的人
生却并非人人都能得到。为了寻找快乐，很多人走遍了千山万
水，却始终见不到它的踪影。其实只要拥有一颗平常心，快乐就
会伴随你左右。

这是一本修炼身心的书，作者塞缪尔·斯迈尔如同一位失散多
年的挚友，与我们畅谈人生、追逐快乐。书中，他从教育、家庭、
气质修炼和个人修养等方面阐述了良好心态培养的重要性，以犀利
而又睿智的笔调将那些曾在世间生活过的最优秀的男女的高贵而壮
丽的人生图景展示在读者面前，力图给人们以心灵的震撼。该书自
问世以来，被许多国家翻译出版，畅销130多年而不衰，直到今天，
仍然深深震撼着我们的心灵。《泰晤士报》评价它“像人生的北斗

星，永远照耀着那些曾经阅读本书的人”。希望本书的出版能让读者朋友在完善自我、塑造自己的高贵品性以及如何寻找快乐的人生与幸福等方面有一得之惠。

原著语言朴实温情，内容详实，特别适合浮躁的现代都市人阅读，其中所蕴含的做人道理值得我们所有人细细品味。因译者时间和水平有限，恐未能将原作中的诸多细节之处一一展现，译文中的错误和疏漏之处在所难免，真诚欢迎广大读者批评指正。

译 者

译者序 / 1

▲ 第1章

自我完善，成就最好的自己 / 1

01 好品行胜过好学问 / 3

02 给智慧掺些真诚 / 8

03 每天淘汰你自己 / 12

04 人品是第一竞争力 / 15

▲ 第2章

家庭教育，有一种影响了无痕迹 / 21

01 把握教育的契机 / 23

02 好妈妈胜过好老师 / 27

03 走出性别歧视的误区 / 34

第3章

近朱者赤，近墨者黑 / 41

01 看，榜样的力量！ / 43

02 与优秀者为伍 / 46

03 站在巨人的肩上 / 51

第4章

先任劳任怨，再任职任官 / 57

01 早起的鸟儿有虫吃 / 59

02 燃烧工作的激情 / 63

03 世上没有不劳而获 / 67

04 忙，并快乐着 / 69

第5章

想他人所未想，做他人所未做 / 73

01 勇敢去敲成功的门 / 75

02 迎上去，打倒它 / 80

03 钢铁是这样炼成的 / 83

04 谁说女子不如男 / 86

第6章

自我约束，给生命一个高度 / 93

01 自制让你更出色 / 95

02 冲动是魔鬼 / 100

03 别让恶语谋杀了幸福 / 105

04 不做欲望的奴隶 / 111

▲ 第7章

恪尽职守，让能力闪光 / 117

- 01 没有任何借口 / 119
- 02 我尽职，我光荣 / 124
- 03 上帝偏爱有责任感的人 / 127
- 04 用诚信打造人生品牌 / 132
- 05 威尔逊的启示 / 137

▲ 第8章

传递快乐，不做坏情绪的奴隶 / 143

- 01 快乐由自己决定 / 145
- 02 赠人玫瑰，手有余香 / 150
- 03 忧愁，生命不能承受之重 / 153

▲ 第9章

气质修炼，雕饰优雅 / 157

- 01 优雅是一种境界 / 159
- 02 细微之处见修养 / 162
- 03 风度是心灵的“代言人” / 165
- 04 让害羞见鬼去吧！ / 169

▲ 第10章

与其被爱，不如去爱 / 175

- 01 生命因爱而美好 / 177
- 02 家是心灵的港湾 / 181
- 03 比美丽更重要的 / 186
- 04 患难见真情 / 190

▲ 第11章

就算逆境环绕，也要面带微笑 / 195

01 苦难即是赐予 / 197

02 跌掉了，爬起来 / 200

03 为信念买单 / 204

04 在逆境中砥砺前行自我 / 209

Character

第1章

自我完善，成就最好的自己

只有不断地挑战自己，才能不断地超越自己，否则人生还有什么意义！

——丹尼尔





01

好品行胜过好学问

人格是世界上最强大的动力之一。人性中的真善美，都最大限度地体现在高尚的人格中。

真正优秀的人物勤劳、正直、自律、诚实、目标远大，因而能够赢得社会的尊重；当然，具备了这些美德的人，会得到人们的信任、敬佩，进而不断地被人们效仿。正因为有了他们，这个世界才变得更美好、更可爱；如果没有了他们，这个世界将毫无生活价值可言。

尽管天才总是能够赢得大家的尊重，但只有人格才能在最大程度上保证这种尊重。前者更多的是智能的表现，而后者则是人性的纯真体现。实际上，人的品格决定着生活的品质。天才通过智慧驰骋于社会，获得赞美，而品格高尚的人则凭借良心生活于世，得到人们的追随，赢得他人的敬重。

只有少数人才能成为伟人，他们的伟大是相对于平凡而言的。实际生活中，大部分人的活动范围狭窄，只有极少数人有机会从人

群中脱颖而出，成为伟人。但是每个人都可以正直地、体面地在社会上承担起自己的角色，最大限度地为社会贡献自己的力量。他能够充分施展自己的才能，而不是滥用这些才能；他可以充分利用一生进行努力奋斗，体现人生的价值和意义。他真诚、公正、正直、忠厚地做任何事。总之，他每天都在平凡的岗位上履行上天赋予的职责，实现自身的存在价值。

尽管这些大都是平凡的举动，但是，通过全心全意地真诚付出，仍可以体现人生和品格的伟大。也许并没有什么崇高可言，就像平淡无奇的日常生活一样，但是，平凡之中见伟大，人的高尚情操就是通过这些平常工作和日常生活体现出来的。人类的生活在于“日常职责中”。在所有的美德中，最有影响力的美德就蕴藏在平凡的日常生活之中，它们崇高、永恒和持久。那些悬浮在高空中的美德，哪怕是最高级的美德，虽然完美且充满诱惑，但同时也危机重重。伯克曾说过一句富有哲理的话：“以英雄的人格作为标准来衡量人类社会是不切实际的，必然会导致一个腐败堕落的上层建筑的产生。”

当阿波特博士，也就是后来的坎伯特雷大主教，评价他已故的朋友托马斯·沙克维尔的人格时，并没有在他的政治业绩或者诗人才华上重墨渲染，而是突出强调了他在日常生活中所表现出来的道德品质。他说：“他身上有多少值得我们学习的东西啊！”“作为丈夫，他深爱着自己的妻子；作为父亲，他关爱着自己的孩子；作为朋友，他值得信赖；即使对敌人，他也表现出博大的胸怀；对于自己的承诺，他一言九鼎，诚实守信！”确实，通过对于一个人在日常生活中表现出的普通细节，而不是通

过他作为作家、雄辩家或政治家向公众展现出的细节，更能够理解和体现一个人的真实的品格。

同样，对于一个普通人来说，在平凡的生活中尽职尽责地付出，也是表现出其人格闪光之处的主要途径。他们也许没有多少财富，没有高深知识，也无权无势，但是，他们却拥有高尚的心灵和富有的灵魂，他们真诚、公正、尽职尽责，这就是他们最宝贵的财富。任何尽职尽责地努力做好分内之事的人，都在为别人服务的过程中实现了自身的价值，同时也使自己的品格得到了锻炼。世上有很多人，尽管平凡无奇，除高尚人格之外一无所有，但是他们仍然能获得与国王相媲美的荣耀。

人格的纯洁高尚与智育之间没有必然的联系。在《新约全书》中，我们随处都可以看到人的心灵和灵魂这些字眼，但很少见到“智力”这个词。乔治·赫伯特说过：“一点好的品行抵得上满腹经纶。”当然，我们这样说并不是轻视知识和学问，只是觉得学习知识必须与美德相结合才行。在现实生活中，有时会出现这样一些现象：有的人才能超群，但却人格低下，他们对地位显赫的人阿谀奉承、卑躬屈膝，对贫困阶层的人却表现出盛气凌人、傲慢无礼。一个人可能在艺术、文化、科学等方面取得显赫的成就，然而，在讲求实效、正直、忠诚和责任感方面，却比不上那些贫穷、无知的普通人。

伯瑟斯在给朋友的信中曾经写道：“你认为应该尊重有学问的人，这一点我并不反对，但同时，不要忘记那些具有高贵的品格的人，他们胸襟宽广、思想深邃、行动老练、精力充沛、坚持真理、诚实正直、言谈儒雅。一些才高八斗的人，往往缺少这样一些高尚

的人格。”

有些人把文学才能和文学成就作为值得炫耀的资本，把它看成最值得尊重和敬仰的东西。瓦特·斯科特先生却不以为然，他说：“上帝呀！如果这种观点是正确的，那么人类将是多么可悲啊！”我曾在书中读过，也曾现实生活中遇到过许多才华横溢而又有高尚情操的人；但是，我也听说过那些没有受过教育的穷人，在面对艰难困苦时，表现出了坚忍不拔的精神和无畏的气概，他们周围的朋友和邻居，也有着同样的思想和观点。我敢肯定这些比《圣经》中读到的情操更为高尚。

同样，一个人所拥有的财富与人格的高低也没有必然的联系。相反，财富往往成为孕育腐败、堕落的温床。财富与腐败、奢侈与邪恶往往紧密地联系在一起。对那些意志薄弱、缺乏自制的人来说，财富会成为诱惑和陷阱，可能也是对自己或别人造成无穷伤害的源泉。

相反的，相对贫穷的状态有时会造就高尚的人格。一个人依靠勤劳、节俭、正直的美德，也能赢得人们的尊重。伯恩斯的父亲曾给过我们富有深意的忠告，他告诫我即便一文不名，也要堂堂正正地做一个男子汉，因为一个人如果没有诚实正直的心灵，是得不到人们的尊重和爱戴的。

我曾认识一个品格非常纯洁和高尚的人，他是北方一个城市的工人，靠每周不到10先令的薪水养家糊口。虽然只在一个普通的教区学校接受过初等教育，但是他却是一个充满智慧、慎重严谨的人。他收藏着《圣经》《弗拉维尔》和《波士顿》等书，相信没有多少人听说过后两本书。这个善良的人可能就是沃兹沃斯的名著