

塞缪尔·斯迈尔斯◎著

史上最强的
活法

品格的力量

全球最受欢迎的为人处世书
被誉为“文明素养的经典手册”
“人格修炼的《圣经》”

塑造了亿万人的高贵品行，改变了亿万人的命运



《时代周刊》

NLIC2970936881

“灵魂”读本

拿破仑·希尔和戴尔·卡耐基等励志大师最推崇人生的大书



广东旅游出版社

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
活法

品格的力量



NLIC2970935881



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

史上最强的活法：品格的力量/（英）斯迈尔斯著；赵志明译．—广州：
广东旅游出版社，2013.9

ISBN 978 - 7 - 80766 - 582 - 3

I. ①史… II. ①斯… ②赵… III. ①个人—道德修养—通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 175342 号

责任编辑：梁嘉韵

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）

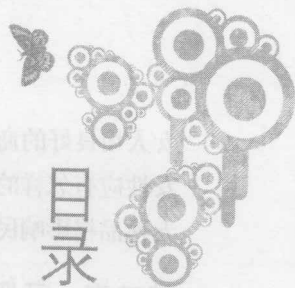
850毫米×1168毫米 32开 11印张 162千字

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。



目录

第一章 完善自身品格，成就最好的自己…… 11

人品是第一竞争力 12

好品行胜过学问 14

财富与品格高尚之间没有必然联系 16

诚实是品格的标志，是人生的财富 18

在日常生活或商务活动中，如何判断一个人 20

如何塑造品格 22

真正伟大的品格具有超级影响力 25

意志力是伟大品格的灵魂 28

伟大人物是国家与民族力量的源泉 31

每一个民族都要维护自己的品格 35

第二章 女性的素养决定一个民族的素养 …… 39

家庭造就了人 40

一个好母亲胜过一百个老师 44

良好的家庭是最好的学校 49

女人锻造了人类良好的品格 52

女人用良好的商业习惯管理家庭 62

女性应有怎样的品格 64

女性品格影响民族与社会 67

第三章 圣贤之士可以百世为师 69

人际交往是成功者每天必做的功课 70

近朱者赤，近墨者黑 73

榜样有巨大的力量 78

与优秀者为伍 81

站在巨人的肩上 86

第四章 劳动是成功和幸福之本 91

劳动是生命存在的体现 92

懒惰是万恶之源，劳动是幸福之本 94

幸福只在辛勤的劳动和晶莹的汗水中 97

燃烧工作的激情 102

劳动是人类幸福的秘诀 104

忙，并快乐着 107

世上没有不劳而获 109

劳动是思想创作的源泉 111

兴趣是最好的老师 121

第五章 勇气来源于“不合时宜”的偏执 125

勇气成就英雄 126

谁说女子不如男 130

面对险恶的世界，有勇气追随真理 132

勇敢去敲成功的门 135

生活中勇敢的人更美丽	137
自信是迈向成功的第一步	140
世界给勇敢的人提供了更大的舞台	143
巾帼不让须眉	146

第六章 自律是美德的保障 151

自律是品格的精髓	152
抑制自己的情绪，成功需要自制力	156
伟人们都懂得自我克制	160
坚持自我反省，你才能获得巨大的进步	164
修炼自律之心，不做欲望的奴隶	170

第七章 成功，从培养责任意识开始 177

职责总与人相随	178
自爱是一切善良和仁慈之本	180
幸福源于你平静、自由的心	184
恪守职责是宝贵的财富	189
尽职尽责与诚实的品德密不可分	194
尽职尽责，让生命闪光	198

第八章 个性会让你脱颖而出 203

豁达的个性决定幸福的生活	204
乐观，让生活充满阳光	207
学会豁达，人生就是另一种境界	214
善良拥有巨大的力量	217
世界不能缺少分享，自私是成功的最大阻碍	219
调正心中的天平，世界就会是平坦的	222

耐心与希望是孕育成功的原动力 225

第九章 风度是心灵的写照 227

优雅的言谈举止价值百万 228

赠人玫瑰，手有余香 230

风度是心灵的“代言人” 234

修养源于良好的情趣 237

机敏是风度的重要条件 239

切记交往中别害羞 243

害羞的英国人 250

优雅是一种境界 253

第十章 伟大的爱情造就伟大的人生 255

生命因爱而美好 256

爱情和婚姻不可缺少 260

家庭是心灵的港湾 263

夫妻是永久的伴侣 267

妻子对丈夫品格有重大影响 271

患难见真情 279

第十一章 苦难磨炼出高贵的品格 283

苦难是门必修课 284

人生就是一场勇敢的战斗 290

逆境是品格的试金石 293

在逆境中砥砺非凡自我 298

就算逆境环绕，也要面带微笑 301

第十二章 坦诚面对一切，勇敢改变自己 …… 305

坦诚面对自己，绝不委曲求全 306

坦诚面对问题，信息才能流通 311

坦诚面对同仁，铸就钢铁团队 315

接受心的指引，一切都会引刃而解 318

告别昨天，从头塑造自己 323

活在当下，把握机遇 327

改变自己，从现在开始 332

为未来谋划，给成功铺路 336

勿亦步亦趋，走出自己的路 341

心有多大，舞台就有多大 345

命运就在自己手中 349

塞缪尔·斯迈尔斯◎著

史上最强大的
活法

品格的力量



NLIC2970935881



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦人生

图书在版编目 (CIP) 数据

史上最强的活法：品格的力量/（英）斯迈尔斯著；赵志明译．—广州：
广东旅游出版社，2013.9

ISBN 978 - 7 - 80766 - 582 - 3

I. ①史… II. ①斯… ②赵… III. ①个人—道德修养—通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 175342 号

责任编辑：梁嘉韵

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 162 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。



目录

第一章 完善自身品格，成就最好的自己····· 11

人品是第一竞争力 12

好品行胜过学问 14

财富与品格高尚之间没有必然联系 16

诚实是品格的标志，是人生的财富 18

在日常生活或商务活动中，如何判断一个人 20

如何塑造品格 22

真正伟大的品格具有超级影响力 25

意志力是伟大品格的灵魂 28

伟大人物是国家与民族力量的源泉 31

每一个民族都要维护自己的品格 35

第二章 女性的素养决定一个民族的素养 ····· 39

家庭造就了人 40

一个好母亲胜过一百个老师 44

良好的家庭是最好的学校 49

女人锻造了人类良好的品格 52

女人用良好的商业习惯管理家庭 62

女性应有怎样的品格 64

女性品格影响民族与社会 67

第三章 圣贤之士可以百世为师 69

人际交往是成功者每天必做的功课 70

近朱者赤，近墨者黑 73

榜样有巨大的力量 78

与优秀者为伍 81

站在巨人的肩上 86

第四章 劳动是成功和幸福之本 91

劳动是生命存在的体现 92

懒惰是万恶之源，劳动是幸福之本 94

幸福只在辛勤的劳动和晶莹的汗水中 97

燃烧工作的激情 102

劳动是人类幸福的秘诀 104

忙，并快乐着 107

世上没有不劳而获 109

劳动是思想创作的源泉 111

兴趣是最好的老师 121

第五章 勇气来源于“不合时宜”的偏执 125

勇气成就英雄 126

谁说女子不如男 130

面对险恶的世界，有勇气追随真理 132

勇敢去敲成功的门 135

生活中勇敢的人更美丽 137
自信是迈向成功的第一步 140
世界给勇敢的人提供了更大的舞台 143
巾帼不让须眉 146

第六章 自律是美德的保障 151

自律是品格的精髓 152
抑制自己的情绪，成功需要自制力 156
伟人们都懂得自我克制 160
坚持自我反省，你才能获得巨大的进步 164
修炼自律之心，不做欲望的奴隶 170

第七章 成功，从培养责任意识开始 177

职责总与人相随 178
自爱是一切善良和仁慈之本 180
幸福源于你平静、自由的心 184
恪守职责是宝贵的财富 189
尽职尽责与诚实的品德密不可分 194
尽职尽责，让生命闪光 198

第八章 个性会让你脱颖而出 203

豁达的个性决定幸福的生活 204
乐观，让生活充满阳光 207
学会豁达，人生就是另一种境界 214
善良拥有巨大的力量 217
世界不能缺少分享，自私是成功的最大阻碍 219
调正心中的天平，世界就会是平坦的 222

耐心与希望是孕育成功的原动力 225

第九章 风度是心灵的写照 227

优雅的言谈举止价值百万 228

赠人玫瑰，手有余香 230

风度是心灵的“代言人” 234

修养源于良好的情趣 237

机敏是风度的重要条件 239

切记交往中别害羞 243

害羞的英国人 250

优雅是一种境界 253

第十章 伟大的爱情造就伟大的人生 255

生命因爱而美好 256

爱情和婚姻不可缺少 260

家庭是心灵的港湾 263

夫妻是永久的伴侣 267

妻子对丈夫品格有重大影响 271

患难见真情 279

第十一章 苦难磨炼出高贵的品格 283

苦难是门必修课 284

人生就是一场勇敢的战斗 290

逆境是品格的试金石 293

在逆境中砥砺非凡自我 298

就算逆境环绕，也要面带微笑 301

第十二章 坦诚面对一切，勇敢改变自己 …… 305

坦诚面对自己，绝不委曲求全 306

坦诚面对问题，信息才能流通 311

坦诚面对同仁，铸就钢铁团队 315

接受心的指引，一切都会引刃而解 318

告别昨天，从头塑造自己 323

活在当下，把握机遇 327

改变自己，从现在开始 332

为未来谋划，给成功铺路 336

勿亦步亦趋，走出自己的路 341

心有多大，舞台就有多大 345

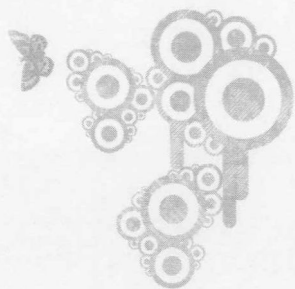
命运就在自己手中 349

序

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。而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。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。

塞缪尔·斯迈尔斯

1880年于伦敦