第一图书网, tushu007.com

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787510403545

10位ISBN编号：7510403545

出版时间：2009-6

出版时间：新世界出版社

作者：公隋

页数：287

字数：213000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

改变千万人人生命运的《沉思录》，帮助你实现人生梦想的指明灯；88条人生智慧，浓缩《沉思录》的精髓，将从此改变你的一生；改变你的思维，提升你的品质，实现你的梦想，做你想做的人；理想有多远大，就让它多远大吧。
只要做你想做的事；对人生触动心灵的反思。
让你的每一天都变得精彩。
　研读《沉思录》里闪烁的人生智慧，你的内心还有哪些不能释怀、不能放下、不能解决的事情？一句话，你离幸福还有多远？
即刻开始去开创你的幸福之路吧！

<<沉思录>>

书籍目录

第一章 品质闪烁在人生的信念之中 第一条 没有什么是不可能的 第二条 自信是构筑一切的基石 第三条 信心可以使我们获得奇妙的力量 第四条 善待自己，不苛求自己 第五条 保持一颗清醒和警觉的心 第六条 知足是生活美好的前提 第七条 人经常跌倒在自己的长处上 第八条 打败你的是被你忽略的小事 第九条 面带幸福感的人会感到更幸福 第十条 别让人生成为一个死结 第十一条 让你的薄弱意志成为历史第二章 任何行为都不要无目的地做出 第十二条 人生在世，所为何事 第十三条 生活的理想，就是为了理想的生活 第十四条 它有多远大，就让它多远大 第十五条 新生活是从选定方向开始的 第十六条 做个改变的先行者 第十七条 把目标变得更明确 第十八条 应当遵循的两个原则 第十九条 你的目标真的正确么 第二十条 制定周密的计划 第二十一条 目标是为了行动起来 第二十二条 别忘时常衡量自己的进展第三章 热切地追求你认为最好的东西 第二十三条 不要习惯于等待和沉沦 第二十四条 屈从于现状使你的才华被埋没 第二十五条 不让懒惰操纵你的人生 第二十六条 平静的池塘培养不出优秀的水手 第二十七条 困境中，等待就是失败 第二十八条 不要让自己陷入绝望中 第二十九条 勇于扔掉“鸡肋” 第三十条 没有失败，哪会有胜利 第三十一条 捕捉眼前的每一个机会 第三十二条 主动创造成功的机会 第三十三条 不轻言放弃，那是弱者的选择第四章 人们是彼此为了对方而存在的 第三十四条 使自己拥有与所有人和谐相处的能力 第三十五条 在彼此和谐之中一同成长 第三十六条 对朋友的抱怨，不要漠然置之 第三十七条 随时准备约束自己，宽恕他人 第三十八条 以天下人为师，才能为天下师 第三十九条 在任何时候都要依赖理性 第四十条在 任何环境和疾病里欢愉如常 第四十一条 人与人的合作如同手足唇齿 第四十二条 有缺点的人也是我们的同伴 第四十三条 懂得感恩的人也会被他人所感激第五章 将你的智慧仅用于正直的行动 第四十四条 把怨恨转化为仁爱，才会得到仁爱 第四十五条 给舌头拴上缰绳，才不会让它超出边际 第四十六条 忍受是正义的一部分，也是成熟的开始 第四十七条 即使再微小的善事，也值得认真去做 第四十八条 憎恨会耗尽你的精力和运气 第四十九条 仇恨他人不如宽容他人 第五十条 失信者最终失去的是人心 第五十一条 虚荣的人常被自己的虚荣所奴役 第五十二条 不要为了满足欲望而作恶 笛五十三条 不仅戒除恶行，而且戒除恶念 第五十四条 不环顾别人的道德堕落，只沿着正直的道路前进第六章 在来自外部事物的打扰中保持自由 第五十五条 退隐心灵，保持自己精神世界的宁静 第五十六条 在利益面前要克制自己 第五十七条 有失才有得，是因果的法则 第五十八条 分清什么该记住什么该忘却 第五十九条 不要被虚名的枷锁所牵累 第六十条 无论别人说什么，我一定还是绿宝石 第六十一条 自制者才不会被人所制 第六十二条 贪婪不会富有，而是最真实的贫穷 第六十三条 人生没有绝对的完美，拿得起也要放得下 第六十四条 学会选择、懂得放弃，是一种勇气 第六十五条 事实无法改变，反应却由自己控制第七章 灵魂早衰是一件让人羞愧的事 第六十六条 只做好手头的事，不要考虑条件或回报 第六十七条 难以完成的事并不是不可能实现的 第六十八条 欲望让心灵处在烦恼不安的状态 第六十九条 利用荆棘，让德行之花开得更绚烂 第七十条 外表是理智的一个奇妙的曲解者 第七十一条 习惯于仔细倾听别人所说的话 第七十二条 不要生气地对待那些生你气的人 第七十三条 满足于自身品质的提升，是青春的秘诀 第七十四条 愤怒就是灵魂在摧残自身 第七十五条 做最小的事情也要参照一个目标 弟七十六条 把死亡视为不过是自然的一次运转第八章 幸福在于做人的本性所要求的事情 第七十七条 认识真正按照本性生活的人 第七十八条 没有人能阻止你按本性生活 第七十九条 走正确的路，而不是人多的路 第八十条 把每一天都作为最后一天度过 第八十一条 应耻于失职而非耻于受 第八十二条 德行的奖赏就在自身 第八十三条 生命是一棵巨大无比的树 第八十四条 不必多说正义，而是即刻履行正义 第八十五条 超脱功利世界，心安是最好的枕头 第八十六条 在内心隐秘地渴望无限 第八十七条 在无望完成的事情中也要训练自己 第八十八条 人人都可以幸福

章节摘录

第一章 品质闪烁在人生的信念之中第一条 没有什么是不可能的“ 如果有一件事是你难以完成的，不要认为它对于人也是不可能的，但如果什么事对于人是可能的，是合乎他的本性的，那么想来这也是你能达到的。
”——马可·奥勒留《沉思录》这个世界上有太多的不可能，就像一个潜水高手却没有双腿，一个书法造诣颇高的人却没有双手，一个舞台上的超级主角却双目失明……是呀，确实不可思议，但是早在几千年前，人们梦想着飞行，这在当时也被认为是不可能的。
转眼间几千年后，莱特兄弟制造出世界上第一架飞行器，“ 不可能 ”的事就变成了“ 可能 ”的事。
每个人都曾经有过觉得自己不可能做好某一件困难事的想法或经历，其实任何事情只要有心，完成与完不成就只是一线之隔，那条线就是“ 一切皆有可能 ”！
巨峰是一种体型硕大的昆虫，它们生活在非洲中部干旱缺水的大草原上。
巨蜂的翅膀非常小，脖子也很粗短。
但是这种蜂在非洲大草原上能够连续飞行250公里，飞行高度也是一般蜂类所不能及的。
它们非常聪明，平时藏在岩石缝隙或者草丛里，一旦有了食物立即振翅飞起。
特别是当巨峰们观察到极度干旱将要降临到某个地方的时候，它们就会成群结伙地地快速离开，向着水草丰美的地方迸发。
这就是被科学家称为“ 非洲蜂 ”的强健家伙。
科学家们对这种蜂却充满了好奇。
因为根据生物学的理论，这种蜂体形肥胖臃肿但翅膀却非常小，在能够飞行的物种当中，它们的飞行条件是最差的。
从飞行的先天条件来说，它们甚至连鸡、鸭都不如；从流体力学来分析，它们的身体和翅膀的比例是根本不能够飞起的。
就算用人力将它们“ 送 ”到天上，它们肥胖身体也会将其翅膀产生的浮力大大地抵消掉，从而从高空坠落而死。
事实上，非洲蜂不仅可以在空中翱翔，而且是蜂类众多飞行健将中最有力量、最有耐性、飞得最远的物种之一。
这是什么原因呢？
哲学家们对此给出了合理的解释：非洲蜂天资低劣，但它们必须生存，而且只有学会长途飞行的本领，才能够在气候恶劣的非洲大草原活下去。
简而言之，对于非洲蜂来说，飞起来就是生，飞不起来就是死。
什么叫“ 置之死地而后生 ”？
非洲蜂给出了很好的回答。
非洲蜂告诉人们：在一个执著顽强的生命里，没有什么叫作“ 不可能 ”。
是呀，在人类登月之前，有谁相信凡人也可以享受神灵的待遇呢？
在电话诞生之前，有谁相信隔着万水千山人们能够自由交谈？
在蒸汽机问世之前，又有谁相信那些复杂笨重的机器能够自由运转——然而，一代又一代人不懈地努力，使无数看似不可能的梦想变成了现实。
回顾人类发展的历史，就是将一个一个曾经的“ 不可能 ”变成“ 寻常事 ’ ’的过程，社会历史的发展如此，微观到一个人的人生中时也是同样的道理，因此不要轻易地对自己说“ 不可能 ”。
初次考取律师资格证的约翰已经开始对未来进行筹划了，就是涉足金融证券的法律服务。
无独有偶，他刚好听说权威部门正在举办证券资格律师培训班，但只有全国资深律师才能参加这首批的培训。
但是约翰没有放弃，他辗转探访到了培训班的举办地址，并与第二天早早出现在培训班门口。
因为没有听课证，他只能在门外徘徊，后来假扮工作人员搬运培训资料才溜了进去。
从一楼到六楼，别人跑一趟，他跑三趟。
大家都以为他是本班的学员，没在意。

就这样他“混”进了培训班。
几个目的培训结束了，他的艰苦努力没有白费，全班第三名的好成绩帮助他顺利地取得了一直追求的资格证。
多年以后，约翰已经在金融证券业成了很有名气的业界律师。
回首往事，他不无感慨地说：“我曾认为拿到资格证是不可能的事，但我始终不愿放弃。
人定胜天，只要你肯付出、敢实践，世界上就没有实现不了的目标。
”是呀，不要轻易地对自己说“不可能”，马可·奥勒留言在《沉思录》中写道“让我们努力说服他们（人们）。
当正义的原则指向这条路时，要循这条路前行，即使这违背他们的意志。
然如果有什么人用强力挡你的路，那么使自己进入满足和宁静，同时利用这些障碍来训练别的德性，记住你的意图是有保留的。
你并不想做不可能的事情。
那么你欲望什么呢？
某种像这样的努力。
而如果你被推向的事情被完成了，你就达到了你的目的。
”马可·奥勒留这位帝王在执政的二十年间，面对洪水、地震、瘟疫、外族入侵、内部叛乱、人口锐减、经济衰落、贫困加深的罗马帝国，他仍然能够以其坚定的智慧夜以继日的工作，相信就是靠“没有不可能”来支撑的。
因为他自己并不是想做不可能的事，而是想按照自己认定的路走下去。
自己认定的道路是没有不可能的！
自信是构筑一切的基石“现在把你的思想转向其他种类的人，转向那你必须退回的地方，那儿有如此多的雄辩家；如此多的高贵哲学家：赫拉克利特、毕达哥拉斯、苏格拉底；如此多的以前时代的英雄，如此多的追随他们的将军，以及暴君；除此之外，还有尤多克乌斯、希帕尔克斯、阿基米德和别的具有巨大天赋、胸襟博大、热爱劳作、多才多艺和充满自信的人，甚至那些嘲弄人的短暂和速朽生命的人，如门尼帕斯及类似于他的人。
”——马可·奥勒留《沉思录》充满自信的人永远都是我们思想多要转向的对象，因为自信是构筑一切的基石。
自信，就是要在认识自己的基础上充分相信自己。
相信自己可以自面对困难和挑战的时候，将自己的最大潜能释放出来，相信自己可以在理想和兴趣的引导下坚定不移地走向成功。
小泽征尔，这位交响乐指挥家，可以说家喻户晓。
在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。
起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。
他觉得是乐谱有问题。
这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。
面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！
一定是乐谱错了！
”这铿锵有力的话语掷地有声，一霎间，评委们纷纷起立并报以热烈的掌声，祝贺他摘得桂冠。
看出这个“圈套”了吗？
这是主办方有意设计的。
他们以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。
前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。
是满腔自信帮助小泽征尔最终夺得了世界指挥家大赛的冠军。
自信可以帮助人们挥去对挫折的担忧和焦虑。
努力去发现每一种处境中积极的因素，这就是自信所起的重要作用。

第一次，珍妮参加幼稚园的家长会，老师对她说：“ 你的儿子约翰太不守纪律，从来不会在椅子上安静地坐上三分钟。
”回家的路上，约翰问珍妮老师都说了什么。
珍妮鼻子一酸，差点流下泪来。
然而，她还是告诉约翰：“ 老师表扬你了，说宝宝原来在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟了。别的家长都非常羡慕妈妈，因为全班只有宝宝进步了。
”那天晚上约翰很高兴，并在没有妈妈的帮助下，史无前例地吃下了很多东西。
第二次，珍妮参加小学学校的家长会，老师对她说：“ 这次全年级的数学考试，你的儿子约翰考了倒数第二名。
我们不得不怀疑他的智力，希望您能带他去检查一下。
”回去的路上，珍妮流泪了。
然而，当回到家里看到诚惶诚恐的约翰，她又振作起精神说：“ 老师对你充满信心。
他说了，你并不是笨孩子，只要能细心些就会超过你的同学。
”说这话时，珍妮发现约翰暗淡的眼神一下子充满了光亮，沮丧的脸也一下子舒展开来。
第二天早晨上学，约翰自己就早早爬起来梳洗、收拾文具了。
转眼，珍妮已经参加中学的家长会了。
老师告诉珍妮：“ 以你儿子约翰现在的成绩，考重点中学有点危险。
”但是珍妮怀着貌似惊喜的心情走出校门，告诉儿子：“ 班主任对你非常满意，他说，只要努力，很有希望考上重点中学。
”几年过去，约翰毕业了，他兴奋地将哈佛大学招收自己的消息告诉了珍妮：“ 妈妈，我一直都知道我不是个聪明的孩子，是您…… ”此时的珍妮悲喜交加，已无法平息十几年来的辛苦，任凭泪水滑落在约翰的书信上。
珍妮是一个伟大的母亲，她在不断地培养孩子的信心，因为她知道信心是构筑一切的基石，自信是成功的力量，只有使儿子约翰相信自己能成功，并以这种自信的心态追求他想拥有的东西，在奋斗的过程中不怕艰苦、不怕失败，约翰的目标才能够实现。
伟大的音乐家贝多芬曾掷地有声地说：“ 公爵之所以成为公爵，只是由于偶然的出身，公爵有许多，而贝多芬只有一个！
”这说明，生活中的许多成功都取决于自信的心态。
无论是大大小小的考试，还是求职时的面试，只要拥有一颗必胜的心，相信自己一定会成功，并想象成功的自己是什么样子，在现实中按照自己想象和希望的样子去行动，你就真的会成为自己想象和希望中的样子，就一定会成功！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com