

<<图解沉思录>>

图书基本信息

书名：<<图解沉思录>>

13位ISBN编号：9787538734652

10位ISBN编号：7538734651

出版时间：2011-4

出版时间：时代文艺

作者：(古罗马)奥勒留|译者:杨阳

页数：285

字数：150000

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>

<<图解沉思录>>

前言

<<图解沉思录>>

内容概要

《沉思录》以希腊文写成，共12卷，属于马可·奥勒留的语录笔记，是写给自己的心灵独白、对人生及社会的感悟和认知，处处闪烁着人生哲理及管理智慧。

本书摘录各卷精华，以原著为依据，辅以轻松易懂的故事或寓言，解读原著所蕴含的精华，帮助你更容易领略原著的思想精神。

在现实生活中思考和应用，领悟人生哲理，以冷静达观的心态体验艰难生命中的美妙。

<<图解沉思录>>

作者简介

马可·奥勒留 (Marcus

Aurelius, 公元121-180年) 从小就接受帝王的精英教育, 19岁担任执政官, 40岁接任罗马皇帝。

精通希腊文学、拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画, 晚期斯多葛学派代表人物之一, 被誉为“帝王哲学家”。

《沉思录》一书大部分是他在鞍马劳顿中写成的。

奥勒留是一个比他的帝国更加完美的人, 他的勤奋工作最终并没有能够挽救古罗马, 但是他的《沉思录》却成为西方历史上最为感人的伟大名著。

<<图解沉思录>>

书籍目录

编者序：一位帝王教给我们的人生哲学

本书内容导航

卷一 自我由来

- 1.良好品质的传承是最宝贵的财富：人品对人才来说最重要
- 2.为友之道：朋友是时时给你鼓励和支持的那个人
- 3.只有谦虚的强者才能得到尊重：谦逊的人才能真正拥有世界
- 4.任何时候都要依赖理性的力量：冲动走开，让理性做主
- 5.善于集合众人的智慧：集众人智慧者成大事，合众人力量者能无敌
- 6.即使你坐到帝王的位置上也不要放纵自己：成功就要懂得自制
- 7.感激你所拥有的一切：学会宽容，心存感激
- 8.坚守正义的力量：每一个人都是实现社会正义的因子

卷二 人性反省

- 1.与所有人和谐相处，也包括你的敌人：与人和谐相处的最佳原则
- 2.思考的深度决定人生的高度：学会积极思考，赢得成功人生
- 3.幸福依己而不依人：不要让别人牵绊你的幸福
- 4.欲望是成功的动力之源或者也会导致犯罪：欲望是填不满的陷阱
- 5.害怕死亡吗：你可以不怕死
- 6.拥有和把握现在：我们只拥有当下
- 7.不要被人性的弱点摧毁：成功就是战胜人性的弱点
- 8.人生就是一场战斗：生命不息，奋斗不止
- 9.人不是命运的牵线木偶：一念之间改变人生
- 10.理智引导心灵，浮名消失：世事如尘土，名利如浮云

卷三 直面现实之美

- 1.在生命结束之前，人最先失去的是思考力：有些事现在不做就永远也不会再做了
- 2.自然的就是美的：美丽的秘密
- 3.诉诸思想的洞察力：学习天才的洞察力
- 4.不必卑微地活，因为伟大也会死亡：在卑微中存活伟大
- 5.有些人你可以不必太在意：信任和相信自己
- 6.你心中的一切都是朴实和仁爱的：真诚做人，朴实做事
- 7.伟大的目标能让我们做得更好：明确的目标不会让你迷失方向
- 8.用行动担当责任：有担当的人才有成功的机会
- 9.工作可以平凡，态度不能平庸：卓越人士最完美的工作态度
- 10.现在就开始为梦想而努力：越早定位越早成功

卷四 退隐心灵

- 1.心灵的宁静之道：宁静的真谛只有一个
- 2.与其抱怨不如改变：不抱怨的世界
- 3.我们都是“世界公民”：人没有办法脱离社会而独自存在
- 4.向死而生：置之死地而后生的希望
- 5.一切记忆仍要归于忘川：放下的幸福
- 6.美丽不需要赞扬声：有多少有志之士死于谄媚
- 7.生活做减法，幸福做加法：扔掉 50 种东西，得到 100 分人生
- 8.成功需要冷静的现实感：抛弃幻想，正视现实
- 9.每个时代都有流行词和英雄：识时务者为俊杰
- 10.整个世界是一个环环相扣的链接：从残酷竞争到和谐共赢
- 11.事物经历变化并不是坏事：变者生存

<<图解沉思录>>

12.幸与不幸的人生：把不幸当做幸福的起点

卷五 恪尽职责

- 1.勤勉成就人生：勤勉是成功的关键
- 2.有什么必要老是烦恼呢：有智慧就没烦恼
- 3.你对别人的好要忘掉：有功于人不可念，有恩于我不可忘
- 4.失败来得正是时候：失败了再爬起来
- 5.智慧本身最令人愉悦：用智慧的力量装扮你的生命
- 6.思想有高度，行动落到实处：有思想，有活法
- 7.生存的真相是忍受那些似乎不能忍受的事情：不懂忍耐成不了大事
- 8.实现自我在于战胜前进道路上的阻碍：挫折是人生最好的礼物
- 9.不要被事物的表象迷惑：你可以看透任何人
- 10.幸运是如何运作的：幸运的配置方法

卷六 认识本性

- 1.一盎司的责任感胜过一磅智慧：责任感是成功者的基石
- 2.过分注重外表是对智慧的抛弃：外表绝对不是人生的决胜点
- 3.以体育竞技的精神来解决争端：退一步海阔天空
- 4.多倾听别人的忠告：别人的忠告是对你的成就
- 5.满怀信心与激情地生活：激情成就卓越
- 6.善待自己，善待生活：千万别跟自己过不去
- 7.珍爱你身边的人才不会忽略幸福：珍惜所拥有的
- 8.为了同一目标而努力：团队的成功来自设立共同的目标
- 9.真诚和正直地度过一生：真诚做人，正直处事
- 10.忽略生命的长度：活出生命的重量
- 11.最好不要让烦恼过夜：你可以不生气

卷七 忍受诸恶

- 1.原谅世间所有的不对：明善恶，辨是非
- 2.接受自己的一切：诚恳地接受自己的不完美
- 3.每一个人都有存在的价值：在赞美别人中净化自己
- 4.坦然接受别人的帮助：每个人都有需要别人帮助的时候
- 5.保持自己的色彩：不优秀没关系，独一无二最重要
- 6.原谅别人的错误是对自己的解放：你可以更宽容
- 7.热切地追求你认为最好的东西：在追求梦想的过程中收获财富人生
- 8.删掉不切实际的幻想：人不能躺在幻想中生活
- 9.痛苦有界限：痛苦是黄金的重量
- 10.心安是最好的枕头：心安是福

卷八 内在堡垒

- 1.幸福在哪里：塑造好自己与按照本性生活
- 2.好心态是不抱怨：与其抱怨不如改变
- 3.使你的生活井然有序：有秩序地生活，忙而不乱
- 4.财富和繁荣之后：赚到金钱更赚到人生
- 5.赢在决策力：增强洞察形势、把握大局的决策力
- 6.心灵是你最坚固的堡垒：让心灵变得更强大
- 7.顺其自然是智者的生存方式：顺其自然就是要努力但不强求
- 8.有条理的做事：做事有条理易成功
- 9.泉水不会因为诅咒而变浑浊：流言止于智者
- 10.像阳光一样发散的思维：转换思维才能成功
- 11.向着你的目标坚定不移地前进：专注造就成功

<<图解沉思录>>

卷九 理解存在

- 1.生命中的痛苦和快乐一样多：乐观的人快乐多
- 2.止恶扬善：善恶之间
- 3.除非你可以制止别人的错误，否则就随它去：放开手，随它去
- 4.保持心灵和行动的自由：心灵上的自由才是真正的自由
- 5.迅速行动才不会坐失良机：成功是积极行动的结果
- 6.不要让别人影响你：近墨者未必黑
- 7.人生最诚恳的忠告是减少树敌：没有永远的敌人
- 8.不要期望柏拉图的理想国：理想的实现还要靠踏实地行动
- 9.有益事多做，无益事莫为：人生应当多吃一些有益的事情
- 10.原谅那些伤害你的人：原谅别人是治愈伤口的良药

卷十 凝思生命

- 1.人生是世间万物的因果纠缠：为了明天的美好结局，请做好今天的选择
- 2.能够实现自我价值的人是幸福的：尽力做一个有价值的人
- 3.在所有事情中先做好自己：做好手上的每一件事
- 4.无畏是一种征服自己心灵的过程：从恐惧到无畏的升华
- 5.享受生命中的苦乐悲喜：在缺憾中体味圆满
- 6.坚持到底是一种难得的才能：成功就是再坚持一下
- 7.活出最真实的自我：放下荣辱得失，拥有最自然的心态
- 8.信念是力量与希望的源泉：用信念武装自己

卷十一 与人为善

- 1.悲喜交加的人生：悲剧喜剧人生
- 2.憎恨源自何处：憎恨或者爱
- 3.以德报怨为大善：以德报怨是对别人的救赎
- 4.人性有多复杂：人性的“好”与“坏”
- 5.常常净化心灵：不要把垃圾装在心里
- 6.海纳百川，有容乃大：胸怀宽广，宽厚待人
- 7.激情是一种力量：激情引力
- 8.为了实现目标而坚持不懈：坚持不懈，直到成功
- 9.无论何时先替别人着想：如果我是你
- 10.每一天都是崭新的开始：每一天都是新生的好机会

卷十二 优雅退场

- 1.保持简单的本性，做最诗意的人：把复杂的事情变简单是一种能耐
- 2.拥有一种适宜的“自我”：“自我”与“本我”的较量
- 3.在短暂而脆弱的生命中遇到永恒：寻找生命中短暂与永恒的交点
- 4.豁达的心灵可以开满幸福的花朵：宽容别人，其实就是放过自己
- 5.用思想填补生命的空隙：做一根有思想的芦苇
- 6.给生命画上一个美丽的休止符：优雅地向生命告别

附录：马可·奥勒留小传

<<图解沉思录>>

章节摘录

版权页：插图：在《沉思录》的开篇，这位古罗马皇帝以饱蘸深情的笔触回顾了在他成长过程中父辈们良好的言传身教对其品质形成的重要作用。

“家庭是人的第一堂课”，良好的家庭教育为每一个人的成长开辟了一条可以延长的道路。

一个人在青少年时代最重要的收获是什么呢？

不仅仅是系统的科学知识，也不只是某种就业的实用技能，更不是成为某一领域的专家，而是成为一个拥有优秀品质的人，一个能够独立行动和思考的人，一个充分自知、拥有自尊、能够时时自省的人。

这是这位哲学先知从父辈身上学到的最重要的东西，是他受到的最好的教育，这种传承即便是在现在看来也非常重要。

1.良好品质的传承是最宝贵的财富【原文】从我的祖父维勒斯那里，我学习到弘德和制怒。

从我父亲的一生的功名成就中，我懂得了谦虚和果敢。

从我的母亲那里，我濡染了虔诚、仁爱和戒除恶行、恶念的品质，最重要的是远离奢侈的简朴生活方式。

从我的老师那里，我明白了不要介入“马戏”中的任何一派，也不要陷入“角斗戏”中的党争；也学会了任劳任怨、清心寡欲、事必躬亲，不干涉他人事务也不轻信流言诽谤我为我有好的祖辈、好的父母、好的姐妹、好的教师、好的同伴、好的朋友和所有好的一切而感谢神明。

【点石成金】人品对人才来说最重要当这位罗马皇帝在追忆他的人生轨迹的时候，我们看见了他最为闪光的地方就是继承了整个皇族的优秀品质。

这些东西虽然不像皇位、珠宝那样在你眼前闪着灿烂的光芒，但是一旦你拥有它们，你的一生甚至你的整个家族都会因此而获得富足和荣誉。

人品是什么？

人品是立身之本，是一个人最宝贵的财富，是一个人信誉的全部。

在我辈之前的人物中多有这样的人生信念：人品第一，不容贬抑。

不阿谀于权贵，不执著于金钱，正直义气，悲天悯人。

人在生活中总是要经历很多坎坷、面对很多诱惑，保持人品第一的信念不容易。

谷歌大中华区前总裁李开复在央视《对话》节目中，谈到人才应该具备的素质并排序。

他认为人品、智慧、团队精神、激情对于人才来说最重要。

李开复在解释为什么首选人品时说：“公司的精神就在于此。

”他认为，微软公司雇用的都是最好的人，公司要对雇员绝对的信任，让雇员去把握自己和公司的未来发展方向。

因此一个人的人品如果出了问题，一定不在考虑范围之内。

良好的品质是人生成功的第一保证，而优秀品质是在良好的教育环境中逐渐养成的。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一位老师。

孩子所表现出来的品质细节，往往更受家人潜移默化的影响。

如果说这个世界上有什么东西是最值得写进遗嘱的话，应该不是金钱，不是股票，不是盛名，也不是荣誉，而是那些闪耀在人性光辉中的良好的做人的品质。

2.为友之道【原文】从克特勒斯那里，我懂得了当一个朋友对你抱怨时，即使是无理地抱怨时也不能漠然置之，而是要试图使他恢复冷静；要随时准备以好言相劝，正像人们所说的多米蒂厄斯和雅特洛多图斯一样。

从他那里，我也懂得了真诚地爱我的孩子。

【点石成金】朋友是时时给你鼓励和支持的那个人文中提到的克特勒斯是奥勒留的一位好朋友，奥勒留在这里讲的是如何与朋友相处，真诚的关怀以及互相学习和成长也许是这位帝王最想与人分享的为友之道。

中国人向来是非常重感情的，对于友情更是如此。

古人曾把朋友分为四类：“道义相抵，过失相规，畏友也；缓急可共，生死可托，密友也；甘言如饴

<<图解沉思录>>

，游戏相逐，昵友也；利则相攘，患则相倾，贼友也。

”这些话告诉我们：交友要结交那些畏友、密友，而不能结交酒肉朋友，更要提防那些贼友。

因为朋友需要在你失意时给你安慰，在你失败时给你鼓舞，在你泄气时给你支持，你的一生中必须至少有一位这样的朋友。

现实中，即使是再卑微的人也会有朋友，这是相依相伴的缘分或者只是利益相交的需要。

对于一个有远大志向和抱负的人来说，要想事业成功更是不能没有朋友。

一个好汉三个帮，一扇篱笆三个桩。

历史上的许多英明君主尚且少不了贤臣名将的辅助，更何况是我们这些平凡的人呢？

遗憾的是，相识满天下，知心能几人？

就像不是谁都能听懂俞伯牙的琴声一样，也不是谁都能看懂朋友的心。

“利”是摆在朋友之间一个十分敏感的问题，也是衡量朋友之间友谊真诚与否的试金石。

每当这个时候，朋友间的正确做法应是少一点私欲，多一些公心，凡事多替对方想想，不能见“利”而忘“义”。

马克思说得好：“生活中离不开友谊，但要得到真正的友谊并不容易，友谊需要用忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用理解去护理。

”只有这样，友谊之花才能常开，友谊之树才能常青。

<<图解沉思录>>

媒体关注与评论

温总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。

”——中国日报网环球在线，2007年11月20日1992年，我问克林顿，除了《圣经》，哪本书对他影响最大。

他略为沉思了一下，回答说：“马可·奥勒留的《沉思录》。

”——盖瑞·威尔斯，《纽约书评》第45卷第15号，1998年10月8日《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁而高贵。

这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。

——[美]费迪曼《一生的读书计划》

<<图解沉思录>>

编辑推荐

《图解沉思录:改变人生就在一念之间》：成功励志首席读本。

超强版上市！

一个尊贵帝王的人生感悟，一辈子值得思考的生活哲理。

易阅读！

文字简洁，解析透彻，增长智慧，历练心境。

易理解！

独家图解解读方式，真实职场生活实例解说。

易记忆！

重点式归纳整理，直击成功人生的使命与意义。

温总理说：“《图解沉思录:改变人生就在一念之间》天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。

”温家宝、克林顿、布莱尔、密特朗等国家领导人的床头书。

<<图解沉思录>>

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>