

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787538859683

10位ISBN编号：7538859683

出版时间：2009-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：马可·奥勒留 (Marcus Aurelius)

页数：164

译者：蔡新苗

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>

## &lt;&lt;沉思录&gt;&gt;

## 前言

《沉思录》是当下人们极为关注的一部作品，上至总理，下至百姓；从学术界到大众阅读领域，无不在这本书赞誉有加。

温家宝总理曾说“我可能读了有100遍”《沉思录》，著名文学家梁实秋将此书奉为思索人生的经典之作，更多的人则将此书放在床头案边，随时取阅。

一部2000年前的小书，何以能够让今天的人们如此看重？

首先，《沉思录》的作者十分特殊。

马可·奥勒留是古罗马帝国的皇帝，在西方历史上，他被奉为“贤帝”，是善良与德行的象征。

而在皇帝身份之外，他还是斯多葛派的著名哲学家，是世界历史上唯一的“哲学家皇帝”。

马可·奥勒留于公元161年继承帝位，在位期间，罗马帝国的极盛时期就快结束，庞大的帝国边疆战乱不断，内地灾难频仍，他的大部分时间是在帝国边疆和战场上度过的。

在鞍马劳顿中，马可·奥勒留不断思索，写下了《沉思录》一书，使人们得以窥察一个皇帝对于人生和命运的思考。

其次，从《沉思录》中我们可以看到，马可·奥勒留把一切发生的事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心，并且可以由自己的内心加以消除。

他对人生进行了深刻的哲学思考，书中记录了他追求摆脱激情和欲望、希望获得冷静而达观的生活态度，阐述了理性与死亡的关系，分析了个人德行以及个人对社会的责任，同时要求人们常常自省，摒弃无用和琐碎的思想，不仅要思考善、思考光明，还要付诸行动。

《沉思录》向人们指出了美德的重要性，希望人们拥有智慧、公正、勇敢和节制，不要惧怕死亡，要致力于整体利益。

马可·奥勒留的写作并非为了流传千古，而只是自己写给自己的建言，也正因为这一点，使得读者在阅读中也可以直视内心，直视人们的精神和灵魂，使劳碌的心灵获得慰藉。

在今天这样急速发展的世界上，可以说，每一个人都有需要阅读本书的时候。

更为重要的是，相对于今天发展中的中国，在经历了地震的痛苦和奥运的辉煌之后，中国人所需要的正是本书中提到的精神和理念。

我们该如何面对庸常的工作？

如何面对死亡？

如何面对生活中的绝境？

如何面对心灵的创伤？

……这一切，在《沉思录》中都能找到答案。

## <<沉思录>>

### 内容概要

《沉思录》为古罗马帝国皇帝马可·奥勒留所著。

全书一共12卷，大部分是作者在鞍马劳顿中写成的，既是作者对于自身生活和思想的私密记录，也是斯多葛派哲学的一个里程碑。

书中记录了作者追求摆脱激情和欲望、希望获得冷静而达观的生活态度，阐述了理性与死亡的关系，分析了个人德行以及个人对社会的责任，同时要求人们常常自省，摒弃无用和琐碎的思想，不仅要思考善、思考光明，还要付诸行动。

作者的写作直指内心，直指人们的精神和灵魂。

通过阅读本书，可以使劳碌的心灵获得慰藉，使人生和思想得到升华。

## <<沉思录>>

### 作者简介

马可·奥勒留（公元121 - 180年），古罗马帝国皇帝。  
在位期间，罗马帝国动荡不安，危机四伏，因此他的一生几乎是在马背或战车上度过的。  
尽管所到之处，人们仍然高呼“皇帝万岁”，但他本人却深知来日不多，并作好随时放弃生命的准备。  
他虽然肩负治国安邦的重任，但仍孜孜

<<沉思录>>

书籍目录

第一篇 品质在传承中闪耀 从我的父亲那里学到的第二篇 你所做的每一件事都是最后一件 只有当下才是可能被夺走的东西第三篇 倾心享受你所发现的最美事物 英名即使流芳百世也有销声匿迹之时第四篇 不要让你的行为漫无目的 所有一切都会湮灭第五篇 遵从宇宙本性的安排 追求不可能实现之事即为疯狂第六篇 保持灵魂的良好状态 接受那命中注定的一切 无人能阻挡你依天性而活第七篇 有多少生前声名远播的死后被人遗忘 多想想你认为至善至美的东西 一切都在你的能力掌握范围之内第八篇 幸福就在你依循本性而为的事情中 一言一行皆当井然有序 你的支配能力战无不胜第九篇 理性动物分享同一理性灵魂 内心保持自由 不与无知之人做无谓交谈第十篇 因果在永恒中将你和所发生的交织在一起 依循万物法则走出笔直的大道 人是被风驱散到地上的树叶第十一篇 我为人类的共同福祉做过什么吗 人与人相互鄙视又相互奉承 要一直怀想品德高洁之士第十二篇 对无望完成的事情也要多加练习 人生戏剧三幕就算完整

## 章节摘录

我们应当认识到的是，因为我们的生命之火在时刻燃烧着，所以剩下的部分就会越来越少。此外，我们还应当知道的另一件事情则是，就算一个人能够活得更长寿些，也并不代表他的理解能力就能把尚未领悟的事物之谜解开，而且他也不一定能继续保持那种努力的状态，去获得有关神与人的知识与思考能力。

那是因为，虽然一个人在步入耄耋之年以前，他的各种基本功能如排汗、营养吸取、想象能力以及胃口等其他各个方面不会出现故障，但是那种运用我们自己的能力、达到我们责任高度标准的能力、透过现象清楚认清本质的能力、判断一个人应否立即离开人世的能力等，绝对都需要一种要求较高的理性能力，而这些能力恰恰已经出现衰退的迹象。

所以我们必须抓紧时间、提高效率，因为我们不但在一天天地接近死亡，而且我们对于事物的概念及对其的理解能力都会在第一时刻开始衰退。

我们也应当注意到：就算是那些依自然本性而生的事物，也会有着令人欢愉、吸引人眼球的地方。举例而言，面包的表面在烘烤时会出现一些不规则的裂纹，而这些意外产生的不规则裂纹本身，并非面包师本来想要获得的效果。

然而，这些不规则裂纹却在某种角度上不失为一种锦上添花，以一种独特的方式刺激人们的食欲。

## <<沉思录>>

### 媒体关注与评论

这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。

——温家宝这位一千八百年前的旷世奇人于无意间为我们留下这一部《沉思录》。

我们借此可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处世律己待人之道有所领悟，这部书不能不说是人间至宝之一。

——梁实秋《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。

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》1992年，我问克林顿，除了《圣经》，哪本书对他影响最大

。他略微沉思了一下，回答说：“马可·奥勒留的《沉思录》。

”——[美]盖瑞·威尔斯《纽约书评》

<<沉思录>>

编辑推荐

《沉思录》是有史以来最伟大的作品之一，每个人都有需要读它的时候。  
人类有史以来最伟大的作品之一，改变千万人生的必读书。

<<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>