第一图书网, tushu007.com

<<沉思錄>>

图书基本信息

书名：<<沉思錄>>

13位ISBN编号：9789864134885

10位ISBN编号：9864134884

出版时间：2011-7

出版时间：人類智庫

作者：馬可．奧理略 (原作),鄭令

页数：223

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

人天生就要忍受一切，這就是人的義務。
做個胸襟開闊的人吧!即使別人侵犯你的利益，也要穩定情緒，和對方有好相處，這是諒解課程的「高級班」。
(P107)
擁有善良、謙虛、真誠、理智、鎮定、豁達，便等同居住於在某個幸福之島。
(P162)
求助於人，也要保持尊嚴，以正當方式尋求支援，而非搖尾乞憐。
(P166)
折磨我們的，往往是自己憤怒的情緒，而非別人的行為。
(P183)
三點不漏享受自然，步調慢一點，眼界寬一點，心情鬆一點。
(P211)
下一站，幸福
我不困外在環境，改變內心安適。

我不困他人言語，動搖我的理性。

我不困困境，就讓恐懼佔據心靈。
(P223)

作者简介

原著簡介　馬可．奧理略（Marcus Aurelius）　西元121年～180年　自小由羅馬皇帝哈德良安排，接受帝王的精英教育，17歲時由繼任皇帝安東尼收養，成為皇儲。
於19歲開始擔任執政官，學習羅馬政治，直到40歲安東尼皇帝病逝後，才接任羅馬皇帝。
繼位時羅馬正值黃金盛世，但一連串的天災、外患，不斷削弱羅馬國力，死前又傳位給昏庸暴虐的兒子康茂德，此舉等於親手結束羅馬盛世，也使羅馬開始走向三百年的滅亡。
故事曾改編為奧斯卡金獎電影「神鬼戰士」（由羅素?克洛主演將軍），片中的老皇帝即馬可·奧理略。
精通希臘文學、拉丁文學、修辭學、法律、哲學、繪畫。
他不僅是羅馬帝國的賢君，也是位斯多葛派學家，在多年戎馬倥傯的生活中，他仍不忘時時自省，在馬背上寫下的《沉思錄》，更成為後世珍傳的精神墨寶。
被譽為羅馬德行最高的皇帝，後世更稱他為「哲學家皇帝」。
鄭令　學歷：台大中文系畢業，南華大學出版事業管理研究所碩士　現任：人類智庫出版集團總編輯　代表著作：　《台灣圖書出版業文字編輯專業職能之研究》　《幼兒的腦內革命》　《讓孩子成為讀書高手》　《創意寫作魔法書》　《陪孩子愛上作文》　《啟蒙式小朋友輕鬆學作文》　《小朋友快樂寫作文》　《珠心算高手的傳奇》　《前進大學面試指南》　《地震逃生手冊》　《輕輕鬆鬆說台語》　《1分鐘台語生活會話》　《外勞．外籍新娘學中文》

第一图书网, tushu007.com

<<沉思錄>>

书籍目录

【推薦序】行到水窮處，坐看雲起時／胡志強【推薦序】我讀《一念之間改變人生》／蔡炳坤【推薦序】閱讀一本好書的感動／李悅綾【推薦序】細讀《沉思錄》哲學家皇帝的人生智慧【前言】古羅馬的最後良心——「哲學家皇帝」馬可?奧里略小傳卷一 追求幸福重新認識人生價值 Pursuit of Happiness
活在當下把每一天都當作生命最後一天度過。
立定目標事因志立，立志則事成。
「好行為」帶來「好運氣」正面的思想和行為能量，會為你招來好運。
停止抱怨與其埋怨路暗，不如自己點燈。
遵循美好的本性無事不可生事，有事不可怕事。
心靈自由才是真自由剔除心靈中無用的東西。
別被表象欺騙了你看到的不一定是真實。
善良，讓心靈更豐足「善良品德」是人類最有福的氣質本性。
心滿意足，最幸福！
人生，不需要其他虛無的東西來填充。
幸福的源頭是什麼？
分清楚：你想要的與真正需要的是什麼？
人生三幕也算全劇願生時麗似夏花，死時美如秋葉。
（泰戈爾）輕鬆看待生死將人生視如赴宴，離開時沒有遺憾。
卷二 愛與寬容寫下人際關係的美麗篇章 Love & Forgiveness活出海闊天空寬容與諒解，是智慧的表現。
別讓人牽著鼻子走他人對你的毀譽，並不是衡量你自身價值的唯一標準。
友愛，展現人性光輝人若沒有真正的朋友，世界就成了荒漠。
約束自己，寬待他人人是群體的動物，為了生存本應互助合作。
傾聽，是最高明的溝通想走進別人的內心，最好的方法就是「傾聽」。
把別人當成自己你願人怎樣待你，你就怎樣待人，要愛人如己。
善良是一股愉悅的馨香愛不是華麗的誓言，而是真誠的行動。
「寬厚」是你最有力的專長不要以惡報惡，而是要忍耐和寬容。
好事情要做一件，忘一件！
一直等著別人回報，便扭曲你付出的本意。
諒解，才能獲得大自在原諒那些品性不良的人，因為他們無法分辨善惡。
真心學習別人的優點站在巨人的肩膀上，你會看得更高更遠。
你我都有存在的價值對別人尊重，就是對自己尊重。
卷三 與成功有約克服挫折學會忍耐 The Way to Success誰創造了哈利波特？
夢想沒有設限，有夢就勇敢去追。
少貪慾，少犯錯購買不需要的東西、過度消費的人，很快會買不起所需要的東西。
障礙是你的成長機會大石橫路，弱者視為通行障礙，勇者視為進步的階梯。
失敗不過就是皮肉傷為成功找方法，別為失敗找藉口。
理性勇敢面對困難沒有做不成的事，只有做不成的人。
你害怕改變嗎？
別怕失敗，人生是要繳學費買經驗的。
邊工作邊抱怨，對你沒好處快樂的祕訣，是選你所愛、愛你所選。
不嘗試，註定要失敗人生沒有失敗，都是經驗。
目標明確，就不會精疲力竭正如空氣對於生命的重要性，成功需要目標才有意義。
合作才能成功集結大家的力量，做出最好的表現。
全然地付出付出與回報不好衡量，吃虧就是佔便宜。
豁達，使人勇敢有韌性命運掌握在自己手中，機會是留給有準備的人。

求助於人，也要保持尊嚴以正當方式尋求支援，而非搖尾乞憐。
卷四 消除煩惱讓心靈平靜自然快樂 Eliminating Troubles打從心裡擺脫煩惱煩惱是一種慢性毒素，摧殘著人的精神。
流言不過是耳邊風「沉默」是對誹謗的最好答覆。
憤怒，是用別人的錯來懲罰自己不氣不氣不生氣，你若生氣中他計。
保持心靈寧靜過像嬰兒一樣單純、寧靜的生活。
對壞人以牙還牙？
所有傷害你的人，都是你的老師。
慾望和煩惱成正比「富有」不是財產很多，而是要求很少。
有工作的人生，如在天堂人不工作等於廢物。
保持清明澄澈的自由人生就如同一把劍，劍刃越薄越好，重量越輕越好。
不淪為慾望的奴隸永無休止的慾望，會讓人和野獸一樣。
尋找大自然中的快樂元素接受和品味自然的餽贈，體驗生命的美好與艱難。
做對的事情，把對的事情做好依循自己的理性判斷，有所堅持，不盲從他人。
不與道德墮落者一般見識忽略道德墮落的人，別讓他對你產生負面影響。
馴服煩惱，做個有智慧的人所謂的「傷害」，只是一種心態。
你不認為自己受傷害，傷害便無從存在。

媒体关注与评论

「除了聖經，《沉思錄》是影響我最大的書。
」　——美國前總統／柯林頓　「《沉思錄》這本書天天放在我的床頭，我可能讀了有一百遍，天天都在讀」　——中國總理／溫家寶　「《沉思錄》擁有一種不可思議的魅力，它甜美、憂鬱而高貴。
」　——美國名作家／費迪曼　「《沉思錄》這不是一本時髦的書，而是一本經久的書，買來不一定馬上讀，但一定會有需要讀它的時候。
近兩千年前有一個人寫下了它，再過兩千年，一定也還會有人去讀它」　——北大哲學系教授／何懷宏

编辑推荐

◎聯合推薦　台中市長／胡志強　著名作家、前暨南大學校長／李家同　台灣大學校長／李嗣涔　國立師範大學校長／張國恩　建國中學校長／蔡炳坤　北一女中校長／張碧娟　小太陽基金會理事長／李悅綾

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