

《自省之书》

图书基本信息

书名：《自省之书》

13位ISBN编号：978755028881X

出版时间：2016-12-1

作者：让-雅克·卢梭 (Jean-Jacques Rousseau)

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《自省之书》

内容概要

集合了古今中外135位思想家的思想精华，翻译通俗易懂，如与智者聊天。自省让我们更有远见，缓解压力，看到希望。自我洞察与深思，正念训练和提升专注力，能激励我们更加深刻，走得更远。读两页。停下来，思考。

停止涣散。减少混乱。使头脑更加专注，冷静。从而更好地管理自己的生活和时间。

《自省之书》

作者简介

《自省之书》

书籍目录

- 所以，把痛苦当成一杯美酒吧！接受它，期待它/1
- 一个人缺乏节制，会沉迷于表面，耽于一时的快乐/3
- 我的心胸很广博，像是无垠的大海；我的行为很潇洒，像是飘忽的清风/4
- 正确的态度既不是信得多，也不是信得少/6
- 如放任习惯长期拖延，它最后就会成为自然/7
- 人应追求这样的生活：既不随波逐流，也不可格格不入/9
- 有的人笑脸迎人，心中未必友好；有的人痛哭失声，心中未必悲伤/11
- 一个君子不但应该慷慨，同时还应该体谅别人，不强索自己应得的报偿/13
- 莫靠外在的聪明证明内在的愚蠢/14
- 淡泊可以明志，宁静可以致远/16
- 忘记过往，降低期待/18
- 只读优秀的书/20
- 要学习面对贫困/22
- 读好书的人，心灵不会孤独/23
- 书的芳香，像天才的呼吸/24
- 不知自我约束的人，在生活中将会波折不断/25
- 你不能没有勇气/26
- 把每日当作末日/27
- 期待着明天但又不为明日是什么样而发愁的人才是真正从容的人/28
- 恰到好处地花钱/29
- 贪欲过多，就有损心性；忧思过重，就影响思维；恐惧太深，就减弱勇气/31
- 相信自己是快乐的人便会得到快乐，而不是靠大家是否认为他是个快乐的人/32
- 任何人失去的不是别的什么东西，而是他现在所过的生活/34
- 你是否认真想过为什么我们想要这一切/35
- 对于你所不了解的话题保持沉默，人们也不会认为你无知/37
- 宽容谦和，友善温和，才更能使友谊长久/39
- 你拥有的美好天性足以去鄙视使人空虚之物/41
- 持久的幸福才值得我们追寻/43
- 读书是保养身体的要务/44
- 日复一日的生活，若不以坚强的意志为支撑，就会凸显出焦虑和悔恨的伤/46
- 我们怎可如此浪费闲暇/48
- 心中专注，会有收获/50
- 在人生的道路上，缓慢向前的人比跳跃前进却屡屡迷失方向的人走得更有成效/52
- 爱许诺的人，未必守信；会说话的人，未必能躬行/54
- 成功的机会好像银河，单个来看并不引人注目/56
- 当事情猝然降临的时候，我们一开始的判断往往是错误的/58
- 以静观变，无为而治/59
- 人贵有自知之明/61
- 一个人如果不能做到十分公正，其精神上的勇敢就会显得鲁莽/63
- 不能区分快乐和享乐，也应该是人生的痛苦/65
- 吸收知识的乐趣/67
- 不求速成/69
- 给予的快乐/70
- 珍惜自己的好运/71
- 身处荒原也不会感到不适的人/73
- 沉默是一种修养/74
- 不予则不取/76

《自省之书》

嫉妒是痛苦的/78
人必须对自己严厉些/79
慢些，我们就会更快/81
遇事能忍/83
千言万语抵不过一句有效的言辞/85
宇宙间的声音，简单而明净/86
不嫉妒，不贪求/88
如果我真的爱他，随之而来的沉默将告诉他我正在用心和灵魂来爱着他/89
眼中只有自己，就是骄傲的根源/91
善于忍耐/93
有修养的人不会让他人感到痛苦/95
努力，才容易/97
凡事如果看淡些，就会获得心灵的平静/99
教养使人愉悦/101
那些触犯到你的人，不应该损害到你的心灵/103
从易到难，由小到大/105
只要人的本性愉快、喜悦，幸福自然就存在其中了/107
无知一再地使人陷入自以为是和固执己见的深潭中/108
大胆行动/110
不要过于关心人们对我的看法/112
怎样看人/113
一切光荣和善良，都是靠磨练维系的，自制也是如此/115
一旦决定就要全心全意地与对方交往，和他们谈话要如同对待自己一样忠诚坦率/117
谁是小人，谁是君子/119
世上的智慧和才能不会送给对自己的生活和目标没有准备的人/120
过分追求荣誉就会趋向于反面/122
任意放纵不是真性情/123
慷慨要有限度/124
如果你爱自己，必得爱你的本性/126
警惕奉承之言/128
人尤其要警惕别人传来的猜疑/130
愚痴易被利用/132
吹嘘自己的人，常想满足自己无知的快感/134
慎思择言/136
别去冒充自己所希望成为的人/138
自命不凡/140
勿过于重视荣誉感/141
你可以掉头走开/143
发怒是一种不受理性约束的情绪/145
我们应当以最适合自己的、最能发挥自己才能的工作为首要选择/147
要懂得知恩图报/149
要有慈悲心肠/151
随着对自我认识的逐渐深入，我们的内心也会越来越安宁/153
交往之道/155
一个人，他的意志不坚强，他就不会有通达的才智/157
人内在的特质才是我们生命的源泉/159
勿论人非/161
多贪美食要生病，多求欢娱易生殃/162
最可靠的朋友/164

《自省之书》

卑贱者与高尚者/165
不要留意轻松的事情，否则你得到的将是艰难/166
不要带着功名的目的来修身养性，贫贱富贵，对一个人来说不是永久的/168
生活中有三个恶，嫉妒、眼红、不满/170
悬念未来的心永远是悲伤的/172
区别对待率真和狂放/174
不只为钱财、荣誉而活着/176
谦逊的人不会对别人的微小缺点斤斤计较/178
只管耕耘莫问收获/180
唯有一力向前/182
与真诚相比，单纯要更高尚、更纯洁/183
苦难终究会过去/185
完善一种好的制度比什么都重要/186
口袋里没钱，银行里也没钱，但心里有钱的人最苦/187
信念还站立着/188
一日未死，就有一日的责任/189
读一本好书，就像和智者谈话/190
要有行动/192
恩惠就能够使唤别人/193
不要害怕你的生命会结束，而要害怕它从未开始/194
及时调整，永远不晚/195
君子在乎的是情义，小人在乎的是利益/196
时间稍纵即逝/198
有目标的人，不管是年轻还是年长，都会为了目标勇往直前，神采奕奕/200
穷却更坚强，不放弃心中的志向/201
机遇的来临不可预知/202
生如夏花一样绚烂，死如秋叶一样静美/203
岂能尽如人意，但求无愧于心/204
进锐则退速，欲速则不达/205
不争和无为/206
真正智慧的人从来都是亲切和蔼的、让人如沐春风/207
信念支撑灵魂不倒/208
勤于思考/209
该休息/210
凡事开始最难，然而更难的是何以善终/211
优柔寡断的人容易怀疑自己的能力，容易受负面情绪影响/212
不要企图无所不知/213
自己不能胜任的事情，不要轻易答应，一旦答应了，就必须实践/214
一个人只有具有顽强的意志时，生命之路才会更持久/215
重视一切价值/216
沉默是金/217
只有在实践中，才能发现问题，解决问题/218
我得到的一切幸福都是劳动、辛苦、自我克制和学习的成果/219
一无所求的人是幸福的，因为他永远也不会失望/220
我唯一能信赖的，是我的狮子般的勇气和不可战胜的精力/221
学业的精通在于勤奋/222
幸福是一只蝴蝶，追逐它的时候，总是追不到；悄悄地坐下来，它也许会飞落到你身上/223
忍耐不是怯懦/224

《自省之书》

学会选择与放弃/225
醉心于某种爱好的人是幸福的/226
重复是学习之母/227
态度决定一切/228
鸟翼上系上了黄金，鸟就飞不起来了/229
节约，会让一个人更懂得珍惜的意义/230
信心的力量是令人惊叹的/231
任何问题都有解决的办法，无法可想的事是没有的/232
人不能两次走进同一条河流/233
自我的省察/234
我思故我在/236
人本来是一张白纸/237
只有做好了自已，才能更好地管理别人/238
一个人永远不像他所想象的那样不幸，也不会像他所希望的那样幸福/239
黑夜无论怎样悠长，白昼总会到来/240
豁达者/241
痛苦的秘密在于有闲工夫担心自己是否幸福/242
上善若水，厚德载物/243
成功 = 艰苦的劳动 + 正确的方法 + 少说话/244
合理安排时间，就等于节约时间/245
凡在小事上对真理持轻率态度的人，在大事上也是不可信任的/246
生活最沉重的负担不是工作，而是无聊/247
我们要好好地享受这些美好的甜蜜的事物，但是要有度/248
生活，要平淡去爱；用平淡的心态去追求/249
知足/250
无所事事不是休息，空虚的心灵是痛苦的/251
幸福是太多和太少之间的一站/252
要在自身找到幸福是不容易的，要在别的地方找到幸福是不可能的/253
幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活态度，而取决于你的心态/254
第一，得到你想要的东西；第二，享有你得到的东西/255
真正的谦虚是对虚荣心进行了深思以后的产物/256
君子用平静来修养身心，用节俭来培养品德/257
在自己的岗位上，踏踏实实地工作，在自己的生活里，快快乐乐地生活/258
怎样学习/259
勤学如春天的秧苗，不见其增，但日有所长/260
人生不售返程票/261
没有人可以平安无事地度过一生/262
真正的朋友不把友谊挂在口上，他们并不为了友谊而互相要求点什么，
而是彼此为对方做一切办得到的事/263
无论你已经摸爬滚打多少年，都不要轻易放弃自己的理想/264
万两黄金容易得，知心一个也难求/265
让自己的内心藏着一条巨龙，既是一种苦刑，也是一种乐趣/266
乐观的人永生不老/268
理想的生活不仅要得到物质需要的满足，还要在精神旨趣的满足上得到表现/269
没有比人生更艰难的艺术了，因为其他的艺术或学问，到处都有教师/270
人间只道黄金贵，不问天公买少年/271
如果错过了太阳时你流泪了，那么你也要错过群星了/272
光勤劳是不够的/273
90%的痛苦来自于对未来的担心，90%我们担心的事情都不会发生/274

《自省之书》

当行不了万里路的时候，不妨先读万卷书吧/275
伟大的人物总是愿意追求质朴的生存状态/276
相信自己/277
真正的朋友从不追究你的过错，也从不嫉妒你的成功/278
走自己的路，让别人说去吧/279
做事情，要么不做，要么就把它做到最好/280
如果一件事情没有成功，不是因为我们没有这方面的天赋，而是因为我们想得太多/281
山穷水尽之日，就是柳暗花明之时/282
拖延是一种恶习/283
健忘是良性人际关系的润滑剂/284
知道得越多，才发现其实自己不知道的事情越多/285
做自己/286
勇于承担责任/287
看事情不能只看表面/288
懂得宽容的人，必是一个幸福快乐的人/289
一个人不了解历史，那他始终只是一个孩子/290
正视自己的错误/291
今天的我比昨天的我更优秀，就是成功/292
为自己设定一个比预期更高的目标/293
心底阴暗的人，如何播撒阳光/294
凡是有良好教养的人有一禁诫：勿发脾气/295
为人处世，应该有自己的原则/296
言语是伤人的利器/297
谁若想在困厄时得到援助，就应在平日待人以宽/298
虚荣的人追求暂时、表面、虚假的生活/299
由于痛苦而将自己看得太低就是自卑 /301
有谦和、愉快、诚恳的态度，同时又加上忍耐精神的人，是非常幸运的/302
质朴比巧妙的言辞更能打动我的心 /304
不管怎样的事情，都请安静地愉快吧！这是人生。我们要依样地接受人生，勇敢地、大胆地，而且永远微笑着/305
小聪明只是一种贫乏的精明 /306
灵感不过是“勤奋工作之后而获得的奖赏” /307
你明白，人的一生，既不是人们想象的那么好，也不是那么坏/308
办法总比问题多/309
有自学能力的人，是离成功更近的人/310
要想在自己喜欢的领域里做出一番事业，就做一个寂寞的高手/311
和一个意志薄弱的人交往，要承担很大的风险/312
用心待人/313
有两个字让人精神振作——奋斗/314
今天要做的事不要等明天，自己能做的事，不要等候他人/315
我严守着一个美好的准则——“贵在自知之明” /316
幸福的根源在于不断更新自己的所知所想/318

《自省之书》

精彩短评

- 1、读了，不后悔。
- 2、感觉太杂了 很多重复的内容 这鸡汤我喝下了

章节试读

1、《自省之书》的笔记-第45页

读书可增进道义，是保养圣体的药物。

2、《自省之书》的笔记-第191页

都市告诉我们人间的美与丑、善于恶、是与非，让人领略名族精神、英雄的气概，体会到科技的进步与发展。。。

3、《自省之书》的笔记-我们怎可如此浪费闲暇

无知的人闲暇时多么可悲

4、《自省之书》的笔记-第175页

人人都有缺点，只要大方向不错，就该肯定；人人都有晓得过错，不必为此耿耿于怀，但如果大方向有问题，就要否定。愚昧之人的行为，就更不值得一提了。

5、《自省之书》的笔记-第23页

要了解一个人，不妨看他所读提什么类型的书，这跟观察与他来往的朋友各类一样有效。书作为人与人之间交往的绿豆，会使人们的情谊更加诚挚。共同喜欢上一本书的两个人往往会发现性情相近。人们也会高兴地就一个作家交流彼此的所思所感，欣赏与疑惑。作家与读者，读者与作家，也由此相通。

读好书的人，与高尚思想者为伍，心灵必然就不会孤独。每当诱惑袭击，古代圣贤的真知灼见，就会萦绕在我们的心头，给我们指明前进的方向，心灵因此不会蒙上水垢，高尚行为的愿望也就随之产生。

6、《自省之书》的笔记-第18页

野生动物只逃离它们眼下看到的危险，一旦危险过去，也就不再担心了；人们却既为伤心的往事苦闷，又为将来无法预知的事焦急。

7、《自省之书》的笔记-第20页

你应该安定下来，对一个大作家的作品做个深入探究。从一个作家跳到另一个作家，走马观花地阅读，与那些喜好浅尝辄止的旅游的人有什么区别呢？人也许会因为无聊或者其他的原因，去读些闲书。其实，那就像一个接一个地品尝菜的味道一样，正是吊胃口不好的表现；食物各类不同，或温、或凉、或腥、或臭，一口同嚼，不是滋补身体，而是危害健康。

8、《自省之书》的笔记-第9页

穿着是外交的手段，我们不要装扮得过于艳丽俗气，也不可以用破烂和肮脏达到与众不同的目的。生活中，我们虽不需要镶着纯金的银租车为炫耀财富，但破碗土陶也不能就此证明我们生活朴实。

9、《自省之书》的笔记-第128页

《自省之书》

我们越是成功，就越应当设法寻求朋友们的忠告，越应当重视他们的意见。

《自省之书》

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:www.tushu000.com