

# 《沉思录》

## 图书基本信息

书名：《沉思录》

13位ISBN编号：9787550201613

10位ISBN编号：7550201617

出版时间：2011-6

出版社：张艳玲 京华出版社 (2011-06出版)

作者：张艳玲

页数：199

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](http://www.tushu000.com)

# 《沉思录》

## 前言

一本书和一本好书的区别就是：好书让你读的越多，得到的越多，通过阅读获得强大的精神力量。《沉思录》就是这样一本好书，它为我们净化了心灵，洗去了俗尘。《沉思录》是古罗马斯多亚派哲学最后一部重要典籍，这部书是古罗马皇帝马可·奥勒留写给自己的书，内容大部分是他在鞍马劳顿中写成的。它来自作者对身居宫廷的自己和自己所处混乱世界的感受，追求一种冷静而达观的生活。甜美的文字中，很自然地散发出一种优雅、庄重而略显忧郁的高贵气质。关于《沉思录》的价值，正如法国知名学者雷朗所说：“马可·奥勒留使人有这么一种朴实的信仰：面对宇宙自然，一颗高贵的道德良心，是任何种族、国家，是任何革命、任何迁流、任何发现都不能改变的。”《沉思录》不仅是对自我更深层次的探索，也充满着对人类道德的思考。随着社会的发展，物质文明日益丰富的同时，精神文明却在悄悄地退化。而这本书正是让我们重新找回“逝去的文明”的钥匙。当然，《沉思录》不仅仅是一本讲人类本性的书，它涉及了人生的很多问题，它的精髓似乎永远也汲取不尽，每读一遍都会有不一样的感悟。所以，很多伟大的人物都对这部著作读过不只一遍。越是经典的东西，越需要我们耐心地品读；越是深奥的东西，越需要我们精心地挖掘。经典需要解读，需要总结，需要归纳，而这也正是编写本书的目的。通过本书，你可以阅读到马可·奥勒留的这部经典之作的根本风貌，从这部经典之作中学习到那些千古流传的永恒箴言，也可学到怎样对待自己对待他人。《沉思录》就是一部博大精深的人生哲学，细细地品读，终会有所收获。

# 《沉思录》

## 内容概要

张艳玲编著的《沉思录》这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，劝导并帮助人们去过更加美好的生活。它涉及了人生的很多问题，它的精髓似乎永远也汲取不尽，每读一遍都会有不一样的感悟。它就是一部博大精深的人生哲学，细细地品读，终会有所收获。

# 《沉思录》

## 书籍目录

前言 上卷 阅读经典 第一章 向高尚的人学习 第二章 做每一件事都像做最后一件事 第三章 人生是一个过程 第四章 正义、节制、坚忍是最好的品质 第五章 简单、朴素、愉快地生活 第六章 追求内心的宁静 第七章 没有什么可以不朽 第八章 用思想熏陶灵魂 第九章 良好的动机，良好的行为 第十章 尽你的责任 第十一章 让我们的灵魂不受干扰 第十二章 按照本性做事 第十三章 人的心灵是不可征服的 第十四章 专心致志做你目前的工作 第十五章 我自己是这样的整体之一部分 第十六章 爱你的邻人，爱真理，爱理性 第十七章 灵魂是何等美妙 下卷 感悟经典 第一章 认识自我 命运在自己的手中 打好人生的基础 人生可以随时开始 丢弃旧我，接纳新我 认清自己的价值 保持自己的本色 接纳不完美的自己 自知之明 第二章 道德良心不可少 一辈子做有德之人 真诚待人 和气友善 包容别人 袒露诚实之心 善于倾听 多想想别人 第三章 理智地行动 需要改变的仅仅是心态 保持冷静与理性 要清楚自己该做什么 学会制怒 坚持自己的原则 改变平庸的生活 不要害怕挫折 第四章 积极地生活 重要的是把握现在 接受新事物 保持乐观 不要无谓地消耗你的精力 会选择，更要会放弃 变化并不是一件坏事 快乐需要自己寻找 给自己留一点空间

### 章节摘录

1. 从我的祖父维勒斯那里，我学习了和善的待人之道与控制自己的性情。 2. 从我父亲的名声和我对他的回忆中，我理解了什么是谦逊和男子气概。 3. 从我的母亲那里，我学习了敬畏上帝和慷慨仁爱，明白了不但要戒除恶行，甚至为恶的念头也不要；她简朴的生活方式还教会我怎样过简朴的生活，要摒弃一切富家奢侈的习惯。 4. 我的曾祖父从不逼迫我去公立学校读书，而更看重聘请优秀的家庭教师，这让我逐渐懂得要不惜一切代价地去求知。 5. 我的老师教导我，在竞技场中既不要拥护蓝队也不要拥护绿队，也不要参与角斗场上参与轻盾的或重盾的一派；要学会清心寡欲、吃苦耐劳；凡事都要自己动手去做，少管他人的闲事，不要轻易相信流言。 6. 从戴奥吉纳图斯那里，我学会了不忙于琐碎的事情，不迷信巫师以及魔术贩子所说的驱鬼符之类的话；不要饲养鹌鹑，不对这类事情产生浓厚的兴趣；学会倾听别人的谏言，不要轻易动怒；要刻苦研习哲学，先是巴克切斯，后来又是坦达西斯和马歇伊努斯；我在年轻时就开始练习，并且对小木床、羊皮之类的与希腊哲学有关的一切充满了兴趣。 7. 从拉斯蒂克斯那里，我认识到我的品格有需要改进和磨炼的地方；不要误入诡辩的邪途，不要写故作玄虚的文字，不要讲陈词滥调，不要把自己伪装成苦修者，或者摆出一副仁慈的样子来显示自己；要学会避免修辞、抑扬的音律和绮丽的文辞，不以辞害意；不要穿着长袍在屋里踱来踱去，以及此类迂腐的举止；写信时行文要朴实，就像他自己从锡纽萨给我母亲写的信一样；对于那些爱发脾气的冒犯者，不必耿耿于怀，若对方有意悔过知返，就与他冰释前嫌；读书要细心，不可粗枝大叶不求甚解；对于高谈阔论的人，不要随便附和或相信他们；我还要感谢他，因为是他从藏书中借给我埃庇克太德的《对话录》，才使我了解到这位哲学家的思想。 8. 从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了什么叫自由的精神和永不放弃的决心；懂得了凡事除了依赖理性，没有其他可以仰仗的东西；学会了即使遭遇丧子之痛或疾病缠身也要保持常态；他也为我树立了榜样，一个人可以威猛坚毅，也可以柔和可亲；我学会了在教导别人时循循善诱；我还看出，他讲授各种哲学原理时流畅自然，从容不迫，但却从不为此骄傲，也不认为这是他的特长；我还学会了如果从朋友那里得到帮助后，既不可因此而丧失自尊，也不漠然以待，把它视作理所应当。 9. 从塞克斯特斯那里，我体会到一种和善的品质，他是一个以慈爱方式管理家庭的榜样，合于自然之道的人生观，庄重而不矫情；对于朋友的利益考虑得细心周到；对无知的人和不讲道理的人也能耐心对待。 P2-3

# 《沉思录》

## 编辑推荐

通过张艳玲编著的《沉思录》，你可以阅读到马可·奥勒留的这部经典之作的基本风貌，从这部经典之作中学习到那些千古流传的永恒箴言，也可学到怎样对待自己对待他人。《沉思录》就是一部博大精深的人生哲学，细细地品读，终会有所收获。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)