

# 《《沉思录》给我们上的10堂课》

## 图书基本信息

书名：《《沉思录》给我们上的10堂课》

13位ISBN编号：9787802511989

10位ISBN编号：7802511984

出版时间：2009-7

出版社：金城出版社

页数：234

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》给我们上的10堂课》

## 内容概要

《给我们上的10堂课》讲述了：帝王哲学家——马可·奥勒留，（ MarcusAurelius ）生于公元121年，死于公元180年，是古罗马帝国皇帝，也是斯多葛派最重要的哲学家之一。他无力挽回大势已去的罗马帝国，但却仍然勤奋地工作，后来成了最让人感动的帝王之一。时至今日，他的名字让无数人牢记，并不仅仅是因为他的政绩，而更多的是因为我们面前的这《《沉思录》给我们上的10堂课》——《沉思录》。戎马倥偬的生活并不影响这位钟情于哲学的帝王与自己的心灵进行对话。这本写给自己的书以忧郁、高贵、平静的笔触，向我们倾诉了他对生命的感悟和对宇宙、自然与人之本质的沉思。斯多葛派哲学的精义是：人应该顺乎本性地生活，本性即理性，理性即自然，自然即神性。欲望都是可耻的，道德才是幸福。服从灵魂，而不是服从肉体。斯多葛派哲学提醒我们，以松开手的姿态对待生活。此学派最著名的两个代表人物是身为皇帝的马可·奥勒留和身为奴隶的埃比克泰德。或许，我们从这两个人身份的悬殊中，就可窥见斯多葛派哲学的奥义。

# 《《沉思录》给我们上的10堂课》

## 书籍目录

第一篇 平静地对待死亡。珍惜现在的拥有 第1堂课 遵循自然规律：既来之，则安之 1. 事物是普遍联系的 2. 在短暂的生命里，顺其自然地前行 3. 体验生命的过程和美丽 4. 克制自己，理智地面对死亡 第2堂课 把握好现在：坦然面对现在的拥有 1. 我们拥有和唯一可能失去的只有现在 2. 把握现在，真诚地度过每一天 3. 享受目前拥有的，以纯净的洞察力看世界 4. 以平常心面对得与失 5. 豁达地看待你所拥有的美德和面临的痛苦 6. 不要炫耀自己，朴实地展示自己的正直和节制 第3堂课 热爱生活：要有奉献精神 1. 善良是生命的黄金 2. 接受命运给你的安排 3. 帮助别人不求回报 4. 工作是为了自己 5. 要做对整体有益的事情 6. 把每一天都当作最后一天 7. 善于比较才会获得幸福

第二篇 平静地对待善恶，做最完美的自己 第4堂课 聆听自我：做最想做的自己 1. 顺应本性，走自己的路 2. 顺应本性，焕发一份人生的淡定 3. 顺应本性，保存着自我的色彩 4. 顺应本性，走自己适合走的路 第5堂课 自我控制：做最好的自己 1. 在任何条件下都要理性行事 2. 学会忍耐，让自己变得成熟 3. 在自己的力量范围之内行动 4. 用自己的力量克制欲望 5. 责己要严，待人要宽 6. 别让任何人听见你对生活的不满 7. 学会与压力共舞，做个肩膀硬的人 第6堂课 为他人考虑：做最美好的自己 1. 以平等和尊重为前提与人们交往 2. 宽容对待周围的人，接受别人善意的劝告 3. 学会倾听，不要轻易发表意见 4. 每个人都是有价值的，他忙碌的事情也是有价值的 5. 时常憎恨别人会让自己远离整个社会 6. 在帮助别人之前，一定要充分了解情况 7. 善于发现别人身上的优点，为己所用 第7堂课 保持心灵的纯净：做最真实的自己 1. 心灵是最宁静的港湾 2. 真正了解自己的内心 3. 学会和自己的内心交流 4. 幸福生活所需要的东西是很少的 5. 正直地做人，快乐地接受所有发生的事情 6. 心怀感恩，在思想上和行动上回报给更多的人 7. 忘记徒有的虚名，莫把虚荣当光荣

第三篇 平静地接受变化。追求真正有价值的人生 第8堂课 理性生活：从容地面对一切变量 1. 困扰我们的是我们自己的想法 2. 理性做事，不管外界评价怎么样 3. 不一样的角度，不一样的发现 4. 从容面对变化，没有变化任何事情都不可能发生 5. 美好存在于事物的本身，不会因为外界的评价而改变 6. 保持清醒的头脑，培养判断力 7. 坚定的意志让你无坚不摧 8. 拥有财富，不如拥有智慧 第9堂课 规划生活：要有目标和行动 1. 不要做任何没有目的的事情 2. 确立并保持一个始终如一的目标 3. 舍弃人生中不值得追求的东西 4. 行动是敲开成功之门的钥匙 5. 破冰前行，为成功的到来未雨绸缪 6. 追求不可能的事物，是发疯的行为 7. 对于所做的每一件事都要认真专注 第10堂课 塑造生活：不断进行自我完善 1. 加强自身建设，做品德高尚的人 2. 坚持做一个忠诚的好人 3. 在不断的自我反省中完善自己 4. 把自己塑造成自己所选择的模样 5. 困难面前也要勇往直前 6. 不必因为得到别人的帮助而感到羞愧 7. 不要逃避自己的缺点 8. 善于模仿成功人士的成功行为 9. 努力让你的生活过得井然有序

附录1：马可·奥勒留的生平年表  
附录2：《沉思录》的相关评论

## 《《沉思录》给我们上的10堂课》

### 章节摘录

万物皆有生死，这是生命的自然规律。它就像春夏秋冬的循环，像白天黑夜的交替一样平常普通。把“生老病死”这一人生规律看作是人生长河中的新陈代谢一样简单，那我们就会坦然地面对生活，而且会很轻松，很潇洒。无论宇宙是原子的集合还是自然的统一，你只要记住，首先，你是宇宙的一部分，受控于宇宙。其次，你和与你同类的其他部分有着密切的联系。——摘自《沉思录》

东郭先生和狼的故事，想必大家都不陌生。自从这个故事传开之籍，人们对狼可谓是深恶痛绝避而远之，可是，最近几年，科学家们却提议要把狼请回来做“客”，这又是为什么呢？原来，在美国的一个自然生态保护区发生了这样一件事：该自然生态保护区本来存在着鹿群和狼群，可是，当地的人们为了保护鹿群而大量捕杀狼，然而失去天敌的鹿群在舒适的生活里，运动量逐渐地减少，体质下降，从而导致了鹿群的大量死亡，最后，只得“引狼入室”。从这个过程当中我们就可以看出一事物同周围的其他事物存在着相互影响、相互制约的关系。马可·奥勒留在《沉思录》里说道：无论宇宙是原子的集合还是自然的统一，你只要记住，首先，你是宇宙的一部分，受控于宇宙。其次，你和与你同类的其他部分有着密切的联系。那么，你就不会抱怨或是不满整体分配给你的事物。因为对整体有利的东西不会对部分有害，这是事物的通性。此外，宇宙不会让任何外物对自己有害，这也是宇宙的一个特征。如果记住这些，你就能愉快地生活。因为我是整体的一部分，与同类各部分有着密切的关联，那么我就不会损人利己，而会去关心他们，做对之有益的事情。就像那些为大众谋福的公民，欣然接受国家给予的任务。如果，我们试着把发生在我们身上的所有事情联系起来，你就会发现：所有事情几乎都是有关联的。比如说下面的这个例子：一个粗心的工人在制造铆钉时忘了给其中一枚做个钉帽。恰巧，这枚铆钉被用来给该国元帅的千里马钉马掌。在一次抗击外敌入侵的战斗中，马掌脱落，但元帅并不知道，继续追赶敌人。不久，马因脚伤太重而马失前蹄。元帅从马上摔下来，被乱马踩死。顿时，群龙无首，军队大乱。敌军乘机反扑，一举灭掉这个国家。这个故事说明了什么？它告诉我们，事物是一个普遍联系的整体，联系是客观的，如果我们不认识或忽视事物之间的联系，就会受到客观联系的惩罚。我们经常看到一些不注意事物的联系、顾此失彼的现象。例如，1859年，澳大利亚的维多利亚增加了一种动物，它们是被一个移民带来的24只家兔。由于这批兔子迅速繁殖，竟然造成灾难，澳大利亚南部三分之二的土地被这些兔子的后代所占领，大量农作物被破坏。为此，澳大利亚政府在30年后颁布了第一个消灭兔子的法令。如果世上的事物都是静止不动的，那么，事物之间就不会相互依存，就不会相互产生影响，就不存在彼此的相互需求，事物之间就不会产生任何联系。然而，世上万物并非如此。偏偏每个事物都有能量，每个事物都在运动，运动的事物都在对周围事物产生着影响。这就导致了世界上没有不运动的事物，没有不影响其他事物的事物，也不存在不受其他事物影响的事物。因而，这个世界便成了事物之间相互影响、相互作用、相互依存、相互制约的具有广泛联系的整体。也许发生在你身边的事情，就是以前在某一时间所发生的事情所引起的，而你现在的行为，也会影响到你以后所发生的事情，环环相扣，没有任何事情是独立的。所以，要想发生在自己身上的事情是好的、积极的，就应该时时提醒自己，做好的、积极的事情。

在事物的联系过程中，对于同一事物来说，一个事物能量的大小决定了它对其他事物影响程度的高低。一般说来，一个事物的能量越大，它对周围的事物的影响也就越大，影响的空间范围就越广，影响的时间也越长，与别的事物之间的联系也就越明显。例如孔子，他的思想要比任何一种思想的影响都来得深远。在两千多年前的封建社会里，它一直都处于民族文化的主导地位，即使是进入了高速发展的现代文明社会，它也仍然在影响着中国文化的存在和发展，影响着我们广大人民群众的精神和思想。世界是在无限发展的，而物质也是无限存在的，这就决定了事物之间的联系也是无限的。如果，我们对事物之间的联系认识得越深入、越广泛，那么，我们人类的文化事业和科学事业就会越发达，人类的文明程度就会越高。以前，人类不知道天地为何物，不知道太阳月亮为何物，不知道自然现象为何物，所以，人们就把它奉为神明，去崇拜它们。现在，随着科学的发展，虽然我们人类对很多自然现象还无法做出合理的解释，但是，我们已经获得了很多科学的认识，并进行了合理的利用。而且，随着社会的发展，我们将会逐渐打开更多的事物之间的联系，世界的神秘也将会一点一点地展现在我们的眼前。这是事业在不断进步，也是社会在不断前进。而作为社会的一个组成部分的我们，能做的就是认识和顺应这种变化、联系，为社会的进步做出更多的有益的贡献。

# 《《沉思录》给我们上的10堂课》

## 媒体关注与评论

译此书，耗时逾年始克竣事，平生翻译以此书最为吃力，亦为此书受益最多。——梁实秋

这不是一本时髦的书，而是一本经久的书，买来不一定马上读，但一定会近两千年前一个人写下了它，两千年后一定也还会有人去读它。——何怀宏 学者眼中的马可·奥勒留 马可·奥勒留是一个悲怆的人，在一系列必须加以抗拒的欲望里，他感到其中最具有吸引力的就是想要引退，去过一种宁静的乡村生活的那种愿望但是实现这种愿望的机会始终没有来临。——罗素

## 《《沉思录》给我们上的10堂课》

### 编辑推荐

帝王哲学家从灵魂深处流淌出来的文字直抵人心 10堂课为你解读引领人们走向宁静、满足与幸福的传世经典! 如果你希望解除人生的苦痛 翻开这《《沉思录》给我们上的10堂课》，认真地阅读它吧 你会发现丰富的生存之道 人生所谓悲与喜都如云烟消散无踪 你眼中的《沉思录》与马可·奥勒留又是怎样的呢？哲学不再呆板枯燥，一起来上《沉思录》教我们的10堂课吧！沉思人生真理与要义，感悟心灵悸动与奥秘。 解读温总理读过百遍的案头书，感悟对克林顿影响最大的哲学书与各国政要、历代名人一起领略《沉思录》经久的魅力！

# 《《沉思录》给我们上的10堂课》

## 精彩短评

- 1、这本书看完，是身心调理的良品，推荐购买
- 2、哲学深思
- 3、对未来迷茫的，强烈推荐。可以反复拜读。
- 4、读了之后，整本书不错，前面感觉所说道理以及论证都不错，但到后面发现越来越无力，好多论据都应该是随手编的，没有带着作者生活经验来写，对沉思录不是批判性的解读，而是带着崇拜色彩，书里有蛮多沉思录的原文，之后我也把沉思录看了一遍，感觉还是直接看沉思录比较好，多读几次也是值得的

## 《《沉思录》给我们上的10堂课》

### 精彩书评

1、在一次狩猎中，野兔被一只猎狗追赶，猎狗费尽力气，也没能追赶上野兔：“为什么我的体型比你大得多，力气也比你大，却怎么也追不上你？”野兔回答：“那是因为我们奔跑的目的不同”，你是为了饱餐一顿，而我则是为了生存而奔跑！1：豁达是大智慧，良好、健康，向上的豁达情绪来源于对人生的理解和感情，而这种深刻的理解和感情来源于不懈的学习和长期实践，通过认真学习，不断的学习，不断的总结，积累经验，最终达到提高和升华，产生藐视烦恼，克服困难的勇气和力量。这恐怕是人生最重要的财富。2：木秀于林，风比摧之；堆出于岸，流比湍之，行高于人，众必非之，。以谦卑的姿态行走于其间。朴实展现正直和节制。3：做杂事兼杂学杂七杂八尤有趣，先爬行后爬坡再爬山，爬来爬去终登顶。横批：低调做人。4：帮助别人不求回报：如果你在做善事，你就不应该期望回报。因为做善事本身就是一件遵循本性的事。人生本就应该恩惠于他人，这才是本性所致。5：关于工作的态度：命是自己的，我们所做的一切，也是为了自己，我们其实不是在了为了环境而工作，更不是为了主管工作，也许我们是为了报酬而工作，但也绝不是现在的报酬，而是将来的报酬，可是现在不积极努力，又怎么可能有将来跟好的报酬？现在的付出一定会在将来的结果中体现，反过来说，你希望自己将来是个什么样的人，现在就应该做什么样的事！只有时刻站在事业的高度对待你目前的工作，并把它当成事业的起点，才是你真正应该走的路。6：想要品格更加完善，就把每一天当做生命中的最后一天来过，既不放纵自己的情感，也不麻木不仁，或者表现虚伪。----《沉思录》7：你知道从二楼与从二十楼摔下有什么区别吗？二楼是：‘嘣’，啊，而二十楼是：‘啊’，嘣。8：我们每天都要准备碰到各种各样不好的人，但是，由于他们是我摩恩的同类，我们仍然要善待他们。人天生就要忍受这一切，这是我们的义务。要恶人不作恶，就想要无花果树开花一样，是不可能的。而我们只要能完成自己的义务就够了。9：酒是穿肠的毒药，色是刚骨的钢刀，财是下山的猛虎，气是惹祸的根苗。10：一般来说，理性的思考有两项基本的原则：第一是对未知的事实或假设，有推论及判断的能力。其次就是对于已知的事实，能够加以归纳分析。那要怎样才能达到这目的呢？我们可以借鉴理性思考者的思维方式。他们通常采取两个步骤，第一是分辨事实及未经证实的传闻。第二个步骤就是把事实分成两类：重要的或者是不重要的。重要的事实可以用来达成你的目标，其余的都是无关紧要的。11：用自己的力量克制欲望：抛开想象，抑制欲望，掌控自己的理性。P84



# 《《沉思录》给我们上的10堂课》

## 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)