

<<沉思录青少版>>

图书基本信息

书名：<<沉思录青少版>>

13位ISBN编号：9787802114371

10位ISBN编号：7802114373

出版时间：2008

出版时间：中央编译出版社

作者：罗马(Marcus Aurelius)马克·奥勒留

页数：237

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>



## <<沉思录青少版>>

### 内容概要

本书总结了马可·奥勒留的智慧精华，以故事和理论相结合的形式将《沉思录》阐述出来。本书栏目包括沉思录原文、沉思录的沉思、成长故事苑、指挥锦囊四个栏目，是高度提纯、精彩演绎《沉思录》提倡的哲理；比原著更简洁、更引人入胜的青少哲学读本。

<<沉思录青少版>>

作者简介

## &lt;&lt;沉思录青少版&gt;&gt;

## 书籍目录

卷一 品质闪耀在虔诚的学习之中 宇宙，一切与你和谐的东西，也与我和谐 使自己拥有与所有人和  
谐相处的能力 对朋友的抱怨，不要漠然置之 随时准备约束自己，宽恕他人 以天下人为师，才能  
为天下师 在任何时候都要依赖理性 在任何环境和疾病里欢愉如常 远离奢侈的简朴的生活方式卷  
二 人与人是天生要合作的 人与人是天生要合作的，如同手足唇齿 有缺点的人也是我们的同伴，不  
要迁怒于他们 满足于自身品质的提升，是幸福的秘诀 不要为了满足欲望而作恶 把死亡视为不过  
是自然的一次运转 愤怒就是灵魂在摧残自身 做最小的事情也要参照一个目标卷三 不仅要戒除恶  
行，还要戒除恶念 啊，自然，你的季节所带来的一切，于我都是果实。

以积极的目光看到他人的优点 不仅戒除恶行，而且戒除恶念 不要不情愿地劳作 不要虚有学问  
的外表而丧失自己的理想 不因对初步现象的满足就停止探究 卷四 使你的智慧仅仅用于正直地行动

退隐心灵，保持自己精神世界的宁静一隅 忍受是正义的一部分，也是成熟的开始 愚蠢的人才有  
喜欢或烦恼的事情 在你的力量范围内，你行善吧 意见的改变必须来自说服，而非愉悦和名声 不  
环顾别人的道德堕落，只沿着正直的道路前进 无论别人说什么，我一定还是绿宝石，保持我的色彩

卷五 理性动物的善就在于社会 遵循本性，是境界也是智慧 好运气只是好的灵魂、情感及行为的好  
配置 不要将对他人的恩惠记在账上 帮助他人，首先要充分了解情况 如果原则是正确的，失败了  
就不必沮丧 即使祈祷时，也要保持尊严卷六 灵魂早衰是一件让人羞愧的事 只做好手头的事，不要  
考虑条件或回报 难于完成的 不可能实现的 欲望让心灵处在烦恼不安的状态 国王和马车夫，3  
岁孩童和百岁老人正在人生中走向相同的归宿 利用荆棘，让德性之花开得更绚烂 外表是理智的一  
个奇妙的曲解者 习惯于仔细倾听别人所说的话，尽可能进入说话者的心灵 不要烦恼和生气地对待  
那些生你气的人卷七 热切地追求你认为最好的东西 过一种幸福生活所需要的东西确实是很少的 善  
的源泉是在内心，如果你挖掘，它将汨汨地流出 每个人都是有价值的 不要害怕变化，没有变化任  
何事都无法发生 他人的错事不会对你造成任何伤害 生活中坚定地站立，准备对付突如其来的进攻

不必为接受别人的帮助感到羞愧

## 章节摘录

卷一 品质闪耀在虔诚的学习之中宇宙，一切与你和谐的东西，也与我和谐你现在终于必须领悟那个你只是其中任何一部分的宇宙，领悟到你的存在只是一段流逝的宇宙的管理。

所有从神而来的东西都充满神意。

那来自命运的东西比并不脱离本性，并非与神命令的事物没有关系和干连。

所有的事物都从此流出；此外有一种必然，那是为着整个宇宙的利益的，而你是它的一部分。

《沉思录》的沉思宇宙是一个秩序井然、运行有序的宇宙，世界是一个浑然一体、和谐共荣的世界。

大自然处处充满了美，自然之美美在和谐。

从太空中遥望地球，她恰似一颗生机勃勃的宇宙蛋，而“地球之美主要体现在和谐之美和发展之美：和谐之美是静态美的最高境界，而发展之美则是动态美的极致”。

草原、鸟儿、溪流、鱼儿、花儿等悠游自在，共同在大地的怀抱里体验神奇的生机，享受奇妙的和谐……人生在宇宙之中，是宇宙体系的一部分，他的本性是与万有的本性同一的，所以，他应该同宇宙的目的相协调而行动，力图在神圣的目的中实现自己的目的，以求达到最大限度的完善。

用理性统率自己，为构建和谐社会、和谐地球、和谐宇宙贡献自己的力量，是人的本分，也是人的天职。

中国关于和谐理论的哲学表述叫“天一合一”。

宋代思想家张载所谓“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的“民胞物与”精神，就是这种大写意的人生姿态。

成长故事苑在二战期间，德军包围了彼得格勒，企图用轰炸机摧毁其军事目标和其他防御设施。

一位名叫施万维奇的昆虫学家也被困在彼得格勒城中。

由于战火的洗礼，军营附近的生物都惨遭伤害，作为昆虫学家的施万维奇很是痛心。

这天，他看到不远处的树枝上停着一只美丽的花蝴蝶。

施万维奇向蝴蝶挥了挥手，希望它远离这个危险的环境。

但是蝴蝶反复试了几次还是飞不起来。

经验丰富的施万维奇看出了其中的隐情：它一定是受伤了。

施万维奇小心翼翼地将蝴蝶带回军营。

施万维奇给蝴蝶受伤的翅膀上了药，两天后蝴蝶渐渐地康复了。

施万维奇依依不舍地将它放回了大自然。

第二天一早，奇迹出现了，施万维奇和他的战友们发现，一夜之间，门前停满了蝴蝶，花花绿绿的，在阳光下扑闪着美丽的翅膀，分外耀眼。

施万维奇激动极了，研究昆虫多年，他还没有见过如此壮观的场面。

施万维奇突然灵机一动，如果用这些蝴蝶将军事基地伪装起来，那么德军的飞机不就发现不了吗？

但是，对于整个军事基地来说，这些蝴蝶还是不够。

最后，施万维奇想出了用黄、红、绿三种颜色涂在军事基地上的方法，将军事基地装扮成了一件大大的迷彩服。

因此，德军在飞机上看到的只是一片花草蝴蝶的海洋。

尽管德军费尽心机，彼得格勒的军事基地仍安然无恙，为赢得最后的胜利奠定了坚实的基础。

事后，施万维奇对那次蝴蝶集会的唯一解释是：那只蝴蝶为了报恩，号召同伴利用自己天生伪装的特长来启发施万维奇萌生掩护军事基地的灵感。

智慧锦囊所有的事物都是相互联结的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任一别的事物没有关系。

理性动物是彼此为了对方而存在的，所以，要多交朋友，多一个朋友多一条路，俗话说，“一个好汉三个帮”。

同时，必须认识到自然环境是人类社会赖以存在的物质基础，走人与自然和谐之路，保护和改善环境，是促进人与宇宙之间和谐的理性选择。

2008年汶川大地震、南方雪灾等都强烈警示我们：必须“为自然做些什么”，我们可以从身边做起，

## &lt;&lt;沉思录青少版&gt;&gt;

节约一滴水，节约一度电，爱护一棵草……使自己拥有与所有人和谐相处的能力从阿珀洛尼厄斯，我学会了如何从值得尊敬的朋友那里得到好感而又丝毫不显得卑微，或者对他们置若罔闻。

塞克斯都有一种能使自己和所有人欣然相处的能力，以至和他交往的愉快胜过任何奉承，同时，他又受到那些与其交往者的高度尊敬。

我的父亲在社交方面也是容易相处的，他使人感到惬意且毫无损人的装腔作势。

《沉思录》的沉思中国古代的孟子就曾提出“天时不如地利，地利不如人和”的观点。

他所着眼的角度是一个诸侯国的盛衰强弱，其实，现实生活中人的生活也是如此，要想让自身获得绵延无尽的发展，成为一个强者，有赖于“人和”这个条件，与其他人的和谐相处，是自身获得发展的一个重要前提，也是让自身与整个宇宙相和谐的途径，正像著名学者季羨林先生曾讲过的：“和谐社会，首先是人的和谐。

”和谐的本意在于和衷共济，协调和睦。

与人和谐相处并不是一件很容易的事，表现得太过谦卑、随和，可能被人看不起，表现得太过强势、霸道又难以赢得他人的认同，赞美容易被误解为奉承，自尊也会被混淆于虚荣，只有做得恰到好处，方能称得上“和谐”二字。

成长故事苑一个6岁的小女孩问妈妈：“花儿会说话吗？”

”“噢，孩子，花儿如果不会说话，春天该多么寂寞，谁还会对春天左顾右盼？”

”小女孩满意地笑了。

小女孩长到16岁，问爸爸：“天上的星星会说话吗？”

”“噢，孩子，星星若能说话，天上就会一片嘈杂，谁还会向往天堂静谧的乐园？”

”小女孩又满意地笑了。

女孩长到26岁，已是个成熟的女性了。

一天，她悄悄地问做外交官的丈夫：“昨晚的宴会，我的举止言谈合适吗？”

”“棒极了，”外交官不无欣赏和自豪地说，“你说话的时候，像叮咚的泉水，悠扬的乐曲，虽千言而不繁；你静处的时候，似浮香的荷、优雅的鹤，虽静音而传千言……亲爱的，能告诉我你是怎样修炼的吗？”

”妻子笑了：“6岁时，我从当教师的妈妈那儿学会了和自然界的对话。

16岁时，我从当作家的爸爸那儿学会了什么时候该说话，什么时候不该说话，在见到你之前，我从哲学家、史学家、音乐家、外交家那里学会了和什么样的人谈什么样的话。

亲爱的，我还从你那里得到了思想、智慧、胆量和爱！”

”智慧锦囊与人和谐相处，首先要避免挑剔和苛责，对于那些以言词冒犯我们，或者做了错事的人，一旦他们表现出和解的意愿，就乐意地与他们和解。

记住：仇恨所伤害的首先是仇恨者自己。

凭借自身的道德品格使人警醒，不要对他人说教，通过自身的行为为他人作好品质方面的榜样，同时又以尊重和柔情使人感到愉悦，让他人明确自身的义务，又能享受生命的喜悦。

除此之外，要有一种为朋友谋利的细心，付出所有的努力帮助朋友，协助他们渡过难关或走向辉煌。

至于幽默的本领，当然也是令人愉快的，所以，与人和谐相处也有必要培养、提升自己的气质，改善自己的交际水平。

对朋友的抱怨，不要漠然置之从克特勒斯，我懂得了当一个朋友抱怨，即使是无理地抱怨时也不能漠然置之。

从我的兄弟西维勒斯，我获得了一种行善的品质，为人随和，抱以善望，相信自己为朋友所爱。

我也看到他从不隐瞒他对他所谴责的那些人的意见，他的朋友无需猜测他的意愿；这些意愿是相当透明的。

《沉思录》的沉思作为整个和谐世界中的一分子，我们每个人都对身边的其他人负有一些责任，这种责任并不因为身份、关系和具体的事物而产生，而是在我们出生之后，在我们与其他邻人和朋友以共同的姿态和方式出现在这个世界上之后就存在了，对于他们的抱怨和烦恼，我们不可以将其视为是与自己无关的事情。

他们抱怨、烦恼也许是因为他们难以克服的贫困、孤独等等，并不是他们能力低，所以正需要我们的



## &lt;&lt;沉思录青少版&gt;&gt;

帮助。

做人必须有同情心。

成长故事苑二战时期，有一位战士名叫泰勒，他每天肩负着沉重的任务，每天花很长的时间在收发室里，努力整理在战争中死伤和失踪者的最新记录。

源源不绝的情报接踵而来，收发室的人员必须分秒必争地处理，一丁点的小错误都可能会造成难以弥补的后果。

泰勒的心始终悬在半空中，他小心翼翼地避免出任何差错。

在压力和疲劳的袭击之下，泰勒患了结肠痉挛症。

身体上的病痛使他忧心忡忡，他担心自己从此一蹶不振，又担心是否能撑到战争结束，活着回去见他的家人。

在身体和心理的双重煎熬下，泰勒整个人瘦了34磅。

他想自己就要垮了。

身心交相煎熬，泰勒终于体力不支，住进医院。

他在医院里感到极度痛苦，难以支撑，于是经常向好友诉说自己的恐惧和忧虑，有的朋友认为他小题大做，爱发牢骚，只有大卫听了以后，语重心长地对他说：“泰勒，你身体上的疾病没什么大不了，真正的问题是出在你的心里。

我希望你把自己的生命想象成一个沙漏，在沙漏的上半部，有成千上万的沙子，它们在流过中间那条细缝时，都是平均而且缓慢的，除了弄坏它，你跟我都没办法让很多沙粒同时通过那条窄缝。

人也是一样，每一个人都像是一个沙漏，每天都是一大堆的工作等着去做，但是我们必须一次一件慢慢来，否则我们的精神绝对承受不了。

”好友的忠告给泰勒很大的启发，从那天起，他就一直奉行着这种“沙漏哲学”，即使问题如成千上万的沙子般涌到面前，泰勒也能沉着应对，不再杞人忧天。

他反复告诫自己说：“一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。

”没过多久，泰勒的身体便恢复正常了，从此，他也学会如何从容不迫地面对自己的工作了。

智慧锦囊在听到朋友的抱怨之后，不要被他的复杂心境扰乱，而是要保持自身的理性和清醒，并想方设法帮助他恢复冷静；随时准备以好言相劝，不是指责，不是抱怨，而是从朋友所烦恼的事情中，找到一个合适的切入口，对症下药地指出问题的关键，尽心竭力地解开朋友的心结。

我们与朋友彼此既独立又联系地生存在这个世界上，所以，必须在相处中保持各自的内心平衡，平常的时候，也许无需打扰他们的生活，干扰他们事务，但是也要时而对朋友说话或写信，无论学业或者其他事情有多么紧迫、繁忙，这些都不是推脱对自己的朋友尽义务的借口。

随时准备约束自己，宽恕他人对于那些由于紧急事务而没有陪伴他(我的父亲)的人，总是发现他对他们一如往常。

马克西默斯已习惯于仁慈的行为，随时准备宽恕，避开所有错误。

从拉斯蒂克斯，我领悟到我的品格需要改进和训练。

从马克西默斯，我学会了自制，不为任何东西所左右。

《沉思录》的沉思严于律己，宽以待人。

但是，人们常常习惯于宽待自己，苛责他人，但是这样的行为并不利于自身的进步，和与他人的和谐相处。

苛责他人，必定会产生人际关系中的种种摩擦，宽待自己必然导致自高自大，发现不了自身的弱点，也没有机会学习他人的优点以弥补自己的不足。

这种做法并不能给我们带来幸福。

其实，每一个人都既是魔鬼又是天使，优点与缺点共存，美丽与丑陋俱在。

与人相处时，要尽量看好的方面，求同存异。

宽容是一种美德。

能够宽容别人的人，可以和各种人相处，同时也可以反映出自身的人格修养和广阔胸襟。

而且，只有宽容才会发现别人的长处，才能够更好地与人合作。

成长故事苑谭晓跃是一名高二的学生，平时学习很忙，这一天是星期天，难得的假期，她的心情非常



## &lt;&lt;沉思录青少版&gt;&gt;

愉快。

早晨，她推开门站在阳台上，发现阳光温暖而明媚，阳台上奶奶种的花都开了。

正在她沉醉于清晨的美景时，只听“砰！

砰！

”两声，楼上传来了一阵拍打被子的声音。

接着，棉絮和灰尘从天而降。

她忍不住大声向楼上喝道：“拍什么拍！

一大清早就污染空气！

”可上面的拍打不但没有停止反而更猛烈了。

她没有办法，说服不了楼上的人，只好采取被动的办法。

等到拍打声停止，晓跃赶紧拿出水壶给她那些可怜的花儿洗澡，晶莹的水珠在绿叶上滚动着，有几滴还流到了楼下，结果不小心落在了楼下晒的被子上，晓跃窘了起来，怎么办呢？

正在这时，楼下的老婆婆伸出了头，向上张望着。

她更加害怕了，怕老婆婆开口骂她。

但是结果出人意料，老婆婆竟然没有责怪她，反而对她和蔼地笑了笑，慈祥地说：“天气好，是该浇浇花呀，看这花开的多水灵呀！

”说完，她把被子往旁边挪了挪，便回屋了。

晓跃愣住了，一时间回不过神来。

老婆婆的行动给了她很大的启发，那一瞬间，她明白了一些事情。

她不由自主地把头伸了出去，向楼上望去，结果正和上面拍被子的阿姨打了个照面，晓跃笑着对她说：“阿姨，天气这么好，是要晒晒被子。

”那位阿姨尴尬地点了点头，只轻轻地拍两下就回去了。

智慧锦囊如果有人冒犯了你，首先考虑：我和人们之间有什么联系，我们是被造出来互相合作的。

如果不宽容他们，我们就无法进行有效的合作，进而耽误了要进行的工作，影响了积极成果的取得。

其实，我们自己也或多或少、或大或小地作过某些不正当的事情，我们和他人都是相仿的人，省察自己，再对待别人，有什么是不能宽恕和原谅的呢？

以天下人为师，才能为天下师从我的祖父维勒斯，我学习到弘德和制怒。

从我父亲的名声及对他的追忆，我懂得了谦虚和果敢。

从赛克斯都，我看到了一种仁爱的气质，一个以仁爱方式管理家庭的榜样和合乎自然地生活的观念，看到了毫无矫饰的庄严，为朋友谋利的细心，对无知者和那些不假思索发表意见的人的容忍。

从我的兄弟西维勒斯，我懂得了爱我的亲人，爱真理，爱正义。

《沉思录》的沉思取得大成就的人物总是善于从身边的人甚至素未谋面的人身上学到自己需要的东西。

。

牛顿是站在巨人的肩膀上才取得后来的科学成就的。

《沉思录》的作者、罗马皇帝奥勒留也是如此，从上面的文字中，我们看出，他是一个能真诚不懈地学习他人优点的人，不论是对于教养他的养父还是对于幼年之时就不幸失去的父亲，整个《沉思录》卷一所讲到的，都是这位谦虚好学的哲学家皇帝向他人学习的内容。

<<沉思录青少版>>

编辑推荐

《沉思录(青少版)》由中央编译出版社出版。

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>