

<<沉思录>>

图书基本信息

书名：<<沉思录>>

13位ISBN编号：9787802117617

10位ISBN编号：7802117615

出版时间：2008-11

出版时间：中央编译出版社

作者：马可·奥勒留

页数：190

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>>

前言

《沉思录》是古罗马皇帝马可·奥勒留在千年之前所写的书，是我们温总理天天读的书，是他即使读了一百遍还想读的书。

当我坐在电脑前写这篇序言的时候，正是温总理再次赶赴四川灾区的时候。

在余震不断的四川灾区，真心希望总理一路平安，同时也希望能借这本书表达对总理深深的敬意。

《沉思录》是罗马皇帝马可·奥勒留在劳顿之中所著，在那个战乱不断，洪水、地震、瘟疫等灾难频繁的时期，马可·奥勒留以其坚定精神，夙兴夜寐地工作。

<<沉思录>>

内容概要

《沉思录》，一位罗马皇帝的心灵独白，凝结着深沉的人生哲理和管理智慧，是中外多国领导人的案头书，影响了从腓特烈大帝到丘吉尔、克林顿等人的管理思路，管理包括自我管理和治家治国。

《沉思录·员工版》是根据中国员工的实际需求精心打造的经管励志读物。

本书以简易的笔调、优美的语言、生动的哲理故事对《沉思录》进行了深入的阐述，希望能打开你的心锁、开启你的智慧之门，帮助你在平时的工作生活中调适身心，领悟生命的美好与工作的真谛，在最和谐的状态下愉快地工作，聪明地工作，高效地工作，以直立的姿态达到生命的高度。

人的真正强大来自于内心的强大，一个懂得自我调适身心的人才能获得可持续发展的源泉。

<<沉思录>>

作者简介

作者：(古罗马)马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 译者：宿春礼 邢群麟

书籍目录

第一章 工作让你发现生命的本质，在工作中学会享受生活的艺术 工作是你在宇宙中存在的职分 工作是合乎本性的事 那些热爱他们各自的技艺的人都在工作中忙得筋疲力尽 每一义务都是由某些部分组成的，遵循它们就是你的义务 不用借口推脱自己该尽的义务 不要为外在而劳动，成为工作的主人 不要不情愿地劳作 第二章 在互惠中共生，学习与人相处与团队合作的艺术 有缺点的人也是我们的同伴，不要迁怒于他们 很乐意且毫无嫉妒之心地给有才能的人开路 从任何人的身上，都要学有所获 以积极的目光看到他人的优点 我们天生是要合作的，如同手足 不要对犯错的人愤怒，而是平静地向他展示他的错误 维护集体利益：那对蜂群不好的东西，对蜜蜂也不是好的 不要将对他人的恩惠记在账上 第三章 价值至上：每个人都致力于最有价值的创造 径直选择那更好的东西，并且坚持它 做最小的事情也要参照一个目标 工作时：精力充沛、宁静致远、不分心 道德品格的完善在于，把每一天都作为最后一天度过 不要像仿佛你能活一千年那样行动 过一种幸福生活所需要的东西确实是很少的 如果你在履行你的职责，就做好手头要做的事 不要不加考虑地被事物的现象牵着鼻子走 把生命浪费在思考别人上，你就丧失了做别的事情的机会 第四章 理性孕育德行，自律方能自由 节制是理性动物拥有的德行 意志自由才是真的自由 理性的动物是互相依存的，忍受亦是正义的一部分 在任何时候都要依赖理性 控制情绪，才能不受干扰地尽责于自己的义务 不环顾别人的道德堕落，只是沿着正直的道路前进 远离奢侈的简朴生活方式 我们必须抓紧时间 第五章 宁静是最佳的职业心境 宁静不过是心灵的井然有序 懂得感恩的人更容易看到和珍惜眼前的幸福 剪除心灵深处那些让人烦恼不安的欲望 满足而宁静地利用障碍来训练自己的德行 在任何环境和疾病里欢愉如常 毫无炫耀地接受财富和繁荣，同时又随时准备放弃 浮生一梦，淡泊名利 退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼 远离对未来所有事情的焦虑 保持宁静，考察自己应该做什么 第六章 在自省中超越：问题的根源、机遇的种子均在于自身 自省：关注别人对自己蔑视的原因 一个人不应当听从所有人的意见 美是归于自身的，不把赞扬作为它的一部分 靠自己，不把自己的幸福寄托在别人的灵魂之上 取消不必要的行为，丢弃不必要的思想 不陷入无聊的窝里斗 第七章 思考是无往不胜的利器 每时每刻都要坚定地思考 走正确的道路，正确地思考和行动 从一个整体看事物，注意事物之间的关联性 如果我错了，我将愉快地改变自己 别轻易说“不可能” 仔细地倾听，尽可能地进入说话者的心灵 有理智的人把自己的幸福安置在自己的行动之中 第八章 在变化中学会柔性生存 如果受到阻碍，把你的努力转到被允许的事情上去 把握现在：唯一能从人那里夺走的只有现在 懂得化劣势为优势：从与它对立的东西中为自己获得手段 失败时再回去从头做起 任何事情都有两面性：接受所有发生的事情 生活中坚定地站立，准备应对突如其来的进攻 适应你命中注定的环境 后记

<<沉思录>>

章节摘录

以积极的目光看到他人的优点如果一个人对宇宙中产生的事物有一种感觉和较深的洞察力，那些作为其结果出现的事物在他看来就几乎都是以某种引起快乐的方式安排的。

他能在一个老年人那里看到某种成熟和合宜，能以纯净的眼光打量年轻人的魅力和可爱。

如果一个领导能够做到如下几点：一个曾受到众人诽谤，大家公认不可救药的人，经过仔细考察，发现事实并非如此，这人很有才华，因而大胆决定将这位员工提拔上来。

一个曾经当众辱骂过领导的员工，因为他专业能力强，可以不计前嫌地提拔到身边。

一个相貌丑陋、身材矮小的员工，因为他的真才实学，把他从众人之中选拔上来。

一个过去是领导的同事，现在是普通员工，在选拔员工时，他与别人条件相同，但这位领导并不因为与他是老朋友，而优先提拔他。

对一个曾经犯过错误的员工，能辩证地看待问题，发现这位员工的可贵之处，经过一段时间培养、考察，把他提升到一个新职位上。

一个知识、能力都比领导强的员工，领导不会因为嫉妒不提拔他，而是敢于把他提拔到重要的位置上来，在合作中展开竞争。

那么人们一定会认为这位老板的事业会兴旺发达，因为他能积极地发现每一位员工的优点，并为其创造施展才干的平台。

对于还没有成为老板的员工来说，也是同样的道理。

以积极的眼光发现他人的优点，学会用欣赏的眼光看待周围的同事，你也会收获他们对你的赞誉，上班的时候心情也会大为好转，甚至会影响到你的工作效率。

诗人雪莱说：“世上并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

”那么，用心去发现同事身上的美吧！

比尔？

盖茨的第一任秘书是个年轻的女大学生，除了自己份内的工作，她对任何事情都是一副不闻不问的冷漠。

盖茨深感公司应该有一位热心爽快、事无巨细地把后勤工作都能揽下来的总管式女秘书，不能总让这方面的事情分他的心。

他要求总经理伍德立即解雇现任秘书，并限时找到他要求的那种类型的秘书。

不久，盖茨在自己的办公室与伍德商讨换人之事，伍德一连交上几个年轻女性的应聘资料，盖茨看后都连连摇头。

“难道就没有比她们更合适的人选了？”

”伍德犹豫拿出一份资料递到盖茨面前，“这位女性做过文秘、档案管理和会计员等不少后勤工作，只是她年纪太大，又有家庭拖累，恐怕……”不等伍德说完，盖茨已经一目十行地看完了这份应聘资料：“只要她能胜任公司的各种杂务而不厌其烦就行。

”就这样，盖茨的第二任女秘书—2岁的露宝上任了。

几天之后的早上，露宝坐在自己的位置上，看到一个男孩子直奔董事长盖茨的办公室，经过她面前时只是“嗨！

”地打了一声招呼，像孩子对待母亲似的那么自然。

然后他摆弄起办公室的电脑。

因为先前伍德曾特别提醒她，严禁任何闲人进入盖茨的办公室操作电脑，她立刻告诉伍德说有个小孩闯进了董事长的办公室。

伍德表情淡漠地说：“他不是小孩，他是我们的董事长。

”后来，露宝才知道自己的董事长只有21岁。

这时，她以一个成熟女性特有的缜密与周到，考虑起自己今后在微软公司应尽的责任与义务。

露宝到公司不久，有一天早上9点到公司上班，经过盖茨办公室，看见房门大开，盖茨躺倒在地板上，她以为盖茨因什么事情晕过去，大惊失色，冲出去要叫救护车，后来才知道盖茨睡得正香。

由此，露宝理解了，软件设计工作比其他工作更需要倾注心血。

<<沉思录>>

从此，每当露宝早上到办公室，看见盖茨睡在地板上时，她就像母亲呵护儿子一样，给他盖好衣服，悄悄掩上门。

关心盖茨在办公室的起居饮食，成了露宝日常工作的一项内容。

这使盖茨感到了一种母性的关怀和温暖，减少了远离家庭而带来的种种不适感。

盖茨也像对母亲一样对待他的这一位雇员，压根就没有考虑过再聘别人。

有的客户见到盖茨时会怀疑：眼前的小个子是不是微软公司的董事长？

可能微软公司真正的董事长正在干其他的事吧？

他们伺机打电话到微软公司核实，露宝接到这样的电话，总是和蔼可亲地回答：“请您留意，他是一个年纪看上去十六七岁，长一头金发，戴眼镜的男孩子。

如果见到的是这样的形象，准没错。

自古英雄出少年嘛。

”露宝的话化解了对方积郁在心头的疑虑。

露宝把微软公司看成是一个大家庭，善待身边的每一个人，并对公司的每个员工都有一份很深的感情。

很自然，她成了微软公司的后勤总管，负责发放工资、记账、接订单、采购、打印文件，等等。

露宝成了公司的灵魂，给公司带来了凝聚力，盖茨和其他员工对露宝有很强的依赖心理。

当微软公司决定迁往西雅图，而露宝因为丈夫在亚帕克基有自己的事业不能同去时，盖茨握住露宝的手动情地说：“微软公司留着空位置，随时欢迎你。

你快点过来吧！

”3年后，露宝先是一个人从亚帕克基来到西雅图，后又说服丈夫举家迁来。

露宝一直无法忘掉和盖茨相处的日子。

她对朋友说：“一旦你和盖茨共过事，就很难长久离开他。

他精力充沛，平易近人，你可以无忧无虑，很开心。

”盖茨毫不在意露宝的已婚身份可能带来的家庭负累，只关注其成熟、缜密、值得信赖的一面。

露宝则从盖茨看到了精力充沛、平易近人等优点。

这样的互相欣赏让微软公司内自然形成了一种和谐友好的氛围，上下齐心，公司越来越兴旺发达。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀和帮助及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、齐红霞、陆晓飞、赵广娜、王非庶、张保文、杜莉萍、许庆元、王巧、杨婧、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、于海英、宋桂花、姚小维、金望久、刘红强、付志宏、黄克琼、胡以贵、张乃奎、毛定娟、齐艳。

<<沉思录>>

媒体关注与评论

一部多国政要的案头书每个人都会有需要读它的时候很多国际领导人包括丘吉尔和克林顿在内都将《沉思录》作为床头书，我想其中一个很重要的原因就是，这可以帮助他们在处理天下忧的同时，保持自己心情的平和；在面对繁华的尘世时，不忘记对自身的把持。

——梁文道谈《沉思录》，《东方早报》2008-07-08我时常回到《沉思录》这本书，翻阅其中的段落。

无论是遭逢社会的风波还是个人的不幸，我都能从中读到一些让我的心灵沉静下来而继续努力句子。

它像一个忠实的老朋友，从来没有让我失望过。

——何怀宏马可·奥勒留的这本书算是少有的经得住读的书之一。

对于一切想沉思人生与社会的人，它都会有一些启示。

——柯云路这位一千八百年前的旷世奇人于无意间为我们留下这一部《沉思录》。

我们借此可以想见其为人，窥察其内心，从而对于为人处世律己待人之道有所领悟，这部书不能不说是人间至宝之一。

——梁实秋《沉思录》的主要思想是让人们生活中那些可能带来压力的变动和挑战处之泰然；在意图改变世界之前先改变自己对世界的态度。

我强烈向每一个人推荐此书，特别是那些正在经历各种考验的人，更应该好好读这本书，而谁没有接受过生活的考验呢？

——[美]雇普《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵。

这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。

——[美]费迪曼《一生的读书计划》

<<沉思录>>

编辑推荐

工作是合乎本性的事，我们天性是要合作的，宁静是最佳的职业心境，把你的努力转移到被允许的事情上去《沉思录(员工版)》千年前智慧的光辉照耀今人的迷茫，千年前静谧的沉思成为后人的镜鉴。

<<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:<http://www.tushu007.com>