

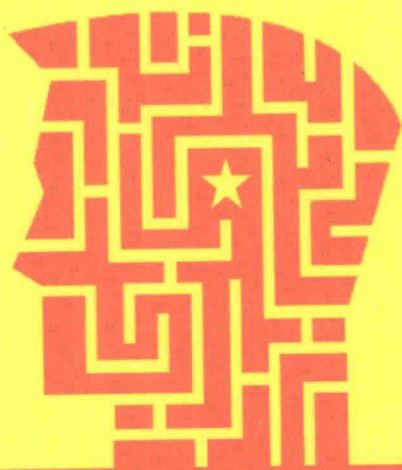
MARCUS AU
RELIIUS·MED
ITATIONS

沉思录

员工版

Meditations

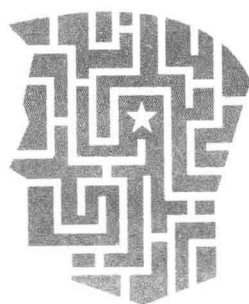
马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 原著
宿春礼 邢群麟 编译



工作是合乎本性的事 我们天生是要合作的
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



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



「沉思录」员工版

Meditations

马可·奥勒留 (Marcus Aurelius) 原著
宿春礼 邢群麟 编译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

沉思录:员工版/宿春礼,邢群麟编译.

—北京:中央编译出版社,2008.10

ISBN 978-7-80211-761-7

I. 沉… II. ①宿…②邢… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第150341号

沉思录:员工版

出版人 和 龔

责任编辑 高立志

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360 66509236(总编室) (010)66509366(编辑部)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)

网 址 www.cctpbook.com

印 刷 北京中兴印刷有限公司

开 本 787×960毫米 1/16

字 数 240千字

印 张 12.5

版 次 2008年11月第1版第1次印刷

定 价 26.80元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618



序 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。他在位的大多数时间，特别是后十年，基本上是在帝国的边疆或行省的军营里度过，所以这本书也叫做《马上沉思录》。

《沉思录》不是一本为了出版而写的书，而是罗马皇帝马可·奥勒留写给自己的书，是一本在纷乱复杂中安顿自己灵魂的书。《沉思录》也不是一本时髦的书，而是一本心灵对话，那种从心灵深处流淌出来的声音，带着甜美、高贵和忧郁的气息，引人深思。他用谦逊和优美的笔调诉说着平实而又发人深省的话语。也许他的心太累了，也许他的心灵需要舒缓，在淡淡的哀伤之中，他说：“属于身体的一切只是一道激流，属于灵魂的只是一个梦幻，生命是一场战争，一个过客的旅居，身后的名声也迅速落入忘川。”同时，他又以一个哲学家的理性道出如何好好活着的智慧。他崇尚美德、感恩、义务、公益、宁静、节制、自省，他过着纯净简朴的生活，尽力摒弃所有世俗的干扰，去关注自身纯粹的心智，思考对他而言什么才是真正最重要的东西，按照本性生活和做事。



他热爱工作，他说：“那些热爱他们各自的技艺的人都在工作中忙得筋疲力尽，他们没有洗浴，没有食物；而你对你的本性的尊重却甚至还不如杂耍艺人尊重杂耍技艺、舞蹈家尊重舞蹈技艺、聚财者尊重他的金钱，或者虚荣者尊重他小小的光荣。这些人，当他们对一件事怀有一种强烈的爱好时，宁肯不吃不睡也要完善他们所关心的事情。”他珍惜时间，认为“我们必须抓紧时间，这不仅是因为我们在一天天地接近死亡，而且因为对事物的观照和理解力将先行消失”。

他认为唯一能从一个人那里夺走的只是现在。他要人们远离对未来所有事情的焦虑，每时每刻都要理性地思考，走正确的道路，正确地思考和行动。不环顾别人的道德道路，只是沿着正直的道路前进。他以深邃的目光告诫人们：我们是天生要合作的，犹如手足、唇齿和眼睑。相互反对就是违反本性，就是自寻烦恼和自我排斥。自己是自己最大的敌人，他以他独特的坚强告诉我们这样一个残酷的事实：生活的艺术更像角斗士的艺术，而不是舞蹈者的艺术，我们应当坚定地站立，准备着对付突如其来的进攻……

千年前静谧的沉思，使整本书充满了永久的光辉，而当我们被现代化的快节奏驱逐着忘记思考的时候，当我们不知道自己在忙什么的时候，当我们只是把工作当苦狱的时候，当我们迷失了自我的时候，当我们在整体环境的压力和浮躁中不得安宁的时候，当我们的身心受到不同程度损害的时候，我们需要一股清泉洗涤我们沾满尘埃的心灵，需要一片可以舒缓情绪的宁静天空，需要一片可供我们休养生息的心灵净土。而《沉思录》正是这样的一本书。鉴于“真理必须是简单的”理念，我们在忠于原著的基础上将《沉思录》与现代员工的实际结合起来，以简易的笔调、优美的语言、生动的哲理故事进行阐述，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。



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

- ◎ 工作是你宇宙中存在的职分 / 3
- ◎ 工作是合乎本性的事 / 6
- ◎ 那些热爱他们各自的技艺的人都在工作中忙得筋疲力尽 / 9
- ◎ 每一义务都是由某些部分组成的，遵循它们就是你的义务 / 11
- ◎ 不用借口推脱自己该尽的义务 / 14
- ◎ 不要为外在而劳动，成为工作的主人 / 17
- ◎ 不要不情愿地劳作 / 19

●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 / 23
- ◎ 很乐意且毫无嫉妒之心地给有才能的人开路 / 26
- ◎ 从任何人的身上，都要学有所获 / 30
- ◎ 以积极的眼光看到他人的优点 / 33
- ◎ 我们天生是要合作的，如同手足 / 37
- ◎ 不要对犯错的人愤怒，而是平静地向他展示他的错误 / 40
- ◎ 维护集体利益：那对蜂群不好的东西，对蜜蜂也不是好的 / 42
- ◎ 不要将对他人的恩惠记在账上 / 45



●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 / 51
- ◎ 做最小的事情也要参照一个目标 / 53
- ◎ 工作时：精力充沛、宁静致远、不分心 / 56
- ◎ 道德品格的完善在于，把每一天都作为最后一天度过 / 59
- ◎ 不要像仿佛你能活一千年那样行动 / 62
- ◎ 过一种幸福生活所需要的东西确实是很少的 / 65
- ◎ 如果你在履行你的职责，就做好手头要做的事 / 68
- ◎ 不要不加考虑地被事物的现象牵着鼻子走 / 71
- ◎ 把生命浪费在思考别人上，你就丧失了做别的事情的机会 / 74

●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 / 79
- ◎ 意志自由才是真的自由 / 81
- ◎ 理性的动物是互相依存的，忍受亦是正义的一部分 / 84
- ◎ 在任何时候都要依赖理性 / 87
- ◎ 控制情绪，才能不受干扰地尽责于自己的义务 / 90
- ◎ 不环顾别人的道德堕落，只是沿着正直的道路前进 / 93
- ◎ 远离奢侈的简朴生活方式 / 95
- ◎ 我们必须抓紧时间 / 98

●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 / 103
- ◎ 懂得感恩的人更容易看到和珍惜眼前的幸福 / 106
- ◎ 剪除心灵深处那些让人烦恼不安的欲望 / 108
- ◎ 满足而宁静地利用障碍来训练自己的德行 / 111
- ◎ 在任何环境和疾病里欢愉如常 / 114



- ◎ 毫无炫耀地接受财富和繁荣，同时又随时准备放弃 / 117
- ◎ 浮生一梦，淡泊名利 / 119
- ◎ 退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼 / 122
- ◎ 远离对未来所有事情的焦虑 / 125
- ◎ 保持宁静，考察自己应该做什么 / 128

●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 / 133
- ◎ 一个人不应当听从所有人的意见 / 136
- ◎ 美是归于自身的，不把赞扬作为它的一部分 / 138
- ◎ 靠自己，不把自己的幸福寄托在别人的灵魂之上 / 140
- ◎ 取消不必要的行为，丢弃不必要的思想 / 143
- ◎ 不陷入无聊的窝里斗 / 146

●第七章 思考是无往不胜的利器

- ◎ 每时每刻都要坚定地思考 / 151
- ◎ 走正确的道路，正确地思考和行动 / 153
- ◎ 从一个整体看事物，注意事物之间的关联性 / 155
- ◎ 如果我错了，我将愉快地改变自己 / 158
- ◎ 别轻易说“不可能” / 160
- ◎ 仔细地倾听，尽可能地进入说话者的心灵 / 162
- ◎ 有理智的人把自己的幸福安置在自己的行动之中 / 165

●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 / 171
- ◎ 把握现在：唯一能从人那里夺走的只有现在 / 174
- ◎ 懂得化劣势为优势：从与它对立的东西中为自己获得手段 / 177
- ◎ 失败时再回去从头做起 / 179



- ◎ 任何事情都有两面性：接受所有发生的事情 / 181
- ◎ 生活中坚定地站立，准备应对突如其来的进攻 / 184
- ◎ 适应你命中注定的环境 / 186

● 后记



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



工作是你宇宙中存在的职分

你的存在是为了获取享乐、好吃贪睡还是尽职尽责呢？你没有看到小小的植物、小鸟、蚂蚁、蜘蛛、蜜蜂都在工作，从而有条不紊地尽它们在宇宙中的职分吗？

工作的意义是什么？

我们为什么要工作？

我们在为谁工作？

这么辛苦的工作，究竟值不值得？

.....

这些涉及人生哲学层面的追问和思索，不时会浮现在员工、管理人员和企业经营者的脑海里，它们也是所有职场人士都无法回避的问题。

那么究竟什么是工作，工作的意义又在哪里呢？

黎巴嫩诗人纪伯伦在《先知》一书中，对工作的真谛做了深刻的诠释，在唯美和感性的诗句间向我们揭晓了上述问题的答案。

当一位农夫请求上帝的先知给他讲一讲什么是劳作时，先知说道：

你们劳作，故能与大地的精神同步。

你们慵懒，就会变为季节的生客，落伍于生命的行列；那行列正带着庄严、豪迈和骄傲的顺从向永恒前进。

劳作时你们便是一管笛，时间的低语通过你的心化作音乐。

你们中谁愿做一根芦苇，当万物齐声合唱时，唯独自己沉寂无声？



总有人对你们说：工作是一种诅咒，劳动是一种不幸。

但我要对你们说：当你们工作时，你们便实现了大地最悠远的梦想，在梦想成形之初，这部分便已分派给你。

你们辛勤劳动，便是真正热爱生命。

在劳动中热爱生命，便是通晓了生命最深处的秘密。

然而，如果你们在痛苦中把降生称作折磨，把维持肉体生存当成写在额头的诅咒，那么我要回答：只有你们额头上的汗水，才能洗去那些字迹。

也有人对你们说生活是黑暗的，你们疲惫时重复疲惫者的话。

而我说生活的确是黑暗的，除非有了渴望；

所有渴望都是盲目的，除非有了知识；

一切知识都是徒然的，除非有了工作；

所有工作都是空虚的，除非有了爱。

当你们带着爱工作时，你们就与自己、与他人、与上帝合为一体。

.....

劳动是一个人在宇宙中的职责，通过劳动，人们才能真正融入宇宙，无论蜜蜂、蚂蚁还是灌木丛，他们都是宇宙中的一个小小职员，我们生命的本质与工作结合在一起。正所谓“在其位，谋其政”，如果不能工作或者很好地履行工作的任务，经过一天两天，你也许感到轻松舒适，但是长此以往，必定陷入空虚，觉得活着失去了应有的意义。

诺贝尔经济学奖得主布坎南特别迷恋橄榄球，是一位铁杆球迷，他从不错过每年1月间的季后赛。原本一场60分钟的比赛，少不了犯规、换场、中场休息、伤停补时、教练叫停等，这样要耗费很多时间。花这么长的时间在电视机前看比赛，布坎南甚至产生了罪恶感。然而，球赛又不能不看，为了在心理上找到平衡，他决定给自己找点事干。他记得曾经从后院捡了两大桶核桃，于是就把这些核桃搬到客厅里，一边看电视，一边敲核桃，这样或许能心安理得一些。

为什么自己这么一会儿没工作心里就觉得不踏实？布坎南在不断地



敲核桃的过程中悟出一个道理：社会赞许工作，工作不仅对个人有好处，对其他人也有好处。如果一个人饱食终日，无所事事，那么除了他自己的得失之外，别人也享受不到他从事生产带来的“交易价值”。

劳动是人的本分，人生可以有很多不同的追求，但是，前提是分内之事必须做好，否则，就失去了存在的资格，堕落成宇宙内部的一个多余物，最终必将被社会所淘汰。

行 动 方 案

爱因斯坦曾说过：“每天我都要无数次地提醒自己，我的内心和外在的生活，都是建立在其他人的劳动基础上的。因此，我必须竭尽全力，像我曾经得到的和正在得到的那样，作出同样的贡献。”这种精神和做法值得人们学习。

另外，对工作心怀感激，“感激能带来更多值得感激的事情”，这是宇宙中的一条法则。也就是说，努力工作才能带来更多更好的工作机会和成功机会。

在高度分工的现代社会，在效率至上和业绩为王的时代，在日趋功利和浮躁的社会风气中，工作是一种爱，有爱就有责任，让我们的智慧和汗水在爱的奉献和责任的付出中闪光。



工作是合乎本性的事

早晨当你不情愿地起床时，让这一思想出现——我正起来去做一个人的工作。如果我是要去做我因此而存在，因此而被带入这一世界的工作，那么我有什么不满意呢？难道我是为了躲在温暖的被子里睡眠而生的吗？难道我不愿做一个人的工作，不赶快做那合乎我本性的事吗？

阿那哈斯是古希腊最知名的智者之一。有一次，一个人问他：“尊敬的阿那哈斯，请问，什么样的船才是最安全的船？”阿那哈斯回答：“是那些离开了大海的船。”

那人说：“哦，我明白了，按这个道理来说，那些离开道路的车辆，离开战场的士兵，同样是最安全的。”

阿那哈斯告诉他：“是的。但是，有多少人愿意得到这样的安全呢？丧失工作的权利、没有激情、无所事事，也无所用心，这对于一个人来说也许是最悲惨不过的事了。”工作是合乎本性的事情，不但工作需要我们，我们也需要工作，只有有工作信仰的人才是一个完整、高贵、气宇轩昂、直立行走的人。

在毕淑敏的《美容师的作品》中有这么一个故事：

一个著名商家为了举行一个从服装到化妆品的盛大促销会，别出心裁地想出了一个很吸引人的项目——造就绅士。他们从城市某个最肮脏的角落里找来了一个衣衫褴褛面容晦暗的流浪汉，并给他拍照存档。



之后，公司又请来了一名高级美容师。这位称职的美容师用芬芳的洗液给流浪汉沐浴理发，用名牌剃须刨给他刮胡子，给他做了彻底的面部毛孔清洁，做面部面膜保养，并给他敷上一层又一层特效的润肤品、面霜和眼霜……然后根据他的身高、体型和肤色，搭配了最适宜的衬衣、西装、领带，甚至还有一支很棒的手杖和一顶昂贵的帽子……

于是，众目睽睽之下，一个肮脏颓废的流浪汉变成了一位仪表堂堂的绅士。这种包装转变让消费者心动不已，公司的销售业绩立即飙升。

同时，参会的一位经理决定雇用这名容光焕发的绅士，让他第二天到公司报到。但是这个流浪汉一直没来。一个星期之后，这位经理在垃圾桶边找到了正在掏垃圾吃的流浪汉，他的全身都散发着恶浊的气味，一切的华美荡然无存。

但是好心的经理还是决定把他带走，并给他安排了工作，因为只有工作和信仰才能真正改变一个人。

两年之后，当人们看到这位流浪汉的时候，他已经是那家公司的副经理，并正在宽敞明亮的办公室里与经理优雅地商谈着公司的未来规划。

当我们每天忙得疲惫不堪的时候，我们常常希望以后再也不用工作，可以天天睡到自然醒。但是，正如蜜蜂天生就要采集花粉酿蜜，小鹿天生就要在森林里奔跑，雄鹰天生就要在天空翱翔，鱼儿天生就要在水里游翔那样，工作原本就是人存在于宇宙中的形式与职分。每个人都需要通过工作来实现自我价值。

当有一天我们真的永远不需要工作的时候，也可能就是我们陷入颓废的时候。就像长久的无所事事会使我们游手好闲、空虚无聊，就像动物园里饱食终日的动物迟早会萎靡不振一样。工作，是我们高贵气息的体现，是我们不断进化的根本。

行 动 方 案

造物主是最伟大的，当它赋予每个人工作权利的同时，也为每个人



都留了一个根，这个根就是存在于工作背后的一种无形的精神力量。人类就是靠着这股生生不息的力量从蒙昧野蛮一步步走向文明的。我们也是靠着这股力量不断地在工作中超越自我。这股力量来自于我们本性的需求。我们需要物质供给生存下去，让自己和家人过更好更优质的生活，这需要通过工作来实现。与此同时，我们作为有思想的人，追求精神上的充实与超越自我的快感必须通过在工作中挑战各种困难来实现。