超强版上市！

古罗马帝国皇帝 马可·奥勒留 / 原著

图解™ 沉思录

成功励志
首席读本

改变人生 就在一念之间

一个尊贵帝王的人生感悟，一辈子值得思考的生活哲理



- **易阅读！** 文字简洁，解析透彻，增长智慧，历练心境
- **易理解！** 独家图解解读方式，真实职场生活实例解说
- **易记忆！** 重点式归纳整理，直击成功人生的使命与意义

温总理说：
“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”

温家宝、克林顿、布莱尔、密特朗等国家领导人的床头书

杨阳 / 编译

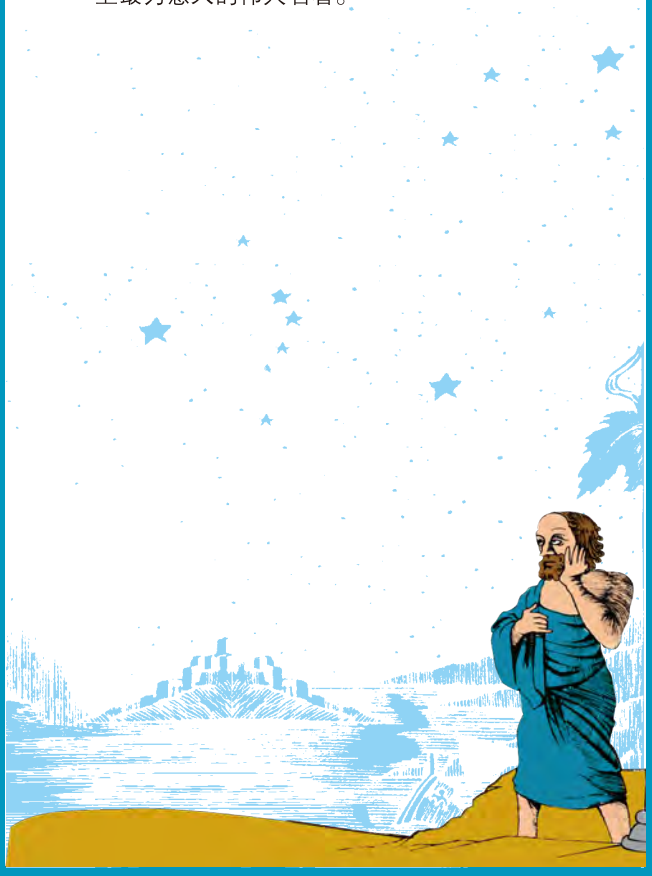
吉林出版集团
时代文艺出版社

ZITO 紫图

需要全本请访问 www.ertongbook.com

作者简介

马可·奥勒留（Marcus Aurelius,公元121–180年）自小就接受帝王的精英教育，19岁担任执政官，40岁接任罗马皇帝。精通希腊文学、拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画，晚期斯多葛学派代表人物之一，被誉为“帝王哲学家”。《沉思录》一书大部分是他在鞍马劳顿中写成的。奥勒留是一个比他的帝国更加完美的人，他的勤奋工作最终并没有能够挽救古罗马，但是他的《沉思录》却成为西方历史上最为感人的伟大名著。



超强版上市！ 古罗马帝国皇帝 马可·奥勒留 / 原著

图解 沉思录

成功励志
首席读本

改变人生
就在一念之间



杨阳 / 编译

吉林出版集团
时代文艺出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

编者序

一位帝王教给我们的人生哲学

一本罗马帝王写的书，一本被认为属于“世界的书”，一本被定位为“有史以来最伟大的书”，一本流传了 5 个世纪、被翻译成十几种语言、有几百个版本的书，一本被诸多国家领导人放在枕边的书，一本被中国千万读者推崇备至的哲学书，这就是《沉思录》，拥有独一无二的感染力和吸引力，来自遥远的帝国时代，穿越了人类灵魂的界限，这样的书就是人类赖以生存的营养元素。

《沉思录》的作者马可·奥勒留是曾经盛极一时的罗马帝国的最后一个皇帝，他既是一位勤勉的治国领袖，又是一位孜孜不倦追求真理的哲学家。他拥有高尚的人品和德行、深邃的思想和眼光，他深受人民爱戴，他戎马一生，不断地思索生命的价值、拷问自己的灵魂，与自己对话。《沉思录》的许多篇章，是在刀光剑影的征途上写下的。他去世前几天，还在与朋友谈论宇宙、神灵与人生的深奥哲理，他的朋友请求他留下自己的箴言集——这就是今天我们可以在书架上看到的《沉思录》。不同于一般的哲学书籍，《沉思录》就像是写给一个亲密的朋友，记录的是内心对一生的反思。这里没有故意卖弄，也没有对权力或影响力的妄自尊大，有的只是一颗时刻自省的心灵。马可·奥勒留高度审视自己的缺点和识别自己的优秀品质，解析了生命的本质以及人类必须终身准守的道德规范，这是一本写给他自己的如何好好活着的手册。

在西方历史上，《沉思录》是斯多葛派哲学最后一部杰作，原文是希腊文，但是译本极多，单是英文译本自 17 世纪起至今已有 200 多种。影响也极大，从蒙田到克林顿的古今中外名人，都对《沉思录》推崇有加，一般大众更将奥勒留作为精神偶像，其多谋、崇德、英勇的形象，堪比诸葛亮于国人心中的地位。

有人评价说这是一本高贵、忧郁而又甜美的书。高贵源自作者自身思想的严肃、庄重、纯正和主题的崇高，全书十二卷，每一卷都有一个大主题，从感恩生命、思索宇宙、灵魂衰退、按本性生活到认识人性、克尽职责、与人为善等。它的忧郁来自作者对身羁官廷的自己和自身所处的混乱世界的感受，一个心灵渴望自由的哲学家却偏偏成了帝王，承担着治国救民的重任，兼之国家开始衰败，压力不可谓不大；而它的甜美，则只能是由于作者的心灵的安宁和静谧了。就如作者自己说的："一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼，特别是当他在心里有这种思想的时候，通过考虑它们，他马上进入了完全的宁静。"哲学思考成了他唯一自我解脱的道路。这是一本朴素无华却又真诚无比的书，没有华丽冗长的辞藻，没有刻意晦涩的思辨，没有冗长乏味的说教，而是真正的教诲，切身的体会。你不必非常熟悉古罗马哲学就能够完全理解这本书上所说的一切。

《沉思录》原书分为 12 卷，共 487 则，整本书没有任何体例和系统可言，而且很多文字都是一遍又一遍的重复，有的很简单，只占一两行，有的多至数十行。这样的书对读者的阅读来说会有一定的难度，如果只是因为语言晦涩而弃之不顾，那对所有人来说都是一种巨大的精神损失。本书摘录各卷精华，辅以轻松易读的短哲理故事或人生智慧真言，用现代人的生活视角、语言方式对其进行解读。既让你充分领略到原书的思想精神，获得"帝王哲学家"的智慧启示；又让你结合自己的生活体验，领悟人生哲理，改变人生思路，获得成功经验。

本书以简洁精炼的笔调、优美流畅的语言、生动感人的哲理故事，深入简出的阐明《沉思录》蕴藏的智慧精华。帮助你开启智慧之门，领悟生命的美好，唤醒人生勇往直前的激情，找到成功的出路。他的人生就是一种财富，这种财富的传承不是送到你手上的金币银币，是教你如何让自己变成一个能够创造出更多金币和银币的人。如果你对目前的生活感到彷徨迷惘，或正在遭受挫折与考验，这本书将是你最好的心灵出路。

编者谨识

2011 年 4 月

目录

编者序：一位帝王教给我们的人生哲学 4
本书内容导航 12

卷一 自我由来

1. 良好品质的传承是最宝贵的财富：人品对人才来说最重要 16
2. 为友之道：朋友是时时给你鼓励和支持的那个人 18
3. 只有谦虚的强者才能得到尊重：谦逊的人才能真正拥有世界 20
4. 任何时候都要依赖理性的力量：冲动走开，让理性做主 22
5. 善于集合众人的智慧：集众人智慧者成大事，合众人力量者能无敌 24
6. 即使你坐到帝王的位置上也不要放纵自己：成功就要懂得自制 26
7. 感激你所拥有的一切：学会宽容，心存感激 28
8. 坚守正义的力量：每一个人都是实现社会正义的因子 30

卷二 人性反省

1. 与所有人和谐相处，也包括你的敌人：与人和谐相处的最佳原则 34
2. 思考的深度决定人生的高度：学会积极思考，赢得成功人生 36
3. 幸福依己而不依人：不要让别人牵绊你的幸福 38
4. 欲望是成功的动力之源或者也会导致犯罪：欲望是填不满的陷阱 40
5. 害怕死亡吗：你可以不怕死 42
6. 拥有和把握现在：我们只拥有当下 44
7. 不要被人性的弱点摧毁：成功就是战胜人性的弱点 46

8. 人生就是一场战斗：生命不息，奋斗不止 48
9. 人不是命运的牵线木偶：一念之间改变人生 50
10. 理智引导心灵，浮名消失：世事如尘土，名利如浮云 52

卷三 直面现实之美

1. 在生命结束之前，人最先失去的是思考力：
有些事现在不做就永远也不会再做了 56
2. 自然的就是美的：美丽的秘密 58
3. 诉诸思想的洞察力：学习天才的洞察力 60
4. 不必卑微地活，因为伟大也会死亡：在卑微中存活的伟大 62
5. 有些人你可以不必太在意：信任和相信自己 64
6. 你心中的一切都是朴实和仁爱的：真诚做人，朴实做事 66
7. 伟大的目标能让我们做得更好：明确的目标不会让你迷失方向 68
8. 用行动担当责任：有担当的人才有成功的机会 70
9. 工作可以平凡，态度不能平庸：卓越人士最完美的工作态度 72
10. 现在就开始为梦想而努力：越早定位越早成功 74

卷四 退隐心灵

1. 心灵的宁静之道：宁静的真谛只有一个 78
2. 与其抱怨不如改变：不抱怨的世界 80
3. 我们都是“世界公民”：人没有办法脱离社会而独自存在 82
4. 向死而生：置之死地而后生的希望 84
5. 一切记忆仍要归于忘川：放下的幸福 86
6. 美丽不需要赞扬声：有多少有志之士死于谄媚 88
7. 生活做减法，幸福做加法：扔掉 50 种东西，得到 100 分人生 90
8. 成功需要冷静的现实感：抛弃幻想，正视现实 92
9. 每个时代都有流行词和英雄：识时务者为俊杰 94

10. 整个世界是一个环环相扣的链接：从残酷竞争到和谐共赢 96
11. 事物经历变化并不是坏事：变者生存 98
12. 幸与不幸的人生：把不幸当做幸福的起点 100

卷五 恪尽职责

1. 勤勉成就人生：勤勉是成功的关键 104
2. 有什么必要老是烦恼呢：有智慧就没烦恼 106
3. 你对别人的好要忘掉：有功于人不可念，有恩于我不可忘 108
4. 失败来得正是时候：失败了再爬起来 110
5. 智慧本身最令人愉悦：用智慧的力量装扮你的生命 112
6. 思想有高度，行动落到实处：有思想，有活法 114
7. 生存的真相是忍受那些似乎不能忍受的事情：不懂忍耐成不了大事 116
8. 实现自我在于战胜前进道路上的阻碍：挫折是人生最好的礼物 118
9. 不要被事物的表象迷惑：你可以看透任何人 120
10. 幸运是如何运作的：幸运的配置方法 122

卷六 认识本性

1. 一盎司的责任感胜过一磅智慧：责任感是成功者的基石 126
2. 过分注重外表是对智慧的抛弃：外表绝对不是人生的决胜点 128
3. 以体育竞技的精神来解决争端：退一步海阔天空 130
4. 多倾听别人的忠告：别人的忠告是对你的成就 132
5. 满怀信心与激情地生活：激情成就卓越 134
6. 善待自己，善待生活：千万别跟自己过不去 136
7. 珍爱你身边的人才不会忽略幸福：珍惜所拥有的 138
8. 为了同一目标而努力：团队的成功来自设立共同的目标 140
9. 真诚和正直地度过一生：真诚做人，正直处事 142

10. 忽略生命的长度：活出生命的重量 144
11. 最好不要让烦恼过夜：你可以不生气 146

卷七 忍受诸恶

1. 原谅人世间所有的不对：明善恶，辨是非 150
2. 接受自己的一切：诚恳地接受自己的不完美 152
3. 每一个人都有存在的价值：在赞美别人中净化自己 154
4. 坦然接受别人的帮助：每个人都有需要别人帮助的时候 156
5. 保持自己的色彩：不优秀没关系，独一无二最重要 158
6. 原谅别人的错误是对自己的解放：你可以更宽容 160
7. 热切地追求你认为最好的东西：在追求梦想的过程中收获财富人生 162
8. 删掉不切实际的幻想：人不能躺在幻想中生活 164
9. 痛苦有界限：痛苦是黄金的重量 166
10. 心安是最好的枕头：心安是福 168

卷八 内在堡垒

1. 幸福在哪里：塑造好自己与按照本性生活 172
2. 好心态是不抱怨：与其抱怨不如改变 174
3. 使你的生活井然有序：有秩序地生活，忙而不乱 176
4. 财富和繁荣之后：赚到金钱更赚到人生 178
5. 赢在决策力：增强洞察形势、把握大局的决策力 180
6. 心灵是你最坚固的堡垒：让心灵变得更强大 182
7. 顺其自然是智者的生存方式：顺其自然就是要努力但不强求 184
8. 有条理的做事：做事有条理易成功 186
9. 泉水不会因为诅咒而变浑浊：流言止于智者 188
10. 像阳光一样发散的思维：转换思维才能成功 190
11. 向着你的目标坚定不移地前进：专注造就成功 192

需要全本请访问 www.ertongbook.com

卷九 理解存在

1. 生命中的痛苦和快乐一样多：乐观的人快乐多 196
2. 止恶扬善：善恶之间 198
3. 除非你可以制止别人的错误，否则就随它去：放开手，随它去 200
4. 保持心灵和行动的自由：心灵上的自由才是真的自由 202
5. 迅速行动才不会坐失良机：成功是积极行动的结果 204
6. 不要让别人影响你：近墨者未必黑 206
7. 人生最诚恳的忠告是减少树敌：没有永远的敌人 208
8. 不要期望柏拉图的理想国：理想的实现还要靠踏实地行动 210
9. 有益事多做，无益事莫为：人生应当多做一些有益的事情 212
10. 原谅那些伤害你的人：原谅别人是治愈伤口的良药 214

卷十 凝思生命

1. 人生是世间万物的因果纠缠：
为了明天的美好结局，请做好今天的选择 218
2. 能够实现自我价值的人是幸福的：尽力做一个有价值的人 220
3. 在所有事情中先做好自己：做好手上的每一件事 222
4. 无畏是一种征服自己心灵的过程：从恐惧到无畏的升华 224
5. 享受生命中的苦乐悲喜：在缺憾中体味圆满 226
6. 坚持到底是一种难得的才能：成功就是再坚持一下 228
7. 活出最真实的自我：放下荣辱得失，拥有最自然的心态 230
8. 信念是力量与希望的源泉：用信念武装自己 232

卷十一 与人为善

1. 悲喜交加的人生：悲剧喜剧人生 236
2. 憎恨源自何处：憎恨或者爱 238

3. 以德报怨为大善：以德报怨是对别人的救赎 240
4. 人性有多复杂：人性的“好”与“坏” 242
5. 常常净化心灵：不要把垃圾装在心里 244
6. 海纳百川，有容乃大：胸怀宽广，宽厚待人 246
7. 激情是一种力量：激情引力 248
8. 为了实现目标而坚持不懈：坚持不懈，直到成功 250
9. 无论何时先替别人着想：如果我是你 252
10. 每一天都是崭新的开始：每一天都是新生的好机会 254

卷十二 优雅退场

1. 保持简单的本性，做最诗意的人：把复杂的事情变简单是一种能耐 258
2. 拥有一种适宜的“自我”：“自我”与“本我”的较量 260
3. 在短暂而脆弱的生命中遇到永恒：寻找生命中短暂与永恒的交点 262
4. 豁达的心灵可以开满幸福的花朵：宽容别人，其实就是放过自己 264
5. 用思想填补生命的空隙：做一根有思想的芦苇 266
6. 给生命画上一个美丽的休止符：优雅地向生命告别 268

附录：马可·奥勒留小传 270

本书内容导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

原文摘录

从原书中摘录哲理精华。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



5 善于集合众人的智慧

【原文】

从拉斯蒂克斯那里，我领悟到我的品格需要改进和训练，知道不迷误于诡辩的竞赛，不写作投机的东西……

从阿珀洛尼厄斯那里，我懂得了意志的自由和目标的坚定不移，懂得了在任何时候都要依赖理性，而不依赖任何别的东西……

从塞克斯都那里，我看到了一种仁爱的气质，一个以慈爱方式管理家庭的榜样和顺其自然的生活观念……

从亚历山大那里，我学会了避免挑剔，不去苛责别人……

【点石成金】

集众人智慧者成大事，合众人力量者能无敌

奥勒留的一生是不断在学习和改变的一生，他善于从任何人身上找到闪光点，并把他变成可以指导自己行动的理念，这是一种懂得集合别人的智慧来为自己赢取世界的智慧。20世纪70年代末，在美国哈佛大学的一堂商业课上，一个教授要求同学们把一个破了一个洞的杯子补起来，奖励是100美元。这个教授分别叫了日本、德国、中国、美国的学生来回答这个问题。

德国学生说："我会使用最先进的激光技术把这个杯子焊起来，保证和原先一模一样。"日本学生说："我会找一些材料把这个洞堵起来，这样保证不漏水，而且这也是方便的办法。"中国留学生说："我会找个一模一样的杯子来代替这个杯子，这样的成本最低。"

这时美国学生站了起来说："我没有什么好办法，但是我可以拿出这100美元的一半来收集一个最好的办法，这就是我的办法。"

十年后，教授打听到这4个学生的近况如下：德国学生成了著名的工程师；日本和中国学生默默无闻；而那个美国学生则成了世界软件巨头微软公司的CEO，他就是美国微软公司的首席执行官史蒂夫·鲍尔默。史蒂夫·鲍尔默的答案的确是最好的，从100美元里拿出一半的钱来，这样也许会失去50美元，却可以得到无数个答案。他肯定会在比较后选择其中最好的，因为它集中了众人的智慧，而其他学生的答案虽然好，可是它只是一个人的智慧。一个人的智慧总是有限的，只有那些能集合多数人的智慧的人才能真正成大事。一个人的力量是有限的，但能集合多数人的力量的人，就可能是无敌的。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

博采众长是为了更进一步

唐骏说：成功是可以复制的。这个所谓的复制，应该解释成借鉴、学习、模仿，每一个成功者身上都有闪光的优秀因素，如果你能够学会这些，那么要想成功又有何难？

❶ 牛根生说

创业其实没有什么，你就凭自己的力量去做成功一件事就行。





❷ 李嘉诚说

在20岁前，事业上的成果百分之百靠双手勤劳换来，20岁至30岁，10%靠运气好，90%仍是由勤劳得来。

❸ 潘石屹说

工作时要进入一种精神状态，应该是平静的、忘我的，在外人看来有点孤独的，但自己内心是喜悦的。





❹ 马云说

注重自己的名声，努力工作，与人为善，遵守诺言，这样对你们的事业非常有帮助。

❺ 李彦宏说

认准了，就去做，不跟风，不动摇。





❻ 李开复说

对自己选择所从事的工作充满激情和想象力，对前进途中可能出现的各种艰难险阻无所畏惧。

【金玉良言】

成功者的人生经历或许无法重复，但他们所使用的成功方法却可以无限复制。

25

5 善于集合众人的智慧

图解综述

用简洁明了的语言，概述整个图解的意图。

插图

把较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

经典语录

最简单而又最发人深省的人生哲理。

卷一

自我由来

在《沉思录》的开篇，这位古罗马皇帝以饱蘸深情的笔触回顾了在他成长过程中父辈们良好的言传身教对其品质形成的重要作用。“家庭是人的第一堂课”，良好的家庭教育为每一个人的成长开辟了一条可以延长的道路。一个人在青少年时代最重要的收获是什么呢？不仅仅是系统的科学知识，也不只是某种就业的实用技能，更不是成为某一领域的专家，而是成为一个拥有优秀品质的人，一个能够独立行动和思考的人，一个充分自知、拥有自尊、能够时时自省的人。这是这位哲学先知从父辈身上学到的最重要的东西，是他受到的最好的教育，这种传承即便是在现在看来也非常重要。





01 优秀品质的继承和学习

02 在“义”与“利”之间该如何取舍

03 谦虚是成功者的自信

04 成功半靠理性半靠感性

05 博采众长是为了更进一步

06 目标的实现取决于人的自制力

07 寻找感激的理由，掌控感激的力量

08 正义是为了每个人都得到幸福

需要全本请访问 www.ertongbook.com