

做人要看
《沉思录》
处世要读
《智慧书》


- 《沉思录》是一本被美国前总统克林顿称为除《圣经》外，对他影响最大的书。
- 《智慧书》是一本影响着比尔·盖茨一言一行，被无数哲学家和世界级富豪奉为经典的书。



莫愚◎编著

在《沉思录》中领悟做人的准则
在《智慧书》中掌握处世的窍门

北京工业大学出版社



本书一改《沉思录》与《智慧书》艰涩难懂的印象，挑选了历年来最权威的版本，对两本书中最具有现实意义、最精华的处世哲学进行了透彻解读。本书试图运用精辟而通俗的事例，使读者能够从中获得为人处世的方法与窍门，以帮助读者从生活和工作中获取成功之道。

图书在版编目 (CIP) 数据

做人要看《沉思录》处世要读《智慧书》/莫愚编
著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5639-2258-1

I. ①做… II. ①莫… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 008888 号

做人要看《沉思录》 处世要读《智慧书》

编 著: 莫 愚

责任编辑: 宋春立

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 264 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2258-1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言



《沉思录》是古罗马皇帝马可·奥勒留写给自己的书。由于作者的思维具有很强的跳跃性，并采用了大量转折性的语句，使初读此书的人很难适应，即使读上几遍，也不一定能够理解透彻。

与《沉思录》相反的是，《智慧书》通俗易懂，读起来轻松隽永，意味深长。这本由西班牙神学家、作家格拉西安写就的智慧宝典，曾被著名哲学家尼采高度赞扬。他甚至认为在整个欧洲都没有一本书可以比《智慧书》更加精微、曲折多姿。在1873年的一则札记里，尼采写道：“《智慧书》中所昭示的人生经验，直至今日仍能显示出无人能及其项背的智慧与颖悟。”

当然，无论是《沉思录》还是《智慧书》，其中所蕴涵的道理，断然不是我们三言两语就可以说明白的。要知道，越是经典的东西，越需要慢慢品味；越是深奥的东西，越需要深入挖掘。但是，如果想要在这浩如烟海的哲言中，寻找到自己所需要的哲言，的确不是一件容易的事情。尤其是对现代社会中的人们来说，生活与工作的节奏如此快速，要想真正静下心来捧读一本经典之作，真是感到时间不够。

难道我们接受灵魂的洗礼、心灵的感召是如此不容易吗？为什么人生的经典总是需要我们有了足够的时间，有了足够的积淀之后才能体会？

其实也不尽然。关键是我们缺少一根线，一根梳理思维的线。《沉思录》是奥勒留写给自己的人生思考，他从来没有想过将之传给世人；《智慧书》是万千智者智慧的汇集，但没有一个完整的框架，就如镜花水月，看得见却摸不着。

经典需要解读，需要归纳，需要总结，这也正是编写《做人要看〈沉思录〉，处世要读〈智慧书〉》一书的目的。此书就像一个框，它框住的是两部经典的灵魂，把这些灵魂分隔于每一个条框之内，让我们一目了然；



此书同样像是一座灯塔，它照亮的是两部经典中那些流传千古的永恒箴言，把其中最精华的思想展示在我们面前。

如果说《沉思录》教会了人们怎样做人的道理，那么《智慧书》便是提供给人们如何处世的原则。

做人是我们每一个人立足于这个社会的基础，不懂得做人的人就等于丧失了人的尊严与价值。处世是每个人在这个社会上所要学习的必修课，不知道处世的人常常四处碰壁，受人排挤。做人与处世，二者缺一不可，正如我们常说的“品行”，“品”即做人，“行”即处世，两者合二为一方是人中的佼佼者。

本书融合了《沉思录》中的为人和《智慧书》中的处世。两本书包含了有史以来西方最伟大的人生经典，它们会是何等的精彩与深刻呢？让我们翻开本书，细细品读吧！

目录

上卷 做人要看《沉思录》 ——做独立灵魂的守望者

卷一 不放过任何一个机会	2
机会，对于每个人都是稍纵即逝。谁能把握住机会，谁就向着成功迈进了一大步。可是很多人面对机会，或犹豫不决，或被动等待，所以有的人坐失良机，有的人白白丢掉机会。然而，机会对每个人都是公平的，它只青睐那些有准备的人，一旦犹豫不决，它便转瞬即逝，让人追悔莫及。	
珍惜每一次机会	2
把握现在，因为你活在当下	4
主动寻找机会	6
机会面前别犹豫	8
机会总是转瞬即逝	10
想到就要马上行动	12
卷二 任何时候都要有目标	15
列宁说：“计划的成功是最大的成功”。人人都希望自己的人生是一个成功的人生，那迈向成功的第一步是什么呢？答案很明确——目标。目标是我们做所有事情的基础，只有按照一个既定的目标行事，才能把事情做得圆满，才能走向成功。我们不仅要为人生制定一个明确的目标，还要为这个目标一步一步地努力奋斗，坚持不懈。	



按自己的意愿活着	15
给自己制定个目标	17
目标是成功的基础	19
为你认为最好的事物而努力奋斗	21
要知道自己该做什么	22
在追求理想的路上，我们一路前行	24
纸上谈兵不如冲锋陷阵	27
做事要坚持到底	30

卷三 理性地看待身边的事物

33
 人有感性和理性之分，感性的人值得赞许，理性的人更加弥足珍贵。理性是一种性格，是一种心态，它不仅需要人们用语言来体现，更需要用行动来表示。理性是成熟的表现，但凡是理性的人，肯定会受到尊敬，处理事情也果断明确，避免很多麻烦。虽然对事待人感性的成分不可少，但不是所有的人和事都能感性地处理，很多时候理性地处理事情，对人对己都有好处。

用理智控制情绪	33
行动归理性管	36
没有谁能左右你	38
真正的美不因评价而产生	40
遇到不幸时也要保持微笑	41
让心灵归于宁静	43
名利如浮云，何必太执著	44
拭去心中的烦恼	46

卷四 在挫折面前接受挑战

49
 挫折算什么？它只不过是平静生活中的一点调味剂，只不过是我們经历的一次小测验，只不过是成功路上的一块垫脚石。我们不仅要正视挫折，还应该要有坚强的意志力，敢于向挫折发起挑战，迎难而上，要有一种把挫折踩在脚下的决心。我们需要对自己说：“挫折，那只是我成功路上走了点弯路。”

真正的勇士敢于直面身体的缺陷	49
走自己的路，让别人说去吧	51
正视人生的挫折	53

活出本性，别管其他	55
让愁容从脸上消散	58
别让挫折伤害了心灵	60
痛苦只是暂时的	62
不要抱怨路上的荆棘	64
失败也能磨砺自己	66

卷五 做事要有“向善之心”

老子说：“上善若水”，孔子说：“止于至善”。善，是中华民族的传统美德，几千年来一直被人们推崇，也是人们评判一个人品德高低的重要标准。善良可以表现为宽容、正直、友爱、理解，等等，善良在大多数时候都是对他人而言的，需要用优秀的品德去作用于他人，让他人也能感受到我们的善心，引导人们一起向善、施善。

善是一种永恒	69
做个以德报怨的人	71
给反对你的人一些包容	73
我们需要做的只是倾听	75
用你的光照射耀他人的心灵	77
责备别人时，先想想自己	79
做一个正直的人	82

卷六 对世间万物洞察分明

做一个明察秋毫的人，对于我们来说很有必要。在复杂的社会中，什么情况都有可能发生，什么人都有可能遇见，这就需要我们有一双明察秋毫的眼睛，看清楚事物的本来面目。很多时候事情并非是我们所看到的那样，很多时候人也并不是表面上展示出来的那样，我们需要透过现象看本质，看清到底是好是坏，有利还是不利。只有对世间万物有清晰的洞察力，才能让我们立于不败之地。

探索人和物	84
不要因阻碍而看不清前方的路	86
凡事量力而行	88
别被华丽的外表所迷惑	89
看人要看本质	91
行动前要考虑清楚	92



不要只看到当下，眼光要放长远些 94

卷七 没有一成不变的事物 97

世界上没有一成不变的事物，连整个宇宙都在时刻不停地变化着，何况人类呢？改变不一定是坏事，许多时候我们都需要通过改变自己的思维来对世间万物有一个新的认识。时间总会抹平一切伤痕，该过去的总会过来，该来的始终会来。我们需要用一颗平常的心来看待这个变化的世界。

改变并不是坏事 97

山不过来，你过去 99

人是会变的 101

因正确的意见而改变 103

财富真的不那么重要 105

失去只不过是新的开始 107

下卷 处世要读《智慧书》 ——如梦初醒的处世启迪

卷一 从塑造自身品质做起 112

先正己，再正人。这是一条再简单不过的道理，如果自身的品质都有问题，还有什么资格去苛求他人呢？塑造自身的良好品质，是每个人学习怎样为人处世的第一步，人人都愿意同品行优良的人打交道，没有谁愿意同一个品行不端的人交往。塑造自身的品质是一个由表及里的过程，首先要给人以良好印象，然后就是更深层次的内涵，其中内涵是最关键的部分。

塑造自己的高尚品格 112

做个多才多艺的人 114

才华四溢不如大智若愚 116

要有海一样的胸怀 118

个人魅力很重要 120

“宰相肚里能撑船” 123

散发知识气息的人更受宠 125

卷二 要有良好的心态 128

人是社会中的人，我们生活和社会里，每天都避免不了和众多的人打交道，也避免不了接触众多的事情。但不是每一个人、每一件事都符合我们的心意，有一些人和事令人一时难以接受。此时就需要有一个良好的心态，不要奢望去改变对方，只有努力地改变自己的心态，用一种平和的心态去接纳这些人和事。心态好的人处理起来才会事半功倍。

抛开烦恼忧愁 128

庸人才会自扰 130

远离抱怨的心态 132

心情好才是真正的好 134

为了忘却的记忆 136

有所失必有所得 138

人贵有自知之明 140

坦然面对自己的缺点 142

正视倒霉的日子 143

自立可以征服一切 145

天堂与地狱之间才是人世 147

希望是生命的延续 149

战胜欲望的人无比伟大 151

卷三 做行动的巨人 154

实践才是检验真理的唯一标准。我们必须清楚明白地知道自己应该做什么，应该怎么做，应该对谁做。成功没有捷径，只有付出行动这一条路。那些只懂得理论的人，那些在别人面前滔滔不绝，光说不做的人，只会遭到人们的鄙弃，没有人愿意跟这样的人交往。而那些敢作敢为的人往往能成为成功者，变成社会精英。

三思而后行 154

何必找借口 156

理智地对待争论 158

切勿一意孤行 160

从自我改变做起 161

江山易改，本性可移 164



善意的欺骗	166
学会主动出击	168
反复无常不如始终如一	169
困境中造就伟人	171
耐住寂寞地等待	173
成功青睐果断之人	175

卷四 成功在于修炼细节

俗话说：“细节决定成败。”在一个成功者的背后，起决定作用的往往是那些细节因素，完善了细节，才能做成大事情。以小才能见大，如果忽视细节，就会踏入失败的深渊，如果把握住细节，成功就会降临。细节需要我们用心去体会，需要我们不断磨练，不断完善，细节不是一日就能领悟的，需要我们长期修炼。

说与不说的艺术	179
话要说得简洁明了	181
谈吐见品行	183
保持你的深沉	184
唯隐士方可独善其身	186
别做那只出头鸟	188
隐藏自己的真实意图	190
追求极致的味道是苦涩	193
关注流行时尚	195

卷五 掌握交际的艺术

交际是一门艺术，不是人人都能轻易地掌握它。同样身份、同样条件的两个人，在与人际交往的过程中，可能就因为运用的交际方式不同，产生的效果就会天差地别。与人交往，首先要真诚。只有真诚地对待别人，别人才会真诚地对待我们，要多站在他人的角度考虑问题，多为他人着想，这样才能交到更多的朋友。

与人为善	198
如同维护自己一样维护他人	200
让高尚的德行化作对他人的关爱	202
欣赏他人之长	203
不要吝啬你的赞美	206

原谅他人的错误	208
与人无争执	210
懂得自嘲的幽默	212
拒绝也是一门艺术	213

卷六 朋友是一生的财富

朋友是一生中的宝贵财富，值得所有人珍惜。人是有感情的动物，在日常生活中，需要充分的感情交流，这时候友情就显得尤为重要。不仅如此，朋友也是人生中的一个好帮手，友谊能获得一种强大的力量，在一个人不能完成任务时，朋友总会给予及时的帮助，帮你渡过难关，战胜挫折，听你倾诉苦恼，同时分享你成功的喜悦。

朋友是你的另一个生命	216
平庸之辈无处不在	218
换着方式交朋友	220
诤友必不可少	222
挑朋友要像找对象一样慎重	223
与睿智的人为伴	225
能互相帮助才能称作朋友	227
有必要了解朋友的性格	230
没有绝对的朋友，也没有绝对的敌人	232

卷七 游刃于纷杂职场

人的一生中，工作时间占去了一半，这样重要的事情，当然应该引起我们的高度重视。职场是复杂的，其中充斥着利益争斗、钩心斗角、尔虞我诈。职场也是精彩的，它能成就我们的人生，实现我们的理想，丰富我们的生活。在职场中，我们需要有灵活的为人处世方法，在工作中要有一种责任感，也要有一些圆滑世故。

工作是件快乐的事	235
让品质超越你的职责	237
善于察言观色	239
先下手为强，后下手遭殃	240
既要动脑又要动手	243
适当展露才华	244
表象特征同样重要	246

做人要看《沉思录》
处世要读《智慧书》



工作中不能过分苛求	248
找寻事业中的贵人	250
有时成功需要变换思路	252
不要高高在上	254
与人分享荣耀	256



上卷

做人要看
《沉思录》

——
做独立灵魂的守望者





卷一 不放过任何一个机会

.....
机会，对于每个人都是稍纵即逝。谁能把握住机会，谁就向着成功迈进了一大步。可是很多人面对机会，或犹豫不决，或被动等待，所以有的人坐失良机，有的人白白丢掉机会。然而，机会对每个人都是公平的，它只青睐那些有准备的人，一旦犹豫不决，它便转瞬即逝，让人追悔莫及。
.....

珍惜每一次机会

记住你已经把这些事情推迟得很久了，你从神灵得到的机会已够多了，但你没有利用它。

——《沉思录》第二卷

人的一生中会遇到很多机会，可是很多人不知道珍惜，总认为，反正机会还多，把握住下一次就行了。这些人总是对自己说：“没关系，机会还多的是，不着急。”可是最终他们却发现，在自己一次又一次的挥霍中，机会已经不存在了，永远没有下一次了。

为什么如此多的机会只成就了世界上少数的成功者？因为有再多的机会，如果不懂得珍惜，机会也就不成为机会了。要明白，机会就像是一名

小偷，它来的时候悄无声息，走的时候却是损失惨重。所以，成功的人总是那些善于抓住机会的人。

美国金融大亨摩根是一个善于在风险中把握时机的人。他生于美国康涅狄格州哈特福的一个富商家庭。最初，摩根的祖父约瑟夫·摩根开了一家小小的咖啡馆，积累了一定的资金后，又开了一家大旅馆，既炒股票，又参与保险业。

生活在传统的商人家族，经受着特殊的家庭氛围与商业熏陶，摩根年轻时便敢想、敢做，颇富冒险精神和投机意识。1857年，摩根从德国哥廷根大学毕业，进入邓肯商行工作。

一次，他去古巴哈瓦那为商行采购鱼虾等海鲜归来，途经新奥尔良码头时，他下船在码头一带兜风，突然有一位陌生人从后面拍了拍他的肩膀：“先生，想买咖啡吗？我可以出半价。”“半价？什么咖啡？”摩根疑惑地盯着陌生人。陌生人马上自我介绍说：“我是一艘巴西货船船长，为一位美国商人运来一船咖啡，可是货到了，那位美国商人却已破产了。这船咖啡只好在此抛锚……先生！您如果买下，等于帮我一个大忙，我情愿半价出售。但有一条，必须现金交易。先生，我是看您像个生意人，才找您谈的。”

摩根跟着巴西船长一道上船看了看咖啡，成色还不错。又想到价钱如此便宜，摩根便毫不犹豫地决定以邓肯商行的名义买下这船咖啡。然后，他兴致勃勃地给邓肯发出电报，可邓肯的回电是：“不准擅用公司名义！立即撤销交易！”摩根勃然大怒，不过他又觉得自己太冒险了：邓肯商行毕竟不是他摩根家的。自此摩根便产生了一种强烈的愿望，那就是开自己的公司，做自己想做的生意。

于是，摩根无奈之下，只好求助于在伦敦的父母。开明的母亲回电同意他用自己伦敦公司的户头，偿还挪用邓肯商行的欠款。摩根大为振奋，索性放手大干一番，在巴西船长的引荐之下，他又买下了其他船上的咖啡。摩根初出茅庐，做下如此一桩大买卖，不能说不是冒险。但上帝偏偏对他青眼有加，就在他买下这批咖啡不久，巴西便出现了严寒天气。一下子使咖啡大为减产。这样，咖啡价格暴涨，摩根便顺风顺水地大赚了一笔。从咖啡交易中，摩根的父亲认识到自己的儿子是个人才，便掏出了大部分资金为儿子办起摩根商行，供他施展经商的才能。当时摩根商行设在华尔街纽约证券交易所对面的一幢建筑里，这个位置对摩根后来叱咤华尔街乃至左右世界风云起了不小的作用。



1862年，当美国的南北战争正打得不可开交时，林肯总统颁布了“第一号命令”，实行全军总动员，并下令陆海军对南方展开全面进攻。一天，克查姆——一位华尔街投资经纪人的儿子，摩根新结识的朋友，来与摩根闲聊。“我父亲最近在华盛顿打听到，北军伤亡十分惨重！”克查姆神秘地告诉摩根，“如果有人大量买进黄金，汇到伦敦去，肯定能大赚一笔。”对经商极其敏感的摩根立时心动，提出与克查姆合伙做这笔生意。克查姆自然跃跃欲试，他把自己的计划告诉摩根：“我们先同黄金大亨皮鲍狄先生打个招呼，通过他的公司和你的商行共同付款的方式，购买四五百万美元的黄金；然后，将买到的黄金一半汇到伦敦，交给皮鲍狄，剩下一半我们留着。一旦皮鲍狄黄金汇款之事泄漏出去，而政府军又战败时，黄金价格肯定会暴涨；到那时，我们就堂而皇之地抛售手中的黄金，肯定会大赚一笔！”摩根迅速地盘算了这笔生意的风险程度，爽快地答应了克查姆。

一切按计划行事，正如他们所料，秘密收购黄金的事因汇兑大宗款项走漏了风声，社会上流传着黄金大亨皮鲍狄购置大笔黄金的消息，“黄金非涨价不可”的舆论四处流行。于是，很快形成了争购黄金的风潮。由于这么一抢购，金价飞涨，摩根一瞅火候已到，迅速抛售了手中所有的黄金，趁机又狠赚了一笔。

此后的一百多年间，摩根家族的后代都秉承了摩根的遗传基因，抓住一切可以抓住的机会，终于打造成了一个实力强大的摩根帝国。

《沉思录》中说过，你从神灵得到的机会已够多了，但你没有利用它，那么你注定与成功无缘。两千多年前的《沉思录》作者奥勒留尚且知道珍惜机会的重要性，更何况我们这些身处当今这个充满机遇的竞争社会的人呢？要记住，如果你总是期望下一个机会，就会永远没有机会。不要感觉没人给你机会，那只是你不懂得珍惜。你对机会越是珍惜，机会就会源源不断地向你涌来；你总是轻视机会的存在，机会也就渐渐地轻视你的存在。

把握现在，因为你活在当下

任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活；任何人