



做内心强大的人

苏格拉底给年轻人的

8个人生忠告

毛梦溪◎编著

爱上不完美的自己，打造内心强大的自己
坚持追求真理，让自己心有所依
即使错过，也不要难过，谁的人生不寂寞

“母亲是个助产婆，我要追随她的脚步，我是个精神上的助产士，帮助别人产生他们自己的思想。”

—— 苏格拉底

014036483

B848.4-49
1210

做内心强大的人

苏格拉底给年轻人的

8个人生忠告

毛梦溪◎编著



北航

C1723623



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

B848.4-49

12/10

882880210

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的人 / 毛梦溪编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5640-8714-2

I. ①做… II. ①毛… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 311546 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 211 千字

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 35.80 元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 侯瑞娜

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

序言

PREFACE

“在中国做生意，尤其是做民营企业，必须拥有非常强大的内心力量，否则就没办法野蛮生长了……这种力量并不是只用一天就能练习出来的，它是被磨炼出来的。”民营企业家冯仑曾经在接受采访时这样说道。

具备一种强大的内心力量、树立坚定的信念，这是很多企业家取得成功的一个非常重要的因素。民营企业家一定要使自己拥有足够强大的内心力量，这样不仅不会在民营企业的转型中被冲刷掉，而且可能成为站在潮头的人。

企业家如此，我们每个人又何尝不是这样呢？想要取得成功不是那么容易的，必须具备坚定的信念和坚强的意志。当然，要做到这些并不能靠纸上谈兵，而要靠自己真正强大的内心。这就需要我们一步一步地去塑造和培养。

苏格拉底作为西方哲学的奠基人，有很多对我们现在的年轻人具有深刻指导意义的精髓思想，可以在塑造强大内心这方面为我们提供很大的帮助。

如同孔子在我国历史中的地位和影响力一样，苏格拉底被认为是西方的“孔子”。他是古希腊时期最著名的哲学家之一，他和他

的学生柏拉图，以及柏拉图的学生亚里士多德被称为“希腊三贤”。

苏格拉底出生于雅典的一个普通公民家庭。传说他早年曾继承父业从事雕刻工作，后来才开始研究哲学。

苏格拉底经常在雅典的街头向人们提出一些最基本的问题。例如：某件事的意义是什么？什么是虔诚？什么是公正？什么是美德？什么是勇敢？什么是诚实？什么是正义？什么是真理？……他在雅典和当时的许多智者辩论哲学问题，主要是关于伦理道德以及教育、政治方面的问题。

苏格拉底被认为是雅典当时最有智慧的人。作为雅典公民，苏格拉底曾经三次参军作战，并且在战争中表现得十分果敢坚强。但在雅典恢复奴隶主民主政治制度后，年过七旬的苏格拉底被控诉，最后被以藐视传统宗教、引进新神、败坏青年和反对民主等罪判处死刑。他拒绝了朋友和学生让他乞求赦免和外出逃亡的建议，喝下毒酒自尽而死。

苏格拉底的死让人惋惜不已，但更让我们看到了他那强大的内心。他不断追求真理的求知精神和勇敢顽强的人格力量深深地吸引着每一个知道他的人。我们无法想象一个人在面对死亡时，仍然能坚持自己的信仰。也许，苏格拉底的真正魅力不在于他是一个充满传奇色彩的哲学大师，更因为他是一个令人折服的生活强者。

正因如此，我们应该向苏格拉底学习，拥有强大的内心力量，成为一个令人折服的生活强者。

我们编著本书的目的也就在这里。通过从苏格拉底的诸多思想中提炼出几条对现在的年轻人具有深刻指导意义的精髓思想，来帮助年轻人塑造强大的内心，以积极的心态、坚定的信念做人、做事，无所畏惧地走好自己的人生之路！

目录

CONTENTS

第一章 认识自我，挖掘出自己内在的潜能 /1

最优秀的人就是你自己 /2

认识自己，方能认识人生 /5

每个人都有自己的长处 /8

每个人身上都有太阳，主要是如何让它发光 /11

想要左右天下，须先左右自己 /15

审视自己的生活 /19

经常反省与检讨自己 /23

肉体越受宠，它的要求就越高 /27

第二章 坚持追求真理，让自己心有所依 /31

忠于自己的理想追求，永恒不变 /32

轻视金钱回报，重视感情投资 /36

不要迷信他人，要敢于相信自己 /40

接近真理的方法是提出正确的问题 /43

把说真话当成一项必须坚持的原则 /46

专心致志地做自己的事 /50

第三章 承认自己无知，激发吸收智慧的动力 /53

智慧意味着自知无知 /54

“自知无知”是激发人们追求真知的强大力量 /57

“自知无知”并非谦虚，而是明白有的问题不好解决 /60

做人要有自知之明 /63

那些狂妄自负的人，往往是最无知的人 /66

一个方面突出，并不代表各个方面都突出 /70

第四章 广泛求得知识，充实自己的内心 /73

世上只有一样东西是珍宝，那就是知识 /74

凡受到尊敬和赞扬的人都是那些知识最广博的人 /77

多和人交谈，汲取他人思想中的“营养” /80

只有不断进步，才能不被淘汰 /86

在不断思索中寻找真正的智慧 /89

把思维视为一种反复的技能训练 /92

幸福不在于财富，而在于知识 /95

第五章 勇敢面对逆境，从磨难中获取智慧 /99

逆境是磨炼人的最高学府 /100

人可以犯错，但不可犯同一个错 /104

坦然接受任何磨难，修炼自己的平常心 /107

不要留恋轻松的生活 /111

把批评当“牛虻”，惊醒昏睡中的自己 /115

做痛苦的人，不做快乐的猪 /119

第六章 做事竭尽全力，求得问心无愧 /123

绝境之中才能开出最美丽的花 /124

凡是原本可以做得更好的，也算是懒 /127

世界上没有不负责任的工作 /131

当你努力做事时，快乐就会如期而至 /136

学会享受过程 /139

做事要抓住主要矛盾 /142

坚持把小事做下去 /144

许多赛跑的人都是失败在最后几步 /147

善于利用每一个时机去发掘开拓 /150

第七章 笑着面对一切，保持豁达的精神 /155

无论发生什么事，保持一颗平常心 /156

用幽默化解尴尬 /159

心生怒气的时候，不要张嘴骂人 /162

遇事切勿盲目冲动，理智最可贵 /165

要学会自宽自解 /169

知足是天赋的财富 /173

即使是失恋，也不要失志 /177

要求的越少，人就会越快乐 /182



第八章 塑造良好美德，给内心带来光亮 /187

- 让美德占据心灵 /188
- 人格和尊严比金钱更加宝贵 /191
- 没有人因为知道了善而不向善的 /194
- 谦逊是所有崇高美德的发源地 /197
- 忘恩负义是可鄙的不道德行为 /200
- 生活中要懂得低头 /204
- 宽容待人，不要睚眦必报 /207
- 勇敢，是年轻人不可或缺的品质 /210
- 要远离搬弄是非的人 /213
- 把握爱的尺度 /216
- 女人的纯正饰物是美德，不是服装 /220

第一章 认识自我，挖掘出自己内在的潜能

chapter 1

不可否认，我们每个人都拥有实现人生价值、获得人格尊严的潜质与潜能。但是，如果这种潜质与潜能得不到应有的发掘、培养、提升，或者被遮蔽与扼杀，最终，我们只能被湮没在茫茫人海中，成为一个极为普通的人。苏格拉底曾经说过：人最重要的一件事情就是认识自己。只有时时观照内心，检视内心，才能渐渐地认识自己、充实自己，从而挖掘出自己内在的潜能。

最优秀的人就是你自己

其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和欣赏自己。

苏格拉底在入狱前，已经预料到自己的时日不多了，他想考验和指点一下自己平日里很看好的助手。他把助手叫到跟前说：“这根蜡烛快烧完了，需要找一根新的接上，你明白我的意思吗？”

“老师的意思是，希望您的光辉思想后继有人，能很好地传承下去。”助手赶忙说。

“是的，可是我需要一位最优秀的继承人，他要拥有超凡的智慧，还要拥有充分的信心和足够的勇气……这样的人不好找，你帮我寻找一个这样的人好吗？”

“老师您放心，我一定会竭尽全力去寻找，不会让您失望的。”助手保证道。

苏格拉底笑了笑，然后摇了摇头，黯然神伤。

助手果然不辞辛苦地通过各种办法找来了一位又一位他认为优秀的人，但是都被苏格拉底婉言谢绝了。

有一次，当这位助手又一次无功而返时，年迈的苏格拉底拍了拍助手的肩膀对他说：“这段时间你辛苦了，不过，你找来的那些人，其实还不如……”

“我一定再加倍努力去寻找，哪怕找遍城乡各地，五湖四海，也要把最优秀的人挖掘出来。”没等苏格拉底说完，助手就言辞诚恳地说道。

这一次，苏格拉底沉默了。

半年的时间过去了，苏格拉底将要在狱中被毒死，助手在探望他时，惭愧地说：“对不起，老师，我让您失望了。”

“我的确很失望，但却不是因为你没有帮我找到最优秀的继承人而失望，我失望的是你不敢相信自己。”苏格拉底失意地说。

停顿了片刻，他又说道：“其实，你就是最优秀的人，只是你不够自信，才把自己耽误了……每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己……”

之后没多久，苏格拉底就带着遗憾永远离开了这个世界。

听了老师的这句话，想必苏格拉底的助手心里一定是五味杂陈，悔恨不已。他一定也渴望传承苏格拉底的光辉思想，成为像苏格拉底那样有名的大家，但是因为他没能正确认识自己，使自己错失了一个良好的机会，同时，也让苏格拉底带着未了的心愿离开了人世。

苏格拉底曾经说过：“一个人能否有成就，只看他是否具有自尊和自信这两个条件，主宰和战胜命运的首要条件就是自信。”可见，自信是成功的基石。

许多人都认为自信仅仅是相信自己。其实，真正的自信并不是在完成某件事之后才相信自己，而是在自己没有完成某件事时就相信自己一定能完成它的一种信念。因为倘若做一件事情前，你在思想上认定自己是无法胜任的，那么你就不会着手去做，这件事自然没有成功的可能。事实上，“我无法胜任”并不是真理，因为你还没有试过，你怎么知道自己不行呢？

几乎每一个伟大的发明在开始的时候，没有几个人相信它真的可行。就像飞机发明之前，科学家认为飞行简直是天方夜谭；麻醉药发明之前，医生认为无痛手术简直是幻想；原子弹发明之前，科学家也都认为原子弹构想是痴人说梦。但后来的事实证明，这些伟大的构想都一一成为现实。

可见，相信自己可以成功，那么成功的概率便会大大提高；认为自己缺乏能力、不相信自己的能力，即使动手去做了，成功的概率也很小。所以，成功的关键在于你相不相信自己有能力和愿不愿意去挖掘自己的能力。

如果苏格拉底的助手早早地就坚信自己是最优秀的。在半年前，当

老师让他找继承人的时候，他就自信地推荐自己，或许他会在半年中得到苏格拉底的悉心传授和指点，成为和苏格拉底的弟子柏拉图一样的名人。

可是，世上没有后悔药可买，为了不重蹈那位助手的覆辙，每个不甘平庸、渴望有成就的人，都应该牢记先哲苏格拉底的这句至理名言：“最优秀的人就是你自己”！并在实际生活中正确地认识和发现自己，一步步给自己灌输“我是最优秀的”这种信念。

那么，这种“我是最优秀的”的自信心又该如何来建立呢？

① 注意平时的主动学习和知识的积累

自信与人的知识水平和能力成正比关系，知识水平高而丰富的人、工作能力强的人，无论做什么事情一般都能保持较强的自信心，这是能够顺利完成任务的重要条件。因此平时加强知识的汲取是十分重要的，同时加强能力训练对于培养自己的自信心也非常重要。

② 敢于克服困难，主动和困难做斗争

人的自信心水平一般在遇到困难时就可以分出高低，自信心强的人遇到困难时心不慌，能够沉着冷静地分析困难，寻找解决困难的办法；而缺乏自信心的人在遇到困难时往往是停步不前甚至萎缩退后，其结果必然是在困难面前遭到失败。

③ 经常总结经验教训，掌握事物发展的规律

人不可能不失败，但用什么心态对待失败却是一个与自信心有关的问题。所以我们应该经常总结生活、学习、工作中的成功与失败的经验教训，分析客观事物发展的规律。有人说“失败是成功之母”，其实就是强调经验教训对于成功的作用。这里体现的就是总结规律的问题。因为任何事物的发展都是有规律的，我们掌握了规律也就掌握了工作、学习和生活的主动权；而掌握了事物发展规律的人在任何活动中都会有较强的自信心。

对一个人来说，自信并不是天生就有的，而是一种后天养成的心理品质和心理习惯。所以，只要我们坚持做到上面三个方面，肯定能够成为一个自信十足的人。

认识自己，方能认识人生

只有真正地认识自己、看清自己，才能明白自己是为什么而活，才能懂得人生的真谛。

苏格拉底拥有无与伦比的智慧，与他睿智的哲学思想一样享有盛名的是他丑陋的相貌。

扁平的鼻子，大腹便便，粗而矮的身材，还有些秃顶，这些丑陋的长相全都集中在了苏格拉底的身上。可是，苏格拉底本人却从来都没有介意过自己丑陋的长相，他似乎都不在乎自己出现在什么地方会给别人留下难堪的印象，相反，他总是穿着破破烂烂的衣服，到哪里都光着脚。

苏格拉底经常会准时出现在市中心的广场边，发表演讲，播撒智慧。只要他一出现，整个城市似乎就动起来了，人们时时刻刻都迫切期待着这一时刻的出现，从四面八方围拢到他的身边，听他传授知识。他也因此而成为城市的核心，大家不但没有嘲笑他丑陋的外貌，反而都静静地听着他的演讲，感受着他的智慧。

有人问苏格拉底：“你长得如此丑陋，怎么一点羞耻感都没有呢？”苏格拉底笑了笑，回答道：“每个人的容貌都是天生的，生得美和丑都没有必要炫耀和自卑，再漂亮的面孔也会衰老，只有美化自己的心灵，用自信和智慧去塑造你在每个人心目中的形象，你才会具有永恒的魅力。”

苏格拉底虽然长得十分丑陋，也有人因此鄙视他，可他自己却未“破罐子破摔”，而是通过自己广博的知识来获得别人的认可。最

后，他成功了，成为一名满腹经纶的哲学家。设想一下，如果苏格拉底对自己这也不满意、那也不满意的话，恐怕世界上就会少一位伟大的哲人。

其实，当苏格拉底丑陋的长相和超凡绝伦的智慧形成鲜明对比的时候，我们可以想到：上帝对他是公平的。每当他在城市街头演讲的时候，人们更加在意的是他的什么呢？是他的丑陋容貌，还是他的智慧？答案是显而易见的，人们只是对他的智慧津津乐道，没有人因为他的丑陋而否定他的哲学。

苏格拉底曾经说过：“人最重要的一件事情就是认识自己。”我们能时时观照自心，检视自心，才能渐渐地认识自己，充实自己，从而对人生的方向有一个准确的把握。人生不应盲从，我们只有看清了自己，才能按照自己的内心去寻求真理，才不会被世人所左右，从而活出独一无二

的自己。认识自己，方能认识人生。如果我们连自己都无法认识，又怎能认识人生？不能正确地认识自己，无法跟随自己的内心，就会觉得人生茫然，从而不明白自己活着到底是为了什么。

可以这样说，能够正确地认识自己是一个人最大的智慧。因为只有正确地认识了自己，对自己的能力有一个基本的认识，对自己的人品有一个大概的了解，才能对症下药、扬长避短，才能在人生的康庄大道上迈出坚实的脚步，最后才能在人生的舞台上扮演光彩的角色。

因此，我们若要改变自己的人生，首先要学会改变自己。当我们面对无法回头的人生时，我们必须做三件事情：郑重的选择，争取不留遗憾；如果遗憾了，就理智地面对它，然后争取改变；假若不能改变，就勇敢地接受，不要后悔，继续朝前走。

① 正确认识自己的人生观

我们每个人都想让自己的人生充满意义。但是，要想使自己的人生充满意义并没有那么简单，首先就要拥有正确的人生观。一般来讲，人生观的基本内容包括幸福观、苦乐观、荣辱观、道德观、审美观等。正如苏格拉底所说：“人最重要的一件事情就是认识自己。”所以，只有正确地认识了自己的人生观，才能奠定实现自身价值的基础。

② 找准人生的目标

人生就像一条在茫茫的大海中航行的航船。假如这条船的船长不知道自己航行的目标，不知道自己将驶向何方，这条船将会在惊涛骇浪中迷失航向，直到被海浪吞没。所以，任何一条远航的船只，首先必须确定自己前进的方向，在整个航行的过程中，一刻也不停地确定自己所在的位置，不断修正自己的航向，这样，在经过千难万险以后，最终会胜利到达理想的彼岸。

也许，每个人对人生的理解都不一样，对自己人生的规划也不同。虽然我们无须他人给自己一种固有的模式，但人生的本质却是不变的，那就是不断地认识自己、反省自己。



每个人都有自己的长处

你消灭的每一种缺点都存在着与它对应的长处，两者相辅相成，生死与共。

有一天，苏格拉底闲来无事，便和他的学生们一起到郊外去散步。当他们步行至湖边时，苏格拉底突然心血来潮，便想出一个问题，以此来考考他的学生们：“你们知道这湖里有多少桶水吗？”学生们听后目瞪口呆，大眼瞪小眼，回答不上来。

稍过片刻，学生们开始你一言我一语地为这个问题争论起来，答案五花八门。有的学生说，这个湖实在是太大了，哪能用桶来度量，所以湖水有无数桶；有的学生自作聪明地说，我们可以利用数学知识先计算出湖的体积，再除以桶的体积，这样不就可以算出有多少桶水了吗？然而，面对学生们五花八门的回答，苏格拉底只是微笑着摇摇头。

此时，一直站在苏格拉底身旁保持沉默的柏拉图说道：“事实上，这个问题非常容易，湖里到底有多少桶水，那就要看是什么样的桶了。如果跟湖一样大的桶，那湖里就只有一桶水，如果桶只有湖的二分之一大，那湖就有两桶水；如果桶只有湖的三分之一大，那湖里就有三桶水；如果……”

听完柏拉图的回答，苏格拉底非常满意，便不禁大笑起来。

柏拉图的智慧非常值得我们称赞：湖水究竟可以用多少桶来装取决于桶的大小，把问题的角度转换一下，便可知其答案。柏拉图的智慧之处就是他能够看到桶的大小不是固定的，而是由人来决定的，而苏格拉