

# 自省 之书

Book Of Introspection

【法】让-雅克·卢梭 等著 丁凯捷 编译



期待着明天但又不为明日是什么样而发愁的人才真正从容的人  
恰到好处地花钱  
你是否认真想过为什么我们想要这一切  
对于你所不了解的话题保持沉默，人们也不会认为你无知  
宽容谦和，友善温和，才更能使友谊长久  
持久的幸福才值得我们追寻  
读书是保养身体的要务  
日复一日的生活，若不以坚强的意志为支撑，就会凸显出焦虑和悔恨的伤  
我们怎可如此浪费光阴  
心中专注，会有收获

发许诺的人，未必守信；  
会说话的人，未必能躬行  
以静观变，无为而治  
当事情猝然降临的时候，我们一开始的判断往往是错误的  
人贵有自知之明  
一个人如果不能做到十分公正，其精神上的勇敢就会显得鲁莽  
不能区分快乐和享乐，  
也应该是人生的痛苦  
吸收知识的乐趣  
不求速成  
给予的快乐  
珍惜自己的好运  
身处荒原也不会感到不适的人

所以，把痛苦当成一杯美酒吧！接受它，期待它  
一个人缺乏节制，会沉迷于表面，耽于一时的快乐  
正确的态度既不是信得多，也不是信得少  
如放任习惯长期拖延，它最后就会成为自然人应追求这样的生活：既不随波逐流，也不可格格不入  
莫靠外在的聪明证明内在的愚蠢  
淡泊可以明志，宁静可以致远  
忘记过往，降低期待  
只读优秀的书  
要学习面对贫困  
读好书的人，心灵不会孤独  
书的芳香，像天才的呼吸  
不知自我约束的人，在生活中将会波折不断  
你不能没有勇气  
把每日当作末日

沉默是一种修养  
不予则不取  
嫉妒是痛苦的  
人必须对自己严厉些  
慢些，我们就会更快  
遇事能忍  
千言万语抵不过一句有效的言辞  
宇宙间的声音，简单而明净  
不嫉妒，不贪求  
如果我真的爱他，随之而来的沉默将告诉我我正在用心和灵魂爱着他  
眼中只有自己，就是骄傲的根源  
有修养的人不会让他人感到痛苦  
努力，才容易  
凡事如果看淡些，就会获得心灵的平静



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 自省 之书

Book Of Introspection

【法】让-雅克·卢梭 等著 丁凯捷 编译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自省之书 / (法) 让 - 雅克 · 卢梭等著 ; 丁凯捷编译. — 北京 :  
北京联合出版公司, 2016.11

ISBN 978-7-5502-8881-2

I. ①自… II. ①让… ②丁… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第251046号

## 自省之书

作 者: (法) 让 - 雅克 · 卢梭 等

编 译: 丁凯捷

责任编辑: 咎亚会 夏应鹏

特约编辑: 黄川川

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京山华苑印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数: 114 千字 700mm×1000mm 1/16 印张: 21

2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8881-2

定价: 46.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805

## 目录

所以，把痛苦当成一杯美酒吧！接受它，期待它 /1

一个人缺乏节制，会沉迷于表面，耽于一时的快乐 /3

我的心胸很广博，像是无垠的大海；我的行为很潇洒，像是飘忽的清风 /4

正确的态度既不是信得多，也不是信得少 /6

如放任习惯长期拖延，它最后就会成为自然 /7

人应追求这样的生活：既不随波逐流，也不可格格不入 /9

有的人笑脸迎人，心中未必友好；有的人痛哭失声，心中未必悲伤 /11

一个君子不但应该慷慨，同时还应该体谅别人，不强索自己应得的报偿 /13

莫靠外在的聪明证明内在的愚蠢 /14

淡泊可以明志，宁静可以致远 /16

忘记过往，降低期待 /18

只读优秀的书 /20

要学习面对贫困 /22

读好书的人，心灵不会孤独 /23

书的芳香，像天才的呼吸 /24

不知自我约束的人，在生活中将会波折不断 /25

你不能没有勇气 /26

把每日当作末日 /27

期待着明天但又不为明日是什么样而发愁的人才是真正从容的人 /28

恰到好处地花钱 /29

贪欲过多，就有损心性；忧思过重，就影响思维；恐惧太深，就减弱勇气 /31

相信自己是快乐的人便会得到快乐，而不是靠大家是否认为他是个快乐的人 /32

任何人失去的不是别的什么东西，而是他现在所过的生活 /34

你是否认真想过为什么我们想要这一切 /35

对于你所不了解的话题保持沉默，人们也不会认为你无知 /37

宽容谦和，友善温和，才更能使友谊长久 /39

你拥有的美好天性足以去鄙视使人空虚之物 /41

持久的幸福才值得我们追寻 /43

读书是保养身体的要务 /44

日复一日的生活，若不以坚强的意志为支撑，就会凸显出焦虑和悔恨的伤 /46

我们怎可如此浪费闲暇 /48

心中专注，会有收获 /50

在人生的道路上，缓慢向前的人比跳跃前进却屡屡迷失方向的人走得更有成效 /52

爱许诺的人，未必守信；会说话的人，未必能躬行 /54

成功的机会好像银河，单个来看并不引人注目 /56

当事情猝然降临的时候，我们一开始的判断往往是错误的 /58

以静观变，无为而治 /59

人贵有自知之明 /61

一个人如果不能做到十分公正，其精神上的勇敢就会显得鲁莽 /63

不能区分快乐和享乐，也应该是人生的痛苦 /65

吸收知识的乐趣 /67

不求速成 /69

给予的快乐 /70

珍惜自己的好运 /71

身处荒原也不会感到不适的人 /73

沉默是一种修养 /74

不予则不取 /76

嫉妒是痛苦的 /78

人必须对自己严厉些 /79

慢些，我们就会更快 /81

遇事能忍 /83

千言万语抵不过一句有效的言辞 /85

宇宙间的声音，简单而明净 /86

不嫉妒，不贪求 / 88

如果我真的爱他，随之而来的沉默将告诉他我正在用心和灵魂来爱着他 / 89

眼中只有自己，就是骄傲的根源 / 91

善于忍耐 / 93

有修养的人不会让他人感到痛苦 / 95

努力，才容易 / 97

凡事如果看淡些，就会获得心灵的平静 / 99

教养使人愉悦 / 101

那些触犯到你的人，不应该损害到你的心灵 / 103

从易到难，由小到大 / 105

只要人的本性愉快、喜悦，幸福自然就存在其中了 / 107

无知一再地使人陷入自以为是和固执己见的深潭中 / 108

大胆行动 / 110

不要过于关心人们对我的看法 / 112

怎样看人 / 113

一切光荣和善良，都是靠磨炼维系的，自制也是如此 / 115

一旦决定就要全心全意地与对方交往，和他们谈话要如同对待自己一样忠诚坦率 / 117

谁是小人，谁是君子 / 119

世上的智慧和才能不会送给对自己的生活和目标没有准备的人 / 120

过分追求荣誉就会趋向于反面 /122

任意放纵不是真性情 /123

慷慨要有限度 /124

如果你爱自己，必得爱你的本性 /126

警惕奉承之言 /128

人尤其要警惕别人传来的猜疑 /130

愚痴易被利用 /132

吹嘘自己的人，常想满足自己无知的快感 /134

慎思择言 /136

别去冒充自己所希望成为的人 /138

自命不凡 /140

勿过于重视荣誉感 /141

你可以掉头走开 /143

发怒是一种不受理性约束的情绪 /145

我们应当以最适合自己做、最能发挥自己才能的工作为首要选择 /147

要懂得知恩图报 /149

要有慈悲心肠 /151

随着对自我认识的逐渐深入，我们的内心也会越来越安宁 /153

交往之道 /155



一个人，他的意志不坚强，他就不会有通达的才智 /157

人内在的特质才是我们生命的源泉 /159

勿论人非 /161

多贪美食要生病，多求欢娱易生殃 /162

最可靠的朋友 /164

卑贱者与高尚者 /165

不要留意轻松的事情，否则你得到的将是艰难 /166

不要带着功名的目的来修身养性，贫贱富贵，对一个人来说不是永久的 /168

生活中有三个恶，嫉妒、眼红、不满 /170

悬念未来的心永远是悲伤的 /172

区别对待率真和狂放 /174

不只为钱财、荣誉而活着 /176

谦逊的人不会对别人的微小缺点斤斤计较 /178

只管耕耘莫问收获 /180

唯有一力向前 /182

与真诚相比，单纯要更高尚、更纯洁 /183

苦难终究会过去 /185

完善一种好的制度比什么都重要 /186

口袋里没钱，银行里也没钱，但心里有钱的人最苦 /187

信念还站立着 /188

一日未死，就有一日的责任 /189

读一本好书，就像和智者谈话 /190

要有行动 /192

恩惠就能够使唤别人 /193

不要害怕你的生命会结束，而要害怕它从未开始 /194

及时调整，永远不晚 /195

君子在乎的是情义，小人在乎的是利益 /196

时间稍纵即逝 /198

有目标的人，不管是年轻还是年长，都会为了目标勇往直前，神采奕奕 /200

穷却更坚强，不放弃心中的志向 /201

机遇的来临不可预知 /202

生如夏花一样绚烂，死如秋叶一样静美 /203

岂能尽如人意，但求无愧于心 /204

进锐则退速，欲速则不达 /205

不争和无为 /206

真正智慧的人从来都是亲切和蔼的、让人如沐春风 /207

信念支撑灵魂不倒 /208

勤于思考 /209

该休息 /210

凡事开始最难，然而更难的是何以善终 /211

优柔寡断的人容易怀疑自己的能力，容易受负面情绪影响 /212

不要企图无所不知 /213

自己不能胜任的事情，不要轻易答应，一旦答应了，就必须实践 /214

一个人只有具有顽强的意志时，生命之路才会更持久 /215

重视一切价值 /216

沉默是金 /217

只有在实践中，才能发现问题，解决问题 /218

我得到的一切幸福都是劳动、辛苦、自我克制和学习的成果 /219

一无所求的人是幸福的，因为他永远也不会失望 /220

我唯一能信赖的，是我的狮子般的勇气和不可战胜的精力 /221

学业的精通在于勤奋 /222

幸福是一只蝴蝶，追逐它的时候，总是追不到；悄悄地坐下来，它也许会飞落到你身上 /223

忍耐不是怯懦 /224

学会选择与放弃 /225

醉心于某种爱好的人是幸福的 /226

重复是学习之母 /227

态度决定一切 /228

鸟翼上系上了黄金，鸟就飞不起来了 /229

节约，会让一个人更懂得珍惜的意义 /230

信心的力量是令人惊叹的 /231

任何问题都有解决的办法，无法可想的事是没有的 /232

人不能两次走进同一条河流 /233

自我的省察 /234

我思故我在 /236

人本来是一张白纸 /237

只有做好了自已，才能更好地管理别人 /238

一个人永远不像他所想象的那样不幸，也不会像他所希望的那样幸福 /239

黑夜无论怎样悠长，白昼总会到来 /240

豁达者 /241

痛苦的秘密在于有闲工夫担心自己是否幸福 /242

上善若水，厚德载物 /243

成功 = 艰苦的劳动 + 正确的方法 + 少说话 /244

合理安排时间，就等于节约时间 /245

凡在小事上对真理持轻率态度的人，在大事上也是不可信任的 /246

生活最沉重的负担不是工作，而是无聊 /247

我们要好好地享受这些美好的甜蜜的事物，但是要有度 /248

生活，要平淡去爱；用平淡的心态去追求 /249

知足 /250

无所事事不是休息，空虚的心灵是痛苦的 /251

幸福是太多和太少之间的一站 /252

要在自身找到幸福是不容易的，要在别的地方找到幸福是不可能的 /253

幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活态度，而取决于你的心态 /254

第一，得到你想要的东西；第二，享有你得到的东西 /255

真正的谦虚是对虚荣心进行了深思以后的产物 /256

君子用平静来修养身心，用节俭来培养品德 /257

在自己的岗位上，踏踏实实地工作，在自己的生活里，快快乐乐地生活 /258

怎样学习 /259

勤学如春天的秧苗，不见其增，但日有所长 /260

人生不售返程票 /261

没有人可以平安无事地度过一生 /262

真正的朋友不把友谊挂在口上，他们并不为了友谊而互相要求点什么，而是彼此为对方做一切办得到的事 /263

无论你已经摸爬滚打多少年，都不要轻易放弃自己的理想 /264

万两黄金容易得，知心一个也难求 /265

让自己的内心藏着一条巨龙，既是一种苦刑，也是一种乐趣 /266

乐观的人永生不老 /268

理想的生活不仅要得到物质需要的满足，还要在精神旨趣的满足上得到表现 /269

没有比人生更艰难的艺术了，因为其他的艺术或学问，到处都有教师 /270

人间只道黄金贵，不问天公买少年 /271

如果错过了太阳时你流泪了，那么你也要错过群星了 /272

光勤劳是不够的 /273

90%的痛苦来自于对未来的担心，90%我们担心的事情都不会发生 /274

当行不了万里路的时候，不妨先读万卷书吧 /275

伟大的人物总是愿意追求质朴的生存状态 /276

相信自己 /277

真正的朋友从不追究你的过错，也从不嫉妒你的成功 /278

走自己的路，让别人说去吧 /279

做事情，要么不做，要么就把它做到最好 /280

如果一件事情没有成功，不是因为我们没有这方面的天赋，而是因为我们想得太多 /281

山穷水尽之日，就是柳暗花明之时 /282

拖延是一种恶习 /283

健忘是良性人际关系的润滑剂 /284

知道得越多，才发现其实自己不知道的事情越多 /285

做自己 /286

勇于承担责任 /287

看事情不能只看表面 /288

懂得宽容的人，必是一个幸福快乐的人 /289

一个人不了解历史，那他始终只是一个孩子 /290

正视自己的错误 /291

今天的我比昨天的我更优秀，就是成功 /292

为自己设定一个比预期更高的目标 /293

心底阴暗的人，如何播撒阳光 /294

凡是有良好教养的人有一禁诫：勿发脾气 /295

为人处世，应该有自己的原则 /296

言语是伤人的利器 /297

谁若想在困厄时得到援助，就应在平日待人以宽 /298

虚荣的人追求暂时、表面、虚假的生活 /299

由于痛苦而将自己看得太低就是自卑 /301

有谦和、愉快、诚恳的态度，同时又加上忍耐精神的人，是非常幸运的 /302

质朴比巧妙的言辞更能打动我的心 /304

不管怎样的事情，都请安静地愉快吧！这是人生。我们要依样地接受人生，勇敢地、大胆地，而且永远微笑着 /305

小聪明只是一种贫乏的精明 /306

灵感不过是“勤奋工作之后而获得的奖赏” /307

你明白，人的一生，既不是人们想象的那么好，也不是那么坏 /308

办法总比问题多 /309

有自学能力的人，是离成功更近的人 /310

要想在自己喜欢的领域里做出一番事业，就做一个寂寞的高手 /311

和一个意志薄弱的人交往，要承担很大的风险 /312

用心待人 /313

有两个字让人精神振作——奋斗 /314

今天要做的事不要等明天，自己能做的事，不要等候他人 /315

我严守着一个美好的准则——“贵在自知之明” /316

幸福的根源在于不断更新自己的所知所想 /318



## 所以，把痛苦当成一杯美酒吧！ 接受它，期待它

[法] 卢梭

既然怎么活都是一生，一切已成定局，我还有什么可怕的呢？

长久以来，我苦苦挣扎，结果却是越陷越深。

面对世俗，我缺乏技巧和手段，疏于城府和谨慎，并且直爽、易怒；我的敌人——我自己，毫不心慈手软，不放过任何折磨我的机会。

我很无助，我的一切努力都是徒劳的。

我只剩下一个办法——服从命运的安排。

在这种服从中，我找到了心灵的宁静，我所经历的一切苦难都得到了补偿。

每个人都会时时担心遭受痛苦，而痛苦又是那么不可预测的，这是一种不可言喻的折磨。