

品格书

成就一生的品格修炼经典

[古希腊] 苏格拉底 等著

才华和伟大决定于美德而不是好运。
只有美德是自满自足的，
她使我们热爱生者，思念死者。

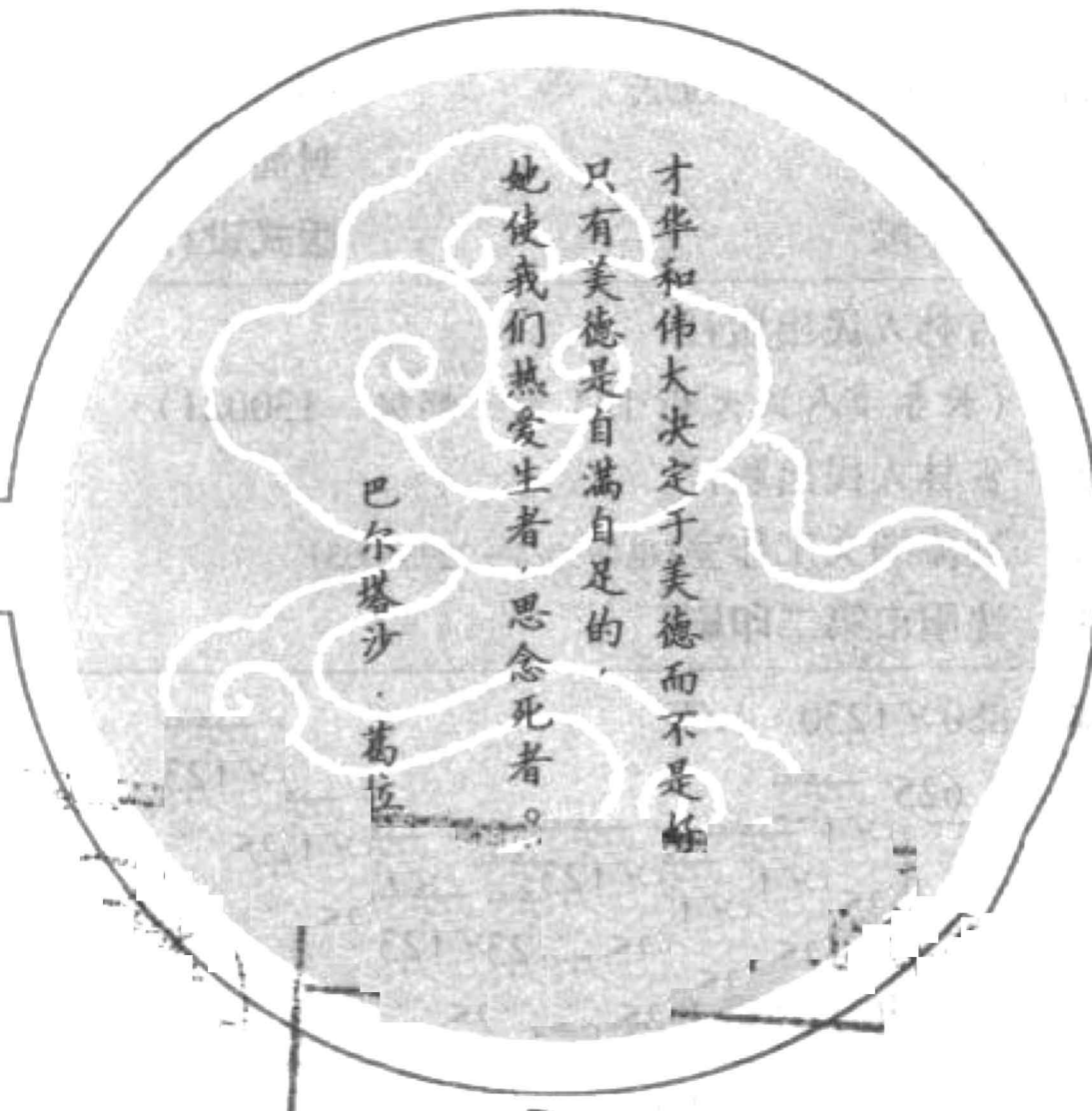
巴尔塔沙·葛拉西安

吉林人民出版社

品格书

成就一生的品格修炼经典

[古希腊] 苏格拉底 等著



2650217
12

吉林人民出版社

405
10
01

(吉)新登字 01 号

顾 问

康维韬 孙远良 胡忠雄 聂秉孝

主 编

魏宏伟

编 委

王宗岐 林 伟 马维东 于富禄

品格书——成就一生的品格修炼经典(珍藏版)

著 者	[古希腊]苏格拉底 等	编 译	李 鹏
责任编辑	吴兰萍	封面设计	王晓庆
责任校对	王宗岐	版式设计	杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 刷 者 沈阳市第二印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 8.625

字 数 185千字

版 次 2003年1月第2版

印 次 2003年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 7-206-02716-4/B·137

定 价 24.80元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

前言

寻求真知的源头

人们往往忽略对自身品格的修炼做深入的思考，而对如何汲汲争先、求功立名的事情冥思苦想，却不知欲立大业，必先修炼自身。无论是从荷马到亚里士多德，还是从苏格拉底到卢梭，这些具备人生见识的智者们都对此做过最深刻的思考与探求。他们从自己和别人生活的茫然之中淘洗出最珍贵的宝藏，然后传授给人们。这些是人类心灵的一大成就，是人类最高的遗产。不管我们生活在什么样的时代里，都不该没有这一精神的筑防。因为这些不仅可以满足我们灵魂深处的需求，同时也是我们整个人类探求生命本质问题的答案的最佳路径。

人可以平凡，却不可平庸；人可以富贵，却不可骄奢；人可以贫穷，却不可志乏；人可以追求荣誉，却不可爱慕虚荣；人可以保持沉默，却不可被认为是无知……我们若要获得如此的明慎，就必须去寻求这些真知的源头，那么阅读具有伟大心灵的人的著作就成了必然。这本捧在你手中的《品格书》，将不再让你局限在一种肤

浅的生存状态之中，而让你的存在充满血肉和意义，也让你的灵魂更为高贵。

“人不能像野兽那样活着，应该追求知识和美德。”但丁如是说。因为“美好的品格自身便是一种幸福（叔本华）”。只有伟大的灵魂才能成就伟大的事业。西塞罗早在几千年前就曾写下这样的文字：“那些具有伟大灵魂的人相信，只有道德上的善和正当的行为才值得钦佩、企求或为之奋斗，他们决不会屈从任何人、任何激情或任何命运的突变。如果这个人经过如此的锻炼之后，不仅应当做伟大的、最有用的事情，而且应当做得极为努力和勤奋，甚至甘愿冒丧失生命和许多使生活过得有意思的物品的危险。”要做到这一点，必须要做到自制，因为“自制是一切美德的基础”。苏格拉底曾说：“当我们面临战争必须挑选一个人，借着他的努力使我们自己得到保全并制胜敌人的时候，难道我们会挑选一个我们明明知道他不能抵抗贪食、饮酒、肉欲、疲倦或睡眠诱惑的人吗？……在我们临终的时候，我们能否将自己的妻子、女儿、羊群和所有的财产交托一个放纵无度的人吗？既然我们都不愿意将自己拥有的一切托付给这样的一个人，那么我们自己不做这样的人岂不是更为重要。”因此亚里士多德告诫我们：“只有去做那些自制的事情，才能成为一个自制的人。”也许有些人认为，很难做到这一点，但是你绝不要忘记叔本

华曾经告诉众人的那句话：“那些值得做的事情都是最难做的事情。”一个伟大的人总是去做最值得做的事情而使自己更为伟大，一个平凡人也正因为做了最值得做的事情而变得伟大。

以上这些内容只是本书撷取 40 多位西方伟大思想家经典著作精华的一小部分，可谓智慧海洋中的一滴水，真理宇宙中的一颗恒星。如果你不想错过与这些伟人的交谈，那么就赶快阅读此书。在你阅读的过程中，将会发现自己正漫步于这些伟大的心灵之间。在这一阅读之旅中你绝不会空手而归，必将收益多多。更可贵的是，这些可比得上任何财富的宝藏永不会从你的身上消失，它能在你整个人生旅程中，带给你无穷的快乐和幸福，而这些不正是我们人类所要寻找的吗？

鲁迅先生曾经说过：“尽量多地去读那些外国书，少读中国书。”我们或许真的应该认真地拾人牙慧，认真地阅读那些影响生命的西方圣哲们的经典之著。因为我们知道，一旦将伟大的思想作为一粒结晶的种子，播种在每一个愿意追求真正的卓越的心灵之中，必定会萌发出更为伟大的生命。这本《品格书》更能像我们前面出版过的《箴言书》、《处世书》、《圣贤书》、《修身书》和《教诲录》一样，将这一伟大的宝藏传递给每一位心灵正在被伟大智慧感召的人。

目录

- 自制是一切美德的基础 (古希腊)苏格拉底 /001
- 一切光荣全靠操练而维持的
(古希腊)色诺芬 /003
- 莫在谈话中暴露品质上的弱点
(古罗马)西塞罗 /006
- 信任每个人和不信任任何人一样是错误的
(古罗马)塞涅卡 /008
- 越是禀赋好的人越不可轻视学习
(古希腊)苏格拉底 /010
- 借荣誉矜夸自己要适度 (古希腊)普鲁塔克 /012
- 疯狂的人一定不明智 (古希腊)苏格拉底 /013
- 不可通过送钱来表达自己的慷慨
(古罗马)西塞罗 /015
- 人因工作而存在 (古罗马)马可·奥勒留 /017
- 地位越高，越应低着头走路
(古罗马)西塞罗 /019
- 警惕猜疑，但不可表露于外
(英国)培根 /021
- 骗子借助迷信以利用人的愚痴
(法国)霍尔巴赫 /023
- 吹嘘总是被人唾弃的 (古希腊)亚里士多德 /025
- 慎思择言 (波斯)昂苏尔·玛阿里 /027

- 别去冒充自己所希望表现的人
(古希腊)苏格拉底 /031
- 自命不凡的虚妄
(法国)蒙田 /033
- 莫在名誉里寻找安慰
(德国)叔本华 /035
- 无需购买他人的傲慢
(古罗马)爱比克泰德 /039
- 生活不可随波逐流，也不可格格不入
(古罗马)塞涅卡 /040
- 让自己有做好事的机会，又不牺牲自己的产业
(古罗马)西塞罗 /042
- 莫靠外在的聪明证明内在的愚笨
(英国)培根 /044
- 投机取巧并非把事情做好
(古希腊)苏格拉底 /046
- 莫为还未发生的事情感到痛苦
(古罗马)塞涅卡 /047
- 骄傲是一种不自知的愚蠢
(俄国)托尔斯泰 /048
- 赢得人们的爱戴是保证权力永不旁落的办法
(古罗马)西塞罗 /052
- 人之不同，各如其面
(西班牙)葛拉西安 /056
- 力所能及的恶，都要受到责备
(古希腊)亚里士多德 /057
- 君子之道
(英国)亨利·纽曼 /060
- 不要轻视懦弱的人
(古希腊)伊索 /062

- 用理性来纠正自己的盲从 (古罗马)塞涅卡 /063
- 教养使人不平凡 (英国)休谟 /068
- 当有人侵犯你时 (古罗马)马可·奥勒留 /069
- 自夸自赏是明智者应避免的
(英国)培根 /071
- 美好的品格自身便是一种幸福
(德国)叔本华 /073
- 人人都应有自知之明 (法国)蒙田 /075
- 不必要的负罪感 (英国)罗素 /077
- 从禀赋中决定自己的职业 (古罗马)西塞罗 /078
- 知耻不行 (古希腊)亚里士多德 /081
- 献媚的朋友比尖刻的敌人更坏
(古罗马)西塞罗 /082
- 滥用才能的痛苦 (法国)卢梭 /085
- 看人要以本质为标准 (法国)蒙田 /086
- 使灵魂卓越并且漠视尘世沉浮的品质
(古罗马)西塞罗 /089
- 嫉妒——愚人的痛苦 (古希腊)苏格拉底 /091
- 健全的头脑是不能购买的 (古罗马)塞涅卡 /092
- 狡猾并非真正的机智 (英国)培根 /094
- 绝不可使不自制成为自然 (古希腊)亚里士多德 /098
- 实施仁慈和慷慨也需谨慎 (古罗马)西塞罗 /100

- 高贵有赖于才智 (波斯)昂苏尔·玛阿里 /103
- 回头无路，只有一力向前 (西班牙)葛拉西安 /107
- 不应把财富当做寻欢作乐的许可证
(德国)叔本华 /108
- 命运施惠之时，正是抵制命运打击之时
(古罗马)塞涅卡 /111
- 给予意味着自己的富有 (美国)弗洛姆 /114
- 视情况来知恩图报 (古罗马)西塞罗 /116
- 愚蠢是生命的包袱 (德国)叔本华 /118
- 善于沉默是一种修养 (英国)培根 /119
- 好朋友才不会被人抛弃 (古希腊)色诺芬 /122
- 以正义待人 (美国)艾德勒 /124
- 宠辱不惊 (法国)卢梭 /126
- 放荡不羁以有益健康为限 (古罗马)塞涅卡 /128
- 下流人总是比正直的人要求更多的优待
(古希腊)苏格拉底 /130
- 相信得太多和太少同样危险 (法国)狄德罗 /133
- 关于你的敌人 (波斯)昂苏尔·玛阿里 /134
- 真英雄不企求荣誉作为对他成功的报偿
(古罗马)西塞罗 /139
- 不怀好意的慈悲心肠总不会被人喜爱
(古罗马)奥古斯丁 /142

- 待己则诚 (印度)克利希那穆尔提 /144
- 交往之道 (古罗马)塞涅卡 /146
- 算命是个危险的游戏 (法国)阿兰 /149
- 怎样活着 (古希腊)德谟克利特 /152
- 邪恶的护照 (西班牙)葛拉西安 /154
- 凡事不可急于求成 (英国)培根 /156
- 具有伟大心灵的人，永远是王
(德国)叔本华 /158
- 勿论人恶 (俄国)托尔斯泰 /160
- 莫做使他人受屈辱的事 (古罗马)塞涅卡 /161
- 勇气是一种美德 (德国)康德 /162
- 不认识自我的人只会选择错误
(古希腊)苏格拉底 /164
- 每一天都应当做我们的末日
(古罗马)塞涅卡 /166
- 行善更需要勇气 (俄国)托尔斯泰 /168
- 大方的人会使一切消费恰到好处
(古希腊)亚里士多德 /169
- 真假单纯 (法国)弗朗索瓦·费奈隆 /172
- 让灵魂主宰万物 (法国)蒙田 /174
- 肯进忠言的人才是最可靠的朋友
(阿拉伯)《一千零一夜》 /179

- 道德上的瘟疫 (古希腊)朗吉弩斯 /181
- 卑贱者与高尚者之别 (德国)尼采 /183
- 认识错误是拯救自己的第一步
(古罗马)塞涅卡 /184
- 拥有现在的人是最富有的人
(古罗马)马可·奥勒留 /187
- 超过限度的欲望是悲痛的根源
(印度)克利希那穆尔提 /188
- 谈话要掌握分寸 (英国)培根 /190
- 友谊只能存在于好人之间 (古罗马)西塞罗 /192
- 思想的人是伟大的人 (法国)帕斯卡尔 /195
- 持久的幸福之惟一保证——良好的性格
(古罗马)塞涅卡 /198
- 分辨生活之路的意志 (俄国)托尔斯泰 /199
- 才智有限的人易生厌倦 (德国)叔本华 /200
- 去说或做自己还不懂的事是危险的
(古希腊)苏格拉底 /202
- 真才实学，适时矜伐 (西班牙)葛拉西安 /203
- 用正确的方法认识真理 (法国)笛卡尔 /210
- 美德对人有双重的利益 (法国)霍尔巴赫 /213
- 阅读的诀窍 (古罗马)塞涅卡 /215
- 与书为友 (英国)塞缪尔·斯迈尔斯 /217

- 让苦难对我们有益 (俄国)托尔斯泰 /219
- 只有蠢人才会诅咒智慧 (荷兰)爱拉斯谟 /220
- 英雄造时势 (英国)培根 /221
- 朋友才是最丰厚的财宝 (古希腊)苏格拉底 /223
- 应尽力避开的人 摩西·哈伊姆·鲁扎托 /225
- 忍耐是解决困难的最好对策 (瑞士)希尔提 /227
- 快乐来自对美的瞻仰 (古希腊)德谟克利特 /228
- 把舌头拴上一天吧 (比利时)梅特林克 /230
- 最该受谴责的犯罪应是因欲望引起的犯罪
(古罗马)马可·奥勒留 /238
- 谈话犹如播种 (古罗马)塞涅卡 /239
- 不要留恋轻松的事情 (古希腊)苏格拉底 /240
- 悬念未来的心永远是悲伤的
(法国)蒙田 /246
- 有足以自傲之物的人应当骄傲，但不应虚荣
(德国)叔本华 /247
- 避开那些引诱人去杀人的东西
(古罗马)塞涅卡 /249
- 致青年朋友 (法国)安德烈·莫洛亚 /252
- 幸福就是内在的富足 (德国)叔本华 /254
- 使人永享无上的幸福 (荷兰)斯宾诺莎 /257
- 谦逊 (前苏联)苏霍姆林斯基 /260



苏格拉底

(前 469 - 前 399)

古希腊著名哲学家。平生未著一字，由他的学生柏拉图记录着他的哲学观点。

自制是一切美德的基础

(古希腊)苏格拉底

我的朋友们，当我们面临战争，必须挑选一个人，借着他的努力使我们自己得到保全并制胜敌人时候，难道我们会挑选一个我们明明知道他不能抵抗贪食、饮酒、肉欲、疲倦或睡眠的诱惑的人吗？我们怎能以为这样的人会为我们服务或制胜我们的敌人呢？

或者当我们临终的时候，想把我们的儿子托付他人照管，把我们未出嫁的女儿托付他人看顾，或者托人保管我们的财产，我们难道会以为一个没有自制能力的人值得我们信任，托他给我们做这些事吗？我们会把我们的羊群、我们的粮食仓库，或者照料我们农事的任务，交托给一个放纵无度的奴仆吗？

即使是白白送给我们，难道我们会接受这样的一个奴仆做我们的管家或采购员吗？我想大家都不会把这些事情交付给这样不自制的人。既然我们不愿意有一个不能自制的奴仆，那么，我们自己不做这样的人岂不是更重要了吗？

因为一个不能自制的人并不是损害别人而有利于自己，像一个贪得无厌的人，掠夺别人的财物来饱足自己

品格修炼

的私囊那样，而是对人既有损对己更有害。

不自制最大的坏处就是不仅毁坏自己的家庭，而且还毁坏自己的身体和灵魂。就是在社会上，如果明知一个人贪好酒食甚于和朋友的交谈，喜爱嫖娼褻妓甚于交友，谁又喜欢与这样的人交往呢？

每一个人的本分岂不就是把自制看做是一切德行的基础，道德在自己心里树立起一种自制的美德来吗？有哪个不能自制的人能学会任何的好事，或者把它充分地付诸实践呢？有哪个做肉欲奴隶的人会不是在身体和灵魂两方面都处于同样恶劣的情况呢？

我敢向赫拉女神起誓，依我看来，一个自由人应当向神明祈祷，使他永远不要遇到这样的奴仆，而一个已经做了肉欲的奴隶的人就应当求神明使他得到好心肠的主人。因为只有这样，这一类的人才能获得解救。



色诺芬

(前约 430 ~ 前约 355)

古希腊哲学家。著有《回忆苏格拉底》。

一切光荣全靠操练而维持

(古希腊)色诺芬

也许有许多自称为热爱知识的人会说，一个人一度是公正的，以后不可能再变成不公正的；或者一度是谨慎的人，以后不可能再度变成不谨慎的；任何人在受了教育获得知识以后，不可能再变成无知的。但对于这一类事情我认为并非如此。照我看，凡不锻炼身体的人，就不能执行身体所应执行的任务；同样，凡不磨炼心灵的人，也不可能执行心灵所应执行的任务。这样的人既不能做他们所应当做的，也不能抑制住自己不做他们所不应当做的。正如，尽管做儿子的具有善良的品质，做父亲的还是应制止他与坏人交往，因为他们深信，与善人交往是对于德行的一种操练，但与坏人交往却会败坏德行。一位诗人也对这一真理作了见证，他说：

“跟好人在一起你会学会好的事情；但如与坏人厮混，你就要丧失你的辨识力。”

另一位诗人还说：“一个好人在一个时候是好的，而在另一个时候却是坏的。”

我同意他们的看法，因为照我看来，正如人们不反复背诵就会把韵文忘掉一样，玩忽训言的人也会把他们

品格修炼

所受的教训忘却。当一个人忘掉道德的训诫的时候，他也就会忘掉心灵在追求德行时候的感受；而当他忘掉了这一点的时候，他忽略自制也就不足为奇了。那些耽于饮酒和陷溺于爱情中的人们，对于照料自己所应当做的事和约束自己不做那些不当做的事就都不如从前了。有许多人在他们陷身爱情中以前在开支方面很节俭，在他们陷溺爱情中以后就不能继续这样了。当他们耗尽了他们的资财的时候，对于那些他们从前由于认为不光彩因而不屑做的谋求财利的方法就再也不能约束自己不去做了。因此，一个人一度能够自制，以后也会丧失这种自制力；一度能够行正义，以后也可能变得不正义。依我看来，每一件光荣和善良的事情都是靠操练而维持的，自制也并不例外。因为和人的灵魂一齐栽植在身体里的欲念，经常在刺激它，要它放弃自制，以便尽早地在身体里满足欲念的要求。

当克里提阿斯和阿尔克比阿底斯同苏格拉底交流的时候，借助于苏格拉底的榜样，他们是能够控制住自己不道德的倾向的；但当他们离开了苏格拉底，克里提阿斯逃到赛塔利阿，在那里和一些不行正义而一味欺诈的人结交；阿尔克比阿底斯也由于他的美貌，受到许多女子的追求，甚至是一些门第高贵的女子们的追求，又因他在城邦和同盟国中有势力，还受到许多善于谄媚的人的勾引和败坏，再加上人民都尊敬他，使他在众人中很