



「沉思录」被誉为有史以来最伟大的作品。它有一种不可思议的魅力——甜美、忧郁而高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们追求更加美好的生活。

左手 沉思录

人类思想史上最具有价值的人生哲学和处世智慧

(古罗马) 马可·奥勒留◎著
(西班牙) 巴尔塔沙·葛拉西安◎著
李志敏◎编译



「智慧书」是横跨五个世纪的西方智典，与「君王论」、「孙子兵法」并称世界三大智慧奇书。它讲述了知人、观事、判断、行动的方法——使人在这个世界上功成名就且臻于完善的策略。

右手 智慧书



中国纺织出版社

左手**沉思录** 右手**智慧书**

一部对世界各国领导人影响最大的哲学经典

雷 朗：马可·奥勒留使人有这么一种朴实的信仰：面对宇宙自然，一颗高贵的道德良心，是任何种族、任何国家、任何革命、任何迁流、任何发现都不能改变的。

克林顿：除了《圣经》，马可·奥勒留的《沉思录》对我影响最大。

一部改变亿万人民生活的处世智慧奇书

叔本华：在人类的处世哲学书中，《智慧书》是绝对的独一无二。

尼 采：在论述道德的奥妙方面，整个欧洲没有一本书比它更精微、更曲折多姿。葛拉西安的人生经验显示出今日无人能比的智慧和颖悟。

上架建议：个人修养

ISBN 978-7-5064-5972-3



9 787506 459723 >

定价：32.80元

右手 智慧书

人类思想史上最具有价值
的人生哲学和处世智慧

(古罗马) 马可·奥勒留◎著
(西班牙) 巴尔塔沙·葛拉西安◎著
李志敏◎编译

左手 沉思录



中国纺织出版社

内 容 提 要

《沉思录》是两千多年前古罗马皇帝奥勒留所著,《智慧书》是17世纪哲学家葛拉西安所著。两书都是以语录体的形式,记录了作者对人生、对社会的认识。本书以《沉思录》、《智慧书》原著为依据,对其中的智慧言论做了深入阐述,以故事和理论相结合的形式解读出原著蕴含的智慧精华。理论阐述是为了让读者更好地理解原著的思想,讲故事则是为了让读者更好地理解原著中的智慧,知道如何在现实中得以体现和运用。相信本书一定会令读者在阅读中兴趣盎然,收获良多。

因为原著都是零散的思想记录,缺乏系统性,所以本书重构了原书的结构,按照新的章节体例进行了编排,使内容看起来更有逻辑性。

图书在版编目(CIP)数据

左手沉思录 右手智慧书/(古罗马)奥勒留,(西)葛拉西安著;李志敏编译. —北京:中国纺织出版社,2010.1

ISBN 978-7-5064-5972-3

I. 左… II. ①奥…②葛…③李… III. ①斯多葛派—哲学理论—通俗读物②人生哲学—通俗读物 IV. B502.43-49 B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第170764号

策划编辑:李秀英 黄磊 责任编辑:陈芳

特约编辑:张艳霜 责任印制:陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:247千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

《沉思录》为古罗马皇帝马可·奥勒留·安东尼所著，被誉为有史以来最伟大的作品。它是奥勒留写给自己的书，表达了他对所处混乱世界的感受，以及自己追求的一种冷静而达观的生活。书中行文质朴，不尚雕琢，然而由于发自内心，灵性内蕴，故充溢着一股浩然之气，有一种深沉的崇高之美。著名教授专栏作家费迪曼在《一生的读书计划》中有如此评价：《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁而高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。

本书以原著为依据，对全书的智慧言论做了深入阐述，每一小节引述一段《沉思录》的精彩原文，然后结合实际案例及哲理故事，以故事和理论相结合的形式阐述出《沉思录》原著蕴含的智慧精华。理论阐述是为了读者更好地理解原著的思想，讲故事则是为了让读者更好地理解原著中的智慧如何在现实中得以体现和运用。同时，故事本身也是本书一处风景，哲理性和趣味性兼具，相信一定会令你在阅读中兴趣盎然，收获良多。

更重要的一点是，该书给《沉思录》的智慧注入了时代的活力，使得《沉思录》不再高不可攀，不再超然于世，而能够成为我们日常行为的指导，这也是我们进行阅读的一个重要意义。全书近百个小节，涵盖了为人处世的各个方面，无论你是想快速获得《沉思录》原著的智慧精华，还是想在轻松



阅读中收获人生哲理，本书都是一个很好的选择。

《智慧书》是葛拉西安的代表作，汇集了葛拉西安对世人生活、处世、友爱及成功的谆谆教诲。书中主要讲述了知人、观事、判断、行动的策略——使人在这个世界上功成名就且臻于完善的策略。一个人的完美取决于他的天资和勤奋，靠的是人的警觉、自制、自知之明及其他明慎之道，靠的是识时务且与势推移。

智慧是一个人们永远挖掘不尽的主题，就这个题目能够写出惶惶巨著。但是，葛拉西安写得很短，用简练的语言来陈述。只有思索得最清晰，对所论问题了如指掌的智者才可以写出这样明白、睿智而又生动的格言。

《智慧书》问世后，受到各方好评。大哲学家叔本华欣然将此书译成德文，赞誉它是“绝对的独一无二”。尼采也对此书大加赞赏，赞叹它关于精神道德之微妙，欧洲尚无比此更精美而兼复杂之作。

《智慧书》一方面使我们叹服其机智与完美的审慎态度，另一方面又可以使我们产生向善的心理。给我们印象最深的，是它在剖析人性底蕴方面显示出的登峰造极的智慧。

这个世界每天都在高速运转，置身其中的我们很容易产生一种焦虑和无力感，难以从容应对日常生活的压力和挑战。这就是我们要编著左手《沉思录》右手《智慧书》的缘故。此书可以帮助你运用流传近两千年的智慧解决人生中的困惑和难题。相信你读完此书，一定会获得一种全新的力量，重新发现自我，你的生活和世界一定会从此不同。

愿我们能以这种冷静、镇定、坚如磐石的精神直面人生的挑战，穿越重重迷雾，赢得自己的人生。



上编 左手《沉思录》：审视心灵，感悟人生

第一章 良好品质，人性的传承与教育 2

无论做人还是做事，具有良好的品质都是最基本的出发点。而可悲的是，在这个似乎急功近利、浮躁不堪的时代，有一些人竟然错把善良当作迂腐和犯傻。这些人自以为聪明，其实是聪明反被聪明误。做一个具有良好品质的人，这是我们做人的底线。因为好人一生平安，因为良好的品质正是上天赐给我们的最珍贵的奖赏。

用仁爱与真诚赢得尊敬和爱戴 /2

要真心诚意地关心关爱他人 /5

要想得到别人的尊重，请先尊重别人 /8

和善宽厚之心成就强大的人格感染力 /10

高尚的品质不是说出来的，而是做出来的 /12

要学会仁义待人和宽容抑怒 /14

善恶无大小 /16

宽容与理解父母就是尽孝 /18



第二章 淡泊宁静，让愉悦的心情长伴自己 21

每天让自己沉静几分钟，不要随着外在事物变化而变化，不要忘记洗涤自己、净化自己。把心放在可以安定的位置，任凭风浪起，稳坐钓鱼台！你且静看那莲花初绽，出淤泥却依旧心净气洁，不染尘丝。你心比莲心，自是莲心更比人心净。

- 用心体会生活的快乐 /21
- 剔除心灵中无用的东西 /24
- 像婴儿一样单纯、宁静地生活 /26
- 淡化利欲之心，方能得到一切 /28
- 放旷达观，随遇而安 /31
- 勇于接受无常的人生 /33
- 随缘以清心，天天是好日 /36
- 平易恬淡的生活是最好的养生之道 /38

第三章 知足常乐，减少那些超过你自身能力的欲望 42

中国有一句俗语“知足常乐”。佛教的理想是“不计众苦，少欲知足”。孟子有一句话“养心莫善于寡欲”，是说希望心能够正，欲望欲少欲好。他还说：“其为人也寡欲，虽不存焉者寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者寡矣。”欲少则仁心存，欲多则仁心亡，说明了欲与仁之间的关系。

- 满足欲望的快乐永远是虚妄的 /42
- 内心的富足才是真正的快乐 /45
- 苛求完美是一种病态 /47
- 多欲不会使人自由 /49
- 做一个适度的妥协主义者 /51
- 要求自己完美是一种残酷的自我主义 /53

第四章 把握现在，明确自己生命的价值 55

人要明确自己生命的价值，要学会在不断的追求中去实现它，同时还学会享受实现它的过程。无论如何要懂得每个人都是有价值的，就像他忙碌的事情是有价值的一样。人只有遇到了困难才知道享受的意义，人只有在不断的追求中才能明白生命的价值。

- 人生应该在向往中生存 /55
- 生命中的每一刹那都是新的 /58
- 你所拥有的一切就是现在 /60
- 不要做任何没有目的的事情 /63
- “现在”是最好的行动时机 /65
- 过去只代表过去 /68
- 把每一天都当作最后一天 /70
- 把你的注意力集中在当下 /72

第五章 战胜自我，从绝望中寻找契机 75

大部分人一生中，大约有一半时间是在苦难中熬过的。而对这种痛苦，人并不会感到不能承受。不但如此，有时甚至视之为幸福，其原因是人不仅把这种痛苦当作罪过的结果，同时又将其当作能够减轻所受痛苦的手段。

- 接受挫折：你会发现自己是强者 /75
- 苦难既不是不可忍受的也不是持久的 /77
- 挫折反映了生命的本质 /80
- 勇敢面对生活的挑战 /82
- 除了内心的绝望，并没有真正的绝境 /85
- 事情并没有你想象的那样糟糕 /87
- 厄运是一种不幸，又是一种磨炼 /89
- 坚强的人是受人尊敬的人 /92



第六章 坚持自我，保存自身的色彩 95

只有具备了自我意志，遇事才会有自己的主见，那是要建立在对客观事物正确认识和判断的基础之上的。有思想高度的人的主见才是真知灼见，坚持正确的主见才会取得被社会认可的成功。做人有主见难，能够坚持主见则更难。就让我们努力把自己培养成一个有主见、并且敢于坚持主见的人吧！

意志自我才是真的自由 /95

不要让他人的评论来左右自己 /97

成功需要肯定自己，并坚持自己的立场 /99

做一个有主见的人 /102

坚持自我，保持本色 /104

正确地对待批评的声音 /107

第七章 把握时机，迈前一步是伟人 110

要想有所作为，做点出格的事，除了踏实肯干外，还要善于把握时机，该向前迈一步就得迈一步。只有这样，才能让你在事业上脱颖而出。大多数成功者刚开始都是默默无闻的，只是在关键的时刻抓住了合适的机会。

时机总是偏爱和光顾有准备、有预见的人 /110

勤奋踏实的人机会最多 /114

要善于发现机会，也要善于把握机会 /116

不要让恐惧阻碍你的人生之路 /119

点燃自尊之火，将自卑的荆棘焚烧殆尽 /122

人生没有定局，一切都有可能 /124

人生需要一点“逃避主义” /128

第八章 自强自信是火焰中不可摧毁的宝物 131

自强、自信是一种意识状态，自信和人类的关系很像是蒸汽机和火车的关系，它是行动的主要推动力。自强自信还具有感染性，所有和自强自信的人有过接触的人都会受到积极的影响。爱默生说过：“有史以来，没有任何一件伟大的事业不是因为自信而成功的。”当自强、自信成为你的生活方式，你也就已经为成功做好了准备。自强、自信就是那片开拓未来的斧头，自强、自信就是所有厄运的火焰中不可摧毁的宝物。

发掘自己的潜能 /131

满怀必胜的信念 /134

冒险思维是一种深层含义的立体思维 /136

思考与我们的生存紧密相连 /139

操纵你的是信念的力量 /141

自信指引你前进的方向 /144

想超越自己，就得有点“疯劲” /146

即使是不成熟的尝试，也胜于胎死腹中的策略 /150

只要去做，没有不可能 /152

下编 右手《智慧书》：智慧生活，策略处世

第一章 做个正直高尚的圣贤人 156

正直、高尚是人生最大的财富。一个极正直、高尚的人，好比是冬季温暖的阳光，使不少人对你注目并乐于与你接触。只要你具有正直、高尚的品格，适当的阳光和土壤，它就会让你的付出得到



收获，成功在即在望。卢梭说：“为人善良和正直才是最光荣的！”
正直的人心胸如天空一样明净坦荡，高尚的人爱心如大海一样宽博丰富。正直的人，人皆敬之；高尚的人，人皆爱之。正直的人诚实、公正、坦然；高尚的人宽容、关爱、同情。正直是做人的根本，高尚是人性的美德。

做一个正直、善良与仁爱的人 /156

博爱是情感的最高境界 /158

做个有德之人 /161

君子就要坦坦荡荡 /163

兼济天下万物的善行 /165

做一个有修养、有层次的人 /167

学会原谅与理解 /169

拥有一颗仁慈的心 /172

海纳百川，有容乃大 /174

第二章 做个大智若愚的聪明人 178

人谓高处不胜寒，既住琼楼玉宇，手可摘星，风光占尽，那又何出此言？事实上，高处有高处缺点，低处有低处的优势。高处可以览尽风光，却难免给他人以鹤立鸡群之感。而立于低处却能避实就虚，修养身心，最终一鸣惊人。所以，与他人较劲争高低的人，不如终日糊涂善修的人更聪明。

把功劳让给上司 /178

不可骄纵狂妄 /180

使好你的烟幕弹 /184

不要露出自鸣得意的神色 /186

虚怀若谷，谦虚做人 /190

聪明反被聪明误 /192

“装疯卖傻”才是真聪明 /194

幽默展示你的知识和品位 /197

第三章 做个读懂人心的明白人 200

如果我们能把人心像书一样拿在手上阅读的话，就会以更热情和自信的态度来面对芸芸众生。但是要看懂人心，并不是一件轻而易举的事情。人心是这个世界上最复杂、最难琢磨的，它隐藏在人内心深处，犹如一潭深不可测的湖水，这些都是人们不愿轻易示人的，但并不是不可识别的。这些隐蔽的东西总会不自觉地通过外在的行为表现出来，从而被人们觉察到。毕竟，世上任何事情都有踪迹可循，有端倪可察，人也是一样。

结交朋友需谨慎 /200

辨货与识人 /202

学会察言观色看清意图 /205

识别假仁假义之徒 /207

朋友不在多，而在于真正知己 /209

保持距离，亲密有度 /211

逢人只说三分话，不可全抛一片心 /213

清楚与自己打交道人的性格 /215

慎防巧言令色 /217

第四章 做个万无一失的谨慎人 221

智在于治大，慎在于畏小，一次深思熟虑，胜过百次草率行动，堤溃自蚁穴，细微可不慎。谨慎是“不糊涂”的基础，一个处事谨慎的人，必然是头脑清醒的人，必然在大是大非面前不糊涂。人生在世，有招来灾祸的言语，有招来耻辱的行为，要建功立业，当然要格外谨慎。谨慎还是远离危险、确保安全的良方，靠谨慎比靠鲁莽更能制胜，只有谨慎，才能稳操胜券。



- 临危不乱，处变不惊 /221
- 言语谨慎 /223
- 尽善尽美，精益求精 /225
- 大事小事都要严谨 /227
- 严谨不等于面无表情、不讲人情 /229
- 做事严谨细致 /231
- 管得住自己，才能成就大事业 /233

第五章 做个进退有度的场面人 236

“滋味浓时，减三分让人食，路径窄处，退一步与人行”，做人凡事都要留余地，尤其是要给自己留下后路，不可把话说死，把事情做绝，更不能把人逼急。立身处世，须圆融之中显厚道，糊涂之中藏精明，敞开心扉后，仍有防暗箭之智勇，进退自如，游刃有余，方能把一切掌控于心。

- 看透未必就要说透 /236
- 知道在适当的时候说“不” /238
- 退一步，路会更宽 /239
- 说话不要太绝对 /241
- 过于真实只会陷入绝境 /243
- 别把自己的意见强加给别人 /245
- 多说他人好，莫说他人是与非 /247
- 学会给自己留条后路 /249
- 必要的时候需要出奇制胜 /252

第六章 做个人脉宽广的交际人 255

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”一个人在社会上闯荡，如果没有众人的鼎力相助，成功机会将是十分渺茫的。多个朋友多条路，你的朋友、你的亲人、你的乡邻、你的同事……这些人都

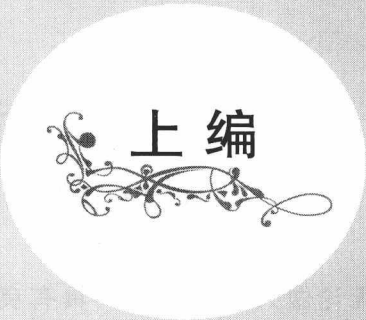
能给你提供各种帮助，拓展你的思维，开阔你的眼界。因此，你必须广聚人缘，把众人当成你最强有力的靠山，让自己的人生更加精彩。

- 善于集合众人的智慧 /255
- 重视“小人物” /257
- 多个朋友多条路 /259
- 依靠有实力之人，别在一棵树上吊死 /261
- 找到自己的吉星贵人 /263
- 织就关系网，并寻找对自己有用的人 /265
- 坦然接受别人的帮助 /267

第七章 做个完善自我的睿智人 270

雪花是独一无二的，没有任何两朵雪花是同样的。而指纹、声音和DNA也是如此。因此，每一个人都是独一无二的个人。尽管在这个世界上没有与我们相同的人，但我们还是习惯与别人相提并论，把自己与别人相提并论是毫无意义的，因为你根本不知道别人在生活中的目标与动力以及别人独一无二的能力。我们对自己的认知、对自己的定位以及我们将要实现的目标决定着我们在世界上的独特的位置。

- 学无止境，终身学习 /270
- 没有变化任何事都无法发生 /272
- 真正了解自己的人才是智者 /275
- 量他长补己短，完善自我 /278
- 加强自我修养，塑造性格魅力 /280
- 预测经济前景，果断投资未来 /282
- 能敏锐地观察，就能明智地判断 /284
- 在无望完成的事情中训练自己 /286
- 参考文献 /289



上编

左手《沉思录》

审视心灵,感悟人生

一个人如果只知道学习而不懂得思考就容易产生迷惑。我们现在的生活中也一样,如果只知道“埋头拉车”,而不知道“抬头看路”,就很容易走错方向,从而事倍功半,甚至一事无成。可以说,沉思的人是有尊严的人,人在沉思时最能表现出他的特性。每天为自己留出一段时间来思考,那么不仅会让你从中发现工作的捷径、成功交际的方式,甚至可以让你明了生命的方向,彻底改变自己的命运。

《沉思录》体现了一种自省精神和超越精神,一种在各种极端中保持平衡、恪守中道的精神,一种坚定而温和的应对万事万物的精神,一种恪尽职守、淡泊名利、按照本性生活的精神。这些精神和智慧具有永恒的价值,可以帮助我们在浮躁、忙碌的世界里找回心灵的力量,从容面对竞争和挑战。

美国的费迪曼在《一生的读书计划》中写道:“《沉思录》有一种不可思议的魅力,它甜美、忧郁且高贵。这种黄金之书以庄严的精神负起的高尚做人,直接帮助人们去过更好地生活。”



第一章

良好品质，人性的传承与教育

无论做人还是做事，具有良好的品质都是最基本的出发点。而可悲的是，在这个似乎急功近利、浮躁不堪的时代，有一些人竟然错把善良当作迂腐和犯傻。这些人自以为聪明，其实是聪明反被聪明误。做一个具有良好品质的人，这是我们做人的底线。因为好人一生平安，因为良好的品质正是上天赐给我们的最珍贵的奖赏。

用仁爱与真诚赢得尊敬和爱戴

从赛克斯都那里，感受到一种仁爱的气质，看到一个以慈爱方式管理家庭的榜样并且合乎自然地生活的观念，看到了毫无矫饰的庄严，为朋友的利益考虑周到而细心，对无知者和那些不假思索发表意见的人的容忍和耐心；他有一种能使自己和所有人欣然相处的能力，以至和他交往的愉快胜过任何奉承，同时，他又受到那些与他交往者的高度尊敬。

——《沉思录》卷一

拥有真诚和仁爱气质的人，具有一种以明智与系统的方式去发现和整理