



人类历史具有永恒价值的人生哲学和处世智慧

# 沉思录

(古罗马) 奥勒留等 著  
蔡新苗 史慧莉 译

中国华侨出版社



(古罗马) 奥勒留等 著  
蔡新苗 史慧莉 译

中國華僑出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

沉思录 / (古罗马) 奥勒留 (Aurelius, M.) 等著; 蔡新苗、史慧莉译.

— 北京: 中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3777-1

I. ①沉… II. ①奥… ②蔡… ③史… III. ①斯多葛派—哲学理论 IV. ①B502.43

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第147823号

## 沉思录

著 者: (古罗马) 奥勒留 (Aurelius, M.) 等

译 者: 蔡新苗 史慧莉

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 小 乐

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 左 婷

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 42 字数: 789千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3777-1

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 前言



本书集合了人类思想史上最伟大最智慧的经典巨著，《沉思录》、《沉思录Ⅱ》、《沉思录Ⅲ》、《智慧书》、《道德情操论》，分别是古罗马斯多葛派哲学家马可·奥勒留及其先师爱比克泰德、古罗马哲学家西塞罗、西班牙哲学家巴尔塔沙·葛拉西安和英国经济学家和伦理学家亚当·斯密的不朽经典，囊括了人类历史具有永恒价值的人生哲学和处世智慧。

一提起哲学，或许有的人会把它和深奥、晦涩、难懂等词汇联系起来，其实并非如此。事实上，哲学是人类对于存在的思考与探索，能使人变得更加理性。它让人通过理性思维和思想，与整个宇宙、整个世界相遇进而结合在一起，从而给出人的定位，让人的心灵逐步变得伟大起来。拥有伟大人格的人将永不止息地追求真、善、美，追求价值、意义、超越所获得的文明与幸福。总之，人的一生恰恰就是哲学的体现和体验。哲学不仅可以扩充我们对于一切可能事物的概念，丰富我们心灵方面的想象力，此外，了解并学习哲学能让人懂得人生的来龙去脉，增长人的智慧，拥有自我批评、闻过则喜、知错能改、纳谏如流的操养、勇气和习惯。在古往今来卷帙浩繁的哲学著作中，《沉思录》、《沉思录Ⅱ》、《沉思录Ⅲ》、《智慧书》和《道德情操论》可谓其中的代表作。

《沉思录》是当下人们极为关注的一部作品，上至政府首脑，下至百姓；从学术界到大众阅读领域，无不对这本书赞誉有加。它的作者马可·奥勒留是古罗马帝国的皇帝，还是斯多葛派的著名哲学家。从书中我们可以看到，马可·奥勒留把一切事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心，并且可以由自己的内心加以消除。他对人生进行了深刻的哲学思考，书中记录了他摆脱激情和欲望、希望获得冷静而达观的生活态度，阐述了理性与死亡的关系，分析了个人德行以及个人对社会的责任，同时要求人们常常自省，摒弃无用和琐碎的思想，不仅要思考善、思考光明，还要付诸行动。《沉思录》会使读者在阅读中直视内心，直视自己的精神和灵魂，使劳碌的心灵获得慰藉。

《沉思录Ⅱ》是古罗马著名的斯多葛派哲学家爱比克泰德的作品。他对该派学说进行了极其重要的发展和突破，是继苏格拉底之后对西方伦理道德学说作出最大贡献的人，是真正集希腊哲学思想之大成者。古罗马皇帝马可·奥勒留早年曾读过他的作品，对他钦佩有加，自认为是他的私淑弟子，《沉思录》就深受其学说的影响。爱比克泰德推崇简洁明了的表达方式，反对借用哲学故弄玄虚、哗众取宠。与身为皇帝更多关注社会责任的奥勒留相比，爱比克泰德更

多地关注个人的幸福生活，更注重生活实践。他终生研究的两个问题是：如何过上宁静、幸福而充实的生活和如何做一个好人。正是如此，他给我们指明了一条应对人生磨难、保持内心宁静、摆脱恐惧焦虑的道路。时至今日，爱比克泰德的思想依然具有很强的启发和指导意义。

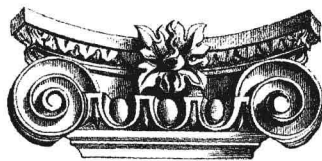
《沉思录Ⅲ》的作者西塞罗是古罗马最有才华的政治家之一，而且也是当时最伟大的演说家、哲学家和散文家。他深受柏拉图学派、亚里士多德学派、斯多葛学派和伊壁鸠鲁学派的影响，其哲学思想兼有上述各学派的观点，因此后人一般称他为折中主义哲学家。他的哲学贡献主要在于：对古希腊的各派哲学进行了通俗的解释，不仅成功地将它们传播给其同时代人，而且对后代人也产生了久远的影响。后来在很长一段时间内，人们几乎通过他才了解古希腊丰富的哲学思想，特别是亚里士多德以后的各派哲学思想。虽然后来哲学家们对他的哲学思想褒贬不一，但他在传播古希腊的哲学和文化方面所做出的卓越贡献则是无可争议的。

与《沉思录》强调做人的观点不同的是，由西班牙神学家、作家巴尔塔沙·葛拉西安写就的《智慧书》强调处世哲学，它通俗易懂，读起来轻松隽永，意味深长。《智慧书》不像有的处世书那样只讲处世谋略，同时也伸张正义，鞭挞邪恶，并为人们提供如何识破邪恶的巧智和策略。它是一本高度兼具哲理性、实用性和愉悦性的谋略智慧书，曾被著名哲学家尼采高度赞扬。尼采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，他写道：“《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的智慧与颖悟。”

《道德情操论》是18世纪英国著名的经济学家和伦理学家亚当·斯密的作品。他致力于研究和写作“道德哲学”，以揭示作为自然的人和作为社会的人的本性及其生活的终极目的、过程和形态，从而建立一个庞大的学术思想体系。他耗费毕生的心血把这些思考写成了这本十分罕见的，也可以说是至今唯一的一本全面、系统分析人类情感的作品，他想告诉读者——人在追求物质利益的同时，要受道德观念的约束，不要去伤害别人，而是要帮助别人，这种“利他”的道德情操永远地种植在人的心灵里。这种观点对人类朴素情感的保有和维持整个市场经济的和谐运行，甚至民族的强盛将是至关重要的。

这五位哲学大师虽然所处的时代不同，国别不同，经历不同，但是他们思考人生、社会、历史、宗教以及宇宙、自然等诸多方面的轨迹是相同的，其思想的光辉，至今仍闪烁着理性的光芒。他们的作品充满睿智的神采，感悟内心的灵气和洞察人类的机心，其深邃而丰富的哲理意味，足以让我们久久思索。希望本书能给你带来充实的阅读感受，让你在尽情享受这丰盛的思想盛宴之后，有所思考。

# 目录



## 沉思录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一篇.....                | 3  |
| 品质在传承中闪耀 .....          | 3  |
| 从我的父亲那里学到的 .....        | 4  |
| 第二篇.....                | 7  |
| 你所做的每一件事都是最后一件 .....    | 7  |
| 只有当下才是可能被夺走的东西 .....    | 8  |
| 第三篇.....                | 11 |
| 倾心享受你所发现的最美事物 .....     | 11 |
| 英名即使流芳百世也有销声匿迹之时 .....  | 13 |
| 第四篇.....                | 15 |
| 不要让你的行为漫无目的 .....       | 15 |
| 所有一切都会湮灭 .....          | 18 |
| 第五篇.....                | 21 |
| 遵从宇宙本性的安排 .....         | 21 |
| 追求不可能实现之事即为疯狂 .....     | 24 |
| 第六篇.....                | 27 |
| 保持灵魂的良好状态 .....         | 27 |
| 接受那命中注定的一切 .....        | 29 |
| 无人能阻挡你依天性而活 .....       | 30 |
| 第七篇.....                | 33 |
| 有多少生前声名远播的人死后被人遗忘 ..... | 33 |
| 多想想你认为至善至美的东西 .....     | 34 |
| 一切都在你的能力掌握范围之内 .....    | 36 |
| 第八篇.....                | 39 |
| 幸福就在你依循本性而为的事情中 .....   | 39 |
| 一言一行皆当井然有序 .....        | 41 |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 你的支配能力战无不胜 .....          | 43        |
| <b>第九篇</b> .....          | <b>45</b> |
| 理性动物分享同一理性灵魂 .....        | 45        |
| 内心保持自由 .....              | 46        |
| 不与无知之人做无谓交谈 .....         | 48        |
| <b>第十篇</b> .....          | <b>50</b> |
| 因果在永恒中将你和所发生之事交织在一起 ..... | 50        |
| 依循万物法则走出笔直的大道 .....       | 51        |
| 人是被风驱散到地上的树叶 .....        | 53        |
| <b>第十一篇</b> .....         | <b>56</b> |
| 我为人类的共同福祉做过什么吗 .....      | 56        |
| 人与人相互鄙视又相互奉承 .....        | 57        |
| 要一直怀想品德高洁之士 .....         | 59        |
| <b>第十二篇</b> .....         | <b>61</b> |
| 对无望完成的事情也要多加练习 .....      | 61        |
| 人生戏剧三幕就算完整 .....          | 62        |

沉思录 II

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>第一篇</b> .....     | <b>67</b> |
| 只做力所能及的事 .....       | 67        |
| 别让我们对事物的看法伤害自己 ..... | 68        |
| 专心致志做与你有关的事情 .....   | 70        |
| <b>第二篇</b> .....     | <b>72</b> |
| 使你的意愿与自然意志相融合 .....  | 72        |
| 内心的快乐与平静才是好的生活 ..... | 73        |
| 持久的满足才能带来真正的幸福 ..... | 75        |
| <b>第三篇</b> .....     | <b>77</b> |
| 与他人交往时应谨慎行事 .....    | 77        |
| 赴好人生这场盛宴 .....       | 78        |
| 在人际关系中明确你的责任 .....   | 79        |
| 宽容地对待他人 .....        | 81        |
| <b>第四篇</b> .....     | <b>82</b> |
| 论理性的生活 .....         | 82        |
| 必须戒除骄傲自大 .....       | 83        |
| 若想获得智慧的人生需要行动 .....  | 84        |
| 智慧的生活应该时刻关注自我 .....  | 86        |
| <b>第五篇</b> .....     | <b>89</b> |
| 比名声更重要的是品质 .....     | 89        |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 过真正有道德的人生 .....       | 90         |
| 执著于目标，珍视理智和思想 .....   | 92         |
| 哲学的主要任务是回应灵魂的呼声 ..... | 93         |
| <b>第六篇.....</b>       | <b>94</b>  |
| 从一切外物中获益 .....        | 94         |
| 不要给焦虑留下余地 .....       | 95         |
| 不被无法避免的不幸或痛苦困扰 .....  | 96         |
| 每个人都可以从失败中站起来 .....   | 97         |
| <b>第七篇.....</b>       | <b>98</b>  |
| 恭敬地与暴君相处 .....        | 98         |
| 任何情况都要保持自己的本质 .....   | 99         |
| 我们要勇敢地面对困难 .....      | 100        |
| 自由的真正含义 .....         | 100        |
| <b>第八篇.....</b>       | <b>104</b> |
| 镇定而谨慎地面对一切 .....      | 104        |
| 自信和谨慎并不矛盾 .....       | 105        |
| 得体地展示自己的能力和 .....     | 106        |
| <b>第九篇.....</b>       | <b>108</b> |
| 做所有的事情都要顺从天意 .....    | 108        |
| 留在你该存在的地方 .....       | 109        |
| 泰然处置不可控制的事物 .....     | 109        |
| 不该希冀我们力所不及的事物 .....   | 110        |
| 其实死亡并不可怕 .....        | 115        |
| <b>第十篇.....</b>       | <b>116</b> |
| 谈友谊的真相 .....          | 116        |
| 守护自己孤独的心灵 .....       | 118        |
| 不要生他人的气 .....         | 119        |
| 一些有道理的话 .....         | 120        |
| <b>第十一篇.....</b>      | <b>124</b> |
| 我们对善恶的判断还不够 .....     | 124        |
| 最好只评判意志范围内的事 .....    | 125        |
| 有些人总是一心想要高升 .....     | 126        |
| <b>第十二篇.....</b>      | <b>127</b> |
| 有时候短缺并不可怕 .....       | 127        |
| 像犬儒主义者那样生活 .....      | 128        |
| 知足者才能自乐 .....         | 129        |
| 真正的生活安宁而幸福 .....      | 130        |



沉思录Ⅲ

第一篇 友谊论.....135

    为什么谈论友谊 ..... 135

    莱利乌斯与西皮阿的友谊 ..... 135

    友谊是神明赐予人类的珍宝 ..... 137

    友谊是人类本能生发出的爱 ..... 139

    如何处理友谊与道义 ..... 140

    让人苦闷的友谊 ..... 142

    谨慎的择友之道 ..... 143

    友谊的五个原则 ..... 144

    美德位于友谊之首 ..... 146

第二篇 老年论.....150

    献给阿提库斯 ..... 150

    老年的谈论与概观 ..... 150

    年老体迈也可以从事积极的工作 ..... 153

    老年人的身体开始衰弱 ..... 155

    老年人不再拥有感官享乐 ..... 157

    他们面临着死亡 ..... 160

第三篇 责任与善.....163

    献给儿子马尔库斯 ..... 163

    理性的力量 ..... 164

    四种道德责任的来源 ..... 165

    与公正背离的各种行为表现 ..... 166

    凡事应该讲求公正 ..... 168

    实施恩惠应该注意些什么 ..... 169

    施惠与关系的远近亲疏 ..... 170

    伟大的灵魂 ..... 172

    战争与和平：究竟谁更伟大 ..... 174

    奉公守法，做人民的公仆 ..... 175

    欲望、理性及责任 ..... 176

    调整个性与职业的契合度 ..... 178

    年轻人与老年人的责任 ..... 181

    关于“适宜” ..... 181

    遵从道德规范 ..... 184

    最高责任的深刻内涵 ..... 185

第四篇 责任与利.....188

    哲学的魅力 ..... 188

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 人与人之间的互助与协作 .....         | 189        |
| 权势、畏惧与爱戴 .....            | 190        |
| 如何获得人民的青睐 .....           | 192        |
| 公正是人们心中最高的美德 .....        | 193        |
| 令人尊敬的荣誉之道 .....           | 194        |
| 关于施舍的原则 .....             | 195        |
| 如何更好地服务于他人 .....          | 198        |
| 健康与财富都是我们的责任 .....        | 202        |
| <b>第五篇 利与义 .....</b>      | <b>203</b> |
| 闲暇中的沉思 .....              | 203        |
| 帕奈提奥斯的利义观 .....           | 203        |
| 斯多葛学派的观点 .....            | 204        |
| “义”的基本原则及个人利与国家利的统一 ..... | 205        |
| “利”与“义”的冲突 .....          | 207        |
| “利”与“义”的抉择 .....          | 208        |
| 对真相的隐瞒 .....              | 209        |
| 关于诚信的解读 .....             | 212        |
| 论国家与权势 .....              | 214        |
| 卡西谈“利”、“义” .....          | 215        |
| 视具体情况履行协议与许诺 .....        | 215        |
| 雷古卢斯的故事与誓言的履行 .....       | 216        |
| 第四种道德上的正直 .....           | 220        |

## 智慧书

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>第一篇 .....</b>    | <b>223</b> |
| 万物已近极致 .....        | 223        |
| 依托秉性和才智做事 .....     | 223        |
| 凡事不必完全公开 .....      | 223        |
| 知识和勇气共存 .....       | 223        |
| 培养人们对你的依赖感 .....    | 223        |
| 努力做到尽善尽美 .....      | 223        |
| 不要比上司更优秀 .....      | 224        |
| 不受情绪的摆布 .....       | 224        |
| 避免与生俱来的缺陷 .....     | 224        |
| 把握好运，赢得名声 .....     | 224        |
| 结交贤者为师 .....        | 224        |
| 懂得自然与人工的关系 .....    | 224        |
| 时而三思而行，时而英明果断 ..... | 225        |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 相对于事情本身，如何去做更重要 ..... | 225        |
| 招贤纳士，为己所用 .....       | 225        |
| 将知识与善良结合 .....        | 225        |
| 时常变换做事风格 .....        | 225        |
| 实干比能力更重要 .....        | 226        |
| 做事前不要给他人过高期望 .....    | 226        |
| 关于生逢其时者 .....         | 226        |
| 成功之道 .....            | 226        |
| 见多识广者最值得敬重 .....      | 226        |
| 学会掩饰缺陷 .....          | 226        |
| 将幻想的马缰握在手中 .....      | 227        |
| 善察弦外之音 .....          | 227        |
| 捕捉他人的弱点 .....         | 227        |
| 与其博，不如精 .....         | 227        |
| 不要流于粗俗 .....          | 227        |
| 做正直的人 .....           | 227        |
| 不做毁誉之事 .....          | 228        |
| <b>第二篇.....</b>       | <b>229</b> |
| 多与明慎的智者交往 .....       | 229        |
| 让你的乐善好施众口皆碑 .....     | 229        |
| 懂得在适当的时候拒绝 .....      | 229        |
| 经营自己的特长 .....         | 229        |
| 凡事仔细斟酌 .....          | 229        |
| 了解自己的时运 .....         | 230        |
| 懂得讽刺的艺术 .....         | 230        |
| 急流勇退，不可过贪 .....       | 230        |
| 把握并利用事物成熟的时机 .....    | 230        |
| 获得他人的好感 .....         | 230        |
| 永远不要言过其实 .....        | 230        |
| 具有天生为王的秉性 .....       | 231        |
| 思如精英，口随大众 .....       | 231        |
| 与伟人心灵相通 .....         | 231        |
| 暗中防范他人，但不可泄露 .....    | 231        |
| 控制你的反感情绪 .....        | 231        |
| 冒险之事不要轻易插手 .....      | 231        |
| 成为有深度的人 .....         | 232        |
| 看得透，断得准 .....         | 232        |
| 不要失去自尊 .....          | 232        |
| 选择须有方 .....           | 232        |

|                   |            |
|-------------------|------------|
| 永远保持镇静 .....      | 232        |
| 既要勤奋也要果断 .....    | 232        |
| 适时展现你的勇气 .....    | 233        |
| 学会等待 .....        | 233        |
| 要适时行动 .....       | 233        |
| 深谋远虑者少遭厄运 .....   | 233        |
| 见什么人说什么话 .....    | 233        |
| 争取完美结局 .....      | 234        |
| 良好的判断力 .....      | 234        |
| <b>第三篇 .....</b>  | <b>235</b> |
| 在崇高的事业上出类拔萃 ..... | 235        |
| 使用工具以最佳者为上 .....  | 235        |
| 率先迈出第一步 .....     | 235        |
| 远离忧愁 .....        | 235        |
| 培养高雅的品位 .....     | 235        |
| 凡事应有完美结局 .....    | 236        |
| 正确选择你的职业 .....    | 236        |
| 努力使人理解你 .....     | 236        |
| 时常反省自己 .....      | 236        |
| 拒绝有方 .....        | 236        |
| 切忌反复无常 .....      | 237        |
| 要当机立断 .....       | 237        |
| 安全地摆脱困境 .....     | 237        |
| 不要总是高高在上 .....    | 237        |
| 选择一位伟人做楷模 .....   | 237        |
| 减少玩笑次数 .....      | 238        |
| 调整自我，投人所好 .....   | 238        |
| 做事巧在试探摸索 .....    | 238        |
| 培养良好的性格 .....     | 238        |
| 敢于重现你的辉煌 .....    | 238        |
| 谨慎获取信息 .....      | 238        |
| 不可追求极致 .....      | 239        |
| 犯一些无伤大雅的错误 .....  | 239        |
| 善于利用敌人 .....      | 239        |
| 展示才华应适度 .....     | 239        |
| 防范谣言 .....        | 239        |
| 要有教养 .....        | 240        |
| 不要在小事上烦恼 .....    | 240        |
| 人贵有自知之明 .....     | 240        |



|                   |            |
|-------------------|------------|
| 长寿的秘诀 .....       | 240        |
| <b>第四篇</b> .....  | <b>241</b> |
| 三思而后行 .....       | 241        |
| 具备超凡的智慧 .....     | 241        |
| 多才多艺 .....        | 241        |
| 做一个深不可测的天才 .....  | 241        |
| 让人们始终对你保持期望 ..... | 241        |
| 良好的判断力 .....      | 241        |
| 名声需要细心呵护 .....    | 242        |
| 不要暴露你的意图 .....    | 242        |
| 真相与表象 .....       | 242        |
| 不要沉浸于幻觉和欺骗 .....  | 242        |
| 莫以一己之见去衡量一切 ..... | 242        |
| 天降大福须有大气度受之 ..... | 242        |
| 向君王看齐 .....       | 243        |
| 知晓不同工作的要求 .....   | 243        |
| 简明扼要的言谈 .....     | 243        |
| 不要过分炫耀自己 .....    | 243        |
| 勿露自鸣得意之神色 .....   | 243        |
| 成就真正人格的捷径 .....   | 244        |
| 不要苛求别人 .....      | 244        |
| 被抛弃前，先做舍弃 .....   | 244        |
| 广交朋友 .....        | 244        |
| 赢得他人的好感 .....     | 244        |
| 得意时要为失意时做准备 ..... | 245        |
| 别与对手争斗 .....      | 245        |
| 容忍熟人的缺点 .....     | 245        |
| 与有原则的人打交道 .....   | 245        |
| 不要过多谈论自己 .....    | 245        |
| 获得恭谦有礼的美名 .....   | 245        |
| 不要引起别人反感 .....    | 246        |
| 生活要讲求实际 .....     | 246        |
| <b>第五篇</b> .....  | <b>247</b> |
| 切勿庸人自扰 .....      | 247        |
| 言行应有威信 .....      | 247        |
| 不要装腔作势 .....      | 247        |
| 众望所归者成大事 .....    | 247        |
| 不要老惦念着别人的过失 ..... | 247        |
| 遮掩自己做的蠢事 .....    | 248        |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 万事从容优雅 .....         | 248        |
| 要有高远的志向 .....        | 248        |
| 不要诉苦抱怨 .....         | 248        |
| 要实干，但也要懂得表现 .....    | 248        |
| 要有宽广的胸襟 .....        | 248        |
| 修正自己的判断 .....        | 249        |
| 宁与人共醉，不要我独醒 .....    | 249        |
| 加倍贮存你的生命必需品 .....    | 249        |
| 不要凡事都唱反调 .....       | 249        |
| 抓住事情的关键 .....        | 249        |
| 智者自足 .....           | 250        |
| 让一切顺其自然 .....        | 250        |
| 失运之时，知所趋避 .....      | 250        |
| 凡事要取其精华 .....        | 250        |
| 不要只倾听自己的声音 .....     | 250        |
| 不要因为固执而护短 .....      | 251        |
| 诡辩之术不可用 .....        | 251        |
| 以退让开始，以胜利收场 .....    | 251        |
| 藏起受伤的手指 .....        | 251        |
| 学会辨别真相 .....         | 251        |
| 采纳他人的建议 .....        | 252        |
| 掌握谈话的艺术 .....        | 252        |
| 学会推罪于人 .....         | 252        |
| 懂得推销自己 .....         | 252        |
| <b>第六篇 .....</b>     | <b>253</b> |
| 善作长远之计 .....         | 253        |
| 不要与使你黯然失色者为伴 .....   | 253        |
| 不要去填补前人留下的空缺 .....   | 253        |
| 不轻易相信，也不轻易喜欢 .....   | 253        |
| 善于控制你的激情 .....       | 254        |
| 选择你的朋友 .....         | 254        |
| 识人不要出错 .....         | 254        |
| 善用朋友 .....           | 254        |
| 懂得如何忍受愚蠢的人 .....     | 254        |
| 说话要谨慎 .....          | 255        |
| 明察自己的缺陷 .....        | 255        |
| 战胜他人的嫉妒与恶意 .....     | 255        |
| 别只在他人背运时才产生同情心 ..... | 255        |
| 先放风声，以探虚实 .....      | 255        |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 不要卷入肮脏的争斗 .....          | 255        |
| 分辨善言与善行之人 .....          | 256        |
| 知道怎样依靠自己 .....           | 256        |
| 不要成为愚蠢的怪物 .....          | 256        |
| 避免一次失手胜过百发百中 .....       | 256        |
| 万事万物，有所保留 .....          | 256        |
| 不宜滥用人情 .....             | 256        |
| 不要与一无所有者相争 .....         | 257        |
| 不要像玻璃人一样脆弱 .....         | 257        |
| 别活在匆忙之中 .....            | 257        |
| 做个实在的人 .....             | 257        |
| 自知或从知者处知 .....           | 257        |
| 不要与他人过于亲近 .....          | 258        |
| 信任你的内心 .....             | 258        |
| 深沉含蓄者才是真正的智者 .....       | 258        |
| 决不被敌人误导 .....            | 258        |
| 不说谎，也不要吐露全部真情 .....      | 258        |
| <b>第七篇.....</b>          | <b>259</b> |
| 适当在人前显示勇气和威严 .....       | 259        |
| 不要事事过于执著 .....           | 259        |
| 不要过分拘泥于礼节 .....          | 259        |
| 凡事切莫孤注一掷 .....           | 259        |
| 知道某事某时有不足处 .....         | 259        |
| 众人愉快事，大胆为之 .....         | 260        |
| 发现事物的优点并赞美 .....         | 260        |
| 他人匮乏时，乘虚而入 .....         | 260        |
| 长处和短处不是绝对的 .....         | 260        |
| 不要被他人的恭维所蒙蔽 .....        | 260        |
| 心境平和，长命百岁 .....          | 261        |
| 慎防声称以你的利益为重之人 .....      | 261        |
| 理性看待自己和自己的事 .....        | 261        |
| 要懂得欣赏他人 .....            | 261        |
| 找到你的幸运之星 .....           | 261        |
| 不要与蠢人交往 .....            | 261        |
| 懂得异地而处 .....             | 262        |
| 凭借美德获得尊重 .....           | 262        |
| 保留一点可以期望的东西 .....        | 262        |
| 看似蠢人多是蠢人，看似不蠢一半是蠢人 ..... | 262        |
| 完美的人要靠言语和行为来造就 .....     | 262        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 了解你同时代的伟人 .....         | 262        |
| 举轻若重和举重若轻 .....         | 263        |
| 打好漠视这张牌 .....           | 263        |
| 要明白平庸者无处不在 .....        | 263        |
| 凡事要有自制力 .....           | 263        |
| 不要死于愚蠢 .....            | 263        |
| 要从世俗愚昧中解脱出来 .....       | 264        |
| 懂得如何对待真相 .....          | 264        |
| 天堂与地狱 .....             | 264        |
| <b>第八篇 .....</b>        | <b>265</b> |
| 把最后几招留给自己 .....         | 265        |
| 善用驳难 .....              | 265        |
| 不要一错再错 .....            | 265        |
| 谨防那些掩饰自己意图的人 .....      | 265        |
| 学会清楚而流畅地表达自己 .....      | 265        |
| 没有永恒的爱，也没有永恒的恨 .....    | 266        |
| 做事不要感情用事 .....          | 266        |
| 不要被看成伪君子 .....          | 266        |
| 不穿狮皮，则披狐皮 .....         | 266        |
| 不要动辄使自己和他人感到尴尬 .....    | 266        |
| 不要成为怪人 .....            | 266        |
| 适当的迟疑是睿智的体现 .....       | 267        |
| 实事求是地看待事物 .....         | 267        |
| 了解你主要的缺陷 .....          | 267        |
| 学会博取他人好感 .....          | 267        |
| 不要做传播流言飞语的人 .....       | 267        |
| 不要被第一印象所束缚 .....        | 267        |
| 合理分配你的生活 .....          | 268        |
| 早日睁开你的眼睛 .....          | 268        |
| 未成之事勿示于人 .....          | 268        |
| 要多实践 .....              | 268        |
| 不要误解他人的品位 .....         | 268        |
| 以名誉托付于人，务以其人名誉作抵押 ..... | 269        |
| 求人有助 .....              | 269        |
| 化报答为施恩 .....            | 269        |
| 不要与有权势的人分享秘密 .....      | 269        |
| 要清楚自己的缺陷 .....          | 269        |
| 不要聪明过头 .....            | 269        |
| 隐藏精明是真正的精明 .....        | 270        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 容忍别人的嘲笑，但自己不要践行 .....      | 270        |
| <b>第九篇.....</b>            | <b>271</b> |
| 行事要善始善终 .....              | 271        |
| 不要过于温顺 .....               | 271        |
| 让别人欠你的人情债 .....            | 271        |
| 不能总用常人的眼光看问题 .....         | 271        |
| 不要满足别人并没提出的要求 .....        | 272        |
| 求知应多，生活应简 .....            | 272        |
| 不要标新立异 .....               | 272        |
| 不要在终结时才开始人生 .....          | 272        |
| 懂得何时该反着听话 .....            | 272        |
| 善于运用人道 .....               | 272        |
| 不要把你的想法表达得太清楚 .....        | 272        |
| 活着并非全为自己，也不是全为他人 .....     | 273        |
| 不因恶小祸轻而为之 .....            | 273        |
| 行善一次无需过多，但要经常 .....        | 273        |
| 有备方能无患 .....               | 273        |
| 与人断交要慎重 .....              | 273        |
| 找人分担自己的不幸 .....            | 274        |
| 遇见侮辱，化敌为友 .....            | 274        |
| 你不能完全属于别人，别人也不能完全属于你 ..... | 274        |
| 不要把错误进行到底 .....            | 274        |
| 学会忘记 .....                 | 274        |
| 好东西宁可归属他人 .....            | 274        |
| 不要有粗心大意的时候 .....           | 275        |
| 让依赖你的人遭遇困境 .....           | 275        |
| 过于善良也会坏事 .....             | 275        |
| 温言软语，态度平和 .....            | 275        |
| 智者总是先于蠢人行动 .....           | 275        |
| 善用你的新颖之处 .....             | 275        |
| 不要独自谴责流行时尚 .....           | 276        |
| 不做没有把握之事 .....             | 276        |
| <b>第十篇.....</b>            | <b>277</b> |
| 售卖东西，附赠殷勤 .....            | 277        |
| 了解你所交往之人的性格 .....          | 277        |
| 保持迷人的风度 .....              | 277        |
| 顺应潮流，保持自尊 .....            | 277        |
| 知道如何完善自己的性格 .....          | 277        |
| 适时展示自己的才干 .....            | 278        |