

## *Daily Monitor*

每一日，每一句话，让我们温和、宁静、微笑。

# 每日箴言

反思、清空、重建我们的内心  
在阳光中温暖感恩  
真诚地对待自己

韩丁丁/ 编译



龍門書局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

---

每日箴言 / 韩丁丁编译. — 北京 : 龙门书局,  
2011. 12  
ISBN 978-7-5088-3410-8

I. ①每… II. ①韩… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247995号

---

责任编辑: 洪文婕 李沁夫 / 责任校对: 杨慧芳  
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 陈 珊

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京天颖印刷有限公司

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

\*

2012年1月第一版

2012年1月第一次印刷

开本: 32开

印张: 11.75

字数: 170 000

定价: 38.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# 1 一个人缺乏节制，会沉迷于表面的荣誉， 耽于一时的快乐

(美国)莫提默·J·艾德勒

一个缺乏坚韧意志的人，在生活的旅途中，一丁点儿的痛苦就能把他压垮。他没有办法真正的快乐，哪怕他已经为此苦苦寻觅了很久。

一个人缺乏节制，无论时间多么漫长，他都会沉迷于表面的荣誉，耽于一时的快乐，而不会智慧地生活。

追求表面生活的人，会努力地将多种目标合而为一，肆意放纵、缺乏韧性。但是，勇气、激情、节制，在现代生活中被侵害，人人追求浮浅、迅速的快乐，却无法知道，通过“节制”，也是可以获得幸福的。

人生有一种答案，就是：人不可能只有节制而没有激情，也不可能只有激情而缺乏节制。

当你学会控制，学会专注，水流朝一个方向奔流不息，才能最终到达入海口，获得更辽阔的世界！

莫提默·J·艾德勒(1902-2001)：以学者、教育家、编辑等多重身份享有盛名，以主编《西方世界的经典人》并担任1974年第十五版《大英百科全书》的编辑而闻名于世。

# 2

## 生活不可随波逐流，也不可格格不入

(古罗马)塞涅卡

有些人衣着随意，行为乖张地招摇过市；在众目睽睽之下席地而卧……这些人不顾众人的目光，我行我素。他们追求的是什么呢？

我们的行为应该和社会习俗相符合。我行我素，这是另外一种方式的自我吹嘘。

就本质来说，一切事物都有所不同。但是，难道只因为我们所标榜的“不同”就放弃自己外表上与他人的“大同”吗？

穿着是外交的手段，我们不要装扮得过于艳丽俗气，也不可以用破烂和肮脏达到与众不同的目的。

**生活中，我们虽不需要镶着纯金的银盘来炫耀财富，但破碗土陶也不能就此证明我们生活朴实。**

有志于真理的人应追求这样的生活：既不随波逐流，也不可格格不入。太过于惊世骇俗，疏远了人们所承受的底线，就无法得到他人的理解。

生活中我们时时刻刻都在追寻着友情。人类中每一个分子都要在共同体中培养这种特殊的感情。如果远离了民众，就意味着我们放弃了做人的外在环境。人类从自然中来，也就知道顺其自然的座右铭。在顺其自然中，质朴当为最基本的生活方式。

# 3 人做了亏心事，先是恐惧，慢慢就麻木不仁了

(古罗马)塞涅卡

为人不做亏心事，则心绪宁静，对一切都是泰然处之。

相反，不知自我约束的人，在生活中将会波折不断，无法放松心绪，时刻处在惊慌恐惧之中。其不安正好与他们给予别人的伤害成正比。

人一旦做了亏心事，先是恐惧，慢慢就麻木不仁了。但是，尚未泯灭的良知却使他们无法安宁，无法从事其他的事情。

行不义之事，难免寢食难安，他们预感到惩罚的心，已经罹受煎熬了。也许侥幸可以免受惩处，但不能使人免去焦虑，解除心灵的桎梏。因为人自知，罪行是终究无法掩盖的，不知道哪一天就会被发现。他夜不成眠，听人言谈浅笑，就疑心是在耻笑他的罪行，内心忐忑不安，觉得自己的罪行没有隐藏妥当。犯罪的人也许能逃脱追捕或跟踪，但良心的影子如附骨之钉，将永远伴随着他。

塞涅卡（约前4—后65）：西塞罗以后最杰出的哲学家之一。权威的《简明不列颠百科全书》称他是“古罗马雄辩家、悲剧作家、哲学家、政治家”。代表作有《美狄亚》、《俄狄浦斯》、《特洛伊妇人》等十部悲剧和《安慰》、《论天命》、《论智者不惑》、《论愤怒》、《论悠闲》大量的伦理哲学著作。

# 4 我的内心很平和，脸上还带着和婴儿一样天真的微笑

(春秋)老子

一个人做事，若是追求完美，那还不如不要去做；一个人做人，如果恃才为傲，那就必然不会为他人所敬仰。家财万贯，死后只是一具棺材而已；显示富贵而骄傲，必然会生出祸患。功业完成后，自然隐退，才是顺应了自然。天地之所以会永存，是因为天地不是为自己着想。因此，圣贤的人不敢为天下先，而处处占先；不考虑生死，而时时能保全性命。圣贤的人没有私心，因此他们总能成功。

**一切顺应自然，才是修身养性的道理。**

狂风不会不停歇，暴雨也不会永久地倾泻，左右天气的能力只有天地才有。在天地之间，风和雨都不能永恒不变，更何况是人呢！所以，诚心求道的人要懂得：追求道，就要合于道；追求德，就要合于德；追求失，就要合于失。合于道，道便会教导他；合于德，德便会引导他；合于失，失便会警示他。

委曲可以求全；弯曲能够伸直；空虚可以变得充实；破旧也能够翻新；取得少，最终可以得很多；贪图过多必然将会落空……这些都是天然之道。圣人们都坚守这些原则了，身为普通人，更应该把这些作为自己修身养性的准则。不炫耀，才可以显出名声；不自夸，才可以少犯错误；不自大，才可以获得成功。

天下没有人能够同他相争，原因在于他从来不去和别人争。古语说“委曲可求全”，这话非常实在——可以保全自己。

人们恐惧的东西，从古至今，永远都是如此：当别人情绪很高涨，像要去赴盛宴，或者踌躇满志，像要去登楼望远时，我却喜欢宁静与淡泊。我的内心很平和，脸上还带着和婴儿一样天真的微笑。

那些人看上去像似丰饶富足，我却像是若有所缺，而且还像个傻瓜一样无知无觉。众人都醒，我一个人醉了；众人都聪明，我一个人愚笨。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。其他人都身怀绝技，唯独只有我，看上去一无是处，还目光短浅。然而，我不是要故意与众不同的，因为我要追求的，就是那种自然淡泊的境界。

老子（前571—前471）：姓李，名耳，谥曰聃，字伯阳，楚国苦县（今河南鹿邑）人。老子是中国古代伟大的思想家，他所撰述的《道德经》开创了中国古代哲学思想的先河。他的哲学思想和由他创立的道家学派，不但对中国古代思想文化的发展作出了重要贡献，而且对中国两千多年来思想文化的发展产生了深远的影响。





# 5

## 能与之称为朋友的人必定言谈举止朴实而忠厚

(古罗马)西塞罗

人们都尽力寻找使友谊保持永恒不变的品质，忠诚给予了人们满意的答案。性格直爽、友善、富于同情心的人，我们乐意与之伍，因为这些品质有助于忠诚。一个人城府很深、老谋深算，则不能拿来当朋友对待。

能与之成为朋友的人必定言谈举止朴实而忠厚，就像冬天的炉火一样给人温暖。严肃、忧郁的气质固然可以给人深刻的印象，但友谊会缺少很多情趣。宽容谦和，友善温和，才更能使友谊长久。

有这样一个问题：正如我们喜欢新东西而不喜欢旧东西一样，是否有时我们会认为新朋友比老朋友更好呢？这是人之常情。因为新的友谊正如新鲜的空气，给人带来新鲜畅快的感觉，我们不应拒绝它。但老朋友的地位不要去更改，要明白一点：朋友就如老酒，越陈越醇。有俗语说得好：对一人只有长相知，才能与其结为生死之交。

友谊的另一条重要规则是：必须和朋友平等相处。如果一个人有过人的品质、才智或者财产优于他人，却仍然与他的朋友共担苦乐，那么我们要恭喜他，他正是明白了上帝让他优胜的真正本意。

# 6

## 我们应当避免吝啬的嫌疑

(古罗马)西塞罗

我们应当避免任何吝啬的嫌疑。如果有朋友要求你举办盛宴招待大家，即使心里不愿意，你至少也要答应请客，只是在行动时要量力而行。

慷慨是必需的，不是为了谋取一些东西才去做。

那些希望得到他人的帮助，以使自己的日子过得更好的人，我们不应当拒绝，应予以帮助。

大多数人都是本质善良并且知道感恩的，你的付出必然会得到报偿——其他人对你的好感和赞扬是你赢得的珍宝。

当然，慷慨者最怕的就是忘恩负义。所有的人都厌恶忘恩负义，认为这种行为对他们是一种伤害，并极大挫伤了慷慨者的积极性。但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。

西塞罗（前106-前43）：古罗马政治家、雄辩家、哲学家，同时也是一个有影响的教育家。



# 7

## 心灵的宁静补偿了我经历的一切苦难

(法国) 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。

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，还不如，把痛苦当成一杯美酒吧！接受它，期待它！

现在，现实的痛苦已对我起不了多大的作用了，我静静地忍受着我所觉察到的、我所经历痛苦。

如今，我己能冷静面对恐惧和因希望而产生的焦虑，单以习惯就足以应付这不可能变得更糟的处境。肉体的痛苦已久久地沉淀了，心碎的痕迹又何必找寻呢？心灵的宁静，已补偿了我经历的一切苦难！

卢梭（1712 - 1778）：18世纪法国伟大的启蒙思想家。他在政治民主方面的著述在法国大革命中成为激进的雅各宾派的理论向导。著有四大名篇《新爱洛绮丝》、《民约论》、《爱弥儿》、《忏悔录》。

# 8

## 淡泊可以明志，宁静可以致远

(三国) 诸葛亮

有修养的人，必须摒弃外在的干扰，来专心修身；必须勤俭节约，以提高自己的道德修养。

**不对名利淡泊，就没法确定自己的志向；不摒弃外在的干扰，就无法进步。**

所以，学习，一定要静下心来。

才能来源于学习，不学习，就没法增加自己的才能；志向缺乏，就无法学有所成；懒惰，就会精神懈怠；过分的急躁，就没法修身养性。

人应该有高尚远大的抱负，对前代的贤人充满仰慕之情；要摒弃浮躁的欲望和一切虚空的荣誉；要将好学上进、渴望成才的理想时时刻刻放在心上，而且不要隐藏上进之心，要让人能感觉到。

意志要坚强，意气要高昂，默默无闻永远不能出类拔萃，只能处于平凡之中。要不耻下问，广泛向别人求教，不要纠缠于鸡毛蒜皮的事；不要轻易嫉恨或疑惑，受到一时的挫折，也不要放弃。

诸葛亮（公元181-234）：字孔明，号卧龙，琅邪阳都（今山东沂南县）人。他是三国时期蜀国杰出的政治家、军事家和战略家。

# 9

## 不要为还没有发生的事情感到痛苦

(古罗马)塞涅卡

对人的欲望加以限制，有助于医治恐惧症。不再希望，也就不再害怕。

希望和害怕如此不同，怎么能联系在一起呢？它们表面上看来似乎没有联系，实际上却是相辅相成的。因为二者都属于犹豫不决的心理，都是由于对未来的不确定而造成的一种心理状态。它们主要起因于思想不适应现实，远远地跑到了现实的前头。于是，“希望”这种赐予人类最伟大的能力，竟成了人们痛苦的一个来源。

野生动物只逃离它们眼下看到的危险，一旦危险过去，也就不再担心了；人们却既为伤心的往事苦闷，又为将来无法预知的事焦急

记忆会带回害怕的极度痛苦，预见又提前引起这个痛苦。没有一个人能把他们的不幸局限于现在。

忘记过往的伤心事，限制你的想象期待吧！只有这样，你才不会有恐惧，不再为未知的事情而苦恼、恐惧。

塞涅卡（约前4—后65）：西塞罗以后最杰出的哲学家之一。权威的《简明不列颠百科全书》称他是“古罗马雄辩家、悲剧作家、哲学家、政治家”。代表作有《美狄亚》、《俄狄浦斯》、《特洛伊妇人》等十部悲剧和《安慰》、《论天命》、《论智者不惑》、《论愤怒》、《论悠闲》大量的伦理哲学著作

# 10

## 要了解一个人，不妨看他读什么书

(英国)塞缪尔·斯迈尔斯

要了解一个人，不妨看他所读的是什么类型的书，这跟观察与他来往的朋友种类一样有效。

好书如诤友，它会一如既往地与你相伴，携手前行，其乐融融。与好书日日亲善，年轻时可得到乐趣与教诲；鬓发染霜之日，又可得到它的亲抚和安慰。

书作为人与人之间交往的纽带，会使人们的情谊更加诚挚。共同喜欢上两本书的两个人往往会发现彼此性情相近。人们也会高兴地就一个作家交流彼此的所思所感、欣赏与疑惑。作家与读者，读者与作家，也由此相通。

往往一本好书，浓缩了作者一生的思想。读其书如对其人，金玉良言，令人铭感于心。好书承载的精华，自然令有识之人受益匪浅。

**读好书的人，与高尚思想者为伍，心灵必然就不会孤独。**每当诱惑袭击，古代圣贤的真知灼见，就会萦绕在我们的心头，给我们指明前进的方向，心灵因此不会蒙上尘垢，高尚行为的愿望也就随之产生。

塞缪尔·斯迈尔斯(1812-?)：英国19世纪著名的社会改革家、人生随笔作家、伟大道德教育家，他还被公认为现代成功学的鼻祖。《品德的力量》、《人生的职责》、《金钱与人生》、《信仰的力量》等在全球畅销一百多年而不衰，改变了亿万人的命运，对近代以来西方社会的道德风尚产生了很大的影响。

# 11

## 阅读是一件深厚的、内在的、充满情趣的事

(英国)赫兹里特

书籍深透骨髓，诗随血液循环。

从书里散发出的芳香，像天才的呼吸一样，浓郁而精醇；一道金色的彩霞将它围绕；又像报春花那甜甜的表皮。

小时候读书的美好感受，到老了，我们也会将它想起。

书中所言他人之事，更使我们如身临其境。

无论何时何地，好书无须倾尽囊中物便可得之，而我们的呼吸也会充满书香之气。

赫兹里特 (William Hazlitt, 1778 - 1830)：英国文艺评论家，散文作家。曾就读于神学院。主要作品有《莎士比亚戏剧中的人物》、《论英国诗人》、《时代精神》、《论青春的不朽之感》、《席间闲谈》、《燕谈录》等。



# 12

## 信言不美，美言不信

(清)王庭奎

诚实的话未必好听，好听的话未必诚实。

喜欢当面谄媚的人，也喜欢背后诋毁人。

谦虚是一种美德，但太过谦虚的人可能心有奸诈。

沉默是好的品行，但故意不动声色的人可能内藏阴谋。

不要认为外表正直的人内心就刚正，对那些看似正人君子实则居心不良的人，要学会提防。

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。人的内心常与外表不一，很难看透。给你恰当的批评的人，是你的老师；给你恰当肯定的人，是你的朋友；给你不恰当恭维的人，是你的敌人。讲别人的坏话，并非直爽；帮别人做坏事，并非有义。画虎画皮难画骨，知人知面不知心。随着事情的发展，真假自然会显露出来，而人心的变化往往难测。

古人十分忌讳那些“厚币甘言”的人。甜言蜜语、厚赠钱财的人，往往另有所图：看似友好，实为贿赂，诱人徇私枉法。这样的人，从古到今一直都存在，不能不防啊！

王庭奎（1753—1838）：字凤桐，号九成，清直  
属南皮（今属河北）人。著有《民言百忍》等。



# 13

## 上帝让我们多活一日，我们便愉快地多过一天

(古罗马)塞涅卡

当垂老之境来临时，在我们每日上床睡觉前，我们都要愉快地说：我曾经活过，我现在已经完成了命运在很久以前分配给我的任务，我不怕任何事情来临，包括死亡。上帝让我们多活一日，我们便愉快地多过一天。

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，他们比其他人更加懂得什么是幸福。

只要有“我曾经活过”的心态，我们就能在每天醒来面对天光微亮的天空时拥有快乐生活的朝气。

世上没有人愿意自己桎梏心灵，如果没有任何力量强迫你去过另一种生活，那么你也不要自我强迫去过不想要的生活，却羡慕到处都能见到的别人的自由灵魂。

塞涅卡（约前4—后65）：西塞罗以后最杰出的哲学家之一。权威的《简明不列颠百科全书》称他是“古罗马雄辩家、悲剧作家、哲学家、政治家”。代表作有《美狄亚》、《俄狄浦斯》、《特洛伊妇人》等十部悲剧和《安慰》、《论天命》、《论智者不惑》、《论愤怒》、《论悠闲》大量的伦理哲学著作。