

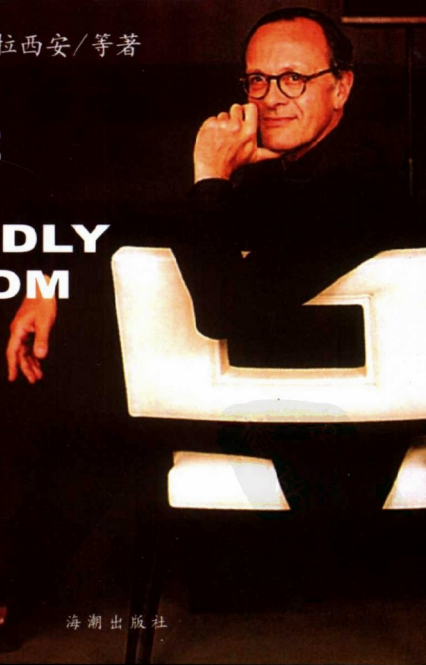
袖珍励志馆

传承后世的修炼经典

生活的艺术

[西班牙] 葛拉西安/等著

**THE
BIBLE
OF
WORLDLY
WISDOM**



海潮出版社

THE BIBLE OF WORLDLY WISDOM

传承百世的修炼经典

本书汇集了三位世界级智者葛拉西安、拉罗什福科、托尔斯泰对世人生活、处世、修炼、友爱及成功的谆谆忠告。他们所具有的特殊身份，加上其惊人的才华，使其能洞见人世间生存法则的精髓。他们的著作在发表后虽历经磨难，却为人类留下了永恒的财富，并世代传承，被誉为处世的圣经。我们将这些思想精华归纳为以下几个方面：

- 了解自我；
- 生活的法则；
- 爱的艺术；
- 道德修炼；
- 为人处世；
- 成功的要素。

责任编辑/陈开仁 王惠平

平面设计/康笑宇工作室

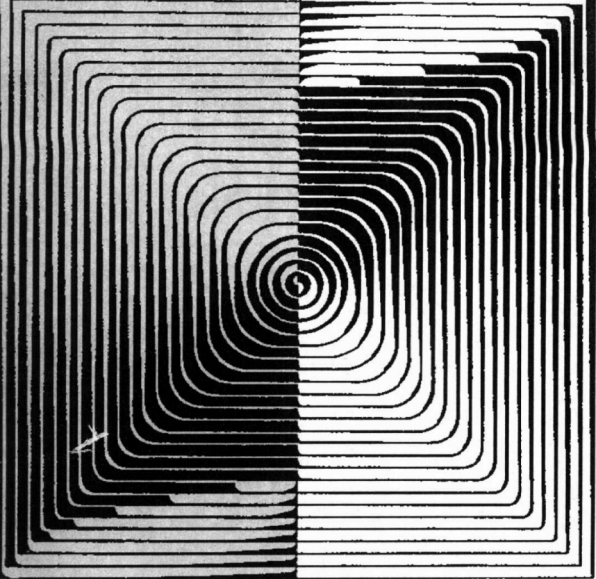
ISBN 7-80151-578-1



9 787801 515780 >

ISBN 7-80151-578-1/C·30

定价：10.00 元



[西班牙] 葛拉西安 / 等著
刘 津 / 编译

袖珍励志馆

传承后世的修炼经典
生活的艺术

**THE BIBLE OF
WORLDLY WISDOM**

海潮出版社

PDG

图书在版编目(CIP)数据

生活的艺术/(西班牙)葛拉西安等著,刘津译.-北京:
海潮出版社,2002

ISBN 7-80151-578-1

(袖珍励志馆)

I.生… II.①葛… ②刘… III.人生观-普及读物
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021685 号

海潮出版社出版发行

(北京西三环中路 19 号 100841)

全国新华书店经销

北京铁建印刷厂印刷

880×1230 1/64 开本 6.25 印张 215 千字

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7-80151-578-1/C·30

定价:10.00 元



前 言

探寻生活的真义

呈现给读者的这本书，汇集了三位大师级智者列夫·托尔斯泰、拉罗什福科及葛拉西安三部关于为人处世名作——《生活之路》、《道德箴言录》、《智慧书》的最经典部分。

《生活之路》是 19 世纪俄罗斯世界级文豪及大思想家托尔斯泰的绝笔之作。到了晚年，托翁将主要精力放在关于生活、社会、教育、宗教等问题的思考上，《生活之路》堪称他这一时期的最重要作品。这是一部经典之作，由阅读笔记、警句格言、寓言故事和思想札记等集成。它们或者是他本人思想的精练、或者是对古人及其他同时代人作品的摘录、或者是他对各种传说、故事、观点的再加工。如此庞杂的来源，却在托翁的梳理下，显得既博大精深而又简洁纯朴。用托翁自己的话来说，是为了“更加简明，使之适应于所有的人”，“能被农民们、被大人和孩子们口头相传”。

与托翁在文学和思想上的造诣相比，诞生于 17 世纪的法国思想家拉罗什福科 (La Rochefou-

cauld, 1613 - 1680) 的领域要“窄”得多, 留给后人的也就一本“小小”的《道德箴言录》。但就在这本格言体小书问世以后, 社会反响极为强烈, 褒者盛赞他对人性的解剖淋漓尽致, 但同时也使他倍受责难, 因为这些人“害怕被揭露”。不管怎样, 《道德箴言录》对人类思想的影响是勿容置疑的, 这可以从它在问世以后不断再版来证明。目前该书被译成多种文字, 其中的许多警句格言被大量引用, 甚至广为流传民间。马克思在 1869 年 6 月 26 日写给恩格斯的信中, 赞扬该书表达了一些很出色的思想, 并专门抄录了数段给恩格斯。爱因斯坦也曾在二战期间专门写信向他滞留在德国的朋友推荐此书。

《道德箴言录》并不是一堆规范和训条的集合, 告诉人们应当做什么, 不能做什么, 而是一系列对人们行为品质的分析和描述, 揭示人们实际上在做什么、想什么。因此, 它不是一种盛气凌人的说教, 而是一些非常透辟的识人准则。

他犀利的笔锋几乎触及人性的各个方面: 善良、公正、高尚、诚实、贞洁、勇敢、精明、节制、慷慨、谦虚、坚定、忠实、悲痛、感激、荣耀、功绩、怜悯、同情、赞扬、劝告, 等等。他也用较大篇幅直斥人的各种劣根性和恶行: 虚荣、骄傲、嫉妒、猜忌、软弱、懒惰、欺骗、隐瞒、贪婪、吝啬、奉承、背叛、调情、残忍、无聊、诡计, 等等。

如果说托翁的《生活之路》和拉氏的《道德箴

言录》还有很强的哲理说教色彩的话，葛拉西安的《智慧书》则完全回到了“人间”。它是专门为在日常事务中必须与他人相处的人而作，旨在教人知人观事、判断、行动的策略，以及如何发现他人用心、赢得他人好感和友谊的技巧。此书问世后，受到各方好评，大哲学家叔本华欣然将此书译成德文，赞誉她“绝对的独一无二”，尼采也对此书大加褒扬，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。

为了求得全书体例的统一，我们将他们各自所探求的问题进行了主题归纳。全书按主题分为六卷，即：了解自我、生活的法则、为人处世、道德修炼、爱的艺术及成功的要素。在编辑此书的过程中，我们参考了王志耕先生的《生活之路》译本，及何怀宏先生的《道德箴言录》译本，各卷的卷首采用了郑辛遥先生的漫画，在此表示感谢。

对于我们这些沐浴过老子、庄子等中国古老圣哲思想熏陶的黄皮肤来说，如果能兼容并蓄地吸收一些西方智者的教诲，也许更有利于我们在一个东西文化交流日益频繁的世界立于不败之地。

编者



法国学者华莱士说过：“科学，是对成功做法的一种汇总。”本书就是收集那些经得起时间考验、并成功克服忧虑的事例。不过，我得先警告你，书中并没有什么新点子，你倒是会发现一些不大常用的方法。事实上，你我现在缺少的不是什么新观念，我们所认知的已足够引导我们享受快乐的人生。我们都熟知很多做人的道理，我们的问题并非出自于“无知”，而是“无为”。本书的目的是重新阐明、发挥一些古老的基本真理，督促你采取行动，实际演练它们。

当然，你看这本书并不是去了解这本书是如何诞生的。你要的是行动。好！让我们现在就开始行动吧！



导 读

如何更好地利用本书的九项建议

1. 如果你希望从本书中获益,就必须具备一项不可或缺的条件,否则再多的方法也帮不了忙。一旦你具备此项条件,不需要其他建议,你就能从本书获得最大的受益。

这个神奇的条件是什么?那就是迫切学习的意愿,克服忧虑、享受人生的强烈决心。

如何培养自己的这种条件呢?你只有时时提醒自己,这些原则是何等重要。想像自己将享受更加丰富、快乐的人生,反复不断地告诉自己:“如果我长期在生活中应用本书所教的永恒真理,我就能享有心中的平安与快乐,我的收入也可能大大增加。”

2. 先快速浏览每一章,首先获得一个概念。这样可能促使你想快点看下去,如果你是为了消遣,那就不要浏览此书,因为这不是一本供你消遣之书。如果你真想停止忧虑、享受生活,就应该回过头去,再仔细阅读每一章。这样做不但能真正节省时间,而且更加行之有效。

3. 阅读中不时地暂停片刻,想一想你所阅读的内容。问问自己什么时候、怎样能够运用一下书中的每一项建议。这种方法比一气读完要有帮助得多。

4. 阅读时手中备一只笔,看到你能用得上的建议,就用笔划下来。如果是很好的建议,那就每句话都划下来,并在旁边作上记号。在书上作记号划线可以增加阅读的乐趣,以后也容易回顾。

5. 我认识一位在保险公司工作了 15 年的女经理。她每个月都把公司的保险合约看一遍。对! 没错! 她月复一月,年复一年地看同样的合约。为什么? 因为经验使她相信,这是唯一帮她清楚记下所有条文的方法。

我有一阵子花了大约 2 年的时间写一本有关公众演说的书,可是我发现自己必须经常重复读它,才能记住我自己在书中写些什么。人,真的是很健忘!

如果你真想从本书中获益,随便看一遍是不够的。仔细阅读本书后,你每个月都应该再花几小时回顾一下。在桌上放一本,可随时翻几页。时常提醒自己,克服忧虑是可以不断磨练改进的技能。经常反复回顾与运用,你就会养成一种熟练自如的习惯,务必记住,这是唯一的方法!

6. 萧伯纳说过:“如果你只是单向传授,他永远都学不会。”这句话一点没错。学习是一种主动的行为,只有实践才能学会。如果你想精通本书

所提到的原则,就必须采取行动。一有机会就练习运用。不这样去做,你过不了多久就会忘得一干二净。只有活用的知识才能常驻心头。

你也许会发现,有时运用这些建议是很困难的。是的,即使这本书是我写的,可是要我运用每一条,我也常觉得为难。因此,当你阅读本书时,要提醒自己,你不只是在收集一些规则,而是在努力养成一种新的习惯,甚至开创一种新的生活。这需要时间、毅力,并在日常生活中不断运用!

你最好在自己的办公桌、床头备上一本,常常翻阅,把这本书看成是一本克服忧虑的必备手册。如果应用时遇到某种困难,不要气馁,不要冲动,这通常都不是正确的方式。还是翻回到这几页,再看你作记号的段落,试着采用新的方法,看看它们能带来什么奇迹!

7. 让家人帮助监督你,每次遇到你违背本书的原则时,你就得向他们缴纳罚金! 注意,也许他们会让你破产,除非你认真履行书中的法则。

8. 请看看华尔街著名的银行家郝威尔以及富兰克林是如何改正错误的,你何不运用他们的方法检查一下你应用这些原则的状况? 这样做至少有两个好处:

第一,你会发现自己开始了一种珍贵而有趣的学习过程。

第二,你会发现自己克服忧虑、享受人生的能力增强了。

9. 常写日记。将你成功运用本书原则的过程记录下来。尽量具体,记下人名、日期及结果。一本这样的记录会激励你更加努力,多年后,当你无意中回顾时,你一定会觉得非常有意思,而且非常珍贵!

好,现在就开始进入正题吧! 愿你度过一个快乐无忧的人生!

你忠实的朋友

Dale Carnegie

戴尔·卡耐基



目 录

卷一 了解自我

1. 认识你自己
2. 人的不幸就在于失去灵魂和爱的能力
3. 一个自己感到至高无上的人无从发现自我
4. 穿鞋的经历
5. 大多数邪恶的事都是在醉醺醺的状态下干出来的
6. 自恃甚高者为掠财心安理得
7. 用发现别人的缺点来表现自己,只是表明了自己的无能
8. 越认为自己比他人高贵,就越会轻易地去侮辱他人
9. 骄傲是无法自制的自私自利
10. 光仿效别人无法增长智慧
11. 骄傲的人
12. 当人们沾沾自喜地说“瞧我有多好呀”时,就是堕入

泥淖的开始

13. 你的幸福主要取决于如何看待自我
14. 自认为不平常的人总以为自己比别人更高明
15. 在所有的激情中,最不为我们所知的是懒惰
16. 巧妙地运用自己的平庸
17. 崇拜心理
18. 青春是一种不断的陶醉
19. 最聪明的人是那些对无足轻重的事情无动于衷的人
20. 能力与意愿
21. 如果我们自己毫无骄傲之心,就不会抱怨别人的骄傲
22. 在性格中比在精神中有更多的缺陷
23. 机会使我们认识他人,更认识我们自己
24. 明智的首要原则就是有自知之明
25. 要让所有人都做得好,首先必须自己做好
26. 人的主要力量体现在思想的克制上
27. 在自己身上去寻找善的思想
28. 习惯于控制自己
29. 名誉只跟主要人物打交道
30. 认识自己
31. 做事的艺术
32. 要善于表现自己
33. 让你置身于事物的中心
34. 不要露出你受伤的指头
35. 要小心言语



- 36. 避免你的土生土长的缺点
- 37. 言语和行动造就完美的人
- 38. 了解你所处时代中的伟人
- 39. 不要显得怪异
- 40. 知道你的主要缺点
- 41. 不要把自己的荣誉轻托别人,除非你得到他的保证
- 42. 要知道自己缺少什么
- 43. 我们不完全属于谁,也没有人完全属于我们
- 44. 要吸引人
- 45. 显示出自己像其他人,这是最贬低自己了
- 46. 避免在所有的事情之中显得太出名
- 47. 要有发现的天赋
- 48. 不要成为不断要求的人
- 49. 让你个人的品质超越你职位的品质
- 50. 成熟
- 51. 对于你没有完成的事情不要假冒
- 52. 非凡的人具有三样东西
- 53. 知道你的长处

卷二 生活的法则

- 54. 生活的真正法则是不要背弃理性
- 55. 不要过于计较他人的赞扬或指责
- 56. 不要把生活寄托在那些如过眼云烟的东西上
- 57. 生活的涵义

这样的人就不仅是一个性情固执的人，而且也可以称之为傲慢的人了。

- ◆ 每一个人都有权按照自己的思考去行动，每个人都应该怀着自己的追求，这是无可指责的，这也是一个正常社会的标准。

9. 要保持一种稳重的处世方式 (40)

- ◆ 在年轻人进入社会——踏上这座满是迷宫的土地之前，我建议你们最好能请一位曾经踏遍这块土地的先来者画一张略图。
- ◆ 为了要使人对你怀有敬意，受到他人的尊敬，威严是绝对需要的。
- ◆ 性情豪爽是一件好事，但是态度过于随便的人却难以获得别人的尊敬。
- ◆ 不论在任何时刻、任何境地，都要保持一种“稳重”的生活方式和处世态度。

第三篇 给对未来抱着梦想的你

10. 千里之行，始于足下 (49)

- ◆ 也许未来是一片茫茫而不容易预测的。但是老子也说过：“千里之行始于足下。”
- ◆ 虽然十年后想做的事，现在是梦想般的事情，但是我愿帮助你，把你的白日梦局限于二个或三个。

11. 今天为一分钟而笑的人，明天将为一秒钟而哭 (54)

- ◆ 当你开始为那些已经做完或过去的事忧虑的时候，你不过是在锯一些木屑。
- ◆ 聪明的人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤，却会很高兴地想办法来弥补他们的创伤。

第三篇 平安快乐的七种办法

12. 活在今天的方格中…………… (131)

- ◆ 你所认为的，并非真正的你；反倒是你怎么想，你就是什么样的人。
- ◆ 行动似乎跟着感觉走，其实行动与感觉是并行的，如果意志控制行动，也就能间接控制感觉。
- ◆ 只要将一个人内心的态度由恐惧转为奋斗，就能克服任何障碍。

13. 不要对他人心存报复…………… (148)

- ◆ 即使我们没办法爱我们的敌人，起码也应该多爱自己一点。我们应该不让敌人控制我们的心情、健康和容貌。
- ◆ 要想真正宽恕忘却我们的敌人，最有效的办法还是诉诸比我们更强大的力量。如果我们可以忘记一切，侮辱也就无足轻重了。
- ◆ 永远不要对敌人心存报复，那样对自己的伤害将大于对别