

沉思錄



[沉思錄 下载链接1](#)

著者:馬可．奧理略 (原作)

出版者:人類智庫

出版时间:2011-7

装帧:平装

isbn:9789864134885

◎聯合推薦

台中市長／胡志強

著名作家、前暨南大學校長／李家同

台灣大學校長／李嗣涔

國立師範大學校長／張國恩

建國中學校長／蔡炳坤

北一女中校長／張碧娟

小太陽基金會理事長／李悅綾

國家領袖的枕邊書．超越自己的人生座右銘

影響世界領袖的經典好書

英國名相邱吉爾

美國前總統柯林頓

中國總理溫家寶

法國前總統密特朗

英國前總理布萊爾等

為什麼他們將《沉思錄》當作枕邊書天天讀？

《沉思錄》經典價值地位等同《論語》

「哲學家皇帝」馬可．奧理略是古羅馬帝國最偉大的皇帝，他一生有半數時間在戎馬征伐中度過，卻時時不忘心靈的探索，對自己的生命進行反思。在一次出征前夕，他交給好友一卷羊皮紙，內容記載著他在戰爭紛擾時，仍不忘提醒自己的話語及心靈審視，以語錄體的形式，蘊含豐富的人生智慧，那便是《沉思錄》，一本寫給自己的書，是其思想生活、情懷追求的真實寫照，可見其冷靜達觀的價值觀和豁達的人生態度，也記錄對人生、社會的深刻感悟和省思。

讀《沉思錄》聰明吸取先哲智慧，引領自己的人生

這份兩千年前的精神墨寶，崇高深邃的哲理，閃爍智慧之光，影響一代代的人，一直流傳至今。

愛好哲學的人，視為哲學著作研讀；不喜歡哲學的人，把它做為修身養性的書品味翻讀。舒緩心靈、安頓靈魂，它像一座指引人生航向的燈塔，提醒現代人處世的生命哲學，深刻影響眾多政商界名人，都將它當作案頭枕邊書，不時翻閱自省、心靈交流。

讓《沉思錄》做你的心靈導師

本書從長達12卷用希臘文撰寫的《沉思錄》中，精選其中的代表性文字，並根據原文內涵，以生動活潑的寓言故事解析導讀，幫助讀者更容易獲得《沉思錄》經典的智慧啟示。以簡潔精鍊的筆調、優美流暢的語言、生動感性的哲理寓言小故事，深入闡明《沉思錄》蘊藏的智慧精華，希望能助你打開心結、引領開啟智慧之門、調適身心，領悟生命的美好、揭示熱情工作的人生真諦。

《沉思錄》就像你迫切尋求的心靈導師，能幫助人琢磨、沈澱思路，對自己的人生進行反思。

如果你對目前的生活，感到徬徨迷惘，或正在遭受挫折與考驗，這本書將是你最好的心靈出路。

這是一個黑暗的時代，也是一個光明的時代！

你一定會有需要讀《沉思錄》的時候

物質生活或許越來越豐富，但內心世界卻越來越荒蕪貧瘠

國際領袖做決策、為天下事憂煩時，深入去讀《沉思錄》

當你遇到挫折、困惑、低潮、徬徨、迷失自我時
更需要平心靜氣讀《沉思錄》，如一帖良藥自我療癒！
它有如一面鏡子，照見感悟與反省
如一股清泉，洗滌沾滿塵埃的心靈
歷經兩千年來到現代，仍深具實用性
透過古羅馬哲學家皇帝的思想智慧
平實而又發人深省的睿智話語
從中獲得啟發，找到人生方向
提升個人修養、獲得心靈平靜的力量
回歸內心祥和與寧靜
平和面對人生的失落與不公
避免心情受到外界干擾而起伏躁動
面對繁華紛亂的世間
提醒自己不要忘記最初的堅持與信念
保持清明理智，瞬間超越困境與煩惱！
四卷人生課題・感動人心的智慧箴言・50則讓您重新認識自我的勵志故事
追求幸福：探索真相、遵循本性，找尋幸福的源頭
愛與寬容：待人寬恕，以同理心建立美好的人際關係
與成功有約：執著追求、勇敢放下，活出生命光采
消除煩惱：心靈澄淨、克制慾望，回歸單純的寧靜快樂

作者介绍:

馬可．奧理略（Marcus Aurelius）

原著簡介

西元121年～180年

自小由羅馬皇帝哈德良安排，接受帝王的精英教育，17歲時由繼任皇帝安東尼收養，成為皇儲。於19歲開始擔任執政官，學習羅馬政治，直到40歲安東尼皇帝病逝後，才接任羅馬皇帝。

繼位時羅馬正值黃金盛世，但一連串的天災、外患，不斷削弱羅馬國力，死前又傳位給

昏庸暴虐的兒子康茂德，此舉等於親手結束羅馬盛世，也使羅馬開始走向三百年的滅亡。故事曾改編為奧斯卡金獎電影「神鬼戰士」（由羅素·克洛主演將軍），片中的老皇帝即馬可·奧理略。

精通希臘文學、拉丁文學、修辭學、法律、哲學、繪畫。他不僅是羅馬帝國的賢君，也是位斯多葛派學家，在多年戎馬倥傯的生活中，他仍不忘時時自省，在馬背上寫下的《沉思錄》，更成為後世珍傳的精神墨寶。被譽為羅馬德行最高的皇帝，後世更稱他為「哲學家皇帝」。

鄭令

學歷：台大中文系畢業，南華大學出版事業管理研究所碩士

現任：人類智庫出版集團總編輯

代表著作：

《台灣圖書出版業文字編輯專業職能之研究》

《幼兒的腦內革命》

《讓孩子成為讀書高手》

《創意寫作魔法書》

《陪孩子愛上作文》

《啟蒙式小朋友輕鬆學作文》

《小朋友快樂寫作文》

《珠心算高手的傳奇》

《前進大學面試指南》

《地震逃生手冊》

《輕輕鬆鬆說台語》

《1分鐘台語生活會話》

《外勞．外籍新娘學中文》

目录: 本書目錄

【推薦序】行到水窮處，坐看雲起時／胡志強

【推薦序】我讀《一念之間改變人生》／蔡炳坤

【推薦序】閱讀一本好書的感動／李悅綾

【推薦序】細讀《沉思錄》哲學家皇帝的人生智慧

【前言】古羅馬的最後良心——「哲學家皇帝」馬可·奧里略小傳

卷一 追求幸福

重新認識人生價值 Pursuit of Happiness

活在當下

把每一天都當作生命最後一天度過。

立定目標

事因志立，立志則事成。

「好行為」帶來「好運氣」

正面的思想和行為能量，會為你招來好運。

停止抱怨

與其埋怨路暗，不如自己點燈。

遵循美好的本性

無事不可生事，有事不可怕事。

心靈自由才是真自由

剔除心靈中無用的東西。

別被表象欺騙了

你看到的不一定是真實。

善良，讓心靈更豐足

「善良品德」是人類最有福的氣質本性。

心滿意足，最幸福！

人生，不需要其他虛無的東西來填充。

幸福的源頭是什麼？

分清楚：你想要的與真正需要的是什麼？

人生三幕也算全劇

願生時麗似夏花，死時美如秋葉。（泰戈爾）

輕鬆看待生死

將人生視如赴宴，離開時沒有遺憾。

卷二 愛與寬容

寫下人際關係的美麗篇章 Love & Forgiveness

活出海闊天空

寬容與諒解，是智慧的表現。

別讓人牽著鼻子走

他人對你的毀譽，並不是衡量你自身價值的唯一標準。

友愛，展現人性光輝

人若沒有真正的朋友，世界就成了荒漠。

約束自己，寬待他人

人是群體的動物，為了生存本應互助合作。

傾聽，是最高明的溝通

想走進別人的內心，最好的方法就是「傾聽」。

把別人當成自己

你願人怎樣待你，你就怎樣待人，要愛人如己。

善良是一股愉悅的馨香

愛不是華麗的誓言，而是真誠的行動。

「寬厚」是你最有力的專長

不要以惡報惡，而是要忍耐和寬容。

好事情要做一件，忘一件！

一直等著別人回報，便扭曲你付出的本意。

諒解，才能獲得大自在

原諒那些品性不良的人，因為他們無法分辨善惡。

真心學習別人的優點

站在巨人的肩膀上，你會看得更高更遠。

你我都有存在的價值

對別人尊重，就是對自己尊重。

卷三 與成功有約

克服挫折學會忍耐 The Way to Success

誰創造了哈利波特？

夢想沒有設限，有夢就勇敢去追。

少貪慾，少犯錯

購買不需要的東西、過度消費的人，很快會買不起所需要的東西。

障礙是你的成長機會
大石橫路，弱者視為通行障礙，勇者視為進步的階梯。
失敗不過就是皮肉傷
為成功找方法，別為失敗找藉口。
理性勇敢面對困難
沒有做不成的事，只有做不成的人。
你害怕改變嗎？
別怕失敗，人生是要繳學費買經驗的。
邊工作邊抱怨，對你沒好處
快樂的祕訣，是選你所愛、愛你所選。
不嘗試，註定要失敗
人生沒有失敗，都是經驗。
目標明確，就不會精疲力竭
正如空氣對於生命的重要性，成功需要目標才有意義。
合作才能成功
集結大家的力量，做出最好的表現。
全然地付出
付出與回報不好衡量，吃虧就是佔便宜。
豁達，使人勇敢有韌性
命運掌握在自己手中，機會是留給有準備的人。
求助於人，也要保持尊嚴
以正當方式尋求支援，而非搖尾乞憐。
卷四 消除煩惱
讓心靈平靜自然快樂 Eliminating Troubles
打從心裡擺脫煩惱
煩惱是一種慢性毒素，摧殘著人的精神。
流言不過是耳邊風
「沉默」是對誹謗的最好答覆。
憤怒，是用別人的錯來懲罰自己
不氣不氣不生氣，你若生氣中他計。
保持心靈寧靜
過像嬰兒一樣單純、寧靜的生活。
對壞人以牙還牙？
所有傷害你的人，都是你的老師。
慾望和煩惱成正比
「富有」不是財產很多，而是要求很少。
有工作的人生，如在天堂
人不工作等於廢物。
保持清明澄澈的自由
人生就如同一把劍，劍刃越薄越好，重量越輕越好。
不淪為慾望的奴隸
永無休止的慾望，會讓人和野獸一樣。
尋找大自然中的快樂元素
接受和品味自然的饋贈，體驗生命的美好與艱難。
做對的事情，把對的事情做好
依循自己的理性判斷，有所堅持，不盲從他人。
不與道德墮落者一般見識
忽略道德墮落的人，別讓他對你產生負面影響。
馴服煩惱，做個有智慧的人
所謂的「傷害」，只是一種心態。你不認為自己受傷害，傷害便無從存在。
．．．．．(收起)

标签

心灵

哲學

勵志

勵志

人生

心靈

思维补品

评论

比直接读《沉思录》有意思，读了两遍，应该经常翻看，真想mi了某人的这本书，算了君子不多人所爱，回头还了吧。

她清脆的笑声在疾烈的风中瞬间支离破碎，流向四面八方。

非常棒的书

[沉思錄_下载链接1](#)

书评

[沉思錄_下载链接1](#)