# 《沉思录》读后感

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-08-19

*第一篇：《沉思录》读后感宁静地沉思——读《沉思录》有感读完马可·奥勒留的《沉思录》，掩卷而思，书中的每一个字像那恋恋不舍的情人一样依然停留在我的脑际，只待我用心慢慢地去咀嚼那其中的美妙。此时，心灵的深处就像那没有一点杂质、没有一丝尘世的声...*

**第一篇：《沉思录》读后感**

宁静地沉思

——读《沉思录》有感

读完马可·奥勒留的《沉思录》，掩卷而思，书中的每一个字像那恋恋不舍的情人一样依然停留在我的脑际，只待我用心慢慢地去咀嚼那其中的美妙。此时，心灵的深处就像那没有一点杂质、没有一丝尘世的声响的清晨一样，十分清静，好像没有什么东西是被扰乱过的一样。即使是这样，但，心中并不会因此而感到有任何的孤独和寂寞，因为我还有那清晨太阳的陪伴，她用她那一缕缕明静的光线照亮你，并且温暖你。在这个时候，有什么东西能够和沉浸在宁静的氛围里去享受那哲学产生的美感相媲美呢？那种感觉真美！一种被哲学的美感深深迷恋的感觉！

《沉思录》的作者马可·奥勒留是古罗马时期著名的“帝王哲学家”。在他幼年的时候，出身背景的优越性使他有机会外文学、哲学、绘画等方面广泛地涉猎，这也为他以后深刻地研究哲学奠定了厚实的基础。因此读过《沉思录》的读者都知道，这本书是马可·奥勒留借助心灵的力量和对生活细微的观察而完成的，它告诉我们应该如何保持仁爱、宽恕的生活原则，怎样才能按照本性在宁静中幸福地度过自己的一生，又告诫我们应该怎么坦然地面对生死，如何把握好那些在自己能力范围内的事情等等。这些都是我们日常生活中必须直面的问题，因此，对于启迪我们的智慧，引导我们更好地生存，有着不可低估的作用。

对于“仁爱”“宽恕”，马克·奥勒留认为，“对于那没有理性的“动物和一般的事物和对象，由于你有理性而他们没有，你要以一种大方和慷慨的精神对待他们。而对于人类说，由于他们有理性，你要以一种友爱的精神对待他们”，这是一种多么宽广的胸怀啊！多么博大仁慈的爱啊！一种对万事万物一视同仁的仁爱与宽恕！宽恕和仁爱是相辅相成的，一个不懂得宽恕的人一定不会对其他事物充满仁爱。试想如果一个人对那些有些粗俗，有些欠文理，甚至那些稍微伤害过你的人充满了挑剔和苛责，他怎么可能发自内心地宽恕他们呢？又怎么可能有一颗仁爱之心呢？之所以会出现没有仁爱之心的人，首先他就是一个不懂得宽恕的人，如果他懂得宽恕，他又怎么会去为一些小事而不去显示他的仁爱呢？所以，想要成为一个有仁爱之心的人，前提是的拥有一颗宽恕的心。关于宽恕，我们的先贤圣哲也认为：君子之道，忠恕而已。而君子，在中国的传统文化往往是仁爱的化身。君子在现代词典的解释是指品格高尚的人。而想想那些品格高尚的人，往往不都是拥有宽广的胸怀，往往不都是懂得宽恕之道吗？君子是古代对一个人的评价标准，而仁和恕又是君子的安身立命之本，所以君子应该时刻保持仁爱和宽恕之心，才可以称得上是一个真正的君子，正所谓“仁者，爱人也”。假如有人要将你杀掉，把你切成碎片，诅咒你，难道这些事能够阻止你拥有仁爱宽恕的本性吗？当然不能，我们不会因为受到伤害或者不公平待遇而放弃自己的仁爱宽恕的本性。从现在开始起，应当学会让自己拥有宽恕和仁爱的的本性，因为这两种品质，都在你能控制的范围之内！

“在心灵的最大宁静中免除所有压力而生活是在你的力量范围之内，即使全世界的人都尽其所欲地叫喊着反对你”所以说，选择宁静的生活方式有助你更轻松更愉快地生活。在马克·奥勒留看来，这的确是一种不错的选择。中国有一个成语叫做“宁静致远”，意思是，如果我们心中没有一丝杂念，让心灵保持在宁静的状态下，有助于我们完善我们的人格修养，追求更好的精神境界。当然，这样的例子是不少的，像我们每个人都熟知的陶渊明，就是在官场黑暗、小人当道的社会环境下选择了宁静的生活，在诗歌方面才有如此大的成就，在人格方面才得到了人们的赞扬。宁静的生活，在我们可以支配的范围之内，所以我们每个人都可以选择这种生活方式。此外，宁静的生活包括心灵和物质两个层面，在物质方面，选择宁静的生活方式，其实就相当于选择了一种井然有序的生活方式，使你的生活秩序忙而不乱。在精神上，可以使我们的心灵在痛苦、在烦恼时得到休憩。选择宁静的生活方式就相当于选择了幸福生活！而这也是在你能力的控制范围之内的。

生死是一个很老的话题了，但又是我们人类必须面临的问题，而且常谈常新。“那从地里生长的东西要回到地里，而那从神圣的种子诞生的，也将回到天国”，这在常人眼里，这只不过是最常见自然轮回现象吧了。但，如果把那株植物换做人的话了，我们可能就不那么去认为了。难道在我们人类的眼中，植物的生命就不是生命？或者就比人的生命要低贱吗？其实不然，只是我们人类把自己的生与死看的太重了，每个人总想活他个上百年或者更多，但这可能吗？！既然不可能，可我们又为何不去承认这一个现实呢？不去坦然地去面对我们无法改变的事情呢？在马克·奥勒留看来，死亡并不是一件坏事，而且是不可以避免的，不管你

是达官贵人，还是普通百姓，不管你是否承认，是否喜欢，你最终都会踏上这条道路的。坦然地面对生死，就像你看待那株植物一样，必然也将回到天国，因此，只要把这种自然轮回看作是宇宙间的一种不可改变的法则就行了。“虽然你打算活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活；任何人所过的也不是什么别的生活，而只是他现在失去的生活。最长和最短的生命就如此成为同一。”

读罢此句，不得不放下书本，思考良久。这是一个很有意思的说法，而且能够引起我实际生活中的共鸣。人们一生中将面临无数个“现在”，我们所过的生活亦是由无数个“现在”所拼接而成，“现在”对于每个人来说，它即是礼物，也是恩赐，是我们唯一所能把握的。我们曾纠结于过去的种种伤疤，桎梏于历史的层层包袱；我们亦曾迷茫于未来的种种未知，迷茫于将来的袅袅迷雾；我们郁结，我们痛苦，我们烦躁，我们恨不能穿越时空。但，又如何？莫奈何！当“现在”流逝成“过往”，我们不应还陷在不能改变的“过往”泥潭中自怜；当“将来”还未演变成“现在”，我们亦不可烦躁于不可知的种种变相之中。我们唯一可控的只有“现在”，唯一能做的也只是不要在懊恼中放任可控的“现在”流转成不可控的“过往”，在彷徨中措手不及地迎接“将来”化为“现在”。

过往的失意，无碍于今天我们以良好的心态遥望旭日的升起，面对崭新的一天，喜迎身边的人与事。同样，曾经的辉煌亦不是你今天可以长久炫耀的资本，因为它已经被定格在逝去的“现在”中，且不同时存在于你当下拥有的“现在”里。

子在川上曰：“逝者如斯乎！”生命变化太快，这一秒的我与上一秒的我已经不尽相同，佛学中称之为“无常”——事实无常也！易学称之为“变化”，“知否世事常变，变幻原是永恒”。一次灾害，无数人的生命流去而不复返。正因为这种人为不能控制的不确定性，更显得现在的重要性与价值性。

不要等！有爱，请现在说出；有梦，请现在追逐；有事，请现在去做......“活在当下”——你是，他是，我也是。这就是生命最美好的礼物。

拥有一颗仁爱宽恕的心灵，选择宁静的生活方式，坦然地面对生死。其实，这也只是《沉思录》中一小部分的思想罢了。在《沉思录》中还有许多值得我们借鉴的生活哲理，比如说：学会用理智的大脑来面对生活；做对社会，对自己有

意义的事情等等。《沉思录》是一部传世的哲学经典，而作为即将踏入社会大门的大学生来讲，非常有必要一读。我终于明白了温总理为什么把这本书放在床头，为什么读了不下100遍。《沉思录》让我思考人生，思考自己，也思考周围的一切。它的好不是读一遍就可以领悟的，我也要向温总理学习，多读，多想，多实践，让《沉思录》真正的带给我成长。

**第二篇：《沉思录》读后感**

两千年前，罗马皇帝马可.奥勒在他的马背上驰骋沙场的过程中，写下了《沉思录》，这是一本他写给自己的书。在一场战役之前，他的知心朋友们请求他离开前留下他自己的箴言，于是这本书才得以流传后世。《沉思录》虽然是一本两千年前的书，但是它对当今人仍有很大的启迪，它使我对于如何正确看待人生颇有启发。

1.它强调所有事物都是相关联的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任何别的事物没有联系。所以我们要用联系的观点分析问题解决问题。

2.它强调人的社会性，认为人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，或做出反社会的事情来，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。人应该坚持顾全大局、维护社会利益。马可.奥勒提醒自己和他人，要让你的行为和活动限定于有益社会行为，因为这符合你的本性。正由于我是一部分，对于一切出于整体而分配给我的事物，我不会不满意的。由于记住，我是整体的一部分，我就会对所有发生的事情就满意了。这是作者顾全大局、维护社会整体利益的一种崇高精神境界。当今，我们作为每一个社会人，很需要发扬这种精神，以自己的实际行动去维护国家、社会、集体的利益。

3.它强调要宽容的对待他人。我们每天都要准备碰到各种各样不好的人，但由于他们是我的同类，我们仍要善待他们。不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容。碰到任何事情都首先要检查自己做得对不对，不要随意责怪他人，要有一种克己忍让和包容的心。要懂得在人的关系结构中，首先的原则就是友爱。我们正确处理人际关系，构建文明和谐社会将起着重要的促进作用。

4.它强调要正确对待人生，实现人生价值。我们应该坦然面对死亡，并不是消极等待死亡，而是珍惜生命、正视人生价值。我们必须抓紧时间，这不仅是因为我们在一天天地接近死亡，而且因为对事物的观照和理解能力将先行消失。这就告诉我们，人的生命不仅是短暂的、有限的，而且随着人的衰老，在死亡之前就丧失了对事物的观察理解能力和继续工作的能力。因此要在有限而宝贵的生命里，抓紧做好每一件事，以自己的勤奋努力实现自己的人生价值。

**第三篇：《沉思录》读后感**

《沉思录》读后感

《深思录》读后感

《深思录》读后感1

我只是回不去的旅人，迷失了，在找寻青鸟的路程。

在路上，艰难地跋涉着……

我胆怯，变成了青鸟，没有脚，只能不停地飞，唯一的一次着陆，就是死。

马可，你画下的每一个符号都让我深思与仰慕……

这样的我如你所愿的走下去，全然遗忘了句号。

“帝王哲学家”，双重雍容华贵的身份冠称你完备的魂灵。作为帝王，竭忠尽智，夙兴夜寐却仍无法遏制你的帝国衰败成朽木，没落为泥沙。如李煜般痛心疾首的事先抛开不谈，怕还的你在千古风尘中的一声叹息。单从哲学家这一身份剖析，手中的这本《深思录》也足以流芳百世，世代相传了。

“语言平实，无华丽辞藻”的空话起就不讲了。终归当做日记写，庸人自扰又何必？而其内容蕴含的宝藏才是真正发人深省的。

你说，哲学家都是爱思索的人。如今似被框限了年头和年龄。平常用时思索与自身无切实利益或干脆相关的事物的人，总是被认为不务正业，荒诞不经。生命与才智多么抽象，诞生与灭亡多么虚妄。诸如此类的，的确没有太多考虑过现实功利性的问题。迈入社会，作为一个现代人，面对现代快节奏生活与浮夸功利的现实主义，的确显得无趣而天真，吃力而不讨好，空想而不切实。而我也无力辩驳。其中，与社会个体冲突也如此。教材上写道“真理驾驭在少数人手中”而事实是少数人要听从多数人，于是真理就还是由多数人驾驭，多么无奈！鲁迅先生也说“走自己的路，让别人说去吧”，而能肩扛得住舆论压力剥削的又有几个勇士？精神上的宰割最终会带你走向无尽的深渊。而我就是这样在人海中沉浮！

而你，就是我灵魂上的救世主。让我不在挣扎于所谓的世态炎凉，也不摇头叹息世风日下。选择退守自己的心田，立志做一个温良谦逊的人，忽视外界甚嚣尘上的唯利主义，构筑自己的世外桃源。

但是，这将成为傻子，一个无人问津的孤独者。学习哲学与思索这一点足以被贬得一无所取。单后生活又带给我们恐惊根深蒂固。哲学家们精神失常甚至选择死亡的事例数不胜数，而我却选择了坚持。在我脚下最真实的路只有我切实体会到，磨砺成泥沙。我不愿让一时的胆怯

造就终身的缺憾。你如此想，于是你写了；我如此想，于是我做了。

几十万年前，原始人类为了一块腐肉争得头破血流，谁也没有力气去做或去想别的东西，当然，除了明天的食物问题。然而其中一员爱上了看星星和远眺远方。几十万年后，现代人类学家说，那个第一个仰视星空呢的原始人类，起先了人类的新时代。只是没有人知道，其次天他就死于啼饥号寒，并被同伴唾弃。真是死有余辜，他们恨恨的想。

你知道的，我是不怕去做那个看星星的人的！

就这样……

我照旧乏累地背着行囊走着，一个转角，却颠覆了我的思想！

身羁宫廷的自身和自己所处混乱世界的感受，你选择追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。

而我在深刻反省后不得不要迎头痛击自己的，也正是你的字里行间……

你反对物质欲，认为时间全部金钱，地位，权利等都须要摒弃，就犹如一个高富帅痛惜说“其实我并不想过这样富足，令人艳羡的生活，我想归于贫困”一样令穷人唾弃。而我现在奋笔疾书，在学习中心力交瘁要换回的无非是这种生活。

你说“无论命运将什么事情加注于你，都要怀着崇敬接受”，这也太肯定了吧！现实的残酷，人心的险恶。胸襟博大人之品德必需拥有，但并非是无知和逆来顺受。谁情愿静默忍受至白头？即使别人都不信任你生活简朴，虚心和满意，也绝不会动怒，循着一方安静，纯粹的贵土。你有没有想过，不别人信任多么可悲，而我注定要孤寂一人？

还是留给那些年迈的老人和历经沧桑洗涤他们乏累不堪的灵魂，及处于混乱世界，面对道德低潮却又无能为力，在生活方面遭遇挫折，悲观堕落，但又不至于向上帝援手的人供应最好的劝慰。因为过于深厚的年轻却没有激情只要正直就不怕去闯什么。有负担的年轻人不能躲避，切不行把它当做人生知道和行为准则。

而我并不是要把全盘推翻的，只是原来过分依靠导致如今太过偏激了。

你说的，我们拥有的只有现在，任何人都盗不走我们应当拥有的东西。

你说的，本质往往最简洁。做人的心态要平和，不因得意而娇纵，失意而颓废。

你说的，不要被事物表象的华丽所迷惑，要认清事情的真相，那是用双眼看到的。

……

之前的分歧，是因为我排斥了你的另一个身份。

你终归是皇帝，而我们是一介凡人。无法随意处置别人，也无法赦免什么。你拥有我无法想象的荣誉，而我却活着——你执着一世的安静生活。

因为有了因为，所以有了所以；既然已成既然，何必再说何必……

让我无所适从的又何止你的这本《深思录》呢？

《深思录》读后感2

这段日子，阅读了古罗马皇帝马可·奥勒留所著《深思录》一书，这本书是马可·奥勒留自己与自己的十二卷对话，也是一个罗马皇帝的人生思索，我觉得阅读这本书对于自己浮躁的心灵有安静致远的恬淡。

马可·奥勒留是一位卓越的罗马帝王哲学家，他没能阻挡罗马帝国的轰然倒塌，但是却用自己一生的思索，为多数寻求生命更深层境界的人，铺设了灵魂的阶梯。我是偶然借阅到这本书的，而后我花了14天的阅读这本书，从中得到了很多思索，受到了很多启发。这本书朴实无华的语句中流露出的一种朴实的信仰，一种安静淡然的心态，给我浮躁的心灵自省。慢慢地，我享受阅读的过程，也会在阅读的过程中摘录对我很有启发的句子。随着自己思想的深化和行进，我更加觉得这是一本好书，于是便有了这篇读后感，既是我阅读后的思索和总结，也想作为私心举荐这本书的途径。

“和我一起降生到这个世界的人，其中有多少已然逝世。”

当作者谈到死亡的确定性，以及死亡将会很快来临的时候，他并不是在无意义的哲学思索。反而，他教会我们用乐观的心态看待死亡，并更好地珍惜生命，在有限的时间里发挥最大的价值。他说，“死亡之神随时凝视着我们。所以，在我们尚有实力的有生之年，应当去主动行善。”他教育我们应当快速行动起来，把自己的事情处理好，利用短暂的存在，好好地生活。

对于如何看待改变，他说：“一些事物仓促驾临，而另一些事物则飞逝而去。即使是那些刚刚驾临的事物，其中一部分也已经归于消亡。运动和改变在不断地更新着这个世界，恰如连续性的世界进程在不断地更新着岁月。”一个人短暂仓促的一生，只是蛮荒宇宙中的“一粟”，而宇宙物质才是其巨大的“沧海”。正因为如此，我们更应当珍视眼前，注意当下。全部的事物都在不断的运动和改变，对于已经发生的事情，我们要坦然面对并欣然接受，我们能做的就是在每一个当下都产生主动的动作，把握好每一个当下。

不要因想想整个人生而担心。将来和过去都无法带给你苦痛，能带给你苦痛的只有当下。其实许多时候我们面临的焦虑、压力，有很大一部分都来自于我们的想象。我们经常简单放大事物的消极面，给自己带来不必要的心情困扰。他虽然提示我们，我们每个人都会死。然而，我们只会失去当下，因为那是我们曾经拥有的一切。

“生命虽然短暂，但是我们可以选择让它更美妙。”

作者说，“当别人说话时，要洗耳恭听，让你的理解深化事情的内部深处。在你因为别人犯错而生气的时候，不如立刻转而反省自己是否犯过类似的错误。”对于他人的嫉妒和恶意应学会视而不见，只有这样做才是明智的，没有必要为此消耗自己的能量，尝试做一个大度的人吧。在与他人相处的过程中，我们要确保自己的思想和言辞、行为对那些与我们交往的人能产生主动的影响。在人际关系中明确自己的责任，学会宽容地对待他人、学会视察与倾听。

“只做我们力所能及的事情，因为它是我们能够限制的。”不要因为天气不相宜就不安，我们能做的就是限制自己的意志，让我们能够集中精力、最大限度地去做我们力所能及的事情吧。其次，用心致志做与你有关的事情，充分的扮演好你应当扮演的角色。读者要好好阅读，作者要好好写作。换言之，我们作为学生，也要好好学习。

“有多少生前声名远播的人死后被遗忘，而那些夸赞别人之人，也早已不在人世。”

作者反复说明了为什么追求名声和赞美是愚蠢的，为什么我们尤其不应当在意自己死后别人对自己的看法。名声，无论多么宏大，总会被人遗忘，追求名声只是表明自己的虚荣心。对名声的渴望乃是生活中的陷阱之一。还有很多其他欲望，全部这些欲望都有可能导致我们实行不道德的行为。

我们要明白，只有内心的欢乐与安静才是好的生活。学会自制，养成安静，不轻易生气的习惯，就能获得欢乐而安静的生活。

“爱自己的本性和及其随之而生的意志”。许多时候，我们总是会在意许多不属于自己的东西，总是去揣测别人心里在想什么，琢磨别人心思，然而往往忽视了自己内心的所思所想。作者说，“切莫挖空心思去探知别人的言行准则，而要多关切一下你自己的本性所在。”泰然处之不行限制的事物，不应当希望我们力所不及的事物，因为华蜜就在你依循本性而为的事情中。

其次，就是不要太在乎别人的眼光。我们应当对符合自然本性的一言一行，都做出是否适合自身的推断；切莫因为别人的关系或者别人言语上的指责而偏离了原来的正道。作者呼吁我们，“假如你有力气，就抓紧行动起来，不要环视别人是否留意到你的行为。”无人能阻挡你依天性而活。有些不属于我们的事物强求不来，我们应当学会接受命中注定的一切，接受那些命中注定你必要与之生活在一起的人，还要去真诚的爱他们。

作者还提示我们，“对宇宙本性以及发生在其中的各种事务要做通盘的考虑。”有时候，我们觉得看起来是真相的现象其实并不是真相，所以我们每说一句话，下一个定论时，都要三思，勿受感官刺激的左右，对似是而非的表面现象做出正确的推断。切记，“赞美可以脱口而出，诋毁要三思而行。”

这本书愁闷、名贵、安静，它所涵盖的哲学思想让我受益匪浅，这篇读后感太短，若你也想去书中探究更多作者好玩的哲学思索，希望这本书能给处于迷茫期的你赐予一些方向感，或者在你彷徨担心的时候给你带来一丝暖和。

《深思录》读后感3

说实话，我不喜爱读这类深邃而且关于哲学的书。但为了寒假读书心得我还是耐着性子看了下去，不过，真的受益匪浅……

这本书是由古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留所著，十二卷的人生自省自语。我读后觉得特别拗口，很难读懂它。特殊是关于宇宙、理性及神灵等抽象的东西，但这本书却又他独特的魅力，让人忍不住接着读下去……

这是一本用灵魂写成的书。人可以通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有专心灵去谛视过去，去反省过往。而反省自己，与自己对话从来就不是一件简单的事，它须要肯定真诚、平和的心态，须要超凡、决绝的志气。保持淡泊明志的高尚情怀。“安静不过是心灵的井然有序”，“假如你因什么外在的事物感到苦痛，打搅你的不是这一事物，而是你自己对它的推断”。

世界远不是一块净土，但心灵可以是块净地；躲避不了周遭的喧嚣，但可以退守内心的安静。保持自省内练的心灵历练。奥勒留说：“那操纵你的是隐藏在内部的信念的力气”，“假如外部事物使你苦恼担心，那么请你留意，使你心情烦乱的并非事物，而是你对事物的看法，而只要你情愿，你是很可以将它打发掉的。”人可以通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有专心灵去谛视过去，去反省过往。而反省自己，与自己对话从来就不是一件简单的事，它须要肯定真诚、平和的心态，须要超凡、决绝的志气。我们党也要求“各级领导干部都要自重、自省、自警、自励”。“四自”要求，简洁有力，特别有针对性和现实指导意义。自省，就是要常常运用指责和自我指责这个锋利武器，进行主动的自我思想斗争，坚持真理，修正错误。这样坚持下去，就慢慢走向一个高尚、丰富的境界，就能体会到为党和人民事业奋斗的欢乐和欣慰。保持沉稳平和的主动心态。“健全的理智应当是为全部发生的事情打算的”，“我们应当在我们志向行进中抑制一切无目的和无价值的想法，以及大量新奇和恶意的情感！”。在这本《深思录》里，作者好像一个异样严峻而又平和的人站在镜子前面，告诫镜子里头的自己,书中“你……”的句式就是最好的明证。这不是简洁的内心独白和心情倾诉，这是自己与自己的交谈，这是解剖灵魂对自己进行告诫，比如他在书中这样对自己说道：“你错待了自己，你错待了自己，我的灵魂，而你将不再有机会来荣耀自身。每个人的生命都是足够的，但你的生命却已近尾声，你的灵魂却还不去关照自身，而是把你的华蜜寄予别的灵魂。”

他总是这样在书中狠狠地拷问自己。

马可·奥勒留认为，伟人和小人、英雄和平民都将化为尘土，死亡最终使全部人同等，但理性的人应当真诚而正直地度过一生。他所理解的人生华蜜，不是感性的欢乐，而是一种心灵的安静。他不否定神灵，但也不把希望寄予在来世的因果报应或死后的天堂地狱。让留就留，该去则去。人只做符合他本性的事，要主动尽本分，担当自己的职责。

《深思录》是一些从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心,读后感到一种久违的心灵的安静。作为一本用灵魂写成的书，一部哲学著作。从中我感受到了一个不屈的灵魂，一颗仁爱的心，一种平和的心态。这种心灵的安静是一种从容,淡定而自如的美,是萦绕心头的丝丝暖流；亦犹如被午后的阳光懒懒地照着的湖面,暖和的,却又是耐人寻味。

个人都要对自己的同类友好，意识到他们来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。他除了强调人的理性以外，还强调人的社会性，认为人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，或做出反社会的事情来，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。假如发生了这样的事情，就要致力于使自己与整体重新统一起来。他关于人的德行的强调中有很多感人的哲理，如要求人要根据本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。特殊强调的是：

德行是不要求酬劳的，是不希望别人指导的，不仅要使行为名贵，而且要使动机纯正，要放弃一切无用和琐屑的思想。

哼哼是个失败者。他恒久没有从“失落”中痊愈。他埋怨、咒骂、怨天尤人，他感叹命运不济，但就是没有行动，没有下一步的安排。这种人在生活中也大有人在。他们是生活中恒久的失意者。的确，在这个瞬息万变的社会，许多人会或多或少有这样或者那样的压力压得自己喘不过气来。在高位怕掉下，在低位想方设法往上爬。总之，不管你在什么位置，不管你在社会的地位是什么，总会有各种各样的苦恼困扰着你。这就是为什么越来越多的人有轻度抑郁症。

这一本书我很喜爱，不仅因为他用通俗易懂的语言，而且因为他对现代社会的反映大大超出了我的想象。以不变应万变或许很好，但以变应变或许更好！

《深思录》读后感4

监视自己，反思人生的一本书，虽然是西方历史哲学，时下依旧值得一再品尝。对于道理，读过的人大都能明白，但能够时刻约束提示自己的却少之又少，并非人们不想做，许多状况下是想做而做不完善的。所以，读了这本书，懂了这些道理，还远远不够，更重要的是要学习作者对世事的那种平和的心态和对职责的那份执着的坚守。

找寻思想的源点。看完书后，有一个问题我始终在想，为什么一个去世已经这么久的人，他所说的话仍旧对我们有如此巨大的震撼力。他们生活的时代跟我们不同，他们的人生经验跟我们更是差之千里，但是他们的思想，他们曾经实践过或者未实践过但在努力实践的想法，他们对人、事的评判及其思索的方式，穿越千年的时空障碍，仍在对我们发挥作用，而且经常让我们感觉到汗颜。很多时候我们认为我们已经很现代，但是总是在直面问题与困难的时候不得不回头去看先人的思索。历史及过去对我们现实生活的影响比我们想像的要大的多。我们老是把历史当作包袝想把它甩掉，但每一次我们又都从故纸堆里去寻得灵感与支持。我们之所以努力想方法去遗忘过去，那是因为我们觉得我们的生活与过去相比有很大的不同，但是事实上这是一个时空上的错觉，生活的改变可能会很大，但心灵与思想的改变比我们想像的要小。

生命因坚守而倍显名贵。对于时间飞逝、时不我待，必需紧紧抓住现在来思索和完成最重要的事情，马可？奥勒留在《深思录》中有一些论述，今日读来仍具有极强的启迪和教化作用。马可？奥勒留说，虽然你准备活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活。唯一能从一个人那里夺走的只是现在。假如这是真的，即一个人只拥有现在，那么一个人就不行能丢失一件他并不拥有的东西。（在人的生活中，时间是瞬息即逝的一个点。道德品行的完善在于，把每一天都作为最终一天度过。塞涅卡也曾说过类似的话，他说一个人要是因为自己未能在千年之前就活着而放声大哭，你不认为他是大傻瓜吗？那么，为自己不能再活一千年而流泪的人，同样也是大傻瓜。这两个时期——你尚不存在的时期和你将不再存在的时期——是毫无区分的。你进入的是此刻——假如你要让它更长一点，你又能把它变得多长呢？人类的寿命，马可？奥勒留时代一般只有四十年，现在社会一般也不超过百年，在这有限的生命里，我们的确应当倍加珍惜，把握好每一天。

安静致远但有所追求。作者反复要求自己要安静修心，专注现在的工作，时刻关照内心，动机要名贵，行动要正直。我们中国也有这样的古话：“非安静无以致远，非淡泊无以明志。”马可？奥勒留说：“当你做摆在你面前的工作时，你要仔细地遵循正确的理性，精力充足，安静致远，不分心于任何别的事情，而保持你神圣的部分纯净，仿佛你必定要把它归还似的；若你坚持这一点，无所欲望亦无所畏惧，满意于你现在合乎本性的活动，满意于你说出的每个词和音节中的英勇的真诚，你就能生存得华蜜，没有任何人能组织这一点。”或许在日常生活中，许多时候，我们也是这样去做的，但是作者以如此朴实却深邃的文字把它表述出来，回过头看看，的确如此。作为一个人，必需要有所追求，给自己定一个人生的目标，朝着这个方向，不断地去努力，去追逐，享受拼搏而带来的充溢感，享受这种过程，仔细对待自己的每一天，但不苛求结果。凡事岂能尽如人意，但求无愧我心。

心灵因安静而溢散甜蜜。当今社会，正处在一个变革的时期，经济的发展，职场的竞争，每个人都面临着诸多的挑战，人们交谈中说的最多的一个字就是“累”，身体累，心更累，终日为生计而奔忙，为享乐而追逐，可真正的欢乐在哪里呢？真正的华蜜是什么呢？马可？奥勒留告知我们，“假如外部事物让你苦恼担心，那么请你留意，使你心情苦恼的并非事物，而是你对事物的看法，只要你情愿，你是很可以把它打发掉的。”说究竟，一切都是看法，一切事物都在于你怎样看待它。你以什么样的心态对待生活，你就会获得一种什么样的生活。面对世事的苦恼，岁月的蹉跎，只要保持一种平和的心态，坦然面对，不以物喜，不以已悲，就能如海边峙立的礁石，巍然不动间，已让狂风巨浪驯服于脚下。这是一种心灵的独守，更是一种境界的升华。

心中归于安静，对他人更宽容，对自己更节制，对困难无所畏惧，对荣誉更释然，对生死更坦然，于是生活更珍惜每一秒的时间。

《深思录》读后感5

古罗马皇帝马可。奥勒留写的《深思录》，是通过自己的眼睛视察世界、用自己的心灵感悟人生，对事物、对人类的独立思索和自我相识的一种心灵解读，是追求灵魂净化和内心和谐安静的思维记录。对于一位科研工作者而言，该如何应对浮躁的世界、正确看待人生和科研工作颇有启发和收获。读完此书，主要有以下几点启发和思索：

1、发挥个体的力气，建设和谐社会

《深思录》作者认为，全部的事物都是相互联结和合作的，人是宇宙世界的一个组成部分，反复强调人的社会性，人不是孤独存在，因果的织机永恒地织着与你相关联的线。这种朴实的辩证唯物论思想，对于当前我们构建和谐社会具有重要的促进作用。人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。人是理性的，应当根据本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。人与宇宙世界的关系是个体和整体的关系，每一个个体的优劣关系着整体的和谐和稳固，每个人都憧憬和谐美妙的生活，这就须要每个个体努力发挥自己最大的力气，不断完善自己，对待构成社会环境的人们彼此友爱、忍耐和包涵，少些埋怨、多些关爱和理解，因为组成社会的每个人有着不同的特性和脾气，同时也会因生理和其它缘由而有不同的心境和心情。维护和谐社会，须要每一个人的努力，每一个人都不能忽视了自己对整体的作用和力气。如文明净净的生活环境，须要大家共同维护，不乱扔垃圾或主动维护环境卫生，虽然事小，但作用和意义巨大。这不仅是个人行为，它会影响到他人和社会整体，甚至影响到下一代的世界观。如遇到不顺的事情，不要随意和一味地指责他人，应首先要检查自己做得对不对，学会沟通和沟通，凡事尽力做到以身示范、以身作则、以理服人，打造良好融洽的社会氛围与和谐的社会环境。以主动的心态相识社会，正是因为一个个多样的个体存在，才构成了丰富多彩的世界，才使大家的生活丰富多彩，与人同行，不再孤寂孤独。

2、换位思索，增加组织凝合力

《深思录》强调热切地追求你认为最好的事情，遵从你自己的和共同的本性生活和行事，强调有原则、讲仁爱，学会宽恕和理解。我们的党是坚守共产主义信仰的，我们的组织是有铁的纪律和严格原则的，作为一名共产党员，应当自律自爱自尊，坚持原则，做到最好。但我们的每位党员都是一个个有知性有情感的人，都有可能不自觉地做错事情，我们应当学会指责和自我指责，以人为本，不是生搬硬套地讲教条，而是应当体现鲜活的人的特点，在坚持原则的基础上，相互激励、相互帮助、相互促进，团结一切可以团结的力气；不是生冷地讲原则，而是学会换位思索，做好思想工作，让每一位成员感受到组织的暖和，自发地产生回来感，自然而然地增加组织的凝合力。

3、充分挖掘个人潜力，提高科研团队创新实力

《深思录》强调的师法自然、个人和整体的.关系，对我们的科研团队具有很好的启示作用。科研须要创新，须要突破。现代科学技术的发展对科研工作提出了极大的挑战，一项具有先进性和突破性的科研工作，将涉及多学科、多领域、多方面的理论学问和科学技术，单靠一个人是很难较快地完成的，须要团队的协作和协作。一个具有生命力的创新团队，肯定是一个由各种人才和具备多学科学问的专家组成的，每个人都有自己的专长和特点，每个人都有思想闪光点，不要忽视任何一个人的力气，有时候很可能某一人突然的思想灵感都将可能成为科研创新的核心和突破点。一个人的实力不是万能的，科研工作者应当遵循自然规律，师法自然，深化实际，激发每一位科研人员的创新实力，充分挖掘科研人力资源，依靠群体的力气才能开创实质性的突破和进展，也才能最大程度发挥科研创新的力气。

4、众生同等，修身养性，笑对人生

通读《深思录》，个人的总体体会是，众生同等，要有一颗仁爱之心善待与你相处的每一个人；以善抑恶，修身养性，以平和宽容的心态学会接受，做到心灵的安静和安静，遇事坦然面对，不受干扰，勇于担当。用自己一颗名贵、仁爱、真诚的心，去感化世界，去溶化冰冷的心，去呼喊良知的回来。学会自律知足，知足常乐，就会驱逐丢失落感，抹平不良的心情和受伤的心灵，平和地处事，生活就会有较强的满意感，不埋怨，朝着正确的方向勇往直前，乐观生活，笑对人生。

5、避开消极接受，不无为而治。

读完《深思录》，总有一种说不出的愁闷，总感到作者在名贵、沉静心灵背后的一种无奈，面对无能无力或不好的事情，被动地接受和承受，使人缺乏激昂感。全书贯穿着“我做好自己即可，别人或身外的事我无能为力”的一种思想，不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，要恶人不作恶，就像让无花果不结果一样不行能，我们只要完成自己的义务就够了，这是我不赞成的。须要包涵不等于视而不见，放任自流。每个社会的人不仅有自律义务，也更有一份社会的责任。一个良好社会的秩序，是依靠惩恶扬善维持的，若当满大街都是小偷，却没有人去见义勇为，没有人阻挡，社会就将陷入一片混乱，人们的生活就将极不稳定。对于社会的不良现象，我们应当发挥一切可以发挥的力气，主动地阻挡和订正，勇于与不良现象作斗争，维持社会正义，维持社会稳定，维持我们美妙的生活环境。

《深思录》读后感6

《深思录》中没有华丽的辞藻，没有冗长的说教，却到处闪耀着才智的火花。书中的很多思想，即使在两千年后这天也能引起我们的共鸣。作者从哲学高度对人生真谛进行思索，深刻、睿智，让人高山仰止。读《深思录》会让人在高雅思想和纯净心灵中得到安慰。初读之下，我有以下几点心得体会：

1、辩证的看待敬重客观规律与发挥主观能动性

奥勒留是位自然主义者。他对大自然怀有深深的酷爱与敬畏之情，但不仅仅仅限于它的山山水水，而更强调敬重其客观规律。他在《深思录》中写道：“一切事物都是互有关联的，连接万物的纽带是神圣的，几乎没有一个事物能够独立存在，因为它们联系在一齐，有秩序地组成同一个宇宙。只有一个由万物集合组成的宇宙，也只有一位存在于万物之中的神明，万物本是一体，遵循同一法则，有智性的生物中存在共同的理性，共同的真理，对于这些本源归一、共享同一理性的生灵而言，也就只有一个唯一的尽善尽美之境”。这一观点与我们中华民族的先哲老子“人法地，地法天，天法道，道法自然”的唯物主义哲学观有着异曲同工之妙。

为人处事遵循客观规律，合乎自然法则，这就是人的理性，而这种理性正是人生最大华蜜之源泉，奥勒留对自己如是说。“行事若能遵从理性，一心一意，坚决不渝，不急不躁，不随意分心在别的事情上，持续内心的纯净正直，即使你随时可能放下生命——假如能做到这些，不奢求什么，也无所畏惧，假如你此刻的行为合乎自然，你从小到大所说的话没有任何虚假，那么，你就能过得华蜜;谁也不能阻挡你获得这样的华蜜”。他还写道：“只要我们遵循着理性行事，便无需畏惧，因为只要我们是向着正确的方向前进，我们所做的合乎本分，我们必定能得到自身的福利，也必定不会受到损害”。这是何等高度的思想境界。

透过上述思索，结合科学发展观的深化学习，我更加深刻的相识到，敬重客观规律是发挥主观能动性的前提和基础，发挥人的主观能动性是相识、驾驭和利用客观规律的必要条件，敬重客观规律和发挥人的主观能动性是相辅相成的，辩证统一的。既要敬重客观规律，又要发挥人的主观能动性，把坚持唯物论和辩证法有机统一齐来。只有坚决唯物主义哲学观，专心行动合乎自然，才能真正实现人生价值并获得华蜜。

2、如何看待“劳动成为生活的第一须要”

奥勒留在书中写道：“不要像一个被强迫者那样劳动，也不要像一个将受到怜悯或赞扬的人那样劳动，而要使你的意志直指一件事情，即像社会理性所要求的使你活动和抑制自身。”

相应的，马克思“劳动成为生活的第一须要”的思想，是从真正的自由劳动所具有的特质动身，得出其成为人们生活的第一须要这一命题:当生存的须要和享受的须要得到满意之后，真正自由的劳动作为自我实现的过程将成为人们生活中最重要的需求;真正自由的劳动在于真、善在劳动中的统一，使得劳动具有美的性质;到了共产主义社会，自由劳动将对应着人的自由全面发展，是无可阻挡的历史规律。

我仔细的思索，劳动自然首先是为了生存。当生存被劳动满意之后，劳动又是为了什么。多少人是为了所谓的“舒适”，又有多少人是为了取悦他人?我想两者都不会从劳动本身得到欢乐。劳动也是生存的方式和目的，本质是自然。能够贴合自然的劳动者才是欢乐的，能够创建这样劳动氛围的人才是高尚的。

3、注意自身的道德修养

《深思录》非常关注人的修身养性。作者要求自己至少就应做到：其一，意志要坚毅。“每时每刻都要持续意志坚决，像一个罗马人、一个大丈夫那样，一丝不苟地、持续尊严去完成要做的事情，始终怀着友爱、自由和正义之情感去行事，心理不要存有其他念头”。其二，贪欲要抑制。“追求不行能的事情便是疯狂，但恶人做事不行能不疯狂”，他认为：“由欲望而引起的过错比生气引起的过错更就应受到指责。因为当一个人生气时，他是由于某种苦痛或内心的煎熬而失去了理智，但那些受欲望驱使而犯罪的人却是因为经不住欢乐的诱惑，他的过错也就更不道德、缺乏男人应有的自制力”。他告诫自己：“你所没有的东西，不要异想天开，幻想着已经得到了，要从你已经拥有的东西里面挑出那最好的，想想看，这些东西倘如你此刻不是已经拥有，你该多么渴望得到啊”。其三，思想要公正。“什么才是值得我们追求的呢?只有一件：思想公正，行为无私，为人诚恳。对于所经验的一切都淡然开心地理解，从不大惊小怪，因为这一切都源于同一个命运的支配”。他在内心里始终严格要求自己：“做事不要违心，不要自私，不要轻率，不要三心二意;不要用华丽的言词来装饰你的思想，也不要喋喋不休，或好管闲事”。

坚毅意志、克服贪欲、端正思想。说的多好啊!内心的自由，来自于执着，不是对表象的执迷，而是对内心准则的坚持。壁立千仞，无欲则刚，只有不断的自省，加强自身的道德修养，才会产生坚决执着追求的志气，才会获得内心自由的华蜜。

这部哲学著作博大精深，本人阅读观赏获得点滴体会，留做温故知新。奥勒留的《深思录》，帮忙我们反省过往、思索将来，我也必将常读常考，以作鞭策。

《深思录》读后感7

《深思录》，这是马克。奥勒所写的自己与自己对话的十二卷书，具有一种不行思议的魅力。它名贵，从书上无时无刻我们可以看到作者那种肃穆、庄重、纯正和主题崇高的思想；它淡然，因为作者的心灵始终是安静和静谧的；然而，它又是那么的愁闷，借助作者所身处的那个战乱不断、灾难常见的时代背景，我们更是可以看到即使马克奥勒以其坚决精神和才智夜以继日地工作，也不能阻挡古罗马帝国颓势的无奈。正是在这本用灵魂写成的书里，我们往往能够从这些朴实无华的句子中有所得，有所感，以下就是我个人对此书的理解和所得到的启示。

卷一主要是作者对自己一生中从别人身上所学到的精神及生活方式进行的一系列归纳，它让我们更加深刻了解到人并非是完备的，而且如作者所说“品行是须要改进和训练的”，好的品德闪烁在良好的传承中。我们也要懂得取人之长，补己之短，提升自己对生活、世界的认知，弘扬高尚的美德。

我们常常埋怨光阴如梭，不经意间多少个昨天已成为过去，不禁会想象自己的生命消逝之后世界会是什么样子的，诚然，地球还是会转的，太阳照旧东升西落。“在宇宙中是物体本身的消逝，而在时间却是对它们的记忆的消逝”。人常常不免担忧当你离开这个世界后，就没有人再记起你，这往往是最可悲的。因此，作者主见把握机会，正确对待人生，抓紧时间实现人生价值，然后乐观面对生死，最终又有何憾？又有何惧？在其次卷中，有这样一句话深刻印在脑海“你错待了自己，我的灵魂，而你将不再有机会来荣耀自身。每个人的生命都是足够的，但你的生命却已近尾声，你的灵魂却还不去关照自身。”在现实生活中，我们的确常常把精力放在别人身上，或许可以说为外物所左右，但这样却往往忽视了自己内心的活动，所以我们所谓的“不华蜜”就是在我们把自己的华蜜寄予予别的灵魂所产生的心理落空。除了为外物分心外，也有人的确关注自己的灵魂，但却往往彷徨于时间的无情，这是空虚使然吗？或许那只是一方面，我认为心理以及人生观占大部分，我们说哲学是心灵的药物，它指引我们不做无目的事情，而且接受全部对我们发生的事情，爱护我们心中的神不受损害。

“这是一个惭愧：当你的身体还没有衰退时，你的灵魂就先在生活中衰退。”人的生命的死亡分两种，即身体死亡和灵魂死亡。身体的死亡，这是不行预料的，并不是我们所能干涉的，我们所能做的就是珍惜自己身体的健康。但若说到灵魂死亡，这便不免令人痛心，多少人自甘坠落，或许他们在某种程度上因环境所迫，但又有多少人想到回头是岸这个道理，作者曾说一旦压力消逝就不要再接着担心，因为你将通过不断地再回到自身而达到较大的和谐。或许一切并非那么简单，但若有心，我们该经常返观自身，不要让任何特别性质及其价值从我们身上逃脱，人的本性为善，没有任何人能阻挡你根据你自己的理智本性生活，我始终信任这句话。

作者在这本书上建议我们做任何事情都要像安东尼的一个信徒一样，一样的对符合理性的每一行为坚决一贯，一样的胸怀坦荡、虔诚安静，一样的精细考察方法和行为而不仓促行事，甚至学会满意和在平凡的事物中索取欢乐。这样的提倡又未尝不行，我们的确没方法做到那样肯定的理性，但这样的理性是为了让我们唤回自身即将消逝的特质。灵魂的保持是一方面，而我们更应当持续灵魂美妙的一面。作者反复强调人的社会性，人不是单独存在于这世上的，而是彼此为了对方而存在的。这社会本是如此，有善必有恶，我们应当每天有打算地去面对那些人，并且要宽容以对，学会忍耐，而并非冤冤相报，假如，的确放不下，那就记住作者的这句话“亲自报复的最好方式就是不要变成一个像作恶者一样的人”，那样我们便有所顾忌，至少能顾全大局，阻挡自己迈进一个将会迷失自己本性的深渊。

最有感受的便是作者提到的十个可以从缪斯和他们的领袖阿波罗那边领取的十个礼物。它详细分析了我们该如何去考虑冒犯者的行为，他们是否迫于什么压力而形成看法和行动，他们是否做得正值，你又是否也曾做过诸多不正值的事，又或者我们应当考虑到人的生命的短暂而不该沉溺于苦恼中等，那样我们会比较平衡自己的心理，当最让人称道的是第十个礼物，即“希望坏人们不做恶事是发疯，因为希望者欲求一件不行能的事情。而只许坏人堆别人行恶，却期望他们不对你做任何恶事，是没有理性和专横的”。我们不能说作恶事是天经地义的，而是这个社会原来善恶并存，我们不应当存在一种自私的想法，只想到不让坏人对自己行恶，而不顾其他受害者或许会因你的一时冲动而更加无奈于这世界的不公。当然，我们必需同等地避开奉承人们又不因他们而生出苦恼，我们须要真理的引导自我，同时引导那些行为不当的冒犯者。

读完《深思录》后，发觉自己在这样的一本充溢哲理的书里重新定义了对哲学的认知，马克奥勒笔下的言语就是有这样非凡的感染力，它让我们更深刻地了解到这世界原来并不难理解，只要真诚面对宇宙自然，拥有一颗名贵的道德良心，理性地根据本性对待生活。

《深思录》读后感8

在看哲学方面是书籍。而且看了部分佛学。但看到《深思录》这本书的时候很是感慨。并不是因为像网上说的这本书是温总理的最爱。而是作者马可·奥勒留·安东尼那独特的思想和对人生的参悟让我久久不能自拔。下面是关于作者的一个简洁介绍。

公元121年，那是离现在无比遥远的一段岁月。那一年在中国，造纸巨匠蔡伦自尽而亡。那一年在西方古罗马，一个卓越的罗马帝王哲学家，来到了世上，他就是马可？奥勒留？安东尼（121—180）。他的宏大或许不在于他的战功，不在于他的励精图治，而在于他留给后人的一本书，一本他写给自己的书，一本20xx余年后的今日读来依旧震撼人心的书：《深思录》。

奥勒留作为曾经盛极一时的罗马帝国的最终一个皇帝，他的一生过得并不顺心，在位二十余年的时间内，国内战乱不断、灾难频繁，他大部分的时间都在军营度过。从前辉煌的罗马帝国内忧外患，如染上了慢性病的病人渐临风烛残年，经济、政治状况日渐衰落，致使罗马人口锐减，民不聊生。大厦将倾，任他奥勒留有千般本领，夙兴夜寐地工作，也无法阻挡古罗马帝国的颓势，只能眼睁睁看着古罗马轰然倒下，或许正是常年征战的经验使他以斯多葛派哲学的眼光起先思索生命、拷问自己的灵魂，与自己对话。

这是一本用灵魂写成的书。人可以通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有专心灵去谛视过去，去反省过往。而反省自己，与自己对话从来就不是一件简单的事，它须要肯定真诚、平和的心态，须要超凡、决绝的志气。在这本《深思录》里，作者好像一个异样严峻而又平和的人站在镜子前面，告诫镜子里头的自己，书中“你……”的句式就是最好的明证。这不是简洁的内心独白和心情倾诉，这是自己与自己的交谈，这是解剖灵魂对自己进行告诫，比如他在书中这样对自己说道：“你错待了自己，你错待了自己，我的灵魂，而你将不再有机会来荣耀自身。每个人的生命都是足够的，但你的生命却已近尾声，你的灵魂却还不去关照自身，而是把你的华蜜寄予别的灵魂。”他总是这样在书中狠狠地拷问自己。

美国一位教授、《一生的读书安排》的作者费迪曼认为《深思录》有一种不行思议的魅力，说它甜蜜、愁闷和名贵。我们可以同意他的话，并且说，它的名贵，或许是来自作者思想的肃穆、庄重、纯正和主题的崇高；它的愁闷，或许是来自作者对身羁宫廷的自己和自身所处的混乱世界的感受；而它的甜蜜，则只能是由于作者的心灵的安静和静谧了。这几个特点往往是结合在一起的，比方说，当我们谈到《深思录》的最终一段，即说从人生的舞台上退场的一段，我们既感到愁闷，因为这就是人的命运，人难逃此劫。即使你觉得你的戏还没有演完，新的演员已经代替你成为主角了，这里的愁闷就象卓别林所演的《舞台生涯》中那些老演员的心情：苦涩而又不无欣慰，黯然而又稍觉轻松；另一方面，我们又感到名贵，因为我们可以风光、庄重地退场，因为我们完成了自己的使命并给新来者腾出了地方。

我希望大家能在成长的迷茫期或者彷徨担心的时候好好拜读此书。肯定受益匪浅。

17岁那年，在语文课外读本里读到，“属于身体的一切只是一道激流，属于灵魂的只是一个梦幻，生命是一场斗争，一个过客的旅居，身后的名声也快速落入忘川。”便马上着迷于这般干净、名贵的文字。起先找寻他的书，我遗忘是哪一年我第一次拥有了一本，何怀宏在1988年从GerogeLong英译转译过来的，他的译本已经给我留了深刻印象，我自这本后再无读过其他译者版本。

几年间，我多次，反复地读《深思录》，但始终没能写点什么。少年时期所能体会到，是一种语言本身的宽广魔力，而并非真谛本身。或许恰如译者前言里认为，斯多亚学派对于年轻人来说，可能是一件太早的事情。日渐成长所自我培育的推断力，让我每次重读都觉得宝贵、又能起先学会主动去思索。

我是一个经常会过度焦虑的人，总希望全部的事情都在自己的限制或者期许之下发展，对于过去也时常会突然上泛起无法抑制的懊悔。“一个人没有的东西，有什么人能从他夺走呢。任何人失去的不是什么别的东西，而只是他现在所过的生活；任何人所过的也不是什么别的生活，而只是他现在失去的生活。”我再次要求自己，远离对将来全部事情的焦虑，因为那些事情即使发生了，不发生，我也会照样用我对待目前时的理性，在那一日对待它。而全部的故事都会在时间里消逝，你的记忆会消逝，别人记忆中的你也将消逝。

他的自省。他如此热诚地从身边人们身上学习他们最优秀的品质，果敢、谦逊，仁爱……他希望人们去酷爱劳作，了解自己的质料和艺术，敬重公共利益并为公共利益而努力。恒久想着最好的东西，偏爱最好的事物，赐予自己的健康合理的关切，不沉溺他人剧烈的感情……从十七岁以来，两千年这位在马背上的古罗马皇帝，我始终在他颠簸战场时写就的文字里找寻解脱。

我深信一个孩子的成长，肯定须要一个充溢才智、拥有开放心态的成人。而命运让我缺失了，我很庆幸自己能在17岁的语文读本里知道马可？奥勒留，在一本小说合集里读到加缪的雅尼娜，从而初次知晓了自己的质料和内心激流，在书店的角落看到了吕坤的《呻吟语》，我为那种文字，传达千年、百年的缘分所感动。所以，这条人生道路我没有走错，并且始终也热情地开放自己的心，去找寻其他能发自内心宠爱、信任的一切。

《深思录》读后感9

古罗马皇帝马可奥勒留写的《深思录》，是透过自己的眼睛视察世界、用自己的心灵感悟人生，对事物、对人类的独立思索和自我相识的一种心灵解读，是追求灵魂净化和内心和谐安静的思维记录。对于一位科研工作者而言，该如何应对浮躁的世界、正确看待人生和科研工作颇有启发和收获。读完此书，主要有以下几点启发和思索：

1、发挥个体的力气，建设和谐社会

《深思录》作者认为，全部的事物都是相互联结和合作的，人是宇宙世界的一个组成部分，反复强调人的社会性，人不是孤独存在，因果的织机永恒地织着与你相关联的线。这种朴实的辩证唯物论思想，对于当前我们构建和谐社会具有重要的促进作用。人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。人是理性的，就应根据本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。人与宇宙世界的关系是个体和整体的关系，每一个个体的优劣关系着整体的和谐和稳固，每个人都憧憬和谐完备的生活，这就须要每个个体努力发挥自己最大的力气，不断完善自己，对待构成社会环境的人们彼此友爱、忍耐和包涵，少些埋怨、多些关爱和理解，因为组成社会的每个人有着不同的特性和脾气，同时也会因生理和其它缘由而有不同的心境和心情。维护和谐社会，须要每一个人的努力，每一个人都不能忽视了自己对整体的作用和力气。如礼貌干净的生活环境，须要大家共同维护，不乱扔垃圾或主动维护环境卫生，虽然事小，但作用和好处巨大。这不仅仅是个人行为，它会影响到他人和社会整体，甚至影响到下一代的世界观。如遇到不顺的事情，不要随意和一味地指责他人，应首先要检查自己做得对不对，学会沟通和沟通，凡事尽力做到以身示范、以身作则、以理服人，打造良好融洽的社会氛围与和谐的社会环境。以专心的心态相识社会，正是因为一个个多样的个体存在，才构成了丰富多彩的世界，才使大家的生活丰富多彩，与人同行，不再孤寂孤独。

2、换位思索，增加组织凝合力

《深思录》强调热切地追求你认为最好的事情，遵从你自己的和共同的本性生活和行事，强调有原则、讲仁爱，学会宽恕和理解。我们的党是坚守共产主义信仰的，我们的组织是有铁的纪律和严格原则的，作为一名共产党员，就应自律自爱自尊，坚持原则，做到最好。但我们的每位党员都是一个个有知性有情感的人，都有可能不自觉地做错事情，我们就应学会指责和自我指责，以人为本，不是生搬硬套地讲教条，而是就应体现鲜活的人的特点，在坚持原则的基础上，相互激励、相互帮忙、相互促进，团结一切能够团结的力气;不是生冷地讲原则，而是学会换位思索，做好思想工作，让每一位成员感受到组织的暖和，自发地产生回来感，自然而然地增加组织的凝合力。

3、充分挖掘个人潜力，提高科研团队创新潜力

《深思录》强调的师法自然、个人和整体的关系，对我们的科研团队具有很好的启示作用。科研须要创新，须要突破。现代科学技术的发展对科研工作提出了极大的挑战，一项具有先进性和突破性的科研工作，将涉及多学科、多领域、多方面的理论学问和科学技术，单靠一个人是很难较快地完成的，须要团队的协作和协作。一个具有生命力的创新团队，必需是一个由各种人才和具备多学科学问的专家组成的，每个人都有自己的专长和特点，每个人都有思想闪光点，不要忽视任何一个人的力气，有时候很可能某一人突然的思想灵感都将可能成为科研创新的核心和突破点。一个人的潜力不是万能的，科研工作者就应遵循自然规律，师法自然，深化实际，激发每一位科研人员的创新潜力，充分挖掘科研人力资源，依靠群体的力气才能开创实质性的突破和进展，也才能最大程度发挥科研创新的力气。

4、众生同等，修身养性。

笑对人生通读《深思录》，个人的总体体会是，众生同等，要有一颗仁爱之心善待与你相处的每一个人;以善抑恶，修身养性，以平和宽容的心态学会理解，做到心灵的安静和安静，遇事坦然应对，不受干扰，勇于担当。用自己一颗名贵、仁爱、真诚的心，去感化世界，去溶化冰冷的心，去呼喊良知的回来。学会自律知足，知足常乐，就会驱逐丢失落感，抹平不良的心情和受伤的心灵，平和地处事，生活就会有较强的满意感，不埋怨，朝着正确的方向勇往直前，乐观生活，笑对人生。

5、避开消极理解，不无为而治。

读完《深思录》，总有一种说不出的愁闷，总感到作者在名贵、沉静心灵背后的一种无奈，应对无能无力或不好的事情，被动地理解和承受，使人缺乏激昂感。全书贯穿着“我做好自己即可，别人或身外的事我无能为力”的一种思想，不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，要恶人不作恶，就像让无花果不结果一样不行能，我们只要完成自己的义务就够了，这是我不赞成的。须要包涵不等于视而不见，放任自流。每个社会的人不仅仅有自律义务，也更有一份社会的职责。一个良好社会的秩序，是依靠惩恶扬善维持的，若当满大街都是小偷，却没有人去见义勇为，没有人阻挡，社会就将陷入一片混乱，人们的生活就将极不稳定。对于社会的不良现象，我们就应发挥一切能够发挥的力气，专心地阻挡和订正，勇于与不良现象作斗争，维持社会正义，维持社会稳定，维持我们完备的生活环境。

本文来源：网络收集与整理，如有侵权，请联系作者删除，谢谢！

**第四篇：《沉思录》读后感**

《沉思录》读后感

《沉思录》读后感1

我只是回不去的旅人，迷失了，在寻找青鸟的路程。

在路上，艰难地跋涉着……

我害怕，变成了青鸟，没有脚，只能不停地飞，唯一的一次着陆，就是死。

马可，你画下的每一个符号都让我深思与敬仰……

这样的我如你所愿的走下去，全然忘记了句号。

“帝王哲学家”，双重雍容华贵的身份冠称你完美的魂灵。作为帝王，竭忠尽智，夙兴夜寐却仍无法遏制你的帝国衰败成朽木，没落为泥沙。如李煜般痛心疾首的事先抛开不谈，怕还的你在千古风尘中的一声叹息。单从哲学家这一身份剖析，手中的这本《沉思录》也足以流芳百世，世代相传了。

“语言平实，无华丽辞藻”的空话起就不讲了。毕竟当做日记写，庸人自扰又何必？而其内容蕴含的宝藏才是真正发人深省的。

你说，哲学家都是爱思考的人。如今似被框限了年代和年龄。平时用时思考与自身无切实利益或直接相关的事物的人，总是被认为不务正业，荒诞不经。生命与智慧多么抽象，诞生与灭亡多么虚妄。诸如此类的，确实没有太多考虑过现实功利性的问题。迈入社会，作为一个现代人，面对现代快节奏生活与浮夸功利的现实主义，确实显得幼稚而天真，吃力而不讨好，空想而不切实。而我也无力辩驳。其中，与社会个体矛盾也如此。教材上写道“真理掌握在少数人手中”而事实是少数人要服从多数人，于是真理就还是由多数人掌握，多么无奈！鲁迅先生也说“走自己的路，让别人说去吧”，而能肩扛得住舆论压力剥削的又有几个勇士？精神上的宰割最终会带你走向无尽的深渊。而我就是这样在人海中沉浮！

而你，就是我灵魂上的救世主。让我不在挣扎于所谓的世态炎凉，也不摇头叹息世风日下。选择退守自己的心田，立志做一个温良谦逊的人，忽视外界甚嚣尘上的唯利主义，构筑自己的世外桃源。

但是，这将成为傻子，一个无人问津的孤独者。学习哲学与思考这一点足以被贬得一无是处。单后生活又带给我们恐惧根深蒂固。哲学家们精神失常甚至选择死亡的事例不胜枚举，而我却选择了坚持。在我脚下最真实的路只有我切实体会到，磨砺成泥沙。我不愿让一时的害怕造就终身的遗憾。你如此想，于是你写了；我如此想，于是我做了。

几十万年前，原始人类为了一块腐肉争得头破血流，谁也没有力气去做或去想别的东西，当然，除了明天的食物问题。然而其中一员爱上了看星星和眺望远方。几十万年后，现代人类学家说，那个第一个仰望星空呢的原始人类，开始了人类的新时代。只是没有人知道，第二天他就死于饥寒交迫，并被同伴唾弃。真是死有余辜，他们恨恨的想。

你知道的，我是不怕去做那个看星星的人的！

就这样……

我仍旧疲惫地背着行囊走着，一个转角，却颠覆了我的思想！

身羁宫廷的自身和自己所处混乱世界的感受，你选择追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。

而我在深刻反省后不得不要迎头痛击自己的，也正是你的字里行间……

你反对物质欲，认为时间所有金钱，地位，权利等都需要摒弃，就如同一个高富帅痛惜说“其实我并不想过这样富足，令人羡慕的生活，我想归于贫穷”一样令穷人唾弃。而我现在奋笔疾书，在学习中心力交瘁要换回的无非是这种生活。

你说“无论命运将什么事情加注于你，都要怀着崇敬接受”，这也太绝对了吧！现实的残酷，人心的险恶。胸襟博大人之品德必须拥有，但并非是无知和逆来顺受。谁愿意默默忍受至白头？即使别人都不相信你生活简朴，谦虚和满足，也绝不会动怒，循着一方宁静，纯粹的贵土。你有没有想过，不别人信任多么可悲，而我注定要孤单一人？

还是留给那些年迈的老人和历经沧桑洗涤他们疲惫不堪的灵魂，及处于混乱世界，面对道德低潮却又无能为力，在生活方面遭受挫折，失望堕落，但又不至于向上帝援手的人提供最好的安慰。因为过于深沉的年轻却没有激情只要正直就不怕去闯什么。有负担的年轻人不能逃避，切不可把它当做人生知道和行为准则。

而我并不是要把全盘否决的，只是原来过分依赖导致如今太过偏激了。

你说的，我们拥有的只有现在，任何人都盗不走我们应该拥有的东西。

你说的，本质往往最简单。做人的心态要平和，不因得意而娇纵，失意而颓废。

你说的，不要被事物表象的华丽所迷惑，要认清事情的真相，那是用双眼看到的。

……

之前的分歧，是因为我排斥了你的另一个身份。

你毕竟是皇帝，而我们是一介凡人。无法随意处置别人，也无法赦免什么。你拥有我无法想象的荣誉，而我却活着——你执着一世的宁静生活。

因为有了因为，所以有了所以；既然已成既然，何必再说何必……

让我无所适从的又何止你的这本《沉思录》呢？

《沉思录》读后感2

这段日子，阅读了古罗马皇帝马可·奥勒留所著《沉思录》一书，这本书是马可·奥勒留自己与自己的十二卷对话，也是一个罗马皇帝的人生思考，我觉得阅读这本书对于自己浮躁的心灵有宁静致远的恬淡。

马可·奥勒留是一位卓越的罗马帝王哲学家，他没能阻挡罗马帝国的轰然倒塌，但是却用自己一生的思考，为无数寻求生命更深层境界的人，铺设了灵魂的阶梯。我是偶然借阅到这本书的，而后我花了14天的阅读这本书，从中得到了许多思考，受到了许多启发。这本书朴实无华的语句中流露出的一种朴实的信仰，一种宁静淡然的心态，给我浮躁的心灵自省。渐渐地，我享受阅读的过程，也会在阅读的过程中摘录对我很有启发的句子。随着自己思想的深入和行进，我越发觉得这是一本好书，于是便有了这篇读后感，既是我阅读后的思考和总结，也想作为私心推荐这本书的途径。

「关于变化、死亡和生命的短暂」

“和我一起降生到这个世界的人，其中有多少已然逝世。”

当作者谈到死亡的确定性，以及死亡将会很快来临的时候，他并不是在无意义的哲学思考。反而，他教会我们用乐观的心态看待死亡，并更好地珍惜生命，在有限的时间里发挥最大的价值。他说，“死亡之神随时注视着我们。所以，在我们尚有能力的有生之年，应该去积极行善。”他教导我们应该迅速行动起来，把自己的事情处理好，利用短暂的存在，好好地生活。

对于如何看待变化，他说：“一些事物仓促降临，而另一些事物则飞逝而去。即使是那些刚刚降临的事物，其中一部分也已经归于消亡。运动和变化在不断地更新着这个世界，恰如连续性的世界进程在不断地更新着岁月。”一个人短暂仓促的一生，只是蛮荒宇宙中的“一粟”，而宇宙物质才是其巨大的“沧海”。正因为如此，我们更应该珍视眼前，注重当下。所有的事物都在不断的运动和变化，对于已经发生的事情，我们要坦然面对并欣然接受，我们能做的就是在每一个当下都产生积极的动作，把握好每一个当下。

不要因想想整个人生而不安。将来和过去都无法带给你痛苦，能带给你痛苦的只有当下。其实很多时候我们面临的焦虑、压力，有很大一部分都来自于我们的想象。我们常常容易放大事物的消极面，给自己带来不必要的情绪困扰。他虽然提醒我们，我们每个人都会死。然而，我们只会失去当下，因为那是我们曾经拥有的一切。

“生命虽然短暂，但是我们可以选择让它更美好。”

「关于人际交往」

作者说，“当别人说话时，要洗耳恭听，让你的理解深入事情的内部深处。在你因为别人犯错而生气的时候，不如马上转而反省自己是否犯过类似的错误。”对于他人的嫉妒和恶意应学会视而不见，只有这样做才是明智的，没有必要为此消耗自己的能量，尝试做一个大度的人吧。在与他人相处的过程中，我们要确保自己的思想和言辞、行为对那些与我们交往的人能产生积极的影响。在人际关系中明确自己的责任，学会宽容地对待他人、学会观察与倾听。

「只所力所能及的事」

“只做我们力所能及的事情，因为它是我们能够控制的。”不要因为天气不适宜就心烦意乱，我们能做的就是控制自己的意志，让我们能够集中精力、最大限度地去做我们力所能及的事情吧。其次，专心致志做与你有关的事情，充分的扮演好你应该扮演的角色。读者要好好阅读，作者要好好写作。换言之，我们作为学生，也要好好学习。

「避免追逐名利」

“有多少生前声名远播的人死后被遗忘，而那些夸赞别人之人，也早已不在人世。”

作者反复解释了为什么追求名声和赞美是愚蠢的，为什么我们尤其不应该在意自己死后别人对自己的看法。名声，无论多么伟大，总会被人遗忘，追求名声只是表明自己的虚荣心。对名声的渴望乃是生活中的陷阱之一。还有许多其他欲望，所有这些欲望都有可能导致我们采取不道德的行为。

我们要明白，只有内心的快乐与平静才是好的生活。学会自制，养成平静，不轻易生气的习惯，就能获得快乐而平静的生活。

「遵循宇宙本性的安排」

“爱自己的本性和及其随之而生的意志”。很多时候，我们总是会在意很多不属于自己的东西，总是去猜测别人心里在想什么，琢磨别人心思，然而往往忽略了自己内心的所思所想。作者说，“切莫挖空心思去探知别人的言行准则，而要多关心一下你自己的本性所在。”泰然处之不可控制的事物，不应该希冀我们力所不及的事物，因为幸福就在你依循本性而为的事情中。

其次，就是不要太在乎别人的眼光。我们应该对符合自然本性的一言一行，都做出是否适合自身的判断；切莫因为别人的关系或者别人言语上的谴责而偏离了原来的正道。作者呼吁我们，“如果你有力量，就赶紧行动起来，不要环视别人是否注意到你的行为。”无人能阻挡你依天性而活。有些不属于我们的事物强求不来，我们应该学会接受命中注定的一切，接受那些命中注定你必要与之生活在一起的人，还要去真诚的爱他们。

作者还提醒我们，“对宇宙本性以及发生在其中的各种事务要做通盘的考虑。”有时候，我们觉得看起来是真相的现象其实并不是真相，所以我们每说一句话，下一个定论时，都要三思，勿受感官刺激的左右，对似是而非的表面现象做出正确的判断。切记，“赞美可以脱口而出，诋毁要三思而行。”

这本书忧郁、高贵、恬静，它所涵盖的哲学思想让我受益匪浅，这篇读后感太短，若你也想去书中探索更多作者有趣的哲学思考，希望这本书能给处于迷茫期的你给予一些方向感，或者在你彷徨不安的时候给你带来一丝温暖。

《沉思录》读后感3

说实话，我不喜欢读这类深奥而且关于哲学的书。但为了寒假读书心得我还是耐着性子看了下去，不过，真的受益匪浅……

这本书是由古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留所著，十二卷的人生自省自语。我读后觉得非常拗口，很难读懂它。特别是关于宇宙、理性及神灵等抽象的东西，但这本书却又他独特的魅力，让人忍不住继续读下去……

这是一本用灵魂写成的书。人可以通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有用心灵去审视过去，去反省过往。而反省自己，与自己对话从来就不是一件容易的事，它需要绝对真诚、平和的心态，需要超凡、决绝的勇气。保持淡泊明志的高尚情怀。“宁静不过是心灵的井然有序”，“如果你因什么外在的事物感到痛苦，打扰你的不是这一事物，而是你自己对它的判断”。

世界远不是一块净土，但心灵可以是块净地；逃避不了周遭的喧嚣，但可以退守内心的宁静。保持自省内练的心灵历练。奥勒留说：“那操纵你的是隐蔽在内部的信念的力量”，“如果外部事物使你烦恼不安，那么请你注意，使你心情烦乱的并非事物，而是你对事物的看法，而只要你愿意，你是很可以将它打发掉的。”人可以通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有用心灵去审视过去，去反省过往。而反省自己，与自己对话从来就不是一件容易的事，它需要绝对真诚、平和的心态，需要超凡、决绝的勇气。我们党也要求“各级领导干部都要自重、自省、自警、自励”。“四自”要求，简洁有力，非常有针对性和现实指导意义。自省，就是要经常运用批评和自我批评这个锐利武器，进行积极的自我思想斗争，坚持真理，修正错误。这样坚持下去，就渐渐走向一个高尚、丰富的境界，就能体味到为党和人民事业奋斗的快乐和欣慰。保持沉稳平和的积极心态。“健全的理智应当是为所有发生的事情准备的”，“我们应当在我们理想行进中抑制一切无目的和无价值的想法，以及大量好奇和恶意的情感！”。在这本《沉思录》里，作者好似一个异常严峻而又平和的人站在镜子前面，告诫镜子里头的自己,书中“你……”的句式就是最好的明证。这不是简单的内心独白和情绪倾诉，这是自己与自己的交谈，这是解剖灵魂对自己进行告诫，比如他在书中这样对自己说道：“你错待了自己，你错待了自己，我的灵魂，而你将不再有机会来荣耀自身。每个人的生命都是足够的，但你的生命却已近尾声，你的灵魂却还不去关照自身，而是把你的幸福寄予别的灵魂。”

他总是这样在书中狠狠地拷问自己。

马可·奥勒留认为，伟人和小人、英雄和平民都将化为尘土，死亡最终使所有人平等，但理性的人应当真诚而正直地度过一生。他所理解的人生幸福，不是感性的快乐，而是一种心灵的宁静。他不否定神灵，但也不把希望寄托在来世的因果报应或死后的天堂地狱。让留就留，该去则去。人只做符合他本性的事，要积极尽本分，承担自己的职责。

《沉思录》是一些从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心,读后感到一种久违的心灵的宁静。作为一本用灵魂写成的书，一部哲学著作。从中我感受到了一个不屈的灵魂，一颗仁爱的心，一种平和的心态。这种心灵的宁静是一种从容,淡定而自如的美,是萦绕心头的丝丝暖流；亦如同被午后的阳光懒懒地照着的湖面,温暖的,却又是耐人寻味。

个人都要对自己的同类友好，意识到他们来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。他除了强调人的理性以外，还强调人的社会性，认为人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，或做出反社会的事情来，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。如果发生了这样的事情，就要致力于使自己与整体重新统一起来。他关于人的德行的强调中有许多感人的哲理，如要求人要按照本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。特别强调的是：

德行是不要求报酬的，是不希望别人指导的，不仅要使行为高贵，而且要使动机纯正，要放弃一切无用和琐屑的思想。

哼哼是个失败者。他永远没有从“失落”中痊愈。他抱怨、咒骂、怨天尤人，他感叹命运不济，但就是没有行动，没有下一步的计划。这种人在生活中也大有人在。他们是生活中永远的失意者。的确，在这个瞬息万变的社会，很多人会或多或少有这样或者那样的压力压得自己喘不过气来。在高位怕掉下，在低位想方设法往上爬。总之，不管你在什么位置，不管你在社会的地位是什么，总会有各式各样的烦恼困扰着你。这就是为什么越来越多的人有轻度抑郁症。

这一本书我很喜欢，不仅因为他用通俗易懂的语言，而且因为他对现代社会的反映大大超出了我的想象。以不变应万变也许很好，但以变应变或许更好！

《沉思录》读后感4

监视自己，反思人生的一本书，虽然是西方历史哲学，时下依然值得再三品味。对于道理，读过的人大都能明白，但能够时刻约束提醒自己的却少之又少，并非人们不想做，很多情况下是想做而做不完善的。所以，读了这本书，懂了这些道理，还远远不够，更重要的是要学习作者对世事的那种平和的心态和对职责的那份执着的坚守。

寻找思想的源点。看完书后，有一个问题我一直在想，为什么一个去世已经这么久的人，他所说的话仍然对我们有如此巨大的震撼力。他们生活的时代跟我们不同，他们的人生经历跟我们更是差之千里，但是他们的思想，他们曾经实践过或者未实践过但在努力实践的想法，他们对人、事的评判及其思考的方式，穿越千年的时空障碍，仍在对我们发挥作用，而且常常让我们感觉到汗颜。许多时候我们认为我们已经很现代，但是总是在直面问题与困难的时候不得不回头去看先人的思考。历史及过去对我们现实生活的影响比我们想像的要大的多。我们老是把历史当作包袝想把它甩掉，但每一次我们又都从故纸堆里去寻得灵感与支持。我们之所以努力想办法去忘记过去，那是因为我们觉得我们的生活与过去相比有很大的不同，但是实际上这是一个时空上的错觉，生活的变化可能会很大，但心灵与思想的变化比我们想像的要小。

生命因坚守而倍显高贵。对于时光飞逝、时不我待，必须紧紧抓住现在来思考和完成最重要的事情，马可？奥勒留在《沉思录》中有一些论述，今天读来仍具有极强的启迪和教育作用。马可？奥勒留说，虽然你打算活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活。唯一能从一个人那里夺走的只是现在。如果这是真的，即一个人只拥有现在，那么一个人就不可能丧失一件他并不拥有的东西。（在人的生活中，时间是瞬息即逝的一个点。道德品格的完善在于，把每一天都作为最后一天度过。塞涅卡也曾说过类似的话，他说一个人要是因为自己未能在千年之前就活着而放声大哭，你不认为他是大傻瓜吗？那么，为自己不能再活一千年而流泪的人，同样也是大傻瓜。这两个时期——你尚不存在的时期和你将不再存在的时期——是毫无区别的。你进入的是此刻——假如你要让它更长一点，你又能把它变得多长呢？人类的寿命，马可？奥勒留时代一般只有四十年，现在社会一般也不超过百年，在这有限的生命里，我们确实应该倍加珍惜，把握好每一天。

宁静致远但有所追求。作者反复要求自己要宁静修心，专注现在的工作，时刻关照内心，动机要高贵，行动要正直。我们中国也有这样的古话：“非宁静无以致远，非淡泊无以明志。”马可？奥勒留说：“当你做摆在你面前的工作时，你要认真地遵循正确的理性，精力充沛，宁静致远，不分心于任何别的事情，而保持你神圣的部分纯净，仿佛你必定要把它归还似的；若你坚持这一点，无所欲望亦无所畏惧，满足于你现在合乎本性的活动，满足于你说出的每个词和音节中的勇敢的真诚，你就能生存得幸福，没有任何人能组织这一点。”或许在日常生活中，很多时候，我们也是这样去做的，但是作者以如此朴实却深邃的文字把它表述出来，回过头看看，确实如此。作为一个人，必须要有所追求，给自己定一个人生的目标，朝着这个方向，不断地去努力，去追赶，享受拼搏而带来的充实感，享受这种过程，认真对待自己的每一天，但不苛求结果。凡事岂能尽如人意，但求无愧我心。

心灵因宁静而溢散甜美。当今社会，正处在一个变革的时期，经济的发展，职场的竞争，每个人都面临着诸多的挑战，人们交谈中说的最多的一个字就是“累”，身体累，心更累，终日为生计而奔忙，为享乐而追逐，可真正的快乐在哪里呢？真正的幸福是什么呢？马可？奥勒留告诉我们，“如果外部事物让你烦恼不安，那么请你注意，使你心情烦恼的并非事物，而是你对事物的看法，只要你愿意，你是很可以把它打发掉的。”说到底，一切都是意见，一切事物都在于你怎样看待它。你以什么样的心态对待生活，你就会获得一种什么样的生活。面对世事的烦恼，岁月的蹉跎，只要保持一种平和的心态，坦然面对，不以物喜，不以已悲，就能如海边峙立的礁石，巍然不动间，已让狂风巨浪驯服于脚下。这是一种心灵的独守，更是一种境界的升华。

心中归于平静，对他人更宽容，对自己更节制，对困难无所畏惧，对荣誉更释然，对生死更坦然，于是生活更珍惜每一秒的时间。

《沉思录》读后感5

古罗马皇帝马可。奥勒留写的《沉思录》，是通过自己的眼睛观察世界、用自己的心灵感悟人生，对事物、对人类的独立思考和自我认识的一种心灵解读，是追求灵魂净化和内心和谐安宁的思维记录。对于一位科研工作者而言，该如何应对浮躁的世界、正确看待人生和科研工作颇有启发和收获。读完此书，主要有以下几点启发和思考：

1、发挥个体的力量，建设和谐社会

《沉思录》作者认为，所有的事物都是相互联结和合作的，人是宇宙世界的一个组成部分，反复强调人的社会性，人不是孤独存在，因果的织机永恒地织着与你相关联的线。这种朴实的辩证唯物论思想，对于当前我们构建和谐社会具有重要的促进作用。人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。人是理性的，应该按照本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。人与宇宙世界的关系是个体和整体的关系，每一个个体的优劣关系着整体的和谐和稳固，每个人都向往和谐美好的生活，这就需要每个个体努力发挥自己最大的力量，不断完善自己，对待构成社会环境的人们彼此友爱、忍耐和包容，少些抱怨、多些关爱和理解，因为组成社会的每个人有着不同的个性和脾气，同时也会因生理和其它原因而有不同的心境和心情。维护和谐社会，需要每一个人的努力，每一个人都不能忽视了自己对整体的作用和力量。如文明洁净的生活环境，需要大家共同维护，不乱扔垃圾或主动维护环境卫生，虽然事小，但作用和意义巨大。这不仅是个人行为，它会影响到他人和社会整体，甚至影响到下一代的世界观。如遇到不顺的事情，不要随意和一味地责怪他人，应首先要检查自己做得对不对，学会沟通和交流，凡事尽力做到以身示范、以身作则、以理服人，打造良好融洽的社会氛围与和谐的社会环境。以积极的心态认识社会，正是因为一个个多样的个体存在，才构成了丰富多彩的世界，才使大家的生活丰富多彩，与人同行，不再孤单寂寞。

2、换位思考，增强组织凝聚力

《沉思录》强调热切地追求你认为最好的事情，遵从你自己的和共同的本性生活和行事，强调有原则、讲仁爱，学会原谅和理解。我们的党是坚守共产主义信仰的，我们的组织是有铁的纪律和严格原则的，作为一名共产党员，应该自律自爱自尊，坚持原则，做到最好。但我们的每位党员都是一个个有知性有情感的人，都有可能不自觉地做错事情，我们应该学会批评和自我批评，以人为本，不是生搬硬套地讲教条，而是应该体现鲜活的人的特点，在坚持原则的基础上，相互鼓励、相互帮助、相互促进，团结一切可以团结的力量；不是生冷地讲原则，而是学会换位思考，做好思想工作，让每一位成员感受到组织的温暖，自发地产生回归感，自然而然地增强组织的凝聚力。

3、充分挖掘个人潜力，提高科研团队创新能力

《沉思录》强调的师法自然、个人和整体的.关系，对我们的科研团队具有很好的启示作用。科研需要创新，需要突破。现代科学技术的发展对科研工作提出了极大的挑战，一项具有先进性和突破性的科研工作，将涉及多学科、多领域、多方面的理论知识和科学技术，单靠一个人是很难较快地完成的，需要团队的协作和配合。一个具有生命力的创新团队，一定是一个由各种人才和具备多学科知识的专家组成的，每个人都有自己的专长和特点，每个人都有思想闪光点，不要忽视任何一个人的力量，有时候很可能某一人忽然的思想灵感都将可能成为科研创新的核心和突破点。一个人的能力不是万能的，科研工作者应该遵循自然规律，师法自然，深入实际，激发每一位科研人员的创新能力，充分挖掘科研人力资源，依靠群体的力量才能开创实质性的突破和进展，也才能最大程度发挥科研创新的力量。

4、众生平等，修身养性，笑对人生

通读《沉思录》，个人的总体体会是，众生平等，要有一颗仁爱之心善待与你相处的每一个人；以善抑恶，修身养性，以平和宽容的心态学会接受，做到心灵的平静和安宁，遇事坦然面对，不受干扰，勇于承担。用自己一颗高贵、仁爱、真诚的心，去感化世界，去融化冰冷的心，去呼唤良知的回归。学会自律知足，知足常乐，就会驱赶走失落感，抹平不良的情绪和受伤的心灵，平和地处事，生活就会有较强的满足感，不抱怨，朝着正确的方向勇往直前，乐观生活，笑对人生。

5、避免消极接受，不无为而治。

读完《沉思录》，总有一种说不出的忧郁，总感到作者在高贵、沉静心灵背后的一种无奈，面对无能无力或不好的事情，被动地接受和承受，使人缺乏振奋感。全书贯穿着“我做好自己即可，别人或身外的事我无能为力”的一种思想，不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，要恶人不作恶，就像让无花果不结果一样不可能，我们只要完成自己的义务就够了，这是我不赞成的。需要包容不等于视而不见，放任自流。每个社会的人不仅有自律义务，也更有一份社会的责任。一个良好社会的秩序，是依靠惩恶扬善维持的，若当满大街都是小偷，却没有人去见义勇为，没有人阻止，社会就将陷入一片混乱，人们的生活就将极不稳定。对于社会的不良现象，我们应该发挥一切可以发挥的力量，积极地阻止和纠正，勇于与不良现象作斗争，维持社会正义，维持社会稳定，维持我们美好的生活环境。

《沉思录》读后感6

《沉思录》中没有华丽的辞藻，没有冗长的说教，却处处闪烁着智慧的火花。书中的许多思想，即使在两千年后这天也能引起我们的共鸣。作者从哲学高度对人生真谛进行思考，深刻、睿智，让人高山仰止。读《沉思录》会让人在高雅思想和纯净心灵中得到慰藉。初读之下，我有以下几点心得体会：

1、辩证的看待尊重客观规律与发挥主观能动性

奥勒留是位自然主义者。他对大自然怀有深深的热爱与敬畏之情，但不仅仅仅限于它的山山水水，而更强调尊重其客观规律。他在《沉思录》中写道：“一切事物都是互有关联的，连接万物的纽带是神圣的，几乎没有一个事物能够独立存在，因为它们联系在一齐，有秩序地组成同一个宇宙。只有一个由万物集合组成的宇宙，也只有一位存在于万物之中的神明，万物本是一体，遵循同一法则，有智性的生物中存在共同的理性，共同的真理，对于这些本源归一、共享同一理性的生灵而言，也就只有一个唯一的尽善尽美之境”。这一观点与我们中华民族的先哲老子“人法地，地法天，天法道，道法自然”的唯物主义哲学观有着异曲同工之妙。

为人处事遵循客观规律，合乎自然法则，这就是人的理性，而这种理性正是人生最大幸福之源泉，奥勒留对自己如是说。“行事若能遵从理性，一心一意，坚定不渝，不急不躁，不随便分心在别的事情上，持续内心的纯净正直，即使你随时可能放下生命——如果能做到这些，不奢求什么，也无所畏惧，如果你此刻的行为合乎自然，你从小到大所说的话没有任何虚假，那么，你就能过得幸福;谁也不能阻止你获得这样的幸福”。他还写道：“只要我们遵循着理性行事，便无需畏惧，因为只要我们是向着正确的方向前进，我们所做的合乎本分，我们必定能得到自身的福利，也必定不会受到伤害”。这是何等高度的思想境界。

透过上述思考，结合科学发展观的深入学习，我更加深刻的认识到，尊重客观规律是发挥主观能动性的前提和基础，发挥人的主观能动性是认识、掌握和利用客观规律的必要条件，尊重客观规律和发挥人的主观能动性是相辅相成的，辩证统一的。既要尊重客观规律，又要发挥人的主观能动性，把坚持唯物论和辩证法有机统一齐来。只有坚定唯物主义哲学观，用心行动合乎自然，才能真正实现人生价值并获得幸福。

2、如何看待“劳动成为生活的第一需要”

奥勒留在书中写道：“不要像一个被强迫者那样劳动，也不要像一个将受到怜悯或赞扬的人那样劳动，而要使你的意志直指一件事情，即像社会理性所要求的使你活动和抑制自身。”

相应的，马克思“劳动成为生活的第一需要”的思想，是从真正的自由劳动所具有的特质出发，得出其成为人们生活的第一需要这一命题:当生存的需要和享受的需要得到满足之后，真正自由的劳动作为自我实现的过程将成为人们生活中最重要的需求;真正自由的劳动在于真、善在劳动中的统一，使得劳动具有美的性质;到了共产主义社会，自由劳动将对应着人的自由全面发展，是无可阻挡的历史规律。

我认真的思索，劳动自然首先是为了生存。当生存被劳动满足之后，劳动又是为了什么。多少人是为了所谓的“舒适”，又有多少人是为了取悦他人?我想两者都不会从劳动本身得到快乐。劳动也是生存的方式和目的，本质是自然。能够贴合自然的劳动者才是快乐的，能够创造这样劳动氛围的人才是高尚的。

3、注重自身的道德修养

《沉思录》十分关注人的修身养性。作者要求自己至少就应做到：其一，意志要坚强。“每时每刻都要持续意志坚定，像一个罗马人、一个大丈夫那样，一丝不苟地、持续尊严去完成要做的事情，始终怀着友爱、自由和正义之情感去行事，心理不要存有其他念头”。其二，贪欲要抑制。“追求不可能的事情便是疯狂，但恶人做事不可能不疯狂”，他认为：“由欲望而引起的过错比愤怒引起的过错更就应受到谴责。因为当一个人愤怒时，他是由于某种痛苦或内心的煎熬而失去了理智，但那些受欲望驱使而犯罪的人却是因为经不住快乐的诱惑，他的过错也就更不道德、缺乏男人应有的自制力”。他告诫自己：“你所没有的东西，不要想入非非，梦想着已经得到了，要从你已经拥有的东西里面挑出那最好的，想想看，这些东西倘若你此刻不是已经拥有，你该多么渴望得到啊”。其三，思想要公正。“什么才是值得我们追求的呢?只有一件：思想公正，行为无私，为人诚实。对于所经历的一切都淡然愉快地理解，从不大惊小怪，因为这一切都源于同一个命运的安排”。他在内心里始终严格要求自己：“做事不要违心，不要自私，不要轻率，不要三心二意;不要用华丽的言词来装饰你的思想，也不要喋喋不休，或好管闲事”。

坚强意志、克服贪欲、端正思想。说的多好啊!内心的自由，来自于执着，不是对表象的执迷，而是对内心准则的坚持。壁立千仞，无欲则刚，只有不断的自省，加强自身的道德修养，才会产生坚定执着追求的勇气，才会获得内心自由的幸福。

这部哲学著作博大精深，本人阅读欣赏获得点滴体会，留做温故知新。奥勒留的《沉思录》，帮忙我们反省过往、思考未来，我也必将常读常考，以作鞭策。

《沉思录》读后感7

《沉思录》，这是马克。奥勒所写的自己与自己对话的十二卷书，具有一种不可思议的魅力。它高贵，从书上无时无刻我们可以看到作者那种严肃、庄重、纯正和主题崇高的思想；它淡然，因为作者的心灵始终是安宁和静谧的；然而，它又是那么的忧郁，借助作者所身处的那个战乱不断、灾难频繁的时代背景，我们更是可以看到即使马克奥勒以其坚定精神和智慧夜以继日地工作，也不能阻挡古罗马帝国颓势的无奈。正是在这本用灵魂写成的书里，我们往往能够从这些朴实无华的句子中有所得，有所感，以下就是我个人对此书的理解和所得到的启示。

卷一主要是作者对自己一生中从别人身上所学到的精神及生活方式进行的一系列归纳，它让我们更加深刻了解到人并非是完美的，而且如作者所说“品格是需要改进和训练的”，好的品德闪耀在良好的传承中。我们也要懂得取人之长，补己之短，提升自己对生活、世界的认知，弘扬高尚的美德。

我们经常抱怨光阴如梭，不经意间多少个昨天已成为过去，不禁会想象自己的生命消失之后世界会是什么样子的，诚然，地球还是会转的，太阳依旧东升西落。“在宇宙中是物体本身的消失，而在时间却是对它们的记忆的消失”。人经常不免担心当你离开这个世界后，就没有人再记起你，这往往是最可悲的。因此，作者主张把握机会，正确对待人生，抓紧时间实现人生价值，然后乐观面对生死，最后又有何憾？又有何惧？在第二卷中，有这样一句话深刻印在脑海“你错待了自己，我的灵魂，而你将不再有机会来荣耀自身。每个人的生命都是足够的，但你的生命却已近尾声，你的灵魂却还不去关照自身。”在现实生活中，我们确实经常把精力放在别人身上，或许可以说为外物所左右，但这样却往往忽略了自己内心的活动，所以我们所谓的“不幸福”就是在我们把自己的幸福寄托予别的灵魂所产生的心理落空。除了为外物分心外，也有人确实关注自己的灵魂，但却往往彷徨于时间的无情，这是空虚使然吗？或许那只是一方面，我认为心理以及人生观占大部分，我们说哲学是心灵的药物，它指引我们不做无目的事情，而且接受所有对我们发生的事情，保护我们心中的神不受伤害。

“这是一个羞愧：当你的身体还没有衰退时，你的灵魂就先在生活中衰退。”人的生命的死亡分两种，即身体死亡和灵魂死亡。身体的死亡，这是不可预料的，并不是我们所能干涉的，我们所能做的就是珍惜自己身体的健康。但若说到灵魂死亡，这便不免令人痛心，多少人自甘坠落，或许他们在某种程度上因环境所迫，但又有多少人想到回头是岸这个道理，作者曾说一旦压力消失就不要再继续不安，因为你将通过不断地再回到自身而达到较大的和谐。或许一切并非那么容易，但若有心，我们该常常返观自身，不要让任何特殊性质及其价值从我们身上逃脱，人的本性为善，没有任何人能阻止你按照你自己的理智本性生活，我一直相信这句话。

作者在这本书上建议我们做任何事情都要像安东尼的一个信徒一样，一样的对符合理性的每一行为坚定一贯，一样的胸怀坦荡、虔诚宁静，一样的精细考察方法和行为而不仓促行事，甚至学会满足和在平凡的事物中索取快乐。这样的提倡又未尝不可，我们的确没办法做到那样绝对的理性，但这样的理性是为了让我们唤回自身即将流逝的特质。灵魂的保持是一方面，而我们更应该延续灵魂美好的一面。作者反复强调人的社会性，人不是单独存在于这世上的，而是彼此为了对方而存在的。这社会本是如此，有善必有恶，我们应该每天有准备地去面对那些人，并且要宽容以对，学会忍耐，而并非冤冤相报，如果，确实放不下，那就记住作者的这句话“亲自报复的最好方式就是不要变成一个像作恶者一样的人”，那样我们便有所顾忌，至少能顾全大局，阻止自己迈进一个将会迷失自己本性的深渊。

最有感触的便是作者提到的十个可以从缪斯和他们的领袖阿波罗那边领取的十个礼物。它具体分析了我们该如何去考虑冒犯者的行为，他们是否迫于什么压力而形成意见和行动，他们是否做得正当，你又是否也曾做过诸多不正当的事，又或者我们应该考虑到人的生命的短暂而不该沉溺于烦恼中等，那样我们会比较平衡自己的心理，当最让人称道的是第十个礼物，即“希望坏人们不做恶事是发疯，因为希望者欲求一件不可能的事情。而只许坏人堆别人行恶，却期望他们不对你做任何恶事，是没有理性和专横的”。我们不能说作恶事是天经地义的，而是这个社会本来善恶并存，我们不应该存在一种自私的想法，只想到不让坏人对自己行恶，而不顾其他受害者或许会因你的一时冲动而更加无奈于这世界的不公。当然，我们必须同等地避免奉承人们又不因他们而生出烦恼，我们需要真理的引导自我，同时引导那些行为不当的冒犯者。

读完《沉思录》后，发觉自己在这样的一本充满哲理的书里重新定义了对哲学的认知，马克奥勒笔下的言语就是有这样非凡的感染力，它让我们更深刻地了解到这世界原来并不难理解，只要真诚面对宇宙自然，拥有一颗高贵的道德良心，理性地按照本性对待生活。

《沉思录》读后感8

在看哲学方面是书籍。而且看了部分佛学。但看到《沉思录》这本书的时候很是感慨。并不是因为像网上说的这本书是温总理的最爱。而是作者马可·奥勒留·安东尼那独特的思想和对人生的参悟让我久久不能自拔。下面是关于作者的一个简单介绍。

公元121年，那是离现在无比遥远的一段岁月。那一年在中国，造纸巨匠蔡伦自尽而亡。那一年在西方古罗马，一个卓越的罗马帝王哲学家，来到了世上，他就是马可？奥勒留？安东尼（121—180）。他的伟大也许不在于他的战功，不在于他的励精图治，而在于他留给后人的一本书，一本他写给自己的书，一本20xx余年后的今天读来依然震撼人心的书：《沉思录》。

奥勒留作为曾经盛极一时的罗马帝国的最后一个皇帝，他的一生过得并不顺心，在位二十余年的时间内，国内战乱不断、灾难频繁，他大部分的时间都在军营度过。昔日辉煌的罗马帝国内忧外患，如染上了慢性病的病人渐临风烛残年，经济、政治状况日渐衰落，致使罗马人口锐减，民不聊生。大厦将倾，任他奥勒留有千般本事，夙兴夜寐地工作，也无法阻挡古罗马帝国的颓势，只能眼睁睁看着古罗马轰然倒下，也许正是常年征战的经历使他以斯多葛派哲学的眼光开始思索生命、拷问自己的灵魂，与自己对话。

这是一本用灵魂写成的书。人可以通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有用心灵去审视过去，去反省过往。而反省自己，与自己对话从来就不是一件容易的事，它需要绝对真诚、平和的心态，需要超凡、决绝的勇气。在这本《沉思录》里，作者好似一个异常严峻而又平和的人站在镜子前面，告诫镜子里头的自己，书中“你……”的句式就是最好的明证。这不是简单的内心独白和情绪倾诉，这是自己与自己的交谈，这是解剖灵魂对自己进行告诫，比如他在书中这样对自己说道：“你错待了自己，你错待了自己，我的灵魂，而你将不再有机会来荣耀自身。每个人的生命都是足够的，但你的生命却已近尾声，你的灵魂却还不去关照自身，而是把你的幸福寄予别的灵魂。”他总是这样在书中狠狠地拷问自己。

美国一位教授、《一生的读书计划》的作者费迪曼认为《沉思录》有一种不可思议的魅力，说它甜美、忧郁和高贵。我们可以同意他的话，并且说，它的高贵，也许是来自作者思想的严肃、庄重、纯正和主题的崇高；它的忧郁，也许是来自作者对身羁宫廷的自己和自身所处的混乱世界的感受；而它的甜美，则只能是由于作者的心灵的安宁和静谧了。这几个特点往往是结合在一起的，比方说，当我们谈到《沉思录》的最后一段，即说从人生的舞台上退场的一段，我们既感到忧郁，因为这就是人的命运，人难逃此劫。即使你觉得你的戏还没有演完，新的演员已经代替你成为主角了，这里的忧郁就象卓别林所演的《舞台生涯》中那些老演员的心情：苦涩而又不无欣慰，黯然而又稍觉轻松；另一方面，我们又感到高贵，因为我们可以体面、庄严地退场，因为我们完成了自己的使命并给新来者腾出了地方。

我希望大家能在成长的迷茫期或者彷徨不安的时候好好拜读此书。一定受益匪浅。

17岁那年，在语文课外读本里读到，“属于身体的一切只是一道激流，属于灵魂的只是一个梦幻，生命是一场战争，一个过客的旅居，身后的名声也迅速落入忘川。”便立即着迷于这般洁净、高贵的文字。开始寻找他的书，我忘记是哪一年我第一次拥有了一本，何怀宏在1988年从GerogeLong英译转译过来的，他的译本已经给我留了深刻印象，我自这本后再无读过其他译者版本。

几年间，我多次，反复地读《沉思录》，但始终没能写点什么。少年时期所能体会到，是一种语言本身的宽广魔力，而并非真谛本身。也许恰如译者前言里认为，斯多亚学派对于年轻人来说，可能是一件太早的事情。日渐成长所自我培养的判断力，让我每次重读都觉得珍贵、又能开始学会主动去思考。

我是一个常常会过度焦虑的人，总希望所有的事情都在自己的控制或者期许之下发展，对于过去也时常会突然上泛起无法抑制的悔恨。“一个人没有的东西，有什么人能从他夺走呢。任何人失去的不是什么别的东西，而只是他现在所过的生活；任何人所过的也不是什么别的生活，而只是他现在失去的生活。”我再次要求自己，远离对未来所有事情的焦虑，因为那些事情即使发生了，不发生，我也会照样用我对待目前时的理性，在那一日对待它。而所有的故事都会在时光里消逝，你的记忆会消失，别人记忆中的你也将消失。

他的自省。他如此热诚地从身边人们身上学习他们最优秀的品质，果敢、谦逊，仁爱……他希望人们去热爱劳作，了解自己的质料和艺术，尊重公共利益并为公共利益而努力。永远想着最好的东西，偏爱最好的事物，给予自己的健康合理的关心，不沉溺他人强烈的感情……从十七岁以来，两千年这位在马背上的古罗马皇帝，我一直在他颠簸战场时写就的文字里寻找解脱。

我深信一个孩子的成长，一定需要一个充满智慧、拥有开放心态的成人。而命运让我缺失了，我很庆幸自己能在17岁的语文读本里知道马可？奥勒留，在一本小说合集里读到加缪的雅尼娜，从而初次知晓了自己的质料和内心激流，在书店的角落看到了吕坤的《呻吟语》，我为那种文字，传达千年、百年的缘分所感动。所以，这条人生道路我没有走错，并且一直也热烈地开放自己的心，去寻找其他能发自内心喜爱、信赖的一切。

《沉思录》读后感9

古罗马皇帝马可奥勒留写的《沉思录》，是透过自己的眼睛观察世界、用自己的心灵感悟人生，对事物、对人类的独立思考和自我认识的一种心灵解读，是追求灵魂净化和内心和谐安宁的思维记录。对于一位科研工作者而言，该如何应对浮躁的世界、正确看待人生和科研工作颇有启发和收获。读完此书，主要有以下几点启发和思考：

1、发挥个体的力量，建设和谐社会

《沉思录》作者认为，所有的事物都是相互联结和合作的，人是宇宙世界的一个组成部分，反复强调人的社会性，人不是孤独存在，因果的织机永恒地织着与你相关联的线。这种朴实的辩证唯物论思想，对于当前我们构建和谐社会具有重要的促进作用。人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。人是理性的，就应按照本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。人与宇宙世界的关系是个体和整体的关系，每一个个体的优劣关系着整体的和谐和稳固，每个人都向往和谐完美的生活，这就需要每个个体努力发挥自己最大的力量，不断完善自己，对待构成社会环境的人们彼此友爱、忍耐和包容，少些抱怨、多些关爱和理解，因为组成社会的每个人有着不同的个性和脾气，同时也会因生理和其它原因而有不同的心境和情绪。维护和谐社会，需要每一个人的努力，每一个人都不能忽视了自己对整体的作用和力量。如礼貌洁净的生活环境，需要大家共同维护，不乱扔垃圾或主动维护环境卫生，虽然事小，但作用和好处巨大。这不仅仅是个人行为，它会影响到他人和社会整体，甚至影响到下一代的世界观。如遇到不顺的事情，不要随意和一味地责怪他人，应首先要检查自己做得对不对，学会沟通和交流，凡事尽力做到以身示范、以身作则、以理服人，打造良好融洽的社会氛围与和谐的社会环境。以用心的心态认识社会，正是因为一个个多样的个体存在，才构成了丰富多彩的世界，才使大家的生活丰富多彩，与人同行，不再孤单寂寞。

2、换位思考，增强组织凝聚力

《沉思录》强调热切地追求你认为最好的事情，遵从你自己的和共同的本性生活和行事，强调有原则、讲仁爱，学会原谅和理解。我们的党是坚守共产主义信仰的，我们的组织是有铁的纪律和严格原则的，作为一名共产党员，就应自律自爱自尊，坚持原则，做到最好。但我们的每位党员都是一个个有知性有情感的人，都有可能不自觉地做错事情，我们就应学会批评和自我批评，以人为本，不是生搬硬套地讲教条，而是就应体现鲜活的人的特点，在坚持原则的基础上，相互鼓励、相互帮忙、相互促进，团结一切能够团结的力量;不是生冷地讲原则，而是学会换位思考，做好思想工作，让每一位成员感受到组织的温暖，自发地产生回归感，自然而然地增强组织的凝聚力。

3、充分挖掘个人潜力，提高科研团队创新潜力

《沉思录》强调的师法自然、个人和整体的关系，对我们的科研团队具有很好的启示作用。科研需要创新，需要突破。现代科学技术的发展对科研工作提出了极大的挑战，一项具有先进性和突破性的科研工作，将涉及多学科、多领域、多方面的理论知识和科学技术，单靠一个人是很难较快地完成的，需要团队的协作和配合。一个具有生命力的创新团队，必须是一个由各种人才和具备多学科知识的专家组成的，每个人都有自己的专长和特点，每个人都有思想闪光点，不要忽视任何一个人的力量，有时候很可能某一人忽然的思想灵感都将可能成为科研创新的核心和突破点。一个人的潜力不是万能的，科研工作者就应遵循自然规律，师法自然，深入实际，激发每一位科研人员的创新潜力，充分挖掘科研人力资源，依靠群体的力量才能开创实质性的突破和进展，也才能最大程度发挥科研创新的力量。

4、众生平等，修身养性。

笑对人生通读《沉思录》，个人的总体体会是，众生平等，要有一颗仁爱之心善待与你相处的每一个人;以善抑恶，修身养性，以平和宽容的心态学会理解，做到心灵的平静和安宁，遇事坦然应对，不受干扰，勇于承担。用自己一颗高贵、仁爱、真诚的心，去感化世界，去融化冰冷的心，去呼唤良知的回归。学会自律知足，知足常乐，就会驱赶走失落感，抹平不良的情绪和受伤的心灵，平和地处事，生活就会有较强的满足感，不抱怨，朝着正确的方向勇往直前，乐观生活，笑对人生。

5、避免消极理解，不无为而治。

读完《沉思录》，总有一种说不出的忧郁，总感到作者在高贵、沉静心灵背后的一种无奈，应对无能无力或不好的事情，被动地理解和承受，使人缺乏振奋感。全书贯穿着“我做好自己即可，别人或身外的事我无能为力”的一种思想，不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，要恶人不作恶，就像让无花果不结果一样不可能，我们只要完成自己的义务就够了，这是我不赞成的。需要包容不等于视而不见，放任自流。每个社会的人不仅仅有自律义务，也更有一份社会的职责。一个良好社会的秩序，是依靠惩恶扬善维持的，若当满大街都是小偷，却没有人去见义勇为，没有人阻止，社会就将陷入一片混乱，人们的生活就将极不稳定。对于社会的不良现象，我们就应发挥一切能够发挥的力量，用心地阻止和纠正，勇于与不良现象作斗争，维持社会正义，维持社会稳定，维持我们完美的生活环境。

**第五篇：《沉思录》读后感**

让人生满意的退场

读《沉思录》有感

这不是一本用字数和页数堆积起来的著作，但它确实能够称之为著作，文字的背后是一个深邃的、伟大的灵魂。《沉思录》，没有小说一般跌宕起伏的故事情节，也没有诗歌一般优美浪漫的多彩意境，但是，它足以引起每个人对自己内心的深刻反思，它能够给予每个人强大的精神力量。

人可以通过双眼看世界，但是自己往往成为了视野所不能及的盲区，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有用心灵去审视过去，去反省过往。而反省自己，与自己对话从来就不是一件容易的事，它需要绝对真诚、平和的心态，需要超凡、决绝的勇气。

奥勒留作为古罗马的皇帝，雍容富贵不属于他，取而代之的却是战乱纷争，内忧外患。他戎马倥偬一生，美国大片《角斗士》中留有他的形象。作为军人，他战功赫赫；作为皇帝，他关心百姓，普建慈善机构。这本书不是供出版的，而是写给自己的。在书中，奥勒留好像一个异常严峻而又平和的人站在镜子面前，告诫镜子中的自己。字里行间常常出现的不是“我„„”，而是“你„„”，这不是历经沧桑之后绝望的结论，而更像是一段无奈和伤心的喟叹。这不是简单的内心独白和情绪倾诉，这是本我与自我的交谈，这是解剖灵魂，对自己进行告诫。他总是这样在书中狠狠地拷问自己。他认为要常常自省以达到内心的平衡，要摒弃一切无用和琐屑的思想，正直地思考。即使我们的精神水平尚不能到达奥勒留的高度，但是，阅读《沉思录》 1

至少可以净化心灵，洗去俗尘。

“环顾历史，那些赫赫有名的人物都到哪里去了？他们像一股青烟一样消失了。有多少人在享受赫赫威名之后被人遗忘了，又有多少人在称贺别人的威名之后亦与世长辞”，在中国的传统思想里，“名节”被视为是做人的重要品质，一句“留取丹青照汗青”至今被人广为传颂，但是，如今的芸芸众生是这样做的吗？在物质生活极其丰富的当今社会，越来越多的人走上的却是争名夺利，不惜尔虞我诈的道路。追逐好的名声如同人体中的胆汁，是一种促人奋发行动的体液。但是当它被阻扰而不能稀释时，它就有可能成为一种使人恶毒的毒素。在“名利”这把双刃剑下，很多人迷失了自我，完全忽略了自己存在的意义究竟应该是什么。日本四大“经营之圣”之一的稻盛和夫在《人为什么活着》中反复提到，人生就是提升心智的过程。当短暂的人生结束时，身体留在了现世，灵魂还将踏上新的旅程。所有的钱，权，势都将化为浮云。这些存在于灵魂之外的东西却往往成为了人们毕生追求，有时甚至是不择手段的目标。在他自身看来取得了功成名就的同时，可知在自己内心深处却会遭到不齿和唾弃。利己则生，利他就久，让心灵深深烙上“利他”的印迹，多给自己留下一点冷静思考的空间和时间，心境便可以豁达泰然，真正的快乐人生也就变成了一种自然。

人的一生最大的敌人就是自己，能战胜自己的人，便能战胜一切，而这也是我们最容易忽视的一点。老子在《道德经》中说，“知人者智，自知者明”，聪明的人,应该既能正确认识别人,也能正确认识自己。注意别人的缺点和行为，将使我们审查自己的缺点和行为，不断

完善自我，提升自我，实现自我价值。

做一个成功的人，并不一定总是需要取得那些令人难以企及的伟大事业或成就。成功可以体现在梦想成真的结果之中，也可以体现在努力奋斗的过程中。假如在这个过程中真正发现了你真实的自我，或实现了自我的超越，假如你在这个过程中真正体会到了战胜各种困难和不利环境的喜悦，假如你在这个过程中为人类社会的和谐与发展做出了你应有的贡献，假如你在这个过程中，为后来人探明了道路，创造了更多的成功的机会，那么，谁还能否认你的成功呢？在我看来最成功的人生不是你为世界创造了多少物质财富，而是你达到了一种高尚的人生境界，并将这种高尚的价值观传递给他人，去改变别人，进而在点点滴滴中影响整个世界。

《沉思录》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，每个人都会有需要读它的时候。近两千年前有一个人写下了它，再过两千年也一定还会有人读它。人生就是一台戏剧，一幕一幕之后终将退场，我想，读完《沉思录》，真正用心与自己对话后，我们会满意的退场的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！