

2023年沉思录读后感大学生(优质9篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

沉思录读后感大学生篇一

读了《沉思录》一书，对于如何正确看待人生和待人处事颇有启发和收获。

这部黄金之书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。法国雷朗指出，马可·奥勒使人有这么一种朴实的信仰：面对宇宙自然，一颗高贵的道德良心，是任何种族、国家，是任何革命、任何迁流、任何发现都不能改变的。《沉思录》所述，所有事物都是互相联结的，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。因为事物都是合作的，它们结合起来形成同一宇宙

（秩序）。他还指出，理性的动物是彼此为对方而存在，所以在人的结构中首要的原则就是友爱的原则，每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。

沉思录读后感大学生篇二

《沉思录》是罗马国王马可·奥勒留的作品，他是世界上唯一的哲学皇帝，也是世界上最成功的国王，这本书是他用一生的经历和心血写成的。仅仅两个月，我就看完了这本书，但我觉得，我并没有读完它，也没有完全理解，它很深，任何人都得用一生来品味这书中的道理，他不仅是一本书，也是一个人一生的向导。

温总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能读过有100遍了，天天都在读。”由此可见，这是一本永不过时的书，也是一本经典的书，翻开它，没有繁华的文字，只是一句句刻骨铭心的话语，仿佛书中的一切都是自己的心声。

“愤怒就是灵魂在摧残自身。”这是书中的一句话，读到这儿，我就在想，可不是吗？有时候，为了一点小事儿而生气，伤心又伤人，值得吗？于是，我又想起了一首小诗“笑”，是啊，很简单的道理，用笑去面对人生，即使愤怒，自己又能得到什么呢？想到这，我就决定以后要控制自己的情绪，乐观面对人生。

读完这本书后，我终于领悟到了哲理的力量是多么伟大，但是它却摸不着，也看不见，其实，我们的生活不就是处处充满着哲理吗？因此，这本书对我受益匪浅。生活不就是这样简单又复杂吗？乐观对待他的人，生命就是快乐而简单的，悲观对待他的人，结果就会适得其反，所以，如果你快乐的去对待人生，对待生活，他就是完美的。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

沉思录读后感大学生篇三

读《沉思录》时，总感觉它不是有某种体裁的书籍，而更像是作者在戏言自语，一开始觉得很乏味，可是在读完第一章时却发现：这都是我们明白的道理，可我们却没有遵循，这本书正是告诉我怎么样实践它。

从这本书中，我发现了我作为一个青少年，一个朝气蓬勃的青少年所应该做的、不该做的、该忍耐的、该发泄出来的我从中懂得了：人与人要相互体谅，不要因为一点小事闹翻；我们要远离奢华的生活，因为我们不赚钱，花的都是父母的钱；我们要学会忍耐，学会避让，因为愤怒就是在摧残自己像这样的道理，这本书解释了很多，我想，如果我们想做好这些，就一定可以做好，虽然有些有点难，但是难做不等于不能完成，我们只有具备了这些品质才能更进一步，才能再次升华。

《沉思录》这本书在帮助我前行，引领我探索人生的意义，找到自我的价值，虽然我们难以改变周围的世界，可是我们可以改变自己。

沉思录读后感大学生篇四

这不是一本时髦的书，买来不一定马上读，但一定会有需要它的时候！沉思录这本书的很多部分，以我如今的人生阅历还不足以读懂和消化，但可以读懂的那些部分值得领悟和深思。

与其说是读后感，不如说是读书笔记，记录书中的经典语句和自己的感悟，一点点理解沉思录所传达的智慧与道理！

很多好书是值得看很多遍的，记录一下看第一遍时自己的感悟；等下次再看的时候，就会有不一样的感悟了！

沉思录读后感大学生篇五

看一本《沉思录》，是在与一位时空相隔甚远的长者神交，他把自己对人生的感悟娓娓道来，让人学会坚定自己的理性，反思自己的灵魂。马可·奥勒留作为一位帝王，是伟大的，他的伟大除了权势，还有心灵的富足。我们成天都在为生活而忙碌，在马可·奥勒留智慧的浸润中，我在反思，什么是幸福。

幸福百态，滋味自知。幸福是什么？幸福又在哪里？每个人的幸福定义皆有不同。有的人认为安安稳稳过平凡日子是幸福；有的人认为轰轰烈烈过不平凡的日子是幸福，每个人的心中都有自己对幸福的理解。我们每个人的人生观和价值观都不同，都会朝着自己幸福的方向前进。所以，不要将你认为的幸福强加在他人身上，也不要和他人盲目攀比。幸福不幸福，不是给人看，是自己说了算。

幸福感不是来自拥有的越来越多，而是计较的越来越少。凡事积极乐观、竭尽全力，而后得之我幸，失之我命，最终心存感恩、知足常乐，这种心态就是“享福”。

健康是福，平安是福，知足是福，清醒是福。保持单纯快乐的心态，过一种脚踏实地的生活，有一种真正的清醒和顿悟，拥有一份不盲目追逐的淡定和从容，这是马可·奥勒留给我解答的幸福。

沉思录读后感大学生篇六

沉思录读书笔记从柏拉图主义者亚历山大，我学习到——在不必要时不可常对任何人说，或在信里说：“我太忙了！”也不可以此为借口而逃避我们对人应尽的义务。

一个人应该象一朵花，生得自然，长得纯净，无论是浓烈绽放，还是静静地摇曳，都只关乎自己。关乎自己是一朵花，应该象一朵花一样生死轮回。

他既不鲁莽，亦不骄横，做事从容不迫，永无汗流浹背的狼狈之状；每件事都是一人独处考虑，好整以暇、平心静气、有条不紊，勇敢而坚定。有许多事他可以享受亦可以禁绝，但一般普通人则只是贪求而不能禁绝。

主意打定之前仔细考虑，主意打定之后坚决不移。

做事从容不迫，如何能做到？似乎都在脚步匆忙地追逐，似乎在生活中一直狼狈地行走，且有时觉得永无终结。却原来有一些人可以从容不迫，可以勇敢坚定，可以坚决不移。是一种什么样的力量？是对自己的肯定，是肯定的明确自己内心的需求，是肯定后的勤勉付出，是付出后的自我肯定。是的，有些人一直从容不迫，勇敢坚定。

自恃自立的精神和坚定不移的决心，任何事都不听从运气，除了理性之外，绝不仰仗任何东西。

自恃自立的精神，少年青年中年老年\归去，人生任何一个阶段都应如此。唯有如此，才能保有独立的人格，才能让我们更加肯定自己作为一个个体的存在，作为一个人的存在。

“所谓幸运的人乃是自己给自己安排命运的人，所谓幸运乃是灵魂之良好的趋向，良好的动机，良好的行为。”玛克斯·奥勒留在另一章节中这样解释。

当你的环境好像是强迫你烦恼不安的时候，赶快敛神反省，切勿不停留在那不和谐的状态之中。不断地返回到内省和谐的安静，你便可得到更大的控制力量。

并不否认环境的力量。但不妨把那恶劣的环境当作一枚试金石，看看自己的力量，看看自己是否象自己想象的那样有力优秀或者无力平庸。自己是一切，一切是自己。

一个人不管别人的言行思想是否正确，只管注意自己的行为是否正确，那么这个人的'生涯将是何等丰富！老实讲，一个好人是不不要窥察别人内心的黑暗，而是“目不斜视地直赴目标。“《增广贤文》中有这样一句话：“以责人之心责己，以恕己之心恕人”，开始以为与此语有相通之处，后发现这两句话强调的是两件不同的事情。严于律己，宽以待人，指向和谐的人际关系，与人为善，容忍别人，克制自己。奥勒留指向自身修养，他认为一个有良好修养的人不会去八卦别人的是是非非，不会关注这些流传在众人之中的闲言碎语，不会在任何不必要的事情上浪费精力。他只关注自己前方的目标。

凡有所为不要出于违心、自私、轻率、强勉，不要用太好看的装饰打扮你的思想；不要需求别人所能给你的宁静。

堕落之一是：对任何发生的事情抱怨，便是对于自然的违逆，因为一切的事物都不过是自然的某一部分而已。之三是：被享乐或苦痛所征服。之五是：行为或意向漫无目标，对任何事都掉以轻心不加考虑，殊不知最琐细的事也应顾虑到其结果。

一切发生的事情都是平常而熟悉的，犹如春天的玫瑰和夏天的果实。同样的道理，适用于疾病、老化、死亡、毁谤、欺诈，以及一切使愚人欣喜或苦恼的事物。象接受日光雨露一样接受那些已来的未来的事情。抱怨只会让我们失去接受的勇气与力量，无益于他。

苦痛与享乐，哪个更容易把你征服？古人已云“生于忧患，死于安乐。”苦痛，更容易激发斗志，如冬日之日的寒风，奔跑中感到力量的温暖；享乐，更容易沉溺，如夏日之日的阳光，昏昏沉睡中忘了曾经的梦想。

细节决定成败，习惯决定性格。

“我的运气不好，竟遇到这样的事！”不，应该这样说：“我好幸运，虽然遇到这样的事，我并未受伤，既未被现状粉碎，对将来亦无恐惧。”

让我想到一个小朋友某日丢了一百元，和我见面后很开心地说：“你今天差点见不着我了。”我疑惑，她说：“要不是丢了一百元，还不知道我会出什么事呢。”多么有趣的想法！请记住这句格言：“没有一桩不幸的事，不可由于勇敢担当而变成为幸事。”

你时常怎样想，你的心灵便是怎样的模样，因为灵魂是受思想的熏染的。不断地用些思想去熏染它：“忠于自己的内心，理性节制健康智慧地生活。。。。。”

要同样的尽你的责任，无论你是冻得发抖或是温暖，沉沉欲睡或是睡眠已足，被人毁谤或是赞美，正在要死或是做其他的事。因为要死也是人生中的一件事。所以做这一件事的时候也要把当前的工作做好。

被他深深感动，反复默念。

适应你命中注定的环境，爱你命中注定所要遇到的人，而且是要真心地爱。

爱这美丽的山村（喧哗的城市），爱这落后纯朴的乡亲（匆匆而过的陌生人），爱这苍苍白发的父母（唠叨甚至对你还有些失望）。

沉思录读后感大学生篇七

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袱想把它甩掉，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，不以己悲，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。

沉思录读后感大学生篇八

一个人应当仅仅使他想这样一些事：即当别人突然问：你在想什么？他都能完全坦白地直接回答：想这个或那个，并且从你的话里清楚地表明：你心中的一切都是朴实和仁爱的。

在进行磨炼和净化的一个人的心灵中，你不会发现任何腐朽，任何不法和任何愈合的伤口，当命运就像人们所说的使演员在剧终前离开舞台一样夺走他时，他的生命并非就因此是不完全的。

身体、灵魂、理智；感觉属于身体；爱好属于灵魂；原则属于理智。没有什么比心灵的飞升更具有创造性的了！

要尊重产生意见的那种能力，这种能力使你不做草率判断，为人友善。

当你做一件事时，专心去做，不分心，精力充沛，无欲望亦无所畏惧。

沉思录读后感大学生篇九

不要去注意别人心里在想什么，一个人就很少会被看成是不幸的，而那些不注意他们内心活动的人必然是不幸的。

太过于在意他们的想法和评论本身就是一种懦弱，让自己变得强大，要知道身后的名声也会迅速落入忘川。你的生活需要靠别人的想法与认同指引吗？不是的，唯有你内心强大才能不受恶语摧残，免于痛苦，接纳自己。

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。

做自己想做的，正确的事情，不要让外界的声音扰乱你心之所向！

活在当下，不必为过去已发生的事情而烦恼，也不必为将来未发生的事情而焦虑；专注自己，专注当下！