

沉思录读后感(优质6篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

沉思录读后感篇一

在日常生活中，人们会对某种事物产生正面或者负面的评价或者反应，这是很正常的事情。可其实，世界上的一切事物没有好坏、高低、大小之分，全都是因为人们对事物的评价产生的好坏、高低、大小，而这些评价也会对我们自己产生正面或负面的影响。

能量朗读里讲了：“我也知道，世界是我心灵所投射出的影子，就像电影是光碟投射的影子一样，我生命的一切好坏顺逆，都是我心中的业力所呈现出来的假象，我才是真相，我是什么样，它就是什么样。”

是的，我们对事物或者人的印象可以是各种各样的，而它们都是个人心中的想法，事情的本身其实并没有伤害到我们，反而伤害到我们的就是我们对事情的看法和态度。

比如说，有些人觉得考试很无聊，很讨厌考试，但是有些人却很喜欢考试，因为有成就感。因此，世界上没有好坏之分，就在于人们自己觉得好或者坏，每个人对同一种事物的看法是不一样的。

所以，当我们发现自己跟别人的看法是不一样的时候，不要一味地反对别人的看法，每个人都是不一样的，尊重别人的看法，尊重人之常情，要是人们都是一样的话，这个世界将会有多么单调啊。我们也不要是在自己不了解的情况下，随意

评论某个人或事，就像人们通常认为小偷很坏，但是这是小偷自己要选择当小偷的，因此我们不要对坏的事物下定义。其实，每个人都有自己的长处和短处，但是那些长处和短处也都是个人认为的，我们要多看到别人的优点和长处（也都是自己认为的）。

沉思录读后感篇二

马年初一，我的叔叔从美国给我带了一本《沉思录》，我在拜读它时，好像能够清晰地听见它朴实的声音。

它是那么的宁静，甚至有点喃喃地细语。

一种可以穿透我的静水深流的思想力量。

这本书是作者写的自己与自己的十二卷的对话，是在写作者对身羁宫廷的自身所处混乱世界的感受！现实与理想的矛盾，深深的折磨着作者，“哲学的沉思”成为避开人世的纷扰，追求内心的安宁。

作者在追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。

马可·奥勒留在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人的解脱以及个人对社会的责任，要求常常自省以达到内心的平静。

这与我们现实生活之中的人极为相似，他们必须也要考虑自己的德行是不是很好！而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸于行动。

人可以通过双眼看世界，但是，有一个死角那就是自己，所以要看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，人们总是在拿手电在找别人的毛病，却从来不去关照自己的问题，而照自己只有用逆光求源的方式才能做到，它唯有用

心灵去审视自己的过去，去反省自己的过往。

而反省自己，与自己对话从来就不是一件容易的事，它决不仅仅需要绝对真诚、平和的心态，还需要超凡、决绝的勇气；还需要这个人具有平静，安宁自我反省的思想；还需要有一个自我到无我的跨越，一种在思想或思维上的从经验进入到超常的自觉，一种大彻大悟。

透过《沉思录》，我看到一个深刻而又平静的人站在我的前面，同时我就告诫自己：错待了自己，你将不再有机会来荣耀自身。

每个人的生命都是有限的，你的灵魂还不去关照自身，而是把你的幸福寄予别人的灵魂。

一个人退到任何一个地方不如退入自己的心灵更为宁静，更少苦恼，摆脱了激情的心灵就是一座堡垒，因为人再没有什么比这更安全的地方可以使你得到庇护。

这一堡垒是不可摧毁的，而不知道这一点的就是一个无知的人，知道这一点却不飞向这一庇护所有的人则是不幸的人。

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自己的一生。

人生的幸福，不是感性的快乐，而是一种心灵的感觉。

这何止是简单的内心独白和情绪倾诉，这就是自我的心里独白，这就需要将自己的心灵大门敞开，这也是解剖自己的`灵魂对自己进行告诫与嘱托。

我真的感觉到了一位哲人`心灵宁静，宁静到了伟大的程度。

我只能满怀敬畏之情虔诚的凝视着头顶上的北斗。

我读后的感觉和作者一样，摆脱和脱离不了外界的干扰，我理解《沉思录》的高贵源自作者自身思想的纯朴，思维的敏锐，意志的顽强和批判的彻底。

最终落实到主题上就是对人的存在的根据，标准和尺度这一崇高的追求。

多源于此，而它的甜美，则只能是由于作者的心灵的安宁和静谧了。

一本书的好坏，我认为主要看它能否触动了你的心灵，从而能够说服你，进而改变你，对你的生活有所助益。

哪怕只是其中的一句话。

《沉思录》就是一本对我人生有影响的书籍！

沉思录读后感篇三

沉思录是一本好书，尽管随着时间流逝，奥勒留写书时的历史背景和一些感想的来源已经不可考察，也因此造成很多理解上的困难，但是我们仍然可以学到很多的东西。沉思录这本书本来就由许多只言片语组成，但是正是从这些一段一段的文字中，让我们吸取到精神的营养。

书中阐述了很多人应该具有的可贵品质，比如，卷一中所说的奥勒留的亲友们所具有的品质。有的人保持仁爱宽厚，学会活的慢条斯理，为他人着想。有的人善于自制，既亲切和蔼又庄重威严。有的人低调朴实，不故弄玄虚。这些良好的品格都值得我们去借鉴。但是真正最为可贵的，不正是马克奥勒留善于发现他人长处个人素质吗？良好的品质，不只在于它让生活在具有美好品质的人身边的人生活地更惬意的环境，也在于，给拥有良好品质的人一个与环境更加适应的机会。这正是伦理的意义吧。

读一本书，有的是学会技巧，有的虽然不能让人学会技巧却可以真正的使人的内心发生改变。沉思录是一本具有改变人内心的力量的书。

读沉思录，让我改变了自己的观念。对善良，或者对自己做人处事的方法，有影响。在之前我一直以为，善良就是尽量让别人更加方便地去做他们想做的事情。现在，慢慢的学着尊重自己的理性。将理性与道德结合起来。做事情要成熟一些，而不是像小孩子一样做事情。当然，依然没变的是时刻记得尽量不做有损他人的事情。正如书中所说，“不能被欲望驱使，在做一件事情之前要考虑，自己是不是出于与野兽无异的欲望而去做的。要想想作为一个人，自己将要做的事情是否对自己有益。”

对一本书，不同的人会看到不同的东西。有人说沉思录是一本哲学的册子。在我看来，它带给我更多的是对于自己生活方式的启迪。它教会我们做一个冷静而又达观的人人是感性动物，上天在给予我们感情的同时，也给我们理性。所以我们在做事情的时候先要衡量并且计算用不同的方式行事的得与失。

书中很多地方给我们做什么样的人提供指导：“时时处处只注意自己的。行为正当、高贵和良善的人，他的心灵是多么坦然啊！不要窥探别人的内心的黑暗，不要左顾右盼，而只是笔直地一路向前。”又或者这句“在别人问到你在考虑什么事情的时候你可以毫不犹豫地把自己正在思考的事情说出来。”我知道这些事情很难办到，但是至少它们提供给我们一些思路，让我们去反省自己的行为。我常常把这些话铭记在心，常常反省自己，在做一件事情的时候，自己的目的是什么？不可否认，人们常常做一些没有意义的事情。譬如无谓的抱怨之类的东西，但是，这类事情，是经过仔细考虑可以避免的。或许有成就与无成就的人的区别，很大部分就是因为有成就的人做了更多的有意义的事情。

当然，由于自己的无知，很多地方还读不懂，但是这并不影响自己从书中获得一些东西。比如马克奥勒留一直在讲与神性相连通的理性，或许他本来是要讨论一些更加深刻的哲学的问题，但是对于我个人来说，了解尊重自己的理性已经是很大的收获了。

其实自己的收获，或因为零散难以陈列，或因为抽象难以表达，所以上边说到的只是其中的一小部分。

读完这本书，更加坚定了我读更多的书的信念，我将会在下学期尝试着读更多的书籍，尽量完成自己大一时为自己制定的读完一百本课外读物的阅读计划。

沉思录读后感篇四

世界上很多哲学家在不间断地探讨人生问题，人活着意义和价值究竟是什么？至今没有答案。‘人为财死，鸟为食亡’好像是一个自然规律，毕竟人与动物有区别，人是有思想的，有的人为了信仰和事业甚至为了爱情，不惜生命，也有人苟且偷生，一辈子混日子。中国古代小说《红楼梦》中林黛玉说过一句话：“死生有命，富贵在天，也不是人力可强的。”这句话代表了大部分人群思想。今天的文明社会，很多人信仰宗教，把生命和希望寄托在神灵、上帝和佛祖上，验证了‘命与天’的关联。20xx年前一位叫马可·奥勒留的古罗马皇帝，在戎马生涯中记录了一本《沉思录》。他崇拜神明，但在生与死问题上有其独特的看法，他用自己一生的思考，为无数寻求生命更深层境界的人铺设了灵魂的阶梯，他竭力用自己的语言试图解答‘人活着为什么’‘生命究竟有无意义’这些问题。这位帝王的思想对于现代人和未来的社会都将产生重大的影响，同样会令后人敬仰。

“我是谁，我从哪里来？我到哪里去？”数千年来，人们一直在思索和寻找这三个古老的哲学命题答案。从现代科学的角度看，人是自然界进化的结果，是微观物资自然结合演化

的结果，它经历了复杂的结合过程和时间考验，也可以这样认为人从自然中来，最后回到自然中去。《沉思录》作者认为：“人生也是这样啊，昨天或前天你出生时从宇宙那里得到呼吸的本领，有朝一日你又要将它还回去，从哪里得来的，便还到哪里去”。这个观点实际是人们对人生的一个基本认识。有了这个认识你就不会惧怕死亡。小说《红楼梦》中的主人公贾宝玉他自己并不知道是从何处来，要到何处去，甚至感叹“活着真没有趣儿！”他是一块多余的石头，最初由一僧一道带来，最后又由一僧一道带走，‘既从空中来，应向空中去’。单从故事表面上看觉得荒诞无稽，但它揭示了人从哪里来还得到哪里去深邃的哲学道理。

“人生是一场战争，一段旅途。”自然界里昆虫，出世以来就靠自己觅食，它的母亲只是提供了一个有食源的环境，能否生存全靠自己努力去努力。人比动物要优越得多，在幼年、少年完全由父母精心照顾，但仍然避免不了疾病的侵袭。人的一生除了要与疾病磨合外，还要与自然灾害相斗，与人相斗也是常事，特别是踏入社会后会遭遇各种风险，甚至会遇到恶人的伤害。英国科学家达尔文在《物种起源》一书中叙述了生物界“必得进行生存斗争而不免遭遇重大的死亡。”这是一场自然选择的结果，即适者生存。人类也是一样。“生活的艺术与其说像是跳舞，不如说更像角力，因为人生不可预见，必须牢牢地站稳脚跟，准备应付四面八方的攻击。”因此，从广义上讲人生确实是一场战争。人生也是一段旅途，人生经历了童年、少年、青年、中年、老年，直至死亡，就像行路一样，有时很顺利，有时也很艰难，当你即将走完人生时，你会感叹：“人的生命如此短暂”。

“人生便是朝生暮死”这个论点是对生命过程的高度概括。“人生是何等短促，何等卑微，昨天像是一滩黏液，明天也不过是一具木乃伊、一堆灰尘。”生死之间不过一线之隔。“死和生一样，都源于自然的奥妙。”人的生命与生物界一样是有限的，一切源于自然的一种转换，终究会走向死亡，“生命像割刈成熟的麦穗，这一批长出来，那一批倒下

了。”人一出世，就一天天向坟墓靠近，虽然有过它的旺盛期，但很快就会衰退直至死亡。美国的企业家史蒂夫·乔布斯有一句名言“记住，你即将死去”，这是在告诫人们，生命是暂短的，要用有限的生命去追随你的心灵和直觉，也正是生命意义所在。

“死后最长久的名声微不足道”“所谓的‘名垂千古’是什么呢？只是虚无罢了。”很多人在人生中追求名利，总想留下痕迹和渴望美名，没有想到人死了什么也带不去，即使留下痕迹，随着时间的推移，人们也会逐渐淡忘。《沉思录》中关于名声有很多叙述，作者认为追求名声是不明智的，他既对自己要求，也是对世人告诫：“无论如何要谨记：你和别人都会很快死去，不久之后你们的名字也将被后人忘记。”中国北宋大诗人苏东坡有一句名诗：“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥。”人生就像鸿雁在飞行过程中，偶一驻足雪上，留下印迹，而鸿飞雪化，一切又都不复存在。三国时期军事家诸葛亮在《诫子书》中写道：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”如果不看淡名利，人就会失去志向。人生在世不可为名利和名声困惑，尽管你在世的时候名声大噪，死后也会被人遗忘。名利也是一样，生前获得了巨大财富，死后你却享受不了，即使几代亲属继承，最后也将散尽。人活在世界上，应该努力去探求生活的意义。

“做一个忠诚的人，一个好人”“做一个朴实、谦虚的人”。一位古代的皇帝的思想境界超过了现代受过教育的人，他努力从哲学中去寻求生命的意义，他没有故弄玄虚，而是从生活中点滴做起，他从他身边人和亲属中学习别人长处和优点，严格要求自己“努力成为这样的人吧：朴素。善良、严肃、高尚、不做作、爱正义、敬神明、温柔可亲、恪尽职守。”当他把生死看透后，并没有消极对待现实，而是在尽自己的责任，把手里的工作做好。抓紧时间奔向自己的目标。“若要使品德臻于完善，就要把每一天都当做生命的末日，既不放纵情感，也不麻木不仁，或者显得虚伪。”“不管别人说什么做什么，我自己一定要做个好人”他就像一块翡翠，始

终保持着天生的光彩。

读完了《沉思录》，深感人生短暂。如果始终选择在无意义的生活之中就犹如一具僵尸。其实在生命未结束时有很多事情值得人们寻求，“追求更优雅的精神生活，追求更高尚的精神，要用尽自己的才华多创造一点美。”无论结果如何，你努力了，你没有浪费时间。人生要像一盏灯一样，不到熄灭就不会失去光芒。

记住马可·奥勒留留下的一句话吧：“好好把握那只属于你的生活，也就是你现在的的生活，那么你就能平静、安详地度过你的余生，成为一个与你内在的神明和谐一致的人。”

沉思录读后感篇五

有人说，人生就像一个茶几，有“洗具”，也有“杯具”。按照鲁迅先生的说法，直面人生更多的是直面“杯具”。我认为，只有永不言弃的人，才可能在直面人生中笑傲“杯具”，拥抱“洗具”。

1、不怨天，不尤人。“我们这代人惹了谁？我们还没有工作的时候，工作是分配的；我们可以工作的时候，撞得头破血流才勉强找份饿不死人的工作做。当我们不能挣钱的时候，房子是分配的；当我们能挣钱的时候，却发现房子已经买不起了。当我们没找对象的时候，人家是讲心的；当我们找对象的时候，人家是讲金的。……”，这是调侃，也是抱怨。但抱怨解决不了任何问题，试问谁能靠抱怨取得成功？“物竞天择，适者生存”，人生实际上就是一个不断适应环境的过程，与其用消极的心态怨天尤人，不如用积极的心态适应环境特别是消极的环境，这(来源：)样人生将日臻完美而无往不胜，反之则望洋兴叹而难有所为。因此，直面人生首先就要保持积极心态，凡事往好的方面想，往积极的方面思考，用积极的语言，久而久之，自然会拥有创造性的思维，乐观向上的性格，从而体验属于自己的靓丽人生。

2、不抛弃，不放弃。荆棘和玫瑰相伴，艰难与完美并存是人生旅途的常态。周文王囚于羑里而演《周易》，孔子颠沛各国而作《春秋》，屈原放逐乃赋《离骚》，孙臆刎足成就兵法，凡高在窘迫中造就了油画艺术的辉煌，贝多芬失聪后依然把音乐推向巅峰，这些都说明了在困难和挫折面前，只有不抛弃、不放弃，人的聪明才智才有可能发挥到极至，才能“玉汝于成”，演绎出人生辉煌。当然，付出艰辛却得不到回报也是常有的事，但没有排除万难、坚韧不拔的精神，没有经年累月、毫不松懈的耕耘，肯定不能取得丰富的成果。法拉第经历十年失败，才悟出“法拉第电磁感应定律”；爱迪生经过上万次失败，才发现开启光明的钥匙。所以，在暂时还没有取得成功的时候，不要心浮气躁，不要朝三暮四，不要浅尝辄止，不要轻言放弃。也许那时离成功已经只有一步之遥，只要继续走下去，就有希望，就有可能见到胜利的曙光；如果放弃就前功尽弃、功亏一篑，意味着曾经所做的一切，都是徒劳和白费。退一步讲，即使没有成功，扪心自问，总可以这样回答，我不仅努力了，更重要的是在失败中收获了成功的种子。

3、不骄傲，不自满。“满招损，谦受益”。人生在世，要有谦虚谨慎的美好品德。只有谦虚的胸怀，才能有海纳百川的吞吐之势，在不断吸纳诸多养料中进步成长，只有谨慎的性格，才能在逆境中从容处事，做到“每临大事有静气”，不会惊惶失措和气馁。我们都应该具有这种美德。要有不卑不亢的处世态度。在人之上，要把人当人，不能在人之上，就高高在上，不把人当人，自高自大，过于张扬，过于猖狂。在人之下，要把己当人，不能奴颜媚骨，一味讨好别人，没有一点自尊。要有心平气和的精神境界。人生对事对物、对名对利应有得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意的态度，只有做到了宠辱不惊、去留无意方能心态平和，恬然自得，方能达观进取，笑看人生。

沉思录读后感篇六

当仔细品读一部作品后，相信大家的视野一定开拓了不少，需要回过头来写一写读后感了。千万不能认为读后感随便应付就可以，以下是小编帮大家整理的《沉思录》读后感，欢迎阅读与收藏。

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。

该书有许多闪光点、以下几点对己有很大启示：

正如他在《沉思录》中指出的，好的品德闪耀在良好的传承中。我们也要以此为鉴，学会善于取人之长，丰富知识、提

升境界、弘扬美德。

《沉思录》作者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。人们是彼此为了对方而存在的。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，人天生就要忍受一切，这就是人的义务。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。

《沉思录》作者提醒自己和他人，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。

死亡不是一件可怕的事情。要以一种欢乐的心情等待死亡，把死亡看做不是别的，只是组成一切生物元素的分解。而如果在在一个事物不断变化的过程中元素本身并没有受到损害，为什么一个人竟忧虑所有这些元素的变化和分解呢？因为死是合乎本性的、而合乎本性的东西都不是恶。总之，生与死之间的距离是很短暂的，看看在你之后的时间，再看看在你之前的时间，在这种无限面前，活三天和活三代之间有什么差距呢？当然，作者把生死看成是自然现象和自然规律，坦然面对它，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。