

# 最新忧思录意思 沉思录读后感(大全6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 忧思录意思篇一

如果想知道人能好到什么程度，就去看奥勒留的《沉思录》，如果想知道人能坏到什么程度，就去看马基雅维利的《君主论》。

上面的话是外国文学老师上课时说的，最近看的书全是他推荐的，他说他认为我们在大学里必读的两本书是《沉思录》和《君主论》。这学期的外国文学课换了个老师教，原来一个好的老师真的可以激发学生对一门课的兴趣啊[皱眉]好吧，之前的老师也不是不好，只是上课有点照本宣科，听完记不住他讲了什么，当然，记不住不能全怪老师啦.....

摘录两句《沉思录》里的话吧

不要不情愿地劳作，不要不尊重公共利益，不要不加以适当的考虑，不要分心，不要虚有学问的外表而丧失自己的思想，也不要成为喋喋不休或忙忙碌碌的人。同时，也欢乐吧，不寻求外在的帮助也不要别人给的安宁。这样一个人就必然笔直地站立，而不是让别人扶着直立。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，仿佛你必定要直接把他归还似的；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。没有人能阻止这一点。

对啊，人活着总得去做点什么，那就请好好努力吧。

## 忧思录意思篇二

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许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。”

### 忧思录意思篇三

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！

## 忧思录意思篇四

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，也所以造成很多理解上的困难，可是我们仍然能够学到很多的东西。沉思录这本书本来就由许多只言片语组成，可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当具有的可贵品质，比如，卷一中所说的奥勒留的亲友们所具有的品质。有的人坚持仁爱宽厚，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。可是真正最为可贵的，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完美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能够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，让我改变了自我的观念。对善良，或者对自我做人处事的方法，有影响。在之前我一向以为，善良就是尽量让别人更加方便地去做他们想做的事情。此刻，慢慢的学着尊重自我的理性。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研究，自我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，自我将要做的事情是否对自我有益。”

对一本书，不一样的人会看到不一样的东西。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我生活方式的启迪。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一样的方式行事的得与失。

书中很多地方给我们做什么样的人供给指导：“时时处处只注意自我的行为正当、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“在别人问到你在研究什么事情的时候你能够毫不犹豫地把我正在思考的事情说出来。”我明白这些事情很难办到，可是至少它们供给给我们一些思路，让我们去反省自我的行为。我常常把这些话铭记在心，常常反省自我，在做一件事情的时候，自我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，可是，这类事情，是经过仔细研究能够避免的。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，由于自我的无知，很多地方还读不懂，可是这并不影响自我从书中获得一些东西。比如马克奥勒留一向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，可是对于我个人来说，了解尊重自我的理性已经是很大的收获了。

其实自我的收获，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，尽量完成自我大一时为自我制定的读完一百本课外读物的阅读计划。

## 忧思录意思篇五

《沉思录》是一本需要用心慢慢品读的书，它为古罗马帝国皇帝马可·奥勒留·安东尼所著，该书充满睿智而富而哲理，朴素无华，平淡无奇，却直达心灵。它引导我们冷静而达观地对待工作和人生。作为从一名纪检干部，《沉思录》启迪我，要干好纪检工作，先从内心的修炼开始：

《沉思录》告诉我们“宁静可是是心灵的井然有序”，“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，而是你自我对他的确定”。红尘滚滚，世界喧嚣，纪检干部要坚持一种淡泊明志，宁静致远的气质，守护心灵的净土，历练内心的从容。这需要我们静下心来，照照“党章”的镜子，学学“廉洁准则”的标准，按照“自重、自省、自警、自励”的要求，常作思考，反省过去，审视自我，清理一下思想的污垢，找找自我的不足，看看应对名和利，能否坚持平常心，瞧瞧对待功和禄，是否迷失方向。“人到无求品自高”，纪检干部要始终坚持一种沉稳、宁静和清醒的心，耐得住寂寞，守得住清贫，要用平常心对待自我，以心灵的超越对待个人得失，以高贵的品质和崇高的境界不断塑造自我。

“一个人退到任何一个地方都不如退入自我的心灵更为宁静和更少苦恼”，我们要不断地审视自我的思想，洗涤自我的灵魂，守住心灵的宁静，不断地提升自我的思想境界和道德品质，不争名夺利，不沽名钓誉，不以物喜，不以己悲，不为利所动，不为名所惑，时刻坚持清醒的头脑和冷静的认识，不断磨砺情操，坚持一身正气，做一个正直、高尚和有道德和的人。

“那操纵你的是隐蔽在内部的信念”。一个人的梦想和信念，是一个人的行为和思想的总开关。一个纪检干部，他选择了这个工作，他也就选择了一种人生方式和态度，这就要求纪检干部无论在任何时候都要坚守内心的信念，坚持原则，旗帜鲜明，立场坚定，不趋利媚俗，不畏权贵。“要像峙立于不断拍打的巨浪之前的礁石，它巍然不动，驯服着它周围海浪的狂暴”。

不可否认，在巨大的诱惑面前，一些干部丧失了立场和原则，一失足成千古恨，令人痛恨和惋惜。一个人如果梦想漂浮，信念缺失，失去立场，迷失方向，《沉思录》告诉我们，那他的结果将是“你错待了自我，我的灵魂，你将是不再有机会来荣耀自身”。

信念决定方向，我们要坚守信仰，身处逆境时不泄气，不放弃，身处顺境时不骄傲、不折腾。要坚持一种平和的心态，正确认识自我，正确认识社会，讲党性，顾大局，克服急躁、消极和抱怨的情绪，要坚定心中的梦想和信念，理性地认识自我的职责和义务。正确地运用好手中的权力，履行好神圣职责，以勇往直前、百折不挠的气概和勇气去完成梦想，成就事业。

纪检工作是一种特殊的事业，应对形形色色的人和事，我们不能冷眼旁观，更不能消极和泄怠。《沉思录》告诉我们“当你做摆在面前的工作时，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。”“只要我

们遵循着理性行事，便无所畏惧，因为只要是向着正确的方向前进”。对于人民赋予我们的神圣使命，我们每时每刻都要坚持着一颗积极向上的心，坚定地“怀着友爱、自由和正义之情感去做手头要做的事情”，真正做到权为民所用，情为民所系，利为民所谋。我们要珍惜好岗位，坚持清醒，遇到诋毁不失志，遇到苦难不自卑，要荣辱不惊，经得起风浪；一份权力就是一份职责，在其位谋其职，我们要加强学习，不断进取，在实践中总结新经验，探索新办法，以认真负责的态度耕好手中的“职责田”。

引用书评的话：“《深思录》是一本能够安顿灵魂的书，是一本能够启迪智慧的书，更是一本能够让我们的心灵变得纯净和高贵的哲学自省书”。愿各位纪检干部能从此书中得到启发，不断修炼自我的精神境界，完善自我的人格，加强道德和人文修养，坚持宽广的胸怀，以从容豁达的心态、理性清醒的认识，饱满向上的精神投入到学习和工作中，创造更加完美的人生。

## 忧思录意思篇六

其实我是更喜欢读小说的，但偶尔也会附庸风雅地读点其他书籍，就象网络红人凤姐的搞笑名言“我经常看的都是社会经济学和一些文学类的著作！比如说《知音》和《故事会》”。

但《沉思录》除外，这是我自觉的想去看的一本书。

这是一本好书，好书可以让你读得越多，收获的越多，并获得强大的精神力量。这本书来自于一个罗马皇帝的人生思考。马可·奥勒留，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。用他的《沉思录》为我们净化心灵，洗去俗尘。

这是一本哲学书，崇高却不失质朴。它不如尼采的哲学思考深刻，也不同于《心灵鸡汤》《苏菲的世界》等速食类哲学著作琅琅上口，这是一本用灵魂写成的书。

“有两种东西，我对它们的思考越是深沉和持久，他们在我心灵中唤起的惊奇和敬畏就会越来越历久弥新，一是我们头上浩瀚的星空，另一个就是我们心中的道德律。”这是德国古典哲学家康德的墓志铭。当n年前我读到这句话的时候，只觉得这话说得好，有大师风范，但并不了解它的深意。直到我读了马可·奥勒留的《沉思录》后，才忽然对道德和人性自身有了更深入的思考。

马可·奥勒留的《沉思录》对宇宙、个体、时间、灵魂、生死、痛苦、神、相处、德行、理性等事物的深刻思考，不乏睿语箴言，令人启发与品味。不要说这是xx年前的帝王思想，即使是现在，同样会令人景仰。