# 《沉思录》读书笔记 《沉思录》作者(6篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-10-02

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。《沉思录》读书笔记 《...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**《沉思录》读书笔记 《沉思录》作者篇一**

哲学的作用似乎是为虚无缥缈的理论，发现并去证实其存在。

读书的过程中会时不时看到这样的字眼，到底何谓“形而上学”？

最近在读《沉思录》，刚开始是从头到尾囫囵吞枣般浏览了一遍，现在在看第二遍，这本书语言朴实无华却不容易理解，而且我认为，读一遍两遍根本就很难对哲学这种存在有较深的认识，书中许多地方表述让人觉得很高尚。其中有些我认为很耐人寻味的句子想分享给大家。

1、早晨当你不情愿地起床时，让这一思想出现——我正起来去做一个人的工作。如果我是要去做我因此而存在，因此而被带入这一世界的工作，那么我有什么不满意呢？难道我是为了躲在温暖的被子里睡眠而生的吗？——但这是较愉快的。——那你的存在是为了获取快乐，而全然不是为了行动和尽力吗？你没有看到小小的植物、小鸟、蚂蚁、蜘蛛、蜜蜂都在一起工作，从而有条不紊地尽它们在宇宙中的职分吗？你不愿做一个人的工作，不赶快做那合乎你本性的事吗？——但休息也是必要的。

——休息是必要的，但自然也为这确定了界限，她为吃喝规定了界限，但你还是越过了这些限制，超出了足够的范围；而你的行动却不是这样，在还没有做你能做的之前就停止了。所以你不爱你自己，因为，如果你爱，你就将爱你的本性及其意志。那些热爱他们各自的技艺的人都在工作中忙得精疲力尽，他们没有洗浴，没有食物；而你对你的本性的尊重却甚至还不如杂耍艺人尊重杂耍技艺、舞蹈家尊重舞蹈技艺、聚财者尊重他的金钱，或者虚荣者尊重他小小的光荣。这些人，当他们对一件事怀有一种强烈的爱好时，宁肯不吃不睡也要完善他们所关心的事情。而你在你的眼里，难道有益于社会的行为是讨厌的，竟不值得你劳作吗？

2、在这个世界上，低等的东西是为了高等的东西而存在的，无生命的存在是为了有生命的存在而存在的，有生命的存在又是为了有理性的存在而存在的。那么，有理性的存在，或者说理性的动物（人）是为何和怎样存在的呢？理性动物是彼此为了对方而存在的，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，意识到他们是来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。

3、人除理性外还具有社会性，《沉思录》的作者认为，在人和别的事物之间有三种联系：一种是与环绕着他的物体的联系；一种是与所有事物所产生的神圣原因的联系；一种是与那些和他生活在一起的人的联系。

相应地，人也就有三重责任、三重义务，就要处理好对自己的身体和外物、对神或者说普遍的理性、对自己的邻人这三种关系。人对普遍理性的态度就是要尊重、顺从和虔诚。对自己的身体和外物，斯多亚派一直评价颇低，基本上认为它们作为元素的结合和分解，并没有什么恒久的价值。身体只是我们需要暂时忍受的一副皮囊罢了，要紧的是不要让它妨碍灵魂，不要让它的欲望或痛苦使灵魂纷忧不安。至于我们和邻人的关系，人们的社会生活和交往，斯多亚派则给予了集中的注意，事实上，人的德行就主要体现在这一层面。

4、斯多亚派哲人所追求的生活是一种摆脱了激情和欲望、冷静和达观的生活，他们把一切对他们发生的事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心的意见，而这是可以由心灵加以消除的。他们恬淡、自足，一方面坚持自己的劳作，把这些工作看作是自己的应分；另一方面又退隐心灵，保持自己精神世界的宁静一隅。

5、斯多亚派哲学的力量可以从它贡献的两个著名代表看出：一个是奴隶出身的埃比克太德，另一个就是《沉思录》的作者，哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼。他们的社会地位十分悬殊，精神和生活方式却相当一致。但是，另一方面，安东尼作为柏拉图所梦想的\"哲学家王\"，他的政绩、他所治理的国家状况却和理想状态相去甚远。所以，我们一方面看到斯多亚派哲学精神的巨大力量，看到它如何泯灭社会环境的差别而造成同一种纯净有德的个人生活；另一方面又看到这种精神的相当无力，它对外界的作用，对社会的影响几近于零，因为它本质中确实含有某种清静无为的因素。

读到第一个片段时，很惊讶，原来懒床居然可以解释这么让人愧疚。“你没有看到小小的植物、小鸟、蚂蚁、蜘蛛、蜜蜂都在一起工作，从而有条不紊地尽它们在宇宙中的职分吗？你不愿做一个人的工作，不赶快做那合乎你本性的事吗？”

虽然还没有仔细得看一遍这本书，但是我觉得书中所说的哲学，似乎在提醒我们，人应该更关注本心，按照本性生活，那么所谓的烦恼只不过是你对事情的意见，当然，你可以随时改变这种意见，只要你想。

**《沉思录》读书笔记 《沉思录》作者篇二**

公元121年，那是离现在无比遥远的一段岁月。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》。

孔子说过“学而不思则罔”， 人学会了思考,就不会使自己迷茫，沉沦，见识肤浅。

拜读了《沉思录》，我只能说是稍有意会，尚不能参透其精髓，可能是我阅历浅，也可能是我思考不够深刻，但我还是被这本书吸引，至少它让我震撼同时让我学会了思考。

“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。”作者好似一个人站在镜子前面，告诫镜子里头的自己,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，这是自我灵魂解剖，对自己进行告诫。孔子也说：“吾日三省吾身”， 人这一生，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。“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。”我们应该做的，是多将思想放在自己的身上，每日三省，想想自己能为家人、为社会做些什么。“当你不把你的思想指向公共利益的某个目标时，不要把你剩下的生命浪费在思考别人上”，因为，注意别人的缺点和行为，将使我们忽略观察我们自己的缺点和行为。

“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。”

有些人活着喜欢缅怀过去，有些人活着喜欢幻想未来，这两种人的共同特点就是挥霍现在，真正生活的智者是活在当下。

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。不是过去，不是将来。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，它是礼物，也是恩赐。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”。

“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福的，而那些不注意他们自己内心的活动的人却必然是不幸的。”不是让你把自身隔绝于尘世之外，而是做最真实的自己，时刻看清自己的内心，不随波逐流，不因他人的品评或妄言而随意改变人生信条。

人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次，一个人的生命是应该这样度过的，当他回首往事的时候，他不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞耻。这句话相信大家耳熟能详，我觉得它与《沉思录》有异曲同工之妙。人应该珍惜在尘世历练的这次机遇，未必功成名就，并非一定名垂青史，不求闻达诸侯，高居庙堂，只要正确对待自己、他人，有一颗包容的心，正确对待人生，乐观面对生死，活在当下才是最重要的。

过往的失意，无碍于今天我们以良好的心态等待旭日的升起，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。

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”——这就是生命最美好的礼物。

《沉思录》是一本朴实无华又真诚无比的书，它就像青橄榄，第一口咬下去，有点涩口，细细品味，又甘之如饴！

**《沉思录》读书笔记 《沉思录》作者篇三**

年少者，曾经张狂。

带着偏激的不羁，在现实的生活中不住的碰钉子，最终带着疲累，将要屈服于社会，曾经叛逆的心尚且存在，却空少了太多的锐气，灵魂开始畏缩，似要变得圆滑。

然后，马可·奥勒留言:“自己站直，否则被别人扶直。”

然后，才开始静下浮躁的心，认真地审视，剖析自己。

然后，才开始接触了《沉思录》。

马可·奥勒留这位几千年前的哲人，把生活中一点一滴的思想都给记录下来，最终汇成了这本硕果，他的思想是如此的沉稳，有力，独到，以至于我在青春里读它，便更有一种难言的意味。

年少的人，总是沉湎与记忆，耽于往日的美好，畏惧向前，畏惧改变。马可·奥勒留说：“一切都是朝生暮死，记忆者和被记忆者同样如此。”过去的已经在过去消逝，记忆的人和被记忆的人都已留在从前。日出时，今天的你已是崭新，你需要的是创造一个崭新的明天。既然过去已成定局，那么除了能给予我们经验，已不能改变什么，不必在意。青春的人，就应面朝前方，尽管可能迷茫。

年少的人，总是迷茫于人生的真谛和生命的意义，平白添得如此愁绪，让青春如此压抑。马可·奥勒留试着阐释他所理解的生命：“人只会失去他现在过的生活，而且他每时每分都在失去他现在所过的生活。因此，在这个意义上说生命的长短没有什么本质差别。尽管过去的生命对于每个人来说都具有同样的意义。”正是如此，时光飞逝，我们抓不住过去，守不住将来，拥有的也就只有现在。时间的无限是无意义的，因为你会因此感觉不到时间—时间也是相对的。我们的人生，所应该做的，也就是把握住现在了吧。直到现在再也没有了现在。

我不知道马可·奥勒留是个什么样的人，我只是从他的《沉思录》中学到了沉思。尽管枯燥，尽管无味，但却深邃，至少，抚平了年少的心。

我尚是少年，我还轻狂。我最终明白，生活如同一朵玫瑰，每片花瓣代表一个梦想，每根花刺昭示一种现实。可是，我终究是个任性的孩子，草在结它的种子。我站着不说话，这样，就十分美好。

**《沉思录》读书笔记 《沉思录》作者篇四**

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。

常常在电话里说到也听到\"太忙了\"这三个字.\"太忙了\"是口头禅,是一种生活状态,亦是一种所向无敌的\"借口\",借以逃避,责任义务\\内心......很忙吗?真的很忙吗?在忙些什么呢?忙得充实忙得快乐忙得有希望吗?

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,永无汗流浃背的狼狈之状；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。

违心、自私、轻率、强勉？今天你这样做了吗？直接地坦露你并不光明并不无私的内心？今天你这样做了吗？

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》读书笔记 《沉思录》作者篇五**

《论友谊》是西塞罗众多名著中的璀璨一隅，主要论述了跟友谊相关的伦理，简洁有力，发人深思，做读书笔记用来反思和鞭策自己。

我们生活在世界上，彼此之间自然形成一种关系，它把我们大家联结在一起，，而且彼此越亲近，这种关系也就越牢固。跟自己的同胞和亲戚相比，友谊包含永久成分——感情，在一个狭小的范围内，只有两个人或者少数几个人才能分享这份感情，同胞和亲戚可以成为友谊关系，但是它们不等于友谊关系。与友谊相比，财富、健康、权力、官职甚至感官的快乐都显得脆弱无常，而德行成为友谊的孕育和保护者。有预言家的理论提出：宇宙中凡是不可变的东西都是靠友谊这种结合的力量才如此，凡是可变的东西都是由于倾轧的力量才如此。

友谊的目的是为了互惠，以便互相取长补短被？还是，虽然互惠是一种自然属于友谊的好处，但是友谊还有另一种初始的原因，这种原因更直接的出自我们的本性呢？友谊本身是真诚的、自发的，“爱”是产生友谊感情的原动力。它能给予我们的东西自始至终包含在情感本身之中。它基于美好的不可能改变的本性，而真正的友谊是永恒的。

请勿要求朋友做坏事；若朋友要你做坏事，你也不要去做。因为“为了友谊”这个托词是一个不名誉的词。我们只要求朋友做好事，而且也只为朋友做好事。但我们也不要等人家要求了才去做，永远要热心主动的去做，不要迟疑。

我们应当避免过分亲密的友谊，以免一个人要为几个人担忧；人们寻求友谊，只是为了得到他人的帮助，而根本不是出于什么感情上的动机和爱慕。以上两种说法实际上常常不得不被弃置一旁。因为你不可能为了避免烦忧，老是拒绝去做道义上要求我们必须去做的事情，或者虽然去做，却有始无终。如果你摒除了感情，那么，人和石头、木头或者其他诸如此类的东西还有什么两样？美德在友谊问题上也像在许多其他事情上一样，是非常柔软和敏感的，可以说，他是随朋友的贫富顺逆而伸缩易变的。虽然我们常常因为朋友的缘故而招致精神上的痛苦，但是这种痛苦也不足以使我们将友谊从我们的生活中驱除出去。信仰“利害关系”理论的人摧毁了友谊之链中最有吸引力的一环。因为使一个人感到愉快的与其说是由于朋友而得到实利，不如说是朋友的一片爱心。我们应当摒除那些精明的雅士关于友谊的论断。尽管财物的确很经久，但是生活中如果没有朋友的安慰和做伴，也是绝不会快乐的。

友谊中应当注意各种限制，但是以下三点你必须持批判态度——第一种是：我们应当像爱我们自己一样爱我们的朋友，而不应当有过之。因为很多事情我们从不会为自己去做，却会为朋友去做。第二种是：我们对朋友的爱慕之情应当完全对应和等同于朋友对我们的爱慕之情。真诚的友谊要比这种账薄式的友谊富足和慷慨。第三种是：对一个人的评价应该和他的自我评价完全相同。当朋友低落时，我们应当想尽一切办法让他振作起来。友谊中必须注意的真正的限制是：两个朋友的品格必须是纯洁无暇的，彼此的兴趣、意向和目的必须完全和谐一致，没有任何例外。当朋友希望我们在某件关涉到他生命或名声的事情上予以支持，那么，我们就应当从权做出某种让步——只要后果不是极其不光彩的，我们就应当助他一臂之力。

任何缺乏忠诚的友谊是无法持久的。智者在对待朋友的态度方面总是会表现出两个特征：第一，他完全没有虚情假意，因为性格直率的人宁可公开表示厌恶，也不愿意装出一副笑脸掩盖自己的真情；第二，当朋友受到别人的指责时，他总是认为他的朋友绝不会做错事情。朋友犹如美酒，越陈越香。

和朋友绝交可以说是一种不幸，普通人的友谊中，有时这种不幸是不可避免的。我们应当防止朋友之间出现不和。倘若和朋友之间出现了不和，我们也要设法使友谊自然消亡，而非猛然绝交。我们应当小心，别让友谊变成仇怨，因为仇怨往往是争执、恶语和怒斥的根源。

姑息朋友的错误会让朋友无所顾忌的走向毁灭。但是，该受责备的是那种拒纳直言而最终确为奉承所害的人。我们劝告时不应当太尖刻，责备时不应当使用侮辱性语言。如果提出劝告和接受劝告，前者直爽但不尖刻，后者耐心但不恼恨。奉承不管多么有害，它只能伤害那种喜欢并且接受奉承的人。

美德，也正是美德，它既创造友谊又保持友谊。美德是第一位的，没有美德就没有友谊，但除了美德之外，而且仅次于美德，一切事物中最伟大的是友谊。

**《沉思录》读书笔记 《沉思录》作者篇六**

温总理在记者采访中说：“我把《沉思录》这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”于是我也成为其中的一份子。“一本温总理读了一百多遍的书”本以为只是一个宣传叫卖的噱头，但真正阅读过才发现它的确是一本能净化人心灵的书籍。读后，感想颇多，受益匪浅。

《沉思录》是古罗马唯一一位哲学家皇帝马可？奥勒留所著，对身羁宫廷的自身和自己所处混乱世界的感受，追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。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，要摈弃一切无用和琐屑的思想、正值地思考。而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动。

马可？奥勒留把一切对他发生的事情都不看成是恶，认为痛苦和不安仅仅是来自内心的意见，并且是可以由心灵加以消除的。他对人生进行了深刻的思考，热诚地从其他人身上学习他们最优秀的品质，果敢、谦逊、仁爱……他希望人们热爱劳作、了解生命的本质和生活的艺术、尊重公共利益并为之努力，读书笔记大全《《沉思录》读书笔记1000字》。《沉思录》是从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。

读《沉思录》让我有了四点感悟。

一、适者生存。适者生存这一法则不仅仅只适用于动物界，对我们人类也同样适用，尤其是在当今竞争越来越激烈的社会，稍不留神，可能就被社会遗弃了。这绝不是危言耸听，而是活生生的，残酷的现实，如果你不想成为社会的弃婴，你就必须学会适应周围环境，适应整个社会。

二、挺住精神。人需要沉得住气。我们不再是天真无知的小学生，也不再是埋头苦读的中学生，我们再也不需要那种懵懵懂懂的莽撞，或者是那种锋芒毕露的冲动，我们需要的是不到最后决不言败的精神与毅力，还有在苦海中作乐的坦荡与大度。所以，当你在苦难中倍受煎熬时，你要对自己说：坚持吧，挺一挺就过去了。

三、寡欲多福。欲望，是人的本性。自我们出生的那一刻起，我们就被各种形形色色的欲望所包围。为了欲望，我们劳心劳力，可到头来除了累之外，似乎并没有得到什么。放下你心中过多的欲望吧，我们需要只是那适当的正确的追求，只有这样我们才能活得轻松，活得精彩。

四、辩证思考。犹如硬币，任何事情都有两面。遇事，要辩证思考，既要看到好的一面，也要看到不足的地方。世界上，不存在绝对好与绝对坏的事情，所以，当我们失败时，要想想得到了什么；成功时，要想想失去了什么。这样我们的人生才能过得有滋有味。

《沉思录》的确是一本能让人思考的书，读罢，还沉浸在其中，思考，思考，还在思考。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，我也要加强自身学习，多读，多想，多实践，让《沉思录》真正的带给我成长。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找