# 沉思录读后感800字 沉思录摘抄及感悟(6篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-07-02

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。沉思录读后感沉思录读书感悟篇一沉思录是一本...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**沉思录读后感沉思录读书感悟篇一**

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的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。

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自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。

**沉思录读后感沉思录读书感悟篇二**

一本书和一本好书的区别在于，好书让你读得越多，得到的越多，通过阅读获得强大的精神力量。《沉思录》为我们净化心灵，洗去俗尘，它更让我明白“我思故我在”的道理。

“有两样东西，我们愈经常愈持久地加以思索，它们就愈使心灵充满不断增长的景仰和敬畏：在我之上的星空和居我心中的道德法则。”这是德国古典哲学家康德的墓志铭。当我第一次读到这句话的时候，并不了解它的本意。

对于道德和人性自身的探索，直到我读了马可·奥勒留的《沉思录》后才有较为深入和系统的思考。《沉思录》，这是温总理的枕边书，这是克林顿在《圣经》之后受影响的一本书，这本书来自于一个罗马皇帝的人生思考。马可·奥勒留，一位卓越的罗马帝国哲学家，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。

这不是一本普通的书，它不是尼采的哲学思考，也不同于罗曼罗兰文钞，这是一本用灵魂写成的书。人这一生，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。“待人宽，责己严”的古训人人都知道，但是在工作和生活中，却不容易做到，所以马可说，“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。

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……”的句式就是的明证。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。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。如果我们的精神水平尚不能到达自我批评的高度，那至少，我们可以通过阅读，接受《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

《沉思录》不仅是对自我更深层次的探索，也充满对人类道德的思考。随着社会的发展，物质文明日益丰富的同时，我们的精神文明却在悄悄退化，而《沉思录》正是让我们重新找回“逝去的文明”的钥匙。在本书首卷中，我们便能读到这样的话，“从我的祖父维勒斯，我学习到弘德和制怒”。在马可的时代，还是由神权所统治。如果说，神和道德扮演着同样的角色，都是人类欲望的救赎之路，那么，神不过是基于道德而产生的一个具象的实体。林达在《西班牙旅行笔记》中写到：“人们常常把基督徒看作是一群愚民，实在是小看他们了。真正的勇士，是有勇气挑战自己内心的人。这是悟性的开启，是人认识自己和神灵的最关键一步。他们被神灵擦亮眼睛，最终想改变的只是自己。

他们和赛内加一样，试着借助自己的创造力，用那些哲学、伦理和逻辑来摆脱内心困境。终究如拔着自己的头发想离开地球那样，无法成功。于是，他们走向神。”走向神，平凡如我们，无法拯救他人，但至少能拯救自己。而在伟大的神明背后，其实便是宏伟的道德，在几千年中，真正扮演救赎角色的其实便是我们人类自身的道德。如此说来，人的一生，原也是同内心欲望战斗的一生，而战斗的终极目标，不过是道德。如果我们能战胜自我，由一个高尚的道德所引导，那么这个社会的丑陋面也会随之淡去。

**沉思录读后感沉思录读书感悟篇三**

读《经营沉思录》时，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，我懂得了：人与人要相互体谅，不要因为一点小事闹翻，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。松下幸之助能把最深的道理用最直接的方式表述出来，靠的就是他的用“心”，用心工作、用心为人、用心学习，用心领悟，只要本着正确之道去用心，所有的问题都是能迎刃而解的。《经营沉思录》给我的启示很多，其中最深刻的有四条。

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。面对竞争激烈的社会和市场环境，我们始终要不断探索和学习，现在的加油站不仅仅提供加油，更加注重服务和体验。因为只注重加油的加油站注定会被市场淘汰，优胜劣汰，适者生存这是大自然万物的生存法则，所以我们油站需始终秉承“客户至高上，服务无止境”的原则。

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。在油站基层工作，是一项挑战性极大的工作，对内我们要管理好油站内的不同性格的员工，对外我们面对的是五湖四海的客户，这就要求我们站长时刻需要有一个稳定的情绪和平和的心态，遇到难题时不轻言放弃。

欲望，是人的本性。自我们出生的那一刻起，我们就被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。在油站工作，我们也会面临很多诱惑，尤其是在油卡使用和发票管理方面，作为站长更应该以自我为表率，遵章守纪，廉洁从业，带领大家形成共同的价值观和行为准则。

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。加油站的管理更需要换位思考，在员工有困难、有埋怨的时候不仅仅是用生硬的政策去解决，而是站在员工的角度去体会他们的工作处境和心理需求，培养员工的认同感和归属感，这样员工在服务客户时也能更加积极主动。

今天，随着社会的发展，人们的生活越来越好了，可是精神却慢慢地干涸了，而《经营沉思录》正是浇灌精神之花的甘露！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，从身边的小事做起，以更好的精神面貌服务客户！

**沉思录读后感沉思录读书感悟篇四**

当脱离质料的外衣的时候，沉思所形成的形式，而那生命本身的目的，又是多么地遥不可及。一点生命的微光，又究竟在漫长的岁月中占了几何。光阴的一瞬对于个人来说也许便是全部，但却在永恒的时间长河中微不足道。远古的圣人已经离去，他的名望在一代代的传颂中也将被时间慢慢消磨直至彻底消散于天地之间。人所生活的一隅不过是无尽的时间中的一隙，无尽的空间中的一粒，那么所追求的欲望，快乐又是多么的渺小阿。

但除却质料与形式这种所依附的东西，什么是真正的本我呢？是理性，是一切存在的根本目的。无理性的个体为有理性的个体而存在，有理性的个体为有理性的个体而相互存在。让理性支配我们的生命而不是那诱人的快乐，快乐是短暂的，而理性则如同原子的存在一般永恒。瞽叟即使从来没有见过太阳，他也能够通过理性去感受阳光的质性。

失去的是现在的，未来的也是现在的，长与短在永恒的尺度下没有意义。现在是唯一能被夺走的东西。变化是宇宙的真理。

**沉思录读后感沉思录读书感悟篇五**

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。

“严于律己，宽以待人”的古训我们都知道，但是在现实工作和生活中，却不容易做到，所以马可说，“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，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。

在《沉思录》里，始终贯穿着了解剖灵魂和对自己的告诫。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。也许我们的精神水平尚不能到达这样自我批评的高度，但至少，我们可以通过阅读，接受《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

《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。

**沉思录读后感沉思录读书感悟篇六**

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的个人素质吗？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。

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。

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