

# 2023年沉思录读书报告(优秀7篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

## 沉思录读书报告篇一

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2000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！

## 沉思录读书报告篇二

马可·奥勒留认为，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。唯一能从一个人那里夺走的只是现在。他告诉我们在有限的生命里，我们确实应该倍加珍惜，把握好每一天，把每一天都作为最后一天度过。马可·奥勒留认为，一日之始我们都会遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤僻的人。在现实生活中，的确我们都会遇见喜欢的人和不喜欢的人。因为，我们是天生要合作的，犹如手足，唇齿和眼睑。那么，相互反对就是违反本性了，就是自寻烦恼和自我排斥。马可·奥勒留认为，不论自己是什么人，都只是一小小的肉体、呼吸和支配部分。只是血液、骨骼和一种网状组织，一种神经、静脉和动脉的结构。作为知道做了错事的人们本性是与自己相似的，我们不仅具有同样的血液和皮肤，而且分享同样的理智和同样的一分神性。所以我们要学会忍耐和宽容，不要再让自己成为一个奴隶，不要再像线拉木偶一样做反社会的运动，不要

再不满意你现在的命运，或者躲避将来，我们要积极正视周围的事和周围的人，积极面对自己的人生。

“当你不把你的思想指向公共福利的某个目标时，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。马可·奥勒留说，“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。”因为那些在生活中被自己的活动弄得精疲力尽的人也是放浪者，他们没有目标来引导每一个行为，总之，他们的所有思想都是无目的的。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。“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。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。“你只有有限的时间，如果你不用这段时间来清除你灵感上的阴霾，它就将逝去，你亦将逝去，并永不复返”。

马可·奥勒留认为世上没有什么永恒，而是循环往复的。永恒的纪念只是一个虚无。一切都只持续一天，任何人失去的不是什么别的生活，而只是现在过的生活，死后，身后的名声也迅速落入忘川。你忘记所有东西的时刻临近，你被所有人忘记的时刻也临近了。虽然已逝去的并不相同，但现在对于任何人都是相同的。一个人只拥有现在，那么就不可能丧失一件他并不拥有的东西。宇宙是流变，思考这种变化的迅速性，你将看不起一切会衰朽的东西。满足于宇宙分派给你的身体重量和分派给你的时间长度。把每一天都作为最后一天度过，既不对刺激做出猛烈的反应，也不麻木不仁或者表现虚伪。

恶其实是司空见惯的东西。无论什么事情对你发生，都是在整个万古永恒中就为你预备好的，因果的织机在万古永恒中织着你和与你相关联的事物的线，你天生被创造出来忍受这

一切，你要依赖自己的意见使它们变得可以忍受。自然给了人某种别的力量，作为一种抵制愚蠢的人、疯狂的人以及另一种人的解毒剂。当你碰到骗子、背信弃义的人以及一切以某种方式行恶的人时，也使同样的思想在你心中呈现，因为这样你马上可以提醒自己，不存在这种人是不可能的，你将变得对每个人都更为和善。没有必要谴责他人，因为错误显然是你自己的，你相信了一个有这些倾向的人将遵守他的诺言。亲自报复的最好方式就是不要变成一个像作恶者一样的人，不要烦恼和生气地对待那些生你气的人，用你的善让他们看到自己的错误，并且继续走你的路，完成摆在你面前的工作。

忍受事物的变化，接受宇宙本性。任何事物都是按照宇宙的本性发生的，当你十分烦恼或悲伤时，想一下人的生命只是一瞬间，我们都很快就要死去。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。这种对死亡的无惧的理解，恐怕不是我们普通人所能具有的。但马克的这种无畏死亡的乐观人生态度确实令我敬佩。在我们短暂的人生旅途上，会遇到许多的挫折与困难，成功与失败在于你保持一份怎样的人生态度。

加缪把人看成是古希腊神话中终生服役的西西韦斯，他命中注定要永远推一块巨石上山，当石块靠近山顶时又滚下来，于是重新再推，如此循环不息。而歌德在回顾自己一生时谈到，自己就像推一块石头上山，石头不停地滚下来又推上去。一个是屡战屡败，一个是屡败屡战；一个是悲观的，一个是乐观的。面对种种的不幸和困难，不要将其看作是人生的绊脚石，反而将其视为磨砺个人的必要过程。笑对人生，奋勇前进。

由一种行为引起的愤怒和烦恼带给我们的痛苦，要比这种行为本身带给我们的痛苦多得多。如果你因什么外在的事物而感到痛苦，打扰你的不是这一事物，而是你自己对它的判断。

也不要让将来的事困扰你，因为如果那是必要发生的话，你将带着你现在对待当前事物的同样理性走向它们。一件事发生了，这并非是一个不幸，而高贵地忍受它却是一个幸运，因为你对痛苦始终保持着自由，不为现在或将来的恐惧所压倒。生活的艺术更像角斗士的艺术而不是舞蹈者的艺术；即它应当坚定地站立，准备着对付突如其来的进攻。而运用你的原则时你必须像一个拳击手而不是像一个角斗士，因为后者落下他的剑而被杀，而前者总是用他的手，除了用手不需要任何别的东西。健全的理智应当是为所有发生的事情准备的。一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼，宁静不过是心灵的井然有序。当你受到困扰时，迅速转入自己的内心。

《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文明的钥匙。

### 沉思录读书报告篇三

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。

## 沉思录读书报告篇四

反反复复的徘徊中，我又拿起了那本书，那本封尘已久的书。

叔本华曾经说过，人只有在独处的时候才是他自己。我觉得，人只有在沉思的时候才是他自己。年轻的时候，我们沉思很多东西，我们思考宇宙，思考人生，思考自然与社会，思考时空与死亡。我们有数不清的思考与想法，我们对这个世界充满好奇与期待。

可随着我们慢慢长大，我们思考的更多的是自己和身边的人。我们的世界观和眼界在变大，我们思考的范围却在变小。不得不说，沉思有一种力量，每个人都曾为它着迷过。所以我拿起了那本曾经因为浮躁摈弃在角落的书。

《沉思录》是斯多葛派的著名“帝王哲学家”马可·奥勒留的著作。也是斯多葛派的代表著作。《沉思录》是马克·奥勒留写给自己的书，但与其说是他写给自己的，不如说是我们写给自己的书，因为每个人都能在书中找到自己的影子，我们在看书的时候也在沉思自己的沉思。

有的哲学家说，人类一思考，上帝就发笑；有的哲学家说，人思考的时候他就是上帝；又有的哲学家说，我思故我在。人的确需要思考，可我们思考的来源在哪儿，我们从已知的经验和知识中汲取营养，来思考未知的东西或世界。奥勒留在第一卷第二章中说，他从他父亲哪里学到了很多，他学到了很

多优秀品质和处理事情的方式，可我觉得他在沉思中写下了诸多优秀的品质有些感觉不真实，并不是我不信真的有那么完美的人，或者是他对父亲有美化的嫌疑。我觉得他在沉思中写的有一部分是自己，或者说是理想中的自己，他希望自己有这些品质，他觉得是在父亲身上学到的。

我们写别人的时候，不可避免地带有自己的影子。

斯多葛学派提倡遵从自然与理性，有一点道家崇“道”和清静无为的感觉。在《沉思录》中也有这方面的体现，作者在书中相信命运(天命)，觉得很多事情是命运的安排，这点在书的开头和结尾体现地尤为突出。这也与奥勒留的本人经历有关，他以坚定的精神和智慧，夙兴夜寐地治理国家，可依旧挽救不了古罗马帝国的颓废，这位拥有智慧和性的“帝王哲学家”不可避免的带有一点抑郁的特征，有人说，哲学家都是抑郁的，这句话其实也有一定道理，很多优秀的哲学家在思考宇宙，思考人类的时候懂得许多可能别人一生都无法懂得的道理，但他们却无法具体的指导或改变自己的生活。

即使懂得了所有的大道理，也依旧过不好自己的生活。

但《沉思录》带给的不仅仅是这些，更多的是回忆与感叹。

在高中的很长一段时间里，在放学的路上，或是在午夜的街头，或是在下着雨的玻璃窗前，我停不住地沉思，我思考，我焦虑，我抑郁，我思考一切，我几乎无时不刻地在思考，吃饭的思考，走路的时候思考，睡觉的时候也在思考，甚至在梦中我觉得我还在思考，我思考着宇宙，我思考着人类社会，我思考着人生，在我的世界里，我就是上帝，我也曾经觉得我就是上帝，这个世界都是假的，我也是假的，只有我的意识是真的。当然，我知道这是主观唯心主义。可能在那一段时间里我有点问题，我也可能抑郁了，也可能到了青春期，但我真的想了很多自己不敢想的事，一些深刻的只有哲学家会思考的问题，有灵光一现，也有推理探究，在那段时



间，我觉得我是自己。

可不知什么时候，我们思考地越来越少，我们习惯地接收来自世界的各种信息，不加推理和思考。有的时候我觉得，我们学的东西不一定是越多越好。我们学的越多，我们思考的越少，因为你会发现，好多好多曾经你思考的问题，别人都思考过并给出了“标准”答案，你会发现自己思考的东西好傻，好幼稚。你会发现，自己也没有什么特别的地方，自己不过也是个凡人。你再怎么思考，也跳不出别人的框架。渐渐的，你只需要学就够了，学哪些一辈子也学不完的东西。每个人需要学的东西越来越多，需要思考的东西越来越少。

我觉得，人的世界观就是一个不断扩大，又逐渐缩小的过程。

很多年后，当我们习惯了被动接受各种知识灌输进脑子，习惯了被动接受手机，电视，电脑带给我们的各种思想，习惯了接受那个平凡的自己。你会不会发现，曾经那段无知无畏，对这个世界充满各种幻想，天天思考一些哲学大道理的自己是多么的快乐，因为那才是真正的自己啊。

人只有在沉思的时候，他才是他自己。

## 沉思录读书报告篇五

《沉思录》成书于公元2世纪，作者是古罗马皇帝马可·奥勒留。它是一部个人哲学思考录，主要思考人生伦理问题，兼及自然哲学。这是一本奥勒留写给自己的思想散文集。与自己的十二卷对话，内容大部分是他在鞍马劳顿中所写。因为是写给自己的，所以词句凝练，情感真诚。

《沉思录》的内容由小段叙述组成，彼此独立，偶有关联，更像一本格言集。从读者的角度看，书中充满了自己标榜和说教，如第一卷第一句，“从我的祖父维勒斯，我学习到了

和蔼待人之道以及如何控制自己的情感。”意思就是，“做人要懂得和蔼待人，控制情绪。”看起来平凡无奇，似乎已经说滥了，但是作者的君王身份使这句话顿时成了至高的真理，熠熠生辉，充满了圣贤的智慧。

同样的话，为什么从不同的人口中说出来，价值会有天壤之别呢？那是因为语言的含义远远超越了呈现它的文字本身。马可·奥勒留是罗马帝国最伟大的皇帝之一。这本《沉思录》凝结了他半生的实践，背后是一个哲学家的深刻思考，一个伟人的成长历程。同样的文字也可以通过任何一个识字的人鹦鹉学舌念出。只有经过了实践检验的才是真理。说话的人不能身体力行，听话的人就不能认真对待。

书中有许多具有生活指导意义的警句，如：“为了未来，不要消耗你的思想在别人身上，除非是共同的利益引你这么做。因为费尽心机地探讨他人的事情，细细回味别人的言谈、幻想和用意，揣测别人的目的与动机……这一切不过是使你忘掉自己，使你背离自身的指导原则而漫无目的的奔突闯荡。”一个戎马倥偬的皇帝和一个八卦势利的平民面对着同样的困惑，智慧是相通的。

马可·奥勒留是一个斯多葛派哲学家。和书中众多平实无奇的格言一样，他对哲学的贡献不在于创造，而在于实践和总结。他在书中多次陈述理性和神性对一个人获得幸福的重要性。当代人的教育资源远胜于1800多年前的马可·奥勒留，但大多数人并不懂得怎样运用知识指导自己过一种高贵的人生，多么令人惋惜！多少才智没有用在正道，却用来引诱人们堕入庸俗或卑劣。我们可以轻易读到这本《沉思录》，却不容易通过实践汲取其中的智慧。至少我们可以从翻开本书开始，一睹一个高尚的人是怎样看待生活的。

## 沉思录读书报告篇六

今天把这本书从书架上抽出来了，于是翻看了一下午。还没看完，就看了卷一和卷二。先把一些想法记下来。

卷一里，奥勒留一直在类似感恩的记录，谁谁谁让他认识到了什么，谁谁谁又让他学习到了什么。这部分的内容并没有什么特别之处，但这种反思方式却值得学习。

读它的时候我想到，如果是我，旁边的人都有哪些是值得我学习的。孔子说，三人行，必有我师焉。不管是谁，都有自己的亮点，无论我喜欢与否。所以，接下来，我应该写一篇关于身边人的优点，以及她们对我的影响。不仅能让我更加客观的看待他们，也能让我更清楚地认识和解剖自己。

卷二里，奥勒留表达了一些很经典的观点。一看这些句子的眼熟程度，就知道被引用了很多遍。比如：

“你的每一桩行为、每一句话，事实上只有这个是他所有的，而他所没有的东西，他当然也不会失掉。”

“要记取，一切事物均取决于我们的看法。”

“人生之过程不过是一个点，其本质是变动的，其知觉是模糊的，其整个身体构造是易于腐朽的，其灵魂是一个漩涡，命运是不可测度的，名誉是难以断定的。”

这些哲学思想，到现在仍然是时尚又经典的，被许许多多的人所认同。

## 沉思录读书报告篇七

《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：

## 一、持续一颗宁静的心。

《沉思录》告诉我们“宁静但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，而是你自己对他的决定”。红尘滚滚，世界喧嚣，纪检干部要持续一种淡泊明志，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，审视自己，清理一下思想的污垢，找找自己的不足，看看应对名和利，能否持续平常心，瞧瞧对待功和禄，是否迷失方向。“人到无求品自高”，纪检干部要始终持续一种沉稳、宁静和清醒的心，耐得住寂寞，守得住清贫，要用平常心对待自己，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己。

“一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼”，我们要不断地审视自己的思想，洗涤自己的灵魂，守住心灵的宁静，不断地提升自己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，时刻持续清醒的头脑和冷静的认识，不断磨砺情操，持续一身正气，做一个正直、高尚和有道德和的人。

## 二、常守一颗坚定的心。

“那操纵你的是隐蔽在内部的信念”。一个人的理想和信念，是一个人的行为和思想的总开关。一个纪检干部，他选取了这个工作，他也就选取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。一个人如果理想漂浮，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“你错待了自己，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，不放下，身处顺境时不骄傲、不折腾。要持续一种平和的心态，正确认识自己，正确认识社会，讲党性，顾大局，克服急躁、消极和抱怨的情绪，要坚定心中的理想和信念，理性地认识自己的职责和义务。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理想，成就事业。

### 三、激发一颗向上的心。

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，我们每时每刻都要持续着一颗用心向上的心，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，持续清醒，遇到诋毁不矢志，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，完善自己的人格，加强道德和人文修养，持续宽广的胸怀，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。