

2023年沉思录读书报告(模板6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。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

沉思录读书报告篇一

《沉思录》读后感“属于身体的一切只是一道激流，属于灵魂的只是一个梦幻，生命是一场战争，一个过客的旅居，身后的名声也迅速落入忘川。”着迷于这般洁净、高贵的文字。开始寻找他——古罗马 唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒在《沉思录》中留下的文字。

法国雷朗指出，马可·奥勒留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。而《沉思录》来自于他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。奥勒留自幼学习过希腊文学、修辞、哲学、法律与绘画等。在他执政的近20年间，古罗马帝国水灾、地震、瘟疫、饥荒、蛮族入侵、军事反叛等天灾人祸不断，尽管他以其坚定的精神和智慧，夙兴夜寐地工作，也不能阻挡古罗马帝国的颓势。而使他能够忍受下来的是哲学，他试图以哲学的沉思来避开人世的纷扰，追求内心的安宁。他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，要摒弃一切无用和琐屑的思想、正直地思考。而且，不仅要思考善、思考光明磊落的事情，还要付诸行动。

《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。

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。作为一本哲学书、生活书、励志书，今天读来仍然具有现实意义。作者宽广的胸怀及言行一致、努力践行自己的世界观等优秀品质，仍然值得我们后人学习。他的自省。他如此热诚地从身边人们身上学习他们最优秀的品质，果敢、谦逊，仁爱……他希望人们去热爱劳作，了解自己的质料和艺术，尊重公共利益并为公共利益而努力。永远想着最好的东西，偏爱最好的事物，给予自己的健康合理的关心，不沉溺他人强烈的感情……在今天物化的社会里，这不失为当代人健康人生的指南，因为本真所以简单，因为简单所以快乐。我们要学习作者追求自身内心安宁、自我完善的精神境界，加强道德修养、人文修养。我活着为了什么，人活着为了什么，我在宇宙当中到底有什么意义。

这本书就是在尝试解答这些问题。因此这是一本伟大的书，它想解决的是人类任何时代都需要解决的问题。如果我们觉得空虚与失望，不应该再怨天尤人，首先我们应该审视自己的内心。非宁静无以致远，非淡泊无以明志，诸葛亮如是说。因此我们要不断完善自己的人格，保持宽广的胸怀，淡泊明志，宁静致远。

沉思录读书报告篇二

《沉思录》，是一本很好的人生哲学书，它以简易的笔调、优美的语言、生动的哲理故事，帮助你在平时的工作生活中调适身心，领悟生命的美好与工作的真谛，确保在最和谐的状态下愉快地、聪明地和高效地工作。工作之余，边读边思考之后，我对工作有了更深层次的认识。

一、首先要热爱工作，正确看待工作，工作是权利也是义务，要以一种积极的、良好的和感恩的心态对待自己的工作，不

要将工作视为累赘、看作负担。思想决定行动，积极培养对事业的激情、对工作的热情，对工作有了积极的看法，才能够全身心地投入工作，并从中享受到乐趣。

二、无论何时，认清自己的岗位使命。既要制定工作目标，又要注重培养自身修养；既要真诚坦率为人，又要勤恳踏实干事。“在其位，谋其政”，如果不能很好地履行工作的任务，一天两天也许感到轻松舒适，但长此以往，必定陷入空虚，觉得活着失去了意义。我们每个人要具有与企业同命运的职业感，都以积极主动、自觉自愿的心态来工作，我们的企业不但会得到更大的发展，同时我们自身的能力不仅会得到提升，而且能从工作中得到乐趣，获得成就感。

三、学习是人生永恒的主题。当今社会，知识的更新速度越来越快，不努力学习，就会被淘汰。因此，我们要做一个善于学习的人，逐步充实自我、完善自我，努力提高自身综合素质，才能不断超越自我，适应企业的发展。善感恩的人都会感谢企业提供一切让他学习成长的机会，除从书本上获得知识外，更要像大海结纳百川一样，怀着感恩的心对待领导和同事，虚心地向所有人学习，以积极的目光看到他人的优点，这样才能增强自身的知识与技能，才能确保优质、高效地完成各项工作。

四、必须勤于思考，勤于谋事，多观察、多思考、多总结，不断提高自己谋事的水平。当在工作中遇到困难的时候要多开动脑筋想办法，要学会有效率的工作。同时对工作要有火热的激情，多做事、做实事、办成事，一旦用心去做了，就一定能从中寻找到快乐和价值观。

在这个日趋物欲时代，如果我们每个员工都能常读像《沉思录》一样的好书，相信大家一定能将工作视为神圣之事，以虔诚的态度去对待，并坚韧而乐观、豁达而愉快的工作着。

沉思录读书报告篇三

我钦佩于奥勒留，这个一代帝王的伟大卓越的思想与其人格魅力，他简直就是那个时代的神话。奥勒留在希腊文学和拉丁文学、修辞、哲学、法律、绘画方面受过很好的教育，是晚期斯多葛学派代表人物之一。奥勒留也许是西方历史上唯一的一位哲学家皇帝。梁实秋曾感叹道：“以一世英主而身兼哲学家者除了奥勒留外，恐无第二人了。”

奥勒留利用辛劳当中的片暇，他不断写下与自己心灵的对话，从而著就了永悬后世的《沉思录》。他是一个比他的帝国更加完美的人，他的勤奋工作最终并没有能够挽救古罗马，但是他的《沉思录》却成为西方历史上最为感人的伟大名著。

《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁和高贵，它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》来自于作者对身处宫廷和身处混乱世界的感受，追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。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，要摒弃一切无用和琐屑的思想、正直地思考。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哲学思考，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。《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。

具有吸引力的一种就是‘引退并去一个宁静的乡村生活’的愿望。但是实现这种愿望的机会始终没有来临。”诚然，他没有去做庄子式的隐士，飘逸于林间。也不像佛祖那样放弃王位去托钵寻道。而是如孔子所主张的，在其位，则谋其政，积极做好他的政务，为了罗马帝国，真可谓是鞠躬尽瘁，死

而后已。他是怀着一种出世的精神，悲悯入世吧。小隐隐于野，中隐隐于市，大隐隐于朝。奥勒留亦是这样想着的么？他说：“一般人隐居在乡间、在海边、在山上，你也曾最向往这样的生活；但这乃是最为庸俗的事，因为你随时可以退隐到你自己的心里去，一个人不能找到一个去处比他自己的灵魂更为清静，尤其是如果他心中自有丘壑，只消凝神一顾，立即边可获得宁静。”隐居在自己的心灵里去，这是一种怎样的灵魂？奥勒留并没有隐于朝，他兢兢业业治理国家，隐居在灵魂里。奥勒留戎马一生，宠辱不惊，他没有把权力看作是庄子认为的腐鼠，也不沉迷权力，而是把皇权视为他生命中的职责。他恪守罗马法律，权力受制于宪政体制。公元161年，奥勒留为了实现权力的更大分立，特别邀请维鲁斯做皇帝，于是罗马帝国出现了史无前例的两位皇帝共治的局面。作为具有宇宙意识的哲学家，视物质为稍纵即逝的思想者，他的宽容是他思想意识的必然。公元175年，罗马将军卡西乌斯在亚洲反叛，自立为帝，奥勒留为了避免内战的爆发，表示愿意逊位给他的叛将，后卡西乌斯被部将所杀，叛乱就此平息。当将领们前来进献卡西乌斯的头颅时，奥勒留说：“我甚遗憾没有宽恕他的机会了。”他这样说并非是如某类人似的表演慈悲，而是他视人世若尘埃的宇宙精神的必然体现。

奥勒留深受苏格拉底的伦理学影响，认为幸福是过一种理性的生活，理性即是道德，遵循自然之道便为德，“不管别人怎么说，我终归是一快翡翠，我要保持我的颜色，在理性的正途上，阻止你前进的人，永远不能妨碍你做正义的事。”他像一个孔子式的君子，吾日三省吾身，思考怎样去做一个厚德之人，他的道德观又不时地有宗教色彩在闪现，对神充满了虔敬。他说：“要爱人类，要追随神。”一边爱着人类，一边追随神，具体这样心灵的人，淡泊于名利是非常自然的了。两千年前奥勒留写下了《沉思录》，两千年后，今天的人们读来依然会感到震撼，这也许就是伟大作品的伟大之处。但在今天看来，这位帝王的“独白与沉思”，与其说是悲观的，倒不如说是更接近于一种现代意义上的宁静和豁达。一

个人一旦具有了胸襟博大、高瞻远瞩的意识，心理视野就开阔多了，尘世的琐屑烦恼肯定也不至于对他造成多大的伤害。

文档为doc格式

沉思录读书报告篇四

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，它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__年前的帝王思想，即使是现在，同样会令人景仰。

沉思录读书报告篇五

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。

沉思录读书报告篇六

这两天把马克思奥勒留的《沉思录》大致翻看了一遍。内容以条为单位，是奥勒留的日常感言。和我以前翻看的几本克里希那穆提的书类似，都属于伟人的日常思绪记录。所以，如果要一条一条看完，真需要耐心。

卷一里，奥勒留作了类似感恩的记录，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，但这种反思的方式却值得学习。

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，我应该梳理一下身边人的优点，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。

从卷二起，奥勒留记录了自己日常反省的想法，表达了他的

世界观、道德观和人生观。他认为，人是宇宙的一部分，应对宇宙整体负有责任，应不忘自己的本分，致力于整体的利益。他认为，应当遵从宇宙的自然法则，接收宇宙的安排，对于生活中遇到的好事坏事应该坦然接收，不应抱怨；他认为，生死都是自然之事，死亡就是把原先组成人的水、火、土等元素重新分解，恢复原状，不应恐惧憎恶死亡，而应欢迎死亡的到来；他认为，生命短暂，荣誉、钱财、爱憎都是过眼云烟，不必执着；他认为，人活一生，应该注重自己内心的世界，经常问问自己如何使用自己的灵魂；他认为，隐居是庸俗之事，清净的灵魂才是真正的归宿；他认为，应对人宽容，他人犯错是因为他们不能分辨善与恶；他认为，应该活在当下，哪怕当下是最后的弥留，也应该做好弥留这件事；他认为，做事应该取最短之路，真诚而直接。

他确实也做到了他对自己要求的。他笃行斯多亚派哲学，从小过着简单朴素的生活。他体质夙弱，但勇气过人；他对骄奢逸荡之事避之唯恐不及；他六岁获骑士衔，八岁为战神祭司，继位之前，荣誉等身；继位之后，战事不断，他所向披靡，武功赫赫；任内慈悲为民，深得爱戴。

摘抄一些书中的句子，可时时查看，日日自省。

“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。”

“忙里偷闲去学习一些好的事物吧，不要再被外物牵惹得团团转。”

“你的每一桩行为、每一句话、没有一个念头，都要像是一个立刻就能离开人生的人所发出来的。”

“一个人不能找到一个去处比他自己的灵魂更为清静，尤其是如果他心中自有丘壑，只消凝神一顾，立刻便可获得宁静，所谓宁静亦即有条不紊之谓。”

“一切发生的事情都是平常而熟悉的，犹如春天的玫瑰和秋天的果实。同样的道理也适用于疾病、死亡、毁谤、欺诈，以及一切使愚人欣喜或苦恼的事情。”

“要走最短的道路；最短的道路便是自然之道，这条道引入到最安稳的言行。能下这样的决心，便可免除烦恼与竞争，远离机巧与虚矫。”

“最好的报复便是不效法敌人。”