

最新沉思录读后感大学生(通用8篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

沉思录读后感大学生篇一

《沉思录》是公元2世纪后期古代罗马皇帝马可·奥勒留传下来的一部个人哲学思考录。我今天有幸读到了这本书给了自己一些人生启发。

《沉思录》可以说是一部自我对话录，一个人的自剖之语，一部私人日记。多年来他的帝国一直动荡不安，危机四伏，甚至可以说兵荒马乱，加上军队的内讧，他的年轮几乎是在战车下转动的，他的身体也十分疲惫。尽管所到之处，人们都在高呼“皇帝万岁！”但皇帝本人却深知来日不多，一种壮士一去不复还的预感徘徊在他心头。不过他早已作好随时放弃生命的充分准备。作者利用四方征战与政事辛劳之间的片暇，记录下与自己的心灵对话，为后世在人生向度上开启了别样的风景。远古与当代，帝王或凡人，外部世界的进取终难替代内部心灵的安顿。今天，当工具理性与世俗浪潮蔓延至地球的每一个角落时，我们更有必要从这穿越千年的不朽文字中，探望人生，寻找精神的故园。

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。，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。作者对自己说：我将遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤

僻的人。他们染有这些品性不是因为他们不知道什么是善，什么是恶。但是我作为知道善恶性质，知道前者美，后者丑的人。作为知道做错了事的人的本性是与我相似。

在这个世界上确实有很多人，就像作者说得一样，人毕竟知道什么是善，什么是恶，也知道善恶美丑。但有人却偏偏选择了从恶。作者说：不论我是什么人，都只是一小小的肉体、呼吸和支配部分。人的生命是有限的，只有用这段时间来清除灵感上的阴霾，才能获得真正的解脱。

我们每天都要进行反思，我们每天做了什么。所有的事物都可能消失，而人类在这个世界上存在的时间也是非常短暂的。我们生命的长度是有限的，我们剩下的时间是越来越少，在衰老之前，我们应该要保持理智。

读了《沉思录》我深深感到了古人的智慧，范仲淹说“不以物喜，不以己悲”，大概就是这个意思吧。

《沉思录》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

沉思录读后感大学生篇二

轻轻地，我把那个绿本子合上了，可是，此时此刻，我的心情却无比沉重，手中捧着那本沉甸甸的书，心里塞满了对人生的感悟。

之前一直不明白为什么我们敬爱的温总理那么喜欢这本书，现在终于懂了，它不仅能为我们净化心灵，洗去俗尘，而且能让我们深刻明白“我思故我在”的道理。

曾记得，在康德的墓志铭有这么一句话：“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。

”由此可见道德法则于我们的重要性。

这个道理或许很多人都知道，可是能真正做到的又有多少呢？

道德这东西无色无味，既看不见，也摸不着，唯有用心才能领悟。

之前，对于道德和人性的探索一直只停留在表面，直到我读了马可。

奥勒留的《沉思录》后才有了较为深入和系统的思考。

《沉思录》是一本能够为那些寻求生命更深层境界的人，铺设灵魂阶梯的好书，它不只是尼采的哲学思考，也不同于罗曼罗兰的文钞，这是一本用灵魂写就的不朽之书。

《沉思录》的词句不显华美，却词词打动人心，句句发人深省。

其中让我最震撼的一句话是：“热爱你所遭遇的一切，神用

命运之线为你织造的一切，因为还有什么比这更适合你的呢”是呀，不要去埋怨你所遭遇的，更不应去无谓地痛苦。

既然可以选择笑，为什么还要哭呢你应该要感谢上苍，因为你比别人有更多的锻炼机会，只要你相信自己不是弱者，能够承受苦难，那么你将会从苦难的历练中浑然新生，犹如被烈火灼烧过的真金，光芒四射！

当然，在《沉思录》中，这样的好句子比比皆是，多如牛毛，如果要一一细说，恐怕要耗尽我的余生。

《沉思录》给我的启示也很多，其中最深刻的有四。

第一，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。

第二，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。

第三，寡欲多福。

欲望，是人的本性。

自己们出生的那一刻起，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。

第四，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。

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《沉思录》正是浇灌精神之花的甘露！

沉思录读后感大学生篇三

在娱乐至死的现代，每一个明星的动向都是一场吃瓜群众参与的风云盛会，此起彼伏的光影，让很多人乐不思蜀。沉思，对于吃瓜群众来说是一件非常浪费时间的事，看别人的热闹远远比书写自己心灵的独白来得重要。

“我从哪里来”、“我是谁”、“我要到哪里去”这些问题基本上与乌合之众无关，这些都是哲学家们的事，别人写好了，然后拿来就用，以示自己还是蛮有水平的。

马可·奥勒留，是一个拥有凯撒称号的罗马皇帝。正是看了《沉思录》后，我才知道凯撒不是指某一个特定的人，而是一种称号。马可·奥勒留是一位凯撒，他不是与埃及艳后有暧昧的那位凯撒，他是著名的“帝王哲学家”。从《沉思录》中可以看出，他对情欲非常的有节制，他更愿意把在朝堂之外时间用来思考。

《沉思录》与其他哲学书不太一样，它并不深奥晦涩，相反，它是非常容易让人读懂和理解的。最让我惊讶的是，生于公元121年的马可·奥勒留对于“我从哪里来”“我要到哪里去”的理解却是如此的超前：他认为人是由宇宙中的原子组成的，死后重新分解为原子归于宇宙。要知道在中国古代，我们的帝王们都在追求长生不老，追求万万代的传承，与此相比，马可·奥勒留简直就是帝王中的一股清流。

在《沉思录》里，我看到了这位罗马皇帝的智慧：“假如你真的爱自己，那么你应该去爱自己的本性及其随之而生的意志。那些对自己天生才艺如此热爱的人已经在工作中忙得精疲力竭，他们甚至连洗澡和吃饭的时间都挤不出来；而你对自己本性重视的程度，甚至比不上那些杂耍演员对杂耍事业、舞蹈者对舞蹈艺术、财迷对钱、爱慕虚荣者对虚荣本身的重视程度。”

自古以来，抱怨从来都不缺乏，缺乏的是能看得清自己和做拧得清的事。马可·奥勒留用他的非凡的军事才能平定了他在位期间的无数次战争。他的地位和智慧并没有让他没有朋友：我们现在看到的《沉思录》本来是马可·奥勒留写给自己看的，在他临死的前三天，他和朋友们一起谈论宇宙、神灵及人生的深奥哲理，当他起身奔赴战场之前，把这份手稿留给了朋友们，所以现在的人们才可以阅读到这册充满智

慧的书。

常常听到有人说自己空有一肚子的才华却遇不上伯乐，马可·奥勒留说：“你说，人们根本不能欣赏你犀利的智慧。事实的确如此。”当有人抱怨人生不如初见时，马可·奥勒留说：“失去只是另一种变化的形式。”“凡你所见之物，都将迅速消亡，那些目送过一切崩溃的人也不久于人世。”当有人抱怨很多事不公平不合理甚至是无用时，马可·奥勒留这么说：“事物存在于世，必有其功用之处。”“你又是为了什么目的而来到这个世界的呢？”

“我喜欢用欢迎的眼光去看待世事并欣然接受一切，且根据事物的价值使其充分发挥作用。”马可·奥勒留成为罗马皇帝这一段时间，就如他的所写的这句话一样，他给古罗马带来了辉煌，《沉思录》让他成为了比帝国更完美的人。

世界仍然一如既往地熙熙攘攘，我也想像马可·奥勒留一样：“随便把我放在什么地方，因为，在那里我能使我心中的本性仍保持安宁与平静，换言之，感到满足，只要它能依循其自身本性去感知与行动。”

沉思录读后感大学生篇四

我利用这个寒假的时间阅读了《沉思录》和《瓦尔登湖》这两本书。虽然这两本书都让我受益匪浅，但是相对于《沉思录》严谨的哲学思考，《瓦尔登湖》里作者恬淡的生活和自己重塑的过程让我感触更深。

在一个变化迅速的时代，真有一种危险，那就是信息灵通和有教养是互相排斥的两件事情。要信息灵通，就必须很快阅读大量只是指南手册之类的书。而要有教养，就必须读比较少量的书，那是不同寻常地发生过，思考过，感觉过的人写成的书，这样的书必须慢慢地读，并且慢慢地去欣赏。而《瓦尔登湖》正是这样一本值得慢慢欣赏的书。

书中梭罗用质朴的声音，欢快自信的语调告诫我们，一亿人当中才能一个人生活得诗意而神圣。读过《瓦尔登湖》才懂得何谓深邃纯净无杂质，有时我觉得它比蒙田的随笔，纪伯伦的先知更能使我感悟，领略智慧之美。梭罗心中充满理想与激情，他的字里行间洋溢着一种信念，相信人的天性纯洁，人可以返璞归真，达到完美境界，坚信只有在简朴的生活中才能感觉上帝的存在，投身自然之中才能寻找自己。

《瓦尔登湖》是真正伟大的作品，它能够直通你的心灵，深入你的骨髓，熔铸到你的整个品性和人格，甚至成为你生命的一部分，当然，你得用心去进入。梭罗在《湖》中这样写到：“瓦尔登湖的风景是卑微的，虽然很美，却并不是宏伟的，不常去玩的人，不住在它岸边的人未必能被它吸引住；但是这样一个湖以深邃和清澈著称，值得给予突出的描写。这是一个明亮深绿色的湖，半英里长，周围约一英里又四分之三，面积约61英亩半。”通脱自然再平常不过了，但它时刻唤醒着我们记忆中的那份风景。“他说话语气很轻，带着几分痴傻：我也没有像鸣禽一般地歌唱，我只静静地微笑，笑我幸福无涯。”

梭罗眼中的湖不仅仅是一个湖，而且是一个充满着性情的湖。因为“一个湖是风景中最美的，最有表情的姿容。它是大地的眼睛；望着它的人可以侧出他自己天性的深浅。湖所产生的湖边的树木就睫毛一样的镶边，而四周森林蓊郁的群山和山岸是它的浓密突出的眉毛。”多少次，我也这样欣赏风景，我的心中的湖，然而我却常常是失望的。后来我明白了，世界上只有一个瓦尔登湖，而且是梭罗的瓦尔登湖。

其实，世界上的每一个人都在寻找自己的瓦尔登湖。

当然，梭罗不是那种不食人间烟火的隐士，而我们却从他那里发现许多的光亮。他在《阅读篇》中写到：“一个人如果不能相信每一天都有一个比褻读过更早，更神圣的曙光时辰，他一定是已经对于生命失望的了，正在摸索着一条降入

黑暗的道路。”在《春天》中他又说：“我们需要看到我们突破自己的限度，需要在一些我们从未漂泊过的牧场上自由地生活。”好像他在给我们众生指明道路，“那末，走你自己的路吧。”梭罗好像对生活有一种妙悟，是的，一种真正的人生妙悟。这种妙悟不是从天而降，而是从瓦尔登湖那里思得来的。诚如他在书中的《结论》指出那样：“至少我是从实验中了解到：一个人若能自信地向他梦想的方向行进，努力经营他所期望的生活，他是可以获得通常还意想不到的成功的。”

梭罗《瓦尔登湖》的意蕴，恐怕只有在日本文学中才能找到同感的典型。尤其是川端的小说，怎一个“细”字，“淡”字了得，那是另一种审美体验的全面与细致。梭罗诗意的散文与川端散文的小说都要在虚静中阅读的，在虚静中才能体悟到其中的好处。

在这本书的扉页上有这样一段话。

“不管你的生命多么卑微，你要勇敢的面对生活，不用逃避，更不要用恶语诅咒它，它并不像你想得那么坏，当你最富有之时，却是你最贫瘠之日，喜欢吹毛求疵的人，哪怕在天堂之中他都能找到错误，你纵然是贫穷，也要喜爱你的生活，即使在济贫院里，你依然还拥有喜悦、开心和荣幸的时光。黄昏的霞光照射到济贫院的窗户上，如同照射在富人家的窗上一样耀眼夺目，门前那早春的积雪同在消融，我亲眼目睹，一个心静知足的人，在那里生活的宛如皇宫里一样，生活的若此开心而又如此满足”。

只愿我们都能像梭罗一样，在寂寞的人生中活出充实的自己。

沉思录读后感大学生篇五

《沉思录》的作者是马可奥勒留，被誉为“帝王哲学家”。作为古罗马帝国晚期的一名有名的君主，也是著名学派斯多

葛学派学派的代表人物之一。他幼时坦率真诚便赢得了赫德利安皇帝的好感，之后便成为了皇帝的后嗣，最终与维勒斯共享皇权，但是显然后者不如奥勒留名垂千古。

马可·奥勒留在位的二十余年，罗马帝国正处于一个衰亡崩溃的时代，战乱频繁、灾害不断更为加剧了这一趋势。即使他夙兴夜寐，坚定不已地工作，也无法挽救一个病入膏肓的帝国。面对一个时代的悲剧，他大多数时间不是呆在罗马，而是在边疆或行省的军营里。《沉思录》也就是他写给自己的书，其中便可以看出来很多“你……”而不是一般写给读者的“我……”由此，他对于人生、宇宙与帝国的思考也掺杂了斯多葛学派的特色，面对乱世，更希冀个人的品德来获得自我抚慰。

他是罗马皇帝，也作为这一哲学学派的一个代表，另一个著名代表是奴隶出身的爱比克泰德。两个人的出身与社会地位极为悬殊，但是并不妨碍他们拥有共同的一个生活状态。从书中隐约透露出来的，对于人自身精神力量的巨大作用，有着极为繁重具体的描述，但是对于一个时代来说，并不足够。

这本书对于大多数人来说，尤其是积极进取的年轻人来说，并不是一个好的选择。因为这里面强调的是个人努力接受宇宙的一切，忍受生活的一切，并把这个作为磨砺自己的存在。如果有可能的话，也可以尝试运用你的观察与理智去教化他人。当然，这种处事方式需要极大的克制与自持。因而，他更适应一些需要时刻谨慎与保守主义倾向的人群，可以提供个人一个自我反省与避免犯错的参照。而且作为一个庞大帝国的皇帝，其中很多君主的思考层面也适用于国家层面的治理。其中提及的一种世界主义的包容心态，也确实值得后世借鉴。

我们每个人都像是出演一台戏，终究有谢幕退场。这就是人的命运，不管准备好与否，都该为后来人腾出地方。或许从这个角度来说，这本书提供我们的人生思考是极其有益的：

幸福在于做好你能力范围之内的事情，享受你的本性自由。这也是福柯所说的“生活美学”与“自由实践”。换言之，运用你的理性与道德智慧，追求一种井然有序的生活。

沉思录读后感大学生篇六

《沉思录》是古罗马哲学皇帝马可奥勒留写给自己的个人哲学思考录，没有起伏的故事情节，没有华丽的词藻，却包含了太多发人深省之处。首先，是他坚持一切为善的观念，将一切对他发生的事情都不看成是恶。观照内心，挖掘自己内心善的源泉。笔者生处乱世，常年鞍马劳顿，遭遇的困难和痛苦自不是我们现在所能想象的，如此境地仍能坚信善念，可谓胸襟博大。

其次，坚持善待自己，也善待他人。在《沉思录》里，始终贯穿了作者对自己灵魂的解剖和告诫：“你错待了自己，我的灵魂，而你将不再有机会来荣耀自身。”再有“人们是彼此为了对方而存在的，那么教导他们，容忍他们。”奥勒留认为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。

再而是恬淡，自足，坚持自己的劳作。不要像一个被强迫者那样劳动，也不要像一个将受到怜悯或赞扬的人那样劳动，而是使你的意志直指一件事情。不做没有灵魂的机械劳动者，也不为虚浮的荣耀而违心处事。

以上三点正是我从此书中习得并觉得值得推崇的价值观。作为一个理性的社会人，就应该学着拥有宽广的胸襟，心胸宽广，才能有容人之度；学会善待自己，善待他人。不管是工作还是家庭生活，我们总是能够轻易得原谅自己所犯的错误，而对他人的失误斤斤计较。这似乎是一种常态，却不是人际交往的正确态度。换位思考，用原谅自己的心去体贴对方，怕是没有没有什么过不去的了。恬淡、自足、坚持自己的劳作用现在的话讲就是实干精神，实实在在地去做。在其位谋其职，

能做细微之事，亦能担当重任。

在家庭生活中，这三条同样适用。特别是妇女同志在一个家庭中扮演着各种角色：女儿、媳妇、妻子、母亲。每一个角色都不是那么的简单，只有学会谦逊包容、秉承仁爱善良、坚持辛勤劳作、懂得平静自足才能在四个角色中不停转换，游刃有余，和谐共存。

回归书籍本身，作者用简单，平铺直叙的语言一一阐述了自己心中对个人德行，人的解脱和对社会的责任。作者生处乱世，常常自省以达内心的平静，寻求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。这是古代前人的自己哲学思考，朴实却直抵人心，值得我们细细品味，去汲取，去传承。

沉思录读后感大学生篇七

奥勒留作为古罗马的皇帝，在公元162年40岁时继承王位，却遇内忧外患，没什么好日子过。他戎马倥偬一生，美国大片《角斗士》中留有他的形象。作为军人，他战功赫赫；作为皇帝，他关心百姓，普建慈善机构，甚至出售私人珠宝用于赈灾。但他真正的历史性成就，在于他醉心的哲学，在于这部《沉思录》。《沉思录》成为古罗马哲学斯多亚派的最后一部典籍，与古罗马人注重实践、崇尚理性的性格相契合。因为《沉思录》，奥勒留被称为“偶像们的偶像”。

这是一本用灵魂写成的书。人可以通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，所以看清自己、与自己对话从来就不是用眼睛能够做到的，唯有用心灵去审视过去，去反省过往。而反省自己，与自己对话从来就不是一件容易的事，它需要绝对真诚、平和的心态，需要超凡、决绝的勇气。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……”的句式就是最好的明证。这不是简单的内心独白和情绪倾诉，这是自己与自己的交谈，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。

个人都要对自己的同类友好，意识到他们来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。他除了强调人的理性以外，还强调人的社会性，认为人不能脱离社会、脱离整体而存在。使自己脱离他人，或做出反社会的事情来，就好比是使自己变成脱离身体的一只手或一只脚。如果发生了这样的事情，就要致力于使自己与整体重新统一起来。他关于人的德行的强调中有许多感人的哲理，如要求人要按照本性生活，做一个真正、高尚、有道德的人。特别强调的是：德行是不要求报酬的，是不希望别人指导的，不仅要使行为高贵，而且要使动机纯正，要放弃一切无用和琐屑的思想。

沉思录读后感大学生篇八

《沉思录》作者是古罗马帝国皇帝奥勒留，著名的“帝王哲学家”。这位帝王之所以被人们铭记于心，不在于他的赫赫战功，也不在于他的励精图治，而在于他在鞍马劳顿中用希腊文写成了著名的《沉思录》。该书不同于一般的哲学书籍，而是一位有着强烈道德感的统治者的“内心独白”。该书不仅仅成为西方历史上最打动人心的巨著，还被许多世界名人视为人间至宝，曾被译成拉丁文、英文、法文、意大利文、西班牙文、俄文等。该书是斯多亚派哲学的重要里程碑，书中记述了作者对宇宙、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，不乏睿理箴言。

奥勒留自幼受到良好的教育，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。公共职责的沉重负担和个人际遇的沉痛经历使他陷入了极大的悲观中，而使他能忍受下来的是哲学，他试图以“哲学的沉思”来避开人世的纷扰，追求内心的安宁。因此，贯穿在书中最为明显的是一种隐忍而无奈的恬淡和达观，以及对人在时间的流动中展开的杯具命运充满忧郁的深刻洞察。

奥勒留是斯多亚派哲学家最杰出的三人之一。根据斯多亚派哲学，人生最高理想即是按照宇宙自然之道去生活。所谓“自然”，不是任性放肆之意，而是“宇宙自然”。人生除了美德以外便无所谓善，除了罪恶之外便无所谓恶。所谓美德，主要有四方面：一是智慧，二是公道，三是勇敢，四是节制。外界之事物，如健康与疾病，财富与贫穷，快乐与苦痛，全是一些无关轻重之事。凡事有属于我们潜力控制范围内的，有属于我们不能控制的，例如爱憎之类即属于前者，高贵尊荣即属于后者，总之在可能范围之内须要克制自己。人是宇宙的一部分，所以对宇宙整体负有义务，应随时不忘自己的本分，致力于整体的利益。如果生存下去无法尽到做人的职责，有时自杀也是正当的。奥勒留在书中对于生死大事反复叮咛，但是他不信轮回。

与2000年前先哲奥勒留进行思想交流，使我的思想感受到了强烈的震撼，作者完美的人格令人景仰。我觉得他主要有以下方面的优秀品质：

- 1、仁爱宽容。在书中，奥勒留说：“我们每一天都要准备碰到各种各样不好的人，但由于他们是我的同类，我仍然要善待他们。不要以恶报恶，而是要忍耐和宽容，人天生就要忍受一切，这就是人的义务”。他与邻人甚至是恶人相处，铭记“同源”之情，常怀一颗宽恕之心，学会忍耐和宽容，学会忍受一切。

- 2、民本情怀。在书中，奥勒留说：“我理解了一种以同样的法对待所有人，实施权利平等和言论自由平等的政体的思想，

和一种最大范围地尊重被治者的所有自由的王者之治的观念”。这既是一代帝王对政治伦理的深刻解读，又是其体民、爱民思想的具体体现。《沉思录》的字里行间，我们很难找到其对“帝王身份”的所谓认同感。因为作为哲学家，他在这部旷世奇书里，始终是以“人”的身份来思考人生，以至于其帝王身份倒像是一个“业余的兼职”，这对一个身居皇位的人来说是极为难得的。思想家罗素认为，奥勒留的这本书“证明了他感到自己的公共职责的负担沉重，并且还作为一种极大的厌倦所苦恼着”，这就应说是相当准确的决定。尽管他总是摆脱不了想引退去一个宁静的乡村度过余生的愿望，但他直到死也未能如愿。

3、恬淡达观。奥勒留说：“宇宙是流变，生活是意见”。这句话是作者世界观和人生观的完美体现，他认为宇宙是变化的，时间是即逝的，人生及万物是短暂的，名利是易腐的，因此人首要也是唯一的选取，就是珍惜和把握此刻的生活。他把“生活”视作是人对外物的一种体验或决定(即意见)。他说：“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，而是你自己对它的决定”。作者主张，人应遵从自然而生活，按照本性而生活，惟此，才是真正的幸福。作者认为，生命务必像成熟的麦穗一样收割，一个人诞生，另一个人赴死，把死亡视作自然的有益运转。他时刻告诫自己要观照内心，不仅仅行动要高贵，而且动机要纯正，认为“一个人退隐到何处，也不如退隐到自己心灵更为宁静和更少苦恼”。

4、自省内练。作者好像一个异常严峻而又平和的人站在镜子面前，告诫镜子中的自己。在书中，他这样对自己说到“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”。这不是历经沧桑之后绝望的结论，而更像是一段无奈和悲哀的喟叹。在那样一个战乱不断，灾难频繁的时期，这种自省、喟叹、沉思的好处并不低于前瞻。作者认为要常

常自省以到达内心的平衡，要摒弃一切无用和琐屑的思想，正直地思考。

5、勤勉谦逊。奥勒留以坚定精神和智慧，夙兴夜寐的工作，在他统治的大部分时间里，尤其是后十年，他很少待在罗马，而是在帝国的边疆或外省的军营里度过。《沉思录》大部分就是在这种鞍马劳顿中写成的。他见贤思齐，从父母兄弟及周围人们的身上汲取优良的品质，热诚地从其他人身上学习他们最优秀的品质，化成自身成长的精神钙质。他期望人们热爱劳动，了解生命的本质和生活的艺术，尊重公共利益并为之努力。

6、胸襟博大。作者以忧郁和高贵的笔触向我们倾诉了他对生命的感悟和对宇宙、自然与人之本质的沉思。在他看来，宇宙是一个井然有序的整体，世界中的一切相互联系并共同分享有一个遍及所有事物的神或真理。人作为有理性的存在，其本质就是彼此为了对方而存在。作者还认为，现时中的许多力量是人力所无法抗拒的，所以我们就应欣然地接纳他们。书中蕴含的那种天下一家的世界主义及人皆有理性、理性皆相同的平等、和谐思想对后世产生了深远的影响。