

2023年沉思录读后感(通用9篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

沉思录读后感篇一

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的人和做拧得清的事。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，透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》之后受影响最大的一本书，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，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”的古训人人都明白，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，不要不加以适当的思考，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。”我们就应做的，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……”的句式就是最好的明证。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，我们能够透过阅读，理解《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

《沉思录》不仅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，物质礼貌日益丰富的同时，我们的精神礼貌却在悄悄退化，而《沉思录》正是让我们重新找回“逝去的礼貌”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主角，都是人类欲望的救赎之路，那么，神但是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，真正扮演救赎主角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，但是是道德。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。

沉思录读后感篇三

马可·奥勒留（120-180年）是罗马帝王哲学家，在征战和治国间隙，写作了12卷本的沉思录。本人买的是小本的口袋书，经常翻阅，挑选要言，一是自省，二是读给学生。昨日静坐，回想生活工作的经历，有些感受，便随手记下几条。

春风可以带来温暖和绿色，但同时跟来的也会有沙尘和垃圾。因此，当我们做好事大事的时候，应该争取减少坏因素的发生。

生灵是对生命的敬称。但如果一个生命总是处于混沌和茫然之中，他就只是一个生命而已，与杂草和猪狗无异。

集体的进步需要集体的信念，而集体的信念来源于领导者的智慧和执着。

我歌颂执着。没有信念的人永远不会执着。哪怕一个求乞者，只要他坚持去奔走，他也是一个执着的人。但执着一念还需要懂得真理，一个积极的人应该懂得去为人们共同的幸福而执着。

当我们快乐时，我们忘记奋斗的艰辛；当我们痛苦时，我们却只关注眼前的艰辛。

教育不是简单的培养技能，教育应体现教育者的思想深度和精神毅力。没有精神影响的教育是低层次的教育。教育等于改造。

坏情绪是杀死我们热情和希望的凶手。我们不愿接近那些沉浸在苦闷、彷徨、忧郁、抱怨、畏惧和懦弱情绪中的人。他们不一定是失败者，但他们是需要不断自我拯救的人。

读格言是自我教育或集体教育的好形式。当我们匆忙行进的

时候，我们离不开那些激昂奋进的话语。那些话语会给我们安慰，给我们指引，给我们力量。在班级工作中，格言的力量更是显而易见，虽然学生们囿于生活阅历的缺乏和思想信念的浅薄，有些还暂时难以理解。但经常说格言读警句能令他们走出困境，睁开眼睛。格言是爱思考的人的精神结晶，是他们所有经验与知识的缩影，是他们所有行为的指南针。

我是爱激动的人，因此，我更赞美理性。理性是我们对自身和世界、思想和行为、已知和未知、感觉和存在的预想与判断。这些之所以能成为理性认知，是因为他们合乎科学、历史、社会和思维的逻辑与规律。我们应追求秩序、完整和效率，摒弃混乱、琐碎和忙乱，只有这样，工作才更有效果，学习和思考才更见成功。

大气魄需要大心灵，但我们太多的时候被“小”字包围。我们低估自己，畏惧困难；我们低估别人，看不见别人的伟大；我们低估环境，看不到危机和希望；我们低估时代，落后于先进的思想和理念。我们在一个小圈子里转圈，追求也变得狭隘，感情也日趋麻木和低落。

做事需要不断反思。反思需要奋起。

沉思录读后感篇四

读后体会：

- 1、只要你的心中容纳整个宇宙，理解时间的永恒性，洞察每一事物的瞬息万变，从生到死的短暂过程，以及不仅在生之前而且包括死之后的无限时间，就会拥有大格局。
- 2、在生活中，被自己的劳碌而搞得疲惫不堪的人，也与不务正业者没有什么差别。
- 3、不要因遇到小人而愤怒，人生中遇到小人有必然性。

- 4、一个人心里越平静越接近于力量。
- 5、始终保持积极的心态，施惠勿念，受恩莫忘。
- 6、人生终极支撑是哲学。

沉思录读后感篇五

《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。

沉思录读后感篇六

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。

沉思录读后感篇七

“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》读后感5

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。

沉思录读后感篇八

书桌上的白纸已经被风刮得凌乱不堪，有的安静地躺在地上。

我把窗关得留下一条缝隙——吃得稍肥的飞蛾无法进入的缝隙；然后，满意地回到书桌旁，继续沉浸在《沉思录》中感悟人生。

“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？”

是啊，不要去埋怨自己所遭遇的，更不要去无谓地痛苦。相信神明的安排，相信自己能够承受苦难，相信自己不是弱者，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。

联想到一些人，或富或贫，或长或幼，都有一颗赤子之心，即傅雷所说的那颗坚强的心。他们用自己无比坚强的意志力，将这种与苦难对抗的精神展现得淋漓尽致。他们是英雄，伟大的英雄！

美国女作家之一海伦就是这样一位伟大的英雄。在读完她的《假如给我三天光明》之后，我被深深震撼了！那种心潮澎湃的感觉，我至今都难以忘却；每每想起，心中的分量就又沉重些许。

曾在读书笔记中写下这样一段话：“对于泰戈尔的‘距离论’和莎士比亚笔下的‘哈姆莱特’，我极其赞赏；但海伦那一份不很优美，也不很具有哲理的真切，竟让我前所未有的怔住了。”

对于海伦的平身，相信很多人都有所耳闻。她自幼因病成为盲聋哑人，但其自强不息，克服重重困难读完大学。一生写了十几部作品，同时成为了家喻户晓的作家和教育家。

这是一种属于人类的潜志。它在我们内心深处存活着，时刻等待着爆发。神明对于人类的安排是各不相同的，但请不要抱怨或是庆幸，因为你现在的状态都只是暂时的，每个人都拥有那种潜志，每个人都是有机会的，只要你去争取，只要你好好把握。

在中国绵延的历史长河中，也有着许许多多的英雄。名震古今中外的史学巨著《史记》就有着一位伟大的作者。

司马迁，因直言进谏而遭宫刑，但他并没有因此放弃自己，也没有放弃写书。在他写完《史记》的同时，实际也为自己写出了精彩的人格。

在我看来，这本《史记》的历史意义，已不仅仅停留在文化上了，它的精神，从窄而言，是司马迁的精神，从广而言，是中华民族的精神。

这条巨龙，在磨难中存活，历经五千年的风雨，蒸蒸日上。我们可以看到，在它的脊梁上，屹立着多少不灭的灵魂，它们将英雄的坚强诠释，它们将英雄的精神发扬。

在神明的安排下行走，一路上，不停。

不屈于苦难的压迫，不屈于遭遇的不公，挺起胸膛走下去。

沉思录读后感篇九

卷一：就是让我们区分那些是能控制的，那些是不能控制的，我们都是每个群体，每个思想，每个独立的意志，判断事物的好坏取决于我们对该事物的看法，也就是说伤害我们的是我们对事物的看法。其实仔细想想还真是，我们因爱情，友情，权利，金钱，健康等等而苦恼，这些都是我们控制意志外的事物，是我们主观对事物的看法，或高兴，或悲伤，或嗷嗷大哭。我们对事物的看法决定我们的行为。

卷二：自己的意志与自然和谐相处，这是最好的生活方式，有人问，什么是好的生活，怎么去评价是好或者是坏的生活，只有内心平静的生活才是好的生活，这是作者的原话，我很喜欢。我们去努力的追求我们心里认为的好的生活，不仅仅只在乎结果而忽略过程的重要性。任何事情具有两面性，看到其中一面，我们觉得事情可以承受；看到另一面我们又觉得无法承受。怎么取舍，唯有自己遵从内心最真实的选择。

卷三：有时再想，人为什么而活着，任何一个人，哪怕是伟大的哲学家也不能给你其答案，人的一生何其短暂，短短几十年，看过了霍金的时间简史，感觉人类太渺小了，在浩瀚的宇宙中微不足道，我一直坚信是有外星人，说不定我们是被外星人关押的囚犯。所以，人是为自己而活，短短几十年，我们要将人生视如赴宴，把自己最华丽的一面展现出来，不遗憾，不后悔。也有人会说，想做到何其难，社会上各种压力以及责任，你可能扮演各种角色，都有着与之相对应的责任，什么是责任，责任必须在人际关系中才能体现出来。路漫漫系其修远兮，吾将上下而求索。

卷四：勇于面对困难，不要悲叹哀怨。当困难来临时，不用

悲伤，即使你悲伤了，也是于事无补，与其在困难中顾影自怜，不如好好分析是哪个环节出的[]错误，想要实现目标，就得付出汗水，没有谁能随随便便获得自己想要的追求。一个人所处的境况能显示出这个人的本性。自由的人儿，如果一个人能够按照自己的愿望生活，不被强迫，阻碍，能自由的选择，成功的实现愿望，避免可以避免的事情，他就是自由的人。

卷五：知足方能与自然和谐一致。古人云：知足者长乐。不论你渴望拥有什么样的外在事物，过于看重价值，你的内心会被它牢牢套住，知道自己需要什么，没有办法去控制你意志外的事物，有自知方能自如，与自然和谐相统一，才能过宁静而幸福的生活。