

2023年美的沉思读后感(实用10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。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

美的沉思读后感篇一

《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](#)

美的沉思读后感篇二

今天终于把《沉思录》读完。

初看，感觉这本书没什么，艰涩而难读。全书共十二卷，上下卷之间也没什么关联和递进，同一文章中段落之间也没什么很清晰的脉络，甚至有时毫无关系，似乎作者思维很跳跃。语言上毫无华丽可言，非常平实、晦涩还有点反复和拗口

（其实这是精华所在），如果不静下心来读，或许你就把它撂在一边了。然后当你静心读它时，你会发现它的思想是很深睿的，平淡中表达了一位帝王对人生的思考，排除世尘的杂念，净化人的灵魂。

这是一本富有哲学思想的书。作者受斯多葛学派的影响，书中充满哲学的思辩。他认为“死亡与生殖一样是自然的一个秘密，是同一些元素的组合与分解，而全然不是人应当羞愧的事情，因为它并不违反一个理性动物的本性，不违反我们的结构之理。”至少那时的马可·奥勒留对生命有一种理性的认识，而不依附于神学思想，这是难能可贵的。此外，他还认为事物总是不断地运动变化的，而且相互联系着，他说“正如一切存在的事物都被和谐地安排在一起，新出现的事物不仅表现出继续，并且表现出某种奇妙的联系。”“我是由形式和质料组成的，它们都不会消逝为非存在，正像它们都不可能由非存在变为存在一样。那么我的每一部分就都被变化带回到宇宙的。某一问好分，并将再变为宇宙的另一部分，如此永远生生不息。”由此作者发出要关爱人周边的人。

这是一本有关道德教育的书。作为帝王，他热爱学习，但学的不是用人御人之术，也不沉迷于权力情欲之中，他重视对自我更深层次的探索，也充满对人类道德的思考。这对现代人有很大的启发意义。我们不得不承认，随着社会的发展，物质文明日益丰富的同时，现实社会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”。 “从我父亲的名声及对他的追忆，我懂得了谦虚和果敢。” “从马克西默斯，我学会了自制，不为任何东西所左右。” 他极力宏扬人性的真善美，认为这才是人的本性所在。 “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。在现今，以自我为中心，自我不断膨胀的世代，这是一曲清凉剂，让我们清醒，少埋怨社会，多想想自己为社会做了什么。

这是一本对人生充满思量的书。在马可的时代，还是由神权所统治。但作者有勇气挑战自己内心，这是悟性的开启，是人认识自己和神灵的最关键一步。他想到这世界如果无法改变，那么只能选择改变自己。他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。他对善与恶的思考，痛苦与快乐的选择，正直与阴谋，权力与义务等，其核心思想其实就是人类的道德。在人类几千年历史中，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。

这是一本用灵魂写成的书。马可·奥勒留他告诫人们在轻看世俗的荣誉、名声，他说“多少人在享受赫赫威名之后被人遗忘了” “不要老想着你没有的和已有的东西，而要想着人认为最好的东西，然后思考如果你还未拥有它们，要多委热切地追求它们。”

书中也充满了心理学的知识，马可·奥勒留认为引起我们情绪变化是不是事物本身，而是我们对事物的看法，这与abc理论是完全一致的。

本书的最后一章节还特别论述了死亡，提出“死亡不是一件可怕的事情”。他说：“希波克拉底在治愈许多病人之后自己病死了。占星家们预告了很多人的死亡，然后命运也把他們攫走。亚历山大、庞培、凯撒在粉碎数以万计的骑兵和步兵、频繁地把整个城市夷为平地之后，他们最后也告别了人世。”作者再三向人们展现，死亡是自然规律，是每个人的必然归宿，是天命。圣贤也好，皇帝也好，平民也好，谁都无法逃脱。必然面对的事情，恐惧是没有意义的。这就引发了我们对于死亡的思考：如何让有限的人生活得更有价值、更精彩。要让人生活得更有意义，就得从个人的修养着手，无论是品德修养还是业务素质，都需要不断地自我提高。一个人只有奉献于社会，有益于社会，才是有价值的。所以政府官员多读此书很有必要。

在本书中，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，我们可以通过阅读，接受《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

美的沉思读后感篇三

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亵渎过的更早，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。

美的沉思读后感篇四

《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。

美的沉思读后感篇五

《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。

美的沉思读后感篇六

让任何行为都不要无目的地做出，也不要不根据完善的艺术原则做出。

一个人退到任何一个地方都不如退入自己的内心。

丢开你的意见，那么你就丢开了这种抱怨：“我受到了伤害”，而丢开“我受到了伤害”的抱怨，那这伤害也就消失了。

一个人每做一件事儿时都应当问问自己：这是不是一件必要的事情？一个人不仅应该取消不必要的行为，而且应该丢弃不必要的思想，这样，无聊的行为就不会跟着来了！

正直地思想，友善地行动，诚实无欺并陶冶一种性情，即快乐地把所有发生的事情作为必然的、正常的、来自同一个原则和根源的事情来接受。

美的沉思读后感篇七

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！

美的沉思读后感篇八

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。

美的沉思读后感篇九

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我的告诫。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。

这也是一本晦涩难读的书。除了印刷精美，以及温总理和克林顿点睛的评语吸引人之外，以猎奇的心情也许会令人失望，内容也谈不上引人入胜。有的，只是信手拈来的平铺直叙。宇宙、神、理性、道德……等抽象的概念充盈其中，晦涩而略显拗口的语句，也许浸润着译者对原著的忠诚。但是，这丝毫不能阻碍它成为史上最伟大的哲学经典之一。正如译者、北大教授何怀宏先生所言，“这不是一本时髦的书，而是一本经久的书，买来不一定马上读，但一定会有需要读它的时候。近两千年前有一个人写下了它，再过两千年一定也还会有人去读它。”

《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。

美的沉思读后感篇十

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。保持淡泊明志的高尚情怀。“宁静不过是心灵的井然有序”，“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，而是你自己对它的判断”。世界远不是一块净土，但心灵可以是块净地；逃避不了周遭的喧嚣，但可以退守内心的宁静。

保持自省内练的心灵历练。奥勒留说：“那操纵你的是隐藏在内部的信念的力量”，“如果外部事物使你烦恼不安，那么请你注意，使你心情烦乱的并非事物，而是你对事物的看法，而只要你愿意，你是很可以将它打发掉的。”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。我们党也要求“各级领导干部都要自重、自省、自警、自励”。

“四自”要求，简洁有力，非常有针对性和现实指导意义。自省，就是要经常运用批评和自我批评这个锐利武器，进行积极的自我思想斗争，坚持真理，修正错误。这样坚持下去，就渐渐走向一个高尚、丰富的境界，就能体味到为党和人民事业奋斗的快乐和欣慰。保持沉稳平和的积极心态。“健全的理智应当是为所有发生的事情准备的”，“我们应当在我们理想行进中抑制一切无目的和无价值的想法，以及大量好奇和恶意的感情！”。

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。

马可·奥勒留认为，伟人和小人、英雄和平民都将化为尘土，死亡最终使所有人平等，但理性的人应当真诚而正直地度过一生。他所理解的人生幸福，不是感性的快乐，而是一种心灵的宁静。他不否定神灵，但也不把希望寄托在来世的因果报应或死后的天堂地狱。让留就留，该去则去。人只做符合他本性的事，要积极尽本分，承担自己的职责。

《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，读后感到一种久违的心灵的宁静。作为一本用灵魂写成的书，一部哲学著作。从中我感受到了一个不屈的灵魂，一颗仁爱的心，一种平和的心态。这种心灵的宁静是一种从容，淡定而自如的美，是萦绕心头的丝丝暖流；亦如同被午后的阳光懒懒地照着湖面，温暖的，却又是耐人寻味。

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。

哼哼是个失败者。他永远没有从“失落”中痊愈。他抱怨、

咒骂、怨天尤人，他感叹命运不济，但就是没有行动，没有下一步的计划。这种人在生活中也大有人在。他们是生活中永远的失意者。

的确，在这个瞬息万变的社会，很多人会或多或少有这样或者那样的压力压得自己喘不过气来。在高位怕掉下，在低位想方设法往上爬。总之，不管你在什么位置，不管你在社会的地位是什么，总会有各式各样的烦恼困扰着你。这就是为什么越来越多的人有轻度抑郁症。

这一本书我很喜欢，不仅因为他用通俗易懂的语言，而且因为他对现代社会的反映大大超出了我的想象。以不变应万变也许很好，但以变应变或许更好！