

2023年沉思录阅读心得体会(汇总6篇)

读书心得是读者在读完一本书后对书中内容、思想和感受进行总结和归纳的一种书面形式，它可以帮助读者更深入地理解书中的主题和观点。接下来是一些比较优秀的工作心得范例，希望能为大家在写作工作心得时提供一些有益的指导。

沉思录阅读心得体会篇一

“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己批评的高度，但至少，我们可以通过阅读，接受《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

沉思录阅读心得体会篇二

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。

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

沉思录阅读心得体会篇三

17岁那年，在语文课外读本里读到，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。便立即着迷于这般洁净、高贵的文字。开始寻找他的书，我忘记是哪一年我第一次拥有了一本，后来随我去西安、青岛的途中，和一整箱其他的书一并丢失。后来买到了如上的版本，何怀宏在1988年从gerogelong英译转译过来的，他的译本已经给我留了深刻印象，我自这本后再无读过其他译者版本。

六年间，我多次，反复地读《沉思录》，但始终没能写点什么。少女时期所能体会到，是一种语言本身的宽广魔力，而并非真谛本身。也许恰如译者前言里认为，斯多亚学派对于年轻人来说，可能是一件太早的事情。日渐成长所自我培养的判断力，让我每次重读都觉得珍贵、又能开始学会主动去思考。

我是一个常常会过度焦虑的人，总希望所有的事情都在自己的控制或者期许之下发展，对于过去也时常会突然上泛起无法抑制的悔恨。一个人没有的东西，有什么人能从他夺走呢。任何人失去的不是什么别的东西，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。我再次要求自己，远离对未来所有事情的焦虑，因为那些事情即使发生了，不发生，我也会照样用我对待目前时的理性，在那一日对待它。而所有的故事都会在时光里消逝，你的记忆会消失，别人记忆中的你也将消失。

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从十七岁以来，两千年这位在马背上的古罗马皇帝，我一直在他颠簸战场时写就的文字里寻找解脱。

沉思录阅读心得体会篇四

今日最终把《《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，十分平实、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，并且相互联系着，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。

，自己不断膨胀的世代，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，痛苦与欢乐的选择，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，可是是道德。如果我们能战胜自己，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。

本书的最终一章节还异常论述了死亡，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，然后命运也把他们攫走。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，他们最终也告别了人世。”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。必然应对的事情，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，都需要不断地自己提高。一个人仅有奉献于社会，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。如果我们的精神水平尚不能到达自己批评的高度，那至少，我们能够经过阅读，理解《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

沉思录阅读心得体会篇五

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。

沉思录阅读心得体会篇六

在看哲学方面是书籍。而且看了部分佛学。但看到《沉思录》这本书的时候很是感慨。并不是因为像网上说的这本书是温总理的最爱。而是作者马可·奥勒留·安东尼那独特的思想和对人生的参悟让我久久不能自拔。下面是关于作者的一个简单介绍。

公元121年，那是离现在无比遥远的一段岁月。那一年在中国，造纸巨匠蔡伦自尽而亡。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》。

奥勒留作为曾经盛极一时的罗马帝国的最后一个皇帝，他的一生过得并不顺心，在位二十余年的时间内，国内战乱不断、灾难频繁，他大部分的时间都在军营度过。昔日辉煌的罗马帝国内忧外患，如染上了慢性病的病人渐临风烛残年，经济、政治状况日渐衰落，致使罗马人口锐减，民不聊生。大厦将倾，任他奥勒留有千般本事，夙兴夜寐地工作，也无法阻挡古罗马帝国的颓势，只能眼睁睁看着古罗马轰然倒下，也许正是常年征战的经历使他以斯多葛派哲学的眼光开始思索生命、拷问自己的灵魂，与自己对话。

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。