

# 沉思录读书笔记(汇总20篇)

公司宣传语是公司形象的折射，它能够传达公司的核心价值和竞争优势。在编写公司宣传语时，要注意抓住目标受众的痛点，以及他们对产品或服务的期待和需求。接下来，小编为大家提供一些优秀的公司宣传语范本，供大家参考和借鉴。

## 沉思录读书笔记篇一

《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》可以说是一部自己对话录，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，要摒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。

## 沉思录读书笔记篇二

《沉思录》没有过分的讲究辞藻，也没有注意交代和结构安排，而是任凭思想随波逐流的一部经典哲学名著。“一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼，特别是当他在心里有这种思想的时候，通过思考它们，他立刻进入了完全的宁静”。但就是这些简单的话语，让人有一种听古典神秘音乐时的静谧感和认同感。

“一本温总理读了一百多遍的书”本以为只是一个宣传叫卖的噱头，但真正阅读过才发现它的确是一本能净化人心灵的书籍。本书译者何怀宏这样说到：这不是一本时髦的书，而是一本经久的书，买来不必须立刻读，但必须会有需要读它的时候。近两千年前有一个人写下了它，再过两千年必须也

还会有人去读它。我坚信这一点，因为它是一本充满智慧的书，是一本拷问心灵的书，每一句写给自己的话语，都是一次向着心灵的凶猛攻击。即使是在时隔两千年的这天，我们仍能跨越时空，看到作者低头沉思，与自己内心对话。

《沉思录》，这是一本记录自己与自己对话的书，是一本用灵魂写成的书。人用双眼看世界，却看不到自己，所以要先看清自己惟有积极。反省自己过往并构成对话那不是一件很容易的事情，它需要绝对的真诚、平和的心态和超凡的勇气。这本书中字里行间常常出现的不是“我……”，而是“你……”好似一个非常严峻而又平和的人站在镜子面前，对镜子中的自己做出告诫与提醒。他不是简单的内心独白和倾诉，而是自己与自己的对话，是对自己灵魂的解剖和对自我的告诫。他这样说到“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。”他一向这样拷问自己。

人生最大的敌人就是自己，战胜自己便能战胜一切。古训道：“待人宽、责己严”，这句话人人都明白，但是做起来却很难，所以《沉思录》里说“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。”我们应做的是把心思放在自己身上，自己反省，想想能为家人、为社会做了什么，“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”，不要只注意别人的缺点而忽略了审查自己的行为。因为只有不断完善自己、提升自己，才能实现自己价值。

然而人不是孤独存在，人是社会性的，自己价值的实现不能脱离社会、脱离整体而存在。这也正是《沉思录》中反复强调人的社会性，人不是孤独存在。每个人都向往和谐完美的生活，这就需要每个个体努力发挥自己最大的力量，不断完善自己，以一颗仁爱之心善待与你相处的每一个人，以平和

宽容的心态学会理解，做到心灵的平静和安宁，遇事坦然应对，不受干扰，勇于承担。维护和谐社会，需要每一个人的努力，每一个人都不能忽视自己对整体的作用。《沉思录》中多次提到，要让自己的行为和活动限定于有益的社会活动中，因为这贴合人的本性。记住我是整体的一部分，才会更加珍视整体的团结，维护整体的稳定。犹如礼貌洁净的生活环境，需要大家共同维护，不乱扔垃圾或主动维护环境卫生，事虽小，但好处大。这不仅仅是个人行为，它还影响到他人和整个社会，甚至影响到下一代的世界观。再如遇到不顺的事情，不要一味地责怪他人，应先要检讨自己的对与错，学会沟通和交流，凡事尽力做到以身示范、以身作则、以理服人，构成良好融洽的工作氛围与和谐的社会环境。以积极的心态认识社会，正是因为一个个多样的个体存在，才构成了丰富多彩的世界，才使大家的生活丰富多彩，与人同行，才不再孤单寂寞。

## 沉思录读书笔记篇三

《沉思录》文中的每一句话充满着人生的大哲理与学问，很值得大家去阅读学习其中的哲理。下面是本站小编为大家带来沉思录读书心得，供你参考！

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一时间也是相对的。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。

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。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。人可以通过眼睛看世界，但是却难以看清自己，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，它需要真诚的心态，超凡的勇气。在《沉思录》里，作者似乎是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。”他总是这样在书中深深地拷问自己。

温说：“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”是的，这是一部黄金之书，它以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接去帮助人们过更好的生活。

文中的每一句话充满着人生的大哲理与学问，有许多我是不明白的，所以总要思考着。我也就带着思考读完了这一本书，读完后，还沉浸在其中，还在思考。我似乎渐渐明白了温为什么把这本书放在床头，为什么每天都在读，读了100遍。

《沉思录》让我初步地领悟了人生，让我思考人生。它其中蕴涵的哲理不是读一遍就能明白的，需要不断地读，不断地思考，才能真正领悟到真谛。《沉思录》带给了我精神上的

成长。

前段时间，正在读大学的女儿送我一本马可·奥勒留的《沉思录》，使我受益颇多。最初吸引我的是作者的双重身份，马可·奥勒留是古罗马帝国的皇帝，同时还是一位伟大的哲学家。这我不禁想起了柏拉图一直所期望的“哲学王”。柏拉图说过：“唯有哲学家为城邦之主，城邦方有生之希望，得见天日。”也就是说他认为只有自身品行端正、学识渊博且精通哲学的君主才能建立“理想国”。

马可·奥勒留无疑具备前述所有的优秀品质，只是尽管他竭忠尽智，夙兴夜寐，凭他一己之力也无法挽救古罗马帝国江河日下的颓势。他的一生都在应付帝国危机中度过，身先士卒，征战四方。但是在他的戎马一生中，马可·奥勒留从未停止他对人生真谛的思考。他在转战南北的征程中，思考人生，与自己的灵魂对话，并将他的感悟写成著作《沉思录》流传千古。

于理性，他将其视为人与其它物种存在的最本质的区别：“行事若能遵从理性，不急不躁，保持内心的纯净正直，即使你随时可能放弃生命也无所畏惧。”感性的人如溪流，清澈且慷慨激昂，理性的人如湖泊、海洋，深沉睿智，能容天下事，能汇天下人。只有随时保持理性，才能保持清醒的头脑和准确的判断力，不至于做出草率的决定。

马可·奥勒留作为一位君王，还非常看重人的德行，他时常向身边的人学习，来反思自己的不足，他的著作对于个体性格的养成和修养的提高有不可估量的帮助。他为后世提供了这样一个楷模：无论命运将什么事情加注于他，他都怀着崇敬接受；不玷污内心的神明，不让各种妄念搅扰它，而是保持宁静，规规矩矩地侍奉它，不说违背真理的话，不做违背正义的事。即使别人都不相信他的生活简朴、谦虚和满足，他也绝不动怒，终其一生不偏离这条道路，循着这条路，他将获得纯粹、宁静。

生活中会有各种纷扰和诱惑，已过不惑之年的我要努力成为这样的人：朴素、善良、严肃、不做作、爱正义、恪尽职守。这是我在阅读本书后，对自己的要求，也算是一些感悟。

## 沉思录读书笔记篇四

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。

## 沉思录读书笔记篇五

公元121年，那是离现在无比遥远的一段岁月。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》。

孔子说过“学而不思则罔”，人学会了思考，就不会使自己迷茫，沉沦，见识肤浅。

拜读了《沉思录》，我只能说是稍有意会，尚不能参透其精髓，可能是我阅历浅，也可能是我思考不够深刻，但我还是被这本书吸引，至少它让我震撼同时让我学会了思考。

“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。”作者好似一个人站在镜子前面，告诫镜子里头的自己，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，这是自我灵魂解剖，对自己进行告诫。孔子也说：“吾日三省吾身”，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。“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。

“虽然你打算活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，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。最长和最短的生命就如此成为同一。”

有些人活着喜欢缅怀过去，有些人活着喜欢幻想未来，这两种人的共同特点就是挥霍现在，真正生活的智者是活在当下。

我们曾纠结于过去的种种伤疤，桎梏于历史的层层包袱；我们亦曾迷茫于未来的种种未知，迷茫于将来的袅袅迷雾；我们郁结，我们痛苦，我们烦躁，我们恨不能穿越时空。不是过去，不是将来。人们一生中将面临无数个“现在”，我们所过的生活亦是由无数个“现在”所拼接而成，“现在”对于每个人来说，它是礼物，也是恩赐。我们唯一可控的只有“现在”，唯一能做的也只是不要在懊恼中放任可控的“现在”流转成不可控的“过往”，在彷徨中措手不及地迎接“将来”化为“现在”。

“不要去注意别人心里在想什么，一个人就很少会被看成是不幸福的，而那些不注意他们自己内心的活动的人却必然是不幸的。”不是让你把自身隔绝于尘世之外，而是做最真实的自己，时刻看清自己的内心，不随波逐流，不因他人的品评或妄言而随意改变人生信条。

人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次，一个人的生命是应该这样度过的，当他回首往事的时候，他不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞耻。这句话相信大家耳熟能详，我觉得它与《沉思录》有异曲同工之妙。人应该珍惜在尘世历练的这次机遇，未必功成名就，并非一定名垂青史，不求闻达诸侯，高居庙堂，只要正确对待自己、他人，有一颗包容的心，正确对待人生，乐观面对生死，活在当下才是最重要的。

过往的失意，无碍于今天我们以良好的心态等待旭日的升起，面对崭新的一天，喜迎身边的人与事。同样，曾经的辉煌亦不是你今天可以长久炫耀的资本，因为它已经被定格在逝去的“现在”中，且不同时存在于你当下拥有的“现在”里。

不要等！有爱，请现在说出；有梦，请现在追逐；有事，请现在去做……“活在当下”——这就是生命最美好的礼物。

《沉思录》是一本朴实无华又真诚无比的书，它就像青橄榄，第一口咬下去，有点涩口，细细品味，又甘之如饴！

## 沉思录读书笔记篇六

以前朋友送给我一本英汉双语对照版的《沉思录》，没有深入阅读就放在书架上了。总想找一个合适的时间再读，一拖再拖，没有想到最后读完的不是手头的实体书，却是下载的图文并茂的纯汉语电子书。我下载电子版纯粹是因为看到一个熟悉的名字。没错，就是“梁实秋”三个字。梁老师是莎剧翻译大师，他翻译的《沉思录》影响不小。他曾力推这部

译作，认为是对他影响较大的一本书。带着试探与好奇，想看看这本书到底神奇在哪，对自己会产生什么影响，于是我匆匆浏览了一下。

原来这是善于思考哲学问题的罗马皇帝奥勒留留给自己孩子的警世恒言，也是斯多亚派哲学最后一部重要典籍。全书共十二卷，每一卷都加了一个小标题，小标题来自正文中最为经典的一句话，点明了主旨，可以根据标题喜好选读。正如梁实秋所言，这些字字珠玑完全是“人格修养之借镜”，是一个人修身养性的生活准则。作者对生死、善恶、理性、工作等都有思考。个人印象深刻的是他对死亡以及相关问题的深刻阐释。

什么是死亡？每个人来自于自然，被投放到宇宙，最后离开自然是一个自己的过程。无所谓恐惧与担忧。每个人都只是苍茫宇宙里的小角色，演出三幕足以谢幕离开了。做事应该抱着一种享受的态度，做每一件事就像做最后一件事那样。不要动不动发怒生气，应该学会理性克制自己。不要对过去与未来心存幻想，把现实据为己有，因为人唯一能被剥夺的只有现在。要简单朴素愉快地活着，不要被肉体所奴役，只做必做之事，让自己有保持安静的定力。爱命中注定相遇之人。幸福就是按照本性去生活。

这本书最好是经常阅览，会常读常新。因为里面有梁实秋评论，以及相关历史背景介绍，所以读起来相对较为方便。拙朴的内容，拙朴的文字，连梁实秋都认为原文很难翻译，可见译者的功底。有空还要看一下英汉对照版，看看难在哪里。

## 沉思录读书笔记篇七

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。”

## 沉思录读书笔记篇八

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



## 沉思录读书笔记篇九

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\_\_年前的帝王思想，即使是现在，同样会令人景仰。

## 沉思录读书笔记篇十

公元121年，那是离现在无比遥远的一段岁月。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》。

孔子说过“学而不思则罔”，人学会了思考，就不会使自己迷茫，沉沦，见识肤浅。

拜读了《沉思录》，我只能说是稍有意会，尚不能参透其精髓，可能是我阅历浅，也可能是我思考不够深刻，但我还是被这本书吸引，至少它让我震撼同时让我学会了思考。

“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。”作者好似一个人站在镜子前面，告诫镜子里头的自己，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，这是自我灵魂解剖，对自己进行告诫。孔子也说：“吾日三省吾身”，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。“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。

“虽然你打算活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，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。最长和最短的生命就如此成为同一。”

有些人活着喜欢缅怀过去，有些人活着喜欢幻想未来，这两种人的共同特点就是挥霍现在，真正生活的智者是活在当下。

我们曾纠结于过去的种种伤疤，桎梏于历史的层层包袱；我们亦曾迷茫于未来的种种未知，迷茫于将来的袅袅迷雾；我们郁结，我们痛苦，我们烦躁，我们恨不能穿越时空。不是过去，不是将来。人们一生中将面临无数个“现在”，我们所过的生活亦是由无数个“现在”所拼接而成，“现在”对于每个人来说，它是礼物，也是恩赐。我们唯一可控的只有“现在”，唯一能做的也只是不要在懊恼中放任可控的“现在”流转成不可控的“过往”，在彷徨中措手不及地迎接“将来”化为“现在”。

“不要去注意别人心里在想什么，一个人就很少会被看成是不幸福的，而那些不注意他们自己内心的活动的人却必然是不幸的。”不是让你把自身隔绝于尘世之外，而是做最真实的自己，时刻看清自己的内心，不随波逐流，不因他人的品评或妄言而随意改变人生信条。

人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次，一个人的生命是应该这样度过的，当他回首往事的时候，他不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞耻。这句话相信大家耳熟能详，我觉得它与《沉思录》有异曲同工之妙。人应该珍惜在尘世历练的这次机遇，未必功成名就，并非一定名垂青史，不求闻达诸侯，高居庙堂，只要正确对待自己、他人，有一颗包容的心，正确对待人生，乐观面对生死，活在当下才是最重要的。

过往的失意，无碍于今天我们以良好的心态等待旭日的升起，面对崭新的一天，喜迎身边的人与事。同样，曾经的辉煌亦不是你今天可以长久炫耀的资本，因为它已经被定格在逝去的

“现在”中，且不同时存在于你当下拥有的“现在”里。

不要等！有爱，请现在说出；有梦，请现在追逐；有事，请现在去做..... “活在当下”——这就是生命最美好的礼物。

《沉思录》是一本朴实无华又真诚无比的书，它就像青橄榄，第一口咬下去，有点涩口，细细品味，又甘之如饴！

## 沉思录读书笔记篇十一

今天把这本书从书架上抽出来了，于是翻看了一下午。还没看完，就看了卷一和卷二。先把一些想法记下来。

卷一里，奥勒留一直在类似感恩的记录，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，我应该写一篇关于身边人的优点，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。

卷二里，奥勒留表达了一些很经典的观点。一看这些句子的眼熟程度，就知道被引用了很多遍。比如：

“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。”

这些哲学思想，到现在仍然是时尚又经典的，被许许多多的人所认同。

## 沉思录读书笔记篇十二

当脱离质料的外衣的时候，沉思所形成的形式，而那生命本身的目的，又是多么地遥不可及。一点生命的微光，又究竟在漫长的岁月中占了几何。光阴的一瞬对于个人来说也许便是全部，但却在永恒的时间长河中微不足道。远古的圣人已经离去，他的名望在一代代的传颂中也将被时间慢慢消磨直至彻底消散于天地之间。人所生活的一隅不过是无尽的时间中的一隙，无尽的空间中的一粒，那么所追求的欲望，快乐又是多么的渺小阿。

但除却质料与形式这种所依附的东西，什么是真正的本我呢？是理性，是一切存在的根本目的。无理性的个体为有理性的个体而存在，有理性的个体为有理性的个体而相互存在。让理性支配我们的生命而不是那诱人的快乐，快乐是短暂的，而理性则如同原子的存在一般永恒。瞽叟即使从来没有见过太阳，他也能够通过理性去感受阳光的质性。

失去的是现在的，未来的也是现在的，长与短在永恒的尺度下没有意义。现在是唯一能被夺走的东西。变化是宇宙的真理。

## 沉思录读书笔记篇十三

反反复复的徘徊中，我又拿起了那本书，那本封尘已久的书。

叔本华曾经说过，人只有在独处的时候才是他自己。我觉得，

人只有在沉思的时候才是他自己。年轻的时候，我们沉思很多东西，我们思考宇宙，思考人生，思考自然与社会，思考时空与死亡。我们有数不清的思考与想法，我们对这个世界充满好奇与期待。

可随着我们慢慢长大，我们思考的更多的是自己和身边的人。我们的世界观和眼界在变大，我们思考的范围却在变小。不得不说，沉思有一种力量，每个人都曾为它着迷过。所以我拿起了那本曾经因为浮躁摈弃在角落的书。

《沉思录》是斯多葛派的著名“帝王哲学家”马可·奥勒留的著作。也是斯多葛派的代表著作。《沉思录》是马克·奥勒留写给自己的书，但与其说是他写给自己的，不如说是我们写给自己的书，因为每个人都能在书中找到自己的影子，我们在看书的时候也在沉思自己的沉思。

有的哲学家说，人类一思考，上帝就发笑；有的哲学家说，人思考的时候他就是上帝；又有的哲学家说，我思故我在。人的确需要思考，可我们思考的来源在哪儿，我们从已知的经验和知识中汲取营养，来思考未知的东西或世界。奥勒留在第一卷第二章中说，他从他父亲哪里学到了很多，他学到了很多优秀品质和处理事情的方式，可我觉得他在沉思中写下了诸多优秀的品质有些感觉不真实，并不是我不信真的有那么完美的人，或者是他对父亲有美化的嫌疑。我觉得他在沉思中写的有一部分是自己，或者说是理想中的自己，他希望自己拥有这些品质，他觉得是在父亲身上学到的。

我们写别人的时候，不可避免地带有自己的影子。

斯多葛学派提倡遵从自然与理性，有一点道家崇“道”和清静无为的感觉。在《沉思录》中也有这方面的体现，作者在书中相信命运(天命)，觉得很多事情是命运的安排，这点在书的开头和结尾体现地尤为突出。这也与奥勒留的本人经历有关，他以坚定的精神和智慧，夙兴夜寐地治理国家，可依

旧挽救不了古罗马帝国的颓废，这位拥有智慧和性的“帝王哲学家”不可避免的带有一点抑郁的特征，有人说，哲学家都是抑郁的，这句话其实也有一定道理，很多优秀的哲学家在思考宇宙，思考人类的时候懂得许多可能别人一生都无法懂得的道理，但他们却无法具体的指导或改变自己的生活。

即使懂得了所有的大道理，也依旧过不好自己的生活。

但《沉思录》带给的不仅仅是这些，更多的是回忆与感叹。

在高中的很长一段时间里，在放学的路上，或是在午夜的街头，或是在下着雨的玻璃窗前，我停不住地沉思，我思考，我焦虑，我抑郁，我思考一切，我几乎无时无刻地在思考，吃饭的思考，走路的时候思考，睡觉的时候也在思考，甚至在梦中我觉得我还在思考，我思考着宇宙，我思考着人类社会，我思考着人生，在我的世界里，我就是上帝，我也曾经觉得我就是上帝，这个世界都是假的，我也是假的，只有我的意识是真的。当然，我知道这是主观唯心主义。可能在那一段时间里我有点问题，我也可能抑郁了，也可能到了青春期，但我真的想了很多自己不敢想的事，一些深刻的只有哲学家会思考的问题，有灵光一现，也有推理探究，在那段时间，我觉得我是自己。

可不知什么时候，我们思考地越来越少，我们习惯地接收来自世界的各种信息，不加推理和思考。有的时候我觉得，我们学的东西不一定是越多越好。我们学的越多，我们思考的越少，因为你会发现，好多好多曾经你思考的问题，别人都思考过并给出了“标准”答案，你会发现自己思考的东西好傻，好幼稚。你会发现，自己也没有什么特别的地方，自己不过也是个凡人。你再怎么思考，也跳不出别人的框架。渐渐的，你只需要学就够了，学哪些一辈子也学不完的东西。每个人需要学的东西越来越多，需要思考的东西越来越少。

我觉得，人的世界观就是一个不断扩大，又逐渐缩小的过程。

很多年后，当我们习惯了被动接受各种知识灌输进脑子，习惯了被动接受手机，电视，电脑带给我们的各种思想，习惯了接受那个平凡的自己。你会不会发现，曾经那段无知无畏，对这个世界充满各种幻想，天天思考一些哲学大道理的自己是多么的快乐，因为那才是真正的自己啊。

人只有在沉思的时候，他才是他自己。

## 沉思录读书笔记篇十四

马可·奥勒留认为，虽然你打算活三千年，活数万年，但还是要记住：任何人失去的不是什么别的生活，而只是他现在所过的生活。唯一能从一个人那里夺走的只是现在。他告诉我们在这一有限的生命里，我们确实应该倍加珍惜，把握好每一天，把每一天都作为最后一天度过。马可·奥勒留认为，一日之始我们都会遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤僻的人。在现实生活中，的确我们都会遇见喜欢的人和不喜欢的人。因为，我们是天生要合作的，犹如手足，唇齿和眼睑。那么，相互反对就是违反本性了，就是自寻烦恼和自我排斥。马可·奥勒留认为，不论自己是什么人，都只是一小小的肉体、呼吸和支配部分。只是血液、骨骼和一种网状组织，一种神经、静脉和动脉的结构。作为知道做了错事的人们的本性是与自己相似的，我们不仅具有同样的血液和皮肤，而且分享同样的理智和同样的一分神性。所以我们要学会忍耐和宽容，不要再让自己成为一个奴隶，不要再像线拉木偶一样做反社会的运动，不要再不满意你现在的命运，或者躲避将来，我们要积极正视周围的事和周围的人，积极面对自己的人生。

“当你不把你的思想指向公共福利的某个目标时，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。马可·奥勒留说，“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。”因为那些在生活中被自己的活动弄得精疲力尽的人也是放浪者，他们没有目标来引导每一个行为，总之，他们的所有思想都是无目的的。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”的古训人人知道，但是在工作和生活中，却不容易做到。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。“你只有有限的时间，如果你不用这段时间来清除你灵感上的阴霾，它就将逝去，你亦将逝去，并永不复返”。

马可·奥勒留认为世上没有什么永恒，而是循环往复的。永恒的纪念只是一个虚无。一切都只持续一天，任何人失去的不是什么别的生活，而只是现在过的生活，死后，身后的名声也迅速落入忘川。你忘记所有东西的时刻临近，你被所有人忘记的时刻也临近了。虽然已逝去的并不相同，但现在对于任何人都是相同的。一个人只拥有现在，那么就不可能丧失一件他并不拥有的东西。宇宙是流变，思考这种变化的迅速性，你将看不起一切会衰朽的东西。满足于宇宙分派给你的身体重量和分派给你的时间长度。把每一天都作为最后一天度过，既不对刺激做出猛烈的反应，也不麻木不仁或者表现虚伪。

恶其实是司空见惯的东西。无论什么事情对你发生，都是在整个万古永恒中就为你预备好的，因果的织机在万古永恒中织着你和与你相关联的事物的线，你天生被创造出来忍受这一切，你要依赖自己的意见使它们变得可以忍受。自然给了人某种别的力量，作为一种抵制愚蠢的人、疯狂的人以及另一种人的解毒剂。当你碰到骗子、背信弃义的人以及一切以某种方式行恶的人时，也使同样的思想在你心中呈现，因为这样你马上可以提醒自己，不存在这种人是不可能的，你将变得对每个人都更为和善。没有必要谴责他人，因为错误显然是你自己的，你相信了一个有这些倾向的人将遵守他的诺

言。亲自报复的最好方式就是不要变成一个像作恶者一样的人，不要烦恼和生气地对待那些生你气的人，用你的善让他们看到自己的错误，并且继续走你的路，完成摆在你面前的工作。

忍受事物的变化，接受宇宙本性。任何事物都是按照宇宙的本性发生的，当你十分烦恼或悲伤时，想一下人的生命只是一瞬间，我们都很快就要死去。死亡不是一件可怕的事情。要以一种欢乐的心情等待死亡，把死亡看做不是别的，只是组成一切生物元素的分解。这种对死亡的无惧的理解，恐怕不是我们普通人所能具有的。但马克的这种无畏死亡的乐观人生态度确实令我敬佩。在我们短暂的人生旅途上，会遇到许多的挫折与困难，成功与失败在于你保持一份怎样的人生态度。

加缪把人看成是古希腊神话中终生服役的西西韦斯，他命中注定要永远推一块巨石上山，当石块靠近山顶时又滚下来，于是重新再推，如此循环不息。而歌德在回顾自己一生时谈到，自己就像推一块石头上山，石头不停地滚下来又推上去。一个是屡战屡败，一个是屡败屡战；一个是悲观的，一个是乐观的。面对种种的不幸和困难，不要将其看作是人生的绊脚石，反而将其视为磨砺个人的必要过程。笑对人生，奋勇前进。

由一种行为引起的愤怒和烦恼带给我们的痛苦，要比这种行为本身带给我们的痛苦多得多。如果你因什么外在的事物而感到痛苦，打扰你的不是这一事物，而是你自己对它的判断。也不要让将来的事困扰你，因为如果那是必要发生的话，你将带着你现在对待当前事物的同样理性走向它们。一件事发生了，这并非是一个不幸，而高贵地忍受它却是一个幸运，因为你对痛苦始终保持着自由，不为现在或将来的恐惧所压倒。生活的艺术更像角斗士的艺术而不是舞蹈者的艺术；即它应当坚定地站立，准备着对付突如其来的进攻。而运用你的原则时你必须像一个拳击手而不是像一个角斗士，因为后者

落下他的剑而被杀，而前者总是用他的手，除了用手不需要任何别的东西。健全的理智应当是为所有发生的事情准备的。一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼，宁静不过是心灵的井然有序。当你受到困扰时，迅速转入自己的内心。

《沉思录》不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，物质文明日益丰富的同时，我们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文明的钥匙。

## 沉思录读书笔记篇十五

《沉思录》成书于公元2世纪，作者是古罗马皇帝马可·奥勒留。它是一部个人哲学思考录，主要思考人生伦理问题，兼及自然哲学。这是一本奥勒留写给自己的思想散文集。与自己的十二卷对话，内容大部分是他在鞍马劳顿中所写。因为是写给自己的，所以词句凝练，情感真诚。

《沉思录》的内容由小段叙述组成，彼此独立，偶有关联，更像一本格言集。从读者的角度看，书中充满了自己标榜和说教，如第一卷第一句，“从我的祖父维勒斯，我学习到了和蔼待人之道以及如何控制自己的情感。”意思就是，“做人要懂得和蔼待人，控制情绪。”看起来平凡无奇，似乎已经说滥了，但是作者的君王身份使这句话顿时成了至高的真理，熠熠生辉，充满了圣贤的智慧。

同样的话，为什么从不同的人口中说出来，价值会有天壤之别呢？那是因为语言的含义远远超越了呈现它的文字本身。马可·奥勒留是罗马帝国最伟大的皇帝之一。这本《沉思录》凝结了他半生的实践，背后是一个哲学家的深刻思考，一个伟人的成长历程。同样的文字也可以通过任何一个识字的人鹦鹉学舌念出。只有经过了实践检验的才是真理。说话的人

不能身体力行，听话的人就不能认真对待。

书中有许多具有生活指导意义的警句，如：“为了未来，不要消耗你的思想在别人身上，除非是共同的利益引你这么做。因为费尽心机地探讨他人的事情，细细回味别人的言谈、幻想和用意，揣测别人的目的与动机……这一切不过是使你忘掉自己，使你背离自身的指导原则而漫无目的的奔突闯荡。”一个戎马倥偬的皇帝和一个八卦势利的平民面对着同样的困惑，智慧是相通的。

马可·奥勒留是一个斯多葛派哲学家。和书中众多平实无奇的格言一样，他对哲学的贡献不在于创造，而在于实践和总结。他在书中多次陈述理性和神性对一个人获得幸福的重要性。当代人的教育资源远胜于1800多年前的马可·奥勒留，但大多数人并不懂得怎样运用知识指导自己过一种高贵的人生，多么令人惋惜！多少才智没有用在正道，却用来引诱人们堕入庸俗或卑劣。我们可以轻易读到这本《沉思录》，却不容易通过实践汲取其中的智慧。至少我们可以从翻开本书开始，一睹一个高尚的人是怎样看待生活的。

## 沉思录读书笔记篇十六

一直以来都在做的事情很多事感性而发，自己的性格多为温和型和完美型的结合体，做人的品质方面不说，一直在做把事情作对而不是做果行果的事情，把事情作对。参加工作几年来，经历了也见识了很多，我觉的良好的品质是一个人做好工作的前提，工作能力再强悍，本质上要是有问题做不大做不久。我们的用人理念恰如其分，先看态度、再看工作能力、再看学历和综合能力。在馋面经营了大半年间唯一不变的是在变，招聘人员是其中一项。为什么之前的人没有留下，我们反复的想了很多，就是我说的找不到工作匹配的地方。纵管有多么的不忍心不舍得的，馋面不是慈善机构，人品出现问题，大家一拍两散很正常，我们要的是谦虚谨慎、和馋

面一道成长的人，把企业当家才会有家的感觉，把别人的孩子管我叫爹，必须给他爹的疼爱。在馋面给我的收获是给了一个较好的平台，让自己得以发展。这里有我的追求，有好弟兄姐妹，一直在做的是给我鼓励和支持。同样的我也一样。有句话说，不是一家人不进一家门。谦虚谨慎、与人为善与人为伴，戒骄戒躁，我曾经给员工讲过，最好的管理是自己先做表率，不能用语言说服、感化，只有用行动来影响别人，自己身先士卒事必躬亲，才可能让别人知道你在干什么，怎么做的。邵总说过，一等人用眼教。二等人用嘴说，三等人用棍棒。好的管理应是恩威并施，针对我来说还有很多功课要做，单兵作战没有问题，造就一个作战部队的路还很长，需要更多所得理性的人来配合完成，来集合大家的力量来完成，自己从来没有把自己当做领导，即使在有更高的职位也没有放纵自己，成功需要自制，位置是大家给的，没有你们我什么都不是，自己是最大的服务员。当然这里面也有自己的管理不当。经营管理团队还有很多问题。我希望我的团队学会宽容、感恩。人具有两面性，就像每个人身上同样具有癌细胞因子，只是没有激活。人也一样就要看哪一方面占据主导了。我希望用正向的来引导大家，有杂音有对立很正常。江山易改本性难移，我想团队的力量是伟大的、坚守正义的，负面的就没有了市场。环境可以改变一个人亦可以成就一个人。

人生无法臆测，也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水、绚丽归于平淡的踌躇关头。都要和别人和谐相处，来获取共赢。一个人沉浸在工作中的时间很有限，人生无非就这几十年，毫不客气的说已经过了30%，剩下的怎么过，怎么才让自己不虚度此生才是最主要的，20\_\_年基本上又要结束了，这一年感觉过得很快。有很多事情要做。有很多事情没有做好，一年的青春就是一年的命，邵总说既然不能增加生命的长度的情况下就要拓宽生命的宽度，在有限的时间要去做更多的事情。这一年感觉成长沉稳了很多，记得有客户说我，这么年轻做到中高层不像，感觉像30多岁的。也许这一年我老了很

多。我有一个梦想我要在30岁实现我的车房具备。当然这个过程有很多挫折坎坷，都会走过，欲望是成功的动力之源。我有这个欲望，就不拍不会成功。当然一个团队的欲望目标是做到完美、制定了目标就要落地，这不是大跃进，很现实。陈安之老师在27岁就成了亿万富翁，对比他自己很渺小，30岁成为百万富翁对我来说是可以实现。馋面都可以20\_\_上市。自己当然可以。唯一要做的就是生命不息奋斗不止。有时候自己看看书、听听讲座对我来说启发真的很大。沉思录让我受益匪浅，一个观念可以改变很多，可改变人生。我很看好。有句话人不是因为知道而改变而是因为触动而改变，做最好的自己，为了以后的好生活奋斗，职位是大家给的，神马都可以是浮云，真实做人、朴实做事。

很多人都知道罗马不是一天建成的，性格也非一两日就定性了，它往往是一点一滴、不知不觉、潜移默化、日积月累形成的。比如，一个易怒的人，不是先天就容易或喜欢生气，而是从小就与一个爱生气、爱发脾气的亲人在一起生活，天天生活在生气的环境里，天长日久，慢慢地，他也就模仿或学会了生气易怒的习惯。一个环境是可以影响人的，领导者领导状态，一切的问题都是管理者的问题。我经常说一句话，昨天已经过去，明天还未到来，把握住今天活在当下。直接面对现实，目标既定的情况下就要是实实在在做事了，我本人不喜欢那些浮夸的东西更不喜欢那些嘴里抹油摸蜜得人。当然站在管理的角度什么人都要用，乾隆皇帝还即用和珅还在用纪晓岚、刘墉呢。纵观自己不怎么喜欢这个社会但是还要去适应，不能改变环境的情况下不如改变自己，让自己去适应环境。相信自己是可以做到，我也相信我们的团队也是可以的。既然目标已有，剩下的就是如何分解好，如何协调好下边去干活了。有目标者有目标的团队千计万计，无目标者无目标的团队千难万难。

这一段时期大家都比较辛苦，很努力。但是结果不是很理想，目标定的不错，但是实际落地的不怎么好，有加盟升级的过度、有刚过十一后的调整更多说的事是人的问题。人本身一

开始就泄气了，团队开始就走型了，纵观大家加班，真的用心去做的又有几人。想要打造牛哥式的团队还有一段道路要走。众口难调，都有自己的小九九。牵绊的事情比较多，家庭的、情感的……都有可能影响招商业绩。有个朋友曾经对我说，放下之后获得重生。可能是我自己想的很多，邵总给我说要舍得，有舍才有得。也许是我想的过于复杂。我更应该相信大家可以做到。抛开烦恼，正视现实，可能我会高兴。大家好才是真的好。

勤勉是成功的关键，挫折是人生最好的礼物。一直在路上，创业艰难，守业更难，希望大家珍惜彼此一起共事的美好，把工作放在第一位，不要求每个人都有疯狂的业绩，我要看的是态度、用心度。看的是这段时间是谁在陪我们———馋面。走完这段路的。有恩于我有恩与我的团队的，虽然我不大善于表达我的想法但我内心会感激他。感谢和我一起奋斗在一线的兄弟姐妹。

自从读《沉思路》让我感慨万千，首先是文字很文雅，阅读性很强，再就是内容很殷实，每每读来都是一种享受，沁人心脾。让我想到的东西很多，自检自己的生活、工作与做人。先把她读薄再把她读厚，的确很实用，一直以来做业务强调，要听有用的不要有道理的，这部书哲理很强，可以运用到招商中。不在于多在于精，读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如名师开悟，名师开悟不如跟上成功者的脚步。董事长和邵总已经是成功的人了，跟着他们走绝对错不了，有这样的带头大哥不愁没肉吃。

## 沉思录读书笔记篇十七

《沉思录》是一本语录体作品，极似中国的《论语》思想之光闪烁着人类智慧的火花，充满浩然正气和深远大气，读起来令人冷静，发人深思。《沉思录》并非一本“快餐式”的心灵鸡汤，而是初读可能会令你大失所望且略感索然无味，

但细读之后却直达你心灵深处的书。

读《沉思录》，犹如与一位智者或禅者的对话，让人灵魂高贵，精神净化。

“人总是想退隐乡间、海滨或者山林，你必定也对这种退隐生活十分渴望。可这种想法只是多见于最庸碌的常人，而你则有力量决定何时隐退到自己的内心。只有隐居到人的内心，一个人才能收获最多的平静和最少的烦恼，尤其是如果他内心思绪万千，只需凝神内视，即可立刻回复平静。我确信宁静正是心灵深处井然有序的表现。不断地隐退到自己的心灵深处吧，这样你就可不断获得新生。”每次读到这段话，我就更加明白陶渊明的“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏”的意境。在当今物欲横流的社会，在以金钱和名利为代表的诸多欲望无法满足而感到烦躁不安的滚滚红尘中，只要我们能“退隐到自己的心灵深处”，守护心灵的净土，历练内心的从容，收获内心的平静，解除自己内心的焦灼，就能找到自己的“世外桃源”。

“有多少人在享受赫赫威名之后被人遗忘了，又有多少人在称贺别人的威名之后亦与世长辞。”是呀，不管你官多大，不管你多富有，也不过是“日食三餐，夜宿一隅”，我们不能被“名利”遮望眼，而忘却身边更美好的东西；不能被“名利”所羁绊，而失去真正自我的自由。我们不必纠结于过去的种种伤疤和痛苦，桎梏于历史的层层包袱，亦不必迷茫于未来的种种未知，恐惧于将来的袅袅迷雾，不争名夺利，不沽名钓誉，不以物喜，不以己悲，不为利所动，不为名所惑。抓住“现在”，珍惜当下，不忘初心，砥砺前行，去快乐迎接崭新精彩的每一天！

“你错待了自己，我的灵魂，你将是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。”

《论语》中曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋



友交而不信乎?传不习乎?”正是对该段话的穿越时空的遥相呼应。我们要心存敬畏，手握戒尺，头悬利剑，如临深渊，慎独慎微，勤于自省，常修为政之德，常思报国之举，常励奋进之志，常怀律己之心，做到自身正、自身硬、自身净，培养健康向上的生活情趣，始终坚守共产党人的精神家园。

“那操纵你的是隐蔽在内部的信念。”“要像屹立于不断拍打的巨浪之前的礁石，它岿然不动，驯服着它周围海浪的狂暴。”人必须有信仰。人生有了信仰才会拥有前进的动力，才会拥有奋斗的目标，才会拥有更美好的未来。实现中华民族伟大复兴的征程中，只有坚守信仰，坚定信念，我们的人生才能绽放耀眼的光芒，人生才能更加美丽辉煌！

## 沉思录读书笔记篇十八

《沉思录》是一本需要用心慢慢品读的书，它为古罗马帝国皇帝马可·奥勒留·安东尼所著，该书充满睿智而富而哲理，朴素无华，平淡无奇，却直达心灵。它引导我们冷静而达观地对待工作和人生。作为从一名纪检干部，《沉思录》启迪我，要干好纪检工作，先从内心的修炼开始：

### 一、持续一颗宁静的心。

《沉思录》告诉我们“宁静但是是心灵的井然有序”，“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，而是你自己对他的决定”。红尘滚滚，世界喧嚣，纪检干部要持续一种淡泊明志，宁静致远的气质，守护心灵的净土，历练内心的从容。这需要我们静下心来，照照“党章”的镜子，学学“廉洁准则”的标准，按照“自重、自省、自警、自励”的要求，常作思考，反省过去，审视自己，清理一下思想的污垢，找找自己的不足，看看应对名和利，能否持续平常心，瞧瞧对待功和禄，是否迷失方向。“人到无求品自高”，纪检干部要始终持续一种沉稳、宁静和清醒的心，耐得住寂寞，守得住清贫，要用平常心对待自己，以心灵的超

越对待个人得失，以高贵的品质和崇高的境界不断塑造自己。

“一个人退到任何一个地方都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼”，我们要不断地审视自己的思想，洗涤自己的灵魂，守住心灵的宁静，不断地提升自己的思想境界和道德品质，不争名夺利，不沽名钓誉，不以物喜，不以己悲，不为利所动，不为名所惑，时刻持续清醒的头脑和冷静的认识，不断磨砺情操，持续一身正气，做一个正直、高尚和有道德和的人。

## 二、常守一颗坚定的心。

“那操纵你的是隐蔽在内部的信念”。一个人的理想和信念，是一个人的行为和思想的总开关。一个纪检干部，他选取了这个工作，他也就选取了一种人生方式和态度，这就要求纪检干部无论在任何时候都要坚守内心的信念，坚持原则，旗帜鲜明，立场坚定，不趋利媚俗，不畏权贵。“要像峙立于不断拍打的巨浪之前的礁石，它巍然不动，驯服着它周围海浪的狂暴”。

不可否认，在巨大的诱惑面前，一些干部丧失了立场和原则，一失足成千古恨，令人痛恨和惋惜。一个人如果理想漂浮，信念缺失，失去立场，迷失方向，《沉思录》告诉我们，那他的结果将是“你错待了自己，我的灵魂，你将是不再有机会来荣耀自身”。

信念决定方向，我们要坚守信仰，身处逆境时不泄气，不放下，身处顺境时不骄傲、不折腾。要持续一种平和的心态，正确认识自己，正确认识社会，讲党性，顾大局，克服急躁、消极和抱怨的情绪，要坚定心中的理想和信念，理性地认识自己的职责和义务。正确地运用好手中的权力，履行好神圣职责，以勇往直前、百折不挠的气概和勇气去完成理想，成就事业。

### 三、激发一颗向上的心。

纪检工作是一种特殊的事业，应对形形色色的人和事，我们不能冷眼旁观，更不能消极和泄怠。《沉思录》告诉我们“当你做摆在面前的工作时，你要认真地遵循正确的理性，精力充沛，宁静致远，不分心于任何别的事情。”“只要我们遵循着理性行事，便无所畏惧，因为只要我们是向着正确的方向前进”。对于人民赋予我们的神圣使命，我们每时每刻都要持续着一颗用心向上的心，坚定地“怀着友爱、自由和正义之情感去做手头要做的事情”，真正做到权为民所用，情为民所系，利为民所谋。我们要珍惜好岗位，持续清醒，遇到诋毁不矢志，遇到苦难不自卑，要荣辱不惊，经得起风浪；一份权力就是一份职责，在其位谋其职，我们要加强学习，不断进取，在实践中总结新经验，探索新办法，以认真负责的态度耕好手中的“职责田”。

引用书评的话：“《深思录》是一本能够安顿灵魂的书，是一本能够启迪智慧的书，更是一本能够让我们的心灵变得纯净和高贵的哲学自省书”。愿各位纪检干部能从此书中得到启发，不断修炼自我的精神境界，完善自己的人格，加强道德和人文修养，持续宽广的胸怀，以从容豁达的心态、理性清醒的认识，饱满向上的精神投入到学习和工作中，创造更加完美的人生。

## 沉思录读书笔记篇十九

在人的生活中，时间是瞬息即逝的一个点，实体处在流动之中，知觉是迟钝的，整个身体的结构容易分解，灵魂是一涡流，命运之谜不可解，名声并非根据明智的确定。一言以蔽之，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。”

读《沉思录》是一种折磨，如一碗味道怪异的汤，在口腔内充塞之际，只觉胃内一阵阵的酸水泛出，却又不得不入喉，仿佛相声里御赐的“珍珠翡翠白玉汤”。试举一例：“没有一个人天性不可忍受的事情对那个人发生。同样的事情发生于另一个人，或是因为他没看到他们的发生，或是因为他表现一种伟大的精神而使他坚持坚定和不受伤害。那么无知和欺瞒竟然压倒智慧就是一种羞愧。”如此佶屈聱牙，让人怀疑《沉思录》何以作为经典流传千年。

在现世中存活的芸芸众生们，整日里为了蝇头小利狗苟蝇营，为了金钱和物质的享受迷失了自我的本性。殊不知，灵魂先于身体早衰是一件让人羞愧的事。浮生若梦，一切的虚名甚至身后的名声都将不复。不要以为你将活一千年，死亡时刻在窥视着你。当你活着的时候，当你的行动在你力量控制范围之内的时候，思考一下什么才是值得你真正为之努力的东西。佛说涅槃，上帝说你能够上天堂，是否真有所谓的灵魂，在人死之后变得轻灵超脱“如果灵魂继续存在，大气怎样无穷地容纳它们呢大地又怎样容纳那些古往今来被埋葬的人的尸体呢在此正像这些尸体在坚持一段时间之后变化一样，不论它们变成什么样貌，它们的分解都为别的尸体腾出了空间，那移入空气中的灵魂也是如此，在继续生存一段时间之后便被改变和分解了，经过融入宇宙的一种再生的智慧而获得一种如火焰一样的性质，以这种方式为到达那里的具肉的灵魂腾出地方。”这是马可·奥勒留对灵魂继续存在的这种假设给出的回答。

《沉思录》是一部感伤的著作，感伤隐藏在文字背后那个无法过自我梦想生活的灵魂。尽管奥勒留以高贵的姿态来描述心中的哲学，以永恒的道德与理性指引人生，然而人生终究不能完全纳入理性的轨道。奥勒留站在罗马帝国衰亡的十字路口上，即便纵马扬鞭抚平四海，也无法挽回日落的结局。

当无法改变的现实使我们裹足不前，人要做的是遵循自我的本性，“使自我坚持朴素、善良、纯洁、严肃、不做作、爱

正义、崇敬神灵、和善、温柔、致力于所有恰当的行为吧”，自我道德的完善，不为他人的行为所左右，这是奥勒留应对的措施，退回到内心中沉思。他的功过也许要历史学家做更系统的论述，然而应对现实的压迫，一个高尚灵魂的深深思索仍足以令千年后的人们动容。

“所有你看到的事情都将迅速的衰朽，那些目击其分解的人们不久也将逝去。活得最长的人将被带到和早夭者同样的地方。”斯人已逝，沉思仍将继续。

## 沉思录读书笔记篇二十

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。

《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。

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。

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！