

2023年沉思录的读书笔记(优质8篇)

人生总结是我们对自己经历和成长的一种总结和概括，通过总结可以更好地认识自身变化和成就。在写人生总结时，我们要全面回顾自己的成长和经历，找到其中的收获和教训。人生需要不断地前行和进步，以下是一些成功人士的人生心得，值得借鉴。

沉思录的读书笔记篇一

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，通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。

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，我们可以通过阅读，接受《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

《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”。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角色，都是人类欲望的救赎之路，那么，神不过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。

雨后阳光，堕落在山谷下。用自己的心灵铭记，我在深思，我在读完《沉思录》后，它给予我的力量是什么，或许它带给我的文化内涵之余，我可能需要点更多的升华。某年某月开始，我就再等待，等待什么能催促我成长，一本新书翻开，总有些来自别处的气味，闻过之后，我可以确定它最后能不能属于我。来来去去这么多年，把《沉思录》翻来翻去，追逐了青涩的我，了解了现在的生活。

《沉思录》的作者是奥勒，来自拥有古典气息的古罗马，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”。

总理曾经这样描述古罗马皇帝马可·奥勒留的《沉思录》，“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”看来《沉思录》在各个方面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》确实是一些从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。

把脚步放慢，我们去听，用心对待自己的品性，可能对于每个人都不可能像奥勒那样时时刻刻做事情都得到沉思，而沉思之后又去反省，如此的反复，为的就是如何实现自己严格要求自己，何为严格，你从某些个方面，某些个切分点去证明，这是这本书最想体现的。我们去读一本书，不是用平淡的眼光去欣赏儒雅的文字，交汇另一种心态，把文字变成自己的，把心神定在这里，你会发现精神意志在升华，我去读

这本书，我从中去体会，人人去读这本书，不是人人去体会，至此，《沉思录》带给我们的不仅仅是需求，更是现代普遍社会现象所出现的问题，把一切归为一类，这本书的精神构造牵引着每一个读者，是作者带给我们的力量，他用自己的自省来警戒他人，用心读它的自懂，心何处，它何处，一如既往，每本书的意志所在不同，对这本书沉迷于心底的感觉怎么说，换做社会上的一份子，我们怎么去自省自己。

就这样，我一遍遍翻着一页一页。说不通的《沉思录》，用零点零一的视野欣赏。终究，我还是未看够，奥勒带给我的另一种触动颠覆了以前的我，心灵的感受或缺了，我依然将《沉思录》埋在这里，几百年的轮回，献给读者的诉听，不经意的将我们读者带进，这是源于一种灵魂的读物，我因此深记。

《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、保持一颗宁静的心。

《沉思录》告诉我们“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，而是你自己对他的判断”。红尘滚滚，世界喧嚣，纪检干部要保持一种淡泊明志，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，看看面对名和利，能否保持平常心，瞧瞧对待功和禄，是否迷失方向。“人到无求品自高”，纪检干部要始终保持一种沉稳、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，时刻保持清醒的头脑和冷静的认识，不断磨砺情操，保持一身正气，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，他选择了这个工作，他也就选择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。“要像屹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，不放弃，身处顺境时不骄傲、不折腾。要保持一种平和的心态，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，理性地认识自己的责任和义务。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，面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，我们每时每刻都要保持着一颗积极向上的心，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，保持清醒，遇到诋毁不矢志，遇到苦难不自卑，要荣辱不惊，经得起风浪；一份权力就是一份责任，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“责任田”。

引用书评的话：“《深思录》是一本可以安顿灵魂的书，是一本可以启迪智慧的书，更是一本可以让我们的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，保持宽广的胸怀，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，创造更加美好的人生。

沉思录的读书笔记篇二

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，通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，我们可以通过阅读，接受《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

沉思录的读书笔记篇三

温总理在记者采访中说：“我把《沉思录》这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”于是我也成为其中的一份子。“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。读后，感想颇多，受益匪浅。

《沉思录》是古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留所著，对身羁宫廷的自身和自己所处混乱世界的感受，追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。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。

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，读书笔记大全《《沉思录》读书笔记1000字》。

《沉思录》是从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。

读《沉思录》让我有了四点感悟。

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。

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。

三、寡欲多福。欲望，是人的本性。自我们出生的那一刻起，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。

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。

《沉思录》的确是一本能让人思考的书，读罢，还沉浸在其中，思考，思考，还在思考。我终于明白了温总理为什么把这本书放在床头，为什么读了不下100遍。《沉思录》让我思考人生，思考自己，也思考周围的一切。它的好不是读一遍就可以领悟的，我也要加强自身学习，多读，多想，多实践，让《沉思录》真正的带给我成长。

沉思录的读书笔记篇四

形而上学和认识论是哲学发展历史上的两大主题。

哲学的作用似乎是为虚无缥缈的理论，发现并去证实其存在。

读书的过程中会时不时看到这样的字眼，到底何谓“形而上学”？

最近在读《沉思录》，刚开始是从头到尾囫圇吞枣般浏览了一遍，现在在看第二遍，这本书语言朴实无华却不容易理解，而且我认为，读一遍两遍根本就很难对哲学这种存在有较深的认识，书中许多地方表述让人觉得很高尚。其中有些我认为很耐人寻味的句子想分享给大家。

1、早晨当你不情愿地起床时，让这一思想出现——我正起来去做一个人的工作。如果我是要去我因此而存在，因此而被带入这一世界的工作，那么我有什么不满意呢？难道我是为了躲在温暖的被子里睡眠而生的吗？——但这是较愉快的。——那你的存在是为了获取快乐，而全然不是为了行动和尽力吗？你没有看到小小的植物、小鸟、蚂蚁、蜘蛛、蜜蜂都在一起工作，从而有条不紊地尽它们在宇宙中的职分吗？你不愿做一个人的工作，不赶快做那合乎你本性的事吗？——但休息也是必要的。

2、在这个世界上，低等的东西是为了高等的东西而存在的，无生命的存在是为了有生命的存在而存在的，有生命的存在又是为了有理性的存在而存在的。那么，有理性的存在，或者说理性的动物（人）是何和怎样存在的呢？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的原则，每个人都要对自己的同类友好，意识到他们是来自同一根源，趋向同一目标，都要做出有益社会的行为。

3、人除理性外还具有社会性，《沉思录》的作者认为，在人和别的事物之间有三种联系：一种是与环绕着他的物体的联系；一种是与所有事物所产生的神圣原因的联系；一种是与那些和他生活在一起的人的联系。

相应地，人也就有三重责任、三重义务，就要处理好对自己的身体和外物、对神或者说普遍的理性、对自己的邻人这三

种关系。人对普遍理性的态度就是要尊重、顺从和虔诚。对自己的身体和外物，斯多亚派一直评价颇低，基本上认为它们作为元素的结合和分解，并没有什么恒久的价值。身体只是我们需要暂时忍受的一副皮囊罢了，要紧的是不要让它妨碍灵魂，不要让它的欲望或痛苦使灵魂纷扰不安。至于我们和邻人的关系，人们的社会生活和交往，斯多亚派则给予了集中的注意，事实上，人的德行就主要体现在这一层面。

4、斯多亚派哲人所追求的生活是一种摆脱了激情和欲望、冷静和达观的生活，他们把一切对他们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，而这是可以由心灵加以消除的。他们恬淡、自足，一方面坚持自己的劳作，把这些工作看作是自己的应分；另一方面又退隐心灵，保持自己精神世界的宁静一隅。

5、斯多亚派哲学的力量可以从它贡献的两个著名代表看出：一个是奴隶出身的埃比克太德，另一个就是《沉思录》的作者，哲学家皇帝马可·奥勒留·安东尼。他们的社会地位十分悬殊，精神和生活方式却相当一致。但是，另一方面，安东尼作为柏拉图所梦想的“哲学家王”，他的政绩、他所治理的国家状况却和理想状态相去甚远。所以，我们一方面看到斯多亚派哲学精神的巨大力量，看到它如何泯灭社会环境的差别而造成同一种纯净有德的个人生活；另一方面又看到这种精神的相当无力，它对外界的作用，对社会的影响几近于零，因为它本质中确实含有某种清静无为的因素。

读到第一个片段时，很惊讶，原来懒床居然可以解释这么让人愧疚。“你没有看到小小的植物、小鸟、蚂蚁、蜘蛛、蜜蜂都在一起工作，从而有条不紊地尽它们在宇宙中的职分吗？你不愿做一个人的工作，不赶快做那合乎你本性的事吗？”

虽然还没有仔细得看一遍这本书，但是我觉得书中所说的哲学，似乎在提醒我们，人应该更关注本心，按照本性生活，那么所谓的烦恼只不过是你对事情的意见，当然，你可以随

时改变这种意见，只要你想。

沉思录的读书笔记篇五

沉思录读书笔记从柏拉图主义者亚历山大，我学习到——在不必要时不可常对任何人说，或在信里说：“我太忙了！”也不可以此为借口而逃避我们对人应尽的义务。

一个人应该象一朵花，生得自然，长得纯净，无论是浓烈绽放，还是静静地摇曳，都只关乎自己。关乎自己是一朵花，应该象一朵花一样生死轮回。

他既不鲁莽，亦不骄横，做事从容不迫，永无汗流浹背的狼狈之状；每件事都是一人独处考虑，好整以暇、平心静气、有条不紊，勇敢而坚定。有许多事他可以享受亦可以禁绝，但一般普通人则只是贪求而不能禁绝。

主意打定之前仔细考虑，主意打定之后坚决不移。

做事从容不迫，如何能做到？似乎都在脚步匆忙地追逐，似乎在生活中一直狼狈地行走，且有时觉得永无终结。却原来有一些人可以从容不迫，可以勇敢坚定，可以坚决不移。是一种什么样的力量？是对自己的肯定，是肯定的明确自己内心的需求，是肯定后的勤勉付出，是付出后的自我肯定。是的，有些人一直从容不迫，勇敢坚定。

自恃自立的精神和坚定不移的决心，任何事都不听从运气，除了理性之外，绝不仰仗任何东西。

自恃自立的精神，少年青年\中年老年\归去，人生任何一个阶段都应如此。唯有如此，才能保有独立的人格，才能让我们更加肯定自己作为一个个体的存在，作为一个人的存在。

“所谓幸运的人乃是自己给自己安排命运的人，所谓幸运乃

是灵魂之良好的趋向，良好的动机，良好的行为。”玛克斯·奥勒留在另一章节中这样解释。

当你的环境好像是强迫你烦恼不安的时候，赶快敛神反省，切勿不停留在那不和谐的状态之中。不断地返回到内省和谐的安静，你便可得到更大的控制力量。

并不否认环境的力量。但不妨把那恶劣的环境当作一枚试金石，看看自己的力量，看看自己是否象自己想象的那样有力优秀或者无力平庸。自己是一切，一切是自己。

一个人不管别人的言行思想是否正确，只管注意自己的行为是否正确，那么这个人的生涯将是何等丰富！老实讲，一个好人是不管窥察别人内心的黑暗，而是“目不斜视地直赴目标。”《增广贤文》中有这样一句话：“以责人之心责己，以恕己之心恕人”，开始以为与此语有相通之处，后发现这两句话强调的是两件不同的事情。严于律己，宽以待人，指向和谐的人际关系，与人为善，容忍别人，克制自己。奥勒留指向自身修养，他认为一个有良好修养的人不会去八卦别人的是非非，不会关注这些流传在众人之中的闲言碎语，不会在任何不必要的事情上浪费精力。他只关注自己前方的目标。

凡有所为不要出于违心、自私、轻率、强勉，不要用太好看的装饰打扮你的思想；不要需求别人所能给你的宁静。

堕落之一是：对任何发生的事情抱怨，便是对于自然的违逆，因为一切的事物都不过是自然的某一部分而已。之三是：被享乐或苦痛所征服。之五是：行为或意向漫无目标，对任何事都掉以轻心不加考虑，殊不知最琐细的事也应顾虑到其结果。

一切发生的事情都是平常而熟悉的，犹如春天的玫瑰和夏天的果实。同样的道理，适用于疾病、老化、死亡、毁谤、欺诈，以及一切使愚人欣喜或苦恼的事物。象接受日光雨露一

样接受那些已来的未来的事情。抱怨只会让我们失去接受的勇气与力量，无益于他。

苦痛与享乐，哪个更容易把你征服？古人已云“生于忧患，死于安乐。”苦痛，更容易激发斗志，如冬日之日的寒风，奔跑中感到力量的温暖；享乐，更容易沉溺，如夏日之日的阳光，昏昏沉睡中忘了曾经的梦想。

细节决定成败，习惯决定性格。

“我的运气不好，竟遇到这样的事！”不，应该这样说：“我好幸运，虽然遇到这样的事，我并未受伤，既未被现状粉碎，对将来亦无恐惧。”

让我想到一个小朋友某日丢了一百元，和我见面后很开心地说：“你今天差点见不着我了。”我疑惑，她说：“要不是丢了一百元，还不知道我会出什么事呢。”多么有趣的想法！请记住这句格言：“没有一桩不幸的事，不可由于勇敢担当而变成为幸事。”

你时常怎样想，你的心灵便是怎样的模样，因为灵魂是受思想的熏染的。不断地用些思想去熏染它：“忠于自己的内心，理性节制健康智慧地生活。。。。。”

要同样的尽你的责任，无论你是冻得发抖或是温暖，沉沉欲睡或是睡眠已足，被人毁谤或是赞美，正在要死或是做其他的事。因为要死也是人生中的一件事。所以做这一件事的时候也要把当前的工作做好。

被他深深感动，反复默念。

适应你命中注定的环境，爱你命中注定所要遇到的人，而且是要真心地爱。

爱这美丽的山村（喧哗的城市），爱这落后纯朴的乡亲（匆匆而过的陌生人），爱这苍苍白发的父母（唠叨甚至对你还有些失望）。。。。。

沉思录的读书笔记篇六

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20xx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！

沉思录的读书笔记篇七

本站小编导语：以下是小编为你搜集的高中生优秀读书笔记□

雨后阳光，堕落在山谷下。用自己的心灵铭记，我在深思，我在读完《沉思录》后，它给予我的力量是什么，或许它带给我的文化内涵之余，我可能需要点更多的升华。某年某月开始，我就再等待，等待什么能催促我成长，一本新书翻开，总有些来自别处的气味，闻过之后，我可以确定它最后能不能属于我。来来去去这么多年，把《沉思录》翻来翻去，追逐了青涩的我，了解了现在的生活。

《沉思录》的作者是奥勒，来自拥有古典气息的古罗马，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”。

其实，对于《沉思录》的主题而言，他的想法是让每个人都

知道，自己必须了解自己，把自己从剖析学方面进行身心上的解剖，用简单的伦理解决自己的不足，或是换做另外一种死角。用尽一切进行解决、清除。然而，作者将自己剖析之后，便是从各方面中去真正做到完美体现。《沉思录》一如中国的《论语》，是一本语录体作品，没有长篇大论、没有深奥无用的修饰，虽然说的是哲学问题，可读起来并不想大学课本那样生涩、枯燥，比如“无论做任何事情，都要有明确的目标，而且要有助于使生活的技艺尽善尽美”、“最高尚的报复方式是不要变成你的敌人那样的人”等格言警句式的句子比比皆是，思想的火花闪烁着人类的智慧，所站的高度、思考的深度、看问题的角度都显出一种大气与深远，充满浩然博大的气质，读起来让人冷静，令人思考，使我们把更多的关注从浮华的娱乐社会现象转移到自己的内心，平静的面对内心，思索一些得失、进退、生死的哲学问题，也好好问一问自己，欲望让我们终日追逐，想要的东西是不是内心真正的需要。

温家宝曾经这样描述古罗马皇帝马可·奥勒留的《沉思录》，“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”看来《沉思录》在各个方面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》确实是一些从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。

把脚步放慢，我们去听，用心对待自己的品性，可能对于每个人都不可能像奥勒那样时时刻刻做事情都得到沉思，而沉思之后又去反省，如此的反复，为的就是如何实现自己严格要求自己，何为严格，你从某些个方面，某些个切分点去证明，这是这本书最想体现的。我们去读一本书，不是用平淡的眼光去欣赏儒雅的文字，交汇另一种心态，把文字变成自己的，把心神定在这里，你会发现精神意志在升华，我去读这本书，我从中去体会，人人去读这本书，不是人人去体会，至此，《沉思录》带给我们的不仅仅是需求，更是现代普遍

社会现象所出现的问题，把一切归为一类，这本书的精神构造牵引着每一个读者，是作者带给我们的力量，他用自己的自省来警戒他人，用心读它的自懂，心何处，它何处，一如既往，每本书的意志所在不同，对这本书沉迷于心底的感觉怎么说，换做社会上的一份子，我们怎么去自省自己。

就这样，我一遍遍翻着一页一页。说不通的《沉思录》，用零点零一的视野欣赏。终究，我还是未看够，奥勒带给我的另一种触动颠覆了以前的我，心灵的感受或缺了，我依然将《沉思录》埋在这里，几百年的轮回，献给读者的诉说，不经意的将我们读者带进，这是源于一种灵魂的读物，我因此深记。

《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、保持一颗宁静的心。

《沉思录》告诉我们“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，而是你自己对他的判断”。红尘滚滚，世界喧嚣，纪检干部要保持一种淡泊明志，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，看看面对名和利，能否保持平常心，瞧瞧对待功和禄，是否迷失方向。“人到无求品自高”，纪检干部要始终保持一种沉稳、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，时刻保持清醒的头脑和冷静的认识，不断磨砺情操，保持一身正气，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，他选择了这个工作，他也就选择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，不放弃，身处顺境时不骄傲、不折腾。要保持一种平和的心态，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，理性地认识自己的责任和义务。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，面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，我们每时每刻都要保持着一颗积极向上的心，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，保持清醒，遇到诋毁不矢志，遇到苦难不自卑，要荣辱不惊，经得起风浪；一份权力就是一份责任，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“责任田”。

引用书评的话：“《深思录》是一本可以安顿灵魂的书，是一本可以启迪智慧的书，更是一本可以让我们的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，保持宽广的胸怀，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，创造更加美好的人生。

沉思录的读书笔记篇八

从柏拉图主义者亚历山大，我学习到——在不必要时不可常对任何人说，或在信里说：“我太忙了！”也不可以此为借口而逃避我们对人应尽的义务。

一个人应该象一朵花，生得自然，长得纯净，无论是浓烈绽放，还是静静地摇曳，都只关乎自己。关乎自己是一朵花，应该象一朵花一样生死轮回。

他既不鲁莽，亦不骄横，做事从容不迫，永无汗流浹背的狼

狈之状；每件事都是一人独处考虑，好整以暇、平心静气、有条不紊，勇敢而坚定。有许多事他可以享受亦可以禁绝，但一般普通人则只是贪求而不能禁绝。

主意打定之前仔细考虑，主意打定之后坚决不移。

做事从容不迫，如何能做到？似乎都在脚步匆忙地追逐，似乎在生活中一直狼狈地行走，且有时觉得永无终结。却原来有一些人可以从容不迫，可以勇敢坚定，可以坚决不移。是一种什么样的力量？是对自己的肯定，是肯定的明确自己内心的需求，是肯定后的勤勉付出，是付出后的自我肯定。是的，有些人一直从容不迫，勇敢坚定。

自恃自立的精神和坚定不移的决心，任何事都不听从运气，除了理性之外，绝不仰仗任何东西。

自恃自立的精神，少年青年中年老年归去，人生任何一个阶段都应如此。唯有如此，才能保有独立的人格，才能让我们更加肯定自己作为一个个体的存在，作为一个人的存在。

“所谓幸运的人乃是自己给自己安排命运的人，所谓幸运乃是灵魂之良好的趋向，良好的动机，良好的行为。”玛克斯·奥勒留在另一章节中这样解释。

当你的环境好像是强迫你烦恼不安的时候，赶快敛神反省，切勿不停留在那不和谐的状态之中。不断地返回到内省和谐的安静，你便可得到更大的控制力量。

并不否认环境的力量。但不妨把那恶劣的环境当作一枚试金石，看看自己的力量，看看自己是否象自己想象的那样有力优秀或者无力平庸。自己是一切，一切是自己。

一个人不管别人的言行思想是否正确，只管注意自己的行为是否正确，那么这个人的生涯将是何等丰富！老实讲，一个

好人是不要窥察别人内心的黑暗，而是“目不斜视地直赴目标。”《增广贤文》中有这样一句话：“以责人之心责己，以恕己之心恕人”，开始以为与此语有相通之处，后发现这两句话强调的是两件不同的事情。严于律己，宽以待人，指向和谐的人际关系，与人为善，容忍别人，克制自己。奥勒留指向自身修养，他认为一个有良好修养的人不会去八卦别人的是是非非，不会关注这些流传在众人之中的闲言碎语，不会在任何不必要的事情上浪费精力。他只关注自己前方的目标。

凡有所为不要出于违心、自私、轻率、强勉，不要用太好看的装饰打扮你的思想；不要需求别人所能给你的宁静。

堕落之一是：对任何发生的事情抱怨，便是对于自然的违逆，因为一切的事物都不过是自然的某一部分而已。之三是：被享乐或苦痛所征服。之五是：行为或意向漫无目标，对任何事都掉以轻心不加考虑，殊不知最琐细的事也应顾虑到其结果。

一切发生的事情都是平常而熟悉的，犹如春天的玫瑰和夏天的果实。同样的道理，适用于疾病、老化、死亡、毁谤、欺诈，以及一切使愚人欣喜或苦恼的事物。象接受日光雨露一样接受那些已来的未来的事情。抱怨只会让我们失去接受的勇气与力量，无益于他。

苦痛与享乐，哪个更容易把你征服？古人已云“生于忧患，死于安乐。”苦痛，更容易激发斗志，如冬日之日的寒风，奔跑中感到力量的温暖；享乐，更容易沉溺，如夏日之日的阳光，昏昏沉睡中忘了曾经的梦想。

细节决定成败，习惯决定性格。

“我的运气不好，竟遇到这样的事！”不，应该这样说：“我好幸运，虽然遇到这样的事，我并未受伤，既未被现状粉碎，对将来亦无恐惧。”

让我想到一个小朋友某日丢了一百元，和我见面后很开心地说：“你今天差点见不着我了。”我疑惑，她说：“要不是丢了一百元，还不知道我会出什么事呢。”多么有趣的想法！请记住这句格言：“没有一桩不幸的事，不可由于勇敢担当而变成为幸事。”

你时常怎样想，你的心灵便是怎样的模样，因为灵魂是受思想的熏染的。不断地用些思想去熏染它：“忠于自己的内心，理性节制健康智慧地生活。”

要同样的尽你的责任，无论你是冻得发抖或是温暖，沉沉欲睡或是睡眠已足，被人毁谤或是赞美，正在要死或是做其他的事。因为要死也是人生中的一件事。所以做这一件事的时候也要把当前的工作做好。

被他深深感动，反复默念。

适应你命中注定的环境，爱你命中注定所要遇到的人，而且是要真心地爱。

爱这美丽的山村(喧哗的城市)，爱这落后纯朴的乡亲(匆匆而过的陌生人)，爱这苍苍白发的父母(唠叨甚至对你还有些失望).....