

# 沉思录为送给喜欢的人 沉思录读后感(模板14篇)

没有总结，我们就无法体会人生中的成长与进步。人生总结需要包含哪些方面的内容和要点？以下是一些关于人生哲理的文章，希望对大家有所帮助。

## 沉思录为送给喜欢的人篇一

《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。《沉思录》是从灵魂深处流淌出来的文字，朴实却直抵人心。

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。

## 沉思录为送给喜欢的人篇二

当它说我能否为它放弃一切去找它的时候，我迟疑了。没有像平时答应一件事那样。我开始怀疑自己的品质，甚至我的感情的专一性。看了本卷之后，我逐渐明白了我的品性不如意。我爱情随时招摇晃动。而我觉得确实是我对它没有像对待某种心爱的那么好要不它也不会说：我不能视而不见。

我需要一整个春天来还你的一切。我需要一整个冬天来修复我的品性。按照书中说的：拥有一个不可战胜的灵魂的人，一方面能足够强健地承受，另一方面又能保持清醒的品质。

从这里我已经丧失了我的本性，也不能承受感情的失措。大多时候是我对它的期待而过于想念而变得软弱。

因此我需要再次确定我的处事行为再次训练我的潜移默化的幻想。“品质闪耀在良好的传承中”无论弘德，谦虚，果敢，解除恶年，不夸夸其谈，不诡辩，不伪善，不口是心非，爱真理，爱追求。一切都是在我们身边外界的影响下形成的。也根深蒂固般不能忘却。

在这里我只有尽量为什么而忙碌，为什么而付出一切代价。面包不能阻止我的去意，在她不能说容忍的时候。就像金融危机的证券市场时而破产时而繁荣，控制不住生命难保。父亲说：为人要仁慈，做事要负责，对人要真诚。这我没有忘记更不会流逝。

就这样的思路零乱无可奈何。

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

## 沉思录为送给喜欢的人篇三

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的，而那些不注意他们内心活动的人必然是不幸的。

太过于在意他们的想法和评论本身就是一种懦弱，让自己变得强大，要知道身后的名声也会迅速落入忘川。你的生活需要靠别人的想法与认同指引吗？不是的，唯有你内心强大才能不受恶语摧残，免于痛苦，接纳自己。

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。

做自己想做的，正确的事情，不要让外界的声音扰乱你心之所向！

活在当下，不必为过去已发生的事情而烦恼，也不必为将来未发生的事情而焦虑；专注自己，专注当下！

## 沉思录为送给喜欢的人篇四

读《沉思录》时，总感觉它不是有某种体裁的书籍，而更像是作者在戏言自语，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，我发现了我作为一个青少年，一个朝气蓬勃的

青少年所应该做的、不该做的、该忍耐的、该发泄出来的我从中懂得了：人与人要相互体谅，不要因为一点小事闹翻；我们要远离奢华的生活，因为我们不赚钱，花的都是父母的钱；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，我们只有具备了这些品质才能更进一步，才能再次升华。

《沉思录》这本书在帮助我前行，引领我探索人生的意义，找到自我的价值，虽然我们难以改变周围的世界，可是我们可以改变自己。

## 沉思录为送给喜欢的人篇五

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。

## 沉思录为送给喜欢的人篇六

一个人应当总是把这两条规则作为座右铭：一是仅仅做那支配的和立法的理性能力所建议的有关对待人们利益的事情；另一是如果身边有什么人使你正确和使你摆脱意见，那就改变你的意见。

### ——《沉思录》

刚刚和朋友聊完qq[]在放松眼睛的同时，网络浏览器又打开了，看着一个个超链接词条，不由得感叹信息时代给人们带来的方便和快捷，鼠标一按间，资源便铺天盖地。然而，右手握着鼠标，左手却不知道该怎么来填充其极度的‘空虚了……’。是啊，任重而道远，真的应该静下心来思考一下了，为了明天。

《沉思录》，一个罗马皇帝的人生思考。温总理说：“这本书天天放在我的床头，我可能读了有100遍，天天都在读。”每个人都需要读她的时候。

本书是著名的“帝王哲学家”，古罗马帝国皇帝马可·奥勒留所作。其中大部分是他在鞍马劳顿中写成的。奥勒留是一个比他的帝国还有完美的人，他的勤奋工作最终并没有能够挽救古罗马，但他的《沉思录》却成为西方历史上乃至世界上最为感人的伟大著作之一。《一生的读书计划》的作者，美国著名作家费迪曼这样评价此书：“《沉思录》有一种不可思议的魅力，它甜美、忧郁而高贵。这部黄金之书以庄严不屈的精神负起做人的重荷，直接帮助人们去过更加美好的生活。”

## 沉思录为送给喜欢的人篇七

这不是一本时髦的书，买来不一定马上读，但一定会有需要它的时候！沉思录这本书的很多部分，以我如今的人生阅历

还不足以读懂和消化，但可以读懂的那些部分值得领悟和深思。

与其说是读后感，不如说是读书笔记，记录书中的经典语句和自己的感悟，一点点理解沉思录所传达的智慧与道理！

很多好书是值得看很多遍的，记录一下看第一遍时自己的感悟；等下次再看的时候，就会有不一样的感悟了！

## 沉思录为送给喜欢的人篇八

《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。

## 沉思录为送给喜欢的人篇九

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。”

## 沉思录为送给喜欢的人篇十

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。

## 沉思录为送给喜欢的人篇十一

一个人应当仅仅使他想这样一些事：即当别人突然问：你在想什么？他都能完全坦白地直接回答：想这个或那个，并且从你的话里清楚地表明：你心中的一切都是朴实和仁爱的。

在进行磨炼和净化的一个人的心灵中，你不会发现任何腐朽，任何不法和任何愈合的伤口，当命运就像人们所说的使演员在剧终前离开舞台一样夺走他时，他的生命并非就因此是不完全的。

身体、灵魂、理智；感觉属于身体；爱好属于灵魂；原则属于理智。没有什么比心灵的飞升更具有创造性的了！

要尊重产生意见的那种能力，这种能力使你不做草率判断，为人友善。

当你做一件事时，专心去做，不分心，精力充沛，无欲望亦无所畏惧。

## 沉思录为送给喜欢的人篇十二

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，一个好人是不是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）。

## 沉思录为送给喜欢的人篇十三

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。

## 沉思录为送给喜欢的人篇十四

我阅读了《沉思录》一书，它是斯多亚学派著名哲学家、古罗马帝国皇帝马可·奥勒留所写的名著，也是一本感悟人生之书，阅后使我懂得了很多人生哲理，值得我一读。作者大都在鞍马劳顿中写成的一本十二卷对话书，文风优美流畅，纯正优雅，富有哲理之风范。对身羁宫廷的自身和自己所处混乱世界的人生感悟，追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。虽然它出之于古代近两千年前，但时至今日我们还是喜欢读它。

。作者用一生的探索，为无数寻找生命更深层境界的人，铺下了灵魂的石阶。他深刻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，要求人们常常自省以达到内心的平静，还要求人们摈弃一切无用和琐屑的思想、正直地思考，思考那些善、光明磊落的事情，并付诸于行动。

我作为中华民族的炎黄子孙，理应在新常态下要提升精神文明的程度，正确了解生命的本质和生活的艺术，尊重公共利

益，为民造福。同时要有紧迫感，西方好的经验该引进的应引进，并放眼学习。书中涉及内容、范围较广，列举几点浅谈自己的感想。

书中提到，“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。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。”这一理念我深受感触，他言传身教给我们做人道理，要求我们为人处事要有好的准则，假如老是注意别人的缺点和行为，将使我们忽视观察我们自己的缺点和行为。

书中还提到，“对一件事不发表任何意见，使我们的灵魂不受扰乱，这是在我们力量范围之内的事情，因为事物本身并没有自然的力量形成我们的判断。”这一理念早已被许多国家所采用，我国坚持的外交原则中有一条，就是“不干涉别国内政”。做好自己份内事，不也是我们每个公民需要的品格吗？我们要独善其身，从我做起，就有助于推进党的建设，国家就会越来越强大。

还有，书中所说的“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。同时也欢乐吧，不寻求外在的帮助也不要别人给的安宁。这样，一个人就笔直地站立，而不是让别人扶着直立。”这是对我们提出了很好的要求。国税干部要摒弃外表让人眼花缭乱的光荣和浮华，坚守为纳税人优质服务的职责，真抓实干，多为纳税人办一些实事和好事，追求心灵的充实，这才是每位国税干部要做的事。书中还有一个理念，我特别喜欢，“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。”那是多好的督促与告诫，要求我们做实事、做好事。这样，我们党的廉政建设就会真正落实到每个人，好的风气就会传播到祖国的每一个角落。

总之，我们只有真正做到为纳税人所想，为纳税人优质服务，才会树立国税良好的形象。正确看待各种抱怨，学会制怒，懂得宽恕，净化心灵，洗去俗尘，才能为实现“中国梦”贡献一份力量。