

2023年沉思录读后感大学生 沉思录读后感 (通用9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。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

沉思录读后感大学生篇一

监视自己，反思人生的一本书，虽然是西方历史哲学，时下依然值得再三品味。对于道理，读过的人大都能明白，但能够时刻约束提醒自己的却少之又少，并非人们不想做，很多情况下是想做而做不完善的。所以，读了这本书，懂了这些道理，还远远不够，更重要的是要学习作者对世事的那种平和的心态和对职责的那份执着的坚守。

寻找思想的源点。看完书后，有一个问题我一直在想，为什么一个去世已经这么久的人，他所说的话仍然对我们有如此巨大的震撼力。他们生活的时代跟我们不同，他们的人生经历跟我们更是差之千里，但是他们的思想，他们曾经实践过或者未实践过但在努力实践的想法，他们对人、事的评判及其思考的方式，穿越千年的时空障碍，仍在对我们发挥作用，而且常常让我们感觉到汗颜。许多时候我们认为我们已经很现代，但是总是在直面问题与困难的时候不得不回头去看先人的思考。历史及过去对我们现实生活的影响比我们想像的要大的多。我们老是把历史当作包袱想把它甩掉，但每一次我们又都从故纸堆里去寻得灵感与支持。我们之所以努力想办法去忘记过去，那是因为我们觉得我们的生活与过去相比有很大的不同，但是实际上这是一个时空上的错觉，生活的变化可能会很大，但心灵与思想的变化比我们想像的要小。

生命因坚守而倍显高贵。对于时光飞逝、时不我待，必须紧紧抓住现在来思考和完成最重要的事情，马可？奥勒留在《沉思录》中有一些论述，今天读来仍具有极强的启迪和教育作用。马可？奥勒留说，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。如果这是真的，即一个人只拥有现在，那么一个人就不可能丧失一件他并不拥有的东西。（在人的生活中，时间是瞬息即逝的一个点。道德品格的完善在于，把每一天都作为最后一天度过。塞涅卡也曾说过类似的话，他说一个人要是因为自己未能在千年之前就活着而放声大哭，你不认为他是大傻瓜吗？那么，为自己不能再活一千年而流泪的人，同样也是大傻瓜。这两个时期——你尚不存在的时期和你将不再存在的时期——是毫无区别的。你进入的是此刻——假如你要让它更长一点，你又能把它变得多长呢？人类的寿命，马可？奥勒留时代一般只有四十年，现在社会一般也不超过百年，在这有限的生命里，我们确实应该倍加珍惜，把握好每一天。

宁静致远但有所追求。作者反复要求自己宁静修心，专注现在的工作，时刻关照内心，动机要高贵，行动要正直。我们中国也有这样的古话：“非宁静无以致远，非淡泊无以明志。”马可？奥勒留说：“当你做摆在你面前的’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，而保持你神圣的部分纯净，仿佛你必定要把它归还似的；若你坚持这一点，无欲望亦无所畏惧，满足于你现在合乎本性的活动，满足于你说出的每个词和音节中的勇敢的真诚，你就能生存得幸福，没有任何人能组织这一点。”或许在日常生活中，很多时候，我们也是这样去做的，但是作者以如此朴实却深邃的文字把它表述出来，回过头看看，确实如此。作为一个人，必须要有所追求，给自己定一个人生的目标，朝着这个方向，不断地去努力，去追赶，享受拼搏而带来的充实感，享受这种过程，认真对待自己的每一天，但不苛求结果。凡事岂能尽如人意，但求无愧我心。

心灵因宁静而溢散甜美。当今社会，正处在一个变革的时期，经济的发展，职场的竞争，每个人都面临着诸多的挑战，人们交谈中说的最多的一个字就是“累”，身体累，心更累，终日为生计而奔忙，为享乐而追逐，可真正的快乐在哪里呢？真正的幸福是什么呢？马可·奥勒留告诉我们，“如果外部事物让你烦恼不安，那么请你注意，使你心情烦恼的并非事物，而是你对事物的看法，只要你愿意，你是很可以把它打发掉的。”说到底，一切都是意见，一切事物都在于你怎样看待它。你以什么样的心态对待生活，你就会获得一种什么样的生活。面对世事的烦恼，岁月的蹉跎，只要保持一种平和的心态，坦然面对，不以物喜，不以己悲，就能如海边峙立的礁石，巍然不动间，已让狂风巨浪驯服于脚下。这是一种心灵的独守，更是一种境界的升华。

心中归于平静，对他人更宽容，对自己更节制，对困难无所畏惧，对荣誉更释然，对生死更坦然，于是生活更珍惜每一秒的时间。

沉思录读后感大学生篇二

《沉思录》是古罗马唯一一位哲学家皇帝马可·奥勒留所著，这本自己与自己的十二卷对话，内容大部分是他在鞍马劳顿中所写，是斯多葛派哲学的一个里程碑，《沉思录》读后感英语1012苏芸。《沉思录》来自于作者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。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。

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。

感悟一：

“那对身后的名声有一强烈欲望的人没有想到那些回忆他的人自己很快也要死去，然后他们的子孙也要死去，直到全部的记忆都通过那些愚蠢地崇拜和死去的人们而终归湮灭无闻。”

“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。”

古代中国知识分子，把“名节”看得重于一切，一句“留取丹心照汗青”，将此种思想推向了高峰，教育了千千万万的知识分子。“要留当留万世名”一直是很多人自认为伟大志向的标准之一。但当读完《沉思录》后，我心灵受到一股震撼，来回激荡着：“即使留万世名，你又知道多少？你能享受到当中的乐趣吗？你还在吗？”

“万里长城今犹在，不见当年秦始皇”——这就是答案。

换一个角度来审视名声，它本虚无，只能通过别人的眼睛来确认自己的幸福。如果根据自身的感觉来判断，就很难找到究竟是否幸福的答案。我们能引以自慰的只是别人对自己的羡慕和模仿，这使我们因为名声而得到骄傲和荣誉，与此同时，我们心中的感觉也许恰恰相反，我们会常常感到忧虑，甚至直至生命终结才能意识到自己盲目追逐的错误所在，读后感《《沉思录》读后感英语1012苏芸》。正如古罗马哲学家塞涅卡所说：“尽管名满天下，自己却一无所知，这样死去是不幸的。”

从唯物辩证法的角度来思量名声，它也并不是一无是处。追

逐好的名声如同人体中的胆汁，是一种促人分发行动的体液。但是当它被阻扰而不能稀释时，它就有可能成为一种使人恶毒的毒素。因此，当追逐名声而感到事业有所希望成功时，他们是忙碌的人物。但是当他们的抱负受到压抑而心怀积愤时，他们将成为危险的人物。

名声，多少人被名声所捧？终而又被名声所累？读过此书，我明白我不能被“名利”二字所遮盖了双眼，而忘却发现身边更美好的东西；不能被“名利”二字所束缚，而失去那种做自己想做事的自由。

感悟二：

“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。”

我们烦躁，我们恨不能穿越时空。但，又如何？莫奈何！当“现在”流逝成“过往”，我们不应还陷在不能改变的“过往”泥潭中自怜；当“将来”还未演变成“现在”，我们亦不可烦躁于不可知的种种变相之中。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”。

过往的失意，无碍于今天我们以良好的心态遥望旭日的升起，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。

子在川上曰：“逝者如斯乎！”生命变化太快，这一秒的我与上一秒的我已经不尽相同，佛学中称之为“无常”——事实无常也！易学称之为“变化”，“知否世事常变，变幻原是永恒”。一次灾害，无数人的生命流去而不复返。正因为这种人为不

能控制的不确定性，更显得现在的重要性与价值性。

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”——你是，他是，我也是。这就是生命最美好的礼物。

《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，更需要的是多读，多想，多实践，让《沉思录》真正的带给我成长。

沉思录读后感大学生篇三

《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，怕是没有什么是过不去的了。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。

沉思录读后感大学生篇四

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。

沉思录读后感大学生篇五

《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。

沉思录读后感大学生篇六

马克·奥勒留作为古罗马的皇帝，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》。

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。

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。每个人都要对自己的同类友好，都要做出有益社会的行为。

如书中有一篇是这样说的：“有一种人，一旦做了好事，就当是对别人天大的恩惠及在他的账簿上。还有一种人虽不至于如此，可在心里人就把别人当做受惠者，觉得人家欠他的情。第三种人呢，似乎从来没有意识到自己做了好事。这样的人就像一架葡萄藤结出的葡萄，并不因为自己的果实要求什么报酬。”

奥勒留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。

沉思录读后感大学生篇七

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齐，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。

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，物质礼貌日益丰富的同时，现实社会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”。“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”的古训人人都明白，可是在工作和生活中，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，不要不加以适当的研究，不要分心，不要虚有学问的外表而丧失自我的思想，也不要成为喋喋不休或忙忙碌碌的人。”我们应当做的，是多将思想放在自我的身上，每日三省，想想自我能为家人、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我的缺点和行为。在当今，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，多想想自我为社会做了什么。

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我内心，这是悟性的开启，是人认识自我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。他试着借助自我的创造力，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我病死了。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，都需要不断地自我提高。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，告诫镜子里头的自我，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，对自我进行告诫。比如他在书中这样对自我说道：“你错待了自我，你错待了自我，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我。如果我们的精神水平尚不能到达自我批评的高度，那至少，我们能够经过阅读，理解《沉思录》给我们灵魂的洗礼。

沉思录读后感大学生篇八

轻轻地，我把那个绿本子合上了，但是，此时此刻，我的情绪却无比沉重，手中捧着那本沉甸甸的书，心里塞满了对人

生的感悟。之前一向不明白为什么我们敬爱的温总理那么喜欢这本书，此刻最后懂了，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。

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向只停留在表面，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。既然能够选取笑，为什么还要哭呢？你就应要感谢上苍，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，你就务必学会适应周围环境，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，当你在苦难中备受煎熬时，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简单，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。

这天，随着社会的发展，人们的生活越来越好了，但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！

沉思录读后感大学生篇九

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。

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。面对竞争激烈的社会和市场环境，我们始终要不断探索和学习，现在的加油站不仅仅提供加油，更加注重服务和体验。因为只注重加油的加油站注定会被市场淘汰，优胜劣汰，适者生存这是大自然万物的生存法则，所以我们油站需始终秉承“客户至高上，服务无止境”的原则。

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。在油站基层工作，是一项挑战性极大的工作，对内我们要管理好油站内的不同性格的员工，对外我们面对的是五湖四海的客户，这就要求我们站长时刻需要有一个稳定的情绪和平和的心态，遇到难题时不轻言放弃。

欲望，是人的本性。自我们出生的那一刻起，我们就被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。在油站工作，我们也会面临很多诱惑，尤其是在油卡使用和发票管理方面，作为站长更应该以自我为表率，遵章守纪，廉洁从业，带领大家形成共同的价值观和

行为准则。

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。加油站的管理更需要换位思考，在员工有困难、有埋怨的时候不仅仅是用生硬的政策去解决，而是站在员工的角度去体会他们的工作处境和心理需求，培养员工的认同感和归属感，这样员工在服务客户时也能更加积极主动。

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《经营沉思录》正是浇灌精神之花的甘露！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，从身边的小事做起，以更好的精神面貌服务客户！