# 读沉思录有感1000字

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-02-14

*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...*

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，而且相互联系着，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，物质文明日益丰富的同时，现实社会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”。“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，痛苦与快乐的选择，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。

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。

本书的最后一章节还特别论述了死亡，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，他们最后也告别了人世。”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。必然面对的事情，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。一个人只有奉献于社会，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。

一本充满平静的书，一本凝结智慧的书，一本拷问心灵的书，这就是两千年前的古罗马帝王马克·奥勒留从灵魂深处流淌出来的文字——《沉思录》。“《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。”美国的费迪曼如是评价。的确如此，在时隔两千年的今天，我们仍能跨越时空，看到作者低头沉思，与作者内心对话。

用灵魂去思考

现在，快节奏的生活工作让人渐渐忽略思考的重要性，在忙碌的生活中，往往疲于应付，没有时间安静下来细细思考。作为古罗马的帝王，奥勒留在他执政的近20年间，遭遇水灾、地震、瘟疫、饥荒、蛮族入侵、军事反叛等天灾人祸不断，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思考，他以“哲学的沉思”来避开人世的纷扰，追求内心的安宁。他就像一个异常严峻而又平和的人站在镜子面前，时常自省，对镜子中的自己作出告诫与提醒。因此，贯穿在书中最为明显的是一种隐忍的恬淡，和对人的命运的深刻洞察。有人说，这是一个浮躁的社会，人们渐渐疏远，信仰渐渐缺失，一切都流于世俗。我认为，一味的否定是逃避，而思考将是一剂良药。这种思考不是无用和琐屑的思想，而是一种深层的思考，是对自己心灵的拷问，是与自己灵魂的对话。如同长途跋涉需要小憩，我们在行进的过程，身体的劳累可以通过睡眠缓解，然而心灵的劳累更不能忽略，也需要思考作为驿站。哪怕几分钟的沉思，也能让源自灵魂的潺潺溪水洗涤浮世尘埃。

用灵魂去生活

　 奥勒留认为，事物不能拂乱灵魂，“外部事物使你烦躁不安，那么请你注意，使你心情烦乱的并非事物，而是你对事物的看法，而只要你愿意，你是很可以将它打发掉的”。在生活中，我们容易被外界影响，让我们躁乱不安。很多外界的事物，似乎都“来者不善”。我认为，“不善”的并非事物，而是内心无法抑制的“不善”。人通过双眼看世界，但是有个死角就是自己，看清自己，与自己对话不是眼睛能够做到，唯有用心灵。当繁琐的事物压来，你是否消极低落？当生活的不公袭来，你是否怨天尤人？奥勒留会告诉你，当你低落，当你埋怨，你只是在逃避生活。古往今来，有很多人所谓“看破红尘”，便要退隐，寻找山林，寻找海滨。他们放弃了作为一个“社会人”应肩负的责任。奥勒留教给我们，怎样用恬静、自然、美好的态度去对待一切。其实要相信，我们的心就是一个宁静去处，我们可以挖掘灵魂的力量，既获得平静，又担负责任，并且让这种平静更好地为担负责任而服务。所谓“大隐隐于市”，当俗世的烦嚣和肩负的重任都不能让我们烦恼退缩，我们便懂得了用灵魂去适应生活，改善生活，我们便懂得善用灵魂的力量，去加重生活的分量。

用灵魂去创造

奥勒留在后期很少待在罗马，大多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。正如我们知道的，奥勒留并不像一般的隐者那样逃避自己的责任和义务，他从不怠慢社会历史赋予一个罗马皇帝的使命。“……去履行一个人所负有的责任，难道我会不乐意履行我之被塑造，我之被生于此世间而应该负有的责任吗？”奥勒留对于使命，对于责任，是积极的。在灵魂与外界使命、责任之间，他找到了一个平衡点，他要用宁静之心、关怀之心创造出一个有爱的帝国。当我们懂得如何用灵魂去思考，如何用灵魂去生活，我们要勇于承担责任，学会如何用灵魂去创造，为这个世界创造价值，为人类创造未来。要从周围人们身上汲取优良品质，热忱地从其他人身上学习他们最优秀的品质，化为自身成长的精神钙质；要时刻不忘自己作为社会一份子的本分，致力于整个社会的利益，热爱自己的使命，并为之努力；要抱有创造的心态，不断审视自己，完善人格，加强责任，让生命脱离庸碌无为。

《沉思录》，是一本很好的人生哲学书，它以简易的笔调、优美的语言、生动的哲理故事，帮助你在平时的工作生活中调适身心，领悟生命的美好与工作的真谛，确保在最和谐的状态下愉快地、聪明地和高效地工作。工作之余，边读边思考之后，我对工作有了更深层次的认识。

大家都知道，每个人作为社会的一分子，都在通过各自的工作，为社会创造价值积累财富，为他人提供所需，推动社会的进步、促进文明的发展。同时通过工作可以满足我们生存的需要、安全需要、情感归属需要、尊重需要和自我实现需要。在现代社会中，我们工作的不仅满足了人们最基本的生存需要，而且其最大意义与价值在于体现生命存在的价值，发挥自己的才华，不断地使自己提升到更高的平台，而不是单纯为了薪酬。如果我们认知到了工作的重要性和意义，那么，还有什么理由不热爱自已的工作呢？热爱工作的本质就是热爱自已的生命，辛勤工作的意义就是为了让自已的生命不要虚度、让自己的人生更有价值。尤其在高度分工的现代社会，在效率、业绩至上的今天，工作压力无时不在，有时令人浮躁不安，那么作为一名企业员工，我们又该怎样对待工作呢？

一、首先要热爱工作，正确看待工作，工作是权利也是义务，要以一种积极的、良好的和感恩的心态对待自已的工作，不要将工作视为累赘、看作负担。思想决定行动，积极培养对事业的激情、对工作的热情，对工作有了积极的看法，才能够全身心地投入工作，并从中享受到乐趣。

二、无论何时，认清自己的岗位使命。既要制定工作目标，又要注重培养自身修养；既要真诚坦率为人，又要勤恳踏实干事。“在其位，谋其政”，如果不能很好地履行工作的任务，一天两天也许感到轻松舒适，但长此以往，必定陷入空虚，觉得活着失去了意义。我们每个人要具有与企业同命运的职业感，都以积极主动、自觉自愿的心态来工作，我们的企业不但会得到更大的发展，同时我们自身的能力不仅会得到提升，而且能从工作中得到乐趣，获得成就感。

三、学习是人生永恒的主题。当今社会，知识的更新速度越来越快，不努力学习，就会被淘汰。因此，我们要做一个善于学习的人，逐步充实自我、完善自我，努力提高自身综合素质，才能不断超越自我，适应企业的发展。善感恩的人都会感谢企业提供一切让他学习成长的机会，除从书本上获得知识外，更要像大海结纳百川一样，怀着感恩的心对待领导和同事，虚心地向所有人学习，以积极的目光看到他人的优点，这样才能增强自身的知识与技能，才能确保优质、高效地完成各项工作。

四、必须勤于思考，勤于谋事，多观察、多思考、多总结，不断提高自己谋事的水平。当在工作中遇到困难的时候要多开动脑筋想办法，要学会有效率的工作。同时对工作要有火热的激情，多做事、做实事、办成事，一旦用心去做了，就一定能从中寻找到快乐和价值感。

在这个日趋物欲时代，如果我们每个员工都能常读像《沉思录》一样的好书，相信大家一定能将工作视为神圣之事，以虔诚的态度去对待，并坚韧而乐观、豁达而愉快的工作着。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找