# 沉思录读后感800字

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-05-12

*《沉思录》（员工版），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...*

《沉思录》（员工版），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。

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。

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。 法国雷朗指出，马可.奥勒使人有这么一种朴实的信仰：面对宇宙自然，一颗高贵的道德良心，是任何种族、国家，是任何革命、任何迁流、任何发现都不能改变的。《沉思录》所述，所有事物都是互相联结的，这一纽带是神圣的，几乎没有一个事物与任何别的事物没有联系。因为事物都是合作的，它们结合起来形成同一宇宙（秩序）。他还指出，理性的动物是彼此为对方而存在，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。

作为哲学著作，《沉思录》是人学著作，是人的哲学。哲学其实也是一种生活方式；最初的哲学，就是生活的，人生的，为人处世的。奥勒留在书中沉思个人伦理、社会伦理、精神信仰、国家与人民、灵魂与死亡……字数不算多，内容却繁杂。与一般译本不同， 梁实秋先生的导读本，给每卷加了标题，从中可见书的概貌，比如这些:闪耀在私人生活圈的品质、做每一件事都像做最后一件事、人唯一能被剥夺的只有现在、灵魂不能为肉体奴役、简单朴素而愉快地生活、想要心中宁静只做必须之事、不朽之誉不过一时虚幻、不断地用思想去熏陶心灵、幸运的人给自己安排幸运、灵魂先于肉体屈服是可耻的、爱你命中注定所要遭遇的人、幸福就是按照本性生活、要本身正直不要被迫正直、苦痛对把舵的心灵并无伤害、灵魂乃是一个美妙的圆体、永久过最高贵的内心生活。

古罗马哲人爱比克泰德在其著作《沉思录》中，将人生视如赴宴。他强调，人的举止应当像一个高贵的人那样优雅得体。“当菜肴递到你面前时，可伸手取一份，但分量要合适；如果菜肴只是从你眼前经过，就享用你盘中的食物；如果菜肴还未传到你这里，就应该耐心等待。”在作者那个时代，物质极端匮乏，宴席是很稀罕的。我想，作者的意思是，人偶尔参加一次宴席，要抵御美食的诱惑，克制自己的物欲，做到举止得体，把握有度，知足常乐，自然平和，有耐心，有涵养，不强求，不贪婪，始终保持自己做人的尊严、高贵的品质，赴宴如此，人生亦如此。

2024多年后的今天，随着物质的极大丰富，逐渐富裕起来的中国人开始步入小康生活，其标志就是首先解决温饱问题。在我们这个民以食为天的国度，餐饮业已发展成为巨大的产业，城市的大街小巷里，开的最多的就是餐馆饭店酒楼，每年的消费数以千亿，不仅将北京“俏江南”的女老板张兰吃成了名人，还吃出了“湘鄂情”等上市公司。

生活在城里的人，经常要赴宴。不是你请人家吃，就是人家请你吃。本来吃饭的原始目的是给人提供能量，维持生命，可后来变得越来越复杂、越来越讲究，演变成一种饮食文化、酒文化和社交文化。如今，人们花在睡眠上的时间越来越少，花在吃饭上的时间越来越多。吃饭早已成为人们社会生活和社会关系的一个缩影。

赴宴可以看出一个人的身份。达官贵人总是被宴请，天天上高档酒店，吃山珍海味。其实，鱼翅海参鲍鱼龙虾吃多了，味同嚼蜡，一点感觉都没有，可请的人和被请的人都硬撑着，他们吃的不是海鲜，而是一种档次和身份，吃的是面子。生意人总是请别人的多，买单的多。中国人的许多重要决定，都是在酒桌上做出的，生意在酒桌上谈成，婚姻在酒桌上敲定，宴席往往可以决定一个人的命运和成败。股神巴菲特甚至发明了“午餐拍卖”的游戏，仰慕者不惜花费几十万元与之共进午餐，把吃饭推到了极致。

赴宴还可以看出一个人的教养。中国是个礼仪之邦，在酒席上特别讲究座次。长幼尊卑分得十分清楚，尊者长者请上座，幼者卑者打下首，位置千万不能搞乱。无酒不成席，敬酒也有讲究，主人先敬，陪客再敬，依次进行，不能乱了规矩。就是在酒席上说话，也得分清主次，话题围着尊者转，陪者最好随声附和，切不可别喋喋不休，喧宾夺主。假如在酒席上“领导未动我先尝，领导夹菜我转桌，领导干杯我表示”，估计你就离下课不远了。这就是目前许多机关强调的所谓“席位意识”。从一个人在酒席上的表现，就可以大致判断出他的地位、修养、性格和为人。

有一种人，把赴宴当作人生的常态，整天泡在酒席上，斛光交错，不醉不休，声色犬马，乐此不疲，这样的人生是醉生梦死的人生，犹如《皇帝内经》所言：“以酒为浆，以佞为常，半百而衰”。

人生如赴宴。当你参加宴席时，希望常常想起这句话，想想自己在宴席中的角色和表现！

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