

读庄子的心得体会 经典著作庄子的读书 心得体会(通用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

读庄子的心得体会篇一

昨天早上读完了《大学》，总的感觉是正直之人、饱学之士一般是身死却留下美名的结局，而奸佞小人、善弄权术者落得个身败名裂的下场，确也是少数。大多数随波逐流者过着比较安稳的日子，也许这就是今人随大流的缘故吧。

从今天开始，读《庄子》。

译注者(纪琴)卷首语：急功近名者，服之可当清凉散；萎靡不振者，服之可当益智膏。

从以上这句话来看，作者是写给世人作为中药医治心病的，我读这本书的主要目的是为了研究，另外一个目的是享受。毕竟高中毕业之后，很少看古文了。工作之初买了一本《古文观止》，也只翻了几页。十几年了，现在除了纸张略显陈旧外，里面还是几乎空白。日后一定抽出时间研读。目的却是为了提高古文素养和理解能力。基于此，我读这本书，显得容易一些。仅读原文，现在对我来说很费力气。

至人无己，神人无功，圣人无名。庄子借大鹏之翅、许由之言舒心中之的境界，读来快哉！看来庄子不仅仅是想象，他认为大鹏飞在万里之上，也就是在狂风之上，才能御风自在而行。这里，一方面符合自然规律，即在对流层之上，飞得才

会平稳，客机不是这样吗？另一方面，符合社会规律，不畏浮云遮望眼，只缘身在此山中，只有再高一个层次，才能看的更清楚，才能更游刃有余！

读庄子的心得体会篇二

记得有这样一句歌词：“借我一双慧眼吧，让我把纷扰看个清清楚楚，明明白白，真真切切。”这也许是当今置身于纷扰错杂时代的现代人的共同心声。可现代人究竟怎样才能借来一双慧眼呢？明确的回答是：“嘘英吐华气韵勃然的《庄子》之智慧就很值得我们借鉴。当我看到这一段前言后，满怀好奇之心买下了这本《栩栩然胡蝶——庄子一日一语》。

回到家中后，我翻了翻这本书，看到了这样一句话：“知道者必达于理，达于理者必明于权明于权者不以物害己。——《秋水》”我对这句话感到不解，心想：这句话是什么意思呢？它又有一个怎样的典故呢？之后我便在网上查了查资料，从资料上，我得知了这句话的意思是：认识“道”的人必定通达事理，通达事理的人必定明了应变，明了应变的人不会让外物伤害自己。在网上我还看到了有关这句话的一个相关典故：相传，汉文帝执政时，有一次他问起中央政府的税收情况，右相周勃答不出来，急得汗流浹背。这时左相陈平上前代为答道：“此事各有主者。”意思是让汉文帝去问专司其职之人。汉文帝当时很不高兴，便问陈平：“各事都各有司职之人，那要你这宰相干什么？”陈平从容的答道：“宰相者，上佐天子，理阴阳，顺四时，下遂万物之宜，外镇抚四夷诸侯，内亲附百姓，使卿大夫各得任其职也。”从这个典故中，我们可以看出陈平是真正的知“道”者，所以才能从容应变。在日常我们的考试中，也要学习陈平的这种从容应变，不能遇到什么事就发牢骚，向后退，向困难低头，这样只会一事无成。

闻一多曾经说过：《庄子》会使你陶醉，正因为那里边充满

了和煦的、郁蒸的各种温度的情绪。是啊，《庄子》这本书不仅语言挥洒自如，使人陶醉；而且思想恢宏博大，与世同俗，让人受益匪浅，就是因为如此，它也才能深受读者们的喜爱。

四月桃花芳菲之际，我第一次与《庄子》相遇。

那天在图书馆，爸爸执意让我借下这本《庄子》，对于古典名著，我一直提不起兴趣，但是易中天的这部中华经典故事系列，精心挑选23个经典故事，36幅匠心打磨的古典插画，重塑更加现代化的庄子形象。它确实实地改变了我对古典名著的看法。就在所有诗人都认为是“桃花蘸水，春意将老”的芳菲四月里，我却在书香里找到了一番别有风味的领域。

庄子，原名庄周。他写这书的时候，已年过七十。庄子一生贫穷潦倒，但在书里却不写自己的人生故事，也不写达官贵族们的宫斗琐事，这个可会讲故事的老头只写了一些大自然中的小故事。这些“小故事”看似无关联却紧扣着结尾以水为鉴的道教，成为了传世名作中的不朽之籍。再加上易中天先生的现代文注解，让我对这本传世名作佩服得五体投地。

在整本书里，我最喜欢的章节是那一个“农场里的故事”。这一章概括了整本书中的思想源泉，里面讲了什么呢？且听我慢慢道来。

我认为事实上沉默的猪、飞驰的马，乃至庄子及整个道家要讲的都是这个道理：人最宝贵的是生命，生命的价值在于自由，因此最重要的是无拘无束，活出自己的真性情，那才叫无愧于人生！

在那个纷乱的战国时代，诞生了一位神人。他逍遥自在，不惧生活的窘迫，不被名与利束缚，追求心中的大道，他超越了世俗，保持着内心永远的宁静，他就是庄子。

庄子的洒脱，谈起来容易，做起来却极难。

庄子的洒脱来自于他对名与利的超越。听过这样的故事：有次庄子去梁国，找他的朋友惠子，惠子当时身居宰相的高位，听到众人说庄子的能力在他之上，可能会代替他的位置，惠子一下子就慌了，连忙派人全城搜捕庄子，可庄子却不请自来，用鹓鶵和猫头鹰的故事告诉惠子自己的志向不在名利。又有楚国人来请庄子出仕，也被庄子用自己宁愿在烂泥里快活的说辞给拒绝。试问天下能有几人能够像庄子一样对名利如此淡泊。天下人大多深陷名利的泥潭里无法自拔，为着家财万贯，名垂千史，在人世间苦苦挣扎，却在泥潭当中越陷越深，追名逐利的恶性循环永远看不到尽头。可庄子却是社会中的一股清流，他即使在穷困潦倒的处境下，仍是不肯向名与利低头，正是因为他超越了名与利的束缚才达到了自由的境界。

庄子的洒脱也来自于他对生与死的超越。庄子认为每个人都是气息，居住在形体之中，而死亡不过是又使形体回到了气息，是经历过一生之后的解脱和长眠。面对亲人的去世，他能放声高歌，而不是在亲人离世的悲伤中痛哭，这种洒脱便是来自于他对生死的看淡。生与死连接着两个世界，庄子看透了生的喜悦也看透了死之后的长眠，他一生逍遥自由，既不乐生也不哀死，倘若世人都能像庄子一样看透，生活之中也会少很多哀声吧。

庄子的洒脱还来自于他对道的理解与超越。作为道家学派的代表，他将道的含义尽情诠释。《庖丁解牛》中很好的展示他的志向，那就是顺其自然。当然庄子也的确做到了这一点，他不是过生活，而是跟着生活，从不妄为，只是独处陋室，耕于田野便也同样乐得自在。至于他对道的超越，那便是他那种逍遥不羁的人生态度，那种高深的境界，实在是众人难以到达的地步。

我们虽不是庄子，也很难达到他的境界，但我们每个人却都

可以学习庄子，学习他的洒脱，学习他的超越。摆脱名利与生死的束缚，踏遍红尘看透红尘，永驻内心的静谧。

庄子不是一部书，而是一个世界。是的。当看完庄子那些看似荒唐怪异的故事，反复揣摩这期间颠扑不灭的真理，才会发现原来你仅仅只是打开一扇大门，这扇大门通往本真朴质的天之道。人间数千年的悲哀，就在于世人只在世俗中寻求人生真谛，却没有超越世俗到旷野幽邃的宇宙中去寻求大道。庄子之所以伟大，就是因为他已经跳出三界，站在云端鸟瞰人间沧桑。“独与天地精神往来而不傲倪万物。”

庄子就是这样的性格达人，他认为天下沉浊，不能讲严正的话，满书缪悠之说、荒唐之言，无端崖之辞。他上与造物者游，而下与外死生无始无终者为友。庄子一直在讥讽万代颠倒的世界，嘲笑那些为功名利禄蝇营狗苟之徒，讽刺那些为眼前蝇头小利毁坏天人和谐的小人。那些谋取权力之人以心灵的残缺和人格的扭曲来换取世俗所谓的福气，而庄子却宁愿做在烂泥里拖着尾巴的老龟，也不愿做供在高堂的占卜龟壳。庄子的飘逸和洒脱，正是他卓尔不群、高傲不羁的性格魅力托起的自由天空。在《庄子》天下篇中，阐述了最高的学问是探讨宇宙和人生本原的学问。

打开庄子的世界，有限的内篇无不昭昭弘道，万物依天道而行。何谓万道之本源？唯道。何为万物之源泉？唯道。人生本原又何在？庄子微笑轻轻点拨——人最大的智慧是意识到自己的渺小，人生不过蚁穴一梦。柏拉图说，人的灵魂来自一个完美的家园，那里没有我们这个世界的污秽丑陋，只有纯净和美丽。灵魂来到这个世界漂泊很久，寄居在一个躯壳里，忘记了自己从哪里来，也忘记了家乡的一切。每当他看到、听到感受到这世上一切美好的事物，就会不由自主的感动，会觉得非常舒畅亲切。他知道那些美好的东西，来自他的故园，于是他的一生都极力的追寻那种回忆的感觉，不断朝自己的故乡跋涉。依真性生存是庄学的核心。可我们都在人为的魔圈中生存，一切都是人为，我们早已迷失本性。

我们要做的就是寻找美好的本性世界。乘着庄子自然的箫声寻找那失落的世界吧，人的生命历程就是灵魂踏上寻找美丽故乡的归途。

《逍遥游》是《庄子》中的代表作品，列于《内篇》之首。逍遥游的意思是指，无所依赖、绝对自由地遨游永恒的精神世界。他追求自由的心灵在幻想的天地里翱翔，在绝对自由的境界里寻求解脱。正是在这种情况下，他写出了苦闷心灵的追求之歌《逍遥游》。全文若即若离，疏而难分。

为分析方便，权且分为三段。第一段从篇首至“圣人无名”。作者采用了先述后议、先破后立的写作顺序，首先通过描绘一系列具体事物形象地说明：无论是“扶摇而上”的乘天大鹏，还是“决起而飞”的蓬间小雀，也无论是“不知晦朔”的短命朝菌，还是春秋八千的长寿大椿，它们之间虽然有着大小之分，长短之别，但有所依赖，有所期待都是一样的，都是不得逍遥游，进不了绝对自由的境界的。然后又通过三个层次的人物来反复申明绝对自由的难得。

第二段从“尧让天下于许由”至“窅然丧其天下焉”，主要是着力塑造神人形象，以使逍遥游的“至人”形象具体化。作者先通过渲染尧让天下之事，表明君不足贵，权不足惜的思想观点，再借许由之口，提出自己的政治态度：“予无所用天下为！”接着，又通过肩吾和连叔的对话，创造了“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”的神人形象，这个神人即前文所称的能作逍遥游的“至人”，是庄子逍遥理想的完美体现者，所以庄子赋予她最美的外表和最好的品质。

庄子不能忘世，所以写了尧让天下等世事；更不能忘我，所以接下来又写了自己与惠子辩论的是是非非。这是全文的最后一段，极为生动幽默地写了庄子与惠子论辩有用与无用、小用与大用的情况。庄子认为小用不如大用，无用就是大用，只有“无所可用”，才能“物无害(之)者”，在“无何有之

乡，广莫之野”，永作绝对自由的逍遥游。实际上也就指出了无为是通向逍遥游的途径，从而结束了全篇。

总之，庄子的《逍遥游》借助一系列虚构的故事和形象，否定了有所待的自由，提出了一个无所待的绝对自由的境界，又创造了一个个神人形象将其具体化，并且指出了“无为”是达到这一境界的途径。尽管花费了好长时间才读清楚这篇古代的精华之作，但最后有这样大的收获，实在是不亦乐乎。

因为闲着无聊，刚好家里面放有一本《庄子》，遂顺手拿起来读了几天，平常我是不爱看这些古文书的，但那天我竟真的静下心来读了进去，并还有所感悟。

在这个物质极度丰富的年代，人们所理想的社会本应就是此刻这个样貌，然而这又是个精神境界极度缺乏的年代，所有此刻的大部分都容易极度焦虑。物质上的满足并不等于精神上的富裕。《庄子》——“贫也，非惫也”。贫穷不代表不快乐，相比物质生活的丰足，我们更就应重视精神生活的自由。

在这个快节奏的时代，人们习惯于高效率，不肯放过一丝一毫的时间，长久下来必将感觉身心疲倦。“世人攘攘皆为过往”，不能说这句话是褒义还是贬义，它只是陈述一个道理，但在庄子看来正是因为名利而有了“终身役役而不见其成功，茶然度役而不知其所归”。这天所提倡的就应是物质与精神的共同丰满。《庄子》中，他渴望“乘天地之正，而御天气之辨，以游无穷”。我们能够不用要求这么高，只要学会静下来，将混乱的自己，忙碌的自己放松下来，个性是在学习和工作当中，我们都可能会遇到许许多多的问题和困难，这些都会使我们感到焦虑和不安，如果能做到这句话里所包含的境界，那样不仅仅能够让处于奔波劳累的身体得到释放，还能更加有益于自己的精神世界。

《庄子》中所着重描述的是“自由”二字，庄子他渴望大自

由、大自在、无拘无束，身心不受羁绊。在这个时代虽然不可能像它所说的那样，但亦能够要求我们的“自由”。有了“自由”，人们能够更加全身心的释放，在工作中或学习中皆能够要求这种“自由”，而这种自由并不是指真正的大自由，这种“自由”是在必须束缚下的自由，很多状况下，束缚并不是阻碍自由的，恰恰相反，它是为了能让我们更好地在一方天地中做好自己，得到真正的自由。

在当今社会中出现了很多以前没有出现的病，不管是生理上的还是心理上的都是，这是为什么呢？究其原因还是人们将物资与身心融为一体，将精神摒弃一边，这是万万不可取的，我们就应学会重视自己的精神世界，正如《庄子》里所提倡的，理念精神就应胜过物资，因为精神世界所带来的快乐远远大于物资。

读庄子的心得体会篇三

从朋友处借得《庄子》一书，此书有北京师范大学教授于丹通过庄子每一个不同的寓言故事来讲述，偶尔看看这样的书对净化人的心灵有一定的帮助。在今天这个物欲横流的时代，人在功名利禄的路上走得太远，以至于都忘了自己内心真正需要的是什么？快乐，心灵的快乐，心灵的闲适放松。这些离我们太远了！

如今媒介如此发达，资讯如此快速，科学给了我们无穷力量的时代，但是，这并不意味着每一个人的人格在今天更健康，更明朗。也许，我们在心智上的‘残缺’更多了。人有肢体上的残疾，也会产生心理上的残疾，我们之所以看不到心理上的残缺，那是因为心理上的残缺，不像身体上的残疾那么容易被人看见。这种残缺有可能是在某一个偶然的情况下自己犯的一个错误，也有可能是在某种时刻自己受到的一个打击，从此不知不觉就积淀下一种毛病。

庄子告诉我们，在天地之间，如果一个人真的顺应生命形态，就首先要把这些遗憾和残缺都接受下来，不要委屈，不要较劲，而应该想的是怎么样去改良它，是自己更好。庄子在最后还讲到，人生只要掌握好六个字“不要怕，不要悔”，做人前半生不要怕，后半生不要悔！只要你不怕任何磨难都能闯过去，而懊悔的事情往往都是过去式。是啊！生命有限，流光苦短，其实人生无非是尽心尽力，仅此而已！

读庄子的心得体会篇四

人心为什么有自由？因为人可以不在意。人的辈子只能被你真正在乎的事情拘束住。如果你不在意，那么，还有哪些可以束缚你，得一本好书，犹如寻一位好友，将受益终生。读一本好书，犹如品一杯清茶，余味徘徊于心，不曾散去。一本《庄子心得》也让我对生活有了新的理解和了解。这个世界上的真理，永远都是朴实的，就好似太阳经常从西边升起一样，就好似春天要播种，秋天要收获一样。

于丹教授紧扣21世纪人类遭遇的灵魂问题，结合其浓厚的中式修养，从另类的时尚角度把儒学的精典著作《庄子》用简洁的语言和独白铭刻在了我们的灵魂之上。细细品味书中的每一句话，每一个字，是一种幸福，它都在给我娓娓道来以如何的态度来应对这个纷繁复杂的世界，告诉我怎么能够作为一个美好幸福的人，告诉我们如何修养道德品性，让心灵智慧受到升华。

有人说年轻人读了《于丹庄子心得》会得到不求上进的妨碍，但在我觉得那里是一个遥远又近在咫尺的全球；那是一种无法理解的宽容。他宽恕万千，将一切化为乌有。于丹在经验三中感悟与超越中提及了名利二字，说了三个故事，其一，据说清朝乾隆皇后下江南的之后，在南京金山寺，他问当年的高僧法磐：长江中船只来来常常，这么繁华，一天到底要过多少条船啊？法磐回答：只有两条船。乾隆问：怎么会唯有两条船呢？法磐说：一条为名，一条为利，整个长江中来

往的大抵就是这两条船。其二，司马迁在《史记》中说过：天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。其三，又举了尧让天下于许由的故事。这三则故事都顺应了一个主题淡泊。其实这些之后，我们会置身于这种的无奈中。所以人必须认清自己的目的，看清自己的方向，看清眼前的取舍。诗人纪伯伦曾经抱怨：我们将要走得太远，以至于忘记了为什么出发。于丹又指导我们要看见大境界，在于我们有没有平静的灵魂，有没有智慧的眼睛。只要我们可以让心静下来，真正拥有了空灵之境，我们能够真正发现内心。一个人要在自己的形骸之外，保有一双灵魂的眼睛。

只要你心里有大境界，你才无法认清超越言行的心里真正的质地。也就是说，内心里面的这些真正的大道、大辨、大仁、大廉、大勇，一切都不是表露于外的，是严谨于心而不张扬的。

读庄子的心得体会篇五

二十一世纪什么最重要？电影《天下无贼》里葛优演的黎叔回答得好，人才最重要。

新一届局党政领导班子对人才培养工作高度重视，通过组织干部培训、开展文体活动等各种方式方法来搭建平台，挖掘人才、激发潜力、鼓励创新，希望达到为劳动保障事业培养好人才的目的。今年，局党委又为每一位中层干部购买了书籍，以增强文学艺术修养，培育人文精神。

内心里十分感激局领导们的良苦用心，相信周围的同事们和我一样都正在积极努力，秉持着“满腔热情、脚踏实地、求真务实、开拓创新”的劳动保障精神，不断提高自我，辛勤耕耘，用自己的人生这支笔努力为闵行劳动保障事业增光添彩。

于丹写的《庄子心得》是今年的热销书，在局里还没为我们

买这本书之前，就已经因为喜欢它而买了一本，并且还象学生时代遇上喜欢的书时一样，买回来就立刻为它包上了封皮。虽然社会上对于丹这位热点人物的争议至今还没有个明确的论断，但我觉得至少她之所以能够成名，亮点就在于因其能用通俗易懂的语言为现代社会忙碌的人们解读庄子、孟子等这些名家的名著，而所谈的人生道理又十分能打动人心。她通过这种方式既普及文学知识增强人们的古典修养，又诠释人生启发人们的心智，有何不好？即使有解读不到位或失误的地方有“文化快餐”之嫌，但总体来说，我认为还是瑕不掩玉的。