

菜根谭读书心得(大全19篇)

写学习心得是对自己学习过程中的成果进行回顾、总结和提炼，提高学习效能。教学反思是一种专业素养，需要不断培养和提升。

菜根谭读书心得篇一

我最喜欢读《菜根谭》，它是一本被奉为修身养性的人生教材，明朝末年隐士洪应明所著。这本书包含的明智和智慧很多，对我最有启发和鞭策的句子很多。如：

“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”

佛家语有“象由心生，象随心灭”，当风来竹子就知风因缘遇合，风过去之后，缘尽又一切皆空。所以说“风过竹不留声”，假如竹声继续不停，那就是万世因缘永不散，一切诸法之相永不空，如此天地宇宙虽大也容不下。可见一切诸法全都是空象，也就是都会飘然而过毫不留痕迹；“雁渡寒潭，雁去而潭不留影”，也是一个道理，这两件事情使人看过以后有一种大觉和澈悟。也就是说万事万物不论是长是短是苦是乐，到头来都是一场空。所以应当抱有随遇而安的态度，事情来了就就应尽心去做，事情过去后，心象要立刻恢复到原先的虚空平静，才能持续自己的本然真性于不失。

我从毕业参加工作至今已有十个年头，从一开始的陌生到此刻的熟悉，在自己本职工作的历程中我也时刻用这句话来鞭策和提醒着自己，也在自己岗位变换的过程中不断领悟这段话的含义。

做人不是非要成就一番伟大事业，只要摆脱世俗的功名利禄，就能跻身于名流；工作也没有什么诀窍，只要摒除外物的诱惑，

便能够到达至高无上的境界了。做好工作务必先做好人，做人的态度决定做事的态度，如果我们没有被名利所左右，专心致力于一项事业，摆脱俗情物欲，做到淡泊明智，志存高远，一切随遇而安就好。

菜根谭读书心得篇二

《菜根谭》的作者是明朝洪应明，字自诚，号还初道人。

《菜根谭》是一本格言体写成的集子，关于书名的由来，有着不同的说法，但我认同是作者品味艰苦人生后的一种领悟，包含了许多的人生哲理，这本书包含儒家、道教、佛教三家的思想，但主要还是儒家思想，特别是儒家的中庸思想。中庸并非不为，它主要是要求我们要理解包容的精神。

《菜根谭》是一部论述修养、人生、处世、出世等学问的语录体文集，将儒释道三家精髓于一炉，道出中国式的处世建业之方和修身养性之学，既富于生活气息，又充满诗情画意。无论你身陷人际困局还是职场是非中，它都会帮你解脱。不仅如此，它还能让你开阔思想、修养身心、让你成为一个懂事理、明大义的人，这是本难得的、助人一生的好书。初看此书，觉得不过如此，都是些常见常听的劝告，但细看之后，会发现这些道理在平时常被我们忽略，就如菜根一样，一旦细细品味却是有其独特之处。

它是一本历世阅人的书，充满了富于通变的处世哲学，让我在不知不觉中有所收益。

当你遭遇苦恼，心情郁闷，事业不如意时，不妨静下心来读一读《菜根谭》。它会让你有豁达开朗的感觉，一切都如风散去。

菜根谭读书心得篇三

洪应明，字自诚，号还初道人，籍贯不详。他的名作是《菜

根谭》，和王永彬的《围炉夜话》、陈继儒的《小窗幽记》被人评为处事三大奇书。不过，就文学的艺术而论，其余两部书赶不上《菜根谭》：《围炉夜话》过于拘谨，语言缺乏灵动性，好像一滩浓泥流不开；《小窗幽记》部分语句大胆的因袭了《菜根谭》，那没有添砖加瓦加以掩饰的行为好像是为了表示自己的勇敢。所以这两部书如同同胞兄弟，部分观点是一以贯通的。

据洪应明另一部作品《仙佛奇踪》可知道，他早年热衷于仕途，不过和大多数不得志的文人雅士一样，到了晚年都隐归了山林。他和袁黄、冯梦楨等人是好朋友，难免有些相互的影响。可是多数人不知道《仙佛奇踪》是洪应明的书，只知道一本《菜根谭》，这应该是一般作家的通病，因为自己某一部作品的过分出名而其他作品黯然失色，甚至有的干脆滞销，惹得出版商不快，又让我们以为这位作家的才情有限，只能做到一支独秀，无法促使百花齐放。

《菜根谭》原书共有三人作序，都是当时名士，足见此书炙热一时。其实这只是一本教人出世入世的小册子，说到底是一本《使用说明》，与袁了凡《了凡四训》情致相当，都是说教口气。全书综合了儒、释、道三者思想，所以领悟起来显得缓慢，有时不知所云。好在书中语言峭拔，意境阔大，颇能引起读者兴趣。书中节目分为“修身”、“应酬”、“评议”和“闲适”四大部分，阅毕后生出些感想，如同秋后算账一样一一记下，给读过的人一些心得上的交流，给未读或在读的人一点铺垫。

第一是“无为”。这本是老庄的产物，洪应明取其神进行说明，将其变成体系化，让自己的观点不仅有据可依，又显得正统。他说“躯壳的我要看得破，则万物皆空而其心常虚，虚则义理来据”，又说“__火炽，而一念及病时，便兴似寒灰；名利饴甘，而一想到死地，便味如咀蜡”，清心寡欲得让人险些丧失味觉。他不像老子直接说“为无为，则无不治”，也不像庄子愤愤劝道“不夭斤斧，物无害者，无所可用，安

所困苦哉”，更不想列子挑明了说“天地无全功，圣人无全能，万物无全用”，总归在“无能”二字上。所以洪应明话说得很漂亮，让自己成为《菜根谭》处事规则的生动标榜。

第二是“无欲”。洪应明抄袭了释氏的玄妙，却发展了他们的空灵，传播了佛家的禅宗。例如“彩笔描空，笔不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不损锷，而水亦不留痕”、“心与竹俱空，问是非何处安脚？”、“胸中涤去数斗尘，语言方觉有味”等，都是这种特点的体现。

第三是“清闲”。这是最绝妙的一部分，集中在“闲适”章节里，表现出了古代隐士的雅致。比如“阶下几点飞翠落红，收拾来无非诗料；窗前一片浮清映白，悟入处尽是禅机”，“芳菲园林看蜂忙，觑破几般尘情世态；寂寞衡茅观燕寝，引起一种冷趣幽思”，比较有名的是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外支卷云舒”。

这本书里的另一个可观之处在语言上，洪应明用了细碎精致的笔法去表现一种雄健放浪的情怀，可是落在条条细则上面，却如同滂沱大浪里面的小水滴，温柔可爱，比如“鸢飞鱼跃”、“波恬浪静”、“沓生大海”、“影灭长空”、“碗茗炉烟”等等。

这是一本值得看的书，在其他类似书籍里它要算较出色的一家，对我们人生以及人生以外的认识会给出一些合适的指引，不至于过早的迷了路。

菜根谭读书心得篇四

今日读《菜根谭》，书中无处不在的博大、宽容、淡泊、向善与智慧，让你觉得仿佛在与一位智者交谈，疑虑消弭，警策长留。

作为一名教育工作者，给我感悟最深的是其中有关教育批评的至善妙语。

洪应明说“攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。”意思是说，当责备别人的过错时，不可太严厉，要顾及对方是否能承受，注意不伤对方的自尊心；当教诲别人行善时，不可以期望过高，要顾及别人是否能做到。

《菜根谭》中处处充满了辩证法观点。“念头浓者，自待厚，待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。”“地之秽者多生物，水之清者常无鱼。故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。”这些话告诉我们，凡事应求恰到好处，过之不及都将失之偏颇。

时下朋友见面最大的感慨就是：活得真累。这种累并非单纯的工作强度之大，而是作为社会人必须照顾到方方面面的关系，是个体心理的疲惫，是不堪心灵的重负，对此身在职场的人们都心知肚明又心照不宣，只能默默地承受，暗暗地调节。倘若我们能够做到“文章极处无奇巧，人品极处只本然”，卸下过多的心理重负，拥有宽爱和淡定的心境，不怨天尤人，不苛求完美，去本色做人，以真心作文，那么我们将会在有限的生命旅途中，抛弃功名之累，饱览春花秋月，细品夏景冬雪，天人合一，自然和谐地终其一生。

如同《菜根谭》的得名：咬得菜根断，则百事可破。但愿我们能“超越口耳之嗜欲，得见人生之真趣”，无论是做人还是作文，都会万事皆缘，随遇而安。

我喜欢《菜根谭》。它淡雅的眉目下是一双历世阅人的慧眼。它宛如一溪清泉，荡涤人心的积郁，使人澄怀物象，进而得以超然物外，静观世界，参悟人生。

菜根谭读书心得篇五

“欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。”这三十二个字就是《菜根谭》的开场白。作者洪应明先生在书里阐明“性定菜根香”的真义，因为万味皆由根处发，“厚培其根，其味乃厚”。

说到人的欲望，大到可以吞噬宇宙，没有几个人能满足于一碟菜根。还记得在孔子的七十二个弟子中，颜回的道德是孔子所推崇的，《论语·雍也篇》中，孔子赞美颜回说：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回不改其乐。”意思是颜回过着粗茶淡饭的清苦生活，住在简陋的房子里，但他却能自得其乐，丝毫不受外界的物欲困扰，所以被后人称为“亚圣”。“君子忧道不忧贫”，“一簞食，一瓢饮”这些古老朴素的道理，阐述了怎样的人生境界，描绘了多么平淡的幸福画面。

现代社会里，恰恰相反，到处充斥着欲望和诱惑，我们的选择多了，却很少能选择明智的。正如当我们习惯了吃、喝各种气味浓烈的东西之后，已经完全丧失了欣赏凉水、清茶、淡饭的能力；当我们习惯了宝马香车之后，却浪费了上帝给我们用来脚踏实地走路的双腿；当我们习惯了阿谀奉承之后，却忘了耳朵的功能是用来过滤留不住的风声的；当我们习惯了灯红酒绿的奢华生活之后，却忽略了天空是蓝色的，草儿是绿色的。太多太多的习惯，太多太多对美好事物的视而不见，也许若干年之后，回想自己的一生，早没了绿色的草，蓝色的天空，清静的耳根，甜美的味觉，灵活的双腿。到那时，留下的不仅仅是一声叹息吧。

看完这本书，心情顿时感觉明亮了很多，书上讲了很多做人的道理，处事的方法，成功的心态等等，给我很多很多的启示。正如书上所说，一个人的思想不应该被欲望给蒙蔽，太多对物质的欲望会阻止理想的完成，牵绊我们前行的脚步。有了工作，我们还希望工作是轻松的，能赚大钱的，其实手头

上的工作能做好了，样样都充满意义；有了房子，我们还希望房子再大一点，再豪华一点，其实房子不就是休息的场所么，能放下一张床足以，在这一次比一次更高的要求中，我们忽略了握在手中的平淡的真实，更遗忘了这份真实中我们拥有的幸福，于是，人生显得越发不如意起来，在欲望的面前，我们成了一只可怜的摇头乞尾的哈巴狗，一个会说话的奴隶。

人生的滋味，真正的口味是平淡。在粗茶淡饭中，体会淡泊的美妙。在精神生活中，得到极大的满足，真切的享受人生。

这本书里阐述了为人应世、淡泊从容、修身养性、怡情适性、功业成败、返璞归真几方面内容。融合了儒家的中庸、道家的无为，从而形成了一套独特的为人处世方式。表现了古人对人生、人际、人性的见解。非常值得一读，我确信读过之后一定会为你打开一个不一样的世界。

亲爱的朋友们，当我们年老，回头看看来时的路，如果我们不够伟大，至少我们应该是善良的。

菜根谭读书心得篇六

谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿**，备尝险阻可想矣。淡淡乏味的菜根中有着无限真味的存在，犹如暖春吹拂的微风逼退寒冬的冷意。

一本《菜根谭》包含了人生的各种重大抉择问题，但其根本也就是出世与入世的问题。读完这一本书便像是经历了一世，体味人生百种滋味，遇事时也可勉强达到“风斜雨急处，立得脚定；花浓柳艳处，着得眼高；路径危险处，回得头早”的境地。这是一部可以润物一生的书，静心阅读，细细品味，菜根越嚼越香，心智自会越来越来高。

“粪土至秽，变为蝉而饮露于秋风”在粪土中生活的幼虫是

最为肮脏的东西，可是它一旦蜕变成蝉，便在秋风中吸食洁净的露水。洁净的东西是从污秽之中诞生的，而光明的东西也常常在晦暗中孕育。即使我们处于困境，可以凭借自己的努力可以改变现状，改变境遇。“得意须早回头，拂心莫便放手，恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手”人生而在世，难免遭受挫折，逆境之中的阻力不该成为自甘堕落的借口，反而可以使人走上成功之路的动力。遭受不如意的事打击时，不能轻易放弃，千万不可罢休，依然要继续奋斗。

人生而在世，岂能没有执念，或为名利所奔波，或为情爱而不舍，或为心中大义而执着，得之为幸，不得则弃。昨日之不可留，今日之是不可能。《菜根谭》中最为人所熟知的一句便是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。肝胆煦若春风气骨清如秋水，持身涉世不可随境而迁。立身处世，不以物喜不以己悲，方能安心做事。

“贪得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富”功名利禄并不如外人所视那般荣耀，不可过于趋之。如人饮水，冷暖自知，生活的质量本就取决于自己的生活态度，知足就好。山林息尘心读书消俗气，多读书，可静心。读圣贤书可知世事，超越天地之外，不入名利之中，栽花种竹，心境无我，摒弃执念。

手捧一本《菜根谭》，其中各种良言犹如春风轻拂心田，细细读之，慢慢思之，启人心智，发人深省。

菜根谭读书心得篇七

很多人都说：90后的年轻人总是装成熟。我是一个90后的学生，对于这句话的体会尤其深刻。以前在同学甚至在父母，老师的面前总有一种要表现的很有能力处理事情的样子，这也许就是所谓的装成熟吧。很多次的经历后，我也就渐渐的明白，其实自己一直都在做着一件很是滑稽的事情在积极的表现成熟的同时，却毫无保留的表现出了自己的无知，自己

的涉世浅的特点。与其练达，不若普鲁；与其曲谨，不若疏狂着实让我对以前的种种想法，表现感到无比的羞愧，对于朋友，亲人的宽容，大度更是感激之至。见识广，老成练达在处理世事人情方面的确很有用处，但是也常常令人圆于世故，掩没了率真的天性，会让自己获得很累，更有能失去别人的信任。这其中所渗透的处世智慧因该是一种糊涂处世的智慧。糊涂处世并非真的糊涂，而是懂得谦虚，圆融，懂得在适当的时候表现自己，保持沉默和敢于自我批评。

菜根谭读书心得篇八

这本书是高中友人所赠，附纸一张“咬得菜根，百事可做”，读过后确有醍醐灌顶之意，因此写下读后感。

《菜根谭》为明代洪应明所著，本书是以处世思想为主的格言式小品文集，采用语录体，其中糅合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想。书名取自宋儒汪革语：“咬得菜根，百事可做”，意思是说，一个人只要能够坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情，都会有所成就。而作者以“菜根”为名也意味着人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”。

此书成于明万历年间，现存大体有清刻版和明刻版，我所看的是清刻板。此书与《围炉夜话》和《小窗幽记》并称为“处世三大奇书”，明代于孔兼在《菜根谭题词》中评论《菜根谭》说：“其谭性命直入玄微，道人情曲尽岩险。俯仰天地，见胸次之夷犹；尘芥功名，知识趣之高远。笔底陶铸，无非绿树青山；口吻化工，尽是鸢飞鱼跃。”此书文学造诣高超，且书中所蕴含的道理更是深刻，引导人正心修身，养性育德，将庞杂高深的内容用平实通俗的文字表达出来：“欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来，思立掀天揭地的事功，须需向薄冰上履过。”算是一本雅俗共赏的书，其中的话语理解其表面意思并不难，但一个人可能还要经历许多才能悟出其中的道理，我最喜欢的是他所书的处世哲学，其言简练

而深刻。

此书共十编，我挑选几编略讲，其第一编，便是修身养德篇，强调修养身心是做事的根本，“不为圣贤，便为禽兽，莫问收获，但问耕耘”，立身需高，以高标准要求自身，那些坚持到最后的成功之士皆是如此，此外，广阔的胸襟、有尝试与行动的勇气和坚持，在客观条件相同时，成败更在乎这些内在素质，完善自身是最根本之事。

第三编，立志问学篇，以志和学为主，人当立志，从前立志是君子的事，而今立志也是普通人的事，书中说，一个人没有远大的志向不能算人，读后感看到这句话时总觉言过其实，但又心有不甘，立志确是每个人都应做的，这个人的根本所在。“有志者立长志，无志者常立志”当有明确的目标后，专注于此，每一步前行总会有所收获。学之道，在乎勤，读书是立身之本，“腹有诗书气自华”，学习是改变自身气质甚至命运的最佳途径。

第五编，待人接物篇，其中讲与人交往，一强调“恕”字，孔子的“其恕乎，己所不欲，勿施于人”，是最高境界。二为“诚”，“人无信不立”，诚信是做人之本，“安于愚拙，诚恳对待”才是待人之道。同时“对人不可轻为喜怒，对物不可重为爱憎”，我国传统文化中注重喜怒不形于色，“制怒”也是林则徐的人生座右铭之一，管控好自己的情绪才能更清晰的观察事物。

第六编处世应酬篇，强调入世后为人准则和与人交往之道，为人处世讲究把握好度，书中最高境界就是“得道的人方正但却不显得生硬，有棱角但却不会伤人，正直坦率但却不放肆无忌，光洁明亮但却不刺眼炫目”。做到此种程度，对自我的管理达到超脱境界，掌握好各种平衡，想必便是儒家中庸之道最高的体现。

《菜根谭》虽然成书于约320年前，其中哲理不可否认有些许

不合时代之处，但在今日也有极大的借鉴意义，仔细研读此书终会在为人处世上有所获。

菜根谭读书心得篇九

读《菜根谭》颇有感触：“文章做到极处，无有他奇，只是恰好。人品做到极处，无有他异，只是本然。”

这句话告诉我们：文章写到了纯熟完美的最高境界时，其中的遣词造句并没有什么深奥玄妙之处，只不过是将自己的真情实感恰如其分地用文字表达出来罢了。当一个人的品德修养达到了真善美高度统一的崇高境界时，他的言谈举止并没有什么特别的地方，只不过是将自己纯真朴实的自然精神本质平白表露而已。

曹丕在《典论·论文》中将做文章提高到了至高境界，“盖文章，经国之大业，不朽之盛事。年寿有时而尽，荣乐止乎其身，二者必至之常期，未若文章之无穷。”为天下读书人废寝忘食地读书和殚精竭虑地求功名找到了理论依据，由此也激励了一代又一代的学子在“头悬梁、锥刺股”读书成名的同时，注重将文品与人品紧密地结合起来，视作文与做人生命，孜孜不倦读书的同时，自觉地完善自我，以期成为表里如一的高尚的人。

现实生活中，每一个人的灵魂所思与肉体所为往往并不统一，甚至会发生对抗，直接导致“作文”与“做人”的激烈冲突，真的是很残酷。然而，这也正是生活的本真。因为在中国人的眼里，“文如其人”，人生一世在社会中运行的过程被称为“做人”，只有成功地做好了“人”，才可能拥有一双“作文”的妙手，所谓“修德须忘功名，读书定要深心”。做学问的人务必要聚精会神，专心致志。就像你在修炼道德时却又忘不掉求取功利名誉，那么你必然不会有什么真正的造诣。如果你在阅读古书时却只把兴趣放在吟诗作赋、附庸风雅上，

那么你也肯定不能有什么深入的心得体会。

人生如同一座大舞台，每一个人都是演员，都在扮演着不同的角色，自然也就有正面人物和反面角色之分，同时也会存在真真假假、虚虚实实之别。一个人可以扮演多种角色，但却无法具备多个灵魂，否则“灵”与“肉”的搏斗时刻在进行，人活得岂不是太累了，如此肉体与灵魂的和谐就无法统一，心灵的安宁更成为无稽之谈。

菜根谭读书心得篇十

【一】

佛家有言“心静自然凉”，与《菜根谭》有异曲同工之妙，“欲其中者，波沸寒潭，山林不见其寂；虚其中者，凉生酷暑，朝市不知其喧”，心中浮躁的人即使在幽静的山林中也体会不到的寂静，心中虚脱明净的人即使在夏日里也能得到清爽，在嘈杂的躁市也能心静。无论在哪个时代这都是亘古不变的道理，很多人一味的追求功名利禄整天心浮气躁，惶惶不可终日，若得若是若即若离忐忑不安的，就算是找个人间仙境也无福消受；但是一个人把名利地位看得很简单，他的人生会很轻松，这也是把物欲看透了的表现，他明白钱财乃身外之物，内心纯洁才是最重要的。

陶渊明就是超凡脱俗的隐士的典范，不为五斗米折腰的高尚情怀，不与世俗同流合污的清高昭然可见。但是他那种清高又是那么的平易近人，把清高放在内心而不是表现在外表的高傲，这也是洪应明所认可的高尚。

洪应明对叱咤政坛的风云人物说要学会激流勇进明哲保身，对仕途迷茫前途坎坷之人说要苦中求进永不言弃，对整日勾心斗角尔虞我诈的人说要内心持净以修其德，对高傲自大自

以为是的人说要虚怀若谷虚心谦卑，对雄才大略威震八方的霸主说要仁者无敌。

嚼着菜根香，体会世海沧桑，读懂人生哲理，导航着未来的方向！

【二】

“静中静非真静，动处静得来，才是性天之真静；乐处乐非真乐，苦中乐得来，才是心体之真机。”

你听过吗？这是在《菜根谭》中的一则，说了在一个静的地方，很安静，这不是真正的静，要在一个喧闹的地方静下来，才是真正的静。

有一次，我和妈妈来到一个农村，那里很穷苦，他们在那里干活，种田，满头大汗。我在城市里整天很开心，可是我在农村里看到那些小孩子，和种田的大人们也很开心。为什么呢？我知道了一个道理，在快乐的环境中很快乐，这不是真的快乐，在很穷苦的生活环境中仍然保持快乐才是真正的快乐。

我终于知道了，我在学校里努力学习，刻苦读书中取得的快乐才是真的快乐。

我一定会做到这些的。

《菜根谭》这本书是对我有好处，我会把这本书保存得很好，认真学习。

菜根谭读书心得篇十一

“文章做到极处，无有他奇，只是恰好。人品做到极处，无有他异，只是本然。”

这句话告诉我们：文章写到了纯熟完美的最高境界时，其中的遣词造句并没有什么深奥玄妙之处，只不过是将自己的真情实感恰如其分地用文字表达出来罢了。当一个人的品德修养达到了真善美高度统一的崇高境界时，他的言谈举止并没有什么特别的地方，只不过是将自己纯真朴实的自然精神本质平白表露而已。

曹丕在《典论·论文》中将做文章提高到了至高境界，“盖文章，经国之大业，不朽之盛事。年寿有时而尽，荣乐止乎其身，二者必至之常期，未若文章之无穷。”为天下读书人废寝忘食地读书和殚精竭虑地求功名找到了理论依据，由此也激励了一代又一代的学子在“头悬梁、锥刺股”读书成名的同时，注重将文品与人品紧密地结合起来，视作文与做人生命，孜孜不倦读书的同时，自觉地完善自我，以期成为表里如一的高尚的人。

现实生活中，每一个人的灵魂所思与肉体所为往往并不统一，甚至会发生对抗，直接导致“作文”与“做人”的激烈冲突，真的是很残酷。然而，这也正是生活的本真。因为在中国人的眼里，“文如其人”，人生一世在社会中运行的过程被称为“做人”，只有成功地做好了“人”，才可能拥有一双“作文”的妙手，所谓“修德须忘功名，读书定要深心”。做学问的人务必要聚精会神，专心致志。就像你在修炼道德时却又忘不掉求取功利名誉，那么你必然不会有什么真正的造诣。如果你在阅读古书时却只把兴趣放在吟诗作赋、附庸风雅上，那么你也肯定不能有什么深入的心得体会。

人生如同一座大舞台，每一个人都是演员，都在扮演着不同的角色，自然也就有正面人物和反面角色之分，同时也会存在真真假假、虚虚实实之别。一个人可以扮演多种角色，但却无法具备多个灵魂，否则“灵”与“肉”的搏斗时刻在进行，人活得岂不是太累了，如此肉体与灵魂的和谐就无法统一，心灵的安宁更成为无稽之谈。

时下朋友见面最大的感慨就是：活得真累。这种累并非单纯的工作强度之大，而是作为社会人必须照顾到方方面面的关系，是个体心理的疲惫，是不堪心灵的重负，对此身在职场的人们都心知肚明又心照不宣，只能默默地承受，暗暗地调节。倘若我们能够做到“文章极处无奇巧，人品极处只本然”，卸下过多的心理重负，拥有宽爱和淡定的心境，不怨天尤人，不苛求完美，去本色做人，以真心作文，那么我们将会在有限的生命旅途中，抛弃功名之累，饱览春花秋月，细品夏景冬雪，天人合一，自然和谐地终其一生。

如同《菜根谭》的得名：咬得菜根断，则百事可破。但愿我们能“超越口耳之嗜欲，得见人生之真趣”，无论是做人还是作文，都会万事皆缘，随遇而安。

菜根谭读书心得篇十二

读《菜根谭》，我受益匪浅。它是一部充满哲理的智慧书。有时，书里一句简单的话，给我带来了足足几天的思考与感动。它用散文诗化的手法从修养，处事，学习，心境等方面给我的大学生活及未来的人生道路作了积极的指引。

关于《菜根谭》的作者洪应明，号‘还初道人’。关于他的事迹，没有正史可稽，所以很难断定他是一个怎样的人。当时社会局势十分混乱，他对于功名吉田贵看得很淡泊，专心埋首于著述。他的著述很多，如《联瑾》、《樵谈》、《笔畴》、《传家宝》等书，都是当时的警世教言，虽然后世无传，但这本《菜根谭》却散放不朽的光明，欢喜读它的人不少。从《菜根谭》中可看出作者的思想、文辞、性格等，绝不是一般学者如胶柱鼓瑟或侈言清谈者流所可比拟。

《菜根谭》融合了儒家的中庸，道家的无为和佛出世的思想，所以品读《菜根谭》，让我在体悟人生的真谛时，也让我对中国古代的哲学思想的了进有进一步的深化。

在《菜根谭》的五大章内容里，我最喜欢它提升心境的诗句。一行“雁渡寒潭，雁过而潭不留影；风过疏竹，风停而竹不留声”，我的思绪在这唯美字句间飞扬：大雁飞过寒潭，不会留下痕迹；风从稀疏的林子里穿过，声音却不会因此而停留。我们的人生不会因为一点小小的成就而光明，也绝不会因为偶尔的失误而毁灭，得与失往往只有一瞬间，如果难以承受考验，我们会变得不堪一击，甚至会立刻倒下。读到那句熟悉的“宠辱不惊闲观庭前花开花落；去留无意漫随天外云卷云舒”时，别有一番感受。大学之前是为了考试而盲目背诵，而今天它却深深地撞击了我的心扉。平静处事，冷眼观事，不以物喜，不以己可以帮助我们建立强大有力的心里基石。

其次，使我感兴趣的要数它关于充满禅意关于佛学的领悟了。它推从的平淡是真，一切随缘，返璞归真，清心寡欲等，这些，对于生活在科技高速发展的现代社会的人们是极有帮助的。紧张的生活导致的心理障碍往往是由于人们放纵了的欲望所造成的，如果我们每一个人都可以权衡好现实理想的关系，能够在忙碌的时候给自己的心情放个假，空想的时候能够多思考那么我们就不会陷入压力的漩涡之中了。如果我们能够“风恬浪静中，见人生之真静；味淡声稀处，识心体之本来。”，那么我们就不会遭遇如此多的苦难了。

“人生贵在随缘，一切随缘，随缘不变，不变随缘”。日常生活中，对很多事我们一遍又一遍地强调一切随缘，真正实施起来却大相径庭了，为了达到目标，有时宁可扭曲自己的想法，用错误的理论指导出错误的行为，又用错误的行为继续错误的理论，自己还会沾沾自喜，执迷不悟。

《菜根谭》关于为人处事的知识方面也给予了许多积极的建议。这一点上，它主要继承了《论语》的中庸思想即主张待人接物采取不偏不倚，调和折中的态度，也即方圆出世。它提倡我们宽容，谦和，退让以及帮助和理解等等。它甚至完全推崇没有个性就是最大的个性的道理，为了保护自己，可以隐藏自己的有点长处，宁可有理也饶人等等，但是在竞争

激烈的社会，这样的做法是否过于保守了呢？如果每个人都不偏不倚，那还指望我们的社会在不断的矛盾里进步，每一个公民在不断的受挫之中取得进步么？在这里并不是否定《菜根谭》关于中庸思想的倡导，过分的中庸毫无意义，就我个人而言，和出风头闹事一样愚昧。

翻阅《菜根谭》，我愚昧的心灵得到了一次感化，在辩证思考与理性批判中，我成长着。我把它置于床前，利用每天睡眠之前的时间静下心来品读，执笔做一些小小的摘抄，尽情的享受这样的读书时光。

菜根谭读书心得篇十三

夜深了，静得可以听见叶落的声音，柔柔的音乐声绕于耳际，青花瓷杯中茶叶随水的沉浮渐渐变成绿色，晶莹而清澈，杯子里的光影闪烁着水的灵动，那一刻心儿会明亮清新，恰是林间涧溪缓缓流淌，一日的芜杂，此刻只有一份久违的宁静萦绕于心。静静读着《菜根谭》，品味一代伟人毛爷爷说的话：嚼得菜根者百事可做。《菜根谭》是一部论述修养、人生、处世、出世等学问的语录体文集，共分前后两集、三百六十则，他以道德格言的形式，将儒释道三家精髓于一炉，娓娓道出中国式的处世建业之方和修身养性之学。其中积极进取的入世精神、福民治国的宏远志向、亲近自然的隐逸之趣，既富于生活气息，又充满诗情画意。读着细细回味，如茶在口，润泽清新。

书的有句话，讲的是：待小人不难于严，而难于不恶。对这句话，我理解为：对品德不好的人报以严格的态度并不困难，困难的是对待他们不讨厌他们，要做到对事不对人。《菜根谭》中有一句名言，威宜先严，恩宜后浓，它的意思是说，我们对待别人应该从严到宽，如果先宽厚再转至严格，别人就会憎恨你冷酷无情，而恩惠则要从淡转浓，否则别人容易忘掉你的恩惠。这句话讲的虽是修身方面的问题，但用到教

育孩子上来，同样适用。它提示我们对待孩子应该一开始就严格要求，时时关注他(或她)身上出现的各种小问题，防患于未然，只有孩子将各种规范转化为自己内在的自觉行为准则之后才能由严转宽，否则极易产生一种破窗现象而引发一系列问题。

美国斯坦福大学心理学家詹巴斗曾进行过一项有趣的试验：他将两辆一模一样的汽车分别停放在中产阶级社区帕罗阿尔托和相对贫困杂乱的布朗克斯街区，停在布朗克斯街区的那一辆，摘掉车牌、打开顶棚，结果那辆车在一天之内就被人偷走了。而停在帕罗阿尔托的那一辆，摆了一个星期也完好无损。后来詹巴斗用锤子把那辆车玻璃敲碎了，结果呢，仅仅几个小时，它就不见了。基于此项试验，政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳提出了一个破窗理论，该理论认为，如果有人打坏了某个建筑物的一块玻璃，而这扇窗户又得不到及时维修，别人就可能受到某些暗示性的纵容，去打碎更多的玻璃，结果在这种公众麻木不仁的氛围中，犯罪就会滋生。

我们提倡对孩子宽容，那是指允许他们有不同的想法，允许他们犯错，但并不是孩子犯了原则性错误也不该得到批评，甚至还不适当地获得激励。青少年时期是是非观念形成的关键时期，教师和家长得体的严厉是完全必要的。如果一味的宽待孩子的那些因为主观意识导致的错误，就会助长出现更多的破窗，使许多本来完好的玻璃也难以幸免。我们教育孩子不仅要及时更换被打破的玻璃，同时对出现细微裂缝的玻璃亦采取恰当的补救措施，从而在日常的严谨教育中获得应有的效益。比如学习上，有某一个人懈怠了，往往会影响周围的其他同学，继而那一块学生在学习上都有所放松。

菜根谭读书心得篇十四

近来喜欢阅读短篇文字，尤其喜欢上《菜根谭》这本书，谈不上对这本书的理解，感悟，只是觉得这本书中犹如一剂良药，每当自己心情不好，或有一些解不开的心结时，泡上一

杯茶，闻着绿茶的清香，捧起这本书，坐在家里阳台上的藤椅上，轻轻摇晃着藤椅，读上一两段，慢慢的在心中回味一下，顿时心中的不快便会烟消云散。

这本书是明代洪应明的一本语录作品，在我国民间广泛流传。这本书很奇特，它不仅有许多古文，还有很多故事，每一篇文章后面都有一个故事，借故事来譬喻古文的道理。真可谓是：人心有真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不茗而自清芬。

曾读到文中这段话：“拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰竞；消却心头鄙吝，眼前时有月到风来。”也就是说拨开心中的烦恼和诱惑，心中就会平静，消除心中的狭隘，眼前就会出现美丽的风景。在我们周围会有这样一些人，在聊天时会听到其不停的抱怨，其实他们所抱怨的事都是生活中的一些琐碎的小事，但是习以为常，便会觉得世事不公，而又无法改变，把自己的心情弄得很糟。其实，在生活中，不如意的事十之_，只要我们常想一二，便能做到坦然面对，该放就放，自然而然就能感受到生活的美好。

学会知足常乐，知足是一种智慧，常乐是一种境界，不把小事总堆积在心里，其实生活中很多琐碎的小事大家都会遇到，不管是家里的，还是工作中的，但是明智的人一笑了之，因为有些事是不可避免的，能补救的就尽力补救，无法改变的也就坦然接受。遇到不顺时，让我们去抬起头看看月亮，再美的月亮也会有阴晴阳缺，调整好自己的心态，做好自己该做的事情，自然就会成为一个快乐的人。

正所谓“咬得菜根百事可做”，让我们怀着一颗知足感恩的心去享受幸福，感受快乐！

菜根谭读书心得篇十五

有句话叫：“心安茅屋稳，性定菜根香”，《菜根谭》是我

国古代学者洪应明所撰写的一部关于人生体验的奇书。今日小编就为大家整理了关于菜根谭读书心得范文，欢迎借阅学习，一起来看看吧！

今日读《菜根谭》，书中无处不在的博大、宽容、淡泊、向善与智慧，让你觉得仿佛在与一位智者交谈，疑虑消弭，警策长留。

作为一名教育工作者，给我感悟最深的是其中有关教育批评的至善妙语。

洪应明说“攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。”意思是说，当责备别人的过错时，不可太严厉，要顾及对方是否能承受，注意不伤对方的自尊心；当教诲别人行善时，不可以期望过高，要顾及别人是否能做到。

《菜根谭》中处处充满了辩证法观点。“念头浓者，自待厚，待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。”“地之秽者多生物，水之清者常无鱼。故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。”这些话语告诉我们，凡事应求恰到好处，过之不及都将失之偏颇。

我喜欢《菜根谭》。它淡雅的眉目下是一双历世阅人的慧眼。它宛如一溪清泉，荡涤人心的积郁，使人澄怀物象，进而得以超然物外，静观世界，参悟人生。

《菜根谭》是一部论述修身、处世、待人、接物的格言集，是作者对人世百态的领悟，是一种人生经验的沉淀与积累，蕴涵深刻的哲理，读后耐人寻味。

最近我就读了一段：肝受病则目不能视，肾受病则耳不能听。病受于人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭，必先无得罪于冥冥。

它的大意是说：肝有病眼睛就会看不清，肾受病耳朵就会受影响。病发于人看不到的地方，却表现在人所共见的地方。如果君子想成为人上人，就要先在没人看到的地方做好自己。

如果让自己道德完善就要慎独，慎独就是在别人看不见听不到的情况下做好一切。做什么事都不能瞒天过海、蒙混过关，因为总有一天会真相大白、水落石出的。

我有一次独自在小卖店里，忍不住拿了几样小食品，我一会儿拿起来，一会儿又下。那时有两个我——一个想拿东西的我，一个不想拿东西的我。突然，我想起一句话“要想人不知，除非己莫为”，所以我到了最后也没有把东西拿走。

孔子说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”这句话就是说，一有坏念头，人就变得鬼鬼祟祟。如果不做坏事的人，就会做什么事都没有紧张的情绪。

所以，人的一生做任何事，都要胸怀坦荡，光明磊落。

我最近看了一本叫做《菜根谭》的书。这本书很奇特，它不仅有许多古文，还有很多故事。每一篇文章后面都有一个故事，借故事来譬喻古文的道理。真可谓是：人心有真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不茗而自清芬。须念净境空，虑忘形释，才得以游衍其中。

这本书是明代洪应明的一本语录作品，在中国民间广泛流传，千古不朽。正所谓“咬得菜根，百事可做”，它在修身、处事等方面提出的准则，影响了一代又一代龙的传人。到了现代，又被日本商界人士奉为心理学教材。这本书里的道理非常深奥，有些竟是我们现在所不能理解的。其中我印象很深的一篇是：一位商人路过一个村庄，看到一孩童手持棍棒正鞭打一条小小的青蛇，那小蛇已经遍体流血。商人劝道：“你瞧，小蛇都流血了，不要再打了！”小孩好奇，向商人要了他的衣服后就走了。后来商人又经过那个村子，看到

有一个白衣少年正牵马在路边等候他。原来少年是那条小青蛇的哥哥，小青蛇原本是一个小精灵，故而化身青蛇到人间去游玩，不料小孩子还以为他是条蚯蚓，就拿来树枝打着玩。今天，他的哥哥来报答恩公了。

其实我认为真的要做到事事以“行止在我”“进退有方”，还真是相当的困难的！书中有篇《多喜养福，去杀远祸》中所写道：福不可徼，养喜神以为召福之本而已；祸不可避，去杀机以为远祸之方而已。意思就是说：人间幸福不可勉强追求，只要能保持愉快的心情，就是追求人生的基础；人间祸害实在难以避免，只要能消除怨恨的念头，就是远离祸害的法宝。但是要如何平横和缓减那些压力呢？我想这恰恰写出了我的心声！幸福从某种角度上来说是可以自产自余的！

只有通过主观的努力，通过辛勤劳动，才有可能获得自己所要追求的幸福！

培根曾说过：“历史使人明智、诗歌使人智慧、演算使人精密、哲理使人深刻、道德使人高尚、逻辑修辞使人善辩。”读了融历史与道德、诗歌与哲理、时代精神与民族特色于一炉的书籍——《菜根谭》，犹如滴水穿石，持久而有力，浸润着我的心灵。《菜根谭》是明代还初道人洪应明所著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。具有三教真理的结晶，和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。

中华民族的传统文化博大精深，源远流长。历史的长河不断地冲刷、洗礼中留下一颗颗瑰丽无比的明珠。《菜根谭》就是其中一颗璀璨的明珠！《菜根谭》是一本怎样的书呢？古人云：“谭者，谈也。性定根香。”花香可以用鼻来品味，果香可以用口来品味，而根香却需要用一颗智慧的心灵来品味。

《菜根谭》是一位悟透了人生的隐士，融释、道、儒于一身，

别具慧眼，将自己的人生奥妙和盘托出的结晶。我觉得《菜根谭》思人间事，是一本仁者见仁，智者见智的书。商界巨子们喜欢读《菜根谭》，因为他们认为《菜根谭》是一部奇书，是企业界经营管理的“指南”，企业家修身养性的“教材”；僧侣们喜欢读《菜根谭》，是因为其博大、宽容、善良。我也喜欢读《菜根谭》，因为我觉得它充满了哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意。我觉得《菜根谭》是一本修身养德、为人处世的好书。读起来感觉内心很平和的，一个个鲜活的例子，一段段朴素无华的语言，感觉就像在拉家常一样，娓娓道来，让自己在不知不觉中有所收益：哦，原来有些事情还可以这样处理的。

读了《菜根谭》，让我从中得到了许多的启迪。作为一个教师，不但要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的爱国精神，而且更加要立足自己的工作岗位“先学生之忧而忧，后学生之乐而乐”的工作热忱；不但要有“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”、“不怨天、不尤人”的心态，更加要有“以修身自强”、“修辞立其诚”、“石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤”的品格，作为一个平平凡凡的人要想不落后于这个时代，不但要有居安思危、防微杜渐的想法，而且要“博学之，审问之，慎思之，明辩之，笃行之”来不断为自己充电、加油！

街上流行的服饰，最时髦的往往最容易过时，而经久不变的，是那些式样简洁普通的衣服。对于一个人来说，物质的需求只是生活的调剂，却不能成为生活的主旋律。能让我们百吃不厌的是粗茶淡饭，看我们人类赖以生存的主食大多是滋无味，可嚼之则会甘之如饴，酸甜苦辣只是调味品，能让我们活得充实、活得踏实的关键要有一种好的心态和健康的道德观念。读了“天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。”让我们体会到世界是一面镜子，你对它皱眉，它就对你皱眉；你微笑，它就对你微笑。幸福不是一种现实，而是一种感觉，幸福感究竟是什么东西呢？日本医学博士春山茂雄在《脑内革命》这本书中写道：“人的心灵由大脑里的脑干、大脑边缘

系统和大脑皮质组成。其中有一种神经，当受到外界刺激的时候，会使人快感。在工作中、生活中经常保持喜悦的心情，就是获得幸福的根本。读了“心不可不虚，虚则义理来居；心不可不实，实则物欲不入”，让我懂得了人心不可以不谦虚，谦虚才能让正义真理进驻心中；人心不可以不充实，充实才能使贪念物欲无法入侵。人在做学问和做人，要善于听取不同人的意见，并改变自己，要保持“为有源头活水来”的状态，才能不断地修正自己的言行。

读了“凭意兴作为者，随作则随止，岂是不退之轮；从情识解悟者，有悟则有迷，终非常明之灯。”让我懂得做事不要任凭自己意气用事，也不要带着太多的情感去领悟道理，这样才会少走弯路。想想真的很有道理，我们作为教师，我们育人的工作是细水长流的，不是立竿见影的。因此工作的时候不能意气用事。因为感性的热情是干柴上的火，响起来是比比剥剥的，但片刻就会烧尽；理智却是沉默的煤炭，能够放出持久的光和热。做事有始有终的人，依靠的是恒心和毅力。想成为一个平凡而不平庸的教师，除了要学会顺应时势，要有责任心外，关键要用心去工作。浅水是喧哗的，深水是沉默的。我希望自己是那耐人寻味的深水，厚积薄发，每一天能展现经过沉淀后的精华！

我最喜欢读《菜根谭》，它是一本被奉为修身养性的人生教材，明朝末年隐士洪应明所著。读了《菜根谭》，让我从中得到了许多的启迪，菜根谭读后感。作为一个大学生，不但要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的爱国精神，而且更加要立足自己的职位“先同学之忧而忧，后同学之乐而乐”的工作热忱；不但要有“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”、“不怨天、不尤人”的心态，更加要有“以修身自强”、“修辞立其诚”、“石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤”的品格，作为一个平平凡凡的人要想不落后于这个时代，不但要有居安思危、防微杜渐的想法，而且要“博学之，审问之，慎思之，明辩之，笃行之”来不断为自己充电、加油！

街上流行的服饰，最时髦的往往最容易过时，而经久不变的，是那些式样简洁普通的衣服。对于一个人来说，物质的需求只是生活的调剂，却不能成为生活的主旋律。能让我们百吃不厌的是粗茶淡饭，看我们人类赖以生存的主食大多是滋无味，可嚼之则会甘之如饴，酸甜苦辣只是调味品，能让我们活得充实、活得踏实的关键要有一种好的心态和健康的道德观念。读了“天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。”让我们体会到世界是一面镜子，你对它皱眉，它就对你皱眉；你微笑，它就对你微笑，幸福不是一种现实，而是一种感觉，幸福感究竟是什么东西呢？日本医学博士春山茂雄在《脑内革命》这本书中写道：“人的心灵由大脑里的脑干、大脑边缘系统和大脑皮质组成。其中有一种神经，当受到外界刺激的时候，会使人快感。在工作中、生活中经常保持喜悦的心情，就是获得幸福的根本。读了“心不可不虚，虚则义理来居；心不可不实，实则物欲不入”，让我懂得了人心不可以不谦虚，谦虚才能让正义真理进驻心中；人心不可以不充实，充实才能使贪念物欲无法入侵。人在做学问和做人，要善于听取不同人的意见，并改变自己，要保持“为有源头活水来”的状态，才能不断地修正自己的言行。

读了“凭意兴作为者，随作则随止，岂是不退之轮；从情识解悟者，有悟则有迷，终非常明之灯。”让我懂得做事不要任凭自己意气用事，也不要带着太多的情感去领悟道理，这样才会少走弯路。想想真的很有道理，我们作为学生，我们的学习是细水长流的，不是立竿见影的。因此学习的时候不能意气用事。因为感性的热情是干柴上的火，响起来是比比剥剥的，但片刻就会烧尽；理智却是沉默的煤炭，能够放出持久的光和热。做事有始有终的人，依靠的是恒心和毅力。想成为一个平凡而不平庸的大学生，除了要学会顺应时势，要有责任心外，关键要用心去工作。浅水是喧哗的，深水是沉默的。我希望自己是那耐人寻味的深水，厚积薄发，每一天能展现经过沉淀后的精华！

其中让人可以深思与启发的地方太多，可以自己感悟之。但

读书一定要能吸取有益的知识，不要尽信所述，不然人们办事会难于取舍，做事犹豫不决，一事无成。总之，尽人事，信天命；自强不息，厚德载物。

菜根谭读书心得篇十六

【范文一】

近日，笔者读完洪应明的《菜根谭》，书中无处不在的博大、宽容、淡泊、向善与智慧，让你觉得仿佛在与一位智者交谈，疑虑消弭，警策长留。作为一名教育工作者，给我感悟最深的是其中有关教育批评的至善妙语。

洪应明说“攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。”意思是说，当责备别人的过错时，不可太严厉，要顾及对方是否能承受，注意不伤对方的自尊心；当教诲别人行善时，不可以期望过高，要顾及别人是否能做到。

《菜根谭》中处处充满了辩证法观点。“念头浓者，自待厚，待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。”“地之秽者多生物，水之清者常无鱼。故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。”这些话语告诉我们，凡事应求恰到好处，过之不及都将失之偏颇。

我喜欢《菜根谭》。它淡雅的眉目下是一双历世阅人的慧眼。它宛如一溪清泉，荡涤人心的积郁，使人澄怀物象，进而得以超然物外，静观世界，参悟人生。

【范文二】

中华民族的传统文化博大而精深，源远流长。在历史长河的不断冲刷、洗礼下，留下了一颗颗瑰丽无比的明珠，《菜根谭》就是其中的一颗。有人评价此书：“嚼得菜根香，百事可做”。古人云：“谭者，谈也，性定根香。”花香可以用

鼻来品味，果香可以用舌头来品味，而根香却需要用一颗智慧的心灵来品味。

初看此书，觉得不过如此，都是些常见常听的劝告，但细看之后，就让我越看越着迷，这些道理在平时常被我们忽略，就如菜根一样，一旦细细品味却是有其独特之处。

“良药苦口忠言逆耳”，这是自古以来多少前人成功与失败所得到的结论，就如秦始皇的统一无疑是因他能够进忠言，最后使得他成为第一个开创中央集权国家的人，从而得到了千古一帝的名号。（而楚怀王客死异乡的收场也终因其不能听进忠言，无视屈原的忠言，最后落得客死秦国的悲惨境地。秦始皇与楚怀王相比可以说是成与败的’对比，无疑是“良药苦口忠言逆耳”这句名言的最好诠释。

“大智若愚，大巧似拙”，这是在劝戒我们做人要谦虚，不要自以为是，一个真正有才华的人不会轻易显露自己的才智，一旦锋芒过露，只会招人嫉妒，因为树大招风。杨修就是最好例子，他自以为聪明，三四次猜出曹操的心事，却又到处宣扬，最后是聪明反被聪明误，你说杨修聪明吗？他确实聪明，但是又为何会死呢？这便是他愚蠢的一面，因为他猜透了曹操的心事，却猜不透曹操的为人性格。曹操内心里怎么想，大臣们几乎都知道，但就是自以为聪明的杨修不知道，只因他不懂得才大招妒这个道理。所以，“大智若愚，大巧似拙”是值得我们借鉴的人生准则。

我喜欢《菜根谭》，因为它是一本历世阅人的书。充满哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意，让我在不知不觉中有所收益。

菜根谭读书心得篇十七

疫情期间根据当地防控要求，在家隔离不给大家添麻烦不外出串门。在家期间合理的安排时间，多读书不断的提升自己

的文化修养，便从老公众多书籍里面来寻；虽然书籍众多但是想读的却难寻几本，突然《菜根谭》跳入眼前，初读此书多次想放弃，因为书里许多繁体字使我望而却步；尽管有许多文字已经有拼音注解，但是还是众多的文字不认识。但是想来不可轻言放弃，就去找来新华字典，一边看一边翻看字典查找，坚持几天之后，发现此书虽不如小说那般易懂，但却自有其风采和韵味。慢慢地便爱上此书，放在枕边每天翻看，细细品味，轻声慢读。

读“无过是功，无怨是德——处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。”使我明白人生在世，无愧于心，乐于助人，不求感恩。作为一名人民教师努力尽自己的微薄之力去教育和帮助更多的学生，让更多的家庭看到希望。

读“修德忘名，读书深心——学者要收拾一精一神并归一路。如修德而留意于事功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。”使我懂得求取学问拂除杂念；在追求道德修养上，别把功名利禄放在上面；阅读书籍时，应该多多注重心得体会。

读“忘功念过，忘怨念恩——我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。”使我想到帮助别人不必记在心上，若有过错时刻反思自己。对于别人的帮助应时刻牢记，对于别人的过错要懂得放下。

读“多病未羞，无病是忧——泛驾之马可就驰驱，跃冶之金终归型范；只一优游不振，便终身无个进步。白沙云：“为人多病未足羞，一生无病是吾忧。”真确论也。”使我反思到有问题并不可怕，可怕的是认识不到自己的问题更不用说及时改正了，作为教师教育和帮助学生，引导学生，发现他们犯错误时，及时提醒他们改正并引领走向正确的方向。

书未读完，但感受已经颇深，放在枕边慢慢咀嚼，伴书香。悟心神，努力前行。

菜根谭读书心得篇十八

夜深了，静得可以听见叶落的声音，柔柔的音乐声绕于耳际，青花瓷杯中茶叶随水的沉浮渐渐变成绿色，晶莹而清澈，杯子里的光影闪烁着水的灵动，那一刻心儿会明亮清新，恰是林间涧溪缓缓流淌，一日的芜杂，此刻只有一份久违的宁静萦绕于心。静静读着《菜根谭》。《菜根谭》是一部论述修养、人生、处世、出世等学问的语录体文集，共分前后两集、三百六十则，他以道德格言的形式，将儒释道三家精髓于一炉，娓娓道出中国式的处世建业之方和修身养性之学。其中积极进取的入世精神、福民治国的宏远志向、亲近自然的隐逸之趣，既富于生活气息，又充满诗情画意。读着细细回味，如茶在口，润泽清新。

书的有句话，讲的是：“待小人不难于严，而难于不恶。”对这句话，我理解为：对品德不好的人报以严格的态度并不困难，困难的是对待他们不讨厌他们，要做到对事不对人。

《菜根谭》中有一句名言，“威宜先严，恩宜后浓”，它的意思是说，我们对待别人应该从严到宽，如果先宽厚再转至严格，别人就会憎恨你冷酷无情，而恩惠则要从淡转浓，否则别人容易忘掉你的恩惠。这句话讲的虽是修身方面的问题，但用到教育孩子上来，同样适用。它提示我们对待孩子应该一开始就严格要求，时时关注他(或她)身上出现的各种小问题，防患于未然，只有孩子将各种规范转化为自己内在的自觉行为准则之后才能由严转宽，否则极易产生一种“破窗”现象而引发一系列问题。

美国斯坦福大学心理学家詹巴斗曾进行过一项有趣的试验：他将两辆一模一样的汽车分别停放在中产阶级社区帕罗阿尔托和相对贫困杂乱的布朗克斯街区，停在布朗克斯街区的那一辆，摘掉车牌、打开顶棚，结果那辆车在一天之内就被人偷走了。而停在帕罗阿尔托的那一辆，摆了一个星期也完好无损。后来詹巴斗用锤子把那辆车玻璃敲碎了，结果呢，仅仅几个小时，它就不见了。基于此项试验，政治学家威尔逊

和犯罪学家凯琳提出了一个“破窗理论”，该理论认为，如果有人打坏了某个建筑物的一块玻璃，而这扇窗户又得不到及时维修，别人就可能受到某些暗示性的纵容，去打碎更多的玻璃，结果在这种公众麻木不仁的氛围中，犯罪就会滋生。

我们提倡对孩子宽容，那是指允许他们有不同的想法，允许他们犯错，但并不是孩子犯了原则性错误也不该得到批评，甚至还不适当地获得激励。青少年时期是是非观念形成的关键时期，教师和家长得体的严厉是完全必要的。如果一味的“宽待”孩子的那些因为主观意识导致的错误，就会助长出现更多的“破窗”，使许多本来完好的玻璃也难以“幸免”。我们教育孩子不仅要及时更换“被打破的玻璃”，同时对出现细微裂缝的“玻璃”亦采取恰当的补救措施，从而在日常的严谨教育中获得应有的效益。比如学习上，有某一个人懈怠了，往往会影响周围的其他同学，继而那一块学生在学习上都有所放松。

菜根谭读书心得体会范文7：600字

我第一次看《菜根谭》是在十年前，那时太年轻，好读书而不求甚解，很多东西都是囫圇吞枣。而今已是而立之年，有了一些人生经验，便更能理解书中的至理名言了。《菜根谭》是明代洪应明所著的一部论述修养、人生、处世的语录集。书里阐述了为人处世、淡泊从容、修身养性、怡情适性、功业成败、返璞归真几方面内容。融合了儒家的中庸、道家的无为，从而形成了一套独特的为人处世方式。表现了古人对人生、人际、人性的见解。

读《菜根谭》须静静地读，细细的品，用心感悟，方能领略到它的哲学和智慧。读懂一部《菜根谭》体味人生的百种滋味，方能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早”。商界人士喜欢读《菜根谭》，因为他们认为《菜根谭》是一部奇书，是企业界经营管理的“指南”，企业家修身养性的“教材”；僧侣们喜欢读

《菜根谭》，是因为其博大、宽容、善良。我也喜欢读《菜根谭》，因为我觉得它充满了哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意。

我读《菜根谭》的最大感悟是它能使人的心境更加平静。当你愉悦时，它是一首清脆婉转的歌，让你心悅飞翔；当你忧郁时，它是一首悠远而又有力的笛声，让你重整旗鼓，走出阴霾。《菜根谭》是一坛久经酝酿的老酒，值得我们去品味、享受。它更像是一壶老茶，值得用心去泡，用心去喝，用心去细细体会。

“疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。”大意是在狂风暴雨的天气中，连飞禽都感到哀伤忧虑；在晴空万里的日子里，连草木也呈现出欣欣向荣。由此可见，天地之间不可以一天没有和祥之气，而人间也不可以一天没有欢欣之气。这让我体会到世界是一面镜子，你对它皱眉，它就对你皱眉；你微笑，它就对你微笑。幸福不是一种现实，而是一种感觉。在工作中、生活中经常保持喜悦的心情，就是获得幸福的根本。

作为一名教师，不但要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的爱国精神，而且更加要立足自己的工作岗位“先学生之忧而忧，后学生之乐而乐”的工作热忱；不但要有“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”、“不怨天、不尤人”的心态，更加要有“以修身自强”、“修辞立其诚”、“石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤”的品格，作为一个平平凡凡的人要想不落后于这个时代，不但要有居安思危、防微杜渐的想法，而且要“博学之，审问之，慎思之，明辩之，笃行之”来不断为自己充电、加油！

菜根谭读书心得篇十九

很久之前就曾听朋友提起《菜根谭》一书，朋友对此书极为推崇，将其誉为修身之书、智慧之书，我也曾想在闲暇之余

仔细阅读一番，无奈世俗繁忙，一直抽不出时间阅读品鉴。

近日，女儿的学校给孩子们发了这本书，并让每个学生都要熟记里面的内容。八岁的女儿根本无法理解每一段语录背后的含义，向我求救，让我给她读和讲，于是借此机会我第一次翻开了这本《菜根谭》。

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。之所以以“菜根为名”，原因众说纷纭，其中大部分人认为这则源于宋代学者的一句古语——“人能咬得菜根，则百事可做”。作者借此书表现了甘于清贫的淡然态度和平凡超脱的生活理想，值得后人景仰和学习。

在生活节奏高频率的现代生活中，人们奔波忙碌的同时，根本无暇停下来省视内心。就像我，每日忙于工作，忙于生活，经常会遇到各种失败、挫折，遇到各种困惑和心结，每每在我心中留下阴影和伤痕。在教女儿学习阅读的同时，《菜根谭》中的每一段语录都让我感触颇深，仿佛醍醐灌顶般豁然开朗，每日读上几段，每日都有一些新的思考，新的感悟。在阅读中，我打开心门，让这些警世、醒世的语录包围浸润着我的内心，改变着我的心态，改变着我的生活，改变着我的人生观和世界观。

“贫得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富。贫得者分金恨不得玉，封公怨不受侯，权豪自甘乞丐；知足者藜羹旨于膏粱，布袍暖于狐貉，编民不让王公”这段语录对当今社会追逐富贵，互相攀比的思想有着非常强的教育意义。过去，我也一直迷失在物质的欲望中，不断渴望得到更好的物质条件，结果自己的心永不满足，在与他人的攀比之中，总是奢望一些能力外的东西，日子过得浮躁而虚华。现在，我知道了，物质的追逐是没有止境的，虽然我没有奢华的物质条件，然而我有幸福美满的家庭，我有稳定可靠的工作，我的生活虽然平凡，然而我的精神应该是快乐的，是富足的。知足常乐，这是人

追求快乐的一种心态，也是一种处世的哲学。

“得意须早回头，拂心莫便放手，恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手”，人生总是不断上演着失意和得意。这段语录告诉我们，得意不要忘形，失意不要心冷。对于刚从销售转到综合办的我来说，此语可作为职场格言。面对新的环境、新的工作挑战，只有加倍努力，将工作做得更好；工作遇到挫折，我不再灰心丧气，而是继续努力，坚持到底，直至成功。

人生就是这样，要能够在普通的生活中找寻到快乐的因子，要能够在荣誉面前保持警醒，在挫折面前学会坚持。《菜根谭》教会了我怎样面对生活，面对工作，面对人生。

一本《菜根谭》，一部警世书，希望你也能偷得一点闲暇，找到它，翻开它，品读它，让心随着文字飞翔，让人生随着阅读走入另一番境界。

菜根谭读书心得体会范文6

夜深了，静得可以听见叶落的声音，柔柔的音乐声绕于耳际，青花瓷杯中茶叶随水的沉浮渐渐变成绿色，晶莹而清澈，杯子里的光影闪烁着水的灵动，那一刻心儿会明亮清新，恰是林间涧溪缓缓流淌，一日的芜杂，此刻只有一份久违的宁静萦绕于心。静静读着《菜根谭》，品味一代伟人毛泽东说的话：“嚼得菜根者百事可做”。《菜根谭》是一部论述修养、人生、处世、出世等学问的语录体文集，共分前后两集、三百六十则，他以道德格言的形式，将儒释道三家精髓于一炉，娓娓道出中国式的处世建业之方和修身养性之学。其中积极进取的入世精神、福民治国的宏远志向、亲近自然的隐逸之趣，既富于生活气息，又充满诗情画意。读着细细回味，如茶在口，润泽清新。

书的有句话，讲的是：“待小人不难于严，而难于不恶。”

对这句话，我理解为：对品德不好的人报以严格的态度并不困难，困难的是对待他们不讨厌他们，要做到对事不对人。

《菜根谭》中有一句名言，“威宜先严，恩宜后浓”，它的意思是说，我们对待别人应该从严到宽，如果先宽厚再转至严格，别人就会憎恨你冷酷无情，而恩惠则要从淡转浓，否则别人容易忘掉你的恩惠。这句话讲的虽是修身方面的问题，但用到教育孩子上来，同样适用。它提示我们对待孩子应该一开始就严格要求，时时关注他(或她)身上出现的各种小问题，防患于未然，只有孩子将各种规范转化为自己内在的自觉行为准则之后才能由严转宽，否则极易产生一种“破窗”现象而引发一系列问题。

美国斯坦福大学心理学家詹巴斗曾进行过一项有趣的试验：他将两辆一模一样的汽车分别停放在中产阶级社区帕罗阿尔托和相对贫困杂乱的布朗克斯街区，停在布朗克斯街区的那一辆，摘掉车牌、打开顶棚，结果那辆车在一天之内就被人偷走了。而停在帕罗阿尔托的那一辆，摆了一个星期也完好无损。后来詹巴斗用锤子把那辆车玻璃敲碎了，结果呢，仅仅几个小时，它就不见了。基于此项试验，政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳提出了一个“破窗理论”，该理论认为，如果有人打坏了某个建筑物的一块玻璃，而这扇窗户又得不到及时维修，别人就可能受到某些暗示性的纵容，去打碎更多的玻璃，结果在这种公众麻木不仁的氛围中，犯罪就会滋生。

我们提倡对孩子宽容，那是指允许他们有不同的想法，允许他们犯错，但并不是孩子犯了原则性错误也不该得到批评，甚至还不适当地获得激励。青少年时期是是非观念形成的关键时期，教师和家长得体的严厉是完全必要的。如果一味的“宽待”孩子的那些因为主观意识导致的错误，就会助长出现更多的“破窗”，使许多本来完好的玻璃也难以“幸免”。我们教育孩子不仅要及时更换“被打破的玻璃”，同时对出现细微裂缝的“玻璃”亦采取恰当的补救措施，从而在日常的严谨教育中获得应有的效益。比如学习上，有某一个人懈怠了，往往会影响周围的其他同学，继而那一块学生

在学习上都有所放松。