

2023年读庄子心得体会(精选17篇)

培训心得是一个对个人成长和发展有益的过程，应该认真对待。接下来，我们一起来看看一些成功的培训心得范文，或许能对你的写作提供一些思路。

读庄子心得体会篇一

《庄子》是中国古代哲学经典之一，作者庄子是中国道家学派的代表人物。这本书以幽默、趣味和寓言的形式，探讨了人生的意义、人与自然的关系以及人类心灵的自由等重要问题。在阅读《庄子》过程中，我受益良多，深感其智慧和卓越的思辨能力。

第二段：驳论对于名利的追求

《庄子》中强调了心灵的自由和超越物质追求的重要性。庄子以寓言故事的形式，告诉我们争名夺利只会带来痛苦和困惑，真正的快乐与幸福是通过内在心灵的修养所得。我们常常为了名利而忙碌，追求权力和地位，但终究发现这些只是过眼云烟，没有真正的意义。读完《庄子》，我开始反思自己的价值观，不再盲目追求物质，而是注重改善自身的品质和修养。

第三段：感悟自然的道理

在《庄子》中，庄子通过自然界的事物和现象，阐述了身心合一、自然无为的哲学观。他认为自然是行动无为的，没有功成名就的欲望和执着。庄子从大自然中汲取灵感，认为人类应该效仿自然的方式，去探索真理和宇宙的奥妙。读《庄子》使我深感自然界的伟大和智慧，开始欣赏和珍惜身边的自然环境，也更加尊重自然规律。

第四段：关于人生意义的思考

《庄子》探讨了人生的意义和价值。他通过寓言故事，告诉我们人生是一场梦境，争斗和忧愁只是虚幻的，人们应当运用自己的智慧和悟性来洞察人生的真相。庄子认为，真正有价值的是追求真理、修身养性、体验生活的美好。读完《庄子》，我开始思考自己的人生目标，逐渐明白了人生的意义不在于追逐物质财富和享乐，而是要追求内心的平静与智慧。

第五段：结尾总结

通过阅读《庄子》，我对人生的理解和认识都有了新的提升。庄子的智慧和哲学观念深深地触动了我，使我对名利、自然和人生等重要问题有了更深入的思考。虽然《庄子》已有千年之久，但里面所包含的智慧始终不过时。我相信，通过读《庄子》，能够让每个人都获得心灵的自由和平静，真正体验到人生的意义和价值。

读庄子心得心得体会篇二

《庄子》一书，“寓言十九。读了庄子这本书，你会不会有很多感触呢？不妨把你的读书心得写下来吧。下面是本站带来的读庄子心得体会范文，欢迎大家阅读。

今天爸爸给我买了两本书，分别是《老子》、《庄子》。我读了《庄子》有一些感受想和大家分享。

这个故事告诉我们：天外有天，人外有人。有时我们认为自己知道的很多了，但是还有我们不知道的很多很多事情。我们不了解，不知道的就不要妄下结论。

庄子那本书买回来搁在那里半年了，也没有看过，因为我和同事们在地摊上转的时候，一位同事买了本史记，因为这个代表了文化人的象征。但是，我买了本庄子，可能是附庸风雅吧。

庄子这本书放在那里半年没看过，他在哪里静静的躺着，可能是在睡觉，弥散在一种逍遥的氛围中。也可能在等待着，等待懂他的人出现。

翻看庄子这本书看的时候，第一个感觉特别难懂，本来我对古文就不懂，再加上每一行里面冒出些生僻字，可以说是难上加难，没文化真可怕的写照浮现在脸上。再就是他的意义特别难理解，对于我，通过解释加译文依然领略不了其要旨。但是，有时候也能读上几句可以说只能认识字的几句话，感觉又是朗朗上口，字字珠玑，就是说一句话，一个字，都闪现着智慧的光芒，有时候看到的，似乎还有自己生活的影子，立即有种羞愧的感觉。

庄子的精神很博大，说实话严格领会庄子的意义更是难上加难，庄子的思想似乎在天边飘荡，而自己就好像是井底之蛙。高山仰止 景行行止，我们每个人也许在这社会上拼搏，成功也罢，失败也罢，但是，却忘掉了一件事情，我来到这个社会上干什么的，漫无目的，似乎也在飘荡，但是，不知道怎么飘荡，不知道飘到那里去，这件事情应该谁都解决不了，只能是扣住心扉问自己。自己连自己想做啥都不知道，还能问出什么。

庄子的思想飘逸峻异，并没有说明我们该怎么做，不像孔子。但是，感觉到是要让人站到一个特别高的高度看问题，我们在物理学的坐标常常是地球，但是，庄子的坐标可能定在了太空。让人感觉坐在太空中看一切事物的流动。

庄子的思想可以说很难解读，只能慢慢的从中一遍一遍体会，有些小说看一遍就算完了，但是，庄子的小说感觉到看几十遍都闲少，庄子指明了大道，让人呆滞的思想有似乎变得有了点火光，我们中国人在20xx多年前就有了这种思想，是件了不起的事情。

庄子的思想很博大，历史学家可以通过庄子的思想来看待历

史，政治学家可以通过庄子的思想来审视政治，商人还可以通过庄子的思想来经商。对于老百姓的我来说，还能从庄子的思想里面得到什么东西，估计可能就是不断的审视自己，把自己的所有不良的东西剔除。

没有一个精神基础，感觉到有时候就漫无目的，茫然失措，就像是随风而摇摆的树叶，不淡定。我觉得是最最失败的地方，也不是说做出什么大事，就是没有一个思想基础，可能那个目标是虚无的，指导我们的只是，把眼前的事情做好，没有一个切合自己实用的方向和目标，有可能就是真的空虚一场，梦一场。

不断的重新认识自己，不断的改变自己，让自己能赶上这个社会前进的步伐，社会就这个样子，他是一种存在，不能因为我们的喜好而改变，他在不断的变化，如果有错，也只能在自己身上找原因，自己就是社会的一份子。不行崖异之事。

读了庄子，感觉到连庄子的门都没有进去，只能是不断的在生活中体会，如果没有丰富的社会生活，如果不从生活中体悟，庄子这本书，真的很难领略其真。当然了，还要不断的学习，凝练，不能荒废人生。

《庄子》是讨论人与自然、人与社会关系的论着。我觉得庄子想说明事物的对立统一关系。不要老从一面看问题。自以为是也是一种极端，以一技之长为耀也是极端。世界是和谐的。人与人也应是和谐的。

所谓的“坚白论”，山人以为，讨论的两派其实已经不是讨论同一问题了：一个论述某物有何种属性〔即白与坚〕，另一派则是论某特性〔即白与坚〕是该物特有的个性还是许多物质都可以有的共性。

其实，综观中国的哲学，不论是儒家、道家还是法家，都非常现实。对于那种“万物起源”、“谁创造人”等等之类扯

不清道不白的问题采用回避的态度。对于大自然则采用接受它、并与之相容的态度。不追求绝对、不走极端，只求中庸。而要“改造自然、征服自然”的思想山人认为是受西方影响而来的。现代西方科技的发展，就是试图征服自然、改造自然的一个例子。而中国的医学、气功、养生之道等等则是顺其自然、接受自然、融于自然的例子，典型说法是所谓的“天人合一”。

许多人把庄子与道家放在一起，与儒家相对。山人以为，儒家侧重与社会及社会体系；老子强调人与自然；而墨家则重客体与其自然属性；反观庄子，则是这些的融合。只是墨家的论点采用的较少一点。而过多地将儒家、老子相容。强调人与社会、人与自然都是一种和谐的共存，无主次之别。这也是与儒家的最大不同。在儒家中，要有等级之分，要有对自我的克制（这一点又与“无我”相近）。

自然了，从当政者的角度看，儒家是有利于朝廷的。但庄子思想也是有利于社会稳定的。因此，儒家成为封建社会中的主体思想而被当政者大力提倡。可是同时，庄子的思想又作为主要的旁支而存在，没有收到异常的压制。而法家因为是强调客体、鄙弃主要因人的主观而形成的社会体系、结构，从而无生存之地。

“古之真人，不知说生，不知恶死。”真正懂得生命的人，没有觉得拥有生命而可喜，面对死亡来临而可怕。那情形，该像路边的野花，庄子对妻子的去世就“鼓盆而歌”。真人不易，学者说儒家教人入世，道家导人出世，曾经，至亲的人离世，让我感到生命无奈，生活疲惫，很多时连“世”也分不清，混混沌沌，顾此失彼，随波逐流，以为明了的事多了，却是越发失了方寸和方向。我翻开书，参照己心。

有时，成年人比少年成熟，是成年人多经历了几场葬礼。生死是庄子一个永恒的命题，也是的，生死纠集了一切利益所在，物质、精神、爱憎，是人就逃不了。朋友学佛，说人世

是苦难的集合体，要历无数生离死别，得失祸患，来日要去西方极乐世界，下世不要为人。“生年不满百，常怀千岁忧”，庄子也说“生之来不能却，其去不能止，悲乎。”所以庄子说，我们要懂得“顺应”，去面对，当你已无能力握着的本文来自站的领头羊时候，去放开。世上没什么是理所当然，或是横加于人的。多经历了葬礼，我懂得无论对人对物，如果只去忧患失去的悲哀，而不感恩曾经相遇相守的幸运，那去到哪个世界，也并不能真正快乐。有人问佛祖，什么是佛？佛说，无忧是佛。原来，现在脚下的土地，也可以是极乐世界，每一个人都有他自己与众不同的生命力量。生命在思潮里庞杂，回归自然便直观，生命是八个数目字和一条小桥，像德兰修女1910—1997，周1898—1976，在看这篇文章的人，生命尚缺四个数字。我是人类社会的瑰宝，也是大自然的一棵草，我笑笑自勉，能踏上小桥赏过风光，“活好当下”活出真我就不“悲乎”。

何为真我？生活的本原，生命的本初，愿望的本真，书里娓娓而出。外面实在太吵了，在信息、物质、欲望膨胀的今天，滋长出原始森林里蔓藤一样的人际网，已天天疲于奔命，却发觉满足更难，快乐变小。“心为形役”原来心被外物奴役着，心当然是高兴不起来。是时候静下心来，听听自己的声音。见过有种培训课程，学员要每日停下来和自己的手手脚脚，耳朵肚子身体各部说说话，关心它们过得怎么样。这近本文来自站的领头羊公于庄子的观心入门。“吾所谓聪者，非谓其闻彼也，自闻而已矣；吾所谓明者，非谓其见彼也。自见而已矣。”庄子说的耳聪目明，不在于听得、看得有多高远，而是能听见自己的声音，看见自己的心。心要见，必先静。“水静尤明，况精神乎，圣人之心静乎。”水能映照天地万物，是水清静的时候，风浪大作之下水映不出东西，人心亦然，心湖急流暗涌，世界万物也照不进人的心。

“庄子把真正了解自己内心的人叫善养生者。”以心为镜，才可看清现状，联系过去，看到未来。“前半生不要怕，后半生不要悔。”闭上目，静静的，我问我自己的心，你曾经

有过什么样的梦，怎样努力过？你心里想要的生活是什么样的一幅画卷？“达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务生之所无奈何。”懂得生命真谛的人，不会花时间在不当的事情上，不会因为执拗、较劲追逐不可能实现的目标。于丹老师说，为了娶绝色女子，为了虚荣嫁给富商，离开了爱情，于是此生与他（她）错过了；舍不得放下手中的一撮米，结果猴子给逮着了。“丧己于物，失性本文来自站的领头羊于俗，谓倒置之民。”将眼前的利益和自己的心分开，以心为镜照见自己，再去思索问题，我看到了前面的晴朗。“一个人的心态，决定他的生活状态。”且好的心态，比生活中好的技巧和技艺重要，像运动员往往场上显不出场下的好成绩；搭在板凳上的板条我可以轻易走过，但横到悬崖上就我就却步了。静心达而见心，心能“以天合天”，能以一颗清明的心，以规律迎合规律，忘利忘名忘我，做事做人都会游刃有余，做得更好。

书禅明了一种“道法自然”的生命状态，以真求真，以真发现真，“大道合乎自然”是庄子所有理论的核心。“大道合乎自然”，不是人们平常断章取义的无为、懈怠、隐世避事，“大道合乎自然”我们才能最后获到大自然里“和缓的凝聚力”。天地运行，万物更迭，四时有序，生生不息，正是天地间有着一股和缓的凝聚力。大圣大哲，能聚贤纳士传授至理，是他们不可或缺地拥有和缓的凝聚力。中华民族五千年泱泱大国，骨子里就是有着一股和缓的凝聚力，团结共济和谐发展，在大浪淘沙的历史长河里不息不灭。“和缓的凝聚力”，让我们的心恒久澄静清明，精神有了足够的强大，便能找到自己心的大道。

静而观己心，洞明规律，勉力，顺应！

读庄子心得心得体会篇三

最初知道庄子，是从父亲嘴里那个《庄周梦蝶》的故事开始

的。

从此，那只舞动着绚丽的羽翅、翩翩起舞的蝴蝶便在我的小脑袋里不停地飞呀飞，让儿时的梦中有了一次次醉心的微笑。

如今的我，最喜欢在深夜，燃一盏孤灯，品一杯香茗，握一卷《庄子》，反复揣摩“昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志与！不知周也，俄然觉，则蘧蘧然周也，不知周之梦为蝴蝶与，蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶，则必有分矣，此之谓物化”庄子不是一部书，而是一个世界。

掩卷而沉思，庄子的思想，仿佛是注入一股清泉，对心灵进行着一次次洗礼。不是吗？庄周化为蝴蝶，从喧嚣的人生走向逍遥之境，是庄周的大幸；而蝴蝶梦为庄周，从逍遥之境步入喧嚣的人生，恐怕就是蝴蝶的悲哀了但是庄周梦蝴蝶是他渴望的境界，渴望的选择，并不是每个人都向往逍遥之境。

蝴蝶梦庄周，这是蝴蝶的选择，蝴蝶的向往，不能一概而论。庄子一直在讥讽颠倒的世界，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庄子一生贫而不穷，家住陋巷，以织草鞋为生，有时甚至无米下锅，要向人借粮，但是他却能随心所欲，自得其乐，就是这样一个一贫如洗的人，断然拒绝了楚王送上门的相国之位，自称宁愿做一只在淤泥中拖着尾巴、自由自在的乌龟，也不愿意当供奉在庙堂上，受人尊敬的龟甲庄子的飘逸和洒脱，正是他卓尔不群、高傲不羁的性格魅力托起的自由天空。

“独与天地精神往来而不傲倪万物。

”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。然而，看过之后也有几分惆怅，也许我很向往这种生活，也许我能淡泊名利，但放弃一切名和利，我做不到更何况，在物欲横流的今天，我们身上的担子很重每天勤奋地工作，可怜的`一点薪水要孝顺父母、养孩子，一不小

心成了房奴，又得养房子，还务必要养好身子，病了，昂贵的医药费让你吃不了兜着走，然而，过多的奢求和索取，会让我们的心的像无底的深渊，以至于都忘了真正需要的是什么？快乐，心灵的快乐，心灵的闲适放松。

这些离我们太遥远！庄子说过，一个人能不能达到彻悟，是与他的阅历及悟性是分不开的，而我只是凡人，我无法像庄子般成为神人，所以只能望其项背。

生命有限，流光苦短。当年梦中化蝶的庄周墓上也已是秋草凋零。

读庄子心得心得体会篇四

《庄子》是中国古代哲学经典之一，深受广大读者的喜爱。在阅读《庄子》的过程中，我不仅受到了其中的智慧启发，也对人生和世界有了更深刻的理解。以下是我读《庄子》的心得体会，希望能与大家共勉。

首先，在阅读《庄子》的过程中，我深刻体会到了庄子的自然哲学思想。庄子以自然界为参照物，反思人类之间的矛盾和纷争。他认为自然万物都按照自己的本性而存在，而人类却追求一种自以为是的理想。这种理想不仅与自然界的本性相悖，也导致了人类之间的争斗和痛苦。庄子通过比较自然界的恢弘和人类之间的矛盾，告诉我们应该尽量遵循自己的本性，放下一切功利和追求，从而达到内心的平静与满足。

其次，我在《庄子》中体会到了关于人生境界的思考。庄子认为人生应该追求无为而治。他通过各种隐喻和比喻，揭示出人类与自然的关系，以及人类在追求功利上的荒谬与愚蠢。他告诉我们，追求名利和功成名就只会让我们沉浸在无尽的欲望中，永无止境地追逐。相反，只有放下才能触及真正的自由和自在。读完《庄子》后，我开始思考自己的人生追求，不再追逐一些外在的名利，而是更加注重内心的和谐与安宁。

第三，我在《庄子》中获得了对于人之自由境地的思考。庄子以“蝴蝶梦”为例，揭示了人类对于真实和虚幻的无知。他认为人类之所以生活在虚幻的世界中，是因为我们受困于自身的一切偏见和局限。换言之，只有放下所有的偏见和局限，人们才能了解真实的人生境界。这让我意识到，我在很多时候都将自己限制在一些固定的框架中，只有当我摆脱束缚，用一个新的视角去看待世界时，我才能真正感受到自由的境地。

第四，我读《庄子》时受到了“无为而治”思想的启发。庄子认为，人类过度干预事物的发展反而会造成更多的困扰和问题。只有在保持内心的平静和无欲的状态下，人们才能达到真正的自由。他的思想深刻地启示我，不要过分干涉别人的事务，而应该学会顺其自然，让一切事物按照它们的本性发展。这种“无为而治”的思想在我处理问题的时候起到了积极的指导作用，使我能够以更加从容的心态面对各种困境和挑战。

最后，我在读完《庄子》后，对于价值观的思考也有了新的认识。庄子认为，人类过度追求权力和名与利的行为只会导致自身和社会的困扰。相反，通过修炼自己的内心，放下一切功利的追求，才能真正获得内心的平静。庄子的这种价值观对我来说是一种启迪，促使我反思我自己的价值观。我开始放下对于名利的追求，更加注重自己内心的和谐，提升了自己的人生价值观。

总之，《庄子》带给了我关于自然哲学、人生境界、自由境地、无为而治和价值观的思考。我相信，通过对这些思想的修炼和实践，我们能够在现实生活中获得更多的自由与满足。希望通过我的分享，也能够激发更多人对于《庄子》的阅读和思考，共同探索人生的真谛。

读庄子心得心得体会篇五

庄子是中国古代思想家之一，他的思想为后世留下了深远的影响。《庄子》作为他的思想总结和宣扬，被誉为中国古代哲学的经典之作。在阅读《庄子》后，我深深感受到了庄子思想的独特和哲学的深邃。下面我将从庄子的自由观、自然观、人生观以及其对于与世界和谐相处的思考等方面，谈谈我对《庄子》的一些心得体会。

首先，庄子的自由观给我留下了深刻的印象。在《庄子》中，庄子提出了“无为而无不为”、“大道废，有名”等观点。他认为人应当追求无为而无不为的生活状态，只有这样才能真正地达到自由的境界。庄子的自由观告诉我们，只有舍弃一切名利欲望，放下执念，才能找到真正的自我。这种自由观让我深思自己的生活，是否被世俗的纷纷扰扰所困扰，是否真正追求自由。

其次，庄子的自然观也给我带来了启示。庄子提出了“天地与我并生，万物与我为一”的思想。他认为人与自然是紧密相连的，人应当顺应自然的规律去生活。在现代社会中，人们往往忽视了自然的力量和美好，追求物质的繁华。庄子的自然观让我重新体会到与自然的和谐相处的重要性，同时也让我深刻明白人与自然是一个整体，我们应该尊重自然、爱护自然。

再次，庄子的人生观给我带来了启迪。庄子认为人生不过是昙花一现，短暂而美好。他提倡人们要珍惜现在，享受当下，活得无悔无怨。这种人生观对我来说是一个很大的鼓励和提醒，让我明白生活没有什么必然，只有自己的态度和选择能决定我们的命运。

最后，庄子的与世界和谐相处的思考也让我深深感动。在《庄子》中，庄子以许多比喻和寓言告诫人们必须建立和世界的和谐相处。他主张“无为而无不为”，认为人应当追求

内心的宁静与独立，与世界保持一种微妙的平衡。这种思考让我明白，与世界和谐相处是每个人的责任和使命，只有与世界相互依存、相互尊重，我们才能找到真正的平衡和快乐。

总之，阅读《庄子》是一次深入思考与启发的过程。庄子的自由观、自然观、人生观以及与世界和谐相处的思考，给了我很多的反思和启迪。我相信，通过对庄子思想的拓宽与理解，我能够更好地修身齐家治国平天下。

读庄子心得心得体会篇六

《庄子》是中国哲学史上最杰出的思想家之一庄子的著作。庄子个人思想以一种独特的艺术形式表现。其文笔优美，言简意赅，深层次地把握了宇宙的本质。《庄子》以意在达到“逍遥自在”作为其根本立足点，他的思想体系包括了诸多以玄学思想为主的概念和观点，其中又最为核心的是其“自由心境”、“人性本善”等高度纯粹的思想为代表。在深入研究并体会庄子思想的过程中，给我留下了深刻的印象和心灵启迪。

第二段：“自由心境”和“无为而治”的理念

庄子主张的“自由心境”是指解脱于现实世俗中任何束缚的状态下的境界。放下执念，随缘而便。他的“无为而治”这一理念强调人们在世俗中要放下贪图功利的心，不用过多干预事物的本来状态，以便更好地保持原有状态。当我们达到这个境界时，便会感受到心灵的宁静、自由与茫然。庄子认为，最深层次自由并非来自于经济或政治动荡中的任意行为，而是通过超越社会、超越个体和超越自我的自我超越，来获得真正的自由。

第三段：“人性本善”的思想

庄子的“人性本善”这一思想也是他思想系统中的重要概念

之一。这一概念认为，人的本性是善良而理性的，这种本质之所以现今被隐藏在我们内心深处，是因为现实生活的琐碎压抑了我们原有的天性。“人即天下，天下即人”的理念，强调人是自然之道的一部分，个人与他们周围的自然空间是一个互动的整体，都必须遵循自然法则，而非排除自然在建造社会生活中的核心地位。总的来说，这一理念在当代社会具有重要的指导意义，强调爱和道德选择在人类生活中的价值。

第四段：“悖言”与“逍遥游”的思想

在《庄子》中，还有一些独特的思想，如“悖言”和“逍遥游”的思想。所谓“悖言”，是指用颠倒常理、戏视习惯等表达一种真理，形式上与一般信条不同，因而常被人所嗤笑和误解。而“逍遥游”的思想则强调人们可以摆脱现实的困境，去追求更深的真理，更高的精神境界，直至得到内在的逍遥自在。他似乎认为，当我们成为大自然的组成部分时，理性呈现为无限的张力，包括反驳和突破社会规范的能力。

第五段：结论

《庄子》是中国古代哲学中的经典著作之一，其中所包含的思想对当代社会的个体以及社会整体的精神发展与修养有着极其深远的影响，其思想对于当代的人们来说仍然是一份有着深刻启示性的笔记。通过对庄子思想的深入研究与思考，可以更好地理解人类在自然中的位置和价值，以及社会文化的发展过程。最终，庄子留下的“逍遥游”的精神，标志着思想与精神之间的完美结合，为中国和世界思想与精神发展作出了不可替代的贡献。

读庄子心得心得体会篇七

庄子，姓周名元，字子休，又称南华真人，约生于公元前369年，是中国道家学派的代表人物之一。他的主要作品有《庄

子》和《齐物论》等。他的思想的核心是摒弃一切有关人生的规章制度和权威观念，倡导“自由自在”、“随缘而安”的心境，鼓吹“无为而治”、“至人无己”等思想，被称为道家的“质疑者”、“浪漫主义者”。

第二段：理解“无为而治”

“无为而治”是庄子思想的一个重要方面。它主张放弃人为的干预和规划，相信天然规律的作用，即认为大自然有自己的规律和运行方式，人们不应该对它进行干预。例如，庄子曾经以水的运动为例，认为水是在“无为而治”中自然地流动，在它所到的地方都是一种统一性，这是无须命令和干预的。因此，人们也应该像水一样，自然遵循自己应有的路线，不要在规定和强制的框架中挣扎。

第三段：探究“至人无己”

“至人无己”是庄子思想的另一重要方面。它认为，达到“至人”的状态，必须舍弃自己对物质世界的欲望和追求，用一种超越了自我的态度去接近世界和自然。因此，“至人无己”主张放弃个人意识的束缚，融入整个自然世界之中，从而实现自我和整体之间的和谐。这种超越个我、融入整体的境界，在道家学派的思想中，被称为“身心相通”或“无我境界”。

第四段：思考“自由自在”和“随缘而安”

“自由自在”和“随缘而安”是庄子思想的内在逻辑和精神力量。它体现了庄子对于人生的一种理解，即认为人生本来就是一种自然的流动和变化，因此，人们不应该过于执着于自己的物质世界和物欲，而应该在自己的心灵深处，寻求一种自由自在和随缘而安的境界。在这种境界下，人们能够超越自己的欲望和欲望，看到自然世界和整体的规律和秩序，获得内心的平静和满足。

第五段：总结感悟

庄子思想无疑是中国古代哲学思想中的瑰宝之一，对于推动中国传统文化的传承和发展起到了重要的作用。庄子主张的“无为而治”、“至人无己”、“自由自在”和“随缘而安”不仅是一种哲学思想，更是一种生活态度和文化精神。它鼓励人们不断地去探索自己和世界的真正意义，实现人与自然、内心与外在的和谐。因此，我们应该在日常生活中，动起来思想，反思自己的生活方式和价值观念，积极拥抱这种庄子思想，检视自己的人生路径，走向心灵的归宿。

读庄子心得心得体会篇八

全书的内容分为十章。每一章都是与我们的生活、工作、身心健康等息息相关。认识了庄子是诸子百家中一个重要人物，他的故事气势磅礴，纵横恣肆；他的思想深邃宏阔，笼盖古今；他的寓言想象奇独，寓意深远；他的风格嘻笑怒骂，了无拘围；他看破功名，不屑利禄，甚至对于死亡，他也有自己独到的见解。他带给我们的是一种无边无际的奇思异想。

于丹这位教育家对于庄子的人物的确评价是综合性的，也是很适合让我们理解的。于丹说：“我们有什么样的眼睛，就有什么样的生活。人们可以从不经意的地方，从最小的细微处看出精妙的大道理。关键在于你是不是用心，是不是能够从这些细节里面真正去获得你自己需要的知识和感悟。

人生应该怎么活？什么样的人生才是成功的？这些问题时刻都会萦绕在我们耳边，或是深入到内心。生活在这样一个信息时代，我们看到的，世界是繁华的，忙碌的，这一切外在的东西恰恰左右了我们内心那一份最纯真的向往。过多地追求物质世界，使我们失去了最宝贵的年华，失去了欢乐的时光和自由。终其一生，人们只为了两个字：名利。我们的眼睛看世界太多，看内心太少啊！正如书中所说，你可以了解世界，你可以了解他人，只有看见自己的心，才算是觉悟。为什么

我们总觉得心中有无限愁苦?总觉得生活不眷恋我们?原因是我们太爱斤斤计较，有太多太多的痴迷，而没有看得通透。每当我陷入孤独总会感觉为什么别人都那么快乐，其实，寂寞也会带给我们意想不到的境界。也许安静的环境更利于人去思考，所以孤独寂寞也并不愁苦。

时代的变迁使我们的思想也得以发展，但这种发展是否有利于我们呢?在当今这个时代，有各种大大小小的迷惑、困惑、诱惑、疑惑，当我们面对这些问题的时候，我们的思想是否还会坚定从容呢?“小惑易其方，大惑易其性”，小迷惑改变人生的方向，大迷惑改变的是人的本性。迷惑我们的有两个障碍：一是物质，二是世俗。物质往往是一种利益，可以迷惑我们的判断;而世俗往往是一种言论，一种眼光，可以扰乱我们的价值观。现在我们已经成为了物质的奴隶，精神也像幽灵一般飘摇不定。那么，我们还能看清我们的内心吗?还能看清我们自己吗?如果我们连自己还未看清怎么能看得清这个世界?心如明镜，这需要我们释放一切包袱，回归原本的自我，回归自然，这样才能聆听到我们内心最美妙的乐曲。

读庄子心得心得体会篇九

今天爸爸给我买了两本书，分别是《老子》、《庄子》。我读了《庄子》有一些感受想和大家分享。

这个故事告诉我们：天外有天，人外有人。有时我们认为自己知道的`很多了，但是还有我们不知道的很多很多事情。我们不了解，不知道的就下不应该妄下结论。

读庄子心得心得体会篇十

庄子是诸子百家中一个重要的代表人物，是继老子之后，战国时期道家学派的代表人物。著名思想家、哲学家、文学家，老子哲学思想的继承者和发展者。代表作《庄子》(又被称为《南华经》)阐发了道家思想的精髓，发展了道家学说，使之

成为对后世产生深远影响的哲学流派。他的学说涵盖着当时社会生活的方方面面，但根本精神还是归依于老子的哲学。后世将他与老子并称为“老庄”，他们的哲学为“老庄哲学”。《庄子》共三十三篇，分“内篇”、“外篇”、“杂篇”三个部分，一般认为“内篇”的七篇文章肯定是庄子所写的，“外篇”十五篇一般认为是庄子的弟子们所写，或者说是庄子与他的弟子一起合作写成的，它反映的是庄子真实的思想；“杂篇”十一篇的情形就要复杂些，应当是庄子学派或者后来的学者所写，有一些篇幅就认为肯定不是庄子学派所有的思想，如《盗跖》、《说剑》等。

《于丹庄子心得》大部分篇幅通过解读庄子中的寓言，结合现代社会的现象，引导我们用庄子的思想来指导人生，认为人生最重要的是要有一种大境界，这种境界超越名利，超越生死，超越一切，逍遥得自在，追根究底是一种精神生活，灵魂生活，是一种“无”的境界，“归零”的境界，需要不断反观内心，需要大觉悟才能体会得到，而且更需要时间，因为“悟”本身是一个过程。在大境界的指引下，我们就会逐渐走上人生的坦途，直至掌握人生之道。如果没有大境界的指引，我们的人生就像有些“屠夫”解牛一样，用刀乱砍筋骨而损坏刀，在生活和工作中被一些小事所困，被有形有象的名和利所扰，在社会中被五颜六色，纷纷纭纭的表面现象所惑，不知不觉地浪费我们宝贵的生命。于丹用内心、自然流露的语言，借尊者、名人之口说出自己的观点看法，并用那些虚拟的、寄寓于他人他物的寓言小故事诠释着人生的哲理，那就是：宽容感恩于外在世界，融合于一切自然规则，清醒地认知自己的内心，超越所有的功名利禄之心，感悟人生的最高境界，拥有健康的人生心态和快乐的生活状态。

庄子的人生哲学，就是教我们要以大境界来看人生，感知己心，淡泊心态，合乎自然，超越利禄功名和自我。——是一种理想的，甚至是超理想的境界。读过此书，让人在不经意中增加了智慧的砝码，给予了力量的源泉，伴随了身心的成长，满足了心与心的交流，真正品味出那份平平淡淡才是真

的细腻意境。于己于人，无论你在何种岗位上，环境只是一种需要你去顺应的外在世界，却需要你坚持自己内心的秉性而不随波逐流，并让自己尽力把自身的潜能激发到最佳状态，那何尝不是一种超越自我的成功；无论在家庭还是社会，你充当的任何一个角色都需要你用心面对，真心付出，等到再回首时，我们可以无怨无悔，因为我们已经尽心尽力。

读庄子心得心得体会篇十一

《庄子》是中国古代哲学思想的重要代表之一，其中对“道”的理解贯穿始终。在我的理解中，“道”是指宇宙的自然规律和运行方式，是一种超越世俗的智慧和境界。庄子通过一系列的寓言和故事，以及对自然界和人生的观察，揭示了人们在追寻“道”上的迷茫和困惑，警示人们不能被功名利禄和外在的物质追求所迷惑，应该追求内心的平和与自由。

二、返璞归真的境界

庄子主张返璞归真，追求内心的自然和自由。他通过一系列的寓言和比喻，告诉我们真正的快乐和满足来自于内心的宁静和自由，而不是外在的名利和权势。在如今社会上，人们常常追逐物质的欲望，追求权位的高升，却往往忽略了内心的真正需求。因此，我们需要像庄子一样，返璞归真，回归内心深处，寻找内在的平和与自由。

三、顺势而为的智慧

《庄子》中强调世事无常，事物的发展和变化是自然而然的。庄子提出“逍遥游”的理念，即顺应自然的发展，放下执着和埋怨，追求内心的宁静和自在。这种智慧告诉我们，生活中的困难和挫折并不可怕，我们需要学会顺势而为，接受事物不断变化的本质，放下执念，调整自己的心态。只有这样，我们才能在纷繁复杂的世间中找到一片属于自己的宁静。

四、转变自我的觉醒

庄子的思想中，有一种关于人性的觉醒。他告诫人们要摆脱常人的狭隘看法，超越世俗的局限，追求内心的真实和自由。这种觉醒需要一个转变自我的过程，让人们意识到自我与外界的融合，以及自我本身的价值和存在。只有当人们觉醒，才能意识到自己真正需要什么，真正希望成为怎样的人，从而追求内心的自由和满足。

五、人生的境界和意义

庄子通过《庄子》这部作品，试图告诉我们人生的境界和意义，使我们思考生命的真谛。人的一生中充满了痛苦和困扰，但人生的意义和价值并不仅仅体现在功名利禄和社会地位上。通过思考和觉醒，通过返璞归真和顺势而为，我们可以追求到一种超越世俗的真正意义，即追求内心的宁静和自由。只有当我们意识到了生命的真谛，才能在人生的旅途中找到属于自己的价值和意义。

总之，《庄子》是一部富含智慧和哲学思考的作品，对于我们探索人生的意义和追求内心的自由有很大的启示作用。通过对《庄子》的学习和思考，我深刻地体会到了返璞归真、顺势而为、转变自我的重要性，以及人生的境界和意义。希望通过《庄子》的理解和领悟，能够帮助我更好地面对人生的困惑和挑战，追求内心的宁静与自在。

读庄子心得体会篇十二

《庄子》是中国古代哲学家庄子所著的一部经典著作，其内容繁多，包括了对人生、自然、政治、道德等多个方面的思考，具有极高的哲学价值。本文将就《庄子》读书心得和体会进行一些探讨，希望能够对爱好哲学，欲了解中国古代文化的读者有所启发和帮助。

二、纵横落势篇

《庄子》一书中的纵横落势篇告诉我们，在现代社会中，我们常常为追求某些目的而付出很多努力，甚至是冒着危险去尝试。可是从庄子的角度来看，这些努力以及不断地苦苦追求，并不能真正给我们带来内心的平静和满足。因此，庄子提醒我们要反思自己的心理，更多地接纳现实，以达到不执着于某种目标的境界，这样才能真正地活得无拘无束、自由自在。

三、彼我篇

在《庄子·彼我篇》中，作者讲述了一个关于道德的故事。故事中，一只鹿和一只马互相评价对方的美丽，因为两者外表差异太大，这种互相评价导致了两兽的某些内心恶习得以暴露出来。作者在这里强调，人们不能仅仅因为相貌或者身份优劣而互相评价，而应该通过了解和包容对方，深入了解他们的品质和内心，以达到相互了解和平共处的境地。

四、无为自然篇

《庄子·无为自然篇》中，庄子提到“天地与我并生，万物与我为一”，这表明在庄子看来，人和自然万物不是分离的，而是融合在一起的。庄子颂扬这种自然状态，强调人应该像自然一样，放松心态，在自己的位置上默默地随从自然，融入自然，遵循自然，这样自然与人就会达到和谐的境地。这种无为而自然的态度，不仅可以缓解我们的压力，还可以使我们感受到自然的美好与人性的庄严。

五、德充符篇

《庄子·德充符篇》寄托了庄子对治理的期望，提到“当无领导，要以德入人见影”，这就是说，如果领导者没有高尚反思及德行，就没办法成为好领导。另外，庄子还告诉我们，

在政治问题上，重要的不仅是统治，还有人民的身心健康和繁荣发展，因此，除了诚实正直之外，领导者还应该有着恰当的解决问题的思考能力和策略明智的行动能力。

六、总结

了解《庄子》对于我们对于中国古代文化，哲学以及生活等方面都有很大的意义。其对于人类智慧和人生哲学的体悟，同样值得我们去品味。读过《庄子》之后，我们就可以更好地去面对我们的个人崛起、人际关系、职业发展以及生活中的其他问题，学会如何揭示灵魂深处的实质和根本目标，以此创造出更加美好、平和、和谐的人生和社会。

读庄子心得体会篇十三

《庄子》是中国古代哲学经典之一，其中包含了庄子的思想和智慧。阅读《庄子》过程中，我深深感受到了庄子独特的智慧和人生的思考。通过阅读和领悟，我对“天人合一”、“自由自在”、“虚无缥缈”等核心理念有了更深刻的理解，同时也对庄子的思想产生了一些思考。

首先，《庄子》强调了“天人合一”的哲学思想。在庄子的看法中，人与自然是不可分割的整体，人应当与自然和谐共生。庄子的观点使我想起了现代社会人与自然的关系问题，我们应该倾听大自然的声音，尊重和保护自然环境，而不是随意破坏和摧毁。只有当人与自然和谐相处，人们的生活才能得到更好的发展。

其次，《庄子》提倡的是“自由自在”的生活态度。庄子认为人应当追求内心的自由和真实，不受外界诱惑和束缚。庄子以自由自在的生活态度来反思人类的追求和欲望。这让我想到了现代社会的争斗和纷扰。我们为了权力和地位，常常丧失了自由和快乐。而庄子的观点提醒我们，人生最重要的是内心的自由和平静，而不是追逐物质财富和虚幻的名利。

再次，《庄子》强调了“虚无缥缈”的生活态度。庄子认为世界是无常和虚幻的，世俗的事物只是幻象，追求而得不可得的。庄子的这种观点让我深思人生的意义和目的。人类往往忙于追求功名利禄和物质欲望，而忽略了内心的平和和宁静。庄子的思想提醒我们要超越这些虚幻的念头，追求内心的满足和精神的富足。

此外，我还注意到《庄子》中对于生和死的讨论。庄子认为生与死是相互依存和转换的。生命的存在只是一个瞬间的现象，一旦死亡，就会回到自然之中，与天地合一。庄子的这种观点给人生和死带来了一种超越的意义。我们不应当过于畏惧死亡，而是要珍惜眼前的生活，活在当下，并积极地追求我们内心真正的追求。

最后，《庄子》的思想给了我一种对于人生的大视角和宽容的态度。庄子揭示了事物的相对性和变化性，认为万物都有各自的道和原则。人们应当追求心境的平静和平和，不要被外界的琐事所左右。庄子的思想让我想到了修身齐家治国平天下的理念，它不仅仅适用于个人的修炼，更适用于社会和世界的和谐与发展。

总而言之，《庄子》是一部充满智慧和哲学思考的巨著。通过阅读和思考，我对庄子的思想有了更深入的理解和体会。

《庄子》以其独特的方式告诉我们，人是自然的一部分，要与自然和谐相处；要追求内心的自由和真实，不受外界的影响和束缚；要超越世俗的欲望，追求内心的平和和宁静；要积极面对生和死，珍惜和珍视眼前的生活；要拥有大视角和宽容的态度，追求内心的真正追求。这些思想和智慧，对于我们的成长和发展具有重要的指导作用。

读庄子心得体会篇十四

庄子里有许多寓言故事告诉我们，由于我们习惯于自以为是，常常把自己的主观愿望强加于客观事物，于是就会出现好心

办坏事的现象。而我们又经常会被社会中各种各样的外部评价所影响，而不能真正认知自己的内心，结果被所谓的潮流而左右，在纷繁的大千世界中迷失了自己。人生的最高境界是逍遥游。但对于我们现代人来说，这个游的境界似乎很难达到。人们被太多的物质利益所迷惑，小迷惑也许只是改变了人生的方面，大迷惑则改变了人的本性。人的物质欲望是没有止境的，在疯狂追求物质利益的同时，人们也就失去了幸福的生活。

每个人都是一个独立的个体，但同时也是社会中的一员。庄子认为，在人的内心应该坚持自己的秉性而不要随波逐流，而面对外在的世界，则应该通达和顺应。我们怎样才能做到内心的坚持和外在的顺应呢？庄子告诉我们要想做到内心的坚持和外在的顺应，就要做到“外化内不化”。决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。那么，当我们在确定人生目标时，如何判断何事可为，何事不可为呢？庄子用他的许多寓言故事告诉我们，一个人做事时，如果患得患失，如果心有所虑，那他所有的经验和技巧，都不可能得到最好的发挥。

谈笑论生死。生与死，是人生起始的两个端点。人生自古谁无死，生死，是每一个都要面对的人生课题。而人生就像是一条不归路，当你走到终点时，才会想起途中的遗憾。那么庄子是如何看待生死的？他面对生死为什么会鼓盆而歌呢？只有真正解读了生命，才可能正确地对待死亡。

大道与自然。每一个个体和每一件事之间的比较，是没有单纯技巧高下之分的，而只有境界优劣之辨，那么庄子认为辨别境界高低的标准就是是否合乎自然。庄子作为道家的代表人物，认为每一个人要遵循内心的道德，听从自在的声音，而不必有任何外在的刻意。

教学是我们的生命线，汲取从一次次教学反思中认识自己的浅层表现，挖掘其内在的知识漏洞，用一双从懂得倾听到善

于倾听的升华!一次公开课的成功,往往会使我们沾沾自喜,得意忘形,在别人的肯定中迷失自己的位置。其实细思中,我们只关注到别人眼中的自己,却没扣响迎向朝阳的那扇大门:及时地反思,挖掘内在成功的宝藏,善于倾听总结,运用到更多的实践教学中,这便是缺失了对现有位置的“悟”!

摆正自己的位置,才能摆正人生的方向。用一颗平常心去适应生活带给我们不同的恩赐,使得其所才是个人价值所在。“外化而不内化”这是获得“游刃有余”人生境界的不二法门!从认识自己的“觉”中,品味出人生的大“悟”,懂得感悟这些有着厚重内心价值的不鸣不已的平常人。

读庄子心得心得体会篇十五

近期,我翻阅了《于丹论语心得》一书,在几个夜晚舒心的阅读后,感触良多。

大家别以为,孔夫子的《论语》高不可及,其实就像太阳每天从东边升起,春天要播种,秋天要收获一样,它告诉大家的东西,都是最朴素、最简单的。而于丹教授结合其深厚的古典修养,运用女性特有的细腻情感,从中国人的宇宙观、心灵观、处世之道、交友之道、人格修养之道、理想和人生观等七个方面,从独特的个性视角出发来解读它,用深入浅出的语言,结合现代实际生活娓娓道来,阐述其深刻内涵,教给我们如何在现代生活中获取心灵快乐,适应日常秩序,找到个人坐标。全书以白话诠释经典,以经典诠释智慧,以智慧诠释人生,以人生诠释人性,以人性安顿人心,成功地让我们对《论语》有一种感知的认识。

于丹教授《论语心得》用通俗易懂、朴实无华的语言,讲述了两千五百年多年前孔夫子和人们说过的最简单的道理,并借用大量经典、智慧的故事来展现生活中的方方面面,每个故事都有一道点睛之笔,帮我们照亮人生的迷途,洗净心灵的尘埃。例如佛像的故事,告诉我们内心的从容缓和是要经

过千锤百炼的；老和尚背姑娘过河的。故事让我们理解了“仁者不忧”的境界；国王寻找哲学问题答案的故事让我们明白如何做一个仁爱之人；网球明星和女孩买头花的故事告诉我们应该以开阔的心胸去面对生命中的缺憾；茶师为了最有尊严的死法求教的故事更让我们看到了心灵勇敢的力量等等，让我们领略到的独特智慧、正确心态和一种融入到当今社会中的理性道德，也许会让我们受益终身。

于丹教授《论语心得》的文风是和缓的，谦恭的，甚至是浅白的，读她的书就像接受一场“润物细无声”的春雨洗礼，浑身都有说不出的酣畅和愉快。她把枯燥难懂的论语演绎成了一个现代人对社会，对生活，对人生的感悟，这种感悟是快乐的、丰富的、给人启发的。让我明白了要：踏踏实实地做人、认认真真地工作、以诚相待地交友；学会放弃、学会舍得、学会宽容、学会立志等等，这样，会使我们自己变得完美、强大，才会更容易地接近成功，才会享受生活的美满与幸福。

读完一本《于丹论语心得》，所得又何止这些，那感觉犹如冬日里的一抹暖阳，让人受用流连，让我学会了修身养性，品味人生的生活道理。只有以淡泊的襟怀，旷达的心胸，超逸的性情和闲适的心态去生活，并将自己的情感和生命融入到自然的状态中，才能寻找到自己内心的那份安宁，也才能如孔子教导我们的那样：快乐地生活！

读庄子心得心得体会篇十六

人心为什么有自由？因为人可以不在乎。人的一生只能被你真正在乎的事情拘束住。如果你不在乎，那么，还有什么可以束缚你，得一本好书，犹如寻一位好友，将受益终身。读一本好书，犹如品一杯香茗，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认识。这个世界上的真理，永远都是朴素的，就好像太阳每天从东边升起一样，就好像春天要播种，秋天要收获一样。

于丹教授紧扣21世纪人类面临的心灵困惑，结合其深厚的古典修养，从独特的个性视角把国学的经典著作《庄子》用简单的语言和故事铭刻在了我们的心灵之上。细细品味书中的每一句话，每一个字，是一种快乐，它都在给我娓娓道来以怎样的心态来面对这个纷繁复杂的世界，告诉我怎样才能成为一个幸福快乐的人，告诉我们怎样修养道德品性，让情感智慧得到升华。

有人说年轻人读了《于丹庄子心得》会受到不求上进的影响，但在我认为那里是一个遥远又近在咫尺的世界；那是一种难以理解的豁达。他包容万千，将一切化为乌有。于丹在心得三中感悟与超越中提到了名利二字，说了三个故事，其一，据说大清乾隆皇帝下江南的时候，在镇江金山寺，他问当时的高僧法磐：长江中船只来来往往，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：怎么会只有两条船呢？法磐说：一条为名，一条为利，整个长江中来往的无非就是这两条船。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。其实很多时候，我们会置身于这样的茫然中。所以人需要看清自己的目的，看清自己的方向，看清眼前的权衡。诗人纪伯伦曾经感叹：我们已经走得太远，以至于忘记了为什么出发。于丹又指导我们要看到大境界，在于我们有没有安静的心灵，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，我们才能真正看到内心。一个人要在自己的形骸之外，保有一双灵魂的眼睛。

只要你心中有大境界，你才能够看清超越言行的内心真正的质地。也就是说，内心里面的这种真正的大道、大辨、大仁、大廉、大勇，一切都不是表露于外的，是内敛于心而不张扬的。

台湾著名的教授傅佩荣先生在研究庄子之后，得出一个心得，他说：真正看懂《庄子》就会明白，世界上总有路可走。

人活在这个世界上，是一个过程，而不是一个结局或是一个终点。人是不断地经历许许多多的过程，长时间从磨练活出灿烂的今天。人一生中，可能遭遇痛苦、烦恼、悲哀、无奈等很多负面的情绪，但这些其实都只是磨练我们成长的过程而已。于丹告诉我们，用平和的心态和积极的努力去对待生活中的缺憾和苦难，让我们领略到这样一种大智慧，是对自己得失的正确对待，是对身边朋友的理智看待，是一种心态，一种融入在现在社会中的理性道德，让我们豁然开朗，让我们坦然微笑，还让我们掩卷而思。

庄子读书心得体会5

《百家讲坛》中，给我印象最深刻的就是北京师范大学于丹教授给我们讲解的《论语》、《庄子》心得了。她让我们更好地理解《论语》、《庄子》，也让我们从中有所反思、有所收获，更好地吸收知识，并将知识转变为我们自己的能力。

于丹教授通过《庄子》的现代解读，以中国经典文化的精髓提醒观众，怎样以平和的心态和得当的处世态度追求我们的梦想；在追求的过程中遭遇挫折时，怎样坦然面对；在竭力追求的过程中，怎样协调好物质和精神的关系，怎样处理家庭和事业的关系，让人们明白奋力拼搏为了什么。

在《庄子》心得中，一个牧羊人的比喻让我感触很大。她说，我们做事就要像牧羊人一样，只要看好最后一只羊就好了。最后一只羊赶上了，其他的羊就会跑得快了。而现实中，有很多人只看着自己的头羊沾沾自喜，却不曾想他的羊已经落下了很多。和这个故事相似的是木桶的故事，一个木桶是由许多片木板组成的，要看这一个木桶的盛水多少，要看最低的一块木板而不是一块木板。

吾十有五，而治于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十从心所欲，不逾矩。”北京师范大学教授于丹认为，这种人生的坐标是有代表性的，但也不是绝对

的。其实人生有生理年龄，有心理年龄，有社会年龄，真正有效率的生命是让我们也许在二三十岁，就能够提前感悟到四五十岁的境界。

古往今来光阴之叹是我们看到最多的感叹，这种感叹在《论语》里面也不列外，子在川上曰：“逝者如斯夫”，这是大家都熟悉的一句话，这句话很含蓄，但是里面有多少沧桑？也就是说“人世几回伤往事，山行依旧枕江流。”也就是仓山不老，但是人心中很多悲怆古往今来川流不息。

这就像的《春江花月夜》所发出的无端至的“江畔何人初见月，江月何年初照人，人生代代无穷已，江月年年只相似，不知江月待何人，但见长江送流水。”就在这样一种天地悠悠，江山有情，这样一种物蓄流转中，每一个人，一个渺小的人，一个转瞬即逝的生命，我们有什么样的人生规划呢？很多时候是苍茫的，有些一旦规划了，就会觉得舍弃了许多，会留下很多遗憾。

就在孔子看着流水惊叹的同时，他又给他自己，给他的学生，给千年万代的后人提出了这样的描述，他说自己“吾十五而治于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十从心所欲，不逾矩。”这是一个粗劣的人生坐标，在这样一个坐标上会有几个阶段所要做的事情会特别特别强调出来。今天我们从头翻阅进去，看一看圣人所描绘的这条人生之道，对我们到底有多大的借鉴价值。

其实人的一生不过是从光阴中借来的一段时光，岁月流淌过去，我们自己的这一段生命篆刻成什么模样，成为我们的不朽，成为我们的墓志名，每个人都有理由去描述他的一种理想，但是一切从社会化进程开始，从一个自然人，转化成有社会规则制约的人，这就是学习的起点。

孔子的“十五治于学”这可以说他自己的一个起点，也是他给自己学生的一种要求。孔子自己经常说“我非生而知之者，好

古，敏以求之者也。”没有人是生来就了解很多事情的，我不过是对古人所有经历的事情非常感兴趣，而且我能够孜孜以求，一直认真学习而已。所以孔夫子说像我这样的人呢，像我这样有仁义之心的并不缺少，但是像我这样好学习的人很少见。这就是他十五开始上学的心情。

庄子读书心得体会6

每一个个体和每一件事之间的比较，是没有单纯技巧高下之分的，而只有境界优劣之辨，那么庄子认为辨别境界高低的标准就是是否合乎自然。庄子作为道家的代表人物，认为每一个人要遵循内心的道德，听从自在的声音，而不必有任何外在的刻意。

读庄子心得心得体会篇十七

《庄子》是中国古代哲学经典之一，是中国道家学派代表作之一。庄子的哲学思想深邃而独特，对于人们的思考和生活方式有着重要的启示作用。阅读《庄子》，我深感庄子对于人生态度和生活智慧的深邃思考，使我受益匪浅。

段二：自由无为的境界

庄子提出了自由无为的思想，主张顺应自然，摒弃一切人为的努力和争斗。他认为，宇宙间的一切都在自然的演化中，如果我们能够顺应自然，适应变化，就能达到宁静自在的境界。同时，他也强调个体的追求，主张每个人都应当根据自己的真实需求和内心的声音去生活，而不是盲目追求权力、财富或社会地位。这种自由无为的境界，使人们能够真正享受生活，获得内心的平静与满足。

段三：虚无的让与

庄子还倡导了虚无的让与，主张放弃个人的私欲和固执，追

求超越自我的境界。他认为，一切事物都是相对的，并不存在绝对的真理和正确。因此，我们应当适应事物的变化，不固守己见，做到待人接物宽容无私。对于人际关系而言，庄子的虚无之道使人们能够超越自我，放下成见与偏见，与他人和谐相处。同时，这种让与的态度也能让人摆脱功利心和欲望的束缚，追求内心真正的自由和平静。

段四：解构的智慧

庄子强调了解构的智慧，主张突破传统价值观和固有的观念框架。他认为，人们对于事物和现象的认知是有限的，只有超越传统观念和思维定式，才能真正认识事物的本质。因此，庄子提倡质疑和怀疑的态度，以开放的思维去面对人生和世界。这种解构的智慧使人们能够从新的角度审视问题，拓宽思维边界，寻找到更为全面和深刻的认识。

段五：淡泊名利的境界

庄子对于名利的态度也给予了人们重要的启示。他主张淡泊名利，超脱于世俗的成就和外在的价值评判。庄子认为，名利只会使人们迷失自己，让自己的人生变得浮躁和空虚。相反，他主张追求内心的平静和满足，以真正的人生价值为标杆衡量自己的生活。这种淡泊名利的境界，使人们能够真正找寻到自己内心的快乐和自由，追求心灵的宁静和满足。

总结：

《庄子》是一部博大精深的哲学著作，其中蕴含着丰富的智慧和人生哲理。通过阅读庄子的作品，我们能够从不同的角度审视人生和世界，追求真正的自由和内心的平静。在如今喧嚣的社会中，庄子的智慧让人们能够更加从容面对人生的变幻和挑战，寻找到真正属于自己的幸福和快乐。