# 最新读国学经典心得体会(优质9篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-07-13

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。读国学经典心得体会篇一国学经...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**读国学经典心得体会篇一**

国学经典是中华文化的传统精髓，包含了丰富的历史和文化内涵。诵读经典可以帮助我们回归传统文化，感受中国古代文人墨客的独特思想和审美情趣，也能够提升我们的文化素养和修养。在诵读经典的过程中，我们会发现其中的真谛和启示，从而受益匪浅。

第二段：个人诵读体验

在诵读经典的过程中，我深深地感受到了其中蕴含的文化底蕴和价值观念。例如，在诵读《论语》时，我对孔子的思想和教育理念有了更深刻的认识，也体会到了“名不正则言不顺，言不顺则事不成”的道理。在诵读《大学》时，我通过反复默念“格物致知、诚意正心、修身齐家、治国平天下”的箴言，学习到以自身修为为基础的治国之道。诵读这些经典，让我从不同的角度了解到了中国文化的深刻内涵和博大精深。

第三段：诵读经典带来的益处

诵读国学经典不仅能够阅读古代文化内容，还可以帮助我们更好的理解当今社会，更好的树立人生观、价值观。通过吸收历史上大师的思想，我们可以在现实生活中运用相关的思想和方法。并且，诵读国学经典还能够陶冶我们的情操，提高我们的文学素养，更好地欣赏和创作文学作品。通过诵读，可以更好地推陈出新，有创新的思维。

第四段：家庭教育与诵读国学经典

诵读经典不仅是一项个人修养，同样也可以作为家庭教育的一种核心内容。通过向家人介绍和教育国学经典，可以帮助孩子们更好地了解中国文化的博大精深和源头。同样，家长也可以从中寻找借鉴的教育方法，更好地引导孩子走向成功。在家庭中共同诵读，也可以增强家庭凝聚力，培养家人之间的感情。

第五段：结论

以经书道德，心存敬畏；以文化制礼，坚守传承。在传承中华文化，讲好中国故事的过程中，诵读国学经典是一个非常重要的环节。它可以帮助我们更好地了解中国文化，促进古代智慧和当代人的联系。经过诵读，我们能够引领我们自己，推动自己不断发展，成为一个更好的自己，为社会事业做出贡献。我们要不忘初心，踏实前行，共同营造一个更加和谐、富有文化气息的社会。

**读国学经典心得体会篇二**

国学经典是我国优秀的文化遗产之一，它包括了《论语》、《大学》、《中庸》、《孟子》等经典著作。这些经典不仅是中国古代思想的代表，也是现代中国人思考问题、实践生活的重要依据。通过对国学经典的学习和研究，不仅可以提高个人文化素养，还能够从中获取宝贵的人生智慧和思想启示。

第二段：学习国学经典的过程

学习国学经典需要我们克服很多困难。首先，由于这些经典著作的古文句式非常繁琐，涵义又深奥难懂，所以要花费大量的时间和精力去理解和掌握。其次，由于经典著作的内容十分广泛，我们需要把握其核心内容，提炼出其中的精髓，使之更好地服务于现代的学习和生活。最后，我们需要借助于一些优秀的解读资料或者名家讲解，通过讲解的方式把学习的内容内化成自己的、活生生的思想和认知。

第三段：心得体会

学习国学经典不仅需要花费大量的时间和精力，还需要我们在学习过程中不断思考、领悟。在我的学习过程中，我深刻地认识到，国学经典蕴含了中国古代人民对于人生价值和行为规范的深刻思考和精神寄托。在现代社会中，我们也需要从中吸取真谛，进行反思，探索出适合于当代人的生活和人生方式，更好地应对生命中各种挑战和困境。同时，学习国学经典也让我领悟到，中华优秀传统文化的重要地位和价值，具有鲜明的民族特色和时代意义，是我国文化自信的重要来源之一。

第四段：国学经典的现实作用

随着社会的发展，国学经典的现实作用越来越受到重视。它不仅可以帮我们更好地理解传统文化的精神和价值，还能够有助于我们更好地理解当代社会和生态环境的变化，更好地应对各种问题和挑战。比如，中庸作为中国传统文化中的经典之一，更是对现代社会中关于和谐、平衡以及“中庸之道”的思考和探究提供了新的思路和方向。

第五段：结论

总之，学习国学经典不仅可以帮助我们更好地从历史中获取人生的智慧，还能够帮助我们更好地认知、探索和实践。它是我们思考问题、认识自我、实践生活的重要依据，是中国历史文化传承和中华民族精神的重要体现。因此，我们应该高度重视并认真学习国学经典，不断激发我们的创造力、创新思维和实践能力，为实现中华民族伟大复兴贡献我们的力量。

**读国学经典心得体会篇三**

诵读国学经典是一种弘扬传统文化、强化道德修养的有效方式。在这个快节奏、碎片化的时代，通过诵读国学经典，我们可以提升自己的文化素养、培养正确的价值观。在此，我将分享我对诵读国学经典的心得体会。

首先，诵读国学经典能够丰富我们的人生阅历。这些经典作为古代智慧的结晶，蕴含了诗、书、礼、乐、易等多个领域的经验和智慧，包含了丰富的历史、文化和哲学内涵，读者通过学习国学经典，可以了解到各个时期的人文与风景，感受到先贤们的智慧与艺术。比如读《论语》可以了解到孔子的修身齐家治国平天下的思想，读《史记》可以感受到司马迁的史家风范。这些经典作品文笔优美，语言简练，通篇都充满着智慧和真理，仿佛在与先贤们对话，使人受益匪浅。

其次，诵读国学经典有助于培养我们正确的价值观。现代社会价值观多元化，而我们的眼界和认识是受限制的，不少人以自我为中心，只关注眼前利益，缺乏远大的理想和崇高的道德标准。而国学经典中弘扬的是崇高的人生理想和正确的道德观念，让我们明白何为人之为人。譬如《论语》中“己所不欲，勿施于人”，告诉我们如何与他人和谐相处，以及宽容、礼让之道；《孟子》中“仁者爱人，爱人者众，爱人者善”，告诉我们如何做一个仁者，关爱他人，以及为人处事的原则。通过诵读国学经典，我们可以接受正能量的洗礼，培养起健康的心灵和崇高的品格。

此外，诵读国学经典也有益于提升我们的文化素养。国学经典是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，其中蕴含着中华民族的智慧与灵魂。诵读国学经典可以使我们更加了解中华历史文化的渊源，理解中华民族的精神追求。读经典不是为了简单的记住一段文字，而是要从中体悟其中的智慧，与之对话，不断深化自己的思考，提升自己的阅读能力和文化素养。经典中的成语、典故、格言等，都蕴含着丰富的哲理和人生道理，通过诵读国学经典，我们可以丰富自己的文化背景，增强自己的自信心。

最后，诵读国学经典以养正心安气、修身立志为目的，可以淡化世俗之欲，使人心境平和，远离尘嚣。当我们沉浸在古代先贤智慧的海洋中，心情逐渐澄明起来，我们会发现生活中的琐碎烦恼不再那么重要，心胸变得更加开阔，思考问题也更加深刻。国学经典教会我们修身养性，明辨是非，面对挫折和困难时，我们能坚守信念，耐心等待，懂得如何从容面对人生的起伏。

总之，诵读国学经典不仅可以丰富我们的人生阅历，提升我们的文化素养，培养我们正确的价值观，还可以让我们远离尘嚣，净化心灵。对于现代人来说，诵读国学经典既是传承文化的方式，也是磨砺自我的途径。相信只有真正从内心认同并实践国学经典中的智慧，我们才能够以更好的姿态走好人生的每一步。

**读国学经典心得体会篇四**

近日参加了中心组关于国学知识的学习，感觉受益匪浅。中华文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力。国学不仅是中国悠久传统文化的证明，也是每一个中国人的立身处世之本，更是我们不可或缺的精神力量。现根据个人学习情况谈点体会：

传统精神的力量能震撼人心，它能启迪思想，开阔文化视野。国学是关于道德的学问。学习就是要把自己修炼成一个奉公守法、恪守信用、遵循规则、奉献社会的人。《论语》把人生的追求分成“修身、齐家、治国、平天下”，强调人要有“为万世开太平”的恢弘志向，要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的博大情怀。其进取意识和向上精神值得我们汲取。“修身、齐家、治国、平天下。”修身是一切的根本，欲修其身，先要获得完善的知识，只有用知识武装自己，完善自己，提升自己的德行，才能再谈家国天下。正所谓千里之行始于足下，再远大的理想，再美好的打算，在没有实现之前一定要先把眼前的做好。知识能够让自己知道自身的不足之处从而去完善。作为党员干部应注重自己的表率作用，带头学习国学，加深传统文化的熏陶，更加明理和睿智，拓宽看问题的视野和知识面，提高对道德修养认知的水平，使自己懂得更多为人处事的道理。

子曰：“弟子，入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众而亲仁。行有余力，则以学文。”这句话的意思是说：孔子说：“学生，在家里孝顺父母，在外要敬爱兄长，做事谨慎而诚实，博爱众人，而亲近仁德的人，躬行实践之后有剩余的力量，再去学习《诗》《书》等经典。”通过学习《国学》，我明白了许多人生道理，如对自己的父母应该以感恩的心去对待；对有困难的人应该从乐于助人的心去对待；对犯错的人应该以宽容的心去对待……在一切日常生活言语行为中要小心谨慎，要讲信用。孩子从小就被教育要讲礼貌，尊敬长辈等。它在教我们如何做一个善良的人、做一个孝顺父母的人、做一个有礼貌的人。可以说，国学知识里面对人生道理仿佛是指明人生方向的一个指南针，在你看不清前方时，为你拨开眼前的迷雾，为你指出正确的方向。

中共中央提出的以德治国方略、以人为本的科学发展观以及构建社会主义和谐社会等重论和决策，都可以从博大精深的国学中找到传承基因和历史渊源。儒家学说倡导“礼义廉耻”、“忠孝仁爱”等等，构成中华民族传统美德而传承至今。我们在学习国学知识的过程中，要注重它对当前工作的重要借鉴意义。比如对于“礼义廉耻”，“治国就是治吏，礼义廉耻，国之四维；四维不张，国将不国”。我们要深刻理解其广博的内含，融会贯通于当前的廉政建设之中。又如“忠孝仁爱”，“忠”，就是要忠于国家、忠于党；“孝”，就是要孝敬长辈，试想，如果连自己父母都不孝敬的干部，怎么可能全心全意为人民服务？“仁”，就是要广施仁政，以人为本；“爱”就是要爱国、爱党、爱人民、爱家庭。尤其对国学中以孔子思想为代表的儒家思想的学习，要努力发掘其中的人文智慧，领悟其中做人做事的原则、为人处世的哲理、生产生活的奥秘，以求得人与人关系的和谐、人与自然关系的和谐、人与社会关系的和谐。

古为今用，是我们学习国学的唯一目的。学习国学让我们了解了中华优秀文化传统，丰富了知识，懂得了做人的道理，陶冶了情操，提高了文化素养。

**读国学经典心得体会篇五**

在当今时代，虽然现代科技让人类的生活更加便利，而大多数人还是忽略了传统文化的重要性。国学经典是中华文化中的一部分，关于国学经典的学习与探究是非常值得的。通过我自己的学习与实践，我深刻地意识到了国学经典的独特价值。接下来，我将会分享我的个人心得体会，关于国学经典的价值以及它给我带来的启示。

首先，国学经典可以帮助我们更好地了解中华文化的底蕴。对于一个爱好文化探究的人来说，想要真正全面了解中华文化，不能只看表面的文化现象，我们还需要深入挖掘中华文化中的根本精髓，学习国学经典的知识则是很好的入门认知。这些经典里记录着中华文明历史渊源、重要的事件、思想体系、制度文化和人文精神等等。在国学经典的学习中，我更加深入的了解了中华文化的丰富与复杂，背后隐藏着丰富的思想和精神内涵。

第二，国学经典有助于我们的人格修养和自我完善。如同人们常说的‘一门道，三分学，七分修身’。融入适量的国学经典学习可以使我们积淀的知识内化为自己的精神财富，潜移默化的影响自己的成长。这是因为国学经典不仅是文化遗产，更是锤炼人格的优秀宝典。例如，我们可以从《大学》中学习到“修身，齐家，治国，平天下”的人生目标；《论语》中的“己所不欲，勿施于人”等等，每一个精髓都是人们成长的陪伴，是每个人修养自己的重要指南和借鉴。

第三，国学经典可以增强我们的思辨能力和领悟能力。国学精髓，意味着超脱时代，凝聚千古。千年以来，在经典中的思想互相照应，互相启发。通过精读国学，可以不断开拓自己的思维视野，增强领悟并沉淀人生智慧。国学经典中的众多经典片段与名言也是我们极佳的思考启示。例如《论语》中所言：“君子喻于义，小人喻于利”，可以帮助我们认识到真正优秀的人应该注重道德与正义；《道德经》中所讲：“知止不殆，可以长久”，则告诉我们在日常生活中要注意节制自己的欲望、避免过度纵欲。

第四，国学经典也是我们国家的瑰宝和精神砥柱。祖国博大精深，国学精髓代表着中华文化，是我们心灵深处的筑基和架构。作为一个中华儿女，我们不仅要学习国学经典，还需要以此为底蕴，将其发扬光大，维护中华文化的辉煌。象《诗经》《论语》《道德经》等都是经典智慧之源，代表了千年文化的滋养。我们应当在学习的同时，通过古典文化，《弟子规》、《三字经》、《千字文》、《百家姓》等精品注重培养继承人才，不仅是我们的文化传承，也是一个倡导崇尚传统、珍惜历史和自强不息的清晰表达。

最后，我认为国学经典是我们价值观与人生观的绝佳源头。透过国学精神，我们可以感悟道德伦理、尊师重道、方正大气的生活态度和做人处事的技巧等等，无时不在启示着我们：在万物的面前，我们应该心怀感恩和安宁，用心体味生命中的美好与哲理，然后再砥砺精神，明确前路。

综上所述，国学经典是人类思想精华的集结，不应该被我们所忽略，更不应该因为新科技兴起而被人遗忘。我们应该怀着对中华文化的热爱，不断学习与挖掘经典的内涵。愿我们更多地了解、传承、弘扬中华文化的国学经典，带来个人思想品味与全面人生素质的提高。

**读国学经典心得体会篇六**

所谓经典是指传统的，对后人影响深远的文化珍品。精美的词句，警示的格言，都给人以文化的陶冶和知识的拓展。对传统经典做到耳熟能详，无疑是让我们在享用传统文化精华的.精神盛宴，可是我们呢?每天都在浪费时间，不学无术，每天昏昏的度日，所以我非常惭愧--对不起老师和父母。

这个诵读大赛的的内容分为三个单元，每个单元都有两个部分。古代文人，穿越时空，为国学小名士出题。这些身着古装的孩子，分别扮演小李白、小杜甫、小白居易、小李清照、小蔡文姬、小苏轼，他们为国学小名士现场表演出题，让节目增添了更多童真童趣。

真人秀外景短片，体现选手\"知行合一、学以致用\"理解。在初赛结束时，大赛组委会专门拍摄了60强选手的外景短片，在拍摄中通过对参赛选手设置障碍，考察参赛选手在实践中的想法和做法，体现知行合一、学以致用。这一环节的设置，在于通过对经典的诵读，传承中国传统美德。

当我看到那些选手们激情洋溢的演讲，我的内心备受鼓舞，他们就是我的榜样，我要努力学习。以后我要多看书，读报纸，来丰富我的知。

看完后我有了深刻的醒悟：应未雨绸缪--提醒我无论做何事都要首先做好充分的准备。经典诵读是对广大中小学生进行爱国和民族传统教育的最佳教材，是弘扬民族精神，弘扬中华文化魅力的法宝。经典诵读中所含的国学文化须牢记。

在《国学小名士》上有评委说：\"松，在古人笔下是一个备受赞扬的一种植物，出了他的本意外还有--高直，坚强，正直等很多美的象征在他身上。另外还暗含着坚持不懈，认真对待事物的精神。这也是我们需要学习的地方。

通过观看，千古美文的神韵，华夏礼仪的儒雅，仿佛在这次诵读中悠然再现。在琅琅的诵读声中，不仅让我了解了历史，体味了人生，丰富了文化知识，领略了祖国的大好河山，更主要的是让我深深地喜欢上了祖国的传统文化，明白了做人的道理，懂得了如何做一个新时代的美德少年。

**读国学经典心得体会篇七**

国学经典是中华民族五千年灿烂文化的精髓，是华夏沃土灿若晨星的瑰宝。亘古历今，经典名句滋润了一代又一代华人的心灵，炎黄子孙在“经典”的摇篮里孕育，华夏儿女在“名句”的吟诵中成长。在漫漫的历史长河中，国学作为中华文明的主要载体，像一根坚韧的纽带，将形形色色的中华文明之珠串连在一起，展现着中华民族的精神。其优秀的思想文化已超越时空界限，融入到世界文化和现代文明之中，成为了传之千古、放之四海的人类共有的文明与智慧的结晶。

国学经典自有一方天地，让思想自由驰骋；国学思想使人美丽，成就清新的高尚人生。把国学精髓运用到工作、生活实际，指导其人生观、价值观，发挥修身养性之功效。在浩如烟海的中国古典著作中，《论语》一直闪耀着特别的光芒。两千多年来，《论语》中“仁爱”的核心思想，始终浸润着“达则兼济天下，穷则独善其身”的光芒，它为不同时期、不同年代的人们所推崇，所向往。原来总以为孔子是离自己很遥远的古代圣贤，《论语》是学术家们才研究的历史文化遗产，从没有想到它会如此亲近地来到我们身边。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，穿越两千年的时间隧道，体悟经典的平凡智慧，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，从独特的个性视角来解读《论语》，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。读了于丹的《论语心得》，我深深地感受到了孔子这位圣人的平和、平易近人，以及他时时传递出的一种朴素、温暖的生活态度。初读《论语心得》时，心中生出一些困惑，因为书中所说的安贫乐道,现在看来颇有些让人不思进取的味道，细细读来，慢慢明白其中的深意。今天，是一个经济飞速发展、个性空前张扬的时代，更是一个竞争激烈、物欲横流的时代。人们面对着来自工作生活等方面的压力，竞争越是激烈，越是需要调整心态，调适与他人的关系。《论语》中娓娓道来，轻轻拂去你心灵的尘土，教会你做人的道理。毕竟，这不是一个人的世界，不管多聪明能干的人，离开他人的帮助，是难有建树作为的。一个人只是一叶“舟”，而众人才是既能载“舟”亦能覆“舟”的水！

我可以在国学经典的丛林中漫步，可以在经典国学的长河里凌波；可以在国学经典的宝库里采撷如花的词语，构筑我心中最美好的扶贫诗篇；可以用心中的最美的画笔描绘一幅幅山青水绿欢声笑语的画卷；，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

xx年暑假，我参加了学校组织的《国学经典与教育》的在线学习，这次学习分为四个教学视频，我用半个月的时间看了好几遍教学视屏，总计用时20多个小时。另看完教材《国学经典与教育读本》（一、二）。原来我对国学仅仅是知道而已，平时教学中虽有涉及，但受小学生的接受能力的限制，也是粗约的给小学生讲解，并未更深地从中国文化的历史传承，从《国学》对中国文化的影响上，对中国人的影响上过多考虑。经过此次的学习，让我对国学有了深刻的认识，感受到《国学》中的不可言传只可意会的经典理论，细细的反省一下，我感觉确实受益匪浅。

**读国学经典心得体会篇八**

作为国学经典的刻骨铭心的载体，诵读国学经典一直以来都是培养人的品格和修养的重要方式。无论是古人还是现代人，都能从中得到提升和启发。在我诵读国学经典的过程中，我不仅感受到了经典的博大精深，更体会到了其对于现代生活的指导意义和价值。下面，我将从对传统文化的重视、增强文化自信、丰富人生智慧、培养人的情操和助力人格培养这五个方面，详细阐述我对于诵读国学经典的心得体会。

首先，诵读国学经典让我对传统文化有了更深的认识和重视。诵读国学经典，不仅是对经典文化的传承，更是对中华民族传统文化的关注和重视。通过深入阅读四书五经，我了解到这些蕴含着中国古人智慧结晶的经典，是对古人智慧和道德观念的传承和发扬。我了解到这些经典不仅代表着古人的智慧和经验，更蕴含着中华民族深厚的历史文化底蕴。只有通过对国学经典的认真学习，我们才能更好地理解和传承中华民族的传统文化，使其在当代焕发新的生机和活力。

其次，诵读国学经典增强了我对中国文化的自信心。近年来，受外来文化冲击的影响，有些人对中国文化开始产生怀疑和质疑。然而，通过对国学经典的学习和诵读，我认识到中国文化是博大精深的，具有独特的魅力和价值。中国文化不仅源远流长，而且在当代世界仍然有着重要的意义和影响力。诵读国学经典，让我坚定了对中国文化的自信心，也让我对中国文化有了更加全面深入的了解。

此外，诵读国学经典也丰富了我的人生智慧。国学经典中蕴含着丰富的哲学、伦理、道德等内容，这些内容深邃而精细，给我带来了深刻的启迪和思考。孔子的“修身、齐家、治国、平天下”思想，让我认识到一个人从做起、从身边做起对于改变世界有着巨大的作用。老子的“无为而治”理念，使我明白在社会变革中坚守自己的初心，静待时机的重要性。这些经典不仅是智慧的结晶，更是一种智慧的指导，让我在生活中更加自信、睿智、真实地应对各种困境。

此外，诵读国学经典还有助于培养我的情操。经典中的诗词曲赋给我带来了惬意和治愈感。诵读国学经典，如《论语》中廉隅的孔子的言行作风，如诗经中含蓄婉约的意境，使我品味到古人那无愧于天地的高洁情操。当我诵读这些经典时，仿佛置身于古人的生活中，感受他们对美的追求和人生态度，这让我感到心情愉悦，也让我对美的追求更加坚定。

最后，诵读国学经典有助于我的人格培养。国学经典一直被认为是培养人的品格和修养的重要途径。诵读国学经典，使我内心温润而坚定，修炼了我的品格。诵读国学经典，可以培养我的仁义礼智信等品质，让我懂得怎样做一个称职的人。同时，诵读国学经典还教会我如何待人接物，使我懂得谦虚、包容、尊重他人。通过国学经典的学习，我深刻体会到个人的成长和发展不能仅仅局限于个人的利益，更应该关注他人和社会的问题。

总之，通过诵读国学经典，我对中华传统文化有了更深的认识和重视，也增强了对中国文化的自信心。此外，诵读国学经典还丰富了我的人生智慧，培养了我的情操，助力了我的人格培养。国学经典是一本治愈我心灵的书籍，无论我身处何地，都能够通过诵读国学经典，直抵灵魂的洗礼。我希望能够继续坚持诵读国学经典，不断提升自己的修养和品性，以更好地面对人生的挑战。

**读国学经典心得体会篇九**

非常荣幸能够入选参加此次国学践行的培训。此次培训的师资强大，既请到了孔子的第75世孙、儒家学派代表人孔海钦教授，又请到了释家洗心禅寺的首座妙华法师，还有理学一派岳麓书院的李兵教授，有中医代表肖长江主任，有民乐二胡代表张音悦老师，还有主张道家思想天人合一的颜爱民教授，颜教授也是国学践行的发起人。另外还有黄玲教授、易宇教授专门从教育的角度谈了她们的思想。

无论是从学派儒道释法心，还是从为人处事、修身养性、教书育人等各方面，我都受到了很大的启发。但我发现所有的学派思想在各个方面的运用都有相通性。只要弄明白一条最简单的规律——用生命去唤醒生命，用能量去感应能量，那么就可以应对世间所有的事物，正所谓“大道至简”、“道法自然”。

我们把人的内心比作是一个宇宙，而我们所处的空间也是一个宇宙。内心所想，照见现实，世间形形色色皆是内心的呈现。这便是个体的内心世界和外界的同一性。外在世界是同一个世界，但是每个人经历不同，人心不同，所以每个人的世界观、人生观也会有所不同。外在的世界、大自然有其运行的规则，人与自然相处有法则，人与人之间的相处也有守则，我们简而称之为“道”。正为《道德经》中所说，“道可道，非常道。”这其中的奥妙，是不可言说的，得从内心去悟，每个人悟出来的感受又不尽相同。我们把外在的大宇宙当成一个整体，即为“天”，我们内心的小宇宙为“人”，然后去感受天人合一的境界。天地之间有一个巨大的能量场，我们的内心也有一个能量场。两个能量场之间可以相互影响。而世间万事万物、人人均有一个能量场，这些能量场之间都会互相影响，从而组成了一个大的宇宙。

颜老师说，我们要时常想着自己和宇宙是一体的，感受天人合一的境界。从大自然中汲取能量，从圣贤、君子身上汲取能量，丰富、强大自己的能量场，从而以自己的能量去影响其他人的能量场。我想，这便是“道”，看似无为，却有为。

能量有正有负。仁义礼智信，温良恭俭让，忠孝廉耻勇，贤良淑敏德，此为正能量。而与之相悖者则为负能量。正能量与负能量之间可以相互影响，而更为强大者会成为能量场的主宰，这些能量最终会形成一个人的气质和品格。比如我们会评价这个人是个正能量的人，或者是个很谦卑、温顺的人等等。能量有大也有小，得看个人修为。能量大者，就可以影响更多的人。能量吸收得越多，就越有爆发力。

此“道”与阳明心学的“心、道、得、事”的理论也有相通之处，都强调修内在。不同的是，心学强调自省。心本纯净，只是因为成长过程中有一些自私和愚昧的瑕疵落在了心上，所以要日日自省，每天擦拭，革除内心的私欲，方能使“心”保持原来的纯净和明亮。这与孟子的“行有不得，反求诸己”，也有异曲同工之妙。万事内求，而不外求。

所以，最终“大道至简”的“道”，奥妙何在呢？道家已经给出了答案便是——道法自然。难道什么都不作为吗？也不对，只是说我们对于外界不用刻意为之，而对于自己，最终要落在了“修心”之上。在我们改变不了世界时，我们就先改变自己，让自己充满能量，然后散发能量，改变身边的人和事。

我以前一直参不透儒家、道家、法家、释家、心学的关系。听了课后，才明白法家更倾向于“术”的层面，这就是为何秦始皇以法家治国两代便亡国了。的确单纯地以法治国在战乱时可以快速地稳定秩序，但是在和平年代，冷冰冰的法律只会让作恶的人心与之打擦边球。“术”没有温度，感召不了人心。我想，这也是为何在汉朝时董仲舒提出——罢黜百家独尊儒术的观点。我也明白了中西和西医的区别，就是西医为术，中医为道，术解决不了根源问题，尽管说见效快。而中医之道有一套体系，相生相克，肝的问题往上找肺，肺的问题往上调心，心的问题调养肾，等等。五脏又对应情绪，喜伤心，怒伤肝，忧伤脾。悲伤肺，恐伤肾。如果找不到病的源头，那么治标不治本。大道至简，修心为上。心境好了，身体也就会随之变好。对于一个医生而言，“医术高明”这个评价很重要，但是“医德高尚”这个评价更为重要。

教育也是一样。教为术，育为道。重教而忽略育，那么，孩子即使再聪敏，也未必是一件好事。现在很多案子都是高智商犯罪，所以，学校的教育，教学应当和德育并重。以品德感召学生去学习，引导学生立志“为中华之崛起而读书”，教师应当为实现中华民族的伟大复兴而教书。师德师风好了，那么“桃李不言，下自成蹊”。只要学生品德好了，那么以后不管是在哪个行业哪个岗位，他都是在为中华之崛起而做贡献。德者，本也。作为园丁当为学生树好根本，再让他立于天地间吸收能量，驾驭各种“术”，为自己所用，只要根本是好的，无需多加干涉过分修枝，他无论长成什么样子，都将是有用之材。在教学应用中，兴趣为道，方法为术，所以我们应当培养学生的学习兴趣，然后再让学生掌握学习方法。班级建设中，营造良好的班风为道，班规为术。在亲子教育中，爱和良好的家风为道，家训及具体的实施方法为术。以道御术，事半功倍。

世间所有的大道都是朴素的，这便是“大道至简”，而所有的事物都要顺应规律，这便是“道法自然”，道和术之间，唯有以道御术，术方成。离道之术，术必衰。

此次培训，感悟良多，于修身养性、于工作生活均有启发，此文仅是从悟道的一个角度所写的感想，不专业、不透彻、不深入，聊当一个门外汉胡诹之论。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn