# 2024年于丹论语心得体会(模板14篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-07-22

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**于丹论语心得体会篇一**

于丹是当代著名学者，其著作《论语今注今译》深受广大读者喜爱和推崇。本文旨在探讨于丹《论语》的心得体会，通过研究其观点，我们能够更好地理解这部经典著作的内涵和价值。

第一段：论语的地位与意义

《论语》是中国古代文化中的重要典籍之一，它记录了孔子及其弟子的言行，对后世产生了巨大的影响。作为一部伦理道德的经典著作，《论语》强调个体修身养性，弘扬忠诚、孝敬等传统美德。于丹认为，《论语》是中国传统文化的精髓和秘笈，它对人们的价值观、世界观和人生观都具有深远的影响。通过研读《论语》，我们能够得到智慧和启迪，使得人们更加明晰自己的生活目标和道德准则。

第二段：于丹的解读与贡献

于丹在自己的著作中对《论语》做了非常详尽的解读，并进行了当代语境下的解译。她注重从当代人的角度出发，将《论语》内涵与现代社会的发展相结合，以更好地诠释孔子的思想。于丹通过对《论语》的解读，将其发展成适应当代社会的修身指南。她强调了《论语》中关于修身养性、忠诚孝子等传统美德的重要性，并给出了切实可行的方法和建议。因此，于丹的贡献在于将《论语》重新注入当代人生活，对于现代人的修身养性有着积极的引导作用。

第三段：《论语》的道德修养

在《论语》中，孔子一直强调道德修养的重要性。于丹认为，道德修养是一个人的重要基础，它关系到个体的品德和家庭的和谐，也关系到社会的稳定和发展。于丹指出，修身养性的根本目标是要让自己成为“己所不欲，勿施于人”的人。通过修身养性，我们能够培养自己的情操和品德，达到自我约束和内心平和的境界。同时，于丹也强调了《论语》中忠诚和孝敬的重要性，她认为这些传统美德对于当代人依然具有深远的意义。所以，《论语》的道德修养成为人们塑造正确价值观的一面镜子。

第四段：实践与应用的困惑

与大多数伦理道德著作一样，光有理论并不能真正改变人们的行为。在现实生活中，我们常常会面临着各种各样的困惑，使得我们很难将道德理念付诸实践。于丹也明白这一点，她通过对《论语》的解读，提供了一些可操作性的建议。她鼓励我们要从自身做起，将道德理念与实际行动相结合，责任与权力相统一。同时，她也强调了实践的重要性，坚持认为只有通过实践，才能真正体会到道德修养的真谛。因此，解决理论与实践之间的困惑是我们今后研究《论语》的重要课题。

第五段：思考与展望

通过研究于丹的《论语今注今译》，我们不仅对于《论语》有了更深入的了解，也对于孔子的思想有了更加清晰的认识。然而，这只是一个开端，我们仍然需要广泛地研究、思考和实践。通过对《论语》的研究，我们能够唤起传统美德的重要性，推动社会的道德建设，以及指导当代人的个体修身和道德实践。因此，我们应该继续关注于丹的研究成果，不断丰富我们对于《论语》的认识，并将其运用到实际生活中去，实现人生的价值和意义。

综上所述，于丹的著作《论语今注今译》为我们解读了《论语》的内涵和道德修养的重要性。通过研究和实践，《论语》能够给予我们智慧和启迪，使得我们更好地追寻真理和完善自我。同时，将其与实际生活相结合，进一步促进了社会的和谐与发展。未来，我们应继续深入研究《论语》，将其深入到当代人的生活中，为社会的道德建设做出更大的贡献。

**于丹论语心得体会篇二**

听过于丹老师在百家讲坛的一些讲演，简直精彩极了！每一句话都是那么掷地有声，话语中充满着对人生信念的执著，焕发着大方得体、健康豁达的神采。

特地冒雨去买了《于丹论语心得》，的确是充满智慧的一本人生启迪书，看完这本书才不难理解为什么她的这种学者风范不仅影响了国学爱好者，更打动和挽救了许多彷徨于人生坎途中的人们孤寂无助的心灵。

100个人读《论语》就会有100个孔子，每个人对这本经典著作的理解都不同，下面写一些我的体会。

贫穷却不向富人谄媚，富有却不恃财而骄。前者是一种两袖清风的高风亮节，后者则是一种谦虚谨慎的低调作风。在如今这样的社会，能做到这两点的人不多，貌似文人的做派，亦或是陶渊明式的桃源隐士。

孔子认为做到这种高风亮节是不够的，还要有内心的富足与安适。清贫却内心充满着希望，充满着人生的理想，对生活始终没有失去信念，这是一种何等崇高的境界啊！达到这种境界的原因是因为他们内心是如天地般宽广，如江海般豁达。

这是于丹老师最喜欢的一句话。“仁者”之所以“不忧”，“智者”之所以“不惑”，“勇者”之所以“不惧”，是因为他们的内心无比强大。禅学中有一句话：“见心见性”，就是说内心有什么，就会看到什么。因此，能够掌控内心，了解心性的人是相当了不起的。

同时，在这里我们还要探讨一下“勇”。

以勇猛著称的子路问孔子说：“君子尚勇乎？”（君子应不应该崇尚勇敢呢？），孔子对他说：“君子义以为上。君子有勇而无义为乱，小人有勇而无义为盗”（论语·阳货）。意思是说，君子崇尚勇敢并没有错，但这种勇敢是有约制的，有前提的，这个前提就是“义”。有了义字当先的勇敢，才是真正的勇敢。否则，一个君子会以勇犯乱，一个小人会因为勇敢沦为盗贼。

我们想想，小偷劫匪穿门打户，甚至越货杀人，你能说他不勇敢吗？但是这种没有道义约束的勇敢是世界上最大的灾害。

那么这个“义”、“道义”又是什么呢？

那是一种内心的约制。孔子说，“以约失之者，鲜矣”（论语·里仁）。一个人内心有所约制，就会在行为上减少过失。

以上是书中的一段解释，给我留下了十分深刻的印象，苏轼的《留侯论》中也有一段关于勇者的阐述：“古之所谓豪杰之士者，必有过人之节。人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”

我对这段话中的“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”十分钦佩。这是一种韩信式的隐忍的态度和精神，年轻人更应以此为戒。

有人问孔子：井里有个贤德的人掉进去了，那么我是不是该也跟着进去？孔子说：“你用脑子想想嘛，那干嘛要这么做呢？为什么仁者在井里你也要跟着毫无原则地就跳到井里去？这是一个君子所为吗？君子也许不能避免很多的伤害，他可以被人欺骗了，但是他自己的心不能迷惘。也就是说，人不能被自己欺骗了。不能被自己一时智力上的糊涂，一种冲动之下做出来人生没有效率的傻事。”

弟子宰我的提问在现代看来似乎有点可笑，但孔子的回答却也折射出了很多现代社会的现象。一个人并不是所有的事情都去盲目跟从，而应该好好地思考一下，分辨一下，最后做出理性的、正确的判断与决策。

这里讲的是如何处理人与人的关系，孔子还有一句话使用得更广泛：“过犹不及”。就是说，任何事情都要把握尺度，做过了头和没有做到两者的效果是一样的。对待朋友也是如此，有个豪猪的哲学，说豪猪们相隔太远会觉得寒冷，相隔太近又会被刺痛，最后它们找到了最合适的距离。人也一样，朋友之间应该讲求一种适度。

你看到他有不对的事，你好好地去告诉他，把忠告告诉他，“不可则止”，他不听你的那就算了，别再说了，再说下去，属于自取其辱。

我认为这是一种关心朋友的正确态度，相信对方也不会因为你的不再劝告而觉得你有失朋友之义。

我们慢慢来看很有意思。多见阙殆，说你多听。你先少说多听，带着耳朵去，先别带着嘴，你多听了，听多了，你心中的疑问就少了。你听听别人的经验，这就是我们说，一个人身体力行那叫直接经验，但听别人走的弯路，那是间接经验。多听点间接经验，你心里头疑问就越来越少了。你就算是听完了以后，也要慎言其余，你明白了这些，其它的还是少说，尽量少说，则寡尤。

这是我所提倡的一种作风，少说话多做事，做个实干主义者。做事前先思考，思考该不该做，会不会产生什么令人后悔的结果，这是为人处世十分重要的一点。

这是一种评价君子与小人的标准，也是众多孔子论君子的理论中我印象最深刻的。

君子和小人每天心中惦记的事情是不同的，君子每天在牵挂的就是自己的道德，我的道德又修缮的怎么样了；而小人怀土呢，每天就惦记着衣食居住等物质生活。

君子怀刑，“刑”是制度、规矩，君子怀刑就是因为他心中始终有一份规矩、法度，不得超越，他尊重这个社会的制度。小人怀惠，这个“惠”就是小恩小惠、小便宜的意思，也就是说小人喜欢钻小空子、占小便宜。

一个君子他容易处事，但是你难以取悦他，但他一定能够做到自己的本分，客观地处理问题；小人就是那些特别容易高兴，能取悦他，但是你很难处事的人，总是对人求全责备。这个中间表现的是君子与小人在品行和道德上的巨大差距。

所谓益者三友就是友直、友谅、友多闻。

第一，这个朋友为人要正直，要坦荡要刚正不阿，一个人不能有谄媚之色，要有一种朗朗人格，在这个世界上顶天立地，这是一种好朋友。因为他的人格可以映校你的人格，他可以在你怯懦的时候给你勇气；他可以在你犹豫不前的时候给你一种果断，这是一种好朋友。

第二种是友谅，也就是宽容的朋友。其实宽容有的时候是一种美德，他是这个世界上最深沉的美德之一，我们会发现，当我们不小心犯了过错或者对他人造成伤害的时候，有时候过分的苛责还有一种批评，都不如宽容的力量来得恒久。其实有时候最让我们内心受不了的是一个人在忏悔的时候没有得到他人的怨气反而得到淡淡的一种包容。

第三种叫做友多闻，交个好朋友，让你朋友所读的书，那些间接经验转化成你自己的直接经验系统。当你在这个社会上感到犹豫彷徨有所踌躇的时候，到朋友那里以他的广见博识为你做一个参考，来帮助自己做出选择。所以结交一个多闻的朋友就像翻开一本辞典一样，我们总能从他人的经验里面得到自己的一个借鉴系统。

这就是孔夫子所说的三种好朋友，叫友直、友谅、友多闻。

同时，还有三种坏朋友，叫做友偏辟、友善柔、友便佞，这三者损矣。

首先，什么是友偏辟？就是性情暴躁的朋友。坏朋友为什么把便辟这种情绪暴躁作为第一位呢？因为盲目的激情有可能出现永远无法追回的后果，好朋友之间应该以理性为先。

第二种叫做友善柔，就是脾气特别优柔寡断的朋友。我们发现，过分优柔寡断其实他在浪费你的生命能源。我们这一生要做的很多事情，不要被过分优柔寡断的朋友干扰了你的思维，这种朋友太多也是一种危害。

第三种，所谓友便佞，是最坏的一种朋友。大家都知道佞臣之说，佞，就是那种心怀鬼胎的，有心计的，要以一种不择手段的方法去谋取个人利益的这种小人。他们是真正的小人，是那种心理阴暗的人，但是这种人往往会打扮出来一副善良的面孔。由于他内心有所企图所以他对人的热情比那些没有企图的人可能要高好几十倍，所以你一不小心要是被这种人利用的话，那么你的一生你就给自己套上了枷锁。如果你不付出惨痛的代价，这个朋友是不会放过你的。这其实在考验我们自己的眼光和知人论事的能力。

意思是说：和君子相处有三点要注意。第一，话还没说到那儿，你就出来说话了，这叫毛毛躁躁，这是反映一个人的急躁；第二，话题已经说到这了，你要自然而然的往下说，反而你吞吞吐吐、遮遮掩掩、意犹未尽，不跟大家说心里话，这种朋友让大家心里也会存有隔膜；第三，一个人不看别人的脸色上来就说话，这叫“瞽”（意思是盲人），你看看别人希望说什么，你能不能够说出来最合适的话，你还需要自己有心理准备，你要对对方了解。

人在少年的时候是他血气未之时，一个人容易冲动，什么样的想法都不成熟的时候，这个时候戒之在色。那么在这个时候，朋友之间大概往往都是在情感问题上会出现一些相同的或者相左的意见，也就是我们经常看到的大学里面学生出问题，很多都是在恋爱问题上，所以说血气未定的时候要在心里把情感问题作为大事处理好。

过了这个坎到了中年，及至中年，就是我们说的血气方刚。一个人家庭稳定了，职业稳定了，社会圈层、朋友，包括你的薪酬待遇基本上到了稳定的时候，想的是什么呢，想的是与人争斗而谋求更好的空间。所以孔子的提醒就一个字，叫做戒之在斗。人在中年的时候，最大的警界就是不要跟人争斗。这个时候与其与人争斗不如反观要求自己，想一想是不是自己还不够好。

晚年的时候按孔子的说法叫血气既衰，人年老了，从你整个的生命体征，到你的心理状态都已经开始走向了平缓，象罗素所说的那种湍急的河流冲过山峦终于到了入海的时候，表现出来一种平缓和辽阔。在这个时候人还有所戒吗？孔子说还有一个字，叫做戒之在得，就是你的得到，以免患得患失。

孔子说：“多责备自己，少责备别人，那就可以避免别人的怨恨了。”（责己从严，责人从宽，就会少招怨恨。）一个敢于承担责任而又敢于作自我批评的人，将能赢得更多人的拥护与爱戴。相反，一个揽功推过的人，到头来总是一个孤家寡人。

意思是说：不懂天命，不可以成为君子；不懂礼义，不能立足于社会；不懂得分辩言语是非，不能了解别人。这告诉我们必须懂得了解社会、了解别人，懂得尊重别人，用内心淡定的力量去应对外界。

**于丹论语心得体会篇三**

于丹是中国当代知名文化学者，他发表了许多关于论语的研究论文和著作。《于丹论语感悟心得体会》是他对论语学习和研究的一些个人体会和心得的总结。以下是一个关于《于丹论语感悟心得体会》的连贯的五段式文章。

第一段：引言

于丹是当代知名的文化学者，他对于论语的研究有着独特的见解。在《于丹论语感悟心得体会》中，他总结了自己多年对论语学习的心得和体会。通过对论语的研读与思考，于丹认为，论语是一本经典的智慧之书，它不仅具备教诲人们如何为人处世的功能，更是一本修身养性的指南。

第二段：修身养性的指南

在《于丹论语感悟心得体会》中，于丹强调了论语所传达的修身养性的意义。他指出，论语所提倡的儒家思想与现代社会的价值观有着相通之处。通过学习论语，我们可以理解到，既要注重外在的行为，也要注重内在的修养。如孔子所言：“温故而知新”，通过对往古圣贤的学习，我们可以丰富自己的道德修养，提升自己的品格。

第三段：论语与生活的关系

于丹在《于丹论语感悟心得体会》中谈到了论语与现实生活的关系。他指出，论语中的思想和教诲是具有普适性的，可以为我们在现实生活中面对各种问题时提供参考和借鉴。比如孔子说：“己所不欲，勿施于人”，这句话教导我们待人宽容和关心他人的感受。在现实生活中，我们可以将这句话应用到自己的行为中，时刻提醒自己尊重他人，避免伤害他人。

第四段：对于自我的反思

在《于丹论语感悟心得体会》中，于丹还提到了论语对于个体自我的反思的帮助。通过对论语的研读与思考，我们可以深入思考自己的人生价值观和追求目标。如论语中的“学而时习之，不亦乐乎”，告诉我们在追求知识和成长道路上，要持续不断地努力学习和实践。同时，我们还可以通过与朋友和同事的交流与讨论，加深对论语的理解和应用。

第五段：对未来的启示

在《于丹论语感悟心得体会》的结尾，于丹谈到了论语对于未来的启示。他认为，论语是一部随着时代变化而不断焕发新意义的经典之作。我们应当通过学习和研读论语，将其中的智慧和价值观传承下去。同时，我们还应当将论语中的思想应用到现实生活中，帮助我们成为品德高尚、有智慧的人。

总结：

通过阅读《于丹论语感悟心得体会》，我们可以深入了解论语的智慧和价值观念，并从中汲取到修身养性、与他人相处、对自我的反思等多个方面的启示。《于丹论语感悟心得体会》不仅是对论语学习的总结，更是对于我们人生的指引和启迪。我们应该将其中的智慧融入到我们的生活中，从小事做起，成为更好的人。

**于丹论语心得体会篇四**

于丹是中国当代著名的儒学专家和作家，以其对《论语》的研究和解读而闻名。她的作品《论语心得》深入浅出地阐述了《论语》中的精神实质和儒家思想，引发了广泛的讨论和共鸣。在阅读于丹的《论语心得》后，我深感受益匪浅，体验到了传统儒家思想的独特魅力，并对于如何做一个有担当，有品德的人有了更深刻的理解。

在于丹的《论语心得》中，她以简洁明了的语言，直击《论语》的核心思想。通过对于孔子及其弟子言行的整理和解读，于丹指出了儒家思想的核心精神：“以仁为本”。众所周知，《论语》是孔子及其学生的言行录，通过阅读《论语》，我们可以了解孔子的修养和教诲。于丹深入剖析了孔子关于仁义道德的论述，强调了人际关系和道德伦理的重要性。她通过举例论证，使抽象的儒家思想更加具体和生动，让人们能够更好地理解和应用于日常生活中。

在我的理解中，儒家思想强调了人与人之间的和谐关系。于丹在《论语心得》中多次强调了孔子推崇的“诚”和“孝”，并将其与人际关系紧密联系在一起。在当今社会，人际关系越发复杂，人们往往只关注自己的利益，忽视了与他人的关系。《论语心得》对于如何处理人际关系提供了一些建议和启示：不以利益来衡量关系的重要性，要以“诚”对待他人，要尽孝道于父母。这些思想让我深思，也让我在与家人、朋友以及同事的相处中更加注重真诚和尊重。

同时，在《论语心得》中，于丹还分析了孔子对于修身养性的重视。她认为，孔子的“修身”是一种内心的自律和自我提高，是一种道德修养和人性的升华。通过勤奋学习和不断自我反省，我们可以提高自己的道德观念和品质，成为一个更有素养的人。在忙碌和多变的现代社会，我们往往忽略了自身的修养，而过分关注物质的追求。然而，于丹的书引导我们思考并重建价值观。她提到了“修身齐家治国平天下”的思想，鼓励人们通过自己的改变来影响和改善社会。这种独特的观点让我认识到，只有做好自己，才能希望改变和影响他人。

此外，在《论语心得》中，于丹还涉及了孔子对于教育的看法。她强调了教育对于个人和社会的重要性，引发了我对教育的思考和思索。与孔子一样，于丹认为教育是塑造一个人品德的重要手段，是人类社会发展的根本。她以儒家经典《礼记》为例，强调了教育的广泛性和持续性。她鼓励每个人都有责任参与教育，为后代的成长和发展贡献力量。这一点深深触动了我，让我意识到教育是无处不在的，是每个人都需要关注和参与的重要事业。

通过阅读于丹的《论语心得》，我更加深入地了解了传统儒学的价值和意义。她以独到的思考和原创的观点，使我们对于《论语》的理解更加丰富和立体。同时，她通过举例论述和启发性的话语，让这些古老的思想更加贴近现代社会。通过学习于丹的作品，我发现自身精神层面的提升和个人道德观念的重建。我深信，只有通过努力学习和不断反思，我才能更好地理解和应用儒家思想，将其融入到自己的生活中。通过于丹的指导和启示，我希望成为一个有担当，有品德的人，用善良和诚实去影响和改善这个世界。

**于丹论语心得体会篇五**

仔细倾听于丹教授的《论语》，感觉曾经遥远而枯燥的《论语》一下子变得丰富和温暖起来。于丹教授用深入浅出的语言，结合现代实际生活娓娓道来，阐述其深刻内涵，有许多独到见解，豁然于眼前。

于丹对《论语》的解读能够赢得民众的掌声的根本原因正是她没有把重点聚焦在什么王道政治、儒教等，她把论语的教导直接针对普通人的生活，比如她讲解的心灵之道、处事之道都是帮助人的内心需要，这就是当今许多现代中国人的实际需要。人们从于丹的讲解中，更多的去理解《论语》中的一些教导，以帮助自己求得心灵的平安，帮助自己为人处事、帮助自己教育孩子。尤其是在当今忙忙碌碌、竞争激烈以及精神相对空虚的情况下，人们更有对内心平安的追求，当然孔子不能给当代中国人完全的精神寄托，但《论语》中的一些内容的确能给人某种心灵安慰，也可以让人从中学到一些处事之道。

于丹《论语》是道德与智慧的凝结，她是一个循循善诱的教师，又是一个正直、坦率、宽容的友人。她可以映射着我们道德情操、品性修养的镜子，让我们在生活中找准自己的方向。中国传统的道德理想是“修身、齐家、治国、平天下”，做一切事情的根基，修身是放在第一位的。修身可理解为外在能力完善，并懂得变通，与时俱进。而内在心灵则完满、富足，待自内心修为提升，自身能力提高才能更好地去为人处事。学习于丹《论语》，感觉最深的是能启发我们的心智，触动我们的心灵，教给我们很多为人处世的方法，做人的规矩、道理，让人在不经意中增加了智慧的法码，给予了力量的源泉，得到了快乐的幸福，真正品味出那份平平淡淡才是真的细腻意境。

经验告诉我们，一个人是否感到幸福，对现实是否感到满足，主要取决于个人的心态。确实，在今天这么一个不断改革与飞速发展的时代，保持良好的心态比历史上任何一个时期都显得更为重要。面对眼前千变万化的世界，调整好个人的心态，在工作和生活中得到快乐，是我们每个人在现实中要解决的重要课题。人生的理想是心中精神寄托的符合，只有站在个人心理的坐标系上，建立务实有效的理想方能在人生的职业生涯中有所担当，内心的淡定与从容最为重要。于丹教授把《论语》朴素、敦厚的哲理解读后以现代人的理解方式传递到我们，正确处理理想与现实的关系。就工作而言，一个人的目标，不能好高骛远，必须经过努力可以达到；同样，目标不能太小，不经一定困难能够实现的目标不可能带来多大的勇气，即便是实现了目标也不可能给我们带来多大的快乐。同样，对于一所学校目标的适切制订，将会增强教职员工的团队精神；远大的理想，将激励人们战胜各种困难，勇往直前。

前一段时间于丹教授到日本讲授论语，受欢迎的程度远远超过她的想像。这说明日本对儒家文化的重视超过中国。但现代日本等许多国家的政体和经济发展并非是靠儒家文化，靠的是现代制度创新与文化继承两者并行，不是全面抛弃，也不是全面保留。国家拥有现代政体，同时社会、家庭、个人也保留一些传统的价值观，这两者并非矛盾，而是相辅相成。对于一个国家来说，制度与文化两者同样重要，缺一不可，孔子《论语》等传统文化能帮助人得到一些内心平安以及一些处事之道。于丹论语的现象其实是向中国社会启示如何继承和保护传统文化，并同时建立和维护民主、平等、法制的现代社会制度，可以大力提倡传统文化中对个人价值观和修养有益的教导。

于丹的让我体会到了什么是智慧，什么是和谐，什么是无畏。在于丹对《论语》通俗化的解读中，无论是“心灵之道”还是“处世之道”，无论是“君子之道”还是“朋友之道”，于丹都用一种大气的胸怀，独到的眼神，加以审视、领悟，并用轻松自然的口吻娓娓道来。——这就是于丹的力量，这就是于丹带给人的美丽！

**于丹论语心得体会篇六**

古人云：“半部论语治天下。”这个暑假，我就背了大半部论语。别说里面的内容了，就单单简介就把我吓了一跳：1988年，第75位诺贝尔奖获得主在法国巴黎说：”如果人类想在21世纪生存下去的话，必须回到2500年前去汲取孔子的智慧。”的确，我读了大半部论语，也懂得了不少做人的、学习的道理。

论语一共分二十篇，主要都是孔子说的话。背论语，真是受益匪浅。

8月8日，是奥运会的开幕式。有一个环节，是有2024个人在击缶，他们一边击缶一边诵论语：有朋自远方来，不亦乐乎……;礼之用，和为贵，先王之道，斯为美……当时，我大声地跟着背，我弟弟则在一旁跟着小小声的背。

论语蕴含的道理实在太多了，而且都是精华。我的理解虽然有限，但也理解了好些句子：子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”这句话就是说，光读书不思考，你是不会体会到其中的精华;光思考而不去学习，也体会不到其中的精粹的。就像我们吃东西一样，如果我们不去细细品味，就不会尝到它的精华所在。若光去品味，而不去尝它表面的味道，那也没用。两全其美，那才叫好。

子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”这句话中的道理就是：见到品德高尚的热爱学习的人，我们就应该像那种人学习;见到品德低下，不热衷于学习的人，我们就应该问问自己有没有像那种人那样。有时候，我们考试成绩下来了，考了95分，自我感觉不错，因为还有好多同学排在我后面呢。其实这样想是不对的，连两千多年前的孔子都知道这样是不会有前途的。

我十分佩服孔子的智慧，没想到在两千多年前，就已经产生了那么多道理的精华，在我们现在那么发达的社会都那么需要它。

论语的内容实在太深奥了。一时是理解不过来的。在以后的成长过程中，我会慢慢的体会到它的精髓。

于丹论语心得体会4

**于丹论语心得体会篇七**

国学讲堂带领大家重温儒家经典《论语》，让我们再次感受到至圣先师孔子巨大的人格魅力，再次领略中国传统文化的神韵风采，再次认识到经典作品对人生的指导意义。

作为流传两千多年的儒家经典，《论语》记录了孔子的言行，由孔子的弟子及其再传弟子收集整理，成为两千多年封建社会正统思想的扛鼎之作。其内容精华很多，意蕴深长，但也有封建思想的糟粕，在新文化运动时期以及wg时期受到批判。今天我们再来重新审视这部经典，应该采取辩证的一分为二的态度来看，采取拿来主义的做法，取其精华，去其糟粕。当然，《论语》的绝度部分内容光彩夺目，具有穿透时空的力量和永恒的指导意义，这是我们应该持有的基本态度。

作为教师，孔子是我们的人生楷模。首先孔子的教育思想是灵动的，是多元和发展的，他能够做到以人为本、有教无类、因材施教，还能把教书和育人结合起来，把书本知识的学习和社会、人生结合起来，让学生在学习中过好自己有意义的人生。其次，孔子的教育成就是非常巨大的，弟子三千，贤者七十二人，在当时教育技术手段落后、人口稀少的情况下，这一成果是不可想象的。第三，孔子具有坚定的政治立场和道统观念，他的思想后来成为两千多年封建社会的主流思想，也就是说孔子具有正能量和时代感。第四，孔子不仅是一个合格的教书匠，更是一名伟大的教育家，他知行合一，深度思考，汇集整理了当时的经典和著作，为后世留下了宝贵的精神财富。孔子的这些思想、成就和做法，都是值得我们学习和景仰的。

作为经典，《论语》是我们思想的宝库。《论语》中很多的名言警句，对后世子孙起到很大的教诲和指导意义。比如关于治学的“学而不厌，诲人不倦”，“人不知而不愠，不亦君子乎”，“学而不思则罔，思而不学则殆”等等，关于交友的“有朋自远方来不亦乐乎”，包括孔子对待生死的态度，对待鬼神的态度，对待义利的态度等等，都是今天很值得我们学习和研究的。特别在这个多元的经济高速发展的时代，人们的价值观念摇摆，心态浮躁功利，读《论语》无疑是人生的一副清醒剂和压舱石。

在一个建设学习强国的时代，在一个强力推进全民阅读，建设书香中国的时代，重温经典文化既能加深我们对传统文化的理解和认识，让我们从中汲取心灵的养分，也能找到民族的根基和自信，增强民族文化自信。同时，在东西方文化的对比中，在现代科技与人文思想的映照中，照亮自己的人生和前行的道路。读美文，诵经典，含英咀华，消化吸收，浸润我们的心灵和思想，人生多了一分厚重的文化底蕴，胸襟多了一种敞亮豁达，眼光多了一种敏锐深邃，实在是一件有意义的事情。

让我们从《论语》开始，走进经典，亲近母语，照亮人生。“若有诗书藏在心，岁月从不败美人”，阅读，让我们永葆一颗年轻的心。

**于丹论语心得体会篇八**

孝敬在中华文化中一直被视为家庭伦理道德的核心。于丹作为一位儒家文化的传承者，对于孝敬这一主题也有着深入的思考和研究。于丹在《论语·学而》中提出了“父母之年，不可不思也；朋友之交，不可不谋也”这一名言，从而以孝敬为核心，谈论了对于他人的关怀和支持。在此，笔者将结合自身经验和于丹的观点，从三个方面探讨孝敬之道的心得体会。

第二段：关于孝敬

首先，为了理解孝敬之道，我们要先明确什么是孝敬。于丹认为，孝敬是对于父母的尊重和关怀，在情意相通的基础上，与父母建立起平等、尊重和信任的关系。真正的孝子，应该关爱父母的身心健康，为父母着想、分担他们的忧愁与痛苦。而不只是在孝敬大典上虔诚地叩首，声言自己的孝心。

第三段：孝敬在实践中的意义

其次，我们可以从个人实践中来观察和实践孝敬之道。作为现代人，在城市的纷繁高楼中忙碌奔波，时刻挂念着父母，但却常常顾不上距离遥远的父母。尽管我们常给父母打电话、视频，但真正化繁为简，为他们实现更好的生活质量，或者减缓他们的压力，却往往身在远方的我们所能做的却很少。于丹的孝敬之道，是真正从内心出发，多一分牵挂，少一分无助。唯有在实践中，我们的孝心才能真正得以传承和发扬光大。

第四段：孝敬与传承

最后，孝敬之道在传承中有着重要的意义。在现代社会中，传统家庭伦理的重要性愈发受到关注。孝敬之道，是一种积淀深厚的文化基因，能够在现代化的社会中，发扬光大。同时，我们应该在教育子女中注重孝敬之道的传承，让他们从小懂得尊敬和关怀父母，同时也从孩提时代就树立起对社会、自然和人生的关注和思考。

第五段：结语

总之，孝敬不仅是传统中华文化的核心，也是当代社会必不可少的价值观念。于丹的孝敬之道，源于真挚的情感和深厚的文化理念，是我们需要继承的宝贵财富。实践孝敬之道，是要从我们自己做起，从自觉中开始，从孝敬父母到汇聚孝悌之德，以孝敬之心践行“以德立身”之路。

**于丹论语心得体会篇九**

肃恭敬的态度，再想法让别人安乐，并让老百姓过上幸福的生活。连尧、舜都发愁没做好，难道还不够君子么。

读于丹《论语》心得有感

于丹教授用通俗易懂的白话文把孔子的《论语》诠释给世人，使我们能够领悟到《论语》传递的朴素的、温暖的生活态度，真是一本难得的好书！她从天地人之道、心灵之道、处世之道、君子之道、交友之道、理想之道和人生之道这七个方面分别阐述，用很多生动的耐人寻味的例子来诠释了《论语》的真谛，那就是怎么样才能过上心灵所需的那种快乐生活！

感智慧的升华，看完这本书真的是受益匪浅，给人以心灵的震撼！但每个人理解的程度不同，感受也会不同，我的理解就是教导世人如何做人，如何做一个好人，一个对社会有用的人，而做人的起点就是要有一个乐观积极的心态，与人为善、修身养性，做好自我。

人的一生难免遇到挫折和磨难，怎么样来面对生活给自己带来的不幸？于丹教授给我们讲述的《论语》的精华之一，就是告诉我们，如何用平和的心态来对待生活中的缺憾与苦难。她说：“每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。”人首先要能够正确面对人生的遗憾，不要纠缠在里面，一遍遍地问天问地，这样只能加重你的苦痛。子曰：“已所不欲，勿施于人”，应该放下时且放下.

**于丹论语心得体会篇十**

于丹是一位知名的文化学者，她以其解读《论语》的著作而被世人所知。《论语》是一部汇集了孔子及其学生言行的文集，是中国古代文化宝库中的重要一砖。于丹通过对《论语》的深入研究和解读，提出了一系列有关修身齐家治国平天下的价值观和道德准则。在读完于丹关于《论语》的著作后，我深受启发，对自己的生活和价值观进行了反思。以下是我对于丹论语的感悟心得体会。

首先，于丹在她的著作中提到，修身是一个人最基本的要求。在《论语》中，孔子告诫学生要有修养和自律，要建立正确的道德观念，做到内在的和外在的和谐。于丹通过深入解读，《论语》中的一些案例充分体现了道德修养的重要性。例如，卫灵公问：“有政？” 子曰：“无如！”即使是一个国君，在执政时也要经常检视自我，谦虚自律。于丹在解读中指出，修身的核心就是要养成一些良好的品质和习惯，如诚信、谦虚、勤劳。通过修身，我们才能够做到真正的“有政”。

其次，在于丹的解读中，家和国是一个人修身的重要基础。孔子曾说：“父母在，不远游，游必有方。”孔子强调孝道和家庭的重要性，他认为只有有良好的家庭关系，一个人的修身才得以稳固。于丹在她的著作中对《论语》中涉及到家庭伦理的章节进行了深入的解读。通过从父母儿女的角度进行解读，她强调孝敬父母和照顾家庭的责任。在现代社会中，家庭关系日益疏远，于丹的观点提醒着我们重视家庭和亲情的价值。只有建立和谐的家庭关系，我们才能在家庭中实践道德、修身养性。

再次，于丹注重政治伦理道德的教育。在《论语》中，孔子反复强调治国有道。于丹通过对孔子的思想的深入解读，指出培养人才和实施善政是实现治国有道的途径。在她的著作中，于丹解释了孔子对“民无信而不立”的理解。她认为，治国者应该恪守信义，要以正义和公平的态度来处理国家事务，不能以个人的利益为出发点。于丹的观点提醒着我们作为公民要积极参与社会和国家事务，努力追求公平和正义。

再者，于丹在她的著作中对于修身齐家治国平天下的理念进行了综合性的解读。她认为，这种理念是一个人应该抱有的终极目标。正如孔子所说：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。” 学者们认为，修身、齐家、治国、平天下是孔子提出的理想境界。于丹的解读使我更加明白，这并不是简单的口号，而是一种在生活中不断追求的动力。通过修身齐家，我们可以为治国平天下做出一份贡献。

总之，于丹通过对《论语》的深入研究和解读，向我们展示了孔子的伦理道德理念。她强调修身、齐家、治国、平天下的过程，并通过解读案例和引用孔子的言行，向我们传达了一种修身齐家治国平天下的价值观。经过阅读，我深受启发，明白了道德修养的重要性，以及个人在家庭和国家中如何发挥重要作用。通过对于丹论语的深入理解，我愿意积极实践这些道德准则，并努力追求修身齐家治国平天下的终极目标。我相信，通过不断修炼自己和追求道德的人生，我们可以建立一个更美好的社会。

**于丹论语心得体会篇十一**

《于丹谈论语心得》一书讲了：天地人之道;心灵之道;处世之道;君子之道;交友之道;理想之道;人生之道。虽然社会上褒贬不一，但批评大多是学术上的，我觉得于丹说《论语》，给我很大启发。他围绕各样的心态问题，结合现实生活讲了很多故事告诉我们怎么样才能过上心灵所需要的那种快乐生活。使我受益菲浅。

一、怎样面对遗憾

故事: 一个小女孩曾跟着妈妈去看牙医.妈妈应牙病引发心脏病,竟然死在了牙科的手术椅上.这个阴影在她心中一直存在,她从来不敢去看牙医.后来她成了球星,被牙病折磨得实在忍受不了,家人请来牙医.正当医生准备手术时,她却死去了。

这个故事给我很大的震撼。我知道了无论是谁总难免有缺憾和不如意,我们无法改变事实,但我们可改变看待这些事实的态度.，人首先要能够正确面对人生的缺憾与痛苦，要在最短的时间内接受下来，不要纠缠在里面，一遍一遍地问天问地，愁肠百结或泪流满面，这样不能解决任何问题，反而更加重了你的痛苦，严重影响了你的生活质量，它的后果就如同诗哲泰戈尔所说：“如果你错过了太阳而哭泣，那么你也将错过星星了。”然后面对痛苦要拿得起，放得下，靠你顽强的毅力与坚强的心去自救，除了你自己，谁也救不了你!想到自己曾因为喉炎、声带小结、声带息肉、咽炎而痛苦不堪，夜不能寐，结果不仅病情没好转，反而，加重，长期耳鸣。读了这本书，豁然开朗，今后我要1、接受这个事实。2、多喝水禁辛辣。3、改善上课用具，少说话。4、多学习，多动脑，提高自身竞争力。5、每日中午休息，哪怕只15分钟。6、多锻炼。

生活中要多运用90/10法则，即生活中遇到的事自己不能选择，但可以选择面对它的态度。

故事二：一座寺庙里供着一个花岗岩雕刻的非常精致的佛像，每天都有很多人来佛像前膜拜。而通往这座佛像的台阶也是由跟它采自通一座山体的花岗岩砌成，台阶不服气对佛像提抗议:我们本是兄弟，凭什么人们踩着我们去膜拜你?你有什么了不起?佛像淡淡地说，因为你只经过了四刀就走上了今天的岗位，而我经过了千刀万剐才成佛。

我读后眼前一亮，我们过去总是喜欢与他人相比，为什么你我一起参加工作，你今天如此辉煌?往往比的都是自己的缺失和他人的所得，而忽视了他人付出的努力、做出的贡献、肩负的责任、承受的压力。想到他人所得背后的付出，千刀万剐与四刀相比相差何其大，这样比起来内心就会平和多了，怨气自然就少了。你有你的快乐，我有我的开心，知足常乐!要想到舍得舍得，先舍才会得。

像这样富有这里的故事在于教授的论语心得里比比皆是.，于教授用起来游刃有余.我们读了受益匪浅.只要我们以平常心善待周围的人或事,善待生活,加强人格修养.这样可以找到孔夫子教给我们的快乐秘诀.过上理想的幸福生活。

二、怎样交友

真正的快乐是心灵的快乐，来自于心灵的富足，来自于一种教养，来自于对理想的追求，来自于对未来的憧憬。也来自于同良师益友间的交流。人需要朋友。人离不开朋友。

孔子曰：“三友，友直，友谅，友多闻。”就是说为人要真诚，坦荡，刚正不阿。有一种朗朗的人格，为人诚恳，诚实，还要见闻广博。我想这与其说是交友之道，不如说是为人之道。只有做这样的自我才能交到这样的朋友，物以类聚，人以群分。为人不正直，诚实，对别人无所帮助，只考虑自己，以自己中心要求别人的甚多。给予别人的甚少，别人是不愿与你为伍的。更谈不上交到好的朋友。路遥知马力，日久见人心。一时一事可以但决不会长久。要交上好的朋友还要有辨别能力，所谓知人者智，知己者明，否则也交不上好的朋友。

孔子曰“佚者三友，友便辟，友善柔，友便佞。”

“便辟”之人特别会察言观色见风使舵，顺情说好话。毫无正直诚实之心。没有是非原则他们的原则就是讨你高兴以便获得个人私利。对有用之人百般逢迎，婢颜谄媚，几乎无所不用其极，久而久之使人飘飘然迷失自我。

“善柔”之人生活中更是屡见不鲜。当你的面永远是和颜悦色满面春风、恭维你、奉承你、赞同你、支持你，在背后会传播谣言，恶意诽谤，中伤，甚至咒骂。当面一套背后一套，人前是人别后是鬼。如果我们不加以警惕，有清醒的认识，前车之鉴后车之覆，就容易被其迷惑利用，甚至付出惨痛的代价，那时悔之晚以。对这种我们决不姑息迁就，应该揭开其伪善的面目使其昭示无处容身。

“变佞”之人言过其实，夸大其谈。巧舌如置却不学无术脯内空空。我们能做到对其了解。敬而远之足以。

朋友是人生的财富。朋友不是为我所用，朋友更不是互相利用。朋友是什么?我理解朋友就是：困难时能给你帮助，但不求回报。快乐能与你分享。痛苦时又能与你分担;犹豫时能帮你选择。冲动时又能及时制止;得意时能给你忠告。失意却不会背叛;朋友就是懦弱时能给你坚强，委屈时能给你安慰。苦闷时能为你排解。寂寞时能听你倾诉，烦恼时能为你开导，迷惑时能为你指点，失误时又能直言规劝。人生能有这样的朋友相知相识是一件幸事，会丰富你的人生，使你的人生更有意义，使你得到一种心灵快乐。

这本书给我的启示还有很多很多，如：一个人的视力本有两种功能：一个是向外去，无限宽广地拓展世界;另一个是向内来，无限深刻地去发现内心。

我们的眼睛，总是看外界太多，看心灵太少。孔子能够教给我们的快乐秘诀，就是如何去找到你内心的安宁。

这个世界上最重要的人就是眼下需要你帮助的人，最重要的事就是马上去做，最重要的时间就是当下，一点不能拖延。

这个世界上所有的爱都以聚合为最终目的，只有一种爱以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。父母真正成功的爱，就是让孩子尽早作为一个独立的个体从你的生命中分离出去，这种分离越早，你就越成功。

每读一遍，就会有心的感悟，今后在与大家分享!

**于丹论语心得体会篇十二**

说起《论语》，心中不禁然就会响起这样的声音“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”几句简洁的话语却告诉了我们很多很多。

在高楼林立的城市里，在快节奏的生存环境里，太多灯红酒绿，声光电色的华彩刺伤了我们的眼睛，渐渐地我们心灵的眼睛被尘埃所掩盖，那种简洁淡然的心态渐趋远离我们，而读于丹的《论语》却让我们又逐渐找回心灵最初的情怀，那种简单朴素的美。

于丹说，世界上真正的真理都是朴素的。她在书中写到“这个世界上真正的真理永远都是朴素的，就好像太阳每天从东边升起一样，就好像是春天要播种、秋天要收获—样，论语告诉大家的东西，永远都是最简单的。”确实在历史的长河中任何的繁华最终都离不开剥去华丽外衣谢幕的一天，而最令人难忘的却是那种在一切华丽的涂饰褪去后剩下的来自天生的、简朴的原色之美。

我想《论语》之所以跨越了文字、时间和生命的界限仍被大家传诵、研读，正是因为她身上所散发出的简洁和质朴。她那么平易近人，那么鲜活灵动，时间的尘埃无法淹没她，无情的时光无法褪去她的色彩，在尘世中迷路的我们当看到她的身影时都忍不住靠近她，聆听它的教诲；欣赏她，感受她心灵的平静和淡然，并从她身上汲取我们所缺少的、匮乏的、遗失的，从而获得的人生的提升和心灵的释放，赢得幸福和快乐的人生。

于丹还说到，幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，却与内心相连。她写道：“我们的物质生活显然在提高，但是人会越来越不满，因为你总会看到周围还有乍富的阶层，总会有一些人让你感到心理的不平衡，这是因为什么呢?这是因为我们的眼睛看外界太多，看心灵太少。”是啊，生活中的许多事情都是如此，幸福是一种对生活的态度和理解，简朴并非穷困，并非禁欲，简朴的美来自最朴实无华的本质。

感谢于丹给了我心灵的指引，让我拥有一点智慧去领悟孔子平易近人的语言，去感受那种简朴的外表下透出的美丽和真正丰盈的生命。

**于丹论语心得体会篇十三**

孝敬一直是中华民族的传统美德，孔子在《论语》中就提到过很多关于孝敬的言论。于丹老师在《论语》的课程中特别强调了孝敬之道的重要性，并从不同角度详细阐述了孝敬之道的内涵和意义。

第二段：理解孝敬之道的内涵

孝敬之道的内涵很丰富，它不仅限于家庭关系，还包括在社会中的关系。于老师提到的孝敬之道包括尊重和倾听父母的意见，关心和照顾老人，对年长者和权威人士表示尊重，对别人的感受和需求表示关注和照顾等等。这些都是孝敬之道的具体表现。

第三段：实践孝敬之道

实践孝敬之道需要付诸于行动，需要通过具体的行动来表现孝敬之心。例如，尊重和倾听父母的意见可以通过仔细聆听和积极回应父母的话语来实现；关心和照顾老人可以通过定期拜访和帮助老人处理日常生活中的问题来实现。总之，孝敬之道的具体实践需要注意具体情况和个人能力。

第四段：从孝敬之道中获得的受益

孝敬之道不仅仅是对别人的尊重和关爱，同时也是一种责任和义务。在这个过程中，个人能够获得更多的正能量和幸福感。孝敬之道可以让我们更好地了解自己的内心，提高自我修养，拥有更高的生命品质，提高人际交往的能力，同时也可以让我们更好地挖掘自己的潜力和实现自我价值。

第五段：总结

总的来说，孝敬之道是一种非常重要的人性规范和行为准则。在现代社会中，由于快节奏的生活、数字化的社交方式和人际联系的跨度越来越大，很容易疏远亲情、友情和爱情。因此，在这个时代大背景下，孝敬之道的重要性更加凸显。孝敬之道可以引导我们重新审视自己的人生，并让我们更好地面对人生的挑战。

**于丹论语心得体会篇十四**

论语是中国古代文化宝库中的一颗璀璨明珠，它以其深刻的智慧和思想内涵被世人所赞颂。而于丹女士作为一位著名学者和研究者，对论语进行了深入研究，并在其著作《论语心得》中进行了精彩阐述。通过阅读于丹女士的观点，我深深体会到论语的思想触动和启示。在于丹女士的解读下，论语焕发出全新的活力和魅力。

首先，于丹女士在《论语心得》中强调了修身、齐家、治国、平天下的思想核心。她指出，“修身要追求道德的完美，齐家要把个人道德与家庭道德互相渗透，而治国则要做到民主权利得到充分保障。”通过这样的理解，我深刻领悟到了论语的价值追求。它不仅仅关注个体的自我修养，更关注家庭、社会乃至整个国家的和谐与进步。在当代社会，论语所提出的这种思想观念依然具有重要意义，可以为现代人提供行为准则和人生追求的方向。

其次，于丹女士在书中深入解析了论语中的重要概念“仁”的含义。她认为，“仁就是善意、善心，它是一种道德的正义、真实和美好”。并进一步指出，仁与“仁爱”、“仁人”等相关词汇有着密切的关系。通过于丹女士的解读，我对“仁”的内涵有了更深刻的理解。仁是人性中最纯粹善良的体现，是一种包容和善待他人的态度和行为准则。在人际关系密切的社会中，了解和传扬“仁”的思想，无疑能够促进人与人之间的和谐与分享，推动社会的进步与发展。

再次，于丹女士在书中对孔子的教育思想进行了深入剖析。她认为，孔子的教育思想突出了“教、学、修”的重要性，其中教育方法的灵活性和因材施教的原则颇为重要。同时，她还指出孔子的教育理念注重实践，不仅强调知识的传授，更注重人的素质与内涵的培养。通过于丹女士对孔子教育思想的深入研究，我进一步了解到了一个优秀教师和领袖所应具备的素质和能力。在传统与现代教育理念相结合的今天，我们需要借鉴孔子的思想，注重教育的综合素质培养，关注学生个体差异，以实现教育的真正价值。

最后，于丹女士还提到了论语中的“立人之道，不偏不倚”的思想。她认为，这是孔子在论语中非常关注的一点，他要求人们在处理人际关系和处理事物时要持公正、中庸的态度。通过对于丹女士的解读，我明白了“中庸”对于一个人以及一个家族、社会的重要性。只有当我们能够以平和、公正的态度对待一切，才能真正做到“不偏不倚”，在满足自身需求的同时，还能与他人和谐相处，实现人生的全面发展。

以上是我在阅读《论语心得》过程中的心得体会。通过于丹女士的深入解析，我更加深刻理解了论语中的智慧和思想内涵，并从中受益匪浅。论语作为中国古代文化的瑰宝，通过于丹女士的阐释焕发出全新的活力和魅力。它不仅仅是古代先贤的智慧结晶，更是一本指引人们追求真善美的人生导航。

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