# 庄子读书心得(模板9篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-09-10

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。庄子读书心得篇一抽空阅读了《于丹...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**庄子读书心得篇一**

抽空阅读了《于丹庄子心得》，很享受这种边阅读边思考人生的过程，同时收获颇丰。于丹的庄子心得，说的通俗些，其实也可以算作是《庄子》的读后感。我是读读后感而感。而于丹这篇读后感，与寻常的那些不同。她用心地研究《庄子》，然后用自己的语言和思想来将《庄子》现代化。就像是一条再肥美的鲈鱼，如果就这么活生生地摆放在你的面前，你是不会有想吃它的欲望，但在经过厨师一道道工序细心烹饪之后，展现在你面前，它就会让你垂涎欲滴。从某种程度上说，于丹就是那个出色的厨师。

其实于丹讲的这些道理，有一定阅读经历的我们是极易理解的。而她举的一些例子，我们也未必没有听说过。应该说她是根据《庄子》一书比较系统地、全面地将其一一呈现在我们面前，循序渐进，不失归整。她给予了我一种立体的思维空间，从庄子到人生，从人生到我的现实生活。我现取书中第二章——境界有大小的部分观点谈谈我的一些想法和感受。

其一，庄子在《逍遥游》里，讲到了这样一个“尧让天下于许由”的故事。尧想把天下让位给许由，许由却拒绝了：你治理天下已经治理得这么好了，那么，我还要天下干什么？我代替你，难道就图个名吗？然后又说了一个很经典的比喻：“鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。”他说，一个小小的鸟在森林里面，即使有广袤的森林让它栖息，它能筑巢的也只有一根树枝。一只小小的偃鼠在河里饮水，即使有一条泱泱大河让它畅饮，它顶多喝满了它的小肚子而已。

天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。但即使是比尔盖茨，睡觉也只需要一张床。你的人生所需要的，其实就这么些。这个道理，每个人都懂，可是真正能够将名利看穿的人，又有几个呢？反观我们的生活，常常被各种各样的急功近利冲得支离破碎。忙忙碌碌一天之后，有否想过为什么而忙碌了一天，也许最终得到的结果早已偏离你的初衷，你却毫无察觉。在工作、生活中，与周遭的人难免有些小疙瘩、小摩擦。可一个人细细想来，其缘由无非是为了一些蝇头小利，有时甚至只是为了逞一时之快，于是不再执着于此，释然。

其二，于丹在书中讲到了一个动态平衡的问题。我们都会骑自行车。自行车如果静止摆在那儿的时候，得靠车支架才能立住，两个轮子是立不住的。但是骑起来以后，两个轮子就可以行进，为什么呢？因为它在动态中保持了平衡。这在静态中做不到。

其实动态平衡是物理学中的一个名词。从理论上来说，即使没有支架，自行车也是能够达到静平衡的。但现实生活中，这种可能却几乎不存在，而动态平衡却极易达到。我们今天的生活中，有太多人应对挑战的时候，感到失去了心理的平衡，那是因为世界在动，而你不动。

与时俱进应该成为我们的一种常态。无论你处于一种什么样的生活状态或是从事何种职业，你都应该不断的学习。这种学习不拘泥于某一种形式，你可以去读一本书或者看一份报；也可以去听一次课或者上一次网；可以是接受新的信息，也可以是习得一种新的模式。

**庄子读书心得篇二**

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，告诉我怎样才会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。

中国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，让我们霍然开朗，让我们坦然微笑，还让我们掩卷而思。

**庄子读书心得篇三**

书中将人的一生比作爬一座80层的楼梯，当我们终于达到终点时，才发现最重要的东西——行囊，已经被丢弃在了20层。初入社会，一腔热血的我们都肩负着这样一个行囊——理想。可当初的热情总被愈见残酷的现实打磨殆尽。我们日复一日地碌碌而不之所为，打着“理想”的旗号却为了或名或利南辕北辙，最后的最后，我们终于停下慌促的脚步，却可悲地发现多年的奔波竟不知是为了什么。

大千世界，切勿让外物扰乱你的心律。记得时刻提醒自己：复其初。

复其初就是要抛开欲望、杂念。梓庆为鲁国做鐻，首先斋戒七天。这个斋戒是指心斋，最终达到物我两忘的境界。此时做鐻，便浑然忘却了功名、美誉，忘记了自己是为国君所做，顺着自己的本性去创作、发挥，不曾料想竟达到至善境界。今之学者皆为利往，以私己为本，身心疲敝，茫茫然竟不知所求者何物。其实我们大可抛开这些，因为一切的荣辱贵贱都会过去，最重要的是当下的质量，是你是否把握住自己。一生的追求莫过于幸福快乐，而这幸福快乐本为生活的属性，只要你认真地生活，自然不必过多追求。

复其初要做到“外化而内不化”。人生存于社会之中自然要做到遵从社会规律，根据社会的步调调整自己的步伐，此谓“外化”。而纷繁的社会极易蛊惑人心，改变你的方向。此时，你需要把握内心的真正渴望，懂得自己想要的到底是什么，在不断变化的潮流中保持内心的坚定，让自己老来不至于悔已晚矣。此谓“内不化”。由此可知，生存可以随遇而安，而生命应当有所坚持。

复其初就是要去除遮蔽，返其本真，去感受那弥漫六合的“道”。

**庄子读书心得篇四**

经典书籍需要慢慢阅读，以便真正深入理解。当我第一次读《庄子》时，我不能有一个好的态度。我总是想一口吃成一个大胖子。结果，我一无所获，让我的心态陷入了一个更加焦虑的沼泽。我决定冷静下来，不求速度，只求质量。每天只读两三页，三十三章，共400多页，分配几个月。在此期间，多写阅读笔记，加深理解和记忆。

这两天只看了第一篇《逍遥游》，收获很大。了解庄子思想的一个非常重要的方面，就是无忧无虑地逃避名利的束缚，在宇宙和天地之间自由游荡，没有任何外力。庄子和老子一样，都是追求自由的人，比老子更热衷于无拘无束的自由。他可以忽略所有的世俗偏见或只是意见，世界声誉而不是建议，世界而不是沮丧，无论世界如何赞扬或诽谤自己，都不会改变他。这真的很难得。当一个人生活在这个世界上时，他必须坚持他认为正确的东西，不能转移别人的意志，否则他可能只是一个傀儡。俗话说至人无己，神人无功，圣人无名，一个人不能受制于任何外在的东西，如功业、名利等，要洒脱、坦荡、自由。

在某些人眼里，庄子逍遥的人生价值观可能有些消极，不值得赞同。但我们要承认的是，每个人都有自己的抱负。庄子和老子一样，不是一个积极追求成就和成就的人。他只是追求君子穷则独善其身的.价值观。在战争频繁的时代，个人力量极其微薄。只有做好自己，才能超越苦难的生活。庄子的人生年龄是庄子思想诞生的一个非常重要的因素，庄子睿智、豁达、有远见、有远见的个性也是一个非常重要的原因。庄子思想之所以千年如新，是因为它能引起广大人的共鸣。事实上，每个人都有热爱自由、毫无顾忌的性格，但由于各种外部环境的影响，有些人被社会规范、生活标准、对名利的忠诚等东西所掩盖。老庄思想代表着人类最原始、最无华的价值观，能够触动每个人内心的软肋。

我们不妨走路当生活困难或感到生活疲惫时，吸收庄子无忧无虑的思想，让心灵保持难得的安静和凉爽，以迎接更大的挑战。当然，你可以更多地依赖庄子，练习体验他无忧无虑的思想，在其中自由驰骋，获得轻松、无忧无虑的生活体验。

在我看来，庄子的逍遥游思想没有缺陷，被所谓的正统思想所排斥是不可思议的。道家思想和儒家思想之间没有明确的界限。思想的天空，应该是百家争鸣，五彩缤纷，后人可以从中汲取丰富而不单一的思想营养。人生、国家和社会，需要博采众长，才能达到高质量，否则就会朝着不完善的方向发展。我觉得孔子和庄子是必须的。

**庄子读书心得篇五**

《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了的，要看这一个木桶的盛水多少，要看最低的一块木板而不是的一块木板。

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，人生代代无穷己，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。

**庄子读书心得篇六**

他住在穷乡陋巷，斜阳草树之中，享乐天年，布衣芒鞋，鼓盆而歌。倘若用笔勾勒庄子，应当用近乎白描的悠闲飘渺的线条画他的衣纹，用灵动疏放的墨色写他的鬓发，他厌恶乱耳的五音，迷目的五色而钟情于自然的高山流水风吟虫唧。他啸傲山林，怜花惜草，他淡泊名利，息交以绝游，知道人世间的尔虞我诈，不如鱼之相忘于江湖。知道繁华落尽必为凋零，故自然而生，自然而死，无欲无求。他的精神高高地飞翔在污浊不堪的泥沼之上，那是何等博大而辉煌的垂天之翅，他驱散着人类贪欲，残暴和自大的阴霾。庄子的思想是那样深刻地影响了我们的民族，那些闪着智慧之光的文字，悠然而至，带来林林总总自然的生命与言说，欢焉而去，留下了深邃广博的`宇宙苍穹，以及，美和自由的人生。

自然之美，正是美在率真和纯朴，毫无雕饰，灵动清晰，刻意雕琢可能美丽，但已失之于生动。人也应该如此。《庄子》中关于东施效颦的寓言，最能代表他的观点。西施是中国历史上著名的美女，无论举手投足，还是音容笑貌，都惹人迷醉。即便略施淡妆，衣饰朴素，也无法遮掩她的天生丽质。有个长得很丑的人叫东施，很羡慕西施的美丽，就时时模仿西施的一举一动。西施患有心口疼的毛病，有一天，她的病又犯了，只见她手捂胸口，双眉皱起，娇柔无限，十分惹人怜爱。当她从乡间走过，乡里人无不睁大眼睛注视。东施看见西施姑娘这个样子很好看，就模仿着西施的样子，也手捂胸口，双眉皱起从乡间走过，可是村里人看到她这样子，都吓得紧紧地关上门不出来，或是远远的走开了。这丑女人只知道人家皱得好看，却不知道人家皱眉为什么好看，西施丽质天成，哪怕陷于疾痛之中，也自有一番风韵，动人心弦。那丑女人本已很丑，再以愁苦的样子，可谓丑上加丑了。

这个故事流传至今，人们以为庄子借此嘲笑东施的丑陋和不自量力。其实，庄子讲这个故事，不是嘲笑东施的面貌形体，事实上他也并不在意人的外在形体，在他的著作中，对于丑得奇形怪状但心灵淡泊飘逸的人，庄子都是大加赞美的，他在意的是你是否是个自然的真人，一个诚实本色、率性、纯洁的人，一个卸掉众多虚伪面具的人。

我们都经过孩提时代，那时候饿了就哭，吃饱了就不闹，没有贪求的欲望。爱父母，亲同伴，恶坏人，全出自内心的情感而非虚饰和矫情，面对五彩的的世界，不懂就问，不会就学，只因好奇而非功名利禄之心。所有一切，皆自本性，快乐与悲伤、喜爱与厌恶毫无半点虚假。可是，成长的过程中，我们却学会了各种各样的虚伪。痛苦的时候不敢放声大哭，拼命地挤着笑脸面对世人，开心的时候不敢开怀大笑，偏偏板起脸像是没有发生任何事。我们一面真实的感受生活给予的苦难和幸福，一面虚伪地掩盖面容上的喜怒哀乐，慢慢地，我们学会硬起心肠，不动声色。我们失落了自己的本真，同时也失去了无所挂碍的自然的快乐。

“惟大英雄能本色，是真名士自风流。”一切最美好的都是最真挚的，只有能保持自己自然天性的人，才是精神的伟人，也才是永远快乐的人。相对于宇宙来说，人生何其短暂，为什么要逼自己背负各种各样的理想，使自己的心被奴役?假如世外有一双慧眼俯视红尘之间的财貌名利之争。看见人们为了满足自己的贪欲，绞尽脑汁，刻意苛求，不再保持率真与纯朴，那它该如何悲悯人的愚昧啊!世事有其内在的运行规律，绝非人力可以全然改变，有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。这是人力之外的声音，强人强己都不如顺其自然，这样才能是一个合乎自然之道的人，才能是一个“美”的人。

看见拈花微笑的佛祖和迦叶了吗?见到鼓盆而歌的庄子吗?见到发现了“一切美的相同性”的苏格拉底吗?背离了自然的本性，才是让人越来越不快乐的根源啊!

**庄子读书心得篇七**

这两天情绪不好，思绪纷乱，今天好容易休息，窝在床上读“庄子”。

庄子《大宗师》里有个故事，说的是一位老者，年事已高，却面如孩童，别人奇怪，就问他有何养生窍门。

老人说，他懂得道。要参透圣人之道，必须有所持守。这持守分七个阶段：吾犹告而守之，三日而后能外天下;已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物;已外物矣，吾又守之，九日而后能外生。已外生矣，而后能朝彻;朝彻而后能见独;见独而后能无古今;无古今而后能入于不死不生。

什么意思呢?

首先，“外天下”，是指忘记天下所有牵绊你的人情事故。古人说：天下熙熙，皆为名来;天下攘攘，皆为利往。可见古今中外，为名利所困者不计其数，世人很难摆脱名利、人情之累。

第二步“外物”，就是把物质世界的东西尽量剥离。在这个物质世界中，物质的诱惑无时无处，精彩绝伦，要想完全杜绝真是难如登天。但是我想，毕竟现代生活中的人们，早已摆脱吃穿之虞，物质的追求更多的是一种精神的满足，而且也不需要完全放弃物质的享受，你只要弄清楚，在你的内心世界中，在你面临选择的时候，不会因为物质放弃你原先内心的坚守，就可以了。

第三步“外生”，是指超越生死。生老病死是自然规律，无人能够超越，能够超越的只是你对待生死问题的心理和态度，做到顺应规律，平和接受，不忧生，不惧死，享受生命中的每一时刻。

第四步“朝彻”。做到以上三点，人就彻底了悟了，不受世俗牵绊，摆脱声色犬马诱惑，看破了生死的心灵，就象澄澈的小溪，空明的山谷，清净自在。

第五步“见独”。到了这个境界，世间万事万物，在你的眼中，由来处来，往去处去，一切都是那么清楚明了，不再纷扰你的视线，惑乱你的心灵。

第六步“无古今”。时间在这时候仿佛停步，古往今来，改朝换代的.烟尘都迷不乱你的思绪，你脑海中的大道，畅通上下五千年。

第七重境界叫做“不死不生”。世人多畏死，可是在庄子的寓言故事里，视生为劳顿，视老为安佚，视死为休息，一觉睡醒，生命重新来过。所以，在庄子看来，生与死勿需悲喜，甚至也没有明显的界限，生就意味着死，死就意味着生，即使身体没了，思想依然可以传承万年。

**庄子读书心得篇八**

\"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，告诉我怎样才会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。

中国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，让我们霍然开朗，让我们坦然微笑，还让我们掩卷而思。

人活一世，草活一秋，能够快快乐乐、开开心心的过一生，这是每个人心中的梦。雨果说过：\"比海洋宽广的是天空，比天空更宽广的是人的心灵。\"但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，不论我们富甲天下或是位极至尊；也不可能求得快乐。但如果我们的心灵能不断得到善良、坚韧、顽强、刻苦、纯朴之泉的灌溉，不论我们一贫如洗或者位卑如蚁，同样可以获得快乐的每一天！在现实社会中，所谓的孔孟、老庄已经离人们越来越远，圣贤与经典也逐渐模糊，纷繁世界的庸俗烦琐和思想的高贵纯粹似乎缺少了一些必要的链接。而于丹教授以白话诠释经典，以经典诠释智慧，以人生诠释人性，以人性安顿人心，体悟经典的普适智慧，把两千多年前的思想用一个现代人对社会，对生活，对人生的感悟演绎出来，催生而出的是一种纯粹的积极的态度，是道德品性、情感智慧的升华。

我曾读到一短语说：\"用佛家的理论来养心，让自己宅心仁厚，很善顺，善待身边所有应善待的人和事，一颗石头丢进去心里的时候，也只是起一点点的涟漪而已，用道家的东西来养身，注意平常的呼吸调理，以儒家的理论来克行，用儒家的思想来克制自己的的行为。\"今天读到于丹的庄子心得，倒真是让我有了一种空灵的感觉！恨己知识太浅，于丹是要随庄子去\"独与天地精神往来\"，当然，俺是一不见经传的小人物，本人的见解纯属胡言，请匆见笑！且大多为只言片语，不成篇章，更不成体统……谢谢！！！

**庄子读书心得篇九**

不过，他的根本精神还是归依于老子的哲学思想，因此后世将他与老子并称为老庄。庄子善于用寓言来说明一些道理，由他所著的《庄子》，亦称《南华经》，是道家经典之一。

《秋水》一文，出自《庄子外篇》，《秋水》一文，洋洋三千余字。在那个刀雕竹刻的时代可算是非常长篇的东西。他用寓言的方式，以河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，因为庄子是道家的主要代表之一，所以，本文旨在要人返璞归真，顺其自然，不要为了追求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。

庄子把事理的无穷性与人类认识的相对性，宇宙的无限性与具体失误的局限性对照起来分析，显示出他对于绝对与相对、无限与有限的辩证关系的理解有着高度的灵活性，这对于人们突破认识上的局限性，从而临武到天地宇宙的无限广大性，无疑是很有帮助的。，庄子流畅的文字下，所显露出的不朽思想，显然是只得我们从多个角度学习和思考的。

他用寓言这种活灵活现的方式，来告诉我们其中的许多道理，譬如其中的《秋水》，从秋水时至，百川灌河。到不似尔向之自多于水乎？就是以河神与海神之间的对话，来告诉我们，做人不能沾沾自喜，不能以偏概全，因为我们要知道，山外有山，人外有人。河神，会因为小成而沾沾自喜，河神尚且如此，何况我辈凡人呢？可是，许多人因不明白这个道理而因小失大。

从古至今，骄傲永远都是成功的最大敌人，这是永恒不变的真理。只有谦虚谨慎，虚心求教，才是成功的最佳路径。千万不可以自满于现状。

接下来，他们又开始谈论事物间的虚实关系，夏虫不可以语冰，是因为冰雪对于它们来说太虚妄了。井中的青蛙也不要和它谈论天地，对于井蛙而言，天大也太过于虚妄了。确实如此，举例来说，比如说教育，在有些时候，这些的虚妄的东西在我们身边还真是太多了。于是，就要怪，学生会说一套做一套了。就要怪，学生不遵守包括交通规则在内的许多规则了。但是反过头来，看一看，似乎身边的许多事情确实都是如此。

下面，他们又讨论到关于事物间的大小关系，天地算是大的，然后比起宇宙来真是沧海一粟。江河算是大的，但是在大海面前却又显得渺小。

庄子用我们喜闻乐见的寓言故事体，用河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》中的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，又以易懂的文笔，告诉我们，做人要返璞归真，顺其自然，不要为了追求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。也告诉我们做人要虚极静笃，谦虚谨慎，不可骄傲自满！

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