

2023年直播技术入股协议书合同签(精选5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

传统文化心得体会篇一

近年来，随着消费观念的改变，许多人更加追求奢华、昂贵的生活方式。然而，我们也不能忘记传统廉价文化的重要性。廉价文化是一种传统的生活方式，注重节俭、节约，并且强调家庭价值观念。在我与传统廉价文化接触的过程中，我对其深入了解并有了一些心得体会。

首先，传统廉价文化教会我如何合理理财。人生在世，金钱无处不在。然而，现代社会鼓励人们过度消费，导致许多人陷入经济困境。传统廉价文化则倡导节约使用资源，避免浪费。我在家庭中感受到了一种“不舍得浪费”的观念，这种观念让我懂得如何合理理财，并学会将财力分配到更有价值的方面。比如，我会选择购买实用的商品，而不是盲目追求品牌和奢华。同时，在家庭盛大的节日中，我也学会了用更合理的方式庆祝，如自己制作美味的食物，而不是花大价钱去购买。

其次，传统廉价文化塑造了我的家庭观念。在现代社会，许多人日夜忙碌于工作和社交活动中，家庭观念逐渐淡化。然而，传统廉价文化强调家庭的重要性，并倡导家人之间的团结和互助。在我成长的过程中，父母常常教育我要尊重家人，保持良好的亲情关系。我们在家中共同完成家务，分享彼此的生活和困扰。这种家庭观念让我对家人的关爱更深，也让

我在困难时能够得到家人的帮助和鼓励。

再次，传统廉价文化使我注重生活品质而非物质享受。现代社会，物质享受成为了衡量一个人幸福程度的标志。然而，传统廉价文化不关注物质，而是更注重生活的品质和内涵。在我成长的过程中，我逐渐发现物质焦虑并不是幸福的源泉，而是会让人感到更加空虚。因此，我学会了关注自己的内心需求，追求自己热爱的事物，而不是盲目追求虚无的物质。这种生活态度让我更加平静和满足，也让我有更多的时间去关注家人和朋友。

最后，传统廉价文化教会我尊重传统和文化遗产。在现代社会的快节奏生活中，大部分人忽略了传统和文化遗产的重要性。然而，传统廉价文化鼓励人们保留和传承传统的生活方式，以此来维护文化的传承。通过了解传统廉价文化，我对自己所属文化的重要性有了更深的认识。我学会了尊重自己的文化遗产，并通过传统节日和庆祝活动来纪念和庆祝。

综上所述，传统廉价文化是一种重要而有价值的生活方式。它教会我如何合理理财、关注家庭、注重生活的品质和内涵，并尊重传统和文化遗产。在现代社会，我们应该保留并且传承传统廉价文化，以此来丰富我们的生活，让自己有更丰富的内涵和更快乐的人生。

传统文化心得体会篇二

中国画作为中华民族独特的艺术形式，充满了丰富的文化内涵和深远的历史意义。在我的学习和实践中，我深深感受到了中国画传统文化的魅力和价值。通过学习中国画，我不仅感受到了传统文化的独特韵味，还培养了审美情趣，提升了自我修养。下面，我将结合自己的学习体会，谈谈我对中国传统文化中国画的心得体会。

首先，中国画给我带来了审美的愉悦和艺术的享受。在中国

画中，我感受到了那种简约而又深沉的美。中国画所追求的不是外在形式的逼真，而是通过简洁的笔墨，以及灵动的线条来表现对象的本质和气质。例如，一幅山水画中，五彩斑斓的世界并不是通过大量色彩的堆积来表现，而是通过细腻的线条和墨色的点染来勾勒出山川河流的轮廓和神韵。这种简约而深入的表现方式，给人以余韵和思考的空间，让人感受到了一种舒适和内心的宁静。

其次，中国画的创作让我明白了与自然的和谐共生。中国画强调“天人合一”的思想，追求与自然的融合。在创作过程中，画家要深入观察自然，捕捉自然的变化和神韵，并以自己的感受和理解来表现。通过与自然的亲近和思考，我逐渐明白了人与自然的和谐共生之道。我们应该尊重自然，保护自然，与自然和谐相处，而不是盲目地追求物质的满足。中国画里的山水画表现的正是这种和谐共生的理念，它们通过笔墨表达人与自然的一体感，让观者感受到了内心的平静和舒适。

此外，中国画的创作也培养了我对传统文化的认识和理解。中国画作为中国独有的艺术形式，承载着深厚的传统文化底蕴。在学习中国画的过程中，我不仅了解了绘画技巧，还接触到了古代文人的生活态度和审美观念。中国画强调“意境”和“气韵”，强调艺术的内涵和情感的表达。这与现代社会追求形式和功利的艺术观念形成了鲜明的对比。通过学习中国画，我对传统文化的重要性有了更深刻的认识，并开始尝试将其应用到现实生活中，以提升自己的审美修养。

最后，中国画的学习给了我一个寻找艺术灵感的平台。在我的绘画过程中，我不仅学习了传统绘画的技巧，还有机会创作自己的作品。通过描绘自己的感受和情感，我开始发现自己的艺术灵感和创造力。在这个过程中，我享受到了艺术的自由和创作的乐趣。中国画作为一门艺术，不仅是观赏的对象，也是我表达自己情感和思想的媒介。通过绘画，我可以抒发内心的情感，释放压力，达到内心的平衡与宣泄。

总之，在学习中国画的过程中，我深深体会到了传统文化中国画的魅力和价值。中国画不仅带给我审美的愉悦和艺术的享受，还让我明白了与自然的和谐共生，培养了我对传统文化的认识和理解，给了我一个寻找艺术灵感的平台。通过中国画的学习，我感受到了传统文化的独特韵味，提升了自己的审美情趣，丰富了自我的精神世界。我相信，在不断的学习和探索中，我会更好地领略中国传统文化中国画的魅力，将其融入到自己的生活与创作中。

传统文化心得体会篇三

单位老总决定由我带队，往参加南京居美馨文化教育培训中心举行的为期五天(4月2日4月6日)的中国传统文化的学习。

4月2日下午3点，我们一行五人乘坐单位的专车前往南京居美馨文化教育培训中心，一进培训中心的大门，只见门口有好几位老师躬身站着，又是鞠躬又是问好，我感到甚为惊奇和不习惯，觉得他们或许是出于礼貌而已。

签名、报导、找宿舍、领学习教材，均由辅导老师引领，我被分在第四组，辅导老师是来自镇江的尹小溪先生。瘦高个，1米80的个子，脸上的微笑没有停止过一刻，让我们倍感亲切。

我们这期学员班，共有来自全国14个省市的56家企业的160名学员。有企业老总，有企业中层干部，还有普通员工，有20来岁的刚参加工作的姑娘小伙也有白发苍苍的老同道。

由因而封闭培训，所有员工一概不准无故离开大门一步。我们宿舍四个人：淮安人陈宝国，哈尔滨人王云鹏，石家庄人王建斌和我。大家天天必须在六点起床洗漱，而我最懒，天天都是舍友呼了几遍依然无动于中，非要等到尹老师推门来呼我起床才起来。

早上，全体学员到教室齐颂《***规》和《孝经》，再往食堂

用餐，用餐时需齐颂《感恩词》：感谢国家培养护佑，感谢父母养育之恩，感谢老师辛苦教导，感谢同仁关心帮助，感谢农民辛苦劳作，感谢大众信任支持。听老师解释，该培训中心食粮均来自全国各地爱心人士热情援助，所以请大家用餐必须择量而行，避免浪费，听老师这么一说，学员们均把碗中的米饭等吃的一干二净。

这几天，集中学习了台湾人蔡礼旭老师的《如何经营幸福人生》(录相)、台湾人李泳杉老师的《21世纪的健康饮食》(录相)、中心党校教授刘余莉老师的《中国传统文化确当代价值》(录相)、中心张晓东老师的《百善孝为先》等课程，还凝听了中心靳雅佳老师的用音乐感悟孝道的课程，老师边唱边讲授人生、社会与家庭，歌曲《父亲您辛劳了》、《母亲您辛劳了》、《丈夫你辛劳了》、《妻子你辛劳了》、《跪羊图》等无不催人泪下。海南省海口监狱的沈芝梅警官和南京德国独资的菲尼克斯公司李慕松总裁的出色演讲，也赢得了学员们的阵阵掌声。

这次中国传统文化的学习对我，是一次很大的心灵震动。在这个被西方的风俗习惯及思潮日日侵扰的今天，在这个人人拜金的物欲横流的今天，在这个良知大大地被撕咬被刀割被蒸煮的今天，我们拿甚么奉献给我的家庭、社会、国家？人生不过乎三情：亲情、爱情、友谊。由于利益的鬼使神差，我们的友谊变得有些刀光剑影了，我们的爱情变得有些呼天抢地了，我们的亲情变得有些捶胸顿足了。马克思说过资本主义社会是个赤*****的金钱社会，那我们现在的这个社会究竟是个甚么样的社会？唉，我无言以对。

记得新加坡有个作家说过我们对月亮上有啥有啥很了解，却对隔壁邻居姓甚名谁一无所知。这是社会的整体的情感日渐冷漠、防备、猜疑酿成的，今天学雷锋的人恍如成了新新人类，学习传统的良好的东西，渐渐被大家稀奇了。这是为何？十亿人民九亿赌，还有一亿在炒股。十亿人民九亿商，还有一亿要开张。外国有个加拿大，中国有个大家拿。这些民间

的早些年的顺口溜，反映了甚么?xx总理说现在一些人经商和做人人都缺少道德，大家为人处事一定要讲道德。

引伸开来讲，对家庭里的父母亲，你为人子一定要尽孝道，对国家的法律法规、单位的规章制度要效忠，对自己的工作岗位要尽责尽能，***社会在我们的先人25xx年前的孔老夫子那里早就期看了，老夫子希看的社会：人们和睦相处，国家安定团结，社会是个大同的社会***的社会。

传统文化心得体会篇四

第一段：引入临汾传统文化的概述（200字）

临汾是山西省的一个历史悠久的城市，拥有丰富的传统文化。在我与临汾传统文化相互交融的过程中，我深切体会到了传统文化的独特魅力。临汾的传统文化可以追溯到几千年前，包含着丰富多样的习俗、风情与艺术。它是这个城市独一无二的特色，也是临汾人民传承和发扬的宝贵财富。

第二段：探究临汾传统文化的基本特点（300字）

临汾传统文化以其亲和而淳朴的风格，吸引着越来越多的人。其中最具代表性的包括临汾方言、临汾文学作品以及临汾的传统节日。临汾方言是本地人的语言交流工具，具有浓郁的地方特色；临汾文学作品则以民歌、民谣以及吟诗作对为主要形式，反映了临汾人民的生活态度和情感表达；临汾的传统节日，如元旦、中秋节等，融入了丰富的风俗和庆祝活动，人们通过这些活动传承和弘扬着临汾传统文化。

第三段：深入探讨临汾传统文化的影响（300字）

临汾传统文化对于这座城市的影响是深远而持久的。首先，它在临汾人民的生活中起着重要的作用，丰富了人们的精神生活，增加了城市的文化内涵。其次，临汾传统文化对于临

汾的旅游产业也起到了积极的推动作用，吸引了大量的游客。而且，临汾传统文化也在一定程度上增强了民众的民族认同感，并为临汾人们提供了独特的文化自信。

第四段：阐述对临汾传统文化的认同与支持（200字）

作为爱国主义教育的重要组成部分，临汾传统文化是我们了解本地风土人情的窗口。作为临汾人，我为这座城市的传统文化感到自豪和骄傲。我坚信，只有传承和发扬好传统文化，我们才能在日益激烈的全球化竞争中保持自己的独特性，实现自己的诗和远方。

第五段：总结临汾传统文化的价值与未来（200字）

临汾传统文化承载了丰厚的历史底蕴和文化内涵，对于城市的发展和繁荣有着不可低估的作用。未来，临汾传统文化应该更多地与现代文明相结合，实现传统与创新的融合，使新时代的临汾文化在世界的舞台上发光发热。唯有如此，临汾传统文化才能在更广泛的范围内传播，为我们的城市带来更多的荣耀和机遇。

通过对临汾传统文化的深入了解和体会，我深信传统文化是一座城市发展的根基和灵魂。只有通过传承和发扬传统文化，我们才能在现代社会中保持自己的独特性和特色，为城市的发展注入无穷的动力和魅力。因此，我们每个临汾人都应该自觉传承和弘扬临汾传统文化，为我们的城市打造一个更加繁荣、美丽和有活力的家园。

传统文化心得体会篇五

绪论

虽然近年来人们在使用“经典”这个概念时存在着降低水准、甚至无节制贬值的现象，但真正意义的经典应该是至高无上

的，是一个民族最高生命智慧的结晶，是整个民族对人类的最伟大、最突出贡献的集中体现形式。经典之所以成为经典，除了人们特定年代所形成的圣典崇拜心理之外，主要还是因为经典本身具有开启后人生命智慧的独特作用，具有非常突出的全民性与永久性，能够长久地甚至数千年地影响某一民族乃至全人类的思维习惯与生活方式。经典作为某个民族乃至整个人类生命智慧的最高体现形式，应该受到人们的长期尊崇，应该成为永远地尊崇的典范与践行的指南。

国学经典之所以成为经典，因为它是中华民族生命智慧的最高结晶，是中华民族生存发展的扎实根基，是几千年来维护我们民族屡经劫难而生生不息的强大纽带。阅读这些经典的价值不仅仅在于能帮助我们建立做学问的基础，更在于能达到修身养性、体悟生命智慧的目的。包括儒释道经典在内的所有国学经典，应该说都是历代圣贤生命智慧的结晶，只是由于体悟的角度、着眼点乃至层次的不同而显示出差异。

一、解读中国传统文化经典

世界文明史主要分为西方文化和东方文化，西方文化主要来自于古希腊和犹太民族的两种主要文明，而东方文化又以中国文化和印度文化为主导。德国哲学家雅斯贝尔斯在1949年出版的《历史的起源与目标》中说，公元前800至公元前200年之间，尤其是公元前600至前300年间是人类文明的“轴心时代”。这段时期是人类文明精神的重大突破时期。在轴心时代里，各个文明都涌现出许多伟大的精神导师——古希腊的苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，以色列犹太教的先知们，古印度的释迦牟尼，中国的孔子、老子，他们提出的思想原则塑造了不同的文化传统，也一直影响着人类的生活。虽然中国、印度、中东和希腊之间有千山万水的阻隔，但它们在轴心时代的文化却有很多相通的地方。这个时期深刻地影响着世界文化的发展。何教授说，文化的流传之所以能生机勃勃，根本在于民族道德，若是一个民族丧失了道德，那么这个民族是不可能有的未来的。

中国的轴心时代迸发出诸子百家，此时人们的思想空前活跃，在中国文化史上形成了百家争鸣，文化空前繁荣的局面。何跃教授此次就为我们解读了以儒家、道家和禅宗为重点的中国经典文化。

何教授以两个世界和三种思维模式为参照系，来解读中国经典文化。

两个世界，即对象性世界和非对象性世界。对象性世界又分为现象世界（形下学世界）和本体世界（形上学世界），即何教授所讲的可说可想的世界。非对象性世界，又称超形上学世界，即不可说不可想世界。非对象性世界的代表就是空宗和禅宗意义上的“空”，如其经典禅语“非有，非无，非亦有亦无，非非有非无”。

三种思维模式，即对象性思维模式，非对象性思维模式和整合性思维模式。对象性思维模式中的二元论思维模式和不二论思维模式，代表文化分别为西方文化和中国文化。二元论认为世界的本原是意识和物质两个实体。二元论实质上坚持意识离开物质而独立存在。以中国文明为代表的的二元论思维模式则是“虽有分，而实不二”，最好的诠释就是中国道家的太极图，阴中有阳，阳中有阴，乃实不二。非对象性思维模式代表为缘起空与当下空，用我们了解的语句解读就是“人来自尘土，又归于尘土”。而整合性思维模式的核心思想是“应有所住而生其心”，这个用科学的探索过程解释最为合适。何教授说，光的波粒二象性就是很好的解读，它的运动与传播不是单一的模式，而是整合性的具有两种物理形式。

最为熟悉的儒家文化，何教授并没有从传统的孔子讲起，而是取其中我们感到玄妙的《易经》开始，以动态的太极图为我们展示了易经的阴阳思想“无极而太极”。从太极图的强弱变化我们知道：强者要谦虚谨慎，韬光养晦；弱者要自强不息，努力奋斗。又如，《义勇军进行曲》之所以成为我国

的国歌，就是因为其中蕴含居安思危的思想。万事皆在不断地往复变化中，强弱之分，其实也会循环往复。

说到道家的智慧，这就不得不提到老子和他仅五千言的《道德经》，有世界知名学者评价他为“人类十大思想家之一”。庄子对老子的观点进一步提升，极具感染力又极具浪漫性。按何教授的解读，道家其实是以出世之势，行入市之道，也就是道家所说的“无为而治”。

最经典的禅宗人物是慧能大师。何教授以弘忍大师传衣钵给慧能大师的故事，生动形象地为我们解释了禅宗中的非对象性世界。我们最为熟悉的“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”，便是慧能大师的经典之作。

总结其上几家的智慧，择善而从和创造是何教授认为最为经典和最需要传承的精髓。

何教授以“极高明而中庸”、“道法自然”和“前念不生即心，后念不灭即佛”三句话为我们总结中国传统文化经典代表，使我们又获益匪浅。

二、重视中国传统文化经典的意义

国学经典历来被归纳为经、史、子、集四大类，但应该是没有明确界限的。经，过去也许只是指儒家《易经》，乃至后来所谓十三经，但我们可以将其扩展为包括儒家、道家、佛教之最具权威性的经典，如儒家的《易经》、道家的《道德经》、佛教的《坛经》等。无论如何归类，有一点是肯定的，那就是所有这些国学经典，其实都是蕴涵着丰富的生命智慧的，是中华民族生生不息的文化精神乃至生命精神的载体。

但是在浩如烟海的国学经典之中，一定要选择三两部终生读之而不为浪费时间，每次阅读总有所获，且每每超越知识局限，不仅仅对获得诸如学历、学位、职称、职位，乃至职业有

用，更对人生乃至生命有醍醐灌顶作用的生命智慧经典，在我看来，《易经》、《道德经》和《坛经》这三部经典即具有这样的作用。不仅仅因为这三部经典已经完全超越了烦琐的知识细节、具有了生命智慧经典的性质，而且在于这三部经典最能代表、最能体现作为中华民族最高生命智慧的儒释道三家的最高生命智慧。

二、不取不舍、通达无碍，那么，对儒家、道家、佛教生命智慧不取不舍、无执无碍，才是对生命大智慧最为通达无滞的体悟和最为炉火纯青的运用。

在这三部生命智慧经典之中，也许有些人会怀疑《易经》仅仅是一部占卜书、《坛经》仅仅是一部宗教著作，甚至有宣扬封建迷信的嫌疑。这其实是对两部生命智慧经典的最大误解。《易经》是中国生命智慧经典之中最为原始且最具可操作性的生命智慧经典。人们甚至在人生的不同际遇之中随便可以找到与之相对应的富有生命智慧的阐述，所有这些无不对身陷各种际遇的人以深刻的启发和正确的指导，最起码能够使人在各种际遇中免遭挫折和失败。至于《坛经》，真正抛开佛教的宗教外衣，我们不难发现其中所蕴含的丰富而深邃的生命智慧。包括《坛经》在内的佛教所追求的其实是对生命大智慧的大觉大悟，指出我们挣脱桎梏走向自由的道路。

三、《易经》及其生命智慧——中国生命智慧的原始经典

《易经》是汉族传统思想文化中自然哲学与人文实践的理论根源，是古代汉民族思想、智慧的结晶，被誉为“大道之源”、“百经之首”，《易经》阴阳和谐思想是我国传统文化的重要内容，其宗旨在于阐释宇宙阴阳刚柔动静变化。

《易经》是哲学，是自然哲学、社会哲学与人生哲学，乃中华文化之源之本之根，其中关于五行八卦的内容更是被后人用来作为“风水学”的重要依据。《易经》乃生变中和之道，乃顺逆进退、利弊得失、存亡生死之术，真正能代表中华五千年文明的，首为《易经》。

《易经》作为国学经典中最为独特同时也最全面、最高超的生命智慧经典，历来被列为儒家“十三经”之首，道家“三玄”之一，对儒家和道家乃至佛教经典都产生了深刻影响，这种影响遍及统治阶级、知识分子乃至普通百姓。它绝不仅仅是一部狭隘的只管人事而不管天地自然之道的单纯占卜书，也并不狭隘地将生命智慧的关注点仅仅集中在人事方面，而是兼及天地人三才，关注人与自我、社会和自然三个层面的生命智慧，而且既不像《道德经》那样明确反对智慧，也不像《坛经》那样特别强调智慧，但其中每一卦象及其爻辞无不蕴涵着丰富的生命智慧，告诫人们化合天地自然之智慧，成就智慧人生的深刻道理。

易经博大精深，所谓有：天有乾地有坤，天有两仪地有两极，天有四像地有四季，阴阳对应相克相生。易道兼贯了天道、地道与人道，以阴阳太极之理，旁通统贯人与天地万物为一有机的和谐整体。一切都有规律可循，这里面宇宙的奥秘有待于我们不懈地去研究和开发，我们现在能做的就是弘扬国粹，继承经典，吸收何老师毕生研究总结出来的易经智慧，简单快速地掌握宇宙和生命的密码，然后根据它的规律顺势而为，避免许多不该发生的悲剧，成就事业兴盛，家庭圆满的幸福人生。

四、《道德经》及其生命智慧——中国生命智慧之反智论经典

《易经》是一部并不明确提倡也不明确反对生命智慧，而运用天地自然规律于人类自我、社会乃至自然关系的处理，以守持正固，修己养德，以不变应万变来诠释和处理一切关系的一部智慧书，那么《道德经》同样是一部将天地自然规律运用来处理自然、社会关系，并以修己养德为核心的智慧书，但它明确提出反智论主张，提倡以反智方式达到修道养生、成就智慧人生的目的。《道德经》是以反对智慧尤其巧智为主要特征，并在此基础上阐发生命大智慧的智慧书。

道德经是一部修身齐家治国平天下的奇书。同样是治国之策，道儒不同。道是帝王之术，主要阐述如何成为一个长治久安的圣明君主。儒是臣工之术，主要论述如何成为一个忠君爱民的忠臣孝子。故古代圣君帝王，治国用道，秘而不宣。教化用儒，大张旗鼓。凡看末代昏君，亡国败落，多因不察此理也。

道德经对圣人两大基本要求：一是圣人无为，把握根本，一是智者不敢，抑强扶弱。道德经对治国两大基本要求：一是啬俭积厚，早作准备，一是强干弱枝，小国寡民。圣人无为：就是君主务虚，长而不宰。把握根本：就是坚守立国初衷，执掌大象，关注天下想往。智者不敢：就是富贵豪强，遵纪守法。抑强扶弱：就是制衡之术。

儒家常说天地有仁心，滋生了万物；老了则说天地无所谓仁，也无所谓不仁。天地生了万物，并没有想取回什么报酬。人帮助了人，都往往附带了条件，希望有所回报。于是老子说人要效法天地。天地生了万物，他没有居功；天地给万物以生命，他没有自认为荣耀；天地做了好事，使万物生生不息。凡是能做的，做了就做了，没有条件。所以真正要成为圣人，就要效法天地的这种精神，养成这样的胸襟。

道德经的哲理，放之四海而皆可用，于治国，军事，商战，润身，修心，齐家，等等无所不通！道德经，非虚空也，学可用之。要研究，分析它的道理，以获得准确的理解，才能做到针对具体而用之。

总之，道德经，是老子总结周王朝的社会写的一部修身，齐家，治国，平天下的经典策论。

五、《坛经》及其生命智慧——中国生命智慧之尚智论经典

《坛经》是印度佛教中国化最高智慧的体现，是唯一以“经”命名的中国僧人生命智慧的结晶，与《道德经》有所不同的

是，《坛经》明确提倡智慧，而且在融合《道德经》清静无为与《易经》施为有度的生命智慧的基础上，将僧肇“般若无知论”与《道德经》反对巧智却提倡广大无私、无所不容、明白四达的生命智慧成功融合而形成心量广大的生命大智慧，并结合佛教传统而提升为至高无上的般若智慧，以及自成自由解放人生的根本智慧，使其成为中国生命智慧之尚智论的典范。

与《道德经》表面反对巧智而实际提倡明智比较起来，《坛经》更直接、更明确地提出了崇尚智慧的思想。不仅遵循佛教传统，称“般若者，唐言智慧也”（《坛经·般若品》），而且提出所谓智慧心就是般若，就是般若智慧的主张。虽然佛教所谓般若分文字般若、观照般若和实相般若三种，但《坛经》似乎更重视实相般若，认为实相般若也就是自性般若，如所谓“般若无形相，智慧心即是；若作如是解，即名般若智”。（《坛经·般若品》）虽然禅宗所谓般若智慧与一般意义上作为知识的智慧并不一致，一般意义的智慧可能有是非、善恶、美丑的分别，但《坛经》之般若智慧最突出的特点是本性自足、无须外求的自性或自心，这个自性或自心常常是无是非，无善无恶，对世间一切事物不取不舍、来去自由、无所执著。这种智慧虽然与《道德经》“绝智弃辩”之巧智有所不同，但与其提倡的“袭明”之类的大智慧息息相通。只是《坛经》不仅提倡心量广大、不取不舍的生命智慧，而且将其看成自悟而达到自由解放人生的必然途径。

也许人们认为《坛经》只是一部佛教经典，所有的阐述不过是求神拜佛，追求彼岸世界的神灵而已。其实《坛经》的论题远远超出宗教范畴，甚至具有十分鲜明的现世生命哲学的性质，它所追求的并不完全是彼岸世界，至少在其根本思想方面是关注此岸世界的，甚至将人们习惯上的诸如般若波罗蜜等宗教范畴核心概念作了世俗阐释，而且赋予了至高无上的价值。《坛经》有云摩诃般若波罗蜜是梵语，此言大智慧到彼岸。”（《坛经·般若品》）这事实上就是将摩诃般若波罗蜜阐释为人们本性所具有的圆满究竟的大智慧。其中“摩

诃”即是广大的意思，“般若”就是智慧的意思波罗蜜”就是到彼岸或到家的意思，也就是有圆满究竟的意思。这里所谓彼岸，并不是一般所谓超验的神灵世界，而是圆满究竟的意思。禅宗事实上是将人们此生最为原始、最为本真、同时也最为自由的生命本性作为最为圆满的生命大智慧来阐述的，而且认为是“最尊、最上、最第一”（《坛经·般若品》）的，是一切生命活动的最高理想与核心价值。

六、总结

何老师选择《易经》、《道德经》、《坛经》作为国学经典，是因为这三部经典的确代表了中国最高生命智慧。虽然中国生命智慧可能遍及经、史、子、集，但经、子之中所蕴涵的生命智慧可能更集中、更高超。作为中国人，如果有几部经典可以终生读之而不废弃，则无过于这三部。虽然在中华民族漫长的历史发展过程中，无论先秦诸子、两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学，还是宋明理学，事实上都沿袭了生命大智慧。比较而言，在长期的历史发展之中，儒家和道家几乎占据了中华传统文化的主体地位，儒家甚至赢得了最高政权的长期支持，乃至在某种意义上成为国家意识形态，道家则更多潜人民间乃至知识分子之中，成为一种民间信仰，后来融入中国传统文化的佛教文化更是在政权支持与民间信仰之中显示了极其强大的生命力，乃至成为唐以后中国文化的有机组成部分。正是儒家、道家乃至佛教尤其这三部经典构成了中国传统文化的基本精神，甚至成为民族集体无意识。其后虽然有不同演化，但基本上未能超出其原始精神与框架。

其实，任何民族总是以其传统文化而存在的，否定传统文化就是否定自身的存在。这个教训是极其深刻的，是值得汲取的。好在20世纪末对自身文化传统的重新反思，使中国人终于从一味的批判与否定之中走了出来。这是民族的大幸，这是一个民族从自卑走向自信的标志。不过也不难发现，这离民族文化的真正自觉与自信似乎还有一定距离。不过我们相信，谁具有世界文化的视野，却不丧失中国文化的自信，乃至能在

与西方文化的平等对话与客观比较之中，扬长避短、取长补短，形成真正最具中国文化精神的生命智慧，谁就能真正凝聚民族的生生不息的生命精神，就能真正赢得中华民族的广泛支持。

在此，我们有必要记住那些在整个中国几乎丧失民族文化自信的情况下，仍坚定地进行中国文化研究，甚至不失时机地张扬中国文化精神的真正的民族脊梁，正是他们代表了20世纪中国文化精神及最高成就，同时还为我们赢得了民族文化的自信。

七、结语

阅读生命智慧经典，却总是抱着既成的先入之见，或将自己获得的暂时性认识夸大为绝对真理或终极真理，就必然因为受到这些边见乃至妄见的束缚，而一叶障目，故步自封，必然影响到明心见性，影响生命智慧的彻悟，影响生命的真正自由解放。阅读经典尤其是《易经》、《道德经》、《坛经》这三部中国最高生命智慧经典，固然存在很大困难，但只要越过信、解、行、证四个阶段，就必然能形成对生命大智慧的真正解悟乃至证悟。我们深信，如果有人能将《易经》、《道德经》和《坛经》等儒释道生命智慧经典真正融会贯通，将中国乃至印度和西方生命智慧经典真正融会贯通，而且能明心见性，就一定能证得明白四达、通畅无滞的生命大智慧，就一定能成就真正自由解放的智慧人生，就一定能成为我们时代的伟大圣人。那将是对中华民族，乃至全人类的最伟大贡献。我们热切期待着这一天，热切期待着我们时代的圣人的横空出世！

最后感谢何老师给我们上了一学期精彩纷呈的课！

八、参考文献

【4】 孙伟杰，《要在心行，不在口念——慧能《坛经》浅

析》，文艺生活：中旬刊，2011(11) 【5】郭昭第，中国生命智慧：《易经》 《道德经》 《坛经》心证[m].北京：人民出版社，2011. 3, 5, 8. 【6】郭昭第，《大知闲闲：中国生命智慧论要》[m].北京：中国社会科学出版社，2012. 6, 4, 6, 7 【7】安建军，《彰显中国生命智慧经典的力量——评郭昭第教授及其“中国生命智慧三书”》，天水行政学院学报，2012，13(2)

传统文化心得体会篇六

中华传统文化包罗十分广泛，内涵极其丰富学习，特别是蕴含了丰富传统哲学，那些简短精悍的名言警句是古代闲人的人生智慧总结，这些有助于我们走好人生的路途，有助提高个人思想道德修养。例如老子和孔子做人的道理与为人处事的原则给了我一个很好的思考空间。

古人没有现代人的忙碌节奏，他们有更多的时间去思考人生思考未来思考那些我们现在可能觉得是疯子似的问题，他们之所以睿智，是因为他们比我们更用心的去观察了这个社会，我们被更多世俗的东西蒙住了眼睛，我们被局限到了一个自己的小世界里，我们无法认识更广阔的天地。假如我们思考问题只从自己出发，那么看到的都是很短期，肤浅的利益。那么为社会为他人牺牲更是无从说起。但是，如果把我们置于一个群体中，置身与我们大社会，我们就不会过多的注重自我的感受和个人的得失了。

因为我们的无知，所以我们要学习前人的知识与智慧。那么我们学习的目的又是什么呢？学习中国传统文化让我的心开朗了许多，就像突然遇见了太阳。能够提高自己的理论水平和道德修养，有助于提高自己的水平。

儒家学问里有说：修身齐家治国平天下。一个人要想成才，那么首要的是修身——修身养性！读书可以修身，但是读些怎样的书？怎样才算修身养性呢？对于这个问题，我

自己懂的也不很多。但是学习了中国的传统文化，我们首先要把人做好了，才有资格谈能力。一个品德低下的人即使学富五车也是徒劳。这样的人于社会于他人也将是无所益处的。我们必须不断学习，以一颗真诚虔诚谦虚的心努力学习好我们炎黄子孙的文化精华，丰富自己，充实自己。将信息化为知识最终成为自己的智慧！我的心里渐渐有了一个较为清晰的方向，我知道自己以后应该怎么更好地去学习。

特别喜欢《易经》中的那句话，“天行健，君子以自强不息”、“地势坤，君子以厚德载物”。经常用这句话去勉励自己，交给我们怎样去做一个人，做好一个强者、智者。我经常在想如果一个人能做到这两句就会是一个圣人，又想起温总理在上任时说的那两句话来勉励自己：“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，“路漫漫其修远兮，吾将上下而摸索”。古有半部《论语》治天下，那么精深的文化随便精研点就受用终生了。

现代的人多是浮躁的，甚至是一些研究古典文化的人也是如此，多想所有的'人都去真的专心的去学习一些传统文化，让旷久的时间静默的历史浩瀚无声的文化来安静。

传统文化心得体会篇七

传统文化是一个国家的灵魂，是一个民族的根基。为了进一步弘扬传统文化，强调中华文化的独特性和深厚底蕴，我校开设了“传统文化十一讲”的系列讲座，对此我深感荣幸和欣喜。通过听讲座，我受益匪浅，更加深刻地认识到传统文化的重要性和其与现代社会的融合之处。

首先，这些讲座让我对“儒家思想”的深度和广度有了更为清晰的认识。儒家思想是中国传统文化的核心，它强调人的修养与美德的培养。在讲座中，演讲者生动地解读了《论语》中的名言警句，如“学而时习之”、“君子周而不缝，小人缝而不周”。这些古代的智慧启示仍然对我们有很重要的指

导作用。儒家思想教导我们要注重个人修炼，善待他人，争取和谐共处的局面，进一步增强人与人之间的相互关联。

其次，这些讲座对我的人生观和价值观产生了巨大影响。一场名为《家风的涵养和传承》的讲座让我深思自己家族的“家风”。家风作为一个家庭内在的精神象征，反映了一种家族的价值追求和道德行为。在当今社会，家庭价值观的侵蚀和家族观念的淡漠已经成为了我们要面对的现实。这次讲座使我明白，只有懂得尊重长辈、体恤亲友、维护良好家风的人，才能从根本上影响和改变我们家庭的价值导向。

再次，我从这些讲座中了解到中国传统文化的博大精深。一场名为《中国书法艺术》的讲座使我对中国书法的博大精深有了更多的认识。书法作为中国文化的瑰宝，代表了中国人民的智慧和气质。通过欣赏经典书法作品和听取讲解，我意识到书法的内涵远不止于一个书法家的技术水平，更是一种修养、一种人生态度。每一个笔画都蕴含着书法家的情感和品位，它们通过行笔结构展现出自然之美和脱俗之境，使我对中国传统文化更加骄傲和自豪。

再者，这些讲座激发了我对传统文化的研究兴趣。在一次关于《中国古代建筑艺术》的讲座中，演讲者用丰富的图片和详细的讲解向我们介绍了中国古代建筑艺术的历史和特点。那些屹立在历史长河中的古代建筑物，是不朽的文化遗产，是中国人民智慧的结晶。通过这次讲座，我对古代建筑艺术的独特魅力有了更深刻的了解。这种了解不仅使我对传统文化更加热衷和着迷，还激发了我对中国古代建筑史的深入研究的渴望。

最后，这些讲座对我个人成长有着积极的影响。在一次名为《古代文人的修身养性与人际关系》的讲座中，演讲者讲述了中国古代文人的修身养性之道以及他们与人交往的智慧。作为当代大学生，我们需要深入思考如何做到矛盾的统一，如何在追求自由个性的同时，不失人文情怀。这次讲座给了

我很多启示和参考，让我明白了一个有教养的人应该以什么样的态度去面对人际关系，如何与他人交往才能实现和谐共处。

通过一系列的“传统文化十一讲”，我对传统文化和中华文明的独特性有了更深刻的认识和体会。这些讲座开拓了我的思维，启发了我的智慧，激发了我的研究兴趣。我相信，传统文化的弘扬和传承不仅会影响到我们个体的成长和发展，更是对整个社会的繁荣和进步有着积极的推动作用。在今后的学习和生活中，我将更加注重传统文化的学习和传承，将传统文化这颗瑰宝研究好，在实践中传承好，使之在当代社会充满生机和活力。