

# 安塞腰鼓课堂反思 安塞腰鼓教学反思(实用5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

## 庄子心得感悟篇一

庄子是中国古代哲学家之一，他的思想对中国文化有着重要的影响。庄子的著作《庄子》包含了丰富的思想和哲学观点。在阅读和思考庄子的思想后，我深受启发，有了许多心得体会。

首先，庄子提倡自由放达的心态。在《逍遥游》一文中，庄子以游子的形象，表达了他对人生的态度。他认为人生就像一场梦境，不必过于追求名利和社会地位，而是要保持内心的宁静和自由。我从中领悟到，生活中我们常常为一些不重要的事情烦恼，而庄子告诉我们，放弃一些执念和束缚，活得更加自由自在，才能真正体验到生命的美好。

其次，庄子强调人与自然的和谐共生。在《齐物论》一文中，他通过自然万物的例子告诉我们，一切事物都有它独有的存在和价值，不能只看到表面现象，要从整体上去理解。我们与自然应该和谐相处，不要过于追求利益和功利，而是要尊重自然，学会与之合作、融洽共生。这对我们现代人来说尤为重要，我们应该关注环境保护，反思自己对自然界的伤害，以及我们是否能够真正与自然共生。

第三，庄子提倡“无为而治”的思想。在《至乐》一文中，庄子通过“大椿之木”、“百丈之船”等例子告诉我们，当事物自然发展的时候，我们不需要过分干涉和操控，而是要

顺应自然的规律，从容应对。庄子的“无为而治”并非是消极的无所作为，而是要找准事物的本然规律，以最小的努力获得最大的成就。这种思想让我明白，有些事情不需要我们费力去争取，只需顺其自然，才能实现真正的成功。

第四，庄子强调心灵的修养和内心的平衡。在《齐虑》一文中，庄子以徐景诗“黄鹄惊海客，青泥何盘盘”为例，表达了对人心不平衡的批评。他希望人们能够调整自己的心态，保持内心的平静和稳定，以应对各种变化和挑战。正如他在《大宗师》一文中所言：“古之人，富贵而诚，泰而虚。”人们应该追求真诚和虚静的境界，通过修养自己的内心，达到心灵的平衡和境界的转化。

最后，庄子关注人性与人情。在《人间世》一文中，庄子以印子铭的故事告诉我们，人与人之间应该相互理解和包容，不要过于计较和纠缠于利益。他认为人情世故只是表面上的东西，真正重要的是人心的真诚和善良。通过这篇文章，我明白了人际关系的重要性，应该努力去理解他人、宽容他人，并尽力去帮助他人。

总之，庄子的思想给了我许多启示和思考。他的思想不仅仅是古代哲学的宝贵遗产，更是对当代生活的一种启迪和指导。在现代社会，我们常常被功利主义和物质主义所淹没，庄子的思想提醒我们要审视自己的内心，追求内在的丰富和品味。同时，他的思想也告诉我们要保护环境，与自然和谐共生，与他人和睦相处。通过理解和应用庄子的思想，我们可以更好地面对生活中的各种挑战，找到真正的自我和幸福。

## 庄子心得感悟篇二

庄子是中国古代道家思想的代表人物之一，他强调“无为而治”的理念，提出以自然为师，追求心灵的自由和解放。在阅读庄子的著作过程中，我深受启发，对庄子的思想有了一些新的体会。以下是我对庄子思想的心得体会。

在庄子看来，人类应该尊崇自然，与自然和谐相处。庄子以身作则，以自然界的现象来描绘人生境界。他谈及一只大鸟，鸟飞翔于天空，自在自由，不受任何拘束。这是庄子想要告诉我们的：大自然是自由而无拘无束的，我们也应该追求心灵的自由和解放。在现代社会，人们往往被忙碌、功利所困扰，沉迷于物质的追逐，忽略了内心的需求。我认为，我们应该从庄子的思想中汲取力量，学会放下功利、繁琐的事务，追寻内心真正的追求，达到内外的平衡。

庄子提出了一种“无为而治”的哲学理念，“无为而治”的核心思想是顺应自然而不是违背自然。我们应该学会顺应事物本身的发展规律，不要因为过多的干预而破坏它们的正常运行。庄子引用了很多自然界的例子，比如说水流自然而下，不会去刻意选择流向。从中我们可以得到启示，在处理事情的时候，我们应该放下“我要”、“我能”、“我应该”的执着心态，按照事情的自然规律去处理，不要主观干预。这就是“无为而治”的境界。通过领悟“无为而治”的理念，我发现我在工作和生活中常常处于紧张和压力之中，过多的干预不仅会让事情变得更加复杂，也会让自己感到疲惫和消极。只有在适当的时候，我才能主动地放下执着，顺应事物的发展，感受到一种轻松和自在。

庄子对于人的态度是乐观和豁达的，他以逍遥游为例，告诫我们人生在世，要以开心、快乐为目标，不要为功名利禄而过分劳累。人的一生犹如一场梦境，我们不应太过于追求虚名和物质上的成就，而是要保持真实、坦然的心态，以平和的心态面对人生的种种波折。在现代社会，人们普遍面临着各种压力和困扰，追求功名利禄已成为主流社会的追求目标，容易忽略心灵的平静和内心的需要。我深感应该从庄子的思想中得到启示，坚持追求真正的幸福，尽力放下功利和成见。只有保持内心的愉悦和平和，我们才能真正体会到生活的美好。

庄子主张人要顺应自然，但这并不意味着放任自己，任由一

切发展。相反，庄子认为人要有自己的修身养性之道，以达到身心健康的境界。他倡导的是心灵上的自由和解放，通过修炼自己，达到与自然的和谐。庄子有一句名言：“人必自助，然后非其所助而是助之。”这句话给了我很大的启示，意味着我们应该放下期望他人帮助的依赖心态，而是靠自己的努力去得到想要的东西。无论在工作还是生活中，我们都需要独立思考、自主努力。同时，通过修身养性，我们可以培养出宽容、善良、包容和爱心等品质，使自己更好地与他人和谐相处。

庄子的思想对我产生了深远的影响。他以自然为师，追求心灵的自由和解放。我认为，我们应该以庄子的思想为指引，从忙碌的生活中解脱出来，顺应自然、放下执着和功利的心态，修身养性，用豁达和乐观的心态面对人生的起伏。只有这样，我们才能真正体会到心灵的自由和解放，活得更加真实、自在和幸福。

## 庄子心得感悟篇三

《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，不知道飘到哪里去，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，只能是在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再讨论同一问题了：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，我懂得无论人对人，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！

## 庄子心得感悟篇四

庄子是中国古代哲学家，其思想深邃而富有启发性。庄子的哲学观点涉及到生活、自我、宇宙等方方面面，带给人们很多值得思考的问题。庄子的思想不仅为古代士人所推崇，而且在现代社会仍然具有重要的指导意义。下面，我将结合自己的阅读体验和思考，谈谈我对庄子思想的心得体会。

庄子的思想最令我深感触动的是他对自然与生活的理解。他认为人应当顺应自然，不要违背自然的道德规律。这种思想对我而言很有启发意义。现代社会，人们往往忽视自然的存在，追求功利和欲望的满足。庄子的思想提醒我们，自然是最基本的生存条件，人类应该与自然和谐共生。我们应该尊重大自然的规律，从而达到心灵的平静与宁静。我深感庄子的思想与当代环保运动息息相关，我们应当保护环境，保护自然资源，才能让人类有一个更好的生存空间。

庄子还强调个人修养和自我认知的重要性。他认为心灵应该独立自主，不受外界干扰。这让我想到现代社会中人们追求名利和物质的无尽追逐，而忽视自我。庄子的思想提醒我们，人应当摒弃虚荣和浮躁，保持内心的宁静和清明。只有如此，才能追求真正的精神境界和内在的满足。庄子的思想与现代心理学的自我实现理论相契合，引发了我对自我认知和个人修养的思考。

在庄子的观点中，他强调了宇宙与个体之间的关系。他认为宇宙是一个相互联系、相互依存的整体。这个思想让我想到近年来兴起的“生态学”思潮，提出了生态学视角。生态学认为生态系统中的物种相互依赖，生命之间存在着紧密的联系与互动。庄子的思想继而启示我们，要想实现自我发展和社会进步，就要保持与他人的关联与沟通。个人不能独善其身，而应该积极参与社会、关心他人，从而实现个体与整体的和谐发展。

庄子思想中的“自由”也给我留下了深刻印象。庄子认为追求自由是人的本性和追求，而不是被外界和社会规范所束缚。他强调个人的自主和自由选择，同时也提出了对权力的审视和批判。这种思想对于当代社会同样有着重要的启示意义。当代社会，人们常常被各种规则和制度束缚，追求个人的真正自由也成为人们的追求。庄子思想提醒我们，个体的真正自由是不被外界约束、不受欲望控制的状态。

最后，庄子的思想对我个人的修养和成长有着深远的影响。他的思想启示我们要保持内心的安宁与平静，不被外界干扰所扰乱。庄子的思想还教会我们要理性思考、审视人生，追求真理与智慧。这让我想到了当代对于情商和智商相较重视的态势，庄子的思想提醒我们要注重内心的成长和修养，培养人生中的智慧与情操。

总之，庄子的思想在当代社会依然具有重要的价值。他的思想关注个体与自然的关系、个人的自我认知、整体的和谐发展、以及个人的自由追求。这些思想观点给予了我们许多深刻的思考和启示。他的思想告诉我们要关注内心，寻求心灵的安宁和满足。同时，他也提醒我们要负责任地生活在自然世界中，尊重环境和保护生态。通过深入思考庄子的思想，我们可以在当代社会找到人生的指南针，实现心灵的升华和自我价值的实现。

## 庄子心得感悟篇五

庄子送葬，过惠子之墓，顾谓从者曰：郢人垾漫其鼻端，若蝇翼，使匠石斫之。匠石运斤成风，听而斫之，尽垾而鼻不伤。郢人立不失容。宋元君闻之，召匠石曰：尝试为寡人为之！匠石曰：臣则尝能斫之。虽然，臣之质死久矣！自夫子之死也，吾无以为质矣，吾无与言之矣！

《庄子·徐无鬼》

世间有这样一种人，在一起的时候常常面红耳赤地争论，可是交情很笃厚。庄子和惠子的关系就是如此。

庄子过惠子墓的时候，他给随从的人讲了个奇怪而不可思议的故事：楚地有个人，鼻子给弄了点白色垩土。这是很平常的事情，擦掉就是。怪就怪在这人没去擦，而是跑到一个木匠那去，叫那木匠给他拿砍掉那块大小厚薄象苍蝇翅膀的垩土。更奇怪的是那个木匠，没象常人那样叫他擦掉垩土，却真的随手拿起斧头砍去，那斧头虎虎生风，从那人的鼻尖擦过，垩土被砍掉了。他站在当地儿，脸不变色心不跳，鼻子完好无损。

这是怎样的一种奇景?!这是怎样的一种际遇啊!人世间难得有这么个胆子大的，难得有这么个技术高的。没有那斧子当前不眨眼的气度，谁敢砍?怕是斧子还没砍下，人已战栗齰舌了吧?没有那高水平的技艺，谁敢站在那等着人家砍?只怕是你站得再稳，也会给那没水平的家伙砍掉了鼻子吧?或许脑袋都岌岌可危了吧?可这俩人竟然就搭档配合得这么高妙。所以，当郢人死后，宋元君叫匠石表演一下砍去鼻子上的垩土时，他再也发挥不出如此高的技艺了。

庄子为什么要讲这么个故事呢?他自己给我们点破了其中的寓意，他说：自夫子之死也，吾无以为质矣，吾无与言之矣!意思是说，从惠子死后，自己没有谈话的对手了，没有谁可以说话了。真的是没有说话的人了吗?他这不是正在给人家讲故事么?其实，他是在哀叹，自己失去了如此高妙的对手，心中万分悲凉罢了。

虽然庄子和惠子对事物的看法大多截然不同，两人在一起时喜欢互相批评和争辩，但是这相争却是棋逢对手，将遇良才。庄子的哲思常常由之激发。即使在论争，那也争得是不亦乐乎啊!

站在濠水桥上的惠子和庄子，又开始争辩了。庄子说：鲦鱼

出游从容，是鱼之乐也。惠子说：子非鱼，安知鱼之乐？庄子说：子非我，安知我不知鱼之乐？惠子说我非子，固不知子矣；子固非鱼也，子之不知鱼之乐，全矣！庄子说：请循其本。子曰汝安知鱼乐云者，既已知吾知之而问我。我知之濠上也。（《庄子·秋水》）

能一起出游，非好友者何？那庄子出游从容，看鱼儿从容欢快地在水里游来游去，心有所感，大发感慨。惠子是个不可知论者，所以，他反问庄子，你又不是鱼，你怎么知道鱼的快乐呢？庄子以惠子之矛攻惠子之盾，他说，你惠子又不是我，你怎么知道我不知道鱼的快乐呢？到此，我们觉得惠子该闭嘴了。可那惠子还是没服气，辩论水平是高高的，他继续着自己的辩论事业：我不是你，本来就不知道你是否知道鱼的快乐，你本来就不是鱼，你不知道鱼的快乐，大家全都不知道了！这是何等的论辩才能啊！叫我们怎么听怎么觉得象绕口令了。这大约已到了论辩的高峰，可庄子仍能在这高峰上在拔高一筹，他告诉惠子，你先前问我怎么知道鱼的快乐等等等等，就已经知道我知道鱼的快乐还问我。我在濠水上知道鱼的快乐了。

这次论争，庄子和惠子各逞口舌之利，没有惠子的高论，又哪来庄子的妙论啊！难怪张之纯在《评注诸子菁华录》里说：庄子、惠子意见虽不同，然惠子犹是解人也。寥寥数语，写出低徊踟躅无限凄凉。

另一次的论争，更是叫庄子发了一通关于生死的妙论。

说来庄子可真是奇人，老婆死了，他老人家大大咧咧坐地上，姿势不雅观也就罢了，他竟然敲着个盆儿唱了起来。这情景给前来吊唁的惠子看到了，就狠狠地批评他：你跟人家过了这么久，她给你养大了孩子，现在老了，死了，你不哭也就罢了，还敲着盆唱歌，这不是太过分了吗？这通责备有理有节，却没难住庄子，正象明代陈深辑在《诸子品节》里说的那样庄子遇惠子，便出奇句，便有奇思奇笔，乃知奇文待

人而见也。

庄子说：不然。是其始死也，我独何能无概！然察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎恍惚之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。今又变而之死。是相与为春夏秋冬四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗒嗒然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。（《庄子·至乐》）

## 庄子心得感悟篇六

经典书籍需要慢慢地读，如此才能做到真正深刻地理解。初读《庄子》时，不能拥有良好的心态，总想一口吃成大胖子，结果一无所获，还让心态陷入愈加焦躁的沼泽。我决定沉下心来，不求速度，只求质量。一天只读那么两三百页，三十三三个章节，共四百多页，分付几个月时间。这期间里，多写读书笔记，加深认识和记忆。

这两天我读的只是第一篇《逍遥游》，收获很大。了解到庄子思想的一个很重要的方面，那就是逍遥地逃开名利的束缚，不借助任何外力，自由自在地游荡在宇宙天地间。庄子和老子一样，都是追求自由的人，较之老子，更加热衷于无所羁绊的自由。他可以做到无视世俗的一切偏见或者只是意见，举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮，无论世人如何赞誉还是诽谤自己，都不会改变自己对个性的坚持。这一点真的很难得。一个人生活于世，就要坚持自己认为对的东西，不能以别人的意志为转移，否则或者不过是傀儡。正所谓至人无己，神人无功，圣人无名，一个人不能受制于任何外在的东西，比如功业、名利等，要活得洒脱、坦荡与无比自由。

庄子的逍遥的人生价值观，或许在某些人眼里有些消极避世，不值得赞同。但我们要承认的是，人各有志，庄子和老子一样，不是积极追求建功立业扬名于世的人，他只是追求君子

穷则独善其身的价值观念。在战乱频仍的年代，个人的力量是极度微薄的，唯有把自己做好，才能超脱苦难的人生。庄子的生活年代是致使庄子思想诞生的很重要的一个因素，而庄子睿智、豁达、富有远见卓识的个性，亦是很重要的一个原因。庄子思想之所以能够千年如新，正因为它能够引起广大人们的共鸣。其实每个人身上都有热爱自由、无所顾忌的品性，只不过是有的由于种种外在环境的影响，而被社会规范、人生准则、忠于名利等东西所掩盖。老庄思想代表的是人类最原始的最无华的价值观念，可以企及每一个人的内心深处，触动软肋。

我们不妨在行走于人生困顿的时候，或是感觉到人生劳累的时候，汲取庄子逍遥自在的思想观念，让心灵保有一份难得的安静与沁凉，以便能够迎接更大的挑战。当然更可以依从于庄子，实践体会他的逍遥思想，在其中自由驰骋，获得轻松愉悦和无所担忧的人生体验。

在我的眼里，庄子的逍遥游思想并没有什么缺陷，被所谓的正统思想观念所排斥，是不可思议的。道家思想与儒家思想，谁是谁非，本没有什么明确的界限。思想的天空，就应该是百家争鸣、异彩纷呈的，后人可以从中汲取到丰富而不单一的思想养料。人生、国家和社会，需要博采众长，才能实现优质，否则就会朝向不健全的方向发展。一边孔子，一边庄子，我认为是必须的。

## 庄子心得感悟篇七

庄子课程是一门课程，它是中国文化领域的经典之一。庄子课程主要是讲授庄子的哲学思想，旨在帮助学生了解庄子的文化背景、哲学理论和流派发展，从而更好地理解中国古代哲学的独特魅力。在庄子课程学习期间，我收获了许多宝贵的经验和启示，让我深受启发，受益匪浅。

## 第二段：学习庄子哲学思想

在学习庄子哲学思想方面，我发现庄子的思想充满真理和智慧。他的主要论点是，人们应该尊重自己、尊重周围的世界，并努力摆脱私心和物欲的束缚。庄子的哲学思想与其他哲学思想有些不同，他认为人们应该尽自己最大的努力来体验自然和宇宙的精神，得到真正幸福的体验。

## 第三段：追求内心的平衡和和谐

在庄子课程中，我学到了追求内心的平衡和和谐的重要性。庄子强调，我们必须注意自己的内在平衡，避免情感的波动和精神上的挣扎。他主张我们应该消除内在的烦恼和苦恼，认识到自己真正的本性是如何的，从而实现真正的和谐生活。这是庄子哲学思想的核心问题。

## 第四段：反思生活与社会

在庄子课程中，我不仅学到了庄子哲学的思想，还深入思考了自己的生活和社会。庄子的哲学思想强调人与自然的和谐，在现代社会中也十分实用。我从中反思了大部分人在现代社会中过于功利和追求物质，自然而然地忽视了自己内心的需求和精神上的追求，庄子哲学可以帮助我们找到生活的均衡点，争取更高质量的人生。

## 第五段：总结

庄子课程是一门极其丰富且有启示性的课程，有助于提高个人思维和价值体系，帮助人们理清生活的思路。通过学习这门课程，我认为更了解自己的个人信仰和观念。最重要的是，我在寻找如何融入社会和建立自己的人生哲学方面实在有了更加深刻的认识。我深刻感受到，庄子的哲学思想奉行的就是这种境界——尊重自然、尊重自己，体验社会、了解自己。希望在接下来的学习中，能够拥有更多类似的类型、



更高水平的哲学学习。

## 庄子心得感悟篇八

《庄子秋水》中，秋水时至，河伯欣然自喜，以天下之美尽在己。顺流东行，遇北海若，河伯望洋兴叹吾非至于子之门则殆矣，自身的渺小也暴露无遗。

满招损，谦受益。勿以己之长而比人之短，勿以己之短而妒人之能。须知五岳之外，别有他山之尊，我们应该保持谦虚谨慎、戒骄戒躁的学习态度，只有这样，人生之旅才能受益无穷。

满招损，骄傲的人是永远不能成功的。河伯在有限的环境里，以为天下之美尽在己。主观片面的认识，使河伯过于自负，这是一种见识的浅陋。如果河伯没有改掉自己骄傲的心态，那么他将永远看不到大海，永远不知道自己的渺小，那将是多么悲哀啊。在我们的学习中，我们不能为自己取得的一点点小成绩而骄傲自满。我们要跳出自身主观的狭隘圈子，开阔视野，只有不断地学好专业课程，多看一些有意义的好书，多参加一些社会活动，才能认识到自己的不足。

河伯至于北海，感叹自己的渺小。人，有自知之明，才能清醒地学习和工作。人生，要经常反省自己，不能囿于自己有限的见识而自满自足。在知识的海洋中，我们应当时刻有三人行，必有我师的学习态度。追求真知，追求一种更积极向上的人生，让人生变得更加有意义。

谦受益，谦虚使人进步。舟车之所通，谷食之所生，人处一焉。相对于宇宙万物，人是很微小的。世界之大，个人所作所为，都是渺小的。人生有涯而学海无涯，一个人不管知识多么渊博，也不过是沧海一粟。我们只有保持谦虚的学习态度，保持三人行，必有吾师的求学人生，才能实现人生理想。

在今天这个科学技术是第一生产力的年代，认识自身的有限，更加谦虚、勤奋地学习，尤为重要。进入了大学，并不代表有一个美好的未来。人才造就未来，社会需要人才，但不需要庸才。做社会有用之才，需要每日的坚持，每日的进步，用知识丰富自己，提高个人修养。

礼义廉耻，国之四维。一个自满的人，是不会知礼，知义的。懂是自谦，才会明白礼义廉耻。