

# 在线读于丹论语心得(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 在线读于丹论语心得篇一

假期特意买了一本于丹的《论语心得》，空闲时间好好品读了一翻，读后爱不释手。于丹用她理性的头脑和独到的思考，把《论语》加以分析，把其中的真谛和我们生活中的一点一滴联系起来，警示后人。大家知道，《论语》这部书，教给我们很多为人处世的方法，做人的规矩、道理。这些办法通过于丹的白语化，用许多浅显的故事，而变得通俗易懂，看起来很朴素的语言，但在原则中透着一些变通，更简单的说：它告诉我们的是为人处世的原则。

刚读完前三部分就迫不及待的想把自己的想法写下来，因为有太多的感受。在“天地人之道”中，于丹把孔子的圣人一面解读的非常深刻、透彻。如孔子教育学生时，很少疾言厉色，他通常用和缓的因循诱导的的跟人商榷的口气，这是孔子的教学态度。想到自己有时会对学生声色俱厉，经常职责学生不该如何如何，真是羞愧难当。觉得自己不是一个真正的好老师。

真正的好老师应该会像孔子那样，平和地跟学生商量着把这种天地人三才共荣共生的关系讲透。这样一种从容不迫的气度，这样一种歉抑的态度，其实正是中国人的人格理想。

我们说，孔夫子是圣人，圣人就是生活在他生活得这片土地上的，最有行动能力、最有人格魅力的人。孔夫子的温柔敦厚之美在的身上，凝聚着他内心传导出来的一种饱和力量，

这种力量就是后来孟子所说的“浩然正气”。只有当天地之气凝聚在一个人心中的时候，它能够如此强大。感谢于丹老师让我这样深刻的了解了孔子。让我懂得如何当一名好老师。

自古就有一部《论语》治天下之说，在《于丹论语心得》第二部分中剖析的非常深刻，我们永远也不要忘记天地给予我们的和谐，我们努力创建的和谐社会，就是要人民幸福的生活安居乐业。要有信仰，信仰的力量足以把一个国家凝聚起来。什么叫半部论语治天下？有时候，学一个字、两个字，就够用一辈子。孔子的学生曾子也曾经说过，“夫子之道，忠恕而已矣”说我老师这一辈子学问的精华，就是“忠恕”这两个字。简单地说。就是要做好自己，同时要想到别人。这使我想到了我自己，我常常这样想，只要做好自己的本职工作就好了，不要管别人如何。也因此把自己座右铭定为“认认真真的工作，本本分分的做人。”于丹论语心得告诉我们不仅应该尽自己的本职工作，还有尽可能去帮助别人，所谓的“与人玫瑰，手有余香”给予比获得更能使我们心中充满幸福感。在今天这个日新月异，竞争激烈的社会中，现实生活中的处处不合时宜，让每个人都难免会感到有缺憾事和不如意感，也许我们无力去改变事实，而通过《论语》心灵之道的解读，可以改变我们看待这些事情的态度，告诉我们如何用平和的心态来对待生活之中的缺憾和苦难，如何在工作中把这种缺憾转化为动力和力量，把工作做得更好更实。人生百年，孰能无憾？人这一生中总会遇到这样那样不如意的事情。人首先要能够正确面对人生的遗憾，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，这样只能加重你的苦痛，还要尽可能地用自己所可以做的事情去弥补这个遗憾。

论语对于我来说是一个循循善诱的教师，又是一个正直、坦率、宽容的友人，由它可以映射着我们的道德情操、品性修养的镜子，让我们在生活中找准自己的方向。我想无论是古贤圣人还是于丹所想表达的意义在于，以简约的语言点出人

生大道，让后世的子孙一一去实践，让那种古典的精神力量在现代的规则下融合成为一种有效的成分，让我们每一个人真正建立起有效率、有价值的人生，这大概就是《于丹论语心得》所给予我的最大感受吧！

## 在线读于丹论语心得篇二

于丹白衣白裙，坐在一张黄色的长沙发上，旁边是红衫的央视主持人柴静。我灰不溜秋地坐在她们的对面，准备提一些刁钻古怪的问题。

谁知于丹并不上当，应声答道：我不主张从性别的角度去看孔子。在我的心目中，孔子只有温度，没有色彩。

好聪明的小妮子，好精彩的回答！我也立即回应：那我今天就有点儿像孔子了。我这一身灰，等于没有色彩。不过，灰色也有灰色的好处，那就是和任何色彩都能搭配，比如你们的鲜红和洁白。

观众大笑。

答案其实就在刚才的笑谈中：一个大家都需要的孔子应该是灰色的。

我不知道于丹对于“色彩”和“温度”的定义，但任何人都不可能没有色彩。所谓“没有色彩”，无非就是灰色。灰色的色彩感不强，可以视为不是色彩的色彩，但同时又是最具普适性的色彩，因为它可以和所有色彩搭配。所谓“需要一位灰色的孔子”，无非是说，在这个多元的时代，我们需要一位最具普适性的孔子。

实际上，真正伟大的思想决不会只适用于一时一地或一人。它们总是具有普遍的意义，也应该具有普遍的意义。人们喜欢讥讽地说，生命之树常青，而理论往往是灰色的。他们不

知道，理论如果不是灰色的，就没有普适性；而没有普适性，也就没有生命力。从这个意义上讲，我们希望孔子是灰色的。或者说，我们愿意把他看作是灰色的。

但是，没有人会喜欢只有灰色的世界。灰色也只有在和其他色彩搭配时，才能显示它的普适性，显示它的高贵和纯粹。因此，灰色的孔子又必须链接多彩的世界。这世界充满生命活力，姹紫嫣红，千姿百态，万类霜天竞自由。正因为有了生活的五彩缤纷，理论的灰色才不显得死寂；也正因为有了思想的高贵纯粹，纷繁的世界才不至于俗不可耐。灰色提升着品位，而多彩保证了活力。这也就是和谐。

于丹为我们讲述的就是这样的孔子，一位链接了多彩世界的灰色孔子。链接是广泛的，东西南北，古今中外。主题却是单纯的，单纯到没有色彩，没有性别，没有时间和空间，只有温度。

我不知道这是不是学者的孔子，也不知道这是不是历史的孔子，更不知道这是不是真实的孔子。但我知道，这是我们的孔子，大众的孔子，人民的孔子，也是永远的孔子。

我们需要这样的孔子。 我们欢迎这样的孔子。

### 在线读于丹论语心得篇三

灰色的孔子又必须链接多彩的世界。这世界充满生命活力，姹紫嫣红，千姿百态，万类霜天竞自由。正因为有了生活的五彩缤纷，理论的灰色才不显得死寂；也正因为有了思想的高贵纯粹，纷繁的世界才不至于俗不可耐。灰色提升着品位，而多彩保证了活力。这也就是和谐。

于丹为我们讲述的就是这样的孔子，一位链接了多彩世界的灰色孔子。链接是广泛的，东西南北，古今中外。主题却是单纯的，单纯到没有色彩，没有性别，没有时间和空间，只

有温度。

《论语》的真谛，就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活。就是教给我们如何在现代生活中获取心灵快乐，适应日常秩序，找到个人坐标。

《论语》终极传递的是一种朴素的、温暖的生活态度。大家知道，孔子弟子三千，其中有七十二贤人。孔夫子正是以这种朴素的、温和的生活态度来影响他的弟子，他的弟子都是一粒种子，把那种生活的态度、生活的智慧广为传播。

仔细倾听于丹教授的《论语》心得，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。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。

学习于丹《论语心得》，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。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。就工作学习而言，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。

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。让我们的精神得以饱满，更从容，豁达，乐观的面对生活。

## 在线读于丹论语心得篇四

某日到朋友家里探访，朋友妻子正在专心看百家讲台中于丹讲《论语》、《庄子》。朋友见我到来就主动让出电脑的位置。我抢占了电脑的位置就没有离开。我在目不转睛地注视这屏幕上的于丹，一个相貌平平、朴素大方的女教授，却时时处处迸发出触动我心里神经的语句。我哦当时被于丹的讲解折服了。

朋友说你又看上了于丹了。我说，不是看上了，就是把她当成了自己的偶像。我心底里暗自发誓要研究于丹的《论语心得》《庄子心得》。于是我在他的电脑上收集了这两本书的文字以word的文档原用保存在我的邮箱里。

其实，说来惭愧，因为工作单位离家里比较远，而且又是忙于教学工作，每天就一直少看电视，几乎没有看过百家讲坛，也不了解于丹。所幸几年来一直或主动或被动地在买《思维与智慧》《读者》《杂文选刊》《南方周末》等杂志，阅读的习惯就一直保持着。可是直到今天，我还没有引起对于丹的理解和重视。曾经听别人介绍于丹的书籍，但我还是没有引起兴趣。知道今天我们锁定了目标要看这两本书。于是下

决心捧起这本书。

全书由“序”“心得”“《论语》原文”“后记”四个部分组成。序是易中天写的，我很喜欢，标题为《灰色的孔子与多彩的世界》，短短一篇序言既介绍了睿智的于丹又介绍了于丹眼中的孔子。接着，于丹从“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”、“人生之道”七个角度谈自己的心得，她娓娓道来，旁征博引，将论语的意义解说得浅显而精妙。而后是《论语》原文。再后面是于丹自己写的后记。初看时我的速度很慢，只在陪儿子睡觉时翻几页，像喝茶一般，闲时呷一口；但越到后来速度越快，及至看完后还不忍释卷。于是又再度捧起书本，拿起笔细细地看了一回。刚好我接上了一个新的班集体，班级是由一群特殊的孩子组成，都是学校里成绩一般搞艺术特长的学生。当时我本着“挑战极限”的人生原则，我勇敢地接纳了这群可爱的孩子。我开始为他们写文章建立博客营造文化氛围。在博客中我经常写一些文章，但写什么呢？倒是由于心灵的悸动而写下了两篇日志，但那也不是笔记。我开始从于丹身上学习教育的东西，开始从《论语》《庄子》书中则取小故事来教育孩子们，真正的从心灵出发来规范孩子们的学习习惯。让我感到高兴的是我们的学生很兴奋。因为于丹在讲解中，让人怦然心动的地方实在是太多了，语拙的我无法一一表述。想想还是要借用于丹后记中的话，“我眼中的《论语》，就是这样一眼温暖的活水泉。”“古有‘半部《论语》治天下’之说，那是将《论语》奉为中国文化思想的渊源；而我宁愿说‘半部《论语》修自身，半部《论语》治班级’，人人皆可以视之为一眼温暖的‘问病泉’。”

在后记中，于丹将《论语》比作“问病泉”，而她自己则是一个体验者，“以身体之，以血验之。”“用自己的身体最敏感的病灶去承受温泉的恩惠。”我太喜欢这比喻了！感谢于丹，用她的智慧和真诚引领凡俗众生接近了这眼千古活水泉，让我们有机会沐着圣贤的神光，有机会或多或少感知自己身

体的病灶所在。或许我们也可以说，《于丹论语心得》就是凡俗众生的一眼“问病泉”。在我们“以身体之”时，我们能感觉到自己最敏感的部位，如果我们也能“以血验之”，并在漫漫岁月里不断觉悟，我想于丹教授应该会“缄默微笑”。下面，我谨从一个问病者的感受出发，记录《于丹论语心得》触动我敏感部位的句子。

“你宽容一点，其实给自己留下来一片海阔天空。”

“生活中会有许多不如意甚至不合理，也许凭我们个人的力量无法改变，但我们却可以改变自己的心情和态度。”

“孔子说，一个人能够听你讲道理你没去跟他讲，就叫‘失人’，你就把这个人错过了，不好；相反，假如这个人根本就不可理喻而你偏和他讲道理，那就叫‘失言’，也不好。”

“看到朋友做的不对的事，你要真心地劝告，善意地引导，如果他实在不听就算了，不要自取其辱。”

“要本着平等和理性的态度去尊重每一个人，彼此之间留一点分寸，有一点余地。”

“做事要积极，说话要谨慎。”“少指责，少抱怨，少后悔，就能成功。”

“怀着乐观和积极的心态，把握好与人交往的分寸，让自己成为一个使他人快乐的人，让自己亏了的心成为阳光般的能源，去辐射他人，温暖他人，让家人朋友乃至更广阔的社会，从自己身上获得一点欣慰的理由。”

“君子的力量永远是行动的力量，而不是语言的力量。”

“这种境界，用中国文化的的一个词来表述，就是‘悲天悯人’，在真正理解所有人的利益与出发点的前提下，实现理



解和包容。”

于丹强调修身，强调从自身出发寻找个人与社会的契合点，只要自身不断完善，就能与社会与他人和谐共处，就能提高生命效益，就能成为一个君子。在这个竞争激烈，人际关系错综复杂的时代，读《于丹论语心得》会使我们的内心获得一种恒定的力量，从而更加快乐地生活。如果我们在读此书时得之于心，时时自省，我们就能拥有美好的人生。

我愿意和于丹一道能点开学生学习中的困惑，能为愚笨的我找到学生身上的“问病泉”。

## 在线读于丹论语心得篇五

《论语》是一本记录着两千五百多年前孔子教学和生活的语录。我们从小学开始就接触它，无论在古代还是在现在都有很重要的地位。而今，于丹教授用自己独到的视角，将这样一本古老的书籍，用现代的眼光进行系统的解读和阐释，拉近了我们普通人和圣贤之间的距离。世界上的真理永远是最朴素的，就好像太阳每天从东边升起，西边落下。就好像春天永远要播种，秋天要收获一样。《论语》告诉大家的东西永远是最简单的，只是它把你内心深处的良知给激活了。

于丹教授的《论语心得》是从天地人之道说起的。从盘古开天地这种变化最终达到的一个境界，叫做“神于天，圣于地”，她说：这六个字其实是中国人的理想：既有一片理想主义的天空，可以自由翱翔，而不妥协于现实世界上很多的规则与障碍；又有脚踏实地的能力，能够在这个大地上去进行他行为的拓展。……理想主义与现实主义就是我们的天和地。有了这样一个大的宇宙观，再将心灵之道、处世之道、君子之道、朋友之道娓娓道来，全方位地解读了孔子及论语的思想以及这种思想对于现代人、普通人及现代社会的需要。下面，我从五个方面来谈谈《于丹〈论语〉心得》诠释的“为人处事”：

为人之道。在物质生活丰富的今天，因为生活节奏快、工作压力大、竞争激烈等问题，人们显得越来越浮躁，精神世界十分空虚，很多人心态不平衡，怨声载道。其实人的生命是短暂的，如何让自己的人生有意义，做一个真正意义上的人？《于丹〈论语〉心得》告诉我们，要想让自己有限的生命变得有意义，做一个有意义的人，要做到：精神富足、心理健康、积极生活、和他人和睦相处，爱岗敬业、安于本职，献于社会。

处世之道。在社会交往中，无论是工作还是处世，人们都想找到一个法则，既对自己负责任，又要对他人负责任。《于丹〈论语〉心得》中提到，“不在其位，不谋其政”。意思就是说，一个人不要越俎代庖，你在什么位置上，就要做好自己的本职工作。不要越过你的职位，去做不该你做的事，不在其位，就不要谋其政。在工作上如此，在与人相处方面也要如此。现代社会人与人之间的关系，可以说人与人是近了，但也可以说人与人更远了。因为通讯和交通工具的使用拉近了人与人之间的距离，但是在钢筋混泥土的城市中，对门的邻居却往往成了陌路人。记得顾城写的一首诗《远和近》：“你\一会看我\一会看云\我觉得\你看我时很远\看云时很近。”这首诗把人与人之间的关系讲述得非常形象、非常微妙。人与人之间，即便走得再近，也还是会有可能产生距离。如何与人和谐相处，于丹在《论语心得》中借用《论语》之语总结了与人相处的几点原则：第一、多闻阙疑，慎言其余，则寡尤；多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。第二、修己以敬；修己以安人；修己以安百姓。第三、其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。从三点原则中我们可以悟出，相处之道的确是一门艺术，其前提是要保持一个乐观和积极的心态，其关键是要把握好相处的尺度。只有这样，才能真正地做到与人和谐相处。

交友之道。在每个人的生命中都会有很多的朋友，但究竟有几个真正属于自己的朋友呢？究竟有谁会在自己需要帮助的时候伸出手来帮一把呢？《于丹〈论语〉心得》中说，对待朋友要有一定的尺度，要保持一定的距离，要保留一条界

限，这样朋友也才能够交往得长久。可见，通过《于丹论语心得》，《论语》告诉我们的是一种交友方式：怎样交朋友，交怎样的朋友并要怎样维护友情。

理想之道。一个人应该有理想。中国传统的道德理想是“修身、齐家、治国、平天下”。做好一切事情的根本是修身，修身是放在第一位的。修身可理解为：外在能力完善，懂得变通，与时俱进，内在心灵完美、富足。因为只有内心修为提升了，自身能力提高了才能更好地去处事。通过《于丹〈论语〉心得》，我们知道了这是孔子对人生理想的总结，这也被后人奉为人生理想的指南。

人生之道。孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”这是孔子自道的人生轨迹，却也成了后人的人生坐标和价值体系。它就像一面镜子，人们可以通过它比照自己的人生轨迹。

《论语》终极传递的是一种态度，是一种朴素的、温暖的生活态度。品味人生，修身养性，其目的正是在愉快地生活中度好这一轮回。淡泊的襟怀，旷达的心胸，超逸的性情和闲适的心态去生活，将自己的情感和生命融入自然状态，这样才无愧与祖先，也才能如孔夫子教导我们快乐地生活的秘诀那样，去找到你内心的安宁。

于丹讲述的论语心得让我重新认识了孔子，让我领略到了一种独特的智慧，一种正确的心态，一种融入到当今社会中理性的道德。