

2023年论语于丹百家讲坛心得(大全9篇)

军训心得是对军人职业和军人精神的一种体验和领悟，通过总结可以更加深入地理解和感受到这种特殊的精神境界。现在让我们一起来看看一些实习心得的范文，或许能给大家提供一些借鉴和启示。

论语于丹百家讲坛心得篇一

百家讲坛是一个长盛不衰的文化节目，是观众在家中了解历史、文学、哲学等各个领域知识的一扇窗口。作为每天晚间必不可少的节目之一，百家讲坛以其独特的魅力吸引着大家的眼球。而我也是其中的一位忠实观众，在观看这个节目的过程中，不仅仅是获得知识的满足，同时也产生了一些心得体会。

一、多元化的讲述方式

百家讲坛采用的是讲述的方式，但是不同于传统的讲课形式，它更加注重互动性和娱乐性。主讲人适时地插入一些幽默的语言、趣味的故事来吸引观众的兴趣，从而使知识的传递更加生动有趣。通过运用多媒体等现代技术手段，百家讲坛将知识的呈现形式多样化，使观众在收看的过程中愉悦、放松并同时享受着知识的盛宴。

二、丰富多样的内容

百家讲坛的节目内容丰富多彩，并且不拘一格。从历史、文学、哲学、政治等各个领域，到神话、民间故事、民俗传说等各类题材，百家讲坛几乎涵盖了人类文明的方方面面。观众可以根据自己的喜好和需求，选择自己感兴趣的内容进行观看。这样不仅能够拓宽知识面，还可以追求个人的兴趣爱好，让收视过程更加主动、自发。

三、高质量的讲述能力

百家讲坛的主讲人是各个领域的专家学者，他们不仅有着丰富的知识储备，更重要的是他们具备高超的讲述能力。他们能够将抽象、复杂的知识转化成通俗易懂的语言，使观众能够轻松理解。他们还能够通过讲述的方式打开知识的大门，激发观众的求知欲望。这样，观众在收看百家讲坛的过程中能够获得满足感、学习感，并借助主讲人的引领来逐步提升自己的认知水平。

四、增强了传统文化自豪感

百家讲坛作为一档弘扬传统文化的节目，其内容和形式都具有鲜明的中国特色。在节目中，主讲人们引经据典，援引古代典籍或者国学经典来阐述问题，为观众重新定位中国传统文化的价值与意义。这些传统文化的渊源和智慧，跨越了千年的时间 and 历史风云，展现出中华民族的伟大。观看这样的节目，让我对传统文化的自豪感油然而生，更加珍惜中国的历史文化底蕴。

五、社会责任感的体现

百家讲坛在节目中讲述的不仅仅是个别人物的故事，更像是一席社会之大道、人之正路的阐述。通过讲述历史、人物、文化等内容，百家讲坛呼吁大家积极向上，树立正确的价值观，推动社会进步。这也是百家讲坛在众多节目中与众不同之处，它不仅仅是在播放一个个的节目，还在传递一种文化精神与社会责任感。

综上所述，百家讲坛以其多元化的讲述方式、丰富多样的内容、高质量的讲述能力、弘扬传统文化的自豪感和社会责任感的体现，使我在收看的过程中不仅仅是获得知识的满足，更是对传统文化的认同和社会价值的思考。因此，我坚信，百家讲坛仍将继续成为人们每天晚上的必选节目，为观众带

来更多的知识和乐趣。

论语于丹百家讲坛心得篇二

我是《百家讲坛》，忠实的小“坛友”，看了两三年这个节目。古人云：“以史为镜，可知兴亡。”这个节目增长了我的知识，开阔了我的视野，让我明白了很多道理。

最新节目是河南大学王立群教授谈“王立群始皇帝读史记”。有人说秦始皇是暴君，暴君，有人说秦始皇是“千古一帝”，名垂青史。听了王教授精辟的讲解和独到的见解，我对秦始皇有了新的认识，也了解了很多鲜为人知的关于“先帝”的故事。

世人对秦始皇的功过有不同的看法。他有很多伟大的成就，比如众所周知的毁灭六国，统一度量衡、书写和货币，统一车辆行迹，修建车道和水路，等等。况且秦始皇也有值得借鉴的地方。有一次，秦始皇派兵攻打楚国。他没有听老将军王坚的话，而是派了没有经验的李信。李信被打败了。秦始皇非常后悔后，亲自去王坚家认错，要求王坚征服楚国。这件事反映了秦始皇改错的品质和大度。

当然，秦始皇犯了很多错误。他增加了税收和严格的刑法，这增加了普通人的负担。他甚至听从术士的邪说歪门邪道，大费周章修建宫殿，使百姓生活在水深火热之中。他建造了举世闻名的长城。虽然他捍卫了领土，为后人留下了珍贵的遗物，但也埋葬了无数的生命。著名的传说“孟姜女哭长城”是人民对秦始皇暴政的控诉。

王立群教授也告诉我们，“焚书坑儒”这个典故也是有争议的。“焚书”应该是烧经书的意思。“儒”并不是指儒生，而是指算命先生，也就是“焚书坑儒”，这是后人对秦始皇的误解。除此之外，我还知道了与秦朝有关的成语的来历，比如“珍奇之物可以活”、“鹿为马”、“粗略之物”，真

的让我受益匪浅。

听了我的介绍，你也喜欢这个节目吗？然后每天12:45，《百家讲坛》预约。

论语于丹百家讲坛心得篇三

今天看了赵玉平教授的《百家讲坛》《向司马懿学习管理》的(1、2、3)篇文章，受益匪浅。在这里，我知道司马懿的足智多谋，谨小慎微，不马虎，对人有耐心，用兵不慌，思维缜密，沉着冷静。对待领导谦逊尊重，是曹操和曹植高度重视的。因为工作认真细致，懂天文地理，所以不断升职。他曾经像房子里的水管，现在像房子里的顶天立地的栋梁。真的是“以前靠着墙，现在靠着房子站着”！

他不仅很会用兵，还能猜透别人的想法，无所不用其极。所以打了很多胜仗，霸气十足。用一个词形容他的性格真的很完美：冷岳狼。而且，在演讲室里，我知道，他的脖子可以转180度！你可以仰着头向前走。我也知道曹操怕有人杀他，就在梦里假装杀人！事情是这样的：曹操当了丞相很兴奋，但又怕晚上有人来这里杀他，就对部下说：“不知道最近得了什么病，经常做梦梦见自己杀人！”一天晚上，当他睡觉的时候，他的人盖住了他的被子。他听到一个声音，用“刷”的一声拔出剑，用刀砍下了那个人的头。第二天早上，他看到自己杀死的那个人，还在装模作样，就问别人：“谁杀了我弟弟！”别人都说他是自杀的，他就跟他们说没办法，他做梦都会杀人。这给别人做了榜样，让别人不敢靠近他，充分体现了曹操多疑的心。

教室里的一切都很合理。我要去看。拜拜！

论语于丹百家讲坛心得篇四

于丹写的《庄子心得》是今年的热销书，在局里还没为我们

买这本书之前，就已经因为喜欢它而买了一本，并且还象学生时代遇上喜欢的书时一样，买回来就立刻为它包上了封皮。虽然社会上对于丹这位热点人物的争议至今还没有个明确的论断，但我觉得至少她之所以能够成名，亮点就在于因其能用通俗易懂的语言为现代社会忙碌的人们解读庄子、孟子等这些名家的名著，而所谈的人生道理又十分能打动人心。她通过这种方式既普及文学知识增强人们的古典修养，又诠释人生启发人们的心智，有何不好？即使有解读不到位或失误的地方有“文化快餐”之嫌，但总体来说，我认为还是瑕不掩玉的。

简单写些读《庄子心得》的感想。

喜欢这本书里说的一段话：“一个人的生活完全是可以由态度来改变的。一个人先天的性格、后天的机遇、固有的价值观，最终会决定自己的命运”。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。

不同价值观念的人，在经历相同的事情时，会得到完全不同的人生感悟。对人生的感悟如是，对命运的把握亦如是。命运是个客观的东西，不一定完全依附于机遇。其实，你自己有什么样的价值观，就会决定你的取舍，决定你的命运。

于丹在《庄子心得》中还写道：“名利二字，是多少人一生的追求。但是，要想真正感悟庄子逍遥游的境界，就一定要能够超越名利。而有一个淡泊的心态，是超越名利的基础。”

闲暇时，我常常是这样想，生活中有许多如意或不如意的事，

如同一杯白开水、一杯饮料、一杯咖啡，有人嫌它平淡无滋味，有人喜欢它够爽够刺激，有人说它苦中自有香味。每个人的生活都不一样，但每个人心中都有着许许多多的愿望，美好的愿望不能实现成为理想，邪恶的愿望得不到满足便成为贪念。

想起警示教育片中那些官们，其中不乏聪明有识之士，有些更是妇孺皆知的风云人物。他们平地而起靠着才智、努力和机遇一步步走上高位，曾让多少人艳羡不已。他们心中明知付出的代价会有多大，明知一生前途一世英名将毁于此，却如赌徒般把自己作为赌资全身押上，如飞蛾扑火一去不回头，原因何在？又怎是一个“贪”字能够了得？！我认为最根本的，还是心态使然，是他们心中的许许多多不平衡在作怪。

因为觉得自己比别人付出的多而得到的太少，因为看到自己的仕途已“结构性封顶”而下半辈子却还没做好打算，因为虽为高官政治地位高工资收入却比不上身旁的一个个老板，于是利用手中的权力昧着良心为自己为家人为身旁的人谋私利，不惜冒险以身试法去违反党纪国法，心存侥幸只想一旦“安全降落”便是天知地知你知我知的事情，哪想到到头来两手空空身陷囹圄才感受到自由多可贵，原已拥有的一切有多珍惜！

因而，究其原因心态彻底颠覆了他们的生活，决定了他们的命运。而在我们每个人的工作生活中，又何曾没有过这种心态上的不平衡呢？有些人习惯于抱怨生活，抱怨工作，抱怨同事……为何同在一个单位他的工作岗位比我轻松而我却总有那么多做不完的事？为何别人上班比我轻松工资奖金不少拿却还总得到领导的赏识？为何别人比我资历浅比我年龄轻却比我升职升得快？……等等诸如此类，林林总总不如意的事情总是太多。我想，有了这许许多多心态上的不平衡关键还是要看自己如何去承受，如何去对待。

世界万物没有绝对的对与错，更没有绝对的公平与合理。当

你面对你所不愿意面对的人或事，你是该抱怨还是该坦然面对呢，这完全在于你的心态。一个好的心态是，无论对于什么事物，我们都应该承认存在有其合理之处，反省一下自己付出了什么，如果的确不是因为自己的问题，那么该是怎么去解决问题了。是光抱怨，还是付诸于行动，来改变现状呢？其实我们也发现，但凡习惯于抱怨的人，往往都是行动的矮子，都很难有所作为。一个积极心态的人是应该勇于面对一切，不断调整自己，不断使自己适应这个社会，只有这样，你才能更好的发挥自己，提升自己。

拥有一颗善良感恩的心，用一种甘于承受、甘于孤独的心态去面对一些工作和生活中的不如意和琐碎，摆正心态，善于感悟，才能把握住自己的人生方向；才能明辨是非，让自己不会变得偏激，不会变得过于计较患得患失；才能及时反省勇于弥补自己的不足，在前进的道路上走得更好、更远。

劳动保障工作需要我们拥有一颗全心全意为人民服务的勇于奉献的心。奉献，是一种不图回报、不讲好处的无私高尚的道德境界，它所蕴涵的精神价值是至高无上的，它的基石是我们劳动保障人首先要拥有淡泊高远、为民谋利的良好心态。在我们的党员队伍中，不知涌现出了多少个像雷锋、焦裕禄、孔繁森、牛玉儒、郑培民、任长霞等闪亮的名字，他们是先进共产党员的杰出代表，在他们身上闪烁出来的最可贵的就是“无私奉献”精神。他们在平凡的工作岗位上，心中时刻装着老百姓，兢兢业业工作，勤勤恳恳做事，充分体现出于奉献的优良品质，因而得到社会的认同，得到人们的尊敬和爱戴。

心态决定人生。我想，在我们每个人的心里，都有着一根墨线，对人生，都有着自己的选择。

论语于丹百家讲坛心得篇五

近年来，随着互联网和数字化科技的不断发展，受众们阅读

和学习的渠道也越来越多元化。而在这种背景下，一档由著名历史学家缪徐主讲的节目——百家讲坛，在全国吸引了大批收听者。下面本文将从“开篇介绍”、“节目风格剖析”、“思想底蕴探究”、“缪徐主讲水平评价”、“收获与感悟”五个部分来详细探讨百家讲坛的缪徐心得体会。

一、开篇介绍

百家讲坛这一电视栏目最初于1995年被中央电视台推出，旨在向公众传授各种知识和技能。而其中由著名历史学家缪徐主讲的课程则成为该栏目当中的佼佼者。缪徐作为一位深得历史学界赞誉的学者，对于文化和历史的研究深入透彻，因此他的节目吸引了众多观众。

二、节目风格剖析

百家讲坛的节目风格非常独特。在每期节目中，缪徐总会以生动的语言来讲述历史故事，通过解析各种历史事件的来龙去脉、因果关系，把历史事件复杂的关系图和脉络呈现在观众面前。这种讲述方式让人耳目一新。不仅如此，他还会在解析故事的时候用大量的音乐作为配乐和引导，让人们更深入地体会历史的厚重感。由于缪徐的语音和语速非常柔和，因此每次听他的讲解，就像是在舒缓的音乐中慢慢打开历史的笼罩，让人们更深入地了解历史故事本身和其中蕴含的人文精神。

三、思想底蕴探究

缪徐的讲解不仅仅是历史故事的娓娓道来，更是对历史事件背后的人文精神和意义的深入剖析。在他讲述的故事中，经常能够看到对古代文化、文明和思想热切的赞美和探索。例如，在解放女性方面，缪徐时常引用女权文化和女性意识方面的探索研究，力图让观众了解到当时的女性状况，同时也展现出他对人类文明的关注和尊重。这种方法，不仅让人们

理解更为直观，也让人们对历史和文化更为热爱和尊重。

四、缪徐主讲水平评价

缪徐作为中国最著名的历史学家之一，他的讲解深入浅出，语言生动，让观众几乎可以身临其境感受到历史事件的发生。他深入探讨历史、文化、哲学等方面的细节，让人们在了解知识的同时，也能够感受到历史故事所表达的人文精神。他的讲解除了有大量传授知识的功能，还能启迪观众审美，培养学者美感和文化品味。因此，他的讲解不仅是一种知识传授，也是一种文化感受。

五、收获与感悟

缪徐的讲解让观众深入了解了不仅是历史事件的来龙去脉，还有人类文明和历史中蕴含的人文精神和意义。这些过去曾经难以得知的信息和细节，都通过他深度剖析和阐发，让观众们感受到了历史的厚重感和意义。通过观看这样一档历史课程，人们更加深刻地认识到，历史是人类的财富，也是人类的精神支柱，更是我们所追求的人文价值观的重要支撑。

综上所述，《百家讲坛》是一档非常具备深入性、富有人道主义精神的知识类节目，缪徐的讲解让我们对历史、文化和哲学有了更深入的理解，也让我们一直追求的人文价值能够在他的讲解中得到回应。

论语于丹百家讲坛心得篇六

近些年来，讲座类节目越来越受大众欢迎，其中，“百家讲坛”更是已经成为了国内知名的专题讲座节目。其中，有一位著名的讲者，他就是缪徐。笔者不仅从中汲取了大量的知识，也深深感受到了缪徐老师的超凡魅力。以下，就缪徐在“百家讲坛”上的心得体会作为主题来进行分析和阐述。

一、通过美术史，匠心与技巧是相辅相成的

缪徐老师在“百家讲坛”中，深入浅出地为大家解读了许多美术史中的名画、名家和名作。他所展示的丰富的图片、讲解清晰的语言、以及博学的艺术知识和高超的美术技巧，不仅让人大开眼界，更是为我们提供了视觉与听觉的双重享受。同时，缪徐老师还经常讲述一些名家的匠心与技巧，让我们深深感到美术创作艺术，追求创新和创意的方向。

二、在人文精神面前，历史不容释怀

许多历史事件和文化背景都是影响着一个时代的艺术。因此，缪徐老师告诉我们，在欣赏一幅艺术品之前，我们还需要了解艺术品的史背景和文化背景。他阐述了很多历史事件和文化背景，以及它们与艺术的关联，告诉我们历史可以凭借艺术的方式传达。因此，面对人文精神，我们需要具有一种敬畏之心，深刻感受艺术所蕴含的文化背景，不断提升自己的审美水平。

三、文艺重在传承，教育重在创新

作为一位艺术家和文化学者，缪徐老师的讲座中体现了他对中国传统文化和艺术的重视与教育之道的探索。在他的课堂中，不仅传承着传统的文化和艺术，同时也倡导着创新和现代化的思维方式和创作方法。在文艺方面，他告诉我们“传承和创新并重”是文化传承的必要条件；而在教育方面，他强调了“知行合一”的重要性，表示学校应该更加关注学生的创造性和实践能力等方面的培养。

四、社会福祉与公益事业，是艺术的另一种表现形式

艺术是一种文化呈现形式，不断地推动着人类文明的发展。缪徐老师在讲座中常常以社会福利和公益事业为线索，带我们领略艺术奉献和情感表达的博大精神。他特别讲述了在灾

难中艺术家与艺术的无私奉献。他告诉我们，艺术的精神涵养和美学价值始终是艺术生命的核心，而与之相适应的却是社会福祉和公益事业。

五、艺术与人生，是充实与美好的实现

很多人认为艺术只是一种与生活无关的虚无主义创造，然而，缪徐老师告诉我们，艺术不断创新、不断变化，其实背后都有着人生的深刻印记。也就是说，艺术与人生原来是密不可分的。而我们的生活，也应该是充实而美好的。因此，我们应该将艺术与人生进行结合，发现美与快乐，用真诚的心感受艺术之美，并从中汲取宝贵的人生经验与精神财富。

总之，缪徐老师的演讲语言简明生动，知识面广，不仅向我们展现了艺术中的美与奥妙，也激发了我们不断探索和发现生活中的美的态度。通过“百家讲坛”的讲解，我们得到了知识和思想上的指引，也体现了艺术与人文之美悠长典雅、亘古不变的传达，希望能够对广大观众起到一定的启迪和帮助。

论语于丹百家讲坛心得篇七

庄子在《至乐》篇有这么一个著名的故事：

庄子自己的结发妻子先他而走了，他的好朋友惠子去吊唁。到了他家一看，庄子正坐在地上“鼓盆而歌”，敲着盆在那儿唱歌呢。惠子质问庄子：你妻子为你生儿育女，现在老而亡故了，你不哭也就算了，却敲着盆在那儿唱歌，你也太过分啦！

看，这是亲人的死亡！庄子能够有这样一种坦然的欣慰，因为他参透了生命的真谛。

这种坦然的欣慰，在中国民间也能够看到。比如，民间讲究

办喜事有两种，叫做红白喜事。嫁娶和生子，是红喜事，这是生命繁衍的开始，自然是一桩喜；寿终天年，为老人送行，是白喜事，也是一桩喜。

所谓红白只是生命的两端，红是生命来临之前的迎接，白是生命寂灭之后的相送。生与死之间，不过是一种生命形态的转化。

那么庄子是怎么看待自己的死亡呢？庄子在《列御寇》篇中讲了这么一个小故事：

庄子快死了的时候，他的很多学生就商量，老师如果真的死了，我们一定要厚葬他。就是要好好安葬他，礼仪用品一定要豪华。

庄子听了，跟他的学生们说，我死了以后，要“以天地为棺槨，以日月为连璧，星辰为珠玑，万物为赍送”。这广大天地就是我的棺材，日月星辰就是我陪葬的珠宝，天下万物就是送我的礼物。

这是多么奢侈的葬礼啊！这是多么宏大的气魄啊！

实际上，庄子的意思就是，你们不要搞什么厚葬啦。我不要棺材，不要陪葬，不要礼物，你们就直接把我扔在旷野里，交给天地自然就行了。

学生们显然很为难。他们大概以为老师快死了说胡话吧。想来想去，还是要劝劝老师，就说：老师啊，要这样，我们怕乌鸦、老鹰把你吃了。还是做个棺材埋在地下吧。

这个回答是那么豁达和幽默。形体归于天地，生死归于自然。这就是庄子对自己的形体和生死看法。

我们社会上现在有很多抗癌俱乐部，有很多的抗癌明星。过

去一听说人得了癌症，那几乎就是判死刑的同义词。可是现在在很多癌症患者还能活很多年，为什么？就是因为他的内心乐观豁达，不惧怕死亡，所以才可能战胜死亡。

其实庄子从来就是一个不惧怕死亡的人。他不惧怕的方式就是“乐生”这两个字，也就是说，活得好比怕死要强得多。

这个观点跟儒家的思想不谋而合。孔夫子回答他学生关于死亡的问题时，回答了六个字：“未知生，焉知死？”人活还没有活明白呢，干嘛去想死亡的事呢？在这一点上可以说儒道相通。

孔子给我们揭示的都是一种温暖的情怀和一种朴素的价值，就是“活在当下”。人活在当下，在当下看破了名，穿透了利，不惧生死，那么，我们的心灵将拥有一个多大的空间、一份多大的境界啊！

可以说，庄子在他的这本书里，留下了很多隐约的生活的影子。这里面有很多判断跟儒家彼此呼应。只不过儒家所看重的永远是大地上圣贤的道德，永远是人此生中建功立业的信念；而道家看重的永远是更高旷的苍天之上的精神自由，永远是人最终成全以后的超越。

中国的儒家思想在社会这个尺度上，要求人担当；但道家思想在生命层面上，要求人超越。担当是我们的一份社会职责，超越是我们的一个生命境界。所以，从这个意义上讲，看过《庄子》中的很多故事，会通达他的一套生命哲学，这不是简单地积极或消极，而是在我们生命不同体系上给我们建立起来的一套参照系统。

以庄子的话说，人生至高的境界就是完成天地之间一番逍遥游，也就是看破内心重重的樊篱障碍，得到宇宙静观天地辽阔之中人生的定位。

《逍遥游》无限地拓展了我们的想像空间，告诉我们，世间的大，远远超乎我们的想像；世间的小，也同样远远超乎我们的想像。因为真正的大与小不仅仅在眼界之中，还在人的心智之中；它绝不单纯是一种文学描写中的境界，更多的时候，它表现为生活里面很多实用的规则。也就是说，人的这一生，小大之境应用不同，会带给你不同的效果、不同的人生。

论语于丹百家讲坛心得篇八

庄子是诸子百家中一个重要的代表人物，人们把孔子称为“圣人”，却把庄子却称为“神人”。如果说孔子是儒家的代表，那么庄子就是道家的化身。庄子一生穷困潦倒，却能超越贫困乐在其中，庄子能言善辩，尤其善用寓言和小故事来表达自己的观点，同时嘲讽那些追名逐利的小人。庄子的文章充满了天马行空的想象，充满了尖酸刻薄的讽刺和挖苦。他的所作所为，经常令人瞠目结舌，又令人拍案叫绝。

金圣叹批六才子书，第一个就是《南华经》庄子，这样的一个人，嬉笑怒骂，可以说上穷碧落下黄泉，骂尽天下英雄，但是其实他的内心并不激烈。我们也知道，庄子说，天地有大美而不言，他写在书里面的东西，都是一些谬悠之说，荒唐之言，无端涯之词。看起来漫无边际，但其实其中蕴含有大智慧。庄子这个人在天地之间，可以说看破了生死，超越了名利，看透了这一切一切。庄子这个人可以说在一个乱世之中，他从天地大道，直到人间名利生死，看破的、穿越的这一切一切了然于心。

论语于丹百家讲坛心得篇九

作为中国广播电视网络的一档文化节目，《百家讲坛》自2000年推出以来，便吸引了广大观众的关注。其中，缪徐老师的讲座更是倍受赞誉，为观众展现了历史的魅力和中国文化的博大精深。在我看来，缪徐老师的讲座不仅仅是知识

的传授，更是一种心灵之旅。通过缪徐老师的讲解与思考，我深受启发，体悟到了许多关于人生、历史、文化等方面的感悟，下面将进行详细阐述。

一、郑和下西洋：开辟了人类和平的贸易之路

在郑和下西洋的这一讲中，缪徐老师通过对短暂而光辉历史的解读和排比，为观众展示了一个明朝孕育的伟大时代，以及在这个时代中中国文化传统的高度自信与活力。通过讲述郑和下西洋的故事，缪徐老师让我们明白了：历史上的航行，既是船只在海上行驶，也是文化传播的良机。郑和的远航，不仅在中外友好交流方面具有划时代的意义，同时也开辟了人类和平的贸易之路，为经贸文化交流奠定了重要基础。

二、鸦片战争：解码中西文化冲击与开放的意义

在鸦片战争的这一讲中，缪徐老师着重分析了中西文化冲击与开放的意义。他在讲述这一历史事件时，深入阐述了中国社会转型的复杂性，向观众阐明了一个无法回避的文化挑战和文化转型。通过其中一个典型的例子——林则徐禁烟运动，缪徐老师表达了他对文化自信和力量的信念。他指出，人类文明的发展是一种渐进式的累积，开放和结合是实现文明发展的根本形式。因此，缪徐老师告诉我们，在吸收外来文化的同时，我们一定要秉持“开合并举”的立场，以开放持盈而上的心态面对文化冲击，使中华文明永久绽放。

三、大兴安岭：历史长河中的环保与开发

在大兴安岭的这一讲中，缪徐老师透过这段历史，让我们知道环境保护与开发之间的重要性。通过对大兴安岭发展历史的探究，缪徐老师不仅向我们呈现了中华民族在探索自然环境方面的伟大意志和无私奉献，同时更着重表达了他对环保的重视。他指出，当代社会应以保护环境为主要目标，而不是一味追求经济发展，否则短期利益的追求只能带来灾难性

的后果。正如缪徐老师所说，“发展与环保不是二选一的问题，或者说，没有环保就没有可持续的发展。”

四、王阳明：忠实的内心与行动的统一

在王阳明这一讲中，缪徐老师从王阳明的一生里，对学术、人生、治国等方面进行了解读，并对王阳明的思想进行了阐述。他把王阳明的思想比喻为“心学”，指出行为和思想之间的相互作用和统一。缪徐老师以王阳明作为宣扬精神文化遗产的载体，让我们意识到一个人的行为、语言和思维是有机联系的。只有将内心之念和行动相统一，才能真正地做到明辨是非，做一个有担当、有责任的人。

五、石家庄：万千创新的缪徐哲学

在石家庄这一讲中，缪徐老师总结了她的讲坛生涯，并谈到一些创新的想法。他认为自己的讲坛生涯是“为了弘扬中华文明、传承历史文化、还原历史真相、追求人类文明进步”而奋斗的。而且，缪徐老师的讲述，在我看来，不仅仅是简单的知识传授，更是一种哲学的思考。他认为，历史是一个寻找真实的过程，在寻找真实的过程中，我们应该看清我们自己和我们的文化。因此，缪徐老师告诉我们，要找到适合自己的发展方式和价值观，本着诚信、积极、进取的态度，不断开拓新的天地。