

# 最新了凡四训感悟心得体会五十字 了凡四训第十二集心得体会(优秀6篇)

军训心得是对军事训练中的成果和不足进行总结和分析的一种写作形式。下面是小编为大家收集整理的一些实习心得，希望对大家写作有所启发。

## 了凡四训感悟心得体会五十字篇一

《了凡四训》是道教经典，共十二集，涵盖了很多关于修炼和人生的智慧。第十二集讲述的是关于“心”的修炼，这一话题在现代社会中也十分重要，因为人们的心态和心理健康已经成为影响我们日常生活和工作的关键因素。

### 第二段：理解心的本质

在《了凡四训》第十二集中，作者强调了“心”这一概念的重要性。作者认为心是一个神秘而复杂的存在，是真正的核心。并且，我们的行为和思考都源于无形的心灵，只有在修炼中才能发现和理解真正的心。

### 第三段：修炼心的方法

由于“心”是一个深层的存在，因此修炼它需要一些方法和技巧。在《了凡四训》第十二集中，作者提出了一些关于修炼心的方法。其中最重要的一条是“静坐”，这是一种让我们冷静下来，集中注意力的方法。静坐可以帮助我们平衡和调节内心状态，修炼出更加深刻的心灵。

### 第四段：改变心态带来的影响

随着修炼的深入，我们会发现内心上的变化会带来很大的影响。例如，我们可以学会更加坚定、勇敢，以及更加平静宽

容的态度。这些心态的变化对我们的人际关系和日常生活中的工作都会有很大的好处。当然，这样的改变需要坚定、持之以恒的修炼，才能真正体验到最终的好处。

## 第五段：总结

综合而言，《了凡四训》第十二集为我们提供了一个深层次的了解和认识心态的机会。通过这一集，我们可以学到很多关于修炼心的方法和技巧，并且可以领会到修炼所带来的好处。最后，只有通过实践并持之以恒，才能真正地领会到这一集所传达的智慧，并把它应用到我们的日常生活中。

## 了凡四训感悟心得体会五十字篇二

该书是一部动人心魄，污染人心的书，处处蕴含着命自我破，福自我求的道理，储藏着重求善求真的智慧；处处告诫后人要有喧扰心、善良心、同等心、真诚恳；处处能够感想到佛法的真理，一切都是起于心。了凡四训有立命之学、改过之法、积善之方、谦德之效等四篇，有哲理，有故事，活泼出色，艰深易懂。书中立命篇，就是说要发明运气，而不是让命运来约束自己；第二篇就是讲改过的办法，有三种，一种是从事实上改，一种是从道理上改，一种是从心念；第三篇所说的都是积善的方式，发慈悲心，广积阴德。有了慈善心，你能力有博爱的襟怀，去接收大家，去感召大家；第四篇专讲谦虚的利益，谦逊的效验。

回想自己走过的三十多年，真是感到糊里糊涂，糊里糊涂，在人不知鬼不觉中做了很多错事。所幸父母给了我一颗善良的心，不致在这滚滚红尘中全体迷失了天性。当前为人处事必定不要违背善良的本心。

## 了凡四训感悟心得体会五十字篇三

“命由天做，福自求之”，袁了凡早年遇到过一个算命先生，

这个先生给他算了一卦，说他将来在县考中可以考到14名，府考能考到71名，提学能考到第9名。结果第二年的考试中，果然如这位先生所料，考试的名次分毫不差。

后来，这位先生又接连给他卜了几卦，每次都算对了。于是了凡请教此生的命运，算命先生说他只能活到五十三岁，做官只能做三年半，膝下无子，半生无福。因为算命先生的话屡屡应验，所以袁了凡对此深信不疑。自此之后，听天由命，不思进取。

直到有一天，他遇到了一个和尚，和尚对他说，你虽然命中注定没有多少功名，也没有儿子，但是这一切都是可以改变的。

《周易》这本书就是用来趋吉避凶的，如果命运不能改变，那何来趋吉避凶？《诗经》里也讲“永言配命，自求多福”，人要自己经常反思自己是不是忤逆天道，要自己为自己增加福祉。

“命由我作，福自己求”，不要有什么宿命论的包袱，说谁谁就注定有福，谁就注定无福，这都是可以改变的，人的福气是可以通过后天的努力修行得来的。只有明白了这一点，人才能真正的掌控自己的命运，而不是自怨自艾，怨天尤人。

## 了凡四训感悟心得体会五十字篇四

第一段：引言（200字）

《了凡四训》是一本启迪智慧，富有哲理的书籍，通过四卷十五集的内容，深入剖析了人性的善恶两面，并分享了如何修身养性，达到内心的平静与宁静。而其中的第十五集更是揭示了心灵成长的重要性，对我产生了深刻的触动。

第二段：心灵的力量（200字）

《了凡四训》第十五集强调了心灵的力量。在现代社会，人们常常被外界的声音所干扰，心灵逐渐疲惫，无法保持坚定的信念和内在的清静。然而，只要我们善于保持内心的平静，珍视自己的内在世界，我们就能够抵挡外界的诱惑和磨难。心灵的力量是我们独有的财富，只有静心聆听，才能更好地感受到它的存在。

### 第三段：修炼心灵的方法（200字）

《了凡四训》第十五集还介绍了一些修炼心灵的方法。其中最重要的一点是修炼心灵要注重内心的清洁。我们通过不断净化内心的杂念和垃圾，保持一颗纯净的心灵，才能更好地感受到内在的喜悦和宁静。此外，正确的思考和悟性也是修炼心灵的关键。通过审视自己的行为 and 思维，我们可以更好地理解自己，找到自己的不足之处，并努力改正。

### 第四段：心无旁骛，专注于当下（200字）

《了凡四训》第十五集提到了心无旁骛的重要性。在快节奏的现代社会，人们常常陷入浮躁的心态，无法专注于当下的事物。然而，只有专注于当下，才能真正体验生活的美好和内心的平静。无论是工作、学习还是与家人相处，我们都需要全身心地参与其中，不让外界的干扰而影响心灵的平静。

### 第五段：心有所依，信仰的力量（200字）

最后，《了凡四训》第十五集强调了信仰的力量。无论是宗教信仰还是人生信仰，都能给予人心灵的安慰和力量。在迷茫和困惑时，我们可以依靠信仰，找到前进的方向，战胜困难。信仰是我们心灵的支点，是我们成长和进步的动力，只要心有所依，我们就能够勇往直前，创造美好的未来。

### 结论（100字）

通过阅读《了凡四训》第十五集，我深刻体会到了心灵的重要性和修炼心灵的方法，明白了专注当下和信仰的力量。只有通过不断地修炼和悟性，我们才能够打破世俗的束缚，内心坚定地追求真理和善良，带来真正的幸福和成功。我将继续学习和实践这些学识和智慧，以期得到心灵的宁静和成长。

## 了凡四训感悟心得体会五十字篇五

《了凡四训》是一部以小说形式叙述道德修养和人生智慧的书籍，其中第十五集更是给我留下了深刻的印象。通过阅读这一集，我深刻认识到了友情的珍贵、平凡生活的重要性，以及做一个积极的人的价值。下面我将以五段式文章的形式来阐述这些体会。

首先，友情的珍贵在《了凡四训》第十五集中展现得淋漓尽致。书中的小明与杨洪是多年的好友，他们经历了很多挫折与困扰，但他们互相鼓励、互相支持。特别是在小明面临生死存亡的关头，正是杨洪的及时帮助，让他得以逃脱失去自由的命运。通过这个故事，我深深感受到了友谊的可贵，它能给人以鼓舞、帮助和支持，让人在人生的道路上不再孤单。

其次，《了凡四训》第十五集中强调了平凡生活的重要性。书中的小明原本是杨洪的欠债奴隶，生活一度陷入困境，但他并没有因此而沮丧。相反，他积极面对生活中的一切挑战，用他自己的努力改变了命运。小明最后成为了一个自由身的人，不再被别人掌控，为自己的生活负责。通过这个故事，我明白了平凡生活的价值，每个人都有属于自己的角色，只要肯努力，用心对待，就能在平凡中找到真正的幸福。

再次，《了凡四训》第十五集告诉我积极的心态的重要性。书中的小明虽然一度陷入了困境，但他从未放弃过自己的追求。他用勤奋和智慧，不断突破自己的界限，最终赢得了自由和幸福。这个故事让我明白了积极的心态有着巨大的力量，只要我们充满信心和毅力，就能战胜困难，实现自己的梦想。

正如书中所说：“无论你处在何等困境之中，都应该怀揣良好的心态，争做一个积极向上的人。”

最后，《了凡四训》第十五集还向我展示了人性的复杂性和多面性。书中的人物个性各异，有善良的人，也有可恶的人，有正直的人，也有狡诈的人。这让我明白了人性并不是一成不变的，而是受到环境和他人影响的。人有黑暗面，也有光明面，重要的是我们应该用善良和正直的心去对待自己 and 他人，坚持做一个有道德良知的人。

通过阅读《了凡四训》第十五集，我深刻认识到了友情的珍贵、平凡生活的重要性，以及做一个积极的人的价值。这些感悟不仅能够对我的个人发展产生积极影响，还能改变我和他人之间的关系，从而更好地面对生活的挑战。我希望将来能继续学习这些智慧，不断提升自己的道德修养，成为一个真正有价值的人。

## 了凡四训感悟心得体会五十字篇六

通过此次的学习，感受良多，首先应该感谢付总，给予我们这此学习的机会，让我们大家坐在一起共同学习，共同进步，共同成长。我们学习的目的，就是让我们得到提高，得到成长，不知道大家有没有感受到，我们到底有没有得到提高，得到进步。其实这个答案应该是肯定的，因为至少我们坐在这里，用心去学，就一定会有所收获，下面我就将我所感受到的东西，与大家分享。

对了凡四训，产生了一种好奇心，

立命之学中感受最深的是我们对因果的概念有了些了解。并且同样意识到，自己也一样将生活中遇到这样那样的困难归咎于命运，不去勇敢的面对，真正应该做的应该是反省自己的缺点，让自己拥有那种发自内心反省的力量，才可以改变，所谓的命运。只有真切的用心思考，才能对峙烦恼。（一切福

田不离方寸)趋吉避凶的方法就是要通过行善断恶来实现。所以我们应该行善，行善才会得到幸福快乐。

- 改过之法：改过的方法有从事上改，从理上改，从心上改三个方面。改过是件很不容易的事情，就更加能考验我们。

3• 积善之方：讲了做善行能对现世自身和后世子孙积累福德。这些善人做善事时候发心真诚，有悲悯心，做起善事来能发长远持久的心。

令我最为感动的是，林家的老婆婆三年如一日的给先人粉团。先不说她是做的善事，就从她这三年如一日的毅力，就让我们感到为止动容，坚持的毅力是我所缺少的，我感受到我这是我所不足的地方。

辨别善的真假里面总的说就是要有利他心就算做的是打人骂人也是善，如果不具备利他心就是礼敬人爱护人也是假善。还有真心所发的善事真，反之为假。行善为公是真，为私是假。无为是真有为是假。

端善是只怀有济世之心、爱人之心、敬人之心。

曲善是只行善时候怀有媚世之心、愤世之心、玩世之心。阴善和阳善主要是看行善有没有追求名利的心态，如果追求名声之类的肯定会损消福报，反之积累阴德能使得福报不被损耗。

善的大小取决于行善时候的心量，心量越大善的功德也越大。

爱惜物命所谓爱惜物命就是爱护万物的生命。之所以要修福积德就是为了保存一点恻隐之心。

学过了凡四训，也许所学的东西不能全部的说出来，但是通过这两天的学习之后，我也在反思我的生活，我的工作，就

像李毅多先生所说，我去思考，会发现很多惊喜的地方。