

最新庄子读书心得(优质18篇)

教学反思能够提高教师对教育教学事务的理解和应对能力，为教学工作注入新的活力和动力。接下来是一些学习心得的精选范文，希望对大家的学习起到一定的指导作用。

庄子读书心得篇一

孔子被人们称为圣人，把庄子称为神人。一提到庄子，我们就会想到他的《逍遥游》。

小时候，曾在语文书上读过简化版的《鹏程万里》，却从没有真正感受过乘物以游心的逍遥，从没有真正感受过那种独于天地精神往来的淡泊。

上个世纪末，有一首歌叫做《潇洒走一回》，潇洒来去天地间，是少年人金色的憧憬，中年人的一声叹息，老年人不由自主想当年。逍遥的脚步总是来去无踪，沿着中国千年的历史长河，顺流而上。有武陵桃园，遗世而独立，自在悠闲。再往前，乘物以游心，独与天地精神往来，有庄子，也只有庄子。庄子是诸子百家中一位重要的代表人物。他的文章气势磅礴、纵横恣肆；他的思想深邃宏阔、笼盖至今；他的寓言想象奇特，寓意深远；他的风格嬉笑怒骂、了无拘囿。

庄子一生贫而不穷，家住陋巷，以织草鞋为生，有时甚至无米下锅，要向人借粮。但是他却能随心所欲，自得其乐。生不逢时，如之奈何？就是这样一个人，断然拒绝了楚王送上门的相国之位。自称宁愿做一只在淤泥中拖着尾巴、自由自在的乌龟，也不愿意当供奉在庙堂上，受人尊敬的龟甲。所以庄子选择了无为，敢于从容面对随之而来的寂寞和贫困，在天地间随心所欲，逍遥自在，达到心灵所追求的高度与境界。

《逍遥游》是全书的精髓，开门见山点出逍遥的境界，游的状态。鹏程万里，扶摇直上，看似逍遥，其实都是有所待，不自足。一旦时不我与，则无法成功。如何才能超脱？庄子提出乘天地之正，御六气之变，以游无穷。也就是说，心灵顺应天地大道，跳出万物束缚，无物，无我，无功，无名，与天地精神相往来，逍遥自在。

看庄子的《逍遥游》，首先就要看一个大字。北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知几千里也。化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知几千里也。巨鲲大鹏，充盈于天地之间的大气磅礴。怒而飞，其翼若垂天之云。大格局、大气量、大胸怀是逍遥的第一步。

其实，生活都一样，只是每个人看待生活的角度不同而已。在每个人面前，生活都是不同的色彩，只在于你是如何去看待、如何去面对。所以，胸怀博大是庄子、是《逍遥游》给我们上的第一课。

且夫水之积也不厚，则其负大舟也无力再说如果水的积聚不够深，那么则无力承载大船。同样的，在我们呱呱坠地的那一刻，嘹亮的哭声就是人生鸣笛启航的标志。我们在书海中、在困难中逐渐成长，小船历经风雨，变成了大船。倘若没有在学习生活中的知识、能力、经验的积淀，水不够深，人生的大船在未知的水域里航行，必然危机重重。当然，深度的积累无疑是一种漫长的过程，需要锲而不舍的坚持，这也是一种逍遥游的前提与资格。

《逍遥游》中塑造的境界永远是没有边界的。天地大道，发乎自然，庄子于虚静中挥洒他的放诞，于达观中流露出些许狡黠，让我们用一生的体温去温暖这个智慧的名字，渐行渐远，随着庄子去乘物以游心独与天地精神往来。

当感受到心灵的疲倦与束缚时，让我们静下心来，跟着庄子一起展开一次心灵的逍遥游。

庄子读书心得篇二

不过，他的根本精神还是归依于老子的哲学思想，因此后世将他与老子并称为老庄。庄子善于用寓言来说明一些道理，由他所著的《庄子》，亦称《南华经》，是道家经典之一。

《秋水》一文，出自《庄子外篇》，《秋水》一文，洋洋三千余字。在那个刀雕竹刻的时代可算是非常长篇的东西。他用寓言的方式，以河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，因为庄子是道家的主要代表之一，所以，本文旨在要人返璞归真，顺其自然，不要为了追求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。

庄子把事理的无穷性与人类认识的相对性，宇宙的无限性与具体失误的局限性对照起来分析，显示出他对于绝对与相对、无限与有限的辩证关系的理解有着高度的灵活性，这对于人们突破认识上的局限性，从而临武到天地宇宙的无限广大性，无疑是很有帮助的。在庄子流畅的文字下，所显露出的不朽思想，显然是只得我们从多个角度学习和思考的。

他用寓言这种活灵活现的方式，来告诉我们其中的许多道理，譬如其中的《秋水》，从秋水时至，百川灌河。到不似尔向之自多于水乎？就是以河神与海神之间的对话，来告诉我们，做人不能沾沾自喜，不能以偏概全，因为我们要知道，山外有山，人外有人。河神，会因为小成而沾沾自喜，河神尚且如此，何况我辈凡人呢？可是，许多人因不明白这个道理而因小失大。

从古至今，骄傲永远都是成功的最大敌人，这是永恒不变的真理。只有谦虚谨慎，虚心求教，才是成功的最佳路径。千万不可以自满于现状。

接下来，他们又开始谈论事物间的虚实关系，夏虫不可以语

冰，是因为冰雪对于它们来说太虚妄了。井中的青蛙也不要和它谈论天地，对于井蛙而言，天大也太过于虚妄了。确实如此，举例来说，比如说教育，在有些时候，这些的虚妄的东西在我们身边还真是太多了。于是，就要怪，学生会说一套做一套了。就要怪，学生不遵守包括交通规则在内的许多规则了。但是反过头来，看一看，似乎身边的许多事情确实都是如此。

下面，他们又讨论到关于事物间的大小关系，天地算是大的，然后比起宇宙来真是沧海一粟。江河算是大的，但是在大海面前却又显得渺小。

庄子用我们喜闻乐见的寓言故事体，用河神与海神之间的对话，引申出《齐物论》中的观点，极力论证万物的大小、是非的无限相对性和人生贵贱、荣辱的极端无常性，又以易懂的文笔，告诉我们，做人要返璞归真，顺其自然，不要为了追求名位、富贵等等，而伤害天然的本性。也告诉我们做人要虚极静笃，谦虚谨慎，不可骄傲自满！

庄子读书心得篇三

一直喜欢《百家讲坛》这个栏目，于丹老师在《百家讲坛》上对《论语》对《庄子心得》侃侃而谈时，深深地吸引着我。她说中国的儒家思想，在社会这个尺度上，要求人坦荡，道家的思想是在生命层面上要求人飞越。坦荡是我们的一份社会责任，超越是我们的生命境界。对《论语》对《庄子》知之甚少的我由此产生兴趣。再一次认真聆听了于丹老师对道家的代表人物庄子思想的深刻解读，在她潇潇洒洒、滔滔不绝的精辟阐述下，引领我走进庄子那无边辽阔的精神世界遨游了一番，犹如给心灵洗了一个澡，顿觉神清气爽。

以前读庄子的文字，无知的我觉得深奥难懂，没有读出庄子超凡的思想，在于丹老师旁征博引、妙趣横生的语言中，我才领悟到庄子蕴藏人生哲理的精神境界。于丹独到的讲解给

了我新的启迪与感悟，结合我的经历，对于人生我有了重新的认识与思考。于丹老师说：庄子的人生哲学是淡薄为大，因为只有超越了所有的功名利禄之心，才能感悟到人生的最高境界，那就是庄子的逍遥游。庄子所指的逍遥游我个人认为是从道家创史人老子提倡的上善若水基础上演变而来，他有意无意有形无形中把水的丰厚融会贯通于生活中。

有时与女儿外出，经常听到不认识的人说看不见好可怜之类的话，世人认为失去光明后的我行动十分不便，猜想我一定在哀声叹气中怨天尤人。他们不知，我是赛翁失马、焉知非福，我一直认为没有绝对的幸与不幸，什么样的心态决定什么样的生活方式。站在常人的角度上看，在我失去工作的同时我也看不到多彩的大千世界，但从庄子的逆向思维来看，我有更多的时间与自由，可以在自己的小天地里做自己喜欢的事，他们不知我以书为友、以歌为伴、以琴为乐；他们不知我可以在书的海洋中尽情遨游、可以用不娴熟的歌声来寄托情怀、可以在不纯熟的琴声中放飞思绪、可以用稚嫩的文字记录生活中的真善美，以此抒发我的真情实感，因此我活得真实而轻松；我有更多精力和时间陪孩子老人，享受天伦之乐。我不必为工资为奖金的高低而愤愤不平、不必为追逐名利而忙忙碌碌；不必为职务的升降而忧心冲冲；我眼里无外表美丑之分、无地位贵贱之分。我喜欢这淡泊平静、与世无争的生活。

有舍就有得，我虽身在蜗居，但我的灵魂可以象庄子那样在天地之间自由逍遥，我得到了人格的升华与超越，岂不快哉！如今我用心灵代替眼睛来感知纷杂的世界，适应并感谢上天赐我的这种生命方式，让我有机会内视反省自己，懂得内敛于心而不张扬。书籍涵养孕育了我，让我浮躁的心变得平和，它磨去了我的棱角，让我用一颗感恩的心来看待我身边的人和事。

游是一个没有终点的历程，在这个心灵历程中我体会到庄子逍遥游的快乐与宁静。如果我没失明，物质的利益会迷惑我

的双眸，有可能会在外界的诱惑下迷失心志、被恩怨情仇所牵绊、被无穷无尽的欲望所捆绑；或者会为鸡毛蒜皮的小事而斤斤计较、甚至参与赌博而远离书籍。是异样的人生让我获得一份清明的理性，让我更善待父母、善待朋友、善待子女。所以我过得很自在、很充实。

正如于丹老师所言：我们需要一种欢欣的感性，这种感性之心使得我们触目生春，我们所及之处充满了欢乐。我的心与亲人紧紧相连，想到他们我就感到无比温暖。绵绵不绝的爱丰富了我的内心世界，让我有了精神寄托，它是我永不枯竭的快乐源泉。

庄子提倡的自由不是为所欲为的个人主义，于丹老师讲自由要有一把尺子，要有公正，做人要有底线，这才能够做到这个世界上行为的守则。是的，自由的原则就是以不妨碍别人的自由为前提，但本人还要具备光明磊落、堂堂正正的品质，拥有一颗高尚纯洁的灵魂，那些贪赃枉法、作奸犯科等卑劣之人内心有愧又怎能达到逍遥游的境界。

幸福不是目的而是体验的过程，它不是实实在在的东西，而是内心的一种感受，我把这种感受强化并不断加以回味。失明恰恰成就了我的人生，不过我的逍遥是建立在衣食无忧、清闲悠哉的条件上，如没有稳定的经济与和睦的家庭做我有力的精神后盾，就没有这份闲情逸致谈逍遥了，因为我毕竟是俗人一个。而庄子有时吃了上顿没下顿，但他在贫困交加之时，依然淡定从容、超然豁达。楚国大臣请他做丞相，他宁愿做一介农夫也不追逐名利。但现在多少人处心积虑甚至不择手段想升官发财，与之相比，庄子是何等胸襟何等气度！一个人即使没有粮食没有金钱，但不能没有思想没有灵魂。

我满足于目前的生活状况，对于物质我没有过多的欲望，在我看来，简单就是幸福、知足就是幸福、相夫教女就是幸福。哲学家周国平老师说：成熟了，却不世故，依然一颗童心；成功了，却不虚荣，依然一颗平常心。兼此二心者，我称之为

慧心。我希望女儿长大后拥有一颗慧心，做到宠辱不惊，追求精神上的富足，过着飘逸恬淡的生活。

感谢于丹老师深入浅出的讲解，让我重新认识了庄子，感谢庄子，他教会我们如何在逆境中依然保持平常心，无论人生有何种境遇，都能乐观坦然地面对，平庸的~我远远达不到逍遥游的境界，我还没看破世间的的是是非非、名利生死，那么就以庄子的逍遥游作为我的精神目标，超越自己，乐观生活。

《庄子》塑造的众多残疾人形象，以《德充符》一篇尤为突出，反映了残疾人从认识自我到完善超越自我的过程，代表了《庄子》中残疾人的精神。

庄子读书心得篇四

即使庄子不提，“逍遥”也一直都是人们追求的一种生活境界。但如我等俗人，想到“逍遥”，无非是“在物质生活上宽裕富足，不用每天为生计而奔波劳碌。可以随心所欲地去享受生活……”，而在庄子的眼里，这一切都是那么的浅薄，他的“逍遥”，我觉得是关于人的生存状态的一个终极命题。

在庄子看来，一切万物都有其属于自己的本性，“逍遥”不“逍遥”正是看其生存状态是否符合其本心。而既然万物都有其自己的本性，那么就没有所谓的“好的生活方式”，“坏的生活方式”，只有合于自我的生活方式。因此庄子同老子一样，认为最好的政治正是“无为而治”；因此他主张顺其自然，认为任何统一的制度标准都有其局限性，都会妨碍人们的“逍遥”。这个视角很深刻。

很多时候我会觉得自己很忙，每天总有很多事情要做。但是过一段时间以后，回过头来想自己前些天到底做了哪些事情，却想不太起来。显然我只是在机械的“完成”一些事情，而没有把自己的心放进去，我没有问过自己这些到底是不是我想要做的事情。“逍遥”与忙不忙没有关系，它只取决于你

是否顺应自己的本性去做事。浑浑噩噩显然不是“逍遥”，而是“自我迷失”。“逍遥”不仅不是混沌，而是一种大清醒之后的从容不迫。庄子有感于他所处的时代统治者穷奢极欲，百姓为利所趋而丧失本性，所以提出要“逍遥”，这是很积极向上的观点。尽管我觉得这在现实中是不可能实现的。

我觉得可以用庄子“逍遥”的观点来看一下中国目前的教育。近年来，高考制度越来越为人所诟病，很多人呼吁彻底改革现行教育制度，主张向西方学习。可是呢，西方的很多教育工作者却在羡慕中国的教育。“当美国老师为中国学生极强的数学能力而感叹时，中国有很多学生却不明白他们想从商，却为什么非要去解一道又一道的数学题”。我觉得就自己的经历，现行的教育其内容本身并没有那么多的毛病。从我来讲，我对自己能够在中学阶段打下良好的理科基础而感到高兴。但是中国的教育体制，尤其是高考制度有一个很大的弊病，就是它使得整个中学阶段评价个人的标准唯一化。其实每个人都有自己的特点，每个人以后都将从事不同的工作，走不同的人生之路，但是在上大学以前，很大程度上仅仅只有学习这么一个衡量人的标准，这对于很多人来说是不公平的，这妨碍了他们的正常发展，甚至使得很多人永远失去了对书本，对知识的兴趣。高考是教育的指挥棒，尽管很多省份在实行新一轮的教改，可是只要高考不动，社会对于学生的评价模式不变，教育的形式再怎么变都没有太大的意义。也许我们可以从“庄子”那里得到些许启示，既然每个个体都是不一样的，尽管不可能放任每个人自由发展，可是形成一套多元化的评价体系还是需要的。很多学习不好，学历不高，但在别的方面有一技之长的人同样应得到社会的尊重。因为大学生和技术工人对社会的发展同样重要。

另外，纯粹知识的灌输也使得，虽然大家都学得很辛苦，但并不是出于本心去热爱学习。大多数人并没有学会思考，基本上对于自己的未来都是比较迷茫的。升入大学以后，学生失去了以前那一种强制性约束，很多人因此控制不住自己，虚度了光阴。而学习在校园里变成了一件很功利性的事情，

变成了一种手段和工具，这是对于学习本质的最大背离。这种风气使得大家都觉得学习是“一件很痛苦，不想做但是没办法不得不去做的事情”。当学生完全被考试所奴役，被学位名誉所导向，就是最大的“性”，“行”相背反，是极端的不“逍遥”。静下心来，不为什么地去看一点书，才能有真正的收获；顺性而为，才能真正做好事情。这是老庄给我的教诲。

庄子读书心得篇五

即使庄子不提，逍遥也一直都是人们追求的一种生活境界。但如我等俗人，想到逍遥，无非是在物质生活上宽裕富足，不用每天为生计而奔波劳碌。可以随心所欲地去享受生活，而在庄子的眼里，这一切都是那么的浅薄，他的逍遥，我觉得是关于人的生存状态的一个终极命题。

在庄子看来，一切万物都有其属于自己的本性，逍遥不逍遥正是看其生存状态是否符合其本心。而既然万物都有其自己的本性，那么就没有所谓的好的生活方式，坏的生活方式，只有合于自我的生活方式。因此庄子同老子一样，认为最好的政治正是无为而治因此他主张顺其自然，认为任何统一的制度标准都有其局限性，都会妨碍人们的逍遥。这个视角很深刻。

很多时候我会觉得自己很忙，每天总有很多事情要做。但是过一段时间以后，回过头来想自己前些天到底做了哪些事情，却想不太起来。显然我只是在机械的完成一些事情，而没有把自己的心放进去，我没有问过自己这些到底是不是我想要做的事情。逍遥与忙不忙没有关系，它只取决于你是否顺应自己的本性去做事。浑浑噩噩显然不是逍遥，而是自我迷失。逍遥不仅不是混沌，而是一种大清醒之后的从容不迫。庄子有感于他所处的时代统治者穷奢极欲，百姓为利所趋而丧失本性，所以提出要逍遥，这是很积极向上的观点。尽管我觉得这在现实中是不可能实现的。

我觉得可以用庄子逍遥的观点来看一下中国目前的教育。近年来，高考制度越来越为人所诟病，很多人呼吁彻底改革现行教育制度，主张向西方学习。可是呢，西方的很多教育工作者却在羡慕中国的教育。当美国老师为中国学生极强的数学能力而感叹时，中国有很多学生却不明白他们想从商，却为什么非要去解一道又一道的数学题。我觉得就自己的经历，现行的教育其内容本身并没有那么多的毛病。从我来讲，我对自己能够在中学阶段打下良好的理科基础而感到高兴。但是中国的教育体制，尤其是高考制度有一个很大的弊病，就是它使得整个中学阶段评价个人的标准唯一化。其实每个人都有自己的特点，每个人以后都将从事不同的工作，走不同的人生之路，但是在上大学以前，很大程度上仅仅只有学习这么一个衡量人的标准，这对于很多人来说是不公平的，这妨碍了他们的正常发展，甚至使得很多人永远失去了对书本，对知识的兴趣。高考是教育的指挥棒，尽管很多省份在实行新一轮的教改，可是只要高考不动，社会对于学生的评价模式不变，教育的形式再怎么变都没有太大的意义。也许我们可以从庄子那里得到些许启示，既然每个个体都是不一样的，尽管不可能放任每个人自由发展，可是形成一套多元化的评价体系还是需要的。很多学习不好，学历不高，但在别的方面有一技之长的人同样应得到社会的尊重。因为大学生和技术工人对社会的发展同样重要。

另外，纯粹知识的灌输也使得，虽然大家都学得很辛苦，但并不是出于本心去热爱学习。大多数人并没有学会思考，基本上对于自己的未来都是比较迷茫的。升入大学以后，学生失去了以前那一种强制性约束，很多人因此控制不住自己，虚度了光阴。而学习在校园里变成了一件很功利性的事情，变成了一种手段和工具，这是对于学习本质的最大背离。这种风气使得大家都觉得学习是一件很痛苦，不想做但是没办法不得不去做的事情。当学生完全被考试所奴役，被学位名誉所导向，就是最大的性，行相背反，是极端的不逍遥。静下心来，不为什么地去看一点书，才能有真正的收获；顺性而为，才能真正做好事情。这是老庄给我的教诲。

庄子读书心得篇六

如今一走进书店，你会发现关于怎样面对挫折、如何为人处事之类的书籍比比皆是。这些称之为的心灵鸡汤的书籍迎合了当今复杂社会下人们的口味，给予了人们那种必要的理解和必要的心灵慰藉。我读过不少这方面的书，却总觉得空洞乏味，直到我翻阅了于丹的《庄子心得》。

这本书实际上是于丹对《庄子》一书的读后感，她用心地研究《庄子》，通过解读庄子中短小精悍的寓言故事，结合现代社会的种种现象，循序渐进的引导我们用庄子的思想来指导人生，认为人生最重要的是要有一种大境界：感知己心，淡泊心态，合乎自然，超越利禄功名和自我，逍遥得自在。这是一种超理想的境界，需要我们不断反观内心，需要大觉悟才能体会得到。于丹的《庄子心得》深入浅出，引人入胜，让我在享受读书这个过程的同时，也对自己的人生进行了思考，着实是对心灵的一次洗礼。

于丹在书中将庄子的境界和眼光呈现给我们，教我们在这个纷繁芜杂的环境中，应该用心智、感悟、逍遥、看得开的心态去面对生活，这样才能超脱与释然。但是现在的人们，也包括我自己，谁能具备这样的心态呢？我们常常被功名利益所牵绊，不知道自己内心真正需要的是什么，迷迷茫茫，急功近利，在奔波忙碌了一天之后，即使最终得到了自己想要的东西，内心世界却依然空虚，觉不到半点快乐。在工作、生活中，经常被小事所困，与周遭的人也难免有些小疙瘩、小摩擦。可细细想来，其缘由无非是为了一些蝇头小利，有时甚至只是为了逞一时之快。在这个时候，我们需要质询自己的心，是否真的有必要强迫自己做一些不愿意、不快乐的事情？我们应该清醒地认知自己的内心，重新认识和审视自己，不与他人攀比，不效仿别人的行为，不盲目的追随流行，试着用庄子的大境界来指引自己，超越所有的功名利禄之心，感悟人生的最高境界，拥有健康的人生心态和快乐的生活状态。

于丹在书中还提到了一个动态平衡的问题，自行车如果静止摆在那儿的时候，得靠车支架才能立住，两个轮子是立不住的。但是骑起来以后，两个轮子就可以行进，为什么呢？因为它在动态中保持了平衡。动态平衡对于我们的生活也有着极其重要的指导意义。世界在前进，而我们原地不动时，我们会感到失去心理的平衡，尤其是在应对各种挑战的时候。如果我们不断学习，与时俱进，那么这种平衡便很容易达到。我们可以多读书，多接受新的信息，让自己与时代的前进保持同一个步调，发展和提高自己，开阔自己的眼界，更好的认识自己、涵养自己，通过这样的方式，或许也更容易获得庄子的大境界吧。

读完于丹的《庄子心得》，心灵中仿佛注入了一股清泉，感觉收获颇丰。只要我们坚持自己内心的秉性，不随波逐流，并尽力把自身的潜能激发到最佳状态，我相信，我们一定可以获得超越自我的成功！

庄子读书心得篇七

即使庄子不提，“逍遥”也一直都是人们追求的一种生活境界。但如我等俗人，想到“逍遥”，无非是“在物质生活上宽裕富足，不用每天为生计而奔波劳碌。可以随心所欲地去享受生活……”，而在庄子的眼里，这一切都是那么的浅薄，他的“逍遥”，我觉得是关于人的生存状态的一个终极命题。

在庄子看来，一切万物都有其属于自己的本性，“逍遥”不“逍遥”正是看其生存状态是否符合其本心。而既然万物都有其自己的本性，那么就没有所谓的“好的生活方式”，“坏的生活方式”，只有合于自我的生活方式。因此庄子同老子一样，认为最好的政治正是“无为而治”；因此他主张顺其自然，认为任何统一的制度标准都有其局限性，都会妨碍人们的“逍遥”。这个视角很深刻。

很多时候我会觉得自己很忙，每天总有很多事情要做。但是

过一段时间以后，回过头来想自己前些天到底做了哪些事情，却想不太起来。显然我只是在机械的“完成”一些事情，而没有把自己的心放进去，我没有问过自己这些到底是不是我想要做的事情。“逍遥”与忙不忙没有关系，它只取决于你是否顺应自己的本性去做事。浑浑噩噩显然不是“逍遥”，而是“自我迷失”。“逍遥”不仅不是混沌，而是一种大清醒之后的从容不迫。庄子有感于他所处的时代统治者穷奢极欲，百姓为利所趋而丧失本性，所以提出要“逍遥”，这是很积极向上的观点。尽管我觉得这在现实中是不可能实现的。

我觉得可以用庄子“逍遥”的观点来看一下中国目前的教育。近年来，高考制度越来越为人所诟病，很多人呼吁彻底改革现行教育制度，主张向西方学习。可是呢，西方的很多教育工作者却在羡慕中国的教育。“当美国老师为中国学生极强的数学能力而感叹时，中国有很多学生却不明白他们想从商，却为什么非要去解一道又一道的数学题”。我觉得就自己的经历，现行的教育其内容本身并没有那么多的毛病。从我来讲，我对自己能够在中学阶段打下良好的理科基础而感到高兴。但是中国的教育体制，尤其是高考制度有一个很大的弊病，就是它使得整个中学阶段评价个人的标准唯一化。其实每个人都有自己的特点，每个人以后都将从事不同的工作，走不同的人生之路，但是在上大学以前，很大程度上仅仅只有学习这么一个衡量人的标准，这对于很多人来说是不公平的，这妨碍了他们的正常发展，甚至使得很多人永远失去了对书本，对知识的兴趣。高考是教育的指挥棒，尽管很多省份在实行新一轮的教改，可是只要高考不动，社会对于学生的评价模式不变，教育的形式再怎么变都没有太大的意义。也许我们可以从“庄子”那里得到些许启示，既然每个个体都是不一样的，尽管不可能放任每个人自由发展，可是形成一套多元化的评价体系还是需要的。很多学习不好，学历不高，但在别的方面有一技之长的人同样应得到社会的尊重。因为大学生和技术工人对社会的发展同样重要。

另外，纯粹知识的灌输也使得，虽然大家都学得很辛苦，但

并不是出于本心去热爱学习。大多数人并没有学会思考，基本上对于自己的未来都是比较迷茫的。升入大学以后，学生失去了以前那一种强制性约束，很多人因此控制不住自己，虚度了光阴。而学习在校园里变成了一件很功利性的事情，变成了一种手段和工具，这是对于学习本质的最大背离。这种风气使得大家都觉得学习是“一件很痛苦，不想做但是没办法不得不去做的事情”。当学生完全被考试所奴役，被学位名誉所导向，就是最大的“性”，“行”相背反，是极端的不“逍遥”。静下心来，不为什么地去看一点书，才能有真正的收获；顺性而为，才能真正做好事情。这是老庄给我的教诲。

庄子读书心得篇八

人们说《庄子》不是一部书，而是一个世界。掩卷而沉思，庄子的思想，仿佛是一股清流，对心灵进行着一次次洗礼。

庄子，名周，是宋国崛起的一位文学巨匠，一生著有《逍遥游》《养生主》等7篇著作。他是我国古代著名的哲学家、思想家、文学家也是几千年来的一大奇人，他给世人的是另类的思考面向，以及深层的哲学思维。庄子的人生观是一种逍遥的人生观，似不食人间烟火，为人们提供了一种宁静的灵魂家园，以一种“无”的深层内涵去泯灭尘世的一切权利、功禄。

《庄子》一书通过许多个庄周讲述的短小精炼、意味深长的寓言故事及他的生平佚事诠释着他对生命的理解及对社会的看法、对世俗的厌恶及对自由的追求。一个个故事虽看似有些荒谬，但细细品味，却是内涵深刻，让人回味无穷。

而庄子最令我佩服的莫过于他参透生死的从容。对于人的一生，固然会经历生、老、病、死，庄子认为人本身是没有生命，神气与身体的，在似有若无之间，产生了最初的气，气是大自然的精华，飘浮不定，成为人的样子。人若死了，只是身上的气散开了，又安静地回归了自然。庄子如此平静的

面对生死，参透生死，不得不说是令人惊叹的！庄子认为，生和死，只不过是一场梦罢了。如果生时一天天虚度光阴，那么死后，这一场梦就只能留下无尽的遗憾了。

庄子读书心得篇九

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。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。

庄子读书心得篇十

是的。当看完庄子那些看似荒唐怪异的故事，反复揣摩这其间颠扑不灭的真理，才会发现原来你仅仅只是打开一扇大门，这扇大门通往本真朴质的天之道。

人间数千年的悲哀，就在于世人只在世俗中寻求人生真谛，却没有超越世俗到旷野幽邃的宇宙中去寻求大道。庄子之所以伟大，就是因为他已经跳出三界，站在云端鸟瞰人间沧桑。独与天地精神往来而不傲倪万物。庄子就是这样性格的达人，他认为天下沉浊，不能讲严正的话，满书缪悠之说、荒唐之言，无端崖之辞。他上与造物者游，而下与外死生无始无终者为友。

庄子一直在讥讽万代颠倒的世界，嘲笑那些为功名利禄蝇营

狗苟之徒，讽刺那些为眼前蝇头小利毁坏天人和諧的小人。那些谋取权力之人以心灵的残缺和人格的扭曲来换取世俗所谓的福气，而庄子却宁愿做在烂泥里拖着尾巴的老龟，也不愿做供在高堂的占卜龟壳。庄子的飘逸和洒脱，正是他卓尔不群、高傲不羈的性格魅力托起的自由天空。

在《庄子》天下篇中，阐述了最高的学问是探讨宇宙和人生本原的学问。打开庄子的世界，有限的内篇无不昭昭弘道，万物依天道而行。何谓万道之本源？唯道。何为万物之源泉？唯道。人生本原又何在？庄子微笑轻轻点拨人最大的智慧是意识到自己的渺小，人生不过蚁穴一梦。

柏拉图说，人的灵魂来自一个完美的家园，那里没有我们这个世界的污秽丑陋，只有纯净和美丽。灵魂来到这个世界漂泊很久，寄居在一个躯壳里，忘记了自己从哪里来，也忘记了家乡的一切。每当他看到、听到感受到这世上一切美好的事物，就会不由自主的感动，会觉得非常舒畅亲切。他知道那些美好的东西，来自他的故园，于是他的一生都极力的追寻那种回忆的感觉，不断朝自己的故乡跋涉。

依真性生存是庄学的核心。可我们都在人为的魔圈中生存，一切都是人为，我们早已迷失本性。我们要做的就是寻找美好的本性世界。

乘着庄子自然的箫声寻找那失落的世界吧，人的生命历程就是灵魂踏上寻找美丽故乡的归途。

庄子读书心得篇十一

一直喜欢百家论坛这一栏目，于丹老师在百家论坛上对论语和庄子心得侃侃而谈，深深吸引了我。她说，中国的儒家思想中国的儒家思想要求人们坦率，道家思想要求人们在生活层面上飞行。宽宏大量是我们的社会责任，超越是我们的生活领域。我对《论语》和《庄子》知之甚少，所以我很感兴

趣。再一次，我认真听取了于丹先生对道教代表庄子思想的深刻解读。在她无拘无束、滔滔不绝的精辟阐述下，我带领我走进庄子无边无际的精神世界，徜徉其中，就像给心洗了个澡，顿时感到神清气爽。

以前看庄子的话，无知的时候觉得深奥难懂。我没有读到庄子非凡的想法。在丹老师的语言中，我意识到庄子蕴含着人生哲学的精神境界。余丹独特的解释给了我新的启示和感悟，结合我的经历，我对生活有了新的认识和思考。于丹老师说：庄子的人生哲学是淡薄的，因为只有超越了所有的名利之心，才能感受到人生的最高境界，那就是庄子的逍遥之旅。我个人认为庄子所指的逍遥游是从道教创史者老子提倡的善如水的基础上演变而来的。他有意无意地将水的丰富内涵融入生活。

有时当我和女儿出去时，我经常听到我不认识的人说我看不见那么穷。世界认为我失去光明后的行动非常不方便。我猜我一定在哀叹中抱怨别人。他们不知道，我是赛翁失马，我一直认为没有绝对的幸福和不幸，什么样的心态决定了什么样的生活方式。从普通人的角度来看，当我失去工作时，我看不到丰富多彩的世界，但从庄子的逆向思维来看，我有更多的时间和自由，我可以在自己的小世界里做我喜欢的事情，他们不知道我以书为友，以歌为伴，以钢琴为乐；他们不知道我可以在书的海洋中漫游，用不熟练的歌曲寄托感情，在不熟练的`钢琴声中释放思想，用不成熟的文字记录生活中的真善美，从而表达我的真实感受，所以我过着真实而轻松的生活；我有更多的精力和时间陪伴孩子和老人，享受家庭的幸福。我不必为工资和奖金而生气，也不必为追求名利而忙碌；你不必担心职位的提升；在我看来，没有外表、美貌和地位。我不必对工资和奖金感到愤怒，也不必忙于追求名利；不用担心职位的提升；在我看来，没有外表、美丽和丑陋，没有地位。我喜欢这种冷漠、平静、无可争辩的生活。

有舍就有得。虽然我在蜗居，但我的灵魂可以像庄子一样在

天地之间自由自在。我得到了人格的升华和超越。不是很开心吗？现在我用心而不是眼睛来感知复杂的世界，适应和感谢上帝给我的生活方式，让我有机会反思自己，知道内向而不公开。书的涵养孕育了我，让我浮躁的心变得平和，它磨去了我的棱角，让我用一颗感恩的心去看待身边的人和事。

游泳是一个没有尽头的过程，在这个心灵的过程中，我体会到庄子逍遥游的快乐与宁静。如果我没有失明，物质利益会迷惑我的眼睛，在外界的诱惑下，我可能会失去思想，被所束缚，被无尽的欲望所束缚；或者为琐事斤斤计较，甚至参与赌博而远离书籍。奇怪的生活给了我一个清晰的理性，让我对父母、朋友和孩子更好。所以我过着非常舒适和充实的生活。

正如余丹老师所说：我们需要一种快乐的情感，这种情感的心让我们触摸春天，我们到处都充满了快乐。我的心与我的亲戚紧密相连，想到他们我感到非常温暖。无尽的爱丰富了我的内心世界，给了我精神寄托，这是我永远无穷无尽的幸福来源。

庄子提倡的自由不是为所欲为的个人主义。于丹老师说，自由要有尺子，要有公正，要有底线，这样才能实现世界上行为的守则。是的，自由的原则是在不妨碍他人自由的前提下，但我也要有光明正大的品质和高尚纯洁的灵魂。那些贪赃枉法、作奸犯科等卑鄙的人，如何才能达到逍遥游的境界。

幸福不是目的，而是体验的过程。这不是一件真实的事情，而是一种内心的感觉。我强化并不断回味这种感觉。失明只是让我的生活，但我的无忧无虑是基于无忧无虑的食物和衣服，悠闲和悠闲的条件，如果没有稳定的经济和和谐的家庭作为我强大的精神支持，没有这种休闲谈论无忧无虑，因为我毕竟是一个普通人。庄子有时吃最后一顿饭，但当他贫穷时，他仍然平静、冷静、超然、豁达。楚国大臣请他当丞相，他宁愿当农民也不愿追求名利。但是现在有多少人心胸狭窄，

甚至不择手段想升官发财，相比之下，庄子即使一个人没有食物和金钱，他也不能没有思想和灵魂。

我对目前的生活状况很满意，对物质没有太多的欲望。在我看来，简单就是幸福，满足就是幸福，丈夫和女儿就是幸福。哲学家周国平老师说：成熟，但不世故，仍然童心；成功，但不虚荣，仍然是一颗普通的心。两颗心，我称之为智慧的心。我希望我的女儿长大后有一颗智慧的心，不要惊讶，追求精神财富，过着优雅而安静的生活。

感谢于丹老师简单的解释，让我再次认识庄子，感谢庄子，他教我们如何在逆境中保持正常的心，无论生活中的情况如何，都能乐观平静地面对，平庸的~我远远达不到无忧无虑的旅行状态，我没有看到世界是非，名利生死，所以庄子无忧无虑游泳是我的精神目标，超越自己，乐观生活。

庄子塑造的许多残疾人形象在《德充符》中尤为突出，反映了残疾人从认识自我到提高自我超越的过程，代表了庄子中残疾人的精神。

庄子读书心得篇十二

这两天情绪不好，思绪纷乱，今天好不容易休息，窝在床上读“庄子”。

庄子《大宗师》里有个故事，说的是一位老者，年事已高，却面如孩童，别人奇怪，就问他有何养生窍门。

老人说，他懂得道。要参透圣人之道，必须有所持守。这持守分七个阶段：吾犹告而守之，三日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日而后能外生。已外生矣，而后能朝彻；朝彻而后能见独；见独而后能无古今；无古今而后能入于不死不生。

什么意思呢？

首先，“外天下”，是指忘记天下所有牵绊你的人情事故。古人说：天下熙熙，皆为名来；天下攘攘，皆为利往。可见古今中外，为名利所困者不计其数，世人很难摆脱名利、人情之累。

第二步“外物”，就是把物质世界的东西尽量剥离。在这个物质世界中，物质的诱惑无时无刻，精彩绝伦，要想完全杜绝真是难如登天。但是我想，毕竟现代生活中的人们，早已摆脱吃穿之虞，物质的追求更多的是一种精神的满足，而且也不需要完全放弃物质的享受，你只要弄清楚，在你的内心世界中，在你面临选择的时候，不会因为物质放弃你原先内心的坚守，就可以了。

第三步“外生”，是指超越生死。生老病死是自然规律，无人能够超越，能够超越的只是你对待生死问题的心理和态度，做到顺应规律，平和接受，不忧生，不惧死，享受生命中的每一时刻。

第四步“朝彻”。做到以上三点，人就彻底了悟了，不受世俗牵绊，摆脱声色犬马诱惑，看破了生死的心灵，就象澄澈的小溪，空明的山谷，清静自在。

第五步“见独”。到了这个境界，世间万事万物，在你的眼中，由来处来，往去处去，一切都是那么清楚明了，不再纷扰你的视线，惑乱你的心灵。

第六步“无古今”。时间在这时候仿佛停步，古往今来，改朝换代的烟尘都迷不乱你的思绪，你脑海中的大道，畅通上下五千年。

第七重境界叫做“不死不生”。世人多畏死，可是在庄子的寓言故事里，视生为劳顿，视老为安佚，视死为休息，一觉

睡醒，生命重新来过。所以，在庄子看来，生与死勿需悲喜，甚至也没有明显的界限，生就意味着死，死就意味着生，即使身体没了，思想依然可以传承万年。

对于庄子的学说，我懂得不多，但我从庄子的故事里看到的，是一个追求精神自由与自在的人，是一个秉持自己内心信念的人，是一个超越世俗名利诱惑的人，是一个善于思考人生大文章的有心人。我想：他毕生追求的，应该是对自我的把握和对自然的顺应吧。

庄子读书心得篇十三

满招受益，谦虚受益。不要以自己的长处而不是人的短处，也不要以自己的短处而嫉妒自己的能力。需要注意的是，除了五岳之外，还有别山之尊。要保持谦虚谨慎、戒骄戒躁的学习态度。只有这样，人生之旅才能受益匪浅。

骄傲的人永远不会成功。在有限的环境下，河伯认为天下之美在自己。主观片面的理解使河伯过于自负，这是一种浅薄的洞察力。如果河伯没有改变自己骄傲的心态，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，我们不能为自己的小成就感到骄傲和自满。我们应该跳出我们主观的狭窄圈子，拓宽我们的视野。只有不断学习专业课程，阅读更有意义的好书，参与更多的社会活动，我们才能意识到自己的缺点。

至于北海，河伯感叹自己的渺小。只有有了自知之明，人们才能清醒地学习和工作。在生活中，我们应该经常反思自己，不要因为我们有有限的知识而自满。在知识的海洋中，我们应该始终有三人行，必有我师的学习态度。追求真知，追求更积极的生活，让生活更有意义。

谦虚是有益的，谦虚是有进步的。船，谷物，人。与宇宙中

的一切相比，人是非常小的。世界很大，个人所做的一切都很小。生活是有限的，学习是无限的，无论一个人的知识有多深，它都只是沧海一粟。只有保持谦虚的学习态度，保持三行，必须有我的老师的学习生活，我们才能实现生活的理想。

在当今科学技术是第一生产力的时代，了解自己的有限性、谦虚和勤奋尤为重要。进入大学并不意味着有一个更美好的未来。人才创造了未来，社会需要人才，但不需要平庸的人才。要成为一个有用的社会人才，我们需要每天坚持，每天进步，用知识丰富自己，提高个人培养。

礼义廉耻，国之四维。一个自满的人，不懂礼仪，懂义。懂得自卑，才能懂得礼义廉耻。

庄子读书心得篇十四

《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。懂的自谦，才会明白礼义廉耻。

庄子读书心得篇十五

学习《庄子》，于丹教授讲述了这样一个很有意思的故事：有兄弟两人，家住在80层的高楼上，有一天深夜两人背着行囊回家，却正好赶上停电，无奈之下他们只好选择爬楼梯，学习《庄子》。不多久到了20楼，两人开始感觉有点累了，合议了一下，决定把背包存在20楼，改天再回来取。卸下背包的两人感觉很轻松，说说笑笑，一鼓作气到了40楼。这时候兄弟俩已经很累了，然后便相互抱怨和指责，开始吵吵闹闹。吵到60层的时候，实在是太累了，甚至都没了说话的力气，只能平稳下来，安安静静地爬完了最后20层。终于到了80楼，兄弟俩站在家门口，却突然想起，钥匙忘到20楼的背包里了。

这个故事以前也听过，当时只是嘲笑两兄弟的健忘和糊涂，却没有想到其中也蕴含着人生的哲理。于丹教授说，故事里兄弟爬楼的过程，也正映合着人的一生。人生起步阶段，大家都是意气风发的，我们背负着沉沉的行囊，里面装着理想，装着报负，装着很多很多的愿望，不畏艰险，从脚下的第一个台阶开始上路。走到20岁，这是人开始步入社会的时候，也开始认同一些社会规则，这时会觉得社会给了我们很多的负担，托起自己已经足够疲惫，还是先把肩上的背包安顿下来，等到衣食无忧，有名有份了再回头拾取梦想也不迟。最初卸下包袱的时候确实很轻松，可随着年龄的增长，积累的增多，争斗越来越激烈，我们的内心也随之日益焦虑，这时候人不免抱怨，都觉得社会辜负了自己，付出太多而回报太少。走过40岁，那些意气风发的东西都过去了，人也就变得疲惫颓废。走到60岁，这时人已经进入了晚年，晚年的时光应该是美好的，值得珍惜的，不要再抱怨，应该安静和顺应一些。终于到了80岁，人生差不多也走到了终点，这时人会突然之间怅然若失，回想起这一生最宝贵的东西，那一直都没有打开过的梦想，留在了20岁的行囊里，却是再也回不去了。

故事很有意思，蕴含的哲理也引人深思，更值得我们去思考和借鉴。人生的前20__年，大家都是在父母的精心呵护下，在老师的督促关爱下度过的，一帆风顺的生活很单纯也很愉快，每个人在这样成长的路上，肯定积累下了自己美好的梦想，对未来的生活也有了圆满的规划，面对社会这更为广阔的舞台跃跃欲试。可真的步入社会，要一个人面对和承担其中的风浪了才发现，原来现实比想象的要残酷的多，到处碰壁的同时，那些美丽的梦想也一个个被击破，化为泡影。一方面是虚无的美丽梦想，一方面是现实的社会压力，这时很多人只能放弃梦想而面对现实，于是背包被丢下，我们的人生也就走上了另一种轨迹。这也就是庄子所说的人被社会外界所“物化”的一个过程吧。

每个人作为社会中的一员，同时也是一个独立的个体，庄子

认为，人的内心应该坚持自己的秉性而不要随波逐流，而面对外在的世界则要通达和顺应，这就是所谓的“外化而内不化”，只有这样，我们在漫长的人生旅途中才能够安身立命，不被纷繁复杂的社会所左右，从而丢弃掉理想，迷失了自我。

想起保尔·柯察金的一句名言，这也是我们大家都耳熟能详的，“每当回忆往事的时候，能够不为虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻…”，这可以看作一条人生的行为准则，看似简单，实则很难做到。要想实现这一点，要想站在80层楼上的时候不再为遗留在20楼的钥匙而懊悔，这就需要我们从现在开始，一步一个脚印，脚踏实地努力工作，用心生活，背着梦想的行囊，努力攀登吧。

庄子读书心得篇十六

这个暑假，我一直在静静地品读于丹的《庄子》心得，觉得自己的内心淡定了许多。我的座右铭是诸葛亮的“静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，我觉得人就应该在这个物欲喧嚣、浮躁的社会静下心来，做自己应该做的事情。大千世界，芸芸众生，每个人的人生价值和追求是不同的，我们关键是应该做好的自己。

庄子告诉我们：“心态决定人的状态。”是的，今天的我们要拥有一个良好的心态是最重要的，做人有拥有一颗平常心，平静地对待生活中的一切，因为该属于自己的谁也拿不去，不属于自己的它也不会来。自己常常想，作为一名教师，最大的价值就是做一名学生喜欢的、家长信赖的老师，这就是我最欣慰的。但是有时候总是过于急躁，不允许学生犯错误，当学生做了违反课堂纪律，作业出现错误，我总是很生气，有时甚至大声指责。其实想想学生们真不简单，我刚刚批评过他们，他们竟然会对我亲切地微笑，并亲切地喊我“韩老师”。

在这个人际关系复杂的世界里，想想做小学老师也是比较幸福的，因为与我们朝夕相处的是最纯洁的心灵，不需要去揣摩他人的心思，只要我们付出爱心、耐心，就会获得最真挚的情感。作为一名老师，当然都盼着自己的先生最优秀，希望他们的成绩出类拔萃，好像这样才更光彩。这是一种积极追求向上的心态，但如果过度了，就会给孩子们太多的压力，使他们讨厌老师而最终对学习产生倦怠。所以，我们为人师者的心态不仅仅决定了自己的生活质量，更影响着祖国未来和希望呀！

感叹人生的短暂，我们每个人都希望自己的人生获得成功。我有时也羡慕那些功成名就的人，但羡慕又有什么用呢？人还是应该面对现实，找准自己的目标，为了心中的执着不断前进。凡是一件事如果动机过强，往往希望越大，失望越大。我越来越喜欢看体育比赛，那不仅仅是欣赏，更是一种挑战，有多少优秀的选手正是因为压力太大，没调整好心态，而失去了登上最高领奖台的机会，其实有时候最大的对手就是自己呀！我的第一次国旗下演讲至今记忆犹新，因为它磨炼了我。我们学校组织老师轮流演讲，当我登上演讲台，真有点摇摇欲坠的感觉。刚刚开始时，我就觉得有些小紧张，又想到周围这么多的师生，后面还有校长们，就更紧张了。我提醒自己“不要紧张”，但无济于事，演讲快结束了，我的心才渐渐平静下来。我想可能自己想演讲得好一些，结果适得其反。当我读了庄子《达生》篇里木匠的故事，明白了一个朴素而又玄妙的道理，人做事要做得好，要穿越三个阶段：忘利、忘名、忘我。也就是我们在做事时，别想太多，要达到忘我的境界，也就实现了真正的超越。与我们的同事天天相处，我们需要的是宽容和理解，正如于丹所说：“真正的争斗，取得胜利，不在于勇猛，不在于技巧，而在于德性”。

我们每个人的心态决定了我们生活的质量，把握住现在所拥有的，做一名学生喜欢的老师，做一名家长信赖的老师，我们的生活才是最幸福的。

庄子读书心得篇十七

人心为什么有自由?因为人可以不在乎。人的一生只能被你真正在乎的事情拘束住。如果你不在乎,那么,还有什么可以束缚你,得一本好书,犹如寻一位好友,将受益终身。读一本好书,犹如品一杯香茗,余味徘徊于心,不曾散去。一本《庄子心得》也让我对生活有了新的理解和认识。这个世界上的真理,永远都是朴素的,就好像太阳每天从东边升起一样,就好像春天要播种,秋天要收获一样。

于丹教授紧扣21世纪人类面临的心灵困惑,结合其深厚的古典修养,从独特的个性视角把国学的经典著作《庄子》用简单的语言和故事铭刻在了我们的心灵之上。细细品味书中的每一句话,每一个字,是一种快乐,它都在给我娓娓道来以怎样的心态来面对这个纷繁复杂的世界,告诉我怎样才能成为一个幸福快乐的人,告诉我们怎样修养道德品性,让情感智慧得到升华。

有人说年轻人读了《于丹庄子心得》会受到不求上进的影响,但在我认为那里是一个遥远又近在咫尺的世界;那是一种难以理解的豁达。他包容万千,将一切化为乌有。于丹在心得三中感悟与超越中提到了名利二字,说了三个故事,其一,据说大清乾隆皇帝下江南的时候,在镇江金山寺,他问当时的高僧法磐:长江中船只来来往往,这么繁华,一天到底要过多少条船啊?法磐回答:只有两条船。乾隆问:怎么会只有两条船呢?法磐说:一条为名,一条为利,整个长江中来往的无非就是这两条船。其二,司马迁在《史记》中说过:天下熙熙皆为利来,天下攘攘皆为利往。其三,又举了尧让天下于许由的故事。这三则故事都顺应了一个主题淡泊。其实很多时候,我们会置身于这样的茫然中。所以人需要看清自己的目的,看清自己的方向,看清眼前的权衡。诗人纪伯伦曾经感叹:我们已经走得太远,以至于忘记了为什么出发。于丹又指导我们要看到大境界,在于我们有没有安静的心灵,有没有智慧的眼睛。只要我们可以让心静下来,真正拥有了空

灵之境，我们才能真正看到内心。一个人要在自己的形骸之外，保有一双灵魂的眼睛。

只要你心中有大境界，你才能够看清超越言行的内心真正的质地。也就是说，内心里面的这种真正的大道、大辨、大仁、大廉、大勇，一切都不是表露于外的，是内敛于心而不张扬的。

台湾著名的教授傅佩荣先生在研究庄子之后，得出一个心得，他说：真正看懂《庄子》就会明白，世界上总有路可走。

人活在这个世界上，是一个过程，而不是一个结局或是一个终点。人是不断地经历许许多多的过程，长时间从磨练活出灿烂的今天。人一生中，可能遭遇痛苦、烦恼、悲哀、无奈等很多负面的情绪，但这些其实都只是磨练我们成长的过程而已。于丹告诉我们，用平和的心态和积极的努力去对待生活中的缺憾和苦难，让我们领略到这样一种大智慧，是对自己得失的正确对待，是对身边朋友的理智看待，是一种心态，一种融入在现在社会中的理性道德，让我们豁然开朗，让我们坦然微笑，还让我们掩卷而思。

人活一世，草活一秋，能够快快乐乐、开开心心的过一生，这是每个人心中的梦。雨果说过：比海洋宽广的是天空，比天空更宽广的是人的心灵。但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，不论我们富甲天下或是位极至尊；也不可能求得快乐。但如果我们的心灵能不断得到善良、坚韧、顽强、刻苦、纯朴之泉的灌溉，不论我们一贫如洗或者位卑如蚁，同样可以获得快乐的每一天！在现实社会中，所谓的孔孟、老庄已经离人们越来越远，圣贤与经典也逐渐模糊，纷繁世界的庸俗烦琐和思想的高贵纯粹似乎缺少了一些必要的链接。而于丹教授以白话诠释经典，以经典诠释智慧，以人生诠释人性，以人性安顿人心，体悟经典的普适智慧，把两千多年前的思想用一个现代人对社会，对生活，对人生的感悟演绎出来，催生而出的是一种纯粹的积极的态度，是道

德品性、情感智慧的升华。

我曾读到一短语说：用佛家的理论来养心，让自己宅心仁厚，很善顺，善待身边所有应善待的人和事，一颗石头丢进去心里的时候，也只是起一点点的涟漪而已，用道家的东西来养身，注意平常的呼吸调理，以儒家的理论来克行，用儒家的思想来克制自己的行为。今天读到于丹的庄子心得，倒真是让我有了一种空灵的感觉！恨己知识太浅，于丹是要随庄子去独与天地精神往来，当然，俺是一不见经传的小人物，本人的见解纯属胡言，请勿见笑！且大多为只言片语，不成篇章，更不成体统谢谢!!!

庄子读书心得篇十八

庄子里有许多寓言故事告诉我们，由于我们习惯于自以为是，常常把自己的主观愿望强加于客观事物，于是就会出现好心办坏事的现象。而我们又经常会被社会中各种各样的外部评价所影响，而不能真正认知自己的内心，结果被所谓的潮流而左右，在纷繁的大千世界中迷失了自己。人生的最高境界是逍遥游。但对于我们现代人来说，这个游的境界似乎很难达到。人们被太多的物质利益所迷惑，小迷惑也许只是改变了人生的方面，大迷惑则改变了人的本性。人的物质欲望是没有止境的，在疯狂追求物质利益的同时，人们也就失去了幸福的生活。

每个人都是一个独立的个体，但同时也是社会中的一员。庄子认为，在人的内心应该坚持自己的秉性而不要随波逐流，而面对外在的世界，则应该通达和顺应。我们怎样才能做到内心的坚持和外在的顺应呢？庄子告诉我们要想做到内心的坚持和外在的顺应，就要做到外化内不化。决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。那么，当我们在确定人生目标时，如何判断何事可为，何事不可为呢？庄子用他的许多寓言故事告诉我们，一个人做事时，如果患得患失，如果心有所虑，那他所有的经验和技巧，都不可

能得到最好的发挥。

谈笑论生死。生与死，是人生起始的两个端点。人生自古谁无死，生死，是每一个都要面对的人生课题。而人生就像是一条不归路，当你走到终点时，才会想起途中的遗憾。那么庄子是如何看待生死的？他面对生死为什么会鼓盆而歌呢？只有真正解读了生命，才可能正确地对待死亡。

大道与自然。每一个个体和每一件事之间的比较，是没有单纯技巧高下之分的，而只有境界优劣之辨，那么庄子认为辨别境界高低的标准就是是否合乎自然。庄子作为道家的代表人物，认为每一个人要遵循内心的道德，听从自在的声音，而不必有任何外在的刻意。

教学是我们的生命线，汲取从一次次教学反思中认识自己的浅层表现，挖掘其内在的知识漏洞，用一双从懂得倾听到善于倾听的升华！一次公开课的成功，往往会使我们沾沾自喜，得意忘形，在别人的肯定中迷失自己的位置。其实细思中，我们只关注到别人眼中的自己，却没扣响迎向朝阳的那扇大门：及时地反思，挖掘内在成功的宝藏，善于倾听总结，运用到更多的实践教学中，这便是缺失了对现有位置的悟！

摆正自己的位置，才能摆正人生的方向。用一颗平常心去适应生活带给我们不同的恩赐，使得其所才是个人价值所在。外化而不内化这是获得游刃有余人生境界的不二法门！从认识自己的觉中，品味出人生的大悟，懂得感悟这些有着厚重内心价值的不鸣不已的平常人。