

2023年读了凡四训心得体会(实用17篇)

实习心得是在实习期间积累工作经验的宝贵资料，它可以帮助我们更好地定位自己的职业发展方向。下面是一些成功学习者的学习心得体验，相信会对大家的学习有所启发。

读了凡四训心得体会篇一

都是一些道听途说的例子，大部分应该都是以讹传讹胡编的，还好都劝人向好。大概是封建思想的产物吧。

有一点值得肯定：做好事却不深究其中的客观道理，就自称是做了好事。知道其实是造孽，浪费了一番苦心不说，还没好处。

了凡认为，对自己好的好事不算好事，对别人好的好事才是真的好。这在现代社会的风气里，不太可能流行起来。经济学中认为每个人都做对自己有好处的事就会推动社会变得更好，虽然也有外部性等例外，但大部分情况下还是要以经济人的利益为首。

了凡举孔子的例子说明，人做善事不应该只看眼前的好处而要看长远的利弊。不谈论一时而谈论长远，不谈论一个人而谈论全天下。有时候看起来不道义反而是道义，看起来不符合礼节反而符合礼节，看起来不诚信反而诚信，看起来不仁慈反而仁慈。

文中有言，韩愈说过：“如果想要劝人家一时，用嘴说就行了；如果要规劝百世的人，就要写成书籍。”不知道是真的假的，可能他没有考虑过万一后人不读书怎么办吧，但是不对，不读书总有人会读，只要读了就会影响些人，一些人就可以影响其他人。

读了凡四训心得体会篇二

《了凡四训》这本书，分为“立命之学”、“改过之法”、“积善之方”、“谦德之效”四篇。他的价值在于把儒道佛教的思想与命里风水相融汇，超越了迷信的层面，变成一种操作性很强的生活哲学。袁了凡通过自身的经历来告诉世人如何改变命运，首先改变你的内心，任何事都要反省，而不是外求，通过修行改变，透过持续不断地做好事。如何改变命运作者提出了一下几个观点：

通过提升自己的个人修养让自己的信念和行为合乎情理。一定要积德，一定要对人宽容，一定要和气慈爱，一定要保养精神，多种善事，每天反思自己的行为。

要有羞耻心，要有敬畏心，要有勇猛心。从改正过失开始，改变命运的第一步，就是把自己的过失改正过来，改过要趁早，觉悟要趁早。

如果能够心存善念、严于律己，对天地鬼神敬重，对别人抱着谦逊的态度，那么，鬼神也会时时眷顾我们，我们才有受到福泽的根基。那些咄咄逼人的人，肯定难成大器，即使发达了也不会享受生活的乐趣和美好，谦虚使人进步，凡是抱着谦虚的态度，不但能让我们学到更多的东西，还能给人留下美好的印象。

读了凡四训心得体会篇三

我亲爱的孩子：

从开始看《了凡四训》，我就在认真的思索，什么是该给你的真正正确的教育。今天我在看第二篇，“改过之法”，在心里也慢慢有了答案。

人生很长，因为前路漫漫而未知。人生也很短，回望，过往

皆为虚度。如何不虚度，又能让未知的路途尽量平坦，就要明白：厚者常获福，薄者常近祸。心底淳厚、待人厚道、知恩图报，如此行事必会远祸而近福。对人刻薄、心胸狭窄、斤斤计较、不知感恩，如此一来必会近祸而远福，损人害己。

今天我要把自己向了凡先生学习的三点教给你。

第一，知耻之心。要有羞耻心。有羞耻的学生，自然会在学习上力求上进。有羞耻心的人，在社会中也会自觉维护自己的尊严，在道德上反省和自律。知耻能给人上进的力量、自我约束的力量。

第二，敬畏之心。知道畏惧，就能唤醒自身的良知，明白什么该做，什么不该做。每一个人，对于父母、老师、长辈，都应该心存敬畏，言行举止礼貌恭敬。万物皆有感知，纵使我们在别人看不到地方，也要约束和管理自己的行为，不能做坏事，花草树木，风雪云雨都是坏事的见证者。

第三，勇敢之心。一个人最大的勇敢，就是改正自己的过错。人不能改掉自己的过错，大多是因为拖沓、懒惰，畏惧艰难而退缩，所以必须勇敢发奋，有错误即刻改过，不能消极等待。

如果在教室里捡到了东西，要尽量找到是谁丢失的，归还别人，或交给老师。不能占为己用，一针一线，不告而自用，即视为偷。心存羞耻，就会正确对待生活中随处可见的，这样的话小事。如果你能从内心对于成绩的好坏存在羞耻心，我相信你一定会认真去对待学习。

花草鱼虫虽小，都是生命，对生命存有敬畏之心，你就不会随意去伤害任何的生命。对老师真正的敬畏体现在，对老师劳动成果的尊重，上课就应该认真听讲，认真完成作业。温暖的暖从三年级一直错到四年级，在学习上，从今天开始，努力做一个勇敢的勇士吧！一切的错字错题都是“纸老虎”，

认真对待，勇敢地战胜懒惰的自己！

给你写这封信的时候，我也反省了自己今天的过错。不应该在抱怨的坏情绪中度过，这个飘雪、诗意的下午，有很多事情在等着我去做，有很多道理在等着我去明白，我也应该对生活更勇敢。

读了凡四训心得体会篇四

《了凡四训》共分为四个部分：“立命之学”、“改过之法”、“积善之方”、“谦德之效”。虽然文章篇幅短小，但是寓意深刻，内涵丰富，兼融儒道佛三家思想，体现出中华传统文化的深邃与浑厚。这本书虽然不是佛经，但很多高僧大德却把它当作佛经一样尊重。如在民国初年，印光大师对这本书极力提倡，他的弘化社先后印送这本书达百万册以上。细细品读《了凡四训》，我有如下感想：

一、命运掌握在自己手中，也能够被创造

“命由我作，福自己求。”这是《了凡四训》中关于“立命之学”的直接诠释。何谓“立命”？即是指创造命运、改变命运，不为其所束缚、禁锢。我们的命运不是上天注定的，它始终掌握在我们的手中，我们才是命运的主人，命运是可以创造和改变的。了凡先生在少年时，遇到一位孔先生替他算命，算他一生的寿命到五十三岁，命中无子，当官的话可以做到县长。他每年拿国家多少待遇，考试第几名，都算得很准，了凡先生一对照，一点都没错，所以就深信不疑。既然一生的命都已定，所以心就定了，没有妄想。世间人追求功名、财富，而了凡先生没有这个念头，因为他晓得命里没有的，求也求不到，所以干脆就不想了。

后来，他和云谷禅师在禅堂里，坐了三天三夜，没有打一个妄想。禅师很佩服他，说道：“你的功夫了不起，一般人做不到。”他回答说：“我的命被人算定了，打妄想也没有用。

”云谷禅师听了哈哈大笑说：“我以为你是圣人，原来你还是个凡夫。”随后，云谷禅师的一番教导，使得他顿悟。于是，他立志改变自己的命运，不但考取了进士，而且还有了两个儿子，活到了74岁。

现在呢，知识改变命运、机会改变命运的事情太多了，放牛郎能够成为政府高官，贫困户能成为百万富翁……这正如《了凡四训》所讲，“有志于功名者，必得功名；有志于富贵者，必得富贵。人之有志，如树之有根，立定此志，须念念谦虚，尘尘方便，自然感动天地，而造福由我”。

二、人非圣贤，孰能无过，发心去改，善莫大焉

纵观古今中外历史，再伟大的人，再有声誉的人，也难免会犯错误。有些人，因为一点小错误，断送了性命；有的人，因为犯下错误，成为千古罪人。当然，并不是所有的错误都是致命的，绝大多数的过错是能够避免或是改过的。那么，如何去改呢？《了凡四训》中提到“改过之法”，即：第一，要发耻心；第二，要发畏心；第三，须发勇心。“具是三心，则有过的斯改，如春冰遇日，何患不消乎？然人之过，有从事上改者，有从理上改者，有从心上改者；工夫不同，效验亦异。”即是说，如果能发这三心，就能去除弊病，找回自我，重新做人。

“何谓从心而改？过有千端，惟心所造；吾心不动，过安从生？学者于好色，好名，好货，好怒，种种诸过，不必逐类寻求；但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。如太阳当空，魑魅潜消，此精一之真传也。过由心造，亦由心改，如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉？”《了凡四训》与佛经有着相似之处，目的皆在“与人为善”、“护善念”。那么，又应如何“护善念”呢？这就需要平定你的心，去掉“贪嗔痴慢疑”这“五毒”，不被名利富贵等物欲所动心，将坚定的正念、正信坚持下去。

只要一心一意地发善心，做善事，正的念头出现在前，那么

邪恶的念头，自然就污染不上我们的心灵。即便是有过错，有过失，只要发心发愿去用心改正，一样能回归自然，回归到我们最真实最善良的一面。

三、虚心使人进步，谦虚是成功的助力器

“满招损，谦受益”，这句训诫一直成为世人的座右铭。在《了凡四训》一书中，同样阐释了“谦虚”的重要性和必要性。“须使我存心制行，毫不得罪于天地鬼神，而虚心屈己，使天地鬼神，时时怜我，方有受福之基。彼气盈者，必非远器，纵发亦无受用。稍有识见之士，必不忍自狭其量，而自拒其福也，况谦则受教有地，而取善无穷，尤修业者所必不可少者也。”这是说，人若谦虚，神明相佑，人若骄满，神明相拒。

如果说积善是自我的修行，专注于自身的话，那么，谦虚则是在人际关系中不可或缺的重要态度。试想，一个不知道谦虚的人，是多么鲁莽和无知啊！“无知者无畏”，不知谦虚的人肯定能捅出大漏子，后悔莫及。《易经》谦卦上说：天的道理，不论什么，凡是骄傲自满的，就要使他亏损，而谦虚的就让他得到益处。地的道理，不论什么，凡是骄傲自满的，也要使他改变，不能让他永远满足；而谦虚的要使他滋润不枯，就像低的地方，流水经过，必定会充满了他的缺陷。鬼神的道理，凡是骄傲自满的，就要使他受害，谦虚的便使他受福。人的道理，都是厌恶骄傲自满的人，而喜欢谦虚的人。

纵览《了凡四训》一书，才发觉它不仅包括待人接物的技巧，也有安身立命的方法，还有应对人生、处理情感、生活的策略，真不失为一本全面周到的佳作。相信各位朋友在反复品读《了凡四训》一书之后，定能走出生活与情感中的种种阴霾，并能发无上慈悲心，成为生活中的强者，成为自己命运的主宰，当一个通情达理的智者。

2. 袁了凡的《了凡四训》读后感

3. 了凡四训读后感范文
4. 了凡四训读后感1000字
5. 了凡四训读后感

读了凡四训心得体会篇五

《了凡四训》是明朝袁了凡先生所作的家训，以此来训诫他的儿子，认识命运的真相，明辨善恶的标准，改过迁善。

《了凡四训》共分为四个部分：“立命之学”、“改过之法”、“积善方”、“谦德之效”。文章虽篇幅短小，但是寓意深刻，内涵丰富，兼融儒道佛三家思想，体现出中华传统文化的深邃与浑厚。

人非圣贤，孰能无过。《了凡四训》中提到“改过之法”，即：第一，要发耻心；第二，要发畏心；第三，须发勇心。“具是三心，则有过斯改，如春冰遇日，何患不消乎？然人之过，有从事上改者，有从理上改者，有从心上改者；工夫不同，效验亦异。”即是说，如果能发这三心，就能去除弊病，找回自我，重新做人。即便是有过错，有过失，只要发心发愿去用心改正，一样能回归自然，回归到我们最真实最善良的一面。

“满招损，谦受益”，这句训诫一直成为世人的座右铭。在《了凡四训》一书中，同样阐释了“谦虚”的重要性和必要性。“须使我存心制行，毫不得罪于天地鬼神，而虚心屈己，使天地鬼神，时时怜我，方有受福之基。彼气盈者，必非远器，纵发亦无受用。稍有识见之士，必不忍自狭其量，而自拒其福也，况谦则受教有地，而取善无穷，尤修业者所必不可少者也。”因为谦虚，我们能放开心胸，接纳他人，赢得更多的机遇；因为谦虚，我们能反躬内省，及时发现弊病，极力改过，赢得新的生命；因为谦虚，我们能营造良好的人际关系氛围，有助成长。

《了凡四训》不仅包括待人接物的技巧，也有安身立命的方法，还有应对人生、处理情感、生活的策略，不失为一本全面周到的佳作，细细研读会对我们的自身修养大有帮助。

读了凡四训心得体会篇六

《了凡四训》，是中国明朝袁了凡先生所作的家训。这本书是他用来教戒他的儿子袁天启，认识命运的真相，明辨善恶的标准，改过迁善的方法，以及行善积德谦虚种种的效验。书中他以自己改造命运的经验来「现身说法」，读了使人心目豁开，信心勇气倍增，是一本有益世道人心，转移社会风气不可多得的好书。

全书共分为四章，开篇的第一章【立命之学】中袁先生就讲述了自己从“被命数所困”到“努力改变命运”的真实经历，读了之后我深有感触。

从他的故事，让我们切实的了解到，【立命】之意是要通过自己的努力创造命运，改变命运，而不是被命运所束缚、禁锢。

因果之中，每个人的命运都有定数，但是也并非不可改变。关于命数已定，云谷禅师这样描述：“但惟凡人有数；极善之人，数固拘他不定；极恶之人，数亦拘他不定。”我的理解是：人的命数虽定，但要看我们对待它的态度。行极善的人们，命运是固然拘束不住他的，因为他不断的累积善果和福报，这极大的福报可以消抵原本命里的不吉变为吉祥；而行恶的人，命数同样不能确定的，因为如果做了极大的恶事，这极大的恶果也可以使原本的福报变成祸事。

我们的命运终究掌握在我们自己的手中，可以通过我们的自我提升、自我完善而改变，我们才是它的主人。

正如书中袁了凡追问命数是否可改时云谷禅师说的第一

句：“命由我作，福自己求。”这句话的意思是说：个人的命数是由自己造就，而福泽也是需要由自己去求得；个人造恶，就自然折福，个人修善，就自然得福。紧接着禅师又列举出佛经里的句子——“求富贵得富贵，求男女得男女，求长寿得长寿”来证明个人可以通过自己的行为来改变命运的事实。但要注意，这句并不是鼓励大家为求功名富贵、子嗣美色而去做善事，这样单纯只为一己贪念而为善，没有真心诚意，反而是造了更大的业障。

我觉得，在现代的社会当中，知识改变命运，机会改变命运的例子有很多，他们都是经过不断的自我提升、努力才能达到的。要想有所改变，我们就应该从现在起在平日里有所积累。有这样一句古语——“不以善小而不为，不以恶小而为之。”，我们要相信一分耕耘一分收获。

多读书、多学习，多做有意义的事、多做善事，不要学习不良嗜好，不做恶人。要心存善念、积德行善，无贪念、无恶念。只要这样每时每刻的累积，就可以真的效法了凡先生那样，来改造自己的命运。

正如《了》文后面章节中所说的：“有志于功名者，必得功名；有志于富贵者，必得富贵。人之有志，如树之有根，立定此志，须念念谦虚，尘尘方便，自然感动天地，而造福由我。”

读了凡四训心得体会篇七

了凡先生告诉儿子袁天启命是可以改的，但命要怎样改呢？所谓“断恶修善，灾消福来，趋吉避凶，避祸纳福”这是改造命运的原理。既然懂得行善来改命，那为什么不是马上积极行善而是先要改过呢？了凡先生告诉我们其实行善的第一步就是改过。改过的根本：由心改过。只有从心改过，方能有效的行善。改过是积善的先决条件，过不能及时的改正，虽然修善，善中夹杂着恶，善不纯，功难显，命难改。

曾子说“吾日三省吾身”。孟子说“人恒过，然后能改”可见改过的重要性，同时了凡先生提出了改过必要的三要素对我颇有触动，即第一要发耻心，知耻才能正在从心里正视改过的必要性；第二要发畏心，敬畏才真正地愿意付出实际行动去改过；第三要发勇心，改过需要勇气，我们常常不改是抱着得过且过的心态。

另外了凡先生提出改过的方法分三个层次分别是：第一层从事上改，即把毛病找出来一一改正；第二层从理上改，即从理解道理的角度出发，道理明白了，自然会加以改正；第三层从心上改，即人有不好的思想所以才会发展成千万过错，一个人如果净化自己的心灵和思想，这样犯错的次数也会大大降低，从而改过之举就成了没必要的了。

读了凡四训心得体会篇八

《了凡四训》，是明代著名思想家袁了凡给自己儿子写得告诫书，被称为“中国历史第一善书”和“东方励志书”。这本书中，了凡先生以毕生的学问和修养，用自己的亲身经历，告诫儿子不要被命运束缚，命是可以改变的，要自强不息。

这本书包含了“立命之学”，“改过之法”“积善之方”“谦德之方”四训。这里主要说了，了凡先生自幼丧父，母亲让他弃学从医，学医可以养生，也可以救人，了凡先生听从了母亲的意见。有一天，他去慈云寺遇到了一位老者，姓孔，云南人，老者修髯伟貌，飘飘若仙。孔先生告诉了凡生命里为官，并告诉他“你县考可以考第十四名，府考可以考第七十一名，提学考可以考第九名。”第二年了凡先生赶考，结果孔先生的话都一一应验。孔先生还告诉了凡先生，他以后是个大官，五十三岁那年因病而终，可惜没有孩子。了凡先生相信了孔先生的话。知道自己五十三岁就要死了，所以了凡先生也无所求，无所思了。每个人生下来都不是圣人，哪里没有过错的呢？了凡先生决定从今天起改掉过错，每日行善。了他做了很多好事，包括做官时，减免税负，关心

百姓疾苦，是百姓敬重的好官。最后了凡先生不但有儿子，而且还活到了七十多岁。

读了这本书使我明白了“积善之家，必有余庆”，就是说乐于助人，好施舍的人，这样才能把坏的’命运变成好的命运。了凡先生告诫后人要有善心德心孝心。作为一个小学生更要学会这些。什么是善心，就是要乐于助人；德心我认为就是做一个有道德，公有德心的人。比如很多人会乱丢垃圾，我绝对不会乱扔垃圾，现在40度的高温，清洁工爷爷奶奶们冒着酷暑，在烈日下清扫大街，我请求所有人不要再随地乱扔垃圾，有的开车的叔叔阿姨会把垃圾随手扔在大马路的中间，他们就没有德心，清洁工们会冒着生命危险去捡垃圾，只要一个小小的举动就可以给别人一份爱心；以后不管在哪里吃饭，我绝对不会浪费粮食，在学校吃多少打多少，不能吃不完就倒掉，因为，在山区偏远的农村还有很多和我们一样大的孩子中午都没饭吃，我希望可以尽我小小的力量帮助到他们；孝心，就是知道孝顺父母，知道感恩。感恩我的家人把我带到这个世界上，帮父母做些力所能及的事情；感恩老师教我们学习知识，上课认真听讲，不让老师操心。

日日谦善,日日进步;这个是我以后必须每天都要做到的，我希望我身边的每个人都能读懂这本书，并明白书中的真谛。

读了凡四训心得体会篇九

《了凡四训》是袁了凡先生写给他子孙的家训，里面比较精彩的反而是袁了凡兄弟五人记录的他们的父亲袁仁先生和他们的母亲的家训，而袁仁（了凡之父）先生又在文章中多次提及他的父亲的谆谆教诲，所以很清晰就能看到这四代人在安身立命中的一脉相承及青出于蓝，非常有现实意义，再加上又是在浩如烟海的各种文章中脱颖而出，可见其经典。而联系到我们目前的教育环境及方式，更加值得学习了。

了凡先生用一本《了凡四训》告诉世人，人的命运是可以改

变的，改变的方法就是要多积善行，多培养善德。读了这本书使我明白了“积善之家，必有余庆”，就是说乐于助人，好施舍的人，这样才能把坏的命运变成好的命运。每当要对父母、孩子发火的时候总会想到书中的片段。

少一些埋怨，多一份耐心，做孩子好的榜样，对人对事不必过于计较。吃亏才是福。

读了凡四训心得体会篇十

三年前，朋友送给我一本《了凡四训》，当时读完后，我半信半疑，觉得内容迷信离奇，不足以信。后来，王小虎校长在大会上多次提及此书，让我再次有机会拿起它，这次再读后感受不太一样，结合自己我谈些自己的体会。

作为老师，首先要修改自己的言，解决口舌争端问题。不再随意评论攻击其他国学和玄学界的前辈和名人，如果有必要可以实事求是地做些中肯的点评。其次，对评论自己的人，善意的批评要接受，恶意的攻击要不放在心上。做到有则改之，无则加勉。对于给自己褒扬的人要知道感恩。

阴阳五行的观点是，一个事物的发生和发展总是有两个方面，事物本身不具备善恶，善恶的评判取决于你的视角。这个视角往往又决定在时间和空间的位置。在适当的时间和合理的位置，人要口出恩言。

其次，要解决身体不佳的问题。由于想的多伤神，说的多伤精，运动少导致脾无法运化而肥胖。

解决的办法，我将学生以6人以小组，分成8组，每组选出一位负责的组长，当我的教学任务偏重时，我可以吩咐组长去执行，如平时的听写默写，作业订正，都可以由组长去检查落实。每周至少四次的活动，比如游泳，打球，跑步等等活动。同时在课前也要进行一些唱歌练声练气放松心情的工作。

作。

根据五行学的观点，人要得到一样东西，必然会失却一样东西。很多人明明知道是错，却无法改过，不是没有毅力，是害怕失去。改正缺点的同时会增加自己东西，但也会失去东西。因此在改过的'时候，必须明白自己得到什么，失去什么。那种只有得到，没有失去的观点，不是阴阳五行学的理论，事实上也不存在。不过一般大众比较喜欢听。

再次，要修炼自己的心境。用境法，配合自己上面的行为，这是内修的方法。以准提境作为自己护身符。如唐太宗说的：以境照人，可以整衣冠。以史为境可以知兴衰，以人为境可以明得失。

在《了凡四训》中，有个功过格，写着他积善的过程记录。还有一个就是准提咒。很多人看了就过去了。其实这很重要，是他改命的三个方法之一。

镜子的功能是要自己的心能像镜子一样，虽然印射出世界的万象，但本身还是一层不染。就像我们说的五行可以有万物类像，但五行本身的定义没有变化。在生活中，主要表现为你要交接好的人，高尚的人，心里要想好的事，这样你的心境就会美好。其次，就是如果镜子出现了不好的东西，镜子不会反对，它会接受。也就是说如果我们看到了，遇到了不顺利的境况，首先不是拒绝，而是接受。所谓风风雨雨都接受。再次，就是不要去擦镜子，希望这个不好的像擦掉。要知道这个心像虽然在镜子中，但要改变，还是要自己去处理。也就是大家说的，先接受它，再处理它，这样才能放下它。

如果你的心真能到了最高境界，境子中的像就没有什么好和不好的区别，我们现在做不到，那么就多接触好的东西。其实世间一切的美好，都是要用不好的东西成就的。也就是我们常说的，有病方为贵，无伤不是奇，格中能去病，财禄两

相随。最后，必须抛弃以自我为中心的认知世界的方法。这样才能根本方向上不犯大的错误，也才能灵活的处理各种关系，并知道自己的错误。如果以自我为中心，一切的决定以为是自己的，那么根本没有办法抵挡魔鬼的诱惑。如果生辰八字是你，那么大运流年都是你遇到的人和事，其中有好，有坏。大多数人到了这个时间段自然会认为要这样做，并认为这是自己的意志。其实很多时候，是一种选择。

我们来到这个世界，不是为了成功，是为了成长。每个人有每个人的使命。只要你能成长，那么奖品就是成功。我很欣赏日本超一流棋手武功宫正树，他说：我下棋不是为了胜负，而是为了追求棋道，因此总是认真的下每一盘棋。

好书不厌百回读，今后的工作中，我应把《了凡四训》作为教学、教育工作的指导，常读常悟，在工作中不断提升自己的能力，努力成为一名优秀的语文教师。

读了凡四训心得体会篇十一

《了凡四训》是明朝时期袁了凡为教育后代子孙而留下的家训，原名《戒子文》，对于被后人所拍成的电影，我受益匪浅。了凡先生平生是个人尽皆知的大善人，做了许多善事，因此也颇受人们的尊敬。他教育我们，人的命数是有限的，应当多多行善积德。但对于极善极恶的人，命数却不能约束他们。因为极善的人，如果平生做过许多善事，那么他原本贫穷的命数就会因为善事的多少而有可能变得富贵长寿，相反，极恶的人如果平生做过许多恶事，即使他的命数是大富大贵也会因此变得一穷二白。所以，了凡先生便劝诫我们，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

即使你不相信命数，但多做好事也是人生中的一大亮点啊！了凡先生通过他的亲身经历告诉我们：自己是可以改变命运的。他年轻时曾有位道长给他算了一卦，那道长所算的和他命运要经过的也都相符，道长曾说，他命里无子。但因为了凡先

生积善太多，命数改变，了凡先生幸运的得下了一个儿子。他认为：命运分先天和后天，先天命运是上天注定的，而后天命运则是由先天命运转化而来的。如果一个人行善积德，命运便会因他而改变，往好的方向转换；如果一个人作恶多端，命运便会因他而改变，往坏的方向转换。所以，命运是掌握在自己的手里的，这句话也是有一定道理的。而了凡先生则又做了补充，应竭力行善，竭力断恶。善也有大小善之分，虽说大小善都是积德，但也有大小功之分。相传有个县令，无意中被黑白无常错勾了魂，阎王便让牛头马面称他一生的功过，结果功大于过。县令感到奇怪，他平时并没有做很多好事啊。阎王说：“你曾阻止凡间皇帝动用百姓兴修水利，劳民伤财，虽未拦下，但你一念之间为所有老百姓着想，就是大功一件。”这个故事告诉我们，大善有时可能只是一念之间，不一定非要做完上千百万的小善才叫大善。小善只为一己，而大善则为天下人。所以，我们也应风声雨声读书声，声声入耳；家事国事天下事，事事关心。也要做到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”啊！看完这短短的视频，我原本浮躁的心也归于平静了，我由此领悟了很多，我也会努力，做一个行善积德的人。

读了凡四训心得体会篇十二

了凡在开始静坐时，三天三夜都没有妄念，看似非常入定，其实是因为他颠倒梦想，听天由命。表面上看起来很努力，其实是心灰意冷。禅师说，你怎能把你为人一世的愿望一并舍掉呢？看到这里意识到，本心不是让我们无欲无求，让我们知道自己内心真正想要的是什么，然后全力以不去实现自己的目标。

本心的修行事中修，在做事的过程当中，不断提升自己的自我意识。关于正定与邪定，最近感悟特别深刻，感觉自己就陷入了邪定当中，活在了幻想的互联网世界当中，对现实生活处于严重的逃避。而且自己用物欲把自己框住了，对于很多事物都失去了原始的动力与激情。这是失去生命本源的动

力的，需要通过慢慢地跟外界接触，恢复内心的活力。

现在开始参加外界的活动了，也愿望多多跟人交流了，慢慢地打开了自己的心扉，让自己增加生命的参与感与体验感。

之前对本心有很多的幻想，总觉得只要坚持静坐学习本性就可以得到自己想要的都不知自己内心想要的是需要自己通过积极主动的努力付出实践才可以得来。而且本心是一门实践的学问，只有在做的过程当中才可以发现问题，学会独立思考，不断让自己的自我意识提升，甚至提升思想的维度。最近见了很多人，给我的感触最深的就是，自己的人生需要自己积极主动争取，被动等待只会让自己错失很多机会。

在最近的生活当中，发现念头对一个人的影响真的特别大。当自己处于抱怨、愤怒、恐惧的时候，吸引来的东西都是抱怨、恐惧、愤怒的，而且会影响人的心情，做事的态度以及做事的结果。当我抱怨的时候，就会发现自己的身体会受到很大的影响。

反思过去的生命当中，自己业障真的太重了。仗着自己有点聪明才智，锋芒毕露，不把别人放在眼里，攻击打压别人。而且心气特别高，老想着自己很厉害，想要出人头地，成就欲爆棚。尤其是在跟人相处的过程中，不顾及他人的感受，只想着自己痛苦，说话毫无顾忌，不考虑别人能否接受。而且生活中由于理想与现实相差甚远，于是整天怨天尤人，虚度光阴。这个状态跟袁了凡一模一样的。而自己对自己的认知仅仅停留在知道层面，没有戒，更没有忏悔，因此依旧重复着之前的模式，身心没有得到改变。接下来需要加强戒的力量，尤其是拜忏，要增加改过自新的勇气和魄力。

本心的成长是调心的过程，最近工作上遇见了一件事情，自己接纳了自己的抱怨，然后整个念头发生了转变，做事情就会高效了很多，还出现了创造力。那一刻，我真正的感受到了接纳的力量，也是我接下来要好好加强的点，训练接纳的

力量。

读了凡四训心得体会篇十三

了凡先生告诉儿子袁天启命是可以改的，但命要怎样改呢？所谓“断恶修善，灾消福来，趋吉避凶，避祸纳福”这是改造命运的原理。既然懂得行善来改命，那为什么不是马上积极行善而是先要改过呢？了凡先生告诉我们其实行善的第一步就是改过。改过的根本：由心改过。只有从心改过，方能有效的行善。改过是积善的先决条件，过不能及时的改正，虽然修善，善中夹杂着恶，善不纯，功难显，命难改。

曾子说“吾日三省吾身”。孟子说“人恒过，然后能改”可见改过的重要性，同时了凡先生提出了改过必要的三要素对我颇有触动，即第一要发耻心，知耻才能正在从心里正视改过的必要性；第二要发畏心，敬畏才真正地愿意付出实际行动去改过；第三要发勇心，改过需要勇气，我们常常不改是抱着得过且过的心态。

另外了凡先生提出改过的方法分三个层次分别是：第一层从事上改，即把毛病找出来一一改正；第二层从理上改，即从理解道理的角度出发，道理明白了，自然会加以改正；第三层从心上改，即人有不好的思想所以才会发展成千万过错，一个人如果净化自己的心灵和思想，这样犯错的次数也会大大降低，从而改过之举就成了不必要的了。

读了凡四训心得体会篇十四

我是从7月份开始读《了凡四训》，这本书让人读后受益匪浅，它分为立命之学、改过之法、积善之方、谦德之效四个部份的内容。目前，我所在的组学了前三个内容，积善之方还在学习之中，尚未读完。

前言部分介绍这本书是的内容：‘诸恶莫作，众善奉行，自

净其意’，等于佛经。所以从中认识了佛教，它是值得尊敬。值得赞叹的。还让我懂得了命运是可以改变的以及改变命的方法，命运是靠自己的德行和持之以恒的努力实现的。我觉得改过和行善最重要的是修心养性，从自己的意念做起，做到心纯净。善良，不起丝毫的妄念，顺从自己的本性，做到真诚待人，才能使自己的德行有所提升。

了凡先生的一生让我明白了：我们每一个人都有一颗心，我们要管好自己的这颗心，不管在心里种什么种子，都可以开花结果。我想把福德种在心里，把宽容种在心里，把慈悲种在心里。在工作当中，要经常检讨自己，当工作犯错的时候，要反思自己，找出解决方法，让自己在工作中成长。

最后，一定要心存志向，有了志向，就像树木有了根，自然能够成长开花结果。同时也希望有更多的人能好好学习这本书，并按照古圣先贤地教育理论来教育自己的后代，那我们的国家一定会比现在更加和谐美好。

读了凡四训心得体会篇十五

对于《了凡四训》这本书，自己接触不是一次两次了，也有多个版本的书籍，朋友赠送的，我也赠送不少友人。之前还有朋友让我读十遍，我很认真的去读了。但是读过三遍后，我就在困惑中自己矛盾了，以及挣扎着。书中讲到惜福、改过，修行，积德行善，这些都没有错。人能认识到自己的不足，而去面对，去改正，就修正，就是一种善。能利益苍生，为他人着想，更是大德，确实是我们每一个人都应该学习的。

但是针对我自身，我觉得之前自己迷惑了。我以为自己若想改变自己命运，必须去做这些事情，去发大誓愿，去求，去身体力行的完成。这样才能有希望。我缺什么呢？我缺一段能牵手的姻缘，缺财富。有师兄说，你可以在菩萨面前发大誓愿，两年内自己若能婚配，做满多少善事，或者一步一头磕到寺庙去，或者终身不吃素，将来重建庙宇，重塑金身等。

我哑然，不是我不信，是我觉得如果这样，那跟交换有什么区别，我的追求难道就是这些吗？我用自我约束的积德行善的行为，去交换一个我未知的，我渴求的事情。这并不是我追求的人生，得到又如何？婚姻只是人生一段不是一个人的生活而已，现在不过是一个人孤独之旅吧，两个人了，就不孤独吗？我不想去发誓两年内做多少好事，去求个姻缘，那求来也是假的，是自己伪善的表现，和贪婪。不是我做不到，是不想那么去做，我可以积德行善，但我无所求。

得之我幸，不得我命。我依然会坚定我学佛的信念和信心，我惜福，改过，修行，修心。修好这一颗心，时刻让自己心灵能安宁、安静，心安。朋友说能心安是多么难得，能踏实的生活，能平静平淡的对待人生，那是何等的自在？我追求的是一种大自在的境界。在点滴的生活中去做，不求大，不以善小而不为，不以恶小而为之。严格自律，积极努力的去生活，去追求。

合伙人说我不是个商人的料，我没有利益心，没有野心。我不语，我只是把我该做的事情做好，不欺骗人，不坑人，不做违法乱纪的事情，用心去做每一件事情，不消极不颓废，工作中，我积极投入，但是我不问结果，我只在乎这个过程。我不是不追求结果，只是我更看重这个过程，我会更加完善自己。交朋友贵在交心，做事情，也贵在真诚。人生中任何事情，都不要心存侥幸，平淡对待，那是多么难得。不卑不亢，不贪婪，不悲观，那也是很难得的，不要太多的欲望，人心不足蛇吞象，任何时候都要知足，得到时问问自己无愧吗？心安多么难得！

从此书中，我已明白大的道理，原来只局限在，我以为只是让我们去发愿去求改变自己命运。如果只是为了发愿求自己一时的安乐，那只是一种小我境界，现在这已经不是我想追求的了，我会深信不疑的去做，但是我不想求自己此生的荣华富贵，也不求什么感情长久美满，我想要的是更多领悟人生的意义，追求心灵深处的东西。

读了凡四训心得体会篇十六

“满招损，谦受益”我们常能看到这样的话语。了凡对朋友说，如果上天真要赐福给一个人，那么首先就会赐予他智慧，一个有智慧的人知道万物的广度，有着谦卑处下的胸怀，狂妄自大的是浮夸的，也是无知的。

一个人只有懂得谦逊的道理，才能踏踏实实的积累些东西，才能获得上天的青睐，获得福报。

小时候，老师就让我们要谦虚谨慎，老师给我们讲了一个故事“你们看秋天麦田里成熟的麦穗是不是都是低着头的呢？你们知道为什么吗？因为它们腹中是沉甸甸的果实，而那些高高昂着头的麦穗全都是腹中空空”这个故事告诉我们，一个人，要谦虚，真正的大师，都是谦虚的人；一个人，要想成功，就要低着头，多听取别人的批评指教，才能进步，才能成为真正的大师。

“命由我作，福自己求”一个人做到“立命、改过、积善、谦德”这四点，那么福气、运气，自然会降临。

读了凡四训心得体会篇十七

《了凡四训》深为曾国藩、稻盛和夫等东方哲学家的推崇厚爱，体现了古代中国为人入世最朴素的世界观和价值观：敬天畏人、积善修德！

书中讲了君子要立命、改过、积善、谦德！

一切福田，不离方寸；从心而觅，感无不通。求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵；内外双得，是求有益于得也。若不反躬内省；而徒向外驰求，则求之有道，而得之有命矣，内外双失，故无益。

命由我作，福自己求！积善之家，必有余庆。

闻而不怒，虽谗焰熏天，如举火焚空，终将自息；闻谤而怒，虽巧心力辩，如春蚕作茧，自取缠绵；怒不惟无益，且有害也。

过由心造，亦由心改，如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉。

勿以己之长而盖人，勿以己之善而形人，勿以己之多能而困人。收敛才智，若无若虚，见人过失，且涵容而掩覆之。一则令其可改，一则令其有所顾忌而不敢纵。见人有微长可取，小善可录，幡然舍己而从之，且为艳称而广述之。

惠不在大，赴人之急可也。

天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。

举头三尺，决有神明；趋吉避凶，断然由我。