

儒家思想心得体会(实用9篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

儒家思想心得体会篇一

诗表达志向，歌抒发情怀。

2、不学《诗》，无以言。《论语·季氏》

不学习《诗经》，就不会说话。

3、万卷山积，一篇吟成。清·袁牧《续诗品·博习

只有积累丰厚学问，才能写出一首好诗。

4、词以境界为最上，有境界则自成高格，自有名句。清·王国维《人间词话》

词以境界高为最好，境界高格调自然就高，自然就有名句。

5、文章，经国之大业，不朽之盛事。三国·魏·曹丕《典论·论文》

文章是治国安邦的伟大事业，是传之不朽的大事。

6、所谓诗，所谓文，实国事、世事、家事、身事、心事系焉。宋·郑思肖《心史总后叙》

所谓诗歌文章，实际上都与国事、世事、家事、身事、心事

相联系的。

7、道者文之根本，文者道之枝叶。《朱子语类》

道是文章的根，文是道的枝和叶。

8、观其文可以知其人。清·袁牧《读书

看一个人的文章就可以知道这个人的思想品德。

9、兴于诗，立于礼，成于乐。《论语·泰伯》

儒家思想心得体会篇二

第一段：引言及儒家思想概述（200字）

儒家思想是中国文化的重要组成部分，对于千年来中国社会的发展与演变具有深远影响。儒家思想的核心是关于人与人之间的伦理关系与道德行为的思考。尊重和谐、崇尚仁爱、追求修身齐家治国平天下是儒家思想的核心，也是中国文化传统的重要价值观。

第二段：礼的重要性及其价值（200字）

在儒家思想中，礼是最为核心的概念之一。儒家强调个体对于社会的责任和义务，通过礼仪来表达对他人的尊重和关心。礼不仅体现了个体的修养和教养，也是社会秩序的保证。在日常生活中，我们与他人相处，无论是在家庭、学校还是工作环境中，都要遵循适当的礼仪。礼的实践不仅体现了个人修养，也能建立和谐的人际关系，促进社会的稳定与发展。

第三段：仁爱的重要性及其实践（200字）

儒家思想中的仁爱是一种人道主义伦理观念，它强调对他人

的关心和尊重。仁者爱人，不仅要关心自己的家人亲戚，还要关心他人的福祉，以及整个社会的发展。仁爱是从个体到家庭再到整个社会，逐步扩展的。实践仁爱意味着积极参与慈善事业和社区服务，促进社会公平与正义。只有在相互关心与尊重的基础上，社会才能更加和谐。

第四段：修身齐家治国平天下的重要性及其路径（200字）

在儒家思想中，修身齐家治国平天下是追求完美人格和社会理想的目标。修身意味着个体要有高尚的道德品质和追求卓越的自我价值。齐家要求个体能够管理好自己的家庭，促进和谐稳定的家庭关系。治国表明个体应该有参与社会事务、为社会做贡献的责任意识。最终平天下是追求社会的公平与正义。我们要通过不断修身齐家治国的努力，为社会稳定与发展做贡献。

第五段：心得与总结（200字）

儒家思想强调了个人与社会之间的关系，提倡人与人之间的和谐相处、共同发展。这种核心思想在现代社会依然具有重要的意义。在当今竞争激烈的社会环境下，儒家思想提醒我们要尊重他人，培养良好的道德品质和社交礼仪，建立良好的人际关系，实现共赢共荣的发展。通过修身齐家治国的实践，我们也能够影响和改变社会，为社会的繁荣与和谐贡献自己的力量。

总之，儒家思想的核心是关于人与人之间的伦理关系与道德行为的思考。礼、仁爱、修身齐家治国平天下分别体现了个体对他人的尊重和关心、个体与家庭、社会的和谐关系、个体对社会发展的责任意识。儒家思想不仅对于中国文化的传承与发展有重要影响，而且在当今社会同样具有重要的指导意义。我们应该努力落实儒家思想的核心价值观，为建设和谐社会做出自己的贡献。

儒家思想心得体会篇三

春秋战国时期，正值百家争鸣，我国古代的思想文化进入发展的鼎盛时期，儒家可谓是颇具代表性的一个，而它的核心著作，就是这部由儒家的代表人物——孔子及其弟子的言论编辑而成的《论语》了。

初次接触《论语》是在小学，似乎不能算作是“接触”吧，不过是鹦鹉学舌地复述几句，至于它的意思，用“一窍不通”形容倒是丝毫不为过，想想那时都是这样，不论是现代文、古诗还是文言文，只需要把作者和背诵内容记住，就足以应付考试了。步入初中，我又一次“遇见”了那熟悉而又陌生的《论语》，同样是在课本上，学习方法却大相庭径，原本主要的背诵成了次要，理解才是最重要的，这时我才知道，原来《论语》中的每句话都包含着一个简单而又深刻的道理，那是孔子毕生的思想结晶，也是君子基本的道德素养。

“仁”是孔子的思想核心，对亲人仁爱，对朋友仁爱，对敌人亦是如此，看似简单的三点，能做到的人又究竟有多少呢？一、二两点很好理解，第三点就不尽然了，敌人是伤害过自己的人，为什么还要对他们“仁”呢？敌人，换个角度谈就是对手，一个人，即使他再优秀，没有一个实力相当的竞争对手，那他面临失败也就不远了，这样去理解，孔子的“仁”就更容易接受《论语》如同一汪深不见底的潭水，任凭我们从中打捞着智慧的甘露，即使我们从中提出上千、上万桶，却依旧取之不竭。了，感谢那些曾使自己进步的人，这是应该的。

儒家思想心得体会篇四

儒家思想是中国传统文化的重要组成部分，具有深远的影响力。其核心理念包括仁爱、孝道、礼仪、忠诚等，不仅对于个人的成长与发展有重要意义，也为社会和谐稳定的建设提供了指导。通过学习儒家思想的核心观点，我深刻体会到了

其在道德伦理、人际关系、治国理政等方面的价值和智慧。以下是我对儒家思想核心的一些心得体会。

首先，儒家思想的核心是仁爱。仁爱是儒家思想的核心价值，强调人与人之间的和谐相处和互相关爱。儒家认为，自私自利的行为会破坏人际关系，所以提倡利他主义。仁爱不仅指对家人的关爱，更指对社会每个人的关怀。只有通过仁爱可以建立起和谐的关系，促进社会的持续发展。在我个人的成长中，儒家思想告诉我，只有拥有仁爱之心，才能明辨是非、善恶，才能做到真正的“以德服人”。

其次，儒家思想的核心是孝道。孝道是儒家道德中最重要的一条，是对父母的尊重和关爱。孝道不仅仅是儿女对父母的敬孝，也包括君臣、兄弟姐妹、师生等各种亲属和关系的关心与尊重。儒家思想强调了家庭伦理道德的重要性，只有家庭和谐，社会和谐才能实现。在我个人的成长中，儒家思想告诉我，要秉持孝道，不仅要在言行上对长辈表示敬意，更要从内心深处尊敬和关心他们，感恩他们的养育之恩。

再次，儒家思想的核心是礼仪。礼仪是儒家思想中的重要组成部分，强调的是人与人之间的正确行为和做事的方式。儒家认为，从小事做起，循循善诱，传承文化，能够培养良好的社会道德。儒家思想注重礼仪的规范，是一种对社会秩序的维护。在我个人的生活中，儒家思想让我学会了尊重他人，懂得了进退得当，使我的人际关系更加融洽，也更加懂得如何在社会中遵守规则。

另外，儒家思想的核心是忠诚。忠诚是儒家思想中的重要价值观，是对于国家和社会的奉献精神。儒家认为，作为一个公民应当尽心尽力地为国家和社会做出贡献。忠诚是一种高尚的情操，是对国家和社会负责任的表现。在我个人的成长中，儒家思想告诉我，为了追求社会的和谐与发展，每个人都应该尽自己的职责，做到忠诚于自己的事业、忠诚于自己的工作、忠诚于国家和社会。

总之，儒家思想的核心言简意赅地概括了仁爱、孝道、礼仪、忠诚等价值观。这些价值观不仅为个人成长提供了道德准则，也为社会和谐与稳定的建设提供了智慧与指导。通过学习儒家思想的核心，我深刻体会到其在道德伦理、人际关系、治国理政等方面的重要意义。只有在道德准则的引领下，我们才能培养真正有道德感和责任心的公民，才能实现社会的长期发展和进步。儒家思想的核心价值观不仅适用于古代，也同样具有现实意义和现代性的特点，我们应当学习和传承儒家思想，将其应用于现实生活中，促进我们国家和社会持续进步和发展。

儒家思想心得体会篇五

子曰：“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”

2、《孟子》

孟子曰：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”

3、《大学》

大学之道，在明明德，在新民，在止于至善。

4、《中庸》

道也者，不可须臾离也；可离，非道也。

5、《诗经》

关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。

6、《易经》

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

7、《孝经》

夫孝，天之经也，地之义也，民之行也。

8、《礼记学记》

玉不琢，不成器；人不学，不知道。

9、《老子》

道生一。一生二。二生三。三生万物。

10、《庄子》

人皆知有用之用，而莫知无用之用也。

11、《三字经》

人之初，性本善。性相近，习相远。

12、《弟子规》

弟子规圣人训首孝悌次谨信泛爱众而亲仁有余力则学文

13、《金刚经》

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

14、《心经》

色即是空，空即是色。

15、张载：

为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。

16、孔子：

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。

儒家思想心得体会篇六

每个专家都可以倾向于用他自己的语言表达大体一致的思想。当安东尼谈到通常的倾斜sway(这是常用来平衡转身的)的时候，他使用他“航船”例子。船的立桅保持对船身的垂直不变，不论船身如何随着风浪滚动都是如此。这就描绘出直线(头到脚尖)的倾斜。我喜欢这样解释这种不间断的倾斜动作：把它和熟练驾驶的飞机作转弯的倾斜飞行作比较，这时飞机转弯的离心力正好和倾斜的离心力平衡，于是乘客和机组人员都感觉到他们像处于垂直坐着或站着时的正常平衡状态。我很高兴听到安东尼非常赞同这样的事实：标准舞(摩登舞)的核心是一对舞伴的中线身体接触。关于这一点是没有模棱两可的说的。“两个身体完全和谐一致，这真是令人叹为观止！”“……而且优雅非凡。”。安东尼这么说。如果一对舞伴接触松散，断断续续地分离身体，这就把他们用在跳舞的其它方面的一切努力都抵消了！身体的接触绝对十分重要，正如腿和脚的外转对于正确表演芭蕾至为重要一样。安东尼把这一点说得很清楚：“五个标准舞中每种舞蹈都保持身体接触是一种不容商量的事实，这是所有教师和比赛者都必须在训练中遵守的规则，而且也是评审员必须考虑到的因素。我也确认安东尼的男士内在垂直中心的概念(这是一条理论上的从头到脚的直线，男士身体转动和自转时以此线为中心)是正确的。用他的说法，女士的姿势必须是易于弯曲的和女性味十足的。这里我来解释一下：女士身躯的弧线以从下端(脚)到上端(头)成弓形延伸。男士引导舞伴进入任何一种旋转步(spin)时，离心力必须造成她的头和肩部成弧状，离开男士向外倾斜。柔韧易弯曲的脊椎，记住了吗？在例如反

向抑制步(contracheck)中，也有女士上身线条向外延伸的现象。安东尼再次强调一点，即：女舞伴绝不可使上身处于固定不变的位置。还要注意的是女士必须保持与男士相应的平衡中心，否则保持身体接触便成为不可能。哪一种说法把我引向安东尼的下一个观点呢？华尔兹中的摆动求平衡和脚尖位上的持抱。安东尼和他的舞伴是展示他的讲座中的每一个特点的三对舞伴之一，其他两对是东尼·托克曼和阿曼达·欧文以及斯科特·德拉佩和莫伦拉·科拉格雷科，他们跳华尔兹右转的前半部……并在一小节音乐中保持这个位置，他们在旋转步转动的第三步上同样停下来并保持平衡……我看这部录像时，感觉到好像处在时间错位之中。我的思想跳回到1937年的那个年代，那是一个周末之夜，黑池冬天花园向普通观众关门，我的老师伊莱特夫人拥有黑池舞蹈俱乐部——我那时16岁，雄心勃勃，是俱乐部会员。在这个同样的皇帝舞厅学舞。她教我们控制平衡和精确放脚的共同属性。所有的每一对学舞者都必须跳舞，按着口令指示去跳，一小节音乐，再用一小节音乐冻结平衡，跳另一小节音乐，在身体上升动作时再次冻结，然后重复做这个练习，直到老师叫停下为止，伊莱特女士鹰一样的眼睛一直仔细盯着每对舞伴的步伐，只要发现一点点不足之处，就予以批评指正。我建议把这种方法作为训练每个参赛舞者的标准。你在看录像时会发现安东尼和他的“助手们”有点儿不同之处：他的姿势。特别是他的脚上功夫的精确程度比赛准备就绪阶段，然而他的平衡和控制能力，比如说并脚双左旋转步(doublereversespinfootcloses)(脚尖旋转步动作，重心不变)，这个动作就更精确，更富有艺术性，双脚的里面限定在一起，双脚后跟以同样高度离地而起，双脚脚尖准确地接触到同样的假想线上。请你一定把录像的这一部份重放二到三次，其中双双对对的舞者在晚会节目中跳了3个双左旋转步。请观察每一双脚，如果你能从中了解到：一个舞者出色的技术的基本细节，如果没有同等的高标准的支持，光靠最高级的令人愉快的编舞是不能获胜的，那么，这对你来说就值很多钱。安东尼谈到舞蹈旋转步技术，这是华尔兹的历史基础。他对旋转步下了定义，他表演了用每一条腿做的站立

旋转步，让没有重负的腿跟着进入负重腿后面的位置，这又一次把观众的注意吸引到平衡的重要性上。在比赛中我看到许多男士在引导女舞伴围着他们做站立旋转步的时候，不断地把重心 / 重量从一只脚换到另一只脚。我看(其他人也一样看)这个舞蹈者无疑是太平凡了，他还没有学会在必不可少的时间长度内保持单腿平衡。安东尼说，跳流动旋转步时绝不可打算尽可能多地扩展在舞场上的距离。这里最重要的是旋转的质量和音乐感，而不是移动多大的空间。我和安东尼在这一点上再次一致，男士身体”内部的轴心”必须垂直于地面并且感觉到是旋转的中心，女士的头和肩部必须显出是沿着旋转的周边旋转。在把重心从一只脚移到另一只脚时，不应前后摇摆。在第一次轴转时，脚的自然距离分配绝不可在随后的一步上增加。切不可伸腿伸脚，因为这会破坏旋转的纯净。高质量的移动旋转步的产生——有各种各样类型——是对它本身的深入研究过程，对于这个舞蹈的单个方面可以谈很多，写很多。信息量最丰富的讲座设计出来是为了培养出具有雄心壮志的舞蹈家。安东尼·赫尔利说的不言而喻的道理与舞蹈各方面的现实符合吗？正如任何一个好学生应该做的一样，学会把理论用于实践，然后，你可能成为一个好舞者。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

儒家思想心得体会篇七

儒家思想是中国最重要的传统思想之一，对中国社会和个人发展产生了深远影响。近年来，跟华杉学习儒家思想的机会不断增多，我有幸参加了他的讲座和研讨会，并通过与他的互动，深入体会了儒家思想的内涵与价值。在与华杉交流的过程中，我对儒家思想产生了许多新的独立思考和认识。以下是我对跟华杉学习儒家思想的心得体会。

第一段：儒家思想的尊师重道

儒家思想强调尊师重道的观念，而华杉本人也是尊师之道的典范。无论在讲座中还是研讨会上，华杉总是将尊师重道的思想渗透在每一个环节。与他的学生互动时，他总是耐心倾听，给予建设性的指导和鼓励，使每位学生感受到尊重和关爱。这使我深刻认识到，作为一个学生，我们应该始终怀着一颗谦逊和尊敬的心态来学习，同时也应该将尊师重道的理念融入自己的行为 and 处事方式中。

第二段：儒家思想的修身齐家治国平天下

儒家思想倡导修身齐家治国平天下的理念，即个人应通过修身来达到道德的境界，进而能够合家治家，最终为国家和社会的和谐与稳定作出贡献。华杉在讲座中深入浅出地讲解了儒家思想的道德修养和家庭伦理的重要性，并提醒我们在现代社会中，要始终保持家庭责任和社会责任的平衡。这使我意识到，作为一个个体，我们的行为和思维方式不仅会影响到自己，还会对他人和社会产生深远影响，所以我们需要从修身做起，用心去经营好自己的家庭，以及积极参与到社会的建设中。

第三段：儒家思想的和谐与人际关系

儒家思想强调和谐的人际关系，强调道德与伦理的约束。华

杉在讲座中重点强调了“仁”和“中庸”这两个儒家思想的核心概念。他指出，仁是儒家思想的核心，是人与人之间相处的基本准则，它要求我们以善良、仁爱和慈善的态度对待他人。中庸则强调平衡和中和的原则，要求我们在处理人际关系时要有分寸和折中的思维。这使我深入体会到，一个人的成功与否不仅取决于自身的努力，还与他人的支持和信任息息相关。只有在和谐的人际关系中，我们才能够发展和平衡的优秀品质，使自己在工作、家庭和社会中都能够得到认可和尊重。

第四段：儒家思想与教育

儒家思想对于教育的影响非常深远。华杉在讲座中着重探讨了儒家思想对教育的启示。他指出，儒家的教育理念强调人的全面发展，重视德育和身心健康的培养。在教育中，我们应该注重培养学生的道德品质和社会责任感，并培养他们正确的价值观和人生观。这使我深刻认识到，教育是一个国家和社会发展的基础，教育要从儿童时期就开始培养正确的道德观念和行为习惯，以培养健全发展的人才，为社会的繁荣和进步夯实基础。

第五段：儒家思想与现代社会

儒家思想对于现代社会仍然具有重要的参考价值。在与华杉的交流中，我深刻体会到儒家思想对于价值追求、社会秩序和个人修养的重要性。在当代社会中，面对日益复杂的社会问题和人际关系，我们可以通过学习和运用儒家思想来指导我们的行为。儒家思想的尊重、关爱和谦逊的精神，以及追求中庸和和谐的原则，可以帮助我们树立正确的人生观和价值观，并培养健全的人格特质，让我们能够在现代社会中心态平和地面对挑战和压力。

在与华杉学习儒家思想的过程中，我不仅感受到他的深厚学识和独到见解，也更加深入地理解了儒家思想的内涵和价值。

儒家思想的尊师重道、修身齐家治国平天下、和谐与人际关系、教育和现代社会等方面的启示，使我深刻认识到儒家思想对于个体和社会发展的重要性。我相信，在今后的学习和实践中，我将持续跟随华杉教授和学习儒家思想，以实践与思考的方式，不断提升自身素养和影响力，为社会的和谐与发展尽自己的一份力量。

儒家思想心得体会篇八

儒家思想作为中国古代文化的重要组成部分，对于塑造中国人的价值观和道德规范起到了重要的作用。为了更好地了解和理解儒家思想，我参加了华杉先生的儒家思想课程。通过与华杉先生的互动和学习，我深刻地体会到了儒家思想的智慧和价值，也对自己的修身养性有了新的认识。

首先，在与华杉先生的互动过程中，我意识到儒家思想强调的“仁爱”观念对于我们日常生活的重要性。华杉先生讲解了儒家思想中的“仁者爱人”，即在对待他人时要有同情心和关爱之情，要追求人类之间的和谐。通过与他人的交往过程中，我意识到自己在与他人相处时往往过于自我中心，容易忽视他人的感受 and 需要。而儒家思想则告诉我，作为一个人，应该关爱身边的人，关心他们的困扰和需要，这样才能真正实现“仁者爱人”的境界。通过学习儒家思想，我明白了仁爱的重要性，也开始尝试用更善良的态度去对待他人。

其次，在学习儒家思想的过程中，我领悟到了儒家思想中“君子”的理念。华杉先生讲述了“君子”的特质和行为方式，如修身齐家治国平天下等。这让我意识到，作为一个人，应该以道德和品德来衡量自己的价值，只有通过不断修炼和追求德行，才能成为真正的“君子”。儒家思想教导我们，要成为一个品德高尚的人，就要从自己做起，做到做人有原则、有道德，把自己塑造成一个真正的君子。这对我个人来说，是一个很大的挑战，但是也是一个很好的契机，让我思考自己的行为是否符合儒家思想中的“君子”行为准则。

此外，儒家思想中的“礼仪”观念也对我产生了深刻的影响。华杉先生解释了儒家中的“礼仪”概念，即通过约束自己的行为来维护社会秩序和和谐。在我个人的学习和工作中，我经常遇到自己行为不当、不礼貌的情况。然而，通过了解儒家思想中的“礼仪”，我认识到作为一个人，应该尽量遵守社会规范和道德准则，尊重他人，不轻易伤害他人的感受。我正在尝试将儒家思想中的“礼仪”融入到自己的生活中，这让我变得更加和谐、尊重他人，也能在各个方面取得更好的交流和合作效果。

最后，在学习儒家思想过程中，我还领悟到了儒家思想中关于个人修身的重要性。华杉先生强调了儒家思想中个人修身的过程，通过不断修炼和自我反思，提高自己的道德境界和个人修养，才能真正做到内外兼修。这让我认识到，要提高自己的个人素养，需要不断自我反省，纠正自己的错误和不足，以期成为更好的自己。我现在尝试着每天进行一些自我反思和思考，从而更好地了解自己的不足之处并尝试改进。通过个人修身，我相信我能够做到更好的自我管理和自我提升。

总的来说，跟华杉学习儒家思想让我受益匪浅。通过与华杉先生的互动和学习，我深刻地体会到了儒家思想的智慧和价值，也对自己的修身养性有了新的认识。儒家思想中的仁爱、君子、礼仪和个人修身的价值观念对于我个人的成长和发展起到了重要的指导作用。我将继续学习和理解儒家思想，将其中的智慧应用到自己的实际生活中，成为一个更有道德和品德的人。

儒家思想心得体会篇九

读《论语》感悟到儒家文化贯穿两千多年历史，辉煌古代，如今《论语》借助电视、网络、讲座向国内外传播，为建设当代人的精神家园做出了贡献。我从养生的立场思考儒学关于人生的基本准则。

1. 学习：“子曰：学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”人的思维敏捷，会学习，学的程度在于“习”，学后会用，必然产生喜悦。“习”是深入体会、反复练习，如弹钢琴，一个指法就练许多天，体育运动每个项目都要天天拼搏。习的目的在于升华，古儒叫格物，真明白了它的意义必然“悦”之。朋友来了可切磋，可升华，可传播，其乐大矣。孔子指出：人要通过学与习去追求人生的最高极点，是内悦；朋友互访，可以从中交换、互补、提高、借鉴、增强气场，使蓬荜生辉、信誉远播；君子应该有内心中的恒定地位，人不知道你的胸襟作为，又怎能生气呢？做人不是给人家看的，而是要担负起为国为民为人类的使命。圣人的这三句话是人生指南针。

2. 三省：曾子曰：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”古有“忠厚传家久，诗书继世长”之语。忠、信、习三者是人永远应对照的镜子。子贡问孔子国家安定政治平稳之道。子曰：“足兵，足食，民信之矣”。国家要强盛（兵足），经济要繁荣（足食），人民要信实。三股力量齐备，才能使国安定政治平稳，当力量达不到时，先去兵，经济力达不到可去食，但必须让老百姓对国家有坚强的信仰力。中国共产党建立后的28年中，经艰苦奋斗，缺兵缺粮食，但人民对党坚信不移，终于建成了中华民族人民民主共和国。

3. 天道：子曰：“天何言哉？四时行焉，万物生焉。天何言哉？”“无言”也是一种教育。“道法自然”，神接近天，圣接近地，人要开天辟地，一日九变。既要有理想主义，又要有现实主义。只有理想没有土地者是梦想主义者；只有土地没有天空是务实主义者，二者都不能得到开拓。上天给人自强不息、从容不迫的大气度；地给人以生生不息、温柔敦厚和谦仰的态度，加上人之理想与适应实践创新的摸索，成为伟大的力量，天人合一，与时俱进，一种完美的力量凝聚在心中，即浩然之气，至大至刚，是天时、地利、人和，是国家兴旺事业成功的基础。

4. “安贫乐道”：子曰：“贫而乐，富而好礼”。古有愿安贫乐道、寻找心灵的家园的人物如陶渊明。而今小康世界，物质极大丰富，全国老年人老有所养、有所学、有所用，更有所乐。如果说“贫”，那是道德修养不够，贪得无厌不知足。孔子“发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至”。在今天，中国有几亿老年人颐养天年，多学点传统文化儒、释、道、医、哲科知识，必然生“乐”。

5. “恕”：子曰：“己所不欲，勿施于人”。“夫子之道，忠恕而已矣。”把宽容放大，则“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”。我们应该怎样修身养性？一切皆由心而得，向外延伸，儒家用“和”，佛用“空”，道用“无”，全是开放性的，穿越千古时空，宇宙沧桑，这就是天地人合一之道也。

6. 心态：如何对待人生遗憾？

生活中的遗憾，如果多次放大，就会破坏生理功能，危及生命。“人非圣贤，孰能无过？”要用可以做的事去弥补遗憾。我有三宝“放、和、了”，“放”，万事放得下，身体放松，心胸放宽，心情放远。“和”，人对物要和气、和谐、和光同尘。“了”，事大事小、一过就了、一了百了。

7. 处世之道：怎样处理好人际关系？原则是强调做事的分寸，避免“过”和“不及”。“以直报怨，以德报德”。去体现人生的效率和人格的尊严。以怨抱怨将会成为恶性循环，殃及子孙后代；以德报怨，则献出越大，浪费越大。第三种态度是用率直、磊落、高尚人格，坦然面对，一切太过的疏远和太过的亲密，都会起相反的结果。子游说：“事君数（屡次），斯辱矣（招致羞辱）。朋友数，斯疏矣（也就快疏远了）”。子曰：“忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉”。（要保持一个尺度，不要大包大揽）如你真爱自己的孩子，就是让孩子独立去走上成功，距离和独立是一种对人格的尊重。夫妻之间彼此也要给对方留一点分寸，有一点余地，这是禅宗讲的“花未全开月未圆”的境界，使内心有所

期待，有所憧憬，全开了就要凋谢了。对待工作要尽心尽责。但子曰：“不在其位，不谋其政”。要本分，不要越俎代庖，会招来祸害和嫉妒。怎样做到“在其位，谋其政”呢？子曰：“笃信好学，守死善道，危邦不入，乱邦不居，天下有道则见，无道则隐。邦有道，贫且贱焉，耻也。邦无道，富且贵焉，耻也”。子曰：“君子之于天下也，无适也（不刻意强求，不无故反对）无莫也（没薄厚、没远近、没亲疏），义之与比”。（道义，就是做事的原则和标准）子曰：“巧言令色，鲜矣仁”。（不要说漂亮话，取悦于人，要少说多做）“谨言慎行（要四多、多思、多想、多听、多看）言寡尤，行寡悔（少指责、少抱怨、少后悔、就能成功）。”

尊礼、守礼、行礼节，“修己以敬”。子曰：“修己以安人”，修己以安百姓。尧舜其犹病诸。范仲淹说：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”（《岳阳楼记》）。孔子的态度是“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”。这是中国知识分子追求的人格写照。

8. 君子之道：

“仁而不忧，知而不惑，勇而不惧”。子曰“士而怀居，不足以为士矣”。曾子说：“士不可不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”“穷则独善其身，达则兼利天下”。“天下兴亡，匹夫有责”。

这是人生德大义，事关国家、大道。“子曰：“君子喻于义，小人喻于利”。“君子怀德，小人怀土。君子怀刑，小人怀惠”。“君子无恒产有恒心”。“矜而不争，辟而不党”。（君子在人群里从来不争，也不结帮营私）“君子和而不同，小人同而不和”。“君子周而不比，小人比而不周”。“君子坦荡荡，小人长戚戚”。君子的言行标准是“讷于言而敏于行”。（表面上少言寡语，而内心无比坚强、坚定、刚毅）子曰：“君子耻其言而过其行”。言过其行，说的多，做的少，是君子之耻。子曰：“君子不器”。君子的社会角色是

变通的，与时俱进的，而不是只作一份职业摆在那里。有个故事说：在炎热天有三个瓦匠，悲观主义者说“我在出苦役”；职业主义者说：“我在垒墙，要完成任务。”理想主义者说：“我在盖教堂。”同样一件事因心态、境界不同而体现出的生命价值有异。我们都可以成为不平凡的君子，君子儒的高尚完美的人生价值观是“君子不器”。我从此处认识到君子之道三大内涵的精髓是“仁而不忧，知者不惑（明白取舍，该做什么，不该做什么）勇者不惧（在道义中就要勇为，做到了仁知勇三达德）。”

9. 交友之道：“物以类聚，人以群分”，这就是人的价值取向。“子曰：益者三友，友直、友谅、友多闻、益矣；友偏僻、友善柔、有便佞，损矣。”直：真诚、坦荡、其人格给你勇气；谅：信也、诚实，使别人精神得到一种；净化和升华。多闻：知识面广，从间接中转化成你的直接经验。便辟：谄媚逢迎、溜须拍马。善柔：典型的“两面派”当面奉承，背后诽谤。便佞：夸夸其谈，耍嘴皮子。人生三道坎：“子曰：“君子有三戒；少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。告诉人当选朋友时应注意自己的年龄段和自己的心智素养，去交益友。人老了，许多人总是谈过去，谈家常，一谈现实则满腹牢骚，这样的心态不好。

10. 理想之道：子曰：“士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也”。孟子曰：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”志：宏大的理想，不见得是权势、金钱、或什么职业。每一个人都有自己生命链条中最在乎的东西。君子有天下使命、历史的使命，要不辱使命。理想之道就是给人一个淡定的起点，给一点储备心灵快乐的资源。不管环境好坏，君子内心有一种恒定能量，使周边熠熠生辉，用生命的气场改变命运和方向。我喜爱国画，当1972繁华年我作为黑五类分子，自己一人在家，一天只领到一斤白薯干，去上山砍柴，砍了二百多斤背着下山，突然天飘大雪，山路滑窄，于是扔掉柴薪，坐在山头观雪景画画。“千山鸟飞绝，万径人踪灭，孤舟蓑笠

翁，独钓寒江雪”（山下就是白河支流）暮色淹没了山头，我下山又走了二十多里，摸到被雪盖住的寒舍，空去空回，人生苦极反成乐。我爱针灸，因父亲是针灸大夫，我也学过中医，但没机会从医，1968—1978年间也曾治过不少病，曾为生气而停止呼吸的老太太刺透过心窝膻中穴，一针四十分钟后人好了，许多病都是医院不治之症。2006年我在医院体检出尿路结石和膀胱肿瘤，应该立即开刀，我练翻掌功半年再检查，两个病全好了。为了人类的健康长寿，我于2009年完成了《佛学养生九要参》和《百岁养生健康法宝》，衷心祝愿和谐社会人人健康长寿。

11. 人生之道：子曰：“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，所欲不逾距”。21世纪是科学昌明时代，最大的苦恼是信息太多，最大的难题是不知如何选择。选择要有规划，有信心毅力去孜孜不倦地学习。“过犹不及”，贪多嚼不烂，要把有限的知识融会贯通，融入自己的生命。子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆”。边学、边想、边应用。经过学习、历练，提升自己，有所感悟。学习有两种方式，“我注六经”，皓首穷经，白头到老。“六经注我”，用经典的精神来诠释自己的生命，这是心灵自信，叫“海到尽头天做岸，山登绝顶我为峰”，。“不惑”太难，当今物质极大丰盛，精神文化博异多彩，越多越奇越诱人，难辨高低、曲直、是非，这阶段要用减法，敢于取舍，舍去不必要的物、事和朋友。按照《中庸》的理念，才变成淡定而从容。

庄子《逍遥法》里说：“举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮，定乎内外之分，辨乎荣辱之境，斯已矣（受夸赞时而不多往前走一步，受辱时而不泄气，依然坚持自己的荣辱观）”。这就是孔子的“耳顺”境界，无论什么样的话，顺心的，逆理的都听得进去。不管云在五千米还是五百米，他总能感知到这个高度。孔子因材施教，“耳顺”使自己无比辽阔，可以遇合不同的高度，而不是刻舟求剑、守株待兔，以自己恒定的标准坚守在某个高度。这就是中庸的融会贯通

境界。从心所欲：当今世界一体化，西方文化和东方文化有对立斗争，也有互补和交融，互化又互相辅相承，成熟的传统文化要继承和发展创新，要与西方先进科学相结合。古为今用，洋为中用，“一万年太久，只争朝夕”。上半个世纪我们曾盲目横扫传统文化，现今全世界又春花怒放纷纷建立孔子学院林立于各国，在人类道德危机的重要时刻，我国古典精神力量文艺复兴《论语》更绽开独放异彩去拯救人类的本来心灵，修身齐家治国平天下，千古恒常。

西方文化相信“知识就是力量”，中国文化相信“道德就是力量”。21世纪的开端，世界各国纷纷建立孔子学院，学习中国传统文化，选择道德来拯救心灵信仰。孔子说：“仁者无敌”、“国君好仁，天下无敌”。“无敌”并不是别人打不过你，而是相互敬爱，以其自身人格的感召力化敌为友，化干戈为玉帛，这才是最高的境界。从表面上看道德是柔弱的，但是只有道德才能彰显人的崇高和尊严。放眼上下几千年的漫长历史，无论是物质的力量，还是制度的力量，抑或是知识的力量，都不如德性力量那样久远和悠长，斗转星移、时光荏苒，一切都在实践的无情淘洗中灰飞烟灭，唯有那“感天地泣鬼神”的德性之光确穿透漫漫长夜和重重屏障，依然熠熠生辉，感动一代又一代人的心灵，“道生之，德蓄之”，永恒不怠。我们学习中华文化，也就是学习道德文化。