

# 禅宗心得体会(模板7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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 禅宗心得体会篇一

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们

准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

## 禅宗心得体会篇二

禅宗是中国佛教传入中国之后的一个重要流派，它注重修炼个人的内心境界，推崇静坐禅修和参禅体验。禅宗小故事是禅宗传承的重要形式之一，通过短小的故事，向人们传递禅宗的智慧和教导。在这些小故事中，禅宗大师们以智慧的眼光看待人生和世界的本质，并且教导人们如何净化自己的心灵。通过阅读禅宗小故事，我们可以获得深刻的启示和感悟。以下将就禅宗小故事给予我的启示和体会进行论述。

## 第一段：开篇引出禅宗小故事对我的影响和思考

一个禅宗小故事给予我很大的启示，让我深入思考生活中各种琐碎的烦恼其实是多余的。故事中，一位求道者问禅师：“如何才能忘记过去痛苦的事情？”禅师回答说：“你为什么要去忘记它？只要没有人再次提起它，这个痛苦就已经过去了。”听到这个回答，我顿时恍然大悟。我们常常为过去的错误和伤痛纠结不已，而这些痛苦只有在我们的记忆中存在。只要我们放下它，将它交给时间的洗刷，那么这个痛苦就自然会消失。这个故事告诉了我要学会释放过去的痛苦，将更多的精力和时间用在当下。

## 第二段：讲述另一个禅宗小故事带给我的心灵启迪

另一个禅宗小故事给了我一种新的生活态度，并且让我了解到生活中需要有宽容之心。故事中，一位学僧对待其他人的错误和偏见充满了愤怒和抵触。禅师告诉他：“你为什么不能像大海一样，以包容和宽广的心胸来对待世界？”这个小故事让我深刻体会到，人生如同一场旅行，我们常常会遇到各种各样的人和事。如果我们对一切都抱持着偏见和愤怒的态度，那么我们的心灵将会变得狭隘和苦闷。只有拥有宽容和包容的心态，我们才能够洞察事物的本质和人性的美好，同时也能够减少自己因为负面情绪所带来的痛苦。

## 第三段：谈论又一禅宗小故事对我思考智慧和现实意义的影响

禅宗小故事教会了我如何以智慧的态度面对现实的困境。在一个小故事中，禅师告诉学生：你的眼睛看到的只是一块小小的乌云，但是你却以为整个天空都被阴云笼罩。这个故事告诉我要学会以智慧的眼光看待问题和困境。人们经常会被一个小问题或者小困扰所牵绊，认为整个生活都充满了困难和挫折。但是事实上，相对于整个宇宙和人生的长河来说，那些小问题和烦恼只不过是微不足道的一部分。只有以智慧

的眼光去看待，我们才能够真正理解现实的本质，并且不被琐碎的烦恼所困扰。

#### 第四段：又一个禅宗小故事给予我的心灵启发

另一个禅宗小故事深深触动了我的内心，故事中，禅师告诉一位学生说：“当你心慌意乱时，可以打开一本书阅读，把注意力集中在文字上，会让你更加冷静。”这个故事告诉我当心境不佳时，可以适当分散自己的注意力，并且集中精力在其他事物上。例如，看书、听音乐、散步等等。通过这样的方式，我们可以暂时摆脱现实的纷扰和烦恼，让自己的内心得到放松和冷静。同时，这个故事也提醒我，人的思维是可以调整的。当我们身心疲惫和烦恼时，可以通过改变思维方式来使自己更好地应对困境和压力。

#### 第五段：总结禅宗小故事对我带来的收获和启示

通过阅读禅宗小故事，我不仅学到了如何面对生活中的困境，同时也明白了生活的真谛和智慧之美。禅宗小故事教会了我如何净化自己的思维和心灵，摆脱束缚和烦恼。它们告诉我要学会放下过去、宽容他人、以智慧的眼光看待问题、调整思维方式等等。通过这些学习和体会，我相信我能够在日常生活中更加淡定、从容地面对各种挑战，并且以积极的心态去追求我所向往的生活。

### 禅宗心得体会篇三

做好群众工作，是党密切联系群众的重要纽带，也是每一个党员干部开展工作的重要途径。共青团作为执政党的青年群众组织，工作的核心就是巩固和扩大党执政的青年群众基础，团结带领青年为实现中华民族伟大复兴而奋斗。胡锦涛总书记对共青团提出的“两个全体青年”的政治目标，揭示了共青团根本的生命力在于同广大普通青年的关系，作为团干部更要深入基层，深入青年，树立全心全意为青年服务的宗

旨，切实做好青年群众工作。群众工作至关重要，但是群众工作有时最难做的，做好群众工作需要精神，更需要方法。通过近段时间的思考和梳理，认为做好新形势下的青年群众工作要做到五心。

一要虚心贴近青年。骄傲使人落后，谦虚使人进步。做群众工作更是如此，在做群众工作的过程中，如果我们作风粗暴，方法简单，处事不公，好大自满，不把群众放在眼里，摆一副官架子，很容易将青年拒之千里之外，造成团组织与青年的疏远。只有我们在与青年群众的接触过程中，用虚心贴近青年，并始终保持谦虚谨慎的工作作风和虚心求教的真诚态度，无论我们懂不懂的 1 事情，都抱着向青年虚心请教的态度，认真听取群众的意见建议，这样才能拉近与青年的距离，消除青年对你的陌生感和畏惧感，增强青年对你的信任感，促进与青年的亲切交流。只有把青年紧紧吸引在你的周围，才能增强团组织的战斗力。

二要热心关注青年。我国经济、社会加速转型，这种双重转型使经济成份多样化、利益主体多样化、社会形式多样化、生活方式多样化、就业方式多样化，从而引起青年的思维方式、价值观念发生重大变化。青年更加务实，普遍追求社会正义，希望提高自身的存在价值和社会话语权。作为团的干部，如果不热心于团的事业，不热心于青年问题，必将脱离青年群众。我们必须防微杜渐，保持一颗热心，时刻关心、关注青年，认真听取青年群众的意见和要求，对能办的事情要尽快办理，对暂时不能解决的问题，要做好疏导解释工作，对通过努力创造条件才能解决的问题，要力所能及，切忌对青年群众的要求采取漠然视之的态度，要让青年看到团干部，就等于看到了自己的希望，只有这样，才能切实把广大青年凝聚在团组织的周围。

三、不厌其烦、耐心说服，尽量多做工作，少采取压制行为，让青年群众切实从我们的耐心劝说和解释 3 中感受到党团组织温暖的温暖，真正与青年群众心与心“零距离”沟通，使青年

敞开心扉，与团干部产生心灵的共鸣，这样我们才能真正成为青年的贴心人。

五要真心帮助青年。广大团干部是加强青年群众工作的主体，以什么样的心态做好群众工作，关系团干部与青年群众的密切程度，关系团干部的形象和威信，做好青年群众工作，最核心的就是要真心帮助青年，对待青年群众要怀着一颗真心，充满一份真情，倾注一片真意。目前，青年在成长成才、就业创业、生产生活、权益维护等方面都会遇到这样或那样的问题，当青年有困难有问题找我们时，是对团组织的信任，我们决不可视而不见或束手无策，更不可遇到困难躲避逃避，而应当敢于面对，千方百计帮助青年克服困难，要深入青年，走到青年当中，掌握青年的思想动态和需求，从他们反映最强烈的热点、难点问题为切入口，把工作做实、让青年看得见、摸得着，让青年感受党团组织的关心和温暖。特别要主动关心帮助困难青少年群体，把扶贫帮困的政策落到实处，用满腔热情来做好青年群众的所思所盼，切实为青年献爱心、解难题，办实事、办好事，把青年更加紧密地凝聚在团组织的周围。

做好青年群众工作不是一朝一夕之功，也没有任何 4 捷径可走。青年群众工作关键在做，关键在人。卢展工书记多次强调，要少说多做，说到做到，说好做好，讲的就是要扎扎实实做。而做好青年群众工作还要靠人，靠全省10033名专职团干部的不屑努力，让我们按照卢展工书记的要求，真正扑下身子，深入基层，深入青年，进一步树立群众观念，坚持群众立场，运用好群众工作的方法路径，创新群众工作的形式载体，树立心系青年、务实实干、少说多做、说到做到、说好做好的形象，做深做实做细青年群众工作，用干部形象带动群众工作，把最广泛的青年团结凝聚在团的周围，不断巩固扩大党执政的青年群众基础。

## 禅宗心得体会篇四

学习禅宗，本是为了寻求内心的宁静与平和。在这个喧嚣纷杂的现代社会，人们常常感到内心的迷茫和不安。而禅宗恰恰提供了一种静心冥想的方法，帮助我们回归内心，找到真正的自我。对于我来说，学习禅宗是为了寻找内心的宁静与平和，以求在纷纷扰扰的世界中找到一个定档。

### 段落二：冥想的实践与体验

禅宗的核心方式就是坐禅静心，不言语、静坐，只专注于呼吸与当下的一切。起初尝试禅修，我很难完全静下心来，喧嚣的思绪常常在脑海中纷至沓来。但随着时间的推移，我逐渐学会了将注意力集中在当下的呼吸上，并尽量排除其他杂念。我发现自己在冥想时，感觉身体的重量逐渐减轻，心灵也变得轻松起来，似乎有一股暖流在身体中流动。这种自我感知的体验使我更加坚定信念，冥想是一种可以帮助人们获得内心宁静和平和的有效方式。

### 段落三：心境的转变与认知的拓展

通过冥想，我意识到念头的无限循环常常导致内心的纷乱。我开始学会观察自己的思维，而不是盲目地被思维所驱使。做到这一点并不容易，但每一次成功观察思维的瞬间，我都能感受到内心的宁静与平和。我渐渐明白，冥想并不是要消除思维，而是让我们学会超越思维的束缚，以一个全新的视角去看待自己与世界。这种心境的转变使我开始意识到，人生中的许多问题与困惑并非来自外界，而是源于自己内心的纷乱。只有达到内心的平静与安宁，我们才能以更加冷静客观的态度去面对各种挑战和困境。

### 段落四：禅修对生活的影响

学习禅宗后，我发现自己在日常生活中更加关注当下和内心

的感受。无论是吃饭、洗澡还是工作，我都开始尝试将自己的注意力集中在当前的活动上，而不是随意地思绪飘荡。这样做带给了我一种深入体验生活的全新感受，让我更加珍惜和感激每一个当下的瞬间。此外，禅宗还教会了我如何正确地处理负面情绪。通过冥想，我学会了接纳各种情绪的到来，并逐渐学会不与之抗争，而是以观察者的角度去看待它们。从而摆脱了过去常常被负面情绪所困扰的困境。禅修使我在生活中更加从容，更加心平气和，也更加有自信地面对各种困难和挑战。

### 段落五：进一步思考与未来展望

学习禅宗的过程中，我逐渐明白禅宗并不仅仅是一种冥想的修行方式，而是一种生活的态度和境界。通过冥想，我们可以认知到自己内心的真实需求和渴望，并为之努力奋斗。同时，禅宗还告诉我们，内在的平静和宁静并非来自外界的追求，而是来自内心的觉醒与自我。在未来的日子里，我将继续深入学习和探索禅宗的智慧，并将其融入到自己的日常生活中，以实现内外的和谐与平衡。

### 总结：

学习禅宗后，我体会到了内心的宁静与平和。冥想成为了调整心态、放松身心的有效方法。禅宗的修行让我学会观察自己的思维，超越自我，体验当下的美好。这种心境的转变让我能更好地处理生活中的种种挑战和困扰，同时也让我更加全身心地享受每一个当下的瞬间。未来，我将继续深入学习禅宗的智慧，希望能让内心更加宁静、生活更加和谐、自己更加充实。

## 禅宗心得体会篇五

其实学好数学是十分简单的，只要你细心、认真，并掌握好数学四要素，那考上110分时没问题的。

首先是第一个要素：就是上课认真听讲，不分神、不走神。数学是考验思维能力与精力问题，所以，上课一旦分神，就会导致在数学老师讲题的过程中听不进去，听不进去就会变成一样类型的题不会，而上课的效率也是大损折扣。所以在课上最重要的一点，就是要保住精力，不能分神。

第二个要素：家庭作业认真做，这也是最为重要的一个因素。所谓家庭作业，就是对课上听讲的一个巩固。只有你认真做好家庭作业，才能及时对课上的知识再有一个了解。所以在做家庭作业的同时，就是相当于是在复习课上内容，同时也是在检测你上课的听讲效率。

第三个要素：就是错题本。对于这个本子可能大家并不陌生，因为老师从初一就开始让我们建错题本，可是有些同学却偷懒不去做，其实错题本有两个好处，其一，省时间。打开本子，一目了然，用不了十分钟就复习完了。第二，复习效果也是极佳，所以，要想又省时又要复习的好，那么错题本就是必须要选择的了。

第四个要素也是我们最为熟悉的，那就是复习和预习了。所谓复习，就要看完错题本之后，再看一些例题就可以了。而预习，则要偏重于书上，而理解完书上后，大家应该尽所能在《配套练习册》或《同步训练》上找一些题做，这样就可以使你明天更加的得心应手。

相信只要大家学会学习，并掌握学习方法，注意这四个要点，数学成绩一定会上去。

## 禅宗心得体会篇六

在我读完禅宗语录后，我深深地意识到，禅宗思想是非常深刻的，它告诉我们通过冥想和静思可以帮助我们超越物质世界，感知内在自我，通往内心平静和真正的幸福。

禅宗语录中的名言警句让我对禅宗思想有了更深入的理解。例如，无心念则无烦恼，无心烦则即安乐。这句话告诉我们烦恼的根源是我们的内心，在我们的内心平和的状态下，外在的一切都不会影响我们。通过静心冥想，我们可以控制内心，超越自我，达到真正的幸福。

还有一句话，不去想未来，不去想过去，不去想现在，向一切诸行性空。这句话告诉我们不要沉浸于对过去或未来的担忧，而是应该关注现在的当下，用冥想来培养自我意识，掌握自己的情绪和思考方式。

在我的冥想实践中，我发现禅宗语录中的方式可以帮助我感觉到更深的内心平静。通过慢慢聚焦和慢慢深入思考，我能掌握自己的思维和情绪，超越个人的欲望和愿望，从而达到更高的自我理解，掌握更深刻的人生意义。

总之，禅宗的语录是一种非常有用的工具，可以帮助我们从外部的有形世界走向超越我们物质世界的自我认知。对于那些想要达到自我平静和真正幸福的人来说，禅宗思想中的思考方式确实值得我们探索和尝试。

## 禅宗心得体会篇七

在跨年时，隔壁的邻居，甚至我的父母在看晚会，打牌消遣之时，我蜷缩在自己的小书房中，独自一人闷头在写着。其实自己那时也不知道再写什么，也只不过是随便写写，既书写着自己的情感，也在书写这自己的灵魂。

随着春晚的进行，我的字数也逐渐多了起来，周围也不时零零星星地传来鞭炮声，一次又一次地打断我的思绪。我便索性甩开手中已捂得温热的笔，向后仰去，一动不动地望着桌旁的电子钟，关掉我的照明工具——台灯，再黑夜中听着音乐望着不时被照亮的天空。

随着桌旁电子钟的显示屏离0：00越来越就近，耳边传来鞭炮声也越来越大，渐渐的，音箱的声音也逐渐被覆盖。我停下手中的笔，望着漆黑的天空被烟花所照亮，若有所思。

半小时过后，声音渐渐减弱。

群响具绝后的夜晚，四周显得格外寂静，我呆呆的望着天空，心底涌起丝许不舍。舍不得时光流逝地如此之快，却只能在此地感叹，奈何不了其离去的匆匆步伐。

在椅上，回忆着上一年的种种，有多少能在我的脑海中留下美好的回忆；本站站回想着上一年的遗憾，有多少真正地理解了给自己积累了经验；回望着上一年的计划，有多少是脚踏实地完成了……这不仅是对旧一年的反思，更是对新一年的展望。

耳边的音乐又逐渐清晰，揉揉已有些酸涨的双眼，拧开台灯，拿起已有些凉的笔，又开始写着没有主题的文字。对于我而言，只要有的写便好。

黑夜中灯光渐渐地被熄灭，跨年的人们也闭眼打起了呼噜。我不会以这种酣睡的方式迎接新的一年，而是以我独特的方式来庆祝这个举国欢庆的日子。