

# 2023年于丹庄子心得全集 于丹庄子心得 读后感(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 于丹庄子心得全集篇一

于丹教授在《庄子心得》一书中，用她独特的语言风格和丰富的人生体验，为我们解读了《庄子》中的诸多问题。她将深奥的哲学道理，用平易近人的语言，生动地呈现出来，让我受益良多。

在解读《庄子》的过程中，于丹教授强调了个体在面对社会、自然和人生时的态度。她认为，我们应该保持内心的自由，不受外界的束缚，追求真实的自我。这一点，在《庄子》中的“逍遥游”一文中得到了很好的体现。

于丹教授的解读，让我对《庄子》有了更深的理解。她用生动的语言，将原本深奥的哲学道理，转化为了我可以理解和接受的知识。这让我感到非常惊喜。

总的来说，《庄子心得》是一本非常值得一读的书。于丹教授的解读，让我对《庄子》有了更深的理解，也让我明白了更多的人生道理。她所教授的道理，不仅适用于《庄子》，也同样适用于我们的日常生活。我会将这本书推荐给我的朋友们。

## 于丹庄子心得全集篇二

“独与天地精神往来”，与天地精神沟通，再没有什么能够束缚思想，所谓随心所欲了。

在于丹的《庄子心得》中，感触较深的有两个方面，一是内方外圆，一是“一个人的境界决定了他的思维方式”。

庄子托孔子说，“古之人外化而内不化，今之人内化而外不化。”外化而内不化，要随着外界的变化而变化，而自己的内心却要一直坚持原则。这解决了一个问题，坚持原则和随外部变化是相辅相成的融合关系，而不是相对关系。只有能随外界变化而变化才能适应环境，如果不能适应环境，就会与环境冲突，而在无力瞬间改变环境的情况下，只能被环境慢慢侵蚀，被环境同化或者抛弃。而随外界变化并不是无原则的变化，而是在坚持内心原则的变化，适应环境才能更好的生活，即使要改变环境，也是体会到环境的基础上再做出的改变，而不是盲目的改变。对内坚持原则是不变的原则，否则就失去了自己。在坚持自己的基础上主动适应环境。

## 于丹庄子心得全集篇三

《庄子》是一部充满哲学智慧和想象力的经典作品，讲述了关于生命、自然和人类社会等方面的思考。于丹教授的解读，深入浅出，让人深受启发。

庄子的思想具有强烈的批判精神，对社会现状和道德规范进行了大胆的挑战和反思。他认为人们过于注重外在的虚荣和物质的追求，而忽视了内心的真实感受和价值的真正所在。这使得我们重新审视现代社会的价值观，倡导回归内心的平静和淡泊，追求精神的自由和独立。

于丹教授的解读方式独特，她将庄子思想与现实生活相结合，用通俗易懂的语言解释了庄子思想的内涵。她强调了庄子思

想中的“无为而治”，即不要过度干预自然和他人，遵循自然规律，尊重个体的自由和独立，让人感受到一种返璞归真的境界。

个人在阅读过程中的感悟也颇多。庄子的思想让我意识到，在快节奏的现代社会中，我们很容易迷失自我，追求物质和权力的崇拜，而忘记了生命的真谛。我们应该学会关注内心的感受，寻找生命的意义，做到真正的内心强大。

总之，《庄子》的解读让人受益匪浅，它让我重新审视了生命、自然和人类社会，让我深刻理解了庄子思想的内涵和价值。在未来的生活和工作中，我将更加注重内心的修养，遵循自然规律，追求精神的自由和独立，让生命更加充实和有意义。

## 于丹庄子心得全集篇四

全书的内容分为十章。每一章都是与我们的生活、工作、身心健康等息息相关。认识了庄子是诸子百家中一个重要人物，他的故事气势磅礴，纵横恣肆；他的思想深邃宏阔，笼盖古今；他的寓言想象奇独，寓意深远；他的风格嘻笑怒骂，了无拘围；他看破功名，不屑利禄，甚至对于死亡，他也有自己独到的见解。他带给我们的是一种无边无际的奇思异想。

于丹这位教育家对于庄子的人物的确评价是综合性的，也是很适合让我们理解的。于丹说：“我们有什么样的眼睛，就有什么样的生活。人们可以从不经意的地方，从最小的细微处看出精妙的大道理。关键在于你是不是用心，是不是能够从这些细节里面真正去获得你自己需要的知识和感悟。

人生应该怎么活？什么样的人生才是成功的？这些问题时刻都会萦绕在我们耳边，或是深入到内心。生活在这样一个信息时代，我们看到的世界是繁华的，忙碌的，这一切外在的东西恰恰左右了我们内心那一份最纯真的向往。过多地追求物

质世界，使我们失去了最宝贵的年华，失去了欢乐的时光和自由。终其一生，人们只为了两个字：名利。我们的眼睛看世界太多，看内心太少啊！正如书中所说，你可以了解世界，你可以了解他人，只有看见自己的心，才算是觉悟。为什么我们总觉得心中有无限愁苦？总觉得生活不眷恋我们？原因是我们太爱斤斤计较，有太多太多的痴迷，而没有看得通透。每当我陷入孤独总会感觉为什么别人都那么快乐，其实，寂寞也会带给我们意想不到的境界。也许安静的环境更利于人去思考，所以孤独寂寞也并不愁苦。

时代的变迁使我们的思想也得以发展，但这种发展是否有利于我们呢？在当今这个时代，有各种大大小小的迷惑、困惑、诱惑、疑惑，当我们面对这些问题的时候，我们的思想是否还会坚定从容呢？“小惑易其方，大惑易其性”，小迷惑改变人生的方向，大迷惑改变的是人的本性。迷惑我们的有两个障碍：一是物质，二是世俗。物质往往是一种利益，可以迷惑我们的判断；而世俗往往是一种言论，一种眼光，可以扰乱我们的价值观。现在我们已经成为了物质的奴隶，精神也像幽灵一般飘摇不定。那么，我们还能看清我们的内心吗？还能看清我们自己吗？如果我们连自己还未看清怎么能看得清这个世界？心如明镜，这需要我们释放一切包袱，回归原本的自我，回归自然，这样才能聆听到我们内心最美妙的乐曲。

人，生来，睡不过一床，食，不过一碗。短短数十年，一晃而过，为了今后的日子不后悔，现在的生活还是简单朴素一点，保持单纯的好。否则太多牵挂，太多焦虑，岂不左右了自己明智的判断。记得动画片忍者神龟里面老师对达芬奇说：问问你的心。言下之意，不要勉强自己，问问你自己的心是否快乐。

## 于丹庄子心得全集篇五

偶然的机，从朋友的介绍中，初识了这本《于丹庄子心得》。细细咀嚼，慢慢品读，在静静的夜晚轻轻的与心灵对话，感受到了生命宁静中的颤动之姿，摇曳中的沉静风骨。

《庄子》与我并不陌生，或许应该说有些老庄思想以于不知不觉深入人心了。《于丹庄子心得》大部分篇幅通过解读庄子中的寓言，从人对寓言的最直接的“觉”，结合现代社会的现象，引导我们用庄子的思想来指导人生，懂得用心生活，体会超越的“悟”。我认为人生有许多“觉”的过程，就像有些“屠夫”解牛的过程一样，用刀乱砍筋骨而损坏刀，和超越外在的表现，寻找内心地慧眼游刃有余，所在之差就在于精神世界的悟！

### “觉”与“悟”的联系

故事是这样展开阐述的：《庖丁解牛》，节选自《庄子·内篇·养生主》，描述了庖丁在解牛时达到游刃有余的境界，而他的刀十九年还像新的一样。庖丁解牛，如果引申一点，也可以说是一个人怎么达到对人生的掌控，庖丁解牛也是不断进步的：先是目有全牛，三年后目无全牛，最后是神遇全牛而游刃有余。人生的掌控，最高境界不也是从有到无到游刃有余的过程吗？先是规划人生，但未免有点像站在山底去规划登山的路径，显得路途遥远，容易迷失方向，所以要有一种“无”的精神，能够超越山的最高处，才能最终将“有”和“无”结合起来，达到“神”的境界，既能超脱一切而又能顺应一切，顺其自然地将自己有限的生命，融合到无限的最朴素而且最本初的生命大道中去。

我联想到了我们的职业岗位。在我们的教育教学中也是这样，“觉”的事件和过程是随处可见的：孩子们在学习中什么时候表现的最有兴趣，他们是怎样看待老师对他们的评价，当他们高举着小手是在渴望着什么……而这时我们作为老师，作为引导者，囫圇吞枣，一笔带过的结果便是“丢失”了“悟”。进而是丢失了一次“超越”的契机，升华的“境

界”。如果，你注意到学生喜欢在游戏中学，那么你就会去有意的创设一个好的学习氛围，更好的调动情绪的环节；如果你理解老师的一句肯定会在他们的脸上浇开一朵花，那么你的课堂将是融洽的，富有吸引力的；如果，你从他们高举的双手中读懂了交流的渴望，那么你的课堂就是充满互动、灵动的……其中这或许便是悟的瞬间，它是基于积极的思考，经验的不断累积而成的。

## “觉”到“悟”的成长

《于丹庄子心得》还着重描述了内心的力量，强调认识自己的重要性。认识自己是一个人生历程，需要你不断的倾听自己的心声，而不是让你随波浮沉，盲目仿效。面对现代物质化愈来愈强的社会，它常让我们在潮流的浪尖，迷失双眼，终而脚步零乱的踏上肤浅，流行的‘航船。失去品味、品质的本质，我们要摆脱外在的标准和评价来判断自己的能力。

本书中有这样一个故事：大家都知道扁鹊的名字，是中国古代著名的医生，成为中国名医的代称。扁鹊去见魏王。魏王说：“我听说你们家兄弟三人都擅长医术，你跟我说说，你们三人中，谁的医术最高明啊？”扁鹊老老实实地回话：“我大哥医术是最高的，我二哥其次，我的医术最差。”魏王惊讶地问：“那为什么你天下闻名，而他们两人却默默无闻呢？”扁鹊说：“因为我大哥给人治病，总能够做到防患于未然。这个人得病但还没显出征兆，他手到病除，把病根给消除了。这个病人就像没得病一样，所以有的人都不知道，他是给人除预先的病。我二哥治病是在病兆起初之时，他用药就把病除了。大家总认为他能治的是小病，而不矢此病发展下去那会要命的大病啊！”

扁鹊能够在自己名声大扬之时说出此番事实，而不以别人的看法去认识自己，实属不易。它再一次的告诉我们要时时刻刻去倾听自己的心声，不要受别人的观点和束缚。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。

每个人都能拥有辉煌和成功的人生，只要懂得去“觉”，从觉中“悟”！

读于丹《庄子》心得之《境界有大小》，于丹在里面写道：“一个人，永远不要去羡慕别人。”为此，她还专门列举了《庄子——人世间》中的一个关于树的例子：

一个姓石的木匠到齐国去，路上看到有一棵栎树。这棵栎树被这个地方的人奉为社神来祭祀。

这树有多大啊？庄子的形容很夸张。他说，这棵树的树阴可以遮蔽几千头牛在这树底下乘凉，量一量树干可以达到百尺粗，跟山一样高，很多丈高以上才生枝干。

这棵大树吸引了好多人来观赏，但石木匠看也不看一眼，就离开了。他的徒弟问师傅：“这么好的木材为什么看都不看呢？”

石木匠说：“这种树木是没有用的散木，木质不好。用它做船，那船很快就沉；用它做棺材，这棺材很快就会腐烂；用它做器物，这个器物很快就会折断；用它做门，这门就会流污

浆；用它做柱子，会被虫蛀。所以，这是‘不材之木’，做什么都不行。”

晚上，石木匠梦见这棵栎树来跟他说话。

那棵散木说，你看那些果树和瓜果，那是大家所认为的有用之材，每年硕果累累，大家对它赞不绝口，结果是大枝条全被折断了，小枝条都被拉下来，那上面结的果实，年年一熟，人们就来剥夺它。因为它们有用，所以伤害了自己，早早就死了。我就是没用，所以才保全了自己。

庄子的故事讲得似乎有些超现实，但也提醒我们不必去羡慕那些被世俗人所赞不绝口的人；因为他们的所谓有用背后，不知对自己做出了多少伤害？付出了多少的代价啊！

《庄子——逍遥游》有一个最著名的故事：

北海有一种鱼，叫做鲲。鲲十分巨大，不知道有几千里长。它能化成一种叫鹏的鸟，也有几千里。当它振翅而飞的时候，翅膀像遮蔽天日的云彩。鹏会在海运来临的时候飞往南海。南海，也就是天池。当它飞往南海的时候，会击起三千里高的浪花，乘着风直上九万里的高空，而且这一飞就是六个月。

然而，蝉和斑鸠却嘲笑说：“我们快速飞起，冲上榆树和檀树，但有时达不到目的地，就掉落到地面上，何必要飞到九万里那么高呢？”麻雀也嘲笑说：“它究竟想要飞到哪儿去呢？我使劲的往上飞，也不过飞几十丈那么高就得回来，在蓬蒿之间翱翔，已经是飞翔的最高境界了。它究竟要飞到哪儿去呢？”

在这个故事中，人们往往会羡慕大鹏鸟的视野宽阔，气魄宏大，会嘲讽蝉、斑鸠和麻雀在大鹏面前如小丑般的无知、可笑，它们鼠目寸光，即使尽力气地翻飞腾跃，也不过蓬蒿之间，数丈而已，它们又有什么资格去嘲笑翱翔于天际的大鹏

鸟呢!难怪连庄子也说“这几个小虫子又知道什么!”大有“燕雀安知鸿鹄之志?”的感觉。

然而，这只不过是从小人很世俗的、狭隘的角度得出的结论。而事实却并不如此!

我们知道，宇宙(或道)是无限的，到底无限到何种程度呢?有一部电影描述得很好：在地球上，外星人与人类寻找一个决定双方命运的宇宙，经过双方的生死较量，这个宇宙最终被人类寻获并夺得，你知道这个宇宙在哪里吗?它在一只黑猫的脖子上挂着，只有玻璃弹珠那么大，但当你从外向里望时，里面却是繁星密布，浩瀚无边，的的确确的是一个宇宙。宇宙就只有那么大吗?不是的!电影到结束时，镜头拉向远方，我们伟大的地球慢慢地缩小，变成蓝色的球，再缩小，在太阳系里变成一颗小星星发着微弱的光，再缩小，地球早已看不清了，太阳系在银河系里缩成一小片，再缩小，银河系已变成一小团雾，再缩小，银河系在我们的宇宙里已看不见了，最后我们的宇宙变成一颗小小的弹珠在地上滚动，掉到一个小坑里，与另外一颗弹珠撞在一起。这时，一个外星人伸出一只长着柔软大手的瘦长胳膊，用手抓起两颗弹珠，放到一个布袋里，布袋里已有满满的一袋子呢!

相反，麻雀、斑鸠和蝉倒是很幸福的，它们的幸福正在于它们的无知和自我满足!

现实生活中不也如此吗。有一个朋友通过自己十来年的奋斗，已经拥有上千万的家产，家中的住房已从乡下的农房换成了小别墅，后来他觉得小别墅也不好看，又想买三十亩地造个小园林，现在他已在付诸实践了。有人对他说，怎么这么不知满足呢?等你有一小园林后，就会有会想，似乎家中少了一座山，你就又会不满足了。

是啊!到什么时候才能真正的满足呢!这不是自寻烦恼吗。不是很痛苦吗。

所以，做一只无知、无用和自我满足的小麻雀又有什么不好呢！

## 于丹庄子心得全集篇六

偶然的机，从朋友的介绍中，初识了这本于丹庄子心得。细细咀嚼，慢慢品读，在静静的夜晚轻轻的与心灵对话，感受到了生命宁静中的颤动之姿，摇曳中的沉静风骨。

庄子与我并不陌生，或许应该说有些老庄思想以于不知不觉深入人心了。于丹庄子心得大部分篇幅通过解读庄子中的寓言，从人对寓言的最直接的“觉”，结合现代社会的现象，引导我们用庄子的思想来指导人生，懂得用心生活，体会超越的“悟”。我认为人生有许多“觉”的过程，就像有些“屠夫”解牛的过程一样，用刀乱砍筋骨而损坏刀，和超越外在的表现，寻找内心地慧眼游刃有余，所在之差就在于精神世界的悟！

### “觉”与“悟”的联系

故事是这样展开阐述的：庖丁解牛，节选自庄子。内篇。养生主，描述了庖丁在解牛时达到游刃有余的境界，而他的刀十九年还像新的一样。庖丁解牛，如果引申一点，也可以说是一个人怎么达到对人生的掌控，庖丁解牛也是不断进步的：先是目有全牛，三年后目无全牛，最后是神遇全牛而游刃有余。人生的掌控，最高境界不也是从有到无到游刃有余的过程吗？先是规划人生，但未免有点像站在山底去规划登山的路径，显得路途遥远，容易迷失方向，所以要有一种“无”的精神，能够超越山的最高处，才能最终将“有”和“无”结合起来，达到“神遇”的境界，既能超脱一切而又能顺应一切，顺其自然地将自己有限的生命，融合到无限的最朴素而且最本初的生命大道中去。

我联想到了我们的职业岗位。在我们的教育教学中也是这样，“觉”的事件和过程是随处可见的：孩子们在学习中什么时候表现的最有兴趣，他们是怎样看待老师对他们的评价，当他们高举着小手是在渴望着什么……而这时我们作为老师，作为引导者，囫圇吞枣，一笔带过的结果便是“丢失”了“悟”。进而是丢失了一次“超越”的契机，升华的“境界”。如果，你注意到学生喜欢在游戏中学，那么你就会去有意的创设一个好的学习氛围，更好的调动情绪的环节；如果你理解老师的一句肯定会在他们的脸上浇开一朵花，那么你的课堂将是融洽的，富有吸引力的；如果，你从他们高举的双手中读懂了交流的渴望，那么你的课堂就是充满互动，灵动的……其中这或许便是悟的瞬间，它是基于积极的思考，经验的不断累积而成的。

## “觉”到“悟”的成长

于丹庄子心得还着重描述了内心的力量，强调认识自己的重要性。认识自己是一个人生历程，需要你不断的倾听自己的心声，而不是让你随波浮沉，盲目仿效。面对现代物质化愈来愈强的社会，它常让我们在潮流的浪尖，迷失双眼，终而脚步零乱的踏上肤浅，流行的航船。失去品味、品质的本质，我们要摆脱外在的标准和评价来判断自己的能力。

本书中有这样一个故事：大家都知道扁鹊的名字，是中国古代著名的医生，成为中国名医的代称。扁鹊去见魏王。魏王说：“我听说你们家兄弟三人都擅长医术，你跟我说说，你们三人中，谁的医术最高明啊？”扁鹊老老实实地回话：“我大哥医术是最高的，我二哥其次，我的医术最差。”魏王惊讶地问：“那为什么你天下闻名，而他们两人却默默无闻呢？”扁鹊说：“因为我大哥给人治病，总能够做到防患于未然。这个人得病但还没显出征兆，他手到病除，把病根给消除了。这个病人就像没得病一样，所以有的人都不知道，他是给人除预先的病。“我二哥治病是在病兆起初之时，他用药就把病除了。大家总认为他能治的是小病，而不矢此病发展下去

那会要命的大病啊！”

扁鹊能够在自己名声大扬之时说出此番事实，而不以别人的看法去认识自己，实属不易。它再一次的告诉我们要时时刻刻去倾听自己的心声，不要受别人的观点和束缚。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。

每个人都能拥有辉煌和成功的人生，只要懂得去“觉”，从觉中“悟”！