

# 2023年庄子读书感悟(模板5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

## 庄子读书感悟篇一

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，迷迷糊糊，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！

## 庄子读书感悟篇二

2. 五声：宫、商、角、徵、羽。

六律：黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、无射、夹钟

3. 五色：青黄赤白黑

五臭：膻、焦、香、腥、朽

五味：酸、辛、甘、苦、咸

出自其中的成语、典故等

1. 《·大宗师》：“三人相视而笑，莫逆于心，遂相与为友。  
(莫逆之交)

2. 匠石运斤成风，听而斫之，尽垩而鼻不伤，郢人立不失容。  
(用来比喻技术极为熟练高超)

3. 自是之后，以强凌弱，以众暴寡。汤武以来，皆乱人之徒也。

4. 梓庆削木为鐻，鐻成，见者惊犹鬼神。鬼斧神工

5. 吹响呼吸，吐故纳新

6. 子非鱼，安知鱼之乐？

子非我，安知我不知鱼之乐？

7. 臭腐化为神奇，神奇复化为臭腐。

8. 形若槁骸，心若死灰

### 庄子读书感悟篇三

偶然的的机会，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，他们是这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，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鸣不己的平常人。

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”！

读后感范文汇总

读后感大全汇总

中外名著读后感汇总

四大名著读后感汇总

## 庄子读书感悟篇四

庄子是诸子百家中一个重要的代表人物，人们把孔子称为“圣人”，称庄子为“神人”。记得在我的大学时代，博学多才的中古文学老师最喜欢讲的也是庄子的作品，在学校组织了集体看过于丹的论语心得之后，我又在假期中阅读了于丹庄子心得。

庄子(约前369年—前286年)，名周，一字子沐，战国时代宋国蒙人，曾任蒙之漆园吏。贫而乐道，不慕富贵。于丹庄子心得读后感。他是庄子学派的创始人。庄子是继老子之后，

战国时期道家学派的代表人物。著名思想家、哲学家、文学家，老子哲学思想的继承者和发展者。

代表作庄子(又被称为南华经)阐发了道家思想的精髓，发展了道家学说，使之成为对后世产生深远影响的哲学流派。他的学说涵盖着当时社会生活的方方面面，但根本精神还是归依于老子的哲学。后世将他与老子并称为“老庄”，他们的哲学为“老庄哲学”。

庄子共三十三篇，分“内篇”、“外篇”、“杂篇”三个部分，一般认为“内篇”的七篇文章肯定是庄子所写的，“外篇”十五篇一般认为是庄子的弟子们所写，或者说是庄子与他的弟子一起合作写成的，它反映的是庄子真实的思想；“杂篇”十一篇的情形就要复杂些，应当是庄子学派或者后来的学者所写，有一些篇幅就认为肯定不是庄子学派所有的思想，如盗跖、说剑等。于丹庄子心得读后感。

于丹庄子心得大部分篇幅通过解读庄子中的寓言，结合现代社会的现象，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，这种境界超越名利，超越生死，超越一切，逍遥得自在，追根究底是一种精神生活，灵魂生活，是一种“无”的境界，“归零”的境界，需要不断反观内心，需要大觉悟才能体会得到，而且更需要时间，因为“悟”本身是一个过程。

在大境界的指引下，我们就会逐渐走上人生的坦途，直至掌握人生之道。如果没有大境界的指引，我们的人生就像有些“屠夫”解牛一样，用刀乱砍筋骨而损坏刀，在生活和工作中被一些小事所困，被有形有象的名和利所扰，在社会中被五颜六色，纷纷纍纍的表面现象所惑，不知不觉地浪费我们宝贵的生命。

于丹用内心、自然流露的语言，借尊者、名人之口说出自己的观点看法，并用那些虚拟的、寄寓于他人他物的寓言小故

事诠释着人生的哲理，那就是：宽容感恩于外在世界，融合于一切自然规则，清醒地认知自己的内心，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。

庄子的人生哲学，就是教我们要以大境界来看人生，感知己心，淡泊心态，合乎自然，超越利禄功名和自我。——是一种理想的，甚至是超理想的境界。读过此书，让人在不经意中增加了智慧的砝码，给予了力量的源泉，伴随了身心的成长，满足了心与心的交流，真正品味出那份平平淡淡才是真的细腻意境。

于己于人，无论你在何种岗位上，环境只是一种需要你去顺应的外在世界，却需要你坚持自己内心的秉性而不随波逐流，并让自己尽力把自身的潜能激发到最佳状态，那何尝不是一种超越自我的成功；无论在家庭还是社会，你充当的任何一个角色都需要你用心面对，真心付出，等到再回首时，我们可以无怨无悔，因为我们已经尽心尽力。作为一名教师，更是如此，我们的快乐，就是可以从孩子们一双双清澈的眸子里，看见他们对你的喜爱，夫复何求！

## 庄子读书感悟篇五

二十一世纪什么最重要？电影《天下无贼》里葛优演的黎叔回答得好，人才最重要。

新一届局党政领导班子对人才培养工作高度重视，通过组织干部培训、开展文体活动等各种方式方法来搭建平台，挖掘人才、激发潜力、鼓励创新，希望达到为劳动保障事业培养好人才的目的。今年，局党委又为每一位中层干部购买了书籍，以增强文学艺术修养，培育人文精神。

内心里十分感激局领导们的良苦用心，相信周围的同事们和我一样都正在积极努力，秉持着“满腔热情、脚踏实地、求



真务实、开拓创新”的劳动保障精神，不断提高自我，辛勤耕耘，用自己的人生这支笔努力为闵行劳动保障事业增光添彩。

于丹写的《庄子心得》是今年的热销书，在局里还没为我们买这本书之前，就已经因为喜欢它而买了一本，并且还象学生时代遇上喜欢的书时一样，买回来就立刻为它包上了封皮。虽然社会上对于丹这位热点人物的争议至今还没有个明确的论断，但我觉得至少她之所以能够成名，亮点就在于因其能用通俗易懂的语言为现代社会忙碌的人们解读庄子、孟子等这些名家的名著，而所谈的人生道理又十分能打动人心。她通过这种方式既普及文学知识增强人们的古典修养，又诠释人生启发人们的心智，有何不好？即使有解读不到位或失误的地方有“文化快餐”之嫌，但总体来说，我认为还是瑕不掩玉的。

简单写些读《庄子心得》的感想。

喜欢这本书里说的一段话：“一个人的生活完全是可以由态度来改变的。一个人先天的性格、后天的机遇、固有的价值观，最终会决定自己的命运”。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。

不同价值观念的人，在经历相同的事情时，会得到完全不同的人生感悟。对人生的感悟如是，对命运的把握亦如是。命运是个客观的东西，不一定完全依附于机遇。其实，你自己有什么样的价值观，就会决定你的取舍，决定你的命运。

于丹在《庄子心得》中还写道：“名利二字，是多少人一生

的追求。但是，要想真正感悟庄子逍遥游的境界，就一定要能够超越名利。而有一个淡泊的心态，是超越名利的基础。”

闲暇时，我常常会这样想，生活中有许多如意或不如意的事，如同一杯白开水、一杯饮料、一杯咖啡，有人嫌它平淡无滋味，有人喜欢它够爽够刺激，有人说它苦中自有香味。每个人的生活都不一样，但每个人心中都有着许许多多的愿望，美好的愿望不能实现成为理想，邪恶的愿望得不到满足便成为贪念。

想起警示教育片中那些贪官们，其中不乏聪明有识之士，有些更是妇孺皆知的风云人物。他们平地而起靠着才智、努力和机遇一步步走上高位，曾让多少人艳羡不已。他们心中明知付出的代价会有多大，明知一生前途一世英名将毁于此，却如赌徒般把自己作为赌资全身押上，如飞蛾扑火一去不回头，原因何在？又怎是一个“贪”字能够了得？！我认为最根本的，还是心态使然，是他们心中的许许多多不平衡在作怪。因为觉得自己比别人付出的多而得到的太少，因为看到自己的仕途已“结构性封顶”而下半辈子却还没做好打算，因为虽为高官政治地位高工资收入却比不上身旁的一个个老板，于是利用手中的权力昧着良心为自己为家人为身旁的人谋私利，不惜冒险以身试法去违反党纪国法，心存侥幸只想一旦“安全降落”便是天知地知你知我知的事情，哪想到到头来两手空空身陷囹圄才感受到自由多可贵，原已拥有的一切有多珍惜！