# 2024年于丹论语心得交友之道(十六篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-12-14

*于丹论语心得交友之道一于丹教授的《论语心得》是从天地人之道说起的。从盘古开天地这种变化最终达到的一个境界，叫做“神于天，圣于地”，她说：这六个字其实是中国人的人格理想：既有一片理想主义的天空，可以自由翱翔，而不妥协于现实世界上很多的规则与障...*

**于丹论语心得交友之道一**

于丹教授的《论语心得》是从天地人之道说起的。从盘古开天地这种变化最终达到的一个境界，叫做“神于天，圣于地”，她说：这六个字其实是中国人的人格理想：既有一片理想主义的天空，可以自由翱翔，而不妥协于现实世界上很多的规则与障碍;又有脚踏实地的能力，能够在这个大地上去进行他行为的拓展。……理想主义与现实主义就是我们的天和地。有了这样一个大的宇宙观，再将心灵之道、处世之道、君子之道、朋友之道娓娓道来，全方位地解读了孔子及论语的思想以及这种思想对于现代人、普通人及现代社会的需要。下面，我从五个方面来谈谈《于丹〈论语〉心得》诠释的“为人处事”：

为人之道。 在物质生活丰富的今天，因为生活节奏快、工作压力大、竞争激烈等问题，人们显得越来越浮躁，精神世界十分空虚，很多人心态不平衡，怨声载道。其实人的生命是短暂的，如何让自己的人生有意义，做一个真正意义上的人?《于丹〈论语〉心得》告诉我们，要想让自己有限的生命变得有意义，做一个有意义的人，要做到：精神富足、心理健康、积极生活、和他人和睦相处，爱岗敬业、安于本职，献于社会。

处世之道。 在社会交往中，无论是工作还是处世，人们都想找到一个法则，既对自己负责任，又要对他人负责任。《于丹〈论语〉心得》中提到，“不在其位，不谋其政”。意思就是说，一个人不要越俎代庖，你在什么位置上，就要做好自己的本职工作。不要越过你的职位，去做不该你做的事，不在其位，就不要谋其政。在工作上如此，在与人相处方面也要如此。现代社会人与人之间的关系，可以说人与人是近了，但也可以说人与人更远了。因为通讯和交通工具的使用拉近了人与人之间的距离，但是在钢筋混泥土的城市中，对门的邻居却往往成了陌路人。记得顾城写的一首诗《远和近》：“你\\一会看我\\一会看云\\我觉得\\你看我时很远\\看云时很近。”这首诗把人与人之间的关系讲述得非常形象、非常微妙。人与人之间，即便走得再近，也还是会有可能产生距离。如何与人和谐相处，于丹在《心得》中借用《论语》之语总结了与人相处的几点原则：第一、多闻阙疑，慎言其余，则寡尤;多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。第二、修己以敬;修己以安人;修己以安百姓。第三、其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。从三点原则中我们可以悟出，相处之道的确是一门艺术，其前提是要保持一个乐观和积极的心态，其关键是要把握好相处的尺度。只有这样，才能真正地做到与人和谐相处。 交友之道。 在每个人的生命中都会有很多的朋友，但究竟有几个真正属于自己的朋友呢?究竟有谁会在自己需要帮助的时候伸出手来帮一把呢?《于丹〈论语〉心得》中说，对待朋友要有一定的尺度，要保持一定的距离，要保留一条界限，这样朋友也才能够交往得长久。可见，通过《于丹论语心得》，《论语》告诉我们的是一种交友方式：怎样交朋友，交怎样的朋友并要怎样维护友情。

理想之道。 一个人应该有理想。中国传统的道德理想是“修身、齐家、治国、平天下”。做好一切事情的根本是修身，修身是放在第一位的。修身可理解为：外在能力完善，懂得变通，与时俱进，内在心灵完美、富足。因为只有内心修为提升了，自身能力提高了才能更好地去处事。通过《于丹〈论语〉心得》，我们知道了这是孔子对人生理想的总结，这也被后人奉为人生理想的指南。

人生之道。 孔子说：“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。”这是孔子自道的人生轨迹，却也成了后人的人生坐标和价值体系。它就像一面镜子，人们可以通过它比照自己的人生轨迹。

《论语》终极传递的是一种态度，是一种朴素的、温暖的生活态度。品味人生，修身养性，其目的正是要在愉快地生活中度好这一轮回。淡泊的襟怀，旷达的心胸，超逸的性情和闲适的心态去生活，将自己的情感和生命融入自然状态，这样才无愧与祖先，也才能如孔夫子教导我们快乐地生活的秘诀那样，去找到你内心的安宁。

于丹讲述的论语心得让我重新认识了孔子，让我领略到了一种独特的智慧，一种正确的心态，一种融入到当今社会中理性的道德。

**于丹论语心得交友之道二**

仔细倾听于丹教授的《论语》心得，感觉曾经遥远而枯燥的《论语》一下子变得丰富和温暖起来。于丹教授用深入浅出的语言，结合现代实际生活娓娓道来，阐述其深刻内涵，有许多独到见解，豁然于眼前。

于丹对《论语》的解读能够赢得民众的掌声的根本原因正是她没有把重点聚焦在什么王道政治、儒教等，她把论语的教导直接针对普通人的生活，比如她讲解的心灵之道、处事之道都是帮助人的内心需要，这就是当今许多现代中国人的实际需要。人们从于丹的讲解中，更多的去理解《论语》中的一些教导，以帮助自己求得心灵的平安，帮助自己为人处事、帮助自己教育孩子。尤其是在当今忙忙碌碌、竞争激烈以及精神相对空虚的情况下，人们更有对内心平安的追求，当然孔子不能给当代中国人完全的精神寄托，但《论语》中的一些内容的确能给人某种心灵安慰，也可以让人从中学到一些处事之道。

于丹《论语心得》是道德与智慧的凝结，她是一个循循善诱的教师，又是一个正直、坦率、宽容的友人。她可以映射着我们道德情操、品性修养的镜子，让我们在生活中找准自己的方向。中国传统的道德理想是“修身、齐家、治国、平天下”，做一切事情的根基，修身是放在第一位的。修身可理解为外在能力完善，并懂得变通，与时俱进。而内在心灵则完满、富足，待自内心修为提升，自身能力提高才能更好地去为人处事。学习于丹《论语心得》，感觉最深的是能启发我们的心智，触动我们的心灵，教给我们很多为人处世的方法，做人的规矩、道理，让人在不经意中增加了智慧的法码，给予了力量的源泉，得到了快乐的幸福，真正品味出那份平平淡淡才是真的细腻意境。

经验告诉我们，一个人是否感到幸福，对现实是否感到满足，主要取决于个人的心态。确实，在今天这么一个不断改革与飞速发展的时代，保持良好的心态比历史上任何一个时期都显得更为重要。面对眼前千变万化的世界，调整好个人的心态，在工作和生活中得到快乐，是我们每个人在现实中要解决的重要课题。人生的理想是心中精神寄托的符合，只有站在个人心理的坐标系上，建立务实有效的理想方能在人生的职业生涯中有所担当，内心的淡定与从容最为重要。于丹教授把《论语》朴素、敦厚的哲理解读后以现代人的理解方式传递到我们，正确处理理想与现实的关系。就工作而言，一个人的目标，不能好高骛远，必须经过努力可以达到;同样，目标不能太小，不经一定困难能够实现的目标不可能带来多大的勇气，即便是实现了目标也不可能给我们带来多大的快乐。同样，对于一所学校目标的适切制订，将会增强教职员工的团队精神;远大的理想，将激励人们战胜各种困难，勇往直前。

前一段时间于丹教授到日本讲授论语心得，受欢迎的程度远远超过她的想像。这说明日本对儒家文化的重视超过中国。但现代日本等许多国家的政体和经济发展并非是靠儒家文化，靠的是现代制度创新与文化继承两者并行，不是全面抛弃，也不是全面保留。国家拥有现代政体，同时社会、家庭、个人也保留一些传统的价值观，这两者并非矛盾，而是相辅相成。对于一个国家来说，制度与文化两者同样重要，缺一不可，孔子《论语》等传统文化能帮助人得到一些内心平安以及一些处事之道。于丹论语心得的现象其实是向中国社会启示如何继承和保护传统文化，并同时建立和维护民主、平等、法制的现代社会制度，可以大力提倡传统文化中对个人价值观和修养有益的教导。

于丹的心得让我体会到了什么是智慧，什么是和谐，什么是无畏。在于丹对《论语》通俗化的解读中，无论是“心灵之道”还是“处世之道”，无论是“君子之道”还是“朋友之道”，于丹都用一种大气的胸怀，独到的眼神，加以审视、领悟，并用轻松自然的口吻娓娓道来。——这就是于丹心得的力量，这就是于丹心得带给人的美丽!

**于丹论语心得交友之道三**

《于丹论语心得》中说，每个人的一生中都会有缺憾和不如意，用不同的态度去看哪些事，就会有不同的结果。那就如印度诗人泰戈尔所说：“如果你因为错过太阳而哭泣，那么你将错过星星了。”

遗憾，是可大可小的。如果把遗憾放大，你就将失去很多。书中讲述了英国著名网球明星吉姆·吉尔伯特的故事：

这个女孩子小的时候经历过一次意外。有一次，她和妈妈去看牙医，这应是很小的事情，她认为妈妈很快就可以跟她回家了。可她们不知道牙痛是可以引发心脏病的，结果女孩的妈妈死在了手术椅上。

这个阴影在她的心里伴随她成长。在她牙痛时只能做到回避，回避，再回避。多年后，她成了著名的球星，过着富裕的生活，一天她牙病得受不了了，家人就劝她请牙医到家里，“有所有的亲人陪着，你还害怕什么?”于是请了牙医。正当牙医在一旁整理手术器械，做手术准备时，意外发生了：牙医一回头，吉姆·吉尔伯特已经死去。

为什么有这种结果?因为在她心里有一层阴影、许多遗憾，而她的死正是起源于那一个念头和多份遗憾。

遗憾会影响你什么?它会影响你的生活，你的快乐，你的生命!

遗憾会带来什么?会带来很多痛苦，很多悲伤。

长时间被困于遗憾的人，会对一个人的生命有所损害的。

要做到不遗憾，就要用美好的心灵去面对现实!

**于丹论语心得交友之道四**

人生不如意事常八九，如果我们放大这些不如意的事，那么我们将永远活在阴影之中，《论语》的精华之一就是告诉我们，心灵的力量是无穷的!孔子倡导：仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。就是说：当所有的不顺心都压在我们面前的时候，我们要让自己变得更加宽厚仁达、智慧聪颖、勇敢无惧。做一个勇敢的人，用自己生命的力量去化解那些遗憾，而这种勇敢是心灵的勇敢，而不是表面的张扬，要做到“君子泰而不骄，小人骄而不泰”。

现代社会中，我们面对复杂多变的社会环境，面对各种各样不同的人，往往感到无力应对。于丹教授通过几个小故事告诉我们，也许我们无力改变生活中的缺憾，也许我们无法避免人生中的苦难。但是只要我们自己有一颗从容镇静的内心，有一种心灵的勇敢，我们就可以变得坚强，就可以表现出勇敢，而且你用不同的心态来对待生活中的缺憾和苦难，你就会拥有完成不同的人生!

生活中，之所以有许多问题一直困扰着我们，是因为我们没有改变原有原想法和思维方式，致使问题一直悬而难决，须知，只要思路稍做更改，不要患得患失，并决心继续下去，就没有不能解决的问题，而且那种悲观郁闷的心地也会变得乐观豁达!

每个人都有自己生存的空间，而且大家所拥有的实际生命长度基本相同，但为什么却有的伟大，有的卑琐，有的卓尔不凡，轰轰烈烈，有的碌碌无为，平庸一生-----究其原因，是因为生命拓得多宽，风景便有多宽，人生也会有宽。就象我们一个人的思想意识，站在什么高度看待问题，会出现什么样的结果，而我们只有站的高才会望的远。

在我们的生活中，这样那样的缺憾在所难免，人生之路也不可能处处都是鲜花和掌声，但是我们每个人都有自己的优势所在，都有自己的精彩之处。要发挥自己的优势，展现自己的精彩，那就需要有足够的自信，需要有那份来自内心的淡定和坦然。最后再记下一段于丹的话与朋友们共勉：既然生活中的缺憾不能避免，那么用什么样的心态来对待这种缺憾就非常重要了。心态不同，也许会带来完全不同的生活质量。

我从来就不是雄心勃勃的人，成为呼风唤雨的能人或日进斗金的富人，那样的念头从未在我的内心出现过。不是悲观，也不是笃信宿命，只是性格使然，不曾有那样的“抱负”罢了。如果真要说自己的理想，那就是不断提高自己的修为，做一个善良、高尚、与人很好相处的君子吧。(于丹在“君子之道”里对君子的界定是这样的，姑妄借之)

读于丹说论语，让人领略到的就是一种智慧，是对自己得失缺憾正确对待的认知。是一种心态，是一种理念，一种融入在现在社会中的理性道德。“每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。”是告诉我们，如何用平和的心态来对待生活中的缺憾与苦难。“人生一世，草木一秋”正确面对人生的遗憾，不能纠缠在其中，使自己不能自拔，常言道“知足者常乐”，知足的女人是最幸福的，那么为什么不让自己做个最幸福的女人呢?能在清朗的好日子里，和家人随意地散散步，赏赏花，信口哼上几句小调，不就是一种幸福吗?

我就要这样的幸福。我只要这样的幸福。

**于丹论语心得交友之道五**

每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。

《论语》的精华之一，就是告诉我们，如何用平和的心态来对待生活中的缺憾与苦难。

二千五百多年前的《论语》，真的能开解现代人的心结吗?

人生百年，孰能无憾?人这一生中总会遇到这样那样不如意的事情。

孔夫子弟子三千，七十二贤人，这么多学生，也是家家都有难心的事情。那么他们是怎样看待人生遗憾的呢?

孔子的学生司马牛有一天忧伤地说：别人都有兄弟，偏偏我没有!

他的同学子夏就劝导他说：“商闻之矣：死生有命，富贵在天。君子敬而无失，与人恭而有礼，四海之内，皆兄弟也。君子何患乎无兄弟也?”

子夏自称自己的名字叫“商”。他的话分几个层次：

既然死生、富贵这些事情都是天命所归，个人无法决定，也无法左右，那就要学会承认并且顺应。

但保持一颗诚敬的心，使自己的言行减少过失，对待他人充分尊重、谦恭有礼，却是可以通过提高自身修养做到的。

一个人能做好自己，那么普天下的人都会爱敬你如同手足兄弟。

所以，做一个有良好修养的真君子，又何愁没有兄弟呢?

尽管这段话不是出自孔子之口，但也代表了《论语》所倡导的一种价值观念：

人首先要能够正确面对人生的遗憾，要在最短的时间内接受下来。不要纠缠在里面，一遍一遍地问天问地，这样只能加重你的苦痛。

第二个态度是，要尽可能地用自己所可以做的事情去弥补这个遗憾。

承认现实生活中的不足之处，并通过自己的努力去弥补这种不足，这就是《论语》告诉我们对待生活缺憾的态度。

如果一个人不能接受这些遗憾，将会导致什么样的后果呢?

一种遗憾，其实可以被放得很大很大。放大遗憾的后果是什么呢?那就将如印度诗哲泰戈尔所说，“如果你因为错过太阳而哭泣，那么你也将错过星星了”。

我曾经看到过一个报刊的转载，写的是英国著名网球明星吉姆·吉尔伯特的故事。

这个女孩子小的时候曾经经历过一次意外：

一天，她跟着妈妈去看牙医，这本来是个很小的事情，她以为一会儿就可以跟妈妈回家了。但是我们知道，牙病是会引发心脏病的。可能她的妈妈之前没有检查出来存在这种隐忧，结果让小女孩看到的是惊人的一幕：她的妈妈竟然死在了牙科的手术椅上!

这个阴影在她的心中一直存在着。也许她没有想到要看心理医生，也许她从没有想过应该根治这个伤痛，她能做的就是回避、回避、永远回避，在牙痛的时候从来不敢去看牙医。

后来她成了著名的球星，过上了富足的生活。有一天她被牙病折磨得实在忍受不了，家人都劝她，就请牙医到家里来吧，咱们不去诊所，这里有你的私人律师，私人医生，还有所有亲人陪着你，你还有什么可怕的呢?于是请来了牙医。

意外的事情发生了：正当牙医在一旁整理手术器械、准备手术的时候，一回头，吉姆·吉尔伯特已经死去。

当时伦敦的报纸，记述这件事情时用了这样一句评价：吉姆·吉尔伯特是被四十年来的一个念头杀死的。

这就是心理暗示的力量。一个遗憾能被放大到多大呢?它可以成为你生命中一个阴影，影响到你的生命质量。

当然很多人不见得会面临上述这种极端的例子，但大家一定听到过这样的说法，一个人在愤怒或忧虑的时候，如果用一个测量仪来检测你呼出来的空气，它是灰色的，其中的二氧化碳会特别多。所以，长期困扰于人生的遗憾不能自拔，对一个人的生命质量是会有所损害的。

既然生活中的缺憾不能避免，那么用什么样的心态来对待这种缺憾就非常重要了。心态不同，也许会带来完全不同的生活质量。

有一个寓言，它说在某小镇上有一个非常穷困的女孩子，她失去了父亲，跟妈妈相依为命，靠做手工维持生活。她非常自卑，因为从来没穿戴过漂亮的衣服和首饰。在这样极为贫寒的生活中，她长到了十八岁。

在她十八岁那年的圣诞节，妈妈破天荒给了她二十美元，让她用这个钱给自己买一份圣诞礼物。

她大喜过望，但是还没有勇气从大路上大大方方地走过。她捏着这点钱，绕开人群，贴着墙角朝商店走。

一路上她看见所有人的生活都比自己好，心中不无遗憾地想，我是这个小镇上最抬不起头来、最寒碜的女孩子。看到自己特别心仪的小伙子，她又酸溜溜地想，今天晚上盛大的舞会上，不知道谁会成为他的舞伴呢?

她就这样一路嘀嘀咕咕躲着人群来到了商店。一进门，她感觉自己的眼睛都被刺痛了，她看到柜台上摆着一批特别漂亮的缎子做的头花、发饰。

正当她站在那里发呆的时候，售货员对她说，小姑娘，你的亚麻色的头发真漂亮!如果配上一朵淡绿色的头花，肯定美极了。她看到价签上写着十六美元，就说我买不起，还是不试了。但这个时候售货员已经把头花戴在了她的头上。

售货员拿起镜子让她看看自己。当这个姑娘看到镜子里的自己时，突然惊呆了，她从来没看到过自己这个样子，她觉得这一朵头花使她变得像天使一样容光焕发!

她不再迟疑，掏出钱来买下了这朵头花。她的内心无比陶醉、无比激动，接过售货员找的四美元后，转身就往外跑，结果在一个刚刚进门的老绅士身上撞了一下。她仿佛听到那个老人叫她，但已经顾不上这些，就一路飘飘忽忽地往前跑。

她不知不觉就跑到了小镇最中间的大路上，她看到所有人投给她的都是惊讶的目光，她听到人们在议论说，没想到这个镇子上还有如此漂亮的女孩子，她是谁家的孩子呢?她又一次遇到了自己暗暗喜欢的那个男孩，那个男孩竟然叫住她说：不知今天晚上我能不能荣幸地请你做我圣诞舞会的舞伴?

这个女孩子简直心花怒放!她想我索性就奢侈一回，用剩下的这四块钱回去再给自己买点东西吧。于是她又一路飘飘然地回到了小店。

刚一进门，那个老绅士就微笑着对她说，孩子，我就知道你会回来的，你刚才撞到我的时候，这个头花也掉下来了，我一直在等着你来取。

这个故事结束了。真的是一朵头花弥补了这个女孩生命中的缺憾吗?其实，弥补缺憾的是她自信心的回归。

而一个人的自信心来自哪里?它来自内心的淡定与坦然。

孔子说，“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”(《论语·宪问》)，内心的强大可以化解生命中很多很多遗憾。

要做到内心强大，一个前提是要看轻身外之物的得与失。太在乎得失的人，被孔子斥为“鄙夫”。

鄙夫，意义几乎等同于小人，就是不上台面的鄙陋的人。

孔子曾经说过，像这样的小人你能让他去谋国家大事吗?不能。这样的人在没有得到利益时抱怨不能得到，得到了以后又害怕会失去。既然害怕失去，那就会不择手段维护既得利益。

这种患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

什么是真正的勇敢?它和匹夫之勇有怎样的区别?《论语》中对于“勇敢”有怎样的诠释?

大家知道，孔子有一个学生叫子路，他很率性，对于勇敢的事情老是特别在乎。

孔夫子曾经调侃说，假如有一天我的大道在这个世界上推行不了，我就要自己泛舟江海去了。到那时还能跟随我的，大概就是子路吧。

子路听到这个话非常得意。结果老师后面还有一句话说，我之所以这么说，就是因为子路这个人除了勇敢，别的什么都没有。(《论语·公冶长》)“好勇”是子路的特点，但他的勇敢又缺少点内涵。

偏偏有一天，子路真的去问老师说：“君子尚勇乎”?君子应不应该崇尚勇敢呢?

孔子对他说：“君子义以为上。君子有勇而无义为乱，小人有勇而无义为盗。”(《论语·阳货》)

意思是说，君子崇尚勇敢并没有错，但这种勇敢是有约制的，有前提的，这个前提就是“义”。有了义字当先的勇敢，才是真正的勇敢。否则，一个君子会以勇犯乱，一个小人会因为勇敢沦为盗贼。

我们想想，小偷劫匪穿门打户，甚至越货杀人，你能说他不勇敢吗?但是这种没有道义约束的勇敢是世界上最大的灾害。

那么这个“义”、“道义”又是什么呢?

那是一种内心的约制。孔子说，“以约失之者，鲜矣”!(《论语·里仁》)一个人内心有所约制，就会在行为上减少过失。

假如一个人真能做到一日“三省吾身”(《论语·学而》)，真能“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”(《论语·里仁》)，就做到了约制。而能够反省到自己的错误并且勇于改正，这就是儒者所倡导的真正的勇敢。

后来苏轼在《留侯论》中也曾经论述过勇敢，他把那种真正的勇敢叫做“大勇”。他说：

古之所谓豪杰之士者，必有过人之节。人情有所不

能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇

也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。

此其所挟持者甚大，而其志甚远也。

在苏轼看来，真正的勇者有一种“过人之节”，他们能够忍受像韩信那样的胯下之辱，而成就辅佐刘邦决胜千里、扫平天下那样的大业。他不会像平常人逞一时之勇，图一时之快。这是因为他的内心有一种在理性制约下的自信与镇定，这是因为他有着宽广的胸怀和高远的志向。

所谓“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”，是很难做到的。我们可以要求自己做一个有修养的道德君子，不去冒犯别人，但当别人没有任何缘由地时常冒犯你，你能做到不怒吗?

我们经常看到的是这种情况：

比如一个人在星期一莫名其妙地遭了一顿暴打，他星期二就开始向各个朋友复述这件事，到星期三的时候，他已经郁闷得不想出去见人了，到星期四的时候就开始找碴儿跟家人吵架了……

其实这意味着什么呢?意味着你每复述一遍就像又被打了一顿，意味着事情过去之后，你每天还在继续挨打。

当一个不幸降临了，最好的办法就是让它尽快过去，这样你才会腾出更多的时间去做更有价值的事情，你才会活得更有效率，更有好心情。

这个小故事告诉我们，生活中会有许多不如意甚至不合理，也许凭我们个人的力量无法改变，但我们却可以改变自己的心情和态度。从某种意义上说，一个人心中有什么，他看到的就是什么。

宋人的笔记中记载过苏轼与佛印交往的故事。苏轼是个大才子，佛印是个高僧，两人经常一起参禅、打坐。佛印老实，老被苏轼欺负。苏轼有时候占了便宜很高兴，回家就喜欢跟他那个才女妹妹苏小妹说。

一天，两人又在一起打坐。

苏轼问：你看看我像什么啊?

佛印说：我看你像尊佛。

苏轼听后大笑，对佛印说：你知道我看你坐在那儿像什么?就活像一摊牛粪。

这一次，佛印又吃了哑巴亏。

苏轼回家就在苏小妹面前炫耀这件事。

苏小妹冷笑一下对哥哥说，就你这个悟性还参禅呢，你知道参禅的人最讲究的是什么?是见心见性，你心中有眼中就有。佛印说看你像尊佛，那说明他心中有尊佛;你说佛印像牛粪，想想你心里有什么吧!

这个故事适用于我们每个人。大家想想，为什么我们一样在这个世界上生活，有些人活得欢欣而温暖，有些人却整天指责抱怨?他们的生活真的相差那么远吗?

其实就像我们面前有半瓶子酒，悲观主义者说，这么好的酒怎么就剩半瓶了!乐观主义者则说，这么好的酒还有半瓶呢!表述不同，缘于心态不同。

在今天这么一个竞争激烈的时代，保持良好的心态比历史上任何一个时期都更加重要。

孔子说，“君子泰而不骄，小人骄而不泰”(《论语·子路》)。君子因为有心态的平和、安定和勇敢，他的安详舒泰是由内而外的自然流露;小人表现出来的则是故作姿态，骄矜傲人，因为他内心多的是一股躁气，气度上便少了一份安闲。

我曾经在铃木大拙的书中读到一则故事。故事的主人公是日本江户时期的一个著名的茶师，这个茶师跟随着一个显赫的主人。大家知道，日本提倡的是茶禅一体，茶道与参禅是二而一的过程。

有一天主人要去京城办事，舍不得离开茶师，就说，你跟我去吧，好每天给我泡茶。

那可是一个社会很不稳定的时期，浪人、武士依恃强力横行无忌。

这个茶师很害怕，对主人说，您看我又没有武艺，万一路上遇到点事可怎么办?

主人说，你就挎上一把剑，扮成武士的样子吧。

茶师只好换上武士的衣服，跟着主人去了京城。

一天，主人出去办事，茶师就一个人在外面。

这时迎面走来一个浪人，向茶师挑衅说，你也是武士，那咱俩比比剑吧。

茶师说，我不懂武功，只是个茶师。

浪人说，你不是一个武士而穿着武士的衣服，就是有辱尊严，你就更应该死在我的剑下!

茶师一想，躲是躲不过去了，就说，你容我几小时，等我把主人交办的事做完，今天下午我们在池塘边见。

浪人想了想答应了，说那你一定来。

这个茶师直奔京城里面最著名的大武馆，他看到武馆外聚集着成群结队的前来学武的人。茶师分开人群，直接来到大武师的面前，对他说，求您教给我一种作为武士的最体面的死法吧!

大武师非常吃惊，他说，来我这儿的所有人都是为了求生，你是第一个求死的。这是为什么?

茶师把与浪人相遇的情形复述了一遍，然后说，我只会泡茶，但是今天不能不跟人家决斗了。求您教我一个办法，我只想死得有尊严一点。

大武师说，那好吧，你就再为我泡一遍茶，然后我再告诉你办法。

茶师很是伤感，他说，这可能是我在这个世界上泡的最后一遍茶了。

他做得很用心，很从容地看着山泉水在小炉上烧开，然后把茶叶放进去，洗茶，滤茶，再一点一点地把茶倒出来，捧给大武师。

大武师一直看着他泡茶的整个过程，他品了一口茶说，这是我有生以来喝到的最好的茶了，我可以告诉你，你已经不必死了。

茶师说，您要教给我什么吗?

大武师说，我不用教你，你只要记住用泡茶的心去面对那个浪人就行了。

这个茶师听后就去赴约了。浪人已经在那儿等他，见到茶师，立刻拔出剑来说，你既然来了，那我们开始比武吧!

茶师一直想着大武师的话，就以泡茶的心面对这个浪人。

只见他笑着看定了对方，然后从容地把帽子取下来，端端正正放在旁边;再解开宽松的外衣，一点一点叠好，压在帽子下面;又拿出绑带，把里面的衣服袖口扎紧;然后把裤腿扎紧……他从头到脚不慌不忙地装束自己，一直气定神闲。

对面这个浪人越看越紧张，越看越恍惚，因为他猜不出对手的武功究竟有多深。对方的眼神和笑容让他越来越心虚。

等到茶师全都装束停当，最后一个动作就是拔出剑来，，把剑挥向了半空，然后停在了那里，因为他也不知道再往下该怎么用了。

此时浪人噗通就给他跪下了，说，求您饶命，您是我这辈子见过的最有武功的人。其实，是什么样的武功使茶师取胜呢?就是心灵的勇敢，是那种从容、笃定的气势。所以技巧不是最重要的，而技巧之外的东西则需要我们用心灵去感悟。

如果你的心很敞亮，很仁厚，你有一种坦率和勇敢，那么你可能会收获许多意想不到的东西。每个人都愿意把美好的东西告诉你;但是如果你与此相反，那么即使是有教无类的孔子，他也不见得会对牛弹琴。

孔子说过，一个人能够听你讲道理但是你没去跟他讲，就叫“失人”，你就把这个人错过了，不好;相反，假如这个人根本就不可理喻而你偏和他讲道理，那就叫“失言”，也不好。

你要想做一个别人愿意和你交流，也可以和你交流的人，最关键的是你要有一个敞亮的心怀。这就是《论语》中所提倡的“坦荡荡”的心境。

这种心境和胸怀，既可以弥补你先天的遗憾，也可以弥补你后天的过失;同时能使你有定力，有真正的勇敢，使你的生命饱满、充盈，让你有一种大欢心，让你的人生有最大的效率，让你的每天进行着新鲜的轮回，并且把这些新鲜的养分疏导给他人。

《论语》给我们的，永远是一个人生动态的系统，我们不可以断章取义、不可以僵死地去理解。这些古圣先贤的思想精华，当在你的血液中流动起来的时候，你欢欣的态度本身就是我们今人对于古典最高的致敬!

**于丹论语心得交友之道六**

于丹论语心得有自信者，生命无限可能首先一个人在世界上，所谓鹪鹩巢于深林，一枝而已。小鸟在大树林子里面也只需要一根树枝。鼹鼠饮河，果腹而已。也就喝饱它那个小肚子，一只小老鼠，也就完了。人在这个世界上，一生能用多大的资源?其实你不管住一个多大面积的豪宅，你那张床也就那么大，人一生占的面积也就那样大而已。

所以，你的资源不可以给别人吗?你为什么会怕别人分享呢?有时候我就跟我的学生讲，我说那是因为你内心不够自信。你可以想一想，在吴越春秋的时候，越王勾践打败了，他在卧薪尝胆的时候，身边有一个重要的大臣一直在佐助他，就是范蠡。范蠡帮助勾践，能够含辛茹苦，最后一举再反败为胜，建立越国。

我们大家都会觉得说，这样一个人，他以后一定是一人之下万人之上，封功受赏、荣华富贵。他的同事文种当时也这么认为，说我们两个等着分封。范蠡说，狡兔死，走狗烹，飞鸟尽，良弓藏，现在这个国家不需要我们了，你要留留下，我泛舟五湖去了。所以这个人就从此结束了他的政治生涯，在传说中带着美女西施去小舟，从此是江海寄余生了。

但是两三年之后，整个这个社会又出现了另外一个辉煌的名字，就是富甲天下逃诸宫，也就是说他的政治生涯结束了，但是他开始成为一个天下最成功的商人。这个人还有人生其它的可能，这在于他自信，他知道他还有一种可能性。但是他并不是一个为富不仁的人。等到他看到越国重新有难的时候，他派自己的儿子散尽千金，拿着自己的钱财重新去复国。国家再佐助起来以后，他散尽了千金，一挣钱又回来了呀。

我们可以想一想，范蠡他可以说是个成功人士，他的成功在于，我们在这个世界上，几个愿望他都能一个人一生做到。其实我现在如果问问大多数成功的男士，你们的愿望都关乎于哪几点?无非是政治的权力、美色还有金钱。你看看范蠡一生他都做到了。这是为什么，其实是在于他永远敢于否定自己。他永远可以去做得更远。所以其实有很多人，他之所以不愿意伸手去帮助他人，是因为他自己的生命不够自信。他不知道自己还有更多的可能。君子不器大家知道论语里面还有一句话，说得很简单但是很好。四个字，叫做君子不器。器是器皿的器。也就是说一个真君子，不要过早地把自己做成一个容器。我就是一个瓶子，或者我就是一个杯子，我就是一个话筒，或者我就是一辆火车。你一旦说我自己就是什么，就意味着你不再可能成为其它。所谓君子不器，是指一个君子的生命，他是流动的、变化的、提升的，他可以应时运。温暖世道农村妇女亦是圣贤

当一个人可以这样的时候，生命境界始大，胸怀始宽，他还有什么仁爱是不能做的?所以其实，我们的态度会决定了当下的行为。你可不可以就在一个最为朴素的，没有什么身份的情况下也对人抱着这样一种内心的友善呢?这是取决于你内心的一种道德、一种伦理的支点。中国大陆现在每一年由中央电视台，最大的媒体要做一个评选叫做“感动中国”，就是它会把全年度中国一些普通人物的作为提升出来，最后全国有一个28人的推委会，大家来遴选，选完了以后由这些评定委员选出来10个年度感动了中国的人物。然后他们最后的颁奖盛典，每一个人会有一座封杯，上面盖着一个幕布，掀开上面都会有四个字，是这个推委会给他们的一个评定词。

那么今年，有一个人我印象非常深，是一个六十多岁，中国农村普普通通的一位阿姨。她从嫁到这个村子开始，就主动地去赡养这个村子所有的孤寡老人。她家也很贫困，她跟人家讲说反正我们家吃窝头你也吃窝头，我们家喝粥你也喝粥，我吃什么你吃什么，但是我一定会给你们养到老。所以有些人她养8年，有些人她养13年，也有些人养了更久，一定是送了终。她自己的四个孩子从小就认为这些爷爷奶奶就是他们家人。所以在妈妈忙的时候，他们从5、6岁就去给老人洗脚、剪指甲，就一直这样做。

那就是这样一个妇女，她做了一生，她一直做到老。其实这个人的最后的推荐词是我来写的，我写推荐词的时候，我说，如果是富人做这样的事就叫做慈善，但是一个穷人可以做这样的事，她就是圣贤。她不可以用很多的物质去完成拯救，但是她可以用自己的心，让这些老人得养千年。其实这是什么?这就是老吾老以及人之老。

这还不够吗?所以最后她的那座杯掀起来四个字，叫做温暖市道。她用自己的人心，温暖了很多苍凉的市道。其实，什么是仁人?就这样一个目不识丁的农村妇女，在我看来，她是圣贤。

**于丹论语心得交友之道七**

《论语》这部书，教给我们很多为人处世的方法，做人的规矩、道理，这些办法通过于丹的白语化，用许多浅显的故事，而变得懂俗易懂，看起来很朴素的语言，但在原则中透着一些变通，更简单的说：它告诉我们的是为人处世的原则。

自古就有一部《论语》治天下之说，中国的统治者也有很多人用此治理天下，在今天这个日新月异，竞争激烈的社会中，现实生活中的处处不合时宜，让每个人都难免会感到有缺憾事和不如意感，也许我们无力去改变事实，而通过《论语》的解读，可以改变我们看待这些事情的态度，告诉我们如何用平和的心态来对待生活之中的缺憾和苦难，如何在工作中把这种缺憾转化为动力和力量，把工作做得更好更实。人生百年，孰能无憾?人这一生中总会遇到这样那样不如意的事情。人首先要能够正确面对人生的遗憾，要在最短的时间内接受下来，不要纠缠在里面，一遍一遍地问天问地，这样只能加重你的苦痛，还要尽可能地用自己所可以做的事情去弥补这个遗憾，修身、齐家、治国、平天下，这是我们中国人传统的道德理想，《在论语》中孔子谈理想时，并不认为志向越高远就越好，真正重要的是一个人的内心定力与信念。无论你的理想是大是小，实现所有理想的基础，在于找到内心的真正感受，一个人的内心的感受永远比他外在的业绩更加重要。

我们都想要建立一个大的坐标，让我们从自知之明去建立心灵的智慧，在我们每一天忙碌的间歇里面，给自己一点点心灵的仪式，而不至于像个人格分裂的演员一样不敢面对自己的内心，其实在今天这样一个后工业文明的社会里，于丹的论语读后感所想传递出的是这样一种温柔的思想力量，淡定的、清明的理念，它鼓励了我们对内心的关照，让我们有理由相信我们的理想是有根的。

人们常说，在家靠父母，出门靠朋友，社会环境中朋友是最重要的，从你的朋友身上可以照见自己的影子，其实物以类聚，人以群分，朋友也如此，从身边朋友的身上也可以直接的反映出你是一个什么样的人，好的朋友如一本好书，他可以打开整个你的世界，让你接触到外面的精彩。对方是什么样的人，你只要观察他的社交圈子，就可以看到他自己的价值取向，朋友的好坏可以影响到你的人生。

无论是孔子的《论语》还是于丹的读后感，都说做人的境界，君子是大家心目中理想的人格标准，君子的力量始于人格与内心。如果一个人在当今的社会中，反省自己的行为，而能够不后悔、不愧疚，要使自己做过的每件事都禁得住推敲，实在是极不容易的事情。我们无法左右外在的世界，只有让自己的内心选择能力强大，明白如何取舍，一个人内心对自己要求严格一点，对别人就会厚道一点，平时大家老说做人要厚道，厚道并不是窝囊，而是他可以包容和悲悯别人的过错，可以设身处地站在别人的立场上想问题，因此只有给予才会带给你最终的欢愉，不是说：赠人玫瑰，手有余香嘛!做人无论成功与否，能做到“不怨天，不尤人”才是君子之度。做一个最好的你自己，按照自己的社会定位，从身边做起，让自己成为内心完善的人。

论语是道德与智慧的凝结，它是一个循循善诱的教师，又是一个正直、坦率、宽容的友人，由它可以映射着我们的道德情操、品性修养的镜子，让我们在生活中找准自己的方向。我想无论是古贤圣人还是于丹所想表达的意义在于，以简约的语言点出人生大道，让后世的子孙一一去实践，让那种古典的精神力量在现代的规则下融合成为一种有效的成分，让我们每一个人真正建立起有效率、有价值的人生，这大概就是《于丹论语读后感》所给予我们的终极意义吧!

**于丹论语心得交友之道八**

大多数人都会觉得论语难懂，给人一种枯燥的感觉。而于丹教授却用通俗易懂、朴实无华的语言和一个个震撼人心的小故事对《论语》中孔子的一些为人处事作了经典的诠释。使我们对几千年来的传统文化有了一个再认识，也使孔子的形象在我们的眼中变得清晰、亲切而温暖。对我们的生活观、为人处事观等各方面都起到不可估量的作用。

说实话，看《于丹论语心得》之前，我是怀着走形式应付的情绪。没想到开卷有益，越看越想看，这本书仿佛有一种魔力引人入胜，因此我也就下决心要读好这本书。于是手捧该书，我都觉得自己好像高大了许多，仿佛自己变得有学问了。读后虽不能大彻大悟，但感触颇深，给人一种心灵的触动，心中顿生一份感悟。

感悟之一，比如：“每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们能够改变的是看待这些事情的态度。”这是于丹给我们讲述《论语》的精华之一，就是告诉我们，如何用平和的心态来对待生活中的缺憾与苦难。人首先要能够正确应对人生的遗憾，不好纠缠在里面，一遍遍地问天问地，这样只能加重你的痛苦。第二个态度是，要尽可能地用自己能够做的事情去弥补这个遗憾。一种遗憾，如果被放得很大很大，放大后的遗憾，将使你错过弥补遗憾的最好时机。承认现实的不足，透过自己的发奋去弥补这种不足，这就是《论语》告诉我们对待生活缺憾的态度。

感悟之二：人们常说，在家靠父母，出门靠朋友。社会环境中朋友是最重要的，从你的朋友身上能够照见自己的影子。其实，人这一生有什么样的朋友，直接反映了他是一个什么样的人。好朋友就是一本书，他能够打开你的整个世界。我们经常说物以类聚，人以群分。什么样的人，你只要观察他的社交圈子，从这样一个外在环境能够看到他内心的价值取向。那么什么样的朋友对我们来说才算是好朋友，好朋友的标准是什么，会给我们的生活、事业带来什么样的帮忙;什么样的朋友算是坏朋友，会给我们的人生带来怎样的影响，我们又如何来分辨好朋友和坏朋友呢?

于丹教授在讲论语时，谈及交友就有十分明确的标准，谓之，‘益者三友，损者三友’。也就是说，好朋友有三种，坏朋友也有三种：友直、友谅、友多闻，是好朋友;友偏辟、友善柔、友便妄，是坏朋友。友直就是说要为人正直，要坦荡，要刚正不阿，一个人不能有谄媚之色，要有一种朗朗人格，在这个世界上顶天立地。朋友的人格能够映照、校验你的人格，能够在你怯懦的时候给你勇气，能够在你犹豫不决的时候给你一种果断，这是一种好朋友;友谅，也就是宽容的朋友。其实，宽容大多数时候是一种美德，是这个世界上最深沉的美德之一，我们会发现，当我们不留意犯了过错或者对他人造成伤害的时候，有时候过分的苛责和批评，都不如其实，交什么样的朋友，怎样与朋友相处，考验的是我们的眼光和智慧，我们读论语，听于丹讲论语，从中学习到的是一种审视、明辨的潜质，是宽容、不为己堪的态度。选取一个朋友就是选取一种生活方式，而能够选取什么样的朋友，先要看自己配交什么样的朋友，自己站在一个什么样的人生坐标上，只有明确了自己的修养，才是交到好朋友的前提。论语是道德与智慧的凝结，他是一个循循诱导的老师，又是一个正直、坦率、宽容的朋友，它是一个映射着我们道德情操、品性修养的镜子，让我们在生活中找

准自己的方向，多一份艺术和智慧，多一份清醒与闲暇，多一份享受生活馈赠的情绪。

**于丹论语心得交友之道九**

于丹老师讲授《论语》心得别具一格。在我的心目中，孔子是一位离我们很遥远的古代圣贤，《论语》犹如高山上一颗劲松高不可攀，只可仰望而不可触及。而于丹老师仿佛是一位美味快餐的加工高手，它能把一般人很难懂的《论语》通过心得的方式来解读，似乎把难以消化吸收的食品加工成了老少皆宜备受欢迎的高档营养品。他带我们超越时空，把一位两千年前的圣人引领到了众人眼前与今人对话。

孔子没有圣贤的架势，朴素平和、平易近人，时时传递一种朴素、温暖的生活态度。她把深奥的道理讲的浅显易懂，真正走进了我们的心里。他说：“孔子没有温度，只有色彩”。

面对人生的遗憾，我们要在最短的时间内接收下来，不要纠缠在里面，一遍一遍地问天问地，这样只能加重你的痛苦。如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也将错过星星了。

于丹老师在论语心得中讲了一个故事：一座寺庙里供着一个花岗岩雕刻得非常精致的佛像，每天都有很多人来佛像前膜拜。而通往这座佛像的台阶也是跟它采自同一座山体的花岗岩砌成，台阶不服气地对佛像提抗议：我们本是兄弟，凭什么人们采着我们去膜拜你?你有什么了不起?佛像淡淡地说，因为你只经过了四刀就走上了今天的岗位，而我经过了千刀万剐才成佛。

我们知道，西方国家以宗教立国，中国长期以儒学立国。孔子提倡仁爱，但他并不认为应当以丧失原则的仁爱之心去宽宥所有人的过失。《论语》告诉我们，要本着平等和理性的态度去尊重每一个人，且彼此之间要留有一点分寸，有一点地。常言道：世界是个大家庭。既然是在“家”里，就不免人各有志，人各有禀性，正如有爱茶者喜欢龙井，有爱好乌龙茶一样，不过都是求真的一种心境。“不夺其真香”，“不损其真味”，那么，还有什么不可以真心待人，真诚说话，真情做人的道理呢!

品味人生，修身养性，其目的正是要在愉快地生活中度好这一轮回。淡泊的襟怀，旷达的心胸，超逸的性情和闲适的心态去生活，将自己的情感和生命融入自然状态，这样才无愧与祖先，也才能如孔夫子教导我们快乐地生活的秘诀那样，去找到你内心的安宁。

**于丹论语心得交友之道篇十**

理想之道。这章主要讲如何定位自己在社会的地位，如何展望自己的理想。其实最主要还是要找到适合自己的理想。

自己定位的理想不要太高，那样会过犹不及，伸手都无法触摸到，就像是小学的学历考大学一样，有点坐井观天之感，一点也不切实际，甚至是不粘边，是遥远的理想，那不时我们称之的理想，那是梦想。梦想与理想有一定的差距，虽然说都是还没实现的，但理想比梦想更容易达到，是努力与智慧的结晶。定位过高，只会让自己天天沉醉在幻想的思潮里，不回去奋斗与努力，失去了斗志，那只会离理想越来越远。

如果把自己的定位定得太低，只会使自己的才华和理想都埋没了，不会有发展的空间，自己不能够施展，不能够发挥，也许这样的一生只会是平淡的渡过，不曾有火光出现。到了年迈之时，也许会后悔自己的选择决定，到时也已经太晚了。

所以选择正确的适合自己的理想是很重要的。理想是时，敲出星星之火;理想是火，点燃熄灭的灯;理想是灯，照亮夜行的路;理想是路，引你走到黎明。饥寒的年代，理想是温饱;温饱的年代，理想是文明;离乱的年代，理想是安定;安定的年代，理想是繁荣。理想是罗盘，给船舶引导方向;理想是船舶，载着你出海远航;但理想有时候又是海天相吻的弧线，可望不可及，折磨你那进取的心。理想使你微笑的观察者生活;理想使你倔强的反抗者命运。理想使你忘记鬓发早白;理想使你头白仍然天真。理想是生活的黄金，而只有具备淘金工人在沙里淘金的毅力，才能找得到这生活的黄金。

理想——有人追求了一生是得到幻灭，有的人找到了它一直坚持到生命的最后一息。人生的理想，向他见到地平线一样，像它走近一步，它就后退一步。有生命力的理想绝不能像钟表一样，精确计算它的每一秒钟。没有理想的人生如雾海，没有奋斗的人生如浮云，没有理想的青春，就是没有太阳的早晨。一个人有了远大的理想，就是在最艰苦的时候，也会感到幸福。

理想与妄想不同，因为妄想偷越人生的范围;理想与幻想不同，因为幻想是无可遵循的途径;理想与野心不同，因为野心常出之于自私与占有。

理想与内心的修养是息息相关的，内心的修养直接关系到理想的实现。

**于丹论语心得交友之道篇十一**

翻开于丹论语心得的扉页，于丹手书“大道不远人，让我们在圣贤的光芒下学习成长”。真正伟大的思想总是具有普遍的意义，一如灰色，适于和其他所有色彩搭配，而更显其高贵和纯粹。论语里的道德思想，普适于大众，固此，孔子，也是灰色的。

宋代开国宰相赵普曾说，自己以半部《论语》治天下，于丹教授如何解读《论语》呢?视角独特、眼光现代，《心得》涵盖天地人之道、心灵之道、处世之道、君子之道、交友之道、理想之道和人生之道等7个篇章。穿越2500年的光阴，我们看到，孔子没有圣贤的姿态，他向我们传递着朴素、温暖的生活态度。

态度一：对待缺憾，心态平和。

能正确面对人生的遗憾，在最短的时间内接受下来，并尽己所能去弥补这个遗憾。孔子说，“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”，内心的强大可以化解生命中很多很多遗憾。患得患失的人，不会有开阔的心胸、坦然的心境和真正的勇敢。有一篇关于北宋才子苏轼和高僧佛印交往的故事，两人经常一起参禅、打坐。一次，苏轼问：你看我像什么啊?佛印答：像尊佛。苏轼听后大笑，说，我看你就像一摊牛粪。苏轼回家后在妹妹苏小妹面前炫耀此事，不料，却换来了妹妹的冷笑。她说，参禅的人最讲究的是见心见性，你心中有什么眼中就有什么。生活中有许多不如意甚至不合理，也许凭我们个人的力量无法改变，但，我们可以改变自己的心情和态度。当今社会，生活节奏快、工作压力大，保持良好的心态比历史上任何一个时期都更加重要。

态度二：对待他人，留有余地。

人们常说“花好月圆”，但是“花未全开月未圆”，内心有所期待和憧憬，却是人间最好的境界。《论语》告诉我们，太过疏远和太过亲密都不是最佳状态，要本着平等理性的态度去尊重身边的每一个人，彼此之间留一点分寸，有一点余地，把握分寸，适度最好。距离和独立是对人格的尊重，这种尊重即使在最亲近的人之间，也应该保有。我们要怀着乐观和积极的心态，把握好与人交往的分寸，让自己成为一个使他人快乐的人，让自己快乐的心成为阳光般的能源，照耀温暖他人。

态度三：对待事业，“君子不器”。

孔子说，“君子不器”，他不认为志向越高远越好，真正重要的是一个人内心的定力和信念。一个真正的君子从来不以他的职业素质谋求一个社会职位为目的，却一定是以修身为起点，从最近的、从内心的完善做起的。当今社会，每个人都有自己的理想，但是在匆匆忙忙周而复始的工作节奏中，还有多少时间，多少空间能让你去关注自己的.内心呢?我们所关注的往往是一个社会角色，被遮蔽的恰恰是心灵的声音。历览古圣先贤，他们都是站在个人的价值坐标系上，了解了自己心灵的愿望，然后才会有宏图大志想在这个世界上有所建树。当我们的内心越淡定从容，就越会舍弃那些张扬的、外在的形式，去尊重安静的、内心的声音，这样，当我们走入社会角色时，能够不失自我、有所担当、做到最好。

态度四：对待岁月，淡定从容。

孔子说：“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。”这是孔子自道的人生轨迹，也成了后人的人生坐标和价值体系。30岁以前，用加法生活，获取经验、财富、情感、名誉等。但是，物质的东西越多，人就越容易迷惑。走到30岁，应该是人生“和”的阶段。于丹告诉我们，三十而立，就是建立心灵的自信，开始有了一种清明的内省，对所做的事情有了一种自信和坚定。超乎功利去做一件内心真正认定的事情，这就是“立”的一种见证。从而立到不惑，这是人生最好的一段时光。要学着用减法生活，舍弃那些不是你心灵真正需要的东西。知天命时，内心有了一定的定力，能把各种道理进行融会和提升，不为外物所动了。这就好比金庸笔下的武林高手，手无寸铁，但双手一出，却能挥出剑气，因为，所有的武艺都已在他内心深处。这种人生境界，越到后来越强调内心的从容和缓，而在这从容之前，其实是要经历千锤百炼的。

我对《论语》里一个“子贡问政”的小故事印象深刻。

子贡问，一个国家要想安定，需要什么呢?孔子的回答很简单，只有三条：足兵，足食，民信之矣。也就是，国家要强大，必须有足够的兵力做保障，有足够的粮食让老百姓丰衣足食，老百姓要对国家有信仰。这让我想到，现在的我刚刚踏进组织部的大门，部里有一支过硬的队伍，最重要的一点是，有一种无形的、信仰的力量把部机关凝聚起来。所以，我们大家都要快乐地工作。

《论语》的真谛，在于告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活。于丹带领我们跨越千古的沧桑，做孔子席前一名安静的学生，建立心灵的智慧。灰色的孔子，并不遥远，他的灰色链接了这五彩缤纷的世界。

**于丹论语心得交友之道篇十二**

于丹白衣白裙，坐在一张黄色的长沙发上，旁边是红衫的央视主持人柴静。我灰不溜秋地坐在她们的对面，准备提一些刁钻古怪的问题。

这是20xx年11月12日的下午，地点是“百家讲坛”的演播室，话题则围绕着于丹的“论语心得”展开。服装未经设计，访谈也很自由。但我看着这一对桃红李白，总不知孔老夫子见了会作何感想，便不怀好意地问：你们美女也喜欢孔子吗?在你们这些美女的心目中，孔子是什么样的?

谁知于丹并不上当，应声答道：我不主张从性别的角度去看孔子。在我的心目中，孔子只有温度，没有色彩。

好聪明的小妮子，好精彩的回答!我也立即回应：那我今天就有点儿像孔子了。我这一身灰，等于没有色彩。不过，灰色也有灰色的好处，那就是和任何色彩都能搭配，比如你们的鲜红和洁白。

观众大笑。

访谈在笑声中结束，我却有点儿意犹未尽。事实上，我要问的问题是：孔子是不是众人都需要的?如果是，那么，他应该是什么样的?

答案其实就在刚才的笑谈中：一个大家都需要的孔子应该是灰色的。

我不知道于丹对于“色彩”和“温度”的定义，但任何人都不可能没有色彩。所谓“没有色彩”，无非就是灰色。灰色的色彩感不强，可以视为不是色彩的色彩，但同时又是最具普适性的色彩，因为它可以和所有色彩搭配。所谓“需要一位灰色的孔子”，无非是说，在这个多元的时代，我们需要一位最具普适性的孔子。

实际上，真正伟大的思想决不会只适用于一时一地或一人。它们总是具有普遍的意义，也应该具有普遍的意义。人们喜欢讥讽地说，生命之树常青，而理论往往是灰色的。他们不知道，理论如果不是灰色的，就没有普适性;而没有普适性，也就没有生命力。从这个意义上讲，我们希望孔子是灰色的。或者说，我们愿意把他看作是灰色的。

但是，没有人会喜欢只有灰色的世界。灰色也只有在和其他色彩搭配时，才能显示它的普适性，显示它的高贵和纯粹。因此，灰色的孔子又必须链接多彩的世界。这世界充满生命活力，姹紫嫣红，千姿百态，万类霜天竞自由。正因为有了生活的五彩缤纷，理论的灰色才不显得死寂;也正因为有了思想的高贵纯粹，纷繁的世界才不至于俗不可耐。灰色提升着品位，而多彩保证了活力。这也就是和谐。

于丹为我们讲述的就是这样的孔子，一位链接了多彩世界的灰色孔子。链接是广泛的，东西南北，古今中外。主题却是单纯的，单纯到没有色彩，没有性别，没有时间和空间，只有温度。

我不知道这是不是学者的孔子，也不知道这是不是历史的孔子，更不知道这是不是真实的孔子。但我知道，这是我们的孔子，大众的孔子，人民的孔子，也是永远的孔子。

我们需要这样的孔子。 我们欢迎这样的孔子。

**于丹论语心得交友之道篇十三**

《于丹论语心得》通过天地人之道、心灵之道、处世之道、君子之道、交友之道、理想之道六个篇章，以心得的方式来解读一般人很难懂的《论语》，以此告诉我们做人的道理。读这一本书，进一步增加了对《论语》的了解，同时也很好地启发了心灵，帮助我们冲破世俗的、利益的、外在的束缚，找到人生本该追求的努力方向和人生价值所在，通过心灵的释放，让我们智慧地、快乐地、幸福地生活。下面我就讲两点体会。

一、做一个有信仰的人

书中讲到对子贡问政一段的解读，子贡问政原文是这样的，子贡问孔子一个国家安定平稳需要什么?孔子说：“足食，足兵，民信之矣。”足够的粮食、强大的军队、人民对国家的信仰。子贡又问：一定要从三者中去掉两样呢，孔子的回答是去兵、去食，自古皆有死，民无信不立。于丹对此的解读是没有粮食，无非就是一死，自古而今谁不死，死亡不是最可怕的，最可怕的是一个国家没有信仰以后的崩溃和涣散。什么是政治?政治并不一定让大家都过上一种物质文明上的发达生活，他仅仅是一个标志，真正来自于内心的那种安定和对于一种政权的认可，这些都是来源于信仰，信仰的力量足矣把一个国家凝聚起来。

其实，信仰的力量，精神的力量之无限之大我们每个人都能体会到。在中国，曾经因为有共产党人信仰，才取得革命战争的胜利;在美国，因为有自由主义、民主主义信仰，让我们看到了美国人以其独立、理性成就了世界第一大国;在日本，撇开爱国主义情怀，武士道精神不得不令人佩服。然而当前，中国面临的最大的危机是信仰危机。官员贪污腐败、政府执法不严、商人金钱至上等等社会风气的背后体现的都是信仰的缺失。从大的方面来讲，一个国家想要强大，民众必须有一致的、向上的信仰。正如于丹所说，成功的政治来自民众内心对政权的认可，民众信仰的树立需要政府威信的树立。在我看来，政府威信的树立最核心的是从执政党队伍抓起，也就是我们的党员队伍和干部队伍，只有这两支队伍在思想上、行动上高度纯洁了，民众才会对党、对政府产生敬畏之心，进而从思想上、行动上与党、与政府保持一致格调，形成一股力量，实现整个民族素质的提升，乃至整个国力的提升。从小的方面来讲，一个人，如果没有信仰，这个人要么无所追求，残喘于世，要么无所畏惧，无恶不作。因此，做一个有信仰的人，于己于社会都十分必要。如何做一个有信仰的人?我们要问自己三个问题：“我是谁”、“我往哪里去”、“我和别人以及这个世界有什么关系”， 也就是要对自我有一个正确的认知，对未来有一个明确的目标，对自我与他人之间有一个清晰的界限，要在自我认知的基础上，树立正确的人生观和价值观，选择一条符合自己人生的道路去努力，并且在努力的过程中，相信世界是有规则和逻辑的，能够关心疾苦，谨慎生活，有所敬畏，有所求，有所不求，从而让我们的人性更有深度，让心灵更有高度。

二、做一个独立的人

于丹在论语心得一书中写到这么一段话，是一个英国心理学的一个女博士写的一本书中的一段话：她说，这个世界上所有的爱都以聚合为最终的目的。这个世界上只有一种爱以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。父母真正成功的爱，就是越早让孩子作为一个独立的个体从你的生命中分离出去。分离得越早，你就越成功。于丹对此解读，距离和独立是一种人格的尊重，《论语》里面的仁爱之心也正是教给大家应本着平等和理性的态度尊重每一个人，留一点分寸，有一点余地。

看了这段话后，首先想到的是中国孩子的培养问题。前面女博士讲的话虽然是典型的西方家长教育理念，与我们的教育理念完全不同，但我个人非常认同。近几年我爸是李刚、我爸是某某等“拼爹”闹剧的上演正是中国“温室花朵式”教育最好的反面教材，“拼爹”两字足以体现中国家长对子女的庇护、溺爱、纵容。还有一句俗话说“富不过三代”，为什么说富不过三代?因为富人家庭往往以溺爱取代了对孩子独立精神的教育。从长远来看，拼爹的人在激烈的社会竞争中无法立足，随时都有被社会淘汰的可能，对整个社会的发展也是不利的。尤其是今后我们的社会将会处于“421”时代，四个老人、两个年轻人、一个孩子，孩子独立精神的培养问题十分必要，如果这个问题不能解决将会成为一个社会性问题。对于父母来说，一定要摒弃将来孩子靠“拼爹”的思想，而是要有一种有种“拼孩子”的思想，从小培养孩子不靠给、不靠等、不靠帮的思想，让孩子学会物质上独立，精神上独立。

有句话说“参差百态方为美”，如果每个人都能够坚持独立观察和发现，社会就会拥有更多健全的人格，社会才更加充满活力。作为一个单位人，需要培养独立思考，独立判断，独立工作的能力。具体从三个方面努力。首先要懂得向内审视。人的眼睛有两种功能。一是无限广阔地向外看，拓宽视野，猎取知识;另一种功能则是无限深刻地向内看，反思自我，整装待发。培养独立思想需要我们用好第二种功能，懂得看清自己，既要找到自我的闪光之处，也要找到不足之处，只有这样才能做到见贤思齐，见庸自省，才能摆正位臵，调整心态，更好地投入到工作中。其次要懂得各司其职。孔子说过“不在其为，不谋其政”，于丹给这句话的注解是你在什么位臵上，要做好本分，不要越俎代庖，跳过你的职位去做不该你做的事。工作中，每个人都应该各司其职，承担责任，不能寄希望于上级领导或同事帮助，正如马云说的小鬼也要学会当家，职务再小，分工再少，也要做好本职岗位工作，学会独立完成任务，这样不仅有助于培养个人工作能力，更有助于提高工作效率。当然，各司其职与事不关己高高挂起是两码事，有些工作仍然需要理解、沟通与互助。医院两个实习生的故事。第三要懂得博采众长。人格独立不代表固步自封，唯我独优，独断专行。我们既要坚持自我的观点，也要尊重别人的观点，做到放眼世界，博采众长，扬长避短，这样更有助于独立精神的提升与完善。

**于丹论语心得交友之道篇十四**

处世之道，犹如在生命之轴上添加润滑剂。一个人的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，而百分之八十五则要靠人际关系和他做人处事能力。处世立身，学问精深，不可不学，不可滥学。不学则易生横逆，滥学则易成世故。不可不问，不可滥问。不问则难以自通，滥问则无所适从。

懂得人情世故是很重要的，立足于现在社会，无不要接触各种各样的生活，如何去处理好人际关系，是做一切事情的先决条件，如果人际关系不能很好的处理，脱离群体，一个人就算是再努力的工作也无法独身立足于社会，这样一来就会被社会所排挤，渐渐的一切变得黯然神往。

人类就是在相互交往中寻求安危，价值和保护。扩大自己的社交圈，不仅会增加信息，知识和忠告的渠道，而且可以编织你事业的关系网。

其实如何处理好人际关系也是有诀窍的，所谓：“过犹不及。”太过疏远和太过亲密都不是最佳状态，什么事情都要掌握好一个“度”。如果靠阿谀奉承，随声附和来拉拢人际关系，那样只会反其道而行，过度的积极只会使人与人之间的距离越来越远，所谓：“事军数，斯辱矣，朋友数，斯殊矣。”所谓：“君子和而不同，小认同而不和。”就是说君子会听取别人的意见或建议，并有着自己独到的见解;而小人则是一味的在别人面前说：“是。”表现出谄媚的表情，却在背后指指点点，说那人的坏话。

相反，独自一人不去与朋友交谈，不去参加一些朋友的聚会，脱离群体，总是形单影只，那样的冷漠，只会使人与人之间更难沟通。那样只会把自己捆绑在一个狭小的世界里，无法呼吸，最终就会窒息而死。

过分理解或过分不了解，同样妨碍彼此接近。所谓：“花未全开月未圆。”就是说：“花一旦全开就要凋零，月一旦全园就马上要残缺。”所以万事万物都不能过于急功近利，不要把事情做得太过满，要留有余地。所以遇到不认识的人无需瞠目结舌，仅他们打开话匣子，你会受益匪浅。

把握好“度”，也表现在处世时要慎言。所谓：“不妄言，不多语，不到人隐事，不责任微过，不言己无干涉事，不言人有关系事，论人毋舍短而弃长，论异毋登枝而忘本。”说话也是一门学问，话犹如树叶，在树叶太繁密的地方，很难见到智慧的果实。对不同的人，说话的度也是不同的，所谓：“交浅着无与深言，调别者无与强言，阴刻者无与言哀情，轻疏者无与言密事。”正是这个道理吧。古时臣子上述进谏，有多少直言不讳的人，最后只落下个家破人亡的下场，难道这样的例子还少吗?这让我想到了《触龙说赵太后》，触龙就能够很好的处理好说话的技巧，说话的角度。所谓：“芸芸众生，无量其度，寸步难行，跨其度则必其反，适其度则必其行。”所以把握好“度”，为处理好人际关系，在社会中立足的关键。

这章所讲的人际关系其实是比较实际的话题，步入社会，无论自己有多努力技术多过硬，没有朋友的帮助，也不可能成就多大的事业。

**于丹论语心得交友之道篇十五**

最初知道“孔子”其人，是在“批林批孔”、“读书无用”那个年代，当时的大街小巷、机关、学校无处不见“打倒孔丘”的标语，但对其“腐朽”的儒家思想只是模模糊糊、知其然不知其所以然。后来有机会读到《论语》，却也只是零零碎碎地读，对其中精深远遂的思想未能体味，更对那些个 “之乎者也”提不起兴趣而束之高阁。直到看了央视《百家讲坛》，于丹老师以其清新流畅的风格，散文般和缓优美的语言，通俗易懂的故事，以及女性特有的细腻情感，为我们带来的令人耳目一新的《论语》解读后，我买来了《于丹心得》。近日休假在家，有时间静心阅读了这本书，读后让人感觉如沐春风，有一种心灵的触动。

孔子是一位伟大的哲学家、政治家、教育家，《论语》是记载孔子及其门人的言行录。孔子的儒家思想，备受历朝历代君主的推崇，也一直影响着中国思想文化的发展，就是在物欲横流、信息爆炸的当今社会，仍然闪烁着真理和智慧的光芒。于丹老师笔下的孔子朴素平和、谦虚贤达，博学睿智，平易近人，时时为我们传递着一种博大、仁爱和快乐。于丹老师用其独到的眼光和快乐的感悟解读《论语》中深刻而又广博的人生哲理，从天地人之道、心灵之道、处世之道、君子之道、交友之道、理想之道、人生之道七个方面分别阐述自己的心得，如“《论语》告诉大家的东西，永远是最简单的”、“《论语》终极传递的是一种态度，是一种朴素的，温暖的生活态度”、“《论语》的真谛，就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活”。我最欣赏的，也就是于丹老师对《论语》的这种简单，快乐的感悟。

怎么样才能过上我们心灵所需要的那种温暖的、快乐的生活?秘诀就是去找到内心的安宁。于丹老师讲了个小故事：同为花岗岩，台阶不服气地向佛像抗议，“你看我们本是兄弟，来自同一个山体，凭什么人们都踩着我们去膜拜你啊?”佛像淡淡地说：“因为你们只经过四刀就走上了今天的这个岗位，而我是经过千刀万剐才得以成佛。”通过这个故事，我把内心的安宁理解为：平和。以乐观向上、闲适超逸的性情融入环境;主动积极、坦荡旷达的胸襟投入工作;快乐愉悦、真实自然的心情拥抱生活，我们的心灵深处就会充满阳光、自信，生命就会快乐豁达许多，就能如孔夫子教导我们那样，去寻求内心的安宁。当然，要达到孔圣人的境界和于丹老师所说的那种和缓、从容谈何容易，必须经历千锤百炼方能修成正果，但不断地“修身养性”，逐步提升自己，努力追求内心的淡定和坦然是必要的，至少他可以让我们少一点烦恼，多一些快乐，在日益繁盛而迷惑的物欲世界中让心灵找到归宿地与栖息地。

于丹老师告诉我们：“幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，与内心相连。”面对 “这样浮躁、竞争又这么激烈”的当今时代，“我们的眼睛总是看外界太多，看心灵太少”，我们应该向内寻求心灵的力量，以平和的心态去对待人生的缺憾与苦难，“生活中会有许多不如意，甚至不合理，也许凭我们个人的力量无法改变，但我们可以改变的是看待这些事情的心情和态度”、“既然生死、富贵这些事情都是天命所归，个人无法决定也无法左右，那就要学会承认并且顺应”。人的一生不可能事事顺意，一帆风顺，总会遇上种种沟沟坎坎，有如行驶在海上的船，一定会遇到风雨，甚至巨浪，所以首先要正确面对，学会接受它、善待它，但不是被动的、消极的接受，应该是以一种积极的、乐观的心态去弥补、去看待。没完没了地纠缠其中，一遍遍地呼天号地，一股脑地去怨天尤人，只能痛上加痛，不能自拔，既有害身心，又于事无补。该放下时且放下，就像老和尚与小和尚的故事，换一种宽容的心态去面对，就会有不同的心境，予人宽容，就给自己留下了一片海阔天空。

《于丹心得》，不故作高深，不矫情卖弄，没有寻章摘句，没有引经据典，没有从教条到教条、从书本到书本的搬家，娓娓道来，循循善诱，将孔子从圣人的高位复原到脚踏实地的凡人，把闪烁着真理光芒的朴素语言和一些富有哲理的故事结合在一起，传递给人们一种温暖的思想力量，既通俗易懂又意味深长。虽然对于丹老师的观点不能百分之百的认同，但读后让人豁然开朗，淡然微笑，还让人掩卷而思，浮想联翩，真可谓服了一剂“心灵鸡汤”。

最后借用于丹老师的一句话为结束语：“人的一生不过是从光阴中借来的一段时光，岁月流淌过去，我们自己也就把这段生命镌刻成了一个样子，它成为我们的不朽，成为我们的墓志铭。”

**于丹论语心得交友之道篇十六**

我从来没有读过论语，仅仅是上学的时候在语文课本里学到过几则，感觉孔子是用很简练的话说一些很深刻的人生道理，显得很有学问。那个时候的自己也喜欢用一两句话来阐述一种人生法则，似乎这样就和圣人有些相同之处，人也显得成熟些，结果却因为这样被同学们评论为“大尾巴狼”(比喻喜欢装深沉的人)。

孟老师说于丹老师讲授《论语》心得别具一格。他是语文老师，熟读论文，颇有发言权。他说于丹老师仿佛是一位美味快餐的加工高手，它能把一般人很难懂的《论语》通过心得的方式来解读，似乎把难以消化吸收的食品加工成了老少皆宜备受欢迎的高档营养品。她带我们超越时空，把一位两千年前的圣人引领到了众人眼前与今人对话。读过她的论语心得，感觉孔子就像是邻家的长者，完全没有圣贤的架势，朴素平和、平易近人，时时传递一种朴素、温暖的生活态度。她运用生动地故事，把深奥的道理讲的浅显易懂，真正走进了我们的心里。我也喜欢这样的哲理故事，不仅喜欢读，而且喜欢应用于政治课一些哲学原理的讲解，她引用的故事之中，就有我曾经讲给学生听过的，但是她从另一种视角对故事进行了剖析，让我仿佛从自家的后院发现了一株珍稀植物一般惊喜。

《论语》的真谛就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活。现仅按照于丹心得的顺序，谈谈个人读后的所感所想。

一、天地人之道。人人都希望过上幸福快乐的生活，而幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，同内心相连。我的快乐很简单，记得曾经有一个学生问我：“老师，我们为什么而活?”我笑着告诉他：“为了感受生活而活!”这是我的观点，如果你知道我的qq号码，就能看到我的个人说明是：活着就是享受。我觉得人活着就是为了感受活着所能体验的一切一切，包括：饥寒、痛苦、贫穷、疾病、悲伤等等一些我们试图回避的体验。因为正是这些体验才让我们了解温饱、愉悦、富有、健康、快乐的美好，也正是这些体验让我们感受到生活的丰富多彩!还记得去看大病初愈的表姐，她不幸患了脑瘤，又万幸手术成功。她抱怨手术后面部麻木，我最大的感触是，体验麻木也是值得开心的事，因为还活着。同时自己也感到拥有健康是多么富有啊!

二、心灵之道。生活中会有许多不如意甚至不合理，也许凭我们个人的力量无法改变，但我们却可以改变自己的心情和态度。本人并没有宗教信仰，但是却在很小的时候因为在一个动画片里听到一个魔法师说过“凡事有因必有果”一句话，而把它作为自己人生的重要座右铭。这一观点并不是佛教所宣扬的“因果报应”，现在细想起来，不过是成语“塞翁失马焉知非福”的道理。我还清晰地记得动画片里的情景：一个男孩学会了魔法，马上施展在平地上开了一眼泉水，以解口渴之急。却被魔法师制止了，他告诉男孩：“凡事有因必有果，你在这里开一眼泉水，在世界的另一个角落就会有泉水枯竭的。”我坚信魔法师的话，并把这句话化成自己心态的一部分，每当我遇到让人沮丧的事情的时候，我总是怀着一颗期待的心，期待着“塞翁失马”之后的“福”;而每当我有“福”可享的时候，也会提防着接下来可能会发生的“失马”之“祸”。这种心态让我变得超脱了，不会“喜极”也不会“大悲”，心态平和。

三、处世之道。说话要用脑子，做事要考虑后果，这是为人处世很重要的一点。于丹讲述了一个孩子钉钉子的故事，故事很形象地说明了做事要避免对他人造成伤害的道理。尽管我知道她立意的角度，还是不能接受她最后对“篱笆不会复原”的强调，自认为会让人放弃对已经造成的伤害的挽回。也许是我这个人就是容易冲动，会无意间对他人造成伤害，特别是我的学生。不过，我特别自豪的是我懂得道歉(是我自作多情也说不定)。在我成长的过程中，每次与亲人或朋友发生争执，无论错误处在谁身上我都会道歉;在我工作的过程中，每次误解学生或是对他有不公正待遇，我也有勇气向学生道歉，那是我认为挽回遗憾的最有效方式。“篱笆不会复原”的道理我懂，但至少把篱笆上的钉子都拔除掉，避免走近篱笆的人被钉子挂伤，不是更加辩证的处世之道吗?

四、君子之道。君子的力量永远是行动的力量，而不是语言的力量。我很同意这句话，工作是做给别人看的，也是做给自己看的。我在学校里算不上什么先进，而我对先进这种东西看得也很淡，我总觉得人追逐太多东西，必定会因为失败而感到沮丧，而且这种沮丧的情绪会蒙蔽人的双眼，让人失去发现美的能力，看不到生活之美的人会获得很辛苦。我想我是幸运的，因为我能从事我喜爱的工作，成为教师是我儿时的梦想。当我真正站在这三尺讲台上的时候，我被这种感觉深深吸引了。我为能和这些天真可爱的孩子们在一起而感到快乐，为能帮助他们战胜自我、体验成长而感到满足，为能传授他们丰富的知识而感到自豪。在校园里的每天我都收获着成就感，孩子们每一个笑脸、每一个问候都是我的兴奋剂，能让我上8节课之后仍能对他们笑脸相迎。我爱我的工作，用爱这个词并不过分，所以我会尽我最大的努力，为我人生价值的体现，为学生辉煌的将来，为学校的发展而努力。也许在某些领导那里我不能获得公正的评价，问心无愧是我的工作准则。

五、交友之道。朋友有好坏之分。良朋益友可以给你带来很多帮助，恶朋佞友却会给你带来许多麻烦，甚至引你走上邪路。我不明白那些会引人走上邪路的人怎么会成为朋友?我很同意“物以类聚，人以群分”，如果本人刚正不阿就不可能与那些献媚的人成为朋友，倘若与这类人能相处的，也必然是同道中人。我的朋友不多，却都是真诚的挚友。我选择朋友没有特别的标准，脾气秉性大多与我相同，至少我们的价值观主线是一致的，否则，我决不会与之称为朋友。大多数情况下，我交友都会有一个筛选的过程，初次见面——互相了解——决定是成为朋友还是仅仅是认识。朋友是你主观确立的关系，他与同事、同学这种客观环境确立的关系是有本质区别的，我可以和同事、同学友好相处，但我们不是朋友。

六、理想之道。无论你的理想是大是小，实现所有理想的基础，在于找到内心的真正感受。一个人内心的感受永远比他外在的业绩更加重要。理想是一个人价值观的充分体现，我没有多么宏大的理想，就像一个成不了大器的市井小人物。记得第一年作班主任，班里每一个同学过生日的时候，我都送他一份小礼物，同时会让班级里所有的同学送他一句祝福的话。结果到我过生日的时候，他们也如法炮制，最有趣的是有个学生祝福道：“祝您从班主任升到年级组长——主任——校长!”哈哈，我当时只是觉得好笑，现在想来，那不是我的理想。我的人生理想很中庸，就是能认真的快乐的体会我的人生。我珍惜：作课前的紧张;作课后的轻松;忙碌时的疲惫;轻松时的畅然;感动时的泪水;愉快时的欢笑;亲人的关怀;朋友的调侃。。。。。。我生活中每一个点滴都是我理想的重要组成部分。在我每一天的生活中，我都保持着一颗欣赏生活、享受生活、珍藏生活的心，这就是我微不足道的理想，是我内心的声音。

七、人生之道。人生不过是从光阴中借来的一段时光，岁月流淌过去，我们自己也就把这段生命镌刻成一个样子，它成为我们的不朽，成为我们的墓志铭。我的人生究竟有多长，我不知道。二十多年的成长历程，让我对人生的看法变得很平淡。我不在乎我的墓志铭上究竟镌刻些什么内容，我只关心在我的有生之年，有没有充分感受这个空间。三十能不能立起来，我从来没想过这个问题，但是我知道，和家人一起努力创造的温馨生活是我人生的意义，和学生共度的愉快学习生活是我人生的意义，和朋友一起携手的温情时光是我人生的意义。人生苦短，及时行乐。我乐在其中。

洋洋洒洒写了一大堆，与其说是观后感，倒不如说是自我心情的梳理，这篇文章更像是我的一篇日记。虽然我并不完全赞同于丹的观点，但还是感谢她让我从几个方面全方位地审视了一下自己。从精神分析的角度来说，我算是给自己做了一次简单的精神分析，而分析的结果是，我更加热爱生活!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！