# 菜根谭读书心得体会(优秀17篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-04-23

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。菜根谭读书心得体会篇一。日前，有朋友专程从乡下老家来黄石找我，...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**菜根谭读书心得体会篇一**

。

日前，有朋友专程从乡下老家来黄石找我，来的目的就是当面向我道一声谢谢。事情的起因是：他老家有栋房子被征收拆迁，在补偿问题上与亲叔发生了纠纷，还差点大打出手，在他正准备把亲叔告上法庭时，他偶然在微信朋友圈里看到了我分享的一则《菜根谭》，使他深受启发，从而放弃了与亲叔法庭上见的念头。这则《菜根谭》的原文是：“炎凉之态，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。此处若不当以冷肠，御以平气，鲜不日坐烦恼障中矣。”

他说他对这则文章的“注释”和“感悟”读了好几遍，使他明白了这则文章的真谛，他很赞同“炎凉的世态，在富足尊贵的人中，比起贫困卑贱的人来更加显得突出；妒忌的心思，在亲生骨肉同胞中，比起外界之人显得更加凶狠。这个时候，如果不用冷淡的态度来应对，不用平静的气度来驾驭，很少有人不是每天生活在烦恼的精神状态中的”这种对文对事很透彻的解释，对他教育很深，他也领悟了：钱财乃身外之物，生不带来死不带去，用不着为了一点补偿款而去伤亲情。

他同意我在“感悟”中所说：“造成这个问题的原因就是红眼病，人一旦患上了红眼病，是容不下别人比自己强的。这种人在面对真正的强者时，心胸狭窄到连蚊子都要侧着身子飞进去，什么亲情友情爱情都可丢到九霄云外。这种人认为自己是绿叶，那别人绝不能当红花，当他们感觉到成了别人的绿叶时，于是就会烦躁不安、心神不宁，处处都会找别人的麻烦，和别人过意不去。为此，在与这种人交往时，一定要以一颗平常心来对待，千万不要去招惹，做到敬而远之就行。”

这位朋友还告诉我，他在来找我之前已经与亲叔达成了协议，亲叔也得到了老房拆迁的补偿款，叔侄之间握手言和，使亲情在和谐相处中得以延续。我想，这正是明代还初道人洪应明所要的因文施教，因事启迪的目的所在吧。我听完他道出的故事，也笑了起来：“看来《菜根谭》还真的这么有影响力，既能解决处事中的矛盾，又能在为人方面指点迷津。要谢，我们还真得谢谢还初道人哦！”

“得意须早回头，拂心莫便放手，恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手”，人生在世总有不如意事，总是不断上演着失意和得意。这则《菜根谭》告诉我们：“得意时不要忘形，失意时不要心冷”。明白了为人处事的道理，才能去面对、去适应环境，去面对生活、面对工作，才能去面对人生。

从前看此书，觉得不过如此，总认为都是些常见常听的劝告。如今再来看此书，而让我越看越着迷，书中的一些道理在平时常被我们忽视了，确如咬菜根一样，一旦细细品味却是有其独特之味。

菜根谭读后感：《菜根谭》现在仍有它的现实意义，很值得大家去读，书中内容言近旨远，雅俗共赏，仁者见仁，智者见智，能使人警醒，也能使人引发无数联想，其儒家的道德，佛道的妙理，确能给人以智慧和力量。在启迪人、教育人、影响人等方面都有独到之处，它确实称得上是一本历世阅人的好书。其充满哲理的味道，富于通变的处世哲学，确实让我们受益匪浅。但是在阅读这本书时，我们一定要明白作者由于时代的局限性，使得书中也存在一些糟粕，比如宣扬唯心论、天命论和消极厌世、浮生如梦的思想等，我们以历史的观点去看待，在批判中取其精华，千万不要用现代的思想去苛求于古人。

**菜根谭读书心得体会篇二**

中华民族的传统文化博大精深，源远流长。在漫长的历史长河中不断的冲刷、洗礼，留下一颗瑰丽的明珠，《菜根谭》就是其中之一。

有人评价这本书：嚼得菜根香，百事可做。古人云：谭者，谈也，性定根香。花香可以用鼻来品味，果香可以用舌头来品味，而根香却需要用一颗智慧的心灵来品味。

乍一看这本书，感觉都是一些常见的经常听的建议，但经过仔细阅读，让我越来越着迷，这些道理往往被我们平时忽视的\'，就像菜根，一旦品尝就有它的独特。

这是古往今来前人成功与失败的总结。例如，秦始皇的统一无疑是由于他善于出谋划策，这最终使他成为第一个建立中央集权国家的人，从而获得了千古一帝的称号。

楚怀王死在异乡也因为不听屈原的劝告，置屈原的劝告于不顾，最后陷入了秦国的悲惨境地。秦始皇与楚怀王成功与失败的对比，这无疑是对这句名言最好的诠释。

大智若愚，大巧似拙，这是劝我们要谦虚，不要自以为是，一个真正有才华的人是不会轻易展示自己的智慧的，一旦露出锋芒，只会引起别人的嫉妒。

杨修就是最好的例子，他以为自己很聪明，三、四次猜中了曹操的心思，还把话说了出来，最后是聪明反被聪明误了，你说杨修聪明？他很聪明，但是他为什么会死呢？这是他的愚蠢，因为他能猜出曹操的心思，却猜不出他的性格。

曹操心里怎么想，大臣们几乎都知道，只是觉得自作聪明的杨修不知道，因为他不知道才招妒。

因此，智慧似乎是愚蠢的，伟大的技能似乎是笨拙的，值得我们从生活的规则中吸取教训。

我喜欢《菜根谭》，因为它是一本流传千古的书。充满哲理的味道，充满变化的人生哲理，充满诗意，让我在不知不觉中收获人生准则。

**菜根谭读书心得体会篇三**

一本《菜根谭》，一部警世书，希望你也能偷得一点闲暇，找到它，翻开它，品读它，让心随着文字飞翔，让人生随着阅读走入另一番境界，谈谈读书心得。下面是本站小编为大家收集整理的《菜根谭》读书心得，欢迎大家阅读。

感悟还比较浅薄，不过品读后着实感觉到这本书的价值所在，其中蕴藏的细小而又深刻的道理值得细细品味，所以在此也向各位老师推荐。有人对其评价是：这是一本修身养性的人生教材，能够净化你的心灵，启迪你的智慧。我是在今年的暑假期间与之结缘，翻开品读一番，受益匪浅，简练的文字，带给人潜移默化的力量。

该书总结了为人处世之策略，概括了功业成败之智慧，指示修身养性之要义，指点生死名利之玄妙，倡导的是悲天悯人，普度众生，空灵无际的超脱境界。让人读后犹如醍醐灌顶，顿感受益无穷。坦白的讲，很多言辞我感悟并不深，可能实际的经历有限。仅就感悟颇深的几点谈起：《路留一步味让三分》讲的是走路到狭窄处，要尽量留出一点空间，让别人也能过得去;吃饭吃到美味之时，别忘了省下三分，让别人也能尝一尝。这正是最安全、最快乐的处世立身之道。《心虚明理心事却欲》讲的是一个人要抱有虚怀若谷的胸襟，只有谦虚才能容纳真正的学问和真理;同时一个人又要抱善则善执着的态度，因为只有坚强的意志才能抵抗外来物欲的侵入。举个小例子，有时候老师在课堂上讲得口干舌燥、花尽心思，学生们还是面无表情，此时你会怎么做?是暴怒处之还是冷漠的态度置之不理呢?还是……对待学生也要有一种胸襟，所谓律己宜严，待人宜宽。要以平和的心态去面对，去解决。

徜徉在此书中，带给你的是另一种境界，你会发现你所谓的烦恼毫无存在的意义，在体验真理的同时让我们一并收获快乐。该书每一句都蕴含着深刻的哲理，无法一一述说，我想说，读这本书如同与一位智者交谈，他似乎明白、理解你的一切，把你的烦恼、你的忧虑在细小的情理中帮你消除。

这段时间，闲时一直在看从女儿那儿拿来的一本《菜根潭》，它是明朝末年隐士洪应明所著。菜根潭三个字表达了作者“咬得菜根，百事可做”的至高心境。它讲述了作者对人生的的领悟，包含了许多的人生哲理，让你读后会豁然开朗。无论你身陷人际困局还是职场是非中，它都会给你一把智慧的钥匙帮你打开烦恼的大门。不仅如此，它还能让你开阔思想、修养身心、让你成为一个懂事理、明大义的人，这是本难得的、助人一生的好书。

常言道，人生不顺之事十有八九。只要你还在人世间生存，就不可避免的涉入人情，不可避免的与各种各样的烦心之事搅和在一起。“君子之心事，青天白日，不可使人不知。君子之才华，玉隐珠藏，不可使人易知。”阐述了，做人要光明磊落，象晴天白日一样，人们都说“君子坦荡荡”“明人不做暗事”。对于才能来说呢，不易急于展示自己的才华，以免遭人嫉妒。在坦露自我的同时，我们要心存善意的带上面具，不同的面具去面对形形色色的人。展现才华的时候不要不分时间，不分场合。这样不仅不能让你瞩目，还可能遭到嫉恨的眼光。因而做人要低调些，这不是世俗眼中的软弱，而是一种修身之法，是一种充满智慧的处世之道。大海之所以能成为大海，那是因为他比所有的河流都要低!

“做人无甚高远事业，摆脱俗情便入名流，为学无甚增益工夫，减除得物累，便臻圣境。”做人不是非要成就一番伟大事业，只要摆脱世俗的功名利禄，就能跻身于名流，做学问也没有什么诀窍，只要摈除外物的诱惑，便可以达到至高无上的境界了。如果我们没有被名利所左右，便专心致力与一项事业，只要能摆脱俗情物欲。做到淡泊明智，志存高远。如果追求华服美食，这些贪图物质享受的做法还在继续，那我们就是真的活着没什么意义了。真的没有必要去屈膝奉承，一切随遇而安。

“晴天白日的节义，自暗室漏屋中培来，旋乾转坤的经纶，自临身履薄处出。”像晴天白日般的光明磊落的节操，是从贫困艰难的环境中培养出来的，而扭转大局的雄才伟略是从谨慎的行事态度中磨练出来的，我明白了“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”并且要有“如临深渊，如履薄冰”的谨慎态度来行事。在读书中静静的思考过程也即是生活的过程，若要真正的读懂一部书，必须要保持一颗融有真实，真诚，真情的心，并可以为你所控，可以在适当的时候释放出来，让周围的人们感受的到你的真实，真诚与真情。读书也就是品味人生真谛的过程，一本包含智慧的好书，让人感觉就是如沐春风，《菜根谭》中每条的字数都不多，但却融入了人生的最为真切的感悟。当这些集古贤人智慧于一体的文字从舌尖划过时，不单单的是一种清新，心头那份无法言喻的快感更是另一番情趣。《菜根谭》成功的融合了儒家的中庸，道家的无为，从而形成了一套独特的为人处世之道，既让人有积极的对待人生之态度，又有超然于名利之外的情怀。我“悟性浅”，对于书中的智慧，只能“浅尝”，结合自己以前对待人生的想法，感悟最为深刻的就是“糊涂处世”及如何耐得住寂寞。《菜根谭》的智慧印证了中国传统文化的博大精深，在另一方面上，我也找到了一条排遣寂寞、烦恼的曲径——在夜深人静时，翻开一本名著，静下心来，走入文字的世界，用心来品味“咬得菜根，百事可做”。

很久之前就曾听朋友提起《菜根谭》一书，朋友对此书极为推崇，将其誉为修身之书、智慧之书，我也曾想在闲暇之余仔细阅读一番，无奈世俗繁忙，一直抽不出时间阅读品鉴。

近日，女儿的学校给孩子们发了这本书，并让每个学生都要熟记里面的内容。八岁的女儿根本无法理解每一段语录背后的含义，向我求救，让我给她读和讲，于是借此机会我第一次翻开了这本《菜根谭》。

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。之所以以“菜根为名”，原因众说纷纭，其中大部分人认为这则源于宋代学者的一句古语——“人能咬得菜根，则百事可做”。作者借此书表现了甘于清贫的淡然态度和平凡超脱的生活理想，值得后人景仰和学习。

在生活节奏高频率的现代生活中，人们奔波忙碌的同时，根本无暇停下来省视内心。就像我，每日忙于工作，忙于生活，经常会遇到各种失败、挫折，遇到各种困惑和心结，每每在我心中留下阴影和伤痕。在教女儿学习阅读的同时，《菜根谭》中的每一段语录都让我感触颇深，仿佛醍醐灌顶般豁然开朗，每日读上几段，每日都有一些新的思考，新的感悟。在阅读中，我打开心门，让这些警世、醒世的语录包围浸润着我的内心，改变着我的心态，改变着我的生活，改变着我的人生观和世界观。

“贫得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富。贫得者分金恨不得玉，封公怨不受侯，权豪自甘乞丐;知足者藜羹旨于膏粱，布袍暖于狐貉，编民不让王公”这段语录对当今社会追逐富贵，互相攀比的思想有着非常强的教育意义。过去，我也一直迷失在物质的欲望中，不断渴望得到更好的物质条件，结果自己的心永不满足，在与他人的攀比之中，总是奢望一些能力外的东西，日子过得浮躁而虚华。现在，我知道了，物质的追逐是没有止境的，虽然我没有奢华的物质条件，然而我有幸福美满的家庭，我有稳定可靠的工作，我的生活虽然平凡，然而我的精神应该是快乐的，是富足的。知足常乐，这是人追求快乐的一种心态，也是一种处世的哲学。

“得意须早回头，拂心莫便放手，恩里由来生害，故快意时须早回首;败后或反成功，故拂心处莫便放手”，人生总是不断上演着失意和得意。这段语录告诉我们，得意不要忘形，失意不要心冷。对于刚从销售转到综合办的我来说，此语可作为职场。

格言。

面对新的环境、新的工作挑战，只有加倍努力，将工作做得更好;工作遇到挫折，我不再灰心丧气，而是继续努力，坚持到底，直至成功。

人生就是这样，要能够在普通的生活中找寻到快乐的因子，要能够在荣誉面前保持警醒，在挫折面前学会坚持。《菜根谭》教会了我怎样面对生活，面对工作，面对人生。

一本《菜根谭》，一部警世书，希望你也能偷得一点闲暇，找到它，翻开它，品读它，让心随着文字飞翔，让人生随着阅读走入另一番境界。

。

**菜根谭读书心得体会篇四**

。

寒假刚放假就匆匆赶回老家陪护生病住院的老母亲，其间也没有多少时间能静下来读读书。春节后，老妈妈身体状况逐渐好转，照顾她的间歇有了些空闲，想起来5年前给孩子买的《菜根谭》可以拿来读一读。选《菜根谭》的好处有一点，因为书中主要是一些短句箴言，随意翻开一页就可以读，读得很随意，断断续续，尽管看得不完整，但对书中内容多少有些感触。

《菜根谭》是一本小册子，书中对于为人处世、治国安邦有很多独到的见解，虽然其中不免有机巧、圆滑，但是总体上讲是要人富于通变，淡泊名利。

仁者见仁，智者见智，每个人恐怕都有自己的感受吧，这也是书籍所带给人最大的享受，就是每个读书的人都会有不同的感悟，在心灵中泛起或多或少的涟漪，让人在繁华中不恐惧寂寞，在冷清中不向往尘嚣，相信《菜根谭》就是这样一本书。

下面摘录一些比较喜欢和有感悟的和大家一起分享：

“势力分华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁;智慧机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。”这也就是我们歌颂莲花的原因，不是因为莲花本身多么美丽，是因为她出自于淤泥而依然保持自身的洁净，在这个繁华的社会里我们不求不近和不知，但求近之而不染、知之而不用，才是真正的君子。

“欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞;理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。”对于金钱、名利、地位的追求不能有一点非份之心，一旦染指就没有回头路;对于真理的追求不能有一点的畏缩和退却，坚持真理，实事求是。

“处治世宜方，处乱世当圆，处叔季之世当方圆并用。待善人宜宽，待恶人当严，待庸众之人宜宽严互存。”应该如何处世给出了明确的建议。

“我有功于人不可念，而过则不可不念;人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。”这是中华文明、传统美德的一个重要表现。滴水之恩涌泉相报，这样才是做人的好榜样。

“富贵名誉自道德来者，如山林中花，自是舒徐。繁衍自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙废兴。若以权力得者，其根不植，其萎可立而待矣。”道德是功业的根基!因此无论从事什么行业，如果不能有最基本的天理道德，那么不管现在赚多少钱、有多少名誉和地位，倒台被唾弃的一天是迟早要来的，例子太多。

“居逆境中，周身皆针砭药石，砥节厉行而不觉;处顺境内，满前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。”我们现在所处的大环境、小环境顺境多，逆境少，因此越是顺境的时候我们越要时刻提醒自己，任何逆境都是对我们自身的挑战和考验，也是让磨练我们意志和品格的最好机会。

“文章做到极处，无有他奇，只是恰好;人品做到极处，无有他异，只是本然。”身边很多朋友、前辈，看他们做人没有什么特殊的，就是保持了淡然、平静的本性，没有娇柔和做作，都是学习的榜样。

“毋偏信而为奸所欺，毋自任而为气所使，毋以己之长而形人之短，毋因己之拙而忌人之能。”这句话是对管理者提出的忠告!每个领导身边都会围绕大批的人，什么样的人都可能有，如何用人、如何听，这提出了很好的解决建议：不要偏听偏信，不要自视过高，不要用自己的长处比别人的短处，使用别人的长处，不要因为自己能力低就嫉妒别人的才能而不敢使用。我要深思!

“事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自消;心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋。”知足者常乐!更快、更高、更强是我们最求的目标，但是人上有人，天外有天，在追求目标的旅程中我们应该如何放松自己紧绷的心弦呢?这是最好的建议吧。

“争先的路径窄，退后一步，自宽平一步;浓艳的滋味短，清淡一分，自悠长一分。”做人是这样，生活也是这样。

“非分之福，无故之获，非造物之钓耳，即人世之机阱。此处着眼不高，鲜不堕彼术中矣。”这句话，很值得深思警醒。

《菜根谭》这本书好不好取决于个人的理解吧，虽说不是什么四书五经，佛道经典，但我认为它关于人生的道理还不错，生活中若是遇到一些烦恼，去翻翻这本书是有所裨益的。

**菜根谭读书心得体会篇五**

欣喜的是大学这几年读了几本书，但遗憾的是没有好好读教材，于是说到学习就只好灰头土脸，一脸懊丧的表情，悔之晚矣，但又恶习难改。这两天在期末考试的重压下又喜欢上了《菜根谭》，于是迅速的取代了我的前一本床头读物，越读越觉得书中妙趣横生，不忍放手，但迫于考试的重棒只好忙里偷闲不能尽兴，《菜根谭》既是一本修生之书，当然只能慢慢读，人生嘛像极了一场“修行”。

《菜根谭》是一本和处事哲学有关的书，这样的书在中国古代太多了，因为中国人特别是古人特别强调内省，要求“吾日三省吾身”，将做人看得很重要，在浩如烟海的书中，修身养性待人接物的书难以穷尽。

如儒家的《中庸》，其实说了半天《中庸》要人不走极端不片面，但也不是老好人，更不是和稀泥。当然也有人喜欢《道德经》，后世的兵法和谋术就是里面发展而来的，书本无好坏，但有人硬要用些阴谋阳谋，视他人为地狱，这样的恐怕也不再少数。

那些企业的老板们对这些书奉为珍宝，花着大价钱去国学讲座，就为更好的修身求财。至于有幸曾听了那些贩卖成功学的人对这些传统文化的解读，难以服人，但还是很多人热情不减，与修身越走越远就不用说了。

《菜根谭》一书难以说是哪一家之言，糅杂着儒释道三家的东西，里面既可以看到《中庸》的影子，也可以看到《道德经》的影子，同样禅宗的思想也贯穿其间，这样一本书同样有其糟粕，但完全可以去其糟粕慢慢的嚼其菜根之味。

就处世而言，如读到“人之短处，要曲为弥缝;如暴而扬之，以短攻短。人有顽固，要善为化诲;如愤而疾之，是以顽济顽。”人都有短处，对于别人的短处要婉转的替别人补救，但人有个毛病往往喜欢拿人家的短处来取乐，一旦有纷争冲突更是互相揭对方的短处，以短攻短一点都不少见。

当然人都有顽固的时候，而且在年少的时候和年老的时候尤其如此，年少不经世事，所以容易顽固，等到老了自以为经验很多，也容易顽固，而且越老越容易顽固。一个学生顽固的犯错老师肯定愤怒的责备和批评，至少我曾经那些老师都是这样的，但结果并不理想，善意的引导对顽固的老人和不经世事的少年才是对的。但缝以后有口舌之争，或碰到讲理讲不通的人，暗暗告诉自己不可以短攻短，不可以顽助顽，那才是智慧。

又如读到“害人之心不可有，防人之心不可无，此戒疏于虑者;宁受人之欺，勿逆人之诈，此警伤于察者。二语并存精明而浑厚矣。尽管人人都希望时间的人都是善良的，但那时绝对可能的，因此有一颗善良的心，还得有防人之心，毕竟最美美不过人性，最恶恶不过人性。因此善良的人更需要一颗防人之心，因为善良的人更容易上当，而后半句明显有些中庸之道的味道，警觉性高的人，大可不必像书上说的那样宁受人欺骗也不要事先拆穿，泯然一笑不上其当就可以了。

又如读到：“君子宜净拭冷眼，慎勿轻动刚肠”无论遇到什么情况都需要保持冷静态度细心观察，不要动不动就拍案而起，不然不但解决不了问题，反而搭上自家身家姓名。无论社会怎么复杂，一个人心肠是不可少的，但是一双冷眼更不可少。我们要有拍案而起的胆量，还得懂“韧的战斗”，这才是明智之举。

书中精彩之处不胜枚举，更好的处世是为了更好的人际更好的沟通。但凡一本书内读者自己喜欢部分或觉得警醒的部分，都是暗合读者的性格和修养的，当然就有不同偏好。

说道处世，与人打交道，就不该忽略几个很简单的道理，就是人的大多数情绪都产生于需要和被需要当中，当我们需要被满足同时也被需要而且能体验你的价值，在一定程度上还是在满足自己的需要就容易产生快乐的情绪，而需要得不到满足或者别人的需要让你觉得很累没有价值拖累了你，那么产生的情绪就是负面的，几乎所有的关系和行为都可以用需要和被需要来解释，因此不吝啬自己掌声和赞美之言，真心为别人的成功鼓掌，《人性优点》几乎整本书都在讲这个道理。这个道理对于人际关系和谈恋爱都一样使用。

还有一个道理就是，人的性格不同，只是体现为不同的特点，绝无好坏之分，一个人讨厌你的某一方面可能另外一个人正喜欢你这一点。讨厌是发自内心的，喜欢可以假装，但讨厌不可以，如果有一个人很讨厌你，绝对不是因为你做错了某一件事，有句话叫做在一个不需要你的人哪里，你的呼吸都是多余的，只要不是你周围的人都讨厌你，没有不要去为谁改变，因为你做错了一件事只是讨厌你的人的爆发点，再此之前他已经讨厌你了。当然是你的恶习，比如从不洗澡让人不爽，你你就改洗澡去了。性格只有特点，没有优缺点，但习惯定有好坏之分。就如细心的人多不果断，温柔的人可能偏向于柔弱。自信可能会死在细节上，但是恶习就是恶心习。

还有一条是，不管是否谈恋爱的人都有一个误区那就是容易忽略对方是一个独立完整的人，特别是小情侣，往往错误的希望对方按自己的想法来做，要把对方变成“另外一个自己”，这个时候就大错特错了。

总之，做人处世这门学问是活一天学一天，既要有性格的自信还要有改掉坏习惯的毅力。

。

**菜根谭读书心得体会篇六**

。

在今年全省调查队系统学习“六大理念”活动中，李晓超总队长在总队党课中向全省调查队系统推荐了一本明朝洪应明的《菜根谭》，随州队积极响应总队号召为每位干部购买了一本《菜根谭》，积极组织全队干部学习。作为一个调查队的青年干部几个月来一直认真阅读这部先贤着作，通过学习联系青年干部自身的成长，我感触颇多。今天以此作为我的发言与各位青年同事共勉。

《菜根谭》又名《处世修养篇》，是明代还初道人洪应明所着的一部论述修养，人生，处世的语录集，是融儒，道，释意蕴于一体的智慧结晶和万古不变的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正义修身，养性育德有着不可思议的潜移默化的力量。古哲先贤云：“凡种菜者，必要厚培其根，器味乃厚。人就咬得菜根，则百事可成。”读懂一部《菜根谈》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓郁艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早”。

初读此书感觉书与其名，菜根者，为平淡普通之物，无鲜花之妍丽，无大树之挺拔，味道清淡而其貌不扬。正如书中语言之平实至极。但菜根之汁液精华又远胜于繁花巨树，在细细品读之余能够感悟到其为人处世、修身养性的深刻含义，它告诉我们如何巧妙地处理低调做人与高调做事的辩证关系，如何以积极的心态面对工作，面对生活，面对社会，面对理想与现实的交错。同时其中很多思想也与我们正在践行的六大理念重要思想有很多切合之处。

书中观心自省篇中写道看得圆满、放得宽平。原文为“此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险侧之人情。”也就是说有怎样的心灵，就对世界投以怎样的目光，予以怎样的解读。当你以狭隘之心看这个世界，看身边的人和事，你就会觉得事事缺憾，人人险恶；当你以宽容之心看这一切你便会觉得心胸宽平，诸事皆明。在李晓超总队长六大理念中提到的欣赏宽容理念也说是这方面的道理，就是说在工作和生活中要学会欣赏别人，把自己放低一点，多看别人的长处，用发展的眼光去看人。就是要学会尊重、理解、信任和沟通。当你欣赏别人的长处，宽容别人的过失实际就是在帮助自己，帮助自己融入集体融入社会。作为青年干部刚从校园走进社会，为人处世经验不足，不免在工作中社会交往中心态浮躁、自视过高。这样既不利于工作的开展更加不利于青年人的成长，甚至会招致其他人的反感和厌恶。所以我们青年人在工作生活中就要做到如菜根一般放低自己，做到欣赏宽容。真心去善待别人就会得到别人善待。多为别人排忧解难别人也会无私的去帮助我们。

书中建功立业谭说到凭兴作为，事业大忌。原文为“凭意兴作为者，随作则随止，岂是不退之轮”意思是说只凭着一时兴起去做事的人，随时会高兴而做，随时会败兴而止，这哪里像勇往直前的车轮。想做成一件事情，凭借的事持之以恒、锲而不舍的勇气和毅力。菜根是寻常普通之物，往往平凡的不为人所知，这就像我们的日常工作一样，因此我们要做出一番属于自己的\'事业，就要耐住寂寞，守得清贫，不怨天、不尤人，踏踏实实的做好本职工作。这就像务实细致理念所要求的那样要面对现实，不脱离客观实际，按要求把本职工作做好，把工作的每个环节做好。细节决定成败，无论大事小事都应该养成认真做好的习惯。就像水滴水穿，就像积跬步而至千里。当有一天我们回望我们成长的脚步每一步都那么坚实，那么成功就距离我们不远了。

**菜根谭读书心得体会篇七**

还是在今天，当我们还在烦闷于纷繁复杂的人际交往时，当我们面对工作消极懒惰时，当我们还在为衣食住行劳心劳力时，很多很多的思想，在那古老淳朴的年代里，在那个欲望还没有埋没灵魂的年代里，我们的先人早就有所交代了。

“欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来;思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。”这三十二个字就是《菜根谭》的开场白。作者洪应明先生在书里阐明“性定菜根香”的真义，因为万味皆由根处发，“厚培其根，其味乃厚”。

说到人的欲望，大到可以吞噬宇宙，没有几个人能满足于一碟菜根。还记得在孔子的七十二个弟子里，颜回的道德是孔子所推崇的，《论语·雍也篇》中，孔子赞美颜回说：“贤哉，回也!一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”意思是颜回过着粗茶淡饭的清苦生活，住在简陋的房子里，但他却能自得其乐，丝毫不受外界的物欲困扰，所以被后人称为“亚圣”。“君子忧道不忧贫”，“一箪食，一瓢饮”这些古老朴素的道理，阐述了怎样的人生境界，描绘了多么平淡的幸福画面。

现代社会里，恰恰相反，到处充斥着欲望和诱惑，我们的选择多了，却很少能选择明智的。正如当我们习惯了吃、喝各种气味浓烈的东西之后，已经完全丧失了欣赏凉水、清茶、淡饭的能力;当我们习惯了宝马香车之后，却浪费了上帝给我们用来脚踏实地走路的双腿;当我们习惯了阿谀奉承之后，却忘了耳朵的功能是用来过滤留不住的风声的;当我们习惯了灯红酒绿的奢华生活之后，却忽略了天空是蓝色的，草儿是绿色的。太多太多的习惯，太多太多对美好事物的视而不见，也许若干年之后，回想自己的一生，早没了绿色的草，蓝色的天空，清净的耳根，甜美的味觉，灵活的双腿。到那时，留下的不仅仅是一声叹息吧。

看完这本书，心情顿时感觉明亮了很多，书上讲了很多做人的道理，处事的方法，成功的心态等等，给我很多很多的启示.正如书上所说，一个人的思想不应该被欲望给蒙蔽，太多对物质的欲望会阻止理想的完成，牵绊我们前行的脚步。有了工作，我们还希望工作是轻松的，能赚大钱的，其实手头上的工作能做好了，样样都充满意义;有了房子，我们还希望房子再大一点，再豪华一点，其实房子不就是休息的场所么，能放下一张床足以，在这一次比一次更高的要求中，我们忽略了握在手中的平淡的真实，更遗忘了这份真实中我们拥有的幸福，于是，人生显得越发不如意起来，在欲望的面前，我们成了一只可怜的摇头乞尾的哈巴狗，一个会说话的奴隶。

人生的滋味，真正的口味是平淡。在粗茶淡饭中，体会淡泊的美妙。在精神生活中，得到极大的满足，真切的享受人生。

这本书里阐述了为人应世、淡泊从容、修身养性、怡情适性、功业成败、返璞归真几方面内容。融合了儒家的中庸、道家的无为，从而形成了一套独特的为人处世方式。表现了古人对人生、人际、人性的见解。非常值得一读，我确信读过之后一定会为你打开一个不一样的世界。

亲爱的朋友们，当我们年老，回头看看来时的路，如果我们不够伟大，至少我们应该是善良的。

**菜根谭读书心得体会篇八**

。

《菜根谭》是以处世思想为主的格言式小品文集，采用语录体，揉合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和佛家的出世思想的人生处世哲学。从结构上《菜根谭》文辞优美，对仗工整，含义深远，耐人寻味，是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、奋发向上的通俗读物。作者以“菜根”为本书命名，意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”。正所谓“咬得菜根，百事可做”。

人性是立体的，并非单一逻辑可以判断。不能够听风便是雨，在与人交往过程里，应该用动态的、发展的眼光去看待别人。不要因为别人一点小的过失，就判断人品的好坏，更加不能因为第三个人的评论和指责就偏听偏信。

同时，对自身来讲，也不要过于自信，总觉得自己是对的，不懂得反躬自省，一味强调自己的道理，就难免会陷入意气之争。这个世界是复杂的，同一件事情，可以有多个角度去观察，多套逻辑去归纳。就算自己对了，其实别人也未必错。不妨多想想别人对的地方，从中还能学到点经验和知识，如果永远都是自己对、别人错，我们自身也就无法获得成长和提高了。

用自己的长处去比较别人的短处，看不起别人，很让人反感，而且很容易变得傲慢，傲慢就会导致各种失败和祸患。同时，也不能用自己的短处去嫉妒别人的能力，还是要努力去学习别人的长处，改善自己的短处。总之，就是见贤思齐，见不贤思己过。

每个人，其实都有短处、缺点和局限。如果总是去宣讲别人的短处，揭发别人的错误，反而会暴露出自己狭隘和卑鄙的弱点。恰当的做法，应该是委婉的表达和劝慰，甚而能够帮助别人改善和提高某方面的缺点。

每个人，也都有固执己见的时候。如果因为别人固执己见，自己就变得愤恨，同时又诟病别人的顽固，妄图用强力改变别人的想法，往往都难以达到目的。读后感.倒不如，仔细分析，别人之所以顽固的逻辑和原因在哪里，用善意去化解别人的思维定式，用深入浅出的道理去说明问题的本质，引导对方自愿放弃固有的思维方式。

3、遇沉沉不语之士，且莫输心;见悻悻自好之人，应须防口。---《菜根谭》。

碰到那些不爱讲话，处处隐藏自己想法的人，应该提高警惕，不要轻易跟这样的人推心置腹。因为，对方可能会出卖你，暗中加害你。

见到那些非常自以为是的人，也不要轻易去批评人家，因为会造成对方的记恨，可能会遭到对方报复性攻击。

德才兼备的人也有落魄的时候，无法用财物去周济别人，蛋是，如果看到有人痴迷、痛苦、茫然的时候，说些道理、暖人心的话，帮助人家醒悟过来，或者提供一个解决方案帮人家摆脱困境，也是有功德的。

这也许就是法布施，得一法而能扶大厦之将倾、挽狂澜于既倒，实际上，比财物布施更有效。蛋是呢，做这样的事，不能怀有自私的目的，不要为了立功德而去帮人家就行了。

5、谨德须谨于至微之事，施恩务施于不报之人。---《菜根谭》。

对于自身道德修养，任何细节都得小心，严于律己，才能减少犯错误的风险。

给别人恩惠，最好给那些无法回报你的人。因为，这样的人最需要你的帮助，而且不会变成利益交换和沽名钓誉。

**菜根谭读书心得体会篇九**

。

中华民族的传统文化博大精深，源远流长。历史的长河不断地冲刷、洗礼中留下一颗颗瑰丽无比的明珠。《菜根谭》就是其中一颗璀璨的明珠!《菜根谭》是一本怎样的书呢?古人云：“谭者，谈也。性定根香。”花香能够用鼻来品味，果香能够用口来品味，而根香却需要用一颗智慧的心灵来品味。

《菜根谭》是一位悟透了人生的隐士融释、道、儒于一身，别具慧眼，将自我的人生奥妙和盘托出的结晶。我觉得《菜根谭》思人间事，是一本仁者见仁，智者见智的书。喜欢读《菜根谭》，他认为：“嚼得菜根香，百事可做。”;商界巨子们喜欢读《菜根谭》，因为他们认为《菜根谭》是一部奇书，是企业界经营管理的“指南”，企业家修身养性的“教材”;僧侣们喜欢读《菜根谭》，是因为其博大、宽容、善良。我也喜欢读《菜根谭》，因为我觉得它充满了哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意。我觉得《菜根谭》是一本修身养德、为人处世的好书。读起来感觉内心很平和的，一个个鲜活的例子，一段段朴素无华的语言，感觉就像在拉家常一样，娓娓道来，让自我在不知不觉中有所收益：哦，原先有些事情还能够这样处理的。

读了《菜根谭》，让我从中得到了许多的启迪。作为一个教师，不但要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的爱国精神，而且更加要立足自我的工作岗位“先学生之忧而忧，后学生之乐而乐”的工作热忱;不但要有“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”、“不怨天、不尤人”的心态，更加要有“以修身自强”、“修辞立其诚”、“石可破也，而不可夺坚;丹可磨也，而不可夺赤”的品格，作为一个平平凡凡的人要想不落后于这个时代，不但要有居安思危、防微杜渐的想法，而且要“博学之，审问之，慎思之，明辩之，笃行之”来不断为自我充电、加油!

读了“凭意兴作为者，随作则随止，岂是不退之轮;从情识解悟者，有悟则有迷，终十分明之灯。”让我懂得做事不要任凭自我意气用事，也不要带着太多的情感去领悟道理，这样才会少走弯路。想想真的很有道理，我们作为教师，我们育人的工作是细水长流的，不是立竿见影的。因此工作的时候不能意气用事。因为感性的热情是干柴上的火，响起来是比比剥剥的，但片刻就会烧尽;理智却是沉默的煤炭，能够放出持久的光和热。做事有始有终的人，依靠的是恒心和毅力。想成为一个平凡而不平庸的教师，除了要学会顺应时势，要有职责心外，关键要用心去工作。浅水是喧哗的，深水是沉默的。我期望自我是那耐人寻味的深水，厚积薄发，每一天能展现经过沉淀后的精华!

《四书》十九章有云：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”这说的是为学的几个层次，或者说是几个递进的阶段。“博学之”意谓为学首先要广泛的猎取，培养充沛而旺盛的好奇心。好奇心丧失了，为学的欲望随之而消亡，博学遂为不可能之事。“博”还意味着博大和宽容。惟有博大和宽容，才能兼容并包，使为学具有世界眼光和开放胸襟，真正做到“海纳百川、有容乃大”，进而“泛爱众，而亲仁”。因此博学乃能成为为学的第一阶段。越过这一阶段，为学就是无根之木、无源之水。“审问”为第二阶段，有所不明就要追问到底，要对所学加以怀疑。问过以后还要透过自我的思想活动来仔细考察、分析，否则所学不能为自我所用，是为“慎思”。“明辩”为第四阶段。学是越辩越明的，不辩，则所谓“博学”就会鱼龙混杂，真伪难辨，良莠不分。“笃行”是为学的最后阶段，就是既然学有所得，就要努力践履所学，使所学最终有所落实，做到“知行合一”。“笃”有忠贞不渝，踏踏实实，一心一意，坚持不懈之意。只有有明确的目标、坚定的意志的人，才能真正做到“笃行”。

**菜根谭读书心得体会篇十**

近日，看到一则人民网的报道，说《十八大以来重要文献选编》上册，已于今年9月30日由中央文献出版社出版。该书收录了习近平总书记发表的24篇文稿，其中有8篇是首次发表，皆与反腐倡廉有关，正是这则报道，让我想起了最近阅读的一本书——《菜根谭》。

《菜根谭》是元末明初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。它是儒道真理的结晶，蕴含着万古不易的传世之道，是旷古稀世的奇珍宝训，对于人的正心修身，养性育德，有着不可思议的力量。从古至今，大家都知道清正廉洁对于一个国家的重要性，“清正廉洁之日，则国家昌盛;贪/污腐败猖獗之时，则国事衰微。”对于一所学校、一名教师来说，清正廉洁同样很重要。

菜根谭读后感。“廉洁”一词最早出现在战国时期伟大诗人屈原的《楚辞·招魂》中：“朕幼清以廉洁兮，身服义尔未沫。”后来东汉著名的学者王逸在《楚辞·章句》中注释说：“不受曰廉，不污曰洁。”也就是说不接受他人馈赠的钱财礼物，不让自己清白的人品受到玷污，就是廉洁。我最喜欢《菜根谭》里的一句话：“从冷视热，然后知热处之奔驰无益;从冗入闲，然后觉闲中之滋味最长”。这句话的意思是，从热闹的名利场中退出后再冷静地回头看，才知道热衷于争名夺利是最没有意思的;从忙碌的生活转到安闲的生活，才知道安闲的人生趣味最为长久。

《菜根谭》第1节中这样写道：“弄权一时，凄凉万古，栖守道德者，寂寞一时，依阿权势者，凄凉万古，达人观物外之物，思身后之身，守受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。”这段话的大意是一个坚守道德规范的人，虽然有时会遭受短暂的冷落，而那些依附权势的人，却会遭受永久的凄凉。大凡一个胸襟开阔的聪明人，他能重视物质以外的精神价值，并且又能顾及到死后的名誉问题，所以他们宁愿承受一时的冷落，也不愿遭受永久的凄凉。然而在这个世界上有很多官员、权贵却看不透这么简单的道理，铤而走险去触犯法律。

“廉洁”的对立面就是“腐败”。为什么会有部分官员腐败?我认为是数不尽的欲望、数不尽的野心在作祟。物质带给人的吸引力是我们无法想象的，每个人都会遇到物质等诱惑的时候，然而每个人在面对诱惑的时候，态度和行为却是截然不同的。在中国传统思想中，庄子《心得》上说到经济基础决定上层建筑，从哲学的角度来说就是物质决定意识，经济基础倾重于物质层面的东西，而上层建筑倾重于精神层面的需求。

但是，没有物质作为基础，就没有资格谈精神。当一个国家的人民连饭都吃不饱的时候，谈教育、道德、文学、艺术……都是没有意义的。只有经济基础稳固了，上层建筑才能发展，即是经济基础决定上层建筑。书本能够引导我们思考，帮助我们更好地认识和理解生活，而书本中的知识也是从自然、社会和现实生活中提炼得来，所以仅仅坐而论道自是不行的，只有努力投身社会实践，我们获取的知识才会更趋于全面。物质基础的确是让我们得以更好地进行社会实践的必要条件，基本的物质生活是需要保证的，但是如果过度追求物质享受，便不能达到洪应明所说的境界。

《菜根谭》是一本为人处世之书。毛主席也非常喜欢这本书，曾携带着它从陕北来到北京，他说：“嚼得菜根者，百事可做”。随着我国近年惩处/的力度越来越大，人们对于清正廉洁的认识也在日益深化，在这个纷繁复杂的社会里我们不求“不近”和“不知”，但求近之而不染、知之而不用，这才是真正的君子。

社会上存在的贪腐行为，固然与某些政府官员的思想、道德和作风有关，但如果贪腐之风屡禁不止，愈演愈烈，这就与制度设计有很大的关系了。邓小平同志说过：“制度好可以使坏人无法任意横行，制度不好可以使好人无法充分做好事，甚至会走向反面。”在现代社会中更为常见、更为隐秘的权力寻租方式就是利用行政、法律的手段来维护既得的经济利益或是对既得利益进行再分配。欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞;理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

在中国廉政史上，大凡清官廉吏，都具有严以律己、不欺暗室、廉洁奉公的优秀品格。《菜根谭》中有关廉政建设的历史经验，是我们中国廉政文化的宝贵财富，至今仍有极其重要的人文价值，值得我们学习研究。仁者见仁，智者见智。好的书籍所带给人最大的享受，就是每个读书的人都会有不同的感悟，在心灵中泛起或多或少的涟漪，让人在繁华中不恐惧寂寞，在冷清中不向往尘嚣，我觉得《菜根谭》就是这样一本好书。

**菜根谭读书心得体会篇十一**

教育以育人为本，育人以育德为先。作为一名教师首先应该有崇高的师德，为人师表、身正为范。这样才能更好地教书育人。读书是我们为人的根本，也是发展自己、改变自己的力量源泉。虽然我书读得不多，但一直在追求一种读书的“境界”。一般说来，读书的最高境界是一种无我的状态。有一本书我经常喜欢读，在书中我能找到自己的影像，同时也能找到一种人生的宁静。见其文字就如同与他本人对话，一句话，一辈子。有时候书中的一句话就能够改变你命运中的很多东西。这就是《菜根谭》，好书《菜根谭》。她淡雅的眉目下藏着的却是一双透视人世的慧眼，这是一部让历史永远不能忘却的奇书。据我所知，明代洪应明所著的这本书，被后人翻印过无数次，可见喜欢此书的人之多，可见这本书给人的教益，非同一般。

《菜根谭》全书，上至治国、平天下，下至修身、治家，人世中的大道无所不包。政治家可以从其中找到经邦治国的谋略。比如“议事者，身在事外，宜悉利害之情;任事者，身居事中，当忘利害之虑。”商人可以找到机智，一种进退的机智，一种以仁取胜的机智;僧侣则会发现博大和宽柔，而我喜欢《菜根谭》，更多的是喜欢作者的思辨和处世哲学。比如，“子生而母危，镪积而盗窥，何喜非忧也?贫可以节用，病可以保身，何忧非喜也?”有了这样的辨证，就有了柔度，在生活中才会适可而止，才不至于被逆境击得粉碎。用这样透视的眼光去看人生历史，人才不至于轻得像一颗纤尘，随世风飞扬，而是始终保持一颗冷静的心。

面对权贵呢?他是这样说的，“趋炎附势之祸，甚惨亦甚速;栖恬守逸之味，最淡亦最长。”

何谓真君子?他告诉我们，“君子处患难而不忧，当宴游而惕虑，遇权豪而不惧，对茕独而惊心。”

还有书中无处不在的博大、淡泊、宽容、善良和智慧，所有这一切，让我觉得自己岂止是在读书，而是与一位智者交谈，与一位畏友交流，心中的疑虑消失了，留下的都是那份沉甸甸的还带着暖意的警策。《菜根谭》静静的读，细细的品，菜根才会越来越香，心智才会越来越高。可使人从浮躁到沉静，从肤浅到深刻，从这种意义上可以说，知识改变命运。

读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早。”

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**菜根谭读书心得体会篇十二**

。

不算书评，随便写点。

围炉夜话，菜根谭，呻吟语，当然还有道德经。其实这些讲道理的书都需要时时翻，事事翻。其中道德经读的最多，最喜呻吟语，是我喜欢的文字，对胃口。里面道理读来真的是简单的很，但就是做起来难，更难的是在你每时每刻，事无巨细。相反一本看了六七年的曾国藩家书至今也没翻完，总觉得这些流水家常唠唠叨叨有个毛线的道理，但今天想来或许这可贵之处就在于坚持，见微知著，于细节处彰显人格魅力。一丝不苟，真的就是每件事都用心对待，所以说，最重要的就是把你能做的每一件事都做到最好。更难得是你把一件外平凡不过的事情反反复复，做到最后竟然有了一点道理。记得润之曾说，余于近人，独服曾文正。由此可见，确实是多么了不起的人。

道者也，须臾不离也，离也，非道也。

卷不离手，道不离心。

所以才有读万卷书，行万里路。才有负笈游学，才有下山证道。

最喜呻吟语里一句，

此心拖泥带水，最是苦处。随理，随缘，随心，随他去。这其中最难的莫过于随心。为什么呢？因为圣人说过，规矩不逾，天下有序。凡所有皆有秩序，或者说是顺序？可恨又可怜，终究是可恨多点，难免要被惩罚。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落，

去留无意，漫随天外云卷云舒。

这句菜根谭里的经典，相信大多数人早已耳熟能详，却不知道这就是随心随意的大自在境界。

命运里面的因果，莫过于你越在乎的东西越容易失去，万事皆如此。美好的东西，珍惜就好了，切不可太太在乎，事关因果，一饮一啄。

最喜欢里面的一句，交友须带三分侠气，做人要存一点素心。

何为侠气？李白之气？五花马，千金裘，呼儿欲出换美酒，与尔同销万古愁。十步杀一人，千里不留行。

何为素心，青如素缟，白如冬雪，清清白白，干干净净，赤子之心。

世间文字千万，唯有情字难解。情不知所起，一往而深，恨不知所踪，一笑而泯。

弱水三千，只取一瓢就够了，大道三千，选一条走到黑就可以了，贪多嚼不烂。

就像喜欢很多书，喜欢很多人，但喜欢并不代表都是一样的，有很喜欢，有特喜欢，还有最喜欢。

最喜欢？那应该是爱了吧，只可惜世间爱很多，永恒的爱却少的可怜。

都是鸡汤。

说，如果把我们的人生，假设把八十年，比作一天二十四小时，那二十多岁的我们正好才是清晨的七八点钟，正好朝气蓬勃呢？我记得我读这书的时候不过二十岁，那就是六点多？当时我想的是，我他妈正睡的香甜呢。如今呢？起床了？哈哈。

过去的时间终究是过去了，浪费了终究就是浪费了。不要再骗自己了。

大道至简，书里的景色再美，倒不如去亲眼看看，书里的故事再美，不妨去亲身体验。人生如戏，做一个被剧本左右的戏子多无聊，学会去自己左右故事，改变情节。对这个世界很失望？那就忍着，忍到你有底气和它讲道理的时候。

所有的一切都是我自导自演，我想过的开心就开心些，过的惆怅就惆怅些。很有趣呢。

姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。我在心里默默对自己说，如果这钟声是偶数，我就放一放，一切随风，如果这钟声是奇数，我就继续想一个人，随着心儿。

咚咚咚…。

当第七声落下，再无声响。

**菜根谭读书心得体会篇十三**

最近的床头书是《菜根谭》(明朝洪应明著)，就谈点读后感，先聊这“欲擒故纵宽之自明”。

原文：事有急之不白者，宽之或自明，毋躁急以速其忿;人有切之不从者，纵之或自化，毋操切以益其顽。

其大概意思为：如果有事一下子搞不明白，先放一放，也许时间长了自然就明白了，千万不要急，免得自己郁闷;如果有人不听劝告、不服从教育，先让他去，你不管他也许他自己倒理解了，不要过于烦人家免得产生逆反心理。(还有一种可能：自己是错的。)。

道理很简单，我们都明白，可是我们做到了么?

要做到洪先贤所说的不急不切，需要一个条件，就是心态。所以有人说心态决定一切，不无道理。当然，良好的心态需要通过修身来达到。那么解决问题靠什么呢，就是时间。其实时间是万能的，能解决人们许多的难题，一切的恩怨、纷争无不随着时间灰飞烟灭。

因此，在日常生活中，有必要记住这个道理，合理处理生活中的一些难题，才能使人活得轻松、坦然。

小结一下，遇到矛盾难以短时间解决的，一、试着站在对方的立场考虑问题，改变一下自己的心态;二、问问自己真的有这么急么?不能马上解决的后果是什么，真的后果有那么严重吗?给自己一点时间，也给人家一点时间。

**菜根谭读书心得体会篇十四**

。

《菜根谭》是一本历世阅人的书，充满哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意。读《菜根谭》就如嚼菜根，初时苦涩，随之而来的却是无尽的甘甜与清香。我想，这菜根我还会常嚼一嚼的。

教育以育人为本，育人以育德为先。作为一名教师首先应该有崇高的师德，为人师表、身正为范。这样才能更好地教书育人。读书是我们为人的根本，也是发展自己、改变自己的力量源泉。虽然我书读得不多，但一直在追求一种读书的“境界”。一般说来，读书的最高境界是一种无我的状态。有一本书我经常喜欢读，在书中我能找到自己的影像，同时也能找到一种人生的宁静。见其文字就如同与他本人对话，一句话，一辈子。有时候书中的一句话就能够改变你命运中的很多东西。这就是《菜根谭》，好书《菜根谭》。她淡雅的眉目下藏着的却是一双透视人世的慧眼，这是一部让历史永远不能忘却的奇书。据我所知，明代洪应明所著的这本书，被后人翻印过无数次，可见喜欢此书的人之多。新中国的创始人——毛泽东也喜欢此书，他对此书的评价是，“嚼得菜根者，百事可做。”可见这本书给人的教益，非同一般。

《菜根谭》全书，上至治国、平天下，下至修身、治家，人世中的大道无所不包。政治家可以从其中找到经邦治国的谋略。比如“议事者，身在事外，宜悉利害之情;任事者，身居事中，当忘利害之虑。”商人可以找到机智，一种进退的机智，一种以仁取胜的机智;僧侣则会发现博大和宽柔，而我喜欢《菜根谭》，更多的是喜欢作者的思辨和处世哲学。比如，“子生而母危，镪积而盗窥，何喜非忧也?贫可以节用，病可以保身，何忧非喜也?”有了这样的辨证，就有了柔度，在生活中才会适可而止，才不至于被逆境击得粉碎。用这样透视的眼光去看人生历史，人才不至于轻得像一颗纤尘，随世风飞扬，而是始终保持一颗冷静的心。

面对权贵呢?他是这样说的，“趋炎附势之祸，甚惨亦甚速;栖恬守逸之味，最淡亦最长。”

何谓真君子?他告诉我们，“君子处患难而不忧，当宴游而惕虑，遇权豪而不惧，对茕独而惊心。”

还有书中无处不在的博大、淡泊、宽容、善良和智慧，所有这一切，让我觉得自己岂止是在读书，而是与一位智者交谈，与一位畏友交流，心中的疑虑消失了，留下的都是那份沉甸甸的还带着暖意的警策。《菜根谭》静静的读，细细的品，菜根才会越来越香，心智才会越来越高。可使人从浮躁到沉静，从肤浅到深刻，从这种意义上可以说，知识改变命运。

读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早。”

**菜根谭读书心得体会篇十五**

。

洪应明，字自诚，号还初道人，籍贯不详。他的名作是《菜根谭》，和王永彬的《围炉夜话》、陈继儒的《小窗幽记》被人评为处事三大奇书。但是，就文学的艺术而论，其余两部书赶不上《菜根谭》：《围炉夜话》过于拘谨，语言缺乏灵动性，好像一滩浓泥流不开；《小窗幽记》部分语句大胆的因袭了《菜根谭》，那没有添砖加瓦加以掩饰的行为好像是为了表示自我的勇敢。所以这两部书如同同胎兄弟，部分观点是一以贯通的。

据洪应明另一部作品《仙佛奇踪》可明白，他早年热衷于仕途，但是和大多数不得志的文人雅士一样，到了晚年都隐归了山林。他和袁黄、冯梦桢等人是好朋友，难免有些相互的影响。但是多数人不明白《仙佛奇踪》是洪应明的书，只明白一本《菜根谭》，这就应是一般作家的通病，因为自我某一部作品的过分出名而其他作品黯然失色，甚至有的干脆滞销，惹得出版商不快，又让我们以为这位作家的才情有限，只能做到一支独秀，无法促使百花齐放。

《菜根谭》原书共有三人作序，都是当时名士，足见此书炙热一时。其实这只是一本教人出世入世的小册子，说到底是一本《使用说明》，与袁了凡《了凡四训》情致相当，都是说教口气。全书综合了儒、释、道三者思想，所以领悟起来显得缓慢，有时不知所云。好在书中语言峭拔，意境阔大，颇能引起读者兴趣。书中节目分为“修身”、“应酬”、“评议”和“闲适”四大部分，阅毕后生出些感想，如同秋后算账一样一一记下，给读过的人一些心得上的交流，给未读或在读的人一点铺垫。

第一是“无为”。这本是老庄的产物，洪应明取其神进行说明，将其变成体系化，让自我的观点不仅仅有据可依，又显得正统。他说“躯壳的我要看得破，则万物皆空而其心常虚，虚则义理来据”，又说“\_\_\_\_火炽，而一念及病时，便兴似寒灰；名利饴甘，而一想到死地，便味如咀蜡”，清心寡欲得让人险些丧失味觉。他不像老子直接说“为无为，则无不治”，也不像庄子愤愤劝道“不夭斤斧，物无害者，无所可用，安所困苦哉”，更不想列子挑明了说“天地无全功，圣人无全能，万物无全用”，总归在“无能”二字上。所以洪应明话说得很漂亮，让自我成为《菜根谭》处事规则的生动标榜。

第二是“无欲”。洪应明抄袭了释氏的玄妙，却发展了他们的空灵，传播了佛家的禅宗。例如“彩笔描空，笔不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不损锷，而水亦不留痕”、“心与竹俱空，问是非何处安脚？”、“胸中涤去数斗尘，语言方觉有味”等，都是这种特点的体现。

第三是“清闲”。这是最绝妙的一部分，集中在“闲适”章节里，表现出了古代隐士的雅致。比如“阶下几点飞翠落红，收拾来无非诗料；窗前一片浮清映白，悟入处尽是禅机”，“芳菲园林看蜂忙，觑破几船尘情世态；寂寞衡茅观燕寝，引起一种冷趣幽思”，比较有名的是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外支卷云舒”。

这本书里的另一个可观之处在语言上，洪应明用了细碎精致的笔法去表现一种雄健放浪的情怀，但是落在条条细则上方，却如同滂沱大浪里面的小水滴，温柔可爱，比如“鸢飞鱼跃”、“波恬浪静”、“沤生大海”、“影灭长空”、“碗茗炉烟”等等。

这是一本值得看的书，在其他类似书籍里它要算较出色的一家，对我们人生以及人生以外的认识会给出一些适宜的指引，不至于过早的迷了路。

**菜根谭读书心得体会篇十六**

《菜根谭》是明初儒学家洪应明收集编成的一部语录集。

这本书主要描写了当时人们的生活礼仪与做人的真理，集道家、儒家、法家、佛家的多种处事哲学于一书，让人受益匪浅。

在生活中能严于律己的人很多，可是能坚持的人只是其中的小部分，所以我们也要多向他学习，即使自己并不聪明，但是我们仍可以约束自己的行为。

不信你看，能做到坚持严格要求自己的人有哪些：舍己为人的消防队员们、勤恳为民的警察叔叔们……他们在铁的纪律下，养成了任何时候严于律己的习惯。虽然我们没有铁的纪律的约束，但是只要我们付出不懈的努力，我们也能与他们一样。

在书中，还有一个人受到了我的敬佩，他就是书中的“匪”。原本他在文中的用处总是劫财拦路，但是在不断的受教下，他奋发图强，痛心疾首，一改前非，当了一位安分守己的公民。所以万物皆是可改变的，只是你是否愿意去改变自己。

这本书让我感受到了生活中的各种奥义，同时也知晓古人的各种优良品质，令我受益匪浅，我推荐大家也去购买一本《菜根谭》，仔细地阅读，相信你也一定会爱不释手的。

**菜根谭读书心得体会篇十七**

几年前，在一书摊偶得一本《菜根谭》。这是一本好书。此书的作者是嘉靖朝的洪应明老先生。其生平事迹不详，但从《菜根谭》中体现出的作者有时孤高无为、有时又乐观进取的思想中，可以看出他激烈的内心冲突。

古人云：性定菜根香。静心沉玩，乃得其旨。

读《菜根谭》，思人间事，常常是仁者见仁，智者见智。这样一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，自它问世以来便经久未衰，流传至今，其旺盛的生命力就在于人人都可以在其中汲取有用的智慧。

毛泽东曾说：嚼得菜根者百事可做。读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早。”

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！