# 202\_年菜根谭读书感悟 菜根谭读书心得大学(通用9篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-05-30

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得感悟如何写吗？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。菜根谭读书感悟篇一。...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得感悟如何写吗？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。

**菜根谭读书感悟篇一**

。

关于书名的由来，有人认为语出“性定菜根香”，有人认为由宋代儒者汪信民“人能咬得菜根，则百事可做”这句话化用出来，另外也还有一种说法，明朝孔兼为《菜根谭》所作的题词中有这么一句话：“谭以菜根名，固自清历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波，备尝险阻可想矣。”这句话大概意思说：这本书以“菜根”命名，是因为作者在人生清苦历练中悟出道理来，而且悟出的这道理是作者经历风波、坎坷的体现。“菜根”是一种清苦的东西，而菜叶的苦味却全由菜根提供、生长出来，可见人生的乐境由苦境出来。

《菜根谭》这本书包含儒家、道教、佛教三家的思想，但主要还是儒家思想，特别是儒家的中庸思想。所谓中庸思想，就是要提倡中正平和、通融豁达的精神。比如其中说道“攻人之恶，毋太严，要思其堪受;教人以善，毋过高，当使其可以。”就是要求我们要有理解包容的精神。再比如“家人有过，不宜暴怒，不宜轻弃。此事难言，借他隐讽之;今日不悟，候来日再警之，如春风解冻，如和气消冰，才是家庭的型范。”也是要求我们要有豁达、大度、平和的精神。

《菜根谭》自20世纪80年代以来不仅在中国，而且在日本影响深远。因为在中华民国时，日本就有对这本书不断刊刻的先例。到了20世纪80年代，伴随经济的发展，日本企业界人士认为，在企业管理、用人制度、业务销售、市场开发、员工自律诸多方面，菜根谭都有很大鞭策、警示作用。

当你在苦恼郁闷事业不得意的时候，不妨静下心来读一读《菜根谭》。它会让你有豁达开朗的感觉，苦恼烦闷的感觉也伴随着你领略体会书中内容时而消散。

当你随心所欲放纵自己的时候，不妨静下心来读一读《菜根谭》。它会让你对事业前途有更清醒的认识，伴随你走向人生更辉煌的一个台阶。

《菜根谭》让你乐观豁达，正如有句格言所形容：闲看庭前花开花落，静观天上云卷云舒。

总的说来，《菜根谭》在本质上是一本有关安身立命的书。正如《菜根谭》序文里头讲的一个故事：乾隆年间，有一个处于官宦仕途的人，在朝廷里边居于要职。他经历了许多人生世象，在不断的升迁与贬官过程中，得了一场重病。在病难中，回想往事，无论是人生险境，还是人生乐境，世事总是匆匆忙忙，最后悟通自己在人生追逐当中，总是随着外在事情的变化或高兴或愁闷，心事总被外物牵拌，不免心神疲劳，所以导致重病一场。这说明我们需要有一种达观甚至有些超脱的思想，常言说“计划总赶不上变化”。我们要做好计划，但当计划无法在经过努力后实现，我们当然需要反省;同时，我们还应有一种豁达从容的态度。

读一本好书，虽不花多少钱，也不花多少时间，但书读过之后，我们对于人生、事业、家庭会有更多独到见解，因而生活也更丰富多彩。

**菜根谭读书感悟篇二**

。

“静中静非真静，动处静得来，才是性天之真静;乐处乐非真乐，苦中乐得来，才是心体之真机。”

你听过吗?这是在《菜根谭》中的一则，说了在一个静的地方，很安静，这不是真正的静，要在一个喧闹的地方静下来，才是真正的静。

有一次，我和妈妈来到一个农村，那里很穷苦，他们在那里干活，种田，满头大汗。我在城市里整天很开心，可是我在农村里看到那些小孩子，和种田的大人们也很开心。为什么呢?我知道了一个道理，在快乐的环境中很快乐，这不是真的快乐，在很穷苦的生活环境中仍然保持快乐才是真正的快乐。

我终于知道了，我在学校里努力学习，刻苦读书中取得的快乐才是真的快乐。

我一定会做到这些的。

《菜根谭》这本书是对我有好处，我会把这本书保存得很好，认真学习。

夜深人寂，于无声处，孑然于点点思绪。懒坐一缕昏黄的灯光下，轻捧起一份沉淀的的古老智慧，。静静地读着《菜根谭》，以一颗朴实的灵，来品味那一丝难言的青涩与甘苦。

《菜根谭》是一部论述修养，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。我眼中的《菜根谭》，是一部难得的人生奥秘和为人处世的书籍。上至治国、平天下，下至修身、治家，人世中的大道，宇宙间的大妙，无所不包，无所不容。但更令人惊叹的是作者那天马行空般的思辨以及深邃精妙的处世哲学。

处世之道，先在于为人，后显于行事。《菜根谭》以简练明隽，兼采雅俗的文字，如云端之飞鸟，似清溪之流水，让我们在陶醉于其间之时，留以人无限的遐想和一次次的心灵上的洗涤。

正所谓“咬得菜根，百事可做”。人的才智和修养只有经过艰苦磨练才能获得。《菜根谭》用最赋予生命的言语，向芸芸众生阐释了人生的真谛和生活的万千智慧。

翻阅《菜根谭》，我立即被作者豁达的胸怀，深邃的思想内涵所震撼，特别对其中“宠辱不惊，闲看庭前花开花落;去留无意，漫随天外云卷云舒”。这段话尤为喜爱。寥寥数语，却深刻地道出了作者对人生，对功名利禄，对世间万事万物所持的心态。在这个充满了浮躁与诱惑的时代，《菜根谭》无疑是一剂安定的良药，让人们的烦恼纷乱的心情，渐渐平静下来，并有了正确的人生观和价值观。

一个受了教育有知识有头脑的人，不可以没有宽广的基础和强韧的毅力。因为无论是自己有建树，还是以天下为己任，都是一副沉重的担子，挑上这副担子，一直到死才放下，没有宽广的基础和强韧的毅力，是不行的。孔子的弟子曾参曾说：“士不可以不宏毅，任重而道远。”此为高远篇的精髓。

睿智篇讲到：“我虽然帮助或救助过别人，不要常常挂在嘴上或记在心里，但是假如有对不起别人的地方却不可不经常反省;别人曾经对我有恩应常记于心不可以轻易忘怀，别人做了对不起我的事不可不忘掉。”

达观篇给我们的启迪是：“一个心地善良而乐观的人，常把万事万物都看得很美好，天地间的事也就毫无缺陷;一个天性忠厚、宽大为怀的人，心里总处在平衡状态，也就不去理会人事倾轧和人间的邪恶了。”

端正篇又教会我们：别人的错误和过失应该多加宽恕，可是自己有过失和错误却不可以宽恕;自己受到屈辱时应该尽量忍受，可是别人受到屈辱就要设法帮他消解。

还有成就篇、奉献篇、自我篇、欢畅篇等，每一篇章都是那么引人入胜。

让我深有感悟的一句话是“议事论事明晓利害”，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。评论事情的时候应处在旁观者的身份，才能追究事情的真伪始末和是非曲直，担负事情的时候应以当事人的身份置身其中，忘掉个人的利害得失才能把事情做好。在工作或者生活中我们难免遇到一些让自己不解的事情或者觉得不公平或者觉得不妥当的事情，这就需要我们学会换位思考，站在他人的角度和立场去考虑和判断，而不能总从自己的角度和出发点去考虑。只有换位思考才能让自己体会到别人的难处，以至于自己不会多想或者错想。

现在的书籍、杂志种类繁多各种各样的励志文章也是到处都是可我还是喜欢《菜根谭》它朴实且厚重，句句富有哲理名言，是古人在实践中的宝贵积累和总结，段段富于通变的处世哲学，对于从古到今的生活、工作都有借鉴和参考意义。

《菜根谭》对于我来说已经不仅仅是一本书，她是我身边不可缺少的良师益友。好的东西要让大家分享亦推荐给大家。大家有空不妨跟我一起读读《菜根谭》，那感觉不亚于跟圣人交流。

《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。

初识《菜根谭》，是在手机上看到一部《一味一人生》的电子书。这本书就是对《菜根谭》的解读，当时读的时候就感触颇深，其中有关修身、处世、待人等方方面面的阐述，给了我很大的启迪。

放寒假之前，一个偶然的机会，在学校的图书室里发现了这本《菜根谭》，我如获至宝。假期里，每个晚上，夜深人静的时候，在柔和的台灯下，轻轻捧起这份沉淀的古老智慧，静静地读着《菜根谭》，让自己的心灵接受着洗涤，让浮躁的心安静下来。

《菜根谭》融合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，深入浅出地讲述了关于修身、人生、处世等多个方面的人生智慧，告知后世读者享受平凡、活出真我，自会觅得人生真味。

《菜根谭》的第一章就是“立德修身——高出立，平处坐，低处行”，将“德”放到了一个至高无上的地位。开篇便提到“洁身自好，栖守道德——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，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。”一个能坚守道德准则的人，也许会寂寞一时;一个依附权贵的人，却会永远孤独。

心胸豁达宽广的人，考虑到死后的千古名誉，宁可坚守道德准则而忍受一时的寂寞，也不会因依附权贵而遭受万世的凄凉。这是何等的洁身自好啊!反观我们的现实生活，有多少人因为难以抵御物欲的诱惑，从而是自己踏上人生的不归路，留下终生遗憾。一只只被揪出的“大老虎”还是“小苍蝇”，不正是验证了这句话吗?“洁身自好，栖守道德”，你才会活的坦坦荡荡!

当一个人把自己的修养、道德以及能力修炼到家的时候，即使我们不急切地追求福分，幸福和幸运也会主动来敲门;当一个人不想着成功，只是朝着那个方向努力时，就会收获意外的惊喜，正如老子所言“后其身而身先”。做人不可太急功近利，不可为了达到那个目标而不惜一切手段。

恰恰相反，当你对于名誉、利益、地位多几分“无心”，对品德、涵养、能力多几分“着意”，踏踏实实做好自己该做的事时，我们就会收获意料之中的惊喜。

**菜根谭读书感悟篇三**

利欲声色，远远没有自以为是、自作聪明危害更大，也更难突破。很多时候，我们都是自以为是、自作聪明在先，然后才让自己的身心堕落在声色犬马里了。读后感.按照佛法思维来理解，就是先有了我执，然后才有了苦海无边。去掉了我执，利欲声色也就不能入心了。正应了菜根谭里的另一句话：“意随无事适，风逐自然清”。

与其外求福报，不如滋养自己内心的喜乐，一个内心充满喜乐的人，自然会招来福报了。

躲避祸患，不如自静其虑，去掉那些贪执和争斗的想法，不贪求、不巧取豪夺，也就避开了那些祸患。

想起六祖那句：何其自性，本自清净;何其自性，本自具足;何其自性，能生万法。

应无所住而生其心，实在是人生大智慧呀!

去杀机，本身也是养喜神;养喜神，也就去了杀机。

《道德经》第一章里面说：故常无欲以观其妙;常有欲以观其徼。无欲的时候，不求福报，不避祸患，就能发现福祸之间的微妙变化;有所欲求的时候，就能看到欲求所能达到的边界了。趋利避害是人类的天性，蛋是，太执着反而就有了求不得之苦啊。

离开凡尘，找个山洞悟道。不如齐家，化解家庭矛盾，让全家人和谐相处，更能让一个人参悟大道。佛法精神是自度度他，自利利他，悟道之后有了智慧却不用，岂不是暴殄天物了么。

在日常生活中，各种矛盾麻烦不断来袭，能始终保持诚心和气、愉色婉言，就已经不是凡品了。而且还能调节各个家庭成员之间的矛盾，使其融洽，尽释前嫌，情投意合，在家庭琐事中始终保持一颗安定的心，这种修为充满了柔和的影响力，值得我们每个人去培养和拥有。

想起庄子的《逍遥游》：“乘天地之正，御六气之辩，以游无穷。”有了这种乘物游心的态度，独与天地精神共往来，自然也就解脱烦恼了。即便念念皆为妄念，不追逐，不攀缘，由它去便是了。

**菜根谭读书感悟篇四**

。

读了《菜根谭》，你会明白，受到恩宠可能会带来灾难，所以当你骄傲的时候，回头看看。失败之后，后面你有可能会成功。

今天，我将由洪英明编辑的《蔡根谭》一书通读了一遍，书中说了许多人生的道理，使我深受启发。

当我读到“栖守道德，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，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉”，我想，坚守道德的人，也许只是暂时的寂寞。俗话说，小人不择手段，在现实世界中，小人有成功的。但是小人只能欺骗群众一时，不能欺骗一辈子。

例如，宋高宗死后，秦桧终于受到了报应。乾隆死后，和珅被抄家。但是，岳飞和刘墉对人们的影响是永远的。因此，当人们坚持自己的道德时，如果感到孤独，也绝不能退缩，成为坏人。

当我读到“恩里由来生害，故快意时须早回头;败后或反成功，故拂心处莫便放手”，我惭愧地想：是的。

受到恩宠可能会带来灾难，所以当你骄傲的时候，回头看看。失败之后，后面你有可能会成功。例如，在五年级的第一学期，我的成绩突飞猛进，经常受到老师的称赞，于是变得骄傲起来，没有及时回头，结果,后面成绩一落千丈，我感到非常后悔，唯一的出路就是努力学习，把成绩赶上去。

这本书给了我很多启发，你不妨也看看这本书，我想它会给你很多启发的!

**菜根谭读书感悟篇五**

《菜根谭》是明代还初道人洪应明所著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。具有三教真理的结晶，和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。

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，将自己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。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，让自己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，而且更加要立足自己的工作岗位“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”来不断为自己充电、加油!

**菜根谭读书感悟篇六**

。

今日读《菜根谭》，书中无处不在的博大、宽容、淡泊、向善与智慧，让你觉得仿佛在与一位智者交谈，疑虑消弭，警策长留。

作为一名教育工作者，给我感悟最深的是其中有关教育批评的至善妙语。

洪应明说“攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。”意思是说，当责备别人的过错时，不可太严厉，要顾及对方是否能承受，注意不伤对方的自尊心；当教诲别人行善时，不可以期望过高，要顾及别人是否能做到。

《菜根谭》中处处充满了辩证法观点。“念头浓者，自待厚，待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。”“地之秽者多生物，水之清者常无鱼。故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。”这些话语告诉我们，凡事应求恰到好处，过之不及都将失之偏颇。

我喜欢《菜根谭》。它淡雅的眉目下是一双历世阅人的慧眼。它宛如一溪清泉，荡涤人心的积郁，使人澄怀物象，进而得以超然物外，静观世界，参悟人生。

**菜根谭读书感悟篇七**

《菜根谭》是明代还初道人洪应明写的一部论述修养，人生、处世、出世的语录集，集合了万古不变的教人之道，是旷古稀世的奇珍宝训。对于我们正心修生，养性育德，有潜移默化的作用。

书名《菜根谭》取自宋儒汪革语：“人就咬的菜根，则百事可成。”意思是说，一个人如能坚强的适应清贫的生活，不论做什么事情，都会有所成就。

《菜根谭》这本书分为前集和后集，其中我最喜欢的的一则是：我有功于人不可念，而过则不可不念，人有功于我不可忘，而怨则不可不忘。这则告诉了我，如果自己对别人有所恩惠，切不可念念在心，计较回报，长此以往只会加重自己的名利之心。相反，对别人的恩情当“滴水之恩，涌泉相报”，做一个知恩图报的人，对于自己犯的错，要时时刻刻以此为鉴，改过自新。别人犯错时，如果你不断指责并不能让他改正已犯的错误，相反只能使他对你产生怨恨，而当你为他辩护，他则会反过来检讨自己，积极的修正错误。

阅读《菜根谭》，能让你从容的面对纷繁变化的世界，时刻拥有一份内心的平静与安宁，对人生有新的体味，对心智也有一个新的提升。

**菜根谭读书感悟篇八**

。

今天上午去参加了一个关爱陪伴脑瘫患儿的育慈活动，志愿者们需要做的主要是带着孩子们跟着上课的老师完成一些列的学习、作业以及游戏的环节过程。

这帮孩子们或多或少有些生理方面的缺陷，有的智力看起来跟正常孩子一样、只是肢体不便；有的肢体行动正常、智力方面有些缺失；还有的智力和肢体行动都有些异常。

今天跟我一对一的`是一对双胞胎的弟弟，小家伙就属于智力和肢体行动都有缺陷的类型，我没有询问小家伙的年纪，不过估摸着应该是四五岁的样子。越跟他接触，越发现跟我有缘，虽然他跟小时候的我有些不一样：我认真听课，他注意力特别不集中、捣乱课堂秩序；我规规矩矩的听老师的话，他总是多动、一刻都不能安静下来……但感觉骨子里的东西是一样的，似乎都是一直想要得到什么、证明什么。

育慈机构的老师让我不要太惯着小家伙，并且告诉说他其实很多东西都会，可以自己做好，最开始我就放手了。放手后，发现他注意力不集中的更加厉害，多动症更加的“变本加厉”……他的双胞胎哥哥好像并没有他那么“神经质”，我问旁边的工作人员是否两兄弟脑瘫严重程度不一样，工作人员告诉我，他们两只是一个外向张扬一点，一个内向安静一些。

后来，可能是我潜藏的那颗父爱的心开始泛滥了吧，我也开始无视课堂秩序了，陪着小家伙一起疯，开始搂着他、抱着他……他慢慢的就变的老实了，不那么多动了。或许，他的多动以及注意力不集中，都是一种渴望被陪伴呵护的信号吧。因为我发现，以前陪伴过他的志愿者亲他、抱他、疼他的时候，他会变的很温顺乖巧。

我发现自己很喜欢7岁之前的小孩子，不管他们生理是否正常，要不是工作人员事先提醒我们一些注意事项时，我会觉得他就是正常的，他就跟我们家小外甥一样的。

7岁之前的孩子，性格认知等方面都不是很固定，他们特别的天真无邪、特别的纯粹、无忧无虑……整个世界都是特别的简单。其实，我们以前也是这个样子的，只是后来，我们都变了，被现实社会污染了。

这也是我一直在努力想要回到小时候的原因，我想，我可以找回到原来的自己，大家也是可以的。

**菜根谭读书感悟篇九**

。

《菜根谭》中有句名联：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落;去留无意，漫观天外展云舒。”简单的一句话，道出了深刻的人生哲理：遇事要淡泊?话往往说出来容易，但真正能够做到的人却很少，但有一位大师却做到了，他就是齐白石。(省略他的例事)。

不论是誉还是骂，都能做到听之任之，这属于一种超脱的人生境界，如此一来，便逃出了自我的约束，走出了自我封闭，于是，拳脚大展，专心于自己的事业，不为名所扰，更不为利所烦。这种不求名利之心，唤起了精神上的觉醒，反而会成就一番大事。

所以，人活在世上，要学会用一颗简单淡薄之心入世，不要总活在他人的议论之下，不管是面对着他人的称赞，还是别人的诽谤，不必大费口舌与他人争执。古话说的好“清者自清，浊着自浊”，所以清浊自有定数，只求问心无愧便可。

并不是每个人都能轻易做到“人誉之一笑，人骂之一笑”的，但是心理专家还是给出了我们两点提议和方法，具体如下：

别把自己看的太重。

有的时候，在特定的某个环境中，我们不要把自己看得太重，太把自己当回事。面对他人的赞美之词时，一定要保持清醒，自己真正的水平只有自己知道，8能把他人的话全部信以为真，这样只会迷失自我。有时候假如把自己看的太重，就是容易以自我为中心，心理再也难以装下他人，也就更容不得他人对自己只言片语的负面议论之词，暴露自身的狭隘心胸。

事过心随空。

无论是取得了不俗的成绩，还是处在人生的低谷，我们要时刻保持一种低调的态度。遇事不大肆张扬，遇悲事不盲目急躁，并且不要时刻放在心上，事过心随空。如果只是陶醉于自己取得的一点小成就上，只一心期待得到别人的了夸赞，很容易盲目自大，不思进取。所以，要想做到宠辱不惊，首先要学会低调为人处事，这样可以有助于达到“淡泊以明志，宁静以致远”的人生境界。

要想做到这一切，可能需要一个漫长的时间，“事过心随空”如果可以做到这点，那么就没什么烦恼呢。努力的去改变吧!

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！