# 最新国学教育的心得体会通用

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-05

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。国学教育的心得体...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**国学教育的心得体会篇一**

「涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。」随着社会阅历的加深，我「长大」了，忽然发现，我所了解的传统文化的道理并没有解决自己成长道路上出现的问题。和许多年轻人一样，我的成长路上充满了太多的困惑、迷茫、苦闷和百无聊赖。当烦恼现前，我所喜爱的中国传统文化显得那么苍白无力。我的出路在哪里？找不到答案。我开始流于世俗，把所有传统文化的书束之高阁。

我的生活变得没有规律，肆意挥霍自己的身体，「以酒为浆，以妄为常」，我开始发胖，身体素质极度下降；我怨天尤人，和妻子经常闹些小矛盾；我在工作上也不够尽心尽力，常因付出了很多而没有得到认可而苦恼；我患得患失，常常觉得生活无所着落……

当我步入而立之年，我发现离原来那个充满朝气的年轻人已经很遥远，取而代之的是一个百无聊赖、没有担当、没有社会责任感、内心灰暗且苍老的「废人」。

年龄的增长让我产生一种紧迫感，回想起来，我已经虚度了几近半生，实在是无颜面对自己，更无法面对我未来的儿女。我不知道该从何做起，以重新燃起胸中那团追寻智慧的火焰。

一个偶然的机缘，让我的书柜里多了一本《弟子规》，虽然这本书在我的书柜里躺了半年多，但是在我听了去年9月22日蔡老师在北京中医药大学的讲座，以及今年4月份在地质大学的讲座后，我的内心受到了强烈的震撼。作为一个年轻人，虽有幸受过中国传统文化的熏陶，却既不能利益自己的身心，更不能利益父母、师长、亲友及扶助我成长的社会，我感到万分的惭愧。

中国传统文化原本是「贵在力行」，贵在「学以致用」啊！我不再犹豫，开始学习《弟子规》，每天利用早晚坐班车的时间背诵，并努力在生活中做到其中的一字一句。到写这篇体会的时候，已经两月有余。我已经把《弟子规》熟记于心，并在生活、学习和工作上有了初步的受用。

「身有伤，贻亲忧」，我开始爱惜自己的身体，不再肆意糟蹋，「食饮有节，起居有常」。连自己都不爱，还谈何爱人呢？

「朝起早，夜眠迟。老易至，惜此时。」我原来很贪睡，每天要睡八个小时以上，还整日昏沉。现在每日只睡五、六个小时，而且头脑清醒。

「晨必盥，兼漱口。便溺回，辄净手。」我开始养成了良好的卫生习惯。

「冠必正，纽必结。袜与履，俱紧切。置冠服，有定位。勿乱顿，致污秽。」我原来很邋遢，常常让妻子为我操心料理。我现在开始学会整理衣物，自己擦鞋。

「年方少，勿饮酒。饮酒醉，最为丑。」以往百无聊赖之时，常以酒解忧，学习《弟子规》之后，我对酒一点欲望也没有了，至今也没有饮过酒。

「房室清，墙壁净。几案洁，笔砚正。」我原来很不喜欢料理家务，家里脏了也无所谓，现在我总是认真地打理家里的卫生，「时时勤拂拭，莫使惹尘埃」。

我和妻子的关系一向还好，但难免闹些小矛盾，对彼此的伤害都很大。《弟子规》上说「孝弟」，说「凡是人，皆须爱」≮≯，那离我最近的妻子不是我最应该「弟和爱」的人吗？每天，我怀着欢喜心做好每一顿饭，打理家里的卫生，并按照「弟」和「泛爱众」的教诲爱护妻子。如今，我和妻子相敬如宾，每天早上起来互致「早上好」，晚上睡觉时互致「晚安」，当为对方服务时，都会由衷地说声「谢谢」，在我不辞辛苦地料理家务，对妻子体贴入微的时候，她甚至会流下感动的泪水。在生活中，我把《弟子规》的教诲挂在嘴边，并讲给妻子听，她看到我因为学习《弟子规》而产生的变化，也自然而然地和我一起在生活中力行《弟子规》的教诲。

「读书法，有三到。心眼口，信皆要。方读此，勿慕彼。此未终，彼勿起。」以前读书，总是三分钟热血，放下这本，拿起那本，结果索然无味。圣贤书是圣贤的教诲，是用来力行的，而不是哗众取宠的工具，所以贪多无益。两个月来，我放下其它的书，一心学习《弟子规》，在自己的身心得到初步受用的时候，更增加了进一步实行《弟子规》的信心，在每天读诵《弟子规》的时候，不禁有一种「学而时习之，不亦说乎」的感觉。

两个月来，我沉重而懒惰的身体开始变得日渐轻快，精气神很好，原来因工作而终日疲劳的眼睛也变得明亮起来。每天早上睁开眼睛，我都能马上清醒，并以欢喜心迎接新的一天的到来。每天晚上燃香礼拜圣贤，并静坐反思一天的言行。

我的工作也有了很多起色，每天的工作效率很高，以「只问耕耘，不问收获」的尽力心态，代替了患得患失的烦恼。

妻子与我每天出双入对，互敬互爱，在别人眼里，我们如初恋一般。

我珍惜时间，常念「是日已过。命亦随减。如少水鱼。斯有何乐。当勤精进。如救头燃。但念无常。慎勿放逸」。我不再看无聊的电视，不再吃瓜子，不再有百无聊赖的时光，而总是觉得时间太少了，没有更多的时间把工作做得更好，没有更多的时间学习圣贤的教诲。

心常存善念，愿世间诸善增长，诸恶尽消，愿世间因为我的存在而添一分喜悦和清凉。每天勉励自己日行一善，或施他人财物，或帮助他人，或见人苦而生恻隐之心，或见人行好事而生欢喜之心。

5．亲仁

「能亲仁，无限好。德日进，过日少。」我学习《弟子规》的因缘，要特别感谢我的研究生同学陈医生。从认识她的那天起，我便生起了敬仰之心。每每和妻子谈起她，都不由地生起一种向往：做人要做像她那样的人。每次聆听陈医生的教诲，都让我受益良多。《弟子规》就是陈医生介绍给我的。在这里，我向陈医生表示深深的敬意和谢意。可见，「亲仁」对人的一生是多么重要啊！能够亲近德才兼备的人，我觉得真的是很有福气。

蔡老师说过，「 年轻人要承担一定的社会责任，而承担责任是一个人成长的开始」。在这里，我想对和我有过同样经历的年轻人说，我们都为人子女，以后还会为人夫，或为人妻，为人父母，我们将以什么样的德行来孝养自己的父母，扶助和爱护自己的丈夫或妻子，教育自己的子女？进而让我们生命中的每个人，都因为我们的存在而得到安乐？让我们一起来聆听圣贤的教诲吧，从尽人伦之本分做起，做一个好儿女，一个好丈夫，一个好妻子，一个好父亲，一个好母亲，一个好员工，一个大家心目中的好朋友。只有这样，我们才能承担更多的社会责任，为社会的和谐与安宁贡献自己的力量。

**国学教育的心得体会篇二**

秦汉胡同国学书院国学教研组秉承“学习经典、启迪智慧、完善品格、成就人生”的宗旨，开发出3-12岁秦汉胡同少儿国学启蒙课程，该课程选取适合青少儿的精髓知识，注重儿童的心理特征，并将大字拼音、基本字义的解说、故事、书画艺术品等完美结合。

课程内容的学习进程为5—15年，分为：

启蒙篇：《弟子规》附《常礼举要》、 《三字经》附《朱子家训格言》、《千字文》附《百家姓》、《千家诗》；

诗词篇：《诗经启蒙》、《唐诗宋词节选》、《文言文精读》、《幼学琼林》 、《增广贤文》、《礼运大同篇》、《笠翁对韵》；

四书篇：《大学》、《中庸》、《孟子》、《论语》；

善恶篇：《了凡四训》、《太上感应篇》；

道学篇：《老子》、《庄子》、《古文观止》、《孙子兵法》；

百家篇：《易经》、《书经》、《黄帝内经》、《春秋》。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找