有一段时间于丹《论语》心得特别火，但通常，我对比较火的事物都不太留心，虽然下载在手机里，但是一直没看。至到最近，工作很是繁忙，人也比较烦燥，晚上在睡前看看此书，确实不错，甚至感觉到了古圣先贤[智慧](http://www.t262.com/zuowen/zhihui/1/)的光芒，可以让人很平静。下面就简单说说这本书给我的感受。  
万物之理相通。时事因时因事而变，有时重教化，有时重律法，有时重军事，有时重民政，有时重内政，有时重外情，任何一种理论既非放之四海而皆准，更非一劳永逸之良药。知而行则善，知而不行则耻；不知而不行则庸；不知而行则可怕了。于丹[老师](http://www.t262.com/zuowen/laoshi/1/)讲授的《论语》心得别具一格。在原来的认知中，孔子是一位离我们很遥远的古代圣贤，《论语》是给研究古诗词的人去熟读的，而像我这样的老百姓是仰望而不可触及，甚至不知自己是否能耐心把这本书看下去，能不能理解几千年前人类留下的精神财富。但是当我翻开这本《论语》心得，疑虑便烟消云散了，正如于丹所说的，《论语》的道理是朴素的，温暖的，她的解说没有我[想象](http://www.t262.com/zuowen/37/list37-1.html)中的高谈阔论，而是带给我一种简单而贴近心扉的感受。看《论语》心得，仿佛在和一位[朋友](http://www.t262.com/zuowen/pengyou/1/)聊天，所有的道理都被于丹娓娓道来，那样一种从容谦仰的[态度](http://www.t262.com/zuowen/taidu/1/)正是儒家所提倡的，所追求的。  
这本书中穿插了很多简短但耐人回味的小[故事](http://www.t262.com/zuowen/39/list39-1.html)，令我感触颇深。老和尚背姑娘过河的[故事](http://www.t262.com/zuowen/39/list39-1.html)让我理解了“仁者不忧”的境界；国王寻找哲学问题答案的[故事](http://www.t262.com/zuowen/39/list39-1.html)让我明白如何做一个仁爱之人；网球[明星](http://www.t262.com/zuowen/ouxiang/1/)和女孩买头花的[故事](http://www.t262.com/zuowen/39/list39-1.html)告诉我应该以开阔的心胸去面对[生命](http://www.t262.com/zuowen/shengming/1/)中的缺憾；茶师为了最有[尊严](http://www.t262.com/a/zunyanzuowen13/1/)的死法求教的[故事](http://www.t262.com/zuowen/39/list39-1.html)更让我看到了心灵勇敢的力量……这样的小[故事](http://www.t262.com/zuowen/39/list39-1.html)于丹还给我们讲了很多，有些也许会让我们受益终身。  
以前我在自己受到伤害的时候总是放不下，怨恨一时难以消除。书中有这样一段话“有很多时候，一个事情本来已经过去了，而我们还是老在那儿想，这么可恶的事，我怎么能原谅它呢？然后就在不断的自我咀嚼中，一次一次再受伤害。”看了这段话，我顿时明白了为什么自己会因为一件很久以前的事情而那么久都不开心，原来是自己放大了伤痛而已。一个“恕”字可以使自己拥有海阔天空，何乐而不为呢？  
读完这本《论语》心得后，我觉得贯穿全书的思想就是注重自我的心理建设。那个有抑郁症的喜剧演员的[故事](http://www.t262.com/zuowen/39/list39-1.html)可能会给我们现代人很大的启示。在纷繁的社会里，在忙碌的[生活](http://www.t262.com/a/shenghuozuowen62/1/)中穿梭的人们，在职业角色的外衣下，我们还有多少空间留给心灵呢？为什么在物质越来越丰富的今天，我们[生活](http://www.t262.com/a/shenghuozuowen62/1/)得不够欢欣，不够[幸福](http://www.t262.com/zuowen/xingfu/1/)？[幸福](http://www.t262.com/zuowen/xingfu/1/)快乐只是一种感觉，同贫富无关，与内心相连。