2023年菜根谭摘抄笔记(模板8篇)

公司宣传语需要与公司的定位和市场需求相匹配，能够凸显公司的特色和优势。公司宣传语要具有鲜明的个性和品牌特色，能够与众不同，让人们记得住。这些公司宣传语范文的成功之处在于用简洁的语言表达出品牌的核心竞争力。

菜根谭摘抄笔记篇一

仰首是春，俯首是秋。岁月的车轮，无休止地摆动着，日月经天，江河行动，牵动着世纪轮回，孕育出世界的生生不休。满满的历史，曲折委婉。跌跌宕宕的人类历程凝聚成一股泛着沧桑的厚重，沉甸于岁月的长河。在时光潮水的撞击下，迸射了一个个光彩四射又神态迥异的人性世界。深情演绎着古今中外一幅幅波涛壮阔的画面。

一捧上《菜根谭的智慧》，我便爱不释手，书中作者以独特创新的题材与人生紧密相联系，道尽了为人处事的态度，原汁原味，朴素浓郁。无怪乎自己在每阅读完一篇后总能收获一种十分微妙的情感体验——对人生的追求，对智慧的向往。一个个故事酝酿着一坛坛美酒，美酒中又融入了种种人生的滋味。

情绪 人生

人，生存的过程应该是自己与自己不断挑战的过程，是我们从母体分娩出来的那一刻开始，自己就应该不再属于别人而属于自己了，肩负起自己培养自己，解救自己，为自己作丈的责任，自己做自己情绪的主人，那便是人生的智慧。

古人云：“降魔者，先降其心，心伏则群魔退听；驭横者，先驱其气，心平则外横不侵。”遇到大事，人往往会有紧张冲动的情绪，俗话说：凡夫临事，即迷，非事物迷人也，自

己作祟。只有战胜心魔不轻易随外界环境影响的人才能做成大事。

曾听闻唐代大诗人白居易去拜访好友恒寂禅师，正值酷暑，白居易走到禅师处所时已经汗流浃背，一抬头便发现禅师冥然兀坐，端坐于蒲团之上，面容平静毫无不舒之意。白居易非常惊讶，好奇地问禅师：“禅房如此炎热，为何不换个清凉处所？”禅师答道：“天气很热吗？”白居易于是有所悟，当机赋诗一首：

人生避暑走如狂，独有禅师不出房。

非是禅房无热到，为人心静身即凉。

老子有云：自制则强。是的，竞争的社会里更需要我们客观地看待自己和他人的关系，懂得克制自己的不良情绪，对于他人是给予一份公道，对于自己则是一种智慧，它可以成为我们人生中的一笔财富。

成功 人生

有人曾问我，怎样的人生是成功的？听罢，满心迷惑，无法回答，翻卷沉思，我在书中有了一份答案——败后或反成功，故拂心处，切莫放手。这才是人生的成功。

楚汉相争之初，刘邦战败，但他并没有一蹶不振，他不畏失败，不但仍保持称霸天下的志向，更以坚忍不拔的精神毅气，克服了种种困难，最后问鼎天下。

失败乃兵家常事。对人生而言，成功和失败又何尝不是如柴米油盐一样，成功不见得就是辉煌灿烂，失败也不能算是曲终事结。失败之后仍然能够不丢信心，不乱方寸，稳步向前，才是真智慧。

爱迪生经历了一千次失败，挫折不但没有打垮他，反而让他的人生更加丰富充实。他1000次的失败实验何尝不是他1000次的成功体验。

磨砺 人生

生活中，我们都有过痛苦的人生体验，《菜根谭的智慧》这本书中也有着一个个催人泪下的故事，让我且走且深。文王拘而演周易，仲尼厄而作中秋，屈原放逐乃赋离骚。佳作在作者痛苦中写就，灵魂在痛苦中涅槃，这些痛苦在历史的夜空中闪耀着熠熠之光，璀璨夺目。

是啊，人生的痛苦不能只是负面效应，它还可以分解为自省，可以转化为自强，可以升华为创造。痛苦是昨天的遗产，今天的起点。痛苦的价值还在于你对待它的态度。痛苦也是一种智慧，在痛苦中拼搏必将是奋斗中人生的飞跃。

深深记得北宋学者汪信民的哲语：咬得菜根，百事可做，菜根味苦，苦中带着泥土的泽香；菜根味纯，纯得与君子的本色一样地道，厚实；菜根味涩，是艰辛与奋斗的人生。能咬菜根的人，是那些能够承受艰难困苦执着前行的人。我想这样咬菜根的智慧，是人生的成功学。

读《菜根谭的智慧》如听一位智者的谆谆之言，如与一位诤友倾心相对。心中的阴霾慢慢退去，留下的是那些沉甸甸的带着暖意的警策，世界上本没有无根的树木，无源的山泉，有源有流那便是人生的智慧。

菜根谭摘抄笔记篇二

最早知道《菜根谭》，应该是前段时间在采访于丹的一段文字中看到的。记者问她，如何获得快乐的心态。于丹就应了《菜根谭》中的一句话：“风来疏竹，风过而竹不留声;雁渡寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随

空。”这句话对我触动特别大，于是决定好好研读下《菜根谭》，把其中的我比较受用的段落记录下来，权当是读书笔记吧。

《菜根谭》的确是好，但怎么个好法，我还真说不出个一二三，不过我觉得有一本专门解读《菜根谭》的书中的序言倒是有一个很好的解释。“菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此书所说世味乃出世味，皆为培根之论……夫菜根，弃物也，如此书，人多忽之。而菜根之香，非性定者莫喻。”此书中还强调：“此书唯静心沉玩者，乃能和旨。”

下面与大家分享书中的一些精彩句子：

心事宜明，才华须韫

君子之心事，天青日白，不可使人不知;君子之才华，玉韫珠存，不可使人易知。

退即是进，与就是得

处世让一步为高，退步即进步的张本;待人宽一分是福，利人实利己的根基。

骄矜无功，忏悔消罪

盖世的功劳，当不得一个矜字;弥天的罪过，当不得一个悔字。

远害全身，韬光养德

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身;辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

天道忌赢，业不求满

事事要留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我;若业必求满，功必求盈者，不生内变，必招外忧。

攻勿太严，教勿太高

攻人之恶勿太严，要思其堪受;教人以善勿过高，当使其可从。

山林情趣，治世胸怀

居轩冕之中，不可无山林的气味;处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

菜根谭摘抄笔记篇三

自古以来，拥有财富的多少是衡量一个人社会地位大小，甚至是家庭地位大小的标志之一。“穷在闹市无人问，富在深山有远亲。”这句话写出了世态炎凉与人生无奈。

在战国时代，纵横家苏秦对此就深有感慨。他曾学纵横之术，前往秦国游说秦王，书十上而秦王不用。最终穷困潦倒，耗尽资产而归家。看到苏秦回到家了，妻子不下织机，嫂子不去做饭，父母不与他说话。这都是因为苏秦在外多年，一事无成，没有求得任何功名而遭家人冷落鄙视。

所幸苏秦大受刺激，发愤读书，甚至夜半瞌睡时，用锥子扎自己的大腿，血流到脚，以保持清醒。终于他学有所成，游说山东六国获得成功，权倾天下。再次回到家时，父母远远地迎接他，妻子不敢正面看他以示恭敬，嫂子向他跪拜表示谢罪。

家人尚且如此，更何况他人呢？名人经历如此，普通人更不会例外。

做为平民百姓，如果能够有很高的收入，自然会有相应的地

位，那其实是一件幸运之事。大部分人，能够生存下来已实属不易，还谈何地位呢？手中无钱，自然会感觉低人一等。

一个人如果真的这样想，那么这辈子他就真的地位低下，经常受人白眼。

如何改变这样的局面呢？首先要改变自己的思想与观念，因为人本身就是观念动物，自己的行动完全受于自己的思想观念支配。

《菜根谭》中有这样一段话：平民肯种德施惠，便是会位的公相；士夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。意思是：老百姓如果愿意尽自己的能力，广积恩德，广施恩惠，那么即使他没有公卿相国的名位，也会受到世人的景仰；那些有高官厚禄的士大夫如果一味地争夺权势、贪恋名声，那么就算他拥有公卿爵位，也仍然像乞丐一样可悲。

如果谁能理解这段话，并真正这样想，这样做，注定会成为了不起的人。人穷志不可短，如果自身没有什么钱财，内心世界又一片荒芜，就会觉得自己没有用处，处处比不上他人。

所以要想改变现状，可以这段话为参考，改变内心，修正行为，不以钱财多少论英雄，唯以施德行善为目标。

这样你的价值观就不再是金钱至上，即使遭遇仍和以前一样，但会有了自信与从容，然后通过一点点的努力，改变现状，最终达到想要的目标。

菜根谭摘抄笔记篇四

长久以来好书总经得起反复推敲咀嚼，也经得起时间的考验。在一位好朋友的热切推荐下，我阅读了一本好书——明代洪应明的《菜根谭》。这是一本历史都无法轻易忘却的奇书，就连同志都很喜欢这本书，并且对此书有很高的评价：“嚼

得菜根香，百事可做。”可见这本书给人的教益，非同一般。

这本书上至治国平天下，下至修身齐家，人世间的大道无所不包。政治家可以从中找到经邦治国的谋略，比如“议事者身在事外，宜悉厉害之情;任事者自居事中，当忘厉害之虑。”商人可以找到以仁取胜的机智;僧侣则会发现它的博大宽宏，而我喜欢《菜根谭》，更多的是喜欢作者的思辩和处世哲学。

书中充满富有变通的处世哲学，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?”有了这样的辩证，生命就有了柔度和韧性。能用透视的眼光去看人生历史，人活着才不至于轻得像一颗纤尘，随世风飞扬，而是自始至终能保持头脑的冷静。

对待世态炎凉，作者告诉我们：“我贵而人奉之，奉此峨冠大带也;我而人侮之，侮此布衣草履也。然则原非奉我，我胡为喜?原非侮我，我胡为怒?”它让我们用与世俗给予的外物决然分开的态度去看待荣辱，这不失为一种大智慧。如果为官作宰的人能看透这层意思，就不会被那些别有用心的吹捧者所迷惑，保持宠辱不惊的心态。

对于天上掉馅饼的事，洪应明则说：“非分之福，无故之获，非造物之钓饵，即人世之机阱。此处著眼不高，鲜不堕彼术中矣。”假如大家都能领悟这个道理，就不会一时糊涂，做一些作茧自缚的事来。相反，可以提高警惕，未雨绸缪，防范于未然。

书中无处不在的博大、淡泊、宽容、善良，以及由此透出的谋略和智慧，所有这一切，都让人觉得自己岂止是在读书，而是在与一位智者在交谈，心中的疑虑会由此消失，留下的则是那份沉甸甸的还带着暖意的警策。

这就是《菜根谭》，一本经得起反复研读的好书，在它淡雅

的眉目下藏着一双透视人世的慧眼。

菜根谭摘抄笔记篇五

《菜根谭》原是明代洪应明的一本语录体作品，在中华文化圈内广泛流传。正所谓“咬得菜根，百事可做”，它在修身、处事等方面提出的准则，影响了一代又一代龙的传人。本书融汇了儒家自强不息、佛家宽忍宏大和道家超脱玄妙的思想，深得广大读者的喜欢。恰逢学校领导布置老师每月摘录两篇读书笔记，我就捧起此书细细品读了一番并摘录了期间的12篇，感觉收获颇多，读后心胸会有豁然开朗之感，我想无论你身陷人际困局还是职场是非中，它都会给你一把钥匙让你开启烦恼之门。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、懂大义的人，我说的决不夸张哦。那就听我细细道来。

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。

菜根谭摘抄笔记篇六

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！

街上流行的服饰，最时髦的往往最容易过时，而经久不变的，是那些式样简洁普通的衣服。对于一个人来说，物质的需求只是生活的调剂，却不能成为生活的主旋律。能让我们百吃不厌的是粗茶淡饭，看我们人类赖以生存的主食大多是滋无味，可嚼之则会甘之如饴，酸甜苦辣只是调味品，能让我们活得充实、活得踏实的关键要有一种好的心态和健康的道德

观念。读了“天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。”让我们体会到世界是一面镜子，你对它皱眉，它就对你皱眉；你微笑，它就对你微笑。幸福不是一种现实，而是一种感觉，幸福感究竟是什么东西呢日本医学博士春山茂雄在《脑内革命》这本书中写道：“人的心灵由大脑里的脑干、大脑边缘系统和大脑皮质组成。其中有一种神经，当受到外界刺激的时候，会使人快感。在工作中、生活中经常持续喜悦的情绪，就是获得幸福的根本。读了“心不可不虚，虚则义理来居；心不可不实，实则物欲不入”，让我懂得了人心不能够不谦虚，谦虚才能让正义真理进驻心中；人心不能够不充实，充实才能使贪念物欲无法入侵。人在做学问和做人，要善于听取不同人的意见，并改变自己，要持续“为有源头活水来”的状态，才能不断地修正自己的言行。

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己意气用事，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。我期望自己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！

菜根谭摘抄笔记篇七

于孔兼序曰：谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波，备尝险阻可想矣。主席读《菜根谭》时也曾说：嚼得菜根者百事可做。《菜根谭》乃洪应明集释、道、儒之大成，其有独善其身的儒家思想，又有清静无为、四大皆空的佛、道思想，更有进取追求而又无可奈的矛盾，

品读时使人锐意进取却不失中正平和。

现今的社会，太多的浮躁，太多的不确定性，当然，繁华世界，也就注定了有很多的人在此间留恋，迷失。投机者有之，苟且者有之。相对于学校读书使的豪情万丈，天生我材必有用;现如今因社会的大染缸泡染，相对于随波逐流者，独守己身实乃更显珍贵。己之情欲不可纵，当用逆之之法以制之，其道只在一个忍字;人之情欲不可拂，当用顺之之法以调之，其道只在一恕字。今人皆恕以适己而忍以制人，毋乃不可乎?此乃严于律己，宽以待人。

相对于各年龄段人群来说，80年代出生的人实在苦。小学教育，教育费附加;尝读初中，小学义务教育当道;及至高中，初中也纳入义务教育范畴;大学毕业，刚遇经济萧条，房屋价格飙升似火箭。有些人戏言：读书读不起，买房买不起，到死连个墓地也买不起。在这个让人发疯压抑的年代，每个人都有自己的难处。寒窗苦读，只为紧守内心的那一份执着。所谓少年的人，不患其不奋迅，常患奋迅而成卤莽，故当抑其躁心;老成的人，不患其不持重，常患以持重而成退缩，故当振其惰气。80后正值当年，压力乃其动力，所以，我们不缺少努力奋进的决心，奈何奋迅之余因浮躁之心而成卤莽之辈比比皆是。群处守己，独处守心。守住自己的那份净土，为内心的那份宁静而锐意进取。所谓：我苦，故我在;我思，故我在。

仰头大声出门去，我辈岂是蓬蒿人。作为航道局一位职工，奔波劳碌，居无定所是大部分人的常态。独居在外，酸苦自知。为了我们航道局这条大船的迎风破浪，我们大多数人都毫无怨言，兢兢业业。君不见，中东片区我们开疆拓土，奋战沙场;君不见，非洲艰苦地带我们开天辟地，任劳任怨;君不见，在大中国片区港口事业蓬勃发展的今天，我们精卫填海为祖国锦上添花而豪情万丈!奈何，得了天下，负了却是盼望过年时节能够一见的他们!一个朋友在海南因工作繁忙而无归家过节时写到：鹿城元宵吃浮元子，粒粒团圆。异乡上元

盼相聚日，阵阵心酸。我看了不禁潸然泪下。为了生活，我们选择了远方，选择是痛苦的`，有得必有失。因为只有选择了远方，你才能有一个安身立命之所，有一个无后顾之忧的大后方。所以既然选择了远方，伙伴们，就不要停下你们那继续前行的脚步，努力奋进吧。幸福的生活，在远方!美丽的花朵绽开时总是让人炫目不已，但很多人却忽略了它在泥土中挣扎的坚持。所谓：不经一番寒彻骨，哪有梅花扑鼻香?!

世事如棋局，不着著的才是高手;人生如瓦盆，打破了方见真空。一场闲富贵，狠狠争来，虽得还是失;百岁好光阴，忙忙过了，纵寿亦为夭。

诸位，在前路迷茫之时，心累了，就歇歇吧，读读《菜根谭》吧，它将是你们的心灵鸡汤，指导你们在迷茫之余休整片刻，蓄力前进!

菜根谭摘抄笔记篇八

最近，我阅读了一本关于修身养性的优秀书籍《菜根谭》，这本书中讲述的道理，都是比较深刻的，读过之后，让我深受启发，对学习如何为人处世有了较大的帮助，有不可思议的潜移默化的力量。

1、经典名句：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。

赏析：这句话告诉我们做人必须要有底线，要谨守道德观念，这样往往会孤寂一时，但终究会被民心所向，被人们看清楚。而依附权势阿谀奉承的人，看似风光无限，但总不会长久，下场一般都会很凄凉。

2、经典名句：静中静非真静，动处静得来，才是性天之真境；乐处乐非真乐，苦中乐得来，才是心体之真机。

赏析：这句经典名言告诉我们一个道理，为人处世，要能够虚怀若谷，有包容的能力，上善若水，水善利万物而不争，故几于道。在万籁俱寂的山林旷野之中，我们感受到的心静，并非真正的静，若是能够在喧嚣的闹市中，还能平静如水，那便是真本事，同样，对于乐的思考，也是如此，苦中作乐，能够在这样的环境中享受这份乐趣，才是真的快乐。

3、经典名句：衰飒的景象就在盛满中，发生的机缄即在零落内；故君子居安宜操一片心以虑患，处变当坚百忍以图成。

赏析：这段话告诉我们一个道理，月中则仄，月满则亏，就是说万物变化自有规律，衰败的势头在盛极的时候就已经显现，而基于往往就隐藏在失败后的总结和教训当中。因此，我们在顺境当中，需要居安思危，更加谨小慎微，在逆境当中更是要学会坚忍，以图强大。

4、经典名句：当怒火欲水正在腾沸处，明明知得，又明明犯著。知的是谁，犯的又是谁?此处能猛然转念，邪魔便为真君矣。

赏析：这句话是告诉我们如何控制自己的情绪问题，当一个人怒火中烧的时候，往往知道自己在这种状态下会犯错，会冲动行事，但依然控制不住，这是极其严重的。如果能够及时控制住自己，转化念头，那么魔鬼也就悄然变成了上帝，给我们带来好的结果。

5、经典名句：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

感悟：这是经典名句了，我们时常在一些文章中都可以看到，就是告诉我们要有一颗平常心，做到不以物喜不以己悲，不要太在意身外之物和得失，这样我们的心态就会更好，生活的就会更加从容，也就能够幸福快乐了。

6、经典名句：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。

感悟：这句话是对知足常乐的思考和总结，不知足的人，贪欲满满，得到了黄金，还想要美玉，做了市长，还想做省长，总是谈与不足。而知足的人，即便吃糠咽菜，布衣粗服，依然会觉得快乐，甚至比谈与不足的王公还要逍遥快活。

7、经典名句：宁为小人所忌毁，毋为小人所媚悦；宁为君子所责备，毋为君子所包容。

8、经典名句：谗夫毁士，如寸云蔽日，不久自明；媚子阿人，似隙风侵肌，不觉其损。

读后感：诽谤诬陷我们的小人，就像是太阳被乌云暂短的遮蔽，不久便会真相大白，总会有风吹云散的时候；而安歇阿谀奉承的小人，则很难被人察觉，就像风邪入侵了我们的身体，觉得很舒服，但其实已经受到损伤，因此，这些花言巧语才是最难提防的，需要我们提高警惕。

9、经典名句：忙里要偷闲，须先向闲时讨个把柄；闹中要取静，须先从静处立个主宰。不然，未有不因境而迁，随事而靡者。

读后感：现代人的生活，更加忙碌，而对身体的锻炼有所缺乏，而身体是革命的本钱，我们即便是在忙碌的时候，也要加强锻炼，让身体有个得闲的机会；无论身处多么喧闹的环境中，都要保持淡定从容的心态，冷静的思考和处事，才不会收到恶劣环境的影响。这些需要我们在不同的环境中多家练习，才会对突变的环境能够从容应对，不会变得慌乱无措。

10、经典名句：爵位不宜太盛，太盛则危；能事不宜尽毕，尽毕则衰；行谊不宜过高，过高则谤兴而毁来。

：洪应明说，官不能做的太大，功高盖主就会有危险；而人的才能不宜全部发挥出来，这样到达极致，就会盛极而衰，不能持久；而对自己的行为不要过高的标榜，不然会引来毁谤，甚至遭遇毁灭性的打击，要给自己的未来留下后路和余地。