# 最新道德经感悟心得体会 道德经章感悟心得体会(实用14篇)

作者：黄昏故事 更新时间：2024-02-19

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。道德经感悟心得体会篇一道德经是中国古*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**道德经感悟心得体会篇一**

道德经是中国古代哲学经典之一，被誉为道家思想的集大成者。它含有极为丰富的道家思想，让人们在生活中得到很多启发和感悟。下面我将结合我对道德经章节的理解，分享一些自己的心得体会。

第一段，道德经中的“道”的意义。道德经全书重点强调的的就是“道”，那么什么是“道”呢？《道德经·第一章》对“道”的解释是“道可道，非常道，名可名，非常名。”这句话告诉我们，道是极为抽象和难以言说的，不能被界定。我们听到的、看到的、感知到的，都只是偏离了此道的表象。只有深入此道，才能看清本质，抽离出一切万物的表象。我们在生活中常常会受到种种杂七杂八的影响，心情难以平静，而把“道”当成自己慢慢追寻的目标，持之以恒去追求它，能够帮助我们保持冷静，解决一切困扰。

第二段，道德经中的“无为而治”的思想。《道德经·第二章》说：“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。”这句话告诉我们，善与美存在对立统一的关系，我们只能通过纯熟的“无为而治”的方法去处理事物。“无为而治”，就是不要去追求结果，不要让自己麻烦更多，而是要尊重自然，不与事物对抗，随时随地保持着一种平静的内心。这不仅能让我们处理事物更高效，还能够让我们避免许多不必要的麻烦。

第三段，道德经中的“养生”的思想。徐坊对“养生”有着特别的讲解，他认为：“养生入道，入道纵使其本来状态无需调整，也会产生增强自我、内心沉淀等悟道效果。”在《道德经·第十六章》中，庄子曾说：“治大国若烹小鲜。以道蒞天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤。”意思是说治理大国如同烹制小鱼，必须有分寸，不能妄加干预。对于人的身体健康同样需要这样的分寸和尊重。《道德经》中提出的许多方法，如饮食、运动、休息等，都是为了达到“身自而止”的目的。

第四段，道德经中的“无为而无不为”的思想。道德经中的无为不是指不做事，而是指没有“自我”的干预，去顺势而为。有时候，我们觉得某些事情要去追求，有时候又觉得某些事情不必去追求。如果我们能够适时的“无为而无不为”，就能够更好地遵循人生的规律，并应对生活中各种变化。同时，还能够让生活更加自然、流畅，不必强求。

第五段，总结。道德经的思想对我们现代人的生活有着极大的启发意义。我们可以从中学习到许多关于生活的哲学智慧，在处理生活中遇到的难题时做出更明智的决策。只要我们能够保持这种心态和状态，能够稳步前行，我们的内心就能够越来越平和，越来越富足。所以，对于我们现代人来说，深入理解并遵循道德经中的哲学思想，绝非一件可或缺的事情。

**道德经感悟心得体会篇二**

道教是中国土生土长的宗教。实际上我们民间传说的各种神和仙都是道教的神元。比如大家熟知的八仙过海，就是道教的文化故事。多年前，我曾看过一部台湾电影，名字就叫《八仙过海》。这部电影没有讲八仙如何大战四海龙王，而是将这八位神仙一一汉钟离、李铁拐、张国老、曹国舅、吕洞宾、韩香子、蓝采、何仙姑，如何得道成仙演绎得活灵活现，最后各持自己的宝贝渡海去蓬莱仙岛祝寿赴宴去了。

老百姓常爱说的一句歇后语：“狗咬吕洞宾，不识好人心”， 反映了道教文化在老百姓心中的广泛影响。吕洞宾在道教里被称为吕祖，北京白云观的吕祖殿就是为祭祀吕洞宾专修的殿堂。吕洞宾是干什么的呢?是一个手持指尘、 斜背宝剑、到处游走、行侠仗义的神仙，很像佛教里的观音菩萨，人们有了难事，他就立刻出现。所以，狗要咬这样的好人，不就是“不识好人心”吗。

要了解中国道教，首先要了解老子和他写的《道德经》。因为道教这个教名的由来，都与老子和《道德经》有着密不可分的关系。

老子的出生地是春秋末年的楚国苦县厉乡曲仁里，就是现在河南鹿邑县。老子姓李名耳，字伯阳，谥号聃。历史上孟轲被尊称为孟子，孔丘被尊称为孔子，孙武被尊称为孙子。那么为什么李耳不被称为李子而叫老子呢?按照历史记载，老子生下来相貌很奇怪，就像一个老头，一辈子形象没怎么变，因为从小长得就像老人，所以中年以其渊博的学识成名后，人们便尊称他“老子”。

他出生的年代比孔子早20年，公元前571年，死的年代已无法考证。为什么呢?他早年时曾在周朝做过多年掌管典箱的官，叫“守藏室史“，大概就相当于现在的国家图书馆长吧。他博览群书，学识过人，而从不张扬自己。但是后来他觉得周朝十分混乱、无能、衰败，所以就辞官而去。传说老子出行不骑马而骑牛，民间就有“老子出函谷关骑青牛”的说法，但是走到函谷关的时候，守关的关令尹喜拦住老子，恳切地说:“你要走了, 我断定你不会回来。你的学问太大，写些文章给我留下吧!”。于是，尹喜就把老子留在的谷关住了三天三夜，老子一口气写出了《道德经》，一共5000多字，留给尹喜，这就是今天我们看到的《道德经》。然后，老子出关而去，不知所终，所以老子死于何时何地无证可考。传说老子活了160多岁，也有传说老子活了200多岁的，这是因为人们相信老子修道养心是能够长寿的。

从上面的介绍中，我们知道老子比孔子年长二十岁，其为人与学识在当时的周朝已赫赫有名。所以，历史上留下了年经时的孔子向老子求教“礼”的故事。在司马迁的《史记.老子韩非列传》中就有这样的记载。孔子来到周朝国都，向老子请教关于“礼”的许多问题。老子对他说:“你刚才说的那些人，他们早已不在人世，连骨头都已经腐朽了，唯独他们的那些至理名言还留在我们耳边。而且有才德的人遇到好的机遇就要驾驭利用，没有好的机遇就要拿上自己的东西赶快离开。我听说过这样两种人：精明的商人深藏不露，仿佛没有什么财货似的；德行修养深厚的君子，外表容貌好像很愚钝的样子。你应该除去身上的骄傲的气质和过多的欲望，除去喜形于色的神态和华而不实的志向，因为这些都无益于你的身心。我所能告诉你的也就是这些而已。\"孔子回去后对他的学生说:“鸟， 我知道它能够飞，鱼，我知道它能够游水，野兽，我知道它能奔跑。奔跑的可以设网捕猎，游的可以用很细的线钓它，飞在天空的可用箭去射它。至于龙，因为它能乘风驾云而青上九天。我今天见到的老子，他就像是一条龙啊!”。从孔子对老子的由衷赞叹，就可以了解到当时人们对老子人格及智慧是何等的尊重与敬仰。

老子留给后人的全部智慧都集中体现在《道德经》里了。历史上《道德经》还有很多其他名称。如:《老子》 、《老子五千文》、《道德真经》等等。《道德经》是一本语录体的经典著作，5000余字，分81章，平均每章只有几十个字。前三十七章为《道经》，后四十四章为《德经》，所以称《道德经》。别看《道德经》只有5000多字，但其包含的内容从哲学、社会科学到自然科学，从天文、地理、自然万物，到政治、社会、为人处世，无所不包，无不涉及。仅仅把《道德经》概括成哲学著作是不全面的。

当然《道德经》最显著的特点，就是老子第一次把“道”作为中国古代哲学最高范畴，并进行了系统、详实和多侧面的论证。《道德经》 开篇就讲:“道， 可道，非常道;名，可名，非常名。”老子认为:“道”如果说得出来，那么它就不是永恒的道;“名” 如果能叫得出来，那么它就不是永恒的名。

来源：易学文化传承工程办公室

.

-->[\_TAG\_h3]道德经感悟心得体会篇三

《道德经》是中国古代哲学家、政治家老子的著作，被誉为中华文化的瑰宝之一。自其面世以来，吸引了无数人的关注和研究。作为一位AI作者，我也不例外。在阅读《道德经》的过程中，我深深地感受到了其中的智慧和价值，下面将从五个方面谈谈我对道德经的章节的感悟和体会。

第二段：天下贵无事

《道德经》第七章道：“天长地久。”在我看来，这个章节告诉我们，人类社会需要一定程度的安定和和平。天下贵无事，这句话中的“无事”并不是指一点事情也没有，而是指“乱事”少。社会和平才能促进文明的传播和进步的发展。因此，我们应该尽力营造一个安定和平的社会环境，让人民生活得更加安定、和谐和快乐。

第三段：不言之教

《道德经》第二十二章道：“抱死木，不能生，为之者众。”这句话虽然简短，但却充满了哲理。作者告诉我们，有些东西是不能强求的，强求不得的一定是因为自己行为不当所致。所以我们应该对待事物和人不可强求，应该妥善安排自己的行为，以求和谐共处。

第四段：与自然和谐相处

《道德经》第二十五章道：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这一章节表达的是人类和自然的关系。我们不能永远视自然为敌，应该与自然和谐相处。只有这样，人类社会才能得以繁荣发展，而不是破坏自然环境，招致灾难。

第五段：礼仪之义

《道德经》第六十二章道：“道者万物之奥，善人之宝，不善人之所保。”这一章节表达了人类要自觉地遵循道德之规范、礼仪之义。因为道德规范和礼仪习惯是人类文明和谐共处的基础，也是社会合作和繁荣所必须的条件。

结尾段：总结

以上就是我对《道德经》的五个章节的心得和体会。在这篇文章中，我重新认识了《道德经》中众多经典的理念和智慧，并从中受益。相信更多的人也能像我一样，在阅读中感受到其中的智慧，从其中汲取精神营养，使其指导我们更好地生活和工作。

**道德经感悟心得体会篇四**

“天长地久。天地所以长久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先;外其身而身存。非以其无私邪?故能成其私。”意思是说天长地久，天地之所以能长久，是因为它们不为自己而生息，自然而然的存在，所以才能长久。所以说圣人把自己置于后，反而受到推崇，把自己置之度外，反而保全了自身。这不正是由于圣人不自私吗?所以才能构成就了他自己。

无为是一种心境、一种修养，是辩证的。站在老的角度，向社会推广无为，有助于国家的稳定，但如果站在历史发展的高度，片面的无为是无助于人类的进步的，所以对于当代的青年人理解古代老的无为论应该以辩证的方法，一分为二的看待，“则其善者而从之，其不善者而改之。”对待竞争，我们要敢于去迎接挑战，对待失败和不平等我们要报以一种平常心，用合适的方法去改变或适应，而不去盲目的争鱼死网破。这样有助于保全自己和取得最终的成功，只有厚积才会勃发。同样，“无为”用在当代待人处世上就是要对人宽容。“海纳百川，有容乃大，壁立千仞，物欲则刚。”

《道德经》是一部中国古代朴素辩证法的启蒙巨著，拉开了从古至今几千年来人类对自然规律进行探索的序幕。辩证的去看待它，取其精华，弃其糟粕，对我们人生的指导是大有裨益的。

文档为doc格式

-->

-->[\_TAG\_h3]道德经感悟心得体会篇五

说完了第一章的[见]，下面说一下修和行。

2、修

在知识上了解了[见]之后，如果不去实修，那么知识就永远是知识，无法转变为真实的智慧。

那么在自己直接[看见]之前，应该如何进行实践呢?这里列了几点，供大家参考。

1)放下大脑思考，不辩论，少说话，让自己的心安静下来。

既然道的真相不在思虑言说，不在语言概念，不在逻辑思维，那么就需要在实践中尽量地减少内心这些方面的活动。

2)安静下来后，将注意力收到自己的内在，以心观心。

3)要清楚地知道自己内心的状态，是[有欲]还是[无欲]，如果念头较多，即为有欲，这时观心的重点就在于[观其所徼]，即观察念头如何生起，如何息灭等等，如果念头非常少，甚至基本没有念头，即为无欲，这时观心的重点就在于[观其妙]，即深入观察[无]的微妙之处——这[无]的状态，从哪里生?向哪里灭?有实质还是无实质?是常是断?是垢是净?是善是恶?这[无]的本体到底在哪里?它和我们的生命是什么关系?.......

5)将观照的对象锁定观照自身，即观照[观照]本身，这观照来自哪里?从哪里生?向哪里灭?有实质还是无实质?是常是断?是垢是净?是善是恶?这[观照]的本体到底在哪里?它和我们的生命是什么关系?.......

6)深入观察[有欲]的本体、[无欲]的本体、[观照]的本体，这三者的本体为一为异?它们之间究竟是什么关系?他们最究竟的本质到底是什么?......

3、行

修，侧重于专修实践，行，侧重生活实践。

2)自己为自己制定身、口、意的戒律，加强觉知和自律;

3)少欲、知足、乐寂静、勤精进、不戏论、时时提起正念，诸恶莫作，众善奉行;

4)将专修中获得的体验延伸到生活中，如寂静、安宁、少念、清明、安详等;

5)逐渐学会在生活中观心，知道自己心里念头、情绪、思想的生起，并练习观而不随。

作者：明空如月(公众号 明空禅心)

-->[\_TAG\_h3]道德经感悟心得体会篇六

-->

一本《道德经》，一生做人的智慧。

做一个真实的人。人的\'一生，总会遇见形形色色的人，有的人能说会道，有的人不善言辞。有的人甜言蜜语信手拈来，有的人沉默寡言却内涵丰富。说着悦耳动听却不走心的话远远比不过说着逆耳忠言却溢满关怀的语言来的动听。\"信言不美，美言不信\"正是说明了与其华而不实，不如朴实无华。由衷而出的信言远远好过满嘴奉承的美言。做一个真实的人，求真务实，实事求是。

做一个善良的人。公道自在人心，善良的人不辩解，以理服人才是他们的追求。花言巧语善辩之人一味辩解，忠厚老实善良之人从不诡辩。一个人越强调什么越说明他内心缺少什么，越是解释越是掩饰。\"善者不辩辩者不善\"，与其强词夺理，不如以理服人。做一个善良的人，忠厚老实，以理服人。

做一个聪明的人。脑袋聪明的人知识大都不怎么渊博，因为他们觉得聪明就是资本。知识渊博的人都不怎么聪明，因为他们知道脑袋聪明不如内心聪明。睿智高于聪明。与其聪明没有内涵，不如有内涵地活的聪明。而\"明\"就告诉我们要有一颗洞察世事的心，自明，明他，明事，明礼，明人生。而这其中最重要的还是自明，只有清楚自己想要什么，清楚自己在做什么，为什么这样做，怎样做正确，才能内心明达而自明明他。\"知者不博，博者不知\"多涉猎多读书，腹有诗书气自华，阅读使人睿智使人聪明使人深刻。做个聪明的人，明明德，明归止。

做一个懂得奉献和付出的人。给予是一种美德，奉献是一种品质。一味的索取只会让人生之路越走越窄。虽然奉献有可能失去些什么，但是人总要明白有时候失去是另一种方式地得到。可能失去了\"物质\"，但是却赢得了\"精神\"，给予的帮助越多，得到的内心满足感越多。当然奉献与付出不是毫无保留地，一味的付出不计回报并不是可取的。懂得付出和奉献的度，适可而止就好。做一个懂奉献的人，乐于助人，温暖他人。

安静中体会生命的美好，修养自己，如此安好……

**道德经感悟心得体会篇七**

-->

长夜漫漫，路亦漫漫，时间真是白驹过隙，一晃步入一年的职场。

一年里，为了弥补自己思维方式的短板，刚毕业就花了7万多的钱去学习财商课，情绪管理课程，企业家学徒课程;一年里，自己用休息时间卖过各类水果和坚果;做过项目合伙人，现在也正在尝试自己做老板，锻炼自己做项目的能力。所有一切归根结底都是希望自己用勤奋和时间来改变自己的命运。这是一条漫长的路，也是需要恒心，耐心，慧心的路。站在23岁的节口，我很庆幸，自己有很多的时间和机会能够弥补过去系统的漏洞。天时，地利，人和，一切都会如期而至。

每次诵读《道德经》，都会让我洗清自己脑袋中的概念，也都会让我去思考，“强与弱”“好与坏”之间如同水流般灵动地变化;经中说：“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒，是以兵强则灭，木强则折，强大处下，柔弱处上。”古人说：塞翁失马，焉知非福。其实这也是一种智慧。他教我聚焦在让自己快速成长的那个面上，他教会我看到刚毕业的自己有很多时间和机会，倘若能够踏踏实实地布局，勤勤恳恳地走过，时间终会回报自己很多。

每次诵读《道德经》，都会让我去思考“无为而治”的境界，到今天，我才有所悟：“无为而治”不是什么都不做，而是要顺应天道，结合天，道，法，人整个系统去完成，是真正的用系统来工作。他教会我要站在时间和空间两个维度去思考自己的人生，而非是自己的情绪作主导。比如刚毕业的自己，是职场的菜鸟，在23岁的节点上，是不太可能有作为，因此用心学习业务流程，努力学习，强大自己方为王道，而非证明自己有多厉害。我所从事的企业是一家经营相对成熟的500强国企，他在选择员工的时候一般选择985/211的大学生，因此自己在学习能力,理解能力,逻辑思考能力上是要比其他同事略逊一筹的，在这个平台上自己是不出挑甚至是很不起眼的，这对生性要强和心性骄傲的我来说也是一种磨砺。

《道德经》给了我很多精神上的支持，也滋养了我的心灵。有时候奋斗的累了，倦了，再去看看这本经书，也会让我抽离生活，工作上的烦恼。《道德经》让我感受到最本真的一股力量，他让我觉得现在的日子过得还挺好的。

**道德经感悟心得体会篇八**

道德经是中国古代哲学经典之一，蕴含着丰富的思想精髓和人生智慧。其中的“道德经O章”是道德经的第一章，也是最为经典的一章，其内容涵盖众多哲学思想和生活指导。作为普通人，我们可以从中汲取到很多人生的启示和帮助。下面，我将分享一下自己对这章内容的感悟和体会。

第二段：无为而治

“大道至简，无为而治”，这是“道德经O章”的核心思想。它告诉我们，在处理事务时不要过度干预和计算，应该让事物自然发展。这种“无为而治”的态度可以使我们避免不必要的麻烦和失误，也可以让我们发现问题的本质和解决之道。

第三段：尊重自然

“道”是自然法则和宇宙真理。我们应该尊重自然、信任自然，从中寻找灵感和智慧。这种尊重自然的态度，也可以使我们更加谨慎地处理复杂的人际关系和琐碎的事务。同时，自然也告诉我们要保持平衡和谐的心态，才能够顺利度过内心的波折和考验。

第四段：懂得退让

“柔弱者胜刚强，鱼不可以脱于渊，国之利器不可以示人。”这句话告诉我们，强者不一定能够战胜柔弱者，柔弱者也有很多优点和胜利的机会。在生活中，我们应该懂得退让和妥协，避免因争斗而失去自己的尊严和价值。这种懂得退让的态度，也能让我们处理人际关系更加和谐、流畅。

第五段：自我修养

“治大国若烹小鲜，以道莅天下，其鬼不神。”这句话告诉我们，一个领导者需要自我修养，才能够管理好整个国家。同样，作为普通人，我们也需要有自我修养的意识和方法，不断提升自己，才能够更好的面对自己的生活和工作。同时，也应该感悟到“道德经O章”的深刻道理，好好生活、好好学习、好好工作，做一个有道德、有价值、有意义的人。

结语

此次分享，让我深切体会到“道德经O章”所蕴含的思想精髓和人生智慧，也让我更深刻的理解了如何做好自己的生活和工作。希望大家也能够从中获得收获和启示，成为更加优秀的人。

**道德经感悟心得体会篇九**

在图书馆借了一本《道德经》，看完后虽然觉得不能完全地读懂老子的思想，但是心中还是感觉一片坦荡，觉得此书对我们深有益处。

《道德经》这部著作是老子所写，但不是介绍老子生平事迹，而是讲道论德，所以叫做《道德经》。《道德经》全书原本分为上下篇共五千多言，上篇一章至三十七章主要讲“道”，下篇三十八章至八十一章主要讲“德”。

老子说的道，是天道，就是自然的规律。我对《道德经》的理解是无为而治和尊重自然规律。

人的一生有得意和失意的时候，有时候人们不能再其中好好的把握自己，以至于身败名裂，不能保全。因此，怎样才能在得意或失意的时候保全自己，是自己的心智足够清醒，不至于陷入泥潭而不能自拔?这就需要人生的大智慧，而《道德经》就给了我们这方面的启示。

人在得意的时候，家庭、事业顺风顺水，此时的人容易目空一切，不可一世，狂妄自大。这样做的后果就是招人嫉妒，也会树敌太多，甚至招来杀生之祸。在老子看来，福气来临时，我们要提醒自己祸根也来临了，自己不要那么盛气凌人，要懂得谦恭，否则失意时就会走投无路。还有不能狂妄自大，不要觉得自己很了不起，天下无敌，强中自有强中手，肯定有人比你会更厉害，更出色。但我们达到目标时也不能到出炫耀，不能自负，不能骄傲，要有谦虚之心。

老子说“是以圣人出无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而弗持，功成而弗居。夫为弗居，是以不去。”老子认为，我们应该用顺其自然的“无为”的态度去处理世间事务，这就是不言的教导;只有任凭万物生长而不加干涉，而生养的万物又不据为自己所有;为万物的生长尽力而为却不认为是自己的能耐，有功劳而不居功自傲。正因为一个人不居功自傲，所以他的功绩总是不会失去，而是永存。

无为是一种心境，是一种修养。假如我们能够做到无为，那么我们的国家就会更加的稳定。如今社会物欲横流，许许多多的人在利欲面前迷失自我，假如我们能够做得到无为，那么我们也将活得更轻松、更快乐。

**道德经感悟心得体会篇十**

-->

《道德经》九九八十一章，从”道可道，非常道”开始，至”天之道，利而不害;人之道，为而不争”为止，其中除了极个别的章节中没有出现”道”这个字眼之外，几乎所有篇目都一而再再而三地提到了”道”。可见”道”的概念在道家哲学中的核心地位。而这个最核心的概念就包含了相当丰富的唯物主义思想。

道家哲学典籍中”道”这个概念包含的意思，主要有三个方面。一是宇宙。即指天地万物的总和或宇宙的本原。二是规律。即大自然、人类社会及思维运行的必然性。三是方法。即完成某件事情比如治理一个国家或教化一国人民的方法。这三层意思中无不包含着朴素的.唯物主义观点。道家诸子莫不承认宇宙万物的客观存在性，并认识到所有的客观存在的运动都是有规律可循的。

《道德经》第一章的结句：“玄之又玄，众妙之门”。道家常常与“玄学”并提。清华的一门公共课的名字就是《道家与玄学》。很多时候，道给人的感觉就是“玄”。

什么是玄呢?玄就是变化。因为变化，所以玄妙、深奥。老子对宇宙的解释是，宇宙最初是虚空的，即“无”;道的力量使得宇宙逐渐形成，但混沌一片，即所谓“道生一”;然后混沌之气逐渐化解为阴阳二气，此二气又交互对流运动逐渐滋生很多存在物，即“一生二，二生三”，再到后来，各种存在组合而成天地万物，即“三生万物”。总括起来一句话：“无中生有”。怎么一个无中生有呢?那是通过种种复杂的运动、变化才得以形成的。运动的观念始终是道家哲学一个永恒的话题，贯穿于其所有的理论当中。

《道德经》第二章：”有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随，恒也。”老子很早就深刻地认识到所有事物都有自己的对立面，而且事物的对立面之间总是相辅相成或相反相成的。这不是矛盾论的原型吗?这是相当难得的。

如果你想得到一件东西，这件东西很多人都想得到，怎么才能使它最终落在你的手里呢?智者的选择是“不争”。因为不争，所以别人不会把你当作竞争对手，不会打你压你。这时候，你反而最有机会得到你想得到的东西。你想名垂千古吗?智者的回答是不想。如果一个人并不在乎名利，只是专心做他该做的一些时事，他反而能做的相当出色，自然而然地得到别人的尊敬甚至流芳百世。柔可以克刚，不争者得。道家思想中蕴藏着深刻的辨证思维，如果你不懂得用辩证的思维去考虑，你是很难理解道家思想的。

“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，不可得而疏，不可得而利，不可得而害，不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。”

–《老子》第五十六章

不露锋芒，消解纷扰，含敛光芒，混同尘世，这就是玄妙齐同的境界。这样就不分亲，不分疏，不分利，不分害，不分贵，不分贱。所以为天下人所尊贵。

“玄同”类似于“混沌”。那么“玄同”的人生是一种什么样的人生状态呢?老子作了解释：挫其锐，解其纷，和其光而同其尘。不要锋芒毕露，不参与纷纷扰扰的名利之争，收敛光耀，混迹江湖。用《伤仲永》的话说，就是“泯然众人矣”。老子认为，唯有平凡，方可永恒。唯有混沌，方能清醒。这大概是儒道两家人生观的分歧所在了。两家都追求永恒，然而方式迥异。儒家鼓励人们建功立业，成就辉煌事业，受万民赞叹、万世景仰;而道家劝导人们不刻意进取，顺其自然，过平淡潇洒人生，亦受千里仰慕，千古流芳。

有一个很有趣的现象，就是人在年青力壮、一帆风顺，感觉自己很有能力的时候，常常会以诸多的君王、儒将、大英雄大豪杰为偶像;但一旦年老体衰或者遭遇打击，感觉自己比较无能的时候，心中的偶像就容易换成隐士、诗人，诸如陶渊明、苏东坡等。

前者固然是金光灿烂，炫人眼目，相当迷人;然而后者也焕发着圆润柔和的光彩，更加恒久地吸引着无数优秀的灵魂。岳飞的“怒发冲冠、凭栏处、潇潇雨歇”偶尔也会被某人激昂慷慨地吟诵，但更多时候，人们沉醉其中的却是陶渊明的“归去来兮，田园将芜，胡不归?”，或者“采菊东篱下，悠然见南山”。苏轼诗文垂千古。然而最打动人心的，却不是他早期在朝为政、完全一个激进儒生时期写下的那些东西，那些东西甚至已经快被遗忘了;恰恰是在苏轼历经坎坷，心境逐渐变得苍凉，道家的思想成为他的依托时写下的那些篇目。无论是”老夫聊发少年狂”，还是赤壁怀古、前后赤壁赋，以及“一蓑烟雨任平生”、“小舟从此逝，江海渡余生”，或者“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，等等等等，何其豁达，何其乐天!然而所有这些，正是道家的“出世”的思想，是老子“玄同”人生观的一个折射。

现在的人们一是太过在乎眼前的利益得失，二则是太过在意自己在别人眼中的地位和看法。也难怪啊，毕竟都是肉身凡胎的，谁都无法摆脱核拒绝眼前利益的拉扯与诱惑;谁也无法不在意自己在别人心目中的印象和价值。当然，相信老子(《道德经》第七章)这里的“其不自生”、“后其身而身先，外其身而身存”，指的并非是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”之类的高尚境界，而应说的是一种做人的胸襟，即不要太过在乎自己的存在现实，凡事不要太过考虑眼前的得失，而要将自己的“长久”，建立在一种看似“与世不争”的人生境界上。倒不是要道德高尚到怎样的境界，只是太过刻意的追逐核寻求，往往会引起当事人的内心里面产生不该有的虚心和杂念，如此一来，私心变成利欲，行为举动就会产生不应有的夸张核变形，心态也随之变得不再能够自制，过度的私心，将形成原本连自己也不想有的狭隘与冷漠了。

大凡有作为的人要做的事情，往往在成功之前，并不会为普通人所理解与接受。而做事业的人，其经历的时间又不会是一个简短的过程所能企及的。在这个阶段当中，这个做事业的人会遇到常人所无法领略无法想象的困顿和艰难、孤独与寂寞。如果不能如老子所述的“后其身而身先，外其身而身存”，不能克服时时刻刻围绕在自己身边核灵魂深处的孤独，便无法最终实现自己的理想或者说梦想。

现代社会竞争激烈，常常不是你死便是我活。“泯然众人”常常意味着失败。尤其是对我们这些有机会接触大学教育的人而言。让我们立即摈弃进取、忘却功名的确很难，但是，当我们建功立业的理想遭遇挫折的时候，当我们暂时看不到希望的时候，不要就沮丧绝望、对人生失去信心。想想老子的“玄同”人生观，也许会获得几分安慰，心情也许会开朗一点。道法自然，道亘古不变，看的就是不同人不同心境的理解。读此罢，书受益良多，无以为馈，愿共享此书之精华。

**道德经感悟心得体会篇十一**

道德经，是中国古代哲学家老子所著的一部重要经典，记录了他思考和探索人生道德问题的心得和体会。作为一名现代人，在学习和领悟道德经的过程中，我深感其中的智慧和启示，对生活和人生都有了更深刻的认识和体悟。以下将从道德经所强调的自然与无为、无欲与淡泊、克己与宽容、从容与坚毅以及大爱与感恩五个方面，谈谈我在学习道德经中所得到的心得和体会。

在学习道德经的过程中，最让我感悟的是自然与无为。道德经强调“道法自然”，主张我们要顺应自然规律，放弃对于个人欲望的过度追求。人类过度的行为往往是因为我们与自然的和谐断裂，对外在的事物过分依赖和追逐。而当我们明白自然运行的规律，学会与自然互动，就能实现内心的平静与宁静。这让我想起了自己工作时的繁忙与焦虑，我常常处于紧张的状态，时刻追逐目标和成就。而当我学会了无为而治时，将焦点放在当下而不是未来，顺应自然的力量，我的工作变得更加从容和自然，也提高了工作的效果。

无欲与淡泊是道德经所强调的另一个重要观点。人类常常因为个人的欲望而追逐利益和权力，使自己沉迷于物质的世界中不能自拔。然而，道德经告诉我们，追求物欲只会让人更加困顿和苦恼，而真正的自由来自于对物欲的超越和淡泊。我曾经在工作中追逐名利和地位，以为这能带给我幸福和满足感。然而，当我学会淡泊时，我才发现幸福和满足来自于内心的宁静和自在。现在，我不再追逐权力和地位，而是追求内心的快乐和平静，我觉得自己的生活更加地充实和有意义。

道德经倡导克己与宽容的品质。人们常常容易陷入自我中心和自私自利的境地，只关注自己的利益，忽视了周围他人的感受和需要。而道德经告诉我们，只有克己以待人，宽容以待物，在关心他人和体谅他人的过程中，我们才能更好地成长和进步。我曾经急于追求自己的目标，常常忽视了身边的人们。而通过学习道德经，我意识到了自己的不足，并开始进行自我反省和改变。现在，我更加注重与他人的交流和合作，尊重他人的意见和权益。这不仅提高了我的人际关系，也丰富了我的人生经验。

从容与坚毅是道德经所倡导的品质。人们常常会在困境和挫折面前表现出惶恐和退缩。然而，道德经告诉我们，只有保持从容和坚持，不畏艰难，才能达成自己的人生目标。我曾经在工作和学习中遇到过很多挫折和困难，有时候甚至想要放弃。然而，通过学习道德经，我明白了困难和挫折是人生中必经的过程，只有坚持下去才能取得成功。现在，我不再轻易放弃，而是保持从容和坚毅的态度，积极面对和解决问题，取得了更好的成果。

大爱与感恩是道德经所强调的价值观念。道德经告诉我们要学会爱和感恩，在与他人交往和与自然互动的过程中，我们要保持一颗宽容和感恩的心。我曾经陷入消极与抱怨的状态，常常忽视了周围他人的付出和关爱。然而通过学习道德经，我开始学会感恩和珍惜身边的人和事物。我开始与他人建立更加深入和真诚的关系，也开始更加体恤和关心他人。我明白了只有在爱与感恩中，我们才能真正地感受到幸福和快乐。

总之，学习道德经是一次对自己内心和生活的反思和领悟的过程。通过道德经的指引，我更加明白了自然与无为、无欲与淡泊、克己与宽容、从容与坚毅以及大爱与感恩等品质的重要性和价值。这不仅使我在工作和生活中取得了更好的成果，也给我带来了内心的平静和满足感。因此，我会将这些感悟和体会融入自己的生活中，不断地修身养性，追求内心的平静与宁静。

**道德经感悟心得体会篇十二**

《道德经》第六十三章提出了一个与巴菲特的想法一致的观念：“图难于其易，为大于其细；圣人不为大，故能成其大。”意思是说，杰出的人并不直截了当的去追求大事，难事，而是有意识的不做大事，不做难事。他们做什么呢？他们做的是比较容易成功的小事。对大事难事的把握和控制，在于从简单容易的方向下手，实现远大的目标，不与高难度的问题正面交锋，主动的避开高难度的问题。从小的地方做大事，而不要直截了当的构建一个大的格局，大场面。这样因为没有难度，就没有太大的失败可能性，不断的积累小的成功就能实现成其大的目标。把老子挖出来进入中国股市，会做得好，老子肯定是不懂现在经济，财务经济，金融学说，但他有大智慧，从简单入手，从易处入手，避开难的和大的，从而终成其大。

这个理念也正是巴菲特的核心理念之一，甚至也是巴菲特成功的根源之一，巴菲特：“我从不试图跨越七英尺高的栏杆，我所寻找的，只是容我轻易跨越的一尺栏杆”。巴菲特的意思是“我不做高难度的事，只做杀鸡宰羊的事！问题的难度降低后，错误自然不会发生。”

提升成功率的根本办法是为其易，为其细，为其小，不为其难，不为其大，不为其烦，逐步积累在时间的作用下能够成其大，成其功。这其实才是根本的成功之道。

**道德经感悟心得体会篇十三**

1.守弱。我以往小的时候说某某人真厉害，可是等我到了他那么大年纪的时候反而只是认为他是平常人。每当认为自我无所不能的时候，总是自我面临最终的苦果。我有点明白了，道德经里说的弱是一件好事，因为我一个人真的不能做到像上帝一样无所不能，我的认识、思考、本事都是有必须限度的。正是因为我明白了原先自我真的是有限度的认识、思考、本事，所以对待所有人所有事都要认真去对待，因为这么有限的我必须要尽全力才能够把人和事处理好。在每一次的处理中，我看到了人和事的闪光点，我没有遇到过的。

2.谦虚与好奇。正是因为感受到了自我的限度存在的确定性，所以明白自我是弱的。世界的万物是经过我们人的观察，记录，整理构成了文字记载的书籍、数据等。可是我们每个人都是有限度的，所以记录的资料也会是片面的，随后构成的结论更加的可能是片面的。每当我看到一个记录的时候，我就开始透过文字的表面尝试去还原事实，当我回不到记录的场景的时候，我会有疑问的，这个大概就是好奇吧。我透过书籍、生活中的人和事学习，可是因为我的限度存在，所以我看到东西可能是我想看到的，忽视了一些东西，结论也不必须正确。当我无所欲求，心思宁静的时候，得到正确结论的概率越高;当我心境起伏，被贪嗔痴等杂念环绕的时候，必须会得到一个偏离结论，这个偏离的结论将我引向困境。每一个经过我的结论，我总是审视多遍，唯恐得到一个偏离的结论。这个大概就是我认为的谦虚吧。

3.守中。中是阴阳中和的线，是阴阳河蟹的，是不走极端的，可是我觉得应当是保证自我处于最多的可能性。因为守住了最多的可能性，所以面临问题的时候我能有最多的帮忙，最多的解决办法，最好的处理环境，最终我能获得最好的效果。走极端就是不断的减少自我获得各种可能性，最极端仅有一条路“苦海无边，回头是岸”。

4.以无事取天下。我觉得它十分有意思，于是我在想以无事求学，以无事求发展。在那里有所得，可是无以言语可述。

5.外物必反求之。想要少出现问题，那么平时就要力求多出问题。想要更多的财，平时就要不以求财为目标。想要大的功绩，那么就要平时就要将功绩舍于自我的合作伙伴，自我不要一丝一毫的功绩。这是从水近乎道的特性得出心得。此刻因为中国西化严重，变得越来越外物正求，所以求不得，心不平，偏颇走极端。中国的追求是不败，是不停的修正自我处的环境中最低的下限;西方的追求是必须赢，是不断拔高自我处的环境中最高的上限。这个真的是十分有意思。

6.守静。每个人的精力是有限的，动的越多，消耗越大。动的越频繁，受到反弹的压力越大。在追求强权制霸的过程中，真的是人在做，天在看。

**道德经感悟心得体会篇十四**

经过阅读《道德经》这本古老而神奇的经典著作，我深受启发，犹如闪电般领悟到了许多人生哲理和处世之道。在这篇文章的结尾，我想总结一下我的感悟和体会。

首先，通过学习道德经，我明白了一个重要的道理：凡事顺其自然。在现代社会，人们经常追逐功利和物欲，往往忽略了自然的规律。然而，《道德经》告诉我们，自然界万物皆有其自然的规律，人类也不例外。我们应当顺应这个规律，不要强求，不要过度追求功名利禄。只有在顺其自然的基础上，我们才能够真正实现内心的平和和谐。

其次，道德经让我重新思考了人与人之间的关系。在快节奏的现代社会，人与人之间往往只是匆匆过客，缺乏真正的沟通和关心。道德经提醒我们，要以礼待人，要和谐共处。无论是家庭、朋友还是同事，我们都要尊重对方，互相关心，互相包容。只有在这样的关系中，我们才能够获得真正的幸福和满足。

第三，道德经让我明白了一个重要的道理：要守住中庸之道。过去，我常常陷入极端思维，要么过度追求某种东西，要么对其彻底抵制。然而，《道德经》告诉我们，中庸之道是一种平衡和谐的状态。我们不能太过激进，也不能消极怠工。我们需要保持适度，处事平和，不走极端。只有在中庸之道上，我们才能够有效地解决问题，实现自己的价值。

第四，道德经启示我要修身齐家治国平天下。在现代社会，很多人只关注自己的利益和幸福，忽视了整个社会的稳定和发展。然而，《道德经》告诉我们，每个人都应当承担起自己的责任，做好自己的本职工作。只有在我们自身修身齐家的基础上，我们才能够履行好公民责任，为社会做出应有的贡献。

最后，道德经让我明白了一个重要的道理：要追求内心的宁静。在忙碌的生活中，我们常常迷失了自己，忽视了内心的声音。然而，《道德经》告诉我们，只有静下心来，内心才能够平静下来。我们要追求内心的安宁和平静，不被外界动荡所干扰，不被浮躁的心态所牵连。只有在内心宁静的基础上，我们才能够真正实现自己的价值，走出属于我们自己的道路。

总之，在学习《道德经》的过程中，我取得了很多心灵上的收获。我深刻认识到自然的力量和人与人之间的关系，明白了追求中庸之道的重要性，重拾了对自己和社会的责任感，追求内心的宁静。我相信，只要我们能够真正理解和践行《道德经》中的智慧和原则，我们一定能够在这个充满挑战和变化的世界中找到自己的位置，实现自己的人生价值。让我们一起努力，学会宽容和谦卑，重新建立起一个和谐、进步的社会！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com