# 最新道德经心得体会 道德经心得体会章(大全13篇)

作者：星空之梦 更新时间：2024-03-04

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。道德经心得体会*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**道德经心得体会篇一**

《道德经》是中国古代哲学的经典之作，也是世界文化的瑰宝。作为一部博大精深的文化遗产，它对于我个人的思维和观念，有着深刻的影响。在读完《道德经》后，我领悟到了许多真理和智慧，这些理念始终激励着我在成长和实践中，不断探寻自我，追求成长。

第二段：对“道”的理解

“道”是《道德经》的核心概念。道是宇宙和自然界的基本法则，文中多次提到“道可道，非常道”，也就是说，道无法被言语所描述，而需要人们通过内省去感性认识。通过不断地追求道，我们可以实现个人的精神升华，达到与自然界相融合的境界。

第三段：对“德”的理解

“德”是《道德经》的另一个核心概念。德是做人的基本准则，作为人类社会生存的基石，德道是崇高的价值取向。《道德经》提出了“无为而无不为”的思想，强调了谦虚、节制、心静、守正等道德修为。如果每个人都能秉持德道之心，共同建立和谐的社会，那么我们的社会将变得更加美好。

第四段：对“治”的理解

《道德经》中的“治”指的是国家的治理和领导者的作用。在中国古代，君主认为自己身为天子，兼具了道、德和治的本领，以此来统治天下。但《道德经》明确提出了“执大象，天下往”的思想，表示领导者应该尊重规律，顺应天意，而非利用权力压迫百姓。理性的治理能够达到良好的社会效果。

第五段：对“天人合一”思想的理解

“天人合一”是中华文化中的重要概念。在《道德经》中，通过“道”、“德”和“治”等要素，展示了如何让个人和自然相互融合，进而达到“天人合一”的境界。同时，也深入探究了人与社会和谐共处的条件，并在不同的层次上呈现了人性侧面，使我们认识到“道”、“德”和“治”的共性。

结语：

通过阅读和思考以上章节，我在《道德经》中获得了深刻的哲学思想，这些相关的思想和生命经验对于我人生的发展具有重要意义。在我们充满挑战和机遇的生活中，理解《道德经》的精神内涵，有助于我们更加深入地理解自己的价值观，为我们的成长和实践打下坚实的基础。

**道德经心得体会篇二**

《道德经》是中国古代朴素辩证法的启蒙巨著，开启了人类自古以来几千年探索自然规律的序幕。辩证地看待它，取其精华，去其糟粕，对指导我们的生活大有裨益。

老子以其博大精深的真知灼见，向世人阐释了如何待人接物，如何进行科学管理，如何修身养性，如何求知，如何治国等等。告诉我们无论做什么都要遵循道路(也就是事物的规律)，不要有太多的欲望。“过去是最好的。”在古代，按照法律办事的人，“天清地好”，上帝对法律的尊重可以是明确的，地球对法律的尊重可以是和平的，上帝对法律的尊重可以带来和平，河流对法律的尊重可以充满水，自然界的一切事物如果尊重法律就可以是无穷无尽的，侯军国王如果尊重法律就可以得到世界。“是它造成的”。“天空晴朗，会裂开；如果土地上没有和平，人们就会害怕；神没有灵，要惧怕安息；山谷不盈利就会枯竭；万物不能生，必灭；王厚不正直，会害怕的。”意思是，天不晴，可能崩裂，地不太平，可能崩塌，神仙不显灵，可能消失，河流无水干涸，万物不能生长，可能灭亡。追求太多，欲望太多，就会厌倦生活；如果你很安静，什么都不做，你会很满足，很快乐，否则你会带来灾难。

老子的《道德经》提出了他的辩证哲学的治国安民思想。《道德经》前半部分主要讨论治国方略，后半部分主要讨论如何治国。

第一段“道可说，不可恒，名可名，不可恒。”意思是道作为世界的本源，可以用语言来描述，但不是永恒的。\"可以命名一个名称，而不是一个常量名称.\"它是一个可以被调用的名字，而不是一个常量名。“未知，天地之始；有名，万物之母。”也就是说，天地刚呈现的时候没有名字，万物逐渐出现的时候都有自己的名字(但不是永恒的)。“所以，总是没有看到它的美好的欲望，往往有看到它的尴尬的欲望。”意思是我们常常在没有欲望的时候去探索它的奥秘，有时候去探索它的倪端。\"这两个名字相同，但名称不同.\"也就是说，存在和不存在都来自道，但名称不同。“同一句话说的神秘”，也可以说是深奥微妙，难以把握。“神秘而神秘，所有美好事物的大门。”意思是说这种神秘的方式就是一切的秘密方式。

老子在开篇就用具体抽象的“道”介绍了“常无欲见其美，常无欲见其悲”，即他写道，要知其玄妙，最好做到“无欲”。这和他“清廉无为”的想法是一样的。“无欲”是贯穿《道德经》的主旨。

老子认为人性本善，本纯。人类的各种丑恶行为，应该是不合理、不完善的社会制度导致的扭曲人性的变态现象。所以老子坚持存真离伪，保存人性的善与美，顺应自然之道，抛弃一切引起人贪欲的东西。他的政治思想在今天似乎很难理解。他理想社会里的人都很发达，头脑简单，没有物质享受的奢侈欲望，也不会被各种令人眼花缭乱的文化或知识所困扰。他是一个历史循环者。在他眼里，让人们在自由宽松的社会环境中保持人类简单纯真的精神生活，比物质文明发达但充满危机、斗争、谋杀、阴谋的社会制度更符合人性。

他强调“无为”就是顺应自然，其治理社会的有效性显然比用法律、法规、制度、道德、知识来约束人的社会行为要合理有力得多。这就是“无为而无不为”的基本含义。老子的这一社会理想与其“道”论密切相关。

这种政策的好处，从而达到了“不言之教”的教化作用。

治国如此，那么治人又该如何呢?要以善，以柔，以刚。

老子《道德经》中所陈的治国与治人思想，其意义之深远，至今仍有很重要的借鉴意义。

现今社会，生活、工作的脚步很快，压力又大，人们的脾气也随着变得焦躁与不安。如果能做到善、柔，必定可以平心静气。心静自然凉，生活、工作的情绪就会舒畅起来，效率也会大大提高。不仅如此，善与柔还可以帮助处理好朋友和同事之间的关系，使变得融洽，心情也会阳光不少。

**道德经心得体会篇三**

第一段：引言（200字）

《道德经》是中国古代哲学家老子所著的一部经典著作，被誉为中国古代哲学的文化瑰宝。读完《道德经》，我深感其内涵博大精深，对人生、人际关系、道德伦理等诸多方面有着深远的指导作用。在此我要分享我对《道德经》章节的一些心得体会。

第二段：理解道可道非常道（200字）

《道德经》第一章开篇便道出了“道”的本质，指出“道”是一种超越言语、极度难以表达的存在。这让我明白，我们常常陷入纷繁复杂的世界中，而忽略了简单纯粹的本质。道不可言传，只能通过心灵感悟和领悟。只有在深入自我反思和内省的过程中，我们才能逐渐理解“道可道非常道”的真正含义，领悟到它对我们人生的指导作用。

第三段：无为而无不为（200字）

《道德经》倡导“无为而无不为”，强调不在于“做”而在于“不做”。这似乎有些矛盾，然而反思之后，我明白它传递的是一种心态和态度。无为并不意味着不作为，而是要我们摆脱功利的束缚，做到内外一致，放下功利心、虚荣心、攀比心，与自然和谐相处。只有这样，我们才能在无为中发现实现最大价值的可能。

第四段：水善利万物而不争（200字）

《道德经》中有一章以水为比喻，让我领悟到“柔弱胜刚强”的道理。水具备弱势和柔软，却能利万物而不争。这让我明白了，在人际关系中，我们不需要强求、争斗，而是应该学会适应变化、包容他人的不同意见和观点，以柔克刚，以和为贵。这样才能达到相互融合、合作共赢的目标。

第五段：修身齐家治国平天下（200字）

《道德经》提倡“修身齐家治国平天下”，这是一种立身处世之道。作为个体而言，我们首先要修身，培养自己的道德素养和品德，获得内心的平静和宁静。然后我们才能顾及家庭，了解家人的需求，维护家庭的和谐。进一步，我们也需要参与社会事务，尽自己的一份力，为社会和谐贡献自己的智慧和力量。通过实践“修身齐家治国平天下”，我们可以为社会做出积极的贡献，实现个人价值。

结尾（200字）

《道德经》是一部博大精深的经典著作，读后让我受益匪浅。通过理解“道可道非常道”，领悟“无为而无不为”，感悟“水善利万物而不争”以及践行“修身齐家治国平天下”，我更加明白了自己应该如何立身处世。这些道理对我的人生、人际关系和社会参与都有着深远的指导作用。我希望能够在日常生活中践行这些原则，成为一个道德修养高尚、充满智慧与和善的人。

**道德经心得体会篇四**

《道德经》亦称《老子》，或称《五千言》，是道家学派最具权威的经典著作。它由《道经》和《德经》两部分的论述组成，聊聊数千言，涵盖了哲学、伦理学、政治学、军事学等诸多学科，其内容博大精深、玄奥无极、涵括百家、包容万物，被后人尊为治国、齐家、修身、为学的宝典。

老子在第一章，就阐述了全书的总纲。“道”是老子哲学中一个核心的概念，基本上有三种含义：一种是作为宇宙本原的“道”，一种是作为自然之规律的“道”，还有一种就是作为人事之法则的“道”。这三种含义既有区分，又紧密联系，作为宇宙之本原的无形的“道”，在天地万物产生之后，就体现为自然规律之“道”，而自然规律之“道”在人的社会生活中，就表现为人事法则之“道”。反之，人事法则之“道”又体现着自然规律之“道”，而自然规律之“道”又反映着作为宇宙本原的“道”。“道”是看不见、听不到、摸不着恍恍惚惚的东西，它是无形无状，是“先天地生”，为“万物之始”，是一个终极的、宇宙唯一的存在。同时，“道”又不是静止不变的，而是处在永不停息的、流转与变迁的过程，故“道”可以用语言来表达，但那是一时之“道”，非永恒的、无限的、终极之“道”。任何用语言表达的事物，相较于宇宙的演变，都只是“昙花一现”，也就是说事物本身不是永恒的存在，其价值亦非永恒，“皮之不存，毛将焉附”，故“名，可名，非常名”。

《德经》开篇讲：“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”。此句为下部《德经》的总纲，主要讲的是人德。所谓德，即是人对于天道的顺应，对于宇宙万物运行规律的顺应。老子将“德”分为“上德”、“下德”。“上德”顺应“道”，如同大道不可道一样，上德同样不可言说，是自然而然的。具有上德的人，根本不知道自己是具有德的，所以他才具有了真正的德。具有“下德”的人总以为自己没有失去德，是有德的，那么这种能被人感觉到的德其实已经不是浑然天成、暗合天道的“上德”了，而是次一级的德了。这就好比是一个小孩子的纯真无邪之美与一个看上去贤惠温柔而内心知道如何约束自己的淑女之美一样。因此，“上德”乃是一种自然而然、具有者浑然不觉的德，而下德则是一种能够画出具体标准，然后按照标准去执行的德。上德即是道家所说之德，而下德则是孔子所提出的儒家之德。庄子便曾说过“圣人生，大盗起”，这里的圣人，指的就是具备了“下德”的人，而真正具有“上德”的人反倒不具有圣人的名声。老子认为失“道”之后，才会有“德”，失“德”之后，才会有“仁”，失“仁”以后，才会有“义”，失“义”以后，才会有“礼”。而“礼”的出现，正是因为人们天性的忠信不足，是祸乱的开始。老子虽然不以为然，但也并非对儒家的“下德”一味排斥，只是对其进行了优劣排序。最后，老子又进一步指出，一个人应该尽量“处其厚，不居其薄；处其实，不居其华”。“上德”和“下德”之辩也显示了道家和儒家思想的不同之处，并成了后世历代中国人伦理生命中的一个重要命题。

另外，在《道德经》中，老子还提出了许多二元对立命题，并对其进行了辩证的分析，如强与弱、得与失、巧于拙、进与退、争与不争、有为与无为，等等。这些辩证观点启蒙了中国古代朴素辩证法，与现代人的感受不谋而合，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，对后世产生广泛的深刻的影响。

《道德经》这本神奇宝典不仅对中华民族性格的铸成，对中国哲学、科学、政治、宗教等有着不可估量的作用，随着中西方文化的交流，同时对全球产生深远的影响，成为了全人类共同的精神财富。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。

**道德经心得体会篇五**

《道德经》主要是论述两个方面：一是世界本体--自然，即道与阴阳。道为世界之真，用阴阳成物。二是意识。意识为物的本性，以谦柔通于道。在这两个层面上，又构建了两重秩序：一是人，意识与自然间的秩序。这种秩序证明人要尊敬、理解、学习自然。二是人与人之间的秩序。这种秩序就是爱。脱离了爱，这种秩序将不复存在。

\"道生一，一生二，二生三，三生万物。\"万物源于道，道是世界的本体，是唯一的真，唯一的存在，即道就是世界。没胡道就没有世界，世界因道而存在。

\"人法地，地法天，天法道，道法自然。\"《道德经》述道之理，而道之理应效法自然，而人、地、天也亦效法道。效法道应循道而行，利用自然之理，为自我所用，从而造福人类，使人类社会\"天长地久\"。倘若我们不依道而行，抱着\"人定胜天\"的心态，斗天、斗地、斗自然，最终的苦果还是自食。

\"天之道，不争而善，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。天网恢恢，疏而不失。\"\"功成身退，天之道也。\"天有其规律，不是人所能左右的，但我们能够利用其规律，在实践中实现自我所要到达的目标或梦想，因为\"天不负有心人\"。可是，功成之后要在适当的时候身退。\"树在招风\"，我们应顺应天意，适时而止，方能自保，安享天下太平，而免遭杀身之祸，这也涉及到后面所写的\"知足\"。

\"是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。\"要想成为圣人实非易事，要想成为圣人，应当有一颗谦虚的心，不耻下问，努力地用知识与道德来充实自我。，同时，要忌空无实际的志向，应脚踏实地，埋头苦干，结合自身实际，去实现贴合自我本事的梦想与目标。值得注意的是，以上的这些，要有一个前提，那就是有强健的体魄。因为\"身体是革命的本钱。\"

\"不自见，故明;不自是，故彰;不自伐，故有功;不自矜，故长，\"\"以其终不自大，故能成其大。\"\"知人者智，自知者明;胜人者有力，自胜者强。\"人不应有骄傲自大之心，完全忽视他人的存在，骄傲自大只会使自我迷失方向，跌入万丈深渊。\"知彼知已，方能百战百胜。\"\"人贵有自知之明。\"以他人之长补自我之短，充分发挥自我的优势与潜力，一切的困难就不将是困难了，完美的明天将被自我开创。

\"困难于其易，为大于其细;天下难事，必作于易;天下大事，必作于细。\"\"合抱之木，生于毫末;九层之台，起于累土;千里之行，始于足下。\"整体离不开部分，部分有时也会决定整体。我们注重整体的同时，也不应忽视部分的作用。凡大事者，皆从小事做起。即使是社会主义的大厦，也是一块块砖建起来的。所以，我们在实现自我的梦想时，要从小事做起，从此刻做起，脚踏实地，埋头苦干，终成大事，实现梦想。

\"柔弱胜刚强。\"\"天下之至柔，驰骋天下之坚。\"\"弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知行，莫能行。\"\"天下非刚至强，柔变强。如水滴石穿，绳锯木断等。以柔克刚，柔能胜刚，即使天下至柔之物，也能打败天下到坚之物，这是道之一。可是，天下人皆知其道，而能真正做到的却很少，甚至没有。人民在强权之下，也许是很柔弱的，但在暴政之下，人民看起来的柔弱，却能推翻暴政。如秦朝的来亡，便是一个例子。

\"上善若水。\"静能躁，寒胜热，清静为天下正。\"人是一种高级动物，动物尚有冲动，更何况是人。那么，我们该如何抑制自我的冲动呢这就需要我们修心养性，以致使自我做到\"清静\"、\"无为\"。这样，我们即使应对世间的变幻莫测，乌云密布，也应处之泰然，冷静、沉着地应对，最终将云开见日。倘若自我先乱，即会做出冲动之事，其结果会更糟。

\"夫唯不争，故无忧。\"\"见素抱朴，少见寡欲，绝学无忧。\"\"故知足之足，常足矣。\"\"知足不辱，知此，能够长久。\"人有一大缺点，那就是不知足。人要想改变这一大缺点，就是淡泊名利，少思寡欲，坚持一颗平常心，方能知足。知足者，少有烦恼。无烦恼者，常带有微笑，能开心、欢乐与幸福，这就能够使自我寿命延长，安度天年。

总的来说，《道德经》惜字如金，字字经典，使人在明白自然这理，依道而行。同时，让人明白世俗中的为人处世之道，以清静无为，使自身开心、欢乐与幸福。

**道德经心得体会篇六**

《道德经》是中国古代哲学家老子所著的一部重要著作，被誉为中国道家思想的经典之作。其中的第三章是关于“不尚财”的篇章，表达了老子对人际关系与财富观的独特见解。通过深入研读与思考，我对于《道德经》第三章有了一些新的心得与体会。

首先，“养生之道，唯尊道自然。”这是我从《道德经》第三章中提炼出的一句至理名言。我们生活在一个繁忙而浮躁的社会中，忙碌的工作和追求物质财富往往让我们忽视了身心健康的重要性。然而，《道德经》告诉我们，我们应该摒弃背离道德的欲望，回归本真的自然。只有在平静的内心和健康的身体的基础上，我们才能真正感受到生活的美好，才能拥抱自己真正的幸福。

其次，“着长衣，带利器，厌饮食，财货有馀，率尔成仁。”这是《道德经》第三章中的一句警示之言。在当今社会，我们常常追求物质上的享受，追求财富和权力的积累。然而，这个世界上并不缺少富有和权势的人，而是缺少真正有担当和责任感的人。正如《道德经》所说，我们应该避免沉迷于物质的追求，而要关注道义和良知，将自己的财富与才能用于更有意义的事情上，为社会做出积极的贡献。

再者，“故从事于道者，同于道；德者，同于德；失者，同于失。”这句话告诉我们，在生活中我们应该选择与善良、正直的人相伴，而不是与世俗虚伪的人交往。因为我们周围的人能影响我们的思维方式和行为习惯，与贤者为伍，我们会接纳他们的有益的观点，提升我们自己；与失聪者为伍，我们会受到他们的消极情绪感染，走入误区。故而，我们要清除身边的不良环境，走向正直的伙伴，和他们一起探讨生活中的问题，互相激励努力，不断追求更高的品质与智慧。

最后，“善之与恶也相倫。”这是《道德经》中最令人深思的一句话。善恶是相对而言的，在不同的人眼中，不同的事情可能会有不同的诠释。因此，我们不宜仅凭自己的主观意愿去评判一件事情到底是善还是恶。我们应该学会思考，学会从多个角度去思考和衡量，不被表象所迷惑，而是要寻找真正的道义与善恶。只有这样才能做到“远离物质执着，追求真善美”。

综上所述，通过对《道德经》第三章的深入学习与思考，我祛除了一些不良的习惯，开始注重身心健康的培养；我放下了对物质财富的执念，关注了自己的道义与责任；我选择与良善的人为伍，不再沉迷于世俗的虚荣；我学会了客观思考，拥抱不同的观点与解释。这些体会都在我的生活中起到了一定的推动作用，让我更加平和、自信、积极地面对生活的各种挑战和机遇。我将继续深入研读《道德经》，不断汲取其中的智慧，引导我更好地生活。

**道德经心得体会篇七**

老子的“道”，其实并不像很多人说的那么玄乎，它是指：物质世界及精神世界变化的原因和规律——自然规律。关于“道”是物质还是精神之争，是肤浅的，属于表象范畴。

所谓自然规律：它是自然界的运行法则，是不以人的主观意志为转移的客观运动形式。人们只能经过实践认识它，利用它，却无法改变它，否则，就会受到自然规律的惩罚。

如：生、老、病、死是人生的自然规律。医生只能看病，不能救命，若能救命，普天下的医生岂不都成神仙了但有很多人并不明白这一点，或不愿相信这个简单道理。异常是很多古代帝王，迷信江湖术士，服用什么“灵丹妙药”，妄图长生不老，结果中毒身亡，反而枉送性命。

“对立统一”，是事物存在的自然规律，也是老子反复强调和证明的观点之一。所谓对立统一，不是单个事物的对立与统一，也不是事物简单的一分为二，而是无数对立的事物交织在一齐而相互依存、影响、变化、转换，构成了动态的、丰富多彩的大千世界。因势利导，顺其自然，是老子“无为而治”的思想基础。

“物极必反”，是事物运动的自然规律。是老子反复强调和证明的又一观点。如：钟摆，您说它是在左边右边中间不好说这是因为我们所看到的钟摆，只是它在某一时段的位置而已。事物如钟摆，人们所看到的事物，只是它在某一时段运动中的表象。由于事物受自身及相关因素的制约，只能在必须范围内运行，所以，——物极必反。人们由此误以为，不偏不倚，“中庸之道”才是至理，殊不知“中庸”只是事物运动过程中某一时段的短暂现象。试问古往今来，有何人、何事、何物，能永远坚持或停留在“中庸”之上呢没有!也决不可能有!

“失衡而动”是事物动因的自然规律，是宇宙的原动力。大家明白：事物都是运动的，但为什么要动恐怕就很少有人明白其中原因了。近代科学研究发现：物质是无限可分的，我们今日所看到的物质，事实上是无数物质的复合体，从某一个体，到相近物体，乃至整个宇宙，它们相互依存、制约、影响、变化，小到元素周期，大到天体运行，甚至鸟儿飞翔，人类行走，汽车行驶等等，莫不如此：失衡——平衡，再失衡——再平衡，循环往复，构成了对立统一、五彩缤纷的美丽世界。失衡是永恒的、持久的，平衡是局部的、暂时的。物质世界如此，精神世界难道不是这样吗放眼世界：小到人际关系，大到国家政局乃至国际形势，概莫能外。

水往低处流，这是人们所熟知的水的一条自然规律。也是水在常态下的一种运动形式。但也有例外，如：水受热就会变成气体，会往高处跑;再如：水在太空能够悬浮，这是由于水脱离了地球的引力所致。上述两种现象，就不是水的一般规律所能涵盖的。由此可见：自然规律也是有条件的。同一件事物，时、空及环境改变了，规律也会随之而改变。这就是“规律”的规律了。

老子云：“道可道，十分道”。“人法地，地法天，天法道，道法自然”。人们仅有经过自我的感官，全面认识和系统分析客观事物，进而掌握自然规律，利用自然规律，而不违反自然规律，因势利导，顺其自然，才是人间之“正道”。

道德经心得体会篇5

**道德经心得体会篇八**

在《道德经》中，第三章介绍了无为而治的思想，探讨了如何通过放弃私欲和主导他人来实现和谐社会的理念。这一章节引发了我对人性的深思和对社会治理的思考。经过思考，我体会到对人性的宽容、对个人自由的尊重以及以德化人的重要性。

首先，宽容是实现社会和谐所必需的。在《道德经》中，强调了“柔弱胜刚强”的理念。这意味着在处理与他人相处的问题时，我们应该学会以宽容的心态对待他人的错误和缺点。每个人都有自己的思维方式和行为模式，我们不能期望每个人都与我们完全相同。只有当我们学会宽容和理解他人，才能够与他人和睦相处，建立起和谐的人际关系。如果我们以侵犯他人自由为代价来追求我们自己的利益，最终只会带来冲突和紧张，无法实现社会的和谐。

其次，个人自由应该得到尊重。《道德经》中提到，“不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗”。“尚贤”是指追求权力和地位，而“贵难得之货”则是指追求财富和物质。这些都是以满足个人欲望为目的的行为。相反，道德经主张追求“无为而治”，即不干预个人行为，在这种情况下，每个人都能够获得自由和独立的生活。个人自由的尊重不仅可以让每个人都得到应有的尊重和待遇，而且还可以减少不必要的争斗和冲突，实现社会的和谐。

第三，以德化人是实现社会治理的有效途径。《道德经》中指出，“治大国，若烹小鲜”。“小鲜”是一个寓意丰富的比喻，它代表着“善良”和“道德”。这里强调了国家的治理应该基于内心的善良和道德，而不是靠权力和管制。如果我们能够以身作则，通过自己的善行来影响他人，那么我们就能够积极地推动社会向着更好的方向发展。通过以德化人，我们可以减少人们对于法律和规章制度的依赖，从而实现社会的自我管理和治理。

最后，实现和谐社会需要平衡人与人之间的利益。在《道德经》第三章中，“天之道”，“常无欲”是指天地之间永恒的平衡和和谐。同样，人与人之间的平衡和和谐也需要通过平等的互利关系来实现。如果我们只追求个人利益而不考虑他人的利益，就会导致社会不平衡和矛盾的产生。只有当我们能够相互尊重他人的利益和权益，并且愿意放弃一部分自己的利益来满足他人的需要时，我们才能够实现社会的和谐。

总之，通过阅读《道德经》第三章，我深刻体会到了无为而治的思想对于社会治理的重要性。这篇文章从宽容、个人自由、以德化人和平衡利益四个方面展开论述，希望能够引起大家对于道德思考和社会和谐的思考，最终实现一个更加和谐的社会。

**道德经心得体会篇九**

在道德经课上，我学到了许多关于人生道德的重要原则和智慧。这门课程教我如何在日常生活中保持良好的品德，以及如何拥有一种积极的生活态度。通过学习道德经，我深刻感受到了中国传统文化的博大精深，也认识到了道德对一个人的重要意义。在接下来的文章中，我将分享在道德经课上的心得体会。

首先，道德经课教我如何在生活中保持良好的品德。道德经中有很多谈到修身齐家治国平天下的理念，这些理念告诉我们要从自己内心开始，通过修身来达到外在的平和和谐。比如，道德经中提到了“知人者智，自知者明”，这句话告诉我要先了解自己，知道自己的优点和缺点，进而才能更好地了解他人。通过了解自己，并与他人保持良好的互动，我们能够建立更加和谐与平等的人际关系。

其次，道德经课让我明白了道德对一个人的重要意义。在现代社会，人们往往更注重物质财富的积累，而往往忽视了道德的培养和修炼。然而，道德经课让我意识到，一个人的品德是他的根本，决定了他的人生态度和价值观。尤其是在面对困难和挑战的时候，有一颗善良正直的心和坚定不移的道义准则将会成为我们前进的动力。

第三，通过道德经课，我学会了如何拥有一种积极的生活态度。道德经中有很多关于“无为而治”和“返璞归真”的思想，这告诉我们要顺其自然，保持内心的宁静与平和。而这种积极的生活态度将使我们更加开心，享受生活中的每一个瞬间，并帮助我们在任何情况下都能保持良好的心态。正如道德经所说：“知足者富”。

第四，学习道德经让我进一步了解了中国传统文化的博大精深。作为中国人，我们常常忽视了自己的传统文化，却迷恋了西方的风俗和习惯。然而，通过学习道德经，我深深地感受到了中国传统文化的独特魅力和智慧。道德经中的思想和价值观源远流长，它们对我们的人生观、价值观和行为准则都有着深刻的影响。了解和传承我们的传统文化是我们每个人的责任，它将有助于培养我们的使命感和自豪感。

最后，学习道德经让我更加尊重并热爱生活。在学习的过程中，我不仅仅是了解了一些道德原则和哲学思想，更是经历了一次心灵的洗礼。道德经教会我们如何面对人生的起伏和困难，如何以平和的心态去面对变故和挑战。这样的心态让我在生活中更加坦然与从容，不再为琐事纠结而浪费生命中宝贵的时间与精力。

总的来说，道德经课程对我的人生观和价值观产生了深远的影响。通过学习道德经，我不仅能够在日常生活中保持良好的品德，也懂得了如何拥有积极的生活态度。此外，我对中国传统文化的博大精深有了更深入的了解，也更加尊重和热爱生活。道德经课程不仅是一门学习，更是一次心灵之旅，让我受益匪浅。

**道德经心得体会篇十**

“道可道，非常道。名可名，非常名”、“天长地久”、很久以前就熟悉《道德经》中的这些句子，但一直对这些话“不求太解”，困惑不已。对《道德经》总是望而却步，只在不同的场合读过一点片段，只能算是一瞥，一瞥豹子，很难说有什么深刻的体会。在《政治学》中，楚老师列出的13本必读书中，有三本中国经典书籍：《论语》、《孟子》《道德经》，这些文章是流传千古的经典之作，治国教材，不得不认真阅读。“明德人生导航计划”启动后，我们与人生导师张学长达成共识，集体阅读《道德经》，并将其思想与公共管理实践相结合。

这对我来说是一个很大的挑战。由于《道德经》内容艰难晦涩，语言简洁，思想深刻，文言文水平不高，在阅读过程中经常感到困惑和困惑。《道德经》流传了几千年，不同的读者有不同的解释，不同的时代有不同的情况。到目前为止，在中国传统文化的热潮中，对《道德经》的研究正在全面展开。文章版本可谓千奇百怪，多种多样。我看的是北京燕山出版社版的，是在北京大学周末书市买的，还有《论语》、《孟子》三本十元，买了之后，仔细看了两遍《论语》，正在看《孟子》和《道德经》。目前看到第19章，还不到四分之一，似乎还没有真正理解。下面简单说一下看似懂非懂的感受。第九章，老子说：“持而盈之，不如其已；揣而锐之，不能长保。

金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂退，天之道也。“拿多了装不下，差不多够了；太多的东西是凸起的，不可能长久，大家都会发现。满堂的金银玉石，是守不住的，富有高贵却傲奢淫逸，就是自己惹上麻烦，怪自己。大功告成，全身而退，这就是天道。启示我们在处理物质享受时要适可而止，坚持“中庸之道”，懂得自由进退。这让我想起了中国政界的“59岁现象”。一些有追求的好干部，经不起物质诱惑，抵挡不住内心不良思想的诱惑，过着廉洁的生活，一时糊涂。诚然，这与中国官员考核的激励制度有关。在中国的\'官员制度中，与职级职位相匹配的福利待遇很多，不能随着官员退休而带走。在法治建设不完善、人民思想价值体系混乱的时代，会浑水摸鱼、游走于制度缺陷的人如火如荼，严格遵守规则的人很难有所作为。在这种奖惩制度中，大多数官员很难保护自己。我们需要机会和动机。前者是制度环境。每个人都面临着同样的制度约束。不同权力的机会是不同的。如果你干净利落，没有动机，就不会侵蚀你。这就是为什么在封建王朝末期，总有一些道德高尚、为人民请命的清官和青天。从这个意义上说，我们的祖先已经为我们指明了道路，物质追求适可而止，进退自由才是王道。

**道德经心得体会篇十一**

老子《道德经》是一部灰常好的中华珍宝，包含了高额的人生哲理。还记得小时分跟着他们“道可道，非常道;名可名，非常名”，那时分还不晓得这是出自何处，当更别说是什么意义了。时过几载，再次看这部道家代表杰作，固然还是不能完整了解，但是终其一生至少有一些些本人的感受。

《道德经》倡导欲壑难填、无为而治。千百年来，上至帝王将相，下至黎民百姓，无不从这部人类文化史上靡不的聪慧宝典中吸取治国安民、修身养性、立人处世的精华。当下社会科学兴旺，社会经济高速开展，人们的物质财富越来越殷实，而肉体财富却越来越贫乏，道德沦丧的现象日益严重，我想我们越来越应该从老子的《道德经》里面找到本人的人生原则，不与世俗同流合污，静心是安心工作之本。人们的心境到达虚静的状态，才会时辰坚持盛气凌人、不骄不躁的`作风，才会在社会中、生活中、工作中出实招、办实事、务实效。

人们常说：读史而明鉴，读典可明智。老子在《道德经》之十七章说“道，常无为而无不为”，消极老子的无为思想并不是说消极而无所作为，这是对老子《道德经》的误解，老子本意是在教人遵道而行，不妄为，而有作为。只要“不妄为”才干更好地有所大点作为，也就是说“不妄为”是有所作为的保证。什么是“有为”呢?尽心扮好社会角色，干好本职工作，担起家庭义务，就是“有作为”。是的，在世欲纷争的当今社会中，如能尽心安心于本职的话，那他的心态肯定是经常处于静心、净心的状态，没有进入静心、净心的心境，他是收敛不了他那不安份的心的。即神不外驰，心不外思，由是说：静心、净心是尽心干好一切工作的前提和合意先决条件。

《道德经》可谓言简意赅，一字千金，字字无动于衷，字字催人深思，足可见老子扎实的文字功底和信手拈来的写作技巧及惨绝人环的创新才能。实是信服信服!再加上一些经典事例，点睛之笔，妙笔生花，意境深远，呼应前文，升华主题，把作者本人要表达的感情生活感情表达得淋漓尽致，给人无限打动和难过，有浑然天成之感，实乃文章中之极品，古文中之绝笔!

**道德经心得体会篇十二**

《道德经》，是先秦道家的基本典籍，相传为战国时期楚国的老聃所作。老子的言说代表了他对当时政治的反对，和传统政治社会制度的反对。

《老子》的文体，不像是《论语》那样的语录集，也不像一般意义上的“文章”。全书约五千字，是由一些简短精赅的哲理格言组成。各章节大致有一定的中心或连贯性，但结构并不严密，前后常见重复。各章的先后顺序也不能准确地确定。《老子》中的语言没有太多的修饰，但所包涵的道理玄奥而深刻，需要反复的体会。牵涉个人立身处世的准则。

《老子》又称为《道德经》，是因为由“道”、“德”两部分的论述组成的。道的部分是老子关于道的论述。德的部分是老子关于仁义、礼信的论述。

一、老子对道、德的理解。

1、老子把天地万物之生的总原理称为“道”，而且老子认为道的作用，是没有意志的，是自然如此的。万物之所以成为万物的原因就在于道。《老子》第一章曰：“道可道，非常道;名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。故常无，欲以观其妙;常有，欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这是老子对“道”的一个总的理解。

在老子看来，“道”是看不见、听不到、摸不着、恍恍惚惚的东西。道，无形无状，是宇宙唯一的存在，“先天地生”，为“万物之始”，是一个终极实在，是万物的根源。并且在本质上道是不可界定和不可言说的，不能以任何对象来限定它，我们也很难将其特性用语言表达出来。而老子对“道”的称谓也有很多，包括“无”、“朴”、“一”等。道是一种无限的、无终止的状态，是一切事物产生的源泉。“道”不是静止不变的，而是处在永远不停息的，流转与变迁的过程中。“道”还可以视作阴阳、刚柔等两相对峙的力量、事物、原理之相互转化。

在“有”、“无”这两个概念上，老子认为无是对于具体事务的有而言的，所以无并不是零或什么都没有的意思。“无状之状，无物之象”是老子对于道“无”的外表的形容。

2、道为天地万物所以生的总原理，不是指具体的事物而言的，而“德”为具体事物生的原理。

在老子看来，德是道寓于具体事物的表现，也就是说德是物体从道那里得到，而可以成为事物的原理。“道生之，德畜之”，这句是老子对于道与德之间的关系的论述。在老子看来，物体的具体表现是“形”，而物体之所以可以成为物体本身，是道德两者作用的结果，也是自然作用的结果。

二、老子宇宙事物的变化的看法。

老子认为，事物的变化规律可以用“常”。“常”具有普遍永久的意思，所以“道”也可以称为“常道”。而从常道内除的“德”，可以称为“常德”。而称道为“无”，就又可以称“常无”;称道为“有”，又可以称为“常有”。老子认为“知常为明”，知道明白“常”的人，依常来规范日常的行为，不轻易为自己谋私利，就可以称为公了。“知常”指的是依之而行，则又可以称之为“袭明”，或“习常”。而如果我们不知道宇宙间事物变化的规律，而违背规律，任意而为，是不利于事物的正常发展。

而事物的变化有一个很大的特点，即当一个事物的发展如果达到了极点，则必然会向事物的相反方向发展。老子称为“反”或“复”。所以老子才有“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，和“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜”，这样的论述。

三、老子在为人处事的做法上的观点。

因为一个事物的发展至极点，必然会向其反面发展变化。所以要能维持它的发展而不至于变为它的反面，就必然要先了解它的反面，在发展过程中不让其到达极点。有人说老子的哲学是强人的哲学，他教导强者要收敛光芒，以弱居之。这是老子正反两面会互相转换的理论的运用。如三十六章云：“将欲翕之，必故张之;将欲弱之，必故强之;将欲废之，必固兴之;将欲夺之，必固与之——是谓微明。”自居于弱势、静态而保持一种弹性，促使敌对一方向膨胀、夸张发展以至成为脆弱，即产生盛衰的对转，这确实是看得很深。

老子强调“不盈”、“不争”、“致虚极，守静笃”，“柔弱胜刚强”。老子的这一原则叫做“无为而无不为”，即不特意去作某些事情，依事物的自然性，顺其自然地去做。老子主张“为学日益，为道日损”。就是说，学习知识要积累，要用加法，步步肯定;而把握或悟“道”，则要用减法，步步否定。老子认为，真正的智慧，必须从否定入手，层层除去表面的偏见、执着、错误，穿透到玄奥的深层去。也就是说，面对现象，要视之为表相;得到真理，要视之为相对真理;再进而层层追寻真理之内在本质。

四、老子对仁义、礼的见解。

不同于儒家学派的观点。《老子》十八章说：“大道废，有仁义。慧智出，有大伪。六亲不和有孝慈，国家昏乱有忠臣。”意思是说：大“道”被废弃之后，才有所谓“仁义”。出现了聪明智慧，才有严重的虚伪。家庭陷于纠纷，才有所谓孝慈。国家陷于昏乱，才有所谓忠臣。《老子》三十八章说：“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首。”但不是说老子视就反礼，因为礼有形式与内容两个层次，老子所反对的是礼的形式，即反对形式复杂的礼仪条规。

在老子看来，我们所讲的仁义和伦常，都是因为“道”丧失的结果。而且只有在大道荒废、国家混乱和家庭不和的时代，仁义礼法才会成为社会的需要。所以老子认为应该废止文明和仁义，从小康社会回到“大道之行也”的“公天下”时代，即没有邪-恶，不需要道德规范制约人们行为的，真正充满道德、仁义、孝慈、信义的小国寡民时代。小国寡民的社会是老子的理想社会模式，在这个社会中人们“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”。

五、老子的政治及社会哲学

《老子》的中心，是阐述自然无为的政治哲学。在政治方面，《老子》主张“虚静无为”，即反对以人为的手段，包括种种文化礼仪来干涉社会生活，尊重生活的“自然”状态;关于人生态度，《老子》也主虚静、退让、柔弱，但这并不像后人所理解的那样消极，因为《老子》所推重的“阴柔”，实是一种长久之道和致胜之道。

因为物极必反的规律，所以在社会政治制度上，如果太过于强调某一反面，会产生相反的效果。“天下多忌讳而民弥贫。民多利器，国家滋昏。……法令滋彰，盗贼多有”。所以老子所主张的政治哲学和行事方式的核心是“无为”。即注重于取消一切导致混乱的源泉。以无为为之，以不治治之。“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”

在老子看来，“无为”是圣人“治天下”、“取天下”的基本原则。老子提倡“无为”，其形上依据是“道常无为而无不为”，其现实政治理由是“我无为而民自化”、“为无为，则无不治”。无为是针对有为而发的。老子认为，“民之难治，以其上之有为，是以难治。” “无为”也指感物而动，遇事而为，事先没有设想要做什么事。

老子的“无为”，由于是针对“有为”而提出来的，因此容易被人理解成“无所作为”、“不为”，将无为视作政治上的无所作为、放任自流，这是从消极的方面去理解无为。“无为”，作为一种政治原则和行为方式，其基本特征就是“因其自然”。而“因其自然”，指的就是顺应事物的自然发展趋势而采取相应的措施。而自然就是事物不假外力而自己如此的状态。“因其自然”的“因”，是因循、沿袭的意思。因循的前提是要承认和肯定事物的自然发展趋势。“因其自然”思想也反映了古代农民的普遍愿望。在政治上，“因其自然”的主旨是希望帝王顺应民心、不要刚愎自用。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，是老子对于人与自然的关系的论述。当然“因其自然”的思想也有消极的一面，如果太过因顺自发的行为没有很好的规范管理，社会也会变得很混乱，缺乏秩序。

老子是道家学派的创始人，他的思想对后世的影响很大。他对“道”的论述体现了朴素的辩证法。在为人处世方面，“不盈”、“不争”的思想，对激烈竞争的现代社会人们压力缓解有一定的作用。

**道德经心得体会篇十三**

《道德经》我认真读了一年，每一段都是以前背过的，现在每一段具体的文字都忘了，只留下一点点体会，无法用准确的文字来描述。然而，在反思我的经历时，有几点经常出现，记录如下：

年轻的时候，我常说某某真的很神奇，但是到了他这个年纪，我就觉得他很正常。每当你认为你可以做任何事情时，你总是面临着最终的苦果。我有点明白《道德经》里的弱点是个好东西，因为我自己真的做不了神一样的事，知识、思维、技能都是有限的。正是因为明白了原来的自己在理解、思考、能力等方面确实有限，所以要认真对待每一个人、每一件事，因为要尽自己最大的努力去处理好人和事。在每一次治疗中，我都看到了一个从未谋面的人和事的闪光点。

正是因为我们感受到了自我极限存在的确定性，我们才明白自我是软弱的。世界上的一切都是我们的人观察、记录和整理出来的，构成了书籍和数据的文字记录。但是我们每个人都是有限的，所以记录的数据会是片面的，后续的结论更有可能是片面的。每当我看到一个记录，我就开始试图通过文本的表面来还原事实。当我无法回到录制的场景时，我会有疑问。这大概是好奇吧。我在生活中通过书、人、事来学习，但由于自身的局限性，看到了自己想看的东西，忽略了一些东西，得出的结论也不一定正确。当我没有欲望，头脑安静的时候，得到正确结论的概率就越高；当我的情绪起伏不定，被贪婪、无知等杂念包围的时候，我一定会得出一个偏差的结论，导致我陷入困境。每次得出结论，我总是多看几遍，免得得出偏差的结论。这大概就是我认为的谦虚吧。

是阴阳中性线，属于阴阳蟹。不至于走极端，但我觉得应该保证小我在最大的可能性里。因为我保留了最多的可能性，所以我在面对问题的时候能有最多的帮助，最多的解决方案，最好的处理环境，最后能得到最好的结果。走向极端意味着不断减少自我获得的可能性。极端的话，只有一条路：“痛苦之海无边，回头是岸”。

我觉得很有意思，就想着没事干的学习，没事干的发展。有收获，却无话可说。

如果你想少出问题，那就努力平时多出问题。如果你想要更多的钱，你通常不会以钱为目标。想要大的成就，就要把平时的成就让给伴侣，不要一丝一毫的成就。这是源于水靠近道路的事实。此刻的中国，因为严重西化，对外国的东西越来越渴望，所以无法乞求，内心不平，偏见偏激。中国的追求是不败的，在自己的环境中不断修正最低下限；西方的追求是赢，这是在不断提升自尊的环境下的最高极限。这个真的很有意思。

每个人的精力都是有限的。他动的越多，消耗的越多。动作越频繁，反弹压力越大。在追求权力主宰的过程中，人是真的在做，天是看的。

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