# 2024年老子道德经心得体会 老子说道德经心得体会(汇总8篇)

作者：梦想之旅 更新时间：2024-03-07

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。老子道德经心得体会篇一老子（Laozi）是中*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**老子道德经心得体会篇一**

老子（Laozi）是中国古代伟大思想家之一，其著作《道德经》至今仍然被广泛阅读和解读。本文将通过对《道德经》的阅读和思考，述说我对于这一经典著作的心得体会。

首先，在《道德经》中，老子强调了以“道”为主导的思维方式和生活态度。道既是宇宙万物的根源，也是人类行为的准则。老子认为人应该追求简朴、自然、无为而治的生活方式，遵循“道”的原则，以达到真正的幸福。我在生活中深有体会，在现代社会，繁杂的物质需求和虚荣心常常使人迷失自我。而当我勇敢站在“道”的角度来审视一切，我发现自己可以返璞归真，享受简单而真实的生活。只有用简单的心态对待复杂的事物，才能拥有真正的内心平和和满足感。

其次，老子在《道德经》中提出了“无为而治”的思想，强调不过度干预和管理。他认为政府和领导者应该发挥最低限度的作用，尊重个人自主性，从而推动社会的和谐与发展。这一思想也可以应用到日常生活中。相比于过度干预他人的行为，我更倾向于放手，允许自己和他人自由地发展。每个人都有独特的路径和经历，只有让他们自主地选择，才能发挥出最大的潜力。而当我接受这种“无为而治”的方式时，我发现自己更加宽容和平和，也更容易找到自己的定位。

此外，《道德经》中的“柔弱胜刚强”思想给我留下了深刻印象。老子认为柔软、灵活的力量胜于强硬、刚强的力量。他用“水”来比喻“道”的特性，水具有适应和包容一切的特点，而强硬则容易被打破。在现实生活中，我也对这一思想表示赞同。在处理人际关系和解决冲突时，我已经亲身感受到柔软和包容的力量。当我以柔和的态度面对他人的批评和抵抗时，往往能化解紧张局势，取得更好的结果。这种“柔弱胜刚强”的思想给了我更多的智慧和应对问题的策略。

最后，我认为老子在《道德经》中反复强调的“无为而无不为”思想，对于个人的成长和修养也具有重要的启示意义。人们常常陷入对于成功和成就的焦虑中，不断追求外在的荣誉和功利。然而，“道德经”提醒我们，真正的内心平和和满足不是来自于功成名就，而是来自于内在的修养。只有内心的平和与积极的力量，在任何时候都能让我们保持内心的宁静和坚定。我在生活中深切地感受到，当我将过多的注意力放在成就上时，我会感到极度的压力和不满足。然而，当我放下一切追逐并专注于内心的成长和修养时，我会发现真正的自由和幸福。

综上所述，《道德经》为我们提供了深刻的生活智慧和指导，引导我们向简单、自然和宁静的生活方式迈进。在这个喧嚣的时代，我们往往容易迷失自我和方向。当我们读懂老子的《道德经》，并将其内化为自己的行为准则时，我们能更好地应对生活的挑战，实现真正的自由与幸福。

**老子道德经心得体会篇二**

-->

原文我是看不懂的，从译文的描述中作了一些思考。

道德经分析的范围侧重于非物质的一面，分析了个体和集体。个体分析的刻度是普通人与圣人。集体分析是侧重于道德来推动集体往更好的方向运转，而集体分析的刻度“你”和“我”。

人，人类社会，世间万物，用哲学和科学来概括总觉得不够全面，所以我喜欢用“物质”和“非物质”来得到两个范围。自有文字以来人类文明就在物质与非物质这两个范围萌生了无尽的好奇和探索，从古到今，从今到末来，人一定会探索下去。

哲学侧重点是“非物质”范围，道德经的侧重点也是“非物质”范围，但是他们的刻度不一样。东方哲学和西方哲学的确有很大的内容差异，但是内容都是“非物质”范围，这挺重要的。我觉得产生这种差异内容的根本原因是不同宗教信仰环境导致的。

扯得远了些，回到道德经。道德经里面的重点是什么呢？重点是一个人必须有道德，一个社会必须重视道德。为什么会这样呢？因为中国人是以人来教导、以人来衡量对错的。但是有些人是以神来衡量对错的，所以不同的依托形成了不同的对比。记得bbc纪录片里面就有讲到天主教对人们的生活形成的影响，有兴趣的可以去看一下。因为我从小就被我父亲教导人要怎么样，人不能怎么样，怎么才能成为人，这种用人来衡量对错的教导的确对我形成了一种塑造，这里的我对我过去的评价只是陈述事实的意思。

道德经其实是基于道德上思考总结出的一篇，从侧面上说，人们在那个时候道德已经到达了那一种地步。道德经是基于人与人之间的一种衡量、发展、成就形成的。道德经说明了那时候我们是以人来衡量对错的。维持自我的存在是需要代价。维持一个人的存在，就是说你要维持自己一个人的标准。圣人的存在就是维持圣人的标准。

其实道德经是什么这个我不是很感兴趣，为什么会有道德经呢？上面已经给出答案了。这里觉得一个事情挺重要的，哲学不能解决全部问题，侧重分析“非物质”这个范围，但是人是由物质和非物质这两个范围形成的，学哲学的人不要忘了科学。

**老子道德经心得体会篇三**

本体论指哲学中研究世界的本原或本质问题，狭义形而上学专指本体论。我概括的哲学定义：哲学是研究和阐释宇宙绝对本体及其与人类关系的学科。

哲学是人类思想的制高点，本体论是哲学的制高点，而现在世界主流哲学距离本体越来越远，这意味着基本环节或方法论上存在重大缺陷，这缺陷是理性本身、亦即意识本身[理性思维是意识活动]。哲学中的理性思维只该用于制作指向本体的“路牌”，而那路牌应标明：实证本体须泯灭意识状态的理性思维，以及以理性思维为基础的科学手段。

《道德经》文句偏政治哲学，历代学者也只能将研究与注释的重点偏向政治哲学，这妨碍了对本体论思想的展开和探究，甚至使《道德经》卓绝的本体论思想被权术、权谋的叙述所遮掩。因此，本文标题的“现代阐释”首先要做的是只关注其本体论思想而忽略其他。

《道德经》第一章就告诉人们离开素常意识才能实证本体、哲学上最在意最希望捕获的本体：“道可道，非常道。名可名，非常名。”（《道德经》第一章）可以言说的道，就不是恒常的本体。开篇就清楚地指向本体论，同时也隐约提示出意识[语言是意识思维所依凭的符号]与本体相排斥。后句句式与前句同，义既凡是可以命名、可称谓的便不是恒常本体。“名”是很重要的概念，名意味着对事物的感知、区别、把握和命名，名即人类智慧的标志。名的心理机制基础是意识与潜意识的分离，这一分离使得人类能够将所有事物二元化和对象化，当然也是屏蔽人们认知本体之障。老子注意到本体不可言说的特质，表明由俗常对二元对象思考，改换为对“知性[知的能力]”进行考查。

哲学史主流意见说老子的“道”属于客观唯心主义，这表明老子的本体论是“心物同一”[至少与心无隔]的命题。《道德经》说本体除了使用“道”，还出现“一”、“玄”等字词。请读下边章节的“一”既指代本体：“昔之得一者，天得一以清；地得一以宁；神得一以灵”（《道德经》三十九章）本体融彻一切时一切域，往昔曾得到过道的：天得到道而清明；地得到道而宁静；神（人的精神世界）与道同而具知性[知的能力、非具体知识]。再次突出摘引本章主要是注意到最后一句，“神得一以灵”，这里老子指出人类知性本体为根据、或说来源于本体，也是《道德经》本体论的形而上领域的定位。寂静本体不仅直接吸引人类集体潜意识去求索自己的，似乎还要求自身形而下、形而上两个方向实现闭合。既要求自然创造力的极至作品：人类，以本体为根据的智慧，亲证本体之境。就地球而言，惟有人类有资格完成本体的闭合运动。本体与人类关系可以简单概括为“内同外通”。

哲学基本问题有二，一个是本体论，一个是认识论，这章看作是《道德经》认识论思想：本体是人类知性的根据和来源。知性来源是个谜，比较重要的看法是说知性来自以劳动和进化。但这看法忽略了人类对感知的物象都具有描绘、描摹能力，原始人或儿童也能用树枝，刻画日月花鸟；而猴子等别的动物怎样进化甚至专门训练也做不到。人类与其他动物最核心的区别只能在于一点：人类大脑与本体同一、同构、为相同密码系统。而本体融彻一切物象，所以人类观察任何物象，本质上应看作是本体从观察者人与被观察对象两端自映自。所以从本体意义说，人类知识为先验，本体意义先验、内核同构，非指具体门类知识先验。人无论面对面对任何物象，也无论需要探索三、五年、千百年最终能够建立对该对象的系统知识，盖因内质都被本体融彻、内质同构。

“道生一，以生二，二生三，三生万物”（《道德经》第四十二章）一为本体，二为阴阳两仪，三为原始物质[基本粒子]，此既老子的本体论形而下作用方向的模型、宇宙生成模型。我想按照老子本章论述，借助伏曦八卦的符号系统直观描绘本题模型，并将上节说到的本体与人类知性的关系也反映在卦图当中。试将“三”实数化，因阴阳两仪不对称的最小排列组合必须是三个要素[对等中和]，共得八组三爻卦象，但因纯阴纯阳不成物，将乾坤两卦看作与两仪同而取消。所余为六卦，故《道德经》本体论的原始物质[基本粒子]为六种，这是可验证的模型，原始物质[基本粒子]多于或少于六种，这模型都被证伪；同时若理性及以理性为基础的科学手段若超越原始物质[基本粒子]级层实证形而上之本体，这个本体论模型也被证伪。这验证条件足够苛刻。

重复：以阴阳两仪全排列、去掉纯阴阳卦象余得六组卦象，视原始物质[基本粒子]为六种。既无论取一粒沙、一片叶、一根毛发或金属元素一路分解，最终得到的都是六种原始物质[基本粒子]，这也是形而上与形而下的分界处。

本体的基本特征是排斥意识状态的理性思维，那么人们怎样去实证本体？“不窥牖，见天道。”（《道德经》第四十七章）古代没有意识与潜意识理论，老子这里朦胧地指示要离开素常意识、进入特殊的超意识态去证悟本体。再看：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？”（《道德经》第十章）精神和形体合一，能不分离吗？聚结精气以致柔和温顺，能像婴儿的无欲状态吗？清除杂念使心灵成为没有瑕疵的玄镜。那“玄镜”态能映射本体与心体同一之境。我们以现代心理学提供的新知见去领会和补充老子的思想，既人类原本统一、与本体直接同一的心体在降生分裂为为意识与潜意识两截，屏蔽了本体之境，需要经过必要的训练和修行消弭意识与潜意识的分离，才能回归本体与心体同一的境界。

“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”（《道德经》四十八章）求学的人，其情欲文饰一天比一天增加；求道的人，其情欲文饰则一天比一天减少。减少又减少，到最后以至于“无为”的境地。这里也理解为本体对意识及意识状态的理性思维所依凭的语言符号系统的排斥。意思是试图以思维去琢磨本体便不可得。在探究本体的努力中不可能废弃文字和理性，但它们是用来制作“路牌”，路牌上写着：本体不在东西南北中，去意识思维归附统一心体即显现。

老子《道德经》的修身指教，后来成为道教修身修命为要旨的依据，可惜丢大得小，敬奉老子却遮盖了他最有价值的本体论思想。这样说并非否定修行的意义，人类自身与宇宙有呼应，伏羲作八卦也是近取诸身。所以修行有积极意义，对健康也有利，但最该体会和实践的是本体示现之德。

“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为；下德无为而有以为。”（《道德经》第三十八章）具备“上德”的人不表现为外在的有德，因此实际上是有“德”；具备“下德”的人表现为外在的不离失“道”，因此实际是没有“德”的。“上德”之人顺应自然无心作为，“下德”之人顺应自然而有心作为。应该对道与德关系的表述不是很清晰，但《道德经》考察道与德本身就表明老子感知到两者内在联系：道[本体]为宇宙根，也为德之根，但这里的“德”指人类社会伦理基本规则。老子的称为“上德”、“玄德”以区别以一般道德规范。寂静无为的本体无碍万物万象衍生，所以无为本体示现之德为生、为仁、为善。与本体直接对应的“上德”、“常德”、“玄德”就是这层面的道德律。

本体至简，没人能列举出比本体更为简单的东西，哪怕是一粒沙或者一片叶也要比本体复杂千万倍。各主要哲学流派和宗教多承认本体的存在，只是称谓不同，道、理、真如、自性、实相、上帝、绝对理念、绝对真理等等都是表述同一个东西：宇宙绝对本体。本体非物质也非精神，似混沌态、氤氲态、信息态、逻辑态、规则态的纯存在，是显示为“空”的“在”。本体质为“中和”，不对任何粒子或引力形成滞碍，也不与任何元素发生化合，更象是一种“语句”或“指令”，这语句的基本含义是静极而动，其形而上心体应称“无极”，其形而下作用起点称“太极”，两者完全同一。

心物同一是指本体意义同一，无条件直接重合。意识虽然屏蔽了那同一状态，但仅是屏蔽，潜意识与本体秒秒契合，这性态通过人类集体潜意识吸引人类向同一态回归，图腾、巫术、宗教、哲学、科学都包含这努力。可惜，主流哲学以理性为尺度，将宗教等统统视为迷信而排斥。人类有文字文明史仅仅几千年，人类对理性如此执著和信赖本身才是迷信，将理性树立为唯一尺度等于将盲目信赖提升为信仰堵塞了通往终极真理的唯一路径。

从《道德经》看，中国古代“天人合一”的思想更该阐释为“心物同一”，古人之“天”从使用时起就是天帝、自然的总称，而“人”的含义则是人用以感知的心体、精神。所以“天人合一”的当代阐释即为“心物同一”，“天人合一”之“合”字消减了命题的真理含量，是《道德经》本体论思想的倒退，“合”的前提是二元，意味着需要做出“合”的动作和努力才可以“同”；而“同一”的命题则确指两者原本一如。事实上“天人合一”的提法也是来自庄子对老子思想的体悟，庄子：“天与人一也”（《山水》），“一”是明确的同一，“天人合一”是宋儒的提法，是质的倒退。今人应通过对《道德经》的现代阐释，由“天人合一”朦胧本体观到“心物同一”本体论模型的回归。

**老子道德经心得体会篇四**

段一：引言（200字）

近年来，网络视频平台的兴起使得各类知识分享与文化传承变得更加便捷。在众多知名视频主题中，关于哲学与思想的视频颇受欢迎。最近，在观看了一位网友分享的“老子说道德经心得体会视频”后，我深受启发，不禁想与大家分享我的感受与体会。

段二：对道德经独特的解读（200字）

道德经是中国古代哲学家老子所著的一部经典著作，对人生智慧和为人处世提供了独到而深刻的启示。在视频中，作者将道德经进行了独特的解读。他强调道德经主张的不仅仅是一种道德准则，更是一种内在修身养性的方法。通过作者细致入微的解释，我对道德经的智慧有了更深层次的理解。

段三：道德经对人心态的影响（200字）

道德经强调以柔克刚、无为而治，提倡内心的平和与宽容。视频中，作者强调了道德经对个体心态的影响：平衡心态，保持内心宁静，在现实生活的压力下保持一颗平常心。这让我深思：在现代社会，人们常常被忙碌与焦虑所困扰，而道德经提醒我们，通过修身养性，调整内心，可以更好地应对生活的困扰，保持良好的心态。

段四：道德经对社会的借鉴意义（200字）

道德经不仅适用于个人修身，也具有促进社会和谐的重要意义。视频中，作者提到道德经讲究“一治天下，其不以力，而应以德”，这启示我们要推崇善行、注重道德品质，用德治国、用德行事。正因如此，我们应积极传承和弘扬道德经中的思想，推动社会的进步与发展。

段五：个人感悟与总结（200字）

通过观看“老子说道德经心得体会视频”，我对道德经的理解又深了一层。道德经教导我们要学会反思、调整心态，追求宁静与内心的平衡。在快节奏的现代社会，我们更需要思考自己的处世之道，从内心修身养性。道德经中的智慧应被更多人所了解，以期将其融入我们的生活中，共同营造一个和谐与进步的社会。

总之，通过观看“老子说道德经心得体会视频”，我对道德经的理解得到了极大的拓展。道德经教诲我们要注重自身修养和道德品质，也提醒了我们在现实生活中应保持平和与宽容的心态。这些启示，无论是对个人还是对整个社会，都具有深远的影响。因此，我期望更多人能够关注和学习道德经，将其中的智慧应用到现实生活中。

**老子道德经心得体会篇五**

《道德经》通篇潜藏的一个主题意识是，反对技巧，反对知识、反对乱为，主张静待事务自身的发展，自然成。道家强调乱用知识、乱用技巧、乱用智力，是很危险的事情。不作为，无知识、无智技在道家眼里是成功者的基本特征。主张靠事物发展的根本道理，靠事物的自行演化，不劳而获，是道家的根本思想。

几千年来，道家的以上思想被视为保守、落后甚至反动。我现在认为这种看法可能是不识货的体现。道家强调不作为，无知识、无智技的基础是认为大自然自身会以最合理的方式存在和发展，顺着自然本有的发展事态、追随自然的节奏是最聪明的做法。乱思、乱想、乱研究、乱动颠倒了本末，把人的参与视为自然发展的主要条件，其实事物的发展是事物的自然属性，没有人的干预就能自然发展下去，如果人过度干预会破坏事物最合理的自然发展。一个“有知者”在干预自然的过程中，造成的麻烦比产生的利益大得多!人类那点可怜的“智慧”在大自然的固有智慧面前往往成事不足败事有余!我个人认为道家的思想是非常高深的哲学，对投资有强大的指导意义。

道家强调知道最根本的道理、逻辑和规则后，必须要追求愚、笨、傻、呆，必须少做少为，少思少想，别求知、别发展智力、别发展技巧。严格来讲，道家这个思想对现代科学技术不是一个正确的理论指导。但是对投资来讲，道家的这些观点是最正确的。投资你想得越多，出错的概率越大，你操作的越多，赔钱的风险越大，掌握的知识越多，自以为是的可能性越大，你觉得自己聪明，乱为乱动的可能性越大。所以，少掌握点知识，能不做尽量不做，投资成绩自动提高。你知道终极的总道理就可以了，你知道真正的本质性逻辑和法则就可以，其他的东西能不知道就不知道，能不清楚就不清楚，太知道太明白是有害的。

圣人不为大

《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。

**老子道德经心得体会篇六**

老子是中国古代思想家、哲学家和文化名人，被誉为道家学派的创始人。他的道德经为后世留下了深远的影响，其中包含着许多智慧和心得，对于人们的思考和行为有着重要的指导作用。本文将通过总结老子道德经中的智慧和个人心得，探讨它们对于现代社会和个体的启示。

第一段：老子道德经中的智慧

老子道德经中蕴含着许多智慧，其中最为著名的便是“无为而治”的思想。老子认为，真正的智慧在于顺应自然的道，放弃功利心和追求，而是去追求和谐、平衡和自然的存在。他提倡培养内在的修养，并以不争不抢的态度面对外界的竞争和困扰。这就带来了一个智慧的启示，那就是在困境中保持冷静和淡定，寻求更好的解决办法。

第二段：个人心得体会

个人在学习和思考老子道德经时，我深深感悟到智慧是通过体验和履行道义而获得的。我明白了“无为”并不是消极怠工，而是内心充实并利用合适的时机行动。同时，在面对困难和挑战时，能够以更平和的心态去面对，而不是急躁和冲动。这样的心态更有助于找到问题的解决之道，并保持内心的平静。

第三段：老子道德经对现代社会的启示

老子道德经的智慧不仅适用于古代，也能为当代社会提供启示。在当今高速发展的社会中，人们常常追求物质上的享受和地位的提升，而忽略了自然和心灵的呼唤。老子的智慧告诉我们，只有重新与自然和谐相处，才能找到内在的平衡和真正的幸福。此外，他还强调了不争不抢的理念，提醒人们应当避免过度竞争和争斗，而是以包容和和谐的态度相处。

第四段：老子道德经对个体的启示

老子道德经的智慧同样适用于个体。在面对压力和困境时，我们常常会感到难以接受和承受，而迷失了自我。老子的智慧告诉我们，保持信心和平静的内心，是克服困难的重要途径。此外，他还教导我们要善于放下和改变，接受自己和他人的不完美，并用一颗宽容的心去对待。只有如此，我们才能不断积累智慧和过上更有意义的生活。

第五段：总结

老子道德经中的智慧和心得，无论是对于现代社会还是对于个体而言，都有着重要的启示和指导作用。通过与自然和谐相处，并以平静宽容的心态去面对困境，我们能够获得更深的智慧和更有意义的生活。在我们追求物质和社会地位的同时，不要忘记探索内心的世界和与自然的连接，从而过上更宁静和平衡的生活。这是我从老子道德经中得到的智慧和心得。

**老子道德经心得体会篇七**

我们在一些事情上受到启发后，就十分有必须要写一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么好的心得体会是什么样的呢？下面是白话文的小编为您带来的老子道德经心得体会（精选5篇），在大家参照的同时，也可以分享一下白话文给您最好的朋友。

道德经是一部言仅5000字的中国古代哲学巨著，它虽是老子所著，但也是中国古代劳动人民智慧的结晶，它是由老子从劳动人民群众的生活实践中总结出来的。道是道理，德是品德。道德经讲的是修身、齐家、治国、平天下的道理。道德经既有社会科学，也有自然科学的道理。明白了道德经，个人、家庭、国家、世界都能够少走一些弯路。保护地球，长治久安。

道德经中的道与无为提到的比较多。道是宇宙间万事万物运行变化的发展规律。无为，就是事物在循着它的规律发展的时候，不要人为地干涉它。无为并不是什么也不做，什么也不管，无为就是把握规律，顺势而为。

对于个人来说，道德经的内涵就是带着一颗爱的心，随性而为。不刻意去追求什么，尽量怀着善良的心去做事。一个人学会做人了，有爱的心，而且能够认清事物发展的规律，认真去做事，想不成功都难。

人必须有信仰，才会不容易偏离方向。有信仰，懂科学，就不会偏离方向。关于做人，一个小孩长为一个大人，它应该秉着什么信念来成长，我从我同学的博客中找到了答案，我认为非常经典。

小宝，妈妈相信随着你的成长你会懂得很多待人处事的道理，你会接触到这个纷繁的世界，你会有自己的兴趣和爱好，你会有自己对世事的判断和鉴别能力，你也会有自己逐渐清晰的人生观，妈妈不会过多地要求你和束缚你，何况妈妈至今也对很多事情感到迷茫和模糊，妈妈也在不断的阅历和成长，也还在逐渐修正自己的人生观，但妈妈知道一点，人内心要有自己的信仰，那就是做一个正直、善良、有爱心的人，妈妈也希望你如此，只有这样你才能拥有内心的坚强和力量，妈妈现在以及将来很长一段时间对你所做的一切也都是为了强大你内心的力量，妈妈相信拥有了内心的坚强和力量，你就可以是一个快乐的人，这也是妈妈唯一的诉求。虽然妈妈今天对你说这些还为时过早，但妈妈希望有一天你能读懂的时候，别忘了妈妈的话。

对于一个家庭，那就是大家都怀着善心做事，而且不要把自己周围的人往坏的想，你是一个好人，别人也没你想的那么坏。互相理解，互相沟通，这样就避免了很多矛盾和冲突。

对于一个国家来说，也是要怀着爱的心，把握规律，顺势而为。举几个例子，比如龙泽站很多摆地摊的，有卖吃的的，有卖小玩意的，搞得周边环境是不太好，所以，过一段时间，城管会过来清理一下，过一段时间又出来了。那么这件事情城管要不要管？我认为不应该这样来管，那些人也都是靠劳动吃饭，辛辛苦苦出来赚点钱不容易，有的年龄也比较大了，整天被城管驱逐，不能乐业，他们也是要生存没有办法，如果有更好的环境又好又体面的工作，他们难道非要在那摆地摊？而且地摊摆在那是有它存在的价值，有人买啊。如果不让他们摆地摊，难道让他们去偷，去抢，去犯罪？那怎么解决这个问题呢？让他们摆整齐点，别影响交通，完了让环卫工人打扫干净。对了，最近好像龙泽站又有摆地摊的了，国家也许已经不限制了。劳动人民都是光荣的，尊重每一位劳动人民。人没有高低贵贱之分，每个人自己要尊重自己，人与人之间也要相互尊重。

关于淘宝网，淘宝网有利有弊，淘宝网上有卖名牌假货的，有买到假货识别出来的，很生气，恨淘宝啊，那这个假货店应不应该关闭啊？不应该，因为有市场啊，很多人想少花点钱买名牌，那么买到了没有识别出来他穿着用着很开心也未尝不是一件好事。淘宝里也有很多又便宜又好的东西，就看你会淘不会淘。淘宝门槛低，解决了很多人的就业问题，为维护社会和平与稳定做出了贡献。

动车这东西，它也是顺势而生的，也是事物发展的必然阶段，为什么要修动车，村里挣不到钱啊，人都往城里挤，交通就拥挤了，就得修动车，动车架那么高，跑那么快，出事的几率还是相对比较高的。现在动车不修了，国家开始发展中小城市了，保持平衡。

一个国家也是要怀着爱心，循着规律，顺势而为。

其实地球这个星球上生物的存亡，关键就看地球上的现在食物链顶端的人类，人类中善人与恶人的博弈，善人多了，爱护这个地球，那还有救，否则平衡一旦被打破，地球不行了，大家一起玩完。（补充一点，善人恶人都是相对的，善人也有做错事的时候，恶人也有好的一面，他们有时也会变化，恶人变好一点，善人又坏了一点，或者更坏更好。）

宗教这个东西是个好东西，它教人心向善，虽然被崇拜对象的样子不同，精神内涵都差不多。但是宗教有它的局限性，宗教把被崇拜对象物化了，其实那个佛也好，耶稣也好，都不客观，其实就是地球和地球周围的大气层。土地，水，空气养育了地球上的万事万物。

宇宙间的万事万物就像一张巨大的错综复杂的`网。其实凡事都有因果，只不过果出现的早晚而已，有的我们一眼就看到了，有的只看到了果，要追踪不止一个物（包括人动物等各种客观存在），跨越很久的时间，才能找到那个因。

平天下，并不是谁来统治天下，其实就是大家都懂得道德经的精髓，那就是爱，爱所有的人，所有的动物，所有的植物，爱东西，珍惜东西，懂得分享，不浪费。爱地球。物尽其用，人尽其材。大家都做一个有爱心懂道理讲道理的世界好公民，安居乐业，没有战争，团结和谐，这样天下就太平了。大家共同爱护这个地球，把握规律，顺其自然，地球也就保住了。珍惜地球，别到火星上去了，别把地球破坏了就一拍屁股走了。火星上有合适的水和空气吗，它那小小的地心引力在上面站的住么。珍惜你所拥有的，爱护地球，感恩地球。

当今社会科学发达，社会经济高速发展，人们的物质财富越来越殷实，而精神财富却越来越贫乏，道德沦丧的现象日益严重。“堂堂正正做人，踏踏踏实实工作”的呼声日益强烈。物欲横流的现实生活中，如何去面对金钱、地位、美色的诱惑呢？我们同样可以在《道德经》这部圣典中找出答案，那就是要求我们在日常生活、工作和家庭中注重守静处世，清静自省，尽心本职！

既然我们个体十分渺小，力量十分微弱，人生十分短暂，我们何不端正心态呢？静心、净心、尽心就是人们的三个不同心态层面。静心：静安人生坐标；净心：净处人生方向；尽心：尽展人生作为。

静心，静安人生坐标。老子以“清静为天下正”，“清静无为”为修道之本。《道德经》十六章云：“致虚极，守静笃。”强调了致虚守静的修养。“致虚”就是要消除心灵的蔽障和理清混乱的心智活动，而后才能“守静”，通过“静”的工夫，深蓄厚养洞察力，才会“知常”，逢凶化吉。

“净者，不污也”，天地万物之间，洁净不染，就是“不染”。“不染”的含义很广泛，老子《道德经》十二章云：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”。意思是说五彩缤纷的世界使人眼花缭乱，各种各样的声音使人震耳欲聋，美味佳肴使人馋涎欲滴，纵横驰骋的心灵使人心态若狂，拥有贵重难得的货物使人心惊胆寒。就从视、听、味、嗅、触、物六方面形象勾划了人们因贪婪而染色、染音、染味、染心、染身所导致的严重后果。故后人云：六根清净、一尘不染。意在教人约束，收敛人们的贪欲之心。

夫中华之才，博大渊源，唯老庄、孔孟为尊，老庄予人智慧，孔孟教人仁德。且智且仁者国之所需，民之所敬，可用之材也。是以有志之士当奋发向上，智仁兼修，从道儒两家汲取养分，提升自我。

近日以来再读《道德经》，感触颇多。也许是年龄的增长，亦或是阅历的增多，较之十多年前中学时代的我读《道德经》，更加多了一份深刻的悟道。没有往日青春年少的戾气，更多的是祥和稳重的心境去体会《道德经》中“道”的智慧。道家之学智慧无穷，每句话都有很深刻的哲理，不是我们聊聊数语可以尽数表达清楚。我也只能是管中窥豹，就其一斑而妄谈自己的感悟了。

《道德经》的思想核心在于一个“道”字，被认为是万物的根源，事理的本相。“水”的特征是最能用来比喻“道”的东西，所以为人处事最高的能耐应该就像水一样——上善若水。水有“七善”的大智慧可以引领着我们找到处世的好方法。所谓“七善”乃是“居善地、心善渊、与善仁、言善信、正善治、事善能、动善时”。

“居善地”乃是水能避高趋下、未尝有所逆，善地也。水总是往下流，从来不违背这样的原则，并能擅长选择到好的去处来坚持这样的原则。做人也是应当像水一样坚持原则不动摇，但是又不是一味的硬扛来坚持原则，而是擅长巧妙的选择方法来达到坚持原则的目的，懂得刚柔并用，巧妙的达到目的。

“心善渊”是指空虚寂寞，深不可测，善渊也。水的表面可以风平浪静，里面却可以深不可测。人的心境也应当像水的这一特性一样，心若止水，不表露自己的意向和情感，不要把不良情绪和错误想法唐突的传递给别人。正是人们常说的喜怒哀乐不行于色。喜怒形于色的人容易被人看到更多缺点，被别人疏远，不利于团结他人，所以人们应该懂得控制自己情绪，稳重处事。

“与善仁”讲究的是利泽万物，施而不求报，善仁也。为人当如同水润泽万物，懂得爱护他人，恩泽他人，于人谦和相处。这样的人才有亲和力、向心力。行大道者需懂得利天下。

“言善信”意指圆必旋、方必折、塞必止，决必流，善信也。为人当随和温润如水，在圆的地方能旋转，在方形的地方能转折，这样才能容易与人相处，容易被别人接纳。棱角分明，不懂变通只会和周围格格不入，不会得到别人的欢喜亲信，也就会增加自己处理办事的难度了。正所谓得道者多助，失道者寡助。

“正善治”是指能够洗涤群秽，平准高下，善治也。水自己本身是很清澈的事物，也能洗涤各种污秽的东西。做人不能仅仅是自己品行端正就可以了，还要可以为他人去处污秽，作为他人的看清事物高低好坏的准则。懂得用自己的清澈去容纳污秽，再消除污秽，这才是大本事，才能把自己管理的范围治理得很好。而自命清高，与污秽格格不入者只能是自己小范围清高了，但是不能改变周围的状况。为人领导者更加要明白正善治的道理才是。

“事善能”要求遇物赋形，而不留于一，善能也。任何东西在水面上都能显出形状，水不会特意要求什么样的形象。水不去选择只是因为其适应能力很强，怎么变化都可以。为人也应该是适应能力很强才对，不能总是要求外部事物来符合自己要求。这样的人处理事物的能力才能很强，能处理各种各样的困难，处处适用，受人欢迎。

“动善时”为冬凝春冰，涸溢不失节，善时也。水到冬天就凝固，春天就融化，该干涸的时候干涸，该洪水发泄的时候就洪水，懂得审时度势。做人处事何处不需要能够把握时机，善于等待合适时候呢。同样的事情不同时候做，结果就是不一样的。善用形势着乃是真正懂得事物规律的人。

水的七善也就是无往而不利的境界。“夫唯不争，故无尤”只有与万物不相争，才不会引来责怪和他人的敌对。与其说不争，不如说”以不争为争”，表面上不与人争，但是最后整个大势依然往你意愿的方向发展，同时不会忤逆周围的人和事。我们的祖先为我们留下了巨大的智慧宝库，我们作为年青的一代应当积极去获得祖先留下的智慧，把自己打造成有远见，明大势，懂人文素养的高端人才。只有这样才能为国家、为社会、为企业贡献更多、更有力的能量，才能行大道，为他人谋大福利。

老子是我国古代伟大的哲学家、思想家，他所撰述的《道德经》是一部思想深奥、内涵丰富的哲学著作，贯穿历史数千年，流传至今，对我国思想文化的发展产生了深远的影响，是中华民族珍贵的精神文化遗产。今日，我抽空读了老子《道德经》一书，受益匪浅。《道德经》第二章，“有无之相生也，难易之相成也，长短之相刑也，高下之相盈也，音声之相和也，先后之相随，恒也。”老子通过日常的社会现象与自然现象，阐述了世间万物存在，都具有相互依存、相互联系、相互作用的关系，论说了对立统一的规律，确认了对立统一的永恒的、普遍的法则。处于矛盾对立的客观世界，人们应当如何对待呢？老人提出了“无为”的观点。“是以圣人居无为之事，行不言之教，万物作而弗始也，为而弗志也，成功而弗居也。”此处所讲的“无为”不是无所作为，随心所欲，而是不妄为，不去干扰事物发展的规律。要以辩证法的原则指导人们的社会生活，帮助人们寻找顺应自然、遵循事物客观发展的规律。圣人用“无为”的自然法则来对待世事，警戒自己，他不是用空洞的语言来教训别人。这就像天地一样让万物按照自然发展而生长，他滋养了万物并且不横加干涉，抚育了万物而不自夸自傲，万物靠它生长但它并不据为己有它为世间万物立下显著功勋却不自局其功。正因为他不居功自傲，所以他的功绩就不会失去。世间一切事物都有其对立面，由此引申出“无为”的重要，它能使人获得永久的成功，刻意的追求和占有，结果只能是失去。

朴素的辩证法，是老子哲学中最有价值的部份。老子认为，事物的发展和变化，都是在矛盾对立的状态中产生的。对立着的双方互相依存，互相联结，并能向其相反的方向转化。而这种变化，他把它认为是自然的根本性质。

得不到的东西，这是不争的好处。要做到不争，就要顺应自然法则，只有效法自然，按客观规律办事，才不会有过适和忧患。老子用水性来比喻上德者的人格，有道德的人，就应当效法水的柔性，温良谦让，无私奉献。

那么，作为一名白衣天使，我觉得确应如此。“上善若水”启迪我们做人要光明磊落，襟怀坦荡，谦虚谨慎。不但要乐于助人，不要求回报，还要保持谦虚谨慎的态度。恪尽职守，不盲从、不盲争、不争名、不争利，将个人的价值体现在全新全意为病人服务当中去。老子教诲我们不争，不是让我们消极避世，听天由命，他是在教导我们不要去争权夺利，要团结友爱，和睦相处，从而达到人与自然的和谐、人与社会的和谐、人与人的和谐。“海纳百川，有容乃大”。水最有爱心，最具包容性、渗透力、亲和力，它通达而广济天下，奉献而不图回报。它养山山青，哺花花俏，育禾禾壮，从不挑三拣四、嫌贫爱富。它映衬“荷塘月色”，构造洞庭胜景，度帆樯舟楫，饲青鲥鲢鲤，任劳任怨，殚精竭虑。它与土地结合便是土地的一部分，与生命结合便是生命的一部分，但从不彰显自己。作为一名合格的医生，就应该如水般甘于清贫，乐于奉献，用最谦卑的姿态去呈现水的柔韧与谦和，去呈现救死扶伤的神圣职责。厚德才能载物，我们只有用涓涓细流般无声无息的关爱去滋润每一个需要关怀的病人，我们才能完成一名医务工作者最完美的篇章。

的人也能善待他）、谦卑（要能如水的品质）、知足常乐（凡事适可而止，知足者富，安贫乐道，放下名利、放下虚荣、放下固执，多一些知足、宽容和快乐）。

“道常无为，而无不为。”说起我国著名文化经典《道德经》里的句子，相信不少人都耳熟能详，但你可知道这些句子背后的含义？由中共开封市委党校讲师苑志钢带来的题为“《道德经》中的人生智慧”专题文化讲座在开封市图书馆举办，为市民诠释了如何解读《道德经》，并与在场的市民朋友进行了交流。

“很多人认为《道德经》代表着一种消极的思想，其实这是因为他们对《道德经》缺乏了解。”讲座刚刚开始，苑老师就指出大众对《道德经》的误解。在他看来，作为反映老子道家思想的重要著作，道德经不仅不消极，其中的很多观点对后世都有着积极的影响。

在《道德经》里，道指的就是规律。而道家思想对规律的最根本的见解就是“规律是自然的，变化的，不为人所控制的。”对待规律的根本态度是“充分尊重规律，然后才是利用规律”。这是一种非常朴素的辩证思想。全面体现了我国古代人民对大自然的探索与思考，而这种探索与思考不是盲目的，是非常有计划、有科学根据的，它不仅对中国传统文化思想产生了深远的影响，其影响也远远超出了中国的范围。由此可见，道家学派对规律是十分尊重的，这在几千年前的中国是很难能可贵的，这种辩证法虽然很不健全，但却具有非常强的科学性。从小了说，对我们的生活、工作、学习具有指导意义；从大了说，对自然、对社会、对国家的整体建设，具有非常久远的指导性。现在全球环境灾难的普遍，就是人们不注重自然规律的发展，人为地破坏环境所造成的。

苑老师还讲到，人生是由阴阳组成的，而我们大多数人都注重“阳”，即总是选好的、大的，喜欢荣誉，讨厌耻辱等，这是人的本性。而从道家的理论来讲，我们要注重“阴”，因为任何事物都有两面性，“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”我们应全面、健康、运动地看待事物。这也是道对我们人生的启发。我们一生都在矛盾中度过，要面对各种各样的选择，有无、得失、强弱、荣辱……我们经常都太过重视我们所谓的“好”的一方面，而忽略了“无”、“无用”的东西，其实，虽然是“无”，但是其大有用处。就像常被认为无用的人体部分阑尾、智齿、毛发竖立肌、尾骨等一样，既然其存在，就有存在的理由，这就是道之所在。

接着，苑老师又从道家理论出发，讲了人生中“苟得”与“应得”的联系与区别，启示我们对财富不要苟得，应得的部分不用刻意不惜一切地去追求，付出太多，肉体上会招来疼痛，得到太多，生活中会招来嫉恨。因此应像《道德经》第44章讲的那样，“是故甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。”

这次主题讲座，虽然只持续了一个半小时，但带给现场读者的感悟却很深远。品读道德经典，学习人生智慧，通过苑老师的讲解，读者们得以进一步了解得失、强弱、有无、进退之道，有利于领悟人生处事之道。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2();

**老子道德经心得体会篇八**

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。

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