# 2024年道德经读书笔记(实用14篇)

作者：心灵的彩虹 更新时间：2024-03-19

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧道德经读书笔记篇一为什么读了这*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**道德经读书笔记篇一**

为什么读了这样一本书呢，是因为我们语文老师在上课时和我们说他在上班的路会背《道德经》，于是我很好奇，然后我打开了新世界的大门：这里面的内容让我更加坚定了一个想法，同一个问题会因为看它的角度不同而产生不同的看法以及得出完全相反的\'结论。

当然其中的句子也非常经典：

1、知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿。

2、为无为，事无事，味无味。图难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易，天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。

3、我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

4、人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。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。

5、信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

读书的过程不过一周，但理解其中的蕴意，知行合一，实在是一个很长的过程，我至今还搞不明白，为什么我读了很多书（自以为），但为什么没有一点智慧，或者说还没有做成一件事。即使说我做学生工作做的不错，也会做视频，但一直不及预期，准确地说是自己总是做事情“晚”一步。

但是让我欣慰的是这种情况在慢慢改变，一些事情在我脑海里逐渐清晰，过去失去的东西都在教我成长，人总归是要成长的，即使有时候付出的代价很高很高......

**道德经读书笔记篇二**

《道德经》是一部蕴藏人类智慧的经典著作，虽然只有五千余字，却值得我们用一生的时间来研读。

相信很多人都听过“道可道，非常道”、“上善若水”、“无为而无不为”、“祸兮福所倚，福兮祸所伏”等经典名句，它们都出自《道德经》。这些智慧能量满满的文字，渗透在中华文化中传递千年，历久弥新，哪怕随手翻出来一两句琢磨一下，都能有所收获，这就是《道德经》的魅力所在。

无为，是《道德经》的核心思想之一。历史上也曾有很多解读认为无为的思想过于消极，是不思进取。其实，老子倡导的无为并非目的，而是一种常人很难企及的状态，是“为”到极致才能达到的“无为而无不为”的境界，这种“为”与“无为”之间的转化就像阴阳两极的关系，是辩证的客关规律。

大家都知道，金茂上海环沪事业部有着非常好的跑步文化，偶尔设置一些小激励，每周完成3次5km以上跑步打卡任务，可以获取精美小礼物。从“为”的角度来看，单次5km对于不常锻炼的人来说是需要一点毅力来完成的，如果要追求速度，那更需要下一番功夫才行；但对于跑半马甚至全马的大神级人物来说，完成单次5km不在话下，就像普通人走路一样，不用刻意，轻松完成，那么这种状态就有点接近“无为”了。

又比如，我们地产开发是一个综合性很强、涉猎面很广的行业，由于工作中交集繁多复杂，所以对流程的规范性要求也很高。大家都走过流程，很多流程第一次走，不是因为种种不合规范而被打回，就是由于线下沟通不到位而导致走不下去，有些稍微复杂的流程要反复“折腾”，刻意而“为”，才能通过审批。随着工作熟练度的增加，我们走流程前已经懂得做好线下沟通，流程规范也早就心中有数。这时，走流程这项工作不再需要刻意而“为”就可以顺利完成，这种工作状态也可以说是离“无为”近了一点。

结合上面的小案例我们更容易理解，老子倡导的“无为”，是“为”到极致才能到达的一种境界，俗语中的“熟能生巧”、哲学三大辩证法规律中的“量变引起质变”理论也都具有类似的概念，这些概念强调的不是结果，而是具备这种能力的状态。

所以，《道德经》带给我们的不是虚无缥缈的消极不作为，而是向世人揭示一种客关规律，对人的作为提出了更高的要求与目标——无为而无不为。

**道德经读书笔记篇三**

《道德经》是中国历史上一部不可多得的哲学经典，也是中国文化宝库中的一颗明珠。它的创作历史悠久，作者是中国古代伟大的哲学家老子，被誉为中国道家思想的奠基人。虽然时至今日，道德经已有数千年的历史，但在今天的世界上，它依然为许多人提供着智慧、启示和安慰。

第二段：道德经的重要意义

作为一部哲学著作，道德经已经达到了至高无上的地位，无论是在中国还是在全世界范围内。它为人们提供了实用的道德准则，帮助人们建立坚实的人生信念。通过深入了解和研究这本书，我们可以学到更好地处理复杂的人际关系、管理我们的思想和情感以及提高我们的人格品质。因此，我们可以说，这本书的重要性不言而喻。

第三段：我的读书笔记体会

在我阅读《道德经》时，尤其是在深入理解其中的教义之后，我领悟到了很多关于人生道路和个人成长的新思想。这本书告诉我们，在这个世界上，人们无法掌控自然界，并且我们必须与它和谐相处。我们应该注重内在的力量，而不是功利和虚荣，在日常生活中注重忠诚、正直和宽容。这本书也提醒我们不要过分追求财富和荣誉。我们能够真正拥有的，只有我们自己的品质和内心。

第四段：道德经对我的启迪和影响

在阅读《道德经》的过程中，我的思想、价值观和生活方式都得到了深刻的影响。我认为，这本书向我们传达了一个重要的信息，即生活应该注重自然、简单和真实。我们应该学会尊重和享受共同的资源，促进和平、宽容和团结。同时，我还通过学习道德经学到了一些有关管理和领导方面的知识，这让我在工作和生活中都受益良多。

第五段：结论

整个阅读《道德经》的过程，向我证明了这本书历久弥新的价值。它在时间的考验中经受了无数的挑战，但仍然不断地吸引着新一代的人们。它作为中国文化的一部分，我希望更多的人能够通过这本书认识到我们的文化遗产，而且它给我带来的启示与反思是非常宝贵和难得的。

**道德经读书笔记篇四**

知者弗言，言者弗知。塞其兑，闭其门；和其光，同其尘；挫其锐，解其纷，是谓玄同。故不可得而亲，亦不可得而疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而贵，亦不可得而贱；故为天下贵。

真正明白的人不多说话，夸夸其谈的人不一定是真正明白的人。悟道之人必定会堵上欲望的孔窍，关上欲望的心门，收敛其光芒，混同于尘土之间。挫光锐气，解除纷扰，就是深远大同的境界。达到大同境界的人，你不能够太亲近他，也不能够太疏远他；不能够用利益诱惑他，也不能够危害他；不能够使他高贵，也无法使他低贱。所以他是世间最尊贵的人。

“知者弗言”是真正知道的、明白的人，人家不多说话，多说话、总是到处说的，他可能什么都不知道。这句话可以作为一种人生的阅历来看，当你什么都不知道的时候，什么都没见识过的时候，您就喜欢不断地讲，以显示自己知道得多，但是您真的什么都阅历过、经历过了，觉得不过如此，这些没什么好讲的，这时候您可能就开始慢慢变得沉默了。辛弃疾写过这样的词：“少年不识愁滋味，爱上层楼，爱上层楼，为赋新词强说愁。而今识尽愁滋味，欲说还休，欲说还休，却道天凉好个秋”，就是这样的人生经历。

其实，老子给我们讲的也不是人生阅历，他讲的是“道”。明白“道”的人，他就不说话了，而那些每天在说的他却真正不知道“道”，所以“知者弗言，言者弗知”。对于这种形名，我们没有必要那么叫真，真明白以后，你也就不用多说了，因为没法确实确立一个真正的形名。明白“道”了，知“道”的人，人家就去低头做事，把事情本身做好，利益众生，为大家不断地去做，而且要努力地去做，但是对做事所带来的形名，带来的外表的体现、表现，我们却尽量不去过多地言语修饰、过多地提及它，这是一种“上善若水”的境界。

“塞”是堵上，“兑”当孔窍讲，讲的是把那个欲望的孔窍给堵上。“闭其门”的“门”指的是心门，古人认为这里也是念头出入的途径，所以我们把它给闭上。“塞其兑，闭其门”在讲一个领导者，你要把自己的欲望之门给闭上，这样才能做好领导。“和”是调和的意思，也就是说你所发出的光，你要把它调和到舒适的地步，不要使它特别耀眼、特别光亮，你要把光的形迹尽量淡化。“同其尘”，也就是说把自己变得微小一点，不要觉得自己了不得，要混同于尘土。

“挫其锐”就是挫光它的锐气，把它的锐气收敛起来。“解其纷”是解除那些纷扰、纷争的状态，然后就进入了一种叫“玄同”的状态。那么什么是“玄同”？玄，深远的；同，大同的境界。当我们看清了世界的本质，我和你没有本质区别，我和这个世界没有本质区别，我与这个世界也是一体的。这就是“玄同”。

真正的修行不在行迹，而是在心里。放下争夺之心，整个团队齐头并进，这才是和谐的模式。

圣人悟道之后，放下自己，为大家做事以后，德行深厚，他跟周围人特别融洽。因为不考虑自己的私利，所以他不会拉帮结派，不会对某些人特别亲密、亲近，也不会疏远某些人，而大家又离不开他，也没法诱惑他，更没法去伤害他。悟道了之后，但行善事，莫问吉凶，心中坦然，所以别人也不能用亲疏、利害和贵贱来区分您、去影响您，因为您不在意自己的这些利益了，那么这些条件就影响不了您了，所以您进入了一种混沌、坦然的状态。

**道德经读书笔记篇五**

以正治邦，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然也哉？夫天下多忌讳，而民弥贫；民多利器，而邦家滋昏。人多伎巧，而奇物滋起。法物滋彰，而盗贼多有。是以圣人之言曰：我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我欲不欲而民自朴。

用稳定的状态治理国家，用出其不意的方法用兵打仗，用无事之道取得天下。我怎么知道会这样呢？如果天下有特别多的忌讳，那么百姓会越来越贫困；如果百姓有很多互相攻击的武器，会让社会变得混乱。如果人们技巧太多就会滋生很多稀奇古怪的东西；好的东西太多了盗贼也会越来越多。所以圣人曾经说过：“我无为，人民就自我教化；我好静，人民就会遵纪守法；我无事，人民自然富足；我无欲，人民就自然朴实。”

平时要稳，打仗要奇，两种状态要学会切换。“以正治邦”和“以奇用兵”，作为领导者都应该学会的。治国要走正道，按规矩来，按法律来管理。但用兵是非常规的，要用出其不意的办法。老子虽然反对战争，但有的战争是无法避免的，真的有外敌来犯了，必须要认真地打，而且打是有技巧的，作为领导者也不会怯战。“正”与“奇”的不同，也揭示了打天下与坐天下的区别。

“夫天下多忌讳，而民弥贫”，就是说如果这天下特别多的忌讳，不允许你做这个，不允许你做那个，老百姓一定会贫穷的，因为条条框框太多了，几乎什么事都做不了，社会运行一定缓慢、效率低下、停滞不前。为什么会多忌讳呢？是因为领导者多事。那领导者为什么会多事呢？是因为领导者为了自己的形象、地位和利益等等管理方便，他要设各种忌讳。忌讳不是规则，规则是让大家运行的一些条文，而忌讳是因为怕冒犯了某些人的尊严而采取的禁止性措施。其目的完全不同，规则可以成文，可以公开，告诉你哪些能做，哪些不能做；而忌讳可以意会，也可以言传，却是不能公开摆上台面的东西。

“利器”就是锐利之器，武器之类的东西，是互相攻击用的。老子虽然讲的是武器，但是实际讲的是争斗之心，如果老百姓的争斗之心多了，整个社会一定会混乱的。

老子说，这人如果特别多地用智慧的话，“奇物”就会特别多，“奇”是指不正常的物品，是稀奇古怪的东西。而这些东西不是我们正常生活所需要的，根本就没有什么作用，而且对生活有着不好的影响。如扳指，本来是古代用于保护拉弓勾弦的手指的，后来却被八旗子弟用于炫富，制作得非常精美，变成了“奇物”，扳指的质地亦由原来的鹿角、发展为犀角、象牙、水晶、翡翠等名贵滑润的原料，扳指失去了原来的功用，八旗子弟也从此堕落。因此，技巧常常会被用来满足欲望，不如回归质朴。

我们来看人的智慧是有两方面的：一方面，如果我们用来去帮人救人，去保护环境，让我们更加和谐地生活，这个应该是一种质朴的“质”，这种“质”对人是有好处的；另一方面，我们为了欲望而出发，我们把这个“智”用在了更多、更快地攫取，更多、更快、更好地去享受，为了虚幻的东西去追求它的时候，“智”就使人们遭受很大的损失，甚至走上不归路。

“法物”就是那种珍贵的好东西，宝贝。这东西如果多的话，盗贼也多了。如果大家都喜欢一种东西，这种东西本来没那么高价值，可是大家就觉得它是好东西、宝贝，这时候民心就会乱。大家都不认真工作了，都想去弄这个宝贝，结果会盗贼越来越多。“法物滋彰而盗贼多有”再引申一下，其实“盗贼”未必是外边的盗贼，有可能是我们心中的盗贼。我们如果不能正常看一件事物，我们人为地非要把这个事物加上一种虚幻的外表光环的话，有可能我们心中的盗贼就会生起来，我们可能会去做那些不该做的事，这个对我们人生是有影响的。因此，生活中的好东西层出不穷，要学会识破诱惑的局，灭掉“心中的盗贼”。

领导者和被领导者存在感应关系，这个关系在生活中也处处存在，比如你的欲望和健康。“我无为，而民自化”。“无为”是对领导者自己的，如果你领导者不为自己去捞取，你的员工之心慢慢就会被化掉，他就会跟着改变，这是存在上下感应关系。如果你为自己，那员工一想你为自己，那我们也为自己，这时候他争斗之心就出来了，他就跟你争夺利益；如果你放下自己为大家做事，大家看到你为我做事，那么我们也要为您、为公司做事，所以都来支持您、成就您，这时候他会放下争夺之心，朝一个方向一起努力了。

“我好静，而民自正；我无事，而民自富；我欲不欲，而民自朴。”其实讲的也是领导者和下边员工的感应关系。我们可以引申来看，其实生活中处处有这种感应关系。比如说家长和孩子，再比如说我们自己的心和身体，其实从某种程度来讲，我们的心和我们的身体的关系，心是领导者，它来指导我们身体去运转，心如果“有为”会怎么样？“有为”就是总想为自己去争取、争夺，我看到东西我觉得美，我一定要拿到，好吃的我一定要多吃，我看到美色一定要想办法去接近他，我看到美的房子我一定要拥有它。心的欲望是无穷的，如果心“有为”的话，你的身体一定会很累很累的。

**道德经读书笔记篇六**

中华文化，源远流长、博大精深。儒、释、道文化更是传承千年，堪称中华民族思想之结晶，而《道德经》一书便是道家文化的集中总结。

在此，我想强调一点：知识不是越多越好，也不是越深越好，而是要与驾御知识的能力相匹配。说实话，我真的不敢对《道德经》妄加评论，只是喜欢读、喜欢抄、喜欢背。下面我想分享一下自己在读完《道德经》后的一些感受，望与君共勉!

“道可道，非常道”。相信大家都听过这句话，这是《道德经》开篇的一句话，似乎老子什么也不想说了，因为可以说出来的道不是恒常大道。是呀!语言在描述很多高深事物的时候总显得捉襟见肘，而老子开篇就告诉我们：不要局限于文字和语言。正如佛语所言：教外别物，不立文字，直指人心，见性成佛。

老子在文中几次提到了“婴儿”，比如：“为天下奚，常德不离，复归於婴儿”。老子告诉我们要学习婴儿，而好多人却不愿意向比自己资历低的人学习，其实这是对资源的一大浪费。婴儿不会有任何的定势，所以什么东西都学得最快。学外语的最快方式就是模仿，而婴儿恰恰就是这样做的;我们平时总是说“空杯心态”，而这恰恰又被婴儿做到了。

“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。”好多的时候，我感觉老子的智慧与常人的思维是相悖逆的，但细细品味，却蕴藏着深厚的哲理。我们常说：做人要能屈能伸，韩信做到了。只有每天把自己放得很低，才能够学到东西。这就如佛语所言：空才能有，放下才能承担。好多的时候，我们无法做出选择，因为可以选择的太多，就像电视的频道太多了，以至于我们很少能完整地看完一个节目。选择太多往往会使人迷惑，以至最后一事无成。太多的时候后，我们需要有项羽那种破釜沉舟的勇气，其实人生就如白驹过隙，少一些选择往往是件好事。

仁者乐山，智者乐水。《道德经》中几次说到水，比如“上善若水”、“天下莫柔于水，而攻坚强者莫之能胜”。水乃生命之源，造福万物却不求回报。“水滴石穿”的智慧让我们明白何为“柔弱胜刚强”。水本无形，但把水放到什么容器，它就会变成什么形状，所以水的无形是至形，李小龙截拳道中的“以无法胜有法，以无限胜有限”正好与此殊途同归。所以老子告诉我们要学习水的智慧。

一句“自知者智，自胜者强”蕴含了无尽的深意。《孙子兵法》有云：知己知彼，百战不殆。人贵有自知之明，而事实却是：太多的人螳臂当车或是妄自菲薄，很多时候，我们会发现自己所扮演的角色恰恰就是自己最讨厌的那个人!所以每天都要不断的战胜自己，超越自己，正如《易经》所言：天行健，君子以自强不息。最大的敌人就是我们自己，所以真正的强者是战胜自己的人。

读书之中充满了乐趣，而读《道德经》这本充满哲理的书更是乐趣无穷。古人云：“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”、“读书破万卷，下笔如有神”、“读等身之书，可抵百万雄师”，而我觉得，读书要有选择性，同时要能够站在作者的角度思考问题，学会感同身受。另外最重要的一点是：使用知识的主体是人，因为“兵无常势，水无常形，运用之妙，存乎一心”。

-->[\_TAG\_h3]道德经读书笔记篇七

最近稍闲。在家里读书写字的时间似乎多了一些。

这周末读到了韩鹏杰老师解读的《道德经》。

《道德经》本来就是一本充满智慧的书，再能看到当代的一些解读本，这事就更有意思了。

下午才翻了几页，就看到了对于“士”，“王”，“圣”三字的释义。很好玩。

其实《道德经》整本书五千言不是对老百姓讲的，而是对针对“士”，“王”，“圣”三类人写的。

在第十五章出现士这个概念，大家觉得分量还不够。大家看第六十八章开头的这一段，由四句话构成，尤其是第一句话和第四句话真的是不得了。第一句话告诉大家“善为士者不武”，武是啥意思？耀武扬威！不要有了一点小小的位置，就居高临下，盛气凌人，耀武扬威。你以为做妈妈耀武扬威就可以，也不可以。“善为士者不武，善战者不怒。”老喜欢发脾气的人，急躁、暴躁、狂躁的人没大出息。“善胜敌者不与”，你要真的想战胜对方，说服对方，不要老跟他正面冲突。父母和子女不也一样吗？一旦正面冲突，这事情就难解决了。委婉一点，迂回一点，善胜敌者不与，与就是正面冲突。老先生实在是心机太高了。最后一句话，“善用人者为之下”。大家注意那个士的写法，最后一横，自己定位就在下面。

第三类是什么呢？圣。大家看“聖”字怎么写？在王上边再加个耳和口，并列就行了。耳，听得进别人的意见；口，说话温暖有领导力，就是《道德经》里边讲的圣人，也就是好的王，就是圣。一个好的领导者领导人在《道德经》里边就叫做圣人，多简单。儒家讲的圣人是你品德高修养高到了一个非常高的境界，道家不是，道家讲的圣就是通达事理的领导，通达事理的王就是圣。你看连做事情的这个道理都告诉大家了——圣人之道，为而不争。你位置高，你做的事情大家都看得见。你越不争，大家越往高举你；你越不争，大家越往前推你。那是水到渠成的事——为而不争。

**道德经读书笔记篇八**

道恒无名，朴唯小，而天下弗敢臣。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以俞甘露，民莫之令而自均焉。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止所以不殆。譬道之在天下也，猷小谷之与江海也。

道一直处于无名无形的状态，道虽然小，而天地那么大，却不驱使它。领导者如果能够遵守道的原则，天地万物将自来顺从你。天地相合，风调雨顺，降下甘露，百姓不需要你命令他，而他们自己就会各守其位。然后可开始有各种名相，有了名相之后，就知道适可而止，知道适可而止所以不会消亡。这就如同说，道与天下关系，就好像小溪流对于江海的关系一样。

朴，未经雕刻的木头，指原始混沌状态，也即道。道虽然小，甚至看不见它，但它是天地万物的源头，因此天地不敢以它为臣。宾，宾客，顺从。老子在这里强调的是天人合一。我们与万物是一体的，我们的态度决定了万物的态度，您若遵循道的法则行事，万物就会来帮助您，也就是说，您的心可以驱使万物。这里讲的是我们人与世界的关系。

天属阳，地属阴，天地相合，即阴阳调和，阴阳相合，天地安泰。俞，通雨。这里讲的人与自然界的感应关系。这是中国古代著名的文化，天地感应，皇帝、官员特别重视祈雨。在天地相合的\'状态下，领导者只要把自己的心摆正了，百姓就能够感应到领导心态，百姓的心也会慢慢静下来。

名相，指规章制度、名誉地位、官职官位等等有形的东西。知止，知道停止，适可而止，省略了停止的对象，一般指领导者的欲望、追求，有了名相之后，就会滋生人的欲望。

**道德经读书笔记篇九**

纵观《道德经》，只五千余字，但章章锦绣，字字珠玑，微言大义，可谓博大精深。数次读罢，仍多有不解之处，然只窥冰山一角，亦觉受用无穷。正如尼采所说：“老子思想的集大成——《道德经》，像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。”

《道德经》一书，“道”一字贯穿全文，可谓中心，道是什么，老子说道隐无名，道实际上不可言说，但我们还是希望道有所言说，所以勉强给它一种代号，称之为道，就我理解，类似于西欧哲学中的“逻各斯”（仍有区别），即世间万物变化的一种微妙尺度和准则。

老子警告我们：“不知常，妄作，凶。”并用《道德经》向我们传授了许多有关道的感悟，教导我们如何通过了解自然规律，并以此指导个人行动来全生避害。而关于自然规律，老子提倡“无为”，“无为”是老子思想中一个重要的理念，正确理解这一理念对领会老子以及整个道家学说至关重要。有人认为老子的思想比较消极，不如孔子积极，就是因为对老子的“无为”二字理解错误所造成的。“无为”二字不是不作为，而是不妄为，不违反自然规律的过分作为。

反者道之动，物极必反，所以过分作为必将适得其反，老子举例说道：“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。”，而老子提倡的正确做法为“袭明”，既“将欲弱之，必先强之”，“袭明”的通则冯友兰先生解释：“想要得到的东西，须从反面开始，想要保持什么东西，就要在其中容纳一些与它相反的东西。”故而欲强，必先知弱。“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。”，“为无为，则无不治。”。如今社会人们的物质财富越来越殷实，然富而不贵者，比比皆是，何以至此，皆因人们过分追求，正如《小窗幽记》第一章所述：“醒食中山之酒，一醉千日，今之昏昏逐逐，无一日不醉。趋名者醉于朝，趋利者醉于野，豪者醉于声色车马。”醉，便有欲，欲，则有求，求，必缺静，躁，终将过，过，犹不及。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”，所以，必须清心寡欲。

关于如何清心寡欲，老子说：“绝圣弃智，民利百倍。，不尚贤，不使民争”，既必须摒弃虚名，而后《道德经》十六章云：“致虚极，守静笃。”并守意念清明，便可清心寡欲，便可无为。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？所以才成就了自己。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。”所以我们要“见素抱朴，少私寡欲”正如周国平先生说：“人应该致力于成为优秀的人，名利只是优秀的副产品。”少私寡欲是一种静心的境界，能使自己自觉地坚持自我反省，能时刻检束自己的贪欲之心、遏制自己的非份之想，于是便可守清耐贫，不受名利困扰，安心工作，不做画蛇添足之事，从而提升人生境界。

静心除了清心寡欲，不妄为，还有谦逊，这样就像老子推崇的善道者：“豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮其若凌释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；混兮其若浊。”君子谦逊行事，谨遵天道，因为就人类活动而论，一个人前进的极限是相对于他的`主管感觉和客观环境而存在的，“富贵而骄，自遗其咎”，骄就到了前进极限，艾萨克·牛顿说他感觉到他对于宇宙的认识与整个宇宙相比，简直是一个在海边玩耍的小孩对于海的认识因此，正因如此，他才取得了相对于人类的巨大成就。

而有了综上所述的德性，无为、清心、谦逊后，人自然会有淡然超脱的心境，宠辱不惊，善利万物而不争，于品格修养，有“唯之阿之，相去几何？善之恶之，相去若何？”的淡定从容，这种君子会以自身为辐射中心，带动良好的风气，因为“重为轻根，静为躁君”，不仅抑制了自身的轻浮躁动，也会令周围人心向往之。宠辱不惊，“故贵以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下”。如此不争，则天下莫能与之争。

小子自知浅薄，读罢《道德经》略抒己见，为免贻笑大方，于此先行告罪。

**道德经读书笔记篇十**

―――治国与治人老子的《道德经》，以辨证的哲学方式提出了他对于治国与治人方面的主张。《道德经》的前半部主要论述了治国的方略，后半部主要论述了如何治人。开篇，老子以具体而又抽象的“道”引出“常无欲以观其妙，常有欲而观其徼”，即写出了要认识玄妙的玄，最好便是做到“无欲”。这与他所主张的治国思想“清净无为”异曲同工。“无欲”也就是《道德经》主要的治国思想。然而，要做到“清净无为”并非易事。于是其下又有阐述。在老子心目中，做到“清净无为”的基本方法就是“不尚贤、不贵难得之货、不见可欲”。没错，若不崇尚贤能，就不会有人想去争“贤”这个名号;若不使难得之物变得昂贵，寻常家庭也可以拥有，就不会发生偷盗之事了;若百姓见了珍宝而没有占为己有的欲望，社会就能安定。这些在现在看来，仍具有很重要的借鉴意义—商品价格过高，人民生活就会的.不到保障，社会安定也就没有保障。不过现今社会，尚贤仍然是很有必要的。

在当今知识经济社会，无贤无德的人迟早会被社会浪潮无情淘汰。不过，这些只是百姓所需要的。要想社会能真正的长治久安，君主，或者说是统治阶级，更需要做到“清净无为”。众所周知，春秋战国是战火纷飞，战乱不断的时代。对统治阶级而言，实践“清净无为”最基本的就是不轻易挑起战争。战争的可恶与可怖是谁都知道的。战火一起，百姓垦种的机会就会被剥夺，荆棘便会丛生于野，房子也会毁于战火……最后无论谁胜谁负，流离失所、受灾受害的，到底还是那些在底层的百姓而已，统治阶级仍旧可以继续他们奢靡的生活。由此可见，兵者，乃不祥之器，除非真的是万不得已，千万别用，而应该舍弃之，代以农耕之具。这样，社会才会安定。

治国如此，那么治人又该如何呢?要以善，以柔，以刚。所谓“上善若水”，水至善，至柔，也至刚。水善，利万物而不争，处众人之所恶，故几于道;水柔，能变化于无穷，并包容一切;水刚，故可滴水而致石穿。水集“善、柔、刚”于一身，治人也是如此，要善、柔、刚三者并重。善，并不仅仅只是善良之意，还要与人为善。如果人人都信善，整个社会就将会呈现出一派祥和之气。人人不生恶念，太平盛世将唾手可得。柔，然而不弱，能使心平气和，与“善”所产生的效果不相伯仲。而刚，则是要坚强，持之以恒。只要有恒心与坚强的意志，铁杵难道不能磨成针么!只要能做到“善、柔、刚”，就可以变得信、美、辩、智、博。虽不能成为圣人，也将不远矣。

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。而在治国方面，要用“正、德”。这样，国家平安无事，个个以德服人，要想安定就很是轻而易举了。

当然，正如老子所说，事物总存在两方面。我们也要辨证地看待《道德经》，毕竟它是千百年前的著作，其中有些陈述难免会与现代社会相悖。不过，《道德经》无论是在治国还是治人方面，都不愧为我们民族的瑰宝!

**道德经读书笔记篇十一**

道德经分上篇《道经》三十七章，下篇《德经》四十四章，共计八十一章，是春秋时期的老子(即李耳)所书，道家著作，是道家思想的主要来源。

作为充分体现中国古代朴素辩证法神韵的《道德经》，这部书阐述了道家对宇宙本源、万物的产生、发展、变化、毁灭的规律的理解，博大精深，微言大义，一语万端，当为“万经之王”。

“天下皆知美之为美，斯恶已;皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”

这章主要阐述了世界万物相辅相成，互相转换的辩证关系。存在与消亡、困难与简单、修长与粗短、高尚与低下、超前与落后都是经过相互对立、相互比较而得以体现。

世间的一切概念和价值都是人为设定的，价值的确定都是比较产生的，所以对立的关系是变动的。所以价值的确定也是变化的。世间的一切都是两两对立产生的，如同“塞翁失马，焉知非福”所述，一件事有好的一面也有坏的一面，反之亦然。善和恶，美和丑，我们都要泰然处之，不能庸人自扰。

而后半段则根据“道法自然”的原则准确论述了老子“无为”的社会政治思想，证明了老子顺应自然本性，反对好事无为的基本态度，让万物自然生长发展，效法自然，顺应大道。

**道德经读书笔记篇十二**

《道德经》是一部由老子撰写的不朽著作，这部道教经典中写明了许多道理。

初看《道德经》，其晦涩难懂的差点使我放弃，但经过仔细研究，其中的意蕴又令人醍醐灌顶，回味无穷。

《道德经》分为上下两篇，分别讲“道”和“德”，这也是这整部文章的中心。

开篇第一句便是听的较多的“道，可道，非恒道。名，可名，非恒名。”其意为规律可以认识，可以说明，但不是永恒不变的，会随着事物发展而改变；规律可以用名称和概念概括，但这种概括也要随着事物发展而变化。我把它和我所学的知识联系起来，大概就是社会存在决定社会意识，经济基础决定上层建筑。

据了解，老子知识渊博又十分好学。在受教学习时，老子总是精益求精，打破砂锅问到底，对知识非常渴望。然后为了解开自己的疑惑，他经常仰头观望日月星辰，思考天上之天为何物，以至于辗转难眠。我认为在老子仰望天空思考时，已经是在参透自然之道的途中了。

《道德经》中的“道”，不仅是自然之道，还有个人修行所需的道，这便有了“德”。“天之道，损有余而补不足；人之道，损不足以益有余”，“德”就是个人修行所需要的。老子写出《道德经》或许是想让人理解自然之道，并且学会如何自我修道，而拥有德，是修道必不可少的，只有以德为基础，才能修好个人的道。

《道德经》中“德”找了比较大的部分，与其是基础有很大关系。其中有说到“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。”大致意思为以前的世界在天道的约束下发展，因为社会发展天道离我们而去，就需要道德来维持发展，现在道德又失去了，只能采取仁义的方式，让人们懂得什么是爱，什么是推己己人，当世界有爱，一切都回美好。现在人心不古。连起码的爱人之心也丧失了。所以我们教他们什么是道义，什么是正确的，什么是错误的。但道义不足以约束人们，所以我们需要一个更有效的方式，那就是礼仪。李双优说“德是仁、义、礼、智、信的和合统一”，这让我懂得了坚持这些美好品质是多么的重要。

在《道德经？中我学习到：用“道”，可以事半功倍；为人，只要有“德”，就可以掌握自己的“道”。

**道德经读书笔记篇十三**

大成若缺，其用不弊。大盈若盅，其用不穷。大直如屈，大巧如拙，大赢如绌。躁胜寒，静胜热，清静可以为天下正。

真正大的成就反而好像有缺陷一样，但它用起来却一点问题都没有。真正满的东西看起来好像中空一样，它都一直用下去。笔直的大路看起来好像弯弯曲曲似的，最高境界的巧妙看起来很笨拙，真正的成功者看起来有很多不足。躁能够战胜寒冷，安静能够战胜燥热，清静可以作为天下的规范。

成，完成，成就。缺，缺陷。弊，弊病，弊害，引申为有问题。悟道的领导者把国家治理得非常好，别人看起来有丰功伟绩，应该受到顶礼膜拜，但是领导者本人不要这些名誉、地位，他认为还有很多不足。这就是大成若缺。那么，这样的领导者来治理国家，管理公司，完全可以让人放心，不会出现任何问题与缺失，这就是“其用不弊”。大成若缺，并不是故意不把事情做好，留有尾巴，留点遗憾，因为这本身不是大成。大成是前提，若缺是看起来好像缺，其实并不缺，领导者不去追求表面的完美，不去迎合别人以获得赞誉。

盈，满。盅，指酒盅，中空的；也有作“沖”，水冲出来的山谷。“大盈若盅”，其引申的意思是特别高明的领导者，虽然任务完成得非常好，很圆满，但他始终保持低调、谦虚的本色，所以能够把事情一直做下去。治理国家如此，管理企业如此，普通人的生活也是如此。用到普通人的生活中，就是“活到老，学到老”。我们周围很多有很大成就的人，他们总是保持着永远学习的心态，而且成就越大的人，这种心态越明显，越不耻下问。一个人的成就再大，总是还有上升空间。另外就是功夫在诗外，通过学习其他学科的知识、学问来提高、升华自己的专业。

不要总想着“抄近路”，正直的道路是不可以取巧的。“大直如屈”是我们真正做人应该秉持的信念，我们生活中会遇到很多挫折，很多诱惑，各种各样的波动，但是我们要坚信，朝着一个正确的方向努力，给大家带来有用的知识、有用的帮助、有用的产品等等，一直做下去，你走的就是直路。而整天想着整别人、踩别人、算计别人的，这样的人才是真正的“曲”，可能永远达不到从容的人生境界。

“大巧如拙”，真正高明的人，做事境界高，看上去好像很笨的一样，可是他掌握了精髓，这是中国古人的一种思维方式。真正的“巧”是靠下“笨功夫”得来的，做事贵在坚持。所谓匠人精神，就是扎扎实实做工作，不搞投机取巧，把工作做到炉火纯青的境界。在学生的学习中也一样，真正把心静下来，一点点下笨功夫的，未来都有出息。但现在大家都不肯下笨功夫，其实很多事情都是在低水平不断的重复，重复多了以后就会上到高水平上。真正要把工作做好有三个要素：一是这事是你喜欢的；二是对众生有益的，能帮到众生；三是坚持十年以上，下笨功夫，精益求精，你肯定能够成为这个领域的专家。

绌，不足。越是不在意的结果最后越会有好的结果追随而来。真正的成功者，人生大赢家，根本不在意自己的名誉、地位以及光鲜的外表，穿普通的衣服，开普通的车子，把成功的光环全部去掉。唐朝的郭子仪一生成就很大，平定安史之乱，几乎靠人一人之力保大唐天下三十年的平安。因为他功高盖主，位极人臣，手握重兵，监军鱼朝恩不断诬告，朝廷也三番五次释他的兵权，他都毫不在意，需要他带兵打仗时也不讲条件、不推脱，家里的大门敞开随便别人进出，从不居功自傲，所以他不仅自己活到八十五岁高龄，而且家里几代人都身居高位，荣华富贵，是位真正的人生大赢家。

从身体、生命角度讲，寒是没有生命或者生命很弱的低端状态，躁，就是动起来，脱离这种状态，运动之后可能会过热、虚热，这时候就要静下来，把虚热清掉，让身体进入一种中正、平和状态。从经济生活角度讲，寒是赤贫的状态，那么就要不断努力工作，让自己脱贫，但当财富积累到很多的时候，就要心静，调整自己的工作状态，控制自己的欲望。所以，身要动，心要静，保持中正平和，清空欲望，是提升境界的关键。

**道德经读书笔记篇十四**

我们给人生天然的设置了一个首先模式。例如，你认为不可能返老还童，永葆青春，却无视那些真正做到的，70岁像28岁的人。头脑里总有一个你认为无法企及的高度，这就是你人生发展的界限。

例如，你认为不可能像别人那样获得自由财富，却无视他们曾经跟你一样普通到被人忽视;例如，你认为拥有的亲密关系，最后只会随时淹没在锅碗瓢盆的世俗里，却无视身边那些随时随地紧握的手和充满了他们爱意的眼神。

我们过着一个个受限的人生，却不知道当你转就像念了一句“芝麻开门”，这受限的模式会立即去除，从此人生无限宽广。你只要做到这样：时刻微笑提醒内在的自己：“你原本就是可以做到的，只是你忘记了这就是你本然的状态”。

这不是一句自我鼓励，或者是心灵鸡汤的话，而是来源于最近看《道德经》的感悟，《道德经》要告诉世人的真相。

《道德经》给我们的最大启示就是告诉了我们我们来到这个地球上的原因：

《道德经》曰：“天下万物无生于有，有生于无。”“道生一，一生，二生三，三生万物”。指的就是“一念产生大千世界”。既然这个世界就是那一个意识念头的产物，和我们平时随时头脑当中闪过的念头一样：“我可以创造一个这样的世界，然后让另一个我在里面体验我所体验不到的东西。”比如：我没进过监狱，我要创造一个那样的场景就像拍电视剧一样，让里面的演员替我体蹲监狱是什么滋味，会经历哪些感受。”

既然这个世界产生的目的就是让我们来体验的，我们就可以为所欲为啦，因为他并没有给我们设定应该得到什么结果，既然你在这个地球上出现了，法则对你没有任何束缚力，你可以逆着它，也可以顺着它，当然了逆着他，你会人生坎坷，顺着它，你自然人生开挂。但是选哪一种也都是人生体验嘛!逆着它和顺着它是由你选择的。你有自主选择的权利，你有自主创造的权利，我们曾经认为，面对这个世界你是无能为力的可怜虫，现在读了道德经后，得出了相反的结论，原来生活由我做主!这就是所谓的“我命由我不由天”!

如果你懂得了这个道理，就真正的读懂了《道德经》!懂得了老子揭示的宇宙产生的真相，我们就会忽然变成了一个拥有无限能量的超人，那些原本的限制只是庸人自扰。我读道德经时刻会有发光的`感觉，觉得自己逐渐的脱去了外壳，变成了一个无限能量的光芒体，没有了任何限制，个人的光芒与宇宙连接在一起，成为了一个整体。这也是我们在打坐冥想的时候，一个非常重要的体会。

所以和自己内在的心灵对话，将感官转向内在是你获得不受限人生的前提。对于每一个人来说，若要向内寻求，做冥想功课是最捷径的方法，这样你就会逐渐的沉静下来，可以能够听懂道德经的启示，从这里找到答案，自然一切事情豁然开朗，不会再在这生活的淤泥里面沉溺了，你轻松的就可以解决生活里遇到的问题，驾驭生活，你可以得到一切你喜欢的事物，而且是轻而易举!

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